



大学生 心理健康 与发展

主编 王晓刚

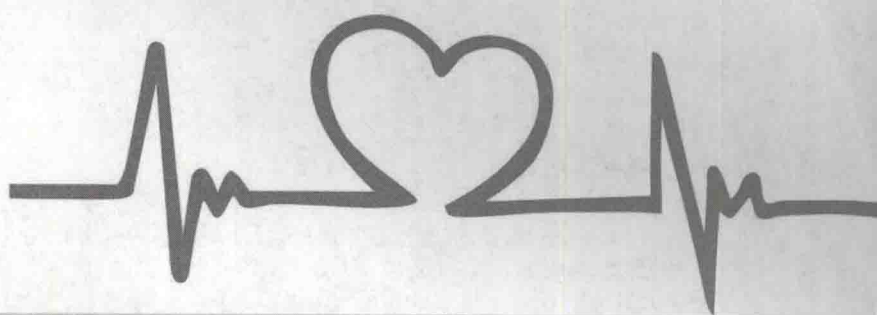
► *Daxuesheng*

► *Xinli Jiankang*

► *yu Fazhan*

高等教育出版社





大学生心理健康与发展

Daxuesheng Xinli Jiankang yu Fazhan

主 编 王晓刚

副主编 郭洪芹

高等教育出版社·北京

内容提要

本书以大学生心理健康教育为主题,贯穿心理健康主线,强调发展性教育特色,针对青年大学生心理发展特点和心理健康现状,帮助大学生掌握心理健康基础知识、增强心理健康意识、提高心理健康技能,促进学生积极主动地优化心理品质、增进心理健康水平,更好地成长成才。本书共十章,包括大学生心理健康导论、发展理性认知、善于管理情绪、塑造健康人格、优化学习心理、提升交往能力、学会休闲、应对心理危机、认识精神疾病、谱写生命乐章等内容。

本书理论性和实践性并重,理论联系实际,可读性强。适合普通高等院校用作大学生心理健康教育课程的教材,也可作为大学生或青年人心理健康修养的读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与发展 / 王晓刚主编. -- 北京 :
高等教育出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-04-046052-0

I. ①大… II. ①王… 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(2016)第 173283 号

策划编辑 吴 军
插图绘制 郝 林

责任编辑 吴 军
责任校对 高 歌

封面设计 赵 阳
责任印制 赵义民

版式设计 马 云

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 北京七色印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 11
字 数 260 千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.hepmall.com.cn>
<http://www.hepmall.com>
<http://www.hepmall.cn>
版 次 2016年8月第1版
印 次 2016年8月第1次印刷
定 价 24.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 46052-00



前言

维护和增进心理健康,不但有助于生理健康,也是高效学习和工作、更好适应环境和社会、提高生活质量和幸福水平的有力保障。现代社会发展迅速、竞争激烈,人际关系复杂,生活和工作节奏快、挑战多、压力大,现代人尤其需要良好的心理素质和健康的心理状态,才能更好地适应与发展。

处于青年期的大学生,心理尚未成熟。大学生面临着一系列重要的心理发展课题,在大学期间,不但要努力学习知识、掌握技能、培养能力,还要不断增进心理的健康发展。同时,由于自身心理不成熟,又面临诸如适应大学学习和生活、学业和就业、人际交往和情感生活、经济状况和生活事件等压力,容易产生心理矛盾、心理困惑甚至心理障碍。因此,开展大学生心理健康教育,优化大学生个性品质、提高心理素质、发掘心理潜能,指导大学生顺利完成学业、择业、发展等人生重大课题,帮助大学生预防和克服发展中可能出现的各种心理问题,是十分必要的。

党和政府高度重视大学生心理健康教育,把加强和改进大学生心理健康教育提升到新形势下全面贯彻党的教育方针、促进大学生健康成长、培养造就拔尖创新人才、建设人力资源强国、全面提高高等教育质量、加强和改进大学生思想政治教育的高度。自 20 世纪中叶以来,我国高校心理健康教育发展迅速。如今,大学生心理健康教育已经成为高校教育工作的重要内容。

大学生心理健康教育是一项系统工程,是多层面、多途径、多形式教育的综合体。心理健康教育课程教学,是大学生心理健康教育的基本形式和主要渠道。开设大学生心理健康教育课程,对于充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用,加强大学生心理健康教育的科学化建设,全面推进高校心理健康教育工作,提高心理健康教育的实效性等方面具有十分重要的意义。2011 年 5 月 28 日,教育部办公厅印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅〔2011〕5 号),明确要求高校开设大学生心理健康教育必修课程。浙江省教育厅办公室《转发教育部办公厅关于印发心理健康教育课程教学基本要求的通知》(浙教宣办〔2011〕151 号),要求全省高校自 2012 年秋季起开设大学生心理健康教育必修课程。

