



高职高专“十一五”规划教材

大学生 心理健康教育

吕 芝 秦从英 主编
焦姬平 主审

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU



化学工业出版社



高职高专“十一五”规划教材

大学生 心理健康 教育

吕 芝 秦从英 主编
焦姬平 主审

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU



化学工业出版社

· 北 京 ·

本教材在编写过程中秉承心理学思想,突出其教育性和发展性。以活动为中心,突出其实用性。强化学生主体意识,突出其助人自助。本教材特别强调如何有效调动学生的积极性和能动性,引导学生学会自我认识、自我教育、自我管理、自我发展,达到助人自助的目的。

本教材精选出健康综述、环境适应、自我意识、人际交往、恋爱心理、情绪管理、挫折应对和人格完善八个专题进行较为全面的分析与探讨。各专题的内容设计为五个板块:生活小故事、心理讲坛、团体辅导、心理测验、课后练习与思考,这五个板块构成在逻辑上环环相扣、内容上彼此衔接、功能上优化整合的教育体系,符合学生的认知规律,便于教学过程中的教与学。

本书可作为三年制高职高专、五年制(3+2)高职心理健康教育课程教材,也可作为从事心理健康教育的工作人员参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/吕芝,秦从英主编. —北京:
化学工业出版社, 2010.3
高职高专“十一五”规划教材
ISBN 978-7-122-07676-2

I. 大… II. ①吕…②秦… III. 大学生-心理卫生-
健康教育-高等学校:技术学院-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第015472号

责任编辑:张双进 廉 静
责任校对:蒋 宇

装帧设计:王晓宇

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:化学工业出版社印刷厂
787mm×1092mm 1/16 印张14 $\frac{1}{2}$ 字数375千字 2010年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:25.00元

版权所有 违者必究



编审人员名单



主 编 吕 芝 秦从英

副 主 编 张凤军 左嘉林 李英梅

主 审 焦姬平

编写人员 (按姓名汉语拼音排列)

李英梅 李玉清 刘东府 刘晓音 吕 芝

马钺王琳 秦从英 邢胜忠 张凤军 左嘉林



前言

FOREWORD

知识经济时代的到来给大学生的心理调适带来许多新的课题，大学生心理健康教育引起了全社会的普遍关注。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》强调，在全面推进素质教育工作中，必须加强学生的心理健康教育。大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。它对于提高大学生适应社会的能力，培养大学生良好的个性心理品质，促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展，具有重要作用。为了适应这一要求，我们组织长期在第一线从事心理健康教育工作者，为了提高教学效果，精心编写了本教材。

本教材在编写过程中力求体现以下原则。

第一，秉承心理学思想，突出其教育性和发展性。考虑到本书的读者是高职院校的大学生，我们在编写过程中，无论是目标的设置还是途径、策略的提出，都始终强调大学生心理健康教育的教育性和发展性功能，重视学生健康心理素质的培养。使大学生从心理科学的角度，用科学的眼光审视自我，认识自我，努力培养和塑造健康的心理。

第二，以活动为中心，突出其实用性。大学生心理健康教育的主要目的是帮助学生解决心理问题，指导其适应大学生活，学会进行自我心理评判、调适和矫正，促进其健康、持续地发展。为此，我们在教材内容选取上尽量做到重点突出、主题鲜明、内容以学生活动为主。

第三，强化学生主体意识，突出其助人自助。本教材特别强调如何有效调动学生的积极性和能动性，引导学生学会自我认识、自我教育、自我管理、自我发展，达到助人自助的目的。

基于以上原则，本教材精选出健康综述、环境适应、自我意识、人际交往、恋爱心理、情绪管理、挫折应对和人格完善八个专题进行较为全面的分析与探讨。各专题的内容设计为五个板块：生活小故事、心理讲坛、团体辅导、心理测验、课后练习与思考，这五个板块构成在逻辑上环环相扣、内容上彼此衔接、功能上优化整合的教育体系，符合学生的认知规律，便于教学过程中的教与学。

在本书的编写过程中，我们参考了国内外心理健康领域的许多论著、教材和资料，在此谨向原作者表示衷心的感谢！

本书可作为三年制高职高专、五年制（3+2）高职心理健康教育课程教材，也可作为从事心理健康教育的工作人员参考用书。大学生心理健康问题非常复杂，加之编写者的能力和水平有限，书中难免有不妥之处，真诚希望同行学者、专家和大学生朋友们提出宝贵的批评意见，以便进一步完善和提高。

