

DAXUESHENG XINLI JIANKANG

JIAOYU YANJIU

大学生 心理 健康教育 研究

张连云 蒋俊梅 朱军 ○ 著

社会发展、高校扩招、竞争加剧、工作难找，
大学生的心理问题也越来越多……
怎样提高他们的心理素质，
增强其心理保健和社会适应能力，
以成功地完成学业、走向社会，
就显得尤为迫切和重要。



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

张连云 蒋俊梅 朱 军 著

大学生 心理健康教育 研究



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育研究 / 张连云等著. —成都: 西南财经大学出版社, 2006. 9

ISBN 7-81088-594-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 114011 号

大学生心理健康教育研究

张连云 蒋俊梅 朱军 著

责任编辑: 杨斌

责任编辑: 刘作平

封面设计: 何东琳设计工作室

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址:	http://www.xcpress.net
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028-87353785 87352368
印 刷:	蚌埠市广达印务有限公司
成品尺寸:	170mm×228mm 1/16
印 张:	15.25
字 数:	270 千字
版 次:	2006 年 9 月第 1 版
印 次:	2006 年 9 月第 1 次印刷
印 数:	1—1 000 册
书 号:	ISBN 7-81088-594-4/G·036
定 价:	25.00 元

1. 版权所有, 翻印必究。

2. 如有印刷、装订等差错, 可向本社营销部调换。

前 言

当今社会是一个充满竞争的社会,也是一个充满机遇和挑战的社会。知识技术的日益更新、生活节奏的不断加快、就业压力的逐年增大、人际关系的日趋复杂,都给生活在“象牙塔”里的大学生们带来了巨大的心理冲击。面对生活中的一系列问题,如环境适应问题、学习问题、理想与现实问题、人际关系问题、恋爱问题、职业选择问题等,他们中间不乏镇静从容者、激情飞扬者、如鱼得水者、应付自如者,但也不乏悲观失望者、困惑迷茫者、狭隘封闭者、痛苦绝望者,这些情况从我国许多有关大学生心理健康的研究资料中都可得到佐证。

近年来,有关大学生的心理健康问题,已引起了有关部门和社会各界的极大关注。国家教育部也多次下发有关文件,传达有关精神,强调加强大学生心理健康教育的重要性和紧迫性。《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》指出:“高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质,而且要有良好心理素质。在马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论指导下,大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要,是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。它对于提高大学生适应社会生活的能力,培养大学生良好的个性心理品质,促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展,提高高等学校德育工作的针对性、实效性和主动性,具有重要作用。”为贯彻执行国家有关精神,适应大学生心理健康教育工作需要,我们撰写了此书。

参加本书撰写的主要人员有张连云(第三、四、六、十、十一章)、蒋俊梅(第七、八、九、十二章)、朱军(第一、二、五、十三章)。

因多年从事心理健康教育教学和科研工作,我们在教学和工作中积累了一定的经验,但由于水平有限,在本书撰写过程中,选用了许多先行研究者的心理测验量表、问卷及理论研究成果。尽管在本书的结尾附了参考文献目录,以示感谢,但仍难以充分表达我们的感激之情。

由于水平有限,加之时间仓促,书中错误之处在所难免,恳请读者、同行和专家们批评指正。

张连云 蒋俊梅 朱军

2006年9月

目 录

第一章 大学生心理健康概述	(1)
第一节 健康与心理健康.....	(1)
第二节 大学生心理健康教育简述.....	(6)
附:心理健康测试表.....	(12)
第二章 大学生心理健康状况及影响因素	(14)
第一节 大学生心理健康状况	(14)
第二节 大学生心理健康问题形成的原因及对策	(21)
附:大学生心理健康自测表.....	(30)
第三章 心理压力与心理健康	(36)
第一节 心理压力的概念	(36)
第二节 心理压力与心理健康的关系	(37)
第三节 大学生的心理压力	(43)
第四章 心理应付与心理健康	(61)
第一节 心理应付的内涵	(61)
第二节 大学生的心理应对方式	(63)
第五章 大学生人格特点与心理健康	(76)
第一节 人格概述	(76)
第二节 人格障碍的一般问题	(83)
第三节 大学生人格特点与教育	(86)
附一:性格测验表.....	(93)
附二:气质测量表.....	(97)
第六章 社会支持及其意义	(100)
第一节 社会支持的内涵.....	(100)
第二节 大学生的社会支持.....	(103)
附:领悟社会支持量表	(105)
第七章 学习与心理健康	(107)
第一节 大学生学习的一般问题.....	(107)
第二节 大学生常见的学习心理问题.....	(112)
第三节 大学生学习心理健康教育对策.....	(115)

