

大学生 心理健康

案例教程

周 蓓 周红玲 编著
郭占月 审

世纪英才高等职业教育课改系列规划教材（公共课类）

大学生心理健康案例教程

周 蓓 周红玲 编著

郭占月 审

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康案例教程 / 周蓓, 周红玲编著. —北京:
人民邮电出版社, 2009.8
(世纪英才高等职业教育课改系列规划教材. 公共课类)
ISBN 978-7-115-20721-0

I. 大… II. ①周…②周… III. 大学生—心理卫生—健
康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第047527号

内 容 提 要

本书是一本采取案例讨论与分析形式进行编写的高职高专公共课类教材, 全书围绕大学生的思维特点, 从聚焦心理健康、适应环境、认识自我、畅游学海、管理情绪、应对压力、承受挫折、和谐交往、走近爱情、用心生活、应对择业、健康人格以及心理咨询这 13 个问题入手, 帮助大学生正确认识和解决自身心理发展过程中出现的问题和困扰, 提供多种心理援助策略。

本书内容具体翔实, 可读性强, 可作为高校对大学生进行心理健康教育的教材以及高校辅导员组织班组活动的指导用书, 同时也可作为广大教育工作者、心理学爱好者和学生家长的参考资料。

世纪英才高等职业教育课改系列规划教材(公共课类)

大学生心理健康案例教程

◆ 编 著 周 蓓 周红玲

审 郭占月

责任编辑 丁金炎

执行编辑 洪 婕

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市潮河印业有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 14.25

字数: 272 千字

印数: 1—4 000 册

2009 年 8 月第 1 版

2009 年 8 月河北第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-20721-0/F

定价: 25.00 元

读者服务热线: (010)67129264 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

前言

Foreword

Foreword

现代高等教育是以人为本、促进发展的教育，目的是提高人的现代化素质，以推进社会的现代化进程。近年来，在我国的高等教育中，以提高大学生的心理素质、促进大学生的心理发展为目标的心理健康教育正引起人们前所未有的重视与关注。

我国某著名大学校长说：“大学毕业生在未来的世界里，方向比努力重要，能力比知识重要，健康比成绩重要，生活比文凭重要，情商比智商重要。”因为，未来的世界充满了不确定性和风险性，谁能够在有限的空间和时间准确地定位自己，尽早选择正确的方向，那么谁就有可能成为这个领域的成功者。健康比成绩重要，说的是成绩只能代表过去。对于大学生而言，进入一个工作单位，就预示着新的竞赛，新的起跑线，如果没有健康的身心，就不可能很好地应对变幻莫测的市场环境和人生变革。在现代社会，拥有健康的心理越来越重要，处理复杂的人际关系、承受挫折与痛苦、缓解压力和抑郁，这些都将成为大学生经常面对的问题。在新的世纪，情商将成为成功者最重要的因素之一。要成为卓越的成功者，不一定智商高才可以获得成功的机会，如果你情商高，懂得发掘身边的资源，利用自身的优势拓展新的天地，那你就将走向卓越。本书正是顺应这样的时代要求而产生的。因为，大学生心理健康教育不仅关系到学生个人的成长，更关系到国家和民族的未来。和谐社会的构建，需要更多和谐的个体，所有青年人都不避免地要面对充满矛盾的人生，每个人都注定会产生许多心理上的困扰：消极的人等待风向改变，积极的人调整风帆勇往直前；自卑的人害怕失败厄运，自信的人从容面对挑战；被动的人接受既定安排，主动的人积极寻求自我创新。因此，认识自我，刻苦学习，努力实践，增进心理健康，培养良好人格，确立人生目标，使自己的命运充满希望和活力，便成为每一个大学生必须面对的人生课题。

