



高职高专“十三五”规划教材·公共基础课系列

大学生 心理健康教程

(第二版)

◎主编 于志英 李迪



南京大学出版社



高职高专“十三五”规划教材·公共基础课系列

大学生 心理健康教程

(第二版)

主 审 杜 萍
主 编 于志英 李 迪
副主编 柏 婧 李 琼
 李小玮 袁 飞



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程 / 于志英,李迪主编. — 2版. — 南京:
南京大学出版社, 2017.7

高职高专“十三五”规划教材·公共基础课系列

ISBN 978-7-305-18614-1

I. ①大… II. ①于… ②李… III. ①大学生—心理健康—健康教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 099750 号

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

丛 书 名 高职高专“十三五”规划教材·公共基础课系列

书 名 大学生心理健康教程(第 2 版)

主 编 于志英 李 迪

责任编辑 张亚男 武 坦 编辑热线 025-83597482

照 排 南京理工大学资产经营有限公司

印 刷 南京新洲印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 13.5 字数 312 千

版 次 2017 年 7 月第 2 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-305-18614-1

定 价 42.00 元

网 址:<http://www.njupco.com>

官方微博:<http://weibo.com/njupco>

微信服务号:njyuyexue

销售咨询热线:(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

《中国普通高等学校德育大纲(试行)》明确提出,要把心理健康教育作为高等学校德育的重要组成部分,加强学生的心理健康教育。大学生应具备良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,具有较强的心理调适能力。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。

本书依据教育部《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》(教思政厅〔2011〕1号)文件为编写指南,以“教学做”一体化为原则,同时针对大学生的心理特点,以通俗易懂,图文并茂的方式,为大学生心理健康发展提供有益指导,帮助大学生拨开心灵迷雾,走出心理困扰,培养积极心态,塑造健康人格。

本书在编写过程中,力求体现如下特点。

(1) “教学做”一体化,突出学生主体性。本书的结构主要由“教与学”、“做”和“资源拓展”三个部分组成,理论与实践相结合,学生在“做”的实践活动过程中,体验紧张、焦虑、喜悦等各种情绪和心理历程,充分体现主体性,在总结与分享中健康成长。

(2) 图文并茂,突出生动趣味性。本书的每一章都有“名人名言”、“经典故事”、“典型案例”,同时配有精彩图片;每个项目都有“资源拓展”,提升了本书的生动趣味性和可读性。

(3) 通俗易懂,突出精准务实性。本书主要针对高职院校学生的心理健康特点和学习生活实际,重点关注大学生在学习生活过程中经常遇到的情绪情感、人际交往、压力应对、自我意识等方面问题,将理论以通俗易懂的方式呈现,避免内容高深晦涩。

在教材编写过程中,我们参考了许多优秀教材和学术观点,在此表示感谢!由于时间和水平有限,书中的错误和不足之处,敬请读者和专家批评指正。

目 录

Contents

项目一 打开心灵之窗——认识心理健康 (1)

教与学..... (2)

一、健康概述..... (2)

二、大学生常见心理困扰..... (4)

三、大学生心理健康的维护..... (7)

做..... (9)

【实训一】“缘”来你也在这里..... (9)

【实训二】心理测试——症状自评量表(SCL-90)..... (9)

资源拓展..... (14)

【拓展阅读】竹篮打水不一定空..... (14)

项目二 推开梦想之门——适应规划人生 (16)

教与学..... (16)

一、大学生心理适应概述..... (17)

二、大学生的角色与环境变化..... (18)

三、大学新生适应不良的应对策略..... (23)

做..... (29)

【实训一】知彼知己,同舟共济..... (29)

【实训二】心理适应性评定量表..... (30)

资源拓展..... (31)

【拓展阅读】老生给新生的建议..... (31)

项目三 揭开自我之纱——认识完善自我 (34)

教与学..... (35)

一、自我意识概述..... (35)

二、大学生自我意识的完善..... (38)

三、大学生健全人格塑造..... (43)

做..... (47)

【实训一】心理测试:罗森伯格自尊量表测验..... (47)

【实训二】给自己画像..... (48)

资源拓展	(48)
【拓展阅读】 希特勒的心理缺陷	(48)

项目四 学会学习之法——走向成才之门 (51)

