

全国大学生人文素养教育“十二五”规划教材

全国大学生身心素质教育精品教材

# 大学生心理健康教育

QUANGUO DAXUESHENG RENWEN SUYANG JIAOYU  
daxuesheng xinli jiankang jiaoyu

郭桂萍 曹洁 主编  
刘家驊 主审

赠送教学资源



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

大学生心理健康教育 / 郭桂萍, 曹洁主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2012.2 (2013.6 重印)

(全国大学生人文素养教育“十二五”规划教材)

ISBN 978-7-303-09487-5

I. ①大… II. ①郭…②曹… III. ①大学生—心理卫生—健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 132728 号

---

营销中心电话 010-58802755 58800035  
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com>  
电子信箱 zhijiao@bnupg.com

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com](http://www.bnup.com)

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 184 mm × 260 mm

印张: 12

字数: 251 千字

版次: 2012 年 2 月第 2 版

印次: 2013 年 6 月第 5 次印刷

定价: 21.80 元

---

策划编辑: 姚贵平 责任编辑: 姚贵平

美术编辑: 高霞 装帧设计: 天泽润

责任校对: 李菡 责任印制: 孙文凯

**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

## 出版说明

职业性、实践性是高职高专和应用型本科教育的重要特点，但培养人格健全、身心健康、发展全面的人才是其根本目的。由此，高职高专和应用型本科院校在注重专业课程建设的同时，更应注重人文素养教育课程的建设。

人文素养教育旨在培养完整的人。此种人需具备能传承中华优秀传统文化的能力、能有效思考的能力、能清晰沟通思想的能力、能作适当明确判断的能力、能辨识普遍性价值的认知能力、能调适自我身心状态的能力、能较好的适应社会环境的能力。人文素养教育以其独特的魅力，被越来越多的高职高专和应用型本科院校纳入必修或公共选修课的范畴。

课程建设，教材是抓手。高质量的、适宜的教材能让课程发挥更大的效用。为切实推进高职高专和应用型本科院校人文素养教育的开展，我们在深入调研的基础上，依托百年老校——北京师范大学丰富的专家资源，吸纳长期耕耘于高职高专和应用型本科教学一线、对高职高专和应用型本科人文素养教育有较深了解与体验并懂得人文素养教育教材开发特点与规律的优秀教师，策划、编写、出版这套内容丰富、形式新颖、特点鲜明的“全国大学生人文素养教育‘十二五’规划教材”。

本套教材由《大学生文化修养》等文化修养教育系列、《高职心理健康教育》等身心素质教育系列、《社交礼仪》等礼仪修养教育系列、《职业生涯规划》等职业素养教育系列、《艺术欣赏》等艺术修养教育系列构成。本套教材由金正昆、周星、聂振伟、姚裕群、刘德恩、张可君、吕一中等知名专家、学者倾力打造，具有以下特点。

第一，注重文化的传承。将适宜于高职高专和应用型本科的优秀传统文化纳入教材之中。

第二，注重意识的培养。引导学生树立全面发展的意识，为其职业生涯发展夯实基础。

第三，注重方法的学习。重点引导学生掌握学习的方法、做事的方法，授学生以“渔”。

第四，注重素质的养成。人生能否取得成功，素质是关键。本套教材围绕学生的文化修养、身心素质、职业素养、礼仪修养、艺术修养等综合素养展开。

第五，注重能力的培养。引导学生全面打造以方法能力、社会能力和专业能力为主体的核心竞争力。

第六，注重学生的实际。从高职高专和应用型本科学生的身心特点出发，选择教学内容，设计教材体例，突出科学性、实用性、适宜性与可读性。

为高职高专和应用型本科院校学生提供优质教材，促进其全面发展是作为“国家一级出版社”“全国百佳图书出版单位”“全国文化体制改革先进企业”的北京师范大学出版社和本套教材编委会始终不渝的追求。我们期待与您携手，共同为高职高专和应用型本科院校人文素养教育教材的编写、出版、推广、完善作出贡献！如果您有好的建议，或希望参与本套教材的建设，或希望选用本套教材，请发邮件给我们：[bsdcbs@126.com](mailto:bsdcbs@126.com)。

