



普通高等教育“十三五”规划教材
公共基础课系列

大学生

DA XUE SHENG

心理健康教育

XIN LI JIAN KANG JIAO YU

主编 曾本君



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 曾本君主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5647-3730-6

I. ①大… II. ①曾… III. ①大学生—心理健康—健康教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 134072 号

内 容 简 介

本书根据教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》的要求, 针对当代大学生的身心特点和实际思想情况来编写, 具有一定的理论性和很强的实用性。

本书共分 10 章, 在编写中以大学生心理健康成长这根主线, 围绕大学生心理发展的规律和认知规律, 运用心理学基本理论介绍和分析了当代大学生在日常生活学习中遇到的各种心理问题及其表现、诱发的原因及心理调适的方法, 激励大学生在生活中塑造积极向上的心态。

本书某些章节附有心理测试问卷, 希望同学们能根据心理测试问卷的答题活动来增加自己的认识和体验。由于心理测试的过程会受到选取的样本人群、文化背景和时代变迁的影响, 其测试结果具有相对性, 因此心理测试的结果只能作为一个重要参考。

本书既可作为高等学校大学生心理健康教育教材使用, 也可作为家长、教育工作者及广大青年学习心理健康知识的参考用书。

大学生心理健康教育

曾本君 主 编

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 张 鹏

责任编辑: 李 鸿

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 北京市彩虹印刷有限责任公司

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 13.125 字数 317 千字

版 次: 2016 年 7 月第一版

印 次: 2016 年 7 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-3730-6

定 价: 34.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 销售电话: 010-61705319

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。



前言

自改革开放以来，随着我国社会的巨大进步和经济的飞速发展，为了能更好地面对经济全球化、政治多极化、文化多元化的国际形势，高等教育每年都要为国家培养数以万计的高素质的专门人才才能适应这种日新月异的社会大变革、经济大飞跃的需要。良好的心理素质是高素质人才的重要内含和组成部分，因此，在大学生中开展心理健康教育，提高大学生的心理健康水平，促进大学生的全面发展是我国高等教育面临的重要任务。

教育部为了使高等学校对在校大学生更好地开展“心理健康教育”，全面提升大学生的心理素质，在2001年3月颁布的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和2002年4月专门下发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》的基础上，教育部于2011年又印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知和《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》的通知等一系列文件。阐明了在高校开展心理健康教育的重要性和紧迫性及高等学校开展心理健康教育的任务、内容、途径和方法等，特别强调在开展个别心理辅导的同时，面向全体大学生开设心理教育课程是一条主要途径。

大学时期原本就是人生中一段既美好又特殊的时期。大学生们澎湃着青春热血，怀着对未来的理想，心中涌动着激情、渴望。但是，由于社会急剧变化、经济迅速发展、生活节奏加快、矛盾复杂多元的时代，在社会竞争不断加剧、学习生活和就业压力日趋明显的情况下，大学生也普遍意识到，现代社会给他们提供了充分施展自我才能的舞台，提供了多方面发展的机遇，但现代社会的竞争已不单纯是智力和体力的竞争，更重要的是心理素质、健全人格的较量。究竟如何衡量心理素质，如何看待心理问题，又如何提高心理素质，增强应对心理困扰的能力等，大学生还存在不少疑虑和困惑，这就需要通过系统学习心理学的基础知识，掌握科学的心理调适方法，才能有效维护心理健康，促进大学生心理健康发展。本书以心理学的基本理论为支撑，以塑造健全人格、促进大学生身心和谐发展为主线，紧紧围绕影响大学生人格发展和自我完善的主要困惑与难题而展开。章节内容涵盖了贯穿大学生生活全程的十个方面，具体内容为：大学生的心理健康；学会适应，快乐生活；大学生学习心理与智力的培养；情绪——心理的晴雨表；自我意识，知心知己；个性心理，完善人格；人际交流，沟通你我；大学生的友谊与爱情；大学生心理危机及其干预；大学生心理障碍与心理咨询。理论介绍力求深入浅出，内容丰富、科学实用。为了帮助同学们了解自己的心理状况，每章的后面都附有供同学们自己检测的《心理测试》。

在《大学生心理健康教育》的编写过程中，力求体现四个原则。第一，科学性原则。对有关心理学和大学生心理与教育的基本概念、原理、方法的介绍力求正确规范。第二，时代性原则。尽量结合当代社会的发展和大学生的实际心理问题进行分析 and 阐述。第三，应用性原则。在内容选择上，强调给大学生介绍实用的心理学知识和方法。第四，易读性和丰富性原则。整部教材以章节形式组织理论知识、案例分析、心理测试等，内容丰富，题材新颖，可读性强。

