

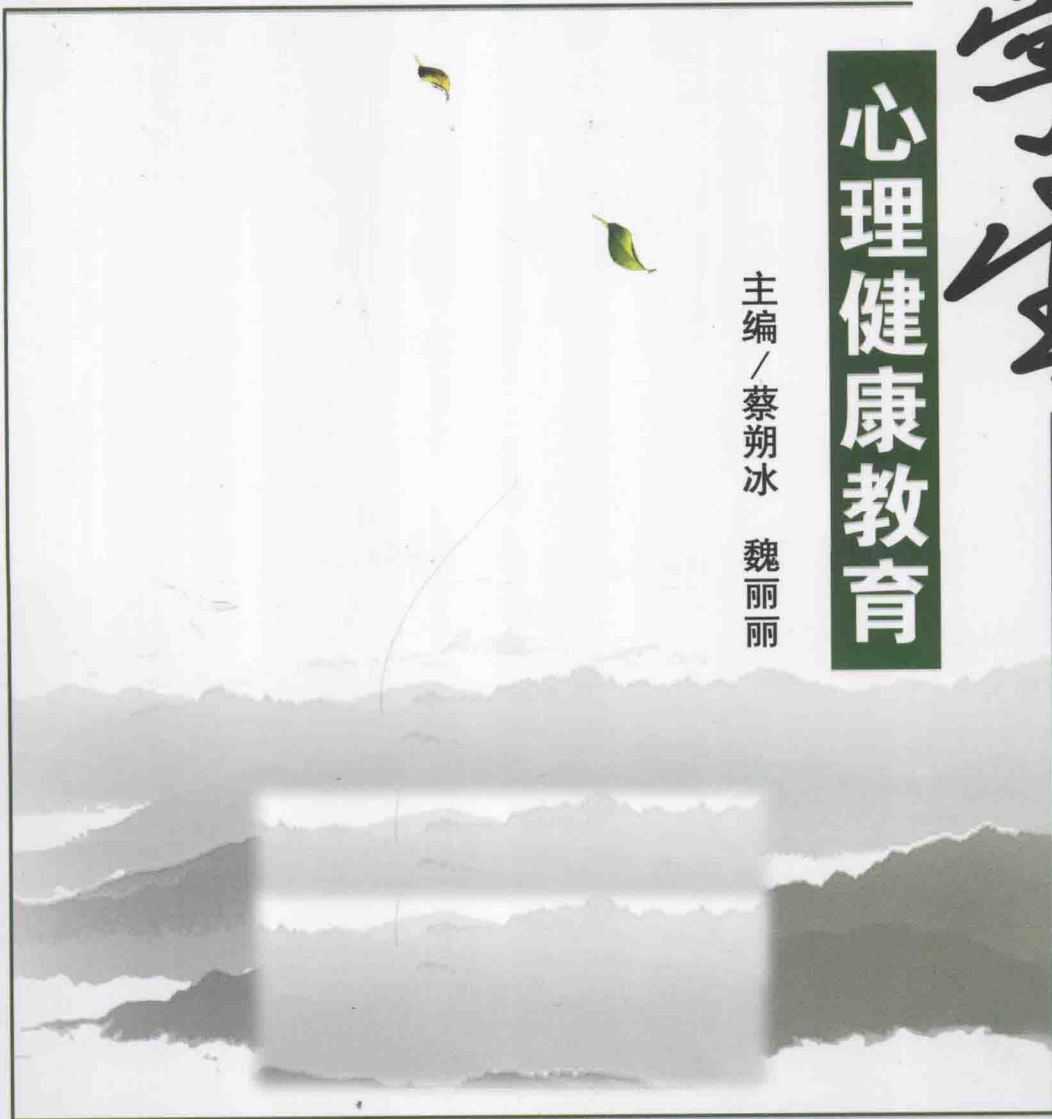


DAXUESHENG  
XINLI JIANKANG JIAOYU

# 大学生

## 心理健康教育

主编 / 蔡朔冰 魏丽丽



电子科技大学出版社

# 大学生

DAXUESHENG  
XINLI JIANKANG JIAOYU

## 心理健康教育

主 编 / 蔡朔冰 魏丽丽

副主编 / 师 伟 陈玉霞

孙 瑞 屈丽娟



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 蔡朔冰, 魏丽丽主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5647-1811-4

I. ①大… II. ①蔡… ②魏… III. ①大学生—心理健康教育—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 189576 号

## 大学生心理健康教育

蔡朔冰 魏丽丽 著

出版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谢应成

责任编辑: 谢应成

主 页: [www.uestcp.com.cn](http://www.uestcp.com.cn)

电子邮箱: [uestcp@uestcp.com.cn](mailto:uestcp@uestcp.com.cn)

