



21世纪高职高专规划教材

大学生心理 健康教育

DA XUE SHENG XIN LI
JIAN KANG JIAO YU

主 编/张孝金
副主编/于俊红



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

责任编辑:王树华
封面设计:永恒创新

大学生心理 健康教育

DA XUE SHENG XIN LI
JIAN KANG JIAO YU

定价: 20.00元

ISBN 978-7-5640-0857-4



9 787564 008574 >

21 世纪高职高专规划教材

参考文献 参考文献 参考文献

图例 (CIP) 目录

大学生心理健康教育

张孝金 主 编
于俊红 副主编

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

北京理工大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 张孝金主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2008. 8

ISBN 978 - 7 - 5640 - 0857 - 4

I. 大… II. 张… 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 (2008) 第 114500 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京国马印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 10.25

字 数 / 208 千字

版 次 / 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 4000 册

定 价 / 20.00 元

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

目 录

第1章 大学生心理与心理健康概述	(1)
第一节 心理与心理健康	(1)
第二节 心理健康的标准	(5)
第三节 大学生心理健康的培养	(13)
课后小资料	(15)
第2章 大学生的自我发展	(18)
第一节 大学生心理发展的特点和任务	(19)
第二节 大学生自我发展的影响因素	(23)
第三节 大学生的自我意识	(30)
第四节 大学生常见的心理问题	(35)
课后小资料	(39)
第3章 大学生的环境适应心理	(43)
第一节 适应概述	(44)
第二节 大学生的适应心理	(48)
第三节 大学生适应能力的培养	(53)
课后小资料	(54)
第4章 大学生的学习心理	(56)
第一节 学习心理概述	(56)
第二节 大学生常见学习心理问题及其调适	(58)
课后小资料	(65)
第5章 大学生的人际交往心理	(69)
第一节 人际交往概述	(70)
第二节 大学生常见的人际交往问题	(79)
第三节 大学生人际交往的技巧	(82)
课后小资料	(84)
第6章 大学生的情绪与情感	(87)
第一节 情绪概述	(88)
第二节 大学生常见的情绪问题	(94)
第三节 大学生情绪的优化	(99)



第四节 大学生的情感	(101)
课后小资料	(105)
第7章 大学生的性心理	(106)
第一节 大学生性心理概述	(107)
第二节 大学生恋爱心理	(113)
(1) 课后小资料	(120)
第8章 大学生的择业心理	(122)
(2) 第一节 大学生择业心理概述	(122)
(13) 第二节 大学生择业的心理准备	(127)
(7) 第三节 大学生择业心理问题及调适	(129)
(8) 课后小资料	(134)
第9章 大学生网络心理	(136)
(5) 第一节 大学生网络心理概述	(136)
(80) 第二节 大学生网瘾心理	(138)
(35) 第三节 大学生网络心理障碍的克服	(140)
(39) 课后小资料	(145)
第10章 大学生常见的心理疾病及预防	(147)
(44) 第一节 神经症及其预防	(147)
(84) 第二节 焦虑症及其预防	(149)
(23) 第三节 强迫症及其预防	(151)
(42) 第四节 抑郁症及其预防	(152)
(26) 第五节 大学生常见的几种精神病	(154)
(20) 课后小资料	(156)
参考文献	(159)
(20)	附录小资料
(69)	附录小资料
(70)	附录小资料
(73)	附录小资料
(82)	附录小资料
(84)	附录小资料
(78)	附录小资料
(88)	附录小资料
(40)	附录小资料
(90)	附录小资料



第1章



大学生心理与心理健康概述

快乐是什么
是有着一颗乐于助人水晶般纯洁的心
快乐是什么
是有许多人来爱你和关心你
快乐是什么
是你让你自己的心情美好
快乐是什么
是与别人分享你的一切
快乐是什么
快乐其实就在你身边

一个人只有美好的愿望，却不了解自己，则是个迷惘的人；只有优异的成绩，却不懂得怎样与人交往，则是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得怎样控制自己的情绪和情感，则是个危险的人。如果你想让自己的生活过得快乐，首先就应该了解你自己。随着社会的发展，心理学已经渗透到人们社会生活的各个领域和个人生活的方方面面，学习和研究心理学对于搞好学习、工作，提高精神生活质量，促进个体心理健康等方面都具有积极的作用。

