



大学生 心理健康教育

■ 主 编：上官凤
■ 副主编：姜晓光 上官姝慧
■ 主 审：马 欣

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

大学生心理健康教育

主 编：上官凤

副主编：姜晓光 上官姝慧

主 审：马 欣



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

心理健康是大学生综合素质发展的基石,是大学生顺利成功地度过大学生活的前提。从促进人的全面发展和现实对高职教育培养人才的需求来看,提高自身心理健康的水平,是当代大学生的一门必修课。

该书主要包括大学生心理发展及成长中的问题、自我意识与心理健康、情绪与心理健康、意志品质与心理健康、个性与心理健康、学习与心理健康、人际交往与心理健康、择业也心理健康、网络与心理健康、心理咨询与心理治疗等内容,系统、全面地论述了大学生心理健康各个方面的理论知识,并配以案例、心理自测表,同时给出了有针对性的解决方案。是高职院校开展教学的理想教材,也是大学生的良好自学读本。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/上官凤主编. —北京:北京理工大学出版社, 2008. 8

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1668 - 5

I. 大… II. 上… 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 (2008) 第 104861 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 15. 5

字 数 / 315 千字

版 次 / 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 5000 册

定 价 / 28. 00 元

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 周瑞红

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前 言

心理健康是大学生综合素质发展的基石，是大学生顺利成功地度过大学生生活的前提。从促进人的全面发展和现实对高职教育培养人才的需求来看，提高自身心理健康的水平，是当代大学生的一门必修课。

这本书紧密结合大学生的生活实际，对大学生可能遇到的问题运用贴近学生的理念和语言进行了深入浅出的探讨，给出了有针对性的解决办法，同时还提供了一些相应的心理自测测量表，供同学们自我了解和进一步阅读学习，使之成为关注自身成长和心理健康的的大学生朋友的读本。

本书由哈尔滨铁道职业技术学院的上官凤老师主持编写，其中第一、二、七、八、十章由上官凤老师编写，第三、六、九章由姜晓光老师编写，第四、五、十二章由上官姝慧老师编写，第十一章由马欣老师编写。

由于编者的水平有限，对有关问题的研究和探讨还不够深入，加之时间有限，如有不尽如人意的地方，恳请同行指教。

编 者

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 健康与心理健康	(1)
第二节 心理健康教育的原则和内容	(9)
第三节 心理健康教育的目标和意义	(12)
第四节 增进大学生心理健康的途径和方法	(14)
第二章 大学生心理发展及成长中的问题	(20)
第一节 大学生心理发展特点及心理发展过程中的矛盾	(20)
第二节 大学生常见的心理疾病及人格障碍	(25)
第三章 自我意识与心理健康	(37)
第一节 大学生自我意识概述	(37)
第二节 大学生自我意识偏差	(47)
第三节 培养健全的自我意识	(53)
第四章 大学生情绪与心理健康	(58)
第一节 情绪的理论概论	(58)
第二节 情绪、情感的分类	(62)
第三节 大学生的情绪特征	(64)
第四节 大学生情绪的自我调节	(69)
第五章 大学生意志品质与心理健康	(77)
第一节 意志概述	(77)
第二节 大学生意志品质的特点和常见问题	(82)
第三节 大学生良好意志品质的培养	(86)
第六章 大学生个性与心理健康	(92)
第一节 个性概述	(92)
第二节 个性对大学生成才的影响	(97)
第三节 优化大学生个性的途径与方法	(102)





