



大学心理健康 教程

主 编：黄雪薇
副主编：黄 钢 聂衍刚
周云祥 雷学军
主 审：郑希付

心灵解惑

心灵解惑

心灵解惑

心灵解惑

心灵解惑

心灵解惑

心灵解惑

心灵解惑

心灵解惑

心灵解惑

心灵解惑

广东省出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社

高等院校教材

大学心理健康教程

主 编 黄雪薇

副主编 黄 钢 聂衍刚
周云祥 雷学军

主 审 郑希付

广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学心理健康教程/黄雪薇主编. —广州: 广东科技出版社, 2007

ISBN 978 - 7 - 5359 - 4329 - 3

I. 大… II. 黄… III. 心理卫生—健康教育—高等学校—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 039248 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

经 销: 广州科信图书发行有限公司

(地址: 广州市天河区枫叶路 8 号加拿大花园之二首层 邮码: 510655)

电话: 020 - 85580205 85581363 传真: 85580665)

印 刷: 广州市诚誉彩印有限公司

规 格: 787mm × 1 092mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 380 千字

版 次: 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

本书编委会

主 编 黄雪薇

副主编 黄 钢 聂衍刚
周云祥 雷学军

主 审 郑希付

编 委

郑希付	李江雪	(华南师范大学)
黄雪薇	蔡宝鸿	(广东药学院)
杨润涛	黄丽春	
黄 钢	胡连新	(广东医学院)
聂衍刚		(广州大学)
周云祥	王海玲	(茂名学院)
雷学军		(湛江师范学院)
钟向阳		(华南农业大学)
王桂祥		(广州美术学院)
赵冬梅		(星海音乐学院)
宋晓明		(广东警官学院)
潘燕华		(佛山科学技术学院)
胡 波		(电子科技大学中山学院)
刘建新		(北京师范大学珠海分校)

卷首语

大学生的心身健康日益受到各方的重视，“大学生心理健康”内容成为当代每一位大学生必须掌握的知识和技能。而我们期望，大学生们不但有能力保持心身健康，还有能力在愉快地享受自己人生的同时成长为社会有用之才。

因而本书的编写目的是让学生们和读者们掌握自我心理保健的实用知识、技能和具体途径，提高整体心理素质，预防 and 解决心理问题与心理障碍。在此基础上，提高生活质量和学习效率，感悟和发展自我愉悦与成才的方法及能力。

根据“健康、快乐与成才并进”的目标和本课程为公共普及知识技能课程的特点，以及我们“教材应是学生爱读的书”的出发点，本书编写风格锁定为在科学性、专业性、系统性的前提下，突出实用性与可读性。编写时贴近现实生活和临床实际，强调“学以致用”，深入浅出，丰富多彩，较大幅度地启用心理自测、心理实验、心理剧、案例分析、报章杂志时事思考、故事等实用而有趣的元素，强调所有理论、原理的现实应用性，并适当加强写作文采。在版面设计上，结合课程内容配上插图、漫画等生动活泼的新颖元素，以期使学生更好地掌握和理解，品味耳目一新，体验和感受“心理”的内涵与魅力。

本教材编写大纲、编写思路与风格由黄雪薇提出，得到了主审郑希付教授和来自广东 13 所高校共 19 位参编专家、教授的一致认可和热情支持，不少专家还补充了富有建设性的建议，使整体框架更趋完善。参编作者据之辛勤笔耕，最后由黄雪薇统稿。书中既阐述了公认实用的知识理论，也渗入了编者的经验心得。对每一章节的内容我们都反复推敲、修改，力求尽善尽美。整个编写过程时间非常紧迫，编委们都忘我地投入，兢兢业业，不少编委是在春节期间交稿的，感人的幕幕真情全都渗透在本书的每一个分子中，体现了编委们对学生和心理健康专业的无限热爱并为之所深深吸引。编写过程使人受益非浅，趣味盎然，无比愉悦。这本书的一字、一句、一图、一表，都倾注了每一位编委深邃的智慧、满腔的热情和浓浓的爱……限于时间，谬误之处望专家、读者不吝指正，使之日臻完善。本教材与国内高校同类教材的模式与风格迥然不同，我们热切地期待着读者们对她的反应，期望大学生们从书中得到启迪，学有所得，并勇于探索实践，将心身健康溶进生活、溶进校园文化，溶进家庭、溶进社会！

