

巍巍交大 百年书香
www.jiaodapress.com.cn
bookinfo@sjtu.edu.cn



责任编辑 王 清 孟海江
封面设计 唐韵设计

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

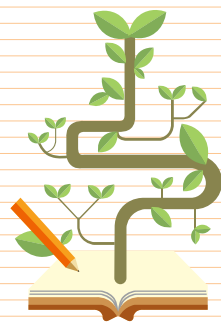
大学生心理健康教育

主编◎梁芹生 白福宝 王欣星



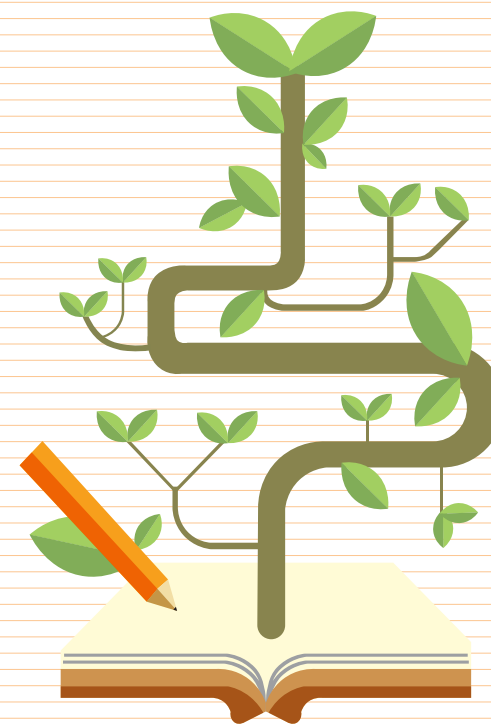
上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

大学生 心理健康教育



大学生 心理健康教育

主编◎梁芹生 白福宝 王欣星



本书提供教学资源包

网址: <https://www.sjhtbook.com>



扫描二维码
关注上海交通大学出版社
官方微信

ISBN 978-7-313-31765-0



9 787313 317650 >
定价: 49.80元

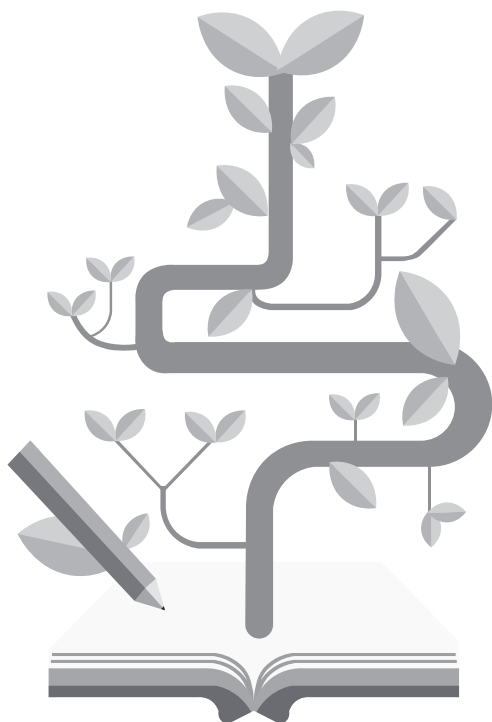


上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

大学生 心理健康教育

主编◎梁芹生 白福宝 王欣星



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本教材共分为 11 个章节，介绍了大学生心理健康、心理咨询、环境适应、自我意识、人格发展、学习心理、情绪管理、人际交往、恋爱与性心理、挫折心理、生命教育 11 个主题，切合学生的实际需要，使学生了解影响心理健康的各个方面，掌握应对心理问题的方法，提高心理素质，开发自身潜能，塑造健全人格。本教材可作为心理健康教育课程的配套教材，也可供希望提升心理健康水平的大学生自学使用。

图书在版编目（CIP）数据

大学生心理健康教育 / 梁芹生，白福宝，王欣星主
编. -- 上海：上海交通大学出版社，2024. 11 -- ISBN
978-7-313-31765-0

I. G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024LR7785 号

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编：梁芹生 白福宝 王欣星

地 址：上海市番禺路 951 号

出版发行：上海交通大学出版社

电 话：021-6407 1208

邮政编码：200030

印 制：北京荣玉印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：15

字 数：348 千字

版 次：2024 年 11 月第 1 版

印 次：2024 年 11 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-313-31765-0

定 价：49.80 元

版权所有 侵权必究

告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话：010-6020 6144



前言

作为有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，当代大学生不仅要具备良好的科学文化素养，还要具备积极健康的心理素质。党的二十大报告指出，要“重视心理健康和精神卫生”。近年来，大学生心理健康教育问题越来越引起党和政府、社会各界的高度重视。《大学生心理健康教育》是以促进大学生身心健康、全面发展为目的而编写的一本专业教材。本教材立足于理论性、操作性、参与性和可读性相结合的原则，全面总结了大学生群体的心理活动规律，深入分析了大学生常见的心理困扰，提出了解决各种心理问题的方法和措施。