发 行: 新华书店经销

印 刷: 北京市彩虹印刷有限责任公司

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 13.25 字数 337 千字

版 次: 2013 年 8 月第一版

印 次: 2013 年 8 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-1811-4

定 价: 29.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

# 前 言

高职高专是高等教育的重要组成部分,以培养应用型人才为主要目标。进入新世纪新时代,社会经济飞速发展,科学技术突飞猛进,生活节奏明显加快,竞争压力越来越大,人际关系越来越复杂。在大学校园生活和学习的高职学生对社会心理这块时代的“晴雨表”十分敏感。作为天之骄子,特殊的社会群体,只有努力学习科学文化知识,锻炼专业技能,培养良好的心理素质,才能在未来的竞争中立于不败之地。优良的心理素质在高职学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用,它必将对 21 世纪人才的质量产生积极而深远的影响,因此,全面提高跨世纪人才素质的培养。开展高职学生的心理健康教育是高等职业教育面临和急需解决的问题。

高职学生一般年龄在 17~22 岁,正处在青年期。在人一生中,青年期是心理变化最激烈的时期。由于心理发育不成熟,情绪不稳定,当面临一系列生理、心理、社会适应问题时,心理矛盾时有发生。这些冲突和矛盾若得不到有效的疏导,久而久之会形成心理障碍,严重者会造成心理危机。为了避免或消除心理压力造成的心理障碍或危机,以正常的心理状态适应当前复杂的社会环境,提高大学生综合素质,塑造健全人格,开发潜能,增强心理健康教育的针对性、实效性。我们热心于心理健康教育工作的几位老师编写了《大学生心理健康》教材,希望它能给从事心理健康教育的老师和需要心理健康知识的学生提供一些有益帮助。本书着重从心理本质、人格基础、人际关系、学习、情绪、恋爱与性、网络心理、求职择业、心理健康的自我维护等方面做了一些探讨和尝试,将心理学原理与大学生思想动态相结合,针对在校大学生存在的心理问题作了认真分析,结合理论依据,提出一些建议。

本书共分十二章,第一章绪论——心理健康概述;第二章——我是谁——心理健康的本质;第三章——向完美挑战——健全的人格;第四章——沟通无障碍——人际关系与心理健康;第五章——我的聪明在哪里——学习心理与调适;第六章——羞答答的玫瑰静悄悄地开——恋爱心理;第七章——伊甸园的禁果——性与心理健康;第八章——接种“网瘾”疫苗——互联网与心理健康;第九章——通往成功的阶梯——择业心理与调适;第十章——做情绪的主人——情绪、情感与心理健康;第十一章——风雨之后见彩虹——心理健康的自我维护;第十二章——与幸福相伴——心理咨询。其中每一章节内有经典案例、心心点灯、经典再现、生活万象、相关链接、参考游戏等相关教学资源,可以让大学生将理论与实际有效结合、活跃课堂气氛、加深对课堂知识的认识和理解、增强自我探索能力。

本书有商丘职业技术学院蔡朔冰,魏丽丽主编,有商丘职业技术学院从事心理健康教育的教师师伟,陈玉霞,许昌职业技术学院从事心理健康教育的教师孙瑞,屈丽娟副主编。这些老师他们既有丰富的教学经验,又有在高职院校一线学生心理咨询的经历。

本书既可作为高等职业院校心理教育、心理咨询及其他专业的教材和参考用书,也适合广大心理卫生工作人员业余学习之用,同时也可作为科普书对广大青少年进行心理健康教育

之用。

在本书的编写过程中，我们借鉴了一些心理学著作和相关资料，有的在书中加以说明，有的则限于条件不能一一列出，在此我们向著作者表示最衷心的感谢。由于时间仓促，加上理论水平有限，本书难免存在纰漏甚至不当之处，热诚欢迎广大读者、专家、学者不吝指正！

