

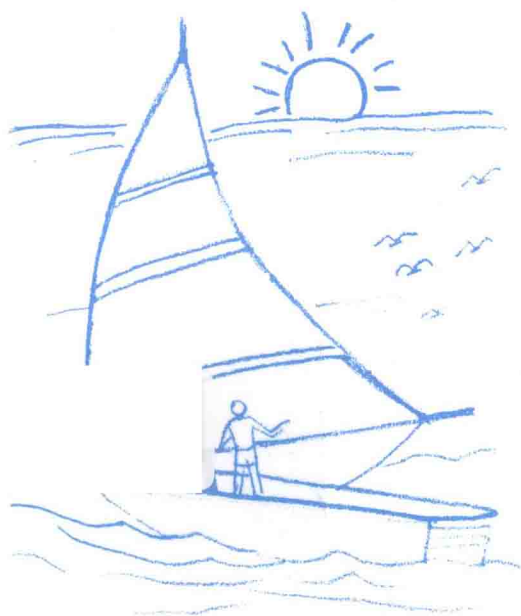
大学生心理 健康教育

注入心能量 放飞心梦想

College students' mental health education

杨 艳 毛茂山 陈国宏 主编

让更多的大学生了解自己、完善自己；让更多的老师和家长了解大学生、关心大学生的成长。真诚希望此书能帮助广大大学生排除万难，化解心头疑虑，做自己成长的主人，让每一个人都带着健康的心态去奋斗拼搏，携着美好的情感去享受生活，并拥有健康幸福的人生。



大学生心理 健康教育

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

注入心能量 放飞心梦想

Zhurù Xīn Nèngliang Fāngfēi Xīn Mèngxiāng

主 编 杨 艳 毛茂山 陈国宏
副主编 关 莹 杨炎梅 陈燕美



高等教育出版社·北京

HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书具有“架构完善且贴近学生、剖析案例并引导思考、提升兴趣以拓宽视野、理论实践相结合突出体验和感悟、图文并茂而引人入胜”五大特色。全书分四部分，共十一章，内容包括大学生心理健康导论、挫折应对、心理危机与生命关怀、学习能力、情绪管理、人际交往、恋爱和性心理、网络心理以及职业生涯规划心理等，主要教授学生在掌握心理学基本理论后懂得应对挫折、珍惜生命，并学会运用具体心理理念和技能，提升在实际生活学习和未来工作中的心理正能量。

本书可作为普通高等院校心理健康教育教材，也适合大学生、大学教师和家长们课外阅读。真诚希望此书能帮助大学生们排除万难，化解心头疑虑，做自己成长的主人；让每个人能带着阳光的心态去奋斗，携着美好的情感去享受生活，并拥有健康幸福的人生。

图书在版编目（CIP）数据

大学生心理健康教育：注入心能量 放飞心梦想 /
杨艳，毛茂山，陈国宏主编. -- 北京：高等教育出版社，
2013. 10
ISBN 978-7-04-038586-1

I. ①大… II. ①杨… ②毛… ③陈… III. ①大学生
—心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV.
①B844. 2

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第242415号

策划编辑	刘洛克	责任编辑	刘洛克	封面设计	李树龙	版式设计	童丹
插图绘制	尹文军	责任校对	刘莉	责任印制	毛斯璐		

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街4号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	北京国工印刷厂	网上订购	http://www.landracom.com
开 本	787mm×1092mm 1/16		http://www.landracom.com.cn
印 张	17.75	版 次	2013年10月第1版
字 数	430千字	印 次	2013年10月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	26.90元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 38586-00

《大学生心理健康教育》编写委员会

主 编

杨 艳 毛茂山 陈国宏

副主编

关 莹 杨炎梅 陈燕美

参 编

郑富煌 刘毓瑾 林 超 成 方

（以上作者除成方为黑龙江生态工程职业学院教师外，其余均为福建对外经济贸易职业技术学院教师）

前言

随着社会对人才水平的需求不断提升，在全球化浪潮的冲击下和市场经济大浪淘沙的洗礼中，社会生活各领域不断迎来新的竞争和挑战，在巨大的精神冲击和沉重的心理负荷下，自我调控能力和自我心理减压对人们来说越来越重要，与此响应，党的十八大报告提出了“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”这一正确的指导方针。而当今的许多大学生没有经受过多少苦难和挫折，他们常感到在茫茫学海中求知，需要思考、需要引导，在各种心理压力下如何寻觅航道路标，怎样应对紧张的大学生涯，怎样轻装上阵面对就业压力，如何提高自身的心理承受力，让自己成长成为符合社会需求的人才，更是他们时常思索的问题。对大学教师而言，如何为大学生们注入新的正能量，在实践中国梦的大背景下，帮助大学生们实现自己的理想，引导大学生们追寻自己的正面梦想，也成为了高校心理健康教育的一大课题。

