

Education mentality
health



高校思想政治教育“十一五”核心教材

大学生 心理健康教育

主 编：燕良轼 刘克善
王令训 殷石龙

红旗出版社

Education mentality
health



高校思想政治教育“十一五”核心教材

编委(40) 主编(10) 副主编(10)

主编:燕良弼 刘克善 王令训 殷石龙

北京:红旗出版社, 2006

ISBN 7-5051-1407-7

…大…

…册…

大学生 心理健康教育

主 编: 燕良弼 刘克善
王令训 殷石龙

红旗出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/燕良轼等主编.

—北京: 红旗出版社, 2006. 8

ISBN 7-5051-1407-7

I. 大…

II. 燕…

III. 大学生-心理卫生-健康教育

IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 095892 号

大学生心理健康教育

燕良轼等主编

责任编辑: 毛传兵 封面设计: 戴 宇

红旗出版社出版发行

邮政编码: 100727 地址: 北京市沙滩北街 2 号

E-mail: hqcbbs@publica.bj.cninfo.net

编辑部: 64037146 发行部: 64037154

印刷: 长沙市彩色印刷厂

2006 年 8 月北京第 1 版 2006 年 8 月湖南第 1 次印刷

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 14.375 字数: 346 千字

ISBN 7-5051-1407-7

定价: 19.90 元

《大学生心理健康教育》 编委会

主 审：冀学锋 谢祥清

主 编：燕良轼 刘克善 王令训 殷石龙

副主编：范兴华 黄赐英 谢静涛 邹海贵

黄 汀 贺 革 唐 红 王宁新

编 委：王令训 王宁新 王 方 王雅倩

王红彬 王 莉 王小凤 尹霞云

李龙辉 李文静 刘克善 刘明理

成 梅 肖静芬 汪佑民 张 毅

邹志超 邹海贵 周清明 欧 勇

范兴华 贺 革 唐 红 唐克西

侯飞燕 殷石龙 袁 梦 曹资立

黄 汀 黄赐英 湛晓芹 彭仁祥

谢静涛 燕良轼 魏 敏 戴 吉

前 言

大学生心理健康教育问题近年来日渐受到党和政府、教育主管部门、社会各界的高度重视。教育部在2001年3月颁发的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中指出：“加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措，是促进大学生全面发展的重要途径和手段。”2002年4月，教育部印发了《普通高等学校大学生心理健康教育实施纲要（试行）》，就进一步加强大学生心理健康教育提出了具体实施意见。2003年12月，教育部办公厅下发《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》，要求各高校把大学生心理健康教育工作纳入学校重要的议事日程。2004年8月，《中共中央、国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中明确要求：“要重视心理健康教育，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品质，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。”2005年1月，教育部、卫生部、团中央联合下发了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》，指出加强和改进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教育的重要任务。

今年3~4月，中共湖南省委宣传部、中共湖南省教育工委、湖南省教育厅、共青团湖南省委四部门联合对全省普通高校贯彻落实中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号）和省委、省政府《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的实施意见》（湘发

[2005] 8号)文件精神进行了一次督查。这次督查,对大学生心理健康教育十分重视。在队伍建设方面,要求按生师比3000~5000:1的比例配备心理健康教育专职教师,并将其纳入大学生思想政治教育队伍序列或心理学等相应专业教师序列。在政策措施方面,要求开设心理健康教育课程,开展心理咨询与心理健康教育活动,建立心理危机预警和干预机制,杜绝大学生因心理问题引发极端事故。在条件保障方面,要求在学生工作系统设立大学生心理健康教育和咨询工作的专门机构。毫无疑问,这次督查将对我省大学生心理健康教育工作产生广泛而深远的影响。

为了切实贯彻落实中央和省委关于加强和改进大学生心理健康教育的新精神,加强大学生心理健康教育的学科和课程建设,进一步推动大学生心理健康教育工作,湖南20多所高校联合编写了《大学生心理健康教育》教材。本教材以解决大学生心理健康教育中的实际问题为中心,特别关注当前大学生心理健康方面的热点难点问题,如择业心理、网络成瘾及性心理等,坚持理论联系实际,做到论述与案例相结合、文字与图表相结合,注重学习者的参与性与互动性,具有较强的系统性、可读性和可操作性。相信本书的面世,能为大学生增强社会适应能力,优化个性心理品质,全面提高自身素质发挥积极作用。

