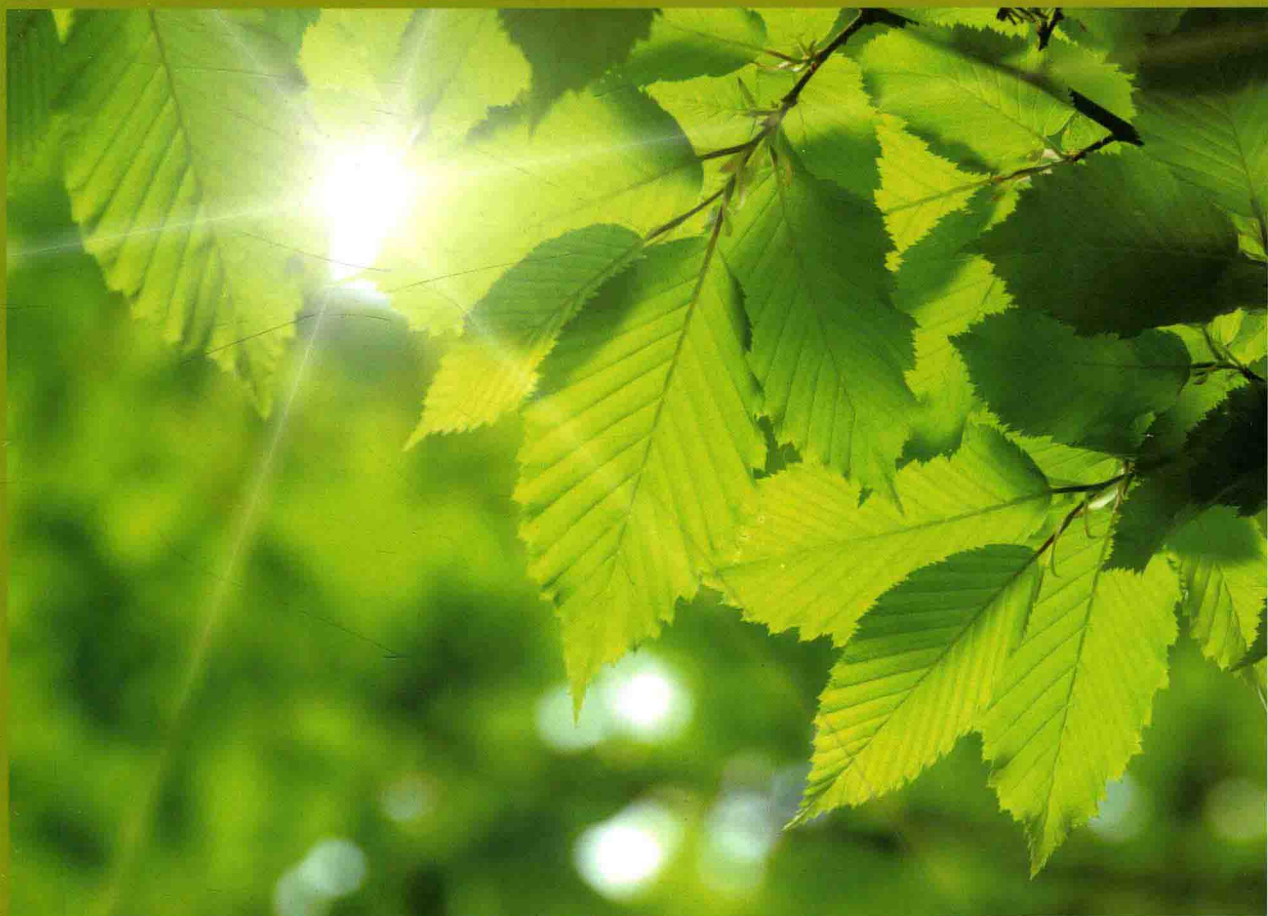


根据教育部《高等学校学生心理健康教育指导纲要》编写

俞国良◎主编

Mental Health  
FOR COLLEGE STUDENTS

# 大学生 心理健康



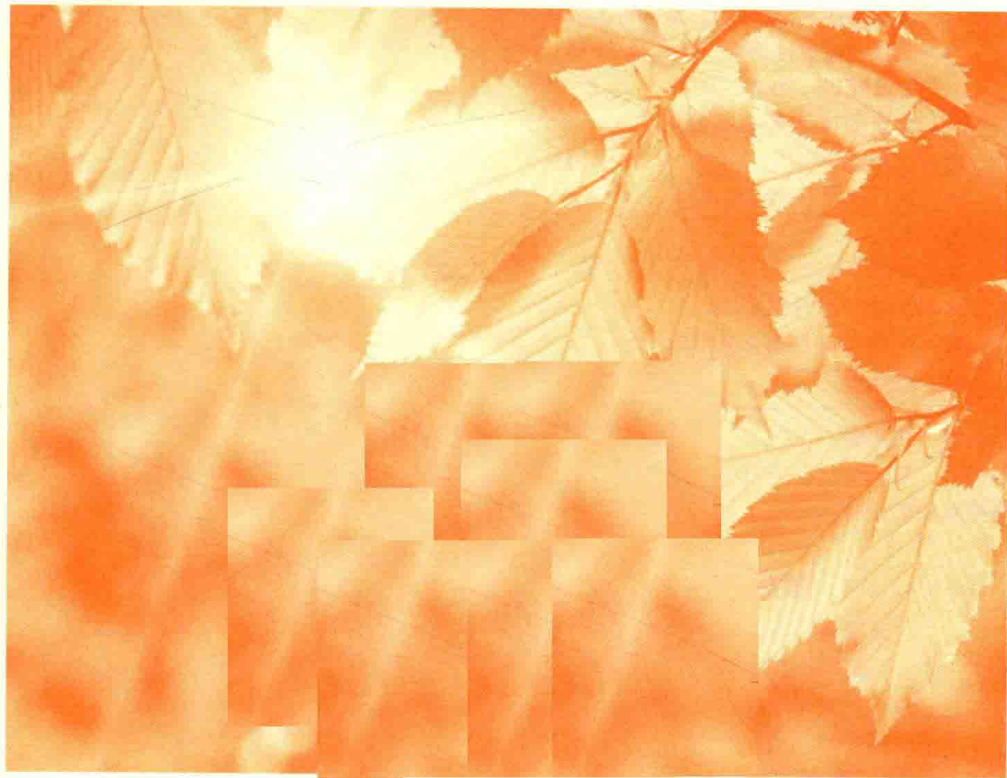
北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

根据教育部《高等学校学生心理健康教育指导纲要》编写

俞国良◎主编

Mental Health  
FOR COLLEGE STUDENTS

# 大学生 心理健康



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 / 俞国良主编. —北京: 北京师范大学出版社,  
2018.7(2018.9重印)  
ISBN 978-7-303-23061-7

I. ①大… II. ①俞… 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(2017)第289884号

---

营销中心电话 010-58805072 58807651  
北师大高等教育与学术著作分社 <http://xueda.bnup.com>

---

DAXUESHENG XINGLI JIANKANG

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com](http://www.bnup.com)  
北京市海淀区新街口外大街19号  
邮政编码: 100875

印刷: 北京玺诚印务有限公司  
经销: 全国新华书店  
开本: 787mm × 1092mm 1/16  
印张: 21.25  
字数: 465千字  
版次: 2018年8月第1版  
印次: 2018年9月第2次印刷  
定价: 48.00元

---

策划编辑: 周雪梅 责任编辑: 王星星  
美术编辑: 李向昕 装帧设计: 沈艳华  
责任校对: 李云虎 责任印制: 马洁

