



高等院校通识教育“十三五”规划教材

大学生

陶剑飞 郑美玲 ⊕ 主编 / 仇妙芹 赵海鹏 ⊕ 副主编

# 心理健康教育与 拓展训练 (微课版)



MENTAL HEALTH  
EDUCATION



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

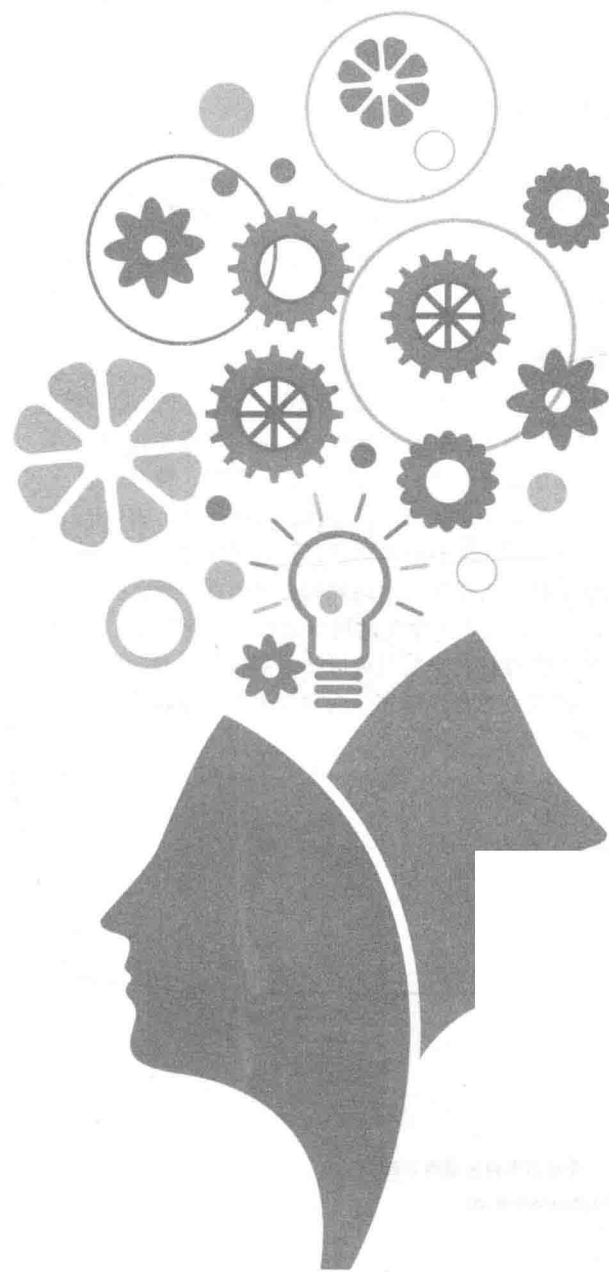


高等院校通识教育“十三五”规划教材

大学生

陶剑飞 郑美玲 ⊕ 主编 / 仇妙芹 赵海鹏 ⊕ 副主编

# 心理健康教育与 拓展训练 (微课版)



人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与拓展训练：微课版 / 陶剑飞，  
郑美玲主编. — 北京：人民邮电出版社，2016.8  
高等院校通识教育“十三五”规划教材  
ISBN 978-7-115-42751-9

I. ①大… II. ①陶… ②郑… III. ①大学生—心理  
健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第182009号

## 内 容 提 要

本书结合当代大学生的心理健康状况，概要介绍了大学生的心理健康理论，并对大学生在知、情、意、行等心理过程和人格、能力等个性心理中表现的发展特点，以及在学习、生活、交际、恋爱、职业等多种实践中遇到的心理困惑等进行了讲解。本书注重体验性、可读性、应用性，书中既有理论方面的深入阐述，又有大量心理拓展训练和案例分析，还有心理测试、经典导读等，具有较强的可操作性和自我指导意义。本书不仅能帮助大学生解决大学生生活中遇到的心理困惑，而且有利于培养大学生的完整人格、鼓励大学生积极面对生活，从而促进大学生的健康成长和全面发展。

本书不仅可以作为大学生心理健康教育课程的通识教育教材，而且可以作为高校相关教职人员了解大学生心理发展的参考书，还可以作为青少年健康成长的自我指导手册和青年人提高自身心理素质的自学用书。

---

◆ 主 编 陶剑飞 郑美玲

副 主 编 仇妙芹 赵海鹏

责任编辑 王 平

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京鑫正大印刷有限公司印刷

◆ 开本：787×1092 1/16

印张：15.5

2016年8月第1版

字数：395千字

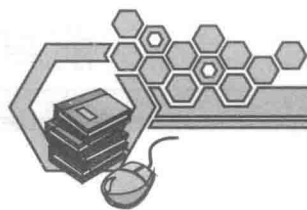
2016年8月北京第1次印刷

---

定价：38.00元

读者服务热线：(010) 81055256 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315



## 本书编委会

### 主 编

陶剑飞 郑美玲

### 副主编

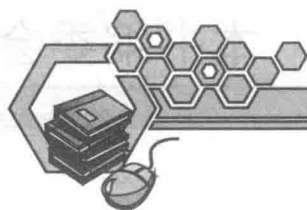
仇妙芹 赵海鹏

### 编 委

王国华 沈洪炎 邓思清

林雪松 曾学毛 刘秀清

胡 婧 刘军军 贺慧丽



# 前言

加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育、培养高素质人才的迫切要求。本书理论与实践并重,侧重培养大学生积极心理品质,提升大学生积极生活心态,预防心理问题的产生,促进学生的身心健康,培养学生的完整人格。

