

大学生 心理健康教育

Daxuesheng
Xinli Jiankang Jiaoyu

主编◎ 肖少北 副主编◎ 刘玉梅



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

大学生 心理健康教育

Daxuesheng
Xinli Jiankang Jiaoyu

主编◎ 肖少北 副主编◎ 刘玉梅



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS
中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/肖少北主编;刘玉梅副主编. —广州:暨南大学出版社, 2010.9

ISBN 978 - 7 - 81135 - 605 - 2

I. ①大… II. ①肖…②刘… III. ①大学生—心理卫生—健康教育
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 159008 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 广东省农垦总局印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 19.25

字 数: 335 千

版 次: 2010 年 9 月第 1 版

印 次: 2010 年 9 月第 1 次

定 价: 36.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

目 录

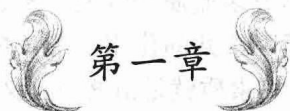
第一章 大学生心理素质与心理健康	(1)
第一节 大学生心理素质与心理健康概述	(1)
第二节 大学生心理健康教育概述	(9)
第三节 大学生心理健康状况及影响因素	(17)
第二章 环境与心理健康	(26)
第一节 自然环境与心理健康	(26)
第二节 社会环境与心理健康	(39)
第三章 自我与心理健康	(49)
第一节 大学生自我意识发展概述	(49)
第二节 大学生自我意识发展的特点及偏差	(55)
第三节 大学生完善自我的途径和方法	(62)
第四章 情绪与心理健康	(72)
第一节 大学生的情绪特点	(72)
第二节 大学生常见情绪困扰及其调适	(77)
第三节 大学生健康情绪的培养	(83)
第五章 压力、挫折与心理健康	(91)
第一节 压力与身心反应	(91)
第二节 压力源与压力应对方式	(96)
第三节 挫折与挫折承受力	(102)
第四节 大学生常见的挫折反应与挫折防御机制	(111)



第六章 学习与心理健康	(120)
第一节 大学生学习的特点	(120)
第二节 大学生常见的学习心理问题及其调适	(124)
第三节 掌握学习方法 提高学习效率	(133)
第七章 人际交往与心理健康	(143)
第一节 大学生人际交往的特点与问题	(144)
第二节 大学生人际交往的影响因素和心理效应	(149)
第三节 大学生人际交往的技巧	(156)
第四节 学会冲突管理 加强人际沟通	(162)
第八章 恋爱与心理健康	(170)
第一节 爱情的心理学研究	(171)
第二节 大学生的性心理发展	(176)
第三节 大学生恋爱心理的基本特点	(181)
第四节 大学生恋爱中的心理困惑	(185)
第五节 正视恋爱 健康成长	(193)
第九章 网络与心理健康	(200)
第一节 网络的发展及其对大学生的影响	(201)
第二节 网络与大学生的人际交往	(205)
第三节 大学生的网络成瘾问题	(211)
第四节 大学生网络心理问题及其调适	(215)
第十章 休闲活动与心理健康	(221)
第一节 大学生休闲活动的基本特点	(221)
第二节 大学生休闲活动中存在的问题及其影响	(228)
第三节 休闲活动与网络发展	(231)
第四节 体育休闲活动与心理健康	(235)
第五节 重视休闲活动 促进心理健康	(239)



第十一章 就业与心理健康	(246)
第一节 大学生就业心理概述	(246)
第二节 大学生就业心理障碍及其调适	(250)
第三节 大学生职业生涯规划	(257)
第十二章 大学生常见异常心理的识别与防治	(264)
第一节 大学生常见的异常心理及其特点	(264)
第二节 大学生常见异常心理的成因及其自我调节	(272)
第三节 心理咨询与心理治疗	(278)
第四节 自杀及自杀干预	(287)
附录：常用心理健康测验	(293)
一、心理健康症状自评量表 (SCL-90)	(293)
二、焦虑自评量表 (SAS)	(298)
三、抑郁自评量表 (SDS)	(300)
后 记	(302)



