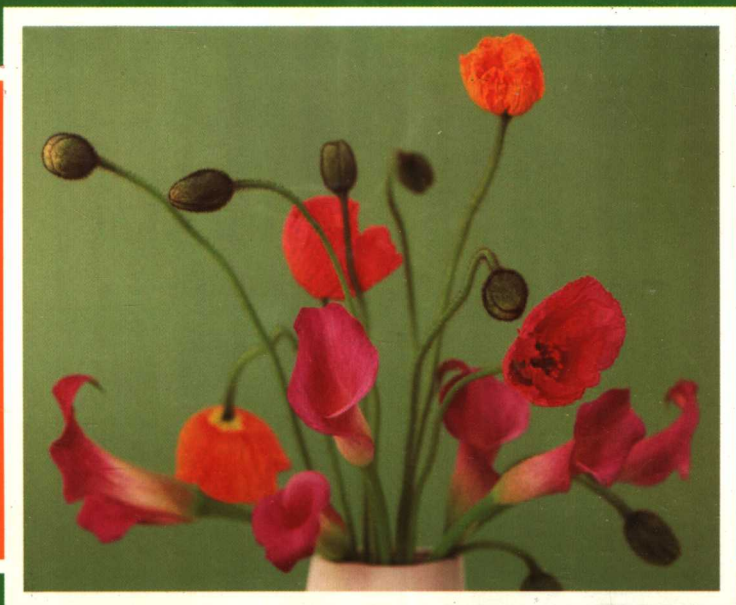


湖南省高等院校通用教材



大学生心理健康 教育与指导

DAXUESHENG XINLI JIANKANG

JIAOYU YU ZHIDAO

中共湖南省委教育工作委员会宣传部 组编
湖南省高校大学生心理健康教育研究会

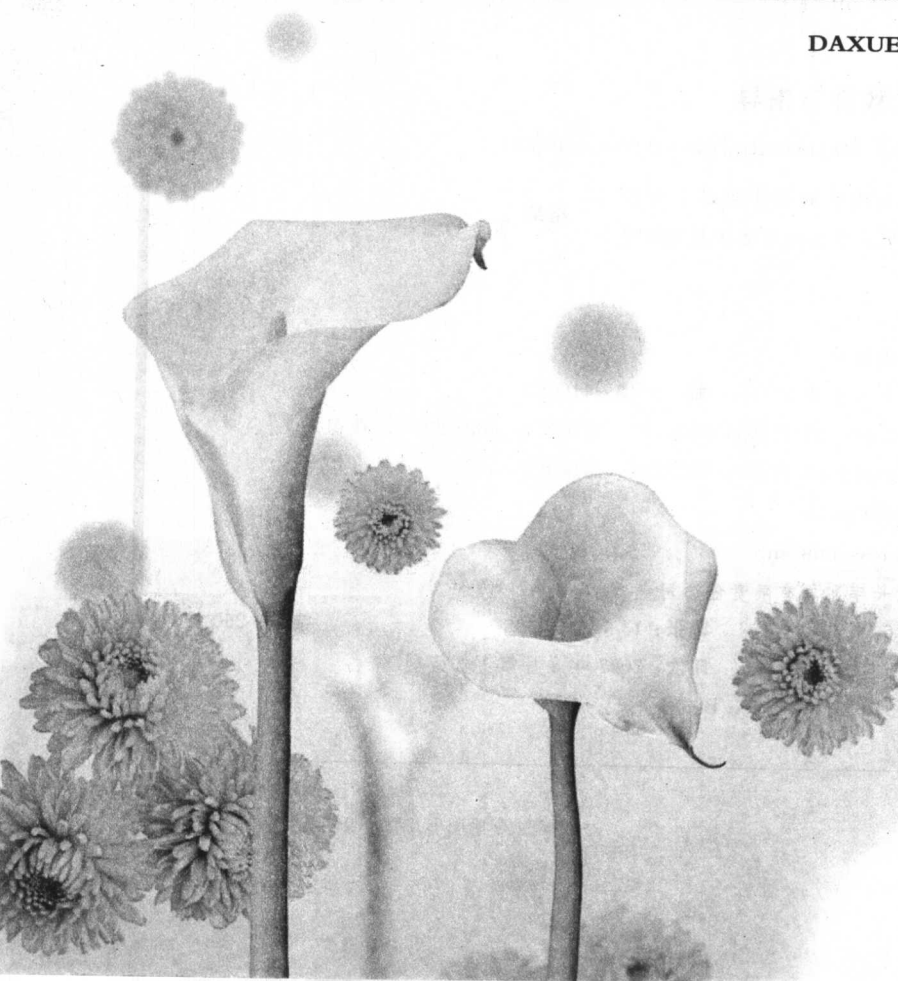
湖南大学出版社

湖南省高等院校通用教材

大学生心理健康 教育与指导

中共湖南省委教育工作委员会宣传部 组编
湖南省高校大学生心理健康教育研究会

DAXUESHENG XINLI JIANKANG
JIAOYU YU ZHIDAO



湖南大学出版社

内 容 简 介

本书从大学生心理健康内涵入手,着眼于大学生的心理特征和常见心理问题进行阐述,内容主要包括自我意识、情绪调控、挫折应对、个性优化、学习心理、人际交往心理、恋爱心理、网络心理及常见心理障碍等。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与指导/中共湖南省委教育工作委员会宣传部,湖南省高校大学生心理健康教育研究会组编.

—长沙:湖南大学出版社,2005.8(2007.8重印)

ISBN 978-7-81053-982-1

I. 大... II. ①中... ②湖... III. 心理卫生—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(2005)第089985号

大学生心理健康教育与指导

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu yu Zhidao

作 者: 中共湖南省委教育工作委员会宣传部 组编
湖南省高校大学生心理健康教育研究会

责任编辑: 邹 彬

封面设计: 吴颖辉

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-8821691(发行部), 8821173(编辑室), 8821006(出版部)

传 真: 0731-8649312(发行部), 8822264(总编室)

电子邮箱: presszoub@hnu.cn

网 址: <http://press.hnu.cn>

印 装: 湖南航天长字印刷有限责任公司

开本: 787×1092 16开 印张: 13.5 字数: 260千

版次: 2007年8月第3版 印次: 2007年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-81053-982-1/B·28

定价: 17.80元

版权所有, 盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错, 请与发行部联系

《大学生心理健康教育与指导》编委会

主 任：唐展生

