

出版人：郑豪杰
责任编辑：张唯茹
封面设计：唐瀚设计

大学生 心理健康

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG

定价：49.80元



贵州省“十四五”职业教育省级规划立项建设教材
“互联网+”新形态一体化教材

大学生心理健康

主编◎耿璐 覃晓龙 张荣飞

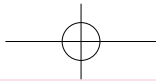
教育科学出版社
ESPH

贵州省“十四五”职业教育省级规划立项建设教材
“互联网+”新形态一体化教材

大学生 心理健康

主编◎耿璐 覃晓龙 张荣飞

教育科学出版社
Educational Science Publishing House



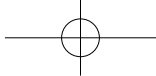
贵州省“十四五”职业教育省级规划立项建设教材
“互联网+”新形态一体化教材

大学生 心理健康

主编◎耿璐 覃晓龙 张荣飞



教育科学出版社
·北京·



出 版 人 郑豪杰
责任编辑 张唯茹
版式设计 沈晓萌
责任校对 翁婷婷
责任印制 叶小峰

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康 / 耿璐, 覃晓龙, 张荣飞主编.
北京 : 教育科学出版社, 2024. 6. -- ISBN 978-7-5191-3964-3

I. G444

中国国家版本馆CIP数据核字第2024KJ2258号

大学生心理健康

DAXUESHENG XINLI JIANKANG

出 版 发 行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲9号

总编室电话 010-64981290

出版部电话 010-64989487

传 真 010-64891796

邮 编 100101

编辑部电话 010-64989443

市场部电话 010-64989009

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

印 刷 北京华创印务有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 16.5

字 数 361 千

版 次 2024 年 6 月第 1 版

印 次 2024 年 6 月第 1 次印刷

定 价 49.80 元

图书出现印装质量问题, 本社负责调换。

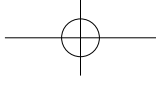
前言

党的二十大以后，我国全面进入尊重知识、注重人才素质提升的时期。在这个思想文化激荡、价值观念多元、人才竞争激烈、社会瞬息万变的时代，培养道德品质优秀、专业技能精湛、心理素质过硬、适应社会需要的高素质人才是高等教育的历史使命。作为长期在高校从事心理健康教育教学的工作者，我们清楚地看到，教育改革和社会发展在给大学生带来发展机遇的同时，也给他们带来了巨大的心灵冲击。大学生面临的学习、生活和就业压力增大，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、人际关系的完善、专业的发展、爱情与性的选择、职业生涯规划等方面产生了诸多心理困惑。作为新时代大学生，要学会更好地认识自己、了解他人，开发自身潜能，提高心理健康水平，掌握心理调适方法，优化心理健康途径，预防心理疾病，纠正不良心理，促进身心健康与人格完善，这既是大学生自我修养的重要内容，也是大学生心理健康教育的重要课题。因此，通过加强大学生心理健康教育，引导大学生掌握心理健康知识，学会自我心理调适的方法，激发自身潜能，养成良好的心理素质，提高心理健康水平是非常必要的。

党的二十大报告明确提出，要推进健康中国建设，重视心理健康和精神卫生。为了认真贯彻党的二十大精神，贯彻落实《中国教育现代化 2035》《国务院关于实施健康中国行动的意见》《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》，我们根据多年的大学生心理健康教育工作经验，在借鉴该领域先进理论成果的基础上，紧密结合大学生学习生活的实际编写了本书。本书以普及心理健康知识、为大学生提供心理健康指导为出发点，具有操作性强、参与性强和可读性强的特点，旨在帮助大学生解决在现实生活和学习中遇到的各类心理问题，为大学生处理好心理问题提供指导。

在编写本书前，我们已于 2017 年出版过一本《大学生心理健康》，至今已有八年，在这段时间里，学界又出现了一些新的理论成果，使用前一本《大学生心理健康》的广大师生、学界同仁也提出了许多宝贵意见和建议。为及时体现学界新成果，我们在前一本《大学生心理健康》的基础上，听取读者良好的意见和建议，编写了本书。本书基本涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题，是高校大学生心理健康教育课程的实用教材，也是关注大学生成长与心理健康的家长、教师和其他读者朋友的有益读本。

本次编写，我们吸收了部分新的理论成果，更新、补充了部分案例、知识链接，重新



大学生心理健康

设计了部分心理活动训练项目，更加突出了培养能力的实际训练，避免了行、知脱节的问题，内容更有针对性。每一专题开头均设有“心灵导航”“学习目标”“名人语录”，在每一讲还设有“案例导入”，通过介绍一两个案例，引入该讲内容，帮助大学生更好地理解所要学习的主要内容；中间穿插“知识链接”，补充相关的理论知识和实用技能；专题末尾均设有“专题小结”“心理检测”“推荐欣赏”“思考与练习”等内容，部分专题设有“课堂活动”“心灵成长”，力求做到理论联系实际，达到学以致用效果。本书既有利于阅读、掌握理论知识，也有利于课堂训练的组织；既有利于教师教学，也有利于读者更好地了解自我、完善自我，为大学生提供了快捷、便利和有效的帮助。此外，我们还为广大一线教师提供了服务于本书的教学资源库，有需要者可致电教学助手 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com。

最后，感谢各位编者的辛勤工作，感谢教育科学出版社的大力支持和帮助，本书在编写过程中，参考借鉴了国内外有关专家、学者的著作、教材和学术论文，在此一并致谢！

由于编者水平有限，书中如有不妥之处，欢迎使用本书的广大师生、学界同人和读者提出宝贵意见，以便修正。

编者
2024年3月

目录

专题一 大学生心理健康导论 1

- 第一讲 认识心理健康 2
- 第二讲 维护大学生心理健康 6

专题二 大学生的积极适应与挫折应对 21

- 第一讲 了解适应与发展 22
- 第二讲 学会挫折应对 30

专题三 大学生自我意识 43

- 第一讲 认识自我意识 44
- 第二讲 探索大学生自我意识的发展 49
- 第三讲 了解大学生自我意识的偏差 53
- 第四讲 构建正确的自我意识 57

专题四 大学生人格发展及完善 65

- 第一讲 认识人格 66
- 第二讲 探索大学生人格发展 75
- 第三讲 塑造健全人格 78

专题五 大学生情绪管理 91

- 第一讲 认识情绪 92
- 第二讲 了解大学生情绪问题的表现及成因 100
- 第三讲 掌握大学生情绪管理的方法 104

专题六 大学生人际交往 113

- 第一讲 认识人际交往 114
- 第二讲 熟悉大学生人际交往的特点及类型 118
- 第三讲 了解影响大学生人际交往的因素 125
- 第四讲 掌握大学生人际交往的技巧 132

