



大学生心理健康 应用教程

主编 © 周 静 王代清 汪 伟 曾雪梅

大学生心理健康应用教程

主 编 周 静 王代清 汪 伟 曾雪梅

副主编 张丽雅 刘永贤

西南交通大学出版社

• 成 都 •

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生心理健康应用教程 / 周静等主编. — 成都:
西南交通大学出版社, 2017.2 (2017.7 重印)
ISBN 978-7-5643-5278-3

I. ①大… II. ①周… III. ①大学生 - 心理健康 - 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 027676 号

大学生心理健康应用教程

主编 周 静 王代清 汪 伟 曾雪梅

责 任 编 辑 梁 红
封 面 设 计 严春艳

出 版 发 行	西南交通大学出版社 (四川省成都市二环路北一段 111 号 西南交通大学创新大厦 21 楼)
发 行 部 电 话	028-87600564 028-87600533
邮 政 编 码	610031
网 址	http://www.xnjdcbs.com

印 刷	成都中铁二局永经堂印务有限责任公司
成 品 尺 寸	185 mm × 260 mm
印 张	17.25
字 数	429 千
版 次	2017 年 2 月第 1 版
印 次	2017 年 7 月第 2 次
书 号	ISBN 978-7-5643-5278-3
定 价	35.00 元

课件咨询电话: 028-87600533

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

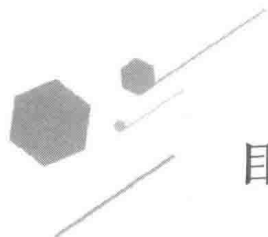
前 言

近十多年来，在党和国家的高度重视下，各高校相继设立了大学生心理健康教育咨询中心，普遍开设了大学生心理健康教育课程，大学生心理健康教育工作从无到有、从局部到整体逐步深入、拓展，取得了丰硕的成果；但由于各种因素限制，大学生心理健康教育还存在很多薄弱环节，限制了其教育功能的发挥，特别是如何结合大学生实际，强化大学生心理健康方法的学习与技能的训练还显得不够。教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅〔2011〕5号）对高校开展大学生心理健康教育从课程性质、教学目标、教学内容到教学方法都提出了明确的要求。依据此要求，编者结合多年教学实践和对大学生的调研工作，在“大学生心理咨询与教学一体化”思想的引领下，确定了十个单元内容，即心理健康概述及小组文化建设、大学生人际关系、大学生学习与适应、大学生自我悦纳、大学生挫折应对、大学生恋爱心理、大学生情绪管理、大学生人格、大学生职业生涯规划、大学生网络心理，各单元通过“测一测”“学习导读”使大学生了解自身心理特点，引发对自身心理健康的关注，丰富心理健康的知识。每个单元下设若干专题，每个专题在编写体例上采用引（案例、歌曲）一议一导（系列心理训练活动）一践一悟一拓展阅读，部分专题还设有书海导航、影视推荐、IN语板块，力求突出课程集知识、体验和训练为一体的特点，充分发挥师生在教学中的主动性和创造性，充分调动大学生参与的积极性，真正实现理论性与操作性的结合，为大学生完善自我、开发个体心理潜能提供训练方法。

本书在编写过程中得到单位同事杨晓峰、钱军平、曾云华、刘宗发、卢秀琼、赵兴奎、董艳娜、冉红等的支持和帮助，同时参阅并引用了国内外大量的相关文献和教材，部分案例来自网络，在此，我们向各位作者和研究者表示由衷感谢。由于编者水平和能力有限，书中疏漏之处在所难免，还请各位同行和读者批评指正。

编者

2017年1月



目 录

第一单元	心理健康概述及小组文化建设 / 1
第二单元	大学生人际关系 / 28
第三单元	大学生学习与适应 / 57
第四单元	大学生自我悦纳 / 76
第五单元	大学生挫折应对 / 98
第六单元	大学生恋爱心理 / 119
第七单元	大学生情绪管理 / 155
第八单元	大学生人格 / 192
第九单元	大学生职业生涯规划 / 216
第十单元	大学生网络心理 / 252
参考文献	/ 268

第一单元 心理健康概述及小组文化建设



测一测 你心理健康吗?