全国大学生人文素养教育“十二五”规划教材编委会

# 前 言

为适应我国教育现代化的要求，作为培养高素质人才的高等教育在教育理念和教育内容上不断进行变革。以提高人的心理素质、促进人的心理健康发展为目标的心理健康教育越来越引起人们的普遍关注和重视。

21 世纪，要求大学生不仅具有良好的思想品德、优异的学识才能，还要求他们具有稳定的情绪、良好的人际交往和较强的社会适应能力等心理素质。良好的心理素质有助于大学生满怀信心地走向社会。然而，当代大学生面对空前激烈的社会变化，加之自我成长过程中遇到的一些问题，使他们在大学学习期间遭遇种种矛盾和困惑，由于缺乏自我调节和自我控制的能力，导致出现心理问题。及时给予大学生积极的心理辅导，帮助他们正确认识自我、完善自我、发展自我，优化心理素质，提高心理健康水平，促进其全面发展，已成为高等教育中十分紧迫的任务。

本书是一本反映大学生的心理发展特点、适应大学生心理素质现状的心理健康教育教材。本书紧密结合大学生的心理特点，密切关注大学生的心理发展状况，从大学生中普遍存在的心理问题入手，针对性地进行心理健康教育。

本书吸收了国内外心理健康研究的新成果、新信息，融入了长期从事大学生心理健康教育教师的经验和体会，具有较强的时代性和针对性。在开篇就提出了大学生心理健康的新概念，在“自我意识”和“情绪管理”部分帮助大学生认识自己、塑造自己；“挫折心理和成功心态”部分为大学生提供了心灵养分；“学会与人交往和沟通”“学会恋爱与科学识性”，形成健康的性心理，是大学生走向社会所必需的；学习是大学生的主要任务，“大学生的学习心理”介绍了大学生中常见的学习心理问题，并提出了调适方法；“职业生涯规划 and 择业心理”则针对大学生将要面临的就业问题，从择业前的心理准备和择业中的心理调适等方面进行了辅导；随着互联网在大学生中的普及，网络心理健康成为大学生心理健康教育不可忽视的重要内容，为此本书专门设立了“互联网与大学生心理健康”一章，以帮助大学生培养健康的网络心理；“心理咨询与心理危机干预”针对大学生中存在的心理问题和心理困惑，介绍了心理咨询和心理危机干预的具体方法。

本书在编写过程中，参考了国内外有关文献和资料，借鉴了其中许多有价值的研究成果，特别是网上查阅和收集的资料，难以一一鸣谢，在此，我们向原作者表示诚挚的感谢。

本书是我们在大学生心理健康教育教材改革中的初步尝试，由于水平有限，编写时间仓促，难免疏谬，敬请读者批评指正。

编 者

# 目 录

<b>第一章 大学生心理健康新观念</b> .....	1
第一节 心理健康与大学生 .....	1
一、健康新观念 .....	2
二、加强大学生心理健康的意义 .....	4
第二节 大学生心理健康的标准 .....	5
一、界定心理健康标准的基本原则 .....	6
二、大学生心理健康的标准 .....	6
三、正确看待心理健康的标准 .....	9
第三节 大学生心理健康的维护 .....	9
一、大学生的心理特点 .....	9
二、大学生常见的心理问题 .....	10
三、大学生提高心理健康水平的途径 .....	12
<b>第二章 大学生的自我意识</b> .....	13
第一节 自我意识 .....	13
一、自我意识概述 .....	13
二、自我意识的形成过程 .....	15
三、自我意识的作用 .....	17
第二节 大学生自我意识发展的特点与常见问题 .....	20
一、大学生自我意识发展的特点 .....	20
二、大学生自我意识发展的常见问题 .....	21
第三节 大学生健康自我意识的培养 .....	25
一、影响大学生自我意识发展的因素 .....	25
二、培养大学生健康的自我意识 .....	26
<b>第三章 大学生的情绪管理</b> .....	38
第一节 情绪、情感与情商 .....	38
一、情绪与情感概述 .....	38
二、情商 .....	43
第二节 情绪、情感与身心健康 .....	45
一、情绪、情感对身心健康的意义 .....	45

