



普通高等教育“十三五”规划教材

大学生

健康心理学

(第二版)

夏新颜 杜智娟 赵 辉 主 编

非外语



南京大学出版社



普通高等教育“十三五”规划教材

前言

图例(CIP)数据

大学生

健康心理学

(第二版)

夏新颜 杜智娟 赵辉 主编

微信扫码



在线心理测试

心理健康拓展阅读

南京大学出版社

普通高等教育“十三五”规划教材

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康心理学 / 夏新颜, 杜智娟, 赵辉主编.

—2 版. —南京: 南京大学出版社, 2018. 8 (2018. 9 重印)

ISBN 978-7-305-20797-6

I. ①大… II. ①夏… ②杜… ③赵… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 181120 号

(第二版)

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号

邮 编 210093

出 版 人 金鑫荣

书 名 大学生健康心理学

主 编 夏新颜 杜智娟 赵 辉

责任编辑 钱梦菊

编辑热线 025-83592146

照 排 南京理工大学资产经营有限公司

印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 19.25 字数 456 千

版 次 2018 年 8 月第 2 版 2018 年 9 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-305-20797-6

定 价 43.00 元

网 址: <http://www.njupco.com>

官方微博: <http://weibo.com/njupco>

微信服务号: njyue

销售咨询: (025)83594756



* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购

图书销售部门联系调换

前言

本书是根据教育部《普通高等学校学生心理健康教育指导纲要》和《普通高等学校学生心理健康教育指导纲要》的要求，结合我国大学生心理发展的特点，参考国外有关大学生心理发展的研究成果，编写而成的。本书共分四编，第一章至第四章为第一编，第五章至第八章为第二编，第九章至第十二章为第三编，第十三章至第十六章为第四编。本书可作为高等院校大学生心理健康教育教材，也可供从事大学生心理健康教育工作的教师、管理人员参考。

曾任世界卫生组织总干事的马勒博士说过：“有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有了一切。”身体健康是人生成功、幸福生活的基础和前提，但是健康不仅仅是身体上的无病痛，身心健康才是真正的健康，尤其是对于现代社会的人来说，心理健康的意义远远超过身体健康。

随着社会的快速发展，科技的不断进步，人们的生活节奏正逐渐加快，竞争日益激烈，心理问题成为人们工作、学习与生活的一大困扰。大学生的心理不完全成熟，自我调适能力又有待提高，在复杂的内外因素作用下，容易出现各种各样的心理问题，有的甚至出现心理危机。大学生的心理健康，已经成为关系当今家庭、学校和社会稳定的一个亟待关注的重要问题。

在日常教学和心理咨询实践中，我们深切地感到大学生对心理健康知识的渴求，为了普及心理健康知识，指导大学生有效地解决成长中遇到的各种问题，提高心理健康水平，同时也为了家长和老师们了解大学生的心理特点，给大学生们及时有效的帮助，我们组织编写了本书。

编写过程中我们坚持以心理学及相关理论为依据，以贴近学生、贴近实际生活为出发点，努力做到理论性与实践性、科学性与趣味性相统一。根据这一定位，每章都选有贴近日常生活的案例，读者可以与生活实际进行对照、参考，既通俗易懂，又便于阅读理解。书中根据章节的不同内容设有专栏、扩展阅读等小栏目，增加了阅读的趣味性。同时每章都附有心理健康状况自测表，大学生们可以进行自我测试，以便更好地了解自己。

本书系统介绍了大学生心理健康知识、心理调适的基本方法，分析了大学生成长过程中可能遇到的各种心理问题及解决途径。全书在结构上共十六章，分为相对独立又相互联系的四编，涉及大学生在成长过程中出现的各种心理问题。第一编主要涉及大学生心理健康概述和大学学生的自我意识。第二编针对大学生常见的心理问题，主要从环境适应、学习、人际关系、恋爱、压力、情

绪调节、人格发展、职业生涯等方面遇到的矛盾和问题进行分析探讨,并提出了多种解决、调适问题的思路和方法。第三编针对大学生日益严重的心理障碍问题,对大学生中常见的神经障碍、人格障碍、性心理障碍等有关内容进行了介绍。第四编简单介绍了心理咨询和心理治疗,以及生命教育的相关内容。

