

## 心理健康系统简介范文 第一篇

随着经济、文化的快速发展,社会文明趋于更高的水平,然而,各种社会问题也凸显出来,如教育难、医疗难、就业难等等。大学生群体,一个看似轻松,事实上却承担巨大压力的群体,是所有问题的面对者,他们承受着来自各方面的压力,他们受到学业、恋爱、人际、择业、就业等多方面的问题的冲击,所以,他们的心理健康受到了极大地挑战。作为一个心理危机高发的群体,他们的心理健康状况尤其值得我们关注。

### 心理健康的标准

心理学家将心理健康的标准描述为以下几点:①有适度的安全感,有自尊心,对自我的成就有价值感。②适度地自我批评,不过分夸耀自己也不过分苛责自己。③在日常生活中,具有适度的主动性,不为环境所左右。④理智,现实,客观,与现实有良好的接触,能容忍生活中挫折的打击,无过度的幻想。⑤适度地接受个人的需要,并具有满足此种需要的能力。⑥有自知之明,了解自己的动机和目的,能对自己的能力作客观的估计。⑦能保持人格的完整与和谐,个人的价值观能适应社会的标准,对自己的工作能集中注意力。⑧有切合实际的生活目标。⑨具有从经验中学习的能力,能适应环境的需要改变自己。⑩有良好的的人际关系,有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下,能保持自己的个性,既不过分阿谀,也不过分寻求社会赞许,有个人独立的意见,有判断是非的标准。

### 心理健康的特征

心理健康对于一个人是非常重要的,就是一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态,其特征如下:

1. 智力正常:这是人们生活、学习、工作、劳动的最基本的心理条件。
2. 情绪稳定与愉快:这是心理健康的重要标志,它表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态,意味着肌体功能的协调。一个心理健康的人,行为协调统一,其行为受意识的支配,思想与行为是统一协调的,并有自我控制能力。如果一个人的行为与思想相互矛盾,注意力不集中,思想混乱,语言支离破碎,做事杂乱无章,就应该进行心理调节。
3. 良好的人际关系:人生活在社会中,就要善于与人友好相处,助人为乐,建立良好的人际关系。人的交往活动能反映人的心理健康状态,人与人之间正常的友好的交往不仅是维持心理健康的必备条件,也是获得心理健康的重要方法。

4. 良好的适应能力：人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里，一生中会遇到多种环境及变化，因此，一个人应当具有良好的适应能力。无论现实环境有什么变化，都将能够适应。心理健康并非是超人的非凡状态，一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有表现，只要在生活中，能够正确认识自我

5. 是意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意

志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言而有言行，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

6. 是人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。一是人格结构的各要素完整统一；具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的、需要、目标和行动统一起来。

7. 是自我评价正确。正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件，大学生和自我观察、自我认定、自我判断和自我评价，做到自知，恰如其分地认识自己，摆事实正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自惭，面，能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

## 一、大学生心理健康的总体状况

## 二、对大学生心理健康问题来源的分析

大学生作为祖国明天的栋梁，建设祖国的中坚力量，他们的心理健康问题值得引起我们的关注。继

计，2005年至2007年上半年，我国高校发生大学生自杀事件88起[2]，平均每半年发生近18起。大学生本作为拥有高素质的人才，然而，为什么会有如此高的事件发生率呢？究其原因，我想有以下几个方面：

### 1、环境、角度的变化引发心理冲突

大学生的角色地位及生活环境与高中时期有着很大的不同。首先大学生要自己安排生活，靠自己的能力处理学习、生活、人际等方方面面的问题，但据调查，80%的学生以前在家没有洗过衣服，生活自理能力差，对父母有较强的依赖性。生活问题对这部分学生造成了一定的压力。其次，大学中评判学生优劣的标准已不再是单纯的学习成绩，而已包括了组织管理能力、人际交往能力及其

