

- 中山大学人文社会科学出版基金资助
- 教育部人文社会科学研究项目“当代文化视野中的大学生心理健康教育”（08JA710036）资助

文化视域

大学生心理健康教育

王仕民 等著



中山大学出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

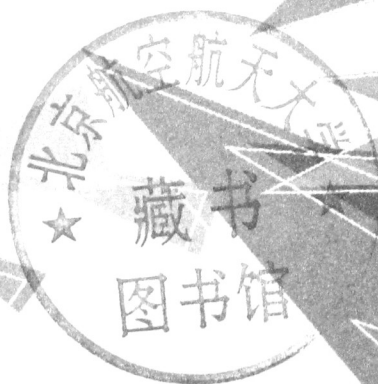
014012043

G647.9
46

文化视域

大学生心理健康教育

王仕民 等著



G647.9
46



中山大学出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

• 广州 •



北航

C1699102

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

文化视域：大学生心理健康教育/王仕民等著. —广州：中山大学出版社，2013. 10

ISBN 978 - 7 - 306 - 04714 - 4

I. ①文… II. ①王… III. ①大学生—心理健康—健康教育
IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 228328 号

出 版 人：徐 劲

策划编辑：李海东

责任编辑：李海东

封面设计：曾 斌

责任校对：李海东

责任技编：何雅涛

出版发行：中山大学出版社

电 话：编辑部 020 - 84111996, 84113349, 84111997, 84110779

发行部 020 - 84111998, 84111981, 84111160

地 址：广州市新港西路 135 号

邮 编：510275 传 真：020 - 84036565

网 址：<http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者：广州中大印刷有限公司

规 格：787mm × 1092mm 1/16 16.25 印张 300 千字

版次印次：2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

定 价：38.00 元

如发现本书因印装质量影响阅读，请与出版社发行部联系调换

作者简介

王仕民，男，祖籍湖北省云梦县。现为中山大学社会科学教育学院教授、博士、博士生导师，兼任广东省高等学校思想政治教育研究会副秘书长，《思想教育探索》杂志副主编。曾就读于同济医科大学，后进入武汉大学政治学系思想政治教育专业学习，获法学学士学位；后又在武汉大学政治与行政学院攻读思想政治教育专业硕士研究生，获法学硕士学位；在中山大学教育学院攻读思想政治教育专业博士研究生，获法学博士学位。在武汉测绘科技大学团委工作多年，后调入中山大学工作至今。目前主要研究领域是思想政治教育理论与方法、德育理论与方法、文化与心理治疗方法等。

承担国家社会科学基金项目“社会主义核心价值体系认同的文化回归研究”、教育部人文社会科学研究项目“当代文化视野中的大学生心理健康教育”、教育科学规划（教育部重点）项目“德育功能发展研究”、广东省哲学社会科学“十五”规划项目“当代社会条件下民族精神的丰富和发展”；参加教育部马克思主义工程办公室项目“思想政治教育学原理”研究、国家社会科学基金项目“当代大学生中华民族文化认同研究”等。

主要著作有《德育文化论》、《德育功能论》、《心理治疗方法论》、《沟通与共鸣》；参编（著）有《现代思想政治教育学》、《思想政治教育方法论》、《大学生思想政治教育理论与实践》、《中国化马克思主义发展概论》、《中国化马克思主义——“三个代表”重要思想概论》、《中国化马克思主义理论》、《粤港澳台高校德育比较研究》、《大学就业创业理论与方法》等。在《中国社会科学》、《哲学研究》、《马克思主义研究》、《中国高等教育》、《青年研究》、《中山大学学报》等刊物发表有关思想政治教育、德育等研究论文60余篇。获省、厅等级科研成果、教学成果奖10项。

内 容 提 要

文化是现代人的生存方式，也是现代人生活的重要内容。在现代科技的带动下，伴随经济全球化的进程，新的文化元素应运而生。在当代，网络文化、信息文化、竞争文化、传媒文化、休闲文化、大众文化等日益凸显，精彩纷呈，与人们的生活息息相关。