大学生心理健康教育是一项系统工程，渗透在大学教育的每一个过程中。其中开设心理健康教育课程，普及心理健康知识，教会大学生心理调节的方法是最重要的途径之一。本书所讲述的每一课题的结构都是依据最新高职教学“基于工作过程”的开发理念，从具体到抽象，由经验型知识到策略型知识的模式而构建的。因此，每个课题包括三个层次。第一，列举典型心理案例进行分析。案例是围绕课题主题来选择的，编著者根据心理学知识和多年的学校心理咨询实践对案例进行评析解剖，目的是引导学生进行思考和探求。第二，围绕课题主题，介绍相关心理健康知识和心理调适技能。根据大学生的思维发展特点，由形象探索到逻辑归纳，循序渐进地步入较为系统化的知识理论学习当中。第三，课题实践活动。这是在前两部分学习的基础上，用丰富生动的团体心理活动、心理测试以及思考讨论等形式，以教师为主导，以学生为主体，展开团体心理辅导，使大学生在实践中成长。

本书内容贴近大学生的心理需要，注重将讲授与学习相联系、认知与技能相贯通、理论与实践相结合，重视形象具体、生动实用以及可操作性。本书编著者是工作在高校心理健康教学第一线的骨干教师，在心理健康教学和心理咨询实践中积累了丰富的知识、技能和经验；她们在书稿完成后，反复审校，真正体现了对心理健康教育事业的由衷热爱和执著追求。

本书在编写过程中，得到了杨承毅和丁金炎老师的可贵指导，国家高级注册心理咨询师王桂宏老师也提供了宝贵意见，在此一并表示诚挚的谢意！

尽管编著者已竭尽全力，但由于水平有限，书中难免有不妥或错误之处，望各位专家、学者及使用本书的师生不吝指正，以使本教材再版时更臻于完善。

为方便教学，编者精心准备了与本书配套的电子课件，读者可以到人民邮电出版社网站（www.ptpress.com.cn）下载。

编著者

2009年2月1日

课题一 聚焦心理健康	1
第一部分 案例与分析	1
案例 1 他是又一个“马加爵”吗	1
案例 2 如何超越自卑	3
第二部分 课题学习引导	4
一、大学生心理健康的意义	4
二、大学生心理健康的标准	7
三、影响大学生心理健康的因素	10
第三部分 课题实践页	13
一、自我测试	13
二、活动体验	14
三、学习讨论	14
 课题二 适应环境	 16
第一部分 案例与分析	16
案例 1 校园里的独行者	16
案例 2 不大美好的校园生活	17
第二部分 课题学习引导	18
一、大学生生活的变化	18
二、心理适应的标准	21
三、大学新生要做到的角色转变	22
第三部分 课题实践页	25
一、自我测试	25
二、活动体验	27
三、学习讨论	27
 课题三 认识自我	 29
第一部分 案例与分析	29
案例 1 心灵的枷锁	29

案例 2 心比天高	30
案例 3 恼人的“完美主义”	31
第二部分 课题学习引导	33
一、什么是自我意识	33
二、自我意识的形成与发展	34
三、健全的自我意识	35
第三部分 课题实践页	38
一、自我测试	38
二、活动体验：你不知道自己有多美丽——悦纳自我	40
三、学习讨论	41
课题四 畅游学海	43
第一部分 案例与分析	43
案例 1 所学专业与自我兴趣发生矛盾怎么办	43
案例 2 上大学后，不知道该怎么学习了	44
案例 3 遇到考试她就焦虑	45
第二部分 课题学习引导	46
一、学习是什么	46
二、大学生的学习动机及特点	47
三、影响学习的非智力因素	48
四、高效健康的学习方式	50
第三部分 课题实践页	53
一、自我测试	53
二、活动体验：努力去做，命运就在自己手中	57
三、学习讨论	57
课题五 管理情绪	59
第一部分 案例与分析	59
案例 1 她为什么不停地吃	60

目录

DAXUESHENG XINLI JIANKANG ANLI JIANGYU

Contents

Contents

案例 2 心神不宁为哪般	61
案例 3 易怒破坏你的交际	62
第二部分 课题学习引导	63
一、认识情绪	63
二、情绪与情感	64
三、管理情绪	65
第三部分 课题实践页	68
一、自我测试	68
二、活动体验：角色扮演，辨别不合理情绪	70
三、学习讨论	71
 课题六 应对压力	 72
第一部分 案例与分析	72
案例 1 他为什么而沮丧	72
案例 2 “我是怎样成功的！”	74
第二部分 课题学习引导	76
一、压力概述	76
二、大学生常见的压力	77
三、压力的应对	79
第三部分 课题实践页	82
一、自我测试	82
二、活动体验	82
三、学习讨论	83
 课题七 承受挫折	 85
第一部分 案例与分析	85
案例 1 想让自己失败得更彻底	85
案例 2 不拆散别人她就不舒服	86
第二部分 课题学习引导	88

