



普通高等院校“十二五”规划教材

大学生 心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

申燕 姚亮 / 主编



 中国时代经济出版社



普通高等院校“十二五”规划教材

大学生 心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

申 燕 姚 亮 / 编著

李宇超 / 副主编

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 申燕, 姚亮主编. — 北京:
中国时代经济出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5119-2107-9

I. ①大… II. ①申… ②姚… III. ①大学生—心理
健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 179517 号

书 名: 大学生心理健康教育
DAXUESHGN XINLIJIANKANG JIAOYU
作 者: 申燕、姚亮

出版发行: 中国时代经济出版社
社 址: 北京市丰台区右安门外玉林路 25 号楼
邮政编码: 100069
网 址: www.cmepub.com.cn
电子邮箱: zgkdjj@hotmail.com
经 销: 各地新华书店
印 刷: 北京市迪鑫印刷厂
开 本: 787×1092 1/16
字 数: 325 千字
印 张: 15.25
版 次: 2016 年 8 月第 2 版
印 次: 2017 年 7 月第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-5119-2107-9
定 价: 36.00 元

书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

前 言

不同的人在不同的时期，总会遇到不同问题，这些问题如果找不到解决的对策而堆积在心中，就好比埋下了不定时的情绪炸弹，一旦有一天不堪其忧，就会爆发成为严重的心理问题。对于大学生们来说，从紧张、封闭的高中生活，进入相对自由、开放的大学校园，从父母、老师无微不至的关怀和照顾中走出来，在新环境的适应和新角色的定位方面，常会出现各种心理问题和破案偏差。一般来说适应期的心理问题普遍存在，大部分学生只需要注意心理调适，短时间内就可以消除。严重的心理困扰往往出现在中高年级，同时由于我国大学毕业就业制度发生了很大变化，择业的竞争压力又更加重了他们心理上的困惑和不安定感。这个时候正确的心理健康教育能够帮他们更好地挖掘才智，帮助他们勇敢地面对论难、挫折和挑战，战胜自我并且养成自觉的心理健康意识，所以心理健康教育是大学生综合素质发展的基石，伴随着大学生顺利并成功地度过大学生活。

本书分为两部分；第一部分，侧重普及心理健康知识，增强大学生心理保健意识。第二部分是自助应急手册，当大学生出现心理问题时能够快速找到解决办法，祛除心理阴霾；本书的意图在于，帮助学生树立正确的接纳自我和他人的积极意识，培养学生塑造自我、规划未来的必要方法，进而达到指导学生积极适应，促进学生主动发展的目标。由于时间仓储，水平有限，书中不妥之处在所难免。衷心地希望广大师生和专家能对本教材提出宝贵意见，以便我们逐步完善和提高。

编 者

目 录

第一部分

心理健康篇——追求阳光心态,做一个健康的人	3
一、健康的含义	4
二、心理健康的含义	4
三、心理健康的基本要素	5
四、心理健康状态的界定	7
五、大学生心理健康的标准	8
六、大学生常见的心理问题	10
七、做一个健康的大学生	12
角色转变与适应篇——我的大学从这里开始	15
一、角色的含义	16
二、适应的含义	16
三、大学新生必须面对的六大转变	17
四、大学新生的适应障碍	18
五、大学新生的入学适应调适	19
学习篇——我的第一要务	26
一、学习的生理机制与科学用脑	27
二、学习的心理结构及其特点	28
三、充分发展智力因素	30
四、大学生非智力因素——学习动机	31
五、大学生常见的学习心理问题及调适	35
附 1:学习动力自我诊断测试	41
附 2:考试焦虑综合诊断量表	42
人际关系篇——积极打造自己的校园人脉	46
一、人际关系的含义	47
二、大学生人际关系的特点	49
三、大学生人际吸引的影响因素	50
四、人际关系对于大学生心理健康的意义	51
五、大学生人际交往的原则	53
六、阻碍大学生人际交往的心理因素	54
七、调适优化大学生人际关系的方法	55

