

第一章 心理健康概述

本章提要

长期以来,人们仅从生物医学的观点出发,认为“人体器官系统发育良好,功能正常,体格健壮”来界定健康的意义,也就是把“没有疾病”看作是“健康”。随着社会的发展,健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物—心理—社会模式,并将道德健康纳入健康的概念。对健康的概念较为完整的认识应该包括生物学、心理学和社会学三个维度。这三个方面的健康状态相互影响、相互制约。

大学生经过努力和拼搏,告别了中学时代,进入了一个全新的生活天地,因此,他们的环境适应能力、自我管理能力、学习方法与习惯、人际交往能力、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面都会出现或多或少的困惑。本章重在帮助大学生树立心理健康意识,了解大学生心理健康的标准,优化心理素质,保持昂扬向上的精神状态,构建和谐美丽的心灵家园,为今后的人生发展打下良好的基础。

本章知识要点

- ◆ 科学的健康观
- ◆ 心理健康的含义和标准
- ◆ 大学生心理健康的标准
- ◆ 心理健康与人生幸福
- ◆ 大学生心理问题的性质和特点
- ◆ 影响大学生心理健康的因素
- ◆ 珍爱生命,快乐成长

第一节 健康与心理健康

知识点阐述

随着社会的发展,心理健康已越来越被人们所关注。所谓心理健康并不是消极地维持正常状态,治疗、矫正和预防心理疾病或心理障碍的一门学科,而是帮助我们正确地了解自己,有意识地调适、控制自己,从而推动自我成长,达到最佳的心理状态的一门科学。心理健

康也是大学生将来走向社会,在工作岗位上发挥才能、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。

人类走过的里程中,人们在不断探索外部世界的同时,也在不断探索自身的心理世界,并将各种心理现象称为内宇宙。人类的心理现象绚丽多姿、纷繁复杂,恩格斯曾把它喻为是“地球上最美的花朵”。个体的行为受心理支配,无论衣食住行还是学习工作以及人际交往,都需要心理学知识的帮助。随着社会的发展,人们生活水平的提高,人们愈来愈认识到心理健康可以提高生命质量,提高生活品味,帮助个体增强主观幸福感。

一、科学的健康观

上个世纪末,世界上数位诺贝尔奖获得者齐聚一堂讨论二十一世纪什么最重要。最后一致认为,追求健康是二十一世纪的主要趋势。然而很多人对健康的理解很偏狭,几乎只是停留在对生理健康的理解和关注上。事实上,对健康的概念较为完整的认识应该包括生物学、心理学和社会学三个维度。

1. 健康的含义

传统观念认为,健康是指人体各系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。世界卫生组织(WHO)早在1948年成立之初的《宪章》中就指出:“健康不仅是没有病和不虚弱,而是生理上、心理上和社会适应方面保持一种完好的状态。”也就是说,健康不仅仅是没有疾病和没有衰弱的表现,而是生理上、心理上和社会适应方面保持一种完好的状态。生理健康、心理健康、与社会的和谐,它们所构成的完整健康观念,才是我们所倡导的科学的健康观。

WHO对健康的评价标准是:

- 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而不感到过分紧张。
- 2) 处世乐观,态度积极,勇于承担责任,事无巨细不挑剔。
- 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) 体重适当,身体匀称,站立时头、臂位置协调。
- 7) 眼睛明亮,目光敏锐,眼睑不易发炎。
- 8) 牙齿清洁、无空洞、无病感,牙龈颜色正常,无出血现象。
- 9) 头发有光泽,无头屑。
- 10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松自如。

以上10条标准,前面4条属于心理和社会适应能力,后面6条均属于生理健康的内容。生理健康是健康的基础,没有生理健康,就不可能有心理健康、适应能力和道德健康。因此,健康准确的定义应该为:健康不仅是没有病和不虚弱,还包括生理上、心理上和社会适应方面保持一种完好的状态以及道德健康。

2. 亚健康

亚健康是指处于健康与疾病之间的一种似病非病的中间状态,又称“灰色状态”或“第三状态”。一般认为,亚健康主要是由于心理承受能力差或过度疲劳所造成。在这种状态

下,机体虽然没有明显的疾病表现,但已经潜伏了各种程度不同的致病因素。只要有诱因出现,个体就很容易产生心理问题。亚健康状态的表现有:焦虑、紧张、易怒;情绪低落、睡眠不好;消化不良,周期性的腹泻、便秘;免疫力低下,易患感冒等疾病;易疲劳,且不易恢复。个体一旦处于亚健康状态,必须进行相应的调适。一方面心理减压,一方面降低工作强度,多休息、多运动;同时进行饮食调节。饮食宜清淡,多吃谷类食物、蔬菜、水果,避免太油腻的食物。

二、心理健康的标准

从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。

事实上,心理的健康与不健康也并无明显界限,而是一个连续化的过程。如果将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区。大多数人的心理健康状况都处于这一区域内。这也说明,对多数学生群体而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,主要提高心理自我保健意识,运用心理学知识及时进行自我调整,积极加以矫正,任何人的心理问题都能调适到正常水平。

三、大学生心理健康的标准

与成年人相比,大学生的心理健康标准有所区别。一是经验标准,即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康,研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定;二是社会适应标准,以社会中大多数人的常态为参照标准,观察当事人是否适应常态而进行心理是否健康的判断;三是统计学标准,依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模,把当事人的心理与常模进行比较;四是自身行为标准,每个人以往生活中形成的稳定的行为模式,即正常标准。事实上,心理健康与否其界限是相对的,企图找到绝对标准是非常困难的,大学生心理健康标准的掌握也同样存在这样的问题,如何把握标准?我们认为应掌握三个标准,即相对性、整体协调性和发展性。大学生在发展中面临许多人生的课题,心理危机与心理困难也都是在发展的大背景下产生的。

根据大学生的年龄特征、心理特征和角色特征,当代大学生心理健康的标准包括以下几个方面:

1. 智力正常

智力是指一个人认识能力与活动能力所达到的水平,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力和实践能力等的综合。智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证,因此衡量时,关键在于是否正常地、充分地发挥了效能:即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

心理学家通常用智力测验来测量人的智力发展水平。一般说来,智商在130以上为超常;智商129~90,为正常;智商89~70为亚正常;低于70,属于智力落后。事实上,在智力测试中,真正智力超常的人不到1%,真正智力低下的人不到3%,绝大多数人的智力处于中等水平。超常智力与一般智力都属于智力正常的范围,都达到了心理健康智力标准的基本要求。换句话说,人群中的大多数人智力都符合心理健康的智力标准。

