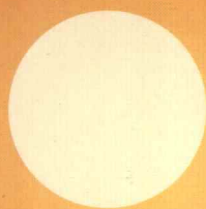




普通高等教育“十二五”规划教材·应用型本科系列

大学生 心理健康教程

张建华 王自华 主编



科学出版社

普通高等教育“十二五”规划教材·应用型本科系列

大学生心理健康教程

主 编 张建华 王自华
副主编 万林战 张 可
张藏云 刘 娜

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书是“普通高等教育‘十二五’规划教材·应用型本科系列”中的其中一本。全书共14章,包括心理健康与自我发展、心理适应与心理健康、认识自我、管理情绪、健全人格、绕过学习的好望角、在人际海洋里畅游、伊甸园里的甜蜜与苦涩、性心理健康、贫困之痛、信息时代与网络共舞、珍爱生命、跨越就业大峡谷、心理健康教育与心理咨询等内容。

本书可作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教育教材,也可作为高等院校相关教职人员了解大学生心理的参考书,还可作为青少年健康成长的指导手册及青年人提高自身心理素质的自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/张建华,王自华主编. —北京:科学出版社,2012
普通高等教育“十二五”规划教材·应用型本科系列
ISBN 978-7-03-033866-2

I. ①大… II. ①张… ②王… III. ①大学生-心理-健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第044203号

责任编辑:相 凌 程 凤 / 责任校对:赵桂芬
责任印制:张克忠 / 封面设计:华路天然工作室

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京市农林印务有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012年3月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2012年3月第一次印刷 印张:14 1/2

字数:370 000

定价:28.00元

如有印装质量问题,我社负责调换

河北省独立学院教材编委会

主 任	展 永	胡华强			
副主任	于天池	王锡朝	卢辉斌	刘更谦	张国良
	杜彦良	杨继清	郝书珍	郭 健	徐建民
	谭 静				
编 委	(以姓氏笔画为序)				
	于天池	于新凯	马 岱	王自华	王锡朝
	卢辉斌	刘更谦	张国良	张建华	杜彦良
	杨永发	杨继清	郝书珍	胡华强	姜剑云
	郭 健	展 永	柴 欣	徐玉民	徐建民
	梁泽林	崔树军	盖建新	翟广运	谭 静

总 序

独立学院作为高等教育创新的产物，经过十余年的快速发展，已经取得了令人瞩目的成绩，为高等教育大众化和深化高等教育改革发挥了重要作用。同时，也应看到独立学院在办学定位、培养目标、培养过程等诸多方面与公办一般本科院校存在着“同质化”倾向。

根据教育部关于独立学院培养适应地方、区域经济和社会发展需要的“本科应用型高级专门人才”指示精神，河北省独立学院进行了长期的调查和研究，从社会需求入手，对办学定位、培养目标、培养规格进行了论证，明确了各自的人才培养目标，完成了人才培养的顶层设计，为推进教育教学改革奠定了基础；并定期召开独立学院专题研讨会，共同交流和探讨教育教学研究与改革问题。

2010年7月在河北工业大学城市学院召开了“河北省独立学院教材建设研讨会”，会议达成了“以校际间合作课题组的形式，合力打造‘应用型本科’系列教材”的共识。由河北省独立学院教材编委会组织编写、科学出版社出版的“应用型本科系列”教材终于陆续正式出版，这既是河北省独立学院优化课程内容和课程体系的研究成果，也是推动教师改革教学方法，改变“同质化”教学状况，培养基础扎实、专业能力较强、适应社会发展需求的高素质应用型人才的一项基础性工作。

本系列教材的主参编人员由独立学院教学经验丰富、治学严谨、教学效果好的优秀教师组成；他们来自不同的学校，以课题组研究的形式和高度的社会责任感，发挥各自的教学专长，分工协作，共同研究和讨论编写大纲、体例和书稿。