在当代文化视域中，大学生在获得知识的同时，又不可避免地承受着文化变迁所带来的文化震荡而产生心理压力。大学生由于文化问题所引起的心理健康问题已经引起广泛关注。

本书选取了全国 10 所大学近 4000 名大学生进行了总体调查研究，希望能够在全貌上把握当代文化对大学生心理健康的影响。同时，在专题研究中又结合研究需要进行了补充调查和研究，以期就网络文化、信息文化、竞争文化、传媒文化、休闲文化、大众文化等对大学生心理健康的影响做准确的分析和判断。

在此基础上，从文化的角度探讨了大学生心理健康调适问题。心理健康调适实质上是对产生心理障碍的文化体系的瓦解和新的文化体系的构建，它是从文化的角度进行心理的矫正，是对文化进行的再选择。

本书立足现实，从经济、政治、科技的角度系统研究了当代文化对大学生心理健康的影响，并探索了大学生心理健康调适的文化路径，这对于当前大学生心理健康咨询与治疗无疑具有理论和实践意义。

本书适合在校大学生和高校辅导员阅读，也可供从事心理学、教育学、德育和思想政治教育和研究的人员参考之用。

序

王仕民教授等近期将要出版的《文化视域：大学生心理健康教育》专著，是教育部人文社会科学研究项目“当代文化视野中的大学生心理健康教育”的最终研究成果。该专著既从总体上论述了当代文化对大学生心理健康的作用，也分别研究了网络文化、信息文化、竞争文化、传媒文化、休闲文化、大众文化形态对大学生心理的影响。

文化从不同层面与水平上，对人们产生着重要的影响，其表现是在不同文化影响下，人们的服饰、习俗、语言等各不相同，人们的行为方式各有特点，人们的知觉、思维方式、情感表达及价值观念也各有差异。随着文化交流的扩大和文化影响的加大，自 20 世纪后半期开始，有关文化与个人心理及行为关系的研究，逐步发展出跨文化心理学、本土心理学和文化心理学三种研究模式。王仕民教授等选择了对文化反映敏感、受文化影响较大的大学生作为研究对象，在实证调查的基础上，综合运用研究范式，探索文化视域下大学生心理健康调适问题，取得了富有成效与创新的研究成果。概括这一研究成果，有以下显著特点：

第一，从文化层面切入大学生心理健康研究，视角新颖。对大学生心理健康问题，从生理、人际关系、现实压力等层面研究的较多，从文化层面研究的较少。随着文化在社会发展进程中作用的彰显，特别是一些新的文化样态的涌现和多元文化格局的形成，文化对大学生的影响越来越大。文化之于人心，如空气之于人身，平时不觉其存在，其实时刻离不开。由于大学生的世界观、人生观、价值观正在形成之中，对新的文化样态和多元文化格局，面临着认识、辨别与选择的现实问题，不同的个体，受文化的影响往往表现出差异。如何正确引导大学生面对各种文化影响，能够进行正确辨别与选择，坚持中国特色社会主义文化主导，这是作者选择这一研究选题的意图所在。

第二，对新的文化样态进行了概括性研究。人类社会发展到今天，文化与经济、政治相互融合的趋势日益显著，文化在社会领域是一个无孔不入、无处不在、无时不有的复杂体系。作者研究文化对大学生心理健康的影响，既没有重点研究一般文化对大学生心理健康的影响，也没有着力研究传统文化对大学生心理健康的影响，而是选择了改革开放以来形成、发展起来的新

文化样态——网络文化、信息文化、竞争文化、传媒文化、休闲文化、大众文化对大学生心理的影响。这些文化是对外开放、现代科技、信息社会、市场经济体制、民主发展的产物，是富有时代特征的新文化。而大学生的重要特点，就是对新生事物敏感，勇于探索，敢于创新。因而，广大学生热衷于这些文化，受这些文化影响大。由于这些文化在我国形成时间不长，正处在丰富、发展之中，对它们的正确认识、把握和运用有一个深化的过程。所以，大学生面对这些文化的影响，尤其需要研究、引导，这是作者选择这一研究选题的责任所在。

第三，探索新文化样态对大学生心理影响取得创新成果。作者为了保证研究材料的可靠性与准确性，没有局限于文字材料的收集，而是选取了全国10所大学近4000名大学生进行实证调查，获得了富有信度与效度的调查资料，为研究这一新问题奠定了基础。在此基础上，作者既充分肯定了新的文化样态对大学生正面、积极的影响，即促进了大学生的健康成长与全面发展，也梳理、分析了一些大学生面对新的文化样态所产生的心理障碍及其原因，提出从文化的角度进行心理调适、矫正的方式，探索了大学生心理健康教育文化路径。这些富有创新性的研究成果，对于当前的大学生心理健康教育具有重要的理论和实践意义。

