

普通高等教育“十二五”高职高专规划教材

主 审 / 李秀英

大学生 心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编 / 张培方 张影侠 隋玲玲

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

普通高等教育“十二五”高职高专规划教材

主 审 / 李秀英

会委编《育蓬索制里心坐学大》

前 言

大学生 心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编 / 张培方 张影侠 隋灵灵

副主编 / 刘振霞 刘晓平 李玲玲

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 张培方, 张影侠, 隋灵灵
主编. — 济南: 山东人民出版社, 2017.8
ISBN 978-7-209-10914-7

I. ①大… II. ①张… ②张… ③隋… III. ①大
学生—心理健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第183385号

大学生心理健康教育

张培方 张影侠 隋灵灵 主编

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东人民出版社

社 址 济南市胜利大街39号

邮 编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098914

市场部 (0531) 82098027

网 址 <http://www.sd-book.com.cn>

印 装 山东华立印务有限公司

经 销 新华书店

规 格 16开 (169mm×239mm)

印 张 24.25

字 数 400千字

版 次 2017年8月第1版

印 次 2017年8月第1次

印 数 1-5000

ISBN 978-7-209-10914-7

定 价 36.00元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

《大学生心理健康教育》编委会

主任 张培方

副主任 李秀英

成员 (按姓氏笔画)

刘伟 刘晓平 刘振霞 李玲玲

李艳玲 张花 张学林 张影侠

姜灵 梁永顺 隋灵灵 程显喜

责任编辑 刘伟 李秀英 张培方
封面设计 李秀英 张培方

前 言

我国社会正处于转型期，大学生面临的各种压力明显增大，由此引发的各种心理问题也不断增多，大学生心理健康问题已引起了社会各界的高度重视。在大学生心理健康教育者的探索与实践过程中，逐步形成了有理论、有特色、有体系并相对完善的中国高校大学生心理健康教育模式。因此，编写适合学生心理健康教育，遵循教育教学规律，为大学生健康成长、认识自我、发展自我、与他人及社会和谐相处提供精神食粮的教材显得尤为重要。

本教材依据客观条件，遵循教育规律和人才培养目标，以既能承载心理学知识，又能成为学生喜闻乐见的读物为目标进行编写。其特点主要有以下几个方面：

一是具有较强的实用性。本书结合大学生心理健康教育的内容，针对大学生生活的基本问题，以及大学生心理健康教育的方法与途径来展开。主要从健康人格教育、环境适应教育、人际关系和谐教育、智力发展教育、非智力因素培养、健康恋爱观教育、生涯发展教育、心理障碍与疾病的预防以及如何学会寻求心理咨询的帮助等方面来编写。

二是具有较强的应用性。本书在编写过程中以实用性和指导性为原则，始终遵循高职高专教育“以岗位为基础，以能力为本位”，理论“以必需、够用为度”的原则和“培养应用型、技能型人才”这一目标，按照教学过程的规律进行编写。

三是突出实践教学环节。本书各章节以案例导入教学，每章节后附带课程实践活动，能使学生学以致用，通过案例、课程实践掌握相关知识。

本书编写工作全部由多年研究、主讲大学生心理健康教育的教师完成。其中张培方、张影侠、隋灵灵担任主编，刘振霞、刘晓平、李玲玲担任副主编。具体分工为：第一章、第六章、第十二章、第十三章由隋灵灵编写；第



二章、第八章、第十章由张影侠编写；第四章、第五章、第九章由李玲玲编写；第三章由张花编写；第七章、第十一章由李艳玲编写。

本书既可以作为普通高等院校、成人教育学院大学生心理健康教育课程教材，也可作为心理学方面的课外读物。

本书在编写中参考和借鉴了多位专家学者的著作以及网站的相关内容，由于涉及的网站和网页太多，没有一一列举，在此一并予以衷心感谢。同时也要感谢中国高等教育学会、山东人民出版社的鼎力支持，才使得本书顺利出版。

