




普通高等院校公共课规划教材

大学生 心理健康教育

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG
JIAOYU

主编◎张海鹰

 吉林大学出版社

普通高等院校公共课规划教材

大学生心理健康教育

主 编 张海鹰
副主编 冯 静 山永美
编 委 游 敏 徐 箏 袁玉刚 黎继红
武晓平 须 建 聂仁秀 高再秋

吉林大学出版社

内 容 提 要

本书主要分析了高校学生在校期间可能遇到的一些心理问题,阐述了适应心理、自我意识、学习心理、时间管理、人际交往心理、情绪管理、个性心理、爱情及性心理、网络心理、职业心理以及大学生常见的心理问题及预防策略等内容。本书结构合理,安排紧凑。每一章分为若干小单元,每单元由本章提要、知识点提要、知识点阐述、案例、课堂讨论、课外实践、心理测试、思考与练习等内容组成,希望能够激发学生的学习兴趣,帮助学生心理向更加健康的方向发展。

本书适合本、专科学生使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/张海鹰主编. —长春:吉林大学出版社,

2010.6

普通高等院校公共课规划教材

ISBN 978-7-5601-5329-2

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生—心理卫生—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(2010)第 121653 号

书 名:大学生心理健康教育

作 者:张海鹰 主编

责任编辑、责任校对:孙群

吉林大学出版社出版、发行

开本:787×1092 毫米 1/16

印张:17.5 字数:450 千字

ISBN 978-7-5601-5329-2

封面设计:启远装帧

北京市彩虹印刷有限责任公司 印刷

2010年6月 第1版

2012年3月 第2次印刷

定价:29.80元

版权所有 翻印必究

社址:长春市明德路501号 邮编:130021

发行部电话:0431-89580026/28/29

网址:<http://www.jlup.com.cn>

E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

前 言

随着人类的进步,社会的发展,科技的日新月异、信息的多元变化,大学生面临着前所未有的复杂成长环境。几乎每年都有高校学生因心理失衡引发一系列令人惋惜的事件;加上紧张的人际关系、强大的学习压力以及激烈的就业竞争,大学生的心理健康问题日益突出。对当代大学生而言,每个人都会遇到自我认知、情绪、人际关系、人格成长、恋爱、择业等人生课题。关注心理健康、寻求心灵自由、追求人生意义等生命课题越来越引起大学生的积极关注。

作为当代的大学生,应该了解作为学生个体行为基础的心理机制,进行反思内化,形成稳定的心理品质,学会及时处理日常学习与生活中所产生的一般性心理问题,掌握情绪管理和压力调控的基本技巧,培育良好的心理素质。

为此,作为高校心理健康教育者,我们深深感受到加强大学生心理健康教育、全面提升大学生的心理素质与健康水平的紧迫性和重要性。对大学生积极开展心理健康教育是使大学生顺利成长的重要保证,也是保证大学生其他诸多方面素质得以顺利发展的前提条件。世界知名的成功学家拿破仑·希尔说过:“一切的成就,一切的财富,都始于健康的心理。”真正的健康是“身心健康以及良好的社会适应”。大学生的心理健康是将来人生幸福、事业成功的前提。

本书根据《国家教育部、卫生部、团中央关于加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神,兼顾理论体系的科学性和完整性,具有如下特色:

1. 教育性。心理健康教育是以开发学生身心潜能,完善和提高心理素质为宗旨的教育。所以在各章的论述中,我们都介绍了一些可以促进健康心理的方法和措施。

2. 针对性。书中的内容主要针对当前大学生存在的典型心理问题、心理障碍进行阐述,如适应性障碍、学习障碍、大学生恋爱心理、时间管理、人际关系心理、个性发展、情绪管理等。

