

Gaozhi Daxuesheng
Xinli Jiankang Jiaoyu

高职大学生 心理健康教育

主 编 朱永芳 项振英
副主编 朱艳婷 魏 华

J
*Xinli
Jiankang
Jiaoyu*

中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

高职大学生心理健康教育

主 编 朱永芳 项振英
副主编 朱艳婷 魏 华

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

本书为了适应加强高职大学生全面素质教育的需要,针对高职大学生普遍面临的问题,主要讲述了高职大学生心理健康概述、高职学生的学习心理、人际交往和心理健康、恋爱与心理健康、情绪调节与心理健康、自我意识与人格塑造、团体心理素质训练等内容。本书可供高职大学生作为教材之用,也可供相关教育人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

高职大学生心理健康教育/朱永芳,项振英主编. —徐州:中国矿业大学出版社, 2008. 8

ISBN 978 - 7 - 5646 - 0021 - 1

I. 高… II. ①朱…②项… III. 心理卫生—健康教育—高等学校;技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 120827 号

书 名 高职大学生心理健康教育
主 编 朱永芳 项振英
责任编辑 孙浩 齐畅
责任校对 陈振斌
出版发行 中国矿业大学出版社
(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编 221008)
网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com
排 版 中国矿业大学出版社排版中心
印 刷 江苏赣中印刷厂
经 销 新华书店
开 本 787×960 1/16 印张 15.75 字数 283 千字
版次印次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷
定 价 24.80 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)



前 言

随着社会的进步、物质需要的满足,人们逐渐把注意力转向精神世界,开始注重提高生活质量,心理健康也越来越被人们和社会所重视。党的十七大报告明确指出要“加强和改进思想政治工作,注重人文关怀和心理疏导,用正确方式处理人际关系”。国家教育部也多次下发有关文件、传达有关精神,强调大学生心理健康教育工作的重要性和紧迫性。大学生是社会发展的生力军,要求大学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质,而且要有良好的心理素质。大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要,是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。

随着社会竞争日趋激烈,我们的大学生体验到了前所未有的压力,在压力面前,有的学生及时地调整生活态度和方式去积极应对,虽然在这个过程中也会出现困惑和烦恼,然而他们都在进步和成长;但也有一部分学生选择了逃避,逃避的最终结果是让他们再也不能正常地学习和生活,从而导致大学校园里自杀、伤人事件时有发生,心理问题也成为学生退学、休学的主要原因。

为了适应加强高职大学生全面素质教育的需要,帮助积极的学生更好地成长,帮助逃避的学生尽快地坚强起来,针对高职大学生普遍面临的问题我们编写了这本教材。

参加本书编写的主要人员有朱永芳(第一、三、六、八章),朱艳婷(第二、五、九、十章),魏华(第四、七章)。

由于水平有限,书中错误之处在所难免,恳请读者、同行和专家们批评指正。另外,在本书编写的过程中,引用了许多先行研究者的研究成果,在这里表示诚挚的感谢。



前 言

最后希望所有的高职大学生都能保持健康和谐的心理环境,在生活、学习和工作中能够健康、快乐地成长。此外,借此机会由衷地祝愿正在经受“5·12”汶川大地震磨难的人们,能够尽快振作起来,积极调整自我,以健康、坚强的心态去迎接新的生活。世界充满爱,不管相识与否,我们会永远和你在一起。

编 者

2008年7月



目 录

前言	1
第一章 高职大学生心理健康概述	1
一、树立正确的健康观	1
二、高职大学生的心理健康	5
三、我国大学生心理健康现状	11
四、影响心理健康的因素	16
五、高职大学生健康心理的培养	18
第二章 高职大学生的学习心理	32
一、学习概述	32
二、高职大学生的学习动机	34
三、应对考试焦虑	41
四、培养良好的学习习惯	47
第三章 高职大学生人际交往与心理健康	52
一、人际交往概述	52
二、高职大学生人际交往中的常见问题	61
三、建立良好人际关系的技巧	66
第四章 高职大学生的恋爱与心理健康	82
一、爱情的内涵	83
二、爱情的形式	85



