

姚军 张文海 编著

大学生心理健康辅导 心理理论与实践

DAXUESHENG
XINLI
JIANKANG
FUDAO
LILUN
YU
SHIJIAN



苏州大学出版社
Soochow University Press

本书受盐城工学院出版资金专项资助

大学生心理健康辅导理论与实践

姚 军 张文海 编著

第一章 绪论	1
第一节 大学生心理健康的意义与原则	6
第二节 本书概述	8
第二章 大学生心理健康概述	13
第一节 大学生心理发展的本质	14
第二节 大学生心理发展的特点	18
第三节 大学生心理发展的任务	21
第四节 大学生心理健康	23
第三章 大学生常见心理问题	27
第一节 大学生学习心理	28
第二节 大学生人际交往心理	31
第三节 大学生恋爱心理	33
第四节 大学生常见心理问题	46
第四章 大学生心理健康辅导	52
第一节 大学生学习心理辅导	53
第二节 大学生人际交往心理辅导	55
第三节 大学生恋爱心理辅导	56
第四节 大学生心理健康辅导	60
第五章 心理评估	65
第一节 心理评估概述	66
第二节 心理评估常用量表	68

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康辅导理论与实践 / 姚军, 张文海编
著. — 苏州: 苏州大学出版社, 2016. 6
ISBN 978 - 7 - 5672 - 1739 - 3

I. ①大… II. ①姚…②张… III. ①大学生-心理
健康-健康教育-研究 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 106461 号

大学生心理健康辅导理论与实践

姚军 张文海 编著

责任编辑 许周鹤

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006)

宜兴市盛世文化印刷有限公司印装

(地址: 宜兴市万石镇南漕河滨路 58 号 邮编: 214217)

开本 787 × 1092 1/16 印张 14.75 字数 368 千

2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5672 - 1739 - 3 定价: 38.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话: 0512-65225020
苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

目录

第一章 导 论	1
第一节 大学生心理问题概述	2
第二节 研究大学生心理健康的意义与原则	6
第三节 本书著述的目的与愿望	8

大学生心理健康篇

第二章 大学生心理健康概述	13
第一节 大学生心理发展的本质	14
第二节 大学生心理发展的特点	18
第三节 大学生心理健康的标准	21
第四节 大学生心理健康的影响因素	23

第三章 大学生常见心理问题	27
第一节 大学生常见心理问题分类	28
第二节 大学生常见心理问题产生的原因	31
第三节 大学生学习心理问题及处理	33
第四节 大学生人际交往问题及处理	46

第四章 大学生心理健康教育	52
第一节 大学生心理健康教育的现状与发展趋势	53
第二节 大学生心理健康教育的意义与任务	55
第三节 大学生心理健康教育模式	56
第四节 大学生心理健康教育途径	60

大学生心理咨询篇

第五章 心理咨询概述	65
第一节 心理咨询的含义与作用	66
第二节 心理咨询原则与类型	68

第三节	心理咨询过程	73
第四节	心理咨询理论派别	75
第六章	精神分析咨询理论	83
第一节	精神分析概述	84
第二节	精神分析咨询理论	86
第三节	精神分析咨询理论的应用	92
第七章	行为主义咨询理论	96
第一节	行为主义咨询原理	97
第二节	行为主义咨询方法	101
第三节	案例分析	115
第八章	认知主义咨询理论	119
第一节	认知主义咨询原理	120
第二节	认知主义咨询方法	123
第三节	案例分析	129
第九章	人本主义咨询理论	136
第一节	人本主义咨询原理	137
第二节	人本主义咨询方法	139
第三节	案例分析	142
第十章	团体心理咨询	147
第一节	团体心理咨询原理	148
第二节	团体心理咨询方法	151
第三节	案例分析	155
大学生心理危机管理篇		
第十一章	危机干预理论	163
第一节	危机概述	164
第二节	危机干预	166
第三节	危机与危机干预理论	169
第十二章	危机干预模式	173
第一节	危机干预步骤	174
第二节	危机干预技术	176

第三节 危机干预注意事项	179
第十三章 大学生心理危机干预	182
第一节 大学生心理危机概述	183
第二节 大学生心理危机干预与预防	187
第三节 案例分析	194

