



大学生心理健康 教育与指导

徐利新 王继元 ▶ 主编



DAXUESHENG

XINLI JIANKANG

JIAOYU YU ZHIDAO



苏州大学出版社
Soochow University Press



大学生心理健康 教育与指导

徐利新 王继元 ▶ 主编



苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与指导 / 徐利新, 王继元主编
— 苏州: 苏州大学出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5672-1476-7

I. ①大… II. ①徐… ②王… III. ①大学生—心理
健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 196439 号

大学生心理健康教育与指导

徐利新 王继元 主编

责任编辑 史创新

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006)

苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司印装

(地址: 苏州工业园区娄葑镇东兴路 7-1 号 邮编: 215021)

开本 787 mm×1092 mm 1/16 印张 14.5 字数 306 千

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-1476-7 定价: 28.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-65225020

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>



主 编：徐利新 王继元

副主编：周 梅 焦 阳

成 员：曹文雯 董焕敏 焦 阳 李雪晗

吕 玉 孙月琴 田学英 王继元

王中教 徐利新 周 梅

目 录*Contents***◎第一章 心灵的守护——心理健康教育概述篇◎**

- 第一节 什么是心理健康 / 1
- 第二节 大学生心理健康标准 / 5
- 第三节 大学生心理问题表现 / 11
- 第四节 大学生心理健康教育体系 / 16

◎第二章 认识我自己——大学生自我意识篇◎

- 第一节 自我意识及其与大学生心理健康 / 24
- 第二节 大学生自我意识及其发生与发展 / 30
- 第三节 大学生自我意识发展的问题与成因 / 36
- 第四节 完善大学生自我意识的重要意义与方法、途径 / 39

◎第三章 适应与发展——大学生心理适应篇◎

- 第一节 适应概述 / 45
- 第二节 大学不适应的常见表现 / 48
- 第三节 大学生如何适应大学生活 / 55

◎第四章 心与心的沟通——大学生人际关系篇◎

- 第一节 人际关系概述 / 60
- 第二节 影响人际关系的心理因素 / 63
- 第三节 大学生人际关系常见困扰及调适 / 69

◎第五章 学习成就未来——大学生学习心理篇◎

- 第一节 大学学习概述 / 74
- 第二节 大学生常见的学习心理困扰及调适 / 82



第三节 大学生良好学习心理品质的培养/95

◎第六章 做情绪的主人——大学生情绪管理篇◎

第一节 情绪概述/104

第二节 大学生的情绪发展与培养/107

第三节 大学生情绪调节策略/111

◎第七章 爱与成长——大学生恋爱心理篇◎

第一节 大学生恋爱心理概述/126

第二节 大学生的恋爱/134

第三节 培养爱的能力/144

第四节 大学生性心理及维护/149

◎第八章 塑造健全人格——大学生人格篇◎

第一节 人格概述/158

第二节 大学生人格的影响因素/166

第三节 大学生常见的人格障碍与矫正/169

◎第九章 网络的诱惑——大学生健康网络心理篇◎

第一节 网络与大学生/180

第二节 大学生网络心理及调适/188

第三节 大学生网络成瘾的防治/193

◎第十章 心灵的蜕变——大学生心理咨询篇◎

第一节 心理咨询概述/205

第二节 心理咨询的原理/210

第三节 心理危机干预/217

第一章

心灵的守护——心理健康教育概述篇

大学生正处于青年中期,生理方面已基本成熟,但心理的发展与生理发展不均衡。大学生智力发展达到最佳水平,“成人感”增强,自我意识增强,但是与认知能力的发展不协调,大学生的情绪体验丰富而不稳定,爱情需要与性意识迅速发展。青年中期是人的一生中心理发展变化最急剧的时期之一,大学阶段是人生成长发展的重要阶段,就个体而言,大学生正处于从青春期向成年期转变的过程,个体逐步走向成熟、独立。从调查数据来看,绝大多数的大学生心理是健康的,据各种研究表明,大学生中有 10%~20% 的人有心理问题发生。常熟理工学院对全校 2014 级新生共 4531 人采用 SCL—90 临床症状自评量表和 UPI 大学生人格问卷进行调查,异常人数为 514 人,心理问题发生率为 11.34%。从总分上看,2014 级学生的总体心理健康状况良好,异常发生率比 2013 级略高。

