

面向“十二五”高等教育规划教材

黄成 主编

Shiyong Xinli
Jiankang
Jiaoyu



实用心理 健康教育

*Practical Mental
Health Education*



 吉林大學出版社
JILIN UNIVERSITY PRESS

面向“十二五”高等教育规划教材

实用心理健康教育

黄 成 主编

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用心理健康教育 / 黄成主编. — 长春: 吉林大学出版社, 2010. 8
ISBN 978-7-5601-6327-7

I. ①实… II. ①黄… III. ①青少年—心理卫生—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 165312 号

书 名: 实用心理健康教育
作 者: 黄 成 主 编

责任编辑、责任校对: 刘子贵 崔小波
吉林大学出版社出版、发行
开本: 787×960 毫米 1/16
印张: 15.5 字数: 278 千字
ISBN 978-7-5601-6327-7

封面设计: 科发教材出版中心
北京广达印刷有限公司 印刷
2010 年 8 月 第 1 版
2010 年 8 月 第 1 次印刷
定价: 34.00 元

版权所有 翻印必究
社址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021
发行部电话: 0431-88499826
网址: <http://www.jlup.com.cn>
E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

编审说明

1994年《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中着重提出：“在科学技术迅猛发展、社会主义市场经济逐步建立的情况下，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面，尽快适应新的要求，是学校德育工作需要研究和解决的新课题。”作为教育者，我们肩负着义不容辞的重任。教育要面向世界、面向未来、面向现代化，以适应社会主义市场经济体制对人才规格的要求。因此，在人才培养上，我们在让他们成为有知识、懂技术的实用型专门人才的同时，更应将他们培养成为身心健康、高素质的社会主义建设者。

本书作者在近二十年的心理学教学及学生心理健康教育、心理咨询过程中，积累了大量的案例和一定的经验。书中运用心理学及相关学科知识，针对目前青少年学生在学习、生活、情绪情感、人格完善、人际交往、挫折应对、角色定位、成长发展等方面出现的问题，在有针对性地介绍心理学理论知识的同时，重点帮助他们运用心理学知识和技巧，更好地面对各种挑战与冲突，并在挑战与冲突面前正确地认识自己、把握自己、调适自己，有效地缓解紧张情绪，改善人际关系，确定良好的自我形象，积极应对各种事件，解除心理冲突，以便更好地发展定位自己的职业角色，突破自我，完善自我，为莘莘学子送一份持久的关怀与抚慰。

本书紧扣健康、适应、成长、创新的主题，针对青春期学生的身心特点，力求把高深的心理学知识从神秘的学术殿堂请到生活中来，内容编写上完全以学生身心需要来取舍相关知识，在章节安排上也力求让各章节内容相对独立，方便学生们跳跃式阅读。每一章节知识点都有相关链接，编排形式活跃；此外，还有较为全面的心理自测量表供学生们有针对性地进行心理自测、自评，具有较强的实用性。我们希望本书能为青春期学生们在学习、生活、求职乃至工作等方面提供必备的精神食粮，希望能让莘莘学子感受到：这里是你的勇气的加油站，精神的理疗室。

