

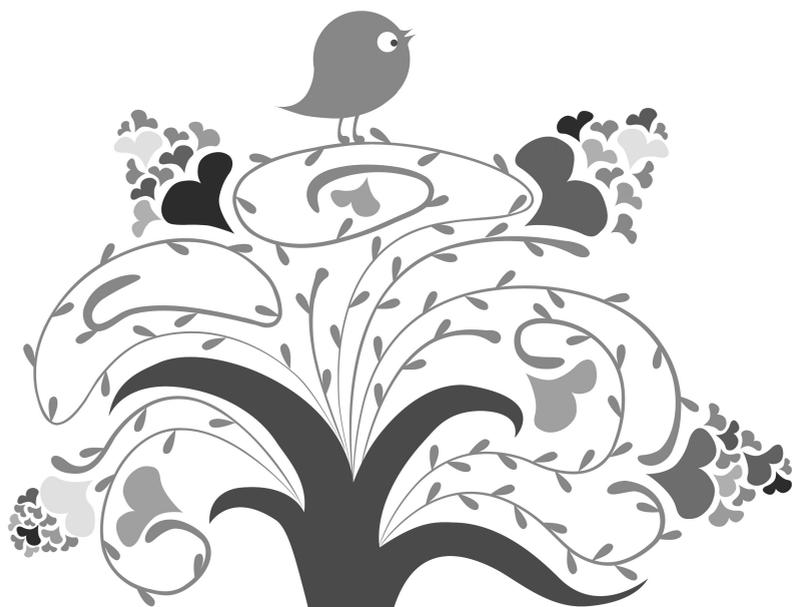
普通高等院校“十三五”规划教材



XINLI JIANKANG JIAOYU  
**心理健康教育**

主编 韩克文 马晓风

普通高等院校“十三五”规划教材



XINLI JIANKANG JIAOYU  
**心理健康教育**

主 编 韩克文 马晓风

副主编 孙梦玉 谢建军

参 编 孙 倩 刘晓萍

任晓杰 张 晓

艾 奕



西南师范大学出版社  
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

心理健康教育 / 韩克文, 马晓风主编. -- 重庆:  
西南师范大学出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5621-8014-2

I. ①心… II. ①韩…②马… III. ①心理卫生 - 健  
康教育 - 高等学校 - 教材 IV. ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 128041 号

## 心 理 健 康 教 育

XINLI JIANKANG JIAOYU

韩克文 马晓风 主编

---

责任编辑: 熊家艳

封面设计: 王振华

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 2 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

网址: <http://www.xsCBS.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 河北省三河市新新艺印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 18.5

字 数: 474 千字

版 次: 2016 年 8 月 第 1 版

印 次: 2016 年 8 月 第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5621-8014-2

---

定价: 36.80 元

# 前 言

健康是人生快乐、幸福、成功的基础前提，心理健康是健康的重要组成部分。对于现代社会的人来说，心理健康的意义和身体健康同等重要。

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又能接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当、客观的评价；对自己不会提出苛刻、非分的期望与要求；同时也能努力发展自身潜能，即使对自己无法弥补的缺陷，也能安然处之。心理健康是指一种状态，也是当前现代教育不可缺少的一部分。教育也是解决大学生心理问题最重要的途径。现代教育不仅要培养富有智慧的人，更要培养心理健康的人。

因此，大学教育不仅要满足大学生适应自身的认知需要，还要满足大学生丰富多彩的精神需求。加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面实施素质教育的重要举措，是高等学校思想政治教育工作的组成部分。为了更好地解决这个问题，我们编写了《心理健康教育》这本教材。

本教材紧密结合当代大学生的心理健康状况以及其在学习、生活、情绪、人际、恋爱、网络、职业等多种实践中遇到的困惑进行讲解。具有理论性、实践性和可操作性是本书的特点。本教材以心理健康知识基本理论为基础，紧紧围绕大学生在人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题，通过心理健康知识理论和一些简单实用的心理调适方法讲授，帮助大学生更好地认识自我。学生通过本教材相关章节附的心理健康状态自测表做自我评测，可以更好地了解自己。

