

普通高等职业教育“十三五”规划教材

大学生心理健康教育

主 编 李 艳

副主编 杨 洋 郝冬梅 陈志翥 周立国



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

内 容 简 介

《大学生心理健康教育》一书，基于大学生实际存在的心理问题，重视理论性与操作性的并重，不但阐述了心理学方面的相关知识原理，同时还提供了切实可行的心理辅导与心理训练方法。本书既可以作为对大学生进行心理健康教育的教材使用，也可以作为大学生进行自我心理修养的辅导书，还可以作为关心大学生健康成长的教师、辅导员、家长等指导大学生心理健康发展的参考书。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 李艳主编. -- 北京: 北京邮电大学出版社, 2017. 8
ISBN 978-7-5635-5181-1

I. ①大… II. ①李… 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 (2017) 第 191373 号

书 名: 大学生心理健康教育
著作责任者: 李 艳 主编
责任编辑: 满志文 穆菁菁
出版发行: 北京邮电大学出版社
社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号 (邮编: 100876)
发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578
E-mail: publish@bupt.edu.cn
经 销: 各地新华书店
印 刷:
开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16
印 张: 13.25
字 数: 312 千字
版 次: 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-5181-1

定 价: 31.80 元

• 如有印装质量问题, 请与北京邮电大学出版社发行部联系 •

前言

大学生作为一个特殊的社会群体，正处在心理成长的重要时期。经历了高考，大部分的高校大学生开始从紧张、封闭的高中生活中走出来，进入期望已久的大学校园，开始了属于自己的崭新生活，离开父母、老师无微不至的关怀与照顾，投入到相对独立、必须自己去面对和解决问题的微型社会当中，如何激发大学生自身成长的积极力量，帮助他们尽快调整好心态，适应大学生活，树立明确的学习和生活目标，妥善处理各种人际关系，调节自身波动的情绪，专研好专业学习，同时尽早地做好大学生职业生涯和职业规划，是高等院校心理健康教育工作刻不容缓的责任。

大学阶段本是人生当中一段既特殊又美好的时期。大学生们青春热血澎湃，怀抱着远大的理想，心中涌动着激情与渴望。然而，面对社会的急剧变化、经济迅速发展、学习生活以及就业压力日趋明显的情况，大学生们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经不单单是体力与智力的竞争，更重要的是心理素质、健全人格的较量。

近年来，很多大学生对他们成长中出现的问题感到苦恼和困惑，对各种心理压力产生的心理矛盾和冲突无所适从，从而影响了学习和生活。层出不穷的大学生心理健康问题告诉我们：大学生，这群未来中国的建设者，其心理问题已经不容忽视。同时，为了深入贯彻落实全国工作会议和《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》、教育部办公厅《关于印发〈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》（教思政厅〔2011〕1号）、教育部办公厅《关于印发〈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》（教思政厅〔2011〕5号）等文件精神；满足高校开展心理健康教育学的需要，培养大学生良好的人格品质，提高大学生心理调适能力，促进其健康成长，结合高校心理健康教育工作以及教学实际开展的情况，我们编写了《大学生心理健康教育》。

本书根据大学生的实际情况，遵循素养提高的目的和理论与实践相结合的原则，涵盖认识心理健康、心理调适、自我意识、人格发展、情绪管理、



人际交往、恋爱心理、学习心理、心理障碍、就业心理十个章节的内容。本书既可以作为普通高校大学生心理健康教育的教材使用，其中也考虑到了高职高专教育这一特殊高校学生群体的实际情况，因此，也可以作为高职高专大学生心理健康教育教材，学生进行自我心理修养的辅导书，还可以作为关心大学生健康成长的教师、辅导员、家长等指导大学生心理健康发展的参考书。

本书共分十个章节，由大连汽车职业技术学院李艳担任主编，各章的具体分工如下：第一章、第二章、第三章、第五章、第八章、第十章由李艳撰写；第四章由大连汽车职业技术学院郝冬梅撰写；第六章由大连汽车职业技术学院杨洋撰写；第七章由大连汽车职业技术学院陈志翥撰写；第九章由大连汽车职业技术学院周立国撰写。全书由李艳负责统稿、审稿、定稿。

