

大学生心理健康

夏小林 李晓军 李 光 主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

大学生心理健康

夏小林 李晓军 李光 主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/夏小林,李晓军,李光主编. —
杭州:浙江大学出版社,2011. 9
ISBN 978-7-308-09104-6

I. ①大… II. ①夏…②李…③李… III. ①大学生
—心理健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 185770 号

大学生心理健康

夏小林 李晓军 李光 主编

策 划 湖北大信博文图书发行有限公司
责任编辑 杜玲玲(dll@zju.edu.cn)
封面设计 姚燕鸣
出版发行 浙江大学出版社
(杭州市天目山路148号 邮政编码310007)
(网址: <http://www.zjupress.com>)
排 版 浙江时代出版服务有限公司
印 刷 富阳市育才印刷有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 16.5
字 数 305 千
版 次 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-09104-6
定 价 29.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

前言

21 世纪是尊重知识、注重人才素质全面提升的时期。随着我国改革开放和高等教育改革的不断深入,作为特殊社会群体的大学生正面临着新的机遇与挑战。一方面社会需求高素质的人才,为大学生提供了展现自我的平台;另一方面因为大学生正处在由幼稚走向成熟的转型阶段,他们的心理很容易受到社会上各种不良思潮的影响,导致学生心理问题明显增多。他们在对新环境的适应、自我意识的形成、人际交往的完善、专业的发展、性与爱情的选择、职业生涯的规划等方面产生了诸多的心理困惑。这些心理困惑如果不能及时排解,日积月累便会形成心理问题,甚至导致心理障碍和心理疾病。这不仅给学生的自身成长产生危害,而且对家庭、学校,乃至给社会带来了不良影响。因此,如何适应时代发展的需求,培养出德才兼备、情智并重、身心健康、全面发展的专业人才,是当前高等教育所面临的重要课题。

《大学生心理健康教育》是在教育部“普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要”指导下编写的心理健康课程教材,旨在促使大学生掌握心理健康的基本知识,及时为其提供心理健康指导。本教材是在吸收我国心理健康教育理论研究成果和教学实践经验的基础上,围绕大学生心理健康这一主线,有针对性地讲授心理健康知识,帮助大学生处理好环境适应、自我管理、情绪调节、人格发展、人际交往、学习成才、交友恋爱、求职择业等方面的问题,提高健康水平,促进大学生全面素质的提高。

本教材在编写上紧扣健康、适应和发展的主题,围绕大学生的身心发展特点与生活实际,内容深入浅出、通俗易懂,既有抽象的理论探讨,又有实际的调适建议,还有各种测试量表、典型案例等,具有很强的针对性、操作性、趣味性和可读性。我们在每章开始部分利用格言和心理故事,引入该章的内容,帮助学生更好地理解所要讲述的主体内容;正文中坚持“必须、够用”的原则,运用通俗易懂的语言,介绍大学生常见而亟需解决的心理问题,力求表现心理健康教育的专业性、科学性。同时引用了大量的案例,补充了阅读材料,力求做到理论联系实际。而每章后面部分均增加了心理活动训练、心理测试、思考与练习等内容,要求学

生完成一些拓展性活动,引导学生加深对所学知识的理解,使本教材既有利于阅读、掌握理论知识,也有利于课堂实训的组织;既有利于教师教学,也有利于学生自学。希望本教材能够帮助大学生提高心理调节能力,摆脱心理的困扰,扫除心理的障碍,创建完美的人格,提高大学生心理健康水平。

本教材是集体智慧的结晶,具体分工情况为:第一、二、三、四章由夏小林编写;第五、七、九章由李光编写;第六、八章由李晓军编写。全书由李晓军、夏小林统稿。

在编写过程中,由于时间紧,作者水平有限,教材免不了会有诸多不足之处,敬请广大读者多提宝贵意见,以便我们不断改进和完善。在编写中,我们还参阅和引用了一些专家学者的研究成果,在此一并向原作者表示深深的感谢。

