



大学生心理健康教育

主编 韩宗邃 王亚男 赵庆东

高等教育出版社

G444.
64

大学生 心理健康教育

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

主 编 韩宗邃 王亚男 赵庆东
副主编 郑秋艳 赵 峰 房宏驰 杨洪续
编 委 徐兴虎 王 哲 赵 伟 丁雪青
李 爽 张 红 岳 菊 贾淑玲
赵丽萍 孟庆梅

高等教育出版社·北京

内容提要

本教材系省级精品课程的配套教材,也是十余年课程改革与建设的成果。本教材通过解构以心理学基本理论为主的学科性内容体系,重构出以心理能力训练项目为主的行动内容体系和课外活动体系。能力训练项目与理论教学穿插强化知识吸收并注重能力的习得,课外活动注重心理感受和体验,强调提升心理素质。教材内容从心理健康基本知识(了解心理健康和心理咨询)开始,逐渐过渡到对自我的理解和认识(自我意识、人格特征),最后到自我的调适和提升(学习心理、人际交往、情绪管理、挫折应对、恋爱心理、危机管理),遵循循序渐进的教学原则;还根据学生心理发展规律和日常出现心理问题的可能性,序化教学内容,选取了与课程内容相关的习题、心理测验、案例等大量的资料,既方便开展课堂心理素质训练,也便于学生的自主学习。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 韩宗邃, 王亚男, 赵庆东主编. — 北京: 高等教育出版社, 2014. 9 (2015. 8 重印)
ISBN 978-7-04-041023-5

I. ①大… II. ①韩… ②王… ③赵… 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(2014)第193039号

策划编辑 杨莉 责任编辑 杨莉 封面设计 张申申 版式设计 于婕
责任校对 胡美萍 责任印制 赵义民

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京奥鑫印刷厂
开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 11.5
字 数 250千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2014年9月第1版
印 次 2015年8月第2次印刷
定 价 23.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 41023-A0

前 言

近年来,来自社会各方面的竞争和压力,给在校大学生极大的冲击,使他们的心理承受能力受到了严峻的考验。心理普查显示,近30%在校大学生存在不同程度的心理问题或障碍,而且近几年许多高校出现的一些恶性事件中,近80%的案例与当事人的心理健康状况有关。这种现状引起了党和国家及社会各界的广泛关注。《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16号)指出:要开展深入细致的思想政治工作和心理健康教育;要制订大学生心理健康教育计划,确定相应的教育内容、教育方法;要建立健全心理健康教育和咨询的专门机构,配备足够数量的专兼职心理健康教育教师,积极开展大学生心理健康教育和心理咨询辅导,引导大学生健康成长。根据此文件的精神,教育部、卫生部、共青团中央专门提出了关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的具体实施意见。随后,教育部办公厅于2011年颁布了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,这些文件的颁布,体现了党和政府对大学生心理健康教育的高度重视。

济宁职业技术学院为了加强学生的心理健康教育工作,制定了《关于加强大学生心理健康教育工作的意见》,成立了“大学生心理健康教育研究会”和专门的工作机构——心理健康教育中心,把心理健康作为一门课程纳入了教学计划。经过多年的不断探索和改进,2012年,学院大学生心理健康教育课程顺利被评为山东省省级精品课程。为了更好地总结经验并与兄弟院校分享,学院还组织编写了《大学生心理健康教育》教材。

本书紧紧围绕大学生需要了解的心理学和心理健康的基本知识,从自我意识、个性心理、学习心理、人际关系、情绪管理、恋爱心理、挫折问题、生命教育等方面展开系统的阐述,每章分为:案例思考、理论知识讲解、能力训练项目、心理自测、相关阅读和成长作业六大板块,目的是通过提供科学、有效、实用的心理学技术与方法,提高大学生的自知力,使他们心理成长、人格健全,促进潜能开发,增进社会适应能力,从而在总体上改进心理健康状况,提高心理素质。

