

新编 大学生心理健康教育

XINBIAN
DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

宋岩 何磊 杨蕴 主 编
黄丹 孟彩 柳倩华 副主编

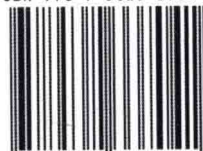


华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

新编
大学生心理健康教育
XINBIAN DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

责任编辑：谢茉莉
封面设计：李志丽

ISBN 978-7-5623-3704-1



9 787562 337041 >

定价：25.00元

新编 大学生心理健康教育

XINBIAN DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

宋岩 何磊 杨蕴 主 编
黄丹 孟彩 柳倩华 副主编



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

内 容 提 要

本书对大学生的心理健康状况进行了定性与定量分析,并对占近半数的女大学生的心理健康状况加以关注,界定了大学生心理健康教育的内容,论述了大学生心理健康的标准,探讨了积极适应环境和提升人际交往能力的方法,分析了大学生人格教育和挫折教育所面临的问题,明确了择业指导教育的方向和目标,以利于大学生身心和谐发展。本书注重对大学生心理健康教育理论与实践的探索,注重其基本理论的科学性、相对稳定性和应用性,注重培养大学生自觉运用相关原理解决现实问题的能力。

本书可作为高校相关课程教材,也可供教育战线的思想政治工作者及其他相关人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康教育/宋岩,何磊,杨蕴主编. —广州:华南理工大学出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-5623-3704-1

I. ①新… II. ①宋… ②何… ③杨… 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 156558 号

新编大学生心理健康教育

宋岩 何磊 杨蕴 主编

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

http://www.scutpress.com.cn E-mail:scutcl3@scut.edu.cn

营销部电话:020-87113487 87111048(传真)

策划编辑: 庄 严

责任编辑: 谢茉莉

印 刷 者: 广州嘉正印刷包装有限公司

开 本: 787mm×960mm 1/16 印张: 13.5 字数: 288 千

版 次: 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1~4 200 册

定 价: 25.00 元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

前言

随着社会竞争的日益激烈,大学生所承受的心理压力越来越大,这其中除学业压力外,还包括人际关系的处理、情感的调适、自我期望与家庭社会期望的矛盾、就业及职业生涯发展的困惑等,使得大学生心理困惑和心理适应不良日益加剧,心理危机越来越严重,精神疾患的发生率不断上升,自杀或危害他人和社会的事件时有发生,对社会、对学校、对家庭、对自身产生的负效应很大。因此,帮助大学生了解心理健康的有关知识,讲求心理卫生,防止心理疾病的发生,是心理学工作者的一项重要职责。

我们在总结多年教学实践经验和研究成果的基础上,借鉴国内外有关文献资料,并从我国大学生的实际情况出发,编写了《新编大学生心理健康教育》这本书,旨在为高校开设相应课程提供一部实用教材,也可供教育战线的思想政治工作者及其他相关人员参考。

在编写过程中,我们注重对大学生心理健康教育理论与实践的探索,注重其基本理论的科学性、相对稳定性和应用性,注重培养大学生自觉运用相关原理解决现实问题的能力,同时,也对大学生的心理健康状况进行了定性与定量分析,并对占近半数的女大学生的心理健康状况加以关注,希望对帮助大学生了解自身的心理活动,发挥其心理优势,进一步推动全面素质的发展,起到积极作用。

本书汇集了广东女子职业技术学院、湖南司法警官职业学院、黑龙江省委党校等众多心理学教师和研究人员的智慧,其具体分工如下:宋岩编写了第一章,高鹏程编写了第二章,王丽编写了第三章,席春玲编写了第四章,黄丹编写了第五章、第七章,何磊编写了第六章、第九章,孟彩编写了第八章,宋慧编写了第十章,柳倩华编写了第十一章,杨蕴编写了第十二章。全书由宋岩教授最后统改定稿。

