

四川省省级精品课程教材

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG
JIAOYU

大学生 心理健康教育

桂世权 魏青 陈理宣 辛勇·编著



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

四川省省级精品课程教材

B844. 2/82

2007

大学生心理健康教育

桂世权 魏青 陈理宣 辛勇 编著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生心理健康教育 / 桂世权等编著. — 成都: 西南交通大学出版社, 2007.8

ISBN 978-7-81104-697-7

I. 大… II. 桂… III. 大学生—心理卫生—健康教育
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 126208 号

大学生心理健康教育

桂世权 魏青 陈理宣 辛勇 编著

责任编辑	祁素玲
封面设计	本格设计
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 87600533
邮 编	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	四川森林印务有限责任公司
成品尺寸	170 mm × 230 mm
印 张	23.375
字 数	432 千字
版 次	2007 年 8 月第 1 版
印 次	2007 年 8 月第 1 次印刷
印 数	1—7 000 册
书 号	ISBN 978-7-81104-697-7
定 价	32.00 元

图书如有印装问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

心理健康是人才素质的基础：只有心理健康，大学生才能全面发展；只有心理健康，大学生才能培养自己的实践能力和创新精神，这已是全社会的共识。正因为如此，今天的大学生关注自己的心理健康，想了解心理健康知识的愿望比以往任何时候都更加迫切，心理素质的培养已成为高校不容忽视的教育内容。心理学家荣格就曾经提醒人们，要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为，随着人们对外部空间的拓展，人们对心灵的提升却停止了；人们在智力方面收获过剩，心灵方面却沦丧殆尽，心理健康问题已成为一个“世纪性”的问题。精神生活的深度不安折磨着现代社会中最敏感的人，尤其是具有较高智力、文化、自尊、追求和抱负的青年大学生，面对社会竞争的压力，在学习、生活、人际交往、自我意识、情感和就业等问题上，苦闷、孤独、焦虑、冷漠……甚至精神崩溃，使得高校心理健康教育不得不从质上入手，改善心理健康教育的手段与措施，通过课程设置、普及知识、心理测量、心理咨询等方式，使大学生养成心理健康的科学观念，学会心理调节的基本技巧，最终形成良好的心理素质。

正是基于对大学生们深深的爱，结合自身多年的实践和体会，我们开始了对大学生心理健康教育内容、方法、手段和途径的研究。经过认真地思考，我们选取了10个相互依存又相对独立的主题，来构建符合大学生身心发展特点的课程教育体系。包括大学生心理健康概述、认知与大学生心理健康、自我意识与大学生心理健康、情商与大学生心理健康、人格与大学生心理健康、人际交往与大学生心理健康、性心理与大学生心理健康、学习心理与大学生心理健康、职业生涯规划与大学生心理健康、心理咨询与大学生心理健康。通过浅显易懂的理论阐述、富有趣味的心理咨询案例、学以致用心理测验和颇具启发性的思考练习，让大学生了解自身的心理发展特点和规律，学会解决成长过程中遇到的各种心理问题，提升心理素质，开发个体潜能，促进身心健康发展。

本书是集体合作的成果，共计十章。第一、七、九章由四川理工学院桂世

权编写，第二、三、四章由四川理工学院魏青、桂世权编写，第五、六章由内江师范学院陈理宣编写，第八、十章由西南科技大学辛勇、谢倩编写。最后由桂世权、魏青统稿和定稿。

本书在编写和出版过程中，得到了四川理工学院、内江师范学院、西南科技大学各级领导和西南交通大学出版社的大力支持，同时参阅了大量国内外专家的研究成果，在此一并表示由衷的谢意！