本书在编写过程中，借鉴了有关著作、教材和网站的相关成果，在此，谨向有关作者和为本书出版付出辛勤劳动的各位同仁和朋友致以诚挚的谢意！限于编者的水平，书中难免有不足之处，敬请读者提出宝贵意见。

本书可以作为普通高等院校教学用书，也可以作为心理健康教育相关从业人员等的参考书。

编 者

2016年3月

# 目 录

## Contents

### 第一章 总论

- 第一节 大学生心理健康概述····· 002
- 第二节 大学生心理健康现状····· 006
- 第三节 影响大学生心理健康的因素····· 017
- 第四节 大学生心理健康意义和途径····· 021

### 第二章 大学生适应能力培养

- 第一节 大学生活是一个全新的开始····· 028
- 第二节 大学生适应能力培养····· 034

### 第三章 大学生情绪管理与控制

- 第一节 情绪、情感概述····· 046
- 第二节 大学生应怎样控制和管理自己的情绪····· 053
- 第三节 做一个积极快乐的人····· 059

### 第四章 大学生人格追求与塑造

- 第一节 大学生应具备健全的人格····· 068
- 第二节 健全人格应具有哪些特质····· 076
- 第三节 大学生应怎样塑造自己的健全人格····· 083

### 第五章 大学生压力疏导与转化

- 第一节 大学生活压力从何而来····· 100
- 第二节 大学生压力疏导与转化····· 105
- 第三节 大学生压力的科学管理····· 124

<b>第六章 大学生人际交往心理</b>	
第一节 大学生人际交往的特点和类型·····	130
第二节 大学生人际交往技巧·····	141
第三节 大学生人际交往心理·····	152
<b>第七章 大学生恋爱与性心理</b>	
第一节 大学生恋爱心理·····	160
第二节 大学生性心理·····	170
第三节 女大学生恋爱与性心理引导·····	173
<b>第八章 大学生学习心理</b>	
第一节 上大学能够学到什么·····	182
第二节 上大学应该学会什么·····	190
第三节 上大学怎样学到该学会的·····	199
<b>第九章 大学生网络心理</b>	
第一节 大学生迷恋网络的心理分析·····	207
第二节 怎样正确看待大学生网恋·····	213
第三节 大学生应学会正确使用网络资源·····	216
<b>第十章 大学生求职心理</b>	
第一节 大学生应具备的职业素质·····	236
第二节 大学生求职心理及技巧·····	249
第三节 大学生应持有正确的职业态度·····	261
<b>第十一章 大学生心理咨询</b>	
第一节 大学生心理咨询的必要性·····	271
第二节 大学生心理咨询活动的开展·····	273
第三节 大学生心理咨询的发展前景·····	279
<b>附录 1 心理年龄测试量表及评分标准</b> ·····	<b>286</b>
<b>附录 2 李开复给大学生的七封公开信</b> ·····	<b>289</b>
<b>参考文献</b> ·····	<b>290</b>

# 第一章 总论



## 励志导读

情绪犹如温度计，能使人沸腾，也能使人冷却。

## 案例热身

### 摆脱不幸的阴影

张某，男，大学二年级学生。他从记事起，就与妹妹在奶奶家生活。奶奶对他们很好，他与妹妹感情很深。在上大一时，妹妹因车祸成了终身残疾，不久，奶奶又去世了，他非常痛苦，情绪起伏很大，一度失眠，有强烈的失落感和不安，每天都在迷迷糊糊中度过。

案例分析：案例中的张某产生了一些不良的情绪反应。

原因分析：导致张某这些不良情绪产生的原因是家里接二连三地发生了不幸的事情。

案例指导：其实在现实生活中产生一些不良情绪是正常的，我们要做的是如何从痛苦中摆脱出来。

(1) 不要压抑自己的悲伤。过分压抑自己的情绪反而会产生不良的后果。人们在遭遇某些重大的生活挫折之后，自然会产生强烈的情绪波动，影响学习和交往。没有人会认为你是幼稚、软弱的，要把自己的情绪宣泄出来。

