

# 大学生 心理健康教程

合肥工业大学出版社



主编 ■ 陈发祥

大学生  
心理素质

# 大学生心理健康教程

主 编 陈发祥  
副主编 陈绪新 朱 浩  
编 委 汪媛媛 谢 宇 黄明永  
        王晓静 詹先明 潘 莉  
        崔 健

合肥工业大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/陈发祥主编. —合肥:合肥工业大学出版社,2014.10  
ISBN 978-7-5650-1992-0

I. ①大… II. ①陈… III. ①大学生—心理健康—健康教育—教材  
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 225467 号

## 大学生心理健康教程

主编 陈发祥

责任编辑 陆向军

出版	合肥工业大学出版社	版次	2014年10月第1版
地址	合肥市屯溪路193号	印次	2014年10月第1次印刷
邮编	230009	开本	710毫米×1000毫米 1/16
电话	综合编辑部:0551-62903028 市场营销部:0551-62903198	印张	17.5
网址	www.hfutpress.com.cn	字数	320千字
E-mail	hfutpress@163.com	印刷	合肥现代印务有限公司
		发行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-1992-0

定价:35.00元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。

# 前 言

当今中国社会正处于政治经济变革的关键时期，各种矛盾犬牙交错，对人的心理产生多维度的冲击。中国要从发展中国家成长为发达国家，必定要将人口劣势转化为人力资源优势，即由人口大国向人才强国转变。“钱学森之问”掀起了高等教育人才培养的大讨论。高等院校是人才培养的摇篮，全面提高高等教育质量，提高人才素质培养成为高等院校当务之急。大学生心理素质培养是大学生素质提升的基础。全面提升大学生心理素质是高校人才培养的一个重要环节，也是大学生在大学阶段完成自我成长的重要使命。

2011年教育部颁发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，明确各高校要开设心理健康必修课，并对课程教学提出明确要求。这对我国大学生心理健康教育工作的发展具有里程碑式的意义。本书的编写遵循将学术理论传播与实践行为操作相结合，集知识传授、心理体验与行为训练为一体，增强学生自我心理保健意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调适能力，提高心理危机预防、干预的意识和技能。

本书编写前，我们组织了有针对性的社会调查，对在校大学生关心的问题进行了摸底，确立了九个大学生普遍关心或遭遇困惑的重要心理问题，分别是心理适应、学习心理、人际交往心理、职业生涯心理、情绪心理调节、恋爱与性心理、自我心理、网络心理、心理危机干预等。本书就上述问题进行了阐述和分析，力争能够契合大学生群体的特点，提高内容的可读性、可模仿性，增强教育教学效果。

本书编写的初衷决定了它既不是一本学术理论著作，系统阐述心理学的原理，也不是一本纯趣味性的读本。我们在编写内容安排上，设置了“身边故事”、“故事点评”、“中外对比”、“心理导航”、“素质提升”等板块，力求让读者能够产生心理共鸣，通过学习对自己的心理健康状况有清楚的了解，并参照他人的经验对自身进行调适。“身边故事”是引子，引发读者对身边人物的关

注，并与自己产生联系；“故事点评”是对事件发生的理解和判断，使读者对事例有清醒的认识；“中外对比”是编者的一个创新设计，试图借鉴一些国外成熟的经验，对我国大学生心理健康教育有所启示；“心理导航”是从心理学理论视角，对相关话题进行理论阐述，找出心理学理论依据；“素质提升”则是从行为训练的实际操作方面入手，引导读者在生活实践中提升自我心理素质，实现个体心理的健康发展。

本书编者均在高校担任学生心理健康教育教学，具有良好的心理学理论基础和丰富的大学生心理健康教育教学经验，注意将理论和实践相结合，紧扣时代发展脉搏，能够很好地把握当下大学生成长规律。本书共分为十章，具体分工如下：陈发祥编写第一章，汪媛媛编写第二章，谢宇编写第三章，陈绪新编写第四章，黄明永、陈发祥、汪媛媛、王晓静编写第五章，朱浩编写第六章，詹先明编写第七章，潘莉编写第八章，崔健编写第九章，王晓静编写第十章。本书由陈发祥、汪媛媛、王晓静、崔健共同审阅并提出修改意见，二次统稿工作由陈绪新主持完成，王晓静在本书编写过程中承担了大量的联络、组织工作。本书编写提纲、书稿由陈发祥最后审定。

