

学术
文库

高校音乐教育与大学生 心理健康问题研究

王丽◎著



世界图书出版公司

高校音乐教育与大学生 心理健康问题研究

王丽◎著

图书在版编目(CIP)数据

高校音乐教育与大学生心理健康问题研究 / 王丽著

—西安:世界图书出版西安有限公司, 2018.3 (2018.12 重印)
(学术文库)

ISBN 978-7-5192-4423-1

I. ①高… II. ①王… III. ①音乐教育—关系—大学生—心理健康—研究 IV. ①J60-059 ②G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 042960 号

-
- | | |
|------|---|
| 书 名 | 高校音乐教育与大学生心理健康问题研究 |
| | Gaoxiao Yinyue Jiaoyu yu Daxuesheng Xinli Jiankang Wenti Yanjiu |
| 著 者 | 王 丽 |
| 责任编辑 | 郭 茹 |
| 装帧设计 | 河北腾博广告有限公司 |
| 出版发行 | 世界图书出版西安有限公司 |
| 地 址 | 西安市北大街 85 号 |
| 邮 编 | 710003 |
| 电 话 | 029 — 87214941 87233647 (市场营销部)
029 — 87234767 (总编室) |
| 网 址 | http://www.wpcxa.com |
| 邮 箱 | xast@wpcxa.com |
| 经 销 | 全国各地新华书店 |
| 印 刷 | 北京虎彩文化传播有限公司 |
| 开 本 | 787mm×1092mm 1/16 |
| 印 张 | 13.25 |
| 字 数 | 200 千 |
| 版 次 | 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 12 月第 2 次印刷 |
| 国际书号 | ISBN 978-7-5192-4423-1 |
| 定 价 | 45.00 元 |
-

版权所有 翻印必究

(如有印装错误, 请与出版社联系)

前 言

当代大学生是国家未来的栋梁，不仅应该具有良好的思想品德、科学文化素质和身体素质，更要有良好的心理素质。然而，随着近年来社会的快速发展，大学生面临严重的就业压力、经济压力、学业压力以及情感压力，不同程度地存在一定的心理问题，影响了大学生的健康发展。加强高校音乐教育，将音乐教育和大学生心理素质健康结合起来，为国家培养全面发展的人才，已引起高校和全社会的高度重视。实践证明：在音乐教育中渗透心理健康教育是行之有效的，它可以缓解大学生的心理压力、完善审美情趣、促进人际交往、提升创新能力以及培养健全人格。本文试图从音乐教育的教育功能、情感功能、审美功能等角度出发，探索有效提高大学生心理健康水平的途径，培养大学生提升自身道德修养，以此来促进大学生心理素质的健康发展。

本书首先对大学生心理健康及大学生常见心理问题进行了分析，论述了当下大学生的心理健康现状；其次阐述了高校音乐教育的基本理论与音乐教育的哲学基础，揭示了音乐对于净化心灵、培养大学生的思想道德情操等具有的独特和无可替代作用；最后论述了音乐治疗的价值，以期在音乐教育中提高大学生的心理健康，促进大学生的全面发展。

本书共六章约 20 万字，受笔者视野局限，书中偏颇在所难免，不当之处敬请各位同仁不吝赐教。

徐州工程学院

王 丽

2017 年 5 月

目 录

第一章 大学生心理健康	1
第一节 大学生心理健康概述	1
第二节 大学生心理健康教育	14
第二章 大学生常见心理问题	27
第一节 大学生常见心理问题分类	27
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	34
第四节 大学生人际交往问题及处理	51
第三章 高校音乐教育的基本理论	59
第一节 音乐教学原则与模式	59
第二节 音乐教学方法与设备	82
第三节 音乐创造教学与创新	98
第四章 音乐教育的哲学基础	101
第一节 音乐教育哲学的基本概念	101
第二节 音乐教育的本质	102

第三节	音乐教育的价值	109
第四节	音乐教育的目标	117
第五章	发挥音乐治疗价值, 提高大学生心理健康水平	121
第一节	音乐治疗的起源	121
第二节	音乐治疗的原理	126
第三节	音乐治疗的理论基础	138
第四节	音乐治疗的原则、程序与方法	147
第五节	音乐心理治疗在大学生亚健康群体中的应用与发展 ...	164
第六章	音乐教育对大学生良好心理素质的培养	173
第一节	对心理素质的认识	173
第二节	在音乐教育中培养大学生心理素质基础理论	177
第三节	在音乐教育中培养大学生的心理素质	188
参考文献		206

