



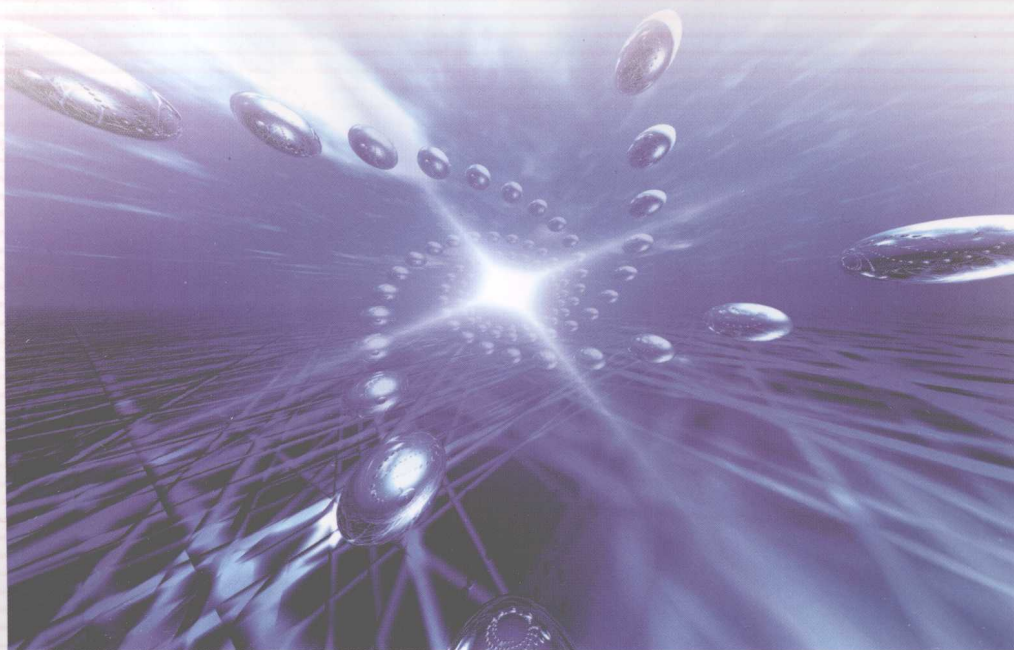
高等职业教育“十一五”规划教材

公共课教材系列

大学生心理健康教育

吕玉芳 ◎ 主编

菅国坤 ◎ 主审



 科学出版社
www.sciencep.com

高等教育“十一五”规划教材

公共课教材系列

大学生心理健康教育

吕玉芳 主编

管国坤 主审

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书从基本的心理健康知识入手,结合大学生生活和学习实践,探讨了大学生常见的心理问题,学习、恋爱、交往、创新等方面的心理保健方法和提高大学生心理综合素质的途径。同时,也对心理咨询、心理辅导、心理测验等作了介绍。本书能够帮助读者有效地提高心理综合素质,使其能够轻松应对激烈的社会竞争和复杂的社会生活环境,进而能够轻松地工作,愉快地生活。

本书可作为高等学校大学生心理健康教育用书,也可作为心理健康知识普及用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/吕玉芳主编.—北京:科学出版社,2007

(高等教育“十一五”规划教材·公共课教材系列)

ISBN 978-7-03-019562-3

I.大… II.吕… III.大学生-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(2007)第120793号

责任编辑:王彦 / 责任校对:柏连海

责任印制:吕春珉 / 封面设计:耕者设计工作室

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

铭浩彩色印装有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007年9月第一版 开本:787×1092 1/16

2007年9月第一次印刷 印张:13 1/2

印数:1—3 000 字数:304 000

定价:18.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换<环伟>)

销售部门电话 010-62136131 编辑部电话 010-62147541

本书编委会

主 审 菅国坤

主 编 吕玉芳

副主编 王长坤 唐永吉

编 委 (以姓氏笔画为序)

王长坤 毛 静 孔卫峰 付中联 吕玉芳

刘红旗 李 乐 郝祥晖 高中和 唐永吉

前 言

面对日益激烈的人才竞争,当代的大学生既需要具备强健的体魄、丰富的现代科技知识和较强的工作技能,也需要良好的心理素质。然而,近年来大量的研究与统计表明,大学生中有相当一部分学生心理上存在着程度不同的心理问题,也有一部分大学生心理问题演变成了心理障碍甚至是心理疾病,严重影响了他们的健康成长。培养大学生良好的个性心理品质,提高社会适应能力和心理调适能力,减少心理问题,是当前高等院校教育的重要任务之一。为此,教育部专门下发了《关于加强大中专院校心理健康教育的若干意见》,对在大中专院校迅速普及心理健康知识、减少学生心理问题,提出了明确的要求。2004 年中共中央国务院发出《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》,进一步明确了对大学生进行心理健康教育的重要意义。

