

大学生心理健康教育

肖兴政 沈明泓 主编



科学出版社

大学生心理健康教育

肖兴政 沈明泓 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书根据当代大学生的特点,按照心理逻辑顺序,将内容分成九章,每章除了正文外,还根据各章的内容和大学生喜闻乐见的心态,编写了心理语丝、心情话题、头脑风暴、心理词典和心理分析等内容,以增强本书的可读性和实效性。全书共九章,分别是握住幸福的钥匙;我是谁,我要去哪里,我要怎样去;学习的革命;任性更需理性;我心轻舞飞扬;绽放人格美丽的花朵;知己知彼、快乐无比;生命像花儿一样绽放;我有一双隐形的翅膀。

本书适合大中专学生及辅导员阅读,也可供心理健康教育专家、学者和心理健康咨询者借鉴、参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 肖兴政, 沈明泓主编. —北京: 科学出版社, 2017.6

ISBN 978-7-03-053827-7

I. ①大… II. ①肖… ②沈… III. ①大学生—心理健康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 141181 号

责任编辑: 胡云志 滕 云 / 责任校对: 桂伟利

责任印制: 白 洋 / 封面设计: 华路天然工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

三河市书文印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 6 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2017 年 6 月第一次印刷 印张: 16

字数: 380 000

定价: 35.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

编 委 会

主 编 肖兴政 沈明泓

副主编 赵 雪 刘广林 李 博 杨 倩

编 委 （按姓氏笔画排序）

代晓冬 冯 建 刘广林 刘春艳

李 博 李晓同 杨 倩 肖兴政

汪尚力 沈明泓 陈 鹏 赵 雪

前言

世界卫生组织前总干事马勒博士说过：“有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有了一切。”健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，而决定健康的关键因素则是心理健康。21世纪的大学生生活在思想文化激荡、价值观念多元、人才竞争激烈、社会瞬息万变的时代，教育改革和社会发展不仅给当代大学生带来了巨大的机遇和挑战，同时对他们的道德品质、专业技能、心理素质提出了更高的要求，也使他们面临着更大的学习、生活和就业压力甚至是危机。在校大学生的年龄一般为18~24岁，这个阶段正是一个人的智力和能力迅速发展的时期，也是情绪最易起伏跌宕的阶段。面临着对新环境的适应、自我概念的形成、人际交往的完善、专业的发展、爱情的选择、职业生涯的规划等多方面的发展问题，大学生的学习生活不免会受到极大的干扰和冲击，影响他们以饱满的热情、充沛的精力投入到知识技能的学习当中，影响他们的健康成长和成才，影响他们未来生活的幸福。因此，心理健康教育是大学生人生发展中的一门必修课。

审视近几年大学生心理健康教育的教材，不难发现很多教材更多的只是停留在心理健康教育理念、概念和形式的介绍上，没有真正地将教材与学生的成长和实际生活相融合，没有凸显大学生在接受心理健康教育过程中自我成长的心理需要。因此，本书专门开设了“头脑风暴”“成长自助”“心理训练”等栏目，让大学生在阅读教材的过程中，反复思考与操作，促进大学生自我的体验与成长，从而真正达到心理健康教育的终极目标。

在写作过程中，编者阅读了大量的心理健康教材，也尝试了不同的写作方法，最后确定了本书的编写体例。本书力求成为一本大学生喜欢阅读并能够提供相应栏目记载他们成长的前沿而又实用的教材。无论是教师还是学生，都可以通过本书学到成长过程中众多现实的、令人向往而又激动人心的，甚至困惑不已的东西。对于本书的主题、书名、结构、风格，甚至每一个活动、案例与句子，编者们都进行了反复的斟酌，尽可能使教材既符合大学生认知和审美特点，又体现出教学的严谨性。