第一章 大学生心理健康

第一节 大学生心理健康概述

大学时期是大学生真正认识自我的重要时期。大学生所处的年龄阶段和所具备的文化水准，决定了他们不再像中学生那样眼光向外，而是眼光向内，注重对自己进行体察和分析，把自我分化为主体的我和客体的我，以及理想的我和现实的我。把握大学生心理发展的本质和特点，对于理解大学生心理健康具有十分重要的意义。

一、大学生心理发展的本质

（一）生物发生论

生命的起源与演化是和宇宙的起源与演化密切相关的，生物起源过程应当与宇宙形成之初，通过所谓的“大爆炸”产生了碳、氢、氧、氮、磷、硫等构成生命的主要元素有关。

生命的诞生是物质不断运动变化的结果。这一变化分为两个阶段：一是在生命系统诞生之前的化学进化阶段，为生命的诞生准备有机材料；二是生命诞生之后，由低级到高级、由简单到复杂的漫长生物进化过程。

至此，地球上的生物发展规律已逐渐清晰明了，人类也是随着这个大的发展趋势而产生的，而心理的发展大致也是如此。在人的一生中，心理是在不断变化发展的。一般说来，从出生到成熟期间，心理发展的总趋势是从简单到复杂、从低级到高级、从混沌到分化的上升过程。从成熟到衰

老期间,心理发展的总趋势是从健全到衰减、从灵活到呆板、从清晰到朦胧的下降过程。对于每一个人来说,心理发展的阶段是不可逾越的、不可倒退的。一个儿童不可能从动作思维水平跳过形象思维而直接进入抽象思维水平,也不可能先发展抽象思维,然后再依次倒退着发展。大学生的心理具有青年初期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全简单地等同于一般的社会青年,但大学生和社会青年具有属于一个时期青年的普遍共有的心理发展本质。

(二) 社会发生论

随着历史车轮的飞速向前,人类告别了手工作坊的旧时期,改良蒸汽机的发明推动人类社会犹如火车般飞驰前行。生产效率的大幅提高,生产力的大幅解放以及新科学技术如雨后春笋般的涌现,使人类社会进入前所未有的新时期。而这时的资本主义制度也在欧洲主要国家确立,资本主义社会开始发展。貌似繁荣发展的社会下却隐藏着一系列重大的社会问题,而这些社会问题伴随着资本主义社会的发展日益尖锐化,严重制约了社会的正常前进。此时,资本主义社会迫切需要一些学科来研究社会上的各种问题,于是社会学(Sociology)应运而生,而心理学(Psychology)也随之发展了。

唯心主义的心理观认为,心理是不依赖于物质而独立存在的,主张心理是第一性的,物质是第二性的。唯物主义的心理观主张客观世界是物质的,即物质是第一性的,而心理是物质派生的,是第二性的。古代唯物主义者就认为心理活动是身体的一种机能,心理现象是由外界事物作用于人而引起的。

(三) 心理发生论

生物进化到一定水平,出现了神经系统,于是最为简单的心理现象出现了。心理是物质运动发展到高级阶段的属性,是大脑对客观事物的反映。人类心理的发生有两个基本条件:一是劳动,二是语言。

1. 劳动在人类心理发生中的作用

当类人猿发展到能够制造工具和使用工具时,就逐渐发展进化成了人。所以,劳动使类人猿进化为人类,劳动使人类的心理得以发生。

(1) 劳动使人类心理有了产生的必要

人类要生存下去，就必须劳动；而要劳动，就必须要在心理上发生劳动所需要的变化。这种变化包括：

概括性：人类如果没有概括性认识，就无法进行劳动。正是因为按“需要产生了自己的器官”这一原理，于是作为人类所特有的劳动的这一需要，就产生了人的心理的概括性。

预见性和目的性：人类劳动开始时，需要预想到以后的结果。所以，劳动要求从事劳动的人有预见性和目的性，否则劳动就无法进行。这一点正是人和动物的根本区别之处。

(2) 劳动使人类的心理有了产生的可能

在劳动过程中，人类祖先的手成了劳动的器官，直立行走最后确定下来，发音器官发生了质的改变，大脑皮质发生了巨大的变化。所有这些都为人类心理的产生打下了基础，主要是：

劳动使人类祖先的爪（前肢）和足（后肢）产生了分工。

劳动发展了人类的社会集体性，劳动促进了人类的社会化。

集体劳动对人类心理的发生有非常重要的作用。首先，促进了人类知识经验的传递，另一方面人类掌握了制造工具的技能；其次，促进了人的自我意识的发生；再次，促进了语言的产生。

