

为成长导航

——大学生心理健康教育



主 编 余孟辉

副主编 徐 军 黄要知

湖南师范大学出版社

前言



加强和促进大学生心理健康教育，是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措，是促进大学生健康成长，培养高素质合格人才的重要途径，是加强和促进大学生思想政治教育的重要任务。

当前大学生面临的学习、生活和就业压力明显增大，由此导致学生心理问题明显增多。大学生心理健康问题涉及大学生生活的各个方面，加强和促进大学生心理健康教育的重要任务是：宣传普及心理健康知识，帮助大学生认识心理健康对成长成才的重要意义；介绍增进心理健康的方法和途径，帮助大学生培养良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，有效开发心理潜能，培养创新精神；传授心理调适方法，帮助大学生消除心理困惑，增强克服困难、承受挫折的能力，珍爱生命、关心集体，悦纳自己、善待他人；建立大学生心理健康的危机干预机制，努力减少大学生因心理问题而引发的人身伤害事故。为此，我们根据多年的工作经验，在吸取大学生心理健康教育众多先进理论成果的基础上，编写了本书。

本书以普及心理健康知识，为大学生提供心理健康指导为出发点，力求体现以下特点：

(1) 针对性。即针对大学生在大学学习过程中面临的主要问题安排编写内容。

(2) 参与性。既可把本书作为教材，也可作为大学生自学材料，让读者自主参与并明确自身问题。

(3) 可读性。本书力求通俗易懂，把抽象的知识具体化，引用了大量的案例，补充了阅读材料，做到理论联系实际，达到学以致用效果。

(4) 操作性。本书的内容既有利于阅读、掌握理论知识，也有利于操作。在每章后增加了教学互动、心理自测等内容，有利于教师教学，也有利于读者更好地了解自己，不断完善自我。

本书采用集体讨论、分头执笔、相互修改的方式完成。全书共计十个章节，其中余孟辉负责完成第二章、第三章、第四章、第十章的编写工作，徐军负责完成第一章、第五章、第六章、第七章、第八章的编写工作，黄要知负责完成第九章的编写工作。湖南心理学会秘书长、湖南师范大学心理学教授阎平对本书进行了审定。在本书的编写过程中，参阅了国内外许多专家学者最新的研究成果，限于篇幅未能列出，在此谨向他们致以崇高的敬意和衷心的感谢！

我们认为，注重心理疏导工作的基础在于承认人的心理因素对于人的外在表现的影响，而探索被教育者的心理背景和状态，需要本着人文关怀的精神和心理学基本知识，在了解基本的

心理背景以后，寻找合理的辅导途径。只有这样，我们才能在工作中通过更加贴近学生的方式，将以人为本的理念适用于心理健康教育的实际工作中。真诚希望专家、同行以及广大读者对本书的不足之处提出意见和建议。

编者
2013年7月

目录



第一章 健康人生 从心开始——大学生心理健康教育概论	001
第一节 心理与健康	003
第二节 大学生心理问题及其症状	013
第三节 大学生心理健康教育的功能及意义	020
第二章 我的大学我做主——大学生环境适应与心理健康	027
第一节 大学生的适应心理问题	029
第二节 大学生适应心理问题的调适	035
第三节 大学生怎样处理各种人际关系	039
第三章 莫愁前途无知己——大学生人际关系与心理健康	047
第一节 大学生人际关系概述	048
第二节 大学生人际交往的不良心理	057
第三节 大学生良好人际关系的建立	061
第四章 我的角色我来演——大学生人格发展	071
第一节 人格概述	072
第二节 人格的影响因素	084
第三节 大学生健全人格的培养与发展	090
第五章 做情绪的主人——大学生的情绪与心理健康	099
第一节 情绪概述	100
第二节 大学生的情绪	106
第三节 大学生的情绪问题	110
第四节 大学生的情绪调适与管理	119

