



普通高等教育“十三五”规划教材

大学生心理健康教育

杨立男 赵立成 苏元元 主编



科学出版社

普通高等教育“十三五”规划教材

大学生心理健康教育

主 编 杨立男 赵立成 苏元元

副主编 曹金娟 吴 薇 张晓妍

编 委 (按姓氏笔画排序)

王一名 王 昭 沙 莎

邵 妍 周艳艳 鲁 悦

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书结合新形势下大学生的心理特点和与成长息息相关的实际问题,遵循“科学指导—客观诊断—学会应对—培养素质”的基本目标,优化整合为四大模块,精选十二个主题,围绕自我认知、健全人格、学习适应、情绪管理、人际交往、恋爱心理、挫折应对、生涯规划等心理问题进行详细论述,提出有效的调适方法。同时,对幸福人生、生命意义等问题进行阐释,引发学生思考。

在内容上,各章设计了“学生活动”“心理讲堂”“身边的故事”“思考与实践”“拓展阅读”“心灵感悟”等环节,体现理论知识系统性、科学性的同时,突出了实践性和参与性,有利于教师课堂教学的实践,力求帮助大学生理解生活中的各种心理健康现象,在学会自我分析、自我调整的同时,真正地使大学生珍爱生命、关注心理、悦纳自己、善待他人。

本书可作为高等院校大学生心理健康教育的教材,亦可作为公众的心理健康普及读本。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 杨立男, 赵立成, 苏元元主编. —北京: 科学出版社, 2017.8

普通高等教育“十三五”规划教材

ISBN 978-7-03-053697-6

I. ①大… II. ①杨… ②赵… ③苏… 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146474号

责任编辑: 朱 华 车 艳 / 责任校对: 郭瑞芝

责任印制: 赵 博 / 封面设计: 陈 敬

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京市密东印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017年8月第一版 开本: 787×1092 1/16

2018年5月第二次印刷 印张: 11 1/2

字数: 264 000

定价: 38.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

序 言

良好的心理素质是时代的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。从人的发展阶段来看，大学生处于青年期，心理学上称为“疾风骤雨”时期，也是人生的“第二次断乳期”。大学生的生理已基本成熟，但心理发展尚未完善。特别是在我国经济高速发展，社会迅速变革的背景下，大学生不同类型、不同程度的心理问题的发生率逐年上升。教育工作者必须转变观念，与时俱进，提高认识，思考如何在新形势下更好地解决大学生的心理问题，优化大学生的心理素质，维护大学生的心理健康。

根据多年的大学生心理健康教育工作经验，在吸取先进理论成果的基础上，紧密结合当下大学生的心理实际，我们编写了《大学生心理健康教育》教材，力求体现科学性、实践性、参与性、新颖性的特点，旨在为大学生成长过程中的心理问题提供更好的指导。

在知识结构上，本教材合理布局知识网络，遵循“科学指导—客观诊断—学会应对—培养素质”的基本目标，优化整合为四大模块、共十二章。知识层面模块包括飞扬青春：大学生的幸福人生；主动求助：大学生的心理咨询。自我认知模块包括完善自我：大学生的自我意识；个性优化：大学生的健全人格。技能提升模块包括角色转换：大学生的生活适应；成材有道：大学生学习心理；阳光心态：大学生的情绪管理；从心开始：大学生的人际交往；揭秘爱情：大学生的恋爱心理。素质整合模块包括迈向未来：大学生的生涯规划；风雨彩虹：大学生的挫折应对；危机应对：大学生的生命教育。

在内容设计上，各章包括“学生活动”“心理讲堂”“身边的故事”“思考与实践”“拓展阅读”“心灵感悟”，逻辑上环环相扣，内容上彼此衔接，在浓缩理论知识精髓的同时，突出了实践性和参与性。采用学生乐于接受的线上与线下相结合的方式，通过扫描二维码展现实践教学内容，既节省版面，又丰富和拓展了学生的学习方式。通过学生活动，提高学生学习和自我认知，有利于课堂教学的实践；引用了大量的真实案例，力求做到理论联系实际，避免行、知脱节；选取了充满哲理的小故事、名人感悟等拓展阅读，让学生在轻松愉悦的氛围中完成学习，同时实现自我启迪。

本教材结构体例新颖，内容涵盖全面，与实际紧密结合，案例生动兼具启发性与趣味性，是新形势下高校大学生心理健康教育课程的必备教材，也是关注自身成长与心理健康的朋友们的有益读本。