文化随着社会经济、政治、科技的发展不断发展，新的文化样态还将涌现，各种文化对大学生的影响，包括对大学生的心理影响，是高校教育工作者面对的一个永恒研究课题。王仕民教授等人研究这一问题并取得了可喜成果，但这仅仅只是开始，还有更多、更新的问题需要研究。希望作者在此研究的基础上，进一步深化研究，力争取得更大、更新的成果。也希望有更多的教育者、研究者共同推进这一研究，促进大学生健康成长！

郑永廷

2013年8月

目 录

导论：问题的提出·····	1
第一章 课题综述与研究方法·····	5
一、文化对大学生心理健康影响研究综述·····	5
二、研究的主要方法·····	18
第二章 总论：影响大学生心理健康的文化因素·····	19
一、调查研究的分布与基本状况·····	19
二、网络对大学生心理健康的影响·····	20
三、竞争对大学生心理健康的影响·····	21
四、影视对大学生心理健康的影响·····	22
五、报纸对大学生心理健康的影响·····	23
六、父母和老师对大学生心理健康的影响·····	24
七、学习对大学生心理健康的影响·····	25
八、业余文化生活对大学生心理健康的影响·····	26
第三章 网络文化对大学生心理健康的影响·····	27
一、网络文化对大学生心理健康影响研究综述·····	27
二、网络文化的含义与特点·····	30
三、网络文化对大学生心理健康的影响机制·····	34
四、网络文化对大学生心理健康影响的基本状况·····	36
五、网络文化对大学生心理健康的积极影响·····	49
六、网络文化对大学生心理健康的消极影响·····	53
七、网络文化对大学生心理健康不良影响的调适路径·····	56
第四章 信息文化对大学生心理健康的影响·····	61
一、信息文化对大学生心理健康影响研究综述·····	61
二、信息文化的特征与研究意义·····	66



三、信息文化影响大学生心理健康的机制	71
四、信息文化对大学生心理健康的积极影响	77
五、信息文化对大学生心理健康的消极影响	79
六、信息文化对大学生心理健康不良影响的调适	81
 第五章 竞争文化对大学生心理健康的影响	88
一、竞争文化对大学生心理健康影响研究综述	88
二、竞争文化的界定	91
三、竞争文化对大学生心理健康影响的基本状况	97
四、竞争文化对大学生心理健康的积极影响	102
五、竞争文化对大学生心理健康的消极影响	105
六、竞争文化对大学生心理健康不良影响的调适	114
 第六章 传媒文化对大学生心理健康的影响	122
一、传媒文化对大学生心理健康影响研究综述	122
二、传媒文化的界定	126
三、传媒文化的特点及其发展趋势	130
四、传媒文化对大学生心理健康影响的基本状况	135
五、传媒文化对大学生心理健康的积极影响	140
六、传媒文化对大学生心理健康的消极影响	145
七、传媒文化对大学生心理健康不良影响的调适	156
 第七章 休闲文化对大学生心理健康的影响	162
一、休闲文化及其相关问题研究综述	162
二、休闲文化的结构功能与心理影响机制	170
三、休闲文化对大学生心理健康影响的基本状况	182
四、休闲文化对大学生心理健康的积极影响	189
五、休闲文化对大学生心理健康的消极影响	194
六、休闲文化对大学生心理健康不良影响的调适	198
 第八章 大众文化对大学生心理健康的影响	204
一、大众文化及其对心理健康影响的研究综述	204
二、大众文化的概念和特征	209
三、大众文化对大学生心理健康的意义	212



四、大众文化对大学生心理健康影响的基本状况·····	214
五、大众文化对大学生心理健康的积极影响·····	217
六、大众文化对大学生心理健康的消极影响·····	220
七、大众文化对大学生心理健康不良影响的调适·····	222
、	
第九章 解决文化心理问题的文化路径·····	228
一、营造良好的文化环境·····	228
二、着力打造有实力的文化品牌·····	232
三、用高雅文化引领大学生的休闲活动·····	234
四、弘扬中华民族优秀传统文化·····	240
后 记·····	244

