

大学生 心理健康

耿璐 陈彤 主编



科学出版社

大学生心理健康

主 编 耿 璐 陈 彤

副主编 李 敏 王 燕 方 颖

编 者 (按姓氏汉语拼音排序)

曹永忠 (红河卫生职业学院)

陈 彤 (肇庆医学高等专科学校)

方 颖 (四川护理职业学院)

耿 璐 (遵义医药高等专科学校)

李 敏 (肇庆医学高等专科学校)

梁 洁 (肇庆医学高等专科学校)

刘懋立 (遵义医药高等专科学校)

陆斯琦 (肇庆医学高等专科学校)

王 燕 (遵义医药高等专科学校)

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书共分十章,包括大学生心理健康教育概述、大学生适应与发展、大学生自我意识发展及培养等内容。本书具有理论性、实践性、可操作性的特点,以心理健康知识的基本理论为基础,紧紧围绕大学生人格成长和完善的过程中遇到的心理问题,通过心理健康知识的理论讲授和一些简单实用的心理调适方法的操作,帮助大学生更好地认识自我,能够及时地对可能发生的心理问题进行必要的预防,增强心理健康自我教育的主动性和积极性,提升自我心理调适能力。书中附有心理健康的相关自测量表,大学生可进行自我测试,从而更好地了解自己。

本书可以作为大学生心理健康教育的教材,也可以作为心理咨询师、辅导员、心理委员等的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康 / 耿璐, 陈彤主编. —北京: 科学出版社, 2017.6
ISBN 978-7-03-053254-1

I. 大… II. ①耿… ②陈 III. 大学生 - 心理健康 - 健康教育 - 高等职业教育 - 教材 IV. G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 128554 号

责任编辑: 丁海燕 / 责任校对: 彭 涛

责任印制: 赵 博 / 封面设计: 张佩战

版权所有, 违者必究。未经本社许可, 数字图书馆不得使用

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

保定市中华美凯印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 6 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2017 年 6 月第一次印刷 印张: 12 1/2

字数: 294 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前言

2017年2月,中共中央、国务院印发了《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》(以下简称《意见》)。该《意见》指出,要推进高校思想政治工作改革创新,强调要贴近师生思想实际,以改革创新精神做好高校思想政治工作,加强人文关怀和心理疏导,促进大学生身心和人格健康发展。

21世纪是尊重知识、注重人才素质全面提升的时期。在这个思想文化激荡、价值观念多元、人才竞争激烈、社会瞬息万变的年代,培养道德品质优秀、专业技能精湛、心理素质过硬的适应社会需要的高素质人才是高等教育的历史责任。我们清楚地看到,教育改革和社会发展在给大学生带来机遇的同时,也给他们带来了巨大的心灵冲击,大学生面临的学习、生活和就业压力明显增大,由此导致心理问题明显增多。他们在对新环境的适应、自我概念的形成、人际交往的完善、专业的发展、性与爱情的选择、职业生涯的规划等方面产生了诸多心理困惑。作为21世纪的大学生,学会更好地认识自己、了解他人,开发自身的潜能,提高心理健康水平,掌握心理调适方法,优化心理健康途径,预防心理疾病,纠正不良心理,促进身心健康与人格完善,是大学生自我修养的重要内容,也是大学生心理健康教育的重要课题。因此,通过加强大学生心理健康教育,引导大学生掌握心理健康知识,学会自我心理调适的方法,激发自身潜能,养成良好的心理素质,提高心理健康水平是非常必要的。

编者根据多年的大学生心理健康教育工作经验,在借鉴该领域先进理论成果的基础上,紧密结合大学生学习生活中的心理实际,编写了《大学生心理健康》。本书以普及心理健康知识、为大学生提供心理健康指导为出发点,力求体现操作性、参与性和可读性的特点,旨在帮助大学生解决在现实生活和学习中所遇到的心理问题,为其处理好各种心理问题提供更好的指导。

《大学生心理健康》共分十章,内容包括大学生心理健康教育概述、大学生适应与发展、大学生自我意识发展及培养、大学生人格发展及完善、大学生情绪管理、大学生人际交往、大学生职业生涯规划、大学生恋爱与性心理健康、大学生心理障碍和大学生生命教育。这些内容基本涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题,是高校大学生心理健康教育课程的必备教材,也是关注自身成长与心理健康的大学生朋友的有益读本。

