

普通高等院校公共课精品教材

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编◎唐 敏 吕芳芳 苗培周

副主编◎高 军 史瑞东 董亚静 刘 芳



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

普通高等院校公共课精品



大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编 唐 敏 吕芳芳 苗培周

副主编 高 军 史瑞东 董亚静 刘 芳



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 唐敏, 吕芳芳, 苗培周主编. —

杭州: 浙江工商大学出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5178-1723-9

I. ①大… II. ①唐… ②吕… ③苗… III. ①大学生 - 心理健康 - 健康教育 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 160754 号

大学生心理健康教育

主 编 唐 敏 吕芳芳 苗培周

责任编辑 李相玲

封面设计 宣是设计

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163. com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806 (传真)

排 版 天利排版

印 刷 北京文良精锐印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 15. 75

字 数 404 千

版 印 次 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-1723-9

定 价 35. 00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970

前 言

随着国内国际形势的不断变化以及我国现代化进程的加快，我国社会生活的各个领域面临着新的机遇和挑战，在这样背景下生活的大学生们面对着各种挑战，其心理健康也产生了很大的变化。尤其是近年来，由于心理问题导致大学生休学、退学、犯罪甚至自杀的事件明显增多，大学生的心理健康问题已引起学校、家庭及社会的普遍关注，“大学生心理健康教育”已被列为各大高校的公共基础课程。

本教材为了帮助大学生自我成长，严格以教育部关于大学生心理健康教育的相关文件为指导，以科学的心理理论为基础，结合当前高校学生的身心发展特点、思想状况及实际问题，本着科学性、理论性、指导性、实用性的原则进行编写。

本教材有针对性地讲授了心理健康知识，旨在帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题；帮助大学生处理好环境适应、自我管理、学习成才、人格发展、人际交往、交友恋爱和情绪调节等方面的困惑，提高心理健康水平，促进大学生素质的全面提高。

全书结构严谨、条理清晰、语言流畅、知识全面、重点突出、形式多样，每章开篇以“名人名言”导入，介绍心理健康基础知识，重点结合实际案例分析各种心理问题，通过心理测试让大学生更了解自己，了解自己的心理。

由于编者水平有限，书中疏漏之处在所难免，敬请广大专家、读者批评指正，在此表示衷心的感谢！

编 者

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 大学生心理健康的特征与标准	4
第三节 大学生心理健康的维护与促进	9
第二章 心理适应与心理健康	14
第一节 心理适应概述	14
第二节 大学生常见的适应问题	17
第三节 如何提高适应能力	24
第三章 大学生心理咨询与心理治疗	31
第一节 大学生常见的心理问题和心理障碍	31
第二节 大学生心理咨询	46
第三节 大学生心理治疗	51
第四章 自我意识与心理健康	63
第一节 自我意识概述	63
第二节 大学生的自我意识发展及其偏差	66
第三节 大学生自我意识的完善	72
第五章 情绪管理与心理健康	77
第一节 情绪概述	77
第二节 大学生的情绪	86
第三节 大学生情绪的自我调节	91
第六章 人格发展与心理健康	97
第一节 人格概述	97

第二节 人格发展异常的表现与评估	106
第三节 大学生人格完善的途径	113
第七章 人际交往与心理健康	121
第一节 人际交往概述	121
第二节 大学生的人际交往	123
第三节 大学生人际交往能力的培养	128
第八章 大学生性心理及恋爱心理	135
第一节 大学生性心理概述	135
第二节 大学生性心理问题及调适	137
第三节 大学生恋爱心理	141
第四节 树立健康的恋爱观	150
第九章 大学生学习心理与创造力培养	164
第一节 学习概述	164
第二节 大学生学习心理概述	169
第三节 大学生学习心理及调适	178
第四节 大学生学习方法与学习能力的培养	182
第五节 创造力及培养	187
第十章 大学生意志品质与心理健康	197
第一节 意志概述	197
第二节 大学生的意志品质	205
第三节 大学生良好意志品质的培养	212
第十一章 大学生职业生涯规划与心理健康	219
第一节 成功的起点——认识你自己	219
第二节 大学生求职前的心理准备	224
第三节 大学生面试中的心理战术	229
第四节 互联网与大学生	236

