

大学生素质教育系列教材
国民素质教育培训系列教材

心理健康与保健

孙惠君 冯丽霞 主 编
李 斌 刘 铮 副主编

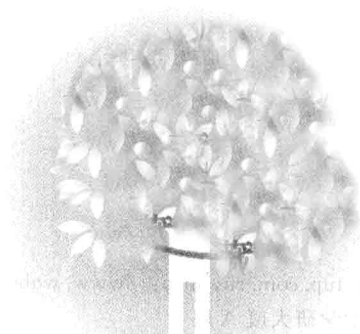


清华大学出版社

大学生素质教育系列教材
国民素质教育培训系列教材

心理健康与保健

孙惠君 冯丽霞 主 编
李 斌 刘 铮 副主编



清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书为配合教育部、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。结合大学生学习和生活中所遇到的常见心理问题，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，并通过切实可行、生动有趣的心理训练及实践体验，提高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、案例鲜活、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，因此本书既可以作为普通高等院校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、自我训练的指导手册。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

心理健康与保健/孙惠君,冯丽霞主编. —北京:清华大学出版社,2013.4

(大学生素质教育系列教材 国民素质教育培训系列教材)

ISBN 978-7-302-31325-0

I. ①心… II. ①孙… ②冯… III. ①心理保健—高等学校—教材 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 012455 号

责任编辑:田在儒

封面设计:何凤霞

责任校对:袁芳

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62795764

印 刷 者:北京富博印刷有限公司

装 订 者:北京市密云县京文制本装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:15.75

字 数:366千字

版 次:2013年4月第1版

印 次:2013年4月第1次印刷

印 数:1~4000

定 价:29.00元

产品编号:051204-01

教材编审委员会

主 任：牟惟仲

副 主 任：宋承敏 冀俊杰 张昌连 李大军 吕一中
范蓓 梁露 张建国 王阳 王松
车亚军 宁雪娟 鲁彦娟 田小梅 彭爱美

委 员：孟繁昌 丁玉书 陈捷 李洁 鲍东梅
黑岚 孙军 李耀华 吴晓慧 张蕾
孙慧君 李俊琦 林群 陈光义 刘铮
耿燕 温智 吴琳 李冰 王涛鹏
张劲珊 李文洁 李璐 孟红霞 贾晓龙
岑慧仪 王仲建 石宝明 李连璧 王月
李卓 宇恒 王桂霞 曹敏 王晓霞
陈晓群 韩瑞 王洋 刘剑 赵妍

总 编：李大军

副 总 编：梁露 王琦 吴慧涵 冯丽霞 温丽华

专 家 组：林玲玲 范蓓 邵海峡 崔晓文 马继兴

序 言

新中国成立以来,党和政府一直高度重视教育,特别强调要全面提高学生的综合素质。2001年6月,中共中央国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》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、有纪律的德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”

素质教育是以提高民族素质为宗旨的教育,它是依据《中华人民共和国教育法》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,促进他们在德智体美劳方面生动、活泼、主动地发展为基本特征的教育。

素质教育的内涵丰富,从定位角度来看,“素质教育的宗旨是提高国民素质,目标是培养德智体美劳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”;从功能角度来看,“素质教育充分考虑人与社会发展的需要,尊重学生的主体地位、主动精神和个性差异,注重形成健全的人格”;从价值取向角度来看,“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”。

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的日新月异,随着改革开放和中国经济国际化发展的趋势,随着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,而解决这些社会问题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,我国从计划经济体制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的建设者和可靠的接班人。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。从根本上说,人的这种主体性、精神、能力都来源于人的素质,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的创新创造型人才。

本系列教材根据《中华人民共和国教育法》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、职业院校为主,兼顾企业、社区工作者和居民,属于通用型的素质教育培训教材。

本系列教材作为素质教育培训的特色教材,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、学者的最新科研成果的基础上,融入了素质教育的最新教学理念;依照素质教育所设计的问题和施教规律,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有关素质教育的法律、法规及管理规定;按照社会及企业用人的需求模式,结合解决学生就业及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的创新。

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

编委会

2012年8月

前言

由于金融风暴影响、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,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,必然会产生“紧张失态、情绪波动、内心焦虑、抑郁苦闷、束手无策”的现象,甚至导致个别人因冲动而采取极端做法,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的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了良好的基础。