本书在编写过程中，参考借鉴了国内外专家学者的理论成果，在此表示感谢。

由于编者水平所限，不妥之处在所难免，祈望同行专家和读者朋友指正。衷心希望本书在不断的讨论声中日臻完善。

作 者

2017年5月10日

目 录

序言	二、学校心理咨询的内容····· 18
第一模块 知识层面——了解心理健康 的基本知识····· 1	三、心理咨询的原则、对象和 过程····· 19
第一章 飞扬青春：大学生的幸福人生 ····· 1	第三节 助人自助····· 20
一、学生活动——相互认识····· 1	一、大学生心理问题的自我调适 方法····· 20
二、心理讲堂——心理饱和····· 1	二、大学生心理咨询常用的方法 ····· 21
第一节 走近心理····· 1	三、大学生心理咨询的常用技术 ····· 24
一、心理的涵义····· 1	第二模块 自我认知——了解自我，发展 自我····· 26
二、大学生的心理发展特点····· 2	第三章 完善自我：大学生的自我 意识····· 26
三、影响大学生心理健康的因素 ····· 4	一、学生活动——三个我····· 26
第二节 关注健康····· 6	二、心理讲堂——冰山理论中的 “我”····· 26
一、心理健康概述····· 6	第一节 认识自我····· 26
二、亚健康概述····· 7	一、自我意识概述····· 26
三、大学生心理健康的标准····· 7	二、大学生自我意识发展的特点 ····· 28
四、大学生常见的心理健康问题 ····· 8	三、认识自我的意义····· 29
五、增进大学生心理健康的途径 ····· 10	第二节 接纳自我····· 30
第三节 体验幸福····· 12	一、接纳自我的含义····· 30
一、幸福是什么····· 12	二、大学生自我意识发展中的 问题····· 30
二、幸福的影响因素····· 12	三、接纳自我的方法与意义····· 32
三、寻找幸福的途径····· 12	第三节 提升自我····· 33
第二章 主动求助：大学生的心理 咨询····· 15	一、提升自我的意义····· 33
一、学生活动——心理训练····· 15	二、提升自我的方向····· 34
二、心理讲堂——约拿情结····· 15	三、如何提升自我····· 35
第一节 科学防治····· 15	第四章 个性优化：大学生的健全 人格····· 37
一、心理问题概述····· 15	一、学生活动——人格特征发现
二、大学生常见的心理疾病····· 16	
三、正确对待心理疾病····· 17	
第二节 心理咨询····· 17	
一、心理咨询的涵义····· 18	

.....	37	规律	66
二、心理讲堂——巴纳姆效应	37	二、心理讲堂——艾宾浩斯曲线	66
第一节 认识气质	37	第一节 学习概述	66
一、气质的概述	37	一、学习概念	66
二、探索气质的意义	38	二、大学学习的特点	67
三、大学生的气质特点	38	三、现代学习观	68
第二节 优化性格	39	第二节 大学生常见的学习心理	69
一、性格概述	39	问题	69
二、大学生的性格	41	一、大学生学习过程的心理特点	69
三、不良性格特征的调节	42	二、大学生学习过程的心理问题	70
第三节 完善人格	43	第三节 学习心理的建构	72
一、影响人格形成与发展的因素	43	一、激发学习动机	72
二、健康人格的含义和标准	45	二、开发学习潜能	75
三、大学生常见的人格缺陷和障碍	47	第七章 阳光心态：大学生情绪管理	82
四、形成健康人格的途径	48	一、学生活动——情绪寻实	82
第三模块 技能掌握——提高自我心理	51	二、心理讲堂——齐加尼克效应	82
第五章 角色转换：大学生的生活	51	第一节 情绪概述	82
适应	51	一、情绪的定义	82
一、学生活动——个性名片	51	二、情绪的种类	83
二、心理讲堂——青蛙效应	51	三、情绪的机能	84
第一节 适应能力	51	四、情绪的作用	85
一、适应概述	51	第二节 接纳情绪	89
二、大学生环境适应中的常见心理问题	52	一、直面情绪	89
三、大学生适应能力培养	54	二、情绪无优劣	89
第二节 生活规划	57	三、处理情绪	90
一、大学生生活特点	57	四、合理表达情绪	90
二、大学生生活规划设计步骤	58	第三节 管理情绪	91
三、大学生生活规划的四个阶段	60	一、认识情绪	91
第三节 时间管理	61	二、识别自己的情绪	92
一、时间管理概述	61	三、接纳情绪	92
二、大学生时间管理特点	62	四、大学生常见的情绪问题	92
三、大学生时间管理能力培养	64	五、合理管理情绪	94
第六章 成才有道：大学生学习心理	66	第八章 从心开始：大学生的人际	97
一、学习活动——寻找记忆的	66	交往	97

