

第一章

心理健康概述

【本章学习目标】

1. 了解心理健康的概念和基本理论，了解大学生心理健康的主要问题。
2. 掌握提升心理健康水平的途径。

名人名言

有恬静的心灵就等于把握住了心灵的全部，有稳定的精神就等于能指挥自己！

——米贝尔

案例分析

1920年，在印度米德纳波尔发现了两个被狼叼走并养大的女孩——狼孩。这两个狼孩虽然长得与人一样，但行为举止却完全和狼一样。她们白天睡觉，夜晚活动，常常像狼一样嚎叫，用四肢爬着走路，用手直接抓食物送到嘴边吃，不吃素食而是吃肉。她们没有感情，只知道饥时觅食、饱则休息。不过她们很快学会了向主人要食物和水，如同家犬一样。据研究，七八岁的卡玛拉刚被发现时，她的智力仅相当于一个六个月的婴儿。虽然人们费了很多心思，但都不能使她适应人类的生活方式。她两年后才会直立，六年后才艰难地学会独立行走，但快跑时还是四肢并用，到死也未能真正学会讲话。在她17岁死去时，智力只及一个三四岁的孩子。

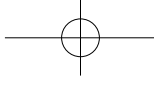
点评：人们不禁会问，卡玛拉原来是人呀，怎么不具备人的禀性而变成“狼”了呢？这一实例有力地说明了社会生活对人的心理发展的决定性意义。这个故事告诉我们：一个人如果失去了社会生活条件，尽管他有着正常的人脑，也不再产生正常人的心理。人的心理现象，无论是简单的，还是复杂的；无论是离奇的幻想，还是虚无缥缈的神话故事，其内容材料都来自客观现实。正是由于客观现实中复杂的事物作用于人脑，人才能产生感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志等心理过程和个性心理特征及个性倾向性。所以说，客观现实是人心理活动的内容和源泉。

第一节 心理健康概述

一、认识心理的实质

（一）心理是脑的机能

任何心理活动都产生于脑，即心理活动是脑的高级机能的表现。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的基础。心理现象是随着神经系统的产生而出现的，又是随着神经系统的不断发展和不断完善，才由初级阶段不断发展至高级阶段的。人的心理是心理发展的最高阶段，因为人的大脑是最复杂的物质，是神经系统发展的最高产物。脑是心理活动的器官，人们获得这一正确的认识经历了几千年。现在，这一论断得到了人们从生活的经验、临床验证出的事实，以及从心理发生和发展过程，脑解剖、生理研究所获得的大量资料的证明。以致今天“心理是脑的功能”这一论断对大家来说已经是常识性知识了。

（二）心理是对客观现实的反映

健全的大脑为心理现象的产生提供了物质基础，但是，大脑只是从事心理活动的器官，有反映外界事物产生心理的机能，心理并不是它自身所固有的。心理现象是客观事物作用于人的感觉器官，通过大脑活动而产生的。所以客观现实是心理的源泉和内容。如果离开客观现实来考察人的心理，心理就变成了无源之水、无本之木。对人来说，客观现实既包括自然界，也包括人类社会，还包括人类自己。

（三）心理是客观现实的主观反映

心理的反映不是镜子似的机械的反映，而是能动的反映。因为通过心理活动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人的实践活动，改造客观世界。

心理是大脑活动的结果，却不是大脑活动的产品，因为心理是一种主观映象，这种主观映象可以是事物的形象，也可以是概念，甚至可以是体验，它是主观的，而不是物质的。从这个角度来说，应该把心理和物质对立起来，不能混淆，否则便会犯唯心主义或庸俗唯物主义的错误。

（四）心理在实践活动中发生发展

实践活动是人的心理发生、发展的基础。人的一切心理活动都是在劳动、学习、交往、生活中产生的，离开实践活动，人的心理不可能得到发展，因为人的心理的日益丰富是随着实践活动的日益深化而实现的，人在改变外界的实践活动中，也同时改变了自己对外界的反映，使自己的心理得到发展。按照“实践—认识—再实践—再认识”的认识规律来看，在实践活动中发生、发展起来的心理，必将作为再实践的理论指导，才能使实践活动不断深入。实践活动是检验人的心理的唯一标准，人对客观现实的反映是否正确，要由实践活动是否达到预期目标来进行检验。它推动着人们去改正错误，使反映不断精确和完善。

二、个体的心理发展

个体的心理发展指个体从出生到死亡的有规律的心理变化。在个体的一生中，其心理

发展过程和个性特点不断变化。众多心理学家研究了个体心理发展的过程，其中应用最多的是美国心理学家埃里克森提出的心理发展理论。

20 世纪 50 年代，作为对弗洛伊德性心理发展阶段的改进，埃里克森创立了心理发展八阶段理论。他接受了弗洛伊德人格理论和性心理发展五阶段理论，但是反对弗洛伊德试图单纯以性欲为基础来描述人格的观点。

从婴儿期到成人晚期，埃里克森将正常人的一生分为八个发展阶段。在每个阶段，个人都面临并克服新的挑战。每个阶段都建立在成功完成较早的阶段任务的基础之上。如果未能成功完成本阶段的任务，则会在将来产生心理问题。表 1-1 为埃里克森的心理发展八阶段理论。

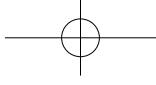
表 1-1 埃里克森的心理发展八阶段

大 约 年 龄	德性	心理社会危机	重 要 关 系	相应获得的品质	
				积极的	消极的
婴儿期（0~1.5 岁）	希望	信任感—怀疑感	母亲	希望、信任	恐惧、不信任
儿童期（1.5~3 岁）	意志	自主感—羞怯感	父母	意志（自制力）	自我怀疑
学龄前期（3~6 岁）	目 的	主动感—内疚感	家庭	自主和价值感	无价值感
学龄期（6~12 岁）	能力	勤奋感—自卑感	邻居、学校	有能力、勤奋	无能
青春期（12~18 岁）	忠诚	自我同一—角色混乱	同伴、模范	忠诚、自信	不确定感
成年早期（18~25 岁）	爱	亲密感—孤独感	朋友、伴侣	爱和友谊	泛爱（杂乱）
成年期（25~65 岁）	关怀	生育感—自我专注	家庭成员、工作伙伴	关心他人和创新	自私自利
成熟期（65 岁以上）	智慧	自我调整—绝望感	家庭、人类	智慧	绝望和无意义感

