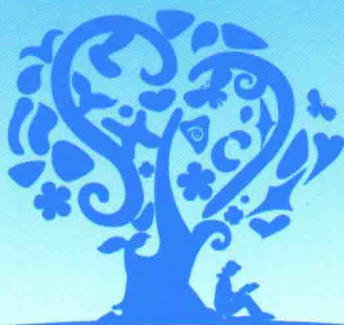


安徽省高等学校“十二五”规划教材



大学生 心理健康教育

(高职版)



主 编 姚本先



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
安徽大学出版社

安徽省高等学校“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

(高职版)

主 编 姚本先



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育:高职版/姚本先主编. —合肥:安徽大学出版社,2015.6
ISBN 978-7-5664-0930-0

I. ①大… II. ①姚… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等职业教育—教材
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 108101 号

大学生心理健康教育(高职版)

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

姚本先 主编

出版发行: 北京师范大学出版集团
安徽大学出版社
(安徽省合肥市肥西路3号 邮编 230039)
www.bnupg.com.cn
www.ahupress.com.cn

印 刷: 合肥远东印务有限责任公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 184mm×260mm
印 张: 17.5
字 数: 425 千字
版 次: 2015 年 6 月第 1 版
印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷
定 价: 30.00 元

ISBN 978-7-5664-0930-0

策划编辑: 卢 坡
责任编辑: 卢 坡 王 帅
责任校对: 程中业

装帧设计: 李 军
美术编辑: 李 军
责任印制: 陈 如

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:0551-65106311

外埠邮购电话:0551-65107716

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:0551-65106311

前 言

哲学家叔本华说,一个健康的乞丐比患病的国王更幸福,教育家洛克则强调若没有健康,就没有幸福。也许健康不等于幸福,但是没有健康就难以幸福,而没有心理健康肯定不会幸福。教育是心灵与心灵的沟通,是生命对生命的影响。健康可以教育,幸福需要指引。教育不仅要关注学生的身体健康,尤其要高度关注学生的心理健康,这涉及他们的生活幸福,也关乎国家的未来。毛泽东曾指出:学校应以健康为第一。陶行知也说过:健康是生活的出发点,也是教育的出发点。学生的健康、快乐和幸福应是教育的基本追求和终极价值,今天的教育和学校任重道远。大力加强学校心理健康教育,已成为世界性的教育共识,世界各国因此也都把心理健康教育作为现代学校的一个重要标志。

加强学校心理健康教育是社会发展的要求,是时代发展的呼唤。2001年,教育部下发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》。2002年,教育部下发了《普通高等学校大学生心理健康教育实施纲要(试行)》。2005年,教育部、卫生部和共青团中央联合下发了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》。2008年1月,卫生部、教育部等17个部委联合颁发了《全国精神卫生工作体系发展指导纲要(2008—2015年)》。2011年2月,教育部下发了《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》,推进大学生心理健康教育工作科学化建设,明确要求“学校应开设必修课或必选课,给予相应学分,保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育”。2011年5月,教育部办公厅印发了《普通高等学校学生心理健康课程教学基本要求》的通知,通知对高校学生心理健康教育课程的课程性质与教学目标、主要教学内容、课程设置与教材使用、教学模式与教学方法、教学管理与条件支持以及组织实施与教学评估等都做出了明确规定。这对于高校顺利实施大学生心理健康教育,特别是高校学生心理健康课程实施有了明确的指导方针。2012年10月,第十一届全国人民代表大会常务委员会决定,自2013年5月1日起施行《中华人民共和国精神卫生法》。2015年6月,国务院办公厅转发了卫生计生委、中央综治办、发展改革委、教育部、公安部、民



政部、司法部、财政部、人力资源社会保障部、中国残联等共同制订的《全国精神卫生工作规划(2015—2020年)》。在这些重要文件和法规中,大学生心理健康的维护与教育都是关注的主要内容,所有这些充分说明了党和政府对大学生心理健康教育的高度重视,大力开展心理健康教育势在必行。

