

DAXUESHENG
XINLIJIANKANG
JIAOYU
YUFUDAO

王 燕 白翠兰 编著



大学生心理健康 教育与辅导

辽宁大学出版社



DAXUESHENG
XINLIJIANKANG
JIAOYU
YUFUDAO

大学生心理健康 教育与辅导

王 燕 白翠兰 编著

辽宁大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育与辅导/王燕, 白翠兰编著. —沈阳: 辽宁大学出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5610-5323-2

I. 大… II. ①王… ②白… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教学参考资料 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 054686 号

出 版 者: 辽宁大学出版社

(地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036)

印 刷 者: 抚顺光辉彩色广告印刷有限公司

发 行 者: 辽宁大学出版社

幅面尺寸: 170mm × 228mm

印 张: 18.5

字 数: 313 千字

出版时间: 2009 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘 葵

封面设计: 邹本忠 徐澄玥

责任校对: 齐 月

书 号: ISBN 978-7-5610-5323-2

定 价: 32.00 元

联系电话: 024-86864613

网 址: <http://press.lnu.edu.cn>

邮购热线: 024-86830665

电子邮件: Lnuipress@vip.163.com

前 言

《中国教育改革与发展纲要》指出：“当今世界政治风云变幻，国际竞争日趋激烈，科学技术发展迅速。世界范围的经济竞争，综合国力竞争，实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争。从这个意义上说，谁掌握了面向 21 世纪的教育，谁就能在 21 世纪的国际竞争中处于战略主动。”即在真正的国际竞争中取得胜利的主宰者和希望是身心健康和谐发展的青年一辈。而大学生更是青年中的佼佼者，他们就是国家的希望，民族的未来，人类幸福的创建者。

随着社会的飞速发展，竞争越来越激烈，人际关系越来越复杂，“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。生活和学习的校园中的大学生，作为一个特殊的社会群体，心理健康总体而言是积极的、健康向上的，但也面临着诸如对新的学习环境与任务的适应问题，对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等。如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的紧张、抑郁、焦虑、强迫、人际关系敏感、睡眠障碍、网络及游戏成瘾，增进身心健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和身心疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为政府和各高校迫切需要和共同关注的问题。

为此，《中共辽宁省委、辽宁省人民政府关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的实施意见》（辽委发〔2005〕18 号）提出：要实施心理健康工程，大力加强大学生心理健康工作。教育部和辽宁省教育厅先后作出部署，要求各高校从大学一年级起，开设心理健康课程，维护大学生的心理健康，促进大学生的成长和成才。

“大学之道，在明德，在亲民，在止于至善。”从根本上说，教育本质上



是作用于人的心灵和精神世界的，是塑造心灵和滋润心灵的。也就是说，教育不仅仅是一个传授、灌输知识和能力的过程，更应该是一个生命与心灵的再造的过程，一个人格提升、心性拓展的过程。大学心理健康教育的目标是提高全体学生的心理素质，优化每一个学生的人格，帮助学生解决成长发展中的各种困惑和问题，增强适应现代生活的能力，开发个体心理潜能，使全体学生都能得到全面而健康的发展。

本书编者的目的，既要为授课教师提供基本理论框架，力争做到体系完整、脉络清晰、内容科学，又要满足大学生的心灵渴望、情感需求。我们在编写的时候努力做到：理论阐述清晰简洁，力求科学完整；案例选择通俗易懂，贴近学生心灵；活动训练新颖丰富，操作性强。使它成为教师备课、教学的好帮手；学生修身、提升的航标灯。

由于编者理论水平尚待提升，实际操作经验需要进一步积累，本书在编写过程中难免存在微瑕，期待您的批评与提携。衷心期盼本书的出版能够开启您的心扉，慰藉您的心灵，使我们在学习中体验，在体验中成长，分享阳光，沐浴心灵。

