

# 目 录

专题一 走进心理健康.....	1
第一节 心理概念的基础理论.....	2
第二节 多维健康观念.....	11
第三节 心理健康标准.....	14
第四节 大学生的健康心理保健.....	20
专题二 认识与提升自我.....	35
第一节 自我意识.....	36
第二节 自我意识的形成与发展.....	38
第三节 健全的自我意识.....	41
专题三 健全与优化人格.....	45
第一节 人格概述.....	47
第二节 气质、性格与能力.....	54
第三节 健全人格发展.....	69
专题四 调控与管理情绪.....	82
第一节 情绪概述.....	83
第二节 情绪困扰及调节.....	95
专题五 应对压力与挫折.....	102
第一节 压力概述.....	103
第二节 压力的产生与影响.....	108
第三节 压力的应对与调适.....	112

专题六 构建和谐人际关系.....	119
第一节 概述.....	120
第二节 人际交往的特点与类型.....	128
第三节 人际交往障碍的表现.....	136
第四节 快乐地有效沟通.....	143
专题七 探索恋爱奥秘.....	150
第一节 大学生的恋爱心理.....	152
第二节 大学生的性心理.....	163
第三节 正确恋爱能力的培养.....	175
专题八 端正学习心态.....	181
第一节 大学生学习特点与心理机制.....	182
第二节 学习能力的培养与潜能开发.....	192
第三节 面对学习的心理调适.....	202
专题九 规划职业生涯.....	221
第一节 职业心理发展概述.....	222
第二节 不同个性与职业匹配.....	229
第三节 合理的职业生涯规划.....	235
参考文献.....	241

# 专题一 走进心理健康

延边大学出版社

大学是人生旅途的一个重要转折点。在四年的时间里，大学生在人格上将逐步完成从青少年向成年人的过渡和转变，从而建立起自己稳定的人格结构，走向独立与成熟。然而，完成这些人生旅途中的重要转变并不是一帆风顺的，在成长过程中，大学生将面临许多重要的发展课题，将遇到种种的困惑和矛盾，将会体验到伴随着成长的焦虑、苦恼、悲观、失望以及兴奋、喜悦、欢乐和自信。在这急剧变化的人生发展过程中，具备良好的健康的心理素质是大学生尽快适应大学生活、完成学业、走向社会的必备条件。

学习心理学的基本理论和基础知识，树立现代健康观念，了解心理健康状态的划分依据，熟悉大学生的心理发展特点及常见的心理问题，把握心理健康的标淮，积极采取包括心理咨询在内的各种有效措施预防心理疾病，提高心理健康水平，对于大学生完善个性，促进素质的全面发展，具有重要的理论意义和实践意义。

## 第一节 心理概念的基础理论

### 一、心理的实质

尽管心理活动是人人具有并为大家所熟悉的，但是对于它的实质却有各种说法。例如，有人把心理看成虚无缥缈的、至高无上的灵魂活动的结果。有人则庸俗地认为人脑产生心理如同胆脏分泌胆汁一样。有人认为心脏是心理活动的器官，理由是：人的情绪平静时心脏跳动正常，情绪激动时心脏跳动加快；从汉字结构上可以发现，凡是表现心理现象的多带“心”字部，如“思、想、念、意、志、恋、忘”等。以上种种观点都是不正确的。科学的观点是：心理是人脑的机能，即任何心理活动都产生于人脑，

所有心理活动都是人脑的高级机能的表现；心理是人脑对客观现实的主观反映，即所有心理活动的内容都来源于外界，是客观事物在人脑中的主观反映。

### （一）心理是人脑的机能

在长期的社会实践中，人们逐渐体会到心理活动不是与心脏而是与脑密切相关。例如，人在睡眠或酒醒时，心脏活动没有变化，而心理活动发生了很大变化；脑受外伤或振动会使正常心理活动发生严重障碍，而当脑的机能恢复正常活动时，心理活动也就逐渐得到改善。生理心理学和神经心理学研究表明：动物在进化中产生了神经结构这一物质基础之后，就有了心理机能；而且伴随着进化，动物越高级，脑的结构就越复杂化，心理活动相应地也发展得越复杂。

对脑的生理研究表明，任何一种心理活动都和脑的一定部位有关。脑电图记录的脑中产生的生物电流能够用来判断人的心理状态的变化。临床观察发现，任何脑部位的损伤，在其生理机能变化的同时也发生心理变化。例如，大脑的额叶损坏就会引起智力的降低和性格的破坏，使一个本来温和、宁静、有理智的人变成粗野、急躁、不能自制的人。

总之，脑是心理的器官，心理是脑的机能，是大脑活动的结果。离开脑这一物质基础，任何心理现象都不会发生。

### （二）心理是人脑对客观现实的主观、能动的反映

心理是人脑的机能，并不意味着人脑本身能独立地产生心理。大脑的发育成熟只是人的心理产生的前提，提供了人的心理产生的可能性，而要将这种可能性变为现实，还必须依赖于客观现实。

人的心理是在人的活动过程中，通过人与客观现实相互作用产生和发展的。客观现实是指独立于人的心理之外的，不依赖于人的心理而存在的

一些事物。首先，包括自然现象，如日月星辰、山川河流、花草树木、飞禽走兽等，这些都是人产生心理现象的来源，但它们只有与主体发生联系时才能成为心理的源泉。其次，包括社会现象，如人际交往、生产劳动、文化科学、社会风尚等，它们反映的是个体对存在的实践关系，是人的心理活动更重要的源泉，在产生人的心理方面起着决定性的作用。

人类长期的生活实践证明：只有在现实的社会生活的种种实践活动中，由外界的事物作用于人的感觉器官，传达到脑，引起脑的生理活动，才能产生和发展心理。如果没有人的社会生活实践，即使具备了人脑这一物质基础，有自然环境的影响，也不能形成人的正常心理活动。“狼孩”的事实就充分说明，人的社会生活实践对人的心理的产生与发展起着决定性的作用。一切心理现象，无论是简单的感觉、知觉和表象，还是复杂的思想、观念与意识，都是以客观现实中的事物为其源泉的。例如，关于苹果的感知和表象，就是因为现实中存在过苹果，才会在人的头脑中产生苹果的印象。如果没有客观现实的存在，就没有对客观世界的反映，也就没有人的心理。

心理活动是人脑对现实的一种主观反映。这种对客观现实的反映不是消极、机械、被动的，而是积极、灵活、主动的，具有主观性和能动性。

主观性是指一定的个人或主体对客观现实带有主体自身特点的反映。人们已有的知识经验、生活阅历、个性特点和当前心理状态等因素在反映事物中起着重要作用，它们影响着反映，使反映带有个人主观特点，形成人与人之间的个别差异，所谓“仁者见仁，智者见智”。对同一事物，不同的人往往会有不同的评价，即便是同一个人对同一事物，在不同的时间、地点、条件下也会有不同的反映，所谓“此一时，彼一时”也。

能动性是指一定的个人或主体对客观现实的反映是自觉、积极、主动的。它集中体现了人的心理（即意识）的主要特点。人能够自觉反映和意识到客观世界的存在，并具有明确的目的性和选择性，首先反映的是那些

对自己来说具有重要的直接的意义，并符合活动目的的客观存在。同时人在反映客观现实的过程中能透过表面现象深入到本质，通过思维对感性材料进行加工，以达到认识事物内在的本质和规律的目的。而且人有意识，能在知识、经验、需要、动机、愿望的推动下，自觉确立目的，制订计划，调节行动，克服各种困难，改造自然，改造社会，创造先进的物质文明和精神文明，以适应和满足自身的需要。

