



全国高职高专**公共基础课**规划教材

大学生心理 健康教育

梁利苹 徐 颖 刘洪均 主 编
吴利辉 李 娟 副主编



赠送
电子课件

清华大学出版社

全国高职高专公共基础课规划教材

大学生心理健康教育

梁利苹 徐 颖 刘洪均 主 编

吴利辉 李 娟 副主编

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书根据教育部《高职高专学校学生心理健康教育课程教学基本要求》编写,同时针对高职高专类院校学生的身心特点和思想情况来编写,具有一定的理论性和很强的实用性。在内容安排上,精选出与当代大学生学习、生活、成长息息相关的十二个主题,既涉及大学生中普遍存在且亟待解决的人际关系、挫折应对、网络成瘾、职业选择、学习适应、婚恋与性等现实心理问题,也涉及影响大学生自身发展、创新素质和闲暇娱乐等发展性心理问题的解决。

本书特色在于编写内容既包括案例导入、心理讲堂,又包括心理训练营、心理加油站及能力检测,创新地将知识学习、技能训练、自我认知发展结合起来,满足了高等职业院校培养应用型人才的要求。本书附有与章节内容相配套的心理训练游戏和心理测试。我们希望读者能根据提供的心理训练游戏和心理测试,增加自己的认知和体验。需要说明的是,心理测试在使用过程中受选取的样本人群、文化背景和时代变迁的影响,其测试结果具有相对性,因此,心理测试的结果只能作为一个重要参考。

本书可作为各类高职高专院校大学生心理健康教育的教材和指导用书,也可作为教育学和心理学工作者的参考用书。

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

大学生心理健康教育/梁利苹,徐颖,刘洪均主编. —北京:清华大学出版社,2017(2018.8重印)
(全国高职高专公共基础课规划教材)

ISBN 978-7-302-48751-7

I. ①大… II. ①梁… ②徐… ③刘… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 263455 号

责任编辑:姚娜 吴艳华

装帧设计:刘孝琼

责任校对:张彦彬

责任印制:沈露

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>, 010-62791865

印装者:北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:17

字 数:413 千字

版 次:2017 年 10 月第 1 版

印 次:2018 年 8 月第 3 次印刷

定 价:39.00 元

产品编号:077178-01

本书根据教育部办公厅 2011 年 5 月 28 日发布的《高职高专学校学生心理健康教育课程教学基本要求》编写,以积极心理学理论为理论基础,以激发学生积极的主观体验为重点,针对高等职业院校学生的心理素质水平状况、表现特征和思想实际编写,旨在帮助高职高专院校学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调节能力和社会生活适应能力,预防和缓解心理问题。

在内容安排上,精选出与当代大学生学习、生活、成长息息相关的十二个主题,既涉及大学生中普遍存在且亟待解决的人际关系、挫折应对、网络成瘾、职业选择、学习适应、婚恋与性等现实心理问题,也涉及影响大学生自身发展、创新素质和闲暇娱乐等发展性心理问题的解决。

在本书的编写过程中,我们力求将理论与实践铸为一体,将科学性与实用性融为一体,不但对高职学生心理健康教育进行了系统的、全面的阐述,而且借鉴了现代积极心理学的思想,不仅安排了学习心理辅导、情绪管理、人际关系、网络心理、职业生涯规划、挫折教育等常见内容,也安排了恋爱与性心理、生命教育等社会普遍关注的内容,从而拓展学生的心理学视野,丰富学生的心理学知识,体现了本书的与时俱进。

本书的框架设计为:学习目标、案例导入、心理讲堂、心理训练营、心理加油站、能力检测,创新地将知识学习、技能训练、自我认知发展结合起来,满足了高等职业院校培养应用型人才的要求,以“实用、够用”为度,淡化理论、注重实践,内容体系符合教育部的要求,更体现了大学生的需求,有利于大学生心理素质的养成和科学思维方法与创新能力的培养。

本书由重庆城市管理职业学院从事心理健康教育工作的有关人员编写,具体分工如下:梁利苹、徐颖、刘洪均负责全书的统稿、定稿工作;梁利苹、徐颖负责编写项目一、项目六;刘慧玲负责编写项目二;刘洪均负责编写项目三;莫璐萍负责编写项目四;敖玲敏负责编写项目五;梁利苹、李静负责编写项目七;吴利辉负责编写项目八;陈玉婷负责编写项目九;青秋蓉负责编写项目十;李娟负责编写项目十一;易丹负责编写项目十二。

