

公共基础课教材

新编大学生

心理健康教育

主编 陈昉 王明娟

XINBIAN DAXUESHENG

XINLI JIANKANG JIAOYU



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

新编大学生心理健康教育

主 编 陈 昉 王明娟

副主编 王 涛 马桂兰 陈炳霞

编 委 陈 昉 王明娟 王 涛

马桂兰 陈炳霞



北京邮电大学出版社
[www. buptpress. com](http://www.buptpress.com)

内 容 简 介

本书紧密结合当代大学生的心理、学习和生活的实际,依据大学生心理发展和心理素质形成的特点,阐述了大学生心理健康方面的基本理论和基础知识,旨在引导大学生掌握心理健康知识,科学地认识自我,学会心理调适的方法,开发自身潜能,培养良好的心理素质,促进自身和谐健康地发展。

本教材内容包括:掀起你的盖头来——什么是大学生心理健康教育;扬起风帆——走进我的大学;沟通无极限——理解源自沟通;我的心情我做主——把握情绪,培养情商;超越自我——悦纳、完善、超越;人生剧本谁来写——个性塑造,平衡自我;学海无涯“苦”作舟——我的学习管理;爱的双人舞——尊重爱、学会爱;我的未来不是梦——职业规划;直视生命的骄阳——人生的价值和意义。全书结构严谨,条理清楚,内容丰富,重点突出,语言精练,深入浅出,通俗易懂,集理论性、实用性、可读性和新颖性为一体。

本书内容贴近大学生生活,适合大学生阅读和学习,不仅可以作为高校大学生心理健康教育课程的教材,也可以作为大学生和年轻朋友提高自身心理素质的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康教育 / 陈昉,王明娟主编. —北京:北京邮电大学出版社, 2012. 5

ISBN 978 - 7 - 5635 - 2985 - 8

I. ①新… II. ①陈… ②王… 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(2012)第 070827 号

书 名:新编大学生心理健康教育

主 编:陈昉,王明娟

责任编辑:毋燕燕

出版发行:北京邮电大学出版社

社 址:北京市海淀区西土城路 10 号(邮编:100876)

发 行 部:电话:010 - 62282185 传真:010 - 62283578

E - mail:publish@bupt.edu.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京俊林印刷有限公司

开 本:787mm × 1 092mm 1/16

印 张:13. 5

字 数:229 千字

印 数:1—3 000 册

版 次:2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5635 - 2985 - 8

定 价:29. 80 元

· 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 ·

序 言

我本人致力于高校教育工作已有 30 年之久,其中有 15 年是在做大学生心理健康教育 and 咨询工作,在工作中我深深地感受到,大学生正处于身心急剧发展、情感丰富强烈、情绪波动大、精力旺盛这样一个阶段,他们往往表现得非常自尊、敏感、好强、好胜,但从心理和社会性的发展来看,他们还没有足够成熟,所以大多数学生内心时常会感到迷茫,在人际交往中容易产生自卑、抑郁、嫉妒等不良情绪,缺乏对自我的认同和接纳。对于心理健康教育工作者来说,我们要做的就是如何来帮助他们走出内心的阴影,如何帮助他们树立信心,形成恰当的自我认同,以形成正确的世界观、人生观和价值观。

《新编大学生心理健康教育》这本书改变了以往以说教为主的教育读本行文模式,而是把心理理论知识贯穿到每节的心理故事中。该书还针对大学生所特有的心理特点,通过一系列的心理主题来解析他们在学习和生活中所经历的心理烦恼和挫折,并从树立心理健康新观念、大学生活的适应、人际交流和沟通、情绪调整、如何悦纳和完善自我、个性的塑造和发展、恋爱的技巧、职业的规划等方面阐述了大学生当前面临的现实问题及其心理调适方法,力图使大学生了解自我的心理健康状态、掌握适宜的心理卫生保健方法,以达到增强心理健康自我教育的成效,最终使大学生能够做到心理的自我管理、自我服务和自我教育。