编 者

2006年8月

目 录

第1章 走进大学生的心理健康	(1)
第一节 心理健康的概念与标准	(2)
第二节 心理健康的自我检测	(4)
第三节 大学生心理健康教育的目标与内容	(7)
第四节 大学生心理健康教育的原则与方法	(11)
第2章 大学生生活的心理适应	(15)
第一节 大学生活的特点与心理适应	(15)
第二节 大学生心理适应的自我检测	(18)
第三节 大学生适应不良及其原因	(20)
第四节 适应大学生活的基本方法	(23)
第3章 大学生的学习心理	(27)
第一节 大学生的学习特点	(27)
第二节 大学生的学习态度与学习动机	(30)
第三节 大学生学习的主要策略	(35)
第四节 学习疲劳与考试心理	(40)
第4章 自我意识与自我管理	(47)
第一节 大学生自我意识的发展	(47)
第二节 大学生自我管理的内容	(51)
第三节 大学生自我意识的偏差与调适	(54)
第四节 大学生完善自我的途径与方法	(56)
第5章 大学生情绪的调控	(62)
第一节 大学生情绪概述	(62)
第二节 大学生中常见的情绪困扰	(66)
第三节 大学生情绪的自我调节训练	(70)

第6章 大学生挫折与压力应对	(75)
第一节 压力与挫折的界定	(75)
第二节 大学生常见挫折的原因及应对	(81)
第三节 正确对待压力与挫折	(86)
第7章 完善人格与锻炼意志	(92)
第一节 气质与性格的界定	(92)
第二节 合理运用自己的气质	(97)
第三节 塑造良好的性格	(98)
第四节 意志与意志磨炼	(100)
第8章 幸福感与心理健康	(108)
第一节 幸福与幸福感	(108)
第二节 影响主观幸福感的因素	(114)
第三节 大学生主观幸福感	(117)
第9章 大学生的人际交往	(122)
第一节 大学生人际交往的现状	(122)
第二节 大学生人际交往中的障碍	(128)
第三节 构建良好人际关系的策略	(132)
第10章 恋爱与性心理健康	(138)
第一节 大学生性心理的一般特征	(138)
第二节 大学生恋爱的主要特点	(141)
第三节 维护大学生性心理健康的途径	(144)
第四节 树立健康的恋爱观	(149)
第11章 心理健康与创造开发	(152)
第一节 步入创造的殿堂	(152)
第二节 创造的类型与创造力的层次	(160)
第三节 开发创造力的策略	(162)
第12章 大学生的职业生涯规划	(171)
第一节 职业、职业生涯与生涯规划	(171)

第二节	大学生择业求职的心理冲突与心理准备	(175)
第三节	合理规划职业生涯	(178)
第13章	大学生的网络心理与行为	(181)
第一节	网络虚拟世界与心理需求	(181)
第二节	大学生常见的网络偏差行为	(185)
第三节	大学生网络偏差行为的调适	(189)
第14章	大学生常见的心理障碍与防治	(195)
第一节	大学生的行为偏离	(195)
第二节	神经症的调适	(197)
第三节	人格障碍的矫治	(201)
第四节	性变态的咨询	(205)
第五节	大学生自杀的预防	(208)
参考文献		(213)
后 记		(215)



第1章 走进大学生的心理健康

【内容摘要】

本章介绍心理健康的概念与标准；大学生心理健康的自我检测；大学生心理健康的目标与内容；大学生心理健康教育的原则与方法。

【关键词】

健康 心理健康 心理过程 个性心理 社会 人生

美国作家塞缪尔·尤尔曼一篇题为《年轻》的短文，被许多青年学生和国家总统当成座右铭。这其中有二战期间著名将军麦克阿瑟和美国前总统克林顿等许多世界著名人物。一篇短文为什么有如此大的魅力？请看原文：

