

普通高等院校公共基础课精品教材



(含微课)

大学生 | 心理健康教育

主编 单慧娟
廖财国
李爽

心理 D AXUESHENG ...
XINLI JIANKANG JIAOYU

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

普通高等院校公共基础课精品教材

大学生心理健康教育

主编 单慧娟 廖财国 李爽

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇 江

内 容 提 要

本书是根据教育部办公厅 2011 年 5 月 28 日发布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，针对高等院校学生的心理素质水平状况、表现的特征和思想实际编写的。全书共 14 个项目，内容包括大学生心理健康概论、大学生心理咨询、大学生的环境适应与心理健康、大学生自我意识的发展、大学生的气质应用及性格优化、大学生的情绪管理、大学生的人际交往、大学生学习状态的提升、大学生的社团活动、大学生恋爱和性心理健康、大学生的求职择业与心理健康、大学生挫折心理调控、大学生网络心理健康和大学生生命教育。

本书非常适合作为普通高等院校心理素质训练的相关教材，也可供广大读者阅读参考。

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生心理健康教育 / 单慧娟, 廖财国, 李爽主编

. -- 镇江 : 江苏大学出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5684-0506-5

I. ①大… II. ①单… ②廖… ③李… 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 141006 号

大学生心理健康教育

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

主 编 / 单慧娟 廖财国 李 爽

责任编辑 / 张 平

出版发行 / 江苏大学出版社

地 址 / 江苏省镇江市梦溪园巷 30 号 (邮编: 212003)

电 话 / 0511-84446464 (传真)

网 址 / <http://press.ujs.edu.cn>

排 版 / 北京金企鹅文化发展中心

印 刷 / 北京谊兴印刷有限公司

开 本 / 787 mm × 1 092 mm 1/16

印 张 / 12.5

字 数 / 281 千字

版 次 / 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5684-0506-5

定 价 / 32.50 元

如有印装质量问题请与本社营销部联系 (电话: 0511-84440882)

编者的话

随着科学技术的迅猛发展,社会生活的各个领域都面临着严峻的竞争和挑战。大学生作为社会的主要后备力量,肩负着建设国家的艰巨任务,他们所面临的压力是巨大的。思想观念多样、学习节奏加快、环境适应困难、自我意识淡薄、人际关系复杂、就业形势严峻、人才竞争激烈等一系列问题对大学生的心理健康产生了很大的影响。从我国高校的普遍情况来看,大学生的心理健康状况不容乐观。特别是近年来,心理问题导致大学生休学、退学、犯罪甚至自杀的事件明显增多,大学生的心理健康问题已引起学校、家庭及社会的普遍关注,“大学生的心理健康教育”也被列为各大高校的公共基础课程。

《大学生心理健康教育》是根据教育部办公厅2011年5月28日发布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,针对高等院校学生的心理素质水平状况、表现的特征和思想实际编写的,力求使大学生通过这门课程的学习,深入了解心理健康问题,提高心理健康水平,以适应未来社会的激烈竞争,成长为优秀的栋梁之材。

全书结构严谨,条理清晰,语言流畅,知识全面,重点突出,形式多样。此外,本书具有以下突出特点:

● 知识全面,涵盖大学生生活的各个方面

全书从大学生的自身发展和实际需要出发,以增强大学生的心理素质为目标,对大学生在成长过程中必然遇到的各种困惑进行了详尽的阐述和诠释。

● 体例丰富,增强全书的可读性和趣味性

全书每个项目均设有热身运动、脑力风暴、心理探索和心理训练4个模块,创新性地将知识学习、技能训练、自我认知与发展等有机结合,有利于充分调动学生的参与性,活跃了课堂气氛。理论知识以“实用、够用”为度,注重实践,既满足了教学需要,也体现了大学生自身的需求,从而有利于大学生良好心理素质的养成,以及科学思维方法与创新能力的培养。

● 微信扫码、即扫即学

为了便于学生阅读和理解,本书配置了丰富的“二维码”资源,学生只需要拿起智能手机“扫一扫”,就能即刻看到相关的视频资料。这样在方便教学的同时,增强了学生对知识的感性认识,避免了单纯知识讲解的枯燥和呆板。

本书由单慧娟、廖财国、李爽担任主编,由何洪平、余萍、徐靖林、赵春霖担任副主编,由李进超、李圣博、薛靖林、李群、赵莉、王正虎、王洁琳、毛丽、程文婧、吴佳、王黎、杨鑫海参与编写。