本书共分 10 章，采用了集体讨论、分头执笔的方式，由广东技术师范学院天河学院多年从事心理健康教育工作者和受过专门心理培养教育的心理教师共同完成，总体框架由唐植文统筹负责，集体讨论后分章节专人负责撰写。各章具体分工如下：第一、四、九、十章由梁艳负责，第二、五、六、七章由曾本君负责，第三、八章由唐植文负责，全书由曾本君最后修改与统稿。

在本书编写过程中，参考了大量的文献资料和专家的研究成果，在此表示衷心感谢！对本书的出版提供大力支持的出版社致以诚挚的谢意！

编写好教材是推动教育创新、提高教育质量的一项基础性的重要工作，也是一项艰难的教育教学科研课题，本书尽管是各位编写人员多年的心理教育教学和心理咨询经验的结晶，但由于大学生心理健康问题十分复杂，加之编写者的能力和水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请同行学者、专家和大学生青年朋友们不吝赐教，以便再版时完善和提高。

编 者
2016 年 4 月于广州

contents

目录

第一章 大学生心理健康	1
第一节 心理健康与大学生	1
一、独一无二的大学时代	1
二、阴霾笼罩的象牙塔	2
第二节 心理健康新概念	3
一、成功始于健康的心态——心理健康的含义	3
二、给你的心灵把脉——心理健康的标准	7
第三节 大学生心理健康的问题与成因	10
一、我国大学生心理健康现状	10
二、大学生常见心理问题	10
三、大学生心理问题的成因	12
第四节 大学生心理健康的维护	13
一、自我维护和心理自救——大学生关注自身心理健康	13
二、社会支持与心理干预——大学生心理健康的教育和培养	15
第二章 学会适应，快乐生活	18
第一节 适应与心理适应	18
一、适应与心理适应	18
二、适应的类型	20
三、大学生适应问题的类型	21
第二节 适应问题产生的原因	25
一、环境变化带来的困扰	25
二、学习目的与动机不明导致心境的空虚	25
三、学习模式变化带来的困惑	26
四、人际关系变化带来的疑惑	26
五、角色定位不准导致严重心理落差	26
六、情感调适不当容易导致郁闷与无聊	26
第三节 压力与挫折	27
一、压力	27



二、挫折	29
第四节 培养心理适应能力的途径	31
一、独立性的培养	31
二、择业心理调适	31
第三章 大学生学习心理与智力的培养	35
第一节 大学生的学习心理	35
一、学习的定义	35
二、学习的作用	36
三、学习的分类	36
四、大学生的学习心理	37
五、影响大学生学习的因素	38
六、提高大学生学习效率与成果的方法	39
七、积极开展研究性学习	42
第二节 大学生常见的学习心理困扰及其调适	45
一、常见的学习困扰及其产生的原因	45
二、大学生学习心理困扰的自我调适	48
第三节 大学生智力的培养	53
一、大学生注意力的培养	53
二、大学生观察力的培养	54
三、大学生记忆力的培养	55
四、大学生想象力的培养	58
五、大学生思维能力的培养	60
六、大学生创造力的培养	62
第四章 情绪——心理的晴雨表	69
第一节 情绪概述	69
一、情绪的界定及相关概念	69
二、情绪的基本类型	70
第二节 情绪与大学生身心健康	71
一、情绪引起的机体变化	71
二、情绪对大学生的影响	72
第三节 大学生常见消极情绪及其调节	74
一、大学生常见的情绪困扰	75
二、做情绪的主人——大学生的情绪调节	79
第五章 自我意识，知心知己	85
第一节 自我意识概述	85



一、自我意识的含义	85
二、自我意识的特征	87
第二节 大学生自我意识发展的特点	88
一、大学生自我认知的特点	89
二、大学生自我体验的特点	89
三、大学生自我控制的特点	90
第三节 大学生自我意识发展的类型及作用	91
一、大学生自我意识发展的类型	91
二、自我意识对大学生发展的作用	91
第四节 大学生自我意识发展的困扰及原因	92
一、大学生自我意识发展的困扰	92
二、大学生自我意识发展困扰的原因分析	95
第五节 培养大学生良好自我意识的途径	97
一、正确认识自我	97
二、积极悦纳自我	99
三、有效调控自我	99
四、不断完善自我	100
第六章 个性健康，完善人格	102
第一节 个性心理概述	102
一、个性心理的含义	102
二、个性心理特征	102
三、个性倾向性	102
四、自我	103
第二节 个性心理特征与心理健康	103
一、气质与心理健康	103
二、性格与心理健康	109
三、能力与心理健康	117
第三节 个性倾向性与心理健康	119
一、需要与心理健康	119
二、动机与心理健康	121
三、价值观与心理健康	123
第七章 人际交往，沟通你我	128
第一节 人际关系概述	128
一、人际关系的含义、特点和类型	128
二、人际关系的形成	129



