

# 大学生心理健康教育

主 编 ○ 段忠阳



华东师范大学出版社

# 大学生心理健康教育


主 编 ○ 段忠阳

副主编 ○ 曹沂华

编 者 ○ 段忠阳 曹沂华 邱志群

谢连生 白 燕



 华东师范大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/段忠阳主编. —上海:华东师范大学出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5675-4015-6

I. ①大… II. ①段… III. ①大学生—心理健康教育—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 177148 号

## 大学生心理健康教育

主 编 段忠阳  
项目编辑 姚 望  
审读编辑 顾国军  
装帧设计 孔薇薇

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062  
网 址 www.ecnupress.com.cn  
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105  
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887  
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口  
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 常熟高专印刷有限公司  
开 本 787×1092 16 开  
印 张 14.75  
字 数 248 千字  
版 次 2015 年 9 月第 1 版  
印 次 2015 年 9 月第 1 次  
书 号 ISBN 978-7-5675-4015-6/G·8588  
定 价 32.00 元

出版人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

# 前言

当下的中国处于发展转型期,经济发展迅速,社会节奏加快,各种竞争激烈。心理发展还不成熟的青年大学生,处于这种转型社会中,面临着学业、人际、就业、环境适应等多方面的压力,同时承载着来自社会或家庭的高度期望。加之长期以来我国基础教育在中小学生学习心理健康教育方面的严重缺失,诸多原因使大学生心理健康状况不容乐观,由其引发的相关问题也日益突出。因此,大学生心理健康问题已不容忽视,实施大学生心理健康教育亦迫在眉睫。

本书即为实施大学生心理健康教育而编写。其内容的建构与呈现以中共中央、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》以及教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》文件精神为指导,从大学生普遍存在的心理问题出发,并与当代大学生所处的时代背景和生活、学习特点相结合。

本书内容既包含健全人格的塑造、情绪调适、挫折应对、自我意识、学习心理、人际交往、环境适应和择业等基本问题,又包含性心理、网络和毒品成瘾等新形势下大学生可能面临的新问题。针对每一个问题,我们分别从问题现状入手,分析其中的原因,进而为大学生提出具体的、可操作的指导建议。

具体而言,本书具有如下特点。

(1) 内容充实,结构清晰。本书针对大学生心理健康的基本问题和新状况,围绕问题的现状、原因和指导建议而展开,借鉴了当前健康心理学、咨询心理学等研究的新理论、新方法,给出了丰富的案例,让大学生有理可循、有例可鉴。

(2) 操作性、指导性强。本书旨在提高大学生心理素质,提升大学生心理健康水平,传播心理正能量。书中除了理论阐述和专业分析外,还设计心理小测试、心理案例、情境思考和具体建议等栏目,让大学生认识 and 了解自我,进而掌握可操作、可应用的心理调适方法和技巧。

(3) 生动活泼,形式新颖。本书以“致大学生的话”开篇,平易亲切,让人倍感温暖;每一章的内容切合时代特征,



符合大学生生活实际;体例明朗,语言活泼,图片详实,符合大学生的感觉、知觉的接受特征。

本书是集体智慧的结晶。由段忠阳任主编,曹沂华任副主编。各章编写人员为:段忠阳编写第一章、第七章、第十章;曹沂华编写第四章、第九章;邱志群编写第五章、第十一章;谢连生编写第二章、第六章;白燕编写第三章、第八章。

在编写过程中,我们借鉴和参阅了相关的研究成果,引用了一些案例和图片;部分文献和材料,来源不遑一一注明,谨此一并衷心感谢。又因时间仓促和编者水平有限,书中难免存在不足及遗憾之处,恳请各位专家、同侪、读者给予批评指正。