第一节 心理与心理健康

一、心理的实质

人们对心理实质的理解曾经存在着不同的认识：唯心主义者认为心理现象是不依物质而



存在的灵魂、宇宙精神或与身体无关的“心”的活动的表现；唯物主义者认为心理现象是自然界发展中高级物质形态的属性，是身体特殊部分活动的表现。现在我们知道唯心主义者的观点显然是错误的。

持唯物主义观点的人，虽然都认为心理活动起源于物质，是物质活动的产物，但也有区别。还有一种观点认为心理源于心。在我国古代很长时期人们认为心理现象是心脏活动的产物，孟子说：“心之官则思。”荀子也说：“心居中虚，以治五官。”他们都认为心脏的功能是思考问题。我国的汉字还保留着大量这样的痕迹，大多表示心理活动的字都和“心”有关，如忘、想、思、念、怒、恨等。从“心理学”这几个字上就可以看到这种观点的影响。另一种观点认为心理源于脑。我国明代著名医学家李时珍提出了“脑为元神之府”的论断，认为脑是高级神经中枢的地方，聚集着人的精神。清代名医王清任根据他自己对尸体解剖和大脑病理的临床研究，也提出了“灵机、记忆不在心，在脑”的著名论断。随着现代医学的发展，特别是解剖学和临床医学的日趋成熟，通过对脑的生理研究证明，任何一种心理活动都和脑的一定部位有关。临床观察发现，任何脑部位的损伤，在引起人生理机能变化的同时也引起了心理变化，使与之相应的某种心理活动受到阻碍。例如，大脑的额叶损坏就会引起智力的降低和性格的反常，使一个本来温和宁静、有理智的人变成粗野急躁、不能自制的人。这些都表明，前一种观点显然是错误的，脑才是心理活动的器官，心理是脑的机能。

1. 心理是脑的机能

没有脑的心理，或者说没有脑的思维是不存在的。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础。人的大脑是最为复杂的物质，是物质发展的最高产物。心理现象是动物在适应环境的活动过程中，随着神经系统的产生而出现，又是随着神经系统的不断发展和不断完善由初级不断发展到高级的。无机物和植物没有心理，没有神经系统的动物也没有心理，只有具有神经系统的动物才有了心理。心理现象的产生和发展过程，也说明了心理是神经系统，特别是大脑活动的结果。神经系统，特别是大脑，是从事心理活动的器官。脊椎动物的脑的进化，如图1-1所示。

应当指出的是，尽管人的心理与动物的心理有某种进化、发展的关系，但人的心理绝非由动物心理自然而然地演变而来，而是在自然生活条件和社会生活方式发生了变化的条件下，在劳动和语言的促进下，猿脑逐渐变为更为完善的人脑，动物心理才变为人的心理。人在出生时，虽然已经具备了人所特有的解剖生理机制，为以后的心理发展提供了可能性，但还没有成熟。儿童的心理活动与成人的心理活动无论在量的方面还是质的方面都有显著的差异，这与儿童和成人脑发育的成熟程度上的差异是密切相关的。如脑的重量变化，新生儿的脑的重量为390 g，8~9个月的婴儿为660 g，2~3岁的幼儿为900~1 011 g，6~7岁的儿童为1 280 g，9岁的儿童为1 350 g，12~13岁的少年脑平均重量已经和成人差不多了，达到1 400 g。随着脑的发育，人的心理也由最初的听觉、视觉发展起来，逐渐产生了知觉和表象，后来又产生了言语和思维。一些无脑儿、双脑儿和裂脑人的特殊情况更进一步说明心

