

学习目标

1. 了解健康和心理健康的概念及内涵。
2. 了解大学生心理健康的标准。
3. 了解大学生心理特点与常见心理问题,理解加强大学生心理健康的意义。
4. 掌握大学生心理健康教育的基本内容、原则和意义。

第一节 健康与心理健康

问题讨论:谈谈你对健康的认识。

一、健康的概念

(一)传统认识

长期以来,人们常把“健康”看作“没有疾病”,把“有疾病”看成“不健康”,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,体格健壮就是健康,即“无病即健康”,“无缺陷即健康”。这种对健康概念的认识是消极的、不全面的。

随着科学技术的进步和社会的发展,建立在传统健康观基础上的生物医学模式由于人们对健康认识的深化而发生了改变,转变为生物——心理——社会模式,传统的健康观念逐渐被抛弃,新的现代健康观念应运而生。

(二)现代观念

当今,人们已越来越清楚地认识到,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,三个方面的健康状态是相互影响、相互制约的。

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,就在其章程中开宗明义地指出:“健康是身体、心理和社会适应上的完满状态,而不只是没有疾病或虚弱现象。”根据这一定义,一个身体没有疾病且充满活力、心理正常、社会适应良好的人,才算是一个健康的人。

为了加深人们对健康的认识,WHO又提出了健康的十条标准:①有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和工作压力,而不感到过分紧张和疲劳;②处事乐观,态度积极,勇于承担责任,遇事不挑剔;③精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;④应变能力强,能适应外界环境的各种变化;⑤能抵抗感冒和其他传染病;⑥体重适当,身材发育匀称;⑦眼睛有神,反应敏捷,伤口不易发炎;⑧牙齿清洁,无蛀牙,无疼痛,无出血现象;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉丰满,皮肤富有弹性。

1989年,联合国世界卫生组织深化了健康的概念,认为健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康,要求人们不能仅以躯体状态来评判一个人的健康,而应从这四个方面综合评判一个人的健康。



道德健康也是健康新概念中的一项内容,主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己,并支配自己的思想和行为,有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现,屡犯贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。品行善良,心态淡泊,为人正直,心地善良,心胸坦荡,则会心理平衡,有助于身心健康。可见,健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物科学健康新理念。

(三)亚健康概念

传统的观念认为,健康与疾病是非此即彼的两个极端,无病就是健康,健康就是无病。现在,人们更多地将健康看成一个连续体,在健康与疾病之间是没有截然分界点的,然而在两个端点之间有一个很大的空间,即非健康又非疾病。人们将这一中间状态称为亚健康状态。20世纪80年代初,世界卫生组织提出了“亚健康”这个崭新的概念,即一种介于健康与疾病之间的“第三状态”。处于“亚健康”状态的人,虽然各项体检指标均为正常,也无法证明有某种器质性疾病,但与健康人相比却又显得生活质量差,工作效率低,极易疲劳,许多人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲乏无力等不适现象。从心理健康的角度来看,处于“亚健康”的人,虽然没有明显的精神疾病与心理障碍,但应该归为一种心理的非健康状态,学习、工作效率不高,注意力分散,情绪烦躁焦虑,缺乏生活目标与动力,常常感到生活无聊,提不起劲,人际关系不好,经常有矛盾、冲突,等等。

从以上健康观的演变中可以看到,人类在认识、改造自然的同时,也在不断地认识和改造人类自身,并且随着人类实践广度和深度的发展,社会生产力和科学技术的不断进步,人类的主体地位也不断增强,人类对自身生命的认识也在不断更新和发展,健康概念也在不断

发展与深化,“心理健康是健康的一半甚至全部”的理念正在被越来越多的人所接受。从对健康这一新的科学概念出发,为了实现完满康宁的健康状态,人们不仅要注重身体健康,还要认识到心理健康的重要性。

相关链接

1981年世界卫生组织又对“健康”的概念做出了如下的阐述:“健康就是精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动,保持乐观、蓬勃向上及具有应激能力。”

二、心理健康

(一)心理健康的含义

心理健康主要是指人心理上一种持续、积极、有效率的状态。心理健康一词最早由美国精神病学家斯惠特提出。对于心理健康,很多国内外学者曾从不同角度探讨过它的定义和内涵,提出过各种各样的观点和看法。一般来说,心理健康的涵义有广义和狭义之分。广义的心理健康,主要以促进人们心理调节、开发心理潜能为目标,使人在环境中健康地生活,不断提高心理健康水平,更好地适应社会生活和积极有效地服务社会。狭义的心理健康则以预防心理障碍或问题行为为主要目的。1946年,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。”心理健康包括两层涵义:一是心理健康状态。个体处于这种状态时,不仅自我状况良好,而且与社会和谐契合。二是维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。

(二)心理健康的标准

心理健康与否如何判断?它的标准和依据是什么?目前理论界存在不同看法,尚没有一个绝对统一的标准或者认识。这主要是因为人的心理健康与否不像生理健康那样,标准非常具体、精确和绝对,它本身并没有一个绝对的界限,人们通常只是用“常态”或者“病态”,“正常”或者“异常”来表示。还因为随着时代发展、科技进步和人们知识经验的增多,大家对什么是心理健康的理解和认识还在不断深入和提高。此外,不同个体经历的事物或活动不尽相同,即便他们经历类似或同样的事物和活动,但在积极反应上仍存在个体差异。这些因素决定了心理健康的标准很难做到绝对统一。

即便如此,许多专家、学者还是根据自己的观点,提出了对心理健康标准的认识。1946年第三届国际心理卫生大会具体指明心理健康的标志是:“①身体、智力、情绪十分协调。②适应环境,人际关系中彼此能谦让。③有幸福感。④在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。”

美国学者坎布斯认为心理健康、人格健全的人应有4种特质:①积极的自我观念。②恰当地认同他人。③面对和接受现实。④主观经验丰富,可供取用。

美国著名心理学家马斯洛和密特尔曼提出心理健康的10条标准:①有充分的安全感。

②充分了解自己,能恰当地估价自己的能力。②生活的理想和目标切合实际。④不脱离周围现实环境。⑤保持自身人格的完整与和谐。⑥具备从经验中学习的能力。⑦保持适当和良好的人际关系。⑧适度地表达和控制自己的情绪。⑨在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性。⑩在社会规范的范围,适度地满足个人的基本要求。

我国有学者将心理健康的标准概括为7条:①能保持对学习有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能协调和控制自己的情绪,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。