(2) 妹妹致残，奶奶离世，是生活中“难免的丧失”。既然事情已经发生，就要以积极的态度去对待，“既来之，则安之”，应该把奶奶的爱变成学习的动力，并且担起照顾妹妹的责任，相信明天会更好，以乐观的情绪去感染大家。

(3) 要把这种不幸当成自己生活的转折点，为自己提供战胜其他困难的信心。再遇到困难、挫折时，你会想到：那么大的不幸我都挺过来了，这算什么。虽然生活并不永远是美好的，但只要咬紧牙关，永不放弃，什么样的难关都可以渡过。

## 课堂导入

有一则寓言这样说：在那久远得不能再久远的年代，诸神造出人。当他们发现人是如此的聪慧，无所不能，居然跟他们差不多时，他们害怕了。于是，几个合伙造人的神就集中在一起开了一个紧急会议，研究如何把人的最珍贵的东西收起来。当然这个意见大家都同意，但收起来的东西该藏在哪儿呢？为此，他们大伤脑筋。有的说，把它藏到最高的山顶上，但担心人还是能爬上去拿到；又有神建议，把它藏在最深的海里，马上就有反对意见，说人肯定也会想办法找到。最后，他们想出了一个绝妙的办法：放在人自己身上，放在人的心里！

这则寓言告诉我们，一个人真正的富有是精神的富有，真正的力量是精神的力量。一切财富和成就均始于健康的心理，取决于一个人的精神状态。我们做任何事，如果想要取得成功，良好的心理素质是关键。



## 章节要点

- 大学生心理健康概述
- 大学生心理健康现状
- 影响大学生心理健康的因素
- 大学生心理健康意义和途径

# 第一节 大学生心理健康概述

## 一、什么是心理活动

心理活动，应是人们或动物（具有心理现象）在进行语言、行为、表情等活动前所进行的思维。人的心理活动有很多种，在不同的环境下每个人的心理活动也是不一样的。可以说心理活动是没有完全相同的，多是相似，或是具有共同的出发点。因为人们没有同时间完全相同的情感体验，这就意味着每个人的心理活动，绝对没有共同的心理演化史，所以每个人的心理活动只会有一定的时空差异，绝对不会有心理参数完全相同。那么心理活动包括哪些内容呢？总体来说只要是在人们或动物（具有心理现象）意识之

中的一切事物（包括现实与虚拟的）都会成为心理活动的内容。

影响人的心理活动强度的因素主要有：

- （1）认识水平；
- （2）生活经验；
- （3）性格特征。

## 二、心理活动特征

所谓个性心理活动特征，就是个体在其心理活动中经常地、稳定地表现出来的特征，主要是人的能力、气质和性格。

### （一）心理活动特征内容

#### 1. 能力（包括智力）

能力是制约人们完成某种活动的质量和数量水平的个性心理活动特征。一般说来，人人都有一般能力，但不一定都有特殊能力。智力就是指的一般能力；人的智力正是由各种认知能力构成的。

#### 2. 气质

古希腊医生希波克拉底最早提出“体液学说”，后来罗马医生盖仑（Galen）做了整理，在此基础上提出了四种气质类型。他们认为人有四种体液——血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁。这四种体液在每个体内所占比例不同，从而确定了胆汁质（黄胆汁占优势）、多血质（血液占优势）、黏液质（黏液占优势）、抑郁质（黑胆汁占优势）四种气质类型。其典型心理特征如下。

（1）胆汁质。胆汁质的人是以情感发生的迅速、强烈，持久动作的发生也是迅速、强烈、有力为特征的。属于这一类型的人都热情，直爽，精力旺盛，脾气急躁，心境变化剧烈，易动感情，具有外倾性。