在本书的编写过程中,我们还参考、借鉴了一些同仁的研究成果和资料,在此特向他们表示衷心感谢。由于编写时间仓促且编者水平有限,书中难免存在不当之处,敬请专家和读者批评指正。

编 者



目 录

项目一 健康心灵，美丽人生

——大学生心理健康导论1

第一节 心理活动的本质1

一、心理是脑的功能1

二、心理是客观现实的反映2

三、心理是以活动的形式存在的2

第二节 健康与心理健康3

一、健康是身心健康的统一整体3

二、健康的核心——心理健康3

第三节 大学生心理健康的标准4

一、智力正常4

二、情绪健康5

三、意志健全6

四、反应适度6

五、自我评价正确6

六、人际关系和谐6

七、社会适应正常7

八、心理行为表现符合大学生的年龄

特征7

第四节 正确理解与把握心理健康的

标准——心理灰色地带8

第五节 大学生如何保持健康的心理

状态9

一、掌握一定的心理卫生知识9

二、建立合理的生活秩序9

三、保持健康的情绪10

四、建立良好的人际关系，学会

去爱11

五、树立符合实际的奋斗目标11

六、学会自娱12

七、学会寻求心理咨询的指导12

心理训练营12

心理加油站18

能力检测19

项目二 优化性格，成就人生

——大学生良好性格塑造 21

第一节 气质 21

一、气质的概念 21

二、气质的类型 22

三、气质的实践意义 23

第二节 性格 25

一、性格的概念 25

二、性格结构 25

三、性格的类型 27

四、气质与性格的关系 29

五、影响性格的因素 30

六、性格与职业选择 30

第三节 大学生性格优化 31

一、认识和了解自己的性格 32

二、优化性格的目标与方法 33

三、优化性格的注意事项 35

心理训练营 37

心理加油站 39

能力检测 40

项目三 浩瀚大学，任我翱翔

——大学生生活适应辅导 41

第一节 大学生活的新变化 41

一、新的生活环境 41

二、新的学习环境 42

三、新的生活方式 42

四、新的人际关系 43

五、新的教学方式 43

六、新的管理模式 44

第二节 大学生生活的适应问题 44

一、环境变化产生的适应问题 45

二、人际关系引起的心理问题 47

三、恋爱关系引起的情感问题 48



四、心理不适应引发的多重压力.....48	五、大学生的学习心理障碍.....96
五、目标盲目引发的自我发展问题.....49	六、大学生的主要学习策略.....99
第三节 如何提高大学生的适应能力.....50	第二节 学习动机.....103
一、心理适应的标准.....50	一、学习动机的作用及类型.....104
二、环境适应.....50	二、大学生学习动机的特点.....105
三、生活适应.....53	第三节 影响大学生学业的非智力因素.....107
四、人际适应.....57	一、兴趣与学习.....107
五、学习适应.....60	二、情感与学习.....108
心理训练营.....62	三、意志与学习.....110
心理加油站.....64	四、性格与学习.....111
能力检测.....66	五、态度与学习.....112
项目四 懵懂之中,看清自我——大学生自我意识发展.....67	第四节 创造性思维与学习.....113
第一节 自我意识概述.....67	一、创造性思维的特点.....113
一、自我意识的概念.....67	二、创造性思维的培养.....114
二、自我意识的结构.....68	心理训练营.....116
第二节 大学生自我意识的形成与发展的特点.....71	心理加油站.....117
一、自我意识的形成与发展.....71	能力检测.....118
二、大学生自我意识发展的特点.....73	项目六 驾驭情绪,理性生活——大学生情绪管理.....120
第三节 大学生自我意识发展的偏差及其调适.....74	第一节 情绪概论.....121
一、大学生自我意识发展的偏差.....74	一、情绪的概念和状态.....121
二、健康的自我意识标准.....76	二、情绪与身心健康.....123
三、大学生健康自我意识的调适及完善.....77	第二节 大学生的情绪特点与常见负性情绪.....125
心理训练营.....83	一、大学生的情绪特点.....125
心理加油站.....88	二、大学生常见的负性情绪.....126
能力检测.....89	三、负性情绪产生的具体原因.....128
项目五 欲善其事,先利其器——大学生学习心理辅导.....92	四、健康情绪的标准、情绪调节的方法.....129
第一节 学习概述.....92	第三节 大学生的情商培养.....134
一、学习的定义.....92	一、情商的重要意义.....135
二、有关学习的理论.....93	二、情商概述.....135
三、学习的类型.....94	三、提升情商的方法.....136
四、大学生学习的特点.....95	心理训练营.....138
	心理加油站.....139
	能力检测.....140



