



普通高等学校“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

郑予捷 吴亚梅 成 敏◎主编



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

普通高等学校“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

郑予捷 吴亚梅 成 敏 主 编
徐 梅 龚丽萍 副主编
杨琳娜 刘 薇

内 容 简 介

全书由高校一线专兼职心理健康教育工作者和与学生距离最近、最贴近学生的辅导员们参与编写,编写团队具有丰富的教育实践经验,全部为硕士或博士,梯队结构合理,通力合作,为本书的编写提供了坚实的基础。

本书共 9 章:和谐“心”世界——大学生身心健康与人生发展、认识“心”自己——自我意识与自我认知、情绪“心”主张——压力调试与情绪管理、快乐“心”学习——学习心理与创新思维、搭建“心”之桥——人际关系与交往沟通、青涩“心”萌动——正确恋爱与幸福婚姻、守护“心”幸福——正确解读性与性心理、看见“心”精彩——生命教育与挫折应对、通向“心”成功——择业心理与职业发展。此外,还就心理咨询、网络成瘾、健康休闲、品德修养、常见的心理障碍与心理疾病等设有 5 个专栏。

本书适合作为全国高校心理健康课程的教材,也可作为对青少年心理健康辅导的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/郑予捷,吴亚梅,成敏主编. —
北京:中国铁道出版社,2013.9
普通高等学校“十二五”规划教材
ISBN 978-7-113-17089-9

I. ①大… II. ①郑… ②吴… ③成… III. ①大学生
—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV.
①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 198668 号

书 名:大学生心理健康教育
作 者:郑予捷 吴亚梅 成 敏 主编

策 划:马洪霞 李金阳

读者热线:400-668-0820

责任编辑:马洪霞

编辑助理:曾露平

封面设计:严金鹏

封面制作:白 雪

责任印制:李 佳

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址:<http://www.51eds.com>

印 刷:北京市昌平开拓印刷厂

版 次:2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

开 本:797mm×1092mm 1/16 印张:13.25 字数:334千

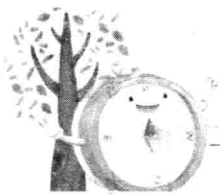
书 号:ISBN 978-7-113-17089-9

定 价:25.60元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社教材图书营销部联系调换。电话:(010) 63550836

打击盗版举报电话:(010) 6349504



随着我国政治经济的高速发展和高等教育的深入改革,在思想文化不断激荡、价值观念多元存在和社会竞争日益激烈的环境下,提高教学质量是我国高等教育改革发展最核心、最紧迫的任务。如何培养具有精湛的专业技能、优秀的道德素养和过硬的心理素质的优秀人才,是各高校发展面临的深刻命题。但是,当前大学生面临的压力日益增大,特别是对新环境的适应、自我意识的发展、人际交往的完善、专业学习的精进、恋爱心态的调整、就业压力的调适等方面存在诸多心理困惑,出现的心理问题较多。大学生正处在人生中最美好的时期,但人格发展相对不太成熟。我们清楚地看到,大学校园中总有学生因为无法自我调适而承受着各种压力和苦痛:有些学生学习受阻,有些学生人际交往存在障碍,有些学生为情所困,走不出情绪的泥淖,有些学生则沉迷网络无法自拔。这些都使他们不能以健康的心态和充沛的精力投入到学习生活中,影响大学生成长成才。大学时期是不断学习、不断经历并充满无限发展空间的时期,在大学阶段,大学生如何更好地度过这一时期,让自己的“身、心、灵”协调统一,是需要面对的重要成长课题,对于大学生未来的人生发展至关重要。

当前,各高校都高度重视大学生的心理健康成长,通过加强心理健康教育工作,普及心理健康知识,引导学生增强心理健康意识,学会自我心理调适的方法,提高心理健康水平。本书编写组根据多年的大学生心理健康教育工作经验,紧密结合大学生心理发展需求和现实,吸收先进的理论成果,编写了这本《大学生心理健康教育》教材。本书以普及心理健康知识、为大学生提供心理健康指导为出发点,旨在帮助大学生解决在现实生活和学习中所遇到的心理问题,指导其更好地面对和解决心理困惑,提升其心理调适能力。本书基本上涵盖了大学生在校期间面临的主要心理问题,是高校大学生心理健康教育课程的必备教材,也是大学生提升自我、促进身心健康的有益读本。

本书的编写具有以下特点:

第一,体系严谨,逻辑条理,思路清晰。编写者均为一线心理健康教育工作者,具有丰富的教育经验,在日常工作中对大学生的身心发展现状及问题有非常深入的把握,对大学生成长中面临的问题、解决的方向以及训练的方法等都进行了较为细致和深入的阐释。

第二,理论与方法相结合。本书各章节中都采用了理论讲解、实际案例分析与训练方法相结合的方式,对理论知识进行了深入浅出的讲解,辅以案例、经典故事、小练习、心理测试等,加深大学生的理解;同时,将理论知识与训练相结合,针对每章节的主题,设计针对性的团体辅导方案,并辅以课后感悟阅读和问题反思,力求夯实所学内容,学以致用。

