

关于健康,有一个意味深长的比喻:人生就像一串阿拉伯数字,1,10,100,1000,10000……要使这一大串“0”有意义,必须有个前提条件,就是“1”必须健康地站着,这个“1”是什么?就是你自己!你健康地站着,后面的“0”才是真实的存在。故人们也常常感叹:“拥有健康并不意味着拥有一切,失去健康则意味着失去一切!”那什么是健康呢?

早在1948年世界卫生组织(简称WHO)在其宪章中就指出:“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状态,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。”健康不仅仅是躯体的反映,同时还必须是心理活动正常、社会适应完满的综合体现。在2010年,世界卫生组织对健康的内涵又做了补充,加入了“道德健康”。按照现代医学对健康的理解,健康不仅是没有疾病,而且包括心理健康、社会适应和道德健康”。这是健康概念的再一次深化:从人内在的平衡到人和环境外在的平衡;从单纯生物因素到生物、心理和社会因素的综合;从一时的健康到整个人生的健康;从个人的健康到社会整体健康;从人类健康到人和环境共同健康,健康概念更加全面、完整、科学、系统。确立自己的健康观,树立健康目标,我们应该意识到个体身心健康与社会幸福是和谐一致的、融合的。

从生理上看,健康个体的身体特别是中枢神经系统应当是没有疾病的,其各方面功能都正常。脑是心理的器官,心理是脑的机能,健康的身体特别是健全的大脑是健康心理的基础,只有具备健康的身体,个人的情感、意识、认知和行为才能正常运行。

社会适应即“活在当下”,做到“面对、接受、处理、放下”。有这么一个故事:一位老人花了全部积蓄买了一双皮鞋,在坐火车回家的途中,一不小心一只鞋子掉到了车外,他发现鞋子丢了,便把另一只也扔出去。这一举动让人大吃一惊。老人解释说:“这只鞋无论多昂贵,

对我而言已经没用了；如果有谁捡到一双鞋，说不定他还能穿呢。”老人的解释是这个故事的重点，在已经发生无法改变的现状面前，这个老人是智慧的，因为他能果断放弃没有价值的东西。对于已经发生无法改变的事件，面对是迈出幸福的第一步，接受是一种智慧，然后思考当前状况下我的最佳策略，学会并善于放弃。多问问自己：真的只能这样吗？我还可以怎么做？记住：任何事情发生后都不止一种解决的办法！这样，我们内心才不会绝望，内心才会有一种力量。12年寒窗苦读，从7月底拿到大学录取通知书，同学们兴奋的有，失落的亦有。兴奋多半源于终于考上了心目中的大学，而失落莫过于奋斗三载，却与心目中的大学失之交臂，不少家长和同学把高考当作决定自己前途命运的主宰者，认为没有考上理想的大学，整个人生都没有希望了。其实，高考不是命运的最终裁判者，过去不是，现在不是，将来仍然不是。赢了高考并不意味着就赢了人生，输了高考也不意味着就输了人生。换言之，高考即使没有考好，人生的发展仍有多种可能。只要理想不灭精神不败，一个人随时都可以重新开启一场命运的“高考”，改变命运发展的方向，创造人生逆袭的机会！不做一流大学的三流学生，坚持做三流大学的一流学生。没有考上心目中的大学，那么，我们就在录取我们的大学中，树立“一流学生”的念头和目标。四年过后，你会发现，“失之东隅收之桑榆”是人生真谛。

何为道德健康？我们都知道，道德是一个社会属性的概念，不同文化背景中，道德的标准可能不一样。而世界卫生组织提出“道德健康”的概念，它必然有一个各种文化都认同的一种基本的内涵，其基本内涵就是：“与人为善、乐于助人”。现代医学关注道德健康，从某个层面看，它是我们身心健康的基础和保障。中国养生文化中早就提出“养生必先养性”，强调道德健康是身体健康的基础。通过对长寿老人的调研发现，他们都具备心地善良、宽容、豁达、邻