二、大学生常见的情绪困扰与心理健康 .....	46
第三节 大学生的情绪管理 .....	48
一、学会调节与控制情绪 .....	48
二、培养健康情绪 .....	50
<b>第四章 有效沟通与人际交往 .....</b>	<b>53</b>
第一节 大学生人际交往及其心理因素 .....	53
一、人际交往概述 .....	53
二、大学生的人际关系 .....	58
三、影响大学生人际关系的心理因素 .....	62
第二节 有效沟通与人际交往 .....	64
一、有效沟通 .....	64
二、大学生人际交往的艺术 .....	66
第三节 大学生人际交往中常见的心理问题 .....	68
一、自负心理及其调适 .....	68
二、嫉妒心理及其调适 .....	69
三、猜疑心理及其调适 .....	70
四、自卑心理及其调适 .....	71
五、孤独心理及其调适 .....	73
<b>第五章 挫折心理与成功心态 .....</b>	<b>77</b>
第一节 挫折概述 .....	77
一、挫折的含义 .....	77
二、挫折的成因 .....	78
三、挫折的影响 .....	79
第二节 大学生对挫折的承受与应对 .....	81
一、大学生对挫折的承受 .....	81
二、大学生对挫折的应对 .....	83
第三节 成功心态的培养 .....	87
一、战胜自卑, 秉持自信 .....	87
二、跨越悲观, 展现积极 .....	88
三、突破怯弱, 执著坚韧 .....	88
四、打破陈规, 开拓创新 .....	88
五、摒弃懈怠, 放飞热情 .....	88
六、超越嫉恨, 学会宽容 .....	89
七、告别抑郁, 享受快乐 .....	89
<b>第六章 学会恋爱与科学识性 .....</b>	<b>90</b>
第一节 恋爱是什么 .....	90
一、恋爱的含义 .....	90

二、恋爱与爱情 .....	91
三、恋爱与性爱 .....	92
四、恋爱的心理特征 .....	92
第二节 大学生如何科学识性 .....	94
一、性及性心理 .....	94
二、掌握科学的性知识 .....	95
三、培养健康的性心理 .....	97
第三节 大学生如何正确恋爱 .....	99
一、大学生恋爱的类型及特征 .....	100
二、大学生恋爱的心理困惑 .....	102
三、树立高尚的恋爱观 .....	103
<b>第七章 大学生学习心理</b> .....	106
第一节 学习与大学生学习 .....	106
一、学习的含义 .....	106
二、学习的经典理论 .....	107
三、大学生学习的特点 .....	109
第二节 大学生学习的心理过程和心理因素 .....	112
一、大学生学习的心理过程 .....	112
二、大学生学习的心理因素 .....	116
第三节 大学生常见学习心理问题 .....	117
一、缺乏学习动机 .....	117
二、学习方法障碍 .....	121
三、学习意志障碍 .....	124
四、考试心理障碍 .....	125
<b>第八章 职业生涯规划与择业心理</b> .....	127
第一节 大学生职业生涯规划 .....	127
一、职业生涯规划的内涵 .....	127
二、职业生涯规划的内容和步骤 .....	129
三、大学生职业生涯规划的误区 .....	132
第二节 大学生择业心理准备 .....	134
一、影响大学生择业的心理因素 .....	134
二、大学生择业的客观环境 .....	136
第三节 大学生择业心理调适 .....	138
一、大学生择业心理问题 .....	138
二、大学生择业心理调适 .....	141
<b>第九章 互联网与大学生心理健康</b> .....	145
第一节 大学生的网络心理特点 .....	146