**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

本书如有印刷质量问题, 请与印刷管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58805079

# 国家纲要教材

## 大学生心理健康

**主 编：**俞国良

**编 委：**董 妍 罗晓路 赵军燕 侯瑞鹤 姜兆萍 项丽娜 张雅明  
闫 嵘 戴斌荣 乔红霞 沈卓卿 王 琦 郑布英 吴少诒  
童 伟 袁 利 王晓平 武 厚 杨胜勇 廖全民 康北莉  
郭连荣 孙文梅 杨永宁 蔺晓贤

## 参与讨论、调研与编写的高等学校：

清华大学 北京师范大学 中国人民大学 首都师范大学 中国矿业大学  
北京第二外国语学院 解放军艺术学院 北京财贸职业学院 天津工商大学  
河北大学 承德石油高等专科学校 唐山工业职业技术学院 鞍山师范学院  
东南大学 盐城师范学院 江苏农牧科技职业学院 浙江师范大学 湖州师范学院  
杭州师范大学 浙江金融职业学院 金华职业技术学院 南昌工程学院  
广州大学 广东职业技术师范学院 惠州学院 北京师范大学珠海分校  
广州市工贸技师学院 重庆大学 成都师范学院 陕西师范大学  
陕西职业技术学院 宝鸡文理学院 咸阳职业技术学院 武汉大学  
武汉商贸职业学院 河南大学 河南师范大学 漯河职业技术学院  
平顶山工业职业技术学院 鲁东大学 山东大学 长沙民政职业技术学院  
贵州民族大学 贵州师范大学 云南机电职业技术学院

# 前言

2016年12月，受教育部思想政治工作司委托，在高等学校大学生心理健康教育专家指导委员会和主任委员林崇德教授的指导下，我主持完成了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》（以下简称《纲要》）的编制研究。历经一年多的认真修改和征求各方意见，值此初夏伊始，顺借全国高校思想政治工作会议东风，教育部正式颁布了《纲要》，这是国家和政府送给3700万在校大学生“自尊自信，理性平和，积极向上”的健康心态“大礼包”，也是今后一段时期内，我国3000多所高等学校学生心理健康教育工作的指南。

