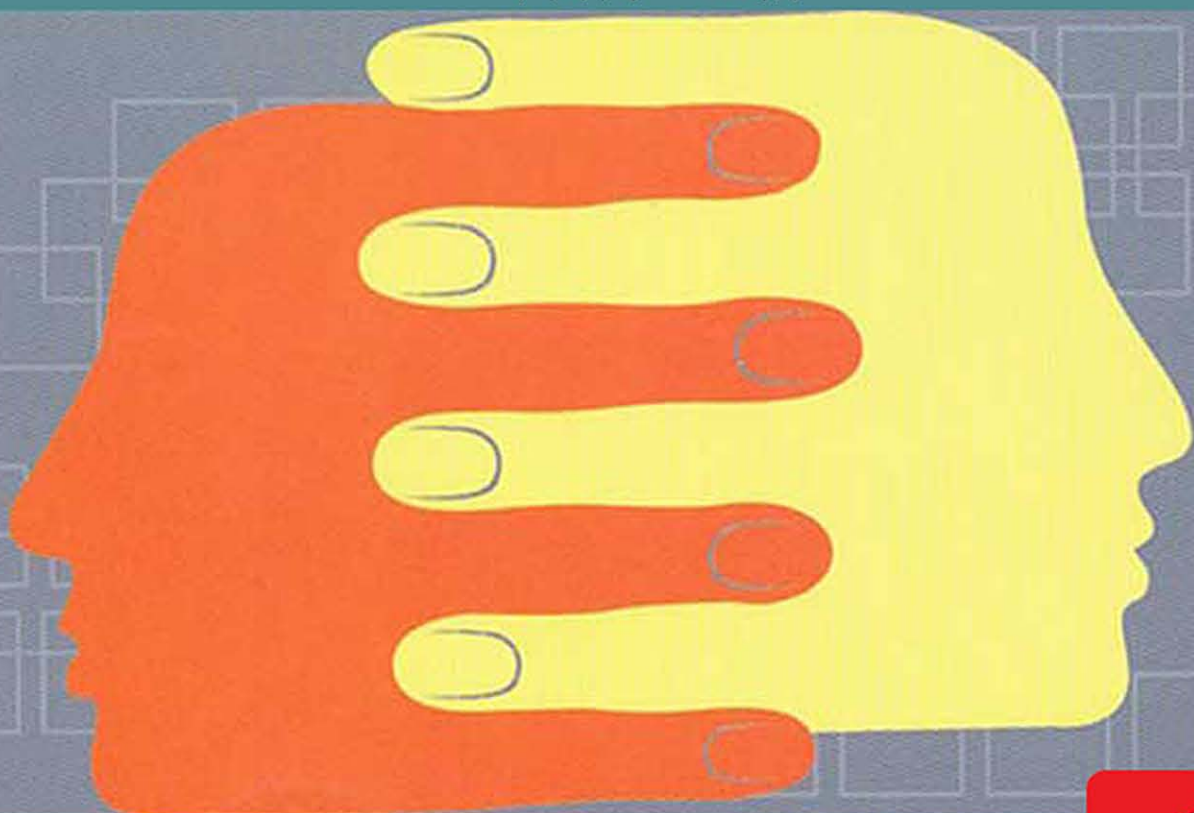


心理健康教育

于丹丹 主编



北京理工大学出版



高等职业教育“十三五”规划新形态教材

心理健康教育

主 编 于丹丹

副主编 何 晶

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育/于丹丹主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2017. 7

ISBN 978 - 7 - 5682 - 4618 - 7

I. ①心… II. ①于… III. ①心理健康 - 健康教育 - 高等职业教育 - 教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 197260 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)

82562903 (教材售后服务热线)

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 / 15.5

字 数 / 288 千字

版 次 / 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

定 价 / 29.80 元

责任编辑 / 江 立

文案编辑 / 张 乔

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

曾任世界卫生组织总干事的马勒博士说过：“有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有了一切。”的确，健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，而健康的一半是心理健康。对于现代社会的人来说，心理健康的意义远远超过身体健康。这不仅因为随着科学技术、经济水平、医疗条件的发展和改善，身体疾病在逐渐减少，而且还因为现代社会对人的心理素质要求更高，每一个想获得成功的人，都必须关心和维持自身的心理健康。