大学生心理素质拓展训练篇

第十四章 心理素质拓展训练理论	207
第一节 心理素质拓展训练概述	208
第二节 心理素质拓展训练的价值	210
第三节 心理素质拓展训练的理论知识	213
第十五章 心理素质拓展训练活动	216
第一节 心理素质拓展训练计划	217
第二节 心理素质拓展训练组织	219
第三节 心理素质拓展训练管理	224

参考文献	227
后 记	229

第一章 导 论

→ 本章要点

大学生心理问题概述

研究大学生心理健康的意义和原则

本书著述的目的与愿望

→ 本章案例

玛丽:我睡觉的时候,常梦到自杀。我感到自己身处楼顶,我以为床上是楼顶,心想跳下去算了。想跳的时候,一下子又抓住床的扶手,害怕自己真的会掉下去!

(镜头中要轻生的这个女孩是南方某大学的学生,尊重她本人的意愿,我们在文中隐去了她的学校和真实姓名,暂且称她为玛丽。)我们见到玛丽时,根本看不出她和其他女大学生有什么不同。如果她自己不说,我们根本不会想到她是一个重度的抑郁症患者。据玛丽讲,她现在的真实心理,她的老师、同学,甚至同寝室的室友都不知道。

玛丽:他们都觉得我是一个很开朗,且比较单纯的人。

在老师和同学面前掩饰真实的自己,玛丽的内心承受着巨大的折磨。玛丽告诉我们,在高中以前,她在各方面一直都非常优秀,也是同学们羡慕的对象。可是进入大学以后,同来自全国各地的更优秀的同学相比,她觉得自己顿失光彩,原来的自信也一点点地被消磨掉了。

玛丽:因为我觉得以前很优秀,现在就不愿意承认自己落到这种地步。看到人家师姐穿衣服那么漂亮,那么有气质,看起来像一个真正的大学生,而我自己一件漂亮衣服也没有,所以觉得很压抑,很怕失败,不想参加任何活动,甚至不想做任何事情,经常想躲起来,不敢面对现实生活。

而加剧玛丽心理负担的因素不仅如此。她原本以为经历了十几年的寒窗苦读,到了大学之后就可以充分地享受生活,可是大学校园里的实际情况却让她大失所望,感到很郁闷。

➔ 章节引言

青春期是人生的黄金时代,也是大学生生理和心理成熟的关键时期。当大学生心怀憧憬和希望踏入大学的校园时,眼前的一切都让他们期待和向往。来自不同领域、不同文化的思想,在大学生的心灵中不断碰撞、交融、凝练、内化,在大学生世界观、人生观和价值观中占据一方。大学生心中泛起的每一涟漪,都有可能在未来形成汹涌澎湃的波浪。社会生活的方方面面描绘着大学生丰富多彩的内心世界,点缀出大学生内心独有的美丽。而大学生的内心世界,或精彩绮丽,或平素淡雅,都注定了会给他们的一生产生不同凡响的作用。更为重要的是,在社会转型的大背景下,传统的价值观念面临着重构的危机,文化市场准入机制让竞争充斥着每一个角落,商业竞争逻辑越来越远离传统道德逻辑。时代给了当代大学生沉甸甸的历史重担,对大学生的心理承受能力和心理素质都提出了全新的要求。所以,内心世界的健康,对大学生的成长成才非常重要。

第一节 大学生心理问题概述

一、大学生常见心理问题

长期以来,人们往往只关心身体的健康或没有病痛,仅仅局限在生理机能的正常和疾病的减少上,这种没有疾病的狭隘健康观是比较普遍的看法。这种只关注身体健康而忽视心理健康的现象,在对青少年的现实教育过程中显现得尤为突出。这主要表现在心理健康教育环节的缺失,而这种缺失就从一个侧面成为大学生心理问题产生的辅因,已经在一定程度上影响到大学生的心理健康。一项调查指出,世界上十分之七个体的主要死因,在本质上并不属于病理的范畴,而主要是行为因素,包括不良的生活方式、不良的生活习惯及其嗜好,诸如酒精中毒、吸毒成瘾、杀人、自杀和交通事故等。上海医科大学徐俊冕等专家曾对上海中山医院内科、心血管科、肺科和上海华山医院内分泌科、皮肤科的1108例门诊病人做了心身疾病的调查,结果发现心身疾病患者占该科门诊的55.6%;心血管科心身疾病患者占该科门诊的60.3%。因此,重新树立科学的、完备的健康观念尤为重要。

