

大学生

奚晓 主编

心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

湖南大学出版社

B844. 2/81

2007

大学生心理健康教育

主 编 奚 晓

副主编 陈素霞 王胜春 张志颖

编 者 杜耿杰 王胜春 王 飞

曾庆先 李晓东 陈素霞

奚 晓 郭 涛 张志颖

朱旭云

湖南大学出版社

2007 年 · 长沙

内 容 简 介

本书从理论层面和实践层面对当代大学生心理问题进行了探讨式研究,揭示出大学生的成长与心理影响的关系、大学生成长过程中所面临的文化环境、生活环境中的突出问题,以及大学生常见心理障碍的预防与治疗。构建大学生成长的理想模式。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/奚晓主编. —长沙:湖南大学出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 81113 - 123 - 9

I. 大... II. 奚... III. 大学生—心理卫生—健康教育—研究 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 001582 号

大学生心理健康教育

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

作 者: 奚 晓 主 编

责任编辑: 胡建华

封面设计: 李 群 张 毅

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山

邮 编: 410082

电 话: 0731-8821691 (发行部), 8821251 (编辑室), 8821006 (出版部)

传 真: 0731-8649312 (发行部), 8822264 (总编室)

电子邮箱: presshujh@hnu. cn

网 址: <http://press.hnu.cn>

印 装: 湖南大学印刷厂

开本: 787×1092 16 开

印张: 12. 75

字数: 295 千

版次: 2007 年 1 月第 1 版

印次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1~5 500 册

书号: ISBN 978 - 7 - 81113 - 123 - 9/B·36

定价: 18. 80 元

版权所有, 盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错, 请与发行部联系

序

我们不得不承认：当代大学生的心理健康状况不容乐观！

马加爵事件的教训极其深刻。也许这一事件具有其特殊性，但在全国高校中这种现象并非绝无仅有！其告诫我们：即使只有一个心理不健康的大学生，也可能酿成严重的后果！

一份 20 多所、6000 余名高校大学生心理素质方面的调查发现，有 16.51% 的学生存在中度以上的心理问题。

另一份对全国 126 万名大学生进行抽样调查发现，大学生有心理疾病的患者高达 20.23%，且呈现日益增多的趋势。

还有一份调查结果显示出的另外一个问题更值得我们高度警觉与重视：随着年级的提高，大学生的自律性不断提高，但创造能力却呈现下降趋势，尽管这种下降的幅度不是很大，4 年中，其创造能力下降也有 2 个百分点。

数据是完全真实的，也是触目惊心的！

这一问题的存在已成为不争的事实，它不仅直接对大学生的健康成长及高校人才的培养质量带来了极为不利的影响，而且可能延伸影响到社会安定乃至社会主义现代化建设事业的发展。

因此，加强大学生心理健康教育不仅是全面推进素质教育的重要内容，是培养高素质人才的重要环节，而且是加强和改进大学生思想教育工作的重点任务。大力推进大学生心理健康教育工作，既具有重要的现实意义，又具有深远的历史意义。我们必须把这项工作提高到实践“三个代表”重要思想和落实科学发展观的高度来认识。

引起大学生心理健康问题的原因是复杂的，既有社会的，又有家庭的；既有学校的，又有个人的；既有原来存在的，又有上大学后新滋生的。对不同的学生个体而言，其存在心理健康问题的原因及其表现形式上也不尽相同。具有共性的问题是，我国当代大学生大多为独生子女，又处在这样一个社会变革的新时期，他们承载的期望值普遍比较高，自我定位比较高，成才、成功的欲望比较强。而他们面临的环境又比较复杂，加之学习、经济、情感、就业等方面造成的巨大压力，在这个社会阅历比较浅、心理发展尚不成熟的特殊群体中，不可避免地会产生各种各样的心理问题。同时，这些心理问题又往往与他们世界观、人生观、价值观的形成交织在一起，互相作用、互相影响。我们不但要充分认识大学生心理健康教育的必要性和重要性，还要充分认识这一工作的艰巨性和复杂性。

值得欣慰的是，十多年来，党和政府及教育主管部门对这一问题极为重视。早在 1994 年《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》、1995 年《中国普通高等学校德育大纲（试行）》、1999 年《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》等重要文件中，对此都不同程度地专门做了强调。2001 年教育部印

发的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中，对大学生心理健康教育工作的主要任务和内容、工作的原则、途径、方法，以及队伍建设等方面作出了明确规定。2002年，教育部印发《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》，就进一步加强大学生心理健康教育工作作出全面部署，提出具体实施意见。2003年，教育部办公厅下发了《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》，要求各高校党委高度重视，切实把大学生心理健康教育工作纳入学校重要议事日程，采取有效措施抓紧抓好。2004年8月，《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》中明确要求，各高校要制定大学生心理健康教育计划，确定相应的教育内容、教育方法。2005年1月，教育部、卫生部、共青团中央联合发出《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的通知》，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，提出了大学生心理健康教育的总体要求、基本原则和主要任务，还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。中央领导同志也曾就这一问题做过重要指示。这些，都为大学生心理健康教育的开展指明了方向。

