



JIANKANG JIAOYU

心理健康教育

主 编 ◎ 付正大

副主编 ◎ 苏明祥 匡予生 杨 明 孙亚洲



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

XINLI JIANKANG JIAOYU

心理健康教育

主 编 ◎ 付正大

副主编 ◎ 苏明祥 匡予生 杨 明 孙亚洲

参 编 ◎ 李 骋

福建师范大学
图书馆
藏书印



T0900357

0900357



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育 / 付正大主编. — 北京: 北京师范大学出版社, 2010.8

ISBN 978-7-303-11053-7

I. 心… II. ①付… III. ①心理卫生—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 099641 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京嘉实印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 184 mm × 260 mm

印 张: 20.75

字 数: 416 千字

版 次: 2010 年 8 月第 1 版

印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

策划编辑: 周光明 责任编辑: 周光明

美术编辑: 高 霞 装帧设计: 张 虹

责任校对: 李 茵 责任印制: 李 丽

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

0200022

前言

精神分析大师荣格说：“一切的财富和成就，都源于杰出的智慧与健康的心理。”大学生是象牙塔里的“天之骄子”，然而，在当今复杂的时代背景和激烈的竞争环境下，很多“骄子”却变成了“焦子”。高校每年因适应能力差、情感脆弱等原因退学、休学的大学生不断增加，大学生轻生自杀现象也时有发生，给国家、学校、家庭及其个人都造成了很大的损失。大学生的心理健康问题已到了亟待解决的地步。提高当代大学生心理健康水平和心理素质，促进大学生整体素质的全面发展，培养能够适应 21 世纪现代化建设的高素质合格人才，已成为提高人才整体素质不可缺少的重要组成部分，也是社会各界关注的热点话题，更是摆在我们教育工作者目前的一项重要、紧迫和责无旁贷的任务。

《心理健康教育》正是在这一背景下组织编写的。其目的是为高校大学生及广大青年人提供一本既可当作自学教材，又可当作科普读物的书籍，使大学生在遇到心理问题时，能够多一条途径学会自我调整和自我指导，希望本书能成为大学生一位无言的“良师益友”。全书在内容上有以下几个鲜明的特点：一是内容上体现时代性和先进性；二是内容上力图增强学生自学能力和拓展学生知识面；三是全书贴近现实生活，可读性强，系统而不乏实用，可作为各高校心理健康教育的教材、辅助读物和自学教材。

全书共分十二章：大学生心理健康概述、大学生自我意识与心理健康、大学生人格与心理健康、大学生情绪与心理健康、大学生学习与心理健康、大学生人际交往与心理健康、大学生恋爱与性心理健康、大学生挫折、适应与心理健康、大学生生死观与心理健康、大学生生涯规划与择业心理健康、大学生网络与心理健康、心理咨询与心理治疗。全书分别论述大学生心理健康的常见问题，使大学生在遇到心理问题时，懂得寻求常见的心理帮助。

本书主编：付正大(第十章～第十二章)；副主编：苏明祥(第一章～第三章)、匡予生(第四章、第五章)、杨明(第六章、第七章)、孙亚洲(第八章、第九章)；参编：李骋(部分章节)。

本书在编写过程中，参考了大量的有关资料，吸收和引用了原作者的研究成果，在此一并表示真诚的谢意！也敬请专家和读者批评指正。

付正大

2010 年 3 月



目录

第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 心理健康与大学生	1
第二节 大学生心理健康的标准	4
第三节 大学生心理健康的维护	9
第二章 大学生自我意识与心理健康	27
第一节 大学生的自我意识及其特点	28
第二节 大学生自我意识的完善	41
第三章 大学生人格与心理健康	48
第一节 人格的影响因素	48
第二节 大学生的气质与性格	54
第三节 大学生健全人格的培养与发展	65
第四章 大学生情绪与心理健康	78
第一节 大学生的情绪	78
第二节 大学生的情绪问题	83
第三节 情商与大学生的情绪调适	94
第五章 大学生学习与心理健康	113
第一节 学习动机	114
第二节 影响学习的非智力因素	120
第三节 创造性思维与学习	126
第四节 大学生常见的学习心理问题及调适	129
第六章 大学生人际交往与心理健康	140
第一节 大学生的人际交往	140
第二节 大学生人际交往策略	148
第三节 大学生人际交往中的心理障碍及克服	157