第六章 架一道天梯让你登——大学生学习心理与健康	127
第一节 大学生学习的心理基础	128
第二节 大学生学习心理障碍与调适	133
第三节 大学生学习能力的培养	139
第七章 想说爱你不容易——大学生恋爱与心理健康	151
第一节 大学生恋爱心理特点	152
第二节 大学生恋爱中存在的问题	159
第三节 大学生恋爱心理的调适	162
第八章 里面的世界很精彩 里面的世界很无奈——大学生网络心理与健康	171
第一节 大学生上网心理	172
第二节 网络对大学生心理的影响	175
第三节 网络人际关系	182
第四节 大学生网络心理调适	184
第九章 阳光总在风雨后——应对挫折与压力	189
第一节 压力与挫折	191
第二节 大学生常见的挫折及原因	202
第三节 学会应对压力与挫折	209
第十章 历经风雨见彩虹——大学生常见心理障碍与危机干预	215
第一节 大学生常见心理障碍	216
第二节 大学生心理危机干预与自杀预防	232
第三节 大学生生命情感教育	237
参考文献	248

第一章 健康人生 从心开始



——大学生心理健康教育概论

你知道吗?



- 大学生心理健康的标准是什么?
- 大学生有哪些常见的心理问题 and 心理障碍?
- 大学新生要面临哪些新的变化?
- 怎样适应大学的生活?
- 我们为什么要学习?
- 怎样提高自己的学习能力?
- 人际交往对我们意味着什么?
- 如何掌握人际交往的技巧?
- 大学生应树立怎样的恋爱观?
- 怎样处理爱情与学业的关系?
- 怎样进行职业生涯规划设计?
- 求职前应做好哪些心理准备?
- 网络对大学生心理的影响?
- 大学生心理危机干预与自杀预防?
- 怎样应对生活中的挫折与压力?
- 你是一个什么样的人?
- 你想成为一个怎样的人?

★心理小故事★

从前，一位老太太有两个女儿，大女儿嫁给了一个做雨伞的，二女儿嫁给了一个做草帽的。自从两个女儿出嫁后，老太太就没过过一天舒心的日子。天晴了，老太太开始担心：这么好的天气，谁会买大女婿的雨伞呢？没人买雨伞，大女儿一家的日子可怎么过呢？下雨了，老太太又开始担心这么大的雨，谁会买二女婿的草帽呢？没人买草帽，二女儿一家怎么过呢？老太太整天生活在忧郁、担心之中，茶饭不思，人也日渐消瘦，导致后来卧床不起。两个女儿闻讯赶回来看望她，知道了母亲生病的原因后，及时开导她：以后，天晴了您就想，太阳这么大，二女婿的草帽生意一定好，小日子一定会越过越红火；下雨了，您就想，又下雨了，大女婿的雨伞一定更抢手，小日子一定会越过越好。果然老太太的病逐渐好了，脸上整天挂着满足而幸福的微笑。

故事中的老太太由于不正确的思维方式导致心理不健康，最终影响身体健康。可见心理健康对一个人身心的发展是多么的重要。

第一节 心理与健康

随着科学技术与社会经济水平的不断发展，人们对健康概念的认识也在逐步深化，现代生命观、现代健康观与现代教育观都对健康的核心——心理健康提出了更高的要求。重视心理健康教育，提高全民心理素质，不仅是社会发展的需要，而且也是人类自我完善的客观要求。作为新世纪的大学生，提高心理健康水平，更是完善自我人格、提高综合素质的首要任务。

一、心理

(一) 心理现象

心理现象是指人的心理活动及其表现形式。人们在生活实践中与周围环境、事物相互作用，必然有这样或那样的主观活动和行为表现。这就是人的心理活动，简称心理。

人的心理现象由心理过程和个性心理两个方面组成。心理过程和个性心理是人的心理活动的基本形式，也是人的心理活动表现的重要方面。

1. 心理过程

心理过程即人的心理活动过程。人的心理过程就其性质与功能的不同，分为认识过程、情感过程和意志过程。

(1) 认识过程

我们在校园漫步时，可以听到悦耳的歌声，看到美丽的花朵，嗅到扑鼻的芳香。我们在上课时，思考老师提出的问题，记住学过的知识，回忆经历过的各种各样的事情，等等。上述“听到”、“看到”、“嗅到”、“思考”、“记住”、“回忆”等就是认识过程，它贯穿于我们的学习、