正式推出的教材是经部分独立学院试用，并根据教学效果修改书稿后出版的。教材是体现教学内容和教学要求的知识载体，是保障和提高教学质量的重要基础。以教材建设为抓手，改革和完善人才培养方案，优化课程体系，整合课程内容，稳步推进和深化教育教学改革，是保证独立学院健康持续发展、办出特色、培养高素质“应用型”本科人才的重要手段。因此，我们将继续加强校际间合作，根据独立学院的专业特点和培养规格，深入研究，不断完善，努力编写出在国内有影响、特色鲜明的应用型本科系列教材。

河北省独立学院教材编委会

2011年8月

前 言

中华人民共和国国家统计局发布的《2010 年第六次全国人口普查主要数据公报》(第 1 号),同 2000 年第五次全国人口普查的结果相比,每 10 万人中具有大学文化程度的由 3611 人上升为 8930 人。2010 年,中国高等教育在校学生规模达到 3000 万人,毛入学率为 25%。据国际公认的高等教育阶段认定,毛入学率低于 15%为精英教育阶段,达到 15%~50%为大众化教育阶段,超过 50%为普及阶段。中国高等教育飞速发展,已完成了从“精英教育阶段”到“大众化教育阶段”的跨越。这也就意味着,在我国享受高等教育的人群不再是占人口少数的精英分子,能够进入高等院校学习的年轻人,已不再只是少数,“大学生”逐渐“飞入寻常百姓家”,“大学生”称号也已经不再是一种荣耀,大学阶段只是人生发展的一个新的起点。

大学生从神圣的光环中走出来,人们才更多地用平常人的眼光,近距离审视这一群体。由于近些年来层出不断的高校事件,人们开始用同情的眼光看待大学生,有人则干脆把大学生看成弱势群体,呼吁社会多加关注;社会价值多元化下的大学生,崇尚独立自主,弘扬个性,功利主义色彩越来越浓,又让人们把大学生看做了“另类”的先锋;大学生的观念与 10 年前相比,已经发生了翻天覆地的变化,而新的变化又层出不穷。

如今的大学校园确实越来越不安宁了,每年各种各样的事件频现,心因性疾病增多并已成为导致大学生休学、退学的第一大原因。相对而言,我国高等院校的心理素质教育和心理辅导工作相对滞后。尽管各高校已经开展了相关的心理健康教育,但仍处于弱势,有些是流于形式,没有跟上社会发展的步伐。有鉴于此,由河北工业大学、河北大学、河北农业大学联合编写的《大学生心理健康教程》一书,围绕近年来在大学生校园发生的比较典型的大学生心理问题及普遍问题,结合科学的心理学分析,对当今大学生的心理世界作一个粗线条的勾勒和探索,集中探讨大学生入学时的心理失落、自我成长中的各种烦恼、情绪的掌控、自我意识的完善与健全人格的塑造、大学学习的特点和方法、情感与人际关系的烦扰、择业心理与生命教育等与当代大学生紧密相关的问题,让大学生了解大学学习阶段可能出现的心理现象和心理问题,学会运用心理学的知识;找到相应的解决办法,积极面对大学生生活。

本书共 14 章,其中第一、六章由张建华编写,第二、三、十三章由王自华编写,第四、五、十四章由张可编写,第八、九章由万林战编写,第七、十一章由刘娜编写,



第十、十二章由张藏云编写。在本书编写过程中，参阅了很多专家学者的著作，在此深表谢意。由于作者水平有限，书中难免会有一些疏漏之处，恳请广大读者和专家批评指正，我们会虚心接受，不断改进。

