

# 第一章 构建美好的心灵港湾

——健康心理 快乐人生

# 目录

## CONTENTS



1

心理健康与高职大学生成长

2

高职大学生的心理发展特点及心理问题

3

高职大学生心理健康教育的意义和功能

## 一、科学的健康观

1948年，世界卫生组织（WHO）成立时，在其宪章中就认为“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态”。1989年，该组织又为“健康”下了新的定义：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好的道德健康。”而后，它又提出了身心健康的八大标准，即“五快”、“三良”。“五快”是指食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。“三良”指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。一个人生理、心理和社会适应，都处于完满状态，才算是真正的健康。健康应是生理健康和心理健康的协调统一。

## 一、科学的健康观

那么，心理健康的概念是什么呢？心理健康是指一种持续的积极发展的心理状况，在这种状况下主体能作出良好的适应，能充分发挥身心潜能，而不仅是没有心理疾病。

从这一概念可以看出，心理健康有两层含义：其一是没有心理疾病，这是心理健康最起码的含义，如同身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样；其二是具有一种积极发展的心理状态，这是心理健康最本质的含义，它意味着要消除一切不健康的心理倾向，使一个人的心理处于最佳状态。

## 小贴士

心理学家对心理健康的概念有以下几种说法：

“心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能，适应社会环境的行为。”

“心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态，主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志，良好的性格及和谐的人际关系等。”

“心理健康是指人的一种持续的心理状态，主要是在各种情况下能作良好的适应，具有生命的活力，能充分发挥其身心的潜能。”

## 二、心理健康标准

美国著名的心理学家马斯洛和麦特曼提出了心理健康的10个标准：

有充分的安全感；充分了解自己，并能对自己的能力作恰当的估计；生活目标、理想的确定要切合实际；与现实环境保持接触；能保持个性的完整和谐；具有从经验中学习的能力；能保持良好的人际关系；适度的情绪控制和表达；在不违背集体利益的前提下，有限度地发展个性；在不违背道德规范的情况下，适度满足个人的基本需要。

## 二、心理健康标准

一般来讲，心理健康有如下几个基本特征：

### 1. 智力正常

智力是人的注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力和实践活动能力的综合，是大脑活动整体功能的表现，而不是某种单一心理成分。智力正常是一个人生活、学习、工作的最基本的心理条件。虽然目前还没有发明出完善的智力测定和全面衡量大脑功能的科学方法，但已有不少国际公认的智力量表具有相对科学性和实用性，例如美国的韦克斯勒（1943年）发明的智力测验和法国的比内·西蒙（1908年）推出的智力量表。根据世界卫生组织规定，正常人包括青少年和儿童在内，其智商必须在85以上（韦氏儿童智力量表规定，智商在80以上），这是智力正常的最低要求；70~79是智力缺陷的范围，已属心理缺陷；70以下则属于低能，在心理疾病范畴；智商超过130为智力超常，但属心理健康范畴。

## 二、心理健康标准

### 2. 较好的社会适应性

这是指个体能够根据客观环境的需要和变化，通过不断调整自己的心理行为和身心功能，达到与客观环境保持协调的和睦状态。它主要表现在以下三个方面：

- 1 具备适应各种自然环境的能力任何一个心理健康者尤其是青年人，为了某种需要，应该具备在各种自然环境中生存的能力。
- 2 具备人际关系的适应能力正确对待、处理和协调好各种人际关系，是衡量和判断社会适应性的核心和关键因素，是心理健康的重要标准之一。

## 二、心理健康标准

(3) 具备适应不同情境的能力情境一般是指个人行为所发生的现实环境与氛围，有广义和狭义两种。前者是指社会历史进程、国际形势等，后者是指个体心理行为活动时所处的场所、氛围，接触对象的态度、情绪及期待等，如考核、演讲、比武等场合。狭义的情境要受广义的情境所制约和影响。心理健康者能够在不同时空和各种情境中调整平衡自己的心理状态，并充分发挥个人心理潜能和优势，取得事业成功。

## 二、心理健康标准

### 3. 具有健全人格

人格是指一个人在社会生活的适应过程中对自己、对他人、对事物在其身心行为上所显示出的独特个性，是一个人具有的稳定的心理特征的总和，又被称为个性（也叫个性心理）。健全的人格是指构成人格的诸要素，如气质、能力、性格、理想、信念、人生观等各方面能平衡、健全地发展。

## 小贴士

著名的发展心理学家阿尔波特，从人本主义自我实现的需求出发，提出健全和成熟的人格指标：

- 1 有自我扩展的能力健康的成人能够积极广泛地参与社会活动，有许多兴趣爱好。
- 2 有与他人热情交往的能力能与他人保持亲密关系，无占有欲和妒忌心；有同情心，能容忍与自己在价值观念和 information 上有差别的人。
- 3 在情绪上有安全感和认同感能忍受生活中无法避免的冲突和挫折，能经得起突然袭来的打击。