第七章 大学生恋爱与性心理健康	171
第一节 大学生的恋爱心理	172
第二节 大学生的爱情	178
第三节 爱是自我成长	189
第八章 大学生挫折、适应与心理健康	194
第一节 挫折与适应概述	195
第二节 大学生挫折问题分析	197
第三节 大学生的适应问题	209
第四节 挫折与适应的心理调适	213
第九章 大学生生死观与心理健康	222
第一节 大学生自杀行为预测和干预	222
第二节 人生意义的探索	231
第十章 大学生生涯规划与择业心理健康	244
第一节 我国高校毕业生的就业趋势	244
第二节 大学生的生涯特征及职业生涯	247
第三节 大学生择业的心理问题	255
第四节 大学生择业的心理调适	260
第十一章 大学生网络与心理健康	269
第一节 互联网与大学生	270
第二节 大学生网络心理	277
第三节 大学生的网络心理障碍及其调适	283
第十二章 心理咨询与心理治疗	296
第一节 心理咨询与心理治疗概述	296
第二节 大学生常用心理咨询方法与技能	307
第三节 大学生常用心理治疗方法	314
参考文献	324



第一章

大学生心理健康概述

健康的心理是创造美好的生活，架起友谊的桥梁，发展事业的基石。

——名言警句

美国心理学家推孟等人曾对 1500 名智力超常的学生进行了长达 50 年的追踪研究，对其中 150 名成功者与 150 名最不成功者进行详细的分析比较，结果发现两者之间智力上并没有什么大的不同，主要差别是他们之间的非智力因素上的差异。成功者在毅力、自信心、情感和社会适应能力以及实现目标的内驱力等方面显著优于不成功者。

精神分析大师荣格说：“一切的财富和成就，都源于杰出的智慧和健康的心理。”今天在校的大学生就是明日国家建设的主力军，在建设社会主义市场经济和当代诸多国际关系激烈竞争的大环境中，培养大学生健康向上的心理素质，已成为提高人才整体素质不可缺少的重要组成部分。良好的心理素质不仅是大学生学业和事业成功的基础，更是他们将来投身于国家建设的必备条件。反之，他们将很难适应高速发展的社会和激烈竞争的现实，也终将被历史所淘汰。

大学生本是社会上文化层次水平较高，思维非常活跃，富有朝气的群体，但由于多种原因，使得处于青春期、社会阅历浅的大学生在心理健康方面出现了诸多问题。从清华学子刘海洋泼熊事件到云南大学马加爵校园杀人案，本是天之骄子的大学生成为心理弱势群体，这也引起了社会各界尤其是教育部门的高度重视，加强大学生心理健康教育已成为高校人才培养的一项重要任务。

第一节 心理健康与大学生



案例

22 岁的马加爵，系某大学生命科学学院生物技术专业学生。由于同学经济条件大多比他优越，他的自卑心理逐渐产生，开始自我封闭。大一时，马加爵试图改变自己孤僻的个性，想尽量融入大学的生活中。但他的努力多次以失败而告终，他变得越来越孤僻、脾气暴躁。2004 年 2 月上旬，马加爵在学生公寓与其同学唐学李等人为琐事争执，有同学怀疑他打牌作弊，