本书注重内容的时代性、完整性。随着新时期大学生常见心理问题的变化,大学生心理健康教育的内容在不断充实和完善,本书核心内容不变,但注重在知识、技能、自我认知三个方面达到教学目标。本书注重体验性、可读性、应用性。教材的体例多样化、丰富化、趣味化,以注重调动学生的兴趣和求知欲,注重学生的可操作性。本书的结构如下:开篇故事→理论篇(穿插信息窗、小贴士)→心理测试、拓展训练→辅导在线(案例分析)→延伸阅读(经典书籍导读)。

本书为配套“微课版”教材。传统教材(纸质教材)不利于展现教学过程中要运用的教学资源,不利于资源共享,而“微课版”教材是运用信息技术制作,在传统纸教案的基础上,对各种教学资源进行组合,可以提供视频录像和在线视频讲座,另外,教材编写者可以通过网络软件定时定期进行在线视频培训,这样能弥补学校教育空间和时间的不足。

本书的编写者是长期从事大学生心理健康教育实践教学和大学生心理咨询实践工作的专任教师,他们将自己多年的教学经验和咨询经验进行系统总结,最终形成了本书。本书既可作为高校心理健康教育、心理素质训练通识教育教材,又可作为心理辅导、朋辈教育、学校心理咨询的辅导教材和参考书。本书得以顺利出版,首先要感谢编写组所有人员的辛勤努力,也向本书引用的相关理论、文献的编著者表示感谢。

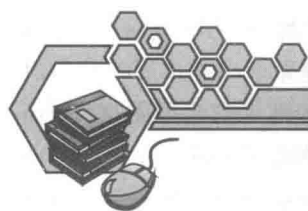
本书受广州大学教材出版基金资助,在此一并表示感谢!

由于时间仓促,编者水平有限,本书内容难免有不足与错误之处,敬请读者提出宝贵意见。

陶剑飞

2016年6月1日

于广州大学城



# 目 录

|                          |    |                      |    |
|--------------------------|----|----------------------|----|
| 第一章 大学生心理健康 .....        | 1  | 一、自我发展的偏差 .....      | 34 |
| 第一节 健康的概念 .....          | 2  | 二、自我塑造与自我超越 .....    | 36 |
| 一、健康——积极的选择 .....        | 2  | 三、自我和谐 .....         | 37 |
| 二、整体的健康模式 .....          | 3  | 【心理测试】 .....         | 38 |
| 第二节 心理健康的标准 .....        | 4  | 【拓展训练】 .....         | 40 |
| 一、心理健康的含义 .....          | 4  | 【辅导在线】 .....         | 41 |
| 二、评估心理健康的标准 .....        | 4  | 【经典导读】 .....         | 43 |
| 第三节 大学生心理咨询 .....        | 9  | 【参考文献】 .....         | 44 |
| 一、心理咨询的概念 .....          | 10 | 第三章 大学生人格发展 .....    | 45 |
| 二、心理咨询的原则 .....          | 10 | 第一节 人格理论面面观 .....    | 46 |
| 三、常见心理咨询与治疗流派 .....      | 12 | 一、人格类型理论 .....       | 46 |
| 四、大学生心理咨询内容 .....        | 13 | 二、人格特质理论 .....       | 48 |
| 第四节 大学生常见心理问题及精神疾病 ..... | 13 | 第二节 人格的发展历程 .....    | 50 |
| 一、心理正常与异常的区别 .....       | 13 | 一、弗洛伊德的人格结构理论 .....  | 50 |
| 二、心理问题的类型 .....          | 15 | 二、弗洛伊德的人格发展理论 .....  | 50 |
| 【心理测试】 .....             | 17 | 三、埃里克森的人格发展理论 .....  | 51 |
| 【拓展训练】 .....             | 21 | 第三节 大学生常见的人格障碍 ..... | 53 |
| 【辅导在线】 .....             | 23 | 第四节 大学生健康人格的塑造 ..... | 56 |
| 【经典导读】 .....             | 26 | 一、自我觉察与疏通 .....      | 56 |
| 【参考文献】 .....             | 26 | 二、人际互动与支持 .....      | 56 |
| 第二章 大学生自我意识 .....        | 27 | 三、对立面的整合 .....       | 57 |
| 第一节 大学生自我意识结构 .....      | 28 | 四、提高心理弹性 .....       | 57 |
| 一、从自我意识内容划分 .....        | 29 | 【心理测试】 .....         | 57 |
| 二、从自我观念划分 .....          | 29 | 【拓展训练】 .....         | 59 |
| 第二节 大学生自我意识影响因素 .....    | 31 | 【辅导在线】 .....         | 61 |
| 一、先天素质 .....             | 31 | 【经典导读】 .....         | 63 |
| 二、外界环境 .....             | 31 | 【参考文献】 .....         | 63 |
| 三、遗传环境交互作用 .....         | 33 | 第四章 大学生情绪管理 .....    | 64 |
| 四、社会比较作用 .....           | 33 | 第一节 情绪概述 .....       | 64 |
| 第三节 大学生自我发展的调适 .....     | 34 | 一、情绪的含义 .....        | 65 |
|                          |    | 二、情绪的类型 .....        | 66 |
|                          |    | 第二节 大学情绪困扰 .....     | 67 |

