

# A Course in Mental Health for College Students

全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材  
全国高等学校教材

## 大学生 心理健康教育教程

主 编 杨世昌 黄国平

全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材  
全国高等学校教材

# 大学生心理健康教育教程

**A Course in Mental Health for College Students**

主 编 杨世昌 黄国平

副主编 张迎黎 杨 帅

编 者 (以姓氏拼音为序)

丁 泽 (北京师范大学珠海分校)

杜 江 (上海交通大学医学院附属精神卫生中心)

高普梅 (河南科技学院新科学院)

何志芳 (江西中医药大学)

黄国平 (四川省精神卫生中心/泸州医学院)

李鹤展 (广东医学院)

刘桂芹 (内蒙古民族大学)

王芙蓉 (国防科学技术大学)

王金祥 (新乡医学院)

吴 慧 (国防科学技术大学)

吴世韞 (新乡医学院)

杨 帅 (重庆邮电大

杨世昌 (新乡医学院)

张 捷 (新乡医学院)

张迎黎 (河南省精神卫生中心)

学术秘书 (兼) 高普梅 吴世韞

人民卫生出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育教程/杨世昌, 黄国平主编.

—北京: 人民卫生出版社, 2014

ISBN 978-7-117-18494-6

I. ①大… II. ①杨… ②黄… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 317382 号

人卫社官网 [www.pmph.com](http://www.pmph.com) 出版物查询, 在线购书  
人卫医学网 [www.ipmph.com](http://www.ipmph.com) 医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

## 大学生心理健康教育教程

主 编: 杨世昌 黄国平

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市宏达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 21

字 数: 511 千字

版 次: 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18494-6/R · 18495

定 价: 33.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

# 前 言

加强和改进大学生心理健康教育是全面落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》精神、促进大学生健康成长、培养造就高级专门人才的重要途径,是全面贯彻党的教育方针、建设人力资源强国的重要举措,是全面提高高等教育质量、加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。

当今社会,如何能够培养出心理健康的大学生,是各高校首要考虑的重要问题之一。教育部办公厅教思政厅[2011]1号文件关于《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准》,对普通高等学校学生心理健康教育工作提出了以下7点要求:①大学生心理健康教育体制机制建设;②大学生心理健康教育师资队伍建设;③大学生心理健康教育教学体系建设;④大学生心理健康教育活动体系建设;⑤大学生心理咨询服务体系;⑥大学生心理危机预防与干预体系建设;⑦大学生心理健康教育工作条件建设。同年,教育部办公厅教思政厅[2011]5号文件发布了关于《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》。上述标准和要求充分体现了教育部对目前高校大学生心理健康教育的重视,为推进大学生心理健康教育工作科学化建设起到了纲领性的作用。

本教材依照教育部制定的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》为编写思路及编写原则,针对大学生群体的心理特点及大学生在学习、生活、成长过程中所出现的各种发展问题及心理问题进行阐释,旨在掌握并应用心理健康知识,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力,使学生明确心理健康的标准及意义,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识,切实提高心理素质,促进学生全面发展。本教材共分为四篇:第一篇 大学生心理健康的基础知识;第二篇 认识自我 发展自我;第三篇 大学生生活与心理健康;第四篇 大学生管理与规划。共计十三章。

本教材在编写过程中得到了新乡医学院及相关参编单位领导的关心和支持;该教材的编委成员是长期从事大学生心理健康教育教学、心理咨询与治疗以及临床治疗的工作人员。

由于编者水平有限,本书难免存在不足之处,敬请各位读者批评指正。

2013年10月于新乡医学院

# 目 录

## 第一篇 大学生心理健康的基础知识

第一章 大学生心理健康导论 .....	3
第一节 心理学概述 .....	3
第二节 大学生心理健康 .....	6
第三节 大学生心理健康的标准 .....	11
第四节 大学生常见的心理问题及影响因素 .....	14
第五节 如何推进大学生心理健康教育 .....	19
第二章 大学生心理咨询 .....	25
第一节 心理咨询的概念和功能 .....	25
第二节 心理咨询的原则及咨询理论流派 .....	29
第三节 大学生心理咨询的特点和意义 .....	38
第四节 大学生常见的心理问题类型 .....	45
第三章 大学生心理困惑及精神障碍 .....	51
第一节 大学生心理困惑 .....	51
第二节 大学生常见的神经症 .....	55
第三节 大学生常见精神障碍 .....	59
第四节 大学生常见心理生理障碍 .....	72
第五节 自杀行为 .....	78

