



中/青/文/库

大学生心理健康

周少贤◎著

中国社会科学出版社



中/青/文/库

大学生心理健康

周少贤◎著

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康 / 周少贤著. —北京: 中国社会科学出版社, 2016. 6
ISBN 978 - 7 - 5161 - 8434 - 9

I. ①大… II. ①周… 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(2016)第 138258 号

出版人 赵剑英
责任编辑 李炳青
责任校对 季 静
责任印制 李寡寡

出 版 中国社会科学出版社
社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号
邮 编 100720
网 址 <http://www.csspw.cn>
发 行 部 010 - 84083685
门 市 部 010 - 84029450
经 销 新华书店及其他书店

印 刷 北京君升印刷有限公司
装 订 廊坊市广阳区广增装订厂
版 次 2016 年 6 月第 1 版
印 次 2016 年 6 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16
印 张 15
插 页 2
字 数 265 千字
定 价 58.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社营销中心联系调换
电话: 010 - 84083683

版权所有 侵权必究

本书得到中国青年政治学院出版基金资助



《中青文库》编辑说明

《中青文库》，是由中国青年政治学院着力打造的学术著作出版品牌。

中国青年政治学院的前身是1948年9月成立的中国共产主义青年团中央团校（简称“中央团校”）。为加速团干部队伍革命化、年轻化、知识化、专业化建设，提高青少年工作水平，为党培养更多的后备干部和思想政治工作专门人才，在党中央的关怀和支持下，1985年9月，国家批准成立中国青年政治学院，同时继续保留中央团校的校名，承担普通高等教育与共青团干部教育培训的双重职能。学校自成立以来，坚持“实事求是，朝气蓬勃”的优良传统和作风，秉持“质量立校、特色兴校”的办学理念，不断开拓创新，教育质量和办学水平不断提高，为国家经济、社会发展和共青团事业培养了大批高素质人才。目前，学校是由教育部和共青团中央共建的高等学校，也是共青团中央直属的唯一一所普通高等学校。学校还是教育部批准的国家大学生文化素质教育基地、全国高校创业教育实践基地，是中华全国青年联合会和国际劳工组织命名的大学生KAB创业教育基地，是民政部批准的首批社会工作人才培训基地。学校与中央编译局共建青年政治人才培养研究基地，与国家图书馆共建国家图书馆团中央分馆，与北京市共建社会工作人才发展研究院和青少年生命教育基地。2006年接受教育部本科教学工作水平评估，评估结论为“优秀”。2012年获批为首批卓越法律人才教育培养基地。学校已建立起包括本科教育、研究生教育、留学生教育、继续教育和团干部培训在内的多形式、多层次的教育格局。设有中国马克思主义学院、青少年工作系、社会工作学院、法学院、经济管理学院、新闻传播学院、公共管

理系、中国语言文学系、外国语言文学系 9 个教学院系，文化基础部、外语教学研究中心、计算机教学与应用中心、体育教学中心 4 个教学中心（部），中央团校教育培训学院、继续教育学院、国际教育交流学院 3 个教育培训机构。

学校现有专业以人文社会科学为主，涵盖哲学、经济学、法学、文学、管理学、教育学 6 个学科门类，拥有哲学、马克思主义理论、法学、社会学、新闻传播学和应用经济学 6 个一级学科硕士授权点、1 个二级学科授权点和 3 个类别的专业型硕士授权点。设有马克思主义哲学、马克思主义基本原理、外国哲学、思想政治教育、青年与国际政治、少年儿童与思想意识教育、刑法学、经济法学、诉讼法学、民商法学、国际法学、社会学、世界经济、金融学、数量经济学、新闻学、传播学、文化哲学、社会管理 19 个学术型硕士学位专业，法律（法学）、法律（非法学）、教育管理、学科教学（思政）、社会工作 5 个专业型硕士学位专业。设有思想政治教育、法学、社会工作、劳动与社会保障、社会学、经济学、财务管理、国际经济与贸易、新闻学、广播电视学、政治学与行政学、汉语言文学和英语 13 个学士学位专业，同时设有中国马克思主义研究中心、青少年研究院、共青团工作理论研究院、新农村发展研究院、中国志愿服务信息资料研究中心、青少年研究信息资料中心等科研机构。