八、几种典型交往心理障碍的调适	57
九、大学生人际交往实用技巧	60
十、建立和谐的大学生寝室人际关系	61
附:大学生人际关系和谐性测量问卷	64
爱情篇——让苹果自然成熟	68
一、爱的含义	69
二、爱情的生理、心理基础	69
三、恋爱对大学生心理发展的影响	70
四、大学生恋爱中常见的心理问题	72
五、大学生该如何对待爱情	75
六、了解性的科学知识	77
七、大学生性心理的基本特征	79
八、大学生常见的性心理困扰	80
九、婚前性行为的危害	83
十、正确处理好恋爱中的道德问题	84
附:恋爱方式测验	85
情绪篇——学会控制情绪,选择快乐地生活	92
一、情绪的概念	93
二、情绪的影响因素	95
三、大学生的情绪特征	96
四、大学生情绪适应不良的表现	97
五、大学生常见的情绪障碍	98
六、情商与大学生的发展	102
七、大学生情商的培养	104
附:情商测试题	108
人格篇——良好的个性胜于卓越的才智	112
一、人格与个性	113
二、人格学说	113
三、人格的结构	114
四、人格的影响因素	116
五、健全人格的特征	117
六、大学生常见的人格偏差及其矫正	119
七、大学生健全人格的自我塑造	121
附:九型人格测试	123
认知篇——我眼中的世界	134
一、认知的概念	135
二、认知失真	136
三、交往中常见的认知失真	138
四、大学生理性认知的建立	139

五、自我意识	143
六、大学生自我意识的特点	145
七、大学生自我意识的常见偏差	146
八、大学生自我意识的完善	147
附：自我和谐量表	150
生涯规划篇——修条大路通罗马	153
一、生涯与生涯规划	154
二、职业生涯规划	155
三、大学生职业生涯规划	157
四、个性心理特征与职业选择	165
五、职业生涯规划测量工具的分析及选择	168
六、大学生择业过程中常见的心理现象	173
七、大学生择业心理调适的方法	175
八、大学生择业方法及技巧	177
附 1：求职能力测试	178
附 2：霍兰德职业倾向能力测验问卷	180

第二部分

对策篇	191
一、大学和想象中的不一样，这种差异让我感到迷茫、困惑，我该怎么办？	191
二、读书几年要花掉不少钱，以后也不一定能找到合适的工作，上大学究竟有什么用？	192
三、进入大学后，我总觉得时间很多，可是又不知道怎么好好利用，怎么办？	194
四、贫困令我感到压抑，怎么办？	195
五、我总是觉得自己信心不足，怎么办？	196
六、我对现在所学的专业没有兴趣，怎么办？	197
七、我总是觉得学习方法不得当，我该如何进行学习？	198
八、我记性越来越差，前面刚学的很快就忘了，怎么办？	199
九、我想学，但是学不进去，怎么办？	200
十、我总是不清楚自己每天应该干什么，怎么办？	201
十一、我的生活总是没有规律，我该怎样有效地利用我的时间呢？	202
十二、我也知道逃课不好，可是有的课实在提不起兴趣，怎么办？	203
十三、处理不好社会活动与专业学习之间的关系，怎么办？	203
十四、我是一名学生干部，怎么才能做得更好，让老师同学都满意呢？	204
十五、很多同学在校期间，热衷于学生会工作，或者忙于勤工俭学，我该效仿吗？	205
十六、那次的错误和失态一直让我耿耿于怀，怎么办？	206
十七、我很自卑，觉得处处都不如我的同学，怎么办？	207
十八、看到别人比我穿得好、吃得好，我就总想跟他们比，想比他们强，怎么办？	208

