

第一章

心理健康概论

本章学习目标

1. 了解心理健康的概念和基本理论，理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。

小贴士

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

引导案例

劳荣枝出生于1974年12月，父母是国营石油公司的工人，她有两个哥哥和两个姐姐。劳荣枝的学习成绩在兄弟姐妹中最好，考上师范中专时，家里还设宴庆祝，中专毕业后，18岁的她成为石油系统小学的语文老师。

1994年，19岁的劳荣枝在朋友的结婚宴会上认识了29岁的法子英（已于1999年被执行枪决）。与劳荣枝的成长经历不同，法子英从小就是一个不让父母省心的孩子：一向不爱读书，性格顽劣，屡次打架斗殴，父母和哥哥姐姐都拿他没有办法。1996年至1999年间，劳荣枝与法子英共谋且分工明确，由劳荣枝在娱乐场所做陪侍小姐，物色有钱人为作案对象，分别在江西南昌、浙江温州、江苏常州、安徽合肥共同实施故意杀人、绑架、抢劫犯罪，造成7人死亡。

法子英到案后，当被问及“劳荣枝那么漂亮，还是老师，怎么就会跟着你亡命天涯”时，法子英称：“我们认识时她还小，大概在19岁。女孩子都崇拜英雄，那时候可能看我整天打打杀杀的，她很崇拜我。”案发后，劳荣枝一直潜逃，直到2019年11月被抓获归案。2020年12月21日至22日，江西省南昌市中级人民法院一审公开开庭审理了被告人劳荣枝涉嫌故意杀人、绑架、抢劫等罪一案。

案例点评：

这是一起备受社会关注的案件（百度搜索信息多达8 740 000条）。一位19岁的花季少女，经过短短的5年时间，就变成了致使7人死亡的犯罪嫌疑人，给社会造成了巨大危害，也葬送了自己的大好前程。至于其中的原因，可能是多方面的，但接触心理不健康的

人,自己的心理也受到负面影响,导致三观扭曲,应该是一个重要原因。

所以,一个人只有外在身体的健康不能称之为真正的健康。只有身体与心理同时健康了,才使是真正的健康。

第一节 健康概述



一、健康的含义

健康是一种身体上和精神上的完好状态。健康包括生理健康和心理健康两大部分,两者密切相关,缺一不可,这是健康概念的精髓。心理健康和生理健康是互相联系、互相作用、相互影响的。

如果一个人性格孤僻,心理长期处于抑郁状态,就会影响体内激素分泌,使人的抵抗力降低,疾病就会乘虚而入。一个原本身体健康的人,如果总是怀疑自己得了某种疾病,就会郁郁寡欢,影响心理状态,并有可能真的产生身体疾病。

(一) 生理健康

生理健康是人体生理功能上健康状态的总和,是“新健康教育”的重要组成部分。“新健康教育”以培养身心健康的社会公民为目的,通过运用健康管理的方法,以校园环境、功能环境的改善为主,与人文环境的改善相配合,为老师和学生两类主体,提供科学、健康、专业的指导。

“新健康教育”在学校开设专门的健康室,配备专业的医护人员,开设生理健康课程,对不同成长时期的学生生理上出现的各种变化进行及时科学的指导,对他们的生活习惯进行适当调整,从而保障学生的生理健康。

1. 怎么做到生理健康

为了保持生理健康,每个人都应该培养健康的生活方式。选择健康生活方式是获得健康、减少疾病的最简便易行、最经济有效的途径。健康生活方式主要包括以下内容。

(1) 合理安排膳食。

合理安排膳食包括健康的饮食和良好的饮食习惯两大方面。健康的饮食是指膳食中应该富有人体必需的营养,同时还要避免或减少摄入不利于健康的成分。良好的饮食习惯包括按时进餐、坚持吃早餐、睡前不饱食、咀嚼充分、吃饭不分心、保持良好的进食心情和气氛等。

成年人每天的食谱应该包括以下四类食物:

第一类为五谷类。每人每天根据活动量和消化能力的不同大约需要 250 ~ 600 克五谷

类食物，重体力劳动者需要的量可能更大。粮食的品种应该多样，提倡多吃粗粮、杂粮，因为粗粮、杂粮比精细的粮食含有更多的膳食纤维。

第二类为蔬菜水果类。蔬菜水果含有丰富的维生素、矿物质和纤维素，对健康非常重要。一个成年人每天至少应该进食 500 克的新鲜蔬菜及水果。

第三类为蛋白质类。豆制品、家禽肉类、水产及蛋类食物含有丰富的蛋白质，一个成年人每天进食 200 ~ 300 克为宜；奶类（牛奶、羊奶、马奶等）也是很好的营养饮品，每天饮 250 ~ 500 毫升为宜。

第四类为油、盐、糖等。烹调应该以植物油为主，尽量少吃动物油，每人每天摄入不超过 20 克（两瓷汤勺）植物油，不超过 10 克盐（高盐亦是我国公民饮食中的问题。盐是生活中的必需品，但盐分摄入过多可使高血压、胃炎、胃溃疡发病率增加，致癌物质易于入侵，胃癌亦因此高发），尽量少吃糖。

（2）坚持适当运动。

缺乏运动也是现代人生活中主要的弊病。上楼有电梯、出门有汽车，不但缺乏运动，甚至连一般的劳动也被机器代劳了。人的体力被节省，时间长了机体的功能便会退化，于是肌肉无力、骨质疏松、脂肪堆积、腰椎病、颈椎病随之而来。所以运动也是健康生活的一个标志。生命需要适当运动，过少和过量运动都不利于健康。

