

XINLI

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

大学生 心理健康教育

朱海东 于晓威 主编



电子科技大学出版社

大学生

心理健康教育

Daxuesheng
Xinli Jiankang Jiaoyu

朱海东 于晓威 主编



常州大学图书馆
藏书章



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 / 朱海东, 于晓威主编. — 成都: 电子科技大学出版社, 2016.4
ISBN 978-7-5647-3546-3

I. ①大… II. ①朱… ②于… III. ①大学生—心理健康教育—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 075746 号

大学生心理健康教育

朱海东 于晓威 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: 罗 雅

责任编辑: 罗 雅

主 页: www.uestcp.con.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 四川永先数码印刷有限公司

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 13.5 字数 346 千字

版 次: 2016 年 4 月第一版

印 次: 2016 年 4 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-3546-3

定 价: 40.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前言

随着社会的快速发展，人们对心理健康的关注逐渐突显，提高大学生心理健康水平的呼声也日益响亮。在我们读大学的年代，社会还处于待发展状态，那时的学生主要与书为伴。几十年过去了，现在的大学生与我们那时不一样了，他们生活在社会复杂、文化多元的时代，经常受到来自网络方面不良信息的影响，用新的社交软件和社交网站来沟通、交往，人际关系虚拟化、网络成瘾、独生子女适应性障碍、社会竞争冲突等等，都使现在的大学生很容易就出现各种心理问题，因心理疾病、精神障碍等原因伤害自己和他人的案例在高校时有发生，且有上升的趋势。因此，对于今天的大学生来说，拥有健康的心理至关重要，他们不仅应当具备较强的学习能力、逻辑推理和综合分析能力、创新能力，而且应当具有健全的人格，稳定的情绪，较强的适应力、耐挫力、自制力和社交能力，坚韧不拔的精神和宽宏大量、团结友爱的品质。大学生只有具备这些良好的心理素质，才能适应竞争激烈、变革迅速的现代社会。

当前高校大学生心理健康教育工作的主要任务是依据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理素质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和解决心理问题。同时，帮助大学生处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高身心健康水平，促进德智体美全面发展。

以课堂教育教学为主的心理健康安全预防体系是高校心理健康教育的重要内容和途径，高校心理健康教育要坚持“重在建设、立足教育”的原则，面向全体学生普及心理健康知识，提高心理健康素质。因此，编写一本适合学生心理需求的教材就显得尤为重要和迫切了。

大学生心理健康教育重在普及，普及心理健康知识和心理调适方法，让大学生都能掌握这些知识和方法，当他们遇到问题、困惑或者面临挫折、失败的时候，可以自如地去应对，这就做到了“预防”和“免疫”，即自我免除心理问题，终止向坏的方向发展。

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 大学生心理健康的概念标准及心理健康教育的意义	(1)
第二节 大学生心理健康的特殊性	(14)
第三节 大学生常见的心理问题	(17)
第四节 大学生心理健康教育的目标和基本途径	(21)
第二章 大学生的自我意识	(26)
第一节 自我意识概述	(26)
第二节 大学生自我意识的发展及特点	(31)
第三节 大学生正确自我意识的培养	(36)
第三章 大学生的学习心理	(42)
第一节 学习概述	(42)
第二节 学习动机	(50)
第三节 影响学习的因素	(55)
第四节 大学生学习的困扰及调适	(61)
第四章 大学生的人际交往心理	(67)
第一节 人际交往概述	(67)
第二节 人际交往的产生与发展	(71)
第三节 大学生人际交往常见的问题和心理误区	(76)
第四节 培养大学生人际交往技能	(80)
第五章 大学生的爱情观和性心理	(90)
第一节 大学生恋爱心理概述	(90)
第二节 大学生常见的恋爱心理困扰	(94)
第三节 大学生恋爱心理辅导	(98)
第四节 大学生性心理困惑与调适	(104)

第六章 大学生的网络心理	(112)
第一节 互联网的使用与心理需求	(112)
第二节 网络对大学生心理的影响以及网络偏差行为	(115)
第三节 网络心理障碍分析与调适	(119)
第七章 大学生常见心理问题与干预	(126)
第一节 心理问题的判别与分类	(126)
第二节 大学生常见的心理疾病	(129)
第三节 大学生心理危机干预	(137)
第八章 大学生的人格发展	(144)
第一节 人格概述	(144)
第二节 人格障碍	(150)
第三节 大学生健全人格的培养与发展	(153)
第九章 大学生情绪管理及挫折应对	(158)
第一节 情绪概述	(158)
第二节 大学生常见的情绪困扰与调适	(162)
第三节 挫折概述	(169)
第四节 大学生常见的挫折类型与挫折反应	(173)
第五节 大学生挫折承受力的培养	(177)
第十章 大学生生涯规划与发展	(183)
第一节 大学生生活特点及生涯规划	(183)
第二节 生涯规划的基本要素	(187)
第三节 大学期间生涯规划的制定	(198)
第四节 大学期间生涯规划自我管理	(203)
参考文献	(210)

