



21 世纪高等教育“十二五”规划教材

大学生 心理健康 教育

郭 镛 主编



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NENUP.COM

东北师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/郭铺主编. —长春:东
北师范大学出版社,2012.1
ISBN 978-7-5602-7558-1

I. ①大… II. ①郭… 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 012986 号

☐责任编辑:李柏华 ☐封面设计:曾秋海
☐责任校对:王 芳

东北师范大学出版社出版
长春净月经济开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)

销售热线:0431—84568068

网址:<http://www.nenup.com>

电子函件:mutual2008@yahoo.com.cn

北京天利文苑图文制作公司制版

北京市昌平百善印刷厂印刷

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

幅面尺寸:185mm×260mm 印张:16.25 字数:400 千

定价:29.80 元

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

前 言

《大学生心理健康教育》是遵照教育部、卫生部、共青团中央联合下发的《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神而开设的课程。心理健康教育课程旨在提高大学生的心理素质,优化大学生的人格,帮助大学生解决成长过程中的各种心理困惑及问题,使大学生能正确认识自我,完善自我,发展自我。

本书的编者均为心理健康一线的教育者,我们从心理学的角度出发,以 90 后大学生为对象,在有基本理论、基本技能、职业素质要求的基础上,阐述了高职院校大学生在如何适应环境、自我意识与自我完善、学习心理、情绪管理、压力应对、人际关系、恋爱心理、网络心理、职业选择、增强个性修养和促进完满人生等方面的心理特点及其规律,分析了高职院校大学生常见的心理问题,并提出了调适方法。

本书共分为十一章,由郭镛担任主编;由王文东、王水仙和张世娟担任副主编;第三章至第六章由郭镛编写;第一章和第七章由王文东编写;第二章和第九章由王水仙编写;第八章和第十一章由张世娟编写;王欣和彭海林编写了第十章,并参与了第二章和第五章的编写。

愿此书成为大学生成长过程中的良师益友,为大学生的心灵提供可持续性成长的营养,也愿借此平台向全国的心理健康教育工作者们学习,与大家相互促进,相互激励,共同研究,共同成长。

由于编者水平所限,书中如有不足之处,敬请使用本书的读者批评指正。

编 者
2012 年 1 月

目 录

第一章 心理健康概述	(1)
第一节 心理健康的意义与价值	(1)
第二节 健康与心理健康	(9)
第三节 大学生常见的心理问题	(12)
第二章 如何适应环境	(24)
第一节 认识高等职业教育	(24)
第二节 大学生的环境适应存在的问题	(29)
第三节 大学生环境适应不良的心理调适	(33)
第三章 自我意识与自我完善	(39)
第一节 自我意识概述	(39)
第二节 自我意识的理论及发展	(44)
第三节 大学生自我意识的常见问题及调适方法	(46)
第四节 大学生完善自我的途径与方法	(49)
第四章 和谐人际关系	(60)
第一节 大学生人际关系及其特点	(60)
第二节 大学生人际交往及其影响因素	(64)
第三节 大学生常见人际交往心理问题的调适与辅导	(68)
第四节 人际交往的原则及沟通技巧	(74)
第五章 情绪管理	(92)
第一节 什么是情绪	(92)
第二节 大学生情绪概述	(97)
第三节 大学生常见不良情绪及调控	(100)
第六章 优化个性品质	(114)
第一节 个性概述	(114)
第二节 大学生增强个性修养的一般要求与着力点	(116)
第三节 大学生个性障碍的表现、原因及规避	(121)

第七章 调节学习心理	(133)
第一节 大学学习概述	(133)
第二节 学习方法	(137)
第三节 能力培养与提高	(144)
第八章 应对挫折与压力	(156)
第一节 压力概述	(156)
第二节 大学生心理压力源及应对策略	(160)
第三节 大学生挫折的应对及调适	(168)
第九章 解读恋爱心理	(183)
第一节 大学生恋爱的心理特点	(183)
第二节 大学生恋爱常见心理问题及对策	(189)
第三节 培养爱的能力与责任	(191)
第十章 调适网络心理	(205)
第一节 大学生的网络心理特点	(205)
第二节 大学生网络成瘾	(208)
第三节 大学生的其他网络心理问题	(214)
第十一章 职业选择	(224)
第一节 大学生择业的心理准备	(224)
第二节 大学生的择业心理调适	(234)
第三节 择业的基本方法及技巧	(238)