第七章 大学生学习与心理健康	(107)
第一节 学习理论基础	(107)
第二节 大学生学习中常见的心理问题	(111)
第八章 大学生人际交往与心理健康	(127)
第一节 人际交往概述	(127)
第二节 影响人际交往的因素	(131)
第三节 建立良好的人际关系	(136)
第九章 大学生恋爱与性心理	(148)
第一节 培养健康的恋爱心理和行为	(148)
第二节 走出性心理误区	(158)
第十章 择业与心理健康	(173)
第一节 个性心理特征与择业的关系	(173)
第二节 择业过程常见的心理问题	(180)
第三节 大学生择业中常见的心理障碍及其调适	(185)
第四节 大学生求职成功的技巧	(190)
第十一章 网络与心理健康	(198)
第一节 互联网与大学生	(198)
第二节 大学生的网络行为及心理分析	(202)
第三节 目前大学生存在的主要网络心理问题	(204)
第十二章 心理咨询与心理治疗	(212)
第一节 心理咨询与心理治疗的一般知识	(212)
第二节 精神分析疗法	(215)
第三节 行为主义疗法	(220)
第四节 其他疗法简介	(225)
附录	(231)
一、艾森克人格问卷 (EPQ)	(231)
二、性格测定	(237)
三、气质的测定	(239)
参考文献	(242)



第一章

绪论

健康是生命之本、快乐之源，人人都企盼健康，并视其为人生的第一财富。而健康不仅取决于生理方面，还体现在人的心理状况和社会适应能力方面；健康的心理不仅关系到大学生学习、工作乃至生活，而且还关系到他们能否适应社会的变化发展，能否使自己成为面向现代化、面向未来、面向世界的合格人才。

第一节 健康与心理健康

一、健康观念的发展

健康是人类的永恒追求，但究竟什么是健康，一直是人们探讨的问题。随着社会的发展以及人类对自身认识的深入，人们对健康的认识也随之发生变化。

早在公元2世纪，著名的罗马医生盖伦将健康定义为：“没有疾病的状态。”这种健康观念长期统治着人们的健康意识，认为疾病是影响健康的主要因素。人们对健康的认识仅局限于躯体的生物学变化。20世纪初，《简明不列颠百科全书》把健康定义为：“没有疾病和营养不良以及虚弱的状态。”而《辞海》也曾给健康定义为：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛，并且有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”上述这些解释都源于生物医学模式（生物医学模式是指从生物学角度来认识疾病与健康及其对策的模式）。

而人的本质是社会性，人是不能离开社会而独立存在的，人的一切反应都与社会息息相关。科学技术的飞速发展及社会的急剧变革使人们面临着激烈的竞争。频繁的应激、生活节奏的加快等都给人的心理带来前所未有的压力，对人们的健康产生了重大的影响。人们已逐渐认识到心理、社会因素对健康具有不可忽视的作用。人类的医学模式也随之发生了相应的变化：生物—心理—社会医学模式代替生物医学模式应运而生。

世界卫生组织（WHO）在1948年的成立大会上给健康提出了一个较为全面、完整、系



统的定义,《世界卫生组织宪章》中指出:“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”

为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织又对健康标准做出了如下解释。

一是有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张;二是态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;三是善于休息,睡眠良好;四是能适应外界环境的各种变化,应变能力强;五是能够抵抗一般性的感冒和传染病;六是体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臀的位置协调;七是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;八是牙齿清洁,无龋齿,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;九是头发有光泽,无头屑;十是肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松。

1989年,世界卫生组织对健康又进一步解释为:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”而后,它又提出了身心健康的八大标准,即“五快”、“三良”。

“五快”是指食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。食得快,说明胃口很好,对食物不挑剔,证明内脏功能正常;便得快,说明排泄轻松自如,证明胃肠功能良好;睡得快,说明中枢神经系统功能协调,且内脏无病理信息干扰;说得快,表明头脑清楚,思维敏捷,心脏功能正常;走得快,证明精力充沛、旺盛、无衰老之症。

“三良”指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。良好的个性,即性格温和,意志坚强,经常保持乐观和幽默;良好的处世能力,即待人接物合情合理;良好的人际关系即遇事不斤斤计较,助人为乐,与人为善。

由此可以看出,衡量一个人是否健康必须从生理、心理、社会、行为等因素全方面地加以分析。健康应是生理健康和心理健康的协调统一。

二、心理健康的含义和标准

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。

1. 心理健康含义

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。

① 1946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,适应于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作出良好的适应,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。”