衷心希望大学生用心阅读本书，不断完善心理健康自我教育，提高心理素质，适应不断变化的社会。同时，也希望本书能对高校的心理教育教学和辅导工作有一定的指导作用。

作 者

2012年1月

目 录

总序

前言

第一章 心理健康与自我发展	1
第一节 心理健康概述	1
第二节 影响大学生心理健康的因素	10
第三节 心理健康与个人成长	13
第二章 心理适应与心理健康	18
第一节 大学生心理发展特点	18
第二节 心理适应	23
第三节 大学生常见的心理适应不良及心理调适	27
第三章 认识自我,做最好的自己	37
第一节 自我意识概述	37
第二节 大学生自我意识	41
第三节 大学生自我意识的培养	48
第四章 管理情绪,做情绪的主人	53
第一节 情绪概述	53
第二节 大学生的情绪特点	58
第三节 情绪管理	61
第五章 健全人格	70
第一节 人格概述	70
第二节 大学生的人格特点	77
第三节 大学生健全人格的塑造	85
第六章 绕过学习的好望角	89
第一节 学习与心理健康	89
第二节 常见的学习问题及调试	92
第三节 大学学习的转向	99
第七章 在人际海洋里畅游	108
第一节 大学生人际交往概述	108
第二节 大学生人际交往常见的心理问题	112
第三节 大学生人际交往能力的培养	115



第八章 伊甸园里的甜蜜与苦涩	124
第一节 爱情的内涵	124
第二节 大学生的恋爱心理	129
第三节 大学生恋爱存在的问题及调试	134
第九章 性心理健康	139
第一节 性心理概述	139
第二节 大学生性心理特点及常见问题	143
第三节 大学生健康性心理的培养	147
第十章 贫困之痛	151
第一节 大学校园贫困现状	151
第二节 贫困生的心理特点	152
第三节 解开贫困生的心灵之锁	155
第十一章 信息时代与网络共舞	167
第一节 互联网的发展历程	167
第二节 网络与心理健康	172
第十二章 珍爱生命	181
第一节 认识生命	181
第二节 珍爱生命	185
第三节 守护生命	189
第十三章 跨越就业大峡谷	194
第一节 就业形势	194
第二节 大学生就业心理特点	198
第三节 就业心理调适	201
第十四章 心理健康教育与心理咨询	206
第一节 心理健康教育概述	206
第二节 心理异常的区分和常见问题	210
第三节 心理辅导与心理咨询	217
参考文献	221

第一章 心理健康与自我发展

本章重点

1. 健康、心理健康的含义。
2. 心理健康的标准。
3. 影响心理健康的因素。
4. 心理健康与个人成长的关系。

第一节 心理健康概述

一、健康新概念

（一）健康的演变

人类对健康的认识是在几千年的历史基础上逐步发展起来的。在人类社会的早期，由于生产力和认识水平低下，对自然和生命现象不能作出科学的解释，人们往往认为生命由神所赐，命运由上帝主宰，生病和灾难是天谴神罚，失去健康就无法生存，把健康与生命等同。

随着生产力的发展，人们对自然规律的认识加深，开始把疾病的发生与自然联系起来。春秋时期管子提出：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；起不时，饮食不节，寒暑不适，则形体累而寿命损。”西方古希腊的希波克拉底则提出了“健康由体内四种体液平衡决定而非鬼神决定”的观点，认为人体有黏液、黄胆汁、黑胆汁、血液四种液体，黏液生于脑，黄胆汁生于肝，黑胆汁生于胃，血液出于心脏。一个人身体是否健康，人格是否健全，皆由体内四种液体的比例是否恰当决定，而体液的不平衡可以通过调节饮食、使用药物及其他方法来改变等。

人类社会进入工业文明时代后，人们开始从生物学的角度来认识健康与疾病，建立了生物医学模式——疾病模式。在相当长的历史时期中，人们衡量一个人的健康状况是看其是否患病及患病的严重程度为尺度的。但生物医学模式对健康的认识只注重生理方面，对多种慢性病、非传染性疾病，尤其是精神疾病难以作出合理解释。

随着研究的不断深入，人们发现健康不但与人的生理密切相关，而且与人的心理、生活方式、自然环境和社会环境密切相关，自然和社会环境、心理和生活方式是诸多疾病产生的根本原因。例如，吸烟、饮酒过量可导致疾病，紧张焦虑、心理压力同样可引发疾病。将健康放到自然-人-社会的动态背景中认识，促使了生物医学模式向生物-心理-社会-医学模式转变。这一模式改变了以往“健康仅指无生理异常而免于疾病”的观念。对健康的认识随着历史的发展而不断完善。