附一:学习心理综合诊断量表	(120)
附二:大学生考试焦虑测验	(122)
第八章 人际关系与心理健康	(125)
第一节 大学生人际关系概述	(125)
第二节 影响大学生人际关系的因素	(129)
第三节 大学生人际关系心理健康教育对策	(131)
附:人际关系综合诊断量表	(138)
第九章 恋爱与心理健康	(142)
第一节 大学生恋爱心理概述	(142)
第二节 当代大学生恋爱现象分析	(146)
第三节 大学生恋爱心理健康教育对策	(149)
附一:大学生恋爱观心理自测表	(156)
附二:恋爱态度量表	(159)
第十章 性心理发展与心理健康	(161)
第一节 大学生性心理特点	(161)
第二节 大学生的性心理问题与心理健康的关系	(164)
第三节 大学生性心理健康教育对策	(171)
第四节 大学生性病、艾滋病预防教育	(176)
第十一章 大学生的主观幸福感	(181)
第一节 主观幸福感的内涵	(181)
第二节 大学生的主观幸福感	(184)
第三节 对大学生主观幸福感的引导和教育	(191)
第十二章 大学生常见的心理问题、障碍及其防治	(193)
第一节 当代大学生常见的心理问题与障碍	(193)
第二节 大学生心理咨询与治疗的方法	(200)
第三节 大学生心理障碍的防治	(204)
附一:抑郁自评量表(SDS)	(209)
附二:焦虑自评量表(SAS)	(211)
第十三章 大学生特殊群体的心理健康问题	(213)
第一节 新生的心理健康教育	(213)
第二节 大学毕业生的心理健康问题	(220)
第三节 贫困大学生心理健康教育	(224)
附:大学生心理适应能力测量	(230)
参考文献	(235)

第一章 大学生心理健康概述

随着高校招生规模的不断扩大,社会竞争程度的日益加剧,大学生的心理问题也越来越多。为了提高大学生的心理素质,增强他们的社会适应能力和心理保健能力,帮助他们成功地走向社会,让他们认识心理健康的重要意义和了解心理健康的有关知识,掌握心理健康的常用方法,就显得尤为迫切和重要。

第一节 健康与心理健康

一、健康的内涵

许多人都认为,健康就是人体生理功能和身体结构处于正常状态,没有缺陷和疾病。“无病即健康”,“无缺陷即健康”,把人的健康看成是人体生理活动的结果,这是传统的健康观。随着社会的发展和历史的进步,传统的生物医学模式开始向生物—心理—社会医学模式转变。于是,新的健康观应运而生。

20 世纪 30 年代,美国教育家鲍尔指出,健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好、精力充沛的状态。

1948 年世界卫生组织(WHO)成立时,就在其章程中开宗明义地指出:“健康是身体、精神和社会适应上的完美状态,而不仅是没有疾病或是身体不虚弱。”

接着,世界卫生组织又提出了健康的 10 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;②态度积极,乐于承担责任,心胸开阔;③善于休息,睡眠良好,精神饱满,情绪稳定;④能适应外界环境的各种变化,应变能力较强;⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病;⑥体重适当,身材匀称;⑦反应敏锐,眼睛发亮,眼睑不发炎;⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如。

上述对健康及其标准的解释表明:健康包括生理健康和心理健康两个方面。一个健康的人既要有健康的身体,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。现代科学和实践经验证明,人的生理健康和心理健康是相辅相成、相互依存的。生理健康是心理健康的基础,心理健康反过来又

