

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG JIAOYU

JIAOCHENG

大学生 心理健康教育 教程

赵建芳 著

大学生心理健康教育教程

赵建芳 著

东北大学出版社

·沈 阳·

© 赵建芳 2015

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育教程 / 赵建芳著. —沈阳: 东北大学出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5517-1019-0

I. ①大… II. ①赵… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材
IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第177404号

出版者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路3号巷11号

邮编: 110819

电话: 024—83680267 (社务部) 83687331 (市场部)

传真: 024—83680265 (办公室) 83680178 (出版部)

网址: <http://www.neupress.com>

E-mail: neuph@neupress.com

印刷者: 沈阳市第二市政建设工程公司印刷厂

发行者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 185mm×260mm

印张: 13.5

字数: 312千字

出版时间: 2015年8月第1版

印刷时间: 2015年8月第1次印刷

责任编辑: 郎坤

责任校对: 张爽

封面设计: 刘江旻

责任出版: 唐敏志

ISBN 978-7-5517-1019-0

定价: 25.00元

前 言

致亲爱的大学生朋友：

亲爱的同学们，欢迎你成为佳木斯大学的一员！

大学生生活即将拉开帷幕，你们一定对大学充满着好奇，那么大学阶段与我们的高中生活有什么不同呢？大学会给我们什么样的改变呢？

在大学里，我们要建立健全积极的心理品质，做一个心理健康的人；

在大学里，我们要从应试教育的涡流中走出来，拥抱全新的生活和学习，适应环境的改变；

在大学里，我们要具备独立思考的精神，认识自我，完善自我，悦纳自我，做最好的自己；

在大学里，我们要把握人生的黄金时期，珍惜时间，珍惜生命，过真实、有价值的生活；

在大学里，我们要学会表达，学会克制，学会发泄不良的情绪；

在大学里，我们要有独立的人格，让心灵变成熟，让浮躁的心变得沉稳，从众而又独善其身；

在大学里，不是只有对未来的美好憧憬，更有在追逐梦想的道路上，不期而遇的荆棘坎坷；

在大学里，你可以认识未来几十年最重要的朋友，能分辨哪些人自己一辈子都不会交往，从而形成自己做人交友的原则，开始学会拒绝；

在大学里，你可以用你的热情去驱散孤独和落寞，谈一场生死不渝的恋爱，尽管可能以伤感收场；

在大学里，你要学会适当地表达情感，合理表达自己的激情和欲望，同时又兼顾责任和道德；

在大学里，你要学会思考人生，有思想、有学识、有风度、有品格、有规划，离开大学时，带着憧憬绘制人生的彩虹图；

在大学里，你要学会如何在未来的生活中，具备强大的心理能量，迎着逆风飞翔；

.....

针对大学生全新的生活，我们撰写了本书。本书是针对大一新生而编写的一本教材，共12讲，分别为健康心灵、适应环境、自我意识、时间管理、情绪管理、人格塑造、压力应对、人际交往、邂逅爱情、性心理健康、生涯规划、逆商等几个专题。在介绍相关知识的时候，采用心灵启航、案例导读、理论链接、故事导读、心理测评、互动

训练、心灵对话等几种形式，通俗易懂地向大家介绍心理学的相关知识，并且给大家提供一些在生活中可以实际应用的训练方法，有助于在掌握理论的同时，将理论应用到实际生活当中。

本书作为佳木斯大学学生工作专项科研课题（课题名称：提高大学生积极心理品质的实证研究——基于团体心理辅导的技术，课题编号：WX2013-50）成果之一，在编写过程中得到了学校和学生工作部（处）领导的高度重视和支持，同时还借鉴了该领域国内外众多的优秀著作、论文和教材，在此一并表示衷心的感谢！由于水平有限，加上编写时间仓促，书中难免有不足之处，在此表示深深的歉意！真诚希望广大同仁和同学们提出宝贵意见，以便我们不断地完善。

