

普通高等教育大学生素质教育规划教材

大学生

心理健康指导



主编 潘玉腾



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

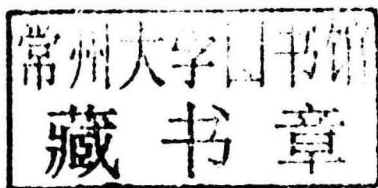


普通高等教育大学生素质教育规划教材

大学生心理健康指导

主 编 潘玉腾

副主编 杨林香 陈赵阳



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康指导 / 潘玉腾主编. --上海: 同济大学出版社, 2010. 8

(普通高等教育大学生素质教育规划教材)

ISBN 978-7-5608-4343-8

I. ①大… II. ①潘… III. ①大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 104485 号

普通高等教育大学生素质教育规划教材

大学生心理健康指导

潘玉腾 主编

组稿 曹建 张莉 责任编辑 曹建 助理编辑 赵泽毓 责任校对 徐春莲

封面设计 陈益平

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 江苏句容市排印厂

开 本 787 mm×960 mm 1/16

印 张 15

印 数 1—3 100

字 数 300 000

版 次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-4343-8

定 价 26.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

前 言

健康是人类社会永恒的主题,是人们的基本需求。真正的全面的健康是“身心健康”,健康的心理是人生幸福、事业成功的前提。世界知名的成功学专家拿破仑·希尔曾说过:“一切的成就,一切的财富,都始于健康的心理。”

近年来,大学生心理健康问题日益成为社会最突出的问题之一,备受社会各界的广泛关注。在这个充满机遇和挑战的时代,大学生心理健康水平的高低,不仅会直接影响到自身的成长,而且关系到国家建设、人才培养。因此,如何科学、有效地对大学生进行心理健康指导,全面提高大学生的心理素质,促进人才的健康成长,已经成为当前大学教育的一项重要课题。

为大学生编写一本实用的心理健康指导方面的教材一直是我们的心愿。本教材根据教育部、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工作的意见》精神,注重结合高校培养目标和大学生实际,兼顾理论体系的基础性和科学性,加强实践能力和创新意识的培养;同时突出典型案例分析,辅以心理测试量表,增强可读性、趣味性和启发性;尽量引用最新研究资料和文献,开阔大学生视野,增强大学生心理健康意识,全面提高大学生心理素质。本书共分十章,以大学生的心理健康成长为主线,在理论与实践的结合点上,针对大学生在校期间可能发生的各种心理问题和困扰,提出有关理论知识和心理调适的技能,以帮助大学生健康成长。各章后附有讨论、案例及相关的测量量表,供读者学习理论知识后进行实践操作,以加深对自己的心理健康水平的认识 and 了解。本书可作为各高等院校进行心理健康教育的教材,也适合作为大学生心理健康指导的自学读本。

全书由主编设计框架和结构,写作分工如下(按章节顺序):第一章潘玉腾、第二章林斐、第三章杨林香、第四章林燕青、第五章陈赵阳、第六章林曾芬、第七章林国著、第八章曾迪洋、第九章陈逸萍、第十章杨林香。全书由潘玉腾、杨林香、陈赵

阳统稿、修改,最后由潘玉腾定稿。陈赵阳负责联络及校对工作。

在写作过程中,我们参考了同行专家、学者的相关著作、论文,吸取了许多有益的成果,在此谨致诚挚的谢意。限于作者水平有限,书中难免有不妥之处,恳请同行专家、学者和广大读者批评指正。

《大学生心理健康指导》编写组

2010年2月11日于福建师范大学

普通高等教育大学生素质教育规划教材

编 委 会

主 任 李惠钦

副 主 任 陈永正 郭绍生 陈光曙

编 委 (排名不分先后)