本书选取大学生关心的幸福人生、入学适应、情绪管理、自我意识、人格优化、学习心理、人际交往、恋爱心理、网络心理、挫折应对、心理辅导、职业心理等主题,运用积极心理学和幸福心理学的指导思想,使用大学生喜爱的“故事导入—掌握知识—训练体验—自我测量”呈现方式,帮助大学生在校园规划中找到目标,在交往中获得社会支持,有效管理情绪,保持乐观心态,思考职业未来,脚踏实地地完成学业,培养爱的能力,在恋爱中理解情感、感悟生命意义,活出精彩自我,不断认识自己,在探索中成长成熟。因此,本书既可作为高校开设大学生心理健康教育的教材,也可以作为大学生提高心理健康水平的自助读物。

本书是安徽师范大学、安徽医科大学、安徽工程大学、淮北师范大学、安庆师范学院、安徽科技学院、合肥师范学院、合肥学院、巢湖学院、安徽新华学院、芜湖职业技术学院、安徽机电职业技术学院、安徽商贸职业技术学院、安徽中医药高等专科学校、安徽邮电职业技术学院、安徽矿业职业技术学院、亳州师范高等专科学校、安徽工业职业技术学院、铜陵职业技术学院、安徽工业经济职业技术学院、安徽林业职业技术学院、池州职业技术学院、合肥职业技术学院、安徽国际商务职业学院、安徽交通职业学院、安徽艺术职业学院、安徽广播影视职业学院、安徽工商职业学院等二十余所高校近三十位从事大学生心理健康教育专业工作者集体合作的结晶。全书由安徽师范大学教授、安徽机电职业技术学院院长姚本先博士任主编,安徽师范大学何元庆、王道阳副教授任副主编,各章执笔人如下:姚本先、何元庆、王道阳、刘尚励、李家林、张敏、华山(第一、七、九、十、十一章),张钰、俞瑶、陈树、王东华、沈静、耿玉洁(第二、四、五、八章),石升起、金引丽、卓潇、陈华、张博、张宽胜、喻小红(第三、六、十二章)。

全书由姚本先教授统稿和定稿,何元庆和王道阳等同志为统稿和定稿做了大量具体的工作。

本书为安徽省高等学校“十二五”规划教材,编写过程中得到了省教育厅领导的大力支持与具体指导,安徽大学出版社朱丽琴副总编辑、卢坡副编审为本书的出版付出了艰辛劳动。在撰写过程中,作者曾广泛阅读了国内外大量文献资料,引用了有关研究成果,谨向这些文献资料的著作权人和作者致以衷心的感谢。

姚本先

2015年6月

目 录

第一章 幸福,从“心”开始——心理健康教育导论	[1]
第一节 心理健康知识哆来咪	[1]
青春故事:暑期感悟的幸福	[1]
一、幸福从身心健康开始	[2]
二、大学生心理健康特点	[5]
三、心理健康的调节策略	[6]
第二节 心理健康标准一二三	[7]
青春故事:奥运冠军杜丽	[8]
一、心理健康的要素	[8]
二、心理健康的标准	[9]
三、心理健康的达标攻略	[12]
第三节 心理健康促进你我他	[15]
青春故事:世界杯成了“世界悲”	[15]
一、促进健康的积极心理学	[15]
二、心理健康的自我促进	[19]
三、心理健康的他人促进	[21]
测一测你的心理健康水平	[24]
第二章 扬帆起航——大学生的入学适应	[29]
第一节 新生的入学适应	[29]
青春故事:要退学的小刘	[29]
一、新生适应期内涵	[30]
二、新生适应问题	[33]
三、新生适应攻略	[34]



第二节 大学生的时间管理	[36]
青春故事:大学生的时间去哪了	[36]
一、时间管理内涵	[37]
二、时间管理的问题	[39]
三、时间可以管理	[41]
第三节 大学生生活规划	[44]
青春故事:大学期间要做啥	[44]
一、大学生生活规划内容	[45]
二、大学生生活规划方式	[46]
三、大学生生活规划步骤	[48]
测一测你的心理适应能力	[50]
第三章 你的情绪你主宰——大学生的情绪管理	[53]
第一节 拥抱情绪	[53]
青春故事:小方为何如此痛苦	[53]
一、摸清情绪的脾气	[54]
二、情绪的自我接纳	[56]
三、情绪接纳的策略	[57]
第二节 晒出情绪的味道	[58]
青春故事:为什么非得吃到胃痛	[59]
一、情绪表达的内涵	[60]
二、情绪表达的内容	[61]
三、情绪表达的策略	[63]
第三节 调控情绪转换器	[65]
青春故事:该如何管理情绪	[65]
一、情绪管理的内涵	[66]
二、情绪管理的作用	[66]
三、情绪管理的策略	[67]
测一测你的情绪稳定性	[70]
第四章 你要了解自己——大学生的自我意识	[73]
第一节 眼中的自己	[73]
青春故事:长得好看才有青春吗	[73]
一、自我认知面面观	[74]
二、自我认知哈哈镜	[75]
三、自我认知调音师	[78]
第二节 给自己点个赞	[79]
青春故事:自我超越的高度	[79]
一、自我接纳内涵	[80]



