



“十四五”职业教育国家规划教材



大学生心理健康教育

(第三版)

齐舒 李艳清 主编

 江苏凤凰教育出版社  凤凰职教



“十四五”职业教育国家规划教材



大学生心理健康教育

(第三版)

主 编 齐 舒 李艳清

副主编 茶国萍 崔建爱 徐田芳 邹顺乾 芦 球 李兴军 焦润丽

参 编 杨 阳 万媛媛 王熙婷 宣 萍 董晓蕾 修稳君 韩玉军

董殷江 郑 新 杨梦诺 杨红艳 杨 佳 李 焱 姜艳菊

李永梅 张晓云 马杏昌 黄 金 王一帆 刘婧鹏

● 江苏凤凰教育出版社 ● 凤凰职教



图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 齐舒, 李艳清主编. — 3 版.
— 南京: 江苏凤凰教育出版社, 2024. 5 (2025. 7 重印)
ISBN 978 - 7 - 5743 - 0892 - 3

I. ①大… II. ①李… ②齐… III. ①大学生—心理
健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2024)第 071591 号

书 名 大学生心理健康教育 (第三版)

主 编 齐 舒 李艳清
项目策划 汪立亮
责任编辑 汪立亮
出版发行 江苏凤凰教育出版社
地 址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出 品 江苏凤凰职业教育图书有限公司
网 址 <http://www.fhmooc.com>
照 排 南京普胜印刷技术有限公司
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
厂 址 北京市经济技术开发区经海三路18号, 邮编: 100176
电 话 010 - 52249888
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 19.75
版次印次 2024年5月第3版 2025年7月第5次印刷
标准书号 ISBN 978 - 7 - 5743 - 0892 - 3
定 价 49.80元
批发电话 025 - 83677909
盗版举报 025 - 83658893

如发现质量问题, 请联系我们。

【内容质量】电话: 025 - 83658873 邮箱: sunyi@ppm.cn

【印装质量】电话: 025 - 83677905

再版前言 PREFACE



在这个思想文化激荡、价值观念多元、人才竞争激烈、社会瞬息万变的年代,培养道德品质优秀、专业技能精湛、心理素质过硬的适应社会需要的高等职业技术人才是高等职业院校的历史责任。我们清楚地看到,教育改革和社会发展给大学生带来机遇和挑战的同时,也给他们带来了巨大的心灵冲击,大学生面临的学习、生活和就业压力明显增大,由此导致学生心理问题明显增多。他们在对新环境的适应、自我概念的形成、人际交往的完善、专业的发展、性与爱情的选择、职业生涯的规划等方面产生了诸多心理困惑。不稳定的情绪状态对大学生的学习生活造成干扰和冲击,使他们不能以充沛的精力投入到知识技能的学习当中,影响他们的健康成长和成才。因此,加强大学生心理健康教育,使大学生心身健康发展,是高职院校的一个重要任务。

教育部在 2011 年 5 月颁布了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,进一步阐明了在高校发展心理健康教育的重要性和紧迫性,明确了大学生心理健康教育的基本内容和教学模式、教学方法。2012 年 8 月,凤凰出版传媒集团职业教育出版中心组织全国高职高专心理健康教育专家精心编著了《大学生心理健康教育教程》一书,该教材根据教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,同时针对高职院校大学生的身心特点和实际思想情况来编写,由于体例新颖、内容实用、可操作性强,受到各界的欢迎,并被立项为“十二五”职业教育国家规划教材,通过了全国职业教育教材审定委员会的审定。

《大学生心理健康教育》全书共分十二章,内容包括心理健康概述、心理适应、学习心理、自我意识的协调与发展、恋爱与性心理、健康人格的塑造、和谐人际心理、情绪控制、挫折与压力应对、网络活动与干预、职业心理适应与生涯规划、心理危机干预等。本次再版,对教材中不完善的内容作了修改,教材中的案例结合时代背景做了更新,加入了“校园贷”“低头族”“微信时代”“网络主播”“手游”“网游”“网约”等当下困扰大学生的热门话题。同时制作了数字化教学资源,在教材中相应位置扫描二维码可点播微课、心理情景剧、网络微视频等,适应了当前信息化的教学手段。



本书是集体智慧的结晶。第一版由中共沈阳市委教科工作委员会齐舒任主编,沈阳广播电视大学罗大中任副主编,黑龙江广播电视大学赵荔、沈阳广播电视大学崔丹、中国医科大学高职院校刘琳琳、沈阳广播电视大学黄金梅、沈阳广播电视大学罗爱军、黑龙江广播电视大学张慧、沈阳药科大学于娜、沈阳广播电视大学李实、辽阳市教师进修学院王学奇参与编写,全书由罗大中统稿,齐舒审定。