一、挫折概述	88
二、挫折承受力的自我培养	90
第三部分 课题实践页	98
一、自我测试	98
二、活动体验：小鸡的成长	99
三、学习讨论	100
课题八 和谐交往	102
第一部分 案例与分析	102
案例 1 “未见过世面的孩子”	102
案例 2 孤傲的“鹤”	103
案例 3 这样的“怪毛病”怎么办	104
第二部分 课题学习引导	106
一、什么是人际交往	106
二、人际关系及类型	108
三、人际交往的原则	110
第三部分 课题实践页	113
一、自我测试	113
二、活动体验：“轻轻松松交朋友”	114
三、学习讨论	116
课题九 走近爱情	117
第一部分 案例与分析	117
案例 1 恋爱的晕轮效应	117
案例 2 这道坎儿过不去	118
案例 3 爱与性的思考	120
第二部分 课题学习引导	121
一、爱情是什么	121
二、爱与被爱	124

目录

Contents

三、恋爱中的心理问题与调适	128
四、爱需要学习	131
五、大学生性心理的发展及其特征	133
六、大学生性心理的困扰及调适	135
七、健康的性观念	139
第三部分 课题实践页	142
一、自我测试	142
二、活动体验：当爱的玫瑰落到你的手里时	144
三、学习讨论	144
课题十 用心生活	146
第一部分 案例与分析	146
案例1 他在时间上有计划吗	146
案例2 她具备“财商”吗	147
案例3 网络所带来的……	148
第二部分 课题学习引导	149
一、什么是情商	149
二、以阳光心态用心生活	150
三、提高自身免疫力，理性使用网络	154
第三部分 课题实践页	160
一、自我测试	160
二、活动体验：规划我的大学生活	162
三、学习讨论	163
课题十一 应对择业	165
第一部分 案例与分析	165
案例1 他为何求职无门	165
案例2 毕业时，他准备好了吗	166
案例3 她为什么能成功	168

第二部分 课题学习引导	168
一、择业前的心理准备	168
二、择业时需要克服的心理障碍	171
三、培养创业心理品质	172
四、职业生涯规划	175
第三部分 课题实践页	178
一、自我测试	178
二、活动体验：案例讨论	186
三、学习讨论	186
课题十二 健康人格	188
第一部分 案例与分析	188
案例 1 爱恋为何变成了伤害	188
案例 2 衣服怎么这样难清洗	189
第二部分 课题学习引导	191
一、人格概说	191
二、人格类型	193
三、健全人格的塑造	196
第三部分 课题实践页	199
一、自我测试	199
二、学习讨论	202
课题十三 心理咨询	203
第一部分 案例与分析	203
案例 1 她患了抑郁症吗	203
案例 2 她为何洗个没完	204
第二部分 课题学习引导	206
一、心理咨询概述	206
二、大学生常见的心理问题类型	207

目录

DAXUE XINLI JIAOYU
XINLI JIAOYU
XINLI JIAOYU

Contents

Contents

三、心理咨询的原则及方法	209
第三部分 课题实践页	213
一、自我测试	213
二、活动体验：三栏目技术	214
三、学习讨论	216

课题一 聚焦心理健康



心理健康是整个时代的课题，是现代社会进步与人类自身发展的客观要求。心理健康问题已在世界范围内得到重视和发展。对当代大学生而言，社会的改革与进步为其提供了成才的广阔舞台和更多的发展机会，但同时，激烈的竞争也带来更多严峻的挑战，时代的发展对大学生提出了更高、更新、更多的要求。