青春，不是人生的一个时期，而是一种心态。

青春的本质，不是粉面桃腮，不是朱唇红颜，也不是灵活的关节，而是坚定的意志，丰富的想象，饱满的情绪，也是荡漾在生命甘泉中的一丝清凉。

青春的内涵，是战胜怯懦的勇气，是敢于冒险的精神，而不是好逸恶劳。许多60岁的人，反比20岁的人更具上述品质。年岁虽增，但并不催老；衰老的成因，是放弃了对理想的追求！

岁月褶皱肌肤，暮气却能褶皱心灵。烦恼、恐惧乃至自疑，均可摧垮精神，伤害元气。

人人心中都有一部无线电台，只要能从他人或造物主那里收到美好、希望、欢畅、勇敢和力量的信息，我们便拥有青春。

一旦天线垮塌，精神便会遭到愤世和悲观的冰霜的镇压。此时，即使20岁的人，也会觉得老了。然而，只要高竖天线，不断接受乐观向上的电波，即使你年过80岁，也仍觉得年轻。

这篇文章的魅力就在于它道出了心理健康的真谛，它在一定程度上满足了人们对心理健康的需求。它告诉人们，坚定的意志、丰富的想象、饱满的情绪、战胜怯懦的勇气和敢于冒险的精神是使人永葆青春的重要心理品质。大学生正值青春的大好时光，有更多的理由竖起理想的“天线”，去接收美好、希望、欢畅、勇敢和力量的信息，把青春装扮得更加美好。那么，什么是心理健康？如何衡量一个人的心理健康？心理不健康又有哪些内容？如果发现自己的心理不够健康应采取什么方法进行矫治？心理健康对个人对社会有哪些影响？心理健康与品德教育具有怎样的关系？心理健康与人生的成功具有怎样的关系？心理健康教育就是要帮助大学生解决这些具体问题。



第一节 心理健康的概念与标准

一、心理健康的概念

健康是每个大学生都期待的。然而什么是健康？什么是心理健康？用什么标准衡量心理健康却不是每个大学生都十分清楚的问题，因为这涉及有关心理学的专业知识问题。

1. 对健康概念的理解

心理健康是健康的组成部分，因此在理解心理健康之前，先解读一下健康的含义是十分必要的。早在20世纪30年代，美国健康教育家鲍尔和霍尔就给健康下过一个较完整的定义：“健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好、精力充沛的一种状态。其基础在于机体一切器官组织机能正常，并掌握和实行适应物质、精神环境和健康生活的科学规律。”1947年，世界卫生组织（WHO）在成立宪章中指出：“健康乃是一种身体的、心理的和社会适应的健全状态，而不是没有疾病或虚弱现象。”1978年，国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》对健康的含义又作了重申：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”1990年，世界卫生组织将健康定义为四个方面：一是躯体健康，就是生理健康。二是心理健康，就是人格完整，自我感觉良好，情绪稳定，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控力，能保持心理上的平衡，能自尊、自爱、自信、有自知之明等。三是社会适应健康，就是自己的各种生理、心理活动和行为，能适应复杂的环境变化，为他人理解接受，使自己在各种环境中具有充分的安全感；能保证正常的人际关系，能受到他人的欢迎和信任；对未来有明确的生活目标，能切合实际地在各种社会环境下不断进取，有理想和事业上的追求。四是道德健康，就是不以损害他人的利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱、是非的能力，能按照社会公认的道德准则来约束、支配自己的言行，愿为人们的幸福做贡献。这是目前为止人类对健康最全面、最完整、最权威的观点，也是本书所接纳的观点。

2. 心理健康的定义

对于心理健康有许多界定。我们认为，心理健康是指生活在一定社会环境中的个体，在高级神经功能和智力正常的情况下，情绪稳定，行为适度，具有协调人际关系和适应环境的能力，以及在本身及环境条件许可的范围内所能达到的心理最佳功能状态。

心理健康按其程度可以划分为三种状态：一是正常状态，简称常态。个体具有正常人的遗传素质、生理条件，又生长在一个正常的环境中，生活中没有大的起伏和挫折，因此，心理循着正常人轨迹发展，个体的常态行为与其价值观、道德水平和人格特征相一致。这是一种心理健康状态。二是不平衡状态，简称为偏态。指个体心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾、应激等状态。一旦个体处于不平衡状态，则会首先通过“心理防御机制”来进