再版工作中,教材的完善更新和立体化数字资源建设由云南保山中医药高等专科学校李艳清负责,西双版纳职业技术学院龙海燕、德宏师范高等专科学校吕静、昆明卫生职业学院周睿媛、云南水利水电职业学院的李爱冰、昆明医科大学刘倩倩和张媛、昆明冶金高等专科学校邹顺乾等参与了编写修订以及数字化教学资源的制作。

本书在编写过程中,参考和借鉴了国内外本领域的许多论著和教材,在特别是一些来自网络的心理情景剧,虽然我们努力联系,但仍无法找到原始作者,在此向被提名或未被提名的引文作者致以衷心的感谢!

在编写的过程中,尽管我们力图作一些积极的探索,但由于编者水平所限,本书不妥之处在所难免,欢迎读者批评指正。

编者

(第三版)

前言

PREFACE



心理健康问题关系到大学生的学习生活、成长成才,关系到校园和谐稳定,还关系到社会长治久安、国家建设发展。因此,加强大学生心理健康教育是高等职业院校的历史责任,是建设健康中国、平安中国、法治中国的重要内容,是培养良好道德风尚、培育和践行社会主义核心价值观的内在要求,也是实现国家长治久安的一项源头性、基础性工作。

“青年兴则国家兴,青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当,国家就有前途,民族就有希望。”近年来党和国家高度重视青年工作,从青年学生的健康成长、成人、成才等方面都给予了高度重视,有明确指导思想、政策举措,有关工作开展从面向个体、群体层面到社会层面,再到国家建设的战略层面,不断推进、不断深化,不断突破。就青年心理健康方面来说,也遵循这一发展轨迹,从2016年8月19日习近平总书记在全国卫生与健康大会上讲话中指出:“要加大心理健康问题基础性研究,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。”到党的十九大报告中:“加强社会心理服务体系建设,培养自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”再到党的二十大报告中:要推进健康中国建设。把保障人民健康放在优先发展的战略位置,完善人民健康促进政策,其中提到要重视心理健康和精神卫生。作为心理健康教育老师,我们欣喜处在这样伟大的时代,作为其中的一份子,能让自己的工作融入到这一时代浪潮当中,能切身体验心理健康教育的发展和变迁,同时也深感背负的压力——怎样才能真正做好踔厉奋发、勇毅前行。本书编委会成员均为在一线实践工作多年的心理健康教育工作者,将深入贯彻党的教育方针政策,充分发挥心理健康教育对大学生健康成长、成人、成才和思想政治引领的优势作用,为培养自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人而努力奋斗。

现阶段我们正处于经济、社会等发展转型的特殊时期,社会文化、家庭生活、生活环境、生活方式,特别是突如其来的新冠肺炎疫情等,各方面因素的综合影响,让在读的大学生或即将进入高校学习的学生身心健康、人际交往、学习成长、生活适应、行为习惯等方面都发生了深刻的变化。给大学生带来机遇的同时,也带来了巨大的挑战,面临的学习、生活、交往和就业压力明显增大,学生心理问题明显增多,在对新环境适应、自我调适和科学防疫、自我概念形成、人际交往、专业发展、性与爱情的选择、职业生涯规划等方面产生了诸多心理困惑。为尽力给出上述问题的解答,全书设计为十二章,内容包括心理健康概述、心理适应、学习心理、自我意识的协调与发展、恋爱与性心理、健康人格的塑造、和谐人际心理、情绪管理、挫折与压力应对、网络活动与干预、职业



心理适应与生涯规划、心理危机干预等。

本书第一版是2012年8月凤凰出版传媒集团职业教育出版中心组织全国高职高专心理健康教育专家精心编著的《大学生心理健康教育教程》。该教材根据教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，同时针对高职院校大学生的身心特点和实际思想情况来编写，由于体例新颖、内容实用、可操作性强，受到各界的欢迎，并被立项为“十二五”“十三五”职业教育国家规划教材，通过了全国职业教育教材审定委员会的审定。