（2）多血质。多血质的人是以情感发生迅速、微弱、易变，动作发生也迅速、敏捷、易变为特征的。偏于这一类型的人，大都活泼好动，敏感，反应速度快，热情，喜与人交往，注意力易转移，志趣易变，具有外倾性。

（3）黏液质。黏液质的人是以情感发生缓慢、内蕴、平静，动作迟缓、稳重、易于抑制为特征。偏于这一类型的人大都安静，稳重，反应缓慢，情感不易外露，沉默寡言，善于忍耐，注意力不易转移，具有内倾性。

（4）抑郁质。抑郁质的人是以情感体验深而持久、动作迟缓无力为特征的。属于这一类型的人大都反应迟缓，善于觉察他人不易觉察的秋毫细末，具有内倾性。

### 3. 性格

性格一词来自希腊语，原意是特征、特性、属性。它是个性当中最突出的方面。今天我们理解的性格，乃是一个人在社会实践活动中所形成的对人、对事、对自己的稳固态度，以及与之相适应的习惯化了的行为方式。譬如，有的人工作勤勤恳恳、赤胆忠心，有的人则飘飘浮浮、敷衍了事；有的人待人接物慷慨、热情，有的则吝啬、冷淡；在自己的态度方面，有的谦虚，有的高傲，有的勤勉，有的懒惰。所有这些都是人们不同的性格特征。

#### （二）性格与气质的关系

性格与气质紧密联系在一起，互相渗透，互相影响，互相制约，关系极为密切。

##### 1. 气质对性格的影响

首先，气质给性格特征全部“打上烙印，涂上色彩”。正如巴甫洛夫所说：（气质）赋予每个个体的全部活动以一定的外貌。例如，同样是爱劳动的人，爱劳动这一性格特征相同，但不同气质类型的人在劳动中的表现则大不一样。胆汁质的人干起活来精力旺盛，热情很高，汗流浹背；多血质的人则总想找点窍门，少用力，效率高；黏液质的人则踏实苦干，操作精细；抑郁质的人则累得披头散发还是追不上别人。又如，同样是骄傲，胆汁质的人可能直接说大话，甚至口出狂言，让人一听就知道他骄傲；而多血质的人很可能把别人表扬一通，最后表露出略比别人高明一点，骄傲得很婉转；黏液质的人骄傲起来可能不言不声，表现出对人的蔑视。另外气质对性格的影响还表现在气质可以影响性格形成和发展的速度和动态。比如，胆汁质的人比黏液质、抑郁质的人更容易做出草率决定，而黏液质的人则比多血质的人办事更稳重。而且，胆汁质、多血质的人易于形成外向性格，黏液质、抑郁质易于形成内向性格。

##### 2. 性格对气质的影响

性格在一定条件下可以改造某些气质特征，起码可以起掩盖作用。譬如，从体质上和操作速度上来说胆汁质和多血质的人适于当外科医生，但前者易轻率，后者缺耐心。但如果他们真的当了外科医生，这两种不同气质特征表现出的不适合外科医生职业的部分都会经过意志努力而得到改正。再说，不同气质类型的人可以形成同样的性格特征，具有相同气质类型的人又可形成不同的性格特征。所以，在气质基础上形成什么样的性格特征，在很大程度上取决于性格当中的意志特征。

## 三、大学生心理健康现状概述

2002年年初发生的清华大学学生刘海洋硫酸伤熊事件，让社会对大学生心理健康的关注达到顶峰。人们不禁要问：现在的大学生怎么了？大学生心理健康已经逐渐成为

社会关注的热点。大学生由于心理问题休学、退学的不断增多，自杀、凶杀等反常或恶性事件时有发生。目前的大学生发展状况有喜有忧。喜是因为他们已有了很强的独立性和自我经营、学习、发展的能力；忧是因为他们的心理状况与整个社会大背景下国人的心理健康状况密切相关，各种各样的社会风气不断影响着原本单纯的大学校园，校园已不是一片净土，大学生的心理问题已经十分突出。据了解，目前我国许多院校在每年新生入学时都要进行问卷调查，然后把学生分成三类：问题比较突出的同学归到一类；问题不大的同学归到一类；没有问题的同学归到一类。调查结果表明，在学校每年大量的心理咨询的学生中，来自高年级的学生可以占到一半左右。

