



高等职业教育“十二五”规划教材



大学生

心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主编 张实践 江涛 李盈



高等职业教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

主 编 张实践 江 涛 李 盈

副主编 周水源 申永贞 冉 政

宋 彬 白艳娇

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇 江

内 容 提 要

本书是根据教育部办公厅发布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，针对高等职业院校学生的心理素质水平状况、表现的特征和思想实际编写而成。

全书共 13 个项目，内容包括大学生心理健康概论、大学生的环境适应与心理健康、大学生自我意识的发展、大学生的气质应用及性格优化、大学生的情绪管理、大学生的人际交往、大学生学习状态的提升、大学生恋爱和性心理健康、大学生的求职择业与心理健康、大学生挫折心理调控、大学生心理咨询、大学生网络心理健康、大学生生命教育。

本书非常适合作为高职院校心理素质训练的相关教材，也可供广大读者阅读参考。

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生心理健康教育 / 张实践, 江涛, 李盈主编

. — 镇江 : 江苏大学出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5684-0032-9

I. ①大… II. ①张… ②江… ③李… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV.

①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 171554 号

大学生心理健康教育

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

主 编 / 张实践 江 涛 李 盈

责任编辑 / 吴昌兴 仲 蕙

出版发行 / 江苏大学出版社

地 址 / 江苏省镇江市梦溪园巷 30 号 (邮编: 212003)

电 话 / 0511-84446464 (传真)

网 址 / <http://press.ujs.edu.cn>

排 版 / 北京金企鹅文化发展中心

印 刷 / 北京忠信印刷有限责任公司

经 销 / 江苏省新华书店

开 本 / 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 / 15.5

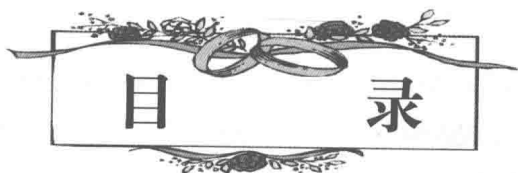
字 数 / 349 千字

版 次 / 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5684-0032-9

定 价 / 29.80 元

如有印装质量问题请与本社营销部联系 (电话: 0511-84440882)



目 录

项目一 健康心灵 美丽人生——大学生心理健康概论	1
热身运动	2
活动一：相互认识（滚雪球）	2
活动二：寻找归属	2
活动三：寻人行动	3
头脑风暴	4
一、药家鑫驾车撞人后又将伤者刺了8刀致其死亡	4
二、留日男生浦东机场捅母亲9刀	4
三、川大学生因被嫌丑杀人，家境贫寒，与家人缺乏交流	4
心理探索	5
心理探索一：心理活动的本质	5
心理探索二：健康与心理健康	6
心理探索三：心理健康的标准	7
心理探索四：高职大学生心理健康的标准	8
心理探索五：高职大学生如何保持健康的心理状态	11
心理探索六：大学生的心理问题	15
心理探索七：大学生常见的心理困惑	16
心理探索八：大学生常见的异常的心理	18
心理训练	20
心理训练一：心理健康自我检测	20
心理训练二：房、树、人	22
心理训练三：焦虑自评量表	22
心理训练四：抑郁自评量表	23
项目二 新的起点 学会适应——大学生的环境适应与心理健康	25
热身运动	25
活动一：我说你画	25
活动二：找“领袖”	26



头脑风暴	27
心理探索	29
心理探索一：大学生面临的新变化	29
心理探索二：大学生常见的适应问题	31
心理探索三：大学生适应能力的培养	33
心理训练	35
项目三 认识自我 发展自我——大学生自我意识的发展	39
热身运动	39
活动一：自画像	39
活动二：我的特质	40
头脑风暴	40
心理探索	40
心理探索一：自我意识概述	40
心理探索二：高职大学生的自我意识	44
心理探索三：培养健康的自我意识	48
心理训练	50
心理训练一：增强自信心	50
心理训练二：完美一角	52
项目四 优化性格 完美人生——大学生的气质应用及性格优化	53
热身运动	53
活动一：性格魅力测试站	53
活动二：理解性格	54
头脑风暴	54
心理探索	55
心理探索一：气质的概念	55
心理探索二：气质的类型	56
心理探索三：气质的应用	57
心理探索四：性格的形成	58
心理探索五：性格的优化	60
心理训练	65
心理训练一：乐嘉性格色彩测试	65
心理训练二：气质类型测试	70

