

# 大学生 心理健康教育 实用教程」

主  
编  
姜  
国  
权  
魏  
桂  
娟

高等教育出版社

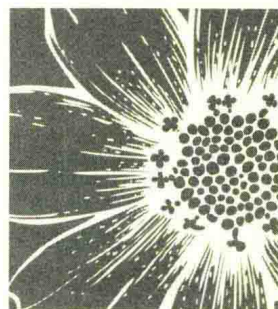
# 大学生 心理健康教育 实用教程」

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu Shiyong jiaocheng

主 编 姜国权 魏桂娟

副主编 郝 英 王存成

贾士真



高等教育出版社·北京

## 内容简介

大学生心理健康教育是一项复杂的系统工程。积极有效的心理健康教育能改善学生的不良情绪,减少心理疾病的发生,指导他们采取有效的手段和方法促进健康人格的形成和发展,在培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力方面,本书能够发挥积极有效的作用。

本书根据高职大学生的心理特点和心理发展规律,精选相应的心理健康知识和切实有用的心理案例编写而成,包含大学生心理健康导论、心理健康教育基础知识、大学生的学习心理、大学生的人际心理、大学生的恋爱心理与性心理、大学生的网络心理、大学生职业生涯规划与就业心理、大学生不良行为心理、大学生生命教育与心理危机应对、心理咨询常识与自助等十章的内容。每一章都有重要理论知识的讲解,也有案例的分析。本书内容新颖、案例丰富、注重理论知识和实际应用相融合。

本书适用于高职高专院校、高等本科院校选用,亦可供社会人士参考。

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育实用教程 / 姜国权, 魏桂娟主编. —北京: 高等教育出版社, 2016. 9

ISBN 978-7-04-046318-7

I. ①大… II. ①姜… ②魏… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 193606 号

策划编辑 王 畅      责任编辑 王 畅      封面设计 赵 阳      版式设计 徐艳妮  
责任校对 殷 然      责任印制 毛斯璐

出版发行	高等教育出版社	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
邮政编码	100120	网上订购	<a href="http://www.hepmall.com.cn">http://www.hepmall.com.cn</a>
印 刷	国防工业出版社印刷厂		<a href="http://www.hepmall.com">http://www.hepmall.com</a>
开 本	787mm×1092mm 1/16		<a href="http://www.hepmall.cn">http://www.hepmall.cn</a>
印 张	18.5		
字 数	440 千字	版 次	2016 年 9 月第 1 版
购书热线	010-58581118	印 次	2016 年 9 月第 2 次印刷
咨询电话	400-810-0598	定 价	29.80 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 46318-00

# 序

心境改变,你的态度跟着改变;  
态度改变,你的习惯跟着改变;  
习惯改变,你的性格跟着改变;  
性格改变,你的人生跟着改变。

一个人要在纷繁复杂、充满竞争的世界中展现风采、成就自我,拥有健康愉悦和积极向上的心理状态是至关重要的前提和保障,这能使人不论身处顺境还是逆境,都能从容应对、处变不惊。

学生时代,总会遇到这样或那样的挫折和烦恼。一个人要想取得成功,必须掌握自己的命运,调整好自己的心态。这就要求我们以开放的态度面对世界,乐于学习和工作,不断汲取新经验;以积极的眼光看待他人,有良好的人际关系和团队精神;以积极的态度看待自己,能自知、自尊、自我悦纳;以积极的态度看待过去、现在和未来,追求现实而崇高的生活目标;以积极的态度对待挫折,能调控情绪,保持良好心境。

本书的编写人员都是从事心理健康教育工作的一线教师,本教材也是他们多年以来对教育教学实践的科学成果总结,符合职业院校实际,贴近学生需要。

高等职业教育的心理健康教育工作刚刚起步,相信这本具有开拓性和尝试性的教材,将会推动职业院校大学生心理健康教育工作走向规范化、系统化和科学化,也将会对大学生心理健康水平的提高起到积极的推动作用。

最后,愿每位大学生都能拥有健康的心态和出彩的人生!