为提高本书编写质量，满足教学需要，本书编写时作者参考了大量国内外资料及教科书，这些均在书后参考文献一一列出。在此谨对本书参考文献的

作者表示诚挚的感谢和敬意。

鉴于编者知识有限,时间紧迫,书中难免存在不足之处,恳请使用教材的广大师生和读者不吝批评指正,以便不断修订完善。

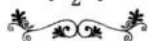
面向“十二五”高等教育规划教材编审指导委员会

2010年8月

目 录

第 1 章 导 论	(1)
1.1 新世纪的重要命题——心理健康	(1)
1.2 大学生心理健康与亚健康	(6)
1.3 心理自测.....	(10)
第 2 章 主宰自己的认识过程	(16)
2.1 神奇的感觉心理.....	(16)
2.2 提升你的记忆商数.....	(17)
2.3 想象.....	(21)
2.4 心理自测.....	(23)
第 3 章 驾驭自己的情绪和情感	(26)
3.1 心约情商 拥抱成功.....	(26)
3.2 培养健康情绪.....	(44)
3.3 防治情绪中的“流感”.....	(51)
3.4 谨防情绪“决堤”.....	(54)
3.5 忌妒的心理危害.....	(58)
3.6 心理自测.....	(60)
第 4 章 磨砺自己的意志	(65)
4.1 认识意志.....	(65)
4.2 坚强意志的特征.....	(67)
4.3 改变不良的意志.....	(68)
4.4 走出逆境 体验成功.....	(71)
4.5 心理自测.....	(80)
第 5 章 培养积极的个性	(84)
5.1 个性概述.....	(84)
5.2 需要——个体积极性的源泉.....	(85)
5.3 个性心理特征三要素.....	(89)
5.4 “性格即命运”的诠释	(100)
5.5 行为类型与身心疾病	(102)
5.6 职业性格	(104)
5.7 培养良好的个性品质	(106)
5.8 心理自测	(109)

第 6 章 树立健康的自我形象	(111)
6.1 理想的我与真实的我	(111)
6.2 自尊与自信——成功的基石	(114)
6.3 心理自测	(128)
第 7 章 开发自己的潜能	(138)
7.1 激发思维潜能	(138)
7.2 压力与潜能	(144)
7.3 潜能释放练习	(146)
7.4 人生的目标管理	(149)
7.5 心理自测	(153)
第 8 章 改善人际关系	(158)
8.1 改善人际关系的金钥匙	(158)
8.2 沟通艺术	(161)
8.3 如何处理人际冲突	(165)
8.4 从人际沟通看面试技巧	(167)
8.5 心理自测	(169)
第 9 章 朦胧花季 一路走好	(175)
9.1 恋爱——曼妙的诗篇	(175)
9.2 走出性的迷惘	(181)
9.3 心理断乳——做真正的男子汉	(188)
9.4 警惕“网痴”	(191)
9.5 心理自测	(195)
第 10 章 珍爱生命	(197)
10.1 认识生命	(197)
10.2 心理危机	(200)
10.3 自杀危机及其预防	(204)
10.4 心理自测	(206)
第 11 章 职业生涯规划	(209)
11.1 精心设计你的职业生涯	(209)
11.2 职业生涯规划中的心理问题	(213)
11.3 求职秘籍	(217)
11.4 心理自测	(223)
参考文献	(241)



第1章 导论

★世界上最宽阔的东西是海洋,比海洋更宽阔的是天空,比天空更宽阔的是人的心灵。

——雨果

★卓越的人的一大优点:在不利和艰难的遭遇中百折不挠。

——贝多芬

★如果你把快乐告诉一个朋友,你将得到两个快乐;如果你把忧愁向一个朋友倾吐,你将被分掉一半忧愁。

——培根

1.1 新世纪的重要命题——心理健康

进入21世纪,随着科学技术的发展和改革开放的不断深入,特别是社会主义市场经济体制建立之后,中高职学校教育改革不断深化,社会竞争日益加剧,学生的心理健康问题已向我国的教育事业敲响了警钟。当代社会学、心理学、医学界的许多权威人士都提出:我们的社会已由过去的“传染病时代”,经过“躯体疾病时代”,发展为“心理—生理—社会疾病时代”,即心理疾病已成为危害人类健康的头号疾病。在国外,成为公务员需要有心理健康的证明,企业家去银行贷款需要有心理健康的等级证书,求职、结婚需要持有心理健康咨询的建议书。

对于年龄在15~25岁这一时期的青年学生来说,正属于青年中期,在这一时期,是个体走向成熟而又未完全成熟的时期,虽生理群体不断发育,日趋成熟,而心理却迟迟未达到真正的成熟。面对新世纪各种严峻的挑战和冲突,有的学生一再内化为自己的不安与焦灼,不会宣泄与放弃,成为忧患与迷惘的一群;而有的学生面对多种冲突都能够加以自我调整与适应,化挑战为机遇,化冲突为超越,全面地发展自己,完善自我。因此,个体心理健康问题的产生及其程度的差异关键在于其自身的心理特质与素质。