第三,结构新颖,富有实用性、互动性和较强的可操作性。本书各章节都包括【案例导读】(或

者【影视导读】、【认知：知心讲堂】、【分享：身边故事】、【体验：团体活动】、【感悟：推荐阅读】、【求索：课后反思】等六个模块，分别从普及知识、加强理解、应用训练、拓展反思等方面促进大学生对教材内容的理解和内化，并对未深入展开的内容以知心专栏的形式进行了延伸，增强了教材的吸引力和感染力，也对教师的训练提供了科学的方案，突出了培养能力的实际训练，力图避免出现知行分离的问题。该方案都在编者的日常教学实践中进行了实践，效果良好，且易于操作、设计颇具匠心，具有较强的趣味性和互动性。

全书由高校一线专兼职心理健康教育工作者和与学生距离最近、最贴近学生的辅导员参与编写，编写团队具有丰富的教育实践经验，全部为硕士或博士，梯队结构合理，通力合作，为本书的编写提供了坚实的基础。全书内容包括身心健康与人生发展、自我意识与自我认知、压力调试与情绪管理、学习心理与创新思维、人际关系与交往沟通、正确恋爱与幸福婚姻、正确解读性与性心理、生命教育与挫折应对、择业心理与职业发展等，并拓展延伸专栏阅读，内容涉及大学生与心理咨询、网络成瘾、健康休闲、品德修养及大学生常见的心理障碍与心理疾病等。

本书由郑予捷、吴亚梅、成敏担任主编，徐梅、龚丽萍、杨琳娜、刘薇担任副主编。编写分工如下：第一章由马新龙编写，第二章由刘薇编写，第三章由武宇璇编写，第四章由赵欣编写，第五章由成敏编写，第六章由邓磊编写，第七章由龚丽萍编写，第八章由高晓玲编写，第九章由杨琳娜编写。专栏分别由罗玉洁、高晓玲、邓磊及徐丽编写。本书的总体框架及推广应用工作由主编郑予捷教授负责并具体指导，统稿由郑予捷、吴亚梅、成敏、徐梅完成。中国铁道出版社在整个教材的编写过程中给予全面的支持和帮助。在此，编者对促进本教材出版的每一位老师表示最衷心的感谢！

在本书的编写过程中，我们参阅和借鉴了国内外专家、学者大量相关文献资料，借鉴了多项研究成果，我们尽可能在书中一一列出，但是难免存在疏漏，在此谨向原作者表示最诚挚的感谢，疏漏之处敬请谅解。感谢本书编者所在学校对本书编写的大力支持。

在编写的过程中，我们积极探索，希望本书能够增强学生对心理问题的正确认知和应对，为大学生带来启发和指导，但由于编者水平所限，本书不足之处在所难免，恳切期盼各位专家、同仁以及阅读本书的读者提出宝贵意见，以便使之不断修改完善。

编者
2013年6月



第一章 和谐“心”世界——大学生身心健康与人生发展	1
第一节 用心呵护的健康	4
第二节 关注大学生心理健康	7
第三节 大学生心理健康标准	10
第四节 身心健康助成长	15
第二章 认识“心”自己——自我意识与自我认知	19
第一节 “我是谁”——自我意识的结构及功能	21
第二节 “你不知道的你自己”——自我意识的发展矛盾	24
第三节 “我知道的你自己”——自我意识的偏差及调适	26
第四节 “遇见最好的自己”——树立积极自我意识	30
第三章 情绪“心”主张——压力调试与情绪管理	37
第一节 解读压力	39
第二节 大学生压力现状及压力应对	41
第三节 大学生如何正确应对压力	44
第四节 做情绪管理的“主人”	48
第四章 快乐“心”学习——学习心理与创新思维	55
第一节 学习的概述	57
第二节 大学生学习心理特点及成因	65
第三节 创新与学习	66
第五章 搭建“心”之桥——人际关系与交往沟通	73
第一节 解读人际关系	75
第二节 大学生人际交往现状及常见问题分析	79
第三节 建立和谐人际关系的策略	83
第六章 青涩“心”萌动——正确恋爱与幸福婚姻	91
第一节 情为何物 生死相许——爱情的真谛	93
第二节 青青子衿 悠悠我心——大学生恋爱的特点、困扰及原因	97
第三节 执子之手 与子偕老——幸福的婚姻与家庭	101
第四节 发乎于情 止乎于理——大学生正确恋爱能力的培养	103
第七章 守护“心”幸福——正确解读性与性心理	109
第一节 性的概述	110

第二节 大学生性心理的发展与特征	114
第三节 坦然面对性	117
第八章 看见“心”精彩——生命教育与挫折应对	127
第一节 寻求生命中的暖流	129
第二节 直面挫折、不负青春	132
第九章 通向“心”成功——择业心理与职业发展	144
第一节 大学生择业心理	145
第二节 大学生择业心理问题及调适	148
第三节 大学生职业生涯规划	151
第四节 大学生职业心理素质培养	156
专栏一 大学生与心理咨询	161
专栏二 大学生与网络成瘾	170
专栏三 大学生与健康休闲	180
专栏四 大学生与品德修养	189
专栏五 大学生常见的心理障碍与心理疾病	198