与心理健康教育的其他形式不同,大学生心理健康教育课程教学具有覆盖面广、内容系统和知识性强等特点。事实上,对大学生心理健康教育课程教学中要不要强调知识性,存在一定分歧。我们认为,应该强调理论性、注重知识性。首先,强调理论性和知识性,是高等学校课程教学的重要特征,忽略了理论传授客观上降低了大学课程教学的质量和层



次,不符合高校人才培养的要求。大学生心理健康教育课程,如果不注重心理健康理论和知识的传授,课程教学的意义将大打折扣;其次,传授心理健康的相关理论和知识,是高校大学生心理健康教育的题中之意。不同于对社会大众的心理健康普及宣传,更多了解心理健康的相关理论和知识是大学生心理健康教育的内容之一。对于心理健康,大学生不但要知其然,还应该知其所以然,如此对心理健康才会有更全面的了解、更深刻的认识进而产生更自觉地维护心理健康的行动。比较系统地传授心理健康理论和知识,是高校开设大学生心理健康教育课程的基本目的,也是其不同于其他形式的大学生心理健康教育的重要特征。

大学生心理健康教育课程建设,是高校心理健康教育研究和实践的重要方面。浙江工商大学自1993年起开设大学生心理健康选修课,2012年起开设了大学生心理健康教育必修课程,在教学过程中不断进行教学研究和探索。在我校近三十年的心理健康教育实践和二十多年的心理健康教育课程教学中,我们积累了许多大学生心理健康教育和课程教学的经验。2008年2月,清华大学出版社出版了由我担任主编、我校大学生心理健康教育专任教师参与编写的教材《大学生心理健康》。这本《大学生心理健康与发展》是我校教师合作编写的第二本大学生心理健康教育课程教材,反映了近年来在课程教学中我们的探索和思考。

在本书编写中,我们强调了以下基本要求:

1. 保证科学性

强调教材中提出的理念、观点、方法要力求科学,符合心理卫生的原则和心理健康的要求;教材的内容以学界公认和成熟的理论、观点、方法为主体。杜绝非科学、伪科学,保障教材内容的科学性。

2. 强调理论性和实践性

上面讲到大学生心理健康教育课程教学的理论性,但如何体现理论性,是值得研究的教研课题。本书的内容强调理论性,但不是为理论而理论,不是各种理论简单地罗列和介绍,不是将教材写成晦涩难懂的理论专著,而是要理论联系实际,用理论来分析和指导实际,用相关学科(特别是心理学)的理论支撑书中提出的心理健康理念、观点、方法,分析和探讨心理健康的具体问题。

强调实践性,本书力求做到:内容要有针对性,要符合高等学校教育的目标要求、教育特点和现实情况,要符合大学生心理发展的特点与要求、心理发展的生活背景和现实条件;内容要着眼于运用,要使学生通过深刻理解、真正掌握和自觉运用心理健康的理念、原则和方法,能够在实际生活、学习和工作中维护自身的心理健康水平、促进心理健康发展。

在理论与实践相结合的基础上,要求本书内容“实”,要言之有物,有理念、有观点、有方法,能给学生实实在在的启迪、指导和帮助。

3. 以心理健康为主线、发展性为主调、全体学生为主体

全书和各章内容,紧紧围绕“心理健康”这条主线展开,心理学、教育学和医学等相关学科理论的介绍和方法的运用,服务于“心理健康”这条主线;突出“发展性”,把学生心理发展中的普遍性问题和促进学生心理更健康发展需要作为教材内容的重心和重点;把教学的目标对象定位于全体学生,着眼于全体学生的心理健康教育。

4. 可读性强

我们强调本书内容的科学性和理论性,但努力将枯燥难懂的理论 with 知识变成鲜活的、



容易理解和接受的内容。文字表述在做到科学准确的同时,要生动活泼、通俗易懂。各级标题,既要准确反映内容,又要艺术和有新意,但不能过分夸张、哗众取宠。强调可读性,但不应肤浅,不可简单,更不能无聊。

本书选取的十章内容,是充分考虑了大学生心理健康教育的实际需要,也结合了课程教学的实际课时。每章的内容基本上由以下三个部分构成:

第一节是对本章主题的相关知识做必要的介绍,让学生了解和掌握本章心理健康主题的相关理论和知识,为后面两节作理论和知识的铺垫。

第二节是介绍大学生的心理现状,分析问题的原因。介绍现状时,把正面(主要特点和积极的方面)和反面(存在的问题)相结合,把一般(普遍的)和特殊(虽是个别但需要重视的)相结合。对于存在问题的原因分析,既要全面客观,又要有所侧重,对那些从心理健康修养和教育的角度看更有改进可能和价值的因素要着重分析,为第三节提出维护和增进心理健康的对策打下基础。

第三节是提出对策。提出的对策,要体现发展性教育和弥补性教育相结合,重在发展性;要针对实际,切中大学生心理发展的实际;要突出重点,抓住大学生心理发展和心理健康中的重点和关键问题;要体现解决具体问题和促进长远发展的结合;要言之有理,具有科学性,符合心理学原理和心理卫生的理念、方法;要言之有物,对学生有指导价值、切实可行,杜绝空洞和生硬的说教。对策的提出,按照先发展性,后障碍性(即针对存在的问题);先基础和根本性的,后具体的问题;先普遍性的,后个别但应重视的问题;先理念性的,后具体可操作性的顺序。

