



新世纪高职高专实用规划教材

公共基础系列

# 大学生班级团体 心理辅导教程

刘 岷 主 编  
张承芬 主 审  
阎加民 安伟 刘薇 林萍 副主编

赠送  
电子课件

清华大学出版社

普通高等教育心理学专业主干课程教材

第二版

# 大学生班级团体 心理辅导教程

主编 王登峰 副主编 王明 王洪波

北京心理教育学会



新世纪高职高专实用规划教材 公共基础系列

# 大学生班级团体心理辅导教程

刘 媚 主 编  
张承芬 主 审  
阎加民 安 伟 刘 薇 林 萍 副主编

清华大学出版社

北 京

## 内 容 简 介

本书依据《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》的精神,将心理健康教育的课程内容按照现代教育理论和心理健康课程的最新发展重新构建。本书采用“大学生班级团体心理辅导”的新形式,针对当代大学生普遍关注的高质量生活、有效学习、健康人格、职业生涯、生命探索等问题,以心理学为基础理论,设计了班级团体心理辅导活动,有针对性地指导大学生认识自我,完善自我,培养健康人格。本书突出了以下特点:一是理论体系的科学性和完整性;二是教材内容的针对性,本书主要是为满足大学生和高职高专学生的需求而编写的;三是编写体系的新颖性,本书改变了教材的传统编写形式,将内容分为导论篇、理论篇和实务篇三部分。

本书可作为高等学校、高职院校用书,也可以供其他相关层次读者自学参考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生班级团体心理辅导教程/刘岷主编. —北京:清华大学出版社, 2009.9  
(新世纪高职高专实用规划教材 公共基础系列)  
ISBN 978-7-302-21081-8

I. 大… II. 刘… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. B844.2  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 160866 号

责任编辑:彭欣 张丽娜

封面设计:山鹰工作室

版式设计:杨玉兰

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

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

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈:010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者:北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185×230 印 张:18.75 字 数:401 千字

版 次:2009 年 9 月第 1 版 印 次:2009 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:28.00 元

---

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:033667-01

# 前 言

从世界范围来看，当代学校教育有三大内容：学校教学、学校行政管理和学校心理健康教育。因此，大学生心理健康教育已成为大学教育现代化的标志之一。大学生心理健康的维护及心理素质的提高，直接影响我国社会主义现代化建设事业的进程。近几年来，大学生健康人格的发展及部分大学生存在不同程度的心理问题已经越来越多地引起我国教育部门和社会各界的关注。

《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》指出：“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、邓小平理论和江泽民‘三个代表’重要思想及科学发展观的指导下，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，促进心理素质与思想素质、文化素质、专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。”为了切实贯彻该文件的精神，进一步推进我国大学生心理健康教育事业的发展，加强高职院校教材建设，提高教学质量，满足高等院校及社会需要，我们编写了《大学生班级团体心理辅导教程》一书。

本书以大学生普遍存在的心理问题为切入点，涉及的内容不仅包括心理学的基本理论知识，还结合心理学的相关知识设计了班级团体心理辅导活动。心理辅导工作是现代化学校教育的重要转机，特别是针对多数学生进行的班级团体心理辅导，因其具有预防性、发展性的功能，而显示出了重要的价值。班级团体心理辅导的实施方法和技术通常具有多样性、创造性、自发性、经验性和实验性。在班级团体心理辅导活动中，应做到师生互动，学生之间互动，改变过去的填鸭式课堂教学模式，以激发学生的学习动机，挖掘学生各方面的潜力，让学生体验到学习和在团体中的快乐。

本书的使用说明：教师在授课时，理论篇和实务篇两篇内容可以互相穿插，即心理学理论和班级团体心理辅导两部分可以进行交叉授课。如新生刚入校，可以进行生活班级团体心理辅导中的“赢在起跑线”活动。另外，我们设计的班级团体心理辅导活动比较多，授课教师可以根据学生需求及具体情况有选择地进行班级团体心理辅导活动，在活动中，注意启发与引导学生，促使学生对活动设计的内容有所感悟，并且能够体验到学习知识的乐趣及在课堂上的快乐。

在山东省，很多高等院校、职业学院和中学(如山东中医药大学、山东理工大学、山东城市建设职业学院、山东淄博科技职业学院、山东电力职业学院、山东工业职业学院、山东水利技术学院和山东周村实验中学等)都开设了心理健康教育课及班级团体心理辅导课。在教学实践中，我们逐渐形成了一个团队，共同探讨与研究学生班级团体心理辅导课程，以提高教学水平和提高学生的心理素质。本书特邀全国政协常委、济南大学副校长、首席教授张承芬担任主审，刘娟担任主编，阎加民、安伟、刘薇、林萍担任副主编，陈志伟、崔玉中、张博、吴迎春、孙尚担任参编。此外，清华大学出版社的有关领导和编辑对本书的编写给予了大力支持，在此表示衷心的感谢。