根据上述理论，我们可以找到个体心理发展的规律，具体有以下几个方面。

（1）心理发展具有顺序性和阶段性。人的身心发展的顺序性是指人的身心发展是一个由低级到高级、由简单到复杂、由量变到质变的连续不断的发展过程，是具有一定顺序的，大学生的心理发展也遵循一定的顺序和规律。个体的发展是一个分阶段的连续过程，前后相邻的阶段是有规律的、更替的，前一阶段为后一阶段的过渡做准备。个体在不同的年龄阶段表现出身心发展不同的总体特征及主要矛盾，面临着不同的发展任务。

（2）心理发展具有稳定性和可变性。人的心理发展在正常情况下，一般都不会越过某个发展阶段或者任意改变其发展顺序。也就是说在一定的社会和教育条件下，人的心理发展的阶段顺序、每一阶段的心理变化过程和速度基本都是稳定的、相似的。这种稳定性还表现在不同时代、不同社会，学生的心理特征也存在着普遍性和共同性。即使是不同的种族在不同的时代，这个年龄段思维的形象性也基本相似，尽管他们在思维的深度、范围上有一定的差别。心理发展的可变性是指在一定的条件下，人的心理发展程度和速度会发生某些变化，表现出一定的差异性。由于社会和教育条件的变化，以及生理和主观能动性



等因素的影响，大学生的心理特征在程度上表现得可能鲜明（明朗）也可能较模糊；在速度上或快或慢，出现得或早或晚，经历的时间或长或短。

（3）心理发展具有共同性和差异性。心理发展的共同性是指在不同时代、不同的社会背景下，人的心理发展都表现为一定的普遍性或相似性，具有一般性、本质性、典型性的特点。尽管不同的历史时期，不同的社会生活和教育条件可以在某种范围和程度上影响心理发展，但绝不能打破这种共同性。人由于各种主客观因素的影响，其心理的发展也存在着个别差异。一方面，发展的速度和水平各不相同，如人们常说，有的人早慧，而有的人则大器晚成。另一方面，在个性心理方面，如兴趣、爱好、性格、意志、能力等，这种差异性还表现在性别之间，如女性的言语能力较强，而男性的空间能力较强等。

三、认识心理健康

世界卫生组织给健康下的定义为：健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不是没有疾病或不虚弱现象。从世界卫生组织对健康的定义中可以看出，健康包含了三个基本要素：躯体健康、心理健康、具有社会适应能力。

（一）心理健康的概念

1948年，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）就提出：健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的和社会适应方面的完美状态。1989年，世界卫生组织又提出了“健康”的新定义，即健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。具有社会适应能力是国际上公认的心理健康首要标准，全面健康包括躯体健康和心理健康两大部分，两者密切相关，缺一不可，无法分割，这是健康概念的精髓。一个人只有全面健康，才能维持身与心的健康，更好地适应现代社会生活，更有效地为社会和人类作出贡献。心理健康的理想状态是保持性格完好、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。

第三届国际心理卫生大会（1946年）对于心理健康的定义是：所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围之内，将个人的心境发展成最佳的状态。

（1）心理健康包括健康的身体、正常的职能以及良好的情绪状态，是多方面健康的结合体，缺失任何一方面，都不算达到了心理健康。同时，这三者之间的关系也是相互影响、相互依存的，是一个相互作用的统一的整体。

（2）个体的心理健康状态不能与他人的健康相矛盾，不能以损害他人的健康作为成就自己的前提。心理健康的目标是追求一种自身与他人和谐共处的双赢状态。

（3）心理健康是指个体所能达到的最佳状态而并非完美的境界，心理是否健康要基于自身的条件，以自身作为参照系。心理健康的人充满生命的活力，能充分发挥身心的潜能，同时也不会过分苛求完美。

（二）心理健康的意义

（1）心理健康能提高机体的健康水平，对预防疾病有积极的作用。心理素质好，自身免疫力强，可以提高机体对疾病的抵抗力，减少感冒、传染性疾病的患病概率。

（2）心理健康是高效率脑力劳动的一个很重要的内在条件。智商正常是心理健康的标准，情商、逆商值高也是高效脑力劳动最重要的内在条件。

（3）心理健康可以延缓衰老，使人常葆青春。大哲学家黑格尔认为，额上的皱纹是愁苦的表情留下的痕迹，所以，心理健康使你更美丽、更出众。可以毫不夸张地说，保持心理健康是世间最好的美容术。

（4）心理健康是社交的有力助手。心理健康者善于处理人际关系，所以心理健康是社交的有力助手，是良好的人际关系的产物和结果。

（5）心理健康是自我调节的杠杆和阀门。心理健康者善于调整自己的情绪，能够预防和调适不良心态的发生与发展，保持心态平衡和稳定。因此，心理健康是自我调节的杠杆和阀门。

（6）心理健康是一种生活目的。心理健康与否，只有在人际交往和人际相互作用的过程中才能得以调节与展示，从而使个人生活质量得以提高，精神境界得以升华。因此，心理健康是一种生活目的。

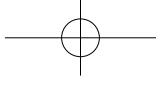
（三）心理健康的原则

判别个体心理健康的水平实质上就是评估个体心理功能状态的好与坏。一个人的良好心理功能应该符合以下四项基本原则。

（1）主观与客观的一致性。心理是对客观现实的反映，尤其是个体对社会现实的反映。个体的任何心理活动与行为，无论是从形式上还是从内容上，都必须与个体所生存的客观环境保持一致，体现主观与客观的一致性。如果失去了这种一致性，言行离奇出格，就会被其他人所不能理解。例如，一个人在无任何诱因的情况下突然在课堂上哈哈大笑或破口大骂。

（2）心理与行为的同一性。刺激引起的个体行为反应，首先通过心理活动对信息进行认知、评价，再进一步影响其行为。心理健康的人其心理活动与行为表达之间具有同一性，表现出心理与行为的同一性。一旦同一性受到破坏，则评估个体的心理活动或行为便偏离了正常的轨道。例如，某人感到期望满足、高兴的事情却作出了悲伤的行为反应。

（3）心理活动间的统一性。个体的心理活动包括认知、情感和行为意志三个方面，三者是相互影响、相互依存和相互制约的。当某种心理活动进行时，需要其他心理活动或为基础，或为辅助，或为协调，因此，这三者应该是完整统一、协调一致的。三者不统一意味着个体心理的分裂。比如恐惧症，个体在认知上并不认为某物有危险性，而在情感上却产生不可控制的恐惧，行为上产生逃避，这显然是认知、情感和行为意志的矛盾，所以是异常心理状态。