第一章 心理健康概述

心理讲堂

一名优秀的大学毕业生应聘某大公司，在公布考试结果时，他名落孙山。得知消息后，他深感绝望，顿生轻生之念……

心理承受能力太差，是一种不健康的表现。心理健康是人的良好素质的一个基本方面，它对于大学生今后的就业与成才有着十分重要的意义。

第一节 心理健康的意义与价值

“若是每天都把今天当做世界末日来过，会不会减少一点遗憾？各位看官，请珍爱生命，热爱生活，纵使它有时让人无力与无奈。”2009年某日上午9点半左右，某大学一位大三女生从自家楼顶跳下，结束了自己年仅19岁的生命。此时，距她在博客上写上这段话不到四个月。其亲友称其在迎接2009级新生的过程中犯了错，受到学校老师的严厉批评，情绪波动很大，在抑郁中跳楼自杀。

2010年某日晚6时30分许，某大学宿舍，两男生起争执后动手，陈姓男生用刀划破王姓男生右侧颈动脉血管，伤者失血过多，救治无效死亡。经证实，两人为某学院2008级本科生，同班同学。同一所学校，前不久刚发生了一起命案：一男生于湖边杀死了自己的前女友和一名路过的男学生，并致使前女友的现男友重伤。短短9天，一所大学发生了两起血案。

每当看到这样的新闻报道，心中不禁一阵叹息，然后又陷入深深的思考。在这样一个人民安居乐业的社会，一个生活富足的时代，大学生究竟怎么了？为什么心理如此脆弱？为什么大学生遇到一些问题不想方设法去解决，而是要走上绝路？一个家庭含辛茹苦地把孩子培养成人，进入高等学府，并不是一件容易的事情，这个孩子会经历很多磨难，生活上的、经济上的、身体上的，等等，所有成长都不是一帆风顺的。所以，有什么能比生命更重要的呢？可是有些大学生并不这么想，也许他们认为，爱情、友情比天还大，比生命还重要。看来，大学生迫切需要学习心理健康知识，需要学会处理人际关系问题，学会处理各种恋爱问题，学会调节自身情绪，学会应对挫折和困难；他们还更需要学会认识和了解自己，能够意识到自己的心理健康问题，了解合适的求助方式。

现代社会人们越来越重视自身的心理健康问题，因为心理问题确实影响到我们生

活的方方面面，影响到我们的幸福和快乐，影响到我们的自信和成功，影响到我们的人际关系。可以肯定地说，一个心理不健康的人是没法感受到幸福的。下面我们就来具体谈一谈心理健康的意义和价值，只有认识到它的巨大价值，才会真正去重视它。

一、心理健康的人更容易感受到幸福和快乐

相信大家都听说过“四叶草”的故事吧，传说中的四叶草是夏娃从天国伊甸园带到大地上的，花语是幸福。它的学名为苜蓿草，是多年生草本植物，一般只有三片小叶子，叶形呈心形，叶心较深色的部分也是心形。最为有趣也最特别的是，在十万株苜蓿草中，你可能只会发现一株是“四叶草”，因为几率大约是十万分之一，因此“四叶草”是国际公认的幸运的象征，如图 1-1 所示。它的每片叶子都有着不同的意义，包含了人生梦寐以求的四样东西：第一片叶子代表真爱，第二片叶子代表健康，第三片叶子代表名誉，第四片叶子代表幸福。其实，故事真实与否无关紧要，小小的一棵草，承载的是人们向往幸福的美好心愿。因为，在这个世界上，无论贫穷还是富有，谦卑还是高贵，丑陋还是美丽，我们每个人都有追求幸福的权利。

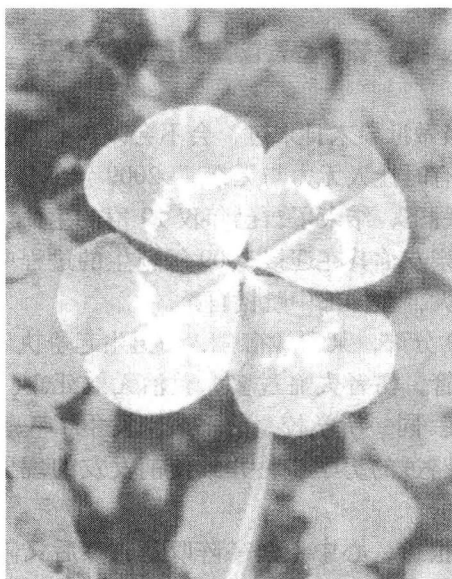


图 1-1 “四叶草”象征幸运

是的，每个人都渴望幸福，而幸福却好像又那么遥不可及，所以人们终其一生都在追求幸福。在心理学中，我们把幸福称为主观幸福感。

主观幸福感 (Subjective Well-Being, SWB)，是指个体根据自定的标准对其生活质量的总体评估，它是衡量个体生活质量的重要综合性心理指标。主观幸福感有三个特点：①主观性。它依赖于评价者本人的标准而非他人的标准。②整体性。它是一种综合评价，包括积极情感、消极情感、对生活的满意感这三个维度。③相对稳定性。虽然在每次测量时会受到当时情境和情绪状态的影响，但研究证实，它是一个相对稳

