



高职高专“十二五”规划教

大学生心理健康教育 与素质拓展训练教程

主 编 刘卫锋



南京大学出版社



高职高专“十二五”规划教材

大学生心理健康教育 与素质拓展训练教程

主 编 刘卫锋
副主编 王国英 王 超 卫聪聪
朱孟昀 郭豪杰



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与素质拓展训练教程 / 刘卫锋

主编. — 南京 : 南京大学出版社, 2015. 8

高职高专“十二五”规划教材

ISBN 978-7-305-15752-3

I. ①大… II. ①刘… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 189038 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号

邮 编 210093

出 版 人 金鑫荣

丛 书 名 高职高专“十二五”规划教材

书 名 大学生心理健康教育与素质拓展训练教程

主 编 刘卫锋

责任编辑 张 隽 王抗战

编辑热线 025-83597087

照 排 南京南琳图文制作有限公司

印 刷 南京人文印刷厂

开 本 787×1092 1/16 印张 11.5 字数 284 千

版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-305-15752-3

定 价 29.80 元

网址: <http://www.njupco.com>

官方微博: <http://weibo.com/njupco>

官方微信号: njupress

销售咨询热线: (025) 83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

前言

21 世纪是尊重知识、注重人才素质全面提升的时期,高等教育的责任就是培养专业技能精湛、心理素质过硬,能够适应社会需要的高素质人才。21 世纪又是一个充满机遇和挑战的时代,大学生面临的学习、生活和就业压力明显增大,由此导致学生心理问题明显增多。近几年,大学校园中由于心理问题引发的心理危机事件层出不穷,因此教育部明确规定各高等学校必须开设必修课程《大学生心理健康教育课程》,使大学生掌握心理健康知识,学会自我心理调适的方法,激发自身潜能,养成良好的心理素质,提高心理健康水平,增强社会适应能力。

为了更好地服务高职院校的大学生,我们组织编写了适合高职大学生使用的《大学生心理健康教育与素质拓展训练教程》。本教材注重理论联系实际,在阐述心理健康知识的基础上,增设了实训环节,力求突出操作性、参与性、实用性和可读性等特点,旨在帮助高职大学生解决在现实生活和在学习中所遇到的心理问题,通过体验式学习,比如参加心理素质拓展活动、团队活动等提高各项心理健康水平,为其处理好各种心理问题提供有效的指导。

《大学生心理健康教育与素质拓展训练教程》全书分成自我认识篇和自我成长篇两个部分,第一部分包括心理健康概述、自我意识与完善、人格与塑造三章,主要是帮助大学生认识自我、了解自我;第二部分包括情绪与调节、生活适应问题与调节、人际关系心理与调节、压力问题与调节、爱情心理与调节五章,主要是帮助同学们控制自我、提高自我、完善自我。这些内容基本上涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题。与以往的教材不同,本教材突出了培养能力的实际训练,避免了行、知脱节的问题,使内容更有针对性。每章都通过案例导入,帮助学生更好地理解所要讲述的内容,同时穿插一些心理小知识或者小案例等帮助读者更好地理解课程重点和难点。每章最后一节是素质拓展培训实践,包括电影“心”赏、心理训练营、素质拓展团体培训项目等,力求做到理论联系实际,达到学以致用效果。本教材是高职大学生心理健康教育课程的必备教材,也是关注自身成长与心理健康的大学生朋友的有益读本。

本书主编刘卫锋,副主编王国英、王超、卫聪聪、朱孟昀、郭豪杰。本书在编写过程中,参考和借鉴了国内外专家和学者的大量成果,在此表示感谢。由于本书的篇幅所限及编者们的能力所限,本书不妥之处在所难免,欢迎广大使用者批评指正。