说：“没想到你连打牌都玩假，你为人太差了。”马加爵认为同学都瞧不起他，觉得自己很失败，并认为自己在学校的名声受到诋毁，原因都是唐学李等四人所致，感到很绝望，萌发了杀人的念头。2月13~15日，马加爵采取用铁锤打击头部的同一犯罪手段，将唐学李等4名被害人逐一杀害，并把被害人尸体藏匿于宿舍衣柜内。2月15日晚，马加爵乘坐昆明至广州的火车逃离昆明。3月15日，马加爵在海南三亚市被警方抓获。4月24日，云南省昆明市中级人民法院一审以故意杀人罪判处被告人马加爵死刑，剥夺政治权利终身。同年6月17日，马加爵被执行死刑。

当尘埃落定，人们不禁要问，每年全国的恶性案件数以万计，为何马加爵案件让人格外心痛？为何媒体的报道铺天盖地？其实，原因只有一个，那就是案件的当事人是受过高等教育的大学生，杀人的动因是心理健康问题，杀人的方法是几天内连杀四人，这在中国高校的历史上闻所未闻。

马加爵事件让我们必须正视这样一个事实：象牙塔中的“天之骄子”远没有人们想象的那样完美，他们也生活在处于转型期的社会中，每天会面对各种矛盾、困难、危机和复杂的人际关系，他们和每个普通人一样，也有心理健康问题。

案例

某大学四年级学生刘海洋在北京动物园两次用掺有强酸、强碱的饮料投给黑熊服食，致使五只黑熊有不同程度的灼伤，最严重的一只双目失明。据媒体介绍，刘海洋此举的目的是为了验证关于“黑熊有良好的嗅觉能力”这一说法。刘海洋出身在一个单亲家庭中，早年丧父；在母亲的悉心呵护和殷切期望中，他一路顺利地走来：就读的小学、中学直至大学都堪称一流。他是老师、同学心目中的好学生，他的学习成绩是他所在学校老师的骄傲。在他的家中，记者看到，书柜中满是他学过和做过的数、理、化、英语的参考书和练习集，刘海洋的中学老师谈起他来更是赞不绝口，但面对今天的刘海洋不免歉疚不已。

一个大家始终不愿面对的问题浮出了水面——在我们的教育中，心理教育的比重究竟有多大？在对印象人才的衡量中，心理健康的比重又该有多大？曾几何时，“学好数理化，走遍天下都不怕”的诚训传扬大江南北，引无数莘莘学子“竞折腰”，这句早应该被送进历史博物馆的话造就了多少像刘海洋那样的学生，“人”之不存，“才”将焉附？忽视心理健康教育的后果就是“人”“才”两空。

现代校园，涌动着一批批年轻的追梦人，也流动着一个个追求自我发展与自我完善的大学生部落。正如一位大学生所说：大学是一片蕴藏无限潜力与无穷魅力的海洋。人生的路有许多，但关键时候只有几步。进入青年初期的大学生，由于经历相对简单，生活阅历相对较少，基本上是从校门到校门的生存背景，有人称之为“门内人”；而另一方面，当代大学生经历考学的压力、生存压力、经济压力、就业压力与社会竞争的冲突。因此，他们的成长与发展、他们的身心健康受外界环境的影响越来越大。大学也是人生非常重要的时期，将是奠定人一生发展的基础，之所以危机四伏，是因为大学生身心都处于剧烈变化与压力期。近朱者赤，近墨者黑，如果自我控制不力则易引发问题行为甚



至步入偏差,造成自伤、自杀甚至违法犯罪。

如果说刘海洋的案例多少有其特殊性的话,那么我们再关注一下由于心理问题自杀的大学生。这是一封自杀学生留下的遗书:

我真的不知道该如何选择,我的性格本来就很冲动、沉默、偏激。做出这个决定我真的想了好多,突如其来的打击令我无法承受。我也想爱我的家人和同学、朋友,可是仍然不明白,命运为何如此不公,我原本生活得很幸福,但由于天真、无知、愚蠢,把自己推向了绝境。我谁也不怪、不恨,我不断地责怪自己,也许我本不该来这个世界,可是,我终于向命运屈服了,我的世界里只有悲伤,我想要的东西都远离了我。既然现实这么残酷,我无法选择坚强。我会把一切悲伤带走。