一般认为,心理健康是指一种持续的心理状态,个体处于这种状态中,其认识活动、情绪反应、意志行动都处于积极的状态,而且保持良好的个性心理、具有适当的调控能力,并能充分发挥其身心潜能。

它包含两层含义:

一是没有心理疾病,这是心理健康的最基本条件,如同身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样;二是有一种积极发展的心理状态,这是心理健康的最本质含义,它意味着要消除一切不健康的心理倾向,使一个人的心理处于最佳的发展状态。

从心理上看,心理健康的人能够悦纳自己,对自己抱有肯定的态度,认识自己的潜能、优点和缺点,并能够使自我获得发展;其认知系统和环境适应系统能保持正常、有效地运作;在发展自我的同时拥有良好的人际关系;在现实生活中既能顾及生理需求,也能顾及社会的道德规范,同时还能面对现实问题积极调适,具有良好的心理适应能力。

从社会行为上看,只有心理健康的人才能成为全面发展的人。心理健康的人能很好地适应社会环境,以积极的人生态度参与社会竞争,具有良好的抗挫折能力,能正确处理人际关系,其行为习惯符合生活环境、文化的习俗,其扮演的角色符合社会的要求,与社会保持良好的接触,并能为社会做出贡献。

2. 心理健康的标准

目前,对于心理健康并没有一个公认、统一的标准,许多心理学家都对此进行了探讨,提出了各种观点。

(1) 心理卫生联合会提出的标准

1946年第三届世界心理卫生联合会指出的心理健康标准为:身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系重彼此谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

(2) 《简明不列颠百科全书》对此给出的观点

该书指出:心理健康是指个体、心理活动在自身环境条件许可范围内所达到的最佳状态,而不是指一种绝对的十全十美的状态。其具体标准为:① 认知过程正常,智力正常;② 情绪稳定乐观,心情舒畅;③ 意志坚强,做事有目的;④ 人格健全,性格、能力、价值观等均正常;⑤ 养成健康的习惯和行为,无不良行为;⑥ 精力充沛地适应社会,人际关系良好。

(3) 马斯洛、密特尔曼提出的标准



马斯洛、密特尔曼在《变态心理学》一书中把心理健康的标准概括为以下 10 个方面：① 有足够的自我安全感；② 能充分了解自己，并有恰当估计自己的能力；③ 生活理想切合实际；④ 不脱离周围现实环境；⑤ 能保持人格的完整与和谐；⑥ 具有从经验中学习的能力；⑦ 能保持良好的人际关系；⑧ 能适度地宣泄情绪和控制情绪；⑨ 在符合社会规范的前提下，能有限度地发挥个性；⑩ 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需要。

（4）我国学者提出的标准

① 马建青提出的心理健康标准。马建青在其主编的《心理卫生学》中提到的心理健康 7 条标准为：a. 智力正常；b. 善于协调与控制情绪，心境良好；c. 具有较强的意志品质；d. 人际关系和谐；e. 能动地适应和改造现实环境；f. 保持人格的完整与健康；g. 心理行为符合年龄特征。

② 王登峰、张伯源提出的心理健康标准。王登峰、张伯源在《大学生心理卫生与咨询》一书中把心理健康标准概括为 8 条：a. 了解自我，悦纳自我；b. 接受他人，善与人相处；c. 正视现实，接受现实；d. 热爱生活，乐于工作；e. 能协调与控制情绪，心境良好；f. 人格完整和谐；g. 智力正常，智商在 80 以上；h. 心理行为符合年龄特征。

③ 王效道提出的心理健康的标准。我国著名学者王效道提出的心理健康评估标准是：a. 适应能力；b. 耐受力；c. 控制力；d. 意识水平；e. 社会交往能力；f. 康复力；g. 道德愉快胜于道德痛苦等。并提出判断心理健康的三项原则：a. 心理与环境的同一性；b. 心理与行为的完整性；c. 人格的稳定性。

