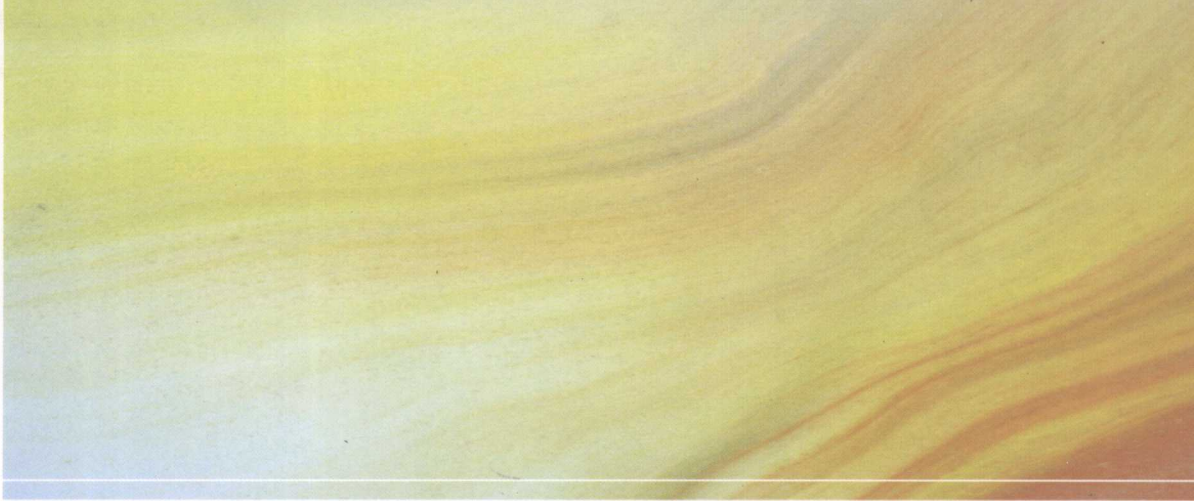




# 大学生

## 心理健康与成长

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG YU CHENGZHANG

■主 编 张渝成  
潘绿萍  
刘雪梅

# 大学生心理健康与成长

---

|        |      |      |      |
|--------|------|------|------|
| 主    编 | 张渝成  | 潘绿萍  | 刘雪梅  |
| 副 主 编  | 倪海珍  | 丁志强  | 唐  丽 |
| 参编人员   | 刘  谢 | 刘  梅 | 梁丽苹  |
|        | 汪  玲 | 蔡  洁 | 罗明丽  |
|        | 刘树林  | 杨  波 | 陈小燕  |
|        | 钟雯昕  | 刘  佳 |      |

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与成长 / 张渝成, 潘绿萍, 刘雪梅主编.  
重庆: 重庆出版社, 2007.8  
ISBN 978-7-5366-8846-9

I. 大… II. ①张…②潘…③刘… III. 大学生 - 心理卫生 - 健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 076906 号

## 大学生心理健康与成长

DAXUESHENG XINLI JIANKANG YU CHENGZHANG

主 编: 张渝成 潘绿萍 刘雪梅

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 张晓月

封面设计: 李 妮

版式设计: 杨 川



重庆出版集团 出版  
重庆出版社

重庆市长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆华林印务有限公司印刷

重庆市天下图书有限责任公司发行

重庆市渝中区双钢路 3 号科协大厦 14 楼 邮政编码: 400013

邮政编码: 400013 电话: (023) 63659849

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 11.5 字数: 240 千字

版次: 2007 年 8 月第 1 版 印次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5366-8846-9

定价: 19.80 元

如有印装质量问题, 请向重庆市天下图书有限责任公司调换: 023-63658950

版权所有, 侵权必究



# 言

高职高专是一个特殊的社区,这一社区的大学生来自不同的地区、有各自的生活成长背景、有充沛的精力和活跃的思维,他们正处在生理、心理急剧的变化时期,同时又面临市场经济带来的竞争压力、各种考试带来的学习压力,情感缺失所带来的情感压力,有的学生还面临家庭贫困所带来的经济压力等等,这使得很多大学生在环境适应、人格发展、人际交往、情绪调节、学习成才、恋爱交友、求职择业等方面的心理问题日益突出。这些心理问题已经严重影响了他们的成才与发展,甚至导致精神失常和自杀。所以加强高职高专大学生的心理健康教育,培养他们良好的个性心理品质和社会适应能力、承受挫折能力和情绪调节能力,促进他们心理素质与文化素质、身体素质的全面协调发展,是培养高素质大学生的需要,更是社会和谐发展的需要。