## 二、心理现象

心理现象包括心理过程和个性心理。个性心理由个性心理特征（能力、气质、性格）与个性心理倾向性（需要、动机、兴趣、理想、信念、价值观等）组成。心理过程是指人的心理活动发生、发展、消失的动力过程，包括认知过程、情感过程和意志过程。认知过程开始于人的感觉器官接受刺激后在脑中产生感觉，大脑将多种感觉综合并整合成一个整体而形成知觉，再经过记忆、思维、联想、想象，借助语言并伴随注意来完成。人在认识客观事物的活动中，总是带着一定的态度（喜爱、厌恶、高兴、烦恼、愤怒、恐惧、悲伤等），这便是情感过程。人在处理客观事物的活动中总是有目的的，在确定目的和达到目的的行动过程中，必然要克服困难，这就需要意志。认知、情感和意志是既有区别又有联系的，是心理过程的三个方面。认知是情感和意志的前提，意志又对认知和情感起着控制和调节的作用。

### （一）认知过程

认知过程是人的最基本的心理过程，它是人脑对客观事物的属性及其规律的认识，是人从感性认识上升到理性认识的过程，主要包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。

感觉是事物直接作用于人的感觉器官的个别属性的反映。例如，在一个春光明媚的早晨，你来到户外锻炼，当微风拂面时，你会感到凉爽；阳光照在身上又感觉很温暖；此时空气中不时送来阵阵清香；环顾四周看到五颜六色的东西，还可听到各种声音……凉爽、清香、五颜六色、各种声音都是外部世界作用于我们的皮肤、鼻子、眼睛、耳朵等感觉器官所产生的感觉。感觉是人最简单的认知活动，也是我们认识事物的起点和基础。

知觉是事物直接作用于人的感觉器官的整体属性的反映，是对事物整体的把握。在感觉的基础上，当你进一步认识到周围事物的意义时，辨认出风的凉爽、空气中花草的清香、鸟的鸣唱、汽车的轰鸣声等，这时你对事物个别属性的感觉就转化为对事物整体的知觉。

在人的认知过程中感觉和知觉往往不容易分开，所以有时合称为感知觉。

记忆是指感知的事物能够以经验的形式在头脑中留下痕迹，在一定的条件下可以回想起它们的特征和形象。当你回到家中，在户外锻炼过程中感知到的一切还会“历历在目”，其中的某些片段可能会给你留下深刻印象，即便是过了相当长的一段时间也无法磨灭，这就是记忆。

思维是认知过程的高级阶段，是对客观事物的直接、概括的反映。例如，教师可以根据学生的外部表现和言行，了解其内心世界；人们通过对古代化石的研究，进而推知远古时代动物和人类的生活情景。这些都是凭借思维实现的。

人不仅能再现亲身经历过事物的形象，而且还能在此基础上创造新事物的形象，这就是想象。通过想象，我们不仅能设计未来发展的宏图，也可以在头脑中重构几千年前人类生活的图景，还可以进行文学艺术上美的创造。总之，以上提到的感觉、知觉、记忆、思维、想象都属于认知过程。认知过程就是人脑接受、储存、加工各种信息的过程。

## （二）情感过程

心理过程的第二个方面是情感过程。情感过程是个体在实践过程中对

事物的态度体验。人在认识客观世界的时候，并不是无动于衷、冷漠无情的，总是要对它采取一定的态度，产生某种主观体验。例如，成功的喜悦，失败的痛苦；得到的快乐，失去的失落；得到理解的感激涕零，遭人误解的无可奈何；对不道德行为的憎恨，对祖国名山大川的赞叹；等等。积极的情感可以使人斗志旺盛，对人的行动起促进作用；消极的情感则会削弱人的斗志，阻碍人的意志行动的实现。据说，1824年5月，贝多芬的《D调弥撒曲》和《第九交响曲》第一次演奏时在维也纳，这两首充满爱国之情的交响曲演奏一结束，全场就响起经久不息的掌声，在场的许多人都感动得泪流满面。巨大的成功、震撼人心的场面，使贝多芬激动得不省人事。这种强烈的激情就是情感的体现。

### （三）意志过程

如果说感知觉是外部刺激向内部意识的转化，那么意志过程就是内部意识向外部行为的转化，因为意志过程总是要伴随着行动，并指向外部的特定目标。

意志过程是个体自觉地确定目的，并根据目的支配、调节自身的行动，克服困难去实现预定目标的心理过程。人对客观事物不仅要感受它、认识它，同时还要处理它并改造它。人们在认识世界与改造世界的过程中，必须有明确的目标，还要制订计划，选择方法，克服种种困难，最终才能实现预定目标。我们在学习和工作中，通常不是一帆风顺的，总会遇到这样那样的困难，常言道“不如意事十之八九”，但我们不能半途而废，要迎难而上，不达目的决不罢休。这就需要启动人的意志过程。

要完成一个意志过程大致要经过下定决心、坚定信心、持之以恒这样三个阶段。选择目标的过程就是立志的过程，需要下定决心。然后，还要树立信心，相信目标可以通过自己的努力而达到。最后，要持之以恒，只有坚持努力，才能达到目标。这需要恒心，缺少恒心就可能虎头蛇尾、半

途而废。

认知、情感与意志这三者不是彼此孤立的，而是相互联系、相互制约的。一方面，认知是情感和意志的基础，只有正确与深刻的认识，才能产生强烈的情感和坚强的意志，所谓“知之深，则爱之切”；另一方面，情感和意志又会影响认知活动的进行与发展，因为情感和意志既在个体的认知过程中起过滤和动力的作用，又是衡量个体认知水平的一个重要标志。同样，情感也会对意志行为产生推动作用，而意志行为又会有利于丰富和升华情感。因此，各种心理过程及其相互关系是心理学研究的一个重要内容。

### 三、心理学的产生与发展

德国著名心理学家艾宾浩斯（H.Ebbinghaus）曾说，心理学虽有着漫长的过去，但仅有着短暂的历史。就是说，心理学既是一门古老的学问，又是一门年轻的科学。说心理学古老，是因为它的前身可以追溯到人类早期的历史。

几乎自有人类以来，人们就很关心自身的心理现象并且试图给予解释。最早的解释，是把心理说成灵魂的活动。心理学一词来源于希腊语，是由灵魂和学科二词构成，即关于灵魂的学问。在原始社会末期，由于探索自然界支配力的驱使，原始思维发展到较高的阶段，但人们又无法理解自身的结构和机能，单凭直观的感受和梦境的影响，于是出现了万物有灵论的观点，认为人和自然界的一切变化都是灵魂的活动：人出生时，灵魂在身体里，控制人体的活动；人在睡觉时，灵魂暂时走出人体；人在觉醒时，灵魂回到人体；人死时，灵魂则永远离开人体。这种万物有灵论的观点是人类心理学思想的萌芽形式。

美国心理学史家加德纳·墨菲（G.Murphy）曾说，世界第一个心理学故乡在中国。这是一个颇为客观和公正的评价。因为两千年前，在我国思

想家遗留下来的著作中，就有不少关于心理学的思想。春秋时期的孔子提出：“知之者不如好之者；好之者，不如乐之者”“学而时习之，不亦乐乎”“因材施教”，等等。这些观点已蕴涵现代心理学中的兴趣、记忆和个性差异等问题。战国时期的荀况关于“形具而神生，好恶，喜怒，哀乐藏焉”的学说阐明了先有身体而后有心理、心理依附于身体的身心观。关于心理与大脑的关系我国古代也有比较正确的认识。明代医学家李时珍提出“脑为元神之府”的论断，认为大脑是神经中枢，它聚集着人的精神。清代著名医生王清任根据大脑的临床研究和尸体的解剖明确指出，灵机、记性不在心而在脑。后人称之为“脑髓说”。