人类进入 21 世纪后，时代变化的节奏加快，变化的幅度与强度增强，社会结构性变化周期也在缩短。这种急剧的社会变化、文化变迁，要求人们用发展的眼光来看今天。成长中的人，面临着比过去更多的学习与适应问题。学会学习，学会助人、求助和自助，自信、理性地解决好发展中面临的问题，是当代大学生身心健康、成人成才的生存智慧之所在。

和谐社会关系的一个基本社会心理特征，在于每个人都能意识到自己是他人环境的组成部分，是他人愉快的一部分，而他人也正是自己愉快、幸福的基本组成部分。因为，人归根结底是一种社会存在。正如美国著名社会心理学家阿伦森说：“人不过是一种社会动物。”

从而，每个人都需要自觉地调节自己，不仅要让自己健康，同时也要主动成为他人健康环境的组成部分。在和谐社会中，每个人都需要了解心理健康的知识，理解自己所生存的世界，理解他人的需要，理性地选择自己的生存、奋斗目标，充分利用自己宝贵的时间、生命资源，懂得调整自己保持健康的方法，学会一些科学、有效的自我调节技术。

对于大学生而言，每个人都会遇到自我认知、情绪、人际关系、人格成长、恋爱、择业等人生课题。关注心理健康、寻求心灵自由、追求人生意义等生命课题，越来越引起大学生的积极关注。在长期的教育、教学工作和学校管理工作的实践过程中，编者深深体会到在校大学生对心理科学知识的殷切期盼，对自己人生探索的苦苦追求，同时也发现部分大学生在成长过程中经历的许多挫折，关注到他们在自我超越时的痛苦。因此，希望能把工作中的体会和做法总结出来，以帮助更多的青年学生，使他们学会心理调适的方法，掌握自我塑造的基本途径，帮助他们对心理健康、人生追求做更加深入的思考，以期在人生的道路上走得更好、更稳、更健康。

本书由吉林省经济管理干部学院于丹丹任主编，吉林省经济管理干部学院何晶任副主编，具体章节分配如下：第一章、第二章、第三章、第四章、第六章、第七章由于丹丹编写，第五章、第八章、第九章、第十章、第十一章由何晶编写。

本书可作为高等职业学校大学生心理与健康的教材，也可以作为心理咨询师、辅导员、大学生、教师等人员的参考书。

在书中引用了国内外专家学者的研究成果，在此谨向有关作者和为本书的出版付出辛勤劳动的编辑出版人员，以及帮助、支持本书编写的同仁、朋友致以诚挚的谢意。

编写时我们力求做到科学性、先进性、实用性、新颖性，但限于编者的水平，书中一定存在许多不足之处，敬请读者提出宝贵意见，以便再版时修订。

编 者

第一章 大学生心理健康概述	(1)
第一节 大学生的心理发展	(2)
第二节 大学生心理健康的标准	(6)
第三节 大学生心理健康教育的实施	(9)
第二章 认识自己	(19)
第一节 大学生自我意识概述	(19)
第二节 大学生自我意识的发展及类型	(23)
第三节 大学生的不良自我意识及其调适	(26)
第四节 大学生健全自我意识的培养	(30)
第三章 健全人格	(36)
第一节 人格及身心发展	(36)
第二节 大学生气质与性格	(39)
第三节 大学生中常见的人格发展缺陷及其调适	(44)
第四节 大学生健全人格的塑造	(50)
第四章 为人处世	(58)
第一节 人际交往概述	(59)
第二节 大学生人际交往的心理分析	(64)
第三节 人际关系与人际交往的方法与艺术	(68)
第五章 管理情绪	(75)
第一节 情绪概述	(76)

