

二、大学生心理健康

大学生作为一个特殊群体，其所处的社会环境、个体成长经历、心理发展状况有着与成年人和其他同龄群体不同的特点。衡量大学生心理健康的标准，必须结合大学生群体的心理独特性来考虑。我国心理学家总结出衡量大学生心理健康的八条标准如下。

（一）智力正常

智力是人的观察力、记忆力、想象力、思维力、创造力的综合，是人生最基本的心理条件，是大学生正常学习、生活的保证。心理学家用智商衡量智力的高低，智商 $IQ = \text{智力年龄} / \text{实际年龄} \times 100$ ，所谓智力年龄是指一个人在智力测试中所能达到的水平。IQ 的正常范围为 90~109，中上水平为 110~119，优秀水平为 120~139，非常优秀水平为 140 以上，中下水平为 80~89，临界状态水平为 70~79，智力缺陷则为 69 以下。衡量一个人的智力发展水平要与同龄人的智力水平相比较。

（二）情绪健康

情绪健康的主要标志是情出有因、情绪稳定和心情愉快。首先，情绪是由适当的原因引起的，正如“人逢喜事精神爽，闷上心来瞌睡多”。而当引起情绪波动的因素消失之后，情绪反应也应逐渐消失，即所谓的“事过境迁”。其次，情绪稳定，而非时强时弱，变化莫测。能够适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁。最后，心情愉快，即愉快情绪多于负性情绪。乐观开朗、充满热情、富有朝气、怀有自信这些积极情绪总是占有优势，而不是情绪低落、愁眉苦脸、心情郁闷等消极情绪占优势。

（三）意志健全

意志是自觉确定目的，支配、调节自己的行为，克服困难，实现预定目的的心理过程。意志健全者为实现预定目标在行动中能表现出较多的自觉性、坚韧性、自制性和果断性。意志健全的大学生，无论做什么事，都目标明确，能适时地做出决定并主动地运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题，既

不优柔寡断，裹足不前；也不轻率鲁莽，顽固执拗。他们能较长时间保持专注并控制行动去实现某一既定目标，坚韧不拔，持之以恒。同时能正确面对挫折情境，不断加强自己的耐受能力，适时地改变或放弃原先的决定重新做出调整。

(四) 人格完整

人格指个体所具有的稳定的心理特质的独特综合。人格完整是指构成人格的诸要素，包括气质、能力、性格、兴趣、动机、理想、信念、人生观和谐发展，作为人的整体的精神面貌能够完整、和谐地表现出来。人格完整具体表现为以下几个特征：人格结构要素无明显的缺陷和偏差；能清醒地认识自我、他人和环境，并能作出适当的反应；有积极进取的人生观，并以此支配自己的心理与行为；有相对稳定的人格。

(五) 自我评价正确

自我评价是指一个人对自己的身心状况、能力特点、自己所处的地位、与他人及社会关系的认识和评价。一个心理健康的人不仅能恰如其分地认识自己，而且能客观评价自己的能力、性格、优缺点，做到自尊、自强、自制、自爱。心理不健康的人常缺乏自知之明，对自己的优缺点缺乏正确的评价，或自我评价偏高，表现为自高自大、自我欣赏；或自我评价过低，表现为妄自菲薄、自暴自弃。

(六) 人际关系和谐

大学生人际关系是他们在学习、生活中所形成的心理关系。心理健康的大学生乐于与人交往，能接纳自我、悦纳自我，能采取正确的人际交往态度和有效的人际交往技能与他人沟通，对人真诚、信任、友善、理解、尊重、宽容，善于化解冲突和矛盾。在交往中能做到不卑不亢，保持与他人和集体的协调关系，既有广泛的群众基础，又有知心朋友，人际关系比较和谐。

(七) 社会适应良好

社会适应指个体对社会环境中的一切刺激能作出恰当的、正常的反应。心理健康的大学生能洞察并适应环境的变化。在环境改变时，能对之形成正确的评价和认识，不回避、不退缩，主动面对各种挑战，妥善处理环境与自身的关系，积极主动的适应环境。通过与环境的相互作用，不断调整自己对现实的期待和态度，创造条件使自己的思想和行为符合新环境的要求，使自己经常处于有利环境中。

