

Daxuesheng

Xinli Jiankang Jiaoyu



21世纪高等院校通识课规划教材

大学生心理健康教育

(第二版)

崔艳 ● 主编

张华 马敬 韩毅 ● 副主编



本书在编写过程中遵循学生课堂学习规律,理论联系实际,通过“阳光心态”“阳光殿堂”“问题汇总”“认知”“阳光训练”“幸福阳光”六大板块,采取各种训练形式,把心理健康知识和实践操作结合起来,使学生在实践中学习、感受和成长。

北财经大学出版社
Beihai University of Finance & Economics Press

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

Daxuesheng

Xinli Jiankang Jiaoyu

21世纪高等院校通识课规划教材

大学生心理健康教育

(第二版)

崔艳 ● 主编

张华 马敬 韩毅 ● 副主编



图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 崔艳主编. —2版. —大连: 东北财经大学出版社, 2016.9

(21世纪高等院校通识课规划教材)

ISBN 978-7-5654-2484-7

I. 大… II. 崔… III. 大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. G444

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第214344号

东北财经大学出版社出版

(大连市黑石礁尖山街217号 邮政编码 116025)

网 址: <http://www.dufep.cn>

读者信箱: dufep@dufe.edu.cn

大连住友彩色印刷有限公司印刷 东北财经大学出版社发行

幅面尺寸: 170mm×240mm 字数: 336千字 印张: 16.5 插页: 1

2016年9月第2版

2016年9月第4次印刷

责任编辑: 蔡丽 李丹 尹惠 责任校对: 合力

封面设计: 冀贵收

版式设计: 钟福建

定价: 29.00元

教学支持 售后服务 联系电话: (0411) 84710309

版权所有 侵权必究 举报电话: (0411) 84710523

如有印装质量问题, 请联系营销部: (0411) 84710711

第二版前言

近年来由学生心理问题导致的高校大学生恶性事件时有发生,从2004年的云南大学马加爵事件到2009年上海海事大学杨元元因为家庭困境而自杀,再到2013年复旦大学研究生投毒案,这些事件的发生给社会、学校及个人带来的往往是无法弥补的损失,甚至灾难,因此对大学生群体开展心理健康教育日趋重要。

我国教育部一直都非常重视大学生的心理健康教育。除规定各高校必须开设心理健康教育课程之外,在2011年第5号文件中,对教学目标、教学内容以及教学方法等都作了明确的规定。我们认为,心理健康教育课程应与传统的学科课程有所区分。传统的学科课程重视的是知识的系统性,而心理健康教育课程开设的目的是希望学生通过学习能应用相关的心理学知识解决生活和学习中产生的各种实际问题,如人际关系方面。因此,本书在编写过程中力求突出实用性和互动性,在“阳光训练”中采用互动式、体验式等各种形式,力求把抽象的心理健康知识和生动活泼的操作实践紧密结合起来,使学生在体验中学习,在体验中感受,在体验中成长。

在本书的体系结构上,我们并没有按照传统的知识体系和结构进行编写,而是力求遵循学生课堂学习的规律,理论联系实际,以充分发挥学生学习的积极性和主动性。本书将各章的主体内容设计为六大板块:

“阳光心态”——引用发人深省的心理故事或案例,揭示本章主题;

“阳光殿堂”——主要阐述与本章相关的心理学知识;

“问题汇总”——紧密结合当前大学生的生活实际,对大学生常见的心理问题进行归纳总结并提出建议;

“认识自己”——运用心理量表,指导大学生对当前自身心理状态进行分析;

“阳光训练”——通过团体训练等训练模式提高大学生心理素质;

