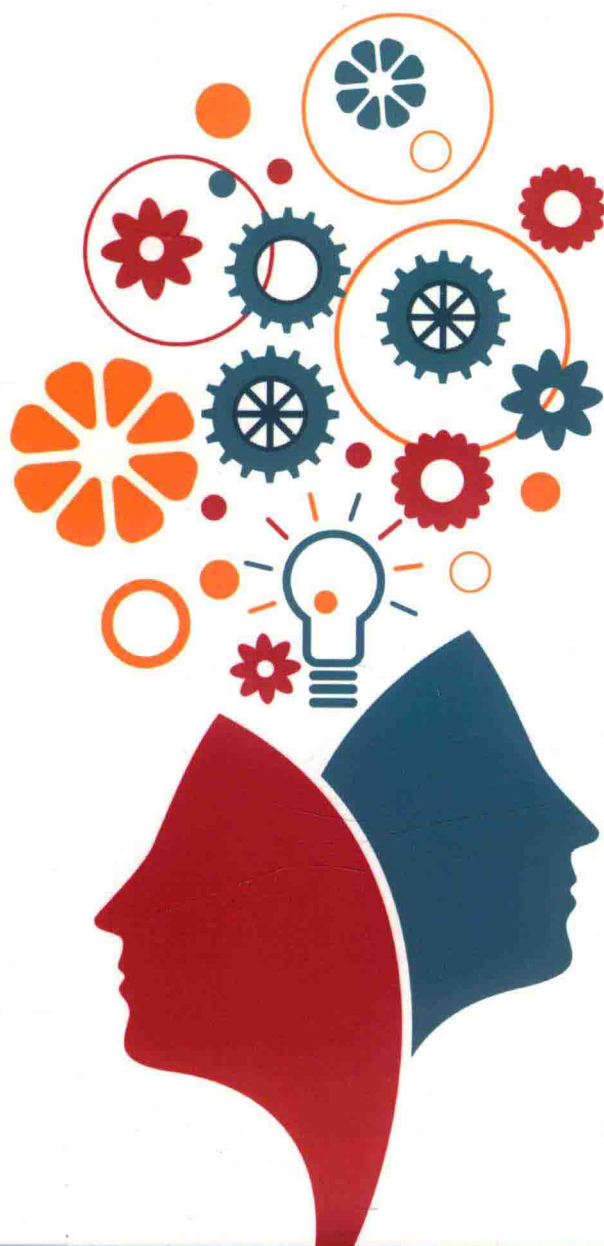




工业和信息化普通高等教育
“十三五”规划教材立项项目



大学生

心理健康教育

于涛 陈蕾 ⊕ 主编 / 刘小溶 夏慧铃 王小云 马祥 余明星 ⊕ 副主编

MENTAL HEALTH
EDUCATION



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



工业和信息化普通高等教育
“十三五”规划教材立项项目

大学生

心理健康教育

于涛 陈蕾 ⊕ 主编 / 刘小溶 夏慧铃 王小云 马祥余明星 ⊕ 副主编

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 于涛, 陈蕾主编. — 北京 :
人民邮电出版社, 2018. 1
ISBN 978-7-115-44833-0

I. ①大… II. ①于… ②陈… III. ①大学生—心理
健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第022115号

内 容 提 要

本书结合当前大学生的心理健康状况, 概要介绍大学生的心理健康理论, 并对大学生在认知、情绪、意志、行为等心理过程和人格、能力等个性心理中表现出来的发展特点以及在学习、生活、交际、恋爱、职业等多种实践中遇到的困惑等进行讲解。书中既有理论方面的深入阐述, 又有大量拓展性的阅读材料和案例分析, 还有心理测试与训练环节, 具有较强的可操作性和自我指导的意义。本书不仅能帮助大学生解决实际生活中遇到的心理困惑, 还有利于促进大学生的健康成长和全面发展。

本书可作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教材, 也可以作为高校相关教职人员了解大学生心理的参考书, 还可以作为青少年健康成长的指导手册以及青年人提高自身心理素质的自学用书。

-
- ◆ 主 编 于 涛 陈 蕾
副 主 编 刘小溶 夏慧玲 王小云 马 祥 余明星
责任编辑 王 平
责任印制 沈 蓉 彭志环
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市潮河印业有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 8.5 2018 年 1 月第 1 版
字数: 196 千字 2018 年 1 月河北第 1 次印刷
-

定价: 23.00 元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

前 言

21 世纪是一个崭新的世纪，也是一个全新的时代。这个时代为中国大学生提供了前所未有的机遇，但同时也给他们带来了前所未有的压力。大学生是一个承载社会、家长高期望值的群体，自我定位高，成才的愿望非常强烈，但他们的心理发展尚未完全成熟、稳定，心理承受和适应能力相对较弱。面对自我冲突的“内忧”和社会适应的“外患”，大学生们要不断学习与探索，才能一步步成长、成熟和进步。

加强大学生心理健康教育，对于高校贯彻落实以人为本的科学发展观，推进素质教育，增强大学生思想政治教育的实效性，促进学生个性健全发展，为建设和谐社会培养身心健康的合格人才，具有重要意义。大学生心理健康教育可以充分挖掘大学生的心理潜能，培养其良好的心理素质，促进人格和谐发展，增强其社会适应能力，从而最大程度地实现其人生价值。根据中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》以及教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》文件的精神，结合我国高校开展心理健康教育的实际情况，通识教育规划教材编写组中的几位从事心理学研究及教学的专家和教师共同编写了本书。

