



高职高专“十一五”规划教材

心理健康教育

■ 主编 宋海娟 许 鸣 ■

XINLI

JIANKANG JIAOYU

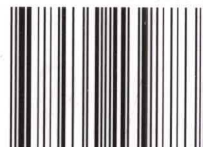
 吉林大学出版社

责任编辑：邵宇彤

封面设计：Chado TEL:13331677717 超视觉工作室



ISBN 978-7-5601-3988-3



9 787560 139883 >

定价：25.00 元

高职高专“十一五”规划教材

心理健康教育

主 编 宋海娟 许 鸣

副 主 编 陈晓雷 姜雅静 李 勇

参编人员 吴 洁 于 颖 朱子英

吉林大学出版社

内 容 提 要

本书针对高等职业院校大学生在日常学习和生活中常见的心理健康问题,针对高等职业院校大学生心理健康教育的特点,介绍了心理健康与人格完善、学习心理与调适、恋爱和性心理与调适、互联网与大学生心理与调适、毕业生择业心理及其调适、常见疾病的症状表现与调适、心理咨询等内容,对学校心理健康教育有重要参考价值。

图 书 在 版 编 目 (CIP) 数 据

心理健康教育/宋海娟,许鸣主编. —长春:吉林大学出版社,2008.12

(高职高专“十一五”规划教材)

ISBN 978-7-5601-3988-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 173549 号

书 名: 高职高专“十一五”规划教材
心理健康教育

作 者: 宋海娟 许鸣 主编

责任编辑、责任校对: 邵宇彤

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787×1092 毫米 1/16

印张: 13.75 字数: 275 千

ISBN 978-7-5601-3988-3

封面设计: 超视觉工作室

北京市彩虹印刷有限责任公司 印刷

2009年1月 第1版

2009年1月 第1次印刷

定价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

出版说明

作为高等教育的重要组成部分，高等职业教育是以培养具有一定理论知识和较强实践能力，面向生产、面向服务和管理第一线职业岗位的实用型、技能型专门人才为目的的职业技术教育，是职业技术教育的高等阶段。目前，高等职业教育教学改革已经从专业建设、课程建设延伸到了教材建设层面。根据国家教育部关于要求发展高等职业技术教育，培养职业技术人才的大纲要求，我们组织编写了这套《高职高专“十一五”规划教材》。本系列教材坚持以就业为导向，以能力为本位，以服务学生职业生涯发展为指导思想，以与专业建设、课程建设、人才培养模式同步配套作为编写原则。

从专业建设角度，相对于普通高等教育的“学科性专业”，高等职业教育属于“技术性专业”。技术性专业的知识往往由与高新技术工作相关联的那些学科中的有关知识所构成，这种知识必须具有职业技术岗位的有效性、综合性和发展性。本套教材不但追求学科上的完整性、系统性和逻辑性，而且突出知识的实用性、综合性，把职业岗位所需要的知识和实践能力的培养融会于教材之中。

从课程建设角度，现有的高等职业教育教材从教育内容上需要改变“重理论轻实践”、“重原理轻案例”，教学方法上则需要改变“重传授轻参与”、“重课堂轻现场”，考核评价上则需改变“重知识的记忆轻能力的掌握”、“重终结性的考试轻形成性考核”的倾向。针对这些情况，本套教材力求在整体教材内容体系以及具体教学方法指导、练习与思考等栏目中融入足够的实训内容，加强实践性教学环节，注重案例教学，注重能力的培养，使职业能力的培养贯穿于教学的全过程。同时，使公共基础类教材突出职业化，强调通用能力、关键能力的培养，以推动学生综合素质的提高。

从人才培养模式角度，高等职业教育人才的培养模式的主要形式是产学结合、工学交替。因此，本教材为了满足有学就有练、学完就能练、边学边练的实际要求，纳入新技术引用、生产案例介绍等来满足师生教学需要。同时，为了适应学生将来因为岗位或职业的变动而需要不断学习的情况，教材的编写注重采用新知识、新工艺、新方法、新标准，同时注重对学生创造能力和自我学习能力的培养，力争实现学生毕业与就业上岗的零距离。

为了更好地落实指导思想和编写原则，本套教材的编写者既有一定的教学经验、懂得教学规律，又有较强的实践技能。同时，我们还聘请生产一线的技术专家来审稿，保证教材的实用性、先进性、技术性。总之，该套教材是所有参与编写者辛勤劳作和不懈努力的成果，希望本套教材能为职业教育的提高和发展作出贡献。