项目七 人际沟通, 从心开始

——大学生人际关系 143

第一节 人际交往的心理学理论 144

一、人际关系的定义 144

二、舒茨人际关系三维理论 145

三、其他人际关系理论 146

第二节 人际交往中的心理障碍

及调适 147

一、恐惧心理及其调适 147

二、自卑心理及其调适 149

三、自负心理及其调适 150

四、嫉妒心理及其调适 151

五、猜疑心理及其调适 153

六、闭锁心理及其调适 154

第三节 寝室人际关系 155

一、大学寝室人际关系的主要

矛盾 155

二、建立良好寝室关系对策 156

心理训练营 158

心理加油站 159

能力检测 160

项目八 恋爱与性, 切勿草率

——大学生恋爱和性心理

健康 163

第一节 爱情的心理学理论 164

一、爱情的含义 164

二、爱情形成的三要素 164

三、爱情与友情 165

四、大学生恋爱的影响因素 166

五、恋爱对大学生成长发展的

意义 167

第二节 大学生恋爱的特点及误区 167

一、大学生恋爱的特点 167

二、大学生恋爱的误区 169

第三节 大学生恋爱中常见的心理效应

及困扰 169

一、大学生恋爱中常见的心理

效应 169

二、大学生恋爱中常见的困扰 171

第四节 大学生恋爱问题调适 173

一、培养爱爱的能力 173

二、鉴别爱的能力 173

三、拒绝的能力 173

四、表达爱的能力 174

五、接受爱的能力 174

六、培养建立亲密感的能力 174

七、保持爱情长久的能力 175

八、提高承受失恋痛苦的能力 175

九、摆正性爱观 176

心理训练营 176

心理加油站 177

能力检测 179

项目九 虚拟之网, 由我羁络

——大学生网络心理辅导 181

第一节 网络心理与大学生网络心理 182

一、网络与网络心理 182

二、大学生网络心理的特点 182

第二节 大学生几种层面网络心理的突出

问题 183

一、大学生认知层面的网络心理:

认知冲突与思维障碍 183

二、大学生情绪情感层面的网络

心理: 孤独焦虑, 情感冷漠 184

三、大学生意志层面的网络心理:

自由盲目, 无目的性 185

四、大学生人格层面的网络心理:

人格异化, 自我弱化; 角色

混乱, 道德失范 185

五、大学生人际交往层面的网络

心理: 封闭疏远, 虚幻网恋 188

第三节 大学生网络成瘾的现状 189

一、网络成瘾的现状 189

二、网络成瘾的原因 189

三、网络成瘾的主要危害 191

第四节 大学生网络心理健康的自我

教育 194

Contents

目录

一、培养兴趣转移网络注意力.....	194
二、增强网络自制力.....	194
三、开展自我责任意识教育.....	194
四、营造积极健康的社会环境.....	195
心理训练营.....	195
心理加油站.....	196
能力检测.....	197

项目十 命之精彩，必寄于生

——大学生生命教育.....198

第一节 生与死.....198

一、生命的含义.....	198
二、生命的特征.....	199
三、如何面对死亡.....	200
四、死亡的禁忌.....	201
五、有自杀倾向的初期警号.....	202

第二节 大学生的主观幸福感.....203

一、影响大学生主观幸福感的 因素.....	203
二、增进大学生主观幸福感的 方法.....	204

心理训练营.....206

心理加油站.....209

能力检测.....214

项目十一 规划人生，成就未来

——大学生职业生涯规划

心理培育.....216

第一节 认识职业生涯规划.....217

一、生涯及职业生涯.....	217
二、职业生涯规划概述.....	218
三、职业生涯发展的主要理论.....	219

第二节 大学生职业生涯规划心理

培育.....223

一、大学生职业生涯规划存在的

问题.....223

二、大学生常见的消极择业心理.....224

三、消极的择业心理形成原因.....225

四、大学生克服消极择业心理的

途径.....226

心理训练营.....227

心理加油站.....230

能力检测.....233

项目十二 屹立不倒，拥抱未来

——大学生挫折教育.....243

第一节 认识挫折.....243

一、挫折的含义.....	243
二、挫折的分类.....	245
三、挫折反应.....	245

第二节 影响挫折承受力的因素.....246

一、生理条件.....	246
二、个性因素.....	247
三、过去的挫折经验.....	248
四、不合理信念.....	249
五、社会支持.....	250

