

大学生 心理健康 辅导教程

陈桂兰 主编

大学生心理健康辅导教程

Daxuesheng Xinli Jiankang Fudao Jiaocheng

陈桂兰 主 编

丁庆如 闫 蕾 副主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

大学生在成长成才的过程中面临诸多的心理困惑与困难,需要精心地引导与呵护。本教材针对大学生的心理特性与特点及成长需要,精心提炼了心理健康绪论、生涯规划、环境适应、心理咨询、自我认知、人格完善、学习心理、时间管理、情绪管理、压力管理、人际交往、网络行为偏差、婚恋心理、挫折应对、生命教育与危机干预等专题,还附录了朋辈辅导、团体辅导、心理剧等知识,对大学生开展全面的理论指导、知识体验和技能培训。本教材教学内容符合教育部高校学生心理健康教育课程教学基本要求,旨在帮助大学生丰富心理健康知识,增强心理保健意识与技能,促进校园心理文化的建设,提升大学生心理健康水平。

本教材适用于高职高专院校开展学生心理健康教育,也可供高校学生工作部门、教学部门、相关咨询机构和研究单位参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康辅导教程/陈桂兰主编. -- 北京:高等教育出版社, 2011.9(2012.5重印)

ISBN 978-7-04-033233-9

I. ①大… II. ①陈… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等职业教育-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第186020号

策划编辑	刘洛克	责任编辑	刘洛克	封面设计	王 隼	版式设计	王 莹
责任校对	杨凤玲	责任印制	朱学忠				

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街4号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	河北鹏盛贤印刷有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
开 本	787mm×1092mm 1/16		http://www.landaco.com.cn
印 张	14.5	版 次	2011年9月第1版
字 数	340千字	印 次	2012年5月第2次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	26.90元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 33233-00

前 言

开展大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措,是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径,是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。现代社会对人的心理素质的要求越来越高,而大学时期是一个人走向成熟的重要发展阶段,因此,针对大学生的心理健康教育就显得格外重要。大学生是一个特殊的群体,他们具有较高的文化素质,同时又处在人生的一个重要发展阶段,其生理上虽然已基本发育成熟或接近成熟,但心理上却尚未完全成熟。当大学生遇到自我认知、人际关系、人格成长、学习、恋爱与性、择业就业等困惑时,他们可以通过了解心理健康知识来增强心理健康意识、预防心理疾患,可以通过学习心理健康技巧和方法来调节情绪、增强自信、克服障碍、挖掘潜力、实现自我,正确应对可能面临的各種心理困扰和矛盾,更好地适应大学生活。

本书凝聚了从事学生工作的一线教师的实践、探索与思考,结合现代高等职业教育理念,紧密联系高职生心理和生活实际,根据高职高专学生的特点和需求而编写。本书选择了学生成才过程中可能遇到的困难与困惑,从学生的自身发展和实际需求出发,以增强大学生的心理素质为目标,重点阐述了涉及高职学生的环境适应、情绪调节、自我意识、挫折承受、学习、人际交往、恋爱、人格完善、择业等方面的各个主题,旨在提高学生的自信心,增强学生的认知能力、表达能力、沟通能力、情绪管理能力、时间分配能力、人际关系协调能力、求职择业能力等。

本教材的特点和创新表现为:体现高等职业教育的特征,贴近高职学生的实际和需求;在教学的实践性、艺术性、教学方法和模式等方面有所创新,注重理论和实践的结合、讲授和练习的结合、认知和技能的结合;基本理论部分贯彻少而精的原则,通过案例链接、课堂练习、心理测验、课堂活动、课后思考等形式,充分体现师生的双向互动;真正站在学生发展的角度去了解困惑、体察需要、聆听心声、抚慰心灵、陪伴成长。愿此书能成为大学生心理自助的好帮手。

愿望虽然不错,动机亦无不妥,关键在于效果。当本书即将付梓之时,心中难免忐忑,参与写作者都具有较为扎实的心理学功底,具有较为丰富的学生工作经验,但由于我们的认识程度和理论水平离工作境界尚存距离,又因文出多人,加之时间仓促,本书存在瑕疵在所难免,希望广大读者和同仁多加指正,也希望广大读者能和我们一起去修订它,完善它,使本书成为大学生的良师益友。

本书是集体劳动的结晶,总体框架由陈桂兰策划与设计。各章作者分别是:吴佳男(第1章,附录1);王成宝(第2章第1、2节);王静(第2章第3、4节);常敏(第3章,第6章);丁庆如(第4章,第11章,附录2);闫蕾(第5章,第14章);黄滢(第7章);高玥(第8章,第9章);王成宝、陈桂兰(第10章);李秀珊(第12章);陈桂兰(第13章,附录3)。全书由陈桂兰负责统稿。