(4) 人格的相对稳定性。长期的生活经历会让一个人的心理过程带有稳定的个人差异与特点,形成较稳定的个性特征。因此,个体的健全人格都表现出相对稳定的特征,无重大、突发事件就不会轻易改变。如果一个人的个性特征突然出现明显的变化,那么就需要考虑他的心理活动是否产生了异常。例如,一个开朗外向、热情活泼的人突然变得沉默寡言,而且没有特别的原因。

(四) 心理健康的标准

心理健康应该是种什么状态呢?根据普遍的标准,心理学家将心理健康的状态描述为以下几点。

(1) 有适度的安全感,有自尊心,对自我的存在有价值感。

(2) 适度地自我批评,不过分夸耀自己,也不过分苛责自己。

(3) 具有适度的主动性,不为环境所左右,能容忍生活中挫折的打击,没有过度的幻想。

(4) 有自知之明,适度地满足个人的需要,并具有满足此种需要的能力,能对自己的能力进行客观的估计,能依据环境适度地改变自己。

(5) 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。

(6) 有切合实际的生活目标。

(7) 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,既不过分阿谀奉承,也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。

(五) 心理健康的七个误区

很多人认为身体健康就是心理健康,这是大家对心理健康典型的误区之一。世界卫生组织早在1981年就指出健康不仅指身体健康,还包括心理健康和良好的社会适应能力。所以一个人应该身心都健康。除此之外,普遍还存在以下误区。

误区一:有病的人才会去做心理咨询。很多人觉得去做心理咨询的人都是有病的人,其实寻求心理咨询的人有很大一部分都是心理健康的正常人,因为在生活中常常会遇到自己无法解决的问题来寻求帮助,解开心结,而真正患有心理疾病的人往往需要的是开展心理治疗。

误区二:心理不变态就算心理健康。心理不健康有许多种形式,有一部分人的误区是不变态就算是心理健康,其实,变态只是一种极端形式而已。状态可用三区来表示:白色区、灰色区、黑色区。处于白色区就是健康,处于黑色区则属变态,灰色区属于在黑白之间可以相互转换,灰色调节得当就会变为白色,不当则会发展为黑色。所以不变态的人不一定健康。

误区三:心理咨询会告诉你怎么做。咨询的目标不是给求助者提建议,有时甚至不会

直接告诉你怎么做，而是让求助者看到自己的问题，认识自己具有解决问题的能力 and 找到解决问题的方法和途径。

误区四：心理问题只发生在少数人身上。人在一生中的不同时期都可能会产生心理问题。而且每个人都可能有，只是或多或少的问题。

误区五：去做心理咨询是件丢人的事。很多人觉得去做咨询是件很难为情的事情，这是很大的误区。心理咨询在全世界都十分普遍，但是人们可能对它的了解还不够，这可能是造成这种误区的原因之一。另外，许多人对咨询医生不信任，这是普遍认知的问题，也是误解。

误区六：心理咨询就是聊天。心理咨询的谈话与漫无目的的聊天有本质的不同，除谈话外，还会采用其他方法，如采用测验、音乐干预等形式来帮助求助者。

误区七：心理咨询一次就能解决。由于许多人对心理咨询不了解，导致人们对心理咨询产生了过高的期望值，认为通过一次或两次的心理咨询就可以解决所有心理问题。其实，心理问题往往是无法通过一次或两次的心理咨询就能解决的。因为，心理问题和身体疾病一样不可能很快就能痊愈。心理问题解决的时间长短一般而言取决于两个方面的因素：一是求助者的配合程度；二是病程和泛化程度。心理问题形成的时间越长，对求助者生活的影响越大，解决起来需要的时间也越长，不同于身体疾病，心理问题的解决需要和心理咨询师双方的互动交流。这自然不是一次可以完成的。当然，也不是所有心理问题都需要多次咨询和治疗，简单的问题一次也能完成。

【拓展阅读】心理故事

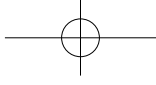
一群年轻人到处寻找快乐，却遇到了许多的烦恼、忧虑和痛苦。有一天，他们去请教大哲学家苏格拉底：“在哪里可以找到快乐？”苏格拉底请他们帮自己造一条船。这群年轻人用了近两个月的时间造好了船。他们请苏格拉底上船，一起合力划桨，齐声歌唱，快乐极了。苏格拉底说：“快乐就是这样，它往往在你为一个明确的目的忙得无暇顾及其他的时候突然来访。”

第二节 大学生心理健康

一、大学生的身心发展特点

（一）大学生生理发展特点

经过青年初期的迅速发展，18~25岁的青年人生理发育逐渐缓慢直至生长成熟，这正好是我国一些青年在高等学校接受教育的时期。所以我国大学生身体发展，正是处于由第二次快速生长期进入生长稳定时期，其特点是：生理发育趋于平缓 and 成熟，无论是身高、体重、肩宽、盆骨的发育都处于发育的平缓 and 成熟时期，同时，性的发育也同样处在成熟



和完善阶段，而智力的发展水平正处在人生发展的最佳时期。这个阶段正是人体机能旺盛、生机勃勃地进入成人阶段的前奏。

1. 身体机能的发展

(1) 身体形态的性别差异明显。一般而言，第二次生长发育高峰所带来的“第二性征”在进入大学之前便已出现，进入大学以后，男子的身高增长速度已趋缓慢，开始转向肌肉的增长而显得粗壮结实；女子的身高增长已基本停止，转向于脂肪的积累而显得丰满。这种身体形态上的变化带来了男子气质和女子气质的明朗化以及男性意识和女性意识的进一步增强。

(2) 内脏机能逐渐成熟。人的身体发展中，机能与形态是相互联系的。心脏血管和肺等功的完善与否常常通过脉搏血压和肺活量体现，大学生的脉搏频率与少年期相比，略有下降并逐渐稳定，血压也基本在正常范围内，肺活量逐渐提高，呼吸由浅而快变得深而缓。这表明，他们的循环系统、呼吸系统都已发育完善，达到了成熟。

(3) 运动能力显著增强。随着身体形态与机能的成熟，大学生的运动能力也明显提高。他们已经有了较强的控制身体运动的能力，在速度、灵敏度、耐力、爆发力以及动作的协调性上有了很大的进步，并先后进入高峰阶段。

2. 内分泌系统的发展

大学生的内分泌系统已基本趋于稳定，脑垂体和甲状腺的发育和分泌激素呈平衡状态，可连续产生促性激素，调节性腺活动。因此，大学生的性器官和性机能发育已基本成熟，男性会发生遗精现象，女性则有正常的月经现象。

