



大学生心理健康教育通识课教材

大学生心理健康

——自主与自助手册

(第2版)

主 编 郑日昌
副主编 田宝伟 彭永新

 高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



大学生心理健康教育通识课教材

大学生心理健康

——自主与自助手册

(第2版)

主 编 郑日昌

副主编 田宝伟 彭永新

Daxuesheng Xinli Jiankang Zizhu yu Zizhu Shouc



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书紧密结合大学生生活实际,针对大学生从入学到毕业期间可能遇到的各种心灵成长问题,如维护心理健康、适应中求发展、管理时间与目标、学会学习、培养能力、建立和谐的人际关系、提升爱的能力、克服对网络的依赖、培养自我认识与自信心、应对挫折与管理情绪、培养健全人格以及生涯发展与职业规划等,以贴近学生的理念和深入浅出的语言进行了探讨,提供了可操作性强的自我提升方法,同时每章附有相应的心理自测量表、推荐图书、影视资料和网站等,供同学们自我了解和进一步学习。

本次修订,结合教育部发布的《大学生心理健康教育课程教学基本要求》,对全书内容和结构进行了调整:合并了若干章节,更新了一些案例和数据,以更好地体现时代发展的特点,贴近大学生的学习与生活。理论与实践的有机结合,使本书既可作为大学生案头必备的促进自我成长、自我完善的自助手册,又可对高校学生管理工作有所助益。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康:自主与自助手册/郑日昌主编.
--2版.--北京:高等教育出版社,2013.9
ISBN 978-7-04-037999-0

I. ①大… II. ①郑… III. ①大学生-心理健康-健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第160080号

策划编辑 单玲 责任编辑 单玲 装帧设计 张楠
责任校对 胡晓琪 责任印制 毛斯璐

出版发行 高等教育出版社 社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120 购书热线 010-58581118 咨询电话 400-810-0598
网址 <http://www.hep.edu.cn> <http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com> <http://www.landracom.com.cn>

印刷 国防工业出版社印刷厂 开本 787 mm×1092 mm 1/16 印张 23.5
字数 450千字 版次 2007年4月第1版 2013年9月第2版 印次 2013年9月第1次印刷
定价 32.60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 37999-00

第二版序

当前我国正处于社会转型时期,经济的高速发展、社会的日益开放、高等教育制度的不断改革以及独生子女比例的不断提高,均给大学生带来巨大的内心冲击。就身心发展而言,大学生正处于人生发展的重要阶段和转折时期,这是人一生中最容易出现心理挫折、情绪波动和心理问题的时期,常被称为人生发展的“危机期”或“疾风怒涛”时期。大学生刚刚进入成人初期,埃里克森的心理发展阶段论认为,此阶段主要发展危机为自我统合对角色混乱。大学生需要完成的七项发展任务为:发展能力、管理情绪、独立自主与互相帮助、发展成熟的人际关系、确立自己的角色地位、发展人生目标、发展整合。牛津大学校长卢卡斯在2002年7月21日访问北京大学与学生座谈时谈到,上大学的主要目标之一便是使心灵和思维方式发生变化,如果上过大学而心灵还没有改变,那么大学就算白上了。因此,加强大学生心理健康教育,是促进大学生心灵成长和心智成熟的重要途径,是提升大学生综合素质和全面发展的前提,是大学生顺利度过大学生生活、成功迈向社会的重要保证。

近年来,党和国家非常重视大学生心理健康教育工作。中央和教育部的相关文件均强调了加强大学生心理健康教育的重要性和紧迫性。2011年5月,教育部印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,对如何发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用提出了具体要求,对大学生心理健康教育的课程性质、教学目标、教学内容作了明确规定。

本书自2007年出版发行以来,受到广大心理健康教育教师和学生的欢迎,成为许多高校的教科书和学生自助成长的手册。本次重新修订,调整了内容体系,规范了写作风格,提高了操作性内容和自主自助学习内容的比例。其主要特点如下:

第一,内容体系体现教育部文件精神。本次修订依照教育部心理健康教育课程教学要求,紧密结合大学生在校期间可能遇到的各种心灵成长问题,对内容体系进行了调整和整合。调整后的内容包括做一个健康的大学生、适应中求发展、时间与目标管理、学会学习、能力的培养与提升、建立和谐的人际关系、提升爱的能力、克服对网络的依赖、认识自我与超越自我、自信心的培养与训练、挫折应对与意志力培养、情绪的管理

与调节、培养健全的人格、职业生涯发展与规划等十四章。前八章内容为大学生在成长过程中均可能面临的发展性问题，后六章内容则着重于心理品质的提升和健全人格的培养，让心灵变得更加丰满。

第二，形式力求多样，贴近教学实践。本书在每章内容结构上设计了引子、基本理论、大学生心理特点与规律、常见问题、提高策略与方法、推荐资料等环节，形式多样，与真实的教学实践思路相近。以发生在大学生中的实际案例引发对问题的探讨，继而介绍基本理论和对心理规律的分析，同时辅以大学生常出现的问题以及应对策略和方法，引导学生在阅读过程中深入思考，将内容与自身经历结合而有所领悟，将知识切实转化为生活的智慧。

第三，贴近大学实际生活，注重学生的自主与自助。本书以大学生的成长和发展为本，在主题设计上贴近当代大学实际生活，选择了与大学生发展和心灵成长密切相关的内容；在深入浅出的理论介绍基础上，设计了丰富的实践活动，具有较强的可操作性和实用性，让学生能够将理论有效地运用到自我成长的实践中；在行文风格上尽可能贴近学生的理念与语言；同时每章设计了可操作性强的自我提升方法，每章后附有相应的心理自测量表、推荐图书、影视资料和网站等内容，供同学们自主学习和自助。

本书的修订工作由郑日昌和田宝伟牵头组织实施，原则上仍请第一版作者对所著章节进行修订。参与本次修订的作者主要有：田宝伟、彭永新、刘海娟、张驰、周少贤、周蜜、赵会春、鲁小华、周军。第一版作者刘霞、沈雪萍、戴艳因时间等原因未能参与修订工作，但他们的智慧和汗水依然留存在相应的章节之中。田宝伟和彭永新担任了最后的统稿工作。

感谢高等教育出版社林丹瑚等同志在第一版编写和发行过程中所奉献的智慧和努力，感谢单玲等同志在修订过程中给予的大力支持，她们孜孜以求的工作精神令人肃然起敬，她们建设性的意见和建议使本书内容更臻完善。

田宝伟

2013年春于北京交通大学

第一版序

心理健康是大学生综合素质发展的基石，是大学生顺利且成功地度过大学生生活的前提。心理素质的培养以及心理健康水平的提高，是当代大学生的一门必修课。

这本《大学生心理健康——自主与自助手册》紧密结合大学生生活实际，针对大学生从入学到毕业期间可能遇到和最为关注的各种心灵成长问题，如学会学习、时间与目标管理、能力开发、情绪调节、自信心的培养、性格与气质的陶冶、和谐人际关系的建立、爱与性、网络心理与网络行为、生涯发展与职业规划等，运用贴近学生的现代理念与语言进行了深入浅出的探讨，提供了可操作性强的自我提升方法，同时每章附有相应的心理自测量表和推荐参考书目，供同学们自我了解和进一步阅读学习。

本书编写人员主要为多年在高等学校从事学生心理健康教育与心理咨询工作的教师，他们具有深厚的理论功底和丰富的实践经验，热爱学生工作，熟练掌握大学生的心灵脉搏，这使得本书从内容到形式具有与其他心理健康读物不同的特点。相信它既可作为大学生案头必备的促进自我成长、自我完善的自助手册，又对高校学生管理者有所助益。

全书由我和田宝伟、彭永新共同策划，具体编写过程由田宝伟负责组织协调，各章作者为：第一章刘霞，第二章、第七章张驰，第三章、第五章刘海娟，第四章周少贤，第六章周蜜，第八章戴艳、刘卡静，第九章、第十五章周军，第十章、第十二章鲁小华，第十一章、第十三章田宝伟，第十四章、第十八章赵会春，第十六章沈雪萍，第十七章李旭珊，初稿由我和田宝伟审阅修改。高等教育出版社林丹瑚女士、张忠月女士、张然女士为本书的出版花费了不少心血，书稿是在她们的精心策划和不断督促下完成的。

亲爱的大学生朋友，从你接到大学录取通知的那一刻起，就已经加入时代娇子的行列，珍惜这来之不易的荣誉吧！我作为一名45年前走进大学校园的老大学生，在羡慕你们赶上好时代的同时，衷心祝愿各位年轻朋友在大学期间健康愉快，学有所获，将来事业大成！

是为序。

郑日昌

2007年春于上海浦东

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：（010）58581897/58582371/58581879

反盗版举报传真：（010）82086060

反盗版举报邮箱：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社法务部

邮政编码：100120

目录

专题1 做一个健康的大学生	/ 001	附录2.2 推荐图书 《世界因你不同——李开复自传》	/ 050
引子：幸福的梅嘉	/ 001	附录2.3 推荐电影 《三傻大闹宝莱坞》	/ 050
一、健康是一种选择	/ 002	附录2.4 推荐网站 我学网	/ 051
二、心理健康是发展的前提和基础	/ 005	专题3 时间与目标管理	/ 053
三、做自己的心理医生	/ 010	引子：路在何方？	/ 053
四、为你的健康干杯	/ 018	一、目标与时间可以管理	/ 054
附录1.1 自我心理测验 症状自评量表（SCL-90）	/ 020	二、大学生目标管理现状及常见问题	/ 056
附录1.2 推荐图书 《登天的感觉——我在哈佛大学做心理咨询》	/ 024	三、大学生时间管理现状及常见问题	/ 059
附录1.3 推荐电影 《阿甘正传》	/ 025	四、大学生目标管理的策略	/ 062
附录1.4 推荐网站 华夏心理网	/ 025	五、大学生管理时间的技巧	/ 067
专题2 适应中求发展	/ 027	附录3.1 自我心理测验 时间管理倾向量表	/ 073
引子：大学生活从学会适应开始	/ 027	附录3.2 推荐图书 《津巴多时间心理学》	/ 076
一、个体的心理发展阶段理论	/ 028	附录3.3 推荐电影 《当幸福来敲门》	/ 076
二、“美丽新世界”中的困扰	/ 030	附录3.4 推荐网站 时间管理网	/ 076
三、适应过程中面临的挑战	/ 038	专题4 学会学习	/ 077
四、积极适应，不断发展	/ 040	引子：学习到底是为了什么？	/ 077
附录2.1 自我心理测验 心理适应性量表	/ 048		

一、推动自我学习的理论	/ 078	附录5.2 推荐图书	
二、大学生的学习问题	/ 080	1.《高效能人士的七个习惯》	/ 127
三、大学学习的特点和规律	/ 085	2.《记住你是谁》	/ 127
四、提高学习的策略和方法	/ 088	附录5.3 推荐电影 《校园风云》	/ 128
附录4.1 自我心理测验		附录5.4 推荐网站 大学生励志网	/ 128
1. 学习习惯测试	/ 097		
2. 学习动力自我诊断测试	/ 098	专题6 建立和谐的人际关系	/ 129
附录4.2 推荐图书 《乔布斯传》	/ 100	引子：让我欢喜让你忧	/ 129
附录4.3 推荐电影 《风雨哈佛路》	/ 100	一、人际关系及对个人发展的影响	/ 130
附录4.4 推荐网站 中国教育在线	/ 100	二、大学生的人际关系网络	/ 134
专题5 能力的培养与提升	/ 101	三、影响大学生人际交往的因素	/ 138
引子：上大学到底应该学什么？	/ 101	四、和谐人际关系的绊脚石	/ 141
一、能力理论知多少	/ 102	五、人际和谐，开往春天的地铁	/ 143
二、正确认识能力	/ 106	附录6.1 自我心理测验 大学生人际关系	
三、构建能力金字塔	/ 111	自我评定量表	/ 148
四、我的能力我做主	/ 118	附录6.2 推荐图书 《不必火星撞地球：	
附录5.1 自我心理测验		避开交际中的性格陷阱》	/ 151
1. 测测你的语言表达能力	/ 123	附录6.3 推荐电影 贱女孩	/ 151
2. 测测你的领导能力	/ 125	附录6.4 推荐网站 演讲与口才网	/ 152

专题7 提升爱的能力	/ 153	附录8.1 自我心理测验 大学生网络	
引子: 失恋是我伤心的痛	/ 153	依赖度自测	/ 192
一、爱的真谛	/ 154	附录8.2 推荐图书 《鼠标上的青春舞蹈:	
二、大学生恋爱现状	/ 160	青少年互联网心理学》	/ 194
三、大学生恋爱的“收获”与“付出”	/ 164	附录8.3 推荐电影 《青涩记忆》	/ 194
四、提升爱的能力	/ 167	附录8.4 推荐网站 陶宏开新浪博客	/ 195
五、纠结的爱	/ 170		
附录7.1 自我心理测验 测测你的恋爱		专题9 认识自我与超越自我	/ 197
心理是否成熟	/ 173	引子: 我是谁? 我将去向何方?	/ 197
附录7.2 推荐图书 《爱情心理学》	/ 175	一、自我意识导航人生发展	/ 199
附录7.3 推荐电影 《将爱》	/ 175	二、大学生自我意识的特点和规律	/ 201
附录7.4 推荐网站 The work by Byron Katie/	176	三、大学生自我意识发展常见的问题	/ 204
		四、认识自我与完善自我	/ 205
专题8 克服对网络的依赖	/ 177	附录9.1 自我心理测验 自我和谐量表	
引子: 面对网络的诱惑	/ 177	(SCCS)	/ 216
一、上网成为大学生的一种生活方式	/ 179	附录9.2 推荐图书	
二、网络是一把双刃剑	/ 181	1.《遇见未知的自己》	/ 218
三、被网络俘虏	/ 183	2.《遇见心想事成的自己》	/ 218
四、网络游戏是电子海洛因吗	/ 186	3.《活出全新的自己》	/ 218
五、提升对网络的控制感	/ 189	附录9.3 推荐电影 《楚门的世界》	/ 219

附录9.4 推荐网站 内在空间：遇见未知的自己	/ 219	三、大学生受挫后的行为反应	/ 252
		四、挫折承受力及其影响因素	/ 256
		五、提升挫折承受力，应对挫折	/ 258
专题10 自信心的培养与训练	/ 221	附录11.1 自我心理测验	
引子：面对挑战，我能	/ 221	1. 心理承受力测试	/ 261
一、拥有信心，创造奇迹	/ 222	2. 意志力测试	/ 262
二、自信是一种感觉	/ 225	附录11.2 推荐图书 《直面挫折》	/ 265
三、建立自信的方法	/ 228	附录11.3 推荐视频 《我和世界不一样》	/ 265
四、自卑和自负	/ 231	附录11.4 推荐网站 逆境商	/ 265
附录10.1 自我心理测验 自信心测验	/ 241		
附录10.2 推荐图书 《信心在哪里：10步增强自信的完美计划——“自我进化”教程》	/ 243	专题12 情绪的管理与调节	/ 267
附录10.3 推荐电影 《居里夫人》	/ 244	引子：我被情绪淹没了	/ 267
附录10.4 推荐网站 华人应用心理网	/ 244	一、情绪是通往内心的一扇门	/ 267
		二、认识你的情绪	/ 272
专题11 挫折应对与意志力培养	/ 245	三、给情绪做美容	/ 274
引子：水激石则鸣，人激志则宏	/ 245	四、给不良情绪找个出口	/ 282
一、挫折不是事实，是一种感觉	/ 245	五、掌控情绪，笑对人生	/ 288
二、挫折发生在大学生身边	/ 249	附录12.1 自我心理测验 大学生情绪稳定性自我测验量表	/ 289
		附录12.2 推荐图书 《压力管理策略：	

健康和幸福之道》	/ 292	附录 13.4 推荐网站 中国心理治疗师	/ 319
附录 12.3 推荐电视剧 《我的青春谁做主》	/ 292	专题 14 职业生涯发展与规划	/ 321
附录 12.4 推荐网站 北京青年压力管理 中心网站	/ 292	引子：人生十字路口，向前、向左、向右？	/ 321
专题 13 培养健全的人格	/ 293	一、职业生涯发展与规划	/ 322
引子：为什么大家都和我作对？	/ 293	二、出国留学与职业生涯规划	/ 335
一、健全人格是个性发展的目标	/ 294	三、考研、就业与职业生涯规划	/ 342
二、根据自己的气质特点塑造和发展自己	/ 300	附录 14.1 自我心理测验 生涯价值观问卷	/ 352
三、大学生良好性格的培养	/ 304	附录 14.2 推荐图书 《我的生涯手册》	/ 355
四、大学生健全人格的自我培养	/ 309	附录 14.3 推荐电影 《舞动人生》	/ 356
附录 13.1 自我心理测验 气质测验	/ 315	附录 14.4 推荐网站 全国大学生就业 公共服务立体化平台	/ 356
附录 13.2 推荐图书 《动机与人格》 (第3版)	/ 318	主要参考文献	/ 357
附录 13.3 推荐电影 《心灵捕手》	/ 318		

做一个健康的大学生

引子：幸福的梅嘉

梅嘉是在大一开学心理咨询中心招聘助理时主动来报名的。她并不是一个漂亮的女生，但是在面试时她的自信和开朗给我留下了深刻的印象。记得面试时我们有这样一个问题“这个暑假你是如何度过的”，她的回答是“暑假在一个汽车加油站做了一份洗车工兼职，快乐工作了一个月”。最终，她成为我们的一名助理。

在梅嘉成为我们助理的三年时间里，她从一名普通同学成长为我们心理协会的骨干：负责办公室工作的协调管理、协助老师开展团体辅导、组织活动部的同学开展工作、安排班级团体活动，等等。她在遇到困难的时候，总会以朋友的口吻说：“老师，我跟您说一件事，哈……”。在告诉她要做的事情后，她总会自信地说：“老师，这事您别管了，交给我了！”……在接触中，我们也逐步了解到，梅嘉的父亲在她上初中时因病去世了，她和母亲与上高中的弟弟共同生活；她上大学后主动申请了助学贷款，除了当助理，还担任了两个高中学生的家教，用这笔收入支付自己的生活费用；她的衣服很多是在网上淘来的，包括那件19元的黑色棉服；她的学习一直不错，被评为我校的“阳光学子”，获得了学校励志奖学金……

如果把梅嘉想象成一棵树的话，这棵树扎根的土地并不是那么富饶肥沃，也没有参天的大树为她遮风挡雨。然而，这却是一棵努力生长的树，在阳光的照耀下、在雨露的滋润下，努力汲取大地的营养，不断向上、向上生长。尽管它的枝叶并不繁茂，但它却时刻在向人们传递着一个积极的信息：它在努力生长，努力长成一棵参天大树……梅嘉身上体现出一种积极、乐观、向上的力量，如果让我用一个词来形容她的话，我会选择

这个词——健康，她良好的体质、积极的心态、助人的态度和对生活的主动适应，无不在诠释着“健康”这个词！

一、健康是一种选择

（一）健康与生活选择

长期以来，人们受传统的“无病即健康”的片面认识影响，一般只从身体健康的角度去理解健康，认为没有身体的疾病就可以称为健康。随着科技的进步和社会的发展，医学领域已走出了传统的生物医学模式，形成了生物—心理—社会模式，即从生理、心理、社会的角度认识疾病和健康。健康是一个积极的过程，包括有意识地作出一些选择来形成健康的生活方式。黑尔斯（2005）指出了健康的要素，她说：“健康可以定义为有意义的、愉快的生活，或者更明确地说是有目的地选择生活方式，这样的选择的特点是使个人的责任和生理、心理和精神健康得到更大的增强。”健康不仅是没有疾病和虚弱症状，而且是生命的自我创造。健康包括疾病预防，这会我们的生活变得更加和谐和愉快。

表1-1是沃林斯基在其1988年所著的《健康社会学》一书中提出的“立体健康观”。

表1-1 八种健康状态的构成

健康状态	类别	身体方面	心理方面	社会方面
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观	健康	不健康	健康
3	社会方面不健康	健康	健康	不健康
4	患疑病症	健康	不健康	不健康
5	身体不健康	不健康	健康	健康
6	长期受疾病折磨	不健康	不健康	健康
7	乐观	不健康	健康	不健康
8	严重疾病	不健康	不健康	健康

健康是每一个人都关心和向往的。早在1948年，世界卫生组织（WHO）就对健康下了这样的定义：健康不仅仅是没有疾病和虚弱的表现，而是生理上、心理上和社会适

应上的完好状态。1989年,世界卫生组织再次将健康的范围扩大,认为健康包括以下四个方面:躯体健康,心理健康,社会适应良好,道德健康。

采用健康的生活方式是很有好处的,汤纳特尔等人(1995)列出了健康生活方式的长期效应:

- (1) 提高心血管的功能;
- (2) 增加了肌肉的紧张度、力量、弹性和耐力;
- (3) 减少了伤害的危险性;
- (4) 提高了自我控制、自我效能和自尊的感知;
- (5) 加强了对压力的管理和控制;
- (6) 改善了人生观;
- (7) 增进了人际关系;
- (8) 降低了传染病、慢性疾病的发病率和死亡率。

崔维斯和瑞恩(1994)把健康描述为一座由两个桥墩支撑的桥,这两个桥墩分别是自我责任和爱。他们认为,自我责任和爱产生于正确的评价,这些评价指我们不是分离的个体,也不是各个分离部分相加之和,健康是一个从极不健康到高水平健康的连续体。他们用简短的语句说明了健康的本质:

健康是一种选择、一种生活方式、一个过程、一个能量的有效渠道,是身体、心理和精神的整合,是你自己对爱的接受。

(二) 健康是积极的心理选择

随着社会的发展,人们越来越认识到真正的威胁不仅来自躯体的不适,更多来自我们的内心世界:苦闷、焦虑、孤独、恐惧……生活中困扰我们的不仅有物质的匮乏、生理的疾病,还有许多我们无法把握的情绪、欲望和烦恼。确实,人生的不幸和灾难不请自来,幸福和快乐却要自己去寻找。感受幸福快乐不仅需要丰富的物质,更需要健康的身体和良好的心理状态。对自己的生活和幸福,我们比其他任何人、任何事情都更有控制力。我们的选择和行为习惯不但会对自己的生活质量有所影响,甚至还会影响到自己的寿命。

当代大学生经历了从“天之骄子”到普通人,从“皇帝的女儿不愁嫁”到自主择业甚至失业,从“60分万岁”到终身学习等巨大变化,承受着越来越大的心理压力。正像罗素所说:“人类还从来没有过像今天这样如此多的忧虑,也从来没有过因如此多的原因而忧虑。”

当我不受重视时，我会难过。

当我一想到前途时，我会害怕。

当一个人独处时，我会很悲观。

我经常自卑。

我并没有什么特别不幸的事，也不知为什么总觉得自己可怜。

消极，颓废，自卑，认为自己一无所长，会突然暴跳如雷，几乎无法自控，甚至想到自杀。我不想伤害别人，但又觉得他们没什么了不起，有时候极为自大。在强迫自己干点什么的时候头会痛，人际关系很差，与人相处时会不知所措，只想不引起他们的反感，但事实往往相反。有时候想要自暴自弃，过后又勉强自己振作。

现在不知道自己做什么好，学习头痛，不学习又觉得是在堕落。

这是一个大三学生的烦恼，相信许多大学生也有类似的经历和痛苦。长此以往，会影响到自己的身心健康。许多科学实验已经表明：心理状态能够影响人体对疾病的易感性和抵抗力，心理因素和许多威胁现代人健康的主要疾病，如心脏病、癌症、脑出血、胃及十二指肠溃疡、高血压、偏头痛、糖尿病、哮喘等发病有密切关系。而且，良好的心理状态、卫生习惯、生活方式和行为特征与低死亡率有关。据美国的统计资料，每4人中有1人在其一生中将因心理方面的原因而引起躯体疾病；每12人中就有1人将因心理困扰而住院，每22人中就有1人在其一生中会得比较严重的心理疾病，并因此而影响工作和正常生活。

在心理治疗进展大会上，本森（2000）说健康和幸福就像一把三条腿的凳子。第一条腿是药物，第二条腿是手术，第三条腿是自顾。虽然前两条腿功效显著，但是它们对60%~90%困扰健康的问题是无效的。按照本森的说法，看医生与压力和其他心身交互作用有关，解决这些问题还要依靠自顾。学会放松，探索和呵护心灵对照顾自己以及培养幸福感都是至关重要的。

小贴士：身心健康自我评估的七大标准

1. 快食：吃饭不挑食、不偏食，津津有味；
2. 快眠：较快入睡，睡眠质量好，精神饱满；
3. 快便：快速通畅地排泄，感觉轻松自如；
4. 快语：说话流利，头脑清醒，思维敏捷；

5. 快行：行动自如协调，迈步轻松有力，动作流畅；

6. 良好的个性：性格柔和、适应环境，为人处世好；

7. 良好的人际关系：与人相处自然融洽，朋友多。

请记住这“五快”、“两良好”，你就随时可以评价自己的整体健康状况。

健康是一个需要我们终身关注自身各种机能的过程。不幸的是，很多人都知道要做什么，却不承认健康需要强烈的个人责任。人们需要创造一种有益于他们关心生理自我、理性挑战自我、充分表达自己的情绪、发现有价值的人际关系以及寻找生命意义的生活方式。所有的一切，都是自我积极主动的心理选择。

（三）全面理解健康

健康不仅仅包括身体方面，也包括心理方面和社会方面。

健康不仅仅包含身体健康、心理健康、道德健康和社会健康，而且大于身体健康、心理健康、道德健康和社会健康之和。

健康不是一种十全十美的状态，而仅仅是一种良好的状态。

健康是一个过程，而不是一种结果。

健康是一种内隐行为，也是一种外显行为。

健康是一个动态的、连续的过程，有波峰也有波谷。

健康是一种生活方式，而且是一种积极的生活方式。

健康是一种积极的、建设性的协调状态。

健康是一种和谐关系，而且是自我内部和谐和自我与环境和谐的统一。

二、心理健康是发展的前提和基础

大一新生经过努力拼搏和激烈竞争，告别了中学时代，迎来了大学生活，进入了一个全新的生活天地。有些大学生对新的生活环境感到不适应，从而产生一些心理问题。增强心理承受能力、保持心理健康可以使大学生克服依赖心理、增强独立性，从而积极主动适应大学生活，度过充实而有意义的大学时代。对于大三、大四即将毕业的学生来说，由于目前我国大学毕业生的就业方式已发生了很大变化，择业的竞争会使他们心理上产生困惑和不安定感，这个时候，心理健康能够使他们敢于面对困难、挫折与挑战，