临床症状自评量表（SCL-90）是进行心理健康状况鉴别及团体心理卫生普查时实用、简便而有价值的量表。本测验的目的是从感觉、情感、思维、意识、行为直到生活习惯、人际关系、饮食睡眠等多种角度，评定一个人是否有某种心理症状及其严重程度。

指导语：下面列出了有些人可能有的症状或问题，请仔细阅读每一条，然后根据该句话与您自己的实际情况相符合的程度（最近一个星期或现在），选择一个适当的数字（1—从无、2—很轻、3—中等、4—偏重、5—严重）。

1. 头痛
2. 神经过敏，心中不踏实
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋
4. 头昏或昏倒
5. 对异性的兴趣减退
6. 对旁人责备求全
7. 感到别人能控制您的思想
8. 责怪别人制造麻烦
9. 忘性大
10. 担心自己的衣饰整齐及仪态的端正
11. 容易烦恼和激动
12. 胸痛
13. 害怕空旷的场所或街道
14. 感到自己的精力下降，活动减慢
15. 想结束自己的生命
16. 听到旁人听不到的声音
17. 发抖
18. 感到大多数人都不可信任
19. 胃口不好
20. 容易哭泣
21. 同异性相处时感到害怕
22. 感到受骗、中了圈套或有人想抓住您
23. 无缘无故地突然感到害怕

24. 自己不能控制地大发脾气
25. 怕单独出门
26. 经常责怪自己
27. 腰痛
28. 感到难以完成任务
29. 感到孤独
30. 感到苦闷
31. 过分担忧
32. 对事物不感兴趣
33. 感到害怕
34. 您的感情容易受到伤害
35. 旁人能知道您的私下想法
36. 感到别人不理解您，不同情您
37. 感到人们对您不友好，不喜欢您
38. 做事必须做得很慢，以保证做得正确
39. 心跳得很厉害
40. 恶心或胃部不舒服
41. 感到比不上他人
42. 肌肉酸痛
43. 感到有人在监视您、谈论您
44. 难以入睡
45. 做事必须反复检查
46. 难以做出决定
47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车
48. 呼吸有困难
49. 一阵阵发冷或发热
50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动
51. 脑子变空了
52. 身体发麻或刺痛
53. 喉咙有梗塞感
54. 感到前途没有希望
55. 不能集中注意
56. 感到身体的某一部分软弱无力
57. 感到紧张或容易紧张
58. 感到手或脚发重
59. 想到死亡的事
60. 吃得太多
61. 当别人看着您或谈论您时感到不自在
62. 有一些不属于您自己的想法

63. 有想打人或伤害他人的冲动
64. 醒得太早
65. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西
66. 睡得不稳不深
67. 有想摔坏或破坏东西的冲动
68. 有一些别人没有的想法或念头
69. 感到对别人神经过敏
70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在
71. 感到任何事情都很困难
72. 一阵阵恐惧或惊恐
73. 感到在公共场合吃东西很不舒服
74. 经常与人争论
75. 独自一人时神经很紧张
76. 别人对您的成绩没有做出恰当的评价
77. 即使和别人在一起也感到孤单
78. 感到坐立不安，心神不定
79. 感到自己没有什么价值
80. 感到熟悉的东西变得陌生或不像是真的
81. 大叫或摔东西
82. 害怕会在公共场合昏倒
83. 感到别人想占您的便宜
84. 为一些有关“性”的想法而很苦恼
85. 您认为应该因为自己的过错而受到惩罚
86. 感到要赶快把事情做完
87. 感到自己的身体有严重问题
88. 从未感到和其他人很亲近
89. 感到自己有罪
90. 感到自己的脑子有毛病

测验计分：SCL-90 的统计指标主要为两项，即总分和因子分。

（一）总分项目

（1）总分：90 个项目单项分相加之和能反映其病情严重程度。

（2）总均分：总分/90，表示从总体情况看，该受检者的自我感觉位于 1~5 级的哪一个分值程度上。（1~1.5，表明被试自我感觉没有量表中所列的症状；1.5~2.5，表明被试感觉有点症状，但发生得并不频繁；2.5~3.5，表明被试感觉有症状，其严重程度为轻到中度；3.5~4.5，表明被试感觉有症状，其程度为中到严重；4.5~5 表明被试症状的频度和强度都十分严重。）

（3）阳性项目数：单项分 ≥ 2 的项目数，表示受检者在多少项目上呈有“病状”。

（4）阴性项目数：单项分=1 的项目数，表示受检者“无症状”的项目有多少。

(5) 阳性症状均分: (总分 - 阴性项目数) / 阳性项目数, 表示受检者在“有症状”项目中的平均得分。反映受检者自我感觉不佳的项目, 其严重程度究竟介于哪个范围。

