

大学生 心理健康教程

DAXUESHENG XINLIJIANKANG JIAOCHENG

主 编 ◎ 罗双燕 王 霞 副主编 ◎ 陈 婧

大学生 心理健康教程

DAXUESHENG XINLIJIANKANG JIAOCHENG



主 编 ◎罗双燕 王 霞

副主编 ◎陈 婧

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/罗双燕,王霞主编 陈婧副主编.

—武汉:湖北教育出版社,2016.8

ISBN 978-7-5564-1182-5

I.大…

II.①罗…②王…③陈…

III.大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材

IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 188225 号

大学生心理健康教程

出版人 方 平

责任编辑 刘书慧

封面设计 牛 红 刘静文

责任校对 刘慧芳

责任督印 张遇春

出版发行 长江出版传媒
湖北教育出版社

430070 武汉市雄楚大街 268 号

430015 武汉市青年路 277 号

经 销 新 华 书 店

网 址 <http://www.hbedup.com>

印 刷 湖北新华印务有限公司

地 址 武汉市硚口区长风路 31 号

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 15.75

字 数 292 千字

版 次 2016 年 8 月第 1 版

印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5564-1182-5

定 价 31.80 元

版权所有,盗版必究

(图书如出现印装质量问题,请联系 027-83637493 进行调换)

前言

世界知名的成功学专家拿破仑·希尔曾说过：“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。”心理健康是大学生综合素质发展的基石，是大学生顺利且成功度过大学生生活的前提。心理素质的培养和心理健康水平的提高，是当代大学生的一门必修课。

为了推进大学生心理健康教育工作科学化建设，为了进一步发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，为了提高大学生心理健康素质，武汉商学院根据教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》的通知精神，以及教育部制定的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，组织编写了《大学生心理健康教程》一书。本书以提高大学生的心理素质为出发点，针对大学生的心理困惑、自我意识、个性心理、生涯规划、学习心理、个体情绪、人际交往、爱情生活、挫折压力、网络行为、生命教育等人生课题进行梳理、咨询和指导，以消除大学生心理困扰，学会自我调适，增强自我意识，促进自我发展，从而获得健康心理。

本书自2012年出版发行以来，受到广大心理健康教育教师和学生的欢迎。本次重新修订调整了内容体系、规范了写作风格、提高了操作性内容和自主学习内容的比例，既体现了时代性，又满足了当代大学生的心理需求，充分展现了时代变化对教育的影响以及心理健康教育的与时俱进。本教程的修订工作在武汉商学院领导参与指导下进行，罗双燕、王霞任主编，陈婧任副主编。龙伟、李如岚、曾文发列出提纲并对本书初稿进行了修改。第一版作者邓院方、黄焕山、刘帆、刘昌琴由于时间原因未能参与修订工作，但他们的智慧和汗水依然留在相应章节之中。最后由罗双燕对本书进行统稿、定稿。

本着文责自负的原则，对本教程作了如下编写分工：曾文发编写第一章；金巍编写第二章；罗双燕编写第三章；陈继元编写第四章；邹智编写第五章；李如岚编写第六章；龙伟编写第七章；陈晓燕编写第八章；王霞编写第九章；高福海编写第十章；陈婧编写第十一章；刘静文编写第十二章；吴琳编写第十三章；柳金石编写第十四章。

此外，本书在编写过程中参阅了大量论著，并引用了其中的一些资料，在此谨向有关参考文献的作者表示诚挚的谢意。同时，感谢湖北教育出版社对本书编校、出版工作的大力支持与帮助。由于编者水平有限，书中难免有错误之处，恳请读者不吝赐教。

