

赋能青春，
逐光前行

新时代 大学生心理健康

高等院校公共基础课创新型教材

主审

程如平

参编

郑嘉琪
陈顺杰

主编

王君婷
王艳红



四川大学出版社
SICHUAN UNIVERSITY PRESS



前言

PREFACE

习近平总书记在党的二十大报告中明确提出“重视心理健康和精神卫生”，将加强学生心理健康工作上升到国家战略层面，为新时代大学生心理健康教育工作指明了方向。当下，大学生群体的心理健康问题不仅越来越受到社会各界的关注，而且随着人工智能时代的到来和新技术的不断更新迭代呈现出新的变化，面临新的挑战。如今的大学生群体既善于利用人工智能技术获得前沿的心理健康资讯和实用的自我调适方法，也在庞大的网络信息流的冲击下面临许多新的压力和新的问题。基于新时代的新形势、新情况，编者充分意识到编写一本适应当下大学生群体心理特点与实际需要的教材是非常有必要的。

本书是将经典理论与实际需要深度结合的创新型教材。编者在领会《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》、《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》（教思政厅函〔2021〕10号）及教育部等十七部门印发的《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）》精神的基础上，总结多名一线教师多年心理健康教育工作的经验，汲取领域内先进理论成果，紧密结合心理辅导案例与大学生心理健康特点，组织编写了本书。

本书基本涵盖了大学生在学习、生活中可能遇到的各类心理问题，为大学生提供了深入浅出的心理知识科普与自助方法指导。本书既可以作为高等院校学生心理健康教育课程的教材，也可以作为其他读者心理健康方面的科普与参考用书。

本书体例新颖，栏目丰富。章首的“心灵寄语”“心灵向导”“心灵航标”栏目有助于学生有方向、有目的地开始每一章的学习，并随时检查自己的学习进度与学习成效。章内的“例说心理”“心理科普”“自助训练”栏目引入



生动的案例、相关的知识与测试量表，有助于学生深入理解知识内容、提升心理健康水平。章末的“心理测试堂”栏目有助于学生通过自我测评把握自己的心理健康水平，及时发现心理健康问题并采取相应的措施；“心理活动室”栏目可让学生生活学活用，在丰富多彩的实践活动中提升心理自助与助人能力；“心理书籍”与“心理影视”栏目有助于学生拓宽眼界，加深对章节内容的理解。

本书由仰恩大学王艳红担任主编，仰恩大学王君婷、陈顺杰、郑嘉琪参与了本书的编写工作，由仰恩大学程如平主审。在编写本书的过程中，编者参考了国内外学者的一些优秀学术成果，在此向他们表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者批评指正。

编 者

2025 年 5 月



目录

CONTENTS

1 第一章 青春绽放，心灵扬帆起航——心理健康导论 1

第一节 心灵起航：初识心理健康 2

第二节 心海探索：了解心理健康 11

第三节 心灵护航：维护心理健康 18

2 第二章 打开心门，让阳光照进来——心理咨询 26

第一节 求助不可耻：树立求助意识 27

第二节 咨询不神秘：了解心理咨询 33

第三节 咨询有学问：接受心理咨询 37

3 第三章 向内求索，倾听自我心声——自我意识 46

第一节 省觉自我：自我意识概述 47

第二节 探索自我：大学生自我意识的探索与完善 52

第三节 雕刻自我：大学生自我意识偏差及其调适 56

4 第四章 了解自我，点亮内心世界——认识人格 61

第一节 了解人格：人格概述 62

第二节 解读人格：人格理论与人格障碍 68

第三节 锻造人格：塑造健全人格 74

5 第五章 学海无涯，把握心理之桨——学习心理 80

第一节 学海扬帆：认识学习心理 81

第二节 破浪前行：学习心理问题的调适 86

第三节 乘风远航：掌握学习的有效途径 96

6 第六章 沉心静气，守护情绪健康——情绪管理 107

第一节 心灵百态：认识情绪的多彩世界 108

第二节 波澜不惊：学会接纳情绪的起伏 114

第三节 心情晴朗：掌握管理情绪的智慧 119



7	第七章 敞开心扉，搭建沟通桥梁——人际交往	131
	第一节 人海相逢：了解人际交往	132
	第二节 走出孤岛：处理人际交往问题	141
	第三节 相伴同行：掌握人际交往策略	150
8	第八章 青春岁月，徜徉甜蜜爱河——恋爱与性心理	159
	第一节 领悟爱情真谛：认识恋爱心理	160
	第二节 探索秘密花园：两性心理探秘	165
	第三节 “1+1 > 2”：爱情需要经营	172
9	第九章 善用网络，守护宁静心灵——网络心理	179
	第一节 网络万花筒：认识网络心理	180
	第二节 网连你我心：大学生网络心理健康	183
	第三节 上网有良方：网络心理问题应对	188
10	第十章 百折不挠，无惧人生挑战——压力与挫折	194
	第一节 披荆斩棘：认识压力与挫折	195
	第二节 砥砺前行：大学生的主要压力与挫折	204
	第三节 乘风破浪：积极应对压力与挫折	206
11	第十一章 战胜危机，生命只有一次——大学生生命教育与心理危机应对	214
	第一节 生命之名：生命及其意义	215
	第二节 危机之眼：识别心理危机	221
	第三节 守护之心：心理危机的预防与干预	228
12	第十二章 认识依恋，回归心灵港湾——依恋与家庭关系	234
	第一节 心灵的最初纽带：依恋	235
	第二节 成长的土壤：家庭	242
	第三节 亲情的塑造：家庭对依恋的影响	245
	参考文献	250



1

第一章 青春绽放，心灵扬帆 起航——心理健康导论

心灵寄语

人就像一粒种子。要做一粒好种子，身体、精神、情感都要健康。

——袁隆平

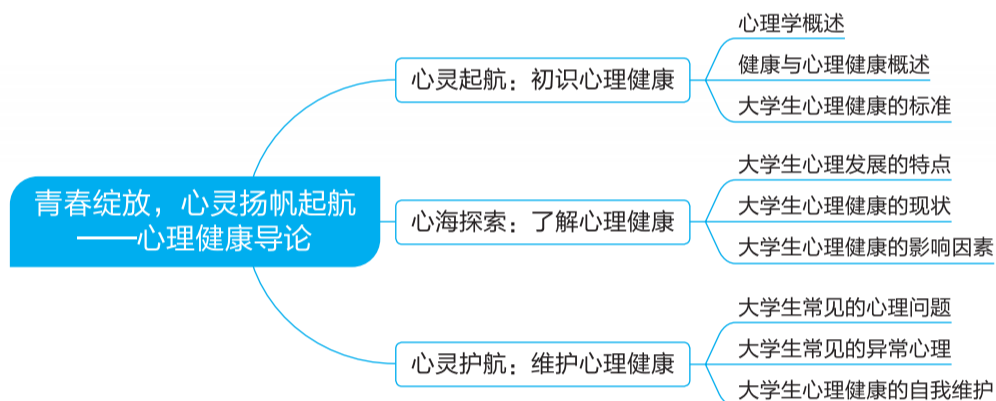
健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。

——钟南山

世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

——雨果（Hugo）

心灵向导



心灵航标

知识目标

- 了解心理学的概念。
- 充分理解健康与心理健康之间的关系。
- 全面了解大学生心理发展的特点及影响大学生心理健康的多重因素。

能力目标

- 能够依照心理健康的标准判断自身的心理状态。
- 能够初步识别大学生群体的常见心理问题及异常心理表现。

素养目标

- 充分认识心理健康的重要性，树立科学的健康与心理健康观念，增强维护心理健康的意识。

第一节 心灵起航：初识心理健康

案例导入

九月的大学校园中，大一新生小琳独自坐在宿舍阳台上。这是她入学的第三周，她以前从未感到如此孤独——室友们讨论着社团招新时，她总插不上话；课堂上小组讨论过程中，她因担心说错话而保持沉默……这一切让她觉得自己与周围格格不入。最近一周，她开始失眠，上课时注意力难以集中，甚至食堂中陌生同学的注视都会使她心跳加速。

