

DAIXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

大学生心理健康教育

(本科适用)

江光荣 吴才智 主编



DIKUNSHENG
XINLI JIANKANG
JIAOYU

大学生心理健康教育

(本科适用)

江光荣 吴才智 主编



新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育(本科适用)/江光荣,吴才智 主编. —武汉:华中师范大学出版社,2012.6

ISBN 978-7-5622-5432-4

I. ①大… II. ①江… ②吴… 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(2012)第 054570 号

大学生心理健康教育(本科适用)

江光荣 吴才智 主编

责任编辑:谢 琴

责任校对:罗 艺

封面设计:罗明波

编辑室:高校教材编辑室

电话:027-67867364

出版发行:华中师范大学出版社 ©

社址:湖北省武汉市珞喻路 152 号

电话:027-67863280/67863426(发行部) 027-67861321(邮购)

传真:027-67863291

网址:<http://www.ccnpublish.com>

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

经销:新华书店湖北发行所

印刷:湖北新华印务有限公司

督印:章光琼

字数:340 千字

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:15

版次:2012 年 6 月第 1 版

印次:2012 年 6 月第 1 次印刷

印数:1-10100

定价:25.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请拨打举报电话 027-67861321

《大学生心理健康教育》（本科适用）

编委会

主任 谢守成（华中师范大学党委副书记、湖北省心理健康教育与咨询研究会会长）

副主任 吴俊文（湖北省心理健康教育与咨询研究会秘书长）

委员（以姓氏笔画为序）

于清双（华中科技大学文华学院党委书记）

尹绍华（中国地质大学江城学院副院长）

甘霖（华中农业大学学工部部长）

龙泽弘（武汉纺织大学外经贸学院党委书记）

田禾（武汉理工大学学工部副部长）

田辉玉（武汉工程大学党委副书记）

刘功成（武汉纺织大学纪委书记）

刘红霞（湖北师范学院学工部部长）

齐文远（中南财经政法大学党委副书记）

李水清（湖北中医药大学党委副书记）

李斌成（武汉生物工程学院党委副书记）

吴义煌（湖北科技学院党委副书记）

肖静（江汉大学文理学院党委副书记）

张水金（黄冈师范学院院长助理）

张治武（湖北经济学院学工处处长）

陈俊（武汉工程大学邮电与信息工程学院党委副书记兼副院长）

周艳（湖北医药学院药护学院党委副书记）

夏瑜（湖北工业大学工程技术学院党委书记）

曾祥华（湖北民族学院学工部部长）

熊德明（湖北文理学院教师教育研究中心主任）

《大学生心理健康教育》（本科适用）

编写组

主 编 江光荣 吴才智

编 委 （以姓氏笔画为序）

丁德智	韦耀阳	付慧娥	吕斐宜
吕慧英	李倩	李霞	李素梅
肖静	汪梦林	张延华	张春燕
罗新兰	周艳	周宗明	孟然
赵翠荣	袁卫华	夏瑜	高建勋
黄知荣	舒首立	童三红	谭杰华

前 言

大学生是国家的栋梁，是社会未来的希望。大学阶段，也是大学生人生成长、成熟、求知的重要过程。我国当今正处于一个社会转型时期，经济发展的不平衡、社会贫富差距的拉大、就业压力的增加、物价持续上涨等因素，容易对人们的心理造成冲击，这些现象也必然传导给在校的大学生，影响到他们的心理平衡和社会适应能力。大学生虽然不是心理问题的高发人群，但其中存在的心理问题，特别是时有发生的大学生心理危机事件，常常引起社会的广泛关注。关心大学生的心理健康，维护大学生的心理平衡，加强大学生心理健康教育工作，一直以来得到党和政府的高度重视。2004年，《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》指出，要开展深入细致的思想政治工作和心理健康教育；要针对大学生实际，制订大学生心理健康教育计划，确定相应的教育内容、教育方法；积极开展大学生心理健康教育和心理咨询辅导，引导大学生健康成长。