心理健康教育的切实开展,可以使学生在德、智、体、美、劳等各个方面得到全面发展的同时,有效地提高学生的心理综合素质,使其能够轻松应对激烈的社会竞争和复杂的社会生活环境,进而能够轻松地工作,愉快地生活。

关注和重视学生的心理健康教育,切实提高学生心理素质,可以有效地提高学生在人才市场上的竞争能力,提高学生就业率。大量调查证明,具备良好的心理素质的人在职业生涯中比那些心理素质差的人更容易取得事业的成功。

本书从基本的心理健康知识入手,结合大学生生活和学习实践,探讨了大学生常见的心理问题,学习、恋爱、交往、创新等方面的心理保健方法和提高大学生心理综合素质的途径。同时,也对心理咨询、心理辅导、心理测验等作了介绍。本书可以作为高等学校大学生心理健康教育用书,也可作为心理健康知识普及用书。

本书编者均为从事德育和心理健康教育的专家学者,他们是吕玉芳(第一章)、王长坤(第二章、第十一章)、孔卫峰、郝祥晖(第三章)、刘红旗(第四章)、高中和(第五章、第七章)、李乐(第六章)、付中联(第八章、第九章)、毛静(第十章)、唐永吉(附录)。本书由吕玉芳、王长坤和唐永吉统稿,营国坤审稿,在后期审稿过程中,孔卫峰、郝祥晖也作了大量的工作。

本书在编写过程中,参阅了大量的文献资料,并得到了济源职业技术学院教务处、心理健康教育中心等部门的大力协助,在此一并致谢!

由于时间仓促,加上我们水平有限,本书还存在着一些不足之处,我们诚恳地希望使用本书的广大读者提出批评、建议和意见,以便我们今后再版时修订。

编者

2007 年 2 月 13 日

目 录

第一章 大学生的心理健康教育	1
第一节 心理健康与大学生心理发展	1
第二节 大学生心理健康标准	5
第三节 大学生心理健康教育	8
思考题	11
第二章 大学生常见心理问题及调适	12
第一节 一般心理问题与调适	12
第二节 特殊群体大学生的心理问题与调适	21
思考题	36
第三章 大学生网络心理及其调适	37
第一节 网络与当代大学生	37
第二节 大学生的网络心理	43
第三节 大学生的网络心理障碍及其调适	49
思考题	55
第四章 大学生的情绪和情感	56
第一节 情绪和情感的概述	56
第二节 情绪的外部表现——表情	62
第三节 大学生的情绪特征和情绪调控	63
第四节 关于抑郁症	67
思考题	72
第五章 大学生意志品质的培养	73
第一节 意志的概述	73
第二节 意志的品质	76
第三节 大学生意志品质的自我培养	83
思考题	89
第六章 大学生的性格	90
第一节 性格的概念	90
第二节 性格的结构、类型和外部表现	92
第三节 性格的成因及塑造	96
思考题	105
第七章 大学生的人际交往和人际关系	106
第一节 人际交往	106

第二节 人际关系	115
思考题	120
第八章 大学生的学习心理	121
第一节 大学生的学习概述	121
第二节 大学生学习动机的培养	129
第三节 影响学习的非智力因素	132
第四节 大学生常见的学习心理问题及调适	137
思考题	144
第九章 大学生的恋爱与爱情	145
第一节 什么是爱情	145
第二节 大学生的恋爱	148
第三节 大学生的恋爱与爱情道德观	155
思考题	161
第十章 大学生的创新能力培养	162
第一节 创新的基本理论	162
第二节 大学生创新的心理品质	165
第三节 大学生在创新中的障碍及其克服	168
思考题	179
第十一章 学校心理辅导和心理咨询	180
第一节 学校心理辅导	180
第二节 学校心理咨询	186
思考题	192
附录 常用心理自我测验量表	193
附录 1 心理素质量表	193
附录 2 性格气质量表	196
附录 3 社交能力量表	200
附录 4 学习方法测验	203
主要参考文献	205

第一章 大学生的心理健康教育

【本章提要】对大学生进行心理健康的教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强学生承受挫折能力和适应社会能力，健康的心理是大学生学习科学文化知识的前提，是大学生大学期间学习、生活、工作的基本保证。大学生整个群体心理健康状况如何，对我国未来的发展有着重大影响。在激烈竞争的市场经济环境下，能否保证自己健康成才，这是大学生面临的又一新的课题。