作为老师，希望同学们能够挖掘自身的潜能，培养乐观的心态，面对人生的逆境，维护心理健康，享受美好的生活。愿这本教材助力你的成长、开启你美好的大学生活！

著者

2015年5月

目 录

第一讲 有你生活才完美——健康心灵	1
一、认识心理活动	2
二、健康与心理健康的定义与标准	6
三、大学生如何维护自身心理健康	12
四、大学生心理危机的表现及干预	13
第二讲 既来之，则安之——适应环境	21
一、适应	24
二、大学生生活不适应的主要方面	25
三、大学生生活的变化	26
四、大学生如何尽快适应环境	29
第三讲 我就是我，不一样的烟火——自我意识	38
一、自我意识的含义	40
二、自我意识的发生与发展	43
三、大学生的自我意识及其特点	45
四、大学生的发展任务与积极自我的塑造	47
第四讲 劝君惜取少年时——时间管理	56
一、时间及其特性	57
二、大学生时间管理	58
第五讲 面朝大海，春暖花开——情绪管理	72
一、情绪概述	74
二、情绪调节	78
三、健康情绪的判断标准	82
四、大学生的情绪特点	82
五、大学生常见的情绪问题	83
六、如何调节情绪	85
第六讲 做人要有格——人格塑造	92
一、人格概述	93

二、人格与健康	102
三、大学生常见的人格偏差	105
四、大学生人格的优化与完善	106
第七讲 别只捡光滑的路走——压力应对	110
一、压力概述	111
二、大学生的压力源	118
三、正确地应对压力	119
第八讲 人生乐在相知——人际交往	126
一、人际交往概述	127
二、大学生人际交往	131
三、人际沟通	135
第九讲 只求在最美的年华遇到你——邂逅爱情	141
一、爱情	143
二、校园爱情	149
三、培养爱的能力	153
第十讲 情到浓时自然而然——性心理健康	157
一、性的含义	157
二、与性有关的重要的概念	160
三、大学生性心理	165
四、大学生与性有关的困惑与调适	167
五、大学生维护自身性心理健康	169
第十一讲 每一步都在书写自己的历史——生涯规划	175
一、职业生涯的含义	176
二、职业生涯规划	177
三、大学生如何进行生涯规划	181
第十二讲 逆境之中逆成长——逆商	194
一、逆商	195
二、挫折	198
三、大学生挫折	199
四、正确认识挫折在人生中的意义	206

第一讲 有你生活才完美——健康心灵

心灵启航

1. 学习心理健康的知识有用吗?
2. 什么是人的心理?
3. 心理健康是怎么回事?
4. 心理健康有标准吗?
5. 你的心理健康吗?

案例导读

以下节选自新浪健康论坛的一篇文章:

最近几次心理健康调查表明,大学生已成为心理弱势群体,心理处于不健康或亚健康状态的学生约占50%。就目前的状况看,大学生的精神问题主要表现在自闭、抑郁、焦虑、偏执、强迫、精神分裂等方面,其原因大多是学生的心理问题没有得到及时的调适和解决。

1. 交际困难造成心理压力

“踏着铃声进出课堂,宿舍里面不声不响,互联网上述说衷肠。”这句顺口溜实际上反映了相当一部分大学生的交际现状。现代大学生的交际困难主要表现为不会独立生活,不知道如何与人沟通,不懂交往的技巧与原则。有的同学有自闭倾向,不愿与人交往;有的同学为交际而交际,不惜牺牲原则随波逐流。

2. 对网络产生过分的依赖性

不少大学生一方面因交际困难而在网络的虚拟世界里寻找心理满足,另一方面也被网络本身的精彩深深吸引。所以,有些大学生对网络的依赖性越来越强,有的甚至染上了网瘾,每天花大量时间泡在网上,沉湎于虚拟世界,自我封闭,与现实生活产生隔阂,不愿与人面对面交往。

3. 角色转换与适应障碍

大学新生都有一个角色转换与适应的过程,每年刚入学的大学生往往会出现各种各样的心理问题,心理学上将这一时期称为“大学新生心理失衡期”。比如现实中的大学与他们心目中的大学不统一,对新的环境、新的人际关系、新的教学模式不适应,