工作、发明、创造之中。

(2) 情感过程

人们在认识世界的基础上,会产生喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧等情感活动。我们看到齐白石的一幅虾趣图,会产生愉悦的美感;听到奸商坑骗消费者的消息,会产生非常愤怒的情绪。上述喜怒哀乐的过程就是情感过程。

(3) 意志过程

根据学习的和工作的要求,学生积极学习,努力工作,控制自己去克服重重困难,圆满地完成的过程,就是意志过程。意志过程是人的主观能动性的集中表现。

认识、情感、意志过程之间有着不可分割的密切联系。人在认识事物时必然要产生一定的感情。例如,一个人对祖国的改革开放政策认识得越深刻,对祖国的感情就越深厚。“知之深,则爱之切。”有了积极的感情,就能产生坚强的意志行动,努力去完成各项任务。可见,在认识基础上可以产生情感、意志。反过来,情感和意志对认识也可以起到推动作用。三者是辩证统一的。

2. 个性心理

认识、情感、意志这三种心理过程都是人的心理活动的共同现象,除此以外,每个人的具体心理活动都还有独特的个性心理现象。个性心理主要表现在两个方面:个性倾向性和个性心理特征。

(1) 个性倾向性

个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向和人对客观事物的稳定的态度。其中主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。

个性倾向性是从事各项活动的基本动力,决定着人的行为的方向。一个人的个性倾向是在实践活动中逐渐形成并发展起来的,它反映了一个人与客观环境之间的相互关系,以及一个人特殊的生活环境和经历。在儿童期,支配其心理活动与行动的主要个性倾向是兴趣;在青少年期,理想逐渐上升到主导地位;青年晚期和成年期,人生观和世界观支配着人的整个心理与行为,成为其主导的个性倾向。

当一个人的个性倾向成为一种稳定而概括的倾向时,就成为自己对他人、对自己、对某事的一贯态度并采取相应的行为方式,从而构成了一个人独特的性格特征。

(2) 个性心理特征

个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点,这种稳定的心理特征是个性倾向性稳固化和概括化的结果。它包括能力、气质和性格。

能力是一个人顺利完成某种活动的心理特征。如有人聪明,有人愚笨,有人具有音乐才能,有人具有绘画才能,有人具有数学才能,有人具有文学才能等。

气质是一个人心理活动的动力特征。一个人的气质特征主要是高级神经系统的特征(如强度、平衡性、灵活性)在心理活动动力上的表现。

性格是指一个人对客观现实的稳固态度并与之相适应的行为方式所表现出来的稳定的心理特征，它在个性中具有核心意义。

（二）心理的实质

辩证唯物主义认为：心理是脑的机能，是客观现实的能动反映。也可以概括地说，心理是人脑对于客观现实的能动反映。

1. 心理是脑的机能

人脑是一种结构上极为复杂，机能上极为灵敏的物质。当人脑由于外伤或疾病而遭受破坏时，人的心理活动就会部分或全部失调。如枕叶受损，人就变盲；顶叶下部跟颞叶、枕叶相邻的部位受损，阅读就会发生困难；人的头脑受到剧烈震荡，就会产生幻觉、错觉和遗忘。这些事实证明，心理是脑的机能，脑是心理的器官。

2. 心理是客观现实的能动反映

客观现实包括自然条件、社会环境、教育影响、他人言行等，这些是人的心理活动内容的源泉。一个人如果不接触客观现实，闭目塞听，与世隔绝，那么心理也就成为无本之木、无源之水。人的心理活动是在接触社会生活实践、与人交往中产生和发展的。离开了生活实践，要么不能形成人的心理，要么失去已形成的正常心理。众所周知的印度狼孩卡玛拉，至8岁时被人从狼的世界中发现，当时她仅相当于6个月婴儿的心理发展水平。事实说明，客观现实和社会生活实践是人的心理活动和发展的源泉。同时，人脑对于客观现实的反应不是简单的“镜像”，而是人在社会生活实践中积极能动的映象。同样的事物，于不同的人有不同的反应；于同一人，在不同的情境之中的反应亦往往相异。如肥肉，有人称腻，有人贪食，平日吃着香，有病则不欣赏。另外，人总是主动地把外界事物变成自己的观念，客观的东西反映到主观上来，又通过实践使主观见之于客观，变主观的东西为客观的东西。于是，人可以操纵事物，认识本质，创造财富，创造世界，并且在反映客观现实的过程中产生各种各样的体验，增长各种各样的见识和才干，也塑造自己独具的特性，形成不同的心理特征。