本书以大学生心理健康理念为经,以常见心理问题为纬,注重理论与实际相结合,密切结合高职高专院校的实际,本着贴近学生、为其服务的宗旨,通过案例分析和训练活动,对大学生的适应能力、自我意识、人际交往、挫折压力、情绪管理、学习方法、交友恋爱、职业选择等方面的心理问题进行分析探讨,并提出了有实用价值的解决方法,帮助学生提高心理健康水平。本书的特色是:

1. **全面性。**本书对大学生心理健康教育的概念、原则和方法,以及大学生经常遇到的心理问题进行了详细的阐述并提出了可操作的解决方案,内容丰富,体系完整。

2. **实用性。**清楚阐述在基本概念和原理的基础上,注重理论与实际紧密结合,

同时结合学生中带有普遍性的心理问题,强调解决心理问题的策略,精心设计课堂心理训练和心理测验,引导学生正确认识心理健康教育的重要性。

**3. 可读性。**本书引用了大量的案例,举例丰富,语言流畅,生动活泼、通俗易懂,便于学生理解与自学,学生阅读教材后可根据教材的内容进行自我心理调节。

本书由张渝成同志负责起草编写大纲并统筹定稿。各章执笔者如下:重庆医药高等专科学校张渝成(绪论),重庆电子职业技术学院刘谢、刘梅(第一章),泸州职业技术学院潘绿萍、倪海珍(第二章),重庆城市管理职业学院唐丽、梁利苹(第三章),泸州职业技术学院汪玲、蔡洁(第四章),重庆电子职业技术学院罗明丽(第五章),重庆工程职业技术学院丁志强(第六章),四川国际标榜学院刘树林(第七章),泸州职业技术学院杨波、陈小燕(第八章),宜宾职业技术学院刘雪梅、钟雯昕、刘佳(第九章)。另外,丁志强同志对第三章、第七章的内容作了部分修改。

本书可作为高职高专院校学生的心理健康教材,也可以供广大教育工作者包括学校的心理咨询师、辅导员、任课教师等学习参考书。本书在编写过程中参阅了大量的文献资料,在此特致谢意。大学生心理健康教育是一个复杂的系统工程,限于编者的水平,本书不完善和错误之处在所难免,希望广大读者批评指正。

张渝成

2007年7月6日

# 目 录

|    |                        |
|----|------------------------|
| 1  | <b>绪 论 大学生心理健康概述</b>   |
| 2  | 第一节 心理健康概述             |
| 2  | 一、心理健康的概念              |
| 4  | 二、心理健康的标准              |
| 7  | 第二节 大学生心理健康的现状         |
| 7  | 一、大学生心理健康总体状况          |
| 8  | 二、贫困和单亲家庭学生的心理健康状况     |
| 9  | 三、贫困大学生心理问题特点          |
| 9  | 第三节 大学生心理问题的主要原因       |
| 9  | 一、生物因素                 |
| 10 | 二、心理因素                 |
| 10 | 三、社会因素                 |
| 11 | 四、家庭因素                 |
| 11 | 五、学校因素                 |
| 11 | 第四节 大学生心理健康教育的意义和途径    |
| 11 | 一、大学生心理健康教育的意义         |
| 12 | 二、大学生心理健康教育的途径         |
| 21 | <b>第一章 适应环境 独立生活</b>   |
| 22 | 第一节 大学生适应不良的主要表现       |
| 22 | 一、适应的概念                |
| 22 | 二、大学生适应不良的主要表现         |
| 27 | 三、大学生适应不良的原因           |
| 28 | 第二节 大学生主要心理适应问题的调适     |
| 28 | 一、正确认识大学生活,重新定位自己的发展目标 |

