



21世纪应用型人才教育公共基础课通用教材

心理健康教育

XINLIJIANKANGJIAOYU

周玲芳 黄 文 赵彦军 主编



中国市场出版社
China Market Press



21世纪应用型人才教育公共基础课通用教材

心理健康教育

XINLIJIANKANGJIAOYU

周玲芳 黄文 赵彦军 主编

郑华 副主编



中国市场出版社
China Market Press

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/周玲芳,黄文,赵彦军主编. —北京:中国市场出版社,2008.9
ISBN 978-7-5092-0397-2

I. 心… II. ①周…②黄…③赵… III. 大学生—心理卫生—健康教育
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 095021 号

书 名: 心理健康教育

主 编: 周玲芳 黄 文 赵彦军

责任编辑: 胡超平

出版发行: 中国市场出版社

地 址: 北京市西城区月坛北小街2号院3号楼(100837)

电 话: 编辑部(010) 68012468 读者服务部(010) 68022950

发行部(010) 68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销: 新华书店

印 刷: 涿州市新华印刷有限公司

规 格: 787×1092 毫米 1/16 11.5 印张 204 千字

版 本: 2008 年 9 月第 1 版

印 次: 2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN978-7-5092-0397-2

定 价: 25.00 元

前言

随着社会的发展,社会竞争压力不断增大,社会刺激变得多样化与复杂化,大学生的心理健康问题越来越多,也越来越严重。大学生正面临从青少年期向成人期转化的重要阶段,虽然生理上逐渐成熟,但由于阅历浅、社会经验不足、独立生活能力不强等各种原因,很容易产生各种心理矛盾与冲突。如何对大学生进行心理健康教育是摆在广大教育工作者面前的重要课题。加强对大学生心理健康教育势在必行。为了普及心理健康知识,帮助大学生尽快适应大学生活,指导大学生有效地解决成长中遇到的各种问题,掌握自我心理调适方法,避免因适应不良而引发心理障碍,提高心理健康水平,促进德、智、体全面发展,我们组织在高校长期从事心理学教学、科研以及大学生心理咨询工作的教师编写了本书。

本书主要针对大学生在环境适应、自我意识、学习心理、人际交往、恋爱心理、情绪与情感、人格发展等方面遇到的矛盾和问题进行分析探讨,并提出了多种调理、解决的思路和方法,从结构到内容力图体现针对性、实用性、科学性。本书既可作为高校心理健康教育的实训教材,也可作为广大在职人员心理健康教育培训用书和广大青少年的课外读物。

参加本书编写的有安徽蚌埠机电技师学院周玲芳、黄文,甘肃省机械技工学校赵彦军,河南大学郑华,浙江嘉兴学院文法学院赵伯祥,安徽财经大学商学院葛瑶等老师。本书由周玲芳、黄文、赵彦军老师担任主编,郑华老师担任副主编,并最后修改和总纂。

本书在编写过程中,得到了诸多参编老师所在学校领导的大力支持,同时也得到有关专家和学者的热情帮助,书中借鉴了一些著作,在此一并致谢!

由于作者学识有限,书中疏漏和不妥之处在所难免,敬请专家和广大读者批评指正。

编者
2008年7月

目 录

CONTENTS

目
录

第一章

心理健康

- ◎ 第一节 心理与健康 1
- ◎ 第二节 心理素质、心理健康和心理健康教育 ... 4
- ◎ 第三节 心理教育、心理调适和心理咨询与治疗..... 5
- ◎ 第四节 大学生心理健康的自我调适 7

第二章

环境适应

- ◎ 第一节 大学生生活的变化 15
- ◎ 第二节 大学新生适应过程中的心理冲突 18
- ◎ 第三节 提高大学新生适应能力的对策..... 24

第三章

自我意识

- ◎ 第一节 自我意识概述 31
- ◎ 第二节 大学生自我意识的发展及特点..... 36
- ◎ 第三节 大学生自我意识发展的缺陷及调适 ... 40
- ◎ 第四节 大学生健全自我意识的培养..... 44

