

大学生

心理健康教程

■ 通识教育规划教材编写组 组编
■ 戚昕 主编



普通高等教育“十一五”规划教材

21世纪高等院校通识教育规划教材

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



普通高等教育“十一·五”规划教材

21世纪高等院校通识教育规划教材

B844. 2/121
2010

大学生

心理健康教程

通识教育规划教材编写组 组编

戚昕 主编

“十一·五”普通高等教育
21世纪高等院校通识教育规划教材
大学生心理健康教程

主编 戚昕

副主编 王健

编委 王健、戚昕、王健、戚昕、王健、戚昕

人民邮电出版社 北京出版集团

地址 北京市丰台区右安门外大街22号

邮编 100054

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京邮电大学出版社

ISBN 7-113-10000-1

定价 16.00元

零售 16.00元

印数 1-2

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程 / 通识教育规划教材编写组
编. — 北京: 人民邮电出版社, 2010.5
21世纪高等院校通识教育规划教材
ISBN 978-7-115-22540-5

I. ①大… II. ①通… III. ①大学生—心理卫生—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(2010)第047245号

内 容 提 要

本书结合当前大学生的心理健康状况,概要介绍大学生的心理健康理论,并对大学生在认知、情绪、意志、行为等心理过程和人格、能力等个性心理中表现出来的发展特点以及在学习、生活、人际、恋爱、职业等多种实践中遇到的困惑等进行讲解。书中既有理论方面的深入阐述,又有大量拓展性的阅读材料和案例分析,还有心理测试与训练的操作环节,具有较强的可操作性和自我指导的意义。本书不仅能帮助大学生解决实际生活中遇到的心理困惑,还有利于促进大学生健康成长和全面发展。

本书可作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教育教材,也可以作为高校相关教职人员了解大学生心理的参考书,还可以作为青少年健康成长的指导手册以及青年人提高自身心理素质的自学用书。

普通高等教育“十一五”规划教材
21世纪高等院校通识教育规划教材

大学生心理健康教程

-
- ◆ 组 编 通识教育规划教材编写组
主 编 戚 昕
责任编辑 贾 楠
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京铭成印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 16.25
字数: 291千字 2010年5月第1版
印数: 1-5000册 2010年5月北京第1次印刷

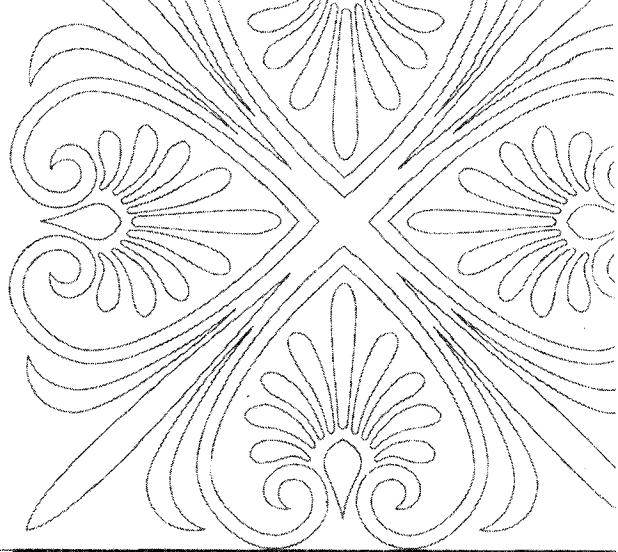
ISBN 978-7-115-22540-5

定价: 28.00元

读者服务热线: (010)67170985 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

前言

Preface



21 世纪是一个崭新的世纪，也是一个全新的时代。这个时代为中国大学生提供了前所未有的机遇，但同时也给他们带来了前所未有的压力。大学生是一个承载社会、家长高期望值的群体，自我定位高，成才的愿望非常强烈，但他们的心理发展尚未完全成熟、稳定，心理承受和适应能力相对较弱。面对自我冲突的“内忧”和社会适应的“外患”，大学生们要不断学习与探索，才能一步步成长、成熟和进步。

加强大学生心理健康教育，对于高校贯彻落实以人为本的科学发展观，推进素质教育，增强大学生思想政治教育的实效性，促进学生个性健全发展，为建设和谐社会培养身心健康的合格人才具有重要意义。大学生心理健康教育可以充分挖掘大学生的心理潜能，培养其良好的心理素质，促进人格和谐发展，增强他们的社会适应能力，从而最大程度地实现其人生价值。根据中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》以及教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》文件的精神，结合我国高校开展心理健康教育的实际情况，通识教育规划教材编写组中几位国内从事心理学研究和教学的专家和教师共同编写了本书。