- 29 二、用积极的心态去应对学习中遇到的问题
- 30 三、用主动、快乐、真诚的方式与人交流
- 31 四、要学会与人沟通,建立良好的人际关系
- 32 五、努力培养自己独立生活的能力,培养团队精神
- 32 六、采取积极的行动

## 36 第二章 认识自我 完善自我

### 37 第一节 自我意识概述

- 37 一、自我意识的含义
- 37 二、自我意识的结构
- 39 三、自我意识的发展阶段
- 39 四、自我意识与大学生心理健康

### 41 第二节 大学生自我意识的偏差及其调适

- 41 一、大学生自我意识发展的特点
- 44 二、大学生自我意识的偏差及其调适

### 49 第三节 大学生健康自我意识的培养

- 49 一、健康的自我意识的标准
- 50 二、大学生健康自我意识的培养

## 55 第三章 人际交往 与人为善

### 56 第一节 大学生人际交往概述

- 56 一、人际交往的心理学理论
- 57 二、人际交往的意义
- 58 三、大学生人际交往的特点
- 59 四、影响大学生人际交往的因素

### 60 第二节 大学生常见人际交往心理障碍及调适

- 60 一、恐惧心理及其调适
- 62 二、自卑心理及其调适
- 63 三、自负心理及其调适

|    |                         |
|----|-------------------------|
| 64 | 四、嫉妒心理及其调适              |
| 65 | 五、猜疑心理及其调适              |
| 66 | 六、闭锁心理及其调适              |
| 67 | <b>第三节 大学生如何处理好人际关系</b> |
| 67 | 一、人际交往的基本原则             |
| 68 | 二、自我训练策略                |
| 73 | <b>第四章 应对挫折 战胜压力</b>    |
| 74 | <b>第一节 认识挫折</b>         |
| 74 | 一、什么是挫折                 |
| 75 | 二、挫折的种类                 |
| 76 | 三、大学生挫折产生的原因            |
| 78 | 四、挫折对大学生心理健康发展的影响       |
| 79 | <b>第二节 挫折和压力的应对方式</b>   |
| 79 | 一、心理防御机制                |
| 80 | 二、挫折和压力的应对方式            |
| 83 | <b>第三节 大学生心理危机干预</b>    |
| 83 | 一、心理危机干预概述              |
| 84 | 二、大学生心理危机干预措施           |
| 85 | <b>第四节 大学生挫折承受能力的培养</b> |
| 85 | 一、挫折承受力的含义              |
| 85 | 二、影响挫折承受力的因素            |
| 86 | 三、大学生应对挫折的常用方法          |
| 90 | <b>第五章 管好情绪 快乐生活</b>    |
| 91 | <b>第一节 情绪和情感概述</b>      |
| 91 | 一、情绪情感的概念               |
| 91 | 二、情绪情感的种类               |



|     |                            |
|-----|----------------------------|
| 91  | <b>第二节 大学生的情绪情感</b>        |
| 96  | 一、大学生情感的特点                 |
| 97  | 二、大学生常见的情绪困扰               |
| 99  | 三、情绪情感的自我调节                |
| 100 | <b>第三节 大学生的情绪管理</b>        |
| 100 | 一、情绪管理的含义                  |
| 100 | 二、理性地管理情绪                  |
| 106 | <b>第六章 学会学习 自我监控</b>       |
| 107 | <b>第一节 大学生的学习特点与学习适应</b>   |
| 107 | 一、大学生的学习特点                 |
| 108 | 二、大学生的学习适应                 |
| 109 | <b>第二节 大学生的学习心理困扰与自我调适</b> |
| 109 | 一、学习心理困扰                   |
| 112 | 二、大学生学习心理困扰的自我监控调适         |
| 118 | <b>第三节 大学生创造性思维与学习</b>     |
| 118 | 一、创造性思维                    |
| 119 | 二、大学生创造性思维的学习培养            |
| 123 | <b>第七章 恋爱交往 切勿草率</b>       |
| 124 | <b>第一节 正确认识爱情</b>          |
| 124 | 一、爱情的本质                    |
| 125 | 二、爱情的层次形式和特征               |
| 128 | <b>第二节 大学生恋爱心理调适</b>       |
| 128 | 一、爱情的识别与把握                 |
| 131 | 二、正确对待爱情                   |
| 134 | 三、大学生爱情问题的心理调适             |
| 136 | 四、性心理辅导和问题性行为调适            |