本书是一本具有科普性和自学性质的心理健康教育读本,可以作为在校大学生健康成长的指导用书,还可以作为广大教育工作者、心理学爱好者和学生家长的参考资料。相信本书可以成功引导大学生们正确对待自己、他人和社会,正确面对困难、挫折和荣誉,加强心理健康教育和保健,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。也希望本书能够吸引广大教师和大学生的注意与兴趣,并为大学生的心理健康教育工作带来更多的启发和生机。

吴少怡

山东省高校心理健康教育协会常务副会长

山东大学心理健康教育与咨询中心主任

2012 年 5 月 30 日

前 言

卡伦·霍尔奈在《神经症与人的成长》中说:人生而具有自我实现的倾向。卡伦·霍尔奈相信:如果移除了障碍,人自然地会发展为成熟的、充分实现自我的个体,就像一颗橡树籽成长为一株橡树。

作为高等院校的心理教师,我们在工作中荣幸地见证了一颗颗橡树籽成长为一株株橡树的过程,学生们向上生长的巨大力量所展现的人性光辉,总是令我们感佩不已。编写一本适合高等院校学生阅读,能够帮助他们为自己移除障碍的书,一直是我们的心愿。

当前,我国大部分高校大学生们从紧张、封闭的高中生活中走出来,进入期望已久的大学校园,开始了属于自己的崭新生活,离开父母、老师无微不至的关怀和照顾,投入到相对独立、必须自己面对和解决问题的微型社会中,如何激发大学生自身成长的积极力量,帮助他们尽快调整心态,树立明确的生活目标,妥善处理各种人际关系,调节自身起伏的情绪,自主搞好专业学习,并尽早做好大学生涯规划及职业规划,是高等院校心理健康教育工作会议义不容辞的责任。

问题取向的心理健康教育往往过多地强调大学生的问题,而忽略了问题背后隐藏着的积极意义,这不仅会误导大学生,以为心理学就是一门找病、治病的学问,让人望而生畏,还会对所谓的问题产生消极的强化作用。其实,“问题本身从来不是问题,如何看待问题才是问题”。每个大学生内心都有足够的力量去促进自己的成长,已经成为我们的信念。因此,该教材的撰写从走进大学说起,分别就人际关系、情商培养、人格完善、学习管理、恋爱交往、职业规划、生命意义等一系列关乎学生个人成长的方面展开叙述,共分十篇,每篇分设心灵物语、小小开胃菜、主题阅读、主题活动、自我测试五个方面,旨在让学生通过自我阅读,能够从不同的角度更好地进行自我思考、自我学习、自我探索、自我成长。

由于编写时间和水平有限,尚有部分内容表达不够完善,特别需要说明的是最后一篇“人生的价值和意义”。面对如此重要和宏大的命题,我们几经易稿,均感觉不妥,最终决定采用文摘的方式,直接向年轻的学子们呈现那些充满智慧、发人深省的文字,希望借此打开一扇窗户,让大学生们能够循此走进更广阔、更深厚、更高远的精神世界。

山东省高校心理健康教育协会常务副会长、山东大学心理健康教育与咨询中心主任

吴少怡教授曾多次到编者所在学院讲学并指导工作,中科院注册心理治疗师李仑老师是编者学习团体治疗的老师,不论在个人成长、专业发展,还是大学生心理健康教育工作方面,两位老师都曾经给予了我们无私的关心和支持,两位老师充满人文关怀的人格魅力、丰富的心理治疗临床经验、严谨的治学态度一直是我们学习的楷模。此次,两位老师又在百忙之中拨冗为本书撰写序和跋,我们深表感谢。

在编写过程中,我们参阅和借鉴了中外专家大量的文献资料,在此,向各位专家一并表示谢忱。受编者理论修养和实践所限,书中难免存在疏漏之处,敬请广大师生和同行以及各位读者们批评指正。