本教材旨在为大学生处理好常见的心理问题提供指导，促使其正确面对成长过程中遇到的问题，积极调整心态，学会自助，保持心理健康，为走好未来的人生道路打下坚实的心理基础。教材遵循理论联系实际的编写原则，深入浅出，语言简洁明了，呈现方式灵活，案例分析透彻，使学生在学中感悟，在体验中成长。

本教材共分为 11 个章节，介绍了大学生心理健康、心理咨询、环境适应、自我意识、人格发展、学习心理、情绪管理、人际交往、恋爱与性心理、挫折心理、生命教育 11 个主题，涵盖了教育部所规定的普通高校大学生心理健康教育课程的教学内容，使学生了解影响心理健康的各个方面，掌握应对心理问题的调适方法，提高心理素质，开发自身潜能，塑造健全人格。本教材编写既注重知识的培养，又关注学生实际应用能力的提高，力求让学生学有所获。

本教材既可以作为普通高校开设心理健康教育课程的通识课教材，又可以作为大学生提升心理健康水平的自助读物。教材在编写过程中参考了一些国内外文献资料，或未能一一列出，在此一并表示衷心的感谢！由于编写时间比较仓促，教材中可能存在疏漏之处，恳请广大读者不吝赐教。

此外，本教材编者还为广大一线教师提供了服务于本教材的教学资源库，有需要者可发邮件至 2393867076@qq.com 获取。

编 者

2024 年 3 月



目录

第一章

正心以为本，修身以为基

—— 大学生心理健康

1

第一节 打开心灵之门 —— 认识心理与健康

2

第二节 破解心灵密码 —— 了解大学生心理健康

7

第二章

扫除尘埃，呵护心灵

—— 大学生心理咨询

20

第一节 抓住缰绳 —— 心理咨询概述

21

第二节 走出心灵泥沼 —— 远离心理障碍

25

第三章

初来乍到，请多关照

—— 大学生环境适应

40

第一节 初入校园 —— 直面大学新生活

41

第二节 掌握秘籍 —— 适应大学新生活

47

第四章

知人者智，自知者明

—— 大学生自我意识

62

第一节 我是谁 —— 自我意识概述

63

第二节	成长的烦恼——大学生自我意识发展中的问题	71
第三节	修心识己——大学生健康自我意识的塑造	79

第五章

上善若水，厚德载物

——大学生人格发展 90

第一节	面具符号的奥妙——人格概述	91
第二节	人格的主要构成——气质与性格	97
第三节	大学生的面具之后——人格重塑	103

第六章

业精于勤，行成于思

——大学生学习心理 114

第一节	博古通今——学习概述	116
第二节	快乐学习——大学生学习与心理健康	122
第三节	化压力为动力——应对考试焦虑	135

第七章

致虚极，守静笃

——大学生情绪管理 142

第一节	情绪解密——情绪概述	143
第二节	做情绪的主人——情绪管理	147

第八章

己所不欲，勿施于人

——大学生人际交往 159

第一节	人际交往直通车——解读人际交往	160
-----	-----------------	-----





第二节 掌握人际交往的密钥 —— 人际交往的心理机制	163
第三节 不做离群之马 —— 大学生人际交往中常见心理问题与调适	167

第九章

默然相爱，寂静欢喜 ——大学生恋爱与性心理	174
--------------------------	-----

第一节 什么是爱情 —— 爱情概述	175
第二节 千变万化的爱情 —— 大学生的恋爱困惑	177
第三节 恋爱的技巧 —— 恋爱能力的培养	181
第四节 爱情的升华 —— 性心理健康	184

第十章

塞翁失马，焉知非福 ——大学生挫折心理	194
------------------------	-----

第一节 人生拂意时 —— 挫折概述	195
第二节 逆境中生存 —— 挫折的应对	201

第十一章

韶华易逝，生命涌动 ——大学生生命教育	210
------------------------	-----

第一节 生如夏花 —— 生命概述	211
第二节 心灵的历练 —— 大学生心理危机及干预	216

参考文献	229
------	-----

The background is a solid blue color. It features several concentric circles. A solid white circle is centered on the page. Overlaid on this are two dashed white circles of different radii. Four white circular icons are placed at the intersections of these circles: a flower-like icon at the top-left, a heart icon at the top-right, a gear icon at the bottom-right, and a puzzle piece icon at the bottom-left.

第一章

正心以为本，修身 以为基

—— 大学生心理健康

案例与思考

小宋是一名来自贫困家庭的大学生，父亲在一次农耕事故中失去了右臂，姐姐为了节省家庭开支放弃了攻读大学的机会，早早投入工作中。当她考入大学时，她带着家人的期待和全村人的祝福踏入了大学校园。但一到学校，她就发现自己从吃穿住行到兴趣爱好乃至言谈话语都与来自城市的同学有较大的差别。因为这种差别，刚入学的她觉得很不适应，感觉焦躁不安，甚至自信心受到打击。不过，在辅导员的指导下，她很快调整了心态，开始尝试面对各种挑战，不仅顶着学习压力努力学习，而且勤工俭学。小宋没有失去自信，她通过从事各种兼职工作挣钱助学。通过勤工俭学，她不仅能按时缴纳学费，而且每到寒暑假还能采购一大堆物品捎回老家。