第一章 大学生心理健康概述

世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。

——雨果

这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败。只要不是一败涂地，你一定会取得胜利的。

——奥斯汀

第一节 健康与心理健康

一、健康的标准

传统医学和世俗观念认为，健康就是“无病、无伤、无残”。对健康的定义仅从生物医学的观点出发，认为人体器官系统发育良好，功能正常，体格健壮就是健康，“无病即健康”“无缺陷即健康”。

随着现代社会的发展，人们对健康的认识逐渐深化，现已发展为“生物—心理—社会”模式的健康观念。1989年，世界卫生组织对健康作了新的定义，即“健康不仅仅是没有疾病，而且还包括心理健康、社会适应良好和道德健康”。该定义明确把心理健康和道德健康纳入健康的范畴，显示出人类对健康认识的进一步深入。

20世纪80年代初，世界卫生组织提出了“亚健康”概念。认为亚健康是一种介于健康与疾病之间的过渡状态，又称之为“第三状态”。处于“亚健康”状态的人，虽然自我感觉没有什么疾病，但这并不能表明其没有某种潜在病变；与健康人相比，其会显得生活质量差、工作效率低、极易疲劳，许多人常有食欲不振、精神不佳、失眠

多梦、腰酸腿痛、疲乏无力等不适现象。所以,健康不仅是指身体无疾病。牙齿棒、吃饭香、身体壮的人不一定就健康,健康还应包括心理健康、人格健全、社会适应良好及道德健康。

目前,现代人的健康以联合国世界卫生组织提出的 10 条基本标准最为权威:

(1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,不感到过分紧张。

(2) 处事乐观、态度积极、勇于承担责任,不论事情大小都不挑剔。

(3) 善于休息、睡眠良好。

(4) 能适应外界环境的各种变化,应变能力强。

(5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。

(6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臂的位置协调。

(7) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁,无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。

这 10 条标准具体地阐述了健康的含义,体现了健康所包含的身体、心理、道德和社会四方面内容。为更清晰地表达健康新概念含义,世界卫生组织 1999 年又提出了身心健康的新标准,即“五快”的机体健康标准和“三良好”的精神健康标准。

机体健康“五快”:

(1) 快食。快食不是指狼吞虎咽,不辨饭菜滋味,而是说吃饭不挑食、不偏食,吃饭时感觉津津有味,吃得痛快,没有过饱或不饱的不满足感。如果出现持续性无食欲或食欲不振的状态,可能就意味着胃肠或肝出了毛病。

(2) 快睡。快睡就是睡得舒畅,一觉睡到天亮。醒后头脑清醒、精神饱满,睡眠质量好。如果睡的时间过长,且睡后仍感乏力不爽,则是心理或生理的病态表现。快睡说明神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏无病理信息干扰。

(3) 快便。便意来时,能畅快地排泄大小便,而且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,便后没有疲劳感。

(4) 快语。说话流利,语言表达标准、有中心思想,头脑清楚、思维敏捷。

(5) 快行。行动自如协调,迈步轻松、有力,身轻敏捷、反应迅速。

精神健康“三良好”:

(1) 良好的个性。性格温柔和顺,言行举止适当,能很好地适应不同环境,没有经常性的压抑感和冲动感。目标明确、意志坚定、感情丰富、热爱生活、乐观豁达、胸怀坦荡。

(2) 良好的处世态度。能以良好的处世态度看问题、办事情,能以现实和自我为

基础,与人交往能被大多数人所接受。

(3) 良好的人际关系。与人相处自然融洽、言谈举止恰到好处,交际广、朋友多,众人都乐于对其诉说心中的事。

二、心理健康的含义

心理健康是一个时代的课题,它是科技、文化和社会发展以及人类对自身认识不断深化的产物,它是人们以全新观念、多角度看待健康的结果。然而,一个人的心理怎样才算健康,以什么标准来衡量心理健康,这是一个非常复杂的问题。国内外专家和学者,“仁者见仁、智者见智”,对此提出了不同的观点和看法。

对于什么是心理健康,每个心理学家都有自己的见解,下面介绍几种有代表性的观点。

①1946年,第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义:“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状态。”