由此可以看出，界定心理健康标准时，一般应该考虑自我意识水平、环境适应水平、人际交往能力、情绪控制能力、智力水平、个性心理特征稳定性及心理过程完整性等几个因素。

3. 对心理健康特征的两点说明

上述的心理健康标准只是为大学生评价自身的心理健康状况提供了一个参考尺度，在具体运用时应持辩证的态度，不能生搬硬套，应灵活地加以运用，并掌握心理健康的以下两个特征。

（1）心理健康状态具有连续性

人的心理健康水平可分为不同的等级，而它们之间并没有明显的分界线，是一种连续或交叉的状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间是一个渐进的、连续的过程。了解这一点非常重要，一方面它可以提醒我们，如果不注意保护自己的心理健康，心理健康水平将会不断下降，甚至出现心理病态，从而使自己变成心理障碍患者；另一方面它可以使我们意识到，我们目前的心理状况尽管是正常的，但并不代表这就是心理健康的最佳水平。我们可以通过自己的努力来不断提高心理健康水平，使个性不断得到发展。

（2）心理健康的状态具有相对性



心理健康是个相对的概念，现实生活中很少有一点问题都没有的人，而属于绝对病态心理的人也不多，多数人的心理则处于健康与病态之间的第三状态。偶尔的不健康心理和行为并不等于患心理疾病，心理不健康是一种持续的不良状态，只有当不良的心理和行为持续而稳定时，才谈得上其心理在某一方面是不健康的或病态的。因此，不能根据偶然的心理和行为来判断他人和自己的心理健康与否。同样，也不能根据某人的一些正常行为就断定他是心理健康的人。

了解心理健康状态的相对性的特点还要注意到心理健康标准与人们所处时代、环境、年龄、文化背景等方面的因素有关，在评价人的心理健康状态时应考虑这几个因素。

三、大学生心理健康的标准

有关大学生心理健康的标准，专家们同样有多种论述。综合国内外专家的观点，结合大学生这一群体的特殊性，我们把大学生的心理健康标准概括为以下几点：

1. 有正常的智力

智力和一般能力是等同的概念，它是进行任何活动所必须具备的能力。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思维力、注意力的综合。智力水平是衡量心理健康与否的基本标准之一。正常的智力是大学生学习、生活的最基本的心理条件，它是大学生能够胜任学习任务、适应环境、和谐地与人交往的心理基础和保证。因此，智力正常是衡量大学生心理健康的首要标准。

2. 有正确的自我意识，能悦纳自己

心理健康的人能体验到自身存在的价值，能了解自我、接受自我，对自己的能力、性格和优缺点都能做出客观的评价。人贵有自知之明，大学生应能正确地评价自我、悦纳自我，做到既不妄自尊大而去做力所不能及的事情，也不要妄自菲薄而甘心落后。

3. 有较强的自我控制能力

情绪是影响健康、学习效率、与人交往的重要因素之一。心理健康的人能较好地调节和控制自己，保持相对稳定的情绪。积极的情绪可以使身心处于积极向上、充满希望的乐观状态，排除干扰而正常地进行生活和学习。大学生要适度表达、控制自己的情绪，当喜则喜、当忧则忧。要努力做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

4. 有良好的人际交往能力

人际交往状况是体现和反映心理健康状态的重要指标之一，良好的人际交往是维护心理健康的重要条件。心理健康的大学生往往能主动地与老师、同学交往，并和他人保持相对稳定的人际关系，在与人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬、理解）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视）。因而，他们在大学生活中有较强的适应能力和较为充足的安全感。脱离集体，与周围的人格格不入，则是心理不健康的表现。



5. 有良好的环境适应能力

此处的环境适应能力,包括正确地认识环境及处理人和环境的关系的能力。心理健康的人能面对现实,对环境做出客观的认识和评价,乐于工作和学习,对自己充满信心,妥善处理生活、学习中遇到的困难,并能使自己行为符合环境的要求;总能和社会保持良好的接触、自觉抵制环境中的不良影响,同时及时调整自己的目标与需求,使自己的思想、行为与社会协调一致。心理不健康的人往往不敢面对现实,或抱怨自己“生不逢时”,或责备社会、命运对自己不公,而无法适应现实。