一、互联网及其特性 .....	146
二、大学生网络心理特点 .....	148
三、大学生的网络心理需求 .....	152
第二节 大学生常见网络心理障碍与调适 .....	154
一、大学生网络心理障碍 .....	154
二、网络心理障碍的特点 .....	157
第三节 大学生健康网络心理的培养 .....	158
一、培养正确的网络认知和心态 .....	158
二、大学生良好网络心理素质的培养 .....	160
<b>第十章 心理咨询与心理危机干预 .....</b>	<b>164</b>
第一节 大学生心理咨询 .....	164
一、什么是心理咨询 .....	164
二、心理咨询的发展 .....	165
三、咨询的对象和内容 .....	166
四、学校心理咨询的原则 .....	167
五、大学生增进心理健康和预防心理问题的方法 .....	168
六、大学生心理咨询的形式 .....	169
第二节 大学生心理危机的识别与干预 .....	170
一、什么是心理危机 .....	170
二、大学生产生心理危机的原因 .....	170
三、大学生心理危机的识别 .....	173
四、心理危机干预及其步骤与策略 .....	174
五、预防心理危机的有效对策 .....	175
第三节 自杀的干预 .....	176
一、大学生自杀的心理过程 .....	176
二、大学生自杀的识别 .....	177
三、大学生自杀的预防 .....	178
<b>参考文献 .....</b>	<b>180</b>



# 第一章

## 大学生心理健康新观念

### 第一节 心理健康与大学生

一个人只要他有纯洁的心灵，无愁无恨，他的青春时期，定可因此而延长。

大学，曾经被喻为“象牙塔”，是莘莘学子梦寐以求的地方。在这里，留下的应该是青春活力与激情，充满的应该是阳光与笑语。可不知从何时起，这里的天空中多了一片阴影。2004年云南大学发生的马加爵事件像一道闪电，唤醒了全社会对大学生心理健康问题的高度关注。人们开始意识到，心理危机已经成为困扰当代大学生正常生活的重要问题。近年来，大学生自杀事件频发，2007年5月16日，武汉大学工学部一名国际贸易专业大四女生跳楼身亡；2007年5月14日，清华大学一名建筑学专业大三女生跳楼身亡；2007年5月9日，福州闽侯上街大学城某高校生活区一名大一女生跳楼身亡……洁白象牙塔一次次被鲜血玷污，年轻的生命在飞翔中消逝，让我们扼腕叹息。一个个年轻的生命接二连三地悄然离开，一起起令人震惊的流血事件接踵而至，敲响了关注大学生心理健康的警钟。随着时代的发展、社会的进步，大学生面对的压力也逐步增大，健康的内涵也在不断拓展。

## 一、健康新观念

### (一)健康概述

“健康”一词起源于我国儒家经典《周易》。《周易》曰：“天行健，君子已自强不息”，于是“健康”便有了“刚健”“无病”“安乐”之意。公元2世纪时，著名的罗马医生盖伦提出：“健康就是没有疾病的状态。”这种说法在此后1000多年的时间里都居于统治地位。随着社会的发展与进步，尤其是现代工业的发展和科学技术的进步，人类对自身的认识也不断加深，对健康的认识，也已经从被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病。与此同时，对健康的评价标准，也已经从单纯的生理标准扩展到了心理社会标准。人类对健康多重因果关系的认识，导致了健康观念的变革，科学的健康观念应运而生。

1948年，联合国世界卫生组织(WHO)成立时，在其宪章中指出，健康不仅仅是没有疾病和病态(虚弱现象)，而是一种个体在身体上、心理上、社会上都完全良好的状态。1988年又在健康概念中增加了道德标准。因此，健康至少包括生理、心理、社会适应和道德四个方面的内容。生理完满即身体健康；心理完满即心理健康；社会适应完满即个体的各种活动和行为能适应复杂的环境变化，并为他人所理解、所接受；道德完满即不以损害他人的利益来满足自己的需要，能自觉以社会规范来约束自己的行为。