本书结合大学生成长的阶段性特点，针对大学生普遍存在的心理健康问题，从心理发展与健康的角度出发，以大学生的心理困惑为切入点，分别对自我意识、情绪管理、挫折应对、人际交往、学习成才、恋爱交友等基本问题进行指导，同时也对职业规划、危机干预等新形势下的新问题进行了阐述。编者在本书的编写过程中借鉴了当前心理健康教育方面的最新理论成果和实践经验，力求突破传统，有所创新。本书实现了理论内容的严谨性和形式结构的新颖性的结合，是大学生健康成长的指导手册。与目前教材市场上的其他同类教材相比，本书具有以下特点。

(1) 内容普适。本书传播大学生心理健康知识，使大学生能够认识自身心理活动与个性品质，让大学生了解心理学的一般理论，掌握基本的心理调适方法，树立心理健康意识。

(2) 指导性强。教材对当前大学生的生活和学习进行了深入分析，可以让大学生对相应章节的内容认识得更加深刻，对如何进行自我调适有所启示。

(3) 形式活泼。本书语言活泼、结构新颖、形式多样，不仅有名言警句、阅读材料、测试与游戏等文字内容，还配有大量生动形象的插图和表格，增加了阅读的趣味性和可读性。

本书不仅可以作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教材，也可以作为高校相关



教职人员了解大学生心理的参考书，还可以作为青少年健康成长指导手册以及青年人提高自身心理素质的自学用书。

由于时间仓促和编者水平有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者给予批评指正。

编者

2017年10月

目 录

第1章 大学生心理健康导论····· 1

1.1 心理活动的特点与实质····· 1

1.1.1 个体心理现象与行为····· 1

1.1.2 心理学要探索什么····· 1

1.2 大学生心理发展特点····· 2

1.2.1 大学生认知能力的发展····· 2

1.2.2 大学生情绪情感的发展····· 4

1.2.3 大学生意志水平的发展····· 5

1.2.4 大学生个性与人格的发展····· 6

1.3 心理健康的标准····· 7

1.3.1 心理健康的意义····· 8

1.3.2 心理健康水平的判定····· 8

1.3.3 心理健康的标准····· 9

1.3.4 正确理解与把握心理健康标准····· 11

1.4 影响大学生心理健康的因素····· 11

1.4.1 生物因素····· 12

1.4.2 心理因素····· 12

1.4.3 社会因素····· 13

1.4.4 促进心理健康的途径····· 14

小结····· 16

第2章 大学生心理咨询····· 17

2.1 高校心理咨询的历史回顾····· 17

2.1.1 国外心理咨询发展回顾····· 17

2.1.2 国内高校心理咨询发展现状····· 19

2.2 心理咨询的概念和功能····· 20

2.2.1 心理咨询的概念····· 20

2.2.2 心理咨询的对象····· 21

2.2.3 大学生心理咨询的功能····· 21

2.2.4 大学生心理咨询的特点····· 22

2.3 大学生心理咨询的主要内容····· 22

小结····· 24

第3章 大学生异常心理及心理困惑····· 25

3.1 异常心理的判别····· 25

3.1.1 确定什么是异常····· 25

3.1.2 心理异常的诊断标准····· 26

3.2 大学生常见的心理困惑····· 27

3.2.1 大学生适应问题····· 27

3.2.2 自我认知失调····· 27

3.2.3 学习方面的心理问题····· 27

3.2.4 人际交往中的心理问题····· 27

3.2.5 恋爱心理问题····· 28

3.3 大学生常见心理疾病····· 28

3.3.1 什么是神经症····· 28

3.3.2 重性精神疾病····· 34

小结····· 35

第4章 大学生自我意识与培养····· 36

4.1 自我意识概述····· 36

4.1.1 自我意识的概念····· 36

4.1.2 自我意识的结构····· 36

4.1.3 自我意识的形成····· 37

4.2 大学生自我意识发展的特点····· 38

4.2.1 大学生自我体验的特点····· 39

4.2.2 大学生自我控制的特点····· 39

4.3 大学生自我意识的偏差及调适····· 40

4.3.1 大学生自我意识的偏差····· 40

4.3.2 愉快地接纳自我····· 41



4.3.3 有效地控制自我	41	6.1.3 关于生涯规划的理论	57
4.3.4 不断地超越自我	41	6.1.4 为什么要进行职业生涯规划	57
4.4 自我意识的评估	42	6.2 大学生能力概述及发展目标	58
4.4.1 正确地认识自我	42	6.2.1 什么是能力	58