本书在编写过程中，得到了大连汽车职业技术学院领导的大力支持，在此向学院领导深表谢意！同时还查阅、参考、引用了许多国内外的相关著作、书籍以及网络资料，在此对所有专家与作者表示谢意。由于作者水平有限，时间仓促，书中难免存在疏漏和错误，不当之处恳请各位学者、专家以及广大读者批评指正，特在此表示感谢！

编 者

2017 年 4 月

目 录

第一章 认识心理健康，走进心理课堂	1
第一节 不可忽视的心理健康	1
第二节 大学生心理健康面面观	5
第三节 大学生心理健康的维护	9
第四节 认识心理健康之拓展训练	15
第二章 心理调适，融入大学生活	19
第一节 大学生心理适应概述	19
第二节 大学生适应方面的主要问题	24
第三节 大学生适应问题产生的原因	29
第四节 大学生心理适应的途径	30
第五节 大学生心理适应之拓展训练	32
第三章 自我意识，内在自我的探索	34
第一节 自我意识概述	34
第二节 大学生自我意识发展的特点	38
第三节 大学生自我意识发展的特点	42
第四节 大学生健全自我意识的完善和培养	44
第五节 自我认识之拓展训练	47
第四章 人格发展，自我魅力的提升	50
第一节 人格概述	50
第二节 大学生人格特点与常见的人格障碍	58
第三节 大学生健全人格发展和调适的途径	60
第四节 人格培养之心理素质拓展训练	63
第五章 情绪管理，自我心理的调适	66
第一节 情绪概述	66
第二节 健康情绪的标准和表现	70



第三节 大学生不良情绪的表现	71
第四节 情绪的自我管理	78
第五节 情绪调节之心理素质拓展训练	83
第六章 人际交往，沟通的桥梁	87
第一节 人际关系概述	87
第二节 大学生人际交往的心理分析	94
第三节 大学生人际交往的常见问题和方法	99
第四节 人际交往之心理素质拓展训练	106
第七章 恋爱心理，爱人爱己	109
第一节 爱情概述	109
第二节 大学生恋爱的心理特点	113
第三节 大学生恋爱中的心理障碍和误区	116
第四节 健康恋爱观和择偶观的培养	120
第五节 恋爱观之心理素质拓展训练	127
第八章 学习心理，学习能力提升的内在驱动力	129
第一节 学习概述	129
第二节 大学生常见的学习心理问题	132
第三节 高职大学生学习心理与学习能力	137
第四节 大学生学习心理辅导	150
第五节 大学生学习心理之心理素质拓展训练	155
第九章 心理障碍，解铃还须系铃人	158
第一节 心理障碍概述	158
第二节 大学生常见的心理障碍	164
第三节 大学生心理障碍的成因	173
第四节 大学生心理障碍的调适方法	179
第五节 大学生心理障碍之拓展训练	185
第十章 就业心理，开启人生的新视野	189
第一节 大学生就业择业心理	189
第二节 大学生就业心理的误区	191
第三节 大学生就业心理的调适	195
第四节 大学生择业就业心理之拓展训练	200
参考文献	203

第一章 认识心理健康， 走进心理课堂

※ 心灵导读

“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。”

——著名心理学家 乔治·斯格密

作为思想最活跃、感受最灵敏、对自己的期望很高、对挫折的承受能力不强的一个特殊群体，大学生的心理健康更承受着极大的威胁和考验。然而，由于长期对心理健康的误解，许多人对心理健康缺乏正确的认识，对自己的心理状态缺乏了解，对自己的发展更缺乏明确的规划，所以，对大学生进行心理健康教育已成为当务之急，而首要的问题就是要澄清对心理健康的误解，确立一个健康的正确观念。

通过对本章的学习，了解心理、心理健康含义和标准；理解大学生心理发展的特点和大学生心理健康的标准；明确大学生心理健康教育的重要意义，影响大学生心理健康的因素；掌握大学生心理健康维护的层次及途径。

第一节 不可忽视的心理健康

对于每一个迈入大学校园的大学生而言，大学生活都是一个无法割舍的人生体验，开始独立地面对现实生活，自主地解决人生难题。然而，社会的变革、环境的改变、学习的压力、生活的烦恼、竞争的加剧等必然要给他们带来巨大的心理矛盾和困惑。怎样才能避免和消除各种矛盾引发而来的心理压力、心理困惑甚至是心理障碍，增进大学生心理健康、优化心理素质、预防心理疾患已成为高校面临的一个重要问题。