#### 小贴士

世界卫生组织(WHO)根据对健康的定义，规定了10条标准以帮助人们更直观的认识健康：

● 有足够充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张。

● 态度积极，乐于承担责任，不论事情大小，都不挑剔。

● 善于休息，睡眠良好。

● 能适应外界环境的各种变化，应变能力强。

● 能够抵抗一般性的感冒和传染病。

● 体重得当，身体匀称，站立时头、肩、臂的位置协调。

● 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。

● 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常。

● 头发有光泽，无头屑。

● 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

## (二)心理健康概述

随着经济的发展,社会节奏的加快,生活在现代社会的人们心理健康水平受到极大的挑战。人们对心理健康的重视也提到了一个崭新的高度。

### 1. 心理健康的含义

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是十全十美的绝对状态。”由此可见,心理健康是一种持续的、积极向上的高效而满意的心理状态。

从广义上讲,心理健康有两层意思:一是与绝大多数人相比,其心理功能是正常的,没有心理疾病。这是最基本的含义。二是个体在这样的状态下能更好地适应环境、发展自我,最大限度地发挥出其身心功能和潜能。

### 2. 心理健康与生理健康的关系

人的生理健康和心理健康是辩证统一的。没有生理活动就不会有心理活动,但也没有无心理活动的生理活动。因此,人的心理活动与生理活动是密切相关、相互依存的。

相信很多人都有过这样的经历,当你生病时,不仅身体会不舒服,如没有食欲、头痛或发烧,情绪也会因此变得低落或烦躁不安,容易生气。在考试或参加面试之前因为紧张和焦虑,则会变得失眠、头痛或消化不良。这说明当生理或心理一方面有问题时,另一方面也容易受到影响。

生理健康是心理健康的基础,而心理健康也会影响生理健康。我国古代医学中就已经提出“喜伤心、忧伤肺、思伤脾、怒伤肝、恐伤肾”的说法。心理健康的人,即使生理上有一些疾病,也比较容易治疗。如我们熟知的张海迪,就是典型的生理有疾病,而心理非常健康的人。心理学家纷纷指出,一个人若是善于调节情绪,经常保持愉快的心情,就能产生强大的让身心保持健康的力量。

## 小贴士

### 心灵鸡汤

在一所医院里,住着甲、乙两位病人。甲患有肝癌,乙是肝炎。两人住在一起,相互鼓励,并对出院后的生活作了详细规划。他们决定等出院后,结伴去祖国各处名胜古迹游玩、参观;计划去参加志愿者团体,去帮助更需要关心的人;还计划合作完成一部书稿,书名就叫《我们一起走过的日子》。终于等到出院这一天了,由于医生的失误,将两人的出院报告打颠倒了。甲拿着原本属于乙的“痊愈”报告愉快地出院了,而乙看着原本属于甲的“肝癌晚期”痛哭流涕。出院后,甲一直联系乙,希望他能与自己一起完成在医院时所作的计划,可乙一直避而不见。甲只好一个人游遍

了自己想去的一切地方，感叹祖国江山的美丽风光，在旅行中不断帮助那些需要帮助的人，体会给予时的快乐。回来后完成了一本《生命还在继续》的书。在这本书出版的那一天，甲听到了乙因病去世的消息。在甲去医院检查时得知，自己虽未痊愈，但癌细胞再也没有继续扩散。甲又制订了下一个计划，他决定将自己的生命燃烧到最后一天。