2011年教育部办公厅印发了《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,本书作为大学生素质教育的特色教材,严格按照教育部关于“加强国民素质教育”的要求,为配合教育部、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。

本书结合大学生学习和生活中所遇到的常见心理问题设计为十章,以学习者素质培养为主线,坚持以科学发展观为统领,紧密结合大学生心理健康与保健教育发展的新形势和新特点,依照大学生心理健康调节与教育活动的基本过程和规律,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,并通过切实可行、生动有趣的心理训练及实践体验,提高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、案例鲜活、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,因此本书既可以作为普通高等院校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、自我训练的指导手册。

本书由李大军进行总体方案策划并具体组织,由孙惠君、冯丽霞主编,孙惠君统稿,李斌、刘铮为副主编,由具有丰富大学生心理健康教育与实践经验的林玲玲教授主审。作者编写分工:牟惟仲(序言),孙惠君、刘铮(第一章、第七章),林敏(第二章),凌霞(第三章),李斌(第四章、第十章),雷曦(第五章),赵凌燕(第六章),马飞翔(第八章),冯丽霞(第九章),孙惠

君、范蓓、冯丽霞、李斌(附录),华燕萍(文字修改和版式调整),李晓新(制作教学课件)。

在本书编写过程中,我们参阅了大量有关大学生心理健康教育与保健等方面的最新书刊资料,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,我们提供配套电子课件,读者可以从清华大学出版社(www.tup.com.cn)网站免费下载。因作者水平有限,书中难免存在不足,故恳请同行和读者批评指正。

编 者

2013年3月

目 录

第一章 开篇——大学生心理健康概述	1
第一节 健康与心理健康	2
一、健康	2
二、心理健康	3
三、心理健康的影响因素	6
第二节 大学生心理现状及特点	11
一、大学生的身心特点	12
二、大学生常见的心理问题	13
三、大学生心理问题的成因	14
第三节 大学生心理健康与保健	16
一、大学生心理健康的意义	16
二、培养良好的个性品质,提升心理健康水平	17
三、开展心理健康教育是大学的义务	23
第二章 适应——适应能力发展	25
第一节 适应的概念	26
一、适应的概念	26
二、适应的类型	27
三、适应的心理机制	28
第二节 大学生常见适应问题	28
一、大学生活的特点	29
二、大学生活的适应过程	30
三、大学生适应中的主要心理问题分析	31
四、大学生不适应产生的原因	33
五、大学生适应与发展的任务和要求	34
第三节 大学生适应能力提升	35
一、确立目标	36



二、善用资源	36
三、树立自信	38
第三章 自省——自我觉察能力发展	41
第一节 自我觉察的理论基础	41
一、自我概述	41
二、自我意识的内涵及其理论	45
第二节 大学生的自我意识发展水平	48
一、大学生积极的自我体验	49
二、大学生存在的消极自我体验	51
第三节 大学生自我探索能力的提升	57
一、清晰认识自我	57
二、积极悦纳自我	59
三、有效控制自我	61
四、勇敢超越自我	62
第四章 合作——人际交往能力发展	66
第一节 人际交往概述	67
一、人际交往的内涵	67
二、影响人际交往的主要因素	71
第二节 大学生人际交往的特点	75
一、大学生人际交往的特点	76
二、网络时代的交往	80
第三节 大学生人际交往能力发展	82
一、沟通能力发展	82
二、在合作中成长	88
第五章 爱情——恋爱能力发展	91
第一节 恋爱关系概述	92
一、爱情的内涵	92
二、关于爱情的心理学理论	95
第二节 大学生的恋爱常见问题	99
一、大学生校园恋爱的现状	100
二、大学生的婚姻恋爱观	101
三、大学生常见的恋爱心理困扰	103
第三节 大学生恋爱能力的发展	106
一、爱的能力	106