定的值。在这种意义上，决定人们是否幸福的并不是实际发生了什么，关键是人们对所发生的事情如何根据自己的标准进行解释，在认知上进行怎样的加工。幸福不幸福在于自己的感受，一个乞丐也许会因得到一枚硬币而感到幸福万分；而一名亿万富翁虽然腰缠万贯，但未必感到幸福。

心理学家认为，一个人的主观幸福感是与他的心理健康程度密切相关的，心理越健康的人，越容易感受到幸福。

你是一个容易感受到幸福的人吗？

我们为什么会感受不到幸福和快乐？是因为我们给快乐和幸福设置了太多的条件。我们常常以为拥有了金钱和财富、爱情和友情、权利和成就等外在的条件后，才会幸福。

很多人以为，赚钱这件事可谓“多多益善”，哪有人会嫌钱太多？然而，英国媒体最新的一份民意调查结果显示，对英国民众而言，年薪5万英镑（约合7.6万美元）的群体过得最快乐。一旦年薪超过5万英镑，赚钱越多反而过得越不快乐。在年薪超过7万英镑的受访者中，大多数人承认自己过得不如那些仅赚5万英镑的人快乐。

有一个耳熟能详的故事是这样说的：有一个美国商人坐在墨西哥海岸边一个小渔村的码头上，看着一个渔夫划着一艘小船靠岸，小船上有好几条大黄鳍鲸鱼，这个美国商人对墨西哥渔夫抓到这么高档的鱼恭维了一番，问他要多长时间才能捉这么多？墨西哥渔夫说，不一会儿工夫就捉到了。美国商人又问，你为什么不多待一会儿，再多捉一些鱼？墨西哥渔夫不以为然地说：这些鱼已经足够我一家人生活所需啦！美国商人又问：那么你一天剩下那么多时间都在干什么呢？墨西哥渔夫解释：我每天睡到自然醒，出海捉几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟哥们儿玩玩吉他，我的日子可过得充实又忙碌呢！美国商人不以为然，帮他出主意说：我是美国哈佛大学企管硕士，我倒是可以帮你忙！你应该每天多花一些时间去捉鱼，到时候你就有钱去买艘大一点的船。自然你就可以捉更多鱼，再买更多渔船。然后你就可以拥有一个渔船队，到时候你就不用把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂。或者你可以自己开一家罐头厂，这样你就可以控制整个生产、加工处理和行销。然后你可以离开这个小渔村，搬到墨西哥城，再搬到洛杉矶，最后到纽约，在那里经营你不断扩充的企业。墨西哥渔夫问：这要花多少时间呢？美国商人回答说：15~20年。墨西哥渔夫问：然后呢？美国商人大笑着说：然后你就可以在家运筹帷幄。时机一到，你就可以宣布股票上市，把你的公司股份卖给投资大众。到时候你就大发啦！你可以几亿几亿地赚！墨西哥渔夫问：再然后呢？美国商人说：到那个时候你就可以退休啦！你可以搬到海边的小渔村去住。每天睡到自然醒，出海随便捉几条鱼，跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时，晃到村子里喝点小酒，跟哥们儿玩玩吉他！墨西哥渔夫不屑地说：有那么复杂吗？我现在不是已经在享受退休的待遇吗？

这个故事告诉我们，幸福、快乐的唯一条件是有能够感受幸福和快乐的健康心灵。如果缺乏健康的心态，人们常常是身在福中不知福，一味地抱怨上天的不公，其实每个人的幸福都在身边。你只要拥有一颗健康的心灵，用心去体会，就会发现幸福无处