编 者

2013 年 5 月

# 目 录

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 第一章 绪论——心理健康概述.....      | 1  |
| 第一节 心理健康的含义及标准.....      | 1  |
| 一、健康的概念.....             | 1  |
| 二、心理健康的特质.....           | 2  |
| 三、大学生心理健康的标准.....        | 3  |
| 第二节 大学生心理现状.....         | 6  |
| 一、大学生心理健康现状.....         | 6  |
| 二、影响大学生心理健康的因素.....      | 11 |
| 第三节 大学生心理健康教育.....       | 14 |
| 一、大学生心理健康教育的目标.....      | 14 |
| 二、大学生心理健康教育的原则.....      | 14 |
| 三、大学生心理健康教育的方法和内容.....   | 16 |
| 第二章 我是谁——心理健康的本质.....    | 20 |
| 第一节 心理概述.....            | 20 |
| 一、心理的实质.....             | 20 |
| 二、认知的心理构成.....           | 21 |
| 第二节 心理的生理基础.....         | 22 |
| 一、认知活动的生理基础.....         | 22 |
| 二、情绪活动的生理基础.....         | 23 |
| 三、人格特征的生理基础.....         | 23 |
| 四、社会行为的生理基础.....         | 24 |
| 第三节 大学生的生理特点与心理健康教育..... | 25 |
| 一、大学生的生理发展特点.....        | 25 |
| 二、大学生生理发展对心理的影响.....     | 26 |
| 第三章 向完美挑战——健全的人格.....    | 30 |
| 第一节 人格概述.....            | 30 |
| 一、人格的含义和特征.....          | 30 |
| 二、人格理论.....              | 32 |
| 第二节 大学生的人格障碍.....        | 33 |
| 一、人格障碍的概念.....           | 33 |
| 二、人格障碍的类型.....           | 34 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 三、人格障碍形成的原因 .....          | 37 |
| 四、人格障碍的防治 .....            | 39 |
| 第三节 健全人格的塑造 .....          | 40 |
| 一、健全人格的标准 .....            | 40 |
| 二、大学生健全人格的塑造 .....         | 41 |
| 第四章 沟通无障碍——人际关系与心理健康 ..... | 46 |
| 第一节 人际关系 .....             | 46 |
| 一、人际关系的概念 .....            | 46 |
| 二、人际关系的发展过程 .....          | 47 |
| 三、自我暴露与人际关系的深度 .....       | 48 |
| 四、人际关系的三维理论 .....          | 48 |
| 五、李维奇人际关系八种类型 .....        | 49 |
| 第二节 大学生的人际关系与心理健康 .....    | 50 |
| 一、大学生人际关系的特点 .....         | 50 |
| 二、大学生人际关系的类型 .....         | 51 |
| 三、影响大学生人际关系的因素 .....       | 53 |
| 四、大学生人际关系常见的心理问题的表现 .....  | 56 |
| 五、大学生人际交往中常见障碍及调适 .....    | 58 |
| 第三节 人际交往的原则和艺术 .....       | 61 |
| 一、人际交往遵循的原则 .....          | 62 |
| 二、人际交往的艺术 .....            | 63 |
| 第五章 我的聪明在哪里——学习心理与调适 ..... | 68 |
| 第一节 学习心理概述 .....           | 68 |
| 一、学习的概念 .....              | 68 |
| 二、现代学习理论 .....             | 70 |
| 第二节 学习动机 .....             | 72 |
| 一、学习动机概述 .....             | 72 |
| 二、大学生学习动机的特点 .....         | 73 |
| 三、大学生学习动机的相关因素 .....       | 74 |
| 四、大学生学习的特殊性 .....          | 76 |
| 第三节 大学生常见的学习心理问题与调适 .....  | 77 |
| 一、学习动机不当 .....             | 77 |
| 二、厌烦学习 .....               | 78 |
| 三、考试焦虑 .....               | 78 |
| 四、有效的学习方法 .....            | 79 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 第六章 羞答答的玫瑰静悄悄地开——恋爱心理 .....  | 83  |
| 第一节 爱情概说 .....               | 83  |
| 一、爱情的本质 .....                | 83  |
| 二、爱情的结构 .....                | 84  |
| 三、爱情中的情绪 .....               | 85  |
| 四、爱情的发展 .....                | 86  |
| 五、影响大学生恋爱的因素 .....           | 87  |
| 六、恋爱动机与心理健康 .....            | 89  |
| 第二节 大学生恋爱问题与调适 .....         | 91  |
| 一、恋爱心理困境与自我调适 .....          | 91  |
| 二、恋爱挫折的自我调适 .....            | 94  |
| 三、爱需要学习 .....                | 97  |
| 第七章 伊甸园的禁果——性与心理健康 .....     | 100 |
| 第一节 大学生性心理的发展特征 .....        | 100 |
| 一、大学生性心理发展的一般特征 .....        | 101 |
| 二、大学生性心理发展状况 .....           | 101 |
| 三、影响大学生性的因素 .....            | 102 |
| 第二节 大学生性心理困扰及调适 .....        | 103 |
| 一、大学生性心理矛盾冲突 .....           | 103 |
| 二、大学生性心理困扰与调适 .....          | 104 |
| 第三节 大学生性心理健康教育对策 .....       | 111 |
