

第一章 概述

进入21世纪,可以说中国走入了关注心理健康的时代。经济的快速发展伴随着经济危机,生活水平提高的同时自然灾害及重大社会事件又不断发生,人们感受着强烈的不确定感,心理面对着巨大的冲击。压力如何疏解,内心是否健康快乐,金钱能否给人以幸福,人生的意义到底是什么,越来越多的人开始思考诸多有关心理健康的问题。大学永远不会脱离社会发展,如今的大学生在拥有更多发展机会的同时,也在承受着不同以往的更大的心理压力,面对着更多的心理挑战。

首先,大学生面对的是社会中无处不在的快速成功取向。那么什么是成功呢?虽然每个人的定义不同,但金钱、地位、社会名望似乎总是成功的标志,并且还要快速成功,也就是所谓的一夜成名、一夜暴富。这种价值取向也在潜移默化地影响着在校学生的心态。学这门课有用吗?毕业后什么样的工作可以快速挣到钱,快速买到房子、车子?急功近利的心态常常引发许多浮躁焦虑的不良情绪,导致大学生过高的心理压力。

其次,大学生面临着高期望值和高投入所带来的高回报心理。许多大学生上大学不仅仅是基于自己的愿望,还有来自于父母、家人的期望,有时甚至是一个家族的期望。从出生到中小学的12年学习,至升入大学,家人投入了很多心血。因此取得好的学习成绩,毕业后找到一个高收入的工作,成了不少大学生学习的目的。然而,推崇全面发展的大学学习生活使不少同学开始质疑自我价值,导致自信心降低;竞争激烈的就业困境,更使不少同学感到未来工作难以达到自己和家人的期望,难以将以前的高投入尽快地得到高回报,由此引发诸多迷茫和困惑。

留言板

你是否也遇到了下列问题?如果是,请在框里打“√”。

- 1.带着迷惘走进大学,我能很快适应大学生活吗?
- 2.大学里不再只有学习,我该培养哪些心理素质,怎样培养?
- 3.我做到哪些就可以说是一个心理健康的大学生?
- 4.经常看到很多关于大学生心理健康状况不容乐观的报道,真的是这样吗?
- 5.在即将开始的大学生活里,我可能会遇到哪些问题?
- 6.在大学,进行心理咨询司空见惯,我怎么判断自己何时需要心理咨询师的帮助呢?

关于心理健康的话题你还有其他疑问吗?请填写在横线上。

- 7. _____
- 8. _____

第一节 健康与心理健康

生活中,我们常感叹,最容易被忽视的往往是最珍贵的,很多事情只有当我们失去的时候才知道它的珍贵。当我们饱受病痛折磨的时候,才真正意识到:原来我们梦寐以求、矢志不移的事物只不过是过往烟云,唯有健康才是最重要的。身体健康如此,心理健康也如此。

一、健康

1.健康观的演变

健康,既是人们熟悉和关切的话题,又是一个久远和丰富的概念。我国最早的中医典籍《黄帝内经》中有关于内外因导致健康受损的病理学说:外因

(风、寒、暑、湿、燥、火),内因(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)。古希腊医生希波克拉底(Hippocrates)认为健康是指身体内四种体液:血液、黏液、黑胆汁、黄胆汁的平衡。疾病产生的原因是人身体体液不平衡,并应该采用调节饮食、使用药物及其他非巫术的方法来恢复平衡、治疗疾病。

进入近代社会,人们普遍认为,“身体无病无残,体格健壮不弱”就是健康。这种无病即健康的观念一直为许多人所持有,并且影响到国家的医疗保健体系的建立和卫生政策的制定。

20世纪,随着科学文化和社会的不断发展,传统的生物医学模式开始向生物—心理—社会医学模式转变。1948年,世界卫生组织(World Health Organization, WHO)在宪章中指出:“健康不仅是没有疾病,而且是一种躯体、心理和社会适应方面的完满状态。”1978年,世界卫生组织在世界初级卫生保健(Primary Health Care, PHC)大会发表的《阿拉木图宣言》中重申“健康不仅是疾病或体虚的匿迹,而是身心健康、社会幸福的总体状态,是基本人权,达到尽可能高的健康水平是世界范围内的一项最重要的社会性目标。而其实现,则要求卫生部门及社会与经济各部门协调行动。”1995年,世界卫生组织西部太平洋地区在《健康新地平线》中提出了健康的三个主题:生命的准备、生命的保护、晚年的生活质量。

2. 现代健康的概念

1989年世界卫生组织对健康给出了新的定义,即,“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。(表1.1)

表1.1 健康的含义

健 康	躯体健康	人体结构完整,生理功能正常
	心理健康	在身体、智能及情感上与他人的心理健康不矛盾的范围内,个人心境发展成为最佳的状态
	道德健康	在稳定的道德观念支配下表现出来的一贯的符合社会道德规范的行为
	社会适应良好	能胜任个人在社会生活中的各种角色,能立足角色创造性地工作并取得成就,贡献社会,实现自我
健康概念四方面之间的关系		躯体健康是其他健康的生理基础;心理健康与躯体健康相互作用;以心理健康为基础而发展起来的道德健康高于单纯的心理健康;社会适应良好是心理健康的充分体现,是健康的最高境界



健康的标准

为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织明确提出了健康的10条标准。

(1)有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,不感到过分紧张。

(2)处事乐观,态度积极,勇于承担责任,不论事情大小都不挑剔。

(3)善于休息,睡眠良好。

(4)能适应外界环境的各种变化,应变能力强。

(5)能够抵抗一般性的感冒和传染病。

(6)体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂的位置协调。

(7)反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。

(8)牙齿清洁,无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常。

(9)头发有光泽,无头屑。

(10)肌肉丰满,皮肤有弹性。

大家可以根据这10条标准,给自己的健康打打分。

二、心理健康

1.心理健康的含义

古今中外的心理学家们对此进行了长期的、艰苦的探索,对心理健康的含义给予了不同的表述。

心理学家英格里希(H.B.English)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,能作良好的适应,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心的潜能,这乃是一种积极的状态,不仅仅是免于心理疾病而已。”

精神病学家孟尼格尔(Karl Menniger)认为:“心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。心理健康者应能保持稳定的情绪、敏锐的观察力、适于社会环境的行为和愉快的心态。”

社会工作者波姆(W.W.Boehm)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,另一方面能为本身带来快乐。”

国际心理卫生大会(1946年第三届)认为:“心理健康是指在身体、智能以

及情感上能保持同他人的心理不相矛盾，并将个人心境发展成为最佳的状态。”

虽然人们所站的角度不同，对心理健康的理解有一定的差异，但都比较倾向于认为：心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体，在高级神经功能正常的情况下，智力正常、情绪稳定、行为适度，具有协调关系和适应环境的能力及特性。

心理健康按其健康程度可分为三种状态。一是正常状态，简称常态。是指个体在没有较大困扰的一般情况下，心理处在正常状态之中。个体的常态行为基本与其价值观、道德水平和人格特征相一致。这种状态一般称为“心理健康”。二是不平衡状态，简称偏态。它指个体心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾、应激等状态。一旦个体处于不平衡状态，他会首先通过“心理防御机制”来进行自我调节。如果无效，就得借助他人疏导，使之消除不平衡，恢复正常状态。这种状态一般称为心理问题。三是不健康状态，简称变态。它包括神经症、人格障碍、性心理障碍、精神分裂症等。这时患者必须到医疗部门求助于心理治疗和药物治疗。这种状态一般称为心理疾病或精神疾病。



心智点拨

心理健康的等级

从心理健康状态到心理疾病状态，一般可分为6个等级。

- 0.心理健康
- 1.心理烦恼
- 2.心理问题
- 3.心理障碍
- 4.心理变态
- 5.心理疾病

(1)心理烦恼 有重大或者持久的心理刺激因素，或伴有不良教育及文化背景，导致出现暂时的情绪烦恼，但是自己可以识别、调节，身边人可能没有发现或者发现了完全能够理解并提供有效帮助。一般不持续影响社会功能，不影响他人，包括日常生活中各种超出正常的情绪烦恼，如天灾人祸、生离死别等。如果没有刺激性社会因素，就不会出现情绪烦恼。这种明显由社会因素引起的心理烦恼一般是可以治疗的，损害完全可逆，通常能在一周以内缓解。如果不

能妥善处理,就有可能形成持续的心理问题。这种类型最好选择心理咨询的方式治疗,一般不使用药物,即使需要也是短期的。如果当事人有良好的社会支持系统,不一定需要专业帮助。