编者

2010年1月



CONTENTS

专题一 健康综述 1

- 生活小故事 1
- 心理讲坛 2
 - 一、心理与健康 2
 - 二、大学生心理问题及症状 7
 - 三、大学生心理健康维护 10
- 团体辅导 16
 - 活动一 喜相逢 16
 - 活动二 盲行——信任之旅 17
- 心理测试 18
 - 你的心理是健康的吗? 18
- 课后练习与思考 26

专题二 环境适应 28

- 生活小故事 28
- 心理讲坛 29
 - 一、积极适应大学环境 29
 - 二、常见的适应问题及应对策略 31
 - 三、大学生的学习与适应 33
 - 四、大学生学习能力的培养 38
- 团体辅导 48
 - 活动一 赢在起跑线——有缘相识 48
 - 活动二 运筹帷幄——追逐生命的时光 49
- 心理测试 50
 - 社会适应能力量表 50
 - 学习动力测验量表 52
 - 我的多元智能检核表 52
 - 多元智能检核表的评分表 54
- 课后练习与思考 55



专题三 自我意识 56

- 生活小故事 56
- 心理讲坛 57
 - 一、自我意识概述 57
 - 二、大学生的自我意识 59
 - 三、认识自我与悦纳自我 63
 - 四、完善自我与潜能开发 68
- 团体辅导 74
 - 活动一 我是谁——独特的我 74
 - 活动二 天生我才 75
- 心理测试 76
 - 自卑心理诊断量表 76
 - 自我和谐量表 78
- 课后练习与思考 79



专题四 人际交往 81

- 生活小故事 81
- 心理讲坛 82
 - 一、人际交往概述 82
 - 二、大学生的人际交往 84
 - 三、常见的人际交往问题及调试 88
 - 四、人际交往的原则与技巧 94
- 团体辅导 102
 - 有效沟通——跨越七彩桥 102
- 心理测试 105
 - 人际关系测量表 105
- 课后练习与思考 108



专题五 恋爱心理 109

- 生活小故事 109
- 心理讲坛 110
 - 一、爱情概述 110
 - 二、大学生恋爱心理 115
 - 三、大学生恋爱的心理问题及应对 120
- 团体辅导 127

活动一 主题 理性认识爱情	127
活动二 目标 积极面对失恋	128
● 心理测试	129
恋爱观自测表	129
大学生单相思心理测验表	131
大学生“一见钟情”心理测评表	132
“适合你的男友何时出现在你的面前”测评表	133
● 课后练习与思考	135



专题六 情绪管理 137

● 生活小故事	137
● 心理讲坛	138
一、情绪和情商概述	138
二、大学生常见的情绪困扰	145
三、大学生健康情绪的培养	152
● 团体辅导	156
情绪管理——晴时多云偶尔雨	156
● 心理测试	158
一、焦虑自评量表 (Self-Rating Anxiety Scale, SAS)	158
二、抑郁自评量表 (Self-Rating Depression Scale, SDS)	159
三、大学生情绪稳定性自我测验量表	159
四、学生嫉妒心理诊断量表	161
● 课后练习与思考	163



专题七 挫折应对 165

● 生活小故事	165
● 心理讲坛	166
一、挫折概述	166
二、大学生常见的挫折及其产生的原因	173
三、挫折应对的策略及调适	178
四、压力应对	181
● 团体辅导	186
挫折教育——生命蜘蛛网	186
勇敢面对压力——风雨过后是彩虹	187
● 心理测试	188

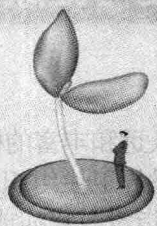
挫折承受力测验	188
我的压力指数	189
● 课后练习与思考	190

专题八 人格完善 191

● 生活小故事	191
● 心理讲坛	191
一、人格概述	191
二、影响人格形成与发展的因素	198
三、大学生人格发展中常见的问题与调试	200
四、大学生健康人格的培养	207
● 团体辅导	217
活动一 个性发现	217
活动二 生命中的五样东西	218
● 心理测试	218
人格小测试	218
气质类型量表	218
内外向测试	220
● 课后练习与思考	222

