

DAXUESHENG XINLI JIANKANG
JIAOYU JIAOCHENG



大学生 心理健康 教育教程

湖南省教育厅组织编写

胡凯◎主编

湖南人民出版社

DAXUESHENG XINLI JIANKANG
JIAOYU JIAOCHENG

大学生 心理健康 教育教程

湖南省教育厅组织编写

胡 凯◎主编

湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育教程 / 胡凯主编; 湖南省教育厅
组织编写. —长沙: 湖南人民出版社, 2009. 8 (2010. 8)

ISBN 978 - 7 - 5438 - 5863 - 3

I. 大… II. ①胡…②湖… III. 大学 - 心理卫生 -
健康教育 - 教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 127086 号

大学生心理健康教育教程

湖南省教育厅组织编写

主 编: 胡 凯

出 版 人: 李建国

责 任 编 辑: 杜小念

装 帧 设 计: 陈 新 + 谢俊平

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路 3 号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

印 次: 2009 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 2 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1 / 16

印 张: 13. 25

字 数: 266000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 5863 - 3

定 价: 14. 80 元

湖南省大学生心理健康教育课程统编教材

编审委员会成员名单

主任：张放平

副主任：李红 唐展生 夏智伦

委员：徐建军 唐亚阳 李伯超 周俊武 李克纲 李明
赵红 陈冬林 秦立春 陈弘 刘建武 范进军
曾伏秋 刘亦工 王晓成 宁立伟 龚作奇 范志超
吴波 袁曦 唐艳明 陈莹花 刘铁铭 刘俊学
宋达 何爱民 刘龙刚 刘佑生 刘茂盛 成荷萍
贺韶伶 李学全 潘斌 李金成 皮军功 盛年生
李斌 易建国 王柏林 李冀湘 汪建 甘成武
蒋广庭 艾寿贵 张朴 夏大鸣 柴文英 黄宏玉
张晓娥 邓建波 刘春才 万四平 邹松山 刘演林
周务农 陈涛 朱志明 胡晓勤 龚声武 谢继强
任丕顺 刘亚军 陈平治 石一歌 陈树奇 陈起家
肖耀南 王雄伟 黎修良 陈彬 黄赛玉 冯正良
何光明 朱奇卫 陈磊磊 雷小生 陈志刚 夏由清
全欲发 吴丽文 孙雷 文小华 黄镇才 赛少祥
刘自斌 李琼翼 钱强 申金阳 翟惠根 黄首昌
李强 彭桂秋 刘扩军 李成斌 周仲春 曾力勤
金望明 钟大蔚 贺星辉

本书编写人员

主编：胡凯

副主编：燕良轼 朱翠英 唐海波

作者：（以姓氏笔画为序）

丁立平 刘克善 向秀英 朱翠英 杨鑫铨
罗艳珠 郭争鸣 胡凯 唐海波 袁红梅
彩健 彭萍 燕良轼

目 录

绪 论	001
第一章 大学生的生涯发展	011
第一节 大学生生涯发展与心理发展	012
第二节 大学生生涯规划	019
第三节 大学生涯规划方案的制订与实施	029
第二章 大学生的自我意识	037
第一节 自我意识的心理学知识	038
第二节 大学生自我意识的发展及偏差	042
第三节 提升大学生的自我意识	047
第三章 大学生的人格塑造	053
第一节 人格的心理学知识	054
第二节 大学生常见人格偏差及其矫正	062
第三节 培养大学生健全的人格	066
第四章 大学生的学习心理	073
第一节 学习的心理学知识	074
第二节 大学生学习心理透视	080
第三节 大学生提高学习效率的途径	084
第五章 大学生的创造心理	097
第一节 创造的心理知识	098