本书结合大学生成长的阶段性特点，针对大学生普遍存在的心理健康问题，从心理发展与健康的角度出发，以大学生的心理困惑为切入点，分别对自我意识、情绪管理、挫折应对、人际交往、学习成才、恋爱交友等基本问题进行指导，同时也对职业规划、危机干预等新形势下的新问题进行了阐述。编者在本书编写过程中借鉴了当前心理健康教育方面的最新理论成果和实践经验，力求突破传统，有所创新。本书实现了理论内容的严谨性和形式结构的新颖性的结合，是大学生健康成长的指导手册。与目前教材市场上的其他同类教材相比，本书具有以下特点。

(1) 内容普适。本书传播大学生心理健康知识，使大学生能够认识自身心理活动与个

性品质,让大学生了解心理学的一般理论,掌握一些心理调适的方法,树立心理健康意识。

(2) 实践性强。本书中每一章都提供了自我心理测试的工具,可供大学生借助于心理测量的结果,对自己的心理健康状况有一个客观的评价和真实的了解。此外,教材中还设计了心理训练的环节,大学生可以通过一个个心理游戏和训练,提高自身的心理素质与水平,教师也可以借助这些训练实现互动教学。

(3) 案例翔实。教材的每个章节都收录了心理咨询案例和手记,通过对案例的翔实描述和深入分析,可以让大学生对本章节内容认识得更加深刻,对如何进行自我调适有所启示。

(4) 形式活泼。本书语言活泼、结构新颖、形式多样,不仅有重点提示、名言警句、阅读材料、测试与游戏等文字内容,还配有大量生动形象的插图和表格,增加阅读的趣味性和可读性。

教师在讲授本教材内容时,可根据本校具体的教学计划、教学条件等实际情况,对书中内容进行选择,对学时进行适当增减。以下是建议学时分配表。

建议学时分配表

内 容	讲 授 课 时
第1章 大学生心理健康概述	2
第2章 大学生自我意识	2
第3章 大学生情绪情感	2
第4章 大学生挫折应对与意志力培养	2
第5章 大学生人际关系心理	2
第6章 大学生学习心理与考试焦虑	2
第7章 大学生恋爱心理与性心理	2
第8章 大学生职业规划与职业选择	2
第9章 大学生心理测验与心理问题的防治	2
第10章 大学生危机干预与创伤治疗	2
总学时	20

本书不仅可以作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教育教材,也可以作为高校相关教职人员了解大学生心理的参考书,还可以作为青少年健康成长的指导手册以及青年人提高自身心理素质的自学用书。

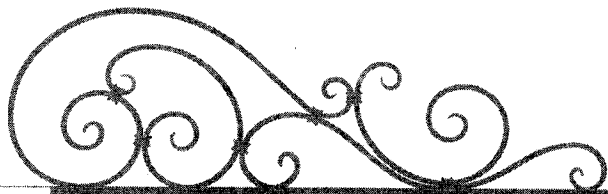
由于时间仓促和编者水平有限,书中难免存在不足之处,恳请广大读者给予批评指正。

编 者

2010年2月

目录

Contents



第 1 章 大学生心理健康概述 / 1

1.1 大学生心理健康的意义 / 2

1.1.1 健康与心理健康

1.1.2 大学生心理健康的含义

1.1.3 大学生心理健康的意义

1.2 大学生心理健康标准 / 5

1.2.1 大学生心理健康标准概述

1.2.2 正确掌握大学生心理健康标准

1.2.3 如何提高大学生心理健康水平

1.3 大学生常见心理问题与障碍 / 13

1.3.1 心理健康水平的划分

1.3.2 大学生一般发展性心理问题

1.3.3 大学生常见心理障碍

1.3.4 大学生心理问题与障碍产生的原因

1.3.5 大学生心理问题与障碍的应对

小结 / 28

第 2 章 大学生自我意识 / 32

2.1 自我意识概述 / 33

2.1.1 自我意识的概念

2.1.2 自我意识的结构

- 2.1.3 自我意识的形成
- 2.2 大学生自我意识的特点 / 39
 - 2.2.1 大学生自我体验的特点
 - 2.2.2 大学生自我控制的特点
- 2.3 大学生自我意识的误区 / 44
 - 2.3.1 自我否定型
 - 2.3.2 自我扩张型
 - 2.3.3 自我萎缩型
 - 2.3.4 自我矛盾型
- 2.4 大学生如何建立正确的自我意识 / 48
 - 2.4.1 正确地认识自我
 - 2.4.2 愉快地接纳自我
 - 2.4.3 有效地控制自我
 - 2.4.4 不断地超越自我