4.4.2 自我意识评估的几种方法	43	6.2.2 能力的分类	58
小结	43	6.2.3 培养、提高能力的方法	59
第5章 大学生的人格心理	45	6.3 大学生生涯规划的制定	60
5.1 人格概述	45	6.3.1 我能做什么	60
5.1.1 人格的构成	45	6.3.2 社会能提供什么	61
5.1.2 人格的特征	46	6.3.3 我选择做什么	61
5.1.3 人格的形成	47	6.4 时间管理	61
5.2 大学生的人格特征	47	6.4.1 时间管理概述	61
5.2.1 大学生人格的特征	48	6.4.2 大学生时间管理中存在的问题	62
5.2.2 大学生人格问题的表现	49	6.4.3 时间管理方法	63
5.3 大学生人格问题与调适	49	小结	64
5.3.1 健康人格的特征	49	第7章 大学生学习心理	66
5.3.2 人格障碍的类型和表现	50	7.1 大学生学习特点与心理机制	66
5.3.3 大学生人格问题的调适	52	7.1.1 大学生学习特点	66
5.4 大学生人格完善的途径	52	7.1.2 学习心理机制	67
5.4.1 了解自己人格类型的特点	52	7.2 大学生学习能力的培养	68
5.4.2 学会自我教育	53	7.2.1 建立科学的学习理念	68
5.4.3 增强对挫折的承受力	53	7.2.2 培养和激发学习动机	68
5.4.4 积极参与社会实践, 培养良好习惯	53	7.2.3 建立有效的学习方法	70
5.4.5 扩大社会交往, 建立良好的人际关系	54	7.2.4 开发大学生学习潜能	70
5.4.6 在业余活动中培养健全的人格	54	7.3 大学生常见心理问题及调适	71
小结	55	7.3.1 学习动力不足	71
第6章 大学生生涯规划与能力发展	56	7.3.2 学习动机过强	72
6.1 生涯规划的概述	56	7.3.3 学习适应不良	72
6.1.1 什么是生涯规划	56	7.3.4 学习过度焦虑	73
6.1.2 关于生涯发展的几个概念	56	7.3.5 学习过度疲劳	73
		7.3.6 学习问题的调适	73
		小结	74

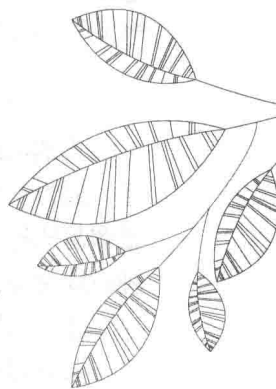
第 8 章 大学生情绪管理	75	9.4.2 人际交往的心理效应	93
8.1 情绪理论概述	75	9.4.3 人际交往问题及调节	94
8.1.1 什么是情绪	75	小结	97
8.1.2 情绪的分类	76	第 10 章 大学生性心理及恋爱心理	98
8.1.3 情绪的理论	77	10.1 大学生性心理的发展和性心理特点	98
8.2 大学生情绪特点	77	10.1.1 大学生的性生理特征	98
8.2.1 丰富性与复杂性	77	10.1.2 大学生的性心理特点	99
8.2.2 易感性与波动性	78	10.2 大学生性心理问题及调适	100
8.2.3 激情性与冲动性	78	10.2.1 大学生性意识困扰	100
8.2.4 自尊性与敏感性	78	10.2.2 大学生性行为困扰	101
8.2.5 阶段性与层次性	78	10.2.3 性心理障碍的特点	101
8.3 大学生常见不良情绪及其调适	78	10.3 大学生恋爱心理及常见问题	101
8.3.1 愤怒情绪与调适	78	10.3.1 什么是爱情	101
8.3.2 焦虑情绪与调适	79	10.3.2 健康的爱情价值观	102
8.3.3 抑郁情绪与调适	80	10.3.3 正确的爱情道德观	102
8.3.4 压抑情绪与调适	81	10.3.4 大学生恋爱心理的发展过程	102
8.3.5 管理好自己的情绪	82	10.3.5 大学生恋爱中的心理健康问题	103
小结	83	10.3.6 大学生失恋的心理健康问题	103
第 9 章 大学生人际交往	84	10.4 培养健康的恋爱心理	104
9.1 人际关系概述	84	10.4.1 提升爱与被爱的能力	104
9.1.1 什么是人际关系	84	10.4.2 树立健康的爱情价值观	105
9.1.2 人际关系的类型	84	10.4.3 发展健康的恋爱行为	105
9.1.3 人际交往的理论	85	10.4.4 提高恋爱挫折承受能力	106
9.2 大学生人际交往及影响因素	86	小结	106
9.2.1 大学生人际交往的特点	86	第 11 章 大学生挫折应对及压力管理	107
9.2.2 大学生人际交往的意义	87	11.1 压力与挫折概述	107
9.2.3 人际关系的影响因素	88	11.1.1 压力概述	107
9.3 大学生人际交往原则及技巧	89	11.1.2 挫折的概念	107
9.3.1 人际交往的原则	90	11.1.3 挫折的主要来源	108
9.3.2 人际交往的技巧	91	11.2 大学生压力和挫折的产生和特点	109
9.4 大学生人际交往障碍及调适	92	11.2.1 大学生压力的产生	109
9.4.1 人际交往的心理过程	92		