编者

2015年7月

# 目录

第一章 致大学生的话 .....	1
第一节 大学生心理健康的现状与问题 .....	1
第二节 大学生心理健康的维护 .....	7
第二章 塑造健全人格 .....	14
第一节 人格与心理健康 .....	14
第二节 大学生人格发展中存在的问题与调适 .....	18
第三节 大学生健全人格的塑造 .....	25
第三章 培养健康情绪 .....	32
第一节 健康情绪与心理健康 .....	32
第二节 大学生常见情绪问题及调适 .....	38
第三节 大学生良好情绪情感的培养 .....	42
第四章 积极看待挫折 .....	47
第一节 大学生受挫后的行为反应 .....	47
第二节 大学生产生挫折的原因 .....	55
第三节 大学生承受挫折能力的培养 .....	63
第五章 自我意识与培养 .....	68
第一节 大学生自我意识发展的特点 .....	68
第二节 大学生自我意识偏差及调适 .....	79
第三节 自我意识的评估 .....	82
第六章 学习与心理健康 .....	90
第一节 学习与心理健康 .....	90
第二节 大学生常见的学习问题及调适 .....	95
第三节 大学生科学的学习方法 .....	106
第七章 人际交往心理 .....	111
第一节 大学生人际交往特点与类型 .....	112



第二节	大学生人际交往的困惑及对策 .....	117
第三节	大学生人际交往障碍及其调适 .....	121
<b>第八章</b>	<b>谨防网络毒品沉迷 .....</b>	<b>127</b>
第一节	学会科学认识网络 .....	127
第二节	学会合理使用网络 .....	130
第三节	毒品的危害 .....	132
第四节	大学生常见的不良生活习惯及心理困惑 .....	136
第五节	建构利于身心健康的生活方式 .....	141
<b>第九章</b>	<b>常见心理疾病与防治 .....</b>	<b>146</b>
第一节	大学生常见的心理疾病及治疗 .....	146
第二节	大学生心理的自助 .....	167
<b>第十章</b>	<b>性及恋爱心理 .....</b>	<b>173</b>
第一节	学会理解爱情 .....	173
第二节	学会理解性 .....	182
第三节	爱的成长团体训练 .....	189
<b>第十一章</b>	<b>大学生的择业心理 .....</b>	<b>208</b>
第一节	大学生择业心理的基本特征 .....	209
第二节	大学生择业的心理问题与调适 .....	216
第三节	大学生择业的方法及技巧 .....	221
	<b>主要参考文献 .....</b>	<b>230</b>

# 第一章 致大学生的话

## 第一节 大学生心理健康的现状与问题

小梁(化名)是个自尊心极强又多愁善感的男孩,虽不非常聪明,但凭着自己的刻苦努力,在班级的成绩一直名列前茅。经过高考的拼杀,他带着良好的感觉进入大学校园,突然发觉自己站在“山顶”的感觉没有了。在高手如云的集体内,昔日那种“鹤立鸡群”的优越感已荡然无存,“众星捧月”的地位变了。升入大学后不久的一次新生摸底考试竟然还不及格,导致自信心突然坍塌。

一个学期过去了,学习越来越吃力,他对自己越来越没信心,成绩也越来越差,生活变得没有规律,食欲不振,经常失眠,到后来竟然想退学。家长实在没办法,把孩子送到医院看心理医生。



原因分析:其实,小梁患的是一种称之为适应障碍的心理疾病,其特点是存在长期的不良刺激或难以适应的环境。此类人群都有一定的人格缺陷,主要症状表现为情绪障碍,如烦恼、抑郁,也有生理功能和行为方面的异常,导致社会功能不同程度地损害。一般来说,能挤过高考独木桥、考上大学的同学,在高中阶段都是学习中的佼佼者。老师的青睐、同学们的羡慕,使他们成为同龄人的中心,无形中可能会产生某种过高的自我评价。进入大学后,全国各地成绩优异的佼佼者汇集一堂,相比



之下,很多新生会发现自己显得比较平庸,成绩比自己优异的同学比比皆是。这种突然的变化使一些新生措手不及,无法接受理想自我和现实自我之间的巨大差距,一种失落感便袭上心头,一些学生甚至产生强烈的自卑感,开始怀疑自己的能力。因此,老师和家长要教育他们正视现实,让他们意识到考上大学只是人生征途中的一次胜利,今后的路还很长。