陈纪阳 潘玉腾 王 健 许丽平

杨邦勇 林友华 陈 曦 李 超

周志群 梁 枫 王丕兰 赵健全

薛 菁 戴立辉

目 录

前言

第一章 心理健康与大学生心理健康教育	1
第一节 心理健康的含义与标准	1
第二节 大学生心理健康新理念	4
第三节 大学生心理健康教育的意义与实施	12
讨论:我们对心理健康应该要有何种态度?	22
附录 1-1:心理健康自评(SCL-90 自测)	22
第二章 认知与大学生心理健康	27
第一节 认知概述	27
第二节 大学生常见的不合理认知	29
第三节 大学生不合理认知的调适方法	37
讨论:积极乐观的认知态度会带给人哪些好处?	43
附录 2-1:个人评价问卷	44
第三章 情绪与大学生心理健康	47
第一节 情绪概述	47
第二节 大学生常见的情绪问题及处理方法	52
第三节 大学生情绪调节能力的培养	60
讨论:我们应如何正确看待和调节情绪?	65
附录 3-1:抑郁自评量表	65
附录 3-2:焦虑自评量表	67
第四章 意志与大学生心理健康	69
第一节 意志概述	69
第二节 大学生常见的意志品质问题	75
第三节 大学生良好意志品质的养成	81

讨论:大学生该如何让自己拥有钢铁般的意志?	85
附录 4-1:意志品质自我诊断	85
第五章 人格与大学生心理健康	88
第一节 人格概述	88
第二节 大学生常见的人格问题	97
第三节 大学生健康人格的塑造	107
讨论:他为什么让人不喜欢?	112
附录 5-1:艾森克人格问卷	112
第六章 人际交往与大学生心理健康	119
第一节 人际交往概述	119
第二节 大学生人际交往中常见的问题	125
第三节 大学生人际交往能力的培养	131
讨论:生活中如何建立良好的人际关系?	136
附录 6-1:人际关系测验	137
第七章 爱情与大学生心理健康	141
第一节 爱情概述	141
第二节 大学生常见的爱情问题	146
第三节 大学生恋爱能力的培养	151
讨论:大学生恋爱的利弊?	156
附录 7-1:大学生恋爱观心理自测表	156
附录 7-2:大学生恋爱矛盾心理测评	159
第八章 网络与大学生心理健康	161
第一节 网络成瘾概述	161
第二节 大学生网络成瘾问题	168
第三节 大学生网络成瘾的预防与调适	179
讨论:网络强化人际关系还是弱化人际关系?	184
附录 8-1:大学生网络成瘾自测	184
第九章 择业与大学生心理健康	187
第一节 择业心理概述	187

第二节 大学生择业心理偏差及调适·····	191
第三节 大学生择业的心理准备与面试·····	199
讨论:我们该如何面对求职中的复杂情况? ·····	204
附录 9-1:测验你的择业倾向 ·····	204
第十章 大学生心理问题的识别与预防·····	207
第一节 大学生常见的心理问题·····	207
第二节 大学生心理问题的识别·····	214
第三节 大学生心理问题的预防·····	217
讨论:如何主动接受心理健康教育? ·····	225
附录 10-1:自我意识测试 ·····	225

第一章

心理健康与大学生心理健康教育

我国社会正发生着复杂而深刻的变化。改革发展已进入关键时期,经济体制深刻变革,社会结构深刻变动,利益格局深刻调整,思想观念深刻变化。大学生是中国特色社会主义事业的建设者和接班人,是青年中文化知识层次较高的群体。他们生活在大学校园这一特殊的环境中,社会对其要求和学生的自我期望都较高,但日益变化的社会生活对这群生活阅历浅、心理矛盾复杂的年轻人时刻产生着影响,使他们不成熟的心理经常出现失衡,产生一些心理问题。因此,如何看待心理健康问题,如何进行有效的心理健康教育,已成为大学生素质教育无法回避的一个重要课题。

第一节 心理健康的含义与标准

一、心理健康的含义

心理健康,其英文为 psychological well-being 或 mental health,意指一种良好的心理或精神状态。与心理健康含义接近的词有“心理卫生”、“精神卫生”、“心理保健”、“精神保健”等,意指对心理或精神健康的维护和保健。

关于心理健康的含义,不同的学者从不同的研究角度出发,提出了不同的观点,尚没有一个公认的定义,“专家们就这个问题已经议论了半个多世纪,至今还没有取得一致意见”。^[1]1946年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,将个人心境发展成最佳状态。”心理学家英格里士(English)认为:“心理健康是指一种持续的心理状况,主体在这种状况下能作良好的适应能力,具有生命的活