项目五 驾驭情绪 理性生活——大学生的情绪管理	73
热身运动	73
活动一：情绪温度计	73
活动二：情绪表演	74
头脑风暴	74
心理探索	74
心理探索一：情绪影响身心健康	74
心理探索二：高职生的情绪特点与常见的负性情绪	77
心理探索三：调控情绪	86
心理训练	91
心理训练一：你的情绪稳定吗？	91
心理训练二：放松训练	92
项目六 人际沟通 从心开始——大学生的人际交往	94
热身活动	95
活动一：熊来了	95
活动二：宴会	95
活动三：取绰号	96
头脑风暴	96
案例分析一	96
案例分析二	96
案例分析三	97
心理探索	97
心理探索一：人际交往的心理学理论	97
心理探索二：高职大学生人际交往中的心理障碍及调适	100
心理探索三：寝室人际关系	108
心理训练	111
心理训练一：测测你的人际关系现状	111
心理训练二：同理心的表达	113
项目七 学会学习 激发潜能——大学生学习状态的提升	115
热身运动	116
头脑风暴	116
心理探索	116
心理探索一：学习的含义	116



心理探索二：有关学习的理论	117
心理探索三：大学学习的特点	118
心理探索四：学习动机	119
心理探索五：学习方法	123
心理探索六：几种有效的学习方法	126
心理探索七：学习技能	127
心理探索八：大学生的学习心理障碍	129
心理探索九：大学生学习心理障碍的调适	132
心理训练	133
心理训练一：学习调适站	133
心理训练二：学习动机自我测试	134
项目八 恋爱与性 切勿草率——大学生恋爱和性心理健康	136
热身运动	136
活动一：寻找爱情地图	136
活动二：“戴高乐”	136
活动三：健康大树	137
头脑风暴	137
一、一则小故事	137
二、一封来自“80后”的书信	138
心理探索	139
心理探索一：爱情是什么	139
心理探索二：大学生恋爱现状	141
心理探索三：大学生恋爱问题调适	146
心理探索四：大学生性心理的发展特点	150
心理探索五：性的困惑	152
心理探索六：如何看待大学生婚前性行为	154
心理探索七：大学生性困扰的调适	155
心理训练	157
心理训练一：爱情测试	157
心理训练二：爱情还是友谊？	158
项目九 规划未来 成就未来——大学生的求职择业与心理健康	159
热身运动	160
活动一：“我在做什么？”	160

活动二：时间感小测试·····	160
头脑风暴·····	161
心理探索·····	161
心理探索一：大学生求职择业心理·····	161
心理探索二：求职、择业中的常见心理问题分析·····	164
心理探索三：择业心理问题的自我调适·····	171
心理训练·····	176
项目十 战胜压力 应对挫折——大学生挫折心理调控·····	179
热身运动·····	179
活动一：扔糖果·····	179
活动二：穿鞋子·····	180
活动三：你是怎样应对挫折的·····	180
头脑风暴·····	181
一、小杨的故事·····	181
二、王慧的社团经验·····	181
三、经受挫折的名人·····	182
心理探索·····	182
心理探索一：了解挫折·····	182
心理探索二：挫折来自何方·····	184
心理探索三：高职生经常会遇见哪些挫折·····	186
心理探索四：高职生的挫折反应·····	187
心理探索五：培养挫折承受力·····	189
心理训练·····	191
心理训练一：测验你的抗挫折能力·····	191
心理训练二：成长三部曲·····	193
心理训练三：心理保健操——挫折双刃剑·····	193
项目十一 学会咨询 坦然面对——大学生心理咨询·····	194
热身运动·····	194
活动一：画“自画像”·····	194
活动二：人体“拷贝”·····	195
活动三：盲人走路·····	195
头脑风暴·····	196
心理探索·····	198