一、学生活动——我是谁·····	97	三、大学生常见的性心理障碍	
二、心理讲堂——投射效应·····	97	·····	126
第一节 直面交往·····	97	第三节 和谐婚姻·····	128
一、人际关系的概念与重要性·····	97	一、走进婚姻殿堂·····	128
二、人际关系的状态·····	99	二、经营和谐婚姻·····	128
三、人际关系对行为的影响·····	100	第四模块 素质整合——提升未来生活	
四、人际关系建立与发展的过程		能力·····	131
·····	101	第十章 迈向未来：大学生的生涯	
五、人际关系的深度·····	101	规划·····	131
六、影响人际关系的类型·····	102	一、学生活动——价值观大拍卖	
第二节 交往有方·····	103	·····	131
一、把握人际交往的原则·····	103	二、心理讲堂——德西效应·····	131
二、掌握人际交往的艺术·····	104	第一节 规划职业·····	131
三、增强人际交往魅力·····	106	一、职业生涯规划概述·····	131
四、了解人际交往中的心理效应		二、职业生涯规划的原则·····	132
·····	107	三、职业生涯规划的方法·····	133
第三节 化解冲突·····	108	四、大学生职业生涯规划的意义	
一、大学生人际关系的类型和		·····	135
特点·····	108	第二节 择业心理·····	136
二、大学生的人际冲突·····	109	一、大学生择业常见的心理问题	
三、大学生人际冲突的原因·····	110	·····	136
四、大学生人际冲突的处理策略		二、大学生择业心理困扰形成的	
·····	110	原因·····	137
五、大学生宿舍关系特点及处理		三、大学生择业的心理调适·····	140
·····	111	第三节 职业指导·····	142
第九章 揭秘爱情：大学生的恋爱		一、用人单位择人常用的方法·····	142
心理·····	113	二、自荐的方法和技巧·····	143
一、学生活动——爱情论坛·····	113	三、面试的方法和技巧·····	143
二、心理讲堂——爱情心理学		第十一章 风雨彩虹：大学生的挫折	
效应·····	113	应对·····	146
第一节 正确恋爱·····	113	一、学生活动——你是否经历过	
一、认识爱情的模样·····	113	挫折·····	146
二、恋爱中的困扰·····	116	二、心理讲堂——西方现代心理	
三、解决爱情的难题·····	117	学派有关挫折的学说·····	146
第二节 健康性爱·····	120	第一节 挫折概述·····	146
一、大学生性心理及其发展特点		一、挫折的概述·····	146
·····	120	二、大学生常见的挫折类型·····	147
二、大学生常见的性心理困扰及		三、大学生的挫折反应特点·····	148
调适·····	122	第二节 应对挫折·····	150

一、对大学生进行抗挫折教育的意义	150
二、抗挫折能力的影响因素	152
三、提高挫折应对能力	153
第三节 压力管理	156
一、压力概述	156
二、压力的来源及分析	156
三、压力的承受及应对	158
第十二章 危机应对：大学生的生命教育	161
一、学生活动——探索生命的意义	161
二、心理讲堂——维特效应	161
第一节 识别危机	161
一、心理危机概述	161
二、心理危机的发展过程及原因	162
三、大学生心理危机的预防	164
第二节 关爱生命	167
一、认识生命	167
二、生命的意义	168
三、生命教育与死亡教育	169
第三节 追求卓越	170
一、积极心态	170
二、良好习惯	171
三、实现幸福	173
参考文献	175

第一模块 知识层面——了解心理健康的 基本知识



第一章 飞扬青春：大学生的幸福人生

一、学生活动——相互认识 请扫描第一章二维码，见 1-1。

二、心理讲堂——心理饱和 请扫描第一章二维码，见 1-2。

第一节 走近心理

身边的故事请扫描第一章二维码，见 1-1-1。

一、心理的涵义

什么是心理？这是一个既简单又复杂、既古老又新鲜的话题。心理是指感觉、知觉、记忆、思维、意志、性格、意识倾向等心理现象的总称。人的心理并不是虚无缥缈、神秘莫测的东西，人们每时每刻都在体验着、经历着，只要处在清醒状态下，就会感到它的存在。但人的心理现象又是丰富多彩、错综复杂的，它摸不着，看不见，很难把握和控制。为了了解人类自身的心理世界，探索其发展、变化的规律，也为了研究的方便，心理学把人的复杂多样的心理现象划分成相互联系的两大方面，心理过程和个性。

（一）心理过程

心理过程是人的心理活动发生、发展的过程。具体地说，是指在客观事物的作用下，在一定时间内大脑反映客观现实的过程。根据心理过程的性质和形态的不同，可将其分成认识过程、情感过程和意志过程。

心理过程的三种形式并不是彼此孤立的，而是相互联系、相互制约的。认识是情感和意志产生的前提，情感和意志随着认识活动的变化而变化；反过来，情感和意志也影响认识过程，对人的认识起着动力的作用。

（二）个性

每个人都是一个具体的活生生的人。“人心不同，各如其面”，世界上没有两片完全相同的树叶，也没有两个完全相同的人。心理学把一个人的整个精神面貌叫做“个性”，个性也称“人格”。

不同的人从事同一种活动，他们的成绩却会不同。如几个人同时考入中文系，有的成了知名作家，有的则当了一名中学语文教师，或从事一般的文秘工作。为什么会有这种差别？这是能力、气质、性格的不同所致。