编写组全体教师
2011年7月

目 录

第一章 拨开心灵的迷雾——大学生心理健康教育绪论·····	1
第一节 走近心理健康·····	1
第二节 大学生常见心理问题·····	5
第三节 心理健康教育与你·····	9
第二章 我的未来不是梦——生涯规划与发展·····	11
第一节 职业自我认知·····	11
第二节 个性心理与职业匹配·····	14
第三节 优秀职业心理素质的认知·····	19
第四节 择业从业心理准备·····	23
第三章 我要飞得更高——环境适应与个体发展·····	26
第一节 适应与发展·····	27
第二节 大学生发展过程中的适应问题及应对·····	29
第三节 新生适应不良综合症及应对策略·····	34
第四章 走进心理咨询——遇见未知的自己·····	41
第一节 什么是心理咨询·····	42
第二节 心理咨询能为你做什么·····	46
第三节 心理咨询怎么做·····	49
第五章 塑造健全人格——自我认知与人格完善·····	54
第一节 自我意识概述·····	55
第二节 大学生自我意识的偏差及调适·····	60
第三节 塑造健全人格·····	65
第六章 我学我思故我在——做聪明的学习者·····	76
第一节 高职生学习心理概述·····	76
第二节 高职生常见的学习心理问题及应对·····	80
第三节 考试焦虑及应对策略·····	85

第七章 做时间的主人——时间管理与自觉执行	89
第一节 时间管理概述	90
第二节 大学生时间管理	94
第三节 培养时间管理能力	96
第八章 让心灵自由——情绪管理与压力应对	103
第一节 认识情绪与情感	104
第二节 大学生情绪特征及相关影响	107
第三节 情绪控制与良好情绪的保持	109
第四节 压力与应对	112
第九章 架起心灵之桥——人际交往与沟通	115
第一节 人际交往与沟通的概述	116
第二节 大学生人际交往中的不良心理与调适	121
第三节 建立和谐的人际关系	123
第十章 虚拟与真实——网络“双刃剑”	130
第一节 互联网与大学生需求	131
第二节 大学生常见网络偏差行为	134
第三节 网络文明修养	136
第十一章 爱与成长——大学生婚恋心理辅导	140
第一节 什么是爱	140
第二节 爱是一种能力	146
第三节 亲密关系解读	149
第十二章 给心灵一片晴朗的天空——挫折认知与应对	154
第一节 阳光普照中的成长——学生生活现状	155
第二节 挫折是最好的养料——对挫折的认知	158
第三节 暴风骤雨中的振翅——意志品质的培养	163
第十三章 生命的呵护——危机干预与创伤治疗	167
第一节 生命的真相	168
第二节 心理危机与干预	171
第三节 创伤认知与治疗	175

第十四章 大学生常见不良心理与调适·····	179
第一节 自卑与消极·····	180
第二节 嫉妒与浮躁·····	185
第三节 抑郁与焦虑·····	189
附录一 心灵倾诉——大学生朋辈心理辅导·····	195
附录二 团体心理辅导基础知识·····	199
附录三 心理剧与校园心理情景剧基础知识·····	204
附录四 班级心理辅导员工作制度·····	212
附录五 学生心理健康素质教育实施卡·····	214
参考文献·····	216
后记·····	220

第一章 拨开心灵的迷雾

——大学生心理健康教育绪论



名人名言

有优异的成绩,却不懂得与人交往,是个寂寞的人;有过人的智商,却不懂得控制情绪,是个危险的人;有超人的推理,却不了解自己,是个迷惘的人。

——樊富珉

这世界除了心理上的失败,实际上并不存在什么失败,只要不是一败涂地,你一定会取得胜利。

——亨·奥斯汀



案例

小张同学是某高职院校大一的新生。军训结束后开学第一天,小张同学就领到了大学一年级的所有课本,他惊奇地发现,除了专业课相关教材之外,里面还有一本叫做《高职学生心理健康辅导教程》。回到宿舍后,他饶有兴致地翻阅起来,这时,宿舍其他同学也发现了这本课本,大家你一言我一语地议论。有的同学说:“心理健康这门课肯定很有意思,学了这门课我们是不是就能看清别人心里想什么啦。”有的同学不屑一顾地说:“只有精神有问题的人才需要上心理学课呢,我这么健康,才不需要。”也有同学觉得心理健康课应该是选修课,只给有需要的同学选修,没必要开成必修课;人人都要上,学校真是小题大做。听了同学们的议论,小张心里也开始嘀咕起来,这个心理健康教育到底讲什么内容呢,是不是关于治疗心理疾病的课程呢?