在学校的跨越式发展中，科研工作一直作为体现学校质量和特色的重要内容而被予以高度重视。2002 年，学校制定了教师学术著作出版基金资助条例，旨在鼓励教师的个性化研究与著述，更期之以兼具人文精神与思想智慧的精品涌现。出版基金创设之初，有学术丛书和学术译丛两个系列，意在开掘本校资源与迻译域外精华。随着年轻教师的增加和学校科研支持力度的加大，2007 年又增设了博士论文文库系列，用以鼓励新人，成就学术。三个系列共同构成了对教师学术研究成果的多层次支持体系。

十几年来，学校共资助教师出版学术著作百余部，内容涉及哲学、政治学、法学、社会学、经济学、文学艺术、历史学、管理学、新闻与传播等学科。学校资助出版的初具规模，激励了教师的科研热情，活跃了校内的学术气氛，也获得了很好的社会影响。在特色化办

学愈益成为当下各高校发展之路的共识中，2010年，校学术委员会将遴选出的一批学术著作，辑为《中青文库》，予以资助出版。《中青文库》第一批（15本）、第二批（6本）、第三批（6本）、第四批（10本）陆续出版后，有效展示了学校的科研水平和实力，在学术界和社会上产生了很好的反响。本辑作为第五批共推出13本著作，并希冀通过这项工作的陆续展开而更加突出学校特色，形成自身的学术风格与学术品牌。

在《中青文库》的编辑、审校过程中，中国社会科学出版社的编辑人员认真负责，用力颇勤，在此一并予以感谢！

前 言

人生有很多需要追求的东西，但健康是追求一切的根本。健康包含身体健康，也包含心理健康，对于一个身处焦虑时代的大学生来说，心理健康的意义远远大于生理健康。21世纪的大学生，作为90后的新一代，他们面临着比过去更多的学习与适应问题，内心遭遇了更多的挑战和挫折。因此，拥有一个良好的心理素质，是当代大学生成功、成长的前提。笔者作为一名长期从事大学生心理咨询和心理健康教育的工作者，对此有着深刻的体会。很多大学生不仅仅带着社会的期待和自我实现的梦想在苦苦追求，内心还充满了各种迷茫和困惑，精神的压力就像一座沉重的大山，压在当今大学生的头上。为此，笔者希望以本书为载体，和大学生朋友们聊聊心理健康的问题，帮助他们拨开心灵的迷雾，快乐而轻松地度过大学生活，走向更美好的未来！

本书共分九章，根据大学生心理特点与成长过程中的心理需求，密切联系大学生容易产生心理困惑的实际案例，主要论述了自我意识、人际关系、爱情困惑、学业压力、情绪管理、家庭问题、目标管理以及珍爱生命等大学学习生活中常见的心理问题，并给予心理健康方面的科学指导。第一至八章由笔者编写，第九章由中国青年政治学院左涛老师编写，每一章都将系统的心理学知识与大学生的生活实际相联系，希望大学生朋友们通过阅读此书学会心理调适的方法，掌握塑造自我人格的基本途径，树立维护心理健康的意识，在人生的道路上走得更轻松、更长远、更成功！

一本书就是一部作品，无论存在多少的问题和不足，都是一个非常艰辛的过程。本书在撰写的过程中引用了很多国内外专家学者的观点和研究成果，采用了很多大学生的真实故事，在此，对这些学者和可爱的大学生朋友表示感谢，谢谢他们给本书提供了良好的理论支持以及直接

的案例材料！虽然在撰写过程中，力求做到科学性、实用性、趣味性和新颖性并存，但是由于作者水平有限，肯定还存在各种不足和失误，敬请各位读者原谅，并提出宝贵意见！

作者

2015年11月10日

目 录

第一章 发掘“心”之宝藏

- 心理健康 (1)
- 第一节 真正“心”世界——心理健康的内涵 (2)
- 第二节 揭开“心”异常——心理咨询与心理疾病 (12)
- 第三节 大学生心理健康状况 (25)

第二章 谁有我更炫

- 自我意识 (30)
- 第一节 了解我自己 (30)
- 第二节 自我同一性的发展 (38)
- 第三节 “心”的力量——自信与自卑 (47)

