



普通高等学校通识教育“十二五”规划教材
PUTONG GAODENG XUOXIAO TONGSHI JIAOYU SHIERWU GUIHUA JIAOCAI

新编

大学生 心理健康教育

XINBIAN DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主编 于冬娟 李天源



西南交通大学出版社

《《 普通高等学校通识教育“十二五”规划教材
PUTONG GAODENG XUOXIAO TONGSHI JIAOYU SHIERWU GUIHUA JIAOCAI

B844.2-43
78

新编 大学生 心理健康教育

XINBIAN DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主编 ○ 于冬娟 李天源



西南交通大学出版社
· 成都 ·



北航

C1749291

B844.2-43
78

11333010

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康教育 / 于冬娟, 李天源主编.
—成都: 西南交通大学出版社, 2014.8
普通高等学校通识教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-5643-3298-3

I. ①新… II. ①于… ②李… 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192017号

普通高等学校通识教育“十二五”规划教材

新编大学生心理健康教育

主编 于冬娟 李天源

责任编辑	杨勇
封面设计	何东琳设计工作室
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区交大路146号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://www.xnjdcbs.com
印 刷	四川川印印刷有限公司
成品尺寸	170 mm×230 mm
印 张	19.5
字 数	351千字
版 次	2014年8月第1版
印 次	2014年8月第1次
书 号	ISBN 978-7-5643-3298-3
定 价	38.00元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

2011年，教育部印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，就大学生心理健康教育课程的教学目标、教学内容和教学方法作出了翔实而明确的规定，成为各高校开设大学生心理健康教育课程的纲领性文件。这本《新编大学生心理健康教育》正是以《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》为依据，全面反映了教育部文件中提出的教学要求，适用于各级各类高校的大学生心理健康教育课程。

本书写作期间，作者正在进行“大学生积极心理品质的培养”课题研究。如何在常规的课程教学中体现积极心理学的理念，是作者在写作过程中一直思考的问题。我们希望本书不仅为大学生讲解心理学的理论知识，更要教给大学生如何进行心理调适、促进心理成长的方法，不仅关注大学生存在的心理问题和心理障碍，更要帮助大学生开发自身的潜能和力量。我们希望大学生在学习本书的过程中，能够在摆脱心理困惑的同时，找到更加积极有效的提升心理健康水平的方法，促进大学生形成智慧、乐观、坚韧、自制等积极的心理品质。正是基于以上思考，作者或设计，或引用改编了许多自我心理调适的方案。这些方案步骤清晰，可操作性强，经实践验证，确实对改变人的心理状态，增进人的心理健康水平有明显效果。这些方案既适用于教师的课堂教学活动，也适用于大学生进行自我心理调适。

从整体结构上来看，本书共有十二个章节。每个章节分为案例解析、理论学习、心理自测和心理资源四个版块。案例大多来源于作者多年来从事大学生心理健康教育和心理咨询的实践，具有很强的代表性和可信性。在“理论学习”部分，除系统的理论讲解外，穿插了一些经典的心理学实验、相关的心理学研究成果、现实的心理现象和心理案例，以此增加教材的趣味性和可读性。在“心理自测”部分，选用了一些适合大学生自我测试的量表，帮助大学生进行自我心理状况评估。在“心理资源”部分，推荐了一些优秀的心理学书籍，旨在引导大学生通过课外阅读深入学习自己感兴趣的心理学知识，以拓展视野、开阔思维。

本书的第二、三、四、六、九、十、十二章由于冬娟执笔，第一、五、七、八、十一章由李天源执笔。最后由于冬娟修改、统稿和审定。写作的过

程是艰苦的，作者在这一过程中互相切磋、反复讨论，力求为读者呈现一本有较强科学性、实践性、丰富性和针对性的教材。书中借鉴、引用、参考的文献，已在书后列出，在此一并向有关作者表示感谢！由于篇幅所限，难免有所疏漏，请读者指正。

