



DAXUESHENG
XINLING CHENGZHANG DAOHANG

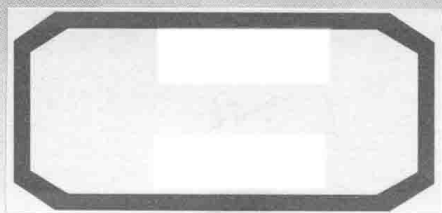
大学生 心灵成长导航

主编 / 徐红 杨素华 李翠华



山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



DAXUESHENG
XINLING CHENGZHANG DAOHANG

大学生 心灵成长导航

主 编 / 徐 红 杨素华 李翠华
副主编 / 王 惠 曹 娜 肖 虹 刘海霞

RFID

山东人民出版社·济南
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

大学生心灵成长导航 / 徐红, 杨素华, 李翠华主编
—济南: 山东人民出版社, 2019.1

ISBN 978 - 7 - 209 - 10478 - 4

I. ①大… II. ①徐… ②杨… ③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(2018)第 206169 号

大学生心灵成长导航

徐红 杨素华 李翠华 主编

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东人民出版社

社 址 济南市英雄山路 165 号

邮 编 250002

电 话 总编室(0531)82098914

市场部(0531)82098027

网 址 <http://www.sd-book.com.cn>

印 装 济南万方盛景印刷有限公司

经 销 新华书店

规 格 16 开 (169mm × 239mm)

印 张 20.25

字 数 450 千字

版 次 2019 年 1 月第 1 版

印 次 2019 年 1 月第 1 次

印 数 1—3000

ISBN 978 - 7 - 209 - 10478 - 4

定 价 35.00 元

如有印装质量问题,请与出版社总编室联系调换。

前言

“正心为治国之道，积极乃发展之源。”2016年12月30日，国家卫生计生委与中宣部、中央综治办、国家发改委、教育部等共22个部委联合发文，出台《关于加强心理健康服务的指导意见》（国卫疾控发〔2016〕77号），这是对中国社会发展新阶段人民面临的新问题的创新式解决方案，也与积极心理学的科学研究结论和倡导的积极心态完全一致。2017年10月18日，习近平总书记在十九大报告中特别提出：“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”

据卫生部2003年调查统计显示，我国大学生中，16%—25.4%存在不同程度的心理障碍。目前，大学生的心理健康问题日益引起教育部及全社会的高度关注。教育部在2011年就下发了《普通高等院校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅〔2011〕5号），对高校开展大学生心理健康教育工作提出了明确的要求。据了解，高校开设大学生心理健康教育课程已经相当普遍，对于做好大学生的心理健康教育工作起到了积极的推动作用。

基于当前形势和学生的心理需求，我们编写了《大学生心灵成长导航》教材。本书以积极心理学理念为指导，力求融科学性、针对性、趣味性、实用性和可操作性为一体。在内容安排上，精选出与当代大学生学习、生活、成长、发展息息相关的十个主题，包括：第一章——大学生“心”世界，第二章——积极适应，第三章——提升学习能力，第四章——增强自我意识，第五章——管理情绪与压力，第六章——和谐交往，第七章——完善人格，第八章——谈情说爱，第九章——走近职场，第十章——乐活人生。

本书为校企合作开发教材。参加编写的作者，多为长期在高校从事心理健

康教育教学、科研及应用的专家、教授及专业教师，另有长期从事心理素质拓展训练的企业实训教师，为编写工作的顺利完成奠定了良好的基础。本书由徐红教授、杨素华教授拟定编写大纲、设计全书的框架结构；具体参与编写人员有山东商业职业技术学院的徐红、杨素华、王惠、曹娜、张树凤，山东工艺美术学院的李翠华，济南幼儿师范高等专科学校的肖虹，山东商务职业学院的刘海霞，山东一道云信息科技发展有限公司的王铭艳。初稿形成之后，由杨素华、李翠华、张树凤统稿，徐红审稿、定稿。