本书的编写分工如下:第一章由赵庆东、王哲编写,第二章由韩宗邃、李英编写,第三章由杨洪续、贾淑玲编写,第四章由丁雪青、张红编写,第五章由徐兴虎、岳爱菊编写,第六章由赵峰编写,第七章由房宏驰、赵伟编写,第八章由赵丽萍、孟庆梅编写,第九章由王亚男、郑秋艳编写。

由于编者水平有限,虽然做了大量的工作,但仍难免疏漏。对于存在的不当之处,还请各位

读者不吝赐教。本书在编写和出版过程中参考了许多同行的相关文献,得到了高等教育出版社的大力支持,在此表示衷心感谢。

编 者
2014年5月

目 录

第一章 身心和谐 健康之本

案例思考	1
理论知识讲解	1
第一节 心理与心理素质	2
第二节 心理健康的标准	5
能力训练项目	8
心理自测	9
相关阅读	10
成长作业	17

第二章 认识自我 完善自我

案例思考	18
理论知识讲解	18
第一节 大学生自我意识的发展	19
第二节 大学生自我意识的变化及类型	25
第三节 大学生完善自我的途径与方法	33
能力训练项目	37
心理自测	38
相关阅读	40
成长作业	41

第三章 塑造人格 优化个性

案例思考	43
理论知识讲解	43
第一节 人格概述	43

第二节 大学生人格发展及人格障碍问题	49
第三节 大学生健康人格的培养	52
能力训练项目	53
心理自测	55
相关阅读	57
成长作业	59

第四章 学会学习 成才之道

案例思考	60
理论知识讲解	60
第一节 大学生学习与心理健康	60
第二节 大学生中常见的学习心理问题及调适	66
第三节 大学生考试心理及调适	72
能力训练项目	76
心理自测	77
相关阅读	78
成长作业	79

第五章 人际交往 从心开始

案例思考	80
理论知识讲解	81
第一节 人际关系概述	81
第二节 大学生人际关系的特点及其类型	83
第三节 影响大学生人际交往的因素	85
第四节 大学生人际交往能力的培养	90
能力训练项目	95
心理自测	96
相关阅读	98
成长作业	100

第六章 情绪管理 健康休闲

案例思考	101
理论知识讲解	102
第一节 情绪、情感概述	102
第二节 大学生健康情绪的培养	104
第三节 大学生不良情绪的心理调适	108
能力训练项目	112
心理自测	113
相关阅读	115
成长作业	117

第七章 学习恋爱 健康成长

案例思考	118
理论知识讲解	119
第一节 爱情心理的一般问题	119
第二节 大学生恋爱心理的特点	121
第三节 大学生的爱情心理困扰和心理障碍	123
第四节 大学生恋爱心理的调适	127
第五节 性心理与心理健康	130
能力训练项目	137
心理自测	137
相关阅读	138
成长作业	139

第八章 应对挫折 提高能力

案例思考	141
理论知识讲解	141
第一节 大学生常见挫折及特点	141
第二节 挫折的性质及大学生产生挫折的原因	145
第三节 挫折应对的策略与方式	148

第四节 意志力培养与提高挫折承受力的途径方法	150
能力训练项目	152
心理自测	153
相关阅读	156
成长作业	158

第九章 珍爱生命 幸福之源

案例思考	159
理论知识讲解	159
第一节 生命与生命教育	159
第二节 珍爱生命 拯救生命	163
能力训练项目	167
心理自测	169
相关阅读	170
成长作业	172
参考文献	173

第一章

身心和谐 健康之本

案例思考

当苦难成为人生的必修课

洪战辉,1982年生,河南省西华县人,中南大学教师,先后就读于湖南怀化学院、中南大学。因带着捡来的妹妹艰难求学12年,2005年被评为感动中国十大人物之一,成为时代偶像。

颁奖词:当他还是一个孩子的时候,就对另一个更弱小的孩子担起了责任,就要撑起困境中的家庭,就要学会友善、勇敢和坚强。生活让他过早地开始收获,他由此从男孩变成了苦难打不倒的男子汉,在贫困中求学,在艰辛中自强。今天他看起来依然文弱,但是在精神上,他从来都是强者。

洪战辉的人性光辉体现在哪些方面?一个心理健康的人应该是什么样子的?

