



高等职业教育“十二五”规划教材

大学生 心理健康教程

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOCHENG

主编 孙英华



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

项目编辑：周艳红
策划编辑：李炳泉
执行编辑：江立
封面设计：芝博设计



大学生 心理健康教程

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOCHENG



ISBN 978-7-5640-5606-3



定价：28.00元

高等职业教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教程

主 编	孙英华		
副主编	张立敏	谷 雨	
参 编	马春莉	侯 军	
	卢正芳	李 冲	
主 审	刘双山		

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教程 / 孙英华主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2012. 3

ISBN 978 - 7 - 5640 - 5606 - 3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 022282 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京兆成印刷有限责任公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 13

字 数 / 299 千字

责任编辑 / 葛仕钧

版 次 / 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

申玉琴

印 数 / 1 ~ 4000 册

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 28.00 元

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前 言

21 世纪是一个科学技术和经济全球化迅猛发展的世纪，是一个竞争激烈的世纪，是一个交往频繁的世纪，充满着不同文化、生活方式的融合与冲突，充满着挑战和机遇。对我们国家而言，经济的迅猛发展又伴随着经济危机，生活水平提高的同时自然灾害及重大社会事件又不断发生，人们感受着强烈的不确定感，心理面对着巨大的冲击。大学生作为一个特殊群体，是社会上最活跃、最敏感、有知识的人，他们敏锐地感觉到变化和冲击，而且由于他们正处于人格观念的形成期，生理和心理变化迅速，如何疏解压力，内心是否健康快乐，金钱能否给人以幸福等问题令他们感到困惑与迷茫，导致近年来学生因心理疾病、精神障碍等原因不惜伤害自己和他人的案例时有发生，因此大学生心理健康教育问题，越来越被学校和社会所重视。

《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》（简称《意见》）指出，当前高校大学生心理健康教育工作的主要任务是：根据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助他们提高环境适应能力和社会生活的适应能力、自我管理、人际交往，帮他们处理好求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。

本教材按照《意见》精神，从大学生的实际状况出发，对大学生的心理发展过程以及存在的问题进行较为深入的研究和探讨，囊括了大学生心理健康教育的任务的内容；同时针对学校心理健康教育模式，介绍了一些心理治疗、心理咨询的理论 with 手段。本教材在内容上主要突出三个特点：一是适合大学生的知识水平和认知特点，便于大学生了解自身特点，丰富心理学的知识；二是能使大学生了解群体心理的发展特点，对寻求心理问题咨询和自我调节提供方法；三是为大学生开发潜能、完善自我提供了训练方法和案例。本书旨在探讨大学生在成长过程中的心理健康这一主题，帮助更多的大学生学会心理调适的方法，掌握自我塑造的基本途径，帮助他们对心理健康、人生追求做更加深入的思考，以期在人生的道路上走得更好。

本教材整体框架设计、栏目的拟定和写作思路由孙英华拟定。具体分工为：孙英华编写第一章、第八章、第九章、第十章、第十一章；张立敏编写第二章、第三章；谷雨编写第四章、第五章；马春莉编写第六章；李冲编写第七章；侯军、卢正芳参加课程实践的编写；由刘双山主审。编写过程中查阅了许多专家学者的论著，从中受益匪浅，在此表示感谢！由于时间仓促，加之作者水平的局限，本书尚有太多的不足与欠缺，恳请大家批评指正。

目 录

第一章 心理健康概述	1
第一节 大学生心理健康概述	1
第二节 大学生心理特点与心理健康	5
第三节 大学生保持健康心理的意义与方法	10
第二章 环境适应与心理发展	17
第一节 心理适应概述	17
第二节 大学生适应问题的表现与调适	19
第三章 大学生的自我意识	30
第一节 自我意识概述	30
第二节 大学生自我意识的发展及完善	35
第四章 大学生的挫折与应对	45
第一节 挫折概述	45
第二节 挫折的心理防御机制	49
第五章 大学生人格的塑造	58
第一节 人格概述	58
第二节 大学生健康人格的塑造	65
第三节 大学生常见人格障碍及调适	69
第六章 大学生的情绪管理篇	80
第一节 情绪概述	80
第二节 大学生的情绪问题及其调适	83
第七章 大学生学习心理与调适	94
第一节 学习心理概述	94
第二节 大学生常见的学习心理问题	97
第三节 科学提升大学生的学习能力	102
第八章 大学生人际交往心理	111
第一节 人际交往概述	111
第二节 大学生人际交往技能的培养	117
第九章 大学生的恋爱与性心理	130
第一节 大学生的恋爱心理概述	130
第二节 大学生恋爱的心理特点与心理健康	135
第三节 大学生的性心理问题与调适	144