第一章 绪 论

第一节 大学生心理健康的概念标准及心理健康教育的意义

一、心理健康与心理不健康

(一) 什么是心理

什么是心理？心理活动是怎样产生的？心理学研究者认为：心理是人脑对客观现实刺激的主观反映。

客观现实是指人所处的自然环境、社会、家庭与学校的教育影响以及其他人的言语和行动等。它们是人的各种心理现象的根本源泉和具体内容。脱离了客观现实的刺激，心理活动不会自动产生，人的社会生活对人的心理起着决定作用。传说古代埃及有个国王，想知道为什么人生下来后会说母语？如果后天不接受教育，人会自动说母语吗？于是，他做了一个实验，把几个新生儿分别放入被严格控制和隔开的笼子内，除指定专人给他们送食物之外，剥夺他们与外界接触的一切机会，看他们会有什么变化。结果这些孩子几乎全成了白痴。

1920年，人们发现印度的“狼孩”卡玛拉时，她大约有8岁。由于长期与狼群生活在一起，她完全养成了狼的习性：用四肢爬行，怕光，夜间活动，吃生肉，不会讲话，只会像狼一样嚎叫，没有抽象逻辑思维，对人抱有敌意。人类发现她后，对其进行学习训练。可是经过两年的学习训练“狼孩”才会站立，4年才学会6个单词。当她17岁临死前，只有相当于3~4岁儿童的心理发展水平。1983年前后，在巴西发现了一个“狗孩”鲁查努，他出生后由于父母无暇照顾他，一直被关在用竹子和泥巴搭成的黑暗房屋的角落里，和3只狗生活在一起。人们发现他时他已经3岁了，但是，他还不会站立，不会说话，只是像狗那样耷拉着舌头，学狗叫。

不仅从小脱离社会环境的人不会产生人的心理，就是在社会环境中长大的成年人，如果长期脱离社会，已经形成的心理也得不到进一步的发展，有的还会退化。

这些事实都说明，如果没有外界的客观现实刺激或者被剥夺了与外界的联系，即使大脑健全，人也无法产生心理活动。

心理是通过人脑产生的，也就是说，人脑是心理反映的器官。临床上发现，脑外伤或产生疾病，人的心理活动就全部或部分地失调。比如，大脑某部位受伤，会影响其他器官的活动，心理活动也会受阻或发生失调，产生失忆、幻觉、错觉等。如果大脑半球出现肿瘤，人就会逐渐进入痴呆状态。这充分表明，人脑是产生心理活动的器官。人的心理是人脑对客观现实的反映，但这种反映不是死板的、被动的、照相式或照镜子式的。每一个人对当前现实的每一种反映，都是同他已经获得的知识经验相联系的，都是同他在长期实践

中所形成的个性特点、世界观相联系的，都是同他当时的处境状态相联系的。所以同一个人对不同事物，同一人在不同时间对同一事物，不同人对同一事物的反映，不尽相同。面对同一件事情，由于时代不同，国家不同，民族不同，阶层不同，人的心理在内容和特点上的反映也各不相同。

总之，人的一切心理现象，诸如知觉、记忆、表象、想象、思维、注意、态度、情绪、意志、自我意识、需要、动机、兴趣、理想、性格、能力等，都是人脑对客观现实的反映（包括直接的或间接的、形象的或抽象的、单一的或综合的、属性的或关系的）。它们都来自于客观现实，又都是反映在人脑中的主观映象。一言以蔽之，心理是客观现实在人脑中的主观反映。

人的心理现象是复杂的，但也是有规律可循的。一般来说，人的心理现象分为两个方面，即心理过程和个性心理。心理过程包括认识过程、情绪情感过程和意志过程。认识过程又称认知过程，是人们获取知识和运用知识的过程。情绪情感过程，是人对客观事物是否符合自己的需要所产生的态度的体验。意志过程是人自觉确立目标，并根据目标支配和调节行动，克服困难，实现预定目的的心理过程。图 1-1 为心理现象示意图。

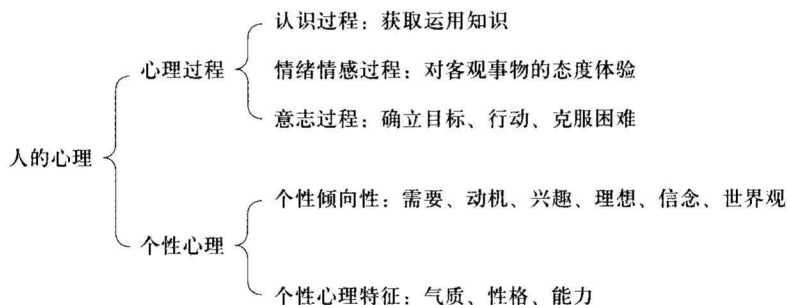


图 1-1 心理现象示意图

心理过程是人类共有的，具有一般的活动形式及共同规律。但是，心理过程在具体某个人身上产生和进行时，由于每个人的遗传素质、所处的生活环境、所受的教育以及从事的工作不同，这些心理过程在每个人的身上就有不同的表现，从而构成了个体心理上的个性心理差异。因此，个性心理是指一个人在心理过程的发展和进程中，经常表现出来的比较稳定的心理倾向和心理特征。它由个性倾向性和个性心理特征组成。