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

2017年5月

图书目录

本书编委会

主 编 单慧娟 廖财国 李 爽

副主编 何洪平 余 萍 徐靖林 赵春霖

参 编 李进超 李圣博 薛靖林 李 群

赵 莉 王正虎 王洁琳 毛 丽

程文婧 吴 佳 王 黎 杨鑫海

目 录

项目一 健康心灵 美丽人生——大学生心理健康概论	1
热身运动	2
活动一：相互认识（滚雪球）	2
活动二：寻找归属	2
头脑风暴	3
心理探索	3
心理探索一：心理活动的本质	3
心理探索二：健康与心理健康	5
心理探索三：大学生心理健康的标准	5
心理探索四：大学生如何保持健康的心理状态	8
心理探索五：大学生的心理问题	11
心理探索六：大学生常见异常心理	12
心理训练	14
心理训练一：房、树、人	14
心理训练二：焦虑自评量表	15
项目二 走进心理咨询室——大学生心理咨询	17
热身运动	17
活动一：画“自画像”	17
活动二：人体“拷贝”	18
头脑风暴	19
心理探索	21
心理探索一：心理咨询的概念	21
心理探索二：心理咨询的种类	22
心理探索三：大学生心理咨询的特点	23
心理训练	23
项目三 大学新起点——大学生的环境适应与心理健康	26
热身运动	26
头脑风暴	27



心理探索	29
心理探索一：大学生面临的新变化	29
心理探索二：大学生常见的适应问题	31
心理探索三：大学生适应能力的培养	32
心理训练	34
项目四 认识自我 发展自我——大学生自我意识的发展	38
热身运动	38
活动一：自画像	38
活动二：我的特质	39
头脑风暴	39
心理探索	39
心理探索一：自我意识概述	39
心理探索二：培养健康的自我意识	43
心理训练	45
心理训练一：增强自信心	45
心理训练二：完美一角	46
项目五 优化性格 完美人生——大学生的气质应用及性格优化	47
热身运动	47
活动一：性格魅力测试站	47
活动二：理解性格	48
头脑风暴	48
心理探索	49
心理探索一：气质的概念	49
心理探索二：气质的类型	49
心理探索三：气质的应用	51
心理探索四：性格的形成	51
心理探索五：性格的优化	53
心理训练	57
项目六 驾驭情绪 理性生活——大学生的情绪管理	60
热身运动	60
活动一：情绪温度计	60
活动二：情绪表演	61
头脑风暴	61



心理探索	61
心理探索一：情绪影响身心健康	61
心理探索二：大学生的情绪特点与常见负性情绪	64
心理探索三：调控情绪	72
心理训练	76
项目七 人际沟通 从心开始——大学生的人际交往	78
热身活动	79
活动一：宴会	79
活动二：取绰号	79
头脑风暴	79
心理探索	80
心理探索一：人际交往的心理学理论	80
心理探索二：大学生人际交往中的心理障碍及调适	83
心理探索三：寝室人际关系	90
心理训练	92
项目八 学会学习 激发潜能——大学生学习状态的提升	94
热身运动	94
头脑风暴	95
心理探索	95
心理探索一：学习的含义	95
心理探索二：有关学习的理论	95
心理探索三：大学学习的特点	96
心理探索四：学习动机	97
心理探索五：学习方法	101
心理探索六：几种有效的学习方法	103
心理探索七：学习技能	104
心理探索八：大学生的学习心理障碍	106
心理探索九：大学生学习心理障碍的调适	108
心理训练	109
项目九 走进社团 完善自我——大学生的社团活动	111
热身运动	111
头脑风暴	112



心理探索	112
心理探索一：大学生社团	112
心理探索二：大学生社团与大学生的成才发展	113
心理探索三：如何发挥大学生社团的心理健康教育功能	117
心理训练	119
项目十 恋爱与性 切勿草率——大学生恋爱和性心理健康	121
热身运动	121
活动一：寻找爱情地图	121
活动二：面对面真实	121
头脑风暴	122
心理探索	123
心理探索一：爱情是什么	123
心理探索二：大学生恋爱现状	125
心理探索三：大学生恋爱问题调试	129
心理探索四：大学生性心理的发展特点	133
心理探索五：性的困惑	134
心理探索六：如何看待大学生婚前性行为	136
心理训练	138
项目十一 规划未来 成就未来——大学生的求职择业与心理健康	139
热身运动	140
活动一：“我在做什么？”	140
活动二：时间感小测试	140
头脑风暴	141
心理探索	141
心理探索一：大学生求职择业心理	141
心理探索二：求职、择业中的常见心理问题分析	144
心理训练	150
项目十二 战胜压力 应对挫折——大学生挫折心理调控	153
热身运动	153
活动一：扔糖果	153
活动二：穿鞋子	154
活动三：你是怎样应对挫折的	154
头脑风暴	154