(八) 心理行为符合大学生年龄特征

人的心理行为表现应与不同年龄阶段的生理发展相对应。在个体的每一年龄阶段，其心理发展都表现出相应的特征。心理健康的大学生其心理行为表现符合大多数同龄人的心理行为表现，如精力充沛、反应敏捷、勤学好学、喜欢探索等。反之，心理行为表现严重偏离自己的年龄特征，或发展严重滞后，过于幼稚；或发展严重超前，过于老成，都是行为异常、心理不健康的表现。

三、大学生心理健康的重要意义

曾经有人用“1000000000”来比喻人的一生，“1”代表健康，0代表所有欲望，如事业、金钱、地位、权力、快乐、家庭、爱情、房子等。有了“1”，后面的“0”越多，就越富有。反之，没有“1”，则一切皆无。健康的身体和心灵，是人们创造并享受美好生活的前提。

(一) 心理健康与身体健康密切相关

在医学领域，有一类疾病被称作“心身疾病”，即一组心理和社会因素在疾病发生发展过程中起主要作用，但以躯体症状表现为主、有器质性病理改变或已知的病理生理过程的疾病。国内资料显示，在综合性医院的初诊病人中，有近 1/3 的患者所患的是与心理因素密切相关的躯体疾病。美国新奥尔良的奥施纳诊所的统计发现，500 个连续求诊入院的肠胃病人中，因情绪不好而致病者占 74%；美国耶鲁大学医学院门诊部统计，求诊病人中因情绪紧张而致病的占 76%。心理状态会影响到身体健康的主要原因在于，在不良的情绪状态下，机体长期处于应激状态，导致植物神经功能紊乱，内分泌失调，进

而影响到生理功能直到产生病变。因此，大学生要想有一个健康的体魄，首先要做到的是维护心理健康，保持情绪稳定。这也是大学生顺利完成学业，获得全面发展的基础和前提。

（二）心理健康关系到人生成就

一个人能否在学业、事业上取得成就，除环境机遇等外在因素外，起决定作用的是一个人的心理状况。一项针对美国宇航员的研究表明，他们的工作成就与其心理健康程度密切相关。那些能够承受高风险、高强度工作，在困难复杂的任务面前不辱使命的宇航员都来自完整、幸福的小镇家庭。他们相互信任，即能够接受彼此亲密的相互依赖，也能够忍受极端的孤独寂寞。他们的沉着冷静是因为他们能够很好地处理各种情绪——无论是积极的或是消极的，无论强烈程度如何。虽然他们并不是特别的内省，但每个人都有很高的社交智商，很少与别人争吵。正是这些优秀的心理品质，使得他们在飞行员的职业生涯中，几乎从来都没有出过任何事故。可见，一个心理健康的人，往往具有很强的适应能力，能够妥善处理好自己与他人，自己与外部世界的关系。他们能够保持积极、乐观、和谐的心理状态，即使遭遇困难和挫折，也能以顽强毅力和良好的复原力重新面对生活的挑战。

（三）心理健康是人生幸福的基石

随着社会的进步和人们生活质量的提高，“幸福”日益成为人们追求的生活目标。美国密歇根大学的心理学教授克里斯托弗·彼得森（Christopher Peterson）对与幸福感相关的因素进行了研究分析，找出与幸福感存在正相关的变量如下。

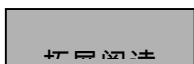
表 1-1 与幸福感和生活满意度存在正相关的各种变量^①

低度相关或无关	中等程度相关	高度相关
---------	--------	------

^① [美]克里斯托弗·彼得森. 积极心理学[M]. 北京: 群言出版社, 2010: 67.