不同的人会有不同的智能组合。建筑师及雕塑家的空间感比较强、运动员和舞蹈演员

的肢体协调性较强、公关的人际交往能力较强等。美国哈佛大学教育心理学家霍华德·加德纳在1983年提出多元智能理论,认为人的智力至少可以分为八种,即语言智能、逻辑数学智能、空间智能、肢体运作智能、音乐智能、人际智能、内省智能、自然探索智能。我们每个人都具有这八种智力,但存在个体差异,即我们的这些能力有的显得比较发达,有的则不发达,有的甚至终身无法显示出来,因而我们表现出不同才能,并在不同领域取得成功。

2. 情绪健康

情绪是对客观事物认识的内心体验的外在反映。喜怒哀乐是人之常情,但情绪活动的主流应该是愉快的、欢乐的、稳定的。情绪在心理健康中起核心作用。其主要标志是情绪稳定,心情愉快。情绪异常往往是心理疾病的先兆。有人认为,快乐表示心理健康如同体温表示身体健康一样的准确。一个人的情绪健康与否,关键要看跟外界环境的协调状况。要愉快情绪多于负性情绪,乐观开朗,富有朝气,对生活充满信心和希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄;情绪反应与环境相适应,情绪反应是由适当的原因引起的,而不是无端的;个体情绪反应的强度应与情境相符。

当然,并不是说心理健康的人就不会产生负面情绪,而是看负面情绪持续的时间长短,和它在整个情绪过程中所占的比例。所谓的负面情绪主要指:悲伤、后悔、厌恶、愤怒、嫉妒、冤屈、焦虑、紧张、恐惧、抑郁等,负面情绪使人整体上处于对抗状态,可能会引起一个人做出错误行为。负面情绪是我们前进的绊脚石,我们必须去认识它,重视它,克制它,超越它。

3. 意志健全

意志是一种心理过程,即个体在完成一种有目标的活动时,所进行的选择、决定与执行的心理过程。一个意志健全的人在行动的自觉性、果断性、顽强性、自制力等方面都表现出较高水平,在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题,在困难和挫折面前能采取合理的、有效的反应方式,善于控制自己的情绪和言行,而不是行动盲目、畏惧困难,顽固执拗。

一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上。意志品质是衡量心理健康的重要标准。其中行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。行动的自觉性是对自己的行动目的有正确的认识,能主动支配自己的行动,以达到预期的目标;行动的果断性是善于明辨是非,适当而又当机立断地采取决定并执行决定;行动的顽强性是在作出决定、执行决定的过程中,克服困难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神。反应适度是意志健全的重要组成部分,也是心理健康的外在表现之一。反应适度说明人的行为表现协调有度,主要表现为:意识和行为一致,即言行一致;为人处世合情合理,灵活变通;在相同或相类似情境下,行为反应符合情境,既不过分,也不突然。

4. 人格完整

心理学上所说的“人格”与我们惯常意义上说的有所不同。我们在日常生活中经常会听到或谈到这样的话题:这个人的人格低下(很坏);我的人格受到了侮辱等等。这里的人格指的是我们人的尊严。心理学上的人格是指与一个人比较稳定的心理特征的总和,指个人的整体精神面貌,包括气质、性格、能力、兴趣、爱好、需要、理想、信念等等,也就是我们常说的个性。气质和性格是人格的重要组成部分。人格完整就是一个人所想、所说、所做的都是协调一致的:人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,以积

极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的、需要、目标和行动统一起来。

人格的各种特征不是孤立存在的,而是有机结合成相互联系的整体,人格完整指人格构成诸要素气质、能力、性格和理想、信念、人生观等方面平衡发展。健康的人其所思、所言协调一致,具有积极进取的人生观,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。如果人格的各种成分之间的关系协调,人的行为就是正常的;如果失调,就会造成人格分裂,产生不正常的行为。双重人格或多重人格是人格分裂的表现。人格一经形成,就具有相对稳定的特点,形成统一的、协调的人格和残缺的、失调的人格,其性质对心理发展和精神表现的影响是截然不同的。心理健康的最终目标是保持人格完整。

5. 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件,对自己的认识比较接近现实,有自知之明,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,对优点感到欣慰,又不致于狂妄自大,对弱点既 not 回避,也不自暴自弃,而是善于自我接纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

6. 人际关系和谐

人际关系是指人为了满足其生存和发展的需要而在相互交往中形成的人与人之间的关系,它表现在家庭成员之间、同事之间、上下级之间、朋友之间以及其他社会成员间的相互交往中。良好的人际关系是事业成功与生活幸福的前提。其表现为乐于与人交往,既有知心朋友,又有广泛的人际关系;在交往中保持独立而完整的人格,有自知自明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善于取长补短;对人宽容,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度;交往动机端正。

作为现实社会中的人,每个人都在以一定的社会角色与他人交往,这种社会角色决定了一定的社会责任和义务,每个人都被要求依据这种责任和义务,由此才能使社会秩序得以维护,社会得以存在和发展。人际关系和谐具体表现为:在人际交往中,心理相容,互相接纳、尊重,而不是心理对立,相互排斥、贬低;对人情感真诚、善良,而不是冷漠无情;以集体利益为重,关心、奉献,而不是自私或者损人利己。

7. 良好的社会适应性

“良好的社会适应性”是世界卫生组织所阐述的全面健康三要素的一项重要条件,也是国内外公认的一条重要心理健康标准。人具有生物性和社会性两种属性。人类在社会生活中,每时每刻都受到社会环境的影响,一个健康的人必然要适应社会,特别是当今改革开放年代,一个健康的人更应适应充满变化、纷繁多变的大千世界。心理健康的人,应与社会保持良好的接触,对周围事物和环境能作出客观的认识和评价,能够面对现实,接受现实,并能主动适应。以有效的办法对应环境中的各种困难,不退缩,还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调。如果与社会的进步和发展产生了矛盾和冲突,应及时调节,修正或放弃自己的计划和行动,顺历史潮流而行,而不是逃避现实,悲观失望,或妄自尊大、一意孤行。

较好的社会适应性主要表现在以下几个方面:

- 1) 具备适应各种自然环境的能力;
- 2) 具备建立良好的人际关系的适应能力;
- 3) 具有能处理和应付家庭、学校和社会生活的能力。

8. 心理行为符合年龄特征

人的一生,每一个年龄段的心理发展都表现出相应的特征,称为心理年龄特征。一个人心理行为的发展,总是随着年龄的增长而发展变化的。如果一个人的认识、情感和言语举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征,就是心理健康的表现;如果严重偏离相应的年龄特征,发展严重滞后或超前,则是行为异常、心理不健康的表现。