第四章

学习心理

- ◎ 第一节 学习概述 50
- ◎ 第二节 学习的神经生理机制和心理机制 54
- ◎ 第三节 大学生常见的学习问题及应对策略 ... 62

第五章

人际交往

- ◎ 第一节 人际交往概述 69
- ◎ 第二节 大学生的人际关系和人际交往..... 70



第六章

- ◎ 第三节 大学生常见的交往困扰与自我调适 ... 72
- ◎ 第四节 大学生良好人际关系的建立 77
- ◎ 第五节 大学生与外国人的人际交往 82

恋爱心理

- ◎ 第一节 正确认识爱情 89
- ◎ 第二节 走出恋爱误区 93
- ◎ 第三节 恋爱挫折及其调适 95
- ◎ 第四节 培养爱的能力与责任 100

第七章

情绪与情感

- ◎ 第一节 认识情绪与情感 105
- ◎ 第二节 应激的调适 109
- ◎ 第三节 挫折及其调适 114
- ◎ 第四节 怎样控制不良情绪 122
- ◎ 第五节 培养大学生积极的情绪、情感 129

第八章

个性完善

- ◎ 第一节 人格概述 135
- ◎ 第二节 大学生的人格差异 138
- ◎ 第三节 大学生常见的人格困扰与自我调适 ... 144
- ◎ 第四节 大学生应该具有健康的人格 146
- ◎ 第五节 大学生能力的自我发展与培养 153

第九章

网络心理

- ◎ 第一节 网络信息时代的大学生活 160
- ◎ 第二节 大学生的网络心理困扰和自我调适 ... 163
- ◎ 第三节 大学生应具备健康的网络心理 170

- 参考文献 175

心理与行为科学

1

CHAPTER

第一章 心理健康

作为一个正在接受高等教育的青年群体，大学生不仅代表着先进青年的精神风貌，更预示着国家和民族的未来，他们的心理健康状况如何，有着特别重要的意义。现代社会的竞争已不单纯是智力和体力的竞争，更重要的是心理素质的竞争，是心理与人格的较量。但究竟如何衡量心理健康？如何看待心理问题？又该如何增进心理素质，提高自身应对心理困扰和心理危机的能力？本书就是要提供这些方面的帮助。

第一节 心理与健康

有句谚语说：有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。对于 21 世纪的大学生来说，健康是学业有成、事业成功、生活幸福的保障。

一、健康新概念

传统的健康概念认为，健康就是人身体没有毛病。所以，人如果感冒了会去看医生，但当心情抑郁、沮丧或总是人际关系紧张，感觉生活无意义或百无聊赖时，却想不起来去看医生。随着现代科学技术的进步和各类医学模式的发展，人们对传统的健康观念提出了质疑。早在 20 世纪 70 年代，联合国世界卫生组织（WHO）就顺应时代的进步，给健康下了新的定义：“健康不仅指没有疾病或躯体正常，还要有生理上、心理上和社会方面的完满状态。”1989 年，WHO 重新修订了这个定义，把健康规定为“躯体健康、心理健康和社会适应良好”。这是对传统的健康观念的革命性拓展。这个新概念的突出特点是强调人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割，身心平衡、情感理智和谐已是现代人的必备条件。因此，健康是生理健康与心理健康的统一，两者是相互联系、密不可分的。

现代医学研究也发现，在许多疾病的发生、发展和演变过程中，心理因素都在其中产生了重要的作用，并把这类疾病统称为心身疾病。具体说，心身疾病是指那些主要地或完全地由心理因素引起的与情绪有关而主要呈现为



身心症状的躯体疾病。如心脑血管疾病、糖尿病、支气管哮喘、消化性溃疡、神经性厌食、斑秃等。所以，人要健康长寿，不仅要有良好的物质生活条件和医疗条件，还要重视许多重要的因素，其中最重要又最容易被人忽视的就是心理因素和科学文明的生活方式。我们都有这样的经历和体验：当我们身体不舒服的时候，会情绪低落，烦躁不安，易怒，从而导致心理不适；同样，那些长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人易产生身体不适，如面临重要考试而紧张焦虑时，会食而无味、胃口大减，甚至失眠、头痛，容易疲劳。临床心理学研究表明，情绪主宰健康。强烈或持久的消极情绪，如烦恼、忧愁、焦虑、失望等，最终会导致生理疾病。因此，健全的心理寓于健康的身体，而健康的身体有赖于健全的心理。