不在。

二、心理健康的人更容易保持乐观、自信

【案例分析】

2004年2月云南大学马加爵事件

2004年云南大学“2·23”特大杀人案的犯罪行为人马加爵，22岁，是云南大学生命科学学院生物技术专业学生。2004年2月寒假，案发前几天，马加爵在云南大学鼎鑫学生公寓与其同学唐学李、邵瑞杰、杨开红等几个同学在打牌时，邵瑞杰怀疑马加爵出牌作弊，两人发生了争执。其间，邵瑞杰说：“没想到连打牌你都玩假，你为人太差了，难怪龚博过生日都不请你……”这样的话从邵瑞杰口中说出来，深深地伤害到了马加爵。邵瑞杰和马加爵都来自广西农村，同窗学习、同宿舍生活了4年，马加爵一直十分看重这个好朋友，但他万万没有想到，自己在邵瑞杰眼中竟然会是这样的评价，而且好朋友龚博居然也是如此。就是这句话使马加爵动了杀邵瑞杰和龚博的念头。马加爵认为杨开红等人说自己为人差、性格古怪，并认为自己在学校的名声受到诋毁，原因都是邵瑞杰、杨开红、龚博等人所致，感到很绝望，于是决意杀害邵瑞杰、杨开红、龚博。因担心同宿舍的唐学李妨碍其作案，决定将4人一起杀害。被告人马加爵购买了铁锤，并制作了假身份证，到昆明火车站购买了火车票，以便作案后逃跑。2004年2月13日至15日，被告人马加爵采取用铁锤打击头部的同一犯罪手段，将唐学李等4名被害人逐一杀害，并把被害人尸体藏匿于宿舍衣柜内。马加爵作案后于2月15日晚乘坐昆明至广州的火车逃离昆明。经公安部通缉，被告人马加爵3月15日晚被海南省三亚市公安机关抓获归案。法院认为，被告人马加爵为报复杀人而进行了一系列周密而细致的准备，积极实施犯罪，最终致4人死亡。其主观上具有非法剥夺他人生命的故意，客观上实施了非法剥夺他人生命的行为，构成故意杀人罪。

马加爵曾经是父母眼中沉默乖顺的儿子，曾经是一个成绩非常优秀的学生，是村里唯一的高才生，然而，就是这样曾经优秀的人，亲手杀死了四名同窗！若不是想到第五个同学对他好一点，差一点就身犯五条命案！

在云大校园里，所有认识马加爵的人描述起他的性格来，大家都会用三个词来形容：内向、孤僻、自卑。他的班主任认为，马加爵自卑表现在两个方面，一个是因为经济上的贫穷；另一个是因为其貌不扬的外表。性格内向的马加爵几乎没有和班里的女生聊过天，也从不主动和女生说话。平时马加爵的交往范围很窄，甚至没有一个知心朋友。性格孤僻的马加爵有一个特点，就是爱在夜深人静的时候上网浏览并下载武侠小说，也许只有夜晚才能让他找到安全感。

【案例分析】

“全球第一 CEO”——美国通用电气公司前首席执行官杰克·韦尔奇

被人们称为“全球第一 CEO”的美国通用电气公司前首席执行官杰克·韦尔奇曾有句名言：“所有的管理都是围绕‘自信’展开的。”凭着这种自信，在担任通用电气公司首席执行官的 20 年中，韦尔奇显示了非凡的领导才能。韦尔奇的自信，与他所受家庭教育是分不开的。韦尔奇的母亲对儿子的关心主要体现在培养他的自信心。因为她懂得，有自信，然后才能有一切。

韦尔奇从小就患有口吃症，说话口齿不清，因此经常闹笑话。韦尔奇的母亲想方设法将儿子这个缺陷转变为一种激励。她常对韦尔奇说：“这是因为你太聪明，没有任何一个人的舌头可以跟得上你这样聪明的脑袋。”于是从小到大，韦尔奇从未对自己的口吃有过丝毫的忧虑。因为他从心底相信母亲的话：他的大脑比别人的舌头转得快。在母亲的鼓励下，口吃的毛病并没有阻碍韦尔奇学业与事业的发展。而且注意到他这个弱点的人大都对他产生了某种敬意，因为他竟能克服这个缺陷，在商界出类拔萃。美国全国广播公司新闻部总裁迈克尔就对韦尔奇十分敬佩，他甚至开玩笑说：“杰克真有力，真有效率，我恨不得自己也口吃。”韦尔奇的个子不高，却从小酷爱体育运动。读小学的时候，他想报名参加校篮球队，当他把这想法告诉母亲时，母亲便鼓励他说：“你想做什么就尽管去做好了，你一定会成功的！”于是，韦尔奇参加了篮球队。当时，他的个头几乎只有其他队员的四分之三。然而，由于充满自信，韦尔奇对此始终都没有丝毫的觉察，以至几十年后，当他翻看自己青少年时代在运动队与其他队友的合影时，才惊奇地发现自己几乎一直是整个球队中最弱的一个。青少年时代在学校运动队的经历对韦尔奇的成长很重要。他认为自己的才能是在球场上培训出来的。他说：“我们所经历的一切都会成为我们信心建立的基石。”在整个学生时代，韦尔奇的母亲始终是他最热情的拉拉队队长。所有亲戚、朋友和邻居几乎都听过一个韦尔奇母亲告诉他们的关于她儿子的故事，而且在每一个故事的结尾，她都会说，她为自己的儿子感到骄傲。在培养儿子自信心的同时，她还告诉韦尔奇，人生是一次没有终点的奋斗历程，你要充满自信，但无须对成败过于在意。