第三节 战胜挫折.....250

一、敞开心扉，及时宣泄.....	250
二、扭转思维，走出消极.....	251
三、学习榜样，自我激励.....	252
四、乐观面对，学会放下.....	254
五、直面自我，冷静分析.....	256

心理训练营.....257

心理加油站.....260

能力检测.....262

参考文献.....263



项目一 健康心灵，美丽人生

——大学生心理健康导论

知识目标：了解心理、心理健康和心理咨询的概念，熟悉健康与心理健康的关系，掌握大学生心理健康的标准。

能力目标：区别健康与心理健康，掌握保持大学生心理健康的方法，能正确看待心理咨询，学会心理求助。

【案例导入】

人生为何如此灰暗、无趣

朱明性格内向，平时不爱和同学说话，有什么事情总爱憋在心里。他在日记中写了这样一段话：“刚读高中时，我还没有什么忧愁，可从高一下学期开始，无论何时何地我总会感到一阵阵烦躁，烦躁的原因有来自生活上的，也有来自学习上的。在学习上我一直都是中上水平，可后来不知怎么搞的，大概是几次考试失利的缘故吧，我感到学习特没劲，成绩也落后了，班主任找我谈了几次，我也没什么变化，我对什么都无所谓了。想来想去，觉得生活没有意思。同学们都在那里学习，可学习好了又有什么用呢，究竟为了什么呢？成绩再好也免不了生老病死。学校有时也搞一些活动，但内容几乎和小学生一样，各种各样的评奖只不过是幼稚的活动，这真的很无聊。家里，爸爸每天出入花鸟市场、打麻将、炒股，对我的学习一点都不关心，妈妈除了做家务，只会每天盯着我，唠唠叨叨说个不停，一会儿说我头发长长了，一会儿又数落我东西没放整齐，事无巨细，她都要唠叨一番。有时夜深，独坐桌前，望着一大堆功课，我会想很多；活着真没劲，就这样一天天混下去也不知道有什么结果，真想离开这灰暗的人生，有个新的开始……”

请思考：哪些因素导致朱明感觉自己的人生灰暗、无趣？

【心理讲堂】

第一节 心理活动的本质

一、心理是脑的功能

心理是脑的功能，脑是心理活动的器官。没有脑为生理基础的心理活动，或者说没有脑的思维是不存在的。正常发育的大脑为心理活动的发展提供了物质基础。

心理活动是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，

才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，只有有神经系统的动物才有心理活动。无脊椎动物的神经系统非常简单，像环节动物只有一条简单的神经索，它们只具有感觉的心理现象，只能认识事物的个别属性；脊椎动物有了脊髓和大脑，它们有了知觉的心理现象，能够对事物外部的整体加以认识；灵长类动物，如猩猩、猴子，大脑有了相当高度的发展，它们能够认识事物的外部联系，有了思维的萌芽，但是还不能认识到事物的本质和事物之间的内部联系。只有到了人类，才有了思维，有了意识，人的心理是心理发展的最高阶段，因为人的大脑是最复杂的物质，是神经系统发展的最高产物。所以，从心理现象的产生和发展的过程，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。

脑是心理活动的器官，人们获得这一正确的认识经历了几千年。现在，这一论断得到了人们生活经验，临床事实，以及从心理发生和发展过程，脑解剖、生理研究所获得的大量资料的证明。今天“心理是脑的功能”这一论断对大家来说已是常识性的知识。

二、心理是客观现实的反映

健全的大脑给心理现象的产生提供了物质基础，但是，大脑只是从事心理活动的器官，有反映外界事物产生心理的机能，心理并不是它自身所固有的。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。对人来说，客观现实既包括自然界，也包括人类社会，还包括人类自己。20世纪20年代，印度发现的两个狼孩(让狼叼走养大的孩子)有健全人的大脑，但是，他们脱离了人类社会，是在狼群里长大的，因此，只具有狼的本性，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似的机械的反映，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。