较早前,世界卫生组织(WHO)将健康(Health)定义为不仅是免于疾病和虚弱,而且是保持体格、心理、社会方面的充实状态。1979年,世界卫生组织又把健康的内涵扩展为不仅是疾病和体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。1989年,健康又被进一步明确为生理、心理、社会适应和道德品德的良好状态。这是迄今为止对健康概

念作出的最权威的界定。这意味着健康的衡量标准包括了生理、心理、社会 and 品行等方面,不仅要去看是否有生理机能异常,而且还应看有没有主观不适的情感和被社会公约所不认可的行为。

把这一概念具体到大学生群体,则表现在——大学生无论在生理上还是在心理上都处于一个迅速变化的过程中,他们虽然生理上趋于成熟,但是由于控制情绪的能力较差,社会经验欠缺,独立生活的意识和能力不强,人生观和价值观处于由幼稚到成熟发展的重要时期,很容易受到各种不同思想的影响,更易产生各式各样的内心冲突和矛盾。因此,作为教育工作者,一定要学习心理健康知识来促进大学生的心理健康,以培养其可持续发展的潜力,同时还要帮助大学生掌握心理调适技术来提升其身心健康水平。

大学生的心理特点主要表现为具有强烈的求知欲望、强烈的情感和交友需要、强烈的参与社会各项活动的意识、强烈的批判精神等。这种热烈、不稳定的心理状态,就比较容易导致相当程度的心理危机。例如,环境应激问题、自我认识失调、理想与现实的矛盾、成就欲望和毅力与实力的反差、人际关系障碍、情绪情感的冲突、恋爱与性心理适应不良等。

环境应激问题(Environmental stress),主要是指大一新生从高中到大学,在思想认识、客观环境上对自我认知的诸多方面发生了变化,出现了各种适应困难,由此产生压抑、焦虑等心理障碍,甚至出现种种神经衰弱症状。从踏入大学校园的那一刻开始,一道又一道美丽的风景便会扑面而来,让大学生心驰神往地去追求属于自己的大学生活。“五四”报告厅迎新晚会还没有落下帷幕,润美楼报告厅里又回响起校园科技文化艺术节的序曲。新生才艺大赛还在如火如荼地展开,“大学第一课”系列活动又同时拉开序幕。然而,对于大一新生而言,用聪明才智与辛勤汗水在人生的沃土上播种耕耘时,或许他们并不完全清楚大学的教学模式和中学之间的显著差异。对刚入大学校门的新同学来说,考入大学的阶段性目标已经实现,接下来面对眼花缭乱的活动和社团纳新,面对全新的大学生活和人际交往圈,或许他们并不能完全把握自己前进的方向,甚至看不清前方的目标,预见不到征途上的障碍。在奋力拼搏、挥汗如雨之后,也许迎接他们的,是掌声与鲜花,是大家的赞许和微笑,是分享丰收的甜蜜;也许等待他们的,是幽暗的角落,是他人的漠视和冷淡,是独自品尝失败的苦涩。为数不少的大学生并没有对自己人生征程上可能产生的种种心理问题和困惑做好充足的准备,甚至还会面临不同程度的心理危机。

自我认识失调(Self cognitive dissonance),主要是指大学阶段自我意识显著增强,理想的自我对现实的自我总爱挑剔,对过去的自我可能更会感到懊丧。如果大学生不能正确处理好对自我的高要求和现实中这种要求难以达到的矛盾,就有可能引起心理危机。例如,一部分大学生在社团活动或者学习中屡屡受挫,在强手如林的大学中不能获得像中学那样的满足感。在学习中屡屡获得奖学金的是别人,在比赛中每每站在闪光灯下的