由于时间仓促、编者水平有限，书中难免会有疏漏和不足之处，恳请读者予以批评指正。

第一章 大学生心理健康导论	1
第一节 心理健康	1
第二节 大学生心理健康	11
第二章 大学生心理问题与心理咨询	38
第一节 大学生的心理问题	40
第二节 大学生心理问题的成因与预防	44
第三节 心理咨询	50
第三章 大学生心理困惑及心理疾病	61
第一节 心理困惑的认知与防治	61
第二节 心理疾病的认知与防治	73
第四章 自我意识的培养	82
第一节 自我意识	83
第二节 培养自我意识	100
第五章 健全人格的塑造	119
第一节 体察大学生人格	120
第二节 完善大学生人格	130
第六章 大学生生涯规划	151
第一节 大学生生涯规划	153
第二节 大学生时间管理	173
第七章 培养学习能力	199
第一节 大学生学习心理特点	200

第二节	大学生学习能力培养	213
第八章	大学生的情绪与管理	230
第一节	情绪概述	230
第二节	大学生情绪特点	235
第三节	大学生常见情绪问题	237
第四节	大学生情绪优化	243
第九章	建立和谐的人际关系	247
第一节	人际关系的意义	248
第二节	人际交往的智慧	251
第十章	大学生恋爱心理	272
第一节	爱情概述	273
第二节	大学生恋爱的因素及特点	278
第三节	大学生恋爱的问题及调适	279
第四节	大学生的性心理	281
第十一章	如何应对压力与挫折	292
第一节	敢于直面压力	293
第二节	提高抗挫折能力	305
第十二章	珍爱生命	338
第一节	生命的指南	339
第二节	心理危机的预防	350
第十三章	网络健康	364
第一节	大学生网络心理问题	364
第二节	大学生健康网络心理的培养	369
主要参考书目	377

第一章 大学生心理健康导论

【引例】

一女生一离开宿舍，就感到舍友都在背后说她坏话。不想回宿舍，强烈要求换宿舍。

某男生英俊彪悍，争强好胜，在许多公众场所都表现得极为强势。某天却号啕大哭，痛诉内心的孤独。

……

大学校园里，不同家庭和生活背景中走来的学生性格也不尽相同，他们每天都会遇到许许多多的问题，学习的、生活的、人际关系、个人发展……诸多问题都会对大学生的心理造成不同性质和程度的影响。

随着社会的发展，心理健康已经成为社会发展与个人幸福的重要指标。作为当代大学生，学习掌握心理健康知识、培养健康的身心素质，不仅是个人健康成长和发展的需要，也是肩负家庭、学校、社会应有责任的需要。

人的心理现象复杂多样。人为什么会有不同的心理活动，会有不同的行为？怎样了解人的心理？为什么有的人整天乐呵呵，而有的人总是愁眉苦脸、沉默寡言？大学生如何维护心理健康，保持积极乐观的心态，顺利完成学业，达到自我实现？本章将介绍心理健康的基本概念和大学生心理健康的标准，以及大学生实现心理健康的途径和方法。

第一节 心理健康

早在半个多世纪之前，心理学家荣格就提醒人们，要防止远比自然灾害更危险的人类心理疾病的蔓延。

世界卫生组织宣称：21世纪，全球每5人中将有1人患有不同程度的心理障碍。

联合国有关专家也曾预言，到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样，带给人们持续而深刻的痛苦。

一、心理健康的意义

党中央、国务院高度重视心理健康服务和社会心理服务体系建设工作。习近平总书记在2016年全国卫生与健康大会上提出，要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。《国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要》明确提出要加强心理健康服务。《“健康中国2030”规划纲要》要求加强心理健康服务体系建设和规范化管理。近年来，各高校结合各自实际情况，从健全心理健康服务体系、搭建心理关爱服务平台、拓展心理健康服务领域、开展社会心理疏导和危机干预、建立专业化心理健康服务队伍等方面进行了积极探索，取得了一定成效，为进一步做好加强心理健康服务、健全社会心理服务体系工作奠定了基础。