它一些因素，这种标准的多样化使部分成绩优秀而其它方面平平的学生感到不适应，其自尊心受到强烈的震撼，心理上产生失落和自卑。

针对这种情况，首先应该提高独立生活的能力，这是新生入学适应的第一步，也是适应社会生活的重要一步。其次需引正确地评价自己，在不同环境下能够客观地评价自己及他人的长处和短处，并认识到优、缺点是每个人都有的，应当发扬优点，克服缺点，而不应因为缺点的存在就自卑或自暴自弃。

## 2、来自学业上的压

大学生学习的重要特点是学习自主性，学生成为学习活动的主体，而教师是学习活动的指导者。因而大学生面临学习方法、学习内容与学习习惯的巨大转变，这也包括对自己学习能力的重新评估。

许多学生在中学时代确立自己的学习优势，有着较高的学业期待。在大学，又面临着学业期待的变化，及学业优势的失落及对自己的学业重新定位。如果大学生缺乏足够的思想准备、不能恰当接受和对待学业成绩，就会出现自信心下降、自卑感上升，甚至还会出现强烈的嫉妒心理和攻击行为。

大学的学习目的、学习方式、学习内容都是有别于中学的。随着社会对大学生要求的提高，用人标准的转变，促使很多在校大学生既要学习专业知识，同时还要选修一些相关知识，如外语、计算机、汽车驾驶等，考取各类证书，以适应激烈的市场竞争。如果大学生学习方法不当，学习动机不强，学习目的不明确，自我约束能力弱，容易出现焦虑、紧张等情绪反应，同时还会严重影响自信心，发生苦恼以及自我否定等心理问题，导致学业失败。学业成绩不理想以至学业失败极大地影响学生的心理健康

## 3、来自人际上的压力与中学生相比，大学生的人际关系更为广泛与深刻，角色呈多元化。来自不同地域、不同教育背景、不同经济状况，带着各自的生活习惯与学业期待来到大学，新型人际关系的适应是大学生面临的重要问题。既有师生关系的理解，也是同班及宿舍的相处，还有异性交往的适应等。大学生与人交往和相处的经验相对较少，在短期内建立起一种和谐的人际关系，往往需要很多的技巧，而大学生们往往只感受到这一问题的重要性及其压力，而缺乏必要的经验和技巧。人际关系更多反映人们的一种性格特点和交往模式。因此，大学生的人际关系与自我认知与认知他人相关。一方面，他们对良好的人际关系抱有极大的期望，希望能建立和谐、友好、真诚的人际关系。但同时，这种期望又往往过于理想化，即对别人要求

或期望太高，而造成对人际关系状况的不满。这种不满又会反过来对他们的人际关系带来消极的影响。渴望交往的心理需求与心理闭锁的矛盾集于一身。大学生中重要的人际关系是异性交往，这既包括两性之间友谊的发展也包含爱情的成长。在异性交往中重新认识与确立自己的方位与坐标，有的大学生面对异性的追求茫然不知所措，不知如何拒绝，也不知如何去爱，如何把握爱的温度；有的大学生将爱情置于学业之上，甚至认为有爱就有一切，当失恋的打击袭来时，没有充分的心理准备，不知如何策略地面对分手，面对自己。

## 4、来自家庭期望的落差

作为一名大学生,家庭寄予了极高的期望,家长都希望自己的孩子成龙、成凤,然而,大学是一个人才筛选的中介,不论你曾经有多么地优秀,当你在同你一样优秀的人群中时,你不再金鸡独立,而是平平凡凡,甚至可能更沉默,这就使大学生自身和家庭在期望与现实之间产生距离感,从而产生心理上的落差,导致心理问题的出现。

## 5、来自恋爱上的压力

大学生正处于青春期,他们的生理机能已经成熟,逐渐产生了恋爱的要求,但是如果在这个问题上处理不当,就会直接影响他们的心理健康及学习和生活。目前,大学生存在的恋爱困扰主要是对两性交往的不适,性冲动的困扰及缺乏处理恋爱中感情纠葛的能力等。

大学生在校期间谈恋爱不宜提倡,但也不可压制,应该进行正确的引导,正确对待自己和恋人,在因恋爱而发生情绪困扰时,应及时进行情绪疏通,使消极情绪得以合理渲泄,以保证正常的学习和生活,维护心理健康。