本书在编写过程中借鉴了国内外许多相关文献,在此不一一列举,谨向其作者表示诚挚的感谢。在出版过程中得到了多方面的帮助和支持,在此表示深深的谢意。本书作为广东女子职业技术学院2012年女性教育研究专项课题"心理健康教育的女院模式创新研究"(课题编号:ZX A201207)和2012年广东女子职业技术学院课程改革项目"大学生心理健康教育"的阶段性研究成果,在编写和出版中得到了广东女子

职业技术学院周茂东副院长、教务处张洁清处长的帮助和支持,哈尔滨商业大学沙超然同学为本书资料的搜集和整理做了相应的工作,在此一并表示谢意。

由于大学生心理健康教育在我国开展的时间不长,各方面的研究资料还很缺乏,加之编者的知识、经验有限,所以本书难免有不当之处,恳请读者批评指正。

编 者

2012 年 7 月

目 录

第一章 守护心园的宁静——大学生心理健康教育概述·····	1
第一节 心理与心理健康·····	2
第二节 大学生心理健康的标准·····	5
第三节 大学生心理健康教育的任务和内容·····	9
第四节 增进大学生心理健康的途径和方法·····	13
第二章 身心合一——大学生身心发展特点·····	19
第一节 大学生生理发展的特点·····	20
第二节 大学生心理发展的特点·····	22
第三节 大学生心理发展的矛盾·····	28
第四节 生理变化对大学生心理的影响·····	31
第三章 拨开云雾见月明——影响大学生心理健康发展的突出问题及调适·····	37
第一节 大学新生的适应心理及其调节·····	37
第二节 大学生学习障碍及其克服对策·····	40
第三节 大学生恋爱的心理误区及其矫正方法·····	42
第四节 大学生迷恋网络的心理原因及其整饬·····	47
第四章 人贵有自知之明——大学生的自我意识·····	54
第一节 自我意识对大学生心理健康的影响·····	54
第二节 大学生自我意识的发展阶段与影响因素·····	58
第三节 大学生自我意识发展中的矛盾与整合·····	61
第四节 大学生健康自我意识的培养·····	64
第五章 未成曲调先有情——大学生的情绪管理·····	69
第一节 情绪及其对大学生心理健康的影响·····	69
第二节 大学生情绪的特征·····	77
第三节 大学生常见的不良情绪·····	79
第四节 优化大学生情绪的方法·····	82
第六章 一把钥匙开一把锁——大学生人格完善·····	88

第一节 人格的特性及其形成	88
第二节 大学生的人格特征	93
第三节 大学生不良人格的调控	101
第七章 外圆内方——大学生的人际交往心理	109
第一节 人际交往及其对大学生心理健康的影响	110
第二节 大学生人际交往的特点及影响因素	112
第三节 大学生人际交往中常见心理问题及其调适	119
第四节 提升大学生人际交往能力的方法	122
第八章 人生不如意事十之八九——大学生的挫折心理与调适	130
第一节 压力与挫折影响大学生心理健康	130
第二节 大学生受挫后的心理反应	135
第三节 提高大学生挫折承受力的方法	139
第九章 海阔凭鱼跃——大学生的择业心理教育	145
第一节 人格心理特征对择业的影响	146
第二节 择业准备心理及其调整	150
第三节 大学生的创业教育	154
第十章 男女有别——女大学生的心理健康与性别教育	162
第一节 女大学生的心理特征	163
第二节 性别刻板印象与性别教育	170
第三节 塑造双性化人格,提高女大学生心理健康水平	174
第十一章 珍爱生命——大学生生命教育	179
第一节 生命教育的概述	179
第二节 大学生生命教育的内容与方法	183
第十二章 助人自助——大学生心理危机的干预与自我调适	191
第一节 心理危机及其对大学生心理健康的影响	192
第二节 大学生心理危机的特点	194
第三节 大学生常见心理疾病的预防和危机干预	197
第四节 大学生心理健康的自我调适	202
参考文献	207