导论：问题的提出

当经济全球化的浪潮席卷神州大地的时候，当人们还沉浸在兴奋与憧憬中而心驰神往的时候，伴随经济冲击波一浪接一浪的政治、文化的冲击，使得人们应接不暇、头昏眼花！

传统撞见了现代，在传统还在思量“以德服人”的传统逻辑的应对策略中，现代却没有给传统以喘息的机会，以其张扬的个性，将传统撕得粉碎！

长期以传统方式生存的人们，在依靠计划经济生存发展成为惯性的情况下，主体性还没有得到足够发育，却一下子被推到了市场经济的大潮中，走到了舞台的中央，角色化地扮演着自己，茫茫然而不知所措，能否胜任的忐忑、欲求助而无助的恐惧相伴而生。

这就是传统文化被活生生解构的休克性样态。解构是全面的、酣畅淋漓的、没有余地的，过往依靠的、曾经固守的、为之努力的一切都随风而去！当人们还在对过去相依为命的、习以为常的、墨守成规的行为模式念念不忘而黯然神伤时，不得不思量的是出路又在何方？

很显然，绝大多数的人们，不可能立刻对现代春心萌动、投怀送抱，何况这个入侵者使他遍体鳞伤！其实，伤心总是难免的！前路茫茫，该依靠谁，是否可以依靠，就这样失去了主见！就像鸟儿失去了自己的雀巢，心没有了家的归属！

在现代科技高速发展助推和网络信息瞬息万变面前，新的文化元素应运而生！当代文化在活跃大学生的思维、充实大学生的生活、提高大学生的能力等方面发挥了积极作用；同时，大学生所承受的文化变迁、文化冲击、文化震荡、文化交融、文化适应等以及由此而产生的心理压力也是前所未有的，大学生心理健康问题已经相当突出。网络文化、信息文化、竞争文化、传媒文化、休闲文化和大众文化等走进了人们的视野，与人们的生活息息相关，成为人们生活的一部分。这些新的文化元素，在影响人们心理健康方面有积极作用，也有消极影响。这些消极影响如果不及时调适，可能会造成不可挽回的损失。这样的事例在当今实在太多了！

大学生是中国的希望！他们生在一个好时代，享受着父辈们创造的丰富



的物质财富，有施展才华的广阔天地！他们又生在一个残酷的年代，还没有出生就感受到人世间竞争的残酷，而上幼儿园、小学、初中、高中、大学，乃至毕业、工作，竞争无时无刻不相伴！新的文化元素流动易变，五颜六色，花枝招展，极具诱惑。而他们年轻气胜，求知欲强烈，对新的文化元素特别敏感，选择与被选择、消化与被消化、吸收与被吸收，所有这一切都会对其身心健康产生较大影响。

随着中国的改革开放深入进行，伴随中国经济的高速发展，人们的物质文化生活水平迅速得到提升。文化既是现代人的生存方式，也是现代人生活的重要内容。现代人的生存发展离不开文化的交流学习，人们的思想、心理日益受到文化的影响。当代文化多样分层，精彩呈现，人们生活在这浓浓的文化氛围中，生活、学习、工作等受到当代文化的影响，其心理、思想、思维等已发生或正在发生深刻的变化，其行为方式也无不打上当代文化的印记。

在这异彩纷呈的文化视域中，网络文化、信息文化、竞争文化、传媒文化、休闲文化、大众文化等更是各领风骚，千娇百媚，对人的影响最为深刻，也最为直接。大学生是文化的探索者，也是文化的传播者，他们总是站在文化大潮的风口浪尖，以年轻人特有的朝气，迎接这文化大潮的洗礼，求真、求善、求美。大学生在饱尝这文化大餐的过程中，获得能量，迅速发展，成长为栋梁之材。这其中，必然会有少量的大学生食之过多而没有消化，造成囫圇、阻食而必须及时化解，疏通渠道，防微杜渐，否则也会引起严重后果。

我们知道，大学是文化的最前沿，大学生最能感受到文化变迁给自己带来的影响。当然，这种影响是多方面的，我们不能简单地用积极或消极来概括。因为文化的影响是深层的，若明若暗，若显若隐，或长或短，有的影响立竿见影，有的影响悠久深远。