促进生理健康。

二、心理健康

(一)心理健康的含义

关于心理健康的含义,众说纷纭。

精神病学家孟尼格尔认为:“心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。不仅要有效率,也不只是要能有满足之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者的同时具备。心理健康者应能保持平静的情绪,有敏锐的智能、适于社会环境的行为和令人愉快的气质。”

心理学家英格里斯对“心理健康”所给出的定义是:“心理健康是指一种持续的心理情况,当事者在那种情况下能进行良好的适应,有生命力,并能充分发展其身心的潜能。这才是一种积极的丰富的情况,而不仅仅是免于心理疾病。”

1946年,第三届国际心理卫生大会对“心理健康”给出了一个定义:“心理健康是指在身体、智能以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾,并将个人心境发展成为最佳的状态。”

虽然人们所站的角度不同,对心理健康的理解有一定的差异,但都存在一些共同之处,那就是:心理健康是指在正常发展的智能基础上所形成的一种表现出良好个性、良好处世能力和良好人际关系的心理特质结构。

(二)心理健康的标准

在有关心理健康的标准方面,世界心理卫生联合会曾提出了心理健康的具体标准,即:

- (1)身体、智力、情绪十分调和。
- (2)适应环境,人际交往中能彼此谦让。
- (3)有幸福感。
- (4)在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效的生活。

美国心理学家、人本主义创始人马斯洛从“自我实现者”理论的角度,提出了心理健康的14条标准:

- (1)现实知觉良好,即能如实看待世界,而不是按自己的欲望和需要来看待世界。
- (2)接纳自然、他人与自己,即能接受别人、自身及自然的不足与缺憾,而不会为这些缺憾所困扰。
- (3)自发、坦率、真实,即行为坦诚、自然,没有隐藏或伪装自己的企图,除

非这样一种直率的表现会伤害别人。

(4)以自身热爱的工作为中心,即热爱自己所从事的工作,工作起来刻苦、专注。

(5)有自立和独处的需要,即不靠别人来求得安全和满足,遇到问题时喜欢冷静、独立的思考,把解决问题的希望寄托在自己身上。

(6)在自然与社会文化环境中能保持相对的独立性,即无论在什么样的环境中都能独立地发挥思考的功能,并具有自制的能力。即使在碰到挫折、受到打击的情况下,也是这样。

(7)有持久的欣赏力,即对于某些经验,特别是审美体验,有着奇特而经久不衰的欣赏力,不会因事物的重复出现而为之烦恼,相反,却为能保留和享受这些美好回忆而欣慰不已。

(8)具有难以形容的高峰体验,即在人生中存在这样的体验:感受到强烈的醉心、狂喜和敬畏情绪,感觉到极大的力量、自信和决断意向,甚至连平凡的日常活动,也被他们夸大为压倒一切、无限美好、不可言喻。

(9)关注社会道德,即把帮助穷困受苦的人视为自己的天职,具有同世间所有的人同甘苦、共患难的强烈意识,能够千方百计为他人利益着想。

(10)人际关系深刻,即注重友谊和爱心,但交友的数目一般不多,同伴圈子较小。

(11)具有民主的性格结构,即谦虚待人,不存偏见,尊重别人的权利和个性,善于倾听不同意见。

(12)富于创造性,即具有同儿童天真的想像相类似的倾向,具有独创、发明和追求革新的特点。

(13)处事幽默、风趣,即善于观察人世间的荒诞和不协调现象,并能以一种诙谐、风趣的方式将其恰当地表现出来,但绝不会把这种本领用于有缺陷的人身上,对不幸者总是寄予同情。

(14)反对盲目遵从,即对随意附和他人的观点和行为的人或事十分反感,有自己的主见,认定的事情就坚持去做,而不顾及传统的力量或舆论的压力。

我国学者黄坚厚 1982 年也提出了关于心理健康的 4 条标准:

(1)乐于工作,并能在工作中发挥智慧和能力,以获取成就和满足。

(2)乐于与人交往、建立良好关系,正面态度(如尊敬、信任、喜悦等)常多于反面态度(如仇恨、怀疑人、憎恶等)。

(3)对自己有适当的了解和悦纳的态度。

(4)和环境有良好的接触,并能用有效方法解决所遇到的问题。

三、大学生心理健康的标准

心理学家提出的心理健康标准对衡量大学生的心理健康提供了一些有价值的参考。结合目前我国大学生的状况,我国学者莫雷等人提出了如下标准:

(一)智力正常

智力是人的观察力、记忆力、想像力、思考力和操作能力的综合。心理健康的人智力水平虽然有所不同,但智力应是正常的。智力正常是人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的重要标准。

(二)能协调与控制情绪,心境良好

情绪之所以能影响健康,是因为情绪能通过下丘脑、脑下垂体、植物性神经系统引起身体器官的功能变化,这就是情绪(心理因素)可以致病的生理学基础。例如,在焦虑、愤怒、怨恨时,胃黏膜充血,胃酸分泌增多,导致胃溃疡。情绪稳定表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态,意味着机体功能的协调和心理活动的协调。心理健康的人,其愉快、乐观、开朗和满意等积极情绪状态总是占优势的,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但一般不会长久,同时能适度地表达和控制自己的情绪,不论遇到什么事总能适度地控制自己的喜怒哀乐,既不会得意忘形,也不会悲极轻生。

(三)意志坚强可控

健康的意志应该具有目的性,即自觉地确定行为的目的。在控制和执行计划时,既不轻信盲从,又能集思广益;需要做出决定时,既能毫不犹豫,当机立断,又能深思熟虑,灵活机动;应具有坚忍性,既有持之以恒、一干到底的精神,不朝三暮四、见异思迁,同时又能通达应变而不顽固执拗;应具有自制性,即能够为了达到目的而控制一时的感情冲动,约束自己不恰当的言行。

(四)心理特点符合年龄特征

人的心理活动是一个不断发展的过程。心理发展的各个阶段所表现出来的质的特征,称为心理发展的年龄特征(简称年龄特征)。一个人出生后,由软弱无能到独立行走,从不识不知到有识有知,从知之不多到知之甚多,从意识朦胧状态到思想开窍,再从思维敏捷后衰退到思维迟钝等等,其心理、行为总是随着年龄增长而不断发展变化的。每个人的认识、情感、言行举止应基本符合他的年龄特征,这才是心理健康的表现。如果严重偏离了这个一般规律,那就是心理不健康或异常的表现。例如,大学生本应活泼好动,精力充沛,勤学好问,喜欢探索和创新。但如果一个20岁左右的大学生老气横秋、老态龙钟,或者像个小孩子那样,喜怒无常,经常耍小孩子脾气,甚至对任何问题都拿

不出自己的主见,处处依赖家庭,一旦离开父母就生活不下去,对于这样的人,人们就会认为他的心理是不正常的。

(五)人际关系和谐

健康的人际关系应该是乐于交往,接触他人时持积极态度,能够理解和接受别人的思想感情,也善于表达自己的思想感情;在交往过程中既能悦纳他人,也能愉悦自己;在集体中既有广泛的朋友,又有一两位知交,而不是人人都如萍水相逢。假设某个大学生长期不与同学交往,在班上没有知心朋友,心中只有自己,从不为集体着想;或者对同学不能以诚恳、谦虚、友爱和宽厚的态度相待,不能体谅、忍让、尊重和帮助他人,而总是欺侮、怨恨、敌视同学,那么就应当考虑他心理是否出现了异常,是否产生了心理不健康的问题。

(六)适应社会生活

心理健康的大学生,应能和社会保持良好的接触,能正确地认识环境,处理好个人和环境的关系;能了解各种社会规范,自觉地用这些规范来约束自己,使个体行为符合社会规范的要求。另外,心理健康者还能动态地观察各种社会现象的变化以及这些变化对自己的要求,以期更好地适应社会生活。如果发现自己的需要、愿望与社会要求发生了矛盾和冲突,就要及时修改或放弃自己的计划,以谋求和社会协调一致,而不是逃避现实,更不应该妄自尊大,一意孤行,影响心理健康或成为违法犯罪者。当然,也不能要求每一个心理健康的人,对他所遇到的问题,都解决得尽善尽美。但是,他考虑问题的出发点和解决问题的方法,应当是现实的、积极的。