更值得可喜的是，近年来，大学生心理健康教育越来越被高校所重视，很多高校都把这项工作纳入学校的德育工作体系，设立了专门机构，建立了稳定的队伍，并不断使这项工作朝着科学化、规范化和专业化的方向发展。有不少高校在这方面取得了较为显著的成绩，创造了成功的经验，为这项工作的进一步深入开展奠定了良好的基础。

这里要强调的是，大学生心理健康教育工作必须立足教育。教育的对象应该是全体学生，而不是仅仅局限于少数有心理问题或心理障碍的学生。心理咨询或者治疗只是这项工作的一部分，或者说只是一种辅助措施，而在全体学生中普及心理健康的基本知识，提高全体学生的心理素质才是最重要的工作内容，要以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节，并进行一些必要的实践训练，这才是这一工作网络的核心部分。当然，对学生的思想特点和心理特点进行调查分析，坚持正面教育的原则，以此促进学生的全面、和谐发展是必不可少的。

由我院奚晓老师主编的这本《大学生心理健康教育》紧密结合当代大学生的思想和心理实际，内容全面、重点突出、语言精炼、实例生动、通俗易懂、可读性强。相信这一教材的出版发行，将会对大学生心理健康教育起到较大的促进与指导作用。

贾光宇

2006年8月

目 次

第一章 概 述	1
第二章 正确的自我意识	11
第一节 自我意识的概述	11
第二节 自我意识的发生和发展	16
第三节 大学生自我意识的特点和类型	20
第四节 大学生自我意识的偏差和调适	23
第五节 大学生自我意识的完善	27
第三章 大学生的情绪发展与调适	31
第一节 情绪概述	31
第二节 大学生情绪发展的一般特点	36
第三节 大学生常见的情绪困扰与调适	40
第四节 大学生情绪调节能力的培养	44
第四章 大学生挫折的积极应对	51
第一节 大学生挫折概述	51
第二节 大学生挫折的成因	55
第三节 大学生挫折应对的策略	62
第五章 个性优化和意志锻炼	68
第一节 个性及其构成	68
第二节 合理运用个人气质	78
第三节 塑造良好的性格	82
第四节 意志与意志锻炼	84
第六章 大学生学习心理发展与教育	88
第一节 学习心理概述	88
第二节 大学生学习心理的一般特点	93
第三节 大学生常见学习心理问题及原因	95
第四节 学习心理问题的自我调适	100
第五节 大学生学习与科学用脑	105

第七章 大学生人际交往心理	109
第一节 人际交往概述	109
第二节 大学生人际交往中常见的问题	115
第三节 大学生人际交往能力训练	119
第八章 大学生性心理与恋爱心理	128
第一节 大学生与爱情	128
第二节 大学生恋爱中的心理困惑与调适	134
第三节 大学生常见的性问题	141
第四节 维护健康的性心理	148
第九章 当代大学生潜能的深层发掘	156
第一节 大学生潜能概述	156
第二节 大学生潜能的培育	160
第十章 大学生职业生涯规划	167
第一节 大学生职业生涯规划概述	167
第二节 大学生职业生涯规划的实施	173
第三节 大学四年职业生涯规划	176
第十一章 大学生常见心理障碍的预防与治疗	179
第一节 大学生常见心理障碍的类型及症状	179
第二节 大学生心理障碍产生的原因	185
第三节 大学生心理咨询与心理治疗	187
参考文献	193
后 记	195

第一章 概述

一、健康新观念

1. 什么是健康

“健康”这两个字，在我们每个人的心目中都是居于第一重要位置，也是人人希望拥有的最大一笔财产。每当气候寒暖发生变化时，我们会注意增减衣服；每当身体感到不适时，我们会主动去看医生。为了身体的健康，我们会“闻鸡起舞”、“拳不离手”；为了生命能够长寿，每个人都会有一套自己行之有效的生存方式、养身之道和保健方法。但什么是真正的“健康”？不同的人群有着不同的答案。人类对健康概念的认识，是随着社会的发展以及人类对自身认识深化的过程中，不断地增加和丰富。生产力低下的时期，人类只是关注让自己如何去适应和征服自然界，以维护自身的生存和确保人类子孙后代的繁衍生息。随着生产力水平的不断提高，人类开始关心自身的身体健康，于是治疗疾病的医学应运而生。人们固执而又普遍地认为，身体上没有缺陷，生理上没有疾病就是健康，“没有病痛和不适就是健康”的观念一直被众人认可，传统意义上的健康观念就是这样。随着社会的进步发展到今天，世界各国科学技术、文化的不断延伸和交流，这种观念已成过去。人们对健康的理解也发生了根本性的变化，社会心理因素对于健康和疾病的影响，越来越引起人们的关注。