一、心理与心理健康

（一）什么是心理

什么是心理？这是一个既简单又复杂、既古老又新鲜的话题。

心理是指感觉、知觉、记忆、思维、意志、性格、意识倾向等心理现象的总称。人



的心理并不是虚无缥缈、神秘莫测的东西，人们每时每刻都在体验着、经历着，只要处在清醒状态下，就会感到它的存在。但人的心理现象又是丰富多彩、错综复杂的，它摸不着，看不见，很难把握和控制。为了了解人类自身的心理世界，探索其发展、变化的规律，为了研究的方便，心理学把人的复杂多样的心理现象划分成相互联系的两大方面：心理过程和人格心理特征。

心理过程是人的心理活动发生、发展的过程。具体来说，是指在客观事物的作用下，在一定时间内大脑反映客观现实的过程。根据心理过程的性质和形态的不同，可将其分成认识过程、情感过程和意志过程。

认识过程是人在认识事物中产生的心理活动，包括感觉、知觉、记忆、想象和思维。感觉是人脑对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的反应；知觉是对作用于感觉器官的事物的整体的反应；记忆是经历过的事物在人脑中的反应；想象是在原有感性形象的基础上创造新形象的心理过程；思维是人脑对客观事物本质属性及其规律的间接、概括反应。

情感过程是人对客观事物是否符合自己需要所产生的一种态度体验。人们在认识客观世界时，并不是无动于衷的，总是要伴有一定的态度体验，或喜或悲，或欢欣跳跃，或忧愁悲伤，这些都是情感（或情绪）的实际表现。

意志过程是人自觉地确定目的并克服困难去实现目的的心理过程。人不仅能够认识世界，而且能够改造世界，但是，在这个过程中会遇到许多困难和挫折，克服这些困难和挫折主要取决于人的意志过程。

心理过程的三种形式并不是彼此孤立的，而是一个相互联系、相互制约的一体。认识是情感和意志产生的前提，情感和意志随着认识活动的变化而变化；反过来，人的情感和意志也影响认识过程，对人的认识起着动力的作用。

（二）心理健康的含义

1. 健康

长期以来，人们都觉得“只要躯体上没有疾病、没有缺损、不虚弱就是健康”。换句话说，过去人们把健康与疾病看成是两个非此即彼的两个极端，无病便是健康，健康就是无病。而现在人们更多地把健康看成是一个连接体，在健康与疾病之间没有截然的分界点，在两个端点之间有一个很大的空间，既非健康又非疾病，人们把这一空间状态称为“亚健康状态”或“第三状态”。

从医学上讲，处于“亚健康”的人，虽然各项体检指标均为正常，也无法证明有某种器质性的疾病，但与健康的人相比却又显得生活质量差、工作效率低、易疲劳、食欲不振、睡眠不佳、腰酸背痛、疲乏无力等不适。

从心理健康的角度来看，处于“亚健康”的人，虽然没有明显的精神疾病和心理障碍，但却表现为工作、学习效率不高，注意力易分散，情绪烦躁焦虑，缺乏生活目标与动力，常常感到生活无聊，提不起劲，人际关系紧张等。

通过以上的分析可以了解到，随着社会文化的发展，健康的内涵和外延也发生了重大的变化。世界卫生组织提出：健康不仅局限于躯体没有疾病、没有缺损、不虚弱，还



要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。这明确地告诉我们, 健康应该包括四个基本方面: 一是生理方面, 即躯体、器官方面; 二是心理方面, 即认识、情感、意志及人格; 三是社会适应方面, 即个体存在于社会的关系能动的调适能力; 四是道德方面, 道德健康也是健康新概念中的一项内容。主要是指能够按照社会道德行为规范准则约束自己, 并支配自己的思想和行为, 有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。

2. 心理健康

对心理健康的概念, 历来有不同的看法: 美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出过 10 条被认为是经典的标准: ①有充分的自我安全感; ②能充分了解自己, 并能恰当地估计自己的能力; ③生活理想切合实际; ④不脱离周围现实环境; ⑤能保持人格完整与和谐; ⑥善于从经验中学习; ⑦能保持良好的人际关系; ⑧能适度地宣泄情绪和控制情绪; ⑨在符合团体要求的前提下, 能有限度地发挥人格; ⑩在不违背社会规范的前提下, 能适当地满足个人的基本需要。