力,并能充分发挥其身心的潜能。这是一种积极的、丰富的状况,不仅仅是没有疾病。”社会学家波孟(Boehm)认为:“心理健康就是合乎某一水准的社会行为:一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。”精神病学者麦林格(Menniger)认为:“心理健康是人们与环境相互之间具有最高效率即快乐的适应情况。”日本学者松田岩男认为:“所谓心理健康,是指人对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会认可的形式适应这样一种心理状态。”《简明不列颠百科全书》认为:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是十全十美的绝对状态。”^[2]国内学者对心理健康概念的界定,也有若干具代表性的观点,如:“心理健康就个体心理状态而言。心理健康指个体在一般适应能力、自我满足能力、人际间各种角色的扮演、智慧能力、对他人的积极态度、创造性、自主性、成熟性、对自己有利的态度、情绪与动机的自我控制等方面达到正常或良好水平”;“心理健康是人类个体对其生存的社会环境的一种高级适应状态”;“心理健康就是个体内部协调与外部适应相统一的良好状态”;“心理健康是自觉平衡统一的心理状态”;“心理健康既指心理健康状态,也指维持心理健康,预防心理障碍或行为问题,进而全面提高人的心理素质的过程”;“广义的心理健康是以促进人们自我心理调节、发挥更大的心理效能为目标。……狭义的心理健康主要目的在于预防心理障碍、心理疾病和行为障碍”;等等。^[3]

尽管国内外学者对心理健康的界定和对心理健康内涵的认识不尽相同,但我们从中仍能找到许多共同点,大多数学者都承认心理健康是一种心理状态;是一种内外协调的良好心理状态;是个体适应(尤其是社会适应)正常或良好的心理状态;心理健康标志着人的心理调适能力和发展水平;心理健康是诸多的心理因素在一定的心理功能状态下良好运作的综合体现;等等。基于以上认识,我们认为心理健康是指个体在各种环境中能保持一种良好的、积极的心理效能状态。它至少包含两层含义:一是个体当前无心理疾病或心理障碍,这是心理健康的最基本条件;二是个体具有一种积极发展的心理状态。在这种状态下,个体不仅自我情况良好,而且与社会和谐发展。

二、心理健康的标准

人的心理活动是非常复杂的,心理健康和心理不健康之间的差别是相对的,难以找到一条截然的分界线。并且,由于心理健康与否受许多因素的影响,包括环境条件、主观经验、当时心理状态以及不同的社会文化背景等,因此,对于心理健康还是不健康,心理正常还是异常,人们很难找出一个统一、公认的判别标准。不过,古今中外还是有不少人从不同的角度对此进行了积极的探索,提出了许多有价值的标准。

（一）中国古代的标准

重庆师范学院聂世茂教授在研究《内经》后总结出中国古人心目中心理健康的9条标准：①经常保持乐观心境，“心恬愉为务”，“喜怒而安居处”；②不为物欲所累，“志闲而少欲”，“不惧于物”；③不妄想妄为，“谣邪不能惑其心”，“不妄作”；④意志坚强，循理而行，“意志和则精神专直，魂魄不散”；⑤身心有劳有逸，有规律地生活，“御神有时”，“起居有常”；⑥心神宁静，“恬淡虚无”，“居处安静”，“静则神藏”；⑦热爱生活，人际关系好，“乐其俗”，“好利人”；⑧善于适应环境变化，“婉然从物，或与不争，与时变化”；⑨涵养性格，陶冶气质，克服自己的缺点，“节阴阳而调刚柔”。^[4]

（二）西方心理学家的标准

美国心理学家坎布斯(Combs)认为，一个心理健康、人格健全的人应有4种特质：①积极的自我观念；②恰当地认同他人；③面对和接受现实；④主观经验丰富，可供取用。

美国心理学家奥尔波特(Allport)提出了心理健康的6条标准：①力争自我的成长；②能客观地看待自己；③人生观的统一；④有与他人建立亲睦关系的能力；⑤人生所需的能力、知识和技能的获得；⑥具有同情心，对生命充满爱。

美国心理学家马斯洛(Maslow)和密特尔曼(Mittelman)提出心理健康的10条标准：①有足够的自我安全感；②能充分了解自己，并能对自己的能力作出适度的评价；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能适度地发泄情绪和控制情绪；⑨在不违背集体利益的情况下，能有限度地发挥个性；⑩在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求。