心理探索一：心理咨询的概念·····	198
心理探索二：正确认识心理咨询·····	199
心理探索三：心理咨询的种类·····	201
心理探索四：大学生心理咨询的特点·····	202
心理训练·····	202
项目十二 绿色网络 绿色心情——大学生网络心理健康 ·····	205
热身运动·····	205
活动一：你上网最喜欢做什么·····	205
活动二：网络与生活·····	206
活动三：契约书·····	206
头脑风暴·····	206
心理探索·····	207
心理探索一：了解网络·····	207
心理探索二：网络对当代大学生的影响·····	208
心理探索三：大学生常见网络心理障碍·····	209
心理探索四：网络成瘾综合症·····	211
心理探索五：大学生健康网络心理的培育·····	216
心理训练·····	218
项目十三 珍惜生命 珍爱自我——大学生生命教育 ·····	221
热身运动·····	221
活动一：音乐与生命·····	221
活动二：命运之牌·····	222
活动三：墓志铭·····	223
头脑风暴·····	224
一、在生命终结时·····	224
二、地震带来的思考·····	224
心理探索·····	225
心理探索一：子宫的记忆·····	225
心理探索二：生命和生命的意义·····	226
心理探索三：死亡和死亡的价值·····	228
心理探索四：如何识别和帮助处于危机中的高职大学生·····	231
心理训练·····	235

项目一 健康心灵 美丽人生

——大学生心理健康概论

大多数人认为，健康是有修长发达的四肢、雪白整齐的牙齿、乌黑靓丽的头发，而且至少是全身上下无病无痛。其实不然，现代医学认为，健康不仅包括无疾病、虚弱的表现，还应当包括精神的健康和社会适应的完美状态，进一步可概括为躯体健康、心理健康、社会适应良好。刚入校的大学生就如同一块需要打磨的玉石，在读书的三年期间，必须学会如何训练自己保持健康的心理，如何更好地适应社会。本书正是从这个角度为各位大学生提供支持。

【故事阅读】

人生为何如此灰暗

朱明性格内向，平时不爱和同学说话，有什么事情总爱憋在心里。他在日记中写了这样一段话：“刚读高中的时候，我还没有什么忧愁，可从高一下学期开始，无论何时何地我总会感到一阵阵烦躁，烦躁的原因有来自生活上的，也有来自学习上的。在学习上我一直都是中上水平，可后来不知怎么搞的，大概是几次考试失利的缘故吧，我感到学习特没劲，成绩也落后了，班主任找我谈了几次，我也没什么变化，之后我对什么都无所谓了。想来想去，觉得生活没有意思，真的没有意思。同学们都在那里学习，可学习好了又有什么用呢，究竟为了什么呢？成绩再好也免不了生老病死。学校有时也搞一些活动，但内容几乎和小学生一样，各种各样的评奖只不过是幼稚的活动，我真的觉得无聊。家里，爸爸每天出入花鸟市场，打麻将，炒股，对我的学习一点都不关心，妈妈除了做家务，只会每天盯着我，唠唠叨叨说个不停，一会儿说我头发长长了，一会儿又数落我东西没放整齐……事无巨细，她都要唠叨一番，我都替她累。有时夜深，独坐桌前，望着一大堆功课，我会想很多：活着真没劲，就这样一天天混下去也不知道有什么结果，真想离开这灰暗的人生，有个新的开始……”

请问：朱明为什么会感觉自己的人生灰暗、无趣？

答：父母不能真正关心他的生活和学习，家庭的原因是一方面，另一个主要原因还在于该生精神世界一片空白，没有信仰、没有寄托、百无聊赖，如同行尸走肉。



热身运动

活动一：相互认识（滚雪球）

一、两人一组相互介绍

活动目的：初步相识。

活动时间：约 10 分钟。

活动道具：纸张和笔，一定的空间，最好是有可挪动的椅子。

活动流程：指导者先让成员在房间内放松活动，当指导者说“停”的时候，正在握手的、面对面或挨着的两个人为一组，拿出指导者分发的纸张，写下自己的姓名、院系、班级、宿舍，以及自己喜欢和不喜欢的事物，并分别介绍自己。

二、四人一组相互介绍

活动目的：扩大交往圈子，拓展相识面。

活动时间：10 分钟。

活动流程：刚才自我介绍的两个二人组合并，形成四人一组，每位成员将自己刚认识的朋友向另外两位新朋友作介绍。

三、八人一组相互介绍

活动目的：进一步扩大交往范围，引发个人参与团体的兴趣。

活动时间：15 分钟。

活动流程：每个人把认识的这 3 个朋友介绍给另外一组（4 个人），最终形成 8 人小组。

活动二：寻找归属

活动目的：逐步关注同伴，最后融入团体，体验归属感，并发现个人特长与潜质。

活动时间：20 分钟。

活动道具：写有十二生肖的小纸片。

活动流程：

（1）每人抽取一张纸片，不用语言交流，通过肢体语言表现你所抽取的属相，寻找抽到同一属性的同学。



(2) 抽到同一属性的同学之间讨论,以集体造型的方式,让其他同学认识这一属相。

活动三: 寻人行动

活动目的:

- (1) 通过“寻人行动”,学习主动交往。
- (2) 在交往中介绍自己、了解他人,发现共同的兴趣爱好。

活动时间: 25 分钟。

活动道具: “寻人信息卡(见表 1-1)”、笔。

表 1-1 寻人信息卡

序号	特征	签名	序号	特征	签名
1	穿白色运动鞋		17	养过小动物	
2	头发稀少的		18	喜欢红色	
3	身高 170 厘米		19	喜欢上网聊天	
4	妈妈是教师		20	喜欢爬山	
5	四月出生		21	不是重庆人	
6	戴眼镜		22	对现阶段的自己不满意	
7	喜欢打游戏		23	性格开朗	
8	暑期打工		24	独自一人来学校读书	
9	擅长游泳		25	家里的长子	
10	喜欢看韩剧		26	班干部之一	
11	有住院开刀的经历		27	喜欢看书	
12	喜欢照相		28	喜欢听古典怀旧音乐	
13	去过北京		29	喜欢听流行音乐	
14	有专升本的打算		30	至少有一项个人特长	
15	会骑自行车		31	当过志愿者	
16	会游泳		32	体重 54 公斤	

活动流程:

(1) “寻人行动”要求学生根据“寻人信息卡”上的信息,在 10 分钟内找到具有该特征的人简单交流后签名。

(2) 大家交换“寻人信息卡”,看看谁的签名最多。主持人邀请有代表性的同学,如签名最多的和某一特征签名最少的进行全班交流。

(3) 交流完毕,主持人请具有同一特征的人站成一排相互介绍与交流。



头脑风暴

一、药家鑫驾车撞人后又将伤者刺了 8 刀致其死亡

新华社西安 2011 年 6 月 7 日电 经最高人民法院核准，故意杀人犯药家鑫 7 日在陕西省西安市被依法执行死刑。

最高人民法院经复核认为，被告人药家鑫开车撞倒被害人张妙后，又持刀将张妙杀死，其行为构成故意杀人罪。药家鑫仅因交通肇事将被害人撞倒后，为逃避责任杀人灭口，持尖刀朝被害人胸、腹、背部等处连续捅刺数刀，将被害人当场杀死，其犯罪动机极其卑劣，手段特别残忍，情节特别恶劣，后果特别严重，罪行极其严重。

思考：药家鑫作为一名音乐学院的在校高职大学生，在交通肇事事件发生后，不是关心被害人张妙的伤情，而是想着如何逃避责任，这一事件让我们想到了什么？

二、留日男生浦东机场捅母亲 9 刀

2011 年 4 月 1 日晚，上海浦东国际机场到达大厅，赴日留学 5 年的 23 岁青年汪某对前来接机的母亲顾某连捅 9 刀，致其当场昏迷。事后，汪某被警方刑拘，顾某 8 日才从特护病房转入普通病房。对于行凶原因，汪某称，母亲表示不会给他钱，“还说要钱的话就只有一条命了这种话，我脑子一下子空白，冲上去就捅了她”。但顾某否认他们当晚曾因学费发生争执。

思考：汪某为什么对母亲狠下毒手？请分析造成儿子刺杀母亲这一悲剧的根本原因。

三、川大学生因被嫌丑杀人，家境贫寒，与家人缺乏交流

2010 年 3 月 30 日晚，四川大学公共管理学院 2008 级信息资源管理专业本科生曾世杰手持刀具，在校园内制造了 1 死 2 伤的惨案。成都市人民检察院经依法审查查明，被告人曾世杰自感因家庭经济条件不好及自身相貌等原因受到别人歧视，产生了杀人泄愤的念头，于 2010 年 3 月 30 日 21 时许，携带事先准备的尖刀，到四川大学江安校区环形大道北段路旁，先将本校学生被害人唐某刺伤后，又将被害人彭某当场杀死。随即，被告人曾世杰又窜至四川大学江安校区建筑与环境学院楼后的“沫溪”旁，持刀捅刺被害人张某，被害人张某被刺伤后立即与其搏斗并将被告人曾世杰控制，曾世杰被闻讯赶至的保安和警察抓获。