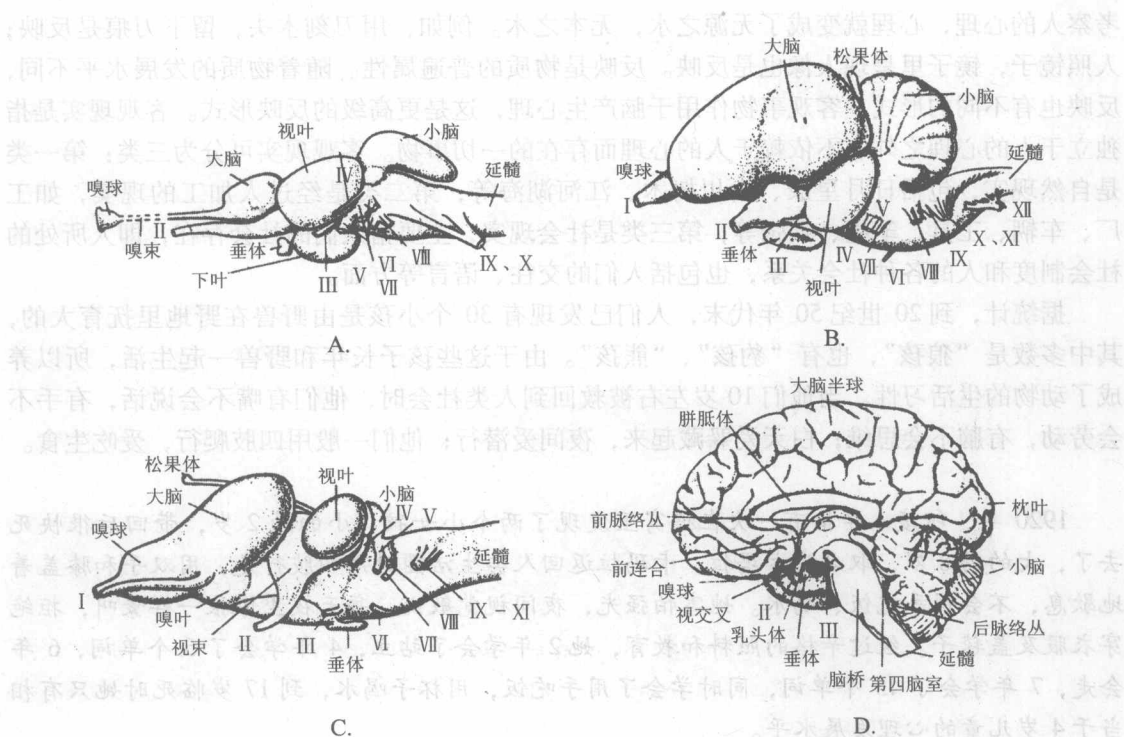


图 1-1. 脊椎动物的脑

A. 鱼; B. 蛙; C. 鸟; D. 人

理是同大脑这一特殊物质分不开的。先天无大脑的畸形儿，脑腔里只有一腔浆液，这样的婴儿别说会有什么复杂的心理，就连维持生命都极为困难，出生时或出生后几天就会死亡。可见没有健全的大脑，便没有正常的心理。这一点，无脑儿提供了难得的证据；双脑儿则进一步说明，大脑是影响心理活动最关键的部位。

苏联曾发现一个同体异头的双生子，只活到4岁。这个双生子有同一个身体、肺、胃和心脏，有上下四肢，但却有两个头。一个头叫马莎，睁眼不眠，不爱讲话，喜欢安静；另一个头叫卡嘉，总爱睡觉，爱讲话，易发脾气。两个头有时自言自语，有时相互畅谈。

2. 心理是客观现实的反映

脑是心理的器官，但脑本身并不产生心理，心理既不是大脑天生固有的产物，也不是大脑自动产生的东西，而是客观物质世界在大脑中的反映。即心理现象是客观事物作用于人的感觉器官，通过大脑活动而产生的。所以，客观现实是心理的源泉和内容。离开客观现实来



考察人的心理，心理就变成了无源之水，无本之木。例如，用刀刻木头，留下刀痕是反映；人照镜子，镜子里呈现人像也是反映。反映是物质的普遍属性。随着物质的发展水平不同，反映也有不同的形式。客观事物作用于脑产生心理，这是更高级的反映形式。客观现实是指独立于人的心理之外、不依赖于人的心理而存在的一切事物。客观现实可分为三类：第一类是自然现实，包括日月星辰、山川树木、江河湖海等；第二类是经过人加工的现实，如工厂、车辆、工具、笔墨、纸张等；第三类是社会现实，主要指人们的社会存在，即人所处的社会制度和人的各种社会关系，也包括人们的交往、语言等方面。