王 燕 白翠兰

2009年3月于抚顺职业技术学院

目 录

第一章 大学生心理健康概述 / 1

第一节 人的生命周期与心理困惑 / 3

第二节 心理健康的标准与意义 / 9

第三节 当代大学生的心理困惑 / 14

第四节 解决心理困惑的方法 / 19

第二章 心理科学与心理素质 / 30

第一节 心理科学与心理素质 / 34

第二节 大学生的心理素质 / 38

第三节 提高大学生心理素质的方法和途径 / 45

第三章 有效的情绪调节与管理 / 51

第一节 情绪及其对大学生的影响 / 52

第二节 大学生的情绪特点及面临的困惑 / 59

第三节 大学生的情绪自我管理 with 调节 / 66



第四章 良好的人格塑造与完善 / 79

第一节 人格对大学生成才的影响 / 81

第二节 大学生的人格特点 / 91

第三节 人格形成与发展的因素 / 104

第四节 优化人格的途径与方法 / 115

第五章 沟通与人际交往 / 132

第一节 大学生人际关系及其交往特点 / 133

第二节 人际交往的理论 / 141

第三节 大学生的人际交往与问题调适 / 146

第六章 性心理与爱情 / 166

第一节 性心理的困惑 / 168

第二节 爱 情 / 187

第三节 大学生爱情心理特点与心理健康 / 194

第七章 学习心理与创造性思维 / 218

第一节 大学生的学习心理与调适 / 220

第二节 创新能力和创造性思维的培养 / 230

第八章 大学生职业心理调适与职业生涯规划 / 240

第一节 大学生职业心理的一般问题 / 241

第二节 大学生职业生涯规划与发展 / 251

第九章 心理健康与心理问题预防 / 263

第一节 大学生心理健康的标准 / 265

第二节 大学生常见心理问题及其特点 / 269

参考文献 / 288

第一章 大学生心理健康概述

【案例阅读】

人大学生小王自杀引发的问题

在常人眼里，挤过独木桥进入“象牙塔”的大学生都是幸福的。但是，中国人民大学商学院会计专业大二的小王，以跳楼的方式告别了阳光灿烂的青春。

小王是从多媒体教学楼六楼跳下去的，在彩色霓虹灯的光晕中，第四教学楼六层的护栏似乎还在晃动。现场一片慌乱，人大的学生们四处传递和议论着发生在他们身边的这一惨剧。目击这一事件的小贾说：“眼前一闪，似乎有个阴影掠过，紧接着一声闷响传出，一个人躺在地上，当时我的脑海中闪出一个念头——生命太脆弱了！”小王的同学说：“他很喜欢看书，尤其是哲学类的书籍。他在临走之前，把这些书都进行了整理。”小王曾经住过的床头摆放着电脑，书籍整齐地码放钉在墙壁上的书架中。遗物中除了写给父母和室友的遗书，还发现大量便条，写满何种书籍送给何人等这样的记录。

“美好的未来就在前方，为什么要自杀？”两天后，一位记者找到另一名目击学生提出这样的问题。他这样描述当时的心情：“看到同学跳楼自杀后的惨状心里非常痛苦，也许自己碰到难事时也会想寻求解脱。”这名学生说：“其实自己有时也很烦闷，希望学校能开设专门的心理健康教育课，至少遇到困难时，能找位老师倾诉内心的痛苦。”

“谁来解决我们的郁闷？”在惨祸事后的现场，记者听到了来自“天之骄子”们的心声。

“我希望学校能真正关心到每个学生的心理，因为这比任何关心都



重要。”

“我们大学生遇到不顺利的事情太多，因此我们感到迷茫，感到自己很无能，但为什么会这样呢？”

“我也是一名大学生，我认为社会应该多关爱一下学生的心理问题，我们学生中大部分人在心态上都存在着或多或少的问题。我也不例外。一进校我就有个目标，就是每次考试要排在班上前三名。我做到了，大一两学期我都考了第一，还拿了一等奖学金。现在大二了，反而开始厌烦学习，感觉自己什么都保证不了。所以说，我现在对学校的一切活动都不太感兴趣，我现在发现自己很悲观了，什么事都朝坏的方面想。”

“我和我们班许多人谈过心里话，我发觉他们也存在这些心理问题。我总感觉我们可能或者已经得了轻微的忧郁症，但我们不会去寻死，因为那样太不值得了。”

