



国家精品在线开放课程“大学生心理健康教育”配套教材
“互联网+”新形态一体化精品教材
智慧树在线精品课配套教材

新编大学 心理健康教育

(慕课版)

吉家文 陈秀珍◎主编



智慧树
www.zhihuishu.com

扫一扫
学习资源库



- 网络课程
- 教学课件
- 教学计划
- 电子教案

图书在版编目 (CIP) 数据

新编大学心理健康教育 / 吉家文, 陈秀珍主编. —
成都: 电子科技大学出版社, 2020.5
ISBN 978-7-5647-7892-7

I. ①新… II. ①吉… ②陈… 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 (2020) 第 096567 号

新编大学心理健康教育
XINBIAN DAXUE XINLI JIANKANG JIAOYU
吉家文 陈秀珍 主编

策划编辑 张 鹏
责任编辑 刘 凡

出版发行 电子科技大学出版社
成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051
主 页 www.uestcp.com.cn
服务电话 028-83203399
邮购电话 028-83201495

印 刷 北京荣玉印刷有限公司
成品尺寸 185mm × 260mm
印 张 18
字 数 319 千字
版 次 2020 年 5 月第 1 版
印 次 2020 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5647-7892-7
定 价 49.80 元

版权所有 侵权必究

前言

当代大学生心理素质问题已经成为高校及社会各界关注的焦点，大学生恶性犯罪事件也时有发生。一桩桩的悲剧，震撼着高校广大心理健康教育工作者的心灵，我们不禁要问：我们的大学生到底怎么了？在这些大学生身上到底发生了什么？他们的心灵为何如此脆弱？责任感提醒所有的心理健康教育工作者，加强大学生心理健康教育迫在眉睫。

习近平总书记在党的二十大报告中指出：“广大青年要坚定不移听党话、跟党走，怀抱梦想又脚踏实地，敢想敢为又善作善成，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。”大学生心理健康教育不仅关系到学生个人的成长，更关系到国家和民族的未来。大学生心理健康教育是一项系统工程，渗透在大学教育的每一个环节，其中开设心理健康教育课程、普及心理健康知识、教会大学生心理调节的方法，是大学教育的重要组成部分，这也是本书的编写目的所在。本书的作者均是从事大学生心理健康教育工作多年的教师，具有扎实的心理学理论基础和丰富的心理咨询经验。本书依据《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》（中发〔2004〕16号）、《教育部 卫生部 共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》（教社政〔2005〕1号）、《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）〉的通知》（教思政厅〔2011〕1号）、《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求〉的通知》（教思政厅〔2011〕5号）、《中共教育部党组关于印发〈高等学校学生心理健康教育指导纲要〉的通知》（教党〔2018〕41号）等文件精神，内容上从知识、技能和自我认知三个层面展开，每个课题都包含三个层次：第一，灵活导入，围绕课程主题导入案例，通过案例分析学习相关心理健康知识和心理调适技能；第二，专业分析，从维护心理健康的角度出发阐述心理问题的识别、预防和矫正的方法，从多个方面阐明大学生应该如何提高自己的心理健康水平；第三，课程实践，在前两部分的基础上，通过思考讨论、心理测试及心理练习等方式使大学生在实践中成长。本书在内容上贴近大学生的心理需要，注重将讲授与学习相联系、认知与技能相贯通、理论与实践相结合，重视内容的趣味性及可操作性。

本书的第一章、第三章由吉家文编写，第二章、第九章、第十章由陈秀珍编写，第四章、第七章、第十二章由郭芳编写，第五章由赵有桅编写，第六章由周政编写，第八章由谭兴强编写，第十一章由周书妍编写。

本书建议总学时数为 36 学时，具体安排如下。

学习进度表（参考）

章名称	学时	必修/选修
第一章 大学生心理健康导论	2	必修
第二章 大学生心理咨询与心理危机应对	4	
第三章 大学生心理困惑及异常心理	4	
第四章 大学生的自我意识与心理健康	4	
第五章 大学生人格发展与心理健康	4	
第六章 大学期间生涯规划及能力发展	4	
第七章 大学生的学习心理	2	
第八章 大学生的情绪管理	2	
第九章 大学生的人际交往	2	
第十章 大学生恋爱与性心理	4	
第十一章 大学生压力管理与挫折应对	2	
第十二章 大学生的网络心理	2	
合计	36	

本书的编写过程是编者对高校大学生心理健康教育的一个探索过程，还需要接受实践的检验，由于编者水平有限，书中难免有不妥或疏漏之处，望各位专家、学者及使用本书的师生不吝指正，以使本书再版时更臻于完善。

本书是国家级精品在线开放课程“大学生心理健康教育”的配套教材，欢迎广大师生在“智慧树”官网主页搜索“大学生心理健康教育”，点击进入陈秀珍、吉家文老师主讲的“大学生心理健康教育”课程进行学习，并提出宝贵意见。

此外，本书作者还为广大一线教师提供了服务于本书的教学资源库，有需要者可致电 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com。