小结 / 51

第3章 大学生情绪情感 / 56

- 3.1 情绪情感概述 / 57
 - 3.1.1 什么是情绪与情感
 - 3.1.2 情绪与情感的分类
- 3.2 大学生情绪情感特点 / 60
 - 3.2.1 丰富性与复杂性
 - 3.2.2 易感性与波动性
 - 3.2.3 激情性与冲动性
 - 3.2.4 自尊性与敏感性
 - 3.2.5 阶段性与层次性
 - 3.2.6 内隐性与外显性
- 3.3 大学生常见情绪障碍与自我调节 / 63
 - 3.3.1 愤怒情绪与调节

- 3.3.2 焦虑情绪与调节
- 3.3.3 抑郁情绪与调节
- 3.3.4 压抑情绪与调节
- 3.4 保持良好的情绪状态 / 70
 - 3.4.1 学会驾驭自己的情绪
 - 3.4.2 建立积极的自我意象
 - 3.4.3 给不良情绪找个出口

小结 / 76

第4章 大学生挫折应对与意志力培养 / 80

- 4.1 了解挫折 / 81
 - 4.1.1 挫折的概念
 - 4.1.2 挫折的主要来源
 - 4.1.3 大学生挫折的主要类型
 - 4.1.4 挫折对大学生成长的意义
- 4.2 挫折承受力 / 89
 - 4.2.1 什么是挫折承受力
 - 4.2.2 挫折承受力的影响因素
 - 4.2.3 正确认识挫折
- 4.3 挫折应对策略 / 91
 - 4.3.1 什么是应对策略
 - 4.3.2 挫折的应对资源
 - 4.3.3 应对策略的类型
- 4.4 提升挫折承受力, 更好地应对挫折 / 97
 - 4.4.1 保持自信和乐观的态度
 - 4.4.2 认知上正确对待挫折
 - 4.4.3 行动上勇敢接受挑战