参考文献 224

专题一



健康综述

生活小故事

放在人的心里

有一则寓言故事：在那遥远的不能再久远的年代，诸神造出人。当他们发现人是如此的智慧，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。这个意见当然大家都同意，但收起来的东西该藏到哪里呢？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。

这则寓言故事告诉我们，一个人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。今天我们做任何事，如果想取得成功，良好的心理素质是关键。



【想一想】

1. 身体没病就是健康吗？
2. 健康的核心是什么？
3. 大学生具有哪些心理特征？
4. 大学生心理健康的标准应如何界定？
5. 大学生有哪些常见的心理问题 and 心理障碍？
6. 影响大学生心理健康的因素有哪些？
7. 大学生如何增进自身的心理健康？



一、心理与健康

（一）健康的概念与标准

健康是人们熟悉和关切的话题，是一个久远和丰富的概念。

1946年，世界卫生组织（WHO）在《世界卫生组织宣言》中指出：健康是指生理、心理和社会适应均良好的状态，而不仅仅是指没有疾病或体质健壮。1978年，国际初级卫生保障大会所发表的《阿拉木图宣言》重申：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完善状态。”世界卫生组织在1989年进一步提出了21世纪健康新概念：健康应包括生理健康、心理健康、社会适应和道德健康。

可见，一个健康的人，既要有健康的身体，还应有健康的心理和行为；只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一种良好状态时，才是真正的健康。根据现代生物—心理—社会医学模式，世界卫生组织确定了个体健康的10项标准。

① 有足够的充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

② 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔。

③ 善于休息，睡眠良好。

④ 应变能力强，能适应环境的各种变化。

⑤ 能够抵抗一般性感冒和传染病。

⑥ 体重适当，身材匀称，站立时头、臂、臀位置协调。

⑦ 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

⑧ 牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。

⑨ 头发有光泽，无头屑。

⑩ 肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

由这10条标准可以看出，健康包括身体和心理两个方面的健康，人体健康是生理健康和心理健康的统一，二者相互影响，相辅相成，缺一不可。当生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒等情况，从而导致心理不适。对于正在成长发展中的青年大学生来说，身体健康固然重要，但心理健康更有着突出的地位。人的健康是多维度的，躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康等任何一方的欠缺都不能成为真正的健康。

世界卫生组织还提出了人的身心健康的八大标准，即“五快”（机体健康）和“三良”（精神健康）作为我们自测身心健康的指标。

● “五快”

食得快：说明胃口好，不挑食，证明内脏功能正常。

便得快：说明排泄轻松自如，胃肠功能良好。

睡得快：说明中枢神经系统功能协调，内脏无病理信息干扰。

说得快：表明头脑清楚，思维敏捷，心脏功能正常。

走得快：证明精力充沛、旺盛、无衰老症状。



● “三良”

良好的个性：即性格温和、意志坚强、情绪乐观。

良好的处事能力：即待人接物合情合理。

良好的人际关系：即遇事达观，不斤斤计较，助人为乐。



知识专栏

人的青春却要靠健康心理来延迟衰老的降临

人的先天相貌缺陷生下来时已决定了，而出生后，人的青春却要靠健康心理来延迟衰老的降临。老年人常告诫我们：“不要生气，生气会变丑。”美国总统林肯的好朋友曾向其推荐一个人来任职，遭到拒绝后不解地问道：“怎么能凭相貌来判定人的好坏呢？”林肯则回答：“四十岁以后每个人都得对自己相貌负责。”不难判断，一个性格丑陋的人不可能相貌堂堂，反而会加速丑化速度，导致由美变丑。

最近一位美国科学家所做的有趣实验也给人们提供启示。这位科学家发现，把人呼出的气体输入一种液体中，平静时液体无显著变化，伤心时则产生白色沉淀，而生气时液体浑浊；进一步实验则发现人生气时的分泌物甚至可以毒死一只老鼠，他还据此计算出一个人如果生十分钟的气不亚于三公里长跑所消耗的体能。

科学家因此得出结论：人很大程度上不是老死的，而是被气死的。

由此可见人们拥有健康的心理是何等重要！应该像珍惜自己青春美貌一样去培养我们的心理素质，使之泰然自若，平静如水，那种处在外界巨风恶浪而仍然水波如镜的心理乃是世间最高的境界。