第一章 守护心园的宁静

——大学生心理健康教育概述

【趣味导读】

蛹的故事

上帝把万物创造出来以后，有一只蛹，看到蝴蝶是那样的漂亮，不禁用羡慕的眼光追随它。蛹又看了看自己，长得既丑陋，行动又不灵活，于是对上帝抱怨道：“上帝啊，你能创造出如此美妙的世界，但为何把我的一生分成了两个阶段，不是又丑陋又迟笨，就是又美丽又轻盈，使我在前一个阶段受尽人们的辱骂，后一阶段却获得诗人的歌颂，这未免太不协调了。你何不平均一下，让我现在虽然丑一点儿，却能行动轻巧，以后当漂亮蝴蝶时，行动迟缓一点儿，这样我做蛹和蝴蝶的两个阶段不就都能很愉快了吗？”

上帝路过这里时听到蛹这样的抱怨，就停下来对蛹说：“如果那样做，你根本活不了多久。”

“为什么呢？”蛹抬着小脑袋问。

“因为如果你有蝴蝶的美貌，却只有蛹的速度，一下子就会被捉住了。”上帝说，“你要知道，正因为你的速度迟缓，我才赐给你丑陋的外貌，使人类都不敢去碰你。现在，你还要坚持你的构思吗？”

“不，请维持你原来的安排吧。”蛹这才慌张地说，“我知道了，不论美与丑，轻盈与迟缓，只要是你创造的，一定都是完美的。”

分析启示：大学生要学会给自己心灵打开一扇窗，让阳光照进来，让困惑消失，不断经历心理的历练和呵护，找回自我、找回快乐。

联合国教科文组织于1989年在北京召开的“面向21世纪教育国际研讨会”把“学会关心”确定为会议主题。作为全面发展、早日成才的重要基础，大学生心理健康正越来越受到学术界和社会各界的重视。心理健康现在已处于与身体健康同等重要的位置。世界卫生组织提出，健康“不但没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态及社会适应能力”。因此，当代高等教育重视大学生的心理健康教育，教会学生从“学会生存”到“学会关心”，已成为不可逆转的时代潮流和全球性教育改革关注的焦点。每个大学生都应当讲究心理健康，注意个人心理卫生。只

有这样，才能以积极的心态迎接社会变革时期带来的挑战。

第一节 心理与心理健康

一、心理现象及其实质

(一) 什么是心理

大学生在实践活动中，能够“听到”他人的言谈，“记取和运用”知识经验，“预想”活动的结果，“思考”在活动中遇到的各种问题。这里的“听到”，是心理学所讲的感觉或知觉；“记取和运用”、“预想”、“思考”是记忆、想象和思维。学业顺利、生活幸福带给大学生的喜悦，学业受挫带来的悲伤等内心体验，就是情感和情绪。为了实现预定的目标，经常要克服重重困难，坚持不懈地实现预期目标的心理活动就是意志。在完成同一项工作时，有的人能够轻松地完成，有的人费很大力气也不能完成，这是能力水平的差异。在性情上，有人温柔，有人暴躁；有人活泼，有人沉静；有人热情，有人冷漠，这些都是气质和性格方面的差异。由此可以看出，心理离不开活动，活动也离不开心理。心理是注意、感觉、知觉、记忆、想象、情感、意志、能力、气质、性格等心理现象的总称。心理活动是客观事物以及它们之间的联系在人脑中的反映。人的心理现象错综复杂、丰富多彩，同时又是一个统一的整体。为了便于研究，心理学家将统一的心理现象分为心理过程、个性心理特征和心理状态三大部分（见图1-1）。

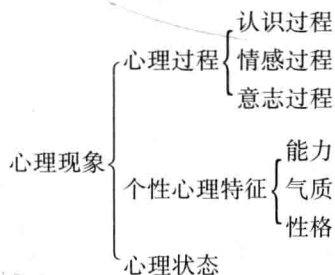


图1-1 心理现象结构关系图

认识、情感、意志，是人所共有的心理现象。这些心理现象都是一种有始有终的活动过程，心理学上将其分别称为认识过程、情感过程、意志过程，统称为心理过程。个性心理特征则是在个人身上经常表现出来的、比较稳定的心理特点。这些心理活动在具体的时间和空间条件下表现为心理状态。