据统计，到20世纪50年代末，人们已发现有30个小孩是由野兽在野地里抚育大的，其中多数是“狼孩”，也有“豹孩”、“熊孩”。由于这些孩子长年和野兽一起生活，所以养成了动物的生活习性。当他们10岁左右被救回到人类社会时，他们有嘴不会说话，有手不会劳动，有脑不会思维；白天爱躲藏起来，夜间爱潜行；他们一般用四肢爬行，爱吃生食。

1920年，印度人辛格有一次在狼窝里发现了两个小女孩，小的约2岁，带回后很快死去了，大的约8岁，取名为卡玛拉。卡玛拉返回人类生活圈时用四肢行走，用双手和膝盖着地歇息，不会用手吃饭、喝水。她害怕强光，夜间视觉敏锐，每天夜里像狼一样嚎叫，拒绝穿衣服及盖毯子。经过辛格的照料和教育，她2年学会了站立，4年学会了6个单词，6年会走，7年学会了45个单词，同时学会了用手吃饭，用杯子喝水，到17岁临死时她只有相当于4岁儿童的心理发展水平。

由此可见，尽管卡玛拉有人脑这一物质基础，但她长期生活在狼群里，脱离了人类社会，她只有狼的本性，而不具备人的心理。所以，心理也是社会的产物，离开了人类社会，即使有人的大脑，也不能自发地产生人的心理。

心理的反映不是镜子式的反映，而是能动的反映。因为通过心理活动不仅能认识事物的外部现象，还能认识到事物的本质和事物之间的内在联系，并用这种认识来指导人的实践活动，改造客观世界。

3. 心理以活动形式存在

心理是客观现实在大脑中的主观反映，也是一种看不见、摸不着的映像，看不见、摸不着并不代表它就是虚无缥缈的，它可以通过人的活动存在和表现。所以，就有了察言观色，揣摩心理，当然，也就有了心理学。有时候，一些小动作会泄露我们内心的秘密，这一切，也就是心理活动。你也许见过或听过“请碟仙”的游戏吧？就是几个人围着一张桌子，桌上铺着一张画着一些标记符号的纸，纸中间倒扣着一个碟子，每个人伸出一只手指放在碟子上，然后请出“碟仙”问问题，碟子就会在纸上移动，找到相应符号，组成答案。如果不是有人故意地欺骗，这种现象可以解释为无意识运动的结果。即你既然在想某一个运动，就是说有了动觉表象，你就会不经意地、不知不觉地做这个运动。总之，心理是脑的机能，是



人脑对客观现实的主观反映,这两者是相互联系、密不可分的。片面强调客观对心理的决定作用,忽视对脑的依存性,将会成为“无头脑的心理学”,忽视心理现象的产生有赖于客观刺激对脑的影响,也会犯生物学化的错误。同时,人脑也只有人在人的社会中才会充分发展。人的心理、脑和客观现实,永远处于相互作用之中。人就是通过大脑在反映客观现实、改造客观现实的各种实践活动中,不断地丰富和发展自己的聪明才智,形成自己的世界观的。