(七)热爱生活,乐于学习和工作

大学生的心理健康是在各种活动中形成和发展的,也只有通过具体的活动才能表现出来。心理健康的人珍惜和热爱生活,积极投身于生活,并在生活中尽情享受人生的乐趣;并且能将自己的智慧与能力有效地运用到学习和工作中去,能够不断地学习和接受新事物,并能取得一定的成就。这些成就又将为他们带来喜悦和满足,转而又增加他们学习和工作的兴趣。但是,有的大学生却不是这样,他们盲目地认为自己太笨或没有考上一个好大学、好专业,或抱怨自己没有学好是老师教得不好,怨天尤人,苦闷失望。这种情况继续发展就会影响正常的学习和工作,这就是心理不健康的征兆。

(八)有完整和谐的人格

心理学上所讲的人格,是指一个人在他一生发展的漫长经历中所逐渐形成的,表现为稳定的、持续的心理特点以及行为方式的总体。健康的人格特征是有有机统一的、稳定的,即他所想的、说的、做的是统一的。如果知道一个人具

有某些特征,一般就可以预见他在某种情况下,将会怎样行动。如果一个人的行为表现不是一贯的、统一的,则说明他的心理已经不健康了。这种行为表现互相矛盾的现象在某些大学生身上也可以看到。判断一个人的人格健康状况,还有一条标准,就是个人自我接受的情况,即在自知长处和弱点的基础上,避免无谓的自卑或虚荣,保持轻松、积极的心理状态。

第二节 大学生心理健康教育简述

当代大学生正处在社会变革时期,其心理素质决定着他们将以什么样的面貌步入社会。影响人的心理素质发展的因素是多方面的,但教育的作用对大学生来说可能更为重要。

一、大学生心理健康教育的含义

心理健康教育以培养和完善人格、提高人们的心理素质与生活质量为目的,包括心理咨询与心理辅导。心理健康教育的对象不仅仅局限于具有心理疾病的特殊对象,而是面向所有的人。它是一种特殊的教育,主要特征是以积极的心理预防为主,治病于未病,防患于未然。

大学生心理健康教育是运用心理学的基本理论和技术手段,为培养学生良好的心理素质和完善的人格,提高大学生心理适应能力和自身的潜能,增进其心理健康而实施的一种教育。它是20世纪80年代以来我国高校教育中涌现出来的新生事物,也是当代社会对心理学和高校教育所提出的新要求。

二、大学生心理健康教育的意义

(一)大学生心理健康教育有助于提高学生的全面素质

切实扭转片面重视知识传授、忽视学生心理健康教育的局面,是当前端正高等教育办学方向,全面推进素质教育的重大课题。在这个事关教育全局的重大问题上,大学生的心理健康教育可以发挥其独特的作用。

大学生的心理健康教育以增强学生的心理素质为根本宗旨。心理素质是学生全面素质的基础。没有良好的心理素质,其他素质就会成为一句空话;相反,心理素质增强了,其他素质的提高也就有了可靠保证。这一点可以通过心理素质与德、智、体、美这些素质要素的关联分析得到证明。

从心理素质与学生思想品德的关系来看,完善的个性结构、优良的性格特征,有些是良好思想品德的基础,有些则是其直接构成要素;与此相反,不健全的个性结构,明显的性格缺陷或障碍,有些成为学生不良思想品德的基础,有

些则也是其直接构成要素。例如,如果一个学生活泼开朗、乐于助人、人际关系和谐,这些良好的心理素质形成以后,对于他积极向上的思想品德就具有深刻影响;反之,如果他性情暴躁、对人冷酷、人际关系紧张,这些不良的心理素质形成以后,则会对其思想品德的发展带来消极影响,甚至成为校园违纪和社会违法的心理诱因。