教与学	(52)
一、什么是学习	(52)
二、影响学习的心理因素	(54)
三、学习与大学生心理健康的关系	(56)
四、大学生常见学习障碍与调适	(57)
做	(64)
【实训一】 学习经验分享	(64)
【实训二】 时间管理自我诊断量表	(64)
资源拓展	(66)
【拓展阅读】 此刻打盹,你将做梦;而此刻学习,你将圆梦	(66)

项目五 掌握情绪之妙——收获别样人生 (69)

教与学	(70)
一、情绪概述	(70)
二、大学生情绪与健康	(72)
三、大学生提升情绪管理能力的途径	(77)
做	(80)
【实训一】 控制情绪的角色扮演	(80)
【实训二】 情绪评估	(81)
资源拓展	(83)
【拓展阅读】 踢猫效应	(83)
拿破仑曾经常说的一个故事	(84)

项目六 学会交往之术——温暖你我他 (86)

教与学	(87)
一、大学生人际交往概述	(87)
二、大学生人际交往的特点及条件	(89)
三、大学生人际交往的常见问题	(91)
四、大学生人际交往的原则及技巧	(96)
做	(102)
【实训一】 优点“轰炸”	(102)
【实训二】 心理测试——大学生人际关系的心理诊断	(103)
资源拓展	(104)
【拓展阅读】 一只蜈蚣里的尊重	(104)

项目七 学会爱中成长——体验幸福生活 (106)

教与学	(106)
一、爱情概述	(106)
二、大学生恋爱概述	(111)
三、大学生爱的能力培养	(114)
做	(118)
【实训一】 神奇的商店	(118)
【实训二】 择偶价值观测量表	(118)
资源拓展	(120)
【拓展阅读】 失恋的哲学	(120)

项目八 愿与挫折共舞——挫折下成长 (124)

教与学	(125)
一、挫折的含义	(125)
二、挫折的种类与反应	(126)
三、挫折应对的策略	(130)
做	(133)
【实训一】 感悟挫折,拥抱阳光——心有千千结	(133)
【实训二】 检验受挫能力	(133)
资源拓展	(135)
【拓展阅读】 屠呦呦:成功,在190次失败之后	(135)

项目九 利用网络之源——开阔视野 (137)

教与学	(138)
一、互联网与大学生的关系	(138)
二、大学生网络心理问题的表现形式	(139)
三、大学生健康网络心理的培养	(141)
四、结束语	(144)
做	(144)
【实训一】 走下网络,走出宿舍,走向操场——感受阳光的魅力	(144)
【实训二】 心理测试:你会管理自己的时间吗?	(145)
资源拓展	(147)
【拓展阅读】 养成好习惯	(147)

项目十 打破思维之框——创新改变人生 (150)

教与学	(151)
一、创造力概述	(151)
二、大学生创造力开发	(156)
三、大学生创造力培养的途径和方法	(160)

做	(162)
【实训一】 创造技法	(162)
【实训二】 开发右脑潜能的训练方法	(163)
【实训三】 创造力倾向心理测试	(164)
资源拓展	(167)
【拓展阅读】 美国 15 岁少年发明测早期胰腺癌试纸,精度超 90%	(167)

项目十一 感受生命之美——绽放生命之花 (170)

教与学	(171)
一、珍爱生命——大学生生命教育	(171)
二、心理危机概述	(175)
三、大学生心理危机	(179)
四、危机干预	(185)
做	(187)
【实训一】 撕纸人生	(187)
【实训二】 生活事件量表	(188)
资源拓展	(190)
【拓展阅读】 不要放大你的痛苦	(190)

项目十二 认识心理咨询——接受助人自助 (192)

教与学	(193)
一、心理咨询概述	(193)
二、大学生心理咨询	(196)
三、大学生如何求助心理咨询	(201)
做	(203)
【实训一】 简易放松法	(203)
【实训二】 资源大发现	(204)
资源拓展	(205)
【拓展阅读】 完美还是不要过分追求	(205)

