

高职高专“十二五”精品规划教材
DAXUESHENG XINLI JIANKANG

大学生 心理健康

王永◎主编

本书主旨为帮助大学生学会「自助助人」
通过本书的学习，大学生不仅可以掌握心理健康的基础知识及自我心理保健的技能
还能够学习了解心理助人的基本技能
利用掌握的心理健康知识和技能来向周围的人施以心理援助
健康自己，奉献社会



中国传媒大学出版社



高职高专“十二五”精品规划教材

大学生 心理健康

DAXUESHENG XINLI JIANKANG

王永 主编
赵慧勇 孙莹 副主编

中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/王永主编. —北京:中国传媒
大学出版社,2011.8

ISBN 978-7-5657-0255-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 122545 号

大学生心理健康

主 编 王 永
责任编辑 王 进 汪宝明
责任印制 曹 辉
出 版 人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社(原北京广播学院出版社)
北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编 100024
电话:010-65450532 65450528 传真:010-65779405
<http://www.cucp.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京市梦宇印务有限公司
开 本 787×1092mm 1/16
印 张 14.75
版 次 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-0255-6/B·0255 定 价 24.00 元

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换



前言

新时期,衡量人才的标准不再限于科学文化素质和思想道德修养,良好的心理素质已成为一个重要的指标。随着社会的飞速发展,各类竞争也随之激增,多元文化间冲突也不断加剧,这对个体的适应和发展也带来新的挑战。作为时代骄子,大学生肩负着庄严的使命。成就自我、服务社会这两大责任不仅需要大学生拥有健康的身体,掌握先进的科学知识,更需要具有坚强的意志品质、完善的人格,以及积极的人生价值观。这不仅是大学生自身的需要,也是学校、家庭和社会的需要;不仅是当下的需要,也是长远发展的需要。

基于以上需求,我们编写了本书,并把主旨确定为帮助大学生学会“自助助人”。通过本书的学习,大学生不仅可以掌握心理健康的基础知识及自我心理保健的技能,还能够学习了解心理助人的基本技能,利用掌握的心理健康知识和技能来向周围的人施以心理援助,健康自己,奉献社会。

本书的特色主要体现在三个方面:一是努力做到专业化和生活化相结合,可作为教材使用,也可作为一般自助读物;二是在结构方面呈现易通读、易操作、易实践的特点。通过“心理案例”、“心理知识”、“延伸阅读”、“心理测试”、“应用心理”等板块和“小贴士”等栏目,呈现基本理论,描述具体问题,给出可行方法;三是注重内容的创新,体现出时代性、独创性、生活化的特点。在把大学生常见心理问题相关的知识阐述清楚的情况下,本书在国内同类教材中率先纳入了积极心理理论,以帮助读者更加积极地面对人生,发展自我。

本书编者均为大学生心理健康教育教学和心理咨询工作一线的教师,具有丰富的教学 and 实践经验,且在科研方面取得一系列成果。本书由王永担任主编,编写组成员共同拟定大纲。具体编写分工如下:王永编写第一章、第六章、第七章、第十一章、第十二章,赵慧勇编写第二章、第四章、第八章、第九章、第十章,孙莹编写第三章和第五章。全书由王永统稿。

本书的编写得到很多专家的指导和帮助,在此,特别感谢魏双顶先生和杜建华先生给予的关心和支持,感谢中国传媒大学出版社为本书出版发行提供的帮助。本书参考了许多专家和学者的科研成果,在此,向各位作者和出版机构表示衷心的感谢。