“幸福阳光”——通过运用与心理学相关的故事、案例、诗歌,再次潜移默化地感染和鼓励大学生们,提醒他们拥有一个积极、良好心态的重要性。

本书由崔艳负责框架设计,指导具体写作及编撰定稿;由张华、马敬和韩毅负责初稿的整理工作。各章的编写分工如下:崔艳负责第一、二章;张华负责第三章;马敬负责第四章;韩毅和侯莞娇负责第五章;鞠嘉祎负责第六章;杨俊萍负责第七章;张学俊负责第八章;阚洁琼负责第九章;蔡晨负责第十章;郑伟负责第十一章。本书编者除了张华来自南阳师范学院,其余均是在大连科技学院从事学生心理健康教育与心理咨询工作的教师。

本次第二版对书中“阳光训练”中的一些练习进行了修改,以期能更好地应

用在课堂教学之中，对大学生的心灵有所启迪。

本书的编写得到了大连科技学院各级领导和教务处、学生处等职能部门的大力支持，同时特别感谢给予我们大力支持的东北财经大学出版社的相关编辑，以及在编写过程中参考和引用的国内外文献的作者们。此书虽经编者的共同努力，但限于水平和经验，书中难免会存在不足之处，恳请各位专家、同行谅解，同时也真诚希望读者多提宝贵意见，使本书得以不断完善。

编 者

2016年8月



目 录

第一部分 心理健康基础知识

第一章

健康从“心”开始——心理健康导论/2

阳光心态/2

阳光殿堂/3

问题汇总/10

认识自己/12

阳光训练/17

幸福阳光/21

第二章

给自己的“心”助跑——正确看待心理咨询/23

阳光心态/23

阳光殿堂/27

问题汇总/32

认识自己/41

阳光训练/45

幸福阳光/47

第二部分 了解自我 发展自我

第三章

描绘多彩的人生——健全人格的塑造/50

阳光心态/50

阳光殿堂/51

问题汇总/60

认识自己/64

阳光训练/69

幸福阳光/72

第三部分 提高自我心理调适能力

第四章

做一个有准备的人——职业生涯规划/74

阳光心态/74

阳光殿堂/75

问题汇总/83

认识自己/85

阳光训练/98

幸福阳光/100

第五章

底蕴的积淀——学习能力训练/103

阳光心态/103

阳光殿堂/104

问题汇总/113

认识自己/115

阳光训练/116

幸福阳光/119

第六章

我的情绪我做主——情绪管理能力的培养/122

阳光心态/122

阳光殿堂/123

问题汇总/131

认识自己/134

阳光训练/142

幸福阳光/146

第七章

善于交际是成功的基石——人际交往能力的培养/148

阳光心态/148

阳光殿堂/149

问题汇总/160

认识自己/163

阳光训练/166

幸福阳光/167





第八章

青涩的情与红色的爱——恋爱与性心理调适/170

阳光心态/170

阳光殿堂/171

问题汇总/180

认识自己/187

阳光训练/190

幸福阳光/194

第九章

超越挫折才会成功——挫折应对能力训练/196

阳光心态/196

阳光殿堂/197

问题汇总/203

认识自己/209

阳光训练/211

幸福阳光/214

第十章

智对现实与虚拟——步入网络文明/216

阳光心态/216

阳光殿堂/217

问题汇总/227

认识自己/230

阳光训练/231

幸福阳光/233

第十一章

用“心”感悟生命——生命教育/235

阳光心态/235

阳光殿堂/236

问题汇总/247

认识自己/249

阳光训练/251

幸福阳光/253

主要参考文献/254

大学生心理健康教育



第一部分

心理健康基础知识

第二部分

了解自我 发展自我

第三部分

提高自我心理调适能力

第一章

健康从“心”开始

——心理健康导论

一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。

——狄更斯

世界上只有想不通的人，没有走不通的路。

——佚名

阳光心态

第二次世界大战期间，德国的纳粹分子曾进行了一次严酷的心理实验。他们声称将用一种特殊的方式处死人，这种方式就是抽干人身上的血液。实验那天，他们从集中营挑选出来两个人：一个是牧师，另一个是普通工人。纳粹士兵将两个人分别捆在床上，用黑布蒙上双眼，然后将针头插进他们的手臂，并不时告诉他们：现在，你已经被抽了多少升血了，你的血将在多长时间内被抽干。其实，纳粹士兵并没有真的抽他们的血，只是在他们的手臂上插进了一支空针头。结果，工人的面部不断抽搐，脸色变得惨白，渐渐地惊恐万状中死去。而那位牧师却始终神情安详，死神没有夺取他的生命，他活了下来。