与以往的教材不同,本书突出了培养能力的实际训练,避免了行、知脱节的问题,内容更有针对性。每章开始部分设有心灵导航、案例(介绍一两个案例,

引入该章的内容，帮助学生更好地理解所要讲述的主体内容和知识链接。而每章后面部分均设有小结、心理活动训练[包括心理自测、心理训练、推荐欣赏，包括电影欣赏、美文欣赏、书籍推荐(选取了一些充满哲理的作品或小故事，让学生在轻松的欣赏、阅读中有所领悟和收获，实现自我启迪)]、思考与练习等内容，部分章节设有课堂活动，力求做到理论联系实际，达到学以致用效果。本书既有利于阅读、掌握理论知识，也有利于课堂实训的组织；既有利于教师教学，也有利于读者更好地了解自己，不断完善自我，为大学生提供了快捷、便利和有效的心理帮助。

本书在编写过程中，参考和借鉴了国内外专家、学者的大量成果，在此表示感谢。

在编写的过程中，尽管我们力图作一些积极的探索，但由于编者水平有限，书中不妥之处在所难免，欢迎广大师生批评指正。

编 者

2017年4月

目 录

第一章 大学生心理健康教育概述.....	1
第一节 心理健康.....	1
第二节 大学生心理健康.....	4
第三节 大学生常见心理健康问题及影响因素.....	9
第四节 大学生心理健康教育.....	13
第二章 大学生适应与发展.....	18
第一节 适应与发展.....	19
第二节 大学生适应与发展的内容及调适.....	20
第三节 提高应对挫折的能力.....	25
第三章 大学生自我意识发展及培养.....	35
第一节 自我意识概述.....	35
第二节 大学生自我意识的发展.....	39
第三节 大学生自我意识的偏差.....	42
第四节 大学生自我意识的培养.....	46
第四章 大学生人格发展及完善.....	53
第一节 人格概述.....	53
第二节 大学生人格发展的特点.....	59
第三节 大学生人格发展异常的表现与矫正.....	62
第四节 大学生人格完善的途径和调适方法.....	68
第五章 大学生情绪管理.....	76
第一节 情绪概述.....	76
第二节 大学生情绪发展的特点和常见问题.....	81
第三节 管理好自己的情绪.....	85
第四节 情绪 ABC 理论.....	89
第六章 大学生人际交往.....	93
第一节 人际交往概述.....	93
第二节 大学生人际交往的特点及类型.....	95
第三节 影响人际交往的因素.....	101
第七章 大学生职业生涯规划.....	111
第一节 职业生涯概述.....	111
第二节 大学生职业生涯规划.....	115
第三节 职业生涯规划的制订和执行.....	121
第八章 大学生恋爱与性心理健康.....	132

第一节 问世间情为何物——爱情概述	132
第二节 大学生恋爱心理及调试	135
第三节 大学生性心理健康及调适	142
第九章 大学生心理障碍	149
第一节 心理障碍概述	149
第二节 大学生常见心理障碍	154
第十章 大学生生命教育	172
第一节 生命的概述	172
第二节 树立正确的生命观	177
第三节 大学生心理危机干预	182
第四节 大学生自杀危机干预	186
参考文献	194

第一章

大学生心理健康教育概述

心灵导航

人类对于健康概念的认识是随着社会的发展及人类对自身认识的深化而不断丰富的。随着科技的高速发展、生活节奏的加快及生活方式的不断更新,人们对健康,特别是心理健康的关注日益增多。迈入大学校门的学生,进入了人生新的阶段,在成长的道路上面临学业、交往、恋爱、发展、就业等诸多现实问题,接受心理健康教育,培养良好的人格品质,养成科学的生活方式,发展社会交往,加强自我心理调节,能够让大学生在通往人生理想的航程中打下坚实的心理基础,翱翔自如,走向成熟。

精神健康的人,总是努力地工作及爱人。只要能做到这两件事,其他的事就没有什么困难。——弗洛伊德

一切的财富和成就,都源于杰出的智慧和健康的心理。——荣格

我们每个人都有不同程度的自卑感,因为我们都想让自己更优秀,让自己过更好的生活。——阿德勒

第一节 心理健康

案例 1-1

想回家的小方

顺利通过高考后,小方由家乡来到遥远的异地上大学。进入大学后不久,小方感觉自己处处不适应——饭菜吃不惯,当地方言听不懂,从未住过宿舍的她常常因为一些小事和舍友产生摩擦分歧,大学老师上课的方式和高中老师差异很大……小方每天都用大量时间给妈妈打电话诉苦,看着很多以前的高中同学在网上“晒”着丰富多彩的大学生活,小方觉得自己来到这所大学简直就是错误的选择,她感觉很苦恼,甚至想退学回家。

思考: 小方的心理是否健康? 判断的依据是什么?

