

● 李书 著

大学生

心理

健康教育

DAXUESHENG

XINLI

JIANKANG JIAOYU



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

◎ 李书 著

大学生

心理

健康教育

DAXUESHENG

XINLI

JIANKANG JIAOYU



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 简 介

本书主要从大学生心理健康导论、心理咨询、心理困惑及异常心理、自我意识与培养、人格发展与完善、学习心理、职业生涯规划、情绪管理、人际交往、性心理及恋爱心理、压力管理与挫折应对、生命教育与心理危机应对等方面进行理论阐述,同时结合当前学生实际和工作实际,对大学生调适不良心理、克服心理障碍提出了对策和建议。本书以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,以培养担当民族复兴大任的时代新人为基本原则,对大学生心理健康教育基本理论进行构建,体现了新时代背景下提升大学生心理健康教育质量的理论价值,同时对促进高校心理育人具有实践指导意义。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/李书著. —武汉:华中科技大学出版社,2018.11
ISBN 978-7-5680-3973-4

I. ①大… II. ①李… III. ①大学生-心理健康-健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 073417 号

大学生心理健康教育

李 书 著

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

策划编辑:钱 坤

责任编辑:刘 莹

封面设计:原色设计

责任校对:杜梦雅

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉) 电话:(027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园 邮编:430223

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:武汉科源印刷设计有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:12.25 插页:1

字 数:250千字

版 次:2018年11月第1版第1次印刷

定 价:28.00元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

目 录

- 第一章 大学生心理健康导论 /1
 - 第一节 心理健康概述 /1
 - 第二节 大学生心理健康的标准 /5
 - 第三节 大学生健康心理的培养 /11
- 第二章 大学生心理咨询 /18
 - 第一节 心理咨询概述 /18
 - 第二节 大学生心理咨询 /26
- 第三章 大学生心理困惑及异常心理 /33
 - 第一节 大学生心理困惑及异常心理概述 /33
 - 第二节 大学生常见心理困惑及应对 /36
 - 第三节 大学生异常心理应对 /43
- 第四章 大学生自我意识与培养 /49
 - 第一节 自我意识概述 /49
 - 第二节 大学生自我意识的发展 /52
 - 第三节 大学生常见的自我意识偏差及调适 /57
 - 第四节 大学生自我意识的培养 /62
- 第五章 大学生人格发展与完善 /68
 - 第一节 人格概述 /68
 - 第二节 大学生的人格特点 /73
 - 第三节 大学生常见人格障碍及其矫正 /76
 - 第四节 大学生健康人格的培养 /80
- 第六章 大学生职业生涯规划 /82
 - 第一节 职业生涯规划概述 /82
 - 第二节 大学生职业生涯规划 /85
 - 第三节 大学生就业心理偏差及调适方法 /88
- 第七章 大学生学习心理 /92
 - 第一节 大学生学习概述 /92
 - 第二节 大学生常见学习心理障碍及调适 /95
 - 第三节 大学生学习能力的培养 /101

| | |
|--------------------------|------|
| 第八章 情绪管理 | /106 |
| 第一节 情绪概述 | /106 |
| 第二节 大学生情绪特点 | /114 |
| 第三节 大学生自我情绪管理 | /116 |
| 第九章 大学生人际交往 | /122 |
| 第一节 人际交往概述 | /122 |
| 第二节 大学生人际交往及影响因素 | /125 |
| 第三节 大学生人际交往障碍及其调适 | /131 |
| 第四节 大学生人际交往能力的培养 | /137 |
| 第十章 大学生性心理及恋爱心理 | /140 |
| 第一节 性心理发展 | /140 |
| 第二节 大学生性心理问题及调适 | /142 |
| 第三节 爱情概述 | /149 |
| 第四节 树立健康的恋爱观 | /155 |
| 第十一章 大学生压力管理与挫折应对 | /160 |
| 第一节 压力与挫折概述 | /160 |
| 第二节 大学生压力和挫折的来源 | /164 |
| 第三节 压力和挫折对大学生的影响 | /168 |
| 第四节 大学生压力管理与挫折应对 | /171 |
| 第十二章 生命教育与心理危机应对 | /174 |
| 第一节 解读生命密码 | /174 |
| 第二节 感悟生命意义 | /178 |
| 第三节 心理危机概述 | /181 |
| 第四节 大学生心理危机应对 | /185 |
| 参考文献 | /191 |
| 后记 | /194 |