编 者

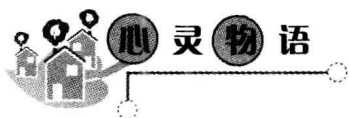
目 录

第一篇 掀起你的盖头来——什么是大学生心理健康教育	1
第一节 健康新理念	3
第二节 大学生的心理健康问题	5
第三节 大学生心理健康的标准	8
第四节 大学生心理健康教育的实质	10
自我测试	15
第二篇 扬起风帆——走进我的大学	17
第一节 适应概述	19
第二节 大学生中常见的适应问题及原因	20
第三节 大学生适应问题的对策及心理调节	25
自我测试	30
第三篇 沟通无极限——理解源自沟通	32
第一节 人际沟通概述	34
第二节 大学生的人际沟通	37
第三节 提高大学生的人际沟通能力	45
自我测试	54
第四篇 我的心情我做主——把握情绪,培养情商	58
第一节 情绪情感概述	60
第二节 大学生的情绪情感	64
第三节 大学生的不良情绪	70
第四节 大学生情商的培养	77
自我测试	85
第五篇 超越自我——悦纳、完善、超越	87
第一节 自我意识概述	89
第二节 大学生的自我意识	93

第三节 大学生自我意识的完善	97
自我测试	102
第六篇 人生剧本谁来写——个性塑造,平衡自我	104
第一节 人格概述	106
第二节 人格的影响因素	108
第三节 大学生常见的人格缺陷与调节	114
第四节 大学生健全人格的塑造	121
自我测试	129
第七篇 学海无涯“苦”作舟——我的学习管理	130
第一节 学习概述	132
第二节 大学生常见的学习心理问题与调节	138
自我测试	150
第八篇 爱的双人舞——尊重爱,学会爱	154
第一节 爱情概述	156
第二节 大学生恋爱的特殊性	159
第三节 大学生恋爱心理的困惑与调适	161
第四节 培养大学生健康的恋爱心理	164
自我测试	168
第九篇 我的未来不是梦——职业规划	172
第一节 大学生职业生涯规划概述	174
第二节 大学生职业生涯规划理论	176
第三节 大学生职业生规划的步骤	180
第四节 大学生职业生涯规划常用的方法	187
自我测试	191
第十篇 直视生命的骄阳——人生的价值和意义	193
第一节 毕淑敏散文选摘:给人生加个意义	195
第二节 维克多·弗兰克尔观点选摘:关于生命的意义	196
第三节 欧文·亚隆观点选摘:关于死亡	199
第四节 网络文摘:人生最后悔的 25 件事——没有做自己想做的事	202
自我测试	207
参考文献	209
代跋——懂得保养自己	210



掀起你的盖头来——什么是大学生心理健康教育

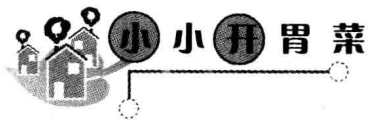


“大学生心理健康教育？怎么会开这样一门课呢？难道学校觉得我们都是心理问题儿童的童鞋吗？……”

几年来，不止一个学生如是告诉我们他们在看到课程表上“大学生心理健康教育”这门课时的困惑和不爽。这种对心理健康教育的误解及对心理问题的误解，让我们愈发感受到开设这门课的重要性和必要性。

当我们国家还习惯于用症状量表来测量一个人的心理健康状况时，西方很多国家早已采用幸福量表来衡量心理健康状况了，也就是说，心理健康状况与幸福感是息息相关的，一个人的心理越健康，他的幸福感也会越强，越能够享受生命，享受生活。