“大学生中存在中度以上心理卫生问题的学生占 16.51%”。这是 2003 年《北京市高校学生心理素质状况及开展心理素质教育工作的研究报告》调查的结果。

16.51%，一个看上去不大的比例，但乘以北京市高校 50 多万学生的基数，就成为一个可怕的数字，如果不采取妥当的措施任由其发展，后果将不堪设想。

据了解，在美国，同龄人中，上过大学的人自杀率比没有上过大学的高 50%，有 37% 的大学生曾经有过自杀念头。另一研究结果表明，美国 15~24 岁的年轻人中，因自杀而死的人数占总自杀人数的比例是最高的，明显比因交通事故而死的人要多。

【专家分析】

“生命宝贵，生命无价，生命对于每个人只有一次”。

自杀是一种极端行为，原因有很多。现在大学生压力要比以前大得多，那么他们就想寻找各种方式缓解压力，如跳舞、上网、交友等。但是，如果没有一个好的渠道去进行缓解，可能就会产生人生比较失败的消极想法，也可能是从前失败的痕迹与现在的失败产生共振，让这样一种力量成几何扩大，最后把这样一种情绪放在了一个点上。可以说，愤怒的力量越大，压抑愤怒的力量也就越大，最后发泄出来的力量就越大。那么，在某一个时刻，这种力量也会作用于自身，自杀成了自身的需要。还有一种情况，就是目标

和自身能力产生差距，没有正确认识自己，摆正心态。那么，负面心态一直积聚，到最后也可能完全否定了自己，从而寻找自杀这种解脱方式。现在许多学生都是独生子女，从小没受过挫折，面临压力就会选择逃避，这也是一种很危险的心态。

21 世纪是一个充满机遇和挑战的时代。随着市场经济竞争的日益激烈，人们生活节奏的加快，信息社会的信息渠道增多和信息传递速度的加快，对大学生提出了更高的挑战。21 世纪需要的人才不仅需要健康的体魄、专业知识和技能，而且需要具有竞争能力、合作能力、沟通能力、应变能力和创新能力，具有较强的心理承受能力。面对激烈的人才竞争和紧张的学习，绝大多数学生保持着积极进取的热情和良好的心理状态。但不能忽视大学生在面临着学习、生活、事业上的竞争和挑战的时候，常常会产生一些心理矛盾和困惑。如何面对压力和挑战时要保持良好的心理状态，是每个大学生应该认真思考的问题，也是每一个教育工作者应关注的问题。高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质，而且还要有良好的心理素质。在马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论指导下，大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。它对于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，促进心理素质、道德素质、文化素质、职业素质和身体素质的协调发展，提高高等学校德育工作的针对性、实效性和主动性，具有重要作用。

第一节 人的生命周期与心理困惑

健康是人类生存极为重要的内容，它对于人类的繁衍、社会的变革、文化的更新、生活方式的改变，起着决定性的作用。那么，一个人怎样才算健康呢？按照《现代汉语词典》的解释，即“健康是指生理机能正常，没有缺陷和疾病”，这仅指躯体方面。1989 年，联合国世界卫生组织（WHO）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”。由此可知，健康不仅仅是指躯体健康，还包括心理、社会适应、道德品质相互依存、相互促进、有机结合等。当人体在这几个方面同时健全，才算得上真正的健康。健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。可



见,心理健康是人类健康不可分割的重要部分。一般而言,心理健康概念是指个体的心理活动处于正常状态下,即认知正常、情感协调、意志健全、个性完整和适应良好,能够充分发挥自身的最大潜能,以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。长期以来,人们往往关心自身的躯体健康,却忽视了对健康同样重要的心理健康,尤其是忽略了处于青春期的中学生和介于青春期与青年期之间的大学生心理健康。

