

高职教育公共课“十二五”规划教材

大学生

心理健康教育

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG JIAOYU

主编 邱泽安 田秀云



四川大学出版社

高职教育公共课“十二五”规划教材

大学生

心理健康教育

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG JIAOYU

主编 邱泽安 田秀云



四川大学出版社

责任编辑:蒋姗姗
责任校对:陈月霖
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 邱泽安, 田秀云主编. —成都: 四川大学出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5614-7836-3
I. ①大… II. ①邱… ②田… 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 (2014) 第 144909 号

书名 大学生心理健康教育

主 编	邱泽安 田秀云
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-7836-3
印 刷	四川永先数码印刷有限公司
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	12.75
字 数	312 千字
版 次	2014 年 11 月第 1 版
印 次	2014 年 11 月第 1 次印刷
定 价	28.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
◆网址:<http://www.scup.cn>

目 录

第一章 心理健康概论.....	1
第一节 心理健康概述	1
第二节 大学生心理健康的发展	8
第三节 大学生心理健康教育的意义	15
第二章 大学生心理健康之自我意识.....	21
第一节 自我意识概述	21
第二节 大学生自我意识的发展	28
第三节 大学生自我意识的培养	36
第三章 大学生人格的发展和完善.....	42
第一节 人格概述	42
第二节 大学生人格发展	51
第三节 大学生人格的培养	56
第四章 大学生情绪管理.....	59
第一节 情绪概述	59
第二节 大学生情绪困扰的成因及调整	66
第三节 大学生自我情绪管理	78
第五章 大学生人际交往.....	86
第一节 人际交往概述	86
第二节 大学生人际交往的心理障碍及调适	91
第三节 大学生人际交往心理辅导	96
第四节 大学生良好人际关系的培养	103
第六章 大学生学习心理.....	108
第一节 大学生学习心理概述	108
第二节 大学生学习心理问题及调适	112
第三节 大学生学习心理健康教育	131
第七章 大学生恋爱心理.....	138
第一节 大学生恋爱心理概述	138
第二节 健康的大学生恋爱心理	143
第三节 大学生恋爱心理的困扰与调适	148
第八章 大学生性心理.....	160
第一节 性心理概述	160
第二节 大学生常见的性心理困扰	164
第三节 大学生性心理辅导	167
第九章 大学生就业心理.....	172
第一节 大学生择业心理概述	172

第二节 影响大学生择业心理的因素	176
第三节 大学生就业心理健康教育对策	179
第四节 当代大学毕业生就业策略	185
附 录	191
附录 A 自卑测量表	191
附录 B 菲尔人格测试	192
参考文献	194

第一章 心理健康概论

第一节 心理健康概述

一、大学生的身心特点

在校的大学生是最富有理想、朝气，且文化层次较高的青年群体。与西方国家的大学生不同，中国大学生的群体特征相对突出，表现出年龄段相对集中（一般在18～23岁）、学习和生活环境相对封闭、学习条件相似等方面的特征。大学生的心理活动特征以其生理特征为基础，同时又受社会环境和教养方式的影响。因此，要了解大学生的心理健康问题，必须熟悉大学生的生理特征、心理特征以及社会适应性特征。

（一）大学生的生理特征

18～23岁的大学生，其生理特征主要表现在体、力、脑、性四个方面的巨大变化。

1. 体

体，突出地体现在身高和体重的急剧变化。人一生有两次生长高峰：一是出生到周岁，这一时期身高可增加50%，体重可增加一倍；二是青年期，男女青年平均每年的身高和体重都增长较快。迅速的生长使青年人骨骼粗壮，肌肉发达，在体形上进入了成人的行列。

2. 力

力，青年期生命力处于最旺盛时期。此时身体的各个系统、器官全面发展；心脏的重量猛增至出生时的10倍，肺活量达4800毫升，食欲极佳，胃肠容量达到最大，体温、脉搏、呼吸、血压发生明显变化，脑垂体加快各种激素的分泌，新陈代谢处于最佳状态。青年人充满了生机和活力。

3. 脑

脑，大脑和神经系统处于最发达状态。脑重量达到极值，脑神经细胞的分化机能达到成人水平，大脑的第一和第二信号系统的功能已经完善。由于大脑的发达和完善，使得青年人能够理智地走向社会。

4. 性

性，青春性是性萌发和性成熟最神秘、最敏感的时期。其第一、第二性征突出变化，男女性别差异明显。在青年中期，个体的生理发育接近完成，已具备成年人的体格以及各种生理功能，故又称此阶段为性成熟期。