(2) **心理问题** 心理问题是由不良教育或者文化背景造成的一定的个性偏差,可能由一定的心理刺激因素诱发,导致出现暂时或局部的情绪问题。自己可以识别但是难以摆脱,需要旁人或者心理医生调节,身边人也许能发现,但是发现了只能部分理解,正常人如果处于相同的环境不会出现类似的问题。如果没有刺激性社会因素,也许不会马上出问题,但以后仍然可能出现。在局部会轻度影响个体的社会功能,但不影响他人,中枢神经系统或许会功能性异常,但可以治疗,损害是可逆的。一般在半年以内缓解,也有可能长期遗留少许症状。这种类型主要选择心理治疗,也可以配合药物作为辅助手段进行治疗。

(3) **心理障碍** 有明显的个性偏差,伴随一些轻度的心理刺激因素,出现持久的、较大范围的情绪障碍,自己可以识别但是无法摆脱,因此主动求助,普通人难以提供帮助,一般需要心理医生调节。身边人经常可以发现异样但是难以理解,正常人在相同处境下不会出现类似问题。如果没有刺激性社会因素,当事人也会出现情绪烦恼。心理障碍会部分影响个体的社会功能,一般不影响其他人,有中枢神经系统神经递质障碍。治疗效果尚可,部分损害有可能不可逆,但是程度较轻。这种类型可以叫“神经症”,药物治疗和心理治疗同样重要。

(4) **心理变态** 显著的、持久的、稳定的和广泛的认知方式、情感反应、满足需要或者控制冲动和人际关系的异常偏离。一般开始于成年以前,自己难以识别或者无法摆脱,很少主动要求旁人或者心理医生调节,身边人都认为这种行为模式不正常,明显影响个体的社会功能或伴有当事人的痛苦感受,一般会影响到亲友甚至其他人。可能有中枢神经系统神经器质性的结构改变,其产生和成长过程、外界因素虽然有一定关系但是并不密切。目前缺乏社会支持机制提供帮助,当事人也难以就医,所以治疗效果差,损害多数是不可逆的。

(5) **心理疾病** 有明显的生物学因素,出现认知、情感和意志行为等心理过程的障碍,精神活动和环境不协调,影响严重、广泛而持久,一般病人自己无法识别和调节,也拒绝治疗,严重影响病人的社会功能,并且会影响他人。普通人可以很容易地识别这种异常,但是非专业的帮助可能无效甚至是有害的。社会学、心理学因素不是主要原因,它的产生和遗传变异、神经生化以及脑结

构异常等关系密切。在社会干预下治疗效果尚可,损害基本上是不可逆的,需要长期治疗和社会监护。药物治疗是主要的,心理治疗和社会支持在康复期是有效的。这种类型一般叫“精神病”。

2.心理健康的标准

心理健康的标准,一直受到人们的关注,许多专家对此都有过研究和论述。

1946年第三届国际心理卫生大会曾拟把心理健康的标准定为:“身体、智力、情绪十分调和;适应环境;在人际关系中能彼此谦让;有幸福感;在工作和生活中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。”

美国著名的心理学家马斯洛和麦特曼在20世纪50年代初提出了心理健康的10条标准:①有充分的自我安全感;②能充分了解自己,并能恰当估量自己的能力;③生活理想切合实际;④不脱离周围现实环境;⑤能保持人格的完整和谐;⑥善于从经验中学习;⑦保持良好的人际关系;⑧能适度地宣泄情绪和控制情绪;⑨在符合团体要求的情况下,能有限度地发挥个性;⑩在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求。

中国心理卫生协会近年来组织相关专家,开展了“中国人心理健康标准制定”的课题研究。通过文献调研、专家调查和讨论,研究制定了符合中国国情和社会文化的心理健康标准,具体可从5个方面来衡量。

①自我认识方面。应该能够客观、全面地认识自我并接纳自我,有心理安全感。

②独立性方面。应该具备基本的独立生活和学习能力,能够解决日常遇到的一些问题。

③情绪方面。要求情绪基本稳定,心态比较积极,能够适当控制自己的情绪。

④人际交往方面。应该能够建立和谐的人际关系,在社会交往中获得心理上的满足感。

⑤环境适应方面。要求能够接受现实、承受挫折,并采取合理措施应对困难。

一个心理健康的大学生,一般心境良好,愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占主导,同时又能随事物对象的变化而产生合理的情绪变化。当有了喜事时会感到愉快,遇到不幸的事时会觉得悲哀。此外,还能依场合的不同,适当地控制自己的情绪。

心理健康的大学生乐于与人交往,对人态度积极。能理解和接受别人的思

想、感情,也善于表达自己的思想、感情。能高兴地接纳他人和自己。既有广泛的朋友,也有几位知音。

心理健康的大学生在评估自己的反应能力或解释现实时,比较客观,不高估自己的能力,不轻易承担超过自己能够胜任的任务,也不因低估自己而逃避任务。

心理健康的大学生虽然对自己的学习、生活和工作有一定的紧张感,但从不发生过度的焦虑。遇到困难时,他们往往能积极应对,勤于思考,有条不紊地寻找解决办法,而不是寝食不安,惶惶不可终日。

心理健康的大学生有独立的生活能力,意志坚定。无论是在情感上,还是在实际生活中都较少有依赖心理,自主性强。他们善于在不同的环境下寻找自己感兴趣的事情和事业的生长点,心理生活充实,很少有孤独感。他们较能接受现实,不轻易产生敌对情绪,对因家境、地域、病患、个人能力与努力等原因导致的各种差异能正确看待。例如,班上的某些同学家庭生活条件本来就很好,学习成绩也名列前茅,还能拿到一等奖学金。自己则不但家境差,生活困难,而且学习成绩又不尽如人意。在这种情况下,也能高兴地接纳他人和自己。

心理健康的大学生能适应不同环境下的社会生活。不管处于什么社会生活环境下都能主动同社会保持接触,让自己融入社会,自觉用社会规范来约束自己,使自己的行为符合社会的要求,而不是把自己孤立起来,与社会格格不入。

值得注意的是,心理健康的标准是相对的。我们在理解和运用心理健康的标准时应注意:一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为并非完全是一回事。判断一个人的心理健康状况,不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态,一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为,并非意味着这个人就是心理不健康或心理变态,只能视具体情况而定。

人的心理健康水平可以分为不同的等级,是一个从健康到不健康的连续状态,而从健康状态到不健康的状态之间有一个较长的过渡阶段。一般来说,心理正常与异常并无确定的界线,只有程度的差异而已。

心理健康状态并非是固定不变的,而是一个动态的变化过程,既可能从不健康转变到健康,也可能从健康转变为不健康。随着人的成长,经验的积累,环境的改变,心理健康状况也会有所变化。因此,心理健康与否只能反映一个人某一段时间内的固定状态,并不是他一生的状态。

心理健康的标准无论是哪种表述,都是一种理想的尺度。它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。

个体心理健康的基本标准是能够有效地进行工作、学习和生活。如果正常的工作、学习和生活都难以维持和保证,就应该引起注意,及时调整自己。



心智点拨

心理学是研究什么的

心理学(英文名称Psychology)是研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。心理学既研究动物的心理(研究动物心理主要是为了深层次地了解、预测人的心理的发生、发展的规律),也研究人的心理,而且以人的心理现象为主要研究对象。总而言之,心理学是研究心理现象和心理规律的一门科学。

“心理学”一词来源于希腊文,意思是关于灵魂的科学。随着科学的发展,心理学的对象由灵魂改为心灵。直到19世纪初叶,德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学。科学的心理学不仅对心理现象进行描述,更重要的是对心理现象进行说明,以揭示其发生、发展的规律。

有朋友说:“学心理学的人能看透别人的心理,知道他人心里想什么,好厉害!”这种说法把心理学神化了,其实,心理学就是一门研究人的心理活动的规律的科学。心理学者只是在尽可能地按照科学的方法,间接地观察、研究或思考人的心理过程(包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象和言语等过程)是怎样的,人与人有什么不同,为什么会有这样和那样的不同,即人的人格或个性,包括需要与动机、能力、气质、性格和自我意识等,从而得出适用人类的、一般性的规律,继而运用这些规律,更好地服务于人类的生产和实践。