一、心理概述

心理并不仅仅指自己心中的所思所想,而是指生物对客观物质世界的主观反映,包括心理现象和心理过程,人的心理活动都有一个发生、发展、消失的过程。人们在活动的时候,通过各种感官认识外部世界事物,经过头脑的活动思考事物的因果关系,并伴随着喜、怒、哀、惧等情感体验。这折射着一系列心理现象的整个过程就是心理过程。

脑是心理的器官,但脑本身并不产生心理,心理并不是大脑天生固有的产物,也不是大

脑自动产生的东西,而是客观物质世界在大脑中的反映。因此,客观事物是心理的源泉和内容,离开客观现实,人的心理也就无从观察。

第一章

心理所反映或反应的客观现实可以相对地分为三类:第一类是自然现实,如星球和宇宙空间,地球上的江、河、湖、海、山岳和原始森林等;第二类是经过人加工的现实,如学校、医院、车辆、工具、桌椅板凳等;第三类是社会现实,主要指人们的社会存在,即人所处的社会制度和人的各种社会关系,也包括人们之间的交往、语言、沟通等方面。人对客观事物的反映或反应,往往不是针对某一简单的孤立的事物,而是针对一事物与周围诸多事物所构成的整体。

人的心理反映并不是镜像式的反映,而是能动的反映。通过心理活动不仅能认识事物的外部现象,还能认识到事物的本质和事物之间的内在联系,并用这种认识来指导人的实践活动,改造客观世界。心理是客观现实在大脑中的主观反映,虽然是一种看不见、摸不着的影像,但是可以通过人的活动存在和表现,通过人的表情、神态、动作、言语等表现出来,使我们得以观察、认识、了解自己和他人。

二、健康的涵义

在现代社会,健康的含义并不仅仅指身体没有病,而是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。

1948年,世界卫生组织(WHO)在《世界卫生组织宣言》中将“健康”定义为:健康是一种生理、心理和社会适应的完满状态,不仅是没有疾病和不虚弱。1978年,国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》中重申:健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而是身心健康、社会幸福的完满状态。在这个宣言中,还进一步提出“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平是世界范围内的一项最重要的社会性目标”。1989年,世界卫生组织又进一步深化了健康的概念,将健康定义为:躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个层面,具体内容包括以下四个方面:①躯体状况,包括身体发育是否良好,是否有生理疾病或是躯体缺陷等。②心理发展状况,包括是否有心理疾病,是否有持续、积极的心理状态。③社会化程度,包括掌握了多少生活知识和技能,是否有正确的生活目标,能否遵守社会生活规则、顺利融入社会群体、承担社会角色、适应社会生活等。④道德礼仪修养,包括道德认知水平和道德行为状况。

随着社会的不断发展,人们越来越深刻地认识到,人不仅仅是一个生物体,而且是有复杂心理活动、生活在一定社会环境中的完整的人。因此,健康是身心健康的统一,是生理、心理、道德思想和社会化等方面的综合良好反映。

知识链接 1-1

被动物哺育的人类

1879年法国大革命时代,猎人从森林里发现了一个大约17岁的男孩,由于长久地隔绝于人类社会之外,发现时他已经变成了“野兽般的孩子”。

1920年,印度发现两个女性“狼孩”,其中一个2岁左右,被人类带回后很快死去;另一个8岁左右,返回人类圈时用四肢行走,不会用手吃饭、喝水,夜间视觉敏锐,害怕强光,像狼一样地嚎叫,拒绝穿人类的衣服。经过人类的照料和教育,学会了站立,用手吃饭、喝水。

她在17岁临死时，学会了45个单词，相当于4岁儿童的心理发展水平。

至20世纪50年代末，科学上已知有30个小孩是由野兽在野地里抚养大的。这些孩子虽然具有人的大脑，但是由于脱离了人类社会，被发现时都不具有人的心理。由此可见，心理是社会的产物，离开了人类社会，即使拥有人的大脑这一物质基础，也不能自发地产生人的心理。

