

积极心理学视野下大学生心理健康标准的研究

杜学敏^{1,2,3} 戴贝钰⁴ 刘正奎¹

(1.中国科学院心理研究所 心理健康重点实验室, 北京 100101;

2.中国科学院大学 心理学系, 北京 100049;

3.北京科技大学 学生工作部(处), 北京 100083;

4.北京理工大学 马克思主义学院, 北京 100081)

[摘要]随着时代的发展,大学生的心理健康越来越受到人们的关注。国内外专家学者对心理健康的标准持有不同看法,其中的依据和思路也存在争议,尤其是以问题为导向的大学生心理健康标准的界定,有学者认为不利于大学生心理健康工作的开展。基于此,应从积极心理学视角出发,以幸福为目标,关注人的优秀品质和美好心灵,探讨大学生积极化的心理健康标准,进而促进大学生的发展和潜能开发,为学校心理健康教育目标的制定提供方向和依据。

[关键词]积极心理学;潜能开发;心理健康标准

[中图分类号]G641 [文献标识码]A [文章编号]1002-5707(2018)3-0123-04

对大学生心理健康标准的认识和界定会影响学校心理健康教育目标的制定、工作的开展、效果的评价等一系列问题,因此,心理健康标准问题是当前心理健康理论研究和心理健康教育工作需要面对和回答的核心问题,对此理论问题的深度探讨具有重要意义。

一、国内外关于心理健康标准的研究现状

(一)国外提出的心理健康标准

1989年世界卫生组织作出阐释,所谓心理健康,是指个体能够正确认识自己,及时调适自己的心态,使心理处于良好状态以适应外界的变化。^[1]2001年世界卫生组织重新对心理健康概念进行了界定,认为“心理健康是一种健康或幸福状态,在这种状态下个体可以实现自我,能够应对日常的生活压力,工作富有成效和成果,以及有能力对所在社区作出贡献”。^[2]

精神分析学派弗洛伊德认为,心理变态的原因是由于本我、自我及超我三者的冲突造成的,获

得健康人格的途径就是要将压抑在潜意识中的欲望再现出来,克服心理障碍,达到心理平衡。埃里克森的毕生发展观认为,人在心理发展的每一个阶段都会面临危机,危机的成功解决,便意味着个体的发展,因此心理健康的关键是个体能否有效地解决危机。行为主义学派心理健康观的核心是改变强化模式,认为人的各种心理疾病实质是一种适应不良或异常的行为反应,是学习强化的结果,因此,改变强化模式,就可以纠正异常行为。而认知学派强调非理性的认知因素对心理、行为的影响,认为心理问题实质就是认知问题。^[3]

(二)国内专家提出的心理健康标准

中国古代没有明确的关于心理健康的具体标准,但涉及到心理健康及其相关问题的论证内容十分丰富,在中国文化中关注的是如何塑造完美的人格。儒家认为,心理健康的人是能够保持良好人际关系的人。道家认为,减少自己的欲望,顺其自然才是心理健康。聂世茂在研究《内经》后总结出保持乐观,不为物欲所累,不妄想妄为,意志坚

刘正奎:中国科学院心理研究所心理健康重点实验室教授 博士生导师

强 身心有劳有逸 心神宁静 人际关系好 善于适应环境变化 陶冶气质等9条标准。^[4]2011年 在浙江省心理卫生协会第九届学术年会上,中国心理卫生协会理事长蔡焯基教授在题为《维护心理健康构建和谐社会——心理健康概念与标准》的学术报告中,首次公开介绍了中国人心理健康的6条标准:一是情绪稳定,有安全感。二是认识自我,接纳自我。三是自我学习,独立生活。四是人际关系和谐良好。五是角色功能协调统一。六是适应环境,应对挫折。

根据我国大学生的实际情况,有学者提出评判大学生心理健康水平应从以下几个方面予以考虑:一是热爱生活,乐于学习和工作。二是正确的自我意识,接纳自我。三是和谐的人际关系,乐于交往。四是接受现实,有良好的环境适应能力。五是良好的情绪调节能力,心境良好。六是人格和谐完整。七是心理行为符合大学生的年龄特征。^[5]