当然，运动量应该因人而异。个人可根据自己的年龄、身体状况和环境选择适当的运动种类。运动形式并不重要，重要的是量力而行，循序渐进，持之以恒。

最简单的运动是快步走，比如每天快步走路 3 公里，或做其他运动 30 分钟以上（如爬楼梯），每周至少运动 5 次。运动的强度以运动时的心率达到 $(220 - \text{年龄}) \times 70\%$ 这个数值为宜。例如一个 50 岁的人运动时能够使心率达到 120 次 / 分就比较合适。最好能够保持心率加快、身体发热这种状态 15 分钟以上。

（3）改变不良行为。

①戒烟限酒。

吸烟不仅影响环境，而且与高血压、慢性支气管炎、冠心病、癌症等多种疾病有直接关系，严重危害健康。吸烟是人类严重的不健康行为。21 世纪将是一个以不吸烟、不敬烟为时尚的时代。

长期大量饮酒会损害人体的肝脏、肾脏、神经和心血管系统，是对健康极不负责任的行为。

②远离毒品。

毒品（海洛因、大麻、冰毒、摇头丸等）麻醉人的神经，吸毒者与别人共用针头注射毒品，极易传染艾滋病和肝炎等疾病。吸食毒品危害极大，所有的人都应该远离毒品。

③遵守道德规范。

维持忠贞的爱情，遵守性道德。卖淫、嫖娼是传播性病、艾滋病、肝炎等疾病的高危行为。

④养成良好的生活习惯。

无规律的生活习惯会扰乱人体的正常代谢节律，降低人体的免疫力，使疾病发生率增高，对健康极为不利。因此应该按时作息，保证充足的睡眠。睡前不喝茶或咖啡，进食不过饱。尽量保持心情平静，避免过度焦虑或激动。

⑤学会自我保护。

工作张弛有度，不过度紧张和长期劳累。

娱乐有度，不放纵，如不看通宵电影，不打通宵麻将，听音乐音量不过大。

接触有毒有害物质和在危险环境中工作时，严格遵守操作规程并采取自我保护措施。

2. 当代大学生不利于身体健康的行为

随着时代的进步，人类愈加重视身体健康。很多城市都有健身房，公园、学校和社区也有不少简单的室外运动设施，每天都有很多老年人锻炼身体。而当代的大学生却很少参与此类运动，体质有下降趋势，这与不利于身体健康的种种行为密切相关。

(1) 睡懒觉。

如果早上没有课，一些大学生会睡到中午。早上很难再听到高中时代的琅琅读书声，似乎一下子摆脱了高考的压力，整个人都懒散了。

(2) 熬夜玩游戏、看视频。

在大学生们的世界里，一些男生宿舍常常充斥着烟酒和游戏，每天晚上打游戏打到凌晨才睡觉的现象很常见。一些女生宿舍也常有零食的味道和各类娱乐视频的声音。

(3) 缺乏体育锻炼。

在田径场上很难看到学生跑步的身影，大学生体能测试成绩逐年降低。

小贴士

美国哈佛大学著名精神病学家弗列曼教授认为：“人们患病的原因，心理因素占了很大比例。”

世界卫生组织认为：心理健康比躯体健康的意义更重要。现将测定心理老化的16个问题排列如下，你也不妨来测测：

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？
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, 那么你的心理就出现老化的危机了, 要注意调整自己的心理了。

(二) 心理健康

典型案例

王婧, 高考分数很高, 可以选择的大学很多。但她的妈妈却要求她报考省内的一所大学, 认为一个女孩子距离家里近一点自己更放心, 走远了自己不舍得。可王婧却认为自己好不容易考上了大学, 就想出去闯一闯, 看看外面的世界。只是作为家里的乖乖女, 最后她还是按照妈妈的要求, 极不情愿地去了省内的大学。

进入大学的王婧发现自己没有心思学习, 总是后悔没有报考自己心仪的大学。因为心理的抵触, 她很少回家, 即使回家, 也往往把自己锁在房间里不出来, 在学校里与同学的交流也很少, 变得少言寡语。大学二年级第二学期, 因为多门课程不及格, 累计获得的学分没有达到学校规定的最低学分要求, 王婧被勒令退学。妈妈后悔自己当初的做法, 她意识到应该让女儿选择自己喜欢的大学, 而不是强迫她去自己替她选择的学校。

案例点评:

现实生活中, 有不少大一新生有着与王婧类似的经历, 尽管可能还没有严重到退学的程度。能否顺利完成大学期间的学业并最终成才, 心理状态是一个重要的因素, 也是一个容易被忽视的问题。我们不怀疑王婧妈妈对女儿的爱, 但她对王婧心理问题的忽视, 值得我们反思。

1. 心理健康的定义

心理健康是指精神活动正常, 心理素质好, 大多与遗传(基因)相关。既能过着平平淡淡的生活, 也能经受各种突发事件。心理健康突出体现在学习、生产、生活等社交活动中能与其他人保持良好的沟通及合作。

其中青少年心理健康包括:

- (1) 智力正常。
- (2) 具有稳定的情绪及良好的协调性。

- (3) 具有较好的社会适应性。
- (4) 具有和谐的人际关系。
- (5) 适度的反应能力与行为协调能力。
- (6) 心理年龄与实际年龄相符。
- (7) 具有一定的自控能力。
- (8) 具有健全的个性特征。
- (9) 有自信心。
- (10) 有心理耐受力。