小结 / 100

第5章 大学生人际关系 心理 / 104

5.1 人际关系的类型及影响 因素 / 105

5.1.1 什么是人际关系

5.1.2 人际关系的类型

5.1.3 人际交往的理论

5.1.4 人际关系的影响因素

5.2 大学生人际关系发展的 特征 / 115

5.2.1 大学生人际交往的特点

5.2.2 大学生人际交往的意义

5.3 人际关系的心理调适 / 119

5.3.1 人际交往的心理过程

5.3.2 人际交往的心理效应

5.3.3 人际交往问题及调节

5.4 建立良好人际关系的基本 方法 / 133

5.4.1 人际交往的原则

5.4.2 人际交往的技巧

小结 / 138

第6章 大学生学习心理与 考试焦虑 / 142

6.1 大学生学习特点 / 143

6.1.1 大学学习的自主性

6.1.2 大学学习的多元性

6.1.3 大学学习的专业性

6.1.4 大学学习的探索性

6.2 大学生常见学习心理问题 / 144

6.2.1 学习动力不足

6.2.2 学习动机过强

6.2.3 学习适应不良

6.2.4 学习过度焦虑

6.2.5 学习过度疲劳

6.3 大学生学习与科学用脑 / 149

6.3.1 建立科学的学习理念

6.3.2 培养和激发学习动机

6.3.3 建立有效的学习方法

6.3.4 发展创造性思维能力

6.4 考试焦虑与对策 / 156

6.4.1 什么是考试焦虑

6.4.2 考试焦虑的危害

6.4.3 考试焦虑的原因

6.4.4 考试焦虑的调适

小结 / 159

第7章 大学生恋爱心理与 性心理 / 163

7.1 大学生恋爱心理概述 / 164

7.1.1 什么是爱情

7.1.2 健康的爱情价值观

7.1.3 正确的爱情道德观

7.2 大学生恋爱心理困惑 / 166

7.2.1 大学生恋爱心理的发展过程

7.2.2 大学生恋爱中的心理健康问题

7.2.3 大学生失恋的心理健康问题

7.3 培养健康的恋爱心理 / 173

7.3.1 提升爱与被爱的能力

7.3.2 树立健康的爱情价值观

7.3.3 发展健康的恋爱行为

- 7.3.4 提高恋爱挫折承受能力
- 7.4 大学生的性心理特点 / 177
 - 7.4.1 大学生性心理的发展阶段
 - 7.4.2 大学生性心理的特点
- 7.5 大学生性心理困扰 / 180
 - 7.5.1 大学生性意识困扰
 - 7.5.2 大学生性行为困扰
 - 7.5.3 大学生的其他性困扰
- 小结 / 184

第 8 章 大学生职业规划与职业选择 / 189

- 8.1 职业规划意识 / 190
 - 8.1.1 什么是职业生涯规划
 - 8.1.2 为什么要进行职业生涯规划
 - 8.1.3 如何进行职业生涯规划
- 8.2 走向社会的心理准备 / 196
 - 8.2.1 准确认识职业意义
 - 8.2.2 充分了解并积极适应社会
 - 8.2.3 树立正确的自我意识
 - 8.2.4 实现社会角色的转换
 - 8.2.5 发展职业技能和品质
 - 8.2.6 树立主动积极的竞争意识
 - 8.2.7 应对国际化趋势
- 8.3 大学生职业选择辅导 / 203
 - 8.3.1 我能干什么
 - 8.3.2 社会能提供什么
 - 8.3.3 我选择什么
- 小结 / 208

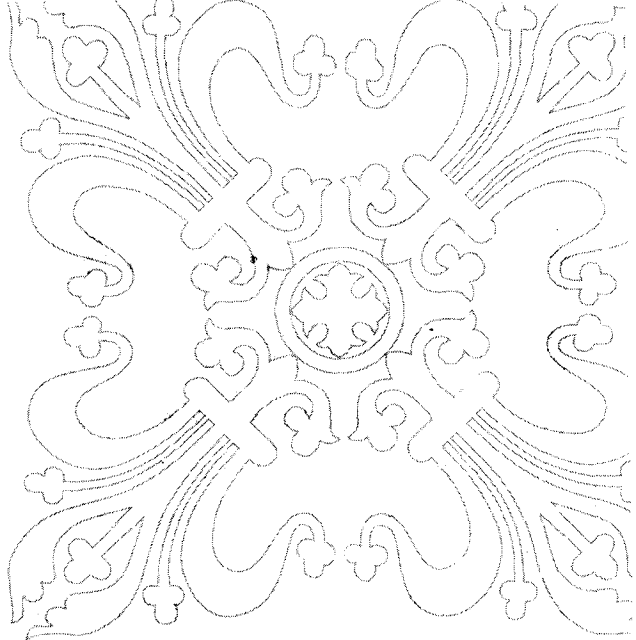
第 9 章 大学生心理测验与心理问题的防治 / 213

- 9.1 心理测验概述 / 214
 - 9.1.1 什么是心理测验
 - 9.1.2 心理测验的分类
 - 9.1.3 心理测验的特点
 - 9.1.4 心理测验的应用
- 9.2 正确应用心理测验开展心理问题防治 / 220
 - 9.2.1 在心理咨询中使用心理测验的意义
 - 9.2.2 对待心理测验的正确态度
 - 9.2.3 使用心理测验的注意事项
- 小结 / 225

第 10 章 大学生危机干预与创伤治疗 / 229

- 10.1 危机与创伤概述 / 230
 - 10.1.1 什么是危机与创伤
 - 10.1.2 大学生常见危机与创伤
 - 10.1.3 大学生心理危机易感因素
 - 10.1.4 大学生心理危机高发人群
- 10.2 危机干预与创伤治疗 / 239
 - 10.2.1 什么是危机干预
 - 10.2.2 大学生心理危机的预防
 - 10.2.3 危机干预与创伤治疗的实施
- 小结 / 246