由于水平和能力有限，书中缺点甚至错误在所难免，敬请各位同行、专家和广大读者指正。

编 者
2007年5月

目 录

第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 健康与心理健康	1
第二节 大学生心理健康的标准	7
第三节 大学生心理健康的维护	19
第四节 大学生心理健康状况的调查分析	21
心理测试	34
思考与练习	38
第二章 认知与大学生心理健康	40
第一节 认知概述	40
第二节 大学生常见的认知心理效应	53
第三节 大学生理性认知的建立	57
心理测试	68
思考与练习	72
第三章 自我意识与大学生心理健康	73
第一节 自我意识概述	73
第二节 大学生自我意识的冲突	81
第三节 大学生自我意识的误区	89
第四节 大学生自我意识的构建	96
心理测试	106
思考与练习	108
第四章 情商与大学生心理健康	112
第一节 情商概述	113
第二节 大学生的情商问题	119
第三节 大学生情商的培养	128

心理测试	140
思考与练习	141
第五章 人格与大学生心理健康	144
第一节 人格概述	144
第二节 大学生健全人格与异常人格	154
第三节 大学生异常人格的矫正与健全人格的培养	169
心理测试	176
思考与练习	177
第六章 人际交往与大学生心理健康	179
第一节 人际交往概述	179
第二节 大学生人际交往中的主要障碍及调适	190
第三节 大学生良好人际关系的建立	200
心理测试	210
思考与练习	214
第七章 性心理与大学生心理健康	215
第一节 大学生性心理概述	215
第二节 大学生性心理的困扰	225
第三节 大学生健康性心理的维护	232
心理测试	244
思考与练习	247
第八章 学习与大学生心理健康	248
第一节 学习概述	248
第二节 大学生学习心理的一般特点	252
第三节 大学生学习方法的掌握	255
第四节 大学生常见的学习心理障碍与调适	266
心理测试	282
思考与练习	285
第九章 职业生涯规划与大学生心理健康	286
第一节 职业生涯规划概述	286
第二节 大学生职业生涯规划与心理健康	294
第三节 大学生择业的心理偏差	304

第四节 大学生就业技巧训练	307
心理测试	320
思考与练习	324
第十章 心理咨询与大学生心理健康	325
第一节 大学生心理咨询概述	325
第二节 大学生心理咨询的原则和过程	329
第三节 大学生常见的心理障碍和心理疾病	333
第四节 大学生心理咨询的常用疗法	342
心理测试	361
思考与练习	362
参考文献	363

第一章 大学生心理健康概述

我们越来越强烈地感受到,心理健康已成为大学生成长、成才的重要影响因素,心理素质的培养已成为高校不容忽视的教育内容。其实,早在半个多世纪以前,心理学家荣格就曾经提醒人们,要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为,随着人们对外部空间的拓展,人们对心灵的提升却停止了;人们在智力方面收获过剩,心灵方面却沦丧殆尽。心理健康问题已成为一个“世纪性”的问题,抑郁症就被世界卫生组织称为“世纪病”。精神生活的深度不安折磨着现代社会中最敏感的人尤其是青年大学生,面对社会竞争的压力,他们在学习、生活、人际交往、自我意识和就业等问题上,苦闷、孤独、焦虑、冷漠……甚至精神崩溃,自杀、杀人等恶性事件时有发生,这些都使得高校心理健康教育不得不从质上入手,改善心理健康教育的手段与措施,通过课程设置、普及知识、心理测量、心理咨询等方式,使大学生养成心理健康的科学观念,学会心理调节的基本技巧,最终形成良好的心理素质。

第一节 健康与心理健康

一、科学的健康观

健康是人快乐、幸福、成功的前提和基础,这是人人皆知的道理。世界卫生组织(WHO)前总干事马勒博士曾指出:必须让每个人认识到,健康并不代表一切,但失去了健康,便失去了一切。理论研究与实践都证明,人不仅是一个生物体,而且是有复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人,是生理、心理和社会层面的统一体。因此关于健康内涵的认识,随着社会的发展以及人类自身认识的深化,正在发生着极大的变化,那种认为只要身体没有疾病、生理机能正常就等于健康的观念正在被一种“立体健康观”所替代,即健康应由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价,健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物—心理—社会模式。