第二节	大学生创造力发展的影响因素	102
第三节	创造力的培养与发展	108

第六章 大学生的情绪管理

115

第一节	情绪情感的心理学知识	116
第二节	大学生的情绪特征与情绪困扰	121
第三节	调控情绪与培养情感	125

第七章 大学生压力与挫折应对

131

第一节	压力与挫折	132
第二节	大学生的压力与挫折分析	135
第三节	有效应对压力与挫折	141

第八章 大学生的人际交往

148

第一节	人际交往的心理学知识	149
第二节	大学生人际交往的特点与问题	154
第三节	调适并优化人际关系	158

第九章 大学生的恋爱心理

169

第一节	性与恋爱的心理学知识	170
第二节	大学生性心理与恋爱现象审视	175
第三节	学会爱的艺术	179

第十章 大学生心理障碍的求助与防治

187

第一节	心理障碍概述	188
第二节	大学生心理困扰的求助	191
第三节	大学生常见心理障碍的防治	194

参考书目

202

后 记

205

绪论

加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务之一。人的灵魂是思想，而思想的基础是心理。不断提升心理素质应该成为当代大学生的首要追求。

一、心理健康的含义与标准

心理健康教育的目的是提高我们的心理素质。那么什么是心理素质？心理健康的标准又有哪些呢？

1. 心理与心理素质

人的眼睛能看到五彩缤纷的世界，耳朵能听到优美的乐曲，大脑可存储大量的信息，能用自己的思维和想象去探索自然和社会的奥秘；人有七情六欲，会喜怒哀乐；人还会为了自己的目的，通过行动去满足自己的需要。人们这些在生活实践中与周围环境、事物相互作用而产生的这样或那样的主观活动和行为表现，就是人的心理活动，简称心理。人的一切活动都与心理现象的存在和变化密不可分。在心理学家看来，人的心理现象由心理过程和个性心理两个方面组成。心理过程和个性心理是人的心理活动的基本形式，也是人的心理活动表现的重要方面。

人的心理过程就其性质与功能的不同，分为认识过程、情绪情感过程和意志过程。认识过程是人接受、储存、加工和理解各种信息的过程，即人脑对客观事物的现象和本质的反映过程。它包括感觉、知觉、记忆、思维和想象。情绪情感过程指人们抱着自己的某种需要去认识和反映客观事物，在认识过程中产生的一种态度上的体验。如满足了需要，达到了目的，则产生一种愉快的、肯定的、积极的态度体验；反之，则产生一种不愉快的、否定的、消极的态度体验。这种由于需要是否满足而产生的态度上的体验，就是情绪情感过程。情绪情感过程包括低级的情绪过程和高级的情绪即情感过程。意志过程是人们为了实现目的驱动自己从事克服困难的活动的心理过程。人类不仅要认识世界，还要改造世界。在改造世界的活动中，总是带有一定的目的性。为了实现既定目的，又要想方设法去克服困难。这种为了实现目的克服困难的活动则构成心理过程中的

意志过程。意志是自觉地确定目的,并根据目的来支配、调节自己的行动,克服各种困难,从而实现预定目的的心理过程。

认识、情绪情感和意志这三种心理过程作为人脑反映客观现实的形式,是人类共有的。但是,并不是说人反映客观现实都表现出同样的行为模式。每个人在反映客观现实时,都表现出每个人不同的行为特点和方式。这些不同的特点与方式构成了人与人之间的心理上的差异,称为个性差异,也称个性心理。个性心理主要表现在两个方面:个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向和人对客观事物的稳定的态度。主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。个性心理特征是一个人身经常表现出来的本质的、稳定的心理特点,这种稳定的心理特征是个性倾向性稳固化和概括化的结果。它包括能力、气质和性格。

心理素质是人的心理过程和个性心理所体现的心理品质的总和,也是人的智力因素与非智力因素所体现的品质的总和。智力类的心理素质包括注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力等一般能力,也包括表现在方方面面的特殊能力,如表达能力、社交能力、组织能力等;非智力类的心理素质包括需要、动机、兴趣、情绪、情感、意志、态度、理想、信念等。心理素质是人的整体素质的一个重要组成部分。人的素质主要包括思想道德素质、科学文化素质、专业能力素质、身体心理素质四个方面。思想道德素质是人的素质的灵魂,把握着人的素质的方向;科学文化素质是人的素质的基础,是人获得其他素质的平台;专业能力素质是人的素质中的工具性素质,既是人为社会服务的工具,也是人立足于社会的谋生手段;身体心理素质则是上述素质的载体,是人的素质中一个非常关键的素质。心理素质在人的整体素质中处于十分重要的地位,具有非常重要的作用,它是人的整体素质的基础和核心,是其他素质形成与发展的内因。从本质上看,心理是人脑对客观现实的能动反映,心理素质既然是人的心理过程和个性心理所体现出来的品质,它当然也是人脑机能的体现,是人在社会实践活动中逐步形成的。

2. 心理健康的一般标准及大学生心理健康标准

心理素质健康发展,即心理健康,对每一个人的成长和发展都有重要影响。那么人的心理怎样才算健康的呢?