第一章 大学生心理健康导论

大学生活开启了全新的人生阶段,大学生难免会遇到困惑和迷茫。要进行大学生心理健康教育,首先必须了解心理健康的概念,理解和掌握心理健康的标准以及培养大学生健康心理的方法。

第一节 心理健康概述

一、心理健康的含义

(一) 心理与健康

1. 心理

心理是“感觉、知觉、记忆、思维、意志、性格、意识倾向等心理现象的总称。”^①心理是脑的机能,是人脑对客观现实的主观反映。人们在从事改造客观世界的实践活动中,都会受到一定时空范围内客观事物的影响,从而产生一定的心理活动,这就是通常意义上所说的心理。因此,心理并非虚幻的事物,而是在每个人的生活中都客观存在,与每个人的生活都紧密不可分。

2. 健康

健康是人们亘古不变的追求,也是人生快乐、幸福和成功的前提。1948年,世界卫生组织(WHO)在《世界卫生组织宪章》中指出,“健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象,而且是一种身体上、精神上的完美状态,以及良好的适应力”。1989年,世界卫生组织再次对健康做出了新的解释和定义,即“躯体健康、心理健康、社会适应良好与道德健康”^②。可见,健康并非只是指没有疾病,而是指人的心理和身体处于良好的状态。科学的健康观包括生理、心理、社会适应和道德水平四个方面的内容,只有同时具备健康的身体、心理,良好的社会适应能力和道德水平,才能算得上是一个真正意义上的健康的人。

^① 朱智贤:《心理学大词典》,北京:北京师范大学出版社,1989年。

^② 樊富珉:《大学生心理健康与发展》,北京:清华大学出版社,1997年。

健康阅读

世界卫生组织关于健康的 10 条标准

- (1) 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任。
- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 应变能力强,能适应环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重得当,身材均匀,站立时头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感;牙龈颜色正常,不出血。
- (9) 头发有光泽,无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。

心理健康和身体健康都是构成人体健康的重要组成部分,两者息息相关,缺一不可,又互相影响。一般来说,身体健康的人精力充沛,思维行动敏捷,容易取得成功,心情也能保持轻松愉悦,而长期忍受病痛折磨的人,如癌症患者,或者工作、学习压力较大的人群,通常会伴随焦虑、悲观等不良情绪,造成心理不适。同样,良好的心理素质有利于增强一个人的抗压能力和情绪自控力,改善人的睡眠、饮食、人际关系等,对人的身体健康产生积极的影响,而长期的情绪低落和精神负担也会给人造成身体上的不适感,不良的性格更是对人的身体有百害而无一利,很多疾病的发生都与长期的心理压力和负面情绪有一定的因果关系。

健康阅读

在我国四大名著《红楼梦》里,曹雪芹笔下的林黛玉体弱多病,多愁善感,整日郁郁寡欢,终日以泪洗面。在贾宝玉的眼中,林妹妹“闲静似娇花照水,行动如弱柳扶风。心较比干多一窍,病如西子胜三分”,是一个活生生的“病西施”形象。

林黛玉体弱多病,与多愁善感、郁郁寡欢的性格是有密切关系的。在红楼梦第三回“贾雨村夤缘复旧职,林黛玉抛父进京都”中,当林黛玉来到贾府后,众人看到林黛玉体弱,便问道:“常服何药,如何不急为疗治?”林黛玉回答:“我自来是如此,从会吃饮食时便吃药,到今日未断,请了多少名医修方配药,皆不见效。”可见,林黛玉从小就体弱多病,一直没有间断地吃药,长期的病痛对她悲观的性格产生了较大的影响。同时,林黛玉早年双亲去世,在她心底留下了伤痛,她性格敏感,总是郁郁不乐。正如我国古代医学典籍《黄帝内经》中所说:“百病生于气矣。”人的情绪会导致“气”的失调,并引起诸多病症。林黛玉这种多愁善感、郁郁寡欢的性格也加剧了她的体弱多病,并在一定程度上造成了她最终香消玉殒的悲剧命运。