什么样的打击使年轻的学子放弃宝贵的生命?什么样的挫折使正值花样年华的学子舍弃精彩的生活?失恋、学业失败、人际适应困难、经济压力等几方面的问题同时降临到他的身上,他选择了逃避与放弃。如花生命如斯早逝,留下的是一份沉重的思考。

大学生自杀往往是内因和外因长期共同作用的结果。从外因来看,首推情感问题,其次就是学业压力;因此,自杀的高发阶段多在新生入学后、第一学期末及毕业前这些矛盾集中期。从内因来看,主要是潜意识中的自卑和集中爆发的焦虑。作为一种偏差型的自我认识,这种自卑往往长期存在,它使学生在遭受到任何小挫折时都会将之无限扩大,如坠深渊。而当一些阻碍因素长期存在,如持续的学业压力、持续失恋时,自卑便会逐步发展成自怜、自毁。这时如再遇到考研、就业等重大问题,无法排解的焦虑便会突破生死的最后防线,最终走上自杀之路。

然而对于更多的大学生,他们面临成长与成才中种种的心理困惑,需要了解自身的身体、心理与社会发展及需求,做出适当的调整,使自己处于良好的心理状态之中。正如学生所言,“心理健康教育课程如一缕阳光,洒在我们探索人生了解自我与社会的路上,也让心灵始终充满阳光。使我们看清了自己的前方,懂得了如何调节自己,成为一个健康的社会人”。

大学生涯对每一位大学生来说,都是一个无法割舍的人生体验。在这里,不管他们愿意与否,他们都要开始独立地面对真实的生活,都要自主地解决自己的人生难题。但是,当他们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时,会发现生活之舟是那么的复杂,有时甚至是那么的难于驾驭。在痛苦的反思之后,有人开始调整目标、重塑生活,以积极的心态去迎接新的生活;有的人则选择了逃避与自暴自弃,以消极的心理与行为去对抗生活。积极的接纳与奋进是美好人生的起点,而消极的对抗则有可能一事无成。因此,在大学阶段,树立良好的心理健康观关系着每一位学子的成长。



第二节 大学生心理健康的标准

健康的心理是人生成功进步的阶梯。

——名言警句

一、健康新观念

理论研究与实践证明,人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一个生物体,而且是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。

世界卫生组织提出,健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态,而不仅是有疾病和摆脱虚弱的状态。并进一步指出健康的新概念:一是有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;二是积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;三是精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;四是自我控制能力强,善于排除干扰;五是应变能力强,能适应外界环境的各种变化;六是体重得当,身材匀称;七是牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;八是头发有光泽,无头屑;九是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;十是肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。因此,健康是生理健康与心理健康的统一,二者是相互联系密不可分的。当人的生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒,从而导致心理不适;同样,长期的心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此,健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。个体在这种状态下,能够与环境有良好的适应,其生命具有活力,能充分发挥其身心潜能,就可被视为心理健康。据此,人的心理健康水平大体可分为三个等级:一是一般常态心理,表现为心情经常愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动,具有调节情绪的能力;二是轻度失调心理,表现出不具有同龄人所应有的愉快,与他人相处略感困难,生活自理能力较差,经主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态;三是严重病态心理,表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活和工作,如不及时治疗可能恶化成为精神病患者。

心理健康新十项标准

心理学家指出:人的心理健康是战胜疾患的康复剂,也是获得机体健康、延年益寿的要素。那么,怎样才算心理健康呢?