大学阶段是人才成长发展的重要阶段。心理学家的研究证明，大学阶段是掌握专业知识技能和个人自我发展完善的重要时期，两大任务并驾齐驱，缺一不可。自我发展涉及的领域很宽，包括自我评价、社会适应、人际交往、情绪管理、挫折应对、科学思维、团队合作、婚恋态度、潜能开发、求职择业等。从个体发展的角度看，大学生正处于青年期向成年期的转变过程，这一发展特点决定了大学生活将是个人逐渐走向成熟、走向独立的重要历程，而这个历程能否顺利完成，与大学生的心理健康有着密切的关系。

第一部分 案例与分析



许多大学生进入大学后，生活中充满困惑和烦恼，出现诸多不适感、焦虑感、压抑感、紧张感等消极心理体验。如果这些消极心理体验长期积累得不到缓解，就容易出现心理障碍，轻则影响正常的学习与生活，重则导致心理疾病，影响今后的发展。因此，保持心理健康，优化心理素质，不仅仅是大学期间正常学习、

生活的保证，也是人格完善和德、智、体全面发展的重要条件。

在应试教育模式下，由于考试的压力，学校只重视学习，教师的注意力主要放在知识的传授上，学生的注意力集中在如何取得好成绩上，很少着眼于学生的情绪、心态、自我形象和个性的培养。有了优异的成绩并不等于懂得控制情绪、了解自己、善于与他人沟通和交往，应试教育容易导致学生片面发展。为了帮助大学生全面成长、促进心理发展，普及心理健康就显得越发重要。



案例1 他是又一个“马加爵”吗

张雷是由学院的辅导员转介来进行心理咨询的。据了解，张雷寝室的其他三位同学

联名写了封信给学院，其大意是说他们觉得张雷的心理不正常，感觉他就像马加爵一样，而且不时还有一些令他们毛骨悚然的言行。

原来，张雷寝室的同学们之所以觉得他像马加爵，是由于他的确做了一些令人惊异的事情。“有一天早上，一个同学正埋头在水池前刷牙，我故意无声无息地站到他背后，就直愣愣地盯着他看，当他一抬头从镜子里看到我时，吓得连杯子都丢了。我也就做过类似的事情，其他的就没有了。”张雷接着说：“我在寝室里没有朋友，在学校里也没有，他们都不愿意和我交流，我觉得他们看不起我。其实我不会伤害他们的，只是想吓吓他们。”

他这样的一段“轻描淡写”会给寝室同学带来多大的阴影，对此张雷完全没有意识到。平时张雷在寝室、在班里几乎不和别人交流，很少说话，遇到非要表达不可的事情，只要稍微触及一点他内心的想法或者是他过去的经历，他总会以类似于“不说了，不说了”或“我觉得说了就会恶心”之类的话来中断交流。尽管张雷在大学里读书，却好像完全是生活在自己的世界里，他将自己的内心封闭起来，别人进不来，自己也出不去。



案例分析

由于生活节奏的加快和人际交往的复杂化倾向越来越明显，很容易给人们的心理带来不适应感和挫折感，从而产生各种人际交往问题。其中，自我封闭是相对突出的一种表现，并且也是对人们的身心健康危害较大的人际交往障碍之一。从社会心理学和人际关系心理学的角度说，自我封闭是指个体将自己真实的思想、情感、欲望掩盖起来，试图与世隔绝，严重者对任何人都不信任，怀有很深的戒备，很少或根本没有社交活动。心理学家认为，马加爵在精神上一直是孤独的，因为他总是不愿与人交流，不愿说出自己真实的感受，是一个情绪反应相当激烈的人，但是他外表上又是一个相当压抑的人。马加爵很苦闷，却没有宣泄的渠道，这种恶性循环最终导致了悲剧的发生。

经过咨询了解到，张雷的童年和少年生活是不快乐的。他从小内心充满了矛盾和压抑，想反抗，但是没有勇气，心里反而加重了冲突。当这种压力的能量超过了他所能负荷的时候，他就用恐吓的方式来保护自己，恐吓周围的人以达到自我保护的目的。同时对于解决问题他已经习惯于采用消极逃避的方式。