第一节 心理健康与大学生心理发展

心理健康是伴随着社会文明而产生的一个全新的领域，心理健康也是现代社会健康人的标志。什么是健康与心理健康，这是我们首先要学习和探讨的内容。

一、健康与心理健康

对健康的看法，各个历史时期的人们是各不相同的。在人类社会早期，由于当时的生产力水平十分低下，人们一旦失去健康便无法生存。此时，健康的意义与生命等同，随着生产力的发展和物质的日益丰富，人们开始考虑如何改善生活，减轻病痛，以求得更长的生存期，在以后相当长的一段历史时期中，人们常常仅在身体患病时才寻医问药，并认为健康与否的衡量标准，则是是否患病以及疾病的严重程度。到了上世纪中叶，随着科学技术的迅速发展，人类对健康的认识和要求不断地更新、扩展，并赋予更丰富的内涵。

（一）现代健康观

早在 20 世纪 30 年代，美国健康教育专家鲍尔（W. W. Bauer）等就指出：“健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好，活力充沛的状态。”1948 年，世界卫生组织（WHO）在宪章中指出：“健康不仅仅是没有疾病的表现，而是一种个体在身体上、精神上、社会上完全安好的状态。”1989 年，世界卫生组织又把健康定义扩充为：“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”可见，健康概念的扩充表明了健康不再仅仅是生理状况的反应，同时还必须是心理活动正常，社会适应良好和道德健康规范的综合体现。也就是说，现代的健康观把健康的概念划分为生理、心理及社会 3 个方面：生理意义上的健康是指躯体，器官，组织及细胞的健康；心理意义上的健康是指精神与智力的正常；社会意义上的健康是指有良好的人际交往与社会适应能力，三者相互作用以维护个体的健康。

现代的健康观改变了人们特别是长期存在的只重视健康躯体方面的因素，而忽视了心理和社会方面的片面观点。最常见的表现形式是：在医疗工作中，只管治疗躯体疾病，而忽视疾病给病人带来心灵上的痛苦和引起的社会后果；只重视药物和物理治疗，而忽

视心理和社会治疗；在病人的康复过程中，只注意躯体康复；在预防医学中，只重视生理卫生，而不关心心理卫生。严格地说，没有一种病纯粹是身体方面的，也没有一种病纯粹是心理方面的。人不仅仅是一个生物体，而且是有复杂心理活动，生活在一定社会环境中的完整的人。所以说，一个人生理、心理、社会适应和道德都处于良好状态，才算是真正的健康。

（二）心理健康的涵义

心理健康的概念是伴随着美国人克利福德·皮尔斯倡导的心理卫生运动而逐步建立起来的。什么是心理健康，国内外很多专家做过深刻的探讨，对心理健康的理解可以说是莫衷一是，众说纷纭。心理学家门格认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。”《简明不列颠百科全书》认为：“心理健康是指个体心理活动在自身环境条件下许可范围内所能达到的最佳状态，而不是指一种绝对的十全十美的状态。”国内一些学者认为：心理健康，是一种内部心理和外部和谐、协调并适应社会准则和职业要求的良性状态；表现为不仅自我情况良好，而且与社会契合和谐。具体说来，它包括人的知、情、意、行的健康状况，即有崇高的理想境界、正常的智能发展、高尚的情操、稳定的情绪、坚强的意志、良好的性格、和谐的人际关系等。

综上所述，心理健康是指在一定的社会环境中的个体，智力正常，遇到任何障碍和困难时，心理都不会失调，能以适度的行为（社会认可）进行克服，保持良好的情绪。具有社会协调能力和适应环境的能力。心理健康并不是一种固定的状态，而是一种不断发展的过程。

未来的竞争是人才竞争，而人才的竞争归根结底是综合素质的竞争。有人曾说过，人的一切财富与成就的获得都源于健康。财富与成就是人人都渴求的，健康也一样。大学生作为祖国发展的中坚力量，是社会进步的动力源泉，大学生的健康更是我们关注的重点，因此，全面了解与正确把握大学生心理发展的特点，对于搞好大学生研究，促进社会发展是非常重要的。

二、大学生心理发展的特点

（一）自我意识增强但发展不成熟

自我意识，是指人对于自己和自己与他人及社会的关系的认识，它包括自我观察、自我评价、自我检验、自我监督、自我教育、自我完善等。独立自主、个人魅力是当代大学生喜欢追求的个性形象。大学生是同龄青年中的佼佼者，一般都具有较强的自信心、自尊心。他们希望自己的聪明才智能够得到社会的承认和关注，他们不喜欢别人指手画脚、干涉指责，或者继续把他们当未成年人看待，期待社会把他们看作是成熟的一员，得到他人的尊重，这种表现是大学生自我意识进一步增强、个体进一步成熟的反映。大学生自我意识的增强还显著地表现在以下方面：