2. 语言在人类心理发生中的作用

语言是人类最重要的交际工具，也是正常人的思维赖以进行的工具。

(1) 语言产生的条件

语言为劳动过程所必需。没有语言就不能劳动，语言是伴随着劳动而产生的。在劳动过程中，已经到了彼此之间非说不可的地步。可见，语言是伴随适应劳动需要而产生的。

语言是劳动结果所必需的。在劳动中，人类积累起来的知识与经验，必须一代一代地传下去，迫切需要一种工具来标志事物的名称和表示一定的过程与情境。可见，为了保存人类积累的知识与经验，也同样需要语言这个有效载体。

劳动使人有语言的发音器官和共鸣器。在劳动过程中，人的口腔、鼻腔和咽喉形成了直角，从而加长了呼吸道，同时嘴巴越来越扁平，腮部越

来越发达,从而使人类的发音器和共鸣器得到了良好的进化。

劳动使人有了能够说话和听话的大脑。人类的大脑中出现了语言中枢,主要是语言听觉区(颞叶)和语言运动区(额叶)。

(2) 语言的作用

语言是人类祖先在社会劳动和社会交往中,为了交流思想、传递信息的需要而产生的。语言一经产生,就对人类的心理发展起着巨大的推动作用,使人类的心理产生了质的飞跃。

语言是思想的直接实现。语言是人类心理产生与发展的最直接原因。以词作为条件刺激物的第二信号系统是人类区别于动物的本质特点之一。

语言促使抽象思维产生。没有语言符号,抽象思维的结果就无法表示出来,语言和思维是密不可分的。

语言使人类克服自身认识的局限性,促进了心理向更高、更为复杂的水平发展。

(四) 综合发生论

世界上事物的发展都不是孤立的,心理的发展也总是与生物、社会等的发展息息相关。现代心理学家一般认为,心理健康是指人体在各种环境中能够保持良好的心理状态。人在生活实践中,要不断地与外界环境发生关系,相互作用,接受环境的影响,并积极反作用于环境,以取得与外界环境的平衡与协调。一个心理健康的人,在社会生活中应具有正常的智力、积极的情绪和情感、良好的性格和融洽的人际关系等特征。同时还能随环境条件的变化而不断调整内部心理结构,认识到心理健康是一种不断发展的状态和过程。

波孟指出,心理健康是合乎某一水准的社会行为,一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。

傅连璋先生强调,心理健康的含义应包含以下方面:

① 身体发育正常,功能健康,没有疾病。

② 体质强健,对疾病有高度的抵抗力,并能经受艰巨的任务环境的考验。

③ 精力充沛,能保持较高的效率。

④ 意志坚定,情绪正常,精神愉快。

心理是否健康一般采用量表测量，其标准不是固定不变的。心理健康的标准随着时代变迁而变迁、文化背景变化而变化。

心理发展是指人的一生所发生的心理变化过程。就发展心理学而言，“发展”不仅指由不成熟到成熟的过程，也指衰退、消亡的过程。但教育领域研究的“心理发展”特指个体由不成熟到成熟的成长阶段的心理变化。

（五）心理发展的本质和原因

心理发展起源于动作，动作的本质是主体对客体的适应，主体通过动作对客体的适应乃是心理发展的真正原因。

适应的两种形式：一是同化。把环境因素纳入有机体已有的图式或结构中，加强和丰富主体的动作。让·皮亚杰提出了S-R双向反应公示，经同化后变成了S-AT-R。二是顺应。改变主体动作以适应客观的变化。所以适应的过程就是发展的实质和原因。

青少年心理发展规律的一种总趋势是机理性的，是指能够揭示青少年心理发展本质的趋势，主要有复演式、趋平式、攀岩式和危机—去危机四种路径；另一种是表现性的，是指从外部可以明显感知的发展趋势，主要有旋流式和跃迁式两种。