对于张雷的状况，应该如何进行心理调适呢？

首先，当事者应该打开心扉，增加沟通。尝试着慢慢与身边的人进行友好的沟通，将这份友好表现在一个简单的微笑上，因为，微笑的感染力可以超过所有其他的表情，人们总会反射式地以微笑回报你的笑容，而开怀大笑更能迅速创造一个轻松的气氛。

其次，踏踏实实，自信地交往。无论出身如何，生活背景怎样，大家走到一起，建立的是平等交往的平台，别人具有优越的生活环境和条件，自己也具有善良淳朴、吃苦

耐劳的个性特征，各有优势，也各有不足。所以大家没有高低之分，拿出自信来，表达对别人的赞美，同时也不要贬低自己。

最后，适应环境，摆脱怯懦。不同的环境需要不同的表达方式，这是需要在生活中多看、多学、多练习才能掌握的人际沟通技巧。



案例2 如何超越自卑

小江已经是快读大二的学生了。来做心理咨询时他说，刚上大学的那种兴奋劲儿早已荡然无存，现在越来越多地体会到的是一种茫然和无奈。开始的时候，小江想给大家留下一个好的第一印象，于是什么活儿都抢着干，比如做寝室卫生，打开水什么的。起初大家还说声谢谢，后来就习以为常了，好像这些成了他应该做的。小江来自农村，在寝室个子是最矮的，长得也很普通，和同寝室的同學比起来显得好自卑。

大学的寝室每天晚上都少不了“卧谈会”，可大家谈论的话题小江都没听说过，也插不上话，比如有的室友很喜欢美国的流行音乐，有的经常在一起讨论考托福出国的事情，这些都是小江以前想也没想过的。有时，室友们讨论班上哪个女生长得如何如何，小江听了都害羞，自然也插不上话。

小江说，开学不久，一位室友过生日，寝室几个人出了好多钱在一起吃饭，还送生日礼物，可是自己没钱，也不好意思参加他们的聚会，尽管他们说没钱没有什么关系，要求小江参加，但最终他还是找理由没去。后来，小江就觉得和大家的距离越来越远了，表面上看起来寝室很热闹，可是热闹是别人的，与小江无关。



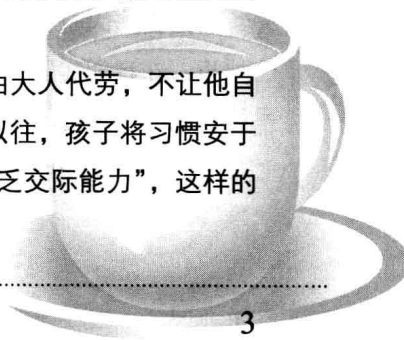
案例分析

小江的困惑在很多大学生心中都存在，他们往往在人际交往中表现得没有自信、内向被动，这种状态又反过来加深了他们的自卑心理。

心理学家认为，自卑感起源于幼年时期，它是由于无能而产生的不胜任和痛苦的感觉，也包括一个人由于生理缺陷或某些心理缺陷（如智力、记忆力、性格等）而产生的轻视自己、认为自己在某些方面不如他人的心理。具体说，有如下几方面的原因。

首先是自我认识不充分，对自己期望过低或过高。对自己期望过低的人将交往的圈子限定在身边的几个认识的人里边，没有勇气主动拓展自己的交往圈子，也不去尝试建立新的人际关系；而对自己期望过高的人，总是担心会在人际交往中失败，担心别人对他有负面评价，害怕遭到他人的拒绝和讽刺。

其次是家长的期待和评价不切实际。孩子从小的各种活动都由大人代劳，不让他自己去跟别人独立交往沟通，因此孩子从小就养成依赖性格，长此以往，孩子将习惯于现状，缺乏主动性。另外，家长、老师如果对他人说：“这孩子缺乏交际能力”，这样的



评价会给孩子以消极的心理暗示。

再次，家庭环境不好、社会经济地位不高使孩子从小就觉得低人一等，在交往中没有勇气，不敢交际，社会支持系统没有建立起来，当遇到人际交往困境时无处求助，因而更加自卑，更加逃避交往。