本书由夏新颜提出编写大纲并统改定稿。各章撰写人员如下:崔一鸣撰写了第一章、第三章;牛爱平撰写了第二章、第十六章;夏新颜撰写了第四章、第七章;韩小改撰写了第五章、第九章;冯晓艳撰写了第六章;罗瑞锋撰写了第八章;赵辉撰写了第十章、第十三章、第十五章;赵祎撰写了第十一章;杜智娟撰写了第十二章、第十四章;李建松撰写了第十六章第一节。杜智娟、赵辉在编写的具体组织上和统稿上协助做了大量工作。李建松承担了部分章节附录的编撰,以及后期校对、整理工作。

本书在编写过程中参阅了大量国内外文献资料,引用了国内外专家学者的研究成果。在此,谨向这些从事大学生心理健康工作并取得丰硕成果的国内外专家学者致以衷心的感谢!同时感谢南京大学出版社对本书出版所给予的大力支持!

尽管我们在编写中做了很大的努力,但是由于时间限制,同时由于编者学术水平有限,书中不足之处在所难免,恳请专家、读者批评指正!

编 者

目 录

第一编 绪 论

第一章 开启心灵阳光之门——和大学生谈心理健康	2
第一节 健康与心理健康概述	2
第二节 大学生心理健康	6
心理测试 症状自评量表	20
扩展阅读 和心说话:每天问一遍,快乐从心生	23
第二章 我是谁——自我意识与大学生心理健康	25
第一节 自我意识概述	26
第二节 大学生自我意识的发展	33
第三节 大学生健全自我意识的培养策略	42
心理测试 自我和谐量表	46
扩展阅读 心理学中的“巴纳姆效应”	48

第二编 大学生常见的心理问题

第三章 适者生存——环境适应与大学生心理健康	50
第一节 适应概述	50
第二节 大学生常见的心理适应问题及原因分析	54
第三节 大学生良好适应能力的培养策略	59
心理测试 心理适应能力自测问卷	64
扩展阅读 关于分离焦虑	65

第四章 学然后知不足——学习与大学生心理健康	66
第一节 学习心理概述	66
第二节 大学生常见的学习心理问题与调适	69
第三节 大学生良好学习能力的培养策略	77
心理测试 学习类型自我测试	81
扩展阅读 李开复写给中国大学生的第四封信:大学四年应是这样度过	83
第五章 沟通从心开始——人际交往与大学生心理健康	84
第一节 人际交往概述	84
第二节 大学生常见的人际交往问题与调适	92
第三节 大学生建立良好人际关系的策略	95
心理测试 大学生人际关系量表	101
扩展阅读 善用你的“羡慕嫉妒恨”	102
第六章 爱情花开——爱情与大学生心理健康	104
第一节 大学生恋爱心理概述	104
第二节 大学生常见的恋爱问题与调适	108
第三节 大学生常见的性心理困扰与调适	112
心理测试 大学生恋爱观自测量表	116
扩展阅读 苏格拉底与失恋者的对话	118
第七章 虚拟世界的“精彩”——网络与大学生心理健康	119
第一节 大学生网络心理概述	120
第二节 大学生网络成瘾及其原因分析	127
第三节 大学生网络成瘾的预防及矫治	132
心理测试 网络成瘾量表	137
扩展阅读 八招帮你挽救被网络分散的注意力	137
第八章 压死骆驼的最后一根稻草——压力应对与大学生心理健康	139
第一节 压力概述	139
第二节 大学生常见的压力类型	143
第三节 大学生良好压力应对能力的培养策略	147
心理测试 心理压力测试	150
扩展阅读 教你如何减轻压力	151

