



大学生 心理健康教育

主编 宋宝萍



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

西安电子科技大学教材建设基金项目

大学生心理健康教育

主 编 宋宝萍

副主编 魏 萍 武成莉

西安电子科技大学出版社

2007

内 容 简 介

本书紧密结合大学生的心理、学习和生活实际,阐述了大学生心理健康方面的基本理论、基础知识,并提供了丰富的案例和操作细则,旨在解决大学生在现实生活和学习中所遇到的心理问题,为其在现实生活中处理好各种心理问题起到更好的指导作用。

本书共分十三章,内容包括大学生的自我意识及特点,怎样塑造良好人格,怎样高效学习,如何处理大学生时期的恋爱问题,如何增强人际交往的能力,怎样保持良好的情绪状态,提高应对压力和降低焦虑的策略有哪些,如何理性地对待挫折和化解挫折,在网络环境中如何保持良好的心理状态,大学生常见的心理障碍与心理疾病有哪些,如何进行危机干预和自杀预防等等。书中深入浅出地论述了大学生心理健康教育方面的突出问题及解决办法,引导大学生掌握心理健康知识,学会自我心理调适方法,开发自身潜能,培养良好的心理素质,提高心理健康水平。

本书既可作为高校大学生心理健康教育课程的教材,也可供广大心理学工作者、教育工作者和家长等参考,还可作为大学生和青年朋友提高自己心理素质的自学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 宋宝萍主编. —西安: 西安电子科技大学出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-5606-1910-1

I. 大... II. 宋... 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 115082 号

责任编辑 南景 霍小齐 云立实

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路 2 号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

<http://www.xduph.com> E-mail: xdupfxb@pub.xaonline.com

经 销 新华书店

印刷单位 西安文化彩印厂

版 次 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 20.25

字 数 478 千字

印 数 1~4000 册

定 价 26.00 元

ISBN 978-7-5606-1910-1/B·0001

XDUP 2202001-1

*** 如有印装问题可调换 ***

本社图书封面为激光防伪覆膜, 谨防盗版。

前 言

当今世界,科学技术突飞猛进,知识经济已见端倪,综合国力的竞争日趋激烈。现代社会给大学生提供了充分施展自我才能的舞台,提供了多方面发展的机遇,但同时也给大学生带来了更大的心理压力,拥有和保持心理健康成为现代教育的一个重要方面。近年来大学生心理健康教育问题也已经引起党和政府、教育主管部门和社会各界的高度重视,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确要求各学校“加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志,艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力”。教育部在2001年3月颁布了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》。2002年至今,为了深入贯彻落实“意见”精神,教育部每年都出台相应的文件并制定相应的措施,全国各高校都成立了大学生心理健康教育机构,为在校大学生开展心理健康方面的服务,大学生对自身的心理健康也给予了极大的关注。

但心理健康教育是一项科学性、实践性都很强的工作,它既是学校教育的重要内容,又不同于学校的其他教育形式,有其自身的特点和规律。学校心理健康教育如何进行(方法、途径和策略),该抓哪些方面(具体目标、任务、内容),这些都是心理健康教育所面临的具体问题。从大学心理健康教育的基本目标出发,根据学生心理问题发生和心理素质形成的特点,编写针对性和科学性强的大学生心理健康教育教材,也成为当前大学生心理健康教育的迫切需要。

本书是从事大学生心理健康教育、教学和科研的工作者多年来开展心理咨询和心理健康教育教学的成果。全书共有十三章,第一章,大学生心理健康;第二章,大学生自我意识;第三章,大学生人格发展;第四章,大学生学习心理;第五章,健康的爱情观和性道德;第六章,大学生人际交往心理;第七章,大学生的情绪管理;第八章,大学生压力调适;第九章,大学生的挫折心理;第十章,互联网与大学生心理健康;第十一章,大学生心理障碍与心理疾病;第十二章,心理咨询与心理治疗;第十三章,危机干预与自杀的预防。