二、心理的构成

走进教室,会看到教室里的桌子、椅子、黑板,这是我们在用视觉来感知周围的事物;当听到教室里同学讲话的声音,这是我们在用听觉来感知客观的世界。视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、动觉、平衡觉等都属于感觉,感觉是人对某个客观事物个别属性的反映。而通过大学一段时间的学习,我们知道了高等数学有一定的难度,不下工夫很难过关;懂得了外语的学习要多听、多看、多讲、多练;明白了大学的学习和中学有很多不同的地方。其中,知道了、懂得了、明白了什么,就属于知觉,知觉是对某个事物整体属性的反映。为了更好地感知事物,就必须集中注意力,同时还要回忆以往的经验,进行想象和思维等,这些都属于心理活动中认知活动的过程。人的心理除了认知活动之外,还有情感活动和意志活动。人们在认识了一定的客观事物之后,就会产生一定的态度,比如喜欢或者是讨厌,这就是情感过程,情感过程是伴随认识而来的。人们对客观事物不仅要认识,还要进行相应的处理和改造,为此,就要提出目标,制订计划,同时还要克服困难,进行坚持不懈的努力,这就是意志过程。人的心理除了一般的共性之外,还有个性,这就是人的心理的差异性。不同的需要、理想、信念、世界观,不同的兴趣、气质、能力、性格,构成了人的个性的不同心理特征,构成了人的心理的千姿百态,构成了千人千面。

第二节 心理健康的标准

长期以来,“没有病痛和不适,就是健康”,“没有疾病,就是健康”,这种“无病即健康”的传统观念一直为许多人所持有。然而,在现代社会,心理疾病已构成对人类最大的威胁之一。在我国,随着市场经济和工商业化的推行,人们的心理问题也愈显严重。更为严峻的是,到现在为止,并没有快捷而绝对有效的方法来治疗此类疾病。从心理疾病的普遍和治疗不易的事实来看,对于未受困扰的正常人来说,“预防重于治疗”的理念是具有重大意义的。因此,目前世界各先进国家,除对心理失常的治疗予以重视外,还尽量普及心理健康或心理卫生知识,以期通过教育的途径达到防患于未然的目的。



一、心理健康的标准及其发展

健康是人类永恒的追求。随着社会的发展以及人类对自身认识的深入,人们对健康的认识也随之发生变化,这一过程也是人们对心理健康的认识从无到有的过程。

早在公元2世纪,著名的罗马医生盖伦就将健康定义为:“没有疾病的状态。”这种健康观念长期占据着人们的健康意识,认为疾病是影响健康的主要因素。人们对健康的认识仅局限于躯体的生物学变化。20世纪初,《简明不列颠百科全书》把健康定义为:“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”而直到1979年《辞海》也曾给健康定义为:“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并具有良好的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”上述这些解释都源于生物医学模式(生物医学模式是指从生物学角度来认识疾病与健康及其对策的模式)。

而人的本质是社会性,人是不能离开社会而独立存在的,人的一切反应都与社会息息相关。科学技术的飞速发展及社会的急剧变革使人们面临着激烈的竞争。频繁的应激、生活节奏的加快给人的心理带来前所未有的压力,对人们的健康产生了重大的影响。人们已逐渐认识到心理、社会因素对人的健康具有不可忽视的作用。人类的医学模式也随之发生了相应的变化:生物—心理—社会医学模式应运而生。

1948年联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在宪章中提出了对健康的一个较为全面、完善、系统的定义,指出:“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅是没有疾病和虚弱的现象。”为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织又对健康标准作出了以下解释。

- (1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应对日常生活和工作压力而不感到过分紧张。
- (2) 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔。
- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 能适应外界环境的各种变化,应变能力强。
- (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) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁,无龋齿,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松。

1989年世界卫生组织对健康又进一步解释为:“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。”而后,又提出了身心健康的八大标准,即“五快”、“三良好”。

“五快”是指吃得快,便得快,睡得快,说得快,走得快。吃得快,说明胃口很好,对



食物不挑剔,证明内脏功能正常;便得快,说明排泄轻松自如,证明胃肠功能良好;睡得快,说明中枢神经系统功能协调,且内脏无病理信息干扰;说得快,表明头脑清楚,思维敏捷,心脏功能正常;走得快,证明精力充沛、旺盛,无衰老之症。

“三良好”指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。良好的个性,即性格温和,意志坚强,经常保持乐观和幽默;良好的处世能力,即待人接物合情入理;良好的人际关系,即遇事不斤斤计较,助人为乐,与人为善。