第九章 我的情绪我控制——情绪管理与大学生心理健康..... 153

第一节 情绪与心理健康概述..... 153

第二节 大学生常见的情绪问题与调适..... 157

第三节 大学生良好情绪管理能力的培养策略..... 163

心理测试 情绪稳定性自测量表..... 169

扩展阅读 焦虑的意义..... 170

第十章 展现生命的不同精彩——人格与大学生心理健康..... 172

第一节 人格概述..... 172

第二节 气质与大学生心理健康..... 176

第三节 性格与大学生心理健康..... 179

心理测试 气质类型测验..... 182

扩展阅读 父教缺失,孩子性格缺钙..... 185

第十一章 我的未来我做主——职业生涯规划 and 就业与大学生心理健康..... 186

第一节 大学生职业生涯规划概述..... 186

第二节 大学生求职择业的心理准备..... 190

第三节 大学生求职择业中常见的心理问题及调适..... 194

心理测试 求职能力自测问卷..... 198

扩展阅读 钥匙忘在 20 楼了..... 199

第三编 大学生常见的心理障碍

第十二章 自我的挣扎——神经障碍与大学生心理健康..... 202

第一节 心理障碍的概念及其产生的原因..... 202

第二节 大学生常见的心理障碍及其调适..... 205

第三节 神经症的预防及治疗..... 218

心理测试 抑郁自评量表..... 220

扩展阅读 强迫症的本质是“自相搏斗”..... 221

第十三章 人性的畸变——人格障碍与大学生心理健康..... 223

第一节 人格障碍概述..... 223

第二节 大学生常见的人格障碍及矫治..... 225

第三节 大学生健康人格的塑造..... 239

心理测试 艾森克人格问卷·····	241
扩展阅读 揭秘多重人格障碍·····	243
第十四章 解读性的秘密——性心理障碍与大学生心理健康 ·····	245
第一节 性心理健康概述·····	245
第二节 大学生常见的性心理障碍及矫治·····	248
第三节 性心理障碍的预防及治疗·····	260
心理测试 同性恋潜质自测量表·····	262
扩展阅读 理性看待同性恋·····	264

第四编 大学生的心理成长

第十五章 缔造美好“心”空——心理咨询与心理治疗 ·····	266
第一节 心理咨询与心理治疗·····	266
第二节 心理咨询的内容、类型、原则及方法·····	268
心理测试 应对方式问卷·····	277
扩展阅读 心理咨询能做的和不能做的·····	279
第十六章 让生命之花绚烂绽放——大学生生命教育 ·····	280
第一节 生命意义·····	280
第二节 人生价值·····	287
第三节 自我实现·····	291
心理测试 总体幸福感量表·····	298
扩展阅读 活着就是幸福·····	300

(1) 精神健康。这是指一个人的精神状态是否正常。

(2) 心理健康。具有健康的心态、情绪稳定、具有责任心和自信心、热爱生活、积极向上。

第一章

绪论

前言

绪论

◎第一章 开启心灵阳光之门

——和大学生谈心理健康

◎第二章 我是谁

——自我意识与大学生心理健康

第一章 开启心灵阳光之门

——和大学生谈心理健康



心理导读

有一天某个农夫的一头驴子，不小心掉进一口枯井里，农夫绞尽脑汁想办法救出驴子，但几个小时过去了，驴子还在井里痛苦地哀号着。

最后，这位农夫决定放弃，他想这头驴子年纪大了，不值得大费周折去把它救出来，不过无论如何，这口井还是得填起来。于是农夫便请来左邻右舍帮忙一起将井中的驴子埋了，以免除它的痛苦。

农夫和邻居们人手一把铲子，开始将泥土铲进枯井中。当这头驴子知道了自己的处境时，刚开始哭得很凄惨。但出人意料的是，一会儿之后这头驴子就安静下来了。农夫好奇地探头往井底一看，出现在眼前的景象令他大吃一惊：当铲进井里的泥土落在驴子的背部时，驴子的反应令人称奇——它将泥土抖落在一旁，然后站到铲进的泥土堆上面！

就这样，驴子将大家铲倒在它身上的泥土全数抖落在井底，然后再站上去。很快地，这只驴子便得意地上升到井口，然后在众人惊讶的表情中快步地跑开了！

就如驴子的情况一样，在生命的旅程中，有时候我们难免会陷入枯井里，会有各式各样的泥沙倾倒在我们身上，而想从这些枯井脱困的秘诀就是：将泥沙抖落掉，然后站到上面去！

第一节 健康与心理健康概述

一、健康的含义

人们对健康的认识经历了一个由片面到全面、由浅入深的认识过程。这个认识过程主要经历了三个阶段：第一阶段，认为健康就是没有疾病，局限于“生理机能正常”的范围内，认为医生没有检查出疾病来就是健康，这种认识是非常片面的。第二阶段，1948年，联合国世界卫生组织(WHO)成立时，在其宪章中指出：健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、生理上和社会适应上的完满状态。第三阶段，1989年WHO进一步深化了健康观念，认为健康是“一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全”。时代赋予了健康新的含义，健康应包括四个层次：