青年时期的体、力、脑、性四个方面的巨变，为青年的心理变化提供了良好的生理基础。

（二）大学生的心理特征

1. 心理发展的过渡性

青年期是少年向成年人转变的过渡期，也是少年心理向成人心理过渡的关键期。从心理发展水平看，多数大学生的心理正处于迅速走向成熟但又没有完全达到成熟的时期。从心理发展过程看，认知迅速发展，达到了相对成熟；认知的核心要素思维已由经验型向理论型转化；情感也从激情体验，易感状态逐步升华过渡到富于热情，充满青春活力；社会道德感和社会责任感增强。在意志行动上，则从容易冲动发展到具有一定的自控力，形成相对稳定的行为习惯。从个性发展看，性格、能力等个性心理特征都达到相对稳定和渐至成熟的水平；理想、信念、自我意识等个性意识经过大学阶段逐渐接近成人的发展水平。

2. 心理发展的可塑性

大学时代是人生各种心理品质全面发展、急剧变化的时期。大学生在这一时期心理发展存在不稳定、可塑性大的特点。例如，其在认知方面，容易偏执；在情绪方向，容易走极端；在意志方面，有时执拗；在个性方面，虽然许多个性品质已基本形成，但却容易受外界或生活环境的影响。

3. 心理发展的矛盾性

当代大学生由于在学校受教育时间长，从家门直接到校门，没有太多社会生活经验，从而心理成熟滞后于生理成熟。经济不独立、传统价值权威的衰落以及现代价值多元化的影响等，使得大学生的心理既存在积极面，又存在消极面，这必然导致各种心理的矛盾和冲突。大学生常见的心理矛盾有以下几种。

（1）理想与现实的矛盾。

大学生对未来有自己的设想，一般理想比较高，希望将来能发挥自己的才能，成为社会有用之人。然而，在现实生活中往往难以找到实现理想的途径，有的学生面对前进道路上的障碍失去了信心和方法；有的学生只有美好的向往而没有切实的行动；有的眼高手低，不喜欢“从我做起，从小事做起”，只想做大事而一鸣惊人，这就必然产生理想与现实的冲突。

（2）情绪与理智的矛盾。

大学生的情绪是丰富而动荡的，往往容易激动、兴奋，也容易转向消沉、失望，特别在挫折面前容易走极端。其原因是心理发育相对滞后，往往从某种感性认识或经验直觉出发评价自己以及周围的人和事情，以个人的情趣、好恶为标准处理问题。

（3）独立与依赖的矛盾。

从中学进入大学，其生理逐渐成熟，反映在心理上，则是独立意识、自我意识大大加强，渴望摆脱家庭和老师的束缚。但是，大学生还处于学习阶段，经济上必须依赖父母的供给，而且缺乏独立生活的经验，还不能真正依靠自己的力量来独立解决生活中遇到的一些问题，不能恰当地处理社会交往中的各种关系，一时难以摆脱对家庭、老师的依赖，也就不可避免地造成独立与依赖的矛盾。

（4）乐群与防范的矛盾。

大学生一般远离亲人，渴望交友，乐于群体活动。但大学生彼此之间相处的时间较短，一时难以建立心贴心的真情与友谊，在与他人的交往中，总是带有试探和防范的心理，这

就产生了乐群与防范的矛盾。因此,经常有大学生感叹接触的人很多,信得过的人却很少;同学很多,知心朋友很少。

(5) 自尊与自卑的矛盾。

经过激烈的竞争进入大学校园的大学生成为同龄人中的佼佼者,受到社会的称赞、父母的宠爱、同龄人的羡慕,容易产生一种优越感和自豪感,表现出强烈的自尊心。然而,大学里人才济济,高手如林。许多高中时期的尖子生,其优势不再明显,失去了往日的荣耀,易产生心理失衡。有的同学因此便怀疑自己、否定自己,产生自卑感、挫折感和焦虑感,表现为自我评价过低、丧失信心、悲观失望、不求进取,甚至走向退学或轻生等极端。

(6) 竞争与求稳的矛盾。

当代大学生平等竞争意识较强,渴望在平等的条件下参与竞争,以便充分地发挥自己的能力和实现自己的奋斗目标。他们对那些投机取巧,靠侵害别人的利益而获取好处的行为深恶痛绝。但在实际竞争中他们又怕风险,抱怨竞争的残酷性,出现求稳心态。竞争与求稳的冲突在择业时表现得尤为突出。