班会上，辅导员介绍了学校的心理咨询中心，并分发了心理健康宣传单，小琳第一次听到“心理学”这一词。她犹豫着记下了宣传单上心理咨询的预约电话，却在手机的拨号界面上反复退出。直到某天晨跑时，同班同学小美主动邀请她加入跑步小组，闲聊中小美说起：“其实我之前也经历过适应期，后来去心理咨询中心聊了聊，发现很多的困扰都有科学的解释……”

想一想：小琳在入学后遇到了什么困扰？小琳的心理健康吗？她的哪些表现可能属于心理问题的范畴？你在大学生活中是否遇到过类似的情境？你是如何应对的？

一、心理学概述

（一）心理学的概念

即使在社会高速发展的今天，仍然有很多人对心理学、心理健康存在误解。心理学是一门研究心理现象及其规律的科学。正如德国心理学家赫尔曼·艾宾浩斯（Hermann Ebbinghaus）所言：“心理学有着漫长的过去，却只有短暂的历史。”人类对自己的思考可以追溯到古希腊时期，而用科学的方法研究心理学只不过 100 多年。科学心理学诞生的标志是 1879 年德国心理学家威廉·冯特（Wilhelm Wundt）在德国莱比锡大学创立世界上第一所心理学实验室。

心理学的研究目的在于描述、解释、预测和控制行为，最终为提高人类生活质量服务。探索心理现象发生、发展的规律是心理学的基本任务。

（二）心理现象的概念

1. 心理过程

心理过程是指在客观事物的作用下，心理活动在一定时间内发生、发展的过程，通常



包括认知过程、情绪情感过程和意志过程三个方面。认知过程是指人在认识客观世界的活动中所表现出的各种心理现象，包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象等。情绪情感过程是指人认识客观事物时产生的各种心理体验过程。意志过程是指人为实现奋斗目标，努力克服困难，完成任务的过程。这三个过程不是孤立的，而是互相关联的一个统一的整体，它们相互联系、相互制约、相互渗透，如图 1-1 所示。人的心理过程是人区别于动物的最根本的标志。

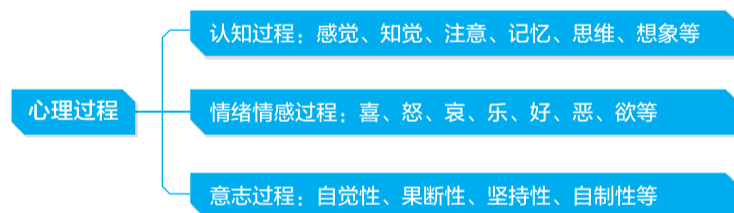


图 1-1 心理过程

2. 个性心理

人的一般的心理过程为人的共性，是每个人都会经历的。但由于个体的遗传因素、成长环境、所受教育等不同，心理过程必然会带有个人的特点，构成了个体心理上的差异性，也就是个性心理。个性心理是在完成一般心理过程后发展起来的，主要包含个性倾向性与个性心理特征两个方面的内容，如图 1-2 所示。

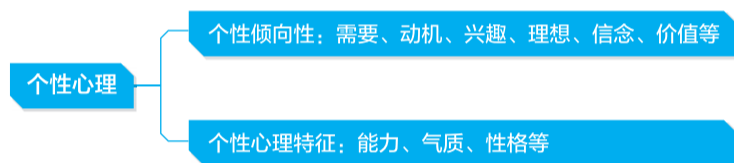


图 1-2 个性心理

个性倾向性是指决定人体对客观事物的态度和行为的内部动力系统，是个体进行活动的基本动力。例如，儿童时期兴趣是行为的主要倾向，青少年时期理性上升到主导地位等。个性心理特征是指个人的心理活动中经常表现出来的稳定的心理特点，主要包括能力、气质、性格等。

二、健康与心理健康概述

（一）健康概述

传统观念认为，健康是指人体生理机能正常，没有缺陷和疾病。随着社会的发展和科学技术的不断进步，人类对健康内涵的认识在不断深入。

1946 年，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）在宪章中定义“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态”，并列出

了健康所涵盖的十条标准。

- (1) 精力充沛，能从容不迫地应对日常生活和工作。
- (2) 处世乐观，态度积极，乐于完成任务而不挑剔。
- (3) 精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应环境的各种变化。
- (5) 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力。
- (6) 体重适当，身材匀称，头、臂、臀比例协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁、无缺损、无疼痛，牙龈颜色正常、无出血。
- (9) 头发有光泽、无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

1989年，世界卫生组织又对健康做出了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且包括身体健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康”。一个人同时在这四个方面健康才算得上真正的健康。

世界卫生组织还曾提出用“五快三良好”的标准衡量一个人的身心健康状况。“五快”指的是食得快、睡得快、便得快、说得快、走得快，“三良好”指的是良好的个性、处世能力、人际关系。“五快”能在很大程度上反映一个人大脑、四肢、免疫、消化等功能的健康水平，“三良好”考查的是人的心理健康水平。若个体能达到这一标准，说明身心基本处于健康状态。

（二）心理健康概述

1. 心理健康的含义

心理健康是现代健康观的重要组成部分，但学术界至今尚无统一的定义，不同的学者基于不同的文化背景和研究内容有不同的看法。1946年，第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：在身体、智能以及情绪上能保持同他人的心理不相矛盾，并将个人心境发展成为最佳的状态。其具体表现为：身体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力；过有效率的生活。2022年，世界卫生组织发布的《世界精神卫生报告》将心理健康定义为“一种精神幸福的状态，使人们能应对生活中的压力，发挥自身的能力，学习和工作表现良好，并为社群做出贡献”。2016年12月30日，国家卫生计生委（今国家卫生健康委）、中宣部等22部门联合印发的《关于加强心理健康服务的指导意见》将心理健康定义为“人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态”。这些定义有助于人们更好地理解心理健康的内涵。可见，心理健康是一种持续的、积极发展的心理状态，包括能





客观认识自己、他人、世界及其相互之间的关系，情绪稳定且能够调控情绪，人际关系良好且能适应社会。

从静态视角审视，心理健康被视为一种状态，在特定时期内表现出个体的正常功能。然而，从动态视角分析，心理健康是指在一般条件下，个体为了适应不断变化的内外环境，围绕某一社会群体的心理健康标准，在一定限度内持续波动的相对平衡过程。这一过程包括了所有有利于个体生存、发展以及保持生活质量的心理活动。若在特定条件下，心理活动出现相对失衡，并对个体的生存、发展以及生活质量产生负面影响，那么此时的心理活动可被定义为“不健康心理”状态，即一种处于动态失衡的心理过程。

心理健康并不是时时刻刻都达到心理的最佳功能状态。人时时刻刻都在经受着环境的影响，人的心理状态也处于起伏的过程中，在一个允许范围内起伏的心理状态属于正常心理状态。

2. 心理健康的水平

一般可将个体心理健康的水平分为以下三个等级。

（1）心理健康状态。处于心理健康状态的个体通常有愉快的心理体验，适应能力强，善于与他人相处，能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动，具有较好的情绪调控能力。生活中的大多数人处于心理健康状态。心理健康教育的目的就是帮助大学生保持正常心态，并不断开发心理潜能，提高心理健康水平。