这就是我们编写这套教材的初衷。

前 言

大学生要成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，就必须既具有较高的科学文化素质和思想品德修养，又具有健康的生理、心理素质和健全的人格。加强大学生心理健康教育，是大学生健康成长的需要，是时代发展和社会全面进步对培养高素质创新人才的需要。加强高等职业院校大学生心理健康教育，是培养同现代化要求相适应的高素质劳动者和专门人才的必然要求。学校心理健康教育是学校教育的一项内容和整个教育体系的一个组成部分，不仅有利于学生的心理健康，引导学生自我认识、自我调节，而且有利于学生全面科学知识的掌握和良好道德素养的形成。学校的心理健康教育的目标，在于发挥学生的潜能，使学生保持最佳的心理状态，帮助学生不断提高自我调适能力，预防学生心理问题的产生，矫正其心理偏差。

《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》指出，当前高校大学生心理健康教育工作的主要任务是：根据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。

本教材按照《意见》精神，囊括了大学生心理健康教育的任务和内容；同时针对学校心理健康教育模式，介绍了一些心理治疗、心理咨询的理论与手段。所以，本教材涵盖了心理学的基本理论与常用手段。比如，普通心理学是心理学的一个专门的学科，是学习任何分支心理学都要首先了解的，本教材单列一章，以利于我们全面理解心理学以及心理健康教育。除此之外，本教材同时关照了学校心理健康教育的特点，注重知识与教学要求的统一。比如针对大学生心理健康常见问题，分列心理健康教育与大学生的人格完善、学习心理与调适、恋爱和性心理与调适、互联网与大学生心理与调适、毕业生择业心理及其调适、常见疾病的症状表现与调适。针对学校心理健康教育中存在的健全、普及性不够的问题，本教材单列心理咨询与心理健康一章，系统介绍心理健康教育活动的的方法与技能，使老师和学生不但掌握心理健康的基本理论与概念，同时还能学会运用科学的、可操作的技能调适各种心理。

本书书稿由东南大学宋海娟起草全书提纲，审定、修改全部书稿，并编写第二、三、九章。吉林大学许鸣编写绪论部分及第四、五章。吉林大学陈晓雷编写第一、八章。沈阳炮兵学院姜雅静编写第六、七章。东南大学吴洁参加第二、三、九章部分内容的编写工作。心理咨询师于颖、吉林大学朱子英参加全书复习思考、活动建议以及视野拓展的编写工作。

由于水平有限，本教材不可避免地会存在瑕疵，恳请专家学者批评指正。

编 者

2008年10月

目 录

绪 论	1
复习思考	9
活动建议	9
视野拓展	9
第一章 普通心理学基础	10
第一节 心理学概述	10
第二节 认识过程	15
第三节 情绪过程	20
第四节 气质和人格	22
复习思考	23
活动建议	23
视野拓展	23
第二章 大学生的心理教育与人格完善	24
第一节 大学生的情绪问题与调控	24
第二节 大学生的意志品质培养	31
第三节 大学生的人格塑造	35
复习思考	65
活动建议	65
视野拓展	65
第三章 大学生心理调节与潜能开发	66
第一节 认知调节	66
第二节 行为调节	82
第三节 自我分析与自我暗示	88
第四节 潜能开发的自我训练	93
复习思考	100
活动建议	100
视野拓展	101
第四章 大学生的学习心理与调适	102
第一节 学习概述	102
第二节 大学生学习心理问题与调适	107
第三节 大学生学习心理问题的综合治理	114
复习思考	119
活动建议	119
视野拓展	119
第五章 大学生恋爱和性心理问题与调适	121
第一节 恋爱心理问题与调适	121



第二节 性心理问题与调适	127
第三节 大学生性心理和恋爱心理教育	129
复习思考	131
活动建议	131
视野拓展	131
第六章 互联网与大学生心理与调适	132
第一节 互联网的发展和影响	132
第二节 互联网与大学生	135
第三节 大学生网络心理	136
复习思考	142
活动建议	142
视野拓展	142
第七章 毕业生择业心理障碍及其调适	143
第一节 毕业生常见择业心理障碍	143
第二节 避免择业心理误区,树立正确就业观念	145
复习思考	148
活动建议	148
视野拓展	148
第八章 大学生常见疾病的症状表现与调适	149
第一节 大学生常见的神经症症状表现及调适	149
第二节 大学生常见的人格障碍症状表现	168
第三节 大学生常见的精神性疾病	178
复习思考	179
活动建议	179
视野拓展	179
第九章 大学生心理咨询与心理健康	180
第一节 大学生心理咨询概述	180
第二节 心理咨询与治疗的理论方法	183
复习思考	191
活动建议	191
视野拓展	191
附录	192
教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见	192
教育部、卫生部、共青团中央:关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见	195
关于进一步加强上海高校大学生心理健康教育的若干意见(试行)	198
普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)	201
教育部办公厅关于成立普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会的通知	205
中国普通高等学校德育大纲(节选)	206
参考文献	211