需要指出的是,对于心理健康标准,我们只能把它视为一个人们努力追求的理想目标。这是因为要判断一个人心理是否健康,判断一种行为是不是健康心理的表现,不能离开具体人所处的时代、文化背景以及年龄、情境等多方面的因素,并且心理健康与略低于一般水平乃至轻微的心理病态之间没有鲜明的分界。这也启示我们,如果不注意保护自己的心理健康,我们心理健康的水平将会下降,并有可能会出现心理病态,产生病态心理和变成心理障碍者。尽管目前自己的心理状态是正常的,但并不一定是心理健康的最佳水平,我们可以通过更多努力来调整自己,使心理健康提高到较高水平。

友情提示

心理健康是一种持续的心理情况,当事者在哪种情况下,能作出良好的适应,具有生命的活力,而能充分发挥其身心的潜能,这乃是一种积极的丰富的情况,不仅是免于疾病而已。

——英格里士

三、大学生心理健康标准

综合国内外专家学者的观点以及大学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征,我们认为当代大学生心理健康的基本标准有如下几个方面。

(一)智力正常

智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件,也是衡量大学生心理健康的首要标准。一般说来,大学生智力的总体水平较同龄人高,但关键是大学生的智力水平是否能正常地、充分地发挥其效能。大学生智力正常的标准是:乐于学习、工作,有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣,能充分发挥自身的潜在素质,智力结构中各要素在其认识活动中都能积极协调地参与并能正常地发挥作用。否则,纵然智商在正常以上,也不能称其为心理健康。

(二)良好的情绪

良好、稳定的情绪是心理健康的重要指标。大学生情绪健康应包括以下内容:愉快情绪多于不愉快情绪,整个身心处于积极向上的状态,乐观开朗,充满热情,富有朝气,满怀信心,善于自得

其乐,对生活充满希望;情绪稳定性好,善于控制和调节自己的情绪,情绪表达既符合社会的需求,也符合自身的需要(情绪稳定表明大学生中枢神经系统处于相对的平衡状态,身心各方面处于协调状态);情绪反映是由适当的原因引起的,反映的强度和引起这种情绪的情境相符合。

(三)和谐的人际关系

个体的心理健康状态主要是在与他人的交往中表现出来的。和谐的人际关系既是心理健康不可缺少的条件,也是获得心理健康的重要途径。具备健康心理的大学生表现为:乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友;在与人相处中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢,肯定的态度(如尊重、信任、友善等)总是多于否定的态度(如憎恶、怀疑、恐惧等);能客观评价自己和别人,善于取人之长补己之短;以诚恳、谦逊、公平和宽厚的态度待人,乐于助人;积极的交往态度多于消极态度;交往动机端正。



(四)统一的人格

人格是人的心理面貌的集中反映。心理健康的大学生已具有相对正确的人生观和信念,并以此为中心,把需要、愿望、思想、目标和行动统一起来。大学生人格统一的标志是:人格的各个结构要素都无明显的缺陷与偏差;具有正确的自我意识,既有自知之明,又能根据自己的情况调整和完善自我;既不自视清高,也不自轻自贱、自惭形秽;能以积极进取的人生观作为人格的核心,把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

(五)积极的意志品质

意志是人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。大学生积极的意志品质主要表现为:行为具有较高的自觉性、果断性、坚韧性和自制力;能运用正确的方法解决学习、工作中的问题;在困难和挫折面前能采取较合理的反应方式,主动克服困难。

(六)能够适应和改造现实环境

较强的适应能力是心理健康的重要特征。心理健康的大学生能够和社会保持良好的接触,能正确地认识和了解社会,使自己的信念、目标、行为与时代合拍,与社会要求吻合。一

且发现自己的需要、愿望与社会要求、他人利益相冲突时,能放弃或修正自己的行动计划,以保持与社会的协调一致。

(七)心理行为符合年龄特征

不同的年龄阶段有不同的心理和行为特征。心理健康的大学生应具备与自己年龄相符的心理和行为。如果心理和行为经常偏离自己所属的年龄特征,则有可能是心理不健康的表现。

以上是衡量大学生心理健康的理想尺度。在现实生活中,由于各种因素的影响和变化,也会使大学生的心理健康处在变化之中。一般来说,只要这种变化不影响正常的学习、工作和生活,就可视为心理健康。如果变化的方面过多,或变化特别显著,则可能出现心理不健康现象。

问题讨论:心理健康容易达到吗?我们自己是一个健康的人吗?

第二节 大学生心理特点与常见心理问题

一、大学生心理发展的特点

大学生心理成熟并非完全取决于他们生理成熟的水平,更多的是受到社会环境尤其是学校教育的影响和制约,同时还取决于大学生社会生活实践的广度和深度。就大学生心理发展的整体来看,他们正处在迅速走向成熟而又未完全成熟的阶段,这显著地表现在他们矛盾的心理特点方面。大学生心理发展的一般特点如下。

(一)抽象思维迅速发展,但思维易带主观片面性

大学生随着自己身心发展趋于成熟,学习的知识越来越多,思维训练越来越复杂,其抽象思维能力也获得迅速发展,并逐渐占据思维活动中的主导地位。他们喜欢进行比较系统的理论论证,对事物因果规律有浓厚的探讨兴趣,思维的独立性、批判性日益增强,思维的深度、广度、灵活性与创造性有长足发展。不过,他们抽象思维的水平还没有达到完全成熟的程度,思维品质的发展也不见得平衡,认识复杂的社会问题时,还易出现简单、主观、片面、想当然、脱离实际或固执偏激的不良倾向。

(二)情感丰富但情绪波动较大

大学生富有青春气息,对生活充满激情和活力。随着他们对大学生活逐步熟悉、适应和深入展开,及参与社会交往和联系增多,社会性需要增强,他们的情感也日益丰富、强烈、发展和完善。这主要体现在具体的学习、生活、活动、劳动和人际交往的过程中,带有明显的时代性、社会性和政治性。这种情感在大学生世界观、人生观、价值观的逐步确立及支配下,会迅速向广度和深度发展,逐渐成为其情感世界的本质和主流。大学生情感日渐丰富的同时,他们对情绪控制的能力也在不断由弱变强。不过,无论从生理、心理和社会的角度,还是从

青春期情绪丰富而不稳定特点的角度,大学生在受到内在需要和外界环境的强烈刺激之下,还容易出现情绪波动。他们或可能短时间内从高度的振奋变得十分消沉,或可能从冷漠突然转变为狂热,两极性比较突出和明显。