专题七 大学生职业生涯规划 141

- 第一讲 认识职业生涯规划 142
- 第二讲 制订大学生职业生涯规划 144
- 第三讲 做好执行大学生职业生涯规划的准备 151

专题八 大学生恋爱与性心理 163

- 第一讲 认识爱情 164
- 第二讲 调适大学生恋爱心理 169
- 第三讲 了解大学生性心理健康及调适方法 177

专题九 大学生心理问题 185

- 第一讲 认识心理问题 186
- 第二讲 掌握常见的心理障碍及防治方法 194

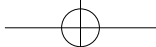
专题十 大学生心理咨询 207

- 第一讲 认识心理咨询 208
- 第二讲 走进高校心理咨询 219

专题十一 大学生生命教育 229

- 第一讲 认识生命 230
- 第二讲 干预大学生心理危机 236
- 第三讲 形成正确的生命观 246

参考文献 255



专题一

大学生心理健康导论



心灵导航

人类对于健康概念的认识是随着社会的发展及人类对自身认识的深化而不断丰富的。随着科技的高速发展、生活节奏的加快及生活方式的不断更新，人们对健康，特别是心理健康的关注日益增多。迈入大学校门的学生，进入了人生新的阶段，在成长的道路上面临学业、交往、恋爱、发展、就业等诸多现实问题。接受心理健康教育，培养良好的人格品质，养成科学的生活方式，发展社会交往，加强自我心理调节，能够让大学生在通往人生理想的航程中打下坚实的心理基础，翱翔自如，走向成熟。



学习目标

1. 知识目标：了解心理健康的含义；熟悉大学生心理健康的标准；了解大学生心理现状及常见的心理问题。
2. 能力目标：能够主动维护自我心理健康。
3. 素养目标：树立心理健康发展的自我意识。



名人语录

一切的财富和成就，都源于杰出的智慧和健康的心理。

——荣格

第一讲 认识心理健康



案例导入

顺利通过高考后，小方由西北地区来到离家很远的贵州上大学。进入大学后不久，小方感觉自己处处不适应——饭菜吃不惯、当地方言听不懂、与舍友常有摩擦分歧、上课方式和以前差异很大等。小方每天都用大量时间给妈妈打电话诉苦，看着高中同学都在网上“晒”着自己丰富多彩的大学生活，小方觉得自己来到这所大学简直就是错误的选择，她感觉很苦恼，甚至想退学回家。

思考：小方是否存在心理健康问题？判断的依据是什么？

心理健康是健康的重要组成部分，与身体健康密切相关，对个人的全面发展、家庭和睦及社会和谐稳定具有重要影响。心理健康不仅关乎个体的幸福感和生活质量，还涉及认知合理、情绪稳定、行为适当、人际关系和谐和适应变化的能力。因此，维护和提升心理健康水平对于每个人来说都是非常重要的。

一、心理概述

心理不仅指自己心中的所思所想，还指生物对客观物质世界的主观反映，包括心理现象和心理过程。人的心理活动都有一个发生、发展、消失的过程。人们在活动的时候，通过各种感官认识外部世界，经过头脑的活动思考事物的因果关系，并伴随着喜、怒、哀、惧等情感体验。这种折射着一系列心理现象的过程就是心理过程。

大脑是心理的器官，但大脑本身并不产生心理，心理并不是大脑天生固有的产物，也不是大脑自动产生的东西，而是客观物质世界在大脑中的反映。因此，客观现实是心理的源泉和内容，离开客观现实，人的心理也就无从观察。

心理所反映或反应的客观现实可以相对地分为三类：第一类是自然现实，如星球和宇宙空间，地球上的江、河、湖、海、山岳和原始森林等；第二类是经过人加工的现实，如学校、医院、车辆、工具、桌椅板凳等；第三类是社会现实，主要指人们的社会存在，即人所处的社会制度和人的各种社会关系，也包括人们之间的交往、语言、沟通等方面。人对客观事物的反映或反应，往往不是针对某一简单孤立的事物，而是针对一事物与周围诸多事物所构成的整体。

人的心理反映并不是镜像式的反映，而是能动的反映。通过心理活动不仅能认识事

物的外部现象，还能认识到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。心理是客观现实在大脑中的主观反映，虽然它是一种看不见、摸不着的影像，但是可以通过人的活动存在和表现，如人的表情、神态、动作、言语等表现出来，使人们得以观察、认识、了解自己和他人。

二、健康的含义

在现代社会，健康的含义不仅指身体没有疾病，而且指一个人在身体、精神和社会适应等方面都处于良好的状态。

1948年，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）将“健康”定义为：健康是一种生理、心理和社会适应都臻于完美状态，不仅是没有疾病和不虚弱。1978年，国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》重申：健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而是身心健康、社会幸福的总体状态。该宣言还进一步提出“健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平是世界范围内的一项最重要的社会性目标”。1989年，世界卫生组织又进一步深化了健康的概念，将健康定义为：躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个层面，具体内容如下。

（1）躯体状况，包括身体发育是否良好，是否有生理疾病或躯体缺陷，等等。

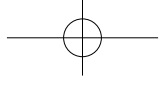
（2）心理发展状况，包括是否有心理疾病，是否有持续的、积极的心理状态。

（3）社会化程度，包括掌握了多少生活知识和技能，是否有正确的生活目标，能否遵守社会生活规则、顺利融入社会群体、承担社会角色、适应社会生活，等等。

（4）道德礼仪修养，包括道德认知水平和道德行为状况。

随着社会的不断发展，人们越来越深刻地认识到，人不仅是一个生物体，而且是有复杂心理活动、生活在一定社会环境中的完整的人。因此，健康是身心健康的统一，是生理、心理、道德思想和社会化等方面的综合良好反映。