能力指人们顺利完成某种活动所必备的个性心理特征。能力可以分为一般能力和特殊能力。一般能力是在许多基本活动中都表现出来,且各种活动都必须具备的能力。观察力(感知能力)、记忆力、思维力、想象力都属于一般能力。一般能力的综合称为智力,大家经常听说的“智力测验”,测的就是一般能力。特殊能力是在某种专业活动中表现出来,且某种专业活动必须具备的能力,例如音乐能力、绘画能力、机械操作能力等。每种特殊能力又分别由一些基本成分组成,如音乐能力的组成成分有曲调感、听觉表象、音乐节奏感等。报考音乐学院,不仅要考文化课,还必须进行专业考查,测一测考生从事音乐专业所必备的能力。

气质是一个人与生俱来的心理活动的动力特征,反映了个体心理活动的动力特征。成语云:“江山易改,本性难移。”其中的“秉性”就是气质的通俗的说法。人们还常用“脾气”来描述人与人的不同,张三是火暴脾气,一点就着;李四是肉脾气。这“脾气”说的也就是气质。心理学上把气质分为四种,胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质。胆汁质属于热烈冲动的类型。行为表现的特点是反应迅速,行为冲动,在言语、表情甚至姿势上都有一股强烈的热情,情绪反应强烈而不能自制。多血质属于活泼好动的类型。行为表现的特点是热情外向、朝气蓬勃、兴趣广泛、善于交际,办事效率高,适应能力强。黏液质属于安静稳重的类型。行为表现的特点是行为刻板、沉着镇静、埋头苦干、善于克制。抑郁质属于呆板迟钝的类型。行为表现的特点是反应迟缓、处世谨慎,情绪体验深刻细腻,多愁善感,不善交际,怯懦孤僻。读完这些描述,你一定会想,你是哪种气质?可能你会发现,哪一种都不是。这是为什么?研究表明,并不是每个人都能归入某一气质类型。在青年和成人中只有少数人分属这四种基本类型,多数人属于中间型或混合型。

性格是一个人对现实的稳定态度和习惯化的行为方式,反映了个体对现实的态度和行为特征。例如,张三学习刻苦,尊敬师长,热爱劳动,团结同学,谦虚谨慎,严于律己。学习刻苦这种态度要表现为上课注意听讲,课下按时完成作业。如果上课不听讲,课下不做作业,也就谈不上学习刻苦。热爱劳动这种态度要表现为一看见活儿就想干,如看见教室脏了,不由自主地就会拿起笤帚来。如果什么活儿也不想干,也就无所谓热爱劳动。所以,性格指的不仅是对事对人对己的稳定态度,还必须要有与此相应的习惯化了的行为方式。性格的分类不如气质分类那样成熟,因而就有了性格分类的不同理论。

能力、气质和性格之间也是彼此联系、相互影响的,它们反映了个性心理特征的不同侧面。

心理过程和个性心理特征构成了人的心理现象的两个方面,二者是紧密联系、不可分割的。个性心理特征需要通过心理过程形成并表现出来,已经形成的个性心理特征又制约着心理过程的进行,因为没有客观现实的意志行动,个性心理特征就无法形成;反之,个性心理特征的差异又决定着对事物的认识程度、情感体验的深度和意志行动的强度。所以,人的心理是一个完整的统一体。

二、大学生的心理发展特点

(一) 心理发展的过渡性

青年期是少年向成年人转变的过渡期,也是少年心理向成人心理过渡的关键期。从心理发展水平看,多数大学生的心理正处于迅速走向成熟但又没有达到完全成熟的时期。从心理发展过程看,认知迅速发展,达到了相对成熟;认知的核心要素思维已由经验型向理

论型转化；情感也从激情体验，易感状态逐步升华过渡到富于热情，充满青春活力；社会道德感和社会责任感增强。在意志行动上，则从容易冲动发展到具有一定的自控力，形成相对稳定的行为习惯。从个性发展看，性格、能力等个性心理特征都达到相对稳定和渐至成熟的水平；理想、信念、自我意识等个性意识经过大学阶段逐渐接近成人的发展水平。

（二）心理发展的可塑性

大学时代是人生各种心理品质全面发展、急剧变化的时期。大学生在这一时期心理发展存在不稳定、可塑性大的特点。例如：在认知方面容易偏执；在情绪方面容易走极端；在意志方面有时执拗；在个性方面，虽然许多个性品质已基本形成，但却容易受外界或生活情境的影响。

（三）心理发展的矛盾性

当代大学生由于在学校受教育时间长，从家门到校门，没有社会生活经验，从而心理成熟滞后于生理成熟。经济上不独立、传统价值权威的衰落以及现代价值多元化的影响等，使得大学生的心理既存在积极面，又存在消极面，这必然导致各种矛盾和冲突。大学生常见的心理矛盾有以下几种。

1. 理想与现实的矛盾 大学生对未来有自己的设想，一般理想比较高，希望将来能发挥自己的才能，成为社会有用之人。然而，在现实生活中往往难以找到实现理想的途径，有的面对前进道路上的障碍没了信心和方法；有的学生只有美好的向往而没有切实的行动；有的眼高手低，不喜欢“从我做起，从小事做起”，只想做大事而一鸣惊人，这就必然产生理想与现实的冲突。