本次筹备更新再版并申报“十四五”职业教育国家规划教材，结合教育部专家提出的意见建议，和新时代大学生学习生活实际情况，结合时代背景，对全书做了知识内容和栏目结构的全面更新修改。和原版书相比较，更新后新版教材每章加入名人名言、课程思政元素“思政园地”、五节核心知识微课的视频、互动体验式活动、心理故事、内容相关插画或相关心理图片等几个板块。修改了原书中穿插的英文表述，统一用中文表述；全书引用名人相关内容均为政治态度端正的爱国人士；对全书中知识内容进一步完善使其表述更加精准。教材内容融入了“校园贷”“低头族”“微信时代”“网络主播”“手游”“网游”“网约”等当下困扰大学生的热门话题。制作了数字化教学资源，适应了当前信息化的教学手段。

本书是集体智慧的结晶。第一版由中共沈阳市委教科工作委员会齐舒任主编，李艳清参与组织相关教师编写完成。第二版教材的完善更新和立体化数字资源建设由云南保山中医药高等专科学校李艳清担任第二主编，负责组织开展修改编写和数字化资源建设相关工作。第三次再版，由云南保山中医药高等专科学校李艳清担任主编，全面负责组织实施正本教材更新编写和修改完善工作，开展数字化资源建设相关工作。第三版编写人员有保山中医药高等专科学校心理中心教师徐田芳、李焱、杨阳、王熙婷、万媛媛、姜艳菊、李永梅、张晓云，保山学院心理中心宣萍、董晓蕾、王一帆、刘婧鹏，德宏师范高等专科学校心理中心崔建爱、杨梦诺、郑新，昆明冶金高等专科学校邹顺乾，昆明市延安医院杨佳，滇西科技师范学院修稳君，德宏职业学院韩玉军、董殷江、杨红艳，大理护理职业学院茶国萍、黄金，保山市委党校马杏昌等人参与了编写修订以及数字化教学资源的制作。

本书在编写过程中，参考和借鉴了国内外本领域的许多文章、论著和教材，其中一些来自网络的照片及文字案例，我们努力联系但仍无法找到原始作者，在此向被提名或未被提名的引文作者致以衷心的感谢。本书在编写的过程中力图作一些内容表达上的积极探索，教学方式上的实践创新，但由于编者水平所限，本书不妥之处在所难免，欢迎读者批评指正。

编者

2024年3月12日



目录 CONTENTS

01

第一章 成长,从关爱心灵开始

- | | | |
|-----|-----------------|-----|
| 第一节 | 心理健康与大学生成长 | 003 |
| 第二节 | 大学生的心理发展特点及心理问题 | 010 |
| 第三节 | 大学生心理健康教育的意义和功能 | 019 |

02

第二章 站在人生的新起点

- | | | |
|-----|---------------|-----|
| 第一节 | 适应的含义 | 028 |
| 第二节 | 大学生的角色转换与心理调适 | 031 |
| 第三节 | 大学生有效的心理适应途径 | 039 |

03

第三章 走向完善的自我

- | | | |
|-----|----------------|-----|
| 第一节 | 自我意识概述 | 052 |
| 第二节 | 大学生自我意识中自卑心理调适 | 059 |
| 第三节 | 大学生要学会完善自我 | 065 |

04

第四章 做学习的主人

- | | | |
|-----|---------|-----|
| 第一节 | 学习与心理健康 | 071 |
| 第二节 | 激发学习动机 | 077 |
| 第三节 | 掌握学习方法 | 087 |
| 第四节 | 培养学习能力 | 094 |





05 第五章 塑造健全的人格

第一节	人格的内涵	102
第二节	大学生的健全人格模式	106
第三节	大学生人格发展中的问题	109
第四节	大学生如何塑造健全人格	115

06 第六章 学会自我管理

第一节	情绪、情感、情商与心理健康	128
第二节	大学生的情绪	130
第三节	大学生常见的情绪	133
第四节	培养良好的情绪	144

07 第七章 学会用“心”交往

第一节	大学生人际交往概述	152
第二节	大学生常见人际交往心理障碍及调试	161
第三节	人际交往的原则和技巧	170

08 第八章 挫折与压力面前的坚强

第一节	挫折的心理概述	179
第二节	大学生的挫折心理	184
第三节	大学生提高挫折承受力的方法	190
第四节	压力应对	196

09 第九章 恋爱也需要学习

第一节	大学生的恋爱心理	203
第二节	爱的能力需要学习和培养	210
第三节	大学生的性心理	215
第四节	培养和维护健康的性心理	221

10 第十章 虚幻的“世外桃源”