本书有相关课件，需要的读者可询 028-87600627。

编 者

二〇一四年四月

目 录

第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 心 理	1
第二节 大学生心理健康	5
第三节 影响大学生心理健康的因素	12
第二章 大学生心理咨询	18
第一节 什么是心理咨询	18
第二节 心理咨询的对象、内容和形式	23
第三节 如何走进心理咨询	29
第三章 大学生心理困惑及异常心理	37
第一节 大学生一般心理困惑	37
第二节 大学生常见心理和精神障碍	41
第三节 大学生常见心理问题的预防和应对	49
第四章 大学生的自我意识与培养	62
第一节 自我意识概述	62
第二节 大学生自我意识的发展	69
第三节 培养健全的自我意识	73
第五章 大学生人格发展与心理健康	87
第一节 人格的含义及特征	87
第二节 人格结构	89
第三节 大学生常见的人格障碍及调试	101
第四节 塑造健全的人格	108
第六章 大学期间职业生涯规划与能力发展	119
第一节 大学生活的特点和职业生涯规划	119
第二节 大学期间职业生涯规划的制订	130
第三节 时间管理	139

第七章 大学生学习心理	154
第一节 大学生学习的特点	154
第二节 大学生学习心理调适	159
第三节 大学生学习策略和研究性学习	171
第八章 大学生情绪管理	182
第一节 情绪概述	182
第二节 大学生情绪的特点及常见情绪困扰	191
第三节 大学生的情绪管理	194
第九章 大学生人际交往	207
第一节 大学生人际交往概述	207
第二节 大学生人际交往的特点及影响因素	210
第三节 如何构建良好的人际关系	219
第四节 宿舍人际交往	225
第十章 大学生恋爱和性心理	232
第一节 大学生恋爱心理	232
第二节 提高爱的能力与责任	242
第三节 大学生性心理	248
第十一章 大学生的意志品质与挫折应对	260
第一节 大学生意志品质	260
第二节 大学生压力管理	267
第三节 大学生挫折应对	274
第十二章 大学生生命教育与心理危机应对	286
第一节 生命的意义和价值	286
第二节 心理危机及干预	290
第三节 自杀及其预防	297
参考文献	305

第一章 大学生心理健康概述

案例解析

高某是某大学旅游专业的一名女生，她幼年丧母，上大一时父亲因病去世。她与在另一所大学读书的双胞胎妹妹决定用自己的力量完成学业。她课余时间做家教、做小时工、发传单，假期在旅行社做导游。当某家企业得知姐妹俩的状况后主动捐助高某，她却将善款捐到了学校的资助中心，用来帮助其他困难学生。面对生活的困境，她总是抱着积极、乐观和感恩的态度。与此同时，高某保持了良好的学习成绩，2011年以优异的表现获得了国家励志奖学金。艰难的生活不但没有打垮姐妹两人，反而磨砺了她们坚强的意志。

生活不总是公平的。大学生往往有着不同的成长经历，面临着不同的生活境遇。有的大学生能够把挑战当作成长的机遇，以良好的心态、坚强的毅力谱写青春的篇章；有的大学生却在波澜不惊的日子里迷失自己，产生种种困惑和疑虑。对外部环境的不同应对方式反映了人们不同的心理活动——每个人自出生起就是通过自己的心理去认知和适应世界的，心理健康的程度决定着一个人的生活状态。

理论学习

第一节 心理

一、心理及其构成

(一) 心理

心理是人脑对客观现实主观能动的反映。要准确把握这个概念，必须从以下三个方面理解。

首先，心理是人脑的机能。古时候，人们认为心理活动来源于心脏，汉语关于心理的词语很多，如思、想、悲、恋、愁、怒、念、意等大多以“心”字为部首。到了十九世纪，随着医学和解剖生理学的发展，人们逐渐认识到心理活动与大脑有着非常密切的联系，心理活动由大脑活动产生。后来的脑医学研究发现，一些人脑部受伤或发生病变后，他们的心理活动便出现异常，如不能思考、出现痴呆症状等，这充分说明了心理是大脑活动的产物。