(二) 因子分

因子分共包括 10 个因子, 即所有 90 个项目分为 10 大类。每一因子反映受检者某一方面的情况, 因而通过因子分可以了解受检者的症状分布特点。因子分等于组成某一因子的各项总分与组成某一因子的项目数。当个体在某一因子的得分大于 2 时, 即超出正常均分, 则个体在该方面就很有可能心理健康方面的问题; 若超出 3 分, 标明该因子的症状已达到中等以上严重程度, 建议受检者到学校心理咨询中心做进一步的检查诊断和咨询。各因子的含义及所包含的项目为:

(1) 躯体化: 含 1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56, 58, 共 12 项。该因子主要反映主观的身体不适感。包括心血管、肠胃道、呼吸道系统主诉不适, 头痛、脊痛、肌肉酸痛, 以及焦虑的其他躯体表现。

(2) 强迫症状: 含 3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65 共 10 项。它与临床上强迫表现的症状定义基本相同。主要指那种明知没有必要, 但又无法摆脱的无意义的思想、冲动、行为等表现, 还有一些比较一般的感知障碍 (如脑子变空了, 记忆力不行等) 也在这一因子中反映。

(3) 人际关系敏感: 含 6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73 共 9 项。它主要指某些个人有自在的感觉与自卑感, 尤其是在与其他人相比较时更突出。自卑感、懊丧以及在人事关系方面明显与人相处不好的人, 这一因子的得分往往较高。

(4) 忧郁: 含 5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79 共 13 项。它反映的是与临床上忧郁症状群相联系的广泛的概念。忧郁苦闷的感情和心境是代表性症状, 它还对生活的兴趣减退、缺乏活动愿望、丧失活动力等为特征, 并包括失望、悲叹以及与忧郁相联系的其他感知及躯体方面的问题。该因子中有几个项目包括了死亡、自杀等概念。

(5) 焦虑: 含 2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86 共 10 个项目。它包括一些临床上明显与焦虑症状相联系的症状和体验。一般指那些无法静息、神经过敏、紧张, 以及由此产生的躯体征象 (如震颤)。那种游离不定的焦虑及惊恐发作是本因子的主要内容, 它还包括一个反映“解体”的项目。

(6) 敌对: 含 11, 24, 63, 67, 74, 81 共 6 项。这里主要从三个方面来反映病人的敌对表现、思想、感情及行为, 其项目包括从厌烦、争论、摔物, 直至争斗和不可抑制的冲动爆发等各个方面。

(7) 恐怖: 含 13, 25, 47, 50, 70, 75, 82 共 7 项。它与传统的恐怖状态或广场恐惧症所反映的内容基本一致。恐惧的对象包括陌生环境、空旷场地、人群, 公共场合及交通工具, 此外还有反映社交恐怖的项目。

(8) 偏执: 含 8, 18, 43, 68, 76, 83 共 6 项。偏执是一个十分复杂的概念, 本因子只是包括了它的一些基本内容, 主要是指思维方面, 如投射性思维、敌对、猜疑、妄想、被动体验和夸大等。

(9) 精神病性: 含 7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90 共 10 项。反映各式各样的急性症状和行为, 即限定不严的精神病性过程的症状表现。

(10) 其他项目 (睡眠、饮食等): 含 19, 44, 59, 60, 64, 66, 89 共 7 个项目。作为附加项目或其他, 作为第 10 个因子来处理, 以便使各因子分之和等于总分。



学习导读

科学健康观

关于健康, 有一个意味深长的比喻: 人生就像一串阿拉伯数字, 1, 10, 100, 1000, 10000……要使这一大串“0”有意义, 必须有个前提条件, 就是“1”必须健康地站着, 这个“1”是什么? 就是你自己! 你健康地站着, 后面的“0”才是真实的存在。故人们也常常感叹: “拥有健康并不意味着拥有一切, 失去健康则意味着失去一切!” 那什么是健康呢?

早在 1948 年世界卫生组织 (简称 WHO) 在其宪章中就指出: “健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状态, 而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。”健康不仅仅是躯体的反映, 同时还必须是心理活动正常、社会适应完满的综合体现。在 2010 年, 世界卫生组织对健康的内涵又做了补充, 加入了“道德健康”。按照现代医学对健康的理解, 健康不仅是没有疾病, 而且包括心理健康、社会适应和道德健康”。这是健康概念的再一次深化: 从人内在的平衡到人和环境外在的平衡; 从单纯生物因素到生物、心理和社会因素的综合; 从一时的健康到整个人生的健康; 从个人的健康到社会整体健康; 从人类健康到人和环境共同健康, 健康概念更加全面、完整、科学、系统。确立自己的健康观, 树立健康目标, 我们应该意识到个体身心健康与社会幸福是和谐一致的、融合的。