当前，我国正处于经济社会快速转型期，人们的生活节奏明显加快，竞争压力不断加剧，个体心理行为问题及其引发的社会问题日益凸显，引起社会各界广泛关注。一方面，心理行为异常和常见精神障碍人数逐年增多，个人极端情绪引发的恶性案（事）件时有发生，成为影响社会稳定和公共安全的危险因素。另一方面，心理健康服务体系不健全，政策法规不完善，社会心理疏导工作机制尚未建立，服务和管理能力严重滞后。现有的心理健康服务状况远远不能满足人民群众的需求及经济建设的需要。加强心理健康服务、健全社会心理服务体系迫在眉睫。

（一）心理健康的意义

《关于加强心理健康服务的指导意见》（国卫疾控发〔2016〕77号）指出，高等院校要积极开设心理健康教育课程，开展心理健康教育活动；重视提升大学生的心理调适能力，保持良好的适应能力，重视自杀预防，开展心理危机干预。共青团等组织要与学校、家庭、社会携手，开展“培育积极的心理品质，培养良好的行为习惯”的心理健康促进活动，提高学生自我情绪

调适能力。由此可见,开展心理健康教育具有重要意义。

1. 心理健康对生理健康有重要的影响

现代生理学研究已证明,积极的心理状态对生理健康具有促进作用。良好的心理状态,能够促进我们生理机能的改善,提高我们对疾病的抵抗力,更重要的是,它能使人们在一种良好的、旺盛的状态下工作、学习和生活,会使我们的生理呈现出向上的活力,如果能长期保持这种状态,无疑是有益于我们身体健康的。相反,如果一个人心理长期处于不健康状态,则必然导致生理异常,或发生病变。

2. 心理健康是大学生全面发展的基本要求

心理健康是良好心理素质的基本要求。一个人心理是否健康直接影响和制约着其全面发展的实现。心理健康教育有助于提高大学生的心理素质,培养他们积极乐观的人生态度、百折不挠的意志,提高他们适应社会竞争环境的能力,塑造奋发有为的个性心理品质,促进其心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调与全面发展。

3. 心理健康是大学生成才的重要保证

健康的心理是大学生正常学习、交往、生活、发展的重要保证。大学生处于青年期,青年期是个体走向独立和成熟的关键时期,是身心发展急剧变化的时期,也是人一生发展的关键期。他们开始探寻人生的真谛,对未来充满了憧憬。他们开始尝试、扮演各种社会角色,如家庭角色、学生角色、青年角色、性别角色和职业角色。他们开始扩大自己的社会交往范围,增强对自己、他人和社会的理解。他们开始形成自己的一整套价值体系和认识事物的思维方式。青年期也是人生的危机期,这一时期的学生具有情绪骚动、内心冲突等“动荡不安”的特点,因而大学生身上较普遍存在着不同程度的各种心理障碍,如焦虑、烦恼、自卑、孤独、忧郁、健忘、嫉妒等。这些障碍对于大学生的成才及适应社会都是十分不利的。因此,在大学期间,要帮助大学生了解自身的心理特点,促使其自我意识的发展和完善,并提高心理免疫能力,帮助他们走向成熟与独立具有重要意义。

4. 心理健康是“健康中国”目标实现的重要前提

我国正处于经济社会快速发展时期,社会矛盾突出。人民群众心理调适能力滞后于经济社会发展变化的速度,容易发生心理健康问题,在校学生、职业群体、妇女、老年人等心理健康问题日益突出,婚姻家庭心理失衡逐年

增加,残疾人等弱势群体心理问题不容忽视,心理健康服务需求巨大。

国家注重民众的全面健康,也日益认识到心理健康与生理健康的关系。2015年,国家将“健康中国”战略正式写入“十三五规划”中,同时要求“加强心理健康服务”。“健康中国”就是以国家战略的方式,呵护人们的健康需求,使人们在身体、心理、社会适应能力等方面达到和谐统一,相互促进。如果“健康中国”缺少了心理健康服务方面的规划和设计,犹如人缺少了一条腿,“健康中国”的“大健康”理念还算不上真正的“大”,“健康中国”的发展目标也不可能真正实现。