本书从内容设计、编写到定稿,历时逾一年。全书框架构成反复酝酿,写作大纲几经其稿,每章内容更是多次修改。本书编写组成员均为我校大学生心理健康教育专兼职教师,他们为编写工作付出了巨大的努力。王晓刚^①担任主编,负责本书内容和结构的策划,写作大纲和要求的制订、写作人员和工作的组织,具体负责对第一、三、六、七、九、十章指导修改、审稿定稿,最后对全书进行统稿;郭洪芹担任副主编,协助主编工作,具体负责对第二、四、五章指导修改、审稿定稿,并执笔第八章;袁娟执笔第一章,刘静执笔第二章,胡文燕执笔第三章,陈庆宾执笔第四章,李瑜执笔第五章,刘望秀执笔第六章,叶立军执笔第七章,何剑执笔第九章,鲍碧丽执笔第十章。

本书既可用作大学生心理健康教育课程教学的教材,也可用于广大青年朋友和关心大学生心理健康的人士自学。

由于我们在大学生心理健康教育研究和实践上的局限性,本书一定存在诸多不足,甚至有错误的地方,欢迎本书读者、教材使用者和同行、专家批评指正,以利今后修订。

王晓刚

2016年3月于浙江工商大学

^① 王晓刚,浙江工商大学大学生心理健康教育中心主任,教授,硕士研究生导师。1988年起从事高校大学生心理健康教育与研究,现任中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会常务委员,浙江省心理卫生协会理事,浙江省高校心理咨询专业委员会副主任委员,浙江省高校心理健康教育研究会副理事长,浙江省下沙高教园区大学生心理健康教育协作中心专家委员会主任。



目 录

第一章 探索浩瀚“心”空——

大学生心理健康导论 1

第一节 解码“心”世界：心理

健康概述 1

一、心理的内涵 1

二、心理健康解读 3

三、大学生心理健康的标准 4

第二节 探秘“心”空间：大学

生的心理健康 5

一、大学生心理健康的特点 6

二、大学生的心理健康问题 7

三、大学生心理问题的成因 9

第三节 穿越“心”迷雾：维护

心理健康 12

一、大学生心理健康的重要性 12

二、大学生心理保健的途径 13

第二章 解读世界的钥匙——

发展理性认知 17

第一节 铺筑思想沃土：认知

概述 17

一、认知的含义 17

二、认知的功能 18

三、认知与心理健康 19

第二节 聚焦青春视点：大学生

的认知心理 20

一、大学生认知发展的特点 20

二、大学生的不合理认知 21

三、大学生不合理认知的成因 24

第三节 提升人生境界：发展

合理认知 27

一、构建合理认知 27

二、调适不合理认知 30

第三章 我的情绪我做主——

善于管理情绪 33

第一节 亲密的“朋友”：

情绪概述 33

一、情绪的含义 33

二、情绪的功能 35

三、情绪的理论 37

第二节 其实你不懂我的心：

大学生的情绪心理 39

一、大学生的情绪特点 39

二、大学生的情绪问题 40

三、大学生情绪问题的成因 41

第三节 乐享人生之道：学会

情绪管理 43

一、积极提升情商 43

二、有效调控情绪 43

三、善于利用情绪 46

第四章 超越自我——塑造健康

人格 49

第一节 心有千千结：人格

概述 49

一、人格的含义 49



二、人格的形成与发展	52	三、人际关系的发展过程	84
三、人格与心理健康	53	四、人际交往的理论	86
第二节 人无完人：大学生的		第二节 探秘人际万花筒：	
人格发展	55	大学生的人际交往	88
一、大学生人格发展的特点	55	一、大学生人际交往的特点	88
二、大学生人格发展的问题	57	二、大学生人际交往的问题	89
三、大学生人格发展问题的		三、大学生人际交往问题的	
成因	59	成因	91
第三节 追求卓越：塑造健康		第三节 奏响和谐音符：提升	
人格	61	交往能力	92
一、科学认识健康人格	61	一、加强交往品质修养	93
二、努力塑造健康人格	62	二、克服人际交往障碍	94
		三、提升人际交往能力	95
第五章 为学习保驾护航——		第七章 建设美丽的精神家园——	
优化学习心理	65	学会合理休闲	98
第一节 学习的奥秘：学习心理		第一节 灵魂栖息地：休闲	
概述	65	概述	98
一、学习的含义	65	一、休闲的含义	98
二、学习与认知	67	二、休闲的解读	99
三、学习与心理健康	70	三、休闲心理分析	102
第二节 学习的探索：大学生		第二节 一把双刃剑：大学生	
的学习心理	71	的休闲生活	103
一、大学生学习心理的特点	71	一、大学生休闲的特点	103
二、大学生的学习心理问题	72	二、大学生休闲的问题	105
三、大学生学习心理问题的		三、大学生休闲问题的成因	106
成因	74	第三节 诗意地栖居：学习	
第三节 学习的飞跃：完善		健康休闲	108
学习心理	75	一、树立健康休闲意识	108
一、养成良好学习品格	75	二、提升健康休闲素养	110
二、培养高效学习能力	77	三、提高休闲管理能力	111
三、形成独特学习风格	79		
第六章 跨越心灵沟通的距离——		第八章 浴火重生——应对心理	
提升交往能力	80	危机	115
第一节 掀起你的盖头来：		第一节 九死一生：心理危机	
人际交往概述	80	概述	115
一、人际交往的含义	80	一、心理危机的含义	115
二、影响人际交往的因素	82	二、心理危机的形成机制	118