限于编者水平,书中难免存在疏漏之处,恳请各位专家和读者予以批评指正。

编者



目 录

| | |
|----------------------------|----|
| 第一章 大学生心理健康概述 | 1 |
| 第一节 心理健康及其标准 | 2 |
| 一、健康与心理健康 | 2 |
| 二、身体健康与心理健康的关系 | 3 |
| 三、心理 | 4 |
| 四、心理健康的标准 | 6 |
| 第二节 大学生的心理健康 | 10 |
| 一、大学生心理发展特点 | 10 |
| 二、大学生心理健康的标准 | 12 |
| 三、大学生心理健康的现状 | 14 |
| 四、大学生心理健康问题的成因 | 15 |
| 五、增进大学生心理健康的途径与方法 | 16 |
| 第二章 大学生学习心理 | 20 |
| 第一节 大学生的学习 | 21 |
| 一、学习的概念 | 21 |
| 二、学习过程 | 22 |
| 三、终身学习 | 23 |
| 四、高职大学生学习的特点 | 23 |
| 五、学习与心理健康 | 24 |
| 第二节 大学生学习心理辅导 | 27 |
| 一、高职大学生的学习心理问题 | 27 |
| 二、学习动机及其培养 | 28 |
| 三、几种科学的学习策略 | 30 |

| | | |
|------------|-----------------------------|-----------|
| | 四、时间管理策略 | 33 |
| | 五、关于考试作弊 | 34 |
| 第三章 | 大学生的人际关系 | 37 |
| 第一节 | 大学生人际关系概述 | 38 |
| 一、 | 人际关系 | 38 |
| 二、 | 大学生人际交往的特点 | 41 |
| 三、 | 大学生人际交往中常见的问题及调适 | 42 |
| 四、 | 宿舍人际关系 | 45 |
| 第二节 | 大学生人际交往能力的培养 | 47 |
| 一、 | 大学生人际交往的原则 | 48 |
| 二、 | 大学生人际交往的技巧 | 49 |
| 三、 | 大学生人际交往的冲突和应对 | 52 |
| 第四章 | 大学生的性心理和恋爱心理辅导 | 57 |
| 第一节 | 大学生性心理的发展 | 58 |
| 一、 | 坦然面对“性问题” | 58 |
| 二、 | 培养健康的性心理 | 60 |
| 三、 | 常见性心理问题及其调适 | 62 |
| 第二节 | 大学生恋爱心理辅导 | 67 |
| 一、 | 关于爱情 | 67 |
| 二、 | 恋爱与大学生的心理健康发展 | 69 |
| 三、 | 健康的恋爱观 | 70 |
| 四、 | 增强恋爱中文明交往的意识 | 71 |
| 五、 | 处理好几对关系 | 72 |
| 第五章 | 大学生的自我发展与心理健康 | 75 |
| 第一节 | 自我的概述 | 76 |
| 一、 | 自我的概述 | 76 |
| 二、 | 大学生自我发展的特点及规律 | 78 |
| 三、 | 大学生自我发展的影响因素及功能 | 81 |
| 第二节 | 大学生自我的完善 | 85 |
| 一、 | 大学生自我冲突中存在的问题 | 85 |
| 二、 | 大学生自我认同中常见的问题 | 88 |
| 三、 | 大学生自我的完善 | 89 |

| | |
|-----------------------------------|------------|
| 第六章 人格与心理健康 | 94 |
| 第一节 人格概述 | 95 |
| 一、人格的定义 | 95 |
| 二、人格的特征 | 96 |
| 三、人格的类型 | 97 |
| 四、人格的影响因素 | 99 |
| 第二节 大学生的健全人格与人格发展 | 102 |
| 一、大学生的健全人格 | 103 |
| 二、大学生中常见的不良人格品质及其矫正 | 104 |
| 三、大学生常见的人格障碍 | 108 |
| 四、塑造健全的人格 | 111 |
| 第七章 情绪与心理健康 | 113 |
| 第一节 情绪概述 | 114 |
| 一、情绪的概念 | 114 |
| 二、情绪的分类 | 115 |
| 三、情绪的功能 | 116 |
| 四、健康情绪的标准与表现 | 118 |
| 第二节 大学生的情绪特点及常见的不良情绪 | 120 |
| 一、大学生的情绪特点 | 120 |
| 二、大学生常见的不良情绪及其危害 | 121 |
| 第三节 情商及其培养 | 125 |
| 一、关于情商 | 126 |
| 二、大学生情商的培养 | 127 |
| 第八章 意志品质与压力应对 | 132 |
| 第一节 意志 | 133 |
| 一、意志概述 | 133 |
| 二、意志品质的特征 | 134 |
| 三、意志与大学生成才 | 135 |
| 四、大学生意志品质的不良表现及其克服 | 136 |
| 五、大学生如何提高挫折承受力 | 138 |
| 第二节 压力应对 | 141 |
| 一、压力及其表现 | 141 |
| 二、大学生的压力问题 | 143 |
| 三、大学生心理压力的应对 | 144 |