本书在编排上主要有如下三个特点:第一,体例新颖,联系学生实际。本书的编写结合大学生学习、生活实际,每章节提供案例及分析,帮助学生解决常见问题。第二,重视心理训练。本书为大学生提供可操作的心理教育活动,使大学生在活动中理解并感悟心理健康教育,提升心理素质。第三,语言清新,可读性强。本书在编写上特别重视语言清新、文字活泼以及较强的可读性,使大学生在轻松愉快的阅读中获得有益的养分。总之,本书紧扣健康、适应和发展的主题,围绕大学生的身心发展特点与生活实际,内容深入浅出、通俗易懂,既有抽象的理论探讨,又有实际的调适建议,还有各种测试量表、趣味故事、知识窗,具有很强的可读性和可操作性。

天将降大任于斯人，必是经历了挫折、困苦，但又从挫折、困苦中站立起来之人，必是经历了风吹雨打而坚持到底最后终见彩虹之人。希望本书的出版，能够为广大学生提升心理素质，正确面对各种挫折困惑，健康快乐成长提供有益的指导帮助。

编 者
2007 年 8 月

目 录

第一章 大学生心理健康	1
第一节 心理健康与大学生	1
一、对大学生进行心理健康教育的重要性	2
二、大学生心理健康教育的内容	3
三、大学生心理健康的标准	6
四、克服“第三状态”	7
第二节 大学生常见心理不适应问题及原因分析	9
一、大学生常见的心理不适应现象	9
二、大学生心理适应问题的原因分析	12
第三节 大学生心理健康的维护	15
第二章 大学生自我意识	19
第一节 自我意识的发展及特点	20
一、自我意识的定义	20
二、自我意识与心理健康的关系	22
三、自我意识的发展及特点	24
四、良好自我意识的标准	27
第二节 大学生自我意识的同一性	31
一、大学生自我意识的发展过程	31
二、自我意识的同一性	34
三、自我意识的误区	34
四、大学生自我意识的偏差	38
五、大学生自我意识的类型	41
第三节 大学生自我意识完善的途径	43
一、个人认识自我的三条渠道	43
二、完善自我的主要途径	44
三、完善自我的操作细则	45
四、培养正确的自尊心和充分的自信心	47
第三章 大学生人格发展	52
第一节 人格概述	52
一、人格——人的本性	52
二、人格的结构	52
三、大学生的人格特点	54
第二节 人格的影响因素	56

一、生物遗传因素	57
二、环境因素	57
三、自我调控系统	61
第三节 气质	63
一、气质及其表现	63
二、了解自己的气质	64
第四节 性格	68
一、性格的含义及其类型	68
二、大学生常见的不良性格品质及其调节	70
第五节 大学生健全人格的培养与发展	74
一、健全人格的含义	74
二、健全人格的特点	76
三、健全人格的几种模式	76
四、做一个人格健全的现代人	77
第四章 大学生学习心理	79
第一节 大学生学习心理概述	79
一、大学生的学习活动	79
二、影响大学生学习的因素	81
三、大学生学习与心理健康的关系	82
第二节 学习动机	83
一、学习动机的分类	84
二、学习动机对学习的影响	86
三、大学生学习动机的培养与激发	86
第三节 创造性思维与学习	89
一、创造性思维的特点	89
二、创造性人才的个性特征	89
三、训练和培养创新思维的基本途径	90
第四节 大学生常见的学习心理问题及其调整	95
一、大学生常见的学习心理困扰及其自我调适	95
二、大学生学习能力的提高	101
附一 考试焦虑自我检查表	104
附二 世界著名大学校长谈大学生如何学习	106
第五章 健康的爱情观和性道德	110
第一节 爱情是什么	111
一、心理学家谈爱情	111
二、爱情的内涵	112
三、友谊与爱情	113
第二节 大学生的爱情	116
一、大学生恋爱心理发展的过程	116