第一节	睁开慧眼看网络	229
第二节	网络与大学生	235
第三节	大学生常见网络心理困惑及其调适	242

11 第十一章 生涯规划与美好人生

第一节	生涯规划与人生发展	250
第二节	大学生职业生涯规划设计	253
第三节	大学生择业心理误区	264
第四节	大学生择业求职心理调适	267
第五节	大学生的生活方式与消费心理	272

12 第十二章 让生命充满阳光

第一节	生命的意义与珍爱	280
第二节	大学生心理危机与自我干预	289
第三节	大学生如何应对心理危机	296
	参考文献	304





第一章



成长,从关爱心灵开始

——大学生心理健康教育导论

良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪,是幸福的最好资金。

——斯宾塞

如果做好心理准备,一切准备都已经完成。

——莎士比亚

古希腊哲学家赫拉克利特曾说:如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法应用。由此可见,健康是承载财富的基石,是幸福的源泉,更是学业、事业成功的根本保障。如果人生用一个分数来衡量,我们拥有的一切是100分,那么健康就是“1”,其他的是后面的“0”,二者加起来才是100分,没有了健康,就没有了一切。而人的健康除了包括身体健康外,还包括心理健康,关注并保持心理健康,可以极大地提高生命的质量。对于高职院校同学们来说,心理健康是快乐生活、学业有成的基础!

让我们一起来看看,本章给我们带来了怎样的内容:本章介绍了什么是科学的健康观?心理健康的标准是什么?影响高职院校学生心理健康的因素有哪些?同时本章也解答了大学生的心理特点及常见心理问题,介绍了心理健康对我们人生发展的意义。本章以心理测试、有趣的心理视频与文字有机的结合带领我们畅游健康知识园,让我们了解拥有健康重要性,更让我们用科学辩证视角看待健康,指导我们树立身心健康理念和态度,以积极的生活态度开启创造人生健康之旅,去拥抱生活和学习上的各种挑战。



活动任务书

活动名称	做一名心理健康的大学生	姓名	完成时间
目标	1. 掌握心理健康标准 2. 掌握大学生心理特征 3. 明确心理健康的重要意义		
任务	1. 对照大学生心理健康标准,找出自身存在的问题 2. 对自身存在的问题进行分析,并进行总结		
实施过程	1. 掌握大学生心理健康的基本知识 2. 应用所学的知识对自己进行分析 3. 和同学或老师进行交流		
注意事项	要紧紧围绕自身的问题,对自己进行客观的分析,不能无中生有		
组员及分工情况	队号		队长
	队员		
	任务分工		

导入:

活动名称:相逢是缘。

活动准备:准备多种颜色的卡纸,裁剪成不同的形状,裁剪好的数量与总人数相等。

活动过程:

每位成员抽取一张彩色卡片;

寻找与自己卡片颜色相同的同学,并拼组成原来的形状;

选出队长、取队名、队徽、口号、选队歌;

小组成员相互认识并讨论成员间是否有共同特点,分享活动感受;

向全体出成员分享队名、队歌、队徽、口号,介绍成员。



思政园地

挥斧如风

战国时,有一个叫惠施的人,他是当时一位有名的哲学家。惠施和庄子是好朋友,但在哲学上他们又是一对观点不同的对手。庄子与惠施经常在一起讨论切磋学问。他们在互相争论研讨中不断深化、提高各自的学识。特别是庄子,从惠施那里受到很多启发。后来惠施死了,庄子再也找不到像他那样才智过人、博古通今,能与自己交心、驳难、使自己受益匪浅的朋友了。庄子感到十分痛惜。一天,庄子十分伤感地看着惠施的坟墓,长叹了一口气,然后自言自语地说:“自从惠施先生去世以后,我也失去了与我配合的人,直到现在,我再也没有能够找到一位与我进行辩论的人了!”

启示:和你驳难和辩论的人,不一定是和你敌对的人,也许是你成长的良师益友。

第一节

心理健康与大学生成长



心理健康与
大学生成长

一 科学的健康观

健康是人类生存和发展的最基本条件，是人生第一财富。因此人们最常说的祝词就是“祝您健康”。可是什么是健康呢？有人说无病就是健康，也有人说身体强壮就是健康。其实，健康的概念远非人们理解的这么简单。1948年，世界卫生组织(WHO)成立时，在其宪章中就认为“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态”。1989年，该组织又为“健康”下了新的定义：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好的道德健康。”而后，它又提出了身心健康的八大标准，即“五快”“三良”。“五快”是指吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。“三良”指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。可见：健康不只是没有疾病和不虚弱；能够抵抗疾病只是健康的一个部分；健康包括生理、心理、社会适应以及道德等多个层面。一个人生理、心理和社会适应，都处于完满状态，才算是真正的健康。健康应是生理健康和心理健康的协调统一。