在西方，两千多年前，被尊为西方医学之父的古希腊哲学家、医生希波克拉底（Hippocrates）把人分为四种类型，即胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质，并解释说，这四种类型是由人体内四种液体所占的比例不同造成的。后来，古希腊的盖伦（Galen）提出了气质这个概念，把希波克拉底的分类叫作人的气质类型。由于他们对气质类型的划分比较符合实际，所以至今还沿用这四种气质类型的名称。古希腊哲学家亚里士多德（Aristotle）的《论灵魂》一书，是人类文明史上关于心理现象的第一部专著。自那时起，直至 19 世纪中叶，无论在东方还是在西方，都有许多学者论及心理学问题，其中不乏真知灼见，但心理学在漫长的岁月中始终隶属于哲学范畴而无独立地位，是哲学家与思想家运用思辨的方法进行研究的领域。

仅从公元前 4 世纪古希腊哲学家亚里士多德的《论灵魂》算起，对心理的研究也有两千多年的历史。由此可见，心理学是一门古老的学问。只是长期以来，人们对心理现象的探讨都是在哲学的范畴中进行的。心理学脱离哲学而独立是 16 世纪以后的事。1590 年，德国麻堡大学教授葛克尔（R.Gockel）开始用“心理学”来标明自己的著作，从那以后，有关心理学的著作、派别逐渐问世。然而，直到 19 世纪中叶以前，心理学的研究方法都是思辨式的，研究成果多带经验描述性质，因而心理学还不能被称为科学。

19世纪中叶，德国医学博士、生理学讲师、心理学家威廉·冯特（W.Wundt）把实验法引进心理学，并于1879年在德国莱比锡大学创建了世界上第一个专门的心理学实验室，对感觉、知觉、注意、联想和情感开展系统的实验研究，创办了刊登心理学实验成果的杂志《哲学研究》，出版了第一部科学心理学专著《生理心理学纲要》。冯特此举对于心理学的发展是具有划时代意义的，因为当心理学采用了实验方法之后，对人的心理的研究就从对心理、行为的现象的描述，深入到对因果关系的揭露。而心理学一旦能够揭露心理活动的因果关系、心理活动的规律，它就获得了作为一门独立的科学的权利。于是，1879年心理学终于从哲学的母体中诞生出来，成为一门独立的科学，冯特也被视为科学心理学的创始人。从冯特建立世界第一个心理学实验室，使心理学成为一门独立学科至今，仅有百余年的历史，因此，心理学又是一门年轻的科学。

自19世纪末，由于实验方法的广泛运用，心理学研究的新成果、新理论不断提出，围绕着心理学的对象、任务、方法展开的争论，到20世纪30年代终于形成了构造主义心理学、意动心理学、机能主义心理学、精神分析、格式塔心理学等学派。从20世纪50年代开始，学派林立、理论纷纭的局面演变为学派减少，呈现相互吸收、互补并存的势态，这也标志着心理学开始走向成熟。新的心理学思想相继产生，它们以新的思潮或发展方向影响着心理学的各个研究领域，从而加强了心理学研究的整合趋势。其中最具影响的有新出现的人本主义心理学、认知心理学和生理心理学研究。

心理学已渗透到许多科学领域和人们的实际生活当中，产生了广泛的影响并显露出巨大的实用价值。在教育领域，心理学知识十分重要，它为教师的教育教学提供心理学依据；在工商业领域，对工程设计、人际关系、组织管理、产品营销等都有一定的指导意义；在人类健康领域，心理学的知识越来越发挥它特有的重要作用，心理咨询已被人们广泛采纳与接受。心理学的影响已远远超出了教育、生产劳动和卫生保健范围，在军事、司

法、文学艺术、体育、航空等领域中都有用武之地。由于心理学渗入到各个实践领域中，服务于社会，这就大大加快了心理学的发展步伐，由此产生了众多的心理学分支学科。据统计，心理学现已有近百个分支学科，形成了一个庞大的学科体系。

## 第二节 多维健康观念

### 一、健康概念的演化

健康是人类永恒的话题。古希腊哲学家赫拉克利特曾指出：“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，知识也无法利用。”健康是人生第一财富，也是每个人的基本追求。对大学生来说，健康更是学有所成、事业成功、生活快乐的基础。

在相当长的一段时期里，人们曾经认为，没有病痛和不适就意味着健康，在日常生活中只注重锻炼身体，而忽视健康心理的培养。随着科学技术的进步和社会的不断发展，传统的生物医学模式开始向生物—心理—社会医学模式转变。心理、社会因素对于健康和疾病的影响越来越引起人们的关注。人们逐渐意识到，健康不仅与肉体有关，还与人的精神状态有着密切的联系，心理健康也是健康的重要组成部分。健康的概念不断发展，由过去单一的生理健康（一维）发展到生理、心理（二维），又发展到生理、心理、社会适应（三维），再发展到生理、心理、社会适应、道德完善（四维）。

不少大学的调查统计表明，心理疾患已成为大学生休学、退学、死亡的主要原因。据北京 16 所大学的调查，因心理疾患而休学、退学的人数分别占总的因病休学、退学人数的 37.9% 和 64.4%，心理疾患已经成为大学生辍学的主要原因。人们在重视身体健康的同时，对心理健康的关切程度也

与日俱增，“无病即健康”的旧健康观念日渐为人们所抛弃，新的现代健康观念已经逐步树立起来。

## 二、现代健康的含义

上文说到，健康是人生的第一财富，是每个人的基本追求。健康人人都需要，但不一定人人都理解。那么，什么是健康呢？

世界卫生组织（WHO）于 1948 年成立之初就在其宪章中指出，健康就是“身体没有缺陷和疾病，在生理、心理和社会适应能力方面具有完满（Well-being）而良好的状态”。明确指出心理状态和社会适应能力也是健康不可缺少的组成部分。1989 年，世界卫生组织又公布了经过修改的健康定义：“健康乃是一种生理、心理、社会适应和道德都臻于完满的状态，而不仅仅是没有疾病。”生理完满即身体健康；心理完满即心理健康；社会适应完满即个体的各种活动和行为能够适应复杂的环境变化，并为他人所理解和接受；道德完满即不以损害他人的利益来满足自己的需要，能自觉以社会道德规范来约束自己的行为。

理论研究和生活实践都使人们深刻地认识到：人不仅仅是一个生物体，而且是一个有着复杂的心理活动、生活在一定社会环境中的完整的人；人的生理活动和心理活动是密切相关、互为依存的，不存在无生理活动的心理活动，也不存在无心理活动的生理活动。因此，我们说，人的心理健康和生理健康是辩证统一的。

健全的心理寓于健康的身体中，健康的身体又有赖于健全的心理，现代健康的根本性标志是心理健康与生理健康的辩证统一。心理健康与生理健康紧密相连，生理健康是心理健康的的基础，心理健康则是生理健康的必要保证，而且积极的心理对生理健康有促进作用。例如，第一次世界大战时，俄国有一个叫皮罗戈米的医生发现，同样的年轻人，同样的创伤，同

样的治疗方法，结果胜利者的伤口要比战俘的伤口愈合得好且快。这是因为胜利者的心情比战俘的心情要轻松、愉快得多。一个人的心理若长期处于不健康状态，就会导致生理异变或病变。古代《黄帝内经》就指出：怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。在现代，心理因素对健康的影响已引起医学界和心理学界的广泛关注。许多国家已将身心健康作为一门学科研究，并发现心理因素是许多疾病的病源或诱因，如心脑血管疾病、消化道疾病、癌症、哮喘以及糖尿病等都和心理因素密切相连。

### 三、现代健康的标准

为了加深人们对健康的认识，世界卫生组织还对健康作了更加具体的要求，提出健康的十条标准，即：

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作而不感到过分地疲劳和紧张；
- (2) 态度积极，处事乐观，勇于承担责任，心胸开阔；
- (3) 精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；
- (4) 自我控制能力强，善于排除干扰；
- (5) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
- (6) 体重得当，身体匀称，站立时，头、肩、臂的位置协调；
- (7) 眼睛炯炯有神，善于观察，反应敏锐；
- (8) 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，齿龈颜色正常；
- (9) 头发有光泽，无头皮屑；
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性，步态轻松自如。