（二）心理健康概念及标准

1. 心理健康的概念

心理健康有广义和狭义之分。

广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；狭义的心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整协调一致，即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调。

基于以上观点，我们认为心理健康是指个体在适应环境的过程中，生理、心理和社会性方面达到协调一致，保持一种良好的心理功能状态。所谓良好的心理功能状态，并不是绝对的，而是相对的。即个体心理在自身和环境条件许可的范围内所能达到的最佳心理功能状态，而不是绝对完美的心理功能状态。良好心理功能状态的相对性包含两层含义：一是个体的心理与大多数人相比，其心理功能是正常的；二是心理健康与心理疾病是心理功能状态这一序列的两极，是一种相对关系，并不是一种非此即彼的关系。



知识专栏

心理学小常识

心理现象是一极其复杂的现象，也可以说是当前世界上最复杂、最丰富多彩



和最深奥的现象。但其基本元素则可以分解为：知、情、意心理过程和个体的需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观以及个体的能力、气质、性格等内容的个性心理。

简单的“知”就是感觉，深刻的“知”称之为知觉。简单的感觉只反映事物的外部现象，知觉则深入到事物内部实质。感、知觉的特点是必须直接接触到客观事物、事件时才发生。

“情”指的是情绪、情感。情是在“知”的基础上形成的。例如对某些事物、事件的喜爱与愤怒，是在对其有了了解后才发生的，如果对其一无所知，也就无所谓喜爱愤怒。因此“知”一般总是发生在“情”之前（当然也有少数例外）。在外部表现上能明显观察到的“情”称情绪，内心有“情”的发生形成，而外部并不表现的称情感。

“意”是更高一个层次的心理过程。一般的“情”是简单地对事物刺激的直接反射，大多数很少经过思考；经过深思熟虑后的反射，那就是“意”的表现了。“意”是一种复杂的心理过程。“意”是经过时间积累后发生的。还要经过学习、经验、体会才会有“意”的发生。“意”是意识、意志、意念的总称，“意”中包含了思维、思考、想象、判断。

“意”完全是内在的心理过程和心理活动，“意”的心理过程不再需要外部刺激。思维、想象、判断是极其深刻的意念活动，这种活动需要精力、体力、脑力。

心理过程是指心理活动发生发展的过程。包括认知过程、情感过程、意志过程三部分，简称知、情、意。虽然三者彼此有区别，但它们是统一的心理活动的三个不同方面。

个体有了正常的、完善的心理过程发育、发生、发展，产生了“情”和“意”后，又经过一定阶段的表现和磨炼，就逐渐形成了具有个体特点和特性的“情”和“意”，这时的个体就从一般的普遍规律中突现出来，具有明显的个体特色。从此开始进行个性心理的发生发展。

个性心理有明显的个性倾向性：有个体独特的需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观；有独特的个性特征：能力、气质和性格。

心理学中所谓的心理现象，指的就是以上这些一般内容。

2. 心理健康的标准

关于心理健康的标准，国内外有关专家进行过种种的阐述，美国心理学家马斯洛（Maslow）和密特而曼（Mittelman）提出过10条被认为是最经典的标准。

- ① 有充分的自我安全感。
- ② 能充分了解自己，并能恰当估计自己的能力。
- 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 能适度地宣泄情绪和控制情绪。
- ⑨ 在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性。
- ⑩ 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需要。



（三）大学生心理健康的标准

根据大学生的心理特征、大学生特定的社会角色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以下八条。

1. 能保持对学习有浓厚的兴趣和求知欲望

学习是大学生活的主要内容，心理健康的学生都会珍惜学习机会，求知欲望强烈；能克服学习中的困难，学习成绩稳定；能够保持一定的学习效率，并从学习中体验到满足与快乐。

2. 能协调和控制情绪，保持良好的心境

积极乐观的情绪和良好的心境是心理健康的重要标志。心理健康的大学生心胸开阔，从容乐观，热爱生活，乐于进取。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验，但积极情绪总是多于消极情绪。具有理智感、责任感、幽默感，善于调节和控制自己的情绪，急而不躁，喜而不狂，忧而不绝，胜而不骄，败而不馁，持续稳定地保持愉快、满意、开朗的心境。无论是处于顺境还是逆境，都能随遇而安，积极寻找事业的乐趣，发掘生活的光明面。