| | | |
|-------------|-------------------------|------------|
| 第九章 | 大学生职业生涯规划与就业心理辅导 | 148 |
| 第一节 | 大学生职业生涯规划 | 149 |
| 一、 | 职业生涯规划概述 | 149 |
| 二、 | 职业生涯规划与设计的步骤 | 150 |
| 三、 | 大学生职业生涯规划中的误区 | 153 |
| 四、 | 大学期间职业生涯管理的三个阶段 | 154 |
| 第二节 | 就业心理辅导 | 158 |
| 一、 | 大学生就业心理障碍及表现 | 158 |
| 二、 | 就业心理调适 | 161 |
| 三、 | 几种常用的心理调适方法 | 162 |
| 四、 | 择业方法及技巧 | 163 |
| 五、 | 认真把握实习期 | 165 |
| 第十章 | 心理危机干预 | 168 |
| 第一节 | 心理危机概述 | 169 |
| 一、 | 什么是心理危机 | 169 |
| 二、 | 心理危机的特点 | 170 |
| 三、 | 心理危机的发展过程 | 171 |
| 四、 | 大学生常见的心理危机 | 172 |
| 五、 | 大学生心理危机的表现形式 | 173 |
| 第二节 | 大学生心理危机干预 | 174 |
| 一、 | 什么是危机干预 | 175 |
| 二、 | 心理危机的干预对象 | 176 |
| 三、 | 大学生心理危机的识别 | 176 |
| 四、 | 危机干预的一般步骤 | 177 |
| 五、 | 危机干预注意事项 | 178 |
| 六、 | 心理危机干预中的自我支持技术 | 179 |
| 第十一章 | 心理咨询与心理助人技能 | 183 |
| 第一节 | 心理咨询及助人技能 | 184 |
| 一、 | 心理咨询的基本概念 | 184 |
| 二、 | 心理咨询的过程 | 186 |
| 三、 | 心理咨询(助人)的基本技能 | 188 |
| 第二节 | 心理咨询的流派与团体心理活动 | 194 |
| 一、 | 心理咨询的流派 | 195 |
| 二、 | 团体心理活动 | 198 |

| | |
|------------------------------|------------|
| 第十二章 关于幸福的积极心理学 | 203 |
| 第一节 积极心理学概要 | 204 |
| 一、积极心理学的发展背景 | 204 |
| 二、积极心理的内涵 | 205 |
| 三、关于乐观 | 208 |
| 第二节 关于幸福 | 211 |
| 一、何谓幸福 | 211 |
| 二、幸福的三要素 | 213 |
| 三、幸福的影响因素 | 214 |
| 四、大学生增进幸福的策略 | 218 |
| 参考文献 | 223 |



“心理健康促进体系事关国家竞争力”，“教育部通知印发普通高校学生心理健康教育工作标准”，“中国员工心理健康工程启动”，“安徽合肥供电公司关爱员工心理安全”，“重视孩子心理健康，警惕家庭‘虎爪’伤及孩子”，“2011年两会教育提案征集，心理健康教育受关注”，“人大代表建议：关注‘新生代’农民工心理健康”……近些年，心理健康方面的新闻越来越多，大到国家大政方针，小到百姓日常生活，心理健康已经成为社会发展与幸福和谐的重要指标。作为当代的大学生，学习掌握心理健康知识，培养健康的身心素质，不仅是个人健康成长和发展的需要，也是对家庭、学校、国家乃至整个社会承担应有责任的需要。