大学生心理健康教育，愿意陪伴你一起走在创造幸福的路上。



做一棵永远成长的苹果树

一棵苹果树，终于结果了。

第一年，它结了10个苹果，9个被拿走，自己得到1个。对此，苹果树愤愤不平，于是自断经脉，拒绝成长。

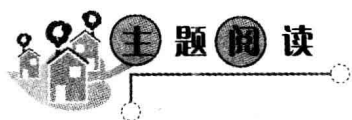
第二年，它结了5个苹果，4个被拿走，自己得到1个。“哈哈，去年我得到了10%，今年得到20%！翻了一番。”这棵苹果树心理平衡了。

但是，它还可以这样：继续成长。譬如，第二年，它结了100个果子，被拿走90个，自

己得到 10 个。很可能,它被拿走 99 个,自己得到 1 个。但没关系,它还可以继续成长,第三年结 1000 个果子……

其实,得到多少果子不是最重要的。最重要的是,苹果树在成长!等苹果树长成参天大树的时候,那些曾阻碍它成长的力量都会微弱到可以忽略。的确,果子固然重要,但成长才是最重要的。

在成长的路上,健康的心理起着非常重要的作用,正如乔治·斯格密所指出的:“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠,那么,健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑,才能一路披荆斩棘,最终夺取成功的桂冠。”



近几年来,高校心理健康教育工作发展迅速,也得到了国家教育部和各省市教育主管部门的高度重视。教育部先后于 2001 年、2002 年颁布了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》、《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》,明确了高等学校大学生心理健康教育工作的指导思想、主要任务、原则、途径、方法等,这就使我们明确了开展这一工作的重要意义和积极作用,从而探索新的工作思路,推动高等学校大学生心理健康教育工作健康发展。

长期以来,无病即健康的传统观念一直为许多人所持有,并且影响到医疗保健与卫生政策。然而,随着社会的不断进步,健康的问题越来越引起人们的关注,人们在重视生理健康的同时,也注意到心理健康的重要性。传统的健康观逐渐被新的健康观所代替。

心理健康教育是我们健全人格、开发潜能、适应社会的手段。目前各大院校都积极开展心理健康教育,培养合格的、符合时代发展的大学生。

第一节 健康新理念

一、健康是身心健康的统一整体

人不仅是一个生物体,而且是一个有复杂心理活动、生活在一定社会环境中的人。健康应该包括身与心两个方面。1948年,世界卫生组织把健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这一定义标志着人类对健康的理解从生理的、个体的理解发展到心理的、社会的理解。

在上述认识的基础上,世界卫生组织又具体规定了健康的10条标准:

- (1) 有充沛的精力,能从容不迫地应付日常工作和工作的压力而不感到过分紧张;
- (2) 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;
- (3) 善于休息,睡眠良好;
- (4) 能适应外界环境的各种变化,应变能力强;
- (5) 能够抵抗一般性的疾病和传染病;
- (6) 体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂的位置协调;
- (7) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑无炎症;
- (8) 牙齿清洁、无空洞、无病菌、无出血现象,牙龈颜色正常;
- (9) 头发有光泽,无头屑;
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松自然。

1998年,世界卫生组织又对健康做了进一步的解释:健康应包括身体健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康。有关学者也提出了具有现代意义的新的健康观:健康应该是能对抗紧张,经得住压抑与挫折,积极安排自己的各种生活及活动,智慧、情感和躯体能融为一体,物质生活和精神生活充满生机,并且富有文明的意义。

二、健康的核心——心理健康

根据上述全面健康的观点,健康包括四大要素:生理平衡(没有身体疾病)、心理稳定(没有心理障碍)、社会成熟(具有社会适应能力)、道德健康(良好的品质)。四者相互联

系交互影响。一方面,身体疾病可以影响个体的正常心理活动,强烈、持久的心理刺激也可以导致身体健康的下降;另一方面,心理健康与社会成熟密不可分,二者互为因果。而道德健康在某种意义上属于心理健康的范畴。随着社会的发展,正如长期以来人们重视身体健康一样,现在人们逐渐重视心理健康。它在健康中的地位越来越重要,尤其在竞争日益激烈的信息时代,心理健康在某种程度上将成为人类健康的“核心”。那么,究竟什么是心理健康呢?