人们在重视生理健康的同时，对心理健康的关注程度与日俱增。人类对健康的认识也发生了质的飞跃。现代生物学和医学的发展与结合，揭示了人的整体性，以及人与自然环境和社会环境的统一。据科学研究推算，人的生物学寿命应在150岁以上，可即使在科学技术发达的现代社会，百岁老人也寥寥无几。这是因为人的寿命长短，除了生物学的因素，还要受到许多其他因素的干扰和制约。一般情况下，人的躯体器官正常的生理功能与正常的心理功能，共同维持着人类生命的健康，当任何一方出现障碍时，都会引起疾病的发生。而且发病后心理因素和躯体因素互相影响和相互制约，尤其是心理因素，对发病后症状的加重或者使发病后的症状更加复杂化起着重要作用。因此，人们对现代生活中健康的认识，已经从被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病和提升整体素质；从单纯的生理标准扩展到心理标准；从生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式；从个体诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价。

人类本身就是身与心、肉体与灵魂、物质与精神的统一体。生理健康只是一个完整人其中的一个方面，更重要的是心理健康及精神上没有疾病，这才能称得上是个完整的人。据2004年9月8日《世界卫生组织公报》统计报告，自杀造成每年约100万人死亡，全球平均每40秒就有1人死于自杀。在我国，据统计，各种心理和精神病患者高达1600万，占总人口的1.23%；每年死于自杀的人有28.7万，有200万人自杀未遂，自杀已成为我国死亡原因中排列第五位的原因，而在15~34岁年龄段的青壮年中，自

杀是首位的原因。而且在机体疾病的发生与发展中，个体的情绪、性格对疾病有根本性的影响。当一个人的大脑在遭受到意外的刺激、心理上遭受到严重的创伤、情绪上遭受到伤害时，会本能地产生一种应激反应进行自我保护，如果这种刺激强烈而持久，就有可能导致机体疾病的产生和发展，甚至精神崩溃，也就是我们常说的精神失常。

1948年联合国世界卫生组织提出了健康的概念：“健康不仅仅是没有疾病和残缺，而且应在生理上、心理上和社会适应能力都处于完好的状态。”世界卫生组织提出了健康的十条标准：有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常工作和生活；积极乐观，心胸开阔，勇于承担责任；情绪稳定，善于休息，睡眠良好，精神饱满；应变能力强，能适应外界环境的各种变化；能够抵抗一般性的感冒和传染病；反应敏锐，眼睛有神，眼睑不发炎；牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；体重适当，身材匀称；头发有光泽，无头屑；肌肉和皮肤富有弹性，步态轻松自如。前不久，世界卫生组织又提出了人体健康的新标准，这个标准可以简单地概括为机体健康的“五快”和精神健康的“三良好”。“五快”指吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。“三良好”是指良好的个性人格、良好的处事能力和良好的人际关系。1989年，世界卫生组织进一步深化了健康概念，认为健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康，要求人们不能仅以躯体健康来评判一个人的健康，而应从这四个方面综合评判一个人的健康。我们把它称为“健康新概念”。世界卫生组织这个健康新概念对健康的问题认识得更加全面、更加科学。

由此可知，健康同时包括了生理健康和心理健康两个方面，没有疾病仅仅是健康的最低要求，所谓健康既要有健康的身体，又要有健康的心理。人体健康是生理健康和心理健康的统一，二者相互联系，密不可分；同时，人不仅是一个生物体，而且是生存在一定的社会环境中，有着复杂的心理活动的社会人和文化人，他和他所处的社会环境也是一个不可分割的整体。人的生理活动和心理活动只有在自己所处的环境中正常地运转，才是一个健康的人。

2. 大学生心理健康现状

大学生是同龄人中的佼佼者，是文化层次较高的群体，一般认为在心理健康方面不会有太大的问题。但是大量的事实和调查表明，目前我国大学生发病率较高的主要原因是心理问题，心理疾病已成为危害大学生的主要疾病。相当一部分青年学生心理上存在各种不良反应和适应障碍，有的甚至相当严重。来自2002年卫生部召开的青少年心理健康问题座谈会的消息：我国17岁以下未成年人约3.4亿，保守地估计，有各类学习、情绪、行为障碍者3000万，其中大学生中16.0%~25.4%有心理障碍，以焦虑不安、神经衰弱、强迫症状等为主，因心理问题不能正常学习和生活而休学或退学的学生人数逐年上升，其中因为精神疾病休学的人数占因病休学人数的37.9%，因精神疾病退学的人数已经占到因病退学的总人数的64.4%。