(二) 大学生心理健康教育的任务

大学生心理健康教育的任务主要包括三个方面。

研究大学生应如何积极调节个人的心理状况,顺应变化的环境,提高生活、学习的效率和满意度。人是环境的产物,人的身心发展不总是与环境发展完全同步,它们之间是一种动态关系。当这种平衡被打破时,人们感到困惑、痛苦、不知所措。如何帮助人们建立起新的平衡、学会适应环境的技能,既能提高学习效率,又能维护身心健康。这是大学生心理健康教育的任务之一。

研究大学生应如何富有建设性地、有效地发展和完善自我。大学生不仅要学会顺应环境,还要学会能动地改造环境,从而找到生活、学习的价值和意义,发展积极而良好的个性。这也是大学生心理健康教育的重要任务。

研究并揭示导致大学生心理困惑、心理障碍与心理疾病的原因及其规律,针对影响心理健康的原因,展示预防的方法与手段,以求尽力防患于未然,并提高大学生自我保健的意识。这是大学生心理健康教育不可忽视的任务。

(三) 大学生心理健康教育的内容

大学生心理健康教育以大学生健康发展教育为主、心理疾病预防为辅,主要包括以下内容。

健康人格教育。了解健康人格的理论和特征,了解个体心理活动的规律和个性特征,有良好的自我意识,培养健康的人格品质,克服自卑感,避免心理变态和人格异常。

环境适应教育。无论是谁,面对环境的改变都要有一个适应的过程。要了解环境有哪些变化、有什么样的新要求,如何进行及时的调整,学会正视

现实,提高心理承受能力,敢于迎接挑战。

人际关系和谐教育。了解人际交往和人际关系的基本知识和技能,学会与他人交往,优化人际关系,学会共同生活。

智力发展教育。了解智力发展的规律、特点和自身智力发展水平与特点,通过培养学生的观察力、记忆力、想象力,提高学生的思维能力,挖掘开发学生的智力潜力,掌握有效的、科学的学习方法,养成良好的学习习惯,提高学习效率,促进大学生智力发展。

非智力因素的培养。非智力因素指动机、兴趣、情绪、意志等心理素质。非智力因素的培养主要在于激发学生的学习动机,培养学习兴趣,锻炼意志品质,学会情绪调节,让学生保持乐观的生活态度和良好的心境。

健康恋爱观教育。了解性生理和性心理的基本知识,正确处理恋爱中的心理问题,建立健康恋爱观,上好人生必修课,促进大学生人格完善和健康成长。

生涯发展教育。社会发展到今天,大学生对职业发展的期待不仅仅是找一份工作维持生计,而是要找到一份满意的职业,实现自己的价值;同时,也希望能为自己的一生有一个较好的规划和安排。因此以生涯发展为主线,同时根据大学生的现实特点与需求,兼顾具体的职业辅导,为帮助大学生规划人生、发展自我、实现人生价值提供了一个契机。

心理障碍与疾病的预防。了解心理障碍与疾病的发生、发展过程,及时克服不良心理,学会寻求心理咨询帮助。

二、心理健康的含义

心理健康与大学生成才息息相关。大学生处于生理和心理快速成长时期,他们在心理上常常会显露出种种的不适应和矛盾,他们的内心会产生不同程度的疑惑和冲突。因此,应积极引导他们树立良好的心理健康意识,提高心理健康水平,使其积极、乐观地生活,健康成长。

传统的健康观,认为躯体没病就是健康,因此健康问题应该是医生的事;而在日常生活中,人们也只注重锻炼身体,而忽视心理卫生的保健。

中国古代医学中强调,七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)失调导致生病,《黄帝内经》中写道:“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。”就是指由于七情失调,从而引起阴阳失衡,气血不和,经络阻塞,脏腑功能

失常而患病。

随着时代的发展，生活节奏的加快，竞争的加剧，都市化的生活带来了许多不良的精神刺激，不恰当的生活方式、行为和环境因素，都可以导致疾病的发生；许多疾病根源于有害的心理和社会因素。