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中开宗明义地指出:健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会适应方面的完好状态或完全安宁。并提出了健康的十条标准:①有充沛的精力,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,身体均匀,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。

由这十条标准可以看出,健康包括生理和心理两方面的健康,二者相互影响,相辅相成,缺一不可。当生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒等情况,从而导致心理不适。

1989年,WHO又将健康的概念补充为:健康应包括生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态。对于正在成长发展中的青少年学生而言,身体健康固然重要,但心理健康更有着其突出的地位。“心理健康是健康的一半”的理念正在被越来越多的人所接受。从对健康这一概念的讨论中可以看出,为了实现完满康宁的健康状态,不仅要讲究生理卫生,还要讲究心理卫生。那么,准确地认识心理健康的内涵和标准,有意识地规划、调整自己的心理发展,主动改善心理健康状态,就成了健康心理学研究的首要问题。

心理健康(mental health)的概念是由心理卫生(mental hygiene)的概念延伸而来的。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。

近代心理卫生运动是20世纪初美国人比尔斯倡导的。他毕业于耶鲁大学,其兄患癫痫症,他害怕自己也患此病,整日忧心忡忡,精神失常而自杀,得救后被送进了精神病院。住院的三年间,他亲眼目睹了精神病人所遭受的种种冷漠的待遇与非人的生活以及社会对精神病人的误解、歧视和偏见,不胜悲愤。出院后,他将自己在精神病院的生活与感悟写成《自觉的心》(A Mind That Fond Itself),于1908年3月出版,得到美国著名心理学家威廉·詹姆士的高度评价和支持。1908年5月,由比尔斯发起,成立了“康涅狄格州心理卫生协会”。这就是全世界第一个心理卫生组织。发起人除比尔斯本人外,还有大学教授、医生、心理学家、精神病学家、教会牧师、审判官、律师、社会工作者以及康复的精神病患者及其家属。此协会工作的目标有下列五项:①保持心理健康;②防止心理疾病;③提高精神病患者的待遇;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。其活动的对象已扩展到

了整个社会，从而奠定了心理卫生的坚实基础。

经比尔斯和同行们的继续努力，于1909年2月成立了“美国全国心理卫生委员会”。1917年全国总会出版的《心理卫生》季刊为科普读物，宣传心理卫生常识，流传很广，影响极大。另外还有各种不定期的刊物和小册子，供群众免费阅览。1930年5月5日，在华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会，到会的有53个国家的3042名代表，中国也有代表参加。大会产生了国际心理卫生委员会，它的宗旨是：“完全从事于慈善的、科学的、文艺的、教育的活动，尤其关心世界各国人民的心理健康的保持和增进对心理疾病、心理缺陷的研究、治疗和预防以及全人类幸福的增进。”

二、心理健康的内涵与标准

（一）心理健康的内涵

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认为：“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展到最佳状态。”

精神医学者孟尼格尔（Karl Menninger）认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况，不只要有效率，也不只要能有满足感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者具备，心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应于社会环境的行为和愉快的气质。”

心理学家英格里斯（H. B. English）给心理健康的定义是：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能进行良好的适应，具有生命力，并能充分发展其身心的潜能。这乃是一种积极的丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”

心理卫生学者阿可夫（Abe Arkoff）认为心理健康是指具备“有价值心质”，即：① 有幸福感；② 和谐（指情绪平衡，以及欲望与环境之间协调）；③ 自尊感（包含自我了解、自我认同、自我接纳与自我评价）；④ 个人成长（潜能充分发展）；⑤ 个人成熟（个人发展达到该年龄应有的行为）；⑥ 个人统整性（能有效发挥其理智判断力及意识控制力，积极主动，能应变）；⑦ 保持与环境的良好接触；⑧ 从环境中自我独立（独立自主，自由而自律）；⑨ 有效适应环境。