2. 情绪与理智的矛盾 大学生的情绪是丰富而动荡的，往往容易激动、兴奋，也容易转向消沉、失望，特别在挫折面前，情绪容易走向极端。其原因是心理发育相对滞后，往往从某种感性认识或经验直觉出发评价自己及周围的人和事情，以个人的情趣、好恶为标准处理问题。

3. 独立与依赖的矛盾 从中学进入大学，生理逐渐成熟，反映在心理上，则增强了独立的倾向。独立意识、自我意识大大增强，渴望摆脱家庭和老师的束缚。但是，大学生还处于学习阶段，经济上必须依赖父母的供给，而且缺乏独立生活的经验，还不能真正依靠自己的力量来独立解决生活中遇到的一些问题，不能恰当地处理社会交往中的各种关系，一时难以摆脱对家庭、老师的依赖，也就不可避免地造成独立与依赖的矛盾。

4. 乐群与防范的矛盾 大学生一般远离亲人，渴望交友，乐于群体活动。但大学生彼此之间相处的时间较短，一时难以建立心贴心的真情与友谊，在与他人的交往中，总是带有试探和防范的心理，这就产生了乐群与防范的矛盾。因此，大学生经常感叹接触的人很多，信得过的人却很少；同学很多，知心朋友很少。

5. 自尊与自卑的矛盾 经过激烈的竞争进入大学校园的大学生成为青年中的佼佼者，受到社会的称赞、父母的宠爱、同龄人的羡慕，容易产生一种优越感和自豪感，表现出强烈的自尊心。然而，大学里人才济济，高手如林。许多高中时期的尖子生，其优势不再明显，失去了往日的荣耀，易产生心理失衡。有的同学因此就怀疑自己，否定自己，产生了自卑感、挫折感和焦虑感，表现为自我评价过低、丧失信心、悲观失望、不求进取，甚至走向退学和轻生等极端。

6. **竞争与求稳的矛盾** 当代大学生平等竞争意识较强,渴望在平等的条件下参与竞争,以便充分地发挥自己的能力,实现自己的奋斗目标。他们对那些投机取巧,靠侵害别人的利益获取好处的行为深恶痛绝,但在实际竞争中他们又怕风险,抱怨竞争的残酷性,出现求稳心态。竞争与求稳的冲突在择业时表现得尤为突出。

7. **性生物性和性社会性的矛盾** 青春期的大学生性生理已成熟,有了性的欲望和冲动。然而,由于受社会道德、法律、校纪等方面的制约,性冲动受到压抑。一般大学生通过学习、工作、文体活动和社交活动等途径,可以使之得到某种程度的转移和升华。但也有一部分大学生由于缺乏性知识,对性问题有偏见,性冲动得不到正常的转移,久而久之造成性冲动与性压抑的尖锐冲突。

以上这些心理矛盾如果得不到合理解决和正确的引导,就容易导致心理问题。

三、影响大学生心理健康的因素

人的心理健康是一个极为复杂的动态过程,导致心理异常的因素是十分复杂的,是生理、心理、社会诸因素共同作用于个体的结果。大学生心理问题的产生是其所处的特殊年龄阶段与特殊学习环境及社会诸因素相互作用的结果。

(一) 个体生理因素

对大学生心理健康产生影响的生理因素主要有四种。第一,遗传因素。大量研究表明,在精神疾病中,尤其是精神分裂症、躁狂症、抑郁症等病因中,遗传是主要原因。第二,躯体疾病。各种躯体疾病,尤其是慢性疾病,常会使人变得烦躁不安,敏感多疑,情绪稳定性降低,行为控制力减弱,兴趣缺乏,人际关系紧张,严重的还可能导致心理障碍。第三,大脑的器质性病变。根据临床观察和专家的研究分析,大脑器质性病变,如脑肿瘤、脑萎缩、脑炎、脑血管疾病、脑外伤等,会直接导致各种心理异常表现,出现意识障碍、智力障碍、严重遗忘症、人格异常等。第四,神经系统的先天素质不健全。专家认为,神经系统的先天素质不健全,如大脑皮层和皮层下神经组织相互协调有某种障碍,大脑皮层的兴奋和抑制过程的协调有某种障碍等,会导致病态人格等心理异常,神经类型属弱型的人更容易受到不良因素的影响而引起不健康的心理行为。

延伸阅读请扫描第一章二维码,见 1-1-2。

(二) 社会因素的影响

影响心理健康、造成心理问题的社会因素是复杂的、多方面的,其中关系密切的有家庭、学校、社会等。

1. **家庭环境影响** 家庭环境的影响主要表现为父母对子女的态度和教养方式。经研究表明,在个体的早期发展中,父母的爱、支持和鼓励容易使个体建立起对初始接触者的信任感和安全感。这种信任感和安全感的建立,一般可保证子女成年后与他人顺利交往。而儿童早期的这种信任感和安全感的缺乏,则会随着儿童的发展逐渐产生一种孤独、无助的性格,难于与人相处,从而容易产生心理异常,特别是人际交往方面的障碍。