此时的广州正沐浴在温暖润泽的东风中，一切都焕发着勃勃生机，春意盎然，芳草鲜美……清丽的诗意与美好的期待满载于我们编委会每一位成员的心中，期待着这本书可以为每一位读者带来丝丝沁入心田的春意与生机……

编者

2007 年 3 月

目 录

第一章 成才前提——心身健康	(1)
第一节 保持心身健康：人生的首要课题	(2)
一、大学生的心身成长特点	(2)
二、大学生的心理健康状况	(3)
三、保持心身健康对人生的重要意义	(4)
第二节 健康与心理健康的概念	(5)
一、健康的概念	(5)
二、心理健康与心理卫生的概念	(5)
三、心理健康的标准	(7)
四、判断心理健康的原则	(10)
五、大学生心理健康教育的内容与任务	(10)
第三节 心理健康的影响因素	(11)
一、遗传、先天因素	(11)
二、生物理化躯体因素	(12)
三、心理社会因素	(13)
第四节 心理保健方法	(14)
一、心理保健的目标	(14)
二、自我心理保健	(14)
三、专业心理保健	(17)
第五节 小结·活动设计·问题思考	(18)
一、小结	(18)
二、活动设计	(18)
三、思考题	(22)
第二章 快乐生活——学会适应	(23)
第一节 大学生活适应	(24)
一、适应的含义	(24)
二、大学生适应	(25)
三、大学生适应问题的类型	(26)
四、大学生适应问题的原因	(28)
五、大学生心理适应能力的培养	(32)
第二节 大学生常见的生活心理	(35)

一、日常生活与社团活动	(35)
二、经济与消费	(36)
三、审美心理	(38)
第三节 小结·活动设计·问题思考	(39)
一、小结	(39)
二、活动设计	(40)
三、思考题	(41)

第三章 轻松读书——学习心理

第一节 大学生的学习与认知活动	(43)
一、学习与记忆	(43)
二、学习与思维	(45)
三、其他智力元素的培养	(48)
四、学习与潜能激发	(50)
五、创造力及其培养	(51)
第二节 大学生常见的学习困扰及其调适	(53)
一、常见的学习困扰及其原因	(53)
二、常见的考试困扰及其原因	(54)
三、提高学习效率与成果的方法	(57)
第三节 小结·活动设计·问题思考	(58)
一、小结	(58)
二、活动设计	(58)
三、思考题	(59)

第四章 悦纳自我——情绪意志

第一节 大学生的情绪情感	(60)
一、情绪情感概述	(60)
二、大学生情绪情感的特点	(61)
三、情绪与健康	(62)
四、大学生常见的情绪情感困扰	(63)
五、情绪的调节	(66)
第二节 大学生的意志活动	(69)
一、动机与目标	(69)
二、需要	(70)
三、意志与行为	(71)
四、大学生意志的培养与锻炼	(73)
五、大学生常见不良意志品质与调整	(74)
第三节 小结·活动设计·问题思考	(75)
一、小结	(75)
二、活动设计	(76)

三、思考题	(80)
第五章 解读心底——自我意识	(81)
第一节 自我意识概述	(82)
一、自我意识的概念	(82)
二、自我意识的结构	(83)
三、自我意识的发生与发展	(85)
第二节 大学生自我意识的发展及其塑造	(87)
一、大学生自我意识的发展过程	(87)
二、大学生自我意识的发展特点	(88)
三、大学生自我意识发展缺陷及其调整	(90)
四、健全的自我意识标准	(92)
五、塑造健全的自我意识	(92)
第三节 小结·活动设计·问题思考	(95)
一、小结	(95)
二、活动设计	(95)
三、思考题	(95)
第六章 完善人格——个性健康	(97)
第一节 个性概述	(98)
一、个性及其测量	(98)
二、个性的内容与特征	(99)
三、个性与健康	(101)
第二节 大学生的个性及其培养	(102)
一、大学生的气质	(102)
二、大学生的性格	(105)
三、大学生的能力	(108)
四、大学生个性发展中常见的问题	(110)
五、塑造健康的个性	(112)
第三节 小结·活动设计·问题思考	(114)
一、小结	(114)
二、活动设计	(115)
三、思考题	(117)
第七章 交往艺术——人际沟通	(118)
第一节 人际交往的含义和在成才中的作用	(119)
一、人际交往与人际关系的含义	(119)
二、人际交往的特点	(119)
三、人际交往在成才中的作用	(120)
第二节 大学生人际交往的心理分析	(122)