二、大学生恋爱的心理特点	116
三、大学生恋爱心理的教育	118
四、培养爱的能力与责任	120
第三节 大学生的恋爱困惑及其调适	122
一、单恋	122
二、多角恋	123
三、失恋	124
第四节 大学生的性心理困扰及其调适	125
一、大学生的性心理特征	125
二、大学生的性心理困扰	127
三、大学生性心理的调适	128
附表一 恋爱观测试	129
附表二 你结交异性的技巧如何	132
第六章 大学生人际交往心理	135
第一节 人际交往概述	137
一、人际关系的定义及特点	137
二、人际关系的建立与发展的阶段	138
三、人际关系的意义与作用	138
第二节 人际吸引的基本规律	139
一、接近性	139
二、熟悉性	140
三、相似性	141
四、个人特征	141
第三节 保持良好人际关系的途径	143
一、影响人际关系的关键因素	143
二、具备良好人际关系的途径	144
第四节 大学生人际关系常见的问题和调试	146
一、大学生人际交往常见的误区及调试	146
二、人际交往的应用技巧——沟通的艺术	148
第七章 大学生的情绪管理	153
第一节 情绪概述	153
一、情绪的定义	153
二、情绪的种类	153
三、情绪对大学生的影响	156
第二节 大学生的情绪特点	158
一、大学生情绪的一般特征	158
二、大学生健康情绪的特征	160
第三节 大学生的情绪困扰及其调适	164
一、心境恶劣或情绪不稳定	164

二、自卑	164
三、抑郁	166
四、焦虑	168
五、冷漠	169
六、嫉妒	169
第四节 EQ 与大学生的情绪调适	170
一、觉察自己的情绪(what——我现在有什么情绪)	171
二、对他人的情绪和情感的识别能力是情绪和情感智力的重要指标	173
三、对自己情绪和情感进行控制的能力是情绪和情感智力的核心要素	174
四、调节和运用情绪和情感的能力是情绪和情感智力的高层次要求	176
附表一 抑郁自评量表(SDS)	178
附表二 情商测验	178
附表三 焦虑自评量表(SAS)	179
第八章 大学生压力调适	181
第一节 压力概述	181
一、压力定义	181
二、压力反应	182
三、压力预警	183
四、压力与健康	184
第二节 大学生的压力源	185
一、压力源	185
二、大学生压力现状及来源	186
第三节 大学生压力调适方法	188
一、了解自己的压力源	188
二、控制压力的方法	189
三、运动减压	191
四、放松训练减轻压力	192
附表 A 型人格测试	194
第九章 大学生的挫折心理	196
第一节 挫折概述	196
一、认识挫折	196
二、挫折的性质	198
第二节 挫折产生的原因	200
一、大学生的常见挫折	200
二、大学生挫折的原因分析	203
第三节 大学生受挫后的行为反应	207
一、心理防御机制	207
二、大学生常见的挫折反应	209
第四节 大学生挫折承受力的培养	212

一、影响挫折承受力的因素	213
二、如何提高挫折承受力	213
三、提高大学生挫折承受力的方法	216
第十章 互联网与大学生心理健康	223
第一节 互联网与大学生	223
一、互联网的发展历程及其深远影响	223
二、互联网对大学生心理的双向影响	224
第二节 大学生网络心理与障碍	227
一、大学生网络心理	227
二、大学生网络心理障碍及特点	229
第三节 大学生网络成瘾及其防治	233
一、大学生网络成瘾的表现及危害	233
二、大学生网络成瘾的原因	235
三、大学生网络成瘾的防治	237
第十一章 大学生心理障碍与心理疾病	241
第一节 概述	241
一、大学生一般的心理困扰	242
二、什么是心理障碍	243
三、如何区分正常心理和异常心理	244
第二节 大学生常见的心理障碍与心理疾病	245
一、心理障碍的分类	246
二、大学生常见的心理障碍及心理疾病	246
第三节 防治心理障碍和增进心理健康的途径和方法	255
一、增进心理健康的三个基本途径	255
二、增进大学生心理健康和预防心理问题的方法	256
三、科学对待心理疾病	257
四、心理障碍的预防	257
第十二章 心理咨询与心理治疗	259
第一节 心理咨询与心理治疗概述	259
一、心理咨询与心理治疗的定义	259
二、心理咨询追求的意境	260
三、心理咨询追求的目标	261
四、心理咨询与心理治疗一般的生活咨询	261
五、大学生心理咨询的内容	263
六、大学心理咨询的类型	265
第二节 心理咨询与心理治疗的工作模式	266
一、心理治疗工作模式	266
二、大学生心理咨询的步骤	267
三、心理咨询师的基本条件	269