（二）心理健康的内涵

关于什么是心理健康(Mental health),目前学术界尚无统一的界定。世界卫生组织曾将心理健康定义为:“一种持续高效而满意的状态,在这种状态下,生命具有活力,潜能得到开发,价值得到实现。”^①1946年举行的第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“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的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”^②心理学家英格里西认为:“心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在那种情况下,能做出良好的适应,具有生命的活力,并能充分发挥其身心的潜能,这乃是一种积极的丰富的情况,不仅仅是免于心理疾病而已。”^③

虽然心理学界对心理健康没有统一的说法,但大多主要从个体内部心理状态和外在社会适应上进行界定,因此,心理健康应当是一种积极良性的心理状态,在这种状态下,个体与社会环境相互作用时,对内表现为心理机能健全,自我认知良好,情绪稳定,行为适度,具有正常的活力、创造力和潜能,对外能较好地适应社会环境和人际交往,与社会保持相对协调。

二、心理健康对人生发展的意义

保持健康的心理状态,塑造良好的心理素质,是决定一个人能否健康生活、全面发展的前提条件。美国心理学家推孟在《天才的发生学研究》中,通过分析同为高智商的150名最成功者和150名最不成功者,发现他们之间的主要差别是是否有锲而不舍的精神、自信心、社会适应能力和实现目标的动力等心理素质;卡耐基在对各界成功人士进行了广泛的调查后认为,个人事业的成功,15%靠学识和技术,85%靠的是良好的心理素质;成功教育学博士珍妮特·沃斯在《学习的革命》中指出:学习成功的关键在于身心充满快乐和放松。这些科学研究结论都充分说明了心理健康对于人生发展的重要意义。

（一）心理健康有利于人们健全人格

价值观是一个人内心对客观世界的认知、衡量、评价等行为的综合,因此心理健康与价值观的形成有密切联系。心理健康的人善于正确认知自己,能够及时根据外部环境调整自己的认知和思想,顺利确定自己的价值观,而且心态积极乐观,对生活充满信心,能发现生活中积极美好的一面,容易形成良好的思想道德品质和积

① 刘峰、蔡迎春:《大学生心理健康——心灵成长之旅》,北京:清华大学出版社,2011年。

② 叶澜:《教育概论》,北京:人民教育出版社,1999年。

③ 高明书:《教师心理学》,北京:人民教育出版社,1998年。

极健康的价值观。反之则难以准确认知自我和外部环境,造成价值观混乱,而且悲观、孤僻、消沉、抑郁的心态还会影响自己对世界的认知态度,不利于健全人格的形成。

(二) 心理健康有利于人们不断进步

心理健康的人,能够正确认知和客观评价自我,认清自身优缺点和在复杂的社会系统中所处的地位,做出适合自己的选择,还善于吸纳他人的优点和长处,从而充分激发主体意识和主体能动性,全面开发身心潜能和改造客观世界的能力。心理健康还能帮助人们顺利适应新的环境和角色定位,使自己的思想和行为与外界保持协调和平衡,即便面对逆境也能坦然面对,积极地寻找到解决困难的办法,而不是怨天尤人,从而可以在激烈的社会竞争中赢得一席之地。因此,良好的心理素质为人们不断进步提供了不竭的动力,在某种程度上来说,心理健康的程度将影响一个人事业的高度。

(三) 心理健康有利于人们快乐生活

面对当前社会日益繁重的工作、学习、生活压力,越来越多的人群出现了焦虑、抑郁、自卑、急躁、嫉妒等不良心态。保持良好的心理健康状态,有利于人们用平和的心态来看待和处理生活中各类的问题,正确疏导迷惘、苦恼、困惑、烦躁等心理压力,消除心理障碍和心理困扰,保持良好的情绪,充分感受到生活中的愉悦和快乐。同时,人的生理健康和心理健康也是相互影响的,保持健康的心理状态有利于人们维护身体健康,减少疾病带来的痛苦,更加快乐幸福地生活。

| 健康阅读 |

赖斯的故事

美国前国务卿赖斯小时候生活在伯明翰,这里黑人地位低下,处处受到白人的歧视。赖斯从小就立志要取得非凡的成就,改变别人对自己的歧视。通过数十年如一日的发奋学习,赖斯不仅精通英语、俄语、法语、西班牙语,获得名校斯坦福大学博士学位,成为斯坦福大学最年轻的教授和最年轻的教务长,还在钢琴、网球、花样滑冰、芭蕾舞、礼仪等方面都取得了优异的成绩。天道酬勤,最终她脱颖而出,通过自己的努力成为著名的女外交官。

