

21世纪高职高专系列规划教材

高职高专“十二五”规划教材

公共素质课系列

心理健康教育

XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编◎魏丽萍



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

21世纪高职高专系列规划教材

高职高专“十二五”规划教材

公共素质课系列

心理健康教育

XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编◎魏丽萍



ISBN 7-303-11111-1



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育 / 魏丽萍主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2011.10

(21世纪高职高专系列规划教材)

ISBN 978-7-303-13476-2

I. ①心… II. ①魏… III. ①心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 199913 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京易丰印刷有限责任公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 184 mm × 260 mm

印 张: 20.25

字 数: 380 千字

版 次: 2011 年 10 月第 1 版

印 次: 2011 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

策划编辑: 庞海龙

责任编辑: 庞海龙

美术编辑: 高 霞

装帧设计: 弓禾碧工作室

责任校对: 李 菡

责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010—58800697

北京读者服务部电话: 010—58808104

外埠邮购电话: 010—58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010—58800825

致同学们的一封信

亲爱的同学们：

你们好！当你拿到这本书的时候，也许你并没有感到与众不同，而只是把它作为一本普通教材而已。但在深入学习的过程中，你会发现这本书将成为你一生的朋友。它会在你失落时帮你找到自信；在你惆怅时，给你关心；在你感到压力时，给你动力；在你迷茫时，帮你指出人生前进的方向；帮助你在复杂的社会中学会与人交往；在人生的爱情萌芽中领悟爱情的真谛，正确处理感情、激情、爱情；在学习生活中主动思考和形成自己的价值取向，合理定位你的人生坐标。

怎样顺利度过大学阶段，成功踏进社会，敢于面对现实，勇于担当责任，开始人生奋斗的旅程，希望这本书能在你前行的过程中为你指点迷津。愿你在人生道路上勇往直前，取得学业、生活、事业的成功。

你们的朋友 魏丽萍

目 录

单元1 体壮为健，心怡为康	1
专题1 心理健康的内涵及其判断标准	2
一、心理健康的内涵	2
二、心理健康的标准	3
三、心理健康的意义	5
专题2 大学生常见的心理问题及应对	6
一、亚心理健康状态	6
二、常见的心理障碍	7
三、影响心理健康的相关因素	10
专题3 高职高专生心理健康的促进与维系	16
一、高职高专生群体心理年龄特征的一般性和特殊性	16
思考题	22
单元2 人贵自知，自知者智——健康自我意识的培养	23
专题1 自我意识的概述	23
一、自我意识的含义及内容	24
二、自我意识的结构	25
三、自我意识的形成发展	26
四、自我意识的心理功能	29
专题2 不断走向成熟的大学生自我意识	30
一、大学生自我认识发展的主要特点	30
二、大学生自我意识的发展	31
三、大学生自我意识发展困扰的原因	34
四、大学生自我意识常见的问题及调适	36
专题3 健康自我意识的培养与完善	39
一、健康自我意识的标准	39
二、自我认知遵循的原则	40
三、培养健康自我意识的方法	40
思考题	50

单元3 积极达观 顺势有为	51
专题1 适应与发展概述	51
一、适应与发展的内涵	51
二、适应与发展的辩证关系	53
三、适应与发展的标准	55
专题2 厚积薄发 乘势而为	57
一、大学生面对的适应问题	57
二、大学生适应与发展的途径	60
思考题	62
单元4 乐观豁达 掌控情绪——做情绪的主人	63
专题1 情绪概述	63
一、情绪的概念	64
二、情绪的发生机制及心理功能	64
三、情绪的分类	66
四、情绪对大学生的影响	67
五、大学生常见情绪困扰	68
专题2 我的情绪,我做主	71
一、健康情绪的标准	71
二、情绪管理的内涵	71
三、情绪管理的意义	72
四、情绪管理的有效策略	73
专题3 抗压有方	76
一、认知压力	77
二、压力对心理健康的影响	78
三、大学生心理压力应对策略	79
思考题	85
单元5 人能群,和为贵——人际交往沟通	87
专题1 人际交往概述	88
一、人际交往的基本概念和意义	88
二、人际交往的影响因素	92
三、人际关系的发展过程	96
四、人际交往的心理效应	97
五、人际交往的交互分析	103
专题2 人际沟通概述	106
一、人际沟通的含义	107
二、人际沟通的重要意义	107