科学的健康观

那么，心理健康的概念是什么呢？心理健康是指一种持续的积极发展的心理状况，在这种状况下主体能作出良好的适应，能充分发挥身心潜能，而不仅是没有心理疾病。从这一概念可以看出，心理健康有两层含义：其一是没有心理疾病，这是心理健康最起码的含义，如同身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样；其二是具有一种积极发展的心理状态，这是心理健康最本质的含义，它意味着要消除一切不健康的心理倾向，使一个人的心理处于最佳状态。



小贴士 Tips

心理学家对心理健康的概念有以下几种说法：“心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能，适应社会环境的行为。”“心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态，主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志，良好的性格及和谐的人际关系等。”“心理健康是指人的一种持续的心理状态，主要是在各种情况下能做良好的适应，具有生命的活力，能充分发挥其身心的潜能。”

扩展阅读

心理健康的新观点

当今，人们对心理健康的理解有以下4个新观点：(1) 心理健康是人的一种相对的状态，而不是“十全十美”；(2) 心理健康是人较长一段时间内的持续的心理状态，一个人偶尔出现的异常心理或行



为及轻微的情绪失调,如果能恢复正常,则不能认为这个人的心理是不健康的;(3)人的心理健康可以用一系列具体标准来描述,但这种描述通常是对人的一种全面的理想要求,人不一定能全部做到;(4)人们对心理健康的理解逐渐趋于多元模式,人们认为造成心理不健康的因素并不是单一的,而是生物、心理和社会共同作用的结果。

二

心理健康标准

心理健康有无具体的标准呢?这是一个比较复杂的问题。因为人类迄今还难以像检查躯体健康那样检查心理健康。躯体健康与否可以通过体温、脉搏、血压、心电图、肝功能等一系列科学客观的检查,有完整、清晰、科学的客观数据做标准,健康与否结果一目了然。而心理学是一门古老而年轻的发展中的学科,许多心理现象和规律尚处于未知或知之不多阶段,同时又受不同的社会文化背景、民族特点、经济水平、意识形态、学术思想导致的不同认知体系、价值观念的影响,致使迄今尚无被世界各国、各民族公认的科学的标准体系。但是半个多世纪以来,世界各国的心理学家从不同角度对此进行了积极的、有益的探索,提出了许多观点,心理健康的几个基本特征已被公认。美国著名的心理学家马斯洛和麦特曼提出了心理健康的10个标准:有充分的安全感;充分了解自己,并能对自己的能力作恰当的估计;生活目标、理想的确定要切合实际;与现实环境保持接触;能保持个性的完整和谐;具有从经验中学习的能力;能保持良好的人际关系;适度的情绪控制和表达;在不违背集体利益的前提下,有限度地发展个性;在不违背道德规范的情况下,适度满足个人的基本需要。

一般来讲,心理健康有如下几个基本特征:

1. 智力正常

智力是人的注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力和实践活动能力的综合,是大脑活动整体功能的表现,而不是某种单一心理成分。智力正常是一个人生活、学习、工作的最基本的心理条件。虽然目前还没有发明出完善的智力测定和全面衡量大脑功能的科学方法,但已有不少国际公认的智力量表具有相对科学性和实用性,例如美国的韦克斯勒(1943年)发明的智力测验和法国的比内·西蒙(1908年)推出的智力量表。根据世界卫生组织规定,正常人包括青少年和儿童在内,其智商必须在85以上(韦氏儿童智力量表规定,智商在80以上),这是智力正常的最低要求;70~79是智力缺陷的范围,已属心理缺陷;70以下则属于低能,在心理疾病范畴;智商超过130为智力超常,但亦属心理健康范畴。

2. 较好的社会适应性

这是指个体能够根据客观环境的需要和变化,通过不断调整自己的心理行为和身心功能,达到与客观环境保持协调的和睦状态。它主要表现在以下三个方面:

(1) 具备适应各种自然环境的能力任何一个心理健康者尤其是青年人,为了某种需要,应该具备在各种自然环境中生存的能力。

(2) 具备人际关系的适应能力正确对待、处理和协调好各种人际关系,是衡量和判断社会适应性的核心和关键因素,是心理健康的重要标准之一。

(3) 具备适应不同情境的能力情境一般是指个人行为所发生的现实环境与氛围,有广

义和狭义两种。前者是指社会历史进程、国际形势等,后者是指个体心理行为活动时所处的场所、氛围,接触对象的态度、情绪及期待等,如考核、演讲、比武等场合。狭义的情境要受广义的情境所制约和影响。心理健康者能够在不同时空和各种情境中调整平衡自己的心理状态,并充分发挥个人心理潜能和优势,取得事业成功。

3. 具有健全人格

人格是指一个人在社会生活的适应过程中对自己、对他人、对事物在其身心行为上所显示出的独特个性,是一个人具有的稳定的心理特征的总和,又被称为个性(也叫个性心理)。健全的人格是指构成人格的诸要素,如气质、能力、性格、理想、信念、人生观等各方面能平衡、健全地发展。



小贴士 Tips

著名的发展心理学家阿尔波特,从人本主义自我实现的需求出发,提出健全和成熟的人格指标:

(1) 有自我扩展的能力健康的成人能够积极广泛地参与社会活动,有许多兴趣爱好。

(2) 有与他人热情交往的能力能与他人保持亲密关系,无占有欲和妒忌心;有同情心,能容忍与自己在价值观念和信息上有差别的人。

(3) 在情绪上有安全感和认同感能忍受生活中无法避免的冲突和挫折,能经得起突然袭来的打击。

(4) 具有现实性健康成人看待事物是根据事物实际情况而非自己所希望,是看清情境和顺应它的“明白人”。

(5) 有清醒的自我意识对自己所有的或所缺的都知晓清楚、准确。理解真实的自我与理想的自我之间的差别,也知道自己与他人对于自己认识的差别。

(6) 有一致的人生哲学有符合社会规范的、科学的人生观,为一定的目的而生活。在意识形态、信念和生活方面能够对他人产生创造性的推动力。

4. 情绪和情感稳定,能够保持良好的心境

过度的情绪反应,如狂喜、暴怒、悲痛欲绝、激动不已,以及持久的消极情绪,如悲、忧、恐、惊、怒等,都可使人的整个心理活动失去平衡,不仅左右人的认识和行为,而且也会造成生理机能的紊乱,导致各种躯体疾病。而愉快、喜悦、乐观、通达、恬静、满足、幽默等良性情绪,有益于身心健康和调动心理潜能,有利于进一步发挥人的社会功能。因此,保持情绪、情感稳定协调和良好的心境是心理健康的又一重要标准。

一位心理健康者能保持愉快、开朗、乐观的心境,对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极情绪体验,但能主动调节;同时能适度表达和控制情绪,做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

5. 有健全的意志和协调的行为

意志是人自觉地确定目标,并支配其行动,努力实现预定目的的心理过程。意志与行为难以分割,没有行为,看不出一个人意志活动的实质,受意志支配和控制的行为称“意志



行为”。衡量一个人意志品质的高低、强弱、健全与否,取决以下四种心理品质:

(1) 自觉性即对自己的行动的目的和意义有明确认识,并能主动地支配和调节自己的行动,使之符合于自己行动的目的。自觉性强的人既能独立自主地按照客观规律支配和调节自己的行为,又能不屈从周围的压力 and 影响,坚定地去完成任务。与自觉性相反的意志品质是懒惰、盲从和独断。

(2) 果断性是指善于迅速明辨是非,合理决断和执行的心理品质。

(3) 自制、自控性是指善于促使自己执行已采取的决定,制止和排斥与决定无关的行为,克制自己的负性情绪和冲动行为。

(4) 坚韧性是指坚持自己的决定,为达到目标百折不挠,克服困难。

正常行为指标是:

① 行为大多数是受理智控制而尽量不受情感和非意识支配。

② 行为的适应是采取了弹性方式处理问题,而非固执僵化。

6. 心理特点符合心理年龄

每个人都有三个年龄层次,即实际年龄、心理年龄、生理年龄。实际年龄是指人们的自然年龄。心理年龄是指人的整体心理特征所表露的年龄特征,与实际年龄并不完全一致。人的一生共经历八个心理时期,即胎儿期、乳儿期、幼儿期、学龄期、青少年期、青年期、中年期、老年期。每个心理年龄期都有不同的心理特点,如幼儿期天真活泼;青少年期自我意识增强,身心飞跃突变,心理活动进入剧烈动荡期;老年期心理活动趋向成熟稳定、老成持重,身心功能弹性降低,情感容易倾向忧郁、猜疑。