行自我调节。如果无效,需借助他人疏导,使之消除不平衡,恢复正常状态。三是不健康状态,简称变态,包括神经症、人格障碍、性心理障碍、精神分裂症等。这时需要到医疗部门求助心理治疗和药物治疗。

二、心理健康的标准

作为一个大学生,要了解自己的健康必须根据一定的标准。心理健康可以用哪些标准来衡量呢?对于这个问题,由于心理学家所站的角度不同,有许多不同的观点。目前,在我国得到公认的标准主要是:

1. 自我意识正确

心理健康的人能体验到自己存在的价值,既能了解自己,又能接受自己,有自知之明,即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际;因而对自己总是满意的,即使对自己无法补救的缺陷,也能泰然处之。

2. 环境适应良好

对环境的适应能力是人赖以生存的最基本条件,“适者生存”是生物进化的普遍规律。在人的一生中,内外环境是不断变化的,有的变化还很大。这就要求人们对各种变化作出相应的适应性反应。对变动着的环境能否适应,是心理健康的重要标志。有的人适应能力较差,环境一改变,就紧张、焦虑、失眠,有的人则适应能力良好,很快就能随遇而安。

3. 情绪稳定、乐观

情绪的健康程度也是衡量心理健康的重要标准。许多心理障碍、心理疾病都是首先由情绪所引起。那么,大学生具有怎样的情绪才是健康的情绪呢?一般说来:①愉快的情绪多于不愉快的情绪,积极情绪多于消极情绪。也就是说,在生活和学习中,作为一个情绪健康的大学生,他的喜、乐多于哀、怒,积极良好的心境在他的生活中占主导地位。表现为乐观向上,富有朝气,自信心强,善于自得其乐,对生活 and 事业充满希望。②善于控制和调节自己的情绪,能使自己的情绪稳定在某种积极的水平上,做情绪的主人,而不是情绪的奴隶。绝不会让某种消极情绪“才下眉头,又上心头”。真正做到喜而不狂、忧而不伤,胜而不骄,败而不馁。③情绪反应适度。这种适度包括两个方面:一是情绪状态与情境相符,即当喜则喜,当怒则怒,二是情绪反应的强度与引起这种反应的情景相符。

4. 意志品质健全

健全的意志品质表现为意志的目的性、果断性、坚韧性、自制性。在学习、训练等任务中不畏困难和挫折,知难而上,持之以恒;需要作出决定时,能毫不犹豫、当机立断;能够为了达到目的而控制一时的感情冲动,约束自己的言行。

5. 个性结构完整

心理健康的人的个性特征是有机统一的、稳定的。如果知道一个人具有某些个性特征,一般就可预见他在某种情况下,将会怎样行动。如果一个人的行为表现不是一贯的、统一的,则说明他可能存在心理健康问题。



6. 心理行为表现符合年龄特征

人的一生要经历不同的年龄阶段，如婴儿期、幼儿期、童年期、青年期与成年期等，每个时期的心理和行为都有典型特点。处在不同年龄阶段的人应有相应的行为表现。大学生是一个处在青年期的社会群体，他们的认识、情感、言行、举止应该具有与其年龄相应的心理特征，如精力充沛，朝气蓬勃，勤学好问，反应敏捷，喜欢探索等。反之，若暮气沉沉，思维迟钝，懒于探索等，则与大学生的年龄特征不相符，此时很有可能心理与行为方面存在障碍或问题，是心理不健康的表现。

7. 人际关系和谐

人际关系是心理健康的一个重要指标。和谐的人际关系不仅是大学生心理健康的重要内容和指标，而且是大学生获得心理健康的重要途径。大学生可以通过这条途径走上心理健康之路。和谐的人际关系表现在：能够接受他人，悦纳他人，哪怕是与自己意见不同的人；在与他人的交往中，能够以尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处；能分享、接受、给予爱和友谊；能与他人同心协力，合作共事，乐于助人；有稳定的人际关系，拥有可信赖的朋友，社会支持系统强而有力。