从这十条标准我们可以看到，前五条是心理健康的内容，后五条是生理健康的要求。而即便是在后五条中，我们也可以发现它们和心理健康有密切的关系，如：眼睛炯炯有神，既说明人的眼睛生理器官正常，也表现

出人的精神状态的积极；步态轻松自如，既说明人身体健康，也说明人心情愉快。可见，健康应包括身体健康和心理健康两个方面，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。

根据 1998 年世界卫生组织修改过的健康定义，我们可以将健康划分为以下四个层次并分别确定相应标准。一是生理健康。生理健康是健康的生理基础，要求人体结构完整，各项生理机能正常。二是心理健康。心理健康要求具有同情心与爱心，情绪稳定，具有责任心和自信心，热爱生活，与人和睦相处，善于交往，有较强的社会适应能力，知足常乐。三是社会适应健康。社会适应健康是指在不同时间内在不同岗位上对各种角色的适应情况。适应良好是指能胜任各种角色，适应不良是指缺乏角色意识。四是道德健康。道德健康的最高标准是无私奉献，最低标准是不损害他人。道德不健康是指损人利己或是损人不利己。

### 第三节 心理健康标准

#### 一、心理健康的含义

一个身体有缺陷，生理机能不完善的人，可能在这个世界上生活得很愉快，但一个心理不健康的人，即便他的身体非常健康，他也可能生活得非常痛苦。由此可见，心理健康对一个人来说是非常重要的。那么，什么是心理健康呢？

第三届国际心理卫生大会（1946 年）曾为心理健康下过一个定义：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上，在与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”显然，这一定义过分突出了个人体验，而且“最佳”状态的标准也难以掌握。该次大会也曾认定心理健

康的标志是：

- (1) 身体、智力、情绪十分协调；
- (2) 适应环境，在人际关系中能彼此谦让；
- (3) 有幸福感；
- (4) 在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

我们认为，心理健康应包括两个方面的含义。一是指心理状态，即心理健康是一种持续的、积极的心理状态，个体在这种状态下能更好地适应环境、发展自我。具体表现在：个体对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会认可的形式去应对，能充分体现出生命的活力，最大限度地发挥出其身心功能和潜能。表现在行为上，一方面能为社会所接受，另一方面又能为自身带来快乐和成就。二是指维持心理健康、保持和改善个体对环境的适应、减少问题行为和预防与治疗精神疾病的原则和措施。

心理健康还有狭义和广义之分：狭义的心理健康，主要是预防和治疗心理障碍或问题行为；广义的心理健康，则以帮助个体学会心理调控、发挥更大的心理效能为目标，即个体在环境中健康地生活，不断提高心理健康水平，从而更好地适应社会生活，更有效地为社会和人类做出贡献。

## 二、心理健康的标

虽然目前世界上的心理学家们对心理健康的标并没有统一的认识，有着各自不同的具体规定，但相对来说，著名心理学家马斯洛（A.Maslow）和密特尔曼（Mittel-man）提出的十条标准较为世人所认可：

- (1) 有充分的自我安全感；
- (2) 能充分了解自己，并能恰当地评价自己的能力；
- (3) 生活理想和目标切合实际；
- (4) 能与周围环境保持良好的接触；

- (5) 能保持人格的完整与和谐;
- (6) 善于从经验中学习;
- (7) 能保持恰当和良好的人际关系;
- (8) 能适度地表达和控制情绪;
- (9) 在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性;
- (10) 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。

要想正确地理解和把握心理健康的标淮，还需要注意以下几个问题。

首先，心理健康不等于没有烦恼和痛苦，也不等于没有一时的不健康心理和行为表现。心理健康是动态变化的过程。一个心理健康的人，并不意味着就没有任何的不健康的心理和行为。判断一个人的心理是否健康，不能简单地根据一时一事的表现来决定。人人都可能有不健康的心理和行为，关键看我们如何面对它。但不健康的心理和行为持续多久才是心理不健康，只能视具体情况而定。

其次，心理健康与心理不健康没有明确的界限，二者之间存在一个广阔的过渡带。心理是一个连续变化的过程，心理健康的状况处于不断的变化之中，既可能从不健康转变到健康，也可能从健康变为不健康。心理健康与否只能反映一个人某一时间段内的状态，而不是固定不变的。心理健康的标淮只是相对标淮，没有绝对的心理健康或是心理不健康，只有不同程度的心理健康。

再次，心理健康的标淮因文化、年龄、历史环境等因素不同而有所变化。东方人和西方人的心理健康标淮不同，成年人和婴幼儿的心理健康标淮不同，30年前的心理健康标淮和今天的心理健康标淮也会有所不同。

最后，心理健康的标淮仅仅为我们提供了一个努力的方向，而不是最高境界。每一位大学生都应该在自己现实的基础上，追求心理健康和心理发展的更高层次，充分发挥自己的潜能，促进自我的全面发展。

### 三、心理健康状态的等级划分

人的心理健康状态并非静止不动的，而是始终处于变化发展当中，处于动态平衡状态。这种动态平衡状态，是在主体与环境相互作用的过程中发生的。所以，这种动态平衡状态被打破，即心理健康状态被破坏，也是随时可能发生的。根据破坏的严重程度不同，可以将人的心理健康状态划分为四个等级，即健康状态—不良状态—心理障碍—心理疾病。

#### （一）健康状态

判断一个人是否处于心理健康状态，可以从本人评价、他人评价和社会功能状况三个方面分析：①本人不觉得痛苦。即在一个时间段中（如一周、一月、一季或一年）快乐的感觉大于痛苦的感觉。②他人不感觉到异常。即心理活动与周围环境相协调，不出现与周围环境格格不入的现象。③社会功能良好。即能胜任家庭和社会角色，能在一般社会环境下充分发挥自身能力，利用现有条件（或创造条件）实现自我价值。

#### （二）不良状态

不良状态是介于健康状态与疾病状态之间的状态，是正常人中常见的一种亚健康状态。它是由于个人心理素质（如过于好强、孤僻、敏感等）、生活事件（如学习压力大、考试不顺利、失恋等）、身体不良状况（如疾病、劳累等）等因素所引起的。它的特点是：一般来说持续时间较短，能够很快通过休息、聊天、运动、旅游、娱乐等方式得到缓解，处于此状态的人并不怎么影响完成日常学习、生活和工作任务，他们只是感觉到“郁闷”“没劲”“不高兴”“好累”。小部分人若长时间得不到缓解可能形成一种相对固定的状态。这部分人应该去寻求心理医生的帮助，以尽快得到调整。

### (三) 心理障碍

心理障碍是因为个人及外界因素造成心理状态的某一方面或几方面发展的超前、停滞、延迟、退缩或偏离。它的特点是：①不协调性。其心理活动的外在表现与其生理年龄不相称或反应方式与常人不同。如：成人表现出幼稚状态（停滞、延迟、退缩）；儿童出现成人行为（不均衡的超前发展）；对外界刺激的反应方式异常（偏离）；等等。②针对性。处于此类状态的人往往对障碍对象（如敏感的事、物及环境等）有强烈的心理反应（包括思维、信念及动作行为），而对非障碍对象可能表现得很正常。③损害较大。此状态对其社会功能影响较大。它可能使当事人不能按常人的标准完成某项（或某几项）社会功能。如：社交焦虑（又名社交恐惧）不能完成社交活动，锐器恐怖者不敢使用刀、剪，性心理障碍者难以与异性正常交往。④需求助于心理医生。此状态者大部分不能通过自我调整和非专业人员的帮助而解决根本问题。心理医生的指导是必需的。