编者

2016年7月

目 录

CONTENTS

前 言

第一章 漫步心空——心理健康漫谈	1
第一节 健康与心理	1
第二节 大学生心理健康	5
第三节 大学生心理健康的影响因素	10
第四节 维护大学生心理健康的途径	13
第二章 助人自助——心理咨询揭秘	19
第一节 心理咨询概述	19
第二节 心理咨询的一般过程	25
第三节 大学生心理咨询的一般问题	28
第三章 活出真我——正视心理困惑	35
第一节 心理困惑与异常心理概述	35
第二节 大学生常见的心理困惑与异常	38
第三节 大学生常见心理疾病的应对	43

第四章	悦纳自我——自我意识探索	49
第一节	自我意识概述	49
第二节	大学生自我意识的发展	54
第三节	大学生自我意识发展的偏差及调整	59
第五章	魅力人格——培养健全个性	66
第一节	人格与个性	66
第二节	大学生的个性心理	71
第三节	大学生健康个性的培养	76
第六章	厚积薄发——生涯规划启航	84
第一节	生涯规划概述	84
第二节	大学生能力概述	88
第三节	大学生生涯规划的制定	91
第四节	大学生择业心理偏差与调适	95
第七章	学无止境——启迪智慧人生	100
第一节	大学生学习心理概述	100
第二节	大学生学习心理困扰与调适	107
第八章	快乐生活——情绪管理指南	116
第一节	情绪概述	116
第二节	大学生的情绪管理	121
第九章	走进你我——探寻和谐人际	133
第一节	人际交往概述	133
第二节	大学生的人际交往	137
第三节	大学生人际交往的艺术	140

第十章	亲密关系——回归理性爱情	151
第一节	爱情概述	151
第二节	大学生的恋爱心理	152
第三节	大学生性心理问题及调适	157
第十一章	网路阳光——合理使用网络	170
第一节	网络与心理健康	170
第二节	大学生网络心理	175
第三节	网络成瘾及其调适	179
第十二章	直面成败——应对挫折压力	188
第一节	压力与压力应对	188
第二节	挫折心理及其调适	192
第十三章	感悟生命——关注生命教育	204
第一节	生命的意义	204
第二节	心理危机和危机干预	210
第三节	大学生心理危机与危机干预	213
第十四章	以例为鉴——心理案例集锦	218
案例一:	转专业的烦恼	218
案例二:	每逢考试就考砸	221
案例三:	无力感的来源	224
案例四:	真诚恰当的拒绝	226
案例五:	愿意选择最好的路	229
案例六:	“随遇而安”的孟非	230
参考书目		240

第一章 漫步心空——心理健康漫谈

预防疾病最好的方式是健康教育，而在研究大学生健康教育时，身与心两方面都应引起同样的重视。早在两千多年前，我国中医理论就提出了“形神合一”学说，认为“形者神之体，神者形之用；无神则形不可活，无形则神无以生”。现代医学则证实，对外界环境因素的刺激，人的身与心是作为一个整体反映的，生理病变可能引起心理的消极变化甚至导致各种形式的精神障碍，而异常的心理变化也可能引起生理病变。因而，在任何形式的健康教育中，既要重视生理健康，又要重视心理健康，两者不可偏废。

第一节 健康与心理

世界上没有人怀疑身体健康的重要性，健康是人生第一财富，虽然健康不能代表一切，但失去了健康，就失去了一切。富兰克林说过，保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。那么，究竟该如何理解健康呢？

一、健康新理念

从中国古代的养生之道到现代医学的科学理念，健康是人类永恒的话题，健康的概念也经历了漫长的发展。随着人类社会的进步，生活水平、知识水平的逐步提高，人们对健康的期望越来越高，追求越来越多，要求越来越丰富。

（一）健康概念的演变

人类对健康的认识是从疾病开始的。在人类早期，人类对健康的认识充满了神话色彩，认为疾病是由体外的邪魔或恶灵侵入人体产生的，所谓医术就是巫术，把邪魔从体内

驱除,就能达到健康状态。随着生产力的发展,人类逐渐开始了对健康的理性思考,逐渐认识到环境因素和生活方式对于健康的重要性。

随着西方文艺复兴的开始,在与当时威胁人类生存的传染性疾病(如霍乱、鼠疫、天花)的斗争中,以自然科学为基础的细菌学和病理学等学科的建立并得到了快速发展,这使人们对健康的关注集中到了寻找并消除疾病的原因上,认为生物医学模式的指标是判断健康和疾病的最终标准,疾病仅是身体的痛苦,与心理和社会活动是分离的。