## 第二篇 认识自我 发展自我

第四章 大学生的自我意识与培养 .....	83
第一节 自我意识概述 .....	84
第二节 大学生自我意识发展的特点 .....	88
第三节 大学生自我意识偏差及其调适 .....	94
第四节 自我意识的评估 .....	101
第五章 大学生人格发展 .....	106

第一节 人格概述 .....	106
第二节 影响大学生人格形成与发展的因素 .....	111
第三节 大学生人格发展异常的表现与评估 .....	113
第四节 大学生人格完善的途径和调适方法 .....	122

### 第三篇 大学生活与心理健康

第六章 大学生生活适应 .....	131
第一节 什么是适应 .....	131
第二节 大学生常见的适应问题 .....	137
第三节 大学生如何对心理问题进行调适 .....	144
第七章 大学生学习心理 .....	152
第一节 学习心理概述 .....	152
第二节 大学生学习心理 .....	160
第三节 大学生健康学习心理的培养 .....	165
第八章 大学生情绪 .....	177
第一节 大学生情绪概述 .....	177
第二节 大学生常见的情绪问题 .....	185
第三节 大学生情绪的调适 .....	193
第九章 大学生人际交往 .....	202
第一节 人际关系概述 .....	202
第二节 大学生人际交往的特点及影响因素 .....	206
第三节 大学生人际交往的技巧 .....	211
第四节 大学生人际交往问题及其调适 .....	217
第十章 大学生性心理及恋爱心理 .....	228
第一节 性心理的发展和大学生性心理特点 .....	228
第二节 大学生常见性心理问题及调适 .....	231
第三节 大学生恋爱心理概述 .....	236
第四节 大学生恋爱心理困扰及调适 .....	244

### 第四篇 大学生管理与规划

第十一章 大学生压力管理与挫折应对 .....	253
第一节 大学生压力管理 .....	253
第二节 大学生挫折应对 .....	265
第十二章 大学生生命教育与心理危机应对 .....	277
第一节 大学生生命教育 .....	277
第二节 心理危机概述 .....	283
第三节 大学生心理危机的干预与预防 .....	287
第四节 自杀及自杀干预 .....	294

---

<b>第十三章 大学期间生涯规划及能力发展</b> .....	301
<b>第一节 大学生活的特点及生涯规划</b> .....	301
<b>第二节 大学生能力概述及发展目标</b> .....	306
<b>第三节 大学期间生涯规划的制定</b> .....	310
<b>第四节 大学生时间管理</b> .....	318
<b>参考文献</b> .....	327

# 第一篇 大学生心理健康的基础知识

本篇包括第一、二、三章，通过这部分的学习首先使学生了解心理健康知识、大学生心理健康的标准，树立正确的心理健康观念，能够自主地调整心理状态，维护自身的心理健康。其次，使学生了解心理咨询的基本概念和功能、心理咨询的内容与类型，建立正确的心理咨询观念以及自助求助的意识。再者，使学生了解常见的大学生心理困惑及异常心理，了解心理疾病，懂得哪些状态可以通过自我调整或心理咨询进行解决，哪些心理疾病需要专业医疗机构诊治。总之，通过本部分的学习，使学生了解心理健康的标准及意义，了解异常心理的表现，树立正确的心理健康观念。



# 第一章 大学生心理健康导论

## 学习目的和要求

通过本章的学习,使学生了解心理健康知识、大学生心理健康的标准,树立正确的心理健康观念,自主地调整心理状态,维护自身的心理健康,明确心理健康教育的重要性。通过教学使大学生认识心理活动的特点和实质;了解大学生心理发展的特点;了解影响大学生心理健康的主要因素;熟悉大学生常见的心理、行为问题;掌握大学生心理健康的标准。

大学生这一群体,看似生活轻松,事实上却承载着巨大的压力。常常面临学业、生活、情感、就业等多重应激事件,一个个血淋淋的事实在不断地警示,其心理健康状况已经告急。大学生心理健康已经成为社会关注的焦点,大学生因心理问题休学、退学的情况不断增多,自杀、凶杀等一些校园暴力或恶性事件不时见诸报端。高校是社会的重要组成部分,社会上各种现象、风气不断地影响着大学校园,故而,大学生的心理问题亟待预防,以便增强大学生心理健康水平,提高其自我教育、自我管理、自我服务、自我约束的能力。