## 小贴士

- 4 具有现实性健康成人看待事物是根据事物实际情况而非自己所希望，是看清情境和顺应它的“明白人”。
- 5 有清醒的自我意识对自己所有的或所缺的都知晓清楚、准确。理解真实的自我与理想的自我之间的差别，也知道自己与他人对于自己认识的差别。
- 6 有一致的人生哲学有符合社会规范的、科学的人生观，为一定的目的而生活。在意识形态、信念和生活方面能够对他人产生创造性的推动力。

## 二、心理健康标准

### 4. 情绪和情感稳定，能够保持良好的心境

过度的情绪反应，如狂喜、暴怒、悲痛欲绝、激动不已，以及持久的消极情绪，如悲、忧、恐、惊、怒等，都可使人的整个心理活动失去平衡，不仅左右人的认识和行为，而且也会造成生理机能的紊乱，导致各种躯体疾病。而愉快、喜悦、乐观、通达、恬静、满足、幽默等良性情绪，有益于身心健康和调动心理潜能，有利于进一步发挥人的社会功能。因此，保持情绪、情感稳定协调和良好的心境是心理健康的又一重要标准。

一位心理健康者能保持愉快、开朗、乐观的心境，对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极情绪体验，但能主动调节；同时能适度表达和控制情绪，做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

## 二、心理健康标准

### 5. 有健全的意志和协调的行为

意志是人自觉地确定目标，并支配其行动，努力实现预定目的的心理过程。意志与行为难以分割，没有行为，看不出一个人意志活动的实质，受意志支配和控制的行为称“意志行为”。衡量一个人意志品质的高低、强弱、健全与否，取决以下四种心理品质：

(1) 自觉性即对自己的行动的目的和意义有明确认识，并能主动地支配和调节自己的行动，使之符合于自己行动的目的。自觉性强的人既能独立自主地按照客观规律支配和调节自己的行为，又能不屈从周围的压力 and 影响，坚定地去完成任务。与自觉性相反的意志品质是懒惰、盲从和独断。

## 二、心理健康标准

2 果断性是指善于迅速明辨是非，合理决断和执行的心理品质。

3 自制、自控性是指善于促使自己执行已采取的决定，制止和排斥与决定无关的行为，克制自己的负性情绪和冲动行为。

4坚韧性是指坚持自己的决定，为达到目标百折不挠，克服困难。正常行为指标是：

1 行为大多数是受理智控制而尽量不受情感和非意识支配。

2 行为的适应是采取了弹性方式处理问题，而非固执僵化。

## 二、心理健康标准

### 6. 心理特点符合心理年龄

每个人都有三个年龄层次，即实际年龄、心理年龄、生理年龄。实际年龄是指人们的自然年龄。心理年龄是指人的整体心理特征所表露的年龄特征，与实际年龄并不完全一致。人的一生共经历八个心理时期，即胎儿期、乳儿期、幼儿期、学龄期、青少年期、青年期、中年期、老年期。每个心理年龄期都有不同的心理特点，如幼儿期天真活泼；青少年期自我意识增强，身心飞跃突变，心理活动进入剧烈动荡期；老年期心理活动趋向成熟稳定、老成持重，身心功能弹性降低，情感容易倾向忧郁、猜疑。

## 二、心理健康标准

生理年龄是指生理发育成长的年龄特点，与实际年龄亦不一定完全一致，如营养不良的人生理发育延迟，也就是生理年龄小于实际年龄。

所谓心理特点符合心理年龄指两方面的标准：一是个体的实际年龄必须与心理年龄、生理年龄相符，二是个体的不同心理发育期应表现出与该时期身份、角色相符合的心理特征。

## 三、高职大学生心理健康

对于高职大学生心理健康的标准应从以下几个方面理解：

一是标准的相对性。事实上高职大学生心理健康与不健康并无明显界限，而是一个连续化的过程，如将正常比作白色，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，世间大多数人都散落在这一区域内。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，应积极加以矫正。与此同时，个体灰色区域也是存在的。高职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，反映到心理上会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。

### 三、高职大学生心理健康

二是整体协调性。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，健康的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，可能会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，每个人在其现实性上划归于不同的群体，不同群体间的心理健康标准是有差异的。

## 三、高职大学生心理健康

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。

根据高职大学生的心理特征、特定的社会角色要求以及心理健康学的基本理论，高职大学生心理健康的标准可以概括为以下八条：

### 1. 能保持对学习有浓厚的兴趣和求知欲望

学习是高职大学生生活的主要内容，心理健康的学生都会珍惜学习机会，求知欲望强烈；能克服学习中的困难，学习成绩稳定；能够保持一定的学习效率，并从学习中体验到满足与快乐。