（2）心理不健康状态。相较于处于心理健康状态的个体，处于心理不健康状态的个体缺少愉快的心理体验，与他人相处略感困难，生活自理有些吃力。在这一状态下，若能进行有效的自我调节或及时寻求专业心理咨询的帮助，则能消除或缓解以上情况，逐步恢复心理健康状态。不少个体都会在不同的生活阶段、因各种情况处于暂时的心理不健康状态。对待心理轻度失调，应像对待感冒、发热一样，积极进行调整，一般会很快恢复常态。

（3）心理异常状态。处于心理异常状态的个体表现为严重的心理适应失调，难以维持正常的生活和工作。对于此类情况，如果不及时干预治疗，则可能恶化，甚至转变为精神障碍。

3. 心理健康的作用

心理健康作为个体心理功能的核心支撑，深度融入生理健康维护、社会功能达成与人格发展完善的全过程，其作用贯穿健康生活维持、学习工作推进、社会交往开展与道德成长进阶等各个维度，具体表现如下。

（1）双向赋能生理健康。健康是生理与心理状态的协同统一，生理健康与心理健康是相辅相成的。积极心理状态（如情绪稳定、压力适配）可提升机体免疫力，降低疾病易

感性；长期心理失调（如慢性压力、抑郁情绪）则易诱发躯体症状（头痛、胃肠功能紊乱等）。反之，生理疾病也会通过疼痛感知、功能受限等路径引发情绪低落、烦躁不安等心理反应，形成“身心互损”的负向循环。

（2）驱动学习工作效能。心理状态是学习与工作效率的“隐性调节器”。当个体处于心理适配状态（积极情绪主导、注意力聚焦）时，认知加工流畅性提升，知识吸收、任务执行效率显著增强；若受焦虑、倦怠等心理干扰，易出现注意力分散、决策迟疑等问题，导致学习、工作质量下降，形成低效能—负反馈的恶性循环。

（3）重塑人际互动质量。心理健康水平构建起人际交往的“心理基石”。心理功能健全者具备共情力、情绪管理能力与社交韧性，能够在关系中平衡自我表达与他人适配，主动构建并维护优质人际网络；心理失调的个体则易因情绪敏感、认知偏差，引发人际冲突或社交退缩，陷入“关系疏离—心理孤独”的困境。而良性人际关系又可通过正向反馈强化个体的心理韧性，形成心理—社交的正向循环。

（4）奠基思想道德发展。健康心理为思想道德培育提供“心理土壤”。对于儿童、青少年群体，稳定的心理状态支撑理性动机形成、善恶价值判断与自律意志培养，推动道德认知向行为实践转化；成年个体的心理成熟度也影响着社会责任感、道德抉择能力的发展，使道德行为既符合社会规范，又贴合个体价值坚守，实现思想道德水平与心理成长的协同进阶。

三、大学生心理健康的标准

（一）衡量心理健康的标准

大学生的普遍年龄为 17～26 岁。从心理学的观点来看，大学生正处于青年中期。根据处于青年中期的大学生具有的心理特征、大学生特定的社会角色的要求以及心理健康学的基本理论，大学生心理健康的标准一般包括以下几个方面。



视频：大学生，你的心理健康吗？

1. 智力正常

智力正常是人一切活动的基本的心理条件，是大学生学习、生活的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。智力处于正常水平的大学生具有一定程度的求知欲望，能保持一定的学习效率，在学习过程中克服困难、应对挫折，并从学习过程中体验心理上的满足与快乐。

2. 意志健全

意志健全主要是指个体在自觉性、果断性、坚忍性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生对自己的行为有一定的控制能力，能够正确认识自己行动的目的和



意义，遇事有一定的决断能力，能够持之以恒，能够克制冲动，对紧急事件有良好的应对能力。

3. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。情绪健康具体表现为：愉快情绪多于负面情绪，乐观开朗、富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制和调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄自己的情绪；情绪反应与环境相适应。

4. 人际关系和谐

良好而深厚的人际关系是事业成功与生活幸福的前提，主要表现在：乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价他人和自己，取他人之长补自己之短。一个孤芳自赏的人不可能成为生活中的成功者。大学生应着力培养班级内、寝室内良好的人际关系，与人相处时积极态度（如热情、坦诚、尊重、信任、宽容）多于消极态度（如嫉妒、冷漠、怀疑、计较），在新环境中就能很快地适应，并与他人打成一片。

5. 人格完整

人格是指人的整体精神面貌。人格完整是指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的大学生的所思、所做、所言协调一致，具有积极进取的人生观，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，具体表现为：理智而不冷漠；多情而不滥情；活泼而不轻浮；豪放而不粗鲁；坚定而不固执；勇敢而不鲁莽；稳重而不寡断；谨慎而不胆怯；忠厚而不愚蠢；老练而不世故；自信而不自负；自谦而不自卑；自尊而不自骄；自爱而不自恋；在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制性等方面都表现出较高的水平；在困难和挫折面前能采取合理的应对方式，具备面对失败的不屈性、面对厄运的刚毅性、面对困难的勇敢性。

6. 自我评价恰当

意志健全的大学生能全方位地正确认识自己，从性格、气质、兴趣、价值观等方面充分了解自己，正确看待并客观评价自己的身体状态、认知水平、能力水平、行为表现等；能恰如其分地评价自己，正确看待自己的优点与缺点。对待优点，自信而不自满；对待缺点，自知而不自卑；在恰当评价自我的前提下实现自我完善。

7. 社会适应良好

心理健康的大学生能够勇敢地面对和接受现实，积极地适应和改造现实，对周围的事物和环境有客观的认识和评价；珍惜和热爱生活，积极投身于生活，易于在生活中感受到乐趣；既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望；能较好地适应外部环境的变化，不论变化给自己带来直接还是间接的某种影响，不论环境和个人遭遇的优劣，

都能面对现实,较好地调节自己的心态,以积极的态度适应环境。

8. 心理行为符合年龄特征

人在生命发展的不同年龄段都有不同的相对应的心理行为表现,从而形成不同年龄段的心理行为模式。心理健康的人的行为习惯是与其年龄、地位、社会角色相适应的,是与社会环境相和谐的。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄和社会角色的要求,大都是心理不健康的表现。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤奋好学、反应敏捷、喜欢探索的。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。



心理科普

陷入心理亚健康状态的七大信号

- (1) 焦虑感——烦恼不堪,焦躁不安,生机的外表下充满无助。
- (2) 罪恶感——自我冲突,有一种无能、无用感。
- (3) 疲倦感——精疲力竭、颓废不振、厌倦、无聊。
- (4) 烦乱感——感觉失序、一团糟。
- (5) 无聊感——空虚、不知该做什么、不满足但不思动。
- (6) 无助感——孤立无援、人际关系如履薄冰。
- (7) 无用感——缺乏自信、觉得自己毫无价值、自卑内疚。

(二) 心理健康标准的正确理解

1. 心理健康不是“全”或“无”

心理健康并不意味着个体的所有心理状态和行为模式均处于健康状态,同理,心理不健康也不等同于个体的所有心理状态和行为模式均处于不健康状态。心理健康并非一个绝对的“全有”或“全无”的概念,并不意味着个体完全没有心理上的困扰。人生中不如意之事十之八九,个体在不同生命阶段会面临不同的问题,遇到形形色色的烦恼与挑战。心理健康的核心在于个体是否具备应对和解决这些困扰与问题的有效能力。

2. 心理健康与不健康是一种连续的状态

心理健康是一个相对的概念,心理从不健康到健康仅表现为程度上的差异,正常与异常也是相对的。

我国学者张小乔提出了心理健康的“灰色理论”的概念,认为人的心理状态并不是泾渭分明的,而是处于连续变化的过程之中的,如图 1-3 所示。若将人的心理状态以颜色作比,将正常状态视为纯白色,将异常状态视为纯黑色,两者之间存在一个广阔的过渡地带,即灰色区域。灰色区域又可分为浅灰色区域与深灰色区域。处于浅灰色区域的个体通常正