第十章 大学生职业规划与就业心理	154
第一节 大学生职业生涯规划.....	154
第二节 大学生就业心理调适.....	166
第十一章 大学生常见心理障碍及心理咨询	175
第一节 大学生心理障碍主要类型.....	175
第二节 树立积极的心理咨询观.....	184
第三节 自杀的预防与干预.....	193
参考文献	199

第一章 心理健康概述

时代的发展，社会的进步使大学生这一特殊群体，需要面临着多重人生任务，需要探索和回答多重人生问题，诸如生命与生活的意义，学习与生活的联系，社会发展与个人成才的关系，友谊与爱情的获得。面对越来越多的学习和就业压力，面对各种复杂的人际关系与多元化的爱情观念等问题，大学生们常常感到困惑不解，无所适从。根据中国疾病预防控制中心提供的数字表明，在全国大学生中，有心理问题的占 16% ~ 25%，具体表现如感到困惑、郁闷、敏感、自卑，甚至出现自伤、伤人等情况不尽相同。关注心理健康就是关注生命，心理健康是学业成就、事业成功、生活快乐的基础，保持心理健康可以极大地提高生命质量。

第一节 大学生心理健康概述

一、什么是健康

健康是人类生存与发展的基本要求之一，也是每一个大学生成人成才的基础。传统观点认为：健康是指人体生理机能正常，没有缺陷和疾病，即“无病就是健康”的理念。随着现代科学技术的进步，现代医学的发展以及大量的医学实践发现，很多生理疾病的产生离不开心理因素，临床诊断开始注意提醒病人心理调节，临床护理也开始注重心理的意义。人们逐渐认识到心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中的不容忽视的作用，因而逐步确立了身心统一的健康观，从更全面的角度诠释健康，健康的“生物—心理—社会医学”模式应运而生。

早在 1948 年联合国世界卫生组织（World Health Organization，简称 WHO）就把健康定义为：健康是一种在生理、心理与社会适应方面的完满的状态，而不仅是没有疾病和虚弱的状态。

世界卫生组织还具体提出了健康的十条标准：

- ①有充沛的精力，能从容不迫地担负起日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；
- ②积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；
- ③精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；
- ④自我控制能力强，善于排除干扰；
- ⑤应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
- ⑥体重得当，身材匀称；
- ⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
- ⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；
- ⑨头发有光泽，无头屑；
- ⑩肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

从以上十条健康标准可以看出，健康包括了身体健康和心理健康，二者缺一不可，相辅

相成。

案例

阑尾炎也有冒牌货

武翔，男，21岁，大学四年级，计算机专业。平时学习非常努力，学习成绩也很不错。最近几个月，武翔被奇怪的腹痛“缠”上了，每当疲劳或精神紧张时，他的肚子就会痛。一天下午，武翔的肚子又痛了，开始是脐周痛，后来转为右下腹痛，同学们见状，连忙把他送到了医院。武翔告诉医生，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水平不高，但考虑到“慢性阑尾炎”经常发作会影响学习、工作，医生还是建议武翔做手术。武翔考虑再三，长痛不如短痛，最终上了手术台。手术进行得很顺利，武翔很快便康复了。然而，术后的病理报告却让武翔傻了眼，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？”武翔不由得担心起来。术后不久，武翔的担心变成了现实。每当他闷闷不乐或情绪激动时，肚子就会痛。去医院反复检查，都没有发现异常情况。最终，外科医生建议武翔去看心理医生。心理医生经过全面检查后认为，武翔患的不是真正的阑尾炎，而是假性的阑尾炎，或称“精神性阑尾炎”。经过一段时间的心理治疗后，武翔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引起的一系列类似阑尾炎的症状，如转移性右下腹痛、恶心、呕吐、发热、脉搏加快等，而阑尾本身并无充血、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、突发事故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。在英国南安普顿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%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。

