

大学生

Daxuesheng
Xinli Jiankang



心理健康

王晓钧 主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

大学生 ♥ 心理健康

王晓钧 主 编
郭田友 高秋凤 张 玮 副主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康 / 王晓钧主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-303-16975-7

I. ①大… II. ①王… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 201480 号

营 销 中 心 电 话 010-58809014
北 师 大 出 版 社 教 育 科 学 分 社 网 <http://jyxx.bnup.com>
电 子 信 箱 jiaoke@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm×230 mm

印 张: 18

字 数: 352 千字

版 次: 2013 年 11 月第 1 版

印 次: 2013 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

策划编辑: 周雪梅

美术编辑: 纪 潇

责任校对: 李 蕊

责任编辑: 何 琳

装帧设计: 楠竹文化

责任印制: 陈 涛



版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前 言

随着我国社会、经济、文化的快速发展，人民的生活水平迅速提高，人们对健康的重视程度越来越高，对健康质量的认识已今非昔比，越来越多的人认识到健康的含义不仅是身体健康，同时也包括心理健康和社会适应能力。

大学生是社会阶层中一个比较特殊的群体，充满矛盾是这个群体的典型心理特征。他们的心理介于幼稚与成熟之间，生机勃勃却容易受到伤害，喜欢思考却容易陷入迷茫，富于批判精神却又容易走向极端，充满理想却缺乏明确定位……我国正处在市场经济的初期阶段，处在这一时期的大学生不可能不受到经济大潮的冲击，也因此带来了许多新的心理矛盾和困惑。对这一群体心理健康状况的关注和研究越来越受到我国政府和心理学工作者的重视。

2001年，教育部颁布了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》，明确提出，要把心理健康教育作为高等学校德育的重要组成部分。2004年，中共中央国务院的中发[2004]16号文件《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》，对进一步加强和改进大学生心理健康教育、切实做好心理咨询工作提出了指导性意见。2005年，教育部、卫生部、共青团中央根据中发[2004]16号文件精神，颁布了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》，进一步明确大学生心理健康教育的总体要求。2011年，教育部颁布了《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准》(以下简称《标准》)，就大学生心理健康教育体制机制建设、大学生心理健康教育师资队伍建设、大学生心理健康教育教学体系建设、大学生心理健康教育活动体系建设、大学生心理咨询服务体系建设、大学生心理危机预防与干预体系建设、大学生心理健康教育工作条件建设等七大方面提出了明确、具体的建设标准。

本教材在课程建设、体例设定、章节编排等方面的设计遵循了《标准》的要求。

在教材建设方面，我们在仔细研究中共中央、国务院、教育部相关文件的基础上，力求准确地把握我国大学生心理健康的现状和特点，把大学

生最突出的心理问题全面、准确地呈现给心理健康教育工作者，使教育工作者有的放矢；同时，我们将本教材的读者群设定为中国大学生，力求使大学生在阅读本教材后，能够充分认识到大学期间将会面临的心理困惑，充分唤起当代大学生改善自我心理环境的意识。

在体例设定方面，本书的每一章都突出解决两个问题：一是“知”，二是“行”。在“知”方面，力图做到让读者“知其然更知其所以然”。即“知”是让大学生了解在校期间可能面临的各种典型的心理问题，以及在这一领域的心理学研究成果；“行”是让大学生在修这门课的同时，能够有机会学到自我认识心理问题的方法，学会进行自我心理训练。所以，本书的每一章都包括了三个板块：理论板块，简明扼要地介绍本章的相关概念和理论；现状板块，详实地列举当代大学生所涉及的相关问题现状和表现；心理辅导板块，以典型例子为切入点，启迪读者用心理学的理论、观点和方法营造健康的心理环境。这种在每一章力求做到“知”与“行”的统一的体例设计，集课堂讲授教学和操作互动教学于一身，可有效提高大学生心理健康课程的学习效果，提高大学生对本课程的学习兴趣，对改善当前心理健康教育课程“讲授多、参与少；说理多、操作少；启发多、自悟少”的教学模式，可以算得上是一种大胆的尝试。

在章节编排方面，本书一方面力求全面涵盖历年来中共中央、国务院、教育部相关文件要求的内容；另一方面，结合大学生的年龄特点、生理特点、心理特点，有针对性地分十个最普遍、最具代表性的心理健康领域，构成本书基本章节。

全书共十一章，第一章为总论，系统讲述心理健康概念、判别标准、我国大学生心理健康现状；其余十章涉及我国大学生最普遍、最具代表性、最可能产生心理困惑的十个领域，分别是：自我意识、人格、情绪、压力与挫折、学习心理、人际关系、恋爱心理、性心理、职业生涯规划和心理危机干预，每个领域独立为一章。

此书是我于2003年撰写的《大学生心理健康——类型、测量与咨询》的修订版。当时，我承担了广东省人文社会科学“九五”规划课题“市场经济条件下大学生心理健康现状研究”，《大学生心理健康——类型、测量与咨询》为其研究成果。成书后在许多高校使用，获得了深圳大学教学成果一等奖。2011年，应北京师范大学出版社周雪梅编辑盛情约稿，开始进行修订。其实，与其说是修订，不如说是重写，原因有三。

一是政策要求。2003年以后，中共中央、国务院、教育部相继颁布了一系列新的文件，要求我国高校高度重视心理健康教育课程的建设，并且

对心理健康教育队伍、课程、活动内容提出了具体、详尽的指导性意见和标准。这些指导性文件对本书的修订,无论在教材定位上,抑或体例、内容编排上,都有极其重要的方向性指导意义。在此次修订中,我们充分贯彻了《标准》制定的内容范围,将本书的定位设定为中国高校,力求为全国高校编写一本符合《标准》要求的中国大学生心理健康教育的通用教材。因此,我们增加了许多原来版本未涉及,或者重视力度和写作篇幅不够的内容,约二分之一的章节是重写的。

二是形势要求。近十年来,随着我国社会、经济、文化的高速转型发展,许多以前在大学生群体中不太突出的心理矛盾和困惑迅速突显出来。例如,随着我国招生规模的扩大,大学生职业生涯矛盾已经成为大学生毕业时不可回避的突出矛盾。再如,这几年大学生的恋爱心理,无论是性心理、交友心理抑或婚姻价值观,较之十年前大相径庭。近年来,大学生自杀现象频发,随着网络技术的普及,其社会关注度和热议度也非十年前能够相比。用现在社会文化发展的视角重新审视这些心理矛盾,2003年版本的不足显而易见。此次修订,我们将写作背景定位于当前社会转型时期的大背景下,将写作视角聚焦于当代大学生普遍的、突出的、有代表性的心理矛盾上,将适用范围设定为高校师生的教与学群体,力争做到起点高、视角准、观点新、适用范围广。

三是心理健康课程的教学特点和学时特点要求。就教学特点而言,目前我国高校开设的心理健康教育课程,大致分为两类,一类是必修课,另一类为公选课。相比之下,开设公选课的学校更多一些。学生选修公选课,对于知识的新颖性、实用性、趣味性的要求更加突出。因此,在此次修订中,我们充分考虑了教与学的关系问题,通过讲授与操作相结合的体例编排,列举大学生现身说法实例、开设大量阅读窗口、推荐课后阅读网站和材料,在每一章专设咨询内容等多种形式提高本书的可读性和教学的活泼性,期望能够满足大学生选修本课程的需求动机。

就学时特点而言,无论是必修课还是选修课,许多高校都将心理健康课程学分设定为2学分,课时数设定为每周2课时,一学期36课时。也有高校将此课程学分设定为1学分,每周1课时,一学期18课时。因此,在有限的学时内,尽可能地将心理健康课程的全部内容传授给学生,不仅对教师授课水平是一个挑战,对教材编写者的繁简驾驭能力也是一个考验。我们设想,教师在授课时,以每一章的前两节作为讲授重点,后一节留作课外作业、学生阅读和教师辅导(第5章共6节,在教学中可视为两章),这样可以大大节省课堂授课课时数,可以在有限的课时数内让学生学到本门

课程的全部内容。同时,在每一章篇幅容量上尽量做到以简驭繁、去粗取精,在保证关键知识点和信息最大化原则的前提下,充分满足学时的现实要求。

以上思路得益于我长期从事大学生心理健康的教学工作。从1997年至今,我每年都给大学生开设心理健康选修课,深感大学生对本课程的需求动机是如此的强烈,以至于有时一学期开设4个大班,选修人数高达800人,还满足不了需求。尽管累一些,却很欣慰。我始终倡导并坚信,能够尽自己的努力唤起当代大学生对心理健康知识的重视、对自我心理调适的意识,是心理学专业工作者的价值体现。只有让广大人民群众觉得心理学有用,心理学才有广阔的发展空间和茁壮成长的沃土。我时常感到肩上沉甸甸的社会责任感和历史使命感,能够用编写教材的方式把我的思索和辛劳回馈社会,服务学生,是责任心、是使命感,更是感恩情怀。

本书是集体创作的结果,王晓钧任主编,负责教材建设、体例设定、章节编排总体思路以及全书统稿;副主编分别由郭田友博士、高秋凤博士(在读)、张玮博士担任,他们的分工合作是:郭田友博士负责组织第1章、第3章、第9章和第11章初稿,参与编写的有张玉群(第1章、第3章),彭天生(第9章、第11章);高秋凤博士负责组织第4章、第5章和第6章初稿,参与编写的有赵颖(第4章),廖国斌(第5章、第6章);张玮博士负责组织第2章、第7章、第8章和第10章初稿,参与编写的有李好好(第7章、第8章),张鹏博(第2章、第10章)。我的研究生何丽、张文惠、姜亚丹、雷晓明做了大量的基础资料收集、整理工作,在这样一个年富力强、专业素养良好的研究团队的共同努力下,本书才得以付梓,我深感荣幸,特表感谢!

我衷心地感谢北京师范大学出版社周雪梅编辑的信任,有这样一位心理学同仁和朋友的支持,本书才得以出版。

在本书出版之际,和其他几本拙著出版时一样,我内心总有几分惴惴不安,生怕其中的不足贻误读者,好在科学心理学的研究强调可重复性和批判性,能够起到抛砖引玉的作用,我心中也就释然了。愿本书成为一块小小的铺路石,让我国大学生踩着它,迈向幸福人生的康庄大道。

王晓钧

2013年10月15日于深圳大学

目 录

C O N T E N T S

第一章 大学生的心理健康 · 1

- 第一节 大学生心理健康概述 · 2
- 第二节 大学生心理健康的现状及其影响因素 · 7
- 第三节 大学生常见的心理问题 · 11
- 第四节 大学生心理健康的维护 · 18
- 本章小结 · 25
- 复习题 · 25
- 讨论题 · 25
- 推荐阅读资料 · 27

第二章 大学生的自我意识 · 28

- 第一节 自我意识概述 · 30
- 第二节 大学生自我意识的常见问题及其表现 · 37
- 第三节 大学生自我意识辅导 · 42
- 本章小结 · 51
- 复习题 · 52
- 讨论题 · 52
- 推荐阅读资料 · 53

第三章 大学生的人格健康 · 54

- 第一节 人格概述 · 55
- 第二节 大学生常见人格发展缺陷与人格障碍 · 66
- 第三节 健全人格的培养和发展 · 70

本章小结	• 75
复习题	• 76
讨论题	• 76
推荐阅读资料	• 77

第四章 大学生情绪管理 • 78

第一节 情绪的概述	• 79
第二节 大学生常见的情绪困扰及其表现	• 85
第三节 大学生情绪辅导	• 91
本章小结	• 101
复习题	• 102
讨论题	• 102
推荐阅读资料	• 103

第五章 大学生的压力管理与挫折应对 • 105

第一节 压力概述	• 106
第二节 大学生常见的压力源及其反应	• 107
第三节 大学生压力管理与应对	• 109
第四节 挫折概述	• 112
第五节 大学生常见的挫折类型与挫折反应	• 115
第六节 大学生的挫折应对	• 121
本章小结	• 125
复习题	• 125
讨论题	• 125
推荐阅读资料	• 127

第六章 大学生学习心理 • 128

第一节 学习心理概述	• 130
第二节 大学学习中常见的问题及其表现	• 133
第三节 大学生的学习心理问题辅导	• 139
本章小结	• 150
复习题	• 151

讨论题 · 151

推荐阅读资料 · 152

第七章 大学生的人际关系 · 154

第一节 人际关系概述 · 155

第二节 大学生人际关系中常见的问题及其表现 · 165

第三节 大学生人际关系辅导 · 169

本章小结 · 175

复习题 · 176

讨论题 · 176

推荐阅读资料 · 177

第八章 大学生的恋爱心理 · 178

第一节 恋爱心理概述 · 180

第二节 大学生常见的恋爱心理困扰 · 184

第三节 大学生恋爱心理辅导 · 189

本章小结 · 198

复习题 · 199

讨论题 · 199

推荐阅读资料 · 200

第九章 大学生的性心理健康 · 202

第一节 性心理概述及健康性心理的意义 · 203

第二节 大学生性心理的常见困扰 · 207

第三节 大学生性心理困扰的调适 · 217

本章小结 · 218

复习题 · 219

讨论题 · 219

推荐阅读资料 · 220

第十章 大学生的职业生涯规划 · 222

第一节 职业生涯规划概述 · 224

第二节 大学生职业生涯规划中常见的问题及其表现 • 233

第三节 大学生职业生涯规划辅导 • 240

本章小结 • 243

复习题 • 244

讨论题 • 244

推荐阅读资料 • 246

第十一章 大学生心理危机及干预 • 247

第一节 心理危机概述 • 248

第二节 大学生自杀危机的干预 • 250

第三节 危机干预技术与心理咨询 • 259

本章小结 • 268

复习题 • 269

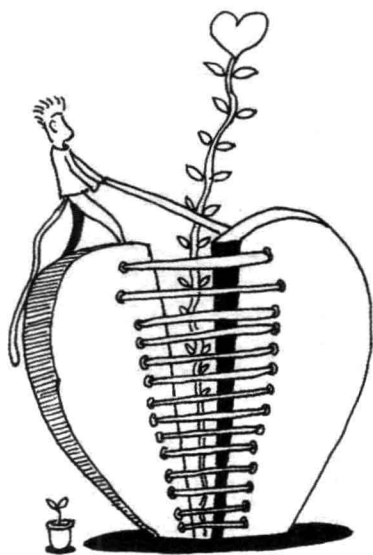
讨论题 • 269

推荐阅读资料 • 270

参考文献 • 271

第一章

大学生的心理健康



学习本章内容，将有助于你对以下问题的理解与思考：

什么是心理健康？

心理健康的判定标准是什么？

大学生心理健康的现状如何？

当代大学生常见的心理问题有哪些？

如何促进大学生的心理健康？

世界上没有什么东西能像人类行为那样为人们所熟悉，也没有什么东西比人类行为更重要，但是，它却不是我们最理解的东西。

——斯金纳

小刘，大二学生，性格内向少语，对班上一女生有好感，但一直不敢对其当面表白。某日，学校安排了一位重量级的学者做专题讲座，由于场地容量限制采取班级配给制，每个班级限10人出席，该女生请他带一张票。他紧张极了，心怦怦直跳，内心充满了矛盾：带吧，又怕被同学知道难为情；不带吧，都是同学，又有好感，机会难得！正犹豫不决的时候，舍友抢过去说：“我帮你领！”这件事情被其他排队领票的同学看到了，就和他开玩笑：“这么好的机会，千载难逢啊！怎么能拱手让给别人呢？”

此事过去之后，小刘的心里一直很乱，竭力想转移注意力，努力控制，谁知越控制思想越乱，还出现了脸红心跳、手心微微出汗、睡眠质量下降、学习注意力不能集中等症状。为此，他去学校心理咨询中心咨询，并服用了少量抗焦虑药物，但都没有解决问题。

小刘心里越发难过，经常骂自己：“怎么这么没出息呢？连这点小事都控制不住，将来还能做什么事情？”刚开始这样想时，小刘有意回避接触自己中意的那个女生，后来发展到回避身边所有的女生，甚至害怕自己的姐姐，为此极度苦恼。

本章作为开篇，首先介绍心理健康的概念与标准，并对当代大学生的心理特征及心理健康的影响因素作简要概述，结合常见心理问题的表现，提出心理健康的维护途径及心理健康教育的途径和方法。本章的目的主要是让读者对心理健康形成一个总体认识，为了解心理健康及学习本门课程提供一个必要的指引。

第一节 大学生心理健康概述

一、健康的概念

什么是健康？身体无病就等于健康吗？

在一般人的思想意识中，衡量一个人的健康状况，多是以其身体是否有病及患病的严重程度为标准，认为只要生理上没病就是健康。事实上，身体上的健康仅仅是健康的一个方面。

早在1948年，世界卫生组织(WHO)就在其宪章《世界卫生组织宣言》中指

出：“健康不仅是没有疾病和虚弱的现象，健康乃是一种身体的、心理的和适应的健全状态。”由此可见，对于健康比较全面的定义，要从生物、心理及社会适应的角度综合考虑。

世界卫生组织的健康标准为以下十条：①精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张；②处事乐观，态度积极，乐于承担责任；③善于休息，睡眠良好；④应变能力强，能适应环境的各种变化；⑤能够抵抗一般性感冒和传染病；⑥体重得当，身材均匀，站立时头、肩臂位置协调；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，牙龈颜色正常，不出血；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

二、心理健康

（一）心理健康的概念

关于心理健康，国内外不同时期的许多学者都从不同角度进行过阐述，目前要给出一个准确而完整的定义还比较困难。

1946年，第三届世界心理卫生大会对心理健康下了一个定义：所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上在与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心理发展成最佳的状态。

英国心理学家英格里斯(H. B. English)对心理健康做出的定义是：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能进行良好的适应，具有生命力，并能充分发展其身心的潜能；这才是一种积极的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”

美国心理学家杰哈塔(Jahada)倡导积极的精神健康也颇有影响力，他的理论主要包括六个方面：①对自我认知的态度。包括对自我作出客观的分析，对自己的能力、欲望、能力和情感做出正确的判断和认知。②自我成长和自我实现的能力。即能否积极激发自己的潜能，即便在遭受重大挫折和逆境下也能积极应对，追求并尽力实现自己的理想。③人格保持完整统一。无论在何种情况下，应该能积极协调内心的各种能量，消除矛盾和对立，保持人格的统一性和完整性。④自我调控能力。对生活环境中的各种应激源，应该保持有序、有效的应对，保持自我判断和决定能力，能自主调整情绪并拨正自己的发展方向。⑤对现实的感知能力。即保持与现实世界的密切接触，保持基本的现实检验和判断能力。⑥积极改善环境的能力。即在积极调整自我适应环境的同时，还能发挥主观能动性，积极改变环境。

教育及情感心理学家卢家楣等对心理健康概念的理解是：“心理健康，是指一种持续的积极发展的心理状态，在这种状态下主体能做出良好的适应，能

充分发挥身心潜能，而不仅仅是没有心理疾病。”

林崇德主编的心理学大辞典中对心理健康的解释是：个体的各种心理状态（如一般适应能力、人格的健全状态等）保持正常或良好水平，且自我内部及自我与环境之间保持和谐一致的良好状态。

尽管现在对心理健康下个统一的定义还很困难，但是我们能从众多心理学家的定义中发现一些共同之处：一是心理健康是一种积极发展的心理状态；二是心理健康涉及知、情、意、行及人格等多个方面，对环境适应良好，且人格健全、情绪愉快、精力旺盛；三是心理健康的人肯定没有心理疾病。

（二）大学生心理健康的标准

如前所述，心理健康的概念界定并不分明，外延也比较宽泛，因此，心理健康的判定标准也并非唯一。

精神病学家孟尼格尔(K. Menniger)认为：“心理健康是指人们对环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。不仅要有效率，也不只是要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者的同时具备。心理健康者应能保持平静的情绪，有敏锐的智能，适于社会环境的行为和令人愉快的气质。”

社会学者玻肯(W. W. Bochm)的看法则是，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；另一方面能为自身带来快乐。

世界心理卫生联合会曾提出具体的标准如下：身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际交往中能彼此谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

世界卫生组织曾对大学生心理健康提出了十条标准：①有充分的安全感；②充分了解自己，对自己的能力做出恰如其分的判断；③与外界环境保持接触；④生活目标切合实际；⑤保持个性完整和和谐；⑥具有一定的学习能力；⑦保持良好的人际关系；⑧能适当表达和控制自己的情绪；⑨有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好；⑩在不违背社会道德规范的情况下，个人的基本需要得到一定程度的满足。

而国内学者王登峰与张伯源则提出了大学生心理健康的八个标准：①了解自我、悦纳自我；②接受他人，善与人处；③正视现实，接受现实；④热爱生活，乐于工作；⑤能协调与控制情绪，心境良好；⑥人格完整和谐；⑦智力正常，智商在80分以上；⑧心理行为符合年龄特征。

参照以往有关心理健康的各种界定，综合各方见解，我们认为大学生的心理健康应当具备以下特征。

1. 智力正常

智力是观察、记忆、思维、想象等诸多一般能力的综合，是心理活动的认

知功能的综合表现,是个体良好地适应生活环境的基本保证。韦氏智力测验的智商应该在 90 以上。

2. 积极的自我意识

要有自知之明,能客观、正确地认识自己,悦纳自己的优点,但也要坦然承认自己的缺点和不足,并在生活中不断去改正、完善自己。摆正自己的位置,既不妄自尊大,也不妄自菲薄。在实现自己理想的过程中,要能保持自信乐观,扬长避短。

3. 与现实和环境接触良好

心理是人脑对外界客观现实的能动反应,人的大脑接收外界环境的各种信息刺激,通过分析、综合、判断、推理做出相应的反应,从而表现出身、心两者平衡协调的最佳状态。当然,由于每个人的生理特点、教育经历及心理素质的差异,每个人在与环境和现实接触的过程中对外界事物的反应有明显差异,例如,心理健康者思维清晰、言语条理、行为有序、反应正常;而心理不健康者则思维混乱、语无伦次、行为杂乱、反应不当。

4. 情绪调控良好

心理健康的大学生对生活和未来充满希望,积极情绪体验多于消极情绪体验,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望。情绪稳定且能与环境良好适应,情绪表达符合社会和自身需要,能积极主动克制、宣泄和调节消极情绪体验。

5. 人格健全完整

心理健康者通常有积极进取的人生观,能将自己的需要、理想、目标与行为统一起来,为人热情、自信、勇敢且正直。

6. 人际关系和谐

作为一种社会性动物,每个人都生活在复杂的人际关系之中。人际关系是否和谐也是心理健康水平的重要指标之一。心理健康的大学生通常乐于与人交往,有自知之明,不卑不亢,有知己朋友,能客观评价别人且能友好相处。

7. 意志坚定,有自制力

心理健康的人意志坚定,对自己行为的目的和意义有正确的认识,遇到困难时不轻言放弃,做事情能持之以恒,对冲动有良好的自制能力,对紧急事件有良好的应变能力。相反,心理不健康者的意志水平要么犹豫不决、退缩不前,要么就鲁莽冲动、固执己见。

8. 心理行为符合年龄特征

在人生发展的不同年龄阶段,对应有相应年龄段的独特的心理行为模式,心理健康的大学生无论是心理特征还是行为表现,都应该符合大学生相应的年龄和性格特征。在认同社会对性别角色要求的前提下,生活上应朝气蓬勃、活力无限;学习上勤学好问、才思敏捷。相反,如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,一般都是不健康的表现。如果一个大学生总是老气横

秋、有气无力，或终日心事重重、唉声叹气，就是心理不健康的表现。

(三) 正确理解大学生的心理健康标准

人的心理健康是一个动态的过程，心理健康的标准也是一种理想尺度，其实健康与不健康的区别并非泾渭分明，正确理解心理健康的标准要注意以下几点：

1. 心理健康标准的相对性和连续性

心理健康是一个相对的概念，心理健康与心理不健康并非非此即彼的绝对二分法，它还与人们所处的环境、时代变迁、文化背景、精神应激等诸多因素有关，所以，不能仅仅从单一行为或一种偶然行为来判定一个人的心理是否健康，而应该以连续的眼光来看待。心理健康与心理不健康并非泾渭分明的对立面，而是一种连续的状态。如果将人的心理健康比作白色，心理不健康比作黑色，那么在黑色和白色之间有一个巨大的灰色区域，绝大多数人的心理健康水平都在这一灰色区域内。当然，灰色还可以分为浅灰色和深灰色，浅灰色区域的人有心理冲突但无人格异常，如因为失恋、动机受挫、家庭不和、重大丧失、人际不和等导致的心理困扰；深灰色区域的人有种种人格异常和神经症样的表现，如强迫症、焦虑症、恐惧症及性心理异常等。

2. 心理健康标准的理想性

心理健康标准是基于大学生的共性，以大多数学生的行为表现为依据确立的，在用这个标准进行判断时，要注意共性的存在是否排斥个性的问题，这一点在当今提倡素质教育、提倡创造性和创新性的时代更要注意。心理健康标准是用来判断人的心理是否健康的标尺，但并不是对一个人的心理健康做出“判决”，也不是所有人都能达到全部的标准。这个标准的建立是为了个体了解进而提高自己的心理健康水平，也是个体努力的目标与方向。

3. 心理健康状态的动态性与可逆性

心理健康状态是一个动态发展变化的过程，而非一成不变，它会随着个人成长、经验积累、自我调节及环境改变等因素的发展而变化，这就是动态性。如果一个心理健康的人在各种不良因素的干扰和作用下出现了心理失衡，通过自我调整或专业心理工作者的帮助，失衡的状态很快可以被矫正并恢复正常，反之亦然，这就是心理健康的可逆性。

(四) 增进大学生心理健康的意义

心理健康是大学生健康发展的基础，是大学生适应现代社会的必备素质，也是大学生成功的保障。增进大学生心理健康对于学生个人及国家和整个社会都有重大意义。

1. 心理健康是身心健康发展的保障

巴甫洛夫曾说过：“一切沉重顽固的焦虑和忧郁足以给各种疾病打开大