②精神病学家门梅尼格尔认为:“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,不仅要有效率,也不只是要有满足感,或是愉快地接受生活的规范,而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能,具有适应社会环境的行为和愉快的气质。”

③心理学家英格里士指出:“心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在那种情况下能做出良好的适应,具有生命的活力,并能充分发挥其身心潜能。这乃是一种积极的丰富体验,不仅仅是免于心理疾病而已。”

一般而言,心理健康是相对于生理健康而言的,是指个体不仅没有心理疾病或变态,而且个人能够持续良好地适应环境,并能保持旺盛的生命力,充分发挥身体潜能的心理状态和适应能力。心理健康即不仅是个体的愉悦和自我实现,还是个体同社会环境的相互作用的结果。

三、心理健康的标准

关于心理健康,目前还没有统一的认定标准。下面介绍几种当前影响比较大的观点。

1. 第三届国际心理大会认定的心理健康标准

- (1) 身体、智力、情绪十分和谐。
- (2) 适应环境,处理人际关系能彼此谦让。
- (3) 有幸福感。
- (4) 在工作和学习中能充分发挥自己的能力,工作效率。

2. 马斯洛、密特尔曼的心理健康 10 条标准

- (1) 有充分的安全感。
- (2) 能充分地了解自己,并能恰当地评价自己的能力。
- (3) 生活和理想切合实际。
- (4) 与周围环境保持良好的接触。
- (5) 保持自身人格的完整与和谐。
- (6) 善于在经验中学习。
- (7) 能保持适当、良好的人际关系。
- (8) 适度地表达与控制自己的情绪。
- (9) 在团体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性。
- (10) 在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

3. 我国心理学家郑日昌的心理健康 7 条标准

- (1) 正视现实。
- (2) 了解自己。
- (3) 善与人处。
- (4) 情绪乐观。
- (5) 自尊自制。
- (6) 乐于工作。
- (7) 适应社会。

现代社会人们对健康的认识越来越深刻,并且也逐渐认识到心理健康是大学生全面发展、早日成才的基础。提高心理健康水平,实现身心全面发展,是当代大学生实现成才、成功的前提和基础。

第二节 大学生心理健康的特征与标准

一、大学生的心理发展特点

大学生心理成熟虽受生理成熟水平的影响,但更多的是受社会环境,尤其是学校教育的影响和制约,同时还取决于大学生社会生活实践的广度和深度。他们的心理发展处在迅速走向成熟而又未真正完全成熟的阶段,呈现以下特点。

1. 抽象思维发展迅速,但尚未发展成熟

随着知识内容的增加,思维训练的复杂性增强,大学生的抽象思维能力获得迅速

发展,并逐渐占据思维活动中的主导地位,思维的独立性、批判性日益增强,思维的深度、广度、灵活性与创造性有长足发展。他们喜欢用批评的眼光看待周围的一切,对事物因果规律有浓厚的探讨兴趣。但是,大学生抽象思维的水平并未完全成熟,表现为思维品质的发展不平衡,思维的广阔性、深刻性和敏感性发展较慢,在认识复杂社会问题时,还易出现简单、主观、片面、想当然、脱离实际或固执偏激的不良倾向。

2. 情感丰富,情绪波动大

随着对大学生活的逐步熟悉、适应和深入,大学生的情感需要变得复杂多样,如既有对衣食住行等基本生活的需要,又有迫切的交往需要和成就需要,还有自我实现和求真、求善、求美的高层次需要。大学生在情感日渐丰富的同时,对情绪控制的能力也在不断地由弱变强。但是,由于生理、心理、社会的不平衡性,他们的情绪还具有不稳定性,容易出现情绪波动,不少人可能会在短时间内从高度的振奋转变为十分消沉,也可能会从冷漠突然转变为狂热,两极性比较突出和明显。

3. 自我意识增强,但发展不成熟

自我意识是人对自我存在的认识,以及对个体身体、心理、社会特征等方面的认识。这种认识主要是通过自我观察、自我检验、自我评价、自我调节、自我完善来实现。大学生的自我认识具有明显的独立性、自主性和自信心,自我意识、自我评价、自我调节的能力明显增强。但由于社会知识、经验和能力的不足,他们在自我意识形成与发展中会面临各种矛盾和问题。