在经历心理冲突，但尚未发展至人格的扭曲，如因失恋、丧亲、学习生活挫折、人际关系不和谐等生活困境所引发的心理失衡与精神压抑等。处于深灰色区域的个体则可能患有特定的人格障碍或神经症等。通常情况下，浅灰色区域与深灰色区域之间并无明确的分界线。图 1-4 更直观地展示了从心理健康状态向心理不健康状态过渡的渐进过程。

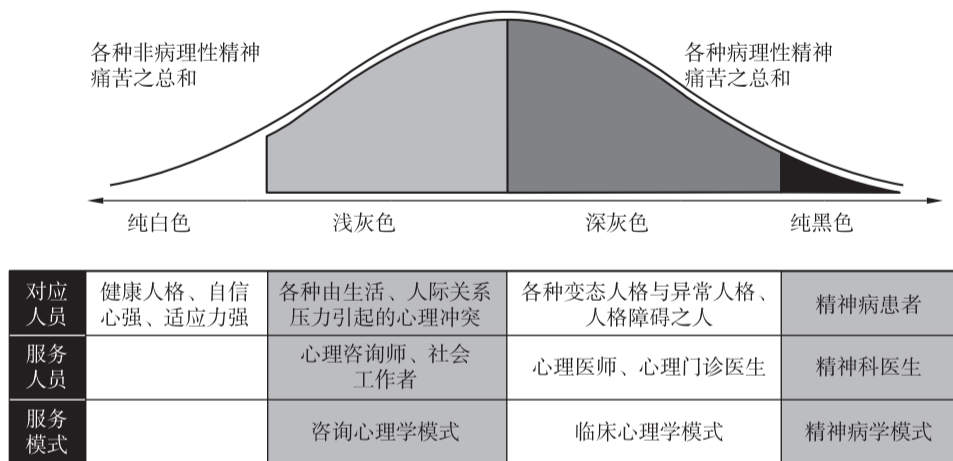


图 1-3 心理健康“灰色理论”示意



图 1-4 从心理健康状态到心理不健康状态过渡的渐进过程

3. 心理健康是动态变化的过程

世间万物皆处于运动之中，不存在绝对静止的事物。个体的心理状态也是如此，既可由相对健康变为相对不健康，也可由相对不健康变为相对健康。因此，心理状态并不是一成不变的，而是动态变化的。在日常生活的各个方面（包括学习、工作等），若个体忽视了心理健康的维护，便可能导致心理健康水平的降低，陷入不良心理状态，甚至演变为心理疾病或心理异常。当个体遭遇心理困扰或处于心理失衡状态时，若能及时进行自我调节或寻求专业心理咨询的帮助，便能有效缓解压力，提升心理健康水平。

4. 心理健康的标准是一种理想尺度

心理健康的标准既能用于衡量人的心理是否健康，也能为人们指出提高心理健康水平的努力方向。人本主义心理学家卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）曾说：“美好的人生是一个过程，而非一种存在的状态；它是一个方向，而非目的地。”

5. 心理健康的标准揭示了一种人生态度

心理健康的标准在提醒人们，要用开放、积极的眼光看问题，乐于汲取新经验，放弃做完人和超人的目标。

（三）心理健康的评估模式

心理健康评估按照心理健康标准取向的不同可以分为多种模式，具体如下。

1. 统计学模式

心理健康评估的统计学模式依据统计学中正态分布的数学模型，将偏离该分布的特征视为心理异常的判定标准。在此模式下，正常与异常、健康与不健康都是相对的概念，其界定需参照个体在群体中的相对位置。该模式通常以心理测验作为评估工具，其优势在于客观性、具体性和可量化性。然而该模式也存在以下局限性：首先，并非所有的心理特征均严格符合正态分布规律；其次，并非所有偏离常态的指标都代表一定的心理问题，如焦虑值低于平均水平反而代表了良好的心理状态；最后，心理健康水平的差异本质上是质的差异，单纯依靠数值难以精确区分正常状态与异常状态，且心理状态的正常与异常之间并不存在绝对的量化界限。

2. 临床医学模式

精神科医生通常采用临床医学模式对心理健康状况进行评估，以是否存在心理异常作为判断心理是否处于健康状态的基准。

3. 社会规范模式

人们通常以个体行为是否符合社会规范及道德准则作为衡量个体心理健康状况的重要指标。符合特定社会标准、得到社会接纳与认可的行为被视为正常行为，反之则被视为异常行为。

4. 社会适应模式

社会适应模式认为适应环境的人就是心理健康的人，不过难以有统一、客观的标准。有时社会环境可能不正常，而某些具有创造性或者前瞻性的人的创造性活动超越了所处的时代和社会，往往不被社会所接受，但是这并不能成为他们被认定为心理不健康的理由。

5. 主观经验模式

主观经验模式以当事人的主观感受和体验界定其心理健康与否，当事人如果感觉满意、幸福、快乐就是心理健康，如果感觉忧郁、烦躁、痛苦等则视为心理不健康。主观经验模式适用于正常人群，但对严重的精神病患者不适用，因为他们通常对自身的情况不自知，否认自己有病。

在以上评估模式中，主观经验模式强调自我评估、自身感受的重要性，其他几种模式主要由当事人以外的专业工作者评估，也各有优势和局限性。此外，也可以看到，心理健康的评估是一个复杂的过程，有时需要综合各种因素，结合多种手段，需要遵循客观、全面、相对性、发展性、定量与定性、他评与自评相结合等原则，才能做出尽可能准确的判



断。心理健康与否也并没有一个非常绝对的标准，如果仅仅依据某个标准进行判定而给人贴上“不健康”“不正常”的标签，未免过于武断，也会给当事人带来伤害。

第二节 心海探索：了解心理健康



案例导入

2016年8月，18岁的高三应届毕业生徐某玉遭遇电信诈骗，家人省吃俭用积攒下的9900元学费被诈骗人员骗走。这让她受到沉重打击，以致猝死。

徐某玉生前的体检报告显示她身体健康，各项指标正常，也没有基础病和家族遗传病。庭审中，法医专家结合徐某玉被骗前的身体状况、被骗后的异常情绪及医院抢救记录等，认为徐某玉心源性猝死，她的死亡与被诈骗之间存在因果关系。这一判断为量刑提供了参考。

一名正值花季、前途无限光明的少女因被骗学费而伤心至死，这一事件引起了社会各界的广泛关注。人们在为她心痛、惋惜的同时，也不免感慨，巨大的心理打击和情绪冲击居然具有夺去一个健康年轻人生命的力量。

心理健康与身体健康和生命安全息息相关。每一名大学生都应该对心理健康知识有充分的了解，在消极情绪和心理问题袭来时运用心理健康知识保护自己。

一、大学生心理发展的特点

大学生处于青春期向成年早期的过渡阶段。大学阶段是大学生不断成长，逐渐走向成熟的阶段。大学生正处于个体生命的黄金时期，其心理发展具有以下基本特征。

1. 智力发展达到顶峰

大学生正处于智力发展达到顶峰的年龄段。美国心理学家卡特尔（Cattell）将智力分为两类，即晶体智力和流体智力，如图1-5所示。前者是指通过后天学习和经验积累获得的知识、技能总和，如语言表达、写作技能等；后者是指基本认知能力，如逻辑推理、记忆、抽象思维等，大体处在峰值。因此，一个人在青年时期，分析问题、解决问题和创造新事物的能力通常是较强的，在学业与事业上取得进步的速度也是较快的。大学生应当充分利用这一最佳时机，勤于思考、敢于创造。



