

Daxuesheng
Xinli Jiankang Jiaoyu

主编 卞西春 李淑娜



大学生心理健康教育

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

大学生心理健康教育

主编 卞西春 李淑娜

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/卞西春,李淑娜主编. —济南: 山东人民出版社, 2014. 8
ISBN 978 - 7 - 209 - 08632 - 5

I. ①大… II. ①卞… ②李… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 186978 号

责任编辑:袁丽娟

大学生心理健康教育

卞西春 李淑娜 主编

山东出版传媒股份有限公司

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

莱芜市华立印务有限公司印装

规 格 16 开(169mm×239mm)

印 张 14

字 数 200 千字

版 次 2014 年 8 月第 1 版

印 次 2014 年 8 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 209 - 08632 - 5

定 价 20.00 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。 电话:(0634)6216033

编委会成员名单

主 编	卞西春	李淑娜
副主编	马 娟	侯 超
	乔 杨	张 婕

目 录

第一章 大学生心理健康教育概述	1
第一节 心理健康的含义与标准	2
第二节 大学生心理健康的现状	10
第三节 心理健康教育概述	11
第四节 我校大学生心理健康教育工作	16
第二章 压力应对与心理健康	19
第一节 压力与挫折概述	20
第二节 大学生压力和挫折的产生和特点	24
第三节 压力管理与挫折应对	28
第三章 学习与心理健康	37
第一节 学习心理概述	38
第二节 大学生常见的学习心理问题	47
第三节 大学生学习心理问题的调适	51
第四节 大学生创造性思维的培养	60
第四章 情绪与心理健康	68
第一节 情绪概述	69
第二节 大学生常见的情绪困扰	73
第三节 大学生的情绪管理	78
第五章 自我意识与心理健康	87
第一节 自我意识概述	88
第二节 大学生自我意识发展常见的偏差及其调适	96
第三节 大学生健康自我意识的培养	102
第六章 人格与心理健康	110
第一节 人格概述	111
第二节 人格发展障碍及其影响因素	118

第三节 大学生健全人格的培养与塑造	130
第七章 人际关系与心理健康	137
第一节 大学生人际交往概述	138
第二节 大学生人际交往中常见的心理问题	142
第三节 大学生良好人际关系的培养	147
第八章 恋爱与心理健康	159
第一节 爱情心理概述	160
第二节 大学生恋爱的特点	168
第三节 大学生常见的恋爱心理问题与调适	172
第九章 大学生职业生涯规划	178
第一节 生涯规划概述	179
第二节 大学生能力概述及发展目标	181
第三节 大学生生涯规划的制订	187
第四节 时间管理	191
第十章 危机干预	195
第一节 大学生心理危机的影响因素	196
第二节 大学生心理危机干预的预警	202
第三节 大学生心理危机干预措施	209

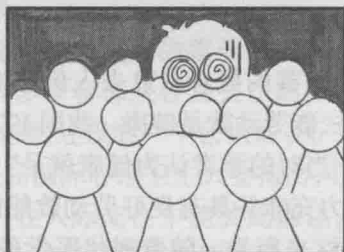
第一章

大学生心理健康教育概述

正确面对高中到大学的转折



高中时，是班里甚至学校里最优秀的学生，是同学们的焦点。



到了大学，许多优秀的学生聚到了
一起，你的光芒就不再闪耀。



这时，不要沮丧，不要堕落，而要
正确勇敢地面对挑战，努力学习，
战胜困难。



到最后，快要毕业时，你又会
成为大学中最闪亮的那个人！

大学生是经过了严格的考试选拔出来的优秀人才。大学生涯是大学生成长的重要阶段,也是不可割舍的人生体验。大学生活与之前十几年的生活完全不同。大学生们在大学里要开始独立地面对学习、生活,自主地解决挫折和难题,实现从依赖到独立的重要转折。当他们走进大学校园时,种种挑战就接踵而至:陌生的环境、存在文化差异的群体、第一次接触的专业课、浪漫却缺少承诺的亲密关系、严峻的就业形势。不少学生面对这些困难无所适从,产生失落、恐惧、逃避的情绪和心理困扰,严重的甚至出现心理异常。大学生如果能积极地接纳和适应大学生活,将会完成人生阶段的飞跃。反之,如果消极回避和对抗的话,学业将会荒废,并产生心理问题。