项目一 打开心灵之窗——认识心理健康



名人名言

人之幸福，全在于心之幸福。

——歌德



故事导读

从前有个女孩，开始担任话剧中主角公主，但每次上台时她都会紧张地把练得很熟悉的台词忘记，最后导演只好换人，让她做旁白。她很难过，回到家，妈妈发现她情绪低落，就带她在花园里散步。春天的花园里，玫瑰正发出新绿，妈妈走到一株蒲公英面前，连根拔起，说这样花园里就没有杂草了。女孩抗议说：“我喜欢蒲公英，所有的花儿都是美丽的，哪怕是蒲公英。”妈妈看看她，若有所思地说：“对啊，每一朵花都以它独有的风姿给人以愉悦，不是吗？”女孩很高兴，觉得自己战胜了妈妈。妈妈接着说：“其实人也一样，不可能每个人都能当上公主，不当公主也并不羞愧。”女孩被妈妈说中了自己的委屈，忍不住地哭起来。妈妈安慰说：“也许你可以成为一个出色的旁白者，如果你愿意的话。”



（摘自《哈佛故事》）

和百花一样，我们每个人都有各自的使命、个性和生活方式，我们每个人都要开出自己的花，完成自己的使命，这样整个世界才能和谐美丽。



内容简介

通过本章的理论学习，你将了解健康和心理健康的概念，知晓心理健康的标准，了解大学生常见心理困扰，了解大学生心理健康的维护渠道。



一、健康概述

哲学家叔本华认为,一个健康的乞丐比患病的国王更幸福。那到底什么是健康呢?《黄帝内经》认为健康应该是“心安而不惧,形劳而不倦”。1989年,世界卫生组织(WHO)对于“健康”的定义是:健康不仅是没有疾病,而且还包括躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康四个方面。可见从古至今,从国内到国外,对健康的阐述均包括心理健康部分,那到底什么是心理健康呢?

(一) 心理健康的概念

1946年,世界卫生组织(WHO)在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,将个人心境发展成最佳的状态”,并具体指出心理健康的标志是:身体、智力、情绪十分调和;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。

心理健康的研究对象是人的心理活动的形成、发展、变化的规律,以及如何科学地维护和增进心理健康。心理学最早的研究对象主要是有心理疾病的人,近现代心理学主要将研究对象集中到正常人如何幸福生活方面。尤其是近年来的积极心理学主要帮助人们良好地应用心理学知识,在不增加人力、财力和物力的前提下,进一步发挥潜能,提高生活质量,体验幸福。

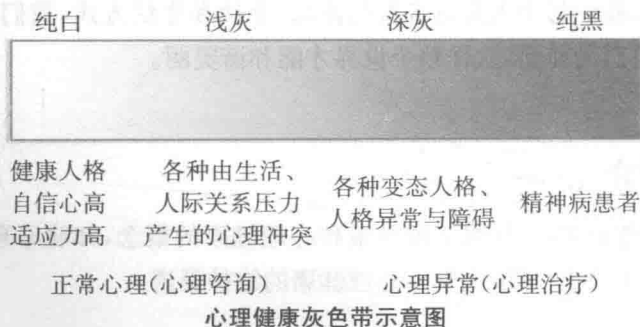
(二) 心理健康的特点

1. 心理健康的状态具有相对性

人的心理健康具有相对性,要综合考虑人们所处的时代、环境、年龄、文化背景等方面的因素,不能仅仅根据某种行为或者一种偶然的行为来判断他人或自己的心理是否健康。比如,有人指着天上的月亮说要月亮,别人可能会觉得他不正常、有病吧,可是如果他是一个三岁孩子呢?

2. 心理健康的状态具有连续性

心理“健康”与“不健康”之间没有明确的分界线或点,良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间是一个渐进的连续状态,有人用心理灰色带来描述,正常心理与异常心理,常态心理与变态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。



3. 心理健康的状态具有可逆性

可逆性就是人可以从不健康的心理状态下,经过调整回到健康的心理状态。当然,心理健康的人若不注意心理保健,经常出现不良的心理状态,并不能自拔,那么心理健康水平就会下降,甚至出现心理变态,患上心理疾病。

4. 心理健康的状态具有动态性

心理健康的状态不是固定不变的,会随着环境、教育及个人认知等因素的影响,呈动态发展过程。比如,某同学一直认为自己什么都不如别人,很自卑,通过一次“优点轰炸”活动,这位同学才知道原来在大家眼里自己还有这么多优点,从此变得越来越自信。