此外，小宋因为优异的学习成绩在班上当选了组织委员，不仅积极配合院系开展各种活动，而且因为真诚地为同学服务，赢得了大家的信任和美誉。她每年都能拿到奖学金，包括学校的科研奖学金和社会奖学金。因为她的出色表现，学校保送她攻读硕士研究生，毕业时小宋还获得了学校的优秀毕业生称号。

思考

1. 来到大学面对新环境，小宋产生了哪些心理压力？你认为可以如何调整心态？
2. 小宋面对逆境的处理方式使她获得了哪些成长？
3. 小宋的求学经历对你有什么启发？

第一节 打开心灵之门——认识心理与健康

一、心理

(一) 心理的含义

人的心理是人类主观意识的重要体现，既复杂又奇妙。人的心理产生必须具备三个基本条件：大脑、客观现实及人的实践活动。其中，大脑是产生心理活动的物质基础，

客观现实是产生心理活动的决定性因素，而人的实践活动则是联系上述二者的桥梁。心理的实质是人脑的功能，是人脑对客观事物的主观反映。

下面是关于人的心理活动的小测试，如图 1-1-1 所示。

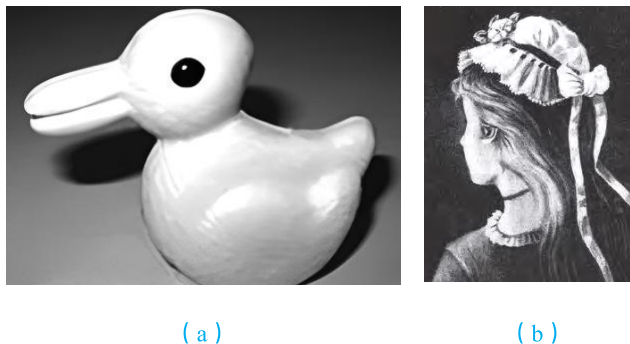


图1-1-1 心理活动小测试

- (a) 第一眼看出是鸭子的人男性特质更多；第一眼看出是兔子的人女性特质更多。
(b) 心情好的时候更容易看到一个少女的脸；心情不好的时候更容易看到一个巫婆的脸。

(二) 心理现象

人的心理现象是多种多样的，通常可以分为心理过程和个性心理两个方面。

人的心理过程主要包括认知过程、情感过程和意志过程。认知始于感觉，然后是知觉、记忆和思维等活动。比如，面前摆放着一条新款女士连衣裙，裙子的颜色、款式等个别特征会在人脑中反映出来，这就是感觉。而颜色、质地、款式等多种特征的整体综合及其关系的反映形成知觉，各种感觉和知觉的信息通过人脑加工成为记忆。在此基础上再借助语言，人类就可以对客观事物（连衣裙）进行抽象和概括的反映，即思维。上述过程就是人的整个认知过程。人会把在活动中接收的信息经大脑加工后，传导至边缘系统，随即产生对这些信息的内心体验，外在表现形式为人的情绪情感。根据这些信息，大脑还会产生一个意志过程，即建立意图、编制活动程序、确定目标，然后调节和控制个体行为，实现目标。认知、情绪情感和意志以过程形式存在，它们都要经历发生、发展和消失的不同阶段。

个性心理，也称人格或个性，是指一个人区别于他人的、在不同环境中一贯表现出来的、相对稳定的、影响人的外显和行为模式的心理特征的总和，包括个性倾向性、个性心理特征等。在一定意义上，人格不是独立存在的，而是通过心理过程表现出来的。

综上所述，我们可以对人的心理现象进行分类，如图 1-1-2 所示。

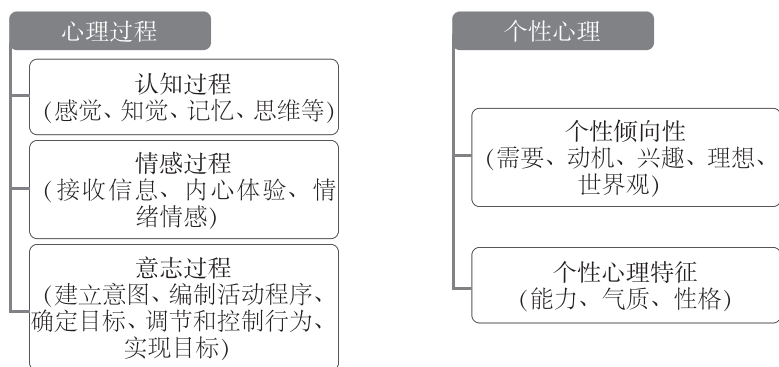


图1-1-2 心理现象的分类

二、健康

(一) 健康的含义

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。传统的健康观是“无病即健康”，而现代人的健康观是整体健康，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、环境健康等多个方面。根据世界卫生组织给出的解释，健康不仅指一个人身体有没有出现疾病或虚弱现象，还指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。有现代养生学者提出“养生之前必先修心”的理论。由此可见，心理上的健康与生理上的健康一样重要。

(二) 健康的标准

世界卫生组织归纳和总结了人类实践经验，得出健康的新标准，即“五快”和“三良好”。“五快”即食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快，“三良好”即良好的个性、良好的处事能力和良好的人际关系，并由此细化出更具体的 10 条健康新标准。