第二节 大学生常见心理问题及解决途径

现代社会竞争激烈,大学生面临的学习、生活、情感和就业压力明显增大,由此产生的心理问题明显增多,心理健康问题已经成为影响大学生健康成长

的新的的重要因素。随着生活节奏的加快、社会竞争的加剧以及多元文化和价值冲突的加深,大学生心理健康问题也已经凸显出来。

青年大学生历来被认为是心理最健康的人群。但近几年随着社会的变革,新时期出现的各种问题和矛盾,对大学生的心理状态产生了巨大冲击。加上大学生们正处于生理、心理和思想快速发展和变化时期,因而大学生的心理健康状况并不令人十分满意。他们心理上存在着一些不良反应,有相当一部分大学生存在着不同程度的心理问题。这已经并非个别现象,并正在呈蔓延的趋势。

尽管如此,也只有极少数大学生接受了心理咨询方面的专业性帮助,而绝大部分大学生并没有真正认识到这一问题。相当一部分大学生对心理问题羞于启齿,不愿意到心理咨询室寻求专业指导。实际上,对于存在重度心理障碍的学生,如果在问题初发时能够及时寻求心理帮助,很多问题都可以避免。



“心”的烦恼

我想我完了

案例描述 某大一男生在给心理咨询中心的来信中写道:“老师,我有些问题想不通,又不好问别同学。想问辅导员,又怕他们说我有怪癖。想来想去我只好来跟您说了。我的家在农村,在我们那儿,农村的孩子能上大学不容易,我们那儿大多数人都去打工了,我是费了很大劲才说服我的爸爸让我来上学的。可我来到学校后,才发觉并不如我当初所想,而且处处都有比我强的人,为此,我心里很不是滋味。以前自己的学习成绩好,可现在看来光学习好有什么用,其他方面不如别人,一样让人瞧不起。我的家乡话,常引得同学们发笑;穿着、举止也显得很土气。以前我们学校根本不重视体育,上体育课的时候,我又笨手笨脚的,常常出丑。自己没有什么特长爱好,在宿舍中,大家有说有笑的,我却插不上什么话,觉得自己很没面子。我有一种先天不如人的感觉,但我不甘心,想通过学习来弥补,可是现在根本学不进去,注意力不能集中。我想我完了。请您帮帮我吧!”

案例分析 从大学生的心理发展特点可以看出,大学生正处于迅速走向成熟,但又未达到真正成熟的阶段。因而在心理发展中,就难免出现许多矛盾和冲突。大学生是在解决矛盾、冲突的过程中,才逐步走向成熟的。

一、大学生常见的心理健康问题

大学生的心理问题是指大学生在知、情、意、行等方面不符合心理健康标准的各种表现。大学生心理健康的标准应根据大学生的自身特点来判断。一般来说,一个心理健康的大学生应该具有和谐的人际关系,良好的社会适应能力和情绪控制能力,能够正确认识自我和接纳自我,有完整的健康人格。大学生主要处于青年中期,心理发展存在着明显的两面性,而且其他各方面的发展也很不平衡,容易引起各种冲突与矛盾。大学生主要的心理矛盾有:孤独感与强烈交往需要的矛盾,独立性与依赖性的矛盾,情绪与理智之间的矛盾,愿望、幻想与实际现实的矛盾,强烈的性意识与正确处理异性之间关系的矛盾等。如果这些心理矛盾得不到合理的处理和正确的引导,就容易导致心理问题。有报告表明,20世纪80年代中期,23.25%的大学生有心理问题,20世纪90年代上升到了25%,近年来已经达到30%左右。大学生心理问题的产生并不是偶然的,而是受生理、心理、社会及大学生自身等几方面因素的共同影响。常见的大学生心理健康问题及原因可以归为以下几个方面。

1. 学业问题

大学生的主要任务是学习,学习上的困难与挫折对大学生的影响最为显著,学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一。虽然大学生在学业方面是同龄人中的优秀者,但由于大学学习与中学学习不同,很多学生存在着学业问题。如果对这种现实不能被大学生正确地接受和对待,而只是逃避或否认现实,就会引发心理卫生问题。大学生常见的学习问题主要表现为学习焦虑过度、学习动力缺乏、学习动机过强、学习成绩不理想、注意力涣散、记忆减退及考试焦虑等。

2. 人际关系问题

同高中阶段相比,大学生对人际关系问题的关注程度超过了学习,这也成为大学生产生心理困扰的主要原因之一。良好的人际交往是大学生成长与社会化过程的重要组成部分,也是他们保持良好心理状态的必备条件。它直接影响到大学生的学习、生活质量乃至身心健康。目前很多大学生是独生子女,“自我中心”的心理倾向比较严重,在人际交往中经常表现出很少关心别人,与他人关系疏远,唯我独尊,猜疑心严重,嫉妒心强。与此同时,又因为缺乏人际交往的基本技巧,一些大学生既渴望交往又害怕交往,从而产生孤独、自卑、恐

惧、烦恼、抑郁等不良症状。一些来自贫困家庭的学生担心别人看不起自己,性格敏感多疑,不愿或害怕与他人交往,常感到自卑、孤独和寂寞,觉得大学生生活空虚、无聊、乏味。这些情况都不利于大学生的健康成长。



“心”的烦恼

自信心倒塌的小悦

案例描述 小悦,上海一所高校大一学生,一名来自外地的女生,19岁。

小悦家里有一个姐姐在当地上大学,父母身体、工作都很好。小悦在家时,除了学习,其他事情一概不用自己操心,由家人全权代劳。她不懂得料理自己的生活,也不喜欢与人沟通。在中学,她的学习成绩很好,老师喜欢,父母也高兴。可上大学后这些优势都不复存在了。她发现上海同学懂很多东西,会玩、会学、会生活,而自己则像个孩子似的无知。在学习和生活的压力之下,小悦感到处处不如人,尤其是同寝室的是6个能说会道的上海同学,她不会说上海话,不能与她们交流,常感到孤独、寂寞。

案例分析 小悦从外省考到上海,上海的生活、习惯、文化背景和自己的家乡有极大的不同,这种差异带来了冲突。而寝室中6个上海同学的存在,更使小悦的心理无可避免地遭到冲击。小悦进大学以前,和同学比,学习得很轻松,老师也喜欢她。进大学后,周围都是优秀的学生,以往的优势不复存在,这时她的自信心开始动摇、倒塌。

3. 情绪问题

大学生进入大学后,社会角色的换位引起许多心理冲突,一些基础相对较差、能力相对较弱、个性不够坚强而又不能正确对待挫折的学生,就可能产生各种消极情绪,从而产生内心的痛苦和不安,易出现情绪困扰,主要表现为以下几个方面。

①抑郁。对任何事都感到悲观失望、郁闷、寡欢、意志消沉、自卑内疚、失眠等,它出现的原因大多是客观性的,如考试失败、情场失意、交往困惑、亲人病故、奖学金未评上、入党没批准等。这种抑郁情绪在经过一段时间后,轻度的会逐渐减弱甚至消失,但严重的往往会影响大学生正常的学习和生活,如果得不到及时的心理咨询及治疗,就会形成心理疾病,造成严重后果。

②焦虑。通常包括自信心、自尊心的丧失,失败感、罪恶感的增加等,是由

几种情绪混合而成的情绪体验。大学生入校后,有些同学发现大学并非是自己理想中的“象牙塔”,现实并非如他们憧憬的那么美好,开始感到失望,过分担心将来,过度紧张和焦虑,严重者还会导致身心疾病,如抑郁症、神经衰弱、恐惧症、疑病症、强迫症等,影响正常的生活和学习。

③自卑。一些学生常常觉得自己处处不如别人,总感到别人瞧不起自己;做事瞻前顾后、畏首畏尾。不敢与人交往,不敢实践,因而抑制了自己的才华和进取的时机。自卑感的产生大多是由于缺乏社交能力、事业及恋爱屡遭挫折、家境条件不好等造成的。

④冷漠。一般表现为对外界的任何刺激都无动于衷,漠不关心,既不与人交流思想感情,也不多管闲事,一副冷若冰霜的样子。对学习成绩满不在乎,对集体活动不热心等。

4. 恋爱与性的问题

爱情作为人类美好的情感被大学生所向往和体验,而大学生的恋爱也有着自身的发展规律和特点,因恋爱引发的心理困扰、矛盾、冲突与挫折也自然在大学生中存在着。

恋爱中的绝大多数大学生都能够遵守正常的人际交往道德和行为规范,也有少部分大学生在恋爱过程中表现出一些心理问题,有时难以把握住自己的情感,易冲动,好走极端。当前大学生恋爱特点主要表现为:①低龄化,有些大学新生一进校门就开始寻觅恋人。②公开化,当前的大学生谈恋爱比较公开,校园里热恋的男女同学同桌吃饭,众目睽睽之下相互依偎搂抱也不足为奇。③从众心理,有的同学本来无意谈恋爱,但同寝室其他同学都有男(女)朋友,自己没有,觉得不好意思,为满足虚荣心也去找一个。④轻率心理,有的大学生把恋爱当做一种感情体验,搞多角恋爱,寻找精神刺激,填补空虚,打发寂寞的课余时间,奉行“不求天长地久,只求曾经拥有”的情感体验。⑤逃避心理,有的大学生在失恋后陷入痛苦、消沉、不能自拔的境地,甚至出现轻生的念头。