### (四) 心理疾病

心理疾病是由于个人及外界因素引起个体强烈的心理反应（思维、情感、动作行为、意志）并伴有明显的躯体不适感，是大脑功能失调的外在表现。其特点是：①强烈的心理反应——可出现思维判断上失误，思维敏捷性下降，记忆力明显减退，头脑黏滞感、空白感，强烈自卑感及痛苦感，缺乏精力，情绪低落或忧郁，紧张焦虑，行为失常（如重复动作、动作减少、退缩行为等），意志减退，等等。②明显的躯体不适感——由于中枢控制系统功能失调可能引起所控制的人体各个系统功能失调。如：影响消化系统则可出现食欲不振、腹部涨满、便秘等症状；影响心血管系统则可出现心慌、胸闷、头晕等症状；影响内分泌系统可出现女性月经周期改变、男性性功能障碍等。③损害大——此状态患者不能或勉强能完成其社会功能，缺乏轻松、愉快的体验，痛苦感极为强烈，“哪里都不舒服”“活着不

如死了好”是他们真实的内心体验。④需心理医生的治疗——此状态患者一般不能通过自身调整和非心理科专业医生的治疗而康复。心理医生对此类患者的治疗一般采用心理治疗和药物治疗相结合的综合治疗手段。在治疗早期通过情绪调节和药物快速调整患者情绪，中后期结合心理治疗解除患者心理障碍并通过心理训练达到社会功能的恢复以提高其心理健康水平。

## 四、大学生心理健康的基本要求

大学生是一个特殊的群体，根据大学生年龄阶段、所处环境、社会角色和心理发展的特点，我们将其心理健康的基本要求概括如下。

### （一）客观地认识自我、悦纳自我

心理健康的大学生应该能够正确地评价自我，客观地认识自己、了解自己、接纳自己，有自知之明。既不苛求完美，也不怨天尤人；既善于看清并利用自身优势，也敢于直面并改进自己的缺点。扬长避短，自尊自信，不卑不亢，找准前进的基点和努力的方向。

### （二）人际关系和谐

人际关系状况是心理健康状况最直接的反映。心理健康的大学生表现为乐于与人交往，平等待人：既尊重他人的个性，宽容他人的缺点，也能保持自己的尊严和自身的独立性；既能理解他人，又能为他人所接受；既能友善地与人相处、享受友谊的乐趣，也能独处而不感到孤独。

### （三）学习兴趣浓厚，有较强的学习能力

心理健康的大学生应智力正常，有强烈的求知欲望和浓厚的学习兴趣，掌握适合自己的科学的学习方法；能克服学习中遇到的困难，保持良好的

学习效率，从学习中获得快乐与满足的体验。

#### （四）拥有控制和调节情绪的能力，心境良好

情绪健康是心理健康的重要指标之一。心理健康的大学生一般乐观开朗，心情愉快，善于控制和把握自己的情绪，喜不狂、忧不绝，胜不骄、败不馁。即便遇到悲、愁、忧、怒等消极情绪的困扰，也能及时、适度地加以宣泄和控制，尽快予以调节。良好的情绪状态有利于身体健康、学习效率的提高和人际关系的协调。

#### （五）人格完整、和谐

人格是个体比较稳定的心理特征的总和，包括气质、性格、能力和动机、兴趣、信念、理想、人生观等。人格完整、和谐是指人格的各要素之间相辅相成，有一定的连贯性和稳定性，所言、所思、所行协调一致、平衡发展。心理健康的大学生，思考问题的方式适中、合理，待人接物能采取恰当、灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应，能够与社会的步调合拍，能够很快融入集体。

#### （六）社会适应正常

良好的适应能力是心理健康的重要体现。进入到陌生环境中，心理健康的同学不会消极地抱怨、不满、苦闷，而是善于观察、思考，与环境保持良好的接触，对环境做出客观的判断和评价，认识到环境对自己的新要求，及时调整原有的愿望、需要、目标，自觉并有效地调节自我需要与社会需要的矛盾冲突，使自我与社会始终保持协调一致。

#### （七）心理行为符合年龄特征

个体的心理与行为总是随着年龄的增长而不断变化发展的。每个人的

认识、情感、言行举止应基本符合自己的年龄特征，才是心理健康的表。大学生处于特定的年龄阶段，就应该具有与该年龄段和角色相符合的心理行为特征。大学生过于老成或过于幼稚都是心理不健康的表现。

## 第四节 大学生的健康心理保健

大学生正处于由青少年心理向成年人心理过渡和转变的时期，大学阶段是人迅速社会化的关键阶段。在这一阶段的大学生，其心理发展表现出一些独有的特征，也会遇到一些相应心理问题。大学生的心理特点及心理矛盾问题是其社会角色发生转换、生活环境发生变化的必然反映，这在大学新生中表现得尤为明显。对于这些矛盾如不进行及时疏导、调适和化解，很可能会引发大学生的心理问题，影响其心理健康，影响其成长。大学生只有对自身的心理特点有一个明确的认识，对心理咨询有个初步的了解，对出现的心理问题能够及时调适，才能以良好的心态面对大学的学习和生活。

### 一、大学生的心理特点

#### (一) 心理发展具有阶段性

大学生在校期间的学习、生活，可以分为入学适应、稳定发展和就业准备三个阶段，不同阶段的心理状况有所不同。入学适应是迈进大学校门的新生都要经历的难关。面临全新的环境、角色、人际关系、生活方式和学习方法等变化，相当一部分新生原有的心理平衡被打破，内心交织着自信与自卑、轻松与压力，需要尽快建立新的心理结构，才能实现新的心理平衡。入学适应阶段是整个大学时期最困难的阶段。适应不好，可能会影响

响到整个大学时期的学习生活。适应期的时间长短因人而异，一般为一个学期左右。经过一段时期的调整、适应后，大学生进入稳定发展阶段，这是大学生活最主要、最长久的时期，基本持续到大学毕业前夕。这一阶段的大学生会面临许多新情况、新问题，并在面对、解决这些问题的过程中不断发展、完善自我，每个人都以自己独特的方式塑造着自己。大学生活即将结束时，大学生进入了就业准备阶段，这是大学生从学生生活向职业生活转变的过渡时期。毕业在即的大学生面对毕业设计、论文答辩、求职择业、恋人去向等诸多选择和思考，心理压力和冲突将会不断出现。这个阶段对大学生来讲是各方面素质的综合考验，同时，又进一步促进了大学生心理的成熟与发展。绝大多数同学经过几年的专业学习和心理发展，已经具备较为稳定的人生观、丰富的知识和良好的心理自我调控能力，但也有少数学生因在学业或求职中遇到挫折，会产生种种心理问题，或悲观失望，无所适从，或做出毁坏公物、打架斗殴的不当行为。

## （二）心理活动两极性扩大，心理发展中多种矛盾并存

在中学时期，两极性主要表现在情绪生活方面。到了大学阶段，两极性的表现明显扩大。不仅在情绪生活中继续表现出两极性的特点，而且在意志行动、道德品质和人际交往等许多方面都表现出两极性的特征。例如，在意志行动方面，积极性与消极性、严谨与散漫等两极性特征在大学生中表现得非常明显；在道德品质方面，真实性与虚伪性、自我批判与自我安慰等两极性特征在大学生中也经常可以看到；在人际交往方面，亲密与对抗、开放与孤独等两极性特征在大学生中表现得也比较突出。

大学生正处于由不成熟走向成熟的成长过程中，面对大学新的环境、新的角色、新的竞争带来的新的压力，在其心理发展中出现种种的矛盾：理想与现实的矛盾、交往需要与心理封闭的矛盾、独立性与依赖性的矛盾、自信与自卑的矛盾、情感与理智的矛盾、积极进取与安于现状的矛盾、知

