

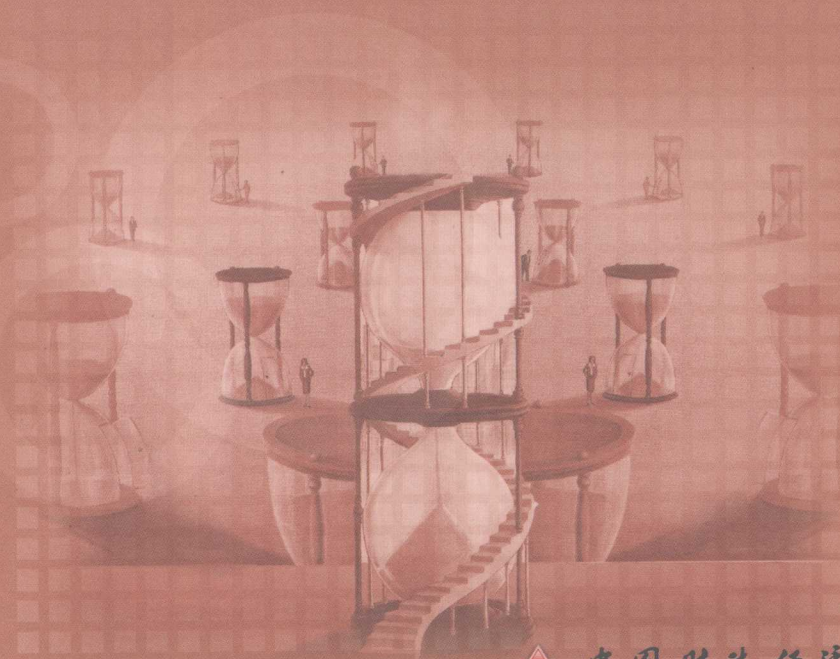


21世纪高等职业教育思想政治课通用教材

D 大学生心理健康

AXUESHENGXINLIJIANKANG

主编 郝春生



中国财政经济出版社

21 世纪高等职业教育思想政治课通用教材

大学生心理健康

主 编 郝春生

副主编 柳忠芹 宋艳春 许景芝

参 编 马 欣 李文博 蔡培培 陈桂香

主 审 陈 艳

中国财政经济出版社

大学生心理健康/郝春生主编. —北京: 中国财政经济出版社, 2007. 10

ISBN 978 - 7 - 5095 - 0172 - 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 130796 号

主 主
主 主
主 主
主 主

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前言

加强大学生心理健康教育是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、全面发展的重要途径。对大学生心理健康的研究是一项新课题,在加强和改进大学生心理健康教育的过程中,我们要根据学生心理发展特点,遵循学生心理发展规律,培养学生良好的心理品质,提高学生心理调节能力,促进学生思想素质、文化素质和身心健康素质协调发展。

随着素质教育的推进,心理健康教育已成为普通高等教育的重要组成部分。正确的自我意识、良好的学习心理、健康的情绪、健全的人格、健康的恋爱观等对大学生的健康成长发挥着极其重要的作用。随着社会的发展,生活节奏的加快,青年学生面临着各种竞争与挑战,不可避免地会产生各种心理困惑、心理问题,这些心理困惑、心理问题影响着大学生的成长与发展。早在 20 世纪下半叶,联合国有关专家就预言,从现在起到 21 世纪中叶,没有任何灾难像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。2006 年,中国心理卫生协会对 6000 名大学生进行抽样调查,结果显示,16.51% 的学生存在中等程度的心理健康问题,其中达到严重程度的占 3% ~ 5%。近年来,心理问题已成为大学生休学、退学或死亡的第一原因。大学生的心理健康问题已经引起了家长、学校和社会的广泛关注。

据此,我们组织部分院校的一线教师编写了这本《大学生心理健康》教材。在编写过程中,编者根据目前大学生心理健康教育最新研究成果,将自己多年在教学中发现的问题、积累的经验和研究的方法融入教材之中,使教材具有如下特点:

第一,教材紧紧围绕大学生的生活实际、心理特点展开阐述,内容切合学生的实际情况,具有针对性,力求使学生感到教材中所阐述的问题就是自己生活中所存在的问题,教材中引用的案例就是发生在自己身边的事情,读起来亲切。

第二,教材淡化了理论的系统性,增强了实践性。根据学生的实际水平及现实需要,有选择地进行理论阐述,打破理论的系统性,增强实践性。

第三,教材重点阐述大学生存在的心理问题及调适方法,突出教材的指导性。对大学生存在的各种心理问题进行分析,对不同的心理问题,采用不同的调适方法,以有效地消除大学生各种心理障碍。

本教材由郝春生主编,柳忠芹、宋艳春、许景芝担任副主编,由心理健康教师、心理咨询师陈艳主审。具体分工如下:第一章、第七章由黑龙江畜牧兽医职业学院郝春生编写;第二章由黑龙江农业经济职业学院柳忠芹主编;第三章、第十章由黑龙江工商职业技术学院马欣编写;第四章由黑龙江畜牧兽医职业学院陈桂香编写;第五章由黑龙江工商职业技术学院蔡培培编写;第六章由黑龙江畜牧兽医职业学院许景芝编写;第八章由黑龙江工商职业技术学院李文博编写;第九章由黑龙江商业职业学院宋艳春编写。全书由郝春生统稿。

在教材编写过程中,我们参阅了大量的资料,在此对原作者表示衷心的感谢。由于编者水平有限,加之时间仓促,难免有疏漏之处,敬请广大读者批评指正。

编者

2007年7月

目 录

(151)	第一章 走进心理健康	(1)
(151)	第一节 健康与心理健康	(1)
(132)	第二节 大学生心理健康	(7)
(143)	第三节 大学生心理健康教育	(12)
(149)	思考与练习	(14)
(151)	第二章 认识自我,完善自我	(18)
(151)	第一节 自我意识概述	(18)
(132)	第二节 大学生自我意识的发展及特征	(25)
(143)	第三节 培养大学生正确的自我意识	(31)
(149)	思考与练习	(39)
(151)	第三章 正确处理人际关系	(42)
(151)	第一节 大学生人际交往的特点	(42)
(132)	第二节 大学生人际交往中常见的心理	(49)
(143)	困扰及其调适	(49)
(149)	第三节 大学生良好人际关系的建立	(52)
(151)	思考与练习	(58)
(151)	第四章 保持良好的情绪	(62)
(132)	第一节 大学生情绪活动的特征	(62)
(143)	第二节 大学生常见的情绪困扰与调适	(71)
(149)	第三节 培养大学生良好情绪的途径	(80)
(151)	思考与练习	(86)
(151)	第五章 提高大学生的抗挫折能力	(91)
(132)	第一节 挫折及其产生的原因	(91)
(143)	第二节 大学生的挫折行为反应	(97)
(149)	第三节 提高大学生挫折承受力	(102)
(151)	第四节 危机与危机干预	(108)
(151)	思考与练习	(119)

第六章 塑造健全的人格	(121)
第一节 大学生的人格特点	(121)
第二节 大学生常见的人格缺陷与调适	(135)
第三节 培养大学生健全的人格	(143)
思考与练习	(149)
第七章 做学习的主人	(151)
第一节 大学生的学习活动	(151)
第二节 学习与心理健康的关系	(155)
第三节 大学生常见的学习心理困扰与调适	(157)
第四节 树立正确的学习观	(168)
思考与练习	(173)
第八章 恋爱与性心理健康	(177)
第一节 爱情的含义与特征	(177)
第二节 大学生恋爱动机和恋爱类型	(184)
第三节 大学生常见的恋爱心理困扰与调适	(188)
第四节 培养健康的恋爱心理	(193)
第五节 大学生性心理健康	(196)
思考与练习	(203)
第九章 大学生就业与心理健康	(208)
第一节 大学生就业心理特征	(208)
第二节 大学生常见的就业心理困扰与调适	(214)
第三节 培养大学生就业能力	(221)
思考与练习	(232)
第十章 网络与心理健康	(234)
第一节 互联网的特征	(234)
第二节 大学生常见的网络心理困扰	(238)
第三节 培养健康的网络心理	(242)
思考与练习	(246)