心理健康是科学健康概念的一个重要组成部分。1948年世界卫生组织提出了健康新概念,指出:健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的完好的状态,或完全安宁。1989年,世界卫生组织将健康重新定义为“躯体健康(physical health)、心理健康(psychological health)、社会适应健康(good social adaptation)和道德健康(ethical health)”。根据健康新概念,第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下了这样的定义:“心理健康是指在身体、智能以及在感情上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳状态。”世界心理卫生联合会提出心理健康的标志是:(1)身体、智力、情绪调和;(2)适应环境,人际关系中能彼

此谦让；(3)有幸福感；(4)在工作和职业中，能够充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。^①

国外心理学家在研究和探讨中提出了一系列人格模式作为心理健康标准，如奥尔波特的“成熟者”模式、马斯洛的“自我实现者”模式、罗杰斯的“功能充分发挥者”模式、弗洛姆的“创发者”模式等。我国专家学者提出了许多关于心理健康和大学生心理健康的具体标准，如许又新(1988)提出应该按体验、操作、发展等三种标准来全面衡量人的心理健康水平。黄希庭(1999)认为，大学生心理健康的标准应该包括(1)智力正常；(2)能够正确表达自己的情绪；(3)能够悦纳自我；(4)良好的人际关系；(5)有较强的自制力；(6)保持人格的完整与健康；(7)能动地适应现实环境等方面。

综合国内外专家学者的研究，我们提出以下心理健康的一般标准及大学生心理健康标准，供同学们参考。

我们认为心理健康的人应该具有基本符合客观的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。

第一，基本符合客观的认知。人们的认知包括客观认知和主观认知。客观认知又包括对自然的认知、对社会的认知。心理健康的人具有基本符合客观的认知表现在能正确地认识自然和社会，这就必须智力正常，这是最基本的要求。基本符合客观的认知更重要的是要有良好的主观认知。主观认知包括对各种思想观点的认知和对自我的认知。只有确立了科学的世界观和方法论，才可能对各种思想观点进行正确的分析，使主观与客观相统一。基本符合客观的主观认知还要求有良好的自我意识。良好的自我意识首先表现在“自知”，就是要能正确认识自己。然后要能“自尊、自爱”。再次是在“自知、自尊、自爱”的基础上能自我调控，并具有充分的真实的自信心。

第二，良好的情绪情感。稳定愉快的情绪和丰富深刻的情感是心理健康的重要标志。而要保持良好的情绪情感就必须有良好的应付方式。人的一生始终处于不断地追求、不断地选择、不断地失意、不断地受挫之中，因而人们可能常常感到焦虑和痛苦，于是会自觉不自觉地采用各种方式方法来应付这些痛苦。一个心理健康的人应该有健康合理的并适合于自己的有效的应付方法，以减轻、排解或解除痛苦，以始终保持乐观向上的生活态度。

第三，坚强的意志品质。意志的自觉性、果断性、坚韧性和自制性是良好意志品质的基本特征。要锤炼良好的意志品质，必须提高个人的社会功能。社会功能指一个人在社会上生存和发展的能力。首先，人际交往是最基本的社会功能。其次，社会适应能力是很重要的社会功能。再次，一定的创造力是知识经济社会生存和发展不可缺少的一种社会功能。具有良好社会功能的人，行动才会具有自觉性、果断性、坚韧性和自制性。