第一章 和谐“心”世界 ——大学生身心健康与人生发展



本课导航：曾几何时，你们经历了多年的寒窗苦读，怀揣着梦想与父母的期望，来到了大学这座人生的殿堂。你们对周围的一切都充满了好奇，想象着要如何充实地度过自己的大学生活。但进入大学，意味着即将长大成人，独立面对和安排自己的生活，也意味着你们要自己解决各自的人生难题。当你们以极大的热情来拥抱自己的大学生活时，会发现原来生活并非一帆风顺，期间，你们会经历迷茫、失落、无助、痛苦，甚至找不到学习和生活的动力与方向，所以，身心健康对于成长中的大学生来说，就显得尤为重要。拥有强健的体魄，良好的心理素质，高尚的道德情操，积极地面对生活中的困难与挫折，是大学生顺利完成学业，实现自我人生价值的基础，也是其走向社会，开创魅力人生的基石。



1 《肖申克的救赎》

电影《肖申克的救赎》中的故事发生在 1947 年，银行家安迪因为妻子有婚外情，酒醉后本想用枪杀了妻子和她的情人，但是他最终没有下手。然而一个不幸的巧合发生了——那晚另外有一个人枪杀了他的妻子和妻子的情人，于是安迪被指控为谋杀，并被判无期徒刑，这意味着他将在肖申克监狱度过余生。瑞德 1927 年因谋杀罪被判无期徒刑，数次假释都未获成功。他现在已经成为肖申克监狱中的“权威人物”，只要你付得起钱，他几乎能有办法搞到任何你想要的东西。每当有新囚犯来的时候，大家会赌谁将在第一夜哭泣。瑞德认为弱不禁风的安迪一定会哭，结果安迪的沉默使他输掉了两包烟。

长时间以来，安迪几乎不和任何人接触。一个月后，安迪请瑞德帮他搞的第一件东西是一把石锤，想雕刻一些小东西以消磨时光，并说自己能想到办法逃过狱方的例行检查。之后，安迪又搞了一幅丽塔·海华丝的巨幅海报贴在了牢房的墙上。随后，安迪被派去当监狱的图书馆管理员，为了争取图书馆的图书更新，他每周写一封信，为图书馆的扩大而努力着，六年后，他实现了愿望。同时，他开始帮助道貌岸然的监狱长洗黑钱，并且为监狱其他狱警处理涉及经济和税务事项所需的文件。

安迪决定通过自己的救赎方法去获得自由！行动之前，他给瑞德说了些“奇怪”的话，叮嘱瑞德如果哪天出狱了就去一个地方，那里会有他留给瑞德的东西。安迪通过努力成功“越狱”，他的越狱工具就是那本圣经里面的“救赎之道”，那把藏在书里的小石锤（书里被雕刻出一个刚好用来放石锤的凹槽）。他领走了帮监狱长洗的那些钱（分别去了 12 家银行共取走 370 000 美元），并且将监狱长涉嫌贪污与谋杀的证据寄给了报社。随后，大批警察和记者蜂拥来到肖申克，绝望的监狱长把自己锁在办公室里，最后开枪自杀。

安迪越狱是通过自己挖的隧道到达排污管，再爬过排污管到外面的小河（影片中还给了逃跑路线特写，并用三种计量方式来描述排污管的长度：500 yards（500 码）；the length of five football fields（5 个足球场的长度）；half a mile（半英里），而根据目测至少 1km（1 千米）以上。这几种特别声明想要表达的意思是安迪好不容易越了狱，又做了一件堪称传奇的事。^①

当瑞德获得假释出狱后，他找到了安迪为他留下的礼物：一叠面值为 50 美元的钞票和一封信，信里面是说到关于“希望”的事，也是该电影的主题，因为在狱中瑞德认为“希望”是一种可怕的东西，而今天安迪证明给他看，“希望”应该存在，并在信中叫瑞德去墨西哥找他，瑞德克服了假释后的心理危机，找到了安迪。两个朋友最终欢快相聚。



2 《阿甘正传》

学生时代：阿甘于二战结束后不久出生在美国南方亚拉巴马州一个闭塞的小镇，他先天智商只有 75，然而他的妈妈是一个性格坚强的女性，她要让儿子和其他正常人一样生活，她常常鼓励阿甘：你和别人是一样的，要他自强不息。而上帝也并没有遗弃阿甘，他不仅赐予阿甘一双疾步如飞的“飞毛腿”，还赐给了他一个单纯正直、不存半点邪念的头脑。在上学的校车里，阿甘与金发小女孩珍妮相遇（珍妮是一个受父亲“虐待”的女孩），从此，在妈妈和珍妮的爱护下，阿甘开始了他一生不停

① 王娟，美国个人英雄主义，学术研讨，2005。

的奔跑。在中学时，阿甘为了躲避同学的追打而跑进了一所学校的橄榄球场，就这样跑进了大学。在大学里，他被破格录取，并成了橄榄球巨星，受到了肯尼迪总统的接见。

越战时期：大学毕业后，在一名新兵的鼓动下，阿甘应征参加了越战。在这里，他遇到了好朋友巴布和丹中尉。在一次战斗中，他所在的部队中了埋伏，一声撤退令下，阿甘记起了珍妮的嘱咐（你若遇上麻烦，不要逞强，你就跑，远远跑开），撒腿就跑，直到跑到了一条河边，这时，他才猛地想起自己的好朋友巴布还没跑出来，于是他又奋不顾身地跑回去救巴布，同时还救了许多同伴，虽然阿甘最终求出了巴布，但是由于巴布中弹受了重伤，最后不幸身亡。战争结束后，阿甘因负伤救了战友而作为英雄受到了约翰逊总统的接见。