三、人际沟通的结构	108
四、人际沟通的分类	110
五、人际沟通网络	118
专题3 做交流与沟通的智者	120
一、大学生人际交往的常见问题	121
二、人际冲突	126
三、优化人际交往的原则	127
四、人际关系的改善	130
五、学习掌握有效沟通的技巧	132
单元6 生命是朵花, 爱情是花蜜——理解爱、珍视爱、学会爱	145
专题1 送你一双慧眼识爱情	145
一、爱的内涵与价值	145
二、爱情的内涵	147
三、爱情的特征	148
四、爱情的实质	149
五、爱情的分类	151
六、爱情的两性差异	153
专题2 冷眼相看大学校园恋情	155
一、恋爱发展的一般阶段及大学生恋爱三部曲	155
二、大学生恋爱的特点	156
三、大学生群体的择偶标准及其影响因素	158
四、大学生恋爱中常见的心理效应	160
五、大学生恋爱中的常见问题	161
六、大学生恋爱中的心理挫折与情感危机	162
专题3 教你如何学会爱	163
一、爱的能力的含义	163
二、爱的能力的组成	164
思考题	171
单元7 性如骏马	173
专题1 何谓性	173
一、性的内涵	173
二、性的功能	174
三、人类的性特征	174
四、性道德	175
五、性态度	176

六、性行为	177
七、性心理发展的基本理论	178
八、青少年性心理发展的阶段	180
专题2 在性困惑夹缝中的煎熬	181
一、大学生常常面临的性困惑	181
二、大学生常见的性行为异常	185
三、大学生常见的性心理障碍	185
专题3 关注性心理, 维护性健康	187
一、大学生性心理发展的特点	187
二、大学生性健康的标准	189
三、大学生出现性问题的原因	190
四、维护大学生性健康的途径	191
五、大学生性病、艾滋病的预防	194
思考题	196
单元8 玉不琢, 不成器; 人不学, 不知道——大学生	
学习心理学	197
专题1 学习概述	198
一、学习的定义	198
二、学习的作用和功能	200
三、学习的类型	203
四、有效学习的构成要素	205
五、学习的主要理论	206
专题2 大学生学习心理概述	207
一、大学学习的特点	208
二、大学生学习的一般特点	210
三、高等职业院校学生的学习特点	212
专题3 如何成为学习的高手	214
一、大学生的学习心理问题	215
二、大学生健康学习心理的培养	217
三、记忆与遗忘	218
四、几种有效的学习方法	219
思考题	230
单元9 生命可贵, 自珍自爱——大学生生命教育	231
专题1 未知死, 焉知生	231
一、对生与死的理性思考	231
二、生命与死亡教育对大学生成长发展的意义	244

专题 2 珍爱生命,拯救生命	250
一、大学生对生命与死亡的认识误区	253
二、自杀危机的预防与干预	256
单元 10 凡事预则立,不预则废——职业生涯规划与可持续发展	
健康发展	267
专题 1 职业生涯规划概述	267
专题 2 大学生职业生涯规划中的盲动与迷思	274
一、大学生择业心理的形成因素	274
二、大学生择业的心理误区	277
三、困扰大学生择业的常见心理问题	279
四、大学生常见心理问题的成因	281
专题 3 如何正确有效地进行职业生涯规划	283
一、人贵有自知之明	283
二、学会人职匹配	287
三、择业过程中的基本方法及技巧	289
四、面试的一般程序	290
五、面试礼仪	291
思考题	294
单元 11 网络是一把双刃剑——大学生网络心理及其调适——接种网瘾疫苗	
调适——接种网瘾疫苗	295
专题 1 “触网”之痛	295
一、互联网对大学生的积极影响	296
二、互联网对大学生的消极影响	298
三、大学生上网情况分析	300
四、大学生网络心理障碍	301
专题 2 “止痛”之策——网络心理障碍的调适	303
一、大力增强教育主体的教育能力,搭建良好的沟通教育平台	304
二、深入开展网络文化教育,树立正确的网络观	304
三、加强完善网络制度建设,规范管理大学生网络行为	305
四、精心营造良好的校园文化氛围,丰富大学生生活	305
五、广泛开展心理健康教育,提高大学生的心理健康水平	305
思考题	308
主要参考文献	310
编后记	311