第一节 心理健康的含义与标准

一、健康与心理健康

(一)健康

健康是一个随历史发展不断完善的概念。过去人们普遍认为健康就是没有疾病,甚至认为吃得好、睡得香、能劳动就是健康。我国1979年的《辞海》给健康下的定义就反映了这一误区。当时的学者认为健康就是“人的各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态”,通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。随着现代医学的发展,健康的概念已经不局限于人的生物属性,同样包括人的社会属性。恩格尔在1977年发表了一篇著名论文,提出健康和疾病是生物、心理和社会环境交互作用的,即健康和疾病的生物心理社会模型。在此之后,世界卫生组织(WHO)将其在宪章中的健康定义进一步修改为“健康不仅是身体没有缺陷和疾病,而且是身体上、心理上和社会适应上的完好状态”。可见,健康和疾病是个体的生物因素、心理因素和环境社会因素交互作用的结果,如图1-1所示。WHO在最近修订的健康概念中,再次简明扼要地提出了心理健康的“五快”和精神健康的“三良好”的新标准,“五快”是指进食快、便得快、睡得快、说得快和走得快,“三良好”是指良好的个性、良好的处事能力和良好的人际关系。由此可见,随着对人类自身认识的深化,完整的健康概念包括生理健康、心理健康和社会功能三个方面。

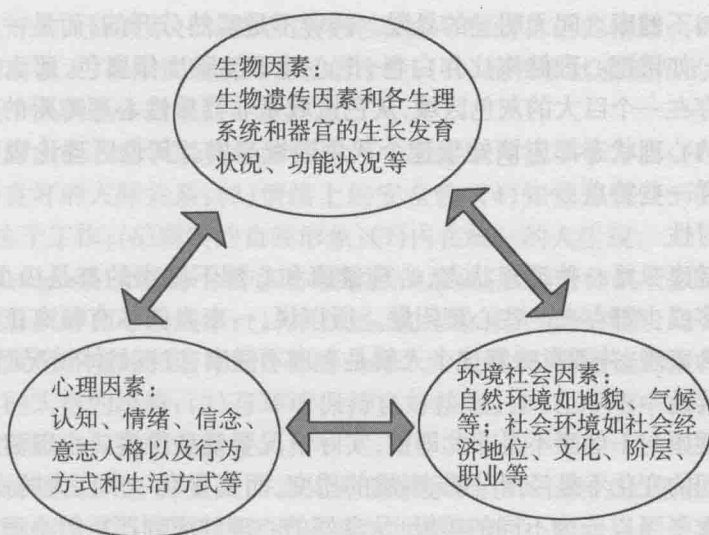


图 1-1 健康和疾病的生物心理社会模型

(二) 心理健康

心理健康是完整健康概念的重要组成部分,是一种持续的、积极的心理状态。虽然国内外许多学者都从各自关注的不同角度进行了论述,但迄今为止,对于什么是心理健康,还没有一个公认的、统一的定义。

1946年,第三届国际心理卫生大会指出,心理健康是指“身体、智力、情绪十分协调;适应环境,在人际交往中能彼此谦让;有幸福感;在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效率的生活”。

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为“个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳状态,但不是十全十美的绝对状态”。

国际心理卫生大会对心理健康下的定义如下:心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳状态。

综上所述,我们认为,心理健康是指一种良好的心理状态。在这种状态下,人的认识活动、情绪反应、意志行动相互统一,人格保持相对稳定,能不断调整自己内部心理结构以达到与外界环境的平衡,能充分发挥自身潜能、实现自我价值。