2. **社会文化与学校教育** 家庭与社会、个人修养和价值观与社会文化的关系错综复杂。个人是社会的构成细胞,已形成的社会道德观念、价值取向又影响着人的心理和行为。

社会生活中的种种不健康的思想、情感和行为，会严重地毒害学生的心理健康。特别是现在，人与人之间的交往日益频繁，人与社会、与他人的关系更为紧密，各种社会传媒的作用越来越大，困扰因素、生活事件越来越多，矛盾、冲突、竞争加剧，所有这些现象都会加重人的心理负担和内心冲突，影响身心健康。因此，社会越进步、生产力越发达，越需要关注人内心的向往和需求，越需要在心理健康工作方面有更多的投入。

学校是学生生活、学习的场所，学生的大部分时间是在学校度过的。因此，学校生活对学生的身心健康影响也很大。学校因素主要包括教育条件、学习条件、生活条件，以及师生关系、同伴关系等，这些条件和关系如果处理不当，就会影响学生的身心健康发展。例如，校风学风不好，学业负担过重，教育方法不当，师生情感对立，同学关系不和谐等，都会使学生产生心理压抑，精神紧张、焦虑，如不及时调整，就会导致心理障碍。

（三）个体内在原因

大学生个体因素是影响和制约大学生心理健康的主要内因，其着重表现为以下几个方面。

1. 自我意识缺乏客观性和正确性 大学生的自我意识是大学生心理发展中具有突出特色的方面，他们对自己认识 and 自我评价有浓厚的兴趣，但却常常缺乏客观性和正确性。有时自我感觉太好而自负骄傲，自我期望值过高，偏离实际水平，而一旦遇到挫折和不幸时，又因偏离而出现逆转，走向对立面，产生自卑情绪，自我评价过低，不能客观、正确地认识自己。

2. 个体的人格缺陷 对于同样的环境和同样的挫折，不同的人有不同的反应形式，这关系到人的个性心理特征问题。健全统一的人格是大学生心理健康的重要标准。在人格的形成和发展过程中，不良因素不同程度地影响着人格的健康发展，从而导致人格发展缺陷。

3. 缺乏正确的人际交往认知 大学生思想活跃、精力充沛、兴趣广泛，人际交往的需要极为强烈，但其社会阅历有限，客观环境的限制使其不能够全面接触社会，了解人的整体面貌，心理上也不成熟，因而人际交往中常常带有理想的模型，然后以此在现实生活中寻找知己，一旦理想与现实不符，则交往产生障碍，心理出现创伤。有的大学生则以自我为中心，在交往中忽视平等、尊重、互助、互谅的基本交往原则，孤芳自赏、自命清高，在人际交往中屡屡失败，从而感到失落、冷漠和孤独等；有的则过于自卑，凡事期望值过高，觉得自己处处不如他人，在交往中缺乏自信，畏首畏尾，恐惧交往。

4. 缺乏科学的社会认知 在社会的急剧变革中，传统文化体系开始衰落，人们所推崇的价值体系和行为规范受到冲击，而新的道德行为规范又尚未完全建立起来，人们普遍感到困惑焦虑、无所适从，出现价值失落、道德滑坡和人格扭曲等现象。社会行为中短期行为、享乐主义、拜金主义和极端个人主义等非理性行为，比比皆是。这使处于敏感期的大学生出现种种心理不适应，对社会的复杂性缺乏科学、全面、正确的认知，受社会消极面影响较多，而产生悲观、失望、消沉、偏激等心理问题，甚至导致攻击型和反社会型人格障碍。

心理自测请扫描第一章二维码，见 1-3。

第二节 关注健康

身边的故事请扫描第一章二维码，见 1-2-1。

一、心理健康概述

(一) 心理健康的涵义

心理健康是相对于生理健康而言的，它是指生活在一定社会环境中的人，在高级神经系统功能正常的情况下，智力正常，具有协调关系和适应环境的能力和性格，情绪稳定，行为适度。心理健康不是指一个人对任何事情都能愉快地接受，而是指其在对待环境和问题冲突的反应上，能更多地表现出积极的适应倾向。因此，心理健康是一种积极向上的、高效而满意的、持续的心理状况。

(二) 心理健康的标准

世界心理卫生联合会（World Federation for Mental Health, WFMH）曾具体明确地指出心理健康的标志是：身体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感：在学习和工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

值得注意的是，心理健康的标准是相对的。我们在理解和运用心理健康的标准时，应把握以下几点。

(1) 心理健康与否的心理活动和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态。我们不能仅根据一人、一时、一事而简单地给出心理不健康的结论。一个人偶尔出现一些偏离正常的心理活动或行为表现，并不意味着这人就一定是心理不健康，应具体问题具体分析。例如，一个平时活泼可爱的大学生，近来突然变得忧郁寡欢，有时半夜啼哭。她的表现正常吗？心理健康吗？如果告诉你，她的亲人刚去世了或她最近失恋了，你又会怎么想？