大学阶段是人生中精力最充沛、思维最敏捷、情感最活跃的时期。与之相适应,在行为上应该表现为朝气蓬勃、活泼好动、乐观进取、自我完善和自我控制能力明显增强,这是大学生心理健康的表现之一。如果像儿童那样喜怒无常,好吵好闹,或者过于世故老成、阴郁忧愁,都是心理异常或不健康的表现。也就是说,心理健康的大学生普遍心境良好、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。当有了喜事时感到愉快,遇到不幸的事时产生悲哀。此外,还能根据不同场合适当控制情绪。

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;高兴地接纳他人和自己;既有广泛的朋友,也有少数几位知交。

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,面对班上的某些同学家庭生活条件本来就很好,学习成绩名列前茅,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。

心理健康是较长一段时间持续的心理状态,一个人偶尔出现的一些不健康的心理行为并不意味着这个人就一定是心理不健康。心理健康状态并不是固定不变的,既可以从不健康转变为健康,也可以从健康转变为不健康。

以上心理健康标准仅仅反应了大学生个体良好地适应社会生活所应有的心理状态的一般要求,而不是最高境界,我们充满信心心理发展的更高层次,充分发挥自己的潜能,促进自己的全面发展。正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面:

一是标准的相对性。事实上大学生心理健康与不健康也并无明显界限,而是一个连续化的过程,对多数学生群体而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,应积极加以矫正。与此同时,个体心理的灰色区域也是存在的,大学生应提高自我保健意识,及时进行自我调整;人的健康状态的活动在于一个人产生了某种心理障碍并不意味着

永远保持或行将加重。这是一个发展的问题。反映到心理上形成心理冲突是非常正常的。许多发展性问题是自行解决的。

二是整体的协调性。把握心理健康的标准,应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明,认识是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几方面看,一旦不能符合规律地进行协调运作,可能产生一系列的心理困扰或问题,从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的,否则说明其心理健康状况发生了变化。从个体与群体的关系看,每个个人在现实性上划分成不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。

三是发展性,事实上,不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题,其症状随着发展而自行消失。

总之,心理健康的标准是一种理想尺度,它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准,同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。每个人都需要在自己现有的心理基础上不断调节和完善,追求自身心理发展的更高层次,从而增强主观幸福感,真正健康快乐地工作和生活。

◆案例

网球明星之死

英国著名网球明星吉姆·吉尔伯特小时候经历过一次意外。一天,她跟着妈妈去看牙医,这本来是个很小的事情,她以为一会儿就可以跟妈妈回家了。但是结果让小女孩看到的是惊人的一幕:她的妈妈竟然死在了牙科的手术椅上!这个阴影在她的心中一直存在着。在牙痛的时候从来不敢去看牙医,也许她没有想到要看心理医生,也许她从没有想过应该根治这个伤痛,她能做的就是回避、回避、永远回避。后来她成了著名的球星,过上了富足的生活。有一天她被牙病折磨得实在忍受不了,家人都劝她,就请牙医到家里来吧,咱们不去诊所,这里有你的私人律师,私人医生,还有所有亲人陪着你,你还有什么可怕的呢?于是请来了牙医。意外的事情发生了:正当牙医在一旁整理手术器械、准备手术的时候,一回头,吉姆·吉尔伯特已经死去。当时伦敦的报纸,记述这件事情时用了这样一句评价:吉姆·吉尔伯特是被四十年来一个念头杀死的。

这就是心理暗示的力量。一个遗憾能被放大到多大呢?它可以成为你生命中一个阴影,影响到你的生命质量,甚至结束你的生命。

◆课堂讨论:

2.25 – 我爱我

五月,阳光灿烂,青春似火。5月25日,我们迎来了全国大中学生心理健康节。2000年,由北京师范大学心理系团总支、学生会倡议,随后十多所高校响应,并经有关部门批准,确定5月25日为“北京大学生心理健康日”。2004年团中央学校部、全国学联共同决定将5月25日定为全国大中学生心理健康节。

2000年首届大学生心理健康日围绕主题,提出了自己的口号:“我爱我,给心理一片晴空!”

2001年第二届活动的主题确定为改善人际沟通能力,口号是:“我爱我,创造一个良好的人际空间。”

2002年的第三届活动主题围绕“自我”方面展开,口号是:“我爱我,了解我自己。”

2003年的第四届活动针对“非典”,以危机干预为主题,口号是:“我爱我,危机、理性、成长。”

2004年的活动主题为大学生的社会化、和人际关系问题,口号是:“我爱我,走出心灵孤岛。”

2005年第六届5.25心理健康节围绕大学生生涯规划的问题,主题是:“我爱我,放飞理想、规划人生。”

2006年的主题是:“我爱我,快乐自在我心,健康、自信的心理。”让我们尽情体验快乐的感觉!”

2007年的主题是“人际交往与师生互助”,口号为“我爱我,用心交往,构建和谐。”

2008年的主题是“和谐心灵,绿色奥运,微笑互助,关爱生命!”

2009年的主题是“呵护心灵、拥抱社会、感恩社会”。

2010年的主题是“和谐心灵、健康成才”。

2011年的主题是“珍爱生命,责任同行”。

2012年的主题是“为心理健康投资!”

2013年的主题是“中国梦、校园情、快乐心”。

“5.25”是“我爱我”的谐音。对此,发起人的解释是:爱自己才能更好地爱他人。

请同学们讨论:我们为什么要爱自己?

◆心理测量表

心理健康测试

心理健康测试

(请参考学校针对新生的心理健康普测结果)

【诊断结果】

第二节 心理健康与人生幸福

知识点阐述

有人提出,进入新世纪以来,我们已经进入了“心时代”,即从追求物质为主转向了追求精神为主。的确,仅有物质的富足还不足以拥有美满的人生。其实,快乐或者幸福都只是一种情感体验,一种心境状态,一种源于内心深处的平和与协调。一个人只有具备了健康的心理,才能获得心灵的安宁和一生的幸福。健康心态是幸福人生的钥匙和保证。想要拥有幸福快乐的人生,首先要保持健康平和的心态。

一、现代人的心理状况

现代加速变化的社会,使人们普遍面临着巨大的精神压力。紧张、烦躁、忧郁、多疑等等……

一旦让这些不健康的心理主导了生活,往往会引发严重的后果。根据 WHO 健康标准,人群中处于健康状态者占 15%,处于各种疾病状态者占 15%,而波动于健康与疾病之间的“灰色状态”,即亚健康状态的约为 70%;权威媒体更是披露了一个令人震惊的数字:中国每年至少有 25 万人死于自杀。

与此同时,当前大学生的心理健康状况也是不容乐观的。有关研究显示,当代大学生存在的心理问题主要表现在以下几个方面:一是适应性问题,包括对环境的不适应、生活上的不适应、学习上的不适应;二是人际关系问题;三是恋爱及性意识困扰问题;四是情绪问题,包括抑郁、焦虑、情绪失衡;五是学业问题,包括学习目标不明确、学习动力不足、学习成绩不理想、学习动机功利化;六是就业和发展问题。统计表明,以上 6 方面的问题占全部心理问题的 90% 以上,成为大学生主要的心理问题。