第二节 心理健康的自我检测

作为一个现代大学生应当对自己的心理健康状况有一个准确的把握。现代心理学已为我们把握自己的心理健康状况提供了许多有效的工具。在此，向大家提供一个心理健康自评问卷，同学们可以按照导语的要求完成下面的问题，然后再根据使用说明计算出自己的得分。这样，就可以对自己的心理健康状况作出一个基本的诊断和评价，然后，据此进行积极的心理调适，有效地维护心理健康。



心理自测

你的心理健康吗？

导语

心理健康与身体健康同等重要。它直接影响人们的学习、工作和生活。因此，任何人都希望自己拥有一个健康的心理。那么你的心理健康状况如何呢？下面是一个帮助你了解自己心理健康状况的测试。测试共有 70 个问题，对照自己的情况，基本符合的在括号中记 2 分，有点符合的记 1 分，不符合的记 0 分，不清楚的也记 0 分。回答时不必仔细考虑，要尽快回答。好，现在开始。



问题

- ___ 01. 如果周围有喧嚣声，不能马上睡着。
- ___ 02. 常常怒气陡生。
- ___ 03. 梦中所见与平时所想的不谋而合。
- ___ 04. 习惯于与陌生人谈笑自如。
- ___ 05. 经常精神萎靡。
- ___ 06. 常常希望好好改变一下生活环境。
- ___ 07. 不愿意破除以前的规矩。
- ___ 08. 稍稍等人一会儿就急得不得了。
- ___ 09. 常常感到头有紧箍感。
- ___ 10. 对周围很小的声音也会注意到。
- ___ 11. 很少有哀伤的心情。
- ___ 12. 常常思考将来的事情感到不安。
- ___ 13. 孤独一人时常常心烦意乱。
- ___ 14. 自以为从不对人说谎。
- ___ 15. 常常有一着慌便完全失败的情形。
- ___ 16. 经常担心别人对自己的看法。
- ___ 17. 经常以为自己的行为受别人支配。
- ___ 18. 做以自己为主的事情，常常非常活跃，全无倦意。
- ___ 19. 常常担心发生地震和火灾。
- ___ 20. 希望过别人不同的生活。
- ___ 21. 自以为从不怨恨他人。
- ___ 22. 失败后，会长时间地陷于颓丧。
- ___ 23. 兴奋时常常会突然神志昏迷。
- ___ 24. 即使最近发生了什么事故，也往往毫不在乎。
- ___ 25. 常常为一点小事而十分激动。
- ___ 26. 很多时候天气虽好却心情不佳。
- ___ 27. 工作时，常常为一点小事而十分激动。
- ___ 28. 不希望别人经常提起自己。
- ___ 29. 常常对别人的微词耿耿于怀。
- ___ 30. 常常因为心情不好而感到身体的某个部位疼痛。
- ___ 31. 常常会突然忘却以前的打算。
- ___ 32. 睡眠不足或者连续工作都毫不在乎。
- ___ 33. 生活没有压力，意志消沉。
- ___ 34. 工作认真，有时却有荒谬的想法。
- ___ 35. 自认为从没有浪费时间。
- ___ 36. 为与人约定事情常常感到头痛。
- ___ 37. 看什么都不顺眼时常常感到头痛。
- ___ 38. 常听见他人听不见的声音。
- ___ 39. 常常毫无缘由地快活。
- ___ 40. 一紧张就直冒汗。
- ___ 41. 比过去更厌恶今天，常常希望最好出些变故。
- ___ 42. 自以为经常对人说真话。
- ___ 43. 往往漠视小事而无所长进。
- ___ 44. 紧张时脸部肌肉常常会抽动。
- ___ 45. 有时认为周围的人与自己截然不同。
- ___ 46. 常常会粗心大意地忘记约会。
- ___ 47. 爱好沉思默想。
- ___ 48. 一听到有人说起仁义道德的话，就怒气冲冲。
- ___ 49. 以为从没有被父母责骂过。
- ___ 50. 一着急总是担心时间，频频看表。
- ___ 51. 尽管不是有病，常常感到心脏和胸口发闷。
- ___ 52. 不喜欢与他人一起游玩。
- ___ 53. 常常兴奋得睡不着觉，总想干些什么。
- ___ 54. 尽管是微小的失败，但总是归



