

大学生 心理健康教育

段鑫星 赵玲 编著



科学出版社

www.sciencep.com

中国矿业大学新世纪教材建设工程资助教材

大学生心理健康教育

段鑫星 赵 玲 编著

科学出版社

北京

内 容 简 介

本教材以大学生的心理健康成长为主线,分析了大学生中普遍存在的心理困惑,在理论与实践的结合点上,对大学生学业、就业、恋爱、情绪、人际关系、挫折等六个方面的心理问题,给出了心理健康教育理论体系与实践的模式。

本书适合高等院校教师、大学生,以及从事教育、心理等方面的专业人员阅读、参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/段鑫星,赵玲编著. —北京:科学出版社, 2003

ISBN 7-03-012196-1

I. 大… II. ①段…②赵… III. 大学生-心理卫生-健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 082012 号

策划编辑:吕虹 孙莉/文案编辑:邱璐/责任校对:柏连海
责任印制:钱玉芬/封面设计:王浩

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>

新蕾印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2003年10月第一版 开本: B5(720×1000)

2003年10月第一次印刷 印张: 18 3/4

印数: 1—3 000 字数: 359 000

定价: 28.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)



序

读了由段鑫星、赵玲编著的《大学生心理健康教育》书稿,我感到由衷的高兴,书中浸透着年轻心理学者的智慧,反映了心理健康教育事业的发展,在此感谢科学出版社对年轻学者的支持!

在高校开展心理健康教育,已得到社会的广泛认同,它顺应了时代的要求,也顺应了大学生自我成长的需求。心理健康教育的目的是提高学生适应学校学习与社会生活的能力,良好的心理健康状态将使大学生生活得更愉快,有利于他们的终身发展。如果每个大学生都能快乐地生活,富有成效地学习,同时在面临压力时又善于应对,那将大大提高新一代知识分子的整体素质。

作为一名心理学工作者,我深知大学生对心理健康知识的渴望,他们迫切希望了解和掌握一些应对心理冲突、心理紧张与心理压力的方法与技巧。实践表明,大学生的许多心理健康问题是在成长中遇到的,完全可以通过相关心理学知识的学习自己解决,以适应未来社会的激烈竞争。高校从事学生工作、心理健康教育、心理辅导与咨询的人也需要相应的心理学知识,以便全面了解大学生常见的心理问题 and 有助于大学生解决心理问题的方法。

本书作者长期从事大学生心理健康的教学与咨询工作,具有丰富的教学与咨询经验、扎实的理论功底与心理学专业背景,她们将多年的经验和相关研究成果总结、升华,写成本书,相信读者会有所收获。

本书结合大学生面临的任务,着重论述心理健康新观念、大学生自我意识、大学生人格发展、大学生学习心理、健康的爱情观、大学生的人际交往心理、生涯发展与心理健康、大学生的情绪健康、大学生挫折心理、互联网与大学生心理健康十个问题,对于指导大学生开展积极的心理调适,建立科学的健康观,具有指导意义。

本书在观念、理论和实践等方面具有以下特点:

观念新。作者从新的健康观入手,构建大学生心理健康的理念,内容新颖、体系实用、文字优美,并在很多方面有独到见解,令人耳目一新,是具有特色的心理健康教育书籍。

理论性。作者简要介绍了心理学研究的新资料,突出了科学性与专业性,注重浓缩理论精华,并能给予恰当评价。

实践性。作者对每一种心理问题都提出简便易行的操作方法,筛选了大学生的实例并进行分析,启发读者有所思、所悟、所得,书中介绍了许多具体方法,是作

者从事心理健康教育经验的总结,具有较强的可操作性。

大学生心理健康教育涉及面广、研究成果多,作者根据多年的实践经验,精心撷取了十个方面,体现了心理健康教育的核心内容。

希望本书能成为青年大学生心理成长的良师益友,成为高校教师学习了解大学生的参考资料,也希望读者通过阅读本书,能够更好地认识自我,发展自我;理解他人,自助助人;成长为受社会欢迎的新一代知识分子。