（二）心理健康的标准

1946年，第三届国际心理卫生大会提出的心理健康的标准是：① 身体、智力以及情感十分调和；② 适应环境；③ 有幸福感；④ 在工作中能发挥自己的才能，过着有效率的生活。

人本主义心理学家马斯洛（A. H. Maslow）提出了心理健康的十条标准：① 有充分的自我安全感；② 能充分了解自己，并能恰当地评价自己的能力；③ 能与周围环境保持良好的接触；④ 生活的理想切合实际；⑤ 能保持自身人格的完整与和谐；⑥ 善于从经验中学习；⑦ 能保持适当和良好的人际关系；⑧ 能适度地表达和控制自己的情绪；⑨ 能在不违背团体要求的前提下，有限度地发挥个性；⑩ 能在不违背社会规范的前提下，适度满足个人的基本需求。

我国台湾学者王沂钊经过多年的研究，认识到唯有健康的心理，才会有健康的生活习惯与身体的健康，能在社会上保持较高的效能，从而提出以下六项衡量个人心理是否健康的准则：① 要有工作而且乐于工作（这是人性最高的心理需求和快乐的来源）；② 要有朋友而且乐于与他人交往（透过与人分享心情，体会爱的幸福感，能够稳定情绪）；③ 要适当的了解自己并且悦纳自己；④ 能客观地评估他人与认可他人；⑤ 能与现实环境维持良好的接触；⑥ 经常保持满意的心情。

我国台湾学者黄坚厚在1982年提出了衡量心理健康的四条标准：① 乐于工作，能在工作中发挥智慧和能力，以获取成就和满足；② 乐于与人交往，能与他人建立良好的关系，与人相处时正面态度多于反面态度；③ 对自己有适当的了解和悦纳的态度；④ 能与环境保持良好的接触，并能运用有效的方法解决所遇到的问题。

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；⑤ 能动地适应和改造环境；⑥ 保持人格的完整和健康；⑦ 心理行为符合年龄特征。

以上关于心理健康的概念与标准的理解，角度有所不同，但基本理念是一致的。其实，心理健康是一个相对概念，从不健康到健康只是程度不同而已，正常与异常是相对的，不像生理健康那样具有精确的、易于度量的指标。人的心理健康可以从相对不健康变得健康，也可以从相对健康变得不健康，因此，心理健康与否是一个动态的过程，不是固定不变的。我们认为心理健康的标准可以包括以下几个方面：

（1）智力正常。智力是人的一切心理活动最基本的心理前提，心理健康的

人能在工作中保持好奇心、求知欲,并能充分发挥自己的智慧学习知识,掌握技能,解决问题,获得成功。

(2) 了解自我,接纳自我,能体验自我存在的价值,能对自己的优缺点作恰当的评价,不苛求自己,生活的目标和理想切合实际,对自己基本感到满意,很少自责、自怨、自卑、自我否定,心理相对平衡。

(3) 能协调、控制情绪,心境良好。心理健康的人,愉快、乐观、开朗、满意等情绪状态总是占优势的,虽然也免不了因挫折和不幸产生悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但不会长期处于消极情绪状态中,善于适度地表达、调节和控制自己的情绪,在社会交往中,既不妄自尊大也不退缩畏惧,争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求,心境积极乐观。

(4) 能与他人建立和谐的人际关系。愿意与人交往,与人为善,对他人充满理解、同情、尊重、关心和帮助,有良好而稳定的人际关系,并能在其中分享快乐,分担痛苦,社会支持系统强而有力。

(5) 独立、自主、有责任心。对周围的人与事均有独立自主的见解,不盲从,热爱并专注于自己的工作、学习、事业,有强烈的责任心,并能在负责的工作中体验生活的充实和自己存在的价值。

