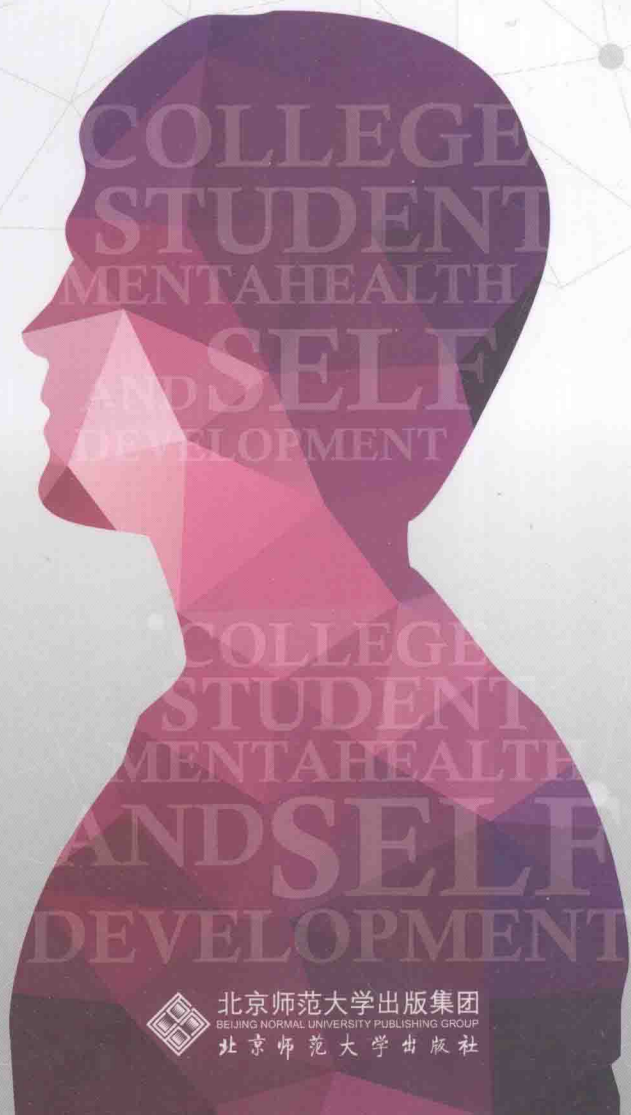


大学生心理健康
与训练系列教材

DAXUESHENG XINLI JIANKANG
YU XUNLIAN XILIE JIAOCAI

大学生 心理健康 与自我发展

姚 斌◎主编



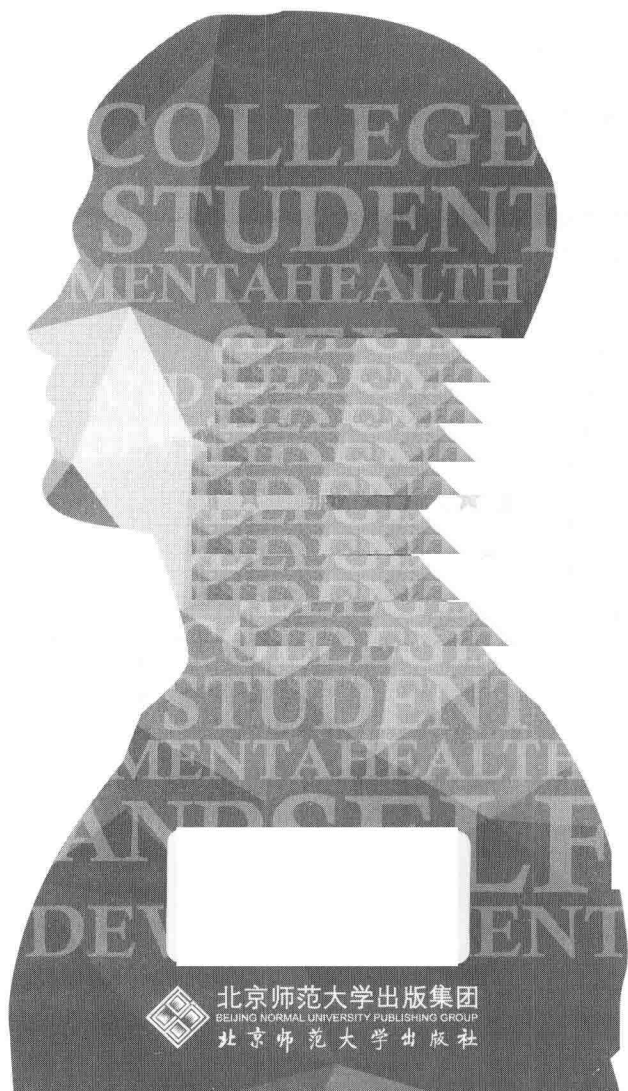
北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

