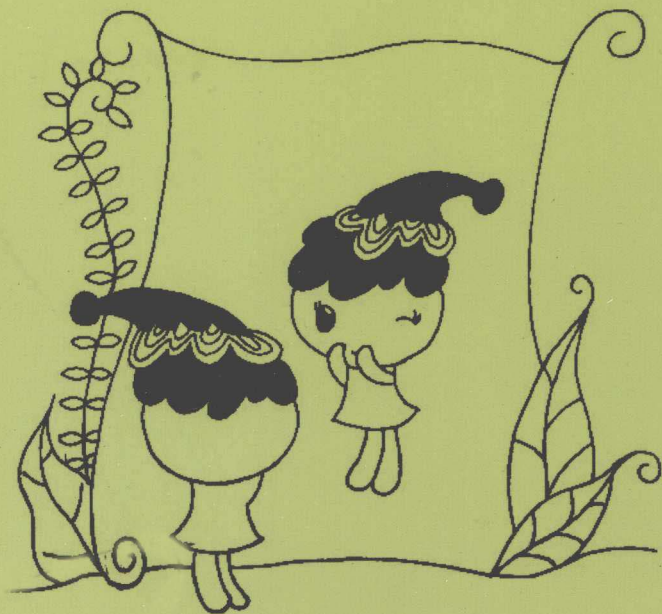


教育部人文社会科学研究专项任务项目（12JDSZ2009）成果

大学生 心理健康 十二讲

李梅 黄丽◎主编

DAXUESHENGXINLIJIANKANGSHIERJIANG



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

MENTAL HEALTH
OF COLLEGE STUDENTS LECTURES
TWELVE

大学生 心理健康 十二讲

李梅 黄丽◎主编
DAXUESHENGXINLIJIANKANGSHIERJIANG

主 编：李 梅 黄 丽

副主编：刘伟伟 沈 威

编 委：胡 俊 孙小菲

周凤琴 汤丽萍

藏书



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

大学生心理健康十二讲 / 李梅, 黄丽主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2012.6
ISBN 978-7-303-08859-1

I. ①大… II. ①李…②黄… III. ①大学生—心理健康—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 (2012) 第 095867 号

营销中心电话	010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网	http://gaojiao.bnup.com.cn
电子信箱	beishida168@126.com

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: 北京中印联印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 230 mm
印 张: 14.75
字 数: 250 千字
版 次: 2012 年 6 月第 1 版
印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷
定 价: 24.60 元

策划编辑: 齐 琳	责任编辑: 齐 琳
美术编辑: 毛 佳	装帧设计: 陈国峰
责任校对: 李 菡	责任印制: 李 啸

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

序

2009年,学校心理健康教育与咨询中心(以下简称“中心”)专兼职教师在学校党委对大学生的心理健康教育工作的高度重视下,组成编写小组为我们的大学新生编写了《校园成长列车——献给大学新生的心灵礼物》读物。学生们来到学校,这份礼物就开始伴随他们成长,很多学生从中获益。在之后的几年里,我们一直在思考,怎样工作能够让大学生更积极主动地觉察自己、成为自己,成为心理健康的下一代。因此,开设选修课或开设必修课便进入了我们的工作计划中。写一本学生接纳的、喜欢的教材也成为了我们的目标。从那以后,我校专兼职的年轻的心理健康教育工作者就开始投入大量的精力、情感,为此付出心血。我作为“中心”主任,更多地 will 精力放在培养他们如何形成编写思路、如何将积极心理学的理念渗透全书的各个章节中。几经努力,凝聚了年轻作者们才智和爱心的书终于形成了。

这本书也是教育部人文社会科学研究专项任务“积极心理学视角下的三层次心理健康教育课程建设体系构建”工作的重要组成部分。通过这样的工作我们希望不仅对学生有益,同时对我们的专兼职教师的专业成长、个人发展也有促进作用。