第一节 心理健康及其标准



心理案例

李同学进入大学一个多月了,他已经慢慢熟悉了大学的生活,大学校园里的很多新鲜事物吸引着他,让他感觉到每天都有新的收获,但还是有很多事困扰着他:和5位同学住在一个房间很挤,没有自己的私密空间;从没和爸妈分开过这么久,每天只能打电话说说话,很想家;大学的老师上课很有意思,可还没等听明白一章内容就上完了;餐厅的饭菜越来越难吃了;和同学交往感觉有些困难,有些人说话很不入耳……他感觉自己许多方面难以适应,开始怀疑自己心理有问题。

李同学面对的大学生活是每一位大学新生都要经历的。生活环境和学习环境发生了很大的变化,现实的大学还可能与期望中的存在很大偏差,这些因素都会带给大学新生很强的刺激,并由此引发一些心理问题。但任何适应都需要一个过程,短时间的不适应未必是心理不健康的表现。那么,什么是心理健康呢?心理不健康又有哪些表现呢?



心理知识

一、健康与心理健康

健康是人类自古以来都特别关注的一个主题。围绕健康,不同时期、不同文化背景下形成有不同的健康观。传统上人们一直将没有身体疾病称之为健康。健康与不健康、没有疾病与出现疾病成为理所当然的反义词。远古时期,人们认定有一种神秘的力量在背后主宰着一切,疾病是这种神秘的力量对作恶之人的惩罚,要想摆脱疾病,就要征求它的意见。还有的认为,人体内蕴涵着某些物质,它们之间存在对立统一的关系。平时,它们处于平衡共存的状态,而一旦这种平衡被打破,机体就会出现疾病的症状。

20世纪中叶以来,人们逐渐意识到心理和社会因素对人类健康的影响。经济飞速发展带来生活水平的极大提高和人类文明的进步,也改变了现代人的生活方式。社会生活中多方面的挑战、激烈的竞争、快速的节奏,无不使人感到巨大的压力,这些都对人们的健康产生了难以估量的影响。因此,在对健康的看法及对健康机理的认识上,传统的生物医学模式逐渐被现代的生理—心理—社会模式所替代,现代健康观念由此得以确立。

现代健康观认为,健康指的是有机体的一种机能状态,一般指机能正常、没有缺陷和疾病。所谓机能正常指的是生态系统中,有机体与其环境(指与有机体发生物质与能量交换的系统)能保持良好的适应。所谓适应,指有机体与环境能保持适度的动态平衡。适应作为一

种机能状态,具有复杂性,既有消极与积极、简单与复杂、低级与高级之分,又有生理、心理、社会之别。因此,从现代健康观的角度看,完整意义上的健康无疑是个体身体健康、心理健康和良好社会适应的和谐统一。

世界卫生组织在1948年的成立宣言中明确指出:“健康是指身体上、心理上和社会适应上的完满状态而不仅是没有疾病和虚弱现象。”1978年,国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》对健康的含义作了重申:“健康不仅是没有身体疾病和虚弱,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”这就是说,仅仅具备了没有残疾、没有患病、身体结实这样的条件还不能代表真正的健康,一个人的完整健康应当包括身体、心理和社会适应三个方面的完满状态。由此,保护和增进健康也就不再只是医疗卫生部门的责任,而成了全社会共同的责任。

因此,简单地说,“健康=身体健康+心理健康”。换言之,一个人必须具备健康的身体和健全的心理,才能称得上真正的健康。

二、身体健康与心理健康的关系

身体健康与心理健康是健康的两个必不可少的成分,两者间相互关联、相互影响。身体健康是心理健康的基础和载体,心理健康又是身体健康的条件和保证。

人是由大脑皮层统一指挥、各生理系统协调活动的有机体,生理活动与心理活动是互相关联、互相影响、互相制约的。积极健康的心理状态,有益于身体健康;消极不健康的心理状态,使人容易患生理疾病。同样,生理机能的异常状态也会导致心理的变化。