十九、我总是无法静下心来坚持干完一件事,但又想尽快取得成就,怎么办?	208
二十、我不知如何结交新朋友,怎么办?	209
二十一、与人交往时不善言谈,怎么办?	210
二十二、我和室友处不好关系,怎么办?	210
二十三、我比较自信,爱表现自己,可有人说我自恋、骄傲自大,怎么办?	212
二十四、与周围的同学没有共同语言,觉得孤独压抑怎么办?	212
二十五、我性格内向,但很向往自己成为外向的人,我该怎么做?	213
二十六、我迷恋网络无法自拔,怎么办?	215
二十七、看到别的同学都在谈恋爱,我是不是也应该去找个男(女)朋友?	216
二十八、她样样都好,现在还和我最喜欢的男生谈恋爱,我好羡慕,甚至嫉妒, 怎么办?	217
二十九、两个她(他)都对我很好,我不知道该和谁交往,怎么办?	218
三十、我深深地暗恋他(她),怎么办?	219
三十一、失恋让我痛苦得无法自拔,怎么办?	220
三十二、脑子里经常会出现关于性的幻想,这正常吗? 我该怎么办?	220
三十三、总是觉得别人不喜欢我,对我不友好,怎么办?	221
三十四、受到欺负怎么办?	222
三十五、我心地善良、乐于助人,但性子直、易急躁、爱发脾气并且说话老是得罪人, 怎么办?	223
三十六、我办事灵活、反应快,但有人说我浮躁,我也发现自己对什么事都是三分钟热度, 怎么办?	224
三十七、我发现自己是个没主见的人,有时明知别人不对,也没勇气反对, 怎么办?	225
三十八、同学总是拉我去干这事那事,我有时不想去又不好意思拒绝,怎么办?	225
三十九、我最近总是头痛、失眠、记忆力下降、精神无法集中、学习吃力,并且感到 非常悲伤,是不是得了抑郁症?	226
四十、我不知道自己的性格和能力与未来想从事的职业是否匹配,怎么办?	227
四十一、马上就要毕业了,我不知道应该继续升学还是就业,心里很烦,脾气也越来越差了, 怎么办?	228
四十二、我不敢参加面试,怎么办?	229
四十三、我马上就要参加招聘会了,心里很没底,怎么办?	230
四十四、我是一名女生,在求职过程中,有很多歧视女性的现象,我该怎么办?	230
四十五、我现在学的是理工科,但是我将来不想做技术,而想做管理,怎么办?	231
参考文献	233

第一部分

心理健康篇—— 追求阳光心态，做一个健康的人

阳光不只来自太阳，也来自我们的心灵。

阳光心态就是一种积极的、向上的、宽容的、开朗的健康心理状态。

与心态阳光的人交往，轻松愉快，如沐春风。

做心态阳光的人，要有与人为善的襟怀、光明磊落的操守、坦荡豁达的性格……

让我们追求阳光心态，做一个健康的人。

一、健康的含义

现代健康的含义早已不再是传统观念所指的身体没有疾病而已。早在 1948 年,世界卫生组织(WHO)就对健康做了这样的定义:健康不仅仅是没有疾病和虚弱的表现,而是生理上、心理上和社会适应上的完好状态。1989 年,世界卫生组织再次将健康的范围扩大,认为健康包括以下四个方面:躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康。

随着社会的发展,人们越来越认识到人类真正的威胁不仅来自自然灾害和生理的疾病,更多的是来自我们内心难以把握的苦闷、焦虑、孤独、恐惧……心理状态的好坏会影响到生理疾病的发生概率,这已经被许多科学研究证实。如心脏病、癌症、脑溢血、胃及十二指肠溃疡、高血压、偏头痛、糖尿病、哮喘等诸多威胁现代人健康的主要疾病的发病都与心理因素有着密切关系。据美国的统计资料,每 4 个人中就有 1 个人在其一生行为变化中会因心理方面的原因而引起躯体疾病,每 12 个人中就有 1 个人会因心理困扰而住院,每 22 个人中就有 1 个人在其一生中会得比较严重的心理疾病,并因此而影响工作与正常生活。