参考文献 / 250



第 1 章

大学生心理健康概述

Chapter 1

本章主要介绍了大学生心理健康的含义和标准，对大学生一般发展性心理问题和常见心理障碍进行了分类讲解，分析了大学生心理问题和障碍的产生原因并提出了相应的应对策略。

1.1 大学生心理健康的意义

名言警句

少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，……少年进步则国进步。

——梁启超

当今的时代，是一个前所未有的发展时代。在这个时代里，人类已能在太空遨游，生命已被克隆，农业、工业、医学、交通、军事等方面已取得了长足的进步。然而，伴随这些巨大的进步，许多数不清的问题也随之而来，并且越来越影响着我们的日常生活。日益加快的生活节奏，使人们处于高度紧张之中；趋于多元化的文化环境，让人们无所适从，搅乱了我们的价值观念体系；瞬息万变的社会变革，使人们感受到焦躁、忧虑与迷惘；无处不在的竞争，让人们力不从心，丧失安全感。这些新问题的出现使包括大学生在内的每一个人的心理都受到了冲击，产生这样或那样的心理问题，需要社会的引导与帮助，以便重新适应环境，重塑心理健康。

1.1.1 健康与心理健康

根据世界卫生组织（WHO）提出的健康定义，健康是一种生理、心理与社会适应力都臻于完满的状态，而不仅是没有疾病和虚弱的状态。1989年世界卫生组织又一次深化了健康的概念，认为健康应包括躯体健康、心理健康、道德健康和良好的社会适应力。新的健康观认为，没有生病只是健康的一个基本方面，同时还应包括心理健康以及对社会、自然环境适应上的和谐。也就是说人的机体、心理与社会、环境的适应能力均处于协调和平衡的状态，这就是新健康观的完整而全面的含义。

新的健康观强调健康是生理健康与心理健康的统一，二者相互联系，密不可分。人同时有生理活动和心理活动，心身作为一个整体对外界环境刺激产生两方面的反应。当生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，人会情绪低落，烦躁不安、容易发怒，从而导致心理不适；同样那些长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人易产生身体不适。因此，健全的心理有赖于健康的身体，同时健康的身体也依托于健全的心理。

1.1.2 大学生心理健康的含义

从广义上讲,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,心理健康指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即知、情、意、行、人格完整协调,能适应社会。界定一个人心理健康与否,应遵循3条基本原则。

1. 心理活动与外部环境是否具有同一性

一个人的所思所想、所作所为是否能正确的反映外部世界,有无明显差异。

2. 个性心理特征是否具有相对稳定性

在没有重大的外部环境改变的前提下,人的气质、性格、能力等个性特征是否相对稳定,行为是否表现出一贯性。

3. 心理过程是否具有完整性和协调性

一个人的认知过程、情绪情感过程、意志过程内容是否完整协调。

1.1.3 大学生心理健康的意义

健康的心理是人类的全面发展必须具备的条件及基础。加强对大学生心理素质的教育和培养,全面提高跨世纪人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务。

1. 心理健康有利于培养大学生健康的个性心理

大学生的个性心理特征,是指他们在心理和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征,通常主要表现在气质和性格两个方面。气质主要是指情绪反映的特征,性格除了气质所包含的特征外,还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等,这些都有利于大学生的健康成长。

2. 心理健康是大学生取得事业成功的坚实基础

目前我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化,大学生找工作都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式。择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感,惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因而,面对新形势,大学生要注意保持心理健康,培养自立、自强、自律的良好心理素质,锻炼自己的社会交往能力,使自己在变幻复杂的社会环境中,做出适宜自己角色的正确选择,敢于面对困难、挫折与挑战,追求更加完美的人格,为事业成功奠定坚实的心理基础。

3. 心理健康所促成的大学生优秀的心理品质是大学生全面发展的基本要求
心理健康所促成的大学生优秀的心理品质既是大学生全面发展的基本要求,也是

将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础，一个人的心理健康状态直接影响着他的全面发展。

4. 心理健康可以使大学生消除依赖心理、增强独立性

大学生经过努力拼搏和激烈竞争，告别中学跨入大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从依靠父母转向依靠自己。上大学前，他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学时光。



阅读材料

5·25 我爱你

5月4日是五四青年节，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的活力和激情。1999年，四川大学生首倡在5月25日设立大学生“心理健康日”，谐音“我爱我”，意为大学生关爱他人先从关爱自我开始，爱自己才能更好地爱他人。2000年，由北师大倡议，确定5月25日为驻京各大高校学生的心理健康日。2004年，团中央、全国学联把5月25日正式确定为全国大中学生心理健康日。以下为各年活动的口号和主题：