3. 实践性。本书作者都是工作在教育第一线的心理健康教育教师,和大学生密切接触,一些案例直接来自所接触的学生。

4. 可操作性。本书结合大学生的学习和生活实际,罗列了大量案例、实践环节与心理测试量表,方便教师教学和学生学习,具有可操作性。

5. 创新性。本书通过与大学生的学习和生活密切相关的案例分析,着重培养大学生的实践能力和创新意识,辅以心理测试量表,增强可读性、趣味性和实用性;尽量引用最新研究资料和文献,激发学生的学习兴趣,全面提高学生心理素质。

本书主要分析了高校学生在校期间可能遇到的一些心理问题,阐述了适应心理、自我意

识、学习心理、时间管理、人际交往心理、情绪管理、个性心理、爱情及性心理、网络心理、职业心理以及大学生常见的心理问题及预防策略等内容。本书结构合理,安排紧凑。每一章分为若干小单元,每单元由本章提要、知识点提要、知识点阐述、案例、课堂讨论、课外实践、心理测试、思考与练习等内容组成,希望能够激发学生的学习兴趣,帮助学生心理向更加健全和成熟的方向发展。需要说明的是,本书所附的部分心理测试卷的测试结果具有相对性,希望同学们将测试结果仅作为一种参考。

本书可以作为大学生心理健康教育的教材,也可以作为心理咨询师、辅导员、大学生、教师等的参考书。

本书的编者都是高等职业院校的心理学教师,长期从事心理学、心理健康教育的教学和心理辅导、咨询工作,具有丰富的一线教学实践经验和理论知识系统。参加本书编写的人员(依编写章节的先后顺序)有:

四川省质量技术监督学校高级讲师游敏(第一章)

重庆正大软件职业技术学院讲师徐笋(第二章和第五章)

重庆电子工程职业学院讲师袁玉刚、山永美(第三章)

重庆电子工程职业学院副教授冯静(第四章和第十二章)

重庆化工职业学院讲师黎继红(第六章和第八章)

重庆城市管理职业学院讲师武晓平(第七章)

重庆房地产职业学院副教授张海鹰(第九章)

重庆医药高等专科学校副教授须建、聂仁秀(第十章)

重庆房地产职业学院讲师高再秋(第十一章)

本书最后由张海鹰负责统稿、修改、定稿。

由于时间紧,加上编者水平所限,疏漏及不妥之处在所难免,敬请各位读者和专家指正。

编者

2010年6月

目 录

第一章 心理健康概述	1
本章提要	1
第一节 健康与心理健康	2
第二节 心理健康与人生幸福	10
第三节 大学生心理健康教育	15
思考与练习	21
第二章 大学新生的适应心理	22
本章提要	22
第一节 大学新生的心理特点	23
第二节 大学新生适应的主要心理问题及成因	30
第三节 大学生如何适应新环境	38
思考与练习	43
第三章 大学生的学习心理	44
本章提要	44
第一节 学习概述	45
第二节 影响大学生学习的因素	52
第三节 大学生学习常见的心理困扰及其调适	58
思考与练习	65
第四章 时间管理与心理健康	66
本章提要	66
第一节 大学生时间管理的一般问题	67
第二节 大学生的时间管理策略	72
思考与练习	78

第五章 大学生的自我意识	79
本章提要	79
第一节 自我意识概述	80
第二节 大学生自我意识的发展	84
第三节 大学生完善自我的途径和方法	94
思考与练习	102
第六章 情绪与心理健康	103
本章提要	103
第一节 情绪概述	104
第二节 大学生的情绪障碍	110
第三节 大学生健康情绪的培养	118
思考与练习	126
第七章 大学生的个性、气质与性格	127
本章提要	127
第一节 个性概述	128
第二节 气质	131
第三节 性格	138
思考与练习	151
第八章 大学生人际关系与心理健康	152
本章提要	152
第一节 人际关系概述	153
第二节 大学生的人际交往原则	163
思考与练习	169
第九章 情感婚恋与心理健康	170
本章提要	170
第一节 什么是爱情	171
第二节 大学生恋爱与性心理	180
第三节 大学生如何对待失恋	185
思考与练习	190

