



普通高等教育“十二五”规划教材

大学生 心理健康与训练

宋焕斌 主 编
杨 丽 姚 丹 副主编

中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

普通高等教育“十二五”规划教材

大学生心理健康与训练

主 编 宋焕斌

副主编 杨 丽 姚 丹

中国石化出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与训练 / 宋焕斌主编. —北京:
中国石化出版社, 2012. 7
ISBN 978 - 7 - 5114 - 1651 - 3

I. ①大… II. ①宋… 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(2012)第 160944 号

未经本社书面授权, 本书任何部分不得被复制、抄袭, 或者以任何
形式或任何方式传播。版权所有, 侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址: 北京市东城区安定门外大街 58 号

邮编: 100011 电话: (010) 84271850

读者服务部电话: (010) 84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail: press@sinopec.com

河北天普润印刷厂印刷

全国各地新华书店经销

*

787 × 1092 毫米 16 开本 15.25 印张 382 千字

2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

定价: 26.00 元

《大学生心理健康与训练》

编委会

主 任 李 平

副主任 宋焕斌

委 员 李 平 宋焕斌 赵洪伟 杨 丽 姚 丹

主 编 宋焕斌

副主编 杨 丽 姚 丹

一切的成功始于健康的心理

(代前言)

辽宁石油化工大学党委副书记 宋焕斌

在这个充满竞争和挑战的时代，联合国有关专家预言：从现在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难像心理危机那样带给一代青年无以伦比的痛苦。那么，大学生具有怎样的心理素质才能适应这一变化呢？目前，大学生的心理健康问题已经倍受社会的关注，强化大学生心理健康教育已经成为教育界的共识。大学生具有良好的心理素质既是成就事业的前提和基础，也是促进大学生健康成长的关键。

我校自 1989 年 12 月成立大学生心理辅导中心，到 2006 年 5 月更名为大学生心理健康教育与咨询中心，经过 23 年的努力，发展到拥有 180 平方米的办公室、咨询室、减压室、团体训练室、接待室，为心灵阴霾的大学生开辟了一片晴空。在探索中求发展，在发展中求创新，我校开设了心理健康必修课、心理选修课、心理健康知识讲座论坛；完善了心理咨询的各项规章制度；构建了我校三级心理健康教育网络体系；定期为大学生举办了有益于大学生身心健康的系列活动；指导学生成立了心理健康协会；创办了大学生心理健康报；不断创新心理咨询的工作思路，一对一、面对面的心理咨询与团体训练相结合，坚持走下去、请进来的工作方法，及时发现和解决了学生存在的心理困惑，为大学生健康成长提供了有利帮助。二十三载春华秋实，二十三年爱心凝聚，送走了一批又一批的学子，也收获了一点一滴的经验，为了让实践工作中的经验帮助到更多的大学生，在总结多年工作经验的基础上，结合我校大学生心理健康教育实践，编写了本教材。

本书的编写以中共中央、国务院下发的《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》和教育部、卫生部、共青团中央颁布的《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的实施意见》为指导思想，以教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》为框架，以大学生身心发展特点为依据，以促进大学生心理健康、提高大学生心理素质为目的，结合心理测验和心理训练，选用有代表性的案例、美文赏析，理论联系实际，有针对性地

认识自我、把握自我并不断地完善自我。

该书的特点：突出理论性、针对性、实用性和可操作性。在吸收国内外的新思想、新观点的基础上，力求有所创新。所有章节都针对相应问题设计了一些心理训练和心理测试，另外，引入相关阅读资料，使学生开阔视野，运用经典案例引起他们思考，把心理健康知识融入到自己成长的过程中，使学生在学学习中有感悟、有提高、有心灵互动和感应，环环相扣，强化学生阅读的兴趣，真正达到心理健康教育的效果。

本书由辽宁石油化工大学《大学生心理健康与训练》编委会李平、宋焕斌、赵洪伟、杨丽、姚丹共同完成，其中宋焕斌任主编，杨丽、姚丹任副主编。在编写的过程中，参阅了大量的文献资料，借鉴了许多专家著作的精华，引用了国内外许多心理学家的研究成果，在此向参考文献的所有作者表示衷心的感谢！由于编写水平有限，难免有疏忽和不足之处，恳请各位同行和大学生朋友们提出宝贵意见，以便改进和完善。