从以上两个案例我们可以看出，自卑不是别人看不起你，而是自己看不起自己。马加爵其实并没有什么生理缺陷，而且成绩非常好；家里虽然很穷，但贫穷并不可耻。但是他自己首先否定自己，再加上同学的玩笑他无法化解，因此造成了严重的自卑、嫉妒和狭隘的心理。而杰克·韦尔奇虽然口吃、个子矮小，可是他在母亲的鼓励下，并不因自己的先天缺陷而自卑，而是尽力去改善自己的劣势，并努力让自己的优势发扬光大。两个人不同的道路说明：一个人是否乐观、自信，是与你能否悦纳自我分不开的。只有当你能够愉快地接纳自己的优点和缺点，才能够在困难和挫折面前始终保持乐观、自信的心态。而悦纳自我，则是心理健康的人的基本标志。

三、心理健康的人更容易与他人保持良好交往

【案例分析】

大学生铊中毒事件

2007年6月8日下午，石家庄市中医院接诊一名疑似食物中毒的患者，后经确认为铊中毒。该患者为中国矿业大学（校址为江苏徐州）大一学生，自诉于5月31日晚与另外几名同学在学校食堂就餐，6月1日，有三人同时出现胸闷、胃疼、恶心呕吐等症状。

河北有关部门与江苏方面联系后，确认另外两名同学也是铊中毒。警方迅速介入调查，于近日成功侦破此案，确定为一起同学投毒案。因为这三名同学平时不喜欢和自己一起玩儿，自认为受冷落的常某往三名同学的水里投毒。目前，常某已被当地警方采取强制措施，三名患者均在北京朝阳医院接受治疗。据常某交代，由于自己性格内向，对三名受害人平时经常一起玩耍而不理睬自己心存不满，怀恨在心，遂投毒泄愤。据知情人士透露，常某性格内向，平时同学关系比较紧张，经常怀疑同学对其另眼相看。由于常某对化学知识有所了解，遂悄悄将铊投入水中。等这三名同学放晚自习后，喝下带有铊毒的矿泉水。由于中毒比较深，徐州没有条件进行解毒，因此，这三名大学生均在北京接受治疗。

中国矿业大学徐海学院机电系材料06专业的学生小王（化名）告诉记者：“常某平时很少说话，在班级里平时很少有露脸的机会，是一个不被别人注意的人。不仅仅是和女生，他和同班的男同学之间关系也似乎不太好，给人的感觉是很不合群。”曾和常某有过多次接触的中国矿业大学老师张明（化名）说：“以前我曾代过他们的课，常某给人的感觉是性格木讷，思维并不是太敏捷，而且偶尔还出现旷课的情况，成绩也很一般。”

因为与同学人际关系不好就嫉恨同学并投毒，真的是令人感叹不已。这同时也让我们思考，我们在生活中怎样才能与他人友好地相处呢？

有一个画家，画了一幅他认为平生画得最好的画。他很想让别人评价一下这幅画，于是他临摹了一幅，并把它放在路边，请路过的人看了这幅画后在认为画得最不好的地方做个记号。到了晚上，他把这幅画收回来一看，心里顿时凉了半截，他发现这幅画上所有的地方都被做上了记号。换言之，这幅画没有一个地方是画得好的。但他转念一想，当天夜里又临摹了一幅一模一样的画，第二天仍然把它放在路边，不同的是请路过的人看了这幅画后在他认为画得最好的地方做个记号。到了晚上，他把这幅画收回来后，发现这幅画上所有的地方都被做上了记号。换言之，这幅画上的每一个地方都有人认为是画得最好的。也就是说，这幅画上的每一个地方，都是既有人认为是

画得最好的，也有人认为是画得最不好的。

这个故事说明，在人际交往中，如果你时时、处处以别人的观点为行动标准，就会感到无所适从；如果要求别人时时、处处以你的观点为行动标准，最终的结果也只能是失望。因此，由于受不同的家庭背景、生活经历、知识经验等的影响，对于同样的事情，不同的人往往会有不同的看法。我们在跟同学相处时，要学会尊重他人的价值观，学会接纳他人的不同观点、尊重他人的生活习惯，同时也要坚持自己的原则，做到有礼有节、相互尊重，这样才能与同学相处融洽。