3. 神经系统的发展

大学生神经系统（主要是大脑皮层）的发育也已接近成人水平，脑的重量已经接近于成年人，但脑的机能仍在不断完善和发展。大学阶段，脑细胞机能的复杂化程度也在继续演化。在脑电波的活动，已全部完成了由原始的 θ 波向 α 波的转化，表明大脑已完全成熟。大脑皮层的沟回组织已完善和分明。神经纤维的髓鞘化、增长和分支已接近完成。脑细胞正处于建立联系的上升期，皮层细胞活动增加，兴奋和抑制过程有较好的平衡，联络神经纤维活跃，特别是第二信号系统迅速增强，大脑皮层的分析与综合能力迅速提高，为大学生分析与综合事物的客观规律，从事长时的、复杂的和繁重的脑力劳动奠定了基础。

（二）大学生心理发展特点

1. 智力达到顶峰

个体智力发展一般在18~25岁达到顶峰，而大学生正处于这一年龄阶段，其智力发展逐渐达到最佳状态，表现在以下几个方面。

(1) 逻辑思维能力显著提高。随着独立性、创造性、敏锐性、批判性、广度和思维深度的进一步发展，大学生能够全面理解和分析不同的事物，掌握事物发展的一些规律，有创新的思想，敢于创新。

(2) 观察能力明显增强。大学生对事物的理解不限于五官的感受和对事物的理解。

他们希望探索事物之间内在的、本质的关系，全面而深刻地理解事物。

(3) 想象力快速提升。随着知识的积累和视野的开阔，大学生的想象力在重建想象力的基础上更加活跃和富有创造性。想象的结果可以达到一定的深度和广度。

(4) 记忆力达到顶峰。随着大学生年龄的增长，大脑皮层形成的时间联系不断增多，记忆存储量不断增加，理解和记忆能力不断增强。

2. 自我意识逐渐成熟

青年时期，大学生的自我意识进一步发展，独立性、自尊、自信心和竞争力不断增强。他们从外在世界转向内在世界，致力于自我认识、自我体验、自我评价、自我监督和自我约束。他们可以加强自我反省，注重内心的分析和体验，进而了解自己的情绪和心理；注重别人对自己的评价，渴望被尊重和理解；注重自己的形象，规划理想的自我模式，而真正的自我和理想的自我开始偏离。他们经常把自己和别人比较。在比较的过程中，要了解自己，提高自己的积极性，纠正自己的消极性。总体而言，大学生自我意识的发展正逐步走向成熟和完善。

同时，由于缺乏知识、能力和经验，大学生的自我意识还没有达到最终的完善和统一。相当一部分大学生不善于处理自我完善与社会需求之间的关系。他们的自我认识存在偏差，往往不能正确评价自己，自我评价过高或过低。一旦遇到挫折，他们就容易自卑。

3. 情绪丰富、波动大

进入大学后，大学生的活动不断扩大，生活更加丰富多彩。多样性的需要和体验使他们产生丰富而复杂的情感，包括学习科学知识过程中形成的理性意识，集体生活中形成的道德意识，人际交往中形成的友情和爱情，文化娱乐中形成的审美，以及在政治生活中形成的荣誉感和责任感。这一阶段，大学生的情绪尚未达到稳定状态，情绪波动较大，呈现两极性。比如，在从兴奋到抑郁，或从冷漠到狂热的短时间内，这种不稳定的情绪状态往往会使一些大学生陷入理性与情感的冲突。

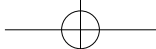
4. 意志水平明显提高，但不平衡、不稳定

青年时期，大学生意志水平显著提高，大学生的意识、决断力、坚韧性和自控能力有了一定程度的发展。大多数大学生可以自觉确定自己的目标，制定具体的实施方案，消除实施过程中的困难和障碍，努力实现自我价值。

但在这一时期，大学生意志水平的发展并不平衡和稳定。他们通常能够独立快速地处理一般的学习和生活上的问题，但在遇到关键问题或采取重大行动时，往往会优柔寡断、仓促武断、盲目从众等。情绪波动对大学生意志活动水平有明显影响。心情好时意志活动水平较高，心情不好时则意志活动水平较低。

5. 性意识趋于成熟

随着性生理和性心理的逐渐成熟，大学生的性意识得到了迅速发展。他们对异性充满好奇，希望多了解异性，追求纯洁美丽的爱情，努力建立一种相对稳定的爱情关系。他们的性意识开始觉醒，表现出对性刺激的反应、对性知识的兴趣、对性问题的思考和相应的体验。



二、大学生心理健康的标准

大学生心理健康的标准大致有以下几个方面。

(1) 智力正常。这是大学生学习、生活与工作中所要具备的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证，因此在衡量智力时，关键在于其是否正常地、充分地发挥了效能，即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

(2) 情绪健康。情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有：愉快情绪多于负面情绪，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。

(3) 意志健全。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，能适时地作出决定并运用切实有准备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而有信，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(4) 人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就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。一是人格结构的各要素完整统一；二是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。

(5) 自我评价正确。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生应适当进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价，做到恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，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、自爱适度，正视现实，积极进取。

(6) 人际关系和谐。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，善于取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

(7) 社会适应正常。即个体与客观现实环境保持良好秩序。做客观观察以取得正确认识，以有效的办法对应环境中的各种困难，还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或根据环境适应个体需要，改造自我适应环境。

(8) 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，大学生应具有与年龄相应的心理行为特征。

三、大学生心理健康常用的测评工具

(一) 《症状自评量表 SCL—90》

90 项症状清单 (Symptom Check List 90, SCL—90)，又名症状自评量表 (Self-reporting

Inventory), 是世界上最著名的心理健康测试量表之一, 在精神科和心理健康门诊的临床工作中得到广泛应用。该量表是当前使用最为广泛的精神障碍和心理疾病门诊检查量表, 适用对象为 16 岁以上的人群。

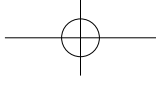
SCL-90 共有 90 个项目, 包含较广泛的精神病症状学内容, 从感觉、情感、思维、意识、行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等均有涉及, 并采用 10 个因子分别反映 10 个方面的心理症状情况, 评定一个人是否有某种心理症状及其严重程度如何。与其他的自评量表相比, 有容量大、反映症状丰富、更能准确刻画受测者的自觉症状特性等优点。它的每一个项目均采取 1~5 级评分, 可以用来进行心理健康状况的诊断, 也可以做精神病学的研究; 可以用于他评, 也可以用于自评。

