

大学生素质教育规划教材

大学生 心理健康

蔡明霞 主编



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

大学生

心理健康



大学生素质教育规划教材

大学生心理健康

蔡明霞 主编

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

内 容 简 介

本书为配合国家教育部、卫生部、共青团中央关于落实“进一步加强大学生心理健康的意见”，帮助大学生提高心理健康、促进心理素质发展，结合大学生学习生活、人际交往、择业就业中所遇到的各种心理问题，具体介绍：适应、自我意识、人际关系、恋爱、学习、挫折、情绪管理、职业生涯、生命教育等大学生心理健康必备知识，并通过心理训练指导和实践体验，提高大学生心理问题应对处理能力，提升心理素质。

由于本书具有知识系统、内容丰富、贴近实际、注重创新、操作性强、强化素质培养等特点，并针对特定心理能力的提升，提供配有大量方便操作的心理拓展训练方案，因此本书既可作为普通高等及各类院校学生心理健康教育的首选教材，也可作为大学生心理素质提升及自我训练的指导手册，并为广大社区居民心理健康调节提供有益的参考。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/蔡明霞主编. —北京：电子工业出版社，2014.7

大学生素质教育规划教材

ISBN 978-7-121-23624-2

I. ①大… II. ①蔡… 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(2014)第136482号

责任编辑：贺志洪

特约编辑：张晓雪 薛 阳

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本：787×1092 1/16 印张：15.25 字数：372千字

版 次：2014年7月第1版

印 次：2014年7月第1次印刷

印 数：3000册 定价：35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

编审委员会

主 任：牟惟仲

副主任：林 征 冀俊杰 张昌连 范 蓓 张美云 王 阳

丁 虹 吕一中 鲁彦娟 孙 军 王 松 崔 娜

梁 露 张建国 车亚军 王黎明 武信奎 田小梅

编 委：冯丽霞 王 琦 吴慧涵 丁玉书 李秀兰 鲍东梅

钟丽娟 陈 捷 张劲珊 吴晓慧 黑 岚 张武超

李耀华 李翠梅 李俊琦 李文洁 彭爱美 孙慧君

王 月 王仲建 李 卓 周 祥 李 璐 孟红霞

王 洋 刘 剑 岑慧仪 李慧茹 孟祥越 王瑞春

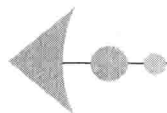
卜小玲 陈 默 綦明霞 吴 琳 李 冰 朱 宏

总 编：李大军

副总编：张美云 梁 露 冯丽霞 丁 虹 张武超 朱凤仙

专家组：林玲玲 崔晓文 李翠梅 钟丽娟 邵海峡 马继兴

序 言



新中国成立以来,党和政府历来都高度重视教育,特别强调要全面提高学生综合素质。2001年6月,中共中央、国务院在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中对此做了最为明确、准确的表述:“实施素质教育就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,造就有理想、有道德、有文化、有纪律的德智体美等全面发展的社会主义建设者和接班人。”

依据《教育法》规定的国家教育方针,着眼于受教育者及社会长远发展的要求,以面向全体学生,全面提高学生的基本素质为根本宗旨,以注重培养受教育者的态度、能力,促进他们在德智体等方面生动、活泼、主动地发展为基本特征的教育。

素质教育内涵丰富。定位“宗旨是提高国民素质,目标是培养德智体美全面发展的合格公民,灵魂是思想道德教育、重点是提高创新精神和实践能力”;功能“素质教育充分考虑人与社会发展的需要,尊重学生主体地位、主动精神和个性差异,注重形成健全的人格”;价值取向“素质教育关注人的‘能力、创造性、潜在竞争力、可持续发展’,并以促进学生的长远发展作为核心价值”;素质教育就是全面贯彻党的教育方针。

目前我国已进入全面建设小康社会,加快推进社会主义市场经济,加速现代化经济发展的关键时期。随着全球经济一体化进程的加快和科技进步日新月异,改革开放和中国经济国际化发展趋势,国家经济转型和产业结构调整,需要解决“就业、择业、晋升、薪酬、竞争、恋爱、生理、心理、治安”等社会问题。我国经济快速发展、社会生活多样化变革、就业择业艰难、晋职提升竞争、生理变化和心理承受能力等社会问题解决的最根本和最好的办法,就是关注早期素质教育,加强综合素质培养。