11.2.2 挫折对大学生成长的意义·····	110	12.1.2 生命教育的内涵·····	119
11.3 压力和挫折对大学生心理的影响·····	111	12.1.3 大学生生命教育的主要内容·····	119
11.3.1 什么是挫折承受力·····	111	12.1.4 大学生生命教育的意义·····	119
11.3.2 挫折承受力的影响因素·····	111	12.2 危机与创伤概述·····	120
11.3.3 正确认识挫折·····	111	12.2.1 什么是危机与创伤·····	120
11.3.4 挫折和压力对心理的影响·····	111	12.2.2 大学生常见危机与创伤·····	120
11.4 压力管理与挫折应对·····	112	12.2.3 大学生心理危机易感因素·····	121
11.4.1 压力管理概述·····	112	12.2.4 大学生常见的危机反应·····	123
11.4.2 压力管理方法·····	113	12.3 危机干预与创伤治疗·····	124
11.4.3 什么是挫折应对·····	113	12.3.1 什么是危机干预·····	124
11.4.4 挫折的应对资源·····	113	12.3.2 大学生心理危机的预防·····	124
11.4.5 应对策略的类型·····	114	12.3.3 危机干预的实施·····	125
小结·····	116	12.3.4 创伤治疗·····	126
		小结·····	126

第 12 章 大学生生命教育与心理危机应对····· 118

12.1 大学生生命教育·····	118
12.1.1 生命教育发展概述·····	118



第 1 章 大学生心理健康导论

本章提出了在生物—心理—社会医学模式下，关于健康及心理健康的新的概念，详细介绍了心理健康的标准和心理健康水平的判定，并对心理健康的影响因素进行分析，提供了提高心理健康水平的途径。

1.1 心理活动的特点与实质

心理学是研究心理现象的科学，它以科学方法为原则，着眼于个体的行为及精神过程，对人类的心理现象进行研究。

1.1.1 个体心理现象与行为

心理学分析的对象往往是个体——一个新生的婴儿儿、一名运动员、一个刚刚迈进大学校园的新生等。心理学研究的主体可以是一只走迷宫的白鼠、一只在非洲丛林中生活的狒狒、一只对点击做出反应的狗。这些个体可能被安排在它的自然栖息地，也可能被安排在实验室的控制条件下进行研究。

行为 (behavior) 是有机体适应环境的方式，行为就是行动。心理学研究的主题在很大程度上是人类和其他动物物种的可观察行为。行为不同于心理，但又和心理有着密切的联系。引起行为的刺激常常通过心理的中介而起作用，人的行为的复杂性是由心理活动的复杂性引起的。同一刺激可能引起不一样的反应，有机体的内部状态不一样，对同一事物的反应也可能极不一样。因此，不理解人的内部心理活动，就难以理解其外部行为反应。

1.1.2 心理学要探索什么

人的心理现象是非常复杂的，可以从不同的方面和角度进行研究。概括起来，心理学主要研究的问题有以下几个方面。

1. 心理过程

人的心理现象是在时间上展开的，它表现为一定的过程 (process)，如认知过程、情绪过程等。心理过程着重探讨人的心理的共同性，主要包括认知、情绪和意志三个方面，即常说的知、情、意。



2. 心理结构

人的心理现象虽然很复杂,但并非杂乱无章。各种心理现象之间存在着一定的联系和关系,成为一个有结构的整体。知识在人脑中由于存在一定的结构,因此在需要它的时候,能很容易地提取出来,用来解决面临的问题。研究心理结构(psychic structure)就是要揭示各种心理现象之间的联系与关系。

3. 心理的脑机制

心理是脑的机能,自然科学的发展阐明了心理现象是神经系统和脑长期演化的产物。生物进化史表明,生物进化到一定阶段,产生了神经系统和脑。神经系统和脑在进化的不同阶段,发生了相应的、不同水平的心理现象,这就是动物的心理。人类具有高度发展的神经系统和大脑,作为大脑的机能,派生了人类高度发达的认识能力和智慧,发展了人类语言和抽象思维,孕育了无限丰富的想象力、创造力以及复杂多样、各具特征的人格整体。神经系统和大脑是使人类高于万物的物质基础。

1.2 大学生心理发展特点

一般认为,个体的心理发展是从出生开始,终止于生命结束。在整个过程中,随着不同的生理年龄阶段而出现不同的特点,呈现不同的水平。

1.2.1 大学生认知能力的发展

个体的认知是一个包括感知、记忆、思维与想象等的心理过程。大学生的认知在他们的学习与实践中作用重大。知识的掌握、信仰的形成、技能的应用、问题的解决、观念的创新等,无不与认知密切相关,因此,必须研究大学生的认知特点。

1. 大学生感觉的发展与特点

与其他心理过程相比较,感觉能力较多取决于感官的生理状况,较少取决于个体的学习与经验积累。再者,与其他器官相比较,感觉器官的生理状况既成熟较早,又衰退较早。于是,这就决定了人类的感覺是较早发展的心理过程,又是较早衰退的心理过程。

麦尔斯对此类问题进行了研究。综合了各种研究感觉过程的资料,他发现,如果以 100 作为感觉发展的最高水平,那么,个体在 10~17 岁时即处于最高水平。由图 1-1 可知,大学生的感觉能力与 18 岁以前相比虽