(7) 性生物性和性社会性的矛盾。

青春期的大学生性生理已经成熟,有了性的欲望和冲动。然而,由于受社会道德、法律、校纪等方面的制约,性冲动受到压抑。一般大学生通过学习、工作、文体活动和社交活动等途径,可以使之得到某种程度的转移和升华。但也有一部分大学生由于缺乏性知识,对性问题有偏见,性冲动得不到正常的转移,久而久之便造成性冲动与性压抑的尖锐冲突。

以上这些心理矛盾如果得不到合理解决和正确的引导,就容易导致心理问题。

4. 大学生心理发展的差异性

不同年级的大学生心理发展的特点不同,具体表现在以下几个方面。

(1) 适应期。

大学新生以“胜利者”的喜悦进入大学后,突出的问题主要是如何适应大学生活,如何建立起新的人际关系。有调查显示,在大学新生中,适应不良和人际交往有问题的占68.7%,他们的心理矛盾主要是自豪感和自卑感交织,新鲜感和恋旧感交织,轻松感和紧张感交织,奋发感和被动感交织。这个时期一般是在大学一年级。

(2) 发展期。

当新生适应了大学生活,建立起了新的心理平衡后,大学生活进入了相对稳定的时期,这是大学生成才定型的关键时期。大学生在此时期大多产生了自信心,竞争意识增强,但突出的心理问题是:成才道路的选择与理想的树立,学习目标的实现,学习态度的确立,学习方法的掌握,以及学习心理结构的形成。这个时期一般是在大学二年级至三年级,是大学生人生观的形成时期,也是实现大学教育目标的关键时期。

(3) 成熟期。

大学生经过3~4年的大学生活和学习,世界观、人生观逐步形成,心理逐渐成熟,他们的心理特点与成人的心理特点有许多相近之处。但是,这个时期又是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段,他们要面临新的心理适应,是继续升学,还是就业?是留在国内深造,还是联系出国?求职择业中双向选择的压力,使大学生们的心理又掀起波澜。这时他们的心理特点主要有紧迫感、责任感和忧虑感。

（三）大学生的社会适应性特征

社会适应性是指人与社会相互作用时的心理承受水平以及自我调节能力。它包括人的气质、性格、应激能力等心理指标。社会适应性能影响和制约一个人对知识的运用、经验的积累和才能的发挥。例如，在应激状态下，一个人的情绪稳定性和应变能力往往比智慧显得更为重要。

在校大学生总体上是从学校到学校的生活跨越，主要的生活环境是学校这个相对独立、相对封闭、相对单纯的环境，而且备受呵护，因此在社会适应方面还存在局限。目前，我国大学生在社会适应方面出现了较为明显的问题特征，主要体现在社会认知片面、自我定位偏差、就业与职业胜任出现问题、心理调适能力和人际调适能力低下等几个方面。

二、大学生常见的心理健康问题

调查结果表明，学业问题、情绪问题、人际关系问题、情感问题、性心理问题、特殊群体学生的心理健康问题和大学生生活适应问题是目前大学生群体中普遍存在的心理健康问题。

（一）学业问题

学习压力大、学习动力不足、学习目的不明确、学习动机功利化、学习成绩不理想、学习不勤奋、考试焦虑等学业问题始终困扰着大学生。另外，有的学生专业选择不当，也会影响其学习兴趣和学习成绩。

（二）情绪问题

情绪问题主要表现在以下几个方面。

1. 抑郁

以个体心中持久的情绪低落为主，常伴有身体不适、睡眠不足等症状，表现为心情压抑、沮丧、无精打采，什么活动都不愿意参加。

2. 情绪失衡

大学生的社会情感丰富而强烈，具有一定的不稳定性与内敛性，表现为情绪波动较大。

（三）人际关系问题

人际关系问题主要表现在以下几个方面。

1. 人际关系不适

进入大学，远离原来熟悉的生活与学习环境，面对新的人际群体，部分学生会很不适应。

2. 社交不良

部分大学生缺乏在公众场合表达自己想法的能力与勇气，面对各种各样的活动，充满了兴趣，却又担心失败，只是羡慕而不积极参与。久而久之，他们开始回避参与活动，并感叹“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈”。