目 录

第一章 大学生心理健康导论 /1

第一节 认识心理活动的特点和实质 /2

第二节 我国大学生心理发展的特点 /4

第三节 大学生常见心理问题 /11

第四节 大学生心理健康素质训练 /19

学习思考与训练 /20

第二章 大学生心理咨询 /23

第一节 心理咨询的概念和功能 /23

第二节 心理咨询的意义和特点 /30

第三节 心理咨询的内容与类型 /33

第四节 理性面对心理咨询 /38

学习思考与训练 /41

第三章 大学生的自我意识与培养 /43

第一节 自我意识概述 /43

第二节 大学生自我意识发展的特点 /47

第三节 大学生自我意识发展的偏差 /50

第四节 大学生自我意识训练 /55

学习思考与训练 /57

第四章 大学生健康人格的形成及培养 /65

第一节 人格概述 /65

第二节 人格特征 /70

第三节 大学生人格发展异常的表现及调试 /76

第四节 大学生人格完善训练 /81

学习思考与训练 /84

第五章 大学生职业生涯规划 /89

第一节 大学生职业生涯规划概述 /89

第二节 大学生职业生涯规划的特点及常见心理困扰 /92

第三节 大学生心理品质与职业生涯规划 /97

第四节 大学生职业生涯规划训练 /104

学习思考与训练 /107

第六章 大学生学习心理 /111

第一节 大学生学习特点 /111

第二节 学习动机管理 /113

第三节 大学生常见的学习心理问题及调整 /121

第四节 大学生学习能力训练 /126

学习思考与训练 /130

第七章 大学生情绪管理 /134

第一节 情绪概述 /134

第二节 大学生情绪特点及其影响 /136

第三节 不良情绪的表现及调适 /140

第四节 大学生情绪管理训练 /147

学习思考与训练 /153

第八章 大学生人际交往 /155

第一节 人际交往概述 /155

第二节 大学生人际交往及影响因素 /157

第三节 大学生人际交往原则及技巧 /160

第四节 大学生人际交往训练 /165

学习思考与训练 /173

第九章 大学生性心理及恋爱心理 /176

第一节 性心理的发展和大学生性心理的特点 /176

第二节 大学生性心理问题及调适 /178

第三节 大学生恋爱心理发展的规律特点和常见问题 /183

第四节 大学生爱的能力训练 /190

学习思考与训练 /193

第十章 大学生挫折应对 /195

第一节 挫折概述 /195

第二节 挫折产生的原因 /201

第三节 挫折对大学生心理的影响 /205

第四节 大学生抗挫折能力训练 /208

学习思考与训练 /213

第十一章 大学生生命教育与心理危机应对 /216

第一节 生命的意义 /216

第二节 大学生心理危机干预概述 /218

第三节 突发灾难性事件的心理干预 /224

第四节 大学生心理危机干预训练 /230

学习思考与训练 /233

参考文献 /236

第一章 大学生心理健康导论

2011 年:

1 月 1 日, 华东理工大学商学院一名大二学生因成绩不好, 课程及格的比不及格的少很多, 有些甚至是零分, 坠楼身亡。

1 月 5 日晚 5 时 30 分, 华中科技大学文华学院男生公寓 5 号宿舍楼, 一名男生从 4 楼跳下。

1 月 5 日晚 8 时 30 分, 武汉某大学一学院男生宿舍 7 号楼, 一名男生从楼顶跳下, 当场身亡。

1 月 18 日, 西北农林科技大学一外国留学生被中国学生捅伤致死。

2 月 28 日 9 时 40 分左右, 沈阳师范大学学前教育专业大二女生小楠坠楼身亡。

3 月 23 日, 海南大学大三级的学生杨某留下 3 封遗书后, 从某大厦 C 栋 12 层跳下, 摔到 3 楼的天台后身亡。

6 月 9 日, 云南财经大学学生从该校的教学主楼 7 楼纵身跃下结束了自己的生命。

6 月 16 日凌晨, 贵州省兴义民族师范学院学生龙某用刀割破同宿舍一名同学的喉咙后, 又砍向另一名同学的头部, 造成一死一重伤。

上述校园悲剧, 实在令人震惊, 不得不反思学校、家庭乃至整个社会对学生的教育。

随着社会的快速发展, 人们的生活节奏正在日益加快, 竞争也越来越激烈, 人与人之间的关系也变得越来越复杂。科学技术的飞速进步以及知识爆炸性地增加, 迫使人们不断地更新知识结构, 致使人们的观念意识、情感态度复杂嬗变, 人类进入了“情绪负重时代”。