这一理念的弊端在 20 世纪中叶开始暴露出来,因为很多疾病的出现往往综合了生物、心理、社会等多方面的因素。于是,1948 年世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中明确指出:“健康不仅是没有疾病,而且是个体在身体上、精神上、社会上的完满状态。”这一著名健康三维概念的提出,使健康理念的内涵发生了质的飞跃,第一次明确表示没有生理疾病并不等于健康,健康是身体健康、心理健康、社会适应三位一体和谐的状态。

1989 年世界卫生组织对健康作了新的定义,进一步将三维健康概念深化为四维健康新概念,即“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完善”。由此可知,只有当人在躯体、心理、社会适应、道德等多方面同时健全时,才是真正的健康。人类对健康的认识从此提高到一个崭新的阶段。

(二) 健康概念的解读

传统的健康概念是“无病即健康”,现代人的健康概念是整体健康,健康由身体健康演变为身心健康,最后发展到今天公认的躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德完善四个方面,这一概念是由科技、文化和社会发展所决定的,以一种全新、多元的视角看待健康的产物。那么为什么要将健康界定为四个维度呢?健康概念的四维之间又是什么关系呢?

人自身是一个完整的有机体,是一个由自然性和社会性结合的有机体,其躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德完善是不可分割的。躯体健康是健康的物质基础,是健康的本钱,以此为前提发展心理健康和社会适应健康。而道德完善是整体健康的方向,是整体健康的统帅,一个人的道德完善与否直接关系到一个人的价值取向与未来发展。

世界卫生组织提出的一个口号是:健康的一半是心理健康!很多身体疾病是由心理因素引起的。社会适应能力不仅决定一个人的社会生存能力,体现一个人的社会性,而且直接影响一个人的身心健康。一个人的行为受价值观的支配,受道德的支配,道德完善与否直接关系一个人的行为正确与否,不同的行为后果对身心健康的影响是不同的。

二、心理学与心理健康

“心理学”这个名称常被人误解,有的人认为它是神秘莫测的,有的人觉得是不是可

以看透我的内心，也有人会简单地认为催眠就是心理学。被人误解的原因，主要是因为历次演变中，心理学都是旧瓶装新酒的方式，只换内容，不改名称，因而不能使人确切“心理”二字的含义。

（一）心理学的历史发展

心理学可以说是一门渊源数千载却只有百年历史的学科。心理学源于西方的哲学，自苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等人开始，历代哲学家的思想中，都把“心”的讨论，视为哲学上主要问题之一。文艺复兴后，解剖学与生理学的发展为心理学的诞生提供了理论与实验基础。19世纪上半叶，一系列实验生理学的重大发现为实验心理学的诞生做了前期的准备。生理学与解剖学的重大发现、在感知觉方面所做的大量研究工作，为实验心理学的产生奠定了坚实的基础。正是由于这些新的发现和实验方法的运用，才使得心理学作为一门独立的学科诞生的时机逐渐成熟。直到19世纪末，受生物科学发展的影响，心理学脱离哲学，逐渐成为一门独立的学科。心理学被界定为：心理学是研究心理活动的科学。自此，心理学开始被列入科学的范畴，主要内容涉及人类精神或心理方面的问题。

20世纪20年代到60年代这段时间里，心理学又被界定为：心理学是研究外显行为的科学，即观察所见的人类或动物的外显活动。直到20世纪70年代才再度改变为：心理学是对行为和心理历程的科学研究。这一界定是对前面只重视“行为”倾向的匡正，加上心理历程，意在“内外兼修”，表明现代心理学的特征。