第二节	大学生常见的情绪问题	(80)
第三节	情绪的控制与调节	(87)
第六章	学会学习	(95)
第一节	大学生的学习与心理健康	(96)
第二节	大学生常见的学习心理问题	(100)
第三节	智力元素的培养	(105)
第四节	科学提升大学生的学习能力	(113)
第七章	爱的能力	(119)
第一节	心理学视角下的爱情	(120)
第二节	大学生恋爱中的常见困扰	(125)
第三节	健康恋爱心理的培养	(131)
第四节	大学生的性心理	(136)
第八章	职业生涯规划与发展	(147)
第一节	职业生涯与大学生人生发展	(148)
第二节	大学生就业心理问题及调适	(156)
第九章	应对压力	(171)
第一节	挫折概述	(172)
第二节	压力与压力应对	(178)
第十章	走出困境 珍爱生命	(187)
第一节	大学生的求助心理	(188)
第二节	大学生心理障碍主要类型	(196)
第三节	大学生的网络心理障碍及对策	(203)
第四节	自杀的预防与干预	(212)
第十一章	班级团体辅导	(217)
第一节	班级团体辅导概述	(217)
第二节	团体辅导设计方案举例	(221)

第一章

大学生心理健康概述

这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败，只要不是一败涂地，你一定会取得胜利。

——亨·奥斯汀



案例导入

18岁的小霞是个爱笑的长沙姑娘，她在大学的两年多时间里热爱学习，还经常参加社会公益活动。在老师、同学和父母眼中，她热情、开朗、乐观，是校园活动的积极分子，人缘也特别好。这样一个优秀的学生，却留下一封遗书后，从自家附近的湘江投河自尽。花样般的年纪，她为什么要选择轻生呢？小霞的父亲说，去年春节过后，一向活泼可爱的小霞经常出现情绪落差，一点很小的事情就会伤心落泪。起初，家人以为是学习紧张，可这样的状态越来越多。一周前，小霞的家人将她带到了医院，医生的诊断是“抑郁症”。从医院回家以后，小霞的情绪变得更差，不久就发生了投河的悲剧。“微笑型抑郁”就属于双相障碍中的混合性抑郁状态，即躁狂的外表与抑郁的内心同时呈现在同一个患者身上。



案例分析

正值花样年华的学子放弃宝贵生命是让人无比痛心的事情，但触目惊心的一桩桩案例接连发生，迫使我们沉思——大学生群体的心理健康问题面临重大挑战。

每一个人的身心发展都包含生理成熟和心理成熟两方面，身心发展的各个年龄阶段都有其特点，但真正的健康应该是生理心理与社会适应都臻于完满的状态。这是一个从量变到质变的对立统一的发展过程，同时又是由低级到高级，由简单到复杂的螺旋上升过程。在此过程中会出现诸多不尽如人意的状态，需要积极正面地面对解决。

当今大学生群体面临着日益加剧的社会竞争，心理问题也相对多地出现在成长过程中。提高大学生心理素质，增强其自身的心理保健能力和社会适应能力，是十分重要的。因此，了解心理健康的重要意义和相关知识，掌握保持心理健康的常用方法；当出现心理健康问题时以正确的态度应对，是为本章乃至本书的主要内容。

第一节 大学生的心理发展

人的心理特征是随着外在因素的变化而变化的。青年大学生正处于迅速走向成熟而又未真正完全成熟的发展阶段，这个群体的心理特征有其独特性，反映在他们的智力、情感、意志、思维方式都已达到了一定的水平，但由于认识的肤浅，大学生群体中存在明显的“智商”高于“情商”的现象。

一、大学生心理发展的一般特点

大学生心理发展的一般特点是：

（一）抽象思维迅速发展，但思维易带主观片面性

大学生随着自己身心发展趋于成熟，学习的知识越来越多，思维训练越来越复杂，其抽象思维能力也获得迅速发展，并逐渐占据思维活动中的主导地位。他们在思考问题时，不再满足于一般的现象罗列和获得现成的答案，而力求自己探索事物的本质和规律；他们喜欢进行比较系统的理论论证，对事物因果规律有浓厚的探索兴趣，思维的独立性、批判性日益增强，思维的深度、广度、灵活性与创造性有长足发展。不过，他们抽象思维的水平还没有达到完全成熟的程度，思维品质的发展也不平衡，在对复杂社会问题进行认识时，还易出现简单、主观、片面、想当然、脱离实际或固执偏激的不良倾向。由于个人阅历浅，社会经验不足，看问题时容易过分地钻“牛角尖”，并且掺杂了个人的感情色彩，缺乏深思熟虑，往往有偏激、过分自信和固执己见的倾向。他们还不大会善于运用唯物辩证法观点和理论联系实际的观点指导自己的认识活动和观察社会现象。从思维的发展来说，大学生的“理论型”抽象思维居于主导地位，与此形成鲜明对比的是对自我的苛求和追求完美以及对现状的不满，这足以说明，大学生思维缺乏客观性。