(三)自我意识增强但发展不成熟

自我意识是人对自己及自己与周围环境关系的认识,包括对自己存在的认识,以及对个人身体、心理、社会特征等方面的认识。这种认识主要是通过自我观察、自我检验、自我评价、自我调节和自我完善来实现的。大学生十分关注对自我的认识,他们中大多数对自己的评价和别人对他们的评价比较一致。大学生借助于他人、社会评价认识自己,但又不完全依赖于别人的评价,具有明显的独立性、自主性和自信心。大学生根据自身、周围环境及社会现实,会正确认识自己,恰当为自己定位,给自己的学习和未来发展做精心设计和准备,并进行心理和行为上的努力。大学生自我意识、自我评价能力和自我调节的能力明显增强。但由于他们自身社会知识经验和能力上的不足,还会在自我意识形成与发展中面临各种矛盾和问题,如主观自我和社会自我之间、现实自我和理想自我之间、成就期望与现实失落之间、强烈的独立意识与难以摆脱的依附心理之间、自尊与他尊之间、自尊心与自卑感之间的矛盾等。他们在自我认识方面过度自我接受或过度自我拒绝,在自我体验方面过强自尊心或过强自卑感,在自我意向方面“自我中心主义”、过分独立、过分依赖、不当从众等,也都反映出大学生正迅速走向成熟但尚未完全成熟的心理特点。

(四)意志水平明显提高但不平衡、不稳定

随着大学生社会知识经验的增多,他们对社会、人生的意义有了更深刻的认识。他们的世界观、人生观、价值观逐步确立,开始自觉设计人生道路,确立奋斗目标和根据目标确定具体的实施计划。在实现目标的过程中,出于对目标价值的认同和受到目标强烈的吸引、激励作用,会为实现奋斗目标而克服前进道路中的各种困难和障碍,表现出坚强的意志力,表明大学生的意志发展已达较高水平。但大学生意志发展水平不平衡、不稳定。一般说来,他们意志的自觉性和坚持性品质发展水平较高,但果断性和自制性品质发展相对缓慢一些,这主要表现在他们处理关键问题或采取重大行动时,有时优柔寡断、动摇不定,有时草率武断、盲目从众。大学生意志水平在不同活动中的表现不一样,即便是同一种活动,心境的好坏也会使意志水平表现出较大差异。

(五)人格发展基本成熟但不完善

人格由气质、性格等诸因素构成,是相对稳定、具有独特倾向性的心理特征的总和。人格影响人的身心健康、活动效率、潜能开发及社会适应状况。它是在长期实践中形成和发展起来的,反映了一个人总的心理面貌。大学生处于身心急剧发展和自我意识由分化、矛盾逐渐走向统一的特殊时期,这是他们人格发展的重要时期。当代大学生人格发展中有成熟积极的一面,如能正确认识自我;智能结构健全合理;对社会环境的适应能力较强;富有事业心,具有一定创造性和竞争意识;情感饱满适度等。但也有相当一部分人在人格发展上存在着不同程度的缺陷或不完善,如常见的自卑、懒惰、拖拉、粗心、鲁莽、急躁、悲观、孤僻、多疑、抑郁、狭隘、冷漠、被动、骄傲、虚荣、焦虑、以自我为中心、敌对、冲动、脆弱、适应性差等。大

学生良好的人格是在正确认识自我的基础上,通过不断学习、实践、优化、完善来实现的。此外,大学生处在不同年级或阶段,他们面临的发展课题不同,其心理发展也呈现阶段性特点。

1. 入学适应阶段

大学生带着高考成功的喜悦满怀信心地走进高校,首先面对的就是从中学到大学生活上一系列急剧的转折。生活环境、生活条件、人际关系、学习方式发生变化,原有的心理结构被打乱,心理定势被破坏,这使得他们心理上感到陌生而且难以适应。这是大学生入学后最先遇到的心理困难期。不过,大多数学生经过一个学期后便能逐步适应,但也有少数学生出现适应困难,影响正常的学习生活和身心健康。



2. 稳定发展阶段

这是大学生全面成长和深化发展的关键阶段。此时的大学生已逐渐适应大学生活,对一些问题的认识和处理有了自己的主见和理智,不再单纯和盲目。他们开始认真思考人生之路,并为之确立自己的奋斗目标。绝大部分学生求知欲望强烈,专心于自己的专业和学业,注重各方面有用技能的学习,重视对社会实践的参与,渴望自己全面发展和取得优异成绩。他们会根据自身特点,选择适合的学习方式及进行高效率的学习,但学习中既有成功的喜悦也有失败的烦恼,繁重的学业,过度的压力,激烈的竞争,常给他们心理上带来矛盾、苦恼、彷徨、困惑、犹豫和烦躁不安。这一阶段,又是大学生思想、学习、生活开始走向分化的阶段。

3. 准备就业阶段

这是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段。他们面临又一次环境变迁、角色变化,心理再起波澜。一方面,他们将要完成学业走向社会,但对大学生活产生很深的情感依恋;

另一方面,他们向往美好生活,对未来充满自信。但“双向选择”“自主择业”的分配制度和严峻的、竞争激烈的就业现实,又使他们背负沉重的精神压力和心理焦虑。他们不知道自己能否找到如意的工作,以及能否适应今后的工作。他们有的要面对考研问题,有的还要处理与恋人的关系问题。这一时期,是大学生心理最为复杂、负担最重以及冲突最为激烈的时期。

友情提示

人的一生需要处理三种关系:一是人与自然、社会的关系;二是人与人的关系;三是人与自己的关系。处理好人与自己的关系是最本质的,只有处理好人与自己的关系,才能在其他两种关系中少些矛盾和心理冲突。

二、大学生心理健康状况与常见问题

(一)大学生心理健康状况

大学生作为我国社会中文化层次较高的群体,一向被认为是最活跃、最健康的群体之一。如果仅仅从躯体疾患的角度来看,大学生正处于青春发育期,又是经过中学及高考的多次体检合格而进入高校的,患有各种严重躯体疾病的确实不多。但这种现象往往掩盖了部分学生心理健康状态不良的事实。若仔细观察和深入调查,从心理健康角度分析这一群体,实际情况就会大不一样。



案例分析

梁鹏是电影学院导演系的研究生,个子高高的,长得也很帅,但几年下来他有一个很悲观的想法:做导演需要出名,而真正出名的导演又有几个呢。而且自己家是外地的,从本科到研究生一路走来实在太累了,要协调各方面的关系,这种压力压得他喘不过气来。最终,他办理了退学手续。学校的老师、同学无不为他惋惜。

