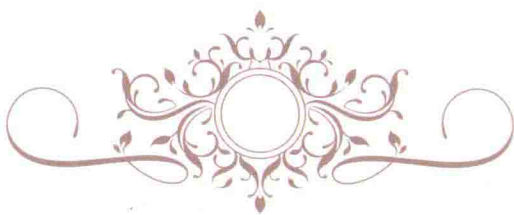




普通高等教育“十二五”规划教材

大学生 心理健康教育



主 编 丁俊兰
副主编 张道祥 程 巍 颜廷风



科学出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

主 编 丁俊兰

副主编 张道祥 程 巍 颜廷风

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书是普通高等教育“十二五”规划教材。全书共八章，分别是大学生心理健康新观念、大学生自我意识——认识自我、大学生人格发展——完善人格、大学生学习心理——学会学习、大学生人际交往心理、大学生情绪心理——管理情绪、大学生爱情心理——读懂爱情、大学生网络心理——网络管理。

本书可以作为普通高等院校大学生心理健康教育的教材，也可以作为相关学科老师和学生的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 丁俊兰主编. —北京: 科学出版社, 2016

(普通高等教育“十二五”规划教材)

ISBN 978-7-03-047994-5

I. ①大… II. ①丁… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 062232 号

责任编辑: 胡云志 任俊红 邵 华 / 责任校对: 郭瑞芝
责任印制: 赵 博 / 封面设计: 华路天然工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

文林印务有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016 年 3 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2016 年 3 月第一次印刷 印张: 14 1/2

字数: 350 000

定价: 28.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前言

大学生是国家未来的栋梁，肩负着持续发展的重任，大学生的心理健康素质直接影响到我国的社会发展。当前，“90后”大学生作为大学校园的主力军，他们成长于中国社会由计划经济向市场经济转型的重要时期，面临社会价值观的多元化、生活物质条件的丰富性、高等教育的大众化，以及信息时代来临的复杂的社会环境。他们衣食无忧，思维活跃，个性张扬，具有很强的自主性、独立性；但同时又存在自我中心、叛逆心理强、抗挫折能力弱、缺乏社会责任感等问题。这一特定的成长环境和“90后”大学生独特的心理特点的撞击，更容易导致大学生心理失衡，引发心理冲突，产生心理困惑。据国内学者调查发现，大学生心理问题的检出率达20%~25%。张国臣从辽宁省大学生调查中发现，发生比较明显心理问题并伴有症状的大学生约为20%；如果将有轻微心理问题或无明显生理症状的焦虑、抑郁等心理亚健康问题的的大学生都算上的话，在50%左右。目前，因心理问题而影响健康已成为大学生休学、退学的主要原因。而因心理问题导致的恶性事件也层出不穷，从刘海洋虐熊、马加爵杀人到药家鑫杀人，等等。以上数据和事件给我们敲响警钟，当代大学生心理素质不容乐观，大学生心理健康教育迫在眉睫。

大学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。课程旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。

按照教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，本书内容围绕知识、技能和自我认知三个层面的教学目标进行。

知识层面：通过本课程的教学，使学生了解心理学的有关理论和基本概念，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。

技能层面：通过本课程的教学，使学生掌握自我探索技能，心理调适技能及心理发展技能。比如，学习发展技能、沟通技能、自我管理技能、人际交往技能等。

自我认知层面：通过本课程的教学，使学生树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

本书共有八章，以大学生心理健康知识为基础，围绕大学生常见的心理困扰和应对策略进行编写。每章以案例导入引发学生思考，以名人心路阅读资料进行拓展，同时辅以心理测试和自我训练，便于大学生课外进行自我了解和训练。本书贴近大学生心理需要，层次分明，理论联系实际，具有较强的实用性和操作性。教材具体编写分工如下：第一章、第五章由丁俊兰编写，第二章由张道祥编写，第三章由颜廷风编写，第四章由周盼盼编写，第六章由程巍编写，第七章由赵洛维编写，第八章由尹佐龙编写。