3. 个体心灵闭锁

大学生从家门到校门两点一线，缺乏社会阅历和人际交往经验，加之自身在人际交往

中的不自信又不利于增加自身的人际魅力,妨碍了良好的人际交往圈的形成。与此同时,由于个体间的正常交往不够,又易引发猜疑、妒忌等不良心理,不利于学生的健康成长。

(四) 情感问题

爱情、友情、亲情是学生情感方面的三个重要问题。

1. 爱情的困扰

虽然爱情在大学里并非一门必修课,但大学生仍然从各个方面开始了自己的情感之旅。大学生中流行着“每周一哥”“普遍撒网、重点培养、择优而谈”“不在乎天长地久,只在乎曾经拥有”“预约失恋”等爱情观,爱情与婚姻分离成为一种较为普遍的现象。单相思、失恋、网恋的现象时常发生,引发的的问题很多。因此,正确处理爱情与学业的关系是大学生的一门必修课。

2. 友情困扰

在处理个人情感问题上,许多大学生分不清友情与爱情,不能很好地把握男女同学交往的尺度。有的同学希望珍惜友谊但又不经意间与友谊失之交臂。

3. 亲情问题

近年来,反映大学生家书越写越短的文章不再鲜见。很多大学生反映与家长没有太多的话讲,写信基本是缘于实质性问题,如经济供给、物质补充而非情感沟通。尽管自己也意识到不应该这样,但懒得提笔却是一种普遍的心态,而且从心理上也并不感到有些歉疚,即使通电话,也仅仅是“我一切都好”“不用牵挂”之类的客套话;与此相反,恋人之间的信件越来越厚,电话越来越频繁,与之形成鲜明的对比。

(五) 性心理问题

性教育是道德教育、文明教育、健康教育,同时也是人格教育,基本得到了教育工作者的认同,但性生理与性心理方面的问题并未得到很好的解决,主要表现在以下几个方面。

1. 性生理适应不良

青春期性生理的成熟,必然带来相应的心理变化,如渴望获得异性的好感与认可,产生性幻想、性压抑、性冲动、性梦等。由于性教育的严重缺失,很多大学生不能正确认识自我的性反应,于是产生了堕落感、耻辱感与罪错感。有的大学生因做性梦产生性幻想不能自拔以至于萌发轻生的念头,还有的大学生由于对自身性生理欲望的放纵,而与恋爱对象发生两性行为。

2. 性心理问题

性好奇,性无知,性贞洁感淡化,性与爱的困惑,性与爱的分离,由于性行为引起的后果及其产生的心理压力等,都是值得引起我们重视的问题。

(六) 特殊群体学生的心理健康问题

在此谈谈特困生的心理健康问题。近年来,特困生的思想、学习、生活已受到社会各界的广泛关注。与此同时,高校采取了“奖、贷、勤、免、补”等办法,广开渠道,解决困难学生的生活问题。不容忽视的是,困难学生不仅仅是经济困难,他们的心理问题也应引起高度重视。特困生与普通生相比,更多地表现出自卑而敏感、人际交往困难、身心疾

病突出和问题行为较多的状况。尤其是“双困生”，其学业成绩不理想，家庭经济又很困难，从而心理负担很重。再谈谈“网络生”心理健康问题。“网络生”上网成瘾，形成依赖，或陷入网恋不能自拔，从而会引发种种问题行为。

（七）大学生生活适应问题

大学生生活适应问题主要表现在以下两个方面。

1. 生活能力弱、自立能力弱的情况普遍存在

尽管高校都在倡导大学生“自我教育、自我管理、自我服务”，但作为社会一员，大学生普遍不能够很好地处理自己的事务。

2. 对挫折的心理承受力弱

目前的在校大学生，基本出生于我国改革开放之时，成长于国家经济发展之日，物质条件在逐步好转，兄弟姐妹减少，可以说“一路高歌到大学”，在学校“老师宠着”，在家里“父母捧着”。一旦面临学业、生活、感情方面的挫折，他们便显得无所适从，感觉失去了生活的意义，甚至怀疑人生。这些大学生在独立性、未来感、自由感、自信心等方面更容易受挫折。面对就业制度的改革带来的机遇与挑战，大学生没有足够的心理准备，从而担心受挫。特别是毕业生，往往情绪不安，思想不稳定。