过去从医学的角度认为，引起疾病的原因仅仅是生物的因素，即“生物医学模式”，1977年，美国罗彻斯特大学教授恩格尔提出了“生物—心理—社会医学模式”的新理论。

世界卫生组织1997年的报告中指出：在年满20岁的成年人口中，抑郁症患者正以每年11.3%的速度在增加。20年来呈迅速增长趋势，中国日报网2017年3月31日电，世界卫生组织（WHO）3月30日对外公布数据称，全球目前有超过3亿人患有抑郁症。从2005年到2015年，抑郁症患者人数增加了至少18%。他们发现，抑郁症患者快速增加，但得不到应有的重视，与此同时，病人缺乏足够的心理治疗。在高收入国家，约有50%的抑郁症患者没能接受治疗，而这一数字在低收入国家更为惊人，达到80%至90%。世界卫生组织总干事陈冯富珍在其日内瓦总部发表声明说：“这个最新数字对世界各国是一记警钟，各国有必要重新思考各自对此的应对方式，并给予足够的关注。”

2007年中国科学院关于我国国民心理健康状况研究报告显示，我国普通社区人群中11%~15%可能具有轻度心理问题，2%~3%可能具有中、重度心理问题。2012年的再次全国调研显示出国民心理健康问题状况呈现轻微降低的趋势。同时，人民群众对常见心理疾病的认知率低，社会偏见和歧视广泛存在，不能主动寻求帮助和治疗，导致心理行为问题逐渐加重，甚至引发自杀、肇事肇祸等极端事件。

《中国科学报》报道，截至2016年年底，全国在册严重精神障碍患者540万例，管理率达到88.7%。其中精神分裂症患者数约在在册患者总数的3/4。

世界精神病学协会的专家认为，从疾病发展史来看，人类已经从“传染病时代”“躯体疾病时代”进入到“精神疾病时代”。

如果说心理卫生在20世纪初的发展是以改善精神病患者的待遇、防治心理疾病为主要目的，那么随着社会的发展以及人类对自身认识的不断深化，人们对健康的概念又赋予了新的含义。1948年，联合国世界卫生组织（WHO）成立时，在其宪章中开宗明义地指出：健康不仅仅是没有疾病，而

是身体上、心理上和社会适应上的完好状态或完全安宁。1989年联合国世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念：“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。”21世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美整合。在这一新概念中，生理健康为物质基础，心理健康与良好的社会适应为发展目标，道德健康则是整体健康的统帅。

1. 什么是健康

什么是健康？传统观点认为，健康是指人体生理机能正常，没有缺陷和疾病。1902年《简明不列颠百科全书》指出健康是“没有疾病和营养不良及虚弱状态”。我国1979年版的《辞海》对健康这样定义：“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。”

而世界卫生组织（WHO）早在1948年成立之初，便在宪章中将健康明确定义为“健康乃是一种生理、心理和社会适应日臻完满（well-being）的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态”。显然，对健康的理解，前者停留在生物医学模式，考虑的仅仅是身体健康。而后者转为生物—心理—社会学模式，认为健康不仅指身体健康，还指心理健康并且社会适应良好。为此，1989年世界卫生组织对健康给出了新的定义，即“健康不仅没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。身体健康是心理健康的基础和载体，心理健康又是身体健康的条件和保证。一个健康的人既要有健康的身体，又要有健康的心理，好比“人”字一撇一捺，二者缺一不可。

2. 什么是心理健康

心理健康是人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。1946年，第三届国际心理卫生大会对此定义为：心理健康是指在身体、智能以及情绪上能保持同他人的心理不矛盾，并将个人心境发展成为最佳状态。世界卫生组织具体指出心理健康的标志为：身体、智力、情绪调和；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，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。这四个标志是最初由各国心理卫生组织达成的一致意见。可见，心理健康并不仅仅是指没有心理疾病，更重要的是指一种积极的、适应良好的、能充分发展其身心潜能的丰富状态。

三、心理健康的标准

(一) 心理健康的标准

判断一个人的心理是否健康，专家们所依据的标准可以归纳为两类：一是社会适应标准，二是医学标准。大多数专家都倾向于用社会适应标准衡量大学生的心理健康程度。国内外学者关于心理健康的标准问题进行了探讨。