国内有些学者, 如马建青在 1992 年提出了心理健康的 7 条标准: ①智力正常; ②情绪协调, 心境良好; ③具有一定的意志品质; ④人际关系和谐; ⑤能动地适应环境; ⑥保持人格完整; ⑦符合年龄特点。

结合国内外专家、学者的不同见解, 我们认为, 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、外环境平衡和促使个体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, 保持旺盛精力和愉快的情绪。

二、心理健康的标准

关于心理健康的标准, 不同学者的观点不同, 并且随着社会文化和时代的不同, 心理健康标准也在不断地发展和变化。比如, 在封建社会, 安贫乐道可能是一种理想的保持心理平衡的观念, 但是在现代社会, 如果安于现状而不思进取, 就可能在激烈的社会竞争中被淘汰。

人格心理学家奥尔波特对心理健康提出了 7 条标准: ①自我意识广延; ②良好的人际关系; ③情绪上的安全性; ④知觉客观; ⑤具有各种技能, 并专注于工作; ⑥现实的自我形象; ⑦内在统一的人生观。

我国著名心理学家林崇德认为: “心理健康标准的核心是: 凡对一切有益于心理健康的事件或活动做出积极反应的人, 其心理便是健康的。”他认为心理健康主要有以下 10 条标准: ①了解自我, 对自己有充分的认识 and 了解, 并能恰当地评价自己的能力; ②信任自我, 对自己有充分的信任感, 能克服困难, 面对挫折能坦然处之, 并能正确地评价自己的失败; ③悦纳自我, 对自己的外形特征、人格、智力、能力等都能愉快地接纳认同; ④控制自我, 能适度地表达和控制自己的情绪和行为; ⑤调节自我, 对自己不切实际的行为目标、心理不平衡状态、与环境的不适应性, 能做出及时的反馈、修正、选择、变革和调整; ⑥完善自我, 能不断地完善自己, 保持人格的完整与和谐; ⑦发展自我, 具备从经验中学习的能力, 充分发展自己的智力, 能根据自身的特点, 在集体允许的前提下, 发展自己的人格; ⑧调适自我, 对环境有充分的安全感, 能与环境保持良



好的接触，理解他人，悦纳他人，能保持良好的人际关系；⑨设计自我，有自己的生活理想，理想与目标能切合实际；⑩满足自我，在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。

因为人的心理是知、情、意、行的统一体。心理健康是一个人整体的适应良好状态，是人格健康、全面发展。因此，在借鉴国内外学者对心理健康研究的基础上，综合国内外学者的观点，本书认为，心理健康的标准主要可以体现在以下 8 个方面：

1. 智力正常

智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的主要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。一般常用智力测验来诊断智力发展水平。一般认为智商低于 70 分者为智力落后，智商在 80 分以上为心理健康的标准。

2. 人际关系和谐

人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。人际关系包括正向积极的关系和负向消极的关系。心理健康的人乐于与人交往，不仅能接受自我，也能接受他人，悦纳他人，能认可别人存在的重要性和作用。心理健康的人能为他人所理解，为他人和集体所接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐。心理健康的人乐群性强，既能在与挚友团聚之时共享欢乐，也能在独处沉思之时而无孤独之感。在与人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等），因而在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人总是独立于集体之外，与周围的环境和人格格格不入。

3. 心理与行为符合年龄特征

在生命发展的不同年龄阶段，人们都有相对应的不同的心理与行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理与行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人一样的心理与行为特征。如果一个人的心理与行为表现和同年龄段的其他人相比，存在明显的差异，一般就是心理不健康的表现。

4. 了解自我，悦纳自我

一个心理健康的人能体验到自己存在的价值，既能了解自己，又能接受自己，具有自知之明，即对自己的能力、性格、情绪都能做到恰当、客观的评价，对自己不会提出苛刻的期望与要求，对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，由于所定的目标和理想不切实际，因而总是自责、自怨、自卑，心理状态无法平衡。

5. 面对和接受现实

心理健康的人能够做到：面对现实；接受现实，并能够主动地去适应现实，进一步地改造现实，而不是逃避现实；对周围事物和环境能做出客观认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触；既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望；对自己的能力有充分的信心，对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实，不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，总是抱怨自己生不逢时或责备社会环境对自己不公，因而无法适应现实环境。



