



普通高等教育“十二五”高职高专规划教材·公共课系列

大学生心理健康 教育指导教程

DAXUESHENG XINLI JIANKANG
JIAOYU ZHIDAO JIAOCHENG

中国高等教育学会 组织编写

主 编 武继素 曾庆福
副主编 杨翠萍 马利红

 中国人民大学出版社

 普通高等教育“十二五”高职高专规划教材·公共课系列

大学生心理健康教育 指导教程

主 编 武继素 曾庆福

副主编 杨翠萍 马利红

参 编 李光泉 李 妍 王永平

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育指导教程/武继素, 曾庆福主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2013. 9
普通高等教育“十二五”高职高专规划教材·公共课系列
ISBN 978-7-300-17811-0

I. ①大… II. ①武…②曾… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等教育-教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 227615 号

普通高等教育“十二五”高职高专规划教材·公共课系列

大学生心理健康教育指导教程

主 编 武继素 曾庆福

副主编 杨翠萍 马利红

参 编 李光泉 李 妍 王永平

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu Zhidao Jiaocheng

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京昌联印刷有限公司

规 格 185mm×260mm 16 开本

印 张 19.5

字 数 468 000

邮政编码 100080

010-62511398 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2013 年 10 月第 1 版

印 次 2015 年 8 月第 2 次印刷

定 价 39.80 元)

前言

大学生是一个特殊的社会群体，他们正处于青春期发育后期，不但要经历生理上的最终成熟，而且在心理上也发生着巨大的转变，成为一个准社会成员。可以说大学时代是他们价值观、人生观形成的重要阶段，也是他们一生当中的“第三次断乳期”。随着社会的发展和生活节奏的加快，大学生所面临的压力和竞争变得日益激烈，他们在成长过程中经受了前所未有的心理震荡和冲击。近年来，高校大学生恶性心理问题频发，在社会上引起了广泛关注。由中国疾病控制中心提供的数字表明，全国大学生中，16%~25.4%的有心理障碍，主要表现为焦虑不安、神经衰弱、强迫症状和抑郁情绪等。为此教育部办公厅特别印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的文件，要求各高校结合本校实际，制定科学、系统的教学大纲，组织实施相应的教育教学活动，保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育。为了响应这一号召，我们特组织编写了这本《心理健康教育指导教程》，将我们在实践中开展心理咨询、开设心理健康教育课获得的知识、经验和感悟，融入到教材当中，希望能够为高校大学生心理健康教育做出有益的贡献。

本书是一本大学生心理健康教育读本，共分12章，不仅系统地剖析了大学生的自我意识、性格发育、人际交往、情感困惑、网络成瘾等各种热点问题，还提出了切实可行的心理调适方法。可读性强，趣味性浓，内容上突出学生心灵互动与感应，具有很强的可操作性与自我指导性。本书在编写过程中主要遵循以下几个原则：

第一，强化以学生为主体的意识，突出自我教育的重要性。本书在编写过程中，根据大学生的心理状态和心理规律，非常重视学生在学习过程中的心理感悟、情景体验与操作训练，采用多种形式激发学生的积极性和能动性，引导大学生通过参与互动活动，达到自我认识、自我教育、自我探索和自我开发的目的。

第二，淡化理论教学内容，加强实践操作环节。为了使心理健康教育课摆脱“填鸭式”教学模式，教材在编排上没有过多地强调理论知识，而是设计了丰富多样的教学活动，强化实训教学环节，尤其强调心理调节方法、技能的训练和运用，鼓励学生通过团体互动、案例讨论和角色演练，实现“教、学、做”的一体化，具有很强的实用性和指导性。

第三，打破单纯的知识结构，灵活安排教材体系。心理健康教育课重在培养学生的心理品质。为了增强教材的可读性，本书在形式上灵活安排教学内容。在知识的导入上，每节都设有“心理互动训练”；在知识的拓展练习上安排了“心理互动”、“个案诊断和分析”、“心灵鸡汤”、“感悟与思考”等板块；并附有大量的“心理测评”。这些设计使本书既丰富多彩，又生动有趣。