三、人际关系的原则	130
四、人际关系的增进	131
第二节 大学生人际关系特点及人际冲突	132
一、大学生人际关系的特点	132
二、大学生人际冲突的基本表现	133
第三节 大学生宿舍人际关系与班级人际关系	134
一、宿舍人际关系	134
二、班级人际关系	141
第八章 大学生性心理与恋爱心理	148
第一节 大学生的性心理	148
一、性心理的发展和大学生性心理的特点	148
二、大学生性心理问题及调适	150
第二节 大学生的爱情	152
一、当代大学生的恋爱心理	152
二、培养健康的恋爱和择偶观	156
三、大学生恋爱技巧	158
第九章 大学生心理危机及其干预	164
第一节 大学生的心理危机	164
一、心理危机的含义	164
二、大学生心理危机的特点	165
三、大学生心理危机的影响	166
第二节 大学生心理危机干预与自杀预防	166
一、心理危机的识别	166
二、心理危机干预的概念	167
三、心理危机的升级——大学生自杀倾向与自杀行为	168
四、珍爱生命——大学生自杀行为的自我拯救和心理干预	169
第十章 大学生心理障碍与心理咨询	175
第一节 大学生心理障碍	176
一、心理障碍的界定	176
二、大学生常见的心理障碍	177
第二节 心理咨询与心理治疗	185
一、心理咨询与心理治疗的概念	185
二、心理咨询与心理治疗的常见误区	186
三、几种常见的心理咨询与心理治疗方法	188
参考文献	194

第一章 大学生心理健康

真正的健康是生理、心理与社会适应都臻于完满的状态。

——联合国世界卫生组织

对于十年寒窗的莘莘学子来说，没有什么比拿到大学录取通知书更令人兴奋的了！带着美丽的梦想、澎湃的激情我们走入了大学校园。然而，随着社会的急剧变迁，竞争的日益加剧，当代大学生的身心也承受着来自各方面的巨大压力，导致大学生的心理问题日益增多，也给美好的大学生活增添了几笔沉重的颜色。为了提高大学生的心理素质，增强大学生的社会适应能力和心理保健能力，帮助大学生成功的走向社会，让大学生了解心理健康的一般知识、掌握心理健康方式方法，显得尤为迫切和重要。

第一节 心理健康与大学生

一、独一无二的大学时代

“同学们！再紧张一阵子，考上大学就可以好好放松了！”

“大学就是象牙塔，到了大学你就彻底自由了！”

“大学里就可以光明正大谈恋爱了！”

……

中学时代，为了敦促学生努力学习，许多老师会不断地在同学们面前描绘着大学的蓝图，使大学生活在学生脑海里变得既梦幻又轻松，甚至美好得不切实际。然而进入大学之后，很多学生会发现现实和理想之间有着巨大的落差，这往往导致他们出现心理不适和心理失衡。其实大学生活可以借用《双城记》里一段话来概括：

“它是人生最好的时期，也是最坏的时期；

它是智慧的时期，也是愚蠢的时期；

它是信仰的时期，也是怀疑的时期；

它是光明的时期，也是黑暗的时期；

它是充满希望的春天，也是令人失望的冬天；

我们前途有着一切，我们前途什么也没有；

我们正在直升天堂，我们也正在直坠地狱。”



大学生处于人生发展的重要时期，一方面由于经历相对简单，生活阅历较少，承受挫折的能力较弱；另一方面，当代大学生面临学业压力、经济压力、就业压力，也面临就业与升学、恋爱与学业、生存与发展等方方面面的冲突。大学生的身心处于剧烈变化与压力四伏的时期，如果不能适时调整自我，积极悦纳自我，提高自控能力，就容易引发各种各样的心理和行为问题，甚至出现严重的心理失衡，导致自伤、自杀及伤人、杀人等违法犯罪事件。

二、阴霾笼罩的象牙塔

2002年2月23日，清华大学机电系学生、22岁的刘海洋，先后两次在北京动物园熊山黑熊、棕熊展区，分别将事先准备的氢氧化钠（俗称“火碱”）溶液、硫酸溶液，向上述展区内的黑熊和棕熊进行投喂、倾倒，致使3只黑熊、2只棕熊（均属国家二级保护动物）受到不同程度的损伤。刘海洋硫酸泼熊的动机仅仅是为了验证一下“狗熊到底笨不笨”……