第一节 什么是心理健康

心理学是(Psychology)是一门既古老又年轻的学科,它一直包含在哲学的母体中,直到 1879 年成为一门独立学科——德国哲学家、生理学教授冯特(W. Wundt)在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室。

心理活动的器官——大脑。心理活动人皆有之,它是宇宙中最复杂的现象之一。当今,大脑是心理活动的器官已是人人皆知的常识。人体解剖学、生理学等学科对此有了充分的实证研究。心理活动是大脑的功能表现,是大脑对客观物质世界的主观反映。人的心理活动极其复杂,为了研究和理解的方便,目前心理学家把人的心理活动划分为心理过程和个性两大方面,它们构成了一个人心理活动的统一整体。



一、健康与心理健康

健康包括身体和心理两方面的健康,人体健康是生理健康和心理健康的统一,



二者相互影响,相辅相成,缺一不可。当生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒等情况,从而导致心理不适。对于正在成长发展中的青年大学生而言,身体健康固然重要,但心理健康更重要。“心理健康是健康的一半”的理念正在被越来越多的人所接受。

(一) 健康的含义

关于健康的含义,不同学者有不同的观点。

《辞海》对健康的描述是:“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛并具有良好的活动效能状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种健康概念是将人作为生物的人来衡量的。

1948年,联合国世界卫生组织(The World Health Organization, WHO)将健康定义为:“健康不仅仅是没有虚弱和疾病,还包括生理、心理和社会方面的完满状态。”(Health is the state of complete physical, mental and social well-being, not merely the absence of disease or infirmity.)

1989年,世界卫生组织进一步深化了健康概念,认为健康应包括“躯体健康,心理健康,社会适应良好和道德健康”,这个概念突出强调了人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割性。可见,人们对健康的理解越来越深刻和科学,现代健康越来越受到关注和重视。

具体地说,只有把躯体、器官等生理方面的健康,与认识、情感、意志与人格特征等心理方面以及社会适应方面的健康和心理健康统一起来,才是完整的健康。因此,健康包括生理、心理、社会行为和道德四个方面。

(二) 健康的标准

世界卫生组织规定了衡量个人健康的十大标准:

(1) 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作,不感到过分紧张与疲劳;

(2) 处事乐观,态度积极,勇于承担责任,事无大小不挑剔;

(3) 善于休息,睡眠好;

(4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化;

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病;

(6) 体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂的位置协调;

(7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎;

(8) 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;

(9) 头发有光泽,无头屑;

(10) 肌肉丰满,皮肤有弹性,走路轻松匀称。

世界卫生组织还提出了人的身心健康的八大标准,即“五快”和“三良”,作为我

们自测身心健康的指标。“五快”是食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快,“三良”是指良好的个性、良好的处世能力和良好的人际关系。

(三) 心理健康

心理健康包括两层含义:第一,没有心理疾病,这是心理健康最基本的含义;第二,具有一种积极发展的心理状态,这是心理健康最根本的含义。它意味着要消除一切不健康的心理倾向,使一个人的心理处于最佳状态。综合心理健康的各种定义,我们可以认为,心理健康是一种持续且积极发展的心理状态,在这种状态下,主体能做出良好的适应,并能充分发挥其身心潜能。

依照人的心理健康表现,心理健康状态可分为健康、亚健康、不健康三个层次和心理健康、心理困扰、心理障碍、精神疾病四个方面(见图 1-1)。其中,心理困扰属于亚健康状态,心理障碍、精神疾病属于不健康状态。心理健康是大多数人在多数时候的心理表现状态,表现为个体的主观体验积极(不感觉痛苦,或者快乐的感觉大于痛苦的感觉),行为与周围环境协调(即他人不感觉到异常),社会功能良好(能够胜任各种社会角色)。