- ① 充分的安全感。安全感是人的基本需要之一,如果惶惶不可终日,人便会很快



衰老。抑郁、焦虑等心理，会引起消化系统功能的失调，甚至会导致病变。

② 充分了解自己，对自己的能力做出恰如其分的判断。如果勉强去做超越自己能力的工作，就会显得力不从心，于身心大为不利。由于超负荷的工作，甚至会给健康带来麻烦。

③ 生活目标切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件有一定限度，如果生活目标定得太高，必然会产生挫折感，不利于身心健康。

④ 与外界环境保持接触。因为人的精神需要是多层次的，与外界接触，一方面可以丰富精神生活；另一方面可以及时调整自己的行为，以便更好地适应环境。

⑤ 保持个性的完整和和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一，方能得到最大的施展。

⑥ 具有一定的学习能力。现代社会知识更新很快，为了适应新的形势，就必须不断学习新的东西，使生活和工作能得心应手，少走弯路，以取得更多的成功。

⑦ 保持良好的人际关系。人际关系中，有正向积极的关系，也有负向消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。

⑧ 能适度地表达和控制自己的情绪。人有喜怒哀乐不同的情绪体验。不愉快的情绪必须释放，以求得心理上的平衡。但不能发泄过分，否则，既影响自己的生活，又加剧了人际矛盾，于身心健康无益。

⑨ 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来，但不能妨碍他人利益，不能损害团体利益，否则，会引起人际纠纷，徒增烦恼，无益于身心健康。

⑩ 在不违背社会道德规范下，个人的基本需要应得到一定程度的满足。当然，必须合法，否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁，自然毫无心理健康可言。

二、大学生心理健康的标准

一切的成就和一切的财富都始于健康的心理。

——名言警句

大学生的普遍年龄一般在18~25岁之间，从心理学的观点来看，正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点，但作为一个特殊群体，大学生又不能完全等同与社会上的青年。心理是否健康一般采用量表测量，其标准不是固定不变的。心理健康标准随着时代变迁、文化背景变化而变化。根据我国大学生的实际情况，评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑：

1. 智力正常

智力,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合,包括在经验中学习或理解的能力,获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正确地、充分地发挥了自我效能:即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

2. 情绪健康

其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有:愉快情绪多于负性情绪,乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达;情绪反应与环境相适应。反应的强度与引起这种情境相符合。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言而有信,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

4. 人格完整

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,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要、目标和行动统一起来。

5. 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件,大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能做到自知,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自卑,面对挫折与困境,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

6. 人际关系和谐

良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。其表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知自明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。



7. 社会适应正常

个体应与客观现实环境保持良好秩序,既要进行客观观察以取得正确认识,以有效的办法应付环境中的各种困难,不退缩;又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改变环境适应个体需要,改造自我适应环境。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,大学生应具有与年龄与角色相适应的心理行为特征。

正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面:

(1)标准的相对性。事实上,大学生心理健康与不健康也并无明显界限,而是一个连续化的过程,如将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,世间大多数人都散落在这一区域内。这说明,对多数大学生而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,应积极加以矫正。与此同时,个体灰色区域也是存在的,大学生应提高自我保健意识,及时进行自我调整。人的健康状态的活动是一个发展的问题,当一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远保持或行将加重。在心理上形成心理冲突是非常正常的,而且是可以自行解决的。

(2)整体协调性。把握心理健康的标准,应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明,认识是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几个方面看,一旦它们不能符合规律地进行协调运作时,就可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看,每个人在其现实性上可划分成不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。

(3)发展性。事实上,不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题,随着个体的心理成长而逐渐调整并趋于健康。

心理健康的标准是一种理想尺度,它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准,同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自己现有基础上能够做不同程度的努力,都可追求自身心理发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能。大学生心理健康的基本标准,是他们能够进行有效地学习和生活。如果正常的学习和生活都难以维持,就应该及时予以调整。

三、克服“亚健康状态”