编者

二〇一五年五月

目 录

自我认识篇

第一章 大学生心理健康概述	3
第一节 心理与心理健康	3
一、心理学的研究对象	3
二、心理学常用的研究方法	5
三、心理学的应用领域	6
四、健康与心理健康	6
五、大学生心理健康的标准	7
第二节 大学生常见的心理问题	9
一、什么是心理问题	10
二、心理问题的分类	11
三、大学生常见心理问题	13
四、大学生常见心理问题原因	15
第三节 树立正确的心理咨询观念	16
一、对心理咨询的常见误解	16
二、心理咨询的基本原则	18
三、心理咨询基本理论基础	19
四、个体心理咨询流程	19
第四节 素质拓展培训实践	21
一、心理训练营	21
二、素质拓展团体活动项目	22
第二章 大学生自我意识与完善	24
第一节 自我意识概述	24
一、自我意识的内涵	24
二、自我意识的发展	25
三、自我意识的结构	26
第二节 大学生自我意识发展的特点	28
一、大学生自我意识发展的规律	28
二、大学生自我意识偏差	29
第三节 大学生健康自我意识的培养	33
一、自我意识的健康标准	33
二、健康自我意识的培养	33
第四节 素质拓展培训实践	39



一、电影“心”赏——《美丽心灵》	39
二、心理训练营	40
三、素质拓展团体培训项目	41
第三章 大学生人格与塑造	43
第一节 人格概述	43
一、人格的含义与特征	44
二、人格的重要构成	45
三、影响人格发展和形成的因素	49
第二节 大学生常见的人格缺陷与人格障碍	51
一、大学生常见的人格发展缺陷	51
二、大学生常见的人格障碍	52
第三节 大学生健康人格的塑造	53
一、健康人格的标准	53
二、大学生健康人格的培养和塑造	54
第四节 素质拓展培训实践	58
一、电影“心”赏——《心灵捕手》	58
二、心理训练营	59
三、素质拓展团体培训项目	60

自我成长篇

第四章 大学生情绪与调节	65
第一节 情绪与情感概述	66
一、情绪与情感概述	66
二、情绪与情感的分类	68
三、情绪管理	71
第二节 大学生情绪管理	72
一、大学生的情绪特征和常见困扰	72
二、提高大学生的情绪认知能力	76
三、培养大学生良好情绪的方法	78
四、大学生情绪调控	80
第三节 素质拓展培训实践	90
一、电影“心”赏——《变线人生》	90
二、心理训练营	90
三、素质拓展团体培训项目	91
第五章 大学生生活适应问题与调适	93
第一节 适应理论概述	94
一、适应的含义	94
二、适应的心理过程	96



第二节 大学生常见的适应问题、成因与应对措施·····	97
一、大学生常见的适应问题·····	97
二、大学生适应问题的原因及分析·····	100
三、大学生适应问题的心理调适·····	101
第三节 素质拓展培训实践·····	106
一、电影“心”赏——《谁动了我的奶酪》·····	106
二、心理训练营·····	106
三、素质拓展团体培训项目·····	107
第六章 大学生人际关系心理与调节·····	110
第一节 人际关系·····	111
一、人际关系概述·····	111
二、人际交往理论·····	113
第二节 人际吸引与人际关系发展·····	115
一、人际吸引的基本原则·····	115
二、人际吸引的影响因素·····	115
三、人际关系的发展·····	117
第三节 人际冲突及其调适·····	118
一、人际冲突的发生·····	118
二、人际关系的破裂·····	118
三、人际关系的改善·····	119
第四节 大学生的人际关系·····	120
一、大学生人际关系的分类·····	121
二、大学生人际交往中存在的问题·····	122
第五节 大学生良好的人际关系的建立与保持·····	124
一、良好人际关系的原则·····	124
二、建立良好的人际关系的途径·····	126
第六节 素质拓展培训实践·····	131
一、电影“心”赏——《我们俩》·····	131
二、心理训练营·····	131
三、素质拓展团体培训项目·····	132
第七章 大学生的压力、挫折与应对·····	134
第一节 压力与挫折概述·····	135
一、压力·····	135
二、压力的类型·····	136
三、挫折·····	137
四、大学生常见的压力与挫折·····	138
第二节 大学生压力和挫折的产生及特点·····	140
一、压力源及分析·····	140