心理是大脑活动的结果，却不是大脑活动的产品，因为心理是一种主观映象，这种主观映象可以是事物的形象，也可以是概念，甚至可以是体验，它是主观的，而不是物质的。从这个角度来说，应该把心理和物质对立起来，不能混淆，否则便会犯唯心主义或庸俗唯物主义的错误。

三、心理是以活动的形式存在的

心理是在人的大脑中产生的客观事物的映象，这种映象本身从外部是看不见也摸不着的。但是，心理支配人的行为活动，又通过行为活动表现出来，因此，可以通过观察和分析人的行为活动客观地研究人的心理。



第二节 健康与心理健康

一、健康是身心健康的统一整体

人不仅仅是一个独立的生物体，而且还是作为具有独特心理的生命及单个的社会成员而存在。健康应该包括身与心两个方面。1948年，世界卫生组织把健康定义为：“健康乃是一种生理、心理和社会适应的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这一定义标志着人类对健康的理解从生理的、个体的理解发展到心理的、社会的理解。1998年，世界卫生组织又对健康做了进一步的解释：健康应包括身体健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康。

目前，世界公认的健康的13个标志包括：

- (1) 生气勃勃，富有进取心；
- (2) 性格开朗，充满活力；
- (3) 正常身高与体重；
- (4) 保持正常的体温、脉搏和呼吸[体温 37℃；脉搏 72 次/分钟；呼吸婴儿(0~6 岁)45 次/分钟，6~15 岁 25 次/分钟，15~25 岁 18 次/分钟]，随着年龄的增长而逐渐减慢；
- (5) 食欲旺盛；
- (6) 明亮的眼睛和粉红的眼膜；
- (7) 不易得病，对流行病有足够的耐受力；
- (8) 正常的大小便；
- (9) 淡红色舌头，无厚的舌苔；
- (10) 健康的牙龈和口腔黏膜；
- (11) 皮肤光滑、柔韧而富有弹性，肤色健康；
- (12) 光滑带光泽的头发；
- (13) 指甲坚固而带微红色。

由此可见，健康是一个综合概念，应包括生理、心理和社会适应等几方面。一个健康的人，既要有健康的身体，还应有健康的心理和行为。只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一个良好的状态时，才是真正的健康。

二、健康的核心——心理健康

说到心理，至今为止许多人依旧觉得它很神秘，看不见，摸不着，是无从认识的东西，更不知道何为心理健康。实际上这是一种误解。我们研究心理，并非脱离现实生活，只凭空猜测。我们都知道，人是具有高度主观性的动物，人的言语、行为、态度和情绪无不折射出人的心理活动。我们也正是从这些外部表现研究人的心理活动的规律以及它对人类健康的影响。那么，究竟什么才叫作心理健康呢？





关于心理健康,国内外许多专家学者都提出过各自不同的看法。西方一些心理学家对心理健康的观点如下。《简明不列颠百科全书》的定义是:心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能态度,不是指绝对的十全十美状态。联合国世界卫生组织(WHO)的定义是:心理健康不仅指没有心理疾病或变态,个体社会适应良好,还指人格的完善和心理潜能的充分发挥,亦在一定的客观条件下将个人心境发挥成最佳状态。美国当代心理学家以人本主义为方向的所谓三势力的先驱之一亚伯拉罕·马斯洛(Abraham MaSlow)认为,极度健康的人(自我实现者)有更高级的需要;实现他们潜能和认识并理解他们周围的世界。社会学者波孟(W.W.Boehm)认为,心理健康就是合乎某一水准的社会行为,一方面为社会所接受,另一方面能为自身带来快乐。当代中国学者对于心理健康主要有以下一些观点:王登峰、张伯源在《大学生心理卫生与咨询》一书中指出,“心理健康是了解自我、悦纳自我;接受他人,善与人处;正视现实,接受现实;热爱生活,乐于工作;能协调与控制情绪,心境良好;人格完整和谐;智力正常,智商在 80 分以上;心理行为符合年龄特征”。颜世富认为,心理健康应该是:“智力正常;有安全感;情绪稳定,心情愉快;意志健全;对自己有充分的了解,并作出恰当的评价;适应能力强;能够面对现实,乐于工作、学习、社交;人际关系和谐;人格完整和谐;睡眠正常;生活习惯良好;心理和行为与年龄符合。”

