

普通高等教育“十三五”规划教材



新编

# 大学生心理健康教育

主编 张静



中国工信出版集团



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

# 新编大学生心理健康教育

主编 张静

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内容简介

本书紧密结合大学生生活实际,对大学生在校期间可能遇到的成长和发展问题,从理论到实践,从体验到训练,为当代大学生提供了学习和成长的知识和方法。每章内容都包含心理案例、心理课堂、心灵瑜伽、心理测试、活动训练、作业反思六个模块。心理案例导读性强,发人深思;心理课堂淡化理论知识的系统性,注重实用够用;心灵瑜伽愉悦身心,深化了感受,在轻松的阅读中帮助大学生获得启发和感悟;心理测试帮助大学生更好地认识和发现自己,并为成长和发展自己找准方向;活动训练设计了针对性的实践训练方案,操作性强;作业反思引导大学生进一步整理和思考,在反思中整合与巩固。本书既可以作为高等院校大学生案头必备的自助手册,也可作为高校心理健康教育教材和指导书,亦可成为高校学生管理者的参考书。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有,侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康教育 / 张静主编. —北京:电子工业出版社, 2017.1  
ISBN 978-7-121-30301-2

I. ①新… II. ①张… III. ①大学生—心理健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第268005号

策划编辑: 祁玉芹

责任编辑: 张瑞喜

印刷: 中国电影出版社印刷厂

装订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本: 787×1092 1/16 印张: 19 字数: 462千字

版次: 2017年1月第1版

印次: 2017年1月第1次印刷

定价: 39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn), 盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式:(010) 68253127。

# 前言

这本《新编大学生心理健康教育》是河南省哲学社会科学规划项目（2015BJY012）的成果之一，也是黄淮学院教改研究项目《大学生心理健康教育课程资源开发与建设研究》的成果之一。之所以是“新编”，一是这本书的模块设计是在参阅较新出版的二十多本大学生心理健康教育用书的基础上进行的，我们努力站在前人的肩膀上，希望有新的突破；二是当前心理健康教育课程内容要改变过分追求系统性和完整性，对现实问题没有针对性和可操作性的现状。因此，我们努力做到把知识传授、心理体验与行为训练融为一体，以满足实际的需要。

本书紧密结合大学生生活实际，对大学生在校期间可能遇到的成长和发展问题，从理论到实践，从体验到训练，为当代大学生提供了学习和成长的知识和方法。每章内容都包含心理案例、心理课堂、心灵瑜伽、心理测试、活动训练、作业反思六个模块。心理案例导读性强，发人深思；心理课堂注重实用够用；心灵瑜伽愉悦身心，在轻松的阅读中使人获得启发和感悟；心理测试帮助大学生认识和发现自己，为成长和发展自己找准方向；活动训练设计了实践训练方案，针对性和操作性强；作业反思引导思考，在反思中整合与巩固。本书既可以作为高等院校大学生案头必备的自助手册，也可作为高校心理健康教育教材和指导书，亦可成为高校学生管理者的参考书。

本书编写人员均为在高校从事学生心理健康教育与心理咨询工作的专职教师，对大学生心理健康教育有丰富的实践经验和理论总结。张静编制了本书的提纲，并审阅、修改了全稿，具体编写由张静、谢金、杨阳共同完成。具体撰稿分工如下：第一、五、六、七、八章由张静执笔；第二、四、九、十章由谢金执笔；第三、十一、十二、十三章由杨阳执笔。

本书的出版得到了电子工业出版社祁玉芹女士的大力支持，她为本书的编写提出了诸多宝贵的意见。责任编辑张瑞喜认真审阅了全书内容，并提出了中肯的修改意见。在编写过程中，我们吸纳、借鉴了有关专家、学者的相关研究成果，恕不一一列出，在此一并表示感谢！