一、人的生命周期

生命周期的概念源于生物学,后移植到社会科学领域中,指一个个体从出生到逐渐成长,从成熟到衰退,再到死亡的一系列形态和功能的变化过程。

从医学的角度看,我国中医经典《黄帝内经》认为,人的生命状态有一定的变化周期,男性身体以8年为一周期,女性身体以7年为一周期。男性身体0~8岁为婴幼儿期,8~16岁为成长期,即第一个8年和第二个8年;16~24岁,即第三个8年,属于进一步成长壮大期;24~32岁,即第四个8年,属于生命机体发展达到顶峰,其后身体开始缓缓走下坡路。到第八个8年,即64岁,是男性更年期,更年期之后,身体走向衰亡。女性身体0~7岁为婴幼儿期,7~14岁为成长期,即第一个7年和第二个7年;14~21岁,即第三个7年,属于进一步发展壮大期;21~28岁,即第四个7年发展至顶峰,28岁之后开始缓缓走下坡路。第八个7年,即56岁,是女性更年期,其后走向衰亡。《黄帝内经》对人的生命周期所作的描述,在具体情况下,会有某些变化。例如,在当代人口高度聚居的城市,男女的性成熟期和更年期都略为提前,而在物质条件相对贫乏的农村地区,男女生命周期的变化情况,仍和《黄帝内经》描述的大致相符。

概括起来说,人的生命周期是指人从出生到死亡的连续过程。这个过程可以划分为婴儿期、幼儿期、童年期、少年期、青春期、青年期、中年期和老年期几个阶段。一般来说,年龄是标记人的生命周期的时间尺度。此外,从身体发育和心理成熟状态方面也可以判断人的生命周期阶段。从年龄来说,人的生命周期是从小到老的过程;从身体发育来说,人的生命周期是从弱到强,再从强到弱的过程;从心理成熟状态来说,人的生命周期是从不成熟到成熟的过程。人在不同的时期有着不同的生理特点,也有不同的心理困惑。随着时间的推移,人在成长过程中,不断解决自身存在的各种心理困

感，身体和心理逐渐发育成熟。

人的生命周期中，青少年是人格塑造的关键时期。在心理上，青少年具有如下特点：精力旺盛，兴趣广泛，热情努力，积极向上，富有朝气和理想，感情丰富多彩，情感奔放，富有热情，好幻想及新奇，但感情易冲动，神经易兴奋，好赌气、争斗；认识能力迅速提高，突出表现为逻辑思维能力大大增强和提高，尤其是创造性思维大大发展，但由于知识经验少，看问题易带片面性，往往把好的东西看成绝对好，坏的东西看成绝对坏。

二、人的心理发展规律

人的心理发展是在遗传基础和环境熏陶、生理成熟和知识积累等多种因素的共同影响下发展的。概括起来，大致有这样几条基本规律：

（一）早期的发展是后期发展的基础，而儿童期的可塑性较大

人的心理和行为的发展是一个连续的过程，而且前一个阶段的发展是后一个阶段的发展的必要条件，并且第一个10年的发育是整个人生发展的重要基础。人类与自然界的其他动物相比，最显著的差异表现为人类的幼年期较长，从出生到成年，要经过20年左右的时间，必须依赖成人的照顾才能生存。但是，也就是因为人类较长的成长期，使我们有了学习更复杂行为的机会。动物的生活方式极其简单，而且代代相传，几乎完全成为同类行为模式的拷贝。因此，它们的行为几乎都是无条件反射。而人类的行为，特别是成年后的行为几乎都是由学习而得来的，为每个人提供了巨大的发展空间，从而也造成了世界上没有任何两个人的心理和行为是完全相同的。

（二）在总体发展的模式上具有共同性，同时存在个体发展的差异性

虽然世界上没有任何两个人的心理和行为是相同的，但是大多数人的心理发展却具有一个共同的模式。就生理和动作的发展而言，通常表现为从头到脚、从整体到部分的规律；就心理发展而言，通常表现为从感知到思维、从认知到情感、从心理过程到个性发展的规律；就学习而言，通常是先学习具体事物，然后形成抽象概念。但是，具体到每个个体身上却表现出巨大的差异性。例如，生理方面，有身材的高矮胖瘦、容貌的丑俊黑白之别；而在心理方面，则存在能力水平的高低、兴趣爱好的多少、气质的沉稳与急躁、性格的内向与外向，等等。