在曾世杰向法院提交的个人陈述中，有这样一段内心自述：“自己上大学后因为相貌、经济方面原因受到很多人的嘲笑与歧视，加之性格内向，不爱与人交谈，遇到什么事都爱



憋在心里，时间长了以后，便产生了特别强烈的抑郁感与自卑心理。经常待在寝室里发呆，也经常藏在被窝里掉眼泪，严重到了一天只吃一顿饭，晚上才敢出去的境地。同时，成绩也一落千丈，甚至考试都不敢去了。白天遇见人时也从来不敢抬头，但还是逃不掉别人的歧视与取笑。想到无法面对家人时便极度自责与怨恨，对取笑我的人产生了极度的愤恨心理，只能在痛苦与怨恨的伴随下度过每一天。到后来严重到感觉所有人看我的眼神、与我交谈时的表情都是在取笑我。”

思考：曾世杰的悲剧是什么原因造成的？如果自己身边出现了这样的同学，我们怎么做？

心理探索

心理探索一：心理活动的本质

一、心理是脑的功能

心理是脑的功能，脑是心理活动的器官。没有脑的心理，或者说没有脑的思维是不存在的。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础。

心理现象是随着神经系统的产生而出现，又是随着神经系统的不断发展和不断完善，才由初级不断发展到高级的。无机物和植物没有心理，没有神经系统的动物也没有心理，只有具备神经系统的动物才有心理。无脊椎动物的神经系统非常简单，如环节动物只有一条简单的神经索，它们只具有感觉的心理现象，只能认识事物的个别属性；脊椎动物有了脊髓和大脑，它们有了知觉的心理现象，能够对事物外部的整体加以认识；灵长类动物（如猩猩、猴子）的大脑有了相当高度的发展，它们能够认识事物的外部联系，有了思维的萌芽，但是还不能认识到事物的本质和事物之间的内部联系。只有到了人类，才有了思维，有了意识。人的心理是心理发展的最高阶段，因为人的大脑是最复杂的物质，是神经系统发展的最高产物。所以，从心理现象的产生和发展的过程，也说明了心理是神经系统，特别是大脑活动的结果。神经系统，特别是大脑，是从事心理活动的器官。

脑是心理活动的器官，人们获得这一正确的认识经历了几千年。现在，这一论断得到了人们生活的经验，临床的事实，以及从心理发生和发展过程，脑解剖、生理研究所获得的大量资料的证明。如今，“心理是脑的功能”这一论断对大家来说已经是常识性的知识了。



二、心理是客观现实的反映

健全的大脑给心理现象的产生提供了物质基础,但是,大脑只是从事心理活动的器官,有反映外界事物产生心理的机能,心理并不是它自身所固有的。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。对人来说,客观现实既包括自然界,也包括人类社会,还包括人类自己。20世纪20年代印度发现的两个狼孩——让狼叼走养大的孩子,他们有健全的人的大脑,但是,他们脱离了人类社会,是在狼群里长大的,他们只具有狼的本性,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似的机械的反映,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。

心理是大脑活动的结果,却不是大脑活动的产品。因为心理是一种主观映像,这种主观映像可以是事物的形象,也可以是概念,甚至可以是体验,它是主观的,而不是物质的。从这个角度来说,应该把心理和物质对立起来,不能混淆,否则便会犯唯心主义或庸俗唯物主义的错误。

三、心理是以活动的形式存在的

心理是在人的大脑中产生的客观事物的映像,这种映像本身从外部是看不见也摸不着的。但是,心理支配人的行为活动,又通过行为活动表现出来,因此,可以通过观察和分析人的行为活动客观地研究人的心理。

心理探索二：健康与心理健康

如今,健康的概念已经超越了传统的医学模式,心理的健康已成为“健康”概念和范畴中的必然而重要的组成部分。

美国健康教育专家鲍尔等指出,健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好,处于活力充沛的状态。

1948年,世界卫生组织(WHO)在其《世界卫生组织宪章》中开宗明义地指出:“健康不仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”世界卫生组织还提出了健康的10个标志:①有充沛的精力,能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到有精神压力;②处事乐观,态度积极,勇于承担责任;③善于休息,睡眠良好;④应变能力强,能适应外界的各种变化;⑤能抵抗普通感冒和传染病;⑥体重合适,身材匀称而挺拔;⑦眼睛明亮,反应敏锐;⑧头发具有光泽而少头屑;⑨牙齿