6. 能协调与控制情绪, 具有良好的心境

心理健康的人的愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪占据优势, 虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验, 但一般会长久。心理健康的人能适当地表达、控制自己的情绪, 喜不狂, 忧不绝, 胜不骄, 败不馁; 在社会交往中既不妄自尊大, 也不畏缩恐惧; 对于无法得到的东西不过于贪求, 争取在社会规范允许范围内满足自己的各种要求, 对于自己能得到的一切感到满意。

7. 人格独立完整

心理健康的人的人格即人的整体精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来。思考问题的方式是适中和合理的, 待人接物能采取恰当灵活的态度, 对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应。

8. 热爱生活, 乐于工作

心理健康的人珍惜和热爱生活, 积极投身于生活, 在生活中尽情享受人生的乐趣。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智, 并从工作的成果中获得满足和激励, 把工作看作是乐趣而不是负担。他们能把工作过程中积累的各种有用的信息、知识和技能存储起来, 便于随时提取使用, 以解决可能遇到的新问题, 使自己的行为更有效率, 工作更有成效。

综上所述, 心理健康的标准是多层次、多方面的, 要科学、正确地判断一个人的心理是否健康, 必须从多个角度进行考察, 同时还应该结合不同地区、不同民族、不同文化、不同时代的具体情况。

第二节 大学生心理健康面面观

在校大学生正处于人生发展阶段青春期的中后期, 这一阶段, 他们在人格上将逐步完成从青少年向成年人的过渡和转变, 从而建立起自己稳定的人格结构, 在心理上与经济上逐步摆脱对家庭和父母的依赖, 从而走向独立和成熟。在这一人生发展急剧变化的时期, 在校大学生面临很多重要的人生发展课题, 必然会遇到各种困惑和矛盾。在大学期间, 有相当一部分大学生不能正确对待遇到的各种问题, 从而感到困惑和迷茫, 有的甚至发展为心理障碍。

一、大学生心理发展的特点

处在青年中后期的大学生风华正茂, 正处于人生中的黄金季节, 但在其心理发展过程中依然存在各种不平衡和不协调的因素, 由此导致大学生的心理活动呈现出矛盾的状况。

(一) 独立与依赖的矛盾

大学生离家求学, 脱离了家庭的约束, 同时也摆脱了升学的压力, 有更多的机会来观察世界、发现自我。他们想用自己的眼睛寻找真理, 不再一味地遵从师长和世俗的左



右，可是他们经济不独立，经历还不丰富，思维还不深刻，他们想独立但是又很难摆脱依赖。大学生有时是大人，有时又是孩子。就像空中的风筝，既想自由翱翔，又不忍挣断风筝线，风雨来时，还想投回母亲的怀抱。

（二）闭锁心理与渴望理解的矛盾

由于拥有了人格化的自我，大学生再也无法把自己完全地融入他人之中。每个人都有了一片只属于自己的田野，别人无法涉足。但这又是个渴望友谊、期待理解的年龄，一声赞许会令他们欣然，一丝微笑会使他们兴奋。他们把自己的心灵之门小心地锁上，又把钥匙挂在旁边，多么希望一个细心的人能开启他的心灵之锁，然后推门而入，那小心翼翼的心原来并不设防。

（三）理想与现实的矛盾

大学生是天之骄子，象牙塔中充满了理想与梦幻。他们指点江山、针砭时政，政府多年来无法解决的难题在他们看来却易如反掌。他们有的是热情，有的是精力，总觉得自己是未来社会的撑船人，世界属于他们。可是一接触现实则会发现，社会并不完全按照他们的思维运转，他们的高谈阔论很少被别人采纳，一腔热血有时换来的是冷冷一笑。理想的肥皂泡在现实面前破碎后，他们痛苦、愤怒、郁闷，找不到自己的位置和自己的路。这世界充满了成功的机遇，但挫折和失败却比成功更多。大学生还处在一个太容易欣喜和沮丧的年龄，还不知道如何面对成功和失败。

（四）求知欲强与鉴别力低的矛盾

上大学前，他们一直埋头于课本与参考书中，一旦没有了升学的压力，那处于巅峰的感知力和记忆力则令他们胃口大开。他们像节食多年的孩子一样涌向大学图书馆，哲学、文学、艺术……饥不择食。这种没有指导，没有鉴别的盲目阅读使他们吸收了许多营养，也吃进了许多毒素。先入为主，许多思想涌入他们缺乏鉴别力的大脑，读了一阵子书后，他们又陷入了新的迷茫与困惑。学海茫茫，不带着自己的指南针去读书，终究会在书堆里迷失的。