只有保持健康的心态，才能在人际交往中做到既承认自己，又尊重别人，才能体谅别人的痛苦，才能在友好的关系中享受轻松和快乐，才能与别人融洽地相处、良好地交往。

四、心理健康的人更容易拥有成功

有一个日本青年报考一家大公司，公布考试结果时他名落孙山。得知消息后，他在绝望之余产生了轻生的念头。当他正在医院被抢救的时候，突然传来消息说：他被录用了。原来是计算机统计出了差错，他的考试成绩实际上是名列榜首。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，不可能在今后艰难曲折的人生道路上建功立业，于是决定解雇他。

我们再来看另外一个人的故事——新东方校长俞敏洪。俞敏洪注定是大器晚成的人，他高考三年才考上北大英语系，学习成绩一直是班上的倒数第一名，也没有一个女生喜欢他。由于得了肺结核，他还休学一年，5年才毕业。毕业后由于成绩好的同学都出国或进国家机关了，他就幸运地留校当了老师。由于在外做培训惹怒了学校，当时北大给了他个处分。他觉得待下去没有意思，只好选择了离开。为了生计，他自己办了一个英语培训班，这就是现在的新东方。而今，出国留学的莘莘学子中有大部分都经历过新东方的英语培训。走出北大成了俞敏洪人生的分水岭。俞敏洪说：“北大踹了我一脚。当时我充满了怨恨，现在却充满了感激。如果一直混下去，现在可能是北大英语系的一个副教授。”

【案例分析】

俞敏洪在同济大学的演讲（节选）

……我在北大的时候受到的打击比较多，首先是身份上的悬殊，确实我是穿着大补丁走进校园的，我们体育老师上课从来不叫我的名字，都是叫“那个大补丁”来做动作。因为我在农村锻炼过，跳跃性动作做得蛮好看，所以我常常被叫出来做演示。

开学第一天晚上，全班开班会，我起来讲了一句话。现在新东方的王强老师是我们班级的班长，站起来跟我说你能不能不讲日语。因为我一直在农村上学，所以我们的语文老师从来没用普通话给我们上过课，我当时根本不知道普通话该怎么说。北大

当时按照英语成绩分班，我当时因为高考英语考得蛮好所以被分到了A班，其实我的听说水平并不好，所以到了A班一个月以后就被贬到了C班，而C班主要是针对那些语音、语调较差及有听力障碍的同学。等后来，我发现我和同学的智商真的有差距，我的那些同学平时看他们学习也并不怎么认真，却一到期末考试就能考出好成绩，我每天学习时间都要比他们多两三个小时，但每次期末考试都在全班倒数几名。这让我的心情非常郁闷。

当时，我们班50个同学，25个男生25个女生。一开始我听完这个数字就特别兴奋，但是没想到我们班的女生没一个正眼瞧我一眼的。到了2001年的时候我们全班同学聚会，大家从世界各地赶回来。蓦然回首，大家突然发现班上那个挺没出息、普通话也讲不好、默默无闻的人怎么就成了全班最出色的了。这个时候女同学们都热情地走上来握住我的手，后悔当初没下手。

所以后来大学女生问我，俞老师我们现在找男朋友要什么标准，我说很简单，参考我的长相。当然如果长得像我，那是绝对不能放过的。凡是长得比我难看的也不要放过，因为这个世界上的规律就是，越难看的人内涵越丰富。

大三的时候我最喜欢读的是《红楼梦》，而且刚好读到林黛玉咳嗽而死的那一章。结果发现自己也在吐血。到医院，医生一查说得了肺结核，立刻被关了起来，一关就是一年。我跟医生说像我这样的小伙子怎么会得肺结核呢？医生让我讲讲现状。我说，您看我学习特别刻苦，可成绩就是上不去，班里没有一个女孩子喜欢我。他说，这种情况不得肺结核是完全不可能的。

但这个病也给我带来了心态上的调整，因为我在大学一二年级，想要追赶我的同学就是我的精神支柱。但是到了三年级，病了一年后我完全改变了，我觉得活着就挺好。然后我就给自己定了一个最低标准，至少保证大学毕业拿到毕业证书，最后国家给我分配一份工作就挺好。但是我并没有放弃努力，结果反而获得一个更加开阔的心胸。所以，到现在为止我学会了永远不要去比，因为总有比你更加优秀的，也总有比你更加落后的。

这个世界上最正确的是跟自己比，想一想今天是不是比昨天进步了一点，想一想明年是不是比今年更加好一点。想一想，10年以后的你是不是比今年的你要更加出色。这样的心态一直保持到我大学毕业。