二、心理健康与人生幸福

在西方,很多人拥有自己的心理医生。他们有了什么难解的心结都爱向心理医生倾诉以获得帮助和指导。权威机构的数字显示,发达国家每百万人中就有 500 人从事心理学的研究工作,而在我国,同样的人数中从事这方面研究的仅为 3 至 5 人,而专门从事心理咨询工作的则更是少而又少。其实,当今的中国人,特别是年轻人,在这个变化之中我们需要更多的心理关怀。因为中国的变化太快了,好多人来不及适应,心理问题就由此而生。我们有几千年的封建文化的积淀,又有近百年的风云变幻的历史,又有近三十年的改革开放各种思潮的涌动,这对我们心理上的冲突是在所难免的。因此对于多数人来说,主动学习一些心理方面的知识十分必要,这将对塑造自己的健康人格、创造美好生活起到积极作用。

人人都在追求幸福。幸福就是个体的需求在得到满足时的精神上的愉悦感。所以,幸福只是一种感觉,它不取决于人们的生活状态,而是取决于人的心理状态。幸福的特征就是心灵平静。所谓知足者常乐就是这个道理。幸福没有距离,没有标准。不同的人的幸福感是不一样的,对幸福的理解也往往不同。因此,大学生要保持科学的幸福观。

第一,我们每个人要对自己的幸福负责。幸福感不是来自于别人的施与,也不是单纯来自于一个客观的、物质的条件的满足。比如我们会觉得如果有房子就会幸福。但是,毫无疑问,一些住在很大很豪华的房子里的人,却不一定幸福;我们通常认为我们有了钱会很幸福,但有很多财富积于一身的人未必幸福。所以幸福是一个非常私人、个人化的问题,取决于每个人不同的幸福观。

第二,财富和成功不能确保幸福。国外的心理学家做过研究,在百万富翁、千万富翁甚至亿万富翁里做过调查,也在地铁里吹拉弹唱街边的艺人,包括乞丐中做过关于幸福的调查。他们得出的结论是,在这些富翁当中,感觉幸福的人的比例和在乞丐中感觉幸福的人比例是几乎是相同的。

归结起来,什么样的人比较幸福?答案是,天性乐观的人。性格开朗、豁达乐观的人幸福感普遍比较强。可见,幸福就来自健康的心理。

首先,心理健康最重要的是有健康的自我形象。你有了健康的自我形象,就会有自尊、自信、自爱。一个人具备了这几条以后,某种程度上讲,人生大致上会很顺畅。因为在事业

上就有更多的机会发展自己,个人潜能得以发展,能够享受到工作的成就感和满足感;在人际交往上,能够获得更多人的认同,更容易获得友情、爱情以及其他的支持。工作舒心,家庭和谐,这些都是幸福感的重要来源。而自我形象如果有偏差,由于怯懦和缺乏自信,往往会害怕困难与压力,不思进取,结果自然是一事无成,也没有机会经历和成就满足感。

其次,心理健康的人能设定适当的目标,乐观积极,意志坚强,面对挫折不放弃,会振奋精神,不断追求。而一个消极悲观、意志薄弱的人,遇到挫折后往往会产生巨大的精神压力,退缩,自暴自弃,依赖他人的拯救,甚至放弃自己的生命。

三、塑造健康的心态

健康的心态不可能是“天上掉馅饼”,需要有意识地锻炼、磨炼、锤炼,需要不断地总结生活、感悟生活,从生活中吸取有价值的东西。

首先要学会主动适应环境。“物竞天择,适者生存”。客观存在是不以人的意志为转移的。人们只能通过改变自己来适应环境,否则就会在现实面前遭遇挫折。改变自己意味着缩短了自身与客观存在的差距,意味着矛盾可能会化小了、化了,意味着人与自然、环境相融合协调了,这是人在自身所生活的这个社会存在的最佳状态。

其次要学会消除心理疲劳。有个观点,兴趣是解除心理疲劳的良药。找到自己的兴趣点,干自己喜欢干、愿意干的事,心里就会愉快得多。但是,人的一生中真正能干自己感兴趣的事的机会是不多的。因此,即使遇到了不喜欢干的事儿,既然不能回避,一定说服自己接纳它,然后干好它。工作有了成就,获得了别人的认同,自信有了,兴趣自然就培养起来了。懂得了这个道理,快乐生活的大门会一直向你敞开。

三是学会保持心理平衡。个体一旦有不满足的心理状态就会心里失衡。周围的人永远都有比你干得好、过得好的,永远都有比你干得差、过得差的,就看你怎么比,比的方向不同心态就不同。多以己之长比人之短,“比上不足比下有余”,心理肯定会平衡;总以己之短比人之长,心理肯定会失衡。要学会纵向比,用现在的进步跟自己以往的条件比。

四是学会培养积极的心态。积极的心态有助于营造健康快乐的人生,使人充满信心,把握生活的主动权。

五是学会保持健康情绪。健康情绪来自于健康的思想方法,懂得“人生不如意十之八九”的人生哲理,视挫折坎坷为人生必经之路,视一时辉煌为过眼烟云,视喜怒哀乐为生命之绚丽乐章,视生老病死为人生之必然规律,坦然接受生命所赋予的一切。

◆案例

皮格马利翁效应 – 心理暗示的作用

美国心理学家罗森塔尔设计了一个非常有名的实验。他把一群老鼠随机分成 AB 两组,告诉 A 组老鼠的饲养员这组老鼠非常聪明,然后告诉 B 组老鼠的饲养员说这组老鼠智力一般。经过一段时间的训练,教授把这些老鼠都放进迷宫里进行测验。结果发现:那些“聪明”的老鼠比起“不聪明”的老鼠要灵巧的多。其实罗森塔尔并没有事先考察过那些老鼠,“聪明”与“不聪明”只是对训练员说说而已。但是训练员根据他的评价却产生了不同的观念,在训练时也就有了不同的想法和做法。结果就产生了不同的效果。

于是,罗森塔尔马上将这种实验扩大到学校。他到一所小学,在一至六年级各选三个班的儿童进行煞有介事的“预测未来发展的测验”,然后实验者将认为有“优异发展可能”的学生名单通知教师。其实,这个名单并不是根据测验结果确定的,而是随机抽取的。它是“权威性的谎言”暗示教师,从而调动了教师对名单上的学生的某种期待心理。

8个月后,再次智能测验的结果发现,名单上的学生的成绩普遍提高,教师也给了他们良好的品行评语。这个实验取得了奇迹般的效果,人们把这种通过教师对学生心理的潜移默化影响,从而使学生取得教师所期望的进步的现象,称为“罗森塔尔效应”,习惯上也称为皮格马利翁效应(皮格马利翁是古希腊神话中塞浦路斯国王,他对一尊少女塑像产生爱慕之情,他的热望最终使这尊雕像变为一个真人,两人相爱结合)。