大学生心理问题人群大体可以分成两大类：一类是存在一般性的成长心理问题，有心理障碍倾向但不严重，一般性成长心理问题是大学生存在的主要心理问题；一类则是出现了程度不同的心理障碍。成长心理问题大概包括：环境改变与心理适应的问题，心理调适不当而出现的问题，人格发展、自我认知、情绪控制的相对偏差而引起的人际交往、恋爱、性心理等方面的偏差。

大学生的心理素质不仅影响其自身的发展，而且还关系着全民族素质的提高，更关系到人才的培养。据一项调查表明，当代人的素质不能适应社会进步和发展的需要，其最欠缺的是心理素质，具体表现为意志薄弱，缺乏适应能力和自立能力，缺乏竞争意识和危机意识，缺乏自信心等。究其原因，与不重视人的心理素质的培养和塑造有关。在大学生中，有的因自我否定、自我拒绝而失去从事一切行动的愿望和信心；有的因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或自毁行为；有的因现实不理想而万念俱灰；有的因人际关系不协调而自我封闭。调查表明，目前我国大学生发病率高的主要原因是心理障碍发生率高，精神疾病已经成为大学生的主要疾病。心理障碍则指心理疾病或轻微的心理失调。当代大学生大多是因身心疲乏、紧张不安、心理矛盾、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等而产生心理障碍，有些同学的心理障碍产生时间短、程度较轻，随环境的改变而消失或减缓；个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。

专家认为，大学生心理问题的发生存在着诸多原因，其中人际交往排在第一位，但是性与恋爱所造成的危害却最严重。首先，在人际交往中，现在的学生大多是独生子女，在生活上的娇生惯养、学习上的一帆风顺，让他们很少受到挫折，独立生活能力差，大学生活与想象上的落差，以及同学生活上的差异，比较容易产生心理上的动荡。其次，在性与恋爱上，校园的开放使性与恋爱成为大学生活的重要话题，一些学生难以把控自己，一旦出现问题可能会走向极端。再次，在学习上，许多大学生到了大学就想放松一下，但昔日的高材生走到一起，没有了往昔的优越感，学习压力增大。调查结果表明，理科生的学习压力与文科生相比更为突出。最后，严峻的就业形势给

大学生带来新的压力。

近年来大学生一次性就业率呈逐年下降趋势，据专家预测，今后大学生就业难度将进一步加大。目前，我国大学生心理健康教育工作已步入全面发展时期，已有许多院校成立了大学生心理健康教育机构，有一些院校的心理咨询中心已具备规模，开展了一些诸如心理沙龙、心理交流等活动，宣传大学生心理健康的必要性，一些专业化的心理健康教育与心理咨询队伍正在逐渐成长。同时，大学生自身也意识到了心理健康的重要性，大学生心理健康节就是在此背景下应运而生的，许多院校学生自发地建立了心理社团，有些还自编自演心理剧来宣传心理健康的重要意义。

#### ■ 四、判断心理健康的基本原则

大学生的年龄一般在 18 ~ 23 岁，从心理学的观点来看，正处于青年中期。因此，大学生的心理具有青年中期的许多特点，但作为一个特殊的群体，大学生又不能完全等同于社会上的青年。心理是否健康一般采用量表测量，其标准不是固定不变的，而是随着时代的变迁、文化背景的变化而变化。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，都能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

一般判断心理是否正常包括以下三项原则：①心理与环境的统一性；②心理与行为的统一性；③人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