理论知识讲解

在激烈的竞争中脱颖而出的高考胜利者,带着成功的喜悦走进了大学校园。大学生活是人生成长和发展的一个重要阶段,是最值得珍惜和纪念的大好时光。但许多青年学子也会产生这样或那样的烦恼与困惑:例如,不认同所入学校和所学专业,对大学自主学习不适应,对专业学习的压力不适应;为自己学不如人、技不如人,甚至身高、相貌不如人而烦恼;为不会交往或不善交往而困惑;为升学就业的压力而焦虑,等等。心理学研究表明,大学生个体发展中出现困惑和成长的烦恼是正常现象,通过心理素质培养和心理健康教育可以得到有效的缓解或解决。

洪战辉在人生的遭遇面前,沉着坚定,以顽强的毅力、不懈的努力和积极的行动,与命运抗争,谱写了一曲动人的青春颂歌。联想到20世纪80年代的青年楷模张海迪与病魔抗争,射击运动员陶璐娜为中国奋夺2000年悉尼奥运会第一枚金牌,乒乓球运动员邓亚萍多次蝉联世界冠军,以及无数科学家发明创造的经历,等等,无不说明良好的心理素质是事业发展的基础,是事业成功的保证。然而,大学生中也有人的人生中的某些挫折而痛苦不堪,为在成长中遇到的困难而烦恼和困惑,还有个别大学生因心理问题休学、退学甚至轻生。这从反面告诉我们心理素质的重要和培养良好心理素质的迫切性。

第一节 心理与心理素质

为了培养良好的心理素质,首先必须了解什么是心理素质,良好的心理素质有哪些特征,当代大学生的心理素质状况如何,以及培养心理素质的方法和途径有哪些。

一、心理科学

(一) 什么是心理学

心理科学亦称心理学,主要研究心理现象及其规律,是一门既古老又年轻的学科。说它古老,是因为早在2 000多年前,在中国古代和古希腊的哲学家、思想家如孔子、孟子、老子、柏拉图(Plato)、亚里士多德(Aristotle)等的著作中已经包含了极其丰富的心理学思想。例如,孔子(前551—前479)提出的因材施教的观点,可以说是世界上最早渗透心理学思想的教育原则;亚里士多德(前384—前322)所著的《论灵魂》一书,是世界上最早的关于人类心理方面的专著。但当时心理学一直被包括在哲学的范畴中,没有成为一门独立的学科。直到1879年,德国的生理学家、心理学家冯特(W.Wundt,1832—1920)在莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室,心理学才成为一门独立的学科。因此1879年被定为科学心理学诞生的年代。1879年至今,仅有100多年的历史,所以心理学又是一门很年轻的科学。100多年来,心理学有了突飞猛进的发展,不但有了自己的基本理论,还广泛地应用于人类活动的各个领域,成为社会生活不可或缺的学科之一。

(二) 心理学的研究对象

心理学是研究心理现象及其规律的科学。它既研究人的心理,也研究动物的心理,而以人的心理现象为主要对象。人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象,主要指人的精神世界。人的感知觉、记忆、想象、思维、情感、意志、能力、气质、性格等,统称为心理现象或心理活动,恩格斯曾把它誉为“地球上最美丽的花朵”。人的心理活动极其复杂,它们是一个统一的整体。为了研究和理解的方便,心理学家把人的心理活动划分为心理过程和个性心理两大方面。