健康是人类生命存在的正常状态。它不仅是经济社会可持续发展的重要保证，更是个体立身之本。正如美国著名作家爱默生所说，“健康是人生第一财富”，健康是立身之本，有了健康，人生便有了希望；没了健康，人生便暗淡无光。自古以来，人类一直都在强调健康养生的重要性，比如，“体壮为健，心怡为康”就曾是古代人的健康标准。纵观人类社会发展史，健康无疑是一个发展性的观念，人类对自身健康的认识是随着社会的发展而不断深化、日趋全面的。现代人们已认识到，健康远不止是指没有疾病，即生理健康，它还应包括心理健康、社会适应良好和道德健康等多方面的内涵。正处在青春发育末期、青年初期的大学生群体，有所独有的心理年龄特征。他们因要面对一系列重要的发展任务及重大的现实问题，而多会陷入到各种各样、强弱不一的心理冲突之中，从而使其心理健康受损，致使心理问题在学习、人际交往、环境适应、职业生涯发展等方面集中显现出来。心理健康与否攸关大学生的可持续发展，它是大学生成功成才的必备素质。

推荐阅读

大学生心理健康的重要性

心理健康与一个人的贡献、成就、成才关系重大。心理健康是大学生成才的基础，所以每位大学生都要认识到心理健康的重要性。

大学生心理健康的重要性一：心理健康可以促进大学生全面发展。健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，同时也是将来走向社会、在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动以及不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的。一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

大学生心理健康的重要性二：心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。在上大学前，他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学之后，紧张的学习、严格的纪律、生活的环境等让他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康的重要性，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动地适应大学生活，度过充实美好而有意义的大学生活。

大学生心理健康的重要性三：心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。如今我国大学毕业生的分配工作已发生了很大变化，大学生全部实行供需见面、双向选择、择优录用等方式，择业的竞争必然会使大学生心理上产生困惑与不安定感，惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因此，面对新形势大学生要注意保持心理健康，培养自强、自立、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力，使自己在变幻复杂的社会环境中，做出适宜自

己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折、挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

大学生心理健康的重要性四：心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上与行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，一般表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、参与意识较强、善于独立思考、朝气蓬勃的精神状态等，这些有利于大学生的健康成长。

（摘自大河健康网）

专题 1 心理健康的内涵及其判断标准

一、心理健康的内涵

1. 健康观念的发展

心理健康(mental health)的概念是由心理卫生(mental hygiene)的概念延伸过来的。心理健康通常是指一种积极的心理状态，心理卫生则是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。

1984年，世界卫生组织(WHO)在其组织宪章中正式提出了新的健康概念，“健康是人在生理、心理和社会适应的完美状态，而不仅仅是没有疾病和免于虚弱”。这一概念的新意也就在于，它首度强调身心平衡与个人对社会的良好适应是健康的应有之义，将对健康的理解扩展到了身心互动以及个体与社会互动等层面，充分体现了个体存在的生物属性、心理属性与社会属性。

1990年，世界卫生组织在对健康的阐释中又纳入了一个新维度，即道德健康，其内涵是指：“健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念，能按照社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想和行为。”健康内涵的进一步更新与发展，引领人类愈来愈关注精神成长及其健康，这预示着关注精神成长已成为人类健康教育发展的新视界。

1992年，世界卫生组织倡导“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”的健康四大基石。2000年，世界卫生组织又进一步提出了“合理膳食，戒烟，心理健康，克服紧张压力，体育锻炼”的促进健康新准则。