第一章

大学生心理素质与心理健康

健康不仅是没有身体缺陷和疾病，而且是具有生理、心理和社会适应能力的完满状态。

—— 世界卫生组织（WHO）

大学教育的目标是培养全面发展、具有较高综合素质的人才。不仅要求大学生要有丰富的知识、良好的品德、较强的能力，而且要求其具备健康的身心。然而，面对 21 世纪日益激烈的社会竞争，许多大学生出现了心理上的不适应。近年来许多研究都表明了大学生的心理健康状况令人担忧。据统计，大学生中因心理健康问题退学的人数占整个退学人数的 30% 左右，而且这一数字逐年递增。可见，心理健康问题已严重威胁大学生的成才和全面发展。实施心理健康教育，提高大学生心理素质和心理健康水平，就成为高等教育的重要内容之一。

第一节 大学生心理素质与心理健康概述

一、心理素质与大学生心理素质特点

（一）心理素质

素质在心理学中原指个体生而具有的解剖和生理特点，主要指感觉器官、



运动器官、神经系统等的结构特点和机能特点，它们是通过遗传获得的，故又称遗传素质。好的遗传素质特别是神经系统的结构和机能特点是一个人后天发展重要的生物学基础和前提。如神经过程的强度与人注意力的集中和持久性有关，神经过程的灵活性与注意的转移能力、思维的敏捷性有关。耳聋或不能辨别音阶的人，难以发展音乐才能；色盲的人不能从事绘画。神经类型强而平衡、灵活的人，易形成多血质的气质。现在，素质一词多指个体在先天遗传和后天环境、教育等因素共同作用下形成的某种基本品质，如道德素质、文化素质等。本书所讲的素质就是指这一含义。

一个人的素质可以分为三类：生理素质、心理素质和文化素质。它们在人的整体素质结构中的性质不同，其作用和地位也不一样。同时，又相互联系、相互作用，共同构成人的素质整体。生理素质处于整个素质发展的基层，是人其他素质的载体，是心理素质、社会文化素质赖以存在和发展的基础。生理的成熟会促进个体的认知、情绪和人格的发展与成熟，也会促进个体社会文化素质的提高。社会文化素质是在生理素质、心理素质的基础上形成和发展起来的，是素质发展的最高层次，包括思想品德素质、科学文化素质、审美素质以及劳动技能素质。个体的社会文化素质又会促进个体的生理、心理素质的改善与提高。

心理素质是指个体在心理活动中表现出来的本质特征或品质。它绝不是某种单一的心理现象的本质特征或品质，而是一个综合的评价体系。它涉及人心理的方方面面，包括了感知觉、记忆、想象、思维、注意、情感、意志、需要、动机、兴趣、能力、气质、性格等心理现象的本质特征或品质，概括来说，主要包括了个体的认知能力和人格特征以及与这两者有关的行为或状态。心理素质的好与差有遗传、生理的原因，但更主要的是在其形成和发展过程中，由于教育和环境的影响而导致的。一个人的良好心理素质的形成和发展，需要有效的教育引导和良好环境的熏陶。

虽然心理素质的发展与提高离不开生理素质和社会文化素质，但是我们必须充分认识到心理素质在人的整体素质发展中具有重要的地位和作用，它影响其他素质的形成和发展，为其他素质的发展提供了心理基础。具体来说，良好的心理素质有助于生理素质的顺利发展，有助于身体健康。同样，社会文化素质的发展必须以良好的心理素质为前提。无论是科学文化知识的获取、身体锻炼，还是政治、道德等素质的形成与提高，无一不以个体的认知能力和人格特征为基础。一个心理素质差的学生，很难出色地完成学业和坚持身



体锻炼,很难战胜各种困难、挫折和充分发挥自己的潜力。相反,心理素质好的人,不仅能充分发挥自己的潜能,出色地完成各种任务,而且能做到自尊、自强、自爱、自律,能良好地适应社会并取得成就。

因此,以提高心理素质、维护心理健康为目的的心理健康教育就成了素质教育的重要内容和重要组成部分。

(二) 大学生心理素质特点

我国大学生的年龄一般为 18~24 岁,正处于人体机能旺盛、精力充沛、朝气蓬勃的人生阶段——青年中期。他们是一个相对特殊的群体:经历相似,经过十多年的苦读,通过激烈的高考竞争而进入大学;他们的自我价值感较高,对自己的期望、评价较高,也有较高的志向水平;他们承受着来自各方面的巨大的压力;由于长期的校园生活,环境相对封闭,使得他们缺乏社会经验和生活经验等。同时,他们又存在着较大的差别:来自不同的地区、不同的家庭,有不同的生活方式和习惯,有不同的兴趣和爱好等。正是这些特殊性,决定了大学生心理发展和表现的特点。