（二）心理健康概念

心理是人类对客观物质世界的主观反映，包括心理活动过程与个性心理特征，是知、情、意、行的统一。心理健康是个人健康幸福的根基，也是人际和谐和社会和谐的基础。

回顾人类健康理念不断发展与完善的过程，从“二维健康观”开始，始终都包含有“心理健康”。关于“心理健康”的界定，国内外学者进行了大量的论述。《不列颠简明百科全书》认为，心理健康是个体在本身及环境许可范围内所达到的最佳状态，但不是十全十美的绝对状态。1946年第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：所谓心理健康，是指身体、智能以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。世界卫生组织（WHO）在2001年报告《心理健康：新的理解，新的希望》中指出：“心理健康是一种情感和社会的幸福感，个人能意识到自己的能力，能对付生活中正常的紧张，能创造性地或卓有成效地工作，能对自己和自己所生活的社会作出贡献。”

心理健康不能仅仅视为心理功能，还与生理健康、个人健康行为及所处环境相关。个体心理健康是个体能随内、外部条件变化保持和谐、平衡、协调的一种状态，它包括个体认知、情感、意志、个性等内部心理成分的协调统一，以及对外界社会环境及人际关系

的心理和谐。因此,心理是否健康主要考量两个指标:一为是否有心理疾病;二为是否处于积极向上的心理发展状态。但心理健康与心理疾病并不是非此即彼的状态,人也不可能一直保持完满和谐的状态。因此,心理健康的标准不可能是绝对的,我们只能从个人与自己、他人和社会的交互作用中,以大概和相对的标准来评判一个人的心理健康与否。

（三）心理问题概述

我们的生活充满变化,令我们的心情时而快乐,时而烦恼。如果我们的情绪很烦躁、焦急、苦闷或生气等,让我们觉得自己心理上有所痛苦,也影响日常生活,就可以称为遭遇了“心理问题”。一般来说,心理问题是基于心理层面所面临的困难或遭遇的问题,它把焦点放在所面临的问题是什么上。一般而言,心理问题按照严重程度大体可分为三个等级:一般心理问题、严重心理问题、精神障碍。

一般心理问题由现实生活、工作压力等因素而产生内心冲突,引起的不良情绪反应,有现实意义且带有明显的道德色彩;情绪体验时间不间断地持续1个月或者间断地持续2个月;不良情绪反应在理智控制下,不失常态,基本维持正常生活、社会交往,但效率下降,没有对社会功能造成影响;情绪反应的内容对象没有泛化。表现为:近期发生、内容尚未泛化、反应强度不太强烈的情绪问题,进行心理咨询,效果较好。

常能找到相应的原因,思维合乎逻辑,人格也无明显异常。一般心理问题是人生的各年龄阶段都会遇到的普遍的心理失衡状况,如青年大学生在社会适应、身心成长、人格发展中产生的学习焦虑、交往障碍、恋爱困扰等心理问题,成年人的婚姻家庭、子女教育、事业、人际关系等方面的问题。

严重心理问题是较强烈的、对个体威胁较大的现实刺激引起的心理障碍,体验着痛苦情绪。情绪体验超过2个月,未超过半年,不能自行化解。遭受的刺激越大,反应越强烈。多数情况下,会短暂失去理智控制,难以解脱,对生活、工作和社会交往有一定程度影响。情绪反应的内容对象被泛化。

精神障碍是指在各种生物学、心理学以及社会环境因素影响下,造成中枢神经系统功能失调,进而导致出现以认知、情感、意志和行为等各种精神活动异常作为主要临床表现的一类疾病的总称。精神障碍一般分为器质性精神障碍(脑器质性疾病、躯体疾病所导致的精神障碍)和功能性精神障碍。功能性精神障碍包括精神病性障碍、人格障碍和神经症障碍。