健康是人们赖以生活的前提,是事业成功的基础,是人生幸福的重要保证,要感受生活的幸福和快乐,不仅需要健康的身体,更需要良好的心理状态。

二、心理健康的含义

1. 概念的由来

现代心理健康发源于 20 世纪初,是由一位名叫比尔斯的美国人倡导的。

比尔斯的兄长患有精神疾病,比尔斯因惧怕该病有遗传性而焦虑不安,终致心理失常而跳楼自杀,经人救起被送往精神病医院治疗。在 3 年的住院期间,他身受当时医院中种种非人的待遇,目睹病友们遭受的不可言状的痛苦,立志将自己的余生贡献给精神病人,并终身从事预防精神病工作。病愈出院后,他将自己在精神病医院中的所见所闻写成一本名叫《一颗失而复得的心》的书(《A Mind That Found Itself》),于 1908 年 3 月出版。该书一出版就轰动了全美国,引起了社会的极大震动,各界人士纷纷要求改变这种不合理的状况,也得到了当时哈佛大学著名心理学家詹姆士、纽约州立精神病院著名精神病学家迈耶等社会名流的支持。1908 年 5 月,由比尔斯发起,在美国康涅狄克州成立了世界上第一个心理卫生组织——“康涅狄克州心理卫生协会”,可以说这是心理健康运动开始的标志。发起和参加协会的人有大学教授、医生、精神病学家、牧师、法官、律师、社会工作者以及康复的精神病患者和家属等。该协会的工作目标是:(1)保持心理健康;(2)防止心理疾病;(3)提高精神病人的待遇;(4)普及关于心理疾病的正确知识;(5)与心理卫生有关的机构合作。“康涅狄克州心理卫生协会”的活动很快扩展到整个美国。1909 年 2 月,在纽约成立了“美国全国心理卫生委员会”,1917 年,出版了《心理健康》季刊,宣传心理卫生常识,影响很

大。于是，美国许多州也相继成立了心理卫生协会，心理健康成了美国的一项全国性运动。在它的推动下，世界许多国家，如加拿大、法国、比利时、英国、巴西、匈牙利、德国、日本、意大利等也纷纷成立了本国的心理卫生组织。

1919年以后，比尔斯等心理卫生事业的推行者们积极酝酿建立一个心理健康的国际组织，几经磋商，终于在1930年5月5日在美国华盛顿召开了第一届国际心理健康大会。参加这次大会的代表共3042人，代表国家53个，中国的代表也参加了大会。会上产生了一个永久性的国际心理健康委员会。其宗旨是：完全从事慈善的、科学的、文艺的和教育的活动，尤其是世界各国人民心理健康的保持和增进，心理疾病、心理缺陷的研究、治疗和防止，以及全人类幸福的增进。1948年在英国伦敦召开的第三届国际心理健康大会上，成立了世界心理健康联合会。1959—1960年，世界心理健康联合会与联合国世界卫生组织和联合国教科文组织共同举办“国际心理健康年”，呼吁全世界人民重视心理健康和心理保健。当今，心理健康的主要着眼点已不再是心理疾病和心理缺陷的治疗或精神病患者待遇的改善，而是健康人的心理保健，从根本上杜绝心理疾病和心理缺陷的产生。

2. 心理健康的定义

心理健康又称精神健康，是一种持续的心理正常状态。同时，心理健康是一个相对的概念，它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标，比如脉搏、体温等，所以要区别心理是否健康不那么容易。

那么，一个人的心理达到什么样的标准才算是健康呢？不同的学者从不同的角度有不同的论述。一般而言，公认的心理健康概念是指个体的心理活动处于正常状态，即认知正常，情感协调，意志健全，个性完整和适应良好，能够充分发挥自身的最大潜能，以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。世界心理卫生联合会对心理健康的含义有一个直观的标准，它具体明确地指出了心理健康的标志：

- (1) 身体、智力、情绪十分协调。
- (2) 适应环境，人际关系中彼此能谦让。
- (3) 有幸福感（如知恩、感恩、报恩、懂得珍惜、懂得付出、计较少、放得下）。
- (4) 在学习和工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

三、心理健康的基本要素

1. 内心体验

内心体验是心理健康的基本要素之一。健康心理状态的个体能够在自己所从事的活动中获得快乐和满足，或者体验到成就感和归属感。无法从生活中获得积极体验的人是不可能健康的。有一个富人与穷人的故事，说的是富人家财万贯，穷人给富人做长工。富人很有钱，