（二）情感丰富，但情绪波动较大

大学生富有青春气息，对生活充满激情和活力。随着他们对大学生活逐步熟悉、适应和深入展开，以及参与社会交往和联系增多，社会性需要增强，他们的情感也日益丰富、强烈、发展、完善。它体现在具体的学习、生活、活动、劳动和人际交往的过程中，带有明显的时代性、社会性和政治性。这种情感在大学生世界观、人生观、价值观的逐步确立及支配下，会迅速向广度和深度发展，逐渐成为其情感世界的本质和主流。大学生情感日渐丰富的同时，他们对情绪控制的能力也在不断由弱变强。不过，无论从生理、心理和社会的角度，还是从青春期情绪丰富而不稳定特点的角度来看，当大学生们受到内心需要和外界环境影响的强烈刺激，他们的情绪又容易产生较大波动而表现出两极性，既可能在短时间内从高度的振奋变得十分消沉，又可能从冷漠突然转变为狂热，乃至造成消极的后果。同时，大学生的

情绪还存在着外显性与内隐性的矛盾,这种矛盾冲突也给大学生带来了较多的情绪适应问题,生活经验的匮乏,使大学生又常常体验到挫折与焦虑。

(三) 自我意识增强,但发展不成熟

自我意识是人对自己及自己与周围环境关系的认识,包括对自己存在的认识,以及对个体身体、心理、社会特征等方面的认识。这种认识主要是通过自我观察、自我检验、自我评价、自我调节及自我完善来实现的。大学生是同龄青年中的佼佼者,他们十分关注对自我的认识,大学生根据自身、周围环境及社会现实,来正确认识自己,恰当为自己定位,给自己的学习和未来发展作精心设计和准备,并进行心理和行为上的努力。他们大多数对自己的评价和别人对他们的评价比较一致。大学生借助于他人、社会评价认识自己,但又不完全依赖于别人的评价,具有明显的独立性、自主性和自信心。他们不喜欢别人指手画脚、干涉指责,或者继续把他们当未成年人看待,期待社会把他们看做是成熟的一员,得到他人的尊重。

另外,由于大学生自身社会生活的知识、能力和经验等的不足,他们中的相当一部分人还不善于正确处理自我完善与社会发展需要的关系,还没有确立立足现实、做长期艰苦奋斗的心理准备。他们往往对自己估计过高,还不善于倾听不同的意见,难以理解人、尊重人,常常表现出自命不凡、刚愎自用;有少数人难以充分了解和正确认识自己,不能坦然承认和欣然接受自己,常又缺乏自信而妄自菲薄。他们一旦遇到自己无力解决的困难或遇到某种挫折时,容易产生对现实不满的过激行为或强烈的自卑感,甚至导致行为失控和做出不理智的事情来。心理健康的大学生不仅其自我结构相对稳定,而且能够在新环境或新经验的基础上,对自我进行适当的调整。相反,有心理障碍者则往往不能及时协调自己的自我结构,从而对行为和心理健康产生不利的影响。正因如此,大学生自我意识的发展状况充分反映出他们正处于迅速走向成熟但未真正完全成熟的心理特点。

(四) 意志水平明显提高,但不平衡、不稳定

大学生随着社会知识经验的增多,他们对社会、人生的意义有了更深刻的认识。大多数人已能逐步自觉地确定自己的奋斗目标,并根据目标制定实施计划,排除内外障碍和困难去努力实现奋斗目标,其意志的自觉性、坚韧性、自制性和果断性都有了较大发展。他们的世界观、人生观、价值观逐步确立,他们出于对目标价值的认同和受到目标强烈的吸引激励作用,会为实现奋斗目标而克服前进道路中的各种困难和障碍,表现出坚强的意志力。但大学生意志发展水平不平衡、不稳定。一般说来,他们意志的自觉性和坚持性品质发展水平较高,但果断性和自制性品质发展相对缓慢一些,这主要表现在他们处理关键问题或采取重大行动时,有时优柔寡断、动摇不定,或有时草率武断、盲目从众。大学生意志水平在不同活动中的表现不一样,即便是同一种活动,心境的好坏也会使意志水平表现出较大差异。