(三) 心理健康是一个动态的过程

心理健康本身是一个持续变化的状态。衡量一个人的心理健康或不健康,不能做出非此即彼、明确片面的判断。心理状态可能因自身的发展而变化,也可能因个体所处环境的不同而不同。关于心理健康,有一种灰色区理论认为,

心理健康与不健康之间无明显的界限。两者不是截然分开的,而是一个连续变化的过程。如果把心理健康比作白色,把心理不健康比作黑色,那么在白色和黑色之间存在一个巨大的灰色区域,灰色区域是非器质性心理障碍的总和。绝大多数人的心理状态都应该处于这个灰色区域当中。灰色区理论说明心理健康具有这样一些特点:

1. 相对性

心理健康只是一种理想状态,心理健康和心理不健康的都是极少数人,大多数人或多或少都存在一些心理问题。所以说,一个人偶尔有偏离正常的心理活动或行为表现,并不意味着这个人就是心理不健康,应视具体情况而定。

2. 连续性

心理健康与不健康不是非此即彼,实际情况要复杂得多。心理健康与心理不健康之间的变化不是泾渭分明、突然的质变,而是存在一个巨大的连续状态。心理健康水平可以分为不同的等级,从良好的心理健康到严重的心理疾病之间存在一个广阔的过渡带。

3. 动态性

心理健康不是静态的、固定不变的,而是处于动态的不断变化之中。既可以从不健康变为健康,也可以从健康转变为不健康。心理健康只反映某一段时间内的特定状态。一个人的心理健康状况会随着个人成长、环境变化而变化,是否注意心理保健也会影响心理健康程度的变化。

二、心理健康的标准

早在1946年,第三届国际心理卫生大会指出,心理健康是指“身体、智力、情绪十分协调;适应环境,在人际交往中能彼此谦让;有幸福感;在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效率的生活”。之后,国内外许多学者都从各自关注的角度,论述了心理健康的标准,但对于什么是心理健康的标准,至今没有一个统一的、公认的说法。

(一) 国外学者关于心理健康的标准

1. 美国学者坎布斯认为,一个心理健康、人格健全的人应有4种特质:(1)积极的自我观;(2)恰当地认同他人;(3)面对和接受现实;(4)主观经验丰富,可供取用。

2. 马斯洛和心理学家密特尔曼提出心理健康的10条标准:(1)是否有充分的安全感;(2)是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;(3)自己的生活和理想是否切合实际;(4)能否与周围环境保持良好的接触;(5)能否保持自身人格的完整与和谐;(6)是否具备从经验中学习的能力;(7)能否保持

适当和良好的人际关系;(8)能否适度地表达与控制自己的情绪;(9)能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;(10)能否在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

3.美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括7个方面:(1)自我意识广延;(2)良好的人际关系;(3)情绪上的安全性;(4)知觉客观;(5)具有各种技能,并专注于工作;(6)现实的自我形象;(7)内在统一的人生观。

4. Havingurst(1952)综合许多心理学家的意见,认为个体具有以下9个有价值的心理特质即为心理健康:(1)幸福感,这是最有价值的特质;(2)和谐,包括内在和谐及与环境的和谐;(3)自尊感;(4)个人的成长,即潜能的发挥;(5)个人的成熟;(6)人格的统整;(7)与环境保持良好接触;(8)在环境中保持有效地适应;(9)在环境中保持相对独立。