黄 丽

2012年2月24日

于杭州青龙苑

前 言

当我主动提出来主编这本书时，正好是夏末秋初的时候。在此之前有过一些参编书稿的经验，想在此基础上将自己以及周围年轻同事在这些年工作中积累的大学生心理健康教育的相关经验用文字呈现出来。这一提议得到了领导的鼓励和支持，黄丽老师在放手让年轻人去尝试的同时，除了在方向上给整本书以指导，也参与了部分章节的编写。

在过去10年时间里，大学生心理健康教育工作获得长足的进展，课程教育作为心理健康教育的重要途径之一，在普及心理健康基本知识，培养人格健全和全面发展的大学生方面起到了重要作用。2011年教育部印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知，对开设大学生心理健康教育必修课提出了明确的要求，进一步强调了课程教育的重要性。编写本书也是为了更好地满足《大学生心理健康》教育课程开设的需要。

大学生心理健康教材几乎很难将心理健康的知识全面涵盖，本书在编写内容上试图做到涉及的心理知识贴近大学生心理健康的需要，并运用这些知识和理论，增强大学生自我调节、自我教育的能力，缓解心理困扰、优化心理素质、学会心理调适的方法，进而提升积极的心理品质，积极关注自我认识、情绪调节、挫折承受、人格发展、学习管理、人际交往、婚恋态度，进而预防心理疾病的发生。本书共分为十二个教学单元，包括心理健康的基本理论、自我意识、自我提升、人格、情绪、亲密关系、同学关系、爱情、性心理、学习、挫折以及生命教育等与当代大学生成长发展联系密切的专题。在体例安排上，设置了“心灵万花筒”“心灵小贴士”“心灵瑜伽”等栏目，力求生动活泼、通俗易懂、文字优美、启迪智慧，各章最后还有附有思考题，以帮助读者加深理解和把握重点。

本书的编写注重案例教学。为了让案例更贴近学生实际，在编写前，以及第一稿写作完成后，我们组织了部分大学生座谈、讨论，从中获得第一手资料。各章节的开篇与章节内容中都提供了丰富的案例、小故事、知识链接等内容，教材中的案例大多是发生在同学们身边的小故事，或者是编写老师在工作过程中感觉到对大学生心理健康的发展很重要的环节，或者这些故事能带给大学生丰富的启发，或者通过这些案例为大学生理解相

关的心理学知识提供范例。

本书在编写理念上既注重大学生心理健康的特点，又强调心理健康的可持续发展。本书作为大学生心理健康教育课程的教材，突出大学生所处阶段心理健康呈现出来的各种特点。同时，编者认为心理健康的维护和发展应该是每个人的终生需要，因此在编写过程中也比较强调这一点，如亲密关系的发展、情绪管理、提升生命的价值，用积极的方式面对挫折，对自我进行探索与提升等，这些不仅是大学期间需要进行学习和发展的内容，哪怕离开大学、进入社会，这些心理健康的内容也会与每个人的生活相伴随，因此大学生目前的学习和累积是为今后的幸福人生打下基础。

积极心理学理念的渗透是本书内容的基本基调。这并不意味着在编写内容上不去触碰缺陷、困惑等，而是试图在讲述与此相关的内容时，试图从积极、健康、乐观的方面对大学生进行启迪。

参与本书编写工作的主要是杭州师范大学心理健康教育与咨询中心的教师以及辅导员。具体分工如下：第一讲，李梅、沈威；第二讲，黄丽、刘伟伟；第三讲，黄丽、刘伟伟；第四讲，孙小菲；第五讲，周凤琴；第六讲，李梅；第七讲，李梅；第八讲，胡俊；第九讲，胡俊；第十讲，李梅、刘伟伟；第十一讲，李梅、汤丽萍；第十二讲，孙小菲。黄丽老师负责第一、第二、第三、第六、第七、第十讲的统稿，李梅负责第四、第五、第八、第九、第十一、第十二讲的统稿。本书的插图全部由我校美术学院2009级学生童双艳绘制。因此可以说，本书是集体智慧的结晶。