编者

目录

第一章	大学生心理健康导论	1
	第一节 心理与心理健康	2
	第二节 大学生心理健康的标准	7
	第三节 影响大学生心理健康的因素	8
第二章	大学生心理咨询与心理危机应对	17
	第一节 心理咨询的基本概念和主要内容	18
	第二节 大学生心理咨询的意义、特点和目标	25
	第三节 大学生心理危机的表现	30
	第四节 大学生心理危机的预防与干预	33
第三章	大学生心理困惑及异常心理	43
	第一节 大学生常见的心理困惑及异常心理	44
	第二节 大学生常见的心理疾病及其应对	53
第四章	大学生的自我意识与心理健康	63
	第一节 自我意识概述	64
	第二节 大学生自我意识发展的规律和特点	68
	第三节 大学生自我意识常见的问题及调适	74
	第四节 大学生完善自我的途径与方法	76
第五章	大学生人格发展与心理健康	83
	第一节 人格概述	84
	第二节 大学生的人格特征	89
	第三节 大学生人格发展异常的表现与克服	91
	第四节 大学生人格完善的途径	102
第六章	大学期间生涯规划及能力发展	109
	第一节 大学生活的特点及生涯规划概述	110
	第二节 大学生能力概述及发展目标	116
	第三节 大学期间生涯规划的制定	119
	第四节 大学生的时间管理	126
第七章	大学生的学习心理	143
	第一节 大学生学习心理概述	144
	第二节 大学生学习能力的培养及潜能开发	150

第三节	大学生常见的学习心理障碍及调适	153
第四节	大学习观的培养	159
第八章	大学生的情绪管理	165
第一节	情绪概述	166
第二节	大学生情绪的特点及其影响	170
第三节	培养良好的情绪	173
第四节	不良情绪的表现及调适	175
第九章	大学生的人际交往	185
第一节	人际交往概述	186
第二节	大学生人际交往特点及影响因素	189
第三节	大学生人际交往的原则与技巧	197
第四节	大学生人际关系障碍及调适	203
第十章	大学生恋爱与性心理	213
第一节	爱情理论和恋爱对大学生成长发展的意义	214
第二节	大学生恋爱中常见的心理问题及调适	217
第三节	大学生恋爱能力的培养	223
第四节	大学生常见的性困扰及其调适	227
第五节	大学生性健康的维护	234
第十一章	大学生压力管理与挫折应对	245
第一节	压力与挫折概述	246
第二节	大学生压力和挫折的成因	249
第三节	压力和挫折对大学生的影响	252
第四节	压力管理与挫折应对	255
第十二章	大学生的网络心理	265
第一节	大学生网络心理概述	266
第二节	大学生常见的网络心理问题及其调适	271
	参考文献	282

人之幸福，全在于心之幸福。

——歌德

导言

面对大学的学习、生活压力，心理健康的人会用乐观、积极的心态去面对，反之，缺乏健康和积极心态的人则总是表现出逃避的态度或终日抑郁的情绪，甚至最终被病态的心理所吞噬。同样是家境贫寒，洪战辉能凭着坚强、自信、乐观的心态，走出不平凡的足迹，走出不一样的精彩；而马加爵则因不会合理排遣自己的不良情绪，走上犯罪的道路，毁掉了自己大好的前途，令人惋惜至极。因此，人生在世只有保持良好、积极健康的心理状态，才会活得快乐而幸福，才有可能使我们走向成功的人生之路。

学习目标

1. 认识心理活动的实质和特点。
2. 了解大学生心理发展的特点。
3. 掌握大学生心理健康的标准。
4. 理解影响大学生心理健康的主要因素。

素质目标

1. 警惕和自觉抵制拜金主义、享乐主义和极端个人主义等错误观念和看法的侵蚀。
2. 解决好世界观、人生观、价值观这个总开关问题。

基础概念

心理现象：是客观事物作用于人的感觉器官，通过大脑活动产生的，是心理活动的表现形式，分为心理过程、心理状态和心理特征三类。

心理健康：是指在身体、智能及情感上，在与他人的心理健康不相矛盾的范围內，将个人心境发展成最佳的状态。

心理冲突：是指个体在有目的的行为活动中，存在着两个或两个以上相反或相互排斥的动机时所产生的的一种矛盾心理状态。

关键词

心理 健康 亚健康 国际心理卫生大会 大学生心理健康日

第一节 心理与心理健康

名人名言

心灵是地球上最美的花朵。
——恩格斯

一、心理的实质与特点

(一) 心理是人脑的机能

心理是脑的机能，脑是心理活动的器官。没有脑的心理，或者说没有脑的思维是不存在的。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础。人的大脑是最为复杂的物质，是物质发展的最高产物。人脑受到损伤，就不能进行正常的心理活动；脑的某一部分受到损害，与之相应的某种心理活动就受到阻碍。如大脑的额叶被损坏就会引起智力的下降和性格的不健全，使一个本来温良宁静、有理智的人变得粗野急躁、不能自制。



不识庐山真面目——心理的实质

人的心理是心理发展的最高阶段，从心理现象产生和发展的过程来看，心理是神经系统特别是人脑活动的结果，因此，神经系统特别是人脑，是从事心理活动的器官。

(二) 心理是客观现实的主观反映

心理现象是客观事物作用于人的感觉器官，通过大脑活动产生的。客观现实是心理的源泉和内容。客观现实既包括自然界，也包括人类社会与人类自身。

20世纪20年代，在印度发现了两个“狼孩”，他们有着健全的大脑，但脱离了人类社会，在狼群里长大，只具备了狼的本性，而不具备人的心理。可见，脱离了人类社会，即使有了人的大脑，也不能自发产生人的心理。

心理即大脑对客观现实的反映，这种反映不是镜子式的反映，而是主观能动的反映。通过心理活动，我们不仅能认识事物的外部现象，还能认识事物的本质和事物之间的内在联系，并用这种认识来指导我们的实践活动，改造客观世界。心理是大脑活动的结果，是一种主观映像，而不是产品。它可以是事物的形象，也可以是概念或者体验，但不是物质。虽然这种映像本身是看不见、摸不着的，但心理支配人的行为活动，又通过行为活动表现出来，因此可以通过观察和分析人的行为活动间接地研究人的心理。