5. Scott 提出多达10类共75条心理健康标准:(1)一般的适应能力:灵活性,把握环境的能力,适应和对付变化多端的世界的能力,阐明目的并完成目的的能力,成功的行为,顺利地改变行为的能力。(2)自我满足的能力:生殖欲(获得性高潮的能力),适度满足个人需要、对日常生活感到乐趣,行为的自然性,放松片刻的感觉。(3)人际间各种角色的扮演:完成个人社会角色,行为与角色一致,社会关系适应、行为受社会的赞同,与他人相处的能力,参与社会活动,利用切合实际的帮助,托付他人,社会责任,稳定的职业,工作和爱的能力。(4)智慧能力:知觉的准确性,心理功能的有效性,认知的适当,机智,合理性,接触现实,解决问题的能力,智力,对人类经验的广泛了解和深刻理解。(5)对他人的积极态度:利他主义,关心他人,信任、喜欢他人,待人热情,与人亲密的能力,情感移入。(6)创造性:对社会的贡献、主动精神。(7)自主性:情感的独立性,同一性,自力更生,一定的超然。(8)完全成熟:自我实现,个人成长,人生哲学的形成,在相反力量之间得以平衡,成熟的而不自相矛盾的动机,自我利用,具有把握冲动、能量和冲突的综合能力,保持一致性,完整的复杂层次,成熟。(9)对自己有利的态度:控制感,任务完成的满足,自我接受,自我认可,自尊,面对困难充满解决问题的信心,积极的自我形象,自由和自决感,摆脱自卑感,幸福感。(10)情绪与动机的控制:对挫折的耐受性,把握焦虑的能力,道德,勇气,自制力,对紧张的抵抗,道义,良心,自我的力量,诚实,率直。

(二)国内学者提出的心理健康标准

1. 严和钺(1980)提出6条心理健康的标准:(1)有积极向上、面对现实和环境的能力;(2)能避免由于过度紧张或焦虑而产生病态症状;(3)与人相处时,能保持发展融洽互助的能力;(4)能将其精力转化为创造性和建设性活动的的能力;(5)有能力进行工作;(6)能正常进行恋爱。

2.王效道(1990)提出,正常心理应具备下列8项标准:(1)智力水平在正常范围以内,并能正确反映事物;(2)心理行为特点与生理年龄基本相符;(3)情绪稳定,积极与情境适应;(4)心理与行为协调一致;(5)社会适应,主要是人际关系的心理适应协调;(6)行为反应适度,不过敏,不迟钝,与刺激情景相应;(7)不背离社会规范,在一定程度上能实现个人目的,并结合生理要求得到满足;(8)自我要求与自我实际基本相符。他还认为心理水平可从适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、道德愉快甚至于道德痛苦7个方面加以评量。

3.王极盛等学者认为,人的心理健康标准应包括6个方面:(1)智力正常。(2)情绪健康:情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志。(3)意志健康:行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志。(4)统一协调的行为:一个心理健康的人的行为是一致的、统一的,思想与行动是统一的、协调的;他的行为有条不紊,做起事来按部就班。(5)人际关系的适应。

4.樊富珉提出大学生心理健康的7个标准:(1)能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望;(2)能保持正确的自我意识,接纳自我;(3)能协调与控制情绪,保持良好的心境;(4)能保持和谐的人际关系,乐于交往;(5)能保持完整统一的人格品质;(6)能保持良好的环境适应能力;(7)心理行为符合年龄特征。

5.王希永等学者认为,心理健康的标准可以概括为以下6个方面:(1)智力正常,思维方式正确,能唯物辩证地看待社会、看待自己、看待一切事物;(2)具有高尚的情感体验,能控制自己的情绪;(3)正确对待困难和挫折,不苛求环境,不推卸责任,有战胜困难的信心、勇气、毅力,有创新意识和开拓精神,顺利时不骄傲自满;(4)需要是合理的,动机是可行的,有理想、有追求、有社会责任感,精神生活充实;(5)具有自觉的社会公德,具有社会所赞许的道德品质,能恰当地处理好人际关系;(6)经常处于内心平衡的满足状态,出现心理不平衡时,自己可以及时地、成功地进行调整。

6.李百珍提出7条标准:(1)心理健康者了解自我、接纳自我,能体验自我存在的价值;(2)心理健康者正视现实、接纳他人;(3)心理健康者能协调、控制情绪,心境良好;(4)心理健康者有积极向上的、现实的人生目标;(5)心理健康者对社会有责任心;(6)心理健康者心地善良,对他人有爱心;(7)心理健康者有独立、自主的意识。