在此背景下，绝大部分高校积极开展工作，设立心理健康教育专门机构，配备专职心理健康教育教师，开展各种形式的大学生心理健康教育活动。在北京师范大学发起下，每年的“525”心理健康教育宣传月活动已蔚然成风，成为大部分高校心理健康教育工作的经典节目。其他的讲座、活动、各种主题的团体辅导等不胜枚举。为了发挥课堂教学主渠道在大学生心理健康教育工作中的作用，一些学校积极开设大学生心理健康指导公共选修课，进一步加大心理健康教育普及面，让更多的学生受益。但在心理健康教育课程推广时，也存在一些分歧和争论。来自高校行政管理部门、来自一线的心理健康教育工作者都有一个疑问，在各高校教学学时已经饱和的情况下，有没有必要、能不能够开设大学生心理健康教育必修课？

2011年2月，教育部下发了《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》，为这种争论画上了句号。标准指出“高校应充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，根据心理健康教育的需要建立或完善相应的课程体系。学校应开设必修课或必选课，给予相应学分，保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育”。2011年5月，教育部又下发了《普通高等学校学生心理健康课程教学基本要求》。要求各高校根据学生心理健康教育的需要，结合本校实际，制订科学、系统的教学大纲，组织实施相应的教育教学活动，保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育；要把高校学生心理健康课程纳入教学计划和培养方案。开设一门“大学生心理健康教育”公共必修课程，覆盖全体学生。主干教育课程作为公共必修课设置2个学分，32~36个学时。文件对课程性质与教学目标、教学内容、课程设置与教材、教学模式与教学方法等作出了要求。

湖北省教育厅高度重视大学生心理健康教育课程的建设与推广工作。教育部上述文件下发后，结合湖北高校大学生心理健康教育工作的实际情况，湖北省教育厅思政

处、湖北省心理健康教育与咨询研究会决定在全省高校范围内，组织专家学者编写湖北省大学生心理健康教育课程统编教材，这便促成了本教材的诞生。本教材教学内容和大纲来源于教育部文件要求，又有适当调整，涵盖了大学生自我认识、人际关系、人格健全、学习、情绪管理、压力应对、性、职业选择等内容。对大学生大学期间及未来人生各种心理问题和矛盾冲突，进行了理论阐述和实践指导。本书虽为教材，但以科普型知识传播为主。因此，编写风格是从现实出发，从实用出发，从当前大学生心理健康教育现状及实际需要出发，力求内容做到通俗易懂，具有实用性、可读性、操作性、指导性。

本教材在编写上采用专题型讲座形式。各章撰写时力求吸收最新的研究成果，调查相关资料，关注与各专题相关的具有时代感的热门话题或现象，并结合专业知识适当分析点评。从健康的角度，从积极的角度，从利于大学生更好地适应社会的角度，来看待各种心理问题。各章均附有阅读材料、典型案例，或菜单式的自助策略。篇章之间相互独立，适合教师跳跃式教学，也可作为大学生心理健康方面的自助读本。

本书是集体智慧的结晶。作者均是来自湖北各高校长期从事大学生心理健康教育与咨询工作的专家学者，均具有扎实的理论功底及丰富的心理健康教育实践经验。各章的具体分工如下：第一章：李素梅（华中科技大学文华学院），肖静（江汉大学文理学院）；第二章：罗新兰（中国地质大学江城学院），张春燕（中南财经政法大学）；第三章：周宗明（湖北文理学院），吕慧英（武汉生物工程学院）；第四章：童三红（黄冈师范学院），汪梦林（黄冈师范学院）；第五章：李倩（武汉理工大学），赵翠荣（华中科技大学武昌分校）；第六章：丁德智（湖北中医药大学），周艳（湖北医药学院药护学院）；第七章：黄知荣（湖北科技学院），舒首立（湖北科技学院）；第八章：吕斐宜（湖北经济学院），夏瑜（湖北工业大学工程技术学院）；第九章：袁卫华（武汉纺织大学外经贸学院），韦耀阳（湖北师范学院）；第十章：付慧娥（武汉工程大学），李霞（武汉工程大学邮电与信息工程学院）；第十一章：吕慧英，赵翠荣；第十二章：谭杰华（湖北民族学院），高建勋（武汉纺织大学）；第十三章：张延华（华中农业大学），孟然（江汉大学文理学院）。全书由华中师范大学心理健康教育中心吴才智修改、定稿。