我们在多年的学生心理健康教育工作中已深深感到:知识与技能的学习是学生的一只翅膀,而心理素质、心理健康及品德是学生的另一只翅膀,只有

两只翅膀都矫健、强硬,才能像雄鹰那样飞翔高空、鹏程万里。作为教育者,我们肩负着义不容辞的责任,即在培养学生们成为有知识、懂技术的实用型专门人才的同时,将其培养成身心健康,具有较高心理素质的人,满足学生求知的需要和身心健康的需要。

1.1.1 心理健康的概念

心理健康是相对于生理健康而言的,表现为心理和社会方面的适应和完好的一种状态。对于心理健康所描述的具体内容,国内外学者有过种种阐述。早在1946年第三届国际心理卫生大会上,就为心理健康下过定义:所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。

关于心理健康的含义,国内外学者的理解各有不同,有过不少的研究与论述。心理学家英格里希指出:“心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在那种状态下,能作出良好的适应,具有生命的活力,并能充分发挥其身心潜能。”精神病学家梅尼格尔(Karl Menniger)认为:“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。”社会学工作者波孟(W. W. Bochm)指出:“心理健康是合乎一定水准的社会行为:一方面能为社会所接受,另一方面能为自己带来快乐。”

我们在讨论心理健康时,既要认识到心理健康并不是一种固定的状态,而是一种不断发展变化的过程,更要认识到心理健康并不是对任何事物都能够愉快地接受,而是个体在对待环境和应急的反应上,能够更多地表现出积极的、适应的倾向。

1.1.2 心理健康的标准

社会昌盛,文明演进,人们在创造丰富的物质财富的同时,也在不断地丰富自己的精神家园。人类的文明与进步,归根结底反映在物质的繁荣和心灵的美好。物质财富的创造与享用,精神世界的建设和发展,是新世纪人们追求美好人生的两个重要指标。然而,物质的繁荣与心灵的美好并不总成正比。我们精心呵护的心灵家园时常遭受各种冲击与践踏,每个人独有的那一片天空也并不总是晴空旭日。尽管如此,人们对于幸福人生和崇高精神境界的追求却从未停息过,这正是人性积极的一面。像关注自己的身体健康一样关注自己的心理健康,这已成为现代人的生活信仰。那么,怎样才算心理健康,它的标志和标准有哪些?

1.1.2.1 普遍认可的心理健康标准

应该说,心理健康的标准如同身体健康的标准一样,是一个发展的概念。同时,它又和一定的社会文化、风俗习惯密切相关。我们首先来介绍一种大众认可的10条心理健康的标准:

- (1)对自己有信心,对人生、前途抱有希望。
- (2)关心家庭,喜欢亲近的人。
- (3)热爱自己的工作,满意自己的成就。
- (4)保持广泛的兴趣与活动。
- (5)能发挥自己的潜在优点,也能利用机会。
- (6)知道自己的短处,也愿意接受他人的帮助。
- (7)能经受失败、挫折的考验,愿意面对现实、正视困难。
- (8)能适应环境的变化。
- (9)能不断充实自己,促进自我成长与成熟。
- (10)懂得珍惜人生,使自己的生活会过得更有意义。

1.1.2.2 国内外学者提出的心理健康标准

美国学者坎布斯(A. W. Combs)认为的一个心理健康、人格健全的人的4种特质:

第一种:积极的自我观念能悦纳自己、接受自己,能体验到自己存在的价值,能面对和处理好日常生活中遇到的各种挑战,尽管有时也可能会觉得不顺心,也并非总被他人所喜爱。但是肯定的、积极的自我观念总是占优势的。

第二种:恰当地认同他人,能认可别人的存在和重要性,即能认同别人而不依赖或强求别人,能体验自己在许多方面和大家都是相同的、相通的,能和别人分享爱与恨、乐与忧,以及对未来美好的憧憬,并且不会因此而失去自我,仍保持着自我的独立性。