衷心希望本书能够得到您的支持和认可，能够成为您学习和实践的好助手。由于时间紧迫，水平限制，本书在有些方面难免存在不足，真心希望得到您的谅解，并提出宝贵修改意见，我们将在未来的工作中不断完善。

编者

2014年10月9日于敬亭山下

# 目 录

## CONTENTS

<b>第一章 大学生心理健康导论</b> .....	1
第一节 大学生心理健康概述 .....	1
第二节 大学生心理健康的常见问题 .....	11
第三节 大学生心理健康的维护 .....	18
<b>第二章 大学生心理适应</b> .....	26
第一节 大学生心理适应概述 .....	26
第二节 大学生心理适应的常见问题 .....	36
第三节 促进大学生心理适应 .....	44
<b>第三章 大学生学习心理</b> .....	52
第一节 大学生学习心理概述 .....	52
第二节 大学生常见的学习心理问题 .....	62
第三节 科学提升大学生的学习心理素质 .....	70
<b>第四章 大学生人际交往心理</b> .....	79
第一节 大学生人际交往心理概述 .....	79
第二节 大学生人际交往心理的常见问题 .....	89
第三节 大学生人际交往心理的原则技巧 .....	97
<b>第五章 大学生职业生涯心理</b> .....	106
第一节 大学生职业生涯心理概述 .....	106
第二节 大学生求职过程中常见心理问题 .....	116
第三节 科学规划大学生职业生涯 .....	125
<b>第六章 大学生情绪心理调节</b> .....	134
第一节 大学生情绪心理概述 .....	134
第二节 大学生情绪心理常见问题 .....	141
第三节 大学生情绪管理的原则技巧 .....	153

<b>第七章 大学生恋爱与性心理</b> .....	163
第一节 大学生恋爱与性心理概述 .....	163
第二节 大学生恋爱与性的常见心理问题 .....	171
第三节 大学生恋爱与性心理调适技巧 .....	180
<b>第八章 大学生自我心理</b> .....	188
第一节 大学生自我心理概述 .....	188
第二节 大学生自我心理的常见问题 .....	195
第三节 大学生自我心理调适 .....	202
<b>第九章 大学生网络心理</b> .....	213
第一节 大学生网络心理概述 .....	213
第二节 大学生常见的网络心理问题 .....	221
第三节 大学生网络心理问题应对策略 .....	229
<b>第十章 大学生心理危机干预</b> .....	240
第一节 大学生心理危机概述 .....	240
第二节 大学生心理危机干预的常见问题 .....	248
第三节 大学生心理危机干预技巧 .....	257
<b>参考文献</b> .....	267

## 第一章

# 大学生心理健康导论 ◀

随着我国改革开放的深入推进，日益变革的政治经济环境不断激发当代大学生的自强成才意识和创新创业意识。但同时我们应该看到，诸如政治信仰迷茫、理想信念模糊、价值取向扭曲、诚信意识淡薄、社会责任感缺乏、艰苦奋斗精神淡化、团结协作观念较弱、心理素质欠佳等问题，不同程度地影响和困扰着当代大学生的成长成才。高等院校只有从注重培养大学生良好的心理品质入手，培养他们自尊、自爱、自律、自强等优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力，才能为中国特色社会主义伟大事业培养合格的建设者和接班人。

### 第一节 大学生心理健康概述

心理健康是人们幸福和快乐的源泉，是人生梦想成真的关键。当今社会，竞争更加激烈，变化更加迅速，快节奏的学习、生活和繁重的学业负担给大学生带来巨大的心理压力，这必然要求大学生具备更强的心理应变能力和自我调控能力。大学生要实现个人理想，成就一番事业，寻求健康发展之路是人生重要命题。心理健康是健康发展的前提。可见，提升心理素质，实现心理健康是大学阶段的重要任务。

#### 一、聚焦大学生心理健康

##### 身边故事

武同学来自安徽一个偏远乡村，母亲身患绝症，父亲在外打工，至今家徒四壁。但她从不向命运低头，凭借超常毅力，利用课余时间勤工助学。她做家教、发传单、做促销；做网管、收银员、服务员；卖奶茶、卖特产、做代理。她年年春节不回家，打工挣钱供自己读完本科和硕士，在同学口中她有两个称