（二）健康的定义

20 世纪 30 年代，美国健康教育家鲍尔（W. W. Bower）提出：“健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好，活力充沛的一种状态。”

1948 年，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）成立，在《世界卫生组织宣言》中为健康定义，“健康不仅仅是没有疾病，不体弱，而且是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态”，“不分种族、宗教，政治信仰、经济和社会条件，人人都应享有尽可能高水准的健康，这是基本人权之一”。

1978 年，在哈萨克斯坦首都阿拉木图，世界卫生组织、联合国儿童基金会为保障并增进世界所有人民的健康，召开国际初级卫生保健大会，发表了《阿拉木图宣言》，重申“健康不是疾病与体虚的匿迹，而是身心健康社会幸福的总体状态”，并提出“到 2000 年实现人人享有卫生保健”的历史性目标。“达到尽可能高的健康水平”是世界范围内的一项最重要的社会性目标，该目标的实现，则要求卫生部门及其他多个社会及经济部门应积极采取行动”，全社会应树立“人人为健康，健康为人人”的观念。

1989 年，世界卫生组织又一次深化了健康的概念，为健康概念注入了道德健康的内容。1990 年重新修改后的健康定义为：一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康，才是完全健康。

至此，健康的概念进一步得到完善。

（三）健康的内容

世界卫生组织从四个方面对健康作出定义，即健康的内容包含在四个层次中。

（1）生理健康：体重合适，身体匀称而挺拔；能抵抗普通感冒和传染病（这不仅表现为少生病，还包括不药自愈的能力）；眼睛明亮，反应敏锐；头发具有光泽而少头屑；牙齿清洁无龋齿，牙龈无出血且颜色正常；肌肤具有弹性。

（2）心理健康：智力正常；有自知之明，能认识自己存在的价值，接受自己；有自我控制的能力，能适度表达情绪，喜怒哀乐有度；热爱生活和工作，并在工作和生活中尽可能享受人生的乐趣；人格健全；心理行为符合年龄与性别特征；具有同情心与爱心，热爱生活，和睦相处，善于交往，有较强的社会适应能力，知足常乐。

（3）道德健康：最高标准是无私奉献，达到自我实现，最低标准是不损害他人。

（4）社会适应健康：不同时间内在不同岗位上对各种角色的适应情况。适应良好是指能胜任各种角色，即正确认识他人，与他人的关系和谐，既能接受他人，也能为他人所接纳；正确认识社会，与社会的关系和谐，既能接纳社会，也能为社会所接纳。适应不良是指缺乏角色意识，如在父母面前是好儿子或乖女儿，但在学校不一定是好学生，在老师眼里是好学生，但不一定是好的学生干部等。

健康是个整体概念，总体的健康比各个部分的健康更重要。因此，上述四个层次的健康并不是独立的，它们之间是相辅相成的。生理健康是心理健康的基础，没有一个健康的体魄，很难有乐观积极的健康心理。而没有健康的心理，又很难有道德上的

自律和社会角色的良性转换。四个层次的健康是相互影响、相互转化、相互依存和辩证统一的。

【知识链接】

世界卫生组织根据健康定义制定了健康的 10 条标准

(1) 充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

(2) 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠好。

(4) 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。

(5) 能够抵御一般感冒和传染病。

(6) 体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

世界卫生组织具体地提出了身体健康和心理健康的衡量标准，即“三良”和“五快”。“三良”衡量心理健康的状况，“五快”衡量机体的健康状况。

“三良”

(1) 良好的个性：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

(2) 良好的处世能力：观察问题客观现实，具有良好的自控能力，能应对复杂环境，对事物的变迁保持良好的情绪，有知足感。

(3) 良好的人际关系：待人宽厚，珍视友情，助人为乐，与人为善，与他人的关系良好；不吹毛求疵，不过分计较。

“五快”

(1) 食得快：进食时有良好的胃口，不挑剔食物，能快速吃完一餐饭，说明内脏功能正常。

(2) 说得快：语言表达正确，说话流利，说明头脑敏捷，心肺功能正常。

(3) 走得快：行走自如，活动灵敏，说明精力充沛，身体状态良好。

(4) 睡得快：一旦有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后精神饱满，头脑清醒，说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