二、健康的核心——心理健康

什么是心理健康？虽然人们会经常评估自己的能力、性格、自信心等，却很难真实地了解和评估自己的心理健康状况。因为心理健康不像生理健康那样可以用一些数据加以量化，如体温、脉搏、血压、肝功能指标等。心理健康首先是没有心理疾病，然后要具有积极发展的心理状态。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的内容完整、协调一致，能顺应社会并与社会保持同步。所以，心理健康的完整含义是指个人不仅没有心理疾病或变态，而且在身体上、心理上以及社会行为上都能保持良好的状态，将个人心境发展成最佳状态。

人的身高、体温可以用尺子、温度计准确测量，而心理健康水平的测试就困难得多了。不妨先来看看下面的这些例子：一个人玩扑克游戏正玩得开心，同伴走过来拿走了他的扑克牌，他立刻大哭大叫，你认为他正常吗？也许你会认为他不正常，但是，如果他是一个四五岁的孩子，你还这样认为吗？再如有一位同学，精力旺盛，易与人相处，成天无忧无虑，可是近两个星期来，他变得极为抑郁，不能集中精力学习，晚上失眠，还时常发出阵阵失去控制的哭喊，他是精神不正常了吗？或许你会这样认为。但是，假如你知道，他两个星期前收到家里的来信，得知自己心爱的弟弟得了白血病，两天前又得知弟弟已离开了人世，你还会认为他的精神出了问题吗？通过这两个例子，我们可以认识到，人的心理健康标准是相对的，判断人的心理健康状况必须考虑年龄、性别、社会身份、情景等各种因素。某些行为发生在孩子身上是正常的，发生在成人身上则是变态的；某些行为发生在女性身上是可以接受的，而发生在男性身上则难以容忍；某些行为在特定的社会背景和条件下是



正常的反应，而在其他情况下出现则被视为超常规的行为。由此说来，心理健康的标准不同于身体健康，界限并非泾渭分明。心理健康的标准是相对的、变化的和不确定的，有时还是大起大落的。这从某种意义上说是正常的，如果一个人面对变化了的形势和客观刺激不发生一点主观心理的动荡，倒反而不正常了。如面对亲人的亡故而无动于衷，面临考试的压力而没有一点心理反应。

三、大学生的心理健康

市场经济大潮的冲击，变幻不定、光怪陆离的现实社会，加之年轻的大学生自我意识发展尚未成熟，对自己的兴趣、爱好和才能并不完全了解，这就是为什么不少大学生会经常为自己的前途感到困惑和苦恼的原因。

尽管这些年来人们对心理健康的认识已逐渐加深，心理健康教育也越来越普及，但对于发生在自己身上的心理问题，有不少大学生还是觉得难以启齿，常常不知所措。例如，在对待心理咨询的态度上，就表现出了犹豫不决的矛盾心态，而正确的做法是把握好以下几点：

(1) 坦然面对。出现心理问题虽不是什么好事，但也完全不必如临大敌、疑神疑鬼。一些同学可能一旦在情绪上出现一些困扰，或者在身体上出现某些不适，就担心焦虑，甚至害怕长此以往会得上精神病。其实心理健康也跟身体健康一样，在人的一生中难免会出现这样那样的问题，不必过于大惊小怪、怨天尤人。

(2) 不要急于或盲目地从一些书籍上断章取义，或者道听途说、对号入座，认定自己患了什么病。弄清问题当然是必要的，但一般而言大学生的问题还是发展性的居多，很多都是成长中的烦恼，不必自己吓自己。

(3) 转移注意。心理问题往往有这么一个特点，就是越注意它，它似乎就越严重，所以不要老盯住自己的所谓问题不放，不要过分关注自我，而应把注意力转移到学习、生活、工作上面。同学们有自己感兴趣的事情并全力投入是很有利于心理健康的。