## 第二节 大学生心理健康现状

大学生心理健康教育是一个社会系统工程，首先，家庭、学校和社会必须密切配合，共同努力，使心理咨询与心理健康教育工作能够在大学生的成长和成才中发挥更大的作用。学校要营造和优化一个健康向上、积极进取的文化环境，来促进良好的校风和学风的形成，构建一个心理健康的大环境。其次，心理健康教育的开展还要将国外先进的科学理论与我国国情结合起来，创建有中国特色的大学生心理健康教育模式，并与德育、传统文化教育和成才教育充分结合起来。我们全社会都要正视大学生心理健康问题才是最重要的，家长和学校应该从小就加强对中小学生的心理健康教育，增强其自我教育、自我管理、自我服务、自我约束的能力。

## 一、大学生心理健康的现状

从当前的情况看，多数大学生的心理是健康的，但是也有相当一部分大学生的心理健康状况不容乐观，据抽样调查和研究发现，目前大学生总体心理健康状况有以下几方面的问题。

### （一）心理问题者数量呈上升趋势

据卫生部、世界卫生组织驻华代表处等机构透露，有 16%~25% 的大学生存在心理障碍，表现症状以焦虑、神经衰弱、强迫症、恐怖和抑郁为主。研究同时表明，女生的心理健康问题比男生严重，农村同学比城市同学严重，一般院校比重点院校严重。

### （二）心理问题是造成大学生辍学、自杀的主要原因

据北京市 16 所院校调查分析表明，因心理疾病休学、退学人数分别占因病休学、退学人数的 37.9% 和 64.4%；在因心理疾病休学、退学的学生中，神经症患者分别占 76.1% 和 54.8%，而神经症又以神经衰弱为主。最近几年，江西省每年都有因心理问题而自杀的大学生，也有因为心理问题离家出走的大学生，而且此类情况有上升的趋势。

### （三）独生子女大学生心理问题突出

据江西省有关院校调查，江西高校的独生子女数量大约占到大学生总数的一半，近年来出现轻微和重度心理问题的人越来越多，其中因恋爱双方同是独生子女互不体谅对方，导致恋爱失败使学业受到影响，引发自杀倾向的，占有自杀动机人群的 80% 以上。江西省某所高校近一年接待因处理不好人际关系，导致焦虑症、强迫症、抑郁症等症状而心理咨询的学生达 500 多人，患有严重的心理障碍而办理休学、退学和转诊的学生有 25 人左右。

目前大学生在不同环境、不同发展阶段所面临的心理问题是不同的。比如刚入学的新生不适应环境，容易出现独立与依赖的矛盾，面临理想与现实的反差，容易失意、焦虑，甚至神经衰弱。学习方面，有些大学生是无法承受学习上的压力；有些是缺乏学习兴趣，导致厌学情绪，还有一些存在学习困难。人际关系方面大学生会面临宿舍人际关系紧张，与异性交往有困难，还会面临自我方面的问题，如自我体验问题、自我评价问题与自制力问题等。大三、大四学生面临着就业困扰，恐惧、烦躁、困惑打破了他们的心理平衡，使他们意志消沉，对生活、前途缺乏信心，对未来处境茫然无措，更有甚者觉得生存没有意义。

根据不同地区不同高校对大学生心理健康状况的调查表明，目前大学生心理问题主

要包括三个方面：心理困惑、心理障碍、心理疾病。其中大部分学生存在心理困惑，这是轻微的心理问题，并不影响学生的健康发展。但是心理困惑得不到及时的调节和疏导，就会发展成为比较严重的心理障碍，而心理障碍得不到及时的调适和治疗，就会发展为心理疾病。心理疾病则会严重影响到人的健康，影响到人的全面发展。

## 二、大学生心理健康的标准

第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的：“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。”

根据处于青年中期的大学生具有的心理特征，社会对大学生特定的要求以及心理健康学的基本理论，大学生心理健康的标准可以概括为7条。

### （一）心理行为符合年龄特征

在人生的不同年龄阶段，都有相应的心理表现。心理健康的人，认识、情感、言行、举止都符合他所处的年龄段。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