分析导入

翻开这本书的时候,同学们是否也会产生小张和他的同学这样的疑惑呢?作为一门新兴学科,你对心理学的了解有多少呢?心理学是治疗精神病的学科吗?心理学都讲些什么?心理学能够对我们的大学生活有什么帮助?开始这门课的学习,让我们一同寻找上述问题的答案,开启你的心灵之旅。

第一节 走近心理健康

健康是每个人都关注的话题,尤其是随着时代的发展,人们在满足了基本的生存需要之后,越来越多地将目光投入到自身的健康发展之上。人们对自身的身心健康,尤其对心理健康的关

注,近几年来达到一个新的高峰。但是人们在对心理健康关注的同时,不免会产生种种疑问:什么是心理健康?心理学是治疗精神病的科学吗?现在,让我们一起走近心理学,走近心理健康。

一、什么是心理健康

在了解心理健康之前,让我们先来了解什么是心理学。心理学,顾名思义,就是研究我们人类心理的一门科学,人类的心理包括心理现象(比如人类的感知觉、记忆等)、心理过程(比如人类的思维、情绪等)和个性心理。概而言之,心理学就是研究人类心理现象、心理过程与个性心理的一门科学。心理学的科学研究始于1879年德国的威廉·冯特在莱比锡大学第一个正式的心理实验实验室的建立,但是关于人类心理研究的历史却源远流长,甚至可以上溯至古代哲人们对人类天性的一系列的思索。这本书中所涉及的心理健康知识只是心理学学科中的很小的一部分,但是它却与我们的生活息息相关。

(一) 心理健康运动的起源与发展

正如心理学的历史一样,心理卫生的思想渊源悠久。早在我国的《周易·说卦》中就出现了“心病”一词:“坎为水……其与人也,为加犹,为心病”。但是作为科学、系统的心理健康科学,其形成是与心理卫生运动的发展分不开的。因此,我们必须要先了解心理卫生运动的发展。

19世纪以前,精神病患者被认为是魔鬼附体,长期受到惨无人道的折磨。直至1908年,毕业于美国耶鲁大学的比尔斯,根据自己在精神病医院住院治疗期间所亲眼目睹和亲身体会的精神病人所遭受的种种冷漠和非人折磨,以及社会对精神病的误解,出版了《一颗找回自我的心》一书,呼吁、要求各方改善精神病患者的待遇,消除对精神病人的歧视和偏见。当时美国著名心理学家、哈佛大学教授威廉·詹姆斯给该书高度评价,并为之作序。该书问世后,在美国社会引起轰动,受到社会舆论的重视。美国许多著名学者、知名人士,包括精神病学家、心理学家、大学教授、律师等的积极支持,推动了心理卫生运动的发展,使心理卫生发展成为一个社会运动。1908年5月6日,在社会各界的赞助和支持下,由比尔斯发起,成立了世界上第一个心理卫生组织“美国康涅狄格州心理卫生协会”。继而在1909年2月19日,“美国全国心理卫生委员会”在美国成立,1930年5月首届国际心理卫生大会在美国华盛顿召开,“国际心理卫生委员会”成立,这些组织的成立标志着现代科学心理卫生运动的开展。

(二) 心理健康的概念

1. 健康观念的发展

当我们提起健康的时候,很多人会认为健康就是“没病”,也就是躯体没有疾病症状,因此很多人认为健康问题应该是医生的事。表现在日常生活中,人们也只注重锻炼身体,重视身体健康,而忽视了心理卫生的保健。然而随着时代的发展,人们开始逐渐意识到,很多躯体疾病的根源并不仅仅是来源于身体因素,不良的生活习惯、日益增长的生活压力、不恰当的生活方式等都可以导致疾病的发生。同时,有很多疾病也并非来源于躯体上的病态,而是一种心理上病态,健康并不仅仅与我们的躯体相关,与我们的身心都有着密切的关系,真正的健康应该是身心的和谐统一。

虽然人们关于“健康”的认识在逐步完善,但是当代中国人的健康情况却不容乐观。1985年,原国家教委、国家体委等部门在28个省区联合开展了“中国学生体质与健康调研”,此后,于1995年、2000年、2005年又进行了相同规模和内容的调研。四次调研的结果显示,在机能、素质

方面,同样是学生时代,“80后”比“70后”的爆发力和速度明显提高,耐力却有所下降;而“90后”则在机能和素质方面呈现全面下降,其耐力下降尤甚,部分年龄段甚至退回到了“70后”当年的水准。同时,卫生部提供的资料显示,中国精神障碍的患病率呈上升趋势,精神疾病在中国疾病总负担的排名中居首位,重性精神病患率由20世纪50年代的2.7‰,70年代的5.4‰,上升到80年代的11.4‰,轻性精神病患率达到了22.1%。世界精神病学协会的专家认为,从疾病发展史来看,人类已经从“传染病时代”、“躯体疾病时代”进入到“精神疾病时代”。