委 员：（按姓氏笔画排序）

丁忠文	于祥成	左泽文	成 梅	刘克善
刘龙刚	刘贵书	全承相	向 前	陈四兰
何 超	李 斌	李 焱	李明非	汪佑民
张小刚	汤小阳	余 杰	金望明	周英勃
周华忠	周贤君	郑学琴	杨鑫铨	钟大蔚
贺建明	夏智伦	唐海波	高 军	袁红梅
徐建东	袁建华	袁红军	殷石龙	符 健
黄建春	彭 军	彭齐林	谢梦珊	廖 力
熊青平	戴 吉			

顾 问：姚树桥

评审专家：燕良弼 姚利民 肖汉仕

序

大学生心理健康教育问题近年来日渐受到了党和政府、教育主管部门、社会各界的高度重视。教育部在2001年3月颁发的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中指出：“加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措，是促进大学生全面发展的重要途径和手段。”2002年4月，教育部印发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》，就进一步加强大学生心理健康教育工作提出了具体实施意见。2003年12月，教育部办公厅下发《关于进一步加强高校学生管理工作 and 心理健康教育工作的通知》，要求各高校把大学生心理健康教育工作纳入学校重要的议事日程。2004年，《中共中央、国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中明确要求：“要重视心理健康教育，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品质，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。”2005年1月，教育部、卫生部、团中央联合下发《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》，指出加强和改进大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措，是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径，是加强和改进大学生思想教育的重要任务。

目前，我国正处在建立社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期，面对市场经济、网络时代、激烈的社会变革，面对新的生活观念、价值观念、中西文化的碰撞，对于正处在世界观、人生观的形成时期的大学生而言，许多变化都会让他们感到迷惑不解，难以适应。社会责任的压力，竞争的压力，家庭、学校、社会的高期望，生活节奏的不断加快所带来的压力都会使大学生产生焦虑、不安而导致心理压力过于沉重，出现心理上的失调，进而出现心理障碍。如果不能得到及时有效的疏导和调节，势必严重危害到大学生的身心健康，不利于人才培养。

