

21 世纪职业院校通用系列教材

大学生心理健康教育与实践



过慧敏 主编



广西科学技术出版社

21 世纪职业院校通用系列教材

大学生 心理健康教育与实践

过慧敏 主编



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育与实践/过慧敏主编. —南宁: 广西科学技术出版社, 2008. 8
ISBN 978-7-80763-089-0

I. 大… II. 过… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 130543 号

大学生心理健康教育与实践

作者: 过慧敏主编

出版: 广西科学技术出版社

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

发行: 广西新华书店发行

印刷: 广西区计委印刷厂

(南宁市民族大道东段 91 号 邮政编码 530022)

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 10.5

字数: 234 000

版次: 2008 年 8 月第 1 版

印次: 2008 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—3 000 册

书号: ISBN 978-7-80763-089-0/R·26

定价: 24.50 元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换

前 言

在党中央科教兴国战略思想的引导下,我国高等教育事业迅速发展,大学越办越多,招生人数不断增加,校舍越来越好,教学设备不断更新。可是,大学生出现心理问题的现象却也越来越多,在校大学生因环境不适应、学业压力大、成绩不良、情感障碍、就业受挫等而影响心理健康,甚至出现了严重的心理问题 and 心理疾病,更有甚者,对个人、社会造成了严重的后果。这引起了党和国家的高度重视,引起了全社会的关注。1994年《中共中央关于进一步加强和改进学校德育的若干意见》中指出,在社会主义市场经济体制逐步建立的情况下,指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新形势的要求,是学校教育的新课题,应通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育 and 指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。1995年12月,国家教委正式颁布《中国普通高等学校德育大纲》,明确把培养学生具有健康的心理素质作为德育的目标之一,把心理健康教育列为德育内容之一。2001年9月5日,教育部印发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,2004年教育部、卫生部、共青团中央发布的《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》对心理健康教育提出了总体要求、基本原则,对教育队伍建设、领导体制与工作机制等都作了明确规定。

为了更好地推进和发展职业院校大学生的心理健康教育,我们编写了《大学生心理健康教育与实践》,这是一本专为职业院校的大学生开发的适用教材,也是一本结构严谨、内容丰富、理论与实践紧密结合、形式生动多样的青年科普读物。

本书以普及心理学知识为主线,提供给大学生心理学、心理健康、心理卫生科学的基本理论、基本知识,介绍了我国大学生心理健康教育的现状,探讨了大学生心理健康教育的相关理论、心理健康的评判标准及心理健康教育的内容、途径和方法,并对大学生的心理特征、心理困境、心理问题及调适等进行了有针对性的、深入的论述。本书在编写时引用了我区多所大学及职业技术学院大学生心理健康调查研究的成果。

本书符合国家对心理健康教育基本原则的要求,符合课堂普及教育与活动相结合、教育与自我教育相结合、教育与解决心理问题相结合的需要,内容丰富,形式活泼,实例充实,每章都有问题思考、案例分析、相关的心理测验量表、心理训练和推荐阅读等,既能让大学生掌握维护心理健康的知识,也有利于他们学习掌握一些心理健康测验、心理训练和心理调适的方法。本书既有科学性、知识性,又有针对性、可读性和可操作性,有利于老师的教学和大学生心理健康维护及综合素质的培养、提高。

本书是我区一大批心理健康教育教师多年来的理论探索和实践经验的结晶。参编人员均是长期从事心理学教学和心理健康教育及大学生心理咨询、心理辅导工作的教师和心理咨询师,具有扎实的理论基础和丰富的实践经验。本书编写时得到了南宁市职业技术学院等二十多所职业院校的领导及老师的支持 and 帮助,他们参加了本书的研讨,这对发展本土教材研究有很好的促进作用。我们期待着本书的出版能对广西乃至全国其他高校大学生的心理健康教育有所帮助,对提高大学生心理素质和心理健康有所贡献。