## 第一节 心理学概述

### 一、心理学的基本概念

#### (一) 什么是心理学

心理学是研究人和动物心理和行为的发生、发展和活动规律的一门科学,它既是理论学科,又是应用学科。

心理学一词来源于希腊文,意思是关于灵魂的科学。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思,因为古代人们认为生命依赖于呼吸,呼吸没有了,生命就停止了。随着科学的发展,心理学的对象由灵魂改为心灵。直到19世纪初,德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学。在1879年,德国著名心理学家冯特在德国莱比锡大学创建了世界上第一个心理学实验室,开始对心理现象进行系统的实验研究。在心理学史上,人们把这一事



件,看作是心理学脱离哲学走上科学发展道路的标志。科学的心理学不仅对心理现象进行描述,更重要的是对心理现象进行说明,以揭示其发生、发展的规律。

心理学研究涉及感觉、认知、情绪、情感、思维、人格、行为等许多领域,也与日常生活的许多领域——社会、人际交往、家庭、教育、健康等密切相关。

## (二) 心理的产生

1. 心理产生的根源 自然界中,众多物质都具备在受到外部力量的作用时进行反映的特性,称为物质反映特性。而且它会随着自然界物质的进化而进化,越高级阶段的物质,其反映特性越发达越复杂(也有越倒退越简单的高级阶段的物质)。高级阶段的物质的反映特性是从低级阶段物质的物质反映特性经过漫长的历史进化而产生的。在目前人类所把握的世界里,物质反映特性经历如下的阶段:

第一阶段:非生物的物质反映(物理的、化学的、机械的)。

第二阶段:低等生物(包括植物)的刺激感应性。

第三阶段:高等动物的感觉、知觉和表象。

第四阶段:人类的想象(内含了记忆)和思维。

从中可知,心理现象是物质世界长期进化所衍生出来的现象,是物质对外界刺激反映的高级形式,是物质高度组织化后的表现。心理的产生根源于物质反映特性的高度发展。心理现象是专门应对刺激而产生的物质反映现象。

2. 心理产生的标志 心理现象包括感觉、知觉、表象、记忆、思维、想象、情感和意志等,到底是哪一种心理现象的出现标志着心理的诞生?即心理产生的标志是什么?是何种心理现象的产生宣告了心理的产生?在这所有心理现象中哪一种是最先产生而又是最基本心理现象,又能合理推出发展其他心理现象?

首先,感觉是其他一切心理现象的基础,没有感觉就没有其他一切心理现象。感觉诞生了,其他心理现象就在感觉的基础上发展起来,感觉是其他一切心理现象的大厦的“地基”,其他心理现象都是建立在感觉的基础上,因此,感觉是心理产生的标志。

其次,刚出生的婴儿就只有无条件反射,只有简单的感觉,而知觉和表象等等还没有发展起来,但我们不能认为婴儿就没有心理。心理随着感觉的诞生而诞生,一旦有了感觉也就有了心理。随着婴儿的发育,其心理逐渐发展起来,心理现象愈来愈复杂。

第三,动物进化史也表明了感觉是心理产生的标志和“胚芽”。最开始出现心理现象的动物是腔肠动物。具有网状神经系统的腔肠动物以简单的感觉对外界刺激作出反应,腔肠动物具有最简单最低级的心理现象,也即有了心理,心理在腔肠动物身上诞生,以后随着动物的进化和发展,心理也在逐渐发展、丰富,渐次出现了知觉、表象、想象和思维等。

3. 心理产生的客观工具 心理是动物进化到腔肠动物时产生的,此时的动物产生了最原始的神经系统——网状神经系统。在生物进化链上,神经系统出现之前并无心理现象,心理是与神经系统同时产生的。而后随着神经系统逐渐复杂,心理现象也亦步亦趋地丰富起来。作为心理的外观之一,其行为也日益复杂。不论处于何种阶段的动物,假如抽出或破坏其全部的神经系统,心理必将消失。并且若损坏某部分神经系统,其心理必然会出现若干不正常。