第十章 大学生网络心理	191
本章提要	191
第一节 大学生网络心理概述	192
第二节 大学生网络心理透视及指导	196
第三节 大学生网络心理问题及其调适	200
思考与练习	208
第十一章 择业心理	209
本章提要	209
第一节 择业前的心理准备	210
第二节 大学生职业生涯规划	216
第三节 大学生择业中常见的心理问题	225
第四节 大学生择业心理的调适与保养	231
思考与练习	238
第十二章 大学生常见心理疾病的识别与防治	239
本章提要	239
第一节 心理疾病及预防途径	240
第二节 大学生常见神经症及防治	247
第三节 大学生常见精神病及防治	255
第四节 大学生常见人格障碍的矫治	259
思考与练习	268
参考文献	269

第一章 心理健康概述

本章提要

长期以来,人们仅从生物医学的观点出发,认为“人体器官系统发育良好,功能正常,体格健壮”就是健康,也就是把“没有疾病”看做是“健康”。随着社会的发展,健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物——心理——社会模式,并将道德健康纳入健康的理念。对健康的概念较为完整的认识应该包括生物学、心理学和社会学三个维度。这三个方面的健康状态相互影响、相互制约。

大学生经过努力和拼搏,告别了中学时代,进入了一个全新的生活天地,因此,他们的环境适应能力、自我管理能力和学习方法与习惯、人际交往能力、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面都会出现或多或少的困惑。本章重在帮助大学生树立心理健康意识,了解心理健康的标准,优化心理素质,保持昂扬向上的精神状态,构建和谐美丽的心灵家园,为今后的人生发展打下良好的基础。

本章知识要点

- ◆科学的健康观
- ◆心理健康的含义和标准
- ◆大学生心理健康的标准
- ◆心理健康与人生幸福
- ◆大学生心理问题的性质和特点
- ◆影响大学生心理健康的因素

第一节 健康与心理健康

● 知识点阐述

随着社会的发展,心理健康已越来越被人们所关注。大家已经形成一种共识,即身体健康是基础,心理健康是关键。所谓心理健康并不是消极地维持正常状态,治疗、矫正和预防心理疾病或心理障碍的一门学科,而是正确地了解自己,有意识地调适、控制自己,立足于现在,朝向未来,从而推动自我成长的最佳心理状态。心理健康也是大学生将来走向社会,在工作岗位上发挥才能、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。

人类走过的里程中,人们在不断探索外部世界的同时,也在不断探索人类自身的心理世界,并将各种心理现象称为内宇宙。人类的心理现象绚丽多姿、纷繁复杂,恩格斯曾把它喻为是“地球上最美的花朵”。

心理学是研究心理现象发生、发展规律的一门科学。个体的行为受心理支配,无论生活中的衣食住行还是学习工作中的为人处世,都需要心理学的知识和帮助。随着社会的发展和水平的提高,人们愈来愈认识到心理健康可以提高生命质量,提高生活品味,帮助个体增强主观幸福感。

一、科学的健康观

上个世纪末,世界上数位诺贝尔奖获得者齐聚一堂讨论 21 世纪什么最重要。最后一致认为,追求健康是 21 世纪的主要趋势。然而很多人对健康的理解很偏狭,几乎只是停留在对生理健康的理解和关注上。事实上,对健康的概念较为完整的认识应该包括生物学、心理学和社会学三个维度。

(一)健康的含义

传统观念认为,健康是指人体各系统发育良好、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。世界卫生组织(WHO)早在 1948 年成立之初的《宪章》中就指出:“健康不仅是没有病和不虚弱,而是生理上、心理上和社会适应方面保持一种完好的状态。”也就是说,健康不仅仅是没有疾病和没有衰弱的表现,而是生理上、心理上和社会适应方面保持一种完好的状态。生理健康、心理健康、与社会的和谐,它们所构成的完整健康观念,才是我们所倡导的科学的健康观。

WHO 对健康的评价标准是:

1. 有足够充沛的精力,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. 处世乐观,态度积极,勇于承担责任,事无巨细,不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变能力强,能适应环境的各种变化。
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、臂位置协调。
7. 眼睛明亮,目光敏锐,眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁、无空洞、无病感,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,走路轻松自如。

以上 10 条标准,前面 4 条属于心理和社会适应能力,后面 6 条均属于生理健康的内容。生理健康是健康的基础,没有生理健康,就不可能有心理健康、适应能力和道德健康。

(二)亚健康

亚健康是指处于健康与疾病之间的一种似病非病的中间状态,又称“灰色状态”或“第三状态”。一般认为,亚健康主要是由于心理承受能力差或过度疲劳所造成。在这种状态下,机体虽然没有明显的疾病表现,但已经潜伏了各种程度不同的致病因素。只要有诱因出现,个体就很容易产生心理问题。亚健康状态的表现有:焦虑、紧张、易怒;情绪低落、睡眠不好;消化不良,周期性的腹泻、便秘;免疫力低下,易患感冒等疾病;易疲劳,且不易恢复。个体一旦处于亚健康状态,必须进行相应的调适。一方面心理减压,一方面降低工作强度,多休息、多运动;同时进行饮食调节。饮食宜清淡,多吃谷类食物、蔬菜、水果,避免太油腻的食物。

二、心理健康的标准

从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。事实上,心理的健康与不健康也并无明显界限,而是一个连续化的过程。如果将正常比作白色,将不正常比作黑色,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。大多数人的心理健康状况都处于这一区域内。这也说明,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,而应提高心理自我保健意识,运用心理学知识及时进行自我调整,积极加以矫正。

三、大学生心理健康的标准

大学生心理健康的标准,迄今为止还没有一个统一的概念。与成年人相比,大学生的心理健康标准有所区别。大致上有四个标准,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,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规模式,把当事人的心理与常规模式进行比较;四是自身行为标准,每个人以往生活中形成的稳定的行为模式,即正常标准。事实上,心理健康与否其界限是相对的,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,如何把握标准?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。

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：

（一）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等的综合。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，因此衡量时，关键在于是否正常地、充分地发挥了效能：即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

心理学家通常用智力测验来测量人的智力发展水平。一般说来，智商在 130 以上为超常；智商 129~90，为正常；智商 89~70，为亚正常；低于 70，属于智力落后。事实上，在智力测试中，真正智力超常的人不到 1%，真正智力低下的人不到 3%，绝大多数人的智力处于中等水平。超常智力与一般智力都属于智力正常的范围，都达到了心理健康智力标准的基本要求。换句话说，人群中的大多数人智力都符合心理健康的智力标准。

不同的人会有不同的智能组合。建筑师及雕塑家的空间感比较强，运动员和舞蹈演员的肢体协调性较强，公关的人际交往能力较强等。美国哈佛大学教育心理学家霍华德·加德纳在 1983 年提出多元智能理论，认为人的智力至少可以分为八种，即语言智能、逻辑数学智能、空间智能、肢体运作智能、音乐智能、人际智能、自省智能、自然探索智能。我们每个人都具有这八种智力，但存在个体差异，即我们的这些能力有的显得比较发达，有的则不发达，有的甚至终身无法显示出来，因而我们表现出不同才能，并在不同领域取得成功。

（二）情绪健康

情绪在心理健康中起核心作用，情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。情绪异常往往是心理疾病的先兆。情绪是人对客观事物认识的内心体验的外在反映。喜怒哀乐是人之常情，但情绪活动的主流应该是愉快的、欢乐的、稳定的。有人认为，快乐表示心理健康如同体温表示身体健康一样的准确。一个人的情绪健康与否，关键要看跟外界环境的协调状况。要愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满信心和希望；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，情绪反应是由适当的原因引起的，而不是无端的；反应的强度与情境相符。