分析 大学生现在面临的压力过大,造成心理的落差比较大,与整个社会发展的形势和家庭的影响是分不开的。这需要学生找准自己的位置,要正确评价和认识自己,另外,不要好高骛远,要脚踏实地一步步走好自己的路。

(二)大学生常见的心理问题

1. 环境适应不良

环境适应不良主要是指大学生对新的校园环境及生活不能从心理上很好地适应。这类问题多出现在大学一年级的新生时期。一方面,因为绝大多数学生都是第一次远离家门,离开自己的父母、亲朋和早已习惯了的环境,来到一个陌生的校园和面对一个生疏但又关系密切的群

体。生活中的方方面面需要自己独立思考,自己动手去处理,人地生疏,心理上会出现一定的不适。另一方面,高校学习内容、特点和方法与中学有较大差别,不少学生因跟不上这种变化,导致学习成绩不理想。他们无所适从,被动应付,苦恼,怀疑,否定自我,产生很大的学习压力和心理困惑。尤其这些学生入学前多为中学里的学习尖子,平时老师、家长宠爱备至,同学羡慕不已,优越感、自信心十足,但在聚集了各地优等学生的新的群体里,优势和优越感丧失,若再有学习成绩上的波动,极易形成各种消极的自卑心理。再者,新环境里,大家来自于不同地区,家庭经济条件不同,地域文化及形成的生活习惯不同,也会对一些学生带来心理压力。

2. 与学习有关的心理问题

这类问题主要表现在一些大学生对所学专业不满意,感觉课程负担重,学习压力大,对各种考试感到恐惧和焦虑,缺乏学习动力、兴趣,自我否定学习及效果等。有些大学生总认为自己所学专业不理想,将来出路不大,因而缺乏学习信心、兴趣,并总在为自己当初不当的选择懊悔对现实的无奈苦恼不已;有的感到学习竞争压力大,出现心理紧张、焦虑、头痛、失眠、注意力不集中、记忆力下降,学习效率低;有的学习成绩不佳,害怕自己不能顺利毕业,整日忧心忡忡;有的对学习不感兴趣,没有目标和动力,厌学心理严重,得过且过地混日子;有的学习勤奋努力,但就是苦恼于不能取得理想的成绩。这些与学习有关的心理问题,始终干扰他们的学习,影响智力的发展,有的大学生因长期摆脱不掉这种心理上的困扰,不得不休学或退学,提早中断学业。

3. 人际交往问题

良好人际交往关系是个体适应社会、实现自我身心和谐发展的重要条件之一。大学阶段,大学生独立地进入准社会群体的交际圈,他们尝试人际交往,发展这方面的能力并对此做出评估,为将来进入成人社会做准备。但人际交往关系的建立并不是一件简单的事情。人们之间的个性、兴趣、需要、动机、态度、价值观、经验及行为方式等不完全相同,双方只有相互悦纳,讲究交往的技巧、艺术,相互间良好的人际交往关系才会形成。不少大学生因缺少人际交往技能、技巧,或性格内向、孤僻,或有自卑、自闭心理,或个性、语言、行为怪异,以及有过交往失败经历,常常会出现沟通不良、人际冲突等的交往障碍和孤独自闭、害怕交往的恐惧心理。

4. 与恋爱和性有关的心理问题

大学生处于青春期,一方面性生理发育成熟,另一方面没有了中学时升学的压力,他们比较关注和敏感于两性问题。伴随他们性心理发展成熟的过程,也因此引发出不少心理问题。如有的女生刚入学就受到高年级男生或同班同学的约会邀请,因不知如何应付而陷入苦恼;有的为了填补单调的学习、生活上的空虚而通过与异性交往寻求精神慰藉;有的深陷恋爱不能自拔,迷失方向;有的因失恋而沮丧,萎靡不振;有的看到同伴交友而自惭形秽;有的陷入单相思或多角恋爱不能自制等。除此之外,部分学生还由于各种原因而导致性心理问题,如因手淫背上沉重的精神负担,沉溺于性幻想,出现个别性变态行为等。与恋爱和性有关的心理问题,是大学生心理健康问题中一个重要的领域。

5. 与择业有关的心理问题

我国实行高校毕业生分配制度改革,由原来计划经济体制下的统包统分向市场经济体制下的自主择业、双向选择转变,不少大学生的就业观念一时难以跟上这种形势的发展,思想上出现种种困惑和苦恼,与此有关的心理问题突现。特别是高校扩招之后,大学生就业压力大,竞争激烈,甚至出现一定困难,由此引发的大学生心理问题更加突出和明显。比如很多大学生都希望自己找到理想的工作单位和岗位,但实际情况并不是事事遂人愿;有的人明显缺乏勇气和自信,不敢、不会主动地和善于向用人单位进行自我推荐;有的因对择业中的消极社会现象愤激而有意逃避现实,丧失理性应对和择业时机;有的面对五花八门的人才招聘,因不知自己今后的人生之路该如何选择而无所适从。与大学生择业有关的心理问题普遍存在,并且在毕业生中更为突出。

6. 与自我发展和人格发展有关的心理问题

大学生接近成熟,已明确意识到“自我”的存在及价值,充实自我、发展自我的要求更为强烈。他们对未来充满美好的想象和期望,努力认识和寻求自己的人生目标和价值,高度关注人格发展,努力塑造自己完美的人格。这是促进他们自我发展和走向心理成熟的内在动力。不过,受各种因素的影响,个别学生会出现顾此失彼或放大“自我”劣势,在理想、人生、价值目标的追求中会与现实发生冲突,在人格塑造发展中,会产生过分追求完美、期望值太高、非理性认识、自我评价能力不高、各种人格缺陷等。这些自我和人格发展中的问题若得不到有效解决,势必会引发一系列心理冲突和问题。

三、影响大学生心理健康的因素分析

大学生作为一个特殊的群体,他们的心理素质和所处的外部环境都有着明显的特异性。大学生的心理健康是生理、心理、社会诸因素的共同作用。影响大学生心理健康的因素多种多样,主要概括为客观因素和主观因素两大类。

(一) 客观因素

美国精神分析专家哈内认为,许多心理变态是由于对环境的不良适应引起的。改革开放以来,我国社会发生了巨大变化。建立了社会主义市场经济体制,在引入市场竞争机制后,人们的生活方式、价值观有了重大变化,心理活动也日趋复杂、活跃,这些大量的、新的社会刺激给人的心理健康带来的威胁越来越大。

1. 社会文化因素

当代大学生处在东西方文化交叉、多种价值观冲突的时代。随着改革开放,西方文化大量涌入,东西方文化发生着从未有过的碰撞与冲突。面对不同于以往的文化背景和多种价值选择,他们常感到矛盾、紧张、彷徨、空虚、疑虑、无所适从和压抑。这种长时间的心理失调,必然给心理素质的发展带来不良影响。

思考与讨论:

你现在处于大学的什么阶段?
面临最迫切的问题是什么?