尽管本书还不成熟，但编者依然坚信，本书能为广大阅读者提供走进自己内心、探求成长希望的知识 and 力量。

编者

2017年4月23日于盐都

目 录

第一章 握住幸福的钥匙——大学生心理健康导论	1
第一节 健康与心理健康	2
第二节 大学生心理健康的意义	8
第三节 大学生心理健康状况	13
第四节 大学生心理健康教育的内容及方式	21
第二章 我是谁,我要去哪里,我要怎样去——大学生自我意识发展及调适	31
第一节 自我意识的内涵	31
第二节 大学生自我意识发展的特点	38
第三节 大学生自我意识问题的调适	42
第三章 学习的革命——大学生学习心理指导	52
第一节 学习心理概述	52
第二节 大学生学习心理特点	56
第三节 消除学习的困扰	62
第四节 提高自身的学习能力	69
第四章 任性更需理性——大学生情绪的管理	81
第一节 情绪概述	82
第二节 有效地管理情绪	85
第三节 情绪调节方法	99
第五章 我心轻舞飞扬——大学生压力管理与挫折应对	108
第一节 压力和挫折的内涵	109
第二节 大学生的心理压力	119
第三节 大学生挫折应对	125
第六章 绽放人格美丽的花朵——大学生健全人格的塑造	136
第一节 人格的内涵及其特征	137
第二节 健全人格	150
第三节 大学生健全人格的培养	153
第七章 知己知彼、快乐无比——大学生人际关系与社会适应的培养	165
第一节 人际关系概述	165
第二节 人际沟通与心理效应	169
第三节 大学生人际关系影响因素及策略	178
第八章 生命像花儿一样绽放——大学生生命教育	190
第一节 生命教育概述	190

第二节 三观教育	196
第三节 爱情教育	199
第四节 休闲教育	203
第九章 我有一双隐形的翅膀——大学生常见心理障碍及其防治	216
第一节 大学生的心理障碍	216
第二节 大学生心理问题的防治	227
参考文献	244
后记	247

第一章 握住幸福的钥匙

——大学生心理健康导论

心理语丝

世界悬于一线，那根线就是人的心灵。

——荣格

人之幸福，全在于心之幸福。

——歌德

一旦基本生存需要得到保证，心理健康就决定了人们的生活质量。

——艾森伯格

心理健康在贫困时代是奢侈品，在发展中国家是点缀品，在发达国家则是必需品。

——佚名

心情话题

做一个简单的人就无法拥抱复杂吗？从《士兵突击》中的“简单许三多”说起。

《士兵突击》不仅以军事动作的展示、青春励志的故事吸引了诸多青年人的眼球，更因其塑造了一个成长经历、思维、行为都很简单的人物形象而引起了大家对“做一个简单的人就无法拥抱复杂吗”的热议……

我们精力充沛，我们充满热情，我们为着自己的将来在努力地拼搏、奋斗，渴望拥有丰富多彩、绚烂多姿的生活，但大多数人最终还是平凡、简单、默默无闻……

简单而不枯燥，平凡而不平庸，简约淳朴的人生能带来真实的快乐和幸福吗？

头脑风暴

再见奥运：那些美好的心理品质你学会了吗？

四年一度的奥运会，不仅给我们带来了激情、感动，更给我们带来了巨大的精神动力。亲爱的同学，奥运会让你看到了人性中哪些积极的心理品质？你又从中获得了什么呢？

心理词典

心理健康：个体在各种环境中能保持一种良好的心理效能状态，并能随环境条件的变化而不断调整自己的内部结构以达到与外界的平衡。

第一节 健康与心理健康

长久以来，人们一直认为没有生病就是健康，“无病即健康”。如果一个人去医院看医生，抱怨身体不舒服，但经过通常的医学诊断后没有发现什么不正常，就会被告知：“我没有发现你身上有任何毛病，你很健康。回家吧，不用担心。”如果是年龄小的孩子，还常常被父母不耐烦地教育一通：“医生检查了都说你没什么毛病，还这里不舒服、那里不舒服，你这是在装病，人都有不舒服的时候，过几天就好了。”然后就不了了之了。但是，随着物质生活的丰富与满足、医疗条件的提高，某些疾病的康复却没有随着药物的治疗而得到有效改善，有的疾病的发病率反而越来越高，这些现象开始让人们重新思考健康的定义。

一、健康

（一）健康的概念

健康是人们生存的根本，如果没有健康，一切智慧和才能将无法施展。正如世界卫生组织（World Health Organization, WHO）前总干事马勒博士所说：“必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去健康便失去一切。”健康如此重要，人们对健康内涵的认识也随着社会的发展、科学的进步而在不断深化。但人们对健康的认识只停留在浅层的机体生理方面，片面地认为身体没病就是健康而忽视人的心理健康发展。