(三) 心理健康的标准

不同时代、不同文化、不同心理学者,对心理健康的评价标准有其相对性,美国心理学家马斯洛和密特尔特曼提出的心理健康的十条标准被公认为是“最经典的标准”。

心理健康的十个标准 (马斯洛)

- 一、有足够的自我安全感
- 二、能充分了解自己,并能对自己的行为做出适当的估价
- 三、生活理想与目标切合实际
- 四、不脱离周围的现实环境
- 五、能保持人格的完整与和谐
- 六、善于从经验中学习
- 七、保持良好的人际关系
- 八、能适度地发泄情绪和控制情绪
- 九、在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥自己的个性
- 十、在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需要

大学生的年龄一般在18~24岁之间,正处于青年期,受教育程度及各种环境影响,大学生的心理除了具有该年龄阶段青年的普遍特征外,还有这个群体的特殊性。根据我国大学生的实际情况,将大学生心理健康标准概括为以下几个方面。

1. 智力正常

智力包括观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等,是大学生学习、生活和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。智力正常才能充分发挥潜能,积极参与学习生活。

2. 情绪健康

情绪健康的人大部分处于积极情绪状态下,并不是说没有消极情绪,而是积极情绪多于消极情绪,乐观开朗,积极向上,对生活充满希望;有消极情绪时,能及时调整自己,尽快走出情绪困扰。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全的学生在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力方面表现突出。在智力水平差不多的情况下,意志健全的人更能抵制诱惑,更加自律,更能取得成功。

4. 人格完整

人格是个体比较稳定的区别于他人心理特征总和。人格完整就是指有健全统一的

人格,人格结构各要素(包括能力、气质、性格、理想、信念、人生观等方面)完整统一;能有正确的自我意识,以积极进取的人生观为 人格核心,把自己的理想、目标与行动统一起来。

5. 自我意识正确

自我意识正确是大学生心理健康的重要条件,就是对自我有个正确评价,包括对自己的能力、性格、气质等方面有个合理认识,能认识自己的优势,接受自己的不足,自尊、自强、自制、自爱等适度,正视现实,积极进取。

6. 人际关系和谐

人际关系和谐是影响事业成功和生活幸福的重要因素。心理健康的人,乐于与人交往,既有广泛而丰富的人际关系,又有知心朋友,社会支持良好;另外,在交往中能保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短,能正确处理个体与个体、个体与群体之间的关系。

7. 社会适应良好

心理健康的人,能在环境改变时正确面对现实,对环境做出客观正确判断,不怨天尤人,能积极采取措施,使自己与社会环境保持良好接触,尽快使自己的思想、行为和社会协调一致。

8. 具有符合年龄特征的心理行为

大学生是处于特定年龄阶段的群体,心理健康者就应该具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征,如果严重偏离,就是不健康的表现。

二、大学生常见心理困扰

大学生中真正有心理障碍或精神疾病的学生只占极少数,多数学生遇到的是一般的心理困扰。



小 A,来自南方某城市,是家里的独子,考入北方一所大学学习。踌躇满志的他到了北方后,竟无法适应那里的饮食、语言、气候和学习,故萌发退学念头。其父母得知后,母亲请假,千里迢迢从家乡到学校陪读。然而一个学期过去了,小 A 仍无法融入新的环境中。不仅生活上觉得十分不适应,学习上也感觉困难重重,最后只得向学校申请休学。

走进大学,离开父母,是心理断乳的关键期。心理断乳,意味着个人离开父母家庭的监护,彻底切断个人与父母家庭在心理上联系的“脐带”,摆脱对成人的依赖,成为独立的个体,建立自己独立的心理世界。这一过程,种种矛盾冲突交织在一起,成为大学生应认真对待的重要阶段。

(一) 适应心理问题

适应心理问题主要在大一新生中表现比较突出。新生来到大学后,面对新的生活环境、新的同学、新的学习方式,不能很快适应,尤其是独立生活能力较差的学生,易出

现适应心理问题,表现为食欲不振、失眠、烦躁不安、焦虑、孤僻,严重的甚至想退学。也有部分同学觉得现实和理想的学校差距太大,形成强烈的不满情绪,较长时间不能自我调适,出现心理问题。