3. 意志健全，能经受住各种挫折和磨炼

心理健康的大学生学习生活有明确的目标和追求，敢想、敢说、敢干，勇于开拓进取，在意志行动中有主见，有恒心，专心致志，遇到外界干扰和诱惑不为所动。经常的盲目性和软弱、懒散状态，都是意志不健全的表现。

4. 人际关系和谐，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。心理健康的大学生热爱生活，乐于交友，善于与人相处，既能容人之短，也能容人之长，能正确处理互助和竞争的关系，能与他人同心协力合作共事，乐于助人，有较强的同情心和道德责任感，因而能被他人和集体所悦纳和认同。相反，疑心重重、妒贤嫉能、尖酸刻薄、自私自利、孤芳自赏、与集体格格不入的人，均属于不健康心理。

5. 正确的自我意识

正确的自我意识是心理健康的重要条件。心理健康的大学生都能以客观的态度去认识、评价自己和周围的世界，既不是自视清高、妄自尊大，也不是自轻自贱、妄自菲薄。行动上自律，评价上自省，心态上自控，情感上自悦。在理想自我与现实自我之间有良好的基本满意的态度，善于从客观环境中吸取有价值的信息以充实自己、完善自己，并恰当地进行自我评价和自我调节，有效地控制自己的行为。

6. 适度的行为反应

适度的行为反应是指个体对外界环境和事物的反应既不过敏，也不迟钝。人的生命发展阶段都有相应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的大学生有正常的行为反映，他们在认识、情感、言行、举止等方面都符合其所处的年龄段的要求，充满青春活力，朝气蓬勃，勤学好问，能创造性地处理问题。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

7. 完整统一的人格品质

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，有一定的连贯性和稳定性。心理健康的学生所思、所说、所做是协同一致的，具有积极进取的人生观，能把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，无双重人格，不为私欲背弃信念和良心，不搞阳奉阴违、口是心非。

8. 积极的社会适应力

心理健康的大学生，能和社会保持良好的接触，对社会现状有较清晰的认识，思想、



信念、目标和行为能跟上时代发展的步伐，与社会要求相符合，为社会所接纳。一旦发现自己的愿望、需要与社会的希望和需要发生矛盾和冲突时，能迅速调整自己对现实的期望和态度，以谋求与社会的协调一致；而不是逃避现实，或与之背道而驰。

在判断大学生是否符合心理健康的标准时，应注意以下几点。

(1) 心理健康状况是一个相对的概念 即心理健康只有在与同一年龄段的心理发展水平的比较中，才能显现其价值。而人与人之间的个别差异，地域与地域之间、民族与民族之间、国与国之间的社会文化背景差异，又决定了心理健康标准不能绝对化。以上我们只是粗线条地勾勒出心理健康标准，深入研究这一问题则需要进行跨文化的调查才能做到。

(2) 人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态 人的心理健康与不健康是相对而言的，从心理健康到心理不健康之间有着巨大的量的变化。我国心理学者岳晓东将人的精神健康比作白色，精神不健康比作黑色，认为在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区。灰色区域又可以进一步分为浅灰色区与深灰色区，浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态，其突出表现为：由诸如失恋、丧亲、夫妻纠纷、家庭不和、工作不顺心、人际关系不佳等生活矛盾而带来的心理不平衡与精神压抑。深灰色区的人则患有种种异常人格和神经症，如强迫症、恐人症、癔症、性倒错等症状。浅灰色区与深灰色区之间也无明确界限，是一个渐进的演变过程，包括人的心理不平衡、情绪障碍及变态人格，这些问题虽属于非器质性精神痛苦，但不同程度地干扰了人们的正常生活与情绪状态。

世间纯白的心理完美和纯黑的精神疾病的人极少，大多数人的精神状况都散落在这一灰色区域内。有些学者将这一灰色区域——既非疾病又非健康的中间状态称为“亚健康状态”，或者“第三状态”。“第三状态”是一种非健康状态，虽然不是明显的病态，但却严重影响人的心理生活质量，浪费精力，将精力引向非建设性的渠道，降低人际吸引力，毁灭人的自我感受，降低人的自我满足感，束缚人的创造性。所以，心理健康不仅仅是指没有心理疾病，还指要超越“第三状态”。