性心理主要是指与性生理、性行为有关的心理状况,也包括异性交往、恋爱、婚姻等与异性有关的心理问题。大学生已进入青年中期,随着性心理的发展,会出现一系列的性心理行为,但由于性知识的匮乏,使一些学生常常陷入苦闷和彷徨之中。

5. 大学生生活适应问题

生活环境对一个人来说是千变万化的,大学生从家庭到学校,再从学校到

社会,这种变化是角色成熟的主要经历,能不能完成角色转换是大学生能不能继续适应生活的关键。来到大学后,大学生在自我认知、同学交往、自然环境等方面都面临着全面的调整适应。由于目前大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱,所以,在大学生中生活适应问题广泛存在。主要表现在生活能力、自理能力以及对挫折的心理承受能力弱等方面。

6.特殊群体学生的心理健康问题

(1)新生与特困生群体

新生是一个特殊的群体,他们既要承受大学学习的压力,又要学会独立应付自己的日常生活,还要规划自己的未来,容易产生一系列心理问题。而随着高等教育收取学生学费,加之我国经济发展不平衡、收入差距加大,造成高校贫困生也越来越多。调查发现,特困生群体有较高的人际敏感焦虑,抑郁和躯体症状明显高于非特困生。

(2)毕业生群体求职与择业问题

这是高年级大学生的常见问题。随着我国高校毕业分配制度的改革和扩招政策的实行,一方面使更多的学生有了享受高等教育的机会,另一方面也增加了择业难度。有些学生缺乏进入社会的心理准备,在跨入社会时,他们往往感到很多的困惑和担忧。如何选择自己的职业、如何规划自己的生涯、求职需要些什么样的技巧等问题,都会或多或少给他们带来困扰和忧虑。主要表现为毕业生对自己的能力、兴趣、发展方向等的不确定,找工作“碰壁”带来的挫折感,就业压力等。

由上可知,大学生存在的种种心理健康问题,影响着大学生的心理健康,面对这些问题应该采取相应措施。从高校层面上看,要积极开展心理健康教育和心理咨询工作,为学生提供提高适应能力、个人发展、学习能力、潜力开发、舒解压力、人际关系、异性交往、恋爱和择业等方面的指导,建立学生心理健康档案。创建和谐健康的校园文化,开展形式多样的教育与宣传活动,充分利用学校广播、电视、计算机网络、校刊、板报、橱窗、校报等宣传媒体,广泛宣传心理健康教育的意义和有关提高心理素质及如何预防心理问题的发生等知识。通过这些措施,让学生熟练掌握心理健康知识,学会常见心理不适的应对方法,提高心理素质。从大学生个人层面上看,大学生应努力做到树立正确的世界观与人生观;不对自己过分苛求,把奋斗目标确定在自己能力所及的范围以内;对他人期望不要过高,以避免产生失望感;学会情绪的自我调控,排除愤怒

情绪;多找朋友倾诉,以宣泄抑郁情绪;自我娱乐,防止心境压抑;不盲目与他人竞争,以避免过度紧张;积极参加社会活动,适当扩大人际交往;积极寻求心理辅导和心理咨询。

二、心理健康问题的分类

和躯体健康一样,心理方面的问题也是分程度的。它们由轻到重依次表现为:一般心理问题、心理障碍、精神病。

1.一般心理问题

一般心理问题指由一般的适应问题所引起的持续时间较长的负性情绪,如痛苦、忧伤、焦虑、愤怒或敌意等。

一般心理问题相当于躯体疾病中一般的感冒,这类问题可以自己处理。如,读一两本比较好的心理自理手册、散心、通过热线电话或面对面的心理咨询等方法,就能有效地解决;也可以求助于亲友,借鉴他人的经验处理自己的问题。

2.心理障碍

心理障碍包括人格障碍和神经症性障碍。

人格障碍由一些根深蒂固的、持久的偏常行为模式构成,患者与相同文化背景的一般人相比,感觉、知觉、思维、情感,尤其是待人接物的方式有明显的偏离。

神经症性障碍患者有基本正常的社会功能,外表看来挺正常,但内心却有比常人多得多的情绪困扰,主要症状为持续的焦虑、抑郁、紧张、担心、害怕、不安等。神经症性障碍包括恐怖症、抑郁症、疑病症以及强迫症等。与人格障碍患者不同,神经症患者有清楚的自知力,知道自己心理上出了问题,并且急于摆脱这种状况。

3.精神病

人格障碍和神经症性障碍的诊断和治疗需要求助于心理医生。精神病(包括精神分裂症、情感性精神障碍、反应性精神病等)的治疗已不属于心理医生能解决的问题。它应由精神科医生给予治疗,其治疗手段是以药物治疗为主、心理治疗为辅。

三、影响大学生心理健康的因素

影响大学生心理健康的因素有很多，可主要分为自身个体主观因素和社会客观因素两类。

1. 自身个体主观因素

(1) 主观认知有偏差

大学生充满理想和对未来的憧憬，可是，在现实生活中，他们对自己的学习、工作的目标和自己周围的人际关系要求过高，不考虑客观条件的限制，希望自己做的一切都是顺利的，只要一出现某种挫折，他们就十分失望。如，现在学习压力大，需要长期的努力和坚强的毅力，这使部分学生努力一段时间后成绩仍没有提高，就失去了奋斗的动力，认为花父母辛苦挣来的钱上学学不好，没有一份像样的工作，就对不起父母的殷切期望，因此产生了困惑、紧张、恐惧，久而久之就丧失信心，不求上进。他们的这些心理问题，如果长期得不到正确的指导，就会造成对社会产生心理矛盾。有时学生不能客观地看待和分析问题，他们以自己的独特方式看问题，过于片面化。例如，有的学生总是以自己为出发点，认为事物必须以自己为中心，一旦与自己的想法脱钩，便极易陷入情绪困扰之中，认定自己“没有用”，因而导致不良的情绪的延续。

(2) 大学生自我意识不健全

大学生自我的统合程度与心理困扰程度呈负相关，即自我统合程度越高，心理困惑越少，反之亦然。大学生的心理困扰大部分都与自我意识有关，不能客观地认识和了解自己，对自我评价过高或过低，不能准确地自我定位，很容易导致其心理偏差和行为怪僻，以致形成心理健康问题。

(3) 男女性别差异导致女生成为弱势群体

在有些资料的研究中发现：女生较男生易产生抑郁、焦虑和恐怖等心理障碍，这可能与男女各自的性别特征有关。女生在生活中遇到的困难比男生多，易产生心理问题，还有女生毕业后择业比男生难，导致就业压力大等问题。女生自身的特点决定了她们不能像男生那样采取一些较强烈的手段来充分宣泄压力，而更容易将这些压力逐步累积，日久就易形成抑郁等负性情绪。

2. 社会客观因素

(1) 人际关系适应能力差

大学环境是由来自五湖四海的，生活习惯、性格、志趣等各不相同的年轻

人汇集成的一个社会的群体,因此在交往的过程中,不可避免地会发生一些摩擦、冲突,有的甚至可能导致情感的损伤。一旦出现人际关系不和谐或发生其他冲突,大学生就会产生压抑和焦虑。部分学生存在着异性交往恐惧,也有部分学生存在着由于性格上的不合群导致的人际交往方面的障碍。长期的人际关系不和谐、周围环境紧张,就会导致各种心理障碍的产生。

(2) 家庭压力因素

现在的大学生大多为独生子女,“望子成龙,望女成凤”的心愿使他们承受了较大的来自家庭的学习压力。特别是近年来,随着大学教育消费水平的提高,更使那些家庭经济条件受限制的学生压力增大。他们认为如果学不好,就会对不起父母,心里就会内疚或自卑。另一方面,当代的大学生生长在富裕的社会环境里,优越的生活条件使他们在生活中遇到的困难少,因而有点自私和脆弱。这些性格和情感方面的缺陷使他们在遭遇生活中的困难和挫折时,往往缺乏足够的勇气和信心,如若没有及时发泄和排解,就容易导致心理疾病。