编 者
2011年7月

目 录

第一章 大学生心理健康概述	(1)
第一节 健康与心理健康	(2)
第二节 大学生心理特征及常见的心理问题	(10)
第三节 大学生心理健康的维护	(22)
练习与思考题	(29)
心理自测	(30)
心理互动与训练	(31)
第二章 大学生的自我意识与心理健康	(33)
第一节 自我意识概述	(34)
第二节 大学生自我意识的发展及存在的问题	(40)
第三节 大学生健康自我意识的培养	(51)
练习与思考题	(58)
心理自测	(58)
心理互动与训练	(60)
第三章 大学生的情绪与心理健康	(61)
第一节 情绪概述	(62)
第二节 大学生常见的情绪困扰	(71)
第三节 大学生情绪的自我调控	(81)
练习与思考题	(87)
心理自测	(87)
心理互动与训练	(88)

第四章 大学生挫折应对与压力管理	(90)
第一节 挫折与应对	(91)
第二节 压力与压力管理	(106)
练习与思考题	(117)
心理自测	(118)
心理互动与训练	(119)
第五章 大学生人际交往与心理健康	(121)
第一节 大学生人际交往概述	(122)
第二节 大学生人际交往的心理误区与调节	(128)
第三节 大学生良好人际关系的建立与改善	(134)
第四节 大学生的网络交往与心理健康	(143)
练习与思考题	(145)
心理自测	(145)
心理互动与训练	(146)
第六章 大学生健康人格塑造与健康心理	(148)
第一节 人格概述	(148)
第二节 大学生常见的发展人格不足	(157)
第三节 健康人格的培养与发展	(165)
练习与思考题	(169)
心理互动与训练	(169)
第七章 大学生学习与心理健康	(173)
第一节 大学生学习心理概述	(174)
第二节 大学生常见的学习心理问题	(177)
第三节 培养健康的学习心理,提高学习能力	(186)
练习与思考题	(196)
心理自测	(196)
心理互动与训练	(200)
第八章 大学生的恋爱与性心理健康	(201)
第一节 大学生恋爱和性心理	(201)

第二节 大学生恋爱和性心理中存在的问题	(209)
第三节 大学生恋爱和性心理问题的调试	(217)
练习与思考题	(220)
心理互动与训练	(221)
第九章 大学生职业生涯规划与择业心理	(225)
第一节 职业生涯规划概述	(226)
第二节 大学生择业常见的心理误区	(240)
第三节 大学生求职择业的对策与技巧	(243)
练习与思考题	(249)
心理自测	(249)
心理互动与训练	(252)
主要参考书目	(253)

第一章 大学生心理健康概述

真正的健康是生理、心理与社会适应都臻于完满的状态。

——联合国世界卫生组织

【心理纪实】

20 世纪下半叶,联合国有关专家预言:从现在起到 21 世纪中叶,没有任何灾难像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。这一预言在大学校园化作一串令人触目惊心的数据:

2001 年,中国心理卫生协会对 6000 名大学生进行抽样调查,结果显示,61.51% 的学生存在中等程度的心理健康问题,其中达到严重程度的有 3%—5%。

据不完全统计,2001 年至 2005 年,各地共报道 281 名大学生自杀事件,其中 209 人死亡,72 人存活,自杀死亡率为 74.4%。另据媒体报道,2005 年,在全国 23 个省份近 100 所高校内,发生大学生自杀事件 116 起,其中 83 人死亡。

2006 年华南某大学开学十天内发生四起自杀事件。

2010 年 4 月 5 日晚,北京某大学 21 岁的大三女生从逸夫楼九层跳下,结束了自己 21 岁的生命。这是该校本年度第三起自杀事件。

2011 年 5 月 20 日,北京某大学一女生在十号楼高层跳下,这是该校继 2010 年 9 月 23 日一男生跳楼事件之后的又一次惨剧。

.....