综上所述，心理的实质在于，它是人脑对客观现实的主观反映，既受客观现实的制约，又受人主观的影响，是自然和社会相结合的产物，其特点在于反映的主观性和能动性。

二、大学生心理发展的特点

人的心理是不断发展的，个体在从出生到成熟再到衰老的生命历程中，心理一直在不断发展变化。大学生一般为18~25岁，正处于人生的青年期（也称成年初期），已经度过了“疾风怒涛”的青春叛逆期，步入相对平稳的阶段。虽然已经脱离了孩子

的群体，但尚不能履行成人的责任和义务。

从发展心理学方面讲，大学期间是大学生认知能力、情感和人格日趋完善的阶段，人生观和价值观逐步稳定。其心理发展的特征主要有以下几个方面。

（一）智力发展存在内在矛盾

智力是多种基本能力的综合，包括观察力、记忆力、注意力、思维力、想象力、创造力等，它的核心是逻辑思维能力。人的智力水平从出生后开始迅速发展，20～35岁时达到顶峰。大学生经过十几年的学习训练，到大学阶段，各项智力因素均达到了相当高的水平。他们记忆力强、观察敏锐、思维活跃、反应敏捷，表现出强烈的求知探索、开拓创新的倾向。尤为可贵的是，随着知识的拓展、经验的积累和思维能力的提高，大学生不再满足于停留在事物的表层或定论上。一方面他们喜欢探究事物的内在本质，另一方面由于知识、经验的局限和认识方式的不足，大学生在分析问题时容易钻牛角尖，过于主观片面，得出与事实相去甚远的结论。这是大学生心理与社会性发展尚不成熟的表现之一。

名人名言

人们经常会信口说什么尚未找到自我，但是事实上，自我并不是被找出来的，它是被创造出来的。

——萨斯

（二）自我意识开始成熟，自我控制能力增强

大学时期个体的自我意识逐步成熟，主要表现在以下几方面。

第一，独立意识增强。大学生生理发育已基本成熟，社会化程度有了很大提高，心理上产生了强烈的成人感和独立感，希望能够摆脱对成人的依赖，向周围人展现自己的主张和能力，不喜欢被旁人过多干预。

第二，自我认识和评价更加全面和准确。进入大学后，随着独立生活的开始，大学生有了更多自由活动的机会和更大的交际空间，参照系和社会比较对象都发生了很大变化，于是他们积极开展更深入和丰富的自我探索与发现，让自己在大学这样一个特殊环境里客观地认识自己、评价自己。

第三，自我体验丰富，自我控制水平提高。一方面，由于自我意识的发展，大学生自尊心和自信心增强，他们对他人的言行和态度极为敏感，涉及“我”和与“我”相关的很多事情，都会在他们的内心引起轩然大波，使他们产生强烈的情绪体验——积极的情绪体验使他们蓬勃向上，消极的情绪体验使他们低沉、抑郁。另一方面，大学生自我调控的自觉性、主动性、社会性和持久性也在不断增强，能有意识地对自己的心理活动和行为实施控制，自觉性、果断性、自制性、坚韧性等意志品质得到进一步的发展。

（三）人格趋向成熟和完善，职业自我意识逐步确立

人格是具有一定倾向性的心理品质与心理特征的总和。大学阶段是个体人格发展

和完善的重要时期，大学生的认识水平不断深化，对现实的态度渐趋稳定，情感由丰富、激荡走向成熟、稳定，自我意识由分化、矛盾走向统一，意志品质逐步形成。人格的成熟与完善，为大学生步入社会做好了必要的心理准备。

职业自我意识是个体自我意识的组成部分，在个人的职业选择和职业发展中起着重要作用。大学生的专业学习是对未来职业的知识准备，大学生通过专业课的学习、实习、与老师的讨论，慢慢认识了自己的职业兴趣，了解了自身的长处，逐步确立起职业自我意识，为今后职业生涯的发展打下了一定的基础。

（四）需要复杂，情感丰富而不稳定

需要是情绪与情感产生的基础。大学生的心理需要复杂多样，既有衣食住行等基本的生活需要，又有迫切的交往需要和成就需要，还有自我实现和求真、求善、求美的高层次需要。复杂强烈的需要导致大学生的情绪与情感体验丰富而深刻，使得他们不论在日常生活、学习、交往中，还是在从事社会活动时，无不带有浓厚的感情色彩。

大学生大多疾恶如仇、善恶分明、正义感强，自我情感体验丰富，注重独立、自尊和自信，大多有强烈的民族自尊心和自豪感，有“天下兴亡，匹夫有责”的社会责任感。但是，大学生的生理、心理和社会性之间的不平衡，使得他们的情绪和情感包含了不稳定因素，突出表现在情绪与情感的波动性特点上，即常在两极之间动荡、起伏，时而平静、时而活泼，时而积极、时而消极，时而肯定、时而否定，时而内隐、时而外显。虽然大学生精力充沛、血气方刚，具有勇往直前的气魄，但是也容易盲目蛮干，尤其是在受到挑衅和感到敌意时，容易情绪失控，呈现出冲动性特点。

（五）人生观和价值观逐渐成熟

人生观是人们对于人生目的和意义的根本看法和态度。价值观是个体以自己的需要为基础对事物的重要性进行评价时所持的内部态度。人们对于人生的认识和看法，归根到底凝聚在其价值观上。

人生观有很多种，比如享乐主义、现实主义、悲观主义……价值观也有多种，像经济的、审美的、政治的、宗教的……人生观和价值观受文化的影响较大，特别是在社会环境日益复杂、价值多元化的今天。但个体的人生观和价值观一般都有大致的发展脉络，即在青春期萌芽，到青年前期得以迅速发展，在大学阶段到达形成的高峰并逐渐成熟。

大学阶段不再有高考的压力，大学生有较多的时间自由阅读书籍，能更深入地思考人生问题，为人生观的最终确立奠定了基调。但由于大学生通常还没有真正涉足社会，因此这并不意味着个体的人生观和价值观不再改变。只有等参加工作以后，通过理论与实践的不断磨合，才能最终确立自己的人生观和价值观。