本书既可以作为高校学生心理健康教育的课堂教材，也可以用作学生自助读本。其主要特色表现在如下几个方面：一是针对性强。书中内容都是大学生需要了解和掌握的心理健康理论知识和训练技巧、所面临的心理困扰及应对策略。二是内容丰富生动。内容包括理论知识、心理故事、心理实验、案例分析、心理测验、训练与体验、团体心理活动等，既利于课堂教学，又利于学生品读与反思，集学术与趣味性为一体。三是突出积极心理学理念。心理学本来有三项主要使命：①研究消极心理，治疗精神疾病；②让所有人生活得更加充实有意义；③鉴别和培养人才。但自二战之后，心理学成了一门主要致力于治疗心理疾病的科学。本书在帮助学生了解其心理困惑或心理问题的基础上，将重点放在积极探索应对策略、提升心理发展能力、塑造优良心理品质、培养良好行为习惯等方面。四是实用易操作。本书不仅系统介绍理论知识，也精心设计了心理测验和心理素质训练等活动，将心理健康的理论知识融入具体可行的实践和训练之中，使学生融会贯通、学以致用。

在本书编写过程中，我们查阅和参考了大量的文献资料，借鉴了很多优秀的研究成果，在此向各位作者表示由衷的感谢。由于水平与能力有限，不足之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编者

2018年8月

目 录

第一章 大学生“心”世界	1
第一节 大学生心理发展的特点	2
第二节 大学生与心理健康	7
第三节 大学生心理问题面面观	10
第四节 做一名心理健康的大学生	17
第二章 积极适应	30
第一节 适应概论	30
第二节 大学生活新变化	33
第三节 我的大学我做主	37
第三章 提升学习能力	53
第一节 大学生学习概述	54
第二节 积极应对大学生学习心理问题	59
第三节 提升大学生学习能力	63
第四章 增强自我意识	74
第一节 认识“自我”	74
第二节 大学生自我发展与困惑	79
第三节 提升自我效能感	84
第四节 增强自我发展能力	89
第五章 管理情绪与压力	104
第一节 情绪概述	105



第二节 情绪与健康	109
第三节 情绪管理艺术	114
第四节 认识压力	122
第五节 压力管理战略	128
第六章 和谐交往	148
第一节 大学生人际交往概述	148
第二节 人际交往的相关理论	153
第三节 构建和谐人际关系	157
第七章 完善人格	177
第一节 揭开人格的面具	178
第二节 影响人格发展的因素	191
第三节 大学生常见人格问题及调适	196
第四节 塑造健康人格	203
第八章 谈情说爱	226
第一节 关于爱情	227
第二节 透视“亲密的五味瓶”	236
第三节 发展爱的能力	244
第九章 走近职场	259
第一节 职场适应	259
第二节 大学生择业心理误区及对策	265
第三节 做好职业规划	272
第十章 乐活人生	283
第一节 追寻生命的意义	283
第二节 大学生心理危机及干预	288
第三节 自杀与防控	294
第四节 乐活人生	301
参考文献	316

第一章 大学生“心”世界

小和尚卖石头

一天，一个小和尚跑过来，请教禅师：“师父，我人生最大的价值是什么呢？”禅师说：“你到后花园搬一块大石头，拿到菜市场上去卖。假如有人问价，你不要讲话，只伸出两个指头；假如他跟你还价，你不要卖，抱回来，师父告诉你，你人生最大的价值是什么。”

第二天一大早，小和尚抱一块大石头，到菜市场上去卖。菜市场上人来人往，人们很好奇，一个家庭主妇走了过来，问：“石头多少钱卖呀？”小和尚伸出了两个指头，主妇说：“2元钱？”和尚摇摇头，主妇说：“那么是20元？好吧，好吧！我刚好拿回去压酸菜。”小和尚听到后想：“我的妈呀，一文不值的石头居然有人出20元钱来买！我们山上有的是呢！”

于是，小和尚没有卖，乐呵呵地去见师父：“师父，今天有一个家庭主妇愿意出20元钱买我的石头，师父，您现在可以告诉我，我人生最大的价值是什么了吗？”禅师说：“嗯，不急，你明天一早，再把这块石头拿到博物馆去，假如有人问价，你依然伸出两个指头；如果他还价，你不要卖，再抱回来，我们再谈。”

第二天早上，在博物馆里，一群好奇的人围观，窃窃私语：“一块普通的石头，有什么价值摆在博物馆里呢？”“既然这块石头摆在博物馆里，那一定有它的价值，只是我们还不知道而已。”这时，有一个人从人群中窜出来，冲着小和尚大声说：“小和尚，你这块石头多少钱卖啊？”小和尚没出声，伸出两个指头，那个人说：“200元？”小和尚摇了摇头，那个人说：“2000元就2000元吧，刚好我要用它雕刻一尊神像。”小和尚听到这里，倒退了一步，非常惊讶！