心理是由刺激引起的,是刺激引起的电脉冲在神经系统上传播的结果,是生物电流

在神经系统中传播而产生的，是刺激在细胞膜上引起的电流在神经系统中传导所引起的，是神经系统在刺激的作用下产生的。因此，神经系统是心理产生的工具。

### (三) 心理的过程

心理活动的过程包括感知觉过程、记忆过程和意识几个方面，它们互相作用形成人对外界事物的心理过程。

1. 感觉 感觉是刺激物的某种特性进入神经系统的“通道”，它把刺激“编码”成不同频率和强度的电磁场在神经系统“周游”，引起相应的体态变化（包括行为和语言）。人的感觉是非常有限的，就种类而言，只有五种感官，例如人类就缺乏鸽子所具有的磁觉。就感受幅度而言，只能感受一定强度范围的刺激，过高过低的刺激都不能直接引起我们的感觉，例如人类就没有狗的嗅觉灵敏。

2. 知觉 知觉是一系列组织并解释外界客体和事件的产生的感觉信息加工过程。对客观事物个别属性的认识是感觉，对同一事物的各种感觉的结合，就形成了对这一物体的整体的认识，也就是形成了对这一物体的知觉。知觉是直接作用于感觉器官的客观物体在人脑中的反映。在四维时空中，到想象阶段就形成对物质的形象化的认识。这在思维上就是形象化思维，抽象思维则是对事物的抽象特征的思维。思维就是对事物特征的“加工”。

3. 记忆 记忆是在头脑中积累和保存个体经验的心理过程，运用信息加工的术语讲，就是人脑对外界输入的信息进行编码、存储和提取的过程。有用的知识被储存在“长时记忆”当中，要用时提取到工作记忆当中，无用的或不重要的知识最终被遗忘。

4. 意识和潜意识 意识是一个不完整的、模糊的概念。人在思考时或像感受图像一样感受到自己的所思所想亦是人的意识，亦无法通过语言准确的描述。一般认为意识是人对环境及自我的认知能力以及认知的清晰程度。科学家并不能给予一个确切的定义。约翰·希尔勒通俗地将其解释为：“从无梦的睡眠醒来之后，除非再次入睡或进入无意识状态，否则在白天持续进行的，知觉、感觉或觉察的状态”。

潜意识也称无意识，是那些在正常情况下根本不能变为意识的东西，比如，内心深处被压抑而无从意识到的欲望。正是所谓“冰山理论”：人的意识组成就像一座冰山，露出水面的只是一小部分（意识），但隐藏在水下的绝大部分（无意识）却对其余部分产生影响。

意识和潜意识是经过记忆过程的事物特征的“存贮库”。能够回忆起来的内容是短暂存在意识中的内容，不能够回忆起来的内容是存放在潜意识的内容。

### (四) 心理活动

1. 概述 心理活动是指大脑对客观世界反映的过程。与高级神经活动不同，它是从神经生理过程所产生的映象及所概括的事物的因果联系和意义看周围的事物和问题的。用信息加工理论来看，心理活动则是通过大脑的神经生理过程而进行信息的摄取、储存、编码和提取的活动。人的心理活动包括认识活动、情感活动与意志活动三个方面。它们不是彼此独立和并列的三种心理活动，而是统一的心理活动过程中三个既有联系又有区别的方面。

心理活动，应是人们或动物（具有心理现象）在进行语言、行为、表情等活动前所进行的思维。人的心理活动有很多种，在不同的环境下每个人各自的心理活动也是不一



样的。可以说心理活动没有完全相同的。那么心理活动包括哪些内容呢？总体来说只要是在人们或动物意识之中的一切事物都会成为心理活动的内容。

2. 特征 所谓个性心理特征，就是个体在其心理活动中经常地、稳定地表现出来的特征，主要是指人的能力、气质和性格。

(1) 能力是指人们顺利完成某种活动所必备的个性心理特征。任何一种活动都要求参与者具备一定的能力，而且能力直接影响着活动的效率。智力就是指的一般能力；人的智力正是由各种能力构成的。

(2) 气质：指人的生理、心理等素质，是相当稳定的个性特点。古希腊希波克拉底提出体液学说认为人体存在四种体液——血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁。这四种体液在每个体内所占比例不同，从而确定了胆汁质（黄胆汁占优势）、多血质（血液占优势）、黏液质（黏液占优势）、抑郁质（黑胆汁占优势）四种气质类型。