在现代人的生活态度和生活观念及实际生活中，都渗透了心理健康的精神和内容。因此，心理健康在现代人的实际生活中起着越来越重要的作用。个人的幸福和心理健康主要取决于个性的平衡和健全的发展。一个人的知识储备和智力发展处于中等水平，并不妨碍他获得幸福的生活和健康的心理。只要他个性的各方面发展比较平衡，有健全的自我、乐观的性格和正确的人生观，就可能比许多高智力、高知识的人更幸福。知识和智力与健康和幸福不一定是成正比的，有的人智力水平很高但个性心理发展不健全，因而痛苦终生。一些大学生重视知识和智力的发展，有时却忽略了个性的发展，因而使个性发展不平衡，出现如自卑、抑郁、焦虑、强迫等心理健康问题。



被动物哺育的人类

1920年10月，印度传教士辛格在印度加尔各答的丛林中发现两个被狼哺育的女孩。年龄大的女孩约8岁，年龄小的女孩1岁半左右。辛格把她们领进了孤儿院并给她们起了名字，8岁的女孩叫卡玛拉，1岁半的女孩叫阿玛拉。一开始，她们的一切生活习惯都同野兽一样：只能用四肢走路；害怕日光，习惯在黑夜里看东西；不会用手拿东西，喝水也和狼一样用舌头舔；在太阳下晒得热时，便张着嘴，伸出舌头，像狼一样喘气；不肯洗澡，也不肯穿衣服，并随地便溺。而且，她们完全不懂人类的语言，也不愿意与人接近。辛格夫妇非常爱护她们，耐心抚养和教育她们。但遗憾的是，阿玛拉进院不到一年便去世了。卡玛拉用了25个月才开始说第一个词“ma”，4年后一共只学会了6个字，7年后增加到45个字，并曾说出用3个字组成的句子。卡玛拉一直活到17岁，但她直到去世还没真正学会说话，智力只相当于三四岁的孩子。

分析 “狼孩”拥有人的大脑，但是因在狼群中生活而具备了狼的习性，不具备人的心理。可见，心理是社会的产物，离开人类社会，即使具有人的大脑，也不能产生人的心理。

三、心理健康的含义与特性

心理健康又称心理卫生，是指个体各种心理状态（如一般适应能力、人格健全状况等）保持正常或良好水平，而且自我内部（如自我意识、自我控制、自我体验等）及自我与现实环境之间也能保持和谐一致的良好状态。

（一）心理健康的含义

心理健康是一个较为复杂的概念，受到社会制度、民族风俗、传统习惯、道德观念、宗教信仰等诸多因素的影响，在不同国家地区、不同民族之间存在着不同的观点。第三届国际心理卫生大会为心理健康下的定义为：心理健康是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳的状态。

心理健康有广义和狭义之分。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的内容完整、协调一致，能顺应社会，与社会保持同步。心理健康强调认知、情绪情感、意志、行为等方面的健康状态，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。通常情况下,心理健康包含下列四种状态。

(1) 正常的健康状态:以有无心理疾病、心理功能是否良好为判断尺度,表现为智力、身体、情绪等处于协调状态。

(2) 正常的平均状态:从统计学角度强调健康与亚健康之间的程度变化,用正态分布进行范围界定。

(3) 正常的理想状态:表现为在生活中能感受幸福感和满足状态等。

(4) 正常的适应状态:适应是一种不断发展进步的过程,心理健康者能够不断地在生活或工作中学习有效的技巧来应对现实中的紧张状态。例如,能发挥自己的能力,有效地工作和学习,适应周围环境,在人际交往中彼此谦让,等等。

总之,个体能够适应发展中的环境,具有完善的个性特征,且其认知、情绪反应、意志行为处于积极状态,并能保持正常的调控能力。在生活实践中,个体能够正确认识自我,自觉控制自己,正确对待外界影响,从而使心理保持平衡协调,就已具备了心理健康的基本特征。

(二) 心理健康的特性

随着心理学研究的深入和社会文化背景的变化,心理健康的概念也在不断拓展和深化,心理健康教育的重要性日益凸显。心理健康主要有以下特性。

1. 相对性

从社会文化角度来看,心理健康的标准是随着时代变迁、社会发展、制度变革而变化的,不同的社会文化背景下标准不同。

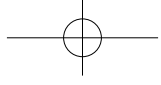
在实际生活中,心理绝对健康只是一种理想模式,心理有疾病的人也只是少数,绝大多数人在某个阶段都会或多或少产生一些心理问题,偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等同于心理不健康,更不等同于已患有心理疾病。因此,不能根据一时一事就判定自己和他人心理不健康。

2. 连续性

心理健康和不健康之间,并没有明显的分界线,也不是非黑即白的对立关系。从出现发展性心理问题到适应性心理问题再到障碍性心理问题,心理问题的严重程度是逐渐增加的,从心理健康到心理疾病之间有个逐渐过渡的过程。在很多情况下,正常心理与异常心理之间没有绝对的界限,只有程度上的差异。

3. 动态发展性

心理健康的状态不是固定不变的,而是动态变化的过程。随着人的成长、经验的积累、环境的改变等因素的变化,心理健康状况也会有所变化,既可以从不健康转变为健康,也可以由健康转变为不健康。



大学生心理健康

4. 整体协调性

从心理活动过程来看，人的心理活动是一个有机统一的协调体，只有认知、情感、意志及行为之间协调统一，一个人才能实现心理健康。从心理的构成要素看，无论哪一方面要素缺损或丧失，或各要素之间不能协调统一运作时，都会危及心理健康。

5. 差异性

每个个体身上组成心理健康标准的各要素并非同等发展，某些人的某一心理要素可能要比其他人表现得更健康一些，或更不健康一些。即使是同一个人，在不同的时间和场合表现出来的心理健康要素也可能会有一定差异。