1. 大学生心理素质的总体表现

1998 年,北京高教学会心理咨询研究会运用“卡特尔 16 因素人格问卷(16PF)”、“精神症状自评量表(SCL-90)”等测量工具,对北京市 23 所高校 6 000 名在校大学生进行心理素质及心理健康状况调查的结果表明:大学生心理素质总体上是良好的、积极的。大学生无论对自己还是对他人的心理素质评价差和较差的都是少数。大部分大学生在个性特征上呈现出开放、外向、活泼、自信、富于幻想、思维敏捷、情绪较稳定、有创造性潜力、有应对挫折的能力和较强的适应能力等特点。但是也有一部分学生个性存在明显的弱点,表现为责任心不强、自制力较差、言行易脱节、缺乏务实精神、缺乏坚忍不拔和持之以恒的精神、自我中心等。

2. 大学生心理的主要特点

(1) 过渡性。

大学时期是大学生从儿童向成人转变的过渡时期,也是个体心理从不成熟走向成熟的重要时期。多数大学生心理都具有过渡性。从心理发展过程来看,除了认知发展相对成熟外,情感和意志的发展具有明显的过渡性。由于大学生的心理成熟落后于生理成熟,加上社会经验不足,因而情感不稳定,带有明显的波动性和爆发性。各种生活事件如学习成绩、人际关系、评优、恋爱、竞选班干等都可能引起大学生情绪情感的波动。随着对大学生生活和环



境的适应,各种知识和能力的提高,情感逐渐过渡到既富于热情、充满青春活力,又相对稳定,社会道德感和责任感不断增强。意志表现方面,也从耐挫力较弱、容易冲动逐渐过渡到具有一定的自我控制能力,形成相对稳定的行为习惯。从个性发展来看,个人的兴趣、理想、性格、自我意识等也具有明显的过渡性。许多大学生由于社会经验和生活阅历的限制,对许多问题的看法往往过于理想化,脱离现实,或者走极端,自以为是。对自己评价过高,把理想的标准定得太高,容易造成挫折和失败。经过大学阶段的学习和锻炼,个性才逐渐得到发展和成熟。

(2) 矛盾性。

当代大学生由于长期过着比较单调的校园生活,缺乏社会生活 and 实践经验,心理成熟滞后于生理成熟,经济上不能独立,就业困惑以及社会转型时期价值多元化的冲击,使得他们的内心产生各种矛盾和冲突。主要矛盾有:

①理想与现实的矛盾。大多数的大学生都有远大的理想和抱负,都希望将来能发挥自己的才能,成为对社会有用之人。但是许多大学生在设计理想时,容易将自己的目标定得过高,没有充分考虑自身的条件和现实条件,使自己的目标无法实现或实现得不尽如人意,因此遭受挫折。还有许多学生只有美好的理想而没有实际行动,他们眼高手低,不喜欢“从我做起,从小事做起”,一心只想做大事。这就必然产生理想与现实的矛盾。

②独立性与依赖性的矛盾。随着生理逐渐成熟,大学生的独立意识日益增强,成人感也特别强烈。他们格外重视自我的独立人格和地位,渴望摆脱父母和老师的束缚,走向独立生活。他们经常表现出强烈的独立自主的愿望、主张和行动,希望按自己的意志行事。但是,他们缺乏独立的经济来源,必须依靠父母的供给,而且缺乏独立的生活经验和能力,还不能完全依靠自己的能力来处理生活中遇到的一系列复杂的实际问题,还必须依靠父母和老师的帮助。因此,不可避免地产生独立性和依赖性的矛盾。

③渴望交往与孤独的矛盾。大学时代是个渴望友谊和交往而又常常处于孤独的时代。一方面,随着生理的成熟和心理的不断发展,又远离亲人和朋友,大学生渴望与他人的交往。他们希望在交往中获得关注、理解、尊重和共鸣等;但是,由于生活方式和习惯的不同,家庭的社会经济地位不同,或者缺乏社交经验和技能或性格缺陷等,导致人际沟通不良,甚至引发人际冲突和障碍,而陷入孤独、逃避、自我防御的境地。