回国之后：在一次反战集会上，阿甘又遇见了珍妮，但珍妮已经堕落，过着放荡的生活。阿甘虽然一直爱着珍妮，但珍妮却不爱他。两人匆匆相遇又匆匆分手。后来，他迷上了乒乓球，而且技术练得十分精湛。并且作为乒乓外交使者，到中国参加过乒乓球比赛，并为中美建交立了功。

因为坚守与巴布的承诺，阿甘成了捕虾船船长发了大财，成了百万富翁。后来因为母亲生病离开了捕虾船，他做了一名园丁。阿甘时常思念珍妮，而此时的珍妮早已误入歧途，陷于绝望之中。终于有一天，珍妮回来了，她和阿甘共同生活了一段日子，在一天夜晚，珍妮投入了阿甘的怀抱，之后又在黎明悄然离去。后来阿甘开始了他长达三年多的长跑生活。三年的长跑之后，阿甘感到过度的劳累，就回到了故乡，替他人免费除草。

再见珍妮：三年以后，阿甘收到珍妮的信并按照信上的地址去到了珍妮的住处，与珍妮在一起居住的还有一名与阿甘同名的小男孩，珍妮告知那是他的儿子。这时的珍妮已经得了一种不治之症（实际上是艾滋病，不过由于反映的时代是20世纪70—80年代，所以那时还没有人了解艾滋病），但阿甘仍然同珍妮结婚并带着儿子一起回到了家乡，度过了一段幸福的时光。珍妮过世了，他们的儿子也到了上学的年龄。一天，阿甘送儿子上了校车，这时，从他给儿子的书中落下了那根羽毛，一阵风吹来，它又开始迎风飘舞。



课堂讨论

- (1) 安迪能走出肖申克监狱，先天低能的阿甘能走出别样的人生，他们靠的是什么？
- (2) 每个人都会经历人生中的各种不幸，我们应该以什么样的心态去面对？
- (3) 你认为什么样的心理状态是最好的？



认知：知心讲堂

Remember, Hope is a good thing, maybe the best of things and no good thing ever dies!——记住，希望是美好的，也许是人间至善，而美好的事物永不消逝。——《肖申克的救赎》经典台词

Life is like a box of chocolates. You never know what you're going to get.——人生就像一盒各式各样的巧克力，你永远不知道下一块将会是什么口味。——《阿甘正传》经典台词

案例中介绍的两部电影，大家可能都看过。之所以把它们罗列在一起，是因为故事中的主人公都处于人生的低谷，一个是被关押在肖申克监狱中无辜的安迪，一个是先天低能儿阿甘，他们都承受了人生的至痛，但是，他们都没有放弃，最终，安迪通过一把小锤，打通了生命的通道，拥抱了

自由；而阿甘用自己矫健的双腿，跑出了精彩的人生，收获了美丽的爱情。他们之所以成功，除了拥有强健的体魄之外，更重要的是因为在他们的内心，一直有一种信念，那就是对生命的希望和对生活的热爱。

当代大学生，也许你们来自贫困的农村，也许你们来自繁华的城市，但你们有一个共同的梦想，那就是实现自己的人生价值，圆梦青春。所以，在大学这座人生的课堂上，你们应努力绽放属于自己的美丽。如果生活并未能完全如意，在追求和探索的过程中，会迷茫，迷茫于浮躁的世事，迷茫于各种各样的教导，迷茫于形形色色的欲望……那么应该怎样过好大学生活，走好人生之路呢？我想最重要的是拥有强健的体魄和良好的心理状态，树立科学的健康观念，养成良好的健康生活方式，培养积极的个性心理品质，勇敢地面对自己、面对现实，勇于承担、敢于担当，用阳光与微笑谱写属于你们自己的青春年华。

第一节 用心呵护的健康

健康是我们做一切事情的前提。何谓健康？世界卫生组织（WTO）给健康下的定义是：健康不仅仅是没有身体疾患，而且要有完好的生理、心理状态和社会适应能力。它不仅包括强健的体魄，还包括良好的心态，我们可以将其统称为个体健康。中国当代流行病学专家黄建始教授在谈到健康时曾说过：“健康是生命之基，健康是事业之本，健康是福寿之源。健康不能代替一切，但是没有健康就没有一切。创造人生辉煌、享受生活乐趣，就必须珍惜健康，学会健康，让健康释放出美化人生、造福社会的巨大能量。”^①可见健康对一个人人生发展的重要性。

一、身体是革命的本钱——解读生理健康

今天，我们的健康面临着严峻的挑战。健康是我们享受生活的基础，如果没有强健的体魄，不要说享受生活，就是要过正常人的生活，也只能是一种奢望了。

1. 身体健康的标准

身体健康指的是人体各个器官的功能、各项生理活动指标正常，能适应自然环境的变化，能有效地抵御各种疾病的侵袭。同时，世界卫生组织给健康提出了10条标准，即：

- （1）有足够充沛的精力，能从容不迫的应付日常生活和工作的压力。
- （2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔事务的巨细。
- （3）善于休息，睡眠良好。
- （4）应变力强，能适应环境的各种变化。
- （5）能够抵抗一般性感冒和传染病。
- （6）体重得当，身体均匀，站立时，头、肩、臂位置协调。
- （7）眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- （8）牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。
- （9）头发有光泽，无头皮屑。
- （10）肌肉、皮肤有弹性，走路感到轻松。

^① 黄建始. 健康投资[J]. 中国协和医科大学出版社.