首先，他们迫切要求深入了解自己和发展自己，他们经常把自己分为现实的“自我”和理想的“自我”，力图从现实与理想的关系中把握自己、认识自己、要求自己，以追

求完善自我。

其次,自我评价能力增强。大学生既能借助一定的社会评价认识自己,但又不完全依赖别人的评价,表现出较明显的独立性、自主性和自信心。他们相信自己的知识和能力水平,十分重视维护自己的名誉,更希望得到别人的尊重和理解。

第三,自我教育能力增强。大学生大多数都能够根据所学专业和以后将从事的工作要求来规划自己的学习生活、确立自己的奋斗目标,不断激励自我修养、自我锻炼。不同年级的大学生在自我发展方面存在明显差异。有趣的是,大学生自我意识发展的趋势与其心理障碍的表现趋势似乎存在某种对应关系。大学一年级学生的自我意识最高,其次是三四年级学生,二年级学生的自我意识最低。这一结果一方面反映了大学生自我发展的趋势,即走向成熟和独立,同时也反映出他们所处环境的影响作用。

由于自身社会生活的知识、能力和经验等的不足,大学生中的相当一部分人还不善于正确处理自我完善与社会发展需要的关系,还没有确立立足现实、做长期艰苦奋斗的心理准备。他们往往对自己估计过高,还不善于倾听不同的意见,难以理解人、尊重人,常常表现出自命不凡、刚愎自用;有少数人难以充分了解和正确认识自己,不能坦然承认和欣然接受自己,常又缺乏自信而妄自菲薄。他们一旦遇到自己无力解决的困难或遇到某种挫折时,容易产生对现实不满的过激行为或强烈的自卑感,甚至导致行为失控和做出不理智的事情来。心理健康的大学生不仅其自我结构相对稳定,而且能够在新环境或新经验基础上,对自我进行适当的调整。相反,有心理障碍者则往往不能及时调整自己的自我结构,从而对行为和心理健康产生不利的影响。正因如此,大学生自我意识的发展状况充分反映出他们正处于迅速走向成熟但未真正完全成熟的心理特点。

(二) 抽象思维迅速发展但思维易带主观性和片面性

由于学习的知识越来越多,受到的思维训练越来越复杂,大学生的抽象思维获得了迅速发展,并逐渐在思维活动中占据主导地位。他们在思考问题时,不再满足一般的现象罗列和获得现成的答案,而力求自己探讨事物的本质和规律。他们思维的独立性、批判性和创造性有所增强,主张独立发现问题和解决自己认为需要解决的问题,喜欢用批判的眼光对待周围的一切,不愿意沿着别人提供的方法去思考和解决问题,其思维的辩证性、发展性都有所提高。但是,他们抽象思维水平并没有达到完全成熟的程度,主要表现在思维品质发展不平衡,思维的广阔性、深刻性和敏感性发展比较慢。由于个人阅历浅、社会经验不足,看问题时容易过分地钻“牛角尖”,并且掺杂了个人的感情色彩,缺乏深思熟虑,往往有偏激、过分自信和固执己见的倾向。尤其是他们还不善于运用唯物辩证法的观点和理论联系实际的观点指导自己的认识活动和观察社会现象,从思维的发展来说,大学生的“理论型”抽象思维居于主导地位,因而,他们常常把社会问题看得过于简单而陷入主观、片面和“想当然”的境地。难怪有的心理学家在揭示大学生这种思维特点时发出这样的感慨:“连当代最伟大的政治家都感到棘手的社会问题,在大学生看来却易如反掌!”与此形成鲜明对比的是,对自我的苛求和追求完美以及对现状的不满,足以说明大学生思维恰恰缺乏客观性。

（三）情感丰富但情绪波动较大

大学生充满青春活力，随着校园生活的深入展开，社会性需要增多，其情感也日益强烈、日益发展完善。这种强烈的情感不仅仅表现在学习和工作中，体现在对待家长、同学和教师的态度等方面，更重要的是这种情感还明显地具有时代性、社会性和政治性。他们热爱社会、富有理想，关心国家的命运和前途，对于走建设有中国特色的社会主义道路、实现中华民族全面振兴充满了希望和激情。他们的爱国主义情感、集体主义情感、社会责任感和义务感、道德感、友谊感、美感及荣誉感、理智感等迅速向广度和深度发展，逐步成为其情感世界的本质和主流。爱情的出现是大学生情感世界的一大突变，对其心理发展发生着巨大影响。大学生控制情绪的能力也在不断由弱变强，大多数人的内心体验逐渐趋于平稳。但是，如果受到内心需要和外界环境影响的强烈刺激，他们的情绪又容易产生较大波动而表现出两极性，既可能在短时间内从高度的振奋变得十分消沉，又可能从冷漠突然转变为狂热，乃至造成消极的后果。这种情况常使一些大学生陷入理智与情感的矛盾和冲突之中，从而感到十分苦恼。大学生的情绪还存在着外显性与内隐性的矛盾，这种矛盾冲突也带来了大学生中较多的情绪适应问题，生活经验的匮乏使大学生又常常体验到挫折与焦虑。