(5) 便得快：一有便意，能很快排泄完大、小便，且感觉良好，说明胃肠肾功能良好。

(四) 亚健康状态

在“亚健康”一词出现之前，人们普遍的认识是：没病就是健康，生病就是不健康，“是”与“不是”为分水岭。其实健康与疾病之间没有明显的界限，而是存在另一种状态，即 21 世纪出现的新概念——世界卫生组织称其为“第三状态”，我国称其为

“亚健康状态”。

“亚健康”状态就是一个人的体内潜伏着病理性缺陷或功能性紊乱，而貌似健康的状态。亚健康概念一经提出即受到广泛关注，但亚健康至今尚无国际统一标准。

国内外的研究表明，现代社会符合健康标准者占人群总数的 15% 左右，确诊为患病者占 15% 左右，有待确诊者占 10%，而 60% 的人群处在亚健康状态。其中“轻度心身失调”（邻近健康）者占人群总数的 25%~28%，超过人群总数 1/3 的人有慢性疲劳或持续的心身失调（邻近疾病）。亚健康对个体的影响主要表现在个体心身状态失调、工作能力下降、适应能力下降、人际关系出现问题等方面，其中最关键的诱因就是心理因素。从社会心理角度来说，人们的心理状况对和谐社会的构建有着重要的影响，如果多数人心理失衡就会引发社会的不稳定，无形中会拖累社会发展的步伐。因此，世界卫生组织指出：亚健康是 21 世纪威胁人类的头号杀手。

大学生亚健康状态的表现如下：精力不易集中、记忆力下降、担心自己的健康、精神不振、失眠多梦、情绪不稳定、烦躁不安、用脑后疲劳、不明原因的疲劳、耐力下降等。

处于亚健康状态时，如果及时通过科学的个性化健康管理，从检查指标上纠正功能性病理状态，中断病理改变过程，就能恢复健康，如果任其发展，则会变成生病状态。

【知识链接】

亚健康状态的影响因素

(1) 心理因素。古人云：“万事劳其行，百忧撼其心。”高度激烈的竞争，错综复杂的关系，使人思虑过度，素不宁心，不仅会引起睡眠不良，甚至会影响人体的神经体液调节和内分泌调节，进而影响机体各系统的正常生理功能。

(2) 不良的生活方式。现代人饮食往往热量过高，营养素不全，加之食品中人工添加剂过多，人工饲养动物成熟期短、营养成分偏缺，造成人体缺乏很多重要的营养素，肥胖症增多，机体的代谢功能紊乱。

(3) 环境污染。科技发展、工业进步、车辆增多、人口增加，城市人群生存空间狭小，备受噪声干扰，对人体的心血管系统和神经系统产生很多不良影响，使人烦躁、心情郁闷。

二、心理健康

(一) 心理健康的发展回顾

回顾心理卫生发展史，首先是从改善精神病病人的待遇开始的。法国著名的精神病学家皮内尔（Philippe Pinel, 1745~1826），对患精神病的朋友的死亡深感震惊，并因此献身精神病学的研究。他主张对待精神病人应人性化，并亲自实践解除病人的锁链。一般认为，这是心理卫生运动历史的起点。皮内尔是心理卫生运动的先驱者。而美国精神卫生专家克利福德·威廷汉姆·比尔斯（Clifford Whittingham Beers, 1876~1943），是现代心理卫生运动的发起人。比尔斯 18 岁就读于耶鲁大学商科。他目睹其