四、咨询中的一些原则	269
第三节 常见的几种心理咨询和治疗方法	270
一、行为疗法	270
二、认知疗法	276
三、认知领悟疗法	277
四、心理分析疗法	278
五、支持疗法	279
六、森田疗法	280
七、咨客中心疗法	283
第十三章 危机干预与自杀的预防	286
第一节 危机干预的理论基础	286
一、危机及危机干预的定义和特征	286
二、常见心理危机及干预原则	287
三、心理危机干预的主要目的	289
四、危机干预理论	289
五、危机干预模式	292
六、大学生心理危机及特征	292
第二节 危机干预的技术与注意事项	294
一、危机干预理论的原则	294
二、危机干预的主要领域和形式	295
三、危机干预的方法	295
四、危机干预的步骤	296
五、危机干预的注意事项	298
六、大学生心理危机的心理护理	300
第三节 自杀的流行病学研究	301
一、认识自杀	302
二、自杀及其动力学分析	302
三、自杀人群的特征	303
四、自杀的流行病学研究方法	303
五、自杀的人群分布特征及原因研究	305
第四节 自杀的预防	306
一、消除对自杀的误区	306
二、鉴别自杀倾向者的迹象	307
三、有潜在心理问题者或要自杀者需要了解的知识	308
四、帮助有心理危机或有自杀倾向者时需要掌握的要点	308
五、自杀的干预途径	309
六、自杀干预的策略	309
七、量表的应用	310
后记	312
参考文献	313

第一章 大学生心理健康

有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。

—— 阿拉伯谚语

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。

—— 古希腊哲学家赫拉克里特

健康是人生第一财富。

—— 美国思想家爱默生·R. W.

有三个“钓鱼人”聚在一个大河潭边钓鱼，他们发现有人在上游被水冲进水潭挣扎着求救。于是，有一个钓鱼人便跳入水中把落水者救了上来，并予以抢救。但在这时，他们又见另一个被冲下来的落水者，另一个钓鱼人又跳入水中把他救了上来……可是，他们同时发现了第三个、第四个和第五个落水者……这三个钓鱼者已经是手忙脚乱，难以应付了。此时，有一个钓鱼人似乎想到了什么，他离开现场去了上游，想做一项性质不同但目的一致的工作，他在落水处插上一块木牌警告并劝说人们不要在这里游泳，但仍有无视警告者被冲下水潭。后来，其中一个钓鱼人最终明白这样做不能从根本上解决问题，他要做另一项工作——教会人们游泳。这似乎是问题的关键，因为有了好的水性，不易被冲走，即使被冲入急流中，也能够独立应付，自我保护。

如果以此来比喻，那么，第一步跳入水中抢救落水者的工作就好比“心理治疗”，这是一项艰巨而充满意义的工作。心理治疗往往需要花费相当多的时间和精力，“被治疗者”也往往深感痛苦和不安。第二步插警告牌的工作就好比是“心理咨询与辅导”，也是一项充满意义的工作，但一般来说，它也只是对“来访者”或接受咨询者才能够发生作用和影响。那么，第三步就是那位要教人们“水性”的“钓鱼人”所做的工作，就好比是“心理健康教育”了，他着眼于从根本上解决问题，不但教给人们如何预防危险发生，还教给人们处于危机时进行应对的能力。