(1) 躯体健康。这是健康的基础,指人体结构完整,生理功能正常。

(2) 心理健康。具有同情心与爱心,情绪稳定,具有责任心和自信心,热爱生活,和睦相处,善于交往,有较强的社会适应能力,知足常乐。

(3) 道德健康。最高标准是无私奉献,最低标准是不损害他人。不健康的标准是,损人利己或损人不利己。

(4) 社会适应健康。这是指不同时间内在不同岗位上各种角色的适应情况。适应良好是指能胜任各种角色,适应不良是指缺乏角色意识(如在单位是好工作人员,在家不一定是好父亲或好母亲等)。

这就是说,当我们衡量一个人是否健康时,不仅要看他有没有器质性或功能性异常,还要看他有没有主观不适感,有没有社会公认的不健康行为。为加深对健康的认识,WHO还规定了健康的十条标准:

(1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张。

(2) 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 能适应外界环境的各种变化,应变能力强。

(5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。

(6) 体重得当,身体均匀,站立时头、肩、臂的位置协调。

(7) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常。

(9) 头发有光泽、无头屑。

(10) 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

传统上人们只知道或只关注生理健康,这种对健康的理解一直是人们的主导观念。其实,人体是一个复杂的系统,健康和疾病是由多种因素而不是由单一的因素引起的。现在,人们已普遍把心理健康也归入“健康”的范畴。例如《现代汉语词典》中的“健康”定义为“(人体)发育良好,机理正常,有健全的心理和社会适应能力”。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。

健康和疾病是一个连续体,彼此交叉重叠。健康和疾病位于连续体的两个端点,不同个体或同一个体在不同时期的健康状况,都处于这个连续体上的特定范围内。也有学者把这个连续体分为健康状态、病理状态和亚健康状态(诱病状态)。健康状态和病理状态处于连续体的两端,而亚健康状态居于两者之间。所谓亚健康状态是指个体身心处于疾病与健康之间的一种健康低质状态。当亚健康状态的诱病因素积累到一定程度,便会转化为疾病;相反,如果保健措施得力就会转化为健康。因此,或生病或健康,个人的主观能动性是起重要作用的。心理因素不仅是健康和疾病的可能后果,也可能是导致健康和疾病的原因。

从以上我们可以看出,健康不仅包括身体方面,而且包括心理方面的健康。这要求我们在认识自身的健康和疾病时,不仅要注意身体健康,还要注意心理健康。



身心健康“十个一”

(1) “一”个宽阔的胸怀。心态决定健康。豁达、宽容、大度的生活态度会使你更容易满足和懂得享受生活的美好。

(2) “一”种活泼、热情、开朗的合群性格。性格决定命运。活泼、热情、开朗的人天真、善良、自信,愿意帮助别人,拥有和谐的人际关系。

(3) “一”种不向任何压力低头的意志。能接受挑战的人,说明他的精力十分充沛。

(4) “一”张永远微笑的面孔。笑会使你全身肌肉牵动,促进血液循环,并能呼出二氧化碳,吸入更多的新鲜空气。

(5) “一”种对年龄的忘却。不要老是想着我又长了一岁,更老了。每天都要抱着乐观的态度去生活,你就会觉得永远年轻,有活力。

(6) “一”种规律的生活。这将有助于形成良好的条件反射,以保证各种生理机能发挥最好的效应。

(7) “一”种合理的饮食习惯。合理饮食是长寿之本,每餐吃八成饱最好。注意营养平衡,不能偏食,主副食适当搭配,不吸烟、不喝酒。

(8) “一”种最适合自己的锻炼方法。选择的原则有两条:一是根据个人的兴趣和爱好;二是根据自己的身体状况,特别是有心血管和呼吸系统的疾病。

(9) “一”种能调节身心的业余爱好。一个人起码要有一种以上的业余爱好,它能增添你的生活情趣,同时也是消除工作疲劳的良方。

(10) “一”种正确对待疾病的态度。既得之、接受之。生病时,不要恐慌,要积极找医生治疗,且乐观自信,相信自己一定能战胜它。

(资料来源:http://blog.sina.com.cn/s/blog_49b588670100axv6.html。)