2. 大众传媒因素

科学技术的发展,使得大众传媒手段日益先进并且多种多样,广播、电视、报刊、杂志、网络等广泛存在,信息容量和传播速度飞速提高,大众传播媒介对人们心理的影响越来越大,其中很多不良因素会对大学生的思想和行为带来消极影响。

3. 市场经济因素

市场经济引入竞争机制,它一方面为人们充分发挥聪明才智、展开平等竞争提供可能和契机,另一方面又给人们的现实生活带来巨大压力。随着改革的深化发展,这种竞争还会变得更加激烈。严峻的现实冲击着大学生平静的心理,他们有的或可能会舍弃自身价值和理想的实现去单纯追求经济目标,或缺乏自信,意志薄弱,不敢面对现实,因此产生各种错误或消极心理。

4. 教育指导思想偏差的因素

很长一个时期,相当多的人片面理解健康的涵义,没有认识到心理健康的地位及重要性。学校教育受此影响也过分强调政治素质、思想素质、道德素质而忽视心理素质,重视生理平衡而忽略心理稳定。这种思想认识上的偏差,导致对大学生心理素质教育的淡化。思想政治教育的放松和形式化,教育内容的空洞和方法上的不当,也给大学生良好心理素质的形成带来不良后果。

5. 心理教育实践环节薄弱的因素

在我国教育实践中,尤其是在中学阶段,学校没有注意优化学生主体心理过程要素,缺乏完善学生健康人格形成和发展的机制,没有使学生形成良好的自我组织调控机制。学生因得不到有益的指导、培养、训练及环境塑造,使优良人格素质的形成和发展受到影响。

6. 家庭环境因素

家庭环境包括家庭人际关系、父母教育方式、父母人格特征等。家庭环境对人的一生会产生重要影响,特别是早年形成的人格结构会在以后的心理发展中打下深深的烙印。大学生步入社会前,很大程度上要受家庭环境、父母言谈举止及其社会行为方式的影响。不同家庭教育和环境影响产生的结果不同。家庭教育方法上的不当和环境影响上的不良,极易养成子女不良的性格、心理及行为。

7. 校园内部影响因素

大学生进入大学之后,环境、角色有了很大变化。以往什么事都由父母包办,现在生活上需要自己独立,以往的依赖性与现实独立性之间出现反差和矛盾,心理上会产生很大的不适。大学里繁杂的教学内容和多变的教学方式,与中学有较大不同,他们因不能尽快熟悉和适应这种新的学习生活,会倍感紧张和焦虑。他们第一次远离家门,没有了父母的呵护。爱的缺失,情感的失落,会使他们产生持久强烈的思家心理。教育过程过分突出智育,往往淡化学生适应集体生活、主动参与各种有益活动的积极性,影响学生正常的社会化发展。校园内越来越多、种类多样的认证考试,用人单位越来越看中就业者的文凭和证书及学历,给大学生带来极大的精神压力。大学生人际交往关系,极大地影响着他们的心理及行为方式。

不健康的校园文化,会使大学生精神颓废,变得毫无朝气。

相关链接

大学期间需要取得的一些证书和文凭

NO. 1: 英语证书

NO. 2: 计算机证书

NO. 3: 学校证书(包括:奖学金证书、优秀毕业生、优秀学生干部等)

NO. 4: 第二外语证书

NO. 5: 财务类证书

NO. 6: 专业资格证书

NO. 7: 兼职实习证明

NO. 8: 发表论文、专利证书

NO. 9: 竞赛获奖证书

NO. 10: 毕业证、学位证、第二学位

(二)主观因素

1. 心理冲突

大学生现实生活中往往会面临彼此不相容、相互不可兼得的选择,这时就容易出现心理冲突。大学生在日常生活中所遇到的冲突主要有趋避冲突、双趋冲突和双重趋避冲突。心理冲突往往给人以挫折感,强烈的心理冲突不仅导致大学生内心世界各种价值观念之间发生冲突,也使他们陷入无尽的困惑和苦闷之中,极大地消耗心理能量,他们会因心理功能得不到发挥而影响心理健康。

2. 自我评价不客观

大学生随着年龄的增长,自我意识、自我控制能力、自我评价能力发生飞跃,但客观上他们的心理并未发展成熟。思维中的形象成分仍在起作用,思维过程中容易出现表面化和片面化。自我认识不全面,自控能力还比较弱,自我评价易受情感波动。特别是自我评价消极混乱时,既不利于提高心理素质,又影响自己融入群体和与他人交往。

3. 心理承受能力低

现在的大学生是青年一代中的佼佼者,他们有的在中学成绩名列前茅,学校和老师都给予特别的关心和爱护;有的在家里是父母的掌上明珠,占有特殊地位。因此,许多学生感情比较脆弱,娇气十足,爱虚荣,喜赞扬,缺乏在困难和逆境中的锻炼,经不起挫折。遇到考试失败、矛盾、困难、犯错误、受批评、同学关系紧张等问题时,心理上往往难以承受,随之而来的可能是灰心丧气,悲观失望,自暴自弃,甚至走上绝路。心理素质差、心理承受能力低,是当代大学生普遍存在的一个问题。

4. 自我控制能力薄弱

某些大学生缺乏必要的自我约束力和调控能力,当其心理受到刺激或情感受到激发时,

往往不会冷静和及时地用理智正确调节自己。相反,受情绪的作用,还会随意放任感情,行为冲动,常常因此导致一些意想不到的悲剧发生。

5. 性成熟

大学生性生理基本成熟,性心理也有很大变化。他们渴望接近异性,但由于经验不足,理智性差,增加了对性爱意识、欲望表露的盲目性和欠严肃性,容易进入低级情感滥泄的误区而无法自拔,导致情绪不稳、心理冲突甚至行为异常。情感一时难以自控时,会发生冲动和越轨行为,但事后又出现悔恨、焦虑、恐怖性的心理情感。当爱情与毕业分配形成两难选择时,男女双方会出现强烈的心理失调,严重时 would 因失恋出现极度情绪低落。