个性倾向性包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等。它是决定个人对事物的态度和行为的内部动力系统，是人进行活动的基本动力。个性心理特征是指一个人在心理活动中经常表现出来的、稳定的心理特点。它主要包括气质、性格和能力。个性心理特征影响着个体的举止言行，反映出一个人的基本精神面貌和意识倾向，集中地体现了人的心理活动的独特性。

心理过程和个性心理相互作用、相互制约，人的个性是在心理过程的基础上逐渐形成和发展的；同时，已经形成的个性心理特征又表现在心理过程之中，影响着心理过程的性质，使人的心理过程总带有个性的色彩。

（二）什么是心理健康

关于心理健康的定义，不同时代、不同国度的不同学者从自己的学术研究领域出发，提出了不同的定义，目前尚无一致的解释。

比如，1929 年在美国举行的“第三次儿童健康与保护会议”上，会议报告的草案认

为：心理健康是指个人在适应过程中，能发挥其最高智能而且获得满足，因而感觉愉悦之心理状态。并且在社会中，能谨慎其言行，并有勇于面对现实人生的能力。

精神病学家孟尼格尔（K. Menniger）认为：心理健康是指人们对于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，也不仅要有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者同时具备。

心理学家英格里斯（H. B. English）认为：心理健康是指一种持续的心理状况，当事者在那种状况下能进行良好的适应，具有生命力，并能充分发展其身心的潜能；而不仅仅是免于心理疾病。

社会学者玻肯（W. W. Bochm）认为：心理健康就是合乎某一水准的社会行为，一方面为社会所接受，另一方面能为自身带来快乐。

1946年的第三届国际卫生大会认为：心理健康是指在身体、智能以及情感上与其他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。

《简明不列颠百科全书》中指出：心理健康是指个体心理在本身和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的状态。

我国台湾心理学家张春兴认为：心理健康是一种生活适应的良好状态。

我国心理学教授王淑兰认为：心理健康是一种持续而积极的心理适应状态。

从以上的定义中可以看出：①心理健康是一种心理上和行为上的良好状态，是个人所能达到的最佳状态。②心理健康具有相对性。心理与行为健康与不健康的划分是相对的，在健康与不健康之间没有绝对的分界线。心理健康不能脱离个人的自身条件，不同社会对心理健康划分的标准也是不同的。③心理健康具有动态性。

综上所述我们认为：心理健康是一种相对持续稳定向上，有效发挥个人潜能以及良好调节自己适应环境的心理状态。

心理健康的人对自己、他人和环境的要求相对适中。不求全责备，也不过分放松。能体验到生活的和谐性、幸福感，能挖掘自己的潜力。

（三）什么是心理不健康

心理不健康又叫心理问题，是指人们由于客观事物刺激引起的心理上不愉快、情绪不稳定、消极适应生活的一种状态。比如某个体虽然参加集体活动，但是活动的目的是为了取悦他人，其活动方式和自己的价值观不统一，对自己的价值很困惑，因此经常有心理烦恼。再如有的学生虚荣心强，为了炫耀自己，即使家庭很难负担额外的费用，也要请同学到高档饭店吃饭。有些大学生在平时的生活中情绪消沉、焦虑、恐惧、自卑等，这些都是心理不健康的表现。

心理不健康的人难以体验到生活的快乐，痛苦感大于愉快感，“没意思”、“不高兴”等都是常见心理问题的表现状态。

有了心理问题就一定要吃药治疗吗？

不一定！因为心理问题也有严重与否的等级之分。心理问题等级从正常心理状态到异常心理状态一般分为4个等级：

一般心理问题—严重心理问题—神经症—精神疾病。

1. 一般心理问题

因现实因素刺激引起个体心理冲突，并因此而体验到不良情绪。不良情绪不间断地持

续一个月，或间断地持续两个月仍然不能自行化解，但能保持行为不失常态，基本维持正常生活、学习、社会交往，效率却有所下降。

2. 严重心理问题

痛苦情绪不间断或间断地持续两个月以上、半年以下。痛苦情绪反应只依靠时间推移发展，或者必须通过专业干预才能解脱。对生活、工作和社会交往有一定程度的影响。与最初事件有联系或类似的其他事件也会引起痛苦情绪反应。

3. 神经症

有不良的人格特征基础以及由于心理性因素、社会性因素引起的功能性障碍。如因不停地洗手而痛苦（强迫症）、怕见异性（异性交往恐惧症）、怕某种动物（动物恐惧症）、抑郁等。

4. 精神疾病

由个人及外界因素引起个体强烈的心理反应（思维、情感、行为、意志）并伴有明显的躯体不适感。是大脑功能失调的外在表现，如思维判断上出现失误，出现幻觉反应或妄想反应等。情绪低落，紧张、焦虑，行为失常（如重复动作、动作减少、退缩行为等），意志减退，等等。