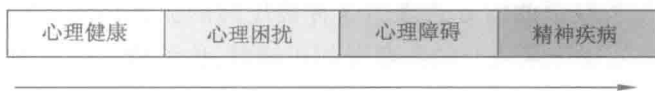


图 1-1 心理健康状态的四种表现

心理健康状况的评估是指运用心理学的原理和方法,对个体的心理健康状况做出客观评价的过程,即判断个体的心理健康与否;根据严重程度,心理问题可分为三个层次。

第一层次:一般心理问题,即心理困扰。处于这一层次的大学生心理基本健康,只是遇到了特别的问题和困难,心理状态暂时不是太好。心理困扰,是由于人们在现实生活、学业或事业发展中受到压力,或遇到矛盾,或处事失误受到挫折等,引发的一时性的内心冲突与心理失衡状态,它在人生的各年龄阶段都会遇到。心理困扰是正常人的心理问题,大多是适应和发展性问题。

第二层次:神经症、身心疾病、性变态及人格障碍。处于这一层次的大学生心理状态明显不健康,可称为心理障碍。

第三层次:重性精神病。包括精神分裂症、躁狂抑郁症、偏执性精神病等。

需要说明的是,人的心理健康状态的四种表现不是固定不变的,它们之间往往处于动态变化的过程中。例如,心理健康的人有时也会出现心理困扰,当困扰心理的问题得到解决,即恢复到健康状态;若困扰心理的问题长时间不能解决,有的可发展成为心理障碍或精神疾病。相反,有心理障碍或精神疾病的患者,如果能得到及时科学的治疗,他们也可恢复到心理健康的状态。了解了心理健康状态的这些变化特点,对我们以积极的态度应对心理健康问题至关重要。当同学们产生心理困扰不



能自行解决时,应当及时寻求有关支持与帮助,如向有经验的亲朋好友、父母、老师等求助,若还不能解决,则应尽快到专业的心理咨询机构求询。常熟理工学院的心理咨询室在执中楼二楼,安排有专业的教师免费为同学们提供心理咨询服务,咨询预约电话 0512—52251540。希望同学们能充分利用这些资源为自己的心理健康保驾护航。



二、心理学流派中的心理健康教育观点

(一) 精神分析的基本观点

精神分析理论的创始人和早期代表人物是弗洛伊德(S. Freud, 1856—1939)。其理论的主要观点是认为人格的合理构造是心理健康的基础,他把人的意识分为意识、下意识和潜意识。意识是人们能够知觉到的;下意识不在意识范围,但一旦回忆就可以想起来;而潜意识是人们没有办法意识到的。心理障碍是由于人格结构中潜意识成分与意识成分之间的不平衡所致,这种不平衡往往是无意识成分受到了意识的压制,个人由于采取歪曲的方式表达这种被压抑的无意识冲动而产生障碍。譬如,当一名大学生对于母亲依恋的需要受到压抑时,他可能会采取与比自己年长的女性谈恋爱的方式来满足这种需要。弗洛伊德创造了自由联想法,让来访者将压抑于潜意识的欲望再现出来,使潜意识的“症结”意识化,帮助其认清自我防御的本质,明确自己与他人的关系,进而现实地强化自我,建立正确与健康的心理结构,摆脱心理障碍。

新精神分析学派在此基础上进一步提出,除了强调个人潜意识影响之外,还应该看到社会文化的影响作用,这种思想使得精神分析更加符合实际,也更容易被人们所接受。

霍妮(K. Homey)认为,人的心理障碍来自真实自我与理想自我之间的激烈冲突。一个人应学会面对真实的自我,放下各种负担,痛痛快快地享受一下这个自我目标,在真实自我和理想自我之间做一个合理的妥协。她称之为“自我实现法”。