(二) 自我定位困扰

随着心理日趋成熟,大学生们开始思索“我是谁”的问题,不断自我探索,积极思考人生。有时自信,有时自卑,对自我的定位出现困扰,如不适时引导,容易诱发心理问题。

(三) 学习问题困扰

大学的学习方式是“我要学”,和中学的“要我学”有很大差异。部分学生从高考压力下释放出来,没有了学习目标,学习动机不强;还有部分学生学习规划不好,学习压力太大,产生焦虑情绪。针对有学习问题困扰的学生,如不加以引导,容易出现学习心理问题。

(四) 人际关系问题

大学就是一个微型社会,大学生之间的人际关系相比中学时要复杂些,师生关系、宿舍同学关系、班级同学关系、各种社团同学关系,如不能处理好,对心理健康将产生重要影响。同学来自不同地区、不同家庭,具有不同生活习惯和个性,加上有些学生缺乏人际交往技巧和能力,常会出现各种人际矛盾,处理不好会严重影响心理健康。

(五) 恋爱与性心理问题

随着大学生身心成熟,渴望爱情和两性关系,但部分大学生由于缺乏爱的能力和正确的爱情观,草率发展爱情,造成各种恋爱心理问题。另外,我国大学生性知识的教育缺乏,不能正确认识自我性生理和性心理,从而产生羞耻感、性罪错感等,严重影响了一些大学生的正常学习生活。

(六) 情绪管理问题

大学生情感丰富而强烈,具有不稳定性,易受外界影响,情绪波动较大,时而焦虑,时而抑郁,时而自卑,时而自信,如长时间被消极情绪困扰,不能排解,甚至会出现严重心理问题,影响正常学习生活。

(七) 就业创业心理问题

在大众创业、万众创新的时代背景下,大学生就业择业及创业心理问题不可轻视。就业难,面对激烈的就业竞争,出现害怕竞争,感到惶恐、自卑、焦虑等心理问题。创业时,缺乏经验,易出现期望值过高、急功近利、怕失败等心理问题。

(八) 特殊群体心理问题

高校大学生群体中,有部分特殊群体,如家庭经济困难学生群体、有身心疾病学生群体、单亲家庭学生群体等。这些特殊群体部分的学生心理问题,已受到社会各界的广泛关注。

【拓展学习】 心理问题的历史及各心理学派的基本观点

在人类历史上,对心理问题根源的探讨,经过了漫长的时间。对心理问题的解释,不同的历史阶段、不同的心理学流派有不同的解释,有的是超自然的,有的是生理角度的,有的是心理角度的。

19世纪以前,精神病患者被认为是魔鬼附体。早期鬼神学认为某种邪恶的存在或灵魂可以附着在一个人身上,并且控制了这个人的思想和行为。在古代中国、埃及等文明古国的历史记载中都能找到鬼神的例子。人们经常采用驱魔的方式来治疗他们认为古怪的行为。

在公元前5世纪,现代医学之父希波克拉底把医学从宗教、魔法和迷信中分离出来。他认为大脑是意识、智力和情感的器官,混乱的思考和行为是脑病理学的指标。

各心理学派的基本观点如下。

(一) 精神分析学的基本观点

弗洛伊德(Freud S.)是精神分析理论的创始人和早期代表人物,其理论的主要观点是认为个人人格的合理构造是心理健康的基础,他把人的意识分为意识、前意识和潜意识。意识是人们能够知觉到的;前意识不在意识范围,但一旦回忆就可以想起来;而潜意识是人们没有办法意识到的。精神病是由于个体体内无意识冲突造成的。心理障碍是由于人格结构中无意识成分与意识之间的不平衡所致,这种不平衡往往是无意识成分受到了意识的压制,个人由于采取歪曲的方式表达这种被压抑的无意识冲动而产生障碍。譬如,一名大学生由于缺乏社交能力,会通过吃东西或抽烟等口唇期满足等方式来掩饰不愉快的情感。弗洛伊德通过自由联想,让来访者放松,将压抑于潜意识的欲望再现出来,使潜意识的“症结”意识化,帮助其认清自我防御的本质,明确自己与他人的关系,进而现实地强化自我,建立正确与健康的心理结构,摆脱心理障碍。

