

大学生

心理健康和谐与发展

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG HEXIE YU FAZHAN

汪小容◎主编

我们正处在一个多元化、信息井喷式增长的社会环境中，无论何时何地，在世界的哪个角落，大学生都在不停地接收与发出纷繁复杂的信息，心理同时处于不断变化之中，压力也无时不在。如何在这样的状态中立足，如何纾解压力，保持自己的心理健康和谐是我们每一个当代大学生必须面对的首要人生命题。

大学生心理健康 和谐与发展

主编 汪小容

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康和谐与发展 / 汪小容主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2016. 10

ISBN 978 - 7 - 5682 - 3271 - 5

I. ①大… II. ①汪… III. ①大学生 - 心理健康 - 健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 252460 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)
(010) 82562903 (教材售后服务热线)
(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 376 千字

版 次 / 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

定 价 / 53.00 元

责任编辑 / 王俊洁

文案编辑 / 王俊洁

责任校对 / 王素新

责任印制 / 马振武

编 委 会

主 编：汪小容

副主编：杨兴鹏

编 委：刘孝群 高 燕 王兴起

前 言

这是一个今非昔比的多元时代，科技一日千里，社会千变万化，每个人面对的人和事纷繁复杂。大学生思想锐敏、思维活跃，站在时代的前列，但常常在身内和身外找不到和谐，在学习和变化中找不到坐标，在变化和适应中感觉到紧张与焦虑。那么，如何克服这些问题，保持自己的心理健康和谐？这是我们每一个当代大学生必须面对的首要人生命题。

波普尔曾经说过：All life is problem solving，人生不过就是解决问题。美国管理界也流行着这样一个观点：不会管理自己身体的人也无资格管理他人；不会经营自己健康的人，就不会经营自己的事业，勿“透支生命”。可见，出现心理问题并不可怕，可怕的是不敢面对和不会解决。

新世纪以来，党中央国务院非常重视心理健康教育，在《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》（中发〔2004〕16号）明确提出，“要积极开展大学生心理健康教育 and 心理咨询辅导，引导大学生健康成长”。《教育部卫生部共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》（教社政〔2005〕1号）进一步明确了实施意见，提出要“充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育中的重要作用”。在这两个文件精神的基础上，教育部提出了高校学生心理健康教育工作的基本建设标准（教思政厅〔2011〕1号）和课程教学基本要求（教思政厅〔2011〕5号），对在高校开设大学生心理健康教育提出了非常明确的要求。为此，绝大多数高校开设了《大学生心理健康》课程，教材虽然种类繁多，但内容编排不尽合理，不太切合新时期大学生的需求。鉴于此，我们尝试重新编写一本理论知识与自我训练并重的大学生心理健康教育教材。其目的在于更好地帮助大学生了解自己和他人，积极面对和处理各种心理问题。

本书各章节的编写分工：汪小容（西南交通大学，第一章和第五章）、王兴起（西南交通大学，第二章和第六章）、高燕（西南交通大学，第三章和第四章）、杨兴鹏（西南交通大学，第七章和第八章）、刘孝群（成都大学，第九章和第十章）。统稿由汪小容、杨兴鹏完成。

在本书的编写过程中，我们查阅和参考了大量的文献资料，借鉴了很多优秀的研究成果，在此向各位原著者表示衷心的感谢！由于作者水平和能力有限，本书难免存在一些缺点和不足，恳请广大读者批评指正，以便今后修订和完善。

最后，衷心感谢北京理工大学出版社，感谢张宇舒先生对本书的关心和大力支持！

编 者

2016年5月于蓉城

目 录

第一章 阳光心态，微笑成长——做心理健康和谐的新时代大学生	1
第一节 心理健康和谐的重要意义及其标准	1
一、心理健康和谐对于大学生成长的重要意义	2
二、大学生心理健康和谐的标准	4
第二节 大学生常见心理困扰及缘由	7
一、大学生常见心理困扰	8
二、大学生常见心理困扰产生的缘由	14
第三节 阳光心态，微笑成长	16
一、认识自我，悦纳自我	16
二、保持健康的情绪	18
三、建立合理的、充实的生活秩序	18
四、学会人际交往，建立良好的人际关系	19
五、培养成熟的恋爱观和科学的性观念	25
六、塑造大学生的健康人格	26
七、学会尊重、感激、宽容与赞美	27
第二章 悦纳自我——大学生自我认识	29
第一节 认识自我	29
一、了解自我意识	29
二、大学生自我认知的特点	30
三、认识自我之路	31
第二节 接纳自我	35
一、了解自我接纳	35
二、自我接纳与健康	36
三、接纳自我策略	37
第三节 超越自我	39
一、自我实现	39
二、自我实现过程	44
三、自我实现策略	45
第三章 人际沟通与发展——大学生的人际交往	50
第一节 人际认知——人际沟通的前提	50
一、认识独特的你与他人	51