本书编者多年从事大学生心理健康教育工作，结合自己的教学、科研和咨询工作，进行了大学生心理健康教育的探索。在编写过程中，参考了国内外有关文献和资料，借鉴了许多研究成果，这些将被列在注释和参考文献，在此向原作者表示衷心的感谢。由于水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请读者不吝指正。

《大学生心理健康教育》编写组

2015年12月

目 录

第一章 大学生心理健康新观念·····	1
第一节 正确的心理健康观·····	2
第二节 大学生心理健康状况及调适·····	13
第二章 大学生自我意识——认识自我·····	26
第一节 自我意识概述·····	27
第二节 大学生自我意识的发展特点和规律·····	33
第三节 大学生自我意识的偏差及调适·····	40
第四节 塑造完善的大学生自我意识·····	49
第三章 大学生人格发展——完善人格·····	65
第一节 人格概述·····	67
第二节 大学生人格发展·····	70
第三节 大学生人格发展培养·····	76
第四章 大学生学习心理——学会学习·····	89
第一节 学习概述·····	90
第二节 大学生的学习策略·····	94
第三节 大学生常见学习心理问题及调适·····	97
第五章 大学生人际交往心理·····	113
第一节 人际交往概述·····	114
第二节 大学生人际交往·····	121
第三节 大学生人际冲突及调适·····	126
第六章 大学生情绪心理——管理情绪·····	134
第一节 情绪概述·····	135
第二节 大学生情绪心理·····	145
第三节 大学生情绪管理·····	150
第七章 大学生爱情心理——读懂爱情·····	165
第一节 爱情心理概述·····	166
第二节 大学生恋爱心理·····	175
第三节 大学生恋爱问题及调适·····	186

第八章 大学生网络心理——网络管理	203
第一节 网络心理概述	204
第二节 大学生网络心理	211
第三节 大学生健康网络心理的培养	218

第一章 大学生心理健康新观念

心理健康与一个人的成长、成功、成就关系重大，是大学生成才的基础。那么如何正确地解读心理健康的内涵，影响个体心理健康的因素是什么，如何为自己的心理健康保驾护航呢？带着这些思考我们进入心理健康这一篇章。

【案例导入】

最近的人成为伤你最深的人——马加爵杀人案

2004年2月23日云南大学大四学生马加爵，在公寓用铁锤打击头部的同一犯罪手段，将4名同宿舍友逐一杀害。

案发过程：案发前几日的一天，马加爵和邵瑞杰等几个同学打牌。邵瑞杰怀疑马加爵出牌作弊，两人当众发生争执。其间，邵瑞杰说，“没想到你连玩牌都玩假，你为人太差了，难怪龚博过生日都不请你……”马加爵认为邵瑞杰等人说自己为人差、性格古怪等，并认为自己在学校的名声受到诋毁，原因都是邵瑞杰等人所致，感到很绝望，于是决意杀害他们。

马加爵最想杀的是邵瑞杰，邵瑞杰是他自认为在班上唯一的知心朋友，两人同住一室，而且又是广西老乡，放假时常常相伴回家。但这句话是个导火索，邵瑞杰的那句话对内心极自尊又极自卑的马加爵造成了“毁灭性的打击”，他感到长期以来努力维系而且深深依赖的并不开放的社交体系骤然崩溃。“我觉得我太失败了”，“我觉得他们都看不起我”，“他们老是在背后说我很怪，把我的一些生活习惯、生活方式，甚至是一些隐私都说给别人听。让我感觉是完全暴露在别人眼里，别人在嘲笑我”，马加爵后来向警方承认。

个人资料：马加爵家庭贫困，在校生活非常艰苦，大学四年就那么几件衣服，常常两个馒头一杯水就过一天。有一年助学贷款没发下来，他没钱买鞋，待在宿舍里几天都没上课。他性格内向，非常在乎外人对自己的评价。马加爵考大学时成绩很好，但大学四年中，他学习上勉强应付。大二的时候，常常一日三餐难保的他突然借钱买了一台二手电脑，马加爵沉迷上网、听音乐，电脑成了他最好的朋友。而在社会交往上则十分封闭自己，沉迷在自己的世界中。