事后，人们问起牧师当时的感想，牧师回答说：“我的内心很平静，我不害怕，我问心无愧，即使死了，我的灵魂也会进入天堂。”可见，在实验进行过程中，两个人都面临死亡的现实威胁，不同的是，那个工人极端恐惧的心态让他失去信心，采取了放弃生命的行为，最终因心力衰竭而死去；牧师则因为拥有平和的心态，正视自己，从容地面对当前的一切，结果反而幸存了下来。

讨论：这个故事给你哪些启发？

一、心理及心理学的含义

什么是人的心理？

心理学研究什么？

心理是人脑对客观事物的反映。所以人脑是心理活动的器官，离开人脑这一物质基础，任何心理现象都不会发生。

心理学是研究人的心理现象的科学。心理现象又包括心理过程和个性心理两个方面。心理过程包括认知过程、情感过程和意志过程。认知过程指的是当客观事物来临时，我们的大脑利用感觉、知觉、记忆、思维和想象对这些外在信息进行加工，进而转换成内在的心理活动的过程，也就是说，我们的大脑是如何认识客观事物的，这就是我们的认知过程。在认识客观事物的过程中，我们自然会对客观事物产生一定的态度，如喜欢或厌恶、热爱或憎恨等主观体验，这就是情感过程。人们在认识客观世界后，还会有计划、有目的地改造世界。人们为了达到自己的目的，采取行动，克服困难，最终达到目标的过程就是意志过程。意志过程是人和动物的本质区别。

心理过程是人们所共有的，体现了心理活动的共性，但反映在每一个具体的人身上，会表现出不同的特点，具有比较稳定的心理特征，这种心理特征被称为个性心理，简称个性，也称作人格。个性心理由个性心理倾向性和个性心理特征两个方面组成，它体现着人与人之间的差异。个性心理倾向性主要包括需要、动机、兴趣、信念、价值观等，是驱使个体进行心理活动的潜在动力。个性心理特征包括气质、性格、能力等，是个性心理的特征结构。人与人之间的差异性主要体现在这三个方面，它比较稳定地反映一个人与其他人不同的特质。

人的心理的认知、情感、意志过程不是彼此孤立的，而是心理活动的三个不同方面，这三个方面要统一、协调。心理过程和个性心理也不是截然分开的，而是密切相联的。心理学的主要任务就是探明心理现象的发生、发展规律，进而预测和控制人类的心理活动。它们之间的关系可以用图 1-1 来表示。

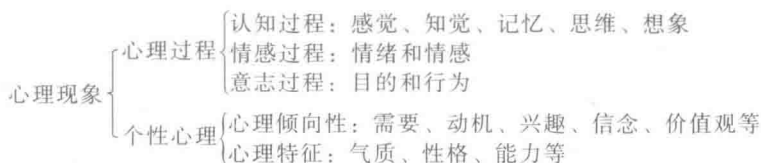


图 1-1 心理学研究对象结构示意图

二、健康与心理健康

（一）健康新概念

1946年世界卫生组织（WTO）将健康定义为：“健康不仅为疾病或羸弱之消



除，而系体格、精神与社会之完全健康状态。”事隔多年后，1989年世界卫生组织又一次深化了健康的概念，认为健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这种新的健康观念，把人的健康从生物学的意义，扩展到了精神和社会关系两个方面的健康状态，把人的身心、家庭和社会生活的健康状态均包括在内。