亲爱的大学生朋友,赖斯的故事告诉我们,无论我们现在的起点怎么样,哪怕有再多的困难,如果我们有属于自己的梦想,热爱生活,并为之不懈努力,我们就一定会取得优异的成绩。

第二节 大学生心理健康的标准

一、大学生的一般心理特点

人从出生到成熟,生长发育要经历两次高峰期。第一次是自出生至一周岁左右的婴儿期,第二次是十一二岁到十七八岁的青春期。大学生处于第二次发育的高峰期,身体机能尤其是高级神经系统逐渐成熟,大脑细胞结构和功能进一步得到发展和完善,已经接近成年人水平。随着逐渐成熟的身体机能,大学生的思维能力大为增强,他们的心理也逐步从未成熟向成熟阶段过渡,并呈现出下述特点。

(一) 大学生认知方面的特点

随着大学生抽象思维能力的不断提高,抽象思维成为他们主要的思维方式。大学生喜欢系统的理论论证和独立、批判、辩证、创造性地思考问题,乐于探寻事物发展的客观规律。大学生还普遍有着以天下为己任的抱负,会抛开个人利益从社会整体发展的大视角来看待问题。但受到社会经验、生活阅历不足等客观因素的制约,大学生看待事情有时会相对片面或理想化,不够深入、客观和全面,还不具备完全独立辨别真伪和评价事物的能力。

(二) 大学生情感方面的特点

大学生处于青春飞扬、充满激情的黄金年龄段,随着他们逐渐融入大学生活,参与社会交往和联系不断增多,他们越发渴望情感交流,情感体验也更加丰富、深刻、细腻和微妙,控制情感的能力也在逐渐增强。在大学里,大学生的主要人际交往对象是同学和亲友,因此他们的情感主要是同学之间的友情、异性之间的爱情和亲友之间的亲情。然而,大学生的情感还存在一定的不稳定性,情绪有时会受到外部情境的影响,在兴奋激动和悲观低沉等情绪之间出现较大幅度的起伏和波动,处事也时而会表现出缺乏冷静、冲动、偏激等特征。

(三) 大学生意志方面的特点

进入大学后,大学生对人生和理想的认识逐渐成熟,形成了自己的价值观,开始明确自己的发展目标,意志力水平也不断提高。例如,大学生一般都有了明确的学习目标和人生目标,能围绕自己的目标自觉付诸实际行动,即便面对困难也能表现出较好的状态。不过大学生的果敢性和自制性能力还相对缺乏,在面对过高的理想与现实之间的差距时,有时也会产生逃避、依赖和惰性心理。

(四) 大学生自我意识方面的特点

大学生已经逐渐形成较为明确的自我意识,对自身的关注和评价更加全面准

确,独立意识和自尊心、自信心较为强烈,在意他人对自己的评价,还具有一定的自我调控能力,能根据自我定位自己设计人生发展路径,这说明大学生在心理上已经把自己看作“成人”。但受到现实条件的制约,大学生缺乏独立处理复杂社会矛盾和实际问题的能力,因此心理上又存在着独立性与对家人、老师和同学的依赖性之间的矛盾,有时还会出现自尊心或自卑感过强、以自我为中心、争强好胜、过于从众等问题。

(五) 大学生人格方面的特点

大学生在大学期间的认知水平和情感控制能力不断提高,自我意识由分化、矛盾逐步走向统一,人格也逐渐成熟和完善。大学生的人格发展中既包含正确认知自我、热情友爱等积极因素,也或多或少存在一些急躁、懒散、自我中心等消极因素,积极因素和消极因素并存是大学生人格发展的重要特征。大学生要主动优化和完善自己的人格,让自己的心理逐渐成熟。

二、大学生心理健康的标准

根据大学生的年龄阶段和身心特征等方面的特殊性,结合学术界对心理健康标准的阐述,大学生心理健康标准主要体现在以下八个方面。

(1) 智力正常。智力正常是大学生从事学习、生活的基本条件,观察力、注意力、记忆力、想象力、思维能力和实践操作能力都是智力的范畴。学习是大学生的天职,智力正常的大学生学习目标明确,态度端正,精力充沛,有良好的求知欲望和学习兴趣。在学习过程中能充分发挥自我效能,能够掌握科学的学习方法,学习有效率高,此外还能在校园文化活动和社会实践活动中有较好的表现。