21世纪,我国从计划经济转变为社会主义市场经济体制,经济增长方式从粗放型转变为集约型,而且正在实施“科教兴国”和“可持续发展”战略,我国要在21世纪激烈的国际竞争中处于战略主动地位,最大的问题就是解决好人的素质和人才问题。

国以才立、政以才治,业以才兴、素质是人才的根本,社会主义事业需要合格建设者和可靠接班人。人的实践需要人的主观能动性、创造性、自主性,现代化建设需要人的求实精神、开拓精神、无私奉献精神,社会主义市场经济需要人的创造力、应变力、竞争力、承受力。人的这种主体性、精神、能力从根本上说,都来源于人的素质。人才培养就是人的素质培养。只有不断提高人的素质才能推进人的全面发展,造就数以亿计的高素质劳动者、数以千万计的专门人才和一大批拔尖创新创造人才。

本套系列教材根据《教育法》规定的国家教育方针,全面贯彻党的素质教育要求,以高等院校大学本科以及各类职业教育院校为主,兼顾企业、社会工作者和社区居民,属于通用性“素质教育”培训教材,具体包括:职业教育与就业指导、大学生创业训练、职业生涯规划与体验、大学生安全教育、大学生心理健康、大学生健身健美训练、生活美学、

学、中外服饰文化、语言声音表达技巧训练、中外美术作品欣赏、摄影艺术作品欣赏、人际沟通与社交礼仪、漆艺艺术作品赏析、收藏艺术作品赏析等教材。

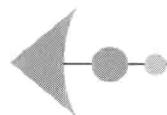
本系列教材作为“素质教育”的特色教材，坚持以科学发展观为统领，力求严谨、注重与时俱进。在吸收国内外素质教育权威专家学者最新科研成果的基础上，融入了素质教育的最新教学理念。依照素质教育所涉及的问题和施教规律，根据素质教育发展的新形势和新特点，全面贯彻国家新近颁布实施的《教育重大突发事件专项督导暂行办法》等素质教育法律法规及管理规定。按照社会及企业用人的需求模式，结合解决学生就业创业、加强素质教育的实际要求。注重结合大学生遇到的各种问题，强化德、智、体、美、劳等全面发展，突出培养创新精神和实践能力，并注重教学内容和教材结构创新。

本系列教材的出版，对普及国民素质教育、创建和谐社会，对帮助学生加强素质培养、提高竞争力、毕业后能够顺利走上社会就业具有特殊意义。

编委会

2014年6月

前言



随着金融风暴的影响，国际市场竞争加剧，世界经济进入调整期；随着国家新经济发展、产业结构调整、社会竞争加速、就业压力越来越大；随着家庭变化、社会观念转变、教育方式的改变，现代人面临着“抑郁症、焦虑症、强迫症、人格障碍”等困扰，人们特别是大学生所要承受的心理压力也越来越大。心理健康问题日益凸显，已成为学生困惑、家长着急、学校重视、全社会广泛关注的焦点和热点问题。

当代大学生离开父母独立生活，需要独自处理生活、学习、人际关系、恋爱等各种问题。由于社会经验不足，因此遇到人际关系紧张、学业压力加大、失恋等问题时，必然会“紧张失态、情绪波动、内心焦虑、抑郁苦闷、束手无策”，甚至导致个别人因冲动而采取自杀、凶杀等一些反常或恶性极端做法。加强大学生心理健康教育已成为当前亟待解决的社会问题。目前，越来越多的高校领导都深刻地意识到大学生心理健康教育的重要作用，全国各类高等院校及民办院校普遍开设了大学生心理健康教育的相关课程，注重加强大学生心理素质教育，为培养大学生心理健康意识、提高心理健康素养、规划人生发展路径奠定基础。

2011年国家教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》的通知，明确提出：为深入贯彻落实全国教育工作会议、教育规划纲要以及全国加强和改进大学生思想政治教育工作会议座谈会精神，进一步深入贯彻落实《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》，推进大学生心理健康教育工作科学化建设，要求结合本地本校实际情况，认真贯彻执行。本书作为大学生素质教育的特色教材，严格按照国家教育部关于“加强国民素质教育”的要求，为配合国家教育部、卫生部、共青团中央关于落实“进一步加强大学生心理健康的意见”而编写，帮助大学生提高心理健康、促进心理素质健全发展，同时塑造完美人格，保持人生良好的情绪状态和精神状态，也是本书出版的目的和意义。