咎于自己的过失。

___55. 常常想做别人不愿意做的事情。

___56. 习惯于亲切和蔼地与别人相处。

___57. 在别人面前做事情时，心就会激烈地跳动起来。

___58. 心情常常随当时的气氛变化很大。

___59. 即使是自己发生了重大事情，也好像不是自己的事那样思考。

___60. 往往因为极小的愉悦而非常激动。

___61. 心有所虑时常常情绪非常消沉。

___62. 认为社会腐败，不管怎么努力也不会幸福。

___63. 自认为没有与人吵过架。

___64. 失败一次后再做事情时非常担心。

___65. 常常有堵住嗓子的感觉。

___66. 常常视父母兄弟如路人一般。

___67. 常常与初次见面的人愉快交谈。

___68. 念念不忘过去的失败。

___69. 常常因为事情进展不如自己想象的那样而怒气冲冲。

___70. 自认为从未生过病。

评析

按照下面的心理健康自我鉴定记分表，根据“类型号码”每种类型分数按照表中所列的题号横向相加起来，分别填入合计栏中。例如，“类型1”各题的得分分别是：1题2分，8题1分，15题0分，22题0分，29题1分，36题2分，43题1分，50题2分，57题0分，64题1分，则 $2+1+0+0+1+2+1+2+0+1=10$ 分，这个10分就填在第一类型的合计栏里。其他各种类型依次类推。

心理健康自我鉴定记分表

问题号码										合计得分	类型号码
1	8	15	22	29	36	43	50	57	64		1
2	9	16	23	30	37	44	51	58	65		2
3	10	17	24	31	38	45	52	59	66		3
4	11	18	25	32	39	46	53	60	67		4
5	12	19	26	33	40	47	54	61	68		5
6	13	20	27	34	41	48	55	62	69		6
7	14	21	28	35	42	49	56	63	70		7

心理症状指数的计算：除去第7项虚构症外，将“心理健康自我鉴定记分表”一栏中前6项的得分相加，然后将总分数乘以3，所得分数即为心理症状指数。例如，第一横行合计得分为5，第二横行为2，以后依次为2、1、3、2，则前6项的合计为 $5+2+2+1+3+2=15$ ，心理症状指数则为 $15 \times 3 = 45$ 。

心理症状指数32以下的人心理健康状况良好，没有什么不良征兆。

心理症状指数33~47的人心理健康状况较好，但要检查一下，若某种症状类型的得分过高，则须再次自我检查某一心理方面的健康状况，找出病因再对症治疗。



心理症状指数 48~61 的人心理健康状况一般,说不上健康。须调整自己的健康状况,特别要积极找出得分稍高的症状类型的原因,及时治疗。

心理症状指数 62~76 的人有心理疾病的征兆,建议进行心理咨询,以求对自己有较全面的了解。

心理症状指数 77 以上的人已经患有某种程度的心理疾病,一定要接受专业机构的心理诊断和治疗。

第三节 大学生心理健康教育的目标与内容

一、大学生心理健康教育的目标

心理健康教育的目标是学校开展心理健康教育的导向和基本依据。它决定着心理健康教育的内容,直接影响着心理健康教育的方法、途径和效果,是检验、评估心理健康教育工作的有效性标准,也是关系到能否把心理健康教育落到实处的一个重要条件。因此,心理健康教育的目标,应当反映当代先进的教育思想和社会的发展状况,体现时代的要求。我国学者一般将学校心理健康教育目标分为总目标、中间目标及具体目标三个层次:

1. 学校心理健康教育的总目标

学校心理健康教育的总目标是反映心理健康教育的基本精神,将心理健康教育与其他教育活动区分开来;具体地说,就是要提高全体学生的心理素质,促进学生心理全面、主动、健康的发展。