里关系和睦等共性特点。心理咨询中也发现：“你痛苦源自于关注自己太多，关注他人太少”，太计较自己的得失，计较自己能否拥有，背负太多，想拥有的太多，必然活得很累。所以，现代教育倡导，有助人能量的人是幸福的！许多志愿者在分享中谈道：“志愿者服务中，被需要、被认可带给我精神的满足和快乐感”，“助人就是自助”。法国作家拉布吕耶尔说过：“最好的满足就是给别人以满足。”助人会让我们发现幸福其实很简单——“把别人的困难当成自己的困难，把同志的愉快看成自己的幸福。”这是雷锋日记中的语句，其实，正如雷锋所说，助人为乐也能收获幸福！同学们，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”：当一次志愿者，给满身泥水挤上公共汽车的农民工一个温暖笑脸，顺手转发一次微博寻人、网上捐物的信息，甚至只是在公共场所看到旁边有“小宝宝”在睡觉时，刻意压低嗓音……举手投足间，你就是在帮助他人。幸福快乐并不遥远，奉献亦非高不可攀。我们每个人都生活在别人的奉献之中，也应在生活中奉献。“赠人玫瑰，手留余香”，要知道，这芬芳是真正足以温暖自己一生的幸福力量！

心理健康的概念是随时代的变迁、社会文化因素影响而不断变化的。心理学家认可的心理健康的概念各不相同，主要有以下几种说法：“心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为。”“心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态，主要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等。”“心理健康是指人的一种持续的心理状态，主要在这种情况下能作良好的适应，具有生命的活力，能充分发挥其身心的潜能。”“心理健康是指在心理、智能以及感情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，但不是十全十美的绝对状态。”从不同学者对心理健康的定义可以看出，

心理健康是一种状态，是一种持续的状态，这种状态能够使自己与环境及相互关系具有高效而愉快的适应。心理健康的人，能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和气质。

道德健康、社会适应良好既是健康的重要内涵，也是心理健康的重要表现。

大学生心理健康

近年来，大学生因心理问题而休学、退学的不断增多，自杀、凶杀等一些反常或恶性事件不时见诸报端，社会对大学生心理健康的关注达到高潮。黑龙江大学负责心理健康教育的崔建华教授说，中国大学生看起来有喜有忧。喜的是，他们已有了很强的独立性和自我经营、学习、发展的能力；忧的是，由于整体心理机能发育还不成熟，自我控制、自我调适能力还不强，面对学业、生活、情感、就业等问题时，往往会茫然不知所从，情绪波动很大，心理平衡失调。这种不良状态如果不及时排解清除，必然会引起心理体验的不适应、焦虑、紧张，长此以往便可能引发心理病变及生理疾病。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。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日确认为全国大学生心理健康日。

一、大学生心理健康的标准

（一）心理健康状态的等级

任何人都可能在一生中某个阶段产生一些心理问题，几乎不存在永远心理健康的人。心

理健康的水平大致分为健康状态、不良状态、心理失调、严重病态心理四个等级。

1. 健康状态

表现为经常有愉快的心理体验，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。

2. 不良状态

不良状态又称第三状态，是介于健康状态与疾病状态之间的状态，是正常人群中常见的一种亚健康状态，它是由于个人心理素质（如过于好胜、孤僻、敏感等）、生活事件（如工作压力大、晋升失败、被上司批评、婚恋受挫等）、身体不良状况（如长时间加班劳累、身体疾病）等因素所引起。它的特点是：（1）时间短暂。此状态持续时间较短，一般在一周以内能得到缓解。（2）损害轻微。此状态对其社会功能影响比较小。处于此类状态的人一般都能应付日常的工作、学习和生活，只是感觉到愉快感小于痛苦感，“很累”“没劲”“不高兴”“应付”是他们常说的词汇。（3）能自己调整。此状态者大部分通过自我调整，如休息、聊天、运动、钓鱼、旅游等放松方式使自己的心理状态得到改善。若长时间得不到缓解可能形成一种相对固定的状态。当然，这毕竟是小部分人，这部分人应该去寻求心理医生的帮助，以尽快得到调整。

3. 心理失调

表现出不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若主动调节或通过心理辅导专业人员的帮助，就会消除或缓解心理问题，逐步恢复常态。

4. 严重病态心理

表现为严重的心理适应失调，不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗就有可能恶

化，成为精神病患者。轻微的依靠药物，严重的在医院接受封闭治疗。

在进行心理健康判断时，应注意以下几点：

第一，心理健康是一个相对的概念，一个心理健康的人并不意味着完全没有不健康的心理和行为。判断一个人心理健康与否，不能简单地凭一时一事下结论，心理健康是较长一段时间内持续的心理状态，而偶尔出现一些不健康的心理和行为，正如伤风感冒一样，谁也不能完全避免。