可见,心理的作用无处不在,而且强大地影响着人们的行为表现和行为结果。懂得了这个道理,我们一定时时用积极的心理暗示激励自己,让自己在积极的心理状态中快乐地学习、工作和生活。

◆课堂讨论

心理状态对人的影响

美国生理学家爱尔玛为了研究心理状态对人的健康的影响,曾经设计了一个很简单的试验。把一只试管插在摄氏零度的容器中。然后收集人们在不同情绪状况下的“汽水”。在实验时惊奇地发现,人在心情良好、精神愉快的情况下呼出的气冷凝成水后,水是澄清透明的,既无沉淀物质;痛苦悲伤时,水中则有白色沉淀物;而生气发怒时,水中则有紫色沉淀物。爱尔玛将人生气发怒后呼出“生气水”注射到大白鼠身上,结果几分钟后大白鼠便死亡了。

请同学们结合生活实际,举例讨论不同的心理状态对人的影响。

◆课外实践

掌握幸福的法则

美国心理学家提出“幸福五大法则”,可以说,只要有目的地做一些事,幸福就唾手可得。

第一,学会感恩。如果有人帮助了你,别不好意思给他写一封感谢信。这封信甚至并不一定要寄给收信人,只要把自己的感谢写出来就够啦。这样做的人会几周甚至几个月里感到幸福。

第二,学会乐观。试着为自己勾画理想的未来。如果你觉得自己有一份需要努力的工作,身边有一直爱你和支持你的亲人,这种乐观思维将在几周内影响你的自我意识。

第三,经常回忆日常生活中美好的事情。心理学家建议,最好把这些事情写下来列成清单,哪怕每周一次。显然,当人们总是注意那些好事时,他们就可能机械性地记住哪些东西给他们带来了满足感。

第四,找到自己最大的优点,并尽量发挥他们。如果别人夸你幽默,就试着在商务会议上说些笑话来调节气氛,或者为不开心的朋友驱散忧愁。

最后,学会帮助别人。谁也不反对,帮助别人就是帮助自己。向贫困和受苦的人施以援手,会让我们自己感到快乐。

◆心理测试

测测你与幸福的缘分度

下面是一个有趣的测试。

很久以前,有5个朋友听说在遥远的荒漠中有一位美丽的女神,那些有幸亲眼见到这位女神的人,都可以在女神面前许一个愿望,女神会立即满足他的愿望。5个人将信将疑,他们:

A:不相信会有这样一个女神。再者,想到要穿越遥远的荒漠并非易事,他坚决不肯做寻找女神这样的傻事。

B:相信真的会有女神,并且真的决定去寻找女神。不幸的是他在路途中得了一场病,愈后身体羸弱。他认为这可能是冥冥之中的天意,让他无法见到女神,于是放弃了寻找。

C:觉得这个故事也许是真的,便抱着试一试的想法上了路。刚刚走进荒漠就遇到了一位美丽善良的姑娘,误以为她就是女神。他请求姑娘做他的妻子,姑娘答应了。他带着姑娘回到了家乡,过起了平常的幸福生活。虽然他后来知道了真相,仍然毫不怨悔。

D:相信真的会有女神,历尽了千辛万苦去寻找,仍然没有找到,最后失望而悲伤地死在了荒漠里。

E:相信真的会有女神,历尽了千辛万苦去寻找,仍然没有找到。但是沙漠腹地的一片绿洲让他觉得美不胜收,他决定在这片绿洲上建一座自己的小屋,就此生活下去。

——你更愿意相信以上哪一个故事结局呢?

【答案解析】

选择A:幸福缘分度60分。你更愿意相信眼前的生活也更看重眼前的生活,不愿意付出更多的辛苦和努力去追求新的东西。你也许觉得自己很幸福,但你失去了人生中许多难得的美丽。这让你与幸福的缘分度大大降低。

选择B:幸福缘分度50分。你通常都是那种对事物保持三分钟热度的人,当你看见了美好,你立刻兴高采烈;一旦遇到了挫折,马上就会改变主意。因而,你常常失去擦肩而过的幸福。

选择C:幸福缘分度70分。你是一个很清醒的人,你对生活既没有太过分的奢望,也不会草率凑合。你相信世间的事情永远是只有更好,没有最好,因而,幸福在眼前的时候,你就紧紧地抓住它,幸福不在的时候,你也不会强求。可能你的幸福非常一般,但是你对幸福的自我感觉很好——幸福本来就是一种个人体验,你当然应该得高分了!

选择D:幸福缘分度40分。你的悲观、你的固执、你对生活太高的奢望,都是你不能幸福的根源。你总在追求最好,因而你错过了许多美好,错过了本来属于你的许多幸福机缘。如果你能换一种方式看幸福,也许你会得到更多的幸福。

选择E:幸福缘分度80分。你是有理想但不固执的人,你总能从生活中发现新的乐趣,那些本不属于幸福的机会经你发掘,变成了难得的幸福。生活总是奖励那些喜欢创造生活乐趣的人,你当然比别人有更多的幸福机缘。

【测试结果】

第三节 大学生心理健康教育

知识点阐述

大学生是社会新知识、新观念的主要承载者,是促进社会文明、进步和发展的有生力量,是国家、民族未来发展的希望。总的来讲,当代大学生思想敏锐、活跃、积极、乐观、向上,并且智力发展水平普遍较高。但近些年来,随着对外开放不断扩大和社会主义市场经济的深入发展,特别是涉及大学生切身利益的各项改革,使大学生的竞争压力、学习压力、就业压力和情感压力等普遍加大,大学生成长过程中面临的问题更加复杂化和多样化。大学生由于心理问题造成休学、退学乃至自杀等事件时有发生,心理健康问题已成为制约大学生健康成长的不可忽视的因素。

一、大学生心理健康教育的必要性

1. 从心理学的学科性质来看,心理学通过对人的心理现象的研究,揭示人类行为的奥秘。大学生通过心理健康知识的学习,能够更好地认识、发展、完善自我;同时也能更好地了解周围的人,使自己与他人和社会的关系更和谐。

2. 从大学生心身特点来看,一方面精力充沛,朝气蓬勃,具有勇往直前的气魄,另一方面又易于冲动,过于冒险;在思维能力上,大学生思维高度发展,思维的逻辑性、敏锐性、独立性都很强,但另一方面,又比较容易走极端。思维的主观性、片面性较明显,有时易于脱离现实,轻视实践和经验;在情感发展上表现出强烈而又不稳定的特点,情绪化倾向比较明显。与此同时,大学生自我意识的发展常出现新的矛盾和冲突,在自我认识、情感和意志方面都有待心理学知识的帮助。