④自尊与自卑的矛盾。经过高考的激烈竞争,大学生成为青年群体中的



佼佼者，受到社会的称赞、父母的宠爱、同龄人的羡慕，容易产生一种优越感和自豪感，表现出强烈的自尊心。他们常常把自尊感放在其他情感之上，对自尊感特别敏感，当自尊需要没有得到满足或受到伤害时，便会表现出极大的愤怒。进入大学后，他们很快发现，大学里人才济济、高手如林，自己的优势不再明显，甚至处于劣势。许多大学生产生心理失衡，开始怀疑自己、否定自己，产生自卑感、挫折感和焦虑感，具体表现为自我评价过低、丧失信心、不求上进，甚至退学或轻生等。

⑤竞争与合作的矛盾。当代大学生的竞争意识较强，他们渴望在平等的条件下参与竞争，以便充分展示自己的才能，实现自己的各种理想和人生目标。但是，在大学中，许多活动都是以团体的方式进行的，需要同学之间彼此合作。因此，每个人必须处理好自己与他人、个人与团体的关系，处理好竞争与合作的关系。如果过分强调自我，强调个人的利益，就会出现人际关系紧张等问题。

⑥性冲动与性压抑的矛盾：处于青年中期的大学生的性生理已经成熟，他们的性冲动和性欲望较强烈，表现为对性知识的渴望，对异性的幻想和追求，对爱情的憧憬等。然而，受到社会道德、法律和校规校纪等方面的约束，这种性的需要得不到满足，性冲动受到压抑。许多大学生通过努力学习、工作和积极参加各种文体活动、社交活动等途径，使性冲动得到某种程度的转移和升华。但是，也有不少大学生由于性心理的不成熟，缺乏正确的性知识和性观念，对恋爱和爱情缺乏正确的认识，没有处理好与异性之间的关系，不能摆正恋爱与学习、工作的关系等，使性冲动得不到正常的转移，造成性冲动与性压抑的尖锐冲突，甚至出现心理问题。

(3) 差异性。

大学生心理的差异性不仅存在于个体之间，而且存在于不同年级群体之间。前文讲到，大学生之间，由于彼此来自不同的地区、不同的家庭，有不同的成长经历，他们的心理必然有许多差异。而对于不同年级的大学生来说，心理上的差别是较明显的。一年级的学生主要的突出问题是如何适应大学生活、学习和新的人际关系；二三年级大学生已进入专业学习，积极参与各种社团活动，生活上逐渐适应，自理能力有所提高，自信心和竞争意识得到增强，他们较突出的问题是成才道路的选择与理想的树立，是考研还是就业等；到了四年级，他们的心理逐渐成熟和相对稳定。这一时期的突出问题是就业困惑。



二、心理健康及其与心理素质的关系

（一）心理健康的含义

长期以来，人们对健康的认识一直限于身体健康，认为人的身体各个组织器官发育良好、功能正常、体格健壮、精力充沛等就是健康。现在人们已认识到心理的、社会的和文化的因素同生物学因素一样，与人的健康有着密切的关系。因此，世界卫生组织（WHO）曾在其宣言（1948）中指出：“健康不仅是没有身体缺陷和疾病，而且是具有生理、心理和社会适应能力的完满状态。”1989年，该组织又在健康含义中增加了道德健康的内容。但是，实际上社会适应和道德健康都可以归于心理健康的范畴。因此，我们可以把健康归结为生理健康和心理健康两个方面的内容，即一个人只有他的身体和心理均处于良好的状态时，他才是真正的健康的人。

那么，什么是心理健康呢？不同的心理学家对心理健康有不同的理解。心理学家英格利士（H. B. English）认为：“心理健康是指一种持续的心理状况，主体在这种状况下能良好地适应，具有生命的活力，能充分发挥其身心的潜能，不仅仅是没有疾病。”心理学家麦灵格（K. Menninger）认为：“心理健康是人对环境及相互间具有高效率及愉快的适应情况。”心理学家波孟（W. W. Boehm）则认为：“心理健康是合乎某一水准的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能给本身带来快乐。”综合上述各种定义，我们认为，心理健康是指个体具备正常的心理素质，它使个体保持心理状态的和谐和行为的统一，并能良好地适应环境。