针对这一情况，湖南省各高校在中共湖南省委教育工作委员会及湖南省高校大学生心理健康教育研究会的组织、指导下，由具有多年心理健康教育工作经历的专业心理学老师执笔，编写了高等学校《大学生心理健康教育与指导》一书。该书从大学生心理健康内涵入手，着眼于当前大学生的心理特点和常见心理问题，进行阐述，并介绍了一些大学生自己可以运用的心理调适方法和维护心理健康的小技巧，突出了针对性、时代性和时效性的特点。该书注重理论联系实际，内容深入浅出、生动有趣，版面设计新颖独特，具有很强的可读性和操作性。对于提

高大学生适应社会生活的能力，培养大学生良好的个性心理品质，优化和提高他们的心理素质，促进他们的心理素质、思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展具有重大的指导意义。

《大学生心理健康教育与指导》一书的出版，填补了我省高校心理健康教材的空白，我希望此书能为心理健康教育抛砖引玉，引出更多更好的心理读物，为促进大学生心理健康教育工作做出贡献。

湖南省人民政府副省长

许云松
2005.8.17

目次

绪 论

第 1 章 大学生的心理健康

第一节 大学生心理健康的标准 / 6

第二节 大学生心理健康的现状及影响因素 / 10

第三节 大学生增进心理健康的途径与方法 / 16

第 2 章 认识自我与完善自我

第一节 自我意识概述 / 25

第二节 大学生自我意识的矛盾和偏差 / 30

第三节 大学生完善自我的途径和方法 / 35

第 3 章 情绪与情绪调控

第一节 情绪及其对大学生的影响 / 45

第二节 大学生常见的情绪困扰 / 51

第三节 大学生的情绪调控 / 56

第 4 章 挫折与压力应对

第一节 大学生的挫折及挫折心理 / 66

第二节 挫折应对 / 71

第三节 压力应对 / 78

第 5 章 个性优化与意志锻炼

第一节 个性及其构成 / 87

第二节 合理运用自己的气质 / 89

第三节 塑造良好的性格 / 93

第四节 意志与意志锻炼 / 97

第6章 大学生学习心理

第一节 学习与学习心理 / 106

第二节 大学生学习潜能开发与问题解决 / 113

第三节 大学生常见的学习心理困扰与调适 118

第7章 大学生人际交往心理

第一节 人际交往概述 / 128

第二节 大学生常见的人际交往困惑 / 130

第三节 大学生人际交往训练 / 137

第8章 大学生恋爱心理

第一节 大学生恋爱 / 148

第二节 大学生恋爱中常见的心理问题及行为偏差 / 152

第三节 大学生爱的能力培养 / 159

第9章 网络心理与调适

第一节 网络与网络心理 / 164

第二节 大学生常见的网络心理问题 / 166

第三节 大学生网络心理调适 / 175

第10章 大学生常见心理障碍及防治

第一节 心理障碍概述 / 185

第二节 大学生常见心理障碍的类型及表现 / 188

第三节 大学生常见心理障碍的防治 / 197

参考文献 / 204

后记 / 206



绪 论

一个人若是看不到未来，他就掌握不到现在。一个人若是掌握不住现在，就看不到未来。——〔中〕金树人

人生本无意义，每个人都要给自己规定一个人生的意义，我思考的结果是：我用我的生命去做我热爱的事情，它不仅让我快乐，而且对人类有所帮助。

——〔中〕毕淑敏

一、心理健康与心理健康教育

有一则寓言这样说：

在那久远得不能再久远的年代，诸神造出了人。当他们发现人是如此的聪慧，无所不能，居然跟他们差不多时，他们害怕了。于是，几个合伙造人的神就集中在一起开了一次紧急会议，研究如何把人的最珍贵的东西给收起来。这个意见当然大家都同意，但收起来的东西该藏在哪儿呢？为此，他们大伤脑筋。有的说，把它藏到最高的高山顶上，但担心人还是能爬上去拿到；又有神建议，把它藏在最深的深海里，马上就有反对意见，说人肯定也会想办法找到。最后，他们想出了一个绝妙的办法：放在人自己身上，放在人的心里！