大学阶段是一个人身心成长发育的关键时期, 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, 具有较强的心理调适能力。然而, 许多人在工作、学习、生活中遇到困难、挫折或重大的刺激时, 他们在用以往应付问题的方法失败后, 出现了心理失衡, 产生悲观、烦恼、焦虑、抑郁、孤独等消极情绪及行为紊乱等, 严重的甚至产生了自杀或他杀的念头。近些年, 媒体上关于心理学方面的报道越来越多, 据卫生部的统计, 中国抑郁症的数目已达到几千万例, 还有 2004 年轰动全国的“马加爵事件”, 引发国人的一场大讨论。

作为现代社会重要组成部分的在校大学生, 对社会心理这块时代的“晴雨表”十分敏感。况且, 大学生作为一个特殊的社会群体, 还有他们自己特殊的问题, 例如, 对新的学习与任务的适应问题, 对专业的选择与学习的适应问题, 理想与现实的冲突问题, 人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等。如何使他们避免或消除由上述种种问题造成的心理压力、心理危机或心理障碍, 增进身心健康, 以积极、正常的心理状态去适应当前和未来的社会环境, 预防精神疾患和身心疾病的发生, 已经成为各高校迫切需要共同关注的问题。

第一节 认识心理活动的特点和实质

大多数学习心理学的人都有这样的切身体会，当朋友知道自己的所学专业后，先好奇地打量一番，再神秘地一笑：“你猜我现在正在想什么？”这是对心理学的一种误解，即认为心理学是“心里学”。其实不然，“心里学”家大多是人际关系指导方面的专家。

另外一种对心理学的误解来自于社会，我们有时可能会在街头巷尾看到打着心理咨询旗号的算命先生。一部分人也就想当然地将心理学与算命等同起来。客观地说，心理学和算命之类是有联系的。算命的所谓“准”，是由于算命者对社会心理和个体心理的准确把握，并通过巧妙的引导，使被算者在不知情的情况下将自己的信息告诉了算命先生。这里面是有丰富的心理学知识的。一个出色的算命先生在某种程度上是一个优秀的社会心理学家。但是，我们切不可将两者等同起来。他们是有本质区别的，一个是科学研究，一个是封建迷信。

在不了解它之前，先说明对它的误解，这是由于它独特的研究对象所致。人们经常性地先入为主。心理学，顾名思义，以心理现象为研究对象。什么是心理现象呢？心理现象是一个复杂的系统，它包括动态和静态两个维度。其内容不很统一。不论心理现象多么复杂，它总是包括下列几个方面的内容。

一、心理过程

心理过程就是心理活动过程，即对客观事物的反映过程，这个过程又分为三个过程，即认识过程、情感过程和意志过程。从认识过程来看，当客观事物直接作用于我们的感觉器官时便引起了各种不同的感觉和知觉；当客观事物的具体形象不在我们的面前时，在我们的头脑中还能浮现出来单一的或复合的表象，即所谓“历历在目”。我们能够回忆过去经历过的事件，我们能把已有的表象组合起来形成一个新的形象，我们也能够根据直接的经验，通过分析综合进行思维，判断事物发展的原因。上述这种感觉、知觉、表象、记忆、想象、思维就是心理过程的一个方面，即认识过程。认识过程为了解各种现象或环境、掌握知识、解决问题、预测事件的发生与发展提供了可能性。

人在认识过程中，总是有这样那样的体验或感受，如有些事物使人惊慌、愤怒、精神惶恐不安；有些事物使人赞叹、喜爱、精神舒适；有些事物使人高兴、乐观、精神振奋；有些事物使人忧愁、悲伤、精神沮丧。这些主观感受是人对客观事物的评价态度方面的体验。一个人在工作、生活和活动中得到尊重、关怀，心情就愉快、兴奋，这种情绪上的满足感增加了人的社会适应能力和机体活动能力。

为了实现工作、学习或活动的要求，个人还要提出行动的目的，采取一定的方式、方法，克服种种障碍，完成预定的计划或任务。在这个过程中所表现的采取决定、执行计划、控制自己自觉地按照一定的目的进行活动的过程，就是意志。通过意志过程把我们认识的结果和要求作用于外部世界，影响外部世界。