本书作者和主编均在高校承担着繁重的工作任务。虽然以极大的工作热情参与并完成本书的编写，但毕竟时间紧，任务重，水平有限，错误与疏漏在所难免。广大教师和学生在使用教材过程中如发现问题，敬请及时批评指正，以便我们修订改正。也请对存在的不足予以谅解。

编者

2012年5月9日

目 录

第一章 大学生心理健康概述	(1)
第一节 大学生心理发展的特点	(1)
第二节 大学生心理健康的意义与标准	(4)
第三节 大学生心理健康的影响因素与自我维护	(9)
第二章 大学生心理咨询与心理求助	(16)
第一节 心理咨询的概念和功能	(16)
第二节 如何寻求心理咨询的帮助	(27)
第三章 大学生心理困惑及异常心理	(32)
第一节 大学生心理困惑及异常心理概述	(32)
第二节 大学生常见的心理困惑及应对策略	(34)
第三节 大学生常见的心理疾病及其治疗	(40)
第四章 大学生的自我意识与培养	(52)
第一节 自我意识概述	(52)
第二节 大学生自我意识发展的特点	(57)
第三节 大学生自我意识偏差及其调适	(61)
第五章 大学生人格发展与心理健康	(72)
第一节 人格概述	(72)
第二节 人格与健康幸福	(78)
第三节 超越人格局限 展示绚丽人格	(82)
第六章 大学期间生涯规划及能力发展	(93)
第一节 大学生活的特点及生涯规划	(93)
第二节 大学生能力概述及发展目标	(98)
第三节 大学期间生涯规划的制订	(101)
第四节 大学生时间管理	(105)
第七章 大学生学习心理	(111)
第一节 大学生学习特点	(111)
第二节 大学生学习能力的培养及潜能开发	(113)
第三节 大学生常见的学习障碍及其调适	(116)
第八章 大学生情绪管理	(124)
第一节 大学生情绪特点及其影响	(124)
第二节 大学生常见的情绪困扰	(128)
第三节 情绪智力与大学生的情绪管理	(132)

第九章 大学生人际交往	(141)
第一节 大学生人际交往及影响因素	(141)
第二节 大学生人际交往的原则与技巧	(147)
第十章 大学生恋爱心理与行为	(155)
第一节 综述：关于爱情	(156)
第二节 大学生恋爱心理的规律与特点	(161)
第三节 大学生恋爱常见问题与调适	(164)
第十一章 大学生性心理发展与健康	(172)
第一节 性心理健康和大学生们的性心理特点	(172)
第二节 大学生性心理问题及其调适	(176)
第三节 性的健康与自我保护	(184)
第十二章 大学生压力管理与挫折应对	(192)
第一节 大学生压力管理	(192)
第二节 大学生挫折应对	(200)
第十三章 大学生生命教育与心理危机应对	(210)
第一节 生命与生命教育	(210)
第二节 大学生心理危机的预防与帮助	(216)
主要参考文献	(226)

尊重生命、尊重他人也尊重自己，是生命进程中的伴随物，也是心理健康的一个条件。

—— [美] 弗洛姆

第一章 大学生心理健康概述

本章导读

十年寒窗苦读，一朝金榜题名，大学对于每一位大学生来说，是成长的新起点，是未来的加油站，是一方充满期待和梦想的净土。然而，告别父母的叮咛来到这里，不论我们是否愿意，都要开始独自面对现实的生活。潜心的研修离我们远去，社会的竞争、压力也许还有挫折将随之而来。我们需要独立应对生活琐事，需要了解适应陌生环境，需要协调处理人际关系，需要处理情感恋爱困境，需要继续追求真知和学业……每一次现实的撞击，有的人调整心态，战胜自我，重塑生活，逐渐成长；有的人怀疑逃避，矛盾挣扎，自暴自弃，走向迷茫。在大学里，我们面对的不仅仅是学业的深造，还要经历生命的成长。精神分析大师荣格说：“一切的财富和成就，都源于杰出的智慧与健康的心理。”心理健康是我们成长的基础、快乐的源泉。当我们在人生道路上急速前行的时候，不妨停下匆匆的脚步，将视线聚焦于内心，种植一株健康、乐观的心灵之花。