过慧敏

目 录

第一章 大学生心理健康新观念	(1)
第一节 心理健康概述	(1)
第二节 高职大学生心理健康教育	(5)
第二章 大学生自我意识与心理适应	(13)
第一节 大学生的自我意识	(13)
第二节 大学生自我意识的完善	(17)
第三节 大学生心理适应与调节	(20)
第三章 大学生学习心理	(28)
第一节 大学生学习心理概述	(28)
第二节 大学生常见的学习心理问题	(32)
第三节 大学生学习心理问题的调适	(35)
第四章 大学生人际交往心理	(40)
第一节 大学生人际交往的概述	(40)
第二节 大学生在人际交往中表现出的心理问题	(44)
第三节 大学生人际交往的自我呈现技巧	(47)
第五章 大学生情绪情感	(52)
第一节 情绪情感概述	(52)
第二节 大学生常见的情绪情感障碍及表现	(55)
第三节 大学生情绪情感的调适	(59)
第六章 大学生人格心理	(68)
第一节 人格概述	(68)
第二节 性格与气质	(69)
第三节 大学生常见的人格障碍及矫正	(71)
第四节 大学生健全人格的塑造	(73)
第七章 大学生恋爱与性心理发展	(79)
第一节 大学生性心理发展概述	(79)
第二节 大学生的性困扰与调适	(82)
第三节 大学生恋爱心理	(88)
第四节 大学生常见的恋爱问题及调适	(91)
第八章 大学生网络心理	(99)
第一节 大学生的网络心理	(99)



第二节 大学生常见的网络心理障碍及调适	(103)
第九章 大学生职业心理与发展	(112)
第一节 大学生职业心理发展	(113)
第二节 大学生择业心理的特点与准备	(114)
第三节 大学生择业的心理问题与调适	(118)
第十章 大学生挫折应对与意志力培养	(127)
第一节 挫折的概述	(127)
第二节 大学生挫折承受力的培养	(130)
第三节 大学生心理危机干预	(133)
第十一章 大学生常见心理问题与心理咨询	(141)
第一节 大学生常见的心理问题和心理障碍	(142)
第二节 大学生心理咨询	(147)
附录	(157)



第一章

大学生心理健康新观念

你认同下面的观点吗

- (1) 没有病就是健康。
- (2) 健康不代表一切，但失去了健康就丧失了一切。

回顾过去

- (1) 你的父母对你的关注更多的是身体还是心理？
- (2) 你体检的时候是否进行过心理检查？

审视现在

- (1) 你觉得自己健康吗？你有过心理困惑吗？
- (2) 你认为健康应该是怎样的？

关注校园心理事件

2002年3月，清华大学刘海洋用浓硫酸泼黑熊，引发全国对大学生心理健康的关注。

2003年4月，浙江大学周某因公务员选拔失利杀死主考官，震惊全国。

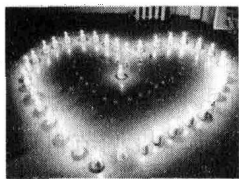
2004年2月，云南大学马加爵残忍杀害四名同学，震惊全国。

2005年9月，广州某大学一名入学仅一周的新生，因“不能忍受这种生活”，从学校的7楼纵身跳下，当场殒命。同学回忆说，跳楼前他曾经抱怨“饭菜不合胃口，衣服也不会洗，不太适应这种生活”。老师认为，酿成惨剧的原因之一是这名学生的心理承受能力太差。

2006年4月，黑龙江省某高校一女生跳楼自尽。这位来自农村的姑娘在遗书上写下她的“丑”和学习上的不顺利，想以自杀来摆脱现实的痛苦。但她没有死，心灵的痛苦未摆脱，还落下终生残疾……

2007年5月，江苏徐州中国矿业大学一名大一学生因被冷落而怀恨在心，对同学投毒泄愤。

面对一连串的校园突发心理事件，人们不禁要问：如今的大学生怎么了？面对一系列的大学生心理困惑，人们不得不重新审视健康的含义，并开始重视心理健康。



第一节 心理健康概述

要了解心理健康的内涵，我们先来简单了解一下心理的概念和心理现象包括什么内容。



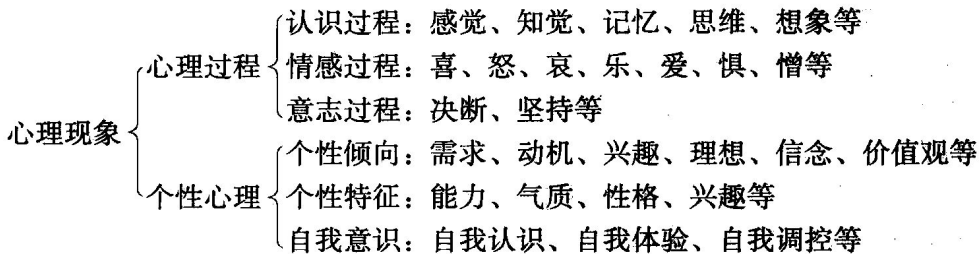
一、心理和心理现象

1. 心理

心理是人脑对客观现实主观的、能动的反映，是各类心理现象的总称。

2. 心理现象

心理现象是指人的感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志以及能力、气质、性格等，包括心理过程和个性心理两大方面。