### （二）保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望，智力正常

智力正常是人一切活动的最基本的心理条件，它能反映出一个人认识事物和解决问题的能力。大学生的智力结构包括六大要素，即观察能力、注意能力、想象能力、记忆能力、思维能力、创造能力。如果智力有缺陷，心理发展水平或多或少会受到影响。只有心理健康的大学生，才能在学习生活中保持好奇心、求知欲，才能发挥自己的聪明才智，获取成功。

### （三）能保持正确的自我意识，了解并接纳自我

自我意识是人格的核心。心理健康的学生了解自己，接受自己，自我评价客观，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。

### （四）善于调节与控制情绪，保持良好的心境

情绪影响人的健康、工作效率和人际关系。心理健康的学生能经常保持愉快、开朗、乐观满足的心境，对生活 and 未来充满希望。他们虽然也有悲、忧、哀、愁等负性情绪，但能主动调节；同时，能适当表达和控制情绪，喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

### （五）具有完整、统一、健全的人格

人格是人的整体精神面貌，人格完整是人格的基本要求，如气质、能力、性格、理想、

信念等方面的平衡发展。心理健康的学生，在行动的自觉性、果断性、顽强性等方面都表现出较高的水平；在困难和挫折面前能采取合理的反应方式，具备面对失败的不屈性、面对厄运的刚毅性、面对困难的勇敢性，并以此为中心，把自己的需求、愿望、目标和行为统一起来。

### （六）保持和谐的人际关系，善于交往

人际关系状况最能反映心理健康状况。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，给予他人爱和友谊，与集体保持协调的关系，能与他人同心协力，合作共事，乐于助人。

### （七）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。

## 三、大学生应重视的八个心理健康问题

### （一）大学生活适应问题

大学生要适应大学生活，完成自己作为“社会人”与“文化人”的任务目标，在学校和老师的帮助下，完成社会化，是大学生活的重要组成部分。

#### 1. 自立能力、生活能力弱的情况普遍存在

尽管各大院校都在倡导大学生“自我管理，自我教育，自我服务”，但作为社会中的一员，大学生普遍不能较好地处理自己的事务。这不仅仅表现在独生子女身上，也同样表现在经济困难的大学生身上，大学生连最简单的劳动都不想做，衣服找人洗，被子请人洗，有的学生宿舍集体请钟点工，帮助收拾内务，清洗衣物。经济困难学生家长为不能给孩子提供足够的经济支持感到对不起孩子，作为一种补偿，不会让孩子干更多的活，所以大学生的生活能力仍旧很弱。一部分毕业生面对日益激烈的人才市场，思想和心理准备不够充分，于是不知所措，等着家里想办法。丢失毕业证书、户籍证明等事件每年都有发生，从一个侧面反映出大学生处理日常事务能力的不足。

#### 2. 大学生对挫折的心理承受力弱

目前的在校大学生，成长于国家经济高速发展之时，物质条件在逐步好转，兄弟姐妹减少，可以说是“一路高歌到大学”，在校有老师宠着，在家有父母捧着。一旦面对

学业、生活、感情方面的挫折，显得无所适从，感觉失去了生活的方向，有的甚至怀疑人生。多数大学生只能听顺耳话，听不进不同的意见，更别说老师和同学的批评了。困难学生在独立性、自由感、自信心等方面更易受挫折。面对就业带来的机遇与挑战，学生没有做好足够的心理准备，担心受挫。

## （二）学业问题

学习目的不明确、学习成绩不理想、学习动力不足、学习压力大、学习困难等问题始终困扰着大学生。主要表现在以下四个方面。

### 1. 学习目的不明确

自习路上永远有匆匆的身影，但其学习目的往往是不明确的。很多同学为了应付不得不参加的考试而学习。有的学生甚至直截了当地回答：“为了考试过关，至于为什么学心中没有底。”还有学生这样写道：“在中学时代，各方面表现都比较出色，进入大学后，沿用中学的习惯学习，尽管成绩还算理想，却常常感到心力交瘁，学而无所获。”更多的学生是“懒得精益求精，但求蒙混过关”。面对就业的巨大压力，大部分学生都有危机感，但真正要努力学习，却提不起精神来。