一个人真正的富有是精神的富有，真正的力量是精神的力量。一切财富和成就，起源于杰出的智慧和健康的心理。今天我们做任何事，如果要想取得成功，心理素质是关键。

所谓心理健康教育，就是教育者运用心理学、教育学原理以及心理咨询理论和技术等对受教育者施加一定的影响，帮助他们化解心理矛盾、减少心理冲突、缓解心理压力、优化心理素质，使受教育者的心理过程得以正常发展，保持良好的心理状态，形成良好的个性和思想品质，促进人格的成熟及人生的全面发展。

心理素质在很大程度上决定着一个人的整体健康状况，决定着一个人对生活的感受，决定着一个人的生活质量，甚至决定着一个人的终身幸福。因此一些学者又将心理健康教育称为心理素质教育。

为了在激烈的高考竞争中取胜，当代大学生入学前几乎是“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，家长的过度关爱，学校的应试教育，生活经历的缺乏使一些学生心理脆弱，意志薄弱，缺乏承受挫折和适应社会的能力，依赖性强，情绪不稳定。与以往任何时候相比，当代大学生更需要心理健康教育。



谈到大学生心理健康教育,一些人容易联想到“心理障碍”、“心理疾病”,以为加强心理健康教育是因为有心理障碍的大学生多了。其实这是一种偏见。心理健康教育在本质上是为了促进大学生的身心健康和发展,提高人的适应能力和生活质量。

著名学者马建青认为,大学生心理健康教育具有“三级功能”,即:初级功能——防治心理疾病;中级功能——完善心理调节;高级功能——促进心理发展。

大学生心理健康教育的初级功能就是及时发现心理异常者并及时采取相应措施,避免事态的扩大或恶性事件的发生。大学生心理健康教育的中级功能就是帮助大学生加强对自己、他人和社会的了解,完善心理调节机制,学会自我调节,增强挫折承受力和社会适应能力,保持积极乐观的情绪。大学生心理健康教育的高级功能就是帮助大学生认清自己的潜力所在,培养开拓创新、勇敢坚毅、乐观自信的心理品质,更有效率地工作,全面而充分地发展自己,幸福而快乐地生活。

大学生心理健康教育应立足于中级功能和高级功能,以培养心理健康、人格健全的大学生为目标,这正是现代学校教育的重要使命。没有心理健康教育的教育是不完整的现代教育。

二、大学生心理健康教育的目标和任务

随着心理健康教育研究在中国的迅速发展,国内的许多学者和教育部门从各自不同的角度提出了不同的心理健康教育目标。如教育部下发的《普通高校大学生心理健康教育工作实施纲要》指出,进行心理健康教育的目标是:培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强学生适应社会生活的能力,维护和增进学生的心理健康水平,提高学生的心理素质,加强和改进高校的德育工作,全面推进素质教育,培养身心健康、具有创新精神和实践能力的高素质人才。我国学者王希永等人认为,大学生心理健康教育的总目标是:全面提高学生的心理素质,使弱者变强,让强者更强;教育学生学会生存、学会生活、学会适应、学会学习、学会关心、学会合作、学会创造、学会成功、学会审美、学会做人;使学生能够以自尊为本,以自爱为荣,以自强为律,以自信为勇,以自主为舵,以良好的心理品质走向社会,迎接挑战。还有的学者提出大学生心理健康教育要达到使大学生能够顺利完成学业、促进自我意识的发展和人格的健全、有助于大学生潜能的开发、满怀信心地走向社会、成为一个健康的社会人这一目的。虽然上述观点对大学生心理健康教育目标的表述有所不同,但都可以概括为三个层次:具体目标、中间目标、终极目标。具体目标是对个体各种具体的心理健康因素进行培



养；中间目标是协调各种心理健康因素的发展，促进个体心理健康的发展与提高；终极目标是在良好心理健康教育基础上，促进个体全面、协调、健康的发展。

由此可见，高校心理健康教育关注的不仅是学生心理问题的预防和治疗，更注重学生心理健康因素的培养和协调发展。因此，对心理健康的维护，对个体认识机能、情感机能的发展和完善，对个体独立、健全、完美的人格塑造，对学生潜能的开发，对高水平心理素质的培育和养成，对个人生活质量的关注和提高，是大学生心理健康教育的基本内涵。