6. 高校收费与学生自主择业

高校实行收费制度,对于经济不宽裕的大学生来说,确实对家庭造成了很大的经济负担。大学生已经具有较强的成人感和责任感,内心很希望自己生活独立、经济独立,以减轻家庭和父母的负担,但眼下不仅不能为家庭、父母做些什么,还要为交纳高额的学杂费及其他开支向父母伸

思考与讨论:

你有什么心理问题吗?和同学之间讨论一下解决的办法。

手,内心负疚很重。大学生自主择业,对那些自感实力不是很强,自信心不是很足,又没有重要社会关系及门路的学生来说,更有前途渺茫、忧心忡忡的精神焦虑。

第三节 大学生心理健康教育

一、大学生心理健康教育的基本内容

(一) 认知发展教育

认知发展教育是使大学生了解认知发展的规律、特点及自身认知发展水平,然后通过常规或特殊训练,帮助大学生挖掘和认识自身不良的认知,并学会对认知进行调整。比如认知教育的一个重要内容是进行学习指导,通过指导,使大学生迅速适应高校学习,掌握有效的学习方法,养成良好的学习习惯,形成独立思考的能力,具备积极的探索精神,并学会自觉调节自己的学习心理和学习行为,提高学习效率。

(二) 情绪稳定教育

情绪稳定教育是使大学生了解人情绪的正常值及自身情绪变化的特点,学会用有效手段,科学调控自己的情绪,使自己经常保持良好的心境和乐观的情绪,形成适度的情绪反映能力和抗干扰能力,避免情绪的大起大落、两极波动,避免心理失衡。情绪是引发大学生心理问题的主要因素,大学生生活中发生的各种各样的过激性行为,很多都是因为不良情绪失控引起的。

(三) 意志力优化教育

意志力优化教育是使大学生充分了解意志在成才中的作用和自身意志品质的弱点,协

助大学生提高调节自我、克服困难的主观能动性,学会调节情绪,应对挫折刺激,增强心理承受能力,克服内部困难,提高意志行为水平,不为偶发诱因所驱使,具有意志自觉、果断、坚持、自制的优良品质。

(四)个性健全教育

个性健全教育是使大学生了解健康人格的标准及培养途径,在客观准确地认识自我、评价自我的基础上,学会修身养性,增强自我教育能力,矫正不良个性,并通过有意识地训练形成开朗、活泼、具有同情心和正义感的完善的人格。个性健全教育要做到面向全体学生的发展性教育和对个别学生的矫正性指导相结合,使每一个学生的人格都得到健全发展。

(五)人际和谐教育

人际和谐教育是在帮助大学生把握人际关系基本知识和人际交往特点的基础上,通过训练,掌握一定的人际交往技能技巧和人际交往艺术,学会在群体中与人和睦相处,与老师、同学、家长、朋友、异性等保持融洽的人际关系,懂得尊重他人,悦纳他人,也悦纳自己,善于在群体中发挥自己的才干,达到高水平的自我实现。

(六)积极适应教育

积极适应教育是使大学生积极适应自身、环境、社会的各种变化,学会调节自己学习、生活中的各种烦恼,通过有意识训练掌握排解心理困扰、减轻心理压力的方法,保持心理和谐健康。大学生心理适应涉及学校环境、学习、生活、交往、恋爱、自我心理认识和发展、竞争、择业等许多方面的内容,大学生除了依靠自身努力增强社会适应能力和心理承受能力,主动进行自我调节和心理适应外,还有赖于心理健康教育帮助其提高心理适应水平。

友情提示

美国科学家、发明家、政治家富兰克林指出:“保持健康,这是对自己的义务,甚至也是对社会的义务。”美国思想家爱默生曾说:“健康是智慧的条件,是愉快的标志。”阿拉伯有谚语说:“有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。”可见健康是人生最宝贵的财富,是我们生活幸福、事业成功的基础。人人都希望健康,健康是人类的基本权利和幸福的源泉,维护和增进人们的健康历来被重视。正确认识和理解健康概念,将有利于人们树立正确的健康意识,养成良好的行为习惯和行为方式,以降低或消除影响健康的危险因素,更好地维护和增进人们的健康意识。

二、大学生心理健康教育的原则

(一)主体性原则

大学生是高等学校心理健康教育的对象,是心理健康教育自我教育和发展的主体。高校日益重视大学生身心和谐发展和全面素质的提高,通过各种途径和方式对大学生广泛开

展心理健康教育,对大学生心理健康发展具有重要的推动意义。不过,这些对于大学生心理健康发展来说,还只是外因。要提高大学生的心理素质,主要还要依靠他们自己,主动进行自我认识、积极接受辅导教育,自觉改造自我和完善自我。大学生心理健康教育需要尊重大学生自我发展的主体性。

(二)协调原则

大学生心理健康教育是所有高校都要开展的一项工作,它不单单是某一高校、校内某一部门、某个人或社会某专门机构的事。各高校、各有关部门协同开展大学生心理健康教育,有利于提高心理健康教育的整体质量和水平。大学生成长过程中出现的心理矛盾和问题,缘于他们对现实社会生活和具体事物的态度和认识,离不开周围的社会环境和现实,对大学生进行心理健康教育,也需要高校、家庭、社会及各具体的机构、职能部门和个人协同努力,共同参与。

(三)点面结合原则

大学生个体心理健康状况和发展水平不同。对他们进行心理健康教育的侧重点也要有所不同。有的大学生可能存在严重的心理疾病或障碍,需要进行深入、耐心地辅导和教育;有的可能是一时轻微的心理消极反应,只需进行简单及时地辅导就可以解决问题。而对于大多数大学生来说,他们需要最多的是心理保健方面的知识。大学生心理健康教育需要做到点面结合,既重视面向全体进行心理健康知识、保健技能的普及,又要重点做好个别人的辅导和教育。

(四)尊重与理解相结合原则

高校积极开展大学生心理健康辅导和教育,对大学生身心健康发展来说,无疑是正确、及时和必要的。但要坚持尊重与理解相结合的原则。因为只有尊重和理解大学生的基础上,才会取得大学生的信任,才能与他们进行交流和沟通,顺利开展好心理健康辅导和教育。开展心理健康教育时,也不能存在错误认识,把学生心理健康问题与思想品德混为一体。