| 一、国内外性健康教育的状况 .....          | 111 |
| 二、性心理健康的标准及性健康教育的内容 .....    | 112 |
| 三、加强大学生性心理健康教育 .....         | 113 |
| 第八章 接种“网瘾”疫苗——互联网与心理健康 ..... | 116 |
| 第一节 互联网与大学生 .....            | 116 |
| 一、互联网的形成与发展 .....            | 116 |
| 二、互联网的特征 .....               | 117 |
| 三、互联网的影响 .....               | 119 |
| 第二节 网络与大学生心理健康 .....         | 120 |
| 一、网络对大学生心理健康的积极影响 .....      | 120 |
| 二、网络对大学生心理健康的消极影响 .....      | 121 |
| 第三节 网络成瘾 .....               | 123 |
| 一、大学生网络成瘾的心理原因 .....         | 123 |
| 二、网络成瘾的分类 .....              | 124 |
| 三、网络成瘾的预防 .....              | 125 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 四、网络成瘾的心理咨询和心理治疗 .....       | 126 |
| 第三节 大学生互联网应用教育对策 .....       | 127 |
| 一、大学生应志存高远, 奋斗不息 .....       | 127 |
| 二、高校领导要提高认识, 大力加强网络管理 .....  | 127 |
| 三、充分利用网络平台 .....             | 128 |
| 四、进行网络心理咨询 .....             | 128 |
| 五、进行自我调节 .....               | 128 |
| 第九章 通往成功的阶梯——择业心理与调适 .....   | 130 |
| 第一节 大学生择业心理与准备 .....         | 130 |
| 一、大学生求职择业的心理准备 .....         | 130 |
| 二、消除认识自我的障碍 .....            | 133 |
| 第二节 大学生就业与心理健康 .....         | 135 |
| 一、就业心理压力 .....               | 135 |
| 二、就业心理期望失落感 .....            | 135 |
| 三、就业观念不合理 .....              | 136 |
| 四、就业人格缺陷 .....               | 136 |
| 五、就业心态问题 .....               | 138 |
| 第三节 职业生涯规划 .....             | 140 |
| 一、职业生涯的内涵 .....              | 140 |
| 二、影响职业生涯的因素 .....            | 140 |
| 三、职业生涯规划 .....               | 141 |
| 第四节 求职技巧 .....               | 144 |
| 一、求职技巧的练习与指导 .....           | 144 |
| 二、正确处理面试求职失败 .....           | 148 |
| 三、结论 .....                   | 148 |
| 第十章 做情绪的主人——情绪、情感与心理健康 ..... | 151 |
| 第一节 情绪和情感概述 .....            | 151 |
| 一、情绪和情感的概念 .....             | 151 |
| 二、情绪、情感与需要 .....             | 151 |
| 三、情绪与情感的区别和联系 .....          | 153 |
| 四、情绪、情感的作用 .....             | 153 |
| 第二节 情绪、情感的表现与种类 .....        | 156 |
| 一、情绪、情感的表现与判别 .....          | 156 |
| 二、情绪、情感的种类 .....             | 157 |
| 第三节 大学生常见负性情绪 .....          | 159 |
| 一、大学生情绪情感的特点 .....           | 159 |
| 二、大学生常见负性情绪 .....            | 159 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 第四节 大学生情绪、情感的调控.....          | 162 |
| 一、大学生情绪健康的标准.....             | 162 |
| 二、情绪、情感的调节方法.....             | 162 |
| 第十一章 风雨之后见彩虹——心理健康的自我维护 ..... | 169 |
| 第一节 挫折与适应.....                | 169 |
| 一、挫折概述.....                   | 170 |
| 二、挫折的心理反应.....                | 171 |
| 三、应对挫折的心理防御机制.....            | 171 |
| 四、挫折适应.....                   | 174 |
| 第二节 心理危机的觉察与干预.....           | 176 |
| 一、危机及其理论.....                 | 176 |
| 二、大学生的危机表现.....               | 177 |
| 三、危机干预技术.....                 | 180 |
| 四、自杀干预.....                   | 183 |
| 五、大学生心理危机干预的策略.....           | 186 |
| 第十二章 与幸福相伴——心理咨询.....         | 189 |
| 第一节 心理咨询概述.....               | 189 |
| 一、心理咨询的概念.....                | 189 |
| 二、心理咨询过程的基本阶段.....            | 190 |
| 三、心理咨询的类型.....                | 192 |
| 四、心理咨询的任务与内容.....             | 193 |
| 五、心理咨询的原则.....                | 193 |
| 第二节 大学生常见心理问题及类型.....         | 195 |
| 一、心理困扰.....                   | 195 |
| 二、心理障碍.....                   | 196 |
| 第三节 对心理咨询认识的误区.....           | 197 |
| 一、大学生对心理咨询认识误区.....           | 197 |
| 二、如何请教心理咨询师.....              | 198 |
| 参考文献.....                     | 202 |