(4) 调整生活规律。很多时候人们只要对自己习惯了的生活规律稍加调整，就会给整个精神面貌带来焕然一新的感受，不少所谓的心理问题也随之轻松化解了。

(5) 不要讳疾忌医。就像生病去看医生一样，对于严重的、难以排解的心理问题，如果条件具备，可以主动到学校的心理咨询室去寻求专家或心理健康教师的帮助。



第二节 心理素质、心理健康 和心理健康教育

一、心理素质及其意义

只有优异的成绩却不懂得与人交往，是个寂寞的人；只有过人的智商却不懂得控制情绪，是个危险的人；只有超人的推理却不了解自己，是个迷惘的人。那么，你希望自己成为一个怎样的人？进入大学的新同学，在智力水平方面差异不大，可是为什么不久之后，他们在学习、交往、事业、生活、社会活动方面就有了较大的差距呢？你想及早知道其中的奥秘吗？此中的奥秘就是心理素质。心理素质是指以个体的生理条件和已有的知识经验为基础，将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质。心理素质是以先天的遗传为基础，在环境的教育、影响下形成并发展起来的稳定的心理品质。它既包括认识过程等智力因素，也包括情感过程、意志过程和个性心理倾向及个性心理特征等非智力因素。例如，在先天的禀赋方面，有人活泼好动，有人沉默寡言；有人暴躁，有人温柔；有人行动敏捷、灵活，有人缓慢、呆滞，等等。在智力因素方面，有的人记忆力好，有的人思维能力强，等等。在非智力因素方面，有人谦虚，有人骄傲；有人认真，有人马虎；有人意志坚强，有人怯懦退缩；有人果断，有人寡断；有人会迎着困难上，有人则知难而退。

心理素质高的人，不仅在认知、情绪和行为各个方面是平衡而稳定的，而且他的能力结构也是平衡而稳定的。高智商的人的认知能力较强，但如果情绪能力低下，能力结构不平衡，也不可能取得事业上的成功。同样地，一个人的智力和情绪能力达到较高水平，但行为能力太低下，也难以取得很大的成就。

二、心理素质与心理健康

心理素质与心理健康有联系也有区别。心理素质往往是指个体的认知、情感、意志和个性等特征，是内在的；心理健康则是指个体通过对心理素质的整合所表现出来的持续、高效、满意的状态，是外显的。心理素质是心理健康的基础，心理健康是心理素质的表现形态。心理健康教育是健康教育的重要组成部分，具有心理卫生的意义；心理素质教育是素质教育的组成部分，更具有教育的意义。



三、大学生的心理健康教育

心理健康教育是指教育者有目的、有计划、有组织地对受教育者普及心理学知识,引导受教育者提高认识自我心理状态,自觉进行心理健康调适的能力,保持身心健康发展,养成完美健全人格的教育活动。大学生心理健康教育的目标应该是帮助大学生追求一种人生更积极的境界,更高层次的适应和更充分的自我实现,通过自我调整,使心理、精神和情感融为一体,从而为他们的全面发展提供良好的基础。从教育者的角度,大学生心理健康教育的目标可分为发展性目标与补救性目标。发展性目标是要对大学生的心理素质和心理健康进行有目的的培养和促进,使他们的心理素质不断优化,形成健康的心理,从而能适应社会、健康成长和良好发展;补救性目标则主要是针对少数在心理上出现问题的学生,是治疗性和矫正性的。两种目标结合在一起,就是为了增进全体大学生的心理健康,提高其学习与生活质量。从受教育者的角度,大学生心理健康教育的目标又可以分为当前目标和长远目标。当前目标往往是针对大学生个体当前存在的问题,如失恋、学习成绩差、被同学轻视、感到人生空虚无聊等,开展及时的心理辅导与治疗,以解除当事人即时的心理困扰;长远目标则往往涉及大学生心理素质的提高和健康人格的塑造,使他们有机会重新认识自己、接纳自己,进而欣赏自己,克服成长障碍,并最终迈向自我实现。在心理健康教育过程中,当前目标与长远目标应该有机地结合起来。