无独有偶，2002年3月20日晚，成都市某名牌大学的大四学生将一只仅三个月大的小鹿犬放入微波炉中烤了1分多钟。仅两个巴掌大的咖啡色小鹿犬其右耳表皮的大片脱落，露出鲜红的肉，小鹿犬耳郭内肿起大大小小的水泡。据宠物医院称，因微波炉是从物体内部开始加热，小鹿犬内脏可能受到较大损伤，它看上去非常烦躁。“如果再多烤个十几秒钟，恐怕这只小鹿犬的血液就沸腾了”。

时隔几年，2005年11月30日，一名网友在天涯社区披露：复旦研究生YUHZLL在半年内以帮忙收养小猫为由，从学校同学手中骗取小猫大约20只，平均9天换1只，全部挖眼后丢弃，任小猫自生自灭。另外还从宠物市场等渠道收集小猫，供其虐待。

如果说上述虐待动物的案例多少有其特殊性的话，那么再来关注一下由于心理问题自杀的大学生，下面是一封自杀大学生留下的遗书：

“我真的不知道该如何选择，我的性格本来就很冲动、沉默、偏激。做出这个决定我真的想了好多，突如其来的打击令我无法承受。我也想爱我的家人、同学、朋友，可是仍然不明白，命运为何如此不公，我原本生活得很幸福，但由于天真、无知、愚蠢，把自己推向了绝境。我谁也不怪、不恨，我不断责怪自己，也许我本不该来这个世界，我终于向命运屈服了，我的世界里只有悲伤，我想要的东西都远离了我。既然现实这么残酷，我无法选择坚强，我会把一切悲伤都带走。”

这是2002年寒假期间，暨南大学本科生黄某在家中跳楼自杀前写下的一封遗书。当同学得知黄某自杀时，都感到震惊和难以置信。同学反映，该同学性格外向，与同学相处融洽，学习成绩一直名列前茅，连续两年都获得了一等奖学金。自杀前不久，黄某还曾向班主任咨询过报考研究生的有关事宜，并表示去中山大学读研将是自己未来规划的重要一步。

然而，在黄某自信开朗的外观下，由过度好强而导致的焦虑和脆弱一直隐隐存在。据其同学反映，黄某对自己要求很高，非常要强，从来不把自己的困难向别人说，有什么事



都自己承担，即使在产生巨大压力时也不愿寻求社会支持。黄某在 2002 年 1 月 9 日至 14 日要考 6 门功课，这使下定决心英语六级一定要考优秀的黄某压力陡增。在遗书中他提到自己已连续一周失眠，自以为英语六级和另一门成绩考得不好，担心要重修，并因此而焦虑不已。1 月 16 日，黄在割腕自杀不成后，从楼上跳下，死时手上还留有先前缝针的痕迹。

2004 年云南大学马加爵这个原本十分普通的大学生令全国人民为之震惊！这个平时看起来沉默寡言、内向腼腆的 2000 级大学生，竟然用极其残忍的手段将他的四名同学杀害！网传马加爵杀人的起因仅仅是因为被害人唐学李、邵瑞杰、杨开红在一次打牌中与他发生口角，对方言语过重，伤其自尊，导致他怀恨在心，萌生杀人念头。而在争吵中，对方提到龚博过生日之所以没请他，是和他的人品不好有关，因此导致了龚博成了最后一个无辜受害者。这场争吵也许只是事件的导火索，如果不是马加爵有着如此脆弱和敏感的心灵，怎么会把舍友的几句气头上的话深深烙在心里，看似为了维护自尊，其实恰恰说明了他的心理承受能力太差，所谓的自尊也如此不堪一击。

“马加爵事件”一传出就在网络上掀起了轩然大波，各种声音冲击着人们的耳朵，有严厉声讨的，有表示同情的，在震惊和惋惜的背后，留给世人无限的警醒和思考。

第二节 心理健康新概念

美国哲学家欧文曾经说过，“健康是富人们的幸福，穷人们的财富”，人生必须要有健康，才能拥有一切。有一个“五子登科”的故事，说的是假如人一生的幸福是由“1”和后面的“0”组成，那么“1”就代表着健康的身体，后面的“0”代表“妻子、儿子、房子、车子、票子……”，代表你所拥有的一切。然而只有当“1”存在的时候，后面的“0”才会有意义，才会越多越好，如果“1”不存在了，后面的“0”再多也只是“0”而已。