呼——“学霸”和“打工帝”，并因此获评“中国大学生自强之星标兵”。她在颁奖典礼上的人生感悟，全场为之洒泪，并且她还成为团中央“奋斗的青春最美丽”分享团的全国唯一硕士生代表。《中国青年团》、《解放军报》、《新京报》、《中国青年报》持续报道过她的优秀事迹。

## 故事点评

### 1. 心理分析

现实中，来自经济困难家庭的在校大学生经常容易出现一些心理问题，特别是自卑心理，直接导致很多同学不能正常地进行大学生活，主要表现为：（1）不愿与同学交往，往往选择沉默寡言；（2）不愿公开表达自己的观点，怕被同学笑话；（3）不愿参与集体活动，特别在需要凑份子钱的时候，怕被瞧不起；（4）宁愿委曲求全，遇到困难挫折常常自责，把责任都归罪于自己身上。这样长期得不到释放的压力就会滋生心理疾病。马家爵事件就是典型案例，因家境贫困而产生的自卑感让他觉得其他同学都看不起他，因打牌过程中的一点小矛盾，他竟将那几个同学残忍地杀害。我国目前还是一个发展中国家，居民贫富差距很大，自然就有一部分家庭相对富裕，一部分家庭相对贫困，这是很正常的。但是，大学生处在一个对事物敏感的年龄段，家庭贫困往往会给这些大学生带来或多或少的自卑感，有些甚至发展成为心理问题。

### 2. 故事的启发

家庭经济困难真的是那么不可逾越的问题吗？其实不然，正如武同学已经走出了一条令人敬佩的成长道路。初入大学，她怀揣万元借条，过早担负生活重压，让她频繁失眠。“经历越多，成长越多。总有一天，这些经历都成为珍贵人生财富。”生活对她不再是负担，而是对未来的无限憧憬。她进入大学后，克服困难，一边刻苦读书，认真完成学业；一边寻找兼职，6年未回家，利用假期，用勤劳的双手辛苦挣得酬劳，供自己读完本科并保送研究生。她说道，“千金难买少年贫”，希望学弟、学妹们好好学习，不断充实自己，以自信的姿态迎接未来的挑战。

“成长在‘家徒四壁’的山村，但却从未向命运低头，顶着村里第一个女大学生的光环，她付出超过常人的努力，收获了从学业到兼职全方位发展的奇迹。”这是组委会给她的评语。拥有一个健康的强大的内心世界，大学生才能够抬起自信的目光，实现美好人生。

## 中外对比

### 1. 中外现状

心理健康的关注始于现代心理卫生运动。现代心理卫生运动的先驱者比尔

斯 1907 年的自传体著作《一颗自我发现的心灵》为心理卫生运动拉开了序幕。1917 年,美国心理卫生委员会创办了心理卫生杂志,采用多种形式普及心理卫生知识,使心理卫生运动在美国逐步形成了一股热潮。心理卫生运动开始唤醒了社会对人的心理健康的重视,从而使心理咨询与心理辅导等活动成为学校心理健康教育的重要组成部分。现代意义上的学校心理健康教育起源于美国,并率先在欧美等国家发展起来。大学生心理健康研究作为学校心理健康教育的一个重要组成部分,在欧美国家,特别是美国的发展已相当具有规模,配套的研究设施和工具也较为完善。

我国大陆的大学生心理健康教育起步较晚,始于 20 世纪 80 年代中期。20 世纪 90 年代中后期,中共中央《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》以及各地政府相继出台了一系列文件,使得社会各界更加重视高校学生心理健康教育工作。各种相关研究无论是在数量上还是质量上,均呈上升趋势。2001 年 3 月,教育部印发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,成为我国第一个专门针对大学生心理健康教育工作的政府文件,其中第一次明确提出了“心理健康教育”一词。从此我国大学生心理健康教育开始得到快速发展,同时也存在着底子薄、水平低等诸多问题。