心理健康与心理不健康的前几个等级都属于人的正常心理反应，而精神疾病属于异常心理，又叫不正常心理或变态心理。

二、大学生心理不健康的原因

（一）客观原因

1. 社会环境的变化

改革开放、经济发展等社会变革给人们心理上带来的冲击和震荡是巨大的，对人的心理素质提出了更高的要求。竞争的加剧，生活节奏的加快，使人们产生了过去从未有过的紧张感与压力感。

东西方文化的碰撞，价值观念的冲突，贫富差距的悬殊，利益格局的调整造成了人们心理的不平衡感、不稳定感。人际关系的淡薄加深了人的孤独感与失落感。选择机会的增多、难以兼顾的矛盾也使人容易产生无所适从的焦虑感。社会上存在的分配不公、假冒伪劣、以权谋私、贪污腐败等阴暗面，也给正在成长的大学生带来了消极的影响。面对纷繁复杂的社会环境，许多独生子女大学生感到紧张、困惑、迷惘、不安。

2. 学习环境的变化

新入学的大学生对环境的不适应是非常明显的。多数学生首次远离家门，离开长期依赖的父母以及其他亲人、朋友和熟悉的环境，开始独立生活，许多问题要自己动手解决。来自城市的独生子女大学生，面对每天选择穿什么衣服、吃什么饭菜的问题感到困惑。面对一大堆脏衣服，为不会洗而发愁。这些过去都是由母亲做的事情自己从来都不需要操心。来自农村或边远地区的大学生，所面临的环境变化更大，这给每个大学生带来不同程度的环境反应。当这种环境刺激超过了个体承受的限度时，就会造成心理问题，如出现失眠、食欲缺乏、注意力不集中，环境适应更加困难，以及烦躁、严重焦虑不安、头疼、神经衰弱等，甚至可能出现擅自离校的冲动行为。

大多数学生在入学前一直生活在自己所熟悉的同学和亲人身边，人际关系相对稳定。而一旦进入大学，就面临一个重新认识别人，确立人际关系的过程。一位大学三年级的学

生在咨询中讲道，自从入学以后情绪一直不好，学习效果受到影响，精力不能集中，看不进书，头昏，失眠，心情从未舒畅过。一年级时老想家，看书就想家里的事。第二学期时想家不强烈了，但情绪仍不能改善，而且与同学的接触也很少，自己很孤单。

另外，一些大学生因自己在班级中的地位变化而不适应。在中学他们往往是学习的尖子，是佼佼者，有很强的优越感，并已习惯了这种地位。但是大学里人才济济，许多学生失去了拔尖的地位，变成了很普通的学生，这使不少学生产生“平庸感”。一位大学二年级学生在咨询中讲道，入学后由于想家出现失眠，每天昏昏沉沉的。在高中时自己学习成绩是前三名，上大学后成绩只是中等水平，在此基础上心里总感到孤单，过去有话可以跟家长以及熟悉的同学、朋友讲，现在则无人可讲。上大学前想成为科学家，现在觉得，即使当了科学家又能怎么样？对自己失去了信心，不知自己该干些什么，也不知道前途怎么样。严重时甚至想到过自杀。

环境的巨大变化，再加之许多学生缺乏心理准备，使许多大学生在适应环境的过程中产生许多心理问题、心理困扰。如果问题不能及时解决，将会严重影响到这些学生以后的学习和生活适应与心理健康。

3. 学习方法的变化

许多大学生入学前是在家长或班主任督促、监督下学习的，该学习什么内容是由老师替他们决定的，目标明确，内容明确，心里放心踏实；而进入大学，学习时间、学习内容大部分是由自己决定支配，许多大学新生反而不知如何安排时间，不知应学习什么内容，学习目标不明确，在犹豫、自责、后悔中度日。同时，我们也发现，在中学时学习优势代替了一切，学习好的同学深受老师、家长的宠爱，同学们的尊重与羡慕，自我感觉良好，信心十足。而在大学里，学习优秀且多才多艺的学生才受同学们的羡慕与尊重，如果自己除了学习，别无他长，或在集中了各地学习优等生的新群体中，自己已不是学习上的佼佼者时，失落、孤独、自卑之感便油然而生，如果不能恰当地接受和对待此现实，就会造成自我否定等心理问题。另外，学习方法不当造成的学习困难，也是导致大学新生心理异常的因素之一。比如对新的大学课程仍沿用已不适用的中学学习方法，结果造成学习成绩不理想但又忽视了学习方法的探讨，使自己在学習问题上疲于被动应付而造成了心理上的较大压力，出现焦虑、紧张等情绪反应。