由于时间仓促，加上我们水平有限，书中的不足之处，请读者朋友批评指正。

编者

2016年9月30日

21世纪河南省普通高等学校心理健康教育规划教材



# 目 录

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第一章 美好人生从心开始——大学生心理健康导论   | 1  |
| 心理案例                      | 1  |
| 心理课堂                      | 2  |
| 第一节 走进浩瀚的心灵——科学的心理健康观     | 2  |
| 一、现代健康新概念                 | 2  |
| 二、心理健康的含义与标准              | 3  |
| 三、大学生心理健康的标准及理解           | 4  |
| 第二节 为心灵播撒阳光——大学生心理健康的维护   | 6  |
| 一、大学生心理健康维护的策略            | 6  |
| 二、大学生心理健康维护的方法            | 7  |
| 心灵瑜伽                      | 16 |
| 心理测试                      | 17 |
| 活动训练                      | 19 |
| 作业反思                      | 20 |
| 第二章 扬帆远航——大学新生入学适应        | 21 |
| 心理案例                      | 21 |
| 心理课堂                      | 22 |
| 第一节 你适应吗——适应概述            | 22 |
| 一、什么是适应                   | 22 |
| 二、大学新生适应的内容               | 23 |
| 第二节 细说适应——大学新生常见适应问题及应对策略 | 25 |
| 一、环境适应问题及应对策略             | 25 |

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| 二、学习适应问题及应对策略                | 26        |
| 三、人际适应问题及应对策略                | 27        |
| 四、生活适应问题及应对策略                | 28        |
| 五、角色适应问题及应对策略                | 29        |
| 心灵瑜伽                         | 30        |
| 心理测试                         | 31        |
| 活动训练                         | 34        |
| 作业反思                         | 35        |
| <b>第三章 心灵绿洲——大学生心理咨询</b>     | <b>36</b> |
| 心理案例                         | 36        |
| 心理课堂                         | 36        |
| 第一节 心理咨询知多少——心理咨询的概念和对象      | 37        |
| 一、什么是心理咨询                    | 37        |
| 二、心理咨询的原则                    | 39        |
| 三、心理咨询的对象                    | 43        |
| 第二节 心理咨询真的有效吗——大学生心理咨询的意义和过程 | 44        |
| 一、大学生心理咨询的意义                 | 44        |
| 二、大学生心理咨询的过程                 | 45        |
| 第三节 如虎添翼助我成——大学生心理咨询的寻求策略    | 47        |
| 一、什么情况下需要寻求心理咨询              | 47        |
| 二、大学生如何接受心理咨询                | 48        |
| 心灵瑜伽                         | 49        |
| 活动训练                         | 50        |
| 作业反思                         | 52        |
| <b>第四章 我是谁——大学生自我意识</b>      | <b>53</b> |
| 心理案例                         | 53        |
| 心理课堂                         | 53        |
| 第一节 自我意识面面观——自我意识概述          | 54        |
| 一、自我意识的含义                    | 54        |
| 二、自我意识的心理结构                  | 54        |
| 三、大学生自我意识发展的特征               | 56        |
| 第二节 晾晒自我意识——大学生自我意识常见问题及调适   | 59        |