2006年，世界卫生组织在全面梳理、整合以往对健康所作阐释的基础上，正式确立健康的四维观——身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康，意即唯有四个方面皆健全，才能算是真正的健康。

由上可见，人们正从传统医学和世俗观念长期以来一直持有的“无病、无残、无伤”即为健康的理解，转变为对世界卫生组织界定的四个方面皆健全才能称其为健康的四维健康概念的认同。

2. 心理健康的定义

一般来说，心理健康是指具有良好的、持续稳定的心理状态、个性特征及其对自己和社会的适应能力。

比较权威的是《简明不列颠百科全书》对心理健康标准的界定。该书对心理健康的定义是：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状态，但不是指绝对的十全十美状态。

二、心理健康的标准

1. 心理健康标准简介

关于心理健康的标准，不同的专家、学者提出了自己的标准。

马斯洛和密特曼(Hamaslow&Mittelman)认为心理健康的标准有：①有充分的安全感。②对自己有充分的了解，并能对自己的能力作出适当的评价。③生活理想和目标切合实际。④与周围环境保持良好的接触。⑤能保持自身人格的完整和和谐。⑥具有从经验中学习的能力。⑦保持良好人际关系。⑧适度的情绪发展与控制。⑨在集体要求的前提下，较好地发挥自己的个性。⑩在社会规范的前提下，恰当满足个人的基本需要。

斯柯特(scott, 1968)认为心理健康的标准有：①一般的适应能力。适应性；灵活性；把握环境的能力；适应和对付变化多端的世界的能力；阐明目的，并完成目的的能力；成功的行为；顺利改变行为的能力。②自我满足的能力。生殖性欲(获得性感高潮的能力)；适度满足个人需要；对日常生活感到乐趣；行为的自然性；放松片刻的感觉。③人际间各种角色的扮演。完成个人社会角色；行为与角色一致；社会关系适应；行为受社会的赞同；与他人相处的能力；参与社会活动；利用切合实际的帮助；托付他人；社会责任；稳定的职业；工作和爱的能力。④智慧能力。知觉的准确性；心理功能的有效性；认知的适当；机智；合理性；接触现实；解决问题的能力；智力；对人类经验的广泛了解和深刻的理解。⑤对他人的积极态度。利他主义；关心他人；信任；喜欢他人；待人热情；与人亲密的能力；情感移入。⑥创造性。对社会的贡献；主动精神。⑦自主性。情感的独立性；同一性；自力更生；一定的超然。⑧完全成熟。自我实现；个人成长；人生哲学的形成；在相反力量之间得以均衡；成熟的而不是自相矛盾的动机；自我利用；具备把握冲动、能量和冲突的综合能力；保持一致性；完整的复杂层次；成熟。⑨对自己的有利态度。控制感；任务完成的满足；自我接受，自我认可；自尊；面对困难，解决问题充满信心；积极的自我形象；自由和自决感；摆脱了自卑感；幸福感。⑩情绪与动机的控制。对挫折的耐受性；把握焦虑的能力；道德；勇气；自制力；对紧张的抵抗；道义；良心；自我的力量；诚实；清廉正直。

2. 大学生心理健康的标准

具体就大学生群体而言，其心理健康判断标准如下所述。

(1) 了解自我，悦纳自我

一个心理健康的人能够体验到自己存在的价值，既能了解自己又能接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定的切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。

(2) 接受他人，善与人处

心理健康的人乐于与人交往，不仅能接受自我也能接受他人，悦纳他人，能认可别人存在的重要性和作用。他们能为他人所理解，为他人和集体所接受；能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐；在生活的集体中无孤独之感；在与人相处时，积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等)，因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全。一个心理不健康的人，总是与集体、与周围的人们格格不入。

