安徽省高等学校通用教材

组编 中共安徽省委教育工委
安徽省教育厅

大学生心理健康教育概论

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU GAILUN

主编 王传旭 姚本先

安徽大学出版社

安徽省高等学校通用教材

组编　中共安徽省委教育工
安　徽　省　教　育

大学生心理健康教育概论

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU GAILUN

主编　王传旭　姚本先

安徽大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

大学生心理健康教育概论/王传旭，姚本先主编. —合肥：安徽大学出版社，2006.2

ISBN 7－81052－863－7

Ⅰ.大... Ⅱ.①王...②姚... Ⅲ.大学生－心理卫生－健康教育－概论 Ⅳ.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 013905 号

大学生心理健康教育概论

中共安徽省委教育工委
安 徽 省 教 育 厅 **组编**

王传旭 姚本先 **主编**

出版发行 安徽大学出版社
（合肥市肥西路 3 号 邮编 230039）
联系电话 编辑部 0551－5108348
发行部 0551－5107784
电子信箱 ahdxchps@mail.hf.ah.cn
责任编辑 谈 菁
封面设计 安 福

印 刷 合肥现代印务有限公司
开 本 787×960 1/16
印 张 17.75
字 数 340 千
版 次 2006 年 2 月第 2 版
印 次 2006 年 7 月第 2 次印刷

ISBN 7－81052－863－7/B·36

定价 16.00 元

序

陈贤忠

人类进入21世纪后，知识经济和信息社会的特征更加明显，科技的迅速发展、经济的转轨、社会的转型、东西方文化的交融与碰撞，引起了人们的思想观念、生活方式、价值取向的变化，也引起了人们心理的变化。作为未来社会人才的大学生，面对社会变革和竞争的压力，不仅要有强壮的身体、精湛的业务技能、正确的思想和良好的道德，还必须有健康的心理和良好的社会适应能力，只有这样才能满足日益变化的社会的要求。因而，加强大学生心理健康教育，培养健康的心理和健全的人格是社会不断发展对大学生素质的新要求。

青年大学生正处于生理、心理发展的重要时期，其生理发育基本成熟，但心理发育尚未成熟，他们的认知发展水平较高、思维敏捷、勤于思考、勇于探索，但是他们的情绪不够稳定，意志不够坚定，信念尚未形成，社会化程度还不够高。面对社会的变革、人生的挑战，他们常常产生内心冲突，感到困惑，很容易受到伤害、产生苦恼，甚至出现心理障碍。为此，高等学校要针对大学生的身心特点，加强对大学生心理素质的教育，提高他们的心理健康水平和社会适应能力。

开展大学生心理健康教育也是为了更好地贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16号)的精神。根据中央十六号文件的要求，大学生心理健康教育要坚持面向全体学生，坚持正面教育，根据学生身心发展特点和教育规律，提高大学生适应社会生活的能力，培养大学生良好的个性心理品质，促进大学生心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展，增强高等学校德育工作的时代感以及针对性、实效性和主动性。为此，教育部、卫生部、团中央专门颁发《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政改[2005]1号)作为对高等院校大学生心理健康教育的指南。也正是为贯彻落实上述《意见》文件的要求，省教育厅组织全省近10所高校的心理健康教育工作者编写

了这本《大学生心理健康教育概论》，作为大学生心理健康教育的教学用书。

这本《大学生心理健康教育概论》共 14 章，内容包括大学生学习、生活、就业、人际交往、人格发展、危机干预等各方面，涉及不同群体大学生的心理及其调适，故它可以有效地帮助大学生处理好环境适应、自我管理、学习成长、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高自身心理健康水平，促进大学生德、智、体、美等方面全面发展。

这本书在内容编写上体现了如下特点：

(1)全面性。这本书是以全面提高大学生心理素质为目标，内容涉及不同群体的大学生学习、生活、人际交往、人格发展、求职择业等各方面，适用于不同类型、不同层次高等学校对大学生的心理发展进行教育。

(2)针对性。这本书是针对大学生心理发展的特点和大学生在学习、生活、交往、择业等方面经常遇到的困惑为选材依据的，具有很强的针对性。

(3)实用性。这本书在内容上理论联系实际，既有心理学的基本知识，又有结合学生特点的论述，且每章都附有思考题，供教师和学生学习、思考。适合教师教学和学生自学的需要，有利于增强学校心理健康教育的实效性。