2. 怎样保持心理健康

如前所述, 健康包括生理健康和心理健康。保持心理健康, 营造良好心境对生理健康也是大有裨益的。怎样才能保持心理健康? 可以从以下几点出发。

(1) 保持乐观的情绪。

热爱生活, 热爱自己的工作。善于在生活中寻找乐趣, 即便是做家务也可以带着情趣去干。比如做饭, 不断尝试新花样, 享受烹饪的乐趣。在工作上要不断创新, 在进取中实现自己的人生价值, 不断感受成功的喜悦。

(2) 善于排除不良情绪。

遇到不顺心的事, 不要闷在心里, 要善于把心中的烦恼或困惑及时讲出来, 使消极情绪得以释放, 从而保持愉悦的心情。

(3) 经常帮助别人。

助人为乐, 帮助别人是一种高尚的美德, 这不仅使被帮助者感受到人间真情, 解决了一时之难, 也使助人者感到助人后的快慰。经常帮助别人, 就会使自己常处在一种良好的心境中。

(4) 善待别人, 心胸大度。

以谅解、宽容、信任、友爱等积极态度与人相处, 会得到快乐的情绪体验。尤其是被人误解的时候, 要亮出高姿态, 待对方晓知真相后更会佩服你。这样宽容待人, 体贴别人也有利于营造好的心境。

(5) 有广泛的兴趣爱好。

比如收藏、运动、旅游、音乐等, 全身心地投入其中, 享受其间的乐趣, 既能增长知识, 又能广泛交友。在偶有心境不佳时, 投身这些兴趣活动也能起到化解作用。

(6) 保持一颗童心。

随年岁的增长, 有些人对什么事都不感兴趣了, 这样不利于心理健康。如果仍保持一颗童心, 对任何事物都抱有一种好奇的态度, 这对知识更新以及身心健康都有好处。

(7) 培养幽默感。

除了严肃、正式的场合外, 在与同事、朋友乃至家人的相处中, 适当地采用幽默的语言, 对活跃气氛、融洽关系都非常有益, 在会心的笑声中, 大家都容易收获好心情。

(8) 协调自己与社会的关系。

随着社会的发展，我们要经常调整自己的意识和行为，并不断学习，以提高自己的适应力，从而减少因此带来的困惑和压力，保持心理健康。

3. 亚健康状态

虽然人们的生活水平在逐步提高，但有一个问题是不容忽视的，这就是亚健康。很多人处于亚健康的状态。亚健康是健康与不健康临界的状态，虽然亚健康表面上看是健康的状态，但实际上是很危险的。相当于保险丝即将断开之前的状态，而心理的健康更是非常重要的，所以非常有必要针对心理的状态进行分析和调整。

亚健康的主要特征包括：

(1) 身心不适的感觉所反映出来的种种症状，如疲劳、虚弱、情绪改变等，其状况在相当一段时期内难以消除。

(2) 与年龄不相适应的组织结构或生理功能减退所致的各种虚弱表现。

(3) 微生态失衡状态。

(4) 某些疾病的病前生理病理学改变。

亚健康对人们的生活也有一定的影响，因此我们需要通过调理饮食、规律生活、调适身心并配合一些中医的治疗等方式进行及时调整。

4. 催眠疗法

催眠疗法是一项古老而又充满活力的心理治疗技术。催眠专家郝滨先生在其著作《催眠与心理压力释放》中，把催眠的发展分为神学时代、流体力学时代和心理生理时代三个时期。催眠可以用于与焦虑及其相关的症状的改善、某些心身症的治疗、某些不良习惯的改变，以及对于疼痛的控制等。

焦虑症及其相关的障碍是精神科最常见的疾病，也是催眠疗法最能发挥疗效的领域，临床上可以利用催眠达到放松的效果。厌食症及暴食症的病人对体重增加或身材呈现出过度不合理的恐惧，催眠疗法可用于辅助性治疗，从而改善不合理恐惧。催眠也可用于减肥或戒烟时的辅助治疗。

在心身医学方面，也可利用催眠疗法。例如可以借由催眠疗法对焦虑、愤怒等情绪进行妥善处理。再如不少气喘病人担心气喘会再发作，害怕气喘发作时的痛苦，催眠疗法可以改善病人的情绪从而减少气喘的发作。某些在情绪压力下会恶化的疾病，也可使用催眠疗法稳定情绪，从而改善症状。

催眠可放松肌肉，改变人对疼痛的感觉，进而使疼痛感减轻，达到对疼痛的控制，所以也有人将催眠应用于生产、外科手术麻醉及牙科治疗过程中的止痛。

第二节 拥有健康心理的行为方式



一、健康行为方式的特点

健康行为方式的特点，主要包括以下几个方面。

（一）了解自我，悦纳自我

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，也能接受自己，具有自知之明，即对自己的能力、性格、情绪和优缺点都能做出恰当、客观的评价，对自己不会提出苛刻的期望与要求，能够切合实际地确定目标和理想。同时，还能努力发挥自身的潜能，弥补不足与缺陷，因而对自己总体上是满意的。

一个心理不健康的人往往缺乏自知之明，并且总是对自己不满意，由于所定的目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远，因而总是自责、自怨、自卑。总是要求自己十全十美，却又无法做到完美无缺，于是，就总是和自己过不去，结果就会使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱心理上的危机感。