(3) 正视现实，接受现实

心理健康的人能够面对现实，接受现实。他们能够能动地去适应现实，进一步地改造现实，而不是逃避现实；对周围事物和环境能作出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触；既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望。他们对自己的力量有充分的信心，对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实，而不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战；总是抱怨自己“生不逢时”或责怪社会环境对自己不公而怨天尤人，因而无法认识现实环境。

(4) 接受生活，乐于工作

心理健康的人能珍惜和热爱生活，积极投身于生活，并在生活中尽情享受人生的乐趣，而不会认为是重负。他们还在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并从工作中获得满足和激励，把工作看做是乐趣而不是负担；同时也能把工作中所积累的各种有用的信息、知识和技能贮存起来，便于随时提取使用，以解决可能遇到的新问题，克服各种各样的困难，使自己的行为更有效率，工作更有成效。

(5) 能协调和控制情绪，心境良好

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪总是占优势的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久；同时能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重，在社会交往中既不自尊自大，也不退缩畏惧，对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会的允许范围内满足自己的各种需要；对于自己能得到的一切感到满意，心情总是开朗的、乐观的。

(6) 人格完整和谐

心理健康的人，其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展。人格作为人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来；思考问题的方式是适中和合理的，待人接物常常采取恰当灵活的态度，对外界刺

激不会有偏颇的情绪和行为反应；能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。

(7)智力正常，智商在80以上

智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。一般常用智力测验来诊断智力发展的水平，智商低于70者为智力落后。

(8)心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的不同的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄多数人相符合的行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现。

三、心理健康的意义

1. 社会意义

(1)心理健康促进良好的社会适应

心理健康的人能够悦纳自己，也能接纳别人，在和各种人的交往中既能热情、宽容，又能把握自己，有理有节，容易获得和谐的人际关系，还能在复杂的社会条件下找到与社会相适应的生活道路。

(2)心理健康体现着精神文明水平

一个成员之间充满嫉妒、争斗、冷漠、悲观等不良品质的社会或集体，精神文明水平不可能高，反之，成员之间充满友爱、谅解、宽容的社会或集体，一个个成员都是乐观向上、积极进取的社会或集体，必然体现出高度的精神文明。

(3)心理健康影响社会安定和发展

社会或集体中人际关系的和谐是社会安定的一个重要条件，个体心理健康直接影响到人际关系的建立，对整个社会或集体的安定有很大的影响；社会要发展，集体要前进，必须是一个高效率的社会或集体，社会或集体成员的心理健康不仅影响其自身的工作效率，而且影响到社会或集体活动的效率。一个有高度精神文明的高效率社会或集体，必然是高速向上发展的社会或集体，其间，社会或集体成员的心理健康水平有着极其重要的意义。

2. 个人意义

现代人的生存压力越来越大，人们的心理压力也越来越重，这些无形的压力使得人们的心理健康状况不容乐观。而心理健康与否对人的整体生活状况有着重要的影响，那么心理健康的意义何在呢？

(1)促进身心的健康发展

联合国卫生组织认为：健康不但指没有身体疾患，而且指有完整的生理、心理状态和社会适应能力。心理健康是一个人身心健康不可缺少的组成部分之一。有关研究证明，人的生理与心理的关系非常密切。某种生理变化或疾病对人的心理活动有着明显的影响，

健康的心理对人的身体健康的良好作用是药物所不能代替的，而不健康的心理对身体健康的危害不亚于病菌。确实，生理健康和心理健康是一个整体，不能分割开来，心理健康能促进生理健康。

(2) 和谐人际关系

很多人人际关系糟糕透顶，都源于他们存在人格缺陷和病态心理，这不但使他们自身不快乐，也会造成社会不和谐。而人格完美、心理健康的人，他们不但人际关系和谐，而且还会带来事业的进步和成功。由此可见，从社会关系方面来看，心理健康的意义十分重要。

(3) 完善个人事业

心理健康的意义还体现在工作和事业上。一切的成就，一切的财富，都源于一个健康的心理。很多人在问鼎成功之时，由于精神压力过大和心理不健康，最后精神崩溃或自杀而死，空留世人无尽遗憾。也有很多成年人，由于心理不健康，使他们没心思工作，即使工作，效率也极低。开拓事业，人的非智力因素非常重要，如人格魅力、意志力、情绪控制力、沟通能力等。心理不健康的人，这些非智力能力都会有所削弱。这也就是为什么很多有严重心理问题者，大都一辈子一事无成。