二、个性心理特征

人们在心理过程中对客观事物的特性、联系和关系，主观地感受，并通过行动表达自己的愿望、目的，表现出多种多样的对现实的反映形式。在这个反映过程中，由于各人的自然素质、家庭、社会生活条件、教育条件及经历的不同，形成了一定的比较稳定的心理特点。

有的人感知细致、敏锐；有的人感知笼统、迟缓；有的人形象记忆速度快而准确；有的人想象丰富、灵活；有的人逻辑思维较强。在情感意志上有的人容易激动，不易克制自己；有的人比较冷静，善于控制自己；有的人意志坚毅；有的人软弱。这种在反映过程中所形成的比较稳定的特点，在一定时期内是不容易改变的，因为它是一个人的特定环境与教育的结果。

个性特点是通过心理过程形成的，这些已形成的个性特点反过来又会影响心理过程的进行。在感知过程中由于个性特点不同，便组成了各人特有的感受性系统的发展水平和不同的知觉——观察类型，例如分析型、综合型、分析—综合型、情绪型。因此，心理过程也总是在人的个性心理特征的统一整体的整合中进行的。个性的结构是复杂的、多侧面的，是动力性的。每个人都有自己的个性特点，表现在心理上人与人之间存在着个别差异。个性差异表现在各个方面，有的表现在认识过程的差异上，有的表现在情感和意志的差异上，有的表现在心理倾向的差异上。

关于心理的个别差异的研究有四种基本观点。

第一种观点是从个性的遗传上研究差异。高尔顿(F. Galton, 1869)首先研究差异心理，他系统地测量人的颜色视觉、反应时和听觉灵敏度等心理机能；用“家谱法”即家族历史法，研究祖辈与其子孙的相似程度；用统计学中的相关法，测量同祖先的儿童之间的相似和差异程度，与不同祖辈的儿童相比较，但这两组儿童有类似的环境，从遗传上研究相似和相异之点。

第二种观点是从个性的生物欲望研究差异。他们认为人从诞生后的一些原始的欲望，受到社会的压抑，不能以常态出现，但又不完全消失，而以其他形态进入意识之中。在这种矛盾中出现个性差异。这种观点特别强调生物的决定作用，而否认社会的作用。

第三种观点是从个性的生物与社会因素平行起作用的观点研究差异。他们(西德的“人格层”学说)认为个性有一部分是较少受外部影响而变化的，如基本情欲、冲动等低级心理机能，它们是自然的发展着。个性的另一部分如经验、思维、倾向、意志、情感等是依赖于外部社会条件而变化的。他们认为人格的发展是由多层次叠积而成的，是在低级的生理机能之后才有高级的机能。他们把无意识的心理机能和低级情绪状态归属于低级层次，把清醒的意识状态及其最高表现如自信心和责任感等归属于高级心理层次。这两种层次都具有相对独立性，但彼此又是相互联系、相互制约着。高级心理机能控制低级心理机能。他们把人格层比拟为地质层的不同层次的叠积，从而认为只有通过类比，了解各层次的关系和整个结构，才能全面理解人格。这一派是采取封闭的方式研究个性的整体性。

第四种观点是从个性的社会学观点研究差异。在欧美都有一些心理学家特别强调社会因素对个性形成的作用。西方的“角色论”者认为每一个人在不同的社会环境中所扮演的角色，都遵循着他所属的社会的期望，个性也就是自己所掌握的角色系统。在这个系统中个性发展的每一个阶段都有积极的和消极的成分。例如，到达青春期发生了自我同一性和角色混乱。在12~18岁这个时期内由于生理上和精神上的逐步成熟，身体的和心理的变化，使他们产生新的感觉、感情和欲望，还发展起来很多对世界的观察和思考的方法。他想知道别人在想什么，也想知道别人对他们自己是怎么想的。因而在这个时期由于新的人与人之间的关系的出现，在积极的方面产生了自我同一感，在消极的方面产生了角色混乱。

从以上各种观点来看，对心理的个别差异的研究必须把个性结构的各种成分及其所依赖的条件联系起来进行分析，揭露个性结构中各种成分之间的有机联系，找出个性的实质，才能探讨个性的形成与发展的规律。