精神性阑尾炎的疼痛症状与精神因素关系密切，如果发现自己一紧张就会肚子痛，一生气就会肚子痛。一旦放松情绪或转移注意力，疼痛就能减轻，应想到腹痛可能与心理因素有关，不是真正的阑尾炎。精神性阑尾炎多发生在敏感多疑、紧张焦虑的人身上，这些人要避免精神性阑尾炎的“纠缠”，关键是要保持良好的生活态度，尽可能减少不良情绪的刺激，懂得适时调整自己的情绪。

1989年世界卫生组织对健康作了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，还包括躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康”。这一新概念强调生理健康是物质基础，心理健康、良好的社会适应能力和道德健康是整体健康的统帅。

二、什么是心理健康

1. 心理健康的含义

迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念。心理健康从一般意义上讲，是指没有心理疾病。但从本质特征来说，是指一种积极发展的心理状态。心理健康是心理学、社会学、精神病学、心理卫生学等多门学科所共同关心的重要问题。

1946年第三届国际心理卫生大会给心理健康下的定义为：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人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。”

心理学家英格里斯 (H. B. English) 认为: “心理健康是一种持续的心理状况, 当事者在各种情况下都能进行良好地适应, 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. Bochm) 认为: “心理健康就是合乎某一水准的社会行为, 一方面为社会所接受, 另一方面能给自己带来快乐。”

精神病学专家孟尼格尔 (Karl Menniger) 认为: “心理健康是指人们对于环境及个体相互之间最有效率以及快乐的适应情况。不只要有效率, 也不只要满足感, 或是能愉快地接受生活的规范, 而是需要三者俱备, 心理健康的人能保持平静的情绪、敏锐的思维、适应社会环境行为的能力和令人愉快的气质。”

我国心理学家叶弈乾认为: “当所有的心理活动过程包括心理操作过程和心理适应过程以及两者的相互作用都处于正常状态时, 个体心理才是健康的。”

综上所述, 学者们都倾向于认为心理健康是一种内外协调统一的良好心理状态。我们认为, 心理健康是指对人的行为活动起积极作用的、在个体身上所表现出来的一种内外协调的良好心理状态。

2. 心理健康的判断标准

案例

对大学的过度不满

学生甲, 省重点高中毕业生, 考入外地某工学院。报到后感到大学校舍等环境还不如原来的学校, 老师也不像心目中的大学老师。“这哪像个大学!”, 他极度失望、情绪低落, 军训中途擅自回到家中。父母、亲友反复劝说令他越发烦躁, 坚决不肯再上这所大学。

我们该如何评估上面个案中的学生的行为、心理状态呢?

先从几个角度来分析这个学生的状况: 一是他的情绪反应比较强烈, 如极度失望、烦躁; 二是他的行为, 军训途中擅自回家, 不再肯回学校; 三是不听父母的劝说等。

从统计学角度看, 他比其他人情绪和行为反应强烈, 如对大学不满意的同学很多, 但不一定有他如此强烈的情绪, 如极度失望; 也不一定有过激的行为反应, 如擅自回家。也就是说, 处于同样情况下, 大多数人的情绪、认知和行为反应常被作为评价的参考标准。心理学称为常模。在这个常模范围可以称之为正常, 反之可以称为异常。

但是可能这个同学在家停留一段时间后情绪会慢慢平稳下来, 会比较理性地思考自己面对的问题, 则他又在情绪反应上趋于正常。思考的结果是回学校还是放弃这个学校来年高考, 这两种选择都被认为是可以选择的行为。换句话说, 其情绪正常不以其是否按父母或其他人意愿去选择作为评价标准。

这个学生的困扰还可以归结为是对新的环境不适应, 或者对大学的期望值比较高, 不能忍受现实与理想差距太大。但我们不能对这个学生简单地做价值判断, 如认为他意志品质不强、过于理想化、比较考虑自己的感受等。我们认为他的反应是自然的、可以理解的, 他有自我选择的权利。从心里的角度去理解, 很难说哪一种选择是正确的。但是他自己要为自己的选择负责, 因为不同的选择要承受不同的压力: 不再回到学校就要面临复读、再考、再进大学是否满意等各种新的挑战。