三、爱情的三角形理论	85
四、高职大学生恋爱的特点	86
五、高职大学生恋爱中常见的问题与调节	88
六、高职大学生的性心理	91
第五章 高职大学生的情绪调节与心理健康	104
一、情绪、情感与情商	104
二、高职大学生的情绪特点及其调适	107
三、高职大学生情绪调适的方法	111
第六章 高职大学生的自我意识与人格塑造	124
一、建立积极的自我意识	125
二、塑造健全人格	138
第七章 高职大学生职业心理辅导与求职心理	151
一、高职大学生职业心理辅导的内涵	151
二、高职大学生选择职业应确立的心理准备	152
三、高职大学生的职业心理辅导	155
四、开展职业心理辅导	160
第八章 培养健康的网络心理	176
一、互联网的特征	177
二、网络与当代高职大学生	180
三、高职大学生上网的心理透视	183
四、高职大学生常见网络障碍	186
五、高职大学生网络心理素质的调适	188
第九章 常见神经症简介	193
一、神经衰弱	193
二、焦虑性神经症	197
三、强迫性神经症	201
四、恐怖性神经症	205
五、疑病症	208



六、抑郁症	210
七、癔症	219
第十章 高职大学生的团体心理素质训练	225
一、团体心理素质训练的特点	225
二、团体心理素质训练的类型	226
三、团体心理素质训练的目标	227
四、团体心理素质训练的原则、功能与局限	229
五、团体心理素质训练的实施	230
主要参考文献	242



第一章

高职大学生心理健康概述

大学生涯对每一位高职大学生来说,都是一个无法割舍的人生体验。在这里,不管我们愿意与否,都要开始独立地面对现实的生活,都要自主地解决自己的人生难题。但是,当我们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想时,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导致一事无成。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。但是,大学生的心理健康状况却不容乐观。

2001年,中国心理卫生协会对6 000名大学生进行抽样调查,结果显示,16.51%的学生存在中等程度的心理健康问题,其中达到严重程度的有3%~5%。

2002年4月,黑龙江某高校一女生从宿舍楼纵身跳下自杀,这位来自农村的姑娘在遗书上写下她的“丑”和学习上的不顺利,想以死来摆脱现实的痛苦。但她没有死、没有摆脱心灵的痛苦,反而落下终生残疾。

2005年6月,东北某大学一毕业生在距毕业离校17天时,也以跳楼结束了自己年轻的生命。

.....

近几年来,心理问题成为大学生休学、退学、死亡的首要原因。重视大学生的心理健康已成为政府、社会、学校等各界人士的共识。

一、树立正确的健康观

健康是人的第一财富。如果没有健康,智慧就难以表现,知识也无法利



用。有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。对于当代大学生来说,健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。

(一) 健康新观念

什么是健康?长久以来,“没有病痛和不适就是健康”的观点一直为许多人所持有,认为只要自己头不疼、脑不热就是健康。随着科学文化和社会的不断发展,人们对健康的理解也发生了很大的变化,社会、心理因素对于健康和疾病的影响越来越引起人们的关注,人们在重视生理健康的同时,对心理健康的关切程度也与日俱增。现代医学认为,个体的情绪、性格对人体疾病有很大的影响。一个人在遭受重大刺激、心理上遭到严重创伤时,会本能地产生一种应激反应进行自我保护,但是如果这种刺激强烈而持久,就有可能导致机体疾病的产生,甚至精神崩溃,也就是我们常说的精神失常。

人不仅是一个生物体,而且是生活在一定的社会环境中有着复杂的心理活动的完整的社会人和文化人,健康不仅仅是指身体没病没痛,它包含了更广泛的含义。1948年联合国世界卫生组织提出了健康新含义,见表1-1。