三、心理倾向性

心理倾向性是对现实发生选择性态度的诱因系统。人的各种行为都是以诱因和动机为出发点的，通过它确定行为或活动的方向，对行为起调节和动力作用。人们在科学、艺术和社会活动中总是感受到生活的某种意义，这种意义引起的认识和情感，例如，学习成就、社会责任感、道德意识和个人的兴趣与爱憎都会成为行为发生的诱因，组成某种心理的倾向性。其主要内容包括需要、动机、兴趣、理想、信念、抱负、世界观等。这些因素决定个人对现实的基本倾向、态度和对行为的调整。

综上所述，可以说心理是一个有层次的、多侧面的动力系统，其中个性的心理特征起主要作用，这些特征决定心理过程、心理状态的进行与表现，也决定个体心理倾向的积极性和稳定性，并影响心理形成物的形成方式与特点。

第二节 我国大学生心理发展的特点

一、我国大学生心理发展特点

1. 阶段性

大学生在校期间的学习、生活，可以分为入学适应、稳定发展和就业准备三个阶段，不同阶段的心理状况有所不同。

入学适应是迈进大学校门的新生都要经历的第一难关，时间长短因人而异，一般为一个学期左右。处在这一阶段的大学生，面临着从中学生活到大学生活的急剧变化，环境角色、人际关系、生活方式和学习方法都发生了变化。这些变化，使大学生原有的心理平衡被打破，内心交织着自信与自卑、轻松与压力（比如，中学在班级都是学习的尖子，有的还担任班干部，同学们，甚至家长、老师都围着他（她）转，非常的自信。但是到了大学，学习未必是尖子，而且还都是普普通通、一般般的同学，甚至在不少方面还比不上别的同学，这时就产生了一些自卑，特别是有的专业不合乎他的理想。那么，只有积极适应，才能顺利度过这一阶段；否则，就会影响到整个大学时期的学习与生活。如果经过一个学年还不能适应大学生活，说明心理适应能力方面可能有了问题。

经过一段时期的调整适应后，大学生进入稳定发展阶段，这是大学生活最主要、最长久的时期，基本持续到大学毕业前夕。这时大学生心理发展的特点是专业学习兴趣浓厚、求知欲强烈、兴趣广泛、思维活跃，对自我认识进一步深入，人际交往增多，一些大学生还建立了较稳定的恋爱关系。在这阶段中，大学生也会遇到许多困难和问题，或者出现某种程度的心理障碍，并在面对、解决问题或障碍的过程中不断发展和完善自我。

大学生生活即将结束时（主要是大四），大学生进入了就业准备阶段，这是大学生从学生生活向职业生活的过渡时期。毕业在即的大学生大多面临着毕业生考试、论文答辩、求职择业、恋人去向等诸多抉择和思考，因此心理压力和冲突将会不断出现。其中绝大多数同学经过几年的专业学习和心理发展具备较为稳定的人生观、丰富的知识、良好的心理自我调控能力，但也有少数学生因在学业或求职中遇到挫折、产生种种心理问题，或悲观失望、无所适从，或做出毁坏公物、打架斗殴的不当行为，也需要引起我们足够的重视。

2. 需要复杂，情感丰富而不稳定

需要是情绪与情感产生的基础，大学生的心理需要复杂多样。既有衣食住行等基本生活的需要，又有迫切的交往需要和成就需要，渴望理解和尊重，寻求友谊和爱情。他们还有自我实现和求真、求善、求美的高层次需要。复杂强烈的需要导致大学生的情绪与情感体验丰富而深刻，使得他们不论在日常生活、学习、交往中，还是从事社会活动时，无不带有浓厚的感情色彩。

大学生自我情感体验方面十分丰富，注重独立、自尊和自信。有强烈的民族自尊心和自豪感，有“天下兴亡、匹夫有责”的社会责任感。大学生大多疾恶如仇、善恶分明、正义感强，等等。但是，由于大学生生理、心理和在社会性上的不平衡，使得他们的情绪和情感具有不稳定因素，突出表现在情绪与情感的波动性特点，即常在两极之间动荡、起伏；时而平静、时而活动，时而积极、时而消极，时而肯定、时而否定，时而内隐、时而外显。此外，大学生精力充沛、血气方刚，具有勇往直前的气魄；但又盲目蛮干，尤其是在感受到挑衅和敌意时，容易情绪失控，呈现出冲动性特点。