大学生心理健康
与训练系列教材

DAXUESHENG XINLI JIANKANG
YU XUNLIAN XILIE JIAOCAI

大学生 心理健康 与自我发展

姚 斌◎主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与自我发展/姚 斌主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2014. 8

大学生心理健康与训练系列教材

ISBN 978-7-303-17680-9

I. ①大… II. ①姚… 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 159588 号

营销中心电话 010-58802181 58805532

北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>

电子邮箱 gaojiao@bnupg.com

DAXUESHENG XINLI JIANKANG YU ZIWO FAZHAN

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 三河市兴达印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm×230 mm

印张: 24

字数: 460 千字

版次: 2014 年 8 月第 1 版

印次: 2014 年 8 月第 1 次印刷

定价: 36.00 元

策划编辑: 王剑虹

责任编辑: 何琳 王晚蕾

美术编辑: 焦丽

装帧设计: 焦丽

责任校对: 李菡

责任印制: 陈涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

《大学生心理健康与自我发展》编委会

主 编：姚 斌

副主编：李志红 高宝营 刘 茹

编 委：刘 茹 罗 维 钱玉燕 李志红

魏 萍 李 佳 高宝营 金 花

张晓梅 闫 琼 姚 斌 毛志宏

贡丽萍 吴梦瑶

前言

进入 21 世纪以来，我国的高等教育事业蒸蒸日上，大学生心理健康教育工作也日渐发展。一方面大学生处于人生发展的重要时期，存在许多心理困惑以及心理发展方面的问题，需要心理健康知识；另一方面从教育行政管理的角度也需要大力开展心理健康教育工作以促进大学生身心健康成长，防范校园意外事件。为促进此项工作，党中央、教育部曾多次下发文件要求着力开展大学生心理健康教育 and 心理咨询工作，并在条件保障、人员培养、课程开设等方面提出了具体要求。特别是中共中央下发的《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》，教育部、卫生部和共青团中央联合下发的《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》以及教育部下发的《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准》和《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，这些文件对推动高等院校开展心理健康教育工作发挥了重要作用。

课程教学作为高校心理健康教育的重要组成部分已经成为大家的共识，但应该如何开展心理健康教育课程教学、课程目的和内容等方面的问题长期以来一直存在争议。有的课堂以理论教学为主，将心理健康教育课程等同于心理学系对专业学生的教学；有的课堂迎合学生口味，让趣味测评、团队游戏成为课堂教学的主角。虽然有文件对大学生心理健康教育课程的内容、教学方式等作出规定，但现实的情况是各高校在教学内容和方法上各有不同。市面上可以看到的以“大学生心理健康教育”为书名的教材非常多，其内容和教学方式却相差很大。为什么要开设心理健

康教育课程？什么教学内容才是合适的？大学生喜欢怎样的教学方式？理解了这些问题才能有针对性地开展教学活动，达到教学目的。

带着对这些问题的思考，本书主编对大学生心理健康教育课程教学进行了深入的调查研究，编制了有关大学生心理健康教育课程目的、教学内容、教学方式等方面问题的问卷，向上过《大学生心理健康与自我调适》选修课的大学生发放一千余份，了解大学生对本课程的认识和期望，发现课程教学中存在的问题并探索解决措施；同时，还参考了大量有关大学生心理健康教育方面的教材，特别是2011年以后出版的最新教材。这些前期工作是制定本书编写大纲和体例格式的依据。

本书的编写先由主编拿出大纲，再广泛征集作者意见，经多次讨论确定拟写内容，明确编写体例格式，并由主编写出一章样稿供作者参考。在作者完成初稿后由主编、副主编及部分作者分别修改，最后由主编统一定稿。本书的作者分别是：第一章，姚斌（西安交通大学）；第二章，刘茹（西安交通大学）；第三章，钱玉燕（西安交通大学）；第四章，罗维（西安科技大学）；第五章，李志红（西安建筑科技大学）；第六章，魏萍（西安电子科技大学）；第七章，李佳（西北大学）；第八章，高宝营（西北工业大学）；第九章，金花（西北农林科技大学）；第十章，张晓梅（西安外国语大学）；第十一章，闫琼（西安交通大学）；第十二章、第十三章，姚斌（西安交通大学）；第十四章，毛志宏（陕西师范大学）；第十五章，负丽萍（长安大学）；第十六章，吴梦瑶（西安交通大学）。