对于马加爵杀人案，中国人民公安大学犯罪心理学教授李玫瑾认为，将贫穷归结为马加爵犯罪动机起点的原因并不全面，真正决定马加爵犯罪的心理问题，是他强烈

压抑的情绪特点，是他扭曲的人生观，还有“自我中心”的性格缺陷。

心理学专家曲伟杰对马加爵的心理背景作了分析：贫穷的家庭经济状况，使马加爵持有很强的自卑感；学业上由曾经的辉煌，到大学后的优势不再而心情跌落；性格上他内向、压抑而缺乏沟通。曲伟杰又深入分析：“是不是贫穷家庭的孩子就会自卑呢？未必；是不是自卑的人都会长期压抑呢？未必；是不是长期压抑的人都会害他人性命呢？也未必。在必与未必之间就看有没有‘小人’来‘搬道岔’，比如看把贫穷到底是‘搬’到越穷越自卑还是穷则思变，是把自卑变成勤奋学习还是恶性攀比，马加爵考大学时成绩很好，过一段他的优势就被大学里更优秀的同学淹没，是把这个落差变成动力还是一落到底、自暴自弃？与同学有了摩擦，是随时有自我调控还是找个机会把同学的生命毁灭？这里‘搬道岔’的这个‘小人’就是心理的导航者。”

讨论：（1）你认为马加爵杀人案的原因是什么？

（2）你如何理解心理健康对个体发展的作用？

马加爵杀人案的原因是多方面的，既有客观上家庭、学校的原因，也有个人主观的原因。我们个体无法选择家庭，只能更好地优化自身心理素质。马加爵存在个性上的缺陷，同时进入大学后，没有适时地进行自我心理调节和优化，从而导致越来越偏离正常的人生轨道。

大学阶段是人生中重要的一段旅程，也是大学生从中学到社会的过渡时期，更是向未来发展这个银行进行人生储存的时期。处于这个阶段的大学生，面临学业、事业、友情、爱情人生诸多课题，同时也会产生诸多心理困扰。大学生作为同龄人中的佼佼者，经历高中的书山题海，考入梦寐以求的大学殿堂，第一次班会，你可能发现自己思想不深、视野不宽，自己不再是同学关注的中心；第一堂课，你感到节奏太快、难以适应，自己不再是老师关注的焦点。来大学之前，你还是“梦想家”，充满了对未来的憧憬；来大学后，可能会“梦”没了，只剩“想家”了，产生了对大学生活的忧虑和困惑。高考拼搏的记忆尚未消退，新的征程又摆在我们面前。对大学生来讲，大学生活是人生的一个新起点，需要更好地认识自我、认识他人、认识社会，重新定义什么是成功、什么是荣誉、什么是价值，不断追问生命的意义；需要不断反思，进行寻找和发现，调整目标，重新定位，树立信心，挑战自我，从生活的自主走向人生的自立，以健康的心态适应和迎接新的生活和挑战。

第一节 正确的心理健康观

健康，在传统观念中一直就是身体没有疾病。随着社会的发展，人们对健康的看法由传统的生物医学模式逐渐转变为现代的生物—心理—社会模式。1948年，世界卫生组织（WHO）成立宪章中提出：“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完

好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”1989年世界卫生组织又提出21世纪健康新概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”可见,心理健康是健康的一部分。到20世纪中叶以后,随着经济的飞速发展,人们面临着激烈的竞争,生活节奏的加快,这些使人们感到巨大的心理压力,因而对心理健康越来越重视。

一、心理健康的内涵

什么是心理健康,围绕这个问题心理学家们提出了各种观点。1946年,第三届国际心理卫生大会指出:“所谓心理健康,是指在身体、智能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状态。”心理学家英格里士认为:“心理健康是指一种持续的心理状况,主体在这种状况下能作良好的适应,具有生命的活力,能充分发展其身心的潜能。这是一种积极的、丰富的状况,不仅仅是没有疾病。”