(二) 行为主义的基本观点

行为主义强调从个人的外部行为去研究人。主要理论基础有:巴甫洛夫首创的条件反射学习理论;华生(B. Watson)受巴甫洛夫经典条件反射学说的影响,建立的刺激-反应模式;斯金纳(B. F. Skinner)创立的操作条件作用学习理论;20世纪60年代末由班杜拉等人提出的社会学习理论。行为主义心理学认为,人类所有的行为都是通过学习得来的,个人的心理障碍直接表现为一种行为适应不良,也是由于某种歪曲的学习结果所致,改造行为不良的唯一办法依然是学习。斯金纳提出自我调节法,其中之一是暗示控制法。

(三) 人本主义的基本观点

人本主义心理学的主要代表人物有罗杰斯(C. R. Rogers)和马斯洛(A. Maslow)。人本主义心理学家不同意精神分析学只研究不正常人——神经症患者和精神病人,而忽视对健康人积极心理品质的研究;也反对行为主义心理学把人当作“一只较大的白鼠或一架较慢的计算机”的机械论观点,主张心理学的研究应以人为中心。

马斯洛认为,自我实现(把自己的潜能充分展示、发挥出来)是人的自然倾向。它就像一粒种子,只要有适宜的土地、水分、气候等外部条件,便会以最优的方式成长起来。罗杰斯认为,人有理解自己、不断趋向成熟并产生建设性变化的潜能,就像冬天在地下室储藏的马铃薯,它要发芽,这嫩芽有可能爬行几尺远以达到仅有的窗口光源。虽然这种细弱苍白的幼芽远不如正常条件下泥土中生长的茁壮,但它总是要发展自己。他认为每个人的心目中都有两个自我,即理想的自我和现实的自我。前者就是个人期望的自我,而现实自我就是实际当中的那个活生生的自我,两者之间的关系决定了人们是乐观还是悲观的心境。只要个人学会调整自己,使两者形成合理的统一,心理就能保持健康。

(四) 认知心理学的基本观点

艾利斯(A. Ellis)认为,人的情绪、情感并非直接由情境引起,而是经由对情境的认识而形成的。失常的情感往往是由一些错误的观念、认识带来的。艾利斯于20世纪50年代提出ABCDE理论:A为诱发事件,B为不合理信念,C为不良后果,D为诘难,E为合理效应。

第二节 大学生心理健康标准



一、大学生生理心理的特点

(一) 大学生生理发展的特点

总的来说,大学生生理发育处于身体快速发展和趋于成熟阶段。他们在经历人生的第二次生长发育高峰之后,身高、体重有很大增长,身体的力量、速度、柔韧性和灵敏性等机能素质明显增强。随着骨化逐渐完成,他们的身体形态趋于稳定,开始由快速增长期进入生长稳定期。他们的身体内部各器官、系统结构与功能基本成熟。比如大学生的脑重已经达到成人的水平,脑的功能发达和完善,记忆能力、理解能力、思维能力显著提高;肺活量接近最大值,心跳、血压渐趋稳定,并保持在成人水平;内分泌腺发育成熟,腺体功能正常;性生理发育成熟;等等。



(二) 大学生心理发展的特点

1. 抽象思维迅速发展,易带主观片面

大学生随着自己身心发展趋于成熟,学习知识越来越多,思维训练越来越复杂,其抽象思维能力获得迅速发展,并逐渐占据思维活动中的主导地位。他们思维的独立性、批判性日益增强,思维的深度、广度、灵活性与创造性有长足发展。不过,他们抽象思维的水平还没有达到完全成熟的程度,思维品质的发展也不见得平衡,对复杂社会问题的认识,有易出现简单、主观、片面、想当然、脱离实际或固执偏激的不良倾向。

2. 情感丰富,情绪易波动

大学生富有青春气息,对生活充满激情和活力。他们更多地参与社会交往和联系,社会性需要增强,其情感也日益丰富、强烈。这种情感在大学生逐步确立的世界观、人生观、价值观的支配下,会迅速向广度和深度发展,逐渐成为其情感世界的本质和主流。但容易出现情绪波动,能短时间内从高度的亢奋变得十分消沉,或可能从冷漠突然转变为狂热,两极性比较突出和明显。