从以上这些心理健康定义中我们可以看出,人们所站的角度不同,对心理健康的理解也会有一定的差异。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。从狭义上讲,心理健康是指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,个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态,并能适当地满足个人的基本需要。

第三节 大学生心理健康的标准

大学生的年龄一般在 18~25 岁,从心理学的观点来看,正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年。心理健康的标准不是固定不变的,它随着时代变迁、文化背景变化而变化。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平可从以下几个标准考虑。

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的综合。智力正常是大学生学习、生活和工作最基本的心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证,因此,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正常地、充分地发挥了自我效能,即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。以四川南充 22 岁的复读生张非为例,从 2002 年开始,他五年之内参加了四次高考,2003 年考上北大,一年以后被退学,复读一年考上了清华,又被





退学，复读一年，2007 年再次考上清华，光看他考上的大学，这位同学智力算较高的，但是为什么会因为七门课程不及格被学校退学呢，因为他把精力完全放在玩网络游戏上了，完全不上课。张非有着超高的智力，但在意志品质方面却存在很多问题：缺乏沟通能力和环境适应能力，其情绪控制能力很差，与 22 岁的年龄极不相称。张非对自己、对家庭缺乏责任感，是个典型以自我为中心，生活自理能力极差，沉迷网络游戏无法自拔，情商极低的青年。虽然他拥有较高的智力，但因没有积极的学习态度，终究会失败。

二、情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定、乐观和心情愉快，其包括的内容有：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；了解自己，悦纳自己；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自己的情绪，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。

日落还是日出？从细节看我们的心态，一般拥有积极的心态人看到图 1-1 第一幅图，往往会认为这是一幅日出的画面，太阳正生机勃勃地喷薄欲出，张开双臂迎接美好一天的到来；但是悲观心态的人往往看到的是日落的画面，太阳已昏昏欲睡，行将没落，只留下一片凄凉寂寞。

怎样看待半杯水呢？一般乐观的人看到图 1-1 第二幅图，总想着不管怎么说，知足吧，还有半杯水呢！心情顿时高涨起来。而悲观的人就会认为怎么只剩半杯水了！心情自然很低落。所以我们要保持乐观的情绪状态，从积极的方面来看问题。

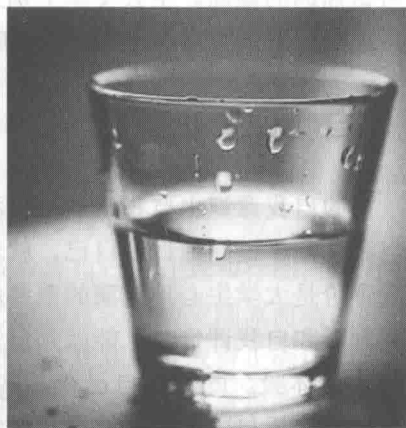


图 1-1 日出日落和半杯水

情绪在心理健康中起着重要作用，情绪异常往往是心理疾病的重要表现。很多抑郁症患者早期都出现过长久的情绪低落无法自行排解的情况。双向情感障碍的患者在情绪上表现为：时而过度兴奋、易怒、易与人起冲突，过分慷慨；时而情绪低落、满面愁容，失眠、早醒或易惊醒，食欲减退，反应迟钝、动作减少，绝望、有自杀念头。因此，保持稳定的情绪对于个体的心理健康意义重大。

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。一说到意志就联想到保尔·柯察金,炼就钢铁般的意志,才让我们在回首人生的时候不会因为虚度年华而悔恨,也不因过去的碌碌无为而羞耻。意志健全的大学生在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平,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。良好的意志品质一经形成,将对人的一生产生极为重大的影响。一个意志健全的大学生,肯定会自觉寻求自身最大的发展,实现自己的价值。

四、反应适度

个体的行为反应都是由一定刺激或者刺激的强化产生的。“刺激(S)—反应(R)”是经典的条件反射实验。实验者巴甫洛夫(Pavlov)给他的狗扔骨头吃,过段时间之后,狗一看到骨头来了就会分泌唾液。骨头就是刺激,分泌唾液就是反应。失恋了就悲伤,吃饱了就快活,中彩票的时候极度激动兴奋,这都是正常的反应,但是要适度。考试前焦虑很正常,可能会比较紧张担心,如果你紧张到完全睡不着觉,脑子里不停地想着考试题,或者考试时的情景,考试失败的结果,等等,到了考场也进入不了状态这就属于反应过度,有点考试焦虑的倾向。坐公交车上别人不小心踩了你一脚,别人对你道歉之后,你仍然不满意,还继续破口大骂,这也属于反应过度。