第二节 当风秉烛：大学生的 心理危机	122	精神疾病	141
一、大学生心理危机的特点	122	一、科学认识精神疾病	141
二、大学生心理危机的类型	123	二、有效预防精神疾病	143
三、大学生心理危机的成因	125	三、积极治疗精神疾病	144
第三节 凤凰涅槃：直面心理 危机	126	第十章 绽放生命之花——谱写 生命华章	146
一、积极预防心理危机	127	第一节 关注生命：生命概述	146
二、及时识别心理危机	128	一、感受生命奇迹	146
三、科学应对心理危机	129	二、理解生命意义	148
第九章 阳光照进心灵黑洞—— 认识精神疾病	131	三、管理生命关系	150
第一节 探秘心灵黑洞：精神 疾病概述	131	第二节 尊重生命：大学生的 生命意识	151
一、精神疾病的含义	131	一、大学生生命意识的特点	152
二、精神疾病的病因	132	二、大学生生命意识的问题	152
三、精神疾病发病机制	133	三、大学生生命意识问题的 成因	154
第二节 凌乱的心灵沼泽：大学 生常见的精神疾病	134	第三节 超越生命：追求生命 价值	155
一、精神分裂症	134	一、强化生命意识	155
二、抑郁症	136	二、端正生命态度	156
三、神经症	138	三、创造生命价值	159
第三节 穿越心灵黑洞：防治		主要参考文献	163



第一章 探索浩瀚“心”空

——大学生心理健康导论

世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。

——雨果

第一节 解码“心”世界：心理健康概述

一、心理的内涵

（一）心理的实质

人的心理现象复杂、微妙而又多彩，正是由于它的复杂性，导致许多人在认识心理现象的时候步入了歧途，产生了各种错误的心理观。科学心理学认为，心理是脑的机能，是对客观现实的主观能动反映。

1. 心理是脑的机能

在中国古代，人们一直把心脏看作心理活动的器官，如心想事成、心满意足、心有余悸等。随着科学的不断发展，终于揭开心理的神秘面纱——心理是脑的机能。脑是从事心理活动的器官，心理现象是大脑中的神经细胞活动运作的结果。没有健全的大脑，就没有正常的心理活动；当人的大脑组织因为损伤或者疾病而遭到破坏时，心理活动就会出现异常。如大脑角回受损会导致“失读症”，人就无法看懂文字；大脑枕叶受损，人就会产生视力障碍。由此可见，大脑是影响心理活动最关键的部位，心理是脑的机能。

2. 心理是对客观现实的主观能动反映

客观现实是心理的源泉和内容。心理是脑的机能，但是脑本身并不直接产生心理。心理并不是脑天生固有的产物，而是客观现实在大脑中的反映。若只有健全的大脑，但缺乏现实生活的刺激，人也不能产生正常的心理机制。

心理活动的源泉是客观的，但是心理活动都有一个主体承担者，人在反映客观事物时必然带有主观性。每个人的成长经历和生活经历不同，对于同一个客观事物，会产生不同的看法。即使是同一个人，在不同的心境下，对同一事物的反映也会有很大差异。如，开



心的时候看什么都愉悦，不高兴的时候看什么都不顺眼。所以说，心理活动带有个人的主观特质，心理是人脑对客观现实的主观反映。

大脑反映客观现实不是像镜子般机械式、刻板式的反照，而是能动的、经过加工的反映。人们对客观事物的认识是积极的、主动的，通过心理活动不仅能够认识事物的外部现象，还能够认清事物的本质，并用这种能动的认识指导社会实践活动。比如我们在画一幅画之前，头脑中已经有了这幅画的大概模样；在做一件具体的事情前，头脑会事先想好关于这件事的筹划和步骤等。因此，心理是人脑对客观现实的能动反映。