三、大学生心理健康问题的原因与对策

（一）大学生心理健康问题的原因分析

社会环境、高等教育、家庭教育和自身因素都直接影响着大学生心理健康。

1. 社会环境的影响

许多心理问题是由于环境适应不良而引起的。自从进入改革开放的新时期以来，随着市场经济体制的确立以及竞争机制的导入，社会经济发生了巨大改变。在社会物质方面，物质利益格局的重新调整，贫富差距的加大，对人们的心理产生了很大的影响；社会文化方面，当代大学生处在东西方文化交叉、多种价值观冲突的时代。随着改革开放的深入，西方文化大量涌入，东西文化发生着前所未有的碰撞与冲突。例如，东方重义，西方重利；东方尚礼，西方尚法；东方重和谐，西方重竞争；东方讲群体利益，西方重个人利益等。面对不同的文化背景和多种价值取向，大学生常常会感到茫然、疑虑、混乱，如对个人利益与个人主义、个性发展与个性放纵、自我意识与自我中心等，没有明确的认识。求新求异的心理使得他们盲目追求西方文化，而这些东西与中国现实社会在许多方面都格格不入，容易使青年学生陷入空虚、混乱、压抑、紧张的状态，在人生道路的选择上处于两难或多难的境地。长时间的心理失调必然带来心理上的冲突，从而出现适应不良的种种反应。此外，随着电视机的普及、广播电视节目播放时间的延长、报纸杂志的增多、信息高速公路的建设以及互联网的普遍应用，大众传播媒介对大学生心理健康的影响越来越大。大学生一般求知欲强但辨别力弱，崇尚科学但欠缺辩证思维。当前一些格调低下、观念错误的报刊书籍或其他传媒，对青年学生的思想及行为带来了消极的影响。与此同时，社会风气、社会舆论也会在大学生的心理中留下深层的心理积淀。

2. 高等教育的影响

高等教育层面的影响分为两个方面：一是高等教育观念的变化，高等教育逐步适应市场经济，拓宽专业，注重学生能力的培养，逐步弱化应试教育；二是高等教育招生、就业体制的改变，学生交费上学，在一定范围内自主择业，市场经济增加了对高校与学生的约束机制。这一切都直接冲击着当今大学生的心理。他们必须承担上学的部分教育成本，面对求学、择业过程中选择机会增多，选择难度增大等问题，他们有着更多的焦虑、不安、失落和无所适从。而择业过程中，人才市场的不规范更深深地刺激了当今大学生的心理。大学生既希望参与竞争又担心失利，既希望手中握有更多的机遇又担心失去原有的保障。

3. 家庭教育的影响

家庭教育的影响主要包括家庭的情绪氛围、父母的教养态度、家庭结构以及家庭经济状况。家庭是人生的奠基石，父母是孩子的第一任老师，对学生的成长与成才的影响是长久而深远的。家庭的情绪氛围是良好心理素质形成的前提，家庭成员间的语言及人际氛围直接影响着家庭中每个成员的心理，而且对个性逐渐成熟的大学生更具有特别的意义。父母的教养态度和教育方法直接影响孩子的行为和心理，民主、平等而非命令，开明而非专制，潜移默化而非一味娇宠，有利于学生心理的健康发展。家庭结构的变化，如单亲家庭、重新组合家庭等必然对在读大学生的心理有一定影响。部分大学生在幼年、童年，甚至青少年时期的生活环境中，曾经历过不幸的事件或境遇，并造成严重的伤害性体验，这会对他们将来的行为模式、生活态度和个性产生恶劣影响。在进入大学后，仍会以仇恨、多疑、逃避、攻击、不合作等行为模式对待周围的一切，对社会适应不良，从而影响他们的自我发展。家庭经济状况长期困难的特困生的身心健康尤其值得重视。

4. 自身因素的影响

大学生自身因素分为个体心理品质、环境变迁、人际关系和生活事件四个方面。一是个体心理品质方面的因素，自然人与社会人的冲突、文化人与社会人的冲突、成才与成人的相互关系、心理品质的稳定性与承受挫折的能力，都是影响个体心理健康水平的重要因素。二是生活环境与学习环境的变迁，大学的生活空间相对狭小，生活方式各不相同，学习环境面临教学方式、师生关系、学习主体、竞争对手与竞争方式的改变，如果不能及时调整自己以适应新的生活、学习环境，则易产生心理不适。三是人际关系处理不当，大学是社会的缩影，学生的人际交往关系也随之扩大和发展，大学生迫切希望得到他人的认同，获得归属感和尊重感，而他们与人交往、相处的经验又相对较少。四是日常生活事件的困扰，主要包括个人罹患疾病、评优落空、考试失败、经济困难、学习压力过大或负担过重、失窃或财产损失、被人误会等。生活事件中，特别是对本人构成重要影响的事件，对大学生心理健康水平的影响是最为直接的。

总之，大学生心理问题产生的原因是多方面的，生理因素、心理因素、社会因素常常交织在一起，互相联系、互相作用、互相制约。某些先天因素的不健全，加上不良社会文化环境的影响，容易导致大学生的心理疾患。因此，保持和维护心理健康也应该从多种渠道入手。