一、人际交往的心理需求	(122)
二、人际交往的心理效应	(123)
三、大学生人际交往的常见问题及其影响因素	(126)
第三节 人际关系与人际交往的要领与原则	(129)
一、人际关系与人际交往的要领	(129)
二、人际关系与人际交往的原则	(130)
第四节 人际关系与人际交往的方法与艺术	(130)
一、人际交往的方法	(130)
二、人际交往的艺术	(135)
第五节 小结·活动设计·问题思考	(136)
一、小结	(136)
二、活动设计	(137)
三、思考题	(138)

第八章 爱海深思——恋爱与性

第一节 大学生恋爱探讨	(140)
一、恋爱的含义	(140)
二、大学生的恋爱现状及原因	(141)
三、当代大学生恋爱心理特点	(143)
四、大学生谈恋爱的利与弊	(144)
五、恋爱技巧	(149)
第二节 性心理概述	(150)
一、大学生的性生理特征	(150)
二、大学生的性心理特征	(153)
三、性心理障碍	(155)
第三节 小结·活动设计·问题思考	(157)
一、小结	(157)
二、活动设计	(157)
三、思考题	(161)

第九章 走出困境——应对调节

第一节 大学生常见的挫折与压力及其对健康的影响	(163)
一、大学生常见的挫折与压力	(163)
二、遭遇挫折与压力常见的心身反应	(165)
三、挫折和压力与健康的关系	(165)
第二节 挫折与压力的心理应对与调节	(166)
一、心理防御机制概述	(166)
二、大学生心理防御机制的表现模式和类型	(167)
三、有效的心理应对与调节方法	(168)
第三节 小结·活动设计·问题思考	(170)

一、小结	(170)
二、活动设计	(171)
三、思考题	(174)

第十章 安渡险遇——危机干预

第一节 危机与危机干预概述	(175)
一、危机的含义	(175)
二、大学生常见的危机	(177)
三、危机的结局	(177)
四、危险行为及其识别	(177)
五、危机干预及其方式方法、步骤	(178)
第二节 自杀及其干预	(179)
一、概述	(179)
二、大学生自杀的心理诱因	(180)
三、自杀行为的心理学研究	(182)
四、自杀的预防与干预	(185)
五、生命意义教育	(187)
第三节 小结·活动设计·问题思考	(188)
一、小结	(188)
二、活动设计	(188)
三、思考题	(189)

第十一章 跨越障碍——防治异常

第一节 心理障碍概述	(191)
一、心理障碍的概念	(191)
二、心理障碍的判断标准	(192)
三、心理障碍的常见原因	(193)
四、心理障碍的常见类型	(193)
五、心理障碍的预防	(195)
第二节 大学生常见心理障碍的防治	(196)
一、神经症与癔症及其防治	(196)
二、应激相关障碍及其防治	(201)
三、心理因素相关生理障碍及其防治	(204)
四、精神分裂症与心境障碍及其防治	(206)
五、物质性与活动性嗜癖行为及其防治	(210)
第三节 小结·活动设计·问题思考	(213)
一、小结	(213)
二、活动设计	(214)
三、思考题	(215)