臧凤军  
2016年8月

# 前 言

近年来,高等职业教育作为高等教育中的一个类型异军突起,不论是院校数量还是招生数量、在校生数量,都已经占据我国高等教育的半壁江山。高等职业院校的大学生成为生产、建设、服务和管理第一线需要的高技能人才,在经济社会发展中的地位和作用举足轻重,他们能否健康成长关系到民族的发展与振兴。

为提高大学生的心理自控能力和环境适应能力,使他们拥有良好的心态,为他们的健康快乐成长奠定坚实的基础,我们编写了这本《大学生心理健康教育实用教程》。本书采用大量发生在学生身边的案例,深入浅出地介绍了大学生心理健康教育的有关理论,尽力做到通俗易懂。本书还通过名人名言、本章导读、生活链接、心灵家园(思考与练习、测试)和案例分析等形式,向大学生提供了提高心理素质的具体策略,使大学生能正确地认识自我、把握自我、改善自我,学会自我调节,走出心理误区。本教材实用性强,力争为高等职业院校开展大学生心理健康教育、心理咨询与辅导工作提供借鉴。

本书由姜国权、魏桂娟设计写作提纲,第一章由魏桂娟撰写,第二章由贾士真撰写,第三章由郝英撰写,第四章由郝英撰写,第五章由魏桂娟撰写,第六章由姜国权撰写,第七章由贾士真撰写,第八章由郝英撰写,第九章由魏桂娟撰写,第十章由王存成、魏桂娟撰写;案例分析部分由魏桂娟、郝英、王存成等人共同撰写。魏桂娟负责全书的统稿和定稿工作。本书的主编及参编人员都是长期在第一线从事大学生心理健康教育和学生思想教育工作的专职教师,具有扎实的心理学理论基础和丰富的实践经验。

本书在编写过程中得到了长春职业技术学院主管学生工作的副院长吕一枚的悉心指导。参阅了大量相关学者的著作和研究成果,同时我们还得到了许多朋友的支持和帮助,在此一并表示感谢!

由于编者理论水平和研究能力有限,加之时间仓促,书中疏漏和不妥之处在所难免,恳请专家、同行和广大读者批评指正。

编者

2016年8月

# 目 录

<b>第一章 大学生心理健康导论</b>	1
第一节 大学生心理健康概述	3
第二节 大学生的心理特点	8
第三节 大学生常见的心理困惑与自我调节	10
<b>第二章 心理健康教育基础知识</b>	21
第一节 自我意识	22
第二节 情绪	31
第三节 人格	44
<b>第三章 大学生的学习心理</b>	69
第一节 大学生学习心理	70
第二节 大学生学习心理的调适	76
<b>第四章 大学生的人际心理</b>	87
第一节 大学生人际关系概述	88
第二节 影响大学生人际关系的因素	93
第三节 大学生人际关系问题及调适	97
第四节 大学生良好人际关系的培养	106
<b>第五章 大学生的恋爱心理与性心理</b>	125
第一节 大学生的恋爱心理	127
第二节 大学生的性心理	136
<b>第六章 大学生的网络心理</b>	151
第一节 大学生网络心理概述	152
第二节 大学生网络心理障碍的表现及成因	155
第三节 大学生网络心理的调适与培养	162
<b>第七章 大学生职业生涯规划与就业心理</b>	171
第一节 职业生涯规划概述	172