（四）对心理健康应有的认识

1. 心理健康的标准是一种理想的尺度。心理健康状态是动态的,始终处于不断变化之中。心理健康与不健康是一个连续的动态变化过程(可逆性),每个人的心理平衡都是

动态的平衡。人在外界的压力之下,有时会出现心理失衡的状况,一般情况下人们可以自行调节,使心理恢复平衡。有时人们难以自我调节,则需要及时寻求心理咨询师的帮助,使心理尽快恢复平衡。如果一个人长期处于心理失衡状态,则容易导致心理障碍,甚至心理疾病的产生。

2. 心理健康不等于没有心理困扰。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。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态,一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为,并不意味着这个人就一定心理不健康。判断一个人的心理是否健康,不能简单地根据一时一事下结论。

衡量一个人的心理是否健康,并不在于他是否有心理问题,而在于他是否善于调节、解决自身的心理问题,是否善于寻求心理支持系统。

第二节 大学生心理健康

当代大学生是由于其独特性而受到社会广泛关注的一个群体,他们与家庭社会发生全面联系,并承担着家庭和社会乃至历史的责任,因此成为各种矛盾交织的焦点。大学阶段的学习生活是他们成长过程中的一个重要的转折阶段,是“个体身心发展迈向成熟,由他律转为自律,由社会我进入心理我充分发展的时期。他们面临着艰巨的心理发展课题,要在自我认识、社会适应、人际关系、异性交往、社会责任等方面不断取得经验和发展的基础上,在思想和行为方面真正摆脱对外界的依赖而全面成熟起来,其心理发展具有明显的群体特点。

一、大学生心理发展的特点

正确认识与准确把握大学生心理发展特点,是帮助大学生增进心理健康,促进全面发展的前提。当代大学生是既困惑又矛盾的综合体,他们优势与劣势并存,在思想及行为上表现出极大的矛盾性,在大学阶段的不同时期,也表现出不同的心理发展特点。

(一) 大学生心理发展的一般性特点

1. 生理与心理发展不平衡。医学研究证实:由于经济和营养状况较好,身体的机能和素质发展超前,大学生各项生理机能和生理指标已经成熟。但生理的成熟并不意味着心理的成熟,当下大学生多是独生子女,从小生活在由成人组成的生活圈子里,为了得到成人的认同、赞许和接纳,他们在语言、行为和动作上不断地模仿、学习成人的举动,但是成人真实的生活与内心世界是儿童和少年无法接触和感知的,更无法模仿和学习,所以他

们的所谓“成熟”是一种表象，内心世界仍然接近自身的真实年龄。大学阶段，独立面对生活，外表成熟而内心幼稚便逐渐显露出来，诸如不想参加社会实践活动，想法幼稚，学习自制力和生活自理能力差等。这种身心发展的不平衡是大学生心理发展中最显著的特征。

2. 智力与非智力因素发展不均衡。当代大学生，尤其是城市学生，由于遗传、优生优育、营养以及家长对子女较多的时间和精力投入，在智力发展、聪慧程度等方面普遍发展较好，加之强烈求知欲望的拉动，抽象思维能力获得前所未有的提高，对事物认识的深度、广度以及创造性有了长足的发展，但由于心理发展的不成熟，对复杂的社会问题难免存在主观、片面、简单的认识，难免有脱离现实的倾向。而过多的家庭关怀，过少的经历困难和挫折，其非智力因素，如情绪稳定性、生活独立性、社会责任感等方面均有所欠缺，这些都极大地影响了他们积极性和创造力的发挥，甚至影响着他们日后的个人发展。