在编写过程中，由于作者基本上是年轻人，尽管积累了一些工作经验，也有一些相关知识的储备，但还是深感要把内心的想法转变成字句，并用较准确的语言表达出来，实属不容易之事。本书在编写过程中参考了大量的相关书籍与文献，特别是国内外心理健康的最新研究成果，在此，向上述作者和研究者等前辈谨表感谢。由于编写者水平和能力有限，加上时间仓促，书中存在的缺陷与错误在所难免，欢迎同行和读者予以指正。

李梅

2012年2月29日

于钱塘江畔

目 录

- 第一讲 心理健康——成长的新视角 / 1
 - 第一节 识心有据——心理学与心理健康 / 2
 - 第二节 健康标准——大学生心理健康的发展 / 8
 - 第三节 心理咨询——为心理健康“护航” / 14
- 第二讲 认识自己——自我的全面画像 / 20
 - 第一节 认识自己——“我”的组成 / 21
 - 第二节 自我觉察——“我”是怎样成为现在的我 / 26
 - 第三节 自我觉醒——“我”的改变方向 / 33
- 第三讲 提升自我——做回真实的自己 / 37
 - 第一节 自我认同——拥抱自己 / 39
 - 第二节 自我效能——欣赏自己 / 45
 - 第三节 自我尊重——提升自我存在的尊严与意义 / 52
- 第四讲 人格魅力——人心不同，各如其面 / 56
 - 第一节 人格概述——人格面面观 / 58
 - 第二节 人格与健康——人格对心身健康的影响 / 66
 - 第三节 人格完善——健康人格的培养和塑造 / 71
- 第五讲 情绪管理——给情绪安个家 / 76
 - 第一节 情绪概述——掀起你的盖头来 / 78
 - 第二节 情绪体验——让我欢喜让我忧 / 83
 - 第三节 情绪管理——我的情绪我做主 / 88
- 第六讲 亲密关系——人际交往的源起与形成 / 94
 - 第一节 人际交往的起源——依恋理论 / 95
 - 第二节 人际交往的发展——人际中的其他理论 / 100
 - 第三节 亲子关系——与父母关系的和解 / 107