4. 意志水平明显提高,但发展不均衡

意志品质是大学生成才的关键因素。大学生为了顺利完成学业,为以后深造或事业成功打下基础,开始自觉设计人生目标,并克服各种困难实施计划,其意志水平远高于中学时代。但大学生意志发展还呈现出不平衡、不稳定的特点,主要表现在他们处理关键问题或采取重大行动时,有时优柔寡断、动摇不定,有时草率武断、盲目从众。

5. 人格发展基本成熟,但不完善

人格反映了一个人总的心理面貌,由气质和性格两部分构成。大学生处于身心急剧发展和自我意识由分化、矛盾逐渐走向统一的时期,此时期也是他们人格发展的重要时期。他们的人格发展既有成熟积极的一面,又有不完善的一面。人格成熟体现在富有事业心、具有一定创造性和竞争意识、能正确认识自我、对社会环境的适应能力较强、情感饱满适度等;人格不完善体现在自卑、懒散、拖拉、粗心、鲁莽、急躁、悲观、孤僻、多疑、抑郁、狭隘、冷漠、被动、骄傲、虚荣、焦虑、自我中心、敌对、冲动、脆弱、适应性差等。

6. 性意识趋于成熟,难免有情感烦恼

大学生的性意识随着生理的发育完成趋于成熟,他们开始按照性别特征来塑造自

身的形象。异性之间能够比较放松地交往,喜欢在一起玩乐。为引起心仪异性的注意和好感,他们会用各种方式接近异性。大学生的性知识和性观念已接近成人水平,能随环境调整自身行为,处理好恋爱与学习、爱情与事业的关系。但他们也难免有情感苦恼,甚至深陷其中不能自拔,从而影响正常的学习与生活。

二、大学生心理健康标准

综合国内外专家学者的观点并结合大学生的年龄特征、心理特征和社会角色特征,当代大学生心理健康的基本标准应包括以下八点:

1. 正常的智力水平

智力是一个人认识能力与活动能力,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维能力、创造力和实践活动等能力的综合。智力正常是衡量心理健康的首要标准。总体来说,大学生的智力水平较同龄人高,不存在智力低下的问题,问题的关键是大学生智力能否正常地、充分地发挥其效能。大学生智力正常的标准是:

- (1) 乐于学习、工作,有强烈的求知欲和探索欲。
- (2) 智力结构中各要素在其认识活动中都能积极协调地参与并能正常地发挥作用。

2. 健康的情绪

情绪稳定和心情愉快是情绪健康的主要标志,也是心理健康的重要指标。情绪在心理活动中起着核心的作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。情绪健康包括:

- (1) 愉快情绪多于不愉快情绪,主要表现为:乐观开朗、热情向上、富有朝气、充满自信、自得其乐,对生活对未来充满希望。
- (2) 情绪较稳定,表现为能较好地控制和调节自己的情绪,既能克制约束自己,又能适度宣泄自己的情绪,不过分压抑,使情绪表达适当,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达。
- (3) 情绪反应正常,反应的原因、反应的程度和引起情绪的情境相符合。相反,如果生活中遇到挫折,就埋怨命运、妒恨他人、苦闷彷徨等,都是心理不健康的表现。

3. 坚强的意志

意志是人在完成有目标的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志坚定的人在困难和挫折面前能冷静思考,并采取合理的应对方式,能在行动中控制好情绪和言行,而不是优柔寡断、轻率鲁莽、害怕困难、意志薄弱、顽固执拗、言行冲动。意志坚定的人在各种活动中都有明晰的目的,能适时做出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的问题。

4. 统一健全的人格

人格在心理学上是指个体相对稳定的心理特征的总和。心理健康的人,其人格是健全统一的,具有相对稳定性,即个人的所想、所说、所做是协调一致的。具体表

现在:

- (1) 人格结构的各要素完整统一。
- (2) 自我认同不混乱,有正确的自我意识。
- (3) 具有积极进取的人生观,并以此作为人格的核心把自己的需要统一起来。