第三种:能面对和接受现实,而不论其是好是坏或对自己有利或不利,即使现实不符合自己的希望与信念,也能设身处地、实事求是地去面对和接受现实的考验。能够多方面寻求信息,善于倾听不同的意见,正确地把握事实的真相,相信自己的力量,随时接受挑战。

第四种:主观经验丰富,能对自己,周围的事物、人物及环境有较清楚的感觉,不会迷惑和彷徨,在自己的主观经验世界里,储存着各种可利用的信息、知识和技能,并能随时提取使用。善于发现和利用自己的长处和优点,同时也能借鉴和学习别人的长处、优点,以此来解决自身所遇到的问题,从而提高自己行为的有效性,并且不断丰富自己的经验。

著名心理学家马斯洛(Maslow)和密特尔曼(Mittelman)提出的心理健康的10条标准:

- (1)是否有充分的安全感。
- (2)是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的行为。
- (3)自己的生活理想和目标是否切合实际。
- (4)能否与周围环境和事物保持良好的接触。
- (5)能否保持自身人格的完整与和谐。
- (6)是否具备从经验中学习的能力。
- (7)能否保持适当和良好的人际关系。
- (8)能否适度地表达和控制自己的情绪。
- (9)能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性。
- (10)能否在社会规范的范围内,适当地满足个人的基本需求。

国内的学者王登峰等提出的有关心理健康的几条指标:

(1)了解自我,悦纳自我。一个心理健康的人能体验到自己的存在价值,既能了解自己,又能接受自己,具有自知之明,即对自己的能力、性格、情绪和优缺点都能作出恰当、客观的评价,对自己不会提出苛刻的非分期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,因而对自己总是满意的。同时,努力发展自身的潜能,即使对于自己无法弥补的缺陷,也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明,并且总是对自己不满意,由于所定的目标和理想不切实际,主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;总是要求自己十全十美,而自己却又总是无法做到完美无缺。于是,就总是和自己过不去,结果使自己的心理状态永远无法平衡,也无法摆脱自己将会面临的心理危机。

(2)接受他人,善与人处。心理健康的人乐于与人交往,不仅能够接受自我,也能接受他人,悦纳他人,能认可别人存在的重要性和作用。心理健康的人能为他人所理解,为他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往。心理健康的人人际关系协调和谐,在集体生活中能与他人融为一体,乐群性强,既能在与挚友团聚之时共享欢乐,也能在独处沉思之时而无孤独之感。在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等),因而在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人,总是自别于集体,与周围的环境和人们格格不入。

(3)热爱生活,乐于工作。心理健康的人珍惜和热爱生活,积极投身于生活,在生活中尽情享受人生的乐趣。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,并从工作的成果中获得满足的激励,把工作看做是乐趣而不是负

担。他能把工作过程中积累的各种有用的信息、知识和技能存储起来,便于随时提取使用,以解决可能遇到的新问题,能够克服各种困难,使自己的行为更有效率,工作更有成效。

(4)面对现实,接受现实,适应现实,改变现实。心理健康的人能够面对现实,接受现实,并能够主动地去适应现实,进一步地改造现实,而不是逃避现实。对周围事物和环境能作出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触,既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望,对自己的能力有充分的信心,对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实,不敢面对现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战,总是抱怨自己“生不逢时”或责备社会环境对自己不公而怨天尤人,因而无法适应现实环境。

(5)能协调与控制情绪,心境良好。心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占据优势的,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验,但一般不会长久。心理健康的人能适当地表达和控制自己的情绪,喜不狂,忧不绝,胜不骄,败不馁,谦虚不卑,自尊自重,在社会交往中既不妄自尊大也不畏缩恐惧,对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会规范允许范围内满足自己的各种要求,对于自己能得到的一切感到满意,心情总是开朗的、乐观的。

(6)人格和谐完整。心理健康的人,其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面都能平衡发展,人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来。思考问题的方式是适中和合理的,待人接物能采取恰当灵活的态度,对外界刺激不会有偏激的情绪和行为反应,能够与社会的步调合拍,也能与集体融为一体。