表 1-1 健康的含义

健康	躯体健康	人体的结构完整,生理功能正常
	心理健康	在身体、智能及情感上与他人的心理健康不矛盾的范围内,个人心境发展最佳状态
	道德健康	在稳定的道德观念支配下表现出来的一贯的符合社会道德规范的行为
	社会适应良好	能胜任个人在社会生活中的各种角色,能立足角色创造性地工作并取得成就,贡献社会,实现自我
健康概念四方面之间的关系	躯体健康是其他健康的生理基础;心理健康与躯体健康相互作用;以心理健康为基础而发展起来的道德健康高于单纯的心理健康,社会适应良好是心理健康的充分体现,是健康的最高境界	

为了帮助人们直观地认识健康,世界卫生组织认为健康是一种生理、心理和社会适应都趋于完满的状态,并规定了健康的标准:

- (1) 精力充沛,能从容不迫地担负日常工作和生活;
- (2) 积极乐观,心胸开阔,勇于承担责任;
- (3) 情绪稳定,善于休息,睡眠良好;
- (4) 自我控制能力强,善于排除干扰;



- (5) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化;
- (6) 眼睛有神,牙齿清洁,无出血现象;
- (7) 体重得当,身材匀称,步态轻松自如。

由此可见,健康同时包括了生理健康和心理健康两个方面,没有疾病仅仅是健康的最低要求,一个人只有生理、心理和社会适应都处于完满状态,才是真正的健康。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。

我们都有这样的经历和体验:当我们身体不舒服的时候,会情绪低落、烦躁不安、容易发怒,从而导致心理不适;同样那些长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人易产生身体不适;面临重要考试而紧张焦虑时,则会食而无味、胃口大减,甚至失眠、头痛,容易疲劳。临床心理学研究表明,情绪主宰健康。强烈或持久的消极情绪,如烦恼、忧愁、焦虑、失望等,最终会导致生理疾病。良好的情绪是人体内最有助于身心健康的力量,善于调节情绪、经常保持心情愉快,可以起到未病先防、有病早除的效果。健全的心理寓于健康的身体,而健康的身体有赖于健全的心理。

另外,在健康的含义中还有一个很重要的方面是要适应社会。

下面有几个案例,你能判断出它们存在哪些方面的适应不良吗?

A. 大学一年级学生,在家里备受宠爱,大小事情都不用自己动手,在学校里,轮到自己做值日时,经常很不情愿,希望同学代替自己做值日,和同宿舍的同学关系不好。

B. 大学二年级学生,男,自从失恋后,经常抽烟、酗酒,试图以此摆脱痛苦。

C. 大学二年级学生,女,性格内向,在学校里没有什么知心朋友,最近父母离异,该女生情绪很低落,不愿与人说话。

“社会适应良好”有以下几个方面的含义。

1. 能恰当地承担自己的社会角色和社会职能

在社会生活中,不论是在家庭、学校、工作单位还是社会交往中,每个人都有其相应的地位和身份,例如一个女人在家庭里是主妇、在学校是教师、到商店购物是顾客、乘车旅行是乘客……在不同的社会场合、从不同的角度、以不同身份与别人打交道,也就是扮演不同的社会角色。她的思想、言谈、举止或行动必须与其身份或社会角色相适应,并承担起相应的职责。如果一个人的言行不能根据不同的社会环境进行相应的调整、做出恰当的合乎其社会角色的反映,则必然会在社会交往中引出不少麻烦。



2. 和谐的人际交往

社会生活中最重要的是与人接触、同别人打交道,也就是人际交往。一家人能和睦相处,要靠经常的相互了解、体谅和情感交流。在工作中也需要相互配合、帮助和支持。和谐的人际交往是保持良好人际关系的前提条件。人们之间相互敌对、仇视、怨恨、嫉妒往往起源于缺乏思想上的沟通和情感上的交流,其结果常导致人际冲突,或出现心理危机甚至发生社会悲剧。因此,和谐的人际交往是良好的社会适应所不可缺少的。