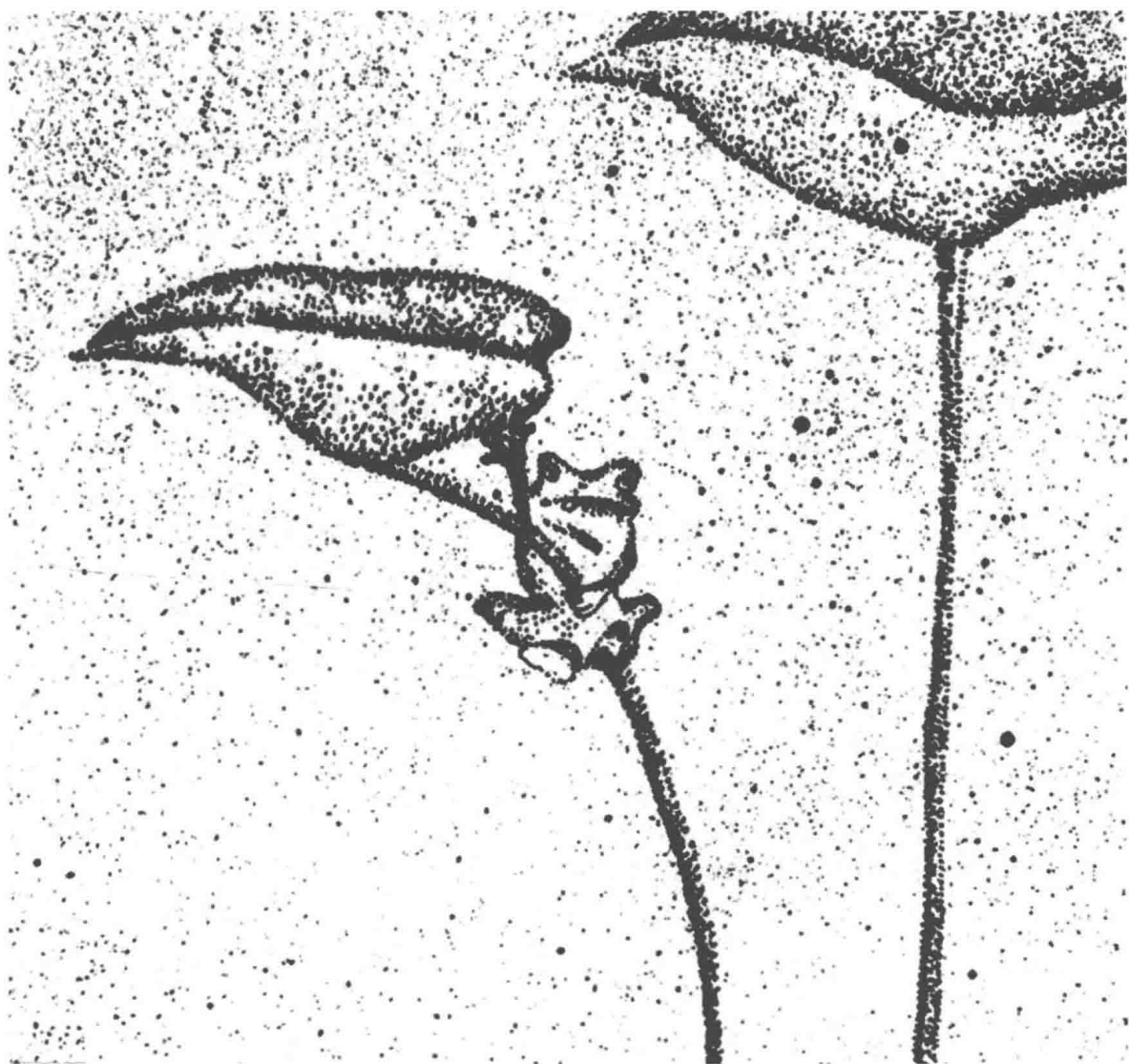
第二节	大学生择业心理概述	179
第三节	大学生就业心理调适	195
第四节	大学生创业心理准备	204
<b>第八章</b>	<b>大学生不良行为心理</b>	<b>213</b>
第一节	吸烟危害介绍	214
第二节	吸烟心理及戒烟方法	217
第三节	酗酒心理	219
第四节	考试作弊心理	223
<b>第九章</b>	<b>大学生生命教育与心理危机应对</b>	<b>229</b>
第一节	生命的意义	230
第二节	大学生的生命教育	234
第三节	大学生心理危机的预防与干预措施	235
<b>第十章</b>	<b>心理咨询常识与自助</b>	<b>243</b>
第一节	心理咨询基础知识	245
第二节	心理咨询自助操作	250
第三节	心理咨询的选择与自修	256
<b>案例部分</b>		<b>276</b>
<b>参考文献</b>		<b>285</b>