4. 生活环境和习惯的变化

南、北方学生分别到异地就学会带来饮食方面的显著差异和生活习惯的不适应，这也会造成部分学生的环境应激。如果不能在短期内顺利适应，心理应激便会影响到正常的学习、睡眠等活动，形成心理问题。一位来自农村的大学生，从小生活在边远的乡村，第一次进城上大学后，发现自己进入了一个非常陌生，同时又很难以适应的环境。尤其是在食堂中看到随处丢弃的剩饭剩菜，为这种惊人的浪费现象所震惊。另外，乡村中质朴、热情而又直接的人际交往方式也使他对大学中的人际关系感到极大的失望。所有这些都使他感到大学生活的不可思议。在咨询中他这样讲道，“我非常希望能在大学中受到良好的教育，但现实生、活却使我失去了信心，我不知该如何去适应这样的环境。这使我与很多人都难以沟通，自己变得很孤立，不知怎么办才好。”另外，城市居民的生活习惯与农村生活习惯有很大的差异，在同一个宿舍内因城乡生活习惯差异引发的矛盾较为普遍。加之，大学生中女同学攀比衣着打扮，男同学抽烟饮酒，追求享乐。学生过生日及郊游消费逐渐上涨

已成为普遍的现象。部分经济能力有限而又爱面子讲虚荣的学生，会因此造成心理问题，出现严重的自卑、忧虑、紧张等精神压力，甚至会引发违法行为。

5. 教育指导思想上的失误

在很长一段时间内，我们在教育指导思想上也存在着种种失误。例如，过度强调学习成绩而忽视心理素质培育；片面强调身体健康而忽视心理健康，重视生理平衡而忽视心理稳定和社会成熟，使得我们的基础教育没有注意学生心理素质的培养与优化，没有形成使学生的人格健康发展的机制，导致了学生的心理素质脆弱。如果有相应的环境刺激的诱发，就极易出现心理问题甚至心理疾病。

6. 早期经历与家庭环境的影响

在接受咨询的大学生中，有相当一部分人的心理问题与家庭环境或早期的经历有关。在他们早期的生活环境中，曾经历过不幸的事件、境遇，并造成过严重的伤害性体验，以致影响并改变了他们的行为模式和对生活的态度，甚至对其个性的发展也产生了负性影响。进入大学后，当遇到的新问题与早期经历有某种相似时，早期的影响会以各种不同的方式表现出来，这时他们则以仇恨、多疑、逃避、攻击、不合作等行为模式对待周围的一切，其结果可造成他们社会适应不良，并影响其自我的发展。这些能造成伤害性体验的不幸境遇包括：父母离异或家庭严重不和睦，父母等人有不良人格特质；教养态度严重偏离正常，长期与父母分离、被遗弃与被收养，家庭及本人长期处在被严重压抑的环境，长期被伤害或迫害而缺乏关爱与同情，以及家庭经济状况长期严重困难等。早期经历的影响到了成人仍然存在，并且将极大地影响着他们的人际关系和心理健康。精神分析理论认为，所有的心理障碍都与早期经历有着直接的关系。

（二）主观原因

1. “理想自我”与“现实自我”的矛盾

大学生作为同辈人中的佼佼者，步入大学前就已经为自己将来的发展描绘了蓝图，然而进入大学后，现实生活中的种种客观障碍使自己理想中的我难以实现，因难以解决“理想自我”与“现实自我”的矛盾而严重影响大学生的心理状态。大部分学生会重新调整自我、强化自我、发展自我以适应现实，但也有部分大学生企图逃避与现实的矛盾冲突，在发展自我中放大自己的“劣势”，忽略自己的优势，以压抑和防御的心态对待现实，更有甚者，有些大学生反过来攻击现实，做一些有损于社会的事情。部分学生消极颓废、苦闷、不求上进，沉溺于玩乐放纵甚至企图自杀。

2. 人际关系与日常生活中的摩擦

人际关系问题在大学生生活中始终都是一个影响心理健康的重要因素。大学生中的人际关系问题主要是处理与周围同学和老师之间的关系，以及与家庭、亲人、朋友之间的关系。但主要还是表现在与周围同学，特别是与异性同学、同宿舍同学的交往方面。

大学生真正的人际交往是进入大学以后开始的。由于过去与他人相处的经验相对较少，这在很大程度上为大学生的人际交往带来了一定的压力。要在短期内建立起一种和谐的人际关系，往往需要很多的技巧，而大学生们往往只感受到这一问题的重要性及其压力，而缺乏必要的经验和技巧。同时在人际关系的认识上也存在问题，一方面，他们对良好的人际关系抱有极大的期望，希望能建立和谐、友好、真诚的人际关系。另一方面，这种期望又往往过于理想化，即对别人要求或期望太高，而自己又不主动去建立这种和谐的

关系,因此造成对人际关系状况的不满。这种不满又会反过来对他们的人际关系带来消极的影响。

除一般的交往问题以外,大多数的交往障碍都与异性交往有关。这主要表现在与异性交往的困难,以及如何与异性交往的问题。如有一位男同学,很想与其他同学交往,但又怕见其他同学,尤其是女同学,见到她们就感到紧张。究其原因,主要是怕自己在交往中给对方留下不好的印象,怕自己说话不得体,等等。很明显,这种交往障碍与一般的交往问题的原因是相同的。很大程度上是由于对与异性交往的过高期望(以及对自己的过高期望)所造成的。当然,其中也包括交往的技巧问题。