年龄	朋友的多少	感激
性别	已婚	乐观
受教育程度	宗教信仰	有工作
社会阶层	娱乐活动的多少	性生活的频率
收入	身体健康	时间体验的百分比
有孩子	知觉能力	积极情感
种族或民族	外倾性	幸福感问卷的重测信度
智力水平	神经质 (负相关)	同卵双胞胎的幸福感受
外表	内部控制能力	自尊

统计结果表明，一些人口统计学因素，如年龄、性别、受教育程度、收入、种族和民族等因素与幸福感存在低度相关，这证明人人都可以获得幸福。但谁能真正地享有幸福，就要在中等程度和高度相关的因素中寻找。我们看到，一些心理因素，如感激、乐观、积极情感、自尊、知觉能力、外倾性、内部控制能力与幸福存在着中度甚至高度的相关。社会和人因素——朋友的多少、婚姻、娱乐活动的多少、有工作等成为决定幸福的稳定性因素。同时，我们也不难看出各因素之间的相关性，乐观、感激、外倾性、积极情感等心理因素显然有利于帮助人们建立良好的社会关系。因此，克里斯托弗·彼得森的结论是“幸福可能是一个人及其外在表现的结果”。



大学生心理健康日

2000年，“5·25 全国大中学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕，健康节取自“5·25”的谐音“我爱我”，意为关爱自我的心理成长和健康。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，旨在倡导大学生关注自己的心理健康。爱自己

己才能更好地爱他人。大学生首先要认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信，才能用尊重、信任、友爱、宽容的态度与他人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，能与他人同心协力。随后，“5·25——大学生心理健康日”在全国高校得到普遍认同，各高校都利用这一天开展多种形式的心理健康教育活动，认为这一天是“大学生的心理健康节”。

第三节 影响大学生心理健康的因素

人的心理健康是一个极为复杂的动态过程，影响心理健康的因素是多种多样的，既有外部环境因素，如社会、学校、家庭的影响，也有自身生理、心理因素的影响。

一、外部环境因素

(一) 社会环境因素

1. 社会竞争激烈

随着高校的不断扩招，大学毕业生由国家统一培养定向分配转为人才市场双向选择，就业竞争日趋激烈，专业和地区扎堆现象严重，各大媒体上如“大学生务农”“大学生当小贩”的消息屡见不鲜。大学生已经不是平常人眼中的精英分子，用一句时下流行的形容是“理想很丰满，现实很骨感”。面对竞争激烈的就业市场，大学生感到焦虑、担忧，失去安全感和优越感，时常感到茫然和困惑，严重影响了大学生的心理健康。

2. 价值观多元化

当前社会政治、经济、文化的剧烈变化，使人们的价值观趋于多元化，大学生思想观念受到巨大冲击。他们既无力摆脱传统、现代以及后现代价值观的纠缠，又要面临着时下各种流行价值观的诱惑。在判断与选择、固守与放弃、超越与怀旧中，许多大学生陷入无以参照、无以归附的境地，出现功利观念、信仰危机、诚信和爱心的缺失、责任意识淡薄等心理矛盾，出现了严重的心理失衡现象。

(二) 学校环境因素

1. 学校学习环境

大学生之间的竞争不仅局限于学习成绩，还包括如文体特长、社交能力、组织才干等各方面。在多种形式的竞争中，曾经的“尖子生”不再拔尖，难免产生巨大的心理落差，从而对自己全盘否定，失去自信。此外，大学的教学和学习环境更加自由自主。大部分教师与学生的关系更加疏离，相处时间更少，对学生的关注也不再面面俱到。因此，学生必须具备较强的自学能力和良好的学习意志品质才能更好地适应大学学习。此外，教师授课的知识量更大，涉及面更广，对学生的独立思考能力和创新能力提出了更高要求。这些变化让那些具有明确学习目标、良好学习习惯、较强学习能力的学生如鱼得水，而那些靠死记硬背、墨守成规取得好成绩的大学生就会遇到较多的挫折而感到自卑。

2. 学校生活环境

对于许多大学生来说，上大学、住集体宿舍意味着一种全新的生活方式。这种生活环境的变化必然导致个人心理发生变化。当代大学生以独生子女居多，少有集体生活的经历，由于缺乏生活自理能力，缺乏与他人密切交往的经验，在宿舍集体生活中就会感到压抑和焦虑。近些年，随着招生规模的扩大，有些学校硬件设施严重不足，生活空间过于狭小，医疗卫生设施落后，无法满足学生的需求，导致大学生的不满情绪日益增加，出现厌学、弃学等心理问题。