(7)智力正常。智力是人正常生活的最基本的心理条件,是心理健康的主要标准,智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。

(8)心理行为符合年龄特征。在人的生命发展的不同年龄阶段,按照艾瑞克森的人格发展理论,每个人都有相对应的不同的个性心理和行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,一般都是心理不健康的表现。

以上列举了一些学者提出的心理健康的评判标准和尺度。一般说来,心理健康的人都能够善待自己,善待他人,适应环境,情绪正常,人格和谐。心理健康的人并非没有痛苦和烦恼,而是他们能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来,积极地寻求改变不利现状的新途径。他们能够深切领悟人生冲突的严峻性和

不可避免性,也能深刻体察人性的阴阳善恶。他们是那些能够自由、适度地表达、展现自己个性的人,并且和环境和谐地相处。他们善于不断地学习,利用各种资源,不断地充实自己;他们也会享受美好人生,同时也明白知足常乐的道理;他们不会去钻牛角尖,而是善于从不同角度看待问题。

1.2 大学生心理健康与亚健康

1.2.1 大学生心理健康的标准

对于大学生心理健康的标准,我国许多心理学工作者都进行了研究,由于不同研究者观念的不同,以及经验的差异,所提出的心理健康标准也存在一些不同的观点。

1.2.1.1 马建青提出大学生心理健康的8条标准

- (1)智力正常。
- (2)情绪健康。
- (3)意志健全。
- (4)人格完整。
- (5)自我评价正确。
- (6)人际关系和谐。
- (7)适应能力强。
- (8)心理行为符合大学生的年龄特征。

1.2.1.2 王登峰、张伯源提出的8条大学生心理健康标准

- (1)了解自我,悦纳自我。
- (2)接受他人,善与人处。
- (3)正视现实,接受现实。
- (4)热爱生活,乐于工作。
- (5)能协调与控制情绪,心境良好。
- (6)人格完整和谐。
- (7)智力正常,智商在80以上。
- (8)心理行为符合年龄特征。

可以看出,尽管不同的专家学者对大学生心理健康的标准有不同的观点,但是,以上几位研究者所提出的心理健康标准也具有-致性,都主要从大学生的认知、情感、意志、适应能力等方面加以考察。

综合国内外专家学者的观点,根据大学生这一特殊社会群体的生理、心理和社会角色特征,大学生心理健康标准主要应包括以下几个方面内容:

(1)良好的认知能力。认知指人对事物认识与理解的心理过程,包括知觉、记忆、思维、想象、学习、语言理解和产生等心理现象。良好的认知能力要求具有敏锐的感知能力,较强的记忆力,良好的思维能力,丰富的想象力,语言表达清楚,理解力强。

(2)健康的情绪情感。情绪健康的标准:具有情绪的自制性、情绪的稳定性 and 灵活性、情绪的效能,且情绪的诱因明确,情绪的反应适度。

情绪健康的主要标志:情绪稳定和心情愉快,乐观开朗,充满热情,富有朝气,满怀自信,对生活充满希望,善于控制和调节自己的情绪,既能克制约束,又能适度宣泄,不过分压抑,情绪反应正常。

(3)意志健全。意志是推动人们采取各种行动,克服困难以达到预定目标的心理过程。意志健全者为实现预定目标在行动中能表现出较多的自觉性、果断性、顽强性、自制力,能够机智灵活地克服困难,坚忍不拔,持之以恒,不受外界诱惑。意志不健全者的不良习惯多而且难以改正,缺乏主动性,优柔寡断、轻率鲁莽、害怕困难、顽固执拗、易受暗示,容易更换目标,甚至一曝十寒。

(4)自我评价恰当。自我评价是指一个人对自己的身心状况、能力和特点,以及自己所处的地位与他人及社会关系的认识和评价。

一个心理健康的人能够作出恰当的自我评价,他们能体验到自己的价值,对自己的能力、性格、优缺点能客观评价;同时,能接受自己,对自己抱有正确的态度,不骄傲也不自卑。

心理不健康的人常缺乏自知之明,对自己的优缺点缺乏正确的评价,自高自大,自我欣赏,甚至自暴自弃。

(5)人格完整。人格指一个人所具有的稳定的心理特质的独特综合。人格完整指具有健全统一的人格,即心理和行为和谐统一的人格,主要包括:

- ①人格要素无明显的缺陷和偏差;
- ②具有正确的自我意识;
- ③人生观正确,并以此支配自己的心理与行为;
- ④人格相对稳定。

如果一个爽朗、乐观、外向的大学生突然变得沉闷、悲观、内向,那就有可能是他的心理不健康了。

(6)人际关系良好。人际关系良好既是心理健康的标准之一,也是维护心理健康发展的重要条件。心理健康的人乐于与人交往,能充分认识到与人交往的重要作用,富有同情心,对人友善,理解,悦纳他人,采取恰当的方式与他

人沟通,交往中不卑不亢,人际关系就会比较和谐。心理不健康的大学生时常表现出人际交往障碍,对人与人交往缺乏正确的认识,不能采取恰当的方式与他人交往,结果人际关系紧张,缺乏知心朋友,总把自己游离于群体之外。

(7)社会适应良好。社会适应指对社会环境中的一切刺激能作出恰当的反应。心理健康的大学生能适应生活环境的变化,与现实保持良好的接触,不回避现实,主动面对各种挑战,妥善处理环境与自身的关系,创造条件使自己始终处于有利环境中。心理不健康的大学生则相反。

1.2.2 大学生心理亚健康

介于心理健康与不健康之间的状态是心理亚健康状态。心理亚健康状态是以频繁出现的情绪躁动、兴致低落、注意力不易集中、过分敏感或行为能力下降等表现为特征的存在状态。心理亚健康状态导致人们不能保证正常的生活质量和良好的工作状态。

大学生心理健康与不健康是一个连续过程,具有相对性。其实,心理健康与不健康之间并没有一条绝对的分界线,而是一种连续过渡、不断变化的状态。

目前,国内学者张小乔提出一种“灰色区”的概念,即人的精神正常与不正常无明显界限,它是一个连续变化的过程。具体来说,如果将人的精神正常比作白色,精神不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在一个巨大的缓冲区域即灰色区,世间大多数人都分布在这一灰色区域内。



相关链接

如何消除心理亚健康状态?

第一,要能正视自己不健康的心理表现,不要逃避或推诿,向自己提出改变现状的要求;

第二,在遭遇挫折或失败的时候,不气馁、不妥协,采用自勉、鼓励、警醒等积极自我暗示方法促使自己去采取有效的克服困难的行动;

第三,努力培养心理保健习惯,经常反观自己的内心体验,在日常生活、学习、工作中养成对待他人和事物的积极情感,在行为过程中体会愉快;

第四,不要回避困扰自己的问题,包括属于隐私范围的认识、事件、情感,主动地寻求心理学家或心理卫生人员的专业帮助,在他们的指导下采取有效的行动来克服障碍,解决问题,走出心理亚健康状态。

1.2.3 做自己的心理医生

拥有一位呵护你心灵的心理医生似乎有些奢侈,但你可以自学成才,自我

关照,做自己的心理医生。

著名心理学家荣格说过:“我深信,心灵探讨必定会成为一门重要科学,这是一门我们迫切需要的科学,因为世界发展趋向显示人类最大的敌人不在于饥荒、地震、海啸、病菌、癌症,而在于人类自身。因为,就目前而言,我们仍然没有任何适当的方法,来防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。”

的确,我们所面对的心理问题也愈来愈突出,心理失衡和心理障碍在人们生活中已成为越来越普遍的现象,威胁着人类的身心健康和生活质量。

心理学家道出了一个惊人的数字,在人群中80%的人都在不同年龄阶段,甚至一生中均存在不同程度的心理疾病、人格缺陷和习得性不良行为。他们还指出:社会越发展,人们心理越容易产生问题。