## 二、加强大学生心理健康的意义

华盛顿曾经说过，一切的和谐与平衡，健康与健美，成功与幸福，都是由乐观与希望的向上心理产生与造成的。这句话十分贴切地说明了健康的心理对一个人的生活所起的作用。国内外专家也提出，21世纪的人才最应该具备的素质就是健康的心理素质。当代大学生，面临的社会环境复杂多变，承受的压力也高于任何一个时代。健康的心理更是起着莫大的作用。对于学校，加强心理健康教育是学校教育的重要内容之一。学校要通过积极的教育措施，为社会培养健康的、合格的接班人。

### （一）健康的心理是大学生顺利完成学业的基本保障

学习是一项复杂的运动，需要体力也需要脑力。长时间的学习，会给人带来疲劳和紧张。健康的心理，不仅可以使人在学习过程中保持高度的注意力，还能在紧张和疲惫时进行有效的调节，更能帮助大学生培养学习兴趣，发掘自身潜能，提高学习效率。

#### 小贴士

王珍是某大学一年级的学生，由于高考时发挥失利，进了这所自己并不喜欢的工科大学。她中学时的物理化学成绩就不理想，上课经常无法集中注意力。现在更难以理解老师所讲的内容。一上专业课就头疼，虽眼睛看着黑板，心却飞到了教室外面。眼看期末考试就要来了，王珍很着急，怕自己通不过，也怕父母责怪。每天晚上都失眠或整夜做噩梦。不想吃东西，经常手心冒冷汗。一看见书本就觉得烦。终于有一天，王珍晕倒在教室里，被同学送到医院，并见到了学校的心理辅导老师……

## (二)健康的心理是大学生自我发展和完善的必备手段

大学生在大学阶段远离父母和亲人,独立面对生活中的一切问题,有自己的思想和主见。健康的心理能帮助大学生正确对待生活中的各种挫折,使其承受力得以加强。同时,在与他人交往的过程中,学会正视自身的缺点,客观认识自我;愉快地接纳他人的观点和意见,并以社会的道德和法律来对自我进行约束。反之,心理不健康的大学生,则容易造成自己性格、人际交往和情绪上的缺陷,直接影响其社会适应能力和自我的完善。

### 小贴士

某大学四年级的学生去参加一家知名公司的招聘。经过层层筛选和考试,公司对这名学生的表现非常满意,要求他回家等候公司的录取通知。大学生兴高采烈地回了家。等了一个星期,通知书没有来;两个星期,还是没有来;三个星期、四个星期……大学生心里不安起来,觉得自己一定是落选了。他感到十分的沮丧,甚至没有了生活的信心。一天夜里,他趁同学不注意,用小刀割断了自己的手腕。三天后,公司的录取通知书到了。原来是因为他在应聘时地址填写得不完整,邮件无法送达。公司高层在得知他自杀的消息后,感到很痛心,但他们却说,没有录取他是公司的幸运。心理素质这样差的员工,公司无法委以重任。

## (三)健康的心理有助于大学生潜能的开发

早在20世纪初,美国著名的心理学家詹姆斯就曾提出,人类只开发了很小一部分自身的潜能。如果人类能将更多的潜能开发出来的话,将能取得更大的成功。健康的心理能帮助大学生激发自身的潜能,将不可能的事变为可能,建设性地解决问题,创造更大的成功。

## 第二节

## 大学生心理健康的标准

衡量一个人的生理是否健康,我们有许多科学的手段,可以通过数据来判断、用仪器来检查,也可以通过观察体貌变化来确定。而判断一个人心理是否健康,则要复杂得多。既要看法个体心理的客观表现,也要注意个体心理的主观感受。不同时代、不同社会、

不同场合,心理健康的标准都是不同的。国内外心理学家对此有许多讨论,但到今天仍然存在一定的分歧。总的来讲,一般的原则还是比较确定的。

## 一、界定心理健康标准的基本原则

### (一)社会规范

一个人的行为要能符合社会道德、符合大众的规范,并能得到社会的认可,就可以被判断为是健康的、正常的,而偏离社会常规的行为就被判断为是不健康的、不正常的。

### (二)个性发展

每个人的心理特征在外部环境没有重大改变的前提下,人的气质、性格、能力等个性特征相对稳定,没有高频率的变化,并且行为与心理特征保持一致。否则,则可能是不健康的。

### (三)统计常模

假设人的各项心理特质(如智力、焦虑指数等)的测量值在人群中是正态分布的,那么,一个人的某项心理测试值如果在平均数附近,他在这一方面就是正常的、健康的;如果偏离平均数太多,则可能是不健康、不正常的。