二、自我接纳现状	[81]
三、自我接纳训练营	[82]
第三节 你的能量超乎想象	[83]
青春故事:马云的创举	[84]
一、自我完善内涵	[85]
二、自我完善标准	[85]
三、自我完善齐步走	[86]
测一测你的自我接纳程度	[88]
第五章 来自星星的你——大学生的人格优化	[90]
第一节 智者见“质”	[90]
青春故事:四位迟到的观众	[90]
一、气质内涵	[91]
二、气质类型魔方	[92]
三、出好气质这张牌	[94]
第二节 破解性格密码	[96]
青春故事:我是个斗士,从来不放弃	[96]
一、性格内涵	[97]
二、性格类型大拼盘	[97]
三、性格建造师	[99]
第三节 浇灌人格花朵	[100]
青春故事:辞职的人格魅力	[100]
一、人格内涵	[101]
二、健康人格模式	[101]
三、塑造健康人格	[102]
测一测你的气质类型	[105]
第六章 博观约取——大学生的学习心理	[109]
第一节 拥有学习能力的魔杖	[109]
青春故事:让学习轻松快乐起来	[109]
一、体味学习的内涵	[110]
二、学习效率应用宝	[111]
三、提升学习能力之路	[113]
第二节 调适你的学习动力	[115]
青春故事:讨厌的坏习惯	[115]
一、培养你的学习兴趣	[116]
二、激发你的学习动机	[117]
三、优化你的学习习惯	[118]



第三节 激发创造性思维的活力	[121]
青春故事:高职实习生成为名企“创客”	[121]
一、学习与创造性思维	[122]
二、学习与批判性思维	[126]
三、激发你的创造性思维	[127]
测一测你的学习习惯	[131]
第七章 穿越心灵的孤岛——大学生的人际交往	[134]
第一节 人际交往探秘	[134]
青春故事:为何“谢不杀之恩”	[134]
一、奇特的人际交往效应	[135]
二、人际交往问题直通车	[137]
三、人际交往困扰删除键	[138]
第二节 人际交往模式	[140]
青春故事:朋友圈出了什么问题	[141]
一、人际交往模式知多少	[141]
二、人际交往障碍的调适	[143]
三、人际交往模式的优化	[145]
第三节 人际交往艺术	[146]
青春故事:无法面对的室友	[147]
一、人际关系的白金法则	[147]
二、人际交往的技能	[149]
三、人际交往能力提升	[151]
测一测你的人际交往类型	[152]
第八章 爱就那么神秘——大学生的恋爱心理	[154]
第一节 透视爱情魔力	[154]
青春故事:自作多情的男生	[154]
一、爱情内涵	[155]
二、爱情奇妙效应	[158]
三、爱情发展轨迹	[159]
第二节 飞越恋爱禁区	[160]
青春故事:恋爱中的亲密行为	[161]
一、恋爱八卦阵	[161]
二、性心理特征	[162]
三、理性对待爱情	[164]
第三节 提升爱的能力	[165]
青春故事:想说爱你不容易	[166]
一、爱的能力拼图	[166]



二、爱的能力基石	[169]
三、爱的能力培养	[170]
测一测你的恋爱心理	[172]
第九章 绿色上网——大学生的网络心理	[175]
第一节 改变生存方式的网络	[175]
青春故事:不敢上网的小周	[175]
一、网络与互联网世界	[176]
二、大学生的网络心理	[178]
三、网络带来多彩生活	[180]
第二节 网络是把双刃剑	[182]
青春故事:微信上的外卖店	[182]
一、网络对心理的消极影响	[183]
二、常见的网络心理问题	[185]
三、网络带来的危害	[186]
第三节 从网络依赖中走出来	[188]
青春故事:被总理接见的“网瘾少年”	[188]
一、网络依赖知多少	[189]
二、网络依赖的分析	[191]
三、走出网络依赖的步骤	[193]
测一测你的网络成瘾指数	[194]
第十章 蓄势待发——大学生的挫折应对	[196]
第一节 挫折压不垮你	[196]
青春故事:大学生活的别样激励	[196]
一、挫折的滋味	[197]
二、挫折应对策略	[199]
三、挫折承受力提升训练	[201]
第二节 心理危机后的成长	[203]
青春故事:生命之花的凋零	[203]
一、心理危机过山车	[204]
二、心理危机干预的方法	[207]
三、心理危机的自我应对	[208]
测一测你的心理危机应对能力	[210]
第十一章 柳暗花明——大学生的心理辅导	[213]
第一节 心理问题初相遇	[213]