当前,重视大学生的心理健康已经成为政府、社会、学校、家庭和学生的共识。清华大学樊富珏教授认为,大学生心理健康问题并不比其他群体严重,重要的是普及心理健康知识。

心理素质是 21 世纪人类生存和发展的重要素质,健康心理将成为 21 世纪对人才选拔的重要条件。一个高素质的人才,首先要具备较好的心理素质。作为新一代的大学生,肩负着实现中华民族伟大复兴强大的历史重任。大学生如何在社会变迁加速、竞争日趋激烈、价值取向多元化的社会环境中安身立命,并发展

自身,贡献社会,保持健康的心理是一个基本的条件。每一个大学生都应该关注自己的心理健康,让自己的心灵时时充满阳光。

第一节 健康与心理健康

一、大学生心理健康教育的意义

大学阶段是人才成长发展的重要阶段。大学生自进校之后就要面临一系列的人生重大课题,如专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、就职业业准备、交友恋爱等。而每个大学生在完成这些课题时都可能会出现各种各样的困惑,并由此产生各种各样的心理问题。这些问题如果不能及时有效地疏导和调节,势必严重地危害大学生的身心健康而造成后患。因此,对大学生进行心理健康教育已成为当务之急。具体来说,大学生心理健康教育的意义主要有以下几个方面:

(一) 心理健康教育是社会发展、时代进步的要求

心理学家荣格早在半个多世纪前就向人们发出警示:人类最大的敌人不是灾荒、饥饿、贫困和战争,而是我们的心灵自身。社会的发展应验了大师的预言。随着社会的不断发展,人们的生活节奏越来越快,生活压力越来越大,由此而出现的心理障碍也越来越突出。人们也开始意识到心理健康在快速发展变化的社会里的重要性,开始认识到心理的健全是与社会的发展密不可分的。它不仅关系到全体社会成员的身心健康,关系到社会的稳定和公民的生命财产的安全,更关系到社会的经济发展。世界卫生组织(WHO)将新世纪第一个世界卫生日(2001年4月7日)的主题定为精神卫生,体现了全世界对心理和精神健康的共同关注。注重对人们心理健康的教育也成为社会的共识,心理健康成为社会发展、时代进步的标志。新时代大学生身处社会转型与时代变革的大潮中,心理上承受着巨大的威胁和考验,为了适应时代发展,保持健康良好的心态,就必须要学会自我调适和应对来自周围的挑战。

(二) 心理健康教育是高校实施素质教育的要求

全面推进素质教育是党中央、国务院从我国社会主义事业兴旺发达和中华民族伟大复兴的大局出发作出的重大决策。高等学校作为培养社会主义建设者和接班人的重要阵地,全面推进素质教育是其必然的工作目标。中共中央、国务院在《关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》中强调:“在全面推进素质

教育中,必须更加重视德育工作,加强对学生的心理健康教育。”《中国普通高等学校德育大纲(试行)》明确提出:“要把心理健康教育作为高等学校德育的重要组成部分,大学生应具备良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格和较强的心理调适能力。加强大学生心理健康教育工作,是新形势下全面贯彻党的教育方针,实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段,是高等学校德育工作的重要组成部分。”心理健康教育注重解决学生成长过程中的问题,注重学生潜能的开发,帮助学生摆脱心理上的困扰,在优化学生心理素质、增进心理健康、预防心理疾患方面,做出了积极的贡献。在现代社会发展中,社会对人的心理素质的要求越来越高,只有具备乐观、积极、健康心理素质的人,才能适应不断发展变化的时代,优化个人的心理素质,才能使社会的发展具备更大的潜力和空间。

(三) 心理健康教育是大学生人生成败的关键

大学生是建设社会主义事业的接班人,大学生的心理健康不仅关系到整个民族素质的提高,也关系到大学生个人的成长成才。美国教育家戴尔·卡耐基就认为:“一个人的成功只有15%是由于他的学识和专业技术,而85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系。”曾经听说过这样一个故事:有一个日本青年报考一家大公司,考试结果公布时名落孙山。得知消息后,他在绝望之余便自杀了。当他正在医院抢救时,突然传来消息,他被录取了,原来是计算机系统出了差错,他的考试成绩实际上名列榜首。但很快又传来消息,他被解雇了。因为公司总裁听说他自杀的事情之后,认为他连如此小小的人生打击都承受不起,又怎能在今后曲折的人生道路上有所作为呢?于是决定解雇他。

这个故事告诉我们一个道理:心理素质太差的人,即使学习很优秀,也是难以有所作为的。只有拥有良好的心理素质和健康的心态,面临困难、挫折时能及时调整自己,合理地看待困难和挫折,使自己保持乐观、自信的心态,并最终战胜困难,从而拥有成功的人生。相反,如果没有良好的心理素质和健康的心态,将是自己学习、生活、工作中的最大障碍,往往难以做到合理地看待困难和挫折,从而使自己陷入悲观、消极的心态中无法自拔,最终被困难、挫折所击倒。

二、健康与心理健康

(一) 什么是健康

健康是人生第一财富。古希腊哲学家赫拉克利特曾说过:“如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”前世界卫生组织总干事马勒博士曾指出:“必须让人们认识到,健康并

不代表一切,但失去健康便失去一切。”对于当代大学生来说,健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。那么究竟什么是健康呢?