（四）意志水平明显提高但不平衡不稳定

大学生多数已能逐步自觉地确定自己的奋斗目标，并根据目标制定实施计划，排除内外障碍和困难去努力实现奋斗目标，其意志的自觉性、坚韧性、自制性和果断性都有了较大发展。但是处于意志形成时期的大学生，其意志水平发展又是不平衡和不稳定的。大学生的意志水平的自觉性和坚韧性品质已达到较高水平，但意志的果断性和自制性品质的发展却相对缓慢一些。这主要表现在，大学生能独立迅速地处理好一般学习、生活问题，但在处理关键性问题或采取重大行动时往往表现出优柔寡断、动摇不定或草率武断、盲目从众的心态。在不同的活动中，大学生意志水平的表现也不一样，如在专业学习活动中，往往意志水平高，而在思想品德的修养活动中意志水平就相对较低。在同一种活动中，大学生的意志水平表现也有较大差异，心境好时意志水平较高，心境差时则显得意志水平较低。情绪波动对于他们意志活动水平的影响是显而易见的。

意气风发、勇往直前、敢想敢说，是当代大学生思想解放、朝气蓬勃的表现，是大学生思维的独立性、批判性进一步增强，意志和情感得到进一步发展的反映。但是，由于大学生的思维发展还不够深刻、全面和辩证，辨别是非的能力还不够敏锐，情感仍存在不稳定的一面，自我约束、自我控制能力尚有待继续培养和发展，因而大学生在社会适应和生活适应上常常会遇到挫折与冲突。俗话说，温室里的花朵经不住风吹雨打，现实生活中再好的理想如果没有经过社会、生活的锻炼，也是脆弱不堪的。

（五）智力发展水平达到高峰且社会需求迫切

大学生一般思维敏捷，接受力强，通过专业训练，系统学习，抽象逻辑思维能力得到充分的发展，智力水平大大提高，分析问题、解决问题的能力增强，其智力层次含有较多的社会性和理论色彩。

大学生在校园里生活的时间比同龄人长,这使得他们与社会有一定的距离。也正因为如此,他们渴望进入社会的愿望更为迫切。在校园里,他们关注着社会,评判着各种社会现象,并希望自己能加入进去,按照自己的想法去改变各种令人不满的现象,把自己的专业知识服务于社会,体现自己的力量,实现自身的价值。这种迫切的社会需求与大学生正在形成的价值观相互作用,是将来他们走向社会的重要心理依据。这一心理特点支配、指导着大学生的学习态度,从而对大学时代的生活质量产生重要的影响。

从大学生的心理发展特点可以看出,大学生心理发展正在迅速走向成熟,而又未达到真正的成熟。既存在积极面,又存在消极面。因而在心理发展过程中,矛盾和冲突是在所难免的。正是在解决这些矛盾、冲突的过程中,大学生的心理才进一步成熟起来。

第二节 大学生心理健康标准

大学生的普遍年龄在 18~25 岁,从心理学的观点来看,他们正处于青年初期。大学生的心理具有青年初期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年人,主要原因在于:

1) 政治上,大学生更加敏感。

2) 经济上,大学生尚不能独立。

3) 人际关系方面,大多数远离家乡,缺乏家庭的温暖;校园生活使大学生们比较脱离社会,集体生活又使他们缺乏个人空间。

4) 书本知识比较丰富,而社会经验却相对贫乏;思想活跃,但脱离实际。

因此,大学生除了可能产生一般的心理问题外,这些特殊处境还会使他们产生一些特殊的心理问题。

心理是否健康是可以测量的,但测量心理健康的工具却不是像测长度、高度的尺子那样具体和客观。测量心理健康一般采用量表测量,其标准不是固定不变的。心理健康与否是随着时代的变迁、文化背景的变化、对象的不同等有着不同的评价标准。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑。

一、智力发展正常

智力通常指一个人的聪明程度,是人的应变力、注意力、记忆力、想象力、思维力等各种认识能力和实践活动能力的总和。智力正常的大学生有比较强烈的学习动机,有浓厚的学习兴趣、积极的学习情绪和一定的学习能力。智力发展正常是大学生心理健康的重要标准。良好的智力水平是大学生学业成功的必备的基础和前提,是大学生正常生活最基本的心理条件。