心理探索	155
心理探索一：了解挫折	155
心理探索二：大学生经常会遇见哪些挫折	156
心理探索三：培养挫折承受力	157
心理训练	160
心理训练一：你的抗挫折能力怎么样	160
心理训练二：心理保健操——挫折双刃剑	161
项目十三 绿色网络 绿色心情——大学生网络心理健康	162
热身运动	162
活动一：你上网最喜欢做什么	162
活动二：网络与生活	163
活动三：契约书	163
头脑风暴	163
心理探索	163
心理探索一：了解网络	163
心理探索二：大学生常见网络心理障碍	164
心理探索三：网络成瘾综合征	166
心理探索四：大学生健康网络心理的培育	170
心理训练	172
项目十四 珍惜生命 珍爱自我——大学生生命教育	175
热身运动	175
活动一：音乐与生命	175
活动二：命运之牌	176
活动三：墓志铭	177
头脑风暴	178
心理探索	178
心理探索一：子宫的记忆	178
心理探索二：生命和生命的意义	179
心理探索三：死亡和死亡的价值	182
心理探索四：如何识别和帮助处于危机中的大学生	185
心理训练	189
参考文献	190

项目一 健康心灵 美丽人生

——大学生心理健康概论

大多数人认为，健康是修长发达的四肢、雪白整齐的牙齿、乌黑靓丽的头发，至少是全身上下无病无痛。其实不然，现代医学认为，健康不仅包括无疾病、无虚弱的表现，还应当包括精神的健康和社会适应的完美状态，进一步可概括为躯体健康、心理健康、社会适应良好。刚入校的大学生就如同一块需要打磨的玉石，在读书期间，必须学会如何训练自己保持健康的心理，如何更好地适应社会。本书正是从这个角度为各位大学生提供支持。



心理健康

【故事悦读】

人生为何如此灰暗

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：“刚读高中的时候，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，真的没有意思。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，我真的觉得无聊。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，我都替她累。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：

朱明为什么会感觉自己的人生灰暗、无趣？

答：父母不能真正关心他的生活和学习，家庭的原因是一方面，另一个主要原因还在



于该生精神世界一片空白，没有信仰，没有寄托，百无聊赖，如同行尸走肉。

热身运动

活动一：相互认识（滚雪球）

一、两人一组相互介绍

活动目的：初步相识。

活动时间：约 10 分钟。

活动道具：纸张和笔，一定的空间，最好有可挪动的椅子。

活动流程：指导者先让成员在房间内放松活动，当指导者说“停”的时候，正在握手的、面对面或挨着的两个人为一组，拿出指导者分发的纸张，写下自己的姓名、院系、班级、宿舍，以及自己喜欢和不喜欢的事物，并分别介绍自己。

二、四人一组相互介绍

活动目的：扩大交往圈子，拓展相识面。

活动时间：10 分钟。

活动流程：刚才自我介绍的两个 2 人组合并形成 4 人一组，每位成员将自己刚认识的朋友向另外两位新朋友作介绍。

三、八人一组相互介绍

活动目的：进一步扩大交往范围，引发个人参与团体的兴趣。

活动时间：15 分钟。

活动流程：每个人把认识的这 3 个朋友介绍给另外一组（4 个人），最终形成 8 人小组。

活动二：寻找归属

活动目的：让学生逐步关注同伴，最后融入团体，体验归属感，并发现个人特长与潜质。

活动时间：20 分钟。

活动道具：写有十二生肖的小纸片。

活动流程：

（1）每人抽取一张纸片，不用语言交流，通过肢体语言表现所抽取的属相，寻找抽



到同一属性的同学。

(2) 抽到同一属性的同学之间讨论,以集体造型的方式,让其他同学认识这一属相。

头脑风暴

1. 药家鑫驾车撞人后又将伤者刺了 8 刀致其死亡

新华社西安 2011 年 6 月 7 日电 经最高人民法院核准,故意杀人犯药家鑫 7 日在陕西省西安市被依法执行死刑。

最高人民法院经复核认为,被告人药家鑫开车撞倒被害人张妙后,又持刀将张妙杀死,其行为构成故意杀人罪。药家鑫仅因交通肇事将被害人撞倒后,为逃避责任杀人灭口,持尖刀朝被害人胸、腹、背部等处连续捅刺数刀,将被害人当场杀死,其犯罪动机极其卑劣,手段特别残忍,情节特别恶劣,后果特别严重,罪行极其严重。



我不是药家鑫

思考:药家鑫作为一名音乐学院的在校大学生,在交通肇事事事件发生后,不是关心被害人张妙的伤情,而是想着如何逃避责任,这一事件让我们想到了什么?