6. 延伸性

心理健康的标准反映的仅仅是个体良好地适应社会生活所应具备的心理状态的一般要求，而不是最高的心理境界。每个人为了充分发挥自身的潜能，达到最大可能的自我实现，应该了解心理健康是具备延伸性的，只要在自己现有基础上不断做出努力，就可以追求心理发展的更高层次，不断提高心理健康的水平。

第二讲 维护大学生心理健康



案例导入

2000年，由北京师范大学倡议，随后得到多所高校响应，并经过有关部门批准，确定每年的5月25日为“北京大学生心理健康日”。2004年，团中央学校部、全国学联共同决定，把每年的5月25日确定为“全国大学生心理健康日”。“5.25”谐音“我爱我”，提醒大学生“珍爱生命、关爱自己”，核心内容是关爱自我，了解自我，接纳自我，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人、爱社会。

2023年，全国高校毕业生达1158万人，受诸多因素影响，不少毕业生的求职现实与原本计划出现了偏差。谈到未来发展，不少毕业生表现出紧张焦虑、无措无助、自我怀疑等情绪感受。所以，在校大学生增强心理健康意识，提高自我调适能力十分关键。

思考：大学生常见的心理问题有哪些？如何解决这些心理问题？

大学生心理健康的主要问题源自其成长和发展中的矛盾。大学时期是个人成长过程中又一次面临新的心理矛盾发生、转化而趋向成熟的时期。这个时期产生的心理矛盾有环境适应问题,有学习问题,有人际关系问题,有自我观念问题,有恋爱和性的问题,还有进一步升学和就业的问题,这些问题是每一届大学生都会面临的。

一、大学生心理发展的特点

大学生活是很多大学生远离父母开始独立生活的第一步,大学生对自身的认识及对周围事物关系的各种体验也在大学生生活中逐步建立,这种自我意识的增强使一个人能反省自身,有明确的自我存在感,从而以一个独立的个体来看待周围世界。因此,大学生群体具有独特的心理发展特点。

(一) 自我意识增强

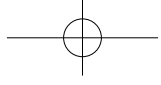
自我意识是指人对自己、对周围关系的一种认识,包括自我认识、自我体验、自我控制。自我意识对于人的个性发展具有非常重要的作用,人的兴趣、能力、性格、情感、意志和道德行为,无不受其影响和制约。大学生自我意识的发展与增强是其个性发展的前提和基础。大学生自我意识发展水平的高低是其心理健康和人格成熟与否的一个重要标志。大学生自我意识增强的主要表现如下。

(1) 深入自我探索。主动自我关注和自我探索是自我认识发展的内在动力。大学生经常将自己分为“现实的自我”和“理想的自我”,努力从现实与理想的“分化—矛盾—统一”的过程中进行自我评价,进而超越现实的自我,实现理想的自我,达到自我完善。

(2) 自尊心越来越强,意志品质和意志行为控制能力增强。随着人格体系的逐渐成熟,大学生群体普遍希望得到他人的尊重,渴望得到社会和他人的认可和关注,能够有意识地控制自己的言语行为,以遵守社会规范,逐步成为成熟的社会一员。

(3) 自我评价、自我教育的能力进一步提升。在现实生活中,一个人的自我评价越符合客观实际,就越能促进自己的健康发展。大学生一般都能逐步学会较为客观、全面、主动地进行自我评价,他们会从心理状态、人格、道德观等诸多方面分析、评价自己。多数人还会根据社会要求和自我的身心发展,来反思自我行为,规划自己的奋斗目标,使自我意识获得新的发展。

由于大学生自身社会生活的知识、能力和经验等方面的不足,相当一部分大学生还不善于正确处理自我完善与社会发展需要之间的关系,不能一下子达到“立足现实、做好长期艰苦奋斗的准备”这一目标。在现实生活中,部分大学生有时会出现不善处理人际关系、不能正确评价自己等问题。例如,不善倾听他人的意见、难以理解和尊重他人、自以为是、刚愎自用等。大学生自我意识的发展正在逐步走向成熟,但尚未完全成熟。



（二）抽象逻辑思维高度发展

心理学家通过研究发现，个体的逻辑思维水平与神经系统的发育水平和认知结构中的抽象概念的数量有极大的关系。一般来说，随着年龄的增长和知识的积累，大学生的神经系统发育逐渐接近成熟，其通过教学活动获得的抽象概念会越来越多，利用这些抽象概念的机会与能力也越来越大，这些因素从总体上看会使大学生的抽象逻辑思维水平处于他们一生之中的高度发展阶段。

由于抽象逻辑思维水平的高度发展，大学生所关心的问题也由较低级的、具体的问题逐渐转为较高级的、抽象的问题。他们比中学生更加关心政治、经济、文化、法律、伦理等领域的问题，且看问题的角度也较深刻。例如，一部电影，中小学生对喜欢看热闹，重情节；而大学生则喜欢将具体内容上升为理论，从政治经济背景、艺术手段、伦理道德观念进行思考并提出见解。生活中的任何问题，大学生都不再满足于就事论事，而会进行深层次的思考，探索其对社会的各种影响和相应的解决对策。但是，很多大学生的辩证逻辑思维能力的发展还不够成熟，在观察、分析事物，特别是复杂社会现象时还会出现思考过于主观、片面等问题。

（三）情感和意志接近成熟

大学生控制情绪的能力不断增强，大多数大学生的意志的自觉性、坚韧性、自制性和果断性都有了较大发展，能独立、迅速地处理好一般的学习问题和生活问题。大学生朝气蓬勃、勇往直前、珍视友谊、向往美好的生活，道德感、美感趋于成熟；他们热爱社会生活，富有理想，关心国家的前途和命运。但是，大学生情感发展还没有达到真正成熟，有时仍存在情绪波动较大、意志发展不平衡和不稳定、优柔寡断、盲目从众的问题。

总之，大学生心理发展的整体水平正处于迅速走向成熟而又未真正完全成熟的阶段。大学生心理迅速成熟的一面为其思想品德的形成和人格的发展完善提供了可能性；而未成熟的一面又在一定程度上对其各项发展形成制约。