第一章 走进心理健康

从现在起到 21 世纪中叶,没有任何灾难像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。

——联合国专家

【学习指导】

随着我国素质教育的发展,心理健康教育已成为现代高职教育的重要组成部分。正确的自我意识、良好的心态、健全的人格、健康的恋爱观等对高职学生的健康成长发挥着极其重要的作用。学习本章内容,主要是让学生了解心理健康的意义和重要性,掌握心理健康的基础知识,包括什么是心理、什么是心理健康、大学生的心理特点、影响大学生心理健康的因素、如何培养大学生的健康心理等。使学生对“大学生心理健康”这门课有一个初步的认识,为以后的进一步学习打下基础。

第一节 健康与心理健康

生活链接 2006 年,某高等学府一名大二学生,由于难以承受学习、生活和恋爱的

压力,以跳楼的方式结束了自己年轻的生命。

2007 年,追星女孩儿 ×××,苦苦追星 13 年,最终导致其父自杀身亡。起初,××× 的父母对女儿的这种痴迷行为多次进行劝说,但他们的苦心不仅没有得到女儿理解,反而被女儿误解,与女儿产生了很深的隔阂。看着每

天精神恍惚的女儿，他们的心在滴血，于是他们不得不将对女儿的劝说变为支持。其父为支持女儿追星，不惜倾家荡产，甚至要卖肾为女儿圆梦。最后×××终于赴港参加了明星的歌友会，见到了自己的偶像，并合影留念。然而，其父就在第二天凌晨跳海自杀，原因是明星没有单独见自己的女儿。

2007年，美国弗吉尼亚理工大学华裔学生×××，无故枪杀了32名弗吉尼亚理工大学师生，然后开枪自杀。这是美国建国以来最严重的一次校园枪击事件，令全世界震惊。美国总统布什16日发表全国电视讲话说，造成30余人死亡的弗吉尼亚理工大学的枪击事件令美国全国感到震惊和悲伤。分析人士认为×××可能患有某种心理病症。

所有这些悲剧的发生都与心理问题有直接的关系。近年来，心理问题已成为大学生休学、退学或死亡的第一原因。一位大学生说：“我们的压力太大了。面对学习方面的压力、生活方面的压力、恋爱方面的压力、交往方面的压力、就业方面的压力，等等，我们感到迷茫，感到无能为力。”大学生的心理健康问题已引起了家长、学校和社会的广泛关注。

1994年印发的《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确指出：“要积极开展青春期卫生教育，通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”

2001年，教育部印发了《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》。《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，是高等学校德育工作的重要组成部分。”

2002年，教育部办公厅印发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要（试行）》，就我国高校大学生心理健康教育工作的指导思想、主要任务、主要内容、途径方法和领导、管理以及师资队伍建设和等方面提出了指导性意见。

心理健康问题关系到大学生的健康成长，所以，在大学阶段的教育中，必须加强对大学生的心理健康教育，及时发现和解决大学生的心理问题，帮助他们消除各种心理障碍，为大学生的成才奠定心理基础。