又是别人。有些大学生会认为在平凡、平淡甚至有些平庸的生活之中,少了一份激情和拼搏,缺了一点骄傲和骨气,只有日复一日的生活,感受着无意义生活之苦痛。预定的目标虽然经过一而再再而三的努力却无法实现。同时,在大学里面面临着以前从未面对的选择难题。是考研还是考公务员?是先就业再择业还是延续以往的生活?相当大比例的同学似乎被种种“选择”压得喘不过气来,而慢慢形成了一种“迟暮”心态,和中学时相比造成的心理落差,使得一部分同学逐渐养成了无所谓的消极心态以缓解目前的心理压力。但是这种消极心态和目前他们面临的选择之间存在着比较尖锐的冲突——为今后应对复杂多变的就业形势所做出的继续学习深造的决定和消极心态之间的矛盾相比与其他,似乎更加深入。一旦到了大学四年级,学习认知、大学生活都发生了翻天覆地的变化,即将脱去学生的保护外衣,独自面对就业和琐事,现实和理想之间往往存在着不少的隔膜和差距。对于即将毕业的大四学生来说,心理承受能力和心理素质都承受着不小的考验,此时也是引发大学生心理疾病的重要时期。这些都会造成大学生自信心的丧失,挫败感和失落感的逐渐累积,严重时就容易导致心理危机。必须指出的是,适度的自我认知失调是促进大学生发展进步的内在动力,但如果超过了一定的界限,就有可能引起心理障碍。

人际关系障碍(Interpersonal barriers)主要是指由于沟通不良、性格缺陷、缺乏适应社会的基本技能、以自我为中心等原因导致的人际关系不协调,严重时甚至引发人际冲突,陷入孤独、逃避、自我防御的境地。当然,情绪与情感的纷扰不仅来自于大学生特定的心理状态,还来自于紧张的大学校园生活和节奏不断加快的社会环境。情绪与情感的纷扰主要表现为爱急躁、好冲动、欢喜与悲伤、热情与冷漠两极化明显,严重的情绪障碍甚至导致抑郁症、焦虑症、恐惧症等。

此外,大学生的心理问题还包括恋爱与性心理适应。前者表现为向往与尝试恋爱的美好心愿与不会恋爱、恋爱受挫及受到不正确恋爱观影响,产生恋爱心理矛盾状态;后者表现为缺乏科学的性知识,性冲动与性压抑的冲突会导致性心理出现失常状态。

二、大学生心理问题探源

首先,上述的这些心理问题与大学生所处的特定年龄有着直接的关系。大学生正处于青年初期,是一个人心理变化最剧烈的时期。大学生心理不够成熟,情绪有时不够稳定,尤其是面临当今社会转型背景下的生活时,心理矛盾和冲突更容易发生;加之物质条件日趋优越,不少独生子女大学生承受挫折、适应环境的能力有所缺失,身体早熟、心理晚熟的现象时有发生,身心发展既不同步也不平衡,这是如今大学生心理问题逐渐增多的根由之一。

其次,选择机会和出路多与选择能力弱、选择观念从众的矛盾。今天的大学生生活在信息时代、知识经济时代,价值多元化,各种选择机会和出路多,在就业、创业、择业等

多个方面的自由度较大。然而,面对众多选择机会和出路,许多大学生并不具备相应的选择能力。这就形成了价值选择多样化、客观出路多、自由度大与主观条件相对不足的矛盾。大学生正在感叹找不到好的工作,而用人单位又苦于招不到合适的人才。大学生尽管已经在千军万马抢过“独木桥”中成为胜利者,但所学专业与自己的愿望、兴趣完全吻合者毕竟只占一部分。面对未来的职业前途,不少学生深感迷惘与困惑。对自身定位的偏差和对自我擅长领域的认识不足,都让大学生产生了长久的迷茫,极易造成心理障碍。

最后,学校教育的缺失也是造成大学生心理问题频发的一个主要原因。大学教育正处于从精英教育过渡到大众教育的重要阶段,现代化的、符合全新时代和社会需求的高等教育理念正在逐步成型。但是这种发展仍停留在“概念”阶段,研究成果多为论文,把现代化的教育理念真正贯彻落实到高校运行实践中的实例还较少,实践经验也相对不足。具体而言,人文素养教育被局限在政治素质教育的范围,重形式轻内容的现象尚比较普遍。心理健康教育和挫折教育在教育环节中有所缺失,这使得人文素养教育不能很好地形成一个有机的整体,个体与个体之间不能形成良性互动,对大学生的教育意义尚且停留在政治素养培育方面。而大学生所急需的心理调节技能与社会沟通能力仍处于真空状态,一部分同学的高级情感在大学生时期没有得到充分、完整的培养。