3. 从大学生生活于其间的社会环境来看,大学生不仅自我身心发展的内环境平衡打破,外部生活环境的改变也相当显著。一方面,社会生活的瞬息万变给当代大学生提出了更高的要求,也带来了更大的压力;另一方面,大学生生活环境迫使学生们必须独立地思考和行动,无论是大学的学习、人际交往、情感生活,求职择业等现实问题,还是个人潜能的开发、人格的完善、人生质量的提高等,都是大学生必须面临的课题。

二、大学生心理问题的性质和特点

人的心理问题是普遍存在的。不同人群的心理问题都具有自身的特点。大学生作为一个承受社会、家庭高期望值的特殊群体,自我发展定位高,其心理问题有其鲜明的特点。

1. 大学生心理问题产生的必然性

从人的发展阶段上来看,大学生处于青年中后期,是一个人在形成成人期固定的心理结构之前的不稳定时期。在大学期间,大学生要在自我认识、社会适应、人际关系、异性交往、社会责任等方面不断取得经验和发展的基础上,在思想和行为方面真正摆脱对外界的依赖而全面成熟起来,并最终建立独立完整的人格体系。因此,客观上,大学生正经历着人生发展过程中的关键时期。随着社会的高速发展,大学生面对的环境日益复杂,竞争日益激烈,因此将会遇到的困扰也会越多,情绪更易出现波动,也会面临各种各样的心理问题。因此,

大学生产生心理问题是必然的,关键是如何去面对这些问题和如何有效地解决这些问题。

2. 大学生心理问题主要是发展中的问题

大量事实表明,大学生中有重度心理问题的学生极少,多数学生遇到的都是发展性心理问题。也就是说,多数学生的心理问题都是由于在完成自身成长过程中遇到了困难而产生的。如新环境适应问题、情绪管理问题、自我接纳问题、学习策略问题、人际关系问题、异性交往问题、性心理问题等等。部分学生由于不能妥善地解决面临的发展性心理问题而进一步导致了轻度的心理障碍,如强迫症、恐怖症、焦虑症、抑郁症等。因此,大学生要及时发现自己的发展性心理问题,及时调节、疏导和解决这些问题,避免更为严重的心理问题产生。

3. 大学生的心理具有较强的可塑性

从心理学的角度看,青年期最终要完成的重要发展任务就是人格重组,即逐步形成稳定的成人人格结构,并基本确立自己的人生观和价值观。在这一人生发展过程中的重要转变时期,为大学生进一步完善自我和形成健全的人格提供了机遇。因此,大学生要不断优化个性品质,提高心理素质,才能有效维护心理健康。

4. 大学生心理问题具有差异性

近年来的研究与实践表明,大学生心理问题存在性别、年级和地域等差异。调查显示,大学生在心理问题发生率方面,不存在明显的性别和年级差异,但存在地域差异,来自农村的学生其心理问题发生率比来自城市的学生高;在心理问题症状体验的严重程度方面,存在明显的性别、年级和地域差异,其特点是,女生的严重程度较男生高,低年级学生的严重程度较高年级学生高,来自县镇和农村学生的严重程度较来自城市的学生高。

三、影响大学生心理健康的因素

1. 社会因素

我国大学生的心理健康问题与中国的社会文化背景、民族心理特征等有着紧密联系。传统文化要求人们“喜怒不形于色”,强调个体对自己情绪的控制和对情感的抑制。中国又是一个注重人际关系的社会,人与人之间存在着较强的人际依赖和人际制约,人们多有郁闷无处诉说之感,从而深化了心理危机。受传统文化的制约,人们常常把心理疾病与道德问题等同起来,大多数人对心理疾患特别敏感,甚至忌讳。我国著名社会学家费孝通教授指出:“我国当前正处在一个大变革时期,这个变革包括几千年沿袭下来的文化观念的变革,因此人群中不可避免地会出现因适应不良而产生的各种心理障碍”。现代社会下,大学生面临的挑战很多,心理上存在着多方面的压力源:社会对大学生的期望值较高,社会岗位对人才要求越来越高,社会竞争日趋激烈,从而导致大学生长期承受较高的学业压力、就业压力,贫困家庭的大学生还要承受高校并轨后学费大幅度上涨带来的精神压力。因此,许多心理问题也就随之而来。大学生正处于生理和心理不稳定阶段,脆弱的心理素质,社会经验的缺乏,在发展变化迅速、高效率、快节奏和激烈竞争的社会中出现各种心理困惑在所难免。

2. 家庭环境因素

家庭是每个人成长的第一环境,是人生的奠基石;父母是孩子的第一任老师。家庭环境和教育对个体人格的形成具有重要的影响。父母的文化程度、职业特点、价值观、人生观以

及父母的人格特征和心理健康状况,直接影响着孩子的人格特点和心理素质;家庭教养方式同样也会影响个体的心理健康,民主型的教养方式容易使孩子形成积极的人格品质;此外,家庭成员之间的关系与个性是相互影响的,良好的家庭氛围是良好心理素质形成的前提;在家庭结构方面,近年高校就读的独生子女学生比例增多,家庭破裂、重组的比例增加,是影响大学生心理健康的一个因素;家庭经济情况对大学生心理健康的影响也日益凸现,贫困学生能否正确对待面临的困难,树立自立自强的信念,成为影响贫困学生健康成长的关键之一。

3. 学校教育因素

反思我国对学生的整个学校教育阶段,对智力培养的过度偏重导致了对学生成长中遇到的思想和心理方面问题的忽视。尤其是在大学这个环境中,适应、学习、交往等新问题的出现和累积使学生的心理问题更容易显现出来。大学教育在大学生心理发展过程中具有指导作用,能够增强学生心理发展的自觉性,因此大学生的校园生活对学生的身心健康影响极大。学校因素主要有学校教育的主导思想、学校的教育方法和育人态度、学校的教育条件、学习条件、生活条件,以及校风、学风、师生关系、同学关系等。这些条件和关系,如果处理得当,有助于学生形成良好的人格,促进心理健康发展。当前在学校中重视学生的心理需求,加大投入心理教育,及时疏导各种心理烦恼和困惑,对学生的发展至关重要,也是素质教育的要求和体现。

4. 自身心理因素

大学生个体因素是影响和制约大学生心理健康的主要内因,包括个体生理因素和个体心理因素。个体生理因素包括个体遗传因素和躯体疾病或生理机能障碍等。个体的心理因素包括认知、情绪和情感、意志以及人格。当前我国还处在改革阶段,社会处于转型期,大学生只有具备了科学的社会认知才能适应大环境;培养稳定而积极的正性情绪状态和情感把握能力,是大学生生存和社会适应的内在动力,是维持身心健康的重要因素;健全统一的人格是大学生心理健康的重要标准。