第一节 心理健康与大学生

高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质，而且还要有良好的心理素质。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》中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。

一、对大学生进行心理健康教育的重要性

现代大学生作为中国社会中文化层次较高的群体,一向被认为是最活跃、最健康的群体之一,如果仅仅从身体和生理疾病来看的确如此,但从心理健康的角度分析,情况可能会大不一样。

某名牌大学的一位品学兼优的三好学生、优秀干部,因为在一次晚会上唱歌跑了调,引起同学的哄笑,便觉无地自容而自杀。

1991年万圣节,美国依阿华大学一位刚获博士学位的中国留学生,因为竞争压力和人际关系紧张,精神崩溃,开枪打死6人(包括他自己),重伤致残一人。

2004年云南大学学生马加爵杀人案在各地高校更是引起了极大的反响,马加爵也成了人们议论的焦点。

最近,有关研究和统计结果表明,大学生心理上的确存在一系列的不良反应和适应障碍,有相当数量的大学生存在不同程度的心理障碍或严重的心理疾病。家庭、社会、学校和大学生自身都十分关注这一问题。可见,对大学生进行心理健康教育是十分重要和必要的。

心理健康自测表

对下列各题作出“是”或“否”的回答,由回答结果可大致看出你的心理健康情况。

1. 每当考试或提问时,会紧张和出汗。
2. 看见不熟悉的人会手足无措。
3. 心里紧张时,头脑会不清醒。
4. 常因处境艰难而沮丧气馁。
5. 身体经常发抖。
6. 会因突然的声响而跳起来,全身发抖。
7. 别人做错了事,自己也会感到不安。
8. 经常做恶梦。
9. 经常有恐怖的景象浮现在眼前。
10. 经常会感到胆怯和害怕。
11. 常常稍不如意就会怒气冲冲。
12. 当被别人批评时就会暴跳如雷。
13. 在别人请求帮助时,会感到不耐烦。
14. 做任何事都松松垮垮,没有条理。
15. 脾气暴躁、焦急。
16. 一点儿也不能宽容他人,甚至对自己的朋友也是这样。

17. 被别人认为是个好挑剔的人。
18. 总是会被别人误解。
19. 常常犹豫不决，下不了决心。
20. 经常把别人交办的事搞错。
21. 会因不愉快的事缠身，一直忧郁，解脱不开。
22. 有些奇怪的念头老是浮现脑海，自己虽知其无聊，却又无法摆脱。
23. 有时候尽管四周的人在快乐地取闹，自己却觉孤独。
24. 常常自言自语或独自发笑。
25. 总觉得父母或朋友对自己缺少爱。
26. 情绪极其不稳定，很善变。
27. 常有生不如死的想法或感觉。
28. 半夜里经常听到声响难以入睡。
29. 是一个感情很容易冲动的人。

评分规则：每题回答“是”记1分，回答“否”记0分，各题得分相加，统计总分。

回答的总分：

1~5分：可算一般正常的人。

6~15分：说明你的心理有些疲倦了，最好能合理安排学习，劳逸结合，让神经得到松弛。

16~30分：你的心理不健康，有必要求助心理咨询，相信你会很快从烦恼和不安中走出来。

二、大学生心理健康教育的内容

本书将从以下几个方面引导大学生培养良好的心理素质，提高心理健康水平。

1. 大学生的自我意识

正确的自我意识是培养良好的心理素质的重要前提。通过本书的学习，可以让大学生了解大学生自我意识的特点以及自我意识的发展，并能客观地认识自我，正确地评价自我，积极地悦纳自我，从而有效地控制自我和科学地发展自我。本书还针对大学生自我意识常见问题进行分析，有助于大学生正确处理理想“我”与现实“我”、主观“我”与客观“我”、个人“我”与社会“我”的关系，树立健康的自我形象。