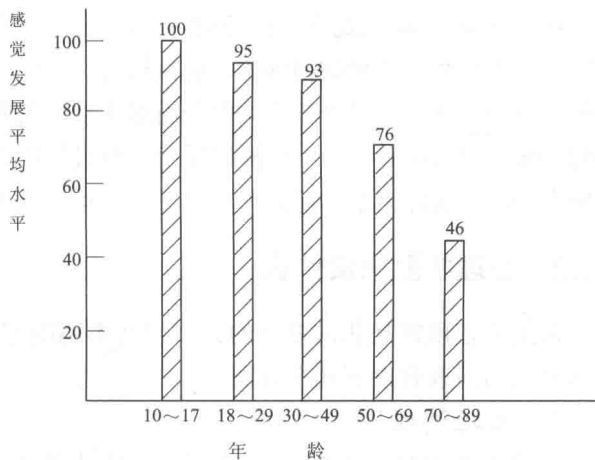


图 1-1 感觉发展与年龄的关系

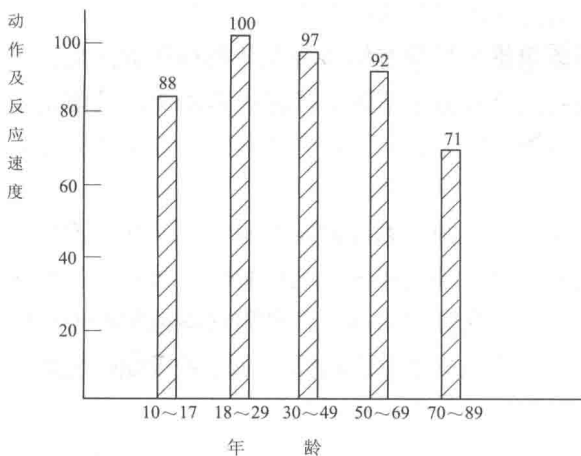


图 1-2 动作反应速度和年龄的关系

然有所下降,但仍然处于一生之中的较佳水平上。个体的感觉能力在 50 岁之后才发生了急剧的衰退。

“动作及反应速度”不仅是未来劳动技能的基础,也可以反映个体的“运动感觉”,甚至可以反映个体的“平衡感觉”的发展水平。由图 1-2 可知,麦尔斯的研究证明并非“年龄越大,动作越笨拙;年龄越小,动作越灵巧”,大学生的动作及反应速度远比中学生好,处于一生之中的最高水平上。大学生的这一感知特点,对其掌握职业技能非常有利。

2. 大学生记忆力的发展与特点

记忆是人脑对过去经验的存储、组织与提取。日本心理学家大西诚一郎对不同记忆进行了一项研究,发现个体的机械记忆发展最早,17 岁左右几乎达到顶峰。然后维持一段时间以后才开始下降。形象记忆发展稍晚,14 岁左右急速发展,17 岁以后有所下降。可见,大学生的机械记忆与形象记忆有所下降。逻辑记忆发展最迟,直到 17 岁才急速上升,维持几年上升趋势,然后衰退。可见,大学生处于逻辑记忆发展期。H·E 琼斯和 H·S 康拉德进行了一项逻辑记忆研究,发现 20~25 岁,个体逻辑记忆能力达到最高峰,随后便逐渐下降。麦尔斯在综合了个体的各种记忆能力与年龄的关系之后,发现大学生的综合记忆能力处于最高水平(见图 1-3)。

韦尔福特(Welford A.T.)通过研究发现,个体记忆的衰退年龄也因记忆材料的不同而不同。如果记忆材料中含有较多的旧材料,那么记忆能力直到四五十岁还处于较高水平;如果记忆材料主要由新材料构成,那么记忆能力在 20 岁以后就急剧下降(见图 1-4)。

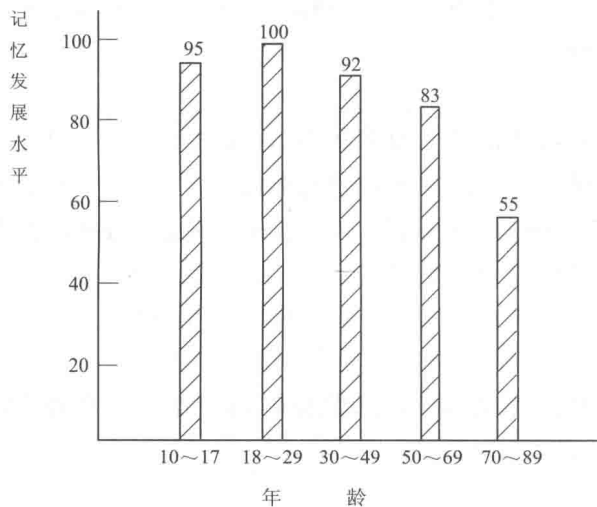


图 1-3 记忆能力水平与年龄

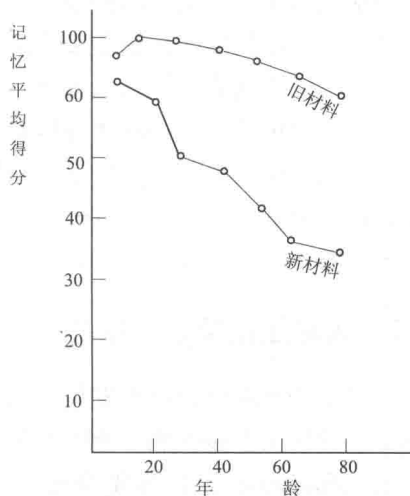


图 1-4 不同材料的记忆得分与年龄



3. 大学生思维的发展与特点

人类的思维分为直观动作思维、直观形象思维与抽象逻辑思维三种类型。前两类思维建立在直观操作和头脑中表象的基础上，后者建立在抽象概念和推理的基础上。大学生以思维能力为核心的智力处于高峰水平，主要有以下特点。