由于水平有限，加之编写时间紧促，书中疏漏之处在所难免，恳切期待大学生朋友和同行们的批评指正。

编者

# 目 录

## 导 论 篇

<b>第一章 大学生心理健康新观念</b> .....3	<b>第二节 班级团体心理辅导活动的</b>
<b>第一节 心理健康——当代大学生成才</b>	<b>基本原理</b> ..... 30
发展的必备素质 .....3	一、团体动力学 ..... 30
一、心理健康的含义.....3	二、群体心理学 ..... 33
二、大学生心理健康的标准.....4	<b>第三节 班级团体心理辅导的方法</b> ..... 34
三、克服“亚健康状态” .....6	一、班级团体心理辅导的主要方法 ..35
<b>第二节 学校心理健康教育</b> .....7	二、班级团体心理辅导活动课
一、学校心理健康教育的目标.....8	操作过程的特点 ..... 38
二、学校心理健康教育的内容.....10	三、班级团体心理辅导活动方案
三、学校心理健康教育的实施途径...12	实施的细部流程 ..... 41
<b>第三节 学生心理健康教育课程</b> .....16	<b>第四节 班级团体心理辅导的操作技术</b> .... 41
一、开设心理健康教育课程的	一、专注技术 ..... 41
必要性 .....17	二、倾听技术 ..... 42
二、心理健康教育课程的特征.....17	三、重述技术 ..... 43
三、心理健康教育课程的内容.....18	四、具体化技术 ..... 43
课后参考与思考 .....19	五、引导技术 ..... 44
<b>第二章 班级团体心理辅导</b> .....23	六、同感技术 ..... 45
<b>第一节 班级团体心理辅导概述</b> .....23	七、支持技术 ..... 46
一、班级团体心理辅导的含义	八、面质技术 ..... 47
与特点 .....23	九、保护技术 ..... 48
二、班级团体心理辅导的目标	十、自我开放技术 ..... 49
和内容 .....25	课后参考与思考 ..... 49
三、班级团体心理辅导的功能.....27	<b>第三章 让学生在班级团体中快乐成长</b> ... 50
四、班级团体心理辅导的原则	<b>第一节 班级团体心理辅导中的</b>
和意义 .....28	师生关系 ..... 50

一、师生关系对学生个体成长的影响.....50	第三节 班级气氛对学生个体成长的影响..... 55
二、师生间的心理距离.....51	一、“他人在场”心态下的群体互动..... 55
第二节 班级团体心理辅导中的学生团体.....52	二、从众心态下的群体互动..... 55
一、班级对学生个体的影响.....52	三、防卫心态下的群体互动..... 56
二、同辈群体对学生个体的影响.....53	课后参考与思考..... 57

## 理 论 篇

<b>第四章 大学生的自我意识与心理健康</b> .....61	第三节 情绪自我管理 with 调节..... 82
第一节 自我意识概述.....61	一、情绪的控制与调节..... 83
一、自我意识的含义.....62	二、情绪自我调节的心理学方法..... 87
二、自我意识的结构.....63	课后参考与思考..... 91
三、自我意识的发生与发展.....64	<b>第六章 人际交往与心理健康</b> ..... 94
第二节 学生的自我意识及其特点.....65	第一节 人际交往与人际关系概述..... 95
一、青年学生关注自我的原因.....65	一、什么是人际交往..... 95
二、大学生自我意识的特点.....66	二、什么是人际关系..... 96
三、大学生自我意识的发展.....67	三、大学生的人际交往与人际关系.. 98
第三节 学生自我意识的完善.....70	第二节 人际交往的理论..... 99
一、自我同一性的确立.....70	一、人际交往的相关理论..... 100
二、良好自我意识的标准.....71	二、人际关系的发展阶段..... 101
三、自我意识完善的途径.....72	第三节 保持良好的人际关系..... 102
四、WAI 技法.....73	一、人际关系的原则..... 102
课后参考与思考.....73	二、建立良好的人际关系的途径.... 103
<b>第五章 大学生的情绪与心理健康</b> .....76	三、大学生人际关系的改善..... 107
第一节 情绪概述.....76	课后参考与思考..... 108
一、认识情绪.....77	<b>第七章 大学生恋爱与心理健康</b> ..... 112
二、情绪的发生机制及其功能.....77	第一节 爱情概述..... 112
三、情绪对学生的影响.....79	一、爱情的含义及基本特征..... 113
第二节 情绪特点及常见的情绪困扰.....80	二、爱情的理论..... 114
一、情绪特点.....80	三、爱情的发展阶段..... 117
二、大学生常见的情绪困扰.....81	