美国学者弗洛姆（Fromm）也许是最早对“健康人格”做研究的心理学家之一。在20世纪40年代，他率先提出社会性格（Social Character）理论，将社会性格分为健康社会性格（生产性倾向）与病态社会性格（非生产性倾向）两大类。以“自信、独立自主、现实、完整、自发、爱和创造，以给予和分享为乐，感受对生活的热爱和敬重……”为主要特征的生产性人格，便是后来许多“健康人格”的原型描述。

美国心理学家马斯洛和米特乐曼提出的十条心理健康标准，是目前公认的“标准的标准”。

(1) 有足够的自我安全感。对身体和自身能力充满信心，对自我成就有价值感。有战胜困难的意志和勇气，精力充沛，有规律的生活。

(2) 能充分了解自己，并能恰当评价自己的能力。对自己的优点、缺点有客观实际的评价，既不过分夸耀自己也不过分苛责自己。能接纳自己甚至是身心的缺陷，不自卑、不自恋、不自傲。

(3) 生活理想切合实际。能面对现实，把握现在。理想的目标是能在现实生活中实现的，不会执着于不切实际的幻想或脱离现实的虚拟世界。理智、客观、现实，生活中既有适度的主动性，但又不为环境所左右。

(4) 不脱离周围现实环境。不会离群独居，能在大多数人能适应的地方生活，对周围环境的感受和反应适度，能顺应环境的变化。

(5) 能保持人格的完整与和谐。人格是与众不同的个性，是个人比较稳定的心理特征的总和。心理健康的人，其人格是相对稳定的，个性中的能力、兴趣、性格与气质及各个心理特征和谐统一，个人的价值观能适应社会标准，对自己的能力有客观的评价，与周围人相处是和谐的，能被周围的人理解和接纳。

(6) 善于从经验中学习。这是人所具有的适应自然环境和社会环境最重

要的能力。人能从经验中学习，能根据环境的需要及时改变自己，并不断地学习新的东西，自我完善，自我成长。能及时总结失败或成功的教训、经验，用于克服成长中遇到的困难，战胜挫折。

(7) 能保持良好的人际关系。健康的人对人际关系有很好的适应能力，他们尊重自己和他人的需要和情感，既能保持自己的立场和见解，又不会将自己的想法强加于人，更加不会己所不欲而施于人。在与人的交往中，感到快乐，分享感情，相互协调，建立和维护良好的人际关系。

(8) 能适度地发泄情绪和控制情绪。人都有喜怒哀乐，不愉快的情绪必须释放，以求得心理上的平衡。大部分时间人的情绪是平稳的，并能对社会刺激自动做出适度的情感反应，不会沉浸在悲叹、抱怨和悔恨之中，在遇到重大挫折或突发事件的时候，人们能适度地宣泄情绪，并能对不良情绪进行自我控制，恢复正常的状态。

(9) 在符合集体要求的前提下，有限度地发挥个性。健康的人能主动参加集体活动，能配合集体的活动，能在不妨碍集体其他群成员的基础上，适当的展示自己的个人魅力和发挥自己的特长。

(10) 在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求。懂得如何不违背社会规范，如何做到合法化、合理化，并利用社会关系来满足自己的个人需求，而且能知足常乐，不过分贪婪或压抑自己的个人需求。知道如何在不妨碍他人生活和不犯法的前提下达到满足个人需要的目标。

我国学者王登峰、张伯源在此基础上提出八条心理健康的指标：(1) 了解自我，悦纳自我；(2) 接受他人，善与人处；(3) 正视现实，接受现实；(4) 热爱生活，乐于工作；(5) 能协调与控制情绪，心境良好；(6) 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。

樊富珉提出大学生心理健康的七个标准：(1) 能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望；(2) 能保持正确的自我意识，接纳自我；(3) 能协调与控制情绪，保持良好的心境；(4) 能保持和谐的人际关系，乐于交往；(5) 能保持完整统一的人格品质；(6) 能保持良好的环境适应能力；(7) 心理行为符合年龄特征。

刘华山教授对国内研究者对心理健康的几种不同认识进行了梳理。

第一，心理健康是一种心理上的完全的康宁或完好状态。在这种状态下，一个人充满活力的生命有积极的内心体验、良好的社会适应，能够有效地发