（三）在发展过程中具有连续性，同时伴随阶段性现象

人的心理发展过程，和世界上所有事物的发展过程一样，都是从低级阶



段向高级阶段、由简单到复杂、从量变到质变的过程。如果没有前期的孕育积累,就不会有后期的发展和提高。这种连续性一旦被打断,整个心理和行为的发展都会出现这样或那样的不协调,甚至最终影响人的成长和成熟。同时,个体在连续发展的过程中还体现出不同的年龄阶段发展的差异性。在每个年龄阶段上,同龄人虽然存在着不同程度的个别差异,但也有很多共同之处。心理学上把人在一定年龄阶段中表现出来的最一般、最本质的特征,称为心理发展的年龄特征,也叫做人的心理发展年龄阶段性。我国心理学界和教育界的专家根据人的心理发展各个阶段的综合特征,将人的心理发展分为八个主要阶段:新生儿期,自出生到1个月;婴儿期,1个月到1岁;幼儿期,1岁到6岁,也叫学龄前期;童年期,6~7岁到11~12岁,也叫学龄初期,相当于小学阶段;少年期,11~12岁到14~15岁,也叫学龄中期,相当于初中阶段;青年期,14~15岁到29岁,包括青年初期(14~15岁到17~18岁,也叫学龄晚期,相当于高中阶段)、青年中期(17~18岁到23~24岁,相当于大学阶段)、青年晚期(23~24岁到28~29岁);成年期,28~29岁到60岁,相当于人的整个职业生涯,随着社会、科学的发展,这一阶段有向后延长的趋势;老年期,60岁以后。以上八个阶段只是相对的划分,人的心理发展既具有连续性,又具有阶段性,是一个逐步发展的过程,总是先有量的变化和积累,然后才有质的飞跃,前后阶段之间没有严格的界限。大多数人的心理发展规律总是遵循这八个阶段,但个别人可能会有或慢或快的差别反应。

(四) 在发展中存在关键期,并且不同阶段表现为不同的巅峰期

关键期就是在发展过程中,某种行为在某种生理成熟时期时最适合学习。心理学家认为,1岁前,是各种感觉,特别是视、听觉发展的关键期;1岁到3岁是语言发展的关键期;3岁到6~7岁是动作发展的关键期;6~7岁到13~19岁是学习各种知识、掌握各种技能的关键期;25岁到45岁是创造的关键期。在关键期内,个体的相应行为会飞速发展。但是,如果错过了关键期的发展,则事倍功半,甚至不可弥补。并且,在某些关键期内,容易达到某些特殊的人生巅峰。美国心理学家莱曼,曾经对各种行为杰出者进行分析,得出这样的结论:化学的最佳创造期是26~36岁;数学的最佳创造期是30~40岁;实用发明的最佳创造期是30~40岁;医学的最佳创造期是30~34岁;植物学的最佳创造期是30~40岁;心理学的最佳创造期是30~39岁;生理学的最佳创造期是35~39岁;声乐的最佳创造期是30~34

岁；诗歌的最佳创造期是 25~29 岁；哲学的最佳创造期是 35~39 岁；小说的最佳创造期是 30~34 岁；绘画的最佳创造期是 12~36 岁；雕刻的最佳创造期是 35~39 岁；体育运动的最佳创造期是 25~35 岁，其中较剧烈的运动的巅峰期应在 25~29 岁之间。因此，我们可以得出这样的结论，人生成就的重要时期应该在 25~40 岁之间，这是每个人必须要把握的人生黄金时期。

三、当代大学生的心理特征

目前，在校的大学生是 20 个世纪 80 年代末、90 年代初出生的，他们与以往的人们相比，存在心理、行为发展的共同模式，但也突出地表现出其鲜明的特殊性。其心理特点和心理特征不同于中学生，也不同于一般社会青年。在自我意识、思维能力、情感和意志等诸多方面有成熟的一面，也有主观、幼稚、片面和不成熟的一面。他们的心理发展水平处于迅速走向成熟但未真正完全成熟的阶段，显著地表现在他们矛盾的心理特点方面。主要表现在如下几个方面：