从生理上看, 健康个体的身体特别是中枢神经系统应当是没有疾病的, 其各方面功能都正常。脑是心理的器官, 心理是脑的机能, 健康的身体特别是健全的大脑是健康心理的基础, 只有具备健康的身体, 个人的情感、意识、认知和行为才能正常运行。

社会适应即“活在当下”, 做到“面对、接受、处理、放下”。有这么一个故事: 一位老人花了全部积蓄买了一双皮鞋, 在坐火车回家的途中, 一不小心一只鞋子掉到了车外, 他发现鞋子丢了, 便把另一只也扔出去。这一举动让人大吃一惊。老人解释说: “这只鞋无论多昂贵, 对我而言已经没用了; 如果有谁捡到一双鞋, 说不定他还能穿呢。”老人的解释是这个故事的重点, 在已经发生无法改变的现状面前, 这个老人是智慧的, 因为他能果断放弃没有价值的东西。对于已经发生无法改变的事件, 面对是迈出幸福的第一步, 接受是一种智慧, 然后思考当前状况下我的最佳策略, 学会并善于放弃。多问问自己: 真的只能这样吗? 我还可以怎么做? 记住: 任何事情发生后都不止一种解决的办法! 这样, 我们内心才不会绝望, 内心才会有有一种力量。12 年寒窗苦读, 从 7 月底拿到大学录取通知书, 同学们兴奋的有, 失落的亦有。兴奋多半源于终于考上了心目中的大学, 而失落莫过于奋斗三载, 却与心目中的大学失之交臂, 不少家长和同学把高考当作决定自己前途命运的主宰者, 认为没有考上理想的大学, 整个人生都没有希望了。其实, 高考不是命运的最终裁判者, 过去不是, 现在不是, 将来仍然不是。赢了高考并不意味着就赢了人生, 输了高考也不意味着就输了人生。换言之, 高考即使没有考好, 人生的发展仍有多种可能。只要理想不灭精神不败, 一个人随时都可以重新开启一场命运的“高考”, 改变命运发展的方向, 创造人生逆袭的机会! 不做一流大学的

三流学生，坚持做三流大学的一流学生。没有考上心目中的大学，那么，我们就在录取我们的大学中，树立“一流学生”的念头和目标。四年过后，你会发现，“失之东隅收之桑榆”是人生真谛。

何为道德健康？我们都知道，道德是一个社会属性的概念，不同文化背景中，道德的标准可能不一样。而世界卫生组织提出“道德健康”的概念，它必然有一个各种文化都认同的一种基本的内涵，其基本内涵就是：“与人为善、乐于助人”。现代医学关注道德健康，从某个层面看，它是我们身心健康的基础和保障。中国养生文化中早就提出“养生必先养性”，强调道德健康是身体健康的基础。通过对长寿老人的调研发现，他们都具备心地善良、宽容、豁达、邻里关系和睦等共性特点。心理咨询中也发现：“你痛苦源自于关注自己太多，关注他人太少”，太计较自己的得失，计较自己能否拥有，背负太多，想拥有的太多，必然活得很累。所以，现代教育倡导，有助人能量的人是幸福的！许多志愿者在分享中谈道：“志愿者服务中，被需要、被认可带给我精神的满足和快乐感”，“助人就是自助”。法国作家拉布吕耶尔说过：“最好的满足就是给别人以满足。”助人会让我们发现幸福其实很简单——“把别人的困难当成自己的困难，把同志的愉快看成自己的幸福。”这是雷锋日记中的语句，其实，正如雷锋所说，助人为乐也能收获幸福！同学们，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”：当一次志愿者，给满身泥水挤上公共汽车的农民工一个温暖笑脸，顺手转发一次微博寻人、网上捐物的信息，甚至只是在公共场所看到旁边有“小宝宝”在睡觉时，刻意压低嗓音……举手投足间，你就是在帮助他人。幸福快乐并不遥远，奉献亦非高不可攀。我们每个人都生活在别人的奉献之中，也应在生活中奉献。“赠人玫瑰，手留余香”，要知道，这芬芳是真正足以温暖自己一生的幸福力量！