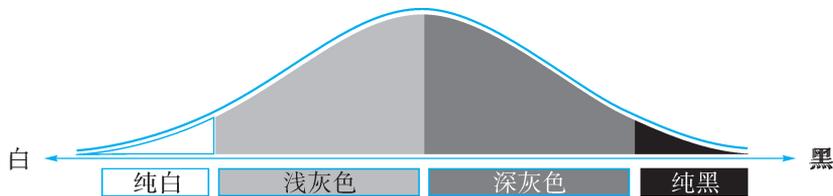
生理年龄是指生理发育成长的年龄特点,与实际年龄亦不一定完全一致,如营养不良的人生理发育延迟,也就是生理年龄小于实际年龄。

所谓心理特点符合心理年龄指两方面的标准:一是个体的实际年龄必须与心理年龄、生理年龄相符,二是个体的不同心理发育期应表现出与该时期身份、角色相符合的心理特征。

三 大学生心理健康

对于大学生心理健康的标准应从以下几个方面理解:

一是标准的相对性。事实上大学生心理健康与不健康并无明显界限,而是一个连续化的过程,如将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区(如图),世间大多数人都散落在这一区域内。这也说明,对多数学生群体而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,应积极加以矫正。与此同时,个体灰色区域也是存在的。大学生应提高自我保健意识,及时进行自我调整。



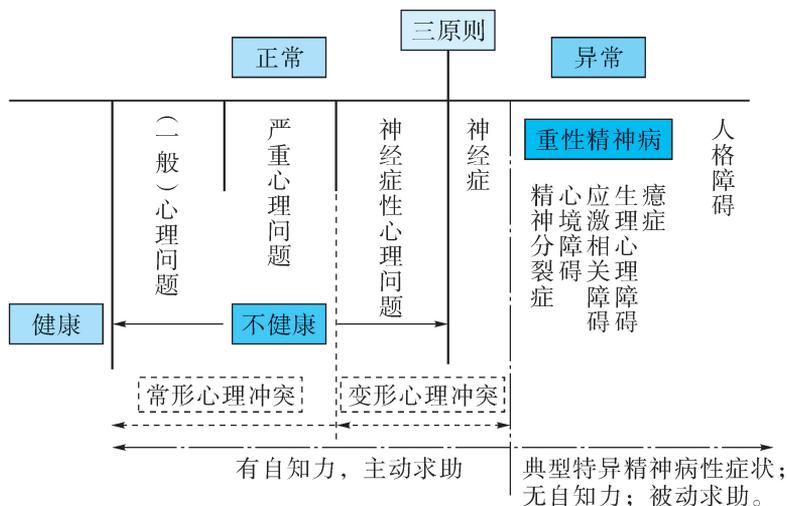
健康人格、自信心高、适应力强	由生活、人际等压力引起的心理冲突	各种变态人格、异常人格、人格障碍等	精神障碍患者
----------------	------------------	-------------------	--------

一个人产生了某种心理障碍，并不意味着永远保持或行将加重，这是一个发展的问题，反映到心理上会形成心理冲突是非常正常的。许多发展性问题是自行解决的。

小贴士 Tips

心理的“正常”和“异常”之间没有明确的严格的界限。

人的心理及行为是一个由“正常”逐渐向“异常”、由量变到质变，相互依存、转化的连续谱。心理问题普遍存在，只是每个人程度不同。如下图：



二是整体协调性。把握心理健康的标准，应以心理活动为本，考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看，健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体，这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明，认识是健康心理结构的起点，意志行为是人格面貌的归宿，情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几方面看，一旦不能符合规律地进行协调运作，可能会产生一系列的心理困扰或问题；从个性角度看，每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理，一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的，否则说明其心理健康状况发生了变化；从个体与群体的关系看，每个人在其现实性上划归于不同的群体，不同群体间的心理健康标准是有差异的。

三是发展性。事实上，不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题，其症状随着发展而自行消失。

根据大学生的心理特征、特定的社会角色要求以及心理健康学的基本理论，大学生心理健康的标准可以概括为以下八条：



1. 能保持对学习有浓厚的兴趣和求知欲望

学习是大学生活的主要内容,心理健康的学生都会珍惜学习机会,求知欲望强烈;能克服学习中的困难,学习成绩稳定;能够保持一定的学习效率,并从学习中体验到满足与快乐。

2. 能协调和控制情绪,保持良好的心境

积极乐观的情绪和良好的心境是心理健康的重要标志。心理健康的学生心胸开阔,从容乐观,热爱生活,乐于进取。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验,但积极情绪总是多于消极情绪,具有理智感、责任感、幽默感,善于调节和控制自己的情绪,急而不躁,喜而不狂,忧而不绝,胜而不骄,败而不馁,持续稳定地保持愉快、满意、开朗的心境。无论是处于顺境还是逆境,都能随遇而安,积极寻找事业的乐趣,发掘生活的光明面。