心灵的痛苦更甚于肉体的痛楚。

——贺拉斯

世界卫生组织公布的一项调查结果显示，到2020年，心理疾病将成为继心脏病之后人类所面临的第二大常见疾病。心理问题已成为一个普遍的社会问题，严重影响着人们的健康。因此，1948年世界卫生组织对健康进行了定义：“健康不仅仅是没有疾病和虚弱现象，而是个体在生理上、心理上及社会上的完全安好状态。”即健康应包括生理、心理和社会能力三个方面（图1-1）。一个健康的人，既要有健康的身体（即指身体结构和功能正常，具有生活自理的能力），还应有健康的心理。只有当一个人的身体、心理和社会能力都处于良好状态时，才是真正的健康。

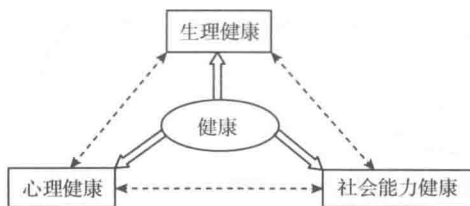


图 1-1 健康的三维结构

然而,在世界卫生组织关于健康的定义中所描述的“完全”表明,健康是一种可以达到的终极状态,但实际上,人的健康是动态的,它是可以随着时间、环境等因素的变化而变化。比如,一个人的健康状态可以因为躯体疾病、心理压力或者周围环境的影响等问题而发生变化。

(二) 健康的标准

世界卫生组织根据健康的定义,提出了人体健康的十条标准。

- 1) 充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。
- 2) 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。
- 3) 善于休息,睡眠良好。
- 4) 应变能力强,适应外界环境中的各种变化。
- 5) 能够抵御一般感冒和传染病。
- 6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩臂位置协调。
- 7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
- 8) 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙颜色正常,无出血现象。
- 9) 头发有光泽,无头屑。
- 10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。

从这十条标准中可以看出,其中前四条主要属于心理健康标准,其余六条主要属于身体健康标准,身体健康标准和心理健康标准中又或多或少地相互渗透,比如,第一、第三和第七条。由此可见,一个人的健康应该包括身体健康和心理健康两个方面,两者相辅相成、相互影响、相互制约,有机地统一于健康,二者缺一不可。

1999年,世界卫生组织又提出了身心健康的新标准,即五快(机体健康:食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快)、三良好(精神健康:良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系)。从中可以看出,科学的健康观改变了人们传统的“没有疾病即健康”的观念,健康的目标是追求一种更积极的状态、一种更高层次的身心协调与发展。

二、心理健康

(一) 心理健康的含义

迄今为止,心理健康的概念还没有一个统一的定义,心理健康概念受文化差异和个体差异的影响,在不同国家、不同民族之间存在着不同的观点。

1946年,第三届国际心理卫生大会对心理健康的定义为:“在身体、智能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。”世界心理卫生联合会则将心理健康定义为: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;在工作和职业中能发挥自己的才能,过着有效率的生活。

从广义上讲,心理健康是指生活在一定社会环境中的个体,在高级神经功能作用和智力正常的情况下,情绪稳定、行为适度,具有协调关系和适应环境的能力,以及在本身及环境条件许可的范围内所能达到的心理最佳功能状态,是一种高效而满意的、持续的心理

状态。

从狭义上讲，心理健康是指生活在社会环境中的个体，人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

本书则将心理健康定义为个体在各种环境中能保持一种良好的心理效能状态，并能随环境条件的变化而不断调整自己的内部结构以达到与外界的平衡。

心理健康包括两层含义：第一层含义是无心理疾病，心理疾病包括所有各种心理及行为异常的情形，这是心理健康的最基本条件；第二层含义是具有一种积极发展的心理状态，能积极调节自己的心态，顺应环境并有效地、富有建设性地发展和完善个人生活。这是从积极的、预防的角度对人们提出的要求，目的是要保持并促进心理健康，消除一切不健康的心理倾向，使心理处于最佳的发展状态。