第四，健康的个性心理。其中良好的人生态度很重要。一个人良好的人生态度首先

^① 汪向东，王希林，马弘.心理卫生评定量表手册(征订版).中国心理卫生杂志社，1999

来自于健康向上的人生观、价值观，这是人生的航标。只有树立了健康向上的人生观、价值观，才能明确人生的目的和方向，人生才有动力，人才能拥有良好的人生态度。其次要有完整统一的人格，要将自己的需要、愿望、理想、目标与自己的行为统一起来，人格才完整，若二者分离将导致人格分裂。再次应具有优良的意志品质、自主性和协作意识，这样才能克服人生困难，与人和谐相处，与社会协调发展，永葆乐观向上的人生态度。

参照心理健康的一般标准，结合现代社会对人才素质的要求以及我国现阶段大学生身心发展的实际情况，我们认为，大学生心理健康标准可以概括为如下方面：

一是智力正常。正常的智力是大学生进行正常的学习、工作和生活的最基本的心理条件，是衡量心理健康的最重要的方面。从智力测验的角度来看，智力正常的标准应当是智商在70以上，低于70为智力落后。我国的大学生一般都是经过高考录取入学的，智力基本上在中等水平以上，极少有落后的情况。

二是情绪情感积极稳定。情绪是衡量心理健康与否的一个显著标志。心理健康的大学生积极的情绪远多于消极的情绪，主导心境是愉悦、乐观和平静的，且能正确而恰如其分地表达情绪。情感是和人的社会需要相联系的高级社会性情感。心理健康的大学生有较强烈的社会责任感和集体荣誉感，并能珍惜友谊，探索和追求真理，欣赏并向往美好事物，在学习、工作和生活中积极创造美。

三是意志、行为健全协调。意志健全主要表现在意志品质上。心理健康的大学生意志的自觉性、果断性、坚韧性和自制性都获得协调的发展。他们学习、生活的目的明确，能根据现实的需要调整行动的目标，能尊重、听取别人的意见，但又独立思考，不盲目服从。能果断地做出决定并执行决定。能专注于学习或其他活动，并在活动中勇于克服各种困难，坚持不懈地为实现目标而奋斗。能为实现目标而自觉地约束自己，抑制自己不合理的欲望，抵制各种外部诱惑。行为协调主要表现在行动的计划性、一贯性与统一性以及言谈的逻辑性等方面。

四是自我意识良好，个性完整统一。心理健康的大学生有积极向上的人生观、价值观和世界观，有理想、抱负和坚定的信念。他们能把需要、动机、态度、理想、目标和行为统一起来，做到态度与行为相一致，不为了眼前利益而放弃远大目标，不为私欲而背弃良心。同时，心理健康的大学生对自己的能力、性格以及优缺点都能作出比较客观的评价，能把“理想的自我”与“现实的自我”有机地统一起来，而且“理想的自我”总能在“现实的自我”中得到体现，能根据自己的认识和评价来调控自己的行为，使自己与环境保持平衡。

五是社会适应良好。心理健康的大学生能正确客观地认识、评价自己所生活的环境，能坦然面对并接受现实，他们明确自己所处的位置，怀有高于现实的理想和愿望，又不沉湎于不切实际的幻想和奢望。在环境不利时，既不逃避，也不怨天尤人，不自暴自弃，而是通过自己的努力主动去适应环境，积极改造环境。心理健康的大学生的言行基本符合社会规范。当他们发现个人的行为偏离了社会的要求时，能够及时纠正，同社会要求趋向一

致。心理健康的大学生有积极的交往态度，掌握一定的交往方法和技巧，在交往中做到诚实守信、和善友爱、宽容尊重、关心合作，能与大多数人建立良好的人际关系。

六是心理活动特点符合年龄、性别和角色特征，并无心因性生理异常现象。心理健康的人的一般心理特点应该与其所属年龄阶段的人的共同心理特征相一致，与其性别及在不同环境所扮演的角色相符合。心理健康的大学生充满青春活力、朝气蓬勃、积极向上、敢想敢干、勤学好问、探索创新。在性别特点方面，男性大学生表现相对主动勇敢、刚强果断、爽直大方，而女性大学生则相对温柔细致、富于同情心等。在角色特征方面，能够根据自己所处的场合，正确把握自己所扮演的角色。心理健康的大学生还应该没有诸如头痛、失眠、注意力不集中、强迫行为等生理异常现象，因为健康的生理是健康心理的基础。