妻子儿女一大堆，可是他每天都忧心忡忡、愁眉苦脸、唉声叹气，面对美味佳肴无心下咽；而穷人呢，每天做工之后回到家中，一家三口粗茶淡饭其乐融融。富人非常奇怪，就去问穷人：“你每天做工那么辛苦，挣的钱只够勉强糊口，你有什么好高兴的呢？”穷人说：“我回家之后就将一天挣得的钱交给妻子，妻子就可以买米买面买柴买布，我们的孩子就不会挨饿受冻，那我还有什么好不开心的呢？”这个穷人的心理比富人健康得多，他是精神上的富有者。一个人如果像富人那样经常感到悲观、失望、沮丧、恐惧或者无助，生活就会失去乐趣。

2. 行为与社会规范的匹配程度

个体的情绪和行为是否符合社会规范和一般行为准则是我们判断健康与否的重要指标，因为心理健康的内涵必须放在特定的社会文化背景中考察。精神病患者大多不承认自己有病，他们内心没有什么冲突，但是行为上就和我们的社会规范相差甚远了，有的精神病人在发病状况下可能会做出严重违背道德和法律的事情来。另外，心理健康的标准在不同文化背景中也会存在差异。在中国，父母有时会打骂孩子，而这也被社会允许，孩子也不会认为自己是受虐待，以至于有些孩子发展出一些心理障碍。但是在美国，如果有体罚孩子的现象出现，警察就会找上门来。同样，不同的社会情境对个体行为也有不同的要求。如果是开化舞会，穿着奇装异服去参加就是很正常的事情，但是如果商务谈判这么做的话，那我们就要想这个人是不是有心理问题。可见，一个心理健康的人必须适应社会，与社会处于和谐状态。

3. 心理发展的趋向性

处于健康状态的个体，其心理就会朝向更加积极、完善和满足的方向去发展。心理健康状况良好的个体对自己满意，喜欢接受挑战和应对困难，并乐于从经验和挫折中积累经验，获得能力和人格的完善，从而体验到更多的成就感和幸福感。心理健康状况差的人则恰恰相反，他们的心理趋向消极、停滞的方向发展，严重的甚至出现倒退。如患有精神疾病的人往往不能正常工作和生活，做出荒谬或者幼稚的行为，需要入院治疗才可能康复。

由于心理健康很大程度上是一种主观的体验，不易观察，所以在实际生活中，我们一般通过以下三个便于观察的外在表现来判断一个人的心理状态是否正常：

一看在日常生活中，言语表达、行为动作是否与他所处的生活环境、身份地位等相符合，心理活动是否与自然环境有明显的差异与不协调。

二看是否能清楚地了解自己的心理状况，适时适度地调节和控制自己的心理活动，并做出相应的正确反应。他的思维智力水平、认知、记忆能力是否在正常范围之内，是否能稳定地控制自己的情绪，适度地做出情感方面的反应，使各个心理过程达到协调。

三看性格是否在短期内发生较大的变化，让人难以接受。

这里有一点要注意，如果是特定的因素，如某些疾病、突然失去亲人、受到不同寻常的

刺激等所造成的，经过一段时间的调整，可以自行恢复正常的，不属于异常的心理行为。

四、心理健康状态的界定

心理健康状况是一个连续体：心理健康状态——一般心理问题——心理障碍——精神疾病。

1. 心理健康状态

心理健康状态是指个体的认知、情绪、态度和行为功能良好的心理状态。可以从本人评价、他人评价和社会功能三个方面分析：

(1) 本人不觉得痛苦，在一个时间段中（如一周、一月、一季或一年）快乐的感觉大于痛苦的感觉。

(2) 他人不感觉到异常，个体的心理活动与周围环境相协调，不出现与周围环境格格不入的现象。

(3) 社会功能良好，能胜任家庭和社会角色，能在一般社会环境下充分发挥自身能力，能利用现有条件或创造条件实现自我价值。

2. 一般心理问题

一般心理问题指的是正常心理下的心理问题，程度比心理障碍要轻，性质也不同。打个比方说，一般心理问题就像平常的感冒发烧，心理障碍就好比脑膜炎，如果感冒发烧不进行治疗就有引发脑膜炎的可能。