二、压力的三个反应阶段	141
三、大学生挫折产生的原因及影响	142
四、大学生受挫后的反应	143
第三节 大学生压力、挫折的应对策略	147
一、树立正确的人生观、价值观	147
二、正确看待压力与挫折	147
三、修身养性,提高心理素质	148
四、积极奋斗,改变客观条件	148
五、正确地认识自我及评价自我	149
六、合理地归因	149
七、有效的自我调适方法	149
第四节 素质拓展培训实践	152
一、电影“心”赏——《隐形的翅膀》	152
二、心理训练营	152
三、素质拓展团体培训项目	153
第八章 大学生爱情心理与调适	157
第一节 爱情是什么	158
一、爱情的演变	158
二、爱情的定义	158
三、爱情的基本特征	159
四、爱情的理论	159
第二节 当代大学生常见的恋爱问题	161
一、恋爱对大学生心理发展的影响	161
二、当代大学生恋爱中常见的问题	162
三、爱情心理定律	163
第三节 培养爱的能力	164
一、选择爱的能力	165
二、表达爱的能力	166
三、接受爱的能力	166
四、保持爱的能力	167
五、拒绝爱的能力	167
六、处理恋爱中争吵的能力	167
七、提高失恋的承受能力	168
八、理想的爱情生活模式	170
第四节 素质拓展培养实践	174
一、电影“心”赏——《山楂树之恋》	174
二、心理训练营	174
三、素质拓展团体培训项目	175

自我认识篇

第一章 大学生心理健康概述

人之幸福，全在于心之幸福。

——歌德

案例导入

谁能理解我？

某女，汉族，单亲家庭，父亲早逝，母亲务农。该生学习很认真，对自己要求很高，高二时因为一次考试失利，怕同学看不起，不敢与人交流，后来逐渐发展到不敢看人。进入大学后，陌生的环境和新的同学关系，让她的精神又紧张起来了。由于怕室友误解，刚住进寝室的时候，她就把自己的情况告诉了大家，可说完又很后悔，怕室友看不起她，又怕室友告诉别的同学，为此一直生活在矛盾之中。当她准备和新同学交往的时候，觉得别人已经知道了她的病情，而且总觉得自己看人的时候眼神很怪，怕别人看到自己的怪眼神之后害怕，所以很苦恼，不敢与人进一步交往。周末的时候怕出去，可待在寝室里，又觉得好孤单，希望舍友能留下来陪她。而且她还变得特别敏感，经常在宿舍里唉声叹气，有时候还偷偷地躲起来哭，觉得谁都不了解自己，内心的苦闷没办法倾诉，觉得大学生活很没意思，甚至萌生了退学的想法。

案例分析

该生是典型的因心理因素引起了一系列环境适应和人际交往问题，单亲家庭的成长环境，使她养成了多愁善感的性格和敏感的自尊心。到了大学这个陌生的环境，和同学之间的交流减少，不懂得如何缓解消极情绪，进而影响了心理健康水平和日常生活状态。

第一节 心理与心理健康

一、心理学的研究对象

任何一门学科都有其特定的研究对象和探索领域，心理学是研究人的心理活动发生、发展及其变化规律的科学。人的心理是由心理过程和个性心理两大部分组成。心理过程和个性心理是人的心理活动的基本形式，也是人的心理活动表现的重要方面。只要人处于清醒



状态,这一精神现象随时会在外界现实的影响下,通过感觉器官和大脑不断地产生、发展和变化。

(一) 心理过程

心理过程是指心理活动的动态过程,即人脑对客观事物的反映过程。人的心理过程根据其性质和功能的不同,可分为认识过程、情感过程和意志过程。认识过程是在大脑作用下人们输入、储存、加工和编码各种信息的过程,即人脑对客观事物的现象和本质的反映过程,包括感觉、知觉、记忆、想象、思维等过程。人们在认识客观事物的过程中,绝不会是无动于衷的,也不会是冷酷无情的,而总是持有一定的态度和倾向,产生着某种主观的体验。例如,我们对祖国名山大川的赞美、对外国侵略者的刻骨仇恨、对取得成绩的喜悦等。这些在自我认识基础上产生的喜、怒、哀、乐等态度体验,心理学上称之为情感过程。人们不仅能对客观事物进行感知和认识,产生相应的情绪和情感体验,还能在此基础上进行有意识地变革客观环境的活动。人类不仅能认识客观世界,还能改造世界。在改造世界的过程中,人总是具有自觉的目的和动机,有实现目标的坚定信念和决心,有战胜困难与挫折的顽强毅力和胆识。意志是人的心理、意识的能动性的具体体现,它是人特有的一种心理活动形式。