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| 一、自我中心及调适 .....                     | 59         |
| 二、自大及调适 .....                       | 59         |
| 三、自卑及调适 .....                       | 60         |
| 四、追求完美及调适 .....                     | 61         |
| 第三节 优化自我意识——大学生自我意识完善 .....         | 62         |
| 一、健康自我意识的标准 .....                   | 62         |
| 二、培养健康的自我意识 .....                   | 62         |
| 心灵瑜伽 .....                          | 66         |
| 心理测试 .....                          | 67         |
| 活动训练 .....                          | 70         |
| 作业反思 .....                          | 71         |
| <b>第五章 做情绪的主人——大学生情绪管理 .....</b>    | <b>72</b>  |
| 心理案例 .....                          | 72         |
| 心理课堂 .....                          | 73         |
| 第一节 初识情绪——了解情绪的本质 .....             | 73         |
| 一、什么是情绪 .....                       | 73         |
| 二、大学生的情绪特点 .....                    | 74         |
| 第二节 晾晒心情——大学生常见的情绪困扰 .....          | 76         |
| 一、抑郁情绪及其调适 .....                    | 76         |
| 二、焦虑情绪及其调适 .....                    | 78         |
| 三、嫉妒情绪及其调适 .....                    | 80         |
| 四、自卑情绪及其调适 .....                    | 82         |
| 第三节 做自己情绪的主人——大学生情绪的管理 .....        | 85         |
| 一、大学生情绪健康的标准 .....                  | 85         |
| 二、培养积极情绪的途径 .....                   | 86         |
| 心灵瑜伽 .....                          | 94         |
| 心理测试 .....                          | 96         |
| 活动训练 .....                          | 99         |
| 作业反思 .....                          | 102        |
| <b>第六章 学海无涯“乐”作舟——大学生学习心理 .....</b> | <b>103</b> |
| 心理案例 .....                          | 103        |
| 心理课堂 .....                          | 104        |



|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| 第一节 重点学习——了解大学的学习 .....             | 104        |
| 一、大学的学习和大学生的学习特点 .....              | 104        |
| 二、大学生应具备的学习能力 .....                 | 106        |
| 第二节 晾晒学习——细说学习的烦恼 .....             | 107        |
| 一、学习动机问题 .....                      | 107        |
| 二、学习倦怠问题 .....                      | 109        |
| 三、学习方法不当问题 .....                    | 111        |
| 四、考试焦虑问题 .....                      | 112        |
| 五、考研综合症 .....                       | 113        |
| 第三节 学会学习——如何快乐学习 .....              | 115        |
| 一、了解学习中的心理规律 .....                  | 115        |
| 二、合理安排学习时间 .....                    | 120        |
| 心灵瑜伽 .....                          | 121        |
| 心理测试 .....                          | 125        |
| 活动训练 .....                          | 128        |
| 作业反思 .....                          | 131        |
| <b>第七章 爱情对对碰——大学生恋爱和性心理 .....</b>   | <b>132</b> |
| 心理案例 .....                          | 132        |
| 心理课堂 .....                          | 133        |
| 第一节 关于爱情——了解爱情的实质 .....             | 133        |
| 一、什么是爱情 .....                       | 133        |
| 二、大学生恋爱的特征 .....                    | 137        |
| 第二节 守护爱情——处理恋爱困扰 .....              | 138        |
| 一、爱的困惑一——为什么我比以前更想谈恋爱? .....        | 138        |
| 二、爱的困惑二——我怎么知道他(她)是喜欢我? 还是爱我? ..... | 139        |
| 三、爱的困惑三——你真的爱我吗? .....              | 140        |
| 四、爱的困惑四——单相思的苦楚 .....               | 141        |
| 五、爱的困惑五——失恋了, 为什么你不爱我了? .....       | 142        |
| 第三节 滋养爱情——培养爱的艺术 .....              | 146        |
| 一、树立健康的恋爱观 .....                    | 146        |
| 二、培养爱的六种能力 .....                    | 149        |
| 第四节 呵护爱情——处理恋爱中的“性”问题 .....         | 151        |
| 一、爱情与性 .....                        | 151        |