6. 有合理的行为

行为是心理健康与否的外在表现。所谓合理的行为包括以下几个含义:一是指行为与年龄特征相一致,心理健康的大学生应具有与多数同龄人相符的行为,精力充沛、勤奋好学、反应敏捷、喜欢探索;二是行为方式与社会角色一致,了解自己的社会责任和义务,应具有较强的求知欲,保持浓厚的学习兴趣;三是行为方式具有一贯性,即无论对人、对事,其行为都应具有一贯性;四是理智控制自己的行为,使其符合社会对自身的要求。

7. 有完整、统一的人格

人格又称为个性,它包括需要、兴趣、世界观、动机、信念等个性心理倾向和气质、能力、性格等个性心理特征。完整的人格意味着其组成因素的平衡发展,所思、所做、所言协调一致,具有积极进取的人生观,能够与社会步调一致,积极地融入集体。一个人是否有完整的人格,对个人能否获得幸福的生活,学业、事业能否成功,以及对他人和集体产生什么影响均有直接的作用。

大发明家爱迪生在发明电灯的过程中,曾寻找适合做灯丝的上千种材料,做了1 200次试验,始终没能找到一种既能耐高温又经久耐用的好材料。这时,有人对他说:“你已经失败了1 200次了,还要试验下去吗?”爱迪生回答道:“不,我没有失败,我已经发现有1 200种材料不适合做灯丝。”爱迪生的回答中蕴含着一种令人难以置信的自信,对发明创造的痴迷,在困难与挫折面前的坚强意志,这是爱迪生的人格特质,他的人格已达到了自我实现者的极高状态。

8. 健全的意志

意志是自觉确定目的、支配自己克服困难去实现目的的心理过程。意志健全的主要标志是行为的自觉性、果断性、意志的顽强性。具有优良品质的大学生常常表现为有合理的学习和生活目的,并有达到目的的坚定信念和自觉行动;在实现自己的愿望的过程中,能主动克服各种困难和问题,排除干扰,抵御有害刺激的诱惑。

四、影响心理健康的因素

人的心理是一个复杂的动态过程,它的影响因素是多方面的,但主要有以下几点。



1. 生物遗传因素

心理活动的基础受个人遗传基因的制约，一个人作为整体与遗传因素的关系是十分密切的，尤其是体形、能力、性格，受遗传因素的影响较为明显。统计调查数据和临床观察表明，不少精神疾病的发生与遗传有关。有人对躁狂抑郁症和精神分裂症患者亲属患该病的比率进行了调查（统计结果见表1-1，表1-2）。

表 1-1 躁狂抑郁症患者亲属的患病率

父母	子女	异卵双生	同卵双生
11.5%	22.2%	23.0%	95.7%

表 1-2 精神分裂症患者亲属的患病率

表兄弟 姊妹	堂兄弟 姊妹	父母	同胞兄弟 姊妹	异卵 双生	子女	同卵双生 分居	同卵双生 同居
3.9%	7.3%	9.8%	11.9%	12.5%	16.4%	77.6%	91.5%

该两表表明，一些精神病患者家属的发病率随着他们的血缘关系由远及近而呈上升趋势。而一些微生物损害神经系统组织结构也可导致器质性心理障碍或精神失常。生理和遗传只是影响心理健康的一个因素，但它不是主要的因素。