(二) 心理的实质

人的心理是怎样产生和发展的呢？心理现象虽然是人们所熟悉的，但要认识它的本质并非易事。早在远古时期，人们就对心理有一些朴素的不够科学的解释，后来出现了主观唯心主义和客观唯心主义对心理的错误认识。到了19世纪后半叶，马克思和恩格斯创立了辩证唯物主义和历史唯物主义，才为科学地解释心理现象提供了哲学基础。

科学的心理观认为，人的心理是在实践活动中人脑对客观现实的能动反映。

1. 心理是人脑的机能

列宁指出：“心理的东西、意识等等是物质（即物理的东西）的最高产物，是叫做人脑的这样一块特别复杂的物质的机能。”这句话阐明了心理是脑的机能，脑是心理的器官。然而，人类并不是一开始就认识到心理是人脑的机能。在古代，人们常常把心理与心脏或身体的其他器官联系在一起，误认为心、肝、脾、肺、肾等五脏都是心理产生的器官。随着临床医学和脑科学的发展，人们终于否定了这些错误的结论，逐步认识到心理与人脑的密切关系。科学研究和实践经验都证明，人无大脑，不仅没有正常的心理活动，而且无法维持生命，无脑畸形儿的事例就可以说明这一点；人脑发育不全或损伤，人的心理活动也会异常。正常人的一切心理活动，都是人脑和神经系统有规律活动的结果。

2. 客观现实是心理的源泉，心理是客观现实的主观映象

人脑是人产生心理的器官，但并不等于说，有了大脑就可以产生心理，人脑必须在客观事物的影响下，才能实现反映的机能。所谓反映，就是物质在相关联系和相互作用的运动变化中留下痕迹的过程。它是一切物质普遍具有的属性。人的一切心理现象，不论是简单的感觉、知觉，还是复杂的思维、情感等，都可以从客观现实中找到源泉，甚至是神话和传奇中虚构的、在现实生活中不存在的荒诞现象，不管它本身如何超脱现实，但构成它的原材料还是来自客观现实。如果没有作用于人的客观现实，人的心理乃至行为便成为无源之水、无本之木，是绝不会产生出来的。因此，客观现实是人的心理源泉和内容。

人的心理具有主观能动性，这是因为对客观现实的反映，总是由具体的个人进行的。主体已有的知识、经验、个性特点以及当前的心理状态等影响着反映的结果，使反映带有个人的特点。同一事物，仁者见仁，智者见智，这说明心理的主观性，说明人的心理是客观现实的主观映象。但这种主观映象不是像镜子反映外物那样机械、刻板，而是积极、能动地进行的。人脑反映客观现实形成心理，心理又能支配和调节人的行为活动，能动地反作用于客观现实。因此，人对客观现实的反映，是主观和客观的统一。

3. 实践活动是心理产生和发展的必要条件

人脑对客观现实的反映，是在人的实践活动中实现的。人的心理活动的产生，不是有了脑、有了客观世界就自然生成的，而是通过人和客观世界交互作用实现的。任何人尽管有正常的产生心理的生理机构，生存在自然界，但是如果脱离了人类社会，没有社会实践活动，就不能产生正常的人的心理与行为。在这方面，“狼孩”事例就能说明这个问题。虽然“狼孩”具备了人的遗传素质，但因被狼掠去，脱离了人类社会生活环境，所以，形成了一些狼的心理与行为，而没有形成正常人的心理。实践活动不仅是人的心理产生和发展的基础，而且也是检验人对现实反映是

否正确的唯一方法。当人根据对现实的认识进行活动的时候,活动产生的结果便检验着反映是否正确。因此,实践活动是心理产生和发展的必要条件。

二、健康与心理健康的定义

(一)世界卫生组织(WHO)关于健康的定义

心理健康是完整健康的组成部分。人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类自身认识的深化而不断变化的。

1948年,世界卫生组织在成立宪章中指出:“健康不仅是没有疾病,而且是一种个体在躯体上、精神上、社会上的完全安宁状态。”它明确地告诉人们,必须与传统的“无病即是健康”的生理学上的健康思想区分开来,人的健康既包括身体健康,还包括精神健康和社会健康(社会适应性)。