1. 心理过程

心理过程是心理活动的动态过程,它包括认识过程、情感过程与意志过程三个相互联系的方面,简称知、情、意。

(1) 认识过程。认识过程是人类最基本的心理活动过程。它主要反映客观事物的性质及其规律。认识过程的主要内容有感觉、知觉、思维、想象、记忆和注意。感觉是一种最低级的心理活动过程。它所反映的是直接作用于感官的客观事物的个别属性。例如对气味、颜色、声音的反映。知觉是对直接作用于感官的客观事物的整体的反映。对于成年人来说,单纯的感觉几乎是没的,而主要是对客观事物综合属性的反映,即知觉。例如,我们不只感觉红色,而且知道是一

面红旗的红颜色;我们听到声音,即可以分辨出是铃声还是歌声,这就是知觉。在各种实践活动中,人还能运用头脑中的知识去间接地、概括地反映客观事物,揭露事物的本质与规律,这就是思维。人还能反映本人未经历过或客观现实中根本不存在的东西,这要借助于人的想象过程。想象是对人脑中已有的旧形象通过加工改造而形成新形象的过程。记忆是比感知觉更复杂的心理过程。人们不仅能感知事物,而且能记住它,当这些事物再出现时,能把它们认出来,或这些经历过的事物不在面前时,仍能把它们回忆起来,这就是记忆。注意则是人脑对一定客观事物的指向、集中和维持,是一种特殊的心理现象。注意不是一个独立的心理活动过程,它伴随着心理活动过程的始终。

(2) 情感过程。情感过程是指人对客观现实形成态度体验的过程。人在认识事物时产生的喜、怒、哀、乐、爱、惧、恨等内心感受和体验,即为人的情绪与情感。人的情绪、情感对人的各种活动既有积极的推动作用,也有消极的阻碍作用。

(3) 意志过程。意志过程是指人不仅能认识世界,对客观现实产生一定的态度体验,还可以在头脑中制订计划,并将头脑中的活动表现为具体的行动,从而能动地变革现实。这种自觉地确定目标、自觉地支配行动、自觉地克服困难,从而实现预定目标的过程称之为意志过程。

认识过程、情感过程及意志过程是人的心理过程的三个不同方面,它们是相互联系、相互影响、相互制约的,其中,认识过程是引起人的情绪、情感和确定行动目标的基础;情绪、情感对人的认识活动与意志活动起着动力或阻力作用;意志品质又反过来对人的认识、情绪、情感及目标的实现有着巨大的影响。

2. 个性心理

个性是人的心理活动的另一方面的内容。上述心理过程的三个方面,是每个正常人都有心理活动,体现了人的心理活动共性的一面。但由于每个人的遗传素质不同,所处的生活环境、所受的教育不同,就使人的各种心理活动带上了主体自身的特点,形成了人的个别差异,即个性。个性是一个人经常的、稳定的、本质的心理特征。个性,也可称人格,指一个人的整个精神面貌,即具有一定倾向性的心理特征的总和,具体表现在人的个性倾向性与个性心理特征两个方面。心理学研究表明,人的个性是先天性和后天性的统一,是共同性和个别性的统一,是积极性与消极性的统一,是稳定性与可变性的统一,也是制约性与能动性的统一。影响人的个性形成与发展的主要因素如下:素质是个性形成与发展的自然前提,社会条件是个性形成与发展的重要因素,教育在个性形成与发展中起主导作用,实践是个性形成与发展的重要途径。

二、素质与心理素质

(一) 素质

素质在心理学界被解释为个体生而具有的解剖和生理特点,主要是指感觉器官、运动器官、神经系统等的结构特点和机能特点。例如,有的人视力好,有的人视力差;有的人音色好听,有的人音色刺耳;有的人神经系统的耐力高,有的人神经系统的耐力低;等等。好的先天素质特别是