清洁无龋，牙龈无出血而颜色正常；⑩ 肌肤富有弹性。

1989年，世界卫生组织又将健康明确规定为“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。这就说明，随着社会的发展，过去那种“无病即健康”的传统健康观日渐为人们所抛弃，一种现代健康观应运而生。

由此可见，健康是一个综合概念，应包括生理、心理和社会适应等几方面。一个健康的人，既要有健康的身体，还应有健康的心理和行为。只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一个良好状态时，才是真正的健康。

说到心理，至今为止许多人还是觉得它很神秘，看不见，摸不着，是无从认识的东西，更不知道何为心理健康。实际上这是一种误解。我们研究心理，并非脱离现实生活、凭空猜测。我们都知道，人是具有高度主观性的动物，人的言语、行为、态度、情绪无不折射出人的心理活动。我们也正是从这些外部表现研究人的心理活动的规律及其对人类健康的影响。那么，究竟什么才叫心理健康呢？

关于心理健康，国内外许多专家学者都提出过各自不同的看法。1946年召开的第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过一个定义：“所谓心理健康，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的状态。”

世界心理卫生联合会还具体明确地指出心理健康的标志是“身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活”。

《简明不列颠百科全书》指出，心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是指十全十美的绝对状态。我国台湾学者钱频认为：心理健康者应有满意的心境；和谐的人际关系；人格完整；个人与社会协调；情绪稳定。我国学者张人骏等认为，心理健康应包括健全的认识能力；适度的情绪反应；坚强的意志品质；和谐的个性结构及良好的人际关系。由此可见，学术界对什么是心理健康的提法可以说是仁者见仁，智者见智，没有能够给心理健康下一个明确而统一的定义。

综上所述，人们认为心理健康可以从广义和狭义两种角度来理解。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过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。

心理探索三：心理健康的标准

心理健康不是一种固定不变的状态，而是不断调整、变化、发展和完善的动态过程。心理完全健康的人都是少数，而且不是固定不变的，因为人有状态好的时候，也有不是非常好的时候，有了心理疾病也是可以完全被治愈的。大多数人的状态是心理亚健康状态，也就是有一定的心理问题，但是经过自身或者他人的帮助调节可以恢复心理健康的状态。

比如考试前感到焦虑紧张，遇到麻烦心情烦躁，遇到挫折情绪不好，遇到难以决策的事时犹豫不决等都属于心理问题。

一般来说，心理健康与亚健康都统称为心理正常，而患有心理疾病则被称为心理异常，如图 1-1 所示。这里所说的“心理正常”，是指个体能进行正常的心理活动。其具有三大功能：能保障人作为生物体顺利地适应环境，健康地生存发展；能保障人作为社会实体正常地进行人际交往，在家庭、社会团体和机构中正常地担负责任，使人类赖以生存的社会组织正常运行；能使人类正常地、正确地反映和认识客观世界的本质及其规律性，以便创造性地改造世界，创造出更适合人类生存的环境条件。而“心理异常”，即异常的心理活动，是丧失了正常功能的心理活动。由于丧失了正常心理活动的上述三大功能，所以无法保证人的正常生活，进而破坏人的身心健康。



图 1-1 心理健康状况示意图

心理健康不是无失败、无冲突、无焦虑、无痛苦，心理健康者也不是对任何事都能愉快地胜任，而是在这些境遇下，对环境与挫折的反应，能有效地进行自我调整，更好地表现出积极的适应倾向，从而能保持良好的生活状态、学习状态和工作状态，这是心理健康者与心理不健康者的最大区别。

心理探索四：高职大学生心理健康的标准

高职大学生的年龄一般在 18~25 岁之间，从心理学的观点来看，正处于青年中期。高职大学生的心理具有青年中期的许多特点，但作为一个特殊群体，高职大学生又不能完全等同于社会上的青年。根据我国高职大学生的实际情况，评判高职大学生的心理健康水平可从以下几个标准考虑。

一、智力正常

智力是指一个人的认识能力与活动能力，是人的观察力、注意力、记忆力、思维力和想象力的综合。智力正常是高职大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此衡量高职大学生的智力是否正常，关键在于其是否正常地、充分地发挥了自我效能，即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

四川南充 22 岁的复读生张非，从 2002 年开始，五年之内参加了四次高考，2003 年考上北大，一年以后被退学，复读一年考上了清华，又被退学，复读一年，再次考上清华。