(4)可操作性。一方面，教师可以根据每章内容组织学生讨论、思考，通过教学互动促进大学生心理水平的提高；另一方面，本书所附的测量量表，可供学生自测，以了解自己的心理健康水平和及时调适自己的心理。

希望各高校切实有效地贯彻落实中央和教育部关于大学生心理健康教育的《意见》的精神，结合大学生思想政治理论课教学，把大学生心理健康教育落到实处，通过传授心理健康知识、开展心理辅导和咨询活动，促进大学生心理健康成长。

第一章　大学生心理健康概述

对每一位大学生来说，大学生涯都是一段无法割舍的人生体验。在大学里，当大学生们以极大的热情去追寻自己的理想之梦时，会发现生活之舟是那么的复杂，甚至是那么的难以驾驭。在每个大学生走上社会之前，他们都要自主地选择自己的人生道路，解决自己的人生难题。有的人经过痛苦的反思之后，开始调整自己的奋斗目标，以积极的心态去迎接新的生活；有的人则选择逃避与自暴自弃，以消极的心理与行为去对抗生活。积极的接纳与奋进是美好人生的起点，而消极的对抗则有可能一事无成。因此，大学生应当保持健康的心理，才能以积极的生活态度去适应社会的要求，才能为今后的人生道路奠定良好的基础。

第一节　心理健康概述

一、健康的含义及标准

（一）健康与疾病

健康是人类赖以生存和发展的基本条件之一，亦是旺盛生命力的重要标志。健康不仅是人们最珍惜的生活需要，也是人类创造物质文明和精神文明的社会发展基础。所以，马克思提出把健康作为人的第一权利，作为一切人类生存的第一前提。教育家洛克则强调若没有健康，就没有幸福。而哲学家叔本华则更形象地进行了说明，一个健康的乞丐比患病的国王更幸福。由此，个体乃至大众的健康状况，标志着民族的良好素质、事业兴旺和社会进步的发展水平。

健康是每个人都渴求的，但并非人人对健康都有一个正确的认识。长期以来，人们把“健康”定义为没有疾病，又把“疾病”定义为不健康，于是健康与疾病就成为人体生命状况的两端。对此，人们常常称之为“健康的疾病观”。

人类对疾病的认识要比对健康的认识早得多，而对疾病的认识又是随着社会和科学技术的发展而不断提高的。这些不断提高的认识使人们对“健康”概念的把握越来越准确，越来越科学。考察人类医学发展的历史，总的说来，对“健康”概念的认识经历了不同发展阶段，出现了不同的医学模式。

1. 神灵医学模式。古代的人们认为生命乃神灵所赐，疾病是鬼怪神灵附身，是神灵对人的惩罚。因此，人们通过祈祷和驱邪等巫术祛病强体，寻求安康幸福。这是一种迷信的医学模式。直至今日，在世界各地，特别是一些偏僻落后的山区、农村等地依然可以见到这种现象。例如，为治病求神占卜、烧香拜佛、跳大神、念咒语等皆是。

2. 自然哲学医学模式。随着社会的发展和人们自身经验的积累，医学逐渐脱离

了巫术，人们开始运用当时社会流行的哲学思想和观念来解释疾病，认为疾病是人体各元素之间失去平衡所致，或是“气”发生紊乱而产生。如我国传统医学中的阴阳五行说和内外因疾病说，以及古希腊医学家希波克拉底（Hippkrates）所提出的体液说等等，都是自然哲学医学模式对健康的认识。

3. 生物医学模式。从 16 世纪中叶以后，自然科学获得了很大的发展和长足的进步，医学也从中世纪的神学中解放出来，人们逐渐形成生物医学的自然科学疾病观。由于人类在血液循环、细菌学、组织胚胎学、生物化学、遗传学、病理学等方面取得的成就，以及显微镜等检测技术在医学研究与治疗中得到广泛的应用，人们可用生物学的理论观点来解释生命现象，并据此探索疾病治疗的手段，这就形成了生物医学模式。这种模式在确定生物致病原因、阐明其机制与规律，以及在传染病预防和重大疾病的治疗等方面，产生了巨大作用。时至今日，仍有很大影响。