第一节 大学生心理发展的特点

一、大学生心理发展的基础：生理发展

从出生到成熟，人的生长发育要经历两次高峰期，第一次是一岁左右，第二次则是十一二岁到十七八岁之间。大学阶段正是第二次生长发育高峰后期。我们先来看看此时的大学生在生理上会有哪些变化。

（一）体格逐渐稳定

我国大学生入学年龄一般在 18 岁左右，基本处于青年中期。在这一时期，大学

（三）顽强与薄弱的意志特点

在步入大学校园后，大学生积累了一定的社会经验，由于脱离父母监护，生活空间扩大，形成了独立而明确的人生追求目标。为了实现自己的追求，大学生的意志力水平明显提高，例如在学习上有了明确的学习目标和动机，确立了富有社会意义的个人理想。为完成学习任务，实现自己的目标，能长期勤奋努力，能克服前进道路上的各种障碍和困难，具有顽强的毅力。但与此同时，理想和现实的差距，过高的期望和自理能力的缺乏又让大学生容易产生惰性和依赖性，很多大学生在遇到问题和打击时犹豫不决，选择逃避、自暴自弃，自制力薄弱，毅力又相对不足。

（四）自信与依赖的自我意识

由于脱离父母监护，生活空间扩大，大学生的自我意识开始增强，开始以“我”为中心，试图去体察和感受情绪的变化。大学生以一个成人的眼光思考问题和看待事物，十分关注自己的感受，也很在意别人对自己的评价，表现出强烈的自尊心和自信心，内心渴望社会能给予其“成人”资格。然而，由于人生经验缺乏，社交能力不足，经济无法独立等原因，大学生又无法处理生活中的很多困扰，这让他们感到自卑、沮丧，仍要寻求和依赖父母的帮助。

（五）渴望与矛盾的性意识

大学生性生理已发育成熟，随之而来的是性意识的明朗化。大学生公开表达和追求爱情已是校园里十分平常的事情，异性间的恋爱情感已成为大学生活的重要内容之一。大学生们会主动地装饰自己和塑造良好的自我形象，同时对倾慕的异性也有了进一步交往的渴望。但是，未来的迷茫、前途的不确定所带来的不安感，夹杂着经济、人际、家庭所带来的种种压力，如何把握和处理与异性之间的情感关系也成为大学生需要面对的重要问题。

三、大学生心理发展的阶段性特点

除了一般性的心理特点外，由于在大学不同的阶段会面对截然不同的主题，大学生们的心理变化也呈现出阶段性的特点。

（一）入学适应阶段

踏入大学校园后，大学生面对的第一个难题是心理适应问题，这一阶段也是心态情绪急剧变化的阶段。

由于饮食不习惯、生活没人照料、情感孤独、人际生疏、学业困惑、室友矛盾、空闲时间变多等诸多原因，家的温暖被新生们无限放大，想家成为新生最多见的“心病”。一些同学过去是大家心中的偶像、老师心中的宠儿，可来到大学后，与身边诸多天资聪颖的同学相比，觉得自己不过是平凡人中的一份子，平添了一份失落；一些同学过去对大学充满美好憧憬，步入大学后发现并不如预期，心中惆怅；还有些同学曾胸怀大志，但由于分数所限，只得无奈进入并不理想的高校，从而悲观失望。新生通常在入学一个月后开始察觉到适应问题，而调整期有长有短，大多数学生在一学期左右能调整好，适应能力强的学生会更快一些。如果一个学年甚至更长时间仍然感到不适应，将会影响到整个大学期间的学习和生活。

（二）稳定发展阶段

当大学生适应了校园的生活环境、学习方式和人际关系模式后，便从关注适应问题转而关注发展问题，开始思考人生的价值和意义，开始树立未来奋斗的目标并付诸行动。与前一段的冲突和变化相比，这一阶段的大学生逐渐形成了新的稳定的心理结构，并会一直维持到大学高年级。