(五) 人格发展基本成熟,但不完善

人格由气质、性格等诸因素构成,是相对稳定、具有独特倾向性的心理特征的总和。人格影响人的身心健康、活动效率、潜能开发及社会适应状况。它是在长期实践中形成发展起来的,反映了一个人总的心理面貌。大学生处于身心急剧发展和自我意识由分化、矛盾逐渐

走向统一的特殊时期，这是他们人格发展的重要时期。当代大学生人格发展中有成熟积极的一面，如能正确认识自我；智能结构健全合理；对社会环境的适应能力较强；富有事业心，具有一定创造性和竞争意识；情感饱满适度等。但也有相当一部分人不同程度地存在着人格发展上的缺陷或不完善，如常见的自卑、懒惰、拖拉、粗心、鲁莽、急躁、悲观、孤僻、多疑、抑郁、狭隘、冷漠、被动、骄傲、虚荣、焦虑、自我中心、敌对、冲动、脆弱、适应性差等。大学生良好的人格是在正确认识自我的基础上，通过不断学习、实践、优化、完善来实现的。

二、大学生心理发展的阶段

为了更深入地了解大学生的心理发展历程，可以将大学生的心理发展分为以下三个阶段：适应准备阶段、稳定发展阶段、趋于成熟阶段。

（一）适应准备阶段

新生步入大学，带着高考成功的喜悦满怀信心地走进高校，首先面临的就是从中学生活到大学生活的急剧转折。生活环境的变迁，人际关系的变化，学习方式的变更，凡此种种，都使得他们心理上一时感到陌生而且难以适应。他们整个身心处于动荡不安之中。原有的、习惯化了的心理结构被一下子破坏，心理平衡被搅乱，周围全是陌生的面孔、陌生的事物。在一片陌生之中，需要逐步开始新的生活；在克服各种不适应的同时，力图建立新的心理结构，以达到新的心理平衡，从而开始真正的大学生活。大学新生对大学生活从不适应到适应的过程，称为适应准备阶段。他们的心理特征表现为：

（1）自豪感和自卑感交织。经过了十几年的苦读，终于通过了高考，成为了一名“时代的骄子”，他们感到非常的自豪。但是，在大学中，同学们个个都很优秀，自己原来在中学时的那种优势不存在了，因此产生了一种自卑感。

（2）新鲜感和恋旧感交织。大学生在未入学时，往往将大学生活想象得过于神秘，有的甚至把大学想象为“理想的天堂”“生活的乐园”。刚刚踏入大学校门时，新的环境、室友、学习内容，以及现代化的设施和教学设备等，展现在他们面前的一切，都带有迷人的色彩，使得他们产生了一种说不出的新鲜感。但是，随着时间的推移，他们感到大学环境的现实与自己原来熟悉的那一套不同了，有的人发现自己在许多方面不适应，尤其是周末，如果再有点不顺心，就会想家，想老同学，恋旧感由此而生。

（3）轻松感和被动感交织。大学和高中相比，考试的压力减轻了，大学生不用担心老师的课堂提问，学习放松了。但是“一分耕耘，一分收获”，到了期末考试，发现题目不是那么容易，因为大学的内容相比高中深多了，并要求创造性思维，如果平时不能很好地利用图书馆、实验室，不会自学，那么考试就不容易过关了。因此大学第一学期和第二学期考试不合格率高，学生心理负担加重，当然就被动了。

适应准备阶段是整个大学时代的困难期，很多问题解决不好，会影响到以后几年大学生生活乃至毕业后的生活。适应准备阶段持续时间的长短因人而异，这与个人适应能力的强弱有关。