(4) 提高生命质量

现代人普遍承受着比往日更为沉重的压力，由于没有注意到心理健康的意义，一些有心理问题的人们没有选择及时进行心理治疗，而是选择更为极端的方式来减轻压力的痛苦，比如自杀。据了解，自杀者绝大多数心理不健康，由此可见，关注心理健康就是关注生命，保持心理健康能够极大地提高生命质量。

了解心理健康的意义，可以帮助人们更好的认识心理健康和心理疾病；有利于人们重视心理疾病，适时的寻找解决的办法而不是一味的压抑。所以平时大学生应多关注一些心理健康的相关常识，以便及时发现心理异常，尽早寻求心理医生的帮助。

专题2 大学生常见的心理问题及应对

一、亚心理健康状态

1. 什么是亚心理健康

健康心理学根据心理测验统计结果的症状分析，结合个人内心体验等方面来评价人的心理健康水平，用健康与不健康来表达人的心理健康状态，事实上，在健康与不健康之间有一个很大的空间，即既非健康又非疾病，“没有心理障碍与疾病，但又感觉心理不健康”，这就是亚心理健康，也称第三心理状态。

2. 亚心理健康的特点

处于亚心理健康状态的人，虽然各项体检指标均为正常，也无法证明有某种器质性

疾病，但与健康人比却又显得生活质量差，工作效率低，极易疲劳，许多人常有食欲不振，睡眠不佳，腰酸腿痛，疲劳乏力等不适。从心理健康的角度来看，处于亚心理健康状态的人，虽然没有明显的精神疾病和心理障碍，但情绪低落，反应迟缓，失眠多梦，白天困倦，注意力不集中，记忆力减退，烦躁，焦虑等。美国心理学家梅尔杰斯为亚心理健康易感者描绘的心理画像是：情绪低落，自卑失助，放任冲动，角色混乱的人。

现代人陷入亚心理健康状态有七大信号：①焦虑感——烦恼不堪，焦躁不安，生机的外表下充满无助；②罪恶感——自我冲突，有一种无能，无用感；③疲倦感——精疲力竭，颓废不振，厌倦，无聊；④烦乱感——感觉失序，一团糟；⑤无聊感——空虚，不知该做什么，不满足但不思动；⑥无助感——孤立无援，人际关系如履薄冰；⑦无用感——缺乏自信，觉得自己毫无价值，自卑内疚。

3. 亚心理健康的自我调适

亚心理健康是一种比较痛苦而又无奈的心理状态，它正在成为现代社会的“隐形杀手”。正如联合国专家预言：“从现在到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。”美国《托萨世界报》报道说，今日社会赴医院就诊的病人中，估计有60%的人并无特殊疾病，只不过是感到痛苦而已。台湾心理学家吴静吉为现代人维护心理健康、走出亚心理健康状态开出了十二条良方：①重视快乐的价值；②诚实待己，怡然自处；③不庸人自扰，拒绝杞人忧天；④抒发压抑感受，清理消极问题；⑤发展积极乐观的思考模式；⑥掌握此时此刻的时空；⑦确定生活目标有组织，有计划；⑧降低期望水平，缓慢冲刺脚步；⑨追求人生理想，建立亲密关系；⑩追求有意义工作，在工作中发挥创意；⑪尊重自己，亲近别人；⑫积极主动，分秒必争。

亚心理健康已成为现代社会十分突出的问题，它严重地影响着人的心理生活质量，将人的精力引向非建设性的渠道，降低人际吸引，毁坏人的自我感受，降低人的自我满足感，束缚人的创造性。因此，只有帮助个体正确认知亚心理健康状态，掌握有效的调适方法，才能摆脱亚心理健康，形成健康的心理。