## 第一章

# 大学生心理健康导论

善待自己,幸福无比;善待别人,快乐无比;善待生命,健康无比。

——佚名





## 本章导读

当我们离开了家人的精心呵护,走进大学的校门,就开始独立面对生活了,可谓“所有问题都自己扛”。可是当我们以极大的热情去直面生活,准备实现自己的美好理想时,生活好像在和我们开玩笑,看似很简单的问题却无法解决,困惑与烦恼、失意与郁闷时常光顾。激烈的社会竞争、复杂的人际关系、沉重的学业负担、与异性交往的困惑、自己情绪的调控、理想与现实的冲突等许多人生的课题经常出现在我们的生活中,有的同学出现了紧张、压抑、自卑甚至焦虑等多种消极心理状态。这些问题如果长期得不到缓解,很容易产生心理障碍,从而影响自己的未来发展。因此,与自己的心理问题“作斗争”是每个大学生的人生必修课。大学生只有掌握必要的心理健康知识,学会自我调节,提高心理素质,才能从容应对一切,快快乐乐地度过人生中美好的大学时光。



## 生活链接

### 小丽的困扰

小丽今年18岁,是刚刚考入某职业院校的新生,她遇到了一系列心理困扰。

她的困扰之一是:入学一个月,她非常想家,想回到爸妈的身边。从小被爸妈呵护惯了的独生女,在陌生的环境中不会照顾自己。她不时独自一个人流泪,她恨自己无能,同时也希望爸妈能有更多的时间陪自己。

她的困扰之二是:她目前就读的这所学校,并不是自己理想的大学,而且当前就读学校的现状和自己想象中的大学相去甚远。巨大的心理落差使小丽对学校的很多事情都看不惯,多次产生退学的想法。但是自己已经复读过一次了,如果再复读也未必能够考上心仪的重点大学。每天小丽都在想这个问题,两难的处境使她很难做出选择。

她的困扰之三是:刚到一个新环境,谁也不认识,没有朋友,有话没有地方说。自己虽然有结交新朋友的愿望,但是从小妈妈就教导她不要随便跟陌生人说话。尽管周围都是和自己年龄相仿的同学,但小丽与他们说话也有些恐惧。

小丽最严重的一个困扰是:她不想走进教室,不喜欢听老师的课,不管是哪位老师的课,一到教室坐下听课就头痛。小丽担心自己这样下去会拿不到毕业证,将来走向社会的时候会找不到工作。一想起父母供自己上学时的所有付出,她就深深地陷入了自责与自怨之中。

大学新生面临的第一个巨大变化就是环境的转变。不少同学第一次离开熟悉的父母和家乡,突然从一个熟悉的环境来到一个完全陌生的环境,失去了家庭的呵护。这使许多大学新生难以接受和适应。尤其是许多独生子女,他们以前在家中被父母过度溺爱,独立能力较差,对新环境的适应则显得更为困难。