另据清华大学教授、中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会主任樊富珉教授介绍，2001年协会在北京市教委支持下完成的对首都6000名大学生心理健康的抽样测试显示，有16.51%的学生存在着中等程度的心理健康问题，其中达到严重程度的比例为3%~5%。而引起学生心理障碍或者心理疾病的主要问题可以归结为以下几类：

一是学业问题，因为学业没有达到预期目标而产生各种心理障碍；二是人际交往问题，由于人际关系失调而变得苦闷、孤僻和冷漠等；三是家庭问题；四是失恋问题。

来自北京邮电大学校医院的分析调查表明，5年中大学生的精神病、神经症、心理障碍的发生率从1980年的0.13%增加到1986年的4.03%。如果我们仍然忽视或者不采取更有效的措施，代价将是惨痛的，那也将是社会、学校和教师的失职。近年来，少数学生因心理疾病、精神障碍等原因不惜伤害自己和他人的案例时有发生，且有上升的趋势，大学生自杀或致伤、致死他人，给一些家庭带来了极大的心灵伤害，在高校和社会上都产生了极坏的影响和震动，也引起社会的广泛关注和深刻反思，大学生的心理教育问题一时成为众所瞩目的焦点。

大家普遍认为，大力推进青年学生心理健康教育工作，是摆在中、高等学校面前的一项重要任务。因此，加强大学生心理健康教育目前已经引起了政府和高校的高度重视。教育部办公厅印发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》，对高校大学生心理健康教育工作的指导思想、主要任务、途径和方法以及师资队伍建设等作出进一步的科学规范。《纲要》特别指出，为了使大学生心理健康教育工作健康发展、落到实处，教育部将组织研究制定大学生心理健康教育工作的评价与督导指标体系，组织或委托国内心理科学的专家、学者以及大学生心理健康教育实际工作者对各地、各高校开展大学生心理健康教育工作的情况进行督导；组织开展大学生心理健康教育工作的课题研究和工作、学术交流。各地教育部门和各高等学校要结合本地、本校的实际情况，制定明确的政策并予以必要的保证，切实做到领导责任落实、机构设置落实、队伍建设落实、制度建设落实、工作场地落实、经费投入落实，努力把大学生心理健康教育工作提高到一个新水平。

《纲要》明确指出：“具有良好的道德品质和健康的心理素质”是高等学校的德育目标之一，并把学生“具备良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律的优良品格，具有较强的心理调适能力”作为具体的规范要求。同时，把“心理健康知识教育，个性心理品质教育，心理调适能力培养”作为高等学校德育内容之一。有些地区已经对此项工作做了明确的部署，例如在上海，市教育局要求在2005年全市将达到每1000名学生中配备一名专业心理教师；另外，很多高校也都成立了心理咨询机构，并在网站上设有心理咨询专页。这些举措，都是探索新形势下大学生心理健康教育的好做法。我们有理由相信，通过细致入微的心理健康教育，普及心理健康知识，处在社会转型期和特殊成长期的大学生一定能正确认识自己，学会调控和把握自己，快乐、健康地成长。因此，我们有必要对心理、心理学、心理健康和心理健康标准有一个基本的了解。

3. 什么是心理

心理是人脑对客观现实的反映，就其内容来说，不论是简单的心理现象还是复杂的心理现象，甚至是虚幻的心理现象（如做梦等），其内容都来源于客观现实。人的心理是在实践活动中产生和发展起来的，并在实践活动中得到充分的体现，同时还调节、控制着实践活动。人脑对于客观现实的反映并非像镜子那样是对各种事物的消极反映，人类总是在实践活动的过程中，在积极的影响自然界和影响他人的过程中，能动地反映着客观现实。心理是指感觉、知觉、注意、记忆、思维、情感、态度、动机、意志、能

力、气质、人格等心理现象（活动）的总称，是由心理过程、心理状态和个性特征三者所构成。

4. 什么是心理学

许多人认为，心理学是一门古老而又神秘的学说，与我们每一个人的联系不是很大。其实这是一种误解。一切科学的出发点，都是从解释人们身边的生活现象开始，其最终目标，又重新回到现实生活中。心理学也是如此，心理学以现实的生活经验为出发点，抽象出规律性的理论，又回到现实生活中。心理学是日常生活中最普通的学问。