（六）爱情需要与性意识进一步发展

随着大学生生理、性心理的发展，爱情需要与性意识也快速发展起来。他们对异

性充满好奇，关注异性（寝室里“卧谈会”的主题常常是异性、友谊、爱情、性）；他们追求纯洁美好的爱情，加上大学环境较为宽松，很多学生已开始考虑恋爱问题，并试图建立相对稳定的恋爱关系。不少大学生都能合理选择恋爱时机，处理好学业与爱情的关系，并采取文明健康的恋爱方式，使之成为人格完善的契机和美好人生的华章。但也有部分大学生在尚不了解爱情真谛时就匆忙涉足爱河，陷入感情漩涡，影响学业，或者不能慎重处理两性关系，酿成悔恨的苦酒。

总而言之，大学生处于刚刚跨入成人行列但并未真正成熟的特殊阶段，其心理虽然一般不再有过大的起伏变化，但在逐步走向成熟的过程中难免经历磨砺和考验，因此学会积极适应社会变化、正确面对挫折是十分重要的。

三、健康与心理健康

常言道：“健康是无价之宝。”那什么是健康呢？没有疾病就是健康吗？健康是身体上、心理上和社会适应与道德上的完好状态，而不仅仅是没有疾病。健康的概念已经从生物医学模式向心理模式再到社会医学模式转变。人们只有转变观念，树立正确的健康观，才能建立健康的生活方式，以维护和促进健康。

（一）健康的含义

世界卫生组织在1989年将健康定义为：“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等四个方面都健全，才算是完全健康的人。”由此可知，健康不仅仅是指躯体健康，还包括心理、社会适应、道德品质，是这四者相互依存、相互促进、有机结合的统一体。人体只有在这几个方面同时健全，才算得上真正的健康。

世界卫生组织对健康的定义细则如下：

- （1）有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张；
 - （2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；
 - （3）善于休息，睡眠良好；
 - （4）应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
 - （5）能够抵抗一般性感冒和传染病；
 - （6）体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂位置协调；
 - （7）眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎；
 - （8）牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象；
 - （9）头发有光泽，无头屑；
 - （10）肌肉、皮肤有弹性。
- 从这十条健康标志可以看出，健康包括身体健

名人名言

健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。

——马勒

名人名言

在一切快乐中，人的健康胜过任何其他快乐，我们可以说一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王快乐得多。

——叔本华

康和心理健康两个方面，二者相辅相成，缺一不可。严格地说，没有一种病是纯粹身体方面的，也没有一种病是纯粹心理方面的。因此，我们在考虑自身的健康和疾病时，要注意身心两个方面的反应。

人的健康状况不仅包括健康状态和疾病状态，还包括亚健康状态。亚健康状态是指没有某种器质性疾病，但时常表现出食欲缺乏、腰酸背痛、神经衰弱、疲乏无力等症状。亚健康状态，虽不致危及人的生命，但严重影响着人们的生活质量，如果长期处于亚健康状态，必然导致疾病的产生。大学生在学习、生活和工作中，由于来自各方面的压力，常常感到身心疲惫，出现一些不适症状，但许多大学生都认为自己年轻、身体好，并不在意这些不适症状，其实这是很危险的。长期处于不适状态，势必导致生理疾病的产生，所以身体的亚健康状态必须引起大学生的足够重视。

（二）心理健康的含义

一个人的心理怎样才算健康，心理健康的标志是什么，这是一个非常复杂的问题。我们可以从广义和狭义两种角度来理解心理健康。从广义上讲，心理健康是指个体具有一种持续、高效而满意的心理状态，在这种状态下，生命具有活力，潜能得到开发，价值得以实现。从狭义上讲，心理健康是指个体具有稳定的情绪、适当的行为，具有协调关系和适应环境的能力。



健康小知识

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，应注意以下几点。

1. 一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为并非完全是一回事。判断一个人的心理健康状况，不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态，一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为，并非意味着这个人就是心理不健康（或心理变态），只能视具体情况而定。

2. 人的心理健康水平可以分为不同的等级，是一个从健康到不健康的连续状态，从健康状态到不健康的状态之间有一个较长的过渡阶段。一般来说，心理正常与异常并无确定的界线，只是程度的差异而已。

3. 心理健康状态并非固定不变，而是一个动态的变化过程。个体既可能从不健康转变到健康，也可能从健康转变为不健康。随着人的成长、经验的积累、环境的改变，心理健康状况也会有所变化。因此，心理健康与否只能反映一个人某一段时间内的固定状态，并不是他一生的状态。

4. 心理健康的标准无论是哪种表述，都是一种理想的尺度。它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准，而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。

5. 个体心理健康的基本标准是能够有效地进行工作、学习和生活。如果正常的工作、学习和生活难以维持和保证，就应该引起注意，及时调整自己。

（根据网络资料改编）

一个人光有发达的四肢、健壮的肌体，并不是一个完全健康的人。一个发育良好的个体，还必须同时具有正常而良好的心理，这才是其获得幸福、取得成功的前提。我们每个人都可能遭受生活失意、发展失位、学业失利等方面的打击，我们每个人都会经受幸福时的欢畅、顺利时的激动、委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨，这就是人生。人生就是一碗汤，酸、甜、苦、辣的各种味道，你都可能品尝到。

