

大学生心理健康

- 当代大学生面对各种压力，部分人思想上、心理上产生了各种各样的困惑与烦恼，有的同学甚至出现了种种心理障碍，中国心理卫生协会第四届学术年会(2003.9.13)公布的大学生心理调查表明：有严重心理问题的占**16.37%**，有某种心理问题的占**34.9%**，男生高于女生，农村新生高于城市新生。

- 世界卫生组织（WHO）提出，健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态，而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。
- 健康的新概念：一是有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；四是自我控制能力强，善于排除干扰；五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；六是体重得当，身材匀称；七是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；八是头发有光泽，无头屑；九是反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。
- 健康是生理健康与心理健康的统一，二者是相互联系，密不可分的。当人的生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒，从而导致心理不适；同样，长期的心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此，健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

- 马斯洛和心理学家密特尔曼心理健康的十条标准：
（1）是否有充分的安全感；（2）是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的能力；
- （3）自己的生活 and 理想是否切合实际；
（4）能否与周围环境保持良好的接触；
（5）能否保持自身人格的完整与和谐；
（6）是否具备从经验中学习的能力；
- （7）能否保持适当和良好的人际关系；
（8）能否适度地表达与控制自己的情绪；
（9）能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；
（10）能否在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。

- 樊富珉提出大学生心理健康的7个标准：
 - (1) 能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望；
 - (2) 能保持正确的自我意识，接纳自我；
 - (3) 能协调与控制情绪，保持良好的心境；
 - (4) 能保持和谐的人际关系，乐于交往；
 - (5) 能保持完整统一的人格品质；
 - (6) 能保持良好的环境适应能力；
 - (7) 心理行为符合年龄特征。

- 从广义上讲，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态；
- 从狭义上讲，心理健康是知、情、意、行的统一，是人格完善协调，社会适应良好。迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念，国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性，既有文化差异，也有个体差异。

一般判断个体心理健康与否，主要源于四个方面：

- 1、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；重在关注当事人的主观心理感受，由于个体先天的遗传及后天的环境不同，经验标准更强调其个别差异。同样的生活事件，当事双方由于自我认知不同，自我体验不同，自我评价也不尽相同。

- 2、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其心理是否健康的判断。例如：大学生根据生理、心理与社会发展应当具有独立生活与处理生活中面临的事务的能力，而如果有的大学生生活能力低下不能打理自己的日常生活，这便需要引起重视。

- **3、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。这个标准更多的应用于心理学研究之中，一般而言，我们都要将个体的心理测验结果与常模对照，来判断其心理健康状况。

- 4、自身行为标准。
- 每个人在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不现实的，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。
- 将目光投向发展的健康观，即更多的大学生在发展中面临的许多人生课题，心理危机与心理困难也都是在发展的大背景下产生的。有的心理困惑属于某一群体所特有的，比如多重压力之于大学生，人生期望、职业抱负、学业期待引发的学业压力、就业压力、情感压力等都需要应付。有些心理问题具有阶段性，当个体心理成熟后会自愈。

- 人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。个体在这种状态下，能够与环境有良好的适应，其生命具有活力，能充分发挥其身心潜能，就可被视为心理健康。据此，人的心理健康水平大体可分为三个等级：一是一般常态心理，表现为心情经常愉快，适应能力强，善于与别人相处，能较好的完成与同龄人发展水平相适应的活动，具有调节情绪的能力；二是轻度失调心理，表现出不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理能力较差，经主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态；三是严重病态心理，表现为严重的适应失调，不能维持正常的生活和工作，如不及时治疗可能恶化成为精神病患者。

大学生容易出现的心理障碍

- 自卑心理

- 自卑是人际交往的大敌。自卑的人悲观、忧郁、孤僻、不敢与人交往，认为自己处处不如别人，性格内向，总觉得别人瞧不起自己。这类人主要是由以下几种原因引起：过多的自我否定、消极的自我暗示、挫折的影响和心理或生理等方面的不足。像有的学生身材矮小、相貌丑陋、出身低微、学习差等等。这种同学在学校中为数不少，这就加大了学生管理的难度和学校教育的管理力度。怎么样才能让学生改正这种心理呢？首先，要教育学生采用积极的态度来面对，让他们正确的认识自己，提高自我评价，自卑心理的形成主要来源于社交中不能正确认识自己和对待自己。其次，要引导学生采用“阿Q”精神胜利法，人无完人、金无足赤，学会积极与人交往，增强自信，任何一个交际高手都不是天生的。