青春故事:莫名痛苦的忧郁	[213]
一、大学生常见的心理问题	[214]
二、心理障碍的识别	[216]
三、勇敢面对心理障碍	[226]
第二节 自我的心理调适	[227]
青春故事:自助者天助之	[228]
一、自我心理调适的内涵	[229]
二、改变认知与改变心情	[231]
三、自我心理暗示的方法	[234]
第三节 心理辅导的风景	[235]
青春故事:寻找回来的记忆	[235]
一、心理辅导怎么看	[237]
二、心理辅导万花筒	[237]
三、常见的心理辅导方法	[239]
测一测你的专业心理求助态度	[241]
第十二章 修近行远——大学生的职业心理	[243]
第一节 破解你的职业密码	[243]
青春故事:不一样的职业天空	[243]
一、把脉职业取向	[244]
二、提升职业素养	[246]
三、优化职场竞争力	[248]
第二节 择业心理卫士	[251]
青春故事:80后从待业青年到千万富豪	[251]
一、择业心理困惑	[252]
二、不可不知的待业	[254]
三、择业心理优化	[256]
第三节 培养积极的创业心态	[260]
青春故事:创业还是就业	[260]
一、创业的内涵	[261]
二、创业心理品质	[261]
三、优化创业心态	[264]
测一测你的创业素质	[265]

长期以来,人们一直持有“没有疾病就是健康”的传统观念。然而,随着科学、文化、社会的不断发展,医学模式的转变,心理社会因素对于健康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,对心理健康的关切程度也与日俱增。对“健康”及“心理健康”等基本概念的理解和把握,将会影响到大学生的幸福生活。幸福是一种情感体验,一种源自内心深处的平和与协调。幸福是对美好生活的评价与体验,是对生命的理解与领悟,是对人生价值的自我肯定。简言之,是人的一种积极的或良好的存在状态,而人的这种状态就是心理健康的表现。

第一章

幸福,从“心”开始——心理健康教育导论

第一节 心理健康知识哆来咪

心灵小语

了解生命而且热爱生命的人是幸福的。

——佚名

心灵纯洁的人,生活充满甜蜜和喜悦。

——列夫·托尔斯泰



青春故事

暑期感悟的幸福

暑假里,一群群大学生冒着酷暑,踏上了支教之路。虽然只有十天半月,他们却播下了爱的种子,为农村孩子带去了知识与希望。这些“天之骄子”站在乡村讲台上,也接受了质朴的洗礼。“以前总为生活中不顺心的小事抱怨,支教回来后,我开始感悟幸福……”在安陆市王义贞镇花园小学,大学生余琳莉支教了12天。当



地的孩子大多住在山里,每天早上5点起来,爬过好几个山头才到学校。送孩子们回家,支教队员要翻过几座山,还经常在山里迷路,一转就是一两个小时。“排骨12元一斤,土豆20元一袋,鱼7元一条……”余琳莉翻着记账簿告诉记者,29个支教队员买菜、洗菜、淘米、烧火、做饭,甩开了独生子女的娇贵,体会到生活的艰辛,也学会了量入为出。

短短的支教,能给当地的孩子带去什么?大学生杜宽在日记里写到:站在讲台上,我希望给孩子们带去一个可以触及的梦想。我想让他们知道,我以前也在这样的环境里学习。我能做到的,他们也能做到。“很多人问我们,支教苦不苦、累不累?苦,也累,但我们更是幸福的。一声声‘大哥哥大姐姐’、一封封信、一张张满分试卷、一个个笑脸……这些孩子触动着我们内心最柔软的部分。”