本书共分十二章，以学习者素质培养为主线，坚持以科学发展观为统领，注重创新，针对大学生学习生活、人际交往、择业就业中遇到的各种心理问题，具体介绍：适应、自我意识、人际关系、恋爱、学习、挫折、情绪管理、职业生涯、生命教育等大学生心理健康必备知识，并通过心理训练指导和实践体验，提高心理问题应对处理能力。

由于本书融入素质教育最新的教育理念，力求严谨，注重与时俱进，具有知识系统、内容丰富、案例鲜活、突出重点、释疑难点、操作性强、强化素质培养等特点，并针对特定心理能力提升，提供训练方案，因此本书既可以作为普通高等及各类院校学生心理健康教育的首选教材，也可以作为大学生心理素质提升的指导手册，并为广大社区居民心理健康调节提供有益的参考辅导。

本教材由李大军进行总体方案策划并具体组织，綦明霞主编并统稿，由大学生心理健

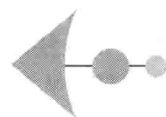
康教育专家孙惠君教授主审。作者分工：牟惟仲（序言），綦明霞（第一章、第二章、第三章、第五章、第七章、第八章、第十二章），王慧（第四章），李妍（第六章），朱军（第九章），刘凤影（第十章），王若杉（第十一章），黄艳华（各章案例及案例分析），冯丽霞（附录），华燕萍（文字和版式修改），李晓新（制作教学课件）。

在教材编写过程中，我们参阅了大量有关大学生心理健康教育的最新书刊资料，引用了教育部、卫生部、共青团中央历年颁布实施的国民心理素质教育与大学生心理健康教育相关通知文件及管理规定，并得到有关专家教授的具体指导，在此一并致谢。为配合本书发行使用，特提供教学课件，读者可以从华信教育资源网（www.hxedu.com.cn）免费下载。因作者水平有限，书中难免存在不足，恳请专家和读者批评指正。

编 者

2014 年 6 月

目 录



第一章 心理健康导论	1
第一节 心理健康概述	1
第二节 大学生心理健康的现状及其影响因素	6
第三节 大学生心理健康教育	13
第二章 大学生的角色转换与适应	21
第一节 角色转变	21
第二节 大学生常见的适应问题及其产生原因	23
第三节 大学生适应问题的心理调适	27
第三章 大学生的自我意识与自我完善	33
第一节 自我意识概述	33
第二节 自我意识与心理健康	40
第三节 大学生的自我完善	46
第四章 大学生的情绪管理	53
第一节 了解自身的情绪	53
第二节 大学生常见的情绪问题	60
第三节 情绪的自我管理与调适	74
第五章 大学生的挫折心理与承受力调适	82
第一节 挫折概述	82
第二节 大学生挫折反应	85
第三节 大学生的挫折承受力的培养	99
第六章 大学生的学习心理与压力调试	105
第一节 学习概述	105
第二节 学习与心理健康	110
第三节 大学生学习问题的调适	114
第七章 大学生人际交往与心理健康	119
第一节 大学生人际交往的概述	119

第二节	大学生人际交往的心理学原理	121
第三节	大学生人际交往能力的培养	127
第八章	大学生的健康爱情观	135
第一节	爱情的概述	135
第二节	大学生的爱情	140
第三节	大学生的爱情困惑及其应对	143
第九章	网络与大学生心理健康	158
第一节	网络形成及其特征	160
第二节	网络对大学生的影响	163
第三节	大学生网瘾成因及干预	168
第十章	大学生职业规划与择业心理	177
第一节	人生规划与职业生涯规划	177
第二节	大学生择业与求职心理	184
第三节	大学生求职心理调适	191
第十一章	大学生完美人格塑造	200
第一节	人格概述	200
第二节	影响人格形成与发展的因素	204
第三节	健康人格的培养与发展	212
第十二章	大学生心理疾病与心理咨询	220
第一节	大学生常见心理疾病	220
第二节	大学生心理咨询	226
参考文献		231