(1) 抽象逻辑思维处于一生之中的顶峰

心理学家通过研究发现，个体的逻辑思维水平与神经系统的发育水平和认知结构中抽象概念的数量有极大的关系。一般来说，随着年龄的增长和教育的积累，个体的神经系统的发育逐渐成熟，他们通过教学活动获得的抽象概念会越来越多，利用这些抽象概念的机会与能力也越来越大，这些因素从总体上导致大学生的抽象逻辑思维水平处于他们一生之中的顶峰。

(2) 思维发展方向具有极大的系别差异

如果在大学生之间进行横向比较，那么会发现，他们的思维发展方向具有极大的系别差异。许多理工科学生以及一些文科的学生，由于他们的学科内容包括逻辑推理都相当抽象，几乎全由抽象概念组成，“形式”已经从“内容”中完全解脱出来，只按逻辑关系展开，从而导致这些系别的学生不仅习惯而且擅长抽象逻辑思维，逻辑思维水平极高；而其他一些系别的学生，他们的学科内容要求具备较高的形象思维，包括较高的视觉表象、动觉表象的感知、存储能力，从而促使他们的形象思维水平有了较高的发展。

(3) 辩证逻辑思维趋向成熟与完善

辩证逻辑超越了思维的外在形式，研究概念的矛盾和转化。它要求人们客观而全面地看问题，从事物的发展变化中对具体事物做具体分析，把握全部基本要素，指出什么要素占主导地位。心理学家通过研究发现，辩证逻辑思维属于较高级的思维形式，其形成时间晚于形式逻辑思维。哈佛大学的威廉·佩里（W.Perry）通过研究发现，大学生的思维可以分为两重性、多重性、相对性、约定性四个阶段。

当然，辩证逻辑思维能力的发展并不能使大学生的认知十全十美。大学生作为一个群体，活动范围多限于从家门到校门，并没有更多的机会深入自然、深入社会，缺少实践经验，这容易使他们陷入理想主义，陷入空想。

(4) 思维更具独立性与批判性

大学生的思维已经能够离开客观事物和具体形象，从具体现实中解放出来，触及事物的本质，用抽象的理论体系把认识与解答统一起来。抽象推理与形式思维使得大学生具备了反省思考的能力，具有独立性与批判性。在大学生看来，反省思考似乎是全能的，似乎世界也应服从于一个观念的格式，而不应服从于现实的格式。

1.2.2 大学生情绪情感的发展

大学生处于生理、心理发展的高潮阶段，思想活跃、思维敏捷、兴趣广泛，但由于经验不足，理智尚不够成熟，表现出独特的情绪活动特点。

1. 情绪的丰富性与复杂性

处于青年中期的大学生，身心发展已经成熟或接近成熟，能独立处理个人生活和周围的事物。他们精力充沛、思想敏锐，敢想、敢说、敢为，最富有激情和创造性，情绪情感日益丰富。他们渴求知识，兴趣广泛，追求友谊和爱情，常对自己喜欢的对象、活动表现

热衷，对自己信服的人和关心自己的人表露出钦佩、仰慕。他们为学习、工作、爱情的成就而欢乐、自赏，为挫折而苦恼或忧心忡忡……总之，会产生自尊、自信、自负、自卑等丰富而复杂的情绪。当然，这些情绪体验在不同的个体身上也存在着一定的差异性。同时，他们还表现得既有儿童期残留下来的天真幼稚，又有成年期的深思熟虑。随着知识的增多、自我的成熟、实践的锻炼，他们会形成许多高尚的情操，如集体荣誉感、爱国主义情感以及为真理和正义而献身的热忱等。

2. 情绪的不稳定性与心境化

大学生的情绪犹如疾风怒涛，表现出多变、不稳定的特点。他们容易兴奋、冲动、喜欢感情用事，情绪起伏较大，容易从一个极端跳到另一个极端。他们可能因一时的成功而产生积极的、愉快的情绪体验，甚至骄傲自满，忘乎所以；也可能因一时的挫折、失败而低估自我，甚至意志消沉、悲观失望。同时，他们的情绪一旦被激起，即使刺激消失，也还会转化为心境。如由成功或满足带来的喜悦往往会持续一段时间，并扩散到其他事物上，有事事称心如意之感；相反，一旦染上消极忧愁的情绪，则可能闷闷不乐，即使对平时喜爱的活动，也兴趣全无。

3. 情绪的外显性与内隐性

大学生对外部刺激反应迅速、敏感，喜、怒、哀、乐表现得充分而具体，由情绪引起的内心变化与外部表现是一致的，具有外显性特点。如取得了好的成绩、获得了好的评价，高兴之情会溢于言表。但大学生的外部表现与内心体验又并不完全一致，在某些状态下甚至会表现相反。他们有时会有意识地掩饰自己内心的真实感受，如对于一些事物的看法、内心存在的秘密，说或不说，多说少说，都要依时间、地点、条件为转移。尤其是在对异性的态度上，明明喜欢某个人，但却有意无意地表现得不关心甚至冷漠。