一、成功始于健康的心态——心理健康的含义

（一）什么是健康

长久以来，人们认为“没有病痛和不适就是健康”，认为只要自己头不疼脑不热、身体没病就是健康。随着科学文化的进步和社会的不断发展，人们对健康的理解更加深入。社会心理因素对于健康和疾病的影响越来越引起人们的关注，人们在重视生理健康的同时，对心理健康的关切程度也与日俱增。现代医学认为，在人体疾病的发生与发展中，个体的情绪、性格等心理因素有很大的影响。一个人在遭受重大刺激、心理上遭到严重创伤时，会本能地产生一种应激反应进行自我保护。应激反应如果在适度范围，则有利于维护身心健康，但是如果这种应激状态强烈而持久，就有可能导致机体出现异常，不但在生理上表现出病态，甚至导致个体出现心理严重失衡，甚至精神失常。

《简明不列颠百科全书》心理健康与心理卫生（mental health and hygiene）条目中说：心理健康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，不是指绝对



的十全十美状态。心理卫生包括一切旨在改进及保持上述状态的措施，诸如精神疾病的康复、精神病的预防、减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。

1947年，世界卫生组织（WHO）首次提出了健康的概念：健康不但指没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。此概念指出健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态，而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。

1989年，世界卫生组织进一步丰富了健康的含义，指出“健康不仅仅是没有身体疾病，包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。道德健康是人的一种“本质力量”，包括思想品德和自我完善两部分。一个道德有缺陷的人，往往也是心理不健康的人，正所谓“德才兼备”必须是先有“德”作为基础，才能成为一个对社会有用的人。

1990年，WHO进一步指出“十条”具体健康标准：

- (1) 精力充沛，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；
- (2) 积极乐观，心胸开阔，勇于承担责任；
- (3) 情绪稳定，精神饱满，善于休息，睡眠良好；
- (4) 是自我控制能力强，善于排除干扰；
- (5) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
- (6) 体重得当，身材匀称；
- (7) 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；
- (8) 头发有光泽，无头屑；
- (9) 反应敏锐，眼睛明亮有神，眼睑不发炎；
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

阅读材料 1-1

现代健康观

新时期需要道德、健康、素质全面发展的适应社会激烈竞争的新型人才。没有健康就没有小康。健康也是竞争力。

据统计，世界卫生组织2015年发布的数据显示截止到2013年为止，全球平均寿命为71岁，中国男性平均寿命为74岁，女性为77岁，北京平均79.07岁，上海前几年平均79.66岁，香港、台湾平均80岁。而日本平均81.9岁，现又发现两个小岛国平均年龄83.45岁。真可谓：百岁笑嘻嘻，九十不稀奇，八十多来兮，七十小弟弟，六十摇篮里。世界卫生组织（1995年）曾对年龄进行过重新划分：认为44岁以前是年轻人，45岁~59岁叫中年人，60岁~74岁叫年轻的老年人，75岁~89岁叫老年人，90岁以上的是长寿的老年人。

中国教育健康所（2001年）曾调查过927个民众：你认为人生、家庭、事业、健康哪个是第一？85.9%的人都回答健康第一！20世纪末，世界的80多位精英们云集纽约研究21世纪人类最需要的是什么？大家一致认为是健康！在澳大利亚举办的一次国际会议上，认为人的财富概念全部重新排列，原来是金钱第一，现在是健康第一，知识第二，家庭第



三，金钱第四！世界卫生组织也曾经忠告过全世界：要把权力、金钱、享受放到健康之后，其前总干事中岛宏已明确提出未来不能交给那些没有接受过健康教育，本人不健康的人当领导。

为什么有人一夜暴富由穷人变成了富人，由富人变成了狂人，再由狂人变成罪人。原因很多，其中身心不健康是主要原因之一。健康主要包括身体健康和心理健康。身体健康就是器官健康，功能健全，能抵抗一般的疾病。心理健康就是个人和群众社会、和任何群体、和家庭中的成员，和任何环境都能和谐相处。身心健康的标准是什么？不同国家有不同的标准不同的认识，不同年龄有不同的要求。我们认为“五快”、“十条”保健康，五快：吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。十条：有充沛的精力、处事乐观、睡眠良好、应变能力强、能抵抗一般的感冒和传染、体重适中、眼睛明亮、牙齿清洁、头发有光泽、皮肤有弹性。

（二）什么是心理健康

迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念。对心理健康状况的划分，一般用“常态”和“变态”或“正常”与“异常”来表示。心理健康与否、正常与否的界限是相对的，心理健康状态应该是一个连续体，并且是一个动态变化的连续体，没有绝对的分界线。