二、心理健康的含义

心理健康是一个很难下定义的概念,不同文化的社会、不同价值观和思维水平的人、不同的判断标准都可能导致对心理健康的不同理解。

1946年,第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“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,将个人的心境发展成最佳的状态。”

精神病学家门宁格认为心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及安乐的适应情况;不仅要有效率,也不只是要有满足感,或是愉快地接受生活,而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪,敏锐的智能,具有适用社会环境的行为和愉快的气质。

心理学家英格里士指出:心理健康是指一种持续的心理状态,当事人在这种状态下,能做出良好的适应,具有生命的活力,并能充分发挥其身心潜能。这乃是一种积极的丰富的体验,不仅仅是免于心理疾病而已。

迄今为止,对于心理健康的含义在学术界始终没有形成统一的认识。但在表述不一

的心理健康的含义中,学者们都在强调个体内部的协调性和个体与环境的相互作用的关系状态。从个体内部的协调发展而言,一方面强调个体的自我感受,即个体的心理体验应是愉快的、幸福的;另一方面强调个体的潜能,即个体行为的高效率和内在潜能的发挥。从个体与环境的关系而言,强调个体与环境相互作用的和谐性及个体在环境中的良好适应状态。

综上所述,我们认为心理健康可以定义为:心理健康以人的神经系统为基础,它是一种持续良好的心理状态,个体在这种状态下,其认识活动、情感反应、意志行动处于积极状态,并能充分发挥其身心的潜能。

三、正确理解心理健康

一个人的心理是健康的或是不健康的,很难做出非此即彼的、简单而明确的界定,因为心理健康本身是一个动态的过程:它可能因个体自身的发展而变化,也可能因个体所处环境的不同而不同。这样,就有大量的所谓“亚健康”状态存在。就一般人群而言,据学界一般的看法,真正称得上心理健康的只占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在亚健康状态。从个体心理的发展来看,心理健康也是一个动态的过程,既存在由健康向不健康转化的可能,也存在由不健康向健康转化的可能。在日常生活中,有少数人因对心理健康标准的认识存在偏差,常常怀疑自己心理不健康,甚至认为自己得了疾病而焦虑不安。所以,我们在正确理解心理健康的标准时应注意以下问题:

1. 一个人心理健康与否与一个人是否有不健康的心理或行为不能等同

心理不健康是一种较长时间的持续状态,判断一个人心理是否健康不仅有时间上的要求,而且常常还要根据其他一些心理特征才能决定。偶尔出现一些不健康的心理或行为不等于心理不健康,更不等于已患有心理疾病。

2. 心理健康与不健康是一个连续状态,不是截然分开的

在很多情况下,异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只存在程度上的差异。就大学生心理健康而言,一般情况下,通常是在某一项或者几项之间出现一定的问题,在某些标准上是健康的,在某些标准上是需要调适的,因此,不要过度紧张而引发新的心理疾病。

3. 心理健康的状态是不断发展变化的

健康心理与不健康心理可以相互转变。在社会生活中,由于各种刺激不断增加、社会生活节奏加快,如果个体不能有效地进行心理调适,健康的心理也会转变为不健康。如果加强心理调适,心理会逐步从不健康向健康转变,所以,要满怀信心地以积极的态度进行心理调适。

每个人都应该重视和学习有关心理健康知识,追求心理健康和心理发展的高层次,充分发挥自身潜能,促进自己身心健康全面和谐发展。



灰色区

人的精神正常与否并无明确的界限,具体地说,如果将人的精神正常比作白色,精神不正常比作黑色,那么白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域,即灰色区,包括心理不平衡、情绪障碍、行为问题等,这些均不同程度地干扰人们正常的生活。

灰色区域又可进一步划分为浅灰色区与深灰色区两个区域。浅灰色区的人只有心理冲突而无心理障碍,突出表现为失恋、丧亲、家庭不和、学习困难、工作不顺心、人际关系不和睦等各种矛盾带来的心理不平衡和精神压抑;深灰色区的人则有种种异常的人格或神经症,如偏执型人格障碍、强迫症等。人生是一个连续变化的过程,从个体来说,一个人的心理健康与否并非恒定不变。从群体来说,人类的心理健康不是黑白分明,而是两极小、中间大,因此,人们不要忽视了灰色区域的存在,应对心理问题做及时的矫正。