(二) 大学生人格问卷

大学生人格问卷 (University Personality Inventory, UPI) 是由 1966 年参加全日本大学保健管理协会的日本大学心理咨询专家和精神科医生集体编制而成的, 主要用于早期发现治疗有心理问题的学生。1993 年, 由樊富珉等主持召开全国 UPI 应用课题研究, 对 UPI 的相关条目、筛选标准、实施过程等进行了较为系统的修订。目前, UPI 已经成为高校心理咨询与大学生心理健康教育工作的有效辅助工具。UPI 主要以大学新生为对象, 作为精神卫生状况实态调查而使用, 以了解学生中神经症、精神分裂症以及其他各种学生的烦恼、迷惘、不满、冲突等状况的简易问卷。问卷由三部分组成, 第一部分是学生的基本情况; 第二部分是 UPI 问卷本身, 由 60 个项目构成; 第三部分是附加题, 主要是了解被测试者对自身身心健康状态的总评价, 以及是否接受过心理咨询或心理治疗, 有什么具体要求。UPI 问卷可操作性强、判断率高、简便快捷, 是目前高校学生心理调查最为先进的调查方式。

(三) 卡特尔 16 种人格测验

卡特尔 16 种人格因素测验 (Cattell Sixteen Personality Factors Questionnaire, 16PF) 是一种权威且国际广泛使用的测量工具。16PF 是由美国伊利诺伊州立大学人格及能力测验研究所 (Institute of personality and Ability Testing) 的卡特尔教授 (Raymond B. Cattell) 经过几十年的系统观察和科学实验编制而成的一种精确的测验。于 1979 年引入中国并由专业机构修订为中文版, 使之更适合我国的国情, 同时建立了中国常模标准。16PF 测验能以约 45 分钟的时间测量 16 种主要人格特征。这 16 种人格因素是各自独立的, 相互之间的相关度极小, 每一种因素的测量都能使被试者某一方面的人格特征有清晰而独特的呈现, 更能对被试人格的 16 种不同因素的组合进行综合性的评估, 从而全面评价其整个人格特征。15 岁以上中学生和所有具备小学阅读水平的青年、中年和老年人都可以适用。16PF 在国际上颇有影响, 并具有较高的效度和信度, 广泛应用于人格测评、人才选拔、心理咨询和职业咨询等工作领域。



（四）艾森克人格测验

艾森克人格测验（Eysenck Personality Questionnaire, EPQ），是英国心理学家艾森克（H.J.Eysenck）等编制的一种有效的人格测量工具，对分析人格的特质或结构具有重要作用。目前，已被广泛应用于心理学研究与实际应用、医学、司法、教育、人才测评与选拔等诸多领域。EPQ 有四个量表，分别为精神质（P）、情绪稳定性（N）、内外向（E）和效度量表（L），对个性特质和心理健康都能较好的测查，共 88 个题目，题量适中，功能较全，在精神医学、心理咨询等行业都广泛应用，尤其是它的 50 多年的历史 and 几番修订补充，奠定了它在心理学的重要地位，在心理门诊中应用最为广泛。

（五）明尼苏达多项人格测验

明尼苏达多项人格测验（Minnesota Multiphasic Personality Inventory, MMPI）于 20 世纪 40 年代制定，由明尼苏达大学哈特卫（S. R. Hathawag）和麦金利（J. C. Mckinley）根据经验效标法编制而成，是迄今应用极广、颇富权威的一种纸一笔式人格测验，并应用于人类学、心理学及医学的研究工作中。它从多个方面对人的心理进行综合的考察，对每个被测验者的个性特点进行客观评价。它适用于 16 岁以上的人群。形式包括卡片式、手册式、录音带形式及各种简略式（题目少于 399 个）、计算机施测方式。既可个别施测，也可团体施测。题量为 566 道题目（其中有 16 道重复，实际题量为 550 道）。MMPI 于 20 世纪八十年代被引入中国，中国科学院心理研究所组织了标准化修订工作，经过几十年的发展和修正完善，MMPI 在中国得到了广泛运用。

（六）抑郁自评量表

抑郁自评量表（Self-rating Depression Scale, SDS），是由美国杜克大学教授 William W.K.Zung 于 1965 年编制，是美国教育卫生福利部推荐的用于精神药理研究的量表之一。量表含有 20 个项目，分为 4 级评分，包括精神性-情感症状两个项目，躯体性障碍 8 个项目，精神运动性障碍两个项目，抑郁性心理障碍 8 个项目。因其使用简便，能相当直观地反映病人抑郁的主观感受及其在治疗中的变化，适用于具有抑郁症状的成年人。但对具有严重迟缓症状的抑郁难以评定，对于文化程度较低或智力水平稍差的人使用效果不佳。当前已广泛应用于门诊病人的粗筛、情绪状态评定以及调查、科研等领域。

（七）焦虑自评量表

焦虑自评量表（Self-rating Anxiety Scale, SAS），由 W.K.Zung 于 1971 年编制。从量表结构的形式到具体评定方法，都与 SDS 十分相似，用于评定病人焦虑的主观感受及其在治疗中的变化，与 SDS 一样具有广泛的应用性。量表适用于具有焦虑症状的成年人，包括正向评分 15 题，反向评分 5 题共 20 个题目，每个题目分 4 级评分，评分需与常模或对照组比较进行分析，主要测量个体的焦虑状况，初步判断个体是否有焦虑倾向，也可用

于观察焦虑的治疗效果。焦虑是心理咨询门诊中较为常见的一种情绪障碍,因此 SAS 可作为心理咨询门诊中了解焦虑症状的自评工具。

【拓展阅读】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”。此后(2004 年),教育部、团中央、全国学联办公室向全国大学生发出倡议,把每年的 5 月 25 日确定为全国大学生心理健康日。

发起人对“5·25”的解释是:爱自己才能更好地爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我、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“5·25”是为了让大学生便于记忆,关注自己的心理健康。随后,“5·25”大学生心理健康日在全国的高校得到认同,全国高校都利用这一天开展多种形式的心理健康教育,甚至认为这一天就是“大学生的心理健康节”。北京师范大学心理学院车宏生教授说:“大学生心理健康活动周的举行,说明心理学受到老百姓的重视。社会的发展需要心理学,希望这个活动能推广到全国各地。”如今,“5·25”大学生心理健康活动周已遍及全国各地,成为全国大学生活动的一个著名的品牌,其影响力将会越来越大。

历届“5·25”大学生心理健康活动周主题如下。

2000 年首届大学生心理健康日围绕主题,提出了自己的口号:我爱我,给心理一片晴空!