但无论如何，当代现实中的文化确实给大学生的学习、生活带来了压力，特别是心理压力，这是一个不争的事实。大学生在当代文化中所承受的文化不仅仅是一个选择问题，更多的是文化震荡而产生的心理压力，心理健康问题已经凸显。

现代社会中，毋庸置疑，文化已成为当代中西方学界炙手可热的一个词汇，它高频率地出现于国家文件、政策法规，各种大大小小的期刊、报纸，学者的论文、专著及各式各样的国内、国际研讨会。今天的人们对它的热情超越了任何时代，对它的热情言说一方面表明了文化的波及面相当之广泛，即它不仅涉及经济、政治、科技，包括文学在内的一切文化形态都一网打



尽；另一方面也彰显了文化问题不仅仅是一个理论问题，还是一个极富现实意义的、需要我们刻不容缓地面对的文化问题，文化已经从经济发展的后台走到前台，对文化软实力、文化综合国力的意义和作用已达成共识。文化是什么？文化怎样理解？文化与经济、政治、科技关系如何？传统文化与现代文化的关系怎样？文化为什么是软实力？文化对我们生活是怎样影响的？这些问题都需要回答。问题是没有人回答这些问题！或者退一步说有人回答了，但是大多数人还是没有搞明白，懵懵懂懂，随波逐流，心里仍然没有主心骨。当一个人一只脚已经踏在现代这条船上，另一只脚却踏在传统这条船上，或者他两只脚都踏在现代这条船上，但心仍然留在传统中，身心不一致，甚至灵魂出窍，就会产生心理问题，这是心理健康的大问题，是当下人们面临的紧迫问题。

当前，大学生心理健康问题日益突出，已成为高校德育工作的重要内容。目前我国高校在大学生心理健康教育工作方面进行了许多有益的尝试，但也暴露了许多问题。传统的方式就是进行简单的心理咨询，疏通疏通，缓解缓解，度过大学四年再说，而真正缺乏的是进行有效的心理治疗。这是可以理解的。现在大学扩招后，学生数量激增，学生问题多多，能够及时进行心理咨询已属不易，治疗谈何容易。再说，心理问题不是学校一个方面的问题，而是一个社会问题，一个社会的文化问题，仅仅依靠学校进行心理咨询或治疗仍然是治标不治本。但是，我们又不能等待，一种使命感、责任感让我们无法停歇。从文化的角度研究心理健康问题及其教育对策，是大学生心理健康教育研究的一种尝试。

心理健康教育作为促进人的全面发展的极为重要的任务，有利于提高全民的思想政治素质和心理素质。这也是科学发展观的要求。科学发展观就是要坚持以人为本，树立全面、协调和可持续的发展观，促进经济和人的全面发展。以人为本，以生为本，加强大学生心理健康教育，是高校一切工作的出发点和落脚点。

心理健康教育实质是对产生心理障碍的文化体系的瓦解和新的文化体系的构建。它通过文化环境创设，指导大学生对文化的再选择，从而构建社会认同的文化体系，达到心理治疗的目的。从文化学的角度来看，教育是对文化的选择、传承和创造，心理障碍是对文化的错误认同，心理健康教育是从文化的角度进行矫正，是对文化进行的再选择。文化与心理健康教育有着天然的关系：一方面，文化是心理健康教育过程中不可缺少的养料；另一方面，文化现象又构成了心理健康教育所处的文化生态环境，影响心理健康教育。心理健康教育要立足现实，特别是从经济、政治、科技、文化的高度研



究对大学生心理健康的影响；通过当今文化发展的线索寻找大学生心理健康教育的路径，分析我国大学生心理健康教育的客观需要与发展的主要条件，揭示我国大学生心理健康教育的基本理论以及大学生心理健康教育的规律性研究，其意义应该是深远的。

当下的中国已走上历史发展的快车道，每个人的价值正在不断释放。无论你身处何处，也不论你地位高低，每一个人都有属于自己的梦想，都有自己的抱负。民族梦、国家梦、个人梦获得统一。梦想有多远，追逐就有多久。中国，千千万万个追梦的普通人，构成了这个时代最美的画卷，塑造了这个时代的群像。正是这股力量，推动着中国奔涌向前、势不可挡！每个人在逐梦的过程中获得了出彩的机会！