二、大学生心理健康教育的理论与原则

学习大学生心理健康的知识与方法要有科学的理论指导。马克思主义理论是大学生心理健康教育的指导思想，心理学理论是大学生心理健康教育的基础理论，相关的其他学科理论是大学生心理健康教育的理论借鉴。同时还应遵循发展原则、合力原则、全面原则与主体原则。

1. 指导思想——马克思主义

马克思主义是科学的世界观和方法论，无疑应该成为大学生心理健康教育的指导思想。

人的本质理论是马克思主义理论的重要组成部分。人的本质问题，即人性问题，是心理学研究中的基础性问题，也是心理健康教育首先必须解决的问题。马克思关于人的本质的揭示，为心理健康教育提供了理论基础。第一，人作为自然存在物，具有其自然本质，人的自然属性是我们进行心理健康教育的生理基础。第二，人是一切社会关系的总和是人的社会特质，即现实的本质，人的社会属性是心理健康教育的社会基础。第三，实践主体性是人之为人的根本特质，即类本质，人的实践主体性是心理健康教育的实践基础。

人的全面发展理论也是马克思主义理论的重要组成部分。在马克思看来，人的全面发展作为人自身发展的高级形态，是人类社会历史发展的必然趋势。人的本质规定了人的全面发展的特定内涵，那就是劳动能力、社会关系和个体素质诸方面的自由而又充分的发展。以马克思主义关于人的全面发展的理论指导大学生心理健康教育，首先，必须坚持心理健康教育要为大学生个体素质的全面发展服务；其次，要研究大学生全面发展的特点与规律，加强学习和教育的针对性；再次，社会的发展、学校的发展要为大学生的心理健康和全面发展创造条件。

在党的十七大上，胡锦涛代表党中央全面阐述了科学发展观：“科学发展观，第一要务是发展，核心是以人为本，基本要求是全面协调可持续发展，根本方法是统筹兼

顾。”^①要求“切实把社会主义核心价值体系融入国民教育和精神文明建设全过程”，“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系”。以科学发展观与促进社会和谐发展的理论指导大学生心理健康教育，首先必须清醒认识大学生心理健康教育在促进社会和谐发展中的重大作用，增强大学生心理健康教育的历史责任感。其次必须以科学发展观统筹我国大学生心理健康教育体系的设计和建设，使该体系真正以大学生为本，为大学生成长成才服务。再次必须坚持社会主义核心价值体系建设在大学生心理健康教育与咨询中的引导和干预作用。同时深入研究“心理和谐”的标准，探讨具有中国特色的人文关怀和心理疏导的理论与方法，提高大学生心理健康教育的实效性。

2. 基础理论——心理学理论

大学生心理健康教育要遵循人类的心理规律，心理学理论自然成为它的基础理论。

心理学（Psychology）由希腊文Psyche与logos演变而来。前者是“灵魂”的意思，后者是“讲述”的意思。其原意为心理学是阐释灵魂的学问。而现代心理学已成为研究人类的心理与行为的科学，其发展有两个源头：哲学和生物学。现代心理学的正式诞生一般认为是1879年冯特在莱比锡大学建立的第一座心理实验室，正式从事有系统的心理物理学的实验工作开始。百余年来，心理学获得了迅速的发展。现代心理学的研究领域大致有五大理论和八大主题。五大理论是：行为主义理论、精神分析理论、人本心理学、认知心理学、生理科学观；八大主题有：心理的生理基础、感知觉、学习心理、身心发展、个别差异、动机与情绪、社会心理和异常行为与心理治疗。^②心理学的门类可分为理论心理学和应用心理学两大类。理论心理学的研究是围绕着八大主题来进行的，包括普通心理学、发展心理学、认知心理学、学习心理学、人格心理学、社会心理学、变态心理学、生理心理学、动物心理学、实验心理学等。应用心理学是为了解决现实生活中的问题，由不同主题的研究结合而成的，包括教育心理学、咨询心理学、临床心理学、工业心理学、消费心理学、法律心理学、广告心理学、心理测量学、管理心理学、健康心理学等。心理学是大学生心理健康教育最直接的基础理论。只有以心理学为直接的基础理论，才能在心理健康教育过程中有效地揭示人的心理活动规律，取得最佳教育效果。作为大学生心理健康教育的心理学理论主要有普通心理学、教育心理学、社会心理学以及西方心理咨询的主要理论。