|                        |     |                        |     |
|------------------------|-----|------------------------|-----|
| 一、大学生情绪特点 .....        | 68  | 二、思维差异 .....           | 114 |
| 二、大学生常见情绪困扰 .....      | 69  | 三、心理差异 .....           | 114 |
| 第三节 大学生情绪管理 .....      | 72  | 第三节 恋爱中常见的心理困扰 .....   | 116 |
| 一、情绪健康标准 .....         | 73  | 一、沟通模式 .....           | 117 |
| 二、情绪管理 .....           | 74  | 二、情感判断 .....           | 118 |
| 三、情绪 ABC 理论 .....      | 75  | 三、失恋应对 .....           | 119 |
| 四、情绪管理策略 .....         | 76  | 第四节 培养爱的能力 .....       | 120 |
| 【心理测试】 .....           | 80  | 一、大学生恋爱特点 .....        | 121 |
| 【拓展训练】 .....           | 81  | 二、培养爱的能力 .....         | 122 |
| 【辅导在线】 .....           | 89  | 第五节 大学生性心理问题调适 .....   | 123 |
| 【经典导读】 .....           | 84  | 一、大学生性意识困扰 .....       | 123 |
| 【参考文献】 .....           | 84  | 二、大学生性行为困扰 .....       | 124 |
| 第五章 大学生人际交往 .....      | 85  | 三、大学生其他性困扰 .....       | 124 |
| 第一节 人际交往的概念 .....      | 86  | 四、大学生的性道德 .....        | 124 |
| 一、人际交往的含义 .....        | 86  | 五、大学生婚前性行为 .....       | 125 |
| 二、人际交往的类型 .....        | 87  | 【心理测试】 .....           | 126 |
| 三、人际交往的建立过程 .....      | 89  | 【拓展训练】 .....           | 128 |
| 四、影响人际吸引的因素 .....      | 90  | 【辅导在线】 .....           | 129 |
| 五、人际交往中的心理效应 .....     | 91  | 【经典导读】 .....           | 132 |
| 六、人际交往对大学生的作用 .....    | 93  | 【参考文献】 .....           | 133 |
| 第二节 大学生人际交往的困惑 .....   | 94  | 第七章 大学生学习心理 .....      | 134 |
| 一、大学生人际交往的特点 .....     | 95  | 第一节 学习基本问题概述 .....     | 135 |
| 二、大学生人际交往的困惑 .....     | 96  | 一、学习相关理论 .....         | 135 |
| 第三节 大学生人际交往技能的培养 ..... | 98  | 二、大学生学习特点 .....        | 137 |
| 一、把握人际交往的原则 .....      | 99  | 三、影响学习的心理因素 .....      | 139 |
| 二、学习人际交往的艺术 .....      | 101 | 第二节 大学生学习心理问题及调适 ..... | 141 |
| 三、提升人际吸引力 .....        | 102 | 一、大学生学习心理问题 .....      | 141 |
| 【心理测试】 .....           | 103 | 二、学习心理问题的自我调适 .....    | 143 |
| 【拓展训练】 .....           | 104 | 第三节 大学生学习能力培养 .....    | 144 |
| 【辅导在线】 .....           | 106 | 第四节 大学生时间管理能力培养 .....  | 146 |
| 【经典导读】 .....           | 107 | 一、时间管理 .....           | 146 |
| 【参考文献】 .....           | 107 | 二、大学生时间管理现状 .....      | 146 |
| 第六章 大学生恋爱与性心理 .....    | 108 | 三、时间管理能力培养 .....       | 147 |
| 第一节 大学生恋爱心理概述 .....    | 109 | 【心理测试】 .....           | 149 |
| 一、爱情的内涵 .....          | 109 | 【拓展训练】 .....           | 150 |
| 二、爱情相关理论 .....         | 110 | 【辅导在线】 .....           | 152 |
| 第二节 大学生性别差异 .....      | 113 | 【经典导读】 .....           | 155 |
| 一、生理差异 .....           | 113 |                        |     |