3. 自我意识发展面临各种矛盾。大学生是同龄人中的佼佼者，具有明显的独立性、自主性和自信心。大学阶段他们有了一个脱离父母存在的机会，随着自我意识的觉醒，他们有强烈的自我独立、自我完善和自我支配的愿望。大学生一般能客观地评价自己，能正确地认识自己，能恰当地定位自己，能精心地设计和规划自己，他们自我观察、自我体验、自我评价、自我调节的能力整体上明显增强。但由于大学生缺乏社会经验，面对自我意识形成与发展过程中出现的各种矛盾，往往会表现出不成熟的心理特点。如在自我认识中，有的大学生表现为过度自我接受，有的大学生则表现为过度自我拒绝；在自我体验中，有的大学生表现为自卑，有的大学生则表现为过度自尊；在自我意识中，有的大学生表现为过分独立，有的大学生则表现为过分依赖。

4. 个性发展有待进一步完善。现代家庭的伦理观念和教育方式发生了极大的变化，在培养子女的个性方面提供了较为充分的发展机会。我国近年来通过教育改革，实施素质教育，日益注重大学生的个性发展，且个性发展呈现多元化趋势。当代大学生拓展个人生存空间，关注自我发展，是不可阻挡的潮流。他们的世界观、人生观、价值观逐步确立，人生道路开始设计，奋斗目标在确定与具体实施之中，在学习、生活及人际交往过程中带有鲜明的时代性特征、社会性特征。这一过程中，家庭、学校和社会需要为大学生个性发展的完善提供更多支持，引导大学生培养健康的、积极向上的个性倾向，崇尚更高的人生追求和人格道德诉求，培育大胆创新的个性和勇气。

（二）大学生心理发展的阶段性特点

大学生心理发展的阶段性特点是指不同年级或阶段的大学生，其心理发展有着不同的特点。

1. 大学生适应期（适应阶段）的心理发展特点。大学新生带着梦想、满怀信心走进高校，面临着全新的大学环境（生活环境、学习环境、人际环境），开始全新的生活、学习、社交，不免会遇到许许多多的困惑、困扰、困难，不免会产生种种心理不适，甚至会产生某些心理适应障碍。这就需要学生通过积极的身心调整，在与学校环境相互作用的过程中，顺利完成适应的过程。大学生适应包括学习适应、独立生活适应、社交适应和归属感四个方面。大学生心理适应期一般为一个学期，大一下学期多数大学生都能适应大学新生活，只有少数大学生出现心理适应困难，需要及时的心理调适。

2. 大学生发展期（稳定发展阶段）的心理发展特点。大学新生经过一个学期的适应，开始找到了归属感，逐渐适应了大学的一切，开始认真思考人生的道路，开始确立自己的奋斗目标与实施计划，开始专心于自己的学业，重视实践活动的参与，热心于社团的工作，希望全面发展自己并取得成功，这就意味着大学生已进入稳定发展阶段，即大学生全面发展和深入发展的阶段。大学生的发展期是大学生心理发展阶段中最长的一个时期，这一阶段大学生的心理发展出现不平衡的、分化（多样化）的特点。如还有少数大学生缺乏浓厚的学习兴趣，少数大学生的独立生活能力仍需培养，少数大学生的人际交往能力有待提高等。

3. 大学生成熟期（准备就业阶段）的心理发展特点。大学生准备就业阶段是大学生由学习生活向职业生活过渡的阶段，是大学生由学习生涯向职业生涯过渡的阶段。正当大学生对大学生活、大学学习产生浓厚情感的时候，对大学产生依恋的时候，却又要告别大学生生活走向社会、走向工作；却又要面临角色变化，环境变化；却又要面临新的转折，或者说是人生重要的转折、关键的转折；却又要面临新的选择、新的抉择……这一时期是大学生心理极为复杂与矛盾的时期，是百感交集的时期。

二、大学生心理健康的标准

心理健康是一种连续的状态，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，心理健康和心理亚健康之间，心理亚健康与心理疾病之间很难有一条截然的分水岭，随着人的成长、经验的积累、环境的变化，心理健康状况也会有所改变。所以我们探讨的心理健康的标准是一种理想的尺度，它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准，而且也为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。