## 二、大学生心理健康的标准

综合国内外学者和专家对心理健康标准的论述,结合我国当代大学生这一特殊群体的年龄、心理和社会角色等方面的特征,我们将大学生心理健康的标准总结为七条:

### (一)智力正常

智力是一种以脑的神经活动为基础的,偏重于认识方面的潜在能力,其核心是抽象思维能力。智力正常是一个人正常生活最基本的心理条件,也是衡量一个人心理是否健康的首要标准。对大学生来讲,智力是否正常主要是看智力能否正常的发挥。如是否有较强烈的求知欲,对未知领域有好奇心;是否能乐于学习和工作,并能享受到学习和工作所带来的满足感。

### (二)情绪稳定、协调

情绪有积极情绪和消极情绪。积极情绪,如愉快、高兴、欢乐、兴奋等在生活中占主要部分;消极情绪,如伤心、郁闷、恐惧等也会出现,但时间较短,并不会影响正常

的生活。心理健康的人，其身心应该处于乐观积极的状态，对生活充满憧憬，并且情绪反应符合周围环境，做到“当喜则喜，当怒则怒”；同时，善于控制自己的情绪，在适当的时候能通过合理的方式宣泄自己的消极情绪。

### （三）正确的自我意识

正确的自我意识是指大学生对自己的各方面都能全面客观地进行分析，面对自己的优点，不骄不躁，不狂妄自大，并能产生相应的自豪感；面对自己的不足时，则能正确认识，不自暴自弃，尽自己的努力不断完善自己。总的来讲，也就是能实现自尊、自爱、自信和自强。

### （四）良好和谐的人际关系

“归属与爱的需要”是人类五大基本需要之一。良好和谐的人际交往是满足这一需要的必要手段，也是衡量一个人心理是否健康的重要标志。心理健康的人，乐于与他人交往，并在交往过程中，能愉快地接纳自己与他人，能正确对待自己与他人所不一样的地方。既有较为广泛的人际关系又有知心朋友。能融入到集体中，积极参加集体活动。

### （五）健全统一的人格

在心理学中，一个人的人格能展现其独特的心理特征。简单来说，人格能反映一个人的心理和行为，包括一个人的兴趣、理想、动机和价值观等。健全统一的人格，就是指一个人的所思所想与其所说所做的能完全一致，并且内心感到愉快；能正确地评估自己的能力，设置符合自己实际的生活目标；也能根据环境的变化，及时调整目标，达到理想我与现实我的基本统一。

### （六）有较强的社会适应能力

心理健康的大学生对社会现实能正确认识，对环境作出客观观察和评价，不歪曲事实；珍惜和热爱生活，能在生活中感受到不同的乐趣；能积极主动地适应和改造环境，使自己的言行举止符合周围环境的需要，与其保持良好的接触和协调发展。

### （七）心理年龄符合年龄特征

人的一生要经历7个心理时期，分别是婴儿期、幼儿期、学龄期、少年期、青年期、中年期、老年期。每个心理时期都有其不同的心理特点。人的心理是一个不断发展的过程。个体的心理与行为总是随着年龄的增长而不断变化的。每个人的认识、情感、言谈、行为应该符合自己的年龄特征，这才是心理健康的表现。如果一个人过于“老气横秋”或“天真烂漫”，严重偏离其年龄应有的表现，也属于心理异常。