(2) 心理健康与否不是泾渭分明的截然对立，而是一种连续或交叉的状态。人的心理健康水平可以分为不同等级，从严重的心理疾病到轻度的心理障碍、心理健康状况一般到心理健康状况良好，这是一个连续的过程。在许多情况下，异常心理与正常心理，变态心理与常态心理这两极之间只有相对标准，没有绝对的界限。

(3) 心理健康状态具有动态性。心理健康的状态并非静止的、固定的，而是动态的变化过程。如果人们不注意心理保健，经常处于焦虑、抑郁的心理状态，其心理健康水平就会下降，甚至出现心理变态或患上心理疾病；反过来，如果心理有了困扰或出现失衡时，其能及时自我调整和寻求心理咨询的帮助，就会很快恢复到心理健康良好的状态。随着自身的成长，经验的积累，环境的改变，心理健康状况也会有所改变。

(4) 心理健康的标准是一种理想的尺度。它不仅为我们提供了衡量心理是否健康的标准，而且为我们指明了提高心理健康水平的方向。

心理健康，说到底是一种人生态度。心理健康的人，一般都能以积极的眼光看待世界，看待周围事物，富有利他精神，能在付出、发展自己的过程中增强自我价值感。他们追求高尚的生活目标，但又没有做“完人”“超人”等超载其自身能力的念头。

延伸阅读请扫描第一章二维码，见 1-2-2。

二、亚心理健康概述

（一）亚心理健康的含义

健康心理学根据心理测验统计结果、症状分析、个人内心体验等方面来评价人的心理健康水平，用健康与不健康来表达人的心理健康状态。事实上，在健康与不健康之间有一个很大的空间，既非健康又非疾病，“没有心理障碍与疾病，但又感觉心理不健康”，这就是亚心理健康，也称第三心理状态。

（二）亚心理健康的特点

处于亚心理健康状态的人，虽然各项体检指标均为正常，也无法证明有某种器质性疾病，但与健康人相比却又显得生活质量差、工作效率低、极易疲劳，许多人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲劳乏力等不适。从心理健康的角度来看，处于亚心理健康状态的人，虽然没有明显的精神疾病和心理障碍，但情绪低落、反应迟缓、失眠多梦、白天厌倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑等。美国心理学家梅尔杰斯为亚心理健康易感者描绘的心理画像是情绪低落、自卑失助、放任冲动、角色混乱的人。

（三）亚心理健康的自我调适

亚心理健康是一种比较痛苦而又无奈的心理状态，它正在成为现代社会的“隐形杀手”。正如联合国专家预言：“从现在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”美国《托萨世界报》报道说，“今日社会赴医院就诊的患者中，估计有 60% 的人并无特殊疾病，只不过是感到痛苦而已。”台湾心理学家吴静吉为现代人维护心理健康，走出亚心理健康状态开出了 12 条良方。

- （1）重视快乐的价值。
- （2）诚实待己、怡然自处。
- （3）不庸人自扰、拒绝杞人忧天。
- （4）抒发压抑感受、清理消极问题。
- （5）发展积极乐观的思考模式。
- （6）掌握此时此刻的时空。
- （7）确定生活目标有组织、有计划。
- （8）降低期望水平、放慢冲刺脚步。
- （9）追求人生理想，建立亲密关系。
- （10）追求有意义的工作，在工作中发挥创意。
- （11）尊重自己，亲近别人。
- （12）积极主动，分秒必争。

延伸阅读请扫描第一章二维码，见 1-2-3。

三、大学生心理健康的标准

大学生是一个特殊的社会群体，因而他们的心理健康标准也应有其特殊性。这些标准应当参照心理健康的一般标准，遵循研究心理健康标准的原则，再结合大学生的心理特征和社会角色的特点进行深入研究后提出。

1. 能够正确认识自己, 接纳自己 一个心理健康的大学生应当能够体验到自己存在的价值, 既能了解自己又能接纳自己, 能对自己的能力、性格的优缺点做出正确的评价。不对自己提出苛刻、非分的要求, 对于自身的缺陷, 即使无法补救, 也能泰然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明, 过高或过低估计自己, 总是将自己陷于自傲、自卑的漩涡中, 心理无法平衡。

2. 能够较好地调节和控制情绪 心理健康的大学生情绪稳定、乐观、开朗, 积极的情绪总是占优势, 经常处于积极向上、充满希望的乐观状态; 能适度地表达和控制自己的情绪, 合理地宣泄不良情绪。如果经常笼罩于消极情绪之中, 便是心理不健康的表现。

3. 坚强的意志和合理的行为 心理健康的大学生能自觉地确定目的、调节行为, 并为达成目的而克服困难。其行为方式与年龄特征一致, 如具有独立生活能力, 独立思维能力; 行为方式符合社会角色; 行为方式具有一贯性; 行为具有理智性, 即能合理地控制自己的情绪、行为。意志薄弱, 行为不受意志控制, 因而出现不合理的行为, 则表明心理不健康。