4. 生物—心理—社会医学模式。20 世纪中叶以来，随着自然科学和社会科学的发展，人们越来越清醒地认识到，心理的、社会的因素同生物生理的因素一样，与人的健康与疾病状况有同样密切的关系。与之相应地，“健康”概念也超越了传统的医学模式，包括生理方面、心理方面和社会方面的三个维度，三个方面的健康状态是相互影响、相互制约的。这种模式开始确定了现代医学关于健康的心身统一整体、综合、全面的观点，也可以称之为“大健康观”。

（二）健康的定义

“健康”是相对“疾病”的一个概念，对健康的认识是伴随着对疾病的认识而发生变化的，因此对“健康”的定义无疑与对“疾病”的理解和把握密切联系在一起。

美国医学哲学家鲍斯说：“什么是疾病？凡是与健康不一致的都是疾病……健康是正常的功能活动，这里的正常状态是统计学的，功能是生物学的。”①

我国的《辞海》1979 年把“健康”定义为人体各器官系统发育良好，功能正常，体格健壮，精力充沛并具备良好劳动效能的状态。②

以上两种定义都是从生物学的角度出发，强调人生理身体的健康。

美国社会学家帕森斯从社会学的角度，以个体参与复杂社会体系的这一本质为基础，将“健康”定义为：“健康可以理解为社会化的个人完成角色和任务的能力处于最适当的状态”。

较早对“健康”的概念从整体统一的综合医学模式视角进行定义的是 20 世纪 30 年代美国健康教育家鲍尔和霍尔（W. Bauer & H. G. Hull），他们认为“健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好，活力充沛的一种状态。其基础在于机体一切器官组织机能正常，并掌握和实行适应物质、精神环境和健康生活的科学规律。另外，还形成这样一种态度，也就是不把健康看做是生活的最终目的，而看做是争取使生命更

---

① Boore. C. ; philosophy of Science, Vol. 4, p. 542～573, 1997。

② 沃林斯基著，孙牧虹等译，《健康社会学》，132 页，北京，社会科学文献出版社，1992。

高尚、更丰富所具备的必要的物质条件，而这种生活是以有益于人群的建设性服务为特征的。”[①]

1946年，世界卫生组织（WHO）在其《世界卫生组织宣言》中开宗明义：“健康不仅是没有疾病和虚弱现象，而且是一种个体在生理上、心理上、社会上完全安好的状态。”1978年，国际初级卫生保障大会所发表的《阿拉木图宣言》再次重申了健康整体、全面、综合的观念，指出“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完善状态”。1990年，世界卫生组织公布了健康的定义：一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康，才算是完全健康。在生理健康和心理健康两部分中，心理、社会适应和道德都可以纳入心理健康之中。

（三）健康的标准

健康是一个整体、全面、综合的观点。因此，健康应包括生理、心理和社会适应等几个方面。所以一个健康的人，既要有健康的身体，还应有健康的心理和行为，只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一个良好状态时，才是真正的健康。根据现代生物—心理—社会医学模式，世界卫生组织（WHO）提出，健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态，有10个方面的标准。

1. 有足够的充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作中的压力而不感到过分紧张。

2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，大事小事都不挑剔。

3. 善于休息，睡眠良好。

4. 应变能力强，能适应环境的各种变化。

5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。

6. 体重适当，身体匀称，站立时头、臂、臀位置协调。

7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。

9. 头发有光泽，无头屑。

10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

最近，世界卫生组织又对健康标准进行重新表述，基本思想和理念未变，但更容易使大众掌握与理解，这一新的表述可概括为“五快”和“三良好”。

“五快”指：

1. 吃得快：进餐时，有良好的食欲，不挑剔食物，并能很快吃完一顿饭。

2. 便得快：一旦感觉有便意，能很快排泄完大、小便，而且感觉良好。

3. 睡得快：有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满。

4. 走得快：行步自如，步履轻盈。

5. 说得快：思维敏捷，口齿伶俐。

---

① 贾伟廉主编：《健康教育学》，2页，北京，人民卫生出版社，1998。

“三良好”指：

1. 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，没有经常性的压抑感和冲动感。

2. 良好的处事能力：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，能保持对社会外环境和身体内环境的平衡。