心理健康按其健康程度可分为三种状态（图 1-2）。

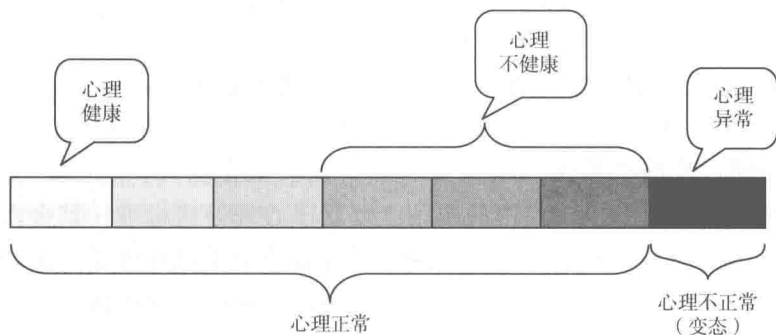


图 1-2 心理健康的三种状态

一是心理健康状态。个体在一般没有较大困扰的情况下，心理处在正常状态之中。个体的常态行为基本与其价值观、道德水平和人格特征相一致。

二是不健康状态、不平衡状态。这种状态是指个体心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾、应激等状态。一旦个体处于不平衡状态，他会首先通过心理防御机制来进行自我调节。如果调节无效，就得借助他人疏导，消除不平衡，从而恢复正常状态。这种状态一般称为心理问题。不健康不等于患病。心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态。偶尔地、短暂地出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康，更不等于已患心理疾病。因此，不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。只要个人在较长的一段时间内持续保持良好的心境，就可以认为其心理是健康的。

心理健康和心理不健康状态都属于心理正常状态。

三是心理不正常、心理异常状态，简称变态，它包括神经症、人格障碍、性心理障碍、精神分裂症等。这时必须到医疗部门进行心理治疗和药物治疗。这种状态一般称为心理疾病或精神疾病。心理异常状态如图 1-3 的黑色区域部分。

心理健康、心理不健康与心理变态的关系如图 1-3 所示。



图 1-3 心理健康三种状态的关系

其一，现代心理卫生学认为，健康与疾病不是对立的，它们之间没有明确的界限，而是同一序列的两极。心理健康水平是从一个健康到不健康到心理异常的连续体，从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带，它们之间只是程度不同而已，难以分出明显的界限。心理正常与异常是相对的，不像生理健康那样具有精确的、易于量化的指标。大多数人都散落在灰色区域内，心理非常健康和心理变态的人数较少，它们散落在较小的白色和黑色区域。

其二，心理健康不是一种静止的、固定不变的状态，心理健康与否只能反映某一时间内的特定状况，它会因社会、心理、生物等因素的影响而发生变化，它是一个不断双向转化的动态变化过程。心理健康是一个没有止境的状态，每一个人都应该追求心理健康和心理发展的更高层次，以充分发挥自身潜能并不断完善自我人格。心理健康的人可能从相对健康向不健康发展，甚至造成心理异常而患疾病；心理不健康的人随着人的成长、经验的积累、环境的改变，心理健康状况也会有所改善，甚至成为心理非常健康的人而充分发挥自身的潜能。心理异常的人在有效的药物或者心理治疗的帮助下会部分或全部转化为心理正常者。



案例 »

大二学生张某，18岁，他从小学到高中学习成绩一直很好，上大学后，学习很自觉，成绩也很好，自我感觉良好。大学刚入学时，张某与同寝室的王某相处得很好，吃饭、玩耍、上课都经常结伴同行，相互讲很多心里话，彼此都很信任对方。

大二开学不久，张某感觉王某对自己很冷淡，好像总是躲着自己。王某不再愿意和张某一起吃饭、玩耍，并且王某和其他同学很要好，张某很生气，也想不通这是为什么。张某回忆平时对王某很好，总是努力地照顾王某，尽管有时两人有意见不一致的地方，争吵后也就没事了。张某就是想不通，王某为什么对自己这样冷淡？一点也不给自己留面子，张某为此感到在同学面前抬不起头，感到很压抑、很苦恼，也很气愤。张某就王某对自己冷淡的做法跟他交流过看法：王某承认张某一直对他很好，但是张某太偏激、脾气太大，做事只想着自己，王某已经受够了，无法再和张某相处下去，也不愿和张某待在一起。后来，张某晚上开始睡不着，越想越生气，现在上课注意力不集中，一见到王某就冒火，张某为此陷入了痛苦的思考之中，自己就是想不通，认为王某对他太残忍，无视自己的好，让别人看自己的笑话，失眠也越来越严重，精神状态很不好。最近经常和王某发生争吵，张某很痛苦。主动寻求心理咨询师的帮助，经过五次心理咨询，张某本人反映，自己不应该总是用自己的标准要求别人，应好好提高自己做人的修养。现在张某精神好多了，睡眠也好了，学习效率有所提高，与同学的关系融洽多了，心情也顺畅了。老师反映，张某情