大学毕业的时候，每个人都要上去讲一段话，比如后半辈子怎么过，我就上去讲了这么一段话，我说，同学们大家都很厉害，我追了大家5年没追上，但是请大家记住了，以后扮演一个骆驼的同学肯定不会放弃自己，你们5年干成的事情我干10年，你们10年干成的事情我干20年，你们20年干成的事情我干40年，实在不行我会保持心情愉快、身体健康，到了80岁后把你们一个个送走了我再走。这是我个人保持到现在的人生态度，而我认为这种人生态度对我来说非常有效。

又是两个不同的故事和两段不同的人生。心理素质太差的人，像那个日本青年，往往难以做到合理地看待困难和挫折，从而使自己陷入到悲观、消极的心态中无法自拔，甚至一蹶不振，最终则会被困难、挫折所击垮。这样的人即使智商再高也是难以

有所作为的。而像俞敏洪那样，只要拥有了良好的心理素质和健康的心态，面临困难、挫折时能及时地调整自己，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、挫折，就可以拥有成功的人生。

第二节 健康与心理健康

一、什么是健康

随着时代的发展和科学技术的进步，人们的温饱问题逐渐得到解决，慢慢步入了小康社会，人们也就越来越重视自己的健康。因为没有健康，就无法拥有财富、爱情和幸福，也等于失去一切。究竟什么是健康呢？一般人不一定完全了解，因为健康并不单单是以前大家理解的所谓不生病就是健康。

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。可见，全面健康至少应包括身体健康和心理健康两个方面，二者密切相关，无法分割；而具有社会适应能力也是国际上公认的心理健康的首要标准，即要求个体的各种活动和行为能适应复杂的环境变化，与他人相处和谐。三者缺一不可，这就是健康概念的精髓。

1989年，世界卫生组织又提出21世纪健康的新概念：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。道德健康就是以不损害他人利益来满足自己的需要，能自觉以社会规范来约束自己的行为。也就是说，21世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美整合。

【知识链接】

最近，世界卫生组织又提出了人的身心健康的八大标准，即“五快三良”。

“五快”是食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。食得快，说明胃口很好，对食物不挑剔，证明内脏功能正常；便得快，说明排泄轻松自如，胃肠功能好；睡得快，说明中枢神经系统功能协调，且内脏无病理信息干扰；说得快，表明头脑清楚，思维敏捷，心肺功能正常；走得快，证明精力充沛、旺盛，无衰老之症。

“三良”是指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

二、什么是心理健康

《简明不列颠百科全书》中指出：心理健康是指个体在本身及环境许可的范围内所达到的最佳功能状态，但不是指十全十美的绝对状态。

我国学者刘华山认为：“心理健康应是指一种持续的心理状态，在这种状态下，个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应，能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。”

江光荣认为：“心理健康的人应是一个适应与发展良好的人，是一个心理机能健全

的人。心理健康的人在与环境的互动中，其心理活动过程能够有效地反映现实，解决面临的问题，达到对环境的良好适应并且指向更高水平的发展”。

王登峰、崔红认为：“心理健康是个体在良好的生理状态基础上的自我和谐及与外部社会的和谐所表现出的个体的主观幸福感。”也就是说，心理健康应是个体的一种主观体验，是身心和谐的结果。主观幸福感是心理健康的最终表现，也是个体良好的生理状态以及个体的内部和外部和谐的结果。

关于心理健康，目前国内外尚没有一个公认的定义，并且随着社会文化的发展和时代的不同，心理健康标准也在不断地发展和变化。但是大多数观点都强调个体的内部协调和外部适应，都把心理健康看做一种内外和谐的良好状态。

三、大学生心理健康的标准

由于心理健康问题的复杂性，在制定心理健康判断标准时往往要以个人的主观感受、适应社会的情况以及统计学所确定的正常值和医学检查鉴别等各方面为依据。关于大学生心理健康的标准，大家一般沿用王登峰等学者制定的大学生心理健康的基本标准。

1. 大学生心理健康的基本标准

(1) 了解自我，悦纳自我

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又能接受自己，对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去，结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将要面临的心理危机。

(2) 接受他人，善与人处

心理健康的人乐于与人交往，不仅能接受自我，也能接受他人、悦纳他人，能认可别人存在的重要性和作用，同时也能为他人所理解，为他人和集体所接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐。在生活的集体中能与大家融为一体，既能在与挚友同聚之时共享欢乐，也能在独处沉思之时而无孤独之感。因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人，总是自外于集体，与周围的人们格格不入。

(3) 正视现实，接受现实

心理健康的人能够面对现实，接受现实，并能主动地去适应现实，进一步地改造现实，而不是逃避现实。能对周围事物和环境做出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触，既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望中，同时对自己的力量有充分的信心，对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实，而不敢面对现实，没有足够的勇气去接