作为大学中普通的一员与其以前在中学里作为佼佼者的感觉大不一样，等等。

4. 学习与生活的压力

大学生的学习压力相当一部分来自于所学专业非所爱，这使他们长期处于冲突与痛苦之中；课程负担过重，学习方法有问题，精神长期过度紧张也会带来压力；另外，还有参加各类证书考试及考研所带来的应试压力，等等。精神长期处于高度紧张的状态下，极可能导致大学生出现强迫、焦虑甚至是精神分裂等心理疾病。生活的压力主要在于学生不善于独立生活和为人处世，还有生活贫困所造成的心理压力。

你有这方面的压力吗？你的心理出现过紧张、焦虑、压抑、迷茫、痛苦的感受吗？

我最近一周内的心情是：_____

导致这种心情的原因是：_____



理论链接

一、认识心理活动

你经历过或者能解释以下这些情况吗？

——有时遇见熟悉的朋友，话到嘴边，居然忘了对方的名字！

——有一个男孩追了一个女孩很久，女孩有一天睡觉之前突然喊道：“完了，我不记得他长什么样子了！”室友便坏坏地笑着说：“完了，你爱上他了。”

——一段刻骨铭心的爱情之后，你受了很大的伤害，几年之后，你再想起的时候突然发现对那段感情的记忆很模糊，甚至不复存在。

——你能记得3岁之前发生的事情吗？

——有人在失恋之后，为使自己振作起来，会马上投入另一段感情。这是不错的疗伤方法。

——一位未婚女子与其男友交往了一段时间之后，其男友提出分手。女子却说与他发生了关系，要其负责任。男友说根本没有此事，除正常的恋人之间的行为之外，并没有对她做任何事情。但女子却能将他们如何发生关系的过程描述得非常详细，根本就是亲身经历的样子。直到医院诊断她还是处女时，她依旧坚信自己确实与男友发生了关系。

——一个3岁的小孩和一个5岁的小孩一起看电视，在电视中有一个小孩A。小孩A将自己的糖果放在地上的纸盒子里，然后关门出去了。这时走进来一个大人，他将纸盒子里的糖果转移到了一个衣柜里。问两个小孩：小孩A进来后会在什么地方找糖果？两小孩会怎么回答呢？

——一对有家庭暴力的夫妇来做心理咨询，丈夫真心爱妻子，却又总对其施加暴力，之后又会十分后悔。心理医生让他们面对面交谈，像在家里一样地谈话。经过1个小时之后，医生发现妻子很会说，而且总是很有道理，丈夫却总是无辞可对，面对妻子的责问手足无措。

——为什么热恋的时候看不到对方的缺点呢？

.....

1. 心理学的含义

心理学是一门研究人类的心理现象、精神功能和行为的科学，既是一门理论学科，也是一门应用学科。它包括基础心理学与应用心理学两大领域。

心理学研究涉及知觉、认知、情绪、人格、行为、人际关系、社会关系等许多领域，也与日常生活的许多领域——家庭、教育、健康、社会等——发生关联。心理学一方面尝试用大脑运作来解释个体基本的行为与心理机能，同时，尝试解释个体心理机能在社会行为与社会动力中的角色；心理学也与神经科学、医学、生物学等科学有关，因为这些科学所探讨的生理作用会影响个体的心智。

心理学家从事基础研究的目的是描述、解释、预测和影响行为。应用心理学家还有第五个目的——提高人类生活的质量。这些目标构成了心理学事业的基础。

2. 个体的心理发展

指个体从出生到死亡的有规律的心理变化。在个体的一生中，其心理过程和个性特点不断变化。众多的心理学家研究了个体心理发展的过程，应用最多的是美国心理学家埃里克森提出的心理发展理论。

20世纪50年代，作为对弗洛伊德性心理发展阶段的改进，埃里克森创立心理发展八阶段理论。埃里克森接受了弗洛伊德理论本我、自我和超我，以及性心理发展中的幼儿性欲的观点，但是反对弗洛伊德试图单纯以性欲为基础来描述人格。

埃里克森将正常人的一生，从婴儿期到成熟期，分为8个发展阶段。在每个阶段，个人都面临并克服新的挑战。每个阶段都建筑在成功完成较早的阶段任务的基础之上，如果未能成功完成某一阶段的挑战，则会在将来再次造成问题。