总之,大学生形成客观而正确的自我认识、稳定的自我体验,较高的自我控制能力,重视培养适应能力、人际交往能力、抗压力能力、抗挫折能力等,是个性发展的重要内容。上述因素是相互制约、相互作用的,对个体的身心健康往往综合起作用。

四、珍爱生命,快乐成长

生命来之不易。从在母体受孕的那一刻起,每个生命都是排除了千千万万个偶然因素,最终结成受孕的胚胎;在母体怀胎十月,又有多少偶然因素可能导致胎死腹中;出生以后,一场疾病,一次医疗事故,一次天灾,一次人祸……任何一种因素都可能导致生命夭折。我们能够健康地成长到今天,无不依赖父母、亲人及老师无微不至的关爱呵护,因此,要快乐成长,首先要珍爱生命。

生命是美丽的,更是珍贵的。生命只给予人一次,人也只能在世上活一次,绝不能轻易放弃。最近网上有一则新闻,一位沉溺于网购的女大学生,把一万多元学费用于网购,由于要面对学校和家长的责罚,这给了她很大的心理压力,在这种心理压力之下,她选择了自杀。多么荒谬!花儿一样的年纪,难道生命就只抵得上区区一万元钱吗?人生当中出现了困难我们想办法克服,有了错误我们改正,有了挫折我们勇敢面对,绝不轻易放弃生命。

生命之所以美丽,是因为有起伏的风景,有跌宕的激情。既有悲欢离合,也有喜怒哀乐。没有一帆风顺的人生。罗丹说:“世间的活动,缺点虽多,但仍是美好的。”一些人在遭遇挫折的时候就悲观失望,意志消沉,甚至选择极端手段结束自己的生命等等。一位不知名的人说得很好:“如果有人只知道享受明媚的春光,而忘却春前严寒,春后有酷暑,那也不会真正懂得春天的乐趣。”因此,大学生要敢于面的生活中出现的困难和挫折,勇敢地克服它们,跨越它们,只有这样,人生的历程才越来越精彩。

前苏联文学家索尔仁尼琴说过:“生命最长久的并不是活得时间最多的人。”意思是生命的质量不是看活得多久,更重要的是活着的过程中经历了多少事,成就了哪些目标,实现了什么样的人生价值。我们不要让自己的人生碌碌无为。我们在有限的时间内,可以做很多对自己或者对别人有意义的事,这样才能真正让自己快乐,健康成长。只要我们好好把握时间,让生活活得有意义、有价值,我们的生命就是“长久”的,就是有厚度的,就是有意义的。

生命之所以珍贵,是因为它只有一次。只要我们珍爱生命,快乐成长,我们就可以得到我们所想要的东西。只要我们不荒废自己的生命,这样的生命对我们来说就是有意义的。这样的生命也是长久的。我们在有限的活里,我们有很多的不如意,哪怕有很多挫折,这些挫折只会教会我们成长,不让我们在生命里迷失方向。我们要从乐观的角度上去看每一个问题。挫折与痛苦只会引导我们走向光明之路。只有珍爱生命,才能把握美好未来。成长的过程中,我们都经历过惆怅的黯然、孤寂的寒夜、压抑的委屈、落空的期盼、留不住的回忆……生命之中,有太多不能承受之重。我们的心常常在失落、焦虑甚至是痛苦中挣扎。无论面的什么样的处境,我们都应该用积极的心态去面对,爱自己,爱他人,珍爱生命,快乐成长。

首先,关注自己的心理健康,用我们的爱和包容、用我们的知识和友善塑造健康美丽的心灵,让心的世界洒满阳光,多学习心理健康知识,阅读有关心理健康的书籍,浏览心理健康的相关网站,听有关心理健康的讲座,参与与心理健康相关的活动;其次,遇到困恼或挫折积极寻求心理帮助,勇敢地敞开心扉,向亲人、好友或老师倾诉,释放压力。求助是一种能力,让每个人都因自助而成长,因助人而快乐,因互助而不再孤独。除此之外,多读好书。好的书籍如同一缕阳光,助你走出黑暗,走向光明;多听好歌。优美的旋律,清新的歌词,绕过我们心灵深处的角落,沉淀心灵中的杂质,净化我们的心灵;多与人交流。菁菁校园,青春岁月,不论年龄、不论专业,让彼此畅叙衷肠,分担痛苦,分享快乐。无论流泪还是微笑,让我们并肩走过。珍爱生命,为生命喝彩,让每一个生命都如花绽放。有谁不是一边受伤一边学会长大?有谁没有经历过人生中黑暗的时光?让我们的心灵多一点坚强,多一份执着,对生命充满信心和敬意,越过彷徨,抛掉烦恼,释放悲伤,正视失败;让心坚如磐石,矢志不渝;让心韧若缆绳,百折不挠;让心纯若水晶,涤去污秽;让心烈如火焰,点燃生命!让我们相约在同一片蓝天下,珍爱生命,快乐成长,让生活充满阳光!

◆案例

马加爵事件给我们的反思

2004年2月,云南大学生命科学学院生物技术专业学生马加爵残酷杀害了4名室友。随后,马加爵在三亚市落网,被捕后的马加爵对自己的犯罪事实供认不讳。马加爵天资甚高,从上初中开始,他就是班上的学习尖子。在高中毕业以前,马加爵的经历,基本上是一个

寒门子弟发奋图强的故事。然而,优异的成绩并不能掩饰成长的烦恼。马加爵的大姐至今保留着弟弟当年的一封来信。信中写道:“姐姐,我很不愉快,有委屈不敢说。比如我在教室踢球,就会有同学说我不爱护公物,我听了脸热热的……很想吵架,为什么另一个人踢他们就不说?”类似这样的问题,是一些青春期青少年常见的心理困惑。但多数时候,没有人为他释疑解惑。

马加爵的父母疼爱儿子,但文化知识的局限,让他们缺乏能力与儿子交流。在父亲马建夫的记忆里,没有一次父子间长时间的交谈……读大学后,马加爵性格内向、孤僻、自闭,不爱说话,少与别人来往,他一直存有自卑心理。马加爵的家庭经济条件比较差,曾经因为助学贷款没发,没钱买鞋子穿,光脚只好逃课。冬天冷,宿舍同学曾给他一两元钱让他帮洗衣服,因为没钱他洗了。可是大二,他却借钱买了一台二手电脑,警方在后来的调查中发现马加爵常光顾一些凶杀暴力、色情恐怖网站,平时也爱玩弄些小刀具……马加爵事件导火线只为打牌时吵架,自认为打牌不作弊的马加爵,对室友说他打牌经常作弊心生怨气,由此发生这样的悲剧。

一位即将毕业的优秀大学生,蜕变成一名杀人凶手,在为他表示痛心的同时,社会各界都在对“马加爵事件”进行讨论和反思。维护心理健康不仅仅是学校、家庭和社会的教育责任,作为已经具备认知能力和行为能力的大学生,注重心理健康的自我维护也是对自己负责任,更是对社会负责任。

◆课堂讨论

马加爵事件只是极端的个例,但由此反映出的问题却值得我们反思。请问,你是如何看待马加爵事件的?大学生应该从马加爵事件中得到什么教训?