人的需要、动机、目标等影响人格的因素会随着生活环境的变化而发生变化;但是,这种变化是有机统一的和相互协调的,而不是杂乱无章的。如果一个人性格特征不统一,他(她)所想的、说的和做的互相矛盾和对立,各种人格特征互相抵触和混乱,那么,他(她)的心理就不健康。

5. 悦纳自我

悦纳自我是心理健康的重要条件之一。心理健康的人对自己的认识比较接近现实,有“自知之明”,能够对自己的优点感到欣慰,但又不至于狂妄自大;对自己的弱点既不回避,也不自暴自弃。而是善于正确地“自我接纳”。相反,如果一个人自视清高、妄自尊大,渴望去做永远无法实现的事,做不到就怨天尤人或者自轻自贱,甚至对自己的命运也漠不关心,或者夸大弱点、自惭形秽,不肯悦纳自己,精神负担沉重等,其心理是不健康的。

6. 和谐的人际关系

人总是处在一定的社会关系中,必须与他人打交道。和谐的人际关系表现为:

- (1) 乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友。
- (2) 在与人交往中保持独立完整的人格,不卑不亢。
- (3) 能客观地评价他人和自己,善于取人之长补己之短。
- (4) 宽以待人,乐于助人。
- (5) 积极的交往态度多于消极的交往态度。
- (6) 交往动机端正。

7. 较强的社会适应能力

较强的社会适应能力是心理健康的重要特征之一。心理健康的人,能有效地处理与周围环境的关系。表现为能与社会保持良好的接触,对社会现状有较清晰正确的认识,思想和行为都能跟得上时代的发展步伐,与社会的要求相符合。

8. 心理行为符合年龄特征

人的一生,其心理行为是随着生理年龄的增长而不断变化发展的。一个人的认识、情感、言行举止基本符合其年龄特征,就属于心理健康。反之,则属于心理不健康或心理异常。例如,大学生的年龄一般在20岁左右,其心理行为应当是精力充沛、活泼好动、勤学好问、追求新知、勇于创新。如果有的大学生暮气沉沉、老气横秋,或者像个儿童那样喜怒无常,处处依赖家庭,遇事毫无主见,离开父母就无法生活,这样的情形自然属于心理不健康。

三、科学理解大学生心理健康的标准

尽管我们列举了一系列心理健康的标准,但是,在判断一个人的心理是否健康时,我们并不能照此生搬硬套。因为,心理健康标准仅仅是一种参考,是一种相对的衡量尺度。因此,我们在理解和运用心理健康标准时应注意以下几点:^①

第一,心理健康具有相对性。心理绝对健康只是一种理想状态,心理有病也只是少数人,绝大多数人在某个阶段或多或少都有一些心理问题。判断一个人的心理健康状况,不能简单地根据一事一时下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态,一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为表现,并不等于这个人的心理就是不健康的,这正如一个人睡了一次懒觉,不能就此给他下一个懒惰的结论一样。心理健康的人也可能会有轻微的心理问题,或某个时间内出现暂时的心理失衡,没有一点心理问题的绝对心理健康是不存在的。

而且,从社会文化的角度看,心理健康也具有相对性。心理健康标准是随着时代变迁、社会发展、制度变革、社会文化背景的差异而变化的。特定的社会文化对心理健康的理解取决于该文化对心理健康的各种特征所持的价值观,这也是为什么不同的国家、同一个国家的不同地区、同一个地区的不同阶层(如年龄、文化、职业、性别)需要有不同的心理测量常模的原因。

第二,心理健康具有连续性。人的心理健康状态不是只有健康与不健康两个泾渭分明的对立面,在健康与不健康之间存在着一个巨大的量变过程。从出现发展性问题到适应性问题再到障碍性问题,心理问题的严重程度是逐渐增加的,从健康到不健康有个逐渐过渡的过程。因此,心理健康状况与其说是正常与异常这两种类型上的差异,不如说是程度上的差异。