（二）亚健康状态

亚健康是一种非病非健康状态，是介于健康与疾病之间的状态。“亚”有次等之意，所以你也可以把这种状态叫作次健康、第三状态和中间状态等。处于亚健康状态的人，虽没有明确的疾病，但却精神活力和适应能力下降，常伴有失眠、胃口差、情绪不稳定等症状；如果这种状态不能得到及时的纠正，很容易引起身心疾病。

心理亚健康是介于心理健康和心理疾病之间的中间状态。其主要表现为不明原因的脑力疲劳、情感障碍、思维紊乱、恐慌、焦虑、自卑以及神经质、冷漠、孤独、轻率，甚至产生自杀念头等。

想了解你自己是否存在心理健康方面存在问题，可以通过以下几个心理亚健康的表现来进行判断。如果处于心理亚健康状态，建议及时进行心理健康保养，调整好自己的心理状态，有条件的可以进行心理辅导。

心理亚健康状态表现为：^①

（1）记忆力下降，注意力不集中。你是否在日常生活、工作中，老是忘记很多事情，容易走神，无法集中自己的精力？其实这些都是心理亚健康的表现。

（2）思维缓慢、反应迟钝。如果发现自己想问题时有些困难，与人交流，脑海中偶尔“短路”，大脑的反应变慢，与人交谈时总会慢上半拍，那么就说明你处于心理亚健康状态。

（3）长时间的不良情绪。我们每一个人都会出现不良情绪，一般来说都能自我调整，但是如果不良情绪持续的时间比较长，无法自我调整，那么这时就需要注意了；如果不及时注意心理保健，有可能就会恶化，出现抑郁症、焦虑症等心理疾病。

（4）不自信，安全感不够。如果你发现最近越来越不自信，总是对未来忧虑，喜欢独处，回避社会，那么你就要小心了。

（三）心理健康

心理健康是比较而言的，绝对的健康是不存在的，我们的心理状态总是在健康和不健康之间波动，既可以从比较健康变成不健康，又可以从不健康变成健康。因此，心理健康与否是指人在某一段时间内的特定状态，而不应认为是固定的和永远如此的。

迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念。1946年的第三届国际心

① 佚名. 亚健康状态 [EB/OL]. [2013-06-08]. <http://baike.baidu.com/view/54369.htm>.



理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义：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状态。目前大多数人认为，从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的内容完整、协调一致，能顺应社会，与社会保持同步。

有学者提出的灰色区理论可以更好地帮我们理解心理健康的含义（见表1-1）。

表1-1 心理状态变化图解

区域 分类	纯白色区	浅灰色区	深灰色区	纯黑色区
人员	健康的人格（环境适应能力 and 人际关系良好、自信心强）	各种由生活、人际关系压力而产生的心理冲突	人格障碍 神经症 性变态	精神病患者
服务人员	不需要	心理咨询师	心理医师	精神病医生

人的心理状态是动态的不断变化的过程，各区域之间并没有明显的界限。你现在的心理状态可能属于纯白色区；可过两天，你和室友吵架了，你感到非常郁闷，这个时候你的心理状态就处于浅灰色区；再过两天，你经过自己的调整又重新开心起来，你和室友的问题也解决了，这个时候你的心理状态就恢复到纯白色区。所以没有谁的心理状态一直是健康的，大多数情况下，我们的心理状态都在纯白色区和浅灰色区之间摇摆。如果你的心理状态处在浅灰色区，而这个时候你又不能及时调整或者找专业人士帮助你，你的心理状态就有可能滑落到深灰色区，再不进行及时调整就有可能演变成精神病患者。因此，如前所述，心理健康不是固定不变的，谁都不敢保证自己一辈子都心理健康。