由此可以看出,衡量一个人是否健康必须从生理、心理、社会及行为等因素加以分析,健康应是生理健康和心理健康的协调统一。

按照这样的健康概念,不仅伤风、感冒等身体上的不适要去看医生;心情抑郁、人际关系紧张、情绪不稳定等心理上的不佳,也要去看医生,当然,不是去看传统意义上的医生,而是要去看心理医生。现在,许多医院都陆续设立了心理咨询和心理治疗的门诊,高校也都相继设立了心理咨询服务中心,并开展了心理健康教育活动。2001年3月教育部出台了关于加强大学生心理健康教育的文件,把心理健康教育纳入了政府的工作范畴,这些都会对推动大学生身心全面、健康、和谐的发展起到积极的促进作用。

二、心理健康的标准概述

人的心理健康是战胜疾患的康复剂,也是获得机体健康、延年益寿的要素。我们知道,人的生理健康是有明显的生理指标的,如脉搏、体温、呼吸、血压等。同样的,心理健康也是可以通过一些既定的指标来衡量的,不同的心理学家从不同的角度出发,对心理健康标准的阐述也有所不同。

美国心理学家阿尔伯特(G. W. Allport)认为,心理健康的人不会被无意识的冲动所驱使,他们的行为是在理性和有意识的水平上活动的;这样的人积极追求目标、希望和理想,并形成自我同一性。他提出了心理健康的六条具体标准。

- (1) 力争自我成长。
- (2) 能客观地看待自己。
- (3) 人生观的统一。
- (4) 有与别人建立和睦关系的能力。
- (5) 人生所需的能力、知识和技能的获得。
- (6) 具有同情心和对一切有生命的爱。

人本主义心理学的代表人物马斯洛(A. Maslow)则认为,心理健康的人应该是自我实现的人。他提出了心理健康的10条标准。

- (1) 有充分的自我安全感。
- (2) 能充分了解自己,并能对自己的能力做恰当的估计。
- (3) 生活理想切合实际。



- (4) 不脱离周围的现实环境。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 善于从经验中学习。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适度地宣泄情绪和控制情绪。
- (9) 在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需要。

1946 年第三届国际心理卫生大会也曾为心理健康下过定义:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”并且指出了心理健康的四条标准。

- (1) 身体、智力、情绪十分和谐。
 - (2) 适应环境,在人际关系中彼此谦让。
 - (3) 有幸福感。
 - (4) 在工作中,能充分发挥自己的能力,工作效率高。
- 在国内,目前较为得到公认的心理健康标准有 8 条:

(1) 自我认识与实际相符。心理健康的人有明确的自我意识,能正确地认识自己,做力所能及的事,有自知之明;其“真实自我”与“现实自我”差异较小,能把“理想自我”与“现实自我”有机地统一起来,“理想自我”总能在“现实自我”中得到体现(尽管二者并不完全一致);能根据自己的认识和评价来控制、调节自己的行为,使个体和环境保持平衡。

(2) 智力正常。智力是否达到一定水平是衡量人的心理健康的最重要标志之一。心理健康的人,智商应在 80 以上,在这一水平上者为智力正常;智商低于 70 为智力低下,即智力不正常。正常的智力是人们从事生活、学习、工作最基本的心理条件。

(3) 心理行为符合年龄特征。在人生发展的不同年龄阶段,都有相对应的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征。如果一个人心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,心理很可能不健康。

(4) 情绪积极并能自控。心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势。这并不是说他们没有烦恼,而是因为他们善于控制、调节、宣泄和化解消极情绪。所以他们虽然也经常有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但一般不会长久。这也反映出他们情绪的自控力强。心理健康者在一般情况下其内部心理结构的各成分之间总是平衡和协调的,既有适度的情绪表现,又不为情绪所左右而言行失调,能保持比较平静的心境、清醒的头脑和控制行为的自觉性。这既反映了其高级神经活动的类型特点,又反映出其理性力量较强和个人修养水平较高。所以用情绪活动的特点和自控情况来表示心理健康同用体温来表示身体



健康一样准确。

(5) 应适度。人对事物的认识和反应存在着个体差异,有的人反应敏捷迅速,有的人则反应迟钝,但这种差异是有一定限度的。心理健康的人应该是反应适度,而不是过于敏捷或过于迟钝。