福建对外经济贸易职业技术学院心理教学团队的老师们为帮助学生解决这些问题展开了积极的探索，在深化高校心理健康素质教育的方针指导下，以培养学生优良的心理健康素质为目标，以社会对人才心理素质的要求为导向，增强针对性，兼顾培养学生学习兴趣，教学组织坚持以学生为主体，提供快乐参与、自主学习和体验反思的空间，构建开放、富有弹性、充满活力，提升学生学习兴趣的课程体系，帮助学生在心灵探索中步履坚定，在风雨的挫折中学习清醒执着，在浮躁和压力中保持心灵的自由宁静。

为了增加大学生的心理学知识，提高大学生抵抗心理疾病的能力，同时也为了帮助家长和老师们了解大学生的心理特点，给他们及时有效的指导与关爱，我们撰写了该教材。本教材主要特色如下：

1. 架构完善，贴近学生

本书主要介绍了大学生在大学生涯中常见的各种心理问题，涉及学习心理、自我意识、情绪管理、抵抗挫折、人际交往、上网成瘾心理、恋爱心理等共11章，而每一章中又分为若干节，包括大学生学习中的苦恼与迷惘，考试焦虑等；大学生情绪管理，如悲观、抑郁等；大学生在自我意识上的偏差，如自负、自卑等；大学生人际交往心理，如对朋友关系、父母关系、师生关系、异性交往的处理等热点心理问题。内容完善，符合当代大学生的实际心理状况。

2. 剖析案例，引导思考

本书编者参考大量资料，结合多年心理教学经验，精选大量贴近日常生活的案例，在教学中通过案例剖析，引导学生联系生活实际进行对照和思考，提高学生分析心理和解决心理问题的能力。

3. 提升兴趣，拓宽视野

本书遴选与章节相关的心理拓展阅读案例或知识，帮助学生更深入地了解目前比较前沿

的心理常识,既通俗易懂,又便于阅读理解。

4. 理论与实践相结合,突出体验和感悟

本书结合心理团体咨询技术内涵,在每个章节除了对相关理论进行解释和阐述外,还甄选了相应的心理训练,让学生在课堂上能通过实训和亲身体验,提高学生对心理理论的理解力和感悟力,以便更好地引导学生把心理学的理论运用于实际,本模块内容的设计具有很强的可操作性和实效性。

5. 图文并茂,引人入胜

为贴近90后学生的思维和兴趣特点,增加教材对学生的吸引力,本书采用图文并茂的形式,让学生通过图片更直观地领悟,结合文字更深刻地感受各种理论的内涵,以深入浅出的方式引导学生在学中促使心灵成长。

本教材主要依据《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》有关规定编写。全书分四个部分,第一部分为第一章导论,让学生对心理课程的概况和基础知识有大致的认知;第二部分为第二章至第三章,属于心理危机干预和管理层面,包括引导大学生对生命的思考、心理危机事件处理和挫折应对,让学生一入大学就对大学期间最重要的珍惜生命问题有正确的把握,并对大学期间可能会遇到的心理挫折、心理危机事件及调适方法有个大致的了解和掌握,为进入新的大学生活做好心理准备;第三部分为第四章至第五章,属于个体心理成长、内涵提升模块,包括大学生自我意识培养和健康人格塑造,主要是引导学生对自我意识和人格成长在心理理论层面有更深度的思考,旨在提升学生个体心理内涵,引导自我发展;第四部分为第六章至第十一章,属于综合心理素质提高层面的内容,包括学习能力、情绪管理、人际交往、恋爱心理和性心理、网络心理以及职业生涯规划心理等,着重于学生学习生活的心理技能等的应用,主要教授学生运用具体的心理理念和技能,旨在提升学生在实际生活学习和未来工作中的心理能力,并帮助提升学生的心理正能量。