3. 自我意识增强,尚未成熟

大学生十分关注对自我的认识,借助于他人、社会评价来认识自己,但又不完全依赖于别人的评价,具有明显的独立性、自主性和自信心。在自我意识形成与发展中面临各种矛盾,如主观自我与社会自我、现实自我与理想自我、成就期望与现实失落、强烈的独立意识与难以摆脱的依附心理、自尊与他尊、自尊心与自卑感等的矛盾。他们在自我认识方面过度自我接受或过度自我拒绝,在自我体验方面过强自尊心或过强自卑感,在自我意向方面“自我中心主义”、过分独立、过分依赖、不当从众等,这些都反映出大学生正迅速走向成熟但尚未真正完全成熟的心理特点。

4. 意志水平提高,尚不平衡

随着社会知识经验的增多,大学生对社会、人生的意义有了更深刻的认识。他们的世界观、人生观、价值观逐步确立,为实现奋斗目标而克服前进道路中的各种困难和障碍,表现出坚强的意志力,这表明大学生的意志发展已达较高水平。但意志发展水平不平衡、不稳定。一般说来,他们意志的自觉性和坚持性品质发展水平较高,但果断性和自制性品质发展缓慢一些,这主要表现在他们处理关键问题或采取重大行动时,有时优柔寡断、动摇不定,或有时草率武断、盲目从众。

5. 人格基本成熟,尚不完善

大学生处于身心急剧发展和自我意识由分化、矛盾逐渐走向统一的特殊时期,这是他们人格发展的重要时期。当代大学生人格发展中有成熟积极的一面,如能正确认识自我,智能结构健全合理,对社会环境的适应能力较强,富有事业心,具有一定的创造性和竞争意识,情感饱满适度等;也有相当一部分人不同程度地存在着人格发展上的缺陷或不完善,如常见的自卑、懒惰、拖拉、粗心、鲁莽、急躁、悲观、孤僻、

多疑、抑郁、狭隘、冷漠、被动、骄傲、虚荣、焦虑、自我中心、敌对、冲动、脆弱、适应性差等。



二、心理健康的一般标准

关于心理健康的标准,由于其内在与外在交织在一起的复杂性,目前国内外还没有一个公认的标准。正如卡普兰所说:“许多人都试图定义心理健康,但这是一个混合的领域,它不仅包含知识体系,也包含生活方式、价值观念及人际关系。”从普遍意义上说,心理健康的标准就是:凡对一切有益于心理健康的事件或活动做出积极反应的人,其心理便是健康的。

美国学者坎布斯(A. W. Combs)认为,一个心理健康、人格健全的人应有四种特质:

- (1) 积极的自我观念;
- (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。

美国人本主义心理学家马斯洛和麦特曼(Mit telman)提出 10 条被认为是经典的心理健康标准:

- (1) 有充分的自我安全感;
- (2) 能适当地宣泄和控制情绪;
- (3) 能做有限度的个性发挥;
- (4) 充分了解自己并对自己的能力做适当的评价;
- (5) 能保持人格的完整与和谐;
- (6) 能保持良好的人际关系;
- (7) 具有从经验中学习的能力;
- (8) 生活的目标能切合实际;
- (9) 不脱离现实环境;
- (10) 在不违背社会规范的情况下,对个人基本要求做适当的满足。

1946 年第三届国际心理卫生大会具体指出了心理健康的几个标志:

- (1) 身体、智力、情绪十分协调;
- (2) 有幸福感;
- (3) 适应环境,人际关系中能彼此谦让;
- (4) 在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

我国学者王登峰、张伯源提出的 8 条心理健康的标准:

- (1) 了解自我,悦纳自我;
- (2) 接受他人,善与人处;



- (3) 正视现实,接受现实;
- (4) 热爱生活,乐于工作;
- (5) 能协调与控制情绪,心境良好;
- (6) 人格完整和谐;
- (7) 智力正常,智商在 80 分以上;
- (8) 心理行为符合年龄特征。