虽然至今人们对于心理健康有多种界定,但归纳起来,它们的共同之处在于以下几点。

其一,基本上都承认心理健康是一种持续的心理状态。心理健康与否是指在较长一段时间内持续存在的心理状态,而不是短暂的、偶尔的现象。一个人心理是否健康与一个人是否有不健康的心理不是一回事。前者侧重描述一个人的整体状态,是侧重人,后者侧重事。偶尔出现一些不健康的心理,并不意味着心理不健康。我们每个人都有情绪低落、痛苦、郁闷的时候,但它不能说明这就是心理不健康了。但有的同学心情郁闷了,本来没什么事,上网一查抑郁症,就跑来说“老师,你看我是不是得抑郁症了?”这就是对心理健康产生了片面的理解,有可能把健康的自己导向不健康。所以这种片面的、一知半解的理解还不如不知道。过去我们不知道抑郁症,得病的也少,我们只是感觉到自己有时情绪低落,而今天广大民众都知道这个词了,动不动就得“抑郁症”了。

其二,心理健康是一种积极向上发展的心理状态。世界物质是流动的,人的心理也不是静止的、固定的,而是动态的、变化的。心理健康状态从健康到不健康是连续的,这就意味着一个人的心理可以从健康变为不健康,也可以从不健康变为健康。许多情况下,异常与正常之间并没有明确的界限。因此,心理健康的状态与其说是正常与异常这种类型上的差异,不如说是程度上的差异。而在人的心理健康状态中,总体上积极向上的被称为心理健康,在这种状态下,我们能够充分发挥个人的潜能,进行良好的工作、学习和生活。

其三,心理健康是一种内外协调统一的良好状态。心理健康有两个表现,一是内在统一,知情意行协调一致。你比如说一个人在没有认定自己是强迫症前,在认知上只是认为自己特别好干净,行为上的表现就是怕脏、爱洗手。这样情绪上他不难受。但是一旦他认为自己是强迫症,他就不能接受自己频繁洗手的行为,他会想控制自己

的洗手行为，于是就会出现强迫与反强迫，这时精神上的痛苦就会出现。这种内在的不统一导致了心理不健康。第二个表现是内外的统一。人的成长是一个发展的过程，更是与他人、与环境适应的过程。有的人不能友好地与他人相处，有的人不能接受当前社会的规范，这种不适应必然造成一种内心的失衡。孔子讲“从心所欲不逾矩”，“从心所欲”是内，“不逾矩”是外，是社会、风俗习惯及文化的产物，古代女人小脚和足不出户是规范，而在现代男女平等的时代这种行为就是异常。真正的心理健康者不但是接受社会规范约束、适应其现实环境的人，也是拥有自我、拥有个性、获得充分发展的人；并且他们能在个人发展与社会要求中找到一个良好的结合点，在社会许可范围内达到一种积极适应。

其四，都把适应（尤其是社会适应）良好看作是心理健康的重要表现或重要特征。心理健康的实质：我们认为，心理健康作为一种心理功能状态，其最终的规定性是个体与其存在的内外环境能保持一种正常或良好的适应。适应是来源于生物学的一个名词，用来表示能增加有机体生存机会的那些身体上和行为上的改变。心理学中用来表示对环境变化做出的反应。也就是，在与环境的互动中，个体能够通过自身调节系统做出积极而能动的反应，从而使个体与环境之间不断达到新的平衡的过程。因此，从心理的能动反映论出发，心理健康的实质就是个体心理调节机制的建立与完善。因此可以认为，适应就是心理健康的本质。就显性表现来看，心理健康状态是个体的适应状态；就隐性机制来看，心理健康是个体的心理功能不断发挥与调节的适应过程。

心理健康的内涵：人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。在这种状态下，个体能够充分发挥个人的最大潜能，以及妥善处理 and 适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。