2000年首届北京大学生心理健康日的口号是：“我爱我——给心理一片晴空”。

2001年的主题为改善人际沟通能力，口号是：“我爱我——创造一个良好的人际空间”。

2002年的活动围绕“自我”方面展开，口号为：“我爱我——了解我自己”。

2003年的主题针对“非典”，以危机干预为主题，口号为：“我爱我——危机？理性？成长”。

2004年的主题为大学生的社会化和人际关系问题，口号为：“我爱我——走出心灵孤岛”。

2005年的主题是“生涯发展规划”，口号为：“我爱我——放飞理想，规划人生”。

2006年的主题是“快乐自在我心——健康、自信心理，让我们尽情体验快乐的感觉”。

2007年的主题是“我爱我，用心交往，构建和谐”。

2008年的主题是“呵护心灵，感恩生命”。

2009年的主题是“直面压力、放飞理想”。

“心理健康日”活动的目的就是要提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。这正符合了心理健康的首要标准，也就是认识自我、接纳自我，能体验到自己的存在价值，乐观自信。这样的人同时也能用尊重、信任、友爱、宽容的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，能与他人同心协力。

1.2 大学生心理健康标准

大学生心理健康意义重大，那么我们要搞清楚大学生心理健康的标准有哪些，才能在正确把握心理健康标准的前提下，采取多种措施，提高大学生心理健康水平。

1.2.1 大学生心理健康标准概述

个体的心理怎样才是健康的？这是一个复杂的问题。因为心理健康与否没有一个绝对的界限，判断一个人心理是否健康是相当困难的。根据我国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，其心理健康的基本标准可归纳为以下几个方面。

1. 智力正常

智力正常是大学生学习、生活、工作最基本的心理条件，是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所必备的心理特征，也是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说，能通过高考的选拔足以表明大学生的智商是正常的，且总体水平会高于同龄人。衡量大学生的智力，关键在于看大学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能。大学生智力正常且充分发挥的标准是：有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣；智力结构中各要素在其认识和实践活动中都能协调地参与，并能积极地发挥作用；乐于学习。

2. 接纳他人，适应环境

每个人都生活在由他人构成的社会中，就像鱼生活在水中一样，离开了他人，离开他人的帮助，个人将无法生存。所谓合乎常理地认识客观现实，是指对一些人人皆知的东西，不要有悖于常理。较强的适应能力是心理健康的重要特征。个体应与客观现实环境保持良好秩序，既要进行客观观察以取得正确认识，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我意识的情况努力进行协调，或改变环境适

应个体需要,或改造自我适应环境。心理健康的大学生,应能与社会保持良好的接触,对社会现状和未来有较清晰正确的认识,思想和行动都能跟上时代的发展步伐,与社会的要求相符合。这里所讲的适应,不是被动、一味地迎合,甚至与不良风气、落后习俗同流合污,而是在认清社会发展趋势的基础上,不逃避现实,努力提高自己,主动适应社会发展的要求。

3. 认识自我、悦纳自我

孔子曰:“知人者智,自知者明。”大学生要有正确的自我概念,并对自己采取现实主义态度,客观地进行自我评价,这是大学生心理健康的重要条件。大学生是在与现实环境、与他人的相互关系以及自己的实践活动中,不断认识自己的。一个心理健康的学生对自己的认识,应比较接近实际,有“自知之明”,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自卑。面对挫折与困境,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自理、自立、自律,正视现实,积极进取。了解自己的长处,我们才会清楚自己的发展方向;了解自己的缺陷,我们才会少犯错误,避免去做一些自己力所能及的事情。对自己的优点感到欣慰,但又不狂妄自大;对自己的弱点既不回避,也不自暴自弃,做到善于接纳自我。

4. 具有健全的人格

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。健全的人格指个人的所想、所说、所做都是协调一致的。大学生人格完整的主要标准是:人格结构的各要素完整统一,具有正确的自我意识,不产生自我同一性的混乱,能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、愿望、目标和行为统一起来。因此,心理健康的人其人格是健全统一的,其行为表现出一贯性或统一性;反之,其人格缺乏统一性,行为表现出不连贯,变化无常,比如双重人格或多重人格等。

阅读材料

EQ

以往我们认为,一个人在一生中能否取得成就,主要依靠的是智力水平,即智商越高,越容易取得成功。长期以来,人们把成功和智力因素的关系绝对化了,使得对孩子进行的整个教育都是针对智力的教育。然而我们在无数成功者的案例中发现,他们具有一些共同的非智力因素的特征,如清醒的自我认识、稳定的情绪和不屈不挠的勇气等,这些共同的素质就是情商。那么,到底什么是情商呢?