任何一门科学都有自己的研究对象，他们揭示特定领域的事物或现象本身所固有的规律，从而达到为社会实践服务的目的。心理学也是这样，从没有文字的远古时代起，到文明发展的现代社会，人们都企图认识自己的心理，并在努力地探索其内在的规律性。人的心理现象是大家最熟悉的，它是宇宙间最复杂而又最奥妙的现象之一，恩格斯把它誉为“地球上最美的花朵”。熟悉的东西虽然不一定被人理解，但是只要经过科学的研究，它最终能够被人认识和理解。

据科学的分析，按照现代唯物主义的理解，心理学是一门研究大脑反映客观现实特性的科学。心理学研究的对象是人的心理现象。心理学是研究人的心理现象的发生和发展的科学。心理学所研究的一切心理现象可分为两类：一是心理过程，包括认知过程、情感过程、意志过程；二是个性心理，表现为个体在心理过程中的差异性。所以，心理学就是对人类行为和心路历程的科学研究。

5. 什么是心理健康和心理健康标准

心理健康是完整健康概念的组成部分。第三届世界心理卫生组织大会（1946）对心理健康是这样定义的：“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。”

世界心理卫生组织还明确提出了心理健康的标志：其一是身体、智力、情绪十分调和；其二是适应环境，人际关系中彼此谦让；其三是拥有幸福感；其四是在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过高效的生活。

心理学家英格里士（H. B. English）于1958年指出，心理健康是指一种持续的心理状态，当事人在那种情况下，能做出良好的适应，具有生命的活力，而且能充分发挥其身心潜能。

综上所述，我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、感情、意志、人格、行为完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步，即个体在心理和社会功能及道德认知、道德行为等都处于完好状态，就是心理健康。但一般是指个体在自身及环境条件许可范围内，心理所能达到的最佳状态。

健康心理学作为一门学科，正是在人类重新认识健康的前提下形成的，它是运用心理学的知识和方法，探讨和解决有关保持或促进人类健康的新问题，矫正和治疗人的某些不良行为方式的科学。从一定意义上讲，它是心理学与预防医学相结合的产物。健康心理学的中心任务是着力于人类健康的维护，而不是疾病的治疗。在这一点上，同中国

传统医学所强调的“不治已病，治未病”和“防病于未然”的提法有相通之处。人的心理怎样才算是健康的，以什么作为心理健康的标志？这是一个复杂的问题，因为心理健康和不健康之间并没有一个绝对的界限，不像躯体的生理活动的体温、脉搏、血压、肝功能等那样明显，一目了然。心理健康还是不健康并没有一个公认的、一致的详细标准。国外的许多心理学家都从不同的角度进行了探索，提出各种观点。我国学者根据我国的国情、民情和东方人的心理特点，提出了适合中国人特点的心理健康标准。

(1) 了解自我，悦纳自我

俗话说：“人贵有自知之明”，即人要有正确的自我意识。能够体验到自己的存在价值，既能正确地了解自我，评价自我，又能够接受自我。对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价；在努力发掘自我的同时，对自己无法补救的缺陷，也能泰然处之；自己给自己定的生活目标和理想目标切合实际，从不产生非分的期望，也从不会苛刻地要求自己，因而不会同自己过不去；不会因为理想和现实的差距过大，而产生自责、自怨和自卑等不健康的心态，也不会产生心理危机。

(2) 接受他人，与人为善

人际交往活动能反映人的心理健康状态。人与人之间正常、友好的交往不仅是维持心理健康的一个必不可少的条件，也是获得心理健康的重要途径。心理健康的人乐于与人交往，不仅能够接受自己，也能接受他人，悦纳他人，并为他人和集体所理解与接受。能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐。既能和朋友同聚之时是愉快的，也能在独处沉思之时而无孤独感；在与别人相处时，往往积极的态度（如同情、关心、友善、尊敬、信任）多于消极的态度（嫉妒、猜疑、畏惧、敌视等），这种消极态度在伤害别人的同时，也在伤害着自己。在社会环境中，人与人的关系最为微妙，最为复杂，相处不好，最易造成心理负担，心理健康的人表现在能处理好复杂的人际关系，因此在社会生活中有较强的适应能力和较强的安全感。

(3) 正视现实，接受现实

不但能够面对现实，接受现实，并且能够适应现实和改造现实，而不是逃避现实。能客观地看待周围的事物和环境，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和奢望中；同时，对自己的能力充满信心，面对生活、学习和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，也不敢接受现实的挑战，总是抱怨自己“生不逢时”，或者责备社会环境对自己不公平，怨天尤人，无法面对和适应现实社会。