第三章 心与心的碰撞

- 人际关系 (56)
- 第一节 人际交往中的应对姿态 (56)
- 第二节 人际交往中的原则 (65)
- 第三节 大学生人际冲突的来源及应对 (71)

第四章 人人都说我爱你

- 爱情 (84)
- 第一节 男人来自火星,女人来自金星 (84)
- 第二节 恋爱心理面面观 (91)
- 第三节 羞答答的玫瑰静悄悄地开——性意识的萌芽 (100)
- 第四节 当爱情鸟飞走时——如何面对失恋 (110)

第五章 想说爱你不容易

- 学习 (117)
- 第一节 如何理解学习 (118)
- 第二节 大学生学习现状 (125)
- 第三节 一寸光阴一寸金——时间管理的策略 (130)

第六章 做情绪的主人

- 情绪管理 (138)
- 第一节 认识情绪 (139)
- 第二节 直面情绪——几种常见的负面情绪 (146)
- 第三节 给你的情绪找个出口——如何调节情绪 (153)

第七章 小小的天有大大的梦

- 目标与梦想 (163)
- 第一节 光阴的故事——寻找目标 (164)
- 第二节 我的未来我做主——实现目标 (172)
- 第三节 大学生职业生涯规划 (176)

第八章 人生的第一课堂

- 了解家庭 (184)
- 第一节 家庭如何塑造你——家庭的影响 (184)
- 第二节 不是你的错——如何应对家庭的影响 (194)

第九章 感受生命珍爱生命 (206)

- 第一节 认识生命、理解生命 (206)
- 第二节 追求生命价值与意义 (213)
- 第三节 珍爱生命、预防自杀 (223)

第一章 发掘“心”之宝藏

——心理健康

夜深了，窗外的世界静悄悄的，柔和的灯光下，我翻开自己的记事本，这里是我上大学以来埋藏自己心里话的地方，一想到我都已经大四了，心中不禁感慨万千，现在看来今天要写的恐怕已是尾声了，回首上大学以来的心路历程，其中有过欢笑，有过悲哀，有过彷徨，也有过执着……细细品味，就不禁思绪万千……

还记得以前看校园题材连续剧的时候，往往看到剧中的男女主人公在毕业典礼的那一天向蓝天白云振臂高呼：“我们毕业了！”感觉那一刻超级幸福，那种幸福是多么的简单，一直以为毕业离我是很遥远的事，没想到今天我也毕业了，这种切身体会的幸福是这么美妙，一切都好似昨天一样记忆犹新，每一个细节都让我激动不已，回首往事，我满怀感恩之心，泪流满面……

这是一位普通的大学毕业生在其日记中的一番毕业感言，可能较贴切地反映出了我国每一位大学生的心声，其中对于自己人生的感悟和对于生活的热爱溢于言表，我认为这些心路历程只有在有过精彩经历的时候才能拥有它们，所以，亲爱的大学生朋友们，你们想在度过自己的四年美好时光以后也拥有“心”的财富吗？那就请和我们一起从现在开始认识和探讨一下我们每一个人自己的内心，一点一滴地从现在开始积累属于你的“心”的财富吧。

第一节 真正“心”世界 ——心理健康的内涵

😊 心理之窗^①

一个人只有美好的愿望，却不了解自己，则是个迷茫的人；一个人只有优异的成绩，却不懂得怎样与人交往，则是个寂寞的人；一个人只有过人的智商，却不懂得怎样控制自己的情绪，那他一定是个危险的人。

这些话绝非危言耸听，大学生朋友们，如果想让自己的生活过得快乐，那么我们就应该让自己的“心”快乐，就应该了解自己的“心”，了解什么是心理健康。

一 轻轻地捅破这层窗户纸——说说我们的心理健康

小雨是一个青春靓丽的女孩，初中时她就是一些男生私下里议论的对象，理所当然地成了“班花”。对此，小雨的感觉非常好，对自己的外形非常有自信。

但无奈的是，步入大学后，周围的同学个个都是高手，小雨开始有些不适应，她明白了一点：大学面向社会，好比是T台的幕后，自己在四年以后就不得不从幕后走到台前，所以要很努力才行啊，不然怎么去征服观众呢？因此，小雨为未来的大学生活制订了详细的计划，努力历练自己的能力，争取将来找份好工作。