(6) 有良好的环境适应能力。能正确地认识环境和处理个人与环境的关系,能保持与环境的良好接触,善于将自己融入到不同的环境中,使自己的心理需要与社会相协调统一,从而最大限度地满足自己的需要,实现自己的人生理想。

在 20 世纪 30 年代,我国许多有识之士,在国际心理卫生运动日趋发展的影响之下,日益认识到这一运动的意义及重要性,于是经教育家、心理学家、医生、社会学家以及其他社会知名人士共 228 人的酝酿和发起,并得到 145 位知名人士的赞助,于 1936 年 4 月在南京正式成立了“中国心理卫生协会”,并紧接着致力于准备开展工作。翌年,因抗日战争爆发,全国处于非常状态之中,心理卫生工作被迫停止。抗日战争胜利后,于 1948 年曾在南京开过一次局部的心理卫生代表会议。其后,由于种种原因,直至 1979 年冬在天津召开的中国心理学会第三届代表大会上,许多与会者提出重建“中国心理卫生协会”的倡议。成立由陈学诗、宋维真、王效道三人组成的联络组开展工作并得到许多关心此项活动的各有关方面与著名人士的支持。经过各有关方面的积极活动,中国心理卫生协会于 1985 年 3 月经科技委员会和国务院体制改革办公室批准正式成立。同年 9 月 27 日在山东泰安举行成立大会,李先念同志为大会题词:“社会各界都应当关心人民群众的心身健康,为心理卫生事业做出应有的贡献!”邓颖超同志题词:“发展我国心理卫生事业,提高人民身心健康水平!”王震、陆

定一、周培源、费孝通、茅以升、朱光潜、潘菽、吴阶平、钱信忠、高觉敷、林传鼎等国家领导人和著名学者分别题词或致贺词。大会选举产生了理事和常务理事，讨论通过了协会章程，初步确定了几个工作委员会的工作计划。随后成立了儿童心理卫生、青少年心理卫生、老年心理卫生、心身医学和特殊职业群体心理卫生等专业委员会并开展学术活动。各省、市、地方和专业系统也纷纷组建心理卫生协会，开展活动。

三、心理的亚健康状态

(一) 亚心理健康的含义

健康心理学根据心理测验统计结果、症状分析、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，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。

(二) 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，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。

(三) 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。我国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 12 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，放缓冲刺脚步；
- (9) 追求人生理想，建立亲密关系；
- (10) 追求有意义的工作，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，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。

第二节 大学生心理健康的标准

大学生是指正在接受高等教育的学生，一般年龄在 18~24 岁。他们处在高校环境，又正值这样的年龄段，正是心理各要素逐渐成熟的重要时期，尤其是自我意识、独立人格、价值体系日益形成并完善。同时，大学生的整体心理机能尚未完全成熟，自我控制和自我调节能力还不强，所以，面临现实困境诸如学习、考试、交友、爱情等问题时，往往会茫然不知所从，情绪波动很大，心理平衡失调。这种不良状态如不及时排解清除，就必然会引起心理体验的不适应、焦虑和紧张，长久积累会导致心理病变及生理病症。大学生是青年中富有理想、敢于创新、积极进取、文化层次较高的群体，他们肩负着未来社会建

设的主力军的重任，他们在文化进步和社会风气的净化方面起着相当重要的促进作用，可以说他们是不断成长的社会主体。他们的素质、能力、心理健康水平关系着整个民族的未来，因此我们必须面对并解决大学生心理健康方面的诸多问题，保证他们健康地成长，顺利地完成学业，成熟地踏入社会，为国家建设做出应有的贡献。

一、大学生心理健康的意义

心理健康对每个人都有着特殊意义，一个人具有良好的情绪、积极的心态，不仅能让自己的身心处于愉快和谐状态中，而且能使自己与他人友好相处，保持融洽的关系，有效地建立信心，主动地规划与完善自我，促进自身的健康成长。