除此,同学们还要自己认识到大学的学习方法与中学有很大不同,比如,学习不再是老师追着学生,而是要求学生主动求教老师;大量的时间需要自己去安排,而不是被老师占有;要学会研究性学习,善于发现和提出问题等。大学的学习是变被动为主动,并非仅仅是听课和读教科书,还要和老师、同学讨论、阅读参考书目、听学术讲座等,关键是要充分利用这些校园中的特殊资源,并将学到的知识很好地整合。从旧的学习方法向新的学习方法过渡,这是每个大学新生都必须经历的过程。正确认识到角色的改变,尽早做好思想准备,适应新的学习方法,才能较好地、顺利地度过这一阶段,少走弯路,减少心理压力,促进学业成绩的提高。

世界卫生组织在给健康下的最新定义中,把身体健康、心理健康和社会良好适应力并列为健康三要素。大学生是一个特殊的社会群体,他们正处于青年中期,心理发展快,是迅速走向成熟而又未真正完全成熟的时期,同时也是心理矛盾和心理冲突最集中和最复杂的时期,此阶段学生的心理问题也较为突出。因此,加强对大学生心理问题的研究,开展心理健康咨询和教育,对于从整体上提高大学生的素质有重要意义。

### 一、不容乐观的大学生心理健康现状

2012年中国心理卫生协会对北京6000名大学生心理健康抽样调查显示,有16.5%的学生存在中等心理不良反应和适应障碍,其中达到严重程度的比例为3%—5%。北京16所高校调查报告显示,大学生因精神疾病而休学、退学的人数占休学、退学总人数的39.3%和64.4%。浙江工业大学每年新生入学都进行心理健康测试,测试发现,平均有2.032%的学生存在心理异常,突出表现为人际关系敏感、强迫症状、抑郁、敌对等心理障碍,因心理问题不能正常学习生活而休学、退学的学生人数逐年上升。

## 五因素诱发大学生“学业不适”

一项研究结果表明，大学生“学业不适”主要有潜伏于中学阶段和大学教育中的五个诱因：



### (一) 轻生现象屡有发生

2014年3月7日，厦门某学院一名17岁女生从女生宿舍楼7楼坠亡，调查发现该女生轻生的原因是舍友抢了她的男朋友；4月2日，厦门某学院一名大二男生从学校宿舍7楼坠下身亡，调查发现该大学生自杀原因是愚人节女友提分手，男生由于接受不了刺激而跳楼；4月16日，广东某大学一名风华正茂的硕士研究生在宿舍内自尽，该研究生自杀前留有遗书，说明了他选择自杀的原因是，在父母期望、学习和工作上的压力下喘不过气，于是走上了不归路；4月21日山东某学院大一新生因个人情感问题跳楼自杀。

不到两个月竟然有4起大学生自杀事件见诸报端，而且大多数发生在重点高校。我们不禁要问：他们到底怎么了？

### (二) 刑事案件层出不穷

2013年3月31日中午，复旦大学2010级硕士研究生林森浩将其做实验后剩余并存放在实验室内剧毒化合物带至寝室，注入饮水机槽。早上，与林森浩同寝室的黄洋起床后接水喝，饮用后便出现干呕现象，最后因身体不适入院。

4月11日，上海市公安局文化保卫分局接复旦大学保卫处对黄洋中毒事件报案，上海警方接报后立即组织专案组开展侦查。经现场勘查和调查走访，锁定黄洋同寝室同学林某有重大作案嫌疑，当晚依法对林某实施刑事传唤。

4月16日下午，黄洋经抢救无效，于当天下午3点23分在上海某医院去世。警方表示，在该生宿舍饮水机内剩余的水中检验出某些含剧毒化学成分，认定其寝室室友林某有作案嫌疑。



这些也许只是个案,但我们不禁要问:这些大学生都怎么了?或自杀,或杀人,或违法犯罪,都不把生命当回事,他们怎么不珍惜自己的生命?身为“天之骄子”的大学生有什么过不去的坎?到底是什么原因,让这些前途无量的年轻人走上不归路?让人思索的是我们大学教育是不是忽视了什么?