二、大学生心理健康的标准

依据心理健康的定义，结合大学生的年龄特征、心理特征和社会角色特征，综合国内外学者的观点，一般认为我国大学生心理健康的标准有如下几点。

（一）情绪健康

情绪健康的大学生乐观开朗、富有朝气、满怀信心，对生活充满希望；善于调控情

绪,既能自我约束,又能适当合理宣泄情绪;情绪反应的强度与持续时间和引起该情绪的情境相符合。

(二) 意志健全

意志健全主要指个体在自觉性、果断性、坚韧性和自制力等方面都表现出较高水平。意志健全的大学生对自己的行为有一定的控制能力,能够达到预期目标;能够正确认识自己行动的目的和意义,遇事有决断力;能够以坚韧不拔的毅力克服各种困难和挫折,克服冲动,持之以恒,从而达到既定目标;对紧急事件有良好的应变能力和情绪控制力。

(三) 人格完整

大学生人格完整主要表现为:人格各要素健全统一,没有人格分裂现象;有正确的自我意识,思维、言语、行动协调一致;以积极进取的人生观、价值观作为人格的核心,并以此支配自己的心理行为,能够把需要、目标和行动统一起来。

(四) 自我意识完善

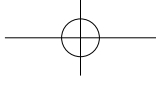
心理健康的大学生能够对自己的能力、性格和优缺点做出客观、恰当的评价,不骄傲自大,也不妄自菲薄;生活目标和理想切合实际,不会对自己提出苛刻、非分的期望和要求;面对挫折与困境时,能够正视现实、积极进取,表现出自尊、自强、自制和自爱。

(五) 人际关系和谐

人际关系可以反映大学生与人交往的情况。心理健康的大学生乐于与人交往,乐于接纳他人,能够以尊重、信任、友爱、宽容和理解的态度与他人相处,具有良好稳定的人际关系;能够在交往中保持独立完整的人格,交往动机端正,客观评价自己和他人;能够与集体保持协调的关系,懂得分享,交往态度积极热情。

(六) 社会适应良好

心理健康的大学生能够和社会保持良好的接触,客观认识现实,正视现实,思想和行动都能跟上时代步伐,与社会要求相符合;能够以有效的方法解决现实环境中的困难和矛盾,或改善现实环境以适应个体需要,或改造自我以适应现实环境、适应社会的变化,与社会发展保持协调一致。



（七）行为协调适度

行为协调适度指大学生的心理行为符合年龄特征；认识、情感、言语、举止行为符合社会角色；行为反应强度与应激强度一致，心理行为和举止行为统一。

（八）求知欲强烈

一般来说，大学生的求知欲很强，也对学习新知识充满兴趣。但并非所有的大学生都能专注、持久地学习：有人兴趣广泛但易于转移；有人爱学习但不善于学习，未掌握正确的学习方法，创造性学习的能力不强。心理健康的大学生应具有较强的求知欲、学习兴趣和学习能力，确立远大而又适合自己的发展目标，并能为之付出艰苦的努力，使自己在学习和竞争中保持良好的心理状态，在追求目标中获得满足和喜悦，在奋斗中实现自我价值。

三、大学生常见的心理健康问题

随着时代不断向前发展，竞争越来越激烈，社会对大学生的综合素质提出的要求也越来越高，这使得大学生面对的学习、生活和就业等方面的压力越来越大。另外，随着自我意识和人格结构的深入发展，虽然患有各种严重心理障碍、精神障碍的大学生的确不多，但是存在一定心理问题的人数比例也不小，而这些心理问题严重影响了大学生的学习和生活。常见的大学生心理健康问题主要体现在以下几个方面。

（一）适应问题

进入大学后，大学生都会面临环境、自我认知、学习方法等方面的适应问题，问题的困难程度和持续时间各有不同。大学生正处于一个相对复杂的成长时期，一方面，他们努力挣脱少年时期的单纯幼稚；另一方面，他们又缺乏成年人全面客观认识事物的能力，自我意识处于迅速觉醒和尚未成熟之间，受社会阅历及客观环境的限制，加上年轻气盛，思想上带有理想化的色彩，习惯用自己的一套标准去衡量外界，容易产生认知偏差和适应障碍。因此，如果大学生不能及时做出调整，就会产生焦虑、自卑等不良心理。

（二）人际交往问题

每个成长中的大学生都希望自己生活在良好的人际关系氛围中。但是，当前部分大学生在人际交往中却存在一些问题，严重影响着大学生人际交往与心理健康。据统计，人际交往问题高居大学生各种心理问题的首位，已成为困扰大学生学习和生活的一个重

要问题。人际交往问题主要表现为：人际关系失调、社会认知能力不强、人际关系冲突严重、社交恐怖等问题，容易导致自卑、焦虑、退缩、逃避、敏感、冲动、恐惧等不良心理和行为反应，严重影响大学生健康成长。

（三）恋爱与性心理问题

随着生理和心理的日趋成熟，大学生对情感的需求逐渐增加，具体表现为：渴望与异性交往，对与性有关的问题充满好奇；希望自己能通过恋爱进一步了解异性；非常重视自己在异性眼中的形象；在恋爱中个性突出，不受传统观念的限制。但是，由于心理的不完全成熟及所接受的性教育的不均衡性，大多数大学生未形成稳固、正确的恋爱观和性道德观，对什么是爱情，爱与喜欢、好感如何区别，如何寻找、表达、获得或拒绝爱情，如何正确处理性需求等问题感到迷茫与困惑，进而形成心理困扰。

（四）择业与就业问题

据统计，从2012年到2023年，我国高校毕业生人数由680万人增加到1158万人，高等教育大众化进程的推进和近年来部分院校的扩招，再加上其他因素的影响，使得大学生的就业压力越来越大，导致大学生容易在求职择业方面产生心理问题。这类心理问题具体表现为以下几点：由于就业心理准备不足而产生的盲目心理、从众心理；缺乏对自我的客观评价而导致的自卑心理、自负心理；对竞争缺乏信心而导致的焦虑心理；缺乏独立意识而形成的依赖心理；不能面对现实的逃避心理；等等。