兄癫痫病发作时昏倒在地、四肢抽搐、口吐白沫的可怕情景，担心自己也会有这种病，于是终日惶恐不安。24岁时，终因精神失常跳楼被送往精神病医院进行了为期三年的治疗。他经历了当时精神病院中种种非人的待遇，目睹了病友们遭受的不可言状的痛苦，立志要将自己的余生贡献给精神病人，并终生从事预防精神病工作。病愈后，1908年，他将自己在病中的所见所闻写成了一本自传《一颗找回自我的心》，书中呼吁改善精神病人的待遇。此书的发行在美国引起极大轰动，并得到心理学大师威廉·詹姆斯（William James, 1842~1910）的赞赏和著名精神病学家阿道夫·迈耶（Adolf Meyer, 1866~1950）等多位人士的积极声援。迈耶指出，比尔斯所倡导的即是“心理卫生”。“心理卫生”这一概念的提出，这标志着近代心理健康运动的开始。1908年5月6日，他在自己的故乡成立了“康涅狄格州心理卫生协会”，这便是世界上第一个心理卫生组织。1909年2月11日，在纽约成立了全国心理卫生委员会，比尔斯任顾问。1917年，全国心理卫生委员会创办了《心理卫生》杂志，采用多种形式宣传普及心理卫生知识，使心理卫生运动逐步在美国形成了一股热潮。1930年5月5日，比尔斯等心理卫生的推行者在美国华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会，中国派出了代表参加。该次大会产生了一个永久性的国际心理卫生委员会。1948年，在英国伦敦召开的第三届国际心理卫生大会，颁布了《心理健康与世界公民》的纲领性文件，并成立了新的国际心理卫生组织——世界心理健康联合会（World Federation for Mental Health, WFMH）。之后，心理健康受到很多国家的关注并迅速发展。

我国心理卫生事业发轫于20世纪30年代。1930年，我国著名教育家吴南轩先生率先在中央大学心理学系开设“心理卫生”选修课。1936年，由228位教育、心理、医学和社会学者倡议发起的中国心理卫生协会在南京成立，其宗旨是“保持并促进精神健康，防止心理的、神经的缺陷与疾病”。新中国成立后，心理健康工作与政治思想道德合并。1979年，在中国心理学会第三届学术年会上，有人提出了重建中国心理卫生协会的倡议，并向全国有关方面发出了关于“大力开展心理卫生活动”的呼吁。1985年4月，中国心理卫生协会再度成立，并于1987年2月起发行出版《中国心理卫生杂志》。1987年之后相继成立了心理健康各分支机构。进入21世纪后，全社会对心理卫生逐渐重视起来，学术研究深入发展。

（二）中国传统文化与心理健康

心理健康的现代概念源于西方，相关的研究成果也很多。事实上，中国传统文化中对心理健康问题也有很多论述。

儒家文化以孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻形成了人们的传统思维、信仰、生活习俗、价值观念，成为人们都要遵守的行为准绳，其中心思想是“仁”和“礼”。仁就是以“爱人”之心推行仁政，使社会成员都享有生存和幸福的权利。孟子言：“仁，人心也。”韩子（愈）言：“博爱之谓仁。”礼的根本精神是：不同地位的人们之间的相互协调和相互尊重，表明礼的最高境界和最高目标。“礼之用和为贵”就是创造人与人之间的和谐及全社会的和谐。“唯人万物之灵”，“重人事，轻天命”等是传统文化中注重人的成长与发展的体现。《大学》中：“自天子以至庶人，一是皆以修身为本。”而且，“修身，齐家，治国，平天下”也是历代儒家知识分子的共同理想。“所谓修身在

正其心者，身有所忿，则不得其正，有所恐惧，则不得其正，有所好乐，则不得其正，有所忧患，则不得其正。心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味。此谓修身在正其心。”修身，就是“修己”，“修养自身”，强调掌控自己的情绪、情感，心态平和，对人对事不偏激。《中庸》认为，人是不可能没有情绪的，过分的宣泄或压抑对人的身心健康有害无益，适当的疏泄则能够保持身心的平衡。所谓“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和”。狭义地讲，其中包含有维护身心健康的原则。