• 孤独心理

- 孤独是一种感到与世隔绝、无人与之进行情感或思想交流、孤单寂寞的心理状态。孤独者往往表现出萎靡不振，并产生不合群的悲哀，从而影响正常的学习、交际和生活。这类学生主要由以下几种原因引起：性格、过于自负和自尊、挫折。有句话说的好：水至清则无鱼，人至察则无友。自尊、自负、自傲都会引起孤独的产生；还有一种人比较容易孤独，那就是“喜欢做语言上的巨人、行动上矮子的人！”怎么样才能够改变这种心理呢？首先要把自己融与集体中，马克思说过：只有在集体中，个人才能获得全面发展的机会！一个拒绝把自己融入集体的人，孤独肯定格外垂青他！其次要克服自负、自尊和自傲的心理状态，积极参加交往。当一个人真正的感到与他人心理相融、为他人所理解和接受时，就容易摆脱这种孤独误区了！

- **嫉妒心理**

- 嫉妒是在人际交往中，因与他人比较发现自己在才能、学习、名誉等方面不如对方而产生的一种不悦、自惭、怨恨甚至带有破坏性的行为。特点是：对他人的长处、成绩心怀不满，抱以嫉妒；看到别人冒尖、出头不甘心，总希望别人落后于自己，嫉妒还有一个特点：就是没有竞争的勇气，往往采取挖苦、讥讽、打击甚至采取不合法的行动给他人造成危害。这种情况严重阻碍了大学生的心理健康和交际能力，给大学生成人和成才带来了莫大的困难，因为嫉妒会吞噬人的理智和灵魂，影响正常思维，造成人格扭曲！有嫉妒心的人应多从提高自身修养方面上下工夫，多转移注意力，积极升华自己的劣势为优势，采取正当、合法和理智的手段来消除这一心理。

- **报复心理**

- 所谓报复，是在人际交往中，以攻击方法发泄那些曾给自己带来挫折的人的一种不满的、怨恨的方式。它极富有攻击性和情绪性。报复心理和报复行为常发生在心胸狭窄、个性品质不良者遭到挫折的时候。据社会心理学家研究表明：报复心理的产生不仅同个性特点有关，而且与挫折的归因和环境有关，报复常常以隐蔽的形式进行。因为报复者常常以弱者的身份出现，他们没有足够的心理承受能力和公开的反击能力，所以只有采取隐蔽的方式来进行报复！这种心理给报复者的人际交往带来了莫大的阻力和压力。想改变这种心理，需要提高报复者自身的自制力，要反思报复结果的危害性，学会宽容。俗话说：“宰相肚里能撑船”嘛！

- **异性交往困惑**

- 异性交往本来是很正常的社交活动。同时也是一个一直令大学生棘手的社交障碍。有一些学生在不良心理因素的作用下，与异性交往时总感到要比与同性交往困难的多，以至于不敢、不愿、甚至不能和异性交往。这些大学生主要因为不能正确区别和处理友谊与爱情的关系，部分大学生划不清友情与爱情的界限，从而把友情幻成爱情。大学生的年龄本来就是一个情愫迸发的年龄，对异性的渴望本是正常的事。但由于一些大学生受传统观念的影响，特别是封建社会“男女授受不亲”的文化传统，认为男女之间除了爱情就没有其它什么了，使得他们还没有树立起正确“异性朋友观”。这必然会对大学生异性间交往带来一定的消极影响。再一个是舆论的影响，有的学校、老师、家长对男女同学之间交往横加干涉，这势必加重了异性之间交往的困难。要摆脱异性交往的困惑，首先要摆脱传统观念的束缚，要开展丰富多彩的集体活动，因为集体活动有利于男女同学建立自然、和谐和纯真的人际关系，其次要讲究分寸，以免引起不必要的误会

- 心理冲突

- 心理冲突是指个体在有目的的行为活动中，存在着两个或两个以上相反或相互排斥的动机时所产生的矛盾心理状态。心理冲突常常会造成动机部分地或全部地不能满足，同时也使动机所指向的目标的实现受到阻碍，动机与挫折相关，也是造成挫折和心理应激的一个重要原因。大学生的心理冲突既有群体的如独生子女与贫困学生特有的心理冲突，也有个体发展中面临的升学与就业、学业与情感等。

- 大学时代是心理断乳的关键期。心理断乳意味着个人离开父母家庭的监护，彻底切断个人与父母家庭在心理上联系的“脐带”，摆脱家庭的依赖，成为独立的个体，完成自我心理世界的建构。当多重发展任务同时落到大学生身上时，必然会产生各种各样的心理冲突。事实上，大学生的心理冲突并非是否判断引起的冲突，而是由于选择带来的取舍。如升学还是就业，都只是人生诸多选择的一种，并不从本质上改变人生的方向；再如毕业后是否从事专业，都是在实践中再选择的过程。