2005年，教育部、卫生部、共青团中央《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》明确规定大学生心理健康教育工作的主要任务：①宣传普及心理健康知识，帮助大学生认识健康心理对成长成才的重要意义。②介绍增进心理健康的方法和途径，帮助大学生培养良好的心理品质和自尊自爱自律自强的优良品格，有效开发心理潜能，培养创新精神。③解析心理现象，帮助大学生了解常见心理问题产生的主要原因及其表现，以科学的态度对待心理问题。④传授心理调适方法，帮助大学生消除心理困惑，增强克服困难、承受挫折的能力，珍爱生命，关爱集体，悦纳自己、善待他人。

三、加强大学生心理健康教育的重要意义

1. 有助于大学生正确认识自我、规划自我

“认识你自己”是古希腊一句著名的格言，它体现了人类的最高智慧。大学生学习心理学，掌握人的心理过程与个性心理特征形成的规律，就能采取有效步骤发挥自己的优点和优势，矫正自己的缺点，弥补自己的不足。大学生掌握一定的心理学知识，就等于把握了认识自我的钥匙，有利于找准自己的位置，达到理想自我与现实自我的统一，发挥自身的潜能，成为一名合格的社会成员。

2. 有助于大学生提高适应能力、形成良好心态

心理健康教育能使大学生积极适应自我、适应环境、适应社会的各种变化，学会调控学习、生活中的各种烦恼，通过有意识的训练，掌握排解心理困扰、减轻心理压力的方法，提高抗挫折的能力，保持心理健康。情绪是人在活动中对客观事物所持态度的体验，即是主观对客观的一种感受。情绪状态会直接或间接地影响到人的其他心理活动和身体健康。大学生心理健康教育可以使大学生充分了



解人的情绪的正常值及自身情绪变化的特点，通过有效的调控手段，使自己经常保持乐观、满意、愉悦的心态。

3. 有助于大学生建立良好的人际关系

从中学升入大学，不同省市、不同习惯的同学相聚在一起，有一个相互适应、相互熟悉的过程。学习心理学知识，可以增进相互间的理解，促进人际关系的和谐。大学生的友谊往往是深刻而持久的，它可以成为大学生情感的寄托，可以增强归属感，满足被尊重与被爱以及自我实现的需要。与此同时，关心他人、理解他人，也能促使自己拥有博大的胸怀，从而大大增加生活、学习、工作的能力和力量，最大限度地减少心理应激和心理危机感，这是人们维护和保持心理健康的最基本、最重要的因素之一。

4. 有助于提升大学生的综合素质

健康的心理既是素质教育的重要组成部分，也是素质教育的基础和载体。20世纪90年代以来，在我国的教育思想中突出强调素质教育，心理素质是人的素质中一个重要组成部分，同时也是各方面素质发展的重要基础。在大学生中有计划地进行心理知识教育与普及，对帮助大学生认识自己、完善自己，提高自身心理素质具有重要作用。通过系统的心理知识的学习和辅导训练，使大学生的心理素质得到整体优化，在培养科学精神和创新思维意识，培养坚忍不拔的意志，增强适应社会生活的能力，从容应对心理困扰，预防精神疾患，提升综合素质方面发挥积极作用。



向人生的高空飞翔

有一块石头在深山里寂寞地躺了很久，它有一个梦想：有一天能够像鸟儿一样飞翔。当它把自己的理想告诉同伴时，立刻招来同伴们的嘲笑：“瞧瞧，什么叫心比天高，这就是啊！”“真是异想天开！”……这块石头不去理会同伴们的闲言碎语，仍然怀抱理想等待时机。

有一天一个叫庄子的人路过这里，它知道这个人有非凡的智慧，就把自己的梦想告诉了他。庄子说：“我可以帮你实现，但你必须先长成一座大山，这可是要吃不少苦的。”石头说：“我不怕。”