美国学者坎布斯认为：一个心理健康、人格健全的人应有四种特质：①积极的自我观；②恰当地认同别人；③面对和接受现实；④主观经验丰富，可供取用。

第三届国际心理卫生大会（1948年）为心理健康下过这样一个定义：“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”。因此，所谓心理健康是指在身体、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状态。它是知、情、意、行的统一，是人格完善协调，社会适应良好。简言之，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态。国内学者林崇德提出：心理健康者一是没有心理疾病；二是具有一种积极向上发展的心理状态。从问题的正面出发，大体可概括为：一是学习方面敬业；二是人际交往乐群；三是自我修养。学生学习的心理健康表现为：一是成为学习的主体；二是从学习中获得满足感；三是从学习中增进体脑发展；四是在学习中保持与现实环境的接触；五是在学习中排除不必要的忧惧；六是形成良好的学习习惯。人际关系乐群表现为：一是能了解彼此的权利和义务；二是能客观了解他人；三是关心他人的要求；四是诚信的赞美和善意的批评；五是积极地沟通；六是保持自身人格的保证性。自我修养方面表现为：一是善于正确地评价自我；二是通过别人来认识自己；三是及时而正确地归因并能够达到自我认识的目的；四是扩展自己的生活经验；五是根据自身实际情况确立抱负水平；六是具有自制力。

心理健康是一种持续的、积极的心理状态，个体在这种状态下，能与环境有良好的适应，其生命具有活力，能充分发挥其身心潜能，就可被视为心理健康。据此，人的心理健康水平大体可分为三个等级：一是一般常态心理，表现为心境愉悦，适应能力强，善于与





别人相处，能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动，具有调节情绪的能力；二是轻度失调心理，表现出不具有同龄人所应有的愉快或忧思恐惧，与他人相处略感困难，生活自理能力较差，经主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态；三是严重病态心理，表现为严重的适应失调，不能维持正常的生活和工作，如不及时治疗可能恶化成为精神病患者。需要说明的是，即便是有精神障碍的人，他们的心理活动也并不全是异常的。比如他们的人格可能有某方面的缺陷并伴随思维障碍，可是他们的感知觉可能是正常的，而且经过系统治疗，心理的异常部分，也能得到改善或完全被矫正。这一事实说明，正常心理活动和异常心理活动之间，有相互转化的可能性。这一可能性，就是正常心理活动和异常心理活动在人群中永远并存的根据。

阅读材料 1-2

关于心理健康的五种认知误区

误区一：身体健康就是心理健康

这是对健康的一种典型误解。身体健康是指一个人无躯体疾病，但这并不等于是健康。世界卫生组织（1989年）包括身体健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康。

误区二：只要不心理变态就是心理健康

心理变态是心理不健康的极端形式。人的心理可以分为三个区：白色区、灰色区、黑色区。白色区是健康的心理，黑色区是不健康的心理，而介于之间的就是灰色心理。如果灰色心理调节得好就会变回白色心理，但是如果不能排除烦恼，灰色则会越来越灰，甚至变成不健康的黑色心理。心理健康是有一定的标准的。衡量青少年学生心理是否健康的标准主要有：智力正常、情感饱满稳定、意志坚强、正确地对待自己、有和谐的人际关系、能适应所处的社会环境等。

误区三：有心理问题的人是可笑的

有的同学对心理问题这个词十分过敏的同时又不屑一顾，喜欢用这个词来取笑别人，其实这是不对的，他们并不明白什么是心理问题。人经常会有心理困惑，困惑不排除则会演变成为心理问题，心理问题再得不到较好的解决则很容易产生心理疾病。青少年学生心理处于一个渴望独立却不能独立的心理断乳期，各方方面面都不太成熟，学习的压力，人际交往的烦恼，生活上的琐事总是会污染自己的心灵，所以有这样那样的烦心事是正常的，有一些心理困惑也是在所难免的。

误区四：去心理咨询是见不得人的事

许多同学觉得去心理咨询是一件很难为情的事，总是要躲躲闪闪的，生怕别人看见，更有甚者反复犹豫是否去心理咨询，结果是旧病未了又添新病。其实心理咨询绝不是什么见不得人的事，只是因为这个新兴事物在中国兴起的时间并不长，了解它的人不太多，能接受它的人就更少了。其次许多人对心理咨询也有这样那样的顾虑，这也导致了他们不敢走进心理咨询的大门。真正的心理咨询正如哈佛大学博士岳晓东所讲：心理咨询是一种享