他依然遵照师父的嘱托，把这块石头抱回了山上，去见师父：“师父，今天有人要出2000元买我这块石头，这回您总要告诉我，我人生最大的价值是什么了吧？”禅师哈哈大笑说：“你明天再把这块石头拿到古董店去卖，照例有人还价，你就把它抱回来。这一次，师父一定告诉你，你人生最大的价值是什么。”

第三天一早，小和尚又抱着那块大石头来到了古董店，依然有一些人围观，有一些人谈论：“这是什么石头啊？在哪儿出土的呢？是哪个朝代的呀？是做什用的呢？”终于有一个人过来问价：“小和尚，你这块石头多少钱卖啊？”小和尚依然不声不语，伸出了两个指头。“20000元？”小和尚睁大眼睛，张大嘴巴，惊讶地大叫一声：“啊？！”那位客人以为自己出价太低，气坏了小和尚，立刻纠正说：“不！不！不！我说错了，我是要给你200000元！”“200000元！”小和尚听到这里，立刻抱起石头，飞奔回山上去见师父，气喘吁吁地说：“师父，师父，这下我们可发达了，今天的施主出价200000元买我们的石头！现在您总可以告诉我，我人生最大的价值是什么了吧？”

禅师摸摸小和尚的头，慈爱地说：“孩子啊，你人生最大的价值就好像这块石头，如果你把自己摆在菜市场上，你就只值20元钱；如果你把自己摆在博物馆里，你就值2000元；如果你把自己摆在古董店里，你的价值就是200000元！平台不同，定位不同，人生的价值就会截然不同！”

佛家结语——我是一切的根源，要想改变一切，首先要改变自己！学习是改变自己的根本。其实，你爱的是你自己；你喜欢的亦是你自己。你爱的、你恨的，都是你自己。你变了，一切就都变了。

作为当代大学生，看完了这个故事，是否启发了你对自己人生的思考？你将如何定位自己的人生呢？你准备把自己摆在怎样的人生卖场去“拍卖”呢？你要为自己寻找一个怎样的人生舞台呢？

让我们从探索心灵世界、关注心理健康成长开始吧！

第一节 大学生心理发展的特点

目前，我国大学生基本处于18—23岁这一年龄阶段，处于从青少年向成人转变的重要时期。这一时期，个体的生理发育已趋于成熟，但在心理上仍然处于由半成熟走向成熟的特殊时期，此外，社会的变革以及经济的飞速发展势必影响当代大学生的心理发展状况。因此，在各种因素的影响下，大学生的心理表现出

了其独有的特征。

一、大学生心理发展特点

（一）自我意识增强但发展不成熟

自我意识是指人对于自己、自己与他人及社会的关系的认识，它包括自我观察、自我评价、自我监控等。大学生追求独立自主，具有较强的自信心和自尊心。他们希望自己的聪明才智能够得到社会的承认和关注，期待社会把他们看作是成熟的一员，得到他人的尊重。这种表现是大学生自我意识增强、个体进一步成熟的反应。

由于社会知识、能力和经验的不足，部分大学生还不善于正确处理自我完善与社会发展需要的关系，他们往往过高估计自己，自命不凡，甚至刚愎自用；少数人难以正确认识自己，不能坦然面对和接受自己的不足，常因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挫折时，容易产生对现实的不满和过激的行为，甚至导致行为失控，做出不理智的事情。

（二）抽象思维迅速发展但易带主观片面性

由于学习的知识越来越多，受到的思维训练越来越复杂，大学生的抽象思维获得了迅速发展，并逐渐在思维活动中占据主导地位。他们在思考问题时，不再满足一般的现象罗列和获得现成的答案，而力求自己探讨事物的本质和规律。思维的独立性、批判性和创造性有所增强，主张独立发现问题和解决自己认为需要解决的问题，喜欢用批判的眼光对待周围的一切，不愿意沿着别人提供的方法去思考和解决问题，其思维的辩证性、发展性都有所提高。

但是，他们抽象思维水平并没有达到完全成熟的程度，主要表现在思维品质发展不平衡，思维的广阔性、深刻性和敏感性发展比较慢。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。尤其是他们还不大会善于运用唯物辩证法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。从思维的发展角度来说，大学生的“理论型”抽象思维居于主导地位，因而，他们常常把社会问题看得过于简单而陷入主观、片面和“想当然”的境地。有的心理学家在揭示大学生这种思维特点时发出这样的感慨：“连当代最伟大的政治家都感到棘手的社会问题，在大学生看来却易如反掌！”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，足以说明大