人的心理过程和个性特征，是彼此相互影响的。一方面，人的心理过程都发生在具体的人身上，都有个人的特点；另一方面，一个人的个性特征又都是通过心理过程表现出来的。这些心理现象相互联系，交错进行，就构成了人的完整的心理面貌。

二、健康的含义

何谓健康，世界卫生组织（WHO）的定义是：健康不仅是没有疾病或身体不虚弱，而且是一种个体在身体上、精神上、社会适应上的完好状态。健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等几方面。

以前，人们谈到健康时所想到的往往只是人的生理方面，如身高、体重、体育达标情况、传染病发病情况、急慢性病患率等，对于其他表现出的各种问题也比较习惯于从思想认识和道德水平方面进行分析归因。现在的情况则不同，谈到健康话题时，人们普遍会想到心理方面，对于学生出现的各种问题，也能从心理健康角度进行分析思考。今天为人们普遍接受的健康概念，不仅包括强壮的体格，还包括积极的心态。这是因为人们已经充分认识到，在变化迅速、竞争激烈的现代社会，如果缺少良好的心理素质和心理健康，就不会有个人的幸福，就无法满足社会的需求。

三、心理健康的含义

20 世纪 40 年代，国际心理卫生大会曾对心理健康下过定义：心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成为最佳状态。

现在，人们普遍认为，心理健康是指生活在一定社会环境中的个体，在高级神经功能正常的情况下，智力正常，情绪稳定，行为适度，具有协调关系和适应环境的能力及性格。具体至少包括两层含义：一是心理功能正常，无心理疾病；二是能积极调节自己的心理状态，顺应环境，能有效地、富有建设性地发展完善个人生活。心理健康并不是一种固定的状态，而是一种不断发展的过程。心理健康也不是指对任何事物都能愉快地接受，而是在对待环境和问题冲突的反应上，能更多地表现出积极的倾向。心理不健康的人，碰



到不好的事情，要么是被动接受、消极忍受，要么是消极、过激地处理事情；心理健康的人，碰到不好的事情，不会消极接受，而是采取积极的态度，正确面对。如面对贫困，一些人或是自甘贫困，消极地坐等资助，或是整天幻想，做发财白日梦，或是怨天尤人、愤世嫉俗；另一些人则正视贫困，自强自立，积极进取，希望靠自己的劳动和智慧摆脱贫困。

【案例】

身心健康的好男孩——感动中国的洪战辉

2005年，一个平凡男孩的事迹感动了全中国，他有着坚强的意志、乐观的情绪和健康的心理，承受着常人难以承受的重担和磨难，他就是中国男孩——洪战辉。

命运对洪战辉似乎是极不公平的：父亲患病在身，母亲被迫离家出走，弟弟年幼无助，妹妹嗷嗷待哺。贫困与苦难如同大山一样沉重地压在一个十几岁的男孩身上。洪战辉却勇敢地面对命运，用他稚嫩的肩膀扛起了眼前的一切。他曾为妹妹掏鸟蛋而摔昏在树下，因廉价售书而遭书贩毒打，为父亲看病筹措经费而四处下跪求借，因交不起学费被迫辍学养家……但他没有被巨大的困难击倒，不仅不怨天尤人，反而把磨难看成是生活的恩惠，勇敢地走自己的路，在磨难中逐渐成长为一个平民英雄。

洪战辉自强不息、积极进取的感人事迹传开以后，不少热心人纷纷捐款、资助，而这一切都被洪战辉婉言谢绝了。为了生存和学习，他节衣缩食，坚持边学习边打工，进行生活自救并负担妹妹的生活、学习费用。洪战辉的感人之处，在于他首先在思想上、精神上进行自救，他拒绝他人救助，却又慷慨地帮助他人，在自救的同时热心助人。

洪战辉是一个善于驾驭命运的骑士，勇于挑战命运的斗士。他紧紧扼住命运的咽喉，努力改变自己的命运。他有着过人的睿智和超常的心理承受力，坦然面对生活中的各种困难，他是一个身心健康的中国男孩！

四、心理健康的标准

心理健康是一个动态过程，健康与不健康没有一个明显的界限，其标准也是相对的，不同的时期、不同的民族心理健康的标准有所不同。总体上，国际心理卫生大会于20世纪40年代曾总结过心理健康的具体标准：身体、智力、情绪十分调和，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，过着有效率的生活。我国有关学者也曾从综合的角度作过概括，认为心理健康至少应包括三个方面：正常的心理状态、协调的人际关系、完善的社会适应能力。结合我国学者的研究、我国目前的国情和大学生的特点，大学生心理健康的标准可概括为以下八个方面。