（二）接受他人，善与人处

心理健康的人乐于与人交往，不仅能接受自我，也能接受他人，悦纳他人，能认可别人存在的重要性和作用。能为他人所理解，为他人和集体所接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐。能够与集体融为一体，乐群性强，既能在与挚友团聚之时共享欢乐，也能在独处沉思时无孤独之感。

在与人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等），因而在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人，总是自别于集体，与周围的环境格格不入。

（三）热爱生活，乐于工作

心理健康的人珍惜和热爱生活，积极投身于生活，在生活中尽情享受人生的乐趣。他们的工作中尽可能地发挥个性和聪明才智，并从工作的成果中获得满足和激励，把工作看作是乐趣而不是负担。他们能把工作过程中积累的各种有用的信息、知识和技能储备起来，便于随时提取使用，以解决可能遇到的新问题。心理健康的人能够克服各种困难，使自己的行为更有效率，工作更有成效。

（四）面对现实，接受现实，适应现实，改变现实

心理健康的人能够面对现实，接受现实，并能够主动适应现实，进一步改变现实，而不是逃避现实。他们对周围事物和环境能作出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触，既有高于现实的理想，也不会沉湎于不切实际的幻想与奢望，他们对自己的能力有充分的信心，对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。

心理不健康的人往往以幻想代替现实，不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，总是抱怨自己生不逢时或责备社会环境对自己不公，因而无法适应现实环境。

（五）能调节与控制情绪，保持良好的心境

心理健康的人总体上是乐观、开朗的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪，但一般不会长久。他们能适当地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦虚不卑，自尊自重，在社会交往中既不妄自尊大也不畏缩恐惧，对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种要求，对于自己能得到的一切容易感到满意。

（六）人格构成完整

人格构成包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面，心理健康的人这些方面能平衡发展。人格构成完整体现为人的整体精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来。比如思考问题的方式是适中和合理的，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过激的行为反应等。

（七）心理行为符合年龄特征

不同年龄阶段，都有相对应的不同的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征，若行为特征与实际年龄不匹配，有可能是心理不健康的表现。



二、怎样拥有健康的行为方式

拥有健康的行为方式要做到以下几点：

（一）控制情绪

人的情绪是一种全天候的活动，生活中任何事情都可能左右我们的心情，但我们却无法随时随地地、毫无顾忌地表露自己的心情，因为这会对自己的形象产生一定的负面影响。因此在日常交往活动中，学会控制和调节自己的情绪是一种很重要的能力。

1. 乐观幽默

越来越多的心理专家发现，笑和幽默是健康的源泉。性格开朗、诙谐幽默的人对生活总是有着较强的适应性。凡事容易想得开，拿得起也放得下。即使遇到危机，也能坦然处之，减轻心理冲突，很快度过情绪的黑暗期，更不会为一些日常琐事或闲言碎语而苦闷烦躁。幽默感还可以缓解人际关系中的冲突，消除彼此的对立情绪。因此，增加一点乐观和幽默的能力，可以促使自己的社会关系更加和谐。

2. 平衡压力

越来越多的人因为工作关系复杂或家庭生活不和谐而感到了沉重的压力，甚至感到恐惧或筋疲力尽。过重的压力会对身体功能产生负面影响，导致一系列身心疾病的发生。面对情绪负担沉重的现实，要么是改变它，要么是适应它。现代心理学应对的方法是在紧张与恢复之间找到平衡。

实际上，人本身还是需要一定的压力的，这样才能活得更充实。现代人需要了解自己的情绪的能源收支情况，培养自己从冷静中获得力量的能力，视危机、压力为一种挑战，然后积极地应战。面对压力最明智的行为是设法化解，而不是消极躲避，甚至被压垮，力争让压力转变成积极行动的正面的推动力。

3. 变坏事为好事

不要抱怨生活的不公和残酷，任何事都有积极的一面。只要你能站在另一个角度看问题，无论在日常琐碎的生活中还是面对突发的问题，都会感受到相应的乐趣。

比如结束一段感情总是伤感的，很容易让人陷入自怜的情绪，觉得孤独无助，以至越来越绝望。其实也可以换个角度想一想，这段感情或许并不美好，能够及早摆脱实际上也是一桩幸事。摆脱了不适合的感情，你的生活可以过得更好一些，最起码现在自由了。

4. 主动消除不良刺激

有时候消极情绪多是由于周围的不良刺激引起的，只要主动加以消除，就可以恢复心理的平静。比如，当你为人际关系紧张而苦恼万分时，可以主动去想办法改善关系，尽可能与人和睦相处，这样苦恼就比较容易消除。

5. 积极疏导消极情绪

一旦产生消极情绪，就要及时疏导，才不致积累爆发。疏导的方法主要有两种：一种是发泄法，即向亲朋好友倾诉心事，驱赶忧伤、烦恼和痛苦；另一种是转移法，即通过转移注意力来冲淡消极的情绪。比如当你心情不好时，可以专心致志地做某一件事，以转移注意力，也可以做做运动活动一下筋骨，还可以听听喜欢的音乐，让自己平静下来，感受世界的美好。