(3) 网络传播使学生的人际交往能力弱化

网络具有开放、共享的特性,使现今的人际关系面扩大了。渴望参与社会交往的大学生用完全虚拟的身份与别人交流,自我认识逐渐模糊,容易形成双重人格。在上网的学生中,大约有35%的人表示情绪低落,容易孤独。

四、心理健康问题的解决途径

生活在社会环境中的人每天都面临着大量的生活事件,我们将其称为“应激源”(stressor)。这些应激源有的来源于外部,有的间接地产生于内部。对大多数应激源我们可能都没有太在意;对某些应激源如果我们认为它无关紧要,也会自然地忽略。那些使我们感到高兴的应激源,多会给我们以愉快或幸福的感觉,可以调节我们的心理,我们总是求之不得。但是,还有很多能引起我们不愉快的应激源,属于负性刺激,它们往往会影响到人们的心理健康,诱发心理疾病。一个大学生在大学生活中,很难避免心理问题和异常心理。因此,我们要认真对待、处理或解决此类问题,通常有三个解决途径。

1. 自我调适

这是指对各种心理问题采用“自产自销”的处理方式,是人们解决每天都能遇到的大量的生活事件最主要的方法。每一位大学生在其成长过程中,都已经具有相当的心理问题解决能力,其中有很多问题的解决是无意识的。对于少

数原则性的或重大的心理问题,我们也有很多办法去应付它。例如,通过认知活动减轻焦虑,运用各种心理防御机制去平衡失败,通过多种转移法分散痛苦,通过现实的方法解决引起痛苦的原因,通过时间的推移使其逐渐消失,等等。这些方法只要你选择和运用得当,是非常有用和有效的。

2. 他人帮助

他人帮助是借助于别人来解决自己心理健康方面的问题,包括同学、老师、朋友、亲友、同乡和领导的帮助等。我们可以把自己的问题向他们倾诉,征求他们的看法、意见或建议,听听他们的劝告和安慰,接受他们的心理支持,这是困境中自我调适有困难时应该采取的第二个步骤,也是维护心理健康的重要途径。通常心理学将个体以外可以利用来帮助自己的事物统称为“社会资源”,能否及时、合理地运用社会资源为自己服务,是衡量一个人的社会适应能力高低的重要方面。我们应该相信,世界上总是好人占多数,在有求于人时不能有过多的顾虑。

3. 专家解决

这里的专家是指训练有素的心理健康专业人员,包括心理咨询师、心理治疗师、心理保健师和心理辅导员等,他们可统称为“心理医生”。解决心理问题求助于专家是最有效、最可靠的方法,对心理障碍更是如此。合格的心理医生应受过严格的专业训练,具有职业心理学家应有的知识、能力和经验,有完善的心理评估和诊断学的方法与经验,有专门的心理咨询和治疗的技能。更重要的是他们能遵循职业道德和行业规范,尊重服务对象并保守秘密。专家帮助有电话咨询、门诊咨询、信函咨询、个别咨询和团体咨询等多种形式,每一种形式都有其特点。一般来说,门诊咨询和个别咨询因为能和心理医生直接接触,因此是最仔细、最全面和最有效的形式。



心智点拨

大学生心理健康调适方法

当然,在成长的过程中,发生这样或那样的心理问题,本来在所难免,是正常现象。但是当代大学生遇到心理学问题后将采取什么样的求助方式,这是一个至关重要的问题。有关研究发现,大学生陷入心理困惑者所占人数众多,但到咨询机构寻求帮助者只占1%。大学生自尊心很强,有较强的个人独立意识,崇尚自己的事情自己决定,于是压制情绪表达,难于开放自我。他们求助对象

多是身边的同学或朋友,而不是家人或亲友,更不是陌生且具有专业技能的心理医生。所以,在这种情况下,就需要通过专业和非专业人士协助,增强其自我调适的意识,正所谓“解铃还需系铃人”。

1. 追求成功并改善自我观念

拥有一个积极的自我,是一个心理健康者的核心特质。自我观念积极的人,在人群中常感到自信,能以“真实的我”展现在他人面前,能够正确地认识自己,并以肯定的态度接受自己的长处和发展潜力,也能接纳自己的缺陷,欣赏“我就是这样子”。而要做到这一点,一个重要条件就是不断获得成功,即使是很小的成功。

成功可以增强人的自信心,这是获得更大成功的条件,也是医治焦虑、抑郁等神经症状的良药。从这一点上来说,成功不仅是追求目的,更是一种不可缺少的治疗心理问题的方法。

为了取得成功体验,大学生应努力做到对成功抱有积极的希望;建立多方面的价值追求,积极寻找多方面的成功机会;适当培养冒险精神,增强成功机会;取得成功后充分享受成功的喜悦,失败后不放弃对成功的追求。其实,对心理健康的人来说,失败也是一种学习。

2. 适当表达并合理宣泄情绪

从有利于心理健康的观点来看,大学生应当勇于表达自己的情绪,而不要过分地加以掩饰。要认识到每个人都有发泄情绪的自由,有公开表达自己情绪的权力。宣泄的方式有很多种:向亲密的朋友倾诉或写信、记日记作自我倾诉、向同病相怜的人倾诉……当发现他人和自己有类似的感受时,就会体验到大家都会有这样的境况,从而不再感到孤单。比较好的宣泄方式有:从事正当的消遣娱乐、旅游、体育运动,发泄因情绪兴奋而动员起来的多余的精力;欣赏音乐,让自己的感觉伴随着音符自由地流动;把思维集中在一棵树或一朵花上,或独处沉思;专注于阅读、游戏、整理花木和学习电脑等活动中;看惊险电影、电视剧,以排解不良情绪。

3. 提高交往水平和社会支持

正常的人际交往是满足个人爱与归属的需要和尊重的需要,是建立个人自我价值观的重要途径。因此,正确的人际沟通技能,可以增强维护心理和社会能力。在人际交往中,要学会对他人负责,对人不苛求,主动发现他人的优点,欣赏他人的成功;主动关怀和帮助别人,从中体会到做人的价值;当面临个人难以应付的压力情境时,要乐于接受、主动寻求、善于利用他人所提供的社

会支持,其中包括工具性的社会支持和情感性的社会支持。

4. 拓宽学习领域并培养学习兴趣

蔡元培先生说:“大学教育是帮助被教育的人发现自己的能力,完成他的人格与人类文化上能尽一份子的责任,不是把被教育的人造成一种容器,给抱有他种目的的人去利用。”杨东平教授认为在目前高校教学尚未全面改善的情况下,当代大学生有一件事是必须做的,这就是为自己挤出足够多的时间,来拓宽发展的空间。对当代大学生应该更强调其能力的基础性、通用性和综合性。大学之“大”,原本就意味着广博、综合、自由开放。大学生要在大学范围内确立自己的学习领域,不断培养自己的学习兴趣,锻炼自己的学习能力,而不应把自己局限在一个非常狭窄的专业领域之内。

5. 妥善处理感情并培养恋爱道德

大学生渴望得到美好的爱情,拥有和享受爱情,这本来是合情合理的。苏联著名的教育家苏霍姆林斯基在《论爱情》中更倾向于把爱情看成是姑娘小伙子们的精神生活,精神心理的交往。爱情中的生物因素服从道德的成分,是人类最高尚的情感,这就更决定了大学生的爱情应该得到社会和他人尊重。那么怎样才能使两性之间的情感得以升华、长久地维系呢?一是要有高度的责任感,对恋人高度负责。“相爱就是一个人不仅从生活中获得快乐,而且是把这种快乐奉献给自己心爱的人。”不草率选择,不从众选择,更不可以“脚踏两只船”。二是恋人之间应当坦白忠诚,纯洁专一,两情相悦。三是为恋人承担恋爱过程中的道德义务。恋爱中的大学生要理智地控制自己,凡事为恋人想一想,深情而不疯狂,高尚而不低俗。最后要培养健康文明的恋爱行为。作为有修养和素质较高的大学生,在大庭广众之下,温文尔雅地对待自己的恋人,这样不仅不会影响双方的情感,反而会使彼此之间的恋情充满美感和纯洁的魅力。

6. 正确对待压力并形成理性认识

法国大文豪巴尔扎克曾说过:“不幸,是天才的进身之阶,信徒的洗礼之水,能人的无价之宝,弱者的无底深渊。”生活中的挫折和不幸就像一把刀,它可能会伤害自己,但同时也可以为我所用,帮助我们披荆斩棘,闯出一条通往胜利的康庄大道,而关键就是要看我们如何认识和把握。因此,对待压力应有正确的态度,对挫折有理性的认识,这对于每个人来说都是十分重要的。压力降临时,我们应当采取如下态度:首先,压力是不可避免的。“自古英雄多磨难,纨绔子弟少伟男”,我们应当坦然面对这样那样的困难和挫折,而不要因为