对于外形，小雨对自己有百分百的自信，但还是恐惧一点，那就是学业，这是自己心中永远的阴影啊。为此，小雨下决心要在大学四年打个漂亮的翻身仗！她如同对自己身材的自信一般，每天上课都充满着朝气和斗志，上课时认真听讲，专心记笔记，扎扎实实锻炼自己，就这样一步一步地向自己的目标靠拢。

^① 本书每节共分三个部分：“心理之窗”主要介绍心理健康知识；“心域行走”主要是围绕心理知识设计的一些体验性的活动，具有理论联系实际的作用；“超级测试”主要是提供专业的心理测试帮助同学了解自我，测试结果仅供参考。本书后面不再一一注释。

小雨坚信：虽然自己学习成绩一向平平，但既然选择了大学，那么就一定要有所作为，学到些东西才好。虽然家里人对自己没有很高的期望，但自己不能对自己不抱希望，就这样，小雨始终微笑着走在人生道路上，微笑着去迎接每一天的美好新生活。

听完了小雨的经历，你有什么感受呢？的确，小雨的成功之源就在于她的“心”，是她那良好自信的心态帮助她渡过了难关，并取得了不错的成绩。所以，大学生朋友们，你们能小看“心”的力量吗？

（一）健康新概念

“心理健康”的这个话题已经日益成了现代社会健康概念的一个重要组成部分，它决定着我们每个人的实际生存质量，在1946年的时候，世界卫生组织就这样定义我们的健康：

健康就是在我们的身体上、心理上和自己对社会功能的完善上都处于一种完满的状态，而不再仅仅是指什么“没有疾病和虚弱”的那种肤浅的认识状态。

但这还不够，后来，世界卫生组织在1948年阿拉木图的成立大会上，又增加了一项重要的议程，就是给出了健康的“新概念”：

健康不仅仅是没有疾病和残缺，而且应在生理上、心理上和社会适应能力方面都处于一种完好的状态。

按照世界卫生组织给出的健康的定义，作为一个个体只是在身体上没有疾病，这只能片面地说明他具备了身体健康；只有这个个体在心理和社会功能等方面都处于完好的状态，那我们才可称其为心理健康。实际上，在身患疾病的过程中，人在身体、心理和社会功能这三个层面上所受到损害的程度经常是不均等的，而且主要是以某个层面的损害为主。或者说，会有某个层面的损害是原发性的，进而使得其他的层面也出现异常，最终使得生理、心理和社会功能出现全面异常。如果一种疾病只是以对身体的损害为主，那么则一般可称之为躯体疾病；但如果一种疾病的损害已经主要表现在心理或社会功能等其他方面，进而又导致了个体出现许多心理和社会功能的异常，这就是我们常说的心理障碍甚

至精神疾病了。

（二）心理健康的意义

虽然很多人还没有意识到心理健康的重要性，但显然，心理健康在我们每个人的健康中都占有重要的位置。这是因为心理健康会直接影响和制约人躯体的生理健康，同时也直接影响着人的社会适应能力。一个心理不健康的人，通过心理影响生理的途径，必然会使身体的生理功能承受损害。同样，一个心理不健康的人，由于心理导向的偏差，也必然会严重影响到其社会的适应功能。因此，把健康概念推延到心理健康的层次，这是人类对于健康的认识和理解又进一步深化的表现。

心理健康的价值可以从以下三个方面体现：

首先，让我们从现代的生命观来看：人的生命本质，主要不是表现在身体上，而是表现在我们的生活行为上和人格生命上。人类真正的富有是精神上的富有，真正的力量是精神上的力量，人的价值是由他的精神力量和精神深度所决定的。正是从这个意义上讲，人的发展的本质，是人的精神的、心理的发展。也就是说，人身体的潜能是有限的，而人心理的潜能是无限的，心理健康从根本上决定着我们的成败。

其次，我们从现代的健康观来看：正如世界卫生组织给出的健康新概念所说的那样：“健康不仅仅是身体没有疾病，而且是一种个体在身体上、精神上和社会适应上处于完全安好的一种状态”。而我国著名的教育家陶行知先生也曾说过：“健康是生活的出发点，也就是个人成长的出发点。”可见，一个健康的人应该是身心健康的，其中心理上的健康既是身体健康的保证，也是人类健康的最终标准。