五、自我评价正确

人的自我意识由自我认知、自我体验和自我控制三个维度构成。大学生评价自己,要靠自我认知,过高地评价自己,就表现为自负;过低地评价自己,就表现为自卑。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件,心理健康的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,从而有正常的自我体验,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,喜欢自己,接受自己,并能很好地约束和控制自己的行为和情感,做到自知、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

社会生活中最重要的是与人接触,同他人打交道也就是人际交往。一家人能和睦相处,要经常地相互了解、体谅和情感交流。在学校、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的人际关系的前提条件。亲友之间相互敌对、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。因此, 和谐的人际交往是良好的社会适应所不可缺少的。人际关系和谐既是心理健康的重要标准, 也是维持心理健康的重要条件之一。良好而深厚的人际关系, 也是事业成功与生活幸福的前提。其具体表现为: 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; 能客观评价他人和自己, 善取他人之长补己之短, 宽以待人, 乐于助人, 积极的交往态度多于消极态度, 交往动机端正。

社会支持系统, 这个词听起来很抽象, 在讨论这个问题之前, 让我们先来做两个小的自我测试: ①如果陷入困境, 有多大把握能得到他人广泛、及时而又有效的帮助? ②这些“他人”都包括谁? 请将其列出来。正是以上两点构成了个人所拥有的“社会支持系统”的核心, 它具体可感。而且, 我们有多少支持系统, 在很大程度上决定着 we 内心深处的安全感。所谓个人的社会支持系统, 指的是个人在自己的社会关系网络中所能获得的、来自他人的物质和精神上的帮助和支援。一个完备的支持系统包括亲人、朋友、同学、同事、邻里、老师、上下级和合作伙伴等, 当然, 还应当包括由陌生人组成的各种社会服务机构。每一种系统都承担着不同功能: 亲人给我们物质和精神上的帮助, 朋友较多地承担着情感支持, 而同事及合作伙伴则与我们进行业务交流。每个人都有局限性, 没有一个人能独自解决所有的麻烦, 没有谁是永远的“孤胆英雄”。我们会发现, 生活中那些渴望持续发展的成功者, 多半都在一直致力于广泛铺设“双赢”的社会网络。当然, 我们是指积极意义的人际关系, 彼此信任支持, 有助于双方成长, 而不是庸俗的关系网。对于陷入困境的人而言, 社会支持犹如雪中送炭, 带给我们持久的温暖、安全以及重振生活的信心、勇气和力量。那些与我们分享生活甘苦的人, 给我们的生活增添了阳光。他们的存在, 提升了我们的幸福感和成就感, 使我们的人生变得完满。

七、社会适应正常

心理健康的大学生, 能与社会保持良好的接触, 认识社会, 了解社会, 使自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐, 与社会的进步与发展协调一致。如果与社会的进步和发展产生了矛盾和冲突, 能及时调解, 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, 逆历史潮流而动。同时, 心理健康的大学生还能适应客观现实生活环境, 既能进行客观观察以取得正确认识, 以有效的办法应付环境中的各种困难, 不退缩; 又能根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调, 或改变环境适应自己需要, 改造自我适应环境。

八、心理行为表现符合大学生的年龄特征

大学生个体应具有与角色相应的心理行为特征。人的一生分为不同的年龄阶段, 每一年龄阶段其心理发展都表现出相应的特征, 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。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体, 心理健康的



大学生应具有与年龄和角色相适应的心理行为特征。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。

第四节 正确理解与把握心理健康的标准——心理灰色地带

心理健康不是一种固定不变的状态，而是通过不断调整、变化、发展和完善的动态过程。心理完全健康，状态十分良好时是在白色地带；出现了心理疾病是在黑色地带。出现在这两个地带的人都是少数，而且不是固定不变的，人有状态好的时候，也有不是非常好的时候，有了心理疾病也是可以完全被治愈的。事实上，大多数人的状态是停留在中间的灰色地带的，也叫作心理亚健康状态，即有一定的心理问题，但是经过自身或者他人的帮助调节可以恢复心理健康的状态。