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和工作压力，而且不感到紧张疲劳。
- (2) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任，事无巨细不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁，无龋齿，无痛感；牙龈颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发有光泽，无头皮屑。
- (10) 肌肉、皮肤有弹性，走路感到轻松。

由此可见，对于健康，人们有了更为深刻的理解。健康标准囊括了身体健康和心理

健康，二者相互依存，缺一不可。当个人出现生理疾病时，会产生情绪低落、烦躁不已、易怒等心理不适；当个人长期被心理问题困扰时，也必然影响身体的健康。

三、心理健康

（一）心理健康的含义

世界卫生组织将心理健康定义为一种持续的、积极的心理适应状态，即个体带着已有的心理模式对来自自身与外界环境的种种变化在心理和行为方面作出合适反应的状态。心理健康的个体能够应对日常生活中的压力，工作富有成效，可以实现自我价值，并有能力为社会做贡献。从广义上来讲，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。从狭义上来讲，心理健康是指个体具有稳定的情绪、适度的行为，具有协调关系和适应环境的能力。众所周知，身体的发育需要充足的营养，心理的发育也需要“心理的营养”。这种营养包括爱与被爱的营养、合理地宣泄和疏导情绪的营养、坚定的信念与理想的营养、宽容大度的营养等。



对点案例

孔子在去郑国的途中，和弟子们走散了，就独自站在外城的东门口，等候他的弟子们。因为是在冒着生命危险赶路，加上一路上的风餐露宿，孔子显得很狼狈，远远看去，就像一个穷困潦倒、失魂落魄的小老头。

弟子们找不到老师，当然很着急。子贡就到处打听老师的下落，后来碰到一个郑国人对他说：“东门口那站个人，身材高大，额头饱满像尧，脖子像皋陶，肩膀像子产，但腰以下比大禹差三寸。这个人长得虽然体面，却是一副疲惫不堪、无精打采的样子，就好像一只无家可归的狗一样。”子贡听后就赶紧去东门了，果然见到了孔子。他就把那个郑国人的原话告诉了孔子。孔子没有生气，而是欣然笑道：“说我像古圣先贤，我不敢当，但把我比喻成丧家之犬，倒是很像啊，很像啊！”

从上面的这个故事可以看出孔子乐观、幽默的性格，其心理是健康的，是快乐的，是充满生机的。一般说来，心理健康的人都能够善待自己，善待他人，适应环境，情绪正常，人格和谐。心理健康的人并非没有痛苦和烦恼，而是他们能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来，积极地寻求改变不利现状的新途径。他们能够深切领悟人生冲突的严峻性和不可避免性，也能深刻体察人性的阴阳善恶。他们是那些能够自由且适度地表达、展现自己的个性，与环境和谐相处的人。他们善于不断地学习，利用各种资源，不断地充实自己。他们会享受美好人生，同时也明白知足常乐的道理。他们不会去钻牛角尖，而是善于从不同角度看待问题。

(二) 心理健康的标准



对点案例

法国一个偏僻的小镇，据传有一眼能回应愿望的泉水。有一天，一个拄着拐杖的残疾退伍军人，一瘸一拐地走过镇上的马路，旁边的镇民带着同情的口吻说：“可怜的家伙，难道他要祈求再有一条腿吗？”听到这句话后，军人转过身对他们说：“我并非要祈求有新的腿，而是祈求在失去一条腿后也知道如何生活。”

要对仍旧拥有的事物心怀感恩，也要接纳失去的事实，不管人生的得与失，总是要让自己的生命充满亮丽与光彩。不要再为过去掉眼泪，要努力地活出属于自己的人生。

从上述这个故事中可以看出残疾退伍军人对生活保持着感恩、勇敢、乐观和积极向上的态度，我们可以说他是心理健康的。那么，在现代社会，心理健康的标准是什么呢？心理学家将心理健康的标准描述为以下几点。

- (1) 有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感。
- (2) 适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己。
- (3) 在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右。
- (4) 理智、现实、客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中挫折的打击，无过度的幻想。
- (5) 适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力。
- (6) 有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力做客观的估计。
- (7) 能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力。
- (8) 有切合实际的生活目标。
- (9) 具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要而改变自己。
- (10) 有良好的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，不过分阿谀，不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准。

心灵充电站

《梦的解析》

《梦的解析》，又译作《释梦》，是西格蒙德·弗洛伊德的代表著作之一，于

1899年11月首次发行。作为经典的心理学书籍，该书开创了弗洛伊德的“梦的解析”理论，引入了本我概念，通过对梦境的科学探索和解释，解析梦并引申到心理学，解读了人们的潜意识在梦中的表象，打破了几千年来人类对梦的无知、迷信和神秘感，同时揭示了左右人们思想和行为的潜意识。该书被作者本人描述为“理解潜意识心理过程的捷径”，更被誉为“精神分析的第一名著”。