(2) 情绪稳定。情绪是个体对外界刺激产生的态度体验。在大学里,来自学习、人际交往、就业等方面的竞争和压力常常给大学生带来烦恼、彷徨和困惑。情绪稳定的大学生热爱生活,心境从容乐观,对生活和未来充满希望,能够合理调节、控制和宣泄自己的情绪,合理满足自己的需要并感到满意,大多数时候能保持愉快、开朗、满足等积极的心态,即便遇到挫折时也能够坦然接受,消极悲观情绪虽然不可避免,但总体来说是短暂的。

►► | 健康阅读 |

轻松对待“心理饱和”现象

最近,老师给同学们布置了一周内阅读3本专业书籍的任务。刚开始时,同学们阅读速度快,效率也高,记住了很多的知识点。但到后来,大家阅读速度越来越慢,还经常走马观花,翻看过后不记得书籍里涉及的知识点。原因就在于同学们的心理承受力已经到了极限,这种现象在心理学上叫作“心理饱和”现象。

心理饱和现象在生活中几乎随处可见,当人处于极度厌烦的情绪状态时,就容易产生心理压力,降低学习工作效率。大学生如果感到学习压力很大,甚至出现疲倦、厌烦等情绪,那么我们可以与别人说说话,或者稍适活动一下,站在窗边看看远处的风景。这样一来,就能缓解紧张厌烦的情绪给我们带来的压力,提高我们的学习效率。

(3) 意志坚强。意志坚强是心理健康的重要标志。意志坚强的大学生,能够在大学期间科学规划自己的大学生涯和人生道路,在不同年级阶段设置合理的阶段性学习成长目标,积极付诸实际行动,并且能表现出较强的自觉、坚韧等品质和良好的自控能力,顺利达到预期的目标。反之,则容易缺乏目标、行动盲目,遇到困难不知所措或者偏激武断,难以完成自己的目标和任务。

(4) 自我意识清晰。自我意识清晰的大学生,能根据身边老师、同学、亲友的意见,对自己的能力做出客观合理的评价,正确悦纳自己,做到不苛求自己,不自傲自大,也不过于自卑,这也就是我们常说的“自知之明”。还能在准确认知自我的前提下,合理规划自己的大学生涯和人生道路,从客观环境中吸取有益自己成长的营养,最大限度地挖掘自己的潜能,并有效地控制自己的认知、情绪和行为。

(5) 人格完善。人格是个体比较独特稳定的心理特征的综合,一个人格完整统一的大学生,其气质、能力、性格和理想、信念、人生观等方面均衡和谐发展,具有积极健康的价值观和人生观。因此,人格完善的大学生能以积极的态度和方式处理问题,与周围同学相处融洽,没有偏激的认知、情绪和行为。反之,则有可能形成嫉妒、焦虑、偏执等不良性格,对大学生学习生活和今后的人生发展造成不良的影响。

» | 典型案例 |

小黄与小周是同寝室室友,小黄活泼开朗,小周性格内向、沉默寡言。相处几年下来,小周觉得小黄不仅人长得比自己漂亮,而且学习成绩好,动手能力强,人缘也比自己好,心里很不是滋味。有一次,小黄获得学校女模大赛一等奖,小周听说后痛不欲生,妒火中烧,趁小黄不在寝室之机将小黄的证书撕成碎片,还在同学中间说小黄的坏话。小黄发现后,不知道自己为何要遭受这样的对待,也不知道该如何处理和小周的关系。

这个事件的根源在于,小周在几年同寝室学习生活中逐渐形成了对小黄的嫉妒的扭曲人格,这会对小周将来的成长和生活带来很多烦恼和问题。

(6) 人际关系和谐。大学生在大学里面对的是来自五湖四海,成长经历和性格、气质都不相同的老师和同学。一个人际关系和谐的大学生能做到待人积极热情,乐于与人交往,动机端正,豁达宽容,友爱信任,形成和谐融洽的人际关系,有良好的知心朋友,并处理好个人与集体的关系,营造出良好的班级、寝室氛围。



人际交往中的“羊群心理”