## 第一节 大学生心理健康概述

什么是健康？什么是心理健康？怎样才算心理健康？如何保持心理健康？这些已经成为每一个大学生必须面对的课题。

### 一、健康

健康是人生最宝贵的财富，一个人失去健康，就意味着失去最宝贵的东西，甚至会失去一切。前世界卫生组织总干事马勒博士曾指出：“必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。”常言道：“穷人失去健康，等于雪上加霜；富人失去健康，等于一辈子白忙；男人失去健康，她会成为别人的新娘；女人失去健康，他将重新装点自己的洞房；老人失去健康，天伦之乐成为奢望；儿童失去健康，他的父母会痛断肝肠。人这一辈子，没了健康……都是白忙一场。”因此，健康是每个人一生都必须追求的目标。

然而，什么是健康？长期以来，人们习惯把健康理解为身体不生病或不衰弱，也就是“无病即健康”的观念。随着社会的发展和历史的进步，传统的生物医学模式开始向生物—心理—社会医学模式转变，新的健康观应运而生。

1989年世界卫生组织提出：健康是一种生理、心理与社会适应都趋于完满的状态，而不仅是疾病和虚弱的状态。健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。健康这个概念的突出特点是强调人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割性。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。

世界卫生组织还具体提出了健康的十条标准，即：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。

大学生特有的青春朝气和活力固然是健康的表现，但不是健康的“保险证书”。要增进健康，首先需要正确理解健康的含义，按照现代健康标准，自觉地全面提高自己的身心素质，包括防止和纠正不卫生的生活习惯、不良的思想情绪和生活方式，这样才可能完成学习和工作任务，为健康的人生打下良好基础。

## 二、亚健康

### (一) 亚健康定义

什么是“亚健康”呢？我们通常说患了疾病，但在古代“疾”与“病”含义不同。“疾”是指不易觉察的小病（疾），如果不采取有效的措施，就会发展到可见的程度，便称为“病”。这种患疾的状态，现代科学叫“亚健康”或“第三状态”，在中医学中称“未病”。

“未病”不是无病，也不是可见的大病，按中医观点而论是身体已经出现了阴阳、气血、脏腑功能的不平衡状态。我们的祖先早就意识到，有了疾病除积极寻找除疾之法外，还积累了许多预防疾患的措施。《黄帝内经》有曰：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”由此可鲜明地看出我们的祖先已认识到对疾病应“未雨绸缪、防患未然”的重要。

近年来国际医学界提出“亚健康”状态新概念，就是指机体虽无明确的疾病，却呈现出生活力降低，适应呈不同程度减退的一种生理状态，是由机体各系统的生理功能和代谢过程功能低下所致，是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态，国外也称“第三状态”或“灰色状态”。因其主诉症状多种多样，又不固定，也称“不定陈述综合征”。它是人体处于健康和疾病之间的过渡阶段，在身体上、心理上无疾病，但主观上却有许多不适的症状表现和心理体验。目前认定，亚健康状态的范围很广，躯体上、心理上的不适应感觉，在相当长时期内难以确诊是哪种疾病均可概括其中。从预防医学、临床医学，尤其是精神及心理医学的临床实际工作中发现，处于这种状态的人群数量是相当多的。衰老、疲劳综合征、精神衰弱、更年期综合征及重病、慢性病的恢复期，均属于“亚健康”状态范畴。“亚健康”状态产生的主要原因是人体脏器功能下降与失调，感觉身体和精神上的不适，如疲乏无力、头疼失眠、胸闷等，但各种仪器和生化检查很难确诊，“亚健康”状态极有可能发展成多种疾病。

国内外的研究表明，现代社会符合健康标准者也不过占人群总数的15%左右。有趣的是，人群中已被确诊为患病，属于不健康状态的也占15%左右。如果把健康和疾病看作是生命过程的两端的话，那么它就像一个两头尖的橄榄，中间凸出的一大块，正是处于健康与有病两者之间的过渡状态——亚健康。

### (二) 亚健康状态的表现

对于亚健康状态是因人而异的，具体是：

- A 表现在身体上，主要症状有：失眠、头昏、乏力、困倦、疲劳、懈怠、心悸等；
- B 表现在心理方面有：情绪低落、精神萎靡、记忆力减退、焦虑烦躁、神经质等；
- C 表现在情感方面：冷漠、无望、无助、孤独、空虚、轻率。