美国哈佛大学心理学家霍华德加德纳在1983年提出,人有“多元智慧”,并首次将情商提到了与智商并列的高度。而真正的“情商”一词,则是由耶鲁大学心理学家彼得塞拉维和新罕布什尔大学的琼梅耶首创,即EQ。情商(Emotion Quotient, EQ)即情绪商数,也就是我们平时所说的非智力因素,它包括自我认识、情绪管理、自我激励、了解他人和社会交往。在评价情商高低时,一般将其具体分为“自信心”、“爱心”、“独立性”、“竞争意识”、“乐观”、“诚实”、“交往合作”、“意志力”、“目标性”九项。美国心理学家、《情绪智力》的作者丹尼尔·戈尔曼对情商进行的5个方面的概括,可以作为我们衡量的大致标准:一是自我察觉情绪。能清楚了解自己的情绪变化,如恼怒时能马上意识到自己的失态。二是驾驭心情。尤其在坏心情不期而至时,能很快冷静下来,甚至从另一个积极的角度重新评断目前的状况。比如在公路上,有辆汽车突然超车插到你的前面。你的第一反应恐怕是在心里暗骂:“可恶!差点就撞到我了!”然后越想越生气,甚至导致鲁莽驾驶。这时,比较有效的方法是“重新评断”。你既可以告诉自己:“这个司机也许有急事”,也可以独自走开,待自己冷静下来后再继续驾驶。三是自我激励。前进时富有激情,摔倒时很快重新振作。四是理解他人情绪,也就是急他人所急,忧他人所忧。五是人际关系中的艺术和技巧,比如第一次会面就记住别人名字。

现代心理学研究表明,一个人成功的80%在于情商,智商只占20%。高情商的人能将自己有限的天赋发挥到极致,罗斯福就是一个典型的例子。罗斯福“智力一般,但极具人格魅力”。他之所以能当上美国总统,带领美国走出经济萧条,在第二次世界大战中成为真正的赢家,这与他积极乐观的性格有着极大的关系。他真诚、坚强、富于人情味。在罗斯福走向成功的过程中,情感因素起到了非常典型的作用。情商中的各项能力在他身上得到了近乎完美的体现。

虽然情商概念产生于对智商的反思,但是,情商并不是智商的反义词,相反,两者无论是在概念上还是在现实中都是相辅相成、相互促进的。杜克大学的巴勃教授说过:“如果一个人在智力和社会情感两方面都很出色,那么他想不成功都很困难。”

5. 心理行为符合大学生的年龄特征

人的心理行为表现是与人的不同阶段的生理发展相对应的,不同的年龄阶段往往具有不同的心理行为特征。对心理健康的人而言,其认识、情感、言行、举止应与其所处的年龄段相符合。如果一个人的心理行为,经常严重偏离自己的年龄和性别特征,

这意味着心理有问题。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索的。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

6. 有和谐的人际关系

人总是处于一定的社会关系中，和谐的人际关系，既是大学生心理健康不可缺少的条件，也是大学生获得心理健康的重要途径。具体表现为，交往动机端正，乐于与人交往，在交往中具有稳定而广泛的人际关系。在与同学的交往中能保持独立的人格，有自知之明，不卑不亢。同时，能客观地评价他人和自己，善于取他人之长补己之短，并且宽以待人，乐于助人。良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。

7. 行为与社会角色相一致

社会角色，通俗地讲就是“身份”。在现实生活中，每个人在不同的场合或从不同的角度来看，都充当着不同角色，即有不同的身份，社会对各种角色有相应的要求或规范。

如果个体的行为与其充当角色的规范基本一致，则说明其心理处于健康状态。

8. 有较强的情绪调节能力

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有：愉快情绪多于负面情绪、乐观开朗、富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，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，情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要，在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达；情绪反应的强度与引起这种情境相符合。当一个人心理十分健康时，他的情绪表达恰如其分，仪态大方，既不拘谨也不放肆。



1.2.2 正确掌握大学生心理健康标准

对于上述大学生心理健康标准应作辩证、全面的理解和应用，应因时、因地、因人、因事地进行具体的分析，全面而深刻地理解它的内涵。正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面。

1. 整体的协调性

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