其实一个人心理是否健康一直是心理学、医学、社会学等学科领域不断探索但没有绝对标准答案的问题, 主要是因为人的复杂性。对心理健康问题的探讨具有这样的特点:

(1) 无法像医学一样可以通过各种仪器进行诊断。如身体有病,比如感冒,可以通过检查身体是否发烧、流鼻涕、咳嗽等得出结论。由于人心理的复杂性,常常无法运用仪器去测查心理的状况而得出结论。

(2) 不能用伦理道德去衡量。比如有不少同学上网,甚至逃课、不完成作业。他们违反了学校的规范,但是不能简单地称他们心理不健康。

(3) 不同文化对人的心理行为理解不一样。不同的地区、不同的民族以及不同的国家形成了不同的文化,可能在某种文化中能被接受的行为,在另一个文化中就会被认为是异常的。所以心理健康是一个相对的概念。

人的心理状态是不断变化发展的。就像前面的案例。那个学生的情绪和行为反应如果是变化的,就不能通过某次、某时的行为和情绪反应作判断。也就是说,评价心理健康是个动态的过程。

一般来说,判断个体心理健康主要看四个方面:

一是经验标准,即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康,研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康状况进行判定。如果个体感到忧郁、不安、恐惧,但又没有可以解释的客观原因,或者坚决否认自己“不正常”,其实是缺乏自知力的表现,是异常的。

二是社会适应标准,以社会中大多数人的常态为参照标准,观察当事人是否适应这个常态而进行心理健康的判断。

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。将在一般人生活中表现最多见的某种行为视为正常,表现独特、怪异的视为异常。例如,锁门后检查一下是否锁好为正常行为,如果反复检查,甚至离开后再返回确认就是异常。

四是自身行为标准,是指每个人以往生活中形成的稳定的行为模式,即正常标准。

总之,心理健康是一个动态的过程,而不是一个静态的结果。一个心理健康的人,是处在一个健康成长的过程之中的人,也许他可能会碰到许许多多的麻烦,也许他也会有一时心理困扰,但他是一个有能力来应付和处理自己问题的人。也就是说,看一个人的心理是否健康,不是看他现在、此时的情况,而是看他走在什么样的路上和怎样走。如果他处在困境中,也不是看他一时的心境,而是看他如何应对和走向何方。另外,心理困扰不代表心理不健康,只是出现的时间不同、表现的内容不同、严重的程度不同。每个人都可能在不同的发展阶段出现不同程度的心理问题。心理健康的人,应勇于面对自己的烦恼,积极调整使自己走向和谐与适应。

心理健康的十条标准

美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的十条标准被认为是“最经典的标准”:

- (1) 充分的安全感;
- (2) 充分了解自己,并对自己的能力作适当的估价;
- (3) 生活的目标切合实际;
- (4) 与现实的环境保持接触;
- (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) 在不违背社会规范的条件下, 对个人的基本需要作恰当的满足;
- (10) 在不违背社会规范的条件下, 能作有限的个性发挥。

3. 心理健康的等级

根据中外心理健康专家们的研究, 人的心理健康水平大致可以分为三个等级:

(1) 心理常态。其表现为经常有愉快的心理体验, 适应能力强, 善于与别人相处, 能够较好地完成同龄人正常发展水平上应做的活动, 包括具有调节情绪的能力。

(2) 心理问题(心理障碍或心理失调)。它是指人们心理上出现的问题, 主要表现为失恋、落榜、人际关系冲突造成的情绪消沉、心情不好、焦虑、恐惧等消极情绪, 与他人相处略感困难, 生活自理能力有些吃力等。心理问题几乎是人人都可能遇到, 心理问题不影响其社会功能, 持续时间较短, 自己可以有效地进行心理调节或在心理咨询师帮助下即可恢复常态。

(3) 心理疾病。心理疾病是由于个人或外界因素引起个体强烈的心理反应(思维、情感、动作行为、意志)并伴有明显的躯体不适感, 是大脑功能失调的外在表现。表现为严重的适应失调, 不能维持正常的生活、工作, 如不及时治疗可能恶化, 成为精神病患者。较轻的心理疾病有“神经症”和“变态心理”。