神经系统的结构和机能特点是个人心理发展的生物学前提,但它不是心理发展的唯一因素,也不是决定因素。心理的发展是素质、环境、教育、文化和个人主观努力共同作用的结果。

(二) 心理素质

心理素质是以个体的生理条件和已有的知识经验为基础,将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的、衍生的并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质。心理素质的形成源于生理、心理和外部条件。或者说,心理素质是以先天的禀赋为基础,在环境和教育的影响下形成并发展起来的稳定的心理品质。它既包括认识过程等智力因素,也包括情感过程、意志过程和个性心理倾向及个性心理特征等非智力因素。

例如,在先天的禀赋方面,有人活泼好动,有人沉默寡言;有人暴躁,有人温柔;有人行动敏捷、灵活,有人缓慢、呆滞等。在智力因素方面,有的人记忆力好,有的人思维能力强等。在非智力因素方面,有人谦虚,有人骄傲;有人认真,有人马虎;有人意志坚强,有人怯懦、退缩;有人果断,有人寡断;有人会迎难而上,有人则知难而退;有人追求物质需要,有人更注重精神需要;有人生理动机占优势,有人社会性动机更突出;有人有坚定的理想、信念,有明确的世界观,有人则理想、信念、世界观动摇、模糊等。

(三) 心理素质与心理健康

心理素质与心理健康既有联系,也有区别。心理素质往往是指个体的知、情、意和个性等特征,是内在的;心理健康则是指个体通过对心理素质的整合所表现出来的持续、高效、满意的状态,是外显的。心理素质是心理健康的基础,心理健康是心理素质的表现形态。心理健康教育是健康教育的组成部分,具有心理卫生的意义;心理素质教育是素质教育的组成部分,更具有教育的意义。

三、大学生的心理素质教育

大学生作为中国社会中文化层次较高的群体,一向被认为是最活跃、最健康的群体之一。但是,由于大学生无论在生理上、心理上还是人际交往上都处于一个迅速变化的过程中,处于从不成熟到逐渐成熟、迅速向成人过渡的时期,社会阅历浅、生活经验不足、独立生活能力不强,加上离开家庭和父母的直接指导,又易受社会上的各种思潮的冲击,极易产生各种各样的心理困惑、冲突和矛盾。

(一) 大学生所处发展阶段

我国大学生的年龄一般为十七八岁至二十二三岁,正处于个体成长的特殊发展阶段。以往的大学教育比较重视社会环境对学生成长的影响,而对学生自身的发展规律特别是心理发展规律研究不够。大学生正处在一生中心理变化最激烈的时期,是从幼稚走向成熟的过渡期,情绪不稳定,易产生心理矛盾,心理冲突时有发生。由于一些家长的过度保护、学校的过度教育和生活经历的缺乏,使这些学生心理比较脆弱,承受挫折能力较差。进入大学后,学习、交友、恋爱、择业等方面的挫折常令一些大学生难以承受。

（二）影响大学生心理素质的时代背景

当代大学生生活在一个激烈变化的时代,随着经济的发展、竞争的加剧、文化的冲突,人们的生活方式、价值观念发生了很大的变化。复杂的社会环境使人们的心理活动较以前更加复杂,处于选择中的大学生往往难以适应,一些人会出现种种困惑、迷惘、焦虑、不安,在心理和行为上出现不少的问题。而社会变革对人才的心理素质的要求却比以往任何时代都高,迫切需要大学生发展开创、自信、进取的精神,以适应竞争时代的要求。因而从大学生心理发展的层面和时代发展的需求来看,在大学期间开展心理素质教育是必需的,也是符合现实需求的。

（三）培养心理素质是落实高等教育目标的要求

大学教育的目标是为社会培养德、智、体、美、劳等全面发展、身心健康的人才,而不仅仅是传授知识,发展智能。随着社会的发展,健康概念的内涵已大大丰富。在现代社会里,所谓健康的人应该是身心健康,乐观向上,和谐发展的人。因此重视大学生的心理素质教育是高等教育的内在要求。