（三）现代学者的标准

我国台湾学者黄坚厚认为心理健康有4条标准：①乐于工作；②能与他人建立和谐的关系；③对自身具有适度的了解；④和现实环境有良好的接触。

我国学者郑日昌教授提出心理健康的7条标准：①认知活动正常；②情绪生活健康；③意志品质健全；④自我意识正确；⑤个性结构完整；⑥人际关系协调；⑦社会适应良好。

我国学者王登峰、张伯源也提出心理健康的8条标准：①了解自我，悦纳自我；②接受他人，善与人处；③正视现实，接受现实；④热爱生活，乐于工作；⑤能协调与控制情绪，心境良好；⑥人格完整和谐；⑦智力正常，智商在80以上；⑧心理行为符合年龄特征。

不难发现,上面列举的心理健康标准虽然表达方式不完全相同,但在重要方面的本质上都是相同或相近的,都是从环境适应能力、情绪调控能力、社会交往能力、自我意识水平等方面来确定心理健康的标准。一般而言,判断个体心理健康与否,主要从五个方面进行:一是经验标准,凭观察者的主观心理感受;二是社会适应标准,以社会中大多数人的常态为参照标准;三是统计学标准,依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模,把当事人的心理与常模进行比较;四是自身行为标准,以每个人在以往生活中形成的稳定的行为模式作为标准;五是医学标准,把心理障碍纳入医学范畴,寻找病理解剖或病理生理变化的根据。

第二节 大学生心理健康新理念

一、大学生心理发展的特点

(一) 大学生心理发展水平

大多数大学生主要处于青年中期,从其心理发展的水平来说,最一般的情况是:正在迅速走向成熟而又未真正完全成熟。从掌握知识、思维能力以及适应环境等能力的水平上看,确实可以认为他们与成人没有什么差别。并且,大学生已达到公民法定年龄,又进入了大学,因此他们更自认为已经成人,说话和行事通常都力求带有成人味道。可是,如果从心理发展的基础方面,比如在价值观、人生观、社会适应等方面,大学生还带有很大的幼稚性和盲从性,特别是在对社会问题的看法上,他们的观点虽不乏深刻性,但也都带有不可忽视的片面性。即使在处理日常生活问题时,大学生也往往好以成人自居,却因阅历和经验的局限不能完全摆脱心理适应上的“幼稚性”。大学生心理发展水平的另一个重要标志就是心理倾向的两重性。所谓心理倾向的两重性,主要是指心理活动的指向上既有积极方面又有消极方面。正是由于积极心理和消极心理并存,以及相互制约和转化的状态,反映了大学生正在走向成熟的心理发展水平和心理状态。这种心理状态蕴含着大学生自我更新发展的内在动力,是大学生心理发展的重要根据和基础。

(二) 大学生心理发展的主要方面

1. 认知的发展

大学生智力发展到最佳水平,各种认知能力普遍提高。以思维的发展来说,大

学生的“理论型”抽象思维已逐渐居于主导地位。他们喜欢进行理论论证,在专业学习中追求较高的理论深度,对事物因果规律的探讨越来越感兴趣。抽象逻辑思维日趋完善,思维的独立性、批判性明显发展,思维的广阔性、深刻性显著提高,思维的灵活性、敏捷性迅速发展。虽然大学生的思维能力已经达到较高的水平,但他们辩证逻辑思维的基础毕竟还不深厚,在观察、分析事物特别是复杂的社会现象时,容易出现主观、片面、固执和过于自信等情况,这些问题显然需要恰当地引导和教育。

2. 自我意识的发展

大学生的自我意识和自我教育能力进一步增强,深切地关心自我的发展,独立感、自尊心、自信心十分强烈,自我分析、自我评价、自我监督、自我教育的能力有了较大提高。例如,自我评价有了较高的客观性、连续性和稳定性,但高估和低估现象也时有发生;自我体验深但不稳定;自我控制水平明显提高,但有时还容易冲动。总之,大学生自我意识发展中的矛盾较多,自我评价、自我教育的自觉性、客观性和稳定性存在较大的个体差异。

3. 情绪情感的发展

大学生情绪情感日益丰富,社会性情感得到充分发展。由于大学生活动领域的扩大,生活体验更加丰富,产生了丰富复杂的情绪情感,呈现如下发展态势:从情绪表现的形式看,以外显为主向以内隐为主发展;从情绪控制的情形看,以冲动为主向以自制为主发展;从情绪引起的动因看,以直接具体为主向以间接、抽象为主发展;从情绪体验的内容看,以生理需要为主向以社会需要为主转变。尽管大学生的情绪情感发展已接近成熟,但还没有真正成熟,仍然存在一些明显的弱点或缺陷。例如,大学生情绪还有较大的情境性和波动性,有时这种情绪波动和随境而迁的特点表现得还相当明显,难以控制;大学生情绪的外显性与内隐性在矛盾中并存,在冲突中发展,这种局面给大学生的情绪适应带来一定困难。