(二) 个性心理

人的心理不仅有各种各样的心理过程,而且在具体人身上会表现出鲜明的个性特点,正所谓“人心不同,各如其面”。由于每个人所处的社会环境、生活条件以及所受的教育程度不同,因此,人与人之间在心理风格和面貌上存在着差别,形成了个性心理的差异。人的个性心理的差异主要表现在以下两个方面:

1. 个性倾向性

个性倾向性是指一个人具有的意识倾向和对客观事物的稳定态度。个性倾向性是人从事各项活动的动力,决定着人的行为方向,主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等。在个性倾向性的成分中,需要是基础,对其他成分起调节支配作用;信念、世界观居于最高层次,决定着一个人总的思想倾向。心理倾向在个性倾向中,随一个人的成熟与发展的阶段不同而不同。在儿童期,支配其心理活动与行为的主要心理倾向是兴趣;在青少年期理想上升到了主导地位;到中年期,人生观和世界观支配着人的整个心理和行动,成为其主导的心理倾向。

2. 个性心理特征

个性心理特征是一个人身上的经常表现出来的本质的、稳定的心理特点,这种稳定的心理特征是个性倾向性稳定化和概括化的结果。个性心理特征包括能力、气质和性格。能力是先天遗传素质和后天环境教育的“合金”。例如,有的人记忆力强,有的人擅长绘画、雕刻,有的人长于音乐、舞蹈表演,这些都是个体能力方面的差异特征。

气质是人们平常所说的性情或脾气。例如,有的人活泼好动,有的人则沉默寡言;有的人性子急,有的人性子慢;有的人脾气暴躁,有的人则性情温和;有的人反应敏捷,做事雷厉风行,有的人则动作迟缓,办事拖拖拉拉等。这些表现在人的情绪与行为活动中的动力性方面的个性特征,就是气质。

性格是人在行为方式中表现出来的稳定的心理倾向。一个人具有的态度和行为方式反映了其独特的性格特征。例如,有的人胸怀宽广,有的人则心地狭隘;有的人谦虚谨慎,有的



人则骄傲自大;有的人热情友善,有的人则冷酷无情;有的人自尊自强,有的人则自暴自弃;有的人勇敢无畏,有的人则怯懦怕死等。所有这些方面的差异都是人们性格特征的差异。

由于心理学是一门以人的心理活动规律为自己的研究对象,揭示人的心理活动发生、发展及其变化规律的科学。因此,学习心理学的知识,有助于人们在今后实践活动中,掌握不同人的心理特征,更好地进行人际交往。

二、心理学常用的研究方法

心理学研究的主要方法有观察法、访谈法、实验法、问卷法和个案研究法等基本方法。

(一) 观察法

观察法是观察者在自然情境中直接观察并记录个体的行为变化,从而了解其心理的方法。例如观察一个人在撒谎时的手势和表情。观察法是收集人的各种心理活动及其发展变化规律的各种事实资料的基本途径。由此得到的大量的事实与材料,是发现问题提出问题的基础。

(二) 访谈法

访谈法是主试通过与被试之间进行口头交谈的方式来收集有关被试的心理特征和行为数据资料的一种研究方法。包括结构化访谈和半结构化访谈,整个访谈过程是主试和被试互相影响、互相作用的过程。主试以提问方式作用于被试,若被试表现出对问题的不理解或误解时,主试可针对情况以适当方式重复提问,也可以根据被试的知识水平或理解程度灵活变换提问方式,可以在被试自由发表看法时在一定程度上控制谈话方向。