这些把自己压垮。其次,压力是具有积极意义的,压力对人既是威胁,又是挑战。压力对人生具有多方面的积极意义,如,压力有助于我们认识自己的弱点、长处和发展潜力;压力可以使人表现出个人能力的极限,激发出个人的生命活力;压力让人增长人生经验和增强自信,学会对自己负责,变得更加成熟;压力经验充实了我们多姿多彩的人生,是构成我们有意义的生命历程的华彩乐章。再次,压力是可以控制的。压力情境多数是可以控制的,主观努力即使不能战胜压力,至少也能减轻压力所造成的损失程度。摒弃无能为力的外控观念,勇敢地面对压力,善用各种有利因素,是有效应对压力环境的先决条件。因此,在激烈竞争、重重困难面前,拼搏未尝不是一种适宜的态度。最后,压力是可以适当容忍的。当压力过大,一个人无法抗拒时,我们不妨抱着豁出去的态度,把压力当成是“自然灾害”,坦然地容忍、承受它。暂时放弃无谓的忙乱,弥补精力的损失,不失为一种明智的选择。

7. 坚定人生态度并学会感激他人

心理是否健康首先反映在一个人是否拥有健康的人生态度。树立正确的人生态度是心理调适的第一要义,这就要求我们对生活持开放的态度,乐于吸取新经验,学会以积极的眼光看待周围的事物,看待他人和自己。提升自己的道德底线,对社会、对他人常怀感恩心理,有利于提高人际关系。增强利他精神,在帮助别人、展现自己的过程中,增强自我效能感。增强敬业精神,在忘我的学习和工作中,使个人精神有所寄托。

作为新时代的大学生,应该追求高尚的生活目标,追求崇高的生活意义。但面对现实的生活,同学们又不得不放弃做“完人”和“超人”的念头,所以,对自己不要太苛求,多一点平常心。大学生应当有观念明确的道德准则。缺乏道德观念的人,心理是不健康的,同时,经常对自己偶尔犯的一些小过错而耿耿于怀的人,也是不健康的。同学们应更多地欣赏事物发展的过程,忘情地投入生活。如果处处抱着急功近利的想法,时时希望得到结果,就会不堪生活重负,并为占有不够多的价值而产生挫败感。总之,为了维护自己的心理健康,我们要建立一种积极的、开放的、现实的、辩证的、通达的人生态度。

大学是一生中都值得回忆的时光,所以怎么能让消极的心理影响自己美好的生活?怎能让它破坏自己的青春,毁掉大学生还未开始的、不可预知的人生!所以,请大学生在遇到问题时,不要躲避,要直面它,要勇敢地接受它并努力解决它,这样自己才会更加成熟,个人才会成长!

第三节 大学生心理健康教育概述

一、大学生心理健康教育的意义

心理健康教育,是指教育者根据人的心理活动规律,有目的、有计划、有组织地采取各种方法和措施,促进人的身心健康和发展,提高人的适应能力和生活质量的的活动。大学生心理健康教育工作是适应社会发展的需要,是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段。

1.变化的社会需要适应变化的个体

20世纪70年代末以来,外来文化从物质到观念,严重冲击着我国传统文化的根基和过去计划经济为主导的社会,震撼着人们长期构筑的精神世界,造成一部分人认知失调和行为失范。同时改革开放使社会变迁速度明显加快,生活方式日益更新,日趋激烈的竞争在给人以机会展示潜能的同时,也增加了人们对环境的不适应感、失败感和恐惧感。心理冲突和心理异常同社会变革的激烈程度呈正比。在沉重的心理负荷之下,最容易罹患各种各样的心理疾病。大学生正处于自我意识及人生观形成与稳定的关键时期,心理教育更具有重要的现实意义和实践意义。

2.心理健康教育是高等教育的内在要求

高等教育的培养目标要求大学生应具有以下这些符合时代要求的基本素质:①具有建设中国特色社会主义的坚定信念和开拓精神;②具有迎接现代经济科学技术挑战的选择、获取、吸收新知的意识和能力;③具有适应现代化建设和社会改革要求的现代思想观念和思维方式;④具有基本的文明素质和审美能力;⑤具有参加社会实践的自觉性和必要的社会活动能力。从上述培养目标来看,高等教育培养的人才既是社会主义的建设者,又是人格全面发展的接班人。心理素质是渗透在各个方面的,大学生只有心理、情感、意志水平得到平衡发展,才能达到上述要求,符合我国现阶段的培养目标。

其次,从大学教学过程来看,高等教育在教育任务、教育对象和教育内容几方面有不同于基础教育的显著特点,它的任务在于把大学生教育、培养为独立认识世界与改造世界的主体。大学教学过程中始终贯穿着三个特点:①明确的专业目的性,或称职业倾向性;②对大学生学习的创造性与独立性有更高的要求;③把科学研究引进教学过程。

因此,健康的心理素质是高等教育目标的组成部分之一。高等教育不但有外在的政治价值和经济价值,而且要为培养全面发展的人服务,为人的自身发展服务。心理健康教育既体现高等教育的这两重价值,又与大学教学过程的本质特点密切相关,是高等教育培养目标的内在要求。

3.心理健康教育对大学生个体成长的作用

心理健康教育不仅是社会历史发展对学校教育提出的客观要求,而且也是大学生个体成长的内在要求。

(1)心理健康教育可以预防心理疾病

大学生在日常生活中因某种原因出现的暂时的心理失常,如恐惧、烦恼、胆怯、孤独、敏感、多疑、焦虑等,一般不需要作特殊处理。学生如果了解心理学的基本知识和对自我有正确的认识后,一般都能通过自我调节而消减,不会产生持续的影响。但如果表现为意识障碍、智力障碍、情感障碍、意志障碍和人格障碍等,就会使学生不能接受正确的学校思想政治教育,不能学习科学文化知识,且与老师、同学的关系紧张,这时就需要心理教育工作的干预和帮助,如,进行心理咨询及各种治疗,才可能消除。如果进一步恶化,就会导致严重的心理变态和精神病,如,以神经衰弱、癔病等为主要表现的各种神经官能症,一般需专门精神卫生机构进行治疗才行。

(2)心理健康教育可以减少心身疾病

心身疾病是一种主要由心理因素引起的躯体上的疾病。这种疾病的症状是生理性的,但其产生却没有直接的生理病因。心因性患者往往经历过情绪上的某种压力,如长期的紧张或焦虑,尤其是气愤和恼怒,其他还有挫折感、忧虑无望、焦虑等。大学生正处在身体发育的高峰,在生理发育的作用下,情绪很不稳定,个体心理机制若不健全,意志控制力就比较差。在这一阶段如不能对不良情绪加以有效控制,就容易造成心身疾病。

大量的医学临床实践和科学研究证明,积极的心理对身心健康的良好作用任何药物都不能代替的。成功的心理健康教育措施完全可以减少和减轻

大学生心身疾病的发生。

(3) 心理健康教育有助于大学生健康人格的培养

人格是现实的、有特色的个人经由社会化获得的、具有内在统一性和相对稳定性的个人特质结构,是人的思想和行为的综合。大学生的学习活动是一个高层次的思维活动,需要学生有健康的心理机制及健全的人格,以确保学生有明确的学习目的、坚定的意志、浓厚的兴趣、高度的注意力和良好的品德。但由于青年学生心理发展水平的不平衡性,会影响健康人格的形成。

二、大学生心理健康教育的理论基础

1. 精神分析

精神分析学说是弗洛伊德创立的独特的理论。他认为人的心理可分为意识和潜意识两部分,并强调潜意识的重要性。他认为在人的整个精神生活中,意识部分仅是一种附加物。他认为不仅神经症患者的每一变态症状都具有一定目的,就连正常人的失言笔误和偶然事件也是由某种隐蔽的欲望引起的。他强调本能驱动力的作用,主张人的一生行为都带有性的色彩。关于人格理论,他把人格分为“本我”“自我”和“超我”三部分。最原始的本我与生俱来,包括先天本能的欲望;自我处于本我和外部现实之间;超我则是“道德化的自我”,其主要职能是指导自我去限制本我的冲动。三者通常处于平衡状态,平衡被破坏就可能导致精神病的发生。