最后，我们从现代的教育观也可以看出：人格的教育和个性的教育较之知识的教育和智能的教育要更为重要。有健全的人格而缺乏知识，仍不失其成为一个人的价值，在有了健全的人格以后，自然就会有求知的欲望产生；但是反过来说，如果我们没有健全的人格，而仅仅只有知识，那就会造成知识的误用或滥用，使自己成为一个“危险品”，其结果往往是使得知识和智慧反而成了有害的东西。因此，从某种意义上来说，成为一个健康的人，尤其是一个心理健康的人远比成为一个只拥有专业知识而不健康的人更为重要。

二 到底是健康还是不健康——心理健康的标准

说到心理健康，可能很多人立刻就会冒出一个问题，就是我心理健康吗？衡量一个人是否健康，应从哪些角度考虑呢？

（一）衡量心理健康的三个角度

由于心理的特殊性，在考虑心理健康标准的时候，可以从三个角度来看。

首先，关于心理活动与环境的协调性。一般来说，我们每个人作为一个个体，自己的心理活动是对整个客观物质世界的现实反映，故应该和外部的环境保持一致性和协调性。如果这种一致性和协调性遭到了破坏，例如自己对客观世界进行了歪曲或虚构，均可能导致异常心理的发生，从而使得自己的心理变得不健康。

其次，是心理活动内部的协调性。个体在心理过程中的认知活动、情感活动和意志活动等应该是保持协调一致的，心理活动与其行为也应该协调一致，这种统一的心理活动保证了个体具有良好的社会功能，并能进行行之有效的活动。如果个体的心理活动出现了内部相互不协调，甚至出现分裂，那么即意味着心理健康水平的下降。

最后，要注重心理活动的稳定性。个体的心理活动是遗传和环境交互作用的结果，在人的发展过程中，心理发展及其表现有着其自身的内在规律和内在的稳定性。一种观点认为：过去的我、现在的我和将来的我均有着内在的和必然的联系，随着个体的发展，心理活动的变化应该是稳定和有规律的。反之，那些突然的、不符合规律的变化均预示着个体心理健康水平的下降。

（二）心理健康的十项标准

以上的三点很浅显地介绍了一般心理健康的衡量角度。下面再介绍判断心理是否健康的十项标准：

1. 正确的自我意识

一个心理健康的人能体验到自己存在的价值，既能了解自己，又能接受自己，具有自知之明，可以对自己的能力、性格、情绪都能做出恰当、客观的评价，对自己不会提出苛刻的期望与要求，因而对自己总是满意的。同时，努力发掘自身潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能

安然接纳。

2. 正视现实，适应社会

从某种意义上说，心理是适应环境的工具，人类为了保存个体和延续种族，为了自我发展和完善，就必须适应环境。因为，一个人从生到死，始终不能脱离自己的生存环境。环境是不断变化的，有时变动很大，这就需要个体采取主动性的或被动性的措施，使自身与环境达到新的平衡，这一过程就是适应。当生活环境突然变化时，一个人能否很快地采取各种措施去适应，并保持心理平衡，往往反映着一个人的心理健康水平。

3. 和谐的人际关系

人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。人际关系包括正向积极的关系和负向消极的关系。心理健康的人乐于与人交往，不仅能接受自我，也能接受他人，悦纳他人，能认可别人存在的重要性和作用。心理健康的人能为他人所理解，为他人和集体所接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐。心理健康的人乐群性强，既能在与挚友团聚之时共享欢乐，也能在独处沉思之时而无孤独之感。

4. 智力正常

智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的主要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。一般常用智力测验来诊断智力发展水平，如果智商低于70分为智力落后，智商在80分以上为心理健康的标准。

5. 情绪自控

心理健康的人，其愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪占据优势，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验，但一般不会长久。心理健康的人能适当地表达、控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁。

6. 积极的人生态度

心理健康的人珍惜和热爱生活，积极投身生活，在生活中尽情享受人生的乐趣。他们总能看到生活美好而有意义的一面，不会悲观地看待问题。