教育部在高等学校的一项调查表明,全国有23%的大学生不同程度地存在心理障碍等心理疾病。

大学时期,可谓人生的十字路口,昔日大学生耀眼的光环已不复存在,即将踏入社会,面对就业迷惘,心绪躁动的他(她)们很容易迷失自己。他们虽被称为“天之骄子”,其实心智还不够成熟,情感还比较脆弱,自我约束、自我控制能力还不足,心理免疫能力还不强。如今的在校学生独生子女占多数,一旦到了大学离开了父母,便茫然无所适从,他们盲目追求浪漫而不切实际的网恋,盲目追求西方的性开放,盲目追求高标准的物质享受,但回到现实中却遇到许多始料不及的困难与阻力。一旦现实与心中的期望值相抵触时,他们不成熟的心态就会变得特别失态,甚至疯狂。来自校园内的心理警报时常拉响。校园内的莘莘学子,当烦恼无奈,陷入心理旋涡不能自拔时,如果学着孙悟空跳出圈外,会发现许多人生剪不断理还乱的烦恼情节就在自己身上。

在国外,找心理医生就和去看感冒一样普通,心情不好,或遇到心理障碍都可以去找心理医生。在国内,审核合格开业的心理诊所不多。目前,全国统一考试考取的心理咨询师还寥寥无几。全国有近4亿少年儿童,而从事少儿精神疾病的医务人员却不到200人,有的省份尚无一人。而2亿多人口的美国,从事治疗小儿精神疾病的医生已超过6000人。

中国现代社会这一紧迫问题的解决需要通过我们的心理健康教育,加强大家的心理免疫力,提高大家的心理素质,使大家学会作自己的心理医生。因为我们不能选择一条没有困境和厄运的生活道路,但我们可以靠自己的心理调适,学会自我摆脱心理旋涡。解铃还需系铃人,只有自己接纳自己的命运,才能恍然大悟。

当出现心理不平衡或有心理障碍时,关键是学会自我调节:冷静对待给自己带来挫折的人和事,及时告诫和提醒自己制怒,当现实不能改变时,先把它

接受下来,然后用迂回的办法慢慢去适应;或者暂时离开不良的环境换一个使人心情舒畅的环境;运用自我暗示把积极合理的观念暗示给自己,以去除不合理的消极的观念;通过放松训练使自己紧张的心情得以平缓、稳定,努力提高自己的心理素质和人格水平。



相关案例

小 A 与小 B 是某艺术院校大三的学生,同在一个宿舍生活。入学不久,两个人成了形影不离的好朋友。小 A 活泼开朗,小 B 性格内项,沉默寡言,小 B 逐渐觉得自己像一只丑小鸭,而小 A 却像一位美丽的公主,心理很不是滋味,她认为小 A 处处都比自己强,把风头占尽,时常以冷眼对小 A。大学三年级,小 A 参加了学院组织的服装设计大赛,并得了一等奖,小 B 得知这一消息先是痛不欲生,而后妒火中烧,趁小 A 不在宿舍之机将 A 的参赛作品撕成碎片,扔在小 A 的床上。小 A 发现后,不知道怎样对待小 B,更想不通为什么她要遭受这样的对待?

1.3 心理自测

1.3.1 大学生人格健康调查表(UPI)

1.3.1.1 UPI 简介

UPI 是 University Personality Inventory 的缩写,是为了对有心理健康问题的学生早期发现、早期治疗而编制的大学生精神卫生、人格健康调查表。该表是 1966 年由日本大学的心理咨询专家和精神科医生集体编制而成的。1991 年,由日本大学生相谈学会会长松原达哉与清华大学的樊富珉教授介绍到国内。1993 年,由樊富珉、王建中主持“全国 UPI 应用课题研究”对 UPI 的有关条目、筛选标准、实施过程等进行了较为系统的修订。目前国内已有许多大学的心理咨询机构常备并使用。

UPI 的主要对象是大学生,在入学时作为心理健康调查使用,UPI 有四个作用:

(1)全面掌握和了解新生入学时的心理健康状态,为学校制订有关教育管理政策提供参考依据。

(2)早期发现有心理问题的学生,并向他们提供及时的帮助和必要的治疗。