第十二章 把握前程——择业心理	(216)
第一节 大学生择业心理概述	(217)
一、职业生涯发展理论	(217)
二、职业选择的相关理论	(219)
三、择业观念对职业选择的影响	(220)
四、大学生择业心态分析	(220)
五、大学生择业的心理误区与心理问题	(222)
第二节 大学生择业的心理调适与训练	(223)
一、大学生择业心理问题的调适	(223)
二、大学生择业心理训练	(226)
三、求职示范	(228)
第三节 小结·活动设计·问题思考	(228)
一、小结	(228)
二、活动设计	(229)
三、思考题	(231)
第十三章 助人助己——咨询治疗	(234)
第一节 心理咨询	(234)
一、心理咨询的概念	(234)
二、心理咨询的原则	(235)
三、心理咨询的种类与方法	(236)
第二节 心理治疗	(239)
一、心理治疗概述	(239)
二、自我心理治疗	(239)
三、专业心理治疗	(242)
第三节 小结·活动设计·问题思考	(246)
一、小结	(246)
二、活动设计	(246)
三、思考题	(248)
参考文献	(249)

第一章

成才前提——心身健康

伴随着高等教育的发展，越来越多的人有机会进入大学，接受高等教育。虽然大学校园依旧是青年心目中的象牙塔，但大学生们已渐渐走出“天之骄子”和“栋梁之材”的神话，回归现实生活。当我们真正走进大学校园，深入大学生的实际生活，就会发现情况远比我们想象的复杂。大学不再只是梦想之旅，而更多地承载着理想与现实的冲突，此时此刻，我们成长的压力与动力并存，机遇与挑战同在，个人发展与危机共生。

毋庸置疑，每个大学生都希望自己成才，而成才、腾飞的最基本、最重要的前提就是：心身健康。

放飞梦想



脱颖而出

第一节 保持身心健康：人生的首要课题

一、大学生的心身成长特点

“世界是你们的，也是我们的，但是，归根结底，是你们的。你们年轻人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早上八九点钟的太阳，希望寄托在你们身上！”——毛泽东

50年前，毛泽东对青年学生发表了上面这段著名的演讲，形象地形容了青年学生所处的心身阶段。

大学时代是人生的花样年华，大学阶段是社会生活领域迅速扩大的时期，大学生们富有理想、富有生气，对未来怀着美好的憧憬。我国大学生多在18~24岁间，正处于青年，步入成年，在生理、心理方面都逐渐趋向成熟。

（一）大学生的生理特点

1. 体格的变化

大多数男生的身高、体重都会有较明显的增加，骨骼变得粗壮，肌肉变得发达，使男性性征变得更明显，逐渐进入成年人的行列。不少女生在18岁左右在体格上已发育成熟，但也有部分在身高、体重方面仍有所增加。

2. 器官、系统的变化

在此阶段身体各器官、系统功能达到完善、高峰状态，肺活量达到最高，胃肠容量达到最大，食欲极好，新陈代谢处于最佳状态，是身体的最佳时期，极少出现躯体疾病。因而大学生们精力旺盛，体能充沛，焕发着无尽的生机和活力。

3. 大脑功能

神经系统功能处于最佳状态，脑重量达到最高值，大脑发育达到成人水平，第一、第二信号系统功能完善。大脑解剖结构成熟、生理功能达到最佳状态，为心理的发展奠定了良好的基础。

4. 性发育

第一、第二性征已经发育完成，进入性成熟期，也是性欲旺盛的时期，性功能达到最佳状态。

（二）大学生的心理特点

1. 心理发展趋向成熟的关键阶段

大学生处于少年向成人心理过渡的关键阶段，其心理迅速发展趋向成熟却又未完全成熟，成人意识出现并逐渐增强，自我意识增强，经历自我分裂、自我评价、自我设计、重塑自我等阶段，并逐渐以一个独立的社会公民的角色参与学校和国家的各项重大政治、经济、公益等活动。然而，由于阅历浅，使得他们的观念和行为习惯往往容易出现偏激现象。

2. 心理发展的矛盾阶段

大学生往往是从学校到学校，社会经验少，经济上不独立，却希望独立并摆脱家庭和老师的束缚，心理成熟滞后于生理成熟，处于心理“断乳期”，期望、憧憬与幻想丰富多彩，并受现代价值观多元化的影响，心理矛盾冲突显得尤为明显。常见的矛盾冲突包括：

（1）理想与现实的冲突；

（2）独立性与依赖性的冲突；

- (3) 友谊与竞争的冲突;
- (4) 心理闭锁与寻求理解的冲突;
- (5) 强烈的成就意识与知识经验不足的冲突;
- (6) 性生理成熟与性心理成熟相对迟缓的冲突, 等等。

2 想想看, 自己有没有类似的矛盾冲突?