羊的视力非常差,只能看到近处的东西,远一点的就看不清楚。于是,羊群中的每一只羊都跟着眼前的那只羊走,整群羊都似乎走向同一方向。羊群效应其实就是一种从众心理,人们会追随大众所同意的,而自己并不会思考事件的意义。

“羊群心理”同样存在于大学生的人际交往中。有些大学生会认为,被大家接受并喜欢的同学是优秀并且有魅力的,应该多和他们交朋友,而有些朋友比较少、平时习惯于独来独往的同学,可能不适合交朋友。这种观点是错误的,大学生在人际交往中要学会用自己的眼睛和心灵去接触他人,真诚地与他人交流,而不是简单地根据别人的看法来对一个人做判断。这样,我们就会发现很多人的优点,结交到很多真心朋友。

(7) 环境适应能力良好。对于大学生来说,外部环境包括宏观的社会大环境和微观的学校小环境。环境适应良好的大学生能主动适应社会和学校环境,正确面对现实,调整自己的心态和行动,而不是消极逃避或抱有不切实际的幻想。不仅要能正确认识社会发展的主流趋势,让自己的认知、需求和行动跟上社会发展的步伐,并根据社会发展的趋势合理规划自己的人生,同时还能适应大学学习生活与以往中学学习生活之间的差异,学会独立自主地学习生活,妥善处理学习生活上的困难,善于开展人际交往,面对就读学校和专业、个人素质、家庭条件等现状和差异能保持乐观的态度,积极遵守校纪校规、班级规章制度等普遍性的规范要求。

(8) 行为反应适度。无论是处于青春期的中学生、步入大学生活的青年大学生,还是沉稳的中年人和老练的老年人,不同年龄段的人群都有着独特的心理状态和心理行为。大学生的认知、情感和行为要与自己所处的年龄阶段相适应,保持蓬勃的朝气和充沛的精力,勇于探索、进取、创新和思辨,不能严重偏离所处年龄段的特征,例如没有明确的学习生活目标而每天感到空虚乏味,离开父母后感到无助,遇到考试不及格等小挫折就痛不欲生。

应该说,上述大学生心理健康标准的内容,涵盖了一名心理健康大学生应当要具备的主要心理特质,为大家提高自身心理健康水平提供了参考。但是大学生心理健康标准的内容是广泛的,也难以完全用语言文字详尽描述,因此大家在现实生活中并不能绝对或者片面地用上述标准来衡量大学生的心理是否健康。同时,大学生心理是否健康需要由专业人员来进行专门的评估和诊断,在平时生活中切不可对照心理健康标准对身边的同学随意做结论。

三、正确理解大学生心理健康的标准

大学生应当从以下几个方面正确理解心理健康的标准,以便更好地提高自身心

理健康水平,促进身心健康协调发展。

(一) 心理健康的标准具有指向性意义

心理健康是人类永恒的追求,一个人只有拥有了健康的心理,才能让自己处于积极、愉快的生活状态之中。心理健康的标准为人们衡量自己的心理是否健康提供了明晰的标尺和依据,也告诉人们提高心理健康水平的努力方向。作为一名大学生,无论自己现在的心理健康状态如何,是否有心理困惑,都应当充分认识到心理健康对自己成长成才的重要意义,将心理健康的标准作为准绳,积极主动地学习心理健康知识,提高自己的心理健康水平和心理素质,充分发挥自身潜能,促进自己全面发展,让自己更加快乐地学习生活。

(二) 心理健康的标准是一种相对理想化的尺度

《简明大不列颠百科全书》指出,心理健康是指个体心理的本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能,但不是十全十美的绝对状态。在现实生活中,每个人都会为学习、工作和生活等方面的烦琐的事情所困扰。对于大学生来说,专业知识学起来是否困难,同班或同寝室同学相处是否融洽,食堂的饭菜不可可口,等等,这些不起眼的小事都有可能给大家带来心理困扰,有些心理困扰还有可能会使同学们出现情绪不稳定、注意力无法集中等不良反应。其实,即便是心理健康的人,如果承受过多的压力,也会出现紧张、焦虑、厌烦等不良情绪。因此,心理健康的标准只是一种相对理想化的尺度,给人们提供发展心理健康的方向,而一般人都会在正常范畴内有着一定的心理困扰和压力。大学生在学习生活中遇到一些心理困扰也是正常的,大家大可不必对此感到担忧或焦虑,所需要的应当是提高自我心理保健意识,及时调整自己的情绪,必要时积极向老师、专业心理咨询师或其他专业人士寻求帮助。