二、大学生心理健康的标准

大学生普遍年龄一般在 18~25 岁，从心理学的角度来看，正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点，但作为一个特殊群体，大学生又不能完全等同于社会上的青年。心理是否健康一般采用量表测量，其标准不是固定不变的。根据我国大学生的实际情况，评判大学生的心理健康水平可以从以下几个标准考虑。

（一）智力正常

智力，就是人的一般能力，包括人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合，包括在经验中学习或理解的能力，获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此，衡量大学生的智力是否正常，关键在于其是否正常地、充分地发挥了自我效能，即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。前苏联学者布赫曼

提出“亚健康状态”，即介于健康与非健康之间的中间状态，心理、生理发生异常变化，但尚未达到明显病理性反应的程度。有些大学生虽然智力正常，但却处于亚健康状态，主要表现为：人生目标茫然，学习目标不明确、学习动力缺失，生活目标随波逐流，常有无意义感伴随，自卑与自负两极振荡，懒散与退缩，恐惧失败等。处于亚健康状态的大学生，对于黄金年华、美丽大学生生活的感受力下降，对自我发展的心理预期也会变得不确定，人际吸引力降低而且自我满足感不高，内在潜能不能够充分发掘；而且亚健康也会对学习、生活和身心健康造成不良影响，使他们容易患病，身心感到不适，不能很好发挥体力和心理上的潜力。

（二）自我评价正确

自我评价正确指对自身的各个方面所做的评定和价值判断。德尔菲的阿波罗神庙上刻的三大箴言之一就是“认识你自己”。人贵有自知之明，对自我进行正确评价是大学生心理健康的重要条件。你可以尝试着说出以“我”开头的 20 个句子，以此描述自己。例如，“我性格内向”“我很善良”“我擅长剪纸”“我的缺点是……”大学生在进行自我观察、自我判断和评价时要能做到自知，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，对自己的能力、性格、优缺点能客观评价；能接受自己，对自己抱有正确的态度，不骄傲也不自卑。心理不健康的人常缺乏自知之明，或自高自大，或自暴自弃。不要因为自己的父母有权有势、自己长相漂亮等而高傲自大，也不要因自己的家庭贫穷、个头矮小、相貌一般这些方面而自卑，要相信上天赋予每个人的财富是等同的，在某方面缺失的同时会在另一方面进行弥补：你不漂亮但很善良，你相貌一般但才智出众……因而每个人要自我悦纳，自我接受，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

有的同学说：老师，我除了学习好之外，什么都不行，看到别人在各种舞台上施展自己的风采，真是又羡慕又嫉妒，光学习好有什么用？出现这种问题是因为，以往对学生进行评价的标准主要是学习成绩的优劣；在大学里，转变为对学习能力和交往能力、组织能力、活动能力、表达能力等构成的综合能力的评价，这就使得在这些方面有才能的同学在大学里非常引人注目，而对那些只顾埋头读“圣贤书”、没有其他兴趣爱好和特长的同学形成了挑战，给他们造成了非常大的心理压力，甚至会是一些同学陷入深深的自卑中，进而造成不能客观地认识自我，正确地评价自己。

其实，大学对每一个大学新生来说，都是一个新的起点。每个人要在大学这个新的坐标系中找准自己的位置，必须树立自信，既要看到自己的实力，又要客观分析自身的优势和劣势，扬长避短，对自己有一个正确的评价，既不高估自己，也不低估自己。人无完人，每个人都有自己的长处与短处，对自己的长处要发扬，不足之处努力弥补，无法弥补的缺陷安然处之，有勇气承认。在接纳自我的同时也要接纳他人，学会与他人和谐相处。