|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 【参考文献】 .....                  | 155        |
| <b>第八章 大学生职业生涯规划 .....</b>    | <b>156</b> |
| 第一节 职业生涯规划理论 .....            | 157        |
| 一、人职匹配理论 .....                | 157        |
| 二、舒伯的职业生涯发展理论 .....           | 157        |
| 三、系统化生涯规划法 .....              | 158        |
| 第二节 大学生职业生涯规划的错误 .....        | 159        |
| 一、职业规划意识淡薄 .....              | 159        |
| 二、缺少自我认识 .....                | 160        |
| 三、不懂规划方法 .....                | 160        |
| 四、缺少实践检验 .....                | 160        |
| 第三节 探索自己 .....                | 160        |
| 一、我喜欢做什么——职业兴趣 .....          | 161        |
| 二、我适合做什么——职业性格 .....          | 163        |
| 三、我擅长做什么——职业技能 .....          | 166        |
| 四、我愿意做什么——职业价值观 .....         | 167        |
| 第四节 探索职场 .....                | 168        |
| 一、了解社会需求 .....                | 168        |
| 二、探索职业要求 .....                | 170        |
| 三、了解职场生活 .....                | 170        |
| 【心理测试】 .....                  | 171        |
| 【拓展训练】 .....                  | 173        |
| 【辅导在线】 .....                  | 175        |
| 【经典导读】 .....                  | 177        |
| 【参考文献】 .....                  | 177        |
| <b>第九章 大学生压力管理与挫折应对 .....</b> | <b>178</b> |
| 第一节 压力概述 .....                | 179        |
| 一、压力的含义 .....                 | 179        |
| 二、压力的表现 .....                 | 180        |
| 三、大学生的主要压力源 .....             | 181        |
| 第二节 挫折概述 .....                | 182        |
| 一、挫折的含义 .....                 | 183        |
| 二、挫折承受能力及其影响因素 .....          | 183        |
| 第三节 压力与挫折对大学生的身心影响 .....      | 185        |
| 一、压力与挫折对大学生的积极身心影响 .....      | 186        |
| 二、压力与挫折对大学生的消极身心影响 .....      | 187        |
| 第四节 大学生压力管理与挫折应对 .....        | 187        |
| 一、压力管理的方法 .....               | 188        |
| 二、正确应对挫折 .....                | 190        |
| 【心理测试】 .....                  | 192        |
| 【拓展训练】 .....                  | 194        |
| 【辅导在线】 .....                  | 195        |
| 【经典导读】 .....                  | 198        |
| 【参考文献】 .....                  | 198        |
| <b>第十章 大学生网络心理健康 .....</b>    | <b>199</b> |
| 第一节 大学生网络心理概述 .....           | 200        |
| 一、网络心理的含义 .....               | 200        |
| 二、大学生网络心理需求 .....             | 200        |
| 三、网络对大学生的影响 .....             | 201        |
| 四、大学生常见网络心理问题 .....           | 203        |
| 第二节 大学生健康网络心理培养 .....         | 206        |
| 一、网络心理健康的标准 .....             | 206        |
| 二、健康网络心理的培养方法 .....           | 206        |
| 第三节 网络成瘾预防矫治 .....            | 209        |
| 一、网络成瘾的含义 .....               | 209        |
| 二、网络成瘾的类型 .....               | 210        |
| 三、网络成瘾的危害 .....               | 211        |
| 四、网络成瘾的预防及矫治 .....            | 213        |
| 【心理测试】 .....                  | 215        |
| 【拓展训练】 .....                  | 216        |
| 【辅导在线】 .....                  | 217        |
| 【经典导读】 .....                  | 220        |
| 【参考文献】 .....                  | 220        |
| <b>第十一章 生命教育与心理危机干预 .....</b> | <b>221</b> |
| 第一节 大学生生命教育 .....             | 222        |





|                      |     |
|----------------------|-----|
| 一、生命的概述 .....        | 223 |
| 二、生命的思考 .....        | 224 |
| 三、探寻生命的意义 .....      | 225 |
| 四、如何追求幸福 .....       | 226 |
| 第二节 心理危机的识别与干预 ..... | 228 |
| 一、认识心理危机 .....       | 229 |
| 二、如何识别心理危机 .....     | 231 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 三、心理危机的应对与干预 ..... | 233 |
| 【心理测试】 .....       | 236 |
| 【拓展训练】 .....       | 237 |
| 【辅导在线】 .....       | 238 |
| 【经典导读】 .....       | 240 |
| 【参考文献】 .....       | 240 |

# 第一章

## 大学生心理健康

### 【名人名言】

一个人事业上的成功，只有 15% 是由于他们的学识和专业技术，而 85% 是靠良好的心理素质和善于处理人际关系。

——戴尔·卡耐基

我们雕塑着自己的行为，因此是我们选择了自己的命运。

——格拉瑟



### 【开篇故事】

#### 生命的奇迹

#### ——你如何看待尼克·胡哲的健康？

1982 年 12 月 4 日，尼克·胡哲（Nick Vujicic）出生在澳大利亚墨尔本。然而，十月怀胎后，这个新生命的降生，带给父母的并不是惊喜，而是恐惧。很不幸，小尼克一生下来就没有双臂和双腿，只在左侧臀部以下的位置有一个带着两个脚趾头的“小脚”，他是一个先天性的残疾儿——“海豹儿”。看到这个怪物一样的儿子，尼克的父亲吓了一跳，禁不住跑到医院产房外呕吐。他的母亲也不敢靠近他，日子就在这种恐惧中度过了几个月。渐渐的，父母从最初的惊愕和痛苦中冷静了下来，开始仔细地思考：已经不幸的尼克，该带给他一个怎样的人生呢？父母面对现实，做了一个现在看来非常正确的选择：要培养尼克像普通人一样生活和学习。