迎接着时代的朝霞，追赶着时代的浪潮，每一个中国人都步履匆匆！只是，这一路走得太快，奔得太急，少了停驻，没了回望。渐渐地，人们忘却了目的，少了精神，没有支撑；慢慢地，传统逐渐消解，家园渐渐荒芜。曾经追寻的、努力想获得的一切仿佛变成了羁绊，似乎幸福得迷失了方向……

传统的、民族的、优秀的文化不该被遗忘，传统的、民族的、优秀的品质应该继承，心获得了安慰，灵魂才能获得净化；心灵因美好而平静，心灵因分享而变得敞亮。或许，艰难穿行于现代的个体，面对生存的焦虑、发展的迷茫，需要的不仅仅是一场集体的大餐，或对逝去时光的缅怀，而是接地气的春暖花开，这就是文化！一个民族赖以生存和发展的传统文化，优秀的传统文化！这是我们民族的根！它是我们民族的灵魂！它是凝心聚力的兴国之魂、强国之魂！任时光匆匆流逝，只要我们的文化存在，只要我们的根系发达，我们的国家、民族就必然会富强！中华民族就一定会腾飞！人民就一定能够过上美好生活，青年人就一定能够健康成长！

尽管我们的研究对象是大学生，但研究的文化却是当代文化，这些文化对社会其他群体的影响也是不可忽视的，因为人们都生活在同样的文化环境中。大学生受到当代文化的影响，心理健康需要关注；其他群体的心理健康问题也应引起我们的高度重视，特别是同样处在文化包围中的芸芸众生更需要心理关怀，而社会恰恰对他们的关怀不够，甚至是忽视了。对大学生研究的成果，可以供其他群体学习或研究者参考，这也是我们的初衷。

第一章 课题综述与研究方法

人是社会的人，生活在现代社会的人，其心理必然会受到社会环境的影响，而特别是文化环境的影响。人又是文化的人，文化是现代人的生存方式，文化对生存其中的人的心理必然发生影响。文化的这种影响一方面通过教育传承，即通过教育把传统文化、现代文化、先进文化等有计划地介绍给学生，从而影响学生的心理及其发展；另一方面，置身现实生活中的大学生自己能够亲身感受和体会现实文化的影响。现实社会文化正发生着翻天覆地的变化，当代大学生置身当代文化环境之中，必然会受到当代文化环境的影响，其心理必然会发生这样或那样的变化。研究当代文化对大学生心理健康的影响，探索其影响特点及规律，帮助大学生调整心态并及时消除不良文化的负面影响，对于大学生的心理健康具有重要意义。

一、文化对大学生心理健康影响研究综述

研究当代文化对大学生心理健康的影响，首先必须对前人研究该问题的成果进行系统学习和总结归纳，所有这些研究成果对于今天的研究都具有基础性和启发性作用。今人的研究只有站在前人的肩膀上，才能看得更高、更远、更深刻、更全面。所以，研究综述前人的研究成果，并从中获得可以借鉴的或可以弥补的某些方面，就足为本研究创造了条件或开了好头，其后的研究才能如鱼得水，水到渠成。

对“当代文化视野中的大学生心理健康教育”这个主题进行研究综述，当然应该围绕文化对大学生心理健康的影响这条主线进行综述；但是这方面的研究成果其实并不多，特别是当代文化对心理健康影响的研究成果更少。因此在把握研究主题，即文化与心理健康的前提下，研究综述可以从如下几个方面反映研究的状况：一是大学生心理健康问题，特别是健康与心理健康、心理健康的标准等；二是文化对心理健康的影响问题；三是心理健康教育问题。为了使研究综述更加具有针对性，对网络文化、信息文化、竞争文化、传媒文化、休闲文化、大众文化等对心理健康影响的研究综述将放在具体的研究章节中。这里仅就相关问题进行概括性的研究综述，不求面面俱