2. 家庭环境教育

(1) 家庭环境气氛

家庭环境气氛对人的成长是非常重要的。对个体早期发展的研究表明，单调、贫乏的家庭环境影响其心理发展、抑制其潜能的发挥。很多在成人期表现为能力不足的个体往往是因为其早年的生长环境缺乏刺激所致。如果家庭气氛不和，父母经常发生冲突，会导致个体缺乏信任感，过于敏感、多疑，难以和同学、老师建立和谐、相互信任的人际关系。而民主、和谐、向上的家庭气氛有利于个体的成长，在这样的家庭环境里，所有家庭成员都能在各自工作、学习的岗位上积极奋斗，他们彼此和睦相处、互相信任、互相支持；家长开明、民主，对子女的教育循循善诱、以理服人，尊重子女的人格和自尊心，能正确引导子女的兴趣和爱好。因此，在这样的家庭环境下孩子容易形成正确的是非观念、坚强的意志、稳定的情绪、努力向上和友好待人的态度，智能和创造力能得到良好的培养。

(2) 父母对子女的态度和教养方式

个体早期发展中，父母的爱、支持和鼓励容易使个体建立起对初始接触者的信任 and 安全感，而这种信任 and 安全感则会成为个体成年后与他人顺利交往的保证。儿童早期缺乏信任感和安全感容易使个体形成孤独、无助的性格，难以与人相处，这样，容易导致他们心理产生异常，特别是造成人际交往方面的障碍。杰克布逊通过大量的临床观察还提出，青春期前持



续的爱的缺乏和丧失与成年期的抑郁有着密切的联系。

同时,宽严失度的教养方式同样也会影响个体的心理健康,如由于父母的过度保护就减少了子女与他人交往、适应社会的机会,使其逐渐变得依赖、被动、缺乏创造性和独立的自我意识。并且,这样容易使子女形成“以自我为中心”的个性,他们常常重视自己的需求而忽视他人的存在,只索取而不讲奉献。而过分严厉的父母培养出的是胆小、顺从的子女。他们在与人交往中表现为被动、自卑,不敢反对与自己不同的意见,甚至当别人侵犯自己利益时,也不敢申辩,害怕对方生气,因而不善于保护自己。过分严厉的父母给子女造成的另一个影响是追求高成就,对于未来发展或有价值的事情总是追求其完美无缺,以及超过自己能力的高标准。而这种过分追求完美的欲望,常常成为自责、自罪和无休止的自我反省的根源,其结果常常诱发各种心理疾病。大学生孙某的父亲曾希望他考入北京一名牌大学,他拼命地学习以期实现父亲的愿望,然而事与愿违,他却以几分之差而被别的院校录取了。为此,他觉得对不起父亲、恨自己无能。每当父亲发脾气时,他都归因于自己,认为父亲心情不好是因为自己没有实现父亲的愿望,他陷入深深的自责中而无法自拔。

3. 心理冲突

在现实生活中人们常常处于难以选择的处境。这种情况在人生中会遇到很多,如短期利益和长期利益的选择、学习与社会工作的选择、学习与恋爱的选择、深造与就业的选择等等。人们在做出选择时,会陷入面临冲突的情境,往往承受着巨大的心理压力。这是因为在做出选择时,不仅意味着选择些什么,同时也意味着失去些什么,很多人也正是由于害怕失去某些东西才使自己难以做出选择。

例如,一位大学三年级的女生与本班的一男生谈恋爱已有一年多,但目前却处于一种两难的境地。一方面她觉得继续相处下去最终会使双方都很不愉快,但如果就此分手,自己又感到接受不了,于是这种关系一拖再拖,把两个人搞得都很难堪、很痛苦。对这位学生来说,她之所以陷入两难的境界,就是没有勇气面对分手后的孤独。

4. 生活事件

生活事件是指人们在日常生活中遇到的影响生活的大事。如高考、就业、患病、亲人病故、失恋等等。生活事件的产生会增加个体适应环境的压力。个体每经历一次生活事件就要付出巨大的代价去调整和适应因这些事件所带来的生活的变化,从而产生应激。生活事件造成的应激越强烈持久,对生理和心理平衡的影响就越大。有时,一个大的打击会使人长期消沉,丧失生活勇气。如果一段时间内连续发生几个生活事件,个体的身心健康就很容易受其影响。某学生在大学期间父母离异,产生了失去家庭温暖的痛苦。不久,女友又跟他分手了。一连串的打击使他倍感社会的冷漠,因而总是担心会再有不幸的事情降临到自己头上。从此,他逐渐出现了各种各样的心理障碍,如骑自行车怕被别人撞了,兜里装的东西怕丢失,连坐火车也担心出事故。他本来就性格内向,现在表现得更加突出,害怕与任何人交往。