一、健康的含义

提到健康，很多人认为，健康就是身体没有疾病，这种说法是不正确

的。因为它只注意到人的生理健康,而忽略了人的心理健康。早在1948年,世界卫生组织就给健康下了定义:“健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象,而且是一种生理上、心理上和社会适应上的良好状态。”这一定义标志着人类对健康的理解已从生理的个体的理解发展到心理的社会的理解。1989年又进一步深化了健康的概念,认为“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”要求人们不能仅以躯体状态来评判一个人的健康,而应从这四个方面综合评判一个人的健康状况。躯体健康是指人体的结构完整,生理功能正常。心理健康是指具有持续的、良好的心理状态。社会适应良好是指能胜任在社会生活中的各种角色,能适应各种生活、工作环境,能创造性地工作并取得成就,贡献社会,实现自我。道德健康是指在稳定的道德观念支配下表现出来的一贯符合社会道德规范的行为。20世纪90年代,国际上对健康的理解又有了新的发展,人们认为应该从积极的方面解释健康,推出了“康宁”、“幸福”的概念,使健康的含义更加广泛,而且具有积极意义。健康是一种良好的身体状态,是人们努力追求的目标。

为了帮助人们直观地认识健康,世界卫生组织规定了10条健康标准:

(1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,而不感到过分紧张。

(2) 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小,都不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 能适应外界环境的各种变化,应变能力强。

(5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。

(6) 体重得当,躯体均匀,站立时,头、肩、臂的位置协调。

(7) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象、牙龈颜色正常。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

人的健康状况不仅包括健康状态和疾病状态,还包括亚健康状态。亚健康状态是指没有某种器质性疾病,但时常表现出食欲不振、腰酸背痛、神经衰弱、疲乏无力。亚健康状态虽不能危及人的生命,但严重影响着人们的生活质量,如果长期处于亚健康状态必然导致疾病的产生。大学生在学习、生活和工作中,由于来自各方面的压力,常常感到身心疲惫,出现一些不适症状,但许多大学生都认为自己年轻,身体好,并不在意这些不适症状,其实

这是很危险的。如果长期处于不适状态,势必要导致生理疾病的产生。所以身体的亚健康状态必须引起大学生的足够重视。

资料库

张玲经过多次调查得出结论,亚健康状态一般表现为:无聊无为、胆怯退缩、自卑逃避、封闭压抑、麻木迟钝、幼稚依赖、优柔寡断、虚荣矫饰、偏激固执、任性刁蛮,具有委屈感、悔恨感、犯罪感、仇恨感和失败感。

健康是我们享受生活的基础,是我们创造生活的前提,拥有健康,就拥有未来,失去健康,我们就失去了一切。

二、心理健康的含义

(一) 心理的含义

从心理学上讲,心理是心理活动、心理现象的简称。通俗点说,心理就是心思、思想、感情的总称。我们无论从事任何活动,都会产生相应的体验、想法,这些都是心理。

(二) 心理健康的含义

第三次世界卫生组织大会提出,所谓心理健康,是指人的身体、智能及情感在与他人的心理健康不矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态,并提出心理健康的具体标志包括:

- (1) 身体、智力、情绪十分调和。
- (2) 能适应环境,人际关系和谐。
- (3) 有幸福感。
- (4) 在工作中能充分发挥自己的能力,能高效率地生活。

英格尔斯认为:“心理健康是一种持续的心理状态,当事者在那种状态下能做出良好的适应,具有生命的活力,且能充分发展其身心的潜能。这乃是一种积极的丰富的状况,不只是免于心理疾病而已。”

人本主义心理学家马斯洛认为,心理健康者也就是“自我实现”者,这种人具有“良好的现实知觉”、“接纳自然、他人和自己”、“自发、坦率、真实”、“以自身以外的问题为中心”、“有独处和自立的需要”、“有社会兴

资料库

心理是人脑的机能,是人脑对客观事物的能动反映。表现为人们对客观事物的体验、看法、态度和倾向等。

趣”、“有创造性”、“具有善意的幽默感”等。

由此可以总结归纳为,心理健康有广义和狭义之分。从广义上讲,心理健康是指个体具有一种持续、高效而满意的心理状态。在这种状态下,生命具有活力,潜能得到开发,价值得以实现。从狭义上讲,心理健康是指个体具有稳定的情绪、适度的行为,具有协调关系和适应环境的能力。

(三) 心理健康的标准

王天喆、王丹利认为,心理健康从不同的角度审视就有不同的标准,综合起来有以下几个方面的标准:

1. 从认知角度提出的标准

- ①有正确自我认知的态度和良好的自我认知能力。
- ②能正常地成长、发展,能实现自我价值,有一定的创造能力。
- ③能实现自我人格的统合,自我内部没有矛盾、对立,现实地认知客观事物。
- ④能正确地自我判断、自我决定,能自律、自立。
- ⑤正确地把握现状,有真切地感知现实的能力。
- ⑥具有自我主体性及能动地调整、适应环境的能力。

2. 从精神医学角度提出的标准

- ①从狭义上说,没有心理障碍和疾患(包括精神病、弱智及人格障碍等)。
- ②没有强烈的不安和苦恼等。
- ③观念和行为符合社会、生活的规范。
- ④具有自我实现的理念和能力。

3. 从社会心理学角度提出的标准

- ①身心的各种机能健康(不仅没有身心方面的疾患或障碍,还能积极地发挥自我身体和精神方面的能力)。
- ②能积极适应环境(不仅在家庭、学校、社会等各种环境中能够适应,还能积极地改善环境,对自我和环境的发展作出贡献)。
- ③自我潜力得到充分的发挥(包括发挥自我的长处、特点,能实现自我启发,能承担责任和义务,能完成各项社会工作)。

总之,对一切事件或活动能作出积极反应的人,我们就认为其心理是健康的。

心理健康测试表

心理元素	得分	心理元素	得分	心理元素	得分	心理元素	得分
诚实		合群		热情		友善	
整洁		谦虚		稳重		有礼貌	
助人		乐观		理智		进取	
勇敢		果断		自信		快乐	
好表现		有毅力		可靠		负责	
独处		谨慎		幽默		有朝气	
坚强		开朗		勤奋		认真	

每个心理元素满分 10 分，得分越高说明心理健康水平越高。

对于心理健康的理解，我们应注意以下两点：

第一，心理健康是动态的。现实生活中不存在某种长期固定的心理健康状态，而是不断发展变化的。

第二，心理健康不是指对任何事物都能够愉快地接受，心理健康者也会有烦恼、郁闷等不良情绪，只是在对待问题和矛盾时，能够表现出一种积极的倾向。

在学习、生活和工作中，偶尔出现一些不良的心理和行为，不等于心理不健康；心理健康与不健康没有十分明显的界线，只是存在着程度的差异。

我们不能采取简单的方法来衡量一个人的心理健康水平，个体的心理健康状况受多种因素的影响，个体的心理健康水平也会随着环境的改变而改变。不像人的身高、体温那样可以用尺子、温度计来准确衡量，心理健康水平的测试是很困难的。看下面这个例子：一个人在玩电脑游戏，玩得非常开心，同伴到他身边突然把电脑关了，他立刻跳起来，大哭大闹。电脑游戏者的反应有点过分，是不正常的。但是，如果玩游戏的不是成人，而是一个小孩子，你就会认为他的这种表现是正常的。

通过这个例子，我们可以看出，判断一个人的心理健康状况必须考虑年龄、性别、社会身份、情境等各种因素。某些行为发生在孩子身上是正常的，发生在成人身上则是不正常的；某些行为发生在女性身上是可以接受的，发生在男性身上则是难以容忍的；某些行为在特定的社会背景和条件下是正常的反应，而在其他情况下出现则被视为超常规的行为。

总之，人的心理健康是相对的，不能通过一种简单的方式判断一个人的心理是否健康。

研究者将心理健康水平大致分为下面三个等级:

(1) 一般常态心理者: 表现为心情经常处于一种愉快的状态, 适应能力强, 善于与别人相处, 具有调节情绪的能力。

(2) 轻度失调心理者: 时常出现不愉快的心理状态, 在与他人相处时没有愉悦感, 自立能力较差。

(3) 严重状态心理者: 表现为抑郁、严重的适应失调, 不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗就可能发展为精神病患者。