2001 年第二届活动的主题确定为改善人际沟通能力,口号是:我爱我,创造一个良好的人际空间。

2002 年第三届活动主题围绕“自我”方面展开,口号是:我爱我,了解我自己。

2003 年第四届活动针对“非典”,以危机干预为主题,口号是:我爱我,危机、理性、成长。

2004 年第五届活动主题为大学生社会化和人际关系问题,口号是:我爱我,走出心灵孤岛。

2005 年第六届活动围绕大学生生涯规划的问题,主题是:我爱我,放飞理想、规划人生。

2006 年第七届活动主题是:我爱我,快乐自在我心,健康、自信的心理。

2007 年第八届活动主题是人际交往与师生互助,口号为:我爱我,用心交往,构建和谐。

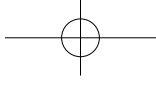
2008 年第九届活动主题是:和谐心灵,绿色奥运。

2009 年第十届活动主题是:认同、关爱、超越。

2010 年第十一届活动主题是:和谐心灵、健康成才。

2011 年第十二届活动主题是:珍爱生命,责任同行。

2012 年第十三届活动主题是:寻找我·拥抱我。



2013 年第十四届活动主题是：大声说出你的爱。
2014 年第十五届活动主题是：敞开心扉，拥抱爱。
2015 年第十六届活动主题是：释放心灵，成就梦想。
2016 年第十七届活动主题是：呵护心灵，健康人生。
2017 年第十八届活动主题是：健康从心开始，生命因你绽放。
2018 年第十九届活动主题是：绽放心灵，拥抱未来。
2019 年第二十届活动主题是：筑梦青春，追梦成长。
2020 年第二十一届活动主题是：弘扬抗疫精神，护佑心理健康。
2021 年第二十二届活动主题是：健康从心开始，生命因你绽放。
2022 年第二十三届活动主题是：塑健康心灵，享美好生活。
2023 年第二十四届活动主题是：健康从心开始，生命因你绽放。

第三节 大学生常见的心理健康问题和影响因素

一、大学生常见的心理健康问题

（一）大学生适应问题

有一个关于大学生生活适应问题的典型案例：刘某为大学三年级在校的男学生。高中时他学习成绩很好，考入了自己理想的大学。进入大学校园后，由于在新的环境中没有能够尽快去适应校园生活而与同学相处不融洽，学习成绩一再下降。父母看到其成绩后感到失望，刘某自己也很痛苦。因此，刘某的情绪一直都很低落、压抑，一度丧失了自信心，而且还极其自卑，甚至引起了严重的头痛。他认为自己高中时比较专注学习，学习成绩较好，加之自己单纯，在与别人交往这方面没有经验。刚进入大学时，整日与同学相处，先后与一些同学关系很好。但是，后来由于大家天天在一起相处，他很快就发现其他同学身上的一些缺点，于是就和他们慢慢疏远了。随着交往范围的扩大，他对有些同学的为人处世很是看不惯，久而久之就全都郁积在心里，想要发泄也发泄不出来。大一时，他学习成绩还排在中游，可到了大二以后名次就排在倒数十名之内了。寒假里，成绩单被寄回家中，父母看到后很是失望，他自己也无法相信，以致他整个寒假都是在痛苦和焦灼中度过的，自己的自信心也受到了严重的打击，几乎什么都不想做，有一段时间还有头痛得好像要裂开一样。转眼开学后，刘某的情绪十分低落，郁郁寡欢，感觉自己什么都不是，认为同学们也看不起自己，整天都生活在自我压抑当中。

许多大学生都遇到过或者是正面临着类似的问题。大学生对学习生活的不适应主要表现为学习成绩下降、情绪低落，人际关系紧张，有自卑感、孤独感等。出现不适应的主要原因应该归结于面对新的环境，学生没有在短期内学会适应，并且在重新认识和评价自我时出现了问题。

适应是指有机体为满足自己的需求与环境发生调和作用的过程，是心理健康最基本的一个标志，是大学生必备的心理素质。著名心理学家皮亚杰（Jean Piaget）有句名言：智慧的本质就是适应。适应是每个人终生的课题，当人们进入一个新的环境或者生活发生新的变化时就会面临适应的问题。在大学，大学生需要不断进行自我调整，不断认识和改造环境，达到与学生环境的动态平衡，以实现自我适应发展的过程。

大学生的角色地位及生活环境与高中时期截然不同。首先，大学生要自己安排生活，靠自己的能力处理学习、生活、人际等方方面面的问题。但根据调查，80%的大学生以前在家没有洗过衣服，生活自理能力差，对父母及老师有较强的依赖性，因此大学的生活对这部分学生造成了一定的心理压力。其次，大学中评判学生优劣的标准已不再是单纯的学习成绩，还包括了组织管理能力、人际交往能力及其他的一些因素，这种标准的多样化使部分成绩优秀而其他方面平平无奇的学生感到不适应，自尊心受到强烈的打击，心理上产生失落和自卑。

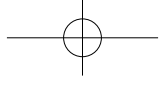
（二）学业问题

举一个例子，小丽为大学一年级的女学生，近两个月来常感到焦虑无助。她说：“大学是我梦寐以求的地方，在我的心目中，大学学术氛围浓厚，学习自由，可以学到自己想学的东西，从而不断深造自己，学业有成。进入大学后，新生入学指导、社团招新，还有丰富多彩的活动应接不暇，能自由支配时间，做自己喜欢的事，这些都让我觉得太棒了。我除了听本专业的课程，也去旁听感兴趣的课程，还加入了三四个社团。宿舍同学说，除了上课，几乎都见不到我，连周末都没有人影，觉得我过得太充实了。开始时我还挺有激情，全身心地投入，可过了一个月，我的状态出现了问题。有一天我忙碌到凌晨1点才回到宿舍，疲惫地躺在床上，忽然冒出一个念头：我为什么要这么投入地做这一切？我忽然感到无聊极了，发觉这样的生活其实不是自己想要的，忽然不知道自己究竟想要什么？这两个月一直处在混乱的状态，不知道该怎么办。”

这是一个典型的例子。大学新生积极尝试适应大学的生活，是对大学生活的融入和亲身的解读，会不断获得对大学更多的认识、对自我深入的了解、对未来更合理的规划，从而拥有一个清晰、动力十足的大学生活。案例中的同学在积极尝试之后，发现这并不是自己想要的大学生活，开始去思考她的大学目标是什么，这其实是一个很好的困惑。

上大学是很多人的梦想和目标。考上大学后新的目标不清晰或者还没确认，心理学将此时称为“目标断裂层”阶段。这一阶段常会出现盲目的思想、盲从的行为，导致处于这一阶段的人产生茫然无助的感觉。案例中的同学正处于这种状态。而要走出这一困境，就需要重新确立学业目标，重新评估自己的理想，重新规划自己的时间和行动，调整自己，重新上路。