(三) 家庭环境因素

1. 家庭教育教养方式

家庭是人生的奠基石，父母是孩子的第一任老师，这些对人成长与成才的影响是深远的。在家庭环境的诸多因素之中，父母的教育和教养方式对子女心理和行为的影响最为直接，也最为重要。研究者将家庭的教养方式分成三类，即权威型、放纵型和民主型。权威型教养方式中，父母有很强的支配和控制欲望，子女易形成消极、被动、依赖、服从等性格特征；放纵型的教养方式中，家长往往过于溺爱，对子女百依百顺，致使子女形成幼稚、自私、野蛮、任性的个性；民主型的教养方式是最为理想的教养方式，在父母民主、尊重、信任的态度下，子女易形成一些积极的品质，如自立、自信、彬彬有礼、活跃等。此外，在高考为目标的前提下，许多家长只重智育，忽视了对子女健全人格的培养。在父母过分保护和过分严厉的教养方式成长起来的大学生，更容易出现敏感多疑、自卑易怒、抑郁焦虑、偏执敌对等心理问题。

2. 家庭结构

家庭结构主要指家庭的人口结构。由于我国计划生育政策的实施和现代社会生活方式的变化使得家庭结构发生了巨大的变化，多数城镇家庭中老人、父母、子女呈现“四、二、一”的结构，孩子成为家庭的核心。独生子女的心理健康状况可以说是喜忧参半。他们拥有优越的生活条件和良好的学习环境，易于形成开朗、自信、上进等性格特征。与此同时，他们作为父母及祖父母和外祖父母的心肝宝贝，也形成了娇气、任性、依赖、自我中心、嫉妒等性格缺陷。此外，近些年离婚率的不断提升，社会中出现了更多的单亲家庭和重组家庭，不寻常的家庭环境使子女面临着过分紧张的生活氛围和复杂的感情冲突。缺乏温暖和关怀的环境势必对大学生心理产生一定的影响。

3. 家庭经济状况

随着经济体制改革的深入，经济发展不均衡、贫富差距拉大的现象同样在大学生群体中有所体现。在物质充裕环境下成长起来的大学生对待金钱的态度更加豁达，能以乐观、轻松的心态面对未来，但他们在为人处事时难免会有优越感，较少顾及他人感受。而来自农村等偏远地区的大学生由于生活困顿，承受着更多的压力。在其他同学面前，他们往往显得自卑、敏感、孤僻，对未来有较强的危机感。但这些贫困大学生也比其他同学更加懂得“知

识改变命运”的道理，他们在学习上刻苦自励，生活上自立自强，为人处世也更加谨慎周全。

二、自身因素

(一) 生物遗传因素

人是身心兼备的整体，个体的生理心理发展与父母的遗传基因有一定的联系。特别是体型、气质、能力、神经结构及活动特点等某些成分，更是直接受到遗传因素的影响。医学调查和临床观察显示，在精神病患者家族中，出现精神发育不全、性情怪僻、躁狂抑郁症等精神疾病或异常心理行为的人占相当的比例。身体疾病、外伤、食物中毒、酗酒吸烟等也会给个体造成心理负荷，影响其心理健康。

(二) 个体心理因素

个性因素与大学生的心理健康密切相关。同样的生活挫折，对不同的气质、性格和能力的大学生影响程度会完全不同。有人能正视挫折，奋发图强；有人则一蹶不振，自暴自弃。除个性心理特征外，认知、情绪、意志等心理过程对人的心理健康也有重要影响。认知是人们看待事物的方式，包括一个人的思想观点、思维模式、评价标准等。由于个体对同一事物的认知不同，其情绪反应亦不同。一些大学生在面对问题时存在认知失真的现象，如极端思维、瞎猜测、“必须”“应该”论、情绪推理等，这些不正确的认知就会导致心理失衡、情绪失控等心理问题。稳定而积极的正性情绪状态，会使人心境愉快、安定、精力充沛；相反，经常波动的负性情绪往往使人心境压抑、焦虑、身体瘦弱。

心理自测

大学生心理健康测试表^①

下列 30 项中，如果是“常常”或“几乎是”就画“○”，如果是“偶尔”

① 唐植文. 当代大学生心理健康教程[M]. 长春: 东北师范大学出版社, 2010: 21-23.