## 6、来自择业、就业上的压力

大学,是阶段性求学路上的一个抉择点,它是学校与社会的过渡。临近毕业,大学生面临着选择职业和就业的压力,他们中存在着高不成、低不就的现象,这就造成了他们就业难。而恰恰就是这种难就业的现象,使大学生对自己的能力产生质疑,对自己的前途产生迷惘,在压力的综合下,就易走向极端。因此,对大学生尤其是毕业生进行职业辅导,帮助他们调整择业心态,选择适合于自己的工作是非常必要的。进行职业辅导,首先应了解自我,包括对自我身体素质和心理素质(如智力、兴趣、态度、气质、能力等)的认识,这方面可以借助于一些心理测验工具来进行。其次要了解各种职业的基本情况。在这两方面的基础上选择适合于自己特点的职业。同时还应学习基本的求职技巧,以便在求职过程中能发挥优势,表现出自己的真才实学来推销自我。最后还应正确面对求职中的挫折,调整心态,不断努力寻找机会。

大学生心理危机的产生除了受重大生活事件影响、人际交往障碍等诱因影响外,还受以下四方面因素的影响。

其一,个体对事件的知觉。

对某一事件的认知和主观感受在个体决定应付行为的性质和程度中起着重要作用。认知方式限制了人们探索压力条件的信念,极大地影响了人们对他人的知觉、人际关系及对采取不同类型的精神治疗手段的反应。如果个体对事件的知觉是客观的、合乎逻辑的,则问题解决的可能性会大大提高。

其二,社会心理支持。

人的本质是社会化的，他依赖周围的人提供的内在、外在的评价而存在。对个体而言，获得确定的评价的意义比其他任何事都更为重要。这是人们应付大量压力的重要的社会心理支持资源。这种重要的支持资源一旦丧失或没能发挥或支持失当，面对压力的个体将变得无比脆弱、失衡并进一步产生危机。

其三，应付机制的形成。

人们通过日常生活，学会了运用各种手段去应付焦虑和减少紧张，并逐步形成了应付压力的模式。那些被人们运用过的有效的应付办法会成为人们日常解决压力的一部分而被纳入他们的生活模式中，并逐渐形成了人们解决压力的一套有效的应付机制。相反，如果没有恰当的、有效的应付机制，个体的压力或紧张持续存在，危机便会随之产生。

其四，个体的人格特征。

危机人格理论认为，心理危机还受个体的人格特征的影响，容易陷入危机状态的个体在人格上具有的特异性有：注意力明显缺乏，看问题只看表面看不到本质；社会倾向性过分内倾，这种人格特征使个体遇到危机时往往瞻前顾后，总联想不良后果；在情绪情感上具有不稳定性，自信心低，独立处理问题的能力极差；解决问题时缺乏尝试性，行为冲动欠理性，经常会有毫无效果的反应行为。大学生心理危机的干预心理危机干预是指在心理学理论指导下对有心理危机的个体或群体的一种短期的帮助行为，其目的是及时对经历个人危机、处于困境或遭受挫折和将发生危险的对象提供支持和帮助，使之恢复心理平衡。它不同于一般的心理咨询和治疗，最突出的特点是及时性、迅速性，其有效的行动是成功的关键

### 三、对如何处理好大学生心理健康问题的思考

大学生存在心理健康问题越来越普遍，这也使我们不得不去注意这一特殊群体，并采取可行的措施来帮助他们走出困境，坦然面对生活。对于如何处理好大学生的心理健康问题，有以下几方面的建议：

#### （一）高校要加强对学生的心理健康教育

学生作为学校教育的主体，学校不仅要抓好专业知识上的教育工作，而且也要抓好学生心理健康方面的教育，让学生不但在知识上有所收获，同时，在心理上也能得到完善和发展。

#### （二）高校要增加对学生心理健康状况的关注

学生出现心理问题，但往往自己沉浸在其中并不会去注意。学校作为一个学生学习、生活的场所，学校可以设立各级关注体制，及时发现学生的异常，及早对其进行修正和调整。以促进学生健康发展。

(三)家庭配合关注学生

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/708042040133006060>