习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上明确指出，“要用好课堂教学这个主渠道，思想政治理论课要坚持在改进中加强，提升思想政治教育亲和力和针对性，满足学生成长发展需求和期待，其他各门课都要守好一段渠、种好责任田，使各类课程与思想政治理论课同向同行，形成协同效应”。毫无疑问，《纲要》将领航大学生心理健康教育再出发，而心理健康课程则保障再出发的装备和能力。改革开放以来，我国开始了由传统型社会向现代型社会的快速转型。这一转型不仅带来了社会结构的深刻变化，也给人们的思想观念和心理状态带来了巨大冲击。大学生是国家的栋梁，大学阶段正是其“三观”形成的重要时期，高等学校能否做好社会转型期大学生心理健康教育工作，将决定着这一特殊历史时期大学生心理健康的整体水平和“可持续发展”。为此，教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅【2011】5号）和《纲要》规范了高等学校学生心理健康教育的基本内容：普及心理健康知识，强化心理健康意识，识别心理异常现象；提升心理健康素质，增强社会适应能力，开发自我心理潜能；运用心理调节方法，掌握心理保健技能，提高心理健康水平。其重点是学习成才、人际交往、恋爱婚姻、自我认知与人格发展、情绪调适与压力管理、社会与生活适应以及就业创业与生涯规划。

现在摆在大家面前的《大学生心理健康》，就是按上述内容要求为准绳编写的，按章（教学单元）、模块（教学课时，可选用）序列呈现，共9章36个模块，按32~36课时设计。教学单元的核心内容包括心理健康知识、自我与人格发展、学习与成才、人际交往、恋爱婚姻、情绪与压力管理、社会适应与珍爱生命、择业就业与生涯规划以及生活适应与创新创业。各章各模块设计的逻辑思路为：学习心理健康知识—参与心理健康活动体验—掌握保持心理健康方法，这三个相互联系、逐步递进的教学环节，即知识学习环节、活动体验环节、心理领悟训练环节。

《大学生心理健康》在编撰中力求体现以下特色：一是强调时代性、科学性、知识性和准确性，重视体验性、探索性、实践性和趣味性的有机结合，强化知识技能和态度情感价值观的统一；二是聚焦知识传授、心理活动体验与行为训练为一体，把知识学习与心理保健方法的传授结合起来，把课堂指导与团体训练结合起来，更注重体验式教学、案例式教学和实践参与式教学；三是教

学内容注重体验性、活动性、应用性，结构体例注重多样化、趣味化、操作化，更强调心理调适方法的训练与实践。同时，各章附有学习目标、核心概念、本章小结、自我测验、咨询案例、拓展阅读资料，以及信息窗、小贴士等，形式生动活泼，文字通俗易懂，活动启迪智慧，内容具有人文关怀，以充分激发大学生的学习兴趣和求知欲望。可采用线下线上、课堂讲授、案例教学、体验活动、行为训练、角色扮演和心理情景剧等多种教学方法。

《大学生心理健康》适合全日制普通高校、高职高专院校、民办高校等高等学校，可作为心理健康课程教材供学生学习、使用，也适合高等学校思想政治工作者、学生工作者和辅导员以及所有关注大学生成长与发展的读者阅读、参考。

《大学生心理健康》编写实行主编负责制，由心理健康教育理论工作者和实践工作者共同完成，先行组织对清华大学、河南大学、咸阳职业技术学院等全国25所高等学校的心理健康专任教师、学生工作管理者、辅导员、学生代表等进行访谈、调研和专题讨论。这些高校覆盖了全国各地及少数民族地区，既有“985”“211”等高校，又有一般本科院校，也有高职院校和民办高校。在充分吸纳上述各方意见后，主编提出编写指导思想、编写原则和详细提纲、结构体例，并编撰样稿供各位作者参考。后又经编写组成员反复讨论，进行修改完善，最后由编写组成员分工撰写初稿。本书参与讨论、调研与编写的有北京、天津、河北、陕西、辽宁、河南、湖北、湖南、山东、江苏、浙江、江西、广东、四川、重庆、贵州和云南等17个省市40多所高等学校具有博士学位或副教授以上职称的心理健康教育工作者，初稿完成后各位作者交叉审稿，最后由主编统稿、定稿。本书参考了前辈学者大量的相关研究文献和最新研究成果，北京师范大学出版社策划编辑周雪梅给予编写工作大力支持和无私奉献，在此一并致谢。

由于时间紧任务重，加上编者水平有限，对《大学生心理健康》中的不足和纰漏之处，应当由主编负责检讨。我们恳切希望大学生们能给予我们修订和再版的机会，共同为我国高等学校学生心理健康教育工作的蓬勃发展再添砖瓦、再立新功、再创辉煌。