|     |                      |
|-----|----------------------|
| 140 | <b>第八章 网络资源 合理利用</b> |
| 141 | 第一节 网络与大学生上网心理       |
| 141 | 一、网络发展的现状            |
| 142 | 二、大学生上网心理            |
| 144 | 三、网络对大学生心理的负面影响      |
| 146 | 第二节 大学生的网络心理障碍及其调适   |
| 146 | 一、大学生网络心理障碍          |
| 148 | 二、网络性心理障碍的特点         |
| 149 | 三、大学生网络心理障碍的调适       |
| 154 | <b>第九章 理性择业 实现自我</b> |
| 155 | 第一节 大学生择业心理概述        |
| 155 | 一、择业与择业心理            |
| 155 | 二、大学生择业的心理状态         |
| 156 | 三、大学生择业常见的心理矛盾       |
| 157 | 四、保持良好的择业心理状态的意义     |
| 158 | 第二节 大学生择业心理问题及其调适    |
| 159 | 一、大学生择业的心理问题         |
| 160 | 二、大学生择业心理问题产生的原因     |
| 161 | 三、大学生择业心理障碍的调适       |
| 163 | 第三节 大学生职业生涯规划与人生发展   |
| 163 | 一、职业,生涯,职业生涯规划       |
| 164 | 二、大学生职业生涯规划的内容       |
| 166 | 三、大学生职业生涯规划策略        |
| 167 | 四、职业生涯规划的具体方法        |
| 172 | <b>参考文献</b>          |

## 大学生心理健康概述

同学们,当你们跨入大学校门的时候,你们就开始了人生新的也是最重要的一段历程,要顺利完成这段历程的任务,不仅需要你们有健康的体魄,还需要有健康的心理,大学学业的顺利完成关系到你们未来的成就与生活的幸福。这是一本让你们尽快适应大学生活,帮助你们顺利完成学业的书,在老师的引导下积极参加活动和思考问题,是你们学习心理健康教育课的方式。学习这本书的目的是帮助你们认识自我、适应社会、学会学习、增长智慧、磨炼意志、懂得生活、体验幸福。祝愿你们通过这本书的学习,成为一个幸福的人,一个健康的人,一个善于学习和思考的人,一个不断进步的人,一个自信可爱的人,一个热爱生活的人。

本章的主要内容是结合大学生的实际,介绍了心理健康的概念和标准、大学生目前存在哪些心理健康问题及其原因。

## 第一节 心理健康概述

### 一、心理健康的概念

#### (一)健康观的发展

人们对健康的最初认识是“健康就是没有病”,这种无病就是健康的观念一直影响着人们的观念,甚至影响了一个国家的医疗卫生政策。在人类的远古时代,由于自然环境十分恶劣和人类文明的落后,当时人类面临的主要问题是生存问题,所以人类关注的是身体健康。这种状况一直持续到上个世纪,在 20 世纪初的《简明不列颠百科全书》对健康的定义是:“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”《辞海》(1989 年版)中将健康定义为:“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并具有良好的劳动效能的状态,通常用人体测量、体格检验和各种重量指标来衡量。”这个定义依然是传统生物医学模式的健康概念。

随着现代科学技术的飞速发展和社会文化的迅猛变革,使生活在现代社会的人们面临着快速的生活和工作节奏、日趋激烈的竞争,承受着巨大的心理压力。人们逐渐认识到生理、心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化过程中的重要作用,进而逐步确立了身心统一的健康观,更全面地诠释了健康的概念。1948 年世界卫生组织(WHO)在成立宪章中提出:“健康,不仅仅是没有疾病和身体虚弱现象,而是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态。”因此,在 21 世纪人类的健康是生理、心理、社会适应的完美整合。