(3) 性格：性格（character）一词来自希腊语，原意是特征、特性、属性。它是个性当中最突出的方面。今天常说的性格，乃是一个人在社会实践活动中所形成的对人、对事、对自己的稳固态度，以及与之相适应的习惯化了的行为方式。譬如，有的人工作勤勤恳恳，赤胆忠心；有的人则凡事轻飘飘，敷衍了事；有的人待人接物慷慨，热情；有的则吝啬，冷淡；在对自己的态度方面，有的谦虚，有的高傲，有的勤勉，有的懒惰。所有这些都是人们不同的性格特征。

## 二、心理学研究的领域

心理学研究的领域和范围非常广泛，并使用许多不同的方法来研究心理过程与行为。

心理学主要分为理论心理学和应用心理学两大领域，其下又可分为许多次领域，例如教育心理学、变态心理学、管理心理学等。

理论心理学：包括用于学术研究目的的变态心理学、生理心理学、认知心理学、比较心理学、发展心理学、健康心理学、人格心理学、社会心理学等。

应用心理学：教育心理学、咨询心理学、临床心理学、工业心理学、商业心理学、法律心理学、广告心理学、心理测量学等。

普通心理学是所有心理学分支的最基础的学科，也是心理学专业学生入门的第一门专业课程。

## 第二节 大学生心理健康

随着时代的发展，现代人不再单单关注生理上、身体功能上的健康，其着眼点渐渐落在心理健康方面。随着时代社会的发展，人们的物质生活与精神生活都得以不断的丰富与提高，对自我健康的关注度也逐步提高，对“健康”一词的理解也进一步地科学化。

### 一、关于健康的认识

#### （一）健康的概念

健康的英文是：health。在一些词典中，“健康”通常被简单扼要地定义为“机体处

于正常运作状态，没有疾病”。这是传统的健康概念。通常我们确实是把疾病看成是机体受到干扰，导致功能下降，生活质量受到损害（主要由肉体疼痛引起）或早亡的原因。

在《辞海》中健康的概念是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种提法要比“健康就是没有病”完善些，但仍然是把人作为生物有机体来对待。因为它虽然提出了“劳动效能”这一概念，但仍未把人当做社会人来对待。对健康的这种认识，在生物医学模式时代被公认是正确的。

1978年，世界卫生组织（WHO）和联合国儿童基金会对健康的定义是：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体、精神的健康和社会幸福的完美状态。”1990年，WHO又重新颁布了健康的定义：一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德的各个方面都健康，才算是完全健康。世界卫生组织（WHO）宪章的这个定义，提示人们健康不仅仅是无疾病、不虚弱，它还涉及四个方面：

身体（身体健康表现为体格健壮，人体各器官功能良好）；

心理（心理健康指能正确评价自己，应对处理生活中的压力，能正常工作，对社会作出自己的贡献）；

社会适应（社会适应的完好状态，是指通过自我调节保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调）；

道德（为人处世遵循一定的道德规范和法律规范，养成良好的行为习惯，具有良好的思想品德和道德情操）。

总体来看，健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。与传统的健康观——“无病即健康”不同，现代人的健康观包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。

## （二）亚健康

1. 含义 亚健康是一种临界状态，处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力的下降，如果这种状态不能得到及时的纠正，非常容易引起心身疾病。亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态，是介乎健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游移状态”、“灰色状态”等的称谓。世界卫生组织将机体无器质性病变，但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”，我国称为“亚健康状态”。

### 2. 亚健康的类型

（1）心理素质亚健康：来自家庭、学校的压力，引发了青少年的逆反心理、反复心理、自卑心理、厌学心理等，抗挫折能力较差。

（2）情感亚健康：本应关心社会，对生活充满热情，但实际上他们对很多事情都很冷漠，使自己的“心理领空”越来越狭小。

（3）身体成长亚健康：学生营养过剩和营养失衡同时存在，体质较弱。

（4）思想亚健康：思想表面化，脆弱、不坚定，容易接受外界刺激并改变自己。

## （三）心理亚健康

1. 含义 心理亚健康是指在环境影响下由遗传和先天条件所决定的心理特征（如性格、喜好、情感、智力、承受力等）造成的健康问题，是介于心理健康和心理疾病之间

的中间状态。主要表现为不明原因的脑力疲劳、情感障碍、思维紊乱、恐慌、焦虑、自卑以及神经质、冷漠、孤独、轻率，甚至产生自杀念头等。

## 2. 早期信号

(1) 办事效率低：记忆力明显下降，好忘事，优柔寡断，缺少朝气，做一件事总要磨磨蹭蹭，一拖再拖。

(2) 竞争意识退化：对事业没有创新思维，常感到空虚乏味，尤其是脑力劳动者，越来越感到力不从心。

(3) 自卑心理：一个人独处时，常常会长吁短叹，与世无争，面对外面的精神世界，往往感到自己已经落伍了。

(4) 反应异常：一方面，有时候对人际关系特别敏感，总觉得家人及周围的人在与自己过不去，疑窦丛生；另一方面，有时想置身于众人之外，对发生在自己身边的事视而不见，反应冷漠。