表1-1是埃里克森的心理发展八阶段理论。

表 1-1

埃里克森的心理发展八阶段

大约年龄	德性	心理社会危机	重要关系	相应获得的品质	
				积极的	消极的
婴儿期 (0~1.5岁)	希望	信任感-怀疑感	母亲	希望、信任	恐惧、不信任
儿童期 (1.5~3岁)	意志	自主感-羞怯感	双亲	意志(自制力)	自我怀疑
学龄前期 (3~5岁)	目的	主动感-内疚感	家庭	自主和价值感	无价值感
学龄期 (6~12岁)	能力	勤奋感-自卑感	邻居、学校	能力、勤奋	无能
青春期 (12~18岁)	忠诚	自我同一-角色混乱	同侪、模范	忠诚、自信	不确定感
成年早期 (18~25岁)	爱	亲密感-孤独感	朋友、伴侣	爱和友谊	泛爱(杂乱)
成年期 (25~65岁)	关怀	生育感-自我专注	家庭成员、工作伙伴	关心他人和 创新	自私自利
成熟期 (65岁以上)	智慧	自我调整-绝望感	人类、我的同类	智慧	绝望和 无意义感

根据上述理论,我们可以找到心理发展的规律。

首先,心理发展是一个既有连续性又有阶段性的过程,是一个数量不断积累和在此基础上出现质变的过程。随着新的现象的出现,心理发展就达到了一个新的阶段,于是表现出阶段性。连续性则是指后一阶段的发展总是在前一阶段的基础上发生的,而且后一阶段既包含有前一阶段的因素,又萌发着下一阶段的新质。

其次,心理发展具有方向性和顺序性。在正常的条件下,个体的心理发展具有不可逆的方向性和顺序性。例如,身体的运动机能的发展遵循着从头部延伸到身体的下半部的头尾法则(从头到尾)和从身体的中心部位延伸到边缘部位的远近法则(由近及远);认知的发展是从感知动作思维到具体形象思维,再到抽象概括思维。

再次,各种心理机能相互关联协调发展。在心理发展过程中,个体心理的各个方面相互关联,某个心理机能的发展会影响其他心理机能的发展。例如,3岁前后和13岁前后儿童会出现两个反抗期,这两个时期儿童会在认知上表现出具有独立主张的倾向,同时在情绪上会表现出剧烈的变化。这一发展现象表明,认知机能与情绪的发展是紧密联系在一起。

最后,心理发展具有个别差异。个体发展要经历一些共同的基本阶段,但在发展速度上、最终达到的水平和发展的优势领域上往往是差别的。例如,在智力上,有的儿童早熟,有的则晚慧;有的儿童对音乐听觉有特殊敏感,有的则对艺术形象有深刻的记忆表象。

3. 大学生心理发展的特点

大学生正处于青年后期和成年早期,处于人生发展的关键期。这一阶段中,不仅生



理上发生着变化，心理上也发生着显著的变化，这些变化既有与一般青年的相似性，又有作为大学生这一特殊群体的独特性。

(1) 认知功能成熟，思维表现出更多的逻辑和理性色彩

从思维的角度来说，大多数大学生已经进入形式思维阶段，甚至已不再满足于形式逻辑思维的水平，而是继续向更高层次——辩证思维——水平发展。第一，大学生认知结构日益复杂，形式思维能力大大提高，这使得他们可以主要通过概念同化来获得概念，从而大大提高了概念获得的精确性和速度，为大量扩充知识创造了有利条件。第二，对问题的思考不限于寻求原因与结果的逻辑关系，而是把由经验决定的合理性判断也引入思考过程中，并把它当作重要的标准。第三，部分大学生已达到辩证逻辑思维水平。辩证逻辑思维能力的发展取决于自我调节能力和目的感的发展。自我调节能力是指个体把现有的心理结构更系统地运用于新知识体系和新的环境中，而目的感是指把生活价值、奋斗目标和职业选择方向有机联系起来。这就是说，大学生的思维已开始转向对现实计划的思考，并使具有创见的洞察力与内心控制力和分析性评价结合起来。