其次，心理是对客观现实的反映。客观现实包括自然环境和社会环境，其中社会环境对人的心理活动起着主导作用。历史上在荒山野岭里长大的野人，虽然具有与正常人相同的大脑结构，但由于长期脱离人类社会环境，因而没有形成人正常的心理活动。



狼孩卡玛娜

1920年的一天，在印度加尔各答西南的一个小城附近，一位牧师救下了两个由狼抚养长大的女孩。这两个女孩，大的约七八岁，起名卡玛娜，后来活到了十七岁，小的不到两岁，不到一年后死在了孤儿院里。卡玛娜不喜欢穿衣服，若有人给她穿上衣服，她就把衣服撕下来；卡玛娜用四肢爬行，喜欢白天缩在黑暗的角落里睡觉，夜里则像狼一样嚎叫，四处游荡，想逃回丛林。她有许多特征都和狼一样：嗅觉特别灵敏，用鼻子四处闻寻找食物；喜欢吃生肉，而且吃的时候要把肉扔在地上才吃，不用手拿，也不吃素食；牙齿特别尖利，耳朵还能抖动。她的智力水平大致相当于三岁半的儿童。

最后，人的心理活动具有主观能动性。虽然心理是人脑对客观现实的反映，这种反映与镜子不同，镜子只能被动地、原原本本地映照出反映对象，而心理对客观现实的反映是主观的、能动的。人的心理活动具有目的性和选择性，不仅能够反映客观事物的表象，还能够深入认识客观事物的本质与规律。人的个体由于遗传素质、知识经验、教育水平、思想意识、个性特征等方面不同，面对同一客观现实，其心理反映亦有所不同。

（二）心理的构成

心理包括心理过程和个性心理两部分。一方面，心理过程是个性心理产生的基础，心理过程着重探讨人的心理的共性。由于个体的遗传素质和后天环境不同，心理过程在产生时总是带有个人的特征，因此形成了不同的个性。另一方面，已经形成的个性心理又调节和制约着心理过程，并在当前的认知

过程、情感过程、意志过程中表现出来。

心理过程是心理活动的发生、发展过程，包括认知过程、情感过程、意志过程，知、情、意三个过程既相互区别又相互联系。认知过程是人对客观事物的认识过程，包括感觉、知觉、注意、记忆、想象、思维。情感过程是人在认识客观事物时产生的各种态度体验的过程，包括情绪和情感。意志过程是指人自觉地确定目的，并支配和调节自己的行动，通过克服困难以实现预定目的的心理过程。

个性心理是表现在个体身上独具的、异于他人的、比较稳定的心理特征的综合，包括个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性，是个体活动的基本倾向和动力，它决定着人对客观事物的态度，包括需要、动机、理想、信念、世界观；个性心理特征是个体身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点，包括能力、气质、性格。心理的结构如图 1-1 所示。