## 小贴士

## 心理测试

不管你现在有多大的年龄，请你如实回答下列问题，将有助于你更好地了解自己的心理是否健康。（完全同意4分，部分同意3分，基本不同意2分，完全不同意1分。）

1. 我认为自己富有幽默感。
2. 我知道他人是怎么看待我的，我的直觉不会错。
3. 我相信今后会有好运。
4. 我认为人们愿意与我结交。
5. 尽管他(她)不同意我的观点，他(她)对我也有好感。
6. 我喜欢孩子。
7. 我乐意完成各种任务。
8. 无论接手干什么活，我总是想方设法做得更好。
9. 我对各种事情的起因感兴趣。
10. 除了工作，我爱好广泛。
11. 我对新生事物的接受能力很强。
12. 我的工作是在为人类造福。
13. 有时我会幻想一阵。
14. 我喜欢的音乐能改善我的心情。
15. 我对新思想、新时尚充满好奇。
16. 我遇到困难和挫折时，一般不会屈服。
17. 即使听到恶意的玩笑，我也会一笑了之。
18. 我会向亲人透露内心深处的秘密。
19. 体育运动给我带来乐趣。
20. 乐意结交新朋友。
21. 我还想学点我不会的新技艺。
22. 我总让自己显得富有魅力，实际效果也如此。
23. 不允许区区小事就引起我的忧愁。
24. 我热爱我所生活的时代。
25. 我想，会有机会让我充分显示自己的才能的。

## 测试评价：

75分以上：你不受实际年龄的影响，精力充沛，充满自信。你善于交际，善良、乐观，不会很快变老。

50~75分：在成长的过程中你忘掉了某些青少年的特点。忧虑、烦恼和压力让你高兴不起来，你变得严肃有余、朝气不足。能不能把折磨你的种种问题放到一边，振作起来，乐观起来？

50分以下：像你这样的人阅历丰富，经验颇多，有点了不起。难道你不认为这个阶段来得早了点？你还有许多东西要看、要学、要经历。

### 三、正确看待心理健康的标准

以上所提到的心理健康的七个标准，只是作为一个人努力追求的目标。对于这样的标准，我们应该认识到：

第一，偶尔出现不健康的心理不等于心理疾病或心理不健康。一个心理健康的人，不代表其完全没有不健康的心理和行为。心理不健康指的是一种持续的不良状态。不健康的心理或行为要持续多长时间才是心理不健康，则要根据其具体情况作判断。

第二，心理健康是相对的，它与心理不健康之间没有绝对的界限。它们之间在一定程度上是可以相互转化的。如果不注意对心理进行保养，树立科学的健康观，则可能从良好的心理状态转化为严重的心理疾患。有心理问题的人，如果发现及时，并得到科学的治疗和调整，则也可能成长为一个心理健康的人。

第三，心理健康的标准是一种理想化的尺度，任何人都不能完全达到这个标准。但它为我们指出了提高心理健康水平的努力方向，每个人都可以根据自己的情况作不同程度的调整，以追求更高层次的心理健康水平，更好地发挥自身的潜能。

## 第三节

### 大学生心理健康的维护

从个体发展的角度看，大学生正处于由青春期向成年期转变的阶段。在这一阶段中，如果不能有效维护其心理状态，则可能影响其成年后所必须面对的一些人生课题的完成。

#### 一、大学生的心理特点

一般来说，进入大学阶段的学生年龄大多在 18~23 岁之间，普遍具有以下心理特点。

第一，智力发育成熟，精力充沛。由于经历高考后，到大学放松了学习，导致生活无目标。有时表现为无所事事或胡乱发泄精力。

第二，自我意识增强。随着年龄的增长，社会经验的增多，大学生有了更多独立的思想 and 主见，对自我的认识能力也逐步增强。但有时在不能满足自己的需要时，则会表现得沮丧或对自己缺乏信心。

第三，情绪丰富但不稳定，任何事物都容易激发其产生不同的情绪，自我控制情绪的能力不够，因而某些时候会因为一点小事而大动肝火。