研究表明,很多生理疾病是与心理因素密切相关的。

冠心病和A型行为之间有着密切的关系。美国医学家弗里德曼和罗森曼把人的行为类型分为A型和B型。A型的人急躁,没耐性,争强好胜,易激动,行动快,做事效率高,整天忙忙碌碌,经常感到时间不够用。B型的人则刚好相反,悠闲自得,不好争强。结果表明,在排除了食物、年龄、吸烟等干扰因素的情况下,A型组的冠心病发病率明显高于B型组,而且容易复发,死亡率也大大高于B型组。

原发性高血压则主要与情绪状态和人格特点有密切关系。长时间的焦虑、紧张、恐惧、愤怒、敌意和抑郁都能导致血压升高,其中与高血压关系最密切的是焦虑、愤怒和敌意等情绪状态。早在20世纪60年代,我国学者认为,高血压患者大多有容易焦虑、易于激动、行为带有冲动性、求全责备、刻板主观等性格特点。现在西方学者也有人认为,原发性高血压症患者具有与冠心病患者类似的性格特点,如有雄心、好高骛远、好活动、乐于竞争、为取得工作成绩而常常感到压力等。

导致消化性溃疡的原因是多方面的,如刺激性食物、饮食无规律、遗传因素等,但不良情绪起了重要作用。有人发现,该类患者一般表现为不好交往,行为上总是因循守旧,被动,顺从,依赖性强,缺乏创造性,情绪不稳定,而且过分关注自己。

偏头痛是一种比较严重的慢性头痛病,这类患者的人格特征一般表现为敏感多疑,固执己见,谨小慎微,很容易烦恼,习惯于把愤怒、敌意或怨恨压抑在心里。

临床医学实践发现,近50年来人类十大死因的前三位不知不觉发生了巨大的变化。从20世纪70年代中期以来,死亡率最高的三大疾病都是心因性疾病,即脑血管病、心血管病、癌症,其比例分别占死亡人数的22.56%、21.13%、21.11%,主要原因是心理压力,不良情绪体验多,长期处于应激状态中,导致植物神经功能紊乱,影响生理功能而产生障碍。

这三大疾病中,癌症的发病率仍在不断上升,已成为人类生命的大敌。研究发现,经常产生较强烈的不良情绪(如焦虑、愤怒、忧愁、悲伤等),并过度地压抑这些不良情绪,使其不能得到合理疏泄的人,容易患癌症。另有研究发现,癌症有自愈现象。癌症之所以会自愈,是因为病人体内的免疫功能大大增强所致。而免疫力的增强与心理因素有密切关系。抑郁消沉的人,通过复杂的神经-体液调节机制会使免疫力显著下降,从而促使癌症日趋恶化;而乐观的人则会通过相同的途径使免疫力提高,从而抑制癌细胞的生长,使癌症自愈。这可能就是一部分人得知自己患了癌症后,精神全面崩溃,不日撒手人寰,而另一部分人遭遇同样疾病,却可以笑对病魔,不仅坚强地活下去,而且还能继续为人类作出贡献的主要原因。

美国生理学家爱尔马为了研究心理状态对健康的影响,设计了一个很简单的实验:把一支支玻璃试管插在有冰水的容器中,然后收集人们在不同情绪状态下的“汽水”。结果发现,当一个人心平气和时,呼出的气溶于水后是澄清透明的;悲痛时水中有白色沉淀;生气时有紫色沉淀。他把人在生气时呼出的“生气水”注射在大白鼠身上,几分钟后大白鼠就死了。由此他分析,生气十分钟会耗费人体大量精力,其程度不亚于参加一次300米赛跑。生气的生理反应十分强烈,分泌物比任何情绪时都复杂,都更具有毒性。因此,动不动生气的人很难健康。