（五）性生理早熟与性心理晚熟的矛盾

处于 20 多岁的大学生，他们生理迅速发展成熟，但由于在学校生活的时间长，与社会实践接触得少，使他们出现与生理发育不协调的心理晚熟现象。性生理的基本成熟，使大学生有了异性交往的需要和欲求。但大学生恋爱的成功率很低。因为除了感情以外，两个人在经济、社会、心理方面都还缺乏承担爱的责任和能力。如果把爱和性分开，把爱和责任分开，那么爱只不过是一场浪漫的游戏。在大学中，有许多人恋爱，都无法回避性的骚动和爱的困扰所带来的震撼。

二、大学生心理健康的标准

大学生的普遍年龄一般在 18~25 岁，从心理学的观点来看，正处在青春期的中后



期。大学生的心理具有青春期中后期的许多特点,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。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着重考虑。

(一) 智力正常

智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件,是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所最需要的心理保证,因而也是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说,经过高考的选拔,足以表明大学生的智商是正常的,且总体水平会高于同龄人。衡量大学生的智力,关键在于大学生的智力是否正常、充分地发挥了效能。大学生智力正常且充分发挥的标准是:有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣;智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中都能积极协调地参与,并能正常地发挥作用;乐于学习。

(二) 情绪健康

情绪健康的主要标志是,情绪稳定和心情愉快。这是大学生心理健康的一个重要指标,因为情绪在心理变化中起着核心的作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。大学生的情绪健康应包括以下内容:①愉快情绪多于不愉快情绪,一般表现为乐观开朗,充满热情,富有朝气,满怀自信,善于自得其乐,对生活充满希望;②情绪稳定性好,善于控制和调节自己的情绪,既能克制约束,又能适度宣泄,不过分压抑,使情绪的表达既符合社会的要求,也符合自身的需要,在不同的时间和场合恰如其分地表达情绪;③情绪反应是由适当的情境引起的,反应的强度与引起这种情绪的情境相符。

(三) 意志健全

意志是人在完成一种有目标的活动时,所进行的选择、决定与执行的心理过程。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的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言行,既不顽固执拗、轻率鲁莽、言行冲动,也不意志薄弱、优柔寡断、害怕困难。

(四) 人格完整

人格,在心理学上是指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整,就是指有健全统一的人格。即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。大学生人格完整的主要标准是:①人格结构的各要素完整统一;②具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱;③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、愿望、目标和行为统一起来。

(五) 自我评价正确

正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件。大学生是在与现实环境、与他人



的相互关系中，在自己的实践活动中，认识自己的。一个心理健康的学生对自己的认识，应比较接近现实，有“自知之明”。对自己的优点感到欣慰，但又不狂妄自大；对自己的弱点既回避，也不自暴自弃，而是善于正确地“自我接纳”。

（六）人际关系和谐

人总是处在一定的社会关系中的，大学生也同样离不开与人打交道。和谐的人际关系，既是大学生心理健康不可缺少的条件，也是大学生获得心理健康的重要途径。其表现为：①乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友；②在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；③能客观评价别人和自己，善于取别人之长补己之短；④宽以待人，乐于助人；⑤积极的交往态度多于消极态度；⑥交往动机端正。

（七）适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征。不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。心理健康的大学生，应能与社会保持良好的接触，对社会现状和未来有较清晰正确的认识，思想和行动都能跟上时代的发展步伐，与社会的要求相符合。这里所讲的适应，不是被动、一味地迎合，甚至与不良风气、落后习俗同流合污，而是在认清社会发展趋势的基础上，主动适应社会发展的要求。不逃避现实，也不妄自尊大、一意孤行，更不与社会需要背道而驰。

（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应的心理行为特征。一个大学生若经常严重地偏离这些心理行为特征，则有可能是心理异常的表现。