（四）心理健康的标准

人的生理健康是有标准的，一个人的心理健康也是有标准的，不过从上面的介绍中我们可以看出心理状态是不断变化的，因此它的标准就不可能像生理标准那样具体客观。

目前，美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的十条标准被公认为是“最经典的标准”：

- （1）充分的安全感；
- （2）充分了解自己，并对自己的能力作适当的评估；
- （3）生活的目标切合实际；
- （4）与现实的环境保持接触；
- （5）能保持人格的完整与和谐；
- （6）具有从经验中学习的能力；
- （7）能保持良好的人际关系；
- （8）适度的情绪表达与控制；
- （9）在不违背社会规范的前提下，对个人的基本需要作恰当的满足；



(10) 在不违背社会规范的前提下,能作有限的个性发挥。

这十条标准反映的是个体适应社会过程中对心理状态的一般要求,它具有普遍意义。但是,我们应该注意到人在不同的发展时期,心理状态也是不一样的,因此,判断人的心理健康状况也应该考虑到这个人的年龄、性别、所处的时代、文化背景、当时的情景等各种因素。

(五) 大学生心理健康的标准

大学生大多数处于18~25岁之间,其心理发展状态走向成熟但又未完全成熟。在这个时期,大学生会面临学业、情感、人际关系、就业等各方面的压力,若处理不好就会出现心理问题。

王登峰、张伯源提出了八条大学生心理健康标准:(1)了解自我,悦纳自我;(2)接受他人,善与人处;(3)正视现实,接受现实;(4)接受生活,乐于工作;(5)能协调和控制情绪,心境良好;(6)人格完整和谐;(7)智力正常,智商在80以上;(8)心理行为符合年龄特征。^①

聂振伟提出大学生心理健康的六条标准:(1)心胸宽广,能容己、容人、容事;(2)热爱生活,乐观向上,相信自己,也相信他人,相信未来;(3)对社会发展变化反应灵敏,并能积极地适应和参与;(4)好学乐学,有较强的求知欲和较高的学习效率;(5)情感健康稳定,善于自我调节;(6)有理想抱负和实现理想、不怕困难挫折的毅力。^②

可以看出,尽管不同的专家学者对大学生心理健康的标准有不同的观点,并且学者们大都主要从大学生的认知、情感、意志、社会适应等方面加以考察,但是在实践中,大多数学者认为大学生心理健康可以从以下几个方面把握:^③

(1) 智力正常。这是大学生学习与生活的必要心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。智力低下者不能适应大学学习生活及环境的变化。

(2) 情绪健康。情绪稳定并常有愉快心境,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;同时,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄,情绪反应与环境相适应。

(3) 意志坚强。意志是指能够克服困难,有计划、有目的地完成一项活动。有意志力的人在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。有意志力的大学生各种活动中都有自觉的目的性,能适时地作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言行,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(4) 人格统一。这是指人的知、情、意要统一协调,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的,不产生自我同一性混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

(5) 自我评价正确。大学生能够恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既

① 王登峰,张伯源.大学生心理卫生与咨询[M].北京:北京大学出版社,1992.

② 聂振伟.大学生心理健康教育[M].大连:辽宁师范大学出版社,2005:9-10.

③ 胡月.大学生心理发展辅导与实践[M].大连:大连理工大学出版社,2010:5-6.



不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以自己某些方面低于别人而自惭，能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己。

(6) 人际关系和谐。良好而深厚的人际关系是事业成功与生活幸福的前提。其表现为乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取人之长，补己之短，宽以待人，乐于助人。

(7) 社会适应正常。个体能很好地适应客观环境，能以有效的办法应对环境中的各种困难，不退缩，还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改变环境适应个体需要，或改造自我适应环境。

(8) 心理行为符合大学生的年龄特征。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，大学生应具有与年龄和角色相对应的心理行为特征。

(六) 如何理解心理健康的标准？

(1) 心理健康和不健康不是泾渭分明的对立面，而是一种连续状态，不能明确区分。在很多情况下，异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只是程度上的差异。

(2) 心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态，而偶尔出现不健康的心理和行为可能有其特殊的原因，具有暂时性，不能轻易地就一时一事判断某人心理有病。

(3) 心理健康的状态不是固定不变的，而是动态变化的。健康心理和不健康心理可以相互转换。

心理健康的标准是一种理想尺度，它不仅为我们提供了衡量健康的标准，而且为我们指明了提高心理健康的发展方向，每个人在自己现有的基础上作不同程度的努力，都可以追求心理发展的更高层次，不断发挥自身的潜能。

(七) 在临床上评估心理健康水平的标准

郭念峰于1986年提出了评估心理健康水平的十个标准：^①

(1) 周期节律性。人的心理活动在形式和效率上都有着自己内在的节律性。比如，人的注意力水平有一种自然的起伏。不只是注意状态，人的所有心理过程都有节律性。一般可以用心理活动的效率作指标去探查这种客观节律的变化。有的人白天工作效率不太高，但一到晚上就很有效率，有的人则相反。如果在一段时间内，一个人的心理活动的固有节律被打乱，不管是什么原因造成的，我们都可以说他的心理健康水平下降了。

(2) 意识水平。意识水平的高低，往往以注意力水平为客观指标。如果一个人不能专注于某种工作，不能专注于思考问题，思想经常开小差或者因注意力分散而出现工作上的差错，我们就要警惕他的心理健康问题了。因为注意力水平的降低会影响到意识活动的有效水平。思想不能集中的程度越高，心理健康水平就越低，由此而造成的其他后果如记忆力水平下降等也越严重。

^① 郭念峰. 临床心理学 [M]. 北京: 科学出版社, 1995.



(3) 心理受暗示性。易受暗示的人,往往容易被周围环境的无关因素引起情绪的波动和思维的动摇,有时表现为意志力薄弱。他们的情绪和思维很容易随环境变化,给精神活动带来不太稳定的特点。当然,受暗示这种特点在每个人身上都多少存在着,但水平和程度差别是较大的,女性比男性更易受暗示。

(4) 心理活动强度。这是指对于精神刺激的抵抗能力。面对同一强烈程度的精神刺激,不同的人对其反应也不同,这就能看出不同人对于精神刺激的抵抗力。抵抗力低的人,往往对刺激反应强烈,容易致病;抵抗力强的人对同等程度的刺激也会有反应,但不是很强烈,会很快恢复心理平衡。这种抵抗力主要是和人的认识水平有关,一个人在对外部事件有充分理智的认识时,就可以相对地减弱对其刺激的强度。另外,人的生活经验以及固有的性格特征和先天神经系统的素质也都会影响到这种抵抗能力。

(5) 心理活动的耐受力。这是指一个人长期经受精神刺激的能力。面对这种长期的、慢性的精神折磨,不同人的反应也不一样,有的人心理异常,个性改变,甚至产生严重的躯体疾病,而有的人却不但不会在精神上出现严重问题,反而把不断克服这种精神刺激当作与生活斗争的乐趣,在别人无法忍受的逆境中创出佳绩,表现出极强的耐受性。

(6) 心理康复能力。在人的一生中,谁也不可避免遭受精神创伤,在精神创伤之后,情绪的极大波动、行为的暂时改变,甚至某些躯体症状都是可能出现的。但是,由于人们各自的认识能力不同,人们各自的经验不同,从一次打击中恢复过来所需要的时间也会有所不同,恢复的程度也有差别。这种从创伤刺激中恢复到正常水平的能力,称为心理康复能力。康复水平高的人恢复得较快,而且不留什么严重痕迹,每当回忆起这次创伤时,他们表现得较为平静,原有的情绪色彩也很平淡。

(7) 心理自控能力。情绪的强度、情感的表达、思维的方向和过程都是在人的自觉控制下实现的,这种自控能力与人的心理健康水平密切相关。我们可以通过判断一个人的自控力,进而判断一个人的心理健康水平。当一个人身心十分健康时,他的心理活动十分轻松自如,情感和语言表达恰如其分,仪态大方得体,他的自控力也会较强。