（三）人的心理发展

1. 人的心理发展的概念

现代终身发展观认为：人的心理发展是指个体从降生到成人，再到老年的心理的发生、发展和变化的过程。从降生到成人是人对客观现实反映活动的扩大、改善和提高的积极阶段。在这个阶段中，人的心理活动由简单到复杂、由迟钝到灵活，人的神经机能从低级向高级水平发展。老年期的心理发展则是由积极逐渐转向消极，出现衰退的变化。心理发展包括两个方面：一是知、情、意的发展；二是个性的发展。

2. 心理发展的规律

（1）心理发展具有一定的顺序性和阶段性

胎儿降生之后，他的各个生理器官都开始工作，于是心理活动也就开始了。例如，婴儿第一次用眼睛感受光的刺激，尽管他的感觉是懵懵懂懂的，但已经有了最简单的心理现象（初期

本能的视觉)。而后逐渐辨别色彩、动静的物体,以及奶瓶和妈妈的形象。这是一个逐渐的数量累积的变化。在此基础上会出现质的变化,由现象到本质、由具体到抽象的认识等。由于质变的出现,心理发展就达到了一个新的阶段,于是就表现出一般的、典型的、本质的心理水平上的特征,即心理的年龄特征。这些特征是有顺序的更替过程,前一阶段心理发展达到成熟的水平阶段,就自然而然地进入后一新阶段。在每一阶段内都表现着心理发展的数量变化,同时也都经历着一定的时间。

心理学家艾里克森将人的发展分为八个阶段,他将它称之为心理社会发展阶段。每一个阶段的发展任务和所形成的良好人格品质分别是:

1) 婴儿前期(0~2岁)——这一阶段的主要发展任务是获得信任感,克服怀疑感;良好的人格特征是希望品质。

这段时间,最值得注意的便是要固定“母亲”这个角色。是不是真的妈妈不重要,但是一定要固定一个人,比如爸爸、祖父母等,让孩子建立起信任感。如果建立得好,他(她)就是一个乐观的人。

2) 婴儿后期(2~4岁)——这一阶段的主要发展任务是获得自主感,克服羞耻感;良好的人格特征是意志品质。

这段时间主要培养孩子自主进行大小便的能力,而且要让他(她)独立克服一些小困难。对于两岁的孩子,要培养他的无所不能感,对孩子以表扬、赏识为主。3岁开始,父母要客观评价他的行为,该批评要批评。3~4岁,孩子开始人生第一反抗期。父母过于严厉,或者溺爱,会让孩子意志品质出现问题,长大后容易产生严重的精神内耗,影响个人成长。