### 三、高职大学生心理健康

#### 2. 能协调和控制情绪，保持良好的心境

积极乐观的情绪和良好的心境是心理健康的重要标志。心理健康的学生心胸开阔，从容乐观，热爱生活，乐于进取。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验，但积极情绪总是多于消极情绪，具有理智感、责任感、幽默感，善于调节和控制自己的情绪，急而不躁，喜而不狂，忧而不绝，胜而不骄，败而不馁，持续稳定地保持愉快、满意、开朗的心境。无论是处于顺境还是逆境，都能随遇而安，积极寻找事业的乐趣，发掘生活的光明面。

#### 3. 意志健全，能经受住各种挫折和磨炼

心理健康的高职大学生，学习生活有明确的目标和追求，敢想、敢说、敢干，勇于开拓进取，在意志行动中有主见，有恒心，专心致志，遇到外界干扰和诱惑不为所动。经常的盲目性和软、懒、散状态，都是意志不健全的表现。

## 三、高职大学生心理健康

### 4. 人际关系和谐，乐于交往

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的大学生热爱生活，乐于交友，善于与人相处，既能容人之短，也能容人之长，能正确处理互助和竞争的关系，能与他人同心协力合作共事，乐于助人，有较强的同情心和道德责任感，因而能被他人和集体所悦纳和认同。相反，疑心重重、妒贤嫉能、尖酸刻薄、自私自利、孤芳自赏、与集体格格不入的人，均属于心理不健康。

## 三、高职大学生心理健康

### 5. 正确的自我意识

正确的自我意识是心理健康的重要条件。心理健康的大学生都能以客观的态度去认识、评价自己和周围的世界，既不是自视清高、妄自尊大，也不是自轻自贱、妄自菲薄。行动上自律，评价上自省，心态上自控，情感上自悦。在理想自我与现实自我之间有良好的基本满意的态度，存在着一种健康有益的差距。他们善于从客观环境中吸取有价值的信息以充实自己、完善自己，并恰当地进行自我评价和自我调节，有效地控制自己的行为。

## 三、高职大学生心理健康

### 6. 适度的行为反应

适度的行为反应是指个体对外界环境和事物的反应既不过敏，亦不迟钝。在人的生命发展不同年龄阶段都有相应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的大学生有正常的行为反应，在认知、情感、言行、举止等方面都符合他所处的年龄段的要求，他们充满青春活力，朝气蓬勃，勤学好问，能创造性地处理问题。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

## 三、高职大学生心理健康

### 7. 完整统一的人格品质

人格指人的整体精神面貌。人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展，有一定的连贯性和稳定性。心理健康的学生所思、所说、所做是协同一致的，具有积极进取的人生观，把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，无双重人格，不因私欲背弃信念和良心，不阳奉阴违、口是心非。

## 三、高职大学生心理健康

### 8. 积极的社会适应力

心理健康的高职大学生，能和社会保持良好的接触，对社会现状有较清晰的认识，思想、信念、目标和行为能跟上时代发展的步伐，与社会要求相符合，为社会所接纳。一旦发现自己的愿望、需要与社会的希望和需要发生矛盾和冲突时，能迅速调整自己对现实的期望和态度，以谋求与社会的协调一致，而不是逃避现实，或与之背道而驰。

# 目录

## CONTENTS



1

心理健康与高职大学生成长

2

高职大学生的心理发展特点及心理问题

3

高职大学生心理健康教育的意义和功能

## 一、大学生心理发展的一般特征

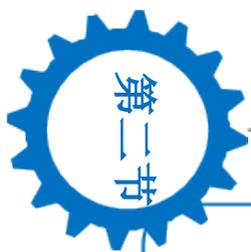
### 1. 成熟水平的发展不平衡

人的成熟应具备三个基本条件：

①身体的长成，以个体生理成熟为标志，尤其以性成熟为指标。大学生处于青年中期，在这个阶段个体的生理发育接近完成，已具备了成年人的体格及各种生理功能。

②心理发展完善，形成了稳定的个性。但是大学生的心理尚未完全成熟，还处于理想、人生观、价值观形成的关键期。

③社会化程度提高，以人的社会成熟为标志，即个体对自己在社会中所处的角色、所担负的责任有正确的认识。上述三者中，身体成熟是心理成熟的物质基础，社会成熟是心理成熟的必要条件，而社会化程度的提高，取决于个体的社会实践活动。



# 高职大学生的心理发展特点及心理问题

## 一、大学生心理发展的一般特征

大学生由于在学校学习时间长，与社会生活有一定程度的隔离，对真正的社会生活没有直接的深刻的了解，社会实践活动也比较表面和肤浅，因而，大学生的社会成熟期也自然会延长，在整个大学期间都要为这种社会成熟的完成付出努力。

### 2. 自我意识的增强与认知能力的发展不协调

大学时代是真正自我认识的时期，大学生所处的年龄阶段和文化水平决定了他们注重内省，注重自我确立，注重自我承担的社会责任。但由于生活阅历、社会实践、社会距离的各种原因，他们对这些内容的认知往往带有幻想的色彩，表现出一定的片面和幼稚，这种不足与他们极强的自我意识不相协调，会一直困扰着他们。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/187065131125006144>