## 2. 对比的启示

我国目前的心理健康教育和科学研究工作基本上还是建立在向国外先进理论学习的基础上,研发具有中国特色的大学生心理健康教育和研究工作的范式,这是当前我国大学生心理健康教育工作者的首要任务,关系到我国大学生心理健康教育的发展。大学生心理健康工作者深刻了解我国当代大学生群体的特质,构建相关研究理论体系,建立相关研究的专业量表,进行多维度、多层次的实证研究是十分必要的。

## 心理导航

### 1. 主题聚焦

对于大学生来说,积极乐观的心理状态可以提高适应能力,提升学习效率,有利于保持健康的体魄,增强在学校学习生活的幸福感。开展大学生心理健康教育,提高大学生的心理适应能力,是高等教育的重要任务之一。

### 2. 心理理论阐释

#### (1) 心理和心理素质

心理是指人们在社会实践中与周围环境、事物相互作用而产生的主观意识和行为表现,也称人的心理活动。心理活动包括心理过程和个性心理两个基本形式。心理过程就其性质与功能的不同,分为认识过程、情绪情感过程和意志过程;个性心理主要包含个性倾向性与个性特质两方面的内容。

心理素质是心理过程和个性心理所体现的心理品质的总和。大学生的素质主要包括思想道德素质、科学文化素质、专业能力素质和身体心理素质四个方面。心理素质是其中一个重要的组成部分，具有非常重要的作用，它是大学生整体素质的基础和核心，是其他素质形成与发展的内因。

心理素质的内容从心理现象的角度看，可分为心理过程、心理状态和个性心理三类素质。心理过程类的心理素质包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意、情绪、情感、意志等，即人们常说的知、情、意；心理状态类的心理素质包括激情、心境、心情、心态等；个性心理类的心理素质包括气质、性格、能力、需要、动机、兴趣、态度、理想、信仰、观念等。也有学者从智力和非智力来归纳人的心理素质。智力类的心理素质包括注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力等一般能力，也包括表现在方方面面的特殊能力，如表达能力、社交能力、组织能力等；非智力类的心理素质包括需要、动机、兴趣、情绪、情感、意志、态度、理想、信念等。

## （2）心理健康

《心理学大词典》中对心理健康的解释如下：心理健康也称“心理卫生”，个体的各种心理状态（如一般适应能力、人格和健全状况等）保持正常或良好水平，且自我内部（如自我意识、自我控制、自我体验等）以及自我与环境之间保持和谐一致的良好状态。联合国世界卫生组织对心理健康的定义是：“心理健康不仅指没有心理疾病或变态，不仅指个体社会适应良好，还指人格的完善和心理潜能的充分发挥，亦指在一定的客观条件下将个人心境发挥到最佳状态。”并提出心理健康的标志是：1) 身体、智力、情绪调和；2) 适应环境，人际关系中能彼此谦让；3) 有幸福感；4) 在工作和职业中，能够充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

可见，心理健康是一种平衡的心理状态。心理健康者心理与行为高度统一，对自己的心境、工作、学习、社会环境、人际关系持满意态度，有追求美好生活的意愿并为之努力。大学生心理健康主要是指大学生能够适应当前的社会政治、经济、文化环境，心理与行为实现高度统一，对自己的心境、学习、社会环境、人际关系等达到满意状态，拥有积极追求美好生活的愿望及较为可行的实现路径。

## （3）大学生心理健康教育

大学生心理健康教育是一种旨在增进学生个体心理健康，提高学生心理素质的特定的教育活动。它是帮助学生化解心理矛盾，减少心理冲突，缓解心理压力，提高心理素质和生活质量的过程，最终帮助大学生在大学阶段完善人格、适应社会。大学生心理健康教育是一项高度复杂的基础工程、系统工程和创新工程，关注的是学科知识的内化和各种调控技能的培养，受到生理、心理、社会等诸多因素的影响。大学生心理健康教育的目标是：使学生明确心理健康的

标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。

## 素质提升

### 常见心理障碍的自我调适方法

#### 1. 克服人际交往障碍

很多大学生的人际交往出现问题，通过一些训练可以有效缓解此困惑。首先必须按梯级任务作业的要求给自己制订一个交朋友的计划。起始的级别比较低，任务比较简单，以后逐步加深难度。