心理健康的概念是随时代的变迁、社会文化因素影响而不断变化的。心理学家认可的心理健康的概念各不相同，主要有以下几种说法：“心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为。”“心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态，主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等。”“心理健康是指人的一种持续的心理状态，主要在这种情况下能作良好的适应，具有生命的活力，能充分发挥其身心的潜能。”“心理健康是指在心理、智能以及感情上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳的状态，但不是十全十美的绝对状态。”从不同学者对心理健康的定义可以看出，心理健康是一种状态，是一种持续的状态，这种状态能够使自己与环境及相互关系具有高效而愉快的适应。心理健康的人，能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和气质。

道德健康、社会适应良好既是健康的重要内涵，也是心理健康的重要表现。

大学生心理健康

近年来，大学生因心理问题而休学、退学的不断增多，自杀、凶杀等一些反常或恶性事件不时见诸报端，社会对大学生心理健康的关注达到高潮。黑龙江大学负责心理健康教育的

崔建华教授说，中国大学生看起来有喜有忧。喜的是，他们已有了很强的独立性和自我经营、学习、发展的能力；忧的是，由于整体心理机能发育还不成熟，自我控制、自我调适能力还不强，面对学业、生活、情感、就业等问题时，往往会茫然不知所从，情绪波动很大，心理平衡失调。这种不良状态如果不及时排解清除，必然会引起心理体验的不适应、焦虑、紧张，长此以往便可能引发心理病变及生理疾病。2000年，“5·25全国大学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕，健康节取“5·25”的谐音“我爱我”，意为关爱自我的心理成长和健康。此后（2004年），教育部，团中央，全国学联办公室向全国大学生发出倡议，把每年的5月25日确定为全国大学生心理健康日。

一、大学生心理健康的标准

（一）心理健康状态的等级

任何人都可能在一生中某个阶段产生一些心理问题，几乎不存在永远心理健康的人。心理健康的水平大致分为健康状态、不良状态、心理失调、严重病态心理四个等级。

1. 健康状态

表现为经常有愉快的心理体验，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。

2. 不良状态

不良状态又称第三状态，是介于健康状态与疾病状态之间的状态，是正常人群中常见的一种亚健康状态，它是由于个人心理素质（如过于好胜、孤僻、敏感等）、生活事件（如工作压力大、晋升失败、被上司批评、婚恋受挫等）、身体不良状况（如长时间加班劳累、身体疾病）等因素所引起。它的特点是：（1）时间短暂。此状态持续时间较短，一般在一周以内能得到缓解。（2）损害轻微。此状态对其社会功能影响比较小。处于此类状态的人一般都能应付日常的工作、学习和生活，只是感觉到愉快感小于痛苦感，“很累”“没劲”“不高兴”“应付”是他们常说的词汇。（3）能自己调整。此状态者大部分通过自我调整，如休息、聊天、运动、钓鱼、旅游等放松方式使自己的心理状态得到改善。若长时间得不到缓解可能形成一种相对固定的状态。当然，这毕竟是小部分人，这部分人应该去寻求心理医生的帮助，以尽快得到调整。

3. 心理失调

表现出不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若主动调节或通过心理辅导专业人员的帮助，就会消除或缓解心理问题，逐步恢复常态。

4. 严重病态心理

表现为严重的心理适应失调，不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗就有可能恶化，成为精神病患者。轻微的依靠药物，严重的在医院接受封闭治疗。

在进行心理健康判断时，应注意以下几点：

第一，心理健康是一个相对的概念，一个心理健康的人并不意味着完全没有不健康的心理和行为。判断一个人心理健康与否，不能简单地凭一时一事下结论，心理健康是较长一段

时间内持续的心理状态，而偶尔出现一些不健康的心理和行为，正如伤风感冒一样，谁也不能完全避免。

第二，心理健康和病态之间很难找到清晰确切的界限。大学生心理健康与不健康并无明显界限，而是一个连续化的过程，如将正常比作白色，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或过渡带——灰色区，大多数人都散落在这一区域内。这也说明，对多数学生群体而言，出现心理问题是正常的，不必大惊小怪，应提高自我保健意识，积极加以矫正调整。

第三，心理健康是动态的，始终处在不断地变化中。任何心理问题甚至严重的心理疾病都不是“一朝突变”的结果，而是在“渐进”、累积的基础上逐步形成的，是量变到质变的“趋进”过程。

（二）大学生心理健康的标准

大量的生活经验告诉我们，只有心理健康的人才能把握自己，适应环境，面向未来，积极进取，自强不息，显示出生命的价值。那么，心理健康的标准是什么？迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念及评估标准。从广义上讲，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态；从狭义上讲，心理健康是知、情、意、行的统一，人格完善协调，社会适应良好。国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性，既有文化差异，也有个体差异。目前世界范围认可程度较高的是下面七项标准。