(6) 人际关系和谐。良好、和谐的人际关系是心理健康者与外界正常交往的结果,是个体对自己与他人之间关系正确认识和评价的结果,也是心理健康的重要标志。心理健康的人在与他人交往中能接受他人,认可他人存在的重要性和独特性,同时也能为他人所理解,为他人 and 集体所接受;既能在与挚友同聚之时共享欢乐,也能在独处沉思之时而无孤独之感;在与他人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、妒忌、畏惧、敌视等),有充足的社会安全感。

(7) 正视现实、适应社会。心理健康的人能够正视现实,主动适应社会,而不是逃避现实,或抱怨、攻击社会。他们能了解各种社会规范,自觉用这些规范约束自己,使其行为符合社会的要求;他们还能动态地观察各种社会生活现象的变化,以及这些变化对自己的要求,以期更好地适应社会生活。

(8) 人格健全和谐。心理健康的人,其人格特点符合社会发展趋势对个人的要求,有利于其对所处环境的适应,有利于其身心健康。他们人格结构的各个方面从适应社会的意义上来看是协调和谐的。

心理健康标准的制定是相对的,往往受到时代、社会文化背景的制约,所以必然会随着时代的变迁而有所变化,也会由于社会文化背景的差异而有对标准取舍上的差异。因此,要判断一个人心理是否健康,判断一种言行是不是不健康心理的外泄,必须考虑其所处的时代、文化背景以及年龄、情景和时间等各方面的因素。

三、大学生心理健康的标准

有关大学生心理健康的标准,专家们同样有多种论述。综合国内外专家的观点,结合大学生这一群体的特殊性,可以把大学生的心理健康标准概括为以下几点。

1. 智力正常

智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件,是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所最需要的心理保证,因此也是衡量大学生心理健康的首要标准。大学生智力正常且充分发挥的标准是:有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣;智力结构中各要素在其认识活动和实践中都能积极协调地参与,并能正常地发挥作用;乐于学习。

2. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。这是大学生心理健康的一个重要指标,因为情绪在心理变态中起核心作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。大学生情绪健康包括的内容有:愉快情绪多于不愉快情绪,一般表现为乐观开朗、充满热情、富有朝气、满怀自



信、善于自得自乐，对生活充满希望；情绪稳定性好，善于控制和调节自己的情绪，既能克制约束，又能适度宣泄，不过分压抑，使情绪的表达既符合社会的要求，也符合自身的需要，在不同的时间和场合恰如其分地表达情绪；情绪反应是由适当的情景引起的，反应的强度与引起反应的情景相符合。

3. 意志健全

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有自觉的目的性，能适时地决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题；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行；既不顽固执拗、轻率鲁莽、言行冲动，也不意志薄弱、优柔寡断、害怕困难。

4. 人格完整

大学生人格完整的主要标准是：人格结构，包括气质、能力、性格和理想、兴趣、动机、人生观等方面平衡发展；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、愿望、目标和行为统一起来。

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。一个心理健康的人能体验到自己存在的价值，既了解自己，又能接受自己。有自知之明，即对自己的能力、性格和优点、缺点都能作出客观、恰当的评价，对自己不会提出苛刻的、非分的期望和要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自己的潜能，即使对自己无法弥补的缺陷，也能安然处之。

6. 人际关系和谐

和谐的人际关系，既是大学生心理健康的途径和条件，也是大学生心理健康的标准。其表现为：乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，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；能客观地评价别人和自己，善于取长补短；宽以待人，乐于助人；积极的交往态度多于消极的交往态度；交往动机端正。

7. 适应能力强

不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因，所以较强的社会适应能力是大学生心理健康的重要特征。这里所讲的适应，不是被动，不是一味迎合，不是与不良风气、落后习俗同流合污，而是在认清社会发展趋势的基础上，主动关心社会，了解社会，认识社会，主动适应社会发展的要求。面对社会现实具有承受挫折的能力，能及时修正自己的需要与愿望，使自己的思想、行为与社会协调一致。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生的年龄特征应表现为精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索等，一个大学生应具有与自己的年龄和角色相符合的心理行为特征。