建议方案：

第一周，每天与室友（或老师、宿管、同学等）聊天 10 分钟。

第二周，每天与他人聊天 20 分钟，同时与其中某一位多聊 10 分钟。

第三周，保持上周的交友时间量，找一位同学或朋友进行不计时的随意谈心。

第四周，保持上周的交友时间量，找几位同学在周末小聚一次，随意聊天，或看场电影，或郊游。

第五周，保持上周的交友时间量，积极参加各种文体活动、人文学术讲座、社会实践活动、兴趣爱好交流等。

一般说来，上述梯级任务看似轻松，但认真做起来并不是一件轻松的事。最好找一个监督员，让他来评定执行情况，并督促自己坚持下去。积极主动地进行交友活动，在交友中学会信任别人，消除不安感。交友训练的原则和要领是：以诚交友，交往中尽量主动给予知心朋友各种帮助，注意交友过程中的尊重与被尊重的平衡。

#### 2. 克服偏执的自我疗法

很多同学看问题喜欢走极端，这与其头脑里跳出的非理性观念密切相关。因此，要改变自己的偏执行为，首先必须分析自己的非理性观念。例如：

- (1) 我不能容忍别人一丝一毫的不忠。
- (2) 世上没有好人，我只相信自己。
- (3) 对别人的进攻，我必须立即予以强烈反击，要让他知道我比他更强。
- (4) 我不能表现出温柔，这会给人一种不强健的感觉。

现在对这些观念加以改变，以除去其中极端偏激的成分。

- (5) 这世上又不是只有我一个人，为什么要求人人忠实于我？别太苛求了。

(6) 世上好人总比坏人多，我应该相信那些好人，而且我的亲人和朋友对我真诚、友善。

(7) 为什么要对别人的进攻马上做出反应呢？也许没这个必要，而且我必须首先辨清自己是否真的受到了攻击。

(8) 我不敢流露真实的情感，这本身就是虚弱的表现。

在本子上多记一些与此类内容相对立的句子，并告诉自己，改变后的句子是正确的。每当出现偏执的意念时，就必须把改造过的合理化观念默念一次，以此来阻止自己的偏激行为。有时自己不知不觉表现出了偏激行为，事后应重新分析当时的想法，找出当时的非理性观念，然后加以改造，以防下次再犯。

### 3. 战胜挫折，走向成熟

很多大学生，尤其是大学新生常常在心头涌出挫折感，多数是由于环境的变化而产生的正常现象。因此，要学会正视挫折，总结经验，找到受挫折的原因并加以分析，而不是一遇挫折就采取攻击行为。要增强承受能力，并能对挫折采取积极的、富有建设性的措施。

(1) 培养必要的涵养。大事化小，小事化了；将心比心，互相尊重；适度容忍，宽以待人，避免产生攻击行为。

(2) 注重升华作用。即使受挫，也要尽量转移到较高的需要与目标上去，把攻击的能量转移到学习、工作上。

(3) 受挫后，尽量用另一种可能成功的目标来补偿代替，以获得集体、他人对自己的承认，充分表现自己的能力，获得心理上的快慰感。

(4) 学习好的行为榜样，从积极的方面纠正自己的偏差行为。

### 4. 消除自卑感

很多大学生被内心的自卑所困扰，严重影响其在大学的学习和生活。克服自卑感，走向自信人生是其面对的任务。

● 要正确认识自己，提高自我评价。形成自卑感的最主要原因是不能正确认识和对待自己，要善于发现自己的长处，肯定自己的成绩，不要把别人看得十全十美，把自己看得一无是处，要认识到他人也会有不足之处。

● 要正确认识自卑感的利与弊，提高克服自卑感的自信心。大学生不仅要正确认识自己各方面的特长，而且要正确看待自己的自卑心理。自卑的人往往都很谦虚，善于体谅人，不会与人争名夺利，安分随和，善于思考，做事谨慎，一般人都比较相信他们，并乐于与之相处。自卑者认清自身的这些优点，不是要保持自卑，而是要使自己明白，自卑感也有其有利的一面，不要因自卑感而绝望；从而增强生活的信心，为消除自卑感奠定心理基础。

● 要进行积极的自我暗示、自我鼓励，相信事在人为。当面临某种情况而感到自信心不足时，不妨自己给自己壮胆：“我一定会成功！一定会的！”事先不过多地体验失败后的情绪，就会产生自信心。