(2) 自我意识开始成熟，意志力增强

大学时期个体自我意识逐步成熟，主要表现在以下几方面。第一，独立意识增强。大学生生理发育已基本成熟，社会化程度有了很大提高，心理上产生强烈的成人感和独立感，希望能够摆脱对成人的依赖，向周围人表现自己的主张和能力，不喜欢旁人的过多干预。第二，自我认识和评价更加全面和准确。进入大学后，随着独立生活的开始，大学生有了更多的自由活动和交际的空间，参照系和社会比较对象都发生了很大变化，于是他们开始了更深入和丰富的自我探索与发现，在大学这样一个特殊环境里客观地认识自己、评价自己。第三，自我体验丰富，自我控制水平提高。由于自我意识的发展，大学生自尊心和自信心增强，对他人的言行和态度极为敏感。涉及“我”和与“我”相关的很多事情，都会在大学生的内心引起轩然大波，产生强烈的情绪体验。积极的情绪体验使他们蓬勃向上，消极的情绪体验使他们低沉、抑郁。另一方面，大学生自我调控的自觉性、主动性、社会性和持久性也在不断增强，能有意识地对自己的心理活动和行为实施控制。自觉性、果断性、自制性、坚韧性等意志品质得到进一步的发展。

(3) 情绪丰富，交往需求强烈

风华正茂的大学阶段常常也是人生中情绪体验最为丰富的时期。大学生的情绪波动大，起伏不定，情绪转换十分明显，热情激动、抑郁悲观、沉着冷静、躁动不安等情绪交替出现。为学习、生活、爱情的成功而欢乐，为考试的失败、生活中的挫折而忧愁苦恼，为真理和友情奋不顾身，为丑陋和阴暗而义愤填膺。在他们身上自尊与自卑可以并存，闭锁与开放可以共存，强烈粗犷与温柔细腻能够同在。大学生情绪的丰富、情感体验的深刻与其生理和性的成熟、自我意识的发展、社会性需要的发展以及面临社会环境的复杂性等密切相关。

(4) 人格趋向成熟和完善，职业自我意识逐步确立

人格是具有一定倾向性的心理品质与心理特征的总和。大学阶段是个体人格发展、

完善的重要时期，他们认识水平不断深入，对现实的态度特征渐趋稳定，情感由丰富激荡走向稳定，自我意识由分化、矛盾冲突走向统一，意志品质逐步形成。人格的成熟与完善，为大学生步入社会做好了必要的心理准备。

职业自我意识是个体自我意识的组成部分，在一个人的职业选择和职业发展中起着重要的核心和驱动作用。大学生的专业学习是对未来职业的知识准备，大学毕业生直接面临职业选择。大学期间，通过专业课的学习、实习、与老师的讨论，很多大学生慢慢认识了自己的职业兴趣，了解了自身的长处，逐步确立起职业自我意识，为今后职业生涯的发展做好了充分准备。

二、健康与心理健康的定义与标准



案例导读



接受心理咨询的人就是有病的人吗？

患者：主动去接受心理咨询，不就代表承认自己心理有问题，承认自己有精神病吗？还如何生存？

医生：打个比方说：积极锻炼身体的人，并不一定是因为自己的身体有病，不如那些不锻炼的人，而是说明他们比那些不锻炼的人对自己的身体健康更负责任。同样道理，主动寻求心理咨询的帮助，并不代表自己患有精神疾病，而是说明他们对自己的心理健康更加负责任。与此相反，如果存在心理活动的异常现象，越是拒绝心理咨询帮助，就越说明问题的严重性，这说明当事人要么对自己的心理异常缺乏觉察能力（自知力受损，是严重精神疾病的特点之一），要么就是讳疾忌医，明知自己心理有问题，就是没有勇气积极面对，这恰恰是人格不够健全的标志之一。