第二，心理健康和病态之间很难找到清晰确切的界限。大学生心理健康与不健康并无明显界限，而是一个连续化的过程，如将正常比作白色，将不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域或过渡带——灰色区，大多数人都散落在这一区域内。这也说明，对多数学生群体而言，出现心理问题是正常的，不必大惊小怪，应提高自我保健意识，积极加以矫正调整。

第三，心理健康是动态的，始终处在不断地变化中。任何心理问题甚至严重的心理疾病都不是“一朝突变”的结果，而是在“渐进”、累积的基础上逐步形成的，是量变到质变的“趋进”过程。

(二) 大学生心理健康的标准

大量的生活经验告诉我们，只有心理健康的人才能把握自己，适应环境，面向未来，积极进取，自强不息，显示出生命的价值。那么，心理健康的标准是什么？迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念及评估标准。从广义上讲，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态；从狭义上讲，心理健康是知、情、意、行的统一，人格完善协调，社会适应良

好。国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性，既有文化差异，也有个体差异。目前世界范围认可程度较高的是下面七项标准。

1. 智力正常

智力以思维为核心，包括观察力、记忆力、思维力、想象力和认识力等。智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件，是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化需要的心理保证，也是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说，大学生的智力是正常的，甚至相对于同龄人，其智力总体水平较高，因而衡量大学生的智力，关键在于看大学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能。大学生智力正常且充分发挥的标准是：有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣；智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中都能积极协调地参与并能正常地发挥作用；乐于学习。智力不正常的人心理不可能健康，但并不是说智力越高心理就越健康，IQ 不能说明一个人的成就，IQ 高也不能保证心理健康。

2. 自我意识良好

良好的自我意识表现为充分了解自己并悦纳自己。自我意识是人的意识发展的高级阶段，是个体对自己的认识和评价。它反映了个人对自己的态度。大学生是在与现实环境、与他人的相互关系中，在自己的实践活动中认识自己的。一个心理健康的大学生对自己的认识应比较接近现实，有“自知之明”。对自己的优点感到欣慰，但又不至于狂妄自大；对自己的弱点既不回避，也不自暴自弃，而是善于正确地“自我接受”(可以改变的积极改变，不可改变的积极接纳)。

3. 人际关系和谐

人际关系是人们在工作、生活和学习中所形成的心理关系。良好人际关系的建立是心理

健康者与外界正常交往的结果，是个体对自己和对他人以及两者之间关系正确认识和评价的结果。和谐的人际关系既是大学生心理健康不可缺少的条件，也是大学生获得心理健康的重要途径。心理健康的大学生，乐于与人交往；与人交往中，能接纳自我，并接纳他人；与人相处时积极态度（如理解、宽容、友谊、信任、尊重等）多于消极态度（如嫉妒、怀疑、憎恶等）。

4. 情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定和心境良好，善于调节自己的情绪状态，能适度地表达和控制情绪，积极情绪多于消极情绪。人都有喜怒哀乐，情绪积极是指情绪是由适当的原因引起，情绪反应适度，情绪表现有合理的时间段。有人认为，用情绪来表示心理健康就像用体温来表示身体健康一样准确。

5. 人格健全

心理健康的最终目标是使人保持人格的统一。人格是一个人整体的精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格统一的标志是：有正确的世界观、人生观和价值观，并以此为核心把需要、动机、兴趣、理想及气质、性格、能力统一起来，和谐发展；有正确的自我意识，有自知之明，不产生自我同一性的混乱。

6. 社会适应良好

较强的适应能力是心理健康的重要特征，不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。心理健康的大学生具有良好的环境适应能力，能和社会保持良好的接触，能正确地认识环境，处理好个人和环境的关系。当发现自己的需要愿望与社会需要发生矛盾时，能迅速进行自我调节，以求和社会的协调一致，而不是逃避现实，更不是妄自尊

大，一意孤行，与社会需要背道而驰。

7. 心理行为符合年龄特征

个体在生命发展的不同阶段具有相应的质的特征，一个人心理行为的发展是随年龄的增长而发展变化的。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤思好问、反应敏捷、勇于探索的。萎靡不振、喜怒无常，或过于幼稚、过于依赖等都不符合大学生的年龄特征，是心理不健康的表现。

二、影响大学生心理健康的因素

个体心理的形成是生理、心理、社会诸因素共同作用的结果，导致心理偏差、心理障碍或心理疾病的因素也是复杂多样的，根据各种制约心理健康的因素功能的不同，我们将影响大学生心理健康的因素分为三大类：遗传因素、社会环境因素、心理活动因素。