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中开宗明义地指出:“健康不仅是无疾病和不衰弱,而是保持躯体、精神和社会诸方面的完好状态。”1989年联合国世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”之后,它又提出了健康的八大标准,即包含吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快五大标准的“五快”和包含良好的个性、良好的处事能力、良好的人际关系三大标准的“三良”。

由此可以看出,衡量一个人是否健康,必须要考虑到生理、心理、社会、行为等多个方面,健康不仅仅是躯体的健康,更是一种身心与环境的和谐统一。

2. 中外心理健康观

关于什么是心理健康,心理学家有很多的论述,观点不一,提出了许多健康心理的标准和模式。

1946年,第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态”。

世界心理卫生联合会还具体明确地指出心理健康的标志是:

- (1) 身体、智力、情绪十分调和;
- (2) 适应环境,在人际关系中能彼此谦让;
- (3) 有幸福感;
- (4) 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。

美国心理学家马斯洛采用“尖端样本统计”的方法,通过对心理健康水平出众的人进行跟踪、观察和综合研究,提出自己的心理健康模型:包括良好的现实知觉;接纳自然、他人和自己;自发、坦率、真实;以自身以外的问题为中心;有独处和自立的需要;功能发挥自主;愉快体验常新;有神秘或顶峰体验;有社会兴趣;人际关系深刻;有民主性格结构;有创造力;抗拒遵从等。

我国心理学家王登峰、张伯源将心理健康的标准概括为8条,即智力正常、善于协调与控制情绪、心境良好、具有较强的意志品质、人际关系和谐、能动地适应和改造现实环境、保持人格的完整与健康和心理行为符合年龄特征。

综合各家的观点,我们认为,心理健康就是指一种高效而满意的持续的心理状态。心理健康是人的基本心理活动协调一致的过程,即认识、情感、意志、行为和人格完整协调,能顺应社会,与社会保持同步的过程。

二、心理健康的特点

(一) 心理健康的状态具有相对性

人的心理健康具有相对性,与人们所处的时代、环境、年龄、文化背景等方面的因素有关。2008年5月10日,在美国纽约华盛顿广场公园,纽约大学第175届毕业典礼结束后,毕业生为庆

祝毕业,戴着学位帽“裸奔”狂欢。2009 年在美国橘子郡,超过 1 000 名来自查普曼大学的学生参加了传统的内衣奔跑活动,学生们以此庆祝期末考试的结束。大学生以这样的方式庆祝学年或学业的结束在美国并不少见。然而 2009 年上海复旦大学两名男生头戴学士帽,裸体在复旦校园内奔走,并在学校大门、校训等多个地方留影的事件却在网上掀起了轩然大波,据国内知名网站新浪网的网络调查显示,有 46.3% 的网友对此行为表示质疑,认为其是哗众取宠,让人感觉世风日下,并且有辱高校尊严。由此可见,不能以一种行为或者一种偶然的行為来判断他人或自己心理是否健康,要结合当事人所处的时代、情境等背景来看。

(二) 心理健康的状态具有连续性

“心理健康”与“心理不健康”并不是严格对立的两面,而是一种连续或交叉的状态。良好的心理健康状态与严重的心理疾病之间是一个渐进的连续体,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,只有程度的差异。

(三) 心理健康的状态具有可逆性

如果我们不注意心理保健,经常出现不良的心理状态,那么心理健康水平就会下降,甚至出现心理变态或患上心理疾病;反过来,如果心理有了困扰或出现失衡时,及时自我调整或寻求心理咨询的帮助,我们就能很快解除烦恼,恢复愉快的心情。

(四) 心理健康的状态具有动态性

心理健康的状态不是固定不变的,而是一个动态发展过程。心理健康的水平会随着个人的成长、经验的积累、环境的改变,及自我保健意识的发展而发展变化。

三、大学生心理健康的标准

大学生是处于青年中期的、具有一定知识层面的特殊群体,参照心理健康的一般标准,我国大学生的心理健康标准有如下七条:

1. 具有强烈的求知欲和浓厚的学习兴趣,智力正常

具有健康心理的大学生有明确的目标,学习热情高,精力旺盛,孜孜不倦,学习效率高,能在学习中经常体验到满足与快乐。相反,在大学里“混日子”的大学生则终日懒洋洋,没有目标,对学习没有兴趣,体验不到成功的喜悦,这也是一种心理亚健康的状态。