所以，青少年应主动适应环境，改变自我，朝着阳光积极的方向前进。

二、大学生心理发展的特点

随着青少年生理发育的成熟、社会环境的影响，特别是大学生的学习行为和生活方式的改变，促使个性心理发生变化，形成了大学生特有的心理特点。

（一）年龄特点

我国大学生多数处于青年初期（18~22岁）这一年龄阶段。在这个阶段，个体的生理发展已接近完成，已具备了成年人的体格及种种生理功能，但其心理尚未完全发育成熟。对大学生而言，所面临的一个重要任务就是促使自身的心理日益成熟，以便成为一个身心健康的成年人。可以说，青年初期是走向成熟的关键期。

人的成熟应具备以下三个基本条件：

第一是身体的长成，以个体生理成熟为标志，尤其是以性成熟为重要

指标。大学生一般都已具备这种条件。

第二是心理发展完善,即形成了完善的自我概念,形成了稳定的个性。

第三是社会化程度的提高,以人的社会成熟为标志,即个体对自己在社会中所处的角色及所担负的社会责任有正确的认知。

在这三个条件中,生理成熟是心理成熟的物质基础和依据,社会成熟是心理成熟的必要条件。而社会化程度的提高,取决于个体的社会实践活动。由于大学生在校学习时间长,与社会生活有着一定程度的隔离。他们身在校园,对真正的社会生活并没有直接的、深刻的了解,他们的社会实践活动比较表面和肤浅。因而,大学生的社会成熟期较长,在整个大学时代,他们都要为这种社会成熟的完成而付出努力。

(二) 自我概念的增强与认知能力发展的不协调

自我概念是指人对自身的认识及对周围事物关系的各种体验。它是认识、情感、意志的综合体,是心理发展过程中一个极为重要的方面。

自我概念从童年期(Childhood)就开始产生并逐步发展,青少年时期(Adolescence)是自我意识发展最快的时期,它使心理的各个方面都发生着深刻而广泛的变化;它使一个人能反省自身,有明确的自我存在感,从而成为独立的个体来看待周围世界;它使人的心理内容得到极大的扩展和丰富。

自我概念的发展不仅与年龄有关,而且与人的知识水平有关。一个人的文化素质越高,其自我意识就越强。从这两点来看,大学时期是真正认识自我的重要时期。大学生所处的年龄阶段和所具备的文化水准,决定了他们不再像中学生那样眼光向外,对外界的事物感兴趣,急于去了解世界,把握外部环境,急于显示自己的独立,想做环境的主人;而是眼光向内,注重对自己进行体察和分析,把自我分化为主体的我和客体的我,以及理想的我和现实的我。注意内省,注重探求自己微妙的内心世界,力图理解自己情感、心理的变化,自觉地从各方面了解自己,塑造自己的形象,设计自我的模式。

大学校园这种特殊的环境,又是十分强调独立、注重自我确立的地方。许多大学生在较大程度上按照自己的方式安排自己的生活,有一种宽松自由的氛围;同时,由于大学生所处的独特社会层次及具有较高的文化

素质，他们对客观事物有着自己的见解，他们看问题的视野可能与一般人有所不同，有一种以天下为己任的抱负和心愿。一方面，他们关心社会发展。这种关心是抛开切身利益，以大视角来进行的，注重的是整个社会的提高与进步。他们热衷参与社会实践，对社会舆论愿意独立思考。然而，另一方面，由于大学生生活阅历有限，与社会有一定的距离，社会实践能力不强，使他们在谈论、评价、思考社会问题时，往往带上幻想的色彩，不能十分切合实际。他们对事物的认识，表现出一定的片面性和幼稚性，尚不能深刻、准确、全面。这种不足与他们极强的自我概念不相协调，这种不协调可能会一直困扰着他们。

（三）性意识的萌发

大学生正处于青年初期，生理发育基本完成，所以性意识的萌芽与发展都是正常的。由于大学校园是年轻人的世界，每个大学生都有充分的机会与同龄的异性接触，因而性意识的发展以及与之相伴而来的恋爱问题是大学生心理发展过程中的一个重要内容。一方面，性意识的发展带来强烈的按照性别特征来塑造个性和形象的精神向往。每个大学生都会在心里产生一种愿望，即成为什么样的男人或女人；另一方面，性意识的发展也带来了对异性的倾慕与追求。这是每一个青春萌动的大学生都会遇到的问题。而这种愿望会与大学生还不善于处理异性之间的关系，或者他们的经济地位与心理成熟度还不足以应付这种问题相矛盾，从而带来种种不安和烦恼。