## 二、大学生心理障碍的成因

针对这些现象,我们对几所高校的大学生做了一次心理健康状况调查。调查人数100人,其中男生80人、女生20人(研究生5人,本科生95人)。调查结果显示,65.75%的受访学生承认曾受到心理问题困扰,但只有10.22%的学生选择到心理咨询室进行咨询。而在调查人群中,受人际关系困扰的占到了总数的38.53%,学习问题的占到41.89%。同时,有40.79%的受访学生对自身前途感觉茫然,感觉自卑的学生比例也占到了13.25%。此外,担心自己无法适应社会、缺乏明确的人生目标、不能妥善处理人际关系等,成为大学生们普遍存在的心理障碍。

### (一) 担心自己无法适应社会

由于社会的变革和时代的变化,使不少常规被打破,同时也带来了变幻莫测的社会现象,在社会转型的过程中,新生事物和新观念不断产生,从而使整个社会变得日益纷繁复杂。同时,正确的和错误的、积极的和消极的、陌生的和熟悉的、预料之中的和无法想象的人生观、价值观、世界观和社会现象掺和到一起,相互矛盾又相互影响,一切变得复杂化,从而搅乱了人们的思想,混淆了既往的是非标准。现代的大学生正处在这个变化环境中,尽管他们是崇尚变化的一代,但他们的思想和习惯却依然植根于传统文化的教育,加之他们人格尚未成熟,世界观、价值观尚未定型,社会阅历浅,使他们缺少对社会巨变的足够思

想准备,特别是理想、自身条件与社会现实发生矛盾时,可能会感到不知所措、无所适从,一时间调整不过来,也适应不过来。

在调查中,有39%的大学生感到自己所面对的学习、择业压力过大,让他们有些不堪重负。

普通大学的大学生反映,随着就业形势越来越严峻,他们希望在学校里能储备更多的知识,给将来的就业增加砝码。因此,在学有余力的同时他们频频给自己充电、积累能量,或者从一入学就开始为自己的考研梦而努力,以至于一些学生在超负荷的学习运转下有些吃不消,而且自己没法及时排解、释放这些无名的压力,造成了一定的心理问题。

而名牌大学的大学生却发现进入大学前“惟我独尊”的情形不存在了,他们为了保持自己以前的地位,必须更加努力,因为对手今非昔比,个个都强。这使得他们的压力越来越大,他们从未有经历过挫折,这次是一个考验。此外,情感的关怀在大学里面是稀缺品,这使得自我心理调节能力差的大学生感到困惑,从而容易产生心理问题。

毕业时,大学生承受的压力不仅大,而且是十几年来压力总释放的导火索,用即将要喷发的火山来形容也不夸张。因为高中时,我们会说考上大学就轻松了,上了大学,压力依旧,会说毕了业找到了工作就解脱了,我们总有个希望。但写不出论文、毕不了业、找不到好工作,希望破灭了,以前的努力都付之东流,便会怀疑自己的人生价值。学历越高,学校越是名牌的人,承受的压力越大。极端的会选择自杀,在他们看来,死亡不恐怖,死亡是一种解脱。但是,这种解脱其实是一种逃避,是对生命极度不负责任的态度。

## (二) 抑郁情绪困扰着大学生

据有关资料反映,有15%—20%的人患有不同程度的抑郁症状。抑郁已成为世界五大病因之一,并成为致命疾病,世界卫生组织已将抑郁症、癌症及艾滋病并列为21世纪的三大疾病。大学生处于青年期阶段,青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后,逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说,这个阶段是人生的“多事之秋”。这是因为,经验的缺乏和心态的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而,在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另一方面,我国社会情况正在发生复杂而深刻的变化,社会竞争日趋激烈,生活节奏日益加快,科学技术急剧发展。这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾和心理冲突,例如父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩



不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去,日积月累,就有可能成为心理障碍,导致抑郁。

在调查中显示,有大部分学生都存在这样或者那样的自负和自卑的矛盾心理。他们表示,在遇到困境或者挫折时,往往无所适从。有学生说:“现在社会对每个人各方面素质要求越来越高,面对激烈的竞争,我也给自己设定了比较高的门槛,并且设定了‘只许成功,不许失败’的信念。因为我觉得自己输不起,一旦失败了就会和同起点的人差一大截,自己很难接受这个事实,挫折和失败在我看来很可怕……”