普通心理学是研究正常人的心理活动的一般规律和心理学基本理论的科学，是大学生心理健康教育最直接的基础理论。

教育心理学是研究教育过程中的心理活动及其规律的学科，它不仅要从理论上去阐

^① 胡锦涛.高举中国特色社会主义伟大旗帜，为夺取全面建设小康社会新胜利而奋斗.人民日报，2007年10月15日第1、2版

^② 张春兴.现代心理学.上海：上海人民出版社，1994.23-25

明人类学习的本质、过程与普遍规律，而且要具体地探索学生掌握知识、发展智能、形成品格和增强体质的心理规律和教育者依据这些规律合理组织教学与教育活动的方法及应有的心理品质等。

社会心理学是研究个人及群体在相互交往中出现的各种社会心理现象及其产生、变化规律的学科。它是致力于理解人在社会环境中的心理和行为及其本质和起因的一个科学领域。

西方心理咨询的主要理论，特别是精神分析理论、行为主义理论、人本主义理论，都是大学生心理健康教育与心理调适必须借鉴的一般理论。

大学生心理健康教育还需借鉴其他相关学科的理论，这些相关学科主要有教育学、伦理学、社会学等。

3. 大学生心理健康教育的重要原则

进行大学生心理健康教育，必须遵循以下原则：

一是发展原则。个体的全面发展是多维的，从素质内容上看，包括思想品德、智力能力、身体、心理、美感、动作技能等；从心理结构上看，包括认知、情绪、情感、意志、行为、个性心理等；从智能结构上看，包括语言、数学逻辑、空间、音乐、身体运动、人际交往、认识自我、认识社会、认识自然等智能。人的上述潜能素质大都处于一种沉睡的状态，有待教育活动的唤醒与开发。个体的和谐发展包括自我身心的和谐发展、自我与他人即社会的和谐发展、自我与自然的和谐发展。心理健康教育第一要有利于个体自我的身心和谐，包括自我认知和谐、情绪情感和谐、意志和谐、行为和谐、知情意行和谐、个性心理和谐，以培养和谐发展的人。第二要有利于人与人的关系和谐，以营造和谐发展的社会关系。第三要有利于人与自然的和谐。发展原则是大学生心理健康教育的目的原则。心理健康教育不仅要培养适应社会生产发展需要的人才，而且要使大学生具有良好的心理素质，聪慧、热情、坚毅、具有创造性，成为人格健康、个性和谐、全面发展的人才。

二是合力原则。心理健康教育是项系统工程，人的思想、心理与行为紧密相连，因此进行我国大学生心理健康教育，要借助我国高校有关部门的力量，形成合力。首先，要将心理健康教育与思想道德教育结合以形成合力；其次，心理健康教育应与高校学生管理结合以形成合力；再次，心理健康教育还应与学校全体教职员工的教书育人、科研育人、管理育人、服务育人结合起来，动员学校全体教职员都来关心大学生的心理健康，把大学生心理健康教育渗透到学校各项工作中去。

三是全面原则。心理健康教育既要面向全体，引导学生健康成长；又要使有不同程度心理障碍的学生走出困境。因此大学生心理健康教育应全面考虑发展性咨询与障碍性咨询，因为大学生心理素质的提升与解决心理障碍、治疗心理疾病、预防自杀同样重要。我国大学生心理咨询工作开展之初，将重点放在障碍性咨询，仅在心理咨询机构坐等学生上门。随着国家的高度重视，不少高校开始注重开展心理健康教育，提出大学生

心理健康教育应坚持“教育发展型为主、医学型为辅”。^①又由于大学生自杀后果的严重性，有学校提出了“发展性咨询与障碍性咨询并重”。^②我们认为以上提法是学校根据不同发展阶段大学生心理健康教育工作的不同要求提出的阶段性工作重点。而我们在开展大学生心理健康教育时则应全面考虑同学们的实际，不但对部分心理障碍和心理疾病进行调适和治疗，而且要解决大量发展性心理问题，因此，心理健康教育就不能朝教育发展型或医学型这两种不同类型的任何一种单一地发展，而应坚持二者并重，面向全体学生，全面开展心理健康教育。