2. 具有正确的自我意识,能悦纳自我

拥有健康心理的大学生,应该能够客观地评价自我、接纳自我,不苛求自己,既不自尊大而做力所不能及的事情,也不妄自菲薄而甘愿放弃可能的发展机会,自信乐观,理想我和现实我达到完美的统一。著名心理学家张厚粲教授在 2001 年北京师范大学大学生心理健康节开幕式上引用了一句话:“高就高,不弯腰;矮就矮,有光彩;胖就胖,不走样;瘦就瘦,精神够;老就老,脑筋好;少就少,能创造。”说明心理健康就是了解自己并悦纳自己。

3. 具有完整统一、平衡和谐的人格品质

人格是个人比较稳定的心理特征的总和,人格完整是指构成人格要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面均衡发展,有积极进取的人生观,并以此为中心,有效地支配自己的心理行为。

4. 具有协调和控制情绪的能力,心境良好

良好的心情使人保持愉快、开朗、自信、乐观、满足的状态,对生活充满希望。心理健康者在

痛苦、忧伤等不良情绪袭来时,善于调整自己,以保持情绪的稳定和周围的平衡。

5. 具有良好的适应和改造环境的能力

对环境的适应和改造的能力,是由一个人的生活态度决定的。心理健康的人,能在环境改变时正确面对现实,对环境做出客观正确的判断,不怨天尤人,能与社会保持良好的接触,使自己的思想、行为与社会协调一致。

6. 具有良好的人际交往能力,人际关系和谐

良好的人际关系是心理健康的润滑剂,人际关系和谐的人有安全感和幸福感。心理健康的人善于与他人接触,以乐观豁达、宽容理解的心态与人相处,能够正确处理个体与群体的关系,有独立的人格和积极助人的精神。

7. 具有符合年龄特征的心理行为

不同年龄阶段有不同的心理行为,心理健康者应在言行、举止等各个方面符合自己所处的年龄段。

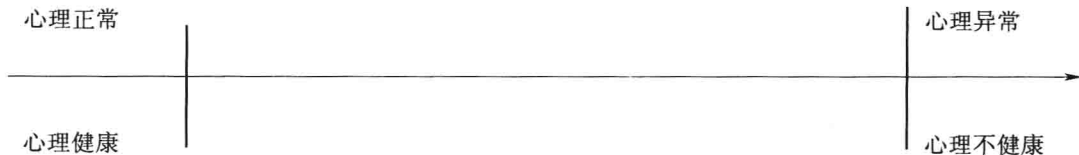
第二节 大学生常见心理问题

从2004年的马加爵事件,到2011年的药家鑫事件,面对大学生群体出现的自杀事件、暴力犯罪等案例,人们不禁开始反思。其实这个现象不奇怪,因为大学时代是人生最美好、最活跃、最丰富多彩的时期,但同时,大学时代也对应着“青年中期”,也是心理上“断奶”的关键期。心理上“断奶”就意味着大学生要学会逐步切断自己与父母及其家庭在心理联系上的“脐带”,构建自己独立的内心世界。而这一过程是充满着矛盾的:一方面大学生渴望独立,另一方面大学生又害怕会失去社会、家庭给予其的支持力量。由于在陌生的环境求学,地域文化和生活环境的差异,学习方式的不同,人际关系、恋爱情感的变化,使大学生极易处于心理应急状态,存在的心理适应问题相对较多,反映出来的心理和情绪问题也就比较突出。而这些心理困惑如果没有得到良好的处理就有可能发展成为心理问题乃至心理障碍,严重时就会导致自杀等恶性事件。因此,了解大学生常见心理问题对于大学生自身的成长、家庭和谐、社会稳定具有极其重要的意义。

一、什么是心理问题

(一) 心理问题的含义

在讨论心理问题之前,我们首先要明确,人的心理是一个渐变的动态过程,不存在绝对的、明确的界限。心理正常,即具备正常功能的心理活动。但是,并不是每个人在日常生活中都能够保持持续的积极、乐观、健康的心理状态,对于正常人偶尔出现的心理上的困扰,不能简单地认定为心理不正常或者心理异常。大多数大学生都处于心理健康或心理健康状况欠佳但没有精神障碍的状态,心理正常、心理异常、心理健康及心理不健康的区分关系如下图所示:



在了解了它们的关系之后,我们再来界定心理问题。所谓心理问题就是一种被现实生活出现的种种问题所激发的心理不健康的状态,外在表现为情绪和行为的异常。大多数心理问题是可以通过专业的心理咨询解决的,而心理异常或精神障碍则必须求助于专业的医疗机构来解决。