2. 当代大学生存在的身体健康问题

随着我国人民生活水平的提高,当代大学生的体质有了明显的提高。据我国学生体质健康监测结果,可以发现我国大学生身高、体重、反应速度、力量等素质指标有所提高,营养状况得到较大改善,但由于学生升学、就业等各方面压力的影响,监测结果还表明,当代大学生的耐力素质、肺活量指标有所下降,肥胖、近视学生的比例明显增多,视力不良检出率高达75%以上。此外,很多大学生由于生活无规律,经常会出现身体不适、疲惫、社会适应能力差等状况,还有一些大学生心理素质不高、抗打击能力差,严重影响了大学生健康与人生发展。

中国卫生部首席健康教育家洪昭光认为,最严重的不健康的生活方式有6种:吸烟、酗酒、膳食结构不合理、缺少运动、心理对应能力低、交通事故。曾有人用整体抽样的方式对1000名南京的大学生进行问卷调查。数据显示,27%的学生不吃早餐;吸烟率随年纪增长高达95%;3%的学生偶然喝酒;近视率达63%,并随年级上升;50%的学生对学习不感兴趣。由此,我们可以将大学生的身体健康问题概括为以下几点:不健康的饮食、不规律的作息时间、不良的生活习惯。主要表现在以下几个方面:

(1) 睡眠不规律。有人对影响大学生身体健康的生活方式进行抽样调查,抽样调查结果显示,睡眠困难、睡眠片断化和早醒等睡眠障碍的学生约占32.5%。由于当代大学生住集体宿舍,干扰大,睡眠时间和睡眠深度得不到保证。由于在睡眠过程中,内分泌系统释放的生长素比平时多三倍,这些生长素可以作用于全身的细胞,促进细胞的生长发育,同时还可以促进骨骼的生长。因此,睡眠是保证大学生身体健康的先决条件之一,如果睡眠不足就会出现烦躁、易怒、食欲减退、体重减轻、生长发育缓慢的后果,还会引起睡眠困难、不易入睡、夜间易醒等。科学的生活模式有利于大学生身体健康,也有利于提高大学生的学习工作效率。

(2) 缺少体育锻炼。部分大学生体育锻炼意识薄弱。不少学生虽然有较强的欣赏高水平竞技体育的欲望,但没有直接参与体育锻炼的要求。据调查统计,业余锻炼时间按每次30min计算,约有24%的男生每周锻炼2次,还有18%的男生根本就没参加体育锻炼。女生锻炼次数则更少,有31%的女生认为体育活动没有必要,每周活动2次以上的仅占10.5%。体育锻炼是增强体质的基本手段,自原始社会以来,运动就是人类求食图存的重要生活内容,古代狩猎中的走、跑、跳、投、攀登、越、游泳等活动就是人类早期的运动,并从长期的斗争实践中逐渐认识、积累到一些有益于人类身心健康知识。现代科学研究证明,人体通过运动可使形态和机能产生一系列的适宜性变化,这些适应性的变化对机体的影响具有双向效应,既有可能增强体质,也有可能危害健康,只有从事符合人体生理规律的适宜运动,才能达到促进生长发育、提高免疫功能,改善神经过程的均衡性和灵活性,使心肺功能得到增强,起到预防和推迟病变、增进健康、延缓衰老的效果。对于体育锻炼的重要意义,每个大学生都有一定的认识,但在实际学习当中,有的大学生往往忽视体育锻炼;有的大学生认为自己年轻、身体很好,现在最重要的是抓紧时间学习,将来再锻炼也可以,实际大学期间养成每日锻炼的习惯,对于人的一生收益无穷。

(3) 饮酒、吸烟及不良嗜好。有些学生不注意饮食卫生,有些人有酒瘾、烟瘾等等。结果表明,大一学生抽烟率为10%;大二学生为50%;大三学生为75%;大四学生为95%。有的毕业班是100%,只是抽烟量多少而已。有喝酒、打麻将等不良不良嗜好者约占60%~70%。

(4) 不合理饮食。有研究表明,大约有27%的学生不吃早餐,其主要原因是不能按时起床。有少数误认为不吃早餐可以保持体形优美苗条,因此有很多学生一天只吃两餐或更少,从而导致体质

下降。而另有相当一部分学生有暴饮暴食的习惯，也因此引发了一系列急性疾病。

3. 养成健康的生活方式

世界卫生组织在 1992 年《维多利亚宣言》中提出个体健康四大基石的建议：

(1) 合理膳食：均衡的营养供给是保证人体免疫系统营养补充和器官能量供给的物质基础。

(2) 适量运动：适量的运动可以增强人体循环系统、呼吸系统、排泄系统的功能，保障免疫系统所需要的原料及时送达，是各种病原体及污染物被迅速排除，确保人体各个系统正常、协调地运转的前提。

(3) 充足睡眠：充足睡眠对人体的健康和免疫力至关重要，睡眠出了可以消除疲劳，还可以提高免疫力、抵抗疾病等。

(4) 乐观心态：对我们健康而言，乐观的心态发挥的作用超过一切保健措施的总和。

作为当代的大学生，应该培养科学的健康观念，养成良好的生活方式，把健康掌握在自己手中，尽早为自己的健康进行投资，学会自我保健。俄罗斯教育部一项健康研究结果表明：一个人的健康只有 15% 取决于医学、药物，80% 取决于个人的生活方式。当代大学生应学会：