四是主体原则。在开展心理健康教育时，作为心理健康教育主体的教育者管理者，要将受教育者视为实现教育目标的主体，充分尊重其主体地位，从而有效实现心理健康教育的实效性。因此该原则至少包括以下含义。一方面应尊重受教育者即全体大学生的主体性。大学生在整个心理健康教育过程中，既是客体，也是主体。作为客体，他们是心理健康教育的对象；作为主体，他们是心理素质健康发展的需求者、受益者。心理健康教育工作者应“以求助者为中心”，引导他们自我探索、自我发现、领悟自我，充分发挥学生自我、学生同辈、学生群体在心理健康教育中的主体作用，使他们能够自觉、自主地适应新的情况，处理新问题，不断提高自身的心理素质。另一方面要重视心理健康教育工作者的主体作用。心理健康教育工作者是规划、调控整个心理健康教育过程，引导受教育者的思想、提高其心理素质、塑造其心理品德的主导因素。教育者主体作用发挥得如何，直接关系到心理健康教育的方向和效果。同时还必须把教育者和受教育者结合起来，发展受教育者的主体意识，促进受教育者的自我教育，将教育内容转化为自我要求，从而实现教育向自我教育的转化。

三、大学生心理健康教育的内容与方法

1. 大学生心理健康教育的主要内容

《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》指出：“高等学校大学生心理健康教育工作的主要内容是：宣传普及心理健康知识，使大学生认识自身，了解心理健康对成才的重要意义，树立心理健康意识；介绍增进心理健康的途径，使大学生掌握科学、有效的学习方法，养成良好的学习习惯，自觉地开发智力潜能，培养创新精神和实践能力；传授心理调适的方法，使大学生学会自我调适，有效消除心理困惑，自觉培养坚韧不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神，提高承受和应对挫折的能力，以及社会生活的适应能力；解析心理异常现象，使大学生了解常见心理问题产生的原因

① 胡凯. 大学生心理健康新论. 长沙：中南大学出版社，2003.2-4

② 中南大学承担教育部哲学社会科学重大课题：《大学生心理健康教育的理论与实践研究报告》2006年12月

及主要表现，以科学的态度对待各种心理问题。”

根据教育部的意见，除了应向大学生普及心理学知识外，更重要的是应针对当代大学生存在的主要心理困惑和问题，在全体大学生中开展以下专题的心理健康教育。

第一，大学生的生涯发展。通过了解个体的生理与心理发展、个体社会化、生涯规划与生涯发展等心理学知识，探索大学生成长的特点与问题及原因，帮助大学生确立健康向上的人生目标，提高心理适应能力，了解大学生如何进行生涯规划，并学习生涯规划的设计与实施以促进大学生健康成长。

第二，大学生的自我意识。通过学习自我意识的心理学知识，探索大学生自我意识发展的一般过程、常见偏差和影响大学生自我意识发展的因素，发展自主自知，确立自尊自信，学会自控自立。

第三，大学生的人格塑造。通过学习气质与性格、个体人格与社会人格等人格的心理学知识，了解大学生常见人格偏差及其矫正方法，通过升华价值观和改进思维方式等多种方式，培育大学生健全的人格。

第四，大学生的学习心理。通过了解学习在大脑中的发生、学习动力的来源以及学习的有关重要的学说，激发大学生的学习动机，掌握学习策略，提高学习能力，并摆脱学习心理困扰。

第五，大学生的创造心理。通过了解创造的类型与层次、创造个性等创造的心理学知识，探索大学生创造力发展的影响因素，以加强创造性思维的培养和训练、创造人格的塑造与完善，并学会优化与利用外部环境来激发我们的创造力。