（二）稳定发展阶段

这一阶段是大学生生活全面深化和发展的时期。入学时的不适应已基本消除，大学生生活进入相对稳定的阶段。此时的大学生已逐渐适应大学生活，对一些问题的认识和处理有了自己的主见和理智，不再单纯和盲目。他们开始认真思考人生之路，为之确立自己的奋斗目标并为之努力。这一阶段是大学生生活最主要、最持久的阶段，将一直延续到大学毕业前夕，一般有三年左右时间。其主要特征如下：

（1）世界观、人生观逐步确立，并趋于稳定。大多数学生积极上进，有的积极参加社团活动，担任学生会、共青团的学生干部；有的准备各种考试，踊跃选读选修课、辅修课，开始为以后的人生做打算。

（2）同学之间形成差距。在这个阶段，少数同学由于种种原因开始落后了。有的不能适应大学的学习方式，学习跟不上，补考科目较多，慢慢失去了学习的兴趣；有的被新鲜的生活娱乐方式所诱惑，沉迷于网络或各种游戏场所；有的感情受挫，一蹶不振；等等，造成了学生的两极分化现象。

在这一看似平静的阶段，大学生极强的可塑性在这一阶段得到充分展示，每个人都按自身独特的方式塑造着自己。可能会遇到许多锻炼提高的机遇，可能会有克服困难取得成功的欣喜，也可能会遇到困惑、苦恼，这正是大学生的成长过程，大学教育的主要目标将在此期间完成。

（三）趋于成熟阶段

这个阶段是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段。大学生经过三、四年的生活和学习，世界观、人生观逐步形成，心理渐臻成熟。面对又一次环境变迁、角色变化，大学生心理将又起波澜。

（1）存在不同程度的紧迫感。临近毕业，觉得大学时间一晃而过，还有很多知识没学到，很多事情没做完。同时面临着走向社会，不免感觉自己准备不足，甚至产生焦虑感。

（2）存在不同程度的责任感。这时候，大多数同学对社会政治和经济生活中的重大事件更为关心，并把这些与自己未来的工作联系起来，希望社会安定团结，政治经济政策稳定。

从大学生的心理发展特点和不同发展阶段可以看出，大学生心理发展正在迅速走向成熟，而又未达到真正的成熟，既存在积极面，又存在消极面。因而在心理发展过程中，矛盾和冲突是在所难免的。正是在解决这些矛盾、冲突的过程中，大学生的心理才进一步成熟起来。

三、大学生心理发展任务

大学生处于青年期，是一个从幼稚走向成熟的阶段，也有其特定的心理发展任务，一般认为有以下几大任务：

（一）发现自我

这是青年期最重要的心理发展任务。这个任务包括：实现内在的自我体验与外在的自我经验的统一，获得自我变化的连续性观念，完成对过去经验的整合，并对未来的理想有一个基本的看法，也即是有明确理想的自我，并试图让自己成为那样的自己，尝试建立一个能让自己满意的社会关系，拥有归属感。

（二）性别适应

必须完成对异性世界的调适，包括对自己性别角色的适应、性问题的认知和解决等，进一步还包括恋爱、择偶和结婚等。

（三）学习自立

确立属于自己的基本价值观、职业规划和生活方式等。

学习自立这三个方面的心理任务是一种比较概括的，方向性的描述。我国学者张昇在1993年以多年研究成果为依据，并参考已有的课题，提出了自己的看法。他认为青年期有以下十项发展课题：

- 第一，对身体的发育及其变化予以理解和适应。
- 第二，从精神上脱离家庭或成人而自立。
- 第三，学习并在学习过程中逐渐完善作为男性或女性的性别角色。
- 第四，对新的人际关系，特别是对异性关系的适应。
- 第五，学习如何认识自我和理解自我。
- 第六，学习如何认识社会和对待社会。
- 第七，学习并确立作为社会一员所必须具备的人生观和价值观。
- 第八，学习并掌握作为社会一员所必须具备的知识和技能。
- 第九，做选择职业和工作的准备。
- 第十，做结婚和过家庭生活的准备。