第二节 心理健康的标准

一、现代健康新概念

古希腊哲学家赫拉克里特曾指出:“如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”阿拉伯人也有句谚语:有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。毫无疑问,健康是人生第一财富,对大学生来说,健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。

（一）传统的健康观

长期以来,“没有病痛和不适,就是健康”这一传统观念一直为许多人所持有,并且长期影响着医疗保健和卫生政策。然而,随着科学文化和社会的不断发展,传统的生物医学模式开始向生物-心理-社会医学模式转变,心理社会因素对于健康和疾病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。

（二）新的健康观

1948年世界卫生组织(WHO)成立时,在宪章中把健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完美(well-being)的状态而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”健康,首先是具有健康的心理状态和心理能力。健康不仅是没有身体缺陷和疾病,而且是具有生理健康、心理健康与社会适应能力,同时,三者是互相制约的。

健康是生理健康与心理健康的辩证统一。心理卫生学认为,健全的心理寓于健康的身体,而健康的身体有赖于健全的心理,也就是要实现健康的“完满康强”的统一。“完满康强”观,以促

进健康为基本方向,强调每个人应对自己的健康负责,通过自我调整使自己的心理、精神和情感融为一体,坚持体育运动,学习营养学知识,进行自我保健,培养良好的应激能力,应对各种挫折和压力,从而使自己的生活充满生机和富有文明意义。

“完满康强”是全人类的理想,是每个人的追求,更应该是大学生努力追求的方向。身体不健康固然影响人的心理健康和社会适应能力,而心理不健康同样会导致身体疾病和适应能力的下降。因此,维护和促进大学生的心理健康,是使大学生获得全面发展的教育重要理念。

二、大学生心理健康基本标准

大学生的心理特征和社会角色特点有其特殊性。综合国内外专家、学者的观点,一般认为我国当代大学生心理健康的基本标准有如下8个方面:

(一) 智力正常

智力是指一个人认识能力与活动能力所达到的水平,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力和实践活动能力等的综合,包括在经验中学习或理解的能力,获得和保持知识的能力,迅速而又成功地对新情境做出反应的能力,运用推理有效地解决问题的能力,等等。大学生智力正常且充分发挥的标准是:有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣;智力结构中各要素在认识活动和实践活动中都能积极协调地参与,并能正常地发挥作用;乐于学习。

(二) 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。这是大学生心理健康的一个重要指标,因为情绪在心理变态中起着核心的作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。大学生的情绪健康应包括以下内容:第一,愉快的情绪多于不愉快的情绪,一般表现为:乐观开朗,充满热情,富有朝气,满怀自信,善于自得其乐,对生活充满希望。第二,情绪稳定性好,善于控制和调节自己的情绪,既能克制约束,又能适度宣泄,不过分压抑,使情绪的表达既符合社会的要求,也符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达。第三,情绪反应是由适当的原因引起的,反应的强度和引起这种情绪的情境相符合。

(三) 意志健全

意志是人在完成一种有目标的活动时,所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的高职学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言行,而不是行动盲目、优柔寡断、轻率鲁莽、害怕困难、意志薄弱、顽固执拗、言行冲动等。

(四) 人格完整

人格在心理学上指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指具有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。大学生人格完整的主要标志是:人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱;以积极进取的人生观作为人格的核心,

并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

（五）自我评价正确

正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件。大学生是在与现实环境、与他人的相互关系中,在自己的实践活动中认识自己的。一个心理健康的大学生对自己的认识,应比较接近现实,有“自知之明”。对自己的优点感到欣慰,对自己的弱点既 not 回避,也不自暴自弃,而是善于正确地“自我接纳”。

（六）人际关系和谐

社会的人总是处在一定的社会关系中的,大学生也同样离不开与人打交道。和谐的人际关系既是大学生心理健康不可缺少的条件,也是大学生获得心理健康的重要途径。人际关系和谐表现为:乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短;宽以待人,乐于助人;积极的交往态度多于消极态度;交往动机端正。