二、觉察人际交往中的情绪和需要	53
三、人际认知的准确性问题	55
第二节 大学生常见人际沟通障碍与应对	57
一、社交回避及苦恼	57
二、社交焦虑	58
三、怕生——与陌生人交往障碍	59
四、人际沟通障碍的应对策略与技术	61
第三节 人际沟通的基本技巧	64
一、倾听	64
二、自我暴露	67
三、表达	69
第四章 学会学习与合作——大学生的学习与发	74
第一节 学习是什么	74
一、人和动物都需要学习	75
二、学习的一般过程	77
三、学习策略	80
第二节 大学的学习	83
一、大学生认知心理发展的特点	83
二、大学的学习任务与特点	84
三、在大学怎样有效学习	86
第三节 大学生常见学习问题及应对	89
一、学习焦虑	89
二、学习力不足	90
三、学习效能感低	91
四、其他常见的学习问题	91
五、应对大学生学习问题的方法	92
第五章 我的情绪我做主——大学生的情绪管理	95
第一节 认识情绪——情绪概述	95
一、情绪内涵	95
二、情绪的构成要素	97
三、情绪分类	98
四、相关情绪理论	100
第二节 厘清情绪——大学生常见的情绪困扰	105
一、健康和成熟的情绪	105
二、大学生的情绪特点	106
三、大学生的情绪困扰	107
第三节 直面情绪——做情绪的主人	110

一、识别表情, 善待情绪	111
二、及早处理和管控情绪	113
三、学会良性愤怒	116
四、掌握调节情绪的具体方法	117
第六章 与压力同行——大学生压力管理	124
第一节 认识压力	124
一、压力的界定	124
二、压力的类型	125
三、压力源分析	126
第二节 压力解析	130
一、压力反应机制	130
二、压力的双重性	131
三、压力信号	133
第三节 压力应对	134
一、压力应对策略	134
二、压力放松技术	138
第七章 做网络的文明使者——大学生网络管理	144
第一节 当代大学生的网络生活	144
一、网络与大学生的生活	144
二、网络对大学生的积极影响	146
三、网络对大学生的不良影响	147
第二节 大学生网络行为特点及存在问题分析	151
一、大学生使用网络的行为特点	151
二、网络应用中的心理问题	152
三、引起网络心理问题的原因探讨	154
第三节 合理运用网络, 做网络的文明使者	156
一、加强自我管理, 构筑健康的上网方式	157
二、健康利用网络, 防止网络成瘾	158
三、提高网络文化素养, 培育积极情操	159
四、提高网络道德水平, 做网络文明使者	162
第八章 羞答答的玫瑰——大学生的爱与性	165
第一节 解读大学生的爱情心理	165
一、了解爱情, 才会更懂爱	166
二、大学生恋爱的特点	170
第二节 大学生恋爱中的心理解析	174
一、恋爱中男女的心理差异	174

二、恋爱过程中的心理变化	175
三、大学生恋爱中常见的心理困扰与应对	176
第三节 解开神秘的面纱——解读大学生的性心理	179
一、大学生性心理的特点	179
二、大学生性心理与性行为的困惑	181
三、掌握正确的性知识, 树立正确的性道德	183
第九章 健康人格的塑造与培育——大学生人格管理	187
第一节 认识人格	188
一、人格的概念	188
二、人格的先天与后天	189
三、人格理论	191
第二节 人格与健康	197
一、大学生常见的性格缺陷	198
二、人格类型与身心健康	201
三、常见人格障碍	204
第三节 积极人格特质培养	207
一、积极人格特质	208
二、积极人格特质的培养	211
第十章 心理异常的识别与应对——大学生危机干预	214
第一节 焦虑障碍	215
一、焦虑症	215
二、惊恐障碍	221
三、强迫症	223
第二节 心境障碍	227
一、抑郁症	227
二、双相情感障碍	231
第三节 精神分裂症和自杀危机干预	233
一、精神分裂症	233
二、自杀行为的危机干预	237
三、区分正常心理与异常心理	241