（一）遗传因素

一般说来，人的心理活动是不能遗传的，主要是后天的社会环境影响下形成和发展起来的，但人作为一个整体（身体、心理）与遗传因素的关系就十分密切，尤其是人的体形、气质、神经结构的活动的特点、能力与性格的某些成分都受到遗传因素的明显影响。如高级神经活动强而不平衡的典型胆汁质的人，容易形成冲动、暴躁、易怒等心理障碍；高级神经活动弱而不平衡的典型抑郁质的人，容易发生孤独、焦虑、自卑等方面的心理障碍。根据统计调查及临床观察，许多精神疾病的发病原因确实与遗传有一定的关系。

（二）社会环境因素

1. 生活环境因素

物质条件恶劣，生活习惯不当，如摄取烟、酒、食物过量等，都会影响和损害身心健康。除此之外，生活环境的巨大变迁也会使个体产生心理应激，由此带来心理的不适。对大

学新生来说，远离亲人、朋友，远离熟悉的环境，在新环境中有的学生就会产生“休克”反应，加之生活自理能力欠缺，新的人际关系建立困难，有的甚至出现严重的心理问题。

2. 重大生活事件与突变因素

生活中遇到的各种各样的变化尤其是一些突然变化的事件，常常是导致心理失常或精神疾病的原因，比如家人死亡、失恋、天灾、疾病等。由于个体每经历一次生活事件，都会给其带来压力，都要付出精力去调整、适应，因此，如果在一段时间内发生的不幸事件太多或事件较严重、突然，负性情绪长期存在，可能导致心身疾病的产生。

3. 家庭环境与教育

早期教育和家庭环境是影响个体心理健康的重要因素之一。早期成长环境、亲子关系、父母的教养态度、方式等都会对个体以后的心理健康产生影响。

(1) 早期成长环境。研究表明，如果个体早期成长环境单调、贫乏，其心理发展将会受到阻碍，其潜能发展亦将被抑制；而受到良好照顾，接受丰富刺激的个体则可能在成年后成为佼佼者。

(2) 早期亲子关系。早期与父母建立和保持良好关系，充分得到父母的爱，受到支持、鼓励的儿童，容易获得安全感和信任感，并对成年后的人格良好发展、人际交往、社会适应等方面有着积极的促进作用。

(3) 父母的教养方式。一般来说，“专制型”父母的子女易表现出自卑、焦虑、退缩、依赖等不良的性格特征；“放纵型(溺爱型)”父母的子女易表现出依赖、任性、冲动、幼稚、自私，做事没有恒心、耐性；“忽视型”父母不关心子女的成长，对孩子冷漠，缺少对孩子的教育和爱，这类孩子自控能力差，对一切都采取消极的态度，还会有其他的不良心理特征；“民主型

父母”对子女施行“理性、严格、民主、关爱和耐心”的教育方式，在这样的教导之下，孩子会慢慢养成自信、独立、合作、积极乐观、善社交等良好的性格品质。

(三) 心理活动因素

人的心理是一个有机整体，主要包括心理过程和个性心理两大部分。心理系统内部各个成分之间是相互作用、相互影响的。如性格自卑会左右能力的发展、发挥。一般来说，影响大学生心理健康的心理因素有情绪、个性特征、需要与动机引起的心理冲突等。

1. 情绪因素

人的情绪体验是维持身心健康的重要因素。稳定而积极的正性情绪使人精力充沛、心境愉快，有助于发挥机体的潜能，提高工作效率，增进人体健康。近代医学科学实验研究已肯定消极情绪对身心疾病的发生、发展过程起着巨大作用。例如，无所依靠和失望的情绪会降低一个人的免疫力。情绪在心理活动中起核心作用，情绪异常往往是心理疾病和精神病的先兆，因此，良好的情绪是心理健康的重要保证。

2. 个性特征

个性特征是心理活动因素的核心，包括性格、气质、能力和动机等。每个人都有自己独特的个性特征，它对人的心理健康有着重要的影响。如同样面对挫折，有的人屡败屡战，有的人一蹶不振。研究表明，很多疾病的发生也与个性特征有着密切的关联性。如“A 型性格”的人容易紧张、激动，患高血压、心脑血管疾病的可能性是常人的 2~3 倍；“C 型性格”的人总是忍气吞声，压抑自己的情绪，易患癌症；强迫性人格易导致强迫性精神症，癯症性人格易导致癯症等。因此，培养和完善健全的人格是预防和减少心理障碍或精神疾病的一项重要措施。