（一）自我意识增强但发展不成熟

自我意识是指人对于自己和自己与他人及社会的关系的认识，它包括自我观察、自我评价、自我检查、自我监督、自我教育、自我完善，等等。大学生自我意识增强，但还不能很好地给自己定位。他们迫切要求深入了解自己和发展自己。经常把自己分为现实的“自我”和理想的“自我”，当理想和现实发生冲突时，却往往找不到自我。自我评价能力增强，表现出较明显的独立性、自主性和自信心。他们自信自己的知识和能力水平，十分重视维护自己的名誉，更希望得到别人的尊重和理解。一旦自尊心、虚荣心得不到满足时，自我评价能力又会明显下降。自我教育能力增强，大多数都能够根据所学专业 and 以后将从事的工作要求来规划自己的学习生活，确立自己的奋斗目标，不断激励，自我修养和自我锻炼。但是，由于自身社会生活的知识、能力和经验等不足，大学生中的相当一部分人还不善于正确处理自我完善与社会发展需要的关系，还没有确立立足现实，做长期艰苦奋斗的心理准备。往往对自己估计过高，不善于倾听不同的意见，难以理解人、尊重人，常常表现出自命不凡，刚愎自用；有少数人难以充分了解和正确认识自己，不能坦然承认自己和欣然接受自己、欣赏自己，有时又缺乏自信而妄自菲薄。一旦遇到自己无力解决的困难或遭遇到某种挫折时，容易产生对现实不满的过激行为或强烈的自卑感，自暴自弃，甚至导致行为失控和做出不理智



的事情来。

（二）抽象思维迅速发展但思维易带主观片面性

由于学习的知识越来越多，受到的思维训练越来越复杂，因而大学生的抽象思维获得了迅速发展，并逐渐在思维活动中占据主导地位。他们思维的独立性、批判性和创造性有所增强，主张独立发现问题和解决自己认为需要解决的问题，喜欢用批判的眼光对待周围的一切，不愿意沿着别人提供的方法思考和解决问题，其思维的辩证性与发展性都有所提高。但是，因为生理年龄和社会阅历所限，抽象思维水平并没有达到完全成熟的程度，主要表现在思维品质发展不平衡，思维的广阔性、深刻性和敏感性发展比较慢。尤其是还不大善于运用唯物辩证法的观点和理论联系实际的观点指导自己的认识活动和观察社会现象，因而常常把社会问题看得过于简单而陷入主观、片面和“想当然”的境地。有时他们又会在一些复杂的事物面前显得无能为力。特别是在人际关系问题上不和谐，出现交往困难时，有的独生子女大学生以自我为中心，过分要求他人应怎样、怎样对待自己。看问题主观意识较强，越是交往困难的学生越怕交往，越怕交往就越不会交往。久而久之造成恶性循环。

（三）情感丰富但情绪波动较大

大学生充满青春活力，随着校园生活的深入展开，社会需要增多，情感也日益强烈，日益发展完善。这种强烈的情感不仅仅表现在学习和生活中，也体现在对家长、同学和老师的态度等方面。他们富有理想，关心国家的命运和前途，充满了希望和激情。爱国主义情感、集体主义情感、社会责任感和义务感、道德感、友谊感、美感和荣誉感、理智感等迅速向广度和深度发展，逐步成为其情感世界的本质和主流。但是，如果受到内心需要和外界环境影响的强烈刺激，情绪就容易产生较大波动而表现出两极性，既可能在短时间内从高度的振奋变得十分消沉，又可能从冷漠突然转为狂热，乃至造成消极的后果。这种情况常常会使一些大学生陷入理智与情感的矛盾冲突之中，从而感到十分苦恼。

（四）意志水平明显提高但不平衡、不稳定

大学生中大多数能够逐步自觉地确定奋斗目标，并根据目标制定实施计划，排除内外障碍和困难去努力实现奋斗目标，意志的自觉性、坚韧性、自制性和果断性都有了较大发展。但是，由于正处于形成时期，意志水平发展又是不平衡和不稳定的。意志的自觉性和坚韧性品质已达到较高水平，但在