本书作者均为长期在高校心理健康教育与咨询中心从事一线工作的专业人员，他们绝大多数有心理学学历背景，并且担任大学生心理健康课程教学。这保证了作者既有扎实的心理学理论功底，又非常熟悉大学生实际，有解决学生心理问题、帮助学生心理发展的实践经验，还有丰富的课堂教学经验。本书凝聚了作者的经验和智慧，内容丰富，结构完整，相信会对帮助大学生预防和解决心理问题，促进大学生自我发展发挥积极作用。

本书有以下四个特色：第一，着眼于大学生的心理发展，教学内容兼顾大学生心理问题解决和心理发展与成长的需求，既有针对常见心理问题的分析和建议，也有对自我发展和心理成熟的指导；第二，基于当前大学生知识结构设置教学内容，调查中发现大多数学生没有学过心理学基础知识，因此本书特别增加了心理学基础、发展心理和社会心理三章内容；第三，注重理论知识与生活实践的结合，每个章节先介绍相关理论知识，然后将知识应用于学习生活实践的内容；第四，提高学生的参与度，以心理测评、课堂活动、课堂讨论等形式吸引学生，本书每章都有“延伸阅读”“课堂实践”“讨论议题”“课后思

考”等环节，引导学生参与教学活动，活跃课堂气氛，增强教学效果。

大学生心理健康教育在我国是一个新兴学科，在快速发展的同时也必将经历从不成熟到成熟的发展过程。本书作为课程教学改革的一次尝试，有创新必然会有瑕疵，尽管作者竭尽全力，但也难免存在疏漏，本书的不足之处还请各位同行及广大读者批评指正。

姚斌

2014年6月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 心理健康	1
第二节 大学生心理健康及影响因素	10
第三节 大学生心理健康教育	16
第二章 认识心理现象	26
第一节 心理学概述	26
第二节 心理现象	33
第三章 心理发展历程	49
第一节 心理发展及影响因素	49
第二节 青年期的心理特点	58
第三节 毕生发展心理学	64
第四章 社会心理解读	70
第一节 社会化与社会认知	70
第二节 态度与态度转变	78
第三节 社会互动	83
第五章 校园适应	93
第一节 挑战与适应	93
第二节 大学入学适应问题及对策	98
第三节 大学生适应能力培养	109
第六章 自我认同与自我管理	117
第一节 自我意识概述	117
第二节 大学生的自我意识	123
第三节 自我管理	130

第七章 学习心理	138
第一节 激发学习动机	138
第二节 掌握学习方法	144
第三节 解决学习问题	153
第八章 人际交往	161
第一节 人际关系基本理论	161
第二节 大学生人际关系问题及调适	168
第三节 如何提高大学生交往能力	176
第九章 恋爱与婚姻	182
第一节 爱情与恋爱	182
第二节 婚 姻	197
第三节 家 庭	202
第十章 就业与职业发展	208
第一节 专业选择与职业发展	208
第二节 职业生涯规划	215
第三节 提高就业能力	222
第十一章 人格与人格完善	231
第一节 人格及其特征	231
第二节 人格与心理健康	238
第三节 人格完善	241
第十二章 认识心理疾病	253
第一节 心理障碍概述	253
第二节 大学生常见心理障碍	260
第十三章 大学生心理危机	276
第一节 认识心理危机	276
第二节 大学生心理危机及危机干预	279
第三节 自杀的预防与干预	289
第十四章 情绪问题与情绪管理	299
第一节 大学生情绪特点	299
第二节 大学生常见情绪问题及自我调节	303
第三节 情绪管理	311
第十五章 行为问题与习惯养成	320
第一节 生活习惯培养	320

第二节 不健康行为	325
第三节 网络成瘾	335
第十六章 自助与求助	341
第一节 自助的技巧	341
第二节 善于求助	347
第三节 心理咨询	352
参考文献	363