绪稳定多了，学习恢复了以前的状态，考虑问题时能站在别人的角度去思考了。咨询师回访与跟踪发现，张某学习、人际交往、情绪等已经恢复到正常水平。



心理分析 >>>

张某由于人际交往方面出现了问题，其从心理健康状态转化到不健康状态。究其产生的心理原因是存在认知偏差，认为自己对别人好，自己怎么做都没关系，即使情绪急躁和脾气大。张某经过求助咨询师，其情绪、人际交往等各方面均已恢复到正常水平，其心理状态又从从不健康状态恢复到健康状态。



心灵建造了天国，也建造了地狱。

—— 弥尔顿

(二) 心理健康的标准

世界心理卫生联合会明确提出心理健康的标准为：“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，过有效率的生活。”

关于心理健康标准，不同的学者有不同的看法。美国心理学家马斯洛和米特尔曼曾提出心理健康的标准有十条，如有足够的自我安全感、能充分地了解自己并能对自己的能力做恰当的估计、生活理想切合实际、不脱离周围的现实环境、能保持人格的完整与和谐、善于从经验中学习、能否保持良好的人际关系、能适度地宣泄情绪和控制情绪、在不违背团体要求的前提下能有限度地发挥个性、在社会规范的范围内能适度地表达自己的基本要求。中国许多学者根据我国的情况提出了心理健康的八条标准，如智力正常、情绪健康、意志健全、人格完整、自我评价正确、人际关系和谐、社会适应能力正常、心理年龄符合年龄特征。根据各国学者的标准，本书将心理健康的一般标准界定如下。

- 1) 能正确认识自我、悦纳自我。
- 2) 能与他人合作，有较强的人际交往能力。
- 3) 能恰当控制和管理自己的情绪，使自己基本能够保持一种积极乐观的心态。
- 4) 独立自主，学会选择，学会做决定，有较强的社会适应能力。
- 5) 有较强的意志品质，能够承受挫折。
- 6) 热爱生活和学习，能在生活和学习中获得幸福感。
- 7) 在学习工作中发挥自己的潜力，有创新能力。
- 8) 人格完善和谐。
- 9) 智力正常 ($IQ > 80$)。^①
- 10) 心理年龄与生理年龄相符合。

^① 智力，是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合，包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。这是人们学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。

对心理健康的理解，必须要注意以下几个方面的问题。

其一，心理健康标准不同于身体健康标准，身体健康标准是确定的，相对不变的；心理健康标准是一个相对的、变化的、不确定的衡量尺度，有时还是大起大落的。

其二，人类完整的心理状况应是心理过程和个性心理特征的统一。个体的心理活动是在具体的社会生活中以行为的方式表现出来的，它是以社会适应为基础，在人际交往中实现的。

其三，只有心理健康标准中各要素有机整合起来，才能构成较完整的心理健康概念。心理不健康并非是心理处处不健康。心理健康要素中无论哪一方要素缺损或丧失，都会危及心理健康，而且组成心理健康的各要素表现在不同个体身上，并非都是相同的程度，而是有差异的。

其四，心理健康标准的确定，不应只强调生存标准，而应适当地关注发展标准。生存标准立足于个人生命存在，目标是最有利于延续个体生物学上的寿命，故强调无条件适应环境，绝对顺从社会世态（主流文化）；而发展标准则着眼于个人与社会的发展，企求最有价值地创造生活，强调能动地适应和改造环境，通过挖掘个人最大的身心潜力，求得身心的满足，成为崇高、有尊严和自豪的人。

其五，心理健康标准是一种理想尺度，它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准，而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上作不同程度的努力，都可以追求心理发展的更高层次，不断发挥自身的潜能。