第一章 阳光心态，微笑成长

——做心理健康和谐的新时代大学生



案例引入

小好今天情绪又很糟糕。寝室里的同学七嘴八舌地说明天要去超市，但没有问她去还是不去，让她心里顿觉不爽；之后，她们又聊了上学期班里考试成绩和奖学金颁发的情况，她突然情绪十分恶劣。从小因父亲重男轻女，她一直觉得自己不受他人欢迎，以前成绩属于佼佼者，没太注意这方面的感受，可现在到了大学，成绩不如其他同学，同学们也不喜欢自己，她感觉自己真的一无是处……

小毅是一名大二男生，由于人际关系问题来找心理老师咨询。他自述来自云南的一个偏远农村，上大学之前因为学习成绩好，一直受到老师和同学的重视与推崇。可到了大学以后，发现自己除了学习成绩还可以外，其余什么也不会；各种活动自己也没有勇气参加。看到其他同学能够自如地应对各种活动，非常羡慕，自己更显得微不足道。由于性格比较内向，和同学的关系渐渐疏远；其实很想接近他们，但又怕自己什么都不如别人，遭到他人的嘲笑，内心很痛苦……

小好和小毅仅是被心理健康问题困扰的大学生中的两个例子。其实类似的心理困扰在大学生中并不少见。当大学生带着许多美好的憧憬与梦想，走进美丽的大学校园后，发现成长的心灵并不总是阳光普照，全新的环境、全新的生活往往伴随着新的困惑，种种心理困惑时常会光顾大学生。因此，如何树立阳光心态、微笑成长？这成了新时代大学生面临的重要课题。

第一节 心理健康和谐的重要意义及其标准

总以为这些事件不会再次发生，但是它们依然不断地出现在我们的视野，给我们的心灵以重创。

2010年10月，西安音乐学院学生药家鑫将张妙撞倒并连刺数刀致受害人张妙死亡。

2013年4月，上海复旦大学医学院研究生黄洋被宿舍同学林森浩投毒后死亡。

2016年3月27日，在四川师范大学，因生活琐事，滕刚将同乡室友芦海清杀害，对他连砍50多刀，使其身体支离破碎，死者头颈断开，身首异处。

这些事件让人深深叹息，同时也让心理健康教育工作者沉思：如何在大学生心理问题发生前，提前觉察并作出心理干预，避免悲剧发生？在高校内普遍培养大学生“积极向上、善待生命”的心理健康文化是关键。这些让人扼腕的药家鑫案、川师大杀人案等悲剧

都是不尊重自己和他人生命的结果。不尊重、不善待生命，本身就是一种心理问题的表现，我们应该予以重视。

实际上，在新的历史时期，党的十八大、十八届三中和四中全会就明确提出要把立德树人作为教育的根本任务，强调要注重人文关怀和心理疏导，促进青少年身心健康。教育部也对大学生心理健康教育工作提出了新的要求，明确提出要推动大学生心理健康教育工作制度化、规范化、科学化，重视长效机制的建设，突出实际成效。

《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》（中发〔2004〕16号）明确提出，“要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”。《教育部 卫生部 共青团中央 关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》（教社政〔2005〕1号）也进一步明确了实施意见，提出要“充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育中的重要作用”。在这两个文件精神的基础上，教育部提出了高校学生心理健康教育工作基本建设标准（教思政厅〔2011〕1号）和课程教学基本要求（教思政厅〔2011〕5号）。

心理健康和谐是指具有正常的智力、积极的情绪、良好的人际关系、完整的人格以及适宜的心理和行为。心理健康和谐是大学生成长的基础，对每一位大学生来讲都是最基本的人生课题，是成长的需要，也是时代的呼唤。

一、心理健康和谐对于大学生成长的重要意义

据调查显示，中国人各种精神障碍的终身患病率是17.6%。也就是说，每100个人中就有近18个人在一生中可能患有精神疾病。每一个人在一生中都会有一段时间可能出现情绪或精神方面的问题，就像会感冒发烧一样，我们将这种现象称为“精神感冒”。既然是感冒，我们就要想办法预防，特别是对正处于青年期的大学生来讲，对他们如何正确认识和对待这些问题，保持健康和谐的心理，顺利度过大学这一重要阶段，有着非同寻常的意义。