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| 二、爱的性心理之 ABCD .....              | 156        |
| 心灵瑜伽 .....                       | 159        |
| 心理测试 .....                       | 160        |
| 活动训练 .....                       | 163        |
| 作业反思 .....                       | 164        |
| <b>第八章 沟通你我他——大学生人际交往 .....</b>  | <b>165</b> |
| 心理案例 .....                       | 165        |
| 心理课堂 .....                       | 166        |
| 第一节 初识人际——了解人际交往 .....           | 167        |
| 一、人际交往的一般过程 .....                | 167        |
| 二、大学生人际交往的特点 .....               | 168        |
| 三、人际交往的影响因素 .....                | 169        |
| 第二节 改善人际——处理人际关系中的困惑 .....       | 172        |
| 一、手足无措的寝室关系 .....                | 172        |
| 二、渐行渐远的故友关系 .....                | 175        |
| 三、“捉摸不定”的师生关系 .....              | 176        |
| 第三节 提升社交——培养人际交往的能力 .....        | 177        |
| 一、把握人际交往的原则 .....                | 177        |
| 二、矫正人际交往中的认知偏差 .....             | 180        |
| 三、优化人际交往的艺术 .....                | 184        |
| 心灵瑜伽 .....                       | 187        |
| 心理测试 .....                       | 189        |
| 活动训练 .....                       | 194        |
| 作业反思 .....                       | 197        |
| <b>第九章 我的人生剧本——大学生人格发展 .....</b> | <b>198</b> |
| 心理案例 .....                       | 198        |
| 心理课堂 .....                       | 199        |
| 第一节 认识自己吗——人格概述 .....            | 199        |
| 一、什么是人格 .....                    | 199        |
| 二、人格的特征 .....                    | 199        |
| 三、人格的结构 .....                    | 200        |
| 第二节 你的人格——人格与大学生的身心发展 .....      | 203        |

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| 一、人格的影响因素 .....                     | 203        |
| 二、大学生人格发展偏差 .....                   | 205        |
| 第三节 做一个人格健全的人——大学生健康人格的培养 .....     | 208        |
| 一、大学生健康人格的标准 .....                  | 208        |
| 二、大学生完善人格的原则 .....                  | 209        |
| 三、培养健康人格的方法 .....                   | 210        |
| 心灵瑜伽 .....                          | 213        |
| 心理测试 .....                          | 214        |
| 活动训练 .....                          | 219        |
| 作业反思 .....                          | 221        |
| <b>第十章 披荆斩棘——大学生压力管理与挫折应对 .....</b> | <b>222</b> |
| 心理案例 .....                          | 222        |
| 心理课堂 .....                          | 223        |
| 第一节 压力、挫折探源——压力与挫折概述 .....          | 223        |
| 一、压力与挫折的含义 .....                    | 223        |
| 二、压力与挫折来源 .....                     | 224        |
| 第二节 直面冷静——大学生压力和挫折的产生、反应特点及影响 ..... | 225        |
| 一、大学生压力与挫折的产生与反应特点 .....            | 225        |
| 二、压力与挫折对大学生的影响 .....                | 229        |
| 第三节 解决之道——大学生压力管理与挫折应对 .....        | 230        |
| 一、轻松面对压力，提高抗压能力 .....               | 230        |
| 二、积极应对挫折，提高挫折承受力 .....              | 231        |
| 心灵瑜伽 .....                          | 233        |
| 心理测试 .....                          | 234        |
| 活动训练 .....                          | 236        |
| 作业反思 .....                          | 237        |
| <b>第十一章 远离手机依赖——大学生手机使用管理 .....</b> | <b>238</b> |
| 心理案例 .....                          | 238        |
| 心理课堂 .....                          | 238        |
| 第一节 初识手机依赖 .....                    | 238        |
| 一、手机依赖的概念 .....                     | 239        |
| 二、手机依赖的表现及类型 .....                  | 240        |