二、澄清自我的恋爱观	107
三、提升表达爱的能力	110
四、做好迎接爱的准备	111
五、用心经营我的爱情	112
六、学习在失恋中成长	113
第六章 积极——情绪管理能力发展	116
第一节 情绪管理概述	116
一、情绪的内涵	117
二、经典情绪理论	120
第二节 大学生情绪管理常见问题	123
一、情绪管理对大学生的意义	125
二、大学生常见的情绪问题	126
三、影响大学生情绪的主要因素	129
第三节 大学生情绪管理能力发展	130
一、情绪的多样性	131
二、情绪的积极认知	133
三、情绪的合理表达	134
四、情绪的合理宣泄	135
第七章 学习——学习能力发展	137
第一节 学习概述	137
一、学习的内涵	138
二、影响学习的各类因素	139
第二节 大学生学习特点及现状	143
一、大学学习特点	143
二、大学生学习动机	145
第三节 大学生学习能力提升	150
一、提高自我监控能力	150
二、掌握学习策略	153
三、学会学习	156
第八章 乐观——挫折应对能力发展	158
第一节 挫折的概述	159
一、挫折内涵	159
二、挫折反应	159
三、挫折产生的原因	162

四、关于挫折的心理学理论	163
第二节 大学生挫折的特点	164
一、大学生面临的主要挫折	164
二、大学生挫折心理的消极行为表现	166
三、大学生挫折心理产生的原因	167
第三节 大学生挫折应对能力发展	168
一、正确认识挫折	169
二、提高挫折适应能力	169
三、建立积极的心理防御机制	171
四、树立正确的自我意识	173
五、学会人际交往和宽容	175
第九章 生涯规划——职业发展能力培养	180
第一节 职业生涯规划概述	180
一、职业、职业生涯与职业生涯规划	181
二、内职业生涯与外职业生涯	182
三、职业生涯规划的意义	185
第二节 职业发展理论及应用	187
一、特质因素理论	187
二、舒伯的终生职业发展理论	188
三、霍兰德的职业兴趣理论	191
四、克朗伯兹的社会学习理论	194
第三节 大学生职业发展能力培养	195
一、兴趣与职业发展	196
二、性格与职业生涯发展	199
三、职业生涯规划的准备	201
四、职业生涯规划的步骤	202
五、营造良好的育人环境	203
第十章 感恩——生命价值提升能力发展	205
第一节 生命教育概述	206
一、生命教育的内涵	206
二、生命教育的主要内容	207
第二节 大学生心理危机干预与心理疾病预防	209
一、大学生心理危机干预	209
二、大学生心理疾病预防	215
第三节 大学生生命价值提升能力发展	221

一、认识生命的价值	221
二、探寻生命意义	224
附录 1	227
附录 2	231
参考文献	234

第一章

开篇——大学生心理健康概述

➡ 学习与行为目标

1. 了解心理健康的概念和基本理论,理解大学生心理健康的主要问题;
2. 掌握提升心理健康水平的途径。



名言

这世界除了心理上的失败,实际上并不存在什么失败,只要不是一败涂地,你一定会取得胜利的。

——亨·奥斯汀

经得起各种诱惑和烦恼的考验,才算达到了最完美的心灵健康。

——培根



引言

2012年3月15日下午3点50分,一赤膊男子从西单大悦城北内6楼跳楼身亡。知情人透露,该男子为中科院研究生院在读学生。有网友将此事发至微博,多人称跳楼者系中科院学生,疑因感情问题轻生。随后,记者致电中国科学院研究生院,对方称并不清楚此事,并将电话挂断。知情人透露,坠楼男子是中国科学院研究生院数学系在读研究生,目前相关部门正调查原因并展开善后工作。

这是发生在今年春天的一件真实的事情,短短数百字的新闻介绍背后,一名正值风华正茂的年轻人失去了生命。该同学因恋爱感情受挫,无法排解心中的苦闷,进而导致绝望轻生,实在令人惋惜。大多数人可能不太明白,甜蜜的爱情怎么会导致悲剧?年轻有为怎么会轻易放弃?其实悲剧的发生绝不是偶然的。

同样是逆境或者挫折,有些人越挫越勇,也有些人一蹶不振,每个人的性格、人际圈子、社会环境等都会影响一个人应对环境变化的能力,其中人的心理健康水平是至关重要的因素。心理健康的人对事件的评价更为积极、客观,善于寻求心理支持帮助自己战胜困难,不容易陷入被动无助的心理困境。