（一）心理健康和谐有利于帮助与促进大学生善待自己，做最好的自己

心理健康和谐的大学生能了解自我、悦纳自我、善待自我。对自己的能力、性格、行为、优缺点有明确的了解，能做出客观的和恰当的评价，社会角色扮演适当，不会做出不符合社会标准的事，情绪稳定，遇事也能正确处理，三思而后行；能体验到自己的存在价值，在努力发掘自我潜能的同时，对于自己无法补救的缺陷，也能泰然处之；制定的生活学习目标比较切合实际，不会产生非分的期望，也从不苛刻地要求自己。这样，他们不会同自己过不去，不会因为理想和现实的差距过大，而产生自责、自怨和自卑等不健康心态，也不会产生心理危机。心理不健康和谐的大学生往往以幻想代替现实，毫无根据地猜疑他人，听不进别人的正确意见，固执己见；心理健康和谐的大学生知道什么是自己应该做的，什么是不应该做的，既不过多地幻想，也不逃避困难。

（二）心理健康和谐有利于帮助与促进大学生清楚与自我的关系、与他人的关系和与自然的关系

心理健康和谐的大学生心智健全，能够充分发挥自己的最大潜能，能够妥善地处理和

适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系，具备与自然环境和社会环境保持动态平衡的心理保证。

（三）心理健康和谐有利于帮助与促进大学生更好地进行情绪管控

心理健康和谐的大学生能够在适当的时间和地点恰当地表现情绪，愉快、乐观、开朗等积极的情绪体验始终占优势状态，虽然有时也会有悲伤、忧愁、焦虑、愤怒等消极情绪，但一般不会持久。他们的情绪波动不会太大，基本能够保持情绪稳定，他们总是乐观积极的、朝气蓬勃的，心情总是开朗的，同时能够适度地表达和管控自己的情绪。

（四）心理健康和谐有利于帮助与促进大学生更好地经营人际关系

心理健康和谐的大学生能接受他人，善于积极主动地与人交往，搞好人际关系，面对种种矛盾，也能正确处理；感情上注重与别人相互交流，能建立正常的友谊。心理不健康的人常常猜疑别人，固执己见，比较孤独，甚至对自己和他人的安全构成危害。心理健康的人乐于与人交往，他们不仅能接受自己，也能接受他人，悦纳他人，并为他人和集体所理解和接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐。既能在与挚友同聚之时共享欢乐，也能在独处沉思之时而无孤独感；在与人相处时，积极的态度（如同情、关心、友善、尊敬、信任等）总是多于消极的态度（如嫉妒、猜疑、畏惧、敌视等）。因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。

（五）心理健康和谐有利于帮助与促进大学生培育健康的人格

每个人的行为、心理都有一些经常性的、稳定性的特征，这些特征可以是外在的，也可以是隐藏在内部的，它们的总和就是人格。人格包含气质、性格两个方面。心理健康和谐的大学生在人格方面是完整的。可以根据男女大学生不同的性别特点，帮助其扮演适宜的性别角色，在男性气质和女性气质的基础上，努力养成双性气质的优秀特征，这是大学生成长面临的一大发展任务。双性气质是美国心理学家贝姆最早提出的。男性大学生既需要培养男子汉气概，又要具备善良、善解人意等双性气质。社会公认的男子汉气概（男性气质）的主要特征包含伟岸、睿智、果断、有能力、有责任感、大度、有幽默感、值得信赖、刚猛等。而女性大学生除培养自己的细心、温柔、美丽、细腻、热情等女性气质外，还要有坚持、有毅力等双性气质特征。这样，男女性格气质互相融合，不断同化，取长补短，同时具备男性气质和女性气质的优秀特征，女大学生可以热情泼辣、性情耿直、精明强干，男大学生也可以刚柔并济、感情丰富、务实稳重。