（七）适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征,不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。心理健康的高职生,应能和社会保持良好的接触,对社会现状有较清晰正确的认识,思想和行动都能跟得上时代的发展步伐,与社会的要求相符合。当发现自己的需要和愿望与社会需求发生矛盾时,能迅速进行自我调节,以求和社会的协调一致,而不是逃避现实,更不是妄自尊大、一意孤行,与社会需要背道而驰。

（八）心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,大学生应具有与自我年龄和角色相应的心理行为特征。若一个高职学生经常严重偏离这些心理行为特征,则有可能是心理异常的表现。

三、正确理解和运用大学生心理健康标准

以上所述大学生心理健康标准只是一种相对的衡量尺度,所以在理解和运用时应注意以下4个方面:

第一,一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为不完全是—回事。判断一个人的心理健康状况,不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态,偶尔出现不良情绪和不健康行为,并不意味着这个人就一定心理不健康。怎样才是心理不健康,要视具体情况而定。不仅要看不良情绪持续时间长度、发作的强度,还要看是否影响了其社会功能和生活功能等。

第二,心理健康水平的等级。人的心理健康水平可分为不同的等级,是一个从健康到不健康的连续体,一般可分为心理问题、心理障碍和心理疾病(神经症)三种。心理正常与异常并无确定的界限,更多的是程度上的差异。

第三,心理健康状态并非是固定不变的,而是不断变化的,既可以从不健康转为健康,也可以

从健康到不健康。因此,心理健康与否只能反映某一段时间内的特定状态。所以,判断大学生的心理健康状况应有发展变化的眼光。

第四,个体适应社会生活所应有的心理状态。上述心理健康标准仅仅反映了对大学生适应社会生活时心理状态的一般要求,而不是最高的境界。每一个大学生都应追求心理健康和心理发展的最高层次,以便充分地发挥自身潜能,促进自己的全面发展。

能力训练项目

今日喜相逢

(一) 能力目标

协助成员适应入学生活,训练参与者的归属感需要,提高人际交往能力。

(二) 支撑知识

归属感、自我意识的有关知识。

(三) 训练方式、设备及步骤

1. 训练方式:团体训练
2. 进行场地:室外或宽阔的大教室
3. 使用设备:可以播放音乐的设备,椅子若干
4. 进行步骤:

(1) 欢迎。指导教师先欢迎每位进入的新成员,并请其与已到者打招呼。全体到齐后,指导教师开场先自我介绍,并欢迎大家。随后简要说明活动目的与时间、方式等。同时,留时间给成员发问,以去除他们心中的疑惑。

(2) 刮大风。大家围坐成一圈,指导教师说明活动要求。然后,成员根据口令互换位置。指导教师喊口令“大风刮啊刮,刮到……”说一个特征,如戴眼镜的、穿裙子的等。有该特征的同学站起来,迅速地换一个位置。然后,学生谈活动的感受,大家分享。

(3) 找家。让队员手拉手围成圈转圈,当指导教师说“四人之家”,成员必须按照要求,组成四人组,形成新的家,没找到家的成员被“淘汰”,站到隔离区;继续下一轮的找家游戏。此活动大约进行3~4轮。然后,让队员分享与讨论:请那些没找到家的成员谈谈游离在团体外的感受,请团体内的成员分享和大家在一起的感觉。

(4) 滚雪球。播放音乐,大家随意走动,与尽量多的人握手、寒暄。音乐停止后,成员分别结对子,互相自我介绍。接着组成四人一组,互相介绍。最后结成八人一组,互相连环介绍,内容包括姓名、家乡和某个特色。如第一位介绍:“我是来自山东青岛的活泼的……”下一位则说:“我是来自山东青岛的活泼的身边的来自四川的泼辣的……”以此类推。比一比哪一组最先完成。

(5) 漫谈。留出一定的时间,让各小组同学互相认识,并做一些交流。各组推荐一人上台介绍本组成员。

(6) 教师点评。