受现实的挑战，总是抱怨自己“生不逢时”或责备社会环境对自己不公而怨天尤人，因而无法适应现实环境。

(4) 热爱生活，乐于工作

心理健康的人能珍惜和热爱生活，积极投身于生活，并在生活中尽情享受人生的乐趣，而不会认为是重负。他们还在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并从工作的成果中获得满足和激励，把工作看做乐趣而不是负担；同时也能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能存储起来，便于随时提取使用，以解决可能遇到的新问题，克服各种各样的困难，使自己的行为更有效率，工作更有成效。

(5) 能协调与控制情绪，心境良好

心理健康的人，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪总是占优势的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久；同时能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁，谦而不卑，自尊自重。他们在社会交往中既不妄自尊大，也不退缩畏惧；对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会允许范围内满足自己的各种需要；对于自己能得到的一切感到满意，心情总是开朗、乐观的。

(6) 人格完整和谐

心理健康的人，其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展。人格作为人的整体的精神面貌，能够完整、协调、和谐地表现出来；思考问题的方式是适中和合理的，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应；能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。

(7) 智力正常，智商在 80 以上

智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。一般常用智力测验来诊断智力发展的水平。智商低于 70 者为智力低下。

(8) 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的不同的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，一般是心理不健康的表现。

2. 正确把握心理健康的标准

关于心理健康的标准，大学生要正确认识和理解。

首先，大学生心理健康的标准是相对的，因为心理健康与不健康并无明显界限，而是一个连续化的过程，如将正常比作白色，将不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区，世间大多数人都散落在这一区域内。这说明，对大多数学生而言，在人生的发展过程中面临心理问题是正常的，不必大惊小怪，应积极加以矫正。与此同时，个体灰色区域也是存在的，大学生应提高自我保健意识，及时进行自我调整。

其次，每个人的心理健康状态是动态发展的，处于不断的变化之中。每个人的心

理平衡都是动态的平衡。人在外界的压力之下，有时会出现心理失衡的状况，一般情况下人们可以自行调节，使心理恢复平衡；有时人们很难自我调节，则需要及时寻求心理咨询师的帮助，使心理尽快恢复平衡。如果一个人长期处于心理失衡状态，则容易导致心理障碍甚至心理疾病的产生。

第三节 大学生常见的心理问题

一、大学生的心理问题分类

事实上，大学生中有心理障碍或精神病的学生极少，多数学生遇到的都是一般性心理困扰。但是，即使一般性心理困扰也会在很大程度上影响学生的发展。

大学生中常见的心理问题按照其严重性，可以分为一般困扰、心理障碍和心理疾病几个方面。心理困扰一般可自我调节，有时可辅助以心理咨询；心理障碍则必须通过心理咨询调节，有时还需配合药物治疗；心理疾病则前期以药物治疗为主，康复期需配合心理咨询。

1. 大学生常见的心理困扰

大学生常见的心理困扰一般分为以下几类。

(1) 生活适应问题

这是大学新生常见的心理困扰之一。从原来由父母包办一切到大学生活的一切靠自己，这种依赖和独立的心理反差，容易让新生们产生难以适从的感觉，对大学原有的浪漫想象也随之打破，同时会滋生出孤独感、怀旧情结和对新事物的紧张情绪等。

(2) 学习问题

大学生常见的学习问题主要表现为：学习目的问题、学习动力问题、学习方法问题、学习态度问题，以及学习成绩差等。大学期间，学习往往不再如高中阶段那样得到绝大多数人的重视，目的不明确、动力不足、态度不好等构成了学习问题的主要方面，表现为考试焦虑、不喜欢专业、学习没有兴趣等。

(3) 人际关系问题

人际关系问题，往往是大学生最关注的问题之一。同高中阶段相比，大学生对人际关系问题的关注程度超过了学习，也成为大学生心理困扰的主要来源之一。人际关系问题常常表现为难以和别人愉快相处，没有知心朋友，缺乏必要的交往技巧，过分委曲求全等，以及由此而引起的孤单苦闷、缺少支持和关爱等痛苦感受。由于地域差异、家庭背景、生活习惯的不同，大学生也容易出现宿舍人际冲突。

(4) 恋爱与性心理问题

大学生恋爱由于其自身的特点，表现出一些不同之处：恋爱动机多样化、周期短、频率快、悲剧多等，这就使得大学生们容易对爱情产生失落感、虚无感及建立在爱情梦想破灭的基础上的人生缺失感、幻灭感；而另一部分总感到自己缺乏被爱的吸引力的大学生又常为自己还没有恋人而自卑。大学生恋爱问题一般包括：单相思、恋爱受挫、恋爱与学业关系问题、情感破裂的报复心理等。