第二节 大学生恋爱心理的困惑与调适..118	二、人格的类型..... 135
一、恋爱概述.....118	第二节 常见的人格障碍及其心理防治.. 139
二、大学生恋爱中常见的心理 问题及调适.....120	一、人格障碍及其特征与成因..... 139
第三节 大学生恋爱能力的培养.....125	二、大学生常见人格障碍的类型 与心理治疗..... 142
一、爱的能力概述.....125	第三节 健全人格的标准及塑造的 途径与方法..... 146
二、爱的能力的组成.....126	一、健全人格的标准..... 146
课后参考与思考.....129	二、塑造健全人格的途径与方法.... 148
<b>第八章 大学生的人格与心理健康.....132</b>	课后参考与思考..... 152
第一节 人格心理的一般问题.....134	
一、什么是人格.....134	

## 实 务 篇

<b>第九章 生活心理辅导.....157</b>	课后参考与思考..... 175
第一节 生活心理辅导概述.....157	活动 9-5: 网络在线——无限精彩 世界..... 176
一、什么是生活心理辅导.....157	课后参考与思考..... 178
二、生活心理辅导的目标和内容.....158	活动 9-6: 休闲好时光—— 休闲广场.....181
三、生活心理辅导的意义.....158	课后参考与思考..... 183
第二节 生活心理辅导活动.....158	活动 9-7: 春暖花开——爱情 价值观..... 187
一、班级生活心理辅导活动设计.....158	课后参考与思考..... 188
二、班级生活心理辅导活动实施.....159	活动 9-8: 花好月圆——爱情 金三角..... 189
活动 9-1: 赢在起跑线—— 有缘相识.....159	课后参考与思考..... 190
课后参考与思考.....161	
活动 9-2: 赢在起跑线—— 知场之旅.....164	
课后参考与思考.....165	
活动 9-3: 运筹帷幄——追逐生命 的时光.....168	
课后参考与思考.....170	
活动 9-4: 有效沟通——跨越 七彩桥.....172	
	<b>第十章 学习心理辅导..... 192</b>
	第一节 学习心理辅导概述..... 192
	一、什么是学习心理辅导..... 192
	二、学习心理辅导的目标和内容..... 193
	三、学习心理辅导的基本任务..... 193
	第二节 学习心理辅导活动..... 193

一、班级学习心理辅导活动设计.....193	
二、班级学习心理辅导活动实施.....194	
活动 10-1: 多元智能——识庐	
山真面目.....194	
课后参考与思考.....196	
活动 10-2: 统筹的智慧——学习	
过五关.....199	
课后参考与思考.....201	
活动 10-3: 有效学习——学习	
五环节.....202	
课后参考与思考.....204	
活动 10-4: 有备而来——	
我不怕考试.....204	
课后参考与思考.....206	
活动 10-5: 崭新的世界——创建	
新家园.....207	
课后参考与思考.....209	
<b>第十一章 人格心理辅导.....211</b>	
第一节 人格心理辅导概述.....211	
一、人格心理辅导的含义.....211	
二、人格心理辅导的目标和内容.....211	
第二节 人格心理辅导活动.....213	
一、班级人格心理辅导活动	
的设计.....213	
二、班级人格心理辅导活动	
的实施.....214	
活动 11-1: 我是谁(一)——我是	
幸运园丁.....214	
课后参考与思考.....216	
活动 11-2: 我是谁(二)——独特	
的我.....217	
课后参考与思考.....219	
活动 11-3: 我真棒——红色轰炸.....222	
课后参考与思考.....224	
活动 11-4: 你最重要——价值	
大拍卖.....224	
课后参考与思考.....226	
活动 11-5: 情绪管理——阳光总	
在风雨后.....229	
课后参考与思考.....231	
活动 11-6: 挫折教育——生命	
蜘蛛网.....233	
课后参考与思考.....237	
活动 11-7: 勇敢面对压力——	
风雨之后是彩虹.....240	
课后参考与思考.....243	
<b>第十二章 生涯规划心理辅导.....246</b>	
第一节 生涯规划心理辅导概述.....246	
一、什么是生涯规划心理辅导.....246	
二、生涯规划的有关理论.....248	
三、生涯发展需求分析.....251	
四、生涯规划心理辅导的目标	
和内容.....252	
第二节 班级生涯规划心理辅导活动.....252	
一、班级生涯规划心理辅导活动	
的设计.....252	
二、班级生涯规划心理辅导活动	
的实施.....253	
活动 12-1: 在同一片蓝天下——	
职业万花筒.....253	
课后参考与思考.....255	
活动 12-2: 天生我才必有用(一)	
——欢乐岛.....256	
课后参考与思考.....257	
活动 12-3: 天生我才必有用(二)	
——拍卖你的生涯.....260	
课后参考与思考.....261	
活动 12-4: 我的生涯列车——	
我的未来不是梦.....262	
课后参考与思考.....263	