这部分人往往把自身的弱点加以泛化,总觉得自己处处不如别人,对大部分活动丧失兴趣,对一切都感到无所谓。他们沉闷、恐惧、焦虑的情绪无法排解,生活中有严重的无助感、精神极度疲惫,学习感到吃力费劲,有强烈的自责感和负罪感。于是情绪低落、抑郁寡欢、孤僻离群,甚至悲观失望。据相关资料显示,约15%的抑郁症患者选择自杀的方式终结生命。

### (三) 缺乏明确的人生目标

对自己的人生缺乏目标,感到生活压抑,从而导致郁闷、迷茫的情绪出现,这是此次接受调查中的1/3的大学生普遍存在的问题。

一些大学生进入大学以后,松懈散漫,对学习感到厌倦,对学校和班集体活动不感兴趣,没有远大理想和人生目标,也没有良好的兴趣爱好和事业追求,整天混日子,随波逐流。究其原因,一是大学生对大学校园的期望值过高,许多学生对大学抱有一种伊甸园式的幻想,认为一切都将是新鲜和完美的。然而,进入大学暂时的新鲜感消失后,许多同学发现大学生活其实枯燥无味,全无想象中的浪漫与美好,于是陷入矛盾之中,产生失望心理。二是目标暂时失去的间歇心理,许多大学生进入大学后,认为该松口气、歇歇脚了,该好好地玩一玩了,于是学习提不起劲、整天无精打采、无所事事,在彷徨和无聊中打发日子,这种现象在大一学生中普遍存在,如不能得到及时的心理调节和自我控制,可能导致意志消沉,失去进取意识和奋斗目标。

### (四) 人际交往出现障碍

目前已有发达国家将幸福快乐作为国家发展的最大目标。诚然,在过去的五十年,我们的物质生活水平有了很大的提高,但是人们的幸福指数却没有与之相匹配,而影响人快乐的重要因素是人际关系,应该关怀生命,悦纳自己,与他人和谐相处。

目前大学生人际交往主要有三种问题:1. 不愿交往;2. 不敢交往;3. 不会

交往。第一种认为人们之间不需要交往,因而陷于孤独、孤僻之中;第二种是缺少自信,怕被拒绝;第三种是交往技能缺失,出现交往技能障碍。

有一位大三学生,平时他很少和舍友交流。作为独生子的他,总觉得舍友们的思想和做法与自己格格不入。与舍友和同学相比,他更愿意在网络中寻找倾诉对象,因此,QQ聊天成了他主要的交流方式。同时还有很多学生人际关系紧张,出现问题没有倾诉的对象,不良情绪无法宣泄。当调查中问及“你怎样发泄你的不良情绪”时,有相当多的人选择遇到不良情绪时“闷在心里”。一位不愿透露姓名的大学生对记者说:“我觉得社会很复杂,所以也不太相信别人,遇到什么事情我想还是自己解决得好。”

一些高校的心理咨询教师对大学生的此种做法表示并不认同,他们认为,如果遇到不开心的事或者情绪不好的话,一味“闷在心里”自己又不能及时进行调整,那么负面情绪的淤积将可能导致不良心理及行为障碍的出现,严重的还会影响到学生们正常的学习和生活,甚至出现极端事件。

## 第二节 大学生心理健康的维护

健康的心理状态和良好的心理素质是一个人全面发展所必须具备的条件和基础。大学生的心理健康状况对其学习能力、思想素质的增强以及人生价值的实现都有着至关重要的作用。世界卫生组织对健康的定义是:“健康不仅是没有身体的缺欠和疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”

### 一、必须加强大学生心理健康教育

近年来,大学生中存在的心理障碍问题日趋严重,越来越多的学生感到自己最薄弱的素质是心理素质。曾有一项以全国 12.6 万大学生为对象的调查,发现 20.23% 的人有心理障碍。南方某省高校心理健康教育研究会 2013 年对全省 28 所全日制高校 3 896 名学生进行 SCL-90 抽样,调查结果表明:40.18% 的学生有强迫倾向,34.04% 学生人际关系敏感,24.46% 的学生存在忧郁倾向,24.5% 的学生存在敌对情绪。目前,开展大学生心理健康教育,维护和增进大学生的心理健康,已是现实而紧迫的任务了。