与行的矛盾等等。这些内在的矛盾往往使大学生们进退两难、难于抉择，如不进行及时、合理的心理调适，便有可能破坏心理平衡，影响心理健康。

### （三）思维能力迅速发展但易带主观性

思维能力是人的智力的核心。大学生由于掌握的知识越来越多，受到的思维训练越来越复杂，抽象思维能力得到迅猛发展，思维的逻辑性、发散性都有了新的提高，加上丰富的想象力，促进了思维的活跃性和创造性，因而产生了积极的创造欲和成就感，喜欢标新立异，能灵活运用各种思维技能，提出新的设想和见解，以获得新颖、独创性的思维结果。此外，大学生思维的独立性和批判性也有明显的增强，不再满足于被动地接受，而是主动地去观察、思考和实践，开始用批评的眼光看待周围的事物，对他人的意见不轻信和盲从，遇事要先问问“为什么”“是否有道理”；喜欢怀疑和争论，敢于大胆发表个人的独立见解，能对自己的思考结果进行检查和评价。但由于其知识水平、经验积累、社会阅历的局限，辩证逻辑思维能力不够强，在观察、分析事物时易带主观性，表现出过分的自信和固执己见。

### （四）自我意识增强但存在一定误区

自我意识是人对自身及自身与周围世界关系的认识，包括自我认识、自我评价、自我期望和自我监控。人的自我意识从儿童期开始发展，到青年期逐步走向成熟。大学生身心发展迅速，自我意识进一步增强，能够将自我分化为“主体的我”和“客体的我”，用“主体的我”去观察、分析和统一“客体的我”；能根据社会和他人对自己的要求以及自己对自己的要求，进行自我认识和自我评价；有较好的自立、自律、自强意识，崇尚自我完善，重视探索自我价值与社会需求的有机结合；在“成人感”和求知欲望的驱动下，逐渐把思考的对象由自我转向社会，开始关注更多的社会问题。

但是如果对自我的认识不够客观、全面，自我评价有失偏颇，就容易导致自大或自卑的产生；如果自我期望值比较高，而自我约束控制能力又比较差，就会感觉到力不从心。所以，在入学后的一段时间里，相当一部分同学常感到苦闷和迷茫。

### （五）需要复杂，情感丰富但情绪波动大

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生活的需要，又有迫切的交往需要和成就需要，渴望理解和尊重，寻求友谊和爱情。他们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。青年期是人生中感情最丰富的时期。大学生年轻气盛，有着丰富、复杂而又强烈的感情世界，情绪体验来得快而且强烈，喜怒哀乐表现得比较充分而具体，常表现出“疾风暴雨”式的激情状态。这种激情状态具有两重性：积极方面，往往表现出为真理而奋斗的热忱，可以激发出见义勇为的正义举动；消极方面，容易表现为感情的冲动、盲目的狂热，往往导致不假思索、不听劝阻、不计后果甚至丧失理智的举动，铸成错误。而且情绪容易摇摆不定，跌宕起伏大，激情与消沉、盲目狂热与懊丧悔恨交替迅速。

大学生的情感除了易外露之外，还往往有相反的一面，即内向性和闭锁性，这是青年出于自卫本能而出现的心理特征。这种闭锁性使大学生情绪的外部表现和内在体验经常处于矛盾状态，经常有意地掩饰自己的真实情感，不愿意把内心的秘密和真实的思想感情轻易地向他人吐露，同时，内心深处又存在希望被人理解的强烈愿望，从而导致苦恼。

## （六）性意识觉醒，但处理相关问题的知识能力却较为欠缺

大学生身体已发育成熟，性意识开始觉醒，感情欲望逐渐增强。许多同学开始注重自我形象，关注异性，渴望与异性交往，希望获得爱情。然而，中国的传统文化对大学生的性冲动一般采取否定甚至压抑的态度，这就使得大学生对自己的性冲动产生强烈的矛盾心态。本能的冲动欲望使他们渴求与异性接触，一般的社会道德又压抑他们的冲动欲望，如果处理不当，就会产生心理问题。若是能够合理选择恋爱的时机，正确处理好学业与爱情的关系，并采取文明、健康的恋爱方式，那么这段感情就会成为我们美好人生的华丽篇章。但在实际生活中，有的同学因欠缺科学的性知识，对自身的性问题感到困惑和疑虑；有的同学因缺乏交往训练和技巧而不知道如何与异性进行正常交往，不善于掌握与异性交往的分寸；有的同学喜欢感情用事，不计后果，忽略责任，容易在与异性交往的过程中发生“出格”行为，受到舆论指责；还有些同学过于压抑自己的性冲动，使个人处于自我封闭等多种困扰中。这些，都容易导致心理障碍，影响校园的正常生活。特别值得注意的是，大学生虽然在性心理上已经成熟，性意识也非常强烈，但因缺乏社会经验，很容易将性爱问题简单化、理想化，一旦接触复杂的实际问题，便容易陷入悲观、失望等消极状态。近年来的调查显示，大学生因性爱问题引发的心理困扰呈明显的上升趋势。因此，对大学生在性爱方面的心理困扰必须给予足够重视，积极采取措施加以正确引导，才能为他们性意识乃至整个人格的健康发展打下良好基础。

# 二、大学生常见的心理问题

## （一）大学生活适应问题

适应大学生活，完成大学生作为“文化人”和“社会人”的培养任务，

帮助大学生完成社会化，是大学生活的重要内容。大学生来到新的校园后，有许多人可能会出现以下状况：因对环境和专业不满而产生失落感；因对自己及他人认识的片面性而产生自卑感；因离开家乡和家庭，不善于与陌生人交往、与他人关系淡漠而产生孤独感；因暂时的目标迷失、学习失去动力而产生无聊感；因学习压力或是经济压力而产生恐惧感；因热心参加社团活动而又处理不好学习与这些活动的关系而产生矛盾感。凡此种种，都属于大学生活适应问题。

## （二）学业问题

大学学习与中学学习的要求有很大的不同，强调宽松、自由、自主，注重自主学习的能力、合理建构知识体系能力的培养，一切都要靠学生个人的自觉和努力。进入大学后，面对突然宽松的环境和大量可自由支配的时间，相当多的同学一时无所适从，失去了动力和目标，不能够及时调整、改变学习方法及养成新的学习习惯，结果造成成绩一落千丈、自信心受到极大打击，心理就容易出现问题。还有的同学处理不好专业学习与兴趣爱好、社团活动等之间的矛盾，虽整天忙忙碌碌，却收获甚少。有的同学仅仅满足于课堂学习，不懂得课堂的学习只是大学学习的一部分，要掌握更多、更广、更深的知识，还必须自己在课下多钻研、拓展，多动手操作、实践，关注本专业、学科及相关领域的动态和前沿问题。

## （三）情绪问题

稳定的情绪和积极、良好的情绪反应，是学生成才很重要的因素，也是学生心理健康中值得重视的问题。情绪问题主要表现在两个方面：一是抑郁，二是情绪失衡。抑郁表现为长久的情绪低落，心情压抑、沮丧、无精打采，什么事情都提不起精神，什么活动都懒得参加。家庭经济状况差、家庭亲和感差，以及考试失利、失去亲人、失恋、同学关系破裂等都可能

是抑郁的直接诱因。情绪失衡则表现为情绪波动大、高低不定，喜怒无常，有一点小成绩就沾沾自喜，遇到一点挫折就一蹶不振，无法控制自己的情绪。学校里的打架事件，起因多是生活中一点小的摩擦。学生的群体情绪一旦激发，很难受到理性和校规、校纪的约束，“为朋友而战”，“为义气而战”，当情绪稳定下来之后，往往后悔不已。