第一章 绪 论

小 A 的大学生活即将画上句号，回首往事，无限感慨。曾经意气风发、踌躇满志，将大学当作实现理想的阶梯，不成想四年来磕磕绊绊，到如今灰头土脸走向社会。还记得大一时曾立志做个“学霸”，却因不知大学里应该如何学习而在第一次期末考试挂起了“红灯”，此后便常常在挂科和补考间徘徊；大二迷恋“网游”，在网吧里虚度光阴；大三网恋一“女神”，为她神魂颠倒，几次打“飞的”去向她表忠心，无奈两地相隔，终被人横刀夺爱。失恋的伤口尚未愈合，又为毕业去向烦恼。担心不能按期毕业，常常被失眠、抑郁袭扰，一度失去对未来的希望，辅导员老师连拽带拉，看医生、去咨询，小 A 的状态才有所好转。临近毕业，一门门功课就像一道道坎，重修、补考，在煎熬中勉强跨过。虽然总算能够毕业，但与班上其他同学比起来，小 A 觉得自己这四年简直是白过了。当初入校时大家的水平都差不多，但毕业时却有这么大的差距。到现在才知道大学里应该珍惜什么，应该追求什么，哎，如果能够重来一遍……

过来人的感慨令人唏嘘。大学生，天之骄子，青春年华，本应朝气蓬勃，积极向上，在大学期间打下人生职业发展的基础，而小 A 却在这样或那样的问题的影响下不能安心学习，并为之纠结、痛苦。总结一下，小 A 大一出现入学适应问题，大二过度上网，大三恋爱与失恋，大四又为毕业和就业发愁，而学业问题一直贯穿始终。其实，这些问题在大学里很常见，许多大学生在面临压力挑战时都会出现这样或者那样的心理问题。可以说，问题是成长和发展的开端，如果能够及时发现问题，并学会应对方法，将问题解决在萌芽状态，就会减少其对个人学习生活的影响，让大学生活有更多的收获。因此，大学生除了要解决学业和职业问题之外，还需要关注心理健康和自我发展的问题，学会适应环境和应对压力的技巧。本书介绍的就是如何在大学生活中解决各种发展和适应的问题，以及维护心理健康的知识和技巧。

第一节 心理健康

随着社会的进步，人们对健康的理解更加全面和多元化，心理健康作为健康的一个重要组成部分逐渐被大众了解和接受。如同身体健康一样，心理健康也是顺利完成学习和工作任务的前提，是幸福生活的保证。了解心理健康，学习维护心理健康的方法和技巧，学会应对各种压力和问题，提升自身心理素质是每一位大学生成长和发展过程中应该面对的一个重要课题。

一、全面健康概念

长期以来,人们都将健康理解为身体的健康。20世纪初,《简明不列颠百科全书》对健康下的定义为:“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”也就是说,只要身体没有疾病就是健康状态,而疾病是可以用某些生理改变来衡量的一些躯体变化。基于这种对健康的理解,医疗活动的主要目的是消除躯体异常,恢复生理功能。

但是,在医疗实践中人们发现,仅仅是躯体健康还不能保证一个人正常的社会功能,健康不仅是一种生理现象,还是一种心理和社会现象。1948年,世界卫生组织(WHO)成立时在其宪章中指出:“健康是一种生理上、心理上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”1989年世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

因此,全面健康的概念包括了四层含义:第一,没有躯体疾病,即生理健康;第二,没有主观不适感,即心理健康,是指自我感觉良好,没有明显不良情绪困扰和行为问题;第三,社会适应良好,即能胜任正常的工作和学习,完成各种责任和义务的要求而不感到疲劳,与人和睦相处,能在社会生活中恰当地满足自己的各种需求而不伤害他人,与周围社会环境和谐融洽;第四,道德品质良好,有正确的道德观念,恰当的道德情感和行为,将道德准则内化为个人的行为标准,自觉遵守道德规范,受到他人的肯定与赞誉。

古希腊哲学家赫拉克利特曾说过,如果没有健康,智慧就难以表现,文化就无从施展,力量就不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。健康是一个人成就事业的前提和基础,也是幸福生活的保障。1986年,世界卫生组织强调了健康的意义,认为健康是个人每天生活的资源,是个人能力的体现,认为个人健康也是社会的资源。由此可见,大学生在掌握科学知识和职业技能的同时,也要关注健康,发掘自己的健康资源,为以后的事业发展打下坚实的基础。

【延伸阅读】

世界卫生组织制定了健康的10条标准,其中既有生理健康的内容,也有心理健康和社会适应的内容,对照一下,看看你符合几条?