(三) 心理健康与心理不健康处于动态变化的过程

心理健康并非意味着内心永远没有压力、冲突和痛苦。相反,心理健康总是处于动态变化的状态,它伴随着心理适应与不适应、协调与不协调之间的交错运动。因此,心理健康与心理不健康通常是连续或交叉的状态,而非完全分明的对立面,很多时候人们都处于心理健康和不健康状态之间的区间里。但心理健康的大学生,即便承受着来自学习、人际交往等方面的心理压力和困扰,也总能有效地调整自我,与外部环境保持协调,从而让自己的心理处于相对健康的状态。

► | 健康阅读 |

心理亚健康

在我们生活中,有一种心理状态既不属于完全心理健康状态,但也未达到心理疾病的程度,如果把心理健康比作白色,心理疾病比作黑色,那么这种心理状态就是

介于白色和黑色之间的灰色状态,即“心理亚健康状态”。

大学生在遭受挫折时容易出现心理亚健康状态,表现为情绪低落、压抑、懈怠、冷漠、敏感等,失去人生目标和对事物的兴趣,不愿与人交往。最常见的诱因是在学习、环境适应、人际交往、感情等方面发展不顺利。长期的心理亚健康状态对大学生身心健康是不利的,不仅会给大学生带来心理压力和痛苦,而且如果长期不能得到调整,还有可能会发展为心理疾病。因此,大学生要积极关注自己的心理状态,如果有心理压力和心理困扰,就应当及时调整情绪,必要时要积极寻求帮助。

(四) 心理健康与心理不健康是相对的

每个人都会时常因为受到外界影响产生一定的心理困扰,而心理健康的人总能及时调整好自己的情绪,保持相对健康的心理状态。因此一个人心理是否健康,不能简单将某一种具体行为,短暂的心理困扰或心理障碍,以及偶尔偏离正常的心理状态作为心理不健康的标志,而是应当从长期来看待一个人相对稳定的心理状态。例如,新入学的大一新生可能会因为不适应大学新的环境而产生心理困扰,此时我们并不能就此认定这些大一新生心理不健康,因为绝大多数新生经过一段时间的适应和调整,心理状态都会逐渐恢复正常。大一之后,大学生又有可能在学习、人际交往、爱情等方面产生新的心理困扰,只要处理得当,这些心理困扰也会很快消除。所以,只要从长期状态来看,一名大学生的心理状态是相对稳定和健康的,那么这名大学生就是一个心理健康的人。

(五) 心理健康与心理不健康具有可逆性

医学上有些病症给人体造成的伤害是不可逆的,如因肢体损伤造成的残疾,以目前的医学水平是难以完全恢复的。与之不同的是,如果我们在日常学习生活中遇到心理困扰或心理障碍,在进行及时自我调整和寻求心理咨询等外界帮助的情况下,心理困扰是可以解除的,还有一些心理病症通过合理的治疗也是可以减轻症状甚至是可以治愈的。因此,大学生如果有心理困扰,可以及时向学校老师或心理咨询师等专业人士寻求帮助,但需要注意的是要把握好心理咨询和治疗的及时性,因为长期负面消极的心理状态不仅会给自己带来痛苦,而且还有可能会逐渐演变成难以治愈的心理疾病。

在现实生活中,心理咨询对于帮助大学生疏导负面情绪和心理压力,调整好心态有着积极的作用。接受心理咨询不等同于治疗心理疾病,实际上也并不羞耻,大部分接受心理咨询的人群只是在一定程度上存在心理困扰,有些国家心理咨询还是一种提高心理健康水平和生活质量的普遍现象,在人们生活中发挥着类似于心理保健的作用。其实,即使不幸患有心理障碍,通过正常途径进行治疗不仅可以减轻或治愈症状,对自己的身心健康有益,而且心理健康工作者也都会遵循保密原则,对患者的有关信息进行保密。