第二节 大学生心理健康的标准

要使大学生适应现代社会发展，应先培养其良好的心理素质，心理健康是大学生成功发展的需要。那大学生心理健康的标准是什么？大学生的普遍年龄一般在18~25岁之间，从心理学的观点来看，正处于青年中期，其心理具有青年中期的许多特点，但作为一个特殊群体，大学生又不能完全等同于社会上的青年。心理是否健康一般采用量表测量，其标准不是固定不变的，而是随着时代变迁、文化背景的变化而变化的。根据我国大学生的实际情况，评判大学生的心理健康水平主要通过以下九个标准来衡量。



夜悬明镜青天
上——大学生心理
健康标准

一、智力正常

智力是大学生学习、生活及工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化的心理保证，因此衡量智力时，关键要考查大学生能否正常地、充分地发挥效能，即是否有强烈的求知欲，能够乐于学习，积极参与学习活动。

二、能保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望

著名科学家爱因斯坦说过：“兴趣是最好的老师。”学生对学习有了浓厚的兴趣，自然会产生探求知识的强烈欲望、忘我的学习精神，能够提高学习的效果。

三、能协调和控制情绪，具有良好的情绪状态

能协调和控制情绪的标志是情绪稳定和心情愉快。包括愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应。

四、具有顽强的意志

意志是人在完成一种有目的的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定，并运用切实有效的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前能采取合理的反应方式，在行动中能

控制情绪，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

五、具有完整和谐的健康人格

人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的，既具有完整统一的人格结构，同时还具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

六、能正确认识自我和接纳自我

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生要能够做到自我观察、自我认定、自我判断和自我评价；做到自知，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不因自己在某些方面高于别人而自傲，也不因某些方面低于别人而自惭；做到自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

七、能保持和谐的人际关系

良好而深厚的人际关系是事业成功与生活幸福的前提。其表现为乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人。

八、有良好的适应能力

个体与客观现实环境保持良好秩序，能够通过客观观察取得正确认识，以有效的办法应对环境中的各种困难，不退缩；还能够根据环境的特点和自我意识的情况进行协调，或努力改造环境使其适应个体需要，或改造自我使自己适应环境。

九、心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，应具有与年龄和角色相应的心理行为特征。

第三节 影响大学生心理健康的因素

每年的5月25日是全国“大学生心理健康日”。有媒体报道，精神疾病在不少高校中已成为大学生辍学的主要原因，因精神疾病休学、退学的人数分别占总因病休学、退学人数的37.9%和64.4%。尽管如此，却只有极少数学生接受了心理咨询方面的专业性帮助，而绝大部分大学生并没有真正认识到这一问题，这在一定程度上说明了心理健康教育的紧迫性、必要性和艰巨性。人的心理健康是一个极为复杂的动态过程，影响心理健康的因素是各种各样的，既受个体自身的心理素质影响，又受外界的环境因素影响。就当前大学生的现状而言，影响其心理健康的因素是复杂的和多方面的，主要体现在以下几个方面。

一、个体原因

（一）自身缺陷因素

有少数大学生因为遗传等因素的影响，在长相、身材、高矮、胖瘦等方面存在一些先天的生理缺陷；或是因为身体素质不好，患有疾病，在学习和训练的过程中往往感到力不从心；或是因为自身的个性缺陷，如性格内向、心胸狭窄、孤僻封闭、急躁冲动、固执多疑等。这些因素很容易使大学生产生自卑心理，久而久之，造成严重的心理负担，形成恶性循环，其心理承受力就会越来越差。

（二）心理冲突因素

心理冲突是指个体在有目的的行为活动中，存在着两个或两个以上相反或相互排斥的动机时所产生的的一种矛盾的心理状态。心理冲突常常会造成动机部分地或全部地不能被满足，同时也阻碍了动机所指向的目标的实现。动机与挫折相关，也是造成挫折和心理应激的一个重要原因。大学生的心理冲突既有群体的，如独生子女与贫困学生特有的心理冲突，也有个体发展中面临的升学与就业、学业与情感等方面的心理冲突。大学时代是“心理断乳”的关键期。心理断乳意味着个人离开父母家庭的监护，彻底切断个人与父母家庭在心理上联系的“脐带”，摆脱家庭的依赖，成为独立的个体，完成自我心理世界的建构。当多重发展任务同时落到大学生身上时，必然会产生各种各样的心理冲突。

（三）应对方式因素

应对方式是指大学生在面对挫折和压力时所采用的认知和行为方式。它是心理应激过程中一种重要的中介调节因素。大学生的应对方式影响着应激反应的性质与强度，并调节应激与应激结果之间的关系。从应对效果的角度来看，可以分成积极的应对方式、消极的应对方式和中间型的应对方式。实证研究表明，大学生的心理问题往往与其消极的、不成熟的应对关系显著相关。

（四）自我认知因素

大学生的自我意识、自我控制能力和自我评价能力，虽然随着年龄的增长发生了飞跃，但是，由于思维过程存在着表面化和片面化的问题，自我认知还不全面，自我控制能力不强，自我评价易受情感波动的影响，对事物的观察和思考容易理想化，因此客观上他们的心理并不成熟，自我认知也会出现两极振荡，当取得一点成绩时容易自负，而遇到挫折时容易自卑。因此，不断地调整自我认知对每位大学生都非常重要。在客观现实面前，有的大学生能及时调整对自身的认识，重新确立目标，符合客观现实的要求；而有些大学生则企图逃避与现实的矛盾冲突，出现消沉、颓废、苦闷、抑郁等心态，或沉迷于玩乐、放纵，发泄对现实的不满，以此来麻痹自己的心灵，甚至