三、心理健康的涵义和标准

（一）心理健康的涵义

心理健康又称心理卫生，是指个体各种心理状态（如一般适应能力、人格健全状况等）保持正常或良好水平，而且自我内部（如自我意识、自我控制、自我体验等）以及自我与现实环境之间保持和谐一致的良好状态。

心理健康是一个较为复杂的概念，受到社会制度、民族风俗、传统习惯、道德观念、宗教信仰等诸多因素的影响，在不同国家和地区、不同民族之间存在着不同的观点。

第三届国际心理卫生大会为心理健康下的定义为：心理健康是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳的状态。

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的内容完整、协调一致，能顺应社会，与社会保持同步。心理健康强调认知、情绪情感、意志、行为等方面的健康状态，包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系。

心理健康包含下列四种状态：

1. 正常的健康状态

以有无心理疾病，心理功能是否良好为判断尺度，表现为智力、身体、情绪等处于协调状态。

2. 正常的平均状态

从统计学角度强调正常和异常之间的程度变化，处于正态分布中间范围的为正常状态。

3. 正常的理想状态

以此平均个体的行为而非描述其行为，例如，幸福感和满足状态等。

4. 正常的适应状态

正常是一种不断发展进步的过程，心理健康者能够不断地在职业或工作中学习有效的技巧来应对现实中的紧张状态。例如，能发挥自己的能力，有效地工作和学习，适应周围环境，在人际交往中彼此谦让。

总之，个体能够适应发展中的环境，具有完善的个性特征；且其认知、情绪反应、意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。在生活实践中能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，从而使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

（二）心理健康的标准

心理健康标准是社会适应性标准的具体化，从个体心理发展水平及其功能角度看，为多数人所共同具有的状态是评价心理健康与否的标准。

美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的十条标准被认为是“最经典的标准”：①充分的安全感；②充分了解自己，并对自己的能力做适当的估价；③生活的目标切合实际；④与现实的环境保持接触；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥具有从经验中学习的能力；⑦能保持良好的人际关系；⑧适度的情绪表达与控制；⑨在不违背社会规范的前提下，对个人的基本需要做恰当的满足；⑩在集体要求的前提下，较好地发挥自己的个性。

我国台湾心理学家张春兴提出的心理健康标准有五条：①情绪稳定，无长期焦虑，少心理冲突；②乐于工作，能在工作中表现出自己的能力；③能与他人建立和谐的关系，而且乐于与他人交往；④对自己有适当的了解，并且有自我悦纳的态度；⑤对于生活的环境有适当的认识，能够切实有效地面对问题、解决问题，而不逃避。

浙江大学的马建青教授在国内较早提出心理健康的标准，具体有七项：①智力正常；②善于协调和控制情绪；③具有较强的意志品质；④人际关系和谐；⑤能动地适应和改造现实环境；⑥保持人格的完整和健康；⑦心理行为符合年龄特征。

虽然选取的角度不同，对心理健康的理解也有所差异，但是都在强调充分发挥个体的心理潜能、个体内部心理协调与外部行为适应这两方面。

综合心理学家提出的心理健康标准，共有以下几点：①智力正常；②有适度的安全感，能正确认识、评价自己，具有悦纳自己的能力；③能接受他人，人际关系和谐融洽；④理智，现实，客观，能适应环境；⑤有切实的生活目标，热爱生活，乐于工作、学习；⑥能协调控制自己的情绪，心境稳定；⑦能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准；⑧心理和行为符合自己的年龄特征。

第二节 大学生心理健康

一、大学生心理发展的特点

大学生活的开始，是很多大学生远离父母开始独自生活的第一步，大学生们对自身的认识及对周围事物关系的各种体验也在大学群体生活中逐步建立，这种自我概念的增强使一个人能反省自身，有明确的自我存在感，从而以一个独立的个体来看待周围世界。因此，大学生群体具有独特的心理发展特点。

（一）自我意识有较大的增强

自我意识是指人对自己以及自己与周围关系的一种认识，包括自我认识、自我体验、自我控制。自我意识对于人的个性发展具有非常重要的作用，人的兴趣、能力、性格、情感、意志和道德行为，无不受其影响和制约。大学生自我意识的发展与增强是个性发展的前提和基础，其发展水平的高低是心理健康和人格成熟的一个重要标志。大学生自我意识的增强主要表现为：