第二节 破解心灵密码——了解大学生心理健康

一、大学生心理健康的现状

当代大学生的心理素质不仅影响到自身的发展，而且关系到复合型人才的培养，更关系到全民族素质的提高。

2022年，中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心对山东、河北等31个省（自治区、直辖市）近8万名15~26岁的大学生开展了心理健康状况调查。本次调查重点考察了睡眠、压力、无聊等因素对大学生心理健康的影响，也考察了大学生学业与恋爱的现状及两者对心理健康的影响。报告指出，有78.52%的学生无抑郁风险。相比于抑郁，焦虑更可能出现在大学生的生活中，有54.72%的大学生无焦虑风险。其中，不同性别、学校、生源地和学段的大学生之间的心理健康状况有显著差异。

大学生最主要的3个压力来自于“学业负担重”“想念家人”和“不知道自己适合什么工作”。此外，无聊是“由于知觉到生活无意义而产生的负性情绪体验”，大学生较高的无聊得分与更高的抑郁和焦虑风险有关。

在大学生中，有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去进行一切行动的愿望和信心；有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或自毁行为；有人因现实不理想而玩世不恭或万念俱灰；有人因人际关系不和谐而逃避群体、自我封闭。大量调查表明，目前我国大学生的心理问题不容忽视。

大学生心理素质方面存在的种种问题，一方面与自身所处的心理发展阶段有关，另一方面也与所处的社会环境分不开关系。大学生一般年龄在十七八岁至二十二三岁，正处在青年期，而青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于其心理发展不成熟，情绪不稳定，当面临一系列生理、心理、社会适应的发展任务时，心理冲突时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求

知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会形成心理问题。部分大学生，为了在竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使一些人难以承受，以致出现心理疾病。从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间上的紧迫感和压力感；个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，同样激发了无所适从的焦虑感。



阅读卡片

全国大学生心理健康日

为引导大学生关注自身的心理健康，2000年，“5·25全国大学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕。健康节取“5·25”的谐音“我爱我”，意为关爱自我的心理成长和健康。活动的主题是大学生人际交往和互助问题，口号为“我爱我——走出心灵的孤岛”。2004年，教育部联合相关部门向全国大学生发出号召，也发出倡议，将每年的5月25日确定为全国大学生心理健康日。

“5·25”的谐音是“我爱我”，发起人的解释是爱自己才能更好地爱他人。认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信，这样的人才能用信任、友爱、宽容、尊重的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，能与他人同心协力。选择5月25日是为了让大学生便于记忆，关注自己的心理健康。随后，“5·25——全国大学生心理健康日”在全国高校得到认同，全国高校都利用这一天开展多种形式的心理健康教育活动，甚至认为这一天就是“大学生的心理健康节”。如今，“5·25——全国大学生心理健康日”活动已遍及全国各地，成为全国大学生活动的一个著名案例，其影响力越来越大。

二、大学生心理健康的标准

根据大学生特定社会角色的要求以及心理健康学的基本理论，可以从心理过程、个性心理及社会适应三个方面对处于青年期的大学生进行心理健康判断，如图1-2-1所示。其中心理过程包括智力、意志、年龄特征及情绪情感；个性心理包括人格及自我评价两个方面；社会适应包括人际关系及社会关系两部分。



图1-2-1 大学生心理健康的判断标准

具体来说，大学生心理健康的标准有八点。

第一，智力。智力正常是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此在衡量大学生的智力时，关键在于智力是否正常地、充分地发挥了效能，即大学生是否有强烈的求知欲、乐于学习、能够积极参与学习活动。

第二，意志。意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、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，能在行动中控制情绪和言行，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

第三，年龄特征。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，大学生应具有与其年龄和角色相应的心理行为特征。

第四，情绪情感。情绪情感健康的标志是情绪稳定和心情愉快，包括的内容如下：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，既能适当克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应。

第五，人格。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和，人格完善是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。心理健康的人人格结构的各要素完整统一，并且具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱。能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。

第六，自我评价。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生的自我观察、自我认定、自我判断和自我评价，要做到自知，即恰如其分地认识自己。既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以在某些方面低于别人而自惭。能够自我悦纳，喜欢自己、接受自己，自尊、自强、自制、自爱，正视现实，积极进取。

第七，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。人际关系和谐的表现如下：乐于与人交往，既有广泛的人际关系，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；积极的交往态度多于消极的交往态度，交往动机端正。

第八，社会关系。个体与客观现实环境保持良好的秩序，能做到客观观察，以取得正确的认识。以有效的办法应对环境中的各种困难，不退缩逃避。还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改变环境适应个体需要，或改造自我适应环境。



阅读卡片

正确理解大学生心理健康的标准

第一，心理不健康是一种程度上的不同。各种心理不健康之间没有绝对的界限，只存在程度上的差异。此外，心理健康者可以由于某种原因心理产生变化转化为心理不健康者，而心理不健康者也会由于接受治疗或采用适当的调解方式转化为心理健康者。

第二，心理健康的状态随着外部变化而变化。心理健康的状态不是固定不变的，随着年龄的增长、阅历的增加、知识的积累、经验的丰富以及环境的改变也会发生变化。

第三，心理健康的标准评判存在不唯一性。心理健康的标准评判是不唯一的，每个人的现有基础不一样，心理发展水平也不一样。不同水平的个体可以不断发挥自身的潜能，追求更高的层次。