浅灰色区的人应进行心理咨询,全面、深刻地认识影响正常生活的内外矛盾,积极地适应和解决,最终缓解由此产生的心理冲突与压抑,获得内心的和谐,增强自信心和自主能力,积极地适应生活,完善自己的人格。深灰色区的人,应进行心理治疗,改变影响正常生活的行为与思维方式,以消除或减轻心理上的痛苦与压抑,控制或摆脱异常的行为,正常地生活。

(资料来源:<http://www.cqn.com.cn/news/zgzlb/zbnr/20879.html>.)

第二节 大学生心理健康

一、大学生心理健康的意义

(一) 心理健康的人才才是合格的人才

现代社会,人们在经济、科技方面取得了显著的成就,可是人们的精神生活却出现了越来越多的问题。随着现代社会变化的加快,竞争加剧,有些人不堪重负,精神濒临崩溃的边缘,杀人、自杀等恶性事件频频发生,抑郁症被世界卫生组织称为“世纪病”。还有一些人,虽然表面看来一切正常,但内心也在默默忍受巨大的心理压力。正如一位联合国专家断言的:“从现在到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”时代呼唤心理健康,心理健康的人才才是合格的人才。

1. 心理健康是大学生实现人生理想的前提

当代中国大学生多为独生子女,是一个承载社会、家庭高期望值的特殊群体。他们成才欲望强,自我定位较高,但社会阅历浅、心理发展不够成熟,较易出现情绪上的波动。尤其经济社会快速发展,涉及大学生切身利益的改革措施不断出现,大学生面临的各种环境日益复杂,学习、就业、竞争、情感、经济、责任等的压力越来越大,心理问题很容易产生。在大学生完成社会化的过程中,树立正确的人生观和崇高的理想是十分重要的,而人生观

的形成必然包含许多心理成分,如对社会认识、价值观念、理想、意志、情感等。

因此,高等学校应从关心、爱护大学生成长发展的实际需要出发,高度重视和积极帮助大学生疏导、调节、解决心理健康问题。教育的根本目的是开发人的潜能,大学生心理健康教育还可以激发大学生的自信心,帮助他们在更高层次上认识自我,实现心理转换和对环境的适应,促进他们潜能的充分发展。

2. 心理健康是大学生培养健康人格的基础

人格是人的心理面貌的集中反映。心理健康的人在社会生活中能保持心态平衡,所想、所言、所做是有机统一的、稳定的。心理健康的个体能够适应环境要求、处理好自我与环境的关系,做到人与环境的和谐统一,因此获得心理健康的过程也是健康人格发展的过程,标志心理走向成熟。

大学期间是大学生世界观、人生观、价值观形成和发展的关键阶段,大学生所处的生活环境、接触到的各种信息,尤其是他们对这些环境及信息的态度和认识,对其观念的形成有决定意义。大学生在其成长过程中,现实生活会有许多地方与其认识、价值观念、情感态度、行为方式、利益要求相冲突,他们因此会产生一定的心理问题,而这些心理问题反过来又会影响他的判断和认识。因此,心理健康教育有利于消除大学生不健康的心理,有助于大学生的正确思想品德和价值观念的形成,从而促进大学生健康人格的形成。

3. 心理健康是大学生掌握文化科学知识的必备条件

心理健康不仅是大学生开展有效学习和智力活动的基本条件,而且能促进有效的学习和智力活动的正常进行。

首先,人的心理健康与生理健康是能够相互影响的。一方面,健康的心理是寓于健康的身体之中,人的躯体疾病、生理缺陷都能够影响人的心理,使人产生焦虑、忧愁、烦恼、抑郁等不良情绪,影响人的情感、意志、性格和良好人际关系的建立,形成不健康的心理;另一方面,心理上的长期不健康状态,如过度焦虑、忧愁、烦恼、抑郁、不安和愤怒,会导致生理上的异常或病变。很多疾病如冠心病、高血压、消化性溃疡等都与心理素质有关。大学生的学习和智力发展虽然主要靠智力活动来完成,但需要大脑机能正常;如果心理长期不健康,致使大脑机能发生紊乱,脑功能不能正常发挥,势必会影响智力活动的正常进行,阻碍个体的智力发展。