3. 灵活的应变能力

人类社会处于不断发展之中,生活有美好的一面,但也常常会出现一些重大波折,如自然灾害的侵袭、亲人亡故、考试落榜、婚恋失意、经济损失、事业受挫,等等。这些重大的生活事件以及日常生活规律的扰乱,如学习、工作的过分紧张,都会给心理造成一定的压力,这时就需要正确处理,避免出现精神崩溃。每个人应付社会变动和承受挫折与失败的能力都各不相同,有的人遇到意外事件惊慌失措或遭受挫折后便失去了继续奋斗的勇气;有的人则从容应对,化悲痛为力量,从失败中取得教训终得成功。灵活的应变能力和对挫折的承受能力是个体适应环境变化的依靠,更是应付突发事件时化险为夷的重要条件。

4. 没有非适应行为

有利于个体和群体生存的行为称适应行为,不利于个体和群体生存的行为称非适应行为。吸烟、酗酒、吸用麻醉品、过量进食或过分节食等有害个人健康的行为以及自我毁灭的自杀行为是非适应行为。杀人、放火、抢劫、偷盗、强奸、伤害等危害群体生存的行为,从法学观点看是犯罪行为,从行为角度看也是非适应行为。非适应行为的出现是社会适应不良的重要表现形式。要求个人的行为既符合社会道德规范,又受到法律约束,是良好的社会适应的必要条件之一。

当代大学生的健康目标应该是追求一种更积极的人生境界、更高层次的适应和更充分的自我实现,通过自我调整,使心理、精神和情感融为一体,坚持体育运动,学习心理生理保健知识,进行自我保健,培养良好的应激能力,以应对各种挫折和压力,从而使自己的生活充满生机。

(二) 心理健康

1. 心理健康的含义

心理健康是指生活在一定社会环境中的人,在高级神经系统功能正常的情况下,智力正常,具有协调关系和适应环境的能力和性格,情绪稳定,行为适



度。心理健康不是指对任何事物都能愉快地接受,而是指在对待环境和问题冲突的反应上,能更多地表现出积极的适应倾向。因此心理健康是一种积极向上的高效而满意的持续心理状态。

2. 心理健康的标准

在有关心理健康的标准方面,世界心理卫生联合会曾提出了心理健康的具体标准,即:

- (1) 身体、智力、情绪十分调和;
- (2) 适应环境,人际关系中能彼此谦让;
- (3) 有幸福感;
- (4) 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。

二、高职大学生的心理健康

(一) 心理健康对高职大学生成长的意义

1. 心理健康是时代对高职大学生的基本要求

国内外专家认为,21世纪的人才应具备的素质主要是健康的心理素质,比如:进取意识、自主精神、社会适应能力、高度的责任感、自信心、良好的道德品质、善于学习、合作精神、多样化的个性特长和专长等。2002年,成都航空职业技术学院对毕业生所在企业进行调查,发现用人单位对人才素质的能力要求更加明确具体,主要包括良好的处事能力、团结协作能力、继续学习的能力、不断创新的能力;具有事业心、进取心、责任心;有纪律性、诚实性;有敬业精神、吃苦耐劳精神、实干奉献精神。调查结果与专家观点一致。这说明,具备良好的心理素质是整个社会对高职大学生的基本要求。

2. 心理健康是高职大学生自我成长的内在需要,是适应大学生活的基本保证

高职大学生承载着自己的梦想、父辈的热望和社会的期待进入大学。所处的生存背景与其父辈截然不同:国际上,经济一体化、政治多极化、文化价值多元化;在国内,高等教育改革、就业压力、人才竞争、人际淡漠,等等。面对如此空前而激剧的社会变化,加之自我成长过程中必然出现的一些问题,会使高职大学生在大学期间,遭遇种种矛盾、困难。由于他们在心理上尚未完全成熟,认识问题、自我调节和自我控制的能力还不强,在处理面临的矛盾和困难时,往往会因为遇到挫折和障碍而产生忧虑和烦恼,可能出现这样那样的心理问题和困惑。这些问题,大多属于成长中的问题,虽然不可避免,但并不是不