本书编写人员均为从事心理健康教育的研究者和实践者。其中，武继素、曾庆福担任

主编，杨翠萍、马利红担任副主编，武继素教授负责撰写全书的写作大纲和进行统稿。各章的具体写作分工如下：曾庆福负责第1章；武继素负责第10章；杨翠萍负责第9章、第12章；马利红负责第3章、第6章；李光泉负责第2章、第11章；王永平负责第4章、第7章；李妍负责第5章、第8章。教材在编写过程中受到了学校的高度重视和大力支持，同时我们还参考借鉴了该领域国内外的众多优秀论著和教材，在此表示衷心的感谢！同时也向为出版本书付出辛劳的编辑表示感谢！本书可适用于高等院校的心理健康教育教学工作，同时对于在高校从事心理健康教育和学生管理工作的教育工作者来说，也是一本有益的参考读物。由于水平有限，加上时间仓促，书中难免有不足之处，真诚希望广大读者及同行专家提出宝贵意见，以便我们不断加以完善。

编者

2013年4月

目 录

第一章 身心和谐 健康之本 / 1

- 第一节 心理健康的含义与标准 / 1
- 第二节 心理健康的等级 / 9
- 第三节 正确认识心理健康教育 / 14

第二章 认识自我 提升自我 / 21

- 第一节 认识自我 / 21
- 第二节 悦纳自我 / 33
- 第三节 完善自我 超越自我 / 39

第三章 发展个性 健全人格 / 47

- 第一节 认识人格 / 47
- 第二节 认识你的气质 / 50
- 第三节 塑造良好性格 / 58
- 第四节 塑造健康人格 / 65

第四章 积极学习 成长成才 / 77

- 第一节 学习心理概述 / 77
- 第二节 大学生学习心理及障碍调适 / 85
- 第三节 大学生学习能力的培养 / 94

第五章 掌控情绪 理性成长 / 103

- 第一节 认识情绪 / 104
- 第二节 大学生的情绪特点 / 109
- 第三节 大学生的情商与情绪 / 125

第六章 走出困惑 积极生活 / 130

- 第一节 大学生常见的心理障碍 / 130
- 第二节 大学生心理障碍的影响因素 / 134
- 第三节 大学生心理障碍的调适方法 / 139

第七章 学会交往 快乐生活 / 158

第一节 培养积极的人际交往心理 / 158

第二节 大学生人际交往心理问题及调适 / 163

第三节 人际冲突及其调适 / 169

第八章 美好爱情 学会珍惜 / 177

第一节 爱情的实质 / 177

第二节 恋爱心理与两性心理差异 / 185

第三节 大学生恋爱心理问题及调适 / 190

第九章 拒绝网瘾 善用网络 / 204

第一节 网络与大学生活 / 204

第二节 网络对大学生的心理影响 / 209

第三节 大学生网络成瘾及其防治 / 217

第十章 直面挫折 缓解压力 / 230

第一节 直面挫折 / 230

第二节 挫折的心理防御 / 237

第三节 抗挫折能力的提高 / 242

第四节 压力 / 250

第十一章 珍爱生命 应对危机 / 256

第一节 认识生命 体悟人生 / 256

第二节 珍爱生命 活在当下 / 259

第三节 拯救生命与心理危机应对 / 262

第十二章 心理咨询 助人自助 / 275

第一节 心理咨询的基本知识 / 276

第二节 心理咨询的实施及原则 / 279

第三节 心理诊断与心理测量 / 289

第四节 自我重塑 健康成长 / 291

参考文献 / 302



第一章 身心和谐 健康之本

案例聚焦

一大学优秀毕业生应聘某大公司，在公布录取结果时，他名落孙山。得知消息后，他深感绝望，割脉自杀，由于抢救及时，幸免于难，随后传来他被录取的喜讯。原来此人名列考试成绩前列，只是当时统计出了差错。就在他把喜讯告知家人、朋友，准备庆祝时，又有消息传来，他被公司解聘了。

试分析：你认为公司解聘他的理由是什么？你若是公司负责人，你会录用他吗？为什么？

第一节 心理健康的含义与标准

一、什么是健康

健康在每个人的心目中都居于至关重要的位置，它是人的基本要求之一，也是人们成才所必备的基础。但什么才是真正的健康？未必人人对此都有正确的认识。

传统观点认为：健康是指人体生理机能正常，没有生理缺陷和疾病。但是，随着社会的发展和现代科学技术的进步，人们对传统的健康概念提出了质疑。大量的医学实践也表明，许多疾病并不是单纯由生物学的因素造成的，而是由于社会的压力所致。随着人们生活水平的提高和物质生活条件的改善，由恶劣的生活条件所导致的疾病，如结核、痢疾等，已经大大减少，而由于情绪紧张所造成的疾病却大大增加了。研究证实，在肠胃疾病的患者中，高达76%的病人是因为情绪紧张而致病的。实际上，不良情绪所带来的危害很多，许多疾病，如气喘、背痛、便秘、偏头痛等，都与不良情绪和恶劣的心境有关。因此，1948年世界卫生组织成立时，就在其章程中把健康定义为：健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。1989年其又进一步指出，健康的定义包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