“心理正常”，是指个体能进行正常的心理活动，具有三大功能：能保障人作为生物体顺利地适应环境，健康地生存发展；能保障人作为社会实体正常地进行人际交往，在家庭、社会团体、机构中正常地肩负责任，使人类赖以生存的社会组织正常运行；能使人类正常地、正确地反映、认识客观世界的本质及其规律性，以便创造性地改造世界，创造出更适合人类生存的环境条件。而心理异常，即异常的心理活动，是丧失了正常功能的心理活动。由于丧失了正常心理活动的上述三大功能，所以无法保证人的正常生活，而且以其异常的心理特点，随时破坏人的身心健康。其中，正常与异常是针对是否有精神疾病这一问题来说的，“心理健康”与“心理亚健康”，是对具备“心理正常”心理活动的人群来说的，心理问题被妖魔化了，似乎有了心理问题就是有精神疾病一样，这里的“心理问题”不等同于“心理疾病”，例如考试前感到焦虑紧张，遇到麻烦心情烦恼，遇到挫折情绪不好，遇到难以决策时犹豫不决等都应该属于心理问题，也都属于心理正常范畴。心理健康、心理亚健康、心理异常三者的关系如图 1-2 所示。



图 1-2 心理健康、心理亚健康、心理异常三者的关系

心理健康不是无失败、无冲突、无焦虑、无痛苦，心理健康者也不是对任何事都能愉快地胜任，而是在这些境遇下，对环境与挫折的反应，能有效地自我调整，更好地表现出积极的适应倾向，从而能保持良好的生活状态、学习状态和工作状态，这是心理健康者与心理不健康者的最大区别。





第五节 大学生如何保持健康的心理状态

一、掌握一定的心理卫生知识

大学生已经开始走向成熟，自我意识已基本建立，对他们来说，最重要的教育是自己教育。因此，每个大学生都应增强心理卫生意识，了解心理卫生的知识，而不应使自己在在这方面存在盲点。了解了心理卫生知识，如不良情绪的调节方法、心理健康的标准、常见的不合理信念等，就等于拿到了通往健康心理的钥匙，在必要时就可以进行自我调节。

二、建立合理的生活秩序

许多大学生是第一次离家独自生活，一时间似乎得到了许多的“自由”。不过，如果滥用这种“自由”，或随心所欲，或负担过重，不顾自己的身体状况和生理节奏，都会导致精神损伤。因此，尽快地建立合理的生活秩序乃当务之急，这需要注意以下几点。

1. 学习负担适量

大学生的主要任务是学习，很多心理活动都与学习有关。研究表明，个体在适度的压力和焦虑情绪之下，可以提高思考力和机敏度。因此，大学生的学习应有一定的压力，这种压力对心理健康发展及学业的完成是必要的，但不能过分加重负担。许多新生入学，容易出现两种倾向：一是觉得苦读中学这么多年，好不容易进了大学，可以好好轻松一下。而大学相对中学来说，有更多的自由，也比较轻松，少了老师、家长的过多的干涉与束缚，于是终日玩乐，不思进取，高呼“60分万岁”，任自己大学时光荒废过去；二是不太适应大学的学习方式，同时周围又高手云集，以前在本地区的那种优势已不复存在，而家长又寄予自己厚望，于是压力很大，产生高度焦虑，这种状况又导致在学习上疲于被动应付，进而严重影响其自信心。这两种不良倾向，最终都可能导致学业上的挫折，带来苦恼及自我否认等心理问题。

2. 生活节奏合理，有张有弛

大学校园生活丰富多彩，这为合理安排生活节奏，积极参加各种各样的文体活动提供了十分有利的外在条件。这样既可调剂紧张的学习生活，又可以开阔视野、广交朋友，发现自己在各方面的潜力，增加与他人相处的经验，从而经常体验到愉悦。这种平稳的积极状态，能使大学生充分发挥其潜在能量，增强自信，使自己的生活有节奏感，劳逸结合，提高学习效率，得到最佳的适应。

3. 注意保护大脑

大脑是心理活动最重要的物质基础。大脑受到损伤，心理健康就无从谈起。过度的疲劳、紧张，或长时间的高度兴奋、强烈刺激，都会引起脑力衰竭。而脑力衰竭恢复起来就