（二）心理的构成

心理现象分为心理过程和个性心理两大部分，心理过程和个性心理是人的心理活动的基本形式（见图 1-1）。

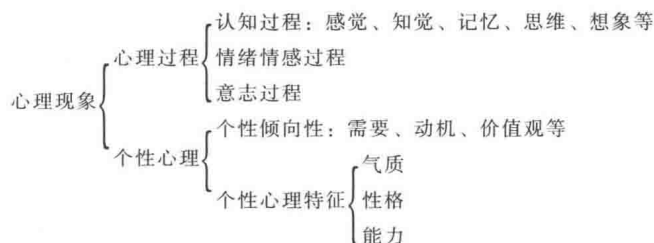


图 1-1 心理的构成示意图

1. 心理过程

心理过程是指人的心理活动发生、发展、变化的过程，一般分为认知过程、情绪情感过程、意志过程。人的认知、情感、意志等构成了人绚丽多彩的心理世界，这三个方面相互联系，相互作用，认知是情感和意志的基础和前提，意志又对认知和情感起着调控作用。

认知过程。认知是人对外界事物进行信息加工的过程，认知过程主要包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理现象。如，我们和朋友打招呼时，可以看到朋友灿烂的笑脸，听到朋友爽朗的笑声；我们在考试时，思考解题方案，回忆曾经学过的知识点，等等。上例中的“看到”“听到”“思考”“回忆”等就是认识过程，它是我们认识事物以及运用先前的知识来解决问题的过程。

情绪情感过程。情绪和情感是人对客观外界事物的态度的体验，是人脑对客观外界事物与主体需要之间关系的反映。^①当事物符合人的需要时，就会引起愉悦的体验，若不能满足人的需要，则会引起消极的体验。比如，当收到别人礼物的时候，我们会非常开心；当发现买到假冒伪劣产品时，我们会十分愤怒等。

意志过程。意志过程是人为达到一定的目标，有意识、有计划地调控自己的行为以完成任务的心理过程。如，要赢得一场演讲比赛，就要克服困难，每天勤练口才；要想考研成功，就要耐得住寂寞，克服惰性心理，努力学习等。意志是一种自觉、自律的精神力量，个体任何计划的实施以及目标的达成都离不开意志的调控作用。

2. 个性

人人都有心理活动，但每个人的具体心理活动又是千差万别的，这些差异的总和就构成

^① 郭念峰主编：《心理咨询师·基础知识》，民族出版社 2005 年版，第 69 页。

了每个人独特的个性。个性心理主要包括两个方面：个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性是人从事各项活动的动力系统，决定着人对于客观事物的态度，支配着人的行为的方向，是个性结构中最活跃的因素，主要包括需要、动机、价值观等。个性心理特征是一个人在生活中表现出来的稳定的心理特点，它是个性结构中比较稳定的因素，主要包括能力、气质和性格。总之，以上的各项心理特质都构成了人的个性，正所谓“人心不同，各如其面”，每个人的个性都是独特的，正因为每个人拥有与众不同的个性，才构成了丰富多彩的大千世界。

需要注意的是，心理过程和个性心理的划分是人为的，实质上两者是合二为一、不可分割的。心理过程与个性心理相辅相成、相互作用，两者存在共性与个性的关系。共性寓于个性之中，并通过个性表现出来，没有个性心理，心理过程也就无从体现；个性也离不开共性，缺乏人的心理过程，个性心理也就无法形成。所以，研究人的心理现象要将两者结合起来，既要看到人的心理过程的共性特征，又要看到人的心理现象的个性特点。

二、心理健康解读

（一）健康新概念

健康是人类的永恒话题，自古以来，健康便是每个人追求的目标。然而，什么是健康呢？人类对于健康的认识是随着历史的发展而不断完善和丰富的。在远古时代，受制于恶劣的环境和低下的生产力，人们面临的主要问题是生存问题，对于健康也只是模糊的概念，认为“身体没有疾病就是健康”。后来，随着生产力的提高和医学科学的发展，人们对于健康的认识也不断深化。“人体各器官发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”^①这是生物医学模式对健康的认识。这里指出了健康的有关身体机能标准，却忽视了健康的其他因素。后来人们发现，有时即使身体检查是健康的，但仍有不适感，且许多心理疾病也导致了身体疾病甚至死亡，于是人们开始对健康的界定有了质疑。因此，1948年，世界卫生组织成立时，在其宪章中指出，健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。1989年，世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念：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。这就意味着衡量一个人是否健康，不仅仅局限于身体状况，还要看其心理状况、社会适应情况和道德水平如何。21世纪人类的健康是生理、心理、社会适应、道德的完美结合体。

（二）心理健康的内涵

何谓心理健康？1946年的第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为“在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态”。

心理学家英格里士指出：“心理健康是指一种持续的心理状态，当事人在那种情况下，能做出良好的适应，具有生命的活力，并能充分发挥其身体潜能。这是一种积极的丰富体验，不仅仅是免于心理疾病而已。”

^① 刘鲁蓉主编：《大学生心理卫生》，科学出版社2006年版，第3页。



综上所述,心理健康是指个体不仅没有心理疾病,且身体、心理和社会行为都处于良好、积极的状态。心理健康是一种持续的、积极的心理状态,人的心理过程即认知过程、情绪情感过程、意志过程内容完整、协调一致,气质、能力、性格等个性心理特征相对稳定,具有良好的环境适应能力,并能充分发挥其身心潜能实现自我价值。