(三) 问卷法

问卷法是通过书面形式,用统一的、严格设计的问卷来收集与被试有关的心理特征和行为数据资料的一种方法。这种方法通常以问卷为工具,可以用来系统地了解人们的基本需要、学习和工作动机、学习和工作时间、群体气氛、价值观和态度等,可以用邮寄、发放问卷的方式进行。例如新生刚入学时学校采用症状自评量表(SCL-90)检查大学生心理健康总体情况和特殊情况。

(四) 实验法

实验法是在控制条件下系统地操纵某种变量的变化来研究此种变量的变化对其他变量变化所产生的影响,包括自然实验法和实验室实验法。例如美国斯坦福大学心理学家菲利普·津巴多于1969年进行了一项自然实验,他找来两辆一模一样的汽车,把其中的一辆停在加州帕洛阿尔托的中产阶级社区,而另一辆停在相对杂乱的纽约布朗克斯区。停在布朗克斯区的那辆,他把车牌摘掉,把顶棚打开,结果当天就被偷走了。而放在帕洛阿尔托的那一辆,一个星期也无人理睬。后来,津巴多用锤子把放在帕洛阿尔托的那辆车的玻璃敲了个大洞。结果呢,仅仅过了几个小时,它就不见了。这就是著名的“破窗效应”理论提出的实验基础。

(五) 个案研究法

个案研究法是搜集单个被试各方面的资料来分析其心理特征的方法。通常搜集的资料包括个人的生活史、家庭关系、生活环境和人际关系等方面的资料。也可从被试的书信、日记、自传或他人对被试写的资料来进行分析。个案研究法的优点是能加深对特定个人的了



解,有助于教育工作者因材施教。其缺点是所收集到的资料往往缺乏可靠性。

三、心理学的应用领域

心理学的研究范围从认知心理学、生理心理学等基础心理研究到管理心理学、工业心理学、社会心理学等应用心理研究,涉及各个领域,对我们的生活和学习产生较大的影响。

(一) 认知心理学

认知心理学是 20 世纪 50 年代中期在西方兴起的一种心理学思潮,是作为人类行为基础的心理机制,其核心是输入和输出之间发生的内部心理过程。它与西方传统哲学也有一定联系,其主要特点是强调知识的作用,认为知识是决定人类行为的主要因素。例如为什么有的人记忆力好,有的差? 认知心理学家研究发现,人的记忆分为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆,短时记忆是指外界刺激以极短的时间一次呈现后,保持时间在 1 分钟以内的记忆,它的容量非常有限,只有转化为长时记忆,才能得到保存。因此可以通过复述、赋予信息意义、做笔记等方法使记忆保存的时间更长。

(二) 教育心理学

教育心理学是研究教育和教学过程中的种种心理现象及其变化,揭示在教育、教学影响下,受教育者学习、掌握知识和技能,发展智力和个性的心理规律;研究形成道德品质的心理特点,以及教育和心理发展的相互关系等。例如为证明教师期望和学生成绩之间的关系,1968 年,美国心理学家罗森塔尔和助手们来到一所小学,从一至六年级各选了 3 个班,对这 18 个班的学生进行了“未来发展趋势测验”。之后,罗森塔尔以赞许的口吻将一份“最有发展前途者”的名单交给了校长和相关老师,并叮嘱他们务必要保密,以免影响实验的正确性。其实,罗森塔尔撒了一个“权威性谎言”,因为名单上的学生是随便挑选出来的。8 个月后,罗森塔尔和助手们对那 18 个班级的学生进行复试,结果奇迹出现了:凡是上了名单的学生,个个成绩有了较大的进步,且性格活泼开朗,自信心强,求知欲旺盛,更乐于和别人打交道。然而那份名单是随意挑选的,这就是他人期望和暗示的作用,后来该效应被称为“罗森塔尔效应”。