(4) 热爱生活，乐于工作

珍惜和热爱生活，在生活中享受人生的乐趣，在学习和工作中尽可能发挥自己的个性和聪明才智，并从工作的成功中获得激励和满足。把工作作为一种快乐，而不是一种负担。

(5) 能适当地表现情绪

人生活在社会环境中，有七情六欲，有各种情绪的表现是正常的。积极的情绪（愉快、乐观、开朗等）可以代替消极的情绪（悲伤、忧愁、焦虑、愤怒等）。

(6) 人格完整和谐

人格，最初的含义是面具，即表现出来的示人的脸谱。从某个角度说，就是人的个性，是一个人所具有的稳定的心理特质的独特综合。在人格结构中，气质、能力、性格等方面和理想、信念、动机、兴趣、人生观等方面能够平衡发展；能够完整、协调、和谐地表现出来；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激的情绪和行为反应；能够与社会合拍；能够与社会的步调合拍；也能和集体融为一体。

(7) 心理行为符合年龄与性别特征

人的心理和行为是随着年龄的增长而不断发展和变化的，每一个人都应具有与年龄相符的心理行为特征，如果偏离与自己的年龄相符合的心理行为特征就是不健康的。比如 10 多岁的少年总需要父母的陪伴，或已是成人还不能成熟地思考问题（包括啃老族），心理行为仍然停留在儿童时期。这些都是与年龄不相符合的心理行为特征。

男女之间心理行为也有性别不同的特征。如果女人过分男性化，或者男人过分女性化，就会造成社会性别角色的反差和冲突，这种人就难于适应社会群体，造成心理失衡或感觉痛苦。

(8) 智力发展正常

智力是人的认识能力与活动能力所达到的水平，是人的生活、学习、工作最基本的条件，也是与自然环境、社会环境保持动态平衡的心理保证。因此，智力是心理健康的重要标准之一（智商低于 70 者为智力低下）。

有必要说明的是，世界上不存在绝对的心理健康，因为心理健康与心理疾病之间不是截然分开的。也就是说在一个人的生命中也不可能 100% 的时间内都保持良好的生活适应状态，这不现实。有 85% 的时间能具有一种基本良好的生活适应状态和良好的情绪，那么这个人就基本上是心理健康的。因为一个人在生活中总会遇到各种挫折事件，会出现短期的反应性情绪波动，会悲痛欲绝、抑郁伤心、愤怒狂暴等，这些都很自然，只要这些负性情绪不是延续太久，都可以算作正常范围。

6. 什么是心理健康教育

心理健康教育是指教育者根据青少年学生生理、心理发展的特点，运用心理学等多种学科的理论与技术，对青少年学生进行心理健康知识和技能的教育与训练辅导，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和整体素质提高的教育活动。心理健康教育是学校素质教育的重要组成部分，对青少年学生身心健康成长和思想品德的教育，对青少年的社会化和人格的发展，以及社会主义精神文明建设都具有重要的意义。本章将集中讨论的是心理健康教育的内容和意义。

二、大学生心理健康教育的任务

大学阶段是人才成长发展的重要阶段，大学生是高级人才的预备队。从个体发展的角度看，大学生正处于青春期向成年期的转变过程，这一特点决定了大学生活将是个体逐渐走向成熟、走向独立的重要历程。所以大学生不仅要有良好的思想素质、文化素质、专业素质和身体素质，而且要有良好的心理素质。良好的心理素质特征包括：良好

的认知能力、坚强的意志品质、积极进取的人生态度、健全的人格特征。因此，中共中央在《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确指出：“在科学技术迅速发展，社会主义市场经济体制逐步建立的情况下，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求，是学校德育工作需要解决的课题。”同时还提出：“要通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”大学生心理健康教育工作的主要任务是：

1. 情绪健康

其主要标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有，愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应。情绪在心理健康中起核心作用，情绪异常往往是心理疾病的先兆。通过心理健康教育，使青年学生善于在不同的环境下寻找自己感兴趣的事情和事业的生长点，心理生活充实，很少有孤独感；较能接受现实，不轻易产生敌对情绪等。

2. 意志健全

意志是一种心理过程，即个体在完成一种有目标的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。一个意志健全的人在行动的自觉性、果断性、顽强性、自制力等方面都表现出较高的水平，在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作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、有效的反应方式，善于控制自己的情绪和言行，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

3. 人格完整

心理学上所说的“人格”与我们平时说的“人格”在内涵上有所不同。我们在日常生活中经常会听到或谈到这样的话题：这个人的人格低下（很坏）；我的人格受到了侮辱等等。这里人格指的是人的尊严。心理学上的人格是指一个人比较稳定的心理特征的总和，包括气质、性格、能力、兴趣、爱好、需要、理想、信念等等，也就是个性。气质和性格是人格的重要组成部分。人格完整就是一个人所想、所说、所做的都是协调一致的；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。