3. 智力发展存有内在矛盾

智力是一个多种基本能力的综合，包括观察力、记忆力、注意力、思维力、想象力、创造力等，它的核心是逻辑思维能力。人的智力水平从出生后开始迅速发展，20~35岁时达到顶峰水平。大学生经过十几年的学习训练，到大学阶段，各项智力因素均达到相当高的水平。他的记忆力强、观察敏锐、思维活跃、反应敏捷，表现出强烈的求知探索、开拓创新的倾向。尤为可贵的是，随着知识的拓展、经验的积累和思维能力的提高，大学生不再满足于停留在事物的表层或定论上，而是由于知识、经验的局限和认识方式的不足，大学生在分析问题容易钻牛角尖，过于主观片面，得出与事实相去甚远的结论。这是大学生心理与社会性发展尚不成熟的表现之一。

4. 自我意识趋向成熟与完善

自我意识是人对自身及自身与周围世界关系的认识。人的自我意识从儿童期开始发展，到青年期逐步走向成熟。大学生由于生活环境的变化，脱离父母的呵护，开始了独立生活，因而成人感、独立感骤然增强，自我意识进一步发展。他们更多地把目光从外部世界转向自己的内心世界，致力于自我认识、自我体验、自我评价、自我监督和自我约束。他们加强自省、注重对内心的分析和体验，力图了解自己的情感和心理，关心别人对自己的评价，渴望得到尊重和理解。他们十分注重塑造自身形象，并设计出理想中的自我模式，现实自我与理想自我开始产生区别。大学生的自我意识发展虽正逐步走向成熟与完善，但也容易出现一些偏差，如有时尚不能正确认识自己，往往过高估计，一旦遭遇挫折，又容易产生自卑感。这表明大学生自我意识还没有达到最终的完善与统一。

5. 爱情需要与性意识进一步发展

随着大学生生理、性心理的发展，爱情需要与性意识也快速发展起来。他们对异性充满好奇，关注异性，他们追求纯洁美好的爱情，加上大学环境较为宽松，不少学生已开始考虑恋爱问题，并试图建立相对稳定的恋爱关系。不少大学生都能合理选择恋爱时机，处理好学业与爱情的关系，并采取文明健康的恋爱方式，使之成为人格完善的契机和美好人生的华章。但也有部分大学生在尚不了解爱情真谛时就匆忙涉足爱河、陷入感情漩涡，影响学业，或者不能慎重处理两性关系，酿成悔恨的苦酒。

总之，大学生心理发展的特点及其生理、心理与社会性发展的不平衡，致使他们产生诸多心理矛盾。

二、我国大学生心理健康状况现状

1. 大学生的心理健康状况引人关注

大学生中究竟有多少学生有心理问题？一直是社会关心的热点之一，而关于这一问题的回答并不一致。有报道说，某地区大学生有心理障碍的比例高达约 40%，也有报道说 25% 或者 20%。此外，关于大学生因心理问题导致自杀、出走以及伤害自己和他人的报道也不断见诸媒体，从而更加引起社会，尤其是政府教育机构、高等学校以及家长和学生的关注。

1998 年北京市的一次大规模调查结果显示，总体上，大学生中可能存在中度以上心理问题的学生占 16.51%。调查结果还显示，大学生“认为自己心理素质很高或较高的”占 45.1%， “认为自己心理素质很差或较差的”占 10.2%；而大学生对其他大学生进行评价时，他们“认为目前大学生总体上心理素质很高或较高的”仅占 11.5%， “认为目前大学生总体上心理素质很差或较差的”比例高达 23.1%。

2. 大学生心理问题主要是发展中的问题

大量事实表明，大学生中有重度心理障碍的学生很少，有精神病的学生更是极少，多数学生遇到的都是一般性的心理困扰，属于发展性心理问题，即多数学生的心理问题都是由于在完成自身成长过程中面临的发展课题方面遇到了困难而产生的，如新环境适应问题、情绪管理问题、自我接纳问题、学习策略问题、人际关系问题、异性交往问题、性心理问题，等等。部分学生由于不能妥善地解决面临的发展性心理问题而进一步导致了中度的心理问题，如强迫症状、恐怖、焦虑、抑郁等。因此，及时发现大学生的发展性心理问题，帮助大学生及时调节、疏导和解决这些问题，避免产生更为严重的心理障碍，是高校心理健康教育工作的基本任务。