陈会昌

中国心理学会理事、北京师范大学教授

2003年7月于北京师范大学

目 录

序

第一章 大学生心理健康新观念	1
第一节 心理健康与大学生	1
第二节 大学生心理健康的标准	4
第三节 大学生心理健康的维护	16
第二章 大学生的自我意识	34
第一节 自我意识概述	34
第二节 大学生的自我意识及其特点	41
第三节 大学生自我同一性的确立	47
第四节 自我意识的完善	52
第三章 大学生人格发展	61
第一节 人格概述	61
第二节 人格的影响因素	69
第三节 大学生健全人格的培养与发展	76
第四章 大学生学习心理	88
第一节 学习概述	88
第二节 学习动机	96
第三节 影响学习的非智力因素	101
第四节 创造性思维与学习	108
第五节 大学生常见的学习心理问题及调适	114
第五章 健康的爱情观	123
第一节 爱情是什么	123
第二节 大学生的爱情	134
第三节 爱是自我成长	143
第四节 爱与性	147
第六章 大学生的人际交往心理	155

第一节	人际交往概述	155
第二节	人际交往的产生与发展	160
第三节	保持良好人际关系的途径	167
第四节	人际冲突及其调适	173
第七章	生涯发展与心理健康	182
第一节	生涯与大学生人生发展	182
第二节	大学生的职业生涯	191
第三节	大学生择业的心理问题	197
第四节	大学生择业的心理调适	202
第八章	大学生的情绪健康	213
第一节	情绪概述	213
第二节	大学生的情绪	219
第三节	大学生的情绪问题	224
第四节	情商与大学生的情绪调适	233
第九章	大学生的挫折心理	242
第一节	挫折概述	242
第二节	挫折产生的原因	248
第三节	大学生受挫后的行为反应	253
第四节	大学生挫折承受力的培养	258
第十章	互联网与大学生心理健康	268
第一节	互联网与大学生	268
第二节	大学生网络心理及其调适	277
参考文献	290
后记	292

真正的健康是生理、心理与社会适应都臻于完满的状态。

——世界卫生组织（WHO）宣言

第一章 大学生心理健康新观念

大学生涯对每一位大学生来说，都是一个无法割舍的人生体验。在这里，不管他们愿意与否，他们都要开始独立地面对真实的生活，都要自主地解决自己的人生难题。但是，当他们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时，会发现生活之舟是那么的复杂，有时甚至是那么的难于驾驭。在痛苦的反思之后，有的人开始调整目标、重塑生活，以积极的心态去迎接新的生活；有的人则选择了逃避与自暴自弃，以消极的心理与行为去对抗生活。积极的接纳与奋进是美好人生的起点，而消极的对抗则有可能一事无成。因此，在大学阶段，树立良好的心理健康观关系着每一位学子的成长。

第一节 心理健康与大学生

一、大学是什么

“它是人生最好的时期，也是最坏的时期；

它是智慧的时期，也是愚蠢的时期；

它是信仰的时期，也是怀疑的时期；

它是光明的时期，也是黑暗的时期；

它是充满希望的春天，也是令人失望的冬天；

我们前途有着一切，我们前途什么也没有；

我们正在直升天堂，我们也正在直坠地狱。”^①

现代校园，涌动着批批年轻的追梦人，也流动着一个个追求自我发展与自我完善的大学生部落。正如一位大学生所说：大学是一片蕴藏无限潜力与无穷魅

^① 取自狄更斯（Charles Dickens, 1812~1870）《双城记》。

力的海洋。人生的路有许多，但关键时候只有几步。进入青年初期的大学生，一方面由于经历相对简单，生活阅历相对较少，基本上是从校门到校门，有人称之为“门内人”；另一方面，当代大学生面临考学压力、生存压力、经济压力、就业压力与社会竞争的冲突。因此，他们的成长与发展、他们的身心健康受外界环境的影响越来越大。大学也是人生非常重要的时期，将奠定人一生发展的基础，之所以危机四伏，是因为大学生身心都处于剧烈变化与压力期。近朱者赤，近墨者黑，如果自我控制不力则易引发问题，出现行为偏差，如自伤、自杀甚至违法犯罪。