#### (一) 心理健康状况关系到大学生自身的健康成长

心理健康问题在大学生行动上表现出来的症状是:“抑郁”、“时常感到非常苦恼、焦虑,学习不可以进入状态”、“心理压抑、沮丧、没精打采,什么活动都懒

于参加,什么事也提不起精神”、“逃避参与”……反映在现实生活中,一些大学生在强者面前自卑、懦弱而趋炎附势,在弱者面前趾高气扬而自以为是,碰到一点矛盾或挫折就心灰意冷丧失进取心,受到一点批评就萌发报复念头,偶遇一件不遂意不顺心的事就消沉低落,甚至为了一点鸡毛蒜皮的事就面红耳赤、拳脚相向的实例屡见不鲜。

## (二) 大学阶段是人生的关键阶段

四年时间,每个大学生平均要学习 50—80 本教科书,任务艰巨,且要求非常高,常常“陷入个人问题的矛盾之中不可自拔”、总是感到“压抑”、“烦躁”、“时常苦恼、焦虑,学习进入不到状态”,这样的学生很难保质、保量地完成学习任务。与此同时,市场经济要求大学生具有很强的适应性,社会对大学生的要求又非常高,不仅是对能力的要求,而且是对素质的要求。在此情况下,那些心理健康状况差的学生只会无所适从。

## 二、形成大学生心理健康问题的主要原因

大学生心理健康问题的原因涉及诸多方面,但归根结底,不外乎主、客观两方面因素的影响和作用。我们可以从这两个方面来分析一下大学生心理健康问题的原因。

### (一) 客观因素的影响

客观因素是指社会环境因素、家庭环境因素、学校环境因素和教育观念的因素等。

(1) 社会环境因素的影响。随着市场经济的进一步发展,人们的观念、思想和行为在不断地发展变化,各种思潮、观念在不断地冲击着人们的思想,大学生面临的正是一个情绪飞扬的世界。与此同时,市场经济带来经济的繁荣、商品的极大丰富,物质、金钱的诱惑比以往任何时候都强烈,价值观显现出多元的状态,人们以往那种上了大学就如同进了保险箱的想法正逐步被瓦解,取而代之的是竞争的加剧和压力的增大,这势必导致大学生心理负担剧增,心理上容易出现疲惫、迷茫和困惑。

(2) 家庭环境因素的影响。家庭的情趣氛围和家庭的教养态度也是影响大学生心理健康发展的重要因素。家庭的情趣氛围是大学生良好心理健康形成的前提,家庭成员间的语言及人际氛围直接影响着家庭中每个成员的心理,对于处在个性形成期的大学生的影响更具有特殊意义。父母的教养态度、教养方法和人格气质类型直接影响着孩子的行为心理,潜移默化而非一味宠爱的、

开明的而非专制的、民主平等而非居高临下的命令式的家庭教育才能有利于学生心理的健康发展。

(3) 学校环境的影响。我国的高等教育体制改革正进入一个新的时期,与学生密切相关的招生并轨、交费上学、毕业生就业双向选择、弹性学制、主辅修制、自主择业等改革方案的实施在大学生的心里产生了一些大影响。求学、择业过程中选择机会的增多,以及选择难度的增大,会使大学生产生更多的焦虑、不安、失落、无所适从。而择业过程中,人才市场的不规范更深刻地刺激着他们的心理,学生既希望参与竞争又害怕失利;既希望有更多的机遇,又担心失去原有的保障,这些都在无形之中增加了大学生的心理压力,过多的心理压力是产生心理障碍并引发抑郁症的主要原因。

(4) 教育观念的影响。人们过去曾经片面理解了人类健康的含义,没有认识到心理健康的重要性。过度强调政治素质、思想素质、道德素质而忽略心理素质,只重视生理平衡而忽视心理稳定,在教育的指导思想出现了偏差。另一方面,在教育实践中,尤其是在中小学阶段,没有注意优化主体心理过程要素,缺乏完善学生健康人格的形成、发展机制,没有使学生形成良好的自我控制机制,这对学生心理健康的培养无疑是非常有影响的。