（二）消除火气

假如你穿上新买的高档时装出门，忽然被一辆汽车溅了一身污水，是不是会一下子火冒三丈？无论是谁，遇到诸如此类的不愉快的事情，都难免气愤和恼火。在所有不愉快的

情绪中，愤怒似乎是最难摆脱的。

人在发怒时会有一系列的生理反应，如心跳加快、胆汁分泌增多、呼吸急促、脸色改变甚至全身发抖。愤怒的人常常会在内心演绎一套言不成理的独白。而且越来越生气，最后冲破理智的控制，不计任何后果地一下子发泄出来。但这种情形下的发泄其实是一种糟糕的方式。

小贴士

你可以想象一下，在失控的情况下的情绪爆发会给你的形象造成多大的破坏，可能让原来认为你温文尔雅的人一下子改变对你的印象。事后你可能也很后悔，觉得当时不该那么冲动。事情本来可以用另一种方式处理的，但世界上是没有后悔药的。因此我们应该学会控制自己的情绪，学会在尽量不发火的前提下把事情解决好。

1. 保持头脑清醒

当愤怒不已的思绪在脑海中翻腾时，请注意提醒自己保持理智、清醒，这样才能避免短视，有助于明智地解决问题。

2. 反应得体

在受到不公正对待时，任何正常人都容易怒火中烧。但一定要控制自己，无论发生了什么事，都不可以放肆地大声吵嚷。最好心平气和、不抱成见地让对方明白他错在哪里，这么做可以给对方提供一个机会，让他改弦更张。如果控制不住自己，事情的结果也许就会是另一种样子，双方会弄得两败俱伤，最后事情还是没有解决。

3. 推己及人

试着让自己站在对方的角度去看问题，这样也许就容易理解对方的观点和行为。在多数情况下，一旦将心比心，原本的满腔怒气就会烟消云散，至少会觉得没有理由迁怒于人。

4. 贵在宽容

当学会宽容，决定放弃怨恨的时候，就会发现心里轻松平静许多，愤怒的包袱从双肩卸下来，就不会再冲动行事。

5. 尽量回避

在生活中遇到引人发怒的刺激源时，可以尽量避开，眼不见心不烦，怒火自然先去了 half，这虽然是一种“鸵鸟”政策，但却是一种有效的自我保护性的制怒方法。

6. 缓冲情绪

在就要忍不住发泄怒气时，可以先深吸一口气，让自己的舌头在嘴里转两下，并在心中默念“不要发火，息怒，息怒”，也会收到一定的效果。

7. 独自出去走走

愤怒时自己先离开，到一个怒火不会再被激起的地方，让愤怒冷却一下，自己在安静的地方走上一小会儿，周围的静也会让心情慢慢平静下来。但要注意的是，不要不断地思

索引发愤怒的事情，那样就达不到平息愤怒的效果了。要记住，最终的目的是解决问题，而不是发泄或出气。

（三）学会遗忘和学会生活

1. 学会遗忘

现代人的生活节奏明显加快，生活方式也不断更新，因而各种磕磕碰碰的事也多了。人的一生中，不可能没有挫折、坎坷，甚至还会发生某些不幸。但是一个人绝不能因此而过度沉迷于这类坎坷的回忆之中，或在悲伤中不能自拔。如果一味惋惜逝去的美好时光，只能是雪上加霜，妨碍身心健康。只有学会遗忘，换一个角度看生活，才能避免长时间的失望和悲伤。

遗忘过去生活中的不幸往事，才会重拾生活的信心。如果一个人老是不能忘怀任何事情，将是十分痛苦的。人活在世上，往往难于将世事看穿。要把事情看轻、看薄、看淡，就要学会遗忘，善于遗忘。否则，拘泥于一得一失，则身不能安，身心疲惫，就会活得沉重而艰难。

其实，生活中许多事情不需要人们牢记，诸如同事间的无端摩擦，邻里间的细小纠纷，恋人间的感情波折，夫妻间的争执口角，以及与工作和事业无关的鸡毛蒜皮的事情等，大可不必放在心上。要学会遗忘，要保持冷静的情绪，要主动寻找新的生活乐趣，让自己的生活丰富多彩，并不断有新的追求和充实的精神世界。对于人际关系中的矛盾要淡化处理，不要斤斤计较。切莫把自己封闭，为过去不断烦忧。

小贴士

把遗忘当作一剂清理不快的良药，走出内心狭小的天空，你会更快乐。

2. 学会生活

不能因忙于工作、学习而忽略了生活的本质。在丰富多彩、复杂多变的人生道路上，要把握人生的真谛，使自己生活得更充实、更快乐，就应该学会生活。生活要有张有弛，劳逸结合，使自己心理放松，消除紧张的工作、学习引起的焦虑，烦恼和忧郁等消极情绪和疲劳体验，这对身心健康是颇有益处的。

（四）学会宽容

宽容是一种无声的教育。有人说宽容是软弱的象征，其实不然，有软弱之嫌的宽容根本称不上真正的宽容。宽容是人生难得的佳境——一种需要操练、需要修行才能达到的境界。适度的宽容，对于改善人际关系和促进身心健康都是有益的，它可以有效防止事态扩大而加剧矛盾，避免产生严重后果。

大量事实证明，不会宽容别人，亦会殃及自身。过于苛求别人或苛求自己的人，必定处于紧张的心理状态之中。由于内心的矛盾冲突或情绪危机难以解脱，极易导致机体内分泌功能失调，造成诸如血压增高、心跳加快、胃肠功能紊乱等反应，并可伴有头昏脑涨、失眠多梦、乏力疲倦、食欲不振、心烦意乱等症状。