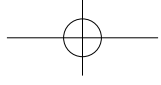


课堂活动

个体心理老化自测

大学生总是担心自己的思想跟不上时代，心理老化而脱离群体，显得格格不入。测定个体心理老化的16个问题如下，不妨来测测。

- （1）是否变得很健忘？
- （2）是否经常束手无策？
- （3）是否总把心思集中在以自己为中心的事情上？
- （4）是否喜欢谈起往事？
- （5）是否总是爱发牢骚？
- （6）是否对发生在眼前的事漠不关心？
- （7）是否对亲人产生疏离感，甚至想独自生活？
- （8）是否对接受新事物感到非常困难？
- （9）是否对与自己有关的事过于敏感？



大学生心理健康

- (10) 是否不愿与人交往?
- (11) 是否觉得自己已经跟不上时代?
- (12) 是否常常很冲动?
- (13) 是否常会莫名其妙地伤感?
- (14) 是否觉得生活枯燥无味, 没有意义?
- (15) 是否渐渐喜好收集不实用的东西?
- (16) 是否常常无缘无故地生气?

如果你的答案有 7 条以上是肯定的, 那么你的心理可能出现了老化的危机, 要关注维护自己的心理健康。

四、影响大学生心理健康的因素

影响大学生心理健康的因素十分复杂, 既包括内在的主体因素, 也包括外在的环境因素。

(一) 内在因素

内在因素是一个人自身所具有的一种内在的、主观的因素, 包括一个人的生理因素和心理因素。

1. 生理因素

影响人心理健康的生理因素是多方面的, 包括遗传因素、激素水平、大脑结构和功能、肠道菌群、体内化学物质等。这些因素相互作用, 共同决定了个体的心理健康状况。

(1) 遗传因素。遗传因素在心理健康问题中扮演重要角色, 个体的基因构成可能影响其对压力和其他心理刺激的反应。

(2) 激素水平。激素在调节情绪和行为中起着重要作用。例如, 甲状腺激素的变化可以影响情绪稳定性, 而皮质醇(应激激素)的高水平通常与焦虑和抑郁症状相关联。

(3) 大脑结构和功能。神经网络和全脑的功能状态对心理健康有重要影响。例如, 大脑中的前额叶区域与决策、情绪调节等功能相关, 而这些功能的异常可能导致心理健康问题。

(4) 肠道菌群。肠道微生物群落的变化可以通过影响神经递质的合成和释放来间接影响心理健康。

(5) 体内化学物质。体内的一些化学物质, 如多巴胺、血清素等, 与情绪调节密切

相关。通过食物或药物来调节这些化学物质的含量，可以对情绪产生积极的影响。

2. 心理因素

一个人的心理状态一旦形成，就会影响以后的心理发展和变化。心理因素主要包括认知因素、情绪因素和人格因素。

(1) 认知因素。一个人的心理健康水平和调控能力很大程度上与其认知水平有关。随着知识的积累和实践经验的不断丰富，大学生的抽象思维能力迅速发展，但是由于社会阅历和经验不足，辩证逻辑思维基础不够深厚，导致其在观察和分析问题时容易主观化、片面化、绝对化。这种认知因素的偏差可能会导致大学生产生自卑、压抑、焦虑、恐惧、抑郁、痛苦等不良情绪。

(2) 情绪因素。情绪体验是一个人机体生存和社会适应的内在动力，是维持身心健康的重要因素。大学生正处于情绪动荡和复杂变化的时期，情绪对人的心理健康具有直接而深刻的影响。一般来说，积极而稳定的情绪状态使人心境愉快、精力充沛、身体舒适、安全有力；而经常波动的消极情绪状态则往往使人心境压抑、焦虑、精神涣散、身体衰弱、失控无力，对事物的判断有时会失去客观性。

(3) 人格因素。人格因素是心理活动的核心，对一个人的心理健康影响最大。研究表明，一些特殊的人格特征往往是导致相应心理疾病的基础。过于内向、过度自我压抑、极度自卑、孤僻封闭、优柔寡断、急躁冲动、易激惹、固执多疑、偏执偏激、心胸狭窄、喜怒无常、唯我独尊、脆弱抑郁等不良人格因素很容易影响心理健康，导致心理问题。同样是生活受挫，对于不同人格特质的人，影响程度则完全不同：有人可能因无法承受而消极应付、自暴自弃、破罐子破摔；有人则能够接受现实、正视挫折、加倍努力、奋发图强。因此，培养健全的人格是保持身心健康的关键因素之一。

(二) 外在因素

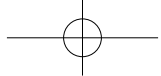
外在因素是直接引起心理问题的外在的、客观的因素，主要包括家庭因素、学校因素、社会因素。

1. 家庭因素

家庭是每个人成长的第一环境，家庭对于人的心理健康有着深远的影响。父母的教养方式是开放民主的，还是独断专制的，是溺爱放任的，还是漠视忽略的；家庭结构是健全的，还是残缺的；家庭氛围是和谐融洽、幸福温暖的，还是紧张敌对、冷漠疏远的；家庭经济状况是贫困的，还是富有的；等等。这些因素都影响着大学生的健康心理和健全人格是否能够顺利形成。

2. 学校因素

学校是大学生学习、生活的主要场所，学校的环境和教育对大学生的身心健康有直



大学生心理健康

接而深刻的影响。学校的教育条件、学习条件、生活条件，学习过程中的师生关系、同学关系等都影响着大学生的身心健康发展，如果出现问题，处理不当，会导致大学生产生焦虑紧张、悲观失望、抑郁痛苦等不良心理状态，心理失去平衡，从而难以应对、宣泄和化解不良情绪。

3. 社会因素

社会因素包括政治、经济、文化、教育、社会环境、社会关系等，这些因素对一个人的生存和发展起着重要作用。社会和科学技术的高速发展，使大学生面对的新的社会刺激日益增多，因而在心理方面受到很大影响。文化冲突、社会生活方式的改变、竞争带来的压力、大众传媒信息量的增加等方面的影响，一方面拓宽了大学生的视野，丰富了大学生的精神思想，为大学生创造了良好的发展条件；但另一方面，也使一部分大学生感到茫然、困惑、焦虑紧张、思维混乱、情绪失调。