第六，大学生的情绪管理。通过学习情绪情感的心理学知识，了解大学生情绪特征与情绪困扰，学会调控不良情绪，培养良好的情绪素养，并升华高尚的情操。

第七，大学生压力与挫折的应对。通过压力与挫折的心理学知识的学习，分析大学生压力现状、特点以及大学生挫折的表现及反应，指导同学们正确认识压力与挫折，合理运用心理防御机制，学会应对压力与挫折的技巧，提升挫折承受力。

第八，大学生的人际交往。通过人际交往的心理学知识的学习，了解大学生人际交往的特点与问题，调适人际交往障碍，培养成功交往的品质，学习人际交往的技巧，并优化人际关系。

第九，大学生的恋爱心理。通过学习性与恋爱的心理学知识，了解大学生性心理的发展现状，分析大学生恋爱现象，学会爱的艺术。

第十，大学生心理障碍的求助与防治。通过心理障碍预防治疗与求助知识的学习，了解产生心理障碍的各种因素，把握消除心理障碍的基本原则，了解心理障碍的防治方法，以便预防心理疾病。同时了解大学生心理求助的类型，学会朋辈心理互助、求助师长亲友和求助专业心理咨询服务中心。

2. 大学生心理健康教育的方法

大学生心理健康教育应坚持思想政治教育与心理教育结合、普及教育与自我教育结合、课堂教育与校园文化活动结合的方法。通过思想政治教育的主渠道——思想政治理论课，帮助大学生树立正确的世界观、人生观、价值观，形成大学生心理健康发展的动力，并在对大学生进行思想政治教育、成才教育的同时关注大学生的心理健康。同时开设心理健康教育学科课程与活动课程以及讲座报告等向大学生进行心理健康的普及教育，并开展心理社团活动，将课堂教育与校园文化活动结合，通过开展健康向上、丰富多彩的校园文化活动，充分发挥大学生主体作用，修养身心、陶冶情操，不断提高心理健康素质。

在心理健康教育课程实施中，常用的教学方法有以下几种：

第一，认知教学法。指依靠学生的感知、注意、想象、思维和言语等认知活动来达到心理健康教育目标的方式和手段。主要有口授法、图例讲解法、阅读和案例法、认知改变法、参观法、欣赏法等。

第二，课堂讨论法。指为实现一定的教学任务，指导学生就课程内容中的某些问题相互启发、相互学习的教学方法。课堂讨论法可以集思广益，使同学与同学之间、老师和同学之间沟通思想，增进交流，让问题得以解决，并且能够较好地发挥学生的主动性、积极性，有利于提高学生的口头表达能力、独立思考能力以及分析和解决问题的能力。课堂讨论法中的主题讨论、小组讨论、辩论等方法都可以用于心理健康教育课程之中。

第三，行为训练法。这种方法既适用于个别辅导，也可以在心理健康教育课程中进行。个别辅导，如对于缺乏自信或胆怯的学生，老师可以给他们规定一定的训练任务，如每次课至少举手发言两次，每天至少主动向别人打十次招呼，并且予以鼓励和督导，以促进他们的自我肯定，克服自卑心理。全体性的行为训练，如针对一部分学生在考试前紧张、焦虑的情况，可以对全班学生进行“松弛训练”，让他们在考试前运用此法，有助于缓解考试前的紧张与焦虑。行为训练的原则有三，一是应由易到难，二是应提供示范，三是应及时强化。

第四，角色扮演法。这是教师运用表演方式来启发学生对人际关系及自我情况有所认识的一种方法。角色扮演通常由学生扮演日常生活情境中的角色，使学生把平时压抑的情绪通过表演得以释放、解脱，学习人际关系的技巧及获得处理问题的灵感并加以练习。角色扮演要进行事前沟通，说明情境，自愿选择角色，进行即兴表演，帮助作为观众的其他学生作仔细地观察，表演结束后共同讨论并重演或互换角色，最后教师组织学生讨论整个活动的体会、感受，互相启发、互相支持。

第五，心理活动法。常见的心理活动很多，不少心理专家从不同角度将它作了不同的分类，我们仅从练习的形式上，将它分为书写练习、身体活动、接触活动、美术工艺练习、幻想练习、阅读练习、互动性练习、家庭作业等八类。

在心理健康教育的教学活动中，教师应根据教学的内容和特点，采取多种方法，以达到心理健康教育的目的。