莫愁前路无知
己——大学生心理
自我调节

出现自杀倾向等严重心理问题。实证研究表明：大学生焦虑、自卑、抑郁、人际关系敏感等心理问题的根源往往与他们不当的、消极的自我认知显著相关。

（五）人际关系因素

大学的人际关系与中学阶段相比，更加广泛、深刻，呈多元化趋势。大学生来自不同地域、不同民族，有不同教育背景、不同经济状况，带着各自的生活习惯与学业期待来到大学，新型人际关系的适应是他们面临的重要问题，其中既有对师生关系的理解，也有与同学和室友的磨合，还有异性交往的适应等。大学生的人际关系与自我认知和认知他人相关。一方面，他们对良好的人际交往抱有极大的期望，希望能建立和谐、友好、真诚的人际关系；另一方面，这种期望又往往过于理想化，即对别人要求或期望太高，从而造成自身对人际关系状况的不满，这种不满又会反过来给他们的人际关系带来消极的影响。因此，渴望交往的心理需求与心理闭锁之间的矛盾集于一身。

名人名言

人类心理的适应，最主要的就是人际关系的适应，人类心理的病态，主要是由于人与人之间关系的失调而来。

——丁瓚

（六）个人情感因素

大学生正值青年中期，性生理已基本成熟，对性的问题比较敏感。他们渴望与异性交朋友，渴望得到异性的友谊甚至爱情。但由于经验不足，阅历浅薄，缺乏理性，致使他们的性爱意识往往有盲目性和欠严肃性，而生理的早熟和心理成熟的滞后之间的矛盾往往导致需要爱与理解爱之间的偏差。一方面，大学生生理成熟，萌发性意识，产生需要爱情的欲望，但道德、纪律和法律又限制着这种欲望，当热恋双方情感难以自控，发生冲动越界行为，往往导致事后出现悔恨、焦虑、恐惧等情绪；当爱情与毕业就业形成两难选择时，男女双方可能会出现感情与荣誉之间强烈的心理失调，严重时会出现情绪极度低落。另一方面，由于一部分大学生的世界观、人生观相对不稳，没有树立正确的恋爱观，因此出现了诸如三角恋、单相思、失恋、胁迫恋爱及性心理异常等现象。这些来自情感的压力，如果不能得到及时而有效的缓解和调适，就可能引起心理失衡，严重的会导致精神疾病。

二、学校教育原因

（一）心理教育实践环节薄弱

长期以来，受中学阶段学业负担较重的影响，部分大学生心理素质不能达到应有的水平，无法形成良好的自我组织调控机制，对来自社会的各种风险意识比较薄弱，如在大学校园屡屡发生的电信诈骗，多发生在低年级的同学身上。虽然各高校以多渠道再三强调如：“凡是刷单的都是诈骗”，却依然有学生（特别是大一新生）禁不住“蝇头小利”的诱惑，最终被骗走几千元甚至上万元。此外，有的同学贪图一时“痛快”，对家长和老师的忠告置若罔闻，我行我素，进行校园贷，最终走上不归路，乃至丧失

自己的生命。这都在很大程度上暴露了学校教育存在的问题，学生缺乏明辨真假和善恶的能力，容易受到社会上拜金主义、享乐主义等错误观念和看法的影响。

各级各类学校应该广泛开展相关心理教育实践，使学生能够警惕和抵制拜金主义、享乐主义等错误观念和看法的侵蚀，筑牢每位同学心理健康的防线。

（二）生活环境变化引起心理不适应

生活环境的变化是促使个人心理发生变化的重要原因。进入大学后，生活起居由父母包办的状态被住集体宿舍、上食堂排队吃饭、自己洗衣服、自己买日用品的生活方式所取代，这就要求大学生们既要做到生活自理，又要有奉献精神。但由于当代大学生绝大多数都是独生子女，不少人第一次离开父母和家庭，缺乏生活自理能力，容易形成个人本位，以自我为中心，过不惯集体生活，进而和舍友之间产生矛盾。如马加爵、林森浩等人为了满足个人私欲而不惜损害社会 and 他人利益，造成极恶劣的社会影响。

我们虽然不能选择自己出身，也无法改变自己的性格，但我们能够清楚地察觉到自己心里有无异样，从而合理地去释放，积极乐观地消化和面对内心的异样，及时寻求帮助以纠正极端个人主义的错误观念，逐步减轻因环境变化引起的心理不适，才能不断增强个人的心理素质。

（三）学习环境变化造成的压力

首先，在大学里，竞争的内容不仅局限于学习成绩，还包含眼界学识、文体特长、社交能力、组织才干等。如果大学生缺乏足够的思想准备，不能恰当接受和看待学业成绩，会造成自信心下降、自卑感上升，甚至还会出现强烈的嫉妒心理和攻击行为。

其次，大学的学习目的、学习方式、学习内容都有别于应试教育，部分学生习惯于老师详细讲解和具体辅导的教学方式，自学能力较差，依赖性强。而在大学，同学们获取知识的途径，除了在课堂上学习老师讲授的知识外，自学成了更重要的学习方法，这就需要大学生不仅要有较强的自学能力，学习要有自觉性、自主性和自制力，而且还要学会研究性学习，善于发现和提出问题，加之大学的考试方法比较灵活，这些变化往往使那些习惯于记忆、被动学习、缺乏灵活运用知识能力的大学生产生较强的挫折感和自卑感。

最后，随着社会对大学生要求的提高、用人标准的转变，很多在校大学生既要学习专业知识和专业技能，同时还要学习一些如外语、计算机等选修知识，考取各类技能证书，以适应职业和岗位的需要。如果大学生学习方法不当，学习动机不强，学习目的不明确，自我约束能力弱，则容易出现焦虑、紧张等情绪反应，同时还会严重影响自信心，发生苦恼与自我否定等心理问题。