3. 心理冲突

心理冲突是人们面对难以抉择的处境而产生的心理矛盾状态。由于心理冲突带来的是一种心理压力，这种压力往往会增大个体适应环境的困难，因而，在多数情况下都会对个体的身心健康和学习产生不良的影响。尤其是当冲突长期得不到妥善的解决时，便会产生紧张和焦虑的情绪，严重的还可能导致心理疾病。

三、大学生心理健康的意义

教育部在 1999 年 8 月 13 日颁布的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中明确指出：“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项重要重要的内容。培养学生良好的心理素质，是素质教育的重要组成部分，是培养跨世纪高质量人才的重要环节。”培养学生良好的心理素质既是科教兴国战略的客观要求，也是自我发展和完善的内在需要，更是大学生成才、立业的基本保证。塑造大学生的健康心理人格，使其更好地适应社会，完善自我。

（一）心理健康是身心健康发展的需要

巴甫洛夫曾说过，“一切沉重顽固的焦虑和忧郁足以给各种疾病打开大门”。人是身心一体的动物，心理状态和生理因素之间是相互制约、相互影响的。身体健康是心理健康的基础和载体，心理健康又是身体健康的条件和保证。积极健康的心理状态，有益于身体健康；消极不健康的心理状态，使人容易患生理疾病。古代中医理论中早就提出“怒伤肝、思伤脾、恐伤肾、喜伤心”，告诫我们强烈的情绪波动对生理的影响。伍子胥过韶关，陷入前有伏兵后有追兵的境地，一夜之间，须发全白；周瑜英年早逝与他心胸狭隘、善嫉的个性特点分不开。现

代医学研究也证明了，偏头痛、冠心病、胃溃疡等与长期不良情绪有很大的关系。美国生理学家爱尔马为了研究心理状态对健康的影响，设计了一个实验：把一玻璃试管插在有冰水的容器中，然后收集人们在不同情绪状态下的“汽水”。结果发现，当一个人心平气和时，呼出的气溶于水后是澄清透明的；悲痛时水中有白色沉淀；生气时有紫色沉淀。他把人在生气时呼出的“生气水”注射在大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死了。由此他分析：生气十分钟会耗费人体大量精力，其程度不亚于参加一次 3000 米赛跑。生气的生理反应十分强烈，分泌物比任何情绪时都复杂，更具有毒性，动不动就生气的人很难健康。因此，大学生对生活充满乐观和自信，朝气蓬勃，这对身体健康是大有益处的；相反，消极悲观，抑郁苦闷，则容易罹患疾病。

（二）心理健康是适应社会并成功发展的需要

21 世纪充满竞争，它要求每个人有很强的社会适应能力、与人合作的能力，以及拥有自信和忍受挫折的能力。如果你不能很好适应的时候就会出现各种各样的心理问题。所以许多人这样断言：从现在起到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理冲突那样带给人们持久而深刻的痛苦。也就是说，21 世纪由于竞争的激烈，心理危机随时存在。因此有人称：21 世纪是一个心理学的世纪，21 世纪不允许心理学的文盲存在！培养大学生良好的个性品质，拥有开创、自信、进取、合作精神，使个体的心理素质、文化素质、专业素质和身体素质协调发展，是现代社会对人才的要求，是大学生必备的心理素质。

（三）心理健康是幸福的需要

在日常生活中，有些人往往认为，人的幸福是建立在金钱、成功、名誉和地位的基础之

上的。但是，心理学家通过研究发现了一个奇特的现象：自 20 世纪 30 年代以来，人们的金钱收入一直是呈上升趋势的，但是对生活感到幸福的人的比例并没有增加。其实，幸福无处不在，它时刻环绕在我们身旁：当你早晨吃着母亲准备好的早餐时，这不是亲情关爱的幸福吗？当你身处逆境感到绝望却得到朋友无私援助时，这不是朋友情深的幸福吗？因此，我们并不缺少幸福，缺少的是去发现、去品尝、去创造幸福。当我们去问那些幸福的人，你会发现，所有幸福的声音背后都伴随着感恩、珍惜、知足。