这一阶段，绝大多数学生开始为了自己的梦想打拼，有的专心于自身专业知识的学习和探索，立志深造；有的致力于社会实践活动，磨炼实际能力，为踏入社会做准备；也有学业、事业两者并重型的，让自己今后有更多的选择。绝大多数的大学生都在按照自己的想法通过行动塑造自己的未来。但是学习有成功也有失败，在社会实践过程中也难免碰钉子，人与人之间的激烈竞争，学业事业的双重压力，常会让大学生感到焦虑、矛盾、痛苦和不安。大部分的大学生会跨过困难，将阻碍当做一个考验，让自己得以锻炼和提高；也有一些大学生会抱怨、不满甚至选择彷徨和逃避。

（三）就业准备阶段

当学校的课程逐渐减少，身边的同学开始关注找工作、考研、出国留学的时候，意味着大学生所习惯的校园生活环境又将发生变迁。面对一个更加陌生的环境，大学生的心理又开始了激烈的变动和调整。

经过了漫长的学业长征，大学生们怀揣着各自的梦想和抱负，开始做踏入社会的心理准备。然而理想和现实是有距离的。人山人海的招聘会、接踵摩肩的求职大军、竞争异常激烈的工作岗位，大学生普遍面对更加复杂多样的心理冲突和矛盾。继续深造和参加工作如何选择？不同的工作之间如何取舍？恋人异地就业怎么办？一个个的精神压力和选择让大学生们不断拷问自己，希望能有一个好的答案。如果说毕业设计是学业的最终考核，那么就业准备阶段的种种难题则是综合素质的大考验，通过这个阶段，大学生变得更加自信和成熟。

第二节 大学生心理健康的意义与标准

一、大学生心理健康的意义

清华大学樊富珉教授曾总结到：只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人；只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人。作为当代大学生，保持健康心理具有十分重要的意义。心理健康不仅是大学生自身发展的需要，也是时代发展的要求。

（一）心理健康是大学生自身发展的需要

1. 心理健康是大学生全面发展的需要

大学生正处于青年期，这是人生发展的高峰时期，也是关键时期，这一时期包含着诸如学习、交往、爱情、求职等许多重要的人生发展课题，这些课题完成得好与不好对今后的人生历程具有决定性的意义。而心理健康是完成好这些课题的前提和基础。

2. 心理健康是大学生事业成功的基础

20世纪初,美国著名心理学家特尔曼和他的助手们曾用智力测验的方法选拔了1528名智力超常儿童,经过30年的追踪研究之后,发现这1528名智力超常儿童中有的成为社会名流、专家学者,有的却穷困潦倒,流落街头。特尔曼的研究揭示,产生这一差别的主要原因不在于智力水平的高低,而在于是否具有良好的心理素质。因此,对于初出茅庐的大学生,要想尽快在工作岗位上站稳脚跟,要想为自己的事业打下坚实的基础,除了具备知识技能外,更需要拥有健康的心理。

3. 心理健康是大学生适应环境的前提

大学生面临着多种多样的适应问题:在校期间,要适应大学的学习方法,适应大学的生活环境,适应大学的人际关系;毕业以后,要适应工作要求,适应婚姻生活,适应社会竞争等。适应能力的强与弱在很大程度上取决于心理素质。心理健康的大学生,能够根据外界环境的变化,相应地调节自己的心理状态和行为方式,取得与外界环境的平衡与协调。心理不健康的大学生,心理功能紊乱,调节能力低下,难以与外界环境保持平衡与协调。

4. 心理健康是大学生快乐生活的源泉

一个人能否快乐地生活,取决于很多因素,而事实证明心理健康是快乐生活不可缺少的必备条件。有了健康的心理,即便是生活中遇到了困难和挫折,也能积极面对,走出困境,在经历困苦的过程中感受快乐。比如,有的大学生虽然家庭贫困,但他们自强不息,将贫困变成自己奋斗的动力,生活充实而快乐,并能最终取得成功。如果一个人心理不健康,那么即便他拥有优越的条件,但也仍然感受不到快乐和幸福。保持健康的心理是大学生获得快乐的条件和源泉。