#### (二)心理健康

心理健康是一个十分复杂的概念,它涉及医学、心理学和社会学等多门学科,不同学科的学者由于所处的位置和角度不同,对心理健康有着不同的观点和看法。所以心理健康目前并没有一个统一的定义。《简明不列颠百科全书》对心理健康的定义是:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可的范围内所能达到的最佳功能状态,而不是指绝对的十全十美的状态。”《中国心理学百科全书》则指出:“心理健康与心理卫生具有同等的含义,作为纯名词来说是指心理健康状态,个体处于这种状态,不仅自我情况良好,而且与社会处于契合和谐的状态;作为动名词则是指维持心理健康,减少行为问题和精神疾病的原则和措施”。还有学者认为,心理健康是指人们能够高效率而快乐地适应环境;心理健康应是一种积极、丰富而持续的心理状态;心理健康应表现出积极性、创造力、人格统一和个性化等等。这些见解强调了心理健康的不同方面,代表了学者对心理健康的不同认识。

心理健康的通常定义是:心理健康是一种持续的适应良好的心理状态,在这种状态下心理的内容与客观世界保持统一,人体内、外环境平衡与社会环境相适应,个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应,能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。

### (三)全面理解心理健康

(1)心理健康 包括两层含义,其一是没有心理疾病,这是心理健康最基本的含义;其二是具有一种积极发展的心理状态,这是心理健康最本质的含义,它意味着要消除一切不健康的心理倾向,使一个人的心理处于最佳状态。心理健康是一种理想标准,它不仅是衡量一个人心理健康与否的标准,而且指明了心理健康的发展方向。判断一个个体心理是否健康时还要考虑时代的、文化的背景以及年龄等等各方面的因素,而且心理健康标准是不断发展的。心理健康是一个动态的发展过程,个体心理经历着平衡—不平衡—平衡的循环变化的过程,心理健康不是绝对的、静止的。心理不健康与不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态,在时间上有一定的延续性,在内容上有一定深度;不健康的心理和行为表现为在某一时间,某一场合下出现的情况。偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康。

(2)心理健康具有对内与对外的双向性 所谓对内即指个体基本需求得到满足,心理机能发展正常;所谓对外即指要有良好的环境适应能力和人际关系,行为符合社会规范。只顾自己需要满足,不顾社会规范,为了达到个人目的,不择手段,这是不健康的心理表现。另一方面,有的人千方百计的让自己行为符合社会要求,而自身的心理需求并没有得到应有的满足,这也是不健康的表现。

(3)心理健康与生理健康的整体性 一个完整的个体应包括心、身两个方面,生理与心理紧密相关,相互影响,互为因果,这是现代全面健康的出发点。心理健康是一个相对的概念,它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标,这些指标都是可以量化的,如人体的体温在  $36^{\circ}\text{C}$ — $37^{\circ}\text{C}$ 、心率在 60—100 次/分钟,高于或低于这些指标就是异常。而心理健康的指标就比较模糊,所以要判断心理是否健康并不是一件容易的事。

### (四)心理健康的不同层次

(1)心理健康 指一种持续的心理状态,个体在这种情况下,能有良好的适应能力,具有生命的活力,并能充分发挥其身心潜能。

(2)心理问题 指伴随个体心理发展而出现的问题。这类心理问题一般是与个体希望了解自己的能力和最大限度发挥潜能,实现最大目标,达到更高境界相联系的,所以称之为发展性心理问题。通常是在近期发生的且持续时间不长,问题的内容没有泛化而只局限在引发事件自身,心理反应不强也没有严重影响思维的逻辑性。发展性心理问题在所有的大学生中都有不同程度的存在,这是心理健康教育的一个重点。比如大学生的常见心理问题有环境适应问题、学习问题、人际关系问题、恋爱和性问题、就业问题等等,这些问题几乎是每一个大学生都会有遇到的。

(3)心理障碍 也称为轻型心理疾病,指个体在认知、情绪反应和人格系统等方面存在某些缺陷,从而导致在与外界接触、交流过程中产生障碍,不能有效地适应环境,尤其是社会环境。但其意识清楚,对解决自己的心理问题有较迫切的要求。心理障碍有反应强烈、持续时间长、内容充分泛化和自身难以克服的特点。心理障碍问题大多是由于心理成长问题没有得到及时有效的解决而转化升级形成的,它存在于部分大学生中,这是心理健康教育的难点。常见的大学生心理障碍有神经症,如焦虑症、抑郁症、恐惧症、强迫症、神经衰弱等等;人