有这样一个故事：一个老教授昔日培养的三个得意门生事业有成，一个在官场上春风得意，一个在商场上捷报频传，一个埋头做学问如今也苦尽甘来，成了学术明星。于是有人问老教授：你以为三人中哪个会更有出息？老教授说：现在还看不出来。人生的较量有三个层次，最低层次是技巧的较量，其次是智慧的较量，他们现在正处于这一层次，而最高层次的较量则是人格的较量。这个故事生动地向我们说明，在人的素质结构中，人格起着近乎决定性的作用。只有拥有健康人格和健康心理，我们才能感知到幸福。

四、大学生常见心理问题

（一）成长发展类问题

1. 性格缺陷

其形成大多与成长经历有关，原因较为复杂，表现形式多样，如自卑、依赖、懒惰、孤僻、偏激、敌对等。性格缺陷容易诱发多种身心疾病，导致社会适应不良，破坏人际关系，影响学习、工作效率和生活质量。

2. 困惑、迷茫

人之所以困惑、迷茫，主要是由于来自社会、家庭、学习、就业等方面的压力太大。主

要表现为学习上不知学什么、行为上不知干什么，对未来缺乏信心，心理压力较大，在生活中遇到挫折时无法应对，心理脆弱，有些甚至会出现极端行为。

3. 自我效能感低

自我效能感是指个体在特定情境中对自己某种行为能力的自信程度。自我效能感低的学生对学习、工作、生活信心不足，情绪低落，自我贬低，退缩，放弃，缺乏成功体验。

(二) 人际交往问题

进入大学，远离原来熟悉的生活与学习环境，面对新的人际群体，学生多少有些不适。部分学生对大学的师生关系、同学关系、异性之间的关系显得很不适应。一位新生感叹说：“在大学，没有一个可以谈得来的朋友，心里真的感到好孤独。”一方面，有的学生从未离开过家庭，在父母的呵护下成长，对于如何关心别人，得到朋友的关心想得较少；而另一方面，他们又希望得到别人的认可。“心里话对谁说？”成为大学生普遍的困惑。在“目前，你感到最苦恼的事”的调查中，有40%左右的大学生提及了人际关系。大学生人际交往问题具体表现在以下几个方面：

1. 对人际关系缺乏正确的认知

大学生还没有全面接触社会，生活阅历有限，但人际交往中又常带有理想化的模型，当理想与现实不符时就会产生人际交往的抗拒。有些大学生在人际交往中常以自我为中心，不考虑、不理解他人的需要，这样的交往也会以失败告终。

2. 交往中感情色彩浓重

自卑、嫉妒、害羞、自负、猜疑等消极心理会导致学生在人际交往中产生痛苦、忧伤、愤怒、恐惧、失落等情绪，严重妨碍人际关系的形成与发展，严重的甚至会产生伤害自己或

伤害他人的过激行为。

3. 缺乏必要的交往技巧

大学生不懂得人际交往中的原则，不知道如何与别人交往时，往往会采取回避、拒绝等不良反应，有意无意中给他人带来伤害，也损伤自己在交往中的形象。

(三) 情绪问题

情绪问题多发生于学生遇到重大问题或琐碎的小问题累积过多时，常常伴随学习问题、人际交往问题、恋爱问题等出现。具体表现有：焦虑、抑郁、愤怒、嫉妒、恐惧等以及由此而引发的情绪失控事件。

(四) 学习问题

(1) 缺乏学习动力。表现为人生目标茫然，学习目标不明确，学习动力缺失，生活目标随波逐流，常伴随有无意义感。缺乏学习动机在大学生中表现较为突出，如厌学；得过且过混日子；什么都想学，但缺乏毅力与坚持性，只有三分钟热度；兴趣主导行为，对所学专业不感兴趣，学习中持逃避、怨恨态度等。

(2) 缺乏学习自信。主要表现为总以为自己的智力和能力不如其他同学，感觉低人一等，不愿与人交往，情感脆弱等。

(3) 考试焦虑，尤其是考研焦虑。主要表现为紧张恐惧、心烦意乱、记忆力下降、头昏、失眠等。

(五) 恋爱和性心理问题

大学生处于青年中后期，性发育成熟是重要特征，恋爱与性问题是不可避免的。恋爱问题一般包括：单相思、多角恋、失恋等。性心理问题常见的有：婚前性行为、校园同居等。

(六) 人生态度方面

对人生意义的理解、人生价值的取向、人的本质的认识比较消极。

(七) 新生适应问题

新生适应问题出现在大一新生中。主要表现有：期望值过高引起的失落感；环境生疏造成的孤独感；目标失落造成的困惑感；地位变化产生的自卑感等。我们把新生入校后在一个较长的时间内，可能不适应大学的新环境（学习、生活、人际等），由此引起心理上的焦虑感、罪恶感、疲倦感、烦乱感、无聊感、无用感和行为上的不良症状，称为“新生适应不良综合征”，或“心理间歇期”。