1. 智力正常

智力以思维为核心，包括观察力、记忆力、思维力、想象力和认识力等。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、适应周围环境变化需要的心理保证，也是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说，大学生的智力是正常的，甚至相对于同龄人，其智力总体水平较高，因而衡量大学生的智力，关键在于看大学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能。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活动中都能积极协调地参与并能正常地发挥作用；乐于学习。智力不正常的人心理不可能健康，但并不是说智力越高心理就越健康，IQ 不能说明一个人的成就，IQ 高也不能保证心理健康。

2. 自我意识良好

良好的自我意识表现为充分了解自己并悦纳自己。自我意识是人的意识发展的高级阶段，是个体对自己的认识和评价。它反映了个人对自己的态度。大学生是在与现实环境、与他人的相互关系中，在自己的实践活动中认识自己的。一个心理健康的大大学生对自己的认识应比较接近现实，有“自知之明”。对自己的优点感到欣慰，但又不至于狂妄自大；对自己的弱点既回避，也不自暴自弃，而是善于正确地“自我接受”（可以改变的积极改变，不可改变的积极接纳）。

3. 人际关系和谐

人际关系是人们在工作、生活和学习中所形成的心理关系。良好人际关系的建立是心理健康者与外界正常交往的结果，是个体对自己和对他人以及两者之间关系正确认识和评价的

结果。和谐的人际关系既是大学生心理健康不可缺少的条件，也是大学生获得心理健康的重要途径。心理健康的大学生，乐于与人交往；与人交往中，能接纳自我，并接纳他人；与人相处时积极态度（如理解、宽容、友谊、信任、尊重等）多于消极态度（如嫉妒、怀疑、憎恶等）。

4. 情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定和心境良好，善于调节自己的情绪状态，能适度地表达和控制情绪，积极情绪多于消极情绪。人都有喜怒哀乐，情绪积极是指情绪是由适当的原因引起，情绪反应适度，情绪表现有合理的时间段。有人认为，用情绪来表示心理健康就像用体温来表示身体健康一样准确。

5. 人格健全

心理健康的最终目标是使人保持人格的统一。人格是一个人整体的精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格统一的标志是：有正确的世界观、人生观和价值观，并以此为核心把需要、动机、兴趣、理想及气质、性格、能力统一起来，和谐发展；有正确的自我意识，有自知之明，不产生自我同一性的混乱。

6. 社会适应良好

较强的适应能力是心理健康的重要特征，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。心理健康的大学生具有良好的环境适应能力，能和社会保持良好的接触，能正确地认识环境，处理好个人和环境的关系。当发现自己的需要愿望与社会需要发生矛盾时，能迅速进行自我调节，以求和社会的协调一致，而不是逃避现实，更不是妄自尊大，一意孤行，与社会需要背道而驰。

7. 心理行为符合年龄特征

个体在生命发展的不同阶段具有相应的质的特征，一个人心理行为的发展是随年龄的增长而发展变化的。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤思好问、反应敏捷、勇于探索的。萎靡不振、喜怒无常，或过于幼稚、过于依赖等都不符合大学生的年龄特征，是心理不健康的表现。

二、影响大学生心理健康的因素

个体心理的形成是生理、心理、社会诸因素共同作用的结果，导致心理偏差、心理障碍或心理疾病的因素也是复杂多样的，根据各种制约心理健康的因素功能的不同，我们将影响大学生心理健康的因素分为三大类：遗传因素、社会环境因素、心理活动因素。

（一）遗传因素

一般说来，人的心理活动是不能遗传的，主要是后天的社会环境影响下形成和发展起来的，但人作为一个整体（身体、心理）与遗传因素的关系就十分密切，尤其是人的体形、气质、神经结构的活动的特点、能力与性格的某些成分都受到遗传因素的明显影响。如高级神经活动强而不平衡的典型胆汁质的人，容易形成冲动、暴躁、易怒等心理障碍；高级神经活动弱而不平衡的典型抑郁质的人，容易发生孤独、焦虑、自卑等方面的心理障碍。根据统计调查及临床观察，许多精神疾病的发病原因确实与遗传有一定的关系。

（二）社会环境因素

1. 生活环境因素

物质条件恶劣，生活习惯不当，如摄取烟、酒、食物过量等，都会影响和损害身心健康。除此之外，生活环境的巨大变迁也会使个体产生心理应激，由此带来心理的不适。对大学新生来说，远离亲人、朋友，远离熟悉的环境，在新环境中有的学生就会产生“休克”反应，加之生活自理能力欠缺，新的人际关系建立困难，有的甚至出现严重的心理问题。