(二) 心理健康是时代发展的要求

良好的心理素质是时代发展的要求。1996年世界21世纪教育委员会提出了21世纪创新性人才的七条标准:①有积极进取的开拓精神;②有崇高的道德品质和对人类的责任感;③在急剧变化的竞争中,有较强的适应能力和创造能力;④有宽厚扎实的基础知识和广泛联系实际并能解决实际问题的能力;⑤有终身学习的本领,能适应科学技术综合化的发展趋势;⑥有丰富多彩的健康个性;⑦有和他人协调以及进行国际交流的能力。

二、大学生心理健康的标准

(一) 心理健康的含义

具体来说,什么是心理健康呢?站在不同的角度,对这一概念的解释存在一定的差异。1946年第三届国际心理卫生大会指出:“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展到最佳状态。”精神医学者孟尼格尔(Karl Menninger)认为:“心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况,不只要有效率,也不只要能有满足感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者兼备,心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。”心理学家英格里斯(H. B. English)对心理健康的定义是:“心理健康是指一种持续的心理情况,当事者在那种情况下能进行良好

的适应，具有生命力，并能充分发展其身心的潜能；这乃是一种积极的丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”

虽然对于什么是心理健康，存在着看似矛盾的不同说法，但事实上也具有一致性，主要是从人的知、情、意等心理结构上来考察。因此，心理健康是“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”^①。

综上所述，一个人的健康，既包括生理的健康，又包括心理的健康，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、同等重要。生理健康是心理健康的基础，心理健康是生理健康的保障。例如，当人的生理产生疾病时，就会情绪低落、烦躁不安、暴躁易怒，从而导致心理不适；同样，长期的情绪低落、抑郁、紧张焦虑、精神负担重，人也易产生身体上的不适感。英格兰普通感冒研究小组的研究人员曾对健康的自愿受试者做了心理方面的测试，把受试者的心理压力分成等级，然后向他们的体内注射感冒病毒。结果，心理压力的一组及性格内向的一组都比心理压力小的一组及性格外向的一组患病的程度严重，这说明心理不平衡和性格内向的人经不住感冒病毒的侵袭。因此，我们既要重视身体健康，又要关注心理健康。

（二）大学生心理健康的标准

在衡量一个人的心理健康水平时，仅仅把握其概念还不够，还需要具体了解心理健康的标准。关于心理健康的标准，中外学者提出了众多的观点，至今还没有一个完全统一的标准。

1946年第三届国际心理卫生大会明确提出了心理健康的具体标准：①身体、智力、情绪十分协调；②适应环境，人际关系良好；③有幸福感；④在生活、工作中，能充分发挥自己的能力，过高效率的生活。

美国著名的人本主义心理学家马斯洛（A. H. Maslow）和米特尔曼（B. Mittelman）提出了被公认为最经典和最具影响力的心理健康的十条标准：①有充分的自我安全感；②能充分了解自己，并能恰当地评价自己的能力；③能与周围环境保持良好的接触；④生活的理想切合实际；⑤能保持自身人格的完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持适当和良好的人际关系；⑧能适度地表达和控制自己的情绪；⑨能在不违背团体要求的前提下，有限度地发挥个性；⑩能在不违背社会规范的前提下，适度满足个人的基本需求。

在校大学生是一个特殊的群体，具有许多特殊的心理特点，因此，大学生心理健康的标准应具有其特殊的要求。综合国内外有关心理健康的研究成果和我国当前社会文化背景，结合我国大学生群体所具有的年龄特征、心理特征和角色特征，我们认为我国当代大学生心理健康的标准大致可以概括为以下几个方面：

（1）具有愉快开朗的心境。心理健康的大学生，要具有乐观主义精神，能够经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境，对生活 and 未来充满希望；能够适度表达和控制自己的情绪，做到喜不狂、忧不伤，胜不骄、败不馁，谦而不卑，自尊自重。

^① 樊富珉、王建中主编：《当代大学生心理健康教程》，武汉大学出版社2006年版，第10页。

(2) 具有健全的意志品质。意志是指人自觉地确定目标,并支配行动,克服困难,实现目标的心理过程。而无意识的本能活动、盲目的冲动或一些习惯动作都不含有或很少含有意志的成分。心理健康的大学生,应具有健全的意志品质,对自己的行为有较好的控制能力,能正确认识行动的目的和意义,遇事有一定的决断能力,凡事持之以恒,对冲动有克制能力,对紧急事件有良好的应变能力。同时,有较强的心理承受能力,在挫折、困难和逆境面前保持百折不挠的毅力,并有必胜的信心、勇气和办法。心理不健康的大学生就会表现为两种极端,要么武断独行、我行我素、固执己见,要么犹豫不决、畏首畏尾、缺乏信心和决心。