新精神分析学派除了强调个人潜意识影响之外,还应该看到社会文化的影响作用,这种思想使得精神分析更加符合实际,也更容易被人们所接受。

卡尔·古斯塔夫·荣格(Jung C. G.)是新精神分析学派的代表人物之一,建立了分析心理学。他认为,人类在更深的心理层次上(他称为“集体无意识”)是统一的。他发现导致现代人心理障碍的重要原因之一是两极化思维,如要么好,要么不好,两者水火不容。解决的办法是帮助来访者弄清对立者为何物,尔后帮其认识到这种对立本身是一种假象,真实状况是所有对立的两极在更深层次上是相互依赖和统一的。

(二) 行为主义心理学的基本观点

行为主义更加看重可以观察的外部行为动作,而不是内部深层意识或心理机制去研究人。主要理论基础有:巴甫洛夫(1894—1936)首创的经典条件反射学习理论;B. F. 斯金纳(1904—1990)创立的操作性条件反射学习理论;20世纪60年代末,班杜拉(Bandura A.)等人提出的社会学习理论。行为主义心理学者认为人类所有的行为都是通过学习得来,个人的心理障碍直接表现为一种行为适应不良,也是由于某种歪曲的学习结果所致,改造行为不良的唯一办法依然是学习,学习良好行为代替不良行为。

(三) 认知心理学的基本观点

艾利斯(1913—2007)提出情绪ABCDE理论,人的情绪、情感并非直接由诱发的刺激性事物引起,而是经由对诱发事物认知而形成的。即A为诱发事件—B为不合理信

念—C 不良后果—D 驳斥—E 合理效应。例如,考试得 60 分(A),产生不合理信念(B),认为自己太笨,女生很难过(C),驳斥不合理信念(D),考 60 分可能并不是因为笨,而是自己准备不充分或试卷内容太偏,心理感觉好多了(E)。

(四) 人本主义心理学的基本观点

罗杰斯和马斯洛是人本主义心理学的主要代表人物。人本主义心理学家主张心理学的研究应以人为中心,不同意精神分析学只研究不正常人——神经症患者和精神病人,而忽视对健康人积极心理品质的研究;反对行为主义心理学的机械论观点。罗杰斯认为,人从小受到父母无条件的积极关注和指导,就能健康成长,否则会自我不和谐。马斯洛认为,人有生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重需要和自我实现的需要,前四种需要长期不得到满足就可能产生心理疾病。

(五) 交互作用心理学的基本观点^①

交互作用心理学派认为,人的自我结构由三个成分组成,分别是儿童自我、父母自我、成人自我。如果三者以合理的比例发展,则心理健康,否则会导致心理障碍。有三种典型的交往关系不同程度地体现了普遍存在的心理失常现象。

- (1) 不行,你行——自卑自怜型(儿童自我)
- (2) 我行,你不行——自信自满型(父母自我)
- (3) 我不行,你也不行——自卑自毁型(儿童自我)
- (4) 我行,你也行——自信自觉型(成人自我)

只有建立“我行,你也行”的关系,才是最健康的心理状态。

三、大学生心理健康的维护

(一) 加强学校心理健康教育,提高大学生心理健康水平

心理健康教育是高校促进大学生身心全面发展,培养大学生成为高素质人才教育的重要组成部分。为提高大学生心理健康教育的实效性,高校应进一步加强心理健康教育。

1. 通过发挥课堂主渠道作用,普及心理健康知识

根据教育部办公厅 2011 年 2 月 23 日颁布的《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》文件精神,各高校均以各种方式开展了“大学生心理健康”课程教学工作,发挥课堂教学的主渠道作用,普及心理健康知识。另外,各高校也应将心理健康教育渗透到各专业学科教学中,激发大学生的学习兴趣和挖掘潜能,有利于帮助大学生成长成才。

2. 开展心理健康教育活动,提供提升心理素质的锻炼平台

学校要多开展各种层次的心理健康活动,做到大型活动届次化,小型活动常规化。每一个学生都能找到适合自己的活动,参与到活动中,实践锻炼人际交往、情绪管理、组织协调等方面的能力,让学生在活动中挑战自我、完善自我。