三、大学生心理健康的标准

(一) 心理健康标准概述

学者们对于心理健康的标准提出了诸多论述。归纳概括起来,主要有两种:第一种标准主要在于区分正常心理和异常心理,用于鉴别和诊断各种严重心理疾病和精神疾病。第二种标准主要关注人的心理发展完善,追求心理发展的更高层次和理想状态。并不是每个人都能达到这些心理发展的理想状态,但它为个体指明了心理健康水平的努力方向。随着社会的发展,人们不再只强调心理疾病的预防和治疗,而是更多关注自身心理素养的完善和提升。所以,第二种标准得到了广泛关注。

1946年的第三届国际心理卫生大会提出了心理健康的标志是:(1)身体、智力、情绪十分调和;(2)适应环境、人际关系中彼此能谦让;(3)有幸福感;(4)在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过高效率的生活。在关注人的心理发展方面,国内外学者对于心理健康的标准也展开了诸多探讨,综合国内外学者的论述,我们认为衡量一个人的心理健康状况如何,一般要从智力水平、情绪调控能力、抗挫折能力、自我意识水平、人际交往水平、环境适应能力等方面综合考虑和评价。

值得注意的是,这里所指的心理健康及心理健康标准都是一种理想尺度,并不是临床上判定有没有心理疾病的标准,它为我们指明了心理健康水平的努力方向,并不意味着我们只有达成所有的心理标准才算健康,即使有些方面不符合,也并不等于心理有病。

(二) 大学生心理健康标准

根据心理健康的标准,结合大学生特殊的年龄、心理特征,我们认为,大学生的心理健康应符合以下标准。

1. 正确的自我意识

自我意识是一个人在社会化过程中逐步形成和发展起来的,对自我以及自己与周围环境关系的多方面多层次的觉察,包括认知、体验和评价等,是个体关于自我全部的思想、情感和态度的总和。^①自我意识包括三个层次:自我认知,是对自我的认识和评价,涉及的是“我是一个怎样的人”等问题;自我体验,是对自我的态度和感觉,涉及的是“我悦纳自己吗”等问题;自我调控,是对自我情绪和行为等的调节,涉及的是“我怎样调整自己”等问题。一个心理健康的大学生,在自我认知方面,能够正确认识自己,能够客观评价自己的优、缺点;在自我体验方面,能够积极悦纳自己,肯定自己,欣赏自己;在自我调控方面,能够设定切合实际的目标和计划,有效调控不良情绪和行为,抵制诱

^① 樊富珏、王建中主编:《当代大学生心理健康教程》,武汉大学出版社2014年版,第27页。

惑，克服惰性，不断超越自我，实现自我价值。

2. 积极、稳定的情绪

正如生活中有酸、甜、苦、辣的剧情一样，我们也有喜、怒、哀、乐等丰富多彩的情绪。情绪就像波浪线，有高峰，有低谷，起伏变化。一个心理健康的人在多数情况下都保持积极的情绪状态，虽然也有负面情绪，但一般不会持续太久；同时，能够善于觉察和调控自己的情绪，当情绪处于波动状态时能及时调节，既能合理约束，又能适度宣泄，使情绪很快恢复到稳定状态。

3. 合理、适度的行为

一个人的外在行为也是衡量心理健康的重要标志之一。合理、适度的行为是指个体的行为表现与个体的年龄特征相符。在生命历程中的不同年龄阶段，都有相应的心理行为表现。大学生正处于意气风发的青年阶段，应具有与年龄相符合的行为特征。“心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。”^①

4. 完整的人格

人格又称个性，它由需要、动机、价值观等个性心理倾向和气质、能力、性格等个性心理特征组成。完整的人格意味着人格结构的各项心理特质保持完整、统一，各要素均衡、健康地发展。人格完整、统一的大学生拥有积极向上的世界观、人生观、价值观，有远大的理想和抱负，能将需要、动机、目标等和行为统一起来，保持所思、所言、所行协调一致，积极适应和改造环境，努力实现自己的人生价值。

5. 和谐的人际关系

人际交往是大学生与他人进行情感交流、满足情感需要的重要途径，它直接反映着人的心理健康状况。心理健康的学生乐于交往，善于沟通，能积极构建并维护和谐而稳定的人际关系；有良好的人际沟通技巧，以平等、尊重、热情、真诚、友爱的态度与人相处；在交往中能够妥善处理自己与他人的关系，乐于分享，善于合作，善于学人所长、补己之短。

6. 良好的适应能力

心理健康的大学生拥有良好的环境适应能力。一方面，能与现实保持积极良好的接触，使自己的思、言、行与现实环境相协调，积极融入大学的学习与生活；另一方面，能积极调整自己的心理和行为以适应环境的变化，当面临不理想的境遇时也能泰然处之、从容不迫，不抱怨、不气馁，能依据环境的变化及时调整自己的目标、心态和行为，从而在新的环境中收获新的成长。