4. 情绪表现出一定的理智性

大学生随着年龄的增长，年级的升高，社会经验、知识的积累，以及大学环境的熏陶，自身素质不断得到提高，情绪的波动性、冲动性减少，表现出一定的理智因素。在不良情绪出现时，能够积极主动地寻找引起不良情绪的原因，进行自我反省，不断调整自己的情绪状态，理智地自我调节与约束，尽可能地减少情绪所带来的消极影响。

1.2.3 大学生意志水平的发展

一个人在意志行动中所表现出来的稳定的、鲜明的心理特征就是意志品质。大学生的意志品质已呈现出较高的水平，但发展不平衡，总体而言，呈现出以下特征。

(1) 自觉性不断提高，盲目性与惰性依然不同程度地存在

随着身心发展、自我意识的增强，以及知识和经验的积累，大学生行为的目的性、自觉性有了较明显的提高。从我国高校情况来看，大多数大学生在学习与生活中都能自觉地提出自己的行动目标，制订学习、生活计划，并努力克服困难，朝既定目标行动。但是，也应该看到，现实中相当一部分大学生还存在着不同程度的盲目性和惰性。

(2) 果断性增强但面对重大决定仍犹豫不决，仓促行事依然明显

由于独立性的提高，知识经验的丰富以及能力的增强，多数大学生行事的果断性有了较大的发展。因此，一般情况下，大学生喜欢自己做决定，采取行动时亦表现得自信、果断。但由于果断性的体现与各方面的因素关系密切，大学生自身的发展与果断性的要求还



没有完全适应，行为主体对意志的果断性也有一个自我认识与评价的过程。因此，大学生们能够独立、迅速地对一般的学习、生活、工作做出决定并付诸行动，但在关键性的重大行动前，不少大学生又常常表现出优柔寡断、犹豫不决或者仓促行事，很容易事后后悔。

(3) 坚韧性品质突出，但动摇、固执特点依然存在

大学生血气方刚、精力充沛，富有正义感与冒险精神，再加上以往生活经历的锻炼，使得自身的坚韧性品质突出。他们敢想、敢说、敢干，内心充满着为真理而勇于牺牲自己的大无畏气概；为克服学习、生活中的各种困难而一往无前。但由于大学生对社会生活的认识和体验还处在一个没有完全成熟的水平，因此，往往追求理想，容易脱离实际，陷入空想，在实现目标的过程中，往往不顾客观条件，不善于从现实情况出发，固执己见，急躁冒进，滥用体力与精力；热情很高，但勇气缺乏韧性、持久性，容易随时间推移和困难的增多而失去信心，表现出左右动摇，导致事情最终有始无终。

(4) 自制力达到相当水平，但某些时候仍显薄弱，容易被情绪所左右

知识和经验的增长，加强了大学生的理智。在日常生活中，大学生一般能较理性地思考与行动，努力进行自我调节。但仍有不少大学生常常为自己的自制力薄弱而深感苦恼，他们感到自己不容易消除内在情绪和外界环境的干扰，自己想做的事做不到，订下的计划往往难以实现，难以控制强烈的情绪冲动等。因此，总体来看大学生的自制力水平较之成人还有待进一步提升。

总的来说，大学生的主要意志品质在多数大学生身上已基本形成，并逐渐成熟。不过，大学生意志品质的发展呈现着差异性、不平衡性。就某一个体的意志品质发展而言，不同方面也有差异，不同情境下也有不同的表现。就某一品质而言，多数大学生往往处在连续线上的某一点，既不是绝对的好，也不是绝对的差，而且常常处在意志的冲突、选择中。

1.2.4 大学生个性与人格的发展

人格是个体心理特性的整合体，在不同的时空背景下影响人的外显和内隐的行为模式。自我同一性是美国哈佛大学著名心理学家埃里克森人格发展理论中所提出的一个重要概念。埃里克森认为，同一性问题是青春期人格发展的核心，反映了青春期人格发展所遇到的矛盾和冲突的内在根源。大学生的自我同一性发展主要有以下特点。

1. 大学生自我意识的形成和发展就是自我同一性确立的过程

大学阶段，正是一个人的生命的转折点，也是人格形成的重要阶段；是一个人从青春期向成年期转变的重要时期，也是人的自我意识形成、发展、走向完善的重要时期。在大学阶段，学生将面临学业、择偶、就业等各方面的心理压力，更为重要的是在自我意识形成上面临着巨大的挑战与压力，会出现一系列大学生自我认识过程中的困惑。人格发展就是自我意识的形成从自我分化到自我整合的过程。可见，大学生自我意识的形成实际上正是埃里克森所说的自我同一性确立的过程。

2. 大学生自我同一性方面经历着矛盾与冲突

在整个大学阶段，大学生主要是进行自我的探索 and 目标的达成。在这个过程中，他们会经历主观自我与客观自我、理想自我与现实自我、个人期望的自我与他人期望的自我、现实自我与未知自我等一系列的矛盾与冲突，最终获得自我同一性的整合。

3. 大学生自我同一性发展的阶段性

大学生自我整合的过程，并非是一个循序渐进的平稳过程，而是在冲突和矛盾中逐步

统一、逐步完善的过程，是一个否定之否定的过程。在大学阶段，学生的自我同一性的确立与形成大致可分为三个阶段。

（1）主观臆想阶段

拿大学一年级新生入学适应阶段来说，大学生的自我概念最强。但这种自我概念往往更多的是一种理想式的、自我中心式的或内容抽象模糊的自我概念。当然，也有部分学生，由于个人成长（家庭）背景的影响、个人经历的重大创伤、高考的失利（没考入自己理想的学校或专业）而对自己的评价出现困惑。