格障碍如偏执型人格障碍、强迫型人格障碍、冲动型人格障碍、反社会型人格障碍等;饮食障碍如神经性厌食症、神经性贪食症;睡眠障碍如失眠等;性心理障碍如同性恋、恋物癖、性别认同障碍等。

(4)心理疾病 指个体整个心理反应系统出现了较为严重的病变,认知、情感、意志和行为等心理功能出现明显异常。大学生们对自身的异常心理状况缺乏认识能力,也无求治之心。如精神分裂症、情感性精神障碍等等。大学生中心理疾病的患者只占极少数,心理疾病需要按照医疗模式进行治疗。

大学生中出现的心理健康问题首先是心理问题,其次是心理障碍和心理疾病。

## 二、心理健康的标准

心理健康标准是心理健康概念的具体化。国内外学者提出的心理健康的标准不尽相同。

### (一)心理健康的基本标准

1946年世界心理健康联合会提出了个体心理健康的标准:①身体、智力、情绪十分协调;②适应环境、人际交往中彼此谦让;③有幸福感;④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。

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,并能恰当评价自己的能力;③生活目标切合实际;④不脱离周围的现实环境;⑤能保持人格的完整与和谐;⑥善于从经验中学习;⑦能保持良好的人际关系;⑧能适度地宣泄和控制情绪;⑨在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性;(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。

马建青提出了7条标准:①智力正常。智力正常是人最基本的心理健康条件,也是心理健康的首要标准,智力异常是导致其他心理功能异常的重要原因之一;②善于协调和控制情绪,心境良好;③具有较强的意志品质;④人际关系和谐;⑤能动地适应和改造现实环境;⑥保持人格的完整和健康;⑦心理行为符合年龄特征。

国内的其他一些学者也提出过心理健康的标准,应该说关于心理健康的标准目前还没有统一。值得注意的是,无论是那一种心理健康的标准都是相对的。

### (二)大学生心理健康的标准

#### 1. 智力正常

智力是人的各种能力的总和,包括观察能力、记忆能力、思维能力、想象能力和实际操作能力等。智力正常是大学生进行学习、生活和工作的最基本的心理条件,是大学生胜任学习任务、适应环境变化所需要的心理保证,所以说智力正常是衡量大学生心理健康的首要标准。智力正常与否可通过智力测验来判定。我国的大学生一般是通过高考后被录取的,智商一般来讲是正常的。考察大学生的智力正常与否,关键是看他们的智力能否充分发挥效能,能否适应大学的学习、生活,顺利完成学业。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;智力活动中各要素在其认知活动和实践活动中能积极地参与,并

能正常地发挥作用;乐于学习<sup>①</sup>。

## 2. 情绪健康

人的任何心理活动,都伴随着一定的情绪反应,情绪在心理异常时起着核心作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆,所以人的情绪是否健康能比较明显地反映出心理是否健康。情绪健康的主要标志是:情绪稳定和心情愉快。大学生的情绪健康主要包括以下内容:(1)积极的情绪多于消极的情绪,主导心境是愉悦的、乐观的、满意的、富有朝气的、充满希望的;(2)情绪较稳定,表现为善于控制和调节自己的情绪,既能克制和约束又能适度宣泄,既不过分压抑,使自己情绪的表达符合社会的要求,又能满足自身的需要;(3)情绪反应恰当,情绪反应的强度与引起这种情绪的情境相符合,表现为该喜则喜,该悲则悲,喜怒有常、哀乐有节。