（二）大学生心理健康问题的对策

第一，从高校层面上看，要积极开展心理健康教育和心理咨询工作。大学生心理健康

教育工作是高校日常教育与管理工作的主要内容。高校要开设心理健康教育课，为大学生提供适应、发展、学习、潜力开发、压力、人际关系、异性交往、恋爱、择业等方面的指导。教师要结合教学过程，渗透心理健康教育的内容。班主任、辅导员不仅要在日常思想政治教育中发挥作用，也要在增进全体学生心理健康、提高学生心理素质中发挥积极作用。高校还要重视开展大学生心理辅导或咨询工作。高等学校开展心理辅导或咨询工作，对于解决部分学生的心理问题，具有重要的作用。心理辅导或咨询工作要通过个别咨询、团体咨询、心理行为训练、书信咨询、热线电话咨询、网络咨询等多种形式，有针对性地向学生提供经常、及时、有效的心理健康指导与服务。

第二，从大学生个人层面上看，大学生应努力做到：树立正确的世界观、人生观、价值观；对自己不要过分苛求，把奋斗目标确定在自己能力所及的范围内；对他人不要期望过高，避免产生失望感；学会自我调控情绪，排除愤怒情绪；多找朋友倾诉，以宣泄抑郁情绪；自我娱乐，防止心理压抑；不盲目地与人竞争，以避免过度紧张；积极参加社会活动，适当扩大人际交往的范围；积极寻求心理辅导和心理咨询。

第二节 大学生心理健康的发展

一、大学生心理发展的特点

（一）心理和生理发展的不一致性

大学生个体的生理发育基本完成，已具备成年人的体格及种种生理机能，因此，其面临的一个重要任务就是促使心理日益成熟，使自己成为一个身心健康的成年人。

成熟应具备三个基本条件：

第一，身体的长成，以个体生理成熟为标志，尤其是以性成熟为重要指标；

第二，心理发展完善，包括自我意识的发展完善、稳定个性的形成等；

第三，社会化程度的提高，表现为个体对自己在社会中的角色以及担负的社会责任有正确的认识，即社会成熟。

在这三个条件中，身体成熟是心理成熟的生理物质基础，社会成熟是心理成熟的必要条件，而社会化程度的提高，取决于个体的社会实践活动。

（二）自我意识与认知能力发展的不协调性

自我意识是人对自身的认识及对周围事物关系的各种体验。它是认识、情感、意志的综合体，是人心理发展过程中一个极为重要的方面。青少年时期是自我意识发展最快的时期。大学生所处的年龄阶段及所具备的文化水平，决定了他们开始注重对自己的体察和分析，把自我分化为主体的我和客体的我、理想的我和现实的我，注重内省，注重探求自我微妙的内心世界，力图理解自己的情感、心理变化，自觉地从各方面了解自己，塑造自己的形象，设计自我的模式。

大学校园是十分强调独立、注重自我个性的地方，它允许大学生在较大程度上按自己的方式安排自己的生活，有一种相对宽容、自由的氛围。同时，由于大学生所处的独特的

社会层次并具有较高的文化素质，他们对社会上的各种现象有其独特的见解，看问题的视野可能较一般人有所不同，有一种以天下为己任的心愿和抱负。一方面他们关心社会发展，这种关心是抛开切身利益，以大视角来进行的，注重的是整个社会的进步。他们热衷于参与社会活动，对社会舆论愿意独立思考。另一方面，由于生活阅历有限，与社会生活有一定的距离，社会实践能力不强，他们在谈论、评价、思考社会问题时，往往带有一定的幻想色彩，不能十分切合实际。他们对事物的认识表现得片面性和不成熟，还不能深入、准确、全面地认识问题。这种不足，与他们极强的自我意识不相协调，而这种不相协调可能会一直困扰着他们。这是大学生十分重要的一个心理特点。

（三）情感丰富而不稳定性

大学生是一群正在成长的青年，是一个情感极其敏感的群体，其内心体验极其细腻微妙。他们对于与自身有关的事物往往体察得细致入微。随着文化层次的进一步提高、生活空间的进一步扩大，他们的思维空间急剧延伸，必将导致其情感越来越丰富而深刻。

人的情绪情感是与需要和价值观相联系的。由于大学生心理内部的需要结构发生变化，大学生的追求有其独特性，而他们的价值观念尚不平衡、不稳定，时常处于被动、迷茫、抉择之中，加之其心理成熟又落后于生理成熟，必然导致大学生的情绪变化起伏较大，易受情境变化的影响。大学生学业、生活、人际关系等方面的问题都可能引起其情绪的波动，并可能导致情绪冲突。