4. 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。对自己的认识比较接近现实，有自知之明，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，对优点感到欣慰，又不至于狂妄自大，对弱点既不回避，也不自暴自弃，而是善于自我接纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

5. 人际关系和谐

良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。其表现为乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中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，善于取长补短；对人宽容，乐于助人，积极

的交往态度多于消极态度；交往动机端正。

6. 适应能力强

和社会保持良好的接触，对周围事物和环境能作出客观的认识和评价，能够面对现实，接受现实，并能主动适应。以有效的办法应对环境中的各种困难，不退缩，还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调。心理健康的大学生能适应不同环境下的社会生活，不管处于什么社会生活环境下都能主动同社会保持接触，让自己融入社会，自觉用社会行为规范来约束自己，使自己的行为符合社会的要求。

7. 心理行为符合年龄特征

在校大学生正处于青春期，心理特征应与年龄特征和角色相适应。如果一个大学生经常严重地偏离这些心理行为特征，有可能是心理异常的表现。也就是说，一个心理健康的大学生一般以心境良好、愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占主导，同时又能随事物对象的变化而产生合理的情绪变化。此外，还能依场合的不同，适当地控制自己的情绪。

心理健康是较长一段时间持续的心理状态，一个人偶尔出现的一些不健康的心理行为并不意味着这个人就一定是心理不健康。而且心理健康状态并非固定不变的，而是不断变化的，既可以从不健康转变为健康，也可以从健康转变为不健康。让我们充满信心，充分发挥自己的潜能，促进自己的全面发展。

三、大学生心理健康教育的意义

毛泽东同志曾指出，学校应以健康第一；陶行知先生也曾指出，健康是生活的出发点，也是教育的出发点。由此可见健康教育的重要意义。大学生作为社会上最活跃、最富有生机的人群，他们的生理和心理在迅速的变化之中，处于成熟与不成熟之间。而现实生活中，大学生又面临着学业成功、就业竞争、社会责任等各方面的压力。随着社会的发展，人们所承受的心理负荷也会相应增加，人们所感受到的矛盾和冲突也会不断增加，同时大学生生活中的人际关系复杂化等不良性刺激也对大学生个体构成不同程度的心理压力。心理健康教育对大学生有效地抗御心理疾病，提高学习效率，完成学习任务，提高人际交往水平和生活质量，有着重要的作用。现实生活中每个人都应对自己的健康负责，积极地通过各种途径提高自己的心理健康水平。对一个人来说，心理健康有着重大意义。

1. 心理健康教育是时代发展的要求

当代大学生面临着新世纪的挑战。未来的社会，世界范围内国家间的竞争就是综合国力的竞争，实质上是科学技术的竞争，归根到底是人才的竞争。科技的发展，经济的振兴，乃至整个社会进步都取决于人才素质的提高和合格人才的培养。心理素质是人才素质系统中的基础，同时又渗透在思想道德素质、科学文化素质、职业素质之中。21世纪的竞争拼的就是人才的心理素质。谁拥有良好心理素质的年轻一代，谁就拥有了未来。而心理健康是良好心理素质的基本要求。心理健康教育的目标是提高全体大学生的心理素质，优化每一个学生的人格，帮助学生解决成长、发展中的各种困惑及问题，增强适应现代社会生活的能力，开发个体心理潜能，提高心理健康水平，使全体学生都得

到全面发展。由于 21 世纪对人才的素质要求更高、更全面，与以往任何时期相比，当代大学生更需要心理健康的指导和锻炼。

2. 心理健康是身体健康的基础保证

人的心理活动和生理活动是密切相关，相互依存的，不存在无生理活动的心理活动，也不存在无心理活动的生理活动。生理健康是心理健康的基础，而心理健康反过来又能促进生理健康。心理健康是身体健康的动力和保证。一个人只有具备心理健康的基本条件，才能保证人体的完整统一和全面健康，才能维护身体功能的协调稳定，排除来自各方面的压力。

有关研究表明，人体内有一种最能促进身体健康的力量，即良好的情绪的力量。如果善于调节情绪，经常保持心情愉快，可以达到未雨绸缪，有病早除的效果。长寿学者胡里夫指出：“一切对人不利的影晌中，最能使人短命和夭亡的是不良的情绪和恶劣的心境。”我们都有这样的经历：当自己情绪低落，焦躁不安，容易发怒时，生理上就容易产生各种疾病；而当自己面临某种压力（如考试、亲人离去等问题）紧张焦虑时，就有可能引起心理均衡失调，引起一系列负性情绪表现，而导致食而无味、头痛、失眠等一系列的生理现象。研究表明：情绪主宰健康，强烈或持久的不良情绪，如迷茫、烦躁、忧愁、焦虑、多疑、愤怒、冷漠、恐惧、失望等，这种状况持续下去，就可能导致心理障碍，行为异常。