二、心理健康标准制定的依据和争议之处

心理健康标准问题是数十年来心理健康研究领域争论不休的问题。大部分专家学者在制定标准的时候,强调“大众的适应”,依据以下原则制定心理健康标准。

一是以统计学上的常态分配为标准。这种标准以正态分布理论为基础,根据个人的心理行为是否偏离某一人群的平均值来区分心理健康与否,例如:智力正常。二是以社会学上所论述的社会规范为标准。这种标准以每个社会都有某些被大多数人所接受的行为标准为前提,认为行为符合公认的社会行为规范为健康,反之则被视为异常。例如:社会适应良好。三是以医学上的症状存在与否为标准。这种标准是从医学角度来进行确定的,凡表现出心理疾病症状者则为心理不健康的人。例如:没有心理疾病症状。四是以学习生活适应状况为标准。例如:接受现实,生活适应。五是以个人主观经验为标准。例如:当事人长期自觉痛苦。六是以心理成熟与发展水平为标准。例如:生理年龄和心理年龄相适应。^[6]

以上依据也存在欠妥之处。“根据个人的心理行为是否偏离某一人群的平均值来区分心理健康与否”和“被大多数人所接受的行为标准为前提,

认为行为符合公认的社会行为规范为健康”遵循了“众数原则”,但这个原则是基于以下两个假设成立的:一是一个社会的大多数人是健康的,与大多数人不同的人是不健康的,不健康的永远是少数。二是社会是健康的,不健康的永远是个体。^[7]依据“没有心理疾病症状者为心理健康的人”属于精神医学标准,这种标准量化工作做得比较好,因此,在高校实践工作中应用比较多。

积极心理学家认为,环境条件可能扭曲人的发展,特殊情况下一个社会文化是不健康的,导致在这个社会中的大多数人的心理都不健全,如果按照这个标准去引导学生改善心理健康水平,提高心理素质会压抑有独特个性的学生,也不利于学生创造力的发挥。“没有心理疾病就是心理健康”的理念在高校实践中采用最普遍,这对高校的教育工作产生了不利影响,对于大学生来说符合医学诊断的极少,这导致过去十几年学校都没有足够重视心理健康工作。具体表现在:一是各高校为心理中心配备的教师少。全国很多高校,配备的心理中心专职教师不足5人,甚至很多高校只有专职心理咨询师1—3人。二是心理中心教师的发展受限制。目前大多数心理中心的咨询师属于行政编制,没有特定的科研和专业提升空间,也没有专门适合咨询师的工作评价机制和职称评审通道。三是高校有限的心理资源大部分集中到了少数心理问题严重的学生身上,而很少有人关心大多数健康的学生如何提升心理素质、发掘个人潜力,大多数学生对心理健康“不闻、不问、不懂”,这些因素影响了高校心理健康教育的开展。为此,应用积极心理学的视野对大学生心理健康标准进行重新探讨和界定,将有利于高校大学生心理素质教育的发展和大学生日常心理素质教育质量的提升。

三、积极心理学视野下的大学生心理健康标准探讨

心理健康的标准问题不仅是一个理论问题,还是一个对现实教育有影响和引领意义的问题。积极心理学视野下的心理健康标准赋予了心理健康教育新内容和新目标,关注人的优秀品质和美好心灵,有助于培育拥有良好心理素质的大学生。

(一)积极心理学视野下大学生心理健康标准的制定依据和思路

宾夕法尼亚大学教授马丁·塞利格曼提出积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德的科学。积极心理学的本质是促进个人和社会的发展,使人类走向幸福,积极心理学视野下作为大学生心理健康标准的心理特质可以被科学测量。大学生心理健康教育的目标不仅是为了解决和消除少数大学生的心理问题,而是兼顾消除心理问题的同时,面向全体大学生,增强其心理调节及获得幸福生活的能力。因此,将积极心理学的研究成果应用于全体学生心理素质的提高和美德的培养,可以激发学生的积极情绪,增强学生的乐观和希望感,帮助学生发现自己的优势和力量,具体可依据以下思路开展工作。