从心理素质与学生掌握知识的关系来看,心理素质是有效学习的基础。研究表明,一个学生认知功能良好,情绪和意志的自我调控能力强,具有优良的个性品质,是提高其学习效率、开发其智力潜能的可靠保证;如果一个学生的心理素质脆弱,遇到问题不能独立解决,出现挫折便陷入悲观甚至绝望状态,学习效率就会明显下降,掌握知识和开发智力的任务也就无法顺利完成。

从心理素质与学生体质状况的关系来看,人的身心是一个有机整体,交互影响,缺一不可。当一个学生的心理素质处在较低水平时,如过分忧虑、猜疑嫉妒、心理承受力差,往往会引发高血压、冠心病、消化性溃疡、支气管哮喘等身心疾病。有的研究甚至发现,肺癌、肝癌、食道癌等多种癌症的发生也与心理素质较差有关。相反,如果一个学生的心理素质处在较高的水平,特别是情绪的自我调控能力较强,一方面可以减少身心疾病和其他躯体疾病的患病机会,另一方面可以在患有某种疾病时,使疾病得到较好控制,促进身体的早日康复。

从心理素质与学生审美能力的关系来看,不良的心理素质无论从内心体验还是在外显行为方面都构成对美的威胁,良好的心理素质不仅本身就包含着美的成分和价值,而且对提高审美能力具有重要作用。例如,一个表现出反社会倾向的具有品行障碍的学生,无论就其外表还是内心而言,都不能说他具有美的特征;一个具有不良生活习惯和行为习惯的学生,也不能说他姿态美、风度美;一个偏食、挑食,甚至厌食、拒食的学生,身体日渐消瘦乃至骨瘦如柴,更不能说他具有形体美的特征。相反,学生的心理素质较好,能够充分发挥感受器官对于审美对象的鉴赏功能,并能有效地发挥自身潜能,参与审美创造,这对于学生审美能力的发展具有不可低估的作用。

(二)大学生心理健康教育有助于对学生因材施教

从提高教育教学质量的角度来看,心理健康教育可以有效地把握学生的个性特点,将因材施教的原则落到实处。班级授课制的最大弱点是难以进行个性化指导,不能充分体现因材施教的原则。特别是在我国这样一个人口大国,在教育条件还比较落后的情况下,一位大学教师面对几十名甚至上百名学生,要做到因材施教是相当困难的。在大学开展心理健康教育工作,采用能力测验、人格测验、学绩测验等标准化的测量手段对学生进行心理诊断,并由辅

导人员对学生提供个别帮助,这无论对加强课堂教学的针对性,还是增强教书育人的实效性,都具有积极意义。

(三)大学生心理健康教育有助于为学生创造良好的成长氛围

从改善校园心理环境的角度来看,心理健康教育可以形成良好的校园氛围,为学生创造生动活泼的成长条件。大学生的心理健康教育可以采取多种方式进行,其中,成长小组、角色扮演、心理剧、情境分析、人物模拟、实验演示等饶有兴味的活动,可以极大地调动学生的参与热情,营造出积极向上的校园氛围,有效地改善同学之间与师生之间的人际关系,因而对学生的健康成长大有益处。

(四)大学生心理健康教育有助于提高学校管理水平

一些发达国家十分重视大学生的心理健康教育工作。他们把心理健康教育看成“现代化管理的标志之一”,将心理健康教育视为从传统教育向现代教育转变的重要手段。

从深化学校内部管理的角度来看,心理健康教育可以更好地按照教育规律从事管理工作。管理的本质是做人的工作,以充分调动各方面的积极性。大学的管理工作也同样如此。如果大学的管理人员对学生心理缺乏透彻了解,仅仅照抄照搬红头文件,或者想当然办事,就不能准确地把握教育规律,不能使学校管理步入科学化的轨道。相反,管理者如果能对学生心理有深入了解,就可以更好地贯彻全面发展的教育方针,围绕素质教育充分调动各方面的积极性,使学校的管理水平不断提高。

三、大学生心理健康教育的任务及内容

大学生心理健康教育的主要任务为:通过心理健康教育,帮助大学生掌握其身心健康的基本知识和技能,增强其社会适应能力、人际交往能力和自我调适能力,积极地开发自我潜能,成功地完成学业,具备良好的择业能力,使其成为德、智、体、美全面发展的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