在长期的探索与实践,人们逐步认识到,健康并非非此即彼的特征,而是一个动

态的、相对的、连续变化的过程。“亚健康状态”是由苏联学者布赫曼提出的,即介于健康与非健康之间的中间状态,是机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化,但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲,就是人体各器官功能稳定性失调尚未引起器质性损伤。“亚健康状态”主要表现为:各项身体指标无异常,但与健康人相比,生活质量低、学习工作效率低、注意力分散、生活缺乏动力、学习没有目标、有些茫然不知所措,感觉生活没劲。躯体反应为睡眠质量不高,容易疲劳,身体乏力,食欲不振。尽管亚健康状态并非严重的心理问题,如果不引起高度重视,极易引发相应的心理问题。

据一项对大学生的调查结果显示:大学生的亚健康状态主要表现为:人生目标茫然,学习目标不明确、学习动力缺失,生活目标随波逐流,常有无意义感伴随,自卑与自负两极振荡,懒散与退缩,恐惧失败等。事实上,任何一个处于亚健康状态的大学生,对于黄金年华、美丽大学生活的感受力下降,对自我发展的心理预期也会变得不确定,人际吸引力降低而且自我满足感不高,内在潜能不能够充分发掘。

导致大学生亚健康状态的原因很多,除由于过度疲劳造成的精力、体力透支,人体生物周期中的低潮时期,身体疾病等因素外,心理疾病也是一个非常重要的原因。人体若处于亚健康状态时,容易患病,身心感到不适,对学习、生活和身心健康造成不良影响,不能很好发挥体力和心理上的潜力。因此应重视大学生的亚健康状态,采取有效的措施使有缺陷或障碍的身心功能得到改善、增强或补偿,从亚健康状态转归到健康状态。为预防与消除亚健康状态,大学生应做好以下几个方面。

1. 适度运动

“生命在于运动”,大学生应坚持适宜的的活动内容和活动方式,或者选择参加各项能延缓人体各器官的衰退老化的健身运动,如游泳等。

2. 全面均衡适量的营养

人体对各种物质的需求量都有一个度,过量摄入将会适得其反,高糖、高盐、高脂肪食物的长期过量进食,尤其是饱和脂肪酸过量会导致亚健康状态。因此均衡适量的营养是维护健康的基本措施之一。

3. 保持心理健康

长期的精神刺激和压力以及长期的压抑愤怒等负性情绪,也是导致亚健康的一个方面的因素。保持良好的心态、乐观豁达、奋发进取的精神,是防治亚健康的精神基础。大学生可适当培养业余爱好,如读书、听音乐、练字画等有益于身心健康的活动。

4. 提高自我保健意识

日常生活中戒除不良习惯和嗜好,如吸烟、酗酒、偏食,做到饮食有节,起居有常,不过度劳累,提高自我保健意识,自觉构筑控制亚健康发生的第一道防线。克服不良生活方式是防治亚健康状态的身体基础。



个」5. 适时干预 取得了四大路人 个一」飞 奇 世 国 的 开 将 少 知 悉 书 很 多 学 生 的

采取药物预防、保健品调理、体育锻炼相结合的干预措施,对失眠多梦、口腔溃疡、消化不良和躯体疼痛等症状,可适当用药或理疗或心理治疗等,使机体能转归健康。

第三节 大学生心理健康的维护

健康的身体和心理是人的两条腿,缺一不可。身体健康是船,心理健康是帆。

——名言警句

一、大学生心理健康中值得重视的八个问题

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、性健康、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。

1. 学业问题

学习压力大,学习动力不足,学习目的不明确,学习成绩不理想,学习困难等学业问题始终困扰着大学生。主要表现在以下四个方面:

(1)学习动力不足。在大学生生活事件量表中,列在第一位的是学习压力大。调查结果表明:有69.6%的新生和54%的老生感到“学习难度加大,非常困难”;在座谈中问到学生为什么学习时,学生淡淡地说:“为学习而学习。”一位大二学生也写道:“学习始终不能进入状态,总感到是在巨大的考试压力下被动地学,而静下来想为什么学时,会感到很苦恼。”特别是一年级学生,认为“学习负担重,难以应付”的占70.4%。