## 二、大学生心理健康标准

### ☞ 身边故事

贾同学是一名大二的工科学生，入学后第一次意识到想象中的大学生活和现实生活的差距。曾经幻想着大学里轻松的生活，然而真正面对时才发现大学也需要面对各种挑战。比如第一次远离父母，开始学习如何独立；第一次住集体宿舍，开始学习与室友和谐相处；第一次不再全天上课，开始锻炼自己管理时间的能力；全新的课程，全新的进度，需要尝试新的学习方法……对从未面对过的诸多问题，面对挑战和困难，贾同学迷茫、纠结。很多时候理想丰满，现实却骨感。他说自己就是一个目标并不明确的人，没有远大的理想和明确的方向，对很多方面的事情并不了解，也不知道自己的特长在哪里，兴趣在哪里，没有认清自己。但是他却坚持脚踏实地走好自己的每一步，做好自己的每一件事。他认真学习，踊跃参加校系的各类比赛，锻炼自己的能力，发现自身的潜能，促进同学友谊。一年过去了，他荣获了校三好学生荣誉称号，取得一等奖学金和国家励志奖学金。

### ☞ 故事点评

#### 1. 心理分析

大学生活是每个学子所向往和追求的，他们根据各方面收集的信息，想象和规划过自己的大学生活。多数同学把大学生活设想得比较轻松和浪漫，对其中繁重的学习任务估计不足。超过半数的同学之前对自己的大学目标、人生理想都没有仔细想过，或者虽然想过，但也没有明确的答案。于是，到了大学，便失去了奋斗的动力和努力的方向，整天浑浑噩噩，过着连自己若干年后都不能相信的颓废日子。

#### 2. 故事的启发

大学校园中像贾同学这样刻苦奋斗、努力进取的身影已成为校园最美丽的风景，然而还有很多同学却有着不同的感受。他们的体验却是：大学生活为什么这么无聊啊？为什么要受到这么多约束啊？怎么总是觉得整天无所事事呢？大学生活为什么不像在中学时听说的那么让人向往呀？所以，调整好自己的心态，认真对待自己面临的每一件事情，保持一个健康的体魄，拥有一个积极的人生态度是大学生实现人生梦想应具备的基本条件。

## 中外对比

### 1. 中外现状

心理健康是健康的重要组成部分，心理健康的标准也有多个维度。为了推动世界人口健康工作，世界卫生组织给出了健康的 10 条标准：

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常繁重的工作；
- (2) 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔；
- (3) 善于休息，睡眠良好；
- (4) 应变能力强，能适应各种环境变化；
- (5) 能抵抗一般的感冒和传染病；
- (6) 体重适中，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调；
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼和眼睑不发炎；
- (8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；
- (9) 头发有光泽，无头屑；
- (10) 肌肉丰满，皮肤有弹性，走路轻松、匀称。

美国心理健康协会（NAMA）关于心理健康的标准：经常感到快慰、舒适；不为恐惧、愤怒、爱、妒忌、罪恶或者忧愁等情绪所捆绑；能坦然接受不如意的事；能以容忍、开放的心胸，面对自己、他人，必要时，还能自我解嘲；能不高估也不低估自己的能力；能接受自己的缺点；能保持高度的自尊心；能善于处理所面临的各种情境；能从每日生活的点点滴滴中汲取生活乐趣；经常感受人际关系的乐趣；能经常关怀他人，热爱他人；拥有永久的、非常良好的友谊；相信别人，由衷地喜欢别人，也渴望人家爱自己、信任自己；尊重别人的思想与意念，尽管这些思想与意念与自己有些分歧；不强迫他人接受自己的意见，也不随便接受别人的看法，甚至甘心让人家颐指气使；乐于参与各种团体的活动；对左邻右舍，甚至所接触的任何人都具有高度的责任心；胜任并愉快地面对生活中的各种需求；能自行处理所有的问题；勇于负责；尽可能谋求与环境的良好相处；乐于接受新经验与新观念；能充分运用自己的天赋；能确立合理的人生目标；能自我思索、自我抉择。