(3) 一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为并不是一回事 判断一个人的心理健康状况，不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的状态，心理健康者并非毫无瑕疵。一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为，并非意味着此人一定心理不健康。有的时候，只要他能适应社会生活，其生命具有活力，能充分发挥其身心潜能，就可被视为心理健康。

据此，人的心理健康水平大体可分为以下三个等级。

第一，一般常态心理，表现为心情经常愉快，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动，具有调节情绪的能力。

第二，轻度心理困扰，属于成长中的发展性问题，表现为各种适应问题、应激问题、人际关系问题等，主要由于心理发展水平低、社会适应不良、突发性事件以及遭受挫折等因素引起，经主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态。

第三，中度的心理障碍，表现为神经症、轻度的人格异常和性心理障碍等，主要是由于心理负担过重、心理长期处于紧张状态或受到某种强烈刺激所致，适应失调，不能维持正常的生活和工作，如不及时治疗可能转化成为精神病患者。

(4) 心理健康是一个文化的、发展的概念 在同一时期，心理健康标准会因社会文化标准不同而有所差异，特定的社会文化对心理健康的要求取决于这种社会文化对心理健康的各种特征的价值观。心理健康不是一种固定不变的状态，而是一个变化和发展的过程。邓恩(Dunn, H.)曾将理想的健康或高水准的健全状态看做是“一种机能整合的方

式，它使个体发挥最大的潜能，它要求个体在其所处的环境中保持连续的平衡和有目标的方向。”根据邓恩的看法，健康就不是一种固定状态和水准，而是趋向更高机能潜在力量的进步方向，健康具有整体性，它是生存、自我更新和创造性的调整及实现的良好状态。换言之，健康是没有止境的，每一个人都应该追求心理健康和心理发展的更高层次，以充分发挥自身潜能，达到自我实现。

二、大学生心理问题及症状

（一）大学生常见的心理问题

1. 生活适应问题

这一问题在刚入学的大学新生中较为常见。对于绝大多数新生来说，面对陌生的校园、生疏的面孔和全新的生活、学习方式。通常会产生不同程度的压力和心理上的不适应，即对将来如何独立生活，怎样适应新环境，内心或多或少地会感到担忧与不安，并伴有焦虑、苦闷和孤独等现象发生。在自身适应能力较差的大学生中表现得尤为明显，且往往会出现食欲不振、失眠、烦躁及注意力不集中等症状，个别严重者甚至不能正常坚持学习以致提出退学要求。

2. 学业问题

大学的教学目标、教学内容、教学方式都与高中有明显的差异。这就要求大学生必须改变高中的学习模式和方法，明确学习目的，端正学习态度，学会科学用脑，掌握自学方法，以适应全新的大学学习生活。但是很多大学生由于学习动力不足，学习方法不当，或对专业缺乏兴趣等原因，导致成绩不佳，同时引发考试焦虑，甚至厌学、弃学等问题。

3. 自我意识方面的心理问题

自我意识是影响大学生心理健康的重要因素，人的所有行为无不受意识左右。自我意识是大学生认识自我、发展自我、完善自我的重要条件，但是由于自我意识认知过程相对漫长等特点，因此在这个过程中往往会使人出现意识偏差，甚至陷入认知矛盾的状态。如理想自我和现实自我的矛盾；满足感和空虚感的矛盾；独立性和依赖性的矛盾等。这些矛盾解决不好往往会造成不良的心理反应，影响其心理状态。

4. 人际关系问题

进入大学后，大学生的交际需求有了很大的提升，渴望与他人建立良好的人际关系。然而交往范围的狭小、交际技巧的匮乏等却给正常交往带来了巨大的障碍，使得他们经常陷入交往的误区。正是由于这种高期望值与低成果之间的巨大落差，造成了他们心理上的苦闷。“踏着铃声进出课堂，宿舍里面不声不响，互联网上却说衷肠。”这句顺口溜实际上反映了相当一部分大学生的交际现状。现代大学生的交际困难主要表现为不会独立生活，不知道如何与人沟通，不懂交往的技巧与原则。有的同学有自闭倾向，不愿与人交往；有的同学为交际而交际，不惜牺牲原则随波逐流。