|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 三、手机依赖的影响                 | 241        |
| 第二节 大学生手机依赖的原因分析          | 242        |
| 一、现实应用需求被手机绑定             | 242        |
| 二、从众心理的驱使                 | 243        |
| 三、获取社会资本的需求驱使大学生依赖手机      | 243        |
| 四、情绪宣泄促使部分大学生依赖手机         | 244        |
| 五、适应障碍引发大学生手机依赖           | 244        |
| 第三节 大学生手机使用管理             | 245        |
| 一、个人方面的自我管理               | 245        |
| 二、学校方面的协助管理               | 246        |
| 三、寻求心理咨询的帮助               | 247        |
| 心灵瑜伽                      | 247        |
| 心理测试                      | 249        |
| 活动训练                      | 250        |
| 作业反思                      | 251        |
| <b>第十二章 珍爱生命——大学生生命教育</b> | <b>252</b> |
| 心理案例                      | 252        |
| 心理课堂                      | 252        |
| 第一节 生命教育概述                | 252        |
| 一、生命教育的概念                 | 253        |
| 二、生命教育与生命困顿               | 253        |
| 第二节 生命礁石——细说心理危机          | 255        |
| 一、什么是心理危机                 | 255        |
| 二、大学生心理危机的表现与特征           | 255        |
| 第三节 珍爱生命——大学生自杀及干预        | 256        |
| 一、大学生自杀现状                 | 256        |
| 二、自杀行为的征兆                 | 258        |
| 三、关于自杀的误区                 | 258        |
| 四、自杀危机的干预                 | 259        |
| 心灵瑜伽                      | 260        |
| 心理测试                      | 262        |
| 活动训练                      | 265        |
| 作业反思                      | 267        |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 第十三章 我的生涯我做主——大学生职业生涯规划    | 268 |
| 心理案例                       | 268 |
| 心理课堂                       | 268 |
| 第一节 职业生涯 ABC——大学生职业生涯规划概述  | 269 |
| 一、大学生职业生涯规划的含义             | 269 |
| 二、职业生涯的特点                  | 269 |
| 三、人生的生涯发展——彩虹图             | 270 |
| 第二节 职业生涯步步赢——大学生生涯规划的制定与实施 | 271 |
| 一、大学生生涯规划的制定与实施步骤          | 271 |
| 二、大学生职业生涯规划常用方法            | 275 |
| 第三节 避免雷区——大学生择业的心理误区及心理调适  | 277 |
| 一、大学生择业的心理误区及成因            | 277 |
| 二、大学生择业心理的调适               | 279 |
| 心灵瑜伽                       | 281 |
| 心理测试                       | 282 |
| 活动训练                       | 285 |
| 作业反思                       | 289 |
| 主要参考文献                     | 290 |

# 第一章 美好人生从心开始

## ——大学生心理健康导论

### 心理案例

#### 马加爵何以成为杀人凶手

马加爵(1981年5月4日—2004年6月17日),男,汉族,广西宾阳人,身高171.5厘米,云南大学生化学院生物技术专业2000级学生,户籍地为广西宾阳县宾州镇马二村一队。1996年至1997年在宾州初中读初三,以优异成绩考上省重点宾阳中学;1997年至2000年就读于宾阳中学;1999年至2000年读高三,成绩优异,被预评为“省三好学生”;2000年至2004年就读于云南大学生化学院生物技术专业;2004年2月13日晚杀一人,2月14日晚杀一人,2月15日再杀两人后从昆明火车站出逃。2004年3月15日被公安部列为A级通缉犯;2004年6月17日被执行死刑。

据《中国青年报》报道,为揭开“马加爵何以成为杀人凶手”的谜底,犯罪心理学教授李玫瑾奔赴云南,对此案进行了全面调查,还专门为马加爵设计了心理问卷,做了心理测试,之后写出了上万字的《马加爵犯罪心理分析报告》。报告指出,真正决定马加爵犯罪的心理问题,是他强烈的、压抑的情绪特点,是他扭曲的人生观,还有“自我中心”的性格缺陷。

#### 马加爵案件原因分析:

1. 人都是善恶并存的,我们要懂得警觉人性中的恶,人们要想实现利益最大化,需要做出一定的自我约束。因此,日常生活中,人人都做了大量的扬善抑恶的努力。所以,我们轻易不会看到人性中恶的一面。避免这种恶的方式很多,最简单的就是立刻脱离刺激环境,以及绝不在情绪冲动时做决定。当然,仅有这点远远不够,还要从根本上解决问题才行。