二、校园中的心理健康：关注每一位年轻大学生

谁都不会忘记在2002年2月23日，北京动物园的两只黑熊被人蓄意用浓硫酸“毁容”，造成严重烧伤的恶性事件。凶手当场被抓获，经查是清华大学四年级学生刘海洋，据这名电机专业的高才生供认，用硫酸泼熊是为了测试黑熊的嗅觉灵敏度。此事件发生时，恰逢全国人民代表大会召开期间，人代会代表、从事心理教育的学者、网民就此事展开了广泛深入的探讨。究竟如何看待此事？教育部副部长、人大代表袁贵仁委员阐述了自己的观点，认为今天学生的教育至少存在四方面的欠缺：一是心理教育。具有正常心理的人都不会这样做，这位同学的心理方面有些缺欠。现在教育侧重知识的传授，对学生而言，知识也应该包括心理健康方面的知识。无论是家庭教育还是学校教育，都应该重视心理健康，以增强对复杂环境的抵抗力。二是环境教育。这位同学是单亲家庭，内向，不爱交流，与人和谐相处的能力不是非常好。如在此之前他能与人交流自己的想法，可能不会发生这样的事情。从教育角度来说，应该提供宽松环境。很多学校只重视思想教育和专业教育，在创造学校和宿舍的文化氛围中，还需要进一步改善。三是人文精神教育。即教学生怎样做人，与自然、人和社会和谐相处。大学更重视自然科学的传授，对人文教育的重视远远不够，我们教育的目标应该把他律变成自律，内化为自觉。四是家庭、学校和社会教育要形成整体。形成三位一体的教育理念，朝一个方向用力，为学生制定一个统一的努力目标^①。

当我们翻阅刘海洋的成长史时不难看出：这位出身于工人家庭、小小承受家庭离异冲击的孩子，在母亲与外婆关爱的目光中成长，他懂得学习，酷爱读书，在学习中、在各种各样的奖状中成长，优异的学业成绩带给他所需要的一切。恰恰是作为一个社会人所必要的心理的正常成长被忽视与弱化，“高才生”的称号与社会评价掩盖了个人成长中的缺陷，致使他做出极端的举动。自然，单亲家庭不能成为刘海洋某些行为的全部理由。然而，个体、家庭、学校与社会组成的四

^① 参见2002年3月3日：www. sina. com 新闻。

联屏障必然是大学生健康成长所必需的。

如果说刘海洋的案例多少有其特殊性的话，那么我们再关注一下由于心理问题自杀的大学生。这是一封自杀学生留下的遗书^①：

“我真的不知道该如何选择，我的性格本来就很冲动、沉默、偏激。做出这个决定我真的想了好多，突如其来的打击令我无法承受。我也想爱我的家人和同学、朋友，可是仍然不明白，命运为何如此不公，我原本生活得很幸福，但由于天真、无知、愚蠢，把自己推向了绝境。我谁也不怪、不恨，我不断地责怪自己，也许我本不该来这个世界，我终于向命运屈服了，我的世界里只有悲伤，我想要的东西都远离了我。既然现实这么残酷，我无法选择坚强。我会把一切悲伤带走。”

什么样的打击使年轻的学子放弃宝贵的生命？什么样的挫折使正值花样年华的学子舍弃精彩的生活？失恋、学业失败、人际适应困难、经济压力等几方面的问题同时降临到他的身上，他选择了逃避与放弃。如花生命如斯早逝，留下的是一份沉重的思考。