#### （四）人际交往问题

现在的大学生基本上是独生子女，以自我为中心的意识特别强，很难融入集体生活。有些同学很想与人交往，却不知道该怎么去交往，总希望别人先主动与自己接近，缺乏交往的主动性，处于“守株待兔”的状态；有些同学缺乏在公众场合表达自己思想的能力和勇气，面对各种各样的活动，充满了兴趣，却又害怕失败，结果在犹豫中错过了机会，久而久之，开始回避参与，感叹“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈”；有些同学一旦与人交往失败，就变得性格孤僻或少言寡语，从而对人际关系敏感、对人总有敌意，偏执、多疑甚至自闭。由于缺乏人际交往的训练和技巧，很多人在交往中不能有效沟通，不能及时、理性地解决生活中发生的摩擦与矛盾，往往产生情绪的波动而影响学习。

#### （五）焦虑问题

大学生的焦虑主要表现为自我焦虑和考试焦虑。青年时期比任何其他年龄阶段都更关注自己在他人尤其是异性心目中的形象，往往会受到长相、身高、体形、能力、家境等各种因素的影响，产生各种各样的焦虑。尽管所有的大学生都经过了“黑色六月”的严峻考验，但考试对学生心理的影响却依然无处不在，特别是对于那些基础较差、在大学第一个学期考试失利的学生的影响尤为突出。他们无端担心考试失败，甚至产生了厌倦考试的心理状态，即便作了最精心的准备，在考试前也还是睡不好觉，一想到

考试就非常紧张。

## (六) 情感问题

爱情、友情、亲情是学生情感方面的三个重要问题。爱情在大学里虽然并非一门必修课，但学会如何正确处理爱情与学业的关系却是每个大学生都应该认真思考的课题。大学生们在自觉与不自觉中开始了自己的情感之旅，却往往找不到方向。各种轻佻的、不负责任的恋爱观给大学生们的恋情造成极大的困扰。在大学时代，友谊与爱情的界限往往不那么分明，男女同学交往的尺度也不是那么好把握的。在情感的边缘，许多同学都在徘徊着，“想说爱你并不是很容易的事”，“想得到爱情却害怕连友谊一同失去”。与恋人之间、同学之间频繁的联系相比，与父母的对话越来越简短，常常是涉及实际问题如经济供给的时候才想起父母。学生们对父母的亲情关爱并非一无所知，但回报太少且理直气壮地认定父母并不求回报。

## (七) 性教育问题

青春期性心理的成熟，必然带来相应的心理变化，渴望获得异性的好感与承认，产生性幻想、性冲动等，这是正常的心理反应。由于性教育的严重缺失，很多学生不能正确认识自我的性反应，产生了堕落感、耻辱感与性罪恶感，把性与不洁联系起来。有的同学因做性梦产生性幻想不能自拔以致萌发了轻生的念头；也有的同学由于对自身性生理欲望的放纵，与恋爱对象甚至其他对象发生两性行为并不罕见。由于性生理的成熟与性心理的不够成熟的矛盾，大学生们面临这样的选择：现在的恋人可能不是最终的选择，性关系无论从道德上还是心理上都使对方多了一分沉甸甸的责任。“面对男朋友的性要求，如何选择才能既不伤双方感情，又保持了自身的尊严？”“既不破坏社会公德、又不影响他人，健康的性行为为什么不可以呢？”性好奇、性无知、性贞洁感的淡化，甚至性与爱的困惑、分离以

及由于性行为引起的后果及产生的心理压力，都是值得引起重视的问题。

### （八）特殊群体学生心理健康问题

首先是独生子女群体。独生子女大学生一般都有较好的家庭条件，缺乏直接的竞争压力与经济压力。相对而言，他们独立生活能力、自立能力、进取意识显得不足；他们对集体生活不适应，不为他人着想，凡事以自我为中心；他们缺少明确的学习动力，对生活质量的要求高，对人生理想的追求则不够高，成就需要弱，心理承受能力差。其次是特困生群体。近年来，特困生的思想教育、生活受到社会各界的广泛关注，各高校采取“奖、勤、助、补、贷”等多种措施，解决困难学生的生活问题。但是，仅仅关注解决困难学生的经济困难是不够的，他们的心理问题也需要引起高度重视，尤其是那些家庭经济困难，学习成绩也不理想的“双困生”。经济条件影响和制约着他们的成长，强烈的自尊和强烈的自卑并存令他们心理失去平衡。有的特困生要面子，不肯申请贫困补助，特别是类似寒衣补助之类的实物补助，生怕自己被打上贫困生的标签而让人看不起；有的贫困生则视学校提供的一切帮助为理所当然，“我困难，你学校里总不能让我失学吧”；有的贫困生补助、贷款、减免都有份，就是不肯参加勤工助学工作，认为太辛苦，对补助产生了心理上的依赖感，只知索取，不懂回报，助长了惰性，也滋长了“等”“靠”“要”的思想。上述这些都不利于他们健康人格的培养。

## 三、大学生自我心理调适

### （一）正视情绪问题

遭遇困境或受挫出现消极的情绪时，不要逃避，要正视消极情绪，要明白它是一种正常的反应；冷静下来，对受挫及不良情绪产生原因仔细地

进行客观剖析和认真体验，以便有的放矢地找出最佳的解决方案。此外，要敢于表达或暴露自己的情绪，这样才能有针对性地和有效地驾驭与控制它。否则，盲目地压抑和掩饰既有害于自身情绪系统的健康发展，又不利于良好人格的重塑。

## （二）合理宣泄

通过适当的途径将压抑的不良情绪释放出来。宣泄要适度，方式需合理，不可违反社会公序良俗。不择方式与不顾后果的尽情宣泄可能会把事情弄得更糟，增添新的烦恼。合理宣泄通常可以用以下方式进行。

### 1.学会倾诉

当产生不良情绪时，朋友们聚一聚，一壶清茶，一杯咖啡，就事论事倾诉一番，把自己积郁的消极情绪倾诉出来，以便得到别人的同情、开导和安慰；也可以通过电话、微信、QQ、微博、BBS等形式达到同样的效果。

### 2.高声唱歌

放开喉咙高声唱那些平时自己最喜欢唱的、唱得最好且又有气势的歌曲，是排除紧张、激动情绪的有效手段。歌的旋律、词的激励、唱歌时有节律的呼吸与运动，都可以缓解紧张情绪。

### 3.哭出声来

从医学角度来讲，短时间内的痛哭是释放不良情绪的最好方法，是心理保健的有效措施。因为人在情感激动时流出的泪会产生高浓度的蛋白质，它可以减轻乃至消除人的压抑情绪。当痛苦悲伤时，流泪会使人内心感到舒畅一些，如果低声饮泣不能减轻悲痛，那就索性哭出声来。

#### 4. 大声呼喊

可以吼叫（在室内面壁）或呼喊（到操场、旷野、山顶），在不妨碍他人的情况下高声疾呼，吐出胸中的郁闷。

#### 5. 文体活动

听音乐、玩游戏或参加体育活动均为宣泄的好方法。尤其人在运动时会产生多巴胺，而多巴胺是一种神经传导物质，用来帮助细胞传送脉冲的化学物质，可以传递兴奋及开心的信息。所以情绪不佳时，去跑步、打球、登山等，是一个很好的选择。

#### 6. 以静制动

默默地侍花弄草，观鸟赏月，或舞文弄墨，垂钓河边，这种看似与排除不良情绪无关的行为恰是一种以静制动的独特的宣泄方式，它以清静雅致的态度平息心头怒气，从而排除沉重的压抑。这种方式往往是知识型社会成员的选择。

现实生活中宣泄的方法很多，人与人因个体差异和所处环境、条件各异，采用宣泄的方式也各不相同，从小小的一声叹气，到大声痛哭、疾呼、怒吼以及打球、玩游戏、聊天，甚至适当购物等都可以起到宣泄作用。