7.黄珉珉认为,心理健康的标准有以下8个方面:(1)能进行正常的学习、生活和工作;(2)能与他人和睦相处,保持良好的人际关系;(3)具有健全的人格;(4)具有良好的情绪体验;(5)具有正常的行为;(6)有正常的心理意向;(7)有良好的适应能力及对紧急事件的适应能力;(8)有一定的安全感、有信心和自

立性。

8.郑日昌认为,心理健康包括以下6个方面:(1)正视现实;(2)了解自己;(3)善与人处;(4)情绪乐观;(5)自尊自制;(6)乐于工作。

(三)大学生心理健康的标准

由于人们的遗传因素和社会生活是多种多样的,人与人之间存在多方面的差异,所以心理健康的标准具有多样性的特点,但心理健康中公认的、统一的核心内容是正常的智力、稳定的情绪、坚强的意志、正确的自我意识、良好的交往能力和适应环境的能力,所以心理健康的标准同时具有统一性的特点。结合大学生的实际情况,提出以下7条心理健康的标准:

1.智力正常

智力(Intelligence)是指生物一般性的精神能力。指人认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,包括记忆、观察、想象、思考、判断等。这个能力包括以下几点:理解、计划、解决问题,抽象思维,表达意念以及语言和学习的能力。

智力的高低通常用智力商数来表示,用以标示智力发展水平。人们发现智商极高(IQ在130分以上)和智商极低(IQ在70分以下)的人均为少数,智力中等或接近中等(IQ在80—120分)的约占全部人口的80%。智力超过常态者,我们称之为智力超常。那些智力低于常态者,我们称之为智力低常。

一般来说,大学生的智力是正常的,智力总体水平高于常态,因而衡量大学生的智力,关键要看能否正常、充分地发挥智力,是否有强烈的求知欲望和浓厚的学习兴趣,能否愉快地完成学习任务。如果厌学、效率低下,甚至不能完成学业,则应视作心理不健康的表现。

2.情绪稳定

情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物态度的体验,是人脑对客观外界事物与主体需求之间关系的反应,是以个体需要为中介的一种心理活动。心理健康的人能恰当地协调自己的情绪,其心情以喜悦、愉快、乐观、满意等积极的情绪状态为主。虽然偶尔也会有沮丧、愤怒、悲伤、恐惧等消极的情绪状态,但不会长久持续。心理健康的人能够保持积极向上的情绪并合乎个体所处的情境。对痛苦的情境做出愉快的反应;或对愉快的事情做出痛苦的反应;或喜怒无常,遇到一点小事情绪就大起大落;或长时间处于消极情绪不能自拔,这些都是情绪异常的表现。

3.意志健全

意志是人自觉地确定目的,并支配行动,克服困难,实现目的的心理过程。意志健全者在行动上具有自觉性。有些人决策判断优柔寡断,工作计划杂乱无

章,行为举止简单粗暴,情绪爆发难以自控,生活作风贪图享受,工作业绩不思进取。这些既不完全是认知方面的问题,也不完全是情感方面的问题,而是意志方面的问题。意志是一种特殊的、针对行为活动方面的情感,是人类独有的心理活动形式。它使人类具有高度的主动性和创造性,从而在根本上区别于其他低等动物。意志健全的大学生在各项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效的方法解决所遇到的各种问题;面对困难和挫折时能采取合理的反应方式;能控制情绪和言行,保持长时间专注的行动去实现既定目标,克服盲从、放纵。

4. 人格完整

人格也称个性。这个概念源于希腊语 *Persona*,原来主要是指演员在舞台上戴的面具,类似于中国京剧中的脸谱。后来心理学借用这个术语用来说明在人生的大舞台上,人也会根据社会角色的不同来换面具。这些面具就是人格的外在表现。面具后面还有一个实实在在的真我,即真实的自我。它可能和外在的面具截然不同。人格的结构包括气质、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等。完整的人格就是指有健全统一的人格,各方面能平衡发展,以积极进取的人生观为中心,把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来,能把所想、所说、所做的统一协调起来。完整的人格具有稳定性,一般不会在很短的时间内发生很大的变化。如果一个乐观、开朗的人没有外界的原因忽然变得沉闷、悲观,则很有可能心理健康出现问题。