大学生的主要任务是学习，学习上的困难与挫折对大学生的影响最为显著，学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一。现如今各高校对学生学习要求严格，并相继取消毕业清考制度，因此挂科太多就可能导致无法顺利毕业，这就给部分学生造成了一定的心理压力。另外，大学更注重学生的自学能力，因此就导致一些同学由于学习方法不当，成绩



不理想，因而产生挫折感，随之而生的紧张不安的情绪就是焦虑，适度的焦虑及紧张对于学习、工作是必要的，但是持续重度的焦虑则会使人丧失自信，干扰正常思维，从而妨碍学习。大学生常见的学习问题主要表现为学习焦虑过度、学习动力缺乏、学习动机过强、学习成绩不理想、注意力涣散、记忆力减退及考试焦虑等。

（三）人际关系问题

举一个例子，某大学二年级女生，学习成绩在班上为第一名。但时常会有自卑心理，看不起自己。在大众场合不敢发言，跟别人交流时总不能恰当地表达自己的想法，尤其是跟老师或陌生人谈话时，总觉得十分局促，举手投足不知如何是好，并且脸红得很厉害。很羡慕别的同学在公共场合能够从容不迫，侃侃而谈。她强烈希望改变自己，虽然做过很多的努力，但一直得不到明显改观，内心非常苦恼。从高中到大学很少与异性同学交往，别人评价她是个冷漠、孤傲的人。她从小养成了以自我为中心的习惯，因此，在成长和交往的过程中，朋友越来越少，慢慢地脱离了群体，把自己封闭起来。后来，她开始反省自己，自责，觉得都是自己的错。时间一长，发现自己好像已经没有脾气了。不管跟谁发生矛盾，都认为是自己的错，然后深深自责，或者把怨气都闷在心里。总觉得难以与周围的同学建立一种和谐的关系，非常担心毕业后不能适应社会生活。甚至她一度觉得自己一无是处，极度自卑，没有勇气参加任何活动。

该女生所遇到的心理问题，是由其社会适应挫折所引发的人际性压力。她直接感受到的心理压力来自不和谐的人际关系，而且经历了两种极端的方式，先是过分地以自我为中心，把自我与群体、社会隔离开来，然后又过于以他人为中心，事事自责，迷失和忽略了自我。分析其根本原因，是由于她缺乏人际沟通的能力，从而在现实生活中迫切感受到社会适应性压力。

如何与同学友好相处，建立和谐的人际关系，是大学生面临的一个重要课题。良好的人际交往是大学生成长与社会化过程的重要组成部分，也是保持良好心理状态的必备条件，直接影响大学生的学习、生活质量乃至身心健康。有些大学生是独生子女，“以自我为中心”的心理倾向比较严重，在人际交往中经常表现为很少关心别人、唯我独尊、猜疑心理重，嫉妒心强。一些来自贫困家庭的学生则担心被别人看不起，性格敏感多疑，不愿或害怕与他人交往，常感到自卑、孤独和寂寞。有些大学生在建立人际关系时会过度在乎自我形象，有肯定自我、保护自我的强烈要求。大学生的人际关系问题常常表现在难以和别人愉快相处，没有知心朋友，缺乏必要的交往技巧，过分委曲求全等，因而导致沟通缺乏、心理紧张、情绪压抑、产生孤独感，从而影响正常的学习及生活。

（四）情绪问题

进入大学后，社会角色的转换引起许多心理冲突。一些基础相对较差、能力相对较弱、个性不够坚强而又不能正确对待挫折的学生，就可能产生各种消极情绪，从而产生内心的痛苦和不安，易出现情绪困扰，主要表现在以下几个方面。

(1) 抑郁。抑郁是一种愁闷的心境,对任何事都感到悲观失望,郁闷、寡欢、意志消沉、自卑、内疚、失眠等,严重者还伴有心境恶劣甚至有自杀倾向。

(2) 焦虑。焦虑情绪的发生原因是多方面的,可分为适应焦虑、考试焦虑、身体过分关注焦虑和选择焦虑。

(3) 自卑。做事瞻前顾后,畏首畏尾,不敢与人交往,不敢实践,因而抑制了自己的才华,错过了进取的时机。

(4) 冷漠。处于冷漠情绪中的大学生,在行为上常表现为对生活没有热情和兴趣;对学习漠然置之、无精打采;对周围的同学冷漠无情,甚至对他人的冷暖无动于衷;对集体活动漠不关心、麻木不仁。

(五) 就业择业问题

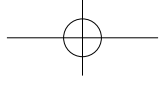
随着我国改革开放的深入,大学生就业问题日益成为社会关注的焦点。大学生的就业模式由统包统分向自主择业、双向选择、供需见面的模式转变。这种新的模式为大学生施展自己的才华、实现自己的抱负提供更为广阔的平台。与此同时,就业制度的改革也对大学生的心理素质提出了新的挑战,特别是近年来就业矛盾日益突出,就业难度日趋增大,为广大毕业生带来了巨大的心理压力。应届毕业生的圈子里一直流传着这样的一句话:毕业就等于失业。部分毫无社会经验的毕业生,要想找到合适的工作是十分困难的。择业过程中遇到的各种问题,如工作单位不如意、担心自己能力不足、缺乏经验、不能胜任工作等,这些都为临近毕业的大学生造成巨大的心理压力,这种压力又以一些不正当的渠道宣泄出来,如乱砸东西、酗酒打架、消极厌世等。

(六) 手机依赖问题

我们所说的“手机依赖”主要是指个体形成的一种对手机的心理渴求和心理依赖,比如说如果手机没有带在身边就会有心烦意乱的感觉;一段时间听不到手机的铃声,就会下意识地看一下手机等,这些类似的行为都可以算作“手机依赖症”的表现。研究发现,大学生的手机依赖率达到 16.7%~30.2%,并呈现逐年上升的趋势,50% 的大学生沉迷手机的原因是玩各种手游,30% 的学生出于聊天交友的目的,15% 的学生是用来办公,7% 的学生用来学习。手机为高校大学生的学习生活带来便利的同时,也逐渐产生了不利影响,普遍出现了手机依赖的现象,对自身的人际关系、学业成绩、心理健康、情绪控制、睡眠质量、意志力、行动力等均产生不利影响甚至造成危害。