于是石头拼命地吸取天地灵气，承接雨露惠泽，不知经过多少年，受了多少风雨的洗礼，它终于长成了一座大山。于是，庄子招来大鹏以翅膀击山，一时间天摇地动，一声巨响，山炸开了，无数块石头飞向天空，就在飞的一刹那，石头会心地笑了。

但是不久它就从空中摔下来，仍旧变成当初的模样，落在原来的地方。庄子问：“你后悔吗？”“不，我不后悔，我长成过一座山，而且体会过飞翔的快乐！”石头说。

启示：

人的一生就像石头一样，最初的开始和最终的结局都是一样的，但过程却各不相同。一个人的目标定得高，他就必须付出更多的辛劳和汗水，即使经过全力打拼仍不得实现，但至少比他人走得远、实现得多。林肯总结自己一生的经历得出这样的结论：自然界里喷泉的高度不会超过它的源头，一个人最终能取得的成就不会超过他的信念。



第1章 大学生的心理健康

有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。

——阿拉伯谚语

决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。——[古希腊]柏拉图

当代大学生有当代大学生的观念、情感、追求，也有当代大学生的苦闷和彷徨，他们渴望心理健康，企盼心理健康知识的帮助和导引。因此，把握健康及心理健康的标准，了解当代大学生的心理健康状况，掌握增进心理健康的方法途径，是当代大学生的共同心愿，也是当代大学生成长的必要课题。

第一节 大学生心理健康的标准

一切成就，一切财富都源于心理健康。古希腊哲学家赫拉克利特说过：人如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富会变成废物，知识无法利用。

关注心理，就是关注我们自身生存的状态。

一、科学的健康观

人人都关心自己的健康，一个人怎样才算健康呢？传统的健康观认为，无病就是健康。科学的健康观则认为，健康是指身心健全和体能充沛的一种状态，而不仅仅是没有病痛。但是长期以来，人们对健康的关注多停留在生理方面，忽视了心理方面的健康，只注重身体锻炼，而忽视了心理素质的培养。

1990年，世界卫生组织对健康下的定义包含四层含义。一是躯体健康，即生理健康。二是心理健康，即人格完整，自我感觉良好，情绪稳定，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控力，能保持心理上的平衡，能自尊、自爱、自信，有自知之明等。三是社会适应健康，即自己的各种生理和心理活动和行为，能适应复杂的环境变化，为他人理解接受，使自己在各种环境中具有充分的安全感；能保



持正常的人际关系，能受到他人的欢迎和信任；对未来有明确的生活目标，能切合实际地在各种社会环境下不断进取，有理想和事业上的追求。四是道德健康，即不以损害他人的利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱、是非的能力，能按照社会公认的道德准则来约束、支配自己的言行，愿为人们的幸福做贡献。

二、心理健康的概念

戴尔·卡耐基认为，一个人事业上的成功，只有 15% 是由于他们的学识和专业技术，而 85% 是靠良好的心理素质和善于处理人际关系。重视心理健康已成为当今世界的大趋势。什么是心理健康？一个人的心理达到什么样的标准才算是健康的？这是一个复杂的问题，不同的学者从不同的角度有不同的论述：

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。”这次大会提出的心理健康的标志是：①身体、智力、情绪十分调和；②适应环境，在人际关系中能彼此谦让；③有幸福感；④在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

美国心理学家马斯洛和密特尔特提出的心理健康十条标准是：①有充分的自我安全感；②能充分了解自己，并恰当估计自己的能力；③生活理想切合实际；④不脱离周围现实环境；⑤能保持人格的完整和统一；⑥善于从经验中学习；⑦有良好的人际关系；⑧能适度地宣泄情绪和控制情绪；⑨在符合团体要求的前提下，能适当地发挥个性；⑩在不违背社会规范的前提下，能适当满足个人的基本要求。

我国学者马建青主编的《心理卫生学》一书提出了心理健康的七条标准：①智力正常；②善于协调和控制情绪，心境很好；③具有较强的意志品质；④个人关系和谐；④能动地适应和改造现实环境；⑥保持人格的完整和健康；⑦心理行为符合年龄特征。

以上这些标准颇具实用参考价值，但概括起来，心理健康从广义上讲是指一种高效而满意的持续的心理状态；从狭义上讲是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即知、情、意、行、人格完整协调，能适应社会。