# 第一章 绪论——心理健康概述

## 典型案例

### 药家鑫案

2011年1月8日，药家鑫被西安市人民检察院以“故意杀人罪”提起公诉。3月23日上午，“药家鑫案”在陕西省西安市中级人民法院开庭审理。2011年4月22日，西安市中院一审宣判，被告人药家鑫犯故意杀人罪，被判处死刑，剥夺政治权利终身，并处赔偿被害人家属经济损失45 498.5元。4月28日，药家鑫提起上诉，并提出四点上诉理由。2011年5月20日，陕西省高级人民法院裁定，驳回上诉，维持死刑判决。6月7日上午8时，药家鑫在西安被以注射方式执行死刑。

## 案例分析

大学生正处于人生发展的重要时期，大学阶段是世界观、人生观、价值观形成的关键时期。对于在校大学生来说，他们在成长过程中遇到的困难和矛盾，产生的困扰和冲突，会形成这样或那样的心理问题，而如果这些心理问题解决不好，就可能成为大学生犯罪的心理基础。因此，加强和改进大学生思想工作，要在理想信念、思想品德、行为养成、心理健康等各个层面全面展开，使思想教育与心理健康教育互相补充、互相促进。

## 第一节 心理健康的含义及标准

### 一、健康的概念

1948年，联合国世界卫生组织（WHO）成立时，在其宪章中开宗明义地指出：健康不仅仅是没有病症，而且是在身体上、心理上和社会上的完全安宁状态。

为了加深人们对健康的认识，世界卫生组织对健康的标准做了如下解释：一是有充沛的精力，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；二是态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔；三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；四是能适应外界环境的各种变化，应变能力强；五是能够抵抗一般性的感冒和传染病；六是体重得当，身材匀称，站立时头、肩、臂的位置协调；七是反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；八是牙齿清洁无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常；九是头发有光泽，无头屑；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

1989年，世界卫生组织将健康做了进一步解释：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。

心理健康包括两层含义：一是无心理疾病，这是心理健康的最基本条件；二是具有一种积极发展的心理状态，即能够维持自己的心理健康，主动减少问题行为 and 解决心理困扰。

由此可见，衡量一个人是否健康必须从生理、心理和社会行为等方面加以分析，健康是生理健康和心理健康的协调统一。

## 二、心理健康的特质

精神医学者孟尼格尔（Karl Menninger）认为，心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况，不只要有效率，也不只是能有满足感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者俱备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的心理承受力和愉快的气质。

心理学家英格里斯（H. B. English）给心理健康的定义是：心理健康是指一种持续的心理状况，当事者在那种情况下能进行良好的适应，具有生命力，并能充分发展其身心的潜能。

张伯源和王登峰在《大学生心理卫生与咨询》一书中将心理健康概括为：了解自我、悦纳自我；能协调和控制情绪，心境良好；人格完整和谐；智力正常，智商在 80 以上；心理行为符合年龄特征。

综合各家的见解，可将心理健康者的特质归纳为以下几点：

### （一）积极的自我观念

（1）心理健康的人能够体验到自己的存在价值。他们了解自己的长处与短处，能进行适当的自我评价，不过分自我炫耀，也不过于自我责备，即使对自己有不满意的地方，也不妨碍其感受自己较好的一面。能悦纳自己，同时也觉得自己能为他人所接纳。心理不健康的人，则缺乏自知之明，或自高自大，目空一切；或只看到自己的缺点，对自己总是不满意。由于所定的目标和理想太高，主观愿望与客观现实相距甚远，因而总是自责、自怨甚至自卑。

（2）心理健康的人有遵循社会行为规范的能力，既不过分放纵自己，也不会过分压抑自己，能实在而坦然地管理自己的言行。

（3）心理健康的人自我与镜我（即“镜中我”，由美国社会学家查尔斯·霍顿·库利在《社会组织》一书中提出）趋同性较强。一个人自己眼中的我和别人眼中的我是否一致也非常关键，二者愈趋于一致，心理愈健康；若不一致，则容易造成心理困扰。

总之，一个心理健康的人由于有着积极的自我观念，其“理想我”与“现实我”，“应该我”与“实际我”，“镜像我”与“真实我”之间通常是协调一致的，即使有差异，也不会对其心理健康构成威胁，反而有可能促进自我的发展。

### （二）悦纳他人

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，认可他人存在的重要性和作用，因而也能为他人和集体所接受，人际关系融洽。实际生活中，朋友可以满足个人的安全与归属的需要，满足爱与被爱的需要；朋友能替自己分忧解愁，有助于心理健康。良好的人际关系既反映一个人的社交能力和悦纳他人的特质，同时也是心理健康的标志之一。因为在与他人交往时感到舒服自在，感到安全与信任。一个心理健康的人，其个人思想、目标、行为能融入社会要求和习俗，能重视团体需要，并能有效调控为社会所不容的欲望。