第三节 心理教育、心理调适 和心理咨询与治疗

大学生心理教育、调适、咨询、治疗是几个既相互区别又相互联系的概念,它们的共同之处就在于其目的都是为了促进大学生心理的健康、和谐与发展。

一、心理调适

心理调适是指大学生在接受了学校进行的心理健康教育之后,运用所学的心理学知识、原理和方法对自身的心理健康状况进行自我诊断、自我检查、自我调节、自我控制、自我成长和自我发展的过程,即大学生自己对自己进行自我心理调适。

大学生有没有自我心理调适的能力呢?当然有。因为大学生是一个智力



发展正常、知识含量较高的群体，一般情况下也都是悟性很高的年轻人。他们在接受了心理健康教育，掌握了心理调适的知识、原理和方法之后，对于浅灰色区的一般心理问题，如轻度的学习困扰、情绪不佳以及交友、失恋等方面出现的一般的情绪困扰，应该可以通过心理调适而自行解决。因此，心理调适是心理健康教育的必然和自然的结果，大学生有进行心理健康自我调适的能力，同学们应该对自己充满信心。但有一点需要强调的是，心理调适是有条件的，如同一个人身体健康的自我诊治一样，如果身体只是有点小毛病，尚可以吃点家庭备用的药品自行加以处置；但如果问题比较严重，自己诊治不了，就必须马上送医院请医生处理。心理健康的自我调适也是同样的道理，对于浅灰色区的一般心理困扰，自己可以自我调适；但如果问题比较严重，就必须接受专业的心理咨询人员的指导或专门的心理治疗，千万不要讳疾忌医。

二、心理咨询与治疗

心理咨询是由英文“consultation”翻译而来的，含有会谈、磋商、征询、劝导、参谋、帮助、辅导的意思。具体指运用心理学的理论和方法，通过面谈、书信或电话等形式给咨询对象（来访者）以帮助、启发和引导，使咨询对象（来访者）分析心理困扰的原因，寻求摆脱心理困境的条件和对策，恢复心理平衡、增进身心健康、促进个性发展和潜能开发的过程。心理咨询有广义和狭义之分。广义的心理咨询包括心理咨询、治疗和测验三个部分，其中咨询和治疗是同步进行、融为一体的，而心理测验是心理咨询的一种辅助手段；狭义的心理咨 询不包括心理治疗和心理测验。心理治疗（Psychotherapy）是在良好的治疗关系的基础上，由经过专业训练的治疗者运用心理治疗的有关理论和技术，对精神和情感等方面有障碍或疾患的病人进行帮助，消除或缓解患者的心理疾病或障碍，促进其人格向健康、协调的方向发展的过程。心理治疗与心理咨询有很多相似之处，如两者所采取的理论和方法常常是一致的，进行工作的对象也常常是相似的。

三、心理教育、咨询和治疗的关系

关于心理健康教育、咨询和治疗的关系，下面这个通俗的故事非常生动形象地揭示了三者之间的区别和本质联系。故事是这样的：三个打鱼人聚在一个河潭边钓鱼时，发现有人在上游被冲进水潭挣扎着求救。于是，有一个打鱼人便跳进水中把落水者救了上来，并用人工呼吸等方法予以抢救。但在同时他们又见到了另一个被水冲下来的落水者，另一个打鱼人又



跳入水中把他救了上来……可是，他们同时又发现了第三个、第四个和第五个落水者。这三个打鱼人已经是手忙脚乱，显得有些招架不住了。此时，有一个打鱼人似乎想到了什么，他离开现场去了上游，想去做一件性质不同但目的一致的工作，即劝说人们不要在这里游泳，并且想在人们的入水处插上一块木牌以示警告。他这样做了。但仍然有人无视警告而被冲到下游，三个打鱼人身处其中，仍然要忙于从水中救人的工作。后来另一个打鱼人似乎最终领悟到这样不能从根本上解决问题，于是他去做另一件工作，即教人们游泳。这似乎是问题的关键，因为有了好水性，即使是被冲下深水或激流之中也都能够独立应对，不至于深陷危机甚至于付出生命了。如果以此来比喻心理教育、咨询和治疗几者的关系，那么第一个跳入水中抢救落水者的工作就如同心理治疗，是一项艰巨而充满意义的工作。心理治疗往往需要花费相当的时间和精力，被治疗者也往往感受着深刻的痛苦和不安。去上游劝说的打鱼者的工作就如同心理咨询，也是一件充满意义的工作，但它也只对来询者或接受咨询者才能够发生作用和影响。那位最终领悟奥妙并立志教人们学会游泳的打鱼人所做的工作，就好比是心理教育。他找到了落水者需要抢救的根本原因是水性不好，并着眼和致力于从教会人们游泳这一根本原因上来解决问题。

