心理健康的呵护

信息科学技术学院 吴文俊 1400012799

**摘要:** 本论文主要介绍了心理健康的基本定义, 阐述了什么是心理健康, 什么是异常心理, 对于出现异常心理时该进行何种治疗，以及对于如何保持心理健康的相关意见。通过相关的基本介绍让同学们对心理健康有所了解，在今后的生活中能够悉心呵护自己的心理健康。

**关键字：**心理健康，认识，维护，大学生。

**一、引言**

随着我国经济水平的整体发展，人们的物质生活水平迅速提高，人们在追求身体健康的同时，也关注着心理健康，作为天子骄子的大学生也不例外。现今的大学生具有开阔的视野，活跃的思维，追求个性化的生活方式，充满着色彩浪漫的情感，但同时也面临着新的心理问题和冲突。

**二、心理健康标准的定义：**

顾名思义心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和因难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

但是如果我们想准确衡量心理是否绝对健康又是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有一下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

与此同时，心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。

幸运的是：心理障碍的表现形式多种多样，这使得人们对自己的心理状况有所了解。其主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。

**三、心理健康的基本认识：**

从我们常识的角度来说，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征；且其认知，情绪反应，意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。 生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调。

因此，我要说心理健康对于一个人是非常重要的，就是一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态，其特征如下： 智力正常 这是人们生活、学习、工作、劳动的最基本的心理条件。情绪稳定与愉快 这是心理健康的重要标志，它表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态，意味着机体功能的协调。 一个心理健康的人，行为协调统一，其行为受意识的支配，思想与行为是统一协调的，并有自我控制能力。如果一个人的行为与思想相互矛盾，注意力不集中，思想混乱，语言支离破碎，做事杂乱无章，就应该进行心理调节。

良好的人际关系人生活在社会中，就要善于与人友好相处，助人为乐，建立良好的人际关系。人的交往活动能反映人的心理健康状态，人与人之间正常的友好的交往不仅是维持心理健康的必备条件，也是获得心理健康的重要方法。良好的适应能力 人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里，一生中会遇到多种环境及变化，因此，一个人应当具有良好的适应能力。无论现实环境有什么变化，都将能够适应。

其实，心理健康并非是超人的非凡状态，一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有表现，只要在生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己正确对待外界，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。所以我们大不必为此而纠结，甚至不知所措。

**四、心理健康的重要性：**

目前健康的内涵拓展到关注个体的生活质量。世界卫生组织认为影响人们心理健康水平的重要因素有三方面：变化、贫困和老化。今天，三分之二的疾病发生与人们的生活方式有关，一般在综合医院中，三分之二的疾病发生也与心理社会因素相关。因此，健康的心理对于适应环境的变化、增进身体健康是十分重要的。

按照世界卫生组织对健康的定义，如果个体在身体上没有疾病，这只能说他具备了身体健康；如果个体在心理和社会功能方面处于完好状态，则可称为心理健康。实际上，在疾病过程中，病人的身体、心理和社会功能这三个层面受到损害的程度经常是不均等的，而且是以某个层面的损害为主，或者某个层面的损害是原发性的，进而影响了其它层面，使其它层面也出现异常，最终导致生理、心理和社会功能的全面异常。如果疾病以身体损害为主，则一般称之为躯体疾病；如果疾病损害主要表现为心理或社会功能的方面，导致个体出现心理和社会功能出现异常，则称为心理障碍或精神心理健康的重要性1946年，世界卫生组织提出：健康是在身体上、心理上和社会功能处于完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱状态。

**五、如何维护心理健康：**

众所周知，正确的人生态度对呵护心理健康起到至关重要的作用：正确的人生态度，来源于正确的认识与世界观。抱有正确人生态度的人，对周围的事物有较为清醒的认识和判断，即有远大的理想，又有实事求是的精神，因而在社会变革时期能够跟上时代的步伐，头脑清楚，眼界开阔，立场坚定，既不保守，也不冒失……总之，正确的人生态度使他们在分析和处理问题时比较客观、稳妥，与时代共同进步，心态始终保持健康水平。

　　其次是满意的心境：满意的心境是健康心理的重要内容，心理健康的人对自己、对他人、对工作、对学习、对生活都比较满意，没有心理障碍。满意的心境来源于正确的认识，由于他们能一分为二地论人论事，因而既能接受自己，又能悦纳他人。他有自知之明，对自己的外貌、德才、学识有正确的分析。他们在别人的议论包围中既不会被赞扬、歌颂冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，因为他们对自己心中有数，能从别人的议论中吸取有益的东西。

　　再者和谐的人际关系：乐于交往的人往往能在相互交往中得到尊重、信任和友爱。这是因为他们以同样的态度对待别人，因而减少了很多不必要的矛盾。与人为善的人能够与大家互相理解，协调一致，相互配合默契。人际关系和谐，心情当然就比较舒畅，心理会处于健康状态中。

良好的个性：统一的人格和良好的个性是健康心理的重要标志，无论在什么情况下都应保持统一的人格，做到自信而不狂妄，热情，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，灵活，勇敢而不鲁莽，既有坚持到底的精神，又不顽固执拗，始终保持坚强的意志、诚实正直的作风以及谦虚、开朗的性格。

**六、结论：**

我们都知道北大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。但是与此同时，北大学生则承受着更大的压力和挑战。我们往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。从外部环境看，当前不断变化的思想观念、社会生活环境等都对大学生产生了深刻的影响，大学生必须快速适应紧张的社会生活节奏；就业竞争的加剧所带来职业选择的提前以及与之相关的高强度的心智付出等也使大学生的心理压力进一步加大。从我们自身看，正是人生成长与发展的重要时期，我们的生理、心理与社会化的协调发展中存在这样或那样的矛盾冲突，理想自我与现实自我往往会发生矛盾。面对这些问题，如果我们不能很好地适应环境解决问题，就会产生一系列的心理障碍甚至精神疾病。

所以大学生在学生过程中更应学会自我心理调适，做到心理健康：

1.我们要以学习为重，这样可以排除我们不必要的无聊心态，在大学的紧张生活中，尤其是北大这人人才辈出的地方，当我们把精力投入到紧张而又有序的学习中去的时候，我们不仅可以体察到学习本生对我们身心健康所带来的好处。而且，当我们专注于做某一件事的时候，我们的思维又在有序的工作中，这显然是我们健康的保证。

2.当我们发现自己有心理健康的问题时，或有征兆时，我们要及时向心理医生求助，因为他们是接受过正规训练的，即便不能使我们完全痊愈，也会起到一定的缓解作用。及时发现，及时治疗这肯定是最好的办法了。尤其是北大的学生，我们拥有这么好的资源，身边有乐于助人的同学，有辅导员，有班主任，有心理健康的医生，所以我们要充分利用好这种资源。

3.凡是要防患于未然，在平常的生活中，我们要以一颗平常心去对待一切，切不可患得患失。同时也要怀着一颗积极的心态，对生活充满信心，因为一旦一个人对生活失去了乐趣，他的心理健康肯定会受到巨大的打击。

4.可是，如果我们真的得了心理疾病，在治疗的过程中，积极配合医生的工作，也显得尤为重要，自身也要持有乐观的心态，毕竟这又不是什么癌症之类的绝症，经过有效的治疗，肯定是可以康复的。

参考文献

1. 栗九红、刘玉娟. 心理健康
2. 百度百科<http://baike.baidu.com/subview/39669/5247478.htm?fr=aladdin>
3. 田文、中小学心理健康教育活动设计与实施