学习是大学生在学校中健康成长与发展的主要活动,大学生应具有健康的学习心理,包括具有较强的学习动机、学习兴趣和学习能力。厌学、学习动机不足或学习过度焦虑、学习策略不当等是当代大学生学习心理不健康的主要表现。

二、自我评价恰当

心理健康的大学生既能了解自己,又能接受自己,有自知之明,即对自己的能力、性格和优点都能做出比较恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、过分的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能切合实际,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。一个心理不健康的大学生则缺乏自知之明,并且总对自己不满意;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;由于总是要求自己十全十美,而自己却无法做到完美无缺,于是总是同自己过不去,结果使自己的心理状态永远无法平衡,也无法摆脱自己感受到的各种心理危机。

三、具有一定的人际交往能力、人际关系和谐

人际关系和谐既是心理健康的标准之一,也是维护心理健康发展的重要条件。人际关系是人们通过交往而建立起来的人与人之间心理上的关系,即人与人之间的心理适应。心理健康的大学生乐于与人交往,有正确的人际交往态度和有效的人际沟通技能,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处;不仅能接受自我,也能接受他人,能认可别人存在的重要性和作用,同时也能为他人所理解,为他人和集体所接受,与集体融为一体,人际关系协调和谐。

四、能合理控制、表达情绪,心境良好

情绪健康是大学生心理健康的一个重要指标。因为情绪异常往往是心理疾病的先兆。大学生情绪健康的主要标志是:情绪稳定和心情愉快。心理健康的大学生,他们的愉快、乐观、开朗、满意等积极和肯定情绪总是占优势,虽然有时也会有悲、忧、愁、怒等消极和否定情绪,但一般不会持续太久;心理健康的大学生能适度地表达自己的情绪,败不馁;具有自制力和自控能力,能够保持与周围环境的动态平衡。心理不健康的大学生不知道如何表达自己的情绪和通过恰当方式宣泄不良情绪,总是感到压抑、焦虑、紧张,同时缺乏自制和自控能力,反复无常。心理健康的大学生心境良好,而心理不健康的大学生内心总是充满着忧郁、焦虑、烦恼。

五、意志坚定自制、意志品质良好

意志是指人自觉地确定目标、支配行动、克服困难、实现预定目标的心理过程。一个人良好的意志品质主要表现为对自己的行为有一定的控制能力,能正确认识自己行为的目的和意义,遇事有一定的决断能力,办事能持之以恒,对冲动有克制能力,对紧急事件有良好的应变能力。心理不健康者的意志品质较差,总是表现为两种极端状态,要么独断专行,我行我素,固执己见;要么表现为犹豫不决,畏惧退缩,缺乏信心和决心。

六、人格完整、和谐、统一

心理健康的大学生,其人格结构包括气质、能力、性格和思想、信念、动机、兴趣、人生观等方面能平衡发展。人格作为人的整体的精神面貌,能够完整、协调、和谐地表

现出来；思考问题的方式适中、合理，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；能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。

七、有良好的社会环境适应能力

社会环境适应能力是指对社会环境中的一切刺激能做出恰当、正常的反应。心理健康的大学生能适应生活环境的变化，与现实保持良好的接触，不回避现实、主动面对各种挑战，妥善处理环境与自身的关系，创造条件使自己始终处于有利的环境中。心理不健康的大学生则相反，大学生在这方面的适应不良，主要反映在高考理想与所读学校、专业不满上，不少的大学生现在所读的学校并不一定是原来所希望的，有较大的落差。带着这种不满意进学校会影响对新的学习生活环境的适应。

八、心理行为符合大学生年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的大学生应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征，如精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。那些过于老成、过于幼稚、过于依赖的行为都是心理不健康的表现。

以上所述是我们对心理健康标准的一般认识，要进一步理解与把握这些标准，区分心理是否健康，我们还应注意以下问题：

第一，心理不健康是指一种持续的不良状态，偶尔出现一些不健康的心理行为，并不等于心理不健康，更不等于心理疾病。

第二，心理健康与不健康是一种连续的状态，在许多情况下，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，只是程度的差异。

第三，心理健康状态不是固定不变的，而是动态变化的过程，应从发展的角度看心理健康。事实上，某些不健康的心理可能是人的发展中难以避免的发展性问题，其症状随着发展而自行消失。

第四，以上所谈的心理健康标准只是心理健康的一般要求而不是最高境界。每个大学生都应该在自己现实的基础上，追求心理健康和心理发展的更高层次，充分发挥自己的潜能，促进自我的全面发展。