学生思维恰恰缺乏客观性。

（三）智力发展水平达到高峰

智力发展到青年阶段，逐渐进入最佳状态。智力测验表明，个体的智测分数随年龄的增长而上升，发展到20岁以后才停止。由韦克斯勒（David Wechesler）智力量表得分可以看出，智力发展的顶点约在20~25岁之间，其中操作测验达到顶点的年龄较早，约在20岁。达到语文测验的顶点在25岁以后，并可延续到40岁以上。智力的发展可持续到20或20岁以上。^①

大学生的观察力已发展到不仅观察事物的表面特征，而且能够由表及里，抓住事物的本质，能精确、细致、深刻地观察事物，其随意性和全面性大大加强。

在记忆力方面，识记范围有了大幅度的扩大，比少年期增加一倍以上。此外，大学生的意义记忆在机械记忆的基础上发展起来，意义记忆是主要的记忆方式。大学生善于按材料的顺序和主次整理识记材料，使材料系统化，便于记忆，因而，大学生对抽象材料和概括性材料的识记能力大为增强。这对大学生智力的发展有非常重要的意义。

（四）情感丰富但情绪波动较大

大学生充满青春活力，随着校园生活的深入展开，社会性需求增多，其情感也日益强烈。这种强烈的情感不仅表现在学习和工作中，体现在对待家长、同学和教师的态度等方面，更重要的是这种情感还明显地具有时代性、社会性和政治性。他们热爱社会、富有理想，关心国家的命运和前途，对于走中国特色的社会主义道路、实现中华民族全面复兴充满了希望和激情。他们的爱国主义情感、集体主义情感、社会责任感和义务感、道德感、友谊感、美感、荣誉感等迅速发展，逐步成为其情感世界的本质和主流。爱情是大学生情感世界的一大突变，对其心理发展产生巨大影响。大学生控制情绪的能力也在不断由弱变强，大多数人的内心体验逐渐趋于平稳。但是，如果受到内心需要和外界环境的强烈刺激，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。这种情况常使一些大学生陷入理智与情感的矛盾和冲突之中，从而感到十分苦恼。大学生的情绪还存在着外显性与内隐性的矛盾，这种矛盾冲突也带来了大学生中较多的情绪适应问题，加之生活经验

① 赵鸣九. 大学生心理学 [M]. 北京: 人民教育出版社, 1995.

的匮乏，大学生又常常体验到挫折与焦虑。

（五）意志力明显提高但不平衡和不稳定

大学生多数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。但是处于意志形成时期的大学生，其意志水平发展又是不平衡、不稳定的。大学生的意志水平的自觉性和坚韧性品质已达到较高水平，意志的自制性和果断性品质的发展却相对缓慢一些。这主要表现在，大学生能独立迅速地处理好一般学习、生活问题，但在处理关键性问题或采取重大行动时往往表现出优柔寡断、盲目从众、动摇不定或草率武断的心态。在不同的活动中，大学生意志水平的表现也不一样，如在专业学习活动中，往往意志水平高，而在思想品德的修养活动中意志水平就相对较低。在同一种活动中，大学生的意志水平表现也有较大差异，心境好时意志水平较高，心境差时则显得意志水平较低。情绪波动对于他们意志活动水平的影响是显而易见的。

（六）社会需求迫切

大学生在校园里的生活时间比同龄人长，这使得他们与社会有一定的距离。也正因为如此，他们渴望加入社会的愿望更为迫切。在校园里，他们关注着社会，评判着各种社会现象，并希望自己能加入进去，按照自己的想法去改变各种令人不满的现象，把自己的专业知识服务于社会，体现自己的力量，实现自身的价值。这种迫切的社会需求与大学生正在形成的价值观相互作用，为他们将来走向社会、适应社会打下了重要基础。这一心理特点支配、指导着大学生的学习态度，从而对其大学时代的发展产生重要影响。

（七）人格趋向成熟，职业意识逐步确立

人格是具有一定倾向性的心理品质与心理特征的总和。大学阶段是个体人格发展、完善的重要时期。在这一阶段，大学生的认识水平不断深入，对现实的态度特征渐趋稳定，情感由丰富激荡走向稳定，自我意识由分化、矛盾冲突走向统一，意志品质逐步形成。人格的成熟与完善，为大学生步入社会打下了坚实的基础。