（一）躯体健康

躯体健康即身体健康。

（二）心理健康

心理健康是人格完整，自我感觉良好，情绪稳定，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控能力，能够保持心理上的平衡，能自尊、自爱、自信，有自知之明。

（三）社会适应健康

社会适应健康是指个体的各种生理和心理的活动与行为，能适应复杂的环境变化，为他人所承受和接受。在各种环境中充分的安全感，能保持正常的人际关系，能受到他人的欢迎和信任。对未来有明确的生活目标，能切合实际地在各种社会环境下不断进取，有理想和事业上的追求。

（四）道德健康

道德健康是不以损害他人的利益来满足自己的需要，有辨别真伪、美丑、荣辱和是非的能力，能按照社会公认的道德标准来约束和支配自己的言行，愿为他人的幸福作贡献。

总之，健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美组合，一个人只有身体、心理、社会适应和道德同时处于圆满状态才算是真正的健康。

健康新概念的提出使人们过去对健康的片面理解得到纠正，使越来越多的人认识到，健康不仅是指身体健康，而且还应该包括心理健康和社会适应能力的完好状态，从而对推动人的身心全面、健康、和谐发展起到重要的作用，也对我们今天开展心理健康教育具有重要的理论意义和指导意义。

二、什么是心理健康

心理健康是心理学、社会学、精神病学、心理卫生学等多学科共同关心的重要理论问题，对于什么是心理健康，他们给出了不同的理解。

心理学家英格里斯认为，心理健康是一种持续的心理情况，当事者在那种情况下，能进行良好的适应，具有生命的活力，并能充分发展其身心潜能。这是一种积极的丰富的情况，而不仅仅是免于疾病。

社会学家玻肯认为，心理健康就是合乎某一水准的社会行为，一方面为社会所接受，另一方面能为之带来快乐。

精神病学家孟尼格尔认为，心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况……心理健康者应能保持平静的情绪，有敏锐的智能、适合社会环境的行为和令人愉快的状态。

1946年，第三届国际心理卫生大会指出，心理健康是指在身体、智能以及情绪上能保持同他人的心理不相矛盾，并将个人心境发展成为最佳的状态。这个定义是把心理健康放在与他人的比较中来界定的。如果一个人与其他人相比较，符合大多数同龄人的心理发展水平，那么这个人的心理状况就是健康的，反之，就是不健康的。心理健康又有广义与狭义之分，广义的心理健康是指人能够在社会环境中健康地生活，保持良好的情绪状态，适应社会的生活节奏，能够与人正常交往。狭义的心理健康是指人能够预防心理障碍或出现的异常行为。

三、心理健康的标准

一个人的身体健康状况如何，有比较客观的标准，也容易测定和把握；但一个人的心理是否健康，其标准比较难以确定，特别是一些比较复杂的心理现象，往往会受到社会历史条件和文化背景的制约。要判断一个人的心理健康状况必须考虑年龄、性别、社会身份、情境等各种因素。例如，某些行为如果发生在孩子身上是正常的，而发生在成人身上则是“变态”；某些行为发生在女性身上是可以接受的，而发生在男人身上则难以容忍；某些行为在特定的社会背景和条件下是正常反映，而在其他情况下出现则被视为超常行为。同时，在某个社会、某个国家中属于正常的心理现象，而在另一个社会或者国家中则被视为不正常、不健康。因此可见，心理健康标准具有相对性。

1946年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康的标准是：（1）身体、智力以及情感十分调和；（2）适应环境；（3）有幸福感；（4）在工作中能发挥自己的能力和能力，过着有效率的生活。