第三,心理健康具有动态发展性。心理健康状态并非静止的,而是处在不断变化之中。它随着人的成长、环境的变化而改变。既可以从不健康转变为健康,也可以从健康转变为不健康。所以,应用发展变化的眼光判断大学生的心理健康状况。事实上,有些不健康的心理行为可能是人在成长中不可避免的发展性问题,或暂时性的心理表现,其状况会随着自身的发展而自行消失。

第四,心理健康具有整体协调性。把握心理健康的标准,应以心理活动为本,考察其内外关系的整体协调性。事实表明,从心理的构成要素看,无论哪一方面要素的缺损或丧失,或各要素之间不能协调地进行符合规律的运作时,都会危及心理健康。从心理过程看,人的心理活动应是一个有机统一的协调体,认知是健康心理的起点,意志行为是人格的体现,情感是认知与意志行为之间的中介因素。只有认知、意志、

^① 马建青:《大学生心理健康》,人民出版社2011年版,第10-11页。

情感以及行为之间协调统一，一个人才能实现心理健康。从个性的角度看，稳定性是个性的基本特征。因此，如果没有明显的、剧烈的外部因素影响，一个人的个性是不会轻易发生变化的，否则说明其心理健康状况可能发生了变化。

第五，心理健康具有差异性。组成心理健康标准的各要素，在个体身上并非同等发展，而是具有差异性的。即某些心理要素可能比另一些心理要素表现得更健康些，或更不健康些，而且在不同的时间和场合可能会有所差异。

第六，心理健康具有延伸性。心理健康标准反映的是个体良好地适应社会生活所应具备的心理状态的一般要求，而不是最高的心理境界，即心理健康具有延伸性。所以，为了充分发挥自身潜能，达到最大可能的自我实现，每个人都应该把提高心理健康水平、充分地发挥自身潜能、促进自己的全面发展作为自己终其一生的发展任务。

最后，需要强调的是，心理是否健康（尤其是否出现心理障碍）需要心理专业人员的鉴定，大学生不可对号入座或随便给自己或他人贴上某种标签，以免产生不良的心理暗示。

第三节 大学生心理健康的维护与促进

一、大学生心理健康的意义

1. 时代的要求

21 世纪国家间的竞争是综合国力的竞争，实质上是科学技术的竞争，归根结底是人才的竞争，而人才竞争拼的是人的心理素质。因此，提高当代大学生的心理健康水平正是顺应时代发展的要求。

2. 成才的需要

大学阶段正是人才成长发展的重要阶段，在这个阶段，每个人将面临一系列的人生重大课题，如专业知识储备、潜能开发、个性优化、道德提升、交友恋爱等。这些人生课题的完成，与大学生的心理健康有着密切的关系。因此，心理健康是大学生全面发展必须具备的条件和基础。

二、提升大学生心理健康水平的一般方法

大学生的心理健康状况，既关系到大学生个人的成长和发展，也关系到整个民族素质的提高、关系到国家的前途和命运。维护和增进大学生心理健康是高等教育的重要目标，也是每个大学生健康成长的内在需要。

影响大学生心理健康的因素既有客观的外在因素,也有主观的内在因素。而外因是通过内因起作用的。因此,维护和增进大学生心理健康,就要调节、控制和改变客观的外在因素,家庭、学校、社会要为大学生创造一个有利于身心健康的良好环境;另一方面,也是更重要的,大学生应成为提高自己心理健康水平的主人。

1. 增强心理健康意识

心理健康意识的确立是关键的第一步。心理健康知识是大学生增进自我了解并进而达到自我调节的理论武器。实践证明,系统学习过心理健康知识的大学生,在自我调适、自我疏导方面普遍表现较好,适应能力较强。而那些缺乏心理健康知识的大学生面对各种应激,要么束手无策,要么任其发展,较易形成心理疾病。因此,大学生应认真上好大学生心理健康课程,积极参加心理健康专题讲座,自觉阅读有关心理健康教育的课外读物,上心理健康网站查询或收听收看有关的广播和影视节目等。总之,要尽可能通过多种途径来掌握心理健康的相关知识和调节技能。

需要特别指出的是,学习心理健康知识一定要避免盲目“对号入座”。有些大学生学了有关心理健康的知识,经常会自觉不自觉地“对号入座”,因而变得紧张、焦虑,甚至恐惧不安,以致影响自身的生活和学习。