此愿可盼矣，吾辈尚需努力！

俞国良

2018年7月于北京西海探微斋

# 目 录

<b>第一章 心理健康基本知识</b> .....	001
模块1 心理健康的概念与标准 .....	001
模块2 心理健康与幸福人生 .....	008
模块3 大学生心理发展的特点与影响因素 .....	016
模块4 大学生常见心理行为问题与调适方法 .....	023
<b>第二章 发现自我 实现自我</b> .....	034
模块5 自我意识：天生我材必有用 .....	034
模块6 悦纳自己：生命都是唯一的 .....	042
模块7 实现自我：阳光总在风雨后 .....	048
模块8 健全人格：我的未来不是梦 .....	056
<b>第三章 学会学习 为成才奠基</b> .....	066
模块9 发现兴趣：让学习更容易 .....	066
模块10 激发动机：让学习更快乐 .....	074
模块11 管理时间：让学习更有效 .....	081
模块12 掌握方法：让学习更轻松 .....	088
<b>第四章 人际关系让友情亲情更久远</b> .....	100
模块13 了解人际关系：相逢是首歌 .....	100
模块14 构建人际网络：一生朋友一起走 .....	107
模块15 善用人际资源：竞争与合作 .....	115
模块16 学会人际交往：一笑泯恩仇 .....	122

<b>第五章 恋爱生活让爱情婚姻更美满</b> .....	133
模块17 解读恋爱密码：端正恋爱动机 .....	133
模块18 提升爱的能力：爱在志同道合 .....	145
模块19 培养爱的责任：誓言心心相印 .....	156
模块20 承担爱的结晶：为人父母准备 .....	164
<b>第六章 调适情绪 应对压力</b> .....	177
模块21 情绪管理：我的情商我做主 .....	177
模块22 应对压力：提升抗逆力和耐挫力 .....	185
模块23 积极情绪领航：向快乐进发 .....	193
模块24 心态决定情绪：为幸福干杯 .....	200
<b>第七章 适应社会 珍爱生命</b> .....	209
模块25 适应生活：选择健康生活方式 .....	209
模块26 适应社会：勇于承担社会责任 .....	219
模块27 尊重生命：发现生命的意义与价值 .....	226
模块28 敬畏生命：心理危机预防与干预 .....	233
<b>第八章 认识职业 直面生涯</b> .....	247
模块29 职业理想与兴趣：我想做什么 .....	247
模块30 职业能力与个性：我能做什么 .....	258
模块31 职业角色与职业生涯：我能怎么做 .....	268
模块32 生涯规划：我的生涯我做主 .....	278
<b>第九章 直面生活 为就业创业做准备</b> .....	296
模块33 网络生活与职业生活 .....	296
模块34 求职就业实战策略与技巧 .....	303
模块35 职业与事业：为创业做准备 .....	311
模块36 创新心理素质：为创业固本强基 .....	318

# 第一章 心理健康基本知识

尊重生命，尊重他人，也尊重自己的生命，是生命进程中的伴随物，也是心理健康的一个条件。

——埃里希·弗洛姆（Erich Fromm）

## ◎ 学习目标

本章旨在普及心理健康知识，夯实心理健康意识，认识心理异常现象。通过本章学习，我们需要了解什么是健康，心理健康的概念和标准是什么，大学生心理健康的标准又是什么，什么是心理问题，大学生心理发展的特点和常见的心理问题是什么；同时关注自己生理和心理发展的状态，掌握健康的生活方式和自我管理的技能，学会运用心理辅导、心理咨询等方法，主动进行心理调适、情绪管理，做积极、乐观、善于面对现实的人，直面心理危机，解决心理问题，以实现更好的适应和发展，发挥身心潜力，创造幸福人生。

## 模块1 心理健康的概念与标准

在当前“健康中国”建设规划的实施进程中，我们已经对健康的重大意义达成了共识：对于一个人，健康是享受幸福生活的前提；对于一个国家，健康是开创美好未来的根基；对于一个民族，健康是屹立于世界民族之林的基础。良好的健康状态可以提高个体的生活质量，增强个体的学习能力，使个体适应家庭和社区生活，并有助于安全、减贫和融入社会。它既是发展的资源，也是发展的目的。那么，什么是健康？如何科学、全面、深入地理解健康？在“大健康”理念下，心理健康的概念与标准又是什么？

## 🔍 心理探索

### 一、健康新理念

1948年4月7日生效的《世界卫生组织组织法》开宗明义地指出“健康不仅为疾病或羸弱之消除，而系体格、精神与社会之完全健康状态”。可以看出，健康是一个积极的概念，强调社会和个人的资源以及个人的身体能力，已

经超出了没有疾患或残疾的范畴。

1978年，在国际初级卫生保健大会上，世界卫生组织（WHO）发表的《阿拉木图宣言》坚定重申健康不仅是疾病与体虚的匿迹，而是身心健康社会幸福的总体状态，是基本人权，达到尽可能高的健康水平是世界范围的一项最重要的社会性目标。