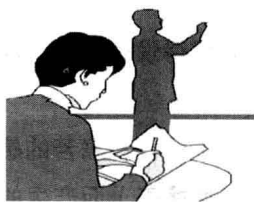
最后，人际交往和沟通中的消极体验也是成因之一。有的同学曾经跟好朋友发生过不愉快，可能失去了最好的朋友，或者曾经跟人发生过纠纷，这些消极的体验让学生面对交往机会时一再逃避。

如果有了自卑，我们没有必要强打精神，更不要用其他的不正当方法满足自己的心理。自卑有它的好处，那就是把自卑转化成一种动力。建议自卑的同学读一下著名心理学家 A·阿德勒的《超越自卑》一书，相信会从中获得力量。

贫穷也许会使人感到自卑，那么我们可以寻找方法让自己变得富裕起来，这样自卑将转变成一种动力。比如说，两个小伙子都是 20 岁，一个家里非常富有，工作以后，他可能达到了一定的生活水准；还有一个，家里很穷，但是他通过自己的努力，也达到了很富有的水准。试想，人们更欣赏哪一个人？很显然是第二个。所以不要抱怨家庭的贫穷，我们要把这种贫穷作为一种资源利用起来，在贫穷的基础上使自己变得富裕起来，这样的生活就会更富有色彩。

第二部分 课题学习引导

一、大学生心理健康的意义



心理健康，是指一门学科，也是指一种实践活动，有时指一种心理状态，它是探索和研究人的心理健康的形成、发展、变化的规律，以及如何维护和增进心理健康的学问。心理健康与大学生成长成才息息相关。大学时光虽然短暂，但对人一生发展的影响却具有决定性的作用。

1. 成功需要健康的心理

人们向往事业的成功，渴望成功时刻的辉煌。很多人羡慕成功者，关注他们头上的光环。但是，人们是否注意到，很多成功者在人生的旅程中，并不是一帆风顺的，更多的是长期默默无闻的行进和艰苦的奋斗。

居里夫人是世界上唯一两次获得诺贝尔奖的女科学家。她在求学时所经历的困难和挫折，在科学实验室所经历的困难和挫折真是数不胜数。她以女性特有的顽强毅力和个性，取得了辉煌的成就。

爱迪生发明电灯时，先后试验 7600 多种材料，失败了 8000 多次，但他每失败一次

而又走向了失败。

当代大学生要获得人生事业的成功，需注意以下几个方面。

(1) 要了解自己，充分发挥自己的各种潜能。每个人都是独一无二的，要善于发现和利用自己的长处，开发自身的潜在能力，“相信我能行”，确立积极的人生态度。有什么样的想法就有什么样的生活，有什么样的选择就有什么样的成果。

(2) 对自己奋斗目标的合理定位。对成功的理解应该是多元化的，目标应指向努力使自己成为完整、平衡、有价值的人。只要做了对他人有意义、自己觉得有价值、为自己和他人带来快乐的事就是成功。许多大学生的心理存在着过多理想化的成分，不愿从基础做起。其实，许多成功人士都是从最基础的工作起步的。在成功的道路上既要有长远的奋斗目标，又要把欲望放低一些，设置一些经过努力能够实现的阶段性目标，不断体验成功。不企求一下子有什么重大突破、重大发现，要扎扎实实，从小目标开始，向大目标迈进，积累许多小目标的成功就为伟大目标的实现准备了条件。只有调整自己的抱负水平，使理想和现实的差距恰到好处，才能有利于目标的实现，达到成功的满足以及心理的健康。

(3) 要学会自我调适、自我控制。既要有对成功的积极期望，具有追求成功的不竭动力，即使取得一定的成功，也不自满，淡化名利思想，将成功作为探索的新起点；同时，又要能够接受不满意的结局，从失败中学习，做自己的主人，对自己的人生负责。要成功就要忍住寂寞，具有一种执著的精神。法国生物学家巴斯德（1822—1895）说：“机遇只偏爱那种有准备的头脑。”