第四，适应大学生心理健康的基本要求。大学生心理健康的基本要求是能够有效地进行工作、学习和生活。如果正常的工作、学习、生活难以维持，应该及时进行调整。

三、影响大学生心理健康的因素

一般从四个方面探讨影响大学生心理健康的主要因素。

（一）个人人格因素

有学者通过分析《中国大学生心理健康量表》与《中国大学生人格量表》测试所得数据得出，大学生的某些人格因素与其心理健康有密切的相关性。研究证明，良好的人格特征，如乐观、坚韧、随和等有利于大学生的心理健康；一些人格因素，如爽直、严谨等对大学生心理健康的影响既有良性的一面，也有负性的一面；而神经质人格则一般与心理健康水平呈负相关。

（二）家庭因素

家庭对一个人的成长有着巨大的影响，不同的家庭教育方式对孩子有不同的影响。国内外大量研究表明，不良家庭环境因素容易造成家庭成员的心理行为异常。例如：家庭主要成员变动，如父母死亡、父母离异、父母再婚等；家庭关系紧张，如父母关系、

兄弟姐妹关系不和谐，家庭情感气氛冷漠，矛盾冲突频繁等；家庭教育方式不当，如专制粗暴、强迫压制，或溺爱娇惯、放任自流等；家庭变迁、出现意外事件等。

（三）学校因素

从小学到中学，学生学习的一个主要目的是考大学。教师时刻关注着学生，学生虽然辛苦，但有明确的目的和方向。而进入大学后，学生学习主要靠自己，学习内容、学习方法、学习环境、师生关系甚至学习目的都发生了很大变化，这往往使得刚进入大学的学生无所适从，学业期望难以达到，部分学生容易产生焦虑、自卑、嫉妒等情绪，进而可能产生心理问题。

（四）社会因素

影响大学生心理健康的社会因素主要集中在社会政治环境、经济生活状况、社会文化背景与意识形态、大众传媒等方面。社会政治环境、经济生活状况是决定一个人生活方式的最重要的基础。在社会生活中，人们不同的政治、经济地位往往会对他们的价值观念、需求结构、交往方式和生活态度等方面产生重要的影响。

四、掌握心理健康的技能

（一）积极主动地生活

大多数学生在走进大学这座“象牙塔”前，都憧憬过未来的美好与辉煌。来到大学后，就会发现现实与美好畅想之间可能存在巨大的差距，心理上难免产生落差。大学就是一个缩小版的社会，在这个缩小版的社会里，大学生会遇到恋爱、人际关系、择业等各种人生课题，这些课题影响着大学生的心理健康。

下面的5条精神“营养素”（图1-2-2）可以作为一种指导，鼓励大学生更加积极地生活，并为自己和他人创建一个更加积极的环境。

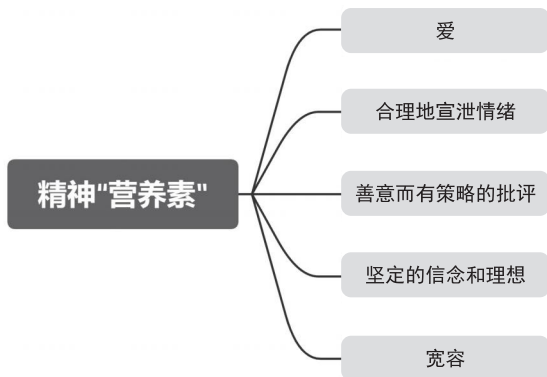


图1-2-2 精神“营养素”

(1) 爱是精神“营养素”中的核心。爱是我们一生的课题，从呱呱坠地到整个童年，父母是给予爱的主体；从少年步入青年再到中年，人的社会属性赋予我们更多的爱，爱来源于夫妻、子女或者朋友、同事；步入老年，子女对我们的爱显得尤为珍贵，能极大满足我们的精神需求，提高晚年幸福指数。

(2) 合理地宣泄情绪是重要的精神“营养素”。采用健康积极的方式，适度地、合理地宣泄情绪，疏导内心的郁结，可以让人充满正能量，也是积极生活的方式之一。

(3) 善意而有策略的批评是精神“营养素”的组成部分。古有“醍醐灌顶”一说，人无完人，接受善意的批评可以避免沾沾自喜，在一定程度上消除了心理不健康的隐患。同时，接受适度的、有策略的批评，会使人不断提升，也可以提高自我承受力。

(4) 坚定的信念和理想是我们强有力的精神支柱。正确的价值观和人生观、远大的理想，可以支撑起我们的精神世界，让我们保持健康稳定、积极向上的心态，行驶在正确的人生轨道上，有力地推动自身的进步。

(5) 宽容，是心理健康不可或缺的精神“营养素”。善待他人，就是善待自己。用一颗宽容的心面对生活，会更多地发现生活的美好，这是一个良性循环的过程。

此外，大学生可以在大学期间多结交一些密友，可以同他们分享感受、快乐和忧虑。大学生可以发展出一种适合自己的学习方式，可以灵活地安排自己的学习。如果发现自己长时间不能走出心理困惑或情绪失调，可以去学校的心理诊所接受专业的心理咨询。