（一）心理健康可以保证大学生顺利地完成学业

青春期妄想症、轻度抑郁症等心理疾病非常影响大学生的学习，即使是一时的过度忧虑、心情烦躁或狂喜狂悲、情绪亢奋等，也会引起上课分神，注意力不集中，精神恍惚，不能与外界同步或有效交流，完全沉浸在自己的得意或失意状态中，这必然会引起学习兴趣减弱，学习效率降低，甚至根本不思学习。这些情况一般而言只要能够及时发觉并主动加以调整就可以恢复到以前的正常状态。苏州大学心理咨询老师陶新华曾说过：“烦恼三个月排除不了，就有心理疾病了。”这句话很有道理。一旦形成了心理病症，轻度的还比较容易化解，尤其依靠专业心理咨询师的点拨、引导，一步步减轻心理负压，从而恢复常态；如果是中度或重度的心理疾病，不仅医疗时间长，疗效慢，而且还要心理专家的辅导与医药诊疗的结合。中度、重度的心理疾病患者几乎无法正常维持学业，自己不能学有所成，独立工作，反而需要家人的照顾、社会的帮助。学业是学生的根本，从这个角度来看，心理健康对大学生的确意义非凡。

（二）心理健康可以促进大学生人格的健全和完善

人格是一个人所具有的稳定的心理特质的独特综合。人格完整是指一个人的心理和行为能够做到和谐统一。人格残缺、心理畸形，这对社会的危害是很大的。大学生如能拥有健康的心理，就会慢慢养成稳定的、相对健全的人格，而健全的人格也是心理健康的内容之一。心理健康者往往会形成完整人格，他

的人格要素没有明显的缺陷和偏差,人格构成也相对稳定。这样的大学生才可称得上是真正的天之骄子,在全社会范围内,在将来不同的工作岗位上,可以起到一定的表率作用。

(三) 心理健康可以保护大学生不患心理疾病

心理健康对于大学生来说有一个最为重要的意义,即避免心理疾病。身体疾病,可以药物治疗,哪怕残疾,也可以做到身残志坚,这样的优秀人才有很多。但心理疾病就大不相同了。比如各类抑郁症患者中,有70%容易自杀,其中又以躁狂抑郁症最为可怕,患者躁狂时伤害别人,抑郁时伤害自己,简直就是一把双刃剑,无论刺向哪儿,结果都是伤害。心理疾病对自身、对社会的危害性都很大,所以在每个人的人生路程中,必须学会调节,把起初的心理烦恼尽快化解,以免“养虎为患”,最终发展成心理疾病,害人害己。大学生在校三四年中,会遇到很多问题和麻烦,因自我调控能力差些,心理素质还不够完善,要一步走出心情的低谷的确不易,但一定要有警觉意识,要把可能的心理疾病倾向扼杀在萌芽状态,避免悲剧的发生。这对大学生来说十分重要。

(四) 大学生心理健康对全民素质的提高具有潜在的意义

大学生是有幸接受高等教育的特殊群体,随着大学的扩招,有机会进大学读书的人越来越多,他们在社会人口中占相当的比例,在社会各个领域的影响越来越大,尤其是大学毕业后,分布在全国各地、各种行业,他们完全可能成为某一行业的带头人,某一环境的模范者。我国许多重点高校可以说已形成了有助于社会进步、时代文明的“小气候”。当然,只有心理健康、品学兼优的大学生才对精神文明有良性的提升作用。整体国民素质的提高需要全社会每一个人的努力,大学生理所当然身在其列,其心理健康者应该居于行列的前头,起引导示范的作用。

二、大学生心理健康的特点

维护和促进大学生的心理健康,必须首先了解大学生心理健康的状况。而要了解大学生心理健康的状况,既要研究大多数正常学生心理健康的状况,也要研究少数不正常学生所存在的问题。

我国大学生心理健康的状况有下述一些特征: