

塑造阳光心态

大学生心理知识读本

SUZAO YANGGUANG XINTAI DAXUESHENG XINLI ZHISHI DUBEN

主 编 王金海 郭海峰

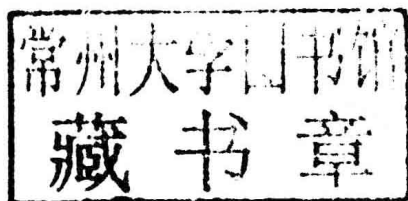


教育科学出版社
Educational Science Publishing House

塑造阳光心态

——大学生心理知识读本

王金海 郭海峰 主编



教育科学出版社

· 北 京 ·

出版人 所广一

责任编辑 何 蕴

责任校对 贾静芳

责任印制 曲凤玲

图书在版编目(CIP)数据

塑造阳光心态：大学生心理知识读本/王金海，郭海峰
主编. —北京：教育科学出版社，2012. 8 (2014. 8 重印)

ISBN 978 - 7 - 5041 - 6856 - 6

I. ①塑… II. ①王… ②郭… III. ①大学生—心理
健康—健康教育 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 173364 号

塑造阳光心态——大学生心理知识读本

SUZAO YANGGUANG XINTAI——DAXUESHENG XINLI ZHISHI DUBEN

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号

邮 编 100101

传 真 010 - 64891796

市场部电话 010 - 64989009

编辑部电话 010 - 64989443

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

印 刷 北京荣泰印刷有限公司

开 本 170 毫米×228 毫米 16 开

印 张 17

字 数 292 千字

版 次 2012 年 8 月第 1 版

印 次 2014 年 8 月第 3 次印刷

定 价 30.00 元

如有印装质量问题，请到所购图书销售部门联系调换。

编 委 会

主 编：王金海 郭海峰

副主编：艾 炎 林 峰

序 言

中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》指出，要重视心理健康教育，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。要制订大学生心理健康教育计划，确定相应的教育内容、教育方法。要建立健全心理健康教育 and 咨询的专门机构，配备足够数量的专兼职心理健康教育教师，积极开展大学生心理健康教育和心理咨询辅导，引导大学生健康成长。按照这个意见，教育部、卫生部、共青团中央于2005年1月共同制定了关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见。随后各省级相应部门都出台了相关政策措施，高校心理健康教育真正迎来了春天。

如果说，10年前重视心理健康工作主要是出于学生安全的考虑，而现在心理健康已经成为人才培养的重要组成部分。因为如果一个人专业方面很出色，但心理不健康，反而对社会造成更大的危害，因此，心理健康应该成为合格建设者和可靠接班人的基本条件和素质要求。正是出于这样的考虑，教育部于2011年作出决定，要求把心理健康作为必修课纳入人才培养方案中。也正是在这种背景下，我们组织编写了这本教材。

该书最大的特色是摒弃了说教的模式，而是以谈心和案例的形式娓娓道来，理论结合实际，既具有理论的深度又有现实可操作性，通俗易懂，形象直观。

衷心地希望本书能增进大学对心理健康的认识，掌握一些基本的调适方法，心态更阳光，心灵更美好。

是为序。

王华

2012年7月5日

目 录

第一章 走进心理的世界——大学生心理健康导论	1
第一节 关注心理：奠定健康的基石	1
第二节 关注发展：掌握健康的规律	4
第三节 关注健康：建立统一的标准	8
第二章 守护心灵的家园——心理咨询与心理异常	15
第一节 关注咨询：解释问题有路径	16
第二节 心理异常：人生难免有磕绊	22
第三章 认识你自己——大学生的自我意识与培养	34
第一节 自我意识：正确认识你自己	35
第二节 自我发展：清晰了解你自己	38
第三节 自我偏差：调适提高你自己	43
第四节 自我完善：塑造成就你自己	48
第四章 做最好的自己——大学生人格发展与心理健康	55
第一节 人格概述：揭开人性的面纱	56
第二节 人格特征：有棱有角亦可塑	60
第三节 人格异常：人性发展面面观	62
第四节 人格完善：炫出最美的人性	72
第五章 我的未来不是梦——大学期间生涯规划及能力发展	79
第一节 生涯规划：完善人生的画卷	80
第二节 生涯设计：步步为营终不悔	84

第三节 择业准备：走出择业的误区	91
第六章 书山有路心为径——大学生学习心理	104
第一节 认识学习：无处不在是学习	105
第二节 理解学习：学习方式花样多	107
第三节 掌握学习：高效学习有窍门	109
第四节 学习调适：敢叫无为作有为	113
第七章 我的情绪我做主——大学生情绪管理	121
第一节 情绪密码：解读心情的阴晴	122
第二节 情绪困扰：笑着与阴霾共舞	123
第三节 情绪管理：给生活播撒阳光	127
第八章 让心灵自由沟通——大学生人际交往	135
第一节 人际交往：通向成功的保证	135
第二节 交往分析：色彩斑斓的蝴蝶	138
第三节 学会交往：讲究原则及技巧	142
第四节 扫清障碍：破茧成蝶天地宽	149
第五节 宿舍关系：团结友爱一家人	153
第九章 绽放青春的玫瑰——大学生性心理及恋爱心理	162
第一节 认识爱情：爱情不是浪漫雨	162
第二节 爱情分析：酸甜苦辣要辨清	167
第三节 性情发展：不用逃避要正视	177
第四节 健康爱恋：展翅高飞任翱翔	182
第十章 风雨之后是彩虹——大学生压力管理与挫折应对	191
第一节 认识困境：为人生保驾护航	192
第二节 困境应对：绝望生出希望花	196
第十一章 我和我的网络生活——大学生网络心理	206
第一节 网络心理：走出困住的迷宫	207
第二节 远离网瘾：健康快乐的生活	211
第三节 正确上网：享受心灵的蓝天	217

第十二章 让生命尽情绽放——大学生生命教育与心理危机应对·····	220
第一节 心理危机：人生成长莫轻视·····	221
第二节 危机处理：扭转危险为契机·····	227
第三节 正视生命：生命之花要常开·····	240
参考文献·····	257
后记·····	260

第一章 走进心理的世界

——大学生心理健康导论

【案例导读】

江西省某高校隆重举行心理健康形象大使选拔，选拔在全校范围内进行，男女都可以参加，选拔赛包含了心理健康知识、舞台礼仪、演讲主持、心理解惑等方面的内容，赛前还对参赛选手进行一些专题培训，大赛选拔10名左右心理健康形象大使，评选冠军、亚军、季军、最佳风采奖、最佳人气奖各1名，优胜奖若干名；心理健康形象大使将由学校颁发荣誉证书，参加心理咨询中心组织的专题培训和校外实践，参与策划和主持各类大型心理健康教育活动。在海选后，入围选手进班级开展“5分钟传递微幸福”等活动，累计“爱心积分”，为最后的比赛奠定基础。此次大赛得到了全校学生的大力支持，报名踊跃，在整个校园产生了很大的轰动效应。

【心理分析】

目前在各高校当中，都非常重视大学生心理健康教育，当代大学生对心理健康不再回避，相反，越来越多的大学生开始积极关注心理健康，开始自发地学习心理学及心理健康方面的知识，他们越来越能意识到心理健康的重要性，拥有心理健康的知识可以让我们的大学更加快乐和充实。

第一节 关注心理：奠定健康的基石

一、心理具有物质基础

现代科学表明，脑是心理的器官，心理是脑的功能。正如肺是呼吸的器官，呼吸是肺的功能一样。

1. 人脑的结构

人脑是由高级神经中枢和低级神经中枢构成。高级神经中枢指大脑。大脑位于脑的顶部，分左右两个半球。低级神经中枢指大脑以下的中枢神经各部位，包括延脑、脑桥、中脑、间脑和小脑。低级神经中枢除了有传递和过滤神经信息（又称神经冲动）的功能之外，还对维持生命的基本活动起着重要的作用，如维持心跳、血压，发生吞咽、咳嗽、喷嚏反射，平衡和协调身体运动，调节自主神经活动等。同时，低级神经中枢还具备接受感觉信息、调节情绪和维持机体觉醒状态的功能、低级神经中枢的活动受高级神经中枢的控制。脑和脊髓构成中枢神经系统，中枢神经系统向全身各部位发出大量神经纤维则为外周神经系统，外周神经与感官及肌肉、骨骼、内脏、腺体等相联系，形成从中枢到外周又从外周到中枢的神经信息环路。

2. 大脑的功能与心理

大脑的主要功能是接受、分析、综合、储存和发布各种信息。机体的所有感觉器官都把刺激信息由神经传入大脑，经过加工、整理，作出决策，然后发出信息，控制各器官和各系统的活动。各器官和各系统的活动状况又会通过信息环路反馈给大脑，以便进一步调节。

大脑两半球各自管理着身体相对的那一半，即左半球主管身体的右半边，右半球主管身体的左半边。

人的大脑功能具有不对称性，即心理功能在左右两个半球上表现出不同的优势。通常左半球的功能是阅读和计算，保障连贯的、分析性的逻辑思维。右半球运用形象信息，保证空间定向、音乐知觉，擅长对情绪、态度的理解。大脑两半球的功能不对称性是相对的，是一个人在交往过程中逐渐稳定下来的。

综上所述，脑是心理的器官，是心理活动的物质基础，它的活动产生并制约着人的心理活动。

二、心理是客观现实的反映

脑是心理的器官，但脑本身并不产生心理，心理既不是大脑天生固有的产物，也不是大脑自动产生的东西，而是客观物质世界在大脑中的反映。即心理现象是客观事物作用于人的感觉器官，通过大脑活动而产生的。所以，客观现实是心理的源泉和内容。离开客观现实来考察人的心理，心理就变成了无源之水，无本之木。客观现实是指独立于人的心理之外、不依赖于人的心理而存在的一切事物。客观现实可分为三类：第一类是自然现实，包括日月星辰、山川树木、江河湖海等；第二类是经过人加工的现实，如工厂、车辆、工具、笔墨、纸张等；第三类是社会现实，主要指人们的社会存在，即人所处的社会制

度和人的各种社会关系，也包括人们的交往、语言等方面。

1920年，印度人辛格有一次在狼窝里发现了两个小女孩，小的约2岁，带回后很快死去了，大的约8岁，取名为卡玛拉。卡玛拉返回人类生活圈时用四肢行走，用双手和膝盖着地歇息，不会用手吃饭、喝水。她害怕强光，夜间视觉敏锐，每天夜里像狼一样嚎叫，拒绝穿衣服及盖毯子。经过辛格的照料和教育，她2年学会了站立，4年学会了6个单词，6年会走，7年学会了45个单词，同时学会了用手吃饭，用杯子喝水。但是到17岁临死时她只有相当于4岁儿童的心理发展水平。

由此可见，尽管卡玛拉有人脑这一物质基础，但她长期生活在狼群里，脱离了人类社会，她只有狼的本性，而不具备人的心理。所以，心理也是社会的产物，离开了人类社会，即使有人的大脑，也不能自发地产生人的心理。

心理的反映不是镜子式的反映，而是能动的反映。因为通过心理活动不仅能认识事物的外部现象，还能认识到事物的本质和事物之间的内在联系，并用这种认识来指导人的实践活动，改造客观世界。

三、心理以活动形式存在

心理是客观现实在大脑中的主观反映，也是一种看不见、摸不着的映像，看不见、摸不着并不代表它就是虚无缥缈的，它可以通过人的活动存在和表现。所以，就有了察言观色，揣摩心理，当然，也就有了心理学。有时候，一些小动作会泄露我们内心的秘密，这一切，也就是心理活动。心理是脑的机能，是人脑对客观现实的主观反映，这两者是相互联系、密不可分的。同时，人脑也只有在人的社会中才会充分发展。人的心理、脑和客观现实，永远处于相互作用之中。人就是通过大脑在反映客观现实、改造客观现实的各种实践活动中，不断地丰富和发展自己的聪明才智，形成自己的世界观的。

四、心理的构成

走进教室，会看到教室里的桌子、椅子、黑板，这是我们在用视觉来感知周围的事物；当听到教室里同学讲话的声音，这是我们在用听觉来感知客观的世界。视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、动觉、平衡觉等都属于感觉，感觉是人对某个客观事物个别属性的反映。而通过大学一段时间的学习，我们知道了高等数学有一定的难度，不下工夫很难过关；懂得了学习外语要多听、多看、多讲、多练；明白了大学的学习和中学有很多不同的地方。其中，知道了、懂得了、明白了等，就属于知觉，知觉是对某个事物整体属性的反映。为了更好地感知事物，就必须集中注意力，同时还要回忆以往的经验，进行想象和思维

等，这些都属于心理活动中认知活动的过程。人的心理除了认知活动之外，还有情感活动和意志活动。人们在认识了一定的客观事物之后，就会产生一定的态度，如喜欢或者是讨厌，这就是情感过程，情感过程是伴随认识而来的。人们对客观事物不仅要认识，还要进行相应的处理和改造，为此，就要提出目标，制订计划，同时还要克服困难，进行坚持不懈的努力，这就是意志过程。人的心理除了一般的共性之外，还有个性，这就是人的心理的差异性。不同的需要、理想、信念、世界观，不同的兴趣、气质、能力、性格，构成了人的个性的不同心理特征，构成了人的心理的千姿百态，构成了千人千面。

第二节 关注发展：掌握健康的规律

一、大学生的心理发展特点

从心理学的角度，人们一般把青年期划分为三个阶段：青年初期，年龄在14岁到18岁（中学阶段），青年中期，年龄在18岁到22岁（大学阶段），青年后期，年龄在22岁到27岁（参加工作）。大学生正处于青年中期，是人生的关键时期，是人生的黄金阶段。这一时期他们虽然生理发展已经基本成熟，但是心理发展仍然处于趋向成熟又未完全成熟的过渡阶段。其特点主要表现在以下几个方面。

1. 智能发展达到最高峰

随着大学生自身生理发展基本成熟，自身成长经历和社会实践阅历也日趋丰富。这一阶段他们思维敏捷，接受力强，特别是记忆力和理解力的结合达到最高峰，抽象逻辑思维能力、独立思考能力、分析问题能力和解决问题能力增强。他们不再满足于现象罗列，而是主动地探求事物的本质，但是由于缺乏经验，他们对问题的看法容易出现主观片面、自以为是、独断专行、脱离现实、怀疑一切等倾向。

2. 自我意识增强

独立自主、个人魅力是当代大学生喜欢追求的个性形象。大学生是同龄青年中的佼佼者，一般都具有较强的自信心、自尊心。他们希望自己的聪明才智能够得到社会的承认和关注，他们不喜欢别人指手画脚、干涉指责，或者继续把他们当未成年人看待，期待社会把他们看做是成熟的一员，得到他人的尊重，这种表现是大学生自我意识进一步增强、个体进一步成熟的反映。自我意识是指个体对自己及自己与周围世界关系的认识，它包括自我观察、自我评价、自我监督、自我控制、自我教育等形式。产生自我意识，把自己作为独立

于周围事务的一个主体进行剖析，是人的心理发展达到一定水平的重要标志，也是心理发展过程中必然产生的一种现象，也是青年大学生完成社会化过程的必经阶段。从总体而言，大学生的自我意识增强，主要表现在以下几个方面：第一，他们迫切要求深入了解自己和发展自己，他们经常把自己分为现实的自我和理想的自我，力图从现实与理想的关系中把握自己、认识自己、要求自己，以追求完善自我。第二，自我形象的认识更全面。一般说来，大学生能从较多的角度和层次来观察想象和评价自我，设计并确立自己的形象。他们不只是注重自己的外表，更注重自己的内在因素，如智力、能力、气质、性格等。第三，自我评价能力增强。由于认识水平的提高和评价方法的逐渐完善，加之生活经验的丰富、智力发展的成熟，大学生既能借助一定的社会评价认识自己，但又不完全依赖别人的评价，表现出较明显的独立性、自主性和自信心。他们相信自己的知识和能力水平，十分重视维护自己的名誉，更希望得到别人的尊重和理解。第四，自我教育能力增强。大学生大多数都能够根据所学专业和以后将从从事的工作要求来规划自己的学习生活、确立自己的奋斗目标，不断激励自我修养、自我锻炼，由于独立感、自信心、好胜心等增强，他们要求独立自主，有更多主动权，希望得到他人的重视与尊重，期望自己成为生活的强者，在学习、生活、工作中乐于扮演主角，不甘充当配角。已不满足课堂知识，对课外知识尤其新知识具有浓厚兴趣。当自己发生过失造成不良后果时，会通过自己自责和反思，鞭策自己将功补过。

3. 抽象思维迅速发展但思维易带主观片面性

由于学习的知识越来越多，受到的思维训练越来越复杂，因而大学生的抽象思维获得了迅速发展，并逐渐在思维活动中占据主导地位。他们思维的独立性、批判性和创造性有所增强，主张独立发现问题和解决自己认为需要解决的问题，喜欢用批判的眼光对待周围的一切，不愿意沿着别人提供的方法去思考和解决问题，其思维的辩证性、发展性都有所提高。但是，他们抽象思维水平并没有达到完全成熟的程度，主要表现在思维品质发展不平衡，思维的广阔性、深刻性和敏感性发展比较慢。由于个人阅历浅、社会经验不足，看问题时容易过分地钻“牛角尖”，并且掺杂了个人的感情色彩，缺乏深思熟虑，往往有偏激、过分自信和固执己见的倾向。尤其是他们还不大会善于运用唯物辩证法观点和理论联系实际的观点指导自己的认识活动和观察社会现象，从思维的发展来说，大学生的“理论型”抽象思维居于主导地位，因而，他们常常把社会问题看得过于简单而陷入主观、片面和“想当然”的境地。

4. 情感丰富但情绪波动较大

大学生充满青春活力，随着校园生活的深入展开，社会性需要增多，其情

感也日益强烈、完善。这种强烈的情感不仅仅表现在学习和工作中,体现在对待家长、同学和教师的态度等方面,更重要的是这种情感还明显地具有时代性、社会性和政治性。他们热爱社会、富有理想,关心国家的命运和前途,对于走建设有中国特色的社会主义道路、实现中华民族全面振兴充满了希望和激情。他们的爱国主义情感、集体主义情感、社会责任感和义务感、道德感、友谊感、美感和荣誉感、理智感等迅速向广度和深度发展,逐步成为其情感世界的本质和主流。爱情的出现是大学生情感世界的一大突变,对其心理发展发生着巨大影响。大学生控制情绪的能力也在不断变强,大多数人的内心体验逐渐趋于平稳。但是,如果受到内心需要和外界环境影响的强烈刺激,他们的情绪又容易产生较大波动而表现出两极性,既可能在短时间内从高度的振奋变得十分消沉,又可能从冷漠突然转变为狂热,乃至造成消极的后果。这种情况常使一些大学生陷入理智与情感的矛盾和冲突之中,从而感到十分苦恼。大学生的情绪还存在着外显性与内隐性的矛盾,这种矛盾冲突也带来了大学生中较多的情绪适应问题,生活经验的匮乏,使大学生又常常体验到挫折与焦虑。

5. 意志水平明显提高但不平衡、不稳定

多数大学生已能逐步自觉地确定自己的奋斗目标,并根据目标确定实施计划,排除内外障碍和困难去努力实现奋斗目标,其意志的自觉性、坚韧性、自制性和果断性都有了较大发展。但是处于意志形成时期的大学生,其意志水平发展又是不平衡和不稳定的。大学生的意志水平的自觉性和坚韧性品质已达到较高水平,但意志的果断性和自制性品质的发展却相对缓慢一些。大学生能独立迅速地处理好一般学习、生活问题,但在处理关键性问题或采取重大行动时往往表现出优柔寡断、动摇不定或草率武断、盲目从众的心态。在不同的活动中,大学生意志水平的表现也不一样,如在专业学习活动中,往往意志水平高,而在思想品德的修养活动中意志水平就相对较低。在同一种活动中,大学生的意志水平表现也有较大差异,心境好时意志水平较高,心境差时则显得意志水平较低。情绪波动对于他们意志活动水平的影响是显而易见的。

6. 性意识进一步发展

正处于青年中期的大学生,他们的智能、体能和性能力等方面发展已趋于成熟。因此在性心理方面,主要表现为性意识活动(性冲动、性欲望、性幻想)十分活跃、与异性交往的需要很强烈,对性文化也较为关注。

二、大学生心理发展的阶段性特征

大学生在校期间的学习和生活,大致可以划分为三个阶段:入学适应阶段、稳定发展阶段和准备就业阶段。在这三个阶段中,其心理状况是不一样的。

1. 入学适应阶段

从高考的喜悦中走过来,进入大学成为大学生后,大学生面对的是从中学生活到大学生活的一系列急剧的转折。如饮食方面的显著差异和生活习惯的不适应;开始接触来自不同地区的新同学,过去在家里住宿的同学也开始了集体生活;生活和学习条件变了、环境变了;教师的授课方式和教学内容、教学手段也变了;某些专业学习需要更多的记忆,而另一些专业学习则需要更严谨的逻辑思维,这就要求大学生的学习方式和方法要尽快适应这些变化。但对于大学新生来说,他们对这些变化还感到陌生,一时还适应不过来。在这一陌生的环境中,大学生要做的就是努力去适应这一新的环境,建立新的心理结构,从而实现新的心理平衡。

2. 稳定发展阶段

这一阶段是大学生活最主要、持续时间最长的阶段,基本上要到大学毕业前夕。在这一阶段中,大学生要完成繁重的学习任务。在这一漫长的过程中,他们不但要面临学习上的诸多问题,如课程的难易、考试能否取得好成绩、能否升学等,同时也会遇到其他方面的新情况、新问题,如与同学交往中的人际关系调节,与异性交往中的爱慕等,都要他们作出抉择。

3. 准备就业阶段

是就业还是考研究生,是即将毕业的大学生面临的问题。如果是走向社会参加工作,又如何选择工作领域、职业?择业是将要毕业的大学生最为关心和忧虑的问题。这一阶段是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段。许多大学生把职业方向的选择与个人成长相联系,更多地从自己发展和完善方面考虑,希望能找到一份满意的工作,发挥自己的特长,同时又对报酬的高低、地位和岗位是否理想、自己家庭和恋人能否得到照顾等疑虑重重。面对又一次的环境变迁、角色转变,大学生心理又起波澜。

三、大学生心理发展的矛盾

1. 渴望独立和依赖的矛盾

进入大学之后,在这个社会气氛很浓的环境中,大学生的成人感迅速增强。他们渴望独立,强烈要求社会承认他们的成人资格。同时,大学生活中又有很多事情要他们完全靠自己的能力来处理,使他们的独立意识迅速发展。但由于他们又无法完全靠自己来处理所遇到的一系列复杂的实际问题,特别是他们在经济上没有独立,因此,他们仍必须依靠父母、学校。

2. 理想与现实的矛盾

大学生在中学期间往往学习成绩比较好,成长过程比较顺利,一般都树立

了较高的理想。进入大学后，常常会发现现实并不是他们自己所想象的那样，因此，矛盾重重，苦恼缠身。

3. 心理闭锁性和寻找理解的矛盾

大学期间对很多人来说，是一个既渴望友情又害怕孤独的时期。一方面，由于自我意识的发展，大学生常常对自己的内心世界进行细致而深入的探索、反省，希望有一方完全属于自己的自由角落。另一方面，大学生又害怕孤独，希望自己的情感有一个宣泄的对象，希望自己有一个可以共鸣的知己。

4. 性生理与性心理的矛盾

大学时期，性生理已成熟，而性心理正趋向成熟。可是大学生需要在大学校园里进行半封闭的学习，经济上不独立，他们的未来又有许多不确定因素，性心理成熟落后于性生理成熟的现实，导致产生许多与性有关的心理矛盾。

5. 情绪兴奋性高与抑制性差的矛盾

从生理角度来看，青春期高级神经活动的兴奋与抑制尚不平衡，往往兴奋占有优势，情绪情感丰富而不稳定。从心理角度来看，进入大学后，环境、生活、个人地位的变化等引起很多心理矛盾，而大学生的社会经验和知识水平又没有达到能够真正独立地、正确地调节自身行为的程度，这就出现了他们独立支配自己行为的强烈要求与行为结果相悖的情况，从而产生内心的痛苦和不安。

总之，大学期间是心理“断乳”的关键时期。心理“断乳”意味着个人离开父母和家庭的呵护，摆脱对成人的信赖，成为独立的个体，建立自己独立的心理世界。在这一过程中，上述心理矛盾是普遍存在的，这些诸多的矛盾冲突交织在一起，是大学生心理发展过程中的正常现象。这些矛盾如果得到合理的解决，将成为大学生心理发展的动力，促进大学生心理的健康发展。否则，将成为大学生心理发展的阻力，若矛盾进一步加剧将导致心理问题，影响心理健康。

第三节 关注健康：建立统一的标准

一、心理健康的定义

根据全面健康的观点，健康至少包括四大要素——生理平衡（没有身体疾患）、心理稳定（没有心理障碍）、社会成熟（具有社会适应能力）、道德健康（具有良好的品质）。四者相互联系，相互影响。一方面，身体疾患可以影响个体的正常心理活动；强烈的或持久的心理刺激也可以导致身体健康的下

降。即生理问题可以引起心理的反应,心理的失调也可以引起生理的改变。另一方面,心理健康与社会成熟的关系更是密不可分,二者互为因果。心理不健康就无从谈起社会成熟;而社会不成熟也就无所谓心理健康。而道德健康在某种意义上属于心理健康的范畴。现在人们逐渐开始重视心理健康。尤其是在科技高度发达、竞争日益激烈的信息社会,心理健康在某种程度上将成为人类健康的“核心”。

既然心理健康如此重要,那么究竟什么是心理健康呢?

心理健康,是指个体在各种环境中能保持一种良好的心理效能状态。人在生活实践中,要不断地与外界环境(包括自然的和社会的)发生关系,相互作用,接受环境的影响并积极反作用于环境,以取得与外界环境的平衡与协调。一个心理健康的人,还应当能随环境条件的变化而不断调整自己的内部心理结构以达到与外界的平衡。

二、心理健康的标准

世界卫生组织提出、制定了心理健康的七条标准。

1. 智力正常

智力正常是人正常生活学习最基本的心理条件,是心理健康的首要标准。一般来说,大学生的智力是正常的,智力总体水平高于同龄人。学习是大学生生活的主要内容,心理健康的大学生会珍惜学习机会,学习态度端正,求知欲望强烈,能克服学习中的困难,保持一定的学习效率,掌握有效的学习方法,学习成绩比较稳定,并且能从学习中获得满足感和快乐感。因而,衡量大学生的智力,关键要看大学生的智力是否正常地、充分地得到了发挥。

2. 情绪正常

心理健康的人积极情绪多于消极情绪,愉快、乐观、满意等积极情绪状态总是占优势,虽然也会有悲伤、忧愁、愤怒等消极情绪体验,但一般不会持续太久。情绪稳定,善于控制和调节自己的情绪,既能适度宣泄,又能克制约束,不过分压抑,喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁、谦不卑,使情绪表现既符合自身需要,也符合社会要求,在社会交往中既不妄自尊大,也不退缩畏惧,在不同的时间和场合恰如其分地表达情绪。对于无法得到的东西不过于探求,争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要。

3. 意志健全

意志健全的表现是大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地作出决定,并运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题,在困难和挫折面前能采取合理的反应方式,能在行为中控制情绪和言行,能够保持长时间专注的行动