有的人在上述三个方面都有表现。

## 拓展阅读

### 学生亚健康状态检测

经常出现的状态:

1. 早上即使醒来也不愿起床,总想在床上躺着。
2. 感到情绪有些抑郁,会对着窗外发呆。
3. 昨天想好的某件事,今天怎么也记不起来了,而且近些天来,经常出现这种情况。
4. 害怕走进办公室和教室,总觉得学习令人厌倦。
5. 不想面对同学、教师和家长,有自闭症的倾向。
6. 学习效率下降,经常受到各方面的批评。
7. 学习一小时后,就感到身体倦怠,胸闷气短。
8. 情绪始终无法高涨。最令自己不解的是无名的火气很大,但又没有精力发作。
9. 一日三餐,进餐甚少,排除天气因素,即使非常适合自己口味的菜,也经常如嚼干蜡。
10. 盼望早早地逃离教室,为的是能够回家,躺在床上休息片刻,而且不希望别人来打扰。
11. 对城市的污染、噪声非常敏感,比常人更渴望清幽、宁静的山水和农庄,休息身心。
12. 不再像以前那样热衷于朋友的聚会,和同学交谈有种强打精神、勉强应酬的感觉。
13. 晚上经常睡不着觉,即使睡着了,又老是在做梦的状态中,睡眠质量很糟糕。
14. 体重有明显的下降趋势,早上起来,发现眼眶深陷,下巴突出。
15. 感觉免疫力在下降,老觉着自己不舒服,好像总在生病。

注:5种以上肯定的回答,就处于亚健康状况;肯定的题目数量越多,亚健康状态越严重。

健康状况应有的状态:

1. 体重基本稳定:一个月内体重增减不超过4kg,超过者为不正常。
  2. 体温基本在37℃左右:每日的体温变化不超过1℃,超过1℃者为不正常。
  3. 脉搏每分钟在75次左右:一般不少于60次,不多于100次,否则为不正常。
  4. 正常成年人每分钟呼吸16~20次:呼吸次数与心脉跳动的比例为1:4,每分钟呼吸少于10次或多于24次为不正常。
  5. 大便基本定时:每日1~2次,若连续3天以上不大便或一天4次以上为不正常。
  6. 每日进食量保持在1~1.5kg:连续一周每日进食超过正常进食量的3倍或少于正常进食量的1/3为不正常。
  7. 一昼夜的尿量在1500ml左右:连续3天24小时内尿量多于2500ml,或一天内尿量少于500ml为不正常。
  8. 成年女性月经周期在28天左右:超前或推后15天以上为不正常,常有痛经伴随。
  9. 正常成年男女结婚后能生育:夫妻生活在一起未避孕,3年内不育为不正常。
  10. 每日能按时起居:睡眠6~8小时,若不足4小时或每日超过15小时为不正常。
- 注:5种以上肯定的回答,就处于亚健康状况;肯定的题目数量越多,越严重。

### 三、心理健康

#### 1. 心理健康的含义

根据上述健康的观点,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水平的下降;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?

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,在与他人的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的适应,具有生命力,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,另一方面能为自己带来快乐。”

精神病学专家孟尼格尔认为:“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。不只是要有效率,也不只是要有满足感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者具备,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(1996)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。”

心理健康是相对于生理而言的,有广义和狭义之分。

广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态,能充分发挥其心理潜能。

狭义的心理健康是指人的心理活动和社会适应良好的一种状态,是人的基本心理活动协调一致的过程。即认识、情感、意志、行为和人格完全协调,能顺应社会,与社会保持同步的过程。

从心理层面上看,心理健康的人能够乐观向上,对自己持肯定的态度,认识自己的潜能、优点和不足,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;在发展自我的同时能保持良好的人际关系;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并积极调适,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要求,与社会保持良好的接触,并能为社会做出一定的贡献。因此,在界定心理健康的标准时,一般应考虑自我意识水平、环境适应能力、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。