(一)心理卫生教育

在现代的健康概念中,人的健康是指一个人在生理、心理和社会适应三个方面都处于良好状态,并能充分发挥这几方面的能力。现代医学和心理学的研究指出,心理—社会因素与生物的、化学的、物理的因素一样会成为躯体发生疾病的原因,甚至是主要致病因素。由此可见,关注大学生的心理卫生教育应该成为大学生心理健康教育的基础,而且随着社会的发展,其地位将显得越来越重要。对大学生进行心理卫生教育,一方面应普及心理卫生的基本知识,

帮助他们了解自身的生理和心理状况特征,了解保持心理健康的途径,教会他们如何化解心理冲突,调节心理平衡,保持自身的心理卫生,提高心理健康的水平;另一方面,应教会他们如何防止心理障碍的发生,重点在于让他们了解大学生中常见的心理障碍的类型、表现及产生原因,学会初步判别自身及其他同学的心理健康状况,懂得心理咨询和心理治疗的一般理论和方法,学会以科学的态度对待各种心理困扰,保持自身的心理健康。

(二)智力因素教育

智力因素主要是指人在认知活动中的一般能力和习惯方式。对大学生进行智力因素的教育,重点应让他们了解自身智力的结构,了解智力的分布特点和发展规律,学会初步判别自身的智力发展水平,培养自身良好的观察力、记忆力、想像力和思维力,养成善于观察、善于记忆、善于思考、富于想像、勇于创新的良好智力习惯;并帮助大学生掌握科学的思维方式和有效的学习方法,养成良好的学习习惯,学会独立获取知识。实践证明,在当今信息时代中,教会他们如何学习,比向他们传授知识更为重要。

(三)非智力因素教育

非智力因素是指智力因素以外的其他因素。其内涵比较丰富,主要包括品德、动机、态度、兴趣、需要、情感、意志、气质、性格、自我意识等。非智力因素对人的认知活动过程及其效果有着重要的影响。对于大学生来说,非智力因素与智力因素同样重要,它的水平和优劣直接影响着他们的成长历程。优良的非智力因素可以推动大学生的成才,反之则会阻碍他们的成才。对大学生进行非智力因素的教育,主要是让他们了解非智力因素的内容及对自身成才的影响,了解良好非智力因素的特征及培养方法。在当前的时代背景下,重点是培养他们高尚的品德和广泛的兴趣,保持良好的情绪状态和性格特征;培养坚强的意志品质和创新意识,激发强烈的学习动机,养成正确的待人处事的态度和务实求真的精神。这些均有利于大学生的自我发展和成才,有利于他们的人格完善。

(四)适应环境教育

适应环境包括适应人际环境和社会环境。适应环境的能力是其他各种能力的基础,也是判别心理健康标准的重要组成部分,它直接影响社会活动的过程和效率。对大学生进行适应环境的教育,从时间上看,有两个关键时期:一个是新生入学教育,主要解决对大学生活的环境、学习、人际关系等方面的不适应问题;一个是毕业生的毕业前教育,主要解决对社会现实的不适应问题。从内容上看,一方面让他们正确了解自身与社会之间的关系,了解当前社会的现状

和特点,了解社会发展的趋势和规律,鼓励和帮助他们主动接触社会,面对现实,以充分的心理准备和正确的态度接受社会的选择,迎接现实的挑战,这一点对于目前的大学生尤为重要;另一方面,应帮助他们正确了解自身和他人之间的关系,了解协调人际关系的意义,帮助他们掌握一定的人际交往知识和技能,鼓励他们树立信心,克服困难,积极主动地与他人交往,以形成良好的人际支持系统,这无论对他们的心理健康还是未来的工作都是非常重要的。