①有足够的、充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张;②处世客观、态度积极,乐于承担责任,大事小事都不挑剔;③善于休息,睡眠良好;④应变能力强,能适应外界环境的各种变化;⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病;⑥体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臀的位置协调;⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;⑧牙齿清洁,无空洞,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、皮肤富有弹性, 走路感觉轻松。

摘自: 姚本先. 大学生心理健康教育[M]. 合肥: 安徽大学出版社, 2011.

二、心理健康的概念

心理现象既包括了认识、情感和意志行为, 也包括了个性特征, 人的心理既是一种个体的主观活动, 也是一种在与他人的互动中表现出的社会行为。相对于躯体健康, 对心理健康的理解更为复杂多样, 在人们认识心理健康的过程中, 形成了众多的定义和标准。

(一) 心理健康的定义

精神病学家门尼格勒(K. Menninger)认为: “心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况, 不仅要有效率, 也不只是要有满足感, 或是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。”

1946年召开的第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为: “所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上, 在与他人的心理健康不相矛盾的范围内, 将个人的心境发展成最佳的状态。”

世界心理卫生联合会将心理健康定义为“身体、智力、情绪十分调和, 适应环境, 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, 过着有效率的生活。”

尽管对心理健康的定义有不同的理解, 但从这些概念可以看出, 心理健康是一种良好的状态, 在这种状态下人的主观感觉良好, 社会功能完善, 因此, 我们认为, 心理健康是以积极有效的心理活动, 平稳正常的心理状态, 对当前和发展着的社会和自然环境有良好的适应功能。

(二) 正确理解心理健康

很多人对心理健康存在误解, 认为与心理健康的概念对比, 自己是心理不健康的人, 或者认为心理健康与自己没有什么关系。我们要正确理解心理健康, 使之成为进行心理调节的目标或标尺。

1. 心理健康是一种理想的状态, 而且具有相对性

心理健康的概念所描述的是一种理想的良好状态, 但并非一个人时时刻刻都能保持这样的状态。以心理健康概念中提到的心理活动的有效性为例, 很多大学生都有这样的体会, 自己在某一段时间学习效率非常高, 但在其他时间里学习效率一般或者较低。达到高效学习的状态有一定的条件, 一般来说, 面对自己感兴趣的、能熟练运用的、重要的内容, 学习效率就高; 反之效率就不

高。因此，我们可以在一定的时间、一定的条件下达到心理健康的状态，但不可能一直保持这种状态，当环境条件发生变化时，心理状态也会发生变化。

心理健康的相对性是说没有一个标准的、完美的状态，心理健康状态在每个人身上的表现有所不同。《简明不列颠百科全书》认为，心理健康是指个体心理活动在自身和环境条件许可范围内所能达到的最佳状态，而不是指一种绝对的十全十美的状态。绝对的完美状态只能在假设各种条件均具备的情况下存在，现实中非常罕见。

2. 心理健康与不健康状态是一个动态变化的过程

心理健康与不健康不是“有”和“无”的关系，不是静止不变的，而是在各种环境条件和自身个性因素的作用下发展变化的过程。一个人可能这一段时间心理健康，另一段时间心理不健康，甚至早上状态还很好，到下午遇到一些烦心事，状态就不好了。在学习生活中，随着时间的推移，受到个人愿望和需求以及环境条件中各种因素的影响，心理状态也在相应地发生变化。就像哲学里所说的，运动是绝对的，静止是相对的，心理健康是在不断变化中保持的一种相对静止状态。

如图 1-1 所示，人的心理状态首先可以分为正常与不正常两部分。心理正常指人的心理活动具有正常的功能，包括能够顺利适应环境，健康地生存发展，能正常进行人际交往，承担社会责任，能正确地认识和反映客观世界的本质及其规律性。如果丧失了这些正常功能，就是出现了心理异常，处于某种精神疾病的状态。心理正常又可以分为心理健康与不健康。心理健康是完好的心理状态，而心理不健康是存在某种心理问题，但又未达到精神疾病的状态。也就是说，正常与不正常是就“有病”和“没病”而言，健康与不健康则是就“完好”和“有缺陷”而言。如果将心理疾病比作黑色，将健康完好比作白色，那么在黑与白之间存在较大的灰色地带就是心理不健康状态。这个灰色地带由浅灰到深灰，越靠近心理健康颜色越浅，越靠近心理异常颜色越深。