支教队长吴茜收到一份“见面礼”——孩子在纸上画了一位被鲜花簇拥的女孩,站在大山里的房屋前。笔法很稚嫩,还歪歪扭扭地写着一行字:“最喜欢你了,礼物很简陋,希望你别介意。”画纸起皱,边缘破损,看得出来已准备了一段时间。从孩子的小手里接过折叠得方方正正的画时,吴茜觉得,孩子们的淳朴心意就是最好的“解乏剂”。

设想一下,如果在以上的情形下,我们也会感到幸福或不幸福吗?我们体会到的幸福和他们体验到的幸福是一样的吗?大学生参加暑期社会实践,是感悟幸福的途径之一。故事中的主角们感悟幸福的方式是把自己投入到生活中,真诚地与孩子相处,体验支教的辛劳和幸福。你打算如何感悟你的幸福生活呢?

一、幸福从身心健康开始

哲学家叔本华说过,一个健康的乞丐比患病的国王更幸福;教育家洛克则强调,若没有健康,就没有幸福。也许健康不等于幸福,但是没有健康就难以幸福,而没有心理健康肯定就不会幸福。

(一)“健康”的含义

健康是人类赖以生存和发展的基本条件之一,亦是旺盛生命力的重要标志。健康不仅是人们最珍惜的生活需要,而且是人们创造物质文明和精神文明的社会发展基础。

1946年,世界卫生组织(WHO)在其《世界卫生组织宣言》中开宗明义:“健康不仅是没有疾病和虚弱现象,而且是一种个体在生理上、心理上、社会上完全安好的状态。”1978年,国际初级卫生保障大会所发表的《阿拉木图宣言》再次重申了健康整体、全面、综合的观念,指出“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完善状态”。1990年,世界卫生组织公布了健康的定义:一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德4个方面都健康,才算是完全健康。在生理健康和心理健康两部分中,心理、社会适应和道德都可以纳入心理健康之中。

健康是一个整体、全面、综合的概念,因此,健康应包括生理、心理和社会适应等几个方面。一个健康的人,既要有健康的身体,还应有健康的心理和行为,只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一个良好状态时,才是真正的“健康”。根据现代生物—心理—社会医学



模式,世界卫生组织(WHO)提出,健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态,有10个方面的标准。

1. 有足够的充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,大事小事都不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变能力强,能适应环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当,身体匀称,站立时头、臂、臀位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

(二)“心理健康”的含义

人们通常所说的“心理健康”是指人的较强的心理调适能力和较高的发展水平,即人在内部和外部环境变化时,都能持久地保持正常的心理状态,是诸多心理因素在良好态势下运作的综合体现。但究竟什么是心理健康,却至今尚未有定论。

1. 心理健康是内外协调的良好心理功能状态

不同时期、不同文化背景、不同学派的众多古今中外的学者都对“心理健康”进行了界定和阐释。对于“心理健康”概念的理解仁者见仁,智者见智,莫衷一是。但通过仔细分析、比较和综合,可以发现大多数学者都强调个体内部的协调和外部的适应,都视心理健康为一种内外协调的良好心理功能状态。另外,在理解心理健康的含义时,还应注意到心理健康有广义和狭义之分。广义的心理健康是指一种高效、满意的、持续的心理状态;狭义的心理健康,指人的基本心理活动的过程与内容完整协调一致,即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调。基于以上观点,我们认为心理健康是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面达到协调一致,保持一种良好的心理功能状态。

2. 心理健康不是绝对完美的心理功能状态

所谓“良好的心理功能状态”,并不是绝对的,而是相对的。即个体心理在自身和环境条件许可的范围内,所能达到的最佳心理功能状态,而不是绝对完美的心理功能状态。良好心理功能状态的相对性,包含两层含义:一是与大多数人相比,个体的心理功能是正常的;二是心理健康与心理疾病是心理功能状态这一序列的两极。它们是一种相对关系,并不是一种非此即彼的关系。

3. 判断心理健康的三项基本原则

保持良好的心理功能状态,必须符合三项基本原则:其一是心理活动与客观环境的同一性原则。不论是在形式上还是在内容上,都与客观环境保持同一。失去同一,即失去平衡,则心理失调,行为异常。例如,某大学生富于想象,幻想未来,无疑是正常现象;但整天想入非非,甚至产生幻觉,则是心理异常表现。其二是心理过程之间协调一致性原则。即一个人的认知、情感、意志等心理活动保持自身的完整统一、协调一致,保证准确有效地反映客观现实。如果失去这种协调和统一,必然会出现异常心理。例如,当一个人对令人愉快之事做出