受而不是痛苦，是明智的选择而不是蠢笨的做法。

误区五：一次心理咨询就可以解决我的问题

许多人对心理咨询的期望值非常高，总是希望通过一次心理咨询解决存在的所有问题。“冰冻三尺，非一日之寒”，心理问题不是一天形成的，当然也不是一次心理咨询可以解决的。同时心理咨询需要咨询双方的互动以及来访同学对心理咨询所得的对策的实践。所以说心理咨询往往需要多次咨询来解决问题，当然也并不是所有的心理问题都是需要多次咨询，有些简单的问题一次也就足够了。

二、给你的心灵把脉——心理健康的标准

广义上讲，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态，是心理状态的平衡与和谐；从狭义上讲，心理健康是知情意行的统一，是人格的完善协调，社会适应良好。关于心理健康的标准，迄今为止还没有一个统一的概念。国内外学者一般认同心理健康标准的相对性和复杂性，既有文化差异，也有个体差异。郭念锋在其所著《临床心理学概论》一书中提出从以下 10 个方面判断心理健康的水平。

1. 心理活动强度

这是指对于精神刺激的抵抗能力。不同的人对于同一类精神刺激的反应是各不相同的，这就能看出不同人对于精神刺激的抵抗力。抵抗力低的人往往容易遗留下后患，可以因为一次精神刺激而导致反应性精神病或癔症，而抵抗力强的人虽有反应但不致病。这种抵抗力主要是和人的认识水平有关，一个人对外部事件有充分理智的认识时，就可以相对地减弱刺激的强度。另外，人的生活经验以及固有的性格特征和先天神经系统的素质也都会影响这种抵抗能力。

2. 心理活动耐受力

前面说的是对突然出现的强大精神刺激的抵抗能力。但现实生活中还有另外一类精神刺激，那就是长期反复地在生活中出现，久久不消失，几乎每日每时都缠绕着人的心灵。这种慢性的长期的精神刺激可以折磨一个人整整一生，也可以使一个人痛苦很久。有的人在这种慢性精神折磨下出现心理异常，人格改变，精神不振，甚至产生严重躯体疾病。但是也有人虽然被这些不良刺激缠绕，最终不会在精神上出现严重问题，甚至把不断克服这种精神刺激当作生活的乐趣，当作一种标志自己是一个强者的象征。他们可以在别人无法忍受的逆境中做出成绩。可以把对长期精神刺激的抵抗能力看作一个人的心理健康水平的指标，称它为耐受力。

3. 周期节律性

人的心理活动在形式和效率上都有着自己内在的节律性。比如，人的注意力水平就有一种自然的起伏。不只是注意状态，人的所有心理过程都有节律性。一般可以用心理活动的效率作指标去探查这种客观节律的变化。有的人白天工作效率不高，但一到晚上就很有效率，有的人则相反。如果一个人的心理活动的固有节律经常处在紊乱状态，不管是什么原因造成的，都可以说他的心理健康水平下降了。



4. 意识水平

意识水平的高低往往以注意力水平为客观指标。如果一个人不能专注于某种工作，不能专注于思考问题，思想经常开小差或者因注意力分散而出现工作上的差错，就要警惕他的心理健康问题了。因为注意力水平的降低会影响意识活动的有效水平。思想不能集中的程度越高，心理健康水平就越低，由此而造成的其他后果，如记忆力下降等也越严重。

5. 受暗示性

易受暗示的人往往容易被周围环境的无关因素引起情绪的波动和思维的紊乱，有时表现为意志力薄弱。他们的情绪和思维很容易随环境而变化，给精神活动带来不稳定的特点。当然，受暗示这种特点在每个人身上都或多或少存在着，但水平和程度差别较大，女性比男性较易受暗示。

6. 康复能力

人的一生不可避免会遭受精神创伤，在精神创伤之后，情绪的波动、行为的暂时改变，甚至某些躯体症状都可能出现。但是，由于人们各自的认识能力不同、经验不同，从一次打击中恢复过来所需要的时间也会有所不同，恢复的程度也有差别。这种从创伤刺激中恢复到往常水平的能力，称为心理康复能力。康复水平高的人恢复得较快，而且不留什么严重痕迹，每当再次回忆起创伤时，他们表现得较为平静，原有的情绪色彩也很平淡。

7. 心理自控力

情绪的强度和表达、思维的方向和过程都是在人的自觉控制下实现的。所谓不随意的情绪和思维只是相对而言的，它们都有随意性，只是水平不高以至难以察觉罢了。对情绪、思维和行为的自控程度与人的心理健康水平密切相关。当一个人身心十分健康时，他的心理活动十分自如，情绪的表达恰如其分，仪态大方，既不拘谨也不放肆。因此，精神活动的自控能力不失为心理健康的一个指标。