### 2. 学习成绩不理想

学习困难的学生虽然在大学生群体中占的比例并不大，但他们的负性情绪，对学生的成长是不利的，有的学生上课注意力无法集中，有的学生不适应大学生活，有的学生入学时很努力，经过一学期的学习，没能拿到奖学金，因而自暴自弃，没有了学习动力。“小学、中学都是尖子学生，但个人自制力弱，大学期间较为放任，因而学习差了，到大学后一下子变为普通学生”；“虽然学习上很尽力，上大学就是为了求学，但是学习成绩总是不理想，因而感到很自卑，也十分压抑。”调查中有42%的学生经历过考试失败。

### 3. 学习动机功利化

市场经济的利益杠杆直接影响着学生的学习，面对学习，学生表现出空前的功利意识。对还没学的课程，学生问的第一个问题是“我学习这门课程有什么用？”由此形成了专业课、基础课门前冷，而技能类课程，比如计算机、股票、外语各种证书班摩肩接踵、门庭若市，形成了鲜明的对比。“考证热”正是学习功利化的直接表现。学生了解到市场对各种证书的认可，因此放弃了专业课去追逐各种“有用”的证书。

### 4. 学习动力不足

在大学生生活事件表中，列在第一位的是学习压力大。调查结果表明：有69.6%的

新生和 54% 的老生感到“学习难度加大，非常困难”。在座谈中问到学生为什么学习时，学生淡淡地说：“为学习而学习。”一位大二学生也写到：“学习始终不能进入状态，总感到是在巨大的考试压力下被动地学，而静下来想为什么学时，会感到很苦恼。”特别是一年级学生，认为“学习负担重，难以应付”的占 70.4%。

### （三）情绪问题

稳定、积极良好的情绪反应是学生成才的重要因素，也是心理健康中值得重视的方面。如表 1-1 所示：大学生的负性情绪高于正性情绪，值得引起重视。

表 1-1 大学生情绪自我评价

选项	正性	中性	负性	负性与正性差
舒畅—压抑	31.7	26.8	41.6	9.9
愉快—烦恼	21.9	30.6	47.6	25.7
充实—空虚	14.2	21.9	63.9	49.7
平和—烦躁	3.3	18.6	78.1	74.8

#### 1. 情绪失衡

大学生的社会情感具有一定的不稳定性与内隐性，表现在情绪高低不定、波动大、喜怒无常，会为一次考试失败、情感受挫而一蹶不振，甚至无法控制自己的情绪，也会因一点小小的胜利而沾沾自喜。特别对负性情绪的控制比较弱，表现为情绪易怒、高低不定，难以驾驭自己的情感，不能保持一种常态的情绪，例如有的学生一次考试失败，很难从失利的阴影中走出来。群体负性情绪是校园事端的直接制造者。如某大学十年违纪处分的统计中，打架的占到 48%，起因大多是生活中小的摩擦，学生的群体情绪一旦激发，会不受理性与校纪校规的约束，为“朋友而战”，为“义气而战”，当情绪稳定后，多是后悔莫及。学生对大学生活的评价认为充实的仅仅占 13.2%，负性情绪明显高于正性情绪。

#### 2. 抑郁

抑郁表现为心中持久的情绪以低落为主，还伴有身体不适、睡眠不足等，心情沮丧、压抑、无精打采，懒得参加各种活动，提不起精神做事情。根据某大学的调查结果表明：抑郁排在心理不适的首位，家庭亲和感差、家庭经济状况差、连续的考试失败、失恋、失去亲人、同学感情失和等都是抑郁的直接诱因。