(2)学习目的不明确。自习路上永远有匆匆的身影,但仔细考虑学生的学习目的却不能得到令人满意的答案。很多同学为了应付不得不参加的考试,不能不做的事而学习。有的学生甚至直截了当地回答:为了能够考试过关,至于为什么学心中没有底。一位学生这样写道:“在中学时代,各方面表现都很出色,进入大学后,沿着中学的惯性学习,尽管成绩还算理想,但学习虽然努力却常常感到心力交瘁,学而无所获。”更多的学生是懒得“精益求精,但求蒙混过关”。面对人才市场的巨大压力,很多学生也感到内心的危机感,但真正要努力学习,却提不起精神来。

(3)学习成绩不理想。学习困难的学生虽然在大学生群体中占的比例并不大,但他们的负性情绪,对学生的成长是不利的,有的学生上课注意力无法集中,有的学生不适应大学生生活,“小学、中学都是尖子学生,到大学生后一下子变为普通学生,个人约束力又差,自制力弱,大学期间较为放任,因而学习差了”;“虽然学习上很尽力,上大学就是为了求学,而学习成绩总是不理想,因而感到很自卑,也十分压抑”。调查中有

42%的学生经历过考试失败,我们随机抽查了一个30人的大四工科班级成绩,在七个学期中,有63门次不及格,人均2.1门次,不能不引起重视。

(4)学习动机功利化。市场经济的利益杠杆直接影响着学生的学习,对于学习,学生表现出空前的功利意识。对还没有学的课,学生问的第一个问题是“我学习这门课有什么用”?因而出现了专业课、基础课门前冷落车马稀,而技能类课程如计算机、外语、股票各种各样的证书班摩肩接踵、门庭若市的明显对比。“考证热”正是学习功利化的直接表现。学生充分了解到市场对各种证书的青睐,因而放弃了专业课的学习去追逐各种有用的证书。

2. 情绪问题

稳定的情绪、积极良好的情绪反映,是学生成才很重要的因素,也是学生心理健康中值得重视的问题。大学生的负向情绪高于正向情绪,值得引起重视。

(1)抑郁。表现为个体心中持久的情绪低落为主,常伴有身体不适、睡眠不足等,心情压抑、沮丧、无精打采、什么活动都懒于参加,什么事也提不起精神来,逃避参与。中国矿业大学连续三年对新生进行心理健康测试结果表明:列在第一位的心理不适是抑郁,家庭经济状况差、家庭亲和感差,某种原因如连续的考试失败、失去亲人、失恋、同学感情失和等都是抑郁的直接诱因。

(2)情绪失衡。大学生的社会情感丰富而强烈,具有一定的不稳定性与内隐性,表现为情绪波动大,高低不定,喜怒无常,会因一点小小的胜利而沾沾自喜,也易为一次考试失败、情感受挫而一蹶不振,甚至无法控制自己的情绪。特别是负性情绪的控制相对较弱,个体负性情绪表现为情绪高低不定、易怒,难以驾驭自己的情感,不能保持一种常态的情绪,如一次考试失败,有的学生很难从失败的阴影中走出;群体负性情绪又是校园事端的直接制造者。如某大学十年的违纪处分的71例中,打架的占到45%,起因多数因为生活中小的摩擦,学生的群体情绪一旦激发,很难受到理性与校纪校规的约束,为“朋友而战”,为“义气而战”,当情绪稳定下来,又多是后悔不及。学生对大学生生活的评价认为“充实”的仅占14.2%,负向情绪明显高于正向情绪。