2002年1月16日，当暨南大学本科生黄某在家中跳楼自杀的消息传回学校，几乎所有认识黄的同学都感到震惊和难以置信。黄性格外向，与同学相处融洽，学习成绩在班里也名列前茅，连续两年都获得了一等奖学金。自杀前不久，黄还曾向班主任咨询过报考研究生的有关事宜，并表示去中山大学读研将是自己未来规划的重要一步。“太突然了，我想像不出这样一个人有什么自杀的理由。”然而，在黄自信开朗的外观下，由过度好强而导致的焦虑和脆弱一直隐隐存在。据其同学反映，黄对自己要求很高，非常要强，从来不把自己的困难向别人说，有什么事都自己承担，即使在产生巨大压力时也不愿寻求社会支持与帮助。

第七学期末，黄所在班级在1月9日至14日要考6门功课，这使下定决心英语六级一定要考优秀的黄某压力陡增。在遗书中，他提到自己已连续7天失眠，自以为英语六级和另一门课程考得不好，担心要重修，并因此而不可自拔。1月16日，黄在割脉自杀不成后，从楼上跳下，死时手上还留有先前缝针的痕迹。长期隐伏的脆弱、由期望值过高而带来的焦虑导致了一个学业出色的学生在学业压力下选择了死亡。

大学生自杀往往是内因和外因长期共同作用的结果。从外因来看，首推情感问题，其次就是学业压力。因此，自杀的高发阶段多在新生入学后、第一学期末及毕业前这些矛盾集中期。从内因来看，主要是潜意识中的自卑和集中爆发的焦虑。作为一种偏差型的自我认识，这种自卑往往长期存在，它使学生在遭受到任何小挫折时都会将之无限扩大，如坠深渊。而当一些阻碍因素长期存在，如持续

^① 参见2002年3月8日：www.sohu.com 校园。

的学业压力、持续失恋时，自卑便会逐步发展成自怜、自毁。这时如再遇到考研、就业等重大问题，无法排解的焦虑便会突破生死最后防线，最终走上自杀之路。

然而对于更多的大学生，他们面临成长与成才中种种的心理困惑，需要了解自身的身体、心理与社会发展及需求，做出适当的调整，使自己处于良好的心理状态之中。

正如学生所言：“心理健康教育课程如一缕阳光，撒在我们探索人生、了解自我与社会的路上，也让心灵始终充满阳光。使我们看清了自己的前方，特别是自己的局限，懂得了如何调节自己，成为一个健康的社会人。”

第二节 大学生心理健康的标准

一、新的健康观

理论与实践证明，人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一个生物体，而且是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。

世界卫生组织（WHO）提出，健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完美的状态，而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态，并进一步指出健康的新概念：一是有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；四是自我控制能力强，善于排除干扰；五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；六是体重得当，身材匀称；七是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；八是头发有光泽，无头屑；九是反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。因此，健康是生理健康与心理健康的统一，二者是相互联系，密不可分的。当人的生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会造成情绪低落、烦躁不安、容易发怒，从而导致心理不适；同样，长期的心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此，健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

（一）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）美国心理学家马斯洛和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內，适度地满足个人的基本需求。

(3) 美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括七个方面：①自我意识广延；②良好的人际关系；③情绪上的安全性；④知觉客观；⑤具有各种技能，并专注于工作；⑥现实的自我形象；⑦内在统一的人生观。

(4) 哈威哥斯特 (Havingurst, 1952) 综合许多心理学家的意见，认为个体具有以下 9 个有价值的心理特质即为心理健康：①幸福感，这是最有价值的特质；②和谐，包括内在和谐及与环境的和谐；③自尊感；④个人的成长，即潜能的发挥；⑤个人的成熟；⑥人格的统整；⑦与环境保持良好接触；⑧在环境中保持有效的适应；⑨在环境中保持相对独立^①。