(3) 具有完整统一的人格。人格是个体比较独特稳定的心理特征的总和,是指一个人的整体精神面貌。完整统一的人格,要求个体在认知、情感、意志、行为等方面平衡发展,协调统一。心理健康的大学生应能够保持气质、性格、能力和理想、信念、人生观等各方面均衡发展,所思、所言、所做能协调一致,以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。

(4) 具有正确的自我意识。自我意识是人格的核心,是人对自己以及自己与周围世界的关系的认识与体验。正确的自我意识是大学生心理健康的重要条件和标志。心理健康的大学生,能够一分为二地对待自己,对自己的认识、评价、监督、控制等方面都比较客观,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;在自尊、自强、自制、自爱等方面表现适度,正视现实,切合实际,积极进取;能够把“理想的我”与“现实的我”有机地统一起来,不苛求自己,扬长避短,努力发挥自身潜能。

(5) 具有和谐的人际关系。和谐的人际关系是心理健康不可缺少的条件,是心理健康的润滑剂,同时也是获得心理健康的重要途径,是事业成功与生活幸福的重要前提。心理健康的大学生应表现为:善于与人接触,乐于与人交往,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。在人际交往中,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;既能保持自身的人格独立,有自知之明、不卑不亢,又能客观地评价别人,尊重别人的独立人格,善于取人之长补己之短;能够用真诚、信任、宽容和理解的态度与人交往,善于分享、接受、给予爱和友谊,保持与他人、与集体的协调关系。

(6) 具有较强的环境适应能力。环境适应能力是指个体正确认识和处理个人与环境关系的能力。心理健康的大学生,能够面对现实,接受现实,并能积极主动地适应现实,改变现实。

(7) 具有符合大学生年龄特征的心理行为。在人的生命发展的不同年龄阶段,都有其相对应的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。如儿童的天真活泼、青年人的朝气蓬勃、中年人的平稳矫健、老年人的沉着老练。心理健康的人,应具有与同龄的大多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,其心理就不健康了,大学生也是如此。

以上七条标准是一个相互联系、相互补充的有机整体。

(三) 正确理解大学生心理健康的标准

正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面:

(1) 心理健康的标准是一种理想的尺度。人本主义心理学大师罗杰斯曾说过:

“美好的人生是一个过程，而非一种存在状态；它是一个方向而非目的地。”心理健康的标准确实为人们衡量自己的心理是否健康提供了清晰的尺度，同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。每个大学生都应该追求心理健康和心理发展的更高层次，充分发挥自身潜能，促进自我的全面发展。但是，由于理想来源于现实且往往高于现实，所以心理完全健康的人很少，同样心理完全不健康的人也是少数，绝对、永远心理健康的人更不会存在，从这个意义上讲，人人都会面临或多或少的心理问题。

(2) 心理健康不等于没有心理困扰。俗话说：“人生不如意者，十有八九。”这是前人经验的总结，也反映了人们生活的本来面貌。人的不同发展阶段都会遇到各种各样的问题、烦恼，但是如何应对这些烦恼却是人的主观选择。在大学生活中，我们遇到的问题可能层出不穷，大到学业困难、寝室冲突、感情破裂、丧失亲人，小到饭不可口、天气变化，甚至宿舍里鸡毛蒜皮的小事。有的同学会敞开心扉，选择积极乐观的应对方式，将困扰看做是成长的阶梯；而有的同学则会封闭自己、逃避矛盾，选择消极悲观的应对方式，最终心理健康亮起红灯。可见，大学里我们遇到各种困扰很正常，心理健康的关键不在于是否有心理困扰，而在于是否能有效地面对和解决。