第二节 探秘“心”空间：大学生的心理健康

案例

小雨来自一个偏远贫困的山区，抱着美好的期待走进大学校园。可是，来到大学之

^① 樊富珏、王建中主编：《当代大学生心理健康教程》，武汉大学出版社2014年版，第12页。



后,小雨发现大学并不像自己想象中的那样美好。在班级里,小雨发现自己是班里最穷的一个人,感觉非常自卑;在寝室中,小雨觉得自己跟室友是两个世界的人,无法融入宿舍生活。小雨感觉特别孤独,时常想家,内心痛苦不已,于是走进了心理咨询室求助。

心理中心的老师热情接待了小雨,听完小雨的叙述后,告诉小雨,她遇到的困惑也是许多大学生入学后都会遇到的适应问题。针对小雨的自卑情绪,咨询师教给她一些情绪调节的技能和方法;还教给小雨一些人际交往的艺术和技巧。同时,鼓励小雨根据自己的兴趣爱好参加一些社团活动,拓展交际圈。经过一段时间的调整,小雨终于放下了自卑情结,敞开心扉与同学们大方交往,融入了班级生活。同时,还在校内找了一份勤工助学工作,赚取生活费,减轻父母的经济压力。如今的小雨,是室友的开心果,是班级的优秀生活委员,深受老师和同学喜爱。

一、大学生心理健康的特点

(一) 多数大学生的心理状况是健康的

通过全国各地对大学生心理健康状况的调查研究和测评结果来看,大部分学生的心理状况是健康的、积极的。大学生的智力处于黄金期,有较强的求知欲和创造力;情绪较稳定,活泼开朗,乐观自信;意志坚韧,有远大的理想抱负,自制力较强;自我意识较完善,能正确认识自己,悦纳自己。因为人的心理健康状态是一个动态变化的过程,所以大学生偶尔有一些心理困扰,也是正常的。

(二) 大学生心理健康的问题大多是成长和发展中的问题

绝大多数学生并没有心理疾病,存在的只是在青春期成长过程中出现的心理困惑。这些心理困惑是大学生在成长和发展过程中出现的正常的心理反应。大学生中常见的心理困惑是人际关系问题、适应问题、学业问题、恋爱和性问题、择业问题等。随着自我意识的不断完善和环境适应能力的不断提升,面对这些心理困扰,绝大多数学生可以通过自我调节而解决,具有较强的心理自愈能力。即使有一些学生面临较严重的心理困惑,只要自己愿意求助心理咨询,及时接受疏导,这些困惑都是可以消除的。

(三) 大学生的个性品质有待进一步完善,心理保健意识需要进一步提升

一方面,大学生的心理发展正处于快速走向成熟但尚不成熟的阶段,个性品质的发展还没有定型,具有很强的可塑性,有待于进一步完善。这个时期,无论是自我意识的优化、情绪调控能力的培养还是意志品质的磨炼,对心理的发展和成熟,都至关重要。大学生需要学会从依赖走向自立,学会适应新的人际关系和学习环境,确立科学的世界观、人生观、价值观,不断完善人格。另一方面,随着社会竞争的日益激烈和就业形势的日趋严峻,大学生的抑郁、焦虑情绪越来越普遍。但是部分大学生依然对心理健康不够重视,心理健康知识匮乏,心理保健意识淡薄,遇到心理困惑难以自我调适时也不会主动求助于心理咨询,维护和增强心理健康的意识和行动力有待进一步提升。

二、大学生的心理健康问题

（一）心理健康意识不足

部分大学生心理健康意识欠缺，主要体现在以下三个方面。

（1）在认识层面，对于心理健康方面的知识缺乏了解。部分学生受中学时期应试教育的影响，进入大学后依然只重视学习成绩，忽视心理健康，不知道何为健康和心理健康，认为健康就是身体没有疾病，从而只关注身体状况和考试成绩而忽视心理健康，对心理健康方面的知识知之甚少。

（2）在情感层面，对心理健康不够重视，不以为然。部分学生对心理健康教育和心理咨询存在一定的误解，认为心理健康教育和心理咨询是针对那些患有心理障碍和精神疾病的人，自己并没有什么心理障碍和精神疾病，没有必要学习心理健康知识。哪怕自己出现失衡心态也不会及时寻求支持和帮助，认为一时的消极情绪很快就会过去，不会影响身心健康。很多学生都有这样错误的认知，因而产生心理问题而不自知，错过了避免形成新的心理问题的良机。

（3）在行为层面，不能有意地加强心理修养，缺乏科学应对心理问题的能力和方法。有的学生由于心理健康知识匮乏，一旦出现情绪波动，常常不知所措，不知道如何调节负面情绪，也不会向身边的朋友以及专业的心理咨询机构求助，导致心理困惑越来越严重。