(5) 固执己见：不管做什么事情，都想以自己为中心，按自己的意愿行事。

(6) 疏散懒惰，精神不振：常感到精力不支，好静恶躁，睡意绵绵，经常靠喝酒来强打精神。

(7) 性格孤僻：喜欢独来独往，我行我素，尤其是不愿意面对陌生人，常借口逃避与陌生人接触。

(8) 思维迟钝：面临突发事件时，往往束手无策，慌张无主，抓耳挠腮，不知怎么办才好。

(9) 情绪恍惚：喜欢沉湎于往事的回忆，感情脆弱，情绪“儿童化”，时冷时热，对那些没有什么价值的东西反而兴趣浓厚，喜欢唠叨，不管他人爱听不爱听。

(10) 性情急躁：生活中越来越容易感情用事，言行中理智成分越来越少。更容易曲解他人好意，听不进别人意见，不冷静，一触即发。

## 3. 状态表现

(1) 注意力不集中，记忆力下降：个体在日常工作中、生活中，总是忘记很多事情，在学习工作时，容易走神，无法集中自己的精力。其实这些都是心理亚健康的表现，它在提醒你，你的状态已经处于一种亚健康的状态，要注意调整。

(2) 思维缓慢、反应迟钝：如果发现自己想问题时有些困难，与人交流时，脑海中偶尔“短路”，大脑反应变慢，与人交谈时，总会慢上半拍，那么就说明你是处于一种亚健康的状态了。

(3) 不良情绪持续时间长：一般人出现不良的情绪体验，都能够做到自我调节，但是如果不良情绪持续的时间比较长，无法自我调节，那么这时就需要注意了，如果不及地时地注意心理保健，有可能就会恶化，出现抑郁症、焦虑症等心理疾病。

(4) 不自信，缺乏安全感：如果你发现自己最近越来越不自信，总是对未来忧虑，常常愿意独处，乐于回避社会、挑战，那么你就要注意你的健康状态了。

## 4. 调适策略

(1) 面对现实、接受现实：能正确地认识现实、分析现实，并主动地去适应现实，进而去改造现实，而不是一味的逃避现实。对周围的事物和环境能作出客观的认识和评价并与现实环境保持良好的接触。

(2) 调整心态、控制情绪：能适当地表达和控制自己的情绪，喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁、谦逊不卑，自尊自重，在社会交往中既不狂妄也不畏缩恐惧，对于无法得到的东西不贪求，争取在社会规范允许范围内满足自己的各种需求，对于自己能得到的一切感到满意，心情总保持开朗、乐观。

(3) 了解自我、悦纳自我：对自己的能力、性格、情绪和优缺点能作出恰当、客观的评价，对自己不提出苛刻的非份期望与要求，并切合实际地制定自己的生活目标和理想，努力发展自身潜能，即使面对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。

(4) 接受他人、善与人处：从实际出发去认识别人存在的重要性作用，做到为他人所理解，为他人和集体所接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐，能融入生活小集体，乐群性强，既能在与挚友间相聚之时共欢乐，也能在独处沉思之时而无孤独之感。

(5) 热爱生活、乐于工作学习：珍惜和热爱生活，积极投身于生活，在生活中尽情享受人生乐趣。在工作和学习中尽自己努力发挥自己的个性及聪明才智，并从成果中获得满足和喜悦，把工作学习当做是乐趣而不是负担。

#### (四) 心理健康

心理健康 (mental health) 是指个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征；且其认知，情绪反应，意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待自己。

心理健康的基本含义是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康的理想状态是保持性格完善、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