心理素质与心理健康有着密切的关系, 心理素质是指个体在认知、意志和个性等方面的特征, 是内在的; 心理健康则是指个体通过对心理素质的整合所表现出来的持续、高效、满意的状态, 是外显的。心理素质是心理健康的基础, 心理健康是心理素质的表现形态。心理健康教育是素质教育的重要组成部分。

第二节 大学生心理健康

一、大学生心理特点

大学生的年龄一般在 19~23 岁之间, 心理处于从不成熟向成熟发展的阶段, 一方面, 他们觉得自己长大了, 独立性明显增强; 另一方面, 他们又摆脱不了对父母的依赖。处于独立性与依赖性并存的阶段, 其心理具有如下特征:

(一) 自我意识、独立意识增强 大学生自我认识 and 自我评价能力有所提高, 自主性和自尊心增强; 同时也渴望了解别人的内心世界。大学生对自己所处的受教育层次以及今后的就业方向有了比较明确的认识, 他们为自己设计的人生目标不再是科学家、企业经理, 而是劳动、生产、管理、服务第一线的技术人员, 大学生已经开始接受和悦纳自己的角色。由于大学生与同龄人相比有更多的成功经历, 受到的表扬要远远地多于批评, 所以在自我评价中存在着一种偏高的倾向, 这是大学生应注意的问题。

大学生“成人感”明显增强, 所以在处理事情时希望能够独立自主, 自

行作出决断，以此来维护成人的权威性。他们不愿受别人的约束，更不愿意听从别人的指挥，逐渐摆脱了中学时期的依赖心理，希望得到家长、社会对自己的认可。但青年学生的意志品质不够完善，自控力不足，往往因此出现很多差错。目

名人论坛

没有任何人会像青年那样深陷于孤独之中，渴望被别人接近与理解，没有任何人会像青年人那样站在遥远的地方呼唤。

——佚名

前，在校大学生经济来源大多依靠父母，这对大学生独立意识的发展在心理上和行为上起着约束作用，加上大学生社会经验少，能力差，遇事不够冷静，还不能很好地处理一些事情，所以大学生还无法完全独立，还需要家长、老师和社会的扶持。

(二) 情绪丰富，但不稳定

进入大学之后，大学生的经历和体验不断丰富。他们要学习文化知识、专业知识，要参加校内的集体活动，要从事社交活动，包括同老师的交往、同学的交往、同性朋友的交往和异性朋友的交往，要谈恋爱，体验爱情，要参加各种各样的社会实践活动。大学生的生活体验丰富了，使其情绪体验也变得丰富多彩且日益强烈，但由于心理的不成熟，导致情绪的波动性较大。

(三) 性意识发展迅速，与异性交往愿望强烈

大学生由于生理发育的成熟，性意识也进一步得到发展。性意识的发展，使大学生开始注重自己的性别特征，并按性别特征从外在包装和内在气质方面来塑造自己，开始关注和追求异性。大学校园是青春洋溢的世界，每个大学生都有机会与同龄异性接触，因此，恋爱问题成为大学生心理发展过程中的一个重要内容。由于大学生缺乏恋爱经验、缺乏性知识、观念尚未成熟，还不善于处理性与恋爱方面出现的一些问题，如遗精、自慰、未婚性行为、爱的表达、接受与拒绝、单相思、三角恋爱、失恋等，导致大学生产生严重的心理矛盾冲突，陷入痛苦与烦恼之中，影响了大学生的心理健康。

(四) 自卑与孤独心理

由于学历层次、家庭经济条件、社会认可度等因素的影响，大学生中高职学生与普通大学生相比，其自卑心理较重。他们往往看轻自己，对自我进行过多的否定。

一位大学生说过这样一段话：“我像是茫茫人海中的一叶孤舟，又像是苍凉大漠中的一棵小树，没有知己，没有朋友，只有孤独。我天天独来独

往，在教室—宿舍—食堂之间踽踽而行。看别人三五成群，谈笑风生，我真羡慕。我觉得我是这个世界的弃儿，存在与不存在对他人而言，没有任何意义。每当夜晚独对黑暗，我感到自己的心灵因为这种孤独而痛苦，多么渴望走出这种孤独啊！让我的心灵得到他人的滋润。”这是一位孤独大学生的内心表白。由于生活环境的变化，大学生产生一定的孤独感是正常的，因此要努力学习交往技巧，处理好人际关系，克服内心的自卑与孤独。