党和国家高度重视大学生的心理健康教育。《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》明确指出,要通过多种形式对不同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。《中国普通高等学校德育大纲》中明确强调,德育的内容应包括政治教育、思想教育、道德教育和心理教育四个方面。认真贯彻《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》的精神,全面落实《中国普通高等学校德育大纲》,就必须高度重视并采取有效措施,进一步加强学生的心理健康教育,提高学生的心理素质。心理健康教育是德育教育的重中之重,加强德育就必须加强心理健康教育。传统的思想政治教育忽视了这一点,所以现代的德育要注重研究这个领域,形成政治、思想、道德和心理四维一体的新型德育观念,更加注重心理健康教育在高校教育中的重要作用。

第二节 研究大学生心理健康的意义与原则

一、研究大学生心理健康的意义

人的心理是对客观现实的反映,而健康的心理是能够正确反映社会客观现实的必要条件。只有正确地反映了社会环境,才能适应环境,也才能谈得上改造环境,健康的心理状态和我们的社会适应能力是分不开的。所以,研究大学生的心理与健康的关系,探明其心理特点和发展规律,对于大学生心理健康发展和自身潜能的发挥,培养其可持续发展能力,无论是在理论上还是在实践上都具有重要的意义。

1. 有助于自身心理的健康发展,促进社会化

学习与研究大学生心理健康的根本目的是促进大学生的身心健康和人格完善,它不仅是大学生自身心理发展的需要,也是社会发展对人的素质的要求。青年期是世界观、人生观奠定基础的重要时期,树立正确的世界观、人生观是健康成长的动力源。只有这样,大学生才能正确地认识心理与健康的关系,而理想信念的确立、健全人格的形成、社会角色的取得,都是建立在自身心理健康的基础上的。从社会化的角度来说,正确地认识大学生的心理特点和发展规律,是顺利完成大学生社会化的重要因素。如果对此不能正确地认识,就有可能产生各种各样的心理障碍,从而影响和阻碍个体社会化的完成过程。所以,搞清楚大学生的心理与健康的关系,以及心理发展的规律,对于当代青年健康成长将起到有益的指导作用。

2. 有助于培养良好的心理素质,顺利成才

心理素质与成长成才的关系是十分密切的,因为健康的心理能促使人们的智力潜能不断地激发出来,并有效地进行创造活动。许多研究表明,那些有成就的人,一般都具有独立思考、强烈的好奇心、较强的责任感和坚韧的毅力等心理素质。由此可见,人才的良好心理品质都是建立在心理健康的基础上的。只有这样,才可能在探索真理的道路上勇于攀登,把智慧和力量转化为人类文明的成果。可以说,良好的心理素质是人才发展和成功的内在推动力。所以,学习和研究心理健康知识,将使大学生进一步认知智力因素和非智力因素在人才成长过程中的重要作用,了解非智力因素的重要影响,从而激发大学生培养良好心理素质的自觉性。

3. 有助于掌握心理调节的方法,克服心理障碍

实践证明,人才的成长不仅需要良好的思想道德修养和智力因素,还需要有健康的体魄和健康的心理。大学生活中,许多大学生面临各种困难、挫折和情感冲突时,由于缺乏心理健康知识和调控技巧,从而陷入困扰不安的不良情绪中,由此引起一系列生理和

心理的反应,严重的会导致不同程度的心理障碍和心理疾病。高校教师应该通过学习与研究大学生心理与健康的关系,借助于知识的力量、理性的力量为大学生指点迷津,帮助大学生排除困扰,避免发生心理冲突,从而帮助大学生有效地克服困难,顺利地度过困境和战胜困难。

4. 有助于强化教育的人文关怀

真正优秀的教育,显然不仅仅包括知识和技能的传授,心理知识和心理健康教育在现代教育中同样起着不可估量的重要作用。当今社会的飞速发展,在对人才的全面发展提出新的更高要求的同时,也对教育提出了全面提升的诉求。如何给予大学生更多的人文关怀,让大学生能在美好的大学时光实现全面发展的最终目标成为教育的新重点和新导向。心理健康教育无疑是一个很好也值得尝试的必要途径。人文教育的形式结合心理健康教育的内容,在提升大学生心理素质的同时,也提升了大学生的人文素养,有利于促进大学生树立正确的世界观、人生观和价值观。