1. 智力正常

智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维能力、创造力及实践能力等的综合，它是衡量一个人心理健康的最重要的标志之一。一般来说，智商在80以上，智力就算是正常。心理健康的大学生智商高低虽有所不同，但智力应是正常的。正常的智力水平是大学生从事生活、学习、工作的最基本的心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。智力不正常的人较难适应社会生活，很难完成学习或工作任务。



2. 情绪乐观并能自控

情绪健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极的情绪状态总是占优势的,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但持续时间一般不会很久,同时能适度表达和控制自己的情绪,不论遇到什么事情总能适度地控制自己的心情,既不会得意忘形,也不会绝望轻生。

3. 意志健全

意志健全的重要标志是行为的自觉性、果断性和顽强性。心理健康的人,无论做什么事情,都有明确的目的,能坚定地运用切实有效的方法解决所遇到的各种困难和问题,反应适度,不优柔寡断、裹足不前,也不轻举妄动、草率行事。意志顽强的人,能较长时间保持专注和控制行动去实现某一既定目标,不屈不挠,不达目的决不罢休。

4. 人格完整

人格是指一个人的整个精神面貌,是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。个人具有正确的自我意识,能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求、目标和行动统一起来。

5. 自我意识正确

自我意识是人意识发展的高级阶段,是一个人心理成熟的重要标志之一,也是大学生心理健康的重要评判条件。心理健康的人能通过自我观察、自我认定、自我判断和自我评价,恰如其分地认识自己,有自知之明,做力所能及的事,能根据自己的认识和评价来控制、调节自己的行为,使个体和环境保持平衡。既不因自己在某一方面高于别人而自傲,也不因某些方面低于别人而自卑,做到自尊、自强、自制、自爱,正视现实,积极进取。

6. 人际关系和谐

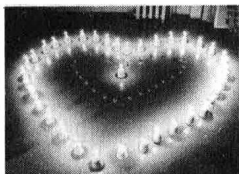
人际关系和谐是心理健康的重要标准,也是维持心理健康的重要条件之一。心理健康的人,在人际交往中,能够心理相容,互相接纳、尊重,而不是心理相克,相互排斥、贬低;对人情感真诚、善良,而不是冷漠无情、施虐、害人;以集体利益为重,关心、奉献,而不是私字当头,损人利己等。

7. 社会适应正常

心理健康的人应与社会保持良好的接触,认识社会,了解社会,使自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐,与社会的进步和发展协调一致。如果与社会的进步和发展产生了矛盾和冲突,也能及时调节、修正或放弃自己的计划和行动,顺历史潮流而行,而不是逃避现实,悲观失望,或妄自尊大,一意孤行,逆历史潮流而动。

8. 心理特点符合青年期的年龄特征

人的一生包括不同的年龄阶段,每一年龄阶段其心理发展都表现出相应的特征,称为心理年龄特征。一个人心理行为的发展,总是随着年龄的增长而发展变化。如果一个人的认识、情感和言语举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征,就是心理健康的表现;如果严重偏离相应的年龄特征,心理发展严重滞后或超前,则是行为异常、心理不健康的表现。大学生处在青年中期,应具备精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索的心理特点和行为特征,既不过于老成,也不过于幼稚、依赖。



第二节 高职大学生心理健康教育

一、高职大学生的基本心理特点

大学生的年龄一般在 19~23 岁,他们的生理发育已完全成熟,肺活量、脑重量、脑细胞的分化机能和高级神经活动的第一信号系统、第二信号系统的功能、性机能等已达到成人水平。但人的生理和心理并不是同步发展的,心理的成熟程度往往滞后于生理的成熟程度。从大学生的心理发展水平来看,不论是社会认知、情感成熟方面,还是自我意识方面都处于迅速走向成熟而又未完全成熟的过渡时期,存在着许多矛盾,仍带有一些青春期的特点。

1. 自卑与自强的复杂交集

有人认为,高职大学生多是高考竞争的失败者或失利者,是不得已才踏进高职院校大门的。在社会对高职生的偏见之下,他们的自尊心受到强烈的冲击,茫然失措中,自卑感油然而生,心情倍感压抑,在麻木、无奈中被动地开始了他们的高职生活。有些同学,在自卑的同时,激发起自强心理,认为大学不是终点,而是起点,理想大学不等于成功人生,鹿死谁手还要看职场上的拼搏。特别是媒体报道社会上各企业高级技术人才奇缺的信息,给了他们极大的鼓舞,他们以积极的心态面对一切,带着一股“誓与本科生争高低”之气,认真学习,钻研专业知识,苦练职业技能,以扎实过硬的技术和踏实肯干的作风,成为职场上的“抢手货”,甚至还没毕业就已经被用人单位预定,以自己的实践证明高职生并不比本科生差,也有有力地驳斥了社会上对高职生的偏见。