(1) 要合理地安排作息時間，养成良好的作息制度。研究表明，大学生的睡眠时间一般每天不得少于 7h。如果条件许可，午饭后可以小睡一会儿，但最好不要超过 40min。

(2) 要进行适当的体育锻炼和文娱活动。学习之余参加一些文体活动，不但可以缓解刻板紧张的生活，还可以放松心情、增加生活乐趣，有助于提高学习效率。

(3) 要保证合理的营养供应，养成良好的饮食习惯。坚持每天吃早餐，按规律进食补充能量。坚持早餐吃好，午餐吃饱、晚餐吃少的原则。

(4) 要改正或防止吸烟、酗酒、沉溺于电子游戏等不良生活习惯。

二、给心灵一片晴空——解读心理健康

心理健康是指个体认知、情感、意志、行为、人格完整和协调，与人群以及生活环境之间保持良好的协调关系，能正确对待自己、对待别人，并积极适应社会。同时，心理健康可以升华为精神健康，精神健康指有滋养心灵的个人信仰，精神生活充实，对己对人有爱心，对事对社会负责任。精神健康是心理健康的升华与发展，心理健康是精神健康的基础，二者与身体健康共同构成了个体健康。生理和心理相互依存、相互促进，生理是基础，是前提，心理是目的，是根本，人是生理与心理的统一体。生理健康相对容易确定，心理健康却不易界定。关于心理健康的内涵，古今中外的心理学家给出的定义也不尽相同。

1929 年，美国举行的第三次儿童健康及保护会议上指出：“心理健康是指个人在其适应过程中，能发挥其最高的智能而获得满足、感觉愉快的心理状态，同时在其社会中，能使其行为谨慎，并有敢于面对现实人生的能力。”

《简明大不列颠百科全书》，对心理健康是这样界定的：“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可的范围内，所能达到的最佳功能状态，不是指绝对的十全十美的状态。”

精神病学专家蒙尼格认为：“心理健康是指人们对环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。不仅要有效率，也不只是要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者同时兼备。心理健康者能保持平静的情绪，有敏锐的智能、适于社会环境的行为和令人愉快的气质。”

社会学者波孟指出：“心理健康是关乎某一水准的社会行为：一方面能为社会所接受，另一方面

能给自身带来快乐。”

心理学家英格里斯看法则是：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能进行良好的适应，具有生命的活力，并能充分发挥其身心的潜能；这乃是一种积极的丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”

郭念峰主编的《心理咨询师》(上册：基础知识)这样定义心理健康：“所谓心理健康，最概括、最一般地说，是指人的心理，即知、情、意活动的内在关系协调，心理的内容与客观世界保持统一，并据此能促使人体内、外环境平衡和促进个人与社会环境相适应的状态，并由此不断地发展健全的人格，提高生活质量，保持旺盛的精力和愉快的情绪。”

潘永亮在《大学生谈心理健康》一书中这样定义心理健康：“它是指个人心理所具有的正常的、积极的状态和同环境保持良好心理适应的能力。”

宋专茂、陈伟编著的《心理健康测量》一书中指出：“细腻健康是指在正常发展的智能基础上所形成的一种表现出良好个性、良好处世能力和良好人际关系的心理特质结构。”

综上所述，各位学者从各自的角度对心理健康作了侧重不一的定义。关于心理健康，我们可以这样认为：首先，它是一种心理状态。心理是人脑的机能，是客观现实的反映。心理是脑的机能，脑是心理的器官，但脑本身并不能单独产生心理，心理就其内容来说是客观现实的反映，客观现实是心理的源泉和内容。人对客观现实的反映并不像照镜子那样消极、被动。人的心理是一种积极的能动的反映。有了人脑做心理的生物前提，有了客观现实做心理的源泉和内容，还需要通过人类的实践，才能产生心理活动。人类的心理现象由心理过程和个性心理两个方面组成。心理过程就其性质与功能的不同，可以分为认识过程、情绪情感过程和意志过程。因此，心理健康首先是一种心理状态，我们可以将心理健康概括为：在智力正常发展的基础上，个性心理结构协调，能与外界环境相适应，个体行为与个人的社会扮演角色一致，拥有完整的人格，保持乐观愉悦的状态。同时，这种心理状态不是一成不变的，它随着人类活动、客观现实的变化而变化，并具有相对的稳定性。

第二节 关注大学生心理健康

一、社会发展与大学生心理健康

21世纪，知识经济时代的到来和互联网的飞速发展，不仅在给我们的生活带来便利与现代化，也给我们带来了残酷的竞争。目前，国际国内竞争激烈、环境复杂，对于处于这个特殊时代的大学生而言，毫无疑问他们将面临严峻的心理素质的考验。

(1) 激烈的竞争考验大学生的心理健康。当代大学生很多都是独生子女，父母对他们的期望也非常高，从小学到中学再到大学，学习都一直是他们的主要任务，同时父母还会给他们安排各种兴趣班，使他们不输在起跑线上。竞争一直是他们生活的主旋律。尤其是对于那些即将走出大学校门的大学生们，激烈的竞争肯定会给他们带来不小的心理压力。