2. 与马加爵过度的“去圣化”倾向有关，因为过度的“去圣化”倾向，从而丧失了人所拥有的一种最基本和最健康的本能：怜悯之心。他自己也因此失去了最后的机会，偶然就这样成了必然。一个人，常常是因为不懂得珍重自己的生命，而轻视别人的生命，并最终毁掉了自己。

3. 马加爵没有做人的原则和底线伦理。具备底线伦理有助于形成道德焦虑，也就是会使人在考虑是否伤人的时候产生强烈的担心、害怕和不安的感觉，这种感觉往往可以有效制止一个人的恶行。

4. 不懂得用建设性方式帮助自己。人要确立建设性帮助自己的理念，使自己进入解决问题的良性循环。因此，假如一个人以贫困为由而采取反社会的行为，那么他就是自己选择被贫困和社会不公正的第二次伤害。

5. 缺乏一些基本有助于人健康发展的人格特点。此外，在现实生活中还有一个重要的人格特点是：同情能力，也就是设身处地为别人着想的能力。

6. 学生缺乏最基本的自我保护意识。人与人相处，如果发生了冲突，一定要就事论事，实事求是，绝不翻旧账，因为这是最容易激怒对方的事。尤其是不能戳别人痛处，这容易让别人恼羞成怒，怒不可遏。

7. 马加爵缺乏社会支持系统。每个人从客观上都存在一些天然的社会支持系统，如父母、老师、领导等，他们都有支持我们的基本义务。如果一个人平时有良好的人际关系，那么，他的亲朋好友在他需要时，都会成为乐于支持他的人。

## 心理课堂

### 第一节 走进浩瀚的心灵——科学的心理健康观

#### 一、现代健康新概念

健康是人的第一财富。如果没有健康，智慧就难以表现，知识也无法利用。有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。对于当代大学生来说，健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。

什么是健康？长久以来，“没有病痛和不适就是健康”的观念一直为许多人持有，认为只要自己头不疼、脑不热的就是健康。随着科学文化和社会的不断发展，人们对健康的理解也发生了很大的变化，社会心理因素对于健康和疾病的影响越来越引起人们的关注。人们在重视生理健康的同时，对心理健康的关切程度也与日俱增。现代医学认为，在人体疾病的发生与发展中，个体的情绪、性格有很大的影响。一个人在遭受重大刺激，心理上遭到严重创伤时，会本能地产生一种应激反应进行自我保护。但是如果这种刺激强烈而持久，就有可能导致机体疾病的产生，甚至精神崩溃，也就是我们常说的精神失常。

人不仅是一个生物体，而且是生活在一定的社会环境中，有着复杂的心理活动的完整的社会人和文化人，是否健康不仅仅是身体没病没痛。1948年联合国世界卫生组织隆重提出了健康新概念：健康是一种生理、心理和社会适应都趋完满的状态。具体来说，精力充沛，

能从容不迫地担负日常工作和生活；积极乐观，心胸开阔，勇于承担责任；情绪稳定，善于休息，睡眠良好；自我控制能力强，善于排除干扰；应变能力强，能适应外界环境的各种变化；眼睛有神，牙齿清洁，无出血现象；体重得当，身材匀称，步态轻松自如。1989年，世界卫生组织又修改了健康的概念，在原来的基础上又增加了道德健康。即健康包括：身体健康，心理健康，社会适应健康与道德健康四个方面。这告诉我们，评价一个人健康与否，不能只看他是不是强壮，化验单上的指标是不是正常。衡量一个人是否健康，必须从生理、心理、行为等因素分析。有没有器质性或功能性异常，有没有主观不适感，有没有社会公认的不健康行为等。

## 二、心理健康的含义与标准

### （一）心理健康的含义

什么是心理健康？所谓心理健康，就是一种良好的、持续的心理状态与过程。表现为个体具有生命的活力，积极的内心体验，良好的社会适应，能够有效地发挥个人的身心潜力，以及作为社会一员的积极的社会功能。