1989年,世界卫生组织又将健康定义为:“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等四个方面都健全,才算是完全健康的人。”健康对于每一个人都是非常重要的。大学生应当全面理解健康概念,树立正确的健康思想。

现在世界卫生组织又提出了人的身心健康的8条标准,简称“五快三良好”。

(1)吃得快。进食时,有良好的胃口,不挑食,能快速吃完一餐饭,食欲与进餐时间基本同步,三餐吃起来感觉津津有味。说明胃肠及肝脏等消化功能良好。

(2)便得快。一旦有便意,能很快排泄完大小便,且感觉良好、轻松自如,便后没有疲劳感。说明胃肠排泄功能好。

(3)睡得快。有睡意,上床后能很快入睡,且睡得好,一觉到天亮,醒后精神饱满、头脑清醒,睡眠质量好而不是时间过多。说明神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏无病理信息干扰。

(4)说得快。说话流利,思维敏捷,语言表达准确、有中心,中气充足。说明脑部功能健全,心肺功能正常。

(5)走得快。行走自如,活动灵敏、协调,迈步有力、轻松。证明躯体和四肢状况良好,精力充沛旺盛。人患有内脏疾病时,下肢常有沉重感;心情焦虑,精神抑郁,则往往感到四肢乏力,步履沉重。

(6)良好的个性人格。情绪稳定、性格温和、意志坚强、感情丰富、胸怀坦荡、豁达乐观、目标坚定,言行举止能被众人认可。

(7)良好的处世能力。观察问题客观、现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境,与人交往能被大多数人所接受。

(8)良好的人际关系。善待自己、助人为乐、与人为善,尊重他人人格,对人际关系充满热情,与他人交往的愿望强烈。

(二) 心理学家关于心理健康的定义

美国人本主义心理学家马斯洛归纳出一个人的心理健康的基本品质如下:

(1)能正确对待自己,有一种积极的自我意识,将自己看做一个有能力而受欢迎的人,并生活在一个自己能发挥积极作用的社会中。

(2)能够平等地对待任何人,无论对方是男或是女,都将一视同仁。

(3)能够与他人保持深刻的人际关系,很容易并乐意与他人交往,对人仁慈有耐心,有着强烈的同情心。

(4)能够细微观察现实世界,做到实事求是,并能够根据正确的信息进行周密的思考。

(5)具有常在的欣赏力。“自我实现的人”有着奇特而经久不衰的欣赏能力,具有新鲜、纯正,以及敬畏、快乐甚至达到狂喜程度的人生的基本品质。

(6)具有独立的主见与自信。

(7)具有创造性,即是指性格上的品质,强调的是人格,而不是一个人的成就。

(8)具有民主的品质结构,即做到行为的一贯性。

马斯洛研究了 49 名他认为是心理健康榜样的著名人物,结果发现,这些被认为心理健康水平真正优秀、人格真正健全的自我实现者具有以下 13 个优秀的品质:

(1)良好的现实知觉;

(2)接纳自然、他人与自己;

(3)自发、坦率、真实;

(4)以自身以外的问题为中心;

(5)有独处和自立需要;

(6)功能发挥自主;

(7)常新的愉快体验;

(8)有神秘或顶峰的体验;

(9)有社会兴趣;

(10)人际关系深刻;

(11)有民主的性格结构;

(12)有创造性;