5. 积极的自我评价

自我评价是衡量大学生心理健康的重要指标之一。心理健康的人能够体验到自己存在的价值,了解自己的长处和短处,能够做出适当地自我评价,也能悦纳自己。对自己的缺点有自知之明同时也不妄自菲薄,并不能妨碍感受到自身的优点,更不会妄自尊大、自以为是;能指定切合实际的生活目标,不对自己提超过能力水平的期望,满意自身状态;能够准确认识自己的潜能,不自暴自弃,不放弃可以发展的机会。即使本身有不可挽救的缺陷,也能泰然处之。心理不健康的大学生不能正视自身价值,或要求十全十美,过于苛责,无法做到就自卑自弃;或不能制定切合实际的行动目标,因理想与现实相差太远而失望,导致自我评价失衡,造成严重的心理问题。

6. 和谐的人际关系

心理学将人际关系定义为人与人在交往中建立的直接的心理上的联系。中文中的人际关系常指人与人交往关系的总称,也被称为人际交往,包括亲属关系、朋友关系、学友(同学)关系、师生关系、雇佣关系、战友关系、同事及领导与被领导关系等。人是社会动物,每个个体均有其独特之思想、背景、态度、个

性、行为模式及价值观,然而人际关系对每个人的情绪、生活、工作有很大的影响,甚至对组织气氛、组织沟通、组织运作、组织效率及个人与组织之关系均有极大的影响。心理健康的人不仅能够悦纳自我,同时也能悦纳他人,拥有和谐的人际关系,在家庭、学校和社会生活中有较强的适应能力和充足的安全感,能很好地融入集体,正确地处理合作、竞争的关系;既能享受和朋友欢聚的乐趣,也能自在地独处而没有孤独感;在人际交往中能保持独立而完整的人格,并且有自知之明,能够悦纳自己和他人的缺点、不足。

7. 良好的社会适应能力

社会适应能力是指人为了在社会上更好地生存而进行心理上、生理上以及行为上的各种适应性的改变,与社会达到和谐状态的一种执行适应能力。社会适应能力包括以下一些方面:个人生活自理能力、基本劳动能力、选择并从事某种职业的能力、社会交往能力、用道德规范约束自己的能力。从某种意义上来说,社会适应能力就是指社交能力、处事能力、人际关系能力。同时,社会适应能力是反馈一个人综合素质能力高低的间接表现,是人这个个体融入社会、接纳社会能力的表现。

心理健康的大学生能够了解并遵守社会规范,自觉地约束自身行为;能与社会保持良好的接触,对社会现状和未来有清晰、客观的认识;能跟得上时代变化,能够调整自身以适应社会的要求;当自身的理想与社会现实发生矛盾时,能够积极地认识、适应、改造社会现实,对学习、工作中的各种困难和挫折都能够妥善处理,对未来充满信心。

三、心理健康是一个动态的过程

对于一个人的心理健康与否,很难做出非此即彼、简单而明确的界定。因为心理健康本身就是一个动态的过程。它可能因个体自身的发展而变化,也可能因个体所处的环境而变化。相比较健康和不健康,亚健康状态才是个体最主要的心理状态。根据研究发现,真正称得上心理健康的人只占调查样本的10%—15%,真正有心理问题或心理不健康者只占5%—10%,而八成左右的人都处于亚健康状态。

从个体心理发展来看,心理健康也是一个动态的过程。一个心理健康的个体,存在由健康向不健康转化的可能;一个心理不健康的个体,也存在由不健康向健康转化的可能。

第二节 大学生心理健康的现状

一、大学生心理健康状况

(一)大学生心理健康总体水平偏低

近年来,大学生心理健康状况越来越受到社会各界关注。据统计,大学生中因心理健康问题退学的人数占有退学人数的30%左右,并有逐年上升的趋势。由心理不健康引起的自残、自杀和违法犯罪的事件也时有发生,如2004年的“马加爵事件”、2013年的“复旦研究生遭室友投毒事件”等。2001年10月召开的全国第三次精神卫生工作会的一项调查显示,我国大学生有心理障碍者占16%至25.4%。其中,有焦虑不安、恐惧、神经衰弱和抑郁情绪等严重心理问题的大学生占学生总数的16%以上,而且数据显示近几年还有上升的趋势。大多数的调查结果显示,目前我国大学生的心理健康状况令人担忧。