(八) 其他心理问题

其他心理问题包括手机依赖、网络成瘾、失眠、强迫症、抑郁症等。

五、大学生健康心理的培养

当前我国高校学生心理教育工作已经步入全面发展时期，很多高校成立了大学生心理健康教育机构，有些高校的心理咨询中心已具备相当的规模 and 水平。他们开展了许多诸如心理沙龙、心理交流等活动来宣传大学生心理健康的必要性，一批专业化的心理健康教育与心理咨询队伍正在逐渐成长。同时，大学生自身也已经意识到了心理健康的重要性，“5·25”大学生心理健康节就是在这种背景下应运而生的，许多高校学生自发地建立了学生心理社团。当然，心理健康教育是个社会系统工程，需要学校、家庭和社会密切配合。个体的良好发展，是社会影响和个人选择、社会制约力和主体调控力整合后发挥作用的结果。就大学生来说，健康心理的形成和维护则更多取决于个人的努力和调控。健康心理的培养方法主要有：

(一) 培养良好的人格品质

对大学生来说，保持心理健康的重要途径是注意培养锻炼自己良好的人格品质。首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，要对自己充满自信，学会扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，正视挫折，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应对方法，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。

(二) 养成健康的生活方式和业余爱好

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、按时作息、讲究卫生等。首先，“生命在于运动”，大学生应坚持适宜的的活动内容和活动方式，或者选择参加各项能延缓人体各器官衰退老化的健身运动。其次，注意全面均衡且适量的营养。人体对各种物质的需求量都有一个度，过量摄入将会适得其反，高糖、高盐、高脂肪食物的长期过量进食，尤其是饱和脂肪酸过量会导致亚健康状态。最后，长期的精神刺激和压力以及长期的压抑愤怒等负面情绪，也是导致亚健康的因素之一。在大学阶段，学生可依据自己的性格特点和条件，培养和发展一些业余兴趣和爱好，如读书、听音乐、练字等，保持良好的心态，乐观豁达，奋发进取，这是防治亚健康的精神基础。

(三) 加强自我心理调节

大学生处于青年期阶段，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，经验的缺乏和知识的幼稚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。在发展过程中遇到生活、学习、交往以及恋爱等方面问题时不能有效应对，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触，对每个大学生来说都是必需的。首先，自我心理调适是大学生在现实生活环境中通过自己努力积极主动维持一种良好有效的生存状态和发展状态的心理、行为过程。大学生的自我心理调适首先就是自我认识的重新调整，即大学生对自身心理状态的了解与判断。具体包括对因环境变化引起的心理不平衡状态的估计，对不适应状况的归因分析，态度的转变，对已有记忆信息的提取利用，对所作行为效果的审视。其次，学会生存是最基本的自我心理调适。学会生存意味着要具备独立生活的能力，包括生活的自立能力、独立处理人际关系及生活中各种矛盾的能力。再次，要有积极自我的观念、乐观的生活态度和明确的人生目标。从自身的实际和客观实际出发，为自己制定一个远期目标。同时，还要制定一系列为实现远期目标所设立的近期目标，除此之外，还应该随时根据已经变化了的情况，及时作出调整，坚定自己的信念，始终充满自信。最后，大学生在身心发展过程中，应有意识地掌握一些常用的自我心理调适方法，如自我暗示法等，对自我心理放松、消除心理压力是必要而可行的。

(四) 打造社会支持系统

人生在世，每个人都有困难和快乐的事情。当你遇到困难的时候，你会向谁求助？当你快乐时，你会和谁分享？社会支持系统就是由这些与我们分担困难、分享快乐的人组成的。你拥有多少社会支持系统，你就有多少安全感！欧沃亨勒的社会支持理论认为，人的心理压力是在社会支持不足以有效应对事件时产生的。心理研究表明：社会支持与个人遇到较大压