（三）心理健康的区分尺度

确定心理健康标准的六种依据如下。

1. 统计学标准

这种依据以统计学上的正态分布理论为基础，根据个人的心理行为是否偏离某一人群的平均值来区分心理健康与否。“与众不同即变态。”优点是可使心理健康标准客观、具体、可量化，便于比较和分类，易于操作，反映了心理健康标准的相对性。缺点是并不是所有的心理健康现象都是正态分布的，不是所有对平均值的偏离都意味着心理有问题。例如，智商分布是正态曲线分布，按照统计学标准就可能将高智商的人与低智商的人一同视为心理有问题，这显然是不对的。

2. 生理学标准

以医学上的症状存在与否为依据。从医学角度来说，生理上没有器质性损害者，如强迫症、恐惧症、焦虑症、抑郁症等没有明显的躯体疾病症状，则有可能被认为是心理健康者。其局限之一是忽视潜隐的心理问题。事实上，无医学病因与症状者并不能都被认为心理健康者。在很多情况下，不健康的心态可能以潜在的方式隐藏，要在某种诱因下才能发作和表现。例如，有的社交恐惧症患者，平时表现一切正常，只是和陌生人或者在人群中说话时，才会有心跳加快、血压升高，甚至呼吸困难等明显的生理功能障碍。其局限之二是忽视发展性的一面。例如，抑郁症患者，初发病时由于没有明显的生理疾病症状而不被重视，有可能渐渐地发展成严重的抑郁症，严重地影响患者的生活。事实上，由心理因素

引起的许多心理疾病是没有生理疾病症状表现的,或者说某些心理疾病在发作时有生理疾病症状表现,其他时间生理系统功能正常。

3. 社会规范标准

以不同社会都有某些被大多数人所接受的行为依据为前提,行为符合公认的社会行为规范为健康。这种标准的划分忽视了以下几个方面的问题:问题之一,社会规范本身具有地域和文化方面的局限,如成年男性穿方格裙在英国被认为是正常的,在中国就会被认为是不正常的;问题之二,社会规范本身具有历史局限性,如中国女孩从幼儿期便开始裹脚,这在古代被认为是正常的,但是在现代社会,则被认为是不正常的;问题之三,社会规范本身在内容上具有真理局限性,如中国宋朝人以女子脚小为美,其实裹脚严重地束缚了人脚部的自然发展并影响了妇女的行走功能。总之,这些问题会严重地影响心理健康标准的制定。

4. 以生活适应状况为依据

这种依据认为,善于学习、生活和工作适应者为正常,学习、生活和工作适应困难者则为异常。这种标准的局限有两点:第一,“适应”的标准到底是什么;第二,这种依据的局限在于心理健康而不是适应生活的必要条件。实际上,适应学习、生活的好与坏并不完全由心理素质决定,因而其具有一定的局限性。

5. 以个人的主观感受为依据

人如果感觉痛苦、抑郁等,则被认为心理不健康。我们应该承认在判定一个人心理是否健康时,个人的主观体验是一个重要的依据,但这个依据往往只是作为一个辅助依据,只能用于基本正常的人群。比如,有些严重的精神疾病来访者反而坚决否认自己有“病”,而这恰恰是心理不健康的依据。

第二节 大学生心理健康的意义

一、大学生心理健康标准

国内外不少学者从心理学、精神医学及社会学等多种角度对大学生心理健康的标准进行了论述。结合我国实际情况,本书认为大学生心理健康主要表现在以下几个方面。

1. 心理行为符合年龄特征

人在生命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。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,应具有与年龄、角色相适应的心理行为特征。

心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索的。过于老成、幼稚、依赖都是心理不健康的表现。

2. 人际关系和谐

心理健康的大学生乐于与同学、室友、老师、亲人等交往,能够悦纳他人,并认可别

人存在的重要性和作用；心理健康的大学生，在与他人交往中能以尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊；心理健康的大学生，能与集体保持协调的关系，能与他人同心协力、合作共事、乐于助人。但是也有一些大学生，因为以自我为中心或者性格内向、急躁等，总是与集体和周围的人格格不入，常常与同学、室友发生冲突，有的甚至需要辅导老师或者其他人员出面才能稍稍平息，以致大多数同学、室友都极力回避。