2. 留日男生浦东机场捅母亲 9 刀

2011 年 4 月 1 日晚,上海浦东国际机场到达大厅,赴日留学 5 年的 23 岁青年汪某对前来接机的母亲顾某连捅 9 刀,致其当场昏迷。事后,汪某被警方刑拘,顾某 8 日才从特护病房转入普通病房。对于行凶原因,汪某称,母亲表示不会给他钱,“还说要钱的话就只有一条命了这种话,我脑子一下子空白,冲上去就捅了她”。但顾某否认他们当晚曾因学费发生争执。

思考:汪某为什么对母亲狠下毒手?请分析造成儿子刺杀母亲这一悲剧的根本原因是什么。

心理探索

心理探索一: 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。没有脑的心理,或者说没有脑的思维是不存在的。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础。



心理现象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,只有具备神经系统的动物才有心理。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(像猩猩、猴子)的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,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。



什么是心理

二、心理是客观现实的反映

健全的大脑为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,但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,他们有健全的人的大脑,但是,他们脱离了人类社会,在狼群里长大,他们只具有狼的本性,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。



心理探索二：健康与心理健康

如今，健康的概念已经超越了传统的医学模式，心理健康已成为“健康”概念和范畴中必然而重要的组成部分。

美国健康教育专家鲍尔等指出，健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好，活力充沛的状态。

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。一个人只有当身体、心理和社会适应都处在一个良好状态时，才是真正的健康。

说到心理，至今为止许多人还是觉得它很神秘，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、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。1946年召开的第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过一个定义：“所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”

世界心理卫生联合会还具体、明确地指出心理健康的标志是：“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，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。”

《简明大不列颠百科全书》指出，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状态，但不是指十全十美的绝对状态。我国台湾学者钱频认为：心理健康者应有满意的心境、有和谐的人际关系、人格完整、个人与社会协调、情绪稳定。我国学者张人骏等认为，心理健康应包括健全的认识能力、适度的情绪反应、坚强的意志品质、和谐的个性结构及良好的人际关系。由此可见，学术界对什么是心理健康的提法可以说是仁者见仁，智者见智，而没有能够给心理健康下一个明确而统一的定义。

综上所述，心理健康可以从广义和狭义两种角度来理解。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，能顺应社会，与社会保持同步。

心理探索三：大学生心理健康的标准

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

智力是指一个人的认识能力与活动能力，是人的观察力、注意力、记忆力、思维力和想象力的综合。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，衡量大学生的智力是否正常，关键在于其是否能够正常地、充分地发挥自我效能：即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。



“考霸”张非

二、情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定、乐观、心情愉快。其所包括的内容有：愉快情绪多于负面情绪，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。

情绪在心理健康中起核心作用，情绪异常往往是心理疾病的先兆。例如，躁郁症就是躁狂与抑郁交替发作的心理疾病。狂躁时表现为情绪过度兴奋、愉悦；精力充沛，不觉得需要睡眠；易怒、喜争论，易与人起冲突；过分慷慨、热心，乱花钱；自认能力很强或具超能力。抑郁时表现为情绪低落，表情忧愁；失眠、早醒或易惊醒；食欲减少、反应迟钝、动作减少；绝望、有罪恶感；有自杀意念或企图。

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，人们就会联想到保尔·柯察金，只有炼就钢铁般的意志，才能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，能适时地做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。

意志不健全的表现：① 优柔寡断。又想读自考本科，又觉得到时候不一定有用，整天把注意力集中在如何选择上，觉得这也好、那也好，始终没有最终的答案，最后时间也慢慢过去，自考本科的准备时间也不充裕了，找工作的时间准备也没有，得不偿



意志力



失。②半途而废。这种经历想必很多同学都有过，练书法、学钢琴、学英语，最常见的就是减肥。很多同学为了减肥制订了很多计划，七日瘦身法、苹果减肥法、运动减肥法……但是往往经不起美食和温暖舒服的小床的诱惑，使减肥计划半途而废、无疾而终。③草率行动。有些同学完全没有自制力，做事冲动，为了逞一时之快，别人一挑衅，立马就拳脚相迎，等受了伤，人被打坏了，受罪的还是自己。

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)一反应(R)”是经典条件反射实验。实验者巴甫洛夫给他的狗扔骨头吃之前都摇铃，过段时间之后，狗一听到铃声，就会分泌唾液。在这个实验中，铃声就是刺激，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，但如果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，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。

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，能够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，同别人打交道也就是人际交往。一家人能和睦相处，要靠相互了解、体谅和经常的情感交流，在学习、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。其结果常导致人际冲突，或出现心理危机或发生社会悲剧。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；能客观评价别人和自己，善取他人之长补己之短，宽以待人，乐于助人，正