### （三）面对现实

每一个人都是从过去经现在走向未来。心理健康的人能够面对现实、接受现实，而不会沉湎于过去或陷入不切实际的幻想之中；能吸取过去的经验，依据现在，策划将来；既能重视现在，也能权衡过去、现在与未来的关系，预见即将来临的问题和困难，并事先设法加以解决。而心理不健康的人往往以幻想代替现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，常常抱怨自己生不逢时或责备环境不公而怨天尤人，对未来十分悲观。当然，心理健康的人也会遭遇挫折，也有面对失败的时候，但心理健康的人对各种经历都能持开放的态度，既不会否认或推诿，也不会因此而否定自己，而能将其视为自身经验的一部分，坦然面对，从容应对。

### （四）认知完整

每个人每天都要承受环境中的种种压力，因此，能对现实有正确的觉知并做出合理的解释是相当必要的。为此，正常的智力水平是心理健康必不可少的保证。心理健康的人能与现实保持良好的接触，能对环境作出客观的观察，进行有效地适应，而不是歪曲现实环境。心理不健康的人却往往对现实缺乏正确的觉知能力，杯弓蛇影，心神不宁。

### （五）情绪适度

心理健康的人能恰当地调控自己的情绪，其心情以喜悦、愉快、乐观、满意等积极的情绪状态为主，虽然也会有沮丧、愤怒、悲伤、恐惧等消极的情绪状态，但不会长久持续。其情绪表达是适度的，控制恰如其分，不会太过或不及。情绪如果不加以控制或过分压抑都有损心理健康。心理健康的人当然不是没有七情六欲，重要的是在情绪方面能够恰当地估量并表现得合乎情境。疏解消极情绪对心理健康尤为重要，如果不加以调控，经常以消极的情绪和态度看待人生，不仅情绪上会愈加忧郁和沮丧，而且也会感到压力越来越多、越来越重，身心不堪重负。因此，心理健康的人，心境通常是开朗、乐观的。

### （六）热爱生活

心理健康的人珍惜和热爱生活，并享受人生的乐趣，而不会视生活为负担。心理健康的人乐于学习，积极工作，在学习和工作中施展才能，并能够从学习和工作成绩中得到满足和激励。对学习和工作的投入，能使人获得成就感并提高自我价值，有益于心理健康。乐于学习和工作，既反映出一个人的学习和工作能力，同时也是心理健康的一个重要指标。一个心理健康的人是热爱生活、乐于学习、勤于工作的人。

### （七）丰富的人生经验

心理健康是一个实践过程，就像身体的健康需要有足够的营养和适当的锻炼一样，心理的健康也只有个人有了丰富的人生阅历，历经生活磨炼，不断战胜挫折与失败之后，才能真正建立起来。心理健康绝不等于心情愉快、没有烦恼那么简单，它必须从生活实践中得出，并经得起实践的检验。很难想象，一个思想简单、生活经历贫乏、一帆风顺的人，在复杂多变的现实社会环境中能拥有真正意义上的心理健康。

## 三、大学生心理健康的标准

大学生是一个特殊的群体，他们在情感上较社会青年更加敏感，在经济上不能自立。在

人际关系方面，他们大多远离家乡，缺乏家庭的照顾。校园生活使他们脱离社会，集体生活又使他们缺乏个人空间。大学生书本知识比较丰富，而社会经验却相对缺乏。思维活跃，但脱离实际。因此，大学生除了可能产生一般的心理问题外，这些特殊的环境还会使他们产生一些特殊的心理问题。大学生心理健康的标准既要符合一般普通人心理健康的标准，又要体现大学生的心理发展规律与特点，以及他们特定的社会道德的要求。据此，大学生心理健康的标准主要有以下几个方面：

### （一）人格完整

人格完整是指有健全统一的人格，即表现在能力、气质、性格和动机、兴趣、理想、信念、世界观等各方面能平衡与和谐发展，不存在明显缺陷与偏差。大学生应以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此有效地支配自己的心理行为。个体的所想、所说、所做都是协调一致的，即胸怀坦荡、言行一致、表里如一。

### （二）智力正常

智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、实践活动能力等的综合水平。一般来说，大学生的智力是正常的，其智力的总体水平高于同龄人。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。

### （三）情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快，这是心理健康的重要标志。情绪异常往往是心理疾病的先兆。大学生应能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情，善于从学习生活人际交往中寻求乐趣，对生活充满希望，情绪稳定，具有调控自己的情绪以保持与周围环境动态平衡的能力。