5. 情感问题

大学生情感十分丰富和深刻，接近成熟，但未完全成熟，情感上还存在一些明显的弱点，其内心情感体验细腻微妙，是外表敏感的群体。比如，情绪具有较大的情境性和波动性。特别是大学生已有了爱情的强烈体验，这种情感是一生中最难把握的高级复合性情感。性意识的发展以及与之相伴而来的恋爱问题是大学生心理发展过程中的一个非常重要的内容，不善于处理异性之间的关系给大学生带来种种烦恼和不安。似乎每个大学生都明白大学是缺乏成熟恋爱条件的：经济上自顾不暇，双方都存在变化发展的可能性，未来工



作的不确定性等。然而爱情又是大学生的生理和心理上的巨大的强烈需求,这种内心的矛盾也是心理压力过重的一个重要因素。另外,失恋也是一个无法回避的问题,而失恋引发的心理疾患也自然无法回避。

6. 性教育问题

性教育是道德教育、文明教育、健康教育,也是人格教育。

(1) 性生理适应不良 青春期内分泌的成熟,必然带来相应的心理变化,渴望获得异性的好感与承认,产生性幻想、性冲动等,由于性教育的严重缺失,很多学生不能正确认识自我的性反映,产生了堕落感、耻辱感与性罪恶感,把性与不洁联系起来,一位大学生因做性梦产生性幻想不能自拔以至于萌发轻生的念头。有的学生由于对自身性生理欲望的放纵,与恋爱对象发生两性行为的事例并不罕见。

(2) 性心理问题 青春期内分泌与性生理密切相关,对异性的好感,希望在异性心目中确立良好的形象,获得对方的认可。有的大学生认为,“爱,不能没有性”;“禁欲是对美好爱情的打击”;“面对男朋友的性要求,如何选择才既不伤双方感情,又保持了自身的尊严”;“既不破坏社会公德、又不影响他人,健康的性行为为什么不可以呢?”性的好奇、性无知、性贞洁感的淡化、甚至性与爱的困惑、分离以及由于性行为引起的后果及产生的心理压力,都是值得引起重视的问题。

7. 个性方面的心理问题

近年来,个性发展不良导致的心理问题逐渐增多,如在性格方面,许多大学生都存在不同程度的问题,主要表现为自卑、怯懦、猜疑、偏激、孤独、抑郁、自私和任性等,有的甚至发展成为人格障碍。

8. 特殊群体学生的心理健康问题的主要表现

(1) 特困生与普通生相比 特困生与普通生相比更多地表现出自卑而敏感,人际交往困难、身心疾病突出和问题行为较多的状况。尤其是“双困生”,学业成绩不理想,家庭经济又很困难,心理负担很重。生活的压力主要在于有的学生不善于独立生活和为人处世,还有生活贫困所造成的心理压力。目前,我国高校在校中约有20%是贫困生,而这其中5%~7%是特困生。他们中有些人虚荣心太强,经不起贫困带来的精神压力,总觉得穷是没面子的事,不敢面对贫困,与同学相处敏感而自卑,采取逃避、自闭的做法,有的同学甚至发展成自闭症、抑郁症而不得不退学。

(2) “网络生”心理健康问题 不少大学生一方面因交际困难、无所事事而在网络的虚拟世界里寻找心理满足,另一方面也被网络本身的精彩深深吸引。所以,有些大学生对网络的依赖性越来越强,有的甚至染上网瘾,每天花大量时间泡在网上,沉湎于虚拟世界,自我封闭,与现实生活产生隔阂,不愿与人面对面交往。这样日深月广,会影响大学生正常的认知、情感和心理定位,还可能导致人格分裂,误导健康性格和人生观的塑造。另外,迷恋网络还会使人产生精神依赖性,在日常生活和学习中举止失常、神情恍惚、胡言乱语、行为怪异。

(二) 影响大学生心理健康的因素

人的心理健康是一个极为复杂的动态过程,包括许多相对独立的特质。因此影响心理健康的因素也是复杂多样的,既有生理因素,也有心理因素和社会环境因素的影响。就大学生的具体现状而言,影响因素主要有以下几种。

1. 个体心理因素

大学生个体心理因素是影响和制约其心理健康的主要原因。具体说来有以下几点。

第一,认同的危机。青年人在认识自我时,总会遇到一系列矛盾和冲突,处理不好,