总之，心理健康和谐有利于帮助与促进大学生的全方位发展。现代社会环境变幻复杂，要求大学生有充分的适应能力，对自己要有一个正确的定位。正如《国家中长期教育改革和规划纲要》中明确提出的：“坚持全面发展。全面加强和改进德育、智育、体育、美育……促进德育、智育、体育、美育有机融合，提高学生综合素质，使学生成为德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。”随着社会的发展和改革开放的深入，社会竞争日趋激烈，相应地，对人才的要求也越来越高，知识广泛、专业技能熟练、综合能力强的人才成为社会的新宠。心理健康和谐有利于帮助与促进大学生的个性、综合素质的和谐发展，使大学生富有创新力、批判力、竞争力、合作力，既有社会担当能力和

健全人格,又有人文情怀和科学素养。

心理拓展

美国哈佛大学著名精神病学家弗列曼教授认为:“人们患病的原因,心理因素占了很大比例。”

世界卫生组织认为心理健康比躯体健康的意义更重要。

心理卫生的思想起源最早可以追溯到古希腊时代。现代心理卫生运动兴起于20世纪初。非常耐人寻味的是,它的发起人和倡导者是曾患精神病的美国人比尔斯(C. Beers),比尔斯根据自己住院期间和出院后的亲身遭遇,特别是精神病治疗机构对病人的冷漠和虐待,以及公众对于精神病人的偏见和歧视,于1908年出版了著名的《一颗自我发现的心灵》。此书引起了心理学家和社会大众的大力支持和强烈反响,由此开始了一场由美国发轫,最后遍及全世界的心理卫生运动。1908年,世界第一个心理卫生组织——康涅狄格州心理卫生协会成立;1930年,国际心理卫生委员会成立;1948年,在联合国教科文组织主持下,成立了世界心理健康联合会(WFMH)。

1948年,世界卫生组织(简称WHO)成立时,在宪章中把健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都日臻完满的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”1977年,恩格尔(Engel)在《科学》杂志上发表了一篇著名的论文,在该论文中,他提出了一个基本的假设:健康和疾病是生物、心理、社会因素相互作用的结果,即生物—心理—社会模式^①这立即在医学和健康领域产生了广泛的影响,导致单纯生物医学模式转向了当代生物—心理—社会医学模式。与此相一致,1989年,WHO又将健康的定义修改为:“健康不仅仅是身体没有缺陷和疾病,而是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。”

二、大学生心理健康和谐的标准

传统观念认为,健康就是躯体没有疾病,正如细胞病理学的奠基人魏尔啸教授指出:“不健康的本质在于细胞病变。”所以人们都认为“无病就是健康”,当然这里的疾病是指躯体疾病。

但是,随着社会的进步和人们认识的提高,人们认为健康不只是没有身体缺陷和疾病,还要有良好的生理、心理和完好的社会适应能力。世界卫生组织将心理健康定义为:智力正常、情绪协调;适应环境,在人际关系中能彼此谦让;有幸福感;在工作和职业中能发挥自己的能力和效率,过着有效率的生活。

^① (biopsychosocial model) Engel, G. L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. Science, 1977, 196, pp. 129 - 136.

国内外许多学者从各自关注的不同角度对心理健康进行论述，迄今为止，对于什么是心理健康还没有一个统一的、公认的定义。有人从心理潜能的角度来理解心理健康，认为心理健康的人是能够充分发挥自己的潜能，并能妥善处理 and 适应人与人、人与环境之间相互关系的个体；有人认为心理健康是一种持续、积极乐观、富有创造性的心理状态，在这种状态下，个体适应良好，具有旺盛的生命活力，在情绪与动机的自我控制等方面达到正常或良好水平。《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为：“个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳状态，但不是十全十美的绝对状态。”我国研究者王书荃认为，“心理健康指人的一种较稳定、持久的心理机能状态。它是个体在与社会环境相互作用时，主要表现为在人际交往中能否使自己的心态保持平衡，使情绪、需要、认知保持一种稳定状态，并表现出一个真实自我的相对稳定的人格特征。”她认为如果用简单的一个词来定义心理健康，就是“和谐”。个体不仅自我感觉良好，与社会发展和谐，能发挥最佳的心理效能，而且能进行自我保健，自觉减少行为问题和精神疾病。

（一）心理健康的标准

1. 奥尔波特的心理健康 6 标准

美国著名的人格心理学家奥尔波特（G. Allport）认为，心理健康应包括 6 个标准：

- （1）力争自我的成长。
- （2）能客观地看待自己。
- （3）人生观的统一。
- （4）有与他人建立亲睦关系的能力。
- （5）生存需要的能力、知识和技能的获得。
- （6）具有同情心，对生命充满爱。