在西方，对于心理健康的标准，比较具有代表性的是美国心理学家马斯洛和麦特曼在20世纪50年代初提出的心理健康的10条标准：一是有充分的自我安全感；二是能充分了解自己，并能恰当估价自己的能力；三是生活目标切合实际；四是与现实环境保持接触；五是能保持人格的完整与和谐；六是善于从经验中学习；七是能保持良好的人际关系；八是能适度地宣泄情绪和控制情绪；九是在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性；十是在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需要。

以上关于心理健康的概念与标准的理解，角度有所不同，但基本理念是一致的。其实，心理健康是一个相对概念，从不健康到健康只是程度不同而已，正常与异常是相对的，不像生理健康那样具有精确的、易于度量的指标。人的心理健康可以从相对不健康变得健康，也可以从相对健康变得不健康，因此，心理健康与否是一个动态的过程，不是固定不变的。我们认为心理健康的标准可以包括以下几个方面：

（一）智力正常

智力是人的一切心理活动的最基本的心理前提，心理健康的人能在工作中保持好奇心、求知欲，并能充分发挥自己的智慧学习知识、掌握技能、解决问题、获得成就。

（二）了解自我、接纳自我，能体验自我存在的价值

能对自己的优缺点作恰当的评价，不苛求自己，生活的目标和理想切合实际，对自己基本感到满意，很少自责、自怨、自卑、自我否定，心理相对平衡。

（三）能协调、控制情绪，心境良好

心理健康的人，愉快、乐观、开朗、满意等情绪状态总是占优势的，虽然也免不了因挫折和不幸产生悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但不会长期处于消极情绪状态中，他们善于适度地表达、调节和控制自己的情绪，在社会交往中，既不妄自尊大也不退缩畏惧，并且争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求，心境积极乐观。

（四）能与他人建立和谐的人际关系

乐意与人交往，与人为善，对他人充满理解、同情、尊重和关心，乐于帮助他人，有良好而稳定的人际关系，并能在其中分享快乐，分担痛苦，社会支持系统强而有力。

（五）独立、自主、有责任心

对周围的人与事均有独立自主的见解，不盲从，热爱并专注于自己的工作、学习和事业，有强烈的责任心，并能在负责的工作中体验生活的充实和自己存在的价值。

（六）有良好的环境适应能力

能正确地认识环境和处理个人与环境的关系，能保持与环境的良好接触，善于将自己融入到不同的环境中，使自己的心理需要与社会协调统一，从而最大限度地满足自己的需要，实现自己的人生理想。

以上心理健康标准是一种理想尺度，它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准，另一方面也为我们指明了提高心理健康水平的努力方向，正确理解心理健康的标准，要注意以下几个方面：

首先，心理不健康与有不健康的心理（行为表现）不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态，偶尔出现一些不健康的心理和行为，并不等于心理不健康，更不等于已患心理疾病。因此，不能只看一时一事就简单地对自己或他人做出心理不健康的结论。

其次，心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面，而是一种持续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。在许多情况下，异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只是程度的差异。

再次，心理健康的状态不是固定不变的，而是动态的变化过程。随着人的成长、经验的积累、环境的改变，心理健康状态也会有所改变。因此，心理健康与否只能反映一个人某一段时间内的固定状态，并不是他一生的状态。

最后，心理健康的尺度是一种理想尺度。心理健康的尺度是从人的优秀的心理素质总结出来的有代表性的特征，它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准，而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。

四、大学生心理健康的标准

上述心理健康标准的确立是一般意义上的，即共性的标准。但是不同的年龄阶段、不同的群体，其心理健康的标准应该有所不同。对处于青春中后期的大学生所具有的心理特征、学生特定的社会角色以及根据心理健康学的基本原理，国内学者有多种论述，我们可以把大学生心理健康标准概括为以下几个方面：

（一）智力正常

智力是人的观察力、注意力、想象力、记忆力、思维力、创造力及实践能力等的综合，包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新环境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此，衡量大学生智力是否正常，关键在于其是否正常地、充分地发挥了自我的效能，即有强烈的求知欲和探索兴趣，乐于学习，能保证一定的学习效率，无学习障碍。

（二）自我意识明确

正确的自我意识是大学生心理健康的重要条件，也是大学生良好人格的重要体现。大学生正确的自我意识主要体现在：（1）自我观察能力良好。对自己的能力、性格、缺点能

作出较恰当的评价，对自己的认识比较接近客观实际；(2) 自尊心、自信心适度。既不妄自尊大，也不妄自菲薄，善于“自我接纳”；(3) 有良好的自省自检能力，能正确认识和处理好个人与环境的关系，能正确审视和检查自己的言行，能及时修正自己的需要和欲望。