第七讲 同学关系——大学人际关系的变奏曲 / 112

第一节 简单中的繁复——人际交往的主旋律 / 114

第二节 人际交往的困惑——山重水复疑无路 / 117

第三节 交往能力的提升——柳暗花明又一村 / 124

第八讲 爱情花开——恋爱心理面面观 / 131

第一节 爱之 ABC——爱情是什么 / 133

第二节 爱之维系——呵护你的爱情花朵 / 138

第三节 分手快乐——应对爱的起起伏伏 / 146

第九讲 路过“性”福——大学生性心理保健 / 152

第一节 掀开“性”的面纱——什么是性 / 153

第二节 “性”福的烦恼——有关“性”的那些事儿 / 158

第三节 我要的“性”福——面对性关系 / 162

第十讲 革新学习——整合学习模式 / 170

第一节 学习的心理学概述 / 172

第二节 玉不琢，不成器——面对学习中的难题 / 180

第三节 做学习的主人——打造新的学习模式 / 185

第十一讲 挫折应对——让挫折成为成长的资源 / 188

第一节 挫折真相——挫折的心理概述 / 190

第二节 挫折应对——你用了的防御方式 / 195

第三节 提升耐受挫折能力——从积极心理学的视角出发 / 199

第十二讲 生命教育——让生命的宝石熠熠闪光 / 207

第一节 生命教育——打开生命教育之门 / 208

第二节 生命的真谛——思考生命这个命题 / 211

第三节 生命的危机——迈过绝望那道坎 / 219

参考文献 / 226

第一讲

心理健康——成长的新视角



健康的一半是心理健康，
心理的健康，是幸福的源泉。

健康的一半是心理健康。心理的健康，是幸福的源泉。



从心开始

小平进入大学后，第一学期的必修课中就有《大学生心理健康教育》课程。作为看上去并不重要的“副课”，他准备好 PSP 游戏机带到课堂。可他发现，要在这个课堂中集中精力玩游戏并不是一件容易的事，因为自己时不时会被老师讲的内容吸引。当老师谈到刚入学大学生的心理状态时，他觉得自己仿佛被“看穿”了似的。那些孤单、迷茫、新奇、希望等心情都是他一个人默默承受着或承受过的。但没想到这是一种常见的状况。当被人读懂，心里顿感敞亮和轻松了许多。当老师谈到过度的焦虑会影响一个人正常潜能的发挥时，他不由得想到自己的高考。高复过的他不管是第一次参加高考，还是第二次，高考的成绩都比平时的成绩要差许多。每次到了高考，他就拉肚子、发低烧，以致严重影响高考成绩。他之前总觉得是运气不好，现在看来这是考试过度焦虑的表现，而且这种焦虑可以得到缓解。老师谈到情绪管理中的抑郁情绪时，指出一个人在重度抑郁情绪下，很有可能会选择自杀。他想到自己曾有位邻居自杀，当时大家都感叹说，怎么就这么想不通。现在想来其实是他得了抑郁症，若当时他的家人知道这些知识，能及早采取一些行动，或许他就不会走到极端的状况了。渐渐地，小平每次去上心理课，不再带 PSP 机了，因为他发现这门“副课”，正好贴合了自己的内心成长需要。

每位大学新生怀揣着对大学生生活的各种憧憬，开始四年的大学生活。每个人都希望这四年能够有所成长、有所收获，并渴望大学生活能过得顺利、开心。在这个过程中，不管是专业学习还是能力的培养，不管是对自我的认识还是与他人的人际关系的建立，不管是面对实际的生活事件还是思考终极的人生话题，不管是行动力的提升还是情绪的管理，不管在遇到困难时，是采取积极的态度，还是用消极的方式去对待，这些都是大学学习生活过程中需要经历和面对的，也都可以从心理健康学的视角进行认识与体验。因此，学习与心理健康学相关的知识，并在实践过程中运用之，对大学生的成长具有重要意义。

第一节 识心有据——心理学与心理健康



镜头一：学校正在开展“5·25，我爱我”大型心理健康教育宣传活动，其中有一项为现场心理咨询。这时几个男生经过活动现场。甲对乙打趣说：“心理咨询，这个你最需要了，赶紧去。”乙推搡了甲一把说：“像你这样不正常的人才需要呢，我们正常人是需要这个的。”



镜头二：新生小张与小丁因为听讲座时坐在座位相邻而彼此认识。两个人开始闲聊。张：“你学什么专业啊？”王：“心理学。”张：“真的啊，那你们学不学关于血型、生肖、星座的内容啊，我对这个好有兴趣，觉得很准啊。”

从这些镜头中，多少可以看出大学生对心理学的了解状况。现实生活中，一些人把心理学与精神病学等同，把心理学理解成对人即刻心理活动的捕捉，把心理咨询当做是心理不正常的人才需要的服务，把心理学与占星、血型分析等放在一起了解……这些都是人们普遍存在的对心理学的误解。因此，对心理学以及心理健康有正确的了解，是大学生心理健康教育的起点。

一、心理学的内涵

(一)心理学的定义

心理学是研究心理现象和心理规律的一门科学。

心理现象是心理活动的表现形式。从心理现象的分类来看，心理现象可分为心理活动过程和人格两个方面。心理活动过程又包括认识过程(感觉、知觉、注意、记忆、思维和想象等心理活动)，情绪、情感过程(情绪、情感体验和表情)和意志过程(自觉确定目的、克服困难、调节管理行为的心理活动)三部分。人格(又称个性)包括人格倾向性(需要、动机、兴趣、信念、世界观等)，人格特征(能力、气质和性格)和自我意识系统(自我认识、自我体验和自我调控)三部分内容。