生活中很多时候我们都会产生这样的误区，为了澄清这些对心理咨询的误解，我们有必要了解一点与心理健康有关的知识。

一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。

——叔本华

（一）健康

1. 健康的定义

健康被称为人生的第一财富，拥有健康的身体和心理是我们每个人毕生追求的目标。

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康。世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、社会健康、智能健康、道德健康等。健康是人的基本权利，是人生的第一财富，更是一种心态。



躯体健康：躯体健康是指能够顺利完成日常工作，没有疾病和残废，具有良好的健康行为和习惯。

心理健康：心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态，指人的基本心理活动过程内容完整、协调一致，认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

社会健康：也称社会适应性，指个体与他人及社会环境相互作用并具有良好的人际关系和实现社会角色的能力。

智能健康：是指智力正常，具备思维的认知能力，能够准确地用语言和文字表达自己的思维，描述不同的事物，并能对不同的人与事物作出分析与判断。

道德健康：健康的新概念、新发展，把道德修养纳入了健康的范畴。不以损害他人利益来满足自己的需要，具有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱等是非观念，能按照社会行为的准则来约束自己。

2. 身体健康的计算方式

健康 = 情绪稳定 + 运动适量 + 饮食合理 + 科学的休息

计算体重适宜程度的公式

体重指数 = 体重 (kg) / [身高 (m) × 身高 (m)]

- 不到 18.5，偏瘦；
- 介于 18.5 和 20.9 之间，苗条；
- 介于 20.9 和 24.9 之间，适中；
- 超过 24.9，偏胖。

世界卫生组织的报告认为，健康 = 15% 遗传因素 + 10% 社会因素 + 8% 医疗条件 + 7% 气候条件 + 60% 自我保健，因此，一个人的健康状态取决于多方面的因素。

3. 健康状态

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态，不仅指一个人身体没有出现疾病或虚弱现象，而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。世界卫生组织对健康提出了 10 条标准：

- ① 精力充沛，能从容不迫地应对日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- ② 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- ③ 善于休息，睡眠良好。
- ④ 应变能力强，能适应环境的各种变化。
- ⑤ 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- ⑥ 体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂位置协调。
- ⑦ 眼睛明亮，反应敏锐，眼肌轻松，眼睑不发炎。
- ⑧ 牙齿清洁，无空洞，无痛感；齿龈颜色正常，不出血。
- ⑨ 头发有光泽，无头屑。

⑩ 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

从以上10条标准可以看出，健康包括身体健康、心理健康、社会适应等方面，它们是相辅相成、缺一不可的。严格地说，健康不是纯粹的身体健康，我们在谈论个人健康状态的时候，要从更多方面进行考察。

(二) 心理健康



案例导读



我心理健康吗？

大三学生王某自述：坐在教室里看书时，总担心会有人坐在身后并干扰自己，有强烈的不安全感，以至于只能坐在角落或者靠墙而坐，否则无法安心看书。对同寝室一位同学放收音机的行为非常反感，有时简直难以忍受，尤其是中午睡午觉时总担心会有收音机的声音干扰自己，从而睡不着觉，经常休息不好；但又不好意思当面跟其发生冲突，因为觉得为这样的小事发脾气可能是自己的不对。很长时间不能摆脱这种心理困境，很苦恼，严重影响了自己的日常生活和学习。即将毕业，心中一片茫然，担心找不到理想的工作，有时候也懒得去想这个问题，怕增添烦恼。学习一般，在班上成绩中游，看到其他同学都在准备研究生考试，自己也想考，但是又不能集中精力学习。自卑，缺乏自信，生活态度比较消极，认为所有的一切都糟透了。家在农村，经济状况一般，认为自己有责任挑起家庭的重担，但又觉得力不从心。

你觉得他心理健康吗？_____

如何鉴别健康与否？_____

人的精神状态分为两种：正常和不正常。在正常的状态下，分为心理健康和心理不健康。心理健康应该是我们每个人一直想达到的美好的、理想的状态，心理不健康包括一般的心理问题和严重的心理问题。心理不正常包括神经症的强迫症、焦虑症等；更严重的是精神障碍，比如抑郁症、精神分裂、人格障碍等，见表1-2。