8. 自信心

当一个人面对某种生活事件或工作任务时，必然会首先估计一下自己的应付能力。这种自我评估有两种偏差：一种是估计过高；一种是估计过低。前者是盲目的自信；后者是盲目的不自信。这种自信心的偏差所导致的后果都是不好的。前者很可能由于自身力不从心导致失败，从而产生失落感或抑郁情绪；后者可因自觉力不从心，害怕失败而产生焦虑不安的情绪。为此，一个人是否有恰当的自信是衡量心理健康的一个标准。自信心反映的是一种自我认知和思维的分析综合能力，这种能力可以在生活实践中逐步提高。

9. 社会交往

人类的精神活动得以产生和维持，其重要的支柱是充分的社会交往。社会交往的剥夺必然导致精神崩溃，出现种种异常心理。因此，一个人与社会中其他人的交往也往往标志着一个人的心理健康水平。当一个人毫无理由地与亲友和社会中其他成员断绝来往，或者变得十分冷漠时，这就构成了精神病症状，叫作接触不良。如果过分地进行社会交往，与素不相识的人也可以“一见如故”，这可能是一种躁狂状态。现实生活中比较多见的是心情抑郁，人处在抑郁状态下，社会交往困难较为常见。



10. 环境适应能力

在某种意义上说,心理是适应环境的工具,人类为了保存个体和延续种族,为了自我发展和完善,就必须适应环境。因为,一个人从生到死,始终不能脱离自己的生存环境。环境条件是不断变化的,有时变动很大,这就需要采取主动性的或被动性的措施,使自身与环境达到新的平衡,这一过程就叫作适应。适应有积极适应和消极适应。前者指积极地改变环境,后者指躲避环境的冲击。有时,生存环境的变化十分剧烈,人对它无能为力,只能韬晦、忍耐,即进行消极适应。消极适应只是形式,其内在意义也含有积极的一面,起码在某一时期或某一阶段上有现实意义。当生活环境突然变化时,一个人能否很快地采取各种办法去适应,并保持心理平衡,往往反映了一个人的心理健康水平。

阅读材料 1-3

大学生要克服“亚健康”状态

在长期的探索与实践过程中,人们逐步认识到,健康并非非此即彼的特征,而是一个动态的、相对的、连续变化的过程,“亚健康状态”即介于健康与非健康之间的中间状态,是机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化,但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲,就是人体各器官功能稳定性失调尚未引起器质性损伤。“亚健康状态”主要表现为:各项身体指标无异常,但与健康人相比,生活质量低、学习工作效率低、注意力分散、生活缺乏动力、学习没有目标、有些茫然不知所措,感觉生活没劲。躯体反映为睡眠质量不高,容易疲劳,身体乏力,食欲不振。尽管亚健康状态并非严重的心理问题,如果不引起高度重视,极易引发相应的心理问题。

据一项对大学生的调查结果显示,大学生的亚健康状态主要表现为:人生目标茫然,学习目标不明确、学习动力缺失,生活目标随波逐流,常有无意义感伴随,自卑与自负两极振荡,懒散与退缩,恐惧失败等。事实上,任何一个处于亚健康状态的大学生,对于黄金年华、美丽大学生活的感受力下降,对自我发展的心理预期也会变得不确定,人际吸引力降低而且自我满足感不高,内在潜能不能够充分发掘。

导致大学生亚健康状态的原因很多,除由于过度疲劳造成的精力、体力透支,人体生物周期中的低潮时期,身体疾病等因素外,心理疾病也是一个非常重要的原因。

人体若处于亚健康状态时,容易患病,身心感到不适,对学习、生活和身心健康造成不良影响,不能很好发挥体力和心理上的潜力。因此应重视大学生的亚健康状态,采取有效的措施使有缺陷或障碍的身心功能得到改善、增强或补偿,从亚健康状态转归到健康状态。为预防与消除亚健康状态,大学生应做好以下方面。

1. 适度运动。“生命在于运动”,大学生应坚持适宜的的活动内容和活动方式,或者选择参加各项能延缓人体各器官的衰退老化的健身运动,如游泳等。

2. 全面均衡适量的营养。人体对各种物质的需求量都有一个度,过量摄入将会适得其反,高糖、高盐、高脂肪食物的长期过量进食,尤其是饱和脂肪酸过量会导致亚健康状态。因此均衡适量的营养是维护健康的基本手段之一。