（二）常见的心理困惑

大学生常见的心理困惑主要表现在适应问题、学业问题、人际关系问题、恋爱与性问题、择业问题等几个方面。

1. 适应问题

著名心理学家皮亚杰有句名言：智慧的本质就是适应。适应是每一个人终生存在的课题，当人们进入一个新的环境或者生活发生新的变化就会面临适应的问题，适应无处不在，无时不有，大学四年乃至整个人生过程，都面临适应问题。大学生各个年级阶段不同，面临的适应问题也各异。这里侧重讲的是新生面临的适应问题。

进入大学之后，新的环境变化往往会给大学生带来新的压力。上文案例中的小雨，就是因为无法较快地适应新的环境，进而引发一系列情绪问题。大学是一个新的起点，对每一个刚入校的新生来说，他们面临着全新的环境：新的生活方式、新的学习方式、新的交往对象等。面对新环境，有的学生能够很快适应并开始新的生活，也有很大一部分学生如案例中的小雨一样不能较快地融入大学生活，感到焦虑、迷茫、不知所措。

角色的转变让很多大学生无所适从。中学时代，他们都是同龄人中的佼佼者，父母眼中的“公主”或“王子”，集万千宠爱于一身，具有优越感；进入大学之后，他们发现身边强手如云，自己很多方面不如别人，在班级中由原来的佼佼者变为平庸者，不能适应这样的心理落差而导致心理失衡。同时，生活习惯和生活方式的变化，也让许多学生无所适从。进入大学时代，“饭来张口、衣来伸手”的日子一去不复返了，一切事情都要自己动



手去做。进入集体宿舍生活,生活方式方面不能随心所欲,要和室友慢慢磨合生活习惯,如有些学生与室友关系磨合不好,进而产生激烈的寝室矛盾。另外,在学习、课外活动、人际关系方面,大学生同样面临着很多适应问题。如果适应不良而又不知道如何调适,那么可能会产生自卑、迷茫、焦虑等情绪,影响身心健康;如果能正视这些适应问题并进行科学调适,那么就能将危机转化为成长的契机,促进身心健康发展。

2. 学业问题

跨入大学之后,学习依然是大学生的主要任务,然而面对学习内容与方法的变化,许多同学感觉难以适从,倍感压力。大学的教学目标、教学内容和教学方式都不同于中学,这就要求大学生改变中学时代的学习模式,掌握科学的学习方法。相对于中学时代,大学的课程设置较少,有更多的自由时间供学生自己支配。面对大量的课余时间,有些学生茫然失措,不知道如何合理分配时间,在空虚、无聊中度过大学生活。有的学生对所学专业缺乏认同,认为别人的专业比自己的专业更有发展前景,学习兴趣不高,学习成绩不佳,挂科现象严重。由于成绩的好坏以及能否顺利毕业常常关乎学生的未来发展,所以学业问题又容易引发其他心理问题,不容忽视。

3. 人际关系问题

大学生注重情感需求,交往愿望迫切,渴望被理解、被认可。但是由于自身的诸多原因,容易引发各种各样的人际关系问题。有些学生缺乏人际交往技巧,在交往过程中容易以自我为中心,缺乏尊重意识,导致人际交往失败。还有的学生因个性羞怯、敏感,虽渴望结交朋友但又不主动、大胆地进行交往。大学生人际失调现象给他们带来巨大的心理压力,大学生心理咨询中人际关系问题占绝大多数,若不能很好地调适人际压力,势必会影响自身的心理健康。

4. 恋爱与性问题

爱情是人类永恒的话题。随着生理的成熟和性意识的发展,渴望爱情成为大学生普遍的心理状态。由于缺乏正确的恋爱观和性教育,很多人出现了不当的恋爱和性行为。一些学生是为了排解内心的孤独而去谈恋爱;一些学生不能化解失恋的痛苦,悲伤、抑郁甚至出现轻生行为。在性方面,大部分学生比较缺乏对性知识的科学认识,不能正确处理性冲动和性压抑的困扰,或出现婚前性行为,或因为不当性行为而内疚、自责甚至产生罪恶感。

5. 择业问题

随着就业形势的变化,大学生面临的就业压力变大,随之而来的心理问题也逐渐增多。大学生都是从高考中脱颖而出的优胜者,对未来充满了美好的期待和憧憬,希望通过四年的学习,找到一份满意的工作,自我期望值高。但由于就业形势严峻,往往不容易找到自己理想中的工作,越是不能找到理想中的工作,内心冲突就越强。有的大学生对用人单位的招聘考试心生恐惧,害怕失败,缺乏竞争的勇气,对前途深感迷茫。有的大学生渴望自主创业,但未做好充分的市场调查与分析,创业经验不足,创业往往以失败告终。就业压力带来的焦虑、恐惧、抑郁、失落等情绪会打破大学生的心理平衡,若不能及时调整,势必会愈演愈烈,引发更严重的心理问题,影响自身的就业进程。