大学生心理健康的维护

- 1、坚持健康、文明的生活方式。生活方式是指人们在日常生活中遵循的行为规范，即习惯化了的生活方式。健康的心理与健康的身体密不可分。对大学生而言，健康的生活方式包括：一是合理作息，起居有常，早睡早起，充足睡眠；二是平衡膳食，坚持吃早餐；体重保持正常水平；三是科学用脑，实行时间管理，提高学习效率；劳逸结合，有张有弛，避免用脑过度；四是积极休闲，选择文明高雅的休闲娱乐方式，娱悦身心；五是适量运动积极参加体育锻炼，不吸烟，不喝酒。大学生不文明的生活方式有网络沉溺、暴饮暴食、节食瘦身、晚睡晚起，饮食不规律、不从事体育运动、抽烟酗酒、做危险动作等。

- 2、培养和完善人格。人格的健全是心理健康的重要组成部分，大学生应当正确评价客观事物，正确对待自己与他人；善于管理情绪，情绪反应适度正常，体验正常的情绪情感，主动有效地适应社会环境与学校生活。

- **3、投身社会实践，扩大人际交往，建立广泛的社会支持系统。**大学生应当积极主动地参加各类社会实践活动，并在活动中全面提高自身素质，通过群体交往活动，理解人与人之间的关系，体验友谊与沟通的快乐，开阔视野，并寻找广泛的社会支持。当面临挫折与压力时，广泛宽厚的社会支持会帮助大学生走出沼泽地，走向开满鲜花的岁月。

学会自我心理调适

- 大学生在身心发展过程中，有意识地掌握一些常用的自我心理调适方法，如自我暗示法等，对自我心理放松、消除心理压力是必要而可行的。
自我暗示是靠思想、语词，对自己施加影响以达到心理卫生、心理预防和心理治疗目的的方法。通过自我暗示，可以调理自己的心境、感情、爱好、意志乃至工作能力，起到非常积极的作用。比如，面临紧张的考场，反复告诫自己“沉着、沉着”；在荣誉面前，自敲警钟“谦虚、谦虚”；在遭遇挫折时，安慰自己“要看到光明，要提高勇气”等等。

- 学习自我暗示，需要坚强刚毅的意志，要对自我及自我暗示有坚定不移的信心，并在实践中进行锻炼，使自我暗示得到恰如其分的应用。下面介绍两种具体的自我暗示的方法：

- 1. 冥想放松法。你可以用一件真实的物件，如某种球类，某种水果，或者手头可以找到的小块物体，来发挥自我想象的能力，具体做法是：
 - (1) 凝视手中的橘子（或其他物体），反复、仔细地观察它的形状、颜色、纹理脉络；然后用手触摸它的表面质地，看是光滑还是粗糙，再闻闻它有什么气味。
 - (2) 闭上眼睛，回忆这个橘子都留给你哪些印象。
 - (3) 放松肌肉，排除杂念，想象自己钻进了橘子里。那么，想象一下，里面是什么样子？你感觉到了什么？里面的颜色和外边的颜色一样吗？然后再假想你尝了这个橘子，记住它的滋味。
 - (4) 想象自己走出了橘子的内部，恢复了原样，记住刚才在橘子里面所看到的、尝到的和感觉到的一切，然后做5遍深呼吸，慢慢数5下，睁开眼睛，你会感觉到头脑清爽，心情轻松。

- 2. 自主训练法。又叫适应训练法，其中较简单的一种方法如下：
 - （1）取坐姿，把背部轻轻靠在椅子上，头部挺直，稍稍前倾，两脚摆放与肩同宽，脚心贴地。
 - （2）两手平放在大腿上，闭目静静地深呼吸3次，；排除杂念，把注意力引向两手和大腿的边缘部位，把意念排导在手心。
 - （3）不久，你会感到注意力最先指向的部位慢慢地产生温暖感，然后逐渐地扩散到手心全部。这时，你心理可以反复默念：“静下心来，静下心来，两手就会暖和起来。”
 - （4）做5遍深呼吸，慢慢数5下，睁开眼睛。

以发展咨询为核心的大咨询观念

- 很长一段时间内，人们对心理咨询的认识停留在心理疾病的治疗上，事实上，有严重心理障碍的学生毕竟的少数，更多的学生面临成长与成才、情感与事业、日常生活事件的处理等问题，而这些问题并不构成心理疾病的主要方面，但又直接影响着学生的心理健康与大学生的健康成长。发展咨询应当成为教师教书育人职责中的重要组成部分，引导学生正确处理生活中的一些事件，将发展咨询贯穿于学生成才的始终，是一项非常繁重的任务，值得引起重视的问题。