1989年，世界卫生组织又一次深化了健康的

概念,认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这种新的健康观念使医学模式从单一的生物医学模式演变为生物—心理—社会医学模式,其中的心理健康和社会健康是对生物医学模式下的健康的有力补充和发展,它既考虑到人的自然属性,又考虑到人的社会属性,从而摆脱了人们对健康的片面认识。

躯体健康是基础。身体好比是“1”,家庭、事业、金钱、爱情等是“1”后面的若干个“0”,没有健康一切都是空谈。心理健康是根本。从积极意义上来说,心理健康是个人保持健康和社区有效运作的基础。在此基础上,促进、保护并且恢复心理健康可被视为个体和社会的关切点。人在环境中生活,总要与环境相适宜,保持一种现实感。由于人们生活的环境在不断变化,因此人们的适应就是一个动态的进程,积极的适应就是发展。道德健康是灵魂,道德是人类应当遵守的所有自然的、社会的、家庭的、人生的规范的统称。违反了这些规范,人们的身心健康就会被损害。

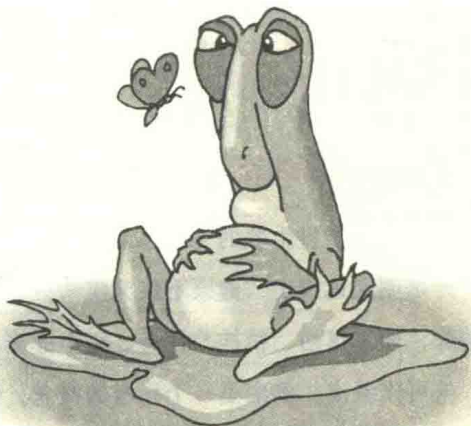
## 二、健康从“心”开始

1946年,第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:所谓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内,将个人心境发展成最佳的状态。1948年,世界卫生组织将心理健康定义为:人们在学习、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态。2001年,世界卫生组织又将心理健康定义为:心理健康是一种健康或幸福状态,在这种情况下,个体得以实现自我,能够应对正常的生活压力,工作富有成效和成果,以及有能力对所在社会做出贡献。

可见,心理健康有广义和狭义之分。从广义上讲,心理健康主要是指一种高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上讲,心理健康指的是人的基本心理活动的过程和内容完整、协调一致,即知、情、意、行和谐统一。判断一个人的心理健康状况应兼顾内外两个方面。从内部状况来说,心理健康的人的各种心理机能健全,人格结构完整,能用正当手段满足自己的基本需要,因而主观上痛苦较少,能体验到幸福感;从对外关系来说,心理健康的人的行为符合规范,人际关系和谐,社会适应良好。

心理健康的标准是心理健康概念的具体化,国内外学者提出的心理健康的标准不尽相同。美国学者杰霍达(Jahoda)认为应从六个方面设定心理健康的标准:①对自己的态度;②成长、发展或自我实现的方式及程度;③主要心理机能的整合程度;④自主性或对各种社会影响的独立程度;⑤对现实知觉的适当性;⑥对环境的控制能力。

人本主义之父马斯洛(Maslow)认为,具有自我实现的人格特征的人就是心理健康的人,具体标准为:①是否有充分的安全感;②是否对自己有较充分的了解并能恰当地评价自己



的行为；③自己的生活理想和目标是否切合实际；④能否与周围环境、事物保持良好的接触；⑤能否保持自我人格的完整与和谐；⑥能否具备从经验中学习的能力；⑦能否保持适当和良好的人际关系；⑧能否适度地表达和控制自己的情绪；⑨能否在集体允许的前提下有

限地发挥自己的个性；⑩能否在社会允许的范围内适当地满足个人的基本要求。

学者黄坚厚提出的心理健康的四项标准是：①乐于工作；②能与他人建立和谐关系；③对自身具有适当的了解；④和现实环境有良好的接触。



## 成长链接

## 精神卫生事实档案

1. 全世界估计约有20%的儿童和青少年有精神障碍或精神问题。
2. 精神障碍和物质使用障碍是全世界精神残疾的主要原因。
3. 每年约有80万人自杀。自杀是15~29岁人群的第二大死亡原因。有迹象表明，相对于每个死于自杀的成人，可能有20多人企图自杀。75%的自杀发生在低收入和中等收入国家。精神疾患和有害使用酒精是导致世界各地许多自杀行为的因素。
4. 战争和灾害对精神卫生和心理健康产生了巨大影响。
5. 精神障碍是其他疾病以及无意和故意伤害的重要危险因素。精神障碍使罹患诸如艾滋病、心血管疾病、糖尿病等其他疾病的风险增大，反之亦然。
6. 对患者及其家庭的污名和歧视阻碍人们寻求精神卫生保健。
7. 多数国家例行报告侵犯精神和心理残疾人权的事件，其中包括身体约束、隔离和否认基本需要及隐私权。很少有国家具备能适当保护精神障碍患者权利的法律框架。
8. 经过训练的精神卫生人力资源的分布在全球存在显著的不公。低收入国家每10万人拥有0.05名精神病医生和0.42名护士。高收入国家的精神病医生要多出170倍，护士要多出70倍。
9. 增加精神卫生服务有五个主要障碍：①公共卫生议程缺少精神卫生项目以及对供资的影响；②目前精神卫生服务的组织方式；③初级保健内部缺乏整合；④精神卫生人力资源不足；⑤缺乏公共精神卫生领导。
10. 增加服务的资金资源相对较少。政府、捐方以及代表精神卫生工作者、患者及其家人的团体必须共同努力加强精神卫生服务，特别是低收入和中等收入国家所需的财政资源相对而言不算太多。低收入国家每人每年需2美元，中等偏低收入国家每人每年3~4美元。