另外,人际交往中还存在一些比较小的影响因素,而这些小的因素可能会在很大程度上影响到大学生的人际交往和心理健康,最终酿成大祸。如某大学生宿舍,两个学生发生争执,一个要开窗,一个要关窗。双方争执不让,甲生用水果刀刺死乙生,甲生也因此断送了自己的一生。许多小的因素往往表现为日常生活中的困扰或挫折,如同学之间的口角、争执,各种各样的误解和摩擦,甚至在商店、邮局、食堂等受到工作人员的忽视而发生口角,长时间接不到家信,学习和休息环境的改变,等等,都会在一定程度上对大学生的心理平衡产生影响。这些困扰因素单独出现时可能影响不大,但如果连续出现,或与其他人际关系问题同时出现,对其影响就不可忽视。

(三) 气质与性格特征

从大学生的人格特征来看,人格中的不良因素与心理障碍呈现相关关系。也就是说一些特殊的人格特征,是导致心理障碍和精神病的内在因素之一。比如气质是人格中具有生物性的人格特征之一,是一个人心理、活动的稳定的动力特征。具有先天性,受神经系统特点的影响。日常生活中所说的“秉性、性情、脾气”等都是气质的通俗说法。气质对人的行为不起决定性的作用,但给人的行为涂上某种独特的色彩。如面对挫折,胆汁质气质类型的人可能会表现出冲动、急躁的情绪,无法控制自己的行为。而抑郁质气质类型的人则可能会更消沉无语,行动缓慢,表面看似平静,内心却痛苦并经久不息。在心理咨询中发现,抑郁质、胆汁-抑郁质气质类型的人容易形成心理障碍。

性格是对现实的稳定态度和从习惯化了的的行为方式中表现出来的个性心理特征,是在现实生活中形成的。如有人勇敢、有人怯懦;有人沉稳,有人急躁等。性格与心理的发展也关系紧密。有研究显示,那种处事稳重、自制力强的人,不善于应付突发事件;而那种攻击、好斗、容易激动的人却往往能机智灵活地应付突发事件,能保持心理上的平衡而不失常。

医学心理学的研究表明,A型性格的人,具有争强好胜、脾气急躁、事业心强、时间感紧迫、对自己要求高、办事行动快等性格特征,在事业上往往获得好评,却容易患冠心病。据调查,A型性格中具有敌意性和激怒特征的人中,占70%的人会有明显的冠状动脉硬化。而情绪内向,把怨气和怒气压抑在心中不发泄的人则易患癌症。有的调查也表明,大学生的自杀意念、孤独感、失眠等都与人格类型有密切关系。

(四) 心理冲突

大学生在日常生活中,心理冲突是经常发生的。如所学专业与自己兴趣的冲突,学习功课与社会工作的冲突,恋爱与专业学习的冲突等。

心理冲突是挫折的一个重要来源,与人的心理健康水平有着密切关系。强烈的心理冲

突会使人陷于无尽的困惑和苦闷之中。内心世界的各种根本的价值观之间的冲突，甚至可以引起人的厌世、颓废和绝望，极大地消耗人的心理能量，使人的心理功能得不到发挥，从而影响心理健康。

冲突有各种类型，一般日常生活中所遇到的冲突，主要包括以下四种类型。

1. 趋避冲突

当同一个目标既能满足人们的需要，对人们有吸引力，同时又会给人们带来心理上的威胁，对人们有着某种伤害的时候，人们趋近这一目标和逃避这一目标的动机会同时存在，并互相冲突。这在大学生日常生活中遭遇最多，而往往又是最难解决的。比如许多大学生渴望与异性交往，但又缺乏与异性交往的经验，既想主动与异性交往，又怕遭到对方的拒绝，自尊心受到伤害等。

2. 双趋冲突

当人们面临两个目标需要选择，并且这两个目标对人们具有同样吸引力，但由于各种原因的限制，二者不可兼得，必须放弃其中一个目标时，就会在心理上产生难以作出取舍的内在冲突。比如想多利用些时间进行学习，在大学期间争取考过六级英语；但又想多参加社会活动，提高自己的交往能力、组织能力等，但时间与精力总是有限，当二者无法兼顾时，便会产生心理冲突。再如女生甲温柔漂亮，女生乙聪明能干，某男生都喜欢，但只能选择其中的一位，不知该选择与谁恋爱时引起的冲突。

3. 双重趋避冲突

当同时有两个目标，人们面临两种选择时，每一种选择都既可能有利于人们，又会给人们带来不利，这便是双重趋避冲突。例如，有些大学生在选择职业时，既认为国有企业比较稳定，各方面有一定的保障，但收入低；去外资企业，收入比较高，但管理较严，还不太稳定。

4. 双避冲突

同时出现了两个目标，但这两个目标都会给人们带来负面影响或压力，不知该怎样权衡选择时的冲突。如作为某职业人员严格办事，就要得罪人；不严格办事，就要失职。大学生不爱读书，但又不想被淘汰。