## 3. 意志健全

意志是推动人们采取各种行动、克服困难以达到预定目标的心理过程。人的意志通过行动表现出来,而行动又受意志的支配,心理健康者的意志与行为是统一的、协调的。意志健全主要表现在意志品质上,心理健康的大学生意志的自觉性、果断性、坚持性和自制性都获得协调的发展。他们学习、生活的目的明确,能根据现实的需要调整行动的目标;能尊重、听取别人的意见,但又能独立思考,不盲目服从;能果断地做出决定并执行决定,能专注于学习或其他活动并勇于克服各种困难,坚持不懈地为实现目标而奋斗;能为实现目标而自觉地约束自己,抑制自己不合理的欲望,抵制各种外部诱惑。

行为协调主要表现在行动的计划性、一贯性与统一性以及言谈的逻辑性等方面。心理健康的大学生能按照行动计划来开展活动,做事有条有理、善始善终;他们行动有规律,言行一致;他们语言逻辑性强,在言谈中表现出思维清晰,有条理并具有批判性。

## 4. 人格完整

人格在心理学上是指个体稳定的心理特征的总和。所谓人格完整是指具有健全统一的人格,也就是说个体的所想、所说、所做都是协调一致的。大学生完整人格的主要标志是:(1)人格要素完整统一,无明显的缺陷和偏差;(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,并以此为中心把动机、需要、态度、理想、目标和行为方式统一起来<sup>②</sup>。

## 5. 自我评价恰当

心理健康的人能对自己作出恰当的自我评价,他们能体验到自我存在的价值;同时能接受自己,对自己抱有正确的态度,不骄傲也不自卑。因而,心理健康的人总能面对客观现实正确评价自我。而心理不健康的人常缺乏自知之明,他们对自己的优缺点缺乏正确的评价,要么看得十全十美而自高自大、自我欣赏,要么把自己看得一无是处而处处与自己过不去,结果心理总是不平衡。比较接近实际的、恰当的自我评价是大学生心理健康的重要条件。

## 6. 人际关系和谐

人总是处在一定的社会关系中,大学生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,又是大学生获得心理健康的重要途径。心理健康的大学生有积极的交往态度,掌握了一定的交往方法和技巧,在交往中做到诚实守信、和善友爱、宽容尊

①黄希庭.当代中国大学生心理特点与教育.上海:上海教育出版社,1999.

②黄希庭.当代中国大学生心理特点与教育.上海:上海教育出版社,1999.

重、关心合作。其表现为:①乐于与人交往,有稳定而广泛的一般朋友,也有亲密无间的知心朋友,与大多数人都能建立良好的人际关系;②在人际交往中能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,也能接受别人的帮助;⑤积极的交往态度多于消极态度;⑥交往动机端正和以集体利益为重。相反,如果人际关系恶劣,或者与集体格格不入,厌倦与他人交往,喜欢孤独不能容忍别人的过失和短处甚至于无端地猜疑、憎恨和欺侮别人,都属于心理不健康的表现。

### 7. 良好的社会适应能力

社会适应是指对社会环境的刺激能作出恰当的正确反应。较强的社会适应能力是大学生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和社会保持良好的接触,对社会现状有较清晰正确的认识,思想和行为都能跟得上时代的发展步伐,与社会的要求相符合。心理健康的大学生,能正确客观地认识、评价自己所生活的环境,能坦然面对并接受现实,大学生们要明确自己所处的位置,怀有高于现实的理想和愿望,又不沉湎于不实际的幻想和奢望。当环境不利时,既不逃避,也不怨天尤人,更不自暴自弃,而是通过自己的努力主动去适应环境。

### 8. 心理行为符合大学生的年龄特征

心理健康的人一般心理特点应该与其同龄人的共同心理特征大致相符,与其性别以及在不同环境中所扮演的角色相符合。心理健康的大学生应该充满青春活力、朝气蓬勃,积极向上、敢想敢干,勤学好问、探索创新等;在性别特点方面,男性大学生表现应该相对主动勇敢、刚强果断、爽直大方,而女性大学生则相对温柔婉约、细致周到、富有同情心等;在角色特征方面,心理健康的大学生能够根据自己所处的场合,正确把握自己所扮演的角色、所处的地位以及身份,避免角色越位或错位。如果一个大学生经常偏离这些心理行为特征有可能是心理异常的表现。