◆课外实践

掌握心理调节的技巧

1. 学会转移注意力。这在心理保健中是必不可少的,当你心绪不佳、有烦恼情绪时,有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力,便可使情绪得到缓解。比如外出参加一些娱乐活动,换换环境,换个想法。因为新异刺激可以忘却不良情绪。看电影、听音乐、下棋、散步等有意义的轻松活动,可以使紧张情绪松弛下来。

2. 学会宣泄。人在生活中难免会产生各种不良情绪,如果不采取适当的方法加以宣泄和调节,对身心都将产生消极影响。因此,如果有不愉快的事情发生,不要把气愤、委屈等负面情绪压在心里,大哭一场或向知心朋友、父母、老师等人倾诉自己的苦恼,可以起到宣泄的作用。如果没有合适的倾诉对象或不愿意让人知道自己的“秘密”,也可以用写日记的方式记录和倾诉自己的内心思想。或者,通过跑步、打球等运动将不快的郁积向外部发泄。当然,发泄的对象、地点、场合和方法要适当,避免伤害他人。

3. 学会自我安慰,合理归因。自我安慰法是指人在消极心态下找出各种理由,为自己的行为合理归因,以使内心得以平衡、精神得以安慰、情绪得以转化的方法。常见的自我安慰方法有比较法和比拟法。当一个追求某项事情而得不到时,为了减少内心的失望,常为失败找一个合理的理由,用以安慰自己。

4. 意识调节法。运用对人生、理想、事业等目标的追求和道德法律等方面的知识,提醒自己为了实现大目标和总任务,不要被繁琐的事情干扰。

5. 语言暗示法。运用积极的言语暗示帮助人控制和调节情绪。在情绪激动时,自己默诵或轻声警告“冷静些”、“不能发火”、“注意自己的身份和影响”等词句,抑制自己的情绪;也可以针对自己的弱点,预先写上“制怒”、“镇定”等条幅置于案头上或挂在墙上。

6. 换一个角度看问题。许多时候,烦恼来自于不合理的认知角度。换一个角度看问题,会使你换一种心情感悟人生。塞翁失马,焉知非福。积极的认知使你在看到事物不利的方面时,更能看到有利的一面,看到希望。

7. 放松训练法:运用一些简单的自我放松方法。比如:在学习间歇时闭目5-10分钟,同时深呼吸10-20次,可以增加大脑的氧气供给,缓解紧张情绪。

8. 心理咨询法:如果消极情绪很难摆脱,自己无力克服时,应该及时求助于心理咨询。可以通过写信、门诊咨询等方式获得心理老师的指导和帮助,使自己的不良情绪得到排解。

◆心理测试量表

大学生健康生活方式的心理诊断

这是一份大学生健康生活方式的诊断量表,一共有15个问题,请你根据自己的实际情况,逐一选择回答。为了保证测验的准确性,请你认真作答。每个答案后面都有对应的分数。

1. 如果需要早起床,你会:
A. 上好闹钟(3) B. 请别人叫(2) C. 自己醒来(0)
2. 早上睡醒以后,你会:
A. 立即起床学习(1)
B. 不慌不忙起床后做操锻炼,然后学习(3)
C. 在被窝里能多躺一会儿是一会儿(0)
3. 你的早餐通常是:
A. 稀饭馒头(2) B. 牛奶面包(3) C. 不吃(0)
4. 每天到教室上课,你总是:
A. 准时到教室(3)
B. 或早或晚,但都在10分钟之内(2)
C. 非常灵活(1)
5. 吃午饭时,你一般:
A. 急匆匆的(0)
B. 慢吞吞的(1)
C. 从容吃饭,饭后休息一会儿(3)
6. 尽管学习很忙很累,也和同学有说有笑。
A. 每天如此(3) B. 有时如此(2) C. 很少如此(0)
7. 对校园生活中出现的矛盾,你会:
A. 争论不休(0) B. 反应冷漠(0) C. 明确表态(3)
8. 在课余时间内,你一般:
A. 参加社交活动(1)
B. 参加体育活动或文娱活动(2)
C. 参加家务劳动(3)

9. 对待来客,你:
- A. 热情,认为有意义(3)
 - B. 认为浪费时间(0)
 - C. 非常讨厌(0)
10. 晚上你对睡觉时间的安排是:
- A. 同一时间上床(3)
 - B. 往往凭一时高兴(0)
 - C. 等所有的事情做完了以后才睡觉(0)
11. 如果你自己能控制假期,你会:
- A. 集中一次过完(2)
 - B. 一半安排在夏季,一半在冬季(3)
 - C. 留着,有事时用(1)
12. 对于运动,你一般:
- A. 喜欢看别人运动(0)
 - B. 做自己喜欢的运动(3)
 - C. 不喜欢运动(0)
13. 最近两周,你:
- A. 到外面玩过(3)
 - B. 参加过体力劳动或体育运动(3)
 - C. 散步400米以上(3)
14. 你是怎样度过暑假的:
- A. 消极休息(0)
 - B. 做点体力劳动(2)
 - C. 参加体育活动(3)
15. 你认为自尊心的表现方式是:
- A. 不惜代价要达到目的(0)
 - B. 深信经过努力会有结果(3)
 - C. 要别人对你做出正确的评价(1)

【评价方法】

将你所选答案按照后面相应的分数相加,

如果你的总分在37~45分之间,说明你的生活方式良好,你是一个善于学习、生活和工作的人,有较高的工作效率和学习效率。

如果你的总分在25~36分之间,说明你的生活方式比较好,能在繁忙的工作中掌握回复活力的艺术,有提高效率的潜力。

如果你的总分在13~24分之间,那就表明你的生活方式健康的程度中等,你应该努力改善自己的生活方式。

如果你的总分在12分之下,说明你的生活状况不佳,应该下定决心彻底改变有害的生活习惯。

【诊断结果】

◆思考与练习:

1. 什么是健康? 什么科学的健康观? 什么是亚健康?
2. 心理健康的含义是什么? 大学生心理健康的标准是什么?
3. 为什么说心理健康的人才会有幸福的人生?
4. 影响大学生心理健康的因素是什么?
5. 心理调节都有哪些技巧?