2. 重大生活事件与突变因素

生活中遇到的各种各样的变化尤其是一些突然变化的事件，常常是导致心理失常或精神疾病的原因，比如家人死亡、失恋、天灾、疾病等。由于个体每经历一次生活事件，都会给其带来压力，都要付出精力去调整、适应，因此，如果在一段时间内发生的不幸事件太多或事件较严重、突然，负性情绪长期存在，可能导致心身疾病的产生。

3. 家庭环境与教育

早期教育和家庭环境是影响个体心理健康的重要因素之一。早期成长环境、亲子关系、父母的教养态度、方式等都会对个体以后的心理健康产生影响。

（1）早期成长环境。研究表明，如果个体早期成长环境单调、贫乏，其心理发展将会受到阻碍，其潜能发展亦将被抑制；而受到良好照顾，接受丰富刺激的个体则可能在成年后成为佼佼者。

（2）早期亲子关系。早期与父母建立和保持良好关系，充分得到父母的爱，受到支持、鼓励的儿童，容易获得安全感和信任感，并对成年后的人格良好发展、人际交往、社会适应等方面有着积极的促进作用。

（3）父母的教养方式。一般来说，“专制型”父母的子女易表现出自卑、焦虑、退缩、依赖等不良的性格特征；“放纵型（溺爱型）”父母的子女易表现出依赖、任性、冲动、幼稚、自私，做事没有恒心、耐性；“忽视型”父母不关心子女的成长，对孩子冷漠，缺少对孩子的教育和爱，这类孩子自控能力差，对一切都采取消极的态度，还会有其他的不良心理特征；“民主型父母”对子女施行“理性、严格、民主、关爱和耐心”的教育方式，在这样的教导之下，孩子会慢慢养成自信、独立、合作、积极乐观、善社交等良好的性格品质。

（三）心理活动因素

人的心理是一个有机整体，主要包括心理过程和个性心理两大部分。心理系统内部各个成分之间是相互作用、相互影响的。如性格自卑会左右能力的发展、发挥。一般来说，影响大学生心理健康的心理因素有情绪、个性特征、需要与动机引起的心理冲突等。

1. 情绪因素

人的情绪体验是维持身心健康的重要因素。稳定而积极的正性情绪使人精力充沛、心境愉快，有助于发挥机体的潜能，提高工作效率，增进人体健康。近代医学科学实验研究已肯定消极情绪对身心疾病的发生、发展过程起着巨大作用。例如，无所依靠和失望的情绪会降低一个人的免疫力。情绪在心理活动中起核心作用，情绪异常往往是心理疾病和精神病的先兆，因此，良好的情绪是心理健康的重要保证。

2. 个性特征

个性特征是心理活动因素的核心，包括性格、气质、能力和动机等。每个人都有自己独特的个性特征，它对人的心理健康有着重要的影响。如同样面对挫折，有的人屡败屡战，有的人一蹶不振。研究表明，很多疾病的发生也与个性特征有着密切的关联性。如“A型性格”的人容易紧张、激动，患高血压、心脑血管疾病的可能性是常人的2~3倍；“C型性格”的人总是忍气吞声，压抑自己的情绪，易患癌症；强迫性人格易导致强迫性精神症，癔症性人格易导致癔症等。因此，培养和完善健全的人格是预防和减少心理障碍或精神疾病的一项重要措施。

3. 心理冲突

心理冲突是人们面对难以抉择的处境而产生的心理矛盾状态。由于心理冲突带来的是一种心理压力，这种压力往往会增大个体适应环境的困难，因而，在多数情况下都会对个体的身心健康和学习产生不良的影响。尤其是当冲突长期得不到妥善的解决时，便会产生紧张和焦虑的情绪，严重的还可能导致心理疾病。

三、大学生心理健康的意义

教育部在1999年8月13日颁布的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中明确指出：“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。培养学生良好的心理素质，是素质教育的重要组成部分，是培养跨世纪高质量人才的重要环节。”培养学生良好的心理素质既是科教兴国战略的客观要求，也是自我发展和完善的内在需要，更是大学生成才、立业的基本保证。塑造大学生的健康心理人格，使其更好地适应社会，完善自我。