视频：大学是创造力的孵化器

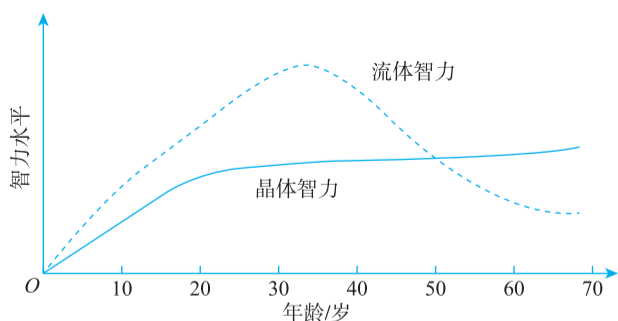


图 1-5 晶体智力和流体智力

2. 自我意识逐渐成熟

青年时期，大学生的自我意识进一步发展，独立性、自尊心、自信心和竞争力不断增强。他们从外在世界转向内在世界，致力于自我认知、自我体验、自我评价、自我监督和自我约束。他们可以加强自我反省，注重内心的分析和体验，进而了解自己的情绪和心理；注重别人对自己的评价，渴望被尊重和理解；注重自己的形象，规划出理想的自我模式，而现实的自我和理想的自我开始偏离，往往引发内心的矛盾、焦虑和迷茫。他们经常把自己和别人进行比较。在比较的过程中，他们可以了解自己，提高自己的积极性，调整自己的消极心理。总体而言，大学生自我意识的发展正逐步走向成熟和完善。

然而，由于缺乏知识、能力和经验，还存在偏激、矛盾等现象，大学生的自我意识还没有达到最终的完善和统一。相当一部分大学生不善于处理自我完善与社会需求之间的关系。他们的自我认知存在偏差，往往不能正确评价自己，自我评价过高或过低。一旦遇到挫折，他们就容易自卑。

3. 情绪波动幅度较大

进入大学后，大学生的活动范围不断扩大，生活更加丰富多彩。多样性的需要和体验使他们产生丰富而复杂的情感，包括学习科学知识过程中形成的理性意识、集体生活中形成的道德意识、人际交往中形成的友谊和爱情、文化娱乐中形成的审美观，以及在政治生活中形成的荣誉感和责任感。

现阶段，大学生的情绪尚未达到稳定状态，波动较大，呈现两极性。例如，在从兴奋到抑郁或从冷漠到狂热的短暂时间内，往往使一些大学生陷入理性与情感的冲突。

4. 意志水平有所提高

青年时期，大学生的意志水平显著提高，意识、决断力、坚忍性和自控能力都有了一定程度的发展。大多数大学生可以自觉确定自己的目标，制定具体的实施方案，消除实施过程中的困难和障碍，努力实现自我价值。

但在这一时期，大学生意志水平的发展并不平衡和稳定。他们通常能够独立快速地处



理一般的学习和生活问题，但在遇到关键问题或采取重大行动时，往往存在优柔寡断或仓促武断、盲目从众等心理。情绪波动对大学生意志活动水平有明显的影响。大学生心情好时，意志活动水平较高；大学生心情不好时，意志活动水平则较低。

5. 性意识趋于成熟

随着性生理和性心理的逐渐成熟，大学生的性意识得到了迅速发展。他们对异性充满好奇，希望多了解异性，追求纯洁美丽的爱情。他们的性意识开始觉醒，表现出对性刺激的反应、对性知识的兴趣、对性问题的思考和对性体验的兴奋。

在这一阶段，一些大学生会选择合理处理学习与恋爱的关系。然而，一些大学生由于对性关系处理不当而影响学业，甚至产生严重的后果。

总体而言，大学生是一个比较特殊的群体。他们在人格和心智逐渐独立后，生活和经济上却得不到完全的独立；他们生活在一个相对封闭的校园环境中，还没有完全融入社会，但对自己的各方面普遍存在着比较高的期望。在社会快速发展的大背景下，大学生心理发展存在矛盾性、混合性、两面性、统一性等特点，这些特点使得他们容易出现心理健康问题。

二、大学生心理健康的现状

大学生的心理健康对个体、家庭、社会以至国家的建设与发展都有重大影响，因而受到社会各界的广泛关注和重视。我国学者分别于2019年、2021年、2023年、2025年将展示国民心理健康状况的报告结集为《心理健康蓝皮书》，其中关于大学生心理健康状况的报告可以科学而直观地反映大学生群体的心理健康现状。

1. 心理健康风险不容忽视

2025年发布的《心理健康蓝皮书：中国国民心理健康发展报告（2023—2024）》中关于大学生心理健康现状的调查显示，大学生的心理健康状况总体良好，但一定比例的抑郁、焦虑等问题不容忽视。15%以上的大学生存在轻度抑郁风险，男女大学生的抑郁高风险比例分别为4.1%和3.3%。35%以上的大学生存在轻度焦虑风险，3.5%以上的大学生存在中度焦虑风险，1.5%以上的大学生存在重度焦虑风险。

2. 心理健康知识掌握较好

2021年发布的《心理健康蓝皮书：中国国民心理健康发展报告（2019—2020）》对大学生的心理健康意识、心理健康技能进行了调查与统计，并以情绪调控技能为代表评估大学生的心理健康状况。报告显示，大学生整体心理健康素养良好，心理健康意识较强的大学生占比为57%，心理健康技能的达标率为61%。转移注意是大学生采取的主要的情绪调控

方式,而对于降低抑郁水平最有效的情绪调控方式是人际支持。大学生群体的心理健康知识需求较为丰富,其中主要的需求为人际交往、自我调节和职业指导,需求比例超过60%。

2025年发布的《心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2023—2024)》中关于大学生心理健康现状的调查显示,80%的大学生知道学校提供免费的心理咨询服务,知晓率随抑郁风险升高而降低,无抑郁风险的大学生知道学校有心理咨询服务的比例为81.2%,轻度抑郁风险的大学生的这一比例为74.5%,抑郁高风险的大学生的这一比例为71.3%。2.8%的大学生知道学校有心理咨询服务并使用过学校的心理咨询服务。

3. 群体心理特点有所显现

2025年发布的《心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2023—2024)》中关于大学生心理健康现状的调查显示:男生抑郁高风险比例高于女生;大一、大二学生抑郁高风险比例高于大三、大四学生;城镇户口大学生抑郁高风险比例高于农村户口大学生;独生子女抑郁高风险比例高于非独生子女;父母离异的大学生抑郁高风险比例高于父母在婚大学生;家庭经济比较困难的大学生抑郁高风险比例高于家庭经济中等和宽裕的大学生。

三、大学生心理健康的影响因素

心理健康是一个动态且复杂的生理心理交互过程,大学生心理健康状态的塑造,既受个体内在心理素质驱动,也被外界环境因素深刻影响。结合大学生群体心理的发展现状,影响其心理健康的因素主要体现在以下几个方面。

(一) 生理因素

1. 遗传因素

在精神分裂症、双相情感障碍等重性精神疾病的发病机制中,遗传因素扮演关键角色。从神经发育视角看,若个体因遗传编码差异,出现大脑皮质与皮质下神经组织协调功能障碍,或大脑兴奋—抑制过程失衡,会破坏心理活动的神经基础,使认知、情绪、意志等心理过程出现偏差,增加心理障碍的发病风险。

2. 躯体疾病

创伤、感染引发的躯体疾病(如肝炎、肺结核、白癜风等),以及大脑器质性病变(脑肿瘤、脑萎缩、脑外伤、脑血管疾病等)构成强生理性应激源。一方面,躯体疾病带来的疼痛、功能受限,会冲击大学生的自我认知与身体悦纳,改变其性格特质,干扰其人际交往、恋爱亲密关系建立;另一方面,大脑器质性损伤可直接破坏神经回路,诱发意识障碍、情感失调、人格异常等精神异常表现,对心理健康造成长期、不可逆的负面影响。