二、影响大学生心理健康发展的主要因素

影响大学生心理素质的因素十分复杂,它是生理、心理、社会等诸多因素共同作用于个体的结果。



（一）家庭因素与教育因素

在激烈的高考竞争中，家长一味地要求孩子学习成绩好，没有培养孩子良好的心理素质，忽略了孩子健康人格的培养。同时，在教育方式上，有些家长对孩子要求非常严格，经常用命令、指责的方式强迫孩子做事情，与孩子缺乏沟通，久而久之，孩子就会表现出懦弱、自卑、失去了个性；有些家长对子女过分溺爱、事事照顾周全，不让他们受一点挫折和伤害。这就使得这些孩子到了大学以后，依赖性极强，遇到挫折就不知所措，缺乏自信心和自理能力；有的家长只要求子女学习成绩好，对他们的行为放任不管，这样的学生到了大学以后常常以自我为中心、比较任性、不懂得尊重他人，很难适应集体生活；还有一些家庭因父母感情不和或离异等原因，造成了孩子性格暴躁偏激，逆反心理、自卑心理强等不良后果。

例如，某高校的一名男生在大一年级入学初期的生活、学习等各方面表现良好，学校心理健康测试筛查也显示正常。入学4个月后，一日因与同学关系不和而造成情绪波动，当晚喝酒迟迟不归。据该学生自述，从自己记事起家里经济情况较差，父亲常年在外打工不归，自己与母亲和爷爷、奶奶一起居住。父母都是小学文化程度，家庭成员之间关系异常紧张，经常争吵激烈，使得他幼小的心灵有害怕、恐惧的感觉。初中时候和父母一起居住在县城，父母经常吵架，母亲甚至当众训斥他，他极力想逃避争吵的家庭环境，自那时起他开始有自杀念头。高中时父母日常还是吵架不断，母亲对他依旧冷淡，经常当众训斥他，他变得不想说话，不想回家，与父母基本无交流。他喜欢漫无目的地一直沿路向前走，难受时曾用撞墙、划自己的手等方式折磨自己。生活中经常否定自己，凡事都觉得自己做得不够好而莫名责备自己。班主任感觉他性格异常于其他同学，经与其父母商量后，他由住校改为走读。经过6个月定时沟通和疏导，学生目前状态良好，宿舍关系融洽，可进入正常的学习和生活状态。

该生从小与父亲分离，心理成长不够完整，在早年没有建立良好充分的依恋关系；所处成长环境经常充满无休止的争吵，加之母亲的态度冷漠，使他对自己的成长环境很无奈，内心无时不充满着矛盾和冲突。他内心深处极其渴望被关注，渴望被关爱，渴望被在意；他缺乏安全感，却不敢大胆表露心声，心理承受能力越来越低，久而久之便形成了悲观消极的人生态度，从而在大学生活中遇到小事就触碰到脆弱的心理承受底线。一般来说，家庭因素对大学生心理健康的影响主要表现在家庭环境及结构、家庭教育方式、家庭经济程度、父母受教育程度以及家庭动力在孩子成长过程中的影响。

（二）社会大环境及大众传媒因素

伴随着信息社会的高速发展，求新求异的心理使青年大学生盲目追求西方文化，这些东西与我国当前的许多现实问题不相适应，从而导致学生对社会产生怀疑心理，陷入空虚、混乱压抑的紧张状态，长时间的心理失调必然带来心理上的冲突，出现各种不良的心理反应。随着电视机的普及、广播电视节目播放时间的延长、报纸杂志增多以及互联网的出现，大众传播媒介对大学生的心理健康影响越来越大。大学生求知欲强但辨别力差，崇尚科学

但欠缺辨别思维,以及当前一些格调低下的杂志作品及观念错误的书籍、报刊泛滥,只顾谋利不顾社会效益,对大学生的思想及行为带来了消极的影响,严重阻碍了他们身心的健康发展。

(三) 个体因素

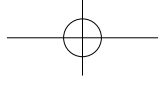
大学生的年龄一般都在 20 岁左右,正处于青年期,是进入成人期的固定的心理结构之前的不稳定的时期。心理学家将青年期称为人生发展过程中的“第二次断乳”。大学生在大学期间面临着艰巨的心理发展课题,在此期间大学生要在自我接纳、社会适应、人际关系、异性交往、社会责任等方面不断取得经验和发展的基础上,在思想和行为方面真正摆脱对外界的依赖感而完全成熟起来,并最终树立独立完整的人格体系。可见大学生正经历着人生发展过程中的多事之秋,情绪不稳定、心理冲突时有发生,很容易产生适应不良从而出现各种心理问题。

【拓展阅读一】世界卫生组织对健康提出了十条标准

- (1) 精力充沛,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,眼肌轻松,眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感;牙龈颜色正常,不出血。
- (9) 头发有光泽,无头屑。
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松有力。

【拓展阅读二】美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的十条标准

- (1) 充分的安全感。
- (2) 充分了解自己,并对自己的能力进行适当的估价。
- (3) 生活目标切合实际。
- (4) 与现实的环境保持接触。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 具有从经验中学习的能力。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 适度的情绪表达与控制。
- (9) 在不违背社会规范的前提下,对个人的基本需要进行恰当的满足。
- (10) 在集体要求的前提下,较好地发挥自己的个性。



心理自测一：大学生心理健康测试

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

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，即使睡着了也容易惊醒。
3. 经常做噩梦，惊恐不安，早晨醒来感到倦怠无力、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沉默少言。
8. 感觉很多事情不称心，无端发火。
9. 哪怕是一件小事情，也总是很想不开，整日思索。
10. 感觉现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣，郁郁寡欢。
11. 老师讲的概念常常听不懂，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，有内疚感。
15. 一遇到考试，即使有准备也会感到紧张焦虑。
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，觉得别人也总在嘲笑自己。
20. 喜欢跟自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。
21. 感觉没有人理解自己，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。

心理自测二：你的身心是否够健康

1. 快食：吃饭不挑食、不偏食，津津有味。
2. 快眠：能较快入睡，睡眠质量好，精神饱满。
3. 快便：能快速通畅地排泄，感觉轻松自如。
4. 快语：说话流利，头脑清醒，思维敏捷。
5. 快行：行动自如协调，迈步轻松有力，动作流畅。
6. 良好的个性：性格柔和，适应环境，为人处世好。

7. 良好的人际关系：与人相处自然融洽，朋友多。

如果你符合“五快”“两良好”的标准，恭喜你，你的身心很健康！

思考题

1. 大学生心理健康的标准是什么？
2. 如何增进大学生自身的心理健康？
3. 如何看待自身心理健康方面出现的问题？
4. 如何维护自身的心理健康？

即测即练