实际生活中，大部分大学生发展较为顺利，遇到的挫折少，心理承受能力低，一旦生活中遇到一定困难与挫折，很容易产生各种心理冲突。如果冲突长期得不到解决，便会对个体造成严重的危害。

三、大学生心理健康的标准

实际上，要探讨心理健康的标准，不是一件容易的事情，因为心理健康是一种完好的状态，是随着时代、文化、民族、环境、个体自身等条件的变化而变化的，因此，无法确定一个客观的不变标准。但是，人类的心理无论多么复杂，总有规律可循。只要设定一定的条件，还是可以得出相对的健康标准。比如，以某一群体为参照标准。每一个群体都有和自己群体一致的行为方式，在群体的发展过程中，这种行为方式逐渐地同定下来；在这个群体中，个体成员的行为如果和群体行为是一致的，那么其心理对这个群体而言就是健康的，反之，如果个体成员的行为和群体认同的行为方式不一致，其行为对这个群体而言就是不健康的。在现实生活中，人们对一个人的心理健康的判断一般是根据参照群体这个标准。

可是,利用这个标准对群体行为进行判定也会出现问题。首先,因为群体具有差异性。由于群体的地理和文化等方面的差异,群体行为也存在较大的差异,西方人和东方人的行为方式差异是明显的,如中国人见面后询问一个人的年龄和收入表示对人的一种关注和尊重,是正常行为。但是,如果一个西方人经常表现出这样的行为方式,会被判定为异常。其次,群体具有历史性。一个群体是不断发展的,随着群体的社会经济水平的发展,群体行为也发生了很大的变化,因此在一个时期,这种行为对这个群体而言可能是健康的,但是在另一个时期这种行为可能就是不健康的,如我国古代崇尚的是“女子无才便是德”,有才是一种异常表现。而现代社会,我们崇尚的是男女价值平等,有才是正常行为。

有心理学家提出用常模参照判定心理健康。常模参照实际也是一种群体参照,常模就是群体一般或平均的行为表现,判定时将一个人的行为和这个常模进行比较,如果超出这个常模规定的标准就被认为是不健康的。但是,和群体参照一样,常模参照也有明显的地区性,如果这个常模是在美国获得的,我们只能说这是一个美国常模,这个常模是不适应于中国的。如果这个常模是在上海获得的,这个常模就是上海常模,我们就不能使用这个常模去判定北京人。此外,常模还具有历史性。由于人的行为是在不断地发展变化的,因此常模具有明显的时间性,常模的历史越长,其有效性就越差。

因此,很多人认为,不论什么时代,什么地区,人们总会有一些对心理健康的相对恒定的认识内容,通过这个恒定认识就可以对任何一个人做出是否健康的判定。如智力,是人的认识能力,认知活动正常,非妄作妄为,就可以作为判定人心理健康的基本内容。言语,人们的行为主要表现在言语上,言语发展水平是否和同龄人一致,言语的理解和表达是否正常。情绪,经常保持乐观心境,无论古今中外,都认为是心理健康的表现。情绪反应的程度适当,积极和消极的情绪平衡协调,那么心理是健康的。人际关系也是判定的标准之一。乐于与人交往,交往和谐,外在行为方式是否协调统一,是否具有较强的社会一致性等。因此,心理健康的内容也可成为判定心理是否健康的标准。

(一) 部分学者提出的心理健康标准

1. 莫雷教授的观点

- (1) 智力正常。
- (2) 能协调与控制情绪,心境良好。
- (3) 意志坚强,行为可控。
- (4) 心理特点符合年龄特征。
- (5) 人际关系和谐。
- (6) 适应社会生活。
- (7) 热爱生活。
- (8) 有完整和谐的人格结构。

2. 王淑兰教授的观点

(1) 智力健全。即智力水平正常,智力结构无明显缺陷,并且喜欢学习,能在学习中发挥自己的智慧,获得成功感和充实感。

(2) 情感健全。即对自己的情感有基本的了解。情感反应的强度与延续性适当,能理解别人的情感,能保持愉快的心境。

(3) 意志健全。即善于确定行为目标,并能为实现目标而克服来自自身的不合理欲望

和各种困难，能抗拒外界的种种诱惑。

(4) 人格(个性)健全。即有乐观开朗的性格，能接纳自我，并有积极的价值追求。

(5) 人际关系良好。即喜欢与人交往，与多数人能友好相处，同时又有自己的知心朋友，在对人的态度上是积极的，能做到对人尊重、真诚、理解和宽容。

(6) 行为正常。即行为符合年龄特征和社会行为规范。

(7) 能适应社会环境变迁。即有适应社会环境变化的观念和能力。

(8) 有双重的心理承受力。既能承受成功与顺利，也能承受挫折与失败。

(二) 本书的观点

综合上述心理学家提出的心理健康标准，结合自己的认识与我国大学生的实际情况，笔者认为大学生心理健康标准应该包括以下几个方面。

1. 智力正常

对于这一点，已是心理学者的共识。大学生智力正常的标准是：观察力敏锐、思维灵活、想象力丰富、注意力集中、记忆力强，有强烈的求知欲望和浓厚的探索兴趣。

2. 情绪稳定

心理健康的大学生总是快乐、满意、宁静等积极情绪多于忧伤、痛苦等消极情绪。情绪本身具有波动性等特点，但心理健康的人能够适度地表达和控制自己的情绪，不过分狂喜，不悲痛欲绝；不骄傲自满，不妄自菲薄；自尊自重，对于无法得到的东西不过于贪求，对于自己能得到的一切感到满意，心情开朗，乐观。