(五)积极培养和及早防范相结合原则

对大学生进行心理健康教育应区别对待,坚持积极培养和及早防范相结合的原则。对于大多数大学生来说,他们眼下没有严重的心理疾病或心理问题,教育的重点是帮助他们学会如何进行心理保健和心理健康维护,提高心理健康水平,预防心理疾病问题发生,在此基础上进一步开发心理潜能,使他们向更高层次、更加和谐的方向发展。对于已经存在心理障碍和问题的学生,教育的重点是帮助他们克服不健康心理,使其向良好、积极的方向转化,适应现实生活,防止和避免不健康心理向更加消极化方向发展。

三、加强大学生心理健康的方法

加强大学生心理健康教育是高等教育的内在要求。目前,社会、学校和家庭都认识到了大学生心理健康教育的重要性。高等职业技术学院也从自身特点出发对学生进行心理健康教育。加强大学生心理健康教育的方法有多种,从目前各高校的做法看,主要包括以下

几种。

1. 积极优化校园环境,创造良好的心理社会环境



心理学家发现,环境对人的心理影响很大,因此,营造文明健康的校园文化氛围成为培养大学生心理健康的重要内容之一。通过心理健康案例分析、心理科普宣传等方式,普及心理健康知识、传播心理健康的理念,使得学生关注自身心理健康,积极预防心理问题的产生。利用各种传播媒介,普及大学生心理健康知识,以引起大学生对提高心理健康水平的自觉要求。

2. 开设心理健康教育课,定期举办相关讲座

大学生心理健康教育的最终目标是培养大学生良好的心理素质,而心理素质的提高离不开对心理学知识的了解,学校应开设心理健康教育课,让学生系统地学习心理健康知识。另外,学校定期举办相关讲座也是十分必要的,这对于普及心理健康知识,提高大学生对心理健康教育的认识是有重要意义的。

3. 设立心理教育和咨询机构,积极开展学校心理咨询服务

通过开展心理咨询服务,可以防治大学生心理疾病,增强大学生心理健康。高校的心理咨询工作主要以预防为主,采取灵活多样的形式,如个体咨询,电话、网络咨询,小组咨询,挫折考验训练等帮助学生解除心理困惑;建立大学生心理档案,进行跟踪了解。

4. 将心理健康教育与德、智、体、美、劳的教育紧密结合起来,以实现相互促进、功能互补的效果,从心理的角度入手,运用心理的手段消除学生的心理障碍,加之其他方面的教育引导,使大学生克服不健康的心理和偏激的观点,从而取得最佳的整体效应,实现全面发展。



案例分析

19岁的小如是大学一年级的女生。十年寒窗,终于考上了梦寐以求的大学。接到大学录取通知书时,她几乎喜极而泣。然而,步入大学后,她的生活变得一团糟。在寝室的8个同学中,有6个是上海人。她觉得她们是另一个世界的人,说着日语一样的上海话,知识丰富,活跃兴奋,变着花样玩儿。在她们面前,她感觉自己像个不到10岁的孩子。上课时,她总喜欢坐在僻静的角落里,当许多人在一起时,她从不找别人说话,也没有人理她。到食堂去吃饭,有那么多人排着队,她就只好看到什么买什么,连价钱和菜名都搞不清楚,所以吃的东西常常是又贵又难吃。她生活在苦恼中,苦恼着自己处处不如别人,苦恼着进入了一个“太好”的环境,苦恼着学不好的功课,苦恼着自己幼稚的思想。

分析 造成小如环境不适应的原因主要有社会环境和家庭环境两个方面。前者体现于学校教育,突出表现为“以分数论英雄”“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”,学习成绩好就行,父母的教育思想和言行也与此一致;后者体现在为了让孩子专心学习,父母代劳了许多本该由孩子自己承担的责任,在看似爱护实则剥夺了孩子成长权利的过程中,孩子被养成了温室里的花朵,既自负又脆弱,抗挫折能力极差,一旦遇到困难,就会自暴自弃,自我否定,从而使身心均遭遇困扰。本案例的当事人遇到了全方位的应激,表现在学习、生活、人际关系、原有性格弱点等方面,致使她陷入深深的情绪困扰中,迷失了自我。

5. 鼓励大学生建立心理健康教育社团

大学生组建自己的心理社团可以说是实现大学生心理健康教育的较为有效的方式之

一,通过大学生的自发组织可以强化其自我教育意识,使追求心理健康成为一种自觉行为。广东一所职业技术学院的大学生就成立了一个心理健康协会,并将该协会发展成该学院最大的学生社团,每一位会员都会为传播大学生心理健康知识贡献出一份力量。

四、加强大学生心理健康教育的意义

1. 心理健康教育可以起到保证身体健康的效果

人的心理健康和身体健康是相互依存、密不可分的。生理健康是心理健康的基础,心理健康反过来又能促进生理健康。同学们都有这样的体验:当身体有病时,会情绪低落、焦躁易怒;而当面临诸如考试的压力时会头痛失眠、食不下咽。因此,加强对大学生的心理健康教育可以达成大学生心理健康和身体健康的和谐。

2. 心理健康教育可以预防精神疾病的发生,提高心理素质

大学生是一个民族的希望所在。我们的身心健康状况不仅影响自己、家庭、学校,更重要的是关系到我国现代化事业的兴衰成败。在高校开展心理健康教育,既可以起到预防作用,又可以使学生中暴露出来的某些心理健康问题被及时地解决,这对我们的健康成长无疑会起到积极作用。

3. 心理健康教育是塑造大学生良好个性和优良思想品德的先决条件

性格健康是心理健康的首要必备条件。一个人的性格具体地标志着一个人的品德和世界观,即人的性格特征和人的思想品质是紧密地联系在一起的,没有健康的性格就谈不上优良思想品德的形成。这也就是说,培养健康的性格和优良的思想品德是同一教育过程中的两个不同的侧面。可见,心理健康教育对大学生个性的形成及思想品德的训练均起到积极的促进作用。

相关链接

爱默生曾经说过:“健康是智慧的条件,是愉快的秘诀。”我国清华大学心理学教授樊富珉则说过这样一段话:“如果你想做一个有自知之明的,健康快乐的,拥有亲情、友情和爱情的人,如果你想在成才的道路上不断前行,那就必须具备心理健康。”心理健康的特殊性决定了心理健康教育的重要性,加强大学生心理健康教育有其内在的重要意义。

4. 心理健康教育是促进大学生智力发展、提高心理素质的基础

在学习过程中,如果一个大学生朝气蓬勃、心情愉快,就会调动其智力活动的积极性,易于在大脑皮层形成优势兴奋中心,也易于形成新的暂时神经联系和使旧有的暂时神经联系复活,进而促进智力的发展。反之,若是在烦恼、焦躁、担心、忧虑、惧怕等情绪状态下学习,就会压抑他智力活动的积极性和主动性,使其感知、记忆、思

思考与讨论:

你掌握哪些心理学知识? 你是怎么调节自己的心理的?