## 2. 心理健康的判断标准

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,也就是当事人凭借自己的经验来判断自己的心理健康状况。

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判断心理健康状态。

三是统计学标准,依据对大量正常心理特征样本的测量取得一个常模,把当事人的心理状态与常模进行比较。

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。

## 3. 大学生心理健康标准

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。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。

对于心理健康的标准,国内外学者各有不同的阐述,我国绝大多数学者认为大学生心理健康的标准是:

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,能够积极主动地参与学习活动。

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。是指人自觉地确定活动目标,支配自己行动,克服重重困难,以实现预定的目标的心理过程。意志是成功做任何事情的阶梯,如果做事过于优柔寡断、徘徊不前、思前想后,或不计后果、草率等都是意志不健全的表现。

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,也不以自己在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、自爱适度、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。进行客观的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。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,大学生应具有与年龄和角色相对应的心理行为特征。

#### 4. 正确理解大学生心理健康的标准

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,大多数人都处于这一区域内。这也说明:对多数人而言,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。

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,一旦不能符合规律进行协调运作时,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。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。

## 第二节 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。

### (一) 抽象思维迅速发展,但思维易带主观片面性

大学生随着自我身心发展趋于成熟、学习的知识越来越多、思维训练越来越复杂的状

况,其抽象思维能力也获得迅速发展,并逐渐占据思维活动中的主导地位。他们喜欢进行比较系统的理论论证,对事物因果规律有浓厚的兴趣,思维的独立性、批判性日益增强,思维的深度、广度、灵活性与创造性有长足发展。不过,他们抽象思维的能力还没有达到完全成熟的程度,思维品质的发展也不见得与其身心状况平衡,在认识复杂的社会问题时,还易出现简单、主观、片面、想当然、脱离实际或固执偏激等不良倾向。

## (二) 情感丰富,但情绪波动较大

大学生富有青春气息,对生活充满激情和活力。随着他们对大学生活的逐步熟悉、适应和深入展开,他们参与社会交往和联系的活动增多,社会性需要增强,他们的情感也日益丰富、强烈,不断得到发展与完善。这体现在具体的学习、生活、活动、劳动和人际交往的过程中,带有明显的时代性、社会性和政治性。这种情感在大学生世界观、人生观、价值观的逐步确立及支配下,会迅速地向广度和深度发展,逐渐成为其情感世界的本质和主流。大学生情感在日渐丰富的同时,他们对情绪控制的能力也在不断地由弱变强。不过,无论从生理、心理和社会的角度,还是从青春期情绪丰富而不稳定特点的角度来看,大学生在受到内在需要和外界环境的强烈刺激之下,都容易出现情绪波动。他们或可能短时间内从高度振奋的情绪中变得十分消沉,或可能从冷漠突然转变为狂热,两极性表现得比较突出和明显。

## (三) 自我意识增强,但发展不成熟

自我意识是人对自己及自己与周围环境关系的认识,包括对自己存在的认识,对个体身体、心理、社会特征等方面的认识。这种认识主要是通过自我观察、自我检验、自我评价、自我调节、自我完善来实现的。大学生十分关注对自我的认识,他们大多数对自己的评价和别人对他们的评价比较一致。大学生借助于他人、社会的评价来认识自己,但又不完全依赖于别人的评价,具有明显的独立性、自主性和自觉性。大学生根据自身、周围环境及社会现实,会正确认识自己,恰当地为自己定位,给自己的学习和未来发展做精心设计,并进行心理和行为上的努力。大学生自我意识、自我评价、自我调节能力明显增强。但他们自身在社会知识、经验和能力上的不足,还会在自我意识形成与发展中面临各种矛盾和问题,如主观自我和社会自我之间、现实自我和理想自我之间、成就期望与现实之间、强烈的独立意识与难以摆脱的依附心理之间、自尊与他尊之间、自尊心与自卑感之间等的矛盾。他们在自我认识方面过度自我接受或过度自我拒绝,在自我体验方面具有过强自尊心或过强自卑感,在自我意向方面“以自我为中心”、过分独立、过分依赖、盲目从众等心理行为,这些也都反映出大学生正迅速走向成熟但尚未完全成熟的心理特点。