1. 深入自我探索

主动自我关注和自我探索是构成自我认识发展的内在动力。大学生经常将自己分为“现实的自我”和“理想的自我”，努力从现实与理想的“分化—矛盾—统一”的过程中进行自

我评价,进而超越现实的自我,实现自我理想、自我完善。

2. 自尊心越来越强,意志品质和意志行为控制能力增强

随着人格体系的逐渐成熟,大学生群体普遍希望得到他人的尊重,渴望得到社会和他人的认可和关注,能够有意识地控制自己的言语行为,以达到社会规范,逐步成为成熟的社会一员。

3. 自我评价、自我教育的能力进一步得到提升

在现实生活中,一个人的自我评价越符合客观实际,就越能促进自己的健康发展。大学生一般都能够逐步学会较为客观、全面、主动地进行自我评价。他们会对自己的心理状态、人格、道德观等诸多方面进行分析、评价。多数人还会根据社会要求和自我的身心发展来反思自我行为,规划自己的奋斗目标,使自我意识获得新的发展。

由于大学生自身社会生活的知识、能力和经验等方面的不足,相当一部分大学生还不善于正确处理自我完善与社会发展需要的关系,不能一下子达到立足现实、做长期艰苦奋斗的准备。在现实生活中有时会出现不善处理人际关系、不能正确评价自己等问题,例如,不善倾听别人的意见、难以理解和尊重别人、自以为是、刚愎自用等。大学生自我意识的发展正在迅速走向成熟,但尚未真正完全成熟。

(二) 抽象逻辑思维高度发展,各种认知能力均已达到较成熟的水平

心理学家通过研究发现,个体的逻辑思维水平与神经系统的发育水平和认知结构中的抽象概念的数量有极大的关系。一般说来,随着年龄的增长和教育的积累,个体的神经系统发育逐渐接近成熟,他们通过教学活动获得的抽象概念会越来越多,利用这些抽象概念的机会与能力也越来越大,这些因素从总体上看,导致大学生的抽象逻辑思维水平处于他们一生之中的顶峰。

由于大学生的抽象逻辑思维水平的迅速发展,他们所关心的问题也由较低级具体的问题逐渐转为较高级而抽象的问题。他们比中学生更加关心政治、经济、文化、法律、伦理等领域的问题,看问题的角度也较深刻。例如,一部电影,中小學生喜欢看热闹、重情节;而大学生则喜欢将具体内容上升为理论,从政治经济背景、艺术手段、伦理道德观念等方面进行思考,提出见解。任何生活中的问题,大学生都不满足于就事论事,而会进行深层次的思考,探索对社会的各种影响和对策。

但是很多大学生的辩证逻辑思维能力的积累还不够深厚,在观察、分析事物特别是复杂社会现象时还会出现主观、片面等问题。

(三) 情感和意志已达到较高水平而接近成熟

大学生控制情绪的能力不断增加,大多数人意志的自觉性、坚韧性、自制性和果断性都有了较大发展,能独立、迅速地处理好一般的学习问题和生活问题。他们朝气蓬勃、勇往直前、珍视友谊、向往美好的生活,道德感、美感趋于成熟;他们热爱社会生活,富有理想,关心国家的前途和命运。

但是大学生情感发展还没有达到真正成熟,有时仍存在情绪波动较大、意志发展不平衡、不稳定、优柔寡断、盲目从众等问题。

总之,大学生心理发展的整体水平正处于迅速走向成熟而又未真正完全成熟的阶段。大

学生心理迅速成熟的一面为其思想品德的形成和人格的发展完善提供了可能性；而他们未成熟的一面又在一定程度上对其各项发展形成制约。

第一章

二、大学生心理健康的标准

依据心理健康的定义，结合大学生的年龄特征、心理特征和社会角色特征，综合国内外学者的观点，一般认为我国大学生心理健康的标准如下。

（一）智力正常

智力正常是人正常生活、学习、工作最基本的心理条件，是大学生胜任学习任务，适应周围环境变化以及谋求自身发展的心理保证。

心理健康的大学生在日常生活中有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣；智力结构中各要素在其认知活动和实践活动中都能积极协调地参与，并能正常发挥作用；乐于学习。