心理健康的标准是一种理想尺度，它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准，同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自己现有基础上能够做不同程度的努力，都可追求自身心理发展的更高层次，从而不断发挥自身的潜能。大学生心理健康的基本标准，是他们能够进行有效的学习和生活。如果正常的学习和生活都难以维持，就应该及时予以调整。

总而言之，人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。个体在这种状态下，能够与环境有良好的适应，其生命具有活力，能充分发挥其身心潜能，就可被视为心理健康。据此，人的心理健康水平大体可分为三个等级：一是一般常态心理，表现为心情经常愉快，适应能力强，善于与别人相处，能较好的完成与同龄人发展水平相适应的活动，具有调节情绪的能力；二是轻度失调心理，表现出不具有同龄人所应有的愉快，与

他人相处略感困难,生活自理能力较差,经主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态;三是严重病态心理,表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活和工作。

第三节 大学生心理健康教育

一、大学生心理健康的任务

(一) 提高大学生的心理素质,完善素质教育

大学生素质包括身体素质、心理素质、思想道德素质、专业素质、科学文化素质五大方面,其中,心理素质是整个人才素质结构的基础,是核心。只有心理健康、个性完善的大学生才能真正成为符合社会需求的人才。人的心理素质是在先天素质的基础上,经过后天的教育、环境的影响而形成的。随着年龄的增长,实践活动的发展,知识经验的积累,加上个人的主观努力以及有目的、有计划的教育,大学生是可以形成良好心理素质的。良好心理素质的形成与发展必须要有良好的环境熏陶和有效的教育培养,因此,作为高校,肩负提高大学生心理素质之重任。大学生心理健康教育的首要任务是大学生具备完善的个性、坚强的意志、正常的情绪、挫折的承受力、良好的人际关系,以及奋发向上的成就动机。

(二) 促进大学生的心理健康发展

大学生正处于逐步走向成熟的年龄,生理和心理发展呈现了不平衡的现象。身体内各器官的发育达到了人生的鼎盛状态,但心理的发展仍处在希望与困惑同在、成熟与单纯交织、智慧与幼稚混合的状态,因此,大学生心理健康工作的任务就是要促进他们的心理朝着稳定、成熟、健全的方向发展。通过建立大学生心理咨询机构,针对性地解决大学生中普遍存在的心理发展中的困惑、疑虑,指导正确的应对措施,了解与监测高校大学生心理健康状况,把心理健康中的共性教育与个别指导结合起来,才能使大学生的心身得到顺利发展。

另外,对于少数存在个性偏差、轻度心理障碍的大学生,可以通过心理咨询及其他形式加以指导,使他们从挫折的阴影中解脱出来,重新恢复正常的自信、愉悦,并且有效地投入到学习与生活中去。对程度严重者可以通过行为矫正和心理治疗等手段。在心理健康教育工作中如发现此类早期患者,及时安排专家诊断与治疗。通过及时的帮助、指导与治疗,绝大多数学生是能够恢复正常心身状态,重新适应学习与生活的。

(三) 培养大学生的自我心理保健能力

大学生心理自我保健能力是指在有关心理健康知识的引导下,主动发现自己的心理问题,并及时解决它,从而保持良好的心态,实现心理健康。可以通过积极的宣传与具体的指导,努力营造和优化一个健康向上、积极奋进的校园文化环境,形成一个群体心理健康的大环境。因此,大学生心理健康教育的重点在于培养大学生具有自我克服心理障碍的能力,提高自我保健的意识。学会积极调节个人的心理状况,适应变化的环境,提高生活的效率和满意度,有效地发展和完善自我。

二、大学生心理健康教育内容

大学生的心理健康与否,不仅关系到学生的学习、生活、发展和高等教育目标的实现,更关系到民族与国家的未来,因此,开展大学生心理健康教育显得非常必要和重要。

影响大学生心理健康的因素是多方面的。因此,大学生心理健康的教育便成为一项系统工程。社会、家庭和高校领导与管理人员、教师、班主任、辅导员在内的高校工作者,都有责任促进大学生的心理健康。大学生既是教育的客体,又是自我教育的主体,更有责任通过具体教育实施来维护自身的心理健康。对于大学生处于人生的非常时期,应遵循以心理健康教育为主、心理疾病预防为辅的原则,具体主要教育内容为:

(一) 健康人格教育

健康人格是生物进化赋予人的本性在充分发展时所能达到的最高境界,是人类应该追求的价值目标。具有健康的人格的人是心理健康者,他们能有意识地控制自己的生活;能意识到自己的优点和弱点,并能容忍和认可;不沉溺于过去,而是注重未来的目标。具有健康人格的人过着有效率和高质量的生活。健康人格表现出人格的完整性,统一性,稳定性等特点。因此,心理健康教育就是要研究如何使人们了解个体心理活动的规律和个性特征,了解健康人格的理论和特征,建立良好的自我意识,培养健康的人格品质,克服自卑心理,避免心身疾病、心理变态和人格异常。