2. 心理健康 7 标准论

浙江大学马建青教授提出了心理健康 7 标准论：

（1）智力正常。智商测试，正常的智力区间在 80 ~ 120，70 以下属于智力低下，130 以上属于高智商。

（2）情绪协调，心境良好。心境能够保持稳定，不会以为一点点小事情就波动得特别大，或者陷入某种情绪中无法自拔。

（3）具备一定的意志品质。具有能够完成某些任务所具备的坚持不懈、努力奋斗的精神，敢于面对挑战，不怕困难，不怕失败。

（4）人际关系和谐。人际关系能处理得游刃有余，待人接物都很到位，能够建立比较深厚的友谊，有值得信任的朋友。

（5）能动地适应环境。对于环境能够主动地去适应，找到能够发挥自己能力的环境，或者能够适应环境并且改进环境，让自己发挥出更多的发展和创造能力。

（6）保持人格完整。人格独立完整，专注现实，富有创造力和自发性。

（7）符合年龄特征。年轻的时候朝气蓬勃，中年时稳重能够承担，老年时睿智而富有理性。

3. 世界卫生组织的心理健康标准

- (1) 智能良好。
- (2) 善于协调与控制自己的情感。
- (3) 具备良好的意志品质,有自制能力。
- (4) 关爱他人,能建立且享受不同的人际关系,人际关系和谐。
- (5) 能动地适应和改造现实环境。
- (6) 热爱生命,乐观、积极地面对生命与成长,保证人格的完整和健康。
- (7) 心理年龄和生理年龄要适应、要平衡。

4. 心理健康的 12 个表现

台湾心理学家吴静吉提出心理健康的 12 个表现:

- (1) 重视快乐的价值。
- (2) 诚实待人,怡然自处。
- (3) 不庸人自扰,拒绝杞人忧天。
- (4) 抒发压抑感受,清理消极问题。
- (5) 发现积极乐观的思考模式。
- (6) 掌握此时此刻的时空。
- (7) 确定生活目标有组织、有计划。
- (8) 降低期望水平,放缓冲刺脚步。
- (9) 追求人生大梦,建立亲密关系。
- (10) 追求有意义的工作,在工作中发挥创造性。
- (11) 尊重自己,亲近别人。
- (12) 积极主动,分秒必争。

无论心理健康标准有多少条,但万变不离其宗,我们认为心理健康的核心在于和谐,其内涵至少应该包括三方面:

从生理上看,心理健康的个人,其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的,其功能应在正常范围内,没有不健康的遗传特质。

从心理上看,心理健康的个人对自我应该持肯定的态度,能正确地自我认知,明确认识自己的潜能、优点和缺点,并发展自我;有融洽的人际关系;能面对现实问题,具备良好的心理适应能力。

从社会行为上看,心理健康的个人能有效地适应社会环境,能妥善地处理人际关系,其行为符合所在生活环境中文化的常模而不离奇古怪,所扮演的角色符合社会要求,与社会保持良好的接触,并能为社会做出贡献。

因此,从广义上讲,心理健康和谐是指一种高效而让人满意的、持续的、和谐的心理状态;从狭义上讲,心理健康和谐是指人的基本心理活动的过程完整、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。

(二) 大学生心理健康和谐的标准

- (1) 保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望。

- (2) 能保持正确的自我意识，接纳自我，善待自我。
- (3) 能协调与管控情绪。情绪反应适度，能保持良好的心境。
- (4) 有和谐的人际关系，乐于交往。
- (5) 保持完整和统一的人格。能以积极进取的人生观和信念作为人格核心，言行一致，表里如一。
- (6) 具备良好的环境适应能力。
- (7) 心理行为符合年龄特征。

人的心理是一个不断发展的过程，心理发展的各个阶段表现出来的特征称为心理发展的年龄特征。每个人的认识、情感、言行举止应基本符合自己的年龄特征。



自我训练

心理健康和谐标准里有一条很重要，那就是心理年龄和生理年龄要相符合。常听大学生讲“老了”，虽说有时可能是玩笑话，但也反映出我们相对中学时的心态变“老”了，现将测定心理老化的16个问题列示如下，大学生不妨来测测。