### （四）意志健全

意志是人意识能动性的集中表现，是人的重要精神支柱。意志健全是指大学生应有坚强的意志品质：目的明确合理，自觉性高；善于分析情况，能果断地做出决定；坚韧，有毅力，心理承受能力强；自制力好，既有实现目标的坚定性，又有克制干扰实现目标的愿望、动机、情绪和行为，不放纵任性。

### （五）适应能力强

不能正确处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。较强的适应能力是大学生心理健康的主要特征，其表现为：能适应大学的学习、生活和人际关系，迅速完成从中学到大学的转变；对所在学校自然环境有较好的适应能力；能和社会保持良好的接触，能正确认识社会，了解社会，心理行为能顺应社会文化的进步趋势；发现自己的目标、行为与社会需要发生矛盾和冲突时，能迅速进行自我调节和修正，以谋求和社会的协调一致，而不是逃避现实，更不是与社会需要背道而驰。

### （六）正确评价自己

正确地认识、了解、悦纳自己是大学生心理健康的重要条件。一个心理健康的大学生能

体验到自己的存在价值，有自知之明，能对自己的能力和性格做出恰当、客观的评价，悦纳自己的优点和缺点（如身高、相貌等）。对自己不会提出苛刻、非分的期望与要求，既不会跟自己过不去，设定的生活目标和理想也能切合实际。同时，努力发挥自身的潜能，即使面对无法补救的缺陷也能正确接受。

### （七）和谐的人际关系

建立和谐的人际关系是人们获得心理健康的重要途径。大学生和谐的人际关系应体现在：乐于与人交往，且交往动机端正，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友；在积极的交往中保持独立的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观地评价别人和自己，在交往中善于取长补短、宽以待人、友好相处、乐于助人。

### （八）心理行为符合大学生的年龄特征

在人们生命发展的不同年龄阶段，具有相对应的心理行为表现模式。大学生应具有与年龄和角色相适应的心理行为特征，即举止言行符合其年龄特征，这是心理健康的表现。

## 知识链接

正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面：

#### 1. 心理健康标准的相对性

事实上，大学生心理健康与不健康并无明显界限，而是一个连续、动态的过程。如将正常比做白色，将不正常比做黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个较大的缓冲区域——灰色区，大多数人都分布在这一区域内。

#### 2. 整体协调性

把握心理健康的标准，应以心理活动为本考察其主客观世界的整体协调性。从心理过程看，健康的人的心理活动是一个内外统一的协调体，这种整体协调保证了个体在反映客观世界过程中的准确性和有效性。

#### 3. 个性的相对稳定性

每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理，人的个性在没有明显和剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。

#### 4. 发展性

一个健康的心理是人在发展中不可避免的发展性问题，会随着个体的心理成长逐渐调整趋于健康。

心理健康的标准是多层次、多方面的，要科学、正确判断一个人的心理是否健康，必须从多个角度进行考察，还要结合不同地区、不同民族、不同文化、不同时代的具体情况综合考虑。

## 第二节 大学生心理现状

### 一、大学生心理健康现状

#### (一) 大学生心理特点

大学生正处在人的第二次生长发育高峰后期,其身体发育逐渐成熟,身体形态日趋稳定,器官机能日益完善。但大学生的心理发展明显地表现出与生理发展不同步,即心理发展滞后于生理发展,处于走向成熟但又不完全成熟的阶段。

##### 1. 智力发展达到高峰

大学生一般思维敏捷,接受能力强,通过专业训练、系统学习,抽象逻辑思维能力得到充分的发展,智力水平大大提高,分析问题解决问题的能力增强,其智力层次含有较多的社会性和理论色彩,这一显著特点使大学生心理活动的内容得到极大地丰富。

##### 2. 自我概念的增强与认知能力发展的不协调

自我概念是指个体对自身的认知、人-我关系的认知;伴随自我认知而产生的情感体验;伴随自我认知、自我情感而产生的思想倾向和行为倾向(表现为个体对思想和行为的发动、分配、维持和定向)。它是认识、情感、意志的综合体,是人心理发展过程中一个极为重要的方面。自我概念的发展不仅与年龄有关,而且与人的知识水平有关。一个人的文化素质越高,其自我意识就可能越强,大学生更多的是眼光向内,注重对自己进行体察和分析,即自我分化为主体的我和客体的我,以及理想的我和现实的我。

大学生与同龄人相比,往往有更多的成功经历受到过较多的赞美,也被寄托了更多的希望,因此,他们的自我评价偏高。大学校园这种特殊的环境又是十分强调独立、注重自我确立的地方,许多大学生在较大的程度上按照自己的方式安排自己的生活,有一种宽松自由的氛围。同时,由于大学生所处的独特的社会层次及具有较高的文化素质,他们对社会上的事有着自己的见解,他们看问题的视野可能与一般人有所不同,有一种以天下为己任的抱负和心愿。他们对事物的认识,表现出一定的片面性和幼稚性,还不能深刻、准确、全面地认识问题。这种认识与他们极强的自我概念不相协调,这种不协调可能会一直困扰着他们。

