

● 主编 张灵聪 曾天德

大学生心理健康教育



中国出版集团
世界图书出版公司

大学生心理健康教育

大学生心理健康教育



中国出版集团
世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 张灵聪, 曾天德主编. —广州: 世界图书出版广东有限公司, 2011. 10

ISBN 978-7-5100-3331-5

I. ①大… II. ①张… ②曾… 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 (2011) 第 200107 号

大学生心理健康教育

责任编辑: 韩海霞

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 世界图书出版广东有限公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 34201967

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@gdst. com. cn

经 销: 各地新华书店

印 刷:

版 次: 2011 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16. 5

书 号: ISBN 978-7-5100-3331-5/G·0936

定 价: 26. 00 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

前言

教育事业作为人类文明的推动者，在人们的成长过程中发挥着越来越重要的作用。随着科技的发展和时代的进步，人们对于教育的认识逐渐突破了传道授业解惑的局限。古语有云“教学之法，本于人性。”自改革开放以来，本着对人性的关注，素质教育越来越引起人们的重视，而心理健康教育作为素质教育的重要环节，对培养新一代高素质人才发挥着重要的作用。大学生作为一个特殊的群体，其心理健康状况越来越引起社会人士及相关学者的关注。近年来，随着高校的不断扩招，就业形势日益严峻，大学生心理问题发病率也呈现攀升的趋势。相关研究指出，相当一部分大学生在心理上存在不良反应和适应障碍，心理疾病的发病率高达16%~25.4%，并呈现不断上升的趋势。同时，由于心理问题而导致的大学生校园恶性事件也屡见不鲜。由此可见，加强大学生心理健康教育，完善大学生心理健康教育工作体制，不但是提高大学生心理健康水平和心理素质的重要举措，同时也是建设和谐校园的必然要求。

近几年来，教育部在多个文件中提出要在高等学校开展心理健康教育工作，2001年，教育部在《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中明确指出：“高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质，而且要有良好的心理素质……大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。它对于提高大学生适应社会生活的能力，培养大学生良好的个性心理品质，促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展，提高高等学校德育工作的针对性、实效性和主动性，具有重要作用。”2002年教育部专门下发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》，特别指出在高等学校开展心理健康教育的任务、内容、途径和方法。其中，在开展个别心理辅导的同时，注重对大学生心理健康教育类课程的强化是一条主要途径。在当前的高等教育中，注重对大学生心理素质的培养已经形成共识：心理健康是大学生成才和生存发展以及提高生活质量的必备素质和基本条件。大学生心理健康教育的目的就是要提高大学生的心理素质，帮助他们健康地成长与发展，使他们日后成为一个符合时代要求具备现代技术知识和健全人格的人才。

心理健康与大学生的成才和日后的生存发展有着密切关系，只有心理健康、人格健全的大学生才能真正成为国家的栋梁之才，才能承担社会所赋予的重任。但是大学生在实际学习生活中不可能是一帆风顺的，他们会遇到各种各样无法预料的矛盾和问题，具体地说大学生将会面临着各种挑战：生活的适应、自我意识的发展、专业学习与职业规划、人

格的成长与完善、人际交往与恋爱……在挑战的过程中,不可避免地会产生心理困惑或心理问题,他们迫切需要得到及时有效的帮助和指导,迫切需要掌握必要的心理健康理论、知识以及有效的应对方式,以缓解心理压力,促进自我心理健康和人格健康发展。因此,我们根据2011年2月教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育工作的基本建设标准(试行)》的通知精神:“高校应充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用,根据心理健康教育的需要建立或完善相应的课程体系。学校应开设必修课或必选课,给予相应学分,保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育。”我们针对当前大学生的心理发展规律和特点,以及大学心理素质发展的实际需要,结合近十年在大学生心理咨询实践中所积累的经验 and 感悟,特地编写了这本《大学生心理健康教育》教材。此教材的编写和出版既是进一步完善大学生心理健康教育课程体系的一项成果,也是我院省级精品课程《心理学》建设项目成果的重大拓展和延伸。

本书遵循理论与实际相结合的编写原则,既重视应用有关心理学的知识原理,阐明大学生心理发展的规律和特点,又密切联系当前大学生心理问题的实际,阐明进行心理调适的方法,以期使本书具有科学性、针对性、操作性和指导性。此书共分十章,均由长期从事心理学教学与心理咨询工作的专业教师共同完成。各章的具体分工是:第一章 绪论(张灵聪);第二章 大学生适应与心理健康(陈顺森);第三章 大学生的自我意识发展特点及培养(赵广平);第四章 大学生学习与心理健康(杨海波);第五章 大学生人际关系与心理健康(王卓亮);第六章 大学生的情绪与心理健康(黄荣生);第七章 大学生健康人格塑造(曾天德);第八章 大学生的恋爱与心理健康(周秋红);第九章 大学生网络心理健康(王希华);第十章 大学生就业与心理健康(辛增友)。由张灵聪负责制定大纲,张灵聪和曾天德负责全书的统稿与校对。