## (四) 意志水平明显提高,但不平衡、不稳定

大学生随着社会经验的增多,对社会、对人生的意义有了更深刻的认识。他们的世界观、人生观、价值观逐步确立,并开始自觉设计人生道路,确立奋斗目标并根据目标确定具体的实施计划。在实现目标的过程中,他们出于对目标价值的认同、受到目标强烈的吸引和激励,会为实现奋斗目标而克服前进道路中的各种困难和障碍,表现出坚强的意志力,这表明大学生的意志发展已达到较高水平。但大学生意志发展水平不平衡、不稳定。一般来说,他们意志的自觉性和坚持性品质发展水平较高,但果断性和自制性品质发展相对缓慢一些。

这主要表现为:他们在处理关键问题或采取重大行动措施时,有时优柔寡断、动摇不定,有时草率武断、盲目从众。大学生意志水平在不同活动中的表现不一样,即便是同一种活动,心境的好坏也会使其意志水平表现出较大差异。

#### (五) 人格发展基本成熟,但不完善

人格由气质、性格等诸多因素构成,是相对稳定、具有独特倾向性的心理特征的总和。人格影响人的身心健康、活动效率、潜能开发及社会适应。它是在长期实践中形成和发展起来的,反映了一个人总的心理面貌。大学生处于身心快速发展和自我意识由分化、矛盾逐渐走向统一的特殊时期,这是他们人格发展的重要时期。在当代大学生人格发展中有成熟积极的一面,如能正确认识自我,智能结构健全合理,对社会环境的适应能力较强,富有事业心,具有一定创造性和竞争意识,情感饱满适度,等等。但也有相当一部分人不同程度地存在着人格发展上的缺陷或不完善,如常见的自卑、懒惰、拖拉、粗心、鲁莽、急躁、悲观、孤僻、多疑、抑郁、狭隘、冷漠、被动、骄傲、虚荣、焦虑、以自我为中心、敌对、冲动、脆弱、适应性差等。大学生良好的人格是在正确认识自我的基础上,通过不断学习、实践、优化、完善来实现的。

### 第三节 大学生常见的心理困惑与自我调节

#### 一、大学生常见的心理困惑

大学生常见的心理问题主要表现在以下几个方面:

##### (一) 生活适应方面的问题

这一问题在大学一年级新生中表现最为突出。新生来自全国各地,以往的家庭环境、受教育环境、成长经历、学习基础等相差很大。来到大学后,在自我认知、同学交往、自然环境等各方面都面临着全面的调整和适应的过程。因为目前大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱,所以,在大学中,生活适应问题广泛存在,有的学生因为思家、恋旧,常常偷偷以泪洗面;有的厌学、彷徨、无所事事;有的失眠、抑郁,在焦灼中混日子;更有的想休学、退学,打起退堂鼓。如某校一名男生,上学不久就想退学,原因是难以适应集体生活,常常失眠。有的觉得自己低别人一等,丧失自信,产生自卑心理;有的怀念过去的成就与风光时刻,无法面对新生活。

##### (二) 学习方面的问题

大学生的主要任务是学习,学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。大量的事实表明:学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一。虽然大学生在学业方面是同龄人中的佼佼者,但由于大学学习与中学学习存在着很大的不同,所以很多学生存在学习问题,包括学习方法、学习态度、学习兴趣、考试焦虑等,如毛某是某工学院二年级学生,来自某