(5) 斯考特 (Scott) 提出多达 10 类共 75 条心理健康标准：①一般的适应能力：灵活性，把握环境的能力，适应和对付变化多端的世界的能力，阐明目的并完成目的的能力，成功的行为，顺利地改变行为的能力；②自我满足的能力：生殖欲（获得性高潮的能力），适度满足个人需要、对日常生活感到乐趣，行为的自然性，放松片刻的感觉；③人际间各种角色的扮演：完成个人社会角色，行为与角色一致，社会关系适应、行为受社会的赞同，与他人相处的能力，参与社会活动，利用切合实际的帮助，托付他人，社会责任，稳定的职业，工作和爱的能力；④智慧能力：知觉的准确性，心理功能的有效性，认知的适当，机智，合理性，接触现实，解决问题的能力，智力，对人类经验的广泛了解和深刻理解；⑤对他人的积极态度：利他主义，关心他人，信任，喜欢他人，待人热情，与人亲密的能力，情感移入；⑥创造性：对社会的贡献、主动精神；⑦自主性：情感的独立性，同一性，自力更生，一定的超然；⑧完全成熟：自我实现，个人成长，人生哲学的形成，在相反力量之间得以平衡，成熟的而不自相矛盾的动机，自我利用，具有把握冲动、能量和冲突的综合能力，保持一致性，完整的复杂层次，成熟；⑨对自己有利的态度：控制感，任务完成的满足，自我接受，自我认可，自尊，面对困难、充满解决问题的信心，积极的自我形象，自由和自决感，摆脱了自卑感，幸福感；⑩情绪与动机的控制：对挫折的耐受性，把握焦虑的能力，道德，勇气，自制力，对紧张的抵抗，道义，良心，自我的力量、诚实、率直。

① 白博文：《心理卫生与教育》，复兴图书出版社，1986年，5~17。

(二) 国内学者提出的心理健康标准

(1) 严和钺(1980)提出六条心理健康的标准:①有积极向上、面对现实和环境的能力;②能避免由于过度紧张或焦虑而产生病态症状;③与人相处时,能保持发展融洽互助的能力;④能将其精力转化为创造性和建设性活动的的能力;⑤有能力进行工作;⑥能正常进行恋爱。

(2) 王效道(1990)提出,正常心理应具备下列八项标准:①智力水平在正常范围以内,并能正确反映事物;②心理行为特点与生理年龄基本相符;③情绪稳定,积极与情境适应;④心理与行为协调一致;⑤社会适应,主要是人际关系的心理适应协调;⑥行为反应适度,不过敏,不迟钝,与刺激情景相应;⑦不背离社会规范,在一定程度上能实现个人动机,并结合生理要求得到满足;⑧自我要求与自我实际基本相符。他还认为心理水平可从适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、道德愉快甚至道德痛苦等七个方面加以评量。

(3) 王极盛等认为,人的心理健康标准应包括六个方面: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^①。

(4) 樊富珉提出大学生心理健康的七个标准: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^②。

(5) 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^③。

① 王极盛,李春荣:《心理与健康》,科学普及出版社,1984年,27~31。

② 樊富珉:《大学生心理健康与发展》,清华大学出版社,1997年,1~11。

③ 王希永,田万生:《青年心理学教程》,世界图书出版公司,1988年,250~251。

(6) 李百珍提出七条标准：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^①。

(7) 黄珉珉认为，心理健康的标准有：①能进行正常的学习、生活和工作；②能与他人和睦相处，保持良好的人际关系；③具有健全的人格；④具有良好的情绪体验；⑤具有正常的行为；⑥有正常的心理意向；⑦有良好的适应能力及对紧急事件的适应能力；⑧有一定的安全感，有信心和自立性^②。

(8) 郑日昌认为心理健康包括：①正视现实；②了解自己；③善与人处；④情绪乐观；⑤自尊自制；⑥乐于工作^③。

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，主要源于四个方面：

(1) 经验标准。即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进行其心理是否健康的判断。例如，大学生根据生理、心理与社会发展应当具有独立生活与处理生活中面临的事务的能力，而如果有的大学生生活能力低下不能打理自己的日常生活，这便需要引起重视。

(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。这个标准更多的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，心理健康与否其界限是相对的，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。如何把握标准？我们认为应掌握三个标准，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