活动 12-5: 美丽新世界——人人 头上都有一片蓝天 .....264	活动 13-1: 沧海一粟——树与人 .... 275
课后参考与思考 .....268	活动 13-2: 意外人生——盲人 打棒球..... 276
<b>第十三章 生命教育心理辅导 .....270</b>	活动 13-3: 万物之灵——生命线 .... 278
第一节 生命教育心理辅导概述.....270	活动 13-4: 珍爱生命——生命 玻璃杯..... 279
一、生命和生命的意义.....270	课后参考与思考 ..... 280
二、生命教育心理辅导.....272	活动 13-5: 和谐宇宙——外星人 看地球..... 281
三、生命教育心理辅导的目标 和内容 .....273	活动 13-6: 电影欣赏—— 《荒岛余生》 ..... 281
第二节 生命教育心理辅导活动.....274	课后参考与思考 ..... 282
一、班级生命教育心理辅导活动 的设计 .....274	<b>参考文献 ..... 285</b>
二、班级生命教育心理辅导活 动实施 .....275	



# 导论篇

众所周知，心理健康是当代大学生成才发展的必备素质，学校心理健康教育是学校科学管理现代化的标志之一，学生心理健康教育课程是高校心理健康教育的必要途径，而班级团体心理辅导则是一种更有效的教育方法。

班级团体心理辅导是建立在发展心理学、团体动力、学习心理学、人格心理学基础之上的教育方法，它并非一般人所想象的团体活动，而是主要以学生的内在需要和发展为内容，以学生的内心经历为主导取向。



# 第一章 大学生心理健康新观念

## 本章要点

- 心理健康的含义和标准
- 明确大学生心理健康的标准
- 了解学校心理健康教育的目标和内容
- 介绍大学生心理健康教育课程的必要性和具体内容

## 学习目标

通过本章的学习，可以使大学生了解心理健康的有关知识，明确学校心理健康教育的重要性，从而激发学生学习这门课程的浓厚兴趣。

## 第一节 心理健康——当代大学生成才发展的必备素质

### 一、心理健康的含义

健康的心理是一个人健康成长的基础。随着社会的发展，竞争加剧，许多人不堪重负，以致产生了心理问题。心理问题已严重影响到人们的学习、工作和生活，人们也越来越重视心理健康教育。

理论与实践证明，人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一个生物体，而且是有着复杂的心理活动、生活在一定社会环境中的完整的人。

第三届国际心理卫生大会(1946年)对心理健康是这样定义的：“所谓心理健康，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内，将个人的心境发展成最佳状态。”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，适应社会生活的节奏，能与人正常交往；狭义的心理健是指人能够预防心理障碍或出现的异常行为。前者是从宏观上要求人应该达到的可能状态；后者是指对未出现的或可能出现的异常行为进行防御与抵抗。

世界卫生组织(WHO)(1948年)成立时,在其宪章中将健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都完满的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这个健康概念不仅描述了健康应该包括身体健康、心理健康与社会适应健康三个方面,而且指出了健康是达到一种完满状态。

1989年,世界卫生组织修改了健康的概念,即在原来的基础之上,又增加了道德健康。世界卫生组织又提出了人的身心健康的八大标准,即“五快”、“三良”。

### 1. “五快”

食得快:说明胃口好,不挑食,内脏功能正常。

便得快:说明排泄轻松自如,胃肠功能良好。

睡得快:证明中枢神经系统功能协调,内脏无病理信息干扰。

说得快:表明头脑清楚,思维敏捷,心脏功能正常。

走得快:证明精力充沛、旺盛,无衰老症状。

### 2. “三良”

良好的个性:即性格温和、意志坚强、情绪乐观。

良好的处世能力:即待人接物合情合理。

良好的人际关系:即遇事达观,不斤斤计较,助人为乐。

## 二、大学生心理健康的标准

人体的身高、体温可以用尺子、温度计准确测量,心理健康水平的测试就困难得多了。心理学家和精神病学家提出了判定心理健康或心理正常与否的基本标准。大学生心理既有成年人心理的一般特征,又具有自身的特点。