第一章

心理健康导论



【学习要点及目标】

1. 了解健康及心理健康的概念
2. 掌握大学生心理健康的标准
3. 了解大学生心理健康的现状及影响因素
4. 了解大学生心理健康教育的意义

随着社会的不断进步，竞争日益加剧，人们的压力越来越大。作为即将步入社会的大学生，面对越来越大的学习和就业压力，面对各种复杂的人际关系与多元化的爱情观念等问题，大学生们常常感到困惑、迷茫、敏感、自卑等，甚至出现自伤、伤人等恶性事件。因此大学生的心理健康问题越来越受到关注和重视。

第一节 心理健康概述



【案例故事】

苑某是某大学大四的学生，他出生在一个普通而幸福的家庭，可在他3岁时父母相继去世，他由哥哥抚养长大。尽管生活很艰辛，他却从来没有向生活低头，他坚信没什么他做不到的。他独立自主，自强不息，虽家贫而不失自信。进入大学后，他加入了自强社，周末做家教、做促销员来维持生活，每年的寒暑假还去工厂打工。

他勤奋好学，别人没起床他就去早读，帮同学占座位，晚上教室关门才回寝室，成绩优异。他深知成功靠积累，他更不能让辛苦把他养大的哥哥失望。他积极努力，连续三年获校奖学金，并获得国家励志奖学金。

【案例总结】

案例中这位同学的人生道路并不平坦，遭受过很多挫折，但他却凭借坚强的个性，扎实的努力以及难得的勇气获得了一系列成功。可以说，正是因为具有乐观的心态、良好的

心理素质, 他的生命才没有因种种不幸和困难而失去光彩, 反而不断创造着生命的价值。

对于每个人来说, 心理健康是正常生活的基础, 是一切发展的基础。对于大学生来说, 健康的心理是我们整体素质赖以存在和发展的重要基石, 大学生在成才的过程中也必须以良好的心理素质作为前提和保障。

一、健康

健康是什么? 健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”, 现代人的健康观是整体健康。1990年, WHO关于健康的定义是: 健康乃是一种躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康的完美状态, 不仅仅是没有生病或体质健壮。

(一) 躯体健康

躯体健康, 一般指人的生理健康。

(二) 心理健康

心理健康, 一般有以下三个方面的标志。

(1) 具有健康心理, 人格完整, 自我感觉良好, 情绪稳定, 积极情绪多于消极情绪; 有较好的自控能力, 能保持心理平衡, 自尊自爱自信且有自知之明。

(2) 在自己所处的环境中, 有充分的安全感, 且能维持正常的人际关系, 受到别人的欢迎和信任。

(3) 对未来有明确的生活目标, 脚踏实地, 不断进取, 有理想和事业上的追求。

(三) 社会适应良好

社会适应良好指个人的心理活动和行为能适应当时复杂的环境变化, 为他人所理解, 被他人所接受。

(四) 道德健康

不能损害他人的利益来满足自己的需要, 有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑、是非的观念和能力, 能按照社会认可的道德行为和规范准则约束、支配自己的思维和行为。

拓展知识

世界卫生组织(WHO)给出衡量是否健康的十项标准:

- ◇ 精力充沛, 能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- ◇ 处事乐观, 态度积极, 乐于承担责任, 事无巨细不挑剔。
- ◇ 善于休息, 睡眠良好。
- ◇ 应变能力强, 能适应环境的各种变化。
- ◇ 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- ◇ 体重得当, 身材均匀, 站立时头、肩、臂位置协调。
- ◇ 眼睛明亮, 反应敏锐, 眼睑不发炎。

◇ 牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，不出血。

◇ 头发有光泽，无头屑。

◇ 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

健康不仅仅是指没有疾病或病痛，而是一种身体上、精神上和社会上的完全良好状态。也就是说衡量一个人是否健康必须从生理、心理、社会适应和道德四个层次进行分析，只有当这四个层次同时处于完好状态时，才可以说一个人是健康的。

二、心理健康

(一) 心理健康的概念

1946年第三届国际心理卫生大会对心理健康定义为“心理健康是指在身体、智能以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的状态。”这届大会还提出了心理健康的标志：身体、智力、情绪十分调和；适应环境，在人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过高效率的生活。从广义上讲，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态；从狭义上讲，心理健康是知、情、意、行的统一，是人格完善协调，社会适应良好。

迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念，国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性，既有文化差异，也有个体差异。一般而言，判断个体心理健康与否，主要源于以下四个方面。

1. 经验标准

这是当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康，研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定；重在关注当事人的主观心理感受，由于个体先天的遗传及后天的环境不同，经验标准更强调其个别差异。同样的生活事件，当事双方由于自我认知不同，自我体验不同，自我评价也不尽相同。

2. 社会适应标准

以社会中大多数人的常态为参照标准，观察当事人是否适应常态而对其心理是否健康进行判断。如：大学生根据生理、心理与社会发展应当具有独立生活和处理生活中面临的事务的能力，如果大学生生活能力低下，不能打理自己的日常生活，这就需要引起重视。

3. 统计学标准

依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模，把当事人的心理与常模进行比较。这个标准更多地应用于心理学研究之中，一般而言，我们都要将个体的心理测验结果与常模对照，来判断其心理健康状况。

4. 自身行为标准

每个人在以往生活中形成的稳定的行为模式，即正常标准。事实上，心理健康与否的界限是相对的，企图找到绝对标准是不现实的，大学生心理健康标准的掌握也同样存在这样的问题。如何把握大学生心理健康标准？我们应掌握三个标准，即相对性、整体协调性和发展性。

我们在研究大学生整体心理健康时,应将目光投向发展的健康观,更多的大学生在发展中面临的许多人生课题、心理危机与心理困难都是在发展的大背景下产生的。有的心理困惑属于某一群体所特有的,比如多重压力之于大学生,他们的人生期望、职业抱负、学业期待引发的学业压力、就业压力、情感压力等都需要应付。有些心理问题具有阶段性,当个体心理成熟后会自愈。

(二) 心理健康的等级

人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。个体在这种状态下,能够与环境有良好的适应,其生命具有活力,能充分发挥其身心潜能,就可被视为心理健康。据此,人的心理健康水平大体可分为以下三个等级。

1. 一般常态心理

表现为心情经常愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动,具有调节情绪的能力。

2. 轻度失调心理

表现出不具有同龄人所应有的愉快,与他人相处略感困难,生活自理能力较差,经主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态。

3. 严重病态心理

表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活和工作,如不及时治疗可能恶化成为精神病患者。

(三) 大学生心理健康的标准

心理健康不是一种固定的状态,它是一个不断变化、发展的过程。那么,如何衡量一个人是否健康,其共同标准是什么呢?心理健康的标准不是绝对的,它只是一个参考系统。很多专家学者都根据自己的理解,提出了许多不同的标准,这些标准也并未完全统一。

1. 国外学者关于心理健康的标准

(1) 美国学者坎布斯认为一个心理健康、人格健全的人应有以下四种特质:①积极的自我观;②恰当地认同他人;③面对和接受现实;④主观经验丰富,可供取用。

(2) 马斯洛和心理学家密特尔曼提出心理健康的十条标准:①是否有充分的安全感;②是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;③自己的生活和理想是否切合实际;④能否与周围环境保持良好的接触;⑤能否保持自身人格的完整与和谐;⑥是否具备从经验中学习的能力;⑦能否保持适当和良好的人际关系;⑧能否适度地表达与控制自己的情绪;⑨能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;⑩能否在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

2. 国内学者提出的心理健康的标准

(1) 王极盛等认为,人的心理健康标准应包括5个方面:①智力正常;②情绪健康(情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志);③意志健康(行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志);④统一协调的行为(一个心理健康的人,他的行为是一致的、统一

的,思想与行动是统一的、协调的,他的行为有条不紊,做起事来按部就班);⑤人际关系的适应。

(2) 樊富珏提出大学生心理健康的7个标准:①能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望;②能保持正确的自我意识,接纳自我;③能协调与控制情绪,保持良好的心境;④能保持和谐的人际关系,乐于交往;⑤能保持完整统一的人格品质;⑥能保持良好的环境适应能力;⑦心理行为符合年龄特征。