过去,人们对健康的认识只局限在身体没有疾病,而不太注重心理的健康。随着人类科学文明的不断发展,人们的健康意识不仅仅只局限于生理学范畴了,人们越来越认识到心理健康的重要性。1946年,世界卫生组织就明确指出:健康不仅是没有疾病或虚弱,它是一种在躯体上、心理上和社会等各个方面都能保持完全和谐的状态。也就是说,健康至少包含身体健康和心理健康两方面的含义。1989年联合国世界卫生组织进一步提出了21世纪健康新概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”这也是随着科学文化和社会的不断发展,人们在重视生理健康的同时,对于心理健康的重视程度也与日俱增,进而逐步确立了心身统一的健康观。

对于人类的健康来说,身体健康和心理健康是相辅相成的、缺一不可的。身体健康有利于保持心理健康,心理健康又可以促进身体健康;反之,身体的不健康会影响到心理健康的维持,心理的不健康会导致身体疾病的产生。你也许有过这样的体会,当你生病时候,你可能特别容易感到烦躁、不安;病愈之后,心情也随之好转。研究和实践表明,体力活动累、工作累,不容易累垮一个人,但情绪不好、精神不振,可以击垮一个人。因为这时人的免疫力下降,使人容易生病,甚至引起突然死亡。因此,经常保持心情愉快、乐观进取,对身体健康是重要、非常有帮助的。所以,如果你关注自己的身体健康,就请别忘了也注意维护你的心理健康。

阅读材料 1-1 WHO 规定健康的 10 条标志

1. 有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,而不感到过分紧张。
2. 态度积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔。
3. 精神饱满,情绪稳定,善于休息,能保持良好的心境。
4. 自控能力强,善于排除干扰。
5. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
6. 体重得当,身体均匀,站立时,头、肩、臂的位置协调。
7. 反应敏锐,眼睛有神,眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常。
9. 头发有光泽、无头屑。
10. 肌肉和皮肤有弹性,步履轻松自如。

从这 10 条健康标志可以看出,健康包括身体健康和心理健康两个方面,相辅相成,缺一不可。

（二）心理健康的含义

迄今为止,关于心理健康还没有一个统一的概念。国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性,不像生理健康的标准那样具体、精确和绝对,既有文化差异,也有个体差异。

《心理学百科全书》在“心理健康”词条下的解释是:心理健康(Mental Health)又称心理卫生,包括两个方面的含义:其一,指心理健康状态,个体处于这种状态时,不仅自我状态良好,而且与社会契合和谐;其二,指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施,主要目的在于预防心理障碍或行为问题,以促进人们心理调节,发展更大的心理效能为目标。

第三届国际心理卫生大会(1946)年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”。

心理学家英格里斯(H. B. English 1958 年)认为:“心理健康是指一种持续的心理情况,当事者在哪种情况下能进行良好的适应,具有生命力,并能充分发展其身心的潜能;这乃是一种积极的丰富的情况,而不仅仅是免于心理疾病。”

虽然人们对什么是心理健康至今没有一个公认的说法,但是,大多数观点都强调个体的内部协调和外部适应,都把心理健康看作是一种内外和谐的良好状态,也由此提出了心理健康的标准。

世界心理卫生联合会明确提出了心理健康的标志:

- ①身体、智力、情绪十分调和;
- ②适应环境,人际关系中彼此能谦让;
- ③有幸福感;
- ④在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过高效率的生活。

美国以人为本主义心理学家马斯洛和米特尔曼在 20 世纪 50 年代初提出了心理健康者的 10 条标准,受到心理卫生界的普遍重视,并被广泛引用。这 10 条标准是:

- ①充分的安全感;
- ②充分了解自己;
- ③生活的目标切合实际;
- ④与现实环境保持接触;
- ⑤能保持人格的完整与和谐;
- ⑥具有从经验中学习的能力;
- ⑦能保持良好的人际关系;
- ⑧适度的情绪表达与控制;

⑨在不违背社会规范的前提下,对个人的基本需要作恰当的满足;

⑩在不违背团体的要求下,能作有限度的个性发挥。

我国学者王登峰、张伯源在《大学生心理卫生与咨询》中提出了心理健康的八条标准:

- ①了解自我,悦纳自我;
- ②接受他人,善于与人相处;
- ③正视现实,接受现实;
- ④热爱生活,乐于工作;
- ⑤能协调和控制情绪,心境良好;
- ⑥人格完整和谐;
- ⑦智力正常,智商在 80 分以上;
- ⑧心理行为符合年龄特征。

清华大学樊富珉教授在《大学生心理健康与发展》中提出了心理健康的七条标准:

- ①能够保持对学习的较浓厚的兴趣和求知欲;
- ②能保持正确的自我意识,接纳自我;
- ③能协调与控制情绪,保持良好的心境;
- ④能保持良好的人际关系,乐于交往;
- ⑤能保持完整统一的人格品质;
- ⑥能保持良好的环境适应能力;
- ⑦心理行为符合年龄特征。

从以上关于心理健康标准观点的介绍可以看出,心理健康不是指某种固定不变的状态,而是富于弹性与变化的相对状态。因而,心理学家在鉴别心理健康与否时,多主张以个体行为的适应情况为标准,而不是以个别症状的有无作为依据。所以,在辨别心理健康时主要从三方面进行:首先以人的主观感受为依据。其次,以适应社会的情况为依据。第三,以统计学所确定的正常值为依据。可见,心理的正常与否都是相对的,其间无明显的界限,判断标准也是多维度的。

误区一：身体健康就是心理健康

这是对健康的一种典型误解。身体健康是指一个人无躯体疾病，但这并不等于是健康。世界卫生组织(WHO)指出健康包括身体健康、心理健康和良好的社会适应能力。

误区二：只要不心理变态就是心理健康

心理变态是心理不健康的极端形式。人的心理可以分为三个区：白色区、灰色区、黑色区。白色区是健康的心理，黑色区是不健康的心理，而介于之间的就是灰色心理。如果灰色心理调节得好就会变回白色心理，但是如果不能排除烦恼，灰色则会越来越灰，甚至变成不健康的黑色心理。心理健康是有一定的标准的。衡量青少年学生心理是否健康的标准主要有：智力正常、情感饱满稳定、意志坚强、正确地对待自己、有和谐的人际关系、能适应所处的社会环境等。

误区三：有心理问题的人是可笑的

有的同学对心理问题这个词十分过敏的同时又不屑一顾，喜欢用这个词来取笑别人，其实这是不对的，他们并不明白什么是心理问题。人经常会有心理困惑，困惑不排除则会演变成心理问题，心理问题再得不到较好的解决则很容易产生心理疾病。中学生心理处于一个渴望独立却不能独立的心理断乳期，方方面面都不太成熟，学习的压力，人际交往的烦恼，生活上的琐事总是会污染自己的心灵，所以有这样那样的烦心事是正常的，有一些心理困惑也是在所难免的。

误区四：去心理咨询是见不得人的

许多同学觉得去心理咨询是一件很难为情的事，总是要躲躲闪闪的，生怕别人看见，更有甚者反复犹豫是否去心理咨询，结果是旧病未了又添新病。其实心理咨询绝不是什见不得人的事，只是因为这个新事物在中国兴起的时间并不长，了解它的人不太多，能接受它的人就更少了。另外，许多人对心理咨询也有这样那样的顾虑，这也导致了他们不敢走进心理咨询的大门。真正的心理咨询正如哈佛大学博士岳晓东所讲：“心理咨询是一种享受而不是痛苦，是明智的选择而不是蠢笨的做法。”

误区五：一次心理咨询就可以解决我的问题

许多人对心理咨询的期望值非常高，总是希望通过一次心理咨询解决存在的所有问题。“冰冻三尺，非一日之寒”，心理问题不是一天形成的，当然也不是一次心理咨询可以解决的。同时心理咨询需要咨访双方的互动以及来访同学对心理咨询所得的对策的实践。所以说心理咨询往往需要多次咨询来解决问题，当然也并不是所有的心理问题都是需要多次咨询，有些简单的问题一次也就足够了。