（四）不健康的校园文化的影响

转型期的不良文化辐射到校园，滋生了种种不健康现象，校园里一度出现了追星狂热、追逐时髦热，少数大学生或沉醉于牌桌酒楼，或流连于花前月下。这些消极的

校园现象严重影响了大学生的健康成长，使一些大学生变得颓废而无朝气。

三、家庭环境因素

（一）家庭气氛

一个人对客观现实的认识往往受家庭环境、家长的言行举止影响。现代心理学研究表明，家庭环境会对人一生的发展产生重大的影响，特别是早年形成的人格结构会在以后的心理发展中打下深深的烙印。家庭环境包括家庭人际关系、父母教育方式、父母人格特征等。大学生在步入社会之前，很大程度上受家庭环境和父母言谈举止的影响，不同的家庭教育与影响必然产生不同的结果。这种长期的影响会对大学生的心理健康产生积累效应。父母关系不良、经常吵架甚至相互敌视，家庭气氛紧张，尤其是父母离异，往往会使子女形成冷漠、孤僻、自卑、多疑等不良性格，这些不良性格会使大学生在人际交往中表现出自私、敌视心理和道德方面的缺点。与父母关系较差或很少与父母联系的大学生更容易产生忧虑。

（二）家庭期望

当今社会，家长的望子成龙心态普遍存在。为了子女的升学，诸如考大学、考研究生或出国留学等，许多家长都是煞费苦心，不惜一切代价。这种来自父母的强烈期望，一方面可以成为大学生们勤奋学习的动力，但另一方面也可能适得其反，成为大学生难以承受的心理负担。

（三）经济压力

大学生的家庭经济状况也会影响大学生的心理健康。就高校的贫困生而言，尽管谁也不愿插上“贫困生”的标签，但他们无法逃避的现实却是：在生活条件方面，从吃穿乃至言行举止都与家境宽裕的学生有很大的反差，他们除了参与学业竞争外，还得承受因高额的学费和生活开支而带来的经济方面的压力，不少贫困学生在学习之余不得不靠勤工俭学来维持学习和生活，因此，他们所承受的心理负担明显超过了其他同学，极易产生心理上的不平衡。

四、社会原因

（一）社会文化因素

当代大学生处在东西方文化交流冲突、多种价值观进行的时代，随着改革开放的深化，西方文化大量涌入，东西方文化之间产生了强烈的碰撞与冲突：东方重义，西方重利；东方崇礼，西方尚法；东方重和谐，西方重竞争；东方重视群体利益，西方重视个人利益等。面对不同于以往的文化背景和多种价值选择，大学生常常感到茫然、疑虑、混乱，对个人利益与个人主义、个性发展与个性放纵、自我意识与自我中心、享受与享乐等都产生了认识上的模糊。求新求异的心理使青年盲目追求西方文化，其中一部分与中国现实社会在许多方面格格不入，使大学生陷入紧张、压抑、混乱、空

虚的状态，长时间的心理失调必然给心理健康带来不良影响。

（二）市场经济因素

市场经济引入竞争机制，为人们充分发挥能力、展开平等竞争提供了可能，这种竞争随着改革开放的深入，愈发激烈。社会的现实冲击着大学生平静的内心，引起了内心的较大波动，并促进了他们自我的觉醒，使他们开始注重现实、讲求实效，展开平等竞争。这种竞争对于一些意志薄弱的学生无疑是一种挑战，当遇到种种挫折的时候，他们就可能产生消极的心理。同时，市场观念也给大学生的心理发展带来了负面影响，不少学生舍弃自身的价值和理想去单纯追逐经济目标，这种价值取向必然导致个人至上、金钱至上、享乐至上的不良作风，这种功利化和实用化的价值取向使部分意志薄弱、道德水准不高的学生出现政治信仰危机和道德滑坡的情况，丧失了艰苦奋斗、勤俭节约的优秀品质，有可能因此引发各种心理问题。

（三）信息矛盾引起的认知问题

大学生正值身体快速发育，知识快速增长，世界观、人生观、价值观逐步形成的阶段，可塑性强。随着网络信息时代的到来，广播、电视、报纸杂志、信息高速公路的发展日新月异，各方面信息纷繁复杂、真假难辨，而大学生由于求知欲强但辨别能力弱、崇尚科学但缺乏辩证思维能力，对信息的加工处理能力不强，使理论与现实产生激烈的矛盾冲突，当这些矛盾冲突得不到及时解决时，就会产生心理障碍与心理问题。

（四）高校扩招，收费提高

随着高等教育招生收费并轨体制的实行及高校后勤社会化的改革，更多青年学生有了接受高等教育的机会。但问题的另一方面是学费大幅度提高，经济困难学生的比例增加。据中国扶贫基金会对4省区20所高校的调查，目前我国高校在校生中经济困难生的比例约为20%，特困生比例约为8%，农、林、师范类学校经济困难学生比例超过30%，特困生比例超过15%。经济困难的大学生不仅要面对所有大学生必须面对的学习和生活问题，还要克服更多的物质和精神上的困难。以往凭借优异的学习成绩而支撑起来的自尊，在评价机制更加多元化的大学校园里遭到了挑战。经济上的拮据导致了经济困难的大学生产生了生活上的窘迫感、交往中的自卑感、对家人的愧疚感及对现实的无奈感。很多研究表明，经济困难大学生的心理健康水平显著低于其他学生，经济压力是影响大学生心理健康的一个重要因素。

（五）社会竞争，就业困难

随着我国社会的变迁，各项改革的深入发展，竞争在人才培养和就业制度上的引进等，高校大学生面临着各种竞争的压力。例如在经济转轨、社会转型的20世纪90年代，大学毕业生由国家统一分配转向人才市场双向选择，这种毕业分配制度的重大变化，使当时大学生“学而优则仕”的就业观念受到强烈冲击。近年来，受疫情和高校扩招等因素的影响，大学毕业生的就业压力增大，就业市场存在结构性矛盾，加之