3. 心理健康是完成学习任务、全面发展、顺利地适应社会的可靠保证

古希腊哲学家赫拉克里特指出：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”而阿拉伯的谚语是：“有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。”健康是人生的第一财富，心理健康又是身体健康的动力和保证。对作为天之骄子的大学生来说，心理健康更是学业有成、事业成功、生活快乐的基础。

我们所处的社会环境是复杂多变的。心理不健康的人，在复杂多变的情况面前，往往显得不太坦然，甚至惊惶失措，一筹莫展。而心理健康的人能与现实保持良好的接触，对周围的事物常有清醒的、客观的认识；既有高于现实的理想，又不沉湎于幻想；对生活中各方面的问题和各种困难，能以切实的方法加以处理，而不回避，处处表现出积极进取的精神面貌，从而能较顺利地适应社会环境的变化。

4. 开展心理健康教育是大学阶段的重要课题

心理学家的研究证明，大学阶段是掌握专业知识技能和个人自我发展完善的重要时期，两大任务并驾齐驱，缺一不可。自我发展涉及的领域很宽，包括自我评价、社会适应、人际交往、情绪管理、挫折应对、科学思维、团体合作、婚恋态度、潜能开发、求职择业等，重视的是个人全面、健康而均衡的发展。我国现阶段学校教育的培养目标，就是以马克思主义关于人的全面发展思想为理论基础，培养适应社会经济、文化建设所需要的全面和谐发展的各级各类人才。

但是长期以来，片面追求升学率的应试教育却偏离了这一思想，损害了学生的全面发展。为此，党和国家作出了深化教育改革，全面推进素质教育的重大决定，将片面应试教育转变为全面素质教育，这与教育的根本目的就是提高人的素质是完全一致的。至

于素质教育的基本内涵有哪些，尽管提法很多，但健康的心理素质是其重要的组成部分已成为共识。道理很简单，因为人是一个身心统一体，全面发展理应包括身心的全面发展。另外，学生的心理健康教育与德智体美劳诸方面的教育有着密切的关系。心理健康教育不仅是其中不可缺少的部分，也从某些方面对全面发展教育起融通和优化作用，它们之间相互促进和相互制约。随着我国改革开放的逐步深化，社会关系的日趋复杂，未来社会对人才素质的要求也将更加全面，尤其是心理素质的要求会越来越高。为此学校必须大力加强心理健康教育，促进学生素质的全面发展和提高。

5. 开展心理健康教育，有利于促进学生思想品德教育，有利于促进精神文明建设

加强学生的思想品德教育，培养学生良好的道德品质是学校教育首要的基本任务。青少年学生正处在品德形成的重要时期，也是人生观、世界观形成的关键时期，同时也是心理上充满矛盾和冲突的时期，心理复杂而多变。不掌握他们的心理，就难以真正了解其思想，也无法进行有效的思想品德教育。不使其具备健康的心理素质，也难以塑造优良的道德品质。开展心理健康教育，旨在通过对其心理的调节和指导，提高其心理素质，进而完善品德的发展。当然，这绝不意味着心理健康教育可以取代思想品德教育或思想品德教育可以取代心理健康教育，因为两者在理论和实践体系方面有着显著的区别，故不能混为一谈或互相替代。但两者又并不对立，在学校教育工作中可以各司其责，各得其所，并能相互借鉴与提高；在本质上又都是以培养全面发展的人为宗旨，具有异曲同工、殊途同归之效应。因此可以说，开展心理健康教育丰富了德育的内容，扩展了德育的方法，增加了德育的途径，进一步加强了德育的地位和功能，且使德育在新的历史时期与其他教育获得更和谐的统一，在更高层次上提高人的素质，使之达到全面发展的培养目标。

加强社会主义精神文明建设是我国新时期的一项带有根本性的战略任务。学校是培养人才的基地，也是建设社会主义精神文明的重要场所。开展青少年学生的心理健康教育，优化社会心理环境，既是建设社会主义精神文明的一项重要内容，也是社会主义精神文明建设的一种动力，其意义不可低估。

首先，心理健康教育有助于克服青少年学生的消极心理状态，促进积极向上心理的形成，振奋民族精神。其次，心理健康教育有助于青少年学生正确认识社会和现实及自身，缓解人际冲突，密切人际关系，增进社会稳定。再次，心理健康教育有助于塑造青少年学生良好的个性，健全品格发展，提高道德水准，净化社会风气。最后，心理健康教育有助于调动青少年学生的主动性、积极性和创造性，以科学的态度处理各项实际工作，推动社会经济和文化的发展与进步。