3. 大学生也存在一定比例的心理障碍，需引起高度重视

调查表明，大学生心理健康状况总体较好。但下列调查，提醒人们要大力加强多种形式的心理咨询工作。这部分学生如果得不到帮助与调整可能会发展为心理疾病，影响他们的成长和发展；如果得到及时的指导和帮助，可以解决或缓解冲突和症状，恢复健康。

一项以全国 12.6 万名大学生为对象的调查显示，20.23% 的人存在不同的心理障碍。据北京 16 所大学的联合报告，因心理、精神方面疾病休学、退学的人数占总休学退学人数的 37.9% 和 64.4%。有关单位对南京 4 所高校的一万多名大学生精神状况进行过调查，结果显示，约有四分之一的人有心理问题，有 11.7% 的学生患有程度不同的心理疾病。另外，对南京市的 608 名同学调查时发现，有过心理危机的占 75%。南开大学一项对天津市 20 所高校 23 万余名学生进行的心理健康状况调查结果显示，天津市高校学生心理健康状况总体情况良好，占学生总人数的 74.74%，但仍有 25.26% 的学生存在不同程度的心理问题、障碍或疾病。据一位大学教授所做的抽样调查，当今大学校园里使用频率较高的词汇有“郁闷”、“空虚”、“无奈”、“压抑”等。少数大学生甚至觉得生活毫无意义。

研究者发现，在大学生中，患有明显心理疾病的人毕竟为数不多，然而，可以毫不夸张地说，几乎每一位大学生都曾为“第三状态”困扰过。据调查(张玲等，2001)，困扰当代大学生的“第三状态”具体表现为：无聊无为、胆怯退缩、自卑逃避、封闭压抑、麻木迟钝(不

会内疚、不懂感激)、幼稚依赖、优柔寡断、虚荣矫饰、偏激固执、任性刁蛮、委屈感与牢骚、悔恨、犯罪感与自责、仇恨与敌意、自我失败主义,等等。这些心理问题令人担忧,如果得不到及时的排解和治疗,将导致严重后果的发生。

三、大学生的心理健康的意义

1. 心理健康是大学生身心健康发展的需要

过度的或长期的不良情绪会使人的大脑功能严重失调,易于引发生理疾病和“身心疾病”,如高血压、心脏病、胃溃疡、癌症等,严重者会导致自杀行为的产生。巴甫洛夫说:一切沉重顽固的焦虑和忧郁足以给各种疾病打开大门。

2. 心理健康是大学生适应社会的需要

现代社会要求人才具有良好的心理素质。良好的心理素质是时代发展的需要,是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。培养大学生良好的个性品质,拥有开创、自信、进取、合作精神,使个体的心理素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展,是现代 society 对人才的要求,是大学生必备的心理素质。

变革社会要求人才拥有很强的适应能力。现代社会挑战与机遇并存,面对社会的迅速变革,每个人都会承受来自各方面的巨大压力。迎接挑战,战胜压力,要不断调整个人心理,使之与环境相适应。大学生要在现代社会中发展,必须拥有健康的心理。

3. 心理健康是大学生成功发展的需要

每个人都有一座潜能金矿,蕴藏无穷,价值无比。当一个人拥有自信,情绪积极乐观、意志品质坚强时,能够最大限度地开发自己的潜能;当一个人处于自卑、愤怒、抑郁、焦虑、紧张等消极状态时,人对外界的感知能力就会下降,从而限制自己潜能的发挥。健康的情绪、坚强的意志、良好的性格,对人的智力发展和成就的取得具有巨大的推动作用;相反,情绪不稳定、意志力薄弱、性格存有明显缺陷的人,在事业上也往往到处碰壁,其智能的发展亦同样会受到阻抑。

四、大学生的心理健康的界定

1. 何谓健康

1990年,世界卫生组织对健康的定义,一是躯体健康,就是生理健康。二是心理健康,就是人格完整,情绪稳定,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控力,能保持心理上的平衡。三是社会适应健康,就是自己的各种生理和心理活动和行为,能适应复杂的环境变化;能保持正常的人际关系,能受到他人的欢迎和信任;对未来有明确的生活目标,能切合实际地在各种社会环境下不断进取,有理想和事业上的追求。四是道德健康,就是不以损害他人的利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱、是非的能力。

2. 何谓心理健康

心理健康是健康的重要组成部分。1946年第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“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。”