心理规律是心理活动发生发展的规则。



人的心理活动

人可以辨别物体的颜色形状，分辨各种声音、气味、味道以及空间远近和时间长短等，这是由于感觉和知觉的作用。人可以记住和回忆经历过的事物，这是记忆的作用。人在日常生活中可以憧憬未来；在艺术活动中，可以创造出新的形象，这和想象的作用有关。人还能发现事物之间的关系，而且能够思索问题、解决问题，这是思维在起作用。人在认识周围世界时，不会无动于衷，总会发生喜爱、厌恶、淡漠等不同的态度和体验，有时会引起狂喜、暴怒、惧怕、焦虑等状态，这些是情绪和情感过程。人还常常为了改善自己、变革现实而自觉地树立某种目标，并努力克服各种困难去达到预定的目标；或者根据自己的认识和集体的要求而克制自己的愿望、改变自己的行为，这属于心理学中的意志过程。

(丁祖荫：《幼儿心理学》，北京，人民教育出版社，2006)

(二)心理学的分类(学科属性)

学科通常分为自然科学和社会科学两大部类。心理学研究心理现象的物质本体,及心理的神经生物学基础。在这个意义上,心理学的研究目标和手段都与自然科学一样,因而具有自然科学的性质。然而,人又是社会的实体,人的心理活动的发生离不开社会环境的影响,此外心理学还研究团体心理和社会心理,这些心理现象更是社会生活的产物。在这个意义上,心理学的研究又具有社会科学的性质。总之,心理学既具有自然科学的性质又具有社会科学的性质。所以心理学处在中间位置,因而叫做中间科学或者边缘科学。

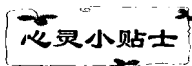
(三)心理的实质

1. 心理是脑的机能

产生心理活动的器官是脑。随着医学的进步,人们逐步增强了对脑的认识,把心理活动的产生与脑的活动联系起来。人脑如何产生心理活动是个极复杂的问题。现代神经生理学的研究指出,人的心理现象,特别是高级心理现象,绝不是个别神经细胞或脑的个别区域活动的结果,而是脑的机能系统协同活动的产物。心理现象就其产生方式来说,是脑的反射活动。人的反射可分为无条件反射和条件反射。条件反射在性质上既是生理现象又是心理现象,是人的语言以及在语言影响下形成的第二信号系统,使人的心理表现出新的特点。

2. 客观现实是心理的源泉,同时心理活动具有主观能动性

脑是产生心理活动的器官,具有反映的机能。人脑必须在客观现实的影响下才能实现其反映的机能,从而把客观存在转化为主观的心理。人脑好比是个“加工厂”,客观现实就是“原材料”,没有“原材料”,大脑这个“加工厂”就不能生产出任何产品。人的心理所反映的是客观现实,客观现实是人的心理的源泉。大量实例证明,离开了社会生活条件,就不可能产生正常人的心。但就产生心理的人这一主体来说,任何心理都属于一定主体并产生于具体人的脑中,是不可替代的。由于每个人的知识经验、生活经历、世界观、需要、态度及个性特征以及当时的心理状态不同,就必然使人的心理活动带上鲜明的个人色彩,表现出对客观事物反映的主观性。这里举一个很简单的事例:一千个读者会有一千个哈姆雷特说的就是这种主观性,同一班学生,同读一本书,各人对书的内容的理解及评价不会完全相同。



两可图

心理学中有各种各样的两可图,不同的人第一反应看到的内容可能不一样,这种现象是心理的主观能动性的生动说明。以下的两幅图,你第一眼看到的内容是什么呢?



3. 人的心理在实践活动中发生发展

社会实践活动是把人脑和客观现实联系起来的桥梁。实践活动是人的心理发生、发展的基础。人的一切心理活动都是在劳动、学习、交往等实践活动中产生的。人的心理的日益丰富是随着实践活动的日益深化而实现的，人在改变外界的实践活动中，也同时改变了自己对外界的反应，使自己的心理得到发展。同时，在实践活动中发生、发展起来的心理，必将作为再实践的理论指导，使实践活动不断深入，提高实践活动的效率。即使是一些极其简单的实践活动，也需在心理调节下完成。就像案例中的小平，在大学新生适应的过程中产生的迷茫、好奇等心理现象，通过心理调节，可以更好更快地适应大学新生活。