世界卫生组织把心理健康定义为:一种持久高效而满意的心理状态。在这种状态下,生命具有活力、潜能得到开发、价值得以实现,是自身环境的最佳功能状态,而不是十全十美的状态。世界卫生组织同时提出心理健康的具体标志:身体、智力、情绪十分调和;能适应环境,人际关系和谐;能正确评价自我、意志健康、人格健全、有幸福感;在工作中能充分发挥自己的能力,能高效率地生活。

马斯洛、密特尔曼在《变态心理学》一书中,把心理健康的标准概括为以下十个方面:有足够的自我安全感;能充分了解自己,并有恰当估计自己的能力;生活理想切合实际;不脱离周围现实环境;能保持人格的完整与和谐;具有从经验中学习的能力;能保持良好的人际关系;能适度地宣泄情绪和控制情绪;在符合社会规范的情况下,能有限度地发挥个性;在不违背社会规范的前提下,能适度地满足个人的基本需要。

我国学者马建青在其主编的《心理卫生学》中,提到心理健康的标准为:智力正常;善于协调与控制情绪,心境良好;具有较强的意志品质;人际关系和谐;能主动适应和改造现实环境;保持人格的完整与健康;心理行为符合年龄特征。

我国学者王效道提出的心理健康评估的标准是:适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力及康复能力正常。同时,提出判断心理健康的三原则:心理与环境的统一性;心理与行为的完整性;人格的稳定性。

综上所述,一般认为心理健康是指一种持续的心理状态,个体在这种状态中,其认识活动、情绪反应、意志行动处于积极的状态,而且保持良好的个性心理,具有适当的调控能力,并能充分发挥其身心潜能。它包含两层含义:第一,没有心理疾病,这是心理健康的最基本的条件,如同身体没有疾病是身体健康的最基本的条件一样;第二,有一种积极发展的心理状态,这是心理健康最本质的含义,它意味着要消除一切不健康的心理倾向,使一个人的心理处于最佳的发展状态。

从心理上看,心理健康的人能够乐观向上,对自己抱持肯定的态度,认识自己的潜

能、优点与缺点,并能发展自我;其认知系统和环境适应系统能保持正常、有效的运作;在发展自我的同时有良好的人际关系;在现实生活中既能顾及生理需求也能顾及社会的道德规范,同时还能面对现实问题积极调适,具有良好的心理适应能力。

从社会行为上看,只有心理健康的人才能成为全面发展的人。心理健康的人能很好地适应社会环境,以积极的人生态度参与社会竞争,具有良好的挫折承受能力,能正确处理人际关系,其行为习惯符合生活环境和文化的习俗,其扮演的角色符合社会的要求,与社会保持良好的接触,并能为社会作出一定的贡献。因此,界定心理健康的标准时,一般应该考虑自我意识水平、环境适应、人际交往能力、情绪控制能力、智力水平、个性心理特征的稳定性及心理过程的完整性等因素。

讨论:心理健康很容易达到吗?我们自己是一个健康之人吗?

第二节 大学生的心理健康问题

一、大学生的心理特点

同中学生相比,大学生在身体的成长与心理的发展方面呈现出许多新的变化与特点。大学生正处于身体发育的第二个高峰期,各器官、系统的机能日益成熟,身体形态日益稳定。在心理方面,由未完全成熟向成熟迅速过渡。具体地说,大学生心理发展主要表现在以下几个方面。

(一)智能发展达到高峰

人的智能是先天因素、教育因素、个人努力等几个方面共同作用的结果。大学的环境为智能的开发提供了良好的条件,大学生的身心特点又决定了大学期间是智能发展的关键时期。在这一时期,大学生能否使自己的观察力、记忆力、思维力、想象力、注意力等基本心理特征获得应有的正常发展,对于能否顺利地完成学业、奠定未来发展的基础具有重要意义。