（二）心理健康与心理素质的关系

心理健康与心理素质之间有着密切的联系。心理素质是心理健康的前提和基础，心理健康是心理素质的表现形态。一个人要保持心理健康，就必须具备良好的心理素质。心理素质如何，将在很大程度上决定和影响一个人对自己、他人和生活的感受，而这种感受又将决定和影响他的心理健康乃至整体的健康状况和生活质量。例如稳定的情绪、客观的自我认识、较强的自信心、开朗的性格等心理素质是维护大学生心理健康的重要因素，它们能使大学生在面对困难、挫折和失败时表现出良好的行为和承受能力，避免心理问题的发生。此外，许多个性特点与神经症的关系特别显著。如自我中心、富于幻想、暗示性强、情绪不稳定的人容易患癔症；胆小、内向、害羞、依赖性的人容易患恐惧症；个性不开朗、情绪不稳定、多愁善感的人容易患抑



郁症等。可见，良好的心理素质是个体心理健康的前提条件。

三、心理健康标准

心理健康是一个包含多方面特征的复合概念。要判别一个人的心理是否健康，仅从某方面去评价是不够的，必须从多方面去考察。那么，应如何衡量和评判大学生的心理健康状况？心理健康有哪些标准？这是一个非常重要，也是非常复杂的问题，有各种不同的标准。

（一）测量学标准

也称统计学标准，这一标准来源于对正常心理特征的心理测试，它是以全体人群中具有这种特征的人数的分配为依据的。在取大样组的统计中，一般心理特征的人数频率多为常态分布，居中的大多数人为正常，居两端者为异常。因此，确定一个人的心理是正常还是不正常就是以其心理特征是否偏离平均值为依据的。这种判定标准较为客观，也简便易行。但是这种判断标准也有缺陷：其一，有些偏离常态的心理或行为不能算为异常，如 IQ 分数为 140，我们称之为超常，而不是不正常；其二，这种标准要依靠相应的测验或量表，而测验均存在“文化公平性”问题，而且目前心理测验的发展水平还远不能满足这方面的实践需要。

（二）社会学标准

这一标准是以个体的社会适应状况为根据的。每个个体都生活在一定的文化环境中，经过社会化，形成适应于该社会文化的心理，掌握该社会公认的行为方式。如果个体的心理与行为与该社会文化环境不协调，不符合该社会认可的行为准则，则被视为异常。当然，这种标准也存在局限性。不同的社会和文化有不同的行为准则，而且不是所有的符合社会行为规范的行为都是健康的。

（三）经验标准

在实践中，人们更多的时候是根据经验标准来判断。所谓经验标准有两层含义：一是指病人自己的主观经验，二是研究者根据自己的主观经验来判别正常与异常。当然常用的是第二层含义。在运用经验标准时，先根据经验，提出若干判断标准或指标，然后采用这些标准对个体进行考察，从而对个体的心理健康状况做出评价。根据经验，主要有六条标准。

1. 了解自己，悦纳自己，有正确的自我观念

一个心理健康的大学生，应有一个正确的自我观念，不仅了解自己、对



自己能够做出恰当的客观的评价,而且能接受自己。每个人都有许多优点、长处,也有许多缺点和短处。然而并不是每个大学生都能正确地认识自己,有些人会过高地估计自己、对自己提出苛刻的非分的要求和期望,而有些人却过低地估计自己,总是看到自己的不足。当然,这些一般的高估或低估自己都不能算是心理不健康,只有那些对自己的高估或低估到了不合常理的程度,才属于心理不健康状态。同时,一个心态健康的人,应该是一个接受自己、对自己较满意的人。他们知道人有些缺点是可以改变的,如不良习惯、缺乏毅力等,而有些是无法补救的,如其貌不扬、身材矮小等。他们总是努力发展自己,克服那些可以克服的毛病,不断地完善自我,而对那些不能改变的缺陷,能够安然处之,积极悦纳。如果经常对自己这不满意,那也受不了,不接受自己,则是一种心理不健康的表现。