【阅读资料】

价值倍增的孤儿石

从前，有一个孤儿，生活无依无靠，他十分迷惘和彷徨，没有人能看得起他。有一天，他感觉再也不能这样生活下去，便去拜见一位高僧，向他求教。高僧把他带到一处杂草丛生的乱石旁，指着一块石头说：“明天早晨，你把它拿到集市上去卖。但要记住，无论多少人出多少钱要买这块石头，你都不要卖。”孤儿疑惑：这块石头虽然不错，但怎么会有人肯花钱买呢？但是他还是抱着石头来到集市内，在一个不起眼儿的地方蹲下来叫卖石头。可是，那毕竟是一块石头啊，根本没有人把它放在眼里。第一天过去了，第二天又过去了，依然无人问津。直到第三天，才有人来询问。第四天，真的有人想要买这块石头了。第五天，那块石头已经能卖一个很好的价钱了。孤儿回到寺庙里，兴奋地向高僧报告：“想不到一块石头值那么多钱。”高僧笑笑说：“明天你拿到黄金市场上去，记住，无论人家出多少钱都不能卖。”孤儿又把石头拿到黄金市场上去，一天、两天过去了，第三天又有人围过来问。几天以后，问价的人越来越多，价格也已被抬得高出了黄金的价格，而孤儿依然不卖。但越是这样，人们的好奇心就越大，石头的价格也就被抬得越高。孤儿又去找高僧，高僧说：“你再把石头拿到珠宝市场上去卖，记住，无论别人出多少钱都不能卖。”孤儿把石头拿到珠宝市场，又出现了同样的情况，到了最后，石头的价格已被炒得比珠宝的价格还要高了。由于孤儿无论如何都不卖，更是被传扬为“稀世珍宝”。对此，孤儿大惑不解，去请教高僧。

高僧说：“世上人与物皆如此，如果你认定自己是块陋石，那么你可能永远只是一块陋石；如果你坚信自己是一个无价的宝石，那么你就是无价的宝石。”

故事的寓意：一块不起眼儿的石头，由于被孤儿珍惜而提升了它的价值，被说成珍宝。人就像这石头一样，只要自己看重自己，热爱自己，生命才有意义。

（三）情绪健康

情绪是指人对客观事物是否符合人的需要而产生的态度体验。情绪如喜怒哀乐、抑郁、焦虑、嫉妒等，就像空气一样时刻伴随着我们。情绪在心理健康中起着核心作用，对人的认识活动有动力作用：积极的情绪会促进人的认识活动，消极的情绪会阻碍人的认识活动向更深发展。情绪异常往往是心理疾病的先兆。情绪健康的标志是心情愉快和情绪稳定。心情愉快包括：愉快情绪多于其他负性情绪，乐观开朗、对生活充满希望，像大家祝福语中讲的“天天有个好心情”，每天快快乐乐的。情绪稳定是指善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄自己的情绪。例如，有的人情绪特点是容易激动，动不动就恼羞成怒、抑郁消沉，情绪就

不易健康。情绪健康还包括在不同的时间和场合能恰如其分地表达情绪。例如，失恋时的伤心和亲人去世时的哀痛都是正常的，但像林黛玉般动不动就伤心难过就不健康了。

（四）意志健全

意志是自觉地确定目的，并根据目的来支配、调节自己的行为、克服各种困难，从而实现预定目的的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、坚韧性和自制力方面都表现出较高的水平。我们常说“有志者事竟成”，个体的成功与否与其意志是息息相关的。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的，“我认真学习是为了什么”“我参与班级竞选的目的是什么”，而不是盲目从事。果断性是指需要立即做出决定以在行动时，能当机立断，运用有效的方式解决所遇到的问题（如有的同学在考不考研的问题上犹豫不决，从大一到大四一直在考虑之中）。坚韧性是指，检验一个人意志强弱的标准实际就在于克服困难的大小和多少上，人人都希望一帆风顺，但困难、不如意在所难免，有的同学可能是高考失利，有的期末考试没考好，在困难和挫折面前，我们是怨天尤人、自暴自弃，还是重新调整自我、树立目标呢？自制性是指一个人善于控制和支配自己的情绪，约束自己的行动和语言方面的品质。