神经症主要是由心理、社会因素导致产生的一类心理疾病, 神经系统没有病变, 它的愈后一般比神经病、精神病要好。神经症是一组功能性疾病, 包括神经衰弱、强迫症、抑郁性神经病、疑病症、恐惧症、焦虑症等。它们的共同特点是大脑皮层功能发生暂时的、可逆性的紊乱。

“变态心理”也称异常心理或病理心理, 它是指人们的心理活动, 包括思想、情感、行为、态度、个性心理特征等方面产生变态或接近变态, 从而出现各种各样的心理异常活动, 如洁癖、恋物癖。此状态之患者一般不能通过自身调整而康复, 需要专业的心理治疗。

第二节 大学生心理特点与心理健康

一、大学生的心理特点

大学生心理成熟并非完全取决于他们生理成熟的水平, 更多的是受到社会环境尤其是学校教育的影响和制约, 同时还取决于大学生社会生活实践的广度和深度。就大学生心理发展的整体来看, 他们正处在迅速地走向成熟而又未真正完全成熟的阶段, 这显著地表现在他们矛盾的心理特点方面。

大学生心理发展的一般特点表现为以下五个方面:

1. 心理发展滞后于生理发展

发展是个体生理和心理的连续变化过程。其中, 每个阶段都是这一连续过程的一个组成部分。发展的过程中既包含着积极的、进步的变化, 也包含着消极的、衰退的变化。所谓生理发展就是指一个人在生理方面的发展, 即器官在其构造上变得更加精密和机能有所提高。例如: 身高的增长, 肌肉的发达, 智力的增长, 体重与形态的发展与变化等。

可以说,大学生已进入青年发育期的晚期阶段,从生理角度来讲,他们大多已基本发育完全,但其心理发展正处于心理断乳的关键时期,远未达到成熟状态,因此说心理发展滞后于生理发展。

2. 追求自我形象的完满与现状的矛盾交织

进入高校的大学生,希望自己有更大的进步,他们对自身的知识结构、综合能力素质、性格爱好、个人兴趣、气质等个性心理素质的培养均提出了较高的要求,确立了较高的目标。但是,大学生群体中人才济济、山外有山、天外有天,因此,许多大学生有一种自豪感与自卑感交织的心理,一遇到挫折就容易对自身的能力产生怀疑,出现消极的自我评价,甚至否定自己的能力。产生悲观消极的情绪,造成较大的心理负担,直至引发心理障碍。

3. 智力水平比较高,一方面有很强的求知欲,另一方面缺乏浓厚的学习兴趣

大学生有较强烈的求知欲,希望能够在大学的学习中学到更多的科技学术和人文社会科学方面的知识,以充实自己,为今后走向工作岗位打下坚实的理论知识基础。同时,他们大多又对自己所学的专业缺乏兴趣和刻苦钻研的动力,造成学习效率不高,时间不能够得到充分地利用,自身的潜力不能充分地发挥与施展。

4. 学习自制力和生活自理能力偏低

由于中学教育大多采取比较封闭的教学模式,中学生的学习内容、学习事件都由教师来确定,有的中学生甚至自习时间都由教师安排,学生的学习自觉性和主动性非常低,势必造成他们进入大学以后,一时很难适应大学的学习方法或学习模式。大学着重强调培养学生的自学能力,除了正常的上课之外,自学的时间大多由学生来支配。学生的学习的主动性、自觉性差别很大。由于有些家长对升学的子女采取的过分保护策略,导致了一大批学生只会啃书本,生活自理能力偏低。有的学生甚至自己的衣服都不会洗,到放假的时间一起带回请父母代劳;有的学生不会安排料理生活,家里给寄来了生活费,还不到月中就花销殆尽。

二、大学生心理健康的标准

(一) 大学生心理健康的标准

大学生心理健康的标准应从以下几个方面来加以把握:

第一,智力正常。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此衡量时,关键在于是否正常地、充分地发挥效能,即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极主动参与学习活动。

第二,情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有:愉快情绪多于非愉快情绪,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄;情绪反应与环境变化相适应。

第三,意志健全。意志是人在完成一种有目的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,并运用切实有效的方式解决所遇到的问题,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,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

第四,人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格结构的各要素完整统一,具有正确的自我意识,不产生自我同一性的混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心内容,并以此为中心,把自己的需要、目标和行动统一起来。