职业意识在一个人的职业选择和职业发展中起着重要的核心和驱动作用。大学生的专业学习是对未来职业的 necessary 准备，通过专业课的学习、实习，很多大学生慢慢发现了职业兴趣，了解了自身的长处，逐步确立起职业自我意识，

为今后职业生涯的发展做好了充分准备。

二、大学生心理发展阶段

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、稳定发展阶段和趋于成熟阶段。

（一）适应准备阶段

新生步入大学，从高考成功的喜悦中冷静下来，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，学习方式的差异，凡此种种，都可能使他们感到很不适应，整个身心处于动荡不安之中。原有的、习惯化的心理结构被破坏了，心理平衡被搅乱，周围全是陌生的人和事。他们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。

适应准备阶段是整个大学时代的困难期。在这一时期，很多问题解决得好不好，会影响到以后几年大学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。对多数大学生来说，一个学期左右就可以顺利度过这个阶段了。

（二）稳定发展阶段

这一阶段是大学生活全面深化和发展时期。入学时的不适应已基本消除，各方面的关系已趋于熟悉，新的心理平衡已初步建立起来，大学生活进入相对有序、稳定的阶段。这一阶段是大学生活最主要、最持久的阶段，一直延续到大学毕业前夕。

在这一看似平静的阶段，大学生极强的可塑性得到充分展示，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，也可能会遇到困惑和苦恼，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时代向职业生涯过渡的阶段。面对又一次环境变迁、角色变化，大学生心理将再起波澜。此时的大学生虽然已接受了严格的专业训练和独特的校园生活的熏陶，自主感较强，自我意识也有了很大的提高，对未来的生活道路产生种种设想，但是这些设想多数与现实有一定的距离。大学生在

此阶段必须做好走向社会的心理准备,进一步深入地了解社会,把握好自己在生活中的位置。此时既是对大学生各方面素质进行综合考验的阶段,又是进一步促进其心理成熟的阶段。

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。

第二节 大学生与心理健康

健康的心理,是大学生接受思想政治教育和学习科学文化知识的重要前提,是大学期间正常学习和生活的基本保证。大学生的心理健康对于他们的思想素质、文化素质、专业素质和身体素质几个方面的发展都有很大的影响。因此,了解大学生心理健康的标准,并努力达到这个标准,对大学生的健康发展意义重大。

一、心理健康的基本含义

1946年,第三届国际心理卫生大会曾为“心理健康”下过这样的定义:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与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的状态。”大会还具体地指明心理健康的标准是:第一,身体、智力、情绪十分协调;第二,适应环境,人际关系中彼此能谦让;第三,有幸福感;第四,在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。心理健康并不是一种固定的状态,而是一个不断发展的过程,心理健康者也不是对任何事物都可以愉快接受,而只是在对待环境和问题的反应上,能更多地表现出积极的适应倾向。

虽然人们所站的角度不同,对心理健康的理解有一定的差异,但都存在一些共同之处。那就是:心理健康是指在正常发展的智能基础上所形成的一种表现出良好个性、良好处世能力和良好人际关系的心理特质结构。

1948年,世界卫生组织(WHO)还明确提出:健康,不仅是没有身体缺陷与疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。这里的心理健康至少包含两层含义:其一是无心理疾病;其二是具有一种积极发展的心理状态。没有

“积极发展的心理状态”，人们不能对自己的心理健康进行保护和促进，不能扭转不健康的心理倾向，容易出现轻度的心理问题或障碍。

二、心理健康标准

迄今为止，对心理健康标准没有一个统一的概念，不同的心理学家对心理健康标准有不同的看法。概括地说，心理健康标准就是：凡对一切有益于心理健康事件或活动作出积极反应的人，其心理便是健康的。

（一）马斯洛提出的心理健康十条标准

美国心理专家、人本主义的创始人马斯洛和米特尔曼在合著的《变态心理学》中提出了心理健康十条标准：

1. 有足够的自我安全感；
2. 能充分地了解自己，并能对自己的能力作出适度的评价；
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. 能适度地发泄情绪和控制情绪；
9. 在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性；
10. 在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本要求。