以上四种说法是国内外学者从不同角度对心理健康标准进行的论述,由于建立标准的依据不同,因此提法也有很大差别,合理与否必须从其制定标准的依据上加以考究。综合起来,主要包含如下几个方面:① 基本的自我认识能力;② 和谐的人际关系;③ 能合理地控制与宣泄自己的情绪;④ 良好的适应能力;⑤ 健全的人格等。

从上面对心理健康标准的论述中不难看出,心理健康的标准不是固定不变的,也不好统一定论。我们在实际工作中确定心理健康的标准时,可以借鉴以上论述,同时应注意以下几个问题:一是建立标准一定要有充足的依据,应该从社会发展方面、科学理论及个人的身心发展加以考虑。二是心理健康的标准应向具体化、可操作化方向发展,要注意不同性别、不同年龄段的群体都应有具体的健康标准,否则显得太笼统,缺乏具体指标。三是心理健康的标准受社会文化背景的制约,应在借鉴西方标准的基础上,尽可能使心理健康的标准本土化。我们知道即使在同一文化背景下,中国传统文化与现代文化对于健康的标准也是不同的,文化的差别必然带来心理健康标准在一定程度上的偏离。四是心理健康的标准具有相对性。一方面健康与疾病不是完全对立的,它们之间没有明确的界限;另一方面心理健康并不是某种固定、永恒不变的状态,它会因为社会、生物等方面的影响而发生变化。



三、大学生心理健康标准

大学生的普遍年龄在 18 ~ 25 岁之间,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。根据我国大学生的年龄特征以及实际情况,综合国内外专家学者的观点,一般认为我国大学生的心理健康标准有以下几个方面。

(一) 适应生活和学习

进入大学后,大学生要能够完成由中学生向大学生的角色转变,承担起大学生的历史使命和责任,适应大学的学习特点和方法,适应大学里的各种人际关系,适应大学所处的自然环境和社会环境。另外,当代大学生还应该与社会保持良好的接触,要能够认识和了解现实社会,使自己的目标、思想和行动都能够与社会协调一致。那种“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”的做法,显然不符合现代人才的要求,这种学生在求职过程中或走上社会后,容易出现心理问题,不能真正融入现实社会中。

（二）认知活动正常

认知活动正常主要是指智力的正常,即要有敏锐的观察力,良好的记忆力,敏捷的思维能力,丰富的想象力,稳定而又集中的注意力。认知活动正常,是大学生学习、生活和工作的最基本的条件,也是大学生顺利完成学习任务,适应周围环境变化的重要保证。心理健康的大学生应当学习目的明确,求知欲望强烈,他们乐于学习和工作,能够最大限度地开发自己的潜能,有意识地培养自己的观察力、记忆力、思维能力、想象力等智力;同时,他们还注重开发自己的非智力因素,如培养学习兴趣,强化学习动机,提高学习技巧,完善性格结构等。心理健康的人热爱学习,热爱工作,不把这些看成是负担和痛苦。

（三）人际关系和谐

社会上每个人总是处在一定的社会关系之中,大学生同样也是离不开与人交往的。良好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。心理健康的大学生乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友,善于与人沟通和合作,乐于帮助他人。与人交往中,能够具有宽容、信任、友爱、诚恳、谦虚、尊敬、忍让等良好的性格特征。而那些极端虚伪、自私、孤僻、冷漠、敌视的人,常常是心理不健康的。如果人际关系不和谐,经常与他人发生冲突,或者害怕与人交往,则容易导致心理障碍。

（四）情绪稳定乐观

在生活中,每个人都有喜、怒、哀、惧,但是它们应该处在相对的平衡状态,而喜怒无常,情绪经常波动,则是情绪不健康的表现。同时,积极的情绪体验应该多于消极的情绪体验,快乐应该成为大学生的主导心境。有人认为,用快乐表示心理健康,就像用体温表示身体健康一样准确。经常愁眉苦脸,灰心绝望,是心理不健康的标志。

（五）能够自我悦纳

自我悦纳指一个人不但要了解自己,还要喜欢自己,接受自己,不讨厌自己,没有自卑感。相反,不悦纳自己的人,则处于紧张、不安状态之中,担心自己不够完善,怕别人看不起,常采取防御性行为。心理健康的大学生,既不妄自尊大,目空一切,也不沮丧、自卑,总是知不足而不断进取。