([http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/mental\\_health\\_facts/zh/index1.html](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/mental_health_facts/zh/index1.html))

## 三、大学生心理健康的标准

必须强调的是，心理健康是一种状态，更是一个过程。心理健康并不是一种静态的平衡，

也并不是永无压力、冲突和痛苦，而是要在平衡—失衡的交错中进行有效的自我调节，与现实环境保持动态和谐，进而追求成长与发展。因

此，心理健康的标准是一种理想尺度。它不仅为我们提供了测量指标，更为我们指明了努力的方向。结合学者王登峰、张伯源的看法，我们认为大学生心理健康的标准可参考如下。

### （一）了解自我，悦纳自我

心理健康的大学生能体验到自己的存在价值，既能积极探索自己、了解自己，又能接受自己，有自知之明，能对自己的能力、性格和优缺点做出恰当的、客观的评价，不苛求、不苛责、不过分期待，对自己总是满意的；努力发展自身的潜能，即使面对自己无法补救的缺陷，也能泰然处之，心态平和、淡定。

### （二）接受他人，善与人处

心理健康的大学生秉持“我好，你也好”的人生态度，认同“我不完美，你也不完美，但这没关系，我们可以一起营造美满的关系”。因此，他们能与他人沟通和交往，认可别人存在的重要性和作用，同时也能为他人和集体所理解、接受，人际关系和谐；既能与人共享欢愉，也能安然独处；在与人相处时，积极的态度（同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等）；在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。

### （三）接受现实，适应环境

无论升学成绩是否符合预期理想，无论自己能否进入心仪的院校、专业，心理健康的大学生总能正视现实、接受结果，并能很快适应大学的新环境，妥善处理生活和学习中的困难，积极地发展自己；总能对周围的事物和环境做出客观的评价，并与现实环境保持良好的关系；既有高于现实的理想，又不会沉湎于不

切实际的幻想与奢望。

### （四）热爱生活，好学力行

心理健康的大学生能珍惜和热爱生活，积极投身于生活，并从中尽情享受人生的乐趣；能保持良好的学习兴趣，学习目标明确，能够为自己的发展做准备；能尽力发展潜能，使自己的学习和生活更有效率，也更有成效。

### （五）心境良好，善于调节情绪

在心理健康的大学生身上，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪总占优势，当然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久。他们能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂、忧不伤、胜不骄、败不馁。对于无法得到的东西，他们不过分追求，争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要；对于自己能得到的一切，他们都感到满意，能够在大学这片广阔天地中愉快地学习和生活。

### （六）人格完整、和谐

心理健康的人的气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面平衡发展，人格作为人的整体精神面貌，能够完整、协调、和谐地表现出来。他们思考问题的方式是适中和合理的，待人接物能采取恰当、灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应。他们能够与社会的发展步调保持一致，也能和集体融为一体。

### （七）心理行为符合年龄特征

人生命发展的每个年龄阶段都有相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独有的心理行为模式。心理健康的大学生具有与多数同龄人相一致的心理行为特征，如开始独立、处理无助感、摆脱依赖心理。

## 心理活动与体验

### 一、活动在线

初入大学，大学让你印象最深的是什么？是镌刻在石壁上的校训，还是学校的大门、林荫大道？是某一位师长、同学，还是图书馆或者你的宿舍，抑或是一棵树、一座亭、一池水？试着拿起你的画笔写下来或者画下来“大学初印象”，它一定会成为你记忆深处最美的风景！



### 二、体验分享

#### 定向越野——探索新校园

你的大学校园可能很大，也可能很小；你的方向感可能很强，你很快就记住了校园的角角落落，你也可能是个“路盲”，初入校园总是走错地方。没关系，和你的小伙伴来一次“定向越野比赛”吧，通过比赛来探索新校园并描绘出你的专属路标。你们可以先选定校园内的6~10个标志性建筑，并在每个地点藏上任务卡，如猜一个灯谜、摆一个动作自拍，看谁能最快走完全程并高质量地完成每一项任务。完成任务后请跟大家分享一下你参加活动的感受。