维、想象等认知机能受到压抑和阻碍。事实上,那些被感情问题、人际关系等问题搞得忧心忡忡致使成绩一落千丈,因控制不住自己的情绪冲动而违法违纪,因缺乏学习动机而厌学的大学生,其症结都表明了心理是人的一切活动的根本。

5. 心理健康教育对于建设社会主义精神文明有着重要的意义

心理健康教育不仅对个体有意义,而且对群体也有不可忽视的作用。加强大学生心理健康教育有助于帮助大学生克服消极心理状态,缓解人际冲突,改善交往环境;有助于塑造良好的形象,发展健全的品格,提高大学生的道德水平;还有助于提高大学生的积极性和创造力,从而推动社会主义现代化进程。可见,心理健康教育是社会主义精神文明建设的重要组成部分。

知识提炼

当今,人们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,三个方面的健康状态是相互影响、相互制约的。心理健康主要是指人心理上一种持续、积极、有效率的状态。大学生心理健康标准包括智力正常、良好的情绪、和谐的人际关系、统一的人格、积极的意志品质、能够适应和改造现实环境、心理行为符合年龄特征。大学生心理发展有其独有的特点,同时也包括许多常见的问题,大学生心理健康教育显得更加迫在眉睫。所以合理的分析影响大学生心理健康的因素、掌握大学生心理健康教育的方法内容和基本原则,有着极为重要的意义。

广角瞭望

音乐与情绪

“音乐是最情真意切的艺术”。音乐可以调节人的情绪,也可以治病祛邪,这早已为人们所发现。但许多人“知其然”而不知其“所以然”。音乐疗法被看作是一门科学的心理治疗方法还是最近几十年的事情。音乐疗法的倡导者是18世纪末的阿特休勒。他发现音乐对精神病患者的治疗有促进作用。后来又有人发现,高血压病人听了一首协奏曲,血压竟然下降了13~20毫米汞柱。英国剑桥大学口腔治疗室,用音乐代替麻醉剂,成功地拔牙200多例。以后,又发现音乐可以调节动物的情绪,促进奶牛多产奶,母鸡多下蛋。有人研究了世界上35位著名的交响乐队的指挥,发现他们平均寿命为73.4岁,而最小年龄为58岁。研究者还发现,精神愉快是这些人的共同特点。于是得出结论:较正常情况下,一个人终生喜爱音乐可能是长寿的妙方!音乐可以治病,其主要原因就是音乐对大脑皮层的刺激,可以调节情绪。那些典雅、庄重、平和的音乐可以让人全身放松,使身体本身的节奏(如心跳、呼吸、行走等)与音乐同步同调。

人们研究发现,贝多芬的《田园交响曲》能使人心情平静,柴可夫斯基的《悲怆交响曲》却

使人悲哀,甚至产生绝望的情绪。大学生朋友喜欢的现代流行的摇滚乐、迪斯科舞曲可以使人情绪激昂。因此,用音乐来调节情绪应该根据自己的精神状态进行选择。当你感到烦躁不安、紧张过度时,可以听柔和的音乐;当你感到忧愁、提不起精神时,听一听雄壮的乐曲或节奏感强烈的现代音乐,可以促使你兴奋。

技能训练

一、我的生命线

目的:认识自我,了解人生的意义。

实施过程:

第一步:画一条线,左端是你生命的开始(出生,0岁),右端是你所期望活到的岁数。出生——死亡

第二步:在线条上将现在的年龄标示出来(如18岁),这样你的生命线就被分成了“过去”和“未来”两段。

第三步:在线条的“过去”一段,写下你曾经经历过的、最影响你的三件事;在线条的“未来”一段,写下你以后最想做的三件事,或最想达到的三个目标。

第四步:讨论和分享。

第五步:思考:

- A. 你现在的生活是你曾经梦想的吗?
- B. 你为未来做了怎样的准备?
- C. 你对自己的生命有何新的领悟?

二、心理健康自测

请你对下列各题作出“是”或“否”的回答,由回答结果可大致看出你的心理健康情况。

- (1) 每当考试或提问时,会紧张和出汗。
- (2) 看见不熟悉的人会手足无措。
- (3) 心里紧张时,头脑会不清醒。
- (4) 常因处境艰难而沮丧气馁。
- (5) 身体经常发抖。
- (6) 会因突然的声响而跳起来,全身发抖。
- (7) 别人做错了事,自己也会感到不安。
- (8) 经常做恶梦。
- (9) 经常有恐怖的景象浮现在眼前。
- (10) 经常会感到胆怯和害怕。
- (11) 常常稍不如意就会怒气冲冲。
- (12) 当被别人批评时就会暴跳如雷。

- (13)在别人请求帮助时,会感到不耐烦。
- (14)做任何事都松松垮垮,没有条理。
- (15)脾气暴躁、焦急。
- (16)一点儿也不能宽容他人,甚至对自己的朋友也是这样。
- (17)被别人认为是个好挑剔的人。
- (18)总是会被别人误解。
- (19)常常犹豫不决,下不了决心。
- (20)经常把别人交办的事搞错。
- (21)会因不愉快的事缠身而一直忧郁,解脱不开。
- (22)有些奇怪的念头老是浮现在脑海,自己虽知其无聊,却又无法摆脱。
- (23)有时候尽管四周的人在快乐地取闹,自己却觉孤独。
- (24)常常自言自语或独自发笑。
- (25)总觉得父母或朋友对自己关心不够。
- (26)情绪极其不稳定,很善变。
- (27)常有生不如死的想法或感觉。
- (28)半夜里经常听到声响,难以入睡。
- (29)是一个感情很容易冲动的人。

评分规则:每题回答“是”记1分,回答“否”记0分,各题得分相加,统计总分。

回答的总分:

1~5分:可算一般正常的人。

6~15分:说明你的心理有些疲倦了,最好能合理安排学习,劳逸结合,让神经得到松弛。

16~30分:你的心理不健康,有必要求助于心理咨询,相信你会很快从烦恼和不安中走出来。