3) 幼儿期(4~7岁)——这一阶段的主要发展任务是获得主动感,克服内疚感;良好的人格特征是目标品质。

这段时间父母要客观评价孩子,不能一味表扬或一味批评,让孩子建立自信的同时,也能客观对待自己 and 他人。

4) 童年期(7~12岁)——这一阶段的主要发展任务是获得勤奋感,克服自卑感;良好的人格特征是能力品质。

5) 青少年期(12~18岁)——这一阶段的主要发展任务是形成角色同一性,防止角色混乱;良好的人格特征是诚实品质。

6) 成年早期(18~25岁)——这一阶段的主要发展任务是获得亲密感,避免孤独感;良好的人格特征是爱的品质。

7) 成年中期(25~50岁)——这一阶段的主要发展任务是获得繁衍感,避免停滞感;良好的人格特征是关心品质。

繁衍感不是单指生育,更多的是指事业的发展。中年人的职业发展主要表现在工作满意度和工作绩效。

8) 成年后期(50岁以后)——这一阶段的主要发展任务是获得完善感,避免失望或厌恶

感；良好的人格特征是智慧、贤明品质。

(2) 心理发展速度的不均衡性

人的心理发展速度是不均衡的。首先，是在同一心理现象的发展方面的不均衡，如3岁以前的记忆发展速度慢，童年期机械记忆发展较快，青年期和成年期理解记忆发展很快，老年期记忆力逐年衰退。其次，表现在不同心理现象的发展方面的不均衡，有些人能力成熟较早，发展成为“早慧”；另一些人发展较晚，表现出“大器晚成”。

(3) 心理发展的稳定性和可变性

人的心理发展，在一定的条件下发展的顺序和每一阶段的变化过程、速度等，大体上是相同的，这是稳定性的表现；相反，在不同条件下，人的心理发展水平则表现出差异，就是可变性。例如，有一对同卵双生子，一个原先住在农村，后读大学，其智商116分；而她的同卵双生妹妹，始终住在森林地带，其智商仅92分。

心理发展的可变性受环境、教育条件变化的影响，是个体实践中以正确的方式努力活动的结果。

心理发展的稳定性和可变性都是相对的。随着各种条件的改变，各心理阶段的发展都有一定的变化，这种变化也具有阶段性、稳定性。

(4) 心理发展的个别差异

人的心理发展有个别差异，这种差异是由遗传、环境、教育诸因素造成的。

首先，表现在不同的人同一心理方面的发展速度和水平上的差异。例如，同班的3个同一年龄的学生，一个机械识记能力强，另一个则表现出意义识记能力强，还有一个识记得快，忘得也快。

其次，表现在不同的心理方面相互关系上。例如，有些学生理解能力强，记忆力也强；有些学生理解能力差，记忆力也差。

第三，表现在不同个性心理倾向上，也就是同年龄的学生具有不同的兴趣、爱好和性格，等等。

(四) 大学生具有哪些心理特点

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。

生物学与心理学的研究表明：人的身体生理机能的发展是心理发展的物质基础。人从出生到成熟，生长发育要经历两次高峰。第一次是一岁左右，第二次是十一二岁到十七八岁的青春后期。大学生正处于身体生长发育的第二个高峰的后期。这一时期骨骼趋于定型，各器官、各系统的机能日趋成熟，身体形态日趋稳定。

大学生心理发展方面的主要表现是：由未完全成熟向成熟迅速过渡。一方面，大学生觉得自己长大了，成人感明显增强；另一方面，又摆脱不了对父母、老师的依赖，独立性与依赖性并存。具体地说，这一时期大学生心理发展主要表现出下述特点：

1. 智能发展达到高峰

人的智能是先天因素、教育影响、个人努力等几个方面共同作用的产物。大学的环境为智

能的开发提供了良好的条件。在这一时期，大学生能否使自己的观察力、记忆力、思维力、想象力及注意力等基本心理特征获得应有的正常发展，对于能否顺利地完学业、奠定未来发展的基础具有重要意义。

2. 情绪情感日益丰富

与中小学生的变化主要来自外部刺激相比，大学生的情绪变化主要源于内部需求结构变化；与成年人情绪较稳定相比，大学生由于正处于声带发展期，经常表现出波动性较大的不稳定性特点。大学生的多方面需要的产生，使得其情绪日益丰富而激烈。随着大学生所受教育程度的提高及学校、社会环境的影响，大学生的情感也在迅速走向成熟。

3. 自我意识明显增强

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

4. 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性形象，并开始了对异性的关注与追求。此时，恋爱过程也构成了大学生心理发展过程中的一个重要内容。

二、健康

(一) 健康新概念

1. 什么是健康

从古至今，人类一直在追求着健康。拥有健康是每个人的期盼，那么到底什么是健康呢？

提到这个问题，很多人都会回答，健康不就是没病吗？这种回答不能算错，但也不能算对，至少不能算全对。因为它只注意到生理上存在健康问题，而忽略了心理上同样也存在健康的问题。