尼克 18 个月大的时候，就开始学习游泳，6 岁时，身为计算机程序员和会计师的父亲就开始教儿子用两个脚指头打字。“父母和所有亲人都很疼爱我。我天生与别人不同，但他们从没提起过我的身体异于常人。在五六岁时，我知道自己没有手脚，然而我真的认为没什么大不了。”尼克就这样在这个充满爱的家庭里长大了。该上学的时候，父母把他送进当地一所普通小学，而不是去为残障儿童设立的特殊学校。但同学们的嘲笑和刻薄让 7 岁的尼克感到深深的自卑和孤独，内心充满无奈和绝望。他甚至还想溺死自己，但是没能成功。在他最艰难



的日子里，是父母的爱让尼克渡过了难关，尼克也逐渐交到了朋友，变得乐观而勇敢。

13岁那一年，尼克看到了一则故事，讲述一个残疾人没有被残疾压垮，而是为自己设立了一个个人生目标，并且获得成功，找到人生意。主人公的一句话更是深深打动了：“上帝把我们生成这样，就是为了给别人希望。”从那时开始，尼克尝试凡事感恩，抱着积极和乐观的态度生活。无论做什么，他从未放弃，哪怕比别人多付出10倍的努力。他精通多种运动，在父亲的帮助下，尼克取得了会计和金融企划的双学士学位。

19岁的时候，尼克开始追逐自己的梦想，那就是通过自己充满激情的演讲和亲身经历去鼓励其他人，给人们带去希望。“我找到了我活下去的意义。”他不再向上帝求手求脚，他明白了：上帝要借他来激励别人，为万人带来福祉。

尼克的故事广受传扬，打动了千千万万人的心。最令人难以置信的是，尼克还获得了姑娘的芳心，得到了甜蜜的爱情。尼克没有健全的肢体，却有着强健的心魄。尼克战胜了人生最大的敌人——悲观和懦弱，以自己顽强的生命力，获得了世人广泛的尊重、赞扬和祝福。

尽管身体残疾，但当被问到他自己健康状况的看法时，他总是这样回答：“我很好，我的健康也很棒！”

亲爱的同学们，你同意他的说法吗？

## 第一节 健康的概念

### 【身边的故事】

玲玲是一个刚毕业的风华正茂的大学生，一次意外事故使她下肢瘫痪，她觉得她的余生只能靠轮椅了，她所有的人生梦想都破灭了。之后的几年里，她一直生活在痛苦和颓废中，她渐渐变成了一个性格暴戾，情绪变化无常，完全封闭自我的人，使得原本就不富裕的家庭雪上加霜。我们该如何评价她的健康状况？我们又该如何评价她的生命质量呢？

对于尼克的健康问题，每个人都有自己的看法。大约有三种观点：第一种观点是他的健康状况不好，因为他先天残疾，没手没脚，肯定不是“我很好，我的健康也很棒”；第二种观点是他的健康状况中等，虽然残疾，但能够自主活动；第三种观点是他的健康状况良好，他保持着积极乐观的生活态度和充满活力的生命行为。

这些关于尼克健康状况的不同看法究竟说明了什么问题呢？而玲玲在意外事故的打击下，为什么一蹶不振，陷入生命的低谷呢？难道身体残疾了，幸福和快乐的生活也会同时失去吗？要解答这个问题，让我们先来了解一下健康和心理健康的相关概念。

### 一、健康——积极的选择

幸福和快乐的生活是每个人都向往的，而健康是一切的基石。曾担任世界卫生组织总干事的马勒博士说过：有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有一切。形象的比喻就是健康就像前面的“1”，而其他所有的财富、美貌、地位、事业等都是其后面的“0”，只要有“1”在，后面的“0”才有意义；如果没有了“1”，再多的“0”也没有意义。我们每一个人都会把健康作为个人追求的目标，即便在追求这一目标的过程中都受到了阻挠和挫折。健康不只被动地发生在我们身上，它是我们有意识地对自己生理和心理的良好状态负责任的结果。我们面对的主要挑战是：“怎样才能放弃习惯的、不健康的生活方式，并用新的



生活模式代替它们？”也就是说，健康是一种自主的选择。世界卫生组织曾指出：个人的健康和寿命 60%取决于自己，10%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响。我们对自身的健康状况负有责任，应该选择良好的生活方式以达到健康的状态，提高生命的品质。要有意识地做出一些选择来形成健康的生活方式。