### （三）改变不合理信念

合理信念产生合理的情绪行为方式，不合理信念则产生不合理的情绪行为反应。可以借助理性的思考方式，纠正不正确或不合理的信念，以消除情绪困扰和行为异常。需要注意的不合理信念有以下几种。

#### 1. 对自己的不合理要求

“我必须出色地完成所做的事情，赢得别人的赞赏。否则，我会认为

自己是一个毫无价值的人。”在这种情况下（给自己提出的是难以达到的目标）下，因失败（在所难免）而失望（感到受不了），由此产生情绪障碍。理性的人应当意识到，一件事没做好，并不说明自己一无是处，而只说明自己在这件事上办糟了。

## 2. 对他人的不合理要求

“人们必须善意对待我，并以我所希望的方式来对待我。否则，社会应该对他们那种轻率之举给予严厉的谴责、诅咒和惩罚。”事实上，这种无理要求行不通。理性的人都懂得尊重他人，不会要求他人以自己的意志为转移，这样，就会避免消极情绪的产生。

## 3. 对周围环境及事物的不合理要求

“我周围的环境与条件，必须是安排得良好的，以便我能很舒服、很快、很容易地得到每一种我想得到的东西，而我不想要的东西一件也碰不到。”世界上各种事物均有其各自的运动规律，不可能凡事都顺着个人心意。理性的人一般都会尽可能地去改善周围环境以适合自己的需要；如果确实不能改变，就需努力去正视并接受这个事实。

## （四）自我暗示

自我暗示是指自己将某种观念暗示给自己，靠思想、语词对自己施加影响以达到心理卫生、心理预防和心理治疗目的的方法。一个人如果故意对他人说心情不好，见一个人就说“我心情不好，别碰我”，说得多了，他真的就心情不好了。积极的自我暗示将形成一种强烈的心理定势，并引导潜在动机产生行为。每个人都会有不顺的时候，试着在最不开心和失败时对自己说：“这是最糟糕的了，不会再有比这更倒霉的事发生了。”既然“最糟糕的事”都已经发生了，还有什么可怕的呢？既然已经到了最低谷，那

么以后就该否极泰来了！当你在最不顺利的时候给自己这样的心理暗示，既会增强心中的安全感，也会给自己以信心。我们越经常性地意识到我们正在告诉自己的一切，选择积极、乐观的语言和概念，我们就越能够容易地创造出一个积极的现实。比如：面临紧张的考试，反复告诫自己“沉着、沉着”；在荣誉面前，自敲警钟“谦虚、谦虚”；在遭遇挫折时，安慰自己“要看到光明，要提高勇气”；等等。学习自我暗示，需要坚强刚毅的意志，要对自我及自我暗示有坚定不移的信心，并在实践中进行锻炼，使自我暗示得到恰如其分的应用。

### （五）自我放松

通过放松自己的躯体（身体）和精神（心理），以降低交感神经的活动水平，减缓肌肉紧张，消除焦虑等主观状态而获得抗应激效果。当人们面临挫折与冲突时，学会自我放松可远离消极情绪的困扰与伤害。如在思考时出现过度紧张，可用深呼吸来放松自己的躯体（身体）和精神（心理）。具体做法：深吸气时，先使腹部膨胀，然后使胸部膨胀，达到极限后，屏气几秒钟，逐渐呼出气体。呼气时，先收缩胸部，再收缩腹部，尽量排出肺内气体。这样反复进行吸气、呼气，每次3~5分钟，循环往复，直到过度紧张反应消失为止。此外，再介绍一些放松的方法：

- (1) 平卧，从上至下，从左至右分别使身体各部位肌肉紧张起来，然后再放松。做完之后，安静地松弛几分钟。
- (2) 洗热水澡，可使心身放松。
- (3) 在条件允许时，做些户外运动如游泳、在沙滩或草地上奔跑，以获得一种解脱感。或者在快速行驶物上让新鲜空气扑面而来，或纵声喊叫、唱歌、大笑，在地上打滚、丢石头、爬树，忘记习俗的约束。
- (4) 闭目养神或听音乐。

以上调节方法对于有轻度心理障碍的人能起到一定的缓解和调节作用，

但对于有中度以及严重的心理障碍问题的人，还是建议到专门的机构找专业的咨询人员来一起解决问题。

## 四、大学生心理咨询

心理咨询是由专业人员即心理咨询师运用心理学以及相关知识，遵循心理学原则，通过各种技术和方法，协助来访者解决心理问题的过程。“协助来访者解决心理问题”的含义有两个方面：①咨询关系是“来访”与“协助”关系，或者说是“求”与“帮”的关系，这种关系在心理咨询中有普遍意义。②帮助解决的问题，只能是心理问题，或是由心理问题引发的行为问题，除此以外，咨询师不帮助求助者解决任何生活中的具体问题。

心理咨询这一概念有广义和狭义之分。广义概念涵盖了临床干预的各种方法或手段；狭义概念主要是指非标准化的临床干预措施。也就是说，广义的“心理咨询”这一概念，包括了“狭义的心理咨询”和“心理治疗”这两类临床技术手段。

心理咨询根据内容不同可分为发展性咨询和健康性咨询。前者是对个人成长发展方面的咨询，偏重于心理保健、情绪调节、潜能开发，即对来访者在环境适应、人际交往、专业学习、情感恋爱、就业等方面遇到的问题提供帮助，指导来访者更好地认识自己、发展自己，提高社会适应能力和生活质量，在大学生中较常见的有环境适应、人际关系、情感恋爱、学习、就业等；后者是对个人健康方面的咨询，偏重于心理健康，即对有一定程度的失眠多梦、烦躁易怒、心情压抑、疲倦懒散、情绪低落、焦虑不安、内心困扰等亚健康和心理障碍的咨询，在大学生中较常见的有失眠、烦躁、心情压抑、情绪低落、内心困扰等。

心理咨询是增进心理健康，防治心理疾病的重要措施，是心理教育的重要组成部分。大学生心理咨询的主要目的是优化学生心理素质，增进学

生的心理健康，它的服务对象是全体学生，服务方式形式多样：通过个别面谈，排解学生成长中的困惑与烦恼；通过心理测验，了解学生的心灵状况；通过团体咨询，改善学生的社会适应能力。它所涉及的领域几乎包括学生学习、生活的各个方面。实践证明，心理咨询可以帮助大学生实现有效的心理调节，扬长避短，提高心理素质，对于维护大学生心理健康具有非常重要的作用与功能。在实践中，许多大学生通过向自己信任的师长、同学等倾诉、求助，或阅读心理书籍、上网查询，找到了心理疏导方式，舒缓了紧张心理。具体地说，心理咨询具有以下功能：

- (1) 心理咨询可以为来访者提供一种新的学习经验的机会。来访者通过与咨询员的交流，体验新感觉，学习新经验，纠正不适应的行为。心理咨询为来访者更加有效地面对现实提供了机会，使他们更全面、更客观地认识自己和现实，采取积极的方式去面对现实。
- (2) 心理咨询可以纠正来访者的某些错误观念。通过心理咨询，帮助来访者以更准确的观念取代原有的某些错误观念，从而获得适应社会的行为。
- (3) 心理咨询可以深化来访者对自身的认识。心理咨询员可以引导来访者去发现真实的自我，从而根据自己的心理状况设计自己的行为，获得实实在在的成长。
- (4) 心理咨询可以提供一种建立新型人际关系的机会。在心理咨询中，咨询双方彼此信任，充满安全感，平等参与，可降低来访者的心理防御反应，形成一种和谐的咨询氛围。
- (5) 心理咨询可以帮助人们认识到，自身问题的很大一部分是由于尚未解决的内部冲突，而不是外界的影响造成的。这是更为重要的功能。只有改变了自己的内部冲突，才能解决问题，并获得成长。