环境的变迁,是影响个体心理健康的重大的生活事件。对于大学生来说,环境的变迁会引起学习和生活环境、人际关系和自我地位的变化,这些变化迫使其进行自我调整,以适应新的环境。如调整不好,就会造成心理问题。

第二节 心理健康教育的原则和内容

一、心理健康教育的原则

心理健康教育的原则是指导大学生心理健康教育工作的基本方针,它既是心理健康教育工作的规律概括和经验总结,也是对大学生心理健康教育的一般要求,对大学生心理健康教育工作具有很强的指导意义。对大学生进行心理健康教育应遵循以下原则。

1. 客观性原则

所谓客观性原则,就是实事求是,从人的实际情况出发,分析和解决心理健康问题。只有了解大学生学习生活及心理问题发生发展的客观实际情况,才能把握住教育方向,采取得当的教育措施,促进大学生心理的健康发展。

2. 规律性原则

心理活动的发生发展有其自身规律。所谓规律性原则,就是按心理活动的发生发展规律来开展心理健康教育,如,心理发展水平的阶段性规律、大学生的群体特点等等。只有采取合乎心理活动规律的教育措施,才能取得理想的教育效果,从而促进心理健康的发展。

3. 主体性原则

所谓主体性原则,就是在整个心理健康教育过程中,把学生作为主体,充分发挥主体自身的主观能动作用。学生的健康心理的形成过程,是各种心理素质不断内化的过程,不通过学生主体内部积极性的调动,这个“内化”就不可能实现。强调学生的主体作用,也就是强调“内因”,因为学生的健康心理的形成与发展,不能不受学生原有的身心发展水平的制约。强调学生的主体,并不是要贬抑教师在教育活动中的作用,但是教师的任何教育行为,都是外部的客观的事物,这些外部影响,只有通过主体的积极“吸收”,才能转化为主体的内部的稳定的心理特征。显然,“内化”是个非常重要的过程。因此,学生是自己心理健康形成的发展的主体,离开这一主体将使心理健康教育无的放矢,也会使教师的种种努力事倍功半。

4. 整体性原则

心理健康教育的整体性原则具有三个方面的含义:一是指教育对象的全体性,就是指心理健康教育必须面向学生整体,把努力提高全体学生的心理健康水平、力求使每一个学生都得到良好发展作为心理教育的根本任务;二是指要把心理健康教育的内容作为一个整体,注



重心理活动之间的有机联系,注重知、情、意、行与个性的协同发展,以促进大学生心理健康的整体发展和全面提高;三是将心理健康教育与其他形式的素质教育协调一致,使其共同发展、互相促进。

5. 实践性原则

心理健康教育在重视对学生进行理论知识的系统传授时,应着重教给学生一些分析问题和解决问题的方法,使其在实际学习和生活中能够自觉地运用这些方法去解决所遇到的问题,从而达到自我认识、自我调节、自我教育的目的。心理健康水平反映着人的能力结构体系的特点,能力是在掌握知识的基础上经过反复运用而形成的,因此,心理素质教育不能简单停留在心理知识的传授上,应更多地让学生在各种模拟的情境中开展活动,通过讨论练习、亲身体验、自我探索、自控训练等方式,加大学生主动加入和积极参与的程度,使其在实践中不断提高心理健康水平。