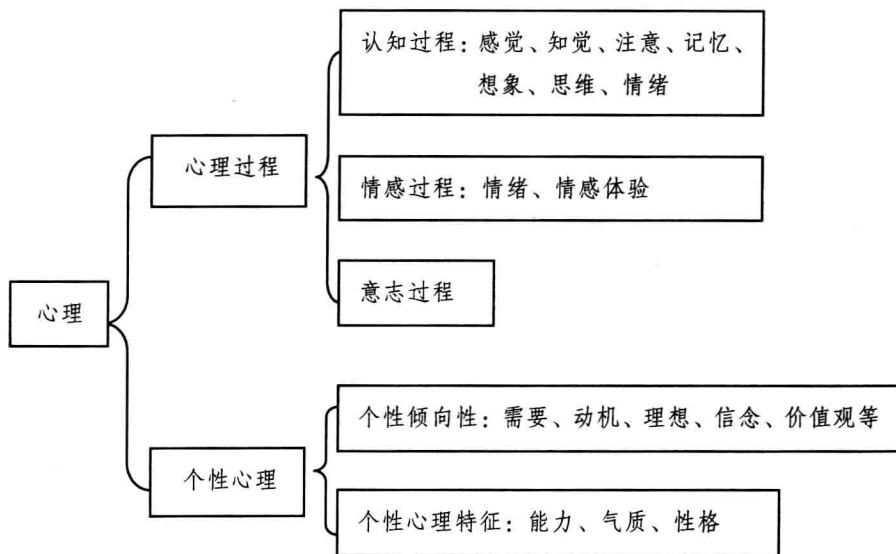


图 1-1 心理的结构

二、大学生心理发展的特点

大学生一般年龄在十八九岁至二十二三岁，在这个阶段，个体的生理发展基本成熟，已经具备成年人的体格及种种生理功能，但个体心理正处于迅速走向成熟而又尚未完全成熟的过渡期。大学生在心理发展方面表现出错综复杂的独特性，具体表现如下。

（一）智力发展达到高峰

智力是多种认识能力的综合，是个体认识、理解客观事物并运用知识、经验解决问题的能力，包括记忆力、思维力、创造力、观察力、想象力等。人的智力水平从出生后开始迅速发展，到青年阶段逐渐进入最佳状态，各项智力因素均达到相当高的水平。如在记忆力方面，识记范围有了大幅度扩大，有意识记超过无意识记而居于支配地位，意义识记代替机械识记成为识记的主要方式。在思维力方面，通过对外界各种信息的分析、综合、判断、推理、归纳、演绎之后，由感性认识上升为理性认识，可以从不同角度、不同侧面、不同层面把握事物的因果关系，对事物内部本质和发展规律有了更深刻的认识。抽象思维的能力获得了迅速发展，并逐渐在思维活动中占据主导地位，更富有创新精神。总的来说，思维的独立性、批判性逐渐增强，思维的广度、深度进一步发展，思维的灵活性、敏感性显著提高。

（二）自我意识趋于成熟与完善

自我意识是人对自己的生理状况、心理特征及自己与他人的关系的认知。它从儿童期开始发展，到青年期逐步走向成熟。随着知识的积累，生活经验的不断丰富，青年大学生成人感、独立感骤然增强，他们关注的重心开始由外部世界转向自己的内心世界，总在思考如“我是一个什么样的人”“我为什么是这样一个人”“我应该成为怎样的人”“我的前途究竟如何”等一系列问题，力图从多角度加深对自我的认知。但是由于他们生活阅历有限，生活范围与社会现实有一定距离，加之社会实践能力不强，不可避免地会出现自我意识的偏差。如不能正确认识自我，或表现为过强的自尊心，或过强的自卑感；在谈论、评价、思考社会问题时，往往带上幻想色彩，不能深刻、准确、全面地认识问题等。

（三）情绪情感丰富而不稳定

“青年心理学之父”霍尔认为，青年期的情绪特点是动摇的、起伏的，常常出现一些非常显著的、相互对立的冲动，他称之为“狂风暴雨的时期”。大学生处于青年中期，他们越来越多地关注自我形象、事业前途、经济能力、人际关系、恋爱婚姻等，与之并存的是复杂而强烈的情绪、情感世界。他们时而为成功欢呼雀跃，时而为失败忧愁苦恼。同时他们有一定的调节和克制自己情绪的能力，使情绪表现带有文饰的、内隐的、曲折的特点。但和成人相比，青年仍具有情绪波动大、起伏不定的特点，时而平静、时而活跃；时

而积极、时而消极；时而内隐、时而外显。

（四）意志水平提高但具有波动性

大学生意志的自觉性、坚毅性、自制性和果断性有了较大的发展，但意志水平发展又是不平衡、不稳定的。虽然意志的自觉性和坚韧性品质已经达到较高水平，但意志的果断性和自制性发展却相对缓慢一些。例如，多数大学生能自觉地提出自己的行动目标，并根据目标制订实施计划，排除内外障碍和困难，去努力实现既定目标，但仍有不少大学生常常为自己的自制力弱而感到苦恼，为行事轻率、冲动而后悔。此外，青年个体意志水平对同一活动的表现也有较大差异，心境好时意志水平较高，心境差时则意志水平较低。