3. 心理健康的标准

心理健康的界定标准不一。1946年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康的标志是:

①身体、智力、情绪十分调和；②适应环境，在人际关系中能彼此谦让；③有幸福感；④在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

4. 大学生心理健康的标准

综合国内外专家学者的观点，根据大学生这一特殊的年龄特征，一般认为我国当代大学生心理健康的标准可以归纳为以下几方面：

(1) 智力正常

对于大学生而言，智力正常的关键是：看大学生的智力是否充分地发挥了其效能，是否有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣；智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中是否都能积极协调地参与并正常地发挥作用；是否乐于学习，充分体验到学习的乐趣。

(2) 情绪稳定、乐观

大学生的情绪健康应表现为：愉快的情绪多于不愉快的情绪，乐观开朗、热情富有朝气、满怀自信，善于自得其乐和对生活充满希望；情绪稳定性好，善于控制和调节自己的情绪，能较好的驾驭自己的情绪、情感，喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁；情绪的作用时间因客观情况变化而转移，情绪反映强度与引起这种情绪反映的情景相符合，情绪反映适度。

(3) 意志健全

意志健全的大学生在生活、学习、工作等各种活动中都有明确的目的性，并能脚踏实地去实现这些目标；能遵守社会规范，约束自己的行为；在困难和挫折面前冷静、果决，能够采取合理的反映方式解决所遇见的各种困难；能在行动中控制自己的情绪和言行，既不盲目行动、顽固执拗、言行冲动，也不优柔寡断、轻率鲁莽、害怕困难、意志薄弱。

(4) 人格完整

大学生人格完整的主要标志是：人格结构的各要素完整统一；有正常的自我意识，不产生自我同一性混乱；以积极进取的人生观作为人格的核心，能把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

(5) 人际关系良好

大学生和谐的人际关系表现为：乐于与他人交往，能认可别人存在的重要性和作用；能以尊重、信任、理解、宽容、友善的态度与人相处、宽以待人、乐于助人，积极的交往态度多于消极的交往态度；能分享、接受、给予爱和友谊，能与集体保持协调的关系，可与他人同心协力、合作共事；有稳定的人际关系，拥有可信赖的朋友，社会支持系统强而有力。

(6) 自我意识明确，并能悦纳自己

心理健康的大学生对自我有一个适当的评价，并有愉悦的接纳态度，知己所长所短，不苛求自己，对自己的优点感到欣慰并产生相应的自尊感，但对自己缺点也不妄自菲薄，自信乐观，愿意扬长避短，开发潜能，即使对自己无法补救的缺陷也能安然处之。

(7) 良好的环境适应能力

心理健康的大学生是环境的良好适应者，面对所处的环境能够有客观的认识和评价，使自己与社会保持良好的接触；生活理想不脱离现实，能面对现实修正自己的需要和欲望，使自己的思想、行为与社会协调一致；对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。

(8) 心理行为表现符合大学生的年龄特征

大学生是一个处于特定年龄阶段的社会群体，他们的认识、情感、言行、举止应具有与其年龄和社会角色相应的心理行为特征，如精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索等；

具备独立的生活能力和独立的思考判断能力，其行为具有理智性和一贯性，能合理地控制自己的情绪。

五、界定心理健康标准的注意事项

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的人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。

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做白色，精神不健康比做黑色，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”是一种很不幸的非健康状态，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，毁坏人的自我感受，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”。

六、心理问题等级划分

心理问题等级划分从健康状态到心理疾病状态一般可分为4个等级：健康状态—不良状态—心理障碍—心理疾病。

（一）心理健康状态

心理健康状态与非健康状态的区分标准一直是心理学界讨论的话题，不少国内外心理学者根据自己研究调查的结果提出了多种心理健康标准。笔者在临床心理学实践工作中，总结了前人的理论与经验，提出了一个简捷的评价方法。即：从本人评价、他人评价和社会功能状况三方面分析：

（1）本人不觉得痛苦——即在一个时间段中（如一周、一月、一季或一年）快乐的感觉大于痛苦的感觉。

（2）他人不感觉到异常——即心理活动与周围环境相协调，不出现与周围环境格格不入的现象。

（3）社会功能良好——即能胜任家庭和社会角色，能在一般社会环境下充分发挥自身能力，利用现有条件（或创造条件）实现自我价值。