一般心理问题是由个人心理素质（如过于好胜、孤僻、敏感等）、生活事件（如学习工作压力大、评优晋升失败、被老师上司批评、婚恋挫折等）、身体不良状况（如长时间熬夜劳累、身体疾病）等因素所引起。它的特点：

(1) 时间短暂，一般在一周以内能得到缓解。

(2) 损害轻微，对个体社会功能影响比较小。处于此类状态的人一般都能完成日常工作学习和生活，只是感觉到的愉快感小于痛苦感，“郁闷”“很累”“没劲”“不高兴”“应付”是他们常说的词汇。

(3) 能自己调整，如休息、聊天、运动、钓鱼、旅游、娱乐等放松方式能使个体的心理状态得到改善。小部分人若长时间得不到缓解可能形成一种相对固定的状态。

3. 心理障碍

心理障碍是指因为个体或外界因素造成心理状态的某一方面或几方面出现发展超前、停滞、延迟、退缩或偏离。它的特点：

(1) 不协调性，患有心理障碍的个体，他们心理活动的外在表现与其生理年龄不相称或反应方式与常人不同。如：成人表现出幼稚状态、儿童出现成人行为或者对外界刺激的反应

方式异常等等。

(2) 针对性,处于此类状态的人往往对障碍对象(如敏感的事、物及环境等)有强烈的心理反应,而对非障碍对象可能表现很正常。如:旷野恐惧症患者只对空旷的环境感到恐怖,在其他情境中则很正常。

(3) 损害较大,心理障碍对个体社会功能影响较大。它可能使当事人不能按常人的标准完成其某项(或某几项)社会功能。如:社交焦虑症患者不能完成社交活动。

(4) 需要求助于心理治疗师,通过自我调整和非专业人员的帮助不能解决根本问题,必须接受心理医生的指导。

4. 精神疾病

精神疾病是指由于个体或外界因素引起强烈心理反应并伴有明显的躯体不适感,是大脑功能失调的外在表现。其特点如下:

(1) 强烈的心理反应,可能出现思维下降,记忆力下降,缺乏精力、抑郁、紧张焦虑、行为失常或意志减退等等。

(2) 明显的躯体不适感,由于中枢系统的功能失调可能会引起所控制的人体各个系统功能失调,从而引发躯体不适。

(3) 损害大,患者不能或勉强能完成其社会功能,缺乏轻松、愉快的体验,痛苦感极为强烈,“哪里都不舒服”“活着不如死了好”是他们真实的内心体验。

(4) 需精神病医生的治疗,患者一般不能通过自身调整和非精神病医生的治疗而康复。精神病医生对此类患者的治疗一般采用心理治疗和药物治疗相结合的综合治疗手段。在治疗早期通过情绪调节和药物快速调整情绪,中后期结合心理治疗和心理训练达到社会功能的恢复并提高其心理健康水平。

近年来,又有人提出“亚心理健康”的概念,这是一种比较痛苦而又无奈的心理状态。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,但与健康人相比却又显得生活质量差、少有幸福感,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。最新心理研究发现,现代社会中60%—70%的人都属于不同程度的亚心理健康状态,其比例之高应该引起我们的足够重视。

五、大学生心理健康的标准

心理健康的标准是一种理想尺度,它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准,同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人能够在自己现有基础上做不同程度的努力,追求自身心理发展的更高层次,就能不断发挥自身的潜能。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑:

1. 智力正常

智力，是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合，包括在经验中学习或理解的能力，获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境作出反应的能力、运用推理有效解决问题的能力等。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，衡量大学生的智力是否正常，关键在于其是否正确地、充分地发挥了自我效能，即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。如果经常出现幻听、幻视、妄想、注意力分散、健忘、思维紊乱等，则都属于心理不健康。

2. 情绪健康

其标志是心情愉快和情绪稳定。包括的内容：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；情绪反应与环境相适应，反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目的活动时进行的选择、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，能适时地做出决定并运用切实的有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪并且言而有信，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

4. 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，个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括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。

5. 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，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，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，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。