(2) 网络的应用检验大学生的心理健康。随着物联网的快速发展，人们的交际距离越来越短，交流也越来越便利，QQ、微信、微博等交流工具不断更新，网上对话，网络视频，网上交友等成为人们交际的主要方式，同时办公自动化、教学网络化等使各个行业与互联网紧密联系在一起。新的人际交往方式冲淡了人与人之间的联系。现在很多大学生对网络的依赖性太高，从而冲击了人与人

之间真诚的情感沟通，长此以往，孤独、抑郁自然就会产生。

(3) 社会的快速发展挑战大学生的心理健康。在知识经济时代，经济的快速发展，生活节奏的不断加快，也给大学生心理带来一定的压力，能不能适应这个快速发展的社会，能不能依靠自己的能力在这个社会中生存下去，使他们感到非常迷茫。如果不能适应社会的发展，大学生的心理必然会受到打击。

二、大学生的心理健康现状

大学生作为中国文化层次较高的群体，一向被认为是最活跃与健康的群体，但近年来，随着经济的发展、社会环境的变化以及大学生对自身发展的要求不断提高，使这一群体的心理健康问题也倍受关注。大量的研究及统计结果表明，大学生中 20% 左右的学生呈现出不同程度的心理适应不良现象，越来越多的学生因为心理障碍等原因休学、退学，大学生心理健康不良者比例逐年增高。我们来看几组数据：

据北京医科大学精神卫生研究所李淑然等人对北京 16 所大学本科生的调查发现，因精神疾病休学、退学的人数分别占因病休学和退学人数的 37.97% 和 64.4%。^①

据北京大学心理咨询与治疗中心统计，咨询的大学生中以精神性障碍占大多数，高达 69.4%，人际关系和环境适应问题占 14.5%，重症精神病和心理障碍占 12.1%，北京大学近 10 年来因心理障碍休学、退学的人数占休学、退学总人数的 1/3 左右。在北京 16 所院校中，因精神疾病退学的病例相当多，其中重症精神病占 45.2%；在因病死亡的 17 例中，有 9 例是因重症精神病而自杀的（6 例为精神分裂症，3 例为躁郁症）。

根据对山西省 26 所高校的 12357 名大学生新型心理健康状况调查结果的统计分析，山西省大学生 SCL-90《精神症状自评量表》的筛查阳性率为 55.4%。也就是说，在 12357 名大学生中，有 6846 人需要进一步检查其心理健康。中度或中度以上心理痛苦人数较多的为恐怖、强迫、焦虑、偏执和抑郁。^② 广州大学生的心理健康状况调查显示：SCL-90 个因子均分及阳性项目大都高于国内正常人青年组，15.5% 的大学生有中度以上的心理不健康症状。^③ 中国社会调查所对北京、上海、广州、南京等地高校 1000 名大学生展开了一项针对“大学生心理”方面的问卷调查，结果显示，超过 1/4 以上的被访者曾经有过自杀念头。大学生心理障碍人数从 20 世纪 80 年代中期的 23%，增长到 90 年代的 25%，近年来已在 30% 以上。^④



知识延伸

埃里克森人生发展八阶段理论

埃里克森认为，人的自我意识发展持续一生，他把自我意识的发展过程划分为八个阶段：

(1) 婴儿期（0~2 岁）基本信任和不信任的心理冲突；

① 李淑然. 1978—1987 年北京市十六所大学本科因精神疾病休学、退学情况分析[J]. 中国心理卫生, 1989 (3).

② 刘丽. 大学生心理健康教育读本[M]. 山西: 山西科学技术出版社, 2003.

③ 凌苏心, 等. 广州大学生心理健康状况与教育对策[J]. 心理科学, 2000.

④ 高艳, 等. 中国大学怎么了? [J]. 小康, 2006.

- (2) 儿童期(2~4岁)自主与害羞和怀疑的冲突;
- (3) 学龄初期(4~7岁)主动对内疚的冲突;
- (4) 学龄期(7~12岁)勤奋对自卑的冲突;
- (5) 青春期(12~18岁)自我同一性和角色混乱的冲突;
- (6) 成年早期(18~25岁)亲密对孤独的冲突;
- (7) 成年期(25~50岁)生育对自我专注的冲突;
- (8) 成熟期(50岁以上)自我调整与绝望期的冲突。

这八个阶段的顺序是由遗传决定的,但是每一阶段能否顺利度过却是由环境决定的,所以这个理论可称为“心理社会”阶段理论。每一个阶段都是不可忽视的。他的人格终生发展论,为不同年龄段的教育提供了理论依据和教育内容,任何年龄段的教育失误,都会给一个人的终生发展造成障碍。它也告诉每个人你为什么会成为现在这个样子,你的心理品质哪些是积极的,哪些是消极的,多在哪个年龄段形成的,给你以反思的依据。

埃里克森认为,在每一个心理社会发展阶段中,解决了核心问题之后所产生的人格特质,都包括了积极与消极两方面的品质,如果各个阶段都保持向积极品质发展,就完成了这阶段的任务,逐渐实现了健全的人格,否则就会产生心理社会危机,出现情绪障碍,形成不健全的人格。

三、大学生心理健康存在的主要问题

大学生心理健康存在的主要问题主要表现在以下几个方面:专业定向方面的问题、职业选择方面的问题、社会交往方面的问题、恋爱方面的问题、经济方面的问题、政治方面的问题等。具体表现由轻微到严重可以分为以下几种:

1. 心理异常

心理异常指那些近期发生的、内容比较局限而尚未泛化的暂时性的心理紊乱。主要表现为孤独,一种内心充满孤寂的心理状态。孤独本身不是心理问题,但发展方向不同,可能导致严重心理异常;抑郁,一种内心充满抑郁的情绪状态。抑郁的产生是由于青春期内分泌增多而产生的一种暂时的心理变化,一般来说,抑郁如果没有超出常态,也不能认为是心理问题;猜疑,指对客观事物持怀疑态度。严重的猜疑可能导致心理障碍;焦虑,一种在情绪紧张状态下产生的过敏反应;自恋与自厌,一种过度喜欢或讨厌自己的反常行为。

2. 心理缺陷

心理缺陷是指心理调节与适应能力较差,心理特点明显偏离心理健康标准,但尚未达到心理疾病程度的心理反应。心理缺陷主要包括性格缺陷和情感缺陷。性格缺陷是一种性格不完善的心理行为,主要包括无力性格、固执性格、分裂性格、强迫性格、暗示性格;情感缺陷是指情绪情感不完善的心理行为,主要包括躁狂情感、冷漠情感、幼稚情感、反常情感。

3. 心理障碍

心理障碍是指人的心理与行为失常。心理障碍包括自我认知障碍、学习障碍、人际障碍、情绪障碍。自我认知障碍包括由于过度高估自己而产生的自傲、过多自我否定而产生的自卑、过于追求虚假荣誉而产生的虚荣心;学习障碍主要表现为:学习动机缺乏、学习注意力不集中、记忆力不强、学习方法不当、考试焦虑等等;人际障碍表现为以自我为中心,即我认为是什么就是什么,我想获得什么就获得什么。还表现为心理不相容,将自己舒服在一个狭小的交往范围内,对他人看不惯,

不喜欢与他人交往，常常因为一些微不足道的小事挑起争端，容易意气用事，情绪激动，从而做出于人于己都不利的傻事。

4. 心理变态

心理变态是指心理与行为的扭曲变形。患者的社会地位、文化水平、年龄特点、生活经历以及身体素质都可能是心理变态的表现形式。心理变态主要表现为：感知变态，出现幻觉和错觉；记忆变态，记忆无规律地增强或降低；思维变态，出现语言中断、刻板言语、新创词语；想象变态，统一出现被害妄想、罪恶妄想、嫉妒妄想和钟情妄想；情感变态，情感无规律地高涨或抑郁、喜怒无常、激情发作、焦虑恐惧、情绪情感的分析综合能力差；行为变态，在行为动作上有明显的异常，不自觉地做鬼脸、吐舌头、无休止地高举手臂咬自己；性变态，主要包括异装癖、异性癖、恋物癖。

5. 心理疾病

心理疾病是不健康心理的最终结果。主要包括：

(1) 神经衰弱：神经衰弱是由于心理性障碍引起的高级神经活动过程过度紧张、兴奋与意志失调所致。主要表现是：身体疲劳无力、头痛头晕、入睡困难、多梦易醒、好发怒、易冲动、注意力不集中、记忆力下降、胆子小、害怕生硬和强光；

(2) 癔病：这种病是由于心理创伤和精神因素导致大脑机能失调所致。

(3) 强迫症：主要表现在“认真过头”，有强迫性愿望。一般表现为数窗子、电线杆、电灯，以数量衡量一切，若数不清就很烦恼；反复洗手、怀疑门没有锁好，没有必要地反复检查。

(4) 精神病：主要表现为青春期精神分裂症和躁狂抑郁精神病。青春期精神分裂症的特点是患者的行为、情感和思维具有非现实性、不易理解性。主要表现是：情感波动较大、变化无常、性色彩明显；意志力表现极差，行为幼稚；幻觉丰富多变。躁狂性精神病的主要特点是情绪高涨、异常兴奋、睡眠很少；经历充沛不知疲倦；话多而没有主题；有一种莫名其妙的“幸福感”。抑郁性精神病情绪低落、忧伤失望、丧失信心，有一种难以理解的“绝望感”。两种精神病的发生往往与心理创伤、过度紧张和身体疾病有关。另外，此病与气质类型也有一定关系，躁狂症的人多是胆汁质的气质类型，抑郁症的人多是抑郁质的气质类型。

第三节 大学生心理健康标准

一、国外学者关于心理健康的标准

美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括：自我意识广延；良好的人际关系；情绪上的安全性；直觉客观；具有各种技能并专注于工作；现实的自我形象；内在统一的人生观。

马斯洛根据“需要层次”理论，提出了心理健康标准。他认为需要具备以下几个特点：良好的现实知觉；接纳自然、他人和自己；自发、坦率、真实；有责任感和献身精神；有独处和自立需要；功能发挥自主；愉快的体验；有神秘感或巅峰体验；人际关系融洽；有民主情结；有创造力；对手段和目的、善和恶有辨别力；具有富有哲理的善意的幽默感；抗拒遵从。

美国儿童心理学家哈维格斯特综合许多心理学家的意见，认为个体满足以下9个有价值的心理特质就可以称为心理健康：幸福感，这是最有价值的特质；和谐，包括内在和谐及与环境的和谐；自尊感；个人的成长，即潜能的发挥；个人的成熟；人格的统整；在环境中保持有效的适应；在环