二、整体的健康模式

19 世纪 80 年代，德国科学家罗伯特·科赫（Robert Koch）提出了传统的生物医学模式，此后渐渐开始向生物-心理-社会学模式转变。1977 年恩格尔（Engel）提出了健康的生物-心理-社会医学模式（Biopsychosocial Model），解释了影响健康的生物学因素以外的其他因素和健康结果。恩格尔认为，生物学因素、心理影响因素，即包括情绪情感、社会支持和个人特质在内的心理学因素，以及社会因素，即包括家庭、文化和社区在内的社会因素，对人的整体幸福和健康结果有着显著作用。

1948 年，世界卫生组织（WHO）在宪章中明确指出：“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的表现，而是生理上、心理上和社会适应方面一种完好的状态。”它整合了身体、情感（情绪）、心理和社会四个决定因素。这是 20 世纪首个重新使用整体论观点的健康模式。

1989 年，世界卫生组织对健康做了新的定义，即“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”（见表 1-1）。

因此，健康不单单是指身体没有残疾，而是指一个人整体的健康。所以，尼克认为自己的健康状况很好，虽然他有着先天残疾，但他有着积极的心理状态，他能够克服自身身体条件的局限，充分实现自身的身体功能，享受良好的生命质量。尼克的健康观点符合整体的健康观，他评估了自身的身体、情绪情感和社会幸福感等方面的健康状况，而且认为都非常棒。

表 1-1 健康的内容

|    |        |                                               |
|----|--------|-----------------------------------------------|
| 健康 | 身体健康   | 人体的生理结构完整、功能正常                                |
|    | 心理健康   | 在身体、智能及情感上与他人的心理健康不矛盾的范围内，个人心境发展的最佳状态         |
|    | 道德健康   | 在稳定的首先观念支配下表现的一贯的符合社会道德规范的行为                  |
|    | 社会适应良好 | 能胜任个人在社会生活中的各种角色，能立足角色创造性地开展工作并取得成就，贡献社会，实现自我 |

【信息窗】世界卫生组织提出健康的十条标准。

- 一是有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；
- 二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；
- 三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；
- 四是自我控制能力强，善于排除干扰；
- 五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
- 六是体重得当，身材匀称；
- 七是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；

八是头发有光泽，无头屑；  
九是反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；  
十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

## 第二节 心理健康的标准

### 【身边的故事】

小易来自农村，在家中排行老三，是家中唯一的男孩。他还有两个姐姐和一个妹妹。从小他就是这个农村家庭的骄傲，他一直生活在被照顾和被赞扬的氛围中，上大学之前，他都是自信满满的。可小易来到大学以后才发现，无论是物质上还是精神上，自己都不是那么优秀，于是先前并不是很有底气的自负就转变成了自卑，在老师和同学面前甚至有种被“审判”的感觉。他开始变得郁郁寡欢，开始怀疑自己曾经相信的一切，开始向自己挚爱的亲人发脾气，开始蜷缩在自己的世界里拒绝和外界交流，曾经的愉悦和开怀大笑似乎已离他而去。他也知道自己一定是有问题了。上了学校的心理健康教育课后，他似乎明白了些什么，于是，小易有些胆怯又有些期待地走进了心理咨询室……

当小易来到一个完全陌生的环境下，现实与理想之间巨大的差距让小易的内心体会到了深深的自卑，同时内心感受到了一种说不出的痛苦。他该怎么办呢？

小易因为在学校上了心理健康教育课，知道自己有了心理困扰，处于心理不健康的状态，于是既胆怯又期待地走进了心理咨询中心，希望能够有助于自己调整心理状态。那么什么才是心理健康呢？

### 一、心理健康的含义

第三届国际心理卫生大会（1946）认定心理健康的标志是：①身体、智力、情绪十分协调；②适应环境，人际关系中彼此能谦让；③有幸福感；④在职业工作中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

一般认为，心理健康是一种持续的心理状态，个体在这种状态下能有良好的适应能力，具有生命的活力，能充分发挥其身心的潜能。偶尔出现的心理、情绪或行为的异常如能恢复正常，则不能认为是心理不健康。心理健康是一种相对的状态，要考虑文化、年龄、性别、社会身份、情境等各种因素。某些行为在特定的文化背景下是正常的，而在另一文化背景下则是不正常的。心理健康状况要基于自身的条件判断，以自身为参照系；它并非固定不变的，而是随着个体的成长、环境的改变、经验的增加而发生变化。心理健康并不是苛求完美，而是指个体所能达到的最佳状态而并非完美的境界。

### 二、评估心理健康的标准

#### （一）评估心理健康水平的 10 个标准

参考国内外文献，评估心理健康水平的 10 个标准如下所述。



### 1. 心理活动强度

心理活动强度指对精神刺激的抵抗能力。在遭遇精神打击时，不同的人对同一类精神刺激的反应各不相同。这表明，不同人对精神刺激的抵抗力不同。抵抗力差的人往往反应强烈，并容易遗留下后患，可以因为一次精神刺激产生反应性精神障碍或癔症；而抵抗力强的人，虽有反应，但不强烈，不会致病。这种抵抗力，或者说心理活动强度，主要和人的认识水平有关。一个人对外部事件有充分理智的认识时，就可以相对地减弱刺激的强度。个人的生活经验、固有的性格特征、当时所处的环境条件以及神经系统的类型，也会影响这种抵抗能力。