某些单位存在的用人上的不正之风等，均使大学生感到前途渺茫，原有的书生意气、美好的理想在利益法则面前黯然失色，良好的竞争法则遭到轻视，这种失落感极易导致大学生产生心理问题。

本章要点

1. 世界卫生组织在 1989 年将健康定义为：“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等四个方面都健全，才算是完全健康的人。”
2. 根据我国大学生的实际情况，评判大学生的心理健康水平主要通过九个标准来衡量考虑。
3. 影响其心理健康的因素是复杂的和多方面的，既有遗传和生理因素，又有心理、社会和环境因素。

素养园地

“525”本是全国大学生心理健康节。这一活动最早是由共青团北京市委、市学联、北京师范大学联合发起。“525”取其谐音“我爱我”，旨在让大学生关注自己学业、关注自己身体健康的同时，关注自己的心理健康，迎接未来的挑战。随后，这项活动在全国多个省市开展起来。2004 年，团中央和教育部已批准将每年的 5 月 25 日定为“全国大中学生心理健康日”，从而使其成为全国性的学生节日。

把这样一个意义重大的日子定在 5 月 25 日，是用心挑选的。首先，5 月 4 日是五四青年节，长久以来，5 月本身就被人们赋予了和年轻人一样的活力和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是 5 月。其次，鉴于大、中学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏对自己心理问题的认识，所以，“心理健康日”活动就是要提倡大、中学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

为了能更多地感受生活中的美好与幸福，关注自身心理健康，增强心理健康意识，提高心理调适能力就显得尤为重要。我们要多多了解心理健康知识，认识生命的美好和价值，树立乐观向上的生活态度，懂得爱自己、爱他人、珍爱生命、善待生活。

（《你知道吗？“525”的由来》，东北师范大学附属中学朝阳学校微信公众号，2022-05-25）

课程实践

一、自我测试

大学生心理健康测试题

对以下 40 道题，如果感到“常常是”，划√号；“偶尔”是，划△号；“完全没有”，划×号。

1. 平时不知为什么总觉得心慌意乱，坐立不安。

2. 上床后,怎么也睡不着,即使睡着也容易惊醒。
3. 经常做噩梦,惊恐不安,早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。
4. 经常早醒 1~2 小时,醒后很难再入睡。
5. 学习的压力常使自己感到非常烦躁,讨厌学习。
6. 读书看报甚至在课堂上也不能专心致志,往往自己也搞不清在想什么。
7. 遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。
8. 感到很多事情不称心,无端发火。
9. 哪怕是一件小事情,也总是很放不开,整日思索。
10. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣,郁郁寡欢。
11. 老师讲概念,常常听不懂,有时懂得快忘得也快。
12. 遇到问题常常举棋不定,迟疑再三。
13. 经常与人争吵架发火,过后又后悔不已。
14. 经常追悔自己做过的,有负疚感。
15. 一遇到考试,即使有准备也紧张焦虑。
16. 一遇到挫折,便心灰意冷,丧失信心。
17. 非常害怕失败,行动前总是提心吊胆,畏首畏尾。
18. 感情脆弱,稍不顺心就暗自流泪。
19. 自己瞧不起自己,总觉得别人在嘲笑自己。
20. 喜欢跟自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。
21. 感到没有人理解自己,烦闷时别人很难使自己高兴。
22. 发现别人在窃窃私语,便怀疑是在背后议论自己。
23. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑,甚至嫉妒。
24. 缺乏安全感,总觉得别人要加害自己。
25. 参加春游等集体活动时,总有孤独感。
26. 害怕见陌生人,人多时说话就脸红。
27. 在黑夜行走或独自在家有恐惧感。
28. 一旦离开父母,心里就不踏实。
29. 经常怀疑自己接触的东西不干净,反复洗手或换衣服,对清洁极端注意。
30. 担心是否锁门和可能着火,反复检查,经常躺在床上又起来确认,或刚一出门又返回检查。
31. 站在经常有人自杀的场所,如悬崖边、大厦顶、阳台上时,有摇摇晃晃要跳下去的感觉。
32. 对他人的疾病非常敏感,经常打听,生怕自己也身患其病。
33. 对特定的事物、交通工具(电车、公共汽车等)、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐怖倾向。
34. 经常怀疑自己发育不良。

35. 一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。
36. 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。
37. 怀疑自己患了癌症等严重不治之症，反复看医书或去医院检查。
38. 经常无端头痛，并依赖止痛或镇静药。
39. 经常有离家出走或脱离集体的想法。
40. 感到内心痛苦无法解脱，只能自伤或自杀。

计分方法：

“√”得2分，“△”得1分，“×”得0分。

评价参考：

0~8分代表心理非常健康，请你放心。

9~16分代表大致还属于健康的范围，但应有所注意，也可以找老师或同学聊聊。

17~30分代表你在心理方面有了一些障碍，应采取适当的方法进行调适，或找心理辅导老师帮助你。

31~40分代表黄牌警告，你有可能患了某些心理疾病，应找专门的心理医生进行检查治疗。

41分以上代表有较严重的心理障碍，应及时找专门的心理医生治疗。

二、活动体验

请完成下面的陈述句。

1. 我所具有的良好心理素质有（不少于五组）：_____
2. 别人所具有的良好心理素质有（不少于五组）：_____
3. 我不具有的良好心理素质有（不少于五组）：_____
4. 如何培养自己的良好心理素质（不少于五组）：_____
5. 当你完成上面的练习时，你有什么感想？

三、问题思考

1. 大学生心理发展的特点是什么？
2. 大学生心理健康的标准是什么？
3. 你的心理健康吗？学习了本章内容，你希望在哪些方面有所改进？
4. 影响大学生心理健康的因素有哪些？就你自身的成长而言有什么感触？