图 1-1 心理状态的划分

3. 人的心理状态呈现“正态分布”的特点

正态分布是一个统计学概念，是对某些指标在群体中分布的一种描述。像身高体重等指标在平均值附近的人数较多，离平均值越远，人数越少，而且不同身高体重的人数是以平均值为中线两边对称(如图 1-2)。

人的心理状态也可以按照“正态分布”来理解。一方面，在人群中心理完全健康的人很少，出现心理疾病的人也不多，大多数人都处于两者中间的某个位置，有人靠近健康完好一些，有人靠近心理疾病一些。据联合国卫生组织(2004)的调

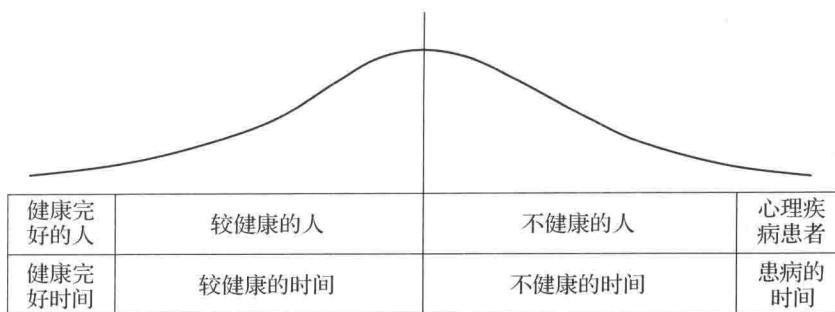


图 1-2 心理健康状态分布曲线图

查,我国心理健康的人只占总人口的 9.5%,有心理疾病的占 6%,而 84.5%的人处于健康和疾病之间,这个统计数据恰恰说明了这一点。另一方面,一个人的心理状态在少数时间里健康完好,在少数时间里状态极差,在大多数时间里处于中间状态,当然有的人在差的时候达到了心理疾病的标准,有的人并没有出现心理疾病。

4. 人的心理状态是自身和环境诸多因素综合作用的结果

为什么人的心理状态有时候好,有时候差?其原因主要可归结为两方面:一个是自身的特点;另一个是环境条件。自身特点方面主要是人的个性特征,有的人乐观,有的人悲观,在同样的环境条件下,不同人的心态各不相同。环境条件,例如季节、气候,工作学习是否顺利,是否遭遇打击事件,人际关系是否融洽等,环境条件令人满意时,就会有良好的心态,否则就会出现各种情绪和行为问题。

5. 心理健康不代表没有心理困扰

没有人能够一直保持心理健康状态,在遇到学业困难、人际矛盾、失恋、亲人亡故等打击事件时,都会出现痛苦、焦虑、退缩等情绪和行为反应,或者说出现某种心理困扰。出现这些情况并不代表心理不健康,而是人对消极刺激的正常反应,只要能够主动调节,经过一段时间后,心理困扰就能自然消除。但如果不能正确看待,或者采用消极的应对方式,不良情绪和行为就会持续存在,甚至可能发展成为心理疾病。所以,只要在大多数时间里能够保持良好的心态,在出现打击挫折时,能够及时调节就算是一个心理健康的人。

【延伸阅读】

心理亚健康

社会竞争日趋激烈,生活节奏不断加快,人们不可避免地要面对各种矛盾和冲突,承受极大的心理压力。最为常见的亚健康心理是焦虑。焦虑是一种缺乏具体指向的心理紧张和不愉快的情绪,表现为烦躁、不安、易怒、恐慌,可

伴有失眠、噩梦及血压增高、心率增快、口干、多汗、肌肉紧张、手抖、尿频、腹泻等自主神经症状，也可因这些躯体不适而产生疑病和忧郁。心理亚健康的另一常见表现是抑郁，这也是一种消极情绪，表现为悲观、冷漠、自我感觉很差和自责，还可能有失眠、食欲和性欲减低、记忆力下降、体重下降、兴趣丧失、缺乏活力等，有的甚至产生自杀欲念。此外，恐怖、妒忌、神经质、疑病也是心理亚健康状态。心理亚健康还表现在情感上，表现为冷漠、无望、无助、孤独、空虚、轻率、机械以及婚外情、早恋等。