当然，并不是说心理健康的人就不会产生负面情绪，而是看负面情绪持续的时间长短，和它在整个情绪过程中所占的比例。所谓的负面情绪主要指：悲伤、后悔、厌恶、愤怒、嫉妒、冤屈、焦虑、紧张、恐惧、抑郁等，负面情绪使人整体上处于对抗状态，可能会引起一个人做出错误行为。负面情绪是我们前进的绊脚石，我们必须去认识它，重视它，超越它。

（三）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，能适时地作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，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上。意志品质是衡量心理健康的重要标准。其中行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。行动的自觉性是对自己的行动目的有正确的认识,能主动支配自己的行动,以达到预期的目标;行动的果断性是善于明辨是非,适当而又当机立断地采取决定并执行决定;行动的顽强性是在作出决定、执行决定的过程中,克服困难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神。反应适度是意志健全的重要组成部分,也是心理健康的外在表现之一。反应适度说明人的行为表现协调有度,主要表现为:意识和行为一致,即言行一致;为人处世合情合理,灵活变通;在相同或相类似情境下,行为反应符合情境,既不过分,也不突然。

(四)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“人格”低下(很坏);我的人格受到了侮辱等等。这里的人格指的是人的尊严。心理学上的人格是指与一个人比较稳定的心理特征的总和,指个人的整体精神面貌,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。

人格的各种特征不是孤立存在的,而是有机结合成相互联系的整体,人格完整指人格构成诸要素气质、能力、性格和理想、信念、人生观等方面平衡发展。健康的人其所思、所言协调一致,具有积极进取的人生观,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。如果人格的各种成分之间的关系协调,人的行为就是正常的;如果失调,就会造成人格分裂,产生不正常的行为。双重人格或多重人格是人格分裂的表现。一个人的人格一经形成,就具有相对稳定的特点,因此,形成一个统一的、协调的人格和形成一个残缺的、失调的人格,其性质对心理发展和精神表现的影响是截然不同的。心理健康的最终目标是保持人格的完整,培养健全的人格。

(五)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,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。

(六)人际关系和谐

良好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,有自知自明,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。

人际关系是指人为了满足其生存和发展的需要而在相互交往中形成的人与人之间的关

系,它表现在家庭成员之间、同事之间、上下级之间、朋友之间以及其他社会成员间的相互交往中。作为现实社会中的人,每个人都在以一定的社会角色与他人进行交往,这种社会角色决定了他的一定的社会责任和义务,要求他依据这种责任和义务的要求与他人进行交往,由此才能使社会秩序得以维护,社会得以存在和发展。人际关系和谐具体表现为:在人际交往中,心理相容,互相接纳、尊重,而不是心理对立,相互排斥、贬低;对人情感真诚、善良,而不是冷漠无情;以集体利益为重,关心、奉献,而不是私字当头,损人利己等等。

(七)良好的社会适应性

“良好的社会适应性”是世界卫生组织所阐述的全面健康三要素的一项重要条件,也是国内外公认的一条重要心理健康标准。人具有生物性和社会性两种属性。人类在社会生活中,每时每刻都受到社会环境的影响,一个健康的人必然要适应社会,特别是当今改革开放年代,一个健康的人更应适应充满变化、纷繁多变的大千世界。心理健康的人,应与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。以有效的办法对应环境中的各种困难,不退缩,还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调。如果与社会的进步和发展产生了矛盾和冲突,应及时调节,修正或放弃自己的计划和行动,顺历史潮流而行,而不是逃避现实,悲观失望,或妄自尊大、一意孤行。

较好的社会适应性主要表现在以下几个方面:

- (1)具备适应各种自然环境的能力;
- (2)具备建立良好的人际关系的适应能力;
- (3)具有能处理和应付家庭、学校和社会生活的能力。

(八)心理行为符合年龄特征

人的一生分为不同年龄阶段,每一年龄阶段其心理发展都表现出相应的质的特征,称为心理年龄特征。一个人心理行为的发展,总是随着年龄的增长而发展变化的。如果一个人的认识、情感和言语举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征,是心理健康的表现;如果严重偏离相应的年龄特征,发展严重滞后或超前,则是行为异常、心理不健康的表现。