体现人际关系的和谐，如《论语·卫灵公》中子贡问孔子如何为仁时，孔子回答：“工欲善其事，必先利其器。居是邦也，事其大夫之贤者，友其士之仁者。”曾子曰：“君子以文会友，以友辅仁。”告诉人们在交往中，要将“仁”作为人我关系的准则，有爱心。“仁德”的修养基础，就是“己欲立而立人，己欲达而达人”，相反而言，就是“己所不欲，勿施于人”。“就近取譬”、“推己及人”的思想观念，是所谓“同情”、“怜悯”、“慈悲”、“博爱”、“包容”、“宽恕”、“共和”等温柔敦厚而诚挚慷慨的人类情感和高尚精神的基础，也是构建“和谐社会”的思想基础。

“贤哉回也，一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”，“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”，均反映了积极的生活态度。欲达到“仁者不忧”，“子温而厉，威而不猛，恭而安”这样高的境界，“过犹”则“不及”。现代大儒梁漱溟先生将其解释为“合理的人生态度”。梁漱溟先生在谈到调整心理时指出：“如果我们有意识调理自己，则亲师取友，潜移默化，受其影响而得其养，是一个最好的办法。说得再广泛一些，如果要想调理自己，就得找一个好的环境，所谓好的环境，就是说朋友团体，朋友要正直；好的朋友多，自然向上走了。”

老子作为道家的创始人，其思想包含有许多养心健神的宝贵财富，历来为医家所重视。老子主张“恬淡”、“朴素”、“清静”、“知足”，此为养心之本。他指出：“致虚极，守静笃”，是修身治性的基本要求。“见素抱朴，少私寡欲”，是免除忧难的有效途径；“居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时，”是为人处世的美德标准。“知足不辱，知止不殆”，“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。”这些故都是具有勉励性质的心理健康的健康箴言。中国传统文化中虽然没有明确地使用近代心理学的字眼，但实质上却接触到了心理健康的根本问题，对心理健康作了透彻的阐释。

人类在认识客观世界、改造客观世界的同时，也在不断地认识和改造主观世界。从历史长河总趋势来看，心理健康是人类发展的前提，是人类文明进步的表现。如果说认识和改造客观是人类向外“扩张”的文明的标尺，那么，认识改造主观就是人类“向内伸展”的文明的标尺。在人类文明延伸的时候，心理健康正是这种内在文明的坚硬内核。因而，心理健康和文明发展是相辅相成的，优良的心理素质对大学生全面素质的提高有着举足轻重的作用，也必将对 21 世纪人才的质量产生积极而又深远的影响。

（三）心理健康的定义

1929 年，在美国第三次全美儿童健康及保护会议上，与会学者认为“心理健康是指个人在其适应过程中，能发挥最高的智能而获得的满足、感觉愉快的心理状态，同

时在其社会中，能谨慎其行为，并有敢于面对现实的能力”。1946年，第三届国际心理卫生大会为心理健康定义：“在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围，将个人的心境发展成最佳的状态。”世界卫生组织联合会为心理健康定义：“身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；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。”美国心理学家英格里士（English）认为：“心理健康是一种持续的心理状况，当事者在那种情况下能作出良好的适应，具有生命的活力，且能充分发展其身心的潜能。这乃是一种积极的丰富情况。不仅是免于心理疾病而已。”波孟（Blehm）认为：“心理健康是合乎某一水准的社会行为：一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。”美国精神病学家麦灵格尔（Karlmenninger）认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅是要有效率，也不仅是要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者具备。心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的气质”。《简明不列颠百科全书》中的心理健康是指：“个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态。”

我国心理学专家学者对心理健康也提出了各自的观点。陈家麟认为：“心理健康是指：旨在充分发挥个体潜能的内部心理协调与外部行为适应相统一的良好状态。”张玲认为：“对于心理健康的理解，可以有三个不同的层次。最低层次：克服心理疾病；中间层次：超越‘第三状态’；理想层次：自我实现。所以，心理健康不是指某种固定的状态，而是富有弹性伸缩的一种相对状态。”樊富珉认为：“心理健康可以从广义与狭义的角度去理解。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态，在这种状态下，人能作出良好的反应，具有生命的活力，而且能充分发挥生命的潜能；从狭义上讲，心理健康是指人的心理活动的基本过程内容完整，协调一致，即认识、感情、意志、人格、行为完整和协调，能适应社会”……