三、大学生心理健康的标准

心理健康对大学生的成长与发展有着重要影响，健康的心理是大学生完成其学习和发展任务的基本前提和保证，作为一名当代青年大学生，又该具备怎样的心理水平才是健康心理的表现呢？综合国内外专家学者的观点，根据大学生这一



特殊群体的年龄特征，一般认为我国当代大学生心理健康水平可以从以下几方面进行评估。

1. 智力正常

智力是人的观察力、记忆力、思维力、想象力与注意力等多种能力的综合，正常的智力是人从事学习、工作、生活等各种社会活动的必要条件，也是反映一个人心理健康的核心标准。所谓智力正常，包括两个方面：其一，组成智力的各种要素如观察力、记忆力、思维力、注意力等应该得到均衡发展；其二，一个人的智力发展水平应基本符合其年龄的特征。对于大学生而言，智力正常的关键是：看大学生的智力是否充分地发挥了其效能，是否有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣；智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中是否都能积极协调地参与并正常地发挥作用；是否乐于学习，充分体验到学习的乐趣。

2. 情绪稳定、乐观

情绪健康是大学生心理健康的一个重要指标，大学生的情绪健康应表现为：①愉快的情绪多于不愉快的情绪，乐观开朗、热情富有朝气、满怀自信，善于自得其乐和对生活充满希望；②情绪稳定性好，善于控制和调节自己的情绪，能较好的驾驭自己的情绪、情感，喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁；③情绪的作用时间因客观情况变化而转移，情绪反应强度与引起这种情绪反应的情景相符合，情绪反应适度。如果一个大学生经常“无故寻愁觅恨，有时似傻如狂”，喜怒无常，悲观失望，那他的心理肯定是不健康的。

3. 意志健全

意志，是指人在完成一种有目标的活动时进行选择、决定和执行的心理过程。意志健全的人在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都会表现出较高的水平。意志健全的大学生在生活、学习、工作等各种活动中都有明确的目的性，并能脚踏实地地去实现这些目标；能遵守社会规范，约束自己的行为；在困难和挫折面前冷静、果断，能够采取合理的反应方式解决所遇到的各种困难；能在行动中控制自己的情绪和言行，既不盲目行动、顽固执拗、言行冲动，也不优柔寡断、轻率鲁莽、害怕困难、意志薄弱。如果一个大学生在自然、社会和他人的面前总是处于盲目被动，或者优柔寡断，缺乏独立意志，随波逐流，甚至草率



行事；或一遇挫折即放弃目标，无所适从，就是意志不健全的表现。

4. 人格完整

人格，在心理学上是指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整，是指有健全统一的人格及个人的所思、所说、所做协调一致，人格构成要素的气质、能力、性格和理想、人生观等各方面平衡发展。大学生人格完整的主要标志是：①人格结构的各要素完整统一；②有正常的自我意识，不产生自我同一性混乱；③以积极进取的人生观作为人格的核心，能把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

5. 人际关系良好

人际关系状况最能体现和反映一个人的心理健康水平，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。大学生和谐的人际关系表现为：乐于与他人交往，能认可别人存在的重要性和作用；能以尊重、信任、理解、宽容、友善的态度与人相处，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极的交往态度；能分享、接受、给予爱和友谊，能与集体保持协调的关系，可与他人同心协力、合作共事；有稳定的人际关系，拥有可信赖的朋友，社会支持系统强而有力。

6. 自我意识明确，并能悦纳自己

自我意识是个体对自己的认识和评价，心理健康的大学生会对自我有一个适当的了解和恰当的评价，并有愉悦的接纳态度，知己所长所短，不苛求自己，对自己的优点感到欣慰并产生相应的自尊感，但对自己的缺点也不妄自菲薄，自信乐观，愿意扬长避短，开发潜能，即使对自己无法补救的缺陷也能坦然面对。

7. 良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境及处理个人与环境的关系。心理健康的大学生是环境的良好适应者，面对所处的环境能够有客观的认识和评价，使自己与社会保持良好的接触；生活理想不脱离现实，能面对现实修正自己的需要和欲望，使自己的思想、行为与社会协调一致；对生活、学习和工作中的各种困难和挑战