【名人心路】

自强不息的张九童

张九童，1988年出生，天生脑瘫，连正常的说话、走路都异常困难；然而，他却凭借坚强的意志，不怕困难，自强不息，超越了常人无法想象的痛苦。由于脑瘫后遗症，他在生活和学习上有很多常人难以想象的困难。他在1岁5个月时才会坐，5岁才会走路，7岁上小学后还经常摔跤，两个膝盖常被磕得鲜血直流。他学习上最大的困难是写字。为了按时完成作业，他的手上经常磨起血泡。课堂上记不下笔记，他就课下补上；在书本上写作业困难，他就蹲着用粉笔在水泥地上写，一蹲就是一两个小时，有时腿蹲麻了，刚站起来又一下子跌坐在地上。因为右手写字痉挛，张九童从初一起开始练习左手写字，尽管困难重重，但他始终咬牙坚持着。功夫不负有心人，左手写字多年来，他写字有了较大的进步，从左手每分钟写五六个字，提高到每分钟写十多个字，简单作业能独立完成。别人1小时完成的作业，他至少用4个小时，但整个小学6年没落下过一次作业，左手磨起厚厚的茧子来。尽管只能用两个食指打字，一分钟最多能打30个，但电脑却给张九童插上了一双翅膀，到高中毕业，他竟写成了1000多篇文章，从中精选了800篇，近50万字，由作家出版社为他出版了《九童作文》。2007年9月，张九童走进了自己梦寐以求的大学——滨州学院，2011年以专业

总成绩第一名的成绩考取山东师范大学硕士研究生（硕博连读）。进入大学后，学校、系里组织的各类征文、演讲、朗诵比赛等活动中总少不了他的身影。在学业上他更是表现优异，从本科到博士，他注重全面发展，连续六年获得综合测评第一名，并获得了“中国大学生自强之星”“山东青年五四奖章”等多项荣誉称号。“这是一个健康的孩子都难以做到的，可是你却以顽强的斗志做到了，我们都应该学习你坚强的品格！”中国残疾人联合会主席张海迪在给张九童的信中这样写道。

（五）人际关系和谐

良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。人际关系和谐表现为：乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。有的大学新生说：老师，我感觉大学同学不如中学同学好交往、好沟通。为什么会有这种感觉呢？中学时你的同学跟你有相似的背景，风俗、语言等各方面一样，理解和沟通上较容易。可到大学里会遇到来自全国各地的同学，南北的差异、方言的不同，人生经历、生活习惯、性情脾气、理解方式的不同，会给交流带来很多不便。再加上受青年期特有的闭锁心理的影响，不少新生在新环境中不愿向别人敞开心扉，不去积极主动地拓展新的人际关系，难以交到新朋友，内心倍感苦闷孤单。有的同学虽然内心渴望与别人建立良好的人际关系，但缺乏在公众场合表达自己思想的能力与勇气，缺乏人际沟通技巧，面对人际交往，既充满了兴趣，又担心失败，只是羡慕而积极参与得不多，于是产生了“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈”的感叹。

（六）正视现实，适应环境

每个人必须学会面对现实，这是生活的真谛。有的人在现实中遭遇了失败和挫折，或沉溺于过去的痛苦回忆中，或坠入对未来的想象中，以此来逃避现实。任何人都有三个时态：过去、现在和未来。过去的无论是痛苦抑或是欢乐，无论是成功抑或是失败，都只能成为成长的脚印，随着时间的流逝而渐渐淡化，一去而不再来。我们想象的美好未来还在远方，它可以成为激励我们前进的希望，但如果只是躺在床上想象未来，那么它只会是“黄粱美梦”，浪费了人的时间，消磨了人的斗志。因此，我们要勇于面对现实。

人是社会的人，一个人只有适应了社会才能谈发展问题。在与社会的相互作用中，个体既要正确认识社会、周围的环境，以有效的办法应付环境中的各种困难；又要根据环境的特点和自己的实际情况进行协调，或改变环境适应个体需要，改造自我适应

环境。假如你不能改变别人,那么改变你自己;假如你不能改变环境,那么还是改变你自己。有的同学讲:老师,我简直不能和宿舍的人相处,可是我又不得不每天回到宿舍,太痛苦了。在一个宿舍里,大家来自不同的地方,有着不同的乡音、不同的生活背景、不同的生活习惯、不同的个性,大家同在一个屋檐下,这种新的生活环境、新的人际关系就需要你适应。假如你不能适应,觉得每个人都不好,而你每天又不得不回到宿舍,那你就像生活在地狱里了。你会觉得孤独、烦躁、心情不好,更别说学习和发展问题了。