2. 行为主义

行为主义由美国的华生创立。该学说强烈抵制对人的心理和意识进行内省研究,主张心理学应对环境操纵与人和动物行为变化之间的关系进行客观研究;认为查明了环境刺激与行为反应之间的规律性关系,才能根据刺激预知反应或根据反应推测刺激。他们认为行为就是有机体用以适应环境刺激的各种身体反应的组合。在方法论上,摒弃内省法,认为应像研究动物那样去研究人的心理。在行为主义的影响下,行为控制方法得到较完善的发展,使心理学研究具有精确性和可说明性。这种方法和技术在心理学的大部分领域得到广泛应用。

3. 人本主义

人本主义的代表人物是马斯洛和罗杰斯。马斯洛提出人的需要和动机是一个层级结构,高级动机的出现有赖于低级需要的满足。他认为不论低级或高

级的基本需要和动机都具有本能的或者说是类似本能的性质，即都有自发追求满足的倾向；而高级的需要和动机（如认知、审美和创造）的满足，即是人们价值的实现或人性的自我实现。马斯洛提出了著名的需要层次理论。罗杰斯则认为人的内在建设性倾向虽然会受到环境条件的作用而发生障碍，但却能通过医师对患者的关怀、移情理想和积极诱导使障碍消除而恢复心理健康。他把这一观点应用于教育，强调在教育中建立师生亲密关系和依靠学生自我指导的重要性。

上述三个基本理论在学校心理健康教育中得到广泛的应用，如精神分析学说在分析学生心理问题的成因时被广泛应用；行为主义在控制学生行为时使用；而建立师生的亲密关系，在心理教育中尤为重要，这则体现了人本主义思想。



心灵鸡汤

当心理治疗师遇见野狗

一日，众治疗师出游，忽见前方黄沙漫漫，一群饿狗飞奔而来。

经典行为治疗师：“给我拿根大点的电棒来！”众狗愕然，止步。

催眠治疗师：“你们很紧张吧，不要紧。现在跟我念：汪——汪——汪，很好……注意你们嘴部放松的感觉，汪——放松……”众狗昏然欲睡。

系统脱敏治疗师：“现在你们想一下，你们最愿意吃的十个人是谁，从最愿意到最不愿意依次排列出来。”众狗望天苦思。

精神分析师：“其实，你们并不想吃人，只是想发泄俄狄浦斯期的攻击冲动，造成你们阉割焦虑的不是我们，是你们的狗爸爸，你们对我们出现了负性移情，你们的防御机制是acting out，转移，投射……总之，你们童年有创伤。”众狗凄然泪下。

咨客中心治疗师：“我也有你们这样的感受，实际上，我和你们一样也有狗性。我不想告诉你们怎样做，我相信，人有选择自己行动的自由，啊，错了，是狗。狗有让自己人格——狗格——走向健康的能力。相信我，没错的。”（深情注视）众狗号啕大哭。

系统家庭治疗师（向众治疗师拱手，低语）：“诸位，且看兄弟乱枪戳狗。”（转向众狗）“你们中有一两个有吃人的欲望，这实际上是你们这个家庭系统出了问题。狗老大，你对狗老二在家中的行为怎么看？狗老三，你认为狗老大和狗

老二的关系怎样？狗老四……”话音未落，众狗狂吠，打成一团，皆遍体鳞伤。

儒道平衡师：“诸位狗哥，你们设想一下，要是你们把我们咬死了，你们将如何分配我们的肉？”众狗喘息未定，硝烟又起，皆奄奄一息。儒道平衡师：“现在，你们再设想一下，要是你们不吃我，和我到一个山清水秀的地方去，会发生什么事？”众治疗师与众狗齐喝：“你会开家花江狗肉馆！”

言毕，众狗鼠窜，黄沙漫漫！

三、大学生心理健康教育的主要任务和内容

高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质，而且要有良好的心理素质。加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措，是促进大学生全面发展的重要途径和手段，是高等学校德育工作的重要组成部分。

《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中明确指出，高等学校大学生心理健康教育工作的主要任务是：“根据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调整能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。”

高等学校大学生心理健康教育工作的主要内容有如下三条。

①宣传普及心理科学基础知识，使学生认识自身的心理活动与个性特点；宣传普及心理健康知识，使大学生认识到心理健康的重要作用，特别是心理健康对成才的重要意义，树立心理健康意识。

②培训心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法。

③认识与识别心理异常现象，使大学生了解常见心理问题的表现、类型及其成因，初步掌握心理保健常识，以科学的态度对待各种心理问题。

四、增进大学生心理健康的主要途径

增进大学生心理健康的途径包括社会的努力和大学生自身的努力两方面。

1. 社会层面

首先,在学校教师、干部、医务人员中普及心理卫生知识。其次,加强大学生心理健康教学和宣传。第三,建立和健全心理健康教育、心理咨询机构。第四,加强心理健康教育专业化建设。

2. 个体方面

首先,大学生要努力学习心理健康知识。心理健康知识是大学生增进自我了解并进而达到自我调节的理论武器。大学生可通过听心理健康课或讲座,通过阅读心理健康书刊等途径来接受心理健康教育,并注意把知识运用到自己的生活中去。

其次,要积极参加各类实践活动。人的心理是在社会文化交往、社会实践中形成和发展的,因而多参加人际交往、多参加社会劳动和各种社会活动,有利于锻炼心理、增强意志、丰富体验、发展才智,从而促进心理的健康和发展。

第三,要培养良好的生活习惯。世界卫生组织认为有害健康的不良生活习惯主要有:吸烟;饮酒过量;不恰当的服药;体育运动不够或突然运动量过大;吃热量过高和多盐的食物及饮食没有节制;不接受合理的医疗处理,信巫不信医;对社会压力产生适应不良的反应;破坏身体生物节奏和精神节奏的生活。

第四,要大力加强自我心理调节。这是自我心理保健中最核心的一部分。离开了自我调节,心理保健就无从谈起。大学生自我心理调节包括调整认识结构,完善自我意识,学会情绪调节,锻炼意志品质,丰富人际交往,提高适应能力,塑造健全人格等。

第五,要及时寻求心理咨询帮助。在维护和促进心理健康中,大学生除了重视个体自我调节外,还应积极取得家庭、学校和社会的支持,争取亲朋好友的帮助,尤其是当心理负荷比较重,自己又不易调节时,及时寻求心理咨询机构的帮助是明智的选择。



心智点拨

何为心理咨询

心理咨询在英文中简称为“咨询”(counseling),这是一个互动的概念。其他的咨询,如法律咨询、管理咨询、商业咨询、医学咨询等,其“咨询”的英文是consultation,主要是请教的意思,互动的成分很少。这两个咨询的概念是不一样的。

心理咨询至今尚无公认的定义,中外不同学者都有各自的说法。

罗杰斯(C.Rogers)将心理咨询解释为:“通过与个体持续的、直接的接触,向其提供心理帮助并力图促使其行为、态度发生变化的过程。”威廉森等将心理咨询解释为:“A、B两个人在面对面的情况下,受过心理咨询专门训练的A,向在心理适应方面出现问题并企求解决问题的B提供援助的过程。这里的A就是咨询师,B就是求助者。”帕特森(Cecil H.Patterson)认为:“心理咨询是一种人际关系。在这种关系中,咨询师提供一定的心理气氛或条件,使咨询对象发生变化,作出选择,解决自己的问题,并且形成一个有责任感的独立个性,从而成为更完美的人和更好的社会成员。”

李维主编的《心理学百科全书》中对心理咨询的定义作了如下说明:“咨询者就访谈对象提出的心理障碍或要求加以矫正的行为问题,运用相应的心理学原理及其技术,借助一定的符号,与访谈者一起进行分析、研究和讨论,揭示引起心理障碍的原因,找出行为问题的症结,探索解决的可能条件和途径,共同协商出摆脱困境的对策,最后使来访者增强信心,克服障碍,维护心理健康。”

在科学领域中给某类事物下定义,按规则应当是用最概括的语言说出该事物的本质。比如,给心理学下定义,我们只能说:“心理学是研究心理现象及其规律的科学。”按照规则,给心理咨询下定义只有一句话:“心理咨询是咨询师协助求助者解决各类心理问题的过程。”

如果更全面一点,心理咨询的概念为:心理咨询师运用心理学的原理和方法,帮助求助者发现自身的问题和根源,从而挖掘求助者本身潜在的能力,来改变原有的认知结构和行为模式,以提高对生活的适应性和调节周围环境的能力。