这三个打鱼人的故事深刻地启迪我们：心理调适是一项心理健康自我教育的工作，是一种学会了游泳之后对自己在水中的自救，它对于大学生预防心理危机、保持良好心态、提高心理素质、培养完善的人格具有非常积极而现实的意义和作用。

第四节 大学生心理健康的自我调适

一、心理健康的标准

大学生既有青年心理的一般特征，又具有自身的特点。大学生心理健康标准是个有待进一步研讨的课题，包括以下六条基本标准：

- (1) 心胸宽广，能容己、容人、容事；
- (2) 热爱生活，乐观向上，相信自己，也相信他人和未来；
- (3) 对社会发展变化反应灵敏并能积极地适应和参与；
- (4) 好学乐学，有较强的求知欲和较高的学习效率；
- (5) 情感健康稳定，善于自我调节；
- (6) 有理想，有抱负，有实现理想、不怕困难和挫折的毅力。



大学生要正确理解心理健康的标准。正确理解和运用大学生心理健康标准应注意以下几个问题:

(1) 心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态。偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于已患心理疾病。因此,不能只看一时一事就简单地对自己或他人做出心理不健康的结论。

(2) 心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。在许多情况下,异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。

(3) 心理健康的状态不是固定不变的,而是动态变化的过程。随着个人的成长、经验的积累和环境的改变,心理健康状况也会有所改变。

(4) 心理健康的标准是一种理想尺度,是从人的优秀的心理素质中总结出来的有代表性的特征,它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平努力的方向。

二、大学生心理健康中存在的问题

调查结果表明,学业问题、情绪问题、人际关系问题、焦虑问题、情感问题、性教育问题、特殊群体心理健康问题和大学生生活适应问题是目前大学生中普遍存在的心理健康问题。

其中,学业问题主要表现为学习动力不足,学习目的不明确,学习成绩不理想,学习动机功利化;情绪问题主要表现为抑郁和情绪失衡;人际关系问题主要表现为人际关系不适、社交不良和个体心灵闭锁;焦虑问题包括自我焦虑和考试焦虑;爱情的困扰、友情的缺失、亲情淡漠则是大学生情感方面的三个重要问题;性教育问题主要表现为性生理适应不良和性心理问题;特殊群体学生的心理健康问题主要指独生子女心理健康问题和贫困生心理调适。

三、大学生心理健康的自我调适

1. 养成健康的生活方式

生活方式对心理健康的影响已经被越来越多的人所关注,生活没有规律、随心所欲、懒散放荡与过度学习等都是不健康的生活方式。为完成繁重的学习任务,一定要提高身体素质,养成健康的生活方式,使自己身体强健,精力充沛,朝气蓬勃。这要求大学生注意以下几个方面:

(1) 生活规律,合理安排时间。人们的日常生活、学习和工作都是通过

一定的安排有秩序地进行的。大学生应学会做生活的主人,安排好自己的生活与学习。首先要合理安排时间,既不能荒废时间,也不能为了学习给自己施加不必要的压力,在学习上搞疲劳战术,应学会科学用脑,劳逸结合。其次要加强运动。生命在于运动,学习负担过重、长时间读书不仅有害身体健康,也会使大脑长时间兴奋,以至神经失调,导致神经衰弱。坚持锻炼可以提高中枢神经系统的反应能力,增强肌肉活动能力,增强体质,也能培养乐观开朗的性格,减轻精神压力。