（一）心理健康是身心健康发展的需要

巴甫洛夫曾说过，“一切沉重顽固的焦虑和忧郁足以给各种疾病打开大门”。人是身心一体的动物，心理状态和生理因素之间是相互制约、相互影响的。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。积极健康的心理状态，有益于身体健康；消极不健康的心理状态，使人容易患生理疾病。古代中医理论中早就提出“怒伤肝、思伤脾、恐伤肾、喜伤心”，告诫我们强烈的情绪波动对生理的影响。伍子胥过韶关，陷入前有伏兵后有追兵的境地，一夜之间，须发全白；周瑜英年早逝与他心胸狭隘、善嫉的个性特点分不开。现代医学研究也证明了，偏头痛、冠心病、胃溃疡等与长期不良情绪有很大的关系。美国生理学家爱尔马为了研究心理状态对健康的影响，设计了一个实验：把一玻璃试管插在有冰水的容器中，然后收集人们在不同情绪状态下的“汽水”。结果发现，当一个人心情平和时，呼出的气溶于水后是澄清透明的；悲痛时水中有白色沉淀；生气时有紫色沉淀。他把人在生气时呼出的“生气水”注射在大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死了。由此他分析：生气十分钟会耗费人体大量精力，其程度不亚于参加一次3000米赛跑。生气的生理反应十分强烈，分泌物比任何情绪时都复杂，更具有毒性，动不动就生气的人很难健康。因此，大学生对生活充满乐观和自信，朝气蓬勃，这对身体健康是大有益处的；相反，消极悲观，抑郁苦闷，则容易罹患疾病。

（二）心理健康是适应社会并成功发展的需要

21 世纪充满竞争，它要求每个人有很强的社会适应能力、与人合作的能力，以及拥有自信和忍受挫折的能力。如果你不能很好适应的时候就会出现各种各样的心理问题。所以许多人这样断言：从现在起到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理冲突那样带给人们持久而深刻的痛苦。也就是说，21 世纪由于竞争的激烈，心理危机随时存在。因此有人称：21 世纪是一个心理学的世纪，21 世纪不允许心理学的文盲存在！培养大学生良好的个性品质，拥有开创、自信、进取、合作精神，使个体的心理素质、文化素质、专业素质和身体素质协调发展，是现代社会对人才的要求，是大学生必备的心理素质。

（三）心理健康是幸福的需要

在日常生活中，有些人往往认为，人的幸福是建立在金钱、成功、名誉和地位的基础之上的。但是，心理学家通过研究发现了一个奇特的现象：自 20 世纪 30 年代以来，人们的金钱收入一直是呈上升趋势的，但是对生活感到幸福的人的比例并没有增加。其实，幸福无处不在，它时刻环绕在我们身旁：当你早晨吃着母亲准备好的早餐时，这不是亲情关爱的幸福吗？当你身处逆境感到绝望却得到朋友无私援助时，这不是朋友情深的幸福吗？因此，我们并不缺少幸福，缺少的是去发现、去品尝、去创造幸福。当我们去问那些幸福的人，你会发现，所有幸福的声音背后都伴随着感恩、珍惜、知足。

有这样一个故事：一个老教授昔日培养的三个得意门生事业有成，一个在官场上春风得意，一个在商场上捷报频传，一个埋头做学问如今也苦尽甘来，成了学术明星。于是有人问老教授：你以为三人中哪个会更有出息？老教授说：现在还看不出来。人生的较量有三个层次，最低层次是技巧的较量，其次是智慧的较量，他们现在正处于这一层次，而最高层次的较量则是人格的较量。这个故事生动地向我们说明，在人的素质结构中，人格起着近乎决定性的作用。只有拥有健康人格和健康心理，我们才能感知到幸福。

四、大学生常见心理问题

（一）成长发展类问题

1. 性格缺陷

其形成大多与成长经历有关，原因较为复杂，表现形式多样，如自卑、依赖、懒惰、孤僻、偏激、敌对等。性格缺陷容易诱发多种身心疾病，导致社会适应不良，破坏人际关系，影响学习、工作效率和生活质量。

2. 困惑、迷茫

人之所以困惑、迷茫，主要是由于来自社会、家庭、学习、就业等方面的压力太大。主要表现为学习上不知学什么、行为上不知干什么，对未来缺乏信心，心理压力较大，在生活中遇到挫折时无法应对，心理脆弱，有些甚至会出现极端行为。

3. 自我效能感低

自我效能感是指个体在特定情境中对自己某种行为能力的自信程度。自我效能感低的学生对学习、工作、生活信心不足，情绪低落，自我贬低，退缩，放弃，缺乏成功体验。