（二）大学生的心理健康标准

清华大学樊富珉教授根据大学生的心理发展特征、大学生特定社会角色的要求以及心理健康学的基本理论，将大学生的心理健康标准概括为七条：

1. 能保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学的主要内容，心理健康的学生珍惜学习机会，求知欲望强烈，能够克服学习中的困难，学习成绩稳定，并保持一定的学习效率，从学习中体验到满足和快乐。
2. 能保持正确的自我意识，接纳自我。自我意识是人格的核心，心理健康的学生能够了解自己、接受自己，自我评价比较客观，既不妄自尊大而做力所不能及的工作，也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的一切机会。自信乐观，生活目标与理想切合实际，不苛求自己，能扬长避短。
3. 能协调与控制情绪，保持良好的心境。情绪影响人的健康、工作效率和人际关系。心理健康的学生能够经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境，对于生

活和未来充满希望。虽然也有怒、悲、忧、愁等消极体验,但能主动调节;同时能适度表达和控制情绪,做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

4. 能保持和谐的人际关系,乐于交往。人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的学生乐于与他人交往,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能分享、接受、给予爱和友谊,与集体保持协调的关系,与他人同心协力、合作共事,乐于助人。

5. 能够保持完整、统一的人格品质。人格是指人的整体精神面貌。人格完整是指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的学生所思、所做、所言能够协调一致,具有积极进取的人生观,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

6. 能保持良好的环境适应能力。环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人和环境关系的能力。心理健康的学生在环境改变时能面对现实,对环境做出客观的认识和评价,使个人行为符合新环境的要求;能和社会保持良好的接触,对社会现状有清晰的认识,能及时修正自己的需要和愿望,使自己的思想、行为与社会协调一致。

7. 心理行为符合年龄特征。心理健康的学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索的。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是其心理不健康的表现。

(三) 正确理解和运用心理健康标准

心理健康标准只是为评价大学生心理健康水平和大学生心理健康的自我评价提供了一个参考的尺度,在具体运用这些标准时,应当持辩证的态度。

1. 心理不健康与有不健康的心理和行为表现是不能等同的。心理不健康是指一种持续的不良状态,一个人偶然出现一些不健康的心理和行为表现,并不等于其心理不健康,更不等于他患有心理疾病。因此,不能仅仅以一时一事就简单地给自己或他人下一个心理不健康的结论。

2. 心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,而是一种连续状态。从良好的心理状态到严重的心理疾病之间还有一个广阔的过渡带。在许多情况下,正常心理与异常心理之间,没有绝对的界限而只有程度的差异。

3. 心理健康与否不是固定不变的而是动态变化的过程。随着人的成长、经验的积累、环境的改变,其心理健康状况必然也会随之有所改变。

4. 心理健康的标准是一种理想尺度。它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准,同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自己现有基础上能够做不同程度的努力,追求心理发展的更高层次,就可不断发挥

自身的潜能。

5. 满足大学生心理健康的基本标准,是能够有效学习、工作和生活的**基础**,如果难以维持,就应该及时予以调整。

根据大学生的心理健康标准,结合当前大学生的现状,大学生的心理健康水平大致可分为四个等级:

一是心理健康水平良好,表现为情绪比较稳定,心情愉快,适应能力强,善于与别人相处,具有积极适应与调节的能力。

二是轻度失调心理,即发展性心理问题,类似走路中遇到的“小石子”,表现出同龄人所不应有的情绪,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正常。

三是轻度到中度心理障碍,类似走路中遇到的“大石头”,表现出经常性情绪不稳定,与他人相处感到困难,人际关系紧张,生活自理能力较差,形成原因比较复杂,持续时间较长,自己能意识到,需要主动求助并在专业人员帮助下解开心结,共同搬走“大石头”。

四是重度心理障碍,类似走路中“迷失方向”,表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活和学习,心理活动与行为紊乱,部分人还会出现自知力障碍,形成原因十分复杂,如不及时治疗可能恶化为精神疾病。

第三节 大学生心理问题面面观

大学阶段,是大学生的心里发展开始走向成熟的重要阶段,是一个人心理变化最激烈的时期,同时又是心理发展与成长的困惑期。2001年,中国心理卫生协会对北京6000名大学生心理健康抽样调查显示,有16.5%的学生存在中度的心理不良反应和适应障碍,其中达到严重程度的比例为3%—5%。北京16所高校调查报告显示,大学生因精神疾病而休学、退学的人数占休学、退学总人数的39.3%和64.4%。据卫生部2003年调查统计显示,我国大学生中,16%—25.4%存在不同程度的心理障碍。

一、大学生常见心理冲突

(一) 独立和依赖的冲突

大学时代是心理断乳的关键期,意味着大学生在一定程度上切断自己与父母