(2) 培养生活情趣,丰富业余生活。大学生活应是丰富多彩的,大学生在校学习期间应积极培养自己的兴趣爱好,参加各种社团活动,培养生活情趣,调剂单调的学习生活。这样不仅能增进自己的知识与能力,还能广交朋友,满足社交要求。此外,大学生还要注意在学习之余多参加娱乐休闲活动,以松弛紧张的情绪,达到劳逸结合、提高学习效率的目的。

(3) 合理饮食,禁忌烟酒。饮食习惯也是生活方式的重要组成部分。合理的饮食包括三餐定时定量,不暴饮暴食或偏食,注意营养均衡。不少大学生忽视早餐甚至不吃早餐,这是一种不良习惯。对于大学生来讲,早餐是非常重要的,因为上午的学习负担繁重,身体最需要营养。与此同时,为了自己与他人的身心健康,应不吸烟,少喝酒,倡导健康文明的生活方式。

2. 提高心理健康水平

大学生为了提高心理健康水平,必须不断提高自己的认识水平,调节情趣,完善自我意识,开发自我潜能,实现自我价值。

(1) 调整认识结构,逐步形成科学的思维方式。心理学家认为,人的大部分情绪困扰和心理问题都来自不合理或不合逻辑的思维方式,主要体现在对客观现实缺乏合理的认识上,具体表现为绝对化、过分概括化和片面化。存在上述认识误区的大学生,往往以自己的绝对意愿为出发点,具有固执、以点代面、以偏概全的不理性思维方式。如一次失恋便全面否定自己,陷入自卑、焦虑、抑郁之中而难以自拔,或从此不再与异性接触,或仇视所有的异性;遇到挫折和不幸,往往不能正确对待,产生糟糕透顶的想法。其实任何事物都具有两面性,塞翁失马,焉知非福,大学生应学会客观、全面、理性地看待问题,摒弃主观绝对化的唯心主义认识,与人交往时,应认识到金无足赤,人无完人,要接受自己和他人都有可能犯错误这一现实,不能过于求全责备,这样才能摆脱不良情绪,提高心理健康水平。

(2) 克服自我缺陷,完善自我意识。大学生最渴望了解自己、把握自己,然而也往往容易在自我意识方面出现偏差。如有的大学生盲目自大,唯我独尊,过分自负,强调自我中心;有的大学生由于虚荣心和自尊心过强,往往



不适当地提高自我要求,极易导致失败,造成情感挫伤和内心冲突;还有的大学生过于自卑,表现为自我拒绝或自我否定,看不到自己的长处,不能容忍自身的弱点,常常自我指责和抱怨,没有自信,依赖性强,毫无主见,情感脆弱,退避行为明显,而因为自卑往往会失去别人的信赖,自己也极易陷入孤独、焦虑、痛苦之中。大学生要完善自我意识,第一要树立正确的人生观,自觉地把自己和他人、个人和集体结合起来,走出自我封闭的小天地;第二要确立合理的自我评价体系,找准自我评价标准;第三要培养健康的人格品质,自信而不自负,谦虚而不自卑,乐观而不盲目,克己而不过分;第四要保持自己的独立性,不人云亦云、随波逐流,要勇于创新。

(3) 调节控制情绪,培养乐观精神。心理学家认为,情绪长期处于压抑失衡等不良状态极易引起心理障碍。因此,大学生要学会宣泄不良情绪,调节控制自己的情绪。大学生常见的情绪困扰有焦虑、抑郁、恐惧、嫉妒、冷漠等。这些不良情绪不仅使大学生学习效率及生活质量下降,也会导致一些身心疾病,如胃溃疡、偏头疼、神经衰弱等。要培养良好的情绪,就应做到豁达开朗、宽容大度,保持乐观情绪,学会宣泄不良情绪,如倾诉、哭泣、运动、娱乐等。