2. 大学生的人格发展

行动决定习惯，习惯决定性格，人格决定命运。人格是一个人成功的关键，而性格是人格的核心，也是心理素质的核心，良好的人格是大学生健康成长的重要保障。本书通过介绍有关人格的知识和相关理论，使大学生了解和认识自己的人格特点，理解他人的个性，找到优化自己性格的方法，主动完善自己，培养健全人格。

3. 大学生的学习心理

学习是大学生求学期间的主要任务，大学是人生学习过程中的一个重要阶段，也是为未来职业的发展打基础的阶段。通过学习大学生的学习心理，可以帮助大学生了解大学学

习活动的特点以及学习的一般心理规律,培养学习兴趣,增强学习动机,积极主动地学习。

4. 健康的爱情观与性道德

本书针对现代大学生恋爱的特点,培养大学生树立健康的爱情观,引导大学生正确处理学生时期的恋爱问题,进行恰当的两性交往,培养自己健康的恋爱心理与行为,并对性教育与艾滋病的防治有所了解。

5. 人际关系与人际交往

人际关系方面的问题是大学生产生心理困惑的主要原因之一。通过本书的学习,可以让大学生了解人际吸引的条件及人际关系中常见的问题及调适方法,帮助大学生掌握克服不良的交往心态和行为的方法,更好地协调人际关系,掌握保持良好人际关系的途径,积极愉快地生活。

6. 情绪和情绪管理

情绪是心理素质教育中的重要内容。通过学习情绪心理的知识和理论,可以使大学生对自我情绪有科学的认识,并对自己的情绪状态有所了解,同时能运用理性情绪理论,掌握自我情绪管理的技巧,主动调整自我情绪,经常保持良好的情绪状态。

7. 压力与焦虑

在一个人的成长过程中必然要遇到各种压力,而压力往往给人带来极度的紧张感和不适感,这主要是通过焦虑表现出来的。通过本书的学习,可以让学生了解压力和焦虑的性质与来源,掌握应对压力及减轻焦虑的策略和方法。

8. 大学生的挫折心理

挫折是一个人成长与发展不可缺少的一部分。通过本书的学习和训练,可以让学生了解产生挫折的原因及受挫后的行为反应,通过对挫折承受力的培养,使大学生提高对挫折的适应能力,学会理性地对待挫折和积极化解挫折,学会在挫折、困境和磨难中成长。

9. 互联网与大学生心理健康

本书通过对网络环境下的心理特点与矛盾的分析,让学生了解互联网与大学生是一个环境与能动者之间的关系,并就大学生网络心理及其调适作出简要的阐述,为大学生如何利用网络这一资源提供一定的帮助。

10. 大学生心理障碍与心理疾病

本书通过介绍心理障碍或心理疾病的基本知识、基本模式与判断标准,帮助大学生了解常见心理障碍的类型、主要表现和特征以及鉴别心理疾病的常识,使大学生认识到心理疾病的危害,提高心理保健和心理疾病的防治意识。

11. 心理咨询与心理治疗

通过本书的学习,可以让教育工作者知道什么是心理咨询与心理治疗,以及心理咨询与心理治疗的工作模式有哪些,常见的心理咨询与治疗的方法有哪些,为教育工作者提供一定的蓝本。

12. 危机干预与自杀预防

大学生心理障碍有可能引发突发性事件,对于这些应激事件如何处理牵涉到一些很重

要的技巧。通过本书的学习,可以了解危机干预的理论基础、危机干预的步骤与方式、危机干预的技术与注意事项、自杀的流行病学研究及自杀的预防等。

不同流派心理学家说“心理健康”

(1) 精神分析派——弗洛伊德的“心理健康”观

弗洛伊德认为个体的人格是由“本我、自我、超我”三部分组成。当三者平衡和谐时,人格就趋于完善,如果三者关系失调乃至破坏,就会出现心理冲突和焦虑,严重的会出现心理疾病。心理不健康的人与健康人之间并无本质的不同,即健康与不健康是连续的。健康人蕴涵着不健康的因素,不健康的人也包含着健康的素质,健康的人若自处不当会变成不健康,不健康的人只要能有效处理自己的情绪与问题就能重新拥有健康。因此个人要实现心理健康必须学会:

① 正视并接纳自己,② 学会爱,③ 学会工作。

(2) 人本主义学派——马斯洛与罗杰斯心理健康观

马斯洛是美国著名心理学家,也是人本主义心理学的主要代表。在马斯洛看来,心理健康的人就是自我实现的人。只有充分实现个人的潜能、实现人生全部价值的人,才能成为真正的心理健康的人,即自我实现者。自我实现是一个需要付出代价的过程。马斯洛的自我实现者也并不是完美无缺的,他们只是比其他人更接近完善。

罗杰斯是继马斯洛之后人本主义阵营中最具号召力的美国心理学家,他认为心理健康的人就是机能健全的人。在罗杰斯看来,要成为机能健全的人,关键在于自我结构与经验的协调一致。这就需要有一个“无条件的积极关注”的成长环境。只要人与人之间无条件地真诚关怀,个体就能调节自己的经验,朝向自我实现,使自我更趋向理想自我;自我实现的倾向是生命的驱动力,使自我更完善,更成熟,更具社会责任感,从而形成机能健全的人。

(3) 存在分析学派——帕尔斯的心理健康观

帕尔斯是著名的存在分析学家。他认为心理健康的人就是“生活在此时此地”的人。此时此地的人不追求幸福而只是努力体验幸福,真实的幸福感就存在于当前。如果以幸福为目标,就会使他们的注意力和精力都脱离当前。也就是说,健康的人不去追求虚无缥缈的幸福而努力体验此时此地的幸福。在帕尔斯看来,只要集中当前,体验当前,实现自立,并独立地对当前负起责任来,用自我支持取代环境支持,人就能自动自发地实现真实的自我,而所有人的真实自我都是美好而健康的。

(4) 建构主义学派——凯利的人格建构心理健康观

凯利认为,一个人是否心理健康,主要看他选择生活的方式是开放创造的,还是封闭的。开放创造的生活方式是健康的,封闭的生活方式往往会带来困扰。而选择主要是受个体的预期的影响及其建构系统的效用。按照凯利的观点,一个人一生中主要的目的是降低不确定性而不是寻求强化或回避痛苦,也就是说,如果一个人预测到某些不愉快的事情要发生,后来发生了,即使这种体验是消极的,但是他(或她)的预测就会被证实有效,个体就会依然采取这种行为来维持其健康系统。

(5) 社会文化派——库布斯的心理健康观

美国学者库布斯(Combs. A. W)认为一个心理健康、人格健全的人应有四种特征。第一,具有积极的自我观念。能悦纳自己,也能为他人所悦纳;能体验到自己的存在价值,能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战;虽然有时也可能会觉得不顺心,也并非总为他人所喜爱。但

是，肯定的、积极的自我观念总是占优势。第二，恰当地认同他人。能认可别人的存在和重要性，既能认同别人而又不依赖或强求别人，能体验自己在许多方面与大家是相同的、相通的；而且能和别人分享爱与恨、乐与忧以及对未来美好的憧憬；并且不会因此而失去自我。第三，面对和接受现实。能面对现实和接受现实，即使现实不符合自己的希望与信念，也能设身处地、实事求是地去面对和接受现实的考验；并能多方寻求信息，倾听不同的意见，把握事实真相，相信自己的力量，随时接受挑战。第四，主观经验丰富，可供取用。能对自己、周围的事及环境有较清楚的知觉，不会迷惑和彷徨。在自己的主观经验世界里，储存着各种可用的信息、知识和技能，并能随时提取使用，以解决所遇到的问题，从而增进自己行为的效率。

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，组成智力的各种能力要素如观察力、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，能较好地驾驭自己的情绪、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应有明确的目的性，有学习、生活和工作的理想，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、果决，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 and 他人面前总是处于盲目被动，或者