---



---



---

### 三、心海扬帆

在离家求学的过程中，想家是大学生需要面对的最为平常的问题。一些大学生在入学后几天或几周开始想家，还有的在第一学期结束时才出现想家的感觉，也许还有人是假期回来以后，甚至直到第二学年才开始想家。但可以确定的是，几乎每个人在一生的某些时刻都出现过不同程度的想家的问题。

一方面，想家是一种积极的情感，它说明家让你的情感有了归属，是你的安全基地。另一方面，想家的感觉并不好受，你会由此感到悲伤、脆弱、不适应。那么，你可以做些什么？

①承认自己想家，并理解这是很自然和正常的反应，要知道很多同学与你的感觉是一样的，只是他们没有告诉你。因此，请允许想家的感觉出现和存在。

②饮食规律、睡眠充足，适当的休息和营养对情绪及身体健康都是必需的。

③与老师、兄长、朋友或离开家的同学谈心。

④和家人保持联络，通过电话或书信诉说自己的经历，但注意不要过分依赖。

⑤和自己在其他大学或学院的同学保持联系，分享彼此的经历。

⑥参加一些学生社团或活动，尽量使自己融入宿舍的生活。

⑦探访校园和周边环境，邀约朋友一起游山玩水、参观文物古迹，发现日常生活中的乐趣，回到家里后与家人和朋友分享自己的见识和感悟。

⑧充分利用学校的资源，积极参加讲座、文娱活动，进行体育锻炼。

⑨计划好回家的时间并做好安排，这有助于减少回家的冲动，并使调整的过程变得轻松。

⑩要给自己一定的时间去调整。克服想家对很多人来说是一个循序渐进的过程。如果你持续地想家，或想家明显影响到学习或人际交往，应考虑与学校的心理咨询师谈一谈。

## 心理保健

### 一、方法指南

从哪些方面可以初步判断一个人是不是有心理行为问题呢？心理行为问题通常伴随着一些异常情况，如果一个人在以下几个方面出现明显的异常，这个时候就需要考虑他是不是有心理行为问题或者心理疾病了。让我们一起来学习心理健康快速判断的方法吧！

#### （一）行为异常

行为是个体表现出的各种举止、反应，是判断个体是否有心理疾病最为直观和有效的评估指标。可以通过以下行为来初步判断自己或他人是不是需要进行心理咨询。

- ①能否保持正常的学习和生活状态。
- ②行为活动是否与自己的身份相符。
- ③是否表现出他人难以理解的言行举止。
- ④行为活动是否有明显的减少或增多。
- ⑤是否与周围人群保持正常的沟通。
- ⑥是否表现出自杀意向、行为或制订自杀计划。
- ⑦是否有威胁周围人群和环境的意向与行为。

#### （二）情绪

情绪是人的各种感觉、思想和行为的综合的心理与生理状态，是对外界刺激产生的心理反应以及附带的生理反应，如喜、怒、哀、乐

等。情绪是个人的主观体验和感受。在情绪的支配下，个体会产生各种行为，情绪本身也会对个体的认知产生影响。那么怎样通过情绪来初步判断个体是否需要接受心理治疗呢？可以参考下面几个因素。

- ①总体的情绪感受如何。
- ②情绪反应是否与环境、诱因匹配。
- ③是否存在消极情绪（如忧伤、愤怒、焦虑等）。
- ④情绪是否稳定，是否存在波动，波动程度如何。
- ⑤情绪是否受本人控制，是否有失控的倾向。
- ⑥是否存在情感解体或混乱的表现。

#### （三）认知

认知是指个体认识外界事物的过程，即对作用于人的感觉器官的外界事物进行信息加工的过程。潜在危机评估过程中的认知，指的是人的总体思维能力（分析能力、记忆力、注意力等）和个体对问题以及自己的看法。可以通过以下的判断来初步决定个体是否需要接受心理治疗。

- ①对面临的问题的解释如何，是否符合实际。
- ②能否有效地解决面临的问题。
- ③注意力水平如何，是否能够保持必要的注意力。
- ④记忆力水平如何，是否存在长期记忆、短期记忆的损害。
- ⑤逻辑思维能力如何，是否存在思维混乱的现象。
- ⑥认知范围是否发生变化，是否过于狭窄。
- ⑦自我认知如何，是否存在自我怀疑、自我否定等现象。
- ⑧是否存在强迫性思维等异常思维表现。

#### （四）生理表现

生理表现是指一些与心理行为问题相关联的可以观察到的生理层面的表现。生理层面的评估内容包括以下几个方面。

①睡眠状况如何，是否有入睡困难、睡眠质量不高、早醒（与抑郁症相关）等。

②饮食状况如何，是否存在厌食、拒食、过度饮食、暴饮暴食等。

③是否存在物质依赖，如吸烟、酗酒或者借助其他物品来消磨意志等。

④是否有身体不适等感受，如抱怨自己身体感觉不好或有其他症状等。

⑤总体生活节奏是否有明显改变。

注意：这里给大家提供一个初步判断的依据，并非因此而下定论。如果你或者他人有上述异常情况存在，应该考虑求助于心理咨询或治疗。在一般情况下，如果这些异常情况持续时间比较短，如几天或一周便恢复正常，一般不用太在意，如果持续两周以上，则需要引起