(二)客观认识大学生的心理健康状况

从近年来全国各地关于大学生心理健康水平调查的报告来看,我国大学生心理健康总体水平偏低,且低于同龄群体。随着媒体的日益发达,大学生因心理健康问题自杀、自残、伤人甚至杀人的事件时有发生,人们往往得出一个错误论断:大学生心理健康状况堪忧,大学生是心理障碍的高危人群。基于以下三点原因,我们需要客观认识大学生的心理健康状况,不应夸大大学生的心理问题,杞人忧天:第一,目前发表的多数调查数据是通过SCL-90取得的,但该量表编译自国外量表,多年来未经修订,应用于我国大学生群体,其效度难以保证。第二,大学生属于高智商人群,教育程度高,抱负志向也普遍偏高。他们在进行症状自评时,可能并不完全反映实际水平。第三,大学生的学习、生活环境较社会同龄人较为特殊,他们面临更多的学习、个人发展方面的压力。另外,受我国大学生集中住宿制度等影响,我国大学生心理波动更为明显和频繁。测评量表的设置并没有考虑到我国大学生生活状态的特殊性,测评结果也就难以反映大学生的真实心理健康水平。因此,我们应该客观地看待大学生心理健康问题,既要引以重视,又不能杞人忧天、夸大其词,甚至把大学生视为心理障碍的高危人群。

二、大学生心理健康教育的必要性

(一)新时代发展的要求

当今时代,科技、社会迅速发展,需要人们具备相适应的心理水平和能力,比如随时获取大量信息、运用信息的能力,整合现有信息进行创新的能力;当代社会竞争激烈,需要人们有承受压力、挫折的能力;现代社会讲究团队合作,需要人们具有与人合作、处理好人际关系的能力。高校培养的是能适应社会发展、推进社会进步的高层次人才。为了达到这样的目标,良好的心理素质是必不可少的培养目标。

(二)心理健康是大学生全面发展的重要指标

大学生普遍处于青年期。这个时期正是人生发展的关键时期,包含着学习、人际交往、爱情、求职等重要人生课题。从发展心理学角度来看,一个人的发展过程就是不断完成其人生发展课题的过程。心理健康的大学生能够充分地发挥自身潜力,较好地完成学业,圆满地处理好身边的人际关系,妥善解决好恋爱、择业等心理冲突,完成大学中的发展课题,实现个人素质全面发展。

(三)大学生心理健康教育是建设和谐社会的重要保障

大学生所处的特殊发展阶段和大学校园环境的特殊性,决定了大学生必然会面临心理冲突和矛盾。如果不能妥善地解决,会导致适应不良和心理异常;严重的会导致正常的人际交往、社会功能受损,使大学生不能很好地完成学业和营造和谐的人际关系,甚至还会导致自残、自杀和伤人等过激行为。近年来,我国多所高校出现因心理异常自杀、伤人的恶性事件,如“马加爵事件”、“复旦投毒事件”、某高校学生因沉迷淘宝欠学费跳楼事件等。大学生心理不健康的问题已经直接影响到了社会环境的安全稳定,不予以重视将不利于和谐社会的建设。

第三节 心理健康教育概述

一、大学生心理健康教育的特殊性

从广泛的意义上说,教育总的目的就是要使受教育者的个性得到全面的发展,但就大学生心理健康教育而言,其具体的目标就是要形成、维护和促进大学生的心理健康,从而为他们的全面发展提供良好的基础。因此,大学生心理健康教育具有其特殊性。