他们对异性充满好奇，关注异性（每晚寝室里“卧谈会”的主题往往都是异性、友谊、爱情、性），他们追求纯洁美好的爱情，加上大学环境较为宽松，不少学生开始考虑恋爱问题，并试图建立相对稳定的恋爱关系。不少大学生能合理选择恋爱时机，处理好学业与爱情的关系，并采取文明健康的恋爱方式，使之成为完善人格的契机和美好人生的华章。但也有部分大学生在尚不了解爱情真谛时就匆忙涉足爱河、陷入感情旋涡，影响学业，或者不能慎重处理两性关系，酿成悔恨的苦酒。

（四）智力发展达到高峰

大学生一般思维敏捷，接受能力强，通过专业训练、系统学习，抽象

逻辑思维能力得到充分发展,智力水平大大提高,分析问题、解决问题的能力增强,其智力层次含有较多的社会性和理论色彩。这一显著特点使大学生心理活动的内容得到极大丰富,但有时也会带有一定的主观片面性,甚至过分自信和固执己见。

(五) 情感丰富而不稳定

需要是情绪与情感产生的基础,大学生的心理需要复杂多样。既有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,渴望理解和尊重,寻求友谊和爱情。他们还有自我实现和求真、求善、求美的高层次需要。复杂强烈的需要导致大学生的情绪与情感体验丰富而深刻,使得他们不论在日常生活、学习、交往中,还是从事社会活动时,无不带有浓厚的感情色彩。大学生自我情感体验方面十分丰富,注重独立、自尊和自信,有强烈的民族自尊心和自豪感,有“天下兴亡、匹夫有责”的社会责任感。

大学生大多疾恶如仇、善恶分明、正义感强等。但是,由于大学生生理、心理和在社会性上表现出的不平衡,使得他们的情绪和情感具有不稳定因素,突出表现在情绪与情感的波动性特点,即常在两极之间动荡、起伏。时而平静、时而活跃,时而积极、时而消极,时而肯定、时而否定,时而内隐、时而外显。此外,大学生精力充沛、血气方刚,具有勇往直前的气魄。但有时也会盲目蛮干,尤其是在感受到挑衅和敌意时,有时也容易情绪失控,呈现出冲动性的特点。

(六) 社会需求迫切

为了接受系统严格的专业训练,大学生在校园里生活期限比同龄人长,这使他们与社会有一定距离。也正因为如此,他们渴望加入社会的愿望更为迫切。在校园里,他们密切关注社会,积极评判各种社会现象,并希望自己尽快加入进去,按照自己的想法去改变各种令人不满意的现象,把自己的专业知识服务于社会,体现自己的力量,实现自身的价值。这种迫切的社会需求与大学生正在形成的价值观相互作用,是他们将来走向社会的重要心理依据。这一心理特点支配、指导着大学生的学习态度,从而对大学时代的生活质量产生重要的影响。

综上所述,大学生由于正处在迅速走向成熟而又尚未真正完全成熟的发展阶段,在各个方面均表现出积极与消极的心理特点,其发展亦不平衡。因此,大学生中往往容易出现各种各样的自我矛盾,诸如独立性与依赖性的矛盾、强烈的求知欲与识别能力低的矛盾、情绪与理智之间的矛盾、理想与现实的矛盾等。

三、大学生心理健康标准

大学生的心理是否健康,是有一定的评判标准的。美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的十条标准,被公认为是“最经典的标准”,它们分别是:

- ① 充分的安全感。
- ② 充分了解自己,并对自己的能力做适当的估价。
- ③ 生活的目标切合实际。
- ④ 与现实的环境保持接触。
- 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 适度的情绪表达与控制。
- ⑨ 在不违背社会规范的前提下,恰当地满足个人的基本需要。
- ⑩ 在集体要求的前提下,较好地发挥自己的个性。

以上这些是世人普遍接受的心理健康评判标准。然而,大学生作为一个特殊的群体,处于人生中一个特殊的阶段,正是人格日趋成熟的关键时期。并且大学有着它的特殊性。一方面,大学给大学生提供了一个相对封闭的学习生活空间;另一方面,为了大学生今后的发展,大学又和社会有着广泛的交流。而大学生正是通过这个平台来初步接触社会的。这些都给大学生的心理带来了很大影响。所以,对于当代大学生,我们有着专门的心理健康评判标准。心理学家认为,大学生的心理健康包含以下8个方面:智力正常、情绪健康、意志健全、人格完整、自我评价正确、人际关系和谐、社会适应正常、心理行为符合大学生特征。大学生可以从这些方面来初步判断自己的心理健康状况。