2. 内心丰富而不稳定

大学生是一群正在成长的青年,是一个极其敏感的群体,其内心体验极其细腻微妙。他们对与自身有关的事物往往体察得细致入微。他们的价值观念不稳定,时常处于波动、迷惘、抉择之中,其心理成熟又落后于生理成熟,因而大学生的情感是不稳定的,情绪起伏较大,易受周围环境变化的影响,容易偏激、冲动,情绪冲突也较多。学业上、生活中和人际关系等的变化都会引起大学生情绪的波动。

3. 智力和体能的发展达到个体发展的最佳状态

大学生在观察力、记忆力和思维能力方面都陆续达到顶点,动手操作能力也已达到最高水平,他们体力超强,精力旺盛,能进行较复杂的脑力活动,能够承受规模大、强度高的专业技能训练和复杂艰苦的职业技能培训。他们的技术钻研能力强,努力钻研会成为行业的技术能手。

4. 生理发育与性心理发展不平衡

大学生正处于青年中期、青春后期,生理发育已基本完成,性意识进一步增强与发展。由于大学校园是年轻人的世界,每个大学生都有充分的机会与同龄的异性接触,因而性意识的发展以及与之相伴而来的恋爱问题是大学生心理发展过程中的一个重要内容。一方面,性意识的发展带来了强烈的按照性别特征来塑造个性和形象的精神向往,也带来了对于异性的倾慕与追求;另一方面,大学生性心理晚熟,性责任感不够,还不善于处理异性



之间的关系,并且他们尚未独立的经济地位也使他们难以应付这些问题,从而带来种种不安和烦恼。

5. 社会参与需求迫切而社会能力不足

许多用人单位招聘员工时强调工作经验和社会经验,高职院校的一些课程也需要学生进行社会实践。由于就业的压力与学业的需要,高职大学生渴望加入社会的愿望非常迫切。于是他们忙于参加各种证书的考试,难以静下心来认真听课学习,掌握进入社会必需的知识技能和各种素质,有的因参加过多地社会活动导致考试不及格,而影响了学业,反而降低了进入社会的竞争力。

二、高职大学生心理健康教育及作用

高职大学生心理健康教育是指在高职院校中,根据高职大学生的心理特点,通过各种途径,对高职大学生进行心理知识的传授、心理技能的训练、心理问题的疏导,以提高高职大学生心理素质,促进高职大学生心理健康发展的各种心理教育活动。

大学生心理健康教育的根本作用是提高大学生心理素质,促进大学生心理健康。拥有一份健康的心理和优良的心理素质,大学生才能够“进而勇往直前,退亦修身养性,奋发时不骄傲不浮躁,失落时不消沉不气馁”。

1. 心理健康教育是现代社会的必需

现代社会经济快速增长,生活节奏加快,各种竞争日益激烈,就业压力加大。对于在校大学生来说,这些竞争压力演变成了学业压力,再加上来自生活上的经济压力、来自同学间的交往压力、来自恋爱中的情感压力、来自成长与适应过程中的心理困惑等使大学生正承受着的前所未有的巨大压力,在不断地挑战他们的心理承受能力。近年来,大学生因心理疾病、精神障碍等原因伤害自己和他人的案件时有发生,且有上升的趋势。大学生自杀或致伤、致死他人,给学生家庭带来极大的心灵伤害,也给学校和社会带来很大的影响,引起了社会的广泛关注与反思。“大学生已经成为社会上心理疾病的高发群体”,社会学家预言,良好的心理素质将是21世纪青年取得成功所必备的首要素质之一。但一个严峻的问题摆在我们面前:有着诸多心理问题的天之骄子,能撑得起自己的一片天空吗?能承担得起建设21世纪中国宏伟蓝图的重任吗?如何提高大学生的心理素质,让他们尽快适应社会的变化发展,勇敢面对挑战,在压力中求生存、促发展,成为所有高校包括高职院校亟待解决的问题。