(13)抗拒遵从。

第二节 大学生心理健康的标准

一、心理健康运动的起源与发展

心理健康运动的形成是与心理卫生运动的发展分不开的。当代心理卫生运动是

从如何正确认识精神病和给精神病患者以人道的待遇开始的。

20 世纪初, 美国人比尔斯因患精神病, 曾在精神病院里度过了 3 年非人的生活, 出院后他便写了一本名为《一颗自我发现的心》的书, 并于 1908 年出版。书中, 他揭露了精神病院对病人的虐待和病人所受的痛苦, 提倡心理卫生, 改善精神病院的设施和医疗手段, 呼吁人们采取措施预防各种精神疾患。1908 年 5 月 6 日, 在社会各方人士的赞助和支持下, 比尔斯在自己的家乡和志同道合者一起举行了世界上第一个心理卫生协会成立大会, 成立了“康涅狄格州心理卫生协会”。协会以维护心理健康、防止精神疾患、改善精神病人的待遇、普及精神病知识为宗旨, 迅速向全美开展活动。在此以后, “美国心理卫生委员会”、“国际心理卫生委员会”、“世界心理健康联合会”等组织陆续成立。1958 年, 我国召开了全国第一次精神卫生工作会议, 1985 年又成立了“中国心理卫生协会”。由此, 心理卫生工作便在我国积极开展起来。

由此可见, 心理卫生这一概念是由预防精神上的各种疾病和对其很好地治疗引出来的。因此, 所谓心理卫生, 从广义上讲, 就是采取措施, 预防心理疾病, 增进心理健康, 提高对环境的适应能力。其中, 包括从狭义上讲的预防和治疗精神疾病。心理卫生工作者提出的预防措施, 就是对这个问题的一个很好的说明。预防措施分为三级:

一级预防: 帮助心理状态正常的人避免或消除危机和刺激, 防止各种心理障碍和行为变态的发生, 使心理得到完善的发展。

二级预防: 对轻度心理障碍和不良适应行为的人, 做到及早诊断、及早发现和及早治疗, 使其防止出现急性发作或转变成慢性, 减少心理障碍造成的损害, 降低复发率。

三级预防: 对严重精神疾病患者, 通过药物和心理治疗等手段, 一方面改善已患症状, 努力阻止病情恶化, 缩短病程, 减少机能障碍的危害; 另一方面努力阻止原有的适应行为和健康心态的减弱。

各级各类学校可建立三级保健网络, 即班级(学生保健员)一系(班主任)一校级(心理中心)之间的关系, 定期培训学生心理保健员和班主任, 普及心理保健知识。

现代社会, 工业化程度提高, 竞争加剧, 生活节奏加快, 人际关系更为复杂, 大学生心理上所承受的压力越来越大, 因此, 应了解心理卫生的有关知识, 讲求心理卫生, 防止心理疾病的发生, 以此增进大学生的心理健康。

二、大学生心理健康的标准

根据国外有关资料, 所谓心理健康是指这样一种心理状态, 即对内部环境具有安全感, 对外部环境能以社会上认可的形式进行适应。这就是说, 遇到任何障碍和

困难的问题，心理上都不会失调，都能以社会上认可的行为进行克服。凡具有这种耐性的状态，都可以说是心理健康的状态。对于大学生来说，心理健康主要包括以下几方面的内容：

(1) 健康的情绪。情绪稳定与心情愉快是人的情绪健康的主要标志。情绪稳定表示人的中枢神经系统活动的协调，说明人的心理活动协调。如果一个大学生的情绪经常很不稳定，变化莫测，与他人很难相处，这是情绪不健康的表现。心情愉快表示人的身心活动的和谐与满意，表示人的身心处于积极的状态。心理健康的人能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情，善于从生活中寻找乐趣，对生活充满希望。

(2) 健全的意志。健全的意志，主要是指为了达到一定的目的自觉地组织自己的行动。这种目的和行动有利于社会；遇事当机立断，即使在执行计划中遇到情况变化，也能善于果断地改变计划；在困难和挫折面前能做出适当的心理反应；对所要达到的目的，做持之以恒的努力，直至成功；为了适应社会需要而控制自己的思想、情绪和言行。如果一个大学生做事缺乏明确的目的，或者对目标朝令夕改，对重大决策优柔寡断、草率从事，缺乏持之以恒的精神，对自我的约束力弱，放纵任性，则是意志不健全的表现。