重视并采取一定的措施。

## 二、课堂实战演习

小丽和小芳住在同一间宿舍。她们原本是关系很好的姐妹，但是最近小丽发现小芳变了，变得既让人讨厌又让人担心。从前小芳性格比较开朗，总是和大家一起上课、自习、吃饭、卧谈，但现在大部分时间小芳总是单独行动，吃得非常少，回到宿舍也处于“静音模式”，有时候又突然在床上号哭，舍友听得毛骨悚然。因为小芳很喜欢喝奶茶，小丽刚开始以为小芳心情不好，所以回宿舍的时候特意给她带了一杯奶茶，没想到小芳直接把奶茶扔出了宿舍，说自己不喝，还说小丽想害她，弄得小丽一头雾水。一段时间后，舍友都开始讨厌小芳了，慢慢地疏远了她……

如果你是小丽，你会怎么做？

如果你认为小芳有心理行为问题，你是通过哪些因素判断出来的？



### 小贴士

### 克服孤独

1. 向你的悲观或消极想法的真实性进行挑战。
2. 利用你生活中的这段特殊时光，做一些你想要为自己做的事。
3. 这是一段很好的关注自己、更加了解自己的时间。你可以培养一些兴趣爱好，而之前你可能没有时间去顾及这些。
4. 投入你感兴趣的活动中去，如校园活动、志愿者活动等，这会给你有机会与他人工作和交往。
5. 尝试一种新的娱乐活动，加强体育锻炼。
6. 学会发展与他人的关系，要避免冲动的、铤而走险的和一些物质依赖的行为。
7. 学会倾听和交流的技巧。
8. 呈现一个积极的自我形象。
9. 如果孤独感还是笼罩着你，那你就应该寻求帮助，与学校的心理咨询中心联系。

## 模块2 心理健康与幸福人生

健康不应当或尽可能不是被“赐予”或“提供”给他人的，相反地，应该帮助他人不断地、积极地保障和促进自己的健康，心理健康尤其如此。同样，幸福作为一个非常主观和个人化的体验，也是不能被给予的，需要个体自己创造与经营。2016年12月30日，国家卫生计生委等22个部门联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》，强调“心理健康是影响经济社会发展的重大公共卫生问题和社会问题……是健康的重要组成部分，关系广大人民群众幸福安康、影响社会和谐发展”。那么，心理健康是如何与我们的幸福人生息息相关的呢？如何通过提高心理健康水平和增进幸福感来创造我们的精彩人生呢？

### 心理探索

#### 一、心理健康与自我管理

心理健康最重要的是有健康的自我形象。有了健康的自我形象，就会有自尊、自信、自爱。每个人都有一定的长处，也有一定的短处，但有效的自我形象管理使得一个人既不盲目自大，亦不妄自菲薄，对自己有一个适当的定位，进而在学业和事业上有机会发展自己，也能够获得成就感和满足感，这是人的幸福感非常重要的来源。反之，自我形象有偏差的人，由于缺乏自知和自信，往往会畏惧困难、回避挑战，怯懦地选择一些难度较低的学习和工作任务，或者因循苟且，蜗居在自己的“心理舒适区”，局限在熟悉而轻松的领域中不思进取，结果自然一事无成，也没有机会体验满足感，个人的潜能也没有机会发展。

心理学家马斯洛在研究了48位伟人共同的人格特质之后，用以下15个特征详细描述了自我实现者，也为大学生的心理健康和自我实现之路指明了方向。

- ①比普通人更能准确、充分地知觉现实。
- ②对自己、他人及大自然表现出较大的宽

容，承认任何事物都有两面性。

- ③具有自发性、单纯性和自然性。
- ④有流露自己真实感情的倾向。
- ⑤对工作、事业以问题为中心，而不是以自我为中心。
- ⑥具有较高的超然于世的品质和独处的需要。
- ⑦有较强的自主性与独立于环境和文化的倾向性。
- ⑧具有永不衰退的欣赏力。
- ⑨周期性的神秘和高峰体验。
- ⑩喜欢和所有人打成一片，但仅和为数不多的人产生深厚的个人友谊。
- ⑪具有民主性。
- ⑫具有强烈的审美感。
- ⑬有十分完善的毫无恶意的幽默感。
- ⑭具有创造性。
- ⑮抵制适应社会现存文化，因为他们受内心世界指导；在一些社会习惯上他们反对常规。

刘华山指出：心理健康说到底是一种人生态度<sup>①</sup>。他认为，心理健康的人在生活中多持有一种积极的、开放的、现实的、辩证的、通达

①刘华山：《心理健康概念与标准的再认识》，载《心理科学》，2001（4）。