3. 良好的人际关系：与他人交往的愿望强烈，助人为乐，与人为善，尊重他人人格，对人际关系充满热情。

二、心理健康的含义及标准

（一）心理健康的定义

就一般意义而言，心理健康标志着人的心理调适能力和发展水平，即人在内部和外部环境变化时，能持久地保持正常的心理状态，是诸多的心理因素在良好的心理功能状态下运作的综合体现。1948 年，第三届国际心理卫生大会对“心理健康”的定义是：“心理健康是指在身体、智能以及在情感上与他人心理不相矛盾的范围内，将个人的心境发展到最佳的状态。”现代心理学研究认为：心理健康是一种内外协调的良好心理功能状态。另外，在对心理健康理解时还应注意到，“心理健康”有广义和狭义之分。广义的“心理健康”是指一种高效而满意的、持续的心理状态；狭义的“心理健康”是指人的基本心理活动的过程内容完整协调一致，即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调。基于以上观点，我们认为心理健康是指个体在适应环境的过程中，生理、心理和社会性方面达到协调一致，保持一种良好的心理功能状态。

保持良好的心理功能状态，必须符合三项基本原则：其一是心理活动与客观环境的同一性原则。不论在形式上还是内容上都与客观环境保持同一。失去统一，即失去平衡，则心理失调，行为异常。例如，大学生富于想像，幻想未来，无疑是正常现象，但一个人若整天想入非非，甚至产生幻觉，则是心理异常表现。其二是心理过程之间协调一致性原则。即一个人的认知、情感、意志等心理活动保持自身的完整统一，协调一致，保证准确有效地反映客观现实。如果失去这种协调和统一，必然会出现异常心理。例如，当一个人对令人愉快之事做出冷漠的反应，而对使人痛苦之事却做出欢迎的反应，这是心理异常的表现。其三是个性特征的相对稳定性原则。即一个人在长期的生活经历中形成的个性心理特征，具有相对稳定性，一般是不易改变的。但是，如果在外部环境没有巨大变化的情况下，一个人的个性出现明显的变化，就应考虑到心理活动是否出现异常。例如，一个平常热情活泼的人，突然变得沉默寡言，一反常态。

上述衡量一个人是否达到良好的心理功能状态的三项基本原则，也是我们分析和诊断一个人心理健康或心理异常的理论依据。

（二）心理健康的标准

什么是心理健康，怎样才能达到心理健康？对心理健康的标准中外历史上都有

一些研究成果，特别是近代的研究成果更为我们确立心理健康标准奠定了基础。

聂世茂在研究《内经》后总结出九条心理健康标准：①“心恬愉为务”，“和喜怒而安居处”，即经常保持乐观心境；②“志贤而少欲”，“不惧于物”，即不为物欲所累；③“谣邪不能惑其心”，“不妄作”，即不妄想妄为；④“意志和则精神专直，魂魄不散”，即意志坚强，循理而行；⑤“御神有时”，“起居有常”，身心有劳有逸，有规律地生活；⑥“恬淡虚无”，“居处安静”，“静则神藏”，即心神宁静；⑦“乐其俗”，“好利人”，即热爱生活，人际关系好；⑧“婉然从物，或与不争，与时变化”，善于适应环境变化；⑨“节阴阳而调刚柔”，即涵养性格，陶冶气质，克服自己的缺点。

马斯洛与米特尔曼(H. A. Maslow & Mittelman)在合著的《变态心理学》中提出的著名的10条心理健康标准：①有足够的自我安全感；②能充分地了解自己，并能对自己的能力做出适度的评价；③生活理想和目标切合实际；④与周围环境保持良好的接触；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持良好的人际关系；⑧能适度地发泄情绪和控制情绪；⑨在符合集体要求的前提下，较好地发挥自己的个性；⑩在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本要求。

从广义上讲，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态；从狭义上讲，心理健康是知、情、意、行的统一，是人格完善协调，社会适应良好。迄今为止，关于心理健康没有一个统一的概念，国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性，既有文化差异，也有个体差异。一般而言，判断个体心理健康与否，主要从四个方面进行：一是经验标准，凭观察者的主观心理感受；二是社会适应标准，以社会中大多数人的常态为参照标准；三是统计学标准，依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模，把当事人的心理与常模进行比较；四是自身行为标准，以每个人在以往生活中形成的稳定的行为模式作为标准。大学生由于在发展中面临着许多人生课题、心理危机与心理困难，他们的人生期望、职业抱负、学业期待引发的学业压力、就业压力、情感压力等都需要应付。怎样才能不断地调适好自己的心理，变压力为动力，是摆在每一个大学生面前的需要解决的课题。