其次,心理健康能强化智力活动,促进智力的发展。科学研究表明,在进行智力活动的过程中,如果伴随学习、思考的是兴奋、激动的情绪和对发现真理的诧异和惊讶产生愉快的心理体验,那么,这种情感能丰富人的智力活动,促进智力的发展;反之,不良的情绪(如压抑、不安、愤怒、抑郁等)则抑制人的智力活动。愉快的情绪是开展创造性活动的条件。

4. 心理健康是大学生快乐生活的基本条件

“一个人要能快乐地生活,最起码的要求是什么?”当向同学们问及这个问题时,答案是多元的,有的回答是钱,理由是金钱虽非万能,但没钱万万不能;有的回答是要有一知己,理由是“人生得一知己足矣”;有的回答是要有事业,事业有成,人生才能辉煌,钱也不在话下……各种回答都有一定道理,但应该看到,只有保持健康的心态,才能在困苦中感

受到快乐,只有具备健全的人格,才能在平凡中创造辉煌。有的人有钱、有事业,但人格特质决定了他不能很好地面对生活中的风风雨雨,心理压抑或扭曲,使其生活质量、自我感觉都较差,甚至走向绝路。因此,心理健康是快乐生活的基础。

(二) 大学生心理健康教育的必要性

1. 当前大学生的心理健康状况要求加强心理健康教育

处于青年晚期的大学生,无论生理和心理都处于一个由不成熟到逐渐成熟的过渡和发展过程之中。由于经验不足、独立生活能力的不完全具备,加上社会变革的激烈,大学生很容易产生各种各样的心理冲突。如果不能很好地解决这些心理冲突,就有可能影响健康心理的保持和发展,妨碍其全面成长。

当代大学生的心理健康状况是不容乐观的。自卑、任性、孤僻、懒惰、拖拉、盲目、以自我为中心等心理弱点比较普遍,严重的抑郁、焦虑等情绪在学生中也时有发生。特别是出国留学学生枪杀导师和同学、清华大学某学生在动物园用硫酸泼熊等事件的发生,更是给我们的心理健康教育现状敲响了警钟。随着近几年大学毕业生就业压力的增大,许多“天之骄子”变成“天之焦子”,大学生的心理健康状况受到更大的威胁。

目前大学生存在的心理问题呈增多趋势,众多诱因导致大学生成为心理弱势群体。有研究表明,在1978—1988年的十年间,大学生因心理健康问题而休退学的人数及在休退学总人数中的比例,与因患病而休退学的人数及在休退学总人数中的比例,在趋势上随时间发展,呈此长彼消的变化。另据报道,在1989年以后的十年中,大学生中产生心理问题的人数及比例,比前十年有上升趋势。而且心理障碍的严重程度,比以前加重。2009年在北京市22所高校中进行的首都大学生心理状况调查显示,12.53%的大学生存在心理健康问题。

(资料来源:http://www.51ncjj.com/news/news15_123326.html。)

大学生的心理健康问题已成为影响大学生健康成才以及高校稳定的突出因素,社会各界必须从认识和行动上充分重视大学生心理素质教育和心理健康教育工作,帮助“天之骄子”们远离“郁闷”,去拥有阳光明媚的健康心态,成为社会可用之才。

2. 大学生心理健康教育是适应和推动社会变革的需要

当代大学生所处的时代,是中国社会大变革的时代。最基本的社会特征是由长期的计划经济体制,转向社会主义市场经济体制。随着经济体制的根本性变革,政治的、意识形态的、道德的、法律的、文化的变革等交织在一起。同时,大学生所处的家庭、学校、社区等社会环境也发生了巨大变化。大学生个体的价值观念、道德良心、精神状态、审美观念、信仰和理想等,不可能不在社会变革面前发生变化,而这一切又都会引起心理的变化。

社会大变革对心理的直接影响,往往表现为心理压力。如果大学生个体不能承受或无力承受这种心理压力,就会出现心理障碍或心理疾患,导致个体与社会协调机制的紊乱或崩溃。也就是说,如果大学生没有形成或保持健康的心理,就难以适应变革中的社会。

正在大变革的中国社会,在基本发展方向上符合历史发展规律,符合人民群众的根本