五、大学生心理健康的自我维护

健康的心理状态和良好的心理素质是一个人全面发展所必须具备的条件。大学生的心理健康状况对其学习能力、思想素质的增强及人生价值的实现都有着至关重要的作用。另外，大学生的心理健康状况不仅关系到大学生的个人成长和发展，也关系到整个民族思想水平和道德素质的提高，进而影响国家的发展和命运。

影响大学生心理健康的既有外在因素，又有内在因素。维护和增强大学生心理健康，一方面要调节、控制和改变客观的外在条件，家庭、社会、学校都要努力为大学生创造一个有利于其身心健康发展的良好环境；另一方面，大学生要能够积极改善自身内在的主观心理因素，增强自身心理素质，提高环境适应能力、挫折承受力，塑造健全的人格体系。大学生维护心理健康的方法主要有如下几点。

（一）掌握正确的心理健康知识

大学生了解和掌握一定的心理健康知识，可以提升个体自我调适、自我疏导的能力。实践证明，系统学习过心理健康知识的大学生，适应力普遍较强，较易应对各种困难和挫折；而缺乏心理健康知识的大学生在面对突发状况时，要么束手无策，要么逃避退缩，极易形成心理疾病。因此，大学生应积极学习和了解心理健康知识，主动接受心理健康教育。

另外，大学生要从正确途径获取心理健康知识，避免盲目“对号入座”。有的大学生在网络中了解了一些似是而非的心理知识，在一知半解的情况下“对号入座”，导致自己紧张焦虑、恐惧不安，甚至严重影响正常的生活和学习。如果出现这样的情况，大学生应及时请教、求助于心理教师或专业人员。

（二）认识并完善自己的人格

形成良好人格品质，首先，大学生应正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己；其次，大学生需培养自律、坚韧不拔的品质，学会面对挫折，在遇到挑战时，不轻言放弃；最后，在完善人格的过程中，大学生应不断增强同理心与社会责任，建立更加和谐的人际关系，促进个人与社会的共同进步。

（三）积极参加社会实践活动

健康丰富的社会文化交往、社会实践活动有利于大学生丰富生活技能、生活经验和情感体验，磨炼意志品质，增加知识储备，提高实践能力和心理素质，增强自我教育能力。研究表明，乐于参加校内外社团活动的大学生，更容易遇到志同道合的朋友，适应社会、维护健康心理的能力也更强。

（四）养成科学健康的生活方式

健康的生活方式是一个人身心的重要保证。一般来说，生活方式健康的人往往心理健康状况良好。步入大学，自我支配的时间明显增多，一些大学生无法合理安排自己的生活，导致一系列身心问题的出现。对大学生而言，健康的生活方式包括作息合理、膳食平衡、用脑科学、运动适度、远离烟酒等。

（五）正确面对心理问题

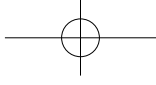
在出现心理问题时，大学生要正确应对，学会自我调适或寻求专业帮助。每个人在不同时期，都可能出现一些心理波动，当感到自己出现心理困扰的时候，大学生可以通过自己的努力和亲友的帮助进行排解和调适，而不是用压抑自我的方式来逃避问题。如果内心压力很大、心理负荷很重，自己不易调节，或者涉及的问题隐私性太强，很难寻求亲友的帮助时，大学生要主动寻求专业人员的帮助。



知识链接

习得性无助

心理学家发现，如果一个人总是在一项工作上失败，他就可能在这项工作上放弃努力，甚至还会因此对自身产生怀疑，觉得自己“这也不行，那也不行”。而事实上，此时此刻的我们并不是“真的不行”，而是陷入了“习得



性无助”的心理状态中。这种心理让人们自设樊篱，把失败的原因归结为自身不可改变的因素，从而失去继续尝试的勇气和信心。

习得性无助的产生可分为四个阶段：在努力进行反应却没有结果的“不可控状态中体验各种失败与挫折”；在体验的基础上进行认知，这时人们会感到自己的反应和结果没有关系，产生“无法控制行为结果和外部事件”的认知；形成“将来结果也不可控”的判定，也就是说即使努力也不可能取得结果；最终表现出动机、认知和情绪上的损伤，严重影响后来的工作和学习。

如何克服习得性无助？

第一，要承认现实，接受失败的可能性。失败总是令人难过的，但一次的失败并不代表永远的失败。成功的人一定经历过无数次的失败和被拒绝，才在某个“下一次”找到门径，取得成功。

第二，要明白不断进行尝试是必要的，但是尝试的方法绝不应该是一成不变的。个体需要从失败中总结经验，找到一种更高效的努力方法，只有这样，一次次的尝试才是有意义的。

第三，要做好心理预期，多给自己鼓励。心理预期是指个体对未来事件的期待或假设，这种预期可以显著影响个体的行为、情绪和决策过程。有效的心理预期管理能够提高个体的工作积极性和生产效率。一个健康的心理预期应该基于对现实情况的准确评估，这包括对可能发生的各种结果进行全面的考虑。适当调整期望值是实现心理健康和提高生活质量的关键。此外，要培养积极的心态。虽然现实导向的预期很重要，但积极的心态也是不可或缺的。积极的心态可以帮助个体更好地适应挑战，发现并利用机会，从而实现个人成长和发展。

六、大学生心理健康的重要性

（一）心理健康对大学生的重要性

心理健康对大学生的健康成长、全面发展具有重要意义。

心理健康是大学生成才的前提。大学生的心理健康状况直接影响其学业完成和潜能开发。健康的心理能够强化人的智力活动，促进智力发展，使人思维灵活、感知敏锐，有助于大学生主动积极地克服生活和学习中的各种挫折和困难，努力进行自我调节，更好地适应生活。

心理健康可以促进大学生全面发展。健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求,也是其将来走向社会,在工作岗位上发挥自身能力、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。心理健康的状态直接影响和制约着个体全面发展的实现。

心理健康是大学生人格健全发展的基础。大学阶段是大学生人格发展和完善的阶段,大学生活为大学生提供了一个更开阔、更灵活的发展空间,也为大学生的人格塑造提供了一个更广阔的平台。大学生不仅要重视学业,也应该重视优良人格的塑造。健康的心理与大学生健全人格的发展密切相关,直接影响其人格的发展水平。