或“有点儿”就画“△”，如果是“完全没有”，就画“×”。因为这是你自己的事情，所以请坦率地画记号。

1. 上床后，怎么也睡不着，即使睡着，也不能熟睡，只是做梦。
2. 心情焦躁不安，做事没有效率，情绪不停地变化，精力不集中，健忘（符合其中某项）。
3. 懒得做任何事情，也没有做的精神，虽然很焦急，认为“这样不行”，却仍然游手好闲，虚度光阴。
4. 与人见面感到麻烦。
5. 对如“口中积着唾液”“自己的身体有怪味”或“有口臭”等事情很在意。
6. 某种想法浮现在脑海，难以忘记，怎么也排除不掉。
7. 毫无道理的失败、严重失败、不道德或粗暴的事情、犯罪，有做了其中某项的感觉。
8. 担心是否锁门和着火，躺在床上后，又起来确认，或刚一出门就返回检查。
9. 脸红，或与人见面时，有害怕给对方留下不愉快印象的倾向。
10. 一紧张就出汗或血一下涌上头，身体莫名其妙地开始颤动。
11. 高处、宽广场所、上锁的狭窄房屋、电梯、隧道、地道、拥挤的人群——有害怕其中某项的倾向。
12. 害怕特定的动物、交通工具（电车、公共汽车）、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西。
13. 感到被监视、被窥探或被人暗地说坏话。
14. 有某人想加害自己、企图陷害自己的感觉。
15. 不触摸什么或不做占算之类的事情，就不能外出，不能从事工作，不能上台阶；走路不隔一块基石迈步，就不舒服，以及做与此类似的事情。
16. 伏案工作时，数纸的页数，铅笔的支数；对其他事情也是如此，不计算就不行。
17. 从早饭到上学，或从放学到就寝，不按程序举行仪式就不行。
18. 一天必须洗几次手，公用电话的话筒不擦就不能使用，或对不洁物品很在意。
19. 在鸦雀无声的集会或重要会议中，被想叫喊的冲动所驱使，或有其他害怕某种冲动的倾向。
20. 站在经常有人自杀的著名场所、悬崖边、大厦顶、路边，有摇摇晃晃跳下去的感觉。
21. 面临担心的事情和困难的场面，就有呕吐、泻肚、胃痛、头痛、心脏

病发作、发疼及发热的症状。

22. 白天，突然被不可抗拒的睡眠所袭扰，无论怎样抵抗，还是睡着了。

23. 书看不进去，做作业或考试老是出错，认为是自己未来出现棘手问题的征兆。

24. 对心脏声音和呼吸作用非常介意，或为此难以成眠。

25. 突然感到心脏停止跳动，呼吸困难，要晕倒或类似的事情。

26. 有虚构“灾难临头”或“遭遇不幸”等畏惧事物的倾向。

27. 非常担心是否患癌症、脑疾病、公害病、成人病、各种传染病及其他疾病。

28. 悲观地看待诸事，无精打采，情绪忧郁，心情不好。

29. 认为自己不行，或给周围的人添麻烦，虽想活着，但又无可奈何。

30. 除以上列举的症状之外，被判断“自己一定是神经症”的时候。

【计分方法】

“○”代表2分，“△”代表1分，“×”代表0分。请算出合计分数。

【结果解释】

0~5分：请放心，你的心理非常健康，神经强韧，能顺利适应现实。但是，也许过于强韧，请反省自己是否给周围的人留下“有点缺乏细致和灵活”的印象。

6~13分：大致属于健康的范围。但是，你必须改正“神经症与自己完全无关”的想法，你也有患神经症的可能性。

14~25分：你在精神方面有些疲劳，应减少工作量，或通过休假和娱乐改变情绪，应采取适当的治疗方法。

26~30分：黄牌警告。你有可能患了神经症，建议去看心理医生。如在自我诊断中得分较高，就立即断定自己是神经症还为时过早，但有必要找专门的医生进行细致的检查。

心理资源

1. 图书——《秘密》

【作者】[美]朗达·拜恩（Rhonda Byrne）著，谢明宪译。

【出版社】中国城市出版社，2008年11月。

【内容简介】