二、新的健康观

“如果说人生的学业、事业、婚姻、名利就像是许多个0，那么健康就是这许多个0前面的那个1，如果没有这个1的存在，再多的0也将没有任何意义。”这句话充分传递了健康的重要性，对健康的照护是建立在对健康全面了解的基础之上的。

(一)健康的定义

1978年9月，国际初级卫生保健大会发表《阿拉木图宣言》，该宣言重申了1948年世界卫生组织成立时对健康的定义：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而是心身健康、社会幸福的完满状态。”还进一步提出：“健康是基本



健康是指身体健康与心理健康的统一。

人权，达到尽可能的健康水平是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”1989年，世界卫生组织又进一步深化了健康的概念，指出健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

由此可见，健康是身体健康与心理健康的统一，二者是相互联系、密不可分的。当人的身体产生疾病时，其心理也必然受到影响，会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒等行为表现，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，甚至导致心身疾病。因此，健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

心灵小贴士

心身健康的十条标准

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；

四是自我管理能力强，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。

（《世界卫生组织》）

（二）心理健康的内涵

第三届国际心理卫生大会(1946)为心理健康下的定义是：“所谓心理健康是指在身体、智力以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”

从广义上讲，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态；从狭义上讲，心理健康是知、情、意、行的统一，是人格完善协调，社会适应良好。迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念，国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性，既有文化差异，也有个体差异。

人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。个体能够与环境有良好的适应，其生命具有活力，能充分发挥其心身潜能，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



经常愉悦程度较高,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,表现为不具有同龄人应有的愉快,与他人相处略感困难,生活自理能力不够好,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。

三、心理健康教育

关于对心理健康教育的理解,有一个通俗的故事很能说明其深刻的内涵。故事是这样的:有三个打鱼人,聚在一个河潭边钓鱼,钓鱼时他们发现有人在上游被冲进水潭挣扎着求救,于是有一个打鱼人跳入水中把落水者救了上来,用人工呼吸予以抢救,但在这时,他们见到另一个被冲下来的落水者,另一个打鱼人又跳入水中把他救了上来……

可是,他们接着又发现了第三个、第四个和第五个落水者,这三个打鱼人已经是手忙脚乱,显得难于兼顾和应付了。此时,有一个打鱼人似乎想到了什么,他离开现场去了上游,想去做一种性质不同但目的一致的工作,就是劝说人们不要在这里游泳,并且在落水处插上一块木牌以示警告。可是,仍有无视警告者被冲进水潭,三个打鱼人身处其中,仍然要忙于从水中救人的工作。后来,其中一个打鱼人最终似乎醒悟了,他说这样仍不能从根本上解决问题,他要去做另一项工作——去教人们游泳,这似乎是问题的关键,如有了好的水性,那么即使被冲下深水或急流之中,也能够独立应付,不至于深陷危急甚至付出生命了。

(申荷永,高岚著:《心理教育》,广州,暨南大学出版社,2001)

如果以此来比喻心理学,那么第一步,跳入水中抢救落水者就好比心理治疗,但心理治疗往往需要花费治疗者相当的时间和精力,被治疗的人往往感受到深刻的痛苦和不安。第二步,有一个打鱼人去上游插告示牌,这就好比是心理咨询(和心理辅导),但一般来说,它也只是对来访者发挥影响。第三步,那位去教人们游泳的打鱼人所做的工作,就好比是“心理健康教育”。如果一个人能很好掌握水下自救的技巧,即使被卷入急流,也能脱离危险。心理健康教育的目的也是如此,就是教会大学生一些心理调试的技巧和方法,使大学生在遇到问题的时候能及时调整自己的心态,来面对困难。

大学生心理健康教育是根据大学生生理、心理的发展特点,以实现心理学自身的意义和价值为目标,运用心理教育有关的方法和手段,培养与完善大学生的人格,培养学生良好的心理素质,促进学生心身全面和谐发展和素质全面提高的教育活动。