第一节 健康与心理健康

一、健康

健康是人们共同的追求。世界卫生组织前总干事马勒博士曾经指出：“必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。”对于健康的定义，传统的观点认为，躯体没有疾病就是健康。

1948年WHO提出，健康是一种生理、心理与社会都趋于完善的状态，而不仅是没有疾病和虚弱的状态，并进一步指出健康的概念：一是精力充沛，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，心胸开阔，勇于承担责任；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；七是眼睛炯炯有神，善于观察；八是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；九是头发有光泽，无头屑；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

从世界卫生组织对健康的定义中可以看出，健康至少包含了3个基本要素：①躯体健康；②心理健康；③具有社会适应能力。具有社会适应能力是国际上公认的心理健康首要标准，全面健康包括躯体健康和心理健康两大部分，两者密切相关，缺一不可，无法分割。

不少人认为生理健康和心理健康是两个没有关联的概念。实际上，这是不正确的。在现实生活中，心理健康和生理健康是互相联系、互相作用的，心理健康每时每刻都在影响人的生理健康。如果一个人性格争强好胜，心理长期处于一种紧张郁闷状态，就会影响内分泌，使人的免疫系统抵抗力降低，疾病就会乘虚而入。一个原本身体健康的人，如果老是怀疑自己得了什么疾病，就会整天郁郁寡欢，最后导致真的生病了。

因此，在日常生活中要想达到健康的状态，一方面应该注意合理饮食和身体锻炼；另一方面更要陶冶自己的情操，开阔自己的心胸，避免长时间处在紧张的情绪状态中。如果感到自己的心情持续不快时，要及时进行心理自我调适，必要时到心理门诊或心理咨询中心接受帮助，以确保心理和生理的全面健康。

随着自然科学的飞速发展和信息时代的到来，社会也在发生着前所未有的改变。工业化、现代化、信息化程度在不断提高，要求大学生掌握更多的技能才能进入职业岗位；人越来越为效益所驱使，生活节奏不断加快，走亲访友或与人闲谈变得奢侈；自主的、创造性的劳动和高级的智力劳动越来越多，精神压力加大；人们的活动范围在不断拓展，西方文化价值观对大学生的影响越来越显而易见；各种各样的竞争强度也越来越巨大，人与人之间的收入、社会地位等差异越来越显著。

在现实生活中，竞争压力加大、人际关系疏离、社会变迁的影响已经在大学校园显现出来。有许多大学生整天愁眉苦脸、心烦意乱、以安眠药度日，长期在苦闷绝望中挣扎、煎熬，甚至走向自杀的绝路；有许多大学生终日以网络游戏为伴，旷课迟到，不能自拔；有许多人与人敌对、冲突，孤独无友；有许多人常常感冒，患有肩背疼痛、关节炎等非器质性疾病，甚至身

患绝症、早亡；有许多人由于经济压力，感到无能、失意、潦倒、贫穷；有许多人学习不好；有许多人苦恼于感情问题；有许多人不能和人正常交往、融洽相处，整日疑神疑鬼；还有人因家庭成员的吵闹伤害而苦恼万分……

人们的健康与外部环境有关，与生活习惯有关，但鲜有人知的是性格也是造成疾病的一个因素，能够影响人的大脑的一切东西都可以影响到人的身体。不满、委屈、气愤、自责、有过错感等这些负面情感会把人们带到病床上。要想避免这些，必须立刻终止那些让人们痛苦和不安的东西。人体的每个器官都有其特定的功能，与人们的意识和心理存在着严格的特定联系。

我们每一个人本应心理健康，但由于我们在生命历程中所受到的心理伤害，存在着很多潜在致病因素。生活中的所谓正常人，其实并不在人的最佳状态，只是处于人的最佳状态与疾病之间的亚健康状态。人们实际离自然赋予人们的能力有很大的差距。

生活在这样一个纷繁复杂和扑朔迷离的大环境里，就要求人必须具备较高的心理素质来适应时代与社会的要求。现在人们已经开始意识到了心理健康的重要性，越来越关注自己及与自己朝夕相处的亲友的心理健康状态。让我们运用心理科学保持自己和亲戚朋友的心理健康，以较好的身心状态工作、生活，享受人生。