(三) 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。主要表现为：积极情绪多于消极情绪；肯定情绪多于否定情绪；乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪稳定，善于控制和调节自己的情绪，既能合理宣泄自己的情绪，又能克制自己的情绪；情绪的表达既符合社会的要求，又符合自身的需要；情绪反应是由适当的情景引起的，反应的强度与引起这种情境的原因相符合。

(四) 人格完整

人格是个体比较稳定的心理特征总和。人格完整是指有健全统一的人格，个人所想、所说、所做的均协调一致。大学生人格完整是指人格结构各要素的气质、能力、性格和理想、信念、世界观等的完整统一；具有正确的自我意识，不产生自我统一性混乱；以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

(五) 意志健全

意志是指自觉确立某种目的并根据目的来支配和调节自己行动，克服困难达到目的的心理过程。意志健全的大学生的主要表现是：在各种活动中对自己的行为有正确的认识，能自觉确立一定目的，对自己的行动能当机立断，不因失败而气馁，不因胜利而骄傲；能在行动中控制情绪和言行，善于克服盲动和消极；善于促进自己去执行已经作出的决定。

(六) 人际关系和谐

良好而和谐的人际关系是事业成功和生活幸福的源泉。大学生人际关系和谐主要表现为：乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中，能够保持独立完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观地评价自己和他人，善于扬长补短；能融于集体，与集体保持协调关系，能与他人同心协力、合作共事、乐于助人；与人相处时，积极态度（如友善、同情、信任）总是多于消极态度（如猜疑、妒忌等）。

(七) 适应能力强

大学生适应能力主要指能否正确地认识社会环境以及处理个人与社会环境的关系，心理健康的大学生能在环境发生变化时作出客观的认识和评价，使个人行为符合新环境的要求；能和社会保持良好的接触，对社会现状有清晰的认识；能抵制环境中的消极影响，及时修正自己的需要和欲望，使自己的思想、行为与社会相协调。

(八) 行为符合年龄特征

行为是否符合年龄特征是观察大学生心理是否健康的鲜明的外在表现。心理健康的大学生应该具备精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索等特征。过于老成、过于幼稚、过于依赖以及严重偏离自己所处的年龄阶段和角色要求均应视为心理异常的表现。

总之，判断一个大学生心理是否健康，就是要看他能否进行有效的学习与生活，如果一个大学生的正常学习与生活都难以维持，就应该及时进行调整。我们每个人都应该重视心理健康知识的学习，追求心理健康和心理发展的高层次，充分发挥自身潜能，促进自己身心健康的全面和谐发展。

五、大学生常见的心理问题

在校大学生年龄一般在18~23岁之间,正值青春晚期和成年早期,心理发展处在由不成熟走向成熟但尚未成熟的心理断乳期,受人际关系紧张、经济困难压力、失恋失控、学业与就业受挫等影响,常常会出现各种心理困扰与心理问题。

(一) 环境适应问题

环境适应问题主要发生在大学新生群体之中。从中学进入大学是人生的一个重要转折。对于大部分新生来说,进入大学,面临的是新地域、新校园、新同学、新老师,许多方面都发生了很大的变化。多数学生又是第一次远离家门,生活自理和自立能力弱,因此,有相当一部分学生不能很快、很好地适应大学生活,表现为没有食欲、失眠、神经衰弱、烦躁不安等。也有部分学生由于没有被好的学校录取、专业与愿望不相符、现实的大学与理想中的大学相差甚远,因而形成强烈的不满情绪,甚至想转专业、退学等,很容易在心理上产生强烈的不适应,如不能及时进行调整,会造成心情抑郁、焦虑、孤独、自卑等问题。

(二) 学习问题

学习是大学生生活的主旋律。学习进度的快慢、学习内容的简繁、学习难度的大小、学习成绩的好坏,都会使大学生的心理状况发生变化。由于大学的学习内容、特点、方法和进度等都与高中的教学有较大差异,因此有相当一部分学生不能很快适应,表现为学习压力大、学习动力不足、学习目的不明确、注意力不集中、学习动力功利化等。例如,有的学生会感到学习压力大或学习难度增加,有的学生无端地担心考试失败,从而产生焦虑心理;还有的学生学习目的不明确,学习动力不足,为了应付考试和应对人才市场的竞争而被迫学习,缺乏学习的真正动力,面对大学宽松的学习环境,缺乏自我约束力,学习成绩不佳,而成绩不佳反过来又影响大学生心理的健康发展。