（四）性生理和性心理发展成熟度的不一致性

大学生处于青春期，生理发育已基本完成，所以性意识的明朗化与进一步发展都是正常的。一方面，性意识的发展带来强烈的按照性别特征来塑造个性和形象的精神向往。每个大学生都会在心里产生一种愿望，即成为什么样的男子或女子。另一方面，性意识的发展也带来了对异性的倾慕与追求。但大学生还不善于处理与异性之间的关系，或者他们的经济地位及心理成熟度还不足以应付这种问题，造成愿望和现实相矛盾，从而带来种种烦恼与不安。这是大学生成长过程中的一个敏感问题，也是大学生十分突出的心理特点之一。

（五）急于成熟的心理愿望

为了接受系统、严格的专业训练，大学生在校园里生活时间比较长，这使得他们与社会始终有一定的距离。也正因为如此，他们渴望进入社会。这种迫切地想进入社会的愿望与大学生正在形成的价值观相互作用，是将来他们走向社会的重要心理依据。这一心理特点支配、指导着大学生的学习态度，从而对大学时代的生活质量产生重要的影响。

二、大学生心理健康的标准

大学生的年龄普遍在 18~25 岁。从心理学的观点来看，正处于青年中期。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，大学生又不能完全等同于社会上的青年。心理是否健康一般采用量表测量，其标准不是固定不变的。心理健康标准随着时代、文化背景的不同而变化。根据我国大学生的实际情况，评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑。

（一）智力正常

智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等方面的综合，包括在经验中学习或理解的能力、获得和增长知识的能力、迅速而成功地对新情境作出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此，衡量大学生智力是否正常，关键在于其是否正确地、充分地发挥了自我效能，即是否有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

【健康阅读】

化蛹为蝶

一个孩子，相貌丑陋，说话口吃，而且因为疾病导致左脸局部麻痹、嘴角畸形、一只耳朵失聪，他的母亲为此陷入深深的痛苦之中：“一个来到世上没几年的孩子，就要忍受不幸命运的折磨，他以后怎么生活啊？”但她除了对孩子倍加爱护之外，还能做些什么呢？

然而，这个孩子却比一般的孩子更快地走向成熟，他默默地忍受着别的孩子嘲笑、讥讽的话语和目光，虽然自卑，但更有奋发图强的意志，当别的孩子还在玩具中打发时间时，他却努力地适应着自己周围的环境。

为了矫正自己的口吃，他模仿古代一位有名的演说家，嘴里含着小石子讲话。看着嘴唇和舌头都被石子磨烂的儿子，母亲心疼地流着眼泪说：“不要练了，妈妈一辈子陪着你。”懂事的他替妈妈擦干眼泪说：“妈妈，书上说，每一只漂亮的蝴蝶，都是自己破茧而出的，如果别人把茧剪开一道口，这样变成的蝴蝶是不美丽的，我要做一只美丽的蝴蝶。”经过艰苦的训练，他终于能流利地讲话了。

因为他的勤奋和善良，中学毕业时，这个孩子不仅取得了优异的成绩，还获得了良好的人缘，他周围的人，没有谁会嘲笑他，有的只是对他的敬佩和尊重。

1993年10月，博学多才、颇有建树的他参加总理竞选，他的对手居心叵测地利用电视广告夸大他的脸部缺陷，然后写上这样的广告词：“你们要这样的人来当总理吗？”但是，这种极不道德、带有人格侮辱的攻击招致了大多数选民的愤怒和谴责。而他的成长经历也因此被人们获知，人们给予了他极大的同情和尊敬。他的“我要带领国家和人民成为一只美丽的蝴蝶”的竞选口号，使他以高票当选为总理，并在1997年的竞选中再次获胜，连任总理，人们亲切地称他为“蝴蝶总理”，他就是加拿大第一位连任两届、跨世纪的总理让·克雷蒂安。

是的，有些东西我们无法改变，如低微的门第、丑陋的相貌、痛苦的遭遇，这些都是我们生命中的“茧”。但我们可以选择破茧而出，变成美丽的蝴蝶。有些时候，环境不是我们能改变的，但是有些东西我们却可以选择，如自尊、自信、毅力、勇气，它们是帮助我们化蛹为蝶的生命之剑。

（二）情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉悦，包括的内容有：愉快情绪多于负面情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄自己的情绪，情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要，在不同的