绪 论

一、心理健康概述

什么是健康？人的健康包括生理和心理两方面。世界卫生组织给“健康”下的定义充分体现了这一点：“所谓健康，不仅仅在于没有疾病，而且在于肉体、精神、社会各方面的正常状况。”所以说，健康是生理健康与心理健康的统一，两者是相互联系、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，导致心理不适；同样，长期的精神负担重也易产生身体不适。身体健康是心理健康的基础，心理健康是身体健康的支柱。现代医学研究表明，信仰破灭、自卑、多疑、压抑、骄傲等都是不健康的表现，都会不同程度地影响人的身体健康。

什么叫心理健康？1946年，第三届国际心理卫生大会对其的定义为：“所谓心理健康，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，将个人心境发展成最佳状态。具体表现为身体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际关系中彼此能谦让；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。”

心理健康有标准吗？

由于不同的社会发展程度，不同的文化背景，以及不同的主观体验的差异，关于心理健康的标准众说纷纭。

马斯洛和密特曼（H. A. Maslow & Mittelman）关于心理健康的标准：

- (1) 有充分的安全感。
- (2) 对自己有充分的了解，并能对自己的能力做出适当的评价。
- (3) 生活理想和目标切合实际。
- (4) 与周围环境保持良好的接触。
- (5) 能保持自身人格的完整和和谐。
- (6) 具有从经验中学习的能力。
- (7) 保持良好人际关系。
- (8) 适度的情绪发展与控制。
- (9) 在集体要求的前提下，较好地发挥自己的个性。
- (10) 在社会规范的前提下，恰当满足个人的基本需要。

斯柯特（Scott）关于心理健康的标准：

(1) 一般的适应能力。包括适应性；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；顺利改变行为的能力。

(2) 自我满足的能力。包括生殖性欲（获得性感高潮的能力）；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。包括完成个人社会角色；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。包括知觉的准确性；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；对人类经验的广泛的了解和深刻的理解。

(5) 对他人的积极态度。包括利他主义；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。包括对社会的贡献；主动精神。

(7) 自主性。包括情感的独立性；同一性；自力更生；一定的超然。

(8) 完全成熟。包括自我实现；个人成长；人生哲学的形成；在相反力量之间得以均衡；成熟的而不是自相矛盾的动机；自我利用；具备把握冲动、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) 对自己的有利态度。包括控制感；任务完成的满足；自我接受，自我认可；自尊；面对困难、解决问题充满信心；积极的自我形象；自由和自决感；摆脱了自卑感；幸福感。

(10) 情绪与动机的控制。包括对挫折的耐受性；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；清廉正直。

我国心理学家王登峰归纳出的心理健康指标：

(1) 了解自我，悦纳自我。一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又能接受自己，具有自知之明，即对自己的能力、性格、情绪和优缺点都能做到恰当、客观地评价，对自己不会提出苛刻的非分期望与要求，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；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定的目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；总是要求自己十全十美，而自己又总是无法做到完美无缺。于是，就总是和自己过不去，结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将会面临的心理危机。

(2) 接受他人，善与人处。心理健康的人乐于与人交往，不仅能接受自我，也能接受他人，悦纳他人，能认可别人存在的重要性和作用；能为他人所理解，为他人和集体所接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐，能与生活的集体融为一体，乐群性强，既能在与挚友团聚之时共享欢乐，也能在独处沉思之时而无孤独之感；在与人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等），因而在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人，总是自别于集体，与周围的环境和人们格格不入。

(3) 热爱生活，乐于工作。心理健康的人珍惜和热爱生活，积极投身于生活，在

生活中尽情享受人生的乐趣；他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并从工作的成果中获得满足和激励，把工作看做乐趣而不是负担；他能把工作的过程中积累的各种有用的信息、知识和技能存贮起来，便于随时提取使用，以解决可能遇到的新问题，克服各种困难，使自己的行为更有效率，工作更有成效。