紧张心理的刺激会影响内分泌功能，而内分泌功能的改变又会反过来增加人的紧张心理，形成恶性循环，有害身心健康。有的过激者甚至失去理智而酿成祸端，造成严重后果。而一旦宽容别人之后，心理上便会经过一次巨大的转变和净化过程，使人际关系出现新的转机，诸多忧虑烦闷得以避免或消除。

小贴士

在紧张的工作中，以宽容之心对待他人，会缓解同事间的矛盾，化解人际关系中的纷争，带给你好心情。

（五）学会创造幽默

幽默是一种智慧的表现，具有幽默感的人比较容易受欢迎，可以化解许多人际间的冲突或尴尬的情境，往往能使人怒气难生，亦可带给别人快乐，所以说：“笑是两人间最短的距离”。人生有许多无奈、愁苦与悲伤，在生活中，岂能尽如人意？因此，保持幽默是可贵的，要有时时准备迎接阳光的人生态度。一个有幽默感的人，能有“乐观豁达”“谈笑风生”的外在表现，而这种人，往往也是最受欢迎的人。

小贴士

假如在生活当中，能够主动地创造幽默，那世界一定充满了欢笑，亦可化解不少纷争。所以，保持幽默的态度，可以成为欢笑的制造者。每个人都可以成为生活的幽默大师，在欢笑声中克服心理缺陷。

第三节 关爱大学生心理健康

典型案例

案例 1-1:

2019年12月，云南省大理白族自治州中级人民法院公开审理了一起案件。被告人小罗曾经是一名优秀的大学生，大学四年，他担任过班长、学生会主席，曾是创业先锋称号获得者。本来应带着这些光环毕业，有着美好未来的他，却因陷入“校园贷”而去参与网络赌博、运毒等犯罪行为，最终被依法判处有期徒刑15年，人生的轨迹被彻底改写。

案例 1-2:

2012 年, 吴谢宇被某著名高校提前录取, 进入经济学院学习。进入大学后, 吴谢宇学习成绩依然突出。大一学年, 吴谢宇获得了三好学生等荣誉称号; 大二学年, 吴谢宇获得了知名奖学金; 此外他还担任过班长。然而, 就是这样一位“别人家的孩子”, 竟然杀害了辛苦养育自己的母亲。

2020 年 12 月 24 日, 福建省福州市中级人民法院一审公开开庭审理了被告人吴谢宇故意杀人、诈骗、买卖身份证件案。公诉机关指控: 2015 年上半年, 被告人吴谢宇产生杀害母亲谢天琴之念, 网购刀具等作案工具后, 于 7 月 10 日在家中将谢天琴杀害。作案后, 吴谢宇谎称谢天琴出国陪同其交流学习, 骗取亲友钱款共计 144 万元并予以挥霍。为逃避抓捕, 吴谢宇先后向他人购买 10 余张身份证件。

案例点评:

最近这些年, 大学生违法犯罪的事件不断见诸报端。大学生作为一类特殊群体, 人们对其违法犯罪问题尤为关注。经深入分析发现, 案件背后的具体原因是复杂和多样的, 但心理方面的问题应该是一个共性。不切实际的物质追求, 脆弱的抗压能力, 致使他们在遇到问题时, 不是通过正当的渠道去自己解决或寻求帮助, 而是选择了走极端的方式。因此, 关爱大学生心理健康, 是大学教育中不可缺少的一部分。

随着社会的飞速发展, 人们的生活节奏日益加快, 竞争越来越强烈, 人际关系也变得越来越复杂; 科学技术的飞速进步, 知识爆炸性地增加, 迫使人们不断地进行知识更新; “人类进入了情绪负重年代”, 人们的观念意识、情感态度复杂善变。

作为现代社会的组成部分, 在大学院校生活和学习的大学生, 对社会心理这张时代的“晴雨表”十分敏感。况且, 大学生作为特殊的社会群体, 还有许多自身的特殊的问题: 如对新的学习环境和学习任务的适应问题; 对专业的选择与学习方式的适应问题; 理想与现实的冲突问题; 人际关系的处理; 恋爱中的矛盾问题; 以及对未来职业的选择; 等等。

如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激状态、心理危机或心理障碍, 促进心身健康, 以积极的、正常的心理状态去适应当前不断发展的社会环境, 预防精神疾患和心身疾病的发生, 以及在此前提下加强对大学生的心理健康教育, 关爱大学生心理健康, 成为各高校迫切关注的问题。



一、大学生心理健康的定义

大学生心理健康一般是指大学生拥有的积极上进的心理素质。包括以下三个标准:

一是经验标准, 即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康, 研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定。

二是社会适应标准, 以社会中大多数人的常态为参照标准, 观察当事人能否适应常态

而进行心理是否健康的判断。

三是统计学标准，依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模，把当事人的心理与常模进行比较。

四是自身行为标准，每个人以往生活中形成的稳定的行为模式，即正常标准。

事实上，心理健康与否的界限是相对的，企图找到绝对标准是非常困难的，大学生心理健康标准的掌握也同样存在这样的问题。对于这些标准的把握，我们认为应注意三点，即相对性、整体协调性和发展性。



二、对大学生进行心理健康教育意义

随着社会的进步，国家对教育的重视程度越来越高。对大学生进行心理健康教育具的重大意义主要包括以下几个方面。

1. 心理健康教育是提高学生综合素质的有效方式

心理素质是个体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其他素质形成和发展的基础。学生的求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。