二、心理健康

（一）心理健康的含义

心理健康作为当下人们越来越重视的问题，一直是心理研究的热点。心理健康应该符合哪些标准呢？1946年，第三届国际心理卫生大会把心理健康定义为：在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。具体表现为：身体、智力、情绪十分协调；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，过有效率的生活。

麦灵格尔认为：“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。不仅是要有效率，也不仅是要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者具备。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。”

英格里士认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能有良好适应，具有生命的活力，而且能充分发展其身心的潜能，这乃是一种积极而丰富的生活状态，不仅是免于心理疾病而已。”

马斯洛认为心理健康的人要具备下列品质：①对现实具有有效率的知觉；②具有自发而不流俗的思想；③既能悦纳本身，也能悦纳他人；④在环境中能保持独立，欣赏宁静；⑤注意哲学与道德的理论；⑥对于平常事物，甚至每天的例行工作，能经常保持兴趣；⑦能与少数人建立深厚的感情，具有助人为乐的精神；⑧具有民主态度，创造性的观念和幽默感；⑨能经受欢乐与受伤的体验。

除此定义表述外，人们还从不同的方面来进行解释。较为普遍的观点认为，心理健康是

能够充分发挥个人的最大潜能,以及妥善处理 and 适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。具体说,包括两层含义:一是与绝大多数人相比,其心理功能是正常的,无心理疾病;二是能积极调节自己的心理状态,顺应环境,能有效地富有建设性地发展完善个人生活。

基于以上观点,学者们认为,心理健康是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面达到协调一致,保持一种良好的心理功能状态,认为人的心理健康包括以下7个方面:智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

(二) 大学生的心理健康标准

健康心理学认为,大学生心理健康应该是一种对内部环境具有安全感,对外部环境能以社会公认的方式去密切接触和良好适应,在社会生活中遇到任何强度的困难心理状态都不会失调,能以社会认可的有效行为去设法克服,从而达到一种相对稳定的心理耐受性状态。提高大学生的心理健康水平,需要参照正确的心理健康标准,作为衡量心理健康程度的重要尺度,现把大学生心理健康的标准总结如下。

1. 认识协调,智力正常

正常的智力是大学生进行正常的学习、生活和工作的最基本条件,是衡量心理健康的最重要的方面。按照智商的标准,智力正常的人的智商在80以上,70至80之间属于临界智能不足,智商70以下为智力落后。大学生通过高考录取入学,智力基本上都在中等以上,一般不会有智力落后的情况。智力正常可以保证大学生掌握教学内容,顺利完成学业,并适应今后的职业要求。

2. 情绪积极稳定,情感丰富深刻

心理健康的人能经常保持愉悦的心情,主动排除自己的心理压力,对生活和工作倾注极大热情。他们热爱生活,充满青春活力;不容易怀疑自己的生命价值,总是竭尽全力发挥自己的潜能;自信乐观,积极向上,对未来充满希望。情绪的健康并不是说永远快乐,而是积极情绪多于消极情绪,能够恰如其分地表达情绪,当喜则喜、当悲则悲,喜怒有常、哀乐有节。

3. 意志健全,行为协调

爱因斯坦曾经说过,钢铁般的意志甚至比智慧和博学更加重要。一个人的成就很大程度上取决于不畏艰险,勇于克服困难,坚持到底的意志力。心理健康的人意志坚强,能够坚决、勇敢、主动地克服困难和障碍,从而实现预定的目标。这种健康的意志品质,能够帮助一个人事前考虑并制订计划,事中克服自己的惰性专注执行任务,事难时坚持不放弃。

心理健康的大学生在意志的果断性、自觉性、坚持性和自制性方面都能获得协调发展。他们学习、生活的目标明确,并根据现实条件调整自己的目标,既能尊重、听取他人的意见,又能独立思考,不盲目服从,能果断做决定又不武断,克服困难、坚持不懈地为实现目标而奋斗,为了目标约束自己的行为,抵御欲望、克服懒惰、行动规律、言行一致、思维清晰、有始有终。

4. 个性完整统一,积极和谐

个性主要包括人的需要、动机、兴趣、信念、世界观以及能力、气质、性格等要素。个性统