2. 心理健康教育是构建和谐社会的基石

党中央提出,要构建社会主义和谐社会,必须包括四个层面的和谐,通过四个方面来具体化。一是人与自然的和谐。人不能靠牺牲资源、损坏环境获得自己的生存和发展,应该是理性地注重环保和生态建设,建设环境友好型社会。二是人与社会的和谐。每个人既是自然人,也是社会人,需要认知自我、认知社会,实现人与社会的和谐。三是人与人的和谐。人与人之间就是一张关系网,人与人之间需要来往、沟通,培养与人共事的能力,提倡团队协作的精神。四是人自己身与心的和谐。有很多人对身心的和谐认识不足,硬件很硬,软件太软,软件决定硬件,身心不和谐,心理有疾病,最后导致身体有疾病。比如有不少人的身体伟岸,但心理黑暗,猜疑心重、嫉妒心强,所以难以获得事业的成功和人



生的幸福。四个和谐中首要的是自身的身与心的和谐,因为这是构建和谐社会的细胞工程和基础工程,构建和谐社会也正需要从大学生心理健康教育中寻求突破。

3. 心理健康教育有利于提高高职大学生的生存和竞争能力

生存与发展是世界性的教育主题,而生存和发展有赖于优良的素质。人的素质结构由生理素质、心理素质、社会文化素质和专业素质等构成,其中心理素质既是基础又是重要的素质。没有健康的心理,很难提高综合素质。没有优良的综合素质,就难以立足于社会,更谈不上发展。特别是高职大学生,承受着社会的偏见和就业的压力,还要面对更多的来源于自身的心理困惑和不自信,他们比普通高校的大学生更需要优良的心理素质。没有心理健康的教育不是完整的教育,素质教育必然包括心理健康教育,因此开展心理健康教育是高职院校素质教育的一个非常重要的环节,是提高高职大学生生存和竞争力的重要途径。

【案例】

一位大学优秀毕业生报考某大公司,在公布考试结果时,他名落孙山。得知消息后,他深感绝望,顿起轻生之念,因抢救及时自杀未遂。正当他神志不清之际,忽然传来他被录用的喜讯,原来他考试成绩名列榜首,只是统计时出了差错。就在他把喜讯告知朋友,准备庆祝一番之时,又有消息传来,公司不录用他了。理由是:一个人连如此小的挫折都承受不起,又怎能在今后坎坷的人生路上建功立业呢?这个故事告诉我们一个道理:心理素质太差,仅学习优秀是很难有所作为的。

4. 心理健康教育有利于高职大学生形成健康的个性心理

个性决定态度,个性决定行为,个性决定命运。良好的个性将带给人成功的事业和幸福的人生。通过心理健康教育,让学生了解个性的作用,理解优良个性的内涵,成为具有自信、独立、乐观、勤奋、坚忍、创新、合作、友好等优良品质的大学生,为以后的成才立业、幸福快乐的生活奠定良好的心理基础。

5. 心理健康教育有利于高职大学生顺利完成学业

心理健康教育能够帮助高职大学生挖掘自己的潜能,发现自己的优缺点,搞好人际关系,优化校园的心理环境,给大学生营造积极的心态和良好的学习环境,有利于大学生顺利完成学业。

三、大学生心理健康教育的主要内容

大学生心理健康教育的根本目的是通过心理健康教育,使大学生掌握心理健康的基础知识,学会基本的自我调节技能,正确认识自己,开发潜能,适应环境,顺利完成大学学业,并在心理上得到健康的发展,为今后的人生奠定良好的心理基础。

1. 自我意识

自我意识水平是衡量一个人心理是否成熟的重要标志。“知己知彼,百战不殆”,知己是首要的条件,自知之明是一个人成功的基本心理保证。通过学习,提高自我意识的水平,正确认识自己,做到扬长避短和取长补短;立足于自己的优势,树立自信,弥补和完善自身的不足;掌握基本的自我认识的知识和自我调控的技术。



2. 人格心理

人格是人的整个精神面貌，是以性格为核心要素的整个心理结构。人格决定命运，人格直接影响大学生的身心健康，还影响大学生心理潜能的开发、学习和工作的效率以及社会适应的状况。现代医学研究发现，许多身心疾病都与相应的人格特征有关，这些人格特征在疾病的发生发展过程中起到了生成、促进和催化的作用。具有良好人格的人，容易得到他人的接纳和帮助，建立起和谐的人际关系，不仅自己过得愉快欢畅，也给周围的人带来欢乐，并能使自己融入群体之中，使自己的才华得以施展。新入学的大学生和刚走上社会的毕业生，能否适应新的生活，往往是人格素质的综合反映。一个人的生活状况就是他自己人格表现的结果。