第二节 大学生心理健康的标准

心理是否健康是可以测量的，但测量心理健康的工具却不是像测长度、高度的尺子那样具体和客观。测量心理健康一般采用量表测量，其标准不是固定不变的。心理的健康与否随着时代的变迁、文化背景的变化、对象的不同等有着不同的评价标准。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、自我评价正确

一个心理健康的人，能体验到自己的价值，既能了解自己，也能接受自己。对自己的能

力、性格和优缺点都能做出恰当、客观的评价。不会高估自己，对自己具有的一些长处和优势沾沾自喜，提出不切实际的生活目标和理想；同时，也不会贬低自己，为自己在某些方面存在的不足而自责、自怒、自卑。心理健康的人能接受自己，对别人的评价能做出客观的反应，自我认识稳定，并保持积极的生活态度，努力发挥自己的潜能。反之，一个心理不健康的人，不能恰当地认同自己，总存在强烈的心理矛盾冲突，对自己总是不满意，缺乏积极的自我态度。总是要求十全十美，而总是无法达到，因此无法保持平衡的心理状态。

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生是在与现实环境和与他人的相互关系中、在自己的实践活动中认识自己的。一个心理健康的大学生，对于自己的认识应当比较接近现实，尽力做到有自知之明；对于自己的优点感到欣慰但又不至于狂妄自大，对于自己的弱点和错误既不回避也不自暴自弃，而是善于正确地接受自我。

二、适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征，而一个人不能有效地处理与周围现实环境的关系则是导致心理障碍的重要原因。心理健康的大学生，应能和社会保持良好的接触，对于社会现状有清晰正确的认识，其思想和行动都能跟得上时代的发展步伐、与社会的要求相符合；而当发现自己的需求和愿望与社会需求发生矛盾时，能够迅速进行自我调节，以求与社会协调一致，而不是逃避现实，更不是妄自尊大和一意孤行，与社会需要背道而驰。

三、满意的心境

心理健康的大学生，对自己的学习、生活和人际关系总是有一定程度的满意感，并自感有较强适应周围环境的能力，从而获得自尊和自信。虽然他们的聪慧程度不尽相同，但由于没有心理障碍，其聪明才智都能得以充分发挥，从而取得一定的成就，赢得成功的喜悦。这种满意的心境主要来源于较高的精神修养，因而他们无论是出于顺境或逆境，都能积极进取，在拼搏中找到事业的乐趣，发掘出生活的光明一面。

四、乐观的生活态度

心理健康的人能珍惜和热爱生活，积极投身于生活，并在生活中尽情享受人生的乐趣，有积极的人生体验。心理健康的人不在乎生活事件的渺小，总能从其中体验到生命的意义，不管是一次朋友聚会，还是独自漫步街头。在工作和学习中，他们尽可能发挥自己的聪明才智，并从学习与工作的成果中获得满足和激励，把学习工作看成是乐趣，而不是负担。心理健康的大学生能正确地对待学习压力、择业竞争、情感纠葛等，以积极乐观的生活态度对待周围发生的事情，平常心、坦然处之，而不是悲观、抱怨、自暴自弃，把一切作为人生的阅历，作为迎接未来艰巨挑战的心理准备。

五、智力正常

智力，是指一个人的认识能力和活动能力所能达到的水平。它是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合，包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。智力正常，是大学生学习、生活和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需要的心理保证。因此，智力正常是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说，大学生的智力都是正常的，与同龄人相比较而言，其智力总体水平是比较高的，因而衡量大学生的智力是否正常，关键是看大学生的智力是否正常和充分地发挥了效能。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正常地发挥作用；乐于学习。

六、情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。情绪健康，是大学生心理健康的一个重要指标，这是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。大学生的情绪健康内容应包括：

(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、善于自得其乐和对生活充满希望。

(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而不过分压抑，情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要，在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达。

(3) 情绪反应是由适当的原因引起的，情绪反应与环境相适应，反应的强度与引起这种情境相符合。

七、意志健全

意志，是指人在完成一种有目标的活动时进行选择、决定和执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制能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，能及时作出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种困难，在困难和挫折面前能够采取合理的反应方式，能在行动中控制自己的情绪和言行，而不是行动盲目、优柔寡断、轻率鲁莽、害怕困难、意志薄弱、顽固执拗、言行冲动。