（五）性意识的觉醒和发展

大学生一般年龄在 20 岁左右，正处于青年期，身体发育已基本完成，性意识开始觉醒。一方面，他们有意地按照性别特征来塑造自己，努力使自己成为“什么样的男子或者女子”；另一方面，他们渴望与异性交往，向往并追求美好的爱情，不少大学生开始考虑恋爱问题，力求能够处理好学业和爱情的关系；但也有一些大学生匆忙涉入爱河，陷入感情漩涡，并因此产生种种不安和烦恼，进而影响了学业。

第二节 大学生心理健康

一、心理健康

（一）健康

过去，人们一般只从生理角度理解健康，认为“无病无灾，身体棒棒”就是健康。其实，健康的科学含义远远超出了人们的一般理解。早在 1948 年，世界卫生组织（WHO）就对健康做了这样的定义：健康就是一个人的生理、心理与社会适应上的完好状态，而不仅是没有疾病与虚弱，即身体健康、心理健康和社交健康。（A good health includes not only the absence of physical illness and vulnerability, but also good mental well-being and social adaptability.）1989 年，该组织提出了 21 世纪健康新概念：健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康。由此看来，心理健康是组成个人健康

的一个重要部分。1999年，该组织又提出了健康新标准，即机体健康的“五快”和精神健康的“三良好”。

拓展阅读

衡量躯体健康的“五快”

1. 吃得快：进食有良好的胃口，不挑剔食物，快速吃完一餐饭，说明内脏功能正常。
2. 走得快：行走自如，活动灵敏，说明精力充沛，身体状态良好。
3. 说得快：语言表达正确，说话流利，表明头脑敏捷，心肺功能正常。
4. 睡得快：有睡意，上床后能很快入睡，且内脏无病理信息干扰。
5. 便得快：一旦有便意，能很快排泄完大便，且感觉良好，说明肠胃功能良好。

衡量心理健康的“三良好”

1. 良好的个性：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。
2. 良好的处世能力：观察问题，面对客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。
3. 良好的人际关系：助人为乐，与人为善，与他人的关系良好。

（二）心理健康

心理健康的界定比较复杂，由于社会制度、民族风俗、传统习惯、道德观念、宗教信仰等因素的差异，不同国家、不同民族以及同一国家的不同地区对此有不同标准。目前，心理学界对心理健康尚无统一界定，不同学者的说法各有侧重。如1946年第三届国际心理卫生大会认为：“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理不相矛盾，并将个人心境发展到最佳状态。”《简明不列颠百科全书》对心理健康的描述是：“心理健康是指个体心理在本身或环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是指绝对的十全十美的状态。”心理学家英格里希（H. B. English）认为：“心理健康是指一种持续的心理状态，当事者在那种情况下能作良好适应，具有生命的活力，而且能充分发展其身心的潜能，这乃是一种积极的、丰富的情况，不仅是免于心理疾病而已。”肖汉仕教授认为：心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康的理想状态是保持性格完美、智力正常、

认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。

综合以上定义，我们认为心理健康是指一种持续且积极发展的心理状态，即个体智力正常、情感适当、意志健全、行为协调、人格完整、适应良好的状态。具体来说，至少应包含两层含义：一是无心理疾病，即没有各种心理及行为异常；二是具有积极发展的心理状态，即能够维持和促进自己的心理健康，主动减少问题行为和解决心理困扰，使心理处于最佳的发展状态。

心理学家指出：人的心理健康是战胜疾患的康复剂，也是获得机体健康、延年益寿的重要因素。那么，怎样才算心理健康呢？由于心理健康问题的复杂性，心理健康判断标准往往要以人的主观感受、适应社会情况等方面作为依据。在众多心理学家提出的各种心理健康标准中，美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的十条标准被认为是“最经典的标准”。其内容如下：