冷漠的反应,而对使人痛苦之事却做出欢快的反应,这是心理异常的表现。其三是个性特征的相对稳定性原则。即一个人在长期的生活经历中形成的个性心理特征,具有相对稳定性,一般是不易改变的。但是,如果在外部环境没有巨大变化的情况下,一个人的个性出现明显变化,就应考虑其心理活动是否出现异常。

上述衡量一个人是否达到良好的心理功能状态的三项基本原则,也是我们分析一个人心理健康或心理异常的理论依据。

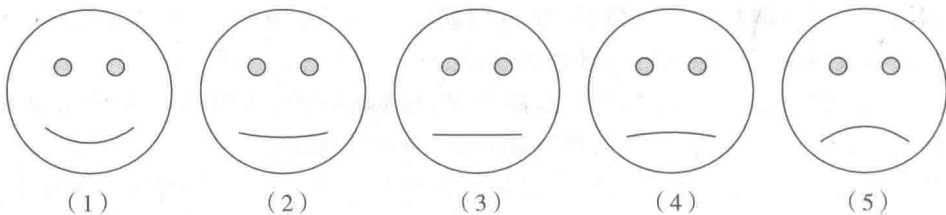
(三)心理健康和幸福

随着社会的发展,经济、科技、人文、地理等多元化,生活中各种日益激烈的竞争,使人们面临的各种压力也越来越大,人们的心理问题越来越突出,诸如工作压力、学习压力、家庭感情危机、人际交往困境等。心理健康问题已引起社会各界的重视。心理压力问题影响着人们身心健康和家庭的幸福生活,产生相应的社会问题。因此,正确认识心理健康问题显得十分重要。

我们知道财富可能会影响人的幸福感,但是在这两者之间并没有直接的联系。总体说来,贫穷国家的国民幸福感低于富裕国家国民的幸福感,但是在超过贫困线之后,这种关系并不明确。从马斯洛的人的需要理论来说,在基本的生理需求满足之后,人们更多的是追求更高层次的幸福。物质的满足在超过的需要之后,不会再有更多的幸福感的体验。其实物质对幸福感的贡献很大程度上是来自于物质产生的其他效应,比如周围人的认同和尊重,更有条件接触带来更高级幸福体验的机会等。幸福与年龄、性别、受教育程度也没有直接的联系。外在的因素对于幸福的影响是有限的,因为外在的不利因素并不是独立存在的,而是作用于人而产生的。

✿ 幸福感自我评价 ✿

下面是一些表情各异的人脸,哪副人脸最接近于你平时的感受?请在相应的数字上打“√”:



那么,你的幸福指数是多少呢?

心理健康者是很少受不利环境的影响的,更不会沉浸在痛苦的责备之中。他们的生活多是在“寻求生活的充实和人生的意义”。心理健康者更能体会到生命的意义和对于生活的信心。心理的健康和幸福的关系有着理不清的关系,但是我们仍然可以清晰地知道,健康的心理对于幸福感的体验是不可或缺的。幸福感主要来自于需要的满足和目标的实现。健康心理不仅可以促进个人的幸福感体验,而且对于整个国家的和谐稳定有着重要的作用。



二、大学生心理健康特点

中共中央国务院于2004年8月26日下发的《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》明确指出:“要重视心理健康教育,根据大学生的身心发展特点和教育规律,注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。”大学时代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”,摆脱家庭的依赖,成为独立的个体,完成自我心理世界的建构。当多重发展任务同时落到大学生身上时,必然会产生各种各样的心理冲突。

当代大学生作为具有较高智力、较高文化和较强自尊心的群体,有着和一般青年共同的心理特点,也有其特殊的地方。诸多调查表明,大学生心理健康的状况具有以下特征:

1. 多数大学生的心理健康水平是良好的

大学生的心理健康水平是按“中间大,两头小”的规律分布的,也就是说,大多数人的心理健康状况是良好的,心理不健康的学生只是少数。但是大多数大学生缺少对心理健康知识的认识,需要加强心理健康方面的知识的学习和普及。调查发现,大学生心理健康水平与年级有着正比关系,年级越高,心理健康水平也越高,特别是在生活态度与学习动机方面。