可解决的。心理健康的学生能正视这些冲突和挫折,面对冲突和挫折时,能更多地表现出积极的适应,及时地进行积极有效的自我调节,更好地去适应大学的生活。因此,高职大学生要自觉培养自己良好的心理素质,为顺利度过大学生活提供心理保证,为自己健康成长提供心理动力。

3. 心理健康是提高学习效率、提升学习能力的基础

高职大学生入学成绩整体水平不高。他们在校期间都有培养学习兴趣、养成自觉学习的习惯、提高学习效率、提升学习成绩、提升学习能力的任务。心理健康的高职大学生意志坚定、自觉性强,能坦然面对这一问题,有意识地培养自己的学习兴趣,主动积极地克服学习上的困难,提高学习的效率,获得好的成绩。同时,也能发掘自己的优势和潜能、拓展学习范围,不断提升自己的学习能力。

4. 心理健康有利于良好综合素质的形成和发展

高职大学生的发展是德智体诸方面协调而全面的发展。要实现这样的发展就需要健康的心理。有心理健康奠基,他们就能够正确认识自己、接纳自己和管理自己,树立自爱、自尊、自律的意识,就能够做出负责任的决定并付诸行动;就能够努力认识、了解周围环境并与之保持适应,自觉接受社会道德规范和团体规范的约束,有利于形成良好的道德品质和行为习惯;就能够积极融入到集体和社会中,在实践活动中获得更多培养和锻炼自己的机会,综合素质得以全面提高;就能够有效应对问题、应对危机并增强能力与勇气;就能够改善行为、化解负面的想法与情感;就能够追寻积极的人生。

5. 心理健康有利于生理健康

人的身心是统一的,心理状态对身体健康有很大影响。中医有“喜伤心、忧伤肺、思伤脾、怒伤肝、恐伤肾”之说,现代医学更明确提出了“心身疾病”的概念。如果一个人经常处在忧虑、烦闷、孤僻、自卑、犹豫、暴躁、怨恨、猜疑、绝望等不良心理状态中,就可能导致生理上的异常,产生身心疾病。大学生正处在身心成长时期,周围的环境变化易对心理敏感的学生产生影响。研究表明,经常的过度紧张和焦虑,会增加青春期高血压、胃病、粉刺和痤疮的发病率。因此,消除各种不健康的心理因素,增进心理健康,将会减少大学生的患病率,提高身体素质,促进健康成长。

总之,心理健康能使我们多一分心理健康,多一分智慧,多一分成长,多一分收获,多一分快乐,多一分幸福。

(二) 大学生心理健康标准

心理健康的标准不像生理健康的标准那样具体、精确和绝对。对心理健



康状况的划分,一般用“常态”和“变态”或者“正常”与“异常”来表示。心理健康与否、正常与否的界限是相对的,是一个连续体的两端,没有绝对的分界线。

国内外很多专家、学者对心理健康的标准也提出了很多不同的见解。综合国内外专家学者的观点,根据大学生的年龄特征、心理特征和角色特征,我国当代大学生心理健康的标准包括以下几个方面。

1. 智力正常

智力是指一个人认识能力与活动能力所达到的水平,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力和实践能力等能力的综合。智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证,因此衡量的关键在于是否正常地、充分地发挥了效能:即有无强烈的求知欲,是否乐于学习,能否积极参与学习活动。

2. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。包括: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;情绪反应与环境相适应,反应的强度与情境相符。情绪在心理健康中起核心作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。