1. 是否变得很健忘？
2. 是否经常束手无策？
3. 是否总把心思集中在以自己为中心的事情上？
4. 是否喜欢谈起往事？
5. 是否总是爱发牢骚？
6. 是否对发生在眼前的事漠不关心？
7. 是否对亲人产生疏离感，甚至想独自生活？
8. 是否对接受新事物感到非常困难？
9. 是否对与自己有关的事过于敏感？
10. 是否不愿与人交往？
11. 是否觉得自己已经跟不上时代？
12. 是否常常很冲动？
13. 是否常会莫名其妙地伤感？
14. 是否觉得生活枯燥无味，没有意义？
15. 是否渐渐喜好收集不实用的东西？
16. 是否常常无缘无故地生气？

如果你的答案有7条以上是肯定的，预示你的心理已出现老化的危机，需要加以呵护与调整。

第二节 大学生常见心理困扰及缘由

大学生在人生发展的特定阶段，肯定会遇到一些事情让他产生一些不良情绪或心理上

的困惑,这种常见的、随着年龄的增长;会自动解决或缓解的一系列问题称为心理困扰。他们由于环境的改变和情感的挫折产生困惑,有时陷入难过、抑郁、悲伤、愤怒、无助的情绪。一般来讲,大学一年级集中表现为对新生活的适应困扰,兼有学习、所学专业、自我认识、人际交往困扰;大学二年级出现的困扰依次为人际交往、学习与事业、情感与恋爱困扰;大学三年级集中表现为自我发展与能力培养、人际交往、恋爱与情感困扰;大学四年级则以择业困扰为多数,兼有恋爱、生涯发展和职业能力培养困扰等。

一、大学生常见心理困扰

(一) 自我认识方面的困扰

1. 自我中心

(1) 固执己见和唯我独尊。总是以自己的态度作为别人态度的向导,别人都应该与自己是一样的态度,而且这种人在明知别人正确时,也不愿意改变自己的态度或接受别人的态度,因而难以从态度、价值观的层次上与他人进行交往,整个交往的水平很低。

(2) 缺乏自省意识。人们遭受挫折或打击,大多情况下都与其自身的过失或弱点有某些关联。然而,一些大学生在遇到挫折或打击时,不是积极地从自身寻找原因,反省自己,检讨过失,矫正错误,而是首先想到社会和他人的不公、不利,由此产生对社会、他人的不满和怨恨,使心态变得消极、扭曲。

(3) 缺乏同情心。有些学生只关心自己的各种需要和利益,对与己无关的人和事达到了超乎寻常的冷漠程度,表现出毫无恻隐、同情、助人之心,因此而丧失了人性的善良,变得自私、封闭、麻木、脆弱、敏感、偏激,甚至残忍。

(4) 自私任性。以上几种心理因素相互交汇,使部分学生形成了封闭、狭隘、自私、冷漠的人格倾向。在这类大学生的思想意识中,我占有绝对的、至高无上的位置,不可侵犯,他人为我是理所当然的,我为他人是不可理解、难以接受的。他们往往对社会、他人要求极高,求全责备,对自己却竭力放纵,无所顾忌,把一己私利的得失视为道德上善恶的唯一标准,为此不惜损害他人和社会的利益,堂而皇之地纵容自己的自私行为,并对给他人带来的痛苦和不幸,毫无愧疚、不安之感。

(5) 攻击性强。由于一些学生的自我中心倾向,若遇到不顺和障碍时,他们就指向别人,认为都是别人对不起自己,怨气冲天,情绪烦躁、焦虑,内心冲突强烈,有时恶语相加,有时在背后做手脚,甚至会采取暴力行为。

2. 盲目从众与虚荣

梅尔斯(Myers)认为,从众是个体在真实或想象的群体压力下改变行为与信念的倾向。弗兰兹(S. Franzoi)则把从众定义为,对知觉到的群体压力的一种屈服倾向。王小章在《社会心理学》一书中认为:从众是在群体的影响和压力下,个体放弃自己的意见而采取与大多数人相一致的行为的心理状态。

根据社会比较理论,向上的社会比较是形成虚荣的基础。当人们与相似的他人进行比较时,自己的表现和成果不如比较对象优秀,那么相似他人的优秀特征便会对自己产生威