下面是 20 道有关心理健康的测试题，请你仔细阅读下面的每一个问题，然后做出回答：

(1) 当你弄伤了自己，不管是割伤、扭伤、骨折还是接受了外科手术，你是否康复得比其他人快？或比医生所预料的要快？

(2) 当你受到侮辱、挫折、失恋、拒绝、轻视或漠视时，你是否能在一两天内即能恢复一向的乐观情绪？

(3) 当你做了一些你实在不愿做的事，并且做完后不久即感到后悔时，你能否很快就原谅自己，并继续你的工作，而不是长久地沉溺在自责中？

(4) 你目前是否在培养和增强自己的能力，以完成看来是你生命中最重要事情？

(5) 每一天你想做的所有活动（如穿鞋，将衣物从洗衣机中取出，将柜顶的坛子取下来等）是否都能做到，有没有感觉不适或使你累坏呢？

- (6) 你最近是否开始实行一项新计划或开始一项新工作, 或对自己的生活有一种新的尝试(例如在家中安装一种节能装置, 或学习一种乐器等)?
- (7) 你参加宴会、舞会、音乐会或看电影时, 是否能得到很多快乐?
- (8) 你是否酷爱运动, 能玩多种运动项目呢?
- (9) 你的耳垂是否平滑呢(有斜角的折痕便不算平滑)?
- (10) 你起床后, 是否在数分钟后就会感到充满活力、渴望工作?
- (11) 你是否渴望能种些花或蔬菜?
- (12) 你最近是否经常发脾气叫人滚开、闭嘴或别管闲事?
- (13) 你是否发觉自己在淋浴、开车或在屋内时常唱歌?
- (14) 你是否时常微笑?
- (15) 你是否穿着一双合脚而舒适的鞋子?
- (16) 你是否感到深呼吸是一种享受? 你是否在无需奔跑的时候亦渴望能奔跑?
- (17) 你时常感到很快乐吗?
- (18) 当你照镜子时, 是否经常能喜欢自己的形象?
- (19) 当你照镜子时, 镜子中你的姿势是否好看?
- (20) 你是否深爱着某一个人? 是否亦感到被对方同样深爱着? 或者你对某一样重要的东西是否有一种深切甚至热烈的爱恋, 觉得它比你自己本身更重要和更持久?

评价规则:

假如你的答案是“否”, 给自己记 0 分; 假如你的答案有部分程度是“对”, 给自己记 1 分; 假如你的答案完全是“对”, 给自己记 2 分。最后将分数加起来, 然后再根据后面的“标准”评估自己的心理健康状况。

结果解析:

假如你得到 40 分(满分), 那么你的心理已经比许多人健康; 如果得不到 40 分, 也不要担心, 因为无论你得到多少分, 每 1 分都代表一点健康, 都对你有帮助, 你可以将你自己认为是健康的象征写下来。事实上健康的象征比这里所提到的要多许多, 例如面色红润、身材苗条、热爱工作、热爱家庭、看起来比实际年龄年轻等。

事实上, 人除了拥有自己的躯体外, 更重要的是具有心理活动和社会属性。人是生理、心理及社会因素的复合体, 因此, 当我们谈到健康问题时仅仅注意生理健康显然是片面的。

早在 1948 年, 世界卫生组织就给出了关于健康的新的定义: 健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象, 而且是一种生理上、心理上和社会适应上的良好状态。这一定义标志着人类对健康的理解已从生理的、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, 能从容不迫应付日常生活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) 能够抵抗一般的感冒和传染病;
- (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, 齿龈颜色正常;
- (9) 头发有光泽, 无头屑;
- (10) 肌肉和皮肤富于弹性, 走路轻松自然。

1998年, 世界卫生组织又对健康问题做出了进一步解释: 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: 健康应是能对抗紧张, 经得住压抑和挫折, 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, 且富有文明的意义。