##### 3. 思维活跃

大学生已不再满足于形式逻辑思维的水平,而是继续走向更高一层,即辩证思维。对问题的思考不限于寻求原因与结果的逻辑关系,而是把由经验决定的合理性判断也引入思考过程中,并把它当做重要的标准来使用。其思维已转向对现实计划的思考,这样的思维能力可为生活定下更明确的目标,做出更详细的准备。

##### 4. 情绪情感日益丰富而不稳定

大学生是一群正在成长的青年,是一个极其敏感的群体,其内心体验细腻微妙他们对与自身有关的事物往往体察得细致入微。由于大学生内心的需要结构发生变化,追求有其独特性,而他们的价值观念尚不稳定,时常处于波动、迷惘、抉择之中,其心理成熟又落后于生理成熟,因而,情绪变化起伏大,易受周围环境变化的影响,心境变化快,情感是不稳定的。

他们一方面对学习、工作、师长、同学、友谊、爱情以及对周围事物充满积极情感，另一方面又容易走向极端，出现各种不良反应或消极情绪。

#### 5. 大学生性生理已发育成熟，性意识开始觉醒，感情欲望逐渐增强

大学生正处于青年中期，生理发育已基本完成，所以性意识的明朗化与进一步发展都是正常的。又由于大学校园是年轻人的世界，每个大学生都有充分的机会与同龄的异性接触，因而意识的发展以及与之相伴而来的恋爱问题是大学生心理发展过程中的一个重要内容。一方面，性意识的发展带来强烈的按照性别特征来塑造个性和形象的精神向往，每个大学生都会在心里产生一种愿望即成为什么样的男子或女子；另一方面，性意识的发展也带来了对异性的倾慕与追求，而这种愿望，会与大学生还不善于处理与异性之间的关系，或者他们的经济地位与心理成熟度还不足以应付这种问题相矛盾，从而带来种种不安和烦恼。

#### 6. 社会需求迫切

为了接受系统严格的专业训练，大学生在校园里生活期限比同龄人长，这使他们与社会有一定距离。也正因为如此，他们渴望加入社会的愿望更为迫切。在校园里，他们关注着社会，评判着各种社会现象，并希望自己加入进去，按照自己的想法去改变各种令人不满意的现象，用自己所学的专业知识服务于社会，体现自己的力量，实现自身的价值。这种迫切的社会需求与大学生正在形成的价值观相互作用，是他们将来走向社会的重要心理依据。这种心理特点支配、指导着大学生的学习态度，从而对大学时代的生活质量产生重要的影响。

### （二）大学生心理健康状况

最近有调查研究表明，虽然我国大学生的心理健康是主流，但有些状况令人担忧，主要表现在：

#### 1. 心理健康不佳者呈上升趋势

据有关统计资料介绍，我国高校学生的心理障碍发生率 1989 年是 20.23%，1999 年是 29.30%，2004 年，沈阳某高校对其中 3384 名大学生的心理调查显示，41.54% 的学生有心理问题，51.54% 的学生有偏执倾向。调查中有轻生想法的学生占总数的 1.5%。据卫生部、世界卫生组织驻华代表处等机构透露，有 16.0%~25.4% 的大学生有心理障碍，表现以焦虑不安、恐怖、神经衰弱、强迫症和抑郁情绪为主。研究还表明，心理健康问题女生比男生严重，农村同学比城市同学严重，一般院校比重点院校严重。

#### 2. 心理健康问题是造成大学生辍学、自杀的主要原因

据北京市 16 所院校调查分析表明，因心理疾病休学、退学人数分别占因病休学、退学人数的 37.9% 和 64.4%；在因心理疾病休学、退学的学生中，神经症患者分别占 76.1% 和 54.8%，而神经症又以神经衰弱为主。最近几年，沈阳每年都有因心理问题而自杀的大学生，也有因为心理问题离家出走的大学生，而且有上升的趋势。

#### 3. 独生子女大学生心理障碍突出

据天津市有关院校调查，天津高校的独生子女数量大约占到大学生总数的 51%，近年来出现轻微和重度心理问题的人越来越多，其中因双方同是独生子女互不体谅对方，导致恋爱失败使学业受到影响，引发自杀倾向的占到有自杀动机人群的 90% 以上。天津市一所高校近一年来接待处理不好宿舍人际关系，导致抑郁症、焦虑症、强迫症等症状的心理咨询达 700 余人，1100 余人次，为患有严重的心理障碍的学生办理休、退学和转诊 30 多人次。