3. 认知发展的高峰阶段

我国学者吴福元采用国内修订的韦氏成人智力量表对大学生进行前瞻性研究发现, 22岁是智力发展的高峰期, 观察力、注意力、记忆力、想象力和创造力等各方面发展迅速, 抽象逻辑思维发展完善, 批判思维和独立思维明显增强, 对事物有自己独立的见解, 喜欢怀疑和争论。好奇心和求知欲强烈, 思维活跃, 富于想象和创造, 是一个人创造力和创造品质迅速发展的阶段, 是长知识出成果的黄金时代。

众所周知, 世界首富比尔·盖茨是23岁左右开始创业的; 而沃森, 则在25岁就在英国的《自然》杂志上发表了震惊世界的有关发现DNA双螺旋结构的论文。

4. 情感发展丰富但欠稳定

大学生的高级情感不断丰富, 爱国主义、集体主义、责任感、使命感、义务感等迅速发展, 踊跃参加各种社团活动和社会各项运动, 整个群体的情感总体是积极乐观向上的, 但不够稳定, 也容易受生活、学习、人际关系、恋爱、经济、择业等问题困扰, 出现困惑、苦恼、焦虑、郁闷等情绪波动。

5. 个性基本形成

大学生的性格、气质、能力等个性心理特征, 需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等个性倾向性, 个性的自我调节系统等基本发展成熟, 形成自己较稳定的独特风格, 此阶段是培养良好个性、健全人格的最好时机。

6. 不同年级大学生心理发展的特点

大学一年级属于“适应期”, 此阶段的大学生往往尚未适应大学生活和学习, 人际交往问题突出; 大学二年级以后属于“发展期”, 大学生逐渐适应了大学生活, 建立了新的心理平衡, 进入相对稳定的阶段, 此时, 他们自信心增强, 积极探索实现自己理想的途径; 大学四年级属于“成熟期”, 世界观、人生观逐渐形成, 心理趋向成熟, 面临择业和就业, 开始将重点放在现实和未来生活上, 有紧迫感、责任感和忧虑感。

二、大学生的心理健康状况

大学生群体是朝气蓬勃的正常人群体, 绝大多数大学生心理健康状况是良好的, 有问题的只是少数, 有严重问题者更是极少数。然而, 这些问题均不容忽视。

近年来, 报章、网络、电视等不断有类似报道: “某大一男生家境不好受打击, 在努力读书的同时不断找各种兼职工作来做, 把自己当成一台永不停止的机器, 终于心身劳累到极点, 每晚准时不停地跑楼梯”; “某大一女生性格孤僻, 多愁善感, 每到周末望着空荡荡的宿舍, 心情更是处于低谷, 常向同宿舍同学宣布想去死, 认为死是一种欢乐”; “某大学女生不停地念叨对面宿舍楼里那位陌生的男生爱上了她, 时而兴奋傻笑, 时而自言自语” “某某大学学生跳楼自杀”……

很多大学生心理健康调查结果, 揭示了在大学生群体中心理问题、心理障碍日趋严重, 精神病、自杀率呈上升趋势, 并成为大学生休学、退学、死亡的主要原因。包头医学

院在2000年使用《大学生人格问卷》(UPI)对1475名学生进行调查,发现有重度心理问题者占8.8%,轻度心理问题者占29.9%。李可信等人于2004年使用《大学生心理健康量表》对山东省589名大学生做调查,发现轻微心理问题者占19.4%,中度心理问题者占4.4%,严重心理问题者占0.2%。广东某大学对2005级3685名新生采用UPI量表进行调查,发现存在不同程度心理障碍者占30.06%。青岛大学师范学院采用宋维真等编制的《心理健康测查表》对02~05年级551名大学生进行测试,结果显示一至四年级学生心理异常检出率分别为52.14%,35.83%,49.73%和41.51%;心理问题检出率分别为12.86%,5.83%,7.03%和16.04%,提示这些学生有心理问题或有一定程度的心理障碍。最近,一项调查在媒体上公布了结果,调查的2000份样本是从武汉大学、华中科技大学、武汉理工大学、中国地质大学、华中农业大学、华中师范大学等湖北高校中随机抽取的大学生,结果显示21.02%的在校大学生存在中度心理问题,2.81%的学生可能有较严重心理问题。其中中度心理问题的数据比几年前的有关专家调查结果上升了两个百分点。