到，但求重点突出。

（一）大学生心理健康问题研究

大学生心理健康问题，学界看法不一，有人认为很严重，有人认为情况还好。这中间有一个参照系的问题，也有一个文化背景的问题。今天的大学生可能相对以往的大学生而言问题是多一些，难管一些，就有人武断地认为他们的心理问题严重，这是不科学的，也是不负责任的。同时，我们现在应用的心理健康测量量表基本上都是从国外引进或借鉴、修订而来的，既没有本土化，也没有与时俱进，这样测量的结果真的不能说明什么问题。当然，当代大学生心理健康的确存在一些问题，需要我们科学、冷静地分析。大学生是祖国的未来，是人力资源中最具活力与创造性的群体。心理健康是保证大学生全面发展的前提，对于大学生的成长具有重要意义。有人曾经用鲁迅的四部小说名称概括大学生心理状况的一般历程：大一新生在“呐喊”：不知道自己不知道；大二学生在“彷徨”：知道自己不知道；大三老生在“彷徨”：不知道自己知道；大四毕业生在“朝花夕拾”：知道自己知道。要了解大学生心理健康的状况，必须先搞清楚什么是心理健康。

早期的健康被认为是生理机能的正常和疾病的减少。古希腊哲学家赫拉克利特曾经说过：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”^① 1948年，联合国世界卫生组织（the World Health Organization, WHO）所下的定义是：“健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。”^② 1989年，WHO又提出健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康，把健康的概念外延扩大。WHO总干事马勒博士也曾指出：必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去健康便失去一切。伴随着现代化的发展，这种健康概念的说法已被越来越多的人接受。无论哪种表达，我们都能看出，心理健康是完整健康概念的重要组成部分。只有达到心身二者的共同健康以及二者关系的和谐，才是真正被这个时代所认同的健康。

对于心理健康，国内外很多学者从不同角度阐述过心理健康的定义与内涵，并提出了各种各样的观点。在心理学界，对心理健康的概念尚未形成统一的标准。1946年，第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的：“所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾

^① 倪亚红、杨雪花主编：《大学生心理健康教程》，东南大学出版社2006年版，第12页。

^② 胡剑峰、钟志宏等主编：《大学生心理健康教程》，武汉大学出版社2008年版，第28页。



的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”^①世界心理卫生联合会还明确提出了心理健康的标准:身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过高效率的生活。著名的心理学家英格里斯给心理健康下的定义是:“心理健康是一种持续的心理状态,当事者在那种情况下,能进行良好的适应,具有生命的活力,并能充分发展其身心的潜能,这才是一种积极的丰富的情况,而不仅仅是免于心理疾病。”^②精神病学家门宁格认为:“心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为。”^③有的人从环境适应的角度出发,认为心理健康是在某种环境之下逐渐调整与适应的结果。如麦灵格(K. Menninger)说:“心理健康是人们与环境相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。不只是要有效率,也不只是要能有满意之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者具备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应于社会环境的行为和愉快的气质。”^④美国学者坎布斯认为心理健康的人应具有四种特质:积极的自我观念;恰当地认同他人;面对和接受现实;主观经验丰富,可供取用。也有的国外学者从具体标准来界定心理健康的内涵,如马斯洛提出心理健康的十条标准:是否有充分的安全感;是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;自己的生活 and 理想是否切合实际;能否与周围环境保持良好的接触;能否保持自身人格的完整与和谐;是否具备从经验中学习的能力;能否保持适当和良好的人际关系;能否适度地表达与控制自己的情绪;能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;能否在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括七个方面:自我意识广延、良好的人际关系、情绪上的安全性、知觉客观、具有各种技能、专注于工作、现实的自我形象和内在统一的人生观。《简明不列颠百科全书》将心理健康界定为:心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可的范围内,所能达到的最佳功能状态,不是指绝对的十全十美的状态。这个定义基本归纳出心理健康的本质:它是一种状态,而且是一种相对的、变化的状态。因为心理健康的判断并不像生理健康那样精确、具体、绝对,心理健康与否不是直观可以衡

① 胡剑峰、钟志宏等主编:《大学生心理健康教程》,武汉大学出版社2008年版,第29页。

② 胡剑峰、钟志宏等主编:《大学生心理健康教程》,武汉大学出版社2008年版,第32页。

③ 胡剑峰、钟志宏等主编:《大学生心理健康教程》,武汉大学出版社2008年版,第34页。

④ 杜文东、陈立著:《医学心理学》,重庆大学出版社1995年版,第171页。