## 二、大学生心理发展的特点

### (一) 个体心理发展与人的成熟的条件

1. 个体心理发展及其特征 心理发展是指个体从出生、成熟、衰老直至死亡的生命进程中所发生的一系列积极的心理变化。

发展心理学的研究表明，个体心理发展具有四个基本特征：①连续性与阶段性；②定向性与顺序性；③不平衡性；④差异性。

### 2. 人的成熟应具备的三个基本条件

(1) 身体的长成：以个体生理发育的成熟为标志，尤其是以性成熟为重要指标。大学生一般都具备这种条件。

(2) 心理发展完善：即形成了完善的自我概念和稳定的个性。

(3) 社会化程度的提高：以人的社会生活适应的成熟为标志，即个体对自己在社会中所处的角色身份及所担负的社会责任有正确的认识。

在三个条件中，生理成熟是心理成熟的物质基础，社会成熟是心理成熟的必要条件。而社会化程度的提高，取决于个体的社会实践活动。

由于大学生在校学习时间长，身处校园而与社会生活有着某种程度的隔离，因而，不可能真正直接而深刻地了解社会生活，其社会实践活动也比较表面。所以，大学生的



社会成熟期较长，在整个大学时代都要为此付出艰巨的努力，乃至到毕业步入社会后也要不断完善这方面的知识。

## （二）大学生心理发展的年龄特征

大学生多数处于青年时期，其心理发展具有以下几个显著特征：

1. 思维 思维的独立性增强 大学生在理解那些被动来传授的知识的同时开始主动的获取知识，有强烈的成才需要和心理渴求，希望能够最大限度地了解未知领域，想尽一切办法获取自己感兴趣的知识。

辩证逻辑思维开始发展 辩证逻辑思维是对客观现实本质联系的对立统一的反映，其主要特点是既反映事物之间的相互区别，也反映相互联系，既反映事物的相对静止，也反映相对运动。是一种以辩证法为核心的科学思维方式。大学生用辩证逻辑思维的方式去认识事物，对事物进行分析就能因时而异、因人而异，从不同的角度、不同侧面、不同层面把握事物的因果关系，深刻地认识事物的本质及其发展规律。

创造性思维逐渐确立 创造性思维是一种极为复杂的心理过程，是一个人发挥发散思维、复合思维和远距离联想能力，用新颖的方法解决问题，从而产生具有首创性、发现性和突破性成果的思维模式。大学生的思维具有敢于求新、富有创造的特点。创造性思维的渐渐确立是大学生发现、认识、利用规律的一条重要渠道，有意识地培养和锻炼大学生思维的独立性、变通性和流畅性，对其创造性思维的发展、完善具有重要作用，而且对之后一段时间内创造性思维的表现都大有裨益。

2. 感情丰富 随着年龄的增加，大学生对自我形象、事业前途、经济能力、人际关系、恋爱婚姻等的关注越来越多。一般来说，大学生对来自这些方面的情感体验是丰富而强烈的，但由于他们有一定的调节和克制自己情绪的能力，所以表现得相当复杂，比如有的人因觉得社会不能满足他们的需要而担忧，有的人因某一次经历自感能力不足而焦虑，有的人因焦虑而变得紧张不安，要么对什么事都过度敏感，要么对什么事都淡淡处之。较之成人还显得动荡多变，具有不稳定性，尤其面对意外突发事件或对自己意义重大的事情的时候，容易表现出既想控制隐藏自己的情绪又很难控制高昂情绪的无措。

### 3. 自我意识

（1）自我认识更加深刻：通过一定的思考、实践和学习，大学生逐渐学会了多角度、多层次地认识自己、接纳自己，而且逐渐力图将社会的期望内化为自我的品质，能够自觉地按照社会要求、参照老师和同学进行自我评价，设想自己的发展或进行自我设计。

（2）自我评价日趋完善：大学生在进行自我评价时势必要选择参照对象自我评价与现实自我也会存在一定的差距。因此大学生的自我评价存在着一定的片面性，有的人过高估计自己，有的人过低估计自己。

（3）自控能力显著增强：在这方面，大学生已经逐渐开始综合社会标准、社会期望和社会条件，按照自己的意志，明确规划自己和设计自己的行动目标和行动计划。既根据目标计划，又根据反馈信息，使外界的要求转化为主我的需要从而推动客我的态度转变，改变不符合目标的动机和行动，调整原来的行动目标与方法，决定新的行动，使自己的心理功能处于积极活跃的状态，提高效率。

4. 情感和意志 大学生朝气蓬勃，勇往直前，珍视友谊，向往美好的爱情，道德感、理智感和美感等高级的社会性情感趋于成熟，并在情绪生活中占主导地位。然而，大学