学生综合素质的提高，在很大程度上都要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。正是从这个意义上可以说，大学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低，取决于学校心理健康教育的成功与否。

2. 心理健康教育是驱动学生人格发展的基本动力

心理健康教育与受教育者的人格发展密切相关，并直接影响个体人格的发展水平。一方面，学生以在心理健康教育过程中接受的道德规范、行为方式、环境信息、社会期望等来逐渐完善自身的人格结构；另一方面，客观存在的价值观念作为心理活动中对自身的一种衡量、评价和调控，也影响着主体人格的发展，并且在一定条件下还可转化为人格特质，从而使人格发展上升到一个新的高度。

心理健康教育不是消极地附属于这种转化，而是在转化过程中能动地引导受教育者调整方向，使个体把握自我，对自身的行为进行认识评价，从而达到心理优化、健全人格的目的。

3. 心理健康教育是开发学生潜能的可靠途径

教育的目的之一就是开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康教育为二者的协调发展创造了必要条件。心理健康教育通过激发受

教育者的自信心，帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，提高对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发挥。



三、当代大学生心理问题的现状

当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民素质的提高，更关系到社会主义建设事业人才的培养。一项关于当代大学生主要素质的调查表明，有相当一部分大学生的素质不能适应社会进步和发展的需要，其中最欠缺的是心理素质。具体表现为意志薄弱，缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力，缺乏竞争意识和危机意识，缺乏自信心，依赖性强等。究其原因，与当下教育不够重视心理素质的培养与塑造有关。

在大学生中，有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切活动的愿望和信心；有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或自残行为；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突出表现为心理障碍。常见的大学生心理问题还表现为环境应激问题、自我认识不准确、人际关系障碍、情绪不稳等。可见，当代大学生心理问题不容忽视。



四、对当代大学生心理问题的原因分析

大学生心理素质中存在的种种问题，一方面与他们自身所处的心理发展阶段有关，另一方面也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七八岁至二十二三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定而面临一系列生理、心理的问题时，心理冲突矛盾时有发生，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，等等。

这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之就会形成心理障碍。特别是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，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，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离家出走、自杀等。

从环境因素看，竞争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了紧迫感和压力感；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，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长中的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。

各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡

状态。心理素质低的人自然难以适应高速发展、激烈竞争的环境。

（一）客观方面

与中学比，大学时期的学习环境、生活环境、人际关系都发生了很大变化。

1. 学习的任务、内容、方式发生了变化

中学阶段学习的是基础知识，目的是为今后继续深造或就业做准备；大学阶段学习的是专业知识，目的是把学生培养成建设祖国的专业人才。中学阶段主要学习几门高考课程，并且有老师天天辅导，日日相随；大学要有较强的自学能力，需要独立地思考和解决问题。大学新生往往不适应这种变化了的学习生活，不知道如何支配时间。

2. 生活环境发生了变化

部分新生在中学有寄宿经历，但多数新生仍然是上学到学校，放学同家人生活在一起。进入大学后，班集体成为主要生活环境，宿舍成了主要的生活区，日常生活全要自理，这对那些平时习惯于依靠父母、家庭的学生来说，确实是个难题。这种变化也给他们带来了一定的精神压力。

3. 人际关系相对中学时代更加复杂

大部分新生在中学时期居住的比较集中，从小学到中学，都有一些从小在一块儿的伙伴；班主任一任数年，天天相见。熟悉的面孔、相似的语言、习俗，构成了自己熟悉的生活环境。进入大学，周围的人来自不同地区，素昧平生，语言、习俗各不相同；同学间由原来的热热闹闹、亲密无间变得陌生，有想法也难以启齿。这对仅有十七八岁的新生来说是极不习惯的，因此每逢节假日就会想家、想原来的朋友，会产生孤独感。

4. 对待社会工作的态度发生了变化

中学的工作和活动多是在老师的指导下开展，由少数同学承担的。大学强调学生的自我管理，班里事情多，社团活动多，学生除了要搞好自身的学习外，还要担负一定的社会工作，关心班集体建设。新生往往不大适应这种较大工作量的生活，缺乏工作主动性，在其位又不知如何谋其政，感到压力大。

（二）主观方面

新生物质生活的依赖性与精神生活的独立意识发生着矛盾；日益增强的自主自立意识以及主观愿望上的自主自立与客观条件上的可能性之间发生着矛盾。这两方面的原因使那些适应新环境能力不强的大学新生很容易产生如下心理问题。

1. 盲目自满与自我陶醉

因为考取了大学，老师表扬，同学羡慕，亲友夸奖，父母庆贺，部分学生在这种自我陶醉中渐渐放松了斗志，终日优哉游哉，认为自己是中学的尖子，大学里成绩也不会差，从而放松了对自己的要求，盲目自满。

2. 失望与失宠感

有的学生入学前把大学生活过于理想化、神秘化，入学后感到理想与现实差距太大，因而产生失望感。有的学生曾是中学的尖子，是家庭与学校的重点保护对象，进入大学后一下子不受重视了，就会产生失宠感。

3. 松气情绪与歇脚心理

有的同学认为考上大学就是端上了铁饭碗，长期拼搏的目标已经实现，心理上得到了满足，生理上希望得到休整。加之进入大学后奋斗目标不明确，适应能力不强，竞争的气势也有所减弱，便产生了“松口气，歇歇脚”的心理，再也鼓不起前进的勇气了。