二、大学生心理健康的标准

关于大学生心理健康的标准，众说纷纭，北京大学的王登峰、张伯源教授提出了大学生心理健康的8条标准：

（一）正确地认识自己，确定合理的生活目标

一个心理健康的人能体验到自己存在的价值，既了解自己，又能接受自己。对自己的能力、性格、优势、缺点都能作出客观、恰当的评价。因此对自己不会提出苛刻的、过分的期望和要求，能够制定切合实际的生活目标。

名人论坛

我们是自己生活的主角、创造者及艺术家。

——阿德勒

（二）善于与人相处

乐于同人交往，能接受他人，悦纳他人，认可他人存在的价值和作用。善于与他人沟通和交往，能够严以律己，宽以待人，人际关系和谐。同时，在交往中保持独立而完整的人格，不卑不亢。

（三）正视现实，接受现实

能面对现实，接受现实，并能主动地适应现实。对周围的事物和环境能作出客观的认识和评价，能与现实环境保持良好的接触，既有高于现实的理想，又不沉湎于幻想与奢望之中。能妥善处理生活、学习以及工作中的各种困难和挑战，以积极的心态去迎接挫折，在挫折中不断学习，不断总结经验，使自己走向成熟。

（四）热爱生活，乐于工作

热爱生活，珍惜生活，能在生活中尽情地享受人生的乐趣，而不把在生活中遇到的事情看成是一种负担。在工作中尽可能发挥自己的聪明才智，把工作看成是生活不可缺少的一部分，是实现自身价值的途径，从而快乐地工作。勇于克服在工作中遇到的各种困难，善于解决问题，能出色地完成工作。

任务。(五)情绪稳定、协调愉快、乐观、开朗等积极情绪为情绪的主旋律,虽然有时也会产生悲观、忧愁、愤怒等消极情绪,但一般不会持续太久。能适度地表达和控制自己的情绪,喜而不狂、胜而不骄、败而不馁、谦而不卑。

(六)具有健全的人格心理健康的人,无论在气质、能力、性格或理想、兴趣、动机、人生观等方面都能够平衡地发展。心理健康的人道德高尚、理想远大、行为积极主动、思维灵活、人际关系和谐;对外界刺激,情绪反应正常、适度;能够与外部环境协调发展,与社会步调合拍,与集体融为一体。

(七)智力正常

智力是衡量心理健康的重要标准之一,它是人的观察能力、记忆能力、思维能力、想象能力和操作能力的综合体现。智力是正常生活、学习和工作的基本心理条件,是人们与周围环境达到心理平衡的心理基础。大学生的智力是正常的,甚至高于同龄人,因而衡量大学生的智力,关键是看大学生的智力是否得到正常的发挥。

(八)心理行为符合年龄特征

不同的年龄阶段有不同的心理行为表现,从而形成了不同年龄阶段独特的心理行为模式。一个心理健康的人,其言行举止符合其年龄特点。若其心理行为与大多数同龄人不同,则是心理不健康的表现。

三、大学生常见的心理问题

校园聚焦

一名女同学每次走到教室门口,就觉得全班同学都在看她,所以每次进教室时,她心里都感觉不舒服。

一位优秀的学生干部,早出晚归,忙学习、忙工作,似乎生活得很充实。可在同老师谈话时却说:紧张的人际关系令我窒息,感觉很累,实在是不愿与其他人打交道。

一个品学兼优的学生,因为在一次晚会上唱歌跑了调,引起同学的哄笑,回去后非常郁闷,甚至产生过自杀的念头。