(3) 心理健康与不健康是一个连续的动态变化过程。心理健康不是一种静止不变的状态，而是一个动态发展变化的过程。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，心理健康的状态也会有所变化。心理健康与心理不健康并不是泾渭分明的对立面，而是一种连续或交叉的状态。良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间是连续的、渐进的，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，只是程度的差异。事实上，如将这种心理健康的连续状态中的正常状况比作白色，将不正常状况比作黑色，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，世间大多数人的精神状况都散落在这一区域内。也就是说，灰色区域是人的非器质性精神痛苦的总和，其中包括人的心理不平衡、情绪障碍及变态人格等。这些问题不同程度地干扰了人们的正常生活和情绪状态。因此，大学生应提高自我保健意识，科学地分辨自己的心理状态，及时进行自我调整。

(4) 心理健康与不健康具有可逆性。在日常的生活、学习、工作中，如果我们不注意自身的心理保健，就会经常出现不良的心理状态，这必将导致心理健康水平的下降，甚至会出现心理变态和心理疾病；反之，当我们心理有了困扰或者出现心理失衡时，如果能够学会及时自我调整和寻求心理咨询的帮助，就会很快解除烦恼，恢复健康的心理。因此，一个人包括我们大学生即使出现了某种心理障碍也并不意味着永远如此，只要积极应对，寻求专业帮助，也是可以减轻和治愈心理障碍的。

(5) 心理健康与不健康具有相对性。一个人的心理是否健康并不是绝对的，而是具有相对性的。一个人有暂时的不健康的心理和行为，并不代表他就是心理不健康。假如在你身边有这样一个同学：他平时性格开朗，积极大方，成绩优异。可是你发现他近一个月以来，突然变得抑郁寡欢，常常神情呆滞，精神恍惚，无法正常学习和听课，成绩明显下降，还经常独自一人躲在一边伤心流泪。看到这种情况，你认为他的

精神失常了吗？从表面上看，他似乎出现了明显的心理异常现象。但当你了解到，不久前与他相恋三年的女友因一次意外事故而不幸离世时，你能理解他的这些变化吗？事实上，他的这些表现只是在发生了重大变故后的一种短暂的正常应激反应，而并非真正的心理不健康。当然，如果他不能及时调整，让这种消极的心理状态长久持续下去，就会发展成为心理疾病。可见，心理健康的标准具有相对性，受人们所处的时代、文化背景、年龄、经历以及情景等多方面因素的影响，不能仅仅从一种行为或一种偶然的判断他人或自己的心理是否健康。

需要指出的是，作为一名大学生，至少应满足大学生心理健康的基本标准。大学生心理健康的基本标准就是能够有效地进行学习和生活。如果连正常的学习和生活都难以维持和保证，就应该引起注意，及时加以调整。

【互动练习】

健康自测——“五快”、“三良”

世界卫生组织针对“什么是健康”提出了通俗易懂的“五快”（吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快）、“三良”（良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系）八大标准。我们可以对照这些标准，看看自己的健康状况。

- (1) 吃得快：胃口很好，吃东西津津有味，不挑食，不偏食，说明内脏功能良好；
- (2) 便得快：排泄快速通畅，感觉轻松自如，说明胃肠功能良好；
- (3) 睡得快：入睡快，睡得沉，质量高，一觉睡到大天亮，醒后头脑清醒，精神饱满，说明中枢神经系统功能良好；
- (4) 说得快：说话流利，头脑清醒，思维敏捷，嗓音洪亮，中气充足，说明心肺功能良好；
- (5) 走得快：步履轻松有力，行动自如流畅，反应快速，说明精力充沛旺盛，躯体、四肢状况良好；
- (6) 良好的个性：性格温顺随和，豁达大度，意志坚强；
- (7) 良好的处世能力：看问题、办事情都能以客观现实和自我为基础，与人交往能被大多数人所接受；
- (8) 良好的人际关系：与人相处自然融洽，朋友多。^①

第三节 大学生心理健康的影响因素与自我维护

一、大学生心理健康的影响因素

大学生的心理健康水平受到多种因素的影响。影响大学生心理健康的因素既有个体生理、心理等内在因素，又有社会、家庭、学校等外在因素，具体体现在以下几个方面：

^① 李素梅：《心理健康与大学生活》，华中科技大学出版社2011年版，第6页。