表1-2 心理正常与异常区分

心理正常		心理异常
健康	不健康	
无心理问题	1. 一般心理问题 2. 严重心理问题 3. 神经症性心理问题	1. 神经症：强迫症；焦虑症；恐怖症；疑病症；植物功能紊乱；神经衰弱 2. 严重精神障碍：抑郁症；精神分裂症 3. 人格障碍

1. 心理健康

心理健康与否对一个人的成长、发展、生活、工作都具有重要的影响，直接影响个



人的生活幸福指数。心理健康是指具有较好的自控能力，且能保持心理上的平衡，能自尊、自爱、自信而且有自知之明。

2. 心理健康的标准

心理健康应该是一种什么状态呢？根据普遍的标准：心理学家将心理健康的状态描述为以下几点：

- ① 有适度的安全感，有自尊心，对自我的存在有价值感。
- ② 适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己。
- ③ 具有适度的主动性，不为环境所左右，能容忍生活中挫折的打击，没有过度的幻想。
- ④ 有自知之明，适度地满足个人的需要，并具有满足此种需要的能力，能对自己的能力作客观的估计，能适应环境的需要改变自己。
- ⑤ 能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力。
- ⑥ 有切合实际的生活目标。
- ⑦ 有良好的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准。

美国哈佛大学著名精神病学家弗列曼教授认为：“人们患病的原因，心理因素占了很大比例。”

世界卫生组织认为心理健康比躯体健康的意义更重要。

3. 大学生心理健康的标准

在实践中，大学生心理健康应从以下几个方面把握：

一是智力正常。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证，因此，衡量时关键在于是否正常地、充分地发挥了效能，即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

二是情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有：愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；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；情绪反应与环境相适应。

三是意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作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，能采取合理反应方式，能在行动中控制情绪和言行，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

四是人格完整。人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格结构的各要素完整统一；具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，

并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

五是自我评价正确。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件，大学生自我观察、自我认定、自我判断和自我评价，做到自知，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己某些方面高于别人而自傲，也不以自己某些方面低于别人而自惭，能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

六是人际关系和谐。良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。其表现为：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，有自知自明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

七是社会适应正常。个体与客观现实环境保持良好秩序。做客观观察以取得正确认识，以有效的办法应对环境中的各种困难，不退缩，还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改变环境适应个体需要，或改造自我适应环境。

八是心理行为符合大学生的年龄特征。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，大学生应具有与年龄和角色相应的心理行为特征。

4. 大学生常见的心理问题

大学生的心理问题是指大学生在知、情、意、行等方面不符合心理健康标准的各种表现，大学生心理问题的产生并不是偶然的，受生理、心理、社会及大学生自身等方面因素的共同影响。常见的心理健康问题及原因可以归为以下几个方面。

(1) 学业问题

大学生的主要任务是学习，学习上的困难与挫折对大学生的影响最为显著，学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一。虽然大学生在学业方面是同龄人中的优秀者，但由于大学学习与中学学习不同，很多学生存在学业问题，如果对这种现实不能正确地接受和对待，逃避或否认现实，就会引发心理问题。大学生常见的学习问题主要表现为学习焦虑过度、学习动力缺乏、学习动机过强、学习成绩不理想、注意力涣散、记忆减退及考试焦虑等。

(2) 人际关系问题

同高中阶段相比，大学生对人际关系问题的关注程度超过了学习，也成为大学生心理困扰的主要原因之一。良好的人际交往是大学生成长与社会化过程的重要组成部分，也是保持良好心理状态的必备条件，它直接影响大学生的学习、生活质量乃至身心健康。目前很多大学生是独生子女，“以自我为中心”的心理倾向比较严重，在人际交往中经常表现为很少关心别人，与他人关系疏远，唯我独尊，猜疑心理重，嫉妒心强。与此同时，又因为缺乏人际交往的基本技巧，一些大学生既渴望交往又害怕交往，导致产生孤独、自卑、恐惧、烦恼、抑郁等不良症状。一些来自贫困家庭的学生担心别人看不起自己，性格敏感多疑，不愿或害怕与他人交往，常感到自卑、孤独和寂寞，觉得大学生活空虚、无聊、乏味，这些都不利于大学生的健康成长。