八、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，是指有健全统一的

人格，即个人的所思、所说、所做都是协调一致的。大学生人格特征的主要标志是：

- (1) 人格结构的各要素完整统一。
- (2) 具有正常的自我意识，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。

九、人际关系和谐

社会上的人总是处在一定的社会关系之中的，大学生同样也是离不开与人交往的。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。大学生人际关系和谐的表现是：

- (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) 交往的动机端正。

正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面：

一是标准的相对性。事实上大学生心理健康与不健康也并无明显界限，而是一个连续化的过程，如将正常比作白色，将不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区，世间大多数人都处在这一区域内。这也说明，对多数学生群体而言，在人生的发展过程中面临心理问题是正常的，不必大惊小怪，应积极加以自我调整。

二是整体协调性。把握心理健康的标准，应以心理活动为本，考察其内外关系的整体协调性。从个性角度看，每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理，一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的，否则说明其心理健康状况发生了变化。

三是发展性。事实上，不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题，其症状随着发展而自行消失。

第三节 大学生心理健康教育的实施

一、影响大学生心理发展的主要因素

总的来说，影响大学生心理健康的因素是多方面的，归纳起来主要有以下三方面。

（一）生理因素

1. 遗传因素

人的心理主要是在后天环境影响下形成和发展起来，然而，心理发展与遗传因素有着密切的关系。根据统计调查及临床观察，许多精神疾病的发病原因确实具有血缘关系。同时，遗传上的易感性在一些人身上也是存在的，以遗传素质为基础的神经类型及各个年龄阶段所表现的身体特征也影响着人的心理活动。

2. 躯体疾病

不同的躯体疾病会给人带来不同程度的痛苦体验，如绝症和慢性疾病会给人带来较大痛苦，对个体的心理健康影响很大，使个体产生烦躁、恐惧、抑郁等负面情绪，人际关系也可能受到影响。

3. 神经系统素质

神经系统的先天素质特点的不健全，如大脑皮层和皮下组织之间的相互协调作用有某种障碍，大脑皮层的兴奋和抑制过程的协调作用有些障碍等神经系统的先天素质的不健全，均会导致病态人格等心理异常的现象。

4. 病毒感染与大脑的器质性病变

由病菌、病毒（例如脑梅毒、斑疹伤寒、流行性脑炎）等引起的中枢神经系统的传染病会损害人的神经组织结构，导致器质性心理障碍或精神失常。这一点对儿童影响尤为严重，是造成智力迟滞或痴呆的重要原因。根据临床医学研究，大脑的器质性病变，如脑肿瘤、脑炎、脑外伤等，可能导致各种精神异常，如意识障碍、智力障碍、严重失忆、人格异常等。

（二）心理因素

1. 自我同一性认同危机

自我同一性是青年期重要的心理发展课题，而自我同一性混乱被认为是造成个体心理问题 and 心理疾病的重要原因之一。

2. 面多挫折，心理承受力低

关于挫折，有这样一句话：人生逆境十之八、九，顺境十之一、二。在人生的道路上，随时都会遇到难以克服的困难，比如：考试失败；没有如意的工作；受到批评；亲人去世等，就会产生不愉快的情绪反应，如焦虑、紧张、失望、沮丧、悲哀、愤怒等。一般说来，挫折产生的压力如果没有超过个体的承受力，在某种程度上具有积极作用，焦虑也是“一种生产力”，“失败是成功之母”，压力会成为一种动力，挫折就会成为一种磨炼，能提高你解决问题的能力，能让你承受力逐渐增强，能让你逐渐成熟起来。但若挫折过于强烈或承受挫折的能力低，超过了个体的耐受能力，而个体在承受不了的情况下又不能正确对待，就可能引起情绪紊乱，心理失去平衡，出现心理障碍或是身心疾病。

3. 心理冲突和矛盾

在我们生活中会面临很多的机会，面临很多的选择，在众多可能性中作出选择时，往往有得有失，选择的同时会丢掉另一个机会，选择往往是两难或者几难，这时心理冲突就发生了。比如：有两个部门你都可以去工作，两个部门都有利弊，要选择一个部门去工作，要权