本书适合处于心理成长期的大学生们阅读,让更多的大学生了解自己、完善自己;也适合广大老师和家长们阅读,让更多的老师和家长了解、关心大学生的成长。真诚希望此书能帮助广大大学生排除万难,化解心头疑虑,做自己成长的主人,让每一个人都带着健康的心态去奋斗拼搏,携着美好的情感去享受生活,并拥有健康幸福的人生。

由于编者水平有限,加之时间仓促,书中难免存在着一定的不足和缺陷,敬请各位读者提出宝贵意见和批评,以便我们进一步改进和提高。

编者

2013年8月

目 录

第一篇 大学生心理课程导论

第一章 心理健康 终生受益——大学生心理健康导论	2
第一节 大学生心理健康概述	2
第二节 大学生心理健康标准	9
第三节 培养大学生心理健康的途径	15
第四节 心理素质拓展训练之心理认知	20

第二篇 大学生心理安全管理

第二章 磨砺意志 直面挫折——大学生对挫折心理的应对	26
第一节 大学生挫折心理概述	26
第二节 大学生常见挫折及调适	30
第三节 心理素质拓展训练之挫折应对	41
第三章 珍爱生命 成就人生——大学生心理危机与生命关怀	48
第一节 揭秘生命	48
第二节 应对心理危机	53
第三节 心理素质拓展训练之珍爱生命	56

第三篇 大学生心理成长探索

第四章 认识自我 完善自我——大学生自我意识	62
第一节 自我意识概述	62
第二节 大学生自我意识的特点	70
第三节 大学生自我意识塑造	81
第四节 心理素质拓展训练之自我意识	87
第五章 注入能量 历练人格——大学生健全人格	98
第一节 人格的概述	98
第二节 大学生人格的特点及常见障碍分析	109
第三节 大学生健全人格的塑造	119
第四节 心理素质拓展训练之人格培养	123

第四篇 大学生心理素质提升

第六章 开发潜能 学会学习——大学生学习心理调节	134
第一节 大学生的学习特点和方法	134
第二节 影响大学生学习的因素	139
第三节 大学生学习创造力培养	144
第四节 大学生常见的学习心理问题及调整	150
第五节 心理素质拓展训练之学习能力提升	154
第七章 为所乐为 通则不痛——大学生的情绪调适	159
第一节 情绪概述	159
第二节 情绪的自我管理	167
第三节 常见的情绪困扰及其调适	171
第四节 心理素质拓展训练之情绪调节	181
第八章 坦诚沟通 让爱流动——大学生人际交往能力培养	184
第一节 大学生人际交往概述	184
第二节 大学生人际交往的原则与方法	186
第三节 心理素质拓展训练之人际交往	199
第九章 爱人如己 随缘随份——大学生恋爱与性心理调适	208
第一节 爱情概述	208
第二节 恋爱心理的性别差异	222
第三节 失恋调适	227
第四节 性心理健康	229
第五节 心理素质拓展训练之恋爱中的语言表达	236
第十章 Hold 住心灵 雾里看花——大学生网络心理调控	239
第一节 直面互联网	239
第二节 大学生网络心理及影响	243
第三节 大学生的网络心理调适	247
第四节 心理素质拓展训练之网络适应	257
第十一章 助推就业 放飞梦想——大学生职业生涯规划心理	260
第一节 大学生就业心理解读	260
第二节 设立目标 规划职业生涯	266
第三节 心理素质拓展训练之职业生涯规划探索	270
参考文献	272

第一篇 大学生心理课程导论



第一章 心理健康 终生受益

——大学生心理健康导论

【心灵寄语】

记住，心灵是你一生的宝藏，应不断地去挖掘它。

——卡耐基

你若要喜爱你自己的价值，你就得给世界创造价值。

——歌德

尊重生命，尊重他人，也尊重自己，是生命进程的伴随物，也是心理健康的条件。

——弗洛姆

生活真像这杯浓酒，不经三番五次的提炼呵，就不会这样可口！

——郭小川

人，只要有一种信念，有所追求，什么艰苦都能忍受，什么环境也都能适应。

——丁玲

第一节 大学生心理健康概述

根据一项对全国 12.6 万大学生的调查显示，20.3% 的人有明显的心理障碍。早年王登峰博士的研究认为，在校大学生出现心理障碍倾向者约占 30%~40%，有较严重心理障碍的约占 10%。2004 年《中国青年报》曾有一份调查报告显示：在大学生中，大约 14% 出现抑郁症状，17% 出现焦虑症状，12% 出现敌对情绪。而今，近 10 年过去了，随着高校心理健康教育投入的增加，各高校学生的心理健康教育工作成绩斐然，不论是抑郁症还是精神病等心理疾病的发病率均远远低于全国总人口的平均发病率。尽管如此，大学生心理问题引发的危机事件仍频频发生，社会上仍有许多人对心理的认知还停留在“心理是治疗精神病”的错误认知水平上，这给高校心理健康教育提出了严峻的挑战。

目前，在我国的高校里，仍有学生认为，心理科学很神秘，遇到教心理学方面课程的教师，还会问：“老师，你能知道我现在想什么吗？”面对我国心理科学尚不普及的现实，本书首先要讲明心理学并不神



漫画 心理问题及时就医

图片摘自：人民网 <http://www.people.com.cn> 作者：牛力。

秘。关注心理健康是人一生的事情；而走进心理健康的人，将会在心理课程的普及和学习中，使自我意识、人格、人际关系、情绪管理、压力管理、心理危机应对处理、爱和被爱的能力、生涯规划等各方面心理素质得到提升，令其终生受益。那么，怎样才算是心理健康的人呢？

一、心理和心理健康

什么是心理？怎样才算心理健康？如何保持心理健康？这些已成为每一个立志成才的大学生必须面对的时代话题。

（一）什么是心理

这一直是个既简单又复杂、既古老又新鲜的话题。长期以来，人们对此有着不同的看法。唯心主义者认为，心理是人们的喜怒哀乐好恶欲，是一种灵魂，是宇宙精神；唯物主义者认为，心理是人脑的机能，是人脑对客观事物的反映。而也有人定义“心理是人的思维、情感、能力等各种精神活动的总和”。那么心理构成包括哪些内容？心理活动又是如何划分的呢？

1. 心理构成

心理学认为，构成心理的因素主要来自两个方面：一是智力因素，即人的思维、想像、观察、注意等人“固有”的先天因素；二是非智力因素，即人的兴趣、情感、性格以及意志等后天因素。

2. 心理活动的划分

人的一切活动都离不开心理活动。人的心理活动主要包括心理过程和个性心理两方面，其中心理过程又可分为认识过程、情感过程和意志过程，个性心理则分为个性倾向性和个性心理特征。

人对客观事物的反映既不像镜子一样消极被动，也不同于动物对外界简单地感知。人在接触客观事物的时候，先作用于感官（感知），如视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等。人们为了更好地感知事物，要集中注意力，同时还要回忆以往的经验，唤起自己的想像和思维，这是认识过程。人们在对外界事物具有一定认识之后，就会产生一定的态度，如喜欢或讨厌、热爱或仇恨等，这就是情感过程。情感过程是伴随认识过程而来的。人们除了认识客观事物，还要进行相应的处理和改造。因此，人们为了达到自己的目的，必须克服困难，坚持不懈地努力，这是意志过程。人的心理活动过程是人区别于动物的最根本标志。人的心理除了具有一般的共性外，还有个性，这就是人的心理的差异性。不同的需要、理想、信念、世界观，不同的兴趣、气质、能力和性格，构成了个体不同的心理特征。

（二）什么是心理健康

1. 身心健康的概念

【案例链接】

阑尾炎也有冒牌货

A君，男，21岁，大学一年级，计算机专业。平时学习刻苦，学习成绩也很不错。近来，他被奇怪的腹痛“缠”上了，每当疲劳或精神紧张时就会肚子痛。那天，A君的肚子

又痛了，开始是脐周痛，后来转为右下腹疼痛。老师、同学见状，连忙把他送到了医院。A君告诉医生，他从小就有肚子痛的毛病，在家乡曾被诊断为“慢性阑尾炎”。医生结合病史和体检结果，很快下了“慢性阑尾炎急性发作”的诊断。虽然当时化验结果提示血项中的白细胞不高，但考虑是“慢性阑尾炎”，经常发作会影响学习和工作，医生还是建议A君手术根治。A君考虑再三，决定长痛不如短痛，最终上了手术台。术后很快便康复了。然而，术后的病理报告却让A君傻了眼，上面赫然写着“正常阑尾”四个字。“难道我的肚子痛不是阑尾炎引起的？我的阑尾根本没病？”A君不由得担心起来。此后不久，他的担心变成了现实。每当他闷闷不乐或情绪激动时，肚子还会痛。去医院反复检查，都没有发现身体的异常情况。最终，外科医生建议A君去看心理科。心理咨询师经过全面访谈、认真分析后认为，A君患的不是真正的阑尾炎，而是“假性阑尾炎”，或称“精神性阑尾炎”。经过一段时间的心理治疗，A君的肚子痛再也没犯过。

分析：所谓“精神性阑尾炎”是由于精神过度紧张所引起的一系列类似阑尾炎的症状，如转移性右下腹疼痛、恶心、呕吐、发热、脉搏加快等，但阑尾本身并无充血、肿胀、化脓等炎症反应。失恋、人际关系紧张、工作繁忙、考试前用脑过度、突发事件惊吓等情况均可引起精神性阑尾炎。这种阑尾炎的症状很逼真，很容易被误诊。英国南安普敦大学的汉森教授曾调查过219名被诊断为急性阑尾炎的患者，术后证实56人的阑尾完全正常。也就是说，有26%的患者阑尾被枉割了！其中，精神性阑尾炎占了大多数。该调查还发现，精神性阑尾炎患者术后还会出现上述阑尾炎症状。

现今，越来越多的与心理因素相关的身心疾病被揭示出来，除了精神性阑尾炎外，还有某些心血管疾病、肠道疾病、肝病，应激性反应引起的疾病等都被证实与心理因素密切相关。这类身心疾病多发生在敏感多疑、紧张焦虑的人身上，这些人要想完全根治病痛，关键是要保持良好的心态，尽可能减少不良情绪的刺激，懂得适时调整自己的情绪。因此，走进心理健康成了身心亚健康人群治疗的关键。



图片摘自：搜狗图片。家庭心理健康教育漫画：
jy.nciae.edu.cn

早在1989年世界卫生组织就修订了健康定义，该组织把健康规定为“躯体健康，心理健康，社会适应良好”。这个概念的突出特点是，强调人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割，把健康的概念从单纯的生物医学模式发展为生物—心理—社会医学模式。

扩展阅读：

身心健康

现代医学认为，在许多疾病的发生、发展和演变过程中，心理因素扮演着重要的角色，现在这类疾病统称为身心疾病，指那些主要或完全由心理因素引起，与情绪有关而主要呈现为身心症状的躯体疾病，如心脑血管疾病、糖尿病、支气管哮喘、消化性溃疡、神经性厌食、斑秃等。

世界卫生组织把人的身心健康细化为八大标准，即“五快”、“三良”。

“五快”是指：①吃得快：能快速吃饭而不挑剔，有良好的胃口，证明内脏功能正常；②便得快：排便轻松自如，证明胃肠功能良好；③睡得快：上床能很快入睡，且睡得很深，醒后精神饱满，证明中枢神经系统功能正常，且无内脏病理信息；④说得快：说话流利，思维敏捷，中气充足，证明心肺功能正常；⑤走得快：行动自如，转体敏捷，证明精力充沛、旺盛，无衰老症状。

“三良”是指：①良好的人格：性格温和，意志坚强，乐观，具有坦荡胸怀与达观心境；②良好的处事能力：看问题客观现实，能应付复杂的社会环境，待人接物合情合理；③良好的人际关系：与人交往大度和善，不斤斤计较，能与人为善，助人为乐。

身心健康新概念的提出使过去人们对健康的片面理解得到纠正，使越来越多的人注意到了健康不仅是指生理健康，而且还应该包括心理健康和社会适应能力的完好状态，从而对推动人的身心全面、健康、和谐发展起到重要作用，也对当今我们开展心理健康教育提供了重要的指导理论。

2. 心理健康的概念

【案例链接】

近代心理健康运动的兴起是与一位大学生的贡献分不开的。20世纪初，美国有一位来自康涅狄格州、就读于耶鲁大学商学院、名叫比尔斯（C.W.Beers）的大学生。他与他的哥哥住在一起，他哥哥患有癫痫病，俗称“羊角风”，发作时四肢抽搐、吐白沫、声似羊鸣，痛苦万分，使他非常害怕。他听说此病遗传，总担心自己会像哥哥一样，终日活在恐惧之中。终于在1900年，他因心理失常，被送进精神病院。住院期间，他亲眼目睹了精神病人所受的种种粗暴、残酷的待遇和非人的生活，不胜悲愤。同时有感于社会对心理异常者的歧视、偏见、冷漠，在病愈出院后，他根据自己3年来的亲身体会，用生动的文笔写了一本书——《一颗自我发现的心》（A Mind Found Itself）。1908年3月该书出版时，美国哈佛大学心理教授威廉·詹姆斯（W.James）给予了高度评价，并为此书作序。康奈尔大学校长列文斯通·法兰（L.Farrand）等名人也被此书感动，纷纷支持比尔斯。于是，1908年5月，世界第一个心理卫生组织：“康涅狄格州心理卫生协会”诞生。1909年2月，在比尔斯等人的积极努力下，“美国全国心理卫生委员会”在纽约成立。此后，心理卫生运动不仅在美国发展迅速，而且发展到世界各国。1930年，“第一届国际心理卫生大会”在华盛顿召开，与会3024人，代表了53个国家和地区，会上成立了一个永久性的“国际心理卫生委员会”，它的宗旨是“完全从事慈善的、科学的、文化的教育活动，尤其关注世界各国人民心理健康的保持，并增进心理疾病、心理缺陷等的研究。”

分析：心理健康（Mental Health）是心理学、社会学、精神学、哲学等多学科共同关心的重要理论问题，各大心理学家都有自己的说法。心理学家英格里斯（H.B.English，1958年）认为：“心理健康是一种持续性的心理情况，当事者在那种情况下，能进行良好的适应，具有生命的活力，并能充分发展其身心潜能。这是一种积极的、丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”社会学家玻肯（W.W.Boehm，1955年）则认为，心理健康就是合乎某一水准的社会行为，一方面未接受社会所接受，另一方面能为自己带来快乐。而精神学家孟尼格尔

(K.Menniger, 1945 年)说:“心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。心理健康者应能保持平静的情绪,有敏锐的智能,有适合社会环境的行为和令人愉快的气氛。”我国中科院心理研究所教授郭念锋认为,心理健康是指人的心理,即知、情、意活动的内在关系协调,心理的内容与客观世界保持统一,并能促使人体内、外环境平衡,促使个体与社会环境相适应的状态,并由此不断地发展健全的人格,提高生活质量,保持旺盛的精力和愉快的情绪。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,将个人心境发展成最佳的状态。”世界心理卫生联合会还明确提出了心理健康的标志:①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,人际关系彼此能谦让;③有幸福感;④在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过高效率的生活。

二、大学生培养健康心理的意义

大学生这个特殊群体的心理健康问题,已成为全社会关注的焦点,也已成为影响大学生健康成才以及高校稳定的突出因素。大学生处于人生第二次“断乳期”,在生理和心理层面上将发生很大的变化。他们思想活跃、感受灵敏、对自己期望很高、对挫折的承受力不强,的一个特殊人群,心理健康更受着极大的威胁和考验。然而,由于长期以来许多大学生对心理健康缺乏正确的认识,对自己的心理状态缺乏了解,对自己的发展更缺乏明确规划:在大学读书几年,知识也许收获甚丰,但自我却没有太多成长,一旦处事欠妥,就会引起不可忽视的社会危机。

根据当前大学生的心理健康状况,进行心理健康教育已成为当务之急。具体来说,大学生心理健康教育的意义主要表现在以下几个方面:

(一) 心理健康是社会发展的需要,是大学生实现人生理想的前提

进入 21 世纪,人才的竞争更加激烈,没有健康的心理就不能有效地应对经济发展带给人们的激烈竞争的压力。富士康的连环跳给企业界带来警示,越来越多的用人单位逐渐认识到人才的竞争也是心理素质的竞争。大学生处在推动经济发展的前沿,社会现实和未来发展对大学生的心理素质结构、潜能储备以及对社会的适应能力和创造能力提出了更高的要求,要使他们能在社会上立于不败之地,除了有扎实、系统化的专业知识及专业能力外,还必须培养健康的心理,提高心理适应能力,使大学生在完成个体社会化的过程中,树立正确的人生观和价值观,保证成长的方向,实现理想目标。

(二) 心理健康是深化素质教育的需要,是大学生培养健康人格的基础

健康的心理素质既是素质教育的重要组成部分,也是素质教育的基础和载体。对大学生来说,其中心理素质具有关键性的意义。因为一切形式的素质教育,都必须经过个体心理的理解、接纳和内化,并成为个体心理结构的组成部分和支配思想、行为的准则,也才能促进其深化发展。相反,如果没有健康的心理素质,心理功能发生了病理性的变化,那么其他素质就变得毫无意义。因此重视人格的培养既是人格健康和完善的需要,也是大学生综合素质

的基础要求。

（三）心理健康是大学生个体健康成长的需要，是学好科学文化知识的前提

心理健康不仅是大学生开展有效学习和智力活动的基本条件，而且能促进有效的学习和智力活动的正常进行。大学生的学习和智力发展虽然主要靠智力活动来完成，但也有赖于心理健康。如果心理长期不健康，致使大脑机能发生紊乱，脑功能不能正常发挥，势必影响智力活动的正常进行，阻碍个体智力发展。而健康的情绪则能丰富人的智力活动；不良的情绪（如压抑、不安、紧张、烦恼、愤怒、反感等）会抑制人的智力活动，阻碍智力发展。由此可见，克服不良情绪，保持愉快的精神状态，维护良好的心理状态对大学生至关重要。

（四）心理健康是适应大学生生活的需要，是大学生快乐生活的基本条件

适应大学生活是大学生迈出心理健康调适的第一步。进入高等院校的大学生，经历了人生的重大选择，他们中失望者、迷茫者、混日子者有之，而区域性特点使这部分学生依赖性强，吃苦精神差，逆反心理强。因此，如何面对集体生活，如何应对复杂的人际关系，对大学生而言是一种心理考验，能及时适应，大学生活就能变得愉快，会成长进步；适应不好或者陷入某种误区，就可能影响一生的前程。可见，重视心理健康教育，也是重视人才的未来，只有保持健康的情绪、平和的心态，积极安排自己的各种活动，才能使自己的智慧、情感融为一体，生活和精神充满生机，才能在困苦中感受到快乐。

三、培养大学生心理健康的内容

（一）心理健康

心理健康是完整健康概念的组成部分，也是良好心理素质的基础要求。心理健康首先是没有心理疾病，然后要具有积极发展的心理状态。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的内容完整、协调一致，能顺应社会，与社会保持同步。健康心理与人的思想品德的概念不同，但联系却十分密切，这种关系集中体现在健康人格与思想品德的相互联系之中。首先，人的思想品德结构中包含有个性心理素质，如理想、信念和世界观本身就是个性心理倾向中具有核心意义的内容。此外，良好的道德品质、积极的人生态度、努力刻苦的学习精神等，也都要以健康的心理素质作为基础和中介。因此，思想道德修养离不开健康的个性心理的培育。此外，人的个性特征与人的思想品德是紧密联系在一起的。对于大学生来说，培养健康的个性心理与培养先进的思想品德是同一德育过程的两个不同的侧面，而善于修身养性将会有益于身心健康。

（二）心理素质

心理素质是以个体的生理条件和已有的知识经验为基础，将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的、衍生的、并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质。心理素质的形成源于生理、心理和外部条件；或者说，心理素质是以先天的遗传为基础，在环境的教育、影响下形成并发展起来的稳定的心理品质。它既包括认知过程等的智力因素，也包括情感过程、

意志过程和个性心理倾向及个性心理特征等非智力因素。例如，在先天禀赋方面，有人活泼好动，有人沉默寡言；有人暴躁，有人温柔；有人行动敏捷、灵活，有人缓慢、呆滞等；在智力因素方面，有人记忆力好，有人思维能力强等；在非智力因素方面，有人谦虚，有人骄傲；有人认真，有人马虎；有人意志坚强，有人怯懦、退缩；有人果断，有人犹豫；有人会迎难而上，有人则知难而退；有人追求物质需要，有人更注重精神需要；有人生理想动机占优势，有人社会性动机更突出；有人有坚定的理想、信念，有明确的世界观，有人则理想、信念、世界观动摇、模糊等。

（三）心理能力

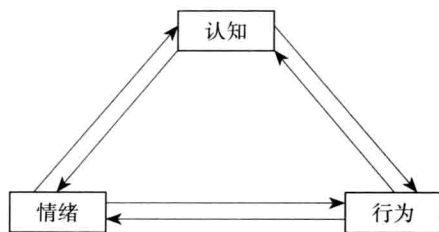
进入高等学府的新同学，在智力水平方面差异不大。可是为什么不久之后，他们在学习、交往、事业、生活、社会活动方面就有了较大的差距？此中的奥秘离不开心理能力，心理能力包括以下三要素：认知能力、情绪能力和行为能力。

认知能力是指认识方面的各种能力，即观察力、记忆力、思维能力和想像能力的综合，其核心成分是思维能力。智力正常是心理健康的最基本条件。

广义的情绪能力包括情感，指人对客观事物的态度体验的能力。情绪相比于认知，在人的心理结构中是低层次的心理成分，但它对个人生活的影响，却丝毫不亚于认知的作用。情绪能力理论认为，情绪能力的主要因素有：情绪自觉、自我激励、控制情绪、人际沟通和承受挫折的能力。较高的情绪能力不仅有助于全面发挥人的智力，而且可以让愉快的心情成长，从而提高人的心理素质。不良的情绪对人的影响也是全方位的，它可能影响人们的认知方式、行为方式，影响人们的判断、思考和抉择。

行为能力是指人在主客观因素影响之下而产生的外部活动能力，既包括有意识的，也包括无意识的。行为可能是一个不易被人察觉的微笑，也可能是有目的地采取的一系列行动步骤。行为在很大程度上是内在的认知或情绪的外在表现。因此，从根本上改变行为方式，应该是建立在认知矫正和情绪改变的基础上。行为方式相应地决定着我们的行为能力的大小。

以上三种基本心理能力构成了相互联结的三角形结构：



认知、行为、情绪的关系

心理素质高的人，不仅在认知、情绪和行为各个方面是平衡而稳定的，而且他的能力结构也是平衡而稳定的。高智商的人认知能力较强，但如果情绪能力低下，能力结构不平衡，也不可能取得事业上的成功。同样的，一个人的智力和情绪能力水平较高，但行为能力太低，也难以取得很大的成就。

（四）心理健康、心理素质和心理能力的关系

心理素质是个人在心理过程、个性心理等方面所具有的基本特性和品质，包括认知素质、情感素质和行为素质，相应的心理能力即智力、情绪能力和行为能力。心理素质与心理健康有联系，也有区别。心理素质往往是指个体的认知、情感、意志和个性等特征，是内在的；心理健康则是指个体通过对心理素质的整合所表现出来的持续、高效、满意的状态，是外显的。心理素质是心理健康的基础，心理健康是心理素质的表现形态。心理健康教育是健康教育的组成部分，具有心理卫生的意义；心理素质教育是素质教育的组成部分，更具有教育的意义。

第二节 大学生心理健康标准

一、心理健康的标准

综合国内外专家关于心理健康标准的种种阐述，就个体心理状态而言，有人提出心理健康程度主要反映在以下6个方面：一般适应能力，自我满足能力，人际间各种角色的扮演能力，智慧能力，对他人的积极态度，对自己的有利态度、情绪与动机的自我控制等方面的正常或者良好水平。

另外，较具有代表性的心理健康标准则来自美国人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼在20世纪50年代初提出的心理健康者的11条标准，受到心理卫生界的普遍重视，这11条标准是：

- （1）充分的安全感，充分了解自己。
- （2）适度的自我批评，不过分夸耀自己，也不过分苛责自己。
- （3）生活的目标切合实际。
- （4）与现实环境保持接触。
- （5）能保持人格的完整与和谐。
- （6）具有从经验中学习的能力。
- （7）能保持良好的人际关系。
- （8）适度的情绪表达与控制。
- （9）在团体中能与他人建立和谐的人际关系；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。
- （10）在不违背社会规范的前提下，对个人的基本需要给予恰当的满足。
- （11）在不违背团体的要求下，能做有限度的个性发挥。

从上面的定义中我们可以知道，心理健康的概念应该包含两个层面：一是无心理疾病，这是心理健康的最基本条件，即个体的心理活动处于正常状态，包括认知正常，情感协调，意志健全，个性完整和适应良好；二是具有一种积极发展的心理状态：从积极的、预防的角度出发，保护和促进个体的心理健康，消除一切不健康的心理倾向，充分发挥身心潜能。高