力（或应激事件）从而影响身体健康有紧密联系。良好的社会支持系统可以帮助我们缓解压力，让我们更有安全感，从而提高身心健康指数。良好的个人社会支持系统是指个人在社会网络中所获得的来自他人的物质支持、精神支持，情感支持、信息支持和其他支持（社区、社团等其他群体成员给予的建议和意见）。当社会支持不足或者不全面时，往往会减弱个体战胜压力事件的信心。建立一个良好的社会支持系统首先要建立社会支持理念。每个人在社会上都离不开与他人的相互配合，共同发展。人与人之间的亲密互动、相互支持是社会支持的本质，在帮助他人的过程中产生。从另外一个角度说，良好的人际关系是社会支持系统的重要组成部分，而良好的人际关系离不开关系双方的信任和互相支持。从心理学角度而言，我们的内心深处更希望获得温暖、爱、归属感和安全感，而这些需要建立在良好的人际关系基础上。个人的社会支持系统，家庭在其中占据很重要的位置，父母和兄弟姐妹之间的血脉情是任何人都取代不了的，无论身在何处，只要听到来自他们的声音，就觉得很有安全感。他们可以在第一时间分享我们的喜悦，甚至一些烦恼的小事也可以对他们倾诉，必要时在经济上也可以向他们求助。另外，朋友和同学的支持也是非常重要的支撑力量。每个人一生中能结交几个能和自己同甘共苦的好伙伴才不会感到遗憾。所以，有意识地打造一个属于自己的社会支持系统会让我们的人生更加顺利、更加成功。当然，如果您不具备这样一个支持力量或是你出现了心理或躯体症状，主动寻求老师或心理咨询师的帮助是非常必要的。

测测你的社会支持系统

1. 学院的领导和老师，你最喜欢谁？
2. 为完成一个重要的使命，你会找谁帮忙？

3. 郊游消遣，谁可与你为伴？
4. 若你在事业上要作决定时，会向谁询问意见？
5. 经济拮据时，你向谁开口？
6. 生病了，你希望谁来照顾？
7. 若你与家人、恋人吵架，你会找谁倾诉？
8. 当你获得某项成功，你会与谁分享？
9. 若你的考试成绩不理想，你会向谁说？
10. 当你在功课上有问题时，会向谁请教？
11. 当你面临选择，你会向谁征求意见？
12. 如果你将外出一段时间，你的重要物品会托谁保管？

在上面 12 个问题中，你列出了多少个人？除了家人、恋人，还剩下几个？这些具体的人构成了你的支持系统。

如果是少于 3 人，表明你的支持系统很不完善。

如果是 3~5 人，表明你的支持系统不太完善。

如果是 5~8 人，表明你的支持系统比较完善。

如果是 8 人以上，表明你的支持系统非常完善

(五) 积极寻求专业的心理救助

长期以来，人们对心理咨询的认识停留在心理疾病的治疗上，事实上，有严重心理障碍的大学生毕竟是少数，更多的是面临成长与成才、情感与事业、日常生活事件的处理等问

题，而这些问题并不构成心理疾病的主要方面，但又直接影响着大学生的心理健康与健康成长。目前，大部分高校都设有专门的学生心理咨询中心，心理老师具备了较雄厚的理论功底和生活实践经验，对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。心理咨询不仅为大学生提供倾听烦恼、宣泄郁闷、寻求理解与慰藉的场所，而且给予大学生行为上的指导，帮助他们认识自我，学会管理情绪，从不同的角度思考问题，促进健全人格的发展。大学生作为特殊的群体，在学校中会面对各种各样的问题，如考试失利、人际矛盾、情感受挫、学习压力等，遇到这些情况都可以主动到学校的心理健康教育中心寻求帮助。

总之，人生是一个漫长而又短暂的过程，没有人能替代你的成长。每一个人都必须学会独自品尝其中的艰辛与快乐，只要你能全面、正确地认识人与社会，正确对待人生历程中的积极与消极的因素，勇敢面对挫折，你便能维护自己的健康心理状态。人生是美好的，但绝不是完美的；生活是艰辛的，但也是幸福的。只要你愿意去努力，你便能获得健康而亮丽的人生！

专题一 相亲相爱一家人

专题介绍：系列破冰活动、小组文化建设活动，旨在促进学生相互认识和初步了解，创建温暖和谐的团队氛围，形成课堂活动小组，为后续课程讨论交流学习创设基础，通过“说说自己的，听听别人的”实现团体心理辅导的作用。



歌曲：《相亲相爱一家人》