2. 成才需要健康的心理

心理素质是人才社会文化素质的基础。大学生是否成才，主要看其各方面素质发展如何。作为人才，应具有良好的生理素质、心理素质和社会文化素质。生理素质是心理素质和社會文化素质的基础；心理素质是生理素质和社会文化素质的中介，是人才的社会文化素质发展的基础。人的心理素质体现了人的精神活动和精神世界的发展水平和发展质量，它表征了个体的“精神力”。学生心理素质是在身心潜能素质基础上，在学校、家庭和社会教育的影响下，通过学生的实践活动而形成的稳定的个性心理结构和品质。心理素质教育是素质教育的核心，优化学生心理素质结构是促进学生素质整体发展和全面提高教育质量的关键。

古今成大事、大学问者，必经过 3 种境界：“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”，此第一境也；“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，此第二境也；“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”，此第三境也。可以说，成就大学问者不惟有超人之智慧，必有坚忍不拔超人之意志。要成为出类拔萃的人才，必须付出比常人更多的艰辛和努力，必须具有一股锐意进取的精神。因此，要成才，前提是必须具有健康的心理。

知识经济时代，作为人才应具备的心理素质包括以下几点。

(1) 基本的处世准则和最起码的职业道德，即诚实和讲信用。个人的人品如何直接决定了这个人对于社会的价值。微软公司在用人时非常强调诚信，只雇用那些最值得信赖的人。特别是当前，青年学生应注意加强自我规则意识的培养，只有遵守社会的规则，才能被社会所接纳。

(2) 主动与人交往，锻炼与他人沟通的能力。尽量学会与各类人交往和沟通，主动表达自己对各种事物的看法和意见，甚至在公众集会时发表演讲，锻炼自己的表达能力。学会以合适的方式来表现自己，并被他人所认可。

(3) 团队意识和合作精神。与全部参与者产生默契，分工合作，积极参加各种社会团体的工作，在与其他人分工合作、分享成果、互助互惠的过程中，体会团队精神的重要性。在团队中只要时常慷慨地帮助别人，就会得到更多人的回报。要勇于承认他人的贡献，积极主动、充满热情、灵活自信。

(4) 敢于承担责任和风险。竞争时代，要求人们敢于冒险，大胆尝试。要创新就需要付出较大的代价，也可能面临失败，要树立责任意识，能勇于面对不满意的结局或接受失败，并从失败和不满中总结教训。

二、大学生心理健康的标准

1. 心理健康的概念

心理健康的兴起与一位大学生的贡献分不开。

20 世纪初，美国有一位来自康涅狄格州，就读于耶鲁大学商学院的名叫比尔斯(C.W.Beers)的大学生。比尔斯与他的哥哥住在一起，他哥哥患有癫痫，俗称“羊角疯”，发作时四肢抽搐、口吐白沫，痛苦万分，使他非常害怕。他听说此病有遗传，总担心自己会像哥哥一样，终日生活在恐惧之中。终于，1900 年，他因心理失常，被送进精神病院。住院期间，他亲眼目睹了精神病人所受到的种种粗暴、残酷的待遇和非人的生活，不胜悲愤。同时有感于社会对心理异常者的歧视、偏见、冷漠。病愈出院后，他根据自己 3 年的亲身经历和体会，用生动的文笔写了一本书：《一颗自我发现的心》(A Mind That Found Itself)。1908 年 3 月该书出版时，美国哈佛大学心理学教授威廉·詹姆斯(W.James)给予了高度评价，并为此书作序。康奈尔大学校长列文斯通·法兰(L.Farrand)等名人也被此书所感动，纷纷支持比尔斯。于是，1908 年 5 月，世界上第一个心理卫生组织“康涅狄格州心理卫生协会”诞生了。1909 年 2 月，在比尔斯等人的积极努力下，“美国全国心理卫生委员会”在纽约成立。此后，心理卫生运动不仅在美国发展迅速，而且扩展到世界各国。1930 年，“第一届国际心理卫生大会”在华盛顿召开，到会 3042 人，代表 53 个国家和地区，会上成立了一个永久性的“国际心理卫生