(8) 自信心。当一个人面对某种生活事件或工作任务时,必然会首先估计一下自己的应付能力。这种自我评估有两种倾向:一种是估计过高;另一种是估计过低。前者是盲目的自信,后者是盲目的自卑。这两种自信心的偏差都会导致不良后果。前者很可能由于自身力不从心导致失败,从而产生失落感或抑郁情绪,后者可能因自觉力不从心,害怕失败而产生焦虑不安的情绪。为此,一个人是否有恰当的自信是精神健康的一种标准。自信心实质上是一种自我认知和思维分析的综合能力,这种能力可以在生活实践中逐步提高。

(9) 社会交往。人类的精神活动得以产生和维持,其重要的支柱是充分的社会交往。社会交往的剥夺很可能导致人的精神崩溃,出现种种异常心理。因此,一个人与社会中其他人的交往好坏,也往往标志着一个人的心理健康水

平。当一个人严重地、毫无理由地与亲友和社会中其他成员断绝来往，或者变得十分冷漠时，这就构成了精神病症状，叫作接触不良。如果过分地进行社会交往，与素不相识的人也可以十分热情地倾谈并表现得十分兴奋，也可能是一种狂躁状态。

(10) 环境适应力。从某种意义上说，心理是适应环境的工具，人为了个体保存和种族延续，就必须适应环境。这些环境包括工作环境、生活环境、工作性质、人际关系等。当这些环境条件突然变化时，一个人能否很快地适应下来以保持心理平衡，这反映了一个人的环境适应能力，往往也标志着一个人的心理活动的健康水平。

我们可以采用以上十条标准来评估一个人的心理健康水平，大学生也可以针对这十条心理健康标准来评估自己和他人，发现问题并及时调节自己，提高自己的心理健康水平。

三、正常心理与异常心理

通常情况下，我们把一个人的心理状况分为正常心理和异常心理两种情况，而在正常心理范围内又分为心理健康和心理不健康两种状态。心理不健康包括一般心理问题、严重心理问题和神经症样心理问题。而异常心理通常指的是影响人的正常学习、工作和生活的异常或病态的心理与行为表现，主要包括人格障碍、神经症、性变态以及各类精神障碍等。图 1-2 可以帮我们更好地理解心理状况的划分。

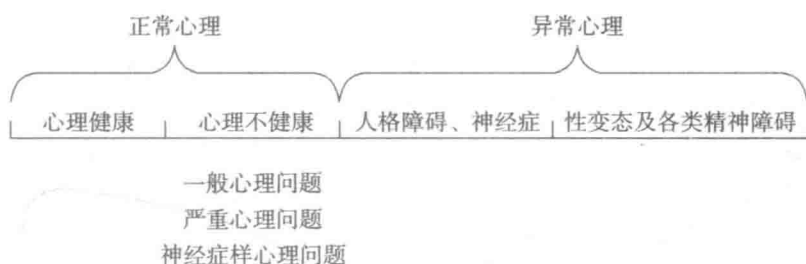


图 1-2 心理状态划分示意图

(1) 一般心理问题是指在近期发生的、内容尚未泛化的、反应不太强烈的情绪问题，常能找到相应的原因，思维符合逻辑，不严重破坏社会功能的心理不健康状态。

(2) 严重心理问题是相对强烈的现实因素激发的，初始情绪反应剧烈，持续时间长久（两个月内），内容充分泛化（类似、相关的刺激也能引起症状反应），已导致社会功能轻度受损，是心理正常中的不健康状态，有时伴有某一方面的人格缺陷。

(3) 神经症样心理问题（可疑神经症）是介于严重心理问题和神经症之间的状态。内心冲突开始变形（与现实情况和道德无关），持续时间较长（3个月内），泛化严重（无关、不类似的刺激开始引起症状反应），已导致社会功能中度