- (1) 充分的安全感。
- (2) 充分了解自己，并对自己的能力作适当的评价。
- (3) 生活的目标切合实际。
- (4) 与现实的环境保持接触。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 具有从经验中学习的能力。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 适度的情绪表达与控制。
- (9) 在不违背社会规范的前提下，对个人的基本需要做恰当的满足。
- (10) 在不违背社会规范的前提下，能做有限的个性发挥。

二、大学生心理健康

大学生作为一个特殊群体，其所处的社会环境、个体成长经历、心理发展状况有着与成年人和其他同龄群体不同的特点。衡量大学生心理健康的标准，必须结合大学生群体的心理独特性来考虑。我国心理学家总结出衡量大学生心理健康的八条标准如下。

(一) 智力正常

智力是人的观察力、记忆力、想象力、思维力、创造力的综合，是人生最基本的心理条件，是大学生正常学习、生活的保证。心理学家用智商衡量智力的高低，智商 $IQ = \text{智力年龄} / \text{实际年龄} \times 100$ ，所谓智力年龄是指一个人在智力测试中所能达到的水平。IQ的正常范围为90~109，中上水平为110~

119, 优秀水平为 120~139, 非常优秀水平为 140 以上, 中下水平为 80~89, 临界状态水平为 70~79, 智力缺陷则为 69 以下。衡量一个人的智力发展水平要与同龄人的智力水平相比较。

(二) 情绪健康

情绪健康的主要标志是情出有因、情绪稳定和心情愉快。首先, 情绪是由适当的原因引起的, 正如“人逢喜事精神爽, 闷上心来瞌睡多”。而当引起情绪波动的因素消失之后, 情绪反应也应逐渐消失, 即所谓的“事过境迁”。其次, 情绪稳定, 而非时强时弱, 变化莫测。能够适度地表达和控制自己的情绪, 喜不狂, 忧不绝, 胜不骄, 败不馁。最后, 心情愉快, 即愉快情绪多于负性情绪。乐观开朗、充满热情、富有朝气、怀有自信这些积极情绪总是占有优势, 而不是情绪低落、愁眉苦脸、心情郁闷等消极情绪占优势。

(三) 意志健全

意志是自觉确定目的, 支配、调节自己的行为, 克服困难, 实现预定目的的心理过程。意志健全者为实现预定目标在行动中能表现出较多的自觉性、坚韧性、自制性和果断性。意志健全的大学生, 无论做什么事, 都目标明确, 能适时地做出决定并主动地运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题, 既不优柔寡断, 裹足不前; 也不轻率鲁莽, 顽固执拗。他们能较长时间保持专注并控制行动去实现某一既定目标, 坚韧不拔, 持之以恒。同时能正确面对挫折情境, 不断加强自己的耐受能力, 适时地改变或放弃原先的决定重新做出调整。

(四) 人格完整

人格指个体所具有的稳定的心理特质的独特综合。人格完整是指构成人格的诸要素, 包括气质、能力、性格、兴趣、动机、理想、信念、人生观和谐发展, 作为人的整体的精神面貌能够完整、和谐地表现出来。人格完整具体表现为以下几个特征: 人格结构要素无明显的缺陷和偏差; 能清醒地认识自我、他人和环境, 并能作出适当的反应; 有积极进取的人生观, 并以此支配自己的心理与行为; 有相对稳定的人格。

(五) 自我评价正确

自我评价是指一个人对自己的身心状况、能力特点、自己所处的地位、与他人及社会关系的认识和评价。一个心理健康的人不仅能恰如其分地认识

自己，而且能客观评价自己的能力、性格、优缺点，做到自尊、自强、自制、自爱。心理不健康的人常缺乏自知之明，对自己的优缺点缺乏正确的评价，或自我评价偏高，表现为自高自大、自我欣赏；或自我评价过低，表现为妄自尊大、自暴自弃。

（六）人际关系和谐

大学生人际关系是他们在学习、生活中所形成的心理关系。心理健康的大学生乐于与人交往，能接纳自我、悦纳自我，能采取正确的人际交往态度和有效的人际交往技能与他人沟通，对人真诚、信任、友善、理解、尊重、宽容，善于化解冲突和矛盾。在交往中能做到不卑不亢，保持与他人和集体的协调关系，既有广泛的群众基础，又有知心朋友，人际关系比较和谐。