2. 学会自我心理调适

大学生的自我心理调适包括调整认知结构,完善自我意识,学会情绪调节,锻炼意志品质,丰富人际交往,提高适应能力,塑造健全人格等。本书的后面几章将逐一展开阐述。

3. 参加社会实践活动

人的心理是在社会文化交往、社会实践活动中形成和发展的,因而健康丰富的社会文化交往、社会实践活动不仅有利于大学生丰富生活知识和情感体验,增长和发展智能,锻炼意志品质,提高实践能力和心理素质,而且有利于大学生自我教育能力的增强。只有在社会文化交往和社会实践活动中,大学生才能充分发挥自身的主观能动性,才能积极、主动、自觉地进行自主探索和自我发展,在自我发现、自我分析、自我判断、自我选择、自我解决问题的过程中成长和发展,在参与活动中获得亲身体验和感悟,进而实现“内化”,从而促进自身心理健康。

4. 养成健康的生活方式

生活方式是指人们在日常生活中,由个人情趣、爱好和价值取向等决定的活动形式和行为特征。健康的生活方式是一个人身心健康的重要保障。一般来说,生活方式健康的人往往心理健康状况较好,反之则心理健康状况欠佳。对大学生而言,健康的生活方式主要包括:一是作息合理,二是膳食平衡,三是用脑科学,四是运动适度,五是拒绝烟酒。

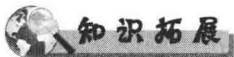
5. 寻求专业心理咨询

不少大学生在产生心理问题后习惯于自我调适,这是好的。但当心理压力很大、

内心冲突激烈时,自我调适有可能难以奏效。此时就应积极取得家庭、学校和社会的支持,争取亲朋好友的帮助,尤其是应及时、主动寻求心理咨询机构的帮助。

现代社会比以往任何社会都更需要有健康、优良的心理素质。维护和增进大学生心理健康,首先是大学生自身的事情,只有通过大学生的积极参与和不断努力,才能实现其心理健康与充分发展。

心理健康教育的口号是:人人参与心理健康,最终人人达到心理健康。



亚健康状态及调理方法

什么是亚健康状态?

亚健康状态是指人的身体通过检查无明显疾病,但呈现出疲劳,没有活力,反应能力、适应力减退,缺乏创造能力,自身感觉有种种不适症状的一种生理状态。亚健康状态是介于健康与疾病之间的一种非健康非患病状态,也被称为人体的第三种状态或称灰色状态,是一种生理功能低下的状态。

随着现代生活节奏的加快和社会竞争压力的增大,除了被确诊的患者外,其实还有大半的人处于“亚健康状态”。据统计资料显示,国内目前约有15%的人是健康的,15%的人非健康,70%的人呈亚健康状态。

亚健康状态的表现

1. 疲劳型:疲劳、胸闷、气短、腰膝酸软、手足麻木、头晕、头痛等。
2. 眼涩喉干型:眼睛干涩、口苦、咽干不爽等。
3. 排泄异常型:大便便结、大便稀烂、小便短少、小便不尽、夜尿频多等。
4. 心理型:紧张焦虑、急躁易怒、压抑、恐惧、悲观、孤独等。
5. 社会型:工作效率低下、交往频率下降、人际关系紧张、反应迟钝等。
6. 体质型:容易感冒、经常出汗、盗汗、手足发冷或发热等。
7. 月经不调型:痛经、经期异常、乳房胀痛等。

亚健康状态可导致肿瘤、心脑血管疾病、呼吸及消化系统疾病、代谢性疾病。这些疾病往往有一个较长的发展期,而起初都是表现为亚健康状态,所以必须引起高度重视和早期预防。

亚健康调理方法

1. 生活方式调整:良好生活习惯是调理亚健康的基础条件。提倡自然健康原则:呼吸新鲜空气、养成喝水习惯、膳食营养合理、坚持适度运动、注意睡眠休息、节制不良嗜好、维持平和心态、保持正常体重。

2. 心理状态调整:提倡看心理医生,酌情选用心理调适方法:如暗示、认知、疏导、音乐、娱乐、自我松弛及森田疗法等。