(七) 人格完整

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。^①

(八) 心理行为符合大学生的年龄特征

处于不同年龄阶段的人,都有与其年龄相对应的行为表现,从而形成不同年龄阶段的独特心理行为模式。如果一个人的行为方式与其年龄特点相一致,那么就能认为其心理是健康的。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,则是心理不正常的表现。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,大学生应具有与年龄、角色相适应的心理行为特征。

三、正确理解大学生心理健康的标准

心理健康是一个相对的概念,它不像人的躯体有比较明显的健康与不健康的生理指标,如查看脉搏、体温,所以要区别心理是否健康并不那么容易。心理健康的参照系是相对于心理健康的理想状态的,是以无心理疾病为基准的;而“正常”这一概念不论对于整体还是个体都是有阶段性的,因为一个人随时都可能产生心境不良,所以个体的心理健康也不是一条直线。要区分心理正常与异常,尚无一个适用于任何人的任何情境的心理健康标准,因为人的心理世界是复杂多样的,即使一个健康的人,也可以有突发性、暂时的心理异常。因此,每个人随时随地都可能产生心理问题,心理冲突像感冒、发烧一样不足为奇。

(一) 心理健康标准的相对性

一个人是否有不健康的心理和行为,并非完全是一回事。假设有这样一个情景:

^① 段鑫星,赵玲.2008.大学生心理健康教育(第二版)[M].北京:科学出版社:9.

一个大学生，平时性格开朗，活泼大方，可近几个星期以来，他变得郁郁寡欢，常常神思恍惚，神不守舍，以致学习成绩一落千丈，还常常在半夜里哭醒。他精神失常了吗？如果告诉你，不久前他的父亲因车祸不幸丧生，你怎样看待他的表现？面对这种重大事件，他的反应是正常的。由此我们可以看出，人的心理健康具有相对性，与人们所处的时代、环境、年龄、文化背景等方面的因素有关，所以不能仅仅从某种行为来判断他人或自己的心理是否健康。

（二）心理健康具有连续性

人的心理健康水平可分为不同的等级，“心理健康”与“心理不健康”不是泾渭分明的，心理健康与不健康也并无明显界限，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。也就是说，良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间是渐进的、连续的，异常心理与正常心理，变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只有程度上的差异。

（三）心理健康具有动态性

心理健康的状态不是静止不变的，而是一个动态发展的过程。心理健康的水平会随着个人的成长、经验的积累、环境的改变，以及自我保健意识的发展而发展变化。对大学生而言，在人生的发展过程中，由于环境的变化、自我成长的变化，会不断面临各种问题，出现相应的心理困扰，这都是正常的，不必大惊小怪，俗话说家家有本难念的经，在人生的不同阶段有不同阶段的问题，不管是痛苦伤心还是迷茫困惑，只要我们能够积极进行调整，阴雨就会过去，你的心理就会走向健康。

心理健康的标准是一种理想尺度，它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准，同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自己现有基础上能够做出不同程度的努力，都可追求自身心理发展的更高层次，发挥自身的潜能。

四、心理健康水平划分

人的心理分为正常心理和异常心理。所谓正常心理，就是具备正常功能的心理活动。正常心理按心理健康水平，分为完全心理健康、一般心理问题和严重心理问题。我们说的心理不健康是相对于心理健康而言的，可以理解为一种偏离常模、处于动态心理失衡，但是还没到异常的心理状态。异常心理（不正常）是相对正常而言的，是正常功能受损，在大脑生理生化功能障碍和人与客观现实关系失调的基础上产生对客观现实歪曲的反映，是有典型精神障碍症状的心理活动。异常心理包括神经症、变态人格和精神障碍等。学校心理咨询和辅导的对象主要是心理健康的人和心理健康状况