纵观国内外专家学者对心理健康的观点，基本上认同心理健康是一种持续的、积极的心理状态，即能够使人们所具备的全部心理潜能都得到充分发挥的理想状态。处于这种状态下的人，不论当前或将来从事何种活动都能达到比较理想的水平，同时自身的发展也能达到比较充分的程度。反之，如果一个人在某种活动中不能充分发挥潜能达到理想水平，说明其心理功能的发挥受到了某种干扰，遇到了某些障碍，这也就意味着他的心理发展处于不够健康的状态之中。

三、大学生心理健康标准

第三届国际心理卫生大会的学者认为，心理健康的具体标志是：①身体、智力、情绪十分协调；②适应环境，人际关系良好；③有幸福感；④在生活、工作中，能充分发挥自己的能力，有效率感。

由于所处的时代不同，又存在文化差异和个体差异，研究的角度、出发点和参照系不同，因此对心理健康的标准还没有一个统一的概念。事实上，一个人在其人生的任何一个阶段都可能产生一些心理问题，不存在永恒的心理健康。心理健康与否的界限是相对的，企图找到绝对标准是非常困难的。我国专家学者根据心理健康的一般标



准,针对我国大学生群体的年龄文化水平、心理特征、社会角色特征,提出了大学生心理健康的标准。大学生心理健康标准的制定依据三个原则,即相对性、整体协调性和发展性,可以概括为八个方面。

1. 对学习有较浓厚的兴趣和强烈的求知欲望

对学习有较浓厚的兴趣和强烈的求知欲望的实质反映的是人的智力。智力正常是人一切活动最基本的心理条件,大学生作为正常智商或高智商人群,均具有感知、记忆、思维、想象等方面的能力,在对外部世界的感知过程中产生极大的兴趣,主动学习,不厌烦上课,不无故迟到、早退;对学科内容怀有一定兴趣,能够积极思考问题,拓展思维,并提出相关问题;能保持一定的学习效率,在学习体验快乐。

2. 自我意识完善

良好的自我意识提倡一种积极的自我观念。大学生要能够正确而全面认识自我,正确地评价自我,积极定位自我,确定自己的发展方向;悦纳自我,欣然接受自己,全然为人,又被别人接纳;控制自我、完善自我,有效的自我控制过程是一个主动改变现实自我以趋近于理想自我,形成一个“新我”的过程。

3. 情绪稳定

情绪稳定即有稳定、积极的情绪状态。①愉快情绪多于不愉快情绪,表现为乐观开朗、充满热情、富有朝气、满怀信心、善于自得其乐,对生活充满希望。②善于控制和调节自己的情绪,表现为既能克制约束,又能适度宣泄;不过分压抑,又能恰如其分地表达情绪;情绪的表达既符合社会的要求,也符合自身的需要。③情绪反应是由适当的情景引起的,反应的强度与引起这种情绪的情景相符合。能协调与控制情绪,善于从行动中寻求乐趣,保持良好的心境。

4. 和谐的人际关系

和谐的人际关系表现为乐于交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格;能够客观评价自己和他人,善于取长补短;宽以待人,乐于助人;积极的交往态度多于消极的交往态度;交往动机端正。

5. 保持完整统一的人格品质

人格构成的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的最终目标是保持人格的完整性,培养健全人格。人格不健全,其行为和认知会出现偏差,不能与社会协调一致,思考问题的方式偏激,待人接物不能采取恰当灵活的态度,不仅影响到自身的发展还可能影响到他人的生活。

6. 良好的适应能力

良好的适应能力指能够正确认识环境并正确处理个人和环境的关系。心理健康者在环境发生变化时,能够对环境进行客观的认识和评价,并积极主动地调整自己,以符合新环境的要求。另外,心理健康者会主动与社会保持良好的接触,了解并认识社会,及时调整自己的需求与愿望,使自己得到充分发展。

7. 意志健全

意志品质包括自觉性、果断性、自制性和坚韧性等方面。自觉性指对行动目的是否有明确的认识,尤其是指能否认识到行动的社会意义,主动以目的调节和支配行动。