## (二) 主观因素的影响

主观因素是指自我意识、自我见解、自我经历以及自我愿望和臆想等方面的因素。

(1) 自身生活经历的影响。目前的大学生基本上经历的均从学校到学校的单一过程,生活阅历浅,社会经验少,往往是对成功和荣誉体验得多,对风浪挫折体验得少,对新环境的适应能力和对挫折的承受能力比较差。易于形成大学生人格的不完整,有的学生在交往中以自我为中心,或自卑、或自负而不愿与他人交往,有的学生因一点挫折就灰心丧气,因一门考试的失利而紧张、焦虑导致注意力不集中,情绪不稳定。在这种心理状态下观察社会,往往会一切以我的意志为标准,遇到不符合个人意愿的事便一概排斥,对于社会上出现的影响我利益的事便树为敌手,甚至产生偏激思想和情绪。

(2) 自身思想观念的影响。正确的世界观、人生观和价值观是人的心理健康中最积极、最活跃的因素,对大学生的健康成长起着重要的导向作用。大学生正处于从未成熟到成熟、未定型到定型的变化时期,一些不正确的观点容易左右他们的思想和行为,从心理上出现不良情绪,往往非常难以科学准确地观察、认识、分析和解决问题,如果在这个时候得不到正确的引导和适当的调整,



就容易产生心理障碍。比如,由于受“拜金主义”的影响,有的大学生衡量是非成败的唯一标准就是金钱的多寡,这种思想观念使其心理产生对于金钱的强烈归属感,患得患失,唯利是图,致使心灵扭曲。由于“功利主义”的影响,有的大学生的做事原则和做事标准就是“做了有没有利益”,有利则做,无利便不做,表现出过度的唯利是图,这种思想观念导致其形成狭隘、自私的心理定势。

### 三、解决大学生心理健康问题的对策

#### (一) 把心理健康教育渗透到学校的教育工作中

心理健康教育属于素质教育,心理素质作为人的一种内在的因素,它是其他各项素质发展的心理前提与心理基础。在我国的教育中,德、智、体诸方面的教育观念不断得到加强和改进,但是心理教育却长时间被忽视,甚至存在把心理健康教育等同于思想政治工作的错误观念。从教育学的观点来看,德、智、体、美教育的进行都离不开学生的心理活动。而高校要培养合格的人才,就应该从思想上深刻地认识到,心理健康教育是一种全面的教育,应与学校的教育工作紧密结合起来,并全面渗透到整个学校教育中去,建立起相应的教学和研究机构,在大学生中开设积极心理学、生理心理学以及社会心理学、挫折心理学等方面的课程和讲座,使心理健康教育系统化、规范化、科学化,从而不断增强大学生的心理学基本知识和心理卫生常识。与此同时,各高等学校应积极创造条件建立心理健康教育工作体系,要重视开展大学生心理辅导和咨询工作,要通过个别咨询、书信咨询、心理行为训练、热线电话咨询、网络咨询等各种形式,有针对性地向学生提供总是、及时、有效的心理健康指导与服务,逐步培养学生的心理调适能力。

#### (二) 把心理健康教育融合到校园文化建设中

校园文化是对大学生进行心理健康教育的一个重要载体。它是一种适合高校特点、以学生为主体、以课外活动为主要手段、以校园精神为主要特征的精神环境和文化氛围。良好的校园文化氛围会潜移默化地优化学生的心理品质。要发挥好它的作用,就必须着力培养有本校特点的校园精神,如科学精神、民主精神等,开展丰富多彩、健康活泼的校园文化活动,如心理健康知识讲座、社团活动等,通过校报、广播站、闭路电视、橱窗、宣传栏等宣传媒体普及心理健康方面的知识,加深对网络文化研究和控制,决不让腐败没落的东西污染学生的身心,要通过加强校园文化建设,营造积极、健康、文雅的氛围,保证学生在优美、健康的校园文化氛围中,不断地增强认识、升华情操、磨炼意志,从而铸就他们