^① 桑志芹:《大学生心理健康教程》,江苏人民出版社,2001年,第23页。



3. 建立心理健康教育专业团队,设立心理发展与咨询中心,帮助学生完善自我,走出困扰

心理咨询是防治心理疾病,优化心理素质,增强学生心理健康的有效途径。高校应重视大学生心理辅导与咨询服务工作,通过开展个别咨询、团体辅导、媒体咨询、心理行为训练等方式,有针对性地为学生提供高效的心理健康指导与咨询服务,帮助学生完善自我,走出困扰。

4. 发挥新媒体功能,营造心理健康氛围,提升心理健康意识

随着网络新媒体普及,学生喜欢时尚的语言、新颖的形式教育方式,学校可通过网络、微信、微课手机报等方式,变强制灌输教育为潜移默化隐形教育,提升大学生心理健康意识,营造良好的心理健康氛围。

(二) 发展社会家庭教育方式和关注内容

随着社会的发展,人们物质满足后,对心理健康的追求日益突出,社会各界和家庭对大学生心理健康的关注成为焦点,心理健康家庭教育要调整教育方式和内容。

1. 调整关注重点

从对大学生的学习成绩和身体健康的关注,转变为对大学生身心健康和个人综合素质的提升的关注。

2. 调整关注方式

从说教唠叨式,转变为大学生易接受的微信分享等,润物细无声的新媒体方式影响大学生。

(三) 发挥大学生的主观能动性

大学生身心日趋成熟,发挥大学生的主观能动性,完全有能力进行自我探索,对其心理健康进行有效维护。

1. 主动掌握心理健康知识

通过课堂学习和课后自主学习相结合的方式,主动学习心理健康知识,参加心理健康活动,提升心理健康意识。

2. 积极自我调适

将所学心理调节技巧应用于实践,帮助自己积极面对压力、挫折,积极调整,悦纳自我,完善自我,塑造健全人格。

3. 寻求心理援助

了解学校、社会各种心理求助渠道,在自己无法自助的情况下,能积极寻求各种心理援助渠道,帮助自己走出心理困扰。



做

【实训一】“缘”来你也在这里

【实训目的】 活跃气氛,以游戏的形式促进成员认识你我他,并进一步交流。

【活动准备】 人数在 50 人左右,场地最好是可以移动桌椅的室内或室外。老师提前准备 3~5 首大家耳熟能详的歌曲(流行歌、儿歌),另外准备与参加人数相等的纸条,分成 3~5 组,在纸条上写上准备的几首歌的名字,然后混合备用。(也可以故意将两张纸条空白,抽到空白的同学体验无家可归的感受)

【实训程序】

1. 热身活动:以歌会友

让每位同学随便抽一张纸条,根据纸条上的歌名哼唱,随意走动,找到和你唱同一首歌的人,然后聚在一起,形成小组。小组人齐后,大家可以一起唱一遍小组的歌,几句也可以。

2. “缘”来你也在这里

小组成员围成一圈,任意自愿(或提名)第一个说的学生开始自我介绍:我是来自××的喜欢干×××的×××。第二名学生轮流介绍,但是要讲:“我是来自××的喜欢干×××的×××,旁边的来自××的喜欢干×××的×××。”第三名学生说:“我是来自××的喜欢干×××的×××,旁边的来自××的喜欢干×××的×××,旁边的来自××的喜欢干×××的×××。”依次下去……最后介绍的一名学生要将前面所有同学的信息复述一遍。

总结与分享: 抽到空白的学生分享体验或感受;如果是自愿第一个说的同学,是如何做到第一个介绍自己的;最后一个同学是如何完成复述前面所有同学信息的,是否小组自发协助。小组是否有人组织等。

注意事项: 老师要把握好活动规则,热身活动时让同学真正通过哼唱找到伙伴;在“缘”来你也在这里”过程中不得用纸笔记录。

【实训二】心理测试——症状自评量表(SCL-90)

SCL-90 症状自评量表,由美国 L. R. Derogatis 于 1975 年编制,是当前使用最为广泛的精神障碍和心理疾病门诊检查量表,共有 90 项,每一个项目均采取 5 级评分制(按 1~5 或 0~4 计分),可概括为 10 个因子,使被试者从多方面来了解自己的心理健康程度。