① 李百珍：《青少年心理卫生与心理咨询》，北京师范大学出版社，1997年，4~8。

② 黄珉珉：《中学生心理素质教育》，教育科学出版社，1998年，229~231。

③ 郑日昌：《大学生心理卫生》，山东教育出版社，1996年，43~48。

时,应将目光投向发展的健康观,即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也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。

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三个等级:一是一般常态心理,表现为心情经常愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好的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;二是轻度失调心理,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;三是严重病态心理,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。

二、大学生心理健康的标准

大学生的普遍年龄一般在18~25岁,从心理学的观点来看,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。心理健康标准随着时代变迁、文化背景变化而变化。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑:

一是智力正常。智力,是人的观察力、注意力、记忆力、想像力、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。

二是情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快,包括的内容有:愉快情绪多于负性情绪、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;情绪反应与环境相适应,反应的强度与引起这种情境相符合。

三是意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时

地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言而有信，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

四是人格完整。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。

五是自我评价正确。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件，大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时，能做到自知，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、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

六是人际关系和谐。良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。其表现为：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。

七是社会适应正常。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，不退缩，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，改造自我适应环境。

八是心理行为符合大学生的年龄特征。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与角色相适应的心理行为特征。

正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面：一是标准的相对性。事实上，大学生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，世间大多数人都散落在这一区域内。这说明，对多数大学生而言，在人生的发展过程中面临心理问题是正常的，不必大惊小怪，应积极加以矫正。与此同时，个体灰色区域也是存在的，大学生应提高自我保健意识，及时进行自我调整。人的健康状态的活动是一个发展的问题，当一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远保持或行将加重。在心理上形成心理冲突是非常正常的，而且是可以自行解决的。二是整体协调性。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体在反映客观世界的过程中的高

度准确性和有效性。事实表明，认识是健康心理的起点，意志行为是人格面貌的归宿，情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几个方面看，一旦它们不能符合规律地进行协调运作时，就可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看，每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理，一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看，每个人在其现实性上可划分成不同的群体，不同群体间的心理健康标准是有差异的。三是发展性。事实上，不健康的心理可能是人在发展中不可避免的发展性问题，随着个体的心理成长而逐渐调整而趋于健康。

心理健康的标准是一种理想尺度，它既为人们提供了衡量心理是否健康的标准，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不同程度的努力，都可追求自身心理发展的更高层次，从而不断发挥自身的潜能。大学生心理健康的基本标准，是他们能够进行有效的学习和生活。如果正常的学习和生活都难以维持，就应该及时予以调整。

三、克服“亚健康状态”

在长期的探索与实践过程中，人们逐步认识到，健康并非非此即彼的特征，而是一个动态的、相对的、连续变化的过程，“亚健康状态”是由前苏联学者布赫曼提出的，即介于健康与非健康之间的中间状态，是机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化，但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲，就是人体各器官功能稳定性失调尚未引起器质性损伤。“亚健康状态”主要表现为：各项身体指标无异常，但与健康人相比，生活质量低、学习工作效率低、注意力分散、生活缺乏动力、学习没有目标、有些茫然不知所措，感觉生活没劲。躯体反映为睡眠质量不高，容易疲劳，身体乏力，食欲不振。尽管亚健康状态并非严重的心理问题，如果不引起高度重视，极易引发相应的心理问题。

据一项对大学生的调查结果显示：大学生的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。事实上，任何一个处于亚健康状态的大学生，会对黄金年华、美丽大学生活的感受力下降，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。

导致大学生亚健康状态的原因很多，除由于过度疲劳造成的精力、体力透支，处于人体生物周期中的低潮时期，存在身体疾病等因素外，心理疾病也是一个非常重要的原因。人体若处于亚健康状态时，容易患病，身心感到不适，对学习、生活和身心健康造成不良影响，不能很好发挥体力和心理上的潜力。因此，应重视大学生的亚健康状态，采取有效的措施使有缺陷或障碍的身心功能得到改