通过学习，大学生能了解人格的内涵和作用，大概知道自己的人格特质，并能大概分析别人的人格特质，更好地认识他人，掌握人格自我塑造的基本方法。

3. 情绪情感

人的情绪情感是人对客观现实的态度体验，这种体验对人的心理和行为起到巨大的动力作用。大家都有体会：心情好时，世界是多么的美好，人生是多么的美丽，学习、工作是多么的带劲；心情不好时，感觉天空是灰暗的，人生是无味的，学习、工作也全无神气。不仅如此，情绪还会影响身体健康，长期处于消极的情绪状态，会降低人的免疫力，容易罹患各种疾病。负面情绪的冲动爆发，不仅影响人际关系，还会造成严重的后果。

通过学习，大学生要了解情绪情感的基础知识，掌握情绪情感自我调节的基本技能，学会管理自己的情绪，提高情商，以良好的心态推动自己的学习、生活。

4. 人际关系

人际关系是一个人在社会交往中形成的直接的心理关系。良好的人际关系是一个人正常学习、工作的基本保证，对大学生有着重要的影响作用。在人的众多关系中，最普遍、直接和经常作用于个体的是人际关系，大量接触、容易出现矛盾、容易引起冲突的也是人际关系。因此，大学生要正确理解人际交往与沟通的内涵，把握人际交往的原则，掌握人际交往与沟通的基本技巧，建立良好的人缘和美好的心境，健康地成长。

5. 学习心理

学习是大学生主要的活动，也是多数大学生接受正规的全日制学校教育的最后一次机会。大学学习是大学生掌握基础知识和技能、发展自我、立足社会的重要途径，也是打开职场大门的金钥匙，是通向幸福人生的阶梯。大学生的学习不仅在课堂上，还包括在课外，不仅在校内，还包括校外的实训和实践活动。

通过学习，大学生要了解学习的含义，知道如何高效率地学习，活学活用。

6. 挫折应对

人的一生不可能都一帆风顺，总会碰到一些挫折。遭遇挫折不要紧，重要的是如何应对挫折：是不屈不挠，继续拼搏，或是重新审视自我，调整目标，从头再来。这一切都需要大学生具备较强的意志力和相应的挫折应对技巧。

7. 性心理与性健康

从生理上看，大学生性成熟基本完成，有明显的性冲动和性意识，这些性能量的聚集需要一个出口宣泄，如运动、社交、娱乐、自慰甚至是性行为等。而宣泄不当会造成负面



影响,如焦虑、抑郁、恐惧、性侵犯等,既严重损害大学生的身心健康,又影响学习、生活,甚至可能影响到以后的结婚、生子。如何让大学生正确理解性的内涵,正确对待和恰当处理性冲动,让性冲动成为学习、成长的动力,而不是阻力和破坏力,这是大学生心理健康教育应该完成的任务。

8. 恋爱心理

大学生正值青春年华,男女生之间产生感情是难免的。但大学时期毕竟是以学习为主的,是为以后人生有一个厚实的基础和健康的心理做准备的。没有基本的人生保障,何来爱情?许多事实表明,仅有爱情是不够的,但又不能因此错过爱情,甚至逃避爱情。如何正确处理恋爱问题,是每个大学生渴望了解也应该知道的。

9. 职业生涯规划

大学学习的目的是为就业做准备,怎样才能在大学时期做好就业准备,保证毕业后顺利就业呢?就业准备不应该是临毕业前才开始,而应该是一进大学就开始规划,甚至更早。就业只是人职业生涯的一个阶段,大学生要了解职业生涯的基础知识,掌握职业生涯规划的基本方法,为自己的未来作一个科学合理的规划。

10. 网络心理

现代社会,网络已是人们生活中不可或缺的一部分。网络把地球变成了“地球村”,网络带给人们丰富的知识、最新的信息和轻松的娱乐,给人们的学习、工作、生活带来极大的方便。但网络是把双刃剑,它在带给人们诸多好处的同时,也带给人们许多负面影响,如诈骗、色情、暴力、糟粕等,使人深陷网恋,沉迷网游,玩物丧志,陷入网络色情不能自拔,严重影响学习、工作和生活。如何正确恰当地使用网络,让网络更好地为自己的学习、工作服务,而不是成为网络的奴隶,这是每个大学生都应该了解、思考并做到的。

11. 大学生常见心理障碍与心理咨询

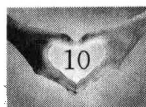
现代社会竞争日益激烈,就业压力越来越大,这些竞争与压力直接转嫁到大学生身上,给莘莘学子带来巨大的学习压力。许多人从童年就开始感受到竞争与压力,一直让人喘不过气来,原以为到了大学可以松口气,谁知竞争更激烈,感觉更无助。于是,大学校园里出现了各种各样的心理问题和心理事件,让人们扼腕叹息。大学生应该了解常见心理障碍的表现,当遭遇心理问题时知道如何自助,严重时懂得求助心理医生。