### 2. 心理活动耐受力

上文说的是对突然的强大精神刺激的抵抗能力。这种慢性的、长期的精神刺激，可以使耐受力差的人处在痛苦之中。在经历一段时间后，这种人便在这种慢性精神折磨下出现心理异常，个性改变，精神不振，甚至产生严重躯体疾病。但是，也有人虽然被这些不良刺激缠绕，日常也体验到某种程度的痛苦，但最终不会在精神上出现严重问题。有的人，甚至把不断克服这种精神苦恼当成强者的象征，作为检验自身生存价值的指标；有的人，甚至可以在别人无法忍受的逆境中做出辉煌成绩。我们把长期经受精神刺激的能力，看作衡量心理健康水平的指标，称它为心理活动的耐受力。

### 3. 周期节律性

人的心理活动在形式和效率上都有自己内在的节律性，例如，人的注意力水平，就有一种自然的起伏。不只是注意状态，人的所有心理过程都有节律性。一般可以用心理活动的效率做指标去探索这种客观节律的变化。有的人白天工作效率不太高，但一到晚上就很有效率，有的人则相反。如果一个人的心理活动的固有节律经常处在紊乱状态，不管是什么原因造成的，我们都可以说他的心理健康水平下降了。

### 4. 意识水平

意识水平的高低往往以注意力品质的好坏为客观指标。如果一个人不能专注于某种工作，不能专注于思考问题，思想经常“开小差”或者因注意力分散而出现工作上的差错，我们就要警惕他的心理健康问题了。因为注意力水平的降低会影响意识活动的有效水平，思想不能集中的程度越高，心理健康水平就越低，由此造成的其他后果，如记忆水平下降等也越严重。

### 5. 暗示性

易受暗示的人，往往容易受周围环境的无关因素影响而产生情绪的波动和思维的动摇，有时表现为意志力薄弱。他们的情绪和思维很容易随环境变化，给精神活动带来不太稳定的特点。当然，受暗示这种特点在每个人身上都多少存在，但水平和程度差别是较大的，女性比男性较容易受暗示。

### 6. 心理康复能力

在人的一生中，谁也不可避免地会遭受精神创伤，在遭受精神创伤之后，情绪会出现极大波动，行为暂时改变，甚至某些躯体症状都是可能出现的。但是，由于人们各自的认识能力、各自的经验不同，从一次打击中恢复过来所需要的时间也会有所不同，恢复的程度也有差别。这种从创伤刺激中恢复到往常水平的能力，被称为心理康复能力。康复水平高的人恢



复得较快，而且不留严重痕迹，每当再次回忆起这次创伤时，他们表现得较为平静，原有的情绪色彩也会很平淡。

## 7. 心理自控力

情绪的强度、情绪的表达、思维方向和思维过程都是在人的自觉控制下实现的。所谓不随意的情绪和思维，只是相对的。它们都有随意性，只是水平不高，以致难以察觉。对情绪、思维和行为的自控程度与人的心理健康水平密切相关。当一个人身心十分健康时，他的心理活动会十分自如，情绪的表达恰如其分，辞令通畅，仪态大方，不过分拘谨，不过分随便。这就是说，我们观察一个人的心理健康水平时，可以从他的自我控制能力如何进行来判断。为此，精神活动的自控力不失为一个心理健康指标。

## 8. 自信心

一个人面对某种生活事件或工作任务时，首先是估计自己的应付能力。有些人进行这种自我评估时，有两种倾向，一种是估计过高，另一种是估计过低。前者是盲目的自信，后者是盲目的不自信。这种自信心的偏差所导致的后果都是不好的。前者由于自我评估过高，在实际操作中会因掉以轻心而导致失败，从而产生失落感或抑郁情绪；后者由于过低评价自己的能力而畏首畏尾，因害怕失败而产生焦虑不安的情绪。

为此，一个人是否有恰如其分的自信心，是心理健康与否的一个标准。自信心实际上是正确自我认知的能力。这种能力可以在生活实践中逐步提高。但是，如果一个人具有“缺乏自信”的心理倾向，对任何事情都显得畏首畏尾，并且不能在生活中不断提高自信心，那么，我们可以说，此人的心理健康水平是不高的。

## 9. 社会交往

人类的精神活动得以产生和维持，重要的支柱是充分的社会交往。社会交往的剥夺，必然导致精神崩溃，出现种种异常心理。因此，一个人能否正常与人交往，标志着一个人的心理健康水平高低。

一个人毫无理由地与亲友和社会中其他成员断绝来往，或者变得十分冷漠，就构成了精神障碍症状，叫“接触不良”。如果过分地进行社会交往，与任何素不相识人也可以“一见如故”，也可能是一种躁狂状态。在现实生活中，比较多见的是心情抑郁，人处在抑郁状态下，社会交往受阻较为常见。