4. 畏首畏尾

因为环境变化而瞻前顾后畏缩不前，社会活动不参加，运动场不光顾。整日除了学习之外，无所事事，生活单一，有碍个性发展。



五、大学生如何正确地认识自我

我们时常在各种报纸杂志上看到目前大学生中存在较为严重的心理问题，大学生中有心理障碍甚至精神疾病的人数还在不断增加。

大学生在心理上有很强的优越感和自豪感，但与此同时，也承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之引发一系列心理问题。

从外部环境看，当前不断变化的思想观念、社会生活环境等都对大学生产生了深刻的影响，大学生必须快速适应紧张的社会生活节奏；就业竞争的加剧所带来职业选择的提前以及与之相关的高强度的心智付出等也使大学生的心理压力进一步加大。从大学生自身看，大学是人生成长与发展的重要时期，大学生的生理、心理与社会化的协调发展中存在这样或那样的矛盾冲突，理想中的自我与现实中的自我往往会发生矛盾。面对这些问题，如果大学生不能很好地适应环境解决问题，就会产生一系列的心理障碍甚至精神疾病。

这就有必要培养大学生良好的人格品质。具备良好的人格品质，首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

1. 养成科学的生活方式

生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引

起神经衰弱,使思维变缓、记忆力减退。

2. 加强自我调节能力

自我调节的核心内容包括调整认识结构、情绪状态,锻炼意志品质,提高适应能力等。大学生多处于青年期,青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后,逐渐进入活跃状态。

从心理发展的意义上说,这个阶段是人生的多事之秋。这是因为,经验知识的缺乏决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而,在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。

社会竞争日趋激烈,生活节奏日益加快,这种情况也会在即将进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾和心理冲突。例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去,日积月累,就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。这就需要学生正视现实,学会自我调节,保持同现实的良好接触。同时,充分发挥主观能动性去改造环境,努力实现自己的理想目标。

(1) 保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。

学习是大学学生的主要任务,有了学习兴趣就能够自觉地在浩瀚的知识海洋里遨游,吸取新知识,发展多方面的能力,以提高自身素质,更好地适应社会发展的需要。

(2) 保持乐观的情绪和良好的心境。

大学生应保持积极乐观的情绪、良好的心境,对未来充满信心和希望,遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节,适度地表达和控制情绪,做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。



六、对大学生心理健康教育措施

人的心理素质不是天生的,而是取决于后天的教育与训练,教育对心理素质的提高起着决定性的作用。很多学校在大学生心理素质教育方面进行了许多探索和尝试,开展了一系列工作,并取得了良好效果,但同时也有许多不足的地方有待改进。以下列举了几种行之有效的教育措施。

1. 充分发挥学校心理咨询的作用

学校心理咨询是增进学生心理健康、提升心理素质的重要途径,也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移,心理咨询被越来越多的人承认和接受,越来越多的大专院校,甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突,排解心中忧愁,开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己,有效地适应外界环境。近年来,心理咨询机构不断完善,增设了多种形式的服务,已成为大学生心理素质教育最有效的途径。

2. 开展大一新生心理健康调查,做到心理问题早期发现与早期预防

开展心理素质教育的前提是了解掌握学生心理素质的状态,从而有针对性地提出教

育措施与方案。每年对新生采用“心理健康问卷”进行心理健康普查，从中筛选出有心理症状的学生，主动约请他们到心理咨询中心通过面谈进一步分析诊断。据统计，每年约有10%的新生被约请面谈，根据面谈分析，区别不同的问题类型与程度，采取不同的应对措施，防患于未然，做到心理问题早期发现、及时干预，使学生在入学之初就能得到具体的心理健康指导。

3. 把心理素质教育渗透到各科教学之中

通过各科教学进行心理素质教育既是学校心理教育实施的途径，也是各科教学自身发展的必然要求。各科教学过程都包括着极其丰富的心理教育因素，因为教学是以文化知识、道德规范、思想价值观念为内容和主导的。

教师在传授知识的过程中，要注重考察学生的心理需求，激发学生学习的兴趣，并深入挖掘教育的内在意义，把人类发展过程中形成的知识、经验、技能转化为精神财富，内化成学生的思想观点和人生价值，并在他们身上持久扎根。

4. 开设心理教育必修课，增强自我教育能力

心理素质的提高离不开对相应知识的掌握，系统学习心理、卫生、健康等方面的知识，有助于学生了解心理发展规律，掌握心理调节方法，增强自我教育的能力。心理素质教育的效果在很大程度上取决于学生自我教育的主动性和积极性，取决于学生自我教育能力的高低。因此，心理素质教育就是要注重培养学生自我教育的能力。

5. 加强校园文化建设，为大学生健康成长创造良好的外部环境

大学生的健康成长离不开健康的社会环境，大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。校风是校园文化建设的重要内容，也是影响学生心理发展的重要条件。

良好的校风会潜移默化地优化学生的心理品质，如团结友爱的校风是学生形成群体凝聚力、集体荣誉感的土壤，有利于人与人之间保持和谐的人际关系，促进同学之间相互沟通、相互帮助。丰富多彩的校园文化活动有助于培养学生乐观向上的生活态度和健康愉悦的情感体验。因此，学校应该花力气抓校园文化建设，开展形式多样的文体活动和学术活动，形成健康向上的氛围，这些都有助于学生深化自我认识，充分发展个性，提高适应能力。

【思考题】

1. 什么是心理健康和生理健康？
2. 应该如何拥有健康心理的行为方式？
3. 应该如何关爱大学心理健康？