（一）智力正常

智力是指人们认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力，包括观察力、注意力、记忆力、思维能力和想象力。智力正常是人们从事一切活动的最基本的心理条件，它是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化的心理保证，是大学生心理健康的首

要标准。大学生智力正常表现在：能保持浓厚的学习兴趣和强烈的求知欲；智力因素在学习中能积极协调地发挥作用；能保持较高的学习效率，掌握有效的学习方法；从学习中能获得满足感和快乐感。

（二）情绪稳定

情绪是指有机体对外界刺激引起的生理和心理变化的一种态度体验，也是影响心理健康的一个重要因素，对人们工作、学习、人际关系有着重要影响。情绪反应强度与引起情绪反应的情境相称，且持续的时间随客观情境的变化而转移，属于健康的情绪。情绪健康的大学生能经常保持积极愉快的心境，热爱生活，对未来充满希望；善于控制和调节自己的情绪，遇到挫折时，情绪反应适度，并能泰然处之。

喜怒哀乐，每个人都会有。所谓“不以物喜、不以己悲”的人只是极少部分。但适度把握自己的情绪，在适当的时候、适当的地方，对适当的对象表达适度的情绪，是很不容易做到的。十七八岁的大学生由于心理发展不成熟，常常不能恰当表达自己的情绪，让消极的情绪影响了个人的学习、生活和健康，甚至于由极端的情绪导致了恶性事件的发生。

（三）意志健全

意志是人自觉地确定目标并支配与调节其行动，克服困难，达到预定目标的心理过程。意志健全主要体现在行动上的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面。意志健全是个体能较好地接纳自我、客观地评价和要求自我的前提，另一方面是认识外部，客观地认识、评价和要求他人的前提。

大学生应该有明确的学习和生活目的，并有坚定的信念和自觉的行动；在各项活动中具有坚韧性、果断性、独立性和较高的自制力；具有充分的自信心、高度的责任感和使命感，能克服不良习惯与克制不良欲望，抵御不正当诱惑。然而，当代家庭往往剥夺了孩子们经受锻炼，增长能力的机会。一些孩子性格懦弱，承受不了任何挫折。媒体上经常报道的一些离家出走、自杀等事件表现了这种心理上的脆弱。

（四）人格统一

人格通常也指个性，人格统一是指人格作为人的整体精神面貌能够完整和谐地表现出来，理智而不冲动，活泼而不轻浮，勇敢而不鲁莽，稳重而不寡断，自信而不自负，自谦而不自卑，自尊而不自傲，自爱而不自恋，坚定而不固执。这是大学生心理健康的核心因素。大学生人格统一的标志是：有正确的信念体系和世界观、人生观，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；具有正确的自我意识，不产生自我同一性的混乱，表里如一；能够抵制口是心非、阳奉阴违等人格分裂的不良倾向，更不能出现双重人格与多重人格。

人格发展是由多方面的因素造成的,如气质类型、价值观等。一个心理健康的人,他的人格发展是和谐完善统一的。有的人人格偏执,看问题极端,这样的人容易产生问题。

(五) 悦纳自我

生理自我是自我意识的原始形态,个体意识到自己的存在;社会自我是人们了解社会对自己的期待,并根据期待调整行动;心理自我是个体知觉和调整自己的心理活动,根据社会需要和自身发展,调控自己的心理和行为。随着自我概念的发展,大学生开始逐渐脱离对成人的依赖,表现出主动和独立的特点,强调自我价值和自我理想。

但悦纳自我并不是盲目自大,并不意味着自认为一切都是完美的,而是说在接受自己优点的同时,也了解自己的缺点,很坦然地承认自己的不足,而后不断地完善自己。只有客观、全面、愉快地接受自我,并在此基础上明确完善自我的努力方向和途径才是真正的悦纳自我。

(六) 人际和谐

个体心理健康的一个重要标志是拥有良好的人际关系。人是社会性的动物,人的一生是在和别人的互动中度过的。人际关系和谐是事业成功与生活幸福的前提。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。