3. 意志健全

意志是一种心理过程,即个体在完成一种有目标的活动时,所进行的选择、决定与执行的心理过程。一个意志健全的人在行动的自觉性、果断性、顽强性、自制力等方面都表现出较高的水平,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、有效的反应方式,善于控制自己的情绪和言行,而不是盲目行动、畏惧困难、顽固执拗。

4. 人格完整

心理学上所说的“人格”与我们平时说的“人格”在内涵上有所不同。我们在日常生活中经常会听到或谈到这样的话题:“这个人的格低下(很坏)”,“我的人格受到了侮辱”,等等,这里的人格指的是我们人的尊严。而心理学上的人格是指一个人比较稳定的心理特征的总和,包括气质、性格、能力、兴趣、爱好、需要、理想、信念,等等,也就是我们常说的个性。气质和性格是人格的重要组成部分。人格完整就是一个人所想、所说、所做的都是协调一致的: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。



5. 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,它主要包括对自己的认识比较接近现实,有自知之明,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,对优点感到欣慰,又不至于狂妄自大,对弱点既不回避,也不自暴自弃,而是善于自我接纳,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。

6. 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,善于取长补短;对人宽容,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度;交往动机端正。

7. 适应能力强

和社会保持良好的接触,对周围事物和环境能作出客观的认识和评价,能够面对现实,接受现实,并能主动适应;以有效的办法应对环境中的各种困难,不退缩;能根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调。

8. 心理行为符合年龄特征

人的心理活动是一个不断发展的过程。心理发展的各个阶段所表现出来的质的特征,被称为心理发展的年龄特征(简称年龄特征)。一个人出生后,由无法站立到独立行走,从不识不知到有识有知,从知之不多到知之甚多,从意识朦胧到思想开窍,再从思维敏捷而后衰退到思维迟钝等,其心理、行为总是随着年龄的增长而不断发展变化的。每个人的认识、情感、言行举止基本符合他(她)的年龄特征,这才是心理健康的表现,如果严重偏离了这个一般规律,那就是心理不健康或异常的表现。例如,大学生本应活泼好动、精力充沛、勤学好问、喜欢探索和创新,但如果一个 20 岁左右的大学生老气横秋或者像个小孩子一样喜怒无常,经常耍小孩子脾气,甚至对任何问题都拿不出自己的主见,处处依赖家庭,一旦离开父母就生活不下去,人们就会认为他(她)的心理是不正常的。

以上几个大学生心理健康的标准只可以作为一个参考,迄今为止对心理健康还没有一个统一的概念。另外还有四个标准可以用来自我检验:一是经验标准,即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康状况,研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定;二是社会适应标准,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心理是否健康的判断;三是统计学标准,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;四是自身行为标准,以个人以往生活中形成的稳定的行



为模式为正常标准。

(三) 正确理解大学生心理健康的标准

心理健康与否的界限是相对的,企图找到绝对标准是非常困难的,大学生心理健康标准的掌握也同样存在这样的问题。我们认为应掌握三个标准,即相对性、整体协调性和发展性。大学生在发展中面临许多人生的课题,心理危机与心理困难也都是在发展的大背景下产生的。

一是标准的相对性。事实上大学生心理健康与不健康并无明显界限,而是一个连续化的过程,如将正常比做白色,将不正常比做黑色,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。对多数学生群体而言,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。这是一个发展的问题,反映到心理上形成心理冲突是非常正常的,许多发展性问题是自行解决的。

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,认识是健康心理结构的起点,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。从心理结构的几方面看,一旦不能符合规律地进行协调运

作时,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剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的,否则说明其心理健康状况发生了变化。从个体与群体的关系看,每个人在其现实性上划分成不同的群体,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的发展中不可避免的发展性问题,其症状随着发展而自行消失。

心理健康是较长一段时间持续的心理状态,一个人偶尔出现的一些不健康的心理行为并不意味着这个人就一定是心理不健康。并且,心理健康状态并