（二）心理因素

1. 个人观念

世界观、人生观与价值观作为个体认知框架的基石，决定着大学生在大学阶段开展学习与生活的投入方式，以及面对各类挑战时的应对方法。当大学生受“读书无用论”“拜金主义”“享乐主义”等偏颇观念支配时，其认知判断逻辑与行为选择方向便容易偏离健康发展的常规轨道。

在学习适应、人际交往、亲密关系经营、休闲娱乐规划、饮食睡眠节律调节，以及就业创业筹备等关键生活场域，观念层面的偏差会引发目标迷失、价值冲突等连锁反应。个体在这种混乱的情境中易陷入发展困境，而这一系列困境又会成为心理健康问题滋生的“温床”，不断侵蚀心理状态的稳定性。

2. 个性特征

个性特征以认知偏好为内在逻辑、以行为模式为外在表现，持续作用于大学生心理健康的维持与发展。神经质、过度内向、极端完美主义、自我中心等负向人格特质会显著削弱个体应对学习与生活挑战的心理韧性。这类特质带来的影响具有渐进性与累积性。一方面，这类特质容易直接引发适应障碍，使大学生在学业推进过程中难以应对知识深度、广度的拓展，在社交融入时无法建立良性互动，频繁遭遇挫折；另一方面，大学生长期受负向特质驱动，更可能诱发心理障碍与精神疾病，抑郁症呈现出的情绪持续低迷状态、强迫症表现出的行为仪式化特征、社交焦虑障碍导致的社会情境回避行为等都对心理稳态构成严重威胁，打破心理系统的平衡。

3. 情绪调控能力

大学生处于情绪体验强烈且波动频繁的成长阶段，情绪调控能力成为维系心理健康的关键变量。

对于具备高效情绪管理能力的大学生而言，面对学业压力、人际矛盾等应激源时，能够依托合理情绪表达、认知重评等策略，将负面情绪进行正向疏导，保障心理系统始终处于动态平衡状态，为应对各类挑战筑牢心理根基。

反观情绪调控能力薄弱的大学生，其在面对应激源时，易陷入情绪产生—失控—更多负面情绪累积的恶性循环；焦虑、愤怒等负面情绪不断叠加，逐渐滋生出抑郁、烦躁等心理困扰，若其长期得不到改善，甚至会诱发更严重的情绪障碍，使心理问题的解决愈发复杂、棘手。

（三）家庭因素

家庭是个体生命历程中最早接触的社会化场域，父母则是子女社会化进程的首要引路

人。从发展心理学的视角来看，父母的人格特质、教养模式、价值取向，以及文化资本、职业背景等多维因素，通过直接或间接的代际传递机制，对子女的人格结构、心理品质和价值体系构建产生奠基性作用。这种影响不仅贯穿个体性格塑造的关键期，更在其世界观、人生观、价值观的形成过程中发挥着不可替代的作用。

教育学与心理学实证研究表明，家庭环境质量与子女心理健康水平呈现显著相关性。父母受教育程度较高的家庭往往具有更开放的思维模式和民主型教养方式，此类家庭中的大学生群体心理问题发生率相对较低。反之，不良家庭环境则成为诱发心理行为异常的重要风险因素，具体可归纳为以下几种：第一，家庭核心成员发生重大变故，如父母亡故、罹患重症、家庭重组等事件会打破原有的家庭动力系统；第二，持续性家庭功能失调，表现为长期紧张的家庭氛围与频繁的人际冲突，导致家庭支持系统失效；第三，教养方式存在显著偏差，包括专制高压的控制型教养、宠溺的放任型教养，以及情感忽视的冷漠型教养；第四，突发重大生活事件，如家庭迁徙、经济危机或意外灾害等应激源会对个体心理调适能力形成挑战。

从家庭环境构成要素分析，家庭氛围、教养风格、家庭结构、经济状况及重大变故等维度共同构成影响个体心理发展的生态系统。其中，和谐稳定的家庭氛围是心理健康发展的重要保障，父母积极的教养态度与科学的教育方法直接塑造子女的社会适应能力；家庭结构的变化（如单亲家庭、继亲家庭等特殊形态）可能引发亲子关系重构与心理适应困难；家庭经济压力不仅带来物质资源的限制，更可能导致个体产生自卑、焦虑等负面情绪；而重大家庭变故作为高强度应激事件，易造成个体心理创伤，若未得到及时干预，可能发展为持续性心理障碍。这种家庭环境对大学生的影响集中表现为人际交往功能失调（如情感淡漠、社交回避、共情能力缺失等典型症状），进而影响其社会化进程与心理健康水平。

（四）学校因素

1. 客观因素

就读学校性质、专业类别、年级阶段、学业难度与任务强度、住宿条件优劣，以及校园整体学习氛围等构成影响大学生心理适应与发展的客观场域。当下，高校“内卷”现象加剧，大学生为争取有限的优质资源，不得不长期处于高压竞争的状态，持续的竞争压力易使某些大学生陷入焦虑循环，甚至催生“躺平”“摆烂”等极端对抗性心态；未进入理想学校的大学生可能因现实与预期落差，滋生自卑、前途迷茫等负面情绪，阻滞心理正向发展。这些客观因素相互交织，共同构成一部分大学生心理适应的“环境坐标系”，偏差与不适配可能引发发展困境。



2. 人际关系

校园内的人际关系网络涵盖同学、室友、师生等多重维度，是大学生心理交互的核心场域。能否构建并维系健康、适配的人际联结直接关乎大学生心理健康水平。咨询数据显示，因人际矛盾、情感纠葛、师生沟通障碍等问题寻求心理支持的大学生占比颇高，足见校园人际关系对心理状态的深刻影响。

3. 学业压力

学习作为大学阶段的核心任务，其衍生的压力源（考试失利、学业负荷过重、毕业困境等）是触发心理问题的关键应激源。高校“内卷”大环境下，学生间竞争从课堂延伸至科研、实践等多元赛道，学业标准不断被抬高。当学业挫折超出个体心理调适阈值时，可能引发焦虑、抑郁等情绪障碍，极端情况下甚至诱发精神崩溃、自杀倾向，凸显学业压力对心理健康的严峻挑战。

（五）社会因素

1. 社会文化环境

社会文化以“背景性力量”持续作用于个体心理，传统文化的根基性传承、亚文化的圈层化影响、社会文化变迁（如金钱观的理性化转向、消费观的多元分化、健康观的升级迭代）与社会治安、经济环境、就业趋势、生态质量等现实要素交织，共同构成心理发展的“社会气候”。这种气候不仅塑造大学生的认知框架，更通过舆论引导、群体示范等路径，潜移默化地规范其心理行为模式。

2. 社会发展节奏

在当代社会，竞争加剧与生活加速的双重逻辑深度绑定：职场“内卷”向校园渗透，就业市场的“学历通胀”“技能焦虑”传导至学业规划；科技迭代压缩成长周期，人际交往从“线下深耕”转向“线上游牧”，价值观念的更新频率远超心理适应阈值。大学生既要在新旧价值体系的碰撞中完成整合，又需在开放复杂的社会场域中锤炼应变能力。但受限于自我意识的未成熟性、价值判断的波动性，面对价值冲突时，大学生易陷入紧张、困惑的心理旋涡，滋生适应障碍。

3. 就业生态

社会择业环境构成大学生压力的重要来源。一方面，就业市场的供需失衡、竞争加剧，使“毕业即失业”的焦虑从个体扩散至群体；另一方面，职场“灰色生态”（如不公平竞争、功利化评价）的负向示范使一些大学生对职业发展的信念感动摇。双重压力叠加下，应届毕业生的焦虑、抑郁情绪呈高发态势，更使在校生产生未来不确定性的惶恐，破坏心理安全感的构建。