心理健康是大学生适应社会的需要。社会发展和环境的变化对当代大学生的适应能力提出了更高的要求,心理健康的大学生能与现实保持良好的互动,对周围的环境和事物具有清醒的认识,既有高于现实的理想,又不沉溺于幻想,勇于挑战和解决生活中的各种问题和困难。另外,心理健康的大学生能够根据外在环境的变化适当地调节和平衡自己的心理状态和行为方式,顺利地适应社会环境。

(二) 心理健康教育对大学生的重要性

心理健康教育具有三级功能:①初级功能——防治心理疾病;②中级功能——完善心理调节;③高级功能——促进心理发展。从本质上讲,心理健康的价值是为了人的健康、快乐、成功,或者说是为了人更健康、更快乐、更成功、更幸福。

大学生心理健康教育的根本目的在于帮助大学生改善心理机能,培养良好的心理品质,塑造健全的人格。心理健康教育通过帮助大学生掌握心理健康的原则,使其学会辨别认知系统中理性与非理性信念的区别,掌握与非理性信念辩驳的方法与策略,并且在实际生活中运用这些方法与策略去帮助自己 and 他人。



专题小结

通过本专题的学习,了解心理健康和大学生心理健康的定义、标准;了解大学生常见的心理问题;理解影响大学生心理健康的因素;掌握一定的维护和增进大学生心理健康的方法。健康是人生的第一财富,对于大学生来说,心理健康更是学业顺利、事业成功、生活快乐的基础。祝愿每位大学生都能以良好的心理素质迎接未来的挑战,创造属于自己的人生价值。

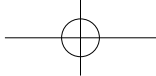


大学生心理健康测试问卷

指导语：以下问题是为了了解并增进你的身心健康而设计的，请你按照题号顺序阅读并作答，在最近一年中，你常常感觉到、体验到的项目选择“是”，没有感觉到、体验到的项目选择“否”。注意只有两种选择，请认真填写。

- | | | |
|------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. 食欲缺乏。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 2. 恶心、胃口难受、肚子疼。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 3. 容易拉肚子或便秘。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 4. 关注心率和脉搏。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 5. 身体健康状况良好。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 6. 牢骚和不满较多。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 7. 父母期望过高。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 8. 自己的过去和家庭是不幸的。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 9. 过于担心将来的事情。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 10. 不想见人。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 11. 觉得自己不是自己。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 12. 缺乏热情和积极性。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 13. 悲观。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 14. 思想不集中。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 15. 情绪起伏过大。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 16. 常常失眠。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 17. 头疼。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 18. 脖子、肩膀酸痛。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 19. 胸疼憋闷。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 20. 总是朝气蓬勃的。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 21. 气量小。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 22. 爱操心。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 23. 焦躁不安。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 24. 容易动怒。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 25. 活着没意思。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 26. 对任何事都没有兴趣。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 27. 记忆力减退。 | ☐ 是 | ☐ 否 |

- | | | |
|------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 28. 缺乏耐力。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 29. 缺乏决断能力。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 30. 过于依赖别人。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 31. 为脸红而苦恼。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 32. 口吃, 声音发颤。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 33. 身体忽冷忽热。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 34. 注意排尿和性器官。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 35. 心情开朗。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 36. 莫名其妙地不安。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 37. 一个人独处时感到不安。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 38. 缺乏自信心。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 39. 办事畏首畏尾。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 40. 容易被人误解。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 41. 不相信别人。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 42. 过于猜疑。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 43. 厌恶社交。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 44. 感到自卑。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 45. 杞人忧天。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 46. 身体倦乏。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 47. 一着急就出冷汗。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 48. 站起来就头晕。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 49. 有过失去意识、抽筋的经历。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 50. 人缘好, 受欢迎。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 51. 过于拘泥。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 52. 为犹豫不决而苦恼。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 53. 对脏很在乎。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 54. 摆脱不了毫无意义的想法。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 55. 觉得自己有怪气味。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 56. 别人在自己背后说坏话。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 57. 总注意周围的人。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 58. 在乎别人视线。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 59. 觉得别人轻视自己。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 60. 情绪容易被破坏。 | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 61. 至今为止, 你感到自己在健康方面有问题吗? | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 62. 曾经觉得自己在心理卫生方面有问题吗? | ☐ 是 | ☐ 否 |
| 63. 至今为止, 你曾经接受过心理卫生的咨询和治疗吗? | ☐ 是 | ☐ 否 |



大学生心理健康

64. 是否有健康或心理卫生方面想要咨询的问题, 如果有请写在下面横线上。

评分标准及分析

除第 5、20、35、50 题选“是”记 0 分, 选“否”记 1 分以外, 其余每题选“是”记 1 分, 选“否”记 0 分。

符合下列情况之一者应寻求专业心理咨询帮助:

1. 总分在 25 分 (包括 25 分) 以上者;
2. 第 25 题做肯定选择者;
3. 第 61 至第 64 题中至少有 2 题做肯定选择者。



推荐欣赏

《觉醒年代》

电视剧《觉醒年代》以 1915 年《青年杂志》创刊到 1921 年《新青年》成为中国共产党机关刊物为主线, 展现了从新文化运动、“五四运动”到中国共产党建立这段波澜壮阔的历史画卷, 讲述了觉醒年代中的社会风情和百态人生。该剧以青年革命者从相识、相知到走上不同人生道路的传奇故事为基本叙事线, 以毛泽东、周恩来、陈延年、陈乔年、邓中夏、赵世炎等革命青年追求真理的坎坷经历为辅助线, 艺术地再现了一百多年前中国的先进分子和热血青年的那段追求真理、燃烧理想的澎湃岁月, 深刻地揭示青年革命者成长的心路历程, 展现了强大的心理特质是如何一步步历练而成的。



思考与练习

1. 结合本专题的内容和自己的实际情况, 想一想影响人们心理健康的主要因素是什么?
2. 大学生有哪些常见的心理问题?
3. 结合实际, 谈谈当代大学生提升心理素质的方法和途径。你觉得应该如何提升自我心理健康水平?