## 10. 环境适应能力

从某种意义上说，心理是适应环境的工具，人为了个体保存和种族延续，为了自我发展和完善，就必须适应环境。因为一个人从生到死，始终不能脱离自己的生存环境。环境条件是不断变化的，有时变动很大，这就需采取主动性或被动性的措施，使自身与环境达到新的平衡，这一过程就叫适应。主动适应的内涵是积极地去改变环境；消极适应的内涵是躲避环境的冲击。

有时，生存环境的变化十分剧烈，人对它无能为力，面对它只能韬光养晦、忍耐，进行所谓的“消极适应”。“消极适应”只是形式，其内在意义也含有积极的一面，起码在某一时或某一阶段上有现实意义。当生活环境条件突然变化时，一个人能否很快地采取各种办法去适应，并以此保持心理平衡，往往标志着一个人心理活动的健康水平高低。





## (二) 大学生心理健康的标准

### 【信息窗】

#### 全国大学生心理健康日的来历

大学生心理健康日最早开始于2000年5月25日,是由北京师范大学团委发起的,北京市团委和北京市学联将其确定为“北京大学生心理健康日”。2003年,教育部、团中央正式确定每年5月25日为“全国大学生心理健康日”。“5·25”谐音“我爱我”,意味着大学生关爱他人应先从关爱自我开始,使每个人顺利健康地成长。

当代大学生正处于人生中的特殊发展阶段,面临学业的压力、就业的压力、经济的压力、生活适应的压力以及多种价值观相互冲突的压力,其心理健康状况更令人担忧。国内心理工作者根据大学生的实际情况,提出了大学生心理健康的8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、创造力和实践活动能力的综合。智力正常是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,而衡量智力是否正常的关键在于是否正常地、充分地发挥了效能,即是否有强烈的求知欲,是否乐于学习,能否积极参与学习活动并正常发挥作用。

#### 2. 情绪健康

情绪是人对客观事物态度的体验,是人的需要得到满足状况的反映。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊是每个人都有的积极和消极的情绪体验。良好、稳定的情绪是心理健康的重要指标。大学生应该保持乐观开朗、满怀信心的稳定情绪,善于调控自己的情绪,既能接纳负面情绪,又能合理克制和宣泄,始终保持平和的心境。

#### 3. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时,所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全的大学生能在有目的的行动中表现较高水平的自觉性、果断性、顽强性和自制力;在困难和挫折面前,能适时地做出决定,采取合理的应对方式,锲而不舍,而不是意志薄弱、畏惧困难。

#### 4. 人格完整

人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格,即个人的所想、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。

#### 5. 自我评价正确

自我意识是个体对自己的认识和评价。大学生通过自我观察、自我认定、自我判断和自我评价,做到自知,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不自尊自大,也不妄自菲薄,能够自我悦纳,自尊、自强、自制、自爱,正视现实,积极进取,能够扬长避短,充分实现自身潜能。





## 6. 人际关系和谐

人际关系最能体现和反映人的心理健康水平。良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。其表现为：乐于与人交往，能以尊重、信任、理解、宽容、友善的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，有广泛而深厚的人际关系，又有可信赖的朋友；拥有强而有力的社会支持系统。



要学会和各种人和谐相处

## 7. 社会适应正常

社会适应主要是指能和集体保持良好的关系，能够与集体步调一致，当个人的需要和愿望与社会的要求、集体的利益发生冲突时，能够迅速地进行自我调节，达到与社会要求协调一致。心理健康的人能够做到正确认识和处理个人与社会的关系，既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望；对自己的能力有充分的信心，能够以有效的办法应对生活、学习、工作中的各种困难和挑战，不退缩，还能够根据社会环境的特点和自我状况进行协调，以改变环境适应个体需要，或改造自我以适应环境。

## 8. 心理行为符合大学生的年龄特征

在生命发展的不同年龄阶段，人们都有相对应的不同的心理与行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理与行为模式。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，应具有与年龄及角色相应的心理行为特征。心理健康的大学生精力充沛，思维敏捷，情感活跃，勤学好问，容易接受新鲜事物，勇于创新 and 探索。

### 【小贴士】

#### 美国心理卫生学会的 11 条心理健康要诀

(1) 不对自己过分苛求：有些人做事要求十全十美，对自己的要求近乎苛刻，往往因为小小的瑕疵而自责，结果受害者是自己。为了避免有挫折感，应该把目标和要求，定在自己能力范围之内，懂得欣赏已有的成就，这样自然心情就舒畅了。

(2) 对他人期望不要过高：很多人把希望寄托在他人身上，若对方达不到自己的要求，便大感失望。其实每个人都有自己的思想，优点和缺点，何必要求别人迎合自己的要求？

(3) 疏导自己的愤怒情绪：当我们勃然大怒时，会做出很多错事或失态的事。与其事后后悔，不如事前加以自制，把愤怒转移至另一方面，如打球和唱歌，练就一种阿 Q 精神。

(4) 偶然也要屈服：一个做大事的人，处事从大处看，只有一些无见识的人才会计较小事。