（二）情绪健康

情绪健康的大学生乐观开朗、富有朝气、满怀信心，对生活充满希望；善于调控情绪，既能自我约束，又能适当合理宣泄；情绪反应的强度与持续时间和引起该情绪的情境相符合。

（三）意志健全

意志健全主要指个体在自觉性、果断性、坚韧性和自制力等方面都表现出较高水平。意志健全的大大学生对自己的行为有一定的控制能力，以达到预期目标；能够正确认识自己行动的目的和意义，遇事有决断力；能够以坚韧不拔的精神克服各种困难和挫折，克服冲动，持之以恒，从而达到既定目标；对紧急事件有良好的应变能力和情绪控制力。

（四）人格完整

大学生人格完整主要表现为：人格各要素健全统一，没有人格分裂现象；有正确的自我意识，思维、言语、行动协调一致；以积极进取的人生观、价值观作为人格的核心，并以此支配自己的心理行为，把需要、目标和行动统一起来。

（五）自我意识完善

心理健康的大大学生能够对自己的能力、性格和优缺点做出客观、恰当的评价，不骄傲自大，也不妄自菲薄；生活目标和理想切合实际，不会对自己提出苛刻、非分的期望和要求；面对挫折与困境时能够正视现实，积极进取，表现出自尊、自强、自制和自爱。

（六）人际关系和谐

人际关系可以反映大学生与人交往的情况。心理健康的大大学生乐于与人交往，乐于接纳他人，能够以尊重、信任、友爱、宽容和理解的态度与他人相处，有良好稳定的人际关系；能够在交往中保持独立完整的人格，交往动机端正，客观评价自己和他人；能够与集体保持协调的关系，懂得分享，交往态度积极热情。

（七）社会适应良好

心理健康的大大学生能够和社会保持良好的接触，客观认识现实，正视现实，思想和行动

都能跟上时代步伐,与社会要求相符合;能够以有效的方法解决现实环境中的困难和矛盾,或改善现实环境以适应个体需要,或改造自我适应现实环境,适应社会的变化,与社会保持协调一致。

(八) 行为协调适度

心理健康的大学生具有以下特征:心理行为符合年龄特征,认识、情感、言语、举止行为符合社会角色,行为反应强度与应激强度一致,行为一贯统一。

知识链接 1-2

“5·25”大学生心理健康日

2000年,由北京师范大学倡议,随后得到北京多所高校响应,并经过有关部门批准,5月25日被确定为“北京大学生心理健康日”。2004年,团中央学校部、中华全国学生联合会共同决定,把每年的5月25日确定为全国大学生心理健康日。

“5·25”谐音“我爱我”,提醒大学生“珍爱生命、关爱自己”,核心内容是:关爱自我,了解自我,接纳自我,关注自己的心理健康和心灵成长,提高自身心理素质,进而爱别人、爱社会。

三、正确理解和运用大学生心理健康的标准

正确理解和运用大学生心理健康的标准,应该注意以下几点。

(一) 心理健康具有相对性

从社会文化角度来看,心理健康的标准是随着时代变迁、社会发展、制度变革及社会文化背景的差异而变化的。

在实际生活中,心理绝对健康只是一种理想模式,心理有疾病的人也只是少数,绝大多数人在某个阶段都会或多或少产生一些心理问题,偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于已患有心理疾病。因此不能根据一时一事就判定自己或他人心理不健康。

(二) 心理健康具有连续性

心理健康和不健康之间,并没有明显的分界线,也不是非黑即白的对立关系。从出现发展性心理问题到适应性心理问题再到障碍性心理问题,心理问题的严重程度是逐渐增加的,从心理健康到心理疾病之间有个逐渐过渡的过程。在很多情况下,正常心理与异常心理没有绝对的界限,只有程度上的差异。

(三) 心理健康具有动态发展性

心理健康的状态不是固定不变的,而是动态变化的过程。随着人的成长、经验的积累、环境的改变等因素的变化,心理健康状况也会有所变化,既可以由不健康转变为健康,也可由健康转变为不健康。