2. 情绪较愉快而稳定

相对来说,心理健康的人表现为心情愉快、情绪稳定。心情愉快主要表现为积极情绪,如愉快、满意、高兴、欣慰、欢乐等占优势,身心处于积极向上的、充满希望的乐观状态。如果经常被一些消极情绪,如忧愁、焦虑、苦闷、恐惧、悲伤等笼罩而不能自拔,萎靡不振,则是心理不健康的表现。情绪稳定的人总是处于“当喜则喜,当忧而忧”的情绪状态,对来自内部或外部的刺激,有适度的情绪反应。他们能适当地表达和控制自己的情绪,合理地宣泄不良情绪。如果喜怒无常,令人难以捉摸,则不只是情绪不稳定,实际上是深层次心理障碍的表现。

3. 接受他人,乐于和他人交往,有和谐的人际关系

良好的人际关系是大学生心理健康的一个重要标志,也是维护心理健康的重要条件。心理健康的人,能接受他人,认可别人存在的价值;乐于与他人交往,在与他人交往时,积极的态度(如快乐、友善、信任等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、敌意等);能融于集体中,与周围的人协调一致,有良好的人际安全感。当然,由于每个人的性格、对社交的热爱程度及社交能力不同,大学生的人际交往程度也表现出个别差异,我们不能将那些不大喜欢交往或社交能力不强的人视为心理不健康。

4. 对现实有正确的认识或态度,能切实有效地面对问题、解决问题而不是逃避

心理健康的大学生能很好地面对现实、接受现实,并能主动地适应现实。他们对客观现实能有正确的认识和态度,对周围的人或事物有客观的评价,



并与现实环境保持良好的接触。他们热爱生活，能正确对待现实中的一些不公平、不公正的事情，对于自己在生活中和学习上所遇到的各种问题、矛盾、困难，不掩饰、不回避而是面对现实，并努力采取切实可行的方法来处理。而心理不够健康的大学生则往往以幻想代替现实，不敢面对现实，没有足够的勇气接受现实的挑战，总是抱怨自己“生不逢时”或责备社会环境对自己不公而怨天尤人，因而无法适应现实生活。

5. 完整和谐的人格

心理健康的人，他的人格是统一的，表现为他的心理和行为的和谐统一；他具有清醒的自我意识，他对自己的过去、现在和将来有清晰的、连续性的认识，不会产生自我同一性混乱；他的行为具有目的性，受理智支配，而且首尾一贯、始终如一，而不是反复无常、不连贯、相互矛盾；他的人格结构无明显的缺陷与偏差，构成要素平衡发展，并具有积极进取的人生观。

6. 行为符合年龄特征及社会角色要求

人的心理和行为是随着年龄的增长而发展变化的。不同年龄阶段的人，其心理和行为尽管有一定的连续性，但是会表现出许多不同的特点。如果一个大学生像一个年迈的老人一样独坐一隅、默默无言、萎靡不振，或者像一个幼儿一样稚气可笑，那他的心理就可能不正常。所以一个心理健康的人，其行为与年龄特征是相适应的。同时，一个心理健康的人，其行为须符合社会角色的要求。在现实生活中，每个人在不同场合都充当着不同角色，而不同的社会角色有不同的规范与要求。个体的行为如果与其充当的角色的规范基本一致，则是其心理处在健康正常状态的表现；如果个体的行为明显与其充当的角色的规范不符合，则表明其心理处在不健康的状态。

第二节 大学生心理健康教育概述

一、心理健康教育的含义

心理健康教育，有时简称心理教育或心育，是根据个体心理发展的规律与特点，运用各种教育途径、方法及手段，有目的、有计划地对个体心理素质的各个层面进行积极主动的辅导与教育，以促进其心理素质的提高与发展，维护其心理健康。

从内容来看，心理健康教育包括两项基本任务：一项是培养学生的心理



素质，通过发展、提高学生心理素质以助其学业、事业成功；另一项是维护学生的心理健康，使其适应社会与环境，健康地成长。这两项任务是相辅相成的。

从性质来看，心理健康教育包括发展性教育和补救性教育两项任务。发展性教育主要是有计划、有目的地对学生的心理素质的各要素及各层面进行积极主动的辅导与培养，促进学生心理素质的不断优化、提高和发展。补救性教育则主要是对在心理方面出了问题的学生进行辅导与帮助，使之克服成长中的障碍。在实际的心理教育过程中，我们应以发展性教育为主。因为从根本上来说，只要学生心理素质提高了，他就会应付各种环境，就不会出现心理问题。当然，这两种教育常常是交织在一起的，难以截然分开。