(五)挫折教育

挫折是导致心理障碍的原因之一。挫折承受力差的人在活动过程中可能采取不理智的反应,如攻击行为、自毁行为等。对大学生进行挫折教育,主要是让他们了解挫折对人的辩证的影响及挫折产生的原因,懂得人是在战胜自己的挫折中成长的,懂得逆境成才的道理,知道受到挫折后理智地去找出解决办法,在挫折的自我教育中培养耐受力,积累生活经验,锻炼出坚强的毅力和不屈不挠的意志。

四、大学生心理健康教育的有效途径

(一)普及心理学知识,奠定心理健康教育的基础

普及心理学知识有利于教育者和被教育者了解自身的心理状况和特点,也有利于加深对心理健康教育的必要性和重要性的认识。对于教师,高校应创造条件,通过进修、培训等形式,对他们进行必要的心理学知识的教育和再教育,使他们能更准确地把握教育对象,提高教书育人的效果。目前,我国高校开展心理健康教育最大的困难是缺乏受过专门训练的教育者。为了尽快开展心理健康教育,高校可根据现有人员的实际,采取边工作、边学习的形式,不断提高他们的专业素质和专业技能,这是当前心理健康教育师资队伍建设的途径。对于大学生,可以通过开设心理学课程,举办专题心理健康讲座,利用各种传媒普及心理学知识。开设心理学课程可以让学生系统地学习、了解自身的心理特点及发展规律,学会心理调节,保持自身的心理卫生,塑造健康的人格,这是大学生心理健康教育的主要形式。定期或不定期地举办心理健康讲座也是当前一种有效的心理教育形式。它可以在不同时期,根据不同情况有针对性地选择内容,如对新生可举办“如何适应大学生活”,对中年级学生可举办“心理健康与成才”,对毕业生可举办“择业前的心理准备”等讲座。高校可以充分利用自身宣传阵地多、形式灵活等优势,广泛宣传心理学知识,拓宽心理健康教育渠道。

（二）设置专门心理健康教育机构，保证心理健康教育的开展

大学生心理健康教育是专业性较强的工作，且对象多、任务重，不建立相应的专门机构，就不能适应当前心理健康教育深入开展的要求。针对当前大学生心理健康现状，各高校应把大学生心理健康教育真正摆上议事日程，大胆地设立能担负高校心理健康教育工作的专门机构，负责全校心理健康教育计划的制定、协调和实施。只有机构落实，人员到位，心理健康教育的开展才有保证。

（三）加强校园文化建设，创造良好的教育氛围

校园文化是大学生实现自我管理、自我教育、自我服务的重要阵地。它对大学生具有多重的教育功能，其中，进行心理健康教育是校园文化的重要功能之一。健康的校园文化有助于培养大学生的兴趣，锻炼他们的意志，形成乐观的性格，保持健康的心理，也有助于培养奋发向上的生活态度。因此，高校应结合新时期的特点，加强校园文化建设，丰富校园文化内涵，提高校园文化品位，增强校园文化心理健康教育功能，为大学生心理健康教育的顺利开展创造良好的氛围。

（四）重视社会实践，拓宽心理健康教育的空间

社会是大学生发挥才能、实现价值的大课堂，而社会实践则是大学生自我教育、自我成才的重要形式。然而，大学生们普遍存在着社会阅历浅、社会经验少、社会适应能力差等不足，他们对社会既向往，又担忧。开展各种社会实践活动，有利于他们在校期间接触社会，了解社会，增长社会经验，增强社会责任感，提高适应社会的能力。因此，高校应通过多种形式组织他们参加社会实践，以此拓宽大学生心理健康教育的空间。

（五）积极参加心理健康教育活动，主动预防心理疾病

目前，很多高等学校都建立了大学生心理咨询机构，建立健全了学生心理健康档案，经常对他们的心理发展状况进行分析、预测，积极开展心理咨询和辅导工作，根据他们的不同情况有针对性地开展个别咨询和团体心理训练，同时对患有心理疾病的学生要及时进行矫治，帮助他们尽快排除障碍。有的还利用咨询热线电话、信箱、网站等形式，为他们提供倾诉场所，及时发现有心理障碍的学生并给予指导。大学生要学会利用这些资源，遇到心理问题时主动寻求帮助，消除心理困惑，预防心理疾病。