三、大学生心理健康的标准

综合国内外专家学者的观点，根据我国大学生的年龄特征、心理特征和角色特征等实际情况，一个心理健康的大学生应符合以下标准：

(一) 智力正常

智力正常是心理健康大学生的标志，也是大学生学习的基本心理条件，还是适应周围环境变化所必需的心理基础。心理健康的大学生能够在学习中保持

强烈的求知欲和明确的学习目标,乐于接受新鲜事物和勇于挑战。因此,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正确地、充分地发挥了自我效能:即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

(二) 自我意识明确

明确的自我意识是大学生心理健康的重要条件。心理健康的大学生了解自己,对自己的认识比较接近现实,有自知之明,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,善于自我接纳,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。

(三) 情绪健康

情绪影响人的健康,影响人的工作效率,影响人际关系。心理健康的大学生对生活和未来充满希望,愉快情绪多于负性情绪,乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验,但能主动调节,既能克制又能合理宣泄自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达;情绪反应与环境相适应。反应的强度与引起这种情境相符合。

(四) 意志健全

心理健康的大学生有独立的生活能力,具有坚强的意志力和承受外部挫折的能力,能够有意识地锻炼和培养自己良好的意志特征,并具有克服困难,锲而不舍,勇往直前的精神。无论是在情感上,还是在实际生活中都较少有依赖心理,自主性强;不管处于什么社会生活环境下都能主动同社会保持接触,让自己融入社会,自觉用社会规范来约束自己,使自己的行为符合社会的要求。

(五) 人格完整

人格指人的整体精神面貌,人格完整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。心理健康的大学生的所思、所做、所言协调一致,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。

(六) 人际关系和谐

一个心理健康的大学生必然是一个善于与人沟通和交往的人。在交往中,不仅能接纳自我,而且能接纳他人,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能分享、接受和给予爱和友谊,与集体保持协调关系,能与他人同心协力,合作共事,乐于助人。在交往中具备良好的沟通能力和技巧,能为其他人所

理解,能建立和谐的人际环境。

(七) 社会适应正常

社会适应正常就是指个体能够面对现实,接受现实,并能主动适应。心理健康的大学生在环境改变时能面对现实,对环境作出客观的认识和评价,以有效的办法应付环境中的各种困难,不退缩,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。

(八) 心理行为符合年龄特征

心理健康的大学生其心理特征及行为表现符合大学生的年龄特点和性格特征。或充满朝气和活力,精力充沛;或勤学好问,反应敏捷。相反,如果一个大学生总是显得老气横秋,心事重重,唉声叹气,情绪喜怒无常,这些都是心理不健康的表现。心理健康的大学生还应接纳自己的性别特征,以社会对性别角色的要求,来调整自己的行为,使自己的性别特征符合社会的要求。

四、正确理解和运用大学生心理健康标准

正确理解和运用大学生心理健康标准应注意几个问题:

(一) 心理健康是连续的还是二分的

人的心理是一个复杂的、不断变化发展的动态系统,每个人的心理在各个方面都呈现出不同的状态。从心理不健康到心理健康之间,究竟是连续状态还是二分状态的问题,是应该要搞清楚的。我们应该以连续的眼光来看待大学生的心理健康。心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,偶然出现一些不健康的心理和行为,并不等于心理不健康,更不等于已患上了心理疾病,应避免把大学生心理状况截然分为“健康”与“不健康”两部分。

(二) 心理健康是状态还是特质

心理健康状态不是固定不变的,而是动态变化的过程,而有的人常常把学生暂时的心理状态同稳定的人格特质相混淆,一时的情绪波动并不能代表心理出现异常;相反,只有体验到不同的情感,才能说明其心理是正常的,因而区分哪些现象是暂时的心理状态,哪些是稳定的人格特质非常重要。状态性的问题是可以改变的,随着人的成长,经验的积累,环境的改变,心理健康状况也会有所改变。

(三) 心理健康的标准是一种理想尺度

大学生心理健康标准主要是基于大学生的共性,是从大多数学生的行为表