（七）社会适应良好

社会适应指个体对社会环境中的一切刺激能作出恰当的、正常的反应。心理健康的大学生能洞察并适应环境的变化。在环境改变时，能对之形成正确的评价和认识，不回避、不退缩，主动面对各种挑战，妥善处理环境与自身的关系，积极主动的适应环境。通过与环境的相互作用，不断调整自己对现实的期待和态度，创造条件使自己的思想和行为符合新环境的要求，使自己经常处于有利环境中。

（八）心理行为符合大学生年龄特征

人的心理行为表现应与不同年龄阶段的生理发展相对应。在个体的每一年龄阶段，其心理发展都表现出相应的特征。心理健康的大学生其心理行为表现符合大多数同龄人的心理行为表现，如精力充沛、反应敏捷、勤学好学、喜欢探索等。反之，心理行为表现严重偏离自己的年龄特征，或发展严重滞后，过于幼稚；或发展严重超前，过于老成，都是行为异常、心理不健康的表现。

三、大学生心理健康的重要意义

曾经有人用“1000000000”来比喻人的一生，“1”代表健康，0代表所有欲望，如事业、金钱、地位、权力、快乐、家庭、爱情、房子等。有了“1”，后面的“0”越多，就越富有。反之，没有“1”，则一切皆无。健康的身体和

心灵，是人们创造并享受美好生活的前提。

（一）心理健康与身体健康密切相关

在医学领域，有一类疾病被称作“心身疾病”，即一组心理和社会因素在疾病发生发展过程中起主要作用，但以躯体症状表现为主、有器质性病理改变或已知的病理生理过程的疾病。国内资料显示，在综合性医院的初诊病人中，有近 1/3 的患者所患的是与心理因素密切相关的躯体疾病。美国新奥尔良的奥施纳诊所的统计发现，500 个连续求诊入院的肠胃病人中，因情绪不好而致病者占 74%；美国耶鲁大学医学院门诊部统计，求诊病人中因情绪紧张而致病的占 76%。心理状态会影响到身体健康的主要原因在于，在不良的情绪状态下，机体长期处于应激状态，导致植物神经功能紊乱，内分泌失调，进而影响到生理功能直到产生病变。因此，大学生要想有一个健康的体魄，首先要做到的是维护心理健康，保持情绪稳定。这也是大学生顺利完成学业，获得全面发展的基础和前提。

（二）心理健康关系到人生成就

一个人能否在学业、事业上取得成就，除环境机遇等外在因素外，起决定作用的是一个人的心理状况。一项针对美国宇航员的研究表明，他们的工作成就与其心理健康程度密切相关。那些能够承受高风险、高强度工作，在困难复杂的任务面前不辱使命的宇航员都来自完整、幸福的小镇家庭。他们相互信任，即能够接受彼此亲密的相互依赖，也能够忍受极端的孤独寂寞。他们的沉着冷静是因为他们能够很好地处理各种情绪——无论是积极的或是消极的，无论强烈程度如何。虽然他们并不是特别的内省，但每个人都有很高的社交智商，很少与别人争吵。正是这些优秀的心理品质，使得他们在飞行员的职业生涯中，几乎从来都没有出过任何事故。可见，一个心理健康的人，往往具有很强的适应能力，能够妥善处理好自己与他人，自己与外部世界的关系。他们能够保持积极、乐观、和谐的心理状态，即使遭遇困难和挫折，也能以顽强毅力和良好的复原力重新面对生活的挑战。

（三）心理健康是人生幸福的基石

随着社会的进步和人们生活质量的提高，“幸福”日益成为人们追求的生活目标。美国密歇根大学的心理学教授克里斯托弗·彼得森（Christopher Peterson）对与幸福感相关的因素进行了研究分析，找出与幸福感存在正相关的变量如下。