(4) 面对现实，接受现实，适应现实，改变现实。心理健康的人能够面对现实，接受现实，并能够主动地去适应现实，进一步地改造现实，而不是逃避现实；能对周围事物和环境做出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触，既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望；对自己的能力有充分的信心，对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实，不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，总是抱怨自己生不逢时或责备社会环境对自己不公，因而无法适应现实环境。

(5) 能协调与控制情绪，心境良好。心理健康的人，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占据优势，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验，但一般不会长久；他能适当地表达、控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦虚不卑，自尊自重，在社会交往中既不妄自尊大也不畏缩恐惧；对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会规范允许范围内满足自己的各种要求，对于自己能得到的一切感到满意，心情总是开朗的、乐观的。

(6) 人格和谐完整。心理健康的人，其人格结构即气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展，人格即人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来；他思考问题的方式是适中和合理的，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应，能够与步调合拍，也能与集体融为一体。

(7) 智力正常。智力正常是人正常生活的最基本的心理条件，是心理健康的主要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。

(8) 心理行为符合年龄特征。人的生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的不同的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征。

尽管心理标准是不一样的，但一般说来，都包括了善待自己、善待他人、适应环境、情绪正常、人格和谐等。

心理健康不仅有一般性的标准来评价，而且心理健康是有不同层次的。

1. 理想的心理健康状态

人本主义心理学家马斯洛将其称为“自我实现”的人。他认为：“自我实现只能出现在年龄较大的人身上，它往往被视为事物的终极状态。”“自我实现”是发展着的，也就是说，他们正在走向成熟。它具体包括十六个方面：

(1) 对现实更有效的洞察力和更适意的关系。自我实现者更倾向于领悟实际的存在而非他们自己或所属文化群的愿望、希望、恐惧、焦虑以及理论或者信仰。

(2) 对自我、他人和自然的接受。

(3) 自然地表达自己。普通人的动机是为匮乏性的基本需要得到满足而奋斗；他



们的动机是发展个性，表现个性，更加成熟、自信、自然地表达自己的内心。

(4) 以问题为中心。自我实现者一般都强烈地将注意力集中在他们自身以外的问题上，以问题为中心而非以自我为中心。所以，自我实现者通常有一些人生的使命。

(5) 超然独立的特性，离群独处的需要。自我实现者可以离群独处而不会使自己感到不舒适。

(6) 意志自由。对于文化与环境的独立性。

(7) 欣赏的时时更新。自我实现者具有奇妙的反复欣赏的能力，他们带着敬畏、兴奋、好奇甚至狂喜，精神饱满地、天真无邪地体验人生的天伦之乐。

(8) 高峰体验。高峰体验是一些极大增强的、有着自我丧失或自我超越的体验。

(9) 社会情感。

(10) 理想的人际关系。他们的人际关系呈现两个特点：一是对爱的理解完整，对爱具有较高的鉴别能力，懂得处理好专一排他的爱情与普通的社会感情的关系，仁慈、爱和友谊同时存在。他们对所有的人的和蔼和耐心以及对那些应受谴责的人的严厉，构成其良好人际关系的基石。二是他们能够吸引一些钦佩者、朋友甚至崇拜者，但他们可以较好地处理彼此的关系。

(11) 民主的性格结构。他们不管一个人有什么其他特点，只要某一方面比自己有所长，就可以向他学习。他们还有一种最深奥也最模糊的倾向：只要是一个人，就给他一定程度的尊重，甚至对于恶棍，他们似乎不愿意超越某种最低程度去降低、贬损或侮辱其人格。

(12) 区分手段和目的。

(13) 富有哲理的、善意的幽默感。

(14) 创造力。

(15) 对文化适应的抵抗。他们是自主的人，对文化进行权衡、分析、辨别，然后做出自己的决定，他们更多地受个性原则而非社会原则支配。

(16) 自我实现者是现实的人，因而他们有着世俗的欲望与人性的弱点。自我实现者会犯错误，但他们能够恰当地加以纠正。

2. 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，而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态

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。

3. 介于健康与非健康之间的中间状态的“亚健康”

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；躯体反映为睡眠质量不高，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，但如果不对它引起高度重视，仍极易引发相应的心理问题。