经过对现实社会生活及人们的心理和行为表现的研究，当代大学生的心理健康标准可以从以下八个方面来考虑。

1. 智力正常。智力是以思维能力为核心的各种认识能力和操作能力的总和。它是衡量一个人心理健康的最重要的标志之一。正常的智力水平是人们生活、学习、工作的最基本的心理条件。一般地讲，智商在130以上，为超常；智商在90～129间，为正常；智商在70～89间，为亚正常；智商在70以下，为智力落后。智力落后的人较难适应社会生活，很难完成学习或工作任务。衡量一个人的智力发展水平要与同龄人的智力水平相比较，应及早发现和防止智力的畸形发展。例如，对外界刺激的反应过于敏感或迟滞、知觉出现幻觉、思维出现妄想等，都是智力不正常的表现。

2. 情绪适中。情绪适中是指情绪的产生是由适当的原因所引起，情绪的持续时间是随着主客观情况的变化而变化，情绪活动的主流是愉快的、欢乐的、稳定的。有

人认为，快乐表示心理健康如同体温表示身体健康一样的准确。一个人的情绪适中，就会使整个身心处于积极向上的状态，对一切充满信心和希望。

心理健康的人乐观开朗，热爱生活，积极向上，在一般情况下，总能保持满意的良好心境。这并不是说，心理健康的人不会产生消极情绪。心理健康与否的区别，不在于是否产生消极情绪，而在于消极情绪持续时间的长短，以及它在整个情绪生活中所占的比重。心理健康的人积极的情绪状态占优势，而应对失败、疾病和和死亡等因素他们也会产生焦虑、悲伤、忧愁等消极情绪，但是不会长久。他们能控制、调节、转移消极情绪，善于避免消极情绪对自身的伤害。

3. 意志健全。一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上。意志品质是衡量心理健康的主要意志标准，其中行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。行动的自觉性是对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动，以达到预期的目标；行动的果断性是善于明辨是非，适当而又当机立断地做出决定并执行决定；行动的顽强性是在做出决定、执行决定的过程中，克服困难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神。

反应适度是意志健全的主要组成部分，也是心理健康的外在表现之一。反应适度是说明人的行为表现协调有度。主要表现为：意识和行为一致；为人处事，合情合理，灵活变通；在相同或相类似情景下，行为反应符合情境，既不过分，也不突然。

4. 人格统一完整。人格是指一个人的整体精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格的各种特征不是孤立存在的，而是有机结合成有一定联系和关系的整体，对人的行为进行调节和控制。如果各种成分之间的关系协调，人的行为就是正常的；如果失调，就会造成人格分裂，产生不正常的行为。双重人格或多重人格是人格分裂的表现。一个人的人格一经形成，就具有相对稳定的特点。因此，形成一个统一的、协调的人格或形成一个残缺的、失调的人格，其性质对心理发展和精神表现的影响是截然不同的。

5. 自我意识正确。自我意识正确是提倡一种积极的自我观念，是对自我的正确认知，它包括了解自我与接纳自我。了解自我就是有自知之明，对自己有客观的评价。心理健康的人了解自己的优点和缺点，了解自己的能力、性格、爱好和情绪特点，并据此来安排自己的生活与工作，不自傲也不自卑；而且，由于了解自我，他所制定的生活目标、自我期待会切合实际，不会对自己提出过高的期望。相反，一个不了解自我的人，目标超越现实，对自己要求过高而又达不到，为此自卑、自责、自怨，因而易陷入心理危机；或者狂妄自大，诿过于人，用嘲笑讽刺，甚至攻击的手段，来消除受挫的紧张感。心理健康的人不仅了解自我而且还能接纳自我，他总是努力发展自身的潜能，肯定自己；另一方面，对于自己无法弥补的缺陷，他能安然处之，特别是在不利的条件下，还能安慰自己。