人际和谐的前提是能够正确认识他人,尊重和接纳他人,善于发现和学习他人的优点和长处,也能够容忍他人的缺点和不足。乐于与人交往,建立广泛而稳定的人际关系的同时,也要在人际交往中保持独立而完整的个性和积极的心态,才能获得自身的精神快乐与成功发展。现在有相当数量的独生子女大学生习惯以自我为中心,欠缺人际交往与合作能力,他们的适应与发展就可能遇到很大的困难。

(七) 适应良好

适应良好是个体应与社会环境、自然环境、个体内环境保持良好的秩序。一方面需要灵活应对环境的变化与环境中出现的各种困难;另一方面需要根据环境特点和自我意识不断进行协调,或使自我适应环境,或使环境适应自我需要。

以适应为主要内容的发展性问题的有效解决,既直接影响当代大学生在校期间的身心发展,对其成年期的发展也有深远的影响,同时还对社会的未来发展具有潜在的重要价值。心理健康的大学生能通过积极的身心调整,在与学校环境相互作用的过程中,顺利完成学业,实现学校教育目的。能和社会保持良好的接触,不断调整自己对现实的期待及态度,使自己的思想、目标、行为和社会协调一致。当环境出现负面变化时,不被动消极,而是积极主动地去影响周围环境,保持头脑清醒,不随波逐流,人云亦云。

第三节 大学生心理健康的影响因素

心理疾病和精神疾病成为大学生休学、退学、死亡的主要原因。心理健康是一种动态的、不断变化的状态,大学生心理健康水平的高低不仅表现在心理素质方面,还表现在日常生活、学习、交际、性格、情感、处世态度等多个方面。在这十几年高校扩招与社会经济文化发展的新形势下,影响大学生心理健康的因素也越来越复杂,诸如遗传、文化背景、年龄、个性、学习生活环境以及家庭教育等均产生了一定影响。

一、生理因素

影响大学生个体心理健康的生理因素包括个体遗传因素和躯体疾病或生理机能障碍。大学生多数处于青春期,正是各方面生理机能逐步成熟和完善的阶段。也有一部分大学生生理的发育和心理的发展出现不均衡,在这种情况下,就容易导致心理问题的产生。

(一) 遗传因素

遗传因素与环境因素,究竟哪种因素对心理健康产生主要影响?心理疾病是否会遗传?在现有的研究资料中,生理和心理专家对这些问题目前还没有一个完全一致的结论。但是随着基因生物技术的不断发达,越来越多的疾病被证实与某些基因的存在和异常有关,只是各种心理疾病与遗传之间的关系的强弱不尽相同而已。据统计,4/5的智力发育不全者属于遗传性疾病,具有家族性、先天性、终生性的特点。重性精神疾患(如精神分裂症)与遗传的关系十分密切,但较轻的精神问题(如神经症)等与遗传的关联程度就比较小。另外还有研究表明,心理障碍的原因随着年龄的增加,遗传因素的影响呈下降的趋势,而环境因素的影响呈上升趋势。

(二) 躯体疾病

众所周知,躯体疾病和心理疾病之间存在着相互影响和相互作用。躯体疾病本身作为应激源同样导致心理反应,即所谓的身心反应问题。根据临床心理学研究发现:躯体疾病会对大学生的感知产生影响,会引起一系列的心理反应。包括自我意识的转变,对疾病的理智反应以及情绪反应。同时,某些躯体的疾病还可以通过神经系统的直接或者间接作用影响心理活动。比如脑血管意外或心脏病会引起脑缺氧,电解质代谢紊乱会导致某些心理障碍;比如高血钾可导致意识障碍和知觉异常,高血钙可导致幻觉等,产生妄想。

二、心理因素

大学生心理健康与大学生心理特点是分不开的,这一时期他们面临一系列心理、社会