第三节 大学生健康心理的培养

一、影响大学生心理健康的主要因素

影响大学生心理健康的因素主要包括两大类:其一是内在因素,主要是指大学生的生理、心理健康状态;其二是外在因素,主要包括家庭环境、学校教育和社会影响等。

(一) 内在因素

从个体心理健康形成发展的机制看,“虽然大学生心理健康的形成与发展受制于多种因素,但作为学生个体与环境相互作用所表现出来的心理机能状态,大学生个体所具有心理调节机制才是心理健康形成与发展的真正内因”^①。影响大学生心理健康的内在因素主要是指大学生个体的身体健康状态和心理因素,这是影响大学生心理健康的主要原因。

1. 生理因素的影响

影响大学生心理健康的生理因素主要体现在三个方面。

(1) 遗传。

心理发展的生理前提首先是遗传。虽然说人的心理活动通常不能遗传,但心理活动本身却离不开人的大脑等器官,因此受到遗传因素的影响,不同的个体也具有先天差异性,并形成不同的气质特征,这是不同大学生个体具备不同心理健康状况的重要原因。

(2) 大脑健康状况。

大脑是产生心理活动的生理基础。健康的大脑能够合理产生和控制心理活动和行为,而大脑一旦受到伤害,便会影响到人的智力状况,影响正常的记忆和思维能力,或导致器质性心理障碍。

(3) 躯体健康状况。

躯体健康有利于维护健康的心理,而严重的躯体疾病或生理机能障碍则会影响个体的心理健康。这主要是因为生理上的疾病或者技能障碍,如成人甲状腺功能亢进、微量元素的缺乏等,都会引起人的情绪不稳定,出现紧张、焦虑等不良情绪,或脑功能异常等问题,最终影响个体的心理健康。

^① 叶一舵:《现代学校心理健康教育研究》,北京:开明出版社,2003年。

 | 典型案例 |

在 大一第一次班会上,每名同学都依次走上讲台介绍自己。当小红走上讲台时,同学们意外发现小红只有一只胳膊,腿也站不直,走路也不方便,特别是有同学在台下议论她时,小红的脸色变得惨白。此后,小红每天一个人独来独往,不和班上同学交往,整天神色紧张,在路上遇到同学就低下头匆匆走过。后来,班主任老师了解到小红是由于小时候遇到一场车祸才落下残疾,其实这个女孩心地善良,学习成绩也很好。于是,班主任让小红在班上担任学习委员,小红每天都积极地帮助同学们收集和发布学习资料,大家有学习上的问题她也总是乐于解答。很快,大家就发现小红原来是一个善良、聪明、可爱的女孩,乐于助人,学习成绩还很好,慢慢地都喜欢上了她。从此小红的脸上也有了快乐、自信的笑容。

在这个案例中,小红由于小时候车祸落下残疾,因此在他人面前总是紧张、焦虑,害怕别人关注自己的缺陷,有时还会情绪很低落。其实人无完人,每个人都有自己的缺点和不足,案例中的小红虽然有身体缺陷,但是她有着善良、乐于助人等宝贵的品质,最终也赢得了大家的喜爱。

2. 心理因素的影响

个体的认知态度、性格特征和情绪等因素是影响心理健康最重要的因素。

(1) 认知。

认知是人们看待事物的方式,包括一个人的思想观念、看待事物的思维方式、评价是非的标准、对人对事的基本观点等。认知的对象包括客观世界和个体本身,不同的人的认知方式和态度上有所不同,因此在认知结果、情绪和行为中也都有一定的差异。如果对客观世界做出歪曲事实的不客观、不合理的认知,这种情形就称为认知失真。大学生心理发展还不够成熟,受到外界的影响后容易造成认知失真,如对自己评价过低,片面放大生活中小的挫折或失误,消极暗示自己流年不利等,都容易导致消极的情绪,诱发抑郁症等心理障碍。

(2) 自我意识。

自我意识的发展状况是衡量大学生心理健康程度的重要标准。大学生随着年龄的增长,自我意识得到快速发展,但是有时也会对自己做出不科学、不客观的评价,在人际交往中还会把握不好“自我”的度,如自控能力有待提高,以自我为中心争强好胜,清高自傲不合群,逃避现实,过度从众、过度依赖等,这会影 响大学生与他人的正常交往,也不利于大学生保持良好的心理状态。

(3) 性格。

不同性格的人,对待同一个事物的看法会有所不同。一般来说,开朗、活泼、乐观、豁达等性格有利于大学生保持积极健康的心态,而孤僻、偏执、急躁、自负等不良的性格不利于大学生处理好与周围同学的人际关系,看待问题时容易走极端,可能