案例

英国著名的滑稽演员斯图尔特，年轻时有羞怯的毛病，与人谈话时支支吾吾，极为胆怯，甚至不敢向行人问路、向公共汽车售票员打听是否快到要下车的站。为此，斯图尔特吃尽了苦头。后来他终于找到了办法，这就是在同陌生人谈话时，自己就装扮成另一个显赫的重要人物，用同这个人物身份一致的语调说话。这使他受益匪浅，不久，难为情、拘谨、羞怯的毛病，在交际中不再出现了。



心理分析

斯图尔特客观地认识到自己的不足：与人交往时说话极为胆怯、口吃。虽然他因此吃尽了苦头，但是他积极应对，主动想办法解决，并做出积极的行动，最终克服了人际交往中的心理问题，建立了和谐的人际关系，并通过自己的努力提高了社会适应能力。

3. 具有良好的情绪状态

心理健康的人会心情愉快和情绪稳定。在生活中心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势，虽然他们也会有悲伤、忧郁、愁苦、愤怒等消极的情绪体验，但一般不会长久，他们通过自我调节，能迅速地恢复到轻松、愉快的情绪状态。心理健康的人情绪较稳定，他们善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄自己的情绪；他们情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要，在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达；情绪反应与环境相适应；情绪反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。一个心理健康的大学生，在情绪的强度和持续时间上，表现出与客观情景的高度相适应，绝不会无缘无故地兴奋或伤感，更不会任凭情绪泛滥而出现越轨行为，或因一点小事而大发雷霆。而是善于调节自己的情绪并避免焦虑，做到始终乐观地、理智地适应环境。

4. 具有健全的意志

健全的意志品质表现为意志的目的性、果断性、坚韧性、自制性。在学习、训练等任务中不畏困难和挫折，知难而上，持之以恒；需要做出决定时，能毫不犹豫、当机立断；能够为了达到目的而控制一时的感情冲动，约束自己的言行。意志健全的大学生有明确的学习和生活目标，并有坚定的信念和自觉的行动；有充分的自信心、高度的责任感和使命感，能克服不良习惯和不良欲望，不畏惧困难，不顽固执拗；在各种活动中能适时地运用有效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反应方式，从而达到最终

目的。

5. 能正确认识自我和接纳自我

心理健康的人能体验到自己存在的价值,既能了解自己,接受自己,又有自知之明。也就是说,对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求;自己的生活目标和理想也切合实际,因而对自己总是满意的,即使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件,大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能做到自知,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自卑,面对挫折与困境,能够自我悦纳、自尊、自强、自制、自爱适度、正视现实、积极进取。



案例 »

李某,男,19岁,家住在偏僻的山村,曾以全县文科状元的身分被某重点院校外语系录取,入学后他发现自己的分数在全班几乎是倒数,特别是外语成绩比其他同学落后一大截。以前的优越感不再有,相反心理压力极大,总感到比其他同学差,上课抬不起头,怕老师知道自己成绩低,与同学交往也极少,总是一个人独来独往。一个学期下来,外语笔试勉强通过,口语得了倒数第一,曾经辉煌的他,在大学却变得如此落魄,他接受不了这样的现实,内心十分痛苦。



心理分析 »

李某由于没有客观地、正确地 and 全面地认识自我,因而自己十分痛苦。他片面地、静止地把自己的不足与别人的长处比较,未能看到自己的优点和潜力;错误地把自己曾经的辉煌与现在成绩的不理想比较,而没有考虑到环境变了、学习内容的难易度也变了,参照对象不同了等,片面的、消极的自我认识使李某心里越来越痛苦。

6. 具有完整和谐的健康人格

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括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。心理健康的大学生有积极的人生观、价值观和世界观,有高尚的理想、远大的抱负和坚定的信念;心理健康的大学生有坚强的意志和勇于实践的精神;心理健康的大学生勤奋学习、积极工作,为社会的发展和进步不懈地奋斗;心理健康的大学生能把需要、动机、态度、理想目标与行为统一起来,做到态度和行为相一致。例如,编者曾认识的一个校友由于高考发挥失常,而进入了一所不如意的大学,进入大学后,他并没有因此自暴自弃,而是认真总结高考的失败经验与教训,积极设立未来的目标,用心规划大学四年的具体目标,并认真听课、积极参与实验和实践活动、课外进