大学阶段是人生中精力最充沛、思维最敏捷、情感最活跃的时期。与之相适应,在行为上应该表现为朝气蓬勃、活泼好动、乐观进取、自我完善和自我控制能力明显增强,这是大学生心理健康的表现之一。如果像儿童那样喜怒无常,好吵好闹,或者过于世故老成、阴郁忧愁,那都是心理异常或不健康的表现。也就是说,一个心理健康的大学生一般心境良好、愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占主导,同时又能随事物对象的变化而产生合理的情绪变化。当有了喜事时感到愉快,遇到不幸的事时产生悲哀的情绪。此外,还能依场合的不同,适当地控制自己的情绪。

心理健康的大学生乐于与人交往,对人态度积极;能理解和接受别人的思想、感情,也善于表达自己的思想、感情;高兴地接纳他人和自己;既有广泛的朋友,也有少数几位知交。

心理健康的大学生在评估自己的反应能力或解释现实时,比较客观,不高估自己的能力,不轻易承担超过自己能够胜任的任务,也不低估自己而逃避任务。

心理健康的大学生虽然对自己的学习、生活和工作有一定的紧张感,但从不发生过度的

焦虑；遇到困难时，他们往往能积极应对，勤于思考，有条不紊地寻找解决办法，而不是寝食不安，惶惶不可终日。

心理健康的大学生有独立的生活能力，意志坚定；无论是在情感上，还是在实际生活中都较少有依赖心理，自主性强；他们善于在不同的环境中寻找自己感兴趣的事情和事业的生长点，心理生活充实，很少有孤独感；他们较能接受现实，不轻易产生敌对情绪，对因家境、地域、病患、个人能力与努力等原因导致的各种差异能正确看待。例如，面对班上的某些同学家庭生活条件本来就很好，学习成绩名列前茅，拿到一等奖学金，自己则不但家境差，生活困难，而且学习成绩又不如人意，在这种情况下也能高兴地接纳他人和自己。心理健康的大学生能适应不同环境下的社会生活，不管处于什么社会生活环境下都能主动同社会保持接触，让自己融入社会，自觉用社会规范来约束自己，使自己的行为符合社会的要求，而不是把自己孤立起来，与社会格格不入。

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。而且心理健康状态并非固定不变的，而是不断变化的，既可以从不健康转变为健康，也可以从健康转变为不健康。以上心理健康标准仅仅反应了大学生个体良好地适应社会生活所应有的心理状态的一般要求，而不是最高境界，我们充满信心心理发展的更高层次，充分发挥自己的潜能，促进自己的全面发展。

正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面：

1. 标准的相对性

事实上大学生心理健康与不健康也并无明显界限，而是一个连续化的过程，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，个体心理的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；人的健康状态的活动在于一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远保持或行将加重。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。许多发展性问题是可自行解决的。

2. 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，健康的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，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的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。

3. 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。

总之，心理健康的标准是一种理想尺度，它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准，同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。每个人都需要在自己现有的心理

基础上不断调节和完善,追求自身心理发展的更高层次,从而增强主观幸福感,真正健康快乐地工作和生活。

【案例】

网球明星之死

英国著名网球明星吉姆·吉尔伯特小时候经历过一次意外。一天,她跟着妈妈去看牙医,这本来是个很小的事情,她以为一会儿就可以跟妈妈回家了。但是结果让小女孩看到的是惊人的一幕:她的妈妈竟然死在了牙科的手术椅上!这个阴影在她的心中一直存在着。在牙痛的时候从来不敢去看牙医,也许她没有想到要看心理医生,也许她从没有想过应该根治这个伤痛,她能做的就是回避、回避、永远回避。后来她成了著名的球星,过上了富足的生活。有一天她被牙病折磨得实在忍受不了,家人都劝她,就请牙医到家里来吧,咱们不去诊所,这里有你的私人律师,私人医生,还有所有亲人陪着你,你还有什么可怕的呢?于是请来了牙医。意外的事情发生了:正当牙医在一旁整理手术器械、准备手术的时候,一回头,吉姆·吉尔伯特已经死去。当时伦敦的报纸,记述这件事情时用了这样一句评价:吉姆·吉尔伯特是被四十年来一个念头杀死的。