3. 接纳他人和自己

心理健康的大学生既能接受别人，又能悦纳自己。能认可别人存在的重要性和作用，同时也能理解别人，既承认他人的优秀之处，又善于吸收他人的长处，不卑不亢，交往大方。更重要的是还能了解自己，接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能做出较为恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得较为实际，因而对自己总是相对满意的；努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。心理不健康的人则缺乏自知之明，由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；或怨天尤人、求全责备；或总是要求自己十全十美，当自己无法做到时，便讨厌自己，与自己过不去。

4. 适应能力强

心理健康的大学生能够面对现实，接受现实。并能能动地去适应现实，进而改造现实，而不是逃避现实；对周围事物和环境能做出客观的认识和评价，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。能和社会保持良好的接触，对社会现状有清醒的认识；能对周围事物和环境做出客观的评价，环境改变时能面对现实、接受现实，并主动地去适应现实，使个人行为符合新环境的要求；对自己的力量有充分的信心；对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的大学生往往以幻想代替现实，当幻想与现实发生碰撞时，不敢面对现实，逃离现实，回避现实，没有勇气去接受现实的挑战；或抱怨自己“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。

5. 行为正常

心理健康的大学生在没有智力迟滞和精神失常症状的情况下，其行为应与其所处的社

会情境及社会评价相一致,有责任心、爱心,有独立自主的观点,不盲目随从,对自己的一言一行负责,不过分依赖他人。心理不健康的大学生在行为上显著地异于常态,或未老先衰,或行为幼稚与自己的年龄不符,或表现出一些怪癖行为,如贪吃、厌食、酗酒、重度吸烟,以及某些过失行为,如药物依赖、吸毒、施虐、盗窃、诈骗和报复社会等行为。

6. 人际关系良好

心理健康的大学生人际关系协调和谐,在生活的集体中,既能与挚友同聚共处,也能独自沉思享受孤独之美;为他人和集体所接受。在与人相处时,同情、友善、信任、尊敬之态度总是多于猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等态度。既乐于帮助别人,又能接受别人的帮助,因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。

四、大学生心理健康教育的意义

(一) 可以促进良好心理素质的形成

心理健康通过挫折教育,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力;通过健康人格教育,培养大学生自尊、自爱、自律、自强的优良品格;通过环境适应教育,提高大学生在不同环境中或遇到困惑时的从容应对与适应能力;通过人际关系和谐教育,促使大学生学会接纳自己、悦纳他人,以平等的心态与同学之间形成良好的沟通,互相帮助,保持和谐的人际关系;通过自我意识教育,帮助大学生客观评价自己、悦纳自己、接纳他人、自信乐观,使理想自我与现实自我达到完美统一。

(二) 可以有效防止心理疾病的产生

心理健康通过心理咨询与心理治疗知识教育,促使大学生正确认识心理卫生的重要性,端正对心理问题的认识态度,树立自我保健意识和危机防范意识,积极主动地维护自己的心理健康。掌握一定的心理学技术与方法,学会自我心理调适;学会觉察不良心理问题的产生;学会良好地调适自己的不良情绪,朝气蓬勃,做情绪的主人。

(三) 可以有效发挥个人潜能与社会功能

自立、自信、自强、自尊的“四自”品质,是个体有效发挥个人潜能的保障。心理健康教育可以帮助大学生树立积极的自我概念,发现自己的潜在能力,提高独立处事的能力,审慎有为;增强自强品质,思维灵活、有强烈的求知欲望和浓厚的探索兴趣;保持健康的自尊品质,将敬业与责任感、关爱与合作精神、智慧与创造力、实践与生存力、耐挫与坚持力相结合,充分地发挥个人潜能,和谐地运用社会资源,形成良好的团队精神,与他人并肩协同去追求人生的伟大意义。

(四) 可以树立积极的生活态度与价值理念

心理健康教育可以帮助大学生树立积极的生活信念与健康信念,正确认识生活中出现的挫折与困境,客观地制定自己的生活目标和理想;不自责、不抱怨、不逃避生活、学习和工作中的各种困难和挑战,敢于面对、接受现实,并主动地去适应现实,尝试挑战。既能承受成功的喜悦与顺利,也能坦然承受挫折与失败;既有高于现实的理想,又不会沉溺于不切实际的幻想与奢望。

五、大学生如何维护心理健康

正值青春期的大学生,在较复杂的社会生活中难免会出现心理冲突,产生各种心理困惑。因此保持良好的心理状态,学会有效地解决可能遇到的各种心理问题、心理障碍,充