(3) 王希永等认为,心理健康的标准可以概括为:①智力正常,思维方式正确,能唯物辩证地看待社会,看待自己,看待一切事物;②具有高尚的情感体验,能控制自己的情绪;③正确对待困难和挫折,不苛求环境,不推卸责任,有战胜困难的信心、勇气、毅力,有创新意识和开拓精神,顺利时不骄傲自满;④需要是合理的,动机是可行的,有理想、有追求、有社会责任感,精神生活充实;⑤具有自觉的社会公德,具有社会所赞许的道德品质,能恰当地处理好人际关系;⑥经常处于内心平衡的满足状态,出现心理不平衡时,自己可以及时地、成功地进行调整。

(4) 李百珍提出心理健康的7条标准:①心理健康者了解自我、接纳自我,能体验自我存在的价值;②心理健康者正视现实、接纳他人;③心理健康者能协调、控制情绪,心境良好;④心理健康者有积极向上的、现实的人生目标;⑤心理健康者对社会有责任心;⑥心理健康者心地善良,对他人有爱心;⑦心理健康者有独立、自主的意识。

综合我国学者的研究和阐述,大学生心理健康标准概况为以下9条。

① 智力正常。

- 感知敏锐但不过敏;
- 思考灵活且不脱离学习、工作和生活;
- 记忆良好但不能只凭兴趣、缺乏目的性;
- 注意稳定集中且轻松自然;
- 富于创造想象而较少无意想象;
- 具有强烈的探索兴趣和求知欲乐于不断学习。

② 情绪健康。

- 情绪稳定且以愉快为基调;
- 能自我调控情绪;
- 激情能在理智控制下适当发泄。

③ 意志健全。

- 能自我调控行为;
- 能承受意外打击;
- 行为反应适度。

④ 言语流畅。

- 能用口头和书面语言表达外部世界和内心感受;
- 善于与他人言语沟通。

⑤ 正确对待自己。

- 能准确地评价自己,悦纳自己,自尊和自信;
- 能准确地评价他人,与大多数人友好相处,尊重与信任他人;

- 待人待己协调一致;
 - 独立而不孤立,能适度接受他人帮助又不完全依赖他人;
 - 能符合大多数人的趋势,但又不刻意追赶时髦和一味盲从。
- ⑥ 积极进取。
- 具有符合社会进步方向的人生观、价值观和道德观;
 - 热爱自然,热爱生活,热爱家庭,热爱社会,热爱生命,热爱人生。
- ⑦ 生活习惯良好。
- 无不良嗜好,不做任何不良习惯的奴隶;
 - 珍惜时间,但不做时间的奴隶。
- ⑧ 善于创造和自我实现。
- ⑨ 心理行为符合大学生的年龄特点。

(四) 大学生心理健康的意义

1. 心理健康是大学生成才的基础

心理健康可以促进大学生全面发展,健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求,同时也是将来走向社会,在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动以及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的。一个人的心理健康状态直接影响和制约其全面发展的实现。

心理健康的大学生,具有正常的智力,积极的情绪,坚强的意志,完整的人格,能够充分挖掘自身的潜力,能够充分发挥良好的心理效能,圆满地完成繁重的学习任务,恰当地处理复杂的人际关系,正确看待和妥善解决爱情问题,在激烈的社会竞争中获得理想的职业。而心理不健康的大学生,心理困扰多,心理效能低,难以得到全面发展。

2. 心理健康是时代发展的要求

当今世界机遇与挑战并存,大学生一方面享有良好的经济条件,享有稳定的社会环境;另一方面面临经济全球化、信息网络化和我国现代化建设过程中东西方文化的碰撞、价值观念的冲突、家庭观念和结构的变化、利用冲突增多、贫富差距加大等。在强烈的冲击和前所未有的压力下,容易使大学生出现心理困扰甚至产生心理问题。因此时代的进步要求大学生具备更强的社会适应能力,具备不断学习与超越自己的能力,能够承受挑战与挫折,获得良好的社会支持,能与人有效沟通合作,懂得身心平衡的原则与方法。

第二节 大学生心理健康的现状及其影响因素

近年来,学生因心理问题而休学、退学的人数不断增多,自杀、杀人事件屡见不鲜。大量的研究及统计表明,大学生中相当一部分人心理上存在一系列不良反应和适应障碍,有的甚至比较严重。

一、大学生心理健康的现状

由于大学生的心理尚未完全成熟,自我调节和自我控制能力不强,加上难以适应环境