心理亚健康状态的普遍存在，必然导致工作效率降低，人的社会适应能力下降，人际关系不和谐，以致造成认识和决策偏差，严重影响我们的生活质量和生命价值，对自己、对家庭、对他人造成不应有的伤害。但是，它又常常不被个人所意识，不被社会所承认，不为医学所确认，因而使人感到莫名的痛苦。被压抑的情绪和心理冲突，对机体的生理过程确有影响，将引起自主神经系统、内分泌系统和免疫系统的一系列变化。当这些变化持续存在，可能导致因不堪忍受痛苦而自杀，或最终导致病理改变，即心身疾病，如常见的高血压、冠心病、胃和十二指肠溃疡以及癌症等。

摘自：袁云娥，吴小苏，谭燕．亚健康概念及其研究进展[J]．中国医院，2004，8(4)：55～59.

三、心理健康的标准

如何判断一个人心理是否健康？我们需要有一些具体的标准作为衡量的依据。如同心理健康的概念一样，对心理健康具体标准也有许多不同提法。下面我们列举其中的几种。

《简明不列颠百科全书》认为心理健康的具体标准为：①认知过程正常，智力正常；②情绪稳定、乐观、心情舒畅；③意志坚强，做事有目的；④人格健全，性格、能力、价值观等均正常；⑤养成健康习惯和行为，无不良行为；⑥精力充沛地适应社会，人际关系良好。

马斯洛(Maslow A.)将心理健康的标准概括为10个方面：①有充分的自我安全感；②能充分了解自己，并能恰当估价自己的能力；③生活理想切合实际；④不脱离周围现实环境；⑤能保持人格完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持良好的人际关系；⑧能适度地宣泄和控制情绪；⑨在符合社会规范的前提下，能有限度地发挥个性；⑩在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求。

结合相关文献对心理健康标准的不同理解，我们从认识、情绪、意志行为、个性、社会适应等方面提出心理健康的八条标准。

(一)智力正常

智力是人的一般能力水平,包括观察力、记忆力、思维力、想象力和专业操作能力等方面。智力是保证人们日常工作和生活顺利进行的基本条件,也是心理健康的标准之一。智商是用来衡量智力水平的一个指标,在韦克斯勒智力测验中,智商低于70分就是智力缺陷,在70~79分为临界智力,80分以上是心理健康的基本条件。

(二)保持良好情绪

良好情绪的第一个指标是要有积极愉快的心境。心境是指微弱的、持久的、长期影响人心理活动的情绪状态。当人们没有什么强烈的情绪反应时均处于心境状态。良好的情绪要求人的主导心境是积极的、轻松愉快的。良好的情绪的第二个指标是情绪反应与外界刺激在质和量两个方面保持一致。在质的方面,遇到好事情心情就愉快,遇到糟糕的事情,就会出现压抑、紧张等不良情绪;在量的方面,外界刺激的强度大,产生的情绪反应就强烈,反之情绪反应就微弱。另外还有一点,就是在出现不良情绪时能够及时调整,较少受到不良情绪的影响。

(三)自我悦纳

自我悦纳指心情愉快地接纳自己。悦纳自我不是盲目乐观,而是基于客观、全面的自我认识,形成良好的自我意识。每个人都有优点和缺点,心理健康的人能够准确地评价自我,欣赏自己的优点和长处,容忍自己的缺点和不足,对自己的总体评价是积极的。同时,能够肯定自己的个性特征和在人际交往中的表现,喜欢自己各方面的特征,对自己感到满意,有自尊、自信、自爱、自强的自我意识。

(四)人际关系和谐

人际关系是社会生活的一个重要方面。人际关系和谐是指能够保持良好的人际交往,并形成不同层次的人际圈子。一个人既要有几个知心朋友,也要有关系较好的朋友和关系一般的朋友。不同层面的朋友可以发挥不同的作用,与知心朋友能够深入的交往,并有较强的感情依赖;与较好的或者一般的朋友虽然交往较浅,但这部分朋友人数多,可以让自己拥有更广的交往面。人际关系和谐的人经常可以满足自己的交往需要,可以得到来自亲朋好友的支持和鼓励,可以更好地应对自己所面临的各种问题。

(五)行为积极有效

意志行为是树立目标,克服困难,努力发现和解决现实问题,最终达成目标的过程。行为积极指个体行为的目标符合自身及社会发展的需要,做有益于社会、有益于自己的事情。一些大学生迷恋网络游戏,尽管他游戏玩得很好,