一个人能了解自我、接纳自我，就能修正自我、完善自我；一个人没有自知力，其行为就会与社会发生偏差。

6.人际关系和谐。人际关系和谐是心理健康的重要标准，也是维持心理健康的重要条件之一。人际关系和谐具体表现为：在人际交往中，心理相容，相互接纳、尊重，而不是心理相克，相互排斥、贬低；对人情感真诚、善良，而不冷漠无情、施虐、害人；以集体利益为重，关心他人，乐于奉献，而不是私字当头、损人利己等。健康的人际关系应有以下表现：

其一，了解他人，理解他人。心理健康的人能客观地了解他人的认识和情感的需要，了解他人的个性、兴趣和品质，能看到并学习他人的优点，并善意地指出他人的错误。心理不健康的人并不想了解他人，只关心自己的私利，对别人的痛苦、欢乐、兴趣、爱好都漠不关心。其二，乐于接受他人，也愿意被他人接受。心理健康的人与他人相处时，积极的态度总是多于消极的态度，例如与他人相处时同情、友善、信任、欢心、尊重总是多于猜疑、嫉妒、畏惧、敌视。由于心理健康的人喜欢别人，接受别人，所以他在别人中间也总是受到欢迎的。

7.社会适应良好。心理健康的人，应与社会保持良好的接触，认识社会，了解社会，使自己的思想、信念、目标和行动，跟上时代发展的步伐，与社会的进步与发展协调一致。如果与社会的进步和发展产生了矛盾和冲突，能及时调节、修正或放弃自己的计划和行动，能顺应历史潮流而行，而不是逃避现实、悲观失望，或妄自尊大、一意孤行、逆历史潮流而动。

8.心理特点符合年龄特征。人的一生包括不同年龄阶段，每一年龄阶段其心理发展都表现出相应的质的特征，称为“心理年龄特征”。一个人心理行为的发展，总是随着年龄的增长而发展变化。如果一个人的认识、情感和言语举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征，是心理健康的表现；如果严重偏离相应的年龄特征，心理发展严重滞后或超前，则是行为异常、心理不健康的表现。

心理健康的标准是一种理想尺度，他既为人们提供了衡量心理是否健康的标准，也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自己现有的基础上能够作不同程度的努力，都可追求自身心理发展的更高层次，从而不断发挥自身的潜能。大学生心理健康的基本标准，是他们能够进行有效的学习和生活。如果正常的学习和生活都难以维持，就应该及时予以调整。

三、大学生心理健康状况分析

（一）大学生心理健康的现状

大学生的年龄一般在18～25岁，从心理学的观点来看，正处于青年中期。大学生作为一个特殊的社会群体，在不同时期有着不同的心理特征，根据20世纪90年代以来的调查结果，我们可以看到大学生的心理健康状况发生了一些变化。

梁宝勇1999年用SCL－90量表对1600名大学生常见心理健康问题的研究表明：有24.8%的大学生至少存在一类心理健康问题。大学生常见的心理健康问题有强迫症状、人际关系敏感、偏执、抑郁和敌对，并认为这些心理健康问题的发生可能同下列几

类心理社会因素有关：

(1)人格缺陷；

(2)独立生活自我照料能力差；

(3)学习压力大；

(4)人际沟通能力和技巧缺乏；

(5)缺乏心理卫生知识，不知如何面对困难；

(6)在性生理和性心理发展与恋爱方面存在问题；

(7)家庭问题，如家庭教养方式不当造成学生人格的缺陷，家庭经济困难、亲人患重病所带来的心理压力；

(8)学生宿舍、学校乃至社会大环境的不良刺激等。①

2001年，由北京8所高等院校的研究人员组成的"北京高校大学生心理素质研究课题组"，通过对23所高校的6000名在校大学生的调查测试，发现有16.51%的学生存在中度以上的心理问题。研究表明女生(17.34%)的心理健康问题比例高于男生(16.07%)，低年级学生心理健康状况差于高年级，其中二年级学生心理健康问题最突出；农村学生差于城市学生，边远农村学生的心理健康问题比例最高(19%)。②

虽然上述研究的结果并不完全一致，但经过分析，我们对大学生的心理健康状况作如下估计：

1.从大学生心理健康的总体水平看，在校大学生中出现心理障碍倾向者的比例为15%～25%。而其中存在较严重心理障碍的大学生约占学生总数的10%左右。大学生中主要存在的心理障碍为神经症状的情绪障碍及人际关系敏感和强迫倾向等问题。