第一章 心理健康概论

时间和场合有恰如其分的情绪表达；情绪反应与周围环境相适应。

【案例阅读与分析】

当分手已成事实

小翼（化名），女，19岁，大学二年级学生。自述近一个月以来内心非常痛苦，有时候难受得用头撞墙，甚至想到了自杀，但终于没有勇气那样做。寒假时，男友向她提出了分手，她一直无法接受，并感到很伤心、无助、不甘心，同时又很压抑，心里总是想着以前两人在一起时开心快乐的时光。现在面对他冷漠无情而又决绝的态度，她总是不能相信那是真的，总是幻想着两个人还能和好。这两天更是感觉自己快要崩溃，再也撑不下去了。

【分析】失恋是人生中最严重的心理挫折之一，失恋带来的悲伤、痛苦、绝望、忧郁、焦虑、虚无等情绪会使当事人心理受到严重伤害。失恋导致的负面情绪持续时间较长，从痛苦的情绪中走出来需要一定的时间以及健康的心理调适。

【建议】小翼应面对现实，接受分手的事实，而不应一味地停留在对过去的回忆以及复合的幻想里；应进行积极的自我心理调适，如找亲人或知心好友倾诉，适当地把情感转移到其他的人或事物上，学会辩证地看待问题等；尽快地消除心灵的创伤，恢复心理的平衡与健康。

（三）意志健全

意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题；在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，在行动中控制情绪，而不是盲目行动、畏惧困难、顽固执拗。

【健康阅读】

成功的秘诀

有学生问大哲学家苏格拉底，怎样才能修学到他那博大精深的学问。苏格拉底听了并未直接回答，只是说：“今天我们只学一件最简单也是最容易的事，每个人把胳膊尽量往前甩，然后再尽量往后甩。”苏格拉底示范了一遍，又说：“从今天起，每天做300次，大家能做到吗？”学生们都笑了，这么简单的事有什么做不到的？过了一个月，苏格拉底问学生们：“哪些同学坚持了？”有九成同学骄傲地举起了手。

一年过后，苏格拉底再一次问大家：“请告诉我，最简单的甩手动作，还有哪几位同学坚持了？”这时整个教室里只有一人举了手，这个学生就是后来成为古希腊大哲学家的柏拉图。

人人都渴望成功，人人都想得到成功的秘诀，然而成功并非唾手可得。我们常常忘记，即使是最简单最容易的事，如果不能坚持下去，成功的大门也绝不会轻易地开启。成功并没有秘诀，坚持是它的过程。

（四）人格完善

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格，个人的所想、所说、所做能够互相协调一致。人格完善包括人格结构的各要素完整统一；具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为

中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

（五）自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件，大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时，要做到自知。恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自卑。面对挫折与困境，能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

【健康阅读】

一只注满水的杯子

有一个自以为是的暴发户去拜访一位大师，请教修身养性的方法。

但是从一开始，这个人就滔滔不绝地说话，大师在旁边一句话也插不上，于是只好不断地为他倒茶。杯中的水已经注满了，可是大师仍然继续在倒。

此人见状，急忙说：“大师，杯子的水已经满了，为什么还要继续倒呢？”

这时大师看着他，徐徐地说：“你就像这只杯子，被自我完全充满了，若不先倒空自己，怎么能悟道呢？”

我们是否都像注满水的杯子，心中装满了东西却不知道放下一些？有时候放下一些东西，以虚心的态度倾听和学习，你会发现大师就在眼前。

（六）人际关系和谐

良好而和谐的人际关系是事业成功与生活幸福的前提。其表现为：乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人；积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

【健康词典】

移情

移情又叫感情移入。作为心理学一般用语，它是指在人际交往中，人们彼此的感情相互作用。当一个人感知到对方的某种情绪时，他自己也能体验到相应的情绪，即由于对别人情绪的觉察而导致自己情绪的唤起。也有人认为，移情就是把自己置于另一个人的位置上去的能力。社会心理学家索兰德认为，移情是由于知觉到另一个人正在体验或要去体验一种情绪而使观察者产生的情绪反应。

（七）社会适应正常

个体应与客观现实环境保持良好秩序，既要进行客观观察以取得正确认识，以有效的办法应付环境中的各种困难，又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改变环境适应个体需要，或改造自我以适应环境。

（八）心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，大学生应具有与年龄和角色相适应的心理行为特征。人的一生包括不同年龄阶段，每一年龄阶段其心理发展都表现出相应的特征，称为心理年龄特征。一个人心理行为的发展总是随着年龄的增加而发展变化的，如果一个人