4. 具有完整统一的人格 一个心理健康的大学生人格完整统一, 即能力、气质、性格和需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观协调发展, 其整体精神面貌具有较为完整、和谐的表现。反之, 即为心理不健康。

5. 和谐的人际关系 心理健康的大学生乐于与人交往, 能认可他人存在的意义和作用。能融于集体中, 在与人相处时, 积极的态度(友善、同情、信任)总是多于消极的态度(猜疑、嫉妒、敌视), 因而在社会生活中有较强的亲和感和安全感。心理不健康的大学生, 总是远离集体, 与周围的人格格不入。

6. 能较好地适应现实环境 心理健康的大学生能面对现实、接受现实, 并能主动适应现实、改造现实, 对现实环境能做出客观的认识和评价, 并能与之保持良好的接触; 对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能从容面对和妥善处理。心理不健康的大学生往往以幻想代替现实, 没有足够的勇气面对现实、接受现实; 总是责备社会对自己不公, 怨天尤人。

四、大学生常见的心理健康问题

国内权威统计数据显示, 中国抑郁症患者约 2600 万人, 17 岁以下受到情绪障碍和行为问题困扰的人数为 3000 万人。全国和一些高校的近期调查表明, 我国在校大学生心理发展的总体状况是健康的, 表现为活泼开朗、精力充沛、求知欲强、乐观自信, 对未来充满着美好的向往。大学生心理健康教育的问题主要是成长发展中的问题。

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、自然环境等方面都面临着全面的调整和适应。由于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、在焦灼中度日; 更有甚者想休学、退学, 打退堂鼓。如某大学计算机系 2008 级的一名男生, 上学不久就想退学, 原因是难以

适应集体生活，常常失眠，觉得自己低别人一等，丧失自信，产生自卑心理，怀念过去的成就与风光，无法面对新的生活。

（二）学习问题

大学生生活的范围虽然不像中学那样狭小，但主要任务还是学习，学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。大量的研究和事实表明，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，但大学学习与中学存在很大的不同，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，来自某重点中学，中学时是班上成绩优良的学生，从未有学习吃力的感觉，进入大学经过一段学习后在班上名次排列靠后，自尊心受打击，从此放弃了努力，第一学年结束时两门不及格，于是觉得对不起父母，萌生了留级或退学的念头。

（三）人际关系问题

受应试教育的影响，多数学生较为封闭，人际交往范围小，交往能力普遍较弱。进入大学后，如何与周围的同学友好相处，建立和谐的人际关系，是大学生面临的一个重要课题。由于每个人待人接物的态度不同、个性特征不同，再加上青春期心理固有的闭锁、羞怯、敏感和冲动，使大学生在人际交往过程中不可避免地遇到各种困难，从而产生困惑、焦虑等心理问题，这些问题甚至会严重影响他们的健康成长。例如，某高校机械专业本科二年级学生林某，上了大学后不知道如何与人交往，怎样处理人际关系问题使他伤透了脑筋、吃尽了苦头。上学一年多，和班上同学关系很不融洽，与同寝室人发生过几次不小的冲突，后来搬出宿舍，几乎不与同班同学来往，集体活动也很少参加，与同学感情淡漠，隔阂加深，常常感到孤独和自卑，情绪烦躁，长期的苦恼和焦虑使他患上了神经衰弱，于是失去了学习信心、厌倦学习、厌恶同学，坚持要求休学。

（四）恋爱问题

大学生正处于青春期，恋爱问题一直是大学校园里的热门话题，也是大学生们倍加关注的自身问题之一。大学生处于青年中后期，性发育成熟是重要特征，恋爱问题是不可避免的。由于大学生接受青春期教育不够，很多学生没有理解什么是真正的爱情，对异性的神秘感和渴望交织在一起，由此产生了各种心理问题，严重的还会导致心理障碍。他们有的求爱遭到拒绝后陷入深深的自责与自卑中；有的面对“第三者”而焦虑、抑郁；有的为单相思或暗恋某人而茶饭不香；有的为失恋而萌发报复或自杀念头。如某大学男生吴某与女生刘某恋爱，双方感情发展很快，尤其女生刘某投入全身心的感情，但被吴某抛弃，刘某苦苦哀求无果，从此整天待在宿舍，饭吃不进，以泪洗面，终于有一天趁同室姐妹上课之时写下一封遗书，吞下了安眠药，想以死解脱，幸发现及时，经抢救脱离了危险。

（五）经济方面的问题

大多数大学生在大学过着衣食无忧甚至非常舒适、“潇洒”的日子，有一部分学生却囊中羞涩，这就是大学生中的另一个阶层——贫困生。家庭的窘境在他们心里留下了深深的印迹，而学校的生活又让他们感到无奈和难堪，姑且不谈他们吃、穿、住、用的简朴，有时还会为生活发愁，为买不起学习资料、学习用品苦恼，更让他们难以忍受的是遭到同学