(二)情绪情感日益丰富

中小学生的情绪变化主要来自外部刺激,而大学生的情绪变化主要源于内部需求结

构的变化。大学生多方面需要的产生,使其情绪日益丰富而激烈,表现出波动与不稳定的特点。随着学校与社会的影响,大学生的情感也迅速走向成熟。

(三) 自我意识明显增强

大学生脱离了原来熟悉的生活环境与父母的呵护,生活空间骤然扩大,独立感、成人感迅速增强,自我意识也明显增强。他们开始重视自我评价与自我表现,同时渴望得到他人的认可。

(四) 性意识迅速发展并渐趋成熟

大学生正处于青年中期,生理发育已经基本完成,性意识逐渐增强并明朗化。性意识的发展使大学生开始按照性别特征来塑造个人形象,并开始对异性关注与追求,恋爱也成为大学生们的向往。

(五) 个性张扬,思想开放,思维活跃,接受新事物较快,很少有传统观念的影子

改革开放以来,东西文化的交融,社会价值观念呈现多元化的特点。生长在这一时期的青年学生被称为“新新人类”。他们的思想很少受传统观念的影响,个性张扬、思维活跃,接受新事物快,重视个人的价值、需要与尊严,重视自我价值的实现,比较讲究个人的生活享受,关注人的个性化。总的来说,当代大学生有比较高的智力水平,有强烈的求知欲,有较稳定的情绪,乐观自信,有年轻人的朝气与活力,敢于竞争、努力向上,积极进取,有较完善的自我意识,拥有良好的人际关系,对社会与现实有客观的认识,接受新事物快,适应良好。

二、当代大学生心理上出现的新问题

生长在一个经济快速发展时期的大学生可谓幸福,但也面临着新的挑战压力与危机。由于竞争日益激烈,能源、环境危机,大学生就业危机等,现在的孩子从小就感到竞争的压力,人际关系日趋复杂。因此,当代大学生在心理上出现了一些新的问题。

(一) 自我中心意识明显,很少体会到别人的感受

当代大学生大多出生于20世纪80年代,生长在经济快速发展的时期,生活在比较富

足的环境中,没有历史造成的沉重的苦难经历。社会竞争意识凸显却缺乏有序的环境,社会规则和规范意识相对淡漠。当代大学生大多为独生子女,据调查统计,他们占在校生人数的 62.5%。童年时期缺乏同龄伙伴,父母的溺爱使其缺乏对生活的体验和感悟,情感体验肤浅,心中往往只有自己,很少站在别人的立场看问题。

(二)行为举止易与习俗冲突,而不被社会接纳,进而产生敌意和逆反心理

由于受中国传统观念的影响较小,思想意识与现实容易发生冲突,在心理上觉得自己的权利没有得到尊重,因此出现逆反心理,人际关系紧张。

(三)急功近利,盲目攀比,缺乏执著的奋斗精神

社会的转型、市场经济的大潮使社会经济利益面临着新的调整与改变,市场经济本身的负面效应及某些传媒的误导,使得当前社会上拜金主义、享乐主义和极端个人主义的思想迅速滋生与蔓延。社会价值导向失衡,引起青年学生的人生观、价值观强烈震荡。媒体宣传的“造星运动”,使许多人一夜成名、一夜暴富,这对青年学生产生的负面影响极大。他们也幻想自己有朝一日奇迹发生,一夜成名。而对于成功人士的奋斗史则视而不见,不注重能力的积聚与培养。表现在学习上就是,眼前有用的学点,眼前无用的不学。总之,容易出现极端浮躁的心理现象。

(四)适应能力差,受挫折后容易自我封闭

到大学新环境后,这些家庭中独生子女开始独立生活,再加上学习方面、人际关系方面的新问题,有些学生出现了悲观、焦虑、失落、自卑等不良情绪。学习无效率,生活无趣味,把自己的情感封闭起来。若再有应激事件发生,就很容易极端发泄,造成严重后果。