1.工作范围扩大化,关注学生普遍存在的困惑。笔者连续5年对重点大学大一新生的心理状况进行调查。2013年《测测你有多乐观》的调查显示,非常乐观的学生占4.5%;中等乐观的学生占46.8%;非常悲观的学生占48.7%。2014年《大学生自尊状况调查》结果显示,低自尊水平的大学生比例为63%,其特征为经常贬低自己,缺乏责任感。2014年《大学生焦虑状况调研》显示,高度焦虑的学生人数占55%。2015—2017年《测测你的积极率》调查显示,大一新生的总体情绪状态处于中等偏下水平。情绪状态良好的大学生仅占8.49%,近27%的学生情绪状态不佳。综合分析调查结果,可以发现大学生的自尊普遍偏低,自信心不足,大学生的悲观、焦虑等消极情绪普遍存在,但在实践工作中各高校大学生心理健康的标准界定以问题为导向,主要工作对象是有精神疾病和有自杀倾向的学生,这导致“今天还不是危机关注的学生,明天出现生活事件就变成了危机学生”,也经常出现“突然有学生自杀了但是并不在关注名单之内”,使得危机干预工作人员应接不暇。因此,面对大学生普遍存在的困惑,高校需要加强人力、物力投入,将工作的范围扩大化,增强学生心理调节能力,着力提升学生的心理素质。

2.工作方向积极化,减少学生长期偏见。在大多数师生的心目中,心理中心仅仅是一个危机干预中心,有问题的学生才需要到心理中心求助。其实,除了危机干预工作之外,心理中心更是一个可以给

学生提供心灵滋养,增加学生生命力量,帮助学生开发自身潜能,找到更美好自己的地方。在实际工作中,我们需要通过积极化的工作方向加上广泛而深入地宣传改变学生对自身心理健康“不闻不看”的状态,减少学生对于心理咨询的偏见和对于心理健康的误区,让学生主动关注自身健康,提高自身心理素质。积极心理学的研究显示,一个人的乐观是可以通过学习行为获得的,积极情绪也是可以培育的,希望、意义感和创造力也是可以提升的,因此从积极心理学的视角界定大学生心理健康标准有助于对人才的培育起到积极引导作用,开发学生积极向上的成长力量,全面提高大学生的心理素质。

3.工作内容多元化,引导学生幸福生活。大学生基本已经成年,和中、小学生相比有了更强的认知能力和自我觉察反省能力,大学生也即将步入社会,在大学阶段推行积极的心理健康标准,在教育中关注和促进大学生的积极心理品质,关注他们的成长、爱和智慧,有利于素质教育的实现和大学生生命潜能的开发。从积极心理学的角度思考,心理健康标准的制定要以幸福为目标,通过个体咨询、团体咨询、团体辅导、必修课程、选修课程、讲座、艺术表演等多种形式,将生命意义、人际关系、积极情绪和人生成就等幸福元素纳入心理素质教育的内容,促进学生对心理健康的重新认识,迈向更加幸福的生活。

(二)积极心理学视野下的大学生心理健康标准

根据积极心理学的宗旨和内涵,结合大学生教育的实际工作,笔者提出积极心理学视野下的大学生心理健康的7条标准。

1.自我接纳且保持开放的心态。自我接纳是指个体对自我及其一切特征采取的一种积极的态度,简言之就是能欣然接受现实自我的一种态度。自我接纳包含两个层面的含义:一方面,悦纳自己身体、能力和性格等方面的正面价值;另一方面,能欣然正视和接受自己现实的一切,不因存在的某种缺点、失误而自卑。心理健康不仅意味着一个人接纳自己,而且对自己的认识处在一个不断发展和深化的过程中,同时心理健康的人对自己以外的人和事物都保持开放的心态,不因循守旧,善于接受新的观念以及人和事物,愿意成长。

2.生活的基本态度是乐观的。积极心理学之父

马丁·塞利格曼认为乐观是人长期习得的一种解释风格,乐观的解释风格是指个体对成功或者失败进行归因时表现出来的一种稳定倾向。一个人的乐观,是由于学会了把消极的事件、消极体验以及个体面临的挫折或失败归因于暂时的、特定的、非人格化的(外在的)因素;把积极事件、积极体验以及个人成功归因于永久的、普遍的、人格化的(内在的)因素。乐观代表着一种积极的解释风格和一种向上的精神风貌,可以帮助大学生在逆境中更好地成长。大学生压抑、焦虑等心理问题的解决,需要从乐观引导入手,帮助大学生形成积极健康的心理。