其中，“良好的社会适应”表现在：能恰当地承担自己的社会角色和社会职能，和谐的人际交往，灵活的应变能力，没有非适应行为四个方面。

### （二）心理健康的标准

心理健康的标准不像生理健康的标准那样具体、精确和绝对。对心理健康状况的划分，一般用“常态”和“变态”或者“正常”与“异常”来表示。心理健康与否、正常与否的界限是相对的，是一个连续体的两端，没有绝对的分界线。

1946年，第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样一个定义：所谓心理健康是指在身体、智力，以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。

美国心理学家马斯洛与米特曼在《变态心理学原理》中提出了一个正常人的行为标准：

1. 具有适度的安全感，有自尊心，对自我与个人的成就有“有价值”之感；
2. 适度的自我批评，不过分夸耀自己，也不过分苛责自己；
3. 在日常生活中，具有适度的自发性与感应性，不被环境所奴役；
4. 与现实环境保持良好的接触，能容忍生活中挫折的打击，无过度的幻想；
5. 适度的接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力，特别不应对个人在性方面的需要与满足产生恐惧或歉疚；
6. 有自知之明，了解自己的初衷与目的，并能对自己的能力作适当的评估；
7. 对个人不违背社会规范、道德标准的欲望不作过分的否认或压抑；
8. 能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能视社会标准的不同而改变，对自己的工作能集中注意力；
9. 有切合实际的生活目的，个人所从事的多为实际的。可能完成的工作，及个人生活目的中含利己与利人两种成分；
10. 具有从经验中学习的能力，能适应学习的能力，能适应环境的需要而改变自己；
11. 在团体中能与他人建立和谐的关系，重视团体的需要，接受团体的传统，并能控



制为团体所不容的个人欲望或动机；在不违背团体意愿的原则下，能保持自己的个性；有个人独立的意见，有判断是、非、善、恶的能力，对人不作过分的阿谀，也不过分追求社会赞许。

浙江大学青年心理学者马建青主编的《心理卫生学》认为，一个心理健康的人，表现为智力正常，善于协调和控制情绪，心境良好，意志品质健全，人际关系和谐，能主动适应环境，心理行为符合年龄特征。

### 三、大学生心理健康的标准及理解

#### （一）大学生心理健康的标准

综合国内外专家学者的观点，根据大学生的年龄特征、心理特征和角色特征，我国当代大学生心理健康的标准一般包括以下几个方面：

##### 1. 智力正常

智力是指一个人认识能力与活动能力所达到的水平，是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力和实践能力，等等的综合。智力正常是大学生学习、生活、工作最基本的心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此在衡量时，关键在于是否正常地、充分地发挥了效能。有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

##### 2. 情绪健康

其主要标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有，愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应，情绪反应是由适当的原因引起的，反应的强度与情境相符。情绪在心理健康中起核心作用，情绪异常往往是心理疾病的先兆。

##### 3. 意志健全

意志是一种心理过程，即个体在完成一种有目标的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。一个意志健全的人在行动的自觉性、果断性、顽强性、自制力等方面都表现出较高的水平，在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有准备的方法解决所遇到的问题，在困难和挫折面前能采取合理的、有效的反应方式，善于控制自己的情绪和言行，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

##### 4. 人格完整

心理学上所說的“人格”与我们平时说的“人格”在内涵上有所不同。我们在日常生活中经常会听到或谈这样的话：这个人的人格低下（很坏）；我的人格受到了侮辱等。这里的人格指的是人的尊严。心理学上的人格是指一个人比较稳定的心理特征的总和，包括气质、性格、能力、兴趣、爱好、需要、理想、信念等，也就是我们常说的个性。气质和性格是人格的重要组成部分。人格完整就是一个人所想、所说、所做都是协调一致的。人格结构的各要素完整统一，具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，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、目标和行动统一起来。