【资料】

轮椅上的勇士

霍金是神话般的传奇人物,是一个肢体残缺却精神高度健全的轮椅上的勇士。

1963年,刚过完21岁生日,正在剑桥读研究生的霍金被确诊患上了运动神经细胞萎缩症。霍金被“宣判”只剩两年的生命,他陷入绝望与放纵之中,几乎放弃了一切学习和研究。但经过短暂的沉沦之后,他奋然崛起,坐在轮椅上,极其顽强地工作和生活,先后获得了硕士和博士学位,提出了著名的“霍金辐射”理论,被选为皇家学会会员。在完全失去了说话能力的情况下,极其艰难地写出了探索宇宙起源的名著《时间简史》,并于1988年获得沃尔夫物理奖。



虽然身体的残疾日益严重，霍金却力图像普通人一样生活，完成自己所能做的任何事情。他甚至是活泼好动的——这听来有点好笑，在他已经完全无法移动之后，他仍然坚持用唯一可以活动的手指驱动着轮椅在前往办公室的路上“横冲直撞”；在莫斯科的饭店中，他建议大家来跳舞，他在大厅里转动轮椅的身影真是一大奇景；当他与查尔斯王子会晤时，旋转自己的轮椅来炫耀，结果轧到了查尔斯王子的脚指头。

霍金的身体虽然有严重残疾，但他的心理却比任何人都健康！他是时代的巨人，轮椅上的勇士。他的成功经历再一次说明了只有心理的健康才是真正的健康，只有心理的强大才是真正的强大。

【思考与实践】

1. 每个小组把组员的烦恼不记名地写在一张白纸上，并把烦恼归为学习、生活、社交、适应、金钱和其他等类型，每个小组派代表轮流发言，其他小组则帮他们出点子。
2. 小组讨论：在大学里你有哪些烦恼？
3. 你希望通过心理健康教育得到什么？每个小组把组员的希望不记名地写在一张白纸上，再派代表轮流发言。
4. 看了洪战辉和霍金的故事，你有什么想法？为什么说他们比健康人还健康？
5. 怎样做一个健康快乐的大学生？

【心理测试】

大学生心理健康测试问卷（UPI）

指导语：以下问题是为了了解并增进你的身心健康而设计的调查，请你按照题号顺序阅读。在最近一年中，你常常感觉到、体验到的项目的题号选择“是”，没有感觉过的项目的题号选择“否”。注意，只有两种选择。为了使你顺利完成大学学业，身心健康地迎接新生活，请认真地填写。

问 题	答 案	
1. 食欲不振	是	否
2. 恶心、胃难受、肚子痛	是	否
3. 容易拉肚子或便秘	是	否
4. 关注心悸和脉搏	是	否
5. 身体健康状况良好	是	否
6. 牢骚和不满多	是	否
7. 父母期望过高	是	否
8. 自己的过去和家庭是不幸的	是	否
9. 过于担心将来的事情	是	否
10. 不想见人	是	否
11. 觉得自己不是自己	是	否
12. 缺乏热情和积极性	是	否
13. 悲观	是	否



续表

问 题	答 案	
14. 思想不集中	是	否
15. 情绪起伏过大	是	否
16. 常常失眠	是	否
17. 头痛	是	否
18. 脖子、肩膀酸痛	是	否
19. 胸痛憋闷	是	否
20. 总是朝气蓬勃的	是	否
21. 气量小	是	否
22. 爱操心	是	否
23. 焦躁不安	是	否
24. 容易动怒	是	否
25. 活着没意思	是	否
26. 对任何事都没有兴趣	是	否
27. 记忆力减退	是	否
28. 缺乏耐力	是	否
29. 缺乏决断能力	是	否
30. 过于依赖别人	是	否
31. 为脸红而苦恼	是	否
32. 口吃, 声音发颤	是	否
33. 身体忽冷忽热	是	否
34. 注意排尿和性器官	是	否
35. 心情开朗	是	否
36. 莫名其妙的不安	是	否
37. 一个人独处时感到不安	是	否
38. 缺乏自信心	是	否
39. 办事畏首畏尾	是	否
40. 容易被人误解	是	否
41. 不相信别人	是	否
42. 过于猜疑	是	否
43. 厌恶与人交往	是	否
44. 感到自卑	是	否
45. 杞人忧天	是	否
46. 身体倦乏	是	否
47. 一着急就出冷汗	是	否
48. 站起来就头晕	是	否
49. 有过失去意识、抽筋	是	否