这就是心理暗示的力量。一个遗憾能被放大到多大呢?它可以成为你生命中一个阴影,影响到你的生命质量,甚至结束你的生命。

【课堂讨论】

5.25——我爱我

五月,阳光灿烂,青春似火。5月25日我们迎来了全国大中学生心理健康节。2000年,由北京师范大学心理系团总支、学生会倡议,随后十多所高校响应,并经有关部门批准,确定5月25日为“北京大学生心理健康日”。2004年团中央学校部、全国学联共同决定将5月25日定为全国大中学生心理健康节。

2000年首届大学生心理健康日围绕主题,提出了自己的口号:“我爱我,给心理一片晴空!”

2001年第二届活动的主题确定为改善人际沟通能力,口号是:“我爱我,创造一个良好的人际空间。”

2002年的第三届活动主题围绕“自我”方面展开,口号是:“我爱我,了解我自己。”

2003年的第四届活动针对“非典”,以危机干预为主题,口号是:“我爱我,危机、理性、成长。”

2004年的活动主题为大学生的社会化和人际关系问题,口号是:“我爱我,走出心灵孤岛。”

2005年第六届5.25心理健康节围绕大学生生涯规划的问题,主题是:“我爱我,放飞理想、规划人生。”

2006年的主题是:“我爱我,快乐自在我心,健康、自信的心理。”让我们尽情体验快乐的

感觉!

2007年的主题是“人际交往与师生互助”，口号为：我爱我，用心交往，构建和谐。

2009年的主题是“呵护心灵、拥抱社会、感恩社会”

“5.25”是“我爱我”的谐音。对此，发起人的解释是：爱自己才能更好地爱他人。

请同学们讨论：我们为什么要爱自己？这和我们平常倡导的爱祖国、爱人民矛盾吗？

【心理测试量表】

心理健康测试

以下40道题，如果感到“常常是”，划√；“偶尔”是，划△；“完全没有”，划×。

1. 平时不知为什么总觉得心慌意乱，坐立不安。
2. 上床后，怎么也睡不着，即使睡着也容易惊醒。
3. 经常做恶梦，惊恐不安，早晨醒来感到倦怠无力、焦虑烦躁。
4. 经常早醒1~2小时，醒后很难再入睡。
5. 学习的压力常使自己感到非常烦躁，讨厌学习。
6. 读书看报甚至在课堂上也不能专心一致，往往自己也搞不清在想什么。
7. 遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。
8. 感到很多事情不称心，无端发火。
9. 哪怕是一件小事情，也总是很放不开，整日思索。
10. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣，郁郁寡欢。
11. 老师讲概念，常常听不懂，有时懂得快忘得也快。
12. 遇到问题常常举棋不定，迟疑再三。
13. 经常与人争吵架发火，过后又后悔不已。
14. 经常追悔自己做过的，有负疚感。
15. 一遇到考试，即使有准备也紧张焦虑。
16. 一遇挫折，便心灰意冷，丧失信心。
17. 非常害怕失败，行动前总是提心吊胆，畏首畏尾。
18. 感情脆弱，稍不顺心，就暗自流泪。
19. 自己瞧不起自己，觉得别人总在嘲笑自己。
20. 喜欢跟自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。
21. 感到没有人理解自己，烦闷时别人很难使自己高兴。
22. 发现别人在窃窃私语，便怀疑是在背后议论自己。
23. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑，甚至嫉妒。
24. 缺乏安全感，总觉得别人要加害自己。
25. 参加春游等集体活动时，总有孤独感。
26. 害怕见陌生人，人多时说话就脸红。
27. 在黑夜行走或独自在家有恐惧感。
28. 一旦离开父母，心里就不踏实。