(二) 心理问题的类型

根据其严重程度,通常把心理问题分为一般心理问题和严重心理问题。

1. 一般心理问题

一般心理问题是指由现实因素激发,持续时间较短,情绪反应能在理智控制之下,不严重破坏社会功能,情绪反应尚未泛化的心理不健康状态。大学生心理问题以一般心理问题为主,通常由特定的情景所诱发,在其他情景中不会出现,如学生考试情景中的过度紧张产生的心悸、手颤抖、冒冷汗等现象。

2. 严重心理问题

严重心理问题主要是指由相对强烈的现实因素激发,初始情绪反应剧烈,持续时间长久,内容充分泛化的心理不健康状态。同样以考试为例,对考试存在过度紧张反应的学生,如果不能在逐渐适应的过程中缓解症状,甚至愈演愈烈,出现恶心、呕吐、眩晕甚至昏厥等剧烈反应,并且这种现象严重影响到学习生活,时间超过半年,那么这个学生的问题就不能列为一般心理问题,而需定位为严重心理问题。

(三) 心理问题的鉴别方法

1. 心理异常的标准

(1) 从社会文化意义上讲,心理异常是对某一文化常模或社会准则的偏离,指其行为破坏社会准则,或其行为无法预测。

(2) 从统计意义上讲,心理异常是指与某个确定的常模的偏离。

(3) 从个人经验上讲,个体的不舒适感也是判断心理异常的标准之一。如果一个人自己倍感压力过大或者抑郁等不良心理状态,那么他就需要治疗。

(4) 从生活适应上讲,心理异常指个体行为适应不良。以个体是否能够运用他的方式来适应生活来判断其心理是否异常,比如能否自如地应付工作,能否与家人朋友和睦相处等。

2. 心理异常鉴别方法

判断心理是否正常,是否有心理问题,实质上是一个心理评估与诊断问题,是需要由专业人员,如心理医生、心理咨询师等运用心理学和精神病学的理论、技术、方法和手段,根据严格的诊断标准,按照严格的程序实施的一项专业性很强的工作。通常的评估和诊断方法主要有观察法、会谈法、测验法等。

3. 正确使用鉴别方法

对于大学生来说,首先要明确的是,大多数人心理是正常的,对于偶尔因现实生活中出现的压力和心理困扰而产生的情绪或躯体的不适现象,不能轻易地判定为心理疾病,更不能简单地“对号入座”。人们在遇到挫折时,出现一些情绪反应和行为反应,属于正常现象,如果盲目给自己“诊断”为某种心理障碍,如焦虑症、抑郁症、强迫症等,这种消极的暗示作用,有时还会使情绪和行为反应进一步加重,给身心调整带来阻碍。

二、大学生常见心理问题

事实上,心理异常的大学生极少,多数人遇到的都只是一般心理问题。但是,即使是一般心理问题也会在很大程度上影响学生的发展。新生来到大学后,要面对大学全新的生活和学习环境,与天南地北的同学生活在同一空间里,需要在很多方面进行全面的调整适应。当代大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱,处在“心理断乳期”的大学生,需要走过一段艰难的心理路程才能完全适应大学生活。

(一) 大学生几种常见心理问题

1. 生活适应问题

生活适应问题在刚入大学的新生中较为常见。生活的不适应又可以分为环境的不适应和饮食的不适应。生活环境和饮食结构的突然改变,会造成很多同学身体不适,而这种身体的不适又会加重心理上的负担。

2. 学习问题

大学生的主要任务是学习,学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。由于大学学习模式与中学学习模式完全不同,更依靠学生的自学能力和自律能力,因此,习惯了中学上课方式的学生面对大学的发散性课堂时会产生剧烈的不适应感。同时,大学学习内容新、任务多,很多学习内容更多的是依靠学生在课堂外的独立思考、探索创新,因此对于过于依赖教师的学生而言,很容易就会在课堂上听不懂,就更容易在学习上受到挫折。

3. 人际关系问题

进入大学后,同学们分别来自于全国各地,每个人都有自己独特的为人处世方式。同时,大学生人际交往中常有的闭锁、羞怯、敏感和冲动心理,都使大学生在人际交往过程中不可避免地遇到各种困难,从而产生困惑、焦虑等心理问题,这些问题甚至会严重影响他们的身心健康。

4. 恋爱与性心理问题

大学生处于青年中后期,性发育成熟是其重要特征,因此恋爱与性是大学生不可回避的话题。同时,经历过压抑的高中学习阶段后,大学生蓬勃的热情在大学阶段爆发。但是,由于大学生在青春期接受的教育不够,对性发育成熟缺乏心理准备,对异性充满恐惧与渴望,由此产生了各种心理问题,有时还会导致严重的心理问题,如失恋、单相思等。