※ 探索自我

心理成熟水平测试

【测试说明】下面有 15 道题，你认为每题与自己情况相符的打“√”，与自己情况不相符的打“×”。

1. 你是否特意选定一个夜晚独自度过？
2. 你提议去某餐厅吃饭，而你的同学决定去另一家，结果那家餐厅的菜糟糕透顶了，你会向同学抱怨吗？
3. 对一项同学们都赞同的议案，你觉得不妥，在投票前你会据理力争吗？
4. 如果学习紧张，你会放弃一些课余活动吗？
5. 如果有一项重要的方案需要你参加推行，你是否要比别人多出一点力？
6. 几年前你对事物的看法是否比较有趣？
7. 对同学的一项新发明，你是否急着要看它的效能？
8. 听到老同学取得了重大成绩，你是否觉得有点嫉妒？



9. 有耐心等待一件你非常想得到的东西吗?
10. 在课堂上, 你是否害怕因提问的措辞不当而不敢发问?
11. 你对社会工作热心吗?
12. 对自取其辱的人, 你是否不予同情?
13. 在过去的一两年, 你曾深入研究过一些事物吗?
14. 学生时代的生活是最快乐的吗?
15. 上列的问题, 你是否据实回答?

【计分办法】单数题答案为“√”的每题得2分, 双数题答案为“×”的每题得2分, 15道题相加在一起得出总分。

【测试结果】总分在24分以上的, 心理比较成熟, 能够很好地处理日常生活中的事物; 总分在18~22分之间的, 心理不是很成熟, 容易感情用事; 总分在16分以下的, 则是一个心理不成熟的人, 遇到问题总是优柔寡断。

第三节 大学生心理健康的维护

一、大学生心理健康教育的重要意义

心理素质是个人整体素质的一个重要方面, 加强学校心理健康教育, 不仅对提高大学生个体的心理素质, 对他们在校期间的身心健康和德智体美等全面发展有着重要的指导作用, 而且对他们毕业后的发展, 尤其对国家一代新人总体素质的提高有着极其深远的影响。

(一) 开展心理健康教育是社会发展的需要

我们人类已发展到了21世纪, 21世纪对人才的心理素质提出了更高的要求, 要想在21世纪取得成功, 不仅要有良好的思想道德素质和科学文化素质, 还要有创新的精神、进取的态度、竞争的意识、应变的能力、沟通的技巧、充分的自信、积极的思维、乐观的态度、健康的情绪、成熟的人格。因此, 要想在未来的社会生存和发展, 没有良好的心理素质作保证是不行的。

(二) 开展心理健康教育是适应全面推进素质教育的需要

近年来, 我国大学生心理健康教育工作虽然得到较大的推进和加强, 在推进大学生素质教育中, 发挥了重大作用。但是我们还应该看到, 我国大学生心理健康教育工作还远远不能适应形势的发展, 特别是还不能满足全面推进素质教育的需要, 还存在着在新形势下对大学生心理健康教育的任务、对象、特点和规律认识不高、研究不深的问题, 尤其还存在着对心理健康认识上的不到位, 还远远没有把这项工作放到应有的位置上。因此, 我们要通过对大学生心理健康教育活动, 引导和帮助大学生提高对心理素质在人的整体素质中的作用的认知, 引导和帮助大学生正确处理好心理素质与其他素质的关



系,引导和帮助大学生了解和掌握心理健康的必要知识,引导和帮助大学生优化人格品质,增强心理调适能力和适应社会能力,为大学生全面发展和协调发展创造相应的条件。

(三) 开展心理健康教育是适应新形势下高校德育工作的需要

近年来,中共中央、国务院及其教育行政部门逐渐将大学生心理健康教育纳入学校德育范畴,使高校德育工作的外延和内涵有了新的拓展。《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)、教育部《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准(试行)》(教思政厅〔2011〕1号)、教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅〔2011〕5号)中都明确要求把大学生心理健康工作纳入到学校德育工作管理体系中,要进一步把大学生心理健康教育作为对大学生思想政治教育的重要内容。由此可以看出,加强大学生心理健康教育不仅是德育的重要组成部分,而且是加强改进德育工作的重要保证。随着我国社会改革的深入开展,社会情况发生复杂而深刻的变化,高校德育工作面临的形势更复杂、任务更繁重、工作更艰巨。面对新情况、新特点,增强高校德育工作的时代感及针对性、实效性,不但迫切需要马列主义的强有力的指导,也迫切需要包括心理健康教育在内的多方位、多形式的强有力的配合。因此,心理健康教育作为德育工作的重要组成部分,不仅是因为国家教育部的规定和要求,更重要的还是适应新形势下高校德育开展的迫切需要。