4. 心理疾病

心理疾病是要经过诊断才能做出判断的。不同的疾病类型有不同的表现。

心理健康是容易被我们忽视的。大量的生活经验告诉我们，只有心理健康的人才把握自己，适应环境，面向未来，积极进取，自强不息，显示出生命的价值。

二、心理健康的标准

关于大学生的心理健康标准，一般从这几个方面判断。

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。一般说来，智商在130以上为超常；智商在90以上为正常；智商在70~89间为亚正常；智商在70以下为智力落后。智力落后的人较难适应社会生活，很难完成学习或工作任务。

2. 情绪健康

其标志是情绪稳定、愉快、理智。情绪较稳定：善于控制与调节自己的情绪，遇事不斤斤计较，不为一点小事动火或忧郁在心，既能克制又能合理宣泄自己的情绪。情绪愉快：乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望，对学习和生活充满自信、乐观，积极进取，很少为自己的形象不佳、专业不好、才华难展、关系不和等苦闷失望、怨天尤人。情绪理智：情绪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。

3. 意志健全

意志健全的标志是行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力。意志健全是指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. 人格完善

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

正确的自我评价表现为，进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时能做到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，接受自己；自尊、自强、自制、自爱适度。

6. 人际关系和谐

良好而深厚的人际关系表现为：乐于与人交往，希望获得真正的友谊和朋友；对

他人是一种信任、理解、关心、友爱的态度，乐于助人；能客观评价别人和自己，善于容忍他人的不足与过错，善于以诚相待，适宜地暴露自己、显现自己，让别人了解自己；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；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，既能客观、正确地认识现实环境，以有效的办法应付环境中的各种困难，不退缩，又能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，或改造自我适应环境。

8. 心理行为符合年龄特征

人在不同年龄阶段心理发展表现出相应的质的特征，这种特征称为心理年龄特征。一个人的心理行为，总是随着年龄的增长而发展变化。如果一个人的认识、情感和言语举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征，就是心理健康的表现；如果严重偏离相应的年龄特征，心理发展严重滞后或超前，则是行为异常、心理不健康的表现。

事实上，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。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。

三、大学生心理健康教育

(一) 大学生心理健康常见问题

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。主要表现为：学习动力不足、学习目的不明确、学习成绩不理想、学习动机功利化。

2. 情绪问题

抑郁：表现为个体心中持久的情绪低落，常伴有身体不适、睡眠不足等，心情压抑、沮丧、无精打采、逃避参与。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。

3. 人际关系问题

人际关系不适：面对新的人际群体，对师生关系、同学关系、异性之间的关系显得很不适应。社交不良：缺乏在公众场合表达自己思想的能力与勇气，直接影响了学生潜能的充分发挥；个体间的正常的交往不够，易引发猜疑、妒忌等，不利于学生的健康成长。

4. 焦虑问题

自我焦虑：焦虑来自很多因素的影响，如有的学生担心自己长得不够漂亮，有的学生感到自己性格内向，等等。考试焦虑：对于基础较差、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。



5. 情感问题

爱情的困扰：情感的迷茫、单恋、失恋等带来的困扰。友情和亲情的的问题：不能正确处理爱情和友情；对亲情淡漠，很多家长也感到亲情受到空前的挑战。

6. 性教育问题

性生理适应不良：产生性幻想、性冲动等。性心理问题：性的好奇、性无知、性贞洁感的淡化，性与爱的困惑、分离以及由于性行为引起的后果及产生的心理压力。

7. 特殊群体学生的心理健康问题

独生子女心理健康问题：独立生活能力、自立能力、进取意识显得不足，对集体生活不适应，考虑他人较少而考虑自己很多。这部分学生对生活质量的期待与要求较高，而对人生理想的追求则不够高。特困生尤其是“双困生”心理调适：他们学业成绩不理想，家庭经济又很困难，心理负担很重，由此产生自卑、自责心理，有的产生依赖心理，不利于健全人格的培养。

总体来说，目前在校大学生基本生活背景是国家经济发展，物质条件在逐步好转；兄弟姐妹减少；经历的困难和挫折少；将来要面对激烈的就业和社会竞争环境。所以，大学生普遍对挫折的心理承受力弱，对挫折没有足够的心理准备。

（二）大学生心理健康教育中存在的问题

《中华人民共和国教育法》第四十四条明确规定：教育行政部门和学校要保护学生的身心健康。为贯彻落实《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》精神，2005年教育部、卫生部、共青团中央联合发出通知，要求进一步加强和改进大学生心理健康教育，切实做好心理咨询工作。通知提出了大学生心理健康教育的总体要求，就进一步加强和改进大学生心理健康教育，切实做好心理咨询工作提出了具体要求。在这种方针的指导下，许多学校比较重视心理健康教育，把心理健康教育纳入教学体系和日常学生管理工作中。但是，大学生心理健康教育中仍有许多问题值得我们注意。