二、研究大学生心理健康的原则

1. 客观性原则

人的心理是客观现实的反映,而大学生的心理健康问题是在客观条件的影响下,通过个体的内心体验所表现出来的一系列的身心反应的结果。因此,研究大学生的心理健康问题,不研究客观现实对大学生心理的影响,就是脱离实际。这种客观现实既包括当前影响大学生心理的各种外部因素,也包括过去影响他们的各种因素,同时还要研究大学生心理的内心体验过程。要从个体或群体心理产生的条件、心理活动的外在表现方面,去揭示大学生的心理发展与健康的关系,这就要遵循客观性原则,不能附加任何主观臆测,只有这样,才能得出科学的结论。

2. 动态性原则

大学生的心理健康状态是静态与动态的统一,是一个不断发展的过程,而动态是其本质的、根本的特征。因此,在研究大学生心理发展与健康的关系时,要充分考虑到影响大学生心理的客观条件变化。如社会、文化、家庭、学校等外部环境是在不断变化的,大学生自身的认知结构、内心体验和行为方式,也随着年龄的增长、知识的积累以及经验的增加,在不断变化发展。所以,研究大学生心理健康问题,应当从一个动态的过程中整体把握,这样才能正确地揭示大学生的心理发展与健康的关系,才更具有现实指导意义。

3. 系统性原则

人是一个统一的有机整体,是一个多层次、多结构的开放系统。如前所述,人的心身健康是社会因素、心理因素、生物因素等交互作用的结果。因此,在研究大学生心理发展与健康的关系时,既要考察大学生个体心理系统中各因素的相互关系、相互作用,也要考虑囊括心理过程、心理状态和心理特征等子系统的相互作用与相互关系,还要把大学生

心理置于更大的系统中去考察,研究他们与社会系统、生物系统之间的相互作用,分析各个系统中的不同因素对大学生心理健康的影响和作用方式。只有这样,我们才能找到各种心理现象与健康之间的因果关系,从而掌握维护心理健康的有效方法,为促进大学生的心理健康提供科学指导。

第三节 本书著述的目的与愿望

本书从教育者和受教育者两个视角入手,以2001年教育部颁发的《关于加强普通高等学校心理健康教育的意见》和2011年1月教育部办公厅《普通高等学校心理学标准(试行)》、2011年5月教育部思政厅《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》为指导,首先,充分注重课堂教学在心理健康教育过程中所占的主渠道地位;同时发动大学生自我教育、自我认识和自我提高,掌握心理调适技术,以便大学生科学地认识自我,让大学生对所处的大学和社会有一个比较科学明晰的认识,引导大学生把自己放在既有的环境中,正确认识自我。其次,不断提高大学生的心理素质,以此促进其他素质的相应提高。再次,在大学生掌握心理调适技术的过程中健全人格,重视其自我的内心生活,感受到工科背景下的人文关怀,最终实现大学生的全面发展。这也是本书编著的最终目的和美好愿望。

我们学习、研究大学生的心理与健康的关系,是为了增进大学生之间的认识和了解,是为了增进大学生对社会和生活的理解,是为了增进大学生对心灵世界的认知和沟通。

世界上用充实的生活打发时间的人很多,用丰富的内心装点时间的人很少。因为,有太多的可以随意挥霍时间的人无法打开自己的内心,去聆听自己的心声。那么,请在清爽的早晨,在温馨的午后,在晴朗的傍晚;在咖啡的余香中,在清茶的淡雅中,在可可的润滑中,轻拂书扉,打开这本通向你心灵深处的小书吧!

能够愉悦心灵的是理解的桥,能够装下世界的是宽容的窗。但愿这本书与你同行,让这桥更加通畅,让这窗更加明净!

本章小结

健康不仅是免于疾病和虚弱,而且是保持体格、心理、社会生活方面的充实状态。然而由于年龄、时代、教育等因素,很多大学生虽然外表健康,但内心却是有缺陷的、不充实、不健全的。本章概括介绍了健康的概念,简要分析了大学生心理问题的根源,详细讲述了四大常见心理问题——环境应激问题、自我认知失调、人际关系障碍、恋爱与性心理

适应,呼吁广大高等教育工作者帮助大学生获得一个健康的身心,使他们顺利成人、成才。同时,亦呼吁当代大学生正确处理好大学学习、生活、群团活动等关系,志存高远,刻苦求学,奋发进取,弘扬正能量,做到心智健全、身心健康、全面发展。

思考题

1. 健康的定义是什么?
2. 大学生心理问题产生的原因是什么?
3. 本章所述四大常见心理问题,你或者你身边的人是否存在呢?

大学生心理健康概述

大学生心理健康篇