2.心理障碍的发生在年级、专业之间存在差异，竞争压力大的专业，发生心理障碍的人数多。从年级角度看，大学二、三年级的学生，心理健康状况最差，一年级次之，四年级最少。来自农村的学生心理健康问题比来自城市的学生的问题多。

3.尽管大学生中存在如此普遍的心理障碍问题，然而其中只有极少部分学生接受了心理咨询方面的专业帮助。这就揭示了在大学生中全面而深入地进行心理健康教育，广泛而策略地进行心理咨询，有效地预防并帮助学生掌握保持健康的心理方法的重要性。

(二)大学生心理健康的影响因素

影响大学生心理健康的因素是多方面的，从各种制约因素的性质的不同类型来说，主要有生物遗传因素、心理环境因素和社会环境因素；从各种制约因素的功能的不同类型来说，可以分为本体因素与诱发因素两大类。

---

① 伍新春主编：《高等教育心理学》，350页，北京，高等教育出版社，1999。

② 《北京高等院校大学生心理素质状况及开展心理素质教育工作的研究报告》，《高教领导参考》，2001(10)。

本体因素是一个人心理健康状况发生变化的内在原因，而诱发因素则是产生变化的外在原因。诱发因素通过本体因素而发生作用，它决定着人的心理健康状况变化的现实性。例如，紧张的学习生活，对于心理功能状况良好的学生来说，会激发更高的学习热情，投入更多的学习精力；而对于心理功能状况较差的学生来说，就有可能引起过度焦虑，导致产生心理障碍。下面简要阐述本体因素和诱发因素对心理健康的影响。

1.本体因素是个体自身所具有的一种内在的、主观的因素，主要包括个体的生物遗传因素和心理活动因素。

(1)生物遗传因素。生物遗传因素的影响主要有遗传因素、病菌或病毒感染、脑外伤或化学中毒，以及躯体疾病或生理机能障碍等因素的影响。

第一，遗传因素。一般讲，人的心理活动是不能遗传的。但是，一个人作为身心兼备的整体，与遗传因素的关系又是十分密切的，特别是一个人的躯体、气质、智力、神经过程的活动特点等，受遗传因素的影响更为明显。根据调查和临床观察，在精神病患者的家族中，患精神发育不全、抽风发作、性情乖僻、躁狂抑郁等神经精神病或异常心理行为表现的人占相当比例。例如，对躁狂抑郁症和精神分裂症患者亲属的患病率的调查数据显示，精神疾病发病的原因确实具有明显的血缘关系，血缘关系越亲近，患病率越高，这就是遗传因素的影响。

第二，病菌或病毒感染。临床研究证明，中枢神经系统的传染病，如斑疹伤寒、流行性脑炎等，由于病菌、病毒损害神经组织结构而导致器质性心理障碍或精神失常，它可以阻抑心理的发展，造成智力迟滞或痴呆。

第三，脑外伤或化学中毒。由于种种原因造成的脑震荡、脑挫伤等都可以导致意识障碍、遗忘症、言语障碍、人格改变等心理障碍；由于有害化学物质侵入人体，毒害中枢神经系统，如酒精中毒、食物中毒、煤气中毒、药物中毒等，亦会导致心理障碍或精神失常。

第四，严重躯体疾病或生理机能障碍。这方面的影响也是造成心理障碍和精神失常的原因之一。例如内分泌机能障碍中，最突出的如甲状腺机能紊乱、机能亢进时，往往出现敏感、暴躁、易怒、情绪冲动、自制力减弱等心理异常表现；肾上腺素分泌过多会引起躁狂症，而肾上腺素分泌不足则可能导致抑郁症。

(2)心理活动因素。心理活动即心理状态。个体的心理状态一旦形成，就会影响以后的心理发展和变化。心理活动因素主要包括认知因素、情绪因素和个性因素等。

第一，认知因素。认知是指人对客观事物的认识，反映客观事物的特性与联系，并揭露客观事物对人的意义和作用的心理活动。认知过程就是信息的获得、贮存、转换、提取和使用的过程。人类个体的认知因素涉及的范围极广，主要由感知、注意、记忆、想像、思维、言语等。

每一个体都具有各种认知因素。这些认知因素自身的发展和个体认知因素之间的关系可能是协调的，也可能是不协调的。一旦某一认知因素发展不正常或某几种