5. 择业心理问题

求职择业是大学生活的重要主题。大一学生面临如何做好自己的职业规划、选择自己的人生之路的问题,大二学生面临如何加强自己的专业学习、平衡自己的兴趣点的问题,毕业生则面临就业、择业、创业等一系列问题。大学的每一个阶段都面临着关于未来职业方向的各种问题,如果问题没有得到良好的解决,就有可能造成各种心理问题。

6. 与网络有关的心理问题

随着网络的普及,越来越多的大学生将自己的课余时间更多地投入到网络之中。网络是把双刃剑,一方面网络是我们生活上的得力助手,另一方面,如果不能合理地利用网络,我们就容易产生网络依赖、网络沉迷等心理问题。

(二) 大学生心理问题产生的原因

大学生心理问题产生的原因是复杂的和多方面的,既有个人因素,也有家庭、社会等环

境因素。

1. 个人原因

心理问题的产生,一方面与生理因素密切相关。一个人的先天素质在一定程度上会影响一个人的心理品质,如林黛玉的柔弱体质在一定程度上加重了她的抑郁质人格。普通的生理疾病也会致人易怒、失眠、不安等,随着疾病的消除,这些心理症状也会逐渐消失。但是,如果疾病继续发展,其心理问题也会加剧,甚至会出现各种程度的意识障碍、幻觉、记忆障碍、躁动和攻击行为等。另一方面,处于“心理断乳期”的大学生需要很好地解决自我接纳、社会适应、人际关系、异性交往、社会责任等多方面的发展课题,而刚进入大学校门的大学生们,由于心理发展不成熟、情绪不稳定、心理冲突时有发生,很容易产生适应不良,从而出现各种心理问题。

多数大学生的心理问题都是由于完成自身成长过程中面临的发展课题时遇到困难而产生的,大学生的心理问题多数是发展性问题。

2. 学校教育原因

长期以来,中学的应试教育使学生在诸多身心发展方面受到严重制约和影响,致使学生的许多发展课题被延缓到了大学,而此时学生的心理素质却达不到应有的水平,无形中又增大了学生在大学的成长负担,造成的问题主要表现为自我管理能力差、人际沟通能力差、过于单纯和幼稚、情绪不稳定、性格懦弱、意志比较薄弱、挫折承受力低等等。

进入大学后,学习负担过重、专业选择不当、大学生活不适应、业余生活单调、竞争激烈等因素,都会使大学生承受着很大的心理压力。

3. 社会原因

许多心理问题是由于对环境适应不良而引起的。无论是宏观的社会状态,如社会局面、社会风气、社会经济文化状态,还是微观的周围生活的社区环境,都会给大学生的生活带来各种环境压力,尤其是现代社会大众传播媒介的广泛应用,对大学生的思想及行为带来极大的影响。

4. 家庭原因

人是社会的动物,家庭是人发展的第一课堂,不同的家庭会培养出具有不同人格特征的社会人。多数研究发现,结构完整且气氛和谐的家庭,有利于个体的健康成长;而破裂的家庭或单亲家庭,对下一代身心健康成长明显有不利的影响,在这种家庭环境中成长的孩子,不仅容易产生躯体疾病,心理障碍的发生率也较高。家庭的自然结构、人际交往方式、教育抚养方式和文化经济背景都会在人生的发展留下种种印记,在大学生们的各种典型心理问题中常常可以看到家庭的巨大影响。有人简单地总结了家庭对人生发展的各种影响:“批评中长大的孩子,责难他人;敌意中长大的孩子,喜欢吵架;恐惧中长大的孩子,常常忧虑;嘲笑中长大的孩子,个性羞怯;猜忌中长大的孩子,容易嫉妒;羞耻中长大的孩子,自觉有罪;鼓励中长大的孩子,深具自信;宽容中长大的孩子,能够忍耐;称赞中长大的孩子,懂得感恩;认可中长大的孩子,喜欢自己;分享中长大的孩子,慷慨大方;诚信中长大的孩子,理解真理;公正中长大的孩子,极富正义;尊重中长大的孩子,懂得尊敬;信赖中长大的孩子,不但信任他人也信任自己;友善中长大的孩子,不但爱他人也爱自己。”

此外,遗传因素和突发性事件也是导致产生大学生心理问题,特别是一些严重心理问题的原因。

第三节 心理健康教育与你

一、心理健康教育的原则

所谓心理健康教育的原则,也就是我们在进行大学生心理健康教育时所持的基本方针,大学生心理健康教育应该遵循如下的原则:

(一) 主观与客观相结合的原则

主观与客观相结合的原则是指在大学生心理健康教育工作中,既要实事求是,从人的客观情况出发,又要将学生作为教育的主体,充分发挥其主观能动性。所谓的客观,是指心理健康教育要遵循客观性的原则,要了解大学生日常学习、生活的实际,不能在教育中硬搬书本知识而脱离了高校学生、尤其是“90后”学生的实际情况。所谓的主观是指,心理健康教育的主体是“人”,是“学生”,要充分强调学生的主体作用,只有将外在的教育内化为学生的内在素质,心理健康教育才能取得实效。

(二) 整体与个体相结合的原则

整体,是指三方面的整体,即内容的整体、对象的整体和教育的整体。首先,心理健康教育的内容是一个整体,人的知、情、意、行是一个密不可分的整体,彼此联系;其次,心理健康教育的对象是学生整体,而不是面向个别学生;最后,心理健康教育是整体的教育,不能仅仅把心理健康教育局限在课堂上,而应当随时教育、随情境教育,将整个心理健康教育贯穿于学生的日常生活中。

(三) 理论与实践相结合的原则

心理健康教育必须依赖于心理学这棵理论的“大树”,任何心理健康教育的内容都必须要有心理学的理论依据为依托,但是心理健康教育并不是心理学理论的生硬的应用,必须要结合学生的个体差异因材施教。

二、心理健康教育的目标

心理健康教育课与别的课程不同,这门课程的教学目的既不是让学生掌握多少心理学的理论,也不是要学生掌握多少心理咨询的技术,而是要让学生在日常生活中能够潜移默化地受到心理健康教育的影响,能够自觉地将课堂知识应用于自己的生活实践当中,使每个学生都具有良好的心理品质,使学生的潜能得到充分的发展。具体来说,心理健康教育的目标是培养大学生的自我认知能力、情绪调控能力、人际沟通能力、适应能力以及创新能力,以达到本章前面所讲的心理健康的标准和马斯洛所讲的“自我实现”的人的要求。

三、心理健康教育的主要内容

心理健康所涉及的内容涵盖了大学生活的方方面面,如自我认知、适应能力、心理咨询、人格完善、学习心理、时间管理、情绪管理、压力管理、人际交往、网络行为偏差、婚恋心理、挫折应对、生命教育与危机干预等,并不像一些同学所想象的那样,仅仅是心理治疗或者心理咨询的内容。本书的主要内容有:

（一）自我发展教育

自我发展教育使大学生能够充分地认识自我,了解自我,了解自我发展过程中的矛盾与冲突,能够正确认识自我发展过程中有可能会出现的问题并学会一定的调节方法,能够通过了解自己的性格和潜能,明确自己未来发展的方向,做好职业生涯规划。

（二）适应能力教育

适应能力教育使大学生能够积极适应环境的变化,懂得如何应对常见的适应性问题,并掌握一定的应对策略,从而在学习、生活中积极应对环境的变化,及时调整自己,适应环境。

（三）人际交往教育

人际交往教育使大学生能够了解人际交往的基本规律,学会在日常学习生活中掌握一定的人际交往技巧,保持良好的人际关系,并对人际关系中出现的问题进行积极调试。

（四）情绪与抗压能力教育

情绪与抗压能力教育使大学生能够了解情绪的积极与消极之分,并能够学会使用一定的调控手段,控制自己的情绪反应,使自己经常处于积极的情绪下,同时增强自己的抗压能力,直面学习生活中的压力事件。

（五）网络心理教育

网络心理教育使大学生能够在日常网络应用中,明白网络“双刃剑”的含义,正确满足积极的网络心理需求,对网络心理偏差行为有正确的认识,并能够积极地进行调适。

（六）爱情与性心理教育

爱情与性心理教育使大学生了解正确的爱情观念和性观念,明白爱的内涵,了解爱情发展的过程,培养爱的能力,并能够调试爱情中遇到的困惑,合理看待大学生的性心理。

（七）危机干预与创伤治疗

危机干预与创伤治疗使大学生能够正视生命的价值,明确生存的意义,对重大心理危机能够采用合理的方式渡过难关,面对危机造成的心理创伤能够正确认知、积极的应对,尊重生命,珍爱生命。

总而言之,学校心理健康教育更多的是一种发展性教育,通过这门课程的学习,你可以更加了解自我、了解他人,可以更好地适应大学生活,并为你未来的人生做好积极的准备。



本章小结

本章的第一节主要介绍了心理健康的概念和内容,心理健康的特点以及大学生心理健康的标准。第二节介绍了心理问题和大学生常见的心理问题,第三节主要介绍了心理健康的原则、心理健康教育的目标和内容。



思考与练习

1. 什么是心理健康? 如何来定义心理健康?
2. 结合自己的实际,谈谈如何认识和处理大学生常见心理问题。