由以上分析可见,心理健康对于人类生活质量乃至生命具有极其重要的意义。

三、心理

人的心理活动是人体大脑的生理机能,是对客观现实的主观反应。心理活动又称为心理现象。作为科学的心理学,它不是零散的经验 and 简单地解释人的心理现象,它是一门通过长期的理论探索、资料积累和严格的科学实验,将研究成果加以定量分析、系统化的科学。一般来说,心理现象可以分为心理过程、个性心理和心理状态三部分。

心理过程是指人的心理形成及其活动的过程,它包括认识过程、情感过程和意志过程。认识过程是人们认识事物现象的心理活动过程,它包括感觉、知觉、记忆、想象和思维。由于客观事物与人存在某种联系,人在认识客观事物的过程中,总会产生一定的态度和主观体验,引起满意、喜爱、厌恶、恐惧等,这就是情感过程。人对客观事物不仅感受、认识,还要处理、改造。人自觉地支配行动以达到预期目标的心理活动过程称为意志过程。

个性心理是心理学研究的另一个方面的问题,它包括个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性是个性结构中最活跃的因素,是一个人进行活动的基本动力,主要由需要、动机、兴趣、信念、理想和价值观等构成。个性倾向决定人对现实的态度,决定人对认识活动的对象

的趋向和选择。个性心理特征是指一个人身上经常地、稳定地表现出来的心理特点,主要是能力、气质和性格,它集中反映了个人心理的独特性。人们的心理特征是千差万别的,有些人聪明伶俐、足智多谋,有些人能歌善舞、多才多艺,这是人的个性差异在能力方面的表现;有些人寡言少语、稳健持重,有些人开朗健谈、直爽热情,这是个性差异在气质方面的表现;有些人在待人接物中表现得谦虚礼貌、不卑不亢,而有些人则显得轻浮傲慢,或者虚伪狡狴,这是个性差异在性格方面的表现。

心理状态是指心理活动在一段时间里出现的相对稳定的持续状态,它既不像心理过程那样变动不羁,也不像心理特征那样稳定持久。人的心理活动总是在觉醒状态(注意状态)和睡眠状态下展开的,这些不同的心理状态体现着主体的心理激活程度和脑功能的活动水平。人的心理现象的各个方面可表示为一个结构图,如 1-1 图所示。

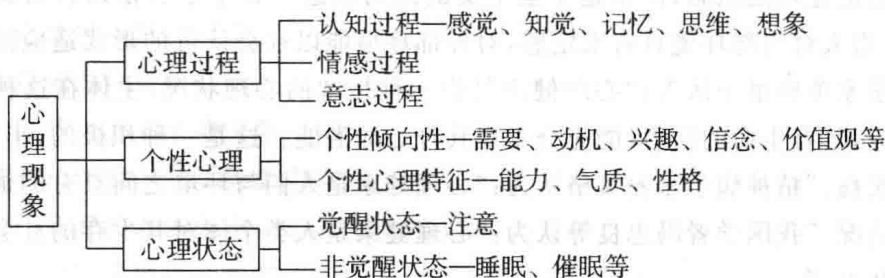


图 1-1 心理现象结构

由图 1-1 可知,心理现象的各个方面不是孤立的,而是彼此相互关联、共同存在于统一的心理活动之中的。其中,心理过程反映了人心理活动的共性规律;个性心理则是每个人心理活动的特色,体现的是个性的规律;而心理状态则是心理活动的背景状态,它不能单独存在。此外,认识过程、情感过程和意志过程之间是相互联系、密不可分的,它们共同存在于同一心理过程之中。而心理过程和个性心理也是紧密相关的,没有心理过程,个性心理就无法形成。同时,已经形成的个性心理特征又影响着心理过程,并在心理过程中表现出来,使每个人的心理过程都具有独特的色彩。由此可知,心理现象中的各个方面都是相互紧密联系、不可分割的。