(三) 人际关系问题

社会心理学的调查研究表明,良好的人际关系是一个人心理正常发展、个性保持健康和具有幸福感的重要条件之一。人际关系不良是影响心理健康的重要因素。大学生渴望友谊,希望增强人际交往能力,但是在实际交往过程中,由于缺乏交往技巧和能力而不敢交往,或者由于不良个性造成不能被人理解、经常与人拌嘴怄气,或者在别人面前表现出不自在,担心受到攻击和惩罚而表现出社交焦虑和恐惧等,常常使自己处于心理封闭而又渴求建立良好人际关系的心理冲突中,从而影响心理健康。

(四) 情绪问题

大学生的社会情感丰富而强烈,具有一定的不稳定性与内隐性,表现为情绪波动大,容易受外界和暂时因素的影响,情绪反应容易被激发,而且难以控制在适当的范围内。他们常因一点小小的成功而沾沾自喜,也易因一次小小的失败而一蹶不振,甚至无法控制自己的情绪反应,特别是对负性情绪的控制相对较弱,表现为情绪高低不定,易怒,难以驾驭自己的情感,不能保持一种常态的心理状态。如恋爱失败,有的大学生就很难从失恋的阴影中走出来,更有甚者还会轻生。一个人如果长期处于负性情绪的状态下,或处于激烈的情绪状态下,往往会发生情绪问题。在这种情况下,正常的心理和生理活动会受到影

响,出现很多异常的心理和行为,如果不及时采取各种调适措施,就可能引发严重的后果。

(五) 自我认知问题

自我认知是自我意识的主要内容。大学阶段是自我意识逐步完善的阶段,如果不能客观地认识和评价自我,便会出现自我认知偏差,甚至造成自我认知障碍。大学生中常见的自我认知问题有以下几种:一是自卑。自卑是由于过多的自我否定而产生的自惭形秽的体验。有自卑感的大学生轻视自己,过分看重自身的缺点,否定自身的长处,常表现出胆怯、畏惧、怀疑、担心被人嫌弃和拒绝,在行为中多有回避倾向。二是自负。自负是过高估计自己的一种自我认知。自负的大学生往往以自我为中心,表现出很强的优越感,好表现、炫耀自己,夸大自身的优点,而对他人则过多指责,挑三拣四,盛气凌人。三是虚荣。虚荣是一种复杂的心理现象,它借用外在的、表面的东西来弥补自己的不足,以赢得别人的注意和赞扬。虚荣心重的大学生往往将追求荣誉或引起他人注意、羡慕与赞赏作为生活的重心,因此常常不择手段。他们很注意别人对自己的评价,又嫉妒任何比自己强的人,因此,他们容易出现较强的自我冲突和情感波动,背上沉重的包袱,导致心理过度紧张,从而产生异常行为。

(六) 情感问题

大学生是一个特殊的群体,从生物学的角度来说,他们的性发育已经完成,但从心理角度来说,他们又尚未成熟。因此,大学生的情感问题表现为两个方面,一是性心理问题,具体表现为对性知识好奇,对异性渴望,有性冲动,但又不知道如何把握感情冲动的度等;二是与异性交往,尤其是爱情问题,具体表现为对于什么是爱,如何去爱,如何正确处理爱情与学业的关系,如何处理爱情与性的关系等认识不清。大学生随着性心理的发展进入恋爱阶段,追求美好而热烈的爱情,这对大学生来说本身是一件美好的事情,但是,面对性和爱情,大学生如果不能很好地处理其中产生的问题,不能从中获得全新的自我体验与人格塑造,就会迷失自我,产生一些忧虑、困扰、苦恼、烦躁等心理不适。

(七) 择业问题

随着我国高等教育体制改革力度的加大和劳动人事制度改革的深化,择业、就业逐步实现市场化,再加上大学毕业生人数的逐年增加,大学生面临越来越严峻的就业形势,大学生就业难的问题比较突出。由于大学生心理上具有不成熟和不稳定的特点,在严峻的就业形势面前,在激烈的求职竞争中,不少大学生产生了诸如压力过大、焦虑之类的心理问题和心理障碍,从而直接影响了他们的顺利择业和就业。