(四) 开展心理健康教育是大学生综合素质提升的需要

1. 开展心理健康教育是提高大学生综合素质的有效方式

心理素质是个体在心理方面比较稳定的内在特点,包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素,是其他素质形成和发展的基础。学生求知和成长,实质是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供学生的文化知识,只有通过个体的选择、内化,才能渗透于个体的人格特质中,使其从幼稚走向成熟。这个过程,也是个体的心理素质水平不断提高的过程。正是从这个意义上,可以说大学生综合素质的强弱,主要取决于他们心理素质的高低,取决于学校心理健康教育的成功与否。

2. 开展心理健康教育是驱动大学生人格发展的基本动力

心理健康教育与受教育者的人格发展密切相关,并直接影响个体人格的发展水平。一方面,学生以在心理健康教育过程中接受道德规范、行为方式、环境信息、社会期望等来逐渐完善自身人格结构;另一方面,客观存在的价值观作为心理生活中对自身一种衡量、评价和调控,也影响着个体人格的发展,并且在一定条件下还可转化为人格特质,从而使人格发展上升到一个新的高度。同时,心理健康教育不是消极的附属于这种转化,而是在转化过程中能动地引导受教育者调整方向,使个体把握自我,对自身的行为进行认识评价,从而达到心理优化、健全人格的目的。

3. 开展心理健康教育是开发大学生潜能的可靠途径

教育的目的之一就是要开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促



进、互为前提的,心理健康教育为二者的协调发展创造了必要条件。心理健康教育通过激发受教育者的自信心,帮助个体在更高的层次上认识自我,从而实现角色转换,发展对环境的适应能力,最终使潜能得到充分发展。

二、影响大学生心理健康的因素

影响大学生心理健康的因素是多种多样的,既有个体发展过程中的家庭环境、教育环境、社会环境等因素,也有个体发展过程中自身主观的因素。

(一) 社会因素的影响

正如著名社会学家费孝通先生所说:“我国当前正处在一个大变革时期,这个变革包括几千年沿袭下来的文化、观念的变革,因此不可避免地会出现因适应不良而产生的各种心理障碍。”这都要求人们及时地进行自我调整,以便适应新的社会生活环境。然而,大学生正处于世界观、人生观的形成期,生理和心理处于不稳定阶段,心理素质还十分脆弱,容易造成价值观的混乱和情绪的起伏不定,致使他们心理复杂而动荡不安,加之缺乏社会经验,心理承受能力和调节能力较低,因而在发展变化迅速、高效率、快节奏和激烈竞争的社会中出现各种心理困惑也就在所难免。

(二) 家庭因素的影响

家庭环境和教育对个体人格的形成具有重要的影响。家庭是每个人成长的第一环境,父母是大学生的第一任老师。父母的文化程度、职业特点、性格特征、价值观、人生观以及教养态度、教养方式直接影响着孩子的人格特点和心理素质,对大学生的性格塑造,人格形成,人生观、价值观、世界观的形成有着重要影响。父母的病态心理常常会引发子女的心理病态,父母心理不健康也成为家庭不安定的潜在因素,并直接影响到子女的心理健康。不正常的家庭内部关系会造成一个人不适当的心理行为。父母关系恶劣,家庭气氛紧张,尤其是父母离异,往往会使孩子形成不良的性格特征,如冷漠、孤僻、自卑、多疑等。这些不良特征使得大学生在人际交往方面出现障碍,表现为缺乏生活热情、缺乏爱心、人际关系淡漠、人际交往羞怯、恐惧等心理问题。

(三) 学校因素的影响

学校是大学生生活、学习的主要场所,对大学生的身心健康会产生直接影响。我们的中小学教育一直是围绕着高考的指挥棒而运转的,成绩的高低,能否考上大学,使得我们的老师和家长把目光死死地盯住学生的分数,而他们的身心是否健康发展几乎被遗忘。即使有人想重视,也会被“考不上大学,什么都不是”的理由顶回来。当这些心理素质极其薄弱的学生进入大学后,面对新的环境、学习方式、人际交往等需要选择、竞争时,便会出现各种各样的烦恼和困惑,如果得不到及时地调整 and 解决,就会产生心理问题或心理疾病。