3. 意志健全,能经受住各种挫折和磨炼

心理健康的大学生,学习生活有明确的目标和追求,敢想、敢说、敢干,勇于开拓进取,在意志行动中有主见,有恒心,专心致志,遇到外界干扰和诱惑不为所动。经常的盲目性和软、懒、散状态,都是意志不健全的表现。

4. 人际关系和谐,乐于交往

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的大学生热爱生活,乐于交友,善于与人相处,既能容人之短,也能容人之长,能正确处理互助和竞争的关系,能与他人同心协力合作共事,乐于助人,有较强的同情心和道德责任感,因而能被他人和集体所容纳和认同。相反,疑心重重、妒贤嫉能、尖酸刻薄、自私自利、孤芳自赏、与集体格格不入的人,均属于心理不健康。

5. 正确的自我意识

正确的自我意识是心理健康的重要条件。心理健康的大学生都能以客观的态度去认识、评价自己和周围的世界,既不是自视清高、妄自尊大,也不是自轻自贱、妄自菲薄。行动上自律,评价上自省,心态上自控,情感上自悦。在理想自我与现实自我之间有良好的基本满意的态度,存在着一种健康有益的差距。他们善于从客观环境中吸取有价值的信息以充实自己、完善自己,并恰当地进行自我评价和自我调节,有效地控制自己的行为。

6. 适度的行为反应

适度的行为反应是指个体对外界环境和事物的反应既不过敏,亦不迟钝。在人的生命发展不同年龄阶段都有相应的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的大学生有正常的行为反应,在认知、情感、言行、举止等方面都符合他所处的年龄段的要求,他们充满青春活力,朝气蓬勃,勤学好问,能创造性地处理问题。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

7. 完整统一的人格品质

人格指人的整体精神面貌。人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展,有一定的连贯性和稳定性。心理健康的学生所思、所说、所做是协同一致的,具有积极进取的人生观,把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来,无双重人格,不因私欲背弃信念和良心,不阳奉阴违、口是心非。

8. 积极的社会适应力

心理健康的大学生,能和社会保持良好的接触,对社会现状有较清晰的认识,思想、信念、目标和行为能跟上时代发展的步伐,与社会要求相符合,为社会所接纳。一旦发现自己的愿望、需要与社会的希望和需要发生矛盾和冲突时,能迅速调整自己对现实的期望和态度,以谋求与社会的协调一致,而不是逃避现实,或与之背道而驰。

大学生
心理健康

热身小测试

心理健康水平自我测试

中国科学院心理研究所王极盛教授编制了心理健康测验,可用于心理健康的自我测评定。根据自己的实际情况,按无、轻、中、重、很重五个维度进行判断。

1. 身体衰弱感	1	2	3	4	5
2. 身体刺痛感	1	2	3	4	5
3. 怕痛	1	2	3	4	5
4. 皮肤破了不易好	1	2	3	4	5
5. 动作迟钝	1	2	3	4	5
6. 注意力难集中	1	2	3	4	5
7. 记忆不好	1	2	3	4	5
8. 丧失兴趣	1	2	3	4	5
9. 难摆脱苦恼	1	2	3	4	5
10. 为自己的病情苦恼	1	2	3	4	5
11. 常为一些小事着急	1	2	3	4	5
12. 平时情绪易紧张	1	2	3	4	5
13. 过度关心身体健康	1	2	3	4	5
14. 遇到紧急的事就出汗或心跳加速	1	2	3	4	5
15. 情绪易波动	1	2	3	4	5
16. 思维迟钝	1	2	3	4	5
17. 想象力贫乏	1	2	3	4	5
18. 容易发怒	1	2	3	4	5
19. 难以控制自己的情绪	1	2	3	4	5
20. 精神不能放松	1	2	3	4	5
21. 难以入睡	1	2	3	4	5
22. 为自己的病情焦虑	1	2	3	4	5

测验标准:

1. 基本无:心理健康水平高。
2. 2/3 无,其余轻:心理健康水平一般。
3. 半数无:心理健康水平较低。
4. 基本重或较重:心理不健康。