6. 因材施教原则

因材施教的“材”,是指学生心理的个别差异,而因材施教就是承认差异、重视差异,针对学生的心理特点和个性差异区别对待、有的放矢,使每个学生按照不同条件和要求得到相应发展。同其他教育一样,心理健康教育也必须针对学生的个别差异和特点因材施教。学生的个别差异表现在以下四个方面:一是学生的年龄差异。心理健康教育的内容、要求和方式要适合不同年龄阶段学生的年龄特点。二是学生的性格差异。只有针对学生各自的性格特点进行心理健康教育,才能收到良好的教育效果。三是学生兴趣差异。心理健康教育要考虑和利用学生的兴趣差异,挖掘学生自身的潜力,发展其认识活动的积极性。四是学习能力的差异。这种差异既表现一般认识能力的差异,即在注意、记忆、观察、思维和想象等认识能力上,不同学生表现有不同特点,同时还表现为能力发展水平和表现早晚的差异,发展水平有超常、中等和低下之分,表现上则有聪颖早慧、大器晚成之别。了解了学生在学习能力上的差异,有助于我们有针对性地进行教育,使大学生心理健康教育真正落到实处。

二、心理健康教育的内容

从原则上讲,高等学校大学生心理健康教育工作的主要内容是:宣传普及心理健康知识,使大学生认识自身,了解心理健康对成长和成才的重要意义,树立心理健康意识;介绍增进心理健康的途径,使大学生掌握科学、有效的学习方法,养成良好的学习习惯,自觉地开发智力潜能,培养创新精神和实践能力;传授心理调适的方法,使大学生学会自我心理调适,有效地消除心理困惑,自觉培养坚忍不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神,提高承受和应对挫折的能力以及社会生活的适应能力;解析心理异常现象,使大学生了解常见心理问题产生的原因及主要表现,并且能够以科学的态度对待各种心理问题。

从人的心理结构分析的角度来讲,大学生心理健康教育的内容与其目标相对应,主要内容包括以下几个方面:



1. 认知发展教育

使大学生了解认知发展的规律、特点及自身认知的发展水平。通过常规或特殊训练,帮助大学生挖掘和认识自身的不良认知,并学会对认知进行调控。

2. 情绪稳定教育

使大学生了解情绪可分为积极情绪和消极情绪两种。教给学生有效的调控手段,使其经常保持积极健康的情绪,形成适度的情绪反应能力和较强的抗干扰能力,并学会疏导不良情绪,从而使消极情绪对学生身心的伤害降到最低程度。

3. 意志优化教育

使大学生充分了解意志在成才中的作用以及自身意志品质的弱点,协助大学生提高调节自我、克服困难的主观能动性,增强实现目标的决心、信心和恒心,增进行为自控能力、诱惑抵抗能力和挫折排解能力,使其形成健全的意志品质。

4. 个性健康教育

使大学生学会修身养性,增强自我教育能力,从而矫正不良的个性品质,促进个性的完善。使大学生了解心理健康的标准及自身的个性特点,并通过有意识的训练实现大学生人格的生理、心理、社会、道德和审美各要素完美地统一、平衡、协调,提高其人格健康的水平。

5. 人际和谐教育

使大学生了解和掌握人际交往及人际关系的基本知识和技能,学会与他人交往并保持良好的人际关系,使其把握适度、适当、适事、适人的成功交往原则,以便促进其人际和谐能力的提高,使其在合作、共荣的前提下,能够在群体中充分发挥自己的才干,达到高水平的自我实现。

6. 积极适应教育

使大学生积极适应自身、环境及社会的各种变化,正视现实,改变不切实际的幻想,掌握排解心理困扰、减轻心理压力的方法,提高心理承受能力,保持心理健康。同时,学会认识自己,认识自身生理、心理变化的特点,顺利地度过青春期。学会学习,掌握学习的方略,优化和调节学习过程,调整自己的学习心态,开发潜能,达到良好的学习适应。

7. 潜能开发教育

人人都具有一定的创造潜能,创新精神和创新能力其表现或实践水平主要取决于自身的训练和潜能开发。研究创新规律、探索创新方法,通过科学学习与训练,使每位大学生的创造潜能得以开发,创新精神和实践能力得以充分表现和运用。

总之,通过开展心理健康教育使大学生丰富知识、端正认识,增添动力、增强自信、培养兴趣,学会保持心理平衡的方法,从而愉快地学习和生活。