(二) 重新确定目标

大学生应结合实际情况，正确而全面地认识自己，确立新的、具有高度可行性的奋斗目标。考上大学后，目标出现了新旧无法很好地衔接的现象。因为中学时代考上大学这一目标已经实现，而新目标尚未明确，不少新生会感到空虚、无聊、茫然，学习无动力，生活无期待，似乎对什么事情都提不起兴趣。只有树立了新的目标，才会有前进的方向和动力，才不致无所事事、无所适从，产生空虚、无聊等心理体验。心理学研究表明，一个人从事某种活动的动力，取决于他们对行动结果的期望值和达到目标的可能性。因此，在确立目标的过程中，应遵循由近及远、由低到高、循序渐进的原则，建立适当、合理并且通过努力就可以达到的目标。目标是人生奋斗的动力，理想是人生前进的方向，大学新生只有在新环境中树立新的、切合自身实际的奋斗目标，才能找到新的动力。

1. 全面发展，提高素质

大学生活中，学习固然是生活的主旋律，但学习成绩已不是衡量个人优势的主要标准。大学生要在完成自己专业学习任务的同时，拓展自己的知识面，加强专业技能的培养，注重人际交往能力和应变能力的提升，提高自身的专业素养和社会适应能力。

2. 接受现实，顺其自然

“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”在大学生活中，要保持一颗平常心，面对得失淡然处之，特别是要坦然接受适应过程中的各种困难、问题，不抵制、不抗拒、不回避，而是采取积极、乐观的态度对待它，努力克服、解决它，协调好各种关系，使自我学习、生活的个体安排与学校的整体进程保持一致。

心灵充电站

《往事如歌》

人生就像一条奔涌的长河，有着无数精彩瞬间……纪录片《往事如歌》以清华大学上海校友会合唱团为线索，讲述合唱团中最有代表性的几位老人的青春与人生。他们中有人是共和国第一代飞机设计师，有人将一生留给大漠核试验，还有更多以平凡人生书写不凡生命的科技工作者。他们每个人都曾经在共和国的历史上、在祖国的大地上写下浓墨重彩的一笔。在纪录片中，他们用歌声讲述着自己的青春、理想、爱情与生命。从他们鲜活的个体故事和歌声中，可以窥见时代的巨变，找到感人的时代力量。



课堂互动

幸福大体验

活动目的：以往的心理健康更多关注心理问题层面，而积极心理学则从新的角度来解读心理健康。本活动请同学们体验幸福的感觉，并认真思考“我的幸福感来自哪里”。

活动内容：列出你心目中认为的幸福是什么。

活动步骤：每个同学可以写出三条，并就你心目中的幸福做出排序。完成后，请若干同学分享自己的经验。

参考答案：列出几个在活动中最常见的答案供参考。

- (1) 幸福不是你房子有多大，而是房子里的笑声有多甜。
- (2) 幸福不是你开多豪华的车，而是你开着车平安到家。
- (3) 幸福不是你存了多少钱，而是你能身心自由，做自己喜欢的事情。
- (4) 幸福不是你的爱人有多漂亮（帅气），而是你爱人的笑容有多灿烂。
- (5) 幸福不是你当了多大的官，而是无论走到哪里，人们都说你是个好人。
- (6) 幸福不是大鱼大肉、锦衣玉食，而是无病无灾、身心放松。

(7) 幸福不是你成功时周围的喝彩多热烈,而是你失意时有人对你说:“朋友,加油!”

(8) 幸福不是你听过多少甜言蜜语,而是你伤心落泪时有人对你说:“没事,有我。”



大学生心理健康自评

表 1-2-1 列出了有些人可能会存在的问题,请仔细阅读每一条,然后根据最近一个星期下述情况对自我影响的实际感觉,选择最符合自身实际情况的一项(用√进行标记)。

要求:

- (1) 独立地、不受任何人影响地进行自我评定。
- (2) 每次评定在 20 分钟内完成。

表1-2-1 大学生心理健康自评量表 (SCL-90)

项目	没有	很轻	中等	偏重	严重
分值	0	1	2	3	4
1. 头痛					
2. 神经过敏, 心中不踏实					
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋					
4. 头晕或晕倒					
5. 对异性的兴趣减退					
6. 对旁人求全责备					
7. 感到别人能控制你的思想					
8. 责怪别人制造麻烦					
9. 忘性大					
10. 担心自己服装是否整齐及仪态是否端正					
11. 容易烦恼和易被激怒					
12. 胸痛					

续表

项目	没有	很轻	中等	偏重	严重
分值	0	1	2	3	4
13. 害怕空旷的场所和街道					
14. 感到自己精力下降、活动减慢					
15. 想结束自己的生命					
16. 听到旁人听不到的声音					
17. 发抖					
18. 感到大多数人不可信					
19. 胃口不好					
20. 容易哭泣					
21. 同异性相处时感到害羞、不自在					
22. 感到受骗、中了圈套或有人想抓自己					
23. 无缘无故地感到害怕					
24. 不能控制地大发脾气					
25. 怕单独出门					
26. 经常责怪自己					
27. 腰痛					
28. 感到难以完成任务					
29. 感到孤独					
30. 感到苦闷					
31. 过分担忧					
32. 对事物不感兴趣					
33. 感到害怕					
34. 感情容易受到伤害					
35. 感觉旁人会知道自己私下的想法					
36. 感到别人不理解自己、不同情自己					
37. 感到人们对自己不友好、不喜欢自己					