(三) 社会心理学

社会心理学是研究个体和群体的社会心理现象的心理学分支。个体社会心理现象指受他人和群体制约的个人的思想、感情和行为,如人际知觉、人际吸引、社会促进和社会抑制、顺从等。例如为什么你对一个人好,他会认为理所应当,并不断向你提出要求? 社会心理学总结为“登门槛效应”,是指一个人一旦接受了他人的一个微不足道的要求,为了避免认知上的不协调,或想给他人以前后一致的印象,就有可能接受更大的要求。这种现象,犹如登门槛时要一级台阶一级台阶地登,这样能更容易、更顺利地登上高处。

四、健康与心理健康

健康是人类生存发展的要素,以往人们普遍认为“健康就是没有病”。随着科学的发展和时代的变迁,现代健康观告诉我们,健康已不再仅仅是指四肢健全、无病或不虚弱,除身体本身健康外,还需要精神上有一个完好的状态。1988 年,联合国世界卫生组织进一步提出了 21 世纪的健康新概念:“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。”

心理小贴士

健康标志

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。

日常的生活和学习中,人们都会遇到各方面的挫折和压力,有的人处理不好人际关系而产生抑郁、焦虑、失眠等症状,然而这些就是心理不健康吗?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具有复杂性,不像生理健康的标准那样具体、精确和绝对。

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。”

目前较为统一的观点认为从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲,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,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能适应社会,与社会保持同步。

五、大学生心理健康的标准

美国人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十条标准,受到心理卫生界的普遍重视,并被广泛引用。这十条标准是:① 有充分的安全感;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,对各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。但是这十条标准相对较高,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。

综合国内外专家学者的观点,根据我国大学生的年龄特征和角色特征等实际情况,我们



认为,一个心理健康的大学生应符合以下标准:

(一) 智力正常

智力正常是学生心理健康的标志,也是大学生正常学习和生活的基本心理条件,更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在学习中保持强烈的求知欲,并且有明确的学习目标,乐于接受新鲜事物和勇于迎接挑战。

因此,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正常地、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于现实,有自知之明,能摆正自己的位置,善于自我接纳;既不妄自尊大而做力所不及的工作,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,影响人的人际关系。心理健康的大学生对生活 and 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;情绪反应与环境相适应,在不同的时间和场合能恰如其分地表达情绪。

(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

人格是指人的整体精神面貌,人格完整指构成人格的要素,如气质、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、接受和给予别人爱和友谊,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,能建立和谐的人际环境。

(七) 有正常的社会适应能力

社会适应正常就是指个体能够面对现实,接受现实,并能主动适应社会。心理健康的大学生在环境改变时能面对现实,对环境做出客观分析,以有效的方法应对环境中的各种困难,使个人行为符合新环境的要求;能和社会保持良好的接触;对生活现状有清晰的认识,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行为表现符合大学生的特点和性格特征,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,这就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,以社会对自身性别角色的要求,来调整自己的行为,使自己的性别特征符合社会的要求。



心理小贴士

心理健康的几种认知误区

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病,但这并不等于是健康。世界卫生组织(WTO)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,而介于前两者之间的就是灰色心理。如果灰色心理调节得好就能变回白色心理,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。衡量大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:有心理问题的人是不正常的

有的同学对心理问题这一词十分过敏,同时又不屑一顾,喜欢用“可笑”这个词来取笑别人,其实这是不对的,原因是他们并不明白什么是心理问题。人们经常会有心理困惑,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。大学生心理处于一个渴望独立却不能真正独立的心理断乳期,学习的压力、人际交往的烦恼、生活上的琐事都会给自己造成一定的压力,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。

第二节 大学生常见的心理问题

生活中每个人实际上都有各种各样的心理问题,无论他是男性还是女性,有文化还是没有文化,也无论他是高级领导、明星大腕,还是一般平民百姓,都会遇到挫折,会产生烦恼,积压久了,就成为心理问题。但是,心理问题并不等于心理障碍或者心理疾病。因此我们说,每个人都是有心理问题的,有心理问题并不是不正常;但是如果觉得自己时时刻刻都是快乐的,没有压力、苦恼、困扰、紧张等负面情绪,反而是不正常的。一个人是正常还是不正常,要看他是否能够进行正常的学习、工作、生活、社会交往等。