2. 学校心理健康教育的中间目标

学校心理健康教育的中间目标是对总目标的分解,反映总目标的构成:根据教育对象的心理是否正常,可将总目标分解为正常学生和少数异常学生两个维度;根据教育对象心理活动的领域,可将学校心理健康教育的总目标分解为认知、情感、意志、行为技能、个性等方面的教育以及它们之间的相互作用、相互影响;根据学生心理健康的状况和不同的教育要求,总目标又分为矫治性目标、预防性目标和发展性目标。矫治目标是针对少数已产生心理问题的学生提供心理咨询或心理治疗的目标:即减轻或消除当事学生的不良心理症状;提供心理支持,帮助学生适应正常生活;重塑当事学生的健康人格。预防性目标是针对青年学生成长过程中心理发展需要而提供的“防患于未然”的心理教育与辅导的目标。发展性目标是以满足大学生心理发展为指向的目标。大学生群体是人生中期期待最多的群体,而发展性目标是满足人生的心理期待而设定的。大学生作为一个成长中的群体,并不满足一般的心理健康水平,而是期待自己的各种心理潜能都得到充分发挥,各种才能都能充分展现,特别是大学生的创造才能和创新精神都能得到充分开发和利用。当然,在具体的心理健康教育中,应根据不同对象确立不同的目标,提出不同目标的要求。对少数心理有问题的学生,应以矫



治性目标为主，以预防性目标、发展性目标为辅。对正常学生则以发展性目标为主，预防性目标为辅。比较而言，预防性目标是基础性的，发展性目标是主导性的，矫治性目标是补救性的。三者都是总目标的组成部分，它们相辅相成，是促进全体学生心理健康发展的保证。

3. 具体目标

具体目标是中间目标在学生各年龄阶段的进一步具体化，反映学生在各个学年阶段的心理发展任务。具体目标包括某单元活动的具体目标，以及针对某一特定学生的个别目标。如对心理问题和心理障碍进行即时的直接的辅导等。大一新生的适应问题、毕业生的择业问题，都是在现实生活中发生而需要即时进行心理健康教育的具体目标问题。

二、大学生心理健康教育的内容

大学生从入学到毕业，不同时期有不同的心理问题，有不同的心理特点，因而有不同的心理健康教育的任务。综观四年心理健康教育的任务，主要包括以下内容：

1. 学习辅导

学生的天职是学习，学习是大学生生命成长的需要，同时也是他们对社会应尽的责任和义务。与中学生相比，大学生的学习专业化程度强、研究性水平高。所以从中学进入大学在学习上碰到的第一个问题就是学习适应的问题。许多新生所面临的最大的心理压力就是学业压力。学业成绩直接影响他们将来的前途。有调查表明：学习的心理问题是困扰大学生的头号问题，一、二年级学生尤为突出。其次，是学习方法与策略的掌握问题。中学阶段，学习内容相对单一、简单、浅显，所以对学习方法和策略的要求也不那么迫切。到了大学阶段，随着学习内容的多样化、复杂化、高深化，学习方法和策略也要与之相适应。所以，到了大学阶段，掌握和灵活运用学习方法和策略本身已成为学习者的一项重要任务。大学阶段不仅需要接受式学习，而且需要创造性学习。此外，还有学习动机的调适、学习风格的形成，考试焦虑的克服都是学习心理辅导的内容。

2. 生活辅导

大学生正处于生理上已经成熟而心理上尚未完全成熟的青年期。迅速走向成熟的方面成为他们心理活动的积极主导方面，而未完全成熟的方面往往成为他们心理生活的消极面。因此在这个阶段，应从四个方面对大学生进行心理生活辅导：一是使学生了解自己和他人的情绪及情绪变化特点，掌握调节情绪的方法，保持乐观的情绪和良好的心境；二是使学生了解社会变化发展的重点及趋势，脚踏实地提高心理承受能力，以充分的心理准备和较强的适应能力去迎接急剧变化的时代；三是使学生了解人际交往及人际关系的基本知识与技能，学习与他人交往并保持良好的人际关系，处理好与同学、异性及教师、家长各方面的关系；四是使大学生了解青年阶段的心理特点及其发展规律，帮助学生正确认识自己，认识社会，加强心理的自我修养和意志与人格的锻炼，尤其要学会自我教育。

3. 生涯辅导

生涯辅导是在职业辅导的基础上发展起来的新概念。心理学家认为：生涯是指与个人终身所从事的工作或职业等有关活动的过程，是生活中各种事件的演进方向和里程，统合了人生中各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展（事业发展）形态。生涯辅导