(一)心理健康教育的目标

大学生心理健康教育的目标是:提高全体学生的心理素质,充分开发大学

生的潜能,培养大学生乐观、向上的心理品质,促进大学生人格的健全发展;使大学生不断正确认识自我,增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力,培养大学生健全的人格和良好的个性心理品质,对少数有心理行为问题和心理障碍的学生,给予科学的心理咨询和辅导,使他们尽快摆脱障碍、调节自我,形成健康的心理品质,提高心理健康水平。由此可见,大学生心理健康教育并不是少数“有病”的大学生需要的学习内容,而是广大想要成才的大学生在校期间的“必修课”之一。

(二)心理健康教育的实施途径

1. 课堂教学

目前高校心理健康教学由公共必修课程、选修课程以及各种形式的心理健康知识讲座组成。公共必修课程是每位大学生在校期间必修的课程之一,2011年教育部颁发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知。要求通过课程教学活动,使学生明确心理健康的标准及意义,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识,掌握并应用心理健康知识,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力,切实提高心理素质,促进学生全面发展。选修课程往往从心理健康某一具体内容入手,深入系统地就某一项心理技能进行教授,或对在某些心理技能方面有特别需求的同学提供如“情绪管理”“人际关系的真谛”“自我成长训练”等选修课程。心理知识讲座的形式具有更大的灵活性和新颖性,学生可以根据自己的喜好挑选内容进行学习。

2. 心理健康宣传活动

为了丰富心理健康的校园文化氛围,为大学生提供多种渠道参与心理健康活动,学校通常会组织形式多样的心理健康宣传活动。这些活动包括:心理影片展播、心理沙龙、心理漫画展示、心理情景剧汇编汇演,心理知识竞赛、心理辩论赛、心理素质拓展等;有些学校还会组织学生编写心理健康教育的报纸或杂志,定期更新心理健康教育网站,制作心理健康相关知识的宣传手册、组织大型心理健康竞赛等活动。

3. 心理咨询与服务

学校的心理健康教育中心通常向学生开放个别心理咨询和团体心理咨询。大学生在校期间遇到心理困惑或者渴望提升自身的心理素质都可以通过预约咨询的形式来进行个别心理咨询或者团体心理咨询,目前我国大部分学校咨询都是免费的。除了面对面的咨询外,有的学校还向学生开放电话热线咨询、网络咨询等形式。

第二节 健康标准——大学生心理健康的发展

在对心理学、心理健康的相关知识有初步了解的基础上,认识大学生心理



健康的标准以及大学生心理健康的影响因素，一方面可以给大学生提高心理素质提供可参照的标准；另一方面大学生在塑造自身的心理素质时，可以从不同的方面去考量给自身心理状况带来影响的因素，从而为心理健康的调适提供途径。

事实上，尽管以下涉及的内容是大学生心理健康的标准，但并不意味着这一标准是没有弹性的。标准设定的一个重要作用在于辅助加强对心理健康的认识，也让大学生在进行心理调适时，有目标可循。人的健康状态的活动是动态发展的，一个人在某阶段面临心理困惑并不意味着这种困惑总是存在或会加剧，而是在成长过程中，必然会遇到各种困惑。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，对多数大学生而言，在某一阶段遇到心理上的发展性问题，大学生学习带着这些问题继续学习生活，以及在学习生活过程中随着个体的心理成长而逐渐调整心理状况进而趋于健康，从而提高心理健康水平。心理健康的建设遵循着螺旋式上升的途径。

一、大学生心理健康的标准

关于大学生心理健康的标准，众多学者从不同方面提出了自己的见解。本书作者认为大学生心理健康的标准为以下七个方面。

(一)智力正常

对于能通过高考进入大学校园学习的大学生来说，基本上智力上不会有偏差。对大学生来说，智力涉及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。

(二)情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。情绪稳定并不是指情绪上没有起伏，而是指从一段时间来看，情绪的起伏基本能维持在一个较稳定的水平上，能管理与调节自己的情绪，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绪的



大学时代是心理断乳的关键期。