3.情绪的主体是积极情绪。积极情绪是一种与个体需要相联系的、伴随愉悦主观体验的情绪。美国组织心理学家马歇尔·洛萨达提出,一个人的情绪是由积极情绪和消极情绪综合而成,高绩效团队凭借着他们异常高的积极率(积极情绪与消极情绪之比)脱颖而出,约为6:1,低绩效团队的积极率远远低于1:1,混合绩效团队的比率在2:1。他认为,只有当积极情绪和消极情绪的比率接近3:1,才能够促进人类的蓬勃发展。在此基础上,积极心理学家芭芭拉·弗雷德里克森指出积极情绪既是健康和成就的结果,也是其来源,她认为积极情绪能够扩展个人的思维——行动空间,建构个人发展资源。从以往的研究来看,强调情绪的健康也是大部分心理健康标准中所推崇的,本文所研究的不仅将个体的积极情绪超过消极情绪并占主体地位作为评价心理健康状态的标准,而且以3:1作为健康评判的临界点。

4.对生活充满希望感和意义感。希望是一种在个体处于逆境或困境时能支撑个体坚持美好理想的特定情绪。一个大学生如果对未来充满希望,则能更有力量地应对生活的不幸和压力,以灵活的方式来面对困境。可见,心理健康教育只有把学生培养成充满理想和对未来充满希望的个体,才能从根本上提高大学生应对生活不幸和压力的坚强意志。另外,意义感是积极心理学中的幸福元素之一,生命意义感的确立关系到大学生的身心健康发展,影响着大学生的人格完善和自身价值的实现及其幸福感水平。希望的缺乏和生命意义感的丧失是引发心理问题的重要因素。

5.内心充满爱,有良好的同理心及共情力。共情能力是指我们能够站在他人的角度,设身处地

去理解、认同、接受他人的想法和感受并尽可能地同他人达成共鸣。一个心理健康的人对自我高度的接纳,同时对周围人也具有高度的接纳性,能够在了解自己的情绪和感受的同时了解他人的情绪和感受,充满关怀和关爱,而非苛求、指责和敌意。

6.有良好的安全感以及和谐的人际关系。安全感是对可能出现的对身体或心理的危险或风险的预感,以及个体在应对处置时的有力或无力感,主要表现为确定感和可控制感。^[6]一个人安全感高就不会对他人轻易产生敌意、猜忌、不安、嫉妒、漠视和冷淡。大部分心理健康标准的制定中都强调人际关系,主要是因为人际关系的和谐程度是一个心理健康的风向标,积极心理学也认同这一点。人类社会属性的核心部分是对关系的需要。大学生拥有良好的人际关系意味着在生活中可以找到彼此了解、相互关心、相互依赖、相互信任、相互忠诚的伙伴,并能够与大部分人和谐相处。

7.生命的潜能和创造力在一定程度上得到彰显。心理健康的大学生更能够激发出生命的潜能,彰显出自身作为独特个体的创造力,体验生命的美好,最终获得一定的成就,实现生活的目标。这个内涵与世界卫生组织对健康的界定“工作富有成效和成果,以及有能力对所在社区作出贡献”是不谋而合的。

参考文献:

- [1] 于成文.大学生心理健康[M].北京:清华大学出版社,2015.
- [2] 阳志平,彭华军,等.积极心理学团体活动课操作指南[M].北京:机械工业出版社,2016.
- [3] 陈春萍.国内关于心理健康标准的研究[J].宁波大学学报(教育科学版),2008,(10).
- [4] 颜世富.心理健康与成功人生[M].上海:上海人民出版社,1999.
- [5] 蔺桂瑞.大学生心理健康与自我成长[M].北京:北京出版社,2013,(8).
- [6] 江光荣.关于心理健康标准研究的理论分析[J].教育研究与实验,1996,(3).
- [7] 李寿欣,张秀敏.中西方关于心理健康标准问题的探讨及对我们的启示[J].心理学探新,2001,(3).
- [8] 丛中,安莉娟.安全感量表的初步编制及信度、效度检验[J].中国心理卫生杂志,2004,(2).

[责任编辑 顾良艳]