第五,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,做到自知,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自惭,能够自我悦纳、喜欢自己、接受自己、自尊、自强、自制、适度自爱、正视现实、积极进取。

第六,人际关系和谐。良好而融洽的人际关系是事业成功与生活幸福的前提。其表现为:乐于与人交往,既有广泛而融洽的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观地评价别人和自己,善取人之长以补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极的交往态度,交往动机端正。

第七,社会适应正常。个体与客观现实保持良好的秩序。进行客观地观察以取得正确认识,以有效的办法应对环境中的各种困难,还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改变环境中某些方面适应个体需要,或改造自我以适应环境。

第八,心理行为符合大学生的年龄特征。人在不同年龄阶段时心理发展表现出相应的质的特征,这种特征称为年龄心理特征。一个人的心理行为,总是随着年龄的增长而发展变化。如果一个人的认识、情感和语言举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征,就是心理健康的表现;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。

(二) 正确理解大学生心理健康的标准

心理健康与否的界限是相对的,要找到绝对标准是非常困难的。大学生心理健康标准的掌握也同样存在这样的问题:如何把握标准?我们认为应掌握三个标准,即相对性、整体协调性和发展性。

第一,标准的相对性。事实上,大学生心理健康与否并无明显的界限,而是一个连续化的过程,如将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区(图1-1),大多数人都处于这一区域内。这也说明:对多数学生而言,在人生的发展过程中面临一些心理问题是正常的,不必大惊小怪,应积极加以矫正。与此同时,个体灰色区域也是存在的,大学生应提高自我保健意识,及时进行自我调整。一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远存在或行将加重。这是一个发展的问题,反映到心理上,形成心理冲突是非常正常的。许多发展性问题是自行解决的。

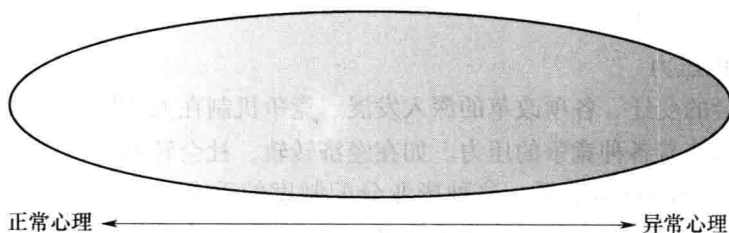


图 1-1 精神健康灰色区理论示意图

第二,整体协调性。把握心理健康的标准,应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明,认识是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几方面看,一旦不能符合规律地进行协调运作时,就可能产生一系列的心理困扰或问题,从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,在没有明显的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看,每个个体在其现实性的基础上隶属于不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。

第三,发展性。我们在研究大学生整体心理健康时,应将目光投向发展的健康观,即更多的大学生在发展中面临许多人生的课题,心理危机与心理困难等问题也都是在发展的大背景下产生的。事实上,不健康的心理可能是人在发展中不可避免的发展性问题,其症状会随着发展而自行消失。

三、影响大学生心理健康的主要因素

总的说来,大学生的心理问题是来自社会、学校和家庭的压力直接造成的。由于大学生的文化层次较高,社会对其期望、要求也较高,大学生自我关注和人生目标的定位也较高,因此,他们所面临的心理压力自然要比一般的社会成员要大得多,其压力源也广得多。归纳起来,主要有以下几个方面。

(一) 个体因素

1. 遗传因素

人的心理主要是在后天环境影响下形成和发展起来,然而,人的心理发展与遗传因素也有着密切的关系。根据统计调查及临床观察,许多精神疾病的发病原因确实具有血缘关系。同时,遗传易感性在一些人身上也是存在的,以遗传素质为基础的神经类型及各个年龄阶段所表现的身体特征也影响着人的心理活动。

2. 情感因素

人的心理活动总是通过人的情感变化而影响内脏器官的活动。积极、愉快的情感对人的生活起着良好的作用,有助于发挥机体的潜能,提高工作效率,增进人体健康。近代医学科学实验研究已肯定消极情感对身心疾病的发生、发展过程起着不良作用。例如,无所依靠和失望的情绪会降低一个人的免疫力。情绪在心理变态中起核心作用,情绪异常往往是心理疾病和精神病的先兆。因此,良好的情绪是心理健康的重要保证。