续表

项目	没有	很轻	中等	偏重	严重
分值	0	1	2	3	4
38. 做事必须做得很慢, 以保证做得正确					
39. 心跳得很厉害					
40. 恶心或胃不舒服					
41. 感觉自己比不上他人					
42. 肌肉酸痛					
43. 感觉有人在监视自己、谈论自己					
44. 难以入睡					
45. 做事必须反复检查					
46. 难以做出决定					
47. 怕坐电车、公共汽车、地铁或火车					
48. 呼吸有困难					
49. 一阵阵发冷或发热					
50. 因为害怕而躲避某些东西、场合或活动					
51. 脑子变空了					
52. 身体发麻或刺痛					
53. 喉咙有堵塞感					
54. 感到前途没有希望					
55. 不能集中注意力					
56. 感到身体的某一部分软弱无力					
57. 感到紧张或容易感到紧张					
58. 感到手或脚发重					
59. 想到死亡的事情					
60. 吃得太多					
61. 当别人看着自己或谈论自己时感到不自在					

续表

项目	没有	很轻	中等	偏重	严重
分值	0	1	2	3	4
62. 有一些不属于自己的想法					
63. 有想打人或伤害他人的冲动					
64. 醒得太早					
65. 必须反复洗手或点清数目					
66. 睡得不稳不深					
67. 有想破坏东西的冲动					
68. 有一些别人没有的想法					
69. 感到对别人神经过敏					
70. 在商店等人多的地方等人会感到不自在					
71. 感到做任何事情都有困难					
72. 一阵阵地感到恐惧或惊恐					
73. 在公共场合吃东西会感觉不舒服					
74. 经常与人争论					
75. 单独一人时会神经紧张					
76. 别人对自己的成绩没有做出正确的评价					
77. 即使和别人在一起时也感到孤独					
78. 感到坐立不安、心神不定					
79. 感到自己没有价值					
80. 感到熟悉的东西变得陌生、不真实					
81. 大叫或摔东西					
82. 害怕会在公共场合昏倒					
83. 感到别人想占自己的便宜					
84. 为一些与性有关的问题而苦恼					
85. 认为应该因为自己的过错受罚					

续表

项目	没有	很轻	中等	偏重	严重
分值	0	1	2	3	4
86. 感到要赶快把事情做完					
87. 感到自己的身体有严重的问题					
88. 从未感到和他人很亲近					
89. 感到自己有罪					
90. 感到自己的脑子有毛病					

结果说明：

SCL-90 由 10 个因子、90 个项目组成，涉及个体健康的躯体化、强迫症状、人际关系敏感等方面，分析统计指标如下。

一、总分

1. 总分是 90 个项目所得分数之和。
2. 总症状指数 (general symptomatic index)，也称总均分，即将总分除以 90。

二、因子分

SCL-90 包括 10 个因子，每一个因子反映出被试某方面的症状痛苦情况，通过因子分可了解症状分布特点（表 1-2-2）。

因子分 = 组成某一因子的各项目总分 / 组成某一因子的项目数

表1-2-2 SCL-90分数构成

因子	项目数	项目分布
躯体化	12	1、4、12、27、40、42、48、49、52、53、56、58
强迫症状	10	3、9、10、28、38、45、46、51、55、65
人际关系敏感	9	6、21、34、36、37、41、61、69、73
抑郁	13	5、14、15、20、22、26、29、30、31、32、54、71、79
焦虑	10	2、17、23、33、39、57、72、78、80、86
敌对	6	11、24、63、67、74、81
恐怖	7	13、25、47、50、70、75、82

续表

因子	项目数	项目分布
偏执	6	8、18、43、68、76、83
精神病性	10	7、16、35、62、77、84、85、87、88、90
其他(主要反映睡眠及饮食情况)	7	19、44、59、60、64、66、89

常模应用：

要进一步了解测验结果的意义，就必须将测验分数与常模相对照，以发现被试在各分量表的得分与一般水平的差异有多大，这样才能准确地确定被试成绩对症状的反映程度。

对于本量表来说，被试各分量表分数的分级原则为：①平均值上或下各一个标准差以内的为“中等水平的症状表现”；②平均值上或下两个标准差以内的为“较高或较低水平的症状表现”；③平均值上或下超过两个标准差的为“高或低的症状表现”。

从表面上看被试的得分高低是不够的，还要看其在同一群体中所处的水平，才能确定其症状表现的真实程度。比如在某些分量表上被试的得分虽然比较高，但如果常模中该分量表的平均分也比较高，计算后发现被试的得分没有超过平均分一个标准差，那么就表明该被试在该方面的症状表现只是中等水平，不必过于担心。具体测试结果可以咨询专业人员。

反思与成长

1. 谈谈你对心理健康与心理健康标准的认识。
2. 观察一下你的同学、舍友，看看他们对心理健康的认识存在哪些误区。
3. 你的大学目标是什么？为了达到自己的大学目标，可以怎么做？