(四) 心理健康的整体协调性

从心理过程来看,人的心理活动是一个有机统一的协调体,只有认知、情感、意志及行

为之间协调统一，一个人才能实现心理健康。从心理的构成要素看，无论哪一方面要素的缺损或丧失，或各要素之间不能协调统一运作时，都会危及心理健康。

第一章

（五）心理健康的差异性

每个个体身上组成心理健康标准的各要素并非是等同发展的，某些人的某一心理要素可能要比另一些人的心理要素表现得更健康一些，或更不健康一些；即使是同一个人，在不同的时间和场合表现出来的心理健康要素都可能会有一定差异。

（六）心理健康的延伸性

心理健康的标准反映的仅仅是个体良好地适应社会生活所应具备的心理状态的一般要求，而不是最高的心理境界。每个人为了充分发挥自身的潜能，达到最大可能的自我实现，应该了解心理健康是具备延伸性的，只要在自己现有基础上不断做出努力，都可以追求心理发展的更高层次，不断提高心理健康的水平。

四、大学生心理健康的意义

大学生心理健康对大学生的健康成长、全面发展具有重要意义。

（一）心理健康是大学生成才的前提

大学生的心理健康状况直接影响着他们的学业完成和潜能开发。健康的心理能够强化人的智力活动，促进智力发展，使人思维灵活、感知敏锐，有助于大学生们积极克服生活和学习中的各种挫折和困难，努力进行自我调节，更好地适应各种生活。心理健康可以促进大学生全面发展，健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件，一个人心理健康的状态直接影响和制约着个体全面发展的实现。

（二）心理健康是大学生人格健全发展的基础

大学阶段是大学生人格发展和完善的阶段，大学生活为学生们提供了一个更开阔、更灵活的发展空间，也为大学生的人格塑造提供了一个更广阔的天地。大学生不仅要重视学业，也应该重视优良人格的塑造。健康的心理与大学生健全的人格发展密切相关，直接影响个体人格的发展水平。

（三）心理健康是大学生适应社会的需要

社会发展和环境的变化对现代大学生的适应能力提出了更高的要求，心理健康的大学生，能与现实保持良好的接触，对周围的环境和事物具有清醒的认识，既有高于现实的理想，又不沉溺于幻想，勇于挑战和解决生活中的各种问题和困难。另外，心理健康的大学生，能够根据外在环境的变化适当地调节和平衡自己的心理状态和行为方式，顺利地适应社会环境。

心理健康教育具有“三级功能”：①初级功能——防治心理疾病；②中级功能——完善心理调节；③高级功能——促进心理发展。从本质上讲，心理健康的价值是为了人的健康、快乐、成功，或者说是为了人更健康、更快乐、更成功、更幸福。

大学生心理健康教育的根本目的在于帮助学生改善心理功能，培养良好的心理品质，塑造健全的人格，要通过帮助学生了解掌握心理健康的原则，学会辨别认知系统中理性与非理

性信念的区别,掌握与之辩驳的方法与策略,并且在实际生活中运用这些原则去帮助自己 and 他人。

第三节

第三节 大学生常见心理健康问题及影响因素

一、大学生常见的心理健康问题

案例 1-2

愤愤不平的李强

因为几分之差,李强在高考后与自己理想中的大学失之交臂,来到一所普通高校就读。刚上大学没多久,李强发现不同省市考区的学生,高考录取分数线差异很大,自己的成绩如果在录取分数线较低的地区,完全可以考上自己心仪已久的重点大学。为此,李强整日愤愤不平,感觉自己蒙受了很大的委屈和损失,他怨天尤人、无心学习。一个学期过去了,李强在期末考试中的成绩一塌糊涂,很多进校时分数不如他的同学都取得了不错的成绩。第二学期,上了大学生心理健康课程以后,李强发现了自己的问题,很快调整了心态,开始了新的生活和学习。

思考:李强发现了自己什么问题?他是怎样调整好自己心态的?