二、心理健康教育的目标和内容

教育目标是对受教育者的质量规格的总体要求，是一切教育教学工作的出发点和最终归宿。大学生心理健康教育的目标体现并规定了对大学生实施心理健康教育的目的和要求，是对大学生实施心理健康教育的依据和准则。有了明确的目标，才能正确选择心理健康教育的内容，才能对心理健康教育的效果做出科学的评价。因此，要做到有效地实施心理健康教育，首先要明确心理健康教育的目标和确定心理健康教育的内容。

（一）确定大学生心理健康教育目标和内容的原则

要明确大学生心理健康教育的目标和内容，必须遵循以下几个原则：

第一，发展性原则。心理健康教育必须根据学生心理发生发展的规律与年龄特点来确定适当的心理健康教育的目标与内容，不同的年龄阶段应该具有不同的目标与内容。大学生心理健康教育与小学生、中学生心理健康教育在目标与内容上有连续性和相似性，但也有很大的差别。这种差别不仅体现为一些内容的不同，而且在相同内容上的要求也不同。

第二，可操作性原则。这是指我们确定的心理健康教育目标和内容不能含糊不清和过于抽象，而应该是明确而具体的，是可以观察和测量的行为特征。如我们在具体实施心理健康教育中不能把“培养良好的个性”作为目标和内容，而应把“良好的个性”这一抽象概念具体化为各种人格特征或人格变量，如合作性、自制力、责任心等。这些人格变量都是可以观察、测量和评估的，并且是可以通过一定的教育手段和方法来加以培养和改变的。

第三，超前的社会适应性原则。今天在校的大学生就是我们国家未来的



栋梁。因此根据未来社会发展需要,我们应选择那些有助于学生适应未来社会的心理素质作为心理健康教育的目标与内容,如创造力、竞争与合作、自主自立等。

第四,主体性原则。在实施心理健康教育过程中,我们要认识到学生的主体地位,以学生为出发点。要创造条件,使学生成为活动的“主角”,并让学生意识到这一点。要看到学生的潜力和人格中积极的一面,给学生以充分的理解和信任,调动学生的主动性、积极性和创造性,保证每个学生都有机会学习自我培养和自我教育,以更有效地发展和提高其心理素质。

第五,民主性原则。民主性原则与主体性原则是相辅相成的。民主性原则的基本含义是,心理健康教育应在民主型师生关系中进行,在活动中,师生是平等的,享有同样的人格尊严,享有同样的表达自己思想情感的权利。因此,教师应避免说教,以平等的讨论和沟通代之。要重视学生的意见,并最大程度地表示理解。尊重学生的人格,不能侮辱、讽刺挖苦或嘲弄学生。

第六,因材施教原则。既要面向全体学生,又要针对学生的不同特点(如年龄特点、性别特点、表现特点等)因材施教。只有这样,心理教育才能取得理想的效果,才能全面而有效地发展与提高全体学生的心理素质。

(二) 心理健康教育的目标

我国学者陈家麟(2002)认为,从系统论的角度来看,心理健康教育目标是由一系列子目标构成的目标系统。从纵向的年龄层面来考虑,不同的年龄阶段的学生应有不同的目标;从横向的心理素质结构层面来考虑,应有认知、情感、意志和个性等方面的目标;从教育效应的层面来考虑,应有基础目标、基本目标和终极目标。

我们认为,心理健康教育的总体目标是培养和提高学生的心理素质,维护学生的心理健康。具体来说包括三个层次:具体目标、中间目标和终极目标。具体目标是根据大学生不同年级的特点、发展任务和需要,通过各种途径对学生的各种具体的心理素质因素进行培养、训练和塑造,同时通过各种途径帮助大学生,使他们减少和避免各种可能遭遇到的危及心理健康的伤害和消极影响;中间目标是进一步通过各种途径和方法,促进大学生各种心理素质的发展与提高,使各种心理素质因素协调发展,提高大学生整体心理素质,提高他们的心理健康水平;终极目标是在良好的心理素质基础上,使大学生达到自我实现,促进大学生全面、和谐而健康地发展。

(三) 心理健康教育的内容

心理健康教育的内容是目标的具体化,一定目标的实现是以心理健康教