(3) 正常的智力。智力是指人处理问题、解决问题的能力。大学生的智力根据其发展水平，可分为超常、一般和落后。心理学家通常用智力测验来衡量人的智力发展水平。智力水平的高低用智商(IQ)来表示。一般来说，大学生的智商在90~110之间，表明其智力水平适中；智商超过140，表明其才智出众；智商低于70，表明其智力低下或称为智力落后。大多数人的智力属于一般常态水平，智力超常和智力落后都是少数。智力超常与智力一般且能充分发挥自身的潜在素质，是心理健康的表现，而智力落后则是心理不健康的表现，智商在正常以上但不能发挥自身的潜在素质，也不算心理健康。

(4) 适度的行为反应。行为是人在环境刺激下所产生的内在心理和心理变化的外在反应。适度的行为反应，首先是指大学生的行为内容符合社会规范，并以积极的态度正确对待社会生活的准则。其次是指大学生的行为反应，诸如喜怒哀乐、言谈举止等皆在情理之中。最后，大学生的行为表现总体来说应该与其年龄相符合。如果出现外在的行为表现与实际年龄严重的不相适应状态，就是心理不健康的表现。

(5) 协调的人际关系。协调的人际关系，主要是指大学生乐于和别人交往，有自己的友伴。在与别人相处时，尊重、信任、关心、帮助、谅解他人等肯定态度应多于对人怀疑、嫉妒、仇视、埋怨、指责等否定态度。为此，心理健康的大学生在人际交往中要做到以下三点：第一，以积极的态度参加社会交往，不孤僻，不冷漠。第二，能客观公正地评价自己和别人，取人之长，补己之短；宽以待人，助人为乐。第三，在自己的生活、学习和工作领域中，既有稳定而广泛的人际关系，又有

知己的朋友。

三、保护大学生心理健康的意义

保护大学生心理健康,对于达到教育目的有着重要的意义。

(一)保护大学生心理健康能为实现德育目的奠定心理基础

德育就是向大学生进行思想政治和道德品质教育,其任务是培养大学生具有共产主义理想和道德品质。如果大学生心理不健康,就很难培养出这种优良的品质。按照现代健康的概念,优良的道德品质和心理健康是一个健康的人应该同时具备的。然而,道德品质受心理健康状况制约,一个心理扭曲、社会适应能力差的人,往往是一个道德品质低下的人。例如,人格异常的人就会扰乱他人和危害社会。因此,大学生的心理健康教育是强化德育机制的心理基础,只有保护大学生的心理健康,才能达到德育的圆满目的。

(二)保护大学生心理健康能为实现智育目的提供前提

智育是向大学生传授知识、技能,发展认识能力的教育。但教育是教育者和受教育者双向进行的,如果受教育者的智能低下,心理受阻,那么这种教育任务就难以完成。因此,要达到智育目的,首先就要使大学生有健康的心理。

(三)保护大学生心理健康能为实现体育目的提供基本保证

体育是向大学生进行锻炼身体、增强体质教育。从狭义上讲,体育是为了培养大学生具有健康的躯体;从广义上讲,体育是为了保证大学生的健康。而世界卫生组织在1948年“健康宪章”中提出,健康包括良好的躯体、心理状态和社会适应能力。在1989年召开的国际心理卫生协会的年会上,专家们又对健康概念进行了修改,增加了另一个重要的内容,即优良的道德品质,从这个意义上讲,保护心理健康本身就是对大学生进行体育教育的一项重要内容。同时,从实践中看,保护心理健康,也是使大学生躯体没有疾病的基本保证。据世界卫生组织提供的资料表明,高血压、动脉硬化、癌症、糖尿病等四种威胁躯体健康最严重的慢性疾病,都是由心理冲突引起的身心性疾病。2000多年以前,祖国医学就把喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七情看成是可以引起脏腑功能失调、气机紊乱,从而成为致病的重要因素。保护大学生的心理健康,就要调节七情平衡,使人体的气血流畅,内脏功能协调,避免慢性疾病的形成,从而保证大学生的身心健康,使身心健康在整个生命中起到两个支柱的作用。

从目前状况来看,保护大学生的心理健康也是刻不容缓的。对于一般大学生而言,没有考上重点本科高校,是一个较大的难以自拔的挫折,在他们的心灵深处有