(八) 特殊群体的心理问题

近几年来,家庭经济困难学生群体的思想、学习、生活已受到社会各界的广泛关注,高校也采取了各种资助办法,力图解决这部分学生的生活问题,但这仅仅缓解了他们的经济压力,其心理问题并未得到缓解。家庭经济困难的学生与其他大学生相比,更多地会表现出自卑而敏感、人际交往少、行为比较偏激等特点,尤其是家庭经济困难而学习成绩不理想的学生,心理负担更重。另外,还有一批网络成瘾的学生。这部分学生在心理上对网络形成依赖,每天花大量时间泡在网上,沉迷于虚拟世界,自我封闭,与现实生活产生隔阂,不愿甚至不能与人正常交往和交流,久而久之,就会影响大学生的正常认知、情感和心理,甚至会导致日常生活和学习中举止失常、神情恍惚。

正确认识大学生存在的心理问题，对于我们针对性地做好心理健康教育工作具有重要的指导意义。

心理互动训练

你的心理有问题吗？

【活动任务】

说说你所知道的大学生因心理问题而引发的事件，并对大学生出现心理问题的原因谈谈你的看法，搜集身边心理不健康的行为表现并提出应对策略。

【活动目标】

了解心理健康标准，树立正确的心理健康评判理念。

【活动要求】

每5~7名同学组成一个学习小组，每个学习小组收集一个发生在自己身边的心理不健康的案例，并代表学习小组加以介绍。

【活动考核】

每个学习小组选派一名代表与任课教师组成评委，对各学习小组的介绍进行评价。

【关键词】

健康 心理健康 心理健康的标准 心理问题

知识小链接

心理健康的“营养素”

我们知道，身体的生长发育需要充足的营养，而心理的健康成长是否也需要“营养素”呢？是的，心理“营养”也非常重要，若严重缺乏，则会影响心理健康。那么重要的心理健康“营养素”有哪些呢？

首先，最重要的心理“营养素”是爱。爱伴随人的一生。童年时代主要是父母之爱，童年是培养心理健康的关键时期，这个阶段若得不到充足和正确的父母之爱，将影响其一生的心理健康发育。少年时代增加了伙伴和师长之爱。青年时代情侣和夫妻之爱尤为重要。中年人社会责任重大，同事、亲朋和子女之爱十分重要，它们会使中年人在事业家庭上倍添信心和动力，让生活充满欢乐和温暖。至于老年人，晚年幸福是关键。

第二种重要的心理“营养素”是宣泄和疏导。无论是转移回避，还是压抑自我，都只能暂时缓解心理矛盾，而适度的宣泄则具有治本的作用，当然这种宣泄应当是良性的，以不损害他人、不危害社会为原则，否则将会造成恶性循环，带来更多的不快。心理负担若长期得不到宣泄或疏导，则会加重心理矛盾，进而成为心理障碍。

第三，善意和讲究策略的批评，也是重要的心理“营养素”。一个人如果长期得不到正确的批评，势必会滋长他骄傲自满的毛病，变得固执、傲慢等，这些都是心理不健康发展的表现。但是，过于苛刻的批评和伤害自尊的指责会使人产生逆反心理，遇到这种“心理病毒”时，应提高警惕，增强心理免疫能力。

第四，坚强的信念与理想也是重要的心理“营养素”。信念与理想对于心理的作用尤为重要。信念和理想犹如心理的平衡器，它能帮助人们保持平稳的心态，渡过坎坷与挫折，防止偏离人生轨道、误入心理暗区。

第五，宽容也是心理健康不可缺少的“营养素”。人生百态，不如意事常八九，无名之火与萎靡颓废往往相伴而生，只有宽容才是摆脱种种烦扰、减轻心理压力的法宝。

资料来源：<http://health.enorth.com.cn/system/2004/06/23/000807337.shtml>

第二节 心理健康的等级

案例聚焦

某IT公司部门经理张先生今年27岁，月薪10000元，但是经常加班，通常晚上12—1点睡觉，也没有午休，困的时候走在街上都能睡着。累的时候抽烟提神，经常喝酒，吃一些补药，经常饥一顿饱一顿。最近张先生说晚上睡觉经常做梦，比如出现恐高、老板交代的任务没有完成、考试、杀人什么的，总感觉自己压力比较大，觉得生活没有激情。