4. 性意识的发展

大学生处于青年中期,生理发育已基本完成,性意识的明朗化与发展成为这个时期的重要特点。其一,表现在对异性比较关注,以直接的或间接的方式接近异性,探索异性的秘密,或以各种方式引起异性的注意。其二,表现在对爱情生活的追求。这种心理的发展带来大学生个体塑造良好形象和个性的精神向往,但这种愿望又因大学生受经济地位影响及心理成熟度还不足以正确处理与异性的关系,从而存在种种烦恼和不安。这亟需正确地引导和教育。

5. 人生观的发展

如果我们以人生观的形成作为心理发展成熟的主要标志的话,那么,大学时代正是人生观形成并稳定发展的关键时期。大学生随着生活经验的增加,认知能力的不断提高,尤其是抽象思维能力的发展,他们在心理发展水平上已基本达到上述

要求,逐步形成了对人生目的、人生态度和人生评价较为稳定的看法。并且,他们对人的本质、作用、人生道路和人生哲学等问题,已能自觉从理论上通过论证去寻求答案,而不满足于人生问题的一般描述和泛泛而谈。他们能对已经学得的人生价值判断进行重新审视,以便形成经过自己探求、具有自身特性的人生价值观,并使之系统化和体系化。

(三) 大学生心理发展的矛盾

大学生心理发展过程中,存在着明显的两面性,而且各方面的发展也很不平衡,往往容易引起冲突与矛盾。这些矛盾冲突主要有:

1. 自我闭锁性与交往需要的矛盾冲突

青年大学生不像少年那样坦率、较少隐讳,大学生的内心世界是秘密的,而且思想情感越成熟,自尊心越强。随着心理需要的增多,他们越来越感到自己的心理特点与别人存在差异,因而产生了青年期心理一定的闭锁性。这种闭锁性导致大学生与父母、教师与同学、朋友之间在心理上产生距离,虽然身处人群,却感到缺少可以与之吐露内心秘密的知心人。青年因闭锁性把自己的心门关闭,因而产生孤独感。可是,他们又迫切期望与人交往,希望得到成人的帮助或与同龄的知心者交流思想、感受、愿望和理想,处于这种状态下的大学生就容易产生难以排解的内心矛盾。他们既寻求自我独立又感到孤独无依;既渴求在新的集体中得到帮助和安慰,又紧紧地闭锁自己的心灵。这种悖反的心理造成了大学生人际关系处理上常处于尴尬的境地。

2. 强烈的自主要求与自理能力差的矛盾冲突

大学生精力旺盛,思维敏捷,富有创造性和自信心,他们要求社会和别人将他们当作成人看待,在内心体验上极富成人感。因此他们极想从父母师长的监督中摆脱出来,脱离对他们的依赖关系。但由于他们的心理成熟滞后于生理成熟,并且缺乏社会生活经验,分辨是非能力不强。加之我国大学生就学期间经济上一般靠家庭供给,尽管渴望独立,实际上却不能完全真正独立。因此,强烈的自主要求在实际生活需求面前显得软弱无力。

3. 强烈求知欲与识别力低的矛盾冲突

大学生渴求知识,求知欲特别强,无论社会生活领域还是自然领域,他们都感到新奇,都想了解和探求究竟。但是由于大学生缺乏实践经验,理论修养也不够,因此识别能力较低,特别是低年级大学生,这个弱点表现得更明显。他们有时分不清哪些是积极的、有益的,哪些是消极的、有害的,以致良莠不分、瑕瑜不辨,把错误的、含有毒素的东西也接受下来。儿童对不理解的问题,乐于向成人请教,青年学生则不然,他们往往按自己的看法、想法去解释,有时受害更深。

4. 情绪两极化与理智需求之间的矛盾冲突

大学生的情绪波动大,不像成年人那样稳定,往往出现情绪的两极性:振奋起来,非常热情;消沉下去,灰心丧气。例如,他们有时烦闷不安、懊悔不已;有时由于对自己估计不足,而产生优越感或自卑感;有时对别人的评价过度敏感,容易生气;有时有强烈的竞争心、好胜心和嫉妒心。这一切都说明青年大学生容易感情用事,而难于用理智控制,不善于处理情绪与理智之间的矛盾。