第三节 心灵护航：维护心理健康

案例导入

大学生涯对每一名大学生来说都是一段无法割舍的人生经历。在这里，不论愿意与否，每一个人都要开始独立地面对真实的生活，自主地解决人生难题。但是，当以极大的热情直面生活、实现自己的理想之梦时，人们会发现生活之舟是那么复杂，有时甚至难以驾驭。在痛苦的反思之后，有人开始调整目标、重塑自我，以积极的心态迎接新的生活；有人则选择了逃避与自暴自弃，以消极的心理与行为对抗生活。积极的接纳与奋进是美好人生的起点，消极的对抗则有可能导致一事无成。因此，保持心理健康，提高心理素质，不仅仅是大学期间正常学习、生活的基本保证，也是促进人格完善和德、智、体、美、劳全面发展的重要条件。

一、大学生常见的心理问题

（一）适应问题

1. 生活适应难题

大学生离开熟悉的环境，面临作息模式、学校管理规范的调整，易产生适配落差。同时，个体性格与生活习惯差异会造成人际沟通屏障；独立生活能力欠缺者更易滋生孤独、自卑情绪，表现为回避社交、过度眷恋家乡与亲人。长期生活适应不良还会引发失眠、多梦、食欲缺乏，以及焦虑、恐惧、自卑等身心连锁反应。

2. 学业适应困境

大学学业模式与高中截然不同，大学生常遭遇多重挑战：学习压力陡增，课程深度加深、广度拓展；部分大学生缺乏内在学习驱动力，陷入动力不足困境；加之自主学习、探究式学习等新方式的适应门槛，共同构成学业适应难题，影响知识汲取与学业发展。

3. 角色转换压力

新环境带来角色的重塑，大学生需从高中“被关注”的状态，转向自主定位、竞争加剧的大学场景。高中阶段，他们有师长关注，在同龄人的对比中多居优势；进入大学，周围同学的学习能力相近，竞争维度多元化，容易对自我认知模糊、身份认同震荡，难以快速适配新角色。



（二）人际交往问题

1. 社交应对困扰

在社交场域，部分大学生呈现抑郁、悲观、孤僻倾向，社交自卑表现尤为典型。他们多性格内向，情感敏感脆弱，易因社交互动产生自惭、沮丧情绪，对刺激的承受能力弱，长期陷入孤立、离群的状态，逐渐丧失社交信心。

2. 孤独心理困境

孤独心理源于长期独处或社交孤立，表现为孤单、无依靠的情绪体验，若持续累积，会引发心情抑郁、精神萎靡，甚至形成古怪的性格，严重侵蚀身心健康，打乱正常的社交与生活节奏。

3. 嫉妒心理诱因

社会比较是人类的社交本能，大学生在才能、机遇、名誉、地位等维度与他人对比时，一旦感知自身的弱势，易滋生羞愧、怨恨、愤怒交织的复杂嫉妒情绪，若不及时疏导，会扭曲人际关系认知。

4. 猜疑心理隐患

猜疑心理由主观臆测驱动，表现为对他人的不信任感。这类大学生常陷入“被议论、被轻视、被算计”的负面预设，疑神疑鬼，既消耗自身的心理能量，也会破坏社交信任根基，引发人际摩擦。

5. 报复心理风险

社交挫折触发的报复心理体现为主动攻击“施挫者”，宣泄怨恨。通常性格暴躁、情绪易激者更易产生这类心理，不仅违背社交伦理，还可能引发冲突升级，危及自身与他人安全，需重点关注和干预。

（三）亲密关系困惑

1. 恋爱行为偏差

大学生情感丰富，但心智尚未成熟，恋爱中可能出现冲动、极端化倾向。当前校园恋爱呈现低龄化、公开化特征，从众、轻率、速配等心理交织，导致恋爱决策缺乏理性，情感维系困难，分手率上升，引发失落、痛苦等情绪连锁反应。

2. 性心理认知困境

性教育普及不足使部分大学生面临性冲动管理、性压抑疏导难题。性知识匮乏叠加心理羞耻感，让他们在性困惑前陷入苦闷、彷徨，既影响亲密关系的质量，也对个体心理健康造成隐性侵蚀。

（四）情绪问题

1. 抑郁

抑郁是大学生较为常见的情绪困扰，主要表现为对事物悲观预判、消极沉郁，动力与活力衰减。需要注意的是，抑郁情绪是普遍情感反应，个体遭遇精神压力、挫折、痛苦境遇（如生病、亲友离世）时，自然会触发此类情绪；但抑郁情绪与抑郁症存在显著的医学边界，对后者需专业诊疗干预。

2. 焦虑

焦虑是模糊危险感知引发的强烈、持久负面体验，伴随紧张、恐怖情绪及生理应激反应，在大学生群体中呈多维的表现。

（1）考试焦虑。在备考与考试阶段，过度担忧可能引发身体机能紊乱，出现失眠、消化功能下降、自主神经失调等症状，干扰考试发挥与日常状态。

（2）择业焦虑。在毕业季的求职压力下，大学生易陷入烦躁、消沉、迷茫，伴随茶饭不思、疲惫多梦等身心反应，折射出就业竞争与未来不确定性的冲击。

（3）社交焦虑。在生理上，社交焦虑表现为面部肌肉僵硬、肢体颤抖、心率加快、掌心多汗；在心理上，社交焦虑表现为预设他人的负面评价，回避公共场合、减少发言，以缓解社交暴露焦虑，严重限制社会参与度。



二、大学生常见的异常心理

（一）大学生心理异常的表现

1. 认知层面

心理异常在认知层面表现为幻想、妄想、极端自我否定、夸大等，表现为离奇怪异的言谈、思想和行为。例如，某名心理异常的学生总是认为有人在跟踪自己，监视自己的一举一动，甚至读取自己脑中的想法，这就是典型的心理异常表现。

2. 情绪层面

心理异常在情绪层面表现为过度的情绪体验或极端的情绪变化。例如，某学生明明没有经历什么生活变故，但总是处于悲伤、抑郁等负面情绪之中，想法悲观失望。又如，某学生刚刚还情绪不佳，下一秒又表现出过度的愉快、兴奋，甚至手舞足蹈。这些现象都可能为心理异常的表现。



3. 行为层面

心理异常的个体在行为层面可能表现为社会功能受损、自伤、强迫等行为。例如，离群独处，沉默少语、少动，精神不集中；过分活跃或重复做某一件无意义的事情；有暴力倾向、自残、自杀等。

4. 生理层面

心理异常的个体在生理层面可能表现为失眠、头痛、心悸等，但这些生理上的反应又并非出于某种身体疾病。还有些心理异常的个体难以正常饮食，有时数餐不吃，间或又暴饮暴食，不加选择地乱吃食物等。

例说心理



如何判断心理异常

小张是某大学一年级女生，第一学期表现得较为活泼开朗，与同学关系融洽，他们经常在一起开玩笑。但第二学期开学后，小张很少与同学一起聊天，变得非常沉闷，同学开玩笑时她就发火，走在校园中一遇见人就非常紧张，经常一个人呆坐在寝室不出门。老师找小张谈心时，她反复述说有一个问题没有搞清楚，即她在来校途中的火车上为什么会被人录像，到学校后经常感觉被人偷窥，还感觉有人偷看了她放在家中的日记。经了解，小张所反映的问题根本不存在，加上她在这两个学期中所表现出的个性差异，可以判断小张的心理异常。