（2）碰撞阶段

大学二、三年级的学生，对自我的理解与认识往往处于最差的阶段——“最找不到自我”的阶段。他们在如何面对及认识自我的问题上，面临着上述提到的一系列的矛盾和内心冲突。为此，相当一部分学生将大学的中期阶段视为“最苦闷”的阶段。

（3）确立阶段

大学毕业前，大多数学生对自我的理解与认识开始比较实际和客观了，这一阶段被称为“重新找到自我”的阶段。这一时期，伴随着毕业时间的临近，多数学生已经逐步将过去抽象的、空泛的、过于理想化的自我追求，逐步向务实的、具体的、现实的自我需要靠近。需求趋于现实，有了比较具体的、清晰的努力目标和评价标准，对自我的认识也变得较为客观。

1.3 心理健康的标准

国内外学者曾经就心理健康的定义和内涵从不同角度进行过阐述。第三届国际心理卫生大会（1946年）对心理健康是这样定义的：所谓的心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围之内，将个人的心境发展成最佳的状态。

要正确地理解心理健康的含义，要注意以下三点。

- 心理健康是多方面健康的统合体，包括健康的身体、正常的智力以及良好的情绪状态，缺失任何一方面，都不算达到心理健康。同时，这三者之间的关系也是相互影响、相互依存的，是一个相互作用的统一的整体。

- 自身心理健康状态不能与他人的健康相矛盾，不能以损害他人的健康作为成就自己的前提。心理健康的目标是追求一种自身与他人和谐共处的双赢状态。

- 心理健康是指个体所能达到的最佳状态而非完美的境界。也就是说，心理是否健康要基于自身的条件，以自身作为参照系；同时，也不要苛求完美。

世界心理卫生联合会还明确提出心理健康的标志：第一，身体、智力、情绪十分调和；第二，适应环境、人际关系中可以彼此谦让；第三，有幸福感；第四，在工作和职业中能充分发挥自己的能力，高效率地生活。主要包括发育正常的智力、稳定快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格、和谐的人际关系，等等。心理健康的人充满生命的活力，能充分发挥身心的潜能。



1.3.1 心理健康的意义

1. 心理健康能提高机体的健康水平，对预防疾病有积极的作用

心理素质好，自身免疫力强，可以提高机体对疾病的抵抗力，可以减少感冒、传染性疾病的患病机率。

2. 心理健康是高效率脑力劳动的一个很重要的内在条件

智商正常是心理健康的标准，情商、逆商值高也是高效脑力劳动最重要的内在条件。

3. 心理健康可以延缓衰老，使人常葆青春

大哲学家黑格尔认为，额上的皱纹是愁苦的表情留下的痕迹。所以，心理健康使你更美丽、更出众。可以毫不夸张地说，保持心理健康是世间最好的美容术。

4. 心理健康是社交的有力助手

心理健康者善于处理人际关系，所以，心理健康是社交的有力助手，是良好的人际关系的产物和结果。

5. 心理健康是自我调节的杠杆和阀门

心理健康者善于调整自己的情绪，能够预防和调适不良心态的发生与发展，保持心态平衡和稳定。因此，心理健康是自我调节的杠杆和阀门。

6. 心理健康是一种生活目的

心理健康与否，只有在人际交往和人际相互作用的过程中才能得以调节与展示，从而使个人生活质量得以提高，精神境界得以升华。因此，心理健康是一种生活目的。

1.3.2 心理健康水平的判定

一个人的身高可以用尺子精确测量，一个人的体温可以用温度计准确测定，但是一个人的心理健康水平如何判定，就困难得多了。在实际生活中，人们在判定心理健康时主要采用以下三种标准。

1. 常态分配的标准

人的各种心理特征或现象基本都服从常态分配（“两头小、中间大”式的分布即居中的总是大多数，而特别突出或特别滞后的总是少数的规律。照此标准，如果某种心理特征或现象和大多数人一致，则被认为是健康的；反之，则被认为是不健康的。在实际生活中，人们或多或少都会用到这种标准，该标准虽具有一定的道理，但比较消极。

心理测验法是用标准化的心理健康量表进行测评，把结果和常用模型进行比较，若某项超出该项常模平均值的标准差，一般就认为是异常。此方法除了可以个别施测外，还能大量地用于团体测验和心理健康流行病学的调查，以掌握某一人群的心理健康的分布状况。这是目前心理健康评定中最为广泛应用的一种方法，但此种方法仍有一定的局限性。首先，由于心理的差异主要是质的差异性，仅仅以数量难以准确地区分常态与变态，而且常态与变态也并没有绝对的数量分界线；其次，常态与变态的标准和社会文化背景有一定的联系；最后，此方法使用时需明确量表的适用对象和范围，并需要被测验者认真地配合，否则误差会较大。

2. 社会规范的标准

照此标准，如果特定个体的某种心理特征和行为表现符合其社会角色规范，即认为是健康的，反之，则被认为是不健康的。传统上，我国广泛应用这种标准，尤其在教育领域。