### (一)心理健康的基本标准

关于心理健康的标准,国内外学者进行过种种阐述,美国心理学家马斯洛(Maslow)和密特尔曼(Mittelman)提出过以下10条被认为最经典的标准。

- (1) 有充分的自我安全感。
- (2) 能充分了解自己,并能恰当估计自己的能力。
- (3) 生活理想切合实际。
- (4) 不脱离周围的现实环境。
- (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) 能适度地宣泄情绪和控制情绪。
- (9) 在符合团体要求的前提下, 能有限度地发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下, 能适当地满足个人的基本需要。

## (二)大学生心理健康的标准

综合国内外学者的观点, 黄希庭和马建青等根据我国学生这一特殊群体的年龄、心理和社会角色特征, 提出了 8 条大学生心理健康的标准。

### 1. 智力正常

智力正常是学习、生活和工作的最基本的心理条件, 是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化最需要的心理保证, 因此也是衡量大学生心理健康的首要标准。大学生智力正常且充分发挥的标准是: 有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣; 智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中都能积极协调地参与, 并能正常地发挥作用; 乐于学习。

### 2. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。这是大学生心理健康的一个重要指标, 因为情绪在心理变化中起着核心作用, 情绪异常往往是心理疾病的先兆。

情绪健康的内容包括以下几方面:

- (1) 愉快情绪多于不愉快情绪。一般表现为: 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。
- (2) 情绪稳定, 善于控制和调节自己的情绪, 既能克制约束, 又能适度宣泄, 不过分压抑。能使情绪的表达既符合社会的要求也符合自身的需要, 在不同的时间和场合恰如其分地表达情绪。
- (3) 情绪反应是由适当的情境引起的, 反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。

### 3. 意志健全

意志是人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。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性, 能适时地做出决定, 并能运用切实、有效的方法解决所遇到的各种问题; 在困难和挫折面前, 能采取合理的反应方式, 能在行动中控制情绪和言行; 既不顽固执拗、轻率鲁莽、言行冲动, 也不意志薄弱、优柔寡断、害怕困难。

### 4. 人格完整

人格指人的整体精神面貌。大学生人格完整的主要指标是: 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、愿望、目标和行为统一起来。



## 5. 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。一个心理健康的人对自己的认识应该是接近现实的，应该有“自知之明”。对自己的优点感到欣慰但不狂妄自大，对自己的缺点不回避，也不自暴自弃，而是善于正确地“自我接纳”。

## 6. 人际关系和谐

和谐的人际关系，既是大学生保持心理健康的途径和条件，也是其心理健康的标准。具体表现在以下几方面。

- (1) 乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友。
- (2) 在交往中能保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢。
- (3) 能客观地评价别人和自己，善于取长补短。
- (4) 宽以待人，乐于助人。
- (5) 积极的交往态度多于消极的交往态度。
- (6) 交往动机端正。

## 7. 适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征。不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。这里所讲的适应，不是被动地一味迎合，甚至与不良风气、落后习俗同流合污；而是在认清社会发展趋势的基础上，主动适应社会发展的要求，不逃避现实，更不妄自尊大、一意孤行，与社会需要背道而驰。

## 8. 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特殊年龄阶段的特殊群体，大学生应具有与自己的年龄和角色相应的心理行为特征。一个大学生若经常严重地偏离自己所处的年龄阶段和角色应该具有的相应的心理行为特征，则有可能是心理异常的表现。

# 三、克服“亚健康状态”

在长期的探索与实践过程中，人们逐步认识到，健康与不健康并非非此即彼，而是一个动态的、相对的、连续变化的过程。“亚健康状态”是由前苏联学者布赫曼(Berkman)提出的，即介于健康与非健康之间的中间状态，是机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化，但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度讲，就是人体各器官功能稳定性失调但尚未引起器质性损伤。“亚健康状态”主要表现为：各项身体指标无异常，但与健康人相比，生活质量低、学习工作效率低、注意力分散、生活缺乏动力、学习没有目标、有些茫然不知所措、感觉生活没劲。躯体反映为睡眠质量不高，容易疲劳，身体乏力，食欲不振。尽管亚健康状态并非严重的心理问题，但如果不引起高度重视，极易引发相应的心理问题。