(二) 环境适应教育

适应环境是人类生存和发展的前提,人类史就是一部生存与发展的历史,是人类不断地适应与改造环境的历史。人的适应就是个体面对着现实生活的环境时做出身心调整,维持一种良好而有效的状态的过程。适应表现为积极的适应和消极的适应两种形式。积极的适应是心理健康的表现,而消极的适应往往容易导致心理疾病。环境适应教育,是研究如何帮助人们认识环境,及时调整身心,进行积极适应,不断提高心理承受能力。大学生处于人生的非常时期必然面对种种的环境适应问题:生活和学习环境的改变,学习与考试的焦虑,择业的压力等,这些都可能对大学生的心理健康造成威胁,因此,大学生环境适应教育尤为重要。

(三) 人际关系和谐教育

自然人在与社会环境相互作用中,逐渐确定自我,完成个性发展;并且通过社会学习与社会同化,与社会其他成员同化,实现人的社会化。人不仅仅是单个的人,而且是赖以人际关系而存在的人。人离不开群体,个人的心理健康在很大程度上是个人对于周围人的适应。如果人际关系持久失调,不仅产生各种心理障碍,同时还会造成种种心身疾病。因此,心理健康教育要研究如何帮助人们掌握进行人际交往和建立良好人际关系的基本知识和技能,学会与他人交往、学会优化人际关系,以降低不良人际关系对心理健康的损害。

(四) 健康情绪教育

情绪是个体心理活动的组成部分,是个体对外界刺激的不满足时,自己的生理和心理

需要而引起的一种主观体验,这种体验渗透于人们的一切活动中。一般来讲,情绪是由刺激、认知、主观体验和行为反映几个方面组成的反应过程。情绪作为心理活动的重要组成部分,与心理健康有着很大的关系,情绪障碍会造成人们精力分散,注意力不集中,记忆力和理解力下降,从而使工作和学习效率下降,严重的还会使人的神经系统机能失调,从而导致各种神经病和身心疾病,甚至诱发精神病。因此,心理健康教育要研究如何帮助人们学会调节情绪,努力保持乐观的生活态度和良好的心境,做自己情绪的主人。

(五) 心理咨询教育

心理咨询是由受过专业训练的工作人员和教师组成,通过与咨询者建立一种特殊的有治疗功能的人际关系,协助来咨询者认识自己,接纳自己,克服成长障碍,发展个人潜能。心理咨询是一个“助人与自助”的过程,可以帮助人们从心理困境中走出来,摆脱有害因素对心理健康的危害,是增进心理健康重要的途径和方法。因此,心理健康教育要研究如何帮助人们了解心理咨询的对象、内容、过程,纠正人们对心理咨询的误解,使他们学会积极寻求心理援助。

【课后小阅读】

我心谁懂——专家点评大学生心理问题典型案例

摘自《大洋网》

从清华大学的刘海洋硫酸泼熊到天津医科大学的马晓明杀父,大学生心理问题渐渐浮出水面。武汉作为全国有名的高校聚集地,采访中,大学生所表现出的心理问题,让有关专家忧心不已。杨叔子院士称,智商越高,情商出了问题,对社会的危害越大。专职心理咨询的万颖硕士则表示,每个心理出问题的学生,事先都会有征兆,如果社会、家庭、学校、同学实施“危机干预”,会少很多悲剧。

■ 别人分手,我心里就乐

近日,某农业大学一女学生被同寝室5位女孩齐发“逐客令”。原因很简单,她常常偷看室友私人信件,窥视别人情感秘密。有一次,一位室友的男友从北京打来长途,寝室里就她一人,于是,找了一封“虚拟”情书,对着电话详细描述室友与“新欢”的发展动态。结果导致两人分手了。

她已经让几乎所有室友的情感都出现裂痕。她说:“一看到室友与男友出双入对,甜言蜜语地煲‘电话粥’,心里就不爽,感觉快要发疯了。”

华中师范大学严正教授点评:这是典型的情感失落,导致心理失衡,该女生家教甚严,所受关爱太少,过分关注自我。同学宜多与其沟通,转移其注意力,使其学会关心他人。

■ 车轮吓哭求职者

收到广州一公司面试通知,某高校毕业生陆远坐上南下列车。晚上,周围变得寂静起来,只剩下铁轮与车轨磨擦的声音,“轰隆,轰隆,轰隆隆……”

陆远抱紧脑袋,想把这声音挤压出去,他怕,怕得哭了,哆嗦着反复念叨,“别打我,别过来……”