上面讲到的心理过程、个性心理和心理状态是存在于个体身上的心理现象,我们称之为个体心理。但是,人是社会的实体。人作为社会的成员,总是生活在各种社会团体中,并与其他人结成各种各样的关系,如亲属关系、朋友关系、师生关系、阶级关系、民族关系、国家关系等。由于社会团体的客观存在,便产生了团体心理或社会心理。团体与个体一样,存在着团体需要、团体利益、团体价值、团体规范、团体舆论、团体意志、团体目的等心理特征。一个团体由于具有某些特定的心理特征而区别于其他团体。

团体心理是在团体的共同生活条件和环境中产生的,它是该团体内个体心理特征的典型表现,而不是个体心理特征的简单总和。团体心理不能离开个体心理,但它对于个体而言,又是一种重要的社会现实,直接影响个体心理或个体意识的形成与发展。

四、心理健康的标准

(一)心理健康的概念

关于心理健康,国内外的专家学者提出了许多观点。

1929年,第三次全美儿童健康及保护会议提出:“心理健康是指个人在其适应过程中,能发挥其最高的智能而获得满足、感觉愉快的心理状态,同时在其社会中,能谨慎其行为,并有敢于面对现实人生的能力。”1946年,第三届国际心理卫生大会指出:“所谓心理健康,是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。”《简明大不列颠百科全书》则认为:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是十全十美的绝对状态。”日本学者松田岩男认为:“所谓心理健康,是指人对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会认可的形式适应的一种心理状态。”心理学家英格里士认为:“心理健康是指一种持续的心理状况,主体在这种状况下能作良好的适应,具有生命的活力,能充分发展其身心的潜能。这是一种积极的、丰富的状况,不仅是没有疾病。”精神病学家麦灵格认为:“心理健康是人们与环境之间具有的最高效率即快乐的适应情况。”我国学者冯忠良等认为:“心理健康是人类个体对其生存的社会环境的一种高级适应状态。”

随着积极心理学的兴起,人们对心理健康也有了新的认识。杰何达提出的“积极的心理健康”概念即认为,心理健康不仅是指没有心理上疾病,而且能充分发挥个人潜能,发展建设性人际关系,从事具有社会价值的创造,追求高层次需要满足,追求生活的意义。这种“积极的心理健康”个体表现为6个方面:

(1)自我认知的态度。能够对自己做出客观的评价和分析,能够正确判断自己的体验、感情、行为。

(2)自我成长、发展和自我实现的能力。一个心理健康的人,能够以积极的心态看待人生,努力进取,去实现人生真正的价值。

(3)统一、稳定的人格。对自身及外部世界有整体的认识,能有效处理内心的矛盾和冲突,保持均衡状态。

(4)自我调控能力。在外界的刺激和压力、他人的意志面前,保持自我判断的能力,能够决定自己的发展方向。

(5)对现实的感知能力。能正确地认知现实,不会在现实中迷失方向。

(6)积极地改善环境的能力。善于顺应环境、适应环境并积极地改变环境,使之更适合自己的生存。

综上所述,我们认为,心理健康是指个体在与各种环境的相互作用中,在内外条件许可范围内,能不断调整自身心理结构,自觉保持心理上、社会上的正常或良好适应的一种持续而积极的心理功能状态。作为一种心理功能状态,心理健康最终的规定性是个体与其存在的内外环境能保持一种正常或良好的适应。心理学中的适应表示人对环境变化做出的反

应。心理健康意义上的适应,是指主体能够通过自身调节系统做出积极而能动的反应,从而使主体与环境之间不断达到新的平衡的过程。因此可以认为,适应就是心理健康的本质。就外在表现看,心理健康状态是个体的适应状态;就内部机制看,心理健康是个体的心理功能不断发挥与调节的过程。

(二)心理健康的标准

由于学者们对心理健康的含义有不尽相同的看法,因而心理学界对心理健康标准的看法也就不完全一致。

马斯洛和密特曼提出的心理健康标准包括以下 10 个方面:

- (1)有充分的安全感。
- (2)对自己有充分的了解,并能对自己的能力做出适当的评价。
- (3)生活理想和目标切合实际。
- (4)与环境保持良好的接触。
- (5)能保持自身人格的完整与和谐。
- (6)具有从经验中学习的能力。
- (7)保持良好的人际关系。
- (8)适度的情绪发展与控制。
- (9)在集体要求的前提下,较好地发挥自己的个性。
- (10)在社会规范的前提下,恰当满足个人的基本需要。

《简明大不列颠百科全书》认为,心理健康的具体标准是:

- (1)认知过程正常,智力正常。
- (2)情绪稳定乐观,心情舒畅。
- (3)意志坚强,做事有目的。
- (4)人格健全,性格、能力、价值观等均正常。
- (5)养成健康习惯和行为,无不良行为。
- (6)精力充沛地适应社会,人际关系良好。

我国学者佐斌把中国传统文化隐含的心理健康标准概括为以下几个方面:

- (1)具有良好的人际关系。
- (2)适当约束自己的言行。
- (3)保持情绪的平衡与稳定。
- (4)正确认识周围环境。
- (5)抱有积极的生活态度。
- (6)完善的自我发展目标。

从以上有关心理健康标准的众多表述中可以看出,要对一个人的心理健康状况做出确切的判断并不是一件容易的事。无论是在临床医学上还是在实际生活中,都不存在一套令所有人都信服判断标准。由于人的心理的复杂性,即使使用某种测量工具进行检测,也不可能像

生理指标那样客观、准确。因此,目前所使用的各种判断标准都只是一种相对的标准。

当前,常用的判断一个人心理健康与否的标准主要有以下几种:

(1)统计学标准。指利用统计方法确定心理健康常模,与常模相近则为正常,偏离常模愈远,异常愈严重。

(2)社会学标准。指以个人能否适应社会生活,能否符合社会道德规范的要求,来划分心理正常与异常。一个能符合社会生活基本要求、行为被社会所接受的人,才能在社会中与大多数人交往,与周围的人保持一种正常的关系。

(3)医学标准。这是在长期临床实践的基础上,对各种心理障碍的典型症状做出概括和归纳后,以是否存在致病因素或异常症状作为参考依据来划分心理健康与否的一种判断标准。

(4)心理学标准。这是从个体心理发展的阶段性特点出发判断一个人的心理状况。我们知道,同一发展阶段的人具有该阶段的特殊性,这种特殊性在他们身上的体现,就是他们所具有的共性,也正是这种共性的存在,我们才能够把握人发展过程中各阶段的规律性。持这种判断标准的人认为,如果一个人的行为举止不能和同龄人相符,就说明他的心理发展出现了问题,即心理不正常的表现。

当然,正确认识心理健康,我们还必须把握好以下两点:

(1)心理健康是一个整体的概念。心理素质包括智力因素和非智力因素(人格因素)两个方面。智力因素指与学习直接相关的感知觉能力、记忆能力、思维能力等。非智力因素主要包括个体的动机、兴趣、情感、意志和性格。如此,人的心理是一个结构复杂的系统,所以我们应当以整体的眼光来看待个体的心理健康状态。

(2)心理健康是一个动态的概念。既然心理健康是一种状态,那么这种状态肯定有着它的过去、现在和将来。也就是说,人的心理是一个不断发展变化的动态系统。一时的心理不适,不能证明一个人心理的不健康。我们也应当避免简单地把人截然分成“健康”与“不健康”两种。特别是处于发展中的青少年学生容易出现一些比较突出的问题,这些问题具有阶段性与暂时性,是个体心理发展过程中的现象,有些甚至是在学生心理发展过程中必然出现的、具有一定年龄特点的心理行为特征。这种问题随着学生心理的成长与发展,通过正确的教育和引导,是可以得到解决的。



大学新生的角色转变与适应

大学新生步入大学以后,可能会发现大学与想象中的不一样,原先升学的愿望已实现,新的目标尚未找到,难免陷入暂时的迷茫,同时也感觉到大学与中学有着截然不同的生活、学习方式。这就需要大学新生尽快转变角色,适应大学生活。