(4) 锻炼意志品质,树立远大理想。爱因斯坦曾说,完美的性格和钢铁般的意志比智慧和博学更重要,一个人如果没有顽强的意志,干什么都不会成功。当代大学生的意志品质显现出较高水平,但发展不平衡,有些大学生存在不同程度的意志缺陷,如盲从、懒惰、缺乏恒心与毅力、胆怯、懦弱、优柔寡断等。意志不坚强的大学生在挫折面前往往知难而退,或不战自败,使得理想、计划半途而废或功亏一篑。要培养良好的意志品质,就要树立远大理想,明确目标指向,在实践中锻炼坚强的意志,从小事做起,有意识地锻炼自己的韧性。

(5) 塑造健康人格,促进个性完善。人格统一是大学生心理健康的一个重要标准。当代大学生一般具有聪慧、机敏、乐观、自信、敢于竞争、积极进取等人格特点,但其中也有一些大学生存在人格缺陷,如偏执、多疑、狭隘、鲁莽、急躁、孤僻等。要培养良好的个性品质,首先要学会认识自己的个性,扬长避短,发挥主观能动性,优化个性品质;其次要努力学习,博学多才。学习的过程既是增长才干的过程,又是完善人格的过程,很多人的性格缺陷源于知识的贫乏。知识就是力量,其中也具有性格的力量。大学生的学习活动可以培养性格,但不是唯一的途径。积极参与人际交往、社会实践活动,对培养大学生独立性、创造性和自信、宽容、热情、开朗、果断、民主等性格品质有积极作用。



(6) 克服社交障碍,改善人际关系。大量研究表明,大学生许多心理问题的产生都源于人际交往中的障碍或挫折,导致他们出现自卑、孤僻、恐惧、自傲、逆反、敌意等心理,具体表现为遇事总感到自己不行,缺乏交往的勇气和信心;孤芳自赏,言行怪僻,使人无法接近;爱打听与传播小道消息、个人隐私,引起人际关系矛盾与冲突;办事过于鲁莽、冲动、不能自控等。要培养人际交往能力,应做到:调整认知结构,对人际关系要有积极、全面、客观的认识;完善个性品质,培养热情、开朗、真诚、善良、乐于助人的优秀品质;克服情绪障碍,交往中的恐惧、嫉妒、焦虑、抑郁等情绪往往会成为交往的障碍,要掌握人际交往的原则与技巧,最重要的是要学会真诚地赞赏对方,学会善于倾听,学会主动交往,学会表达自己的感情。

(7) 不断开发自我潜能。歌德说过,凡自强不息的人终能得救。当今社会需要的是开放的思想 and 进取的个性,更要有创造的精神和无畏的勇气。科学研究表明,人的大脑潜力还远没有被完全开发出来,我们只用了其中很少的一部分。因此,大学生要相信自己的潜能,不断追求,敢于实践,不怕困难,全面发展自己。如果说走出心理误区、防治心理疾病是心理健康的最低层次,完善自我、增强人际关系和社会适应能力是心理健康的一个中等要求,那么认清自己的潜力所在、保持良好的心理状态和积极的生活方式、高效率地学习与工作、全面而充分地发展自己、科学而有创造性地生活便是心理健康的最高境界。

3. 学会积极的自我调适策略

大学生心理健康的自我调适策略主要有以下几种:

(1) 压抑策略。指个体尽量将过去遭受失败引起的痛苦、焦虑等深埋心底,避免正视它们,“让一切痛苦都消失在时间中”。

(2) 文饰策略。指当个体有过失和遇到失败的事件时,尽量进行外部归因,即把事情发生的原因归于自身以外的一些因素,以缓解自己的痛苦。

(3) 投射策略。指把自己内心一些不被社会允许的冲动、态度、行为等转移到他人身上,以减少自身的压力。

(4) 转移策略。指当个体遇到无法克服的困难或无法实现的目标时,尽量将其转移到难度较小或较容易实现的目标上,以减少自己的精神负担。

(5) 补偿策略。指当一个人在某方面受到挫折时,尽量以其他方面的成功来弥补,从中找到自信,以减轻自己的精神压力。

(6) 升华策略。指当个体原有的冲动或欲望不能实现或不可能得到社会的允许时,就将它们改变成社会许可的形式,或者用更崇高的、具有创造性 and 建设性的、有利于社会的活动表现出来。如人们常说的“化悲痛为力量”