(二) 社会环境因素

1. 社会竞争的压力

随着我国社会的变迁、各项改革的深入发展、竞争机制在人才培养和就业制度上的引进等,高校大学生面临着各种竞争的压力。如在经济转轨、社会转型期,大学毕业生由国家统一分配转向人才市场的双向选择,这种毕业分配制度的重大变化,使大学生“天之骄子”的优越感受到强烈冲击,加之我国许多机构单位正在进行人事制度改革,社会的下岗失业人数逐年增多等,大学生感到前途渺茫,原有的优越感、美好的理想在现实面前遭受挫折,这种失落感极易导致大学生产生心理问题。

2. 信息矛盾引起的认知问题

大学生正值长身体、长知识、学做人的重要时期，正处于世界观、人生观、价值观的形成过程中，可塑性极强。随着网络信息时代的到来，各方面信息纷繁复杂，良莠不齐，而大学生由于思想不完全成熟，缺乏社会经验、智力支持，导致对信息的加工处理能力不强，使理论与现实产生激烈的矛盾冲突。这些冲突如果得不到及时解决，就会产生心理障碍或其他心理问题。

3. 其他社会因素

不同的社会文化对人的心理健康也有重大影响。文化精神病学的研究表明，不同文化（科学、教育、宗教、风俗、传统文化、社会习惯等）中精神病的发病率与临床表现形式都存在明显的差异。比如，在发展中国家狂躁或抑郁性精神病较少见，而在发达国家抑郁症却是颇为常见的病症。另外，一些重大事件也是个体产生心理障碍的诱发原因，这些重大因素包括恋爱婚姻、亲友的生离死别、重大自然灾害以及其他应急事件等。对唐山大地震孤儿的研究显示，目前（距地震已30年）参加调查的260名地震孤儿中有32例仍患有创伤后应激障碍，他们的压抑焦虑程度仍明显高于同龄人。生活环境的变化和重大的情感冲击，都可以作为一种刺激源引发个体的应激反应，给个体带来较大压力，影响人的心理健康。

（三）家庭环境因素

家庭的影响主要包括家庭的情绪氛围、父母的教养态度、家庭结构及家庭经济状况四个方面。家庭是人生的奠基石，父母是孩子的第一任老师，对学生的成长与成才的影响是长久而深远的。家庭的情绪氛围是良好心理素质形成的前提，家庭成员间的语言及人际氛围，直接影响着家庭中每个成员的心理，对个性逐渐成熟的大学生影响更具有特别的意义。父母的教养态度和教育方法直接影响孩子的行为和心理，民主、平等而非命令、居高临下的，开明而非专制的，潜移默化而非一味娇宠的教养态度与教育方法有利于学生心理的健康发展；家庭结构的变化如单亲家庭、重新组合家庭等因素必然会对正在读书的大学生心理有一定影响；家庭经济状况特别是困难甚至贫困家庭的学生易产生心理不适感。目前，高校学生中有20%来自经济困难家庭，他们在生活条件方面，在吃穿乃至言行举止方面都与大城市来的学生有很大差距。他们除了参与学业竞争外，还得承受因高额的学费和生活开支而带来的经济方面的压力。不少贫困学生在学习之余不得不靠勤工俭学来维持学习生活。因此，他们所承受的心理负担明显地超过了其他同学，极易导致心理上的不平衡。

（四）学校环境因素

1. 环境变迁

心理学研究表明：个体所处的环境的巨大变迁也会使个体产生心理应激。虽然环境变迁只是生活事件的一部分，但这种变化对个体适应的影响比较突出。生活环境的变迁对新生是一个不小的挑战。这种变化的主要方面就是要自己独立生活，应付一切生活琐事。

相对来讲，大学生对新的人际关系适应远比对学习和生活环境的适应困难。进入大学意味着进入全新的人际关系之中。面对来自各种风格、特点各异的新同学，如何建立协调、友好的人际关系是非常重要的。这一过程的进展将对整个大学生生活产生非常大的影响，在大学生中普遍存在着人际关系、交往以及适应障碍。

2. 学业期望

大学的学习目的、学习方式、学习内容都是有别于中学的。随着社会对大学生要求的提高，用人标准的转变，促使很多在校大学生既要学习专业知识，同时还要选修一些相关知