(五)弱势学校中学生的心理压力表现更为突出

弱势学校的教育条件与名校有很大的差距,再加上学生的就业压力、经济贫困等原因,导致学生出现自卑和心理过敏等问题。很多学生在中学阶段成绩一般,他们缺乏成功的体验与成就感,缺乏自信心,容易受到紧张、焦虑等心理问题的困扰,心理问题引发的的事件层出不穷。

第三节 大学生心理健康的标准

根据大学生所具备的年龄特征、心理特征和社会特征,大学生心理健康的基本标准可以概括为以下几个方面。

一、智力正常

智力是指人们认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,包括观察力、注意力、记忆力、思维力和想象力。智力正常是人们从事一切活动的最基本的心理条件,它是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化的心理保证,是大学生心理健康的首要标准。智力正常表现在:能保持浓厚的学习兴趣和强烈的求知欲;智力因素在学习中能积极协调地发挥作用;能保持较高的学习效率,掌握有效的学习方法;能从学习中获得满足感和快乐感。

二、情绪稳定

情绪稳定是指有机体对外界刺激引起的生理和心理变化的一种态度体验,也是影响心理健康的一个重要因素,对人们的工作、学习、人际关系有重要影响。情绪异常往往是心理疾病的先兆,情绪稳定的大学生经常保持积极愉快的心境,热爱生活,对未来充满希望,善于控制和调节自己的情绪,遇到挫折时,情绪反应适度,并能泰然处之。

三、意志健全

意志是人自觉地确定目标并支配与调节其行动,克服困难达到预定目标的心理过程。意志健全主要体现在行动上的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面。对大学生来讲,就应该有明确的学习和生活目的,并有坚定的信念和自觉的行动;在各项活动中具有坚韧性、果断性、独立性和较高的自制力;具有充分的自信心、高度的责任感和使命感,能克服不良习惯与克制不良欲望,抵御不正当的诱惑。

四、意识清醒

自我意识是指人们对自己及自己与周围环境关系的认识和体验,也是人们认识自己和对待自己的统一。大学生是在环境中、与他人的相互关系中认识自己的,心理健康的大学生在自我认知方面有“自知之明”,能客观正确地评价自己,自信、乐观,既不妄自尊大,也不妄自菲薄、自暴自弃;在自我体验方面,自尊自爱,自我肯定而不是自轻自贱;在自我控制方面,自主、自强、自律,能促进自我全面发展与完善。

五、人格统一

人格通常也指个性,人格统一是指人格作为人的整体精神面貌能够完整和谐地表现出来,这是大学生心理健康的核心因素。大学生人格统一的标志是:有正确的信念体系和世界观、人生观,并以此为核心,把需要、动机、兴趣、理想及气质、性格、能力统一起来,和谐发展;具有正确的自我意识,不产生自我统一性的混乱,表里如一;能够抵制口是心非、阳奉阴违等人格分裂的不良倾向,更不能出现双重人格与多重人格。

六、人际关系和谐

人际关系和谐是大学生心理健康的重要保证。心理健康的大学生敢于交往、乐于交往、善于交往;有着广泛而稳定的人际关系;在交往中能用真诚、宽容、理解、信任的态度与人相处;能理智地接受和给予爱;与集体保持协调的关系;在人际交往中能正确处理人际冲突,化解矛盾,处理好竞争与互助的关系。

七、行为反应适度

人的心理特征是随着年龄的增长而不断发展变化的。在人生的不同年龄阶段,都有相应的心理行为表现。心理健康的人,认识、情感、意志、行为都是符合其所处年龄阶段的基本特征的。大学生正处于朝气蓬勃的青年阶段,因此,心理健康的大学生应是精力充沛、勤学好问、反应敏锐、积极探索、勇于创新、不断进取的,而不应是老成迂腐、保守落后或天真幼稚、过于依赖。