5. 美好愿望与当前现实的矛盾冲突

大学生由于抽象思维的发达,容易很大程度上脱离具体现实进行思考,同时想象活跃,当需要一时难以满足时,往往容易靠想象来构思美妙的幻境,以幻想代替现实求得补偿性的满足。然而,现实生活中,美好的愿望和需要常常受到许多现实的制约,而不能完全实现和满足,这就产生了一系列的矛盾,愿望与现实的差距越大,这种矛盾也就越大。

大学生在发展过程中出现的这些心理上的矛盾冲突,是很正常的现象,是心理走向成熟但尚未完全成熟的集中表现。这些心理矛盾冲突既可能促进大学生心理向前发展,也可能成为阻碍其心理健康发展的阻力。因此,学校教育者要主动关心他们,了解他们的内心矛盾,及时给予热情的关怀与指导,引导他们通过自己的努力,平衡内心矛盾。

二、大学生心理健康的标准

根据大学生心理发展特征和要求,综合国内外心理学家对心理健康标准的研究成果,大学生心理健康的标准可以概括如下:

(一) 较高的智力水平

智力是人脑中的各种认识组成的对客观事物的稳固的综合反映,表现为人脑对客观事物的反映深度、广度、速度及准确度。它由注意力、记忆力、观察力、想象力、思维能力五个要素组成,这五大要素作为一个完整的整体发挥作用,承担着信息的接收、加工、处理任务,是智慧活动的执行者和操作者。智力正常是人一切活动的最基本的心理条件。大学生的主要任务是学习,即通过智力活动认识客观世界,积累经验,掌握科学知识,解决各种各样问题,从而认识客观事物的本质及其变化规律。一般说来,智力水平的高低直接影响学习的效率和质量,智力发展水平高,知识才能学得深、学得透、学得活、学得牢。大学生正值智力发展的高峰期,一名心理健康的大学生,首先在其智力发展上要达到一定水平,要珍惜学习机会,克服学习中的困难,保持一定的学习效率,并从学习中体验满足与快乐,能顺利完成

学习的各项任务。

（二）良好的自我意识

自我意识是指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。心理健康的学生能够正视自我、了解自我、接纳自我、正确评价自我,既不妄自尊大而强做力所不能及的事情,也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机遇。在自知之明的基础上,充满自信,相信自己有巨大的潜能,同时也知道怎样发掘和利用自己的潜能来创造尽可能大的人生价值。此外,心理健康的学生既有遵循社会行为规范的愿望,又不会过分压抑自己,能坦然客观地看待自己。对于自己无法弥补的缺陷,也能安然处之,即使是在不利的条件下,也能进行自我安慰和鼓励。

（三）适度的情绪调节能力

情绪是影响人的心理和行为的重要内在因素。心理健康的大学生善于调节和控制自己的情绪,其心情以喜悦、愉快、乐观、满意等积极的情绪状态为主,虽然也会有悲、愤、忧、哀、愁等消极情绪体验,但不会长期沉浸其中,并能及时调节和控制,喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁,同时也能适度表达情绪。

（四）坚强的意志品质

意志品质标志着人的心理活动自觉性、果断性和自制力水平。心理健康的大学生能以积极的态度对待生活中的难题,以良好的心态和坚忍不拔的精神去迎接人生的挑战;有克服困难的勇气、决心、毅力,为完成目标矢志不渝并有顽强的挫折承受力;能有意识地支配和控制自己的行动,以及不断调节自己的行为去适应环境,使个人行为符合新环境的要求。

（五）和谐的人际关系

人际关系是人类心理适应的综合指标。心理健康的人乐于与人交往,既能接受自我也能接受他人,悦纳他人,认可他人存在的作用和重要性,同时也能为他人所理解,为他人和集体所接受,善于与他人相互沟通和交往,人际关系融洽。在与他人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊重等)多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、敌视等)。而且,心理健康的大学生,其个人思想、目标、行动能融入社会的要求和习俗,重视团体需要,能与他人合作共事,并能有效地调控自己的欲望。

（六）完整统一的人格品质

人格指人的整体精神面貌,人格完整包含良好的个性心理特征和行为方式。