果断性和自制性品质方面的发展上相对缓慢一些。其主要表现在，他们能够独立迅速地处理好一般性的问题，但是在处理关键性问题或采取重大行动时往往会表现出优柔寡断，动摇不定或草率武断，盲目从众的心态。在不同的学生中，意志水平的表现也不一样，如在专业学习活动中，有的学生意志水平表现较高，也有意志水平相对比较低的。在同一种活动中，大学生的意志水平表现也有较大差异，心境好时意志水平较高，心境差时则显得意志水平较低。

（五）思想的开放性和内心的闭锁性

大学生的思想开放性与内心的闭锁性，主要表现为充满打破传统观念的勇气，甚至可以超越道德和法律的界限，穿着打扮、行为方式有时极端的自由化、现代化，但内心世界又不愿向别人开放，不相信父母，不相信老师，甚至不相信朋友，不相信社会，只沉溺于个人的内心世界。有一名大学生在日记中这样写道：“小学时，全班是朋友；中学时，一般同学是朋友；大学时，只有几个人是朋友；而进入社会，则没有朋友。”同时，表现为思想上的独立性与行为上的依赖性，想问题的敏感性与分析问题的偏激性，认识上的自觉性与情感上的自卑性，等等。

综上所述，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，为其人格的健全发展提供了可能性；未成熟的一面，又在一定程度上制约着其良好人格的形成。我们不能因为他们的心理已开始成熟而夸大其不足，或采取一味谴责、压制或全部包揽的种种简单化教育方式去对待他们，必须从他们心理发展的实际水平和特点及其客观规律出发，以引导和推动大学生在各方面进一步发展成熟。对大学生自身而言，正确认识自身心理发展的水平和特点，特别是尚未成熟的一面，有利于提高自己的自我评价的科学性和维护心理健康的自觉性。

第二节 心理健康的标准与意义

一、大学生心理健康的标准

心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围，将个人心境保持在最佳状态。心理健康没有统一的标准。

大学生的心理健康标准比较规范地表述为以下几方面：



(1) 智力正常。能正常地、充分地发挥智能效能,有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣。智力结构中各要素在实践活动中都能积极协调地参与并正常地发挥作用,乐于学习。

(2) 情感健康,情绪稳定。心情平静而有愉悦感、乐观开朗,充满热情,富有朝气,满怀自信,善于自得其乐、对生活充满希望,善于控制和协调自己的情绪,既能克制又能适度宣泄,不过分压抑,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达。

(3) 意志健全。在行动中有较高水平的自觉性、果断性、顽强性和自制力,在困难和挫折面前能采取合理的反应方式。能控制情绪和言行。

(4) 人格完整。有正确的自我意识,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。

(5) 自我评价正确,有自知之明。对自己的优点感到欣慰,但又不至于狂妄自大;对自己的弱点既不回避,也不自暴自弃,而是正确地自我接纳。

(6) 人际关系和谐。乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友,交往动机端正,能客观评价自己和他人,善于取人之长,补己之短,宽以待人,乐于助人,交往中保持独立完整的人格,不卑不亢。

(7) 适应能力强。能有效地处理与周围现实环境的关系,较好地完成人生的课题,适应新环境,对社会现状有较清晰正确的认识,思想和行动能跟上时代的发展步伐,能有效地调节自己的需要和愿望,达到自身需要与社会需要的协调一致。

(8) 心理行为符合大学生的年龄特征。不同年龄阶段的人有其独特的心理行为特征。心理健康者应有与同年龄多数人相一致的表现。否则,就要考虑是否有心理不健康的问题。另外,心理健康的人,其心理行为还应与角色、身份相符合。

二、心理健康的意义

(一) 心理健康是身体健康的基础

人的心理活动和生理活动是密切相关、相互依存的,不存在无生理活动的心理活动,也不存在无心理活动的生理活动。心理问题对健康的危害不亚于病菌。据有关资料统计,当今引起疾病的各种原因中有 70% 与心理因素有关,其中主要由心理因素尤其是情绪因素引起疾病的患者占总人数的 1/10。这些人易患高血压、冠心病、胃和十二指肠溃疡及一些皮肤病等。因