3. 人际关系问题

良好的人际关系是学生成长与社会化过程中的重要组成部分,也是保持良好心理状态的必备条件。

(1)人际关系不适。进入大学,远离原来熟悉的生活与学习环境,面对新的人际群体,学生多少有些不适。部分学生对大学的师生关系、同学关系、异性之间的关系显得很不适应。一位新生感叹说:“在大学,没有一个可以谈得来的朋友,心里真的感到好孤独。”有的学生从未离开过家庭,在父母的呵护下成长,对于如何关心别人,得到朋友的关心想得较少;而另一方面学生又希望得到别人的认可。“心里话对谁说?”成为学生普遍的困惑。在“目前,你感到最苦恼的事”的调查中,有80%的学生涉及人际关系。

(2)社交不良。大学生生活在一定程度上给学生创造了一个小社会的环境,可以充分



地展示自我,展示大学生的风采。部分学生缺乏在公众场合表达自己思想的能力与勇气,面对各种各样的活动,充满了兴趣,却又担心失败,只是羡慕而积极参与的不多,久而久之,开始回避参与,感叹“外面的世界很精彩,外面的世界很无奈”。特别是到周末,学生普遍感到无处可去,甚至出现了“周末恐惧症”,“盼周末,又怕过周末,那种孤寂的感觉真难受”,直接影响了学生潜能力的充分发挥。

(3)个体心灵闭锁。学生从校门到校门,缺乏人际交往经验,而自身在人际交往中的不自信又不利于增加自身的人际魅力,妨碍了良好的人际交往圈的形成,30%的新生认为“没有朋友”,23%的学生感到“孤独、寂寞”,对与人主动交往,45%的学生更希望自己成为交流的对象而不是交流的直接发起者。与此同时,由于个体间的正常的交往不够,又易引发猜疑、妒忌等,不利于学生的健康成长。

4. 焦虑问题

学生的焦虑具有一定的代表性,其来源并非现实的威胁,而是内心,无明确的客观对象和具体内容。主要表现在考试焦虑与自我焦虑。

(1)自我焦虑。青年时期比任何年龄更关注自己在他人尤其是异性心目中的形象,学生受很多因素的影响,如长相、胖瘦、高矮、能力、魄力、魅力,会产生各种各样的焦虑,有的学生担心自己长得不够漂亮,不能获得异性的好感,甚至部分女生因没有男生追求而苦恼;有的学生总感到自己的先天条件不够理想,因而非常自卑,不能建立自己的社交形象与公众形象。

(2)考试焦虑。尽管所有的大学生都经过了黑色七月的严峻考验,大学考试对学生尤其是基础较差,大学第一学期考试失败的学生尤其突出,他们无端担心考试失败,甚至产生了厌倦考试的心理状态。访谈中,某宿舍7名女大学生学习努力成绩都不很理想,三个学期下来,有8门次不及格,考试成为她们沉重的话题,她们坦率地承认,考试前基本都睡不好觉,一想到考试心理就非常紧张,总担心下一门依旧会失败,不能自我调节。

5. 情感问题

爱情、友情、亲情是学生情感方面的三个重要问题。

(1)爱情的困扰。爱情虽然在大学并非一门必修课,学生仍然从各个方面开始自己的情感之旅,正确处理爱情与学业的关系是学生的一门必修课。恋爱,成为大学生生活中重要的一章在书中写着,甚至有人发出了“围墙”已变成“爱情走廊”,“专业恋爱、业余学习”的情况并不是个别现象。有的学生说“爱是情感,不是规范”。一是情感的迷茫;二是不正确的恋爱观,“每周一哥”“普遍撒网、重点培养、择优而谈”。面对爱情,学生更多的想到的是“不在乎天长地久,只在乎曾经拥有”,甚至“预约失恋”,爱情与婚姻分离是一种较为普遍的现象。

(2)友情困扰。友情是人生路上的重要方面,校园这种独特的文化氛围与人文氛围滋长着学生各种情感的发展。如果说,进入恋爱阵营已经牵手的并不多的话,那么牵挂