（二）正常心理与异常心理的区分

1. 主客观一致性

心理正常的个体的主观世界与客观世界呈现出统一性，主观世界与客观世界的割裂或矛盾则是心理异常的表现。假如一个个体主观上认为自己感知到了客观世界实际上不存在的事物，这便是幻觉的表现；假如一个个体的思维内容脱离了客观现实，这便是妄想的表现。

2. 心理活动的内在协调性

人的心理活动在知、情、意三个方面具有内在协调性。例如，当受到侮辱时产生反感甚至愤怒的反应，这是正常的；而无缘无故发怒或受到一些微不足道的刺激就不顾场合地大发脾气，这就是心理异常的表现。又如，当过度疲劳或紧张时产生幻觉，这是正常现象；但经常莫名其妙地产生幻觉，并且事后仍对幻觉的内容深信不疑，这是心理异常的表现。

3. 人格的相对稳定性

每一个个体都有自身独特的人格心理特征。人格心理特征一旦形成，便有相对稳定性，在没有发生重大生活变故的情况下，一般不会轻易改变。若某一个体在没有明显外部原因的情况下发生了人格的巨大变化，就很有可能是心理出现了异常。

4. 社会功能是否受损

心理异常的个体往往在社会活动中表现出社会功能的异常，如社交互动能力下降、履行社会职责困难等。例如，当发现某学生总是逃避与他人的交流、对视，甚至连一般的集体生活和合作学习都无法应对时，基本可以认为其心理异常。

5. 是否产生痛苦或影响他人

心理异常的个体可能承受不同程度的心理痛苦，也可能表现为在对外的社交行为上对他人造成影响。例如，某学生看到他人在窃窃私语，就认为他人是在偷偷议论自己、说自己的坏话，因此非常受伤、感到自卑，对他人产生恨意，以致在言语或身体上攻击他人。这一心理异常表现给他自己和身边的人都造成了很大的困扰。

三、大学生心理健康的自我维护

1. 掌握科学的心理学知识

大学生维护好自身心理健康的首要前提就是掌握科学的心理学知识，能够合理评估自己的心理状态，及时察觉情绪变化或心理异常迹象，并采取自我调节、心理咨询等科学的手段，有效维护自身的心理健康水平。

2. 培养良好的人格品质

对于大学生而言，保持心理健康的一个重要途径就是培养锻炼自己的人格品质。具有良好的人格品质的人，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；然后应该提高自身对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应对方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。要提高挫折承受能力，应努力提高自己的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

3. 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。健康的生活方式是指生活有规律、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，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、适应用脑，避免用脑过度而引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。



4. 学会自我心理调节

大学生处于一个较为特殊的年龄段。在这一时期，个体心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度，因而在成长过程中难免会产生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另外，外部的社会情况也时刻在发生复杂和深刻的变化，日趋激烈的社会竞争、日益加快的生活节奏、急剧发展的科学技术都有可能引发大学生产生各种心理矛盾和心理冲突。在这些情况下，大学生需要正视现实，学会自我调节，保持同外界与社会的良好接触，并充分发挥主观能动性以改造环境、建设环境，努力实现自己的人生价值与理想目标。

5. 改变认知方式

大学生的心理问题常与不合理的认知模式有关，如过度自我批评、灾难化思维等。通过认知行为疗法，大学生可以识别并改变这些负面思维。例如，当负面想法出现时，将其记录下来并分析其真实性；尝试用更积极的方式和视角看待问题；培养成长型的思维模式，将挑战视为学习与成长的机会；等等。通过这些方法改变自己对自我、对他人、对外界环境、对压力挑战的认知方式，能有效地增强心理的韧性。

6. 积极参加课外活动

丰富多彩的课外活动不仅使大学生的生活多元化，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的资源和机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张的情绪，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活内心世界，有利于心理保健。

7. 主动寻求专业帮助

在维护和促进心理健康的过程中，大学生除了重视自我的调节，接受朋友的帮助、家长的支持、老师的指导外，必要时可以寻求心理学专业老师或心理咨询机构的帮助。大学生在适应环境和个人成长过程中可能出现一些不适应的状态，这是正常的现象。心理咨询有助于大学生实现有效的心理调节，扬长避短，提高心理素质。因此，大学生在遇到心理问题而自己又无法解决时，可以到心理咨询机构或学校的心理咨询中心寻求帮助。



心理科普

走出心理亚健康状态的 12 条良方

- (1) 重视快乐的价值。
- (2) 诚实待己，怡然自处。
- (3) 不庸人自扰，拒绝杞人忧天。
- (4) 抒发压抑感受，清理消极问题。
- (5) 发展积极乐观的思考模式。

- (6) 掌握此时此刻的时空。
- (7) 确定生活目标，有组织、有计划。
- (8) 降低期望水平，放慢冲刺脚步。
- (9) 追求人生理想，建立亲密关系。
- (10) 追求有意义的工作，在工作中发挥创意。
- (11) 尊重自己，亲近别人。
- (12) 积极主动，分秒必争。



心理测试堂

大学生心理健康测试



心理活动室

心理知识知多少

活动目的

以课堂汇报的形式，拓展对心理知识的了解，同时发现自己的知识盲区，以便在接下来的章节中有重点地进行学习。

活动内容

(1) 全班学生分为 10 个小组，每组在本书的第二章到第十一章中以抽签的形式选择 1 章。

(2) 各小组成员分工进行内容的预习和资料的收集，以 PPT 汇报的形式向全班同学介绍所选章的内容。汇报限时 10 ~ 15 分钟。

(3) 每组汇报结束后，台下的学生自由提问，请台上的小组成员回答。对于小组成员回答不了的问题，全班学生一起记录下来，留待学习完相应的章内容后自行解答。



心理书籍

《心理学与生活》

《心理学与生活》(Psychology and Life)是心理学导论类教材的典范之作，半个多世纪以来在全世界心理学界一直享有盛誉。1937年，美国斯坦福大学的弗洛伊德·鲁赫(Floyd Ruch)撰写了本书的第1版，并大获成功，并独自修订至第7版。从第8版起，被誉为“当代心理学的声音和面孔”的美国社会心理学家菲利普·津巴多(Philip Zimbardo)开始加入本书的作者团队，并自第9版起担任第一作者。进入21世纪，认知心理学硕果累累，日益成为心理学的主流方向。为了使这部经典之作永立时代的潮头，自第14版始，津巴多盛情邀请耶鲁大学的认知心理学大家理查德·格里格加入，作为本书的第二作者。自第16版始，格里格任第一作者，主持本书的修订工作，并在最新的第20版中成为唯一的作者。我国心理学界多年来一直将本书作为教材或主要教学参考书，北京大学自1990年起就一直将本书作为普通心理学课程的教材。

《日常生活心理健康50问》

作者：陈祉妍 王雅芯 明志君 刘亚男 翟婧雅

本书是依托2018年全国大规模学术调研，经过题库编撰、专家审核和多轮编写讨论形成的科普手册。本书面向普通大众，通过故事引入和专家解说的方式向读者呈现涉及心理疾病、身心健康、危机干预与自杀预防、儿童心理健康的基础知识与原理，覆盖大众群体日常生活中常见的困难情境或误区，读者能掌握心理健康知识，从而进一步提升心理健康素养，提高工作与生活的幸福水平。



心理影视

《大脑深处》

《大脑深处》是中央广播电视总台影视剧纪录片中心出品的中国首部系统聚焦脑科学的纪录片。大脑具有人类所知最为神秘、最为复杂的结构。从古至今，对于这一神秘的人体器官，人类一直没有停止探索的脚步。随着脑科学研究的多点突破，人们对神经科学和人类大脑有了新的认识。此片以脑认知为主题，在故事与科普、历史与现实中展现人类在脑科学研究领域所做的努力，以及脑科学研究对于人类命运的影响。