心理咨询的业务范围与基本职能的内容很广泛,它不仅与教育心理学、社会心理学、发展心理学和医学心理学关系密切,而且与教育学、社会学、文化人类学、医学、性学相互交叉。

心理咨询的对象主要是正常人和亚健康状态者,而不是患者。它为人们在学学习、工作、生活、保健和防治疾病方面出现的心理问题(心理困扰、心理危机、心理负荷等)提供有关的理论指导和实际帮助,使人们的认识、情感、态度与行为有所改变,以达到更好地适应社会、环境与家庭的目的,增进身心健康。

心理咨询是一个协助人们认识自己、建立健康的自我形象、发挥个人潜能、迈向帮人自助的过程。它的主要范畴包括:心理发展咨询、心理健康咨询、社会心理咨询(教育咨询、职业咨询等)。



心理拓展

活动一：朋友

活动目的

通过游戏让我们体验主动交往的乐趣,在交流中寻找志同道合的朋友。

活动步骤

1.建立8人小组,前后两排各4名同学组成一个小组。

2.介绍接力。每人用一句话介绍自己。一句话中至少应包括三个内容:姓名、班级、自己与众不同的特征。

规则:当第1个人说完后,第2个人必须从第1个人开始讲起,第3个人一直到第8个人都必须从第1个人开始讲起。

在刚才的活动中,你记住了哪些人?请你把他们的名字和特点写在纸上。

姓名_____特点_____

姓名_____特点_____

姓名_____特点_____

姓名_____特点_____

活动感受

问题1:你现在能记住多少人的名字?

问题2:你对哪些人印象深刻?为什么?

问题3:你觉得在这个交友活动中你的表现如何?

活动二：走出舒服圈

活动目的

1.体验改变习惯的困难及改变习惯的普遍反应。

2. 让学生意识到要不断挑战自己,走出自己的舒服圈,改变自己就是可能的。

活动步骤

1. 请大家自然地十指交叉相扣约5秒。
2. 以相反的位置十指交叉相扣约5秒,感受和之前动作不同的地方。
3. 请大家快速以1和2的姿势交替十指交叉约10秒。
4. 在请大家以相反的位置十指交叉相扣,感受和之前动作不同的地方。

活动感受

人的成长就是一个不断走出舒服圈,挑战自我的过程。这个活动中你的感受是:

活动三: 留舍最爱

活动目的

思考自己生命中最重要的五样事物或人,通过留与舍的决定,澄清自己的价值取向。在交流中彼此启发、相互学习,完成价值观的重组。

活动步骤

1. 请同学们在纸上写下对自己最重要的五样事物或人。
2. 天有不测风云,人有旦夕祸福。一次意外使你失去了其中的一样,你必须涂掉它。
3. 人的生活永远不会是一帆风顺的,请大家再画掉一个。
4. 请大家再画掉一个。
5. 最后请同学们再画去一个!

活动感受

你留下了什么? 为什么?

你在活动的过程中有何感受?

活动四：飞机失事

活动目的

体验和澄清自己的人生态度，学会及时感恩和表达自己的心声。

活动步骤

- 1.想象你现在正坐在宽敞明亮的波音客机内，透过舷窗，外面是蓝天和白云。
- 2.突然飞机遇到了强气流，机长宣布飞机已无法回避空难，现在离飞机坠毁只有5分钟，大家必须在5分钟内写下自己的生命遗言。

我的遗言

活动感受

你在游戏中有什么感受？



“心书”推荐

书 名：心理学与生活
 作 者：理查德·格里格 菲利普·津巴多
 译 者：王垒，王甦，等
 出 版 社：人民邮电出版社
 出版时间：2003年10月
 内容介绍

《心理学与生活》是美国斯坦福大学多年来使用的教材，也是在美国许多大学里推广使用的经典教材，被ETS推荐为GRE心理学专项考试的主要参考用书，还是被许多国家的大学的“普通心理学”课程选用的教材。这本教科书文字流畅、通俗易懂、深



入生活,把心理学理论与知识同人们的日常生活与工作联系起来,使它同样也成为一般大众了解心理学与自己的极好读物。

作为一本包含着丰富的教育思想和独特教学方法的成熟教材,原书中所有元素,如,由600余条词汇及解释组成的“专业术语表”,2 000余条“参考文献”,以及近1 000条的“人名和主题索引”等,对于教学、研究和学习都十分宝贵。此译本完整地翻译和保留了这些资料。

书 名:心理学改变生活
作 者:达菲,阿特沃特
译 者:邹丹,张莹,等
出 版 社:世界图书出版公司
出版时间:2011年1月
内容简介

命运并非天注定,心理可以改变生活,相信我们可以改变自己吗?相信我们可以让生活变得不同吗?虽然很多事情在我们出生时就已经注定,但我们仍然相信有一些是可以被改变的……而这正是我们一直努力的目标,不是吗?

想在日常生活中应用心理学知识和原理,从而更好地认识自己,更好地认识生活吗?本书正是为像您这样的读者撰写的一部人本主义杰作,作者相信每个人都具有自我改善的能力,并且个性和风格均具有极大的改变空间。本书的每一章都包含一个既有趣又富有启发性的自我评价问卷,其决策哲学非常人性化,目的是让读者成为能够达成自身需要的独立决策者。与大多数入门书籍不同的是,本书更适用于实际生活。它将心理学的理论性减到最小,而将生活的实际应用放到最大。



书 名:心灵游戏
作 者:毕淑敏
出 版 社:北京十月文艺出版社
出版时间:2010年1月
内容简介

这是一本可以改变你一生的心理健康规划读物,经典、好读、实用。

著名作家毕淑敏，凭借医生、作家、心理咨询师等多重身份，将高深的心理学变为通俗的家常话，将私密的心理咨询化为亲切的互动倾谈，通过八个经典心理游戏，告诉你：

一个选择决定一种命运。

了解自己，是一切成功的基石。

创造一个由知心朋友组成的生活圈子，是成功大厦的支柱。

改善你和父母的关系，改变的是你和周围人的关系。

到底是谁掌握着你的“生命线”。



心灵影院

片名：One Flew Over the Cuckoo's Nest

中文翻译：飞跃疯人院

剧情介绍

麦克默菲由于厌恶监狱里的强制劳动，装做精神异常而被送进了精神病院。自从他来到后，本来平静的精神病院就发生了一连串的事件。精神病院远非麦克默菲想象中的自由的避难所。

在精神病院中，护士长拉契特制定了一整套秩序，一切都要以此为准则。病人们受到了严格的管制，还不时地受到她的侮辱和折磨。麦克默菲对拉契特的行为十分不满，不时以冷嘲热讽的方式对她加以攻击。在精神病院里，病人们被剥夺了自由地追求自己生存欲望的权利。拉契特处处和麦克默菲为难。她用大音量的刺耳音乐折磨病人们，并冷酷地拒绝降低音量的要求。在酷爱棒球的麦克默菲提出看世界锦标赛的实况转播时，拉契特又想方设法推搪拒绝。虽然麦克默菲最后得到了高大的印第安人“酋长”的支持，凑够了表决的票数，但拉契特却又以表决时间已过为借口



而拒绝打开电视机。麦克默菲想让病人们打起精神,快乐地生活一天。他把病人们带上了汽车,来到了一个小港口。他们偷了一条船,到远海钓鱼作乐。病人们欣喜若狂,过了十分快乐的一天。回来后,麦克默菲受到了惩罚。但不久,他就又把自己的女友和另一个女人弄到了医院,闹得天翻地覆。闻讯赶来的拉契特侮辱了病人比利,使他割脉自杀,而冷酷的拉契特却无动于衷。这使原想要逃离病院的麦克默菲再也抑制不住怒火,他扑上去掐住了拉契特的脖子。拉契特没有死,可麦克默菲却受到了最惨无人道的待遇:病院切除了他的脑白质,使他成了一个完完全全的白痴。“酋长”悲痛地将他搂在怀里,用枕头闷死了这个实际上已经死亡的生命。之后“酋长”砸开了铁窗,逃出了这个令人窒息的地方。

片 名:La Vita è bella

中文翻译:美丽人生

剧情介绍

犹太青年圭多和好友驾车来到阿雷佐小镇,准备开一家书店,途中邂逅美丽的女教师多拉。两人好事多磨,终成眷属。好景不长,圭多和儿子因犹太血统被强行送往集中营。多拉虽没有犹太血统,但为了能和儿子丈夫在一起,毅然同行,在集中营里被分开关押。圭多不愿让孩子幼小的心灵蒙上悲惨的阴影,在惨无人道的集中营里,他骗儿子说这只是一场游戏。他以游戏的方式让儿子的童心没有受到任何伤害,自己却惨死在纳粹的枪口下。