事实和数字都表明我国大学生的心理健康状况不容乐观。大学生所负载的高期望值与自身心理发展未成熟之间的差距,以及适应和矛盾处理的不当等原因造成了各种各样的心理问题。因此,普及大学生的心理健康教育非常必要,通过让他们了解各种常见心理问题产生的原因及主要表现,帮助他们以科学的态度对待各种心理问题,学会自我心理调适,有效消除心理困惑,自觉培养坚韧的意志品质,提高承受和应对挫折的能力,培养健全的人格,预防心理障碍和心身障碍。

三、保持心身健康对人生的重要意义

《南方周末》在2004年有一篇题为《26年再审视,“神童”到中年》的报道,追踪了1978年几位当时以11~13岁的年龄进入中国科技大学少年班学习的著名“神童”的人生轨迹。据当时的报道,其中一位“神童”2岁半时已经能够背诵30多首毛泽东诗词,3岁时能数100个数,4岁学会400多个汉字,5岁上学,6岁开始学习《中医学概论》和使用中草药,8岁能下围棋并熟读《水浒传》。几乎一夜之间,这个神奇少年为整个国家所熟知。其他几位也有惊人的表现,均成为那个年代家喻户晓的“明星”,成为全国青少年学习的榜样和羡慕的对象。26年后,当年被渲染得最多的三位,一位本科毕业后一直在科大任教,然而在科大的25年中他不断想逃亡,最后“成功”出家;另外两位在国内和国外都攻读过博士学位,均因与导师关系不良最后没有成功,其中一位“运气”较好,以硕士身份在大学任教,过着普通人的生活;另一位得了精神障碍,“被自己禁锢在了与母亲共同居住的房间里”。

目前最受赞誉的是微软亚洲研究院首席科学家张亚勤,而他的同学普遍认为,他的成功是因为他当时被渲染得最少,压力最小,过着相对“最正常”的生活。

为何天资如此聪颖的人最终没有成才?心理健康、心理素质问题绝对是关键所在。

我们做任何工作都必须有正常的感觉、知觉、思维、记忆、想象、注意,必须有稳定的情绪,有健全的人格,必须与别人有正常的交往与合作,任何一方面出问题,都不可能做好工作,更不用说有所成就了。事实证明,心理缺陷比生理缺陷对一个人成才的影响更大,身体有残疾的人可能获得令人赞叹的成就,但心理有障碍的人在出现问题后获得成就的可能性就很小了。

心身健康状况是整个人生是否愉快的首要影响因素,最简单地概括,人的一生只做两

件事：第一，享受自己的生命与生活；第二，为社会做贡献。做好这两件事的必要条件是心身健康。

可见，没有什么比心身健康对人生更具重要意义！保持心身健康绝对是我们人生的首要课题！

第二节 健康与心理健康的概念

一、健康的概念

人们都渴望健康，追求健康。但什么是健康（Health），人们在不同时期有着不同的认识。

“健康就是没病”这是人们对健康最早期的认识。

“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮，精力充沛并具有良好劳动效能的状态。”这是传统的生物医学模式下对健康的认识。

《简明不列颠百科全书》中文版（1985年）关于健康的概念为：“健康，使个体能长期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力。”这一概念提到了心理因素，较生物医学模式下的健康概念有了显著的进步。

适应生物医学模式向生物心理社会医学模式转化，是时代的要求，我们对健康的认识，应该统一到世界卫生组织（WHO）对健康的定义：“健康不仅仅是没有疾病或病症，而是一种在身体上、心理上和社会上的完好状态与和谐发展。”它明确指出健康包括了身与心两个方面，二者之间互为依存、互相制约、密切联系构成了健康的整体观。1992年WHO在此基础上又增加了道德健康的内容，认为健康的个体还表现在不损害他人的利益来满足自己的要求，能够按照社会的道德规范和行为准则约束自己的行为。