2. 健康的“核心”——心理健康

根据上述全面健康的观点, 健康至少包括四大要素——生理平衡(没有身体疾患)、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, 身体疾患可以影响个体的正常心理活动; 强烈的或持久的心理刺激也可以导致身体健康的下降。即生理问题可以引起心理的反应, 心理的失调也可以引起生理的改变。另一方面, 心理健康与社会成熟的关系更是密不可分, 二者互为因果。心理不健康就无从谈起社会成熟; 而社会不成熟也就无所谓心理健康。而道德健康在某种意义上属于心理健康的范畴。当然, 不同的社会阶段、不同的阶层、不同的需求群体, 对三者的重视程度也有很大区别, 三者健康中所处的地位也有某些差别。正如长期以来人们习惯于注重生理健康一样, 现在人们也已逐渐开始重视心理健康。后者在健康中的地位将会变得越来越重要, 尤其是在科技高度发达、竞争日益激烈的信息社会, 心理健康在某种程度上将成为人类健康的“核心”。

既然心理健康如此重要, 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是一种持续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。世界卫生组织同时提出了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; 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。

(二) 大学生心理健康标准

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概括为以下几个方面:

1. 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、思维能力和想象力。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。大学生智力正常表现：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；从学习中能获得满足感和快乐感。

2. 情绪稳定

情绪是指有机体对外界刺激产生的一种态度体验，也是影响心理健康的一个重要因素，对人们工作、学习、人际关系有着重要影响。情绪异常往往是心理疾病的先兆。情绪稳定的大学生能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。

3. 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。对于大学生来讲，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，抵御不正当诱惑。

4. 自我意识明确

自我意识是指人们对自己及自己与周围关系的认识和体验，也是人们认识自己和对待自己的统一。大学生是在现实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。

5. 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，不产生自我同一性的混乱，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。

6. 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。

7. 行为反应适度

人的心理特征是随着年龄的增长而不断地发展变化的。在人生的不同年龄阶段，都应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、勤学多问、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及过于依赖。

8. 社会适应能力良好

社会适应能力包括正确认识社会环境及处理个人和环境的关系。心理健康的大学生能在社会环境改变时，面对现实，对环境做出客观的认识和评价，主动调整自我以积极地适应环境；能和社会保持良好的接触，不断调整自己对现实的期待及态度，使自己的思想、目标、行为和社会协调一致；当社会环境出现负面变化时，不是被动消极地去适应，而是积极主动地去影响周围的环境，保持头脑清醒，不随波逐流、人云亦云等。

在判断大学生是否符合心理健康的标准时，应注意以下几点：

(1) 心理不健康与有不健康的心理不能等同。心理不健康是指一种持续的不良心理状态，偶然出现的一些不健康的心理和行为，不能认为是心理不健康或心理疾病。

(2) 心理健康与心理不健康或心理正常与心理异常之间没有绝对界限，在心理正常和心理异常之间有一个广阔的过渡带（包括心理健康状态）。

(3) 心理健康的状态是一个动态的变化过程，不是固定不变的，随着时间的推移、环境的变化及人们自身的成长，每个人的心理健康状态都会不断地发生变化。

上述大学生心理健康的标准只是一种相对衡量尺度，它只反映了大学生在适应社会生活方面应具有的最基本的心理条件，而不是心理健康的最高境界。

心理健康有三个层次：预防心理障碍的出现，即不患心理疾病是心理健康的最低要求；能够有效地学习、生活、交往是心理健康的第二境界；发挥自身潜能、促进自我价值实现、追求自身全面发展是心理健康的最高境界。我们每个大学生都应努力追求心理健康的更高境界，不断发展自我和完善自我。

★教学互动★

1. 微笑握手

全体同学起身离开座位，面带微笑，伸出右手走向你想认识的同学，对着他（或她）真诚地说“你好”，并相互握手，在5分钟内尽可能多地跟人握手，老师喊“停”，大家站在原地不动，看谁握手人数最多，请他们谈感受。

2. 我的自画像

每位同学画一样东西（比如动物、植物，也可以是其他具体事物或风景）来代表自己，时间为8分钟。画完后，小组成员互相交流，解释自画像，并说明这个事物代表了你自己什么特点。