## (三)判断大学生心理健康的原则

### 1. 整体性原则

每一种心理健康标准都有不完善的地方。一个人心理健康的水平取决于各种标准的共同评估,取决于不同标准的积极和消极的行为的权重。单独用某一个标准去判断一个人心理,可能会得出不健康的结论,而用其他标准去判断时,这个人也许是健康的。因此只用单个心理健康标准去衡量学生的心理健康与否是不妥当的,必须运用多个标准,从整体上做出结论。

### 2. 连续性原则

人的心理是一个复杂的系统,要准确把握其发展的状态与特点必须全面的考察。要准确判断个体的心理健康状况,就要全面考察学生的心理和行为。当我们在判断个体的心理健康状况时,不能凭一件事或一时的行为来下结论,而要根据相当长的一段时间个体的行为表现才能作出结论,个体偶尔出现的一些不健康的心理和行为,并不意味着个体心理一定是不健康。

### 3. 层次性原则

心理健康状态一般分为健康和不健康,然而现实生活中的情况要复杂得多,它不是泾渭分明的两极,而是可以把人的心理健康水平分为若干等级,从严重的心理疾病到轻度的心理



障碍,其间有许多等级,在很多情况下正常与异常之间并没有严格的界限。

#### 4. 发展性原则

人的心理的发展是动态的,而不是静止的、固定的,大学生心理健康状态也是动态的,始终处于不断变化之中。当个体的环境发生改变、经验的不断积累、个体的成长和观念发生改变时,心理健康水平也随之发生改变。健康与不健康也可以相互转换的,也就是说现在心理健康的学生在一段时间后有可能会变得不健康,而现在心理不健康的学生一段时间后也许会健康起来。对学生心理健康状态做出的一次判断,只能反映某一段时间内学生的心理健康状况,既不代表过去,也不代表将来,所以判断心理健康应持发展的观点。同时心理健康标准还随着社会的变化而变化。

## 第二节 大学生心理健康的现状

### 一、大学生心理健康总体状况

据统计,我国 20 世纪 80 年代中期,有 23.25 % 的大学生有心理障碍,到了 90 年代上升到 25 %。20 世纪末,在国家教委调查的 12.6 万名大学生中有 20.23 % 的人有不同程度的心理障碍。中国心理卫生协会 1991 年调查大学生心理障碍的发病率高达 25.4 %, 1998 年崔玉华等在首都北京的 7 所重点大学和 1 所普通大学调查表明,有心理障碍者占 26.4 %,在对北京市海淀区 16 所大学的调查发现,因精神方面有问题的占休学人数的 37.9 %,因精神问题而退学的占退学人数的 64.4 %,均居第一位。另外,国外大学生心理障碍的发病率在 10%~30 % 之间。

男大学生与女大学生相比,女生的心理卫生问题多于男生,且有显著的差异,其原因可能与我国家庭教育的现实情况有关。由于种种原因,对女大学生的教育相对于男大学生更趋于保守,她们在交友、社会活动以及行为方式等方面受到更多的约束,这可能导致女大学生的社会阅历相对较少,对环境的适应能力相对于男生更弱一些。同时考虑到女大学生本身的女性心理特征,使得女大学生在面对各种成长与发展问题时在心理上表现出更多的不适应。不同性别角色心理所形成的应对方式是造成男女大学生心理健康状况差异的另一个主要原因,男生在不顺心时更多采取的应对方式是抗争、否认、孤立、攻击等,而女生在遇到不顺心的事而遭受挫折时,更多采取的是补偿、回避、人际倾诉、退缩等。因此,在心理卫生方面对女大学生进行特别关注,显得很有必要<sup>①</sup>。

高职高专大学生的心理健康总体状况要比本科学生要差,高职高专大学生不仅是国内正常人群中心理问题高发群体,而且在当代大学生中也是高发群体,并且心理问题表现得更显著、更广泛<sup>②</sup>。高职高专大学生中存在中等程度以上心理健康问题的学生占 25.05 %,从性

①吴广宏.中国大学生心理健康现状分析与对策.山西师大体育学院学报,2002,17(4):16-17.

②卫根泉.高职大学生心理健康状况的调查研究.甘肃联合大学学报,2005,19(2):74-76.