2. 大学生心理健康的主要问题是成长中的矛盾

大学时期是个人成长过程中一次面临新的心理矛盾发生、转化而趋向成熟的时期。这个时期产生的心理矛盾,有环境适应问题、学习问题、人际关系问题、自我观念问题、恋爱问题,还有进一步升学和就业问题,这些问题是每一届大学生都会面临的。

3. 大学生是心理问题的高发群体

大学生背负着社会、家庭的期待,对自身的定位较高,成就动机强烈,但另一方面心理发展却处于尚未成熟的阶段,适应能力较差,而这种理想和现实的差异引发了大学生的各种心理问题。据国内外的研究表明,大学生是心理障碍的高发人群,心理问题的发生率在10%~30%之间。有关资料显示:当代大学生的主要心理问题为人际关系适应不良、情感困扰和危机处理不当、网络依赖和心理错位、就业压力调整不当等。主要表现为:自卑心理、孤独心理、嫉妒心理、报复心理和异性交往困惑等。精神疾病和其他心理障碍,已成为大学生退学、休学等中断学业的重要原因。据统计,高校休学、退学的学生中有50%左右是由于心理疾患。

✿ 5·25 心理健康节 ✿

2000年,由北京师范大学心理系团总支、学生会倡议,随后十多所高校响应,并经有关部门批准,确定5月25日为“北京大学生心理健康日”。“5·25”是“我爱我”的谐音,对此,发起人的解释是:爱自己才能更好地爱他人。2004年团中央学校部、全国学联共同决定将5月25日定为全国大学生心理健康节。

历届5·25主题

2000年首届大学生心理健康日的口号是:“我爱我,给心理一片晴空!”

2001年第二届活动主题为改善人际沟通能力,口号是:“我爱我,创造一个良好的人际空间。”



2002年的第三届活动主题为“自我”方面展开,口号是:“我爱我,了解我自己。”

2003年的第四届活动针对“非典”,以危机干预为主题,口号是:“我爱我,危机、理性、成长。”

2004年的活动主题为大学生的社会化和人际关系问题,口号是:“我爱我,走出心灵孤岛。”这一年的5·25是一个值得纪念的日子,团中央和教育部将这一天定为“全国大学生心理健康节”。

2005年第六届5·25心理健康节围绕大学生生涯规划的问题,主题是:“我爱我,放飞理想、规划人生。”

2006年的主题是“我爱我,快乐自在我心,健康、自信的心理”,口号为:“让我们尽情体验快乐的感觉。”

2007年的主题是“人际交往与师生互助”,口号为:“我爱我,用心交往,构建和谐。”

2008年的主题是:“和谐心灵 绿色奥运。”

2009年的主题是:“直面压力,放飞理想。”

2010年的主题是:“和谐心灵,健康成才。”

2011年的主题是:“共建幸福校园,共享快乐生活。”

2012年的主题是:“寻找我·拥抱我。”

2013年的主题是:“中国梦·校园情·快乐心。”

三、心理健康的调节策略

大学生自我意识的健康发展、完善和稳定,有助于减少和防止各种心理疾病的发生。大学生的自我认识已达到较高、较成熟的程度,比少年期更具有主动性和自觉性,如果不能客观认识和评价自己,就必然导致种种心理障碍,为此,大学生需要做好以下几点:

(一)不过分追求完美

每个人都希望自己是完美的,在追求完美的过程中,如果对自己要求过于严格,不允许自己有任何一点“不完美”的表现,就容易出现适应的问题。过分追求完美在大学生身上常常体现在两个方面:一是对自己持过高的要求,因脱离自己的实际,而易受到挫折,增加了适应的困难;二是对自己不完美的地方过分看重,甚至把人人都会出现的、人人都会遇到的问题看成“不完美”的表现,严重影响了自己的情绪和自信心。

✿ 朋友圈:7条自我实现的建议 ✿

人本主义心理学家马斯洛根据自我实现是人类追求最高境界的理念,对希望自我实现者提出7条建议:

1. 把自己的感情出口放宽,莫使心胸像瓶颈,又细又窄;
2. 在任何情境中,都能以积极乐观的态度看问题,根据长远的利害关系做决定;
3. 对生活环境中的一切,多欣赏,少抱怨,有不如意之处,设法改善,坐而空谈不如起而行动;