他说，25岁前，钱、恋人和出国能引起激情，现在没有了，还时常担心老板不信任自己、身体会顶不住。最害怕的日子是星期天晚上，觉得自己马上要上班了。整天很累，吃完饭就想睡觉。而且发现身体方面也出了一些问题，颈椎不好，还容易感冒、头晕、血压高，但一直没时间去医院检查。张先生说，很怀念两年前那种对生活充满激情和向往的状态，现在就只感觉到累，不知道该如何才能恢复到以往的状态。

张先生的状态属于什么问题呢？

一、心理健康的等级划分

心理健康不是静态不变的，随着人的成长、经验的积累以及环境的改变，心理健康状态也会有所变化。

一般来说，心理健康状态与精神疾病状态之间不是一个是与否的二选题，而是一个发展变化的过程。具体来说，心理问题一般可分为四个等级，即健康状态、心理困扰、心理障碍、精神疾病四个等级。

（一）健康状态

健康状态是指人在一个时间段里，快乐的感觉大于痛苦的感觉，心理活动与周围环境相协调，不出现与周围环境格格不入的现象，能够胜任家庭和社会角色，能够在一般社会环境中充分发挥自身能力，利用现有条件实现自身价值。

（二）心理困扰

心理困扰又称第三状态，是介于健康状态与疾病状态之间的状态。是正常人群中常见的一种亚健康状态，它是由于个人心理素质（如过于好胜、孤僻、敏感等）、生活事件（如工作压力大、晋升失败、被上司批评、婚恋挫折等）、身体不良状况（如长时间加班劳累、身体疾病）等因素所引起的。它的特点是：

第一，时间短暂。此状态持续时间较短，一般在一周以内能得到缓解。

第二，损害轻微。此状态对其社会功能影响比较小。处于此类状态的人一般都能完成日常工作学习和生活，只是感觉到的愉快感小于痛苦感，“很累”、“没劲”、“不高兴”、“应付”是他们常说的词汇。

第三，能自己调整。此状态者大部分通过自我调整如休息、聊天、运动、钓鱼、旅游、娱乐等放松方式能使自己的心理状态得到改善。少部分人若长时间得不到缓解可能形成一种相对固定的状态。这部分人应该去寻求心理医生的帮助，以尽快得到调整。

（三）心理障碍

心理障碍是因为个人及外界因素造成心理状态的某一方面（或几方面）发展超前、停滞、延迟、退缩或偏离。它的特点是：

第一，不协调性。其心理活动的外在表现与其生理年龄不相称或反应方式与常人不同。如：成人表现出幼稚状态（停滞、延迟、退缩）；儿童出现成人行为（不均衡的超前发展）；对外界刺激的反应方式异常（偏离），等等。

第二，针对性。处于此类状态的人往往对障碍对象（如敏感的事、物及环境等）有强烈的心理反应（包括思维及动作行为），而对非障碍对象可能表现很正常。

第三，损害较大。此状态对其社会功能影响较大。它可能使当事人不能按常人的标准完成其某项（或某几项）社会功能。如：社交焦虑（又名社交恐惧）不能完成社交活动，锐器恐怖者不敢使用刀、剪，性心理障碍者难以与异性正常交往。

第四，需要求助于心理医生。此状态者大部分不能通过自我调整和非专业人员的帮助而康复，需要精神病专业医生实施药物与心理相结合进行治疗。

（四）精神疾病

精神疾病是由于个人及外界因素引起个体强烈的心理反应（思维、情感、动作行为、意志）并伴有明显的躯体不适感，是大脑功能失调的外在表现。其特点是：

首先，强烈的心理反应。可出现思维判断上的失误，思维敏捷性下降，记忆力下降，头脑迟钝感、空白感，强烈自卑感及痛苦感，缺乏精力，情绪低落，紧张焦虑，行为失常（如重复动作、动作减少、退缩行为等），意志减退等。

其次，明显的躯体不适感。中枢控制系统功能失调可引起所控制人体各个系统功能失调：例如，影响消化系统则可出现食欲缺乏、腹部胀满、便秘或腹泻（或便秘—腹泻交替）等症状；影响心血管系统则可出现心慌、胸闷、头晕等症状；影响到内分泌系统可出现女性月经周期改变、男性性功能障碍……