（一）智力正常

智力正常，是大学生在大学求知的最基本保障，也是大学生适应周围环境、应对学习和生活事务的基本要求。作为一个大学生，应该具有强烈的求知欲，有着提高自己、实现自身价值的欲望。应当自觉地学习，并且积极参加学校组织的各项活动，在实践中不断进步和提高自己的，做一个对社会有用的人。

（二）情绪健康

情绪，是一个人一段时间内心理状态的反应。善于调节自己的情绪，积极发现正面情绪，合理排解负面情绪，是大学生应该具有的能力。大学生在学习工作和与人交往的过程中，会遇到各种不同的境遇，会对自身情绪产生不同的影响。大学生应该对生活怀着一颗感恩的心，乐观向上，朝气蓬勃；应该在生活中恰当地调节自己的情绪，使自己保持健康的情绪；应该保持自己的身心愉悦，合理的调节和释放；应该学会从自己的情绪中判断自己的心理状态，及时做出恰当的调整。

（三）意志健全

当今世界商品经济发达，物质生活丰富。大学生面对越来越多的诱惑，其意志面临着巨大挑战。意志是人在完成一种有目的的活动时，所进行选择、决定与执行的心理过程。大学生在遇到问题时，应该独立做出判断，并且决定该如何处理。面对困难和挫折，也应该做出积极、正确的反应。

（四）人格完整

人格完整是指有着统一健全的人格，真正做到所想、所做、所说一致。有着明确、积极的价值观，并且以切实行动去努力实现。这样，大学生们才能在漫长的征程中不感到迷茫。有了完整的人格，才能将自己的行动统一起来。人格完整的人，在为自己的理想而奋斗的同时，还应该完善自己的道德观念建设，为自己架设道德底线，做一个正直、有原则的人。

（五）自我评价正确

有了正确的自我评价，才能用平和的心态去面对生活。这样才不会因为一点挫折畏缩不前甚至感到自卑，也不会因为一点小小的成就而产生骄

傲的情绪,才能做到自尊、自强、自爱、自立。这样才能认清自己和他人的关系、自己和社会的关系,找准自己的位置。这需要大学生进行自我观察、自我剖析、自我认知,从而更好地理解自己的作用和价值。

(六) 人际关系和谐

人是不可能离开集体而存在的。大学更是可以看作一个小社会,所以学会和他人交往,建立起良好的人际关系,是大学生不可缺少的一项技能。这要求大学生能客观地认识自己和别人,掌握与人交往的技巧,严于律己、宽以待人。与人交往要做到诚实守信、乐于助人、不封闭自己,又要注意交友对象。广交良友、诤友,在提高自己的同时帮助他人共同进步。

(七) 社会适应正常

大学是进入社会前的前站。大学生应该积极主动地适应社会环境,为将来走出校门投入社会、实现自身价值打下基础。这也是时代对大学生提出的要求,所以大学生应该具有良好的适应性。一方面,要根据现实状况积极地调整自己,以适应环境;另一方面,要充分发挥自己的主观能动性,适当改变环境以适应自身需求,从而更好地实现自身的价值。

(八) 心理行为符合大学生特征

大学生是处于特殊年龄阶段的特殊群体。有着诸多独特的心理特征,这是一种正常的现象。所以作为大学生,应该有着与之相适应的心理特征。

当代大学生应该充分自我认知,了解自己的心理状况,并且做出适当的调整。大学生可以通过广泛的阅读来提升自己,从而树立完整的人格;或者通过参加实践活动,磨炼自己的意志,锻炼自己的能力来保持自己的心理健康。

当今社会是个飞速发展的社会,人们面对各种不同的压力,心理疾病已经成为重要的社会问题。我们更应该了解心理健康的评判标准,及时发现自己的问题,并采取相应措施。大学生是时代的希望,是未来社会的中流砥柱,更应该时时关注自己的身心健康,争取早日成为社会栋梁。

四、大学生心理健康的影响因素

随着当今社会竞争压力的日益增大,相当一部分大学生由于缺乏心理