1. 学生重视但是没有正确的来源

大学生是心理健康教育的主体。他们对于心理健康教育的感受是最深切的。近些年来，学生的自我意识在增强，加上初中和高中都相应地开展了心理健康教育活动，学生对心理健康的关注逐步增强。许多学生都能认识到心理健康的重要性，渴望了解更多的心理健康知识和心理保健的常识。但是，社会上许多心理健康服务机构存在不完美的因素，学校的心理健康教育也没有建立起完善的体系，所以，学生缺少正确的心理健康方面知识的来源。

2. 学校重视但是普及性不够

就学校方面来说，近年来大多也认识到了心理健康教育的重要性，逐步重视心理健康教育的普及工作。但是，基本的做法只是开设心理健康教育课程。心理健康教育毕竟不同于其他的知识传授课程，单纯的课堂教育远远不够，而且未必能起到很好的教育效果。所以，关于学校心理健康教育的模式、方法、途径的探索需要加强，在保证资源的合理配置的情况下，形成有效的教育体系。



3. 心理健康教育重普遍性而缺乏针对性

心理健康教育的普及主要表现在心理健康教育课程的普遍开设，而针对学生心理实际的心理咨询和针对学生阶段心理变化的教育普及性还不够。

学生心理在大学四年是不断变化的。在大大一最突出的表现就是大学生生活适应带来的困惑问题。具体表现为：上大学的目标实现之后，接下来的目标不明确；内心渴望象牙塔里应该是与以前不同的生活方式，但是大学的生活主题依旧是学习；希望有新的生活方式，但不知道应该是一种什么样的生活方式；再加上处于一个新的人际关系环境，本身对新人际关系的适应就是一个问题，所以，多方面的迷失和困惑无处诉说和发泄。这个心理上的过渡期是很关键的时期。过了大一，学生面临更多的就是感情上的困惑，包括爱情、友情等等。到了大三大四，由于竞争激烈，许多学生将考研作为自己的奋斗目标，但在考研过程中也存在众多的心理不适应和困惑焦虑。当就业的压力来临的时候，学生就更感受到形势的严峻，因为在关系到自身前途与命运的重大选择中，学生缺乏足够的信心坦然面对，由此便引发了对未来的焦虑和不安情绪。针对学生在不同阶段的心理困惑问题，学校的心理教育工作跟进还不够及时，还不能覆盖到全体学生。

(三) 加强大学生心理健康维护需要全方位的努力

1. 大学生自身要提高保健意识

大学生的自我保健要从健康的生活方式开始，包括合理生活作息，提高学习效率，适量运动，积极参加体育锻炼，不吸烟、不喝酒、不泡网吧。除了采用健康的生活方式，还要适当培养业余爱好，如读书、听音乐、练字画等有益于身心健康的活动。同时，大学生要有意识地健全自己的人格。人格的健全是心理健康的重要组成部分，大学生应当正确评价客观事物，正确对待自己与他人；善于管理情绪；积极主动地参加各类社会实践活动，并在活动中全面提高自身素质，主动有效地适应社会环境与学校生活。

2. 学校加强心理健康教育

一方面，广泛开展心理健康教育的普及工作，让学生认识到心理健康的重要性，认识到心理保健和心理咨询的必要性，知道维护心理健康的正确方向、正确的方法和途径。

另一方面，加大心理健康教育的投入力度。建立心理咨询室和心理实验室；培育和引进专业心理健康教育人才，加强对现有人员的培训，提高他们的素质和科研水平；建立分年级、分学院、分男女同学的差异教育体系。

同时，学校的心理健康教育要和学生管理工作，以及思想政治工作结合起来，和教师的专业教学结合起来，以增强心理健康教育的针对性。

3. 形成全社会重视和维护大学生心理健康的环境

影响大学生心理健康的因素是多方面的，有来自自身的生理和心理的原因，也有来自社会环境和社会文化的影响，以及家庭教育的因素。所以，大学生心理健康的维护需要全社会的共同努力，以营造一个利于大学生身心健康发展的环境。大学生是青年中的有知识、有理想、有能力的部分，是中国未来现代化建设的主力军。他们的身