二、常见的心理障碍

心理障碍，已经成了现在困扰大学生和大学校园的一个基础问题。一项以全国12.6万名大学生为对象的调查显示，20.23%的人存在不同的心理问题。我校几年来调查的数据表明，平均每届3%的学生有较严重的心理问题或心理疾病，30%以上的学生需要不同程度的心理帮助。

常见的心理障碍有以下几类。

1. 大学新生易出现的心理问题

(1) “象牙塔”梦成泡影

苦苦求学十几年，经历了“千军万马过独木桥”的磨难，作为同龄人的幸运儿，披着高考硝烟的大学生带着胜利者的微笑，终于踏进了向往已久的大学校门。然而理想与现

实的距离太大了，心中刻画了多年的大学殿堂居然是这个样子。因所就读的大学没有摩登的教学大楼，没有现代化的教学设备，没有想象中的宏大气势，不免会心生失望。“我一心想考名牌大学，根本没有想到会考到一个这样的学校，或考到一个这样的专业等”，带着这些不尽如人意的的情绪，进了大学的门，由于对这些现实的看法，大学生会产生偏见和不满，影响了大学生的学习动机，丧失学习兴趣，缺乏学习动力，陷入心理误区。

(2)由“目标清晰”转向盲目

高中阶段目标是清晰的，向大学进军，向重点大学进军。已经进入大学，怎么办？这是大学生这个时期，考虑最多，而最没结果的一个问题。大学是一个自由天地，没有了老师的循循善诱，没有了强迫性的秉烛夜读，没有了紧张的练兵考试，进入大学，就像小溪流进了大海，有的是轻松的课程安排，自己支配的自由时间。如何选择确定自己的发展方向成了一个主要的课题，有的同学很快找到了位置，明确了目标，制订了周密的计划，然后立即开始行动，但这部分人占少数。多数人是彷徨的，是徘徊的，要经过1~2年的时间才能有清晰的目标，还有极少数人，一直是盲目的，一直是混乱的，找不到位置，情绪处于紧张、焦虑、抑郁状态，甚至到大学毕业，步入社会。

(3)“思乡”情绪困扰

进入大学以后，过去的人际圈子自然解体，新的人际圈子还未建立起来，新环境的诸多不适应，使大学生的“思乡”心切，但此时由于内在的独立意识在增强，对自己的思乡情绪内部会有自责、自罪感，因此大学生会沮丧、焦虑、烦躁，不知为何。

(4)大学生的心理断乳期

这是一个新观点，在发展心理学中，认为人一生有两次断乳期，一次是真正意义上的生理断乳期；另一次是少年期的心理断乳期，在12~18岁这一段时间。如果存在大学生的心理断乳期，是不是可以理解成大学时期是少年心理断乳期的延长。因为在少年期后，大学生应该进入青年的自我意识形成和自我同一性确立。现在提出这样的观点，很有可能是当今现实的产物，那就是金字塔式的教育模式的结果，一味地追求升学率，使升学成为老师、学生、家长的全部，导致了本该进入成年的初期的大学生，反而还在少年的断乳期，即对父母依赖的矛盾。

(5)学习方面的压力

进入大学以后，学习内容、方式都有很大的改变，由于大学生不了解这一点，没有心理准备，所以大学生很容易产生焦虑，认为大学生时间抓得不紧，认为大学生在浪费父母的钱财，对不起父母……殊不知大学生是在用高中学习的标准要求自己，以为那样才是真正学习。而大学的学习，是一种工作技能的学习，它不仅要学习专业知识，更重要的是要学习适应社会的能力，确立健康的、有利于自身发展的人生观、价值观。还有中学生习惯于填鸭式的教育方式，大学虽然也还有一定的填鸭式，但较小学、中学少多了，更多的时候是需要自己确立方向，按照自己的意愿去掌握知识。由于现实和自己的习惯相冲突，也会给一部分人带来焦虑。

(6)人际适应困难

新的环境，新的面孔，怎么与别人相处，使大学生一部分新生而困惑，有的人期望