（六）行为方式正常

心理健康的人,行为反应适度,该激动就激动,该冷静就冷静,恰如其分。各种心理现象之间、心理与行为之间协调统一。行为的方式能够与其角色相一致。大学



生正值青春年华,应活泼好动,朝气蓬勃,精力充沛,勤奋好学。如果老气横秋,或者经常耍小孩子脾气,喜怒无常,对任何事情都没有自己的主见,则是心理不健康的表现。当每个人同时成为几种社会角色时,也都应该有相应的角色行为。



心理测试

心理健康自测表

对下列各题做出“是”或“否”的回答,可大致看出你的心理健康情况。

1. 每当考试或提问时,会紧张和出汗。
2. 看见不熟悉的人会手足无措。
3. 心理紧张时,头脑会不清楚。
4. 常因处境艰难而沮丧气馁。
5. 身体经常会发抖。
6. 会因突然的声响而跳起来,全身发抖。
7. 别人做错了事,自己也会感到不安。
8. 经常做噩梦。
9. 经常有恐怖的景象浮现在眼前。
10. 经常会发生胆怯和害怕。
11. 经常觉得有人想对自己不利。
12. 常常稍不如意就会怒气冲冲。
13. 当被人批评时就会暴跳如雷。
14. 别人请求帮助时,会感到不耐烦。
15. 做任何事都松松垮垮,没有条理。
16. 你的脾气暴躁焦急。
17. 一点也不能宽容他人,甚至对自己的朋友也是这样。
18. 你被别人认为是一个爱挑剔的人。
19. 你总是被别人误解。
20. 常常犹豫不决,下不了决心。
21. 经常把别人交办的事搞错。
22. 会因不愉快的事缠身,一直忧忧郁郁,解脱不开。
23. 有些奇怪的念头老是浮现脑海,自己虽知其无聊,却又无法摆脱。
24. 尽管四周的人在快乐地取闹,自己却觉得孤独。
25. 常常自言自语或独自发笑。
26. 总觉得父母或朋友对自己缺少爱。

- 27. 你的情绪极其不稳定,很善变。
- 28. 常有生不如死的想法或感觉。
- 29. 半夜里经常听到声响难以入睡。
- 30. 你是一个感情很容易冲动的人。

评分规则:每题回答“是”记1分,回答“否”记0分,各题得分相加,统计总分。

总分1—5分:可算一般正常人。

总分6—15分:说明你的精神有些疲倦了,最好能合理安排学习,劳逸结合,让神经得到松弛。

总分16—30分:你的心理极其不健康,有必要请精神医生或心理咨询专家给予指导或诊治,相信你会很快从烦恼不安中走出来。

第三节 大学生心理问题表现



一、心理异常的鉴别

(一) 心理异常的评估原则

郭念锋提出了区分心理正常与异常的三原则。

(1) 主观世界与客观世界的统一性原则:通俗的理解就是内心所想与付诸行动表现为一致,个体的所有内心活动、外在行动与环境能保持一致性和统一性。

(2) 心理活动的内在一致性原则:个体的认知、情绪、意志等各种心理过程之间要具有协调一致性,才能保证人在反映客观世界过程中的准确性和有效性。

(3) 人格的相对稳定性原则:人格一旦形成即具有相对的稳定性,如果一个人的人格突然间发生明显的变化,即暗示该个体的精神可能出现问题了。

以上三条原则中任何一条遭到破坏,都可视为异常精神活动的征兆,应到专业精神病医院就诊,以便使患者得到正确的早期治疗。

(二) 心理健康的诊断标准

1. 医学标准

临床症状、表征和脑电图、脑血流图、头部X线、CT检查等辅助检查结果,可以判断当事人的心理障碍或精神疾病提供参考。另外,也可以根据医学的标准去衡量一个人的心理健康状况,如果当事者的心理表现符合某一类疾病的症状,也可判定其属于心理异常。