随着时代不断向前发展,社会竞争越来越激烈,必然对大学生的综合素质提出越来越高的要求,这使得大学生们面对学习、生活和就业等方面的压力越来越大。另外,随着自我意识的深入发展,自尊心越来越强,虽然患各种严重心理障碍、精神障碍的大学生的确不多,但是存在心理问题的人数比例不小。而这些心理问题严重影响了大学生的学习和正常生活,常见的大学生心理问题主要集中在以下几个方面:

(一) 适应问题

进入大学后,很大比例的新生都会面临环境、自我认知、学习方法等方面的适应问题,问题的程度和持续时间各有不同。由于青年学生处于一个相对复杂的成长时期,一方面努力挣脱少年时期的单纯幼稚;另一方面又缺乏成人全面客观认识事物的能力,自我意识处于迅速觉醒和尚未成熟之间,受社会阅历及客观环境的限制,加上年轻气盛,带有理想化的色彩,习惯用自己的一套标准去衡量外界,容易产生认知偏差和适应障碍。如果不能及时做出调整,就会产生焦虑、自卑等不良心理。

(二) 人际交往问题

每个成长中的大学生,都希望自己生活在良好的人际关系氛围中。但是在当前,大学生人际交往中却存在一些不良倾向与问题,严重影响着大学生人际关系与心理健康。据统计,人际交往问题高居大学生各种心理问题的首位,已成为困扰大学生学习和生活的一个重要因素。主要表现为:人际关系失调、社会认知能力不强、人际关系冲突严重、社交恐惧等问题,容易导致自卑、焦虑、退缩、逃避、敏感、冲动、恐惧等不良心理和行为反应,严重影响大学生健康成长。

（三）恋爱与性心理问题

随着生理和心理的日趋成熟，大学生对情感的需求逐渐增加，大学生渴望与异性交往，对有关性的问题充满好奇；希望自己能通过恋爱进一步了解异性；非常重视自己在异性中的形象；在恋爱中个性突出，不受传统习俗的限制。但是，由于大学生心理的不完全成熟及所接受的性教育的贫乏，未形成稳固、正确的性道德观、恋爱观，使得大学生对什么是爱情，爱与喜欢，好感如何区别，如何寻找、表达、获得或拒绝爱情，如何正确处理性需求等问题感到迷茫与困惑，因而造成心理困扰。

（四）择业与就业问题

据统计，2001年全国高校毕业生只有114万，而2016年大学生毕业人数达到765万，高等教育的大众化进程的推进，使得大学生就业压力越来越大，容易导致求职择业方面的心理问题。具体表现为：由于就业心理准备不足而产生的盲目心理、从众心理，缺乏对自我的客观评价而导致的自卑心理、自负心理，对竞争缺乏信心而导致的焦虑心理，缺乏独立意识而形成的依赖心理，不能面对现实的逃避心理等。

二、影响大学生心理健康的因素

影响大学生心理健康的因素十分复杂，既受内在的主体因素的影响，也受外在的社会环境因素影响。

（一）影响大学生心理健康的内在因素

内在因素是一个人自身所具有的一种内在、主观的因素。包括一个人的生理因素和心理因素。

1. 生理因素

个体生理因素对心理健康的影响，主要包括遗传因素、躯体因素、生物化学因素等方面。

2. 心理因素

一个人的心理状态一旦形成，就会影响以后的心理发展和变化。心理因素主要包括认知因素、情绪因素和人格因素。

（1）认知因素：一个人的心理健康水平和调控能力很大程度上与他的认知有关。随着知识的积累和实践经验的不断丰富，大学生的抽象思维能力迅速发展，但是由于社会阅历和经验不足，辩证逻辑思维基础不够深厚，导致其在观察和分析问题时容易主观化、片面化、绝对化。这种认知因素的偏差可能会导致大学生产生自卑、压抑、焦虑、恐惧、抑郁、痛苦等不良情绪。

（2）情绪因素：人的情绪体验是一个人机体生存和社会适应的内在动力，是维持身心健康的重要因素。大学生正处于情绪动荡和复杂变化的时期，时常情绪起伏。一般来说，积极而稳定的情绪状态使人心境愉快、精力充沛、身体舒适、安全有力；而经常波动的消极情绪状态则往往使人心境压抑、焦虑、精神涣散、身体衰弱、失控无力，对事物的判断有时会失去客观性。情绪对人的心理健康具有直接而深刻的影响。

（3）人格因素：是心理活动的核心，对一个人的心理健康影响最大。研究表明，一些特殊的人格特征往往是导致相应心理疾病的基础。过于内向、过度自我压抑、极度自卑、孤僻封闭、优柔寡断、急躁冲动、易激惹、固执多疑、偏执偏激、心胸狭窄、喜怒无常、唯我独尊、脆弱抑郁等不良人格因素很容易影响心理健康，导致心理问题。同样是生活受挫，对于不同人