我国学者对大学生心理健康标准的研究和论述归纳起来有以下几条：思维方式正确，能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望；客观评价自己，能保持正确的自我意识，接纳自我；达到自身和谐，能协调与控制情绪，保持良好的心境；能保持人际关系的和谐，良好的交往沟通能力；注意各方面协调发展，能保持完整统一的人格品质；拥有健康的体魄，能保持良好的环境适应能力；心理行为符合年龄特征，言行举止符合其年龄特点和身份特征。

### 2. 对比的启示

关于心理健康标准问题中外既有区别也有共性，从不同的考察维度，依据

不同的衡量准则，就会得出不同的度量标准。但一些共性的东西是存在的，比如积极的生活态度、宽广的胸怀、善良的心灵、真心真情等，只有拥有这些，大学生才能拥有美好生活，实现美好梦想。

## 📖 心理导航

### 1. 主题聚焦

正确理解大学生心理健康的标准是进行大学生心理健康教育的基础。心理健康的标准是一种理想尺度，它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准；同时另一方面也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。

### 2. 心理理论阐述

准确运用大学生心理健康标准应遵循以下几个原则：

#### (1) 连续性原则

心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面，而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。在许多情况下，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，只有程度的差异，是一个连续变化的过程。

#### (2) 持续性原则

把握心理健康的标准，应以心理活动为本，来考察内外关系的整体协调性。心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能画等号。偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康，更不等于已患心理疾病。因此，不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

#### (3) 发展性原则

心理健康的状态不是固定不变的，而是动态的变化过程。随着人的成长，经验的积累，社会的变迁，环境的改变，心理健康状况也会有所改变。事实上，不健康的心理可能是人在发展中不可避免的发展性问题，会随着个体的心理成长逐渐调整而趋于健康。

## 📖 素质提升

### 大学生心理健康测试

对以下 40 道题，如果感到“常常是”，划√号；“偶尔”是，划△号；“完全没有”，划×号。

1. 平时不知为什么总觉得心慌意乱，坐立不安。
2. 上床后，怎么也睡不着，即使睡着也容易惊醒。
3. 经常做噩梦，惊恐不安，早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。



4. 经常早醒1~2小时,醒后很难再入睡。
5. 学习的压力常使自己感到非常烦躁,讨厌学习。
6. 读书看报甚至在课堂上也不能专心一致,往往自己也搞不清在想什么。
7. 遇到不称心的事情便较长时间地沉默寡言。
8. 感到很多事情不称心,无端发火。
9. 哪怕是一件小事情,也总是很放不开,整日思索。
10. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣,郁郁寡欢。
11. 老师讲概念,常常听不懂,有时懂得快、忘得也快。
12. 遇到问题常常举棋不定,迟疑再三。
13. 经常与人争吵发火,过后又后悔不已。
14. 经常追悔自己做过的,有负疚感。
15. 一遇到考试,即使有准备也会紧张焦虑。
16. 一遇挫折,便心灰意冷,丧失信心。
17. 非常害怕失败,行动前总是提心吊胆,畏首畏尾。
18. 感情脆弱,稍不顺心,就暗自流泪。
19. 自己瞧不起自己,觉得别人总在嘲笑自己。
20. 喜欢跟自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。
21. 感到没有人理解自己,烦闷时别人很难使自己高兴。
22. 发现别人在窃窃私语,便怀疑是在背后议论自己。
23. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑,甚至嫉妒。
24. 缺乏安全感,总觉得别人要加害自己。
25. 参加春游等集体活动时,总有孤独感。
26. 害怕见陌生人,人多时说话就脸红。
27. 在黑夜行走或独自在家,有恐惧感。
28. 一旦离开父母,心里就不踏实。
29. 经常怀疑自己接触的东西不干净,反复洗手或换衣服,对清洁极端注意。
30. 担心是否锁门或可能着火,反复检查,经常躺在床上又起来确认,或刚一出门又返回检查。
31. 站在经常有人自杀的场所、悬崖边、大厦顶、阳台上,有摇摇晃晃要跳下去的感觉。
32. 对他人的疾病非常敏感,经常打听,生怕自己也身患同病。
33. 对特定的事物、交通工具(电车、公共汽车等)、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐怖倾向。
34. 经常怀疑自己发育不良。
35. 一旦与异性相处,往往就脸红心慌或想入非非。