某本科毕业生，身体强壮，成绩优秀，工作能力强，毕业后很快找到了较满意的单位，可是不到2个月，他感到不受重视，“怀才不遇”，于是跳槽。后仍出现同样的情况，1年内他又跳槽5次。

❓ 你认为他健康吗？如果你的回答是“不”，他的问题是什么？

二、心理健康与心理卫生的概念

“心理”是心理活动的表现形式，是人类心理活动过程（心理活动的共同性）与个性（人格，个体心理活动的差异性）的综合。其内容包括：

心理过程
人格
个性

心理过程
—— 认知过程（感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意等）
—— 情感过程（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等）
—— 意志过程（有意识确定目的、克服困难、调节和支配自身的行动等）
人格
—— 个性特征（能力、气质、性格）
—— 个性倾向性（需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观）
—— 自我调节系统（以自我意识为核心，通过自我感知、自我分析、自我评价、自我观念、自我体验、自尊、自信、自豪、自我监督和控制等对个性各成分调控）

“心理健康 (Mental Health)” 已经被接受为一种“现代的观念”，在我们现代人的实际生活中起到越来越重要的作用。这不仅是因为人们对“健康”本身的理解已经是加入了“心理健康”的成分，而且是因为在现代人的生活态度和生活观念中，都已经渗透了心理健康的精神和内容。

1946 年 WHO 成立时宪章中对“心理健康”所提要求是：要有充沛的精力，能从容地担负日常工作和生活，并且不会感到疲劳和紧张。应该是积极乐观，勇于承担责任，并且能上能下，心胸开阔，不至于因为很小的事就耿耿于怀。必须是精神饱满、情绪稳定，并且是善于休息的人。要有比较强的应变能力。反应速度快，并且有高度适应能力，等等。

简而言之，心理健康是指“个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态”。



1978 年世界卫生组织在前苏联的阿拉木图召开了国际会议，重点讨论了与“健康观念”有关的问题，并发表了著名的“阿拉木图宣言”。宣言中重申了 WHO 对健康的定义，心理健康已经隶属“健康”概念和范畴中的必然而重要的因素。

心理卫生 (Mental Hygiene) 又称精神卫生，它是指运用心理学上的理论和原则来保持并促进心理的健康。即以积极、有效的心理活动，平稳、正常的心理状态对当前和发展着的社会和自然环境，以及内环境具有良好的适应功能。从狭义的角度上来说它指的是对精神病的预防；而从广义的社会角度来说则指在人群中防止人们得精神疾患和保持心理健康的各种措施。因此，它又叫“健康心理学” (Health Psychology)。通过讲究心理卫生，培养人们的健康心理，从而达到预防疾病，提高心理素质的目的。

《简明不列颠百科全书》心理健康与心理卫生 (mental health and hygiene) 条目中说：“心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，不是指绝对的十全十美状态。心理卫生包括一切旨在改进及保持上述状态的措施，诸如精神疾病的康复、精神病的预防、减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。”我国著名心理学家潘菽教授在《教育心理学》中提出：“我们应注意身体的健康，故研究心理卫生；我们若要使心理得到健全的发展，则必须注重心理卫生。”著名社会学家费孝通教授为《中国心理卫生杂志》撰文指出：“讲究心理健康及社会功能良好之道，即心理卫生。”“讲究心理卫生以达到心理健康和社会功能良好，非仅能预防诸种心理疾病，而且能预防一些不良的社会现象。例如，心理健康往往具有较高的道德品质，不致违法乱纪、触犯法律；而有许多犯罪者往往是心理不健康者或不很健康者，故为了预防青少年失足和成人犯罪，自幼就讲究心理卫生，是个积极的有效措施。”然而，应引起注意的是，并不是所有道德高尚者的心理都是健康的。

某大三男生，是学生会干部，道德高尚，学习认真，工作负责，平时见到乞丐，他宁愿自己走路，也会将仅有坐车的钱送给乞丐。对自己要求非常严格，不能容忍自己犯任何错误，稍有差错即非常自责、痛苦，因此他总觉得自己处在紧张状态，感到压力很大。

② 这位同学的情况属于心理健康范畴吗？