《大学生心理健康教育》教材的价值体现在能紧紧围绕如何促进大学生人格成长和完善这一主题,具体对大学生在学习、生活、人际、恋爱、网络、就业等多种实践中遇到的困惑进行讲解,并通过心理健康知识理论概述和一些简单实用的心理调适方法的介绍,有效地帮助学生更好地认识自我,增强对可能发生的心理问题的预测力和防御能力,增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性,提升心理自我教育的能力。因此,本书可以作为高等院校开设大学生心理健康教育课程的教材,亦可作为大学生进行自我心理调节的辅导书。

为求博采众家之长,我们在编写本书过程中,借鉴、参阅和引用了许多专家、学者以及同行的著作、教材和研究材料,在此一并感谢。由于时间仓促和自身水平的限制,书中难免会出现不少的缺点和问题,真诚希望专家、同行以及广大读者不吝赐教与斧正,以利修订完善。

张灵聪 曾天德

2011年4月于九龙江畔



目 录

第一章	绪论	1
第一节	概述	2
第二节	大学生心理特点与心理健康	8
第三节	大学生容易出现的心理问题与原因	10
第四节	如何促进大学生的心理健康	14
第二章	大学生适应与心理健康	23
第一节	适应及其重要性	24
第二节	大学生适应不良的表现与应对	30
第三节	大学生心理适应能力的自我培养	38
第三章	大学生的自我意识发展特点及培养	45
第一节	自我意识概述	46
第二节	大学生自我意识发展与教育	55
第三节	大学生自我意识教育与调整	63
第四章	大学生学习与心理健康	71
第一节	大学生学习心理概述	72
第二节	大学生常见学习心理问题及其调适	75
第三节	大学生学习策略与学习能力的培养	84
第五章	大学生人际关系与心理健康	95
第一节	人际关系概述	96
第二节	大学生人际关系的特点与问题分析	100
第三节	大学生人际关系调节的途径和方法	109
第六章	大学生的情绪与心理健康	117
第一节	情绪概述	118
第二节	大学生情绪的特征	121
第三节	大学生情绪的自我调控	127
第七章	大学生健康人格塑造	141
第一节	人格与心理健康	142

第二节	大学生常见的人格缺陷	151
第三节	大学生健康人格的塑造	156
第八章	大学生的恋爱与心理健康	169
第一节	爱情漫谈	170
第二节	恋爱与性心理	177
第三节	如何维持亲密关系	180
第四节	爱情挫折及其调试	185
第五节	爱是自我成长	190
第九章	大学生网络心理健康	195
第一节	大学生上网状况及其心理分析	196
第二节	大学生网络成瘾及其危害	203
第三节	大学生网络成瘾的预防与矫正	214
第十章	大学生就业与心理健康	225
第一节	大学生就业概述	226
第二节	大学生就业问题的表现及应对	232
第三节	大学生就业能力的自我培养	243
主要参考文献		255



第一章



绪 论

心理健康是一个人顺利完成学业、提高生活质量的基本保障。随着社会的进步与发展,越来越多人认识到心理健康对大学生成才的重要性。我们经常可以从网络上看到这样的例子:小林以当地第一名的成绩考入北京某重点高校,第一学期期末,本来踌躇满志准备获取奖学金的她未能如愿。她的情绪从此一落千丈,变得郁郁寡欢,无心学习,也无法处理好与同学的人际关系,还整夜失眠。这个例子说明即使你是读书很好的人也不可避免产生心理的不适应。当然也有不少大学生对什么是心理健康、心理不健康有哪些表现、如果出现心理不健康该怎么办……这些基本问题不知道。还有相当一部分人持有一种观念,认为找心理老师就是心理有毛病,因而不敢主动寻求帮助。现在绝大部分高校设有专职心理辅导老师,并且免费提供咨询服务。国家之所以这么重视大学生的心理健康工作,那是由于大学生是一群特殊的群体,他们是祖国的建设者与接班人,他们当中相当一部人会成为国家的栋梁。另外,大学是年轻人集中的地方,大学生的心理问题得到了大众及其媒体的广泛关注,似乎大学生的心理问题比一般的人多。大学生心理问题的产生有其自身的原因。大学生在考上大学之前忙于考大学,许多心理问题没有得到很好的解决;还有大学生是比较有理想有抱负的一群人,这样就容易出现受挫的心态。所以大学生的心理健康是大学生教育的一件大事。学校需要重视,大学生本人也需要认真对待。

第一节 概述

在展开大学生心理健康教育之前，我们需要对什么是心理健康，如何促进大学生的心理健康有个初步的了解。

一、心理健康

（一）心理健康的含义

什么是心理健康？不同的人有不同的观点。心理学大辞典里面的定义是：个体的各种心理状态（如一般适应能力、人格的健全状况等）保持正常或良好水平，且自我内部（如自我意识、自我控制、自我体验等）以及自我与环境之间保持和谐一致的良好状态。关于其正常状态，有四种含义：（1）正常即健康状态，以有无心理疾病为判断标准；（2）正常即平均状态，从统计学角度强调正常与异常之间的程度变化，处于正态分布中间范围的属于正常；（3）正常即理想状态，用于评价行为而非描述行为；（4）正常即适应过程，把正常视作不断发展进步的过程，心理健康者能不断学习有效技巧应付紧张状态。

（二）心理健康的标准

如何判断一个人的心理是否健康，目前比较流行的有四个观点：

1. 社会比较的观点。所谓社会比较就是看一个人是否健康，主要是看其思想与行为是否与大多数人一样，如果是一样，那你就是健康的。如果你的思想观点、言谈举止与周围的人格格不入，别人就会认为你的心理不健康。这种标准很简单，也比较容易判断。但是有的人有自己的个性，特别是那些思想的先驱者，总是与其所处的时代格格不入；在他活着的时候其观点往往不被当时的主流社会所认可，所以有的人活着时穷困潦倒，在他死后却声名远扬。这样的人未必就有心理问题，所以用这种标准判断，对于这些人就会出现偏差。

2. 心理测量的观点。目前许多大学，在新生入学的时候就对新生进行心理健康的测量。这种方法的优点是简便易行，能够在短时间内测量许多人；并且量表是经过标准化之后，能够对人的心理健康程度进行量化评价。但是由于测量需要对自己有比较清楚的认识，而我们对于潜在的自我与自我的盲点是无法清楚了解的；更何况还有社会赞许等因素的影响，无法把所有的心理问题都测量出来。这就意味着：心理健康测量没有问题的，你的心理也不一定就是健康的。

3. 自我感觉。心理学认为自我感觉是心理健康的一个很重要的标准。当一个人感觉自己好的时候,心理往往就比较健康;而感觉自己不好的时候,即使没有问题也会不舒服。但是,人的主观感觉有时候会有偏差,那些缺乏自我认识的人,其感觉就不会客观反映他内心的真实体验。特别是患有精神病的人,由于他们生活在自己的主观世界之中,与现实世界是脱离的,这样他们的思想就不能很好地反映他们的真实情况。

4. 社会适应。心理学认为一个人是否适应社会现实是一个人心理健康与否的一个主要标准。不能适应就会产生情绪的困扰、能力的退化等心理问题。但是,什么是社会适应?不同的人有不同的标准。在老师看来,一个人上课不专心,作业不认真完成是学习不适应的表现。而心理学家则认为:情绪悲观、行为退缩、过于内向是心理不适应的表现。这类人容易陷入闷闷不乐的心境之中。

总之,我们很难用一种简单的标准来判断一个人是否健康,所以大部分人主张采用综合标准来评价人的心理健康。

有人认为心理健康的标准是:智力正常;善于协调与控制情绪,心境良好;具有较强的意志品质;能够适应现实环境;保持人格的完整与健康;心理行为符合年龄特征。

我们认为应该把心理健康的标准与成功心理的条件区分开。成功有助于促进心理健康,但是它不是必要的条件。许多人生活得很平常,照样心理很健康。比如较强的意志品质是成功必备的条件,但不是心理健康必备的。一个人只要能够完成其生活中的任务,就能够适应社会生活。大学生都是经过高考挑选的,因此智力正常与否也不应该成为评价大学生心理是否健康的标准。

综合国内外的观点,我们提出心理健康的六条标准:

1. 正确的自我观念。每个人都是独一无二的,要学会看到自己的优点,也要知道自己的不足。这样不会使自己产生盲目自信,也不会陷入过于自卑。正确的自我观念还在于悦纳自我,不管自己长得怎么样、是否富裕、是否有足够的优点,都应该学会悦纳自己,这样才能有基本的自信心。自我的统一性也是健康心理所必须具备的。所谓自我统一性是指对自己的认识不矛盾,既看见自己存在的优势,也看到自己的不足。不会因为看到自己的优点而忘乎所以,也不会因看见自己的缺点而郁郁寡欢;或者有时候觉得自己很能干,有时候又觉得自己很笨。对于不可克服的缺点,我们能够客观地对待与接纳。

2. 情绪的稳定。心理学认为:情绪是心理健康的晴雨表,一个人心理是否健康会在情绪上表现出来。情绪稳定是一个人心理成熟的表征,也是心理健康的标志。健康的情绪是随着情景的变化而变化。当喜则喜,该怒则怒。但是,如果一个人喜怒无常说明其心理波动比较大,无法处理内心的矛盾。好的情绪当然是主导心境比较愉悦、比较平和。

3. 人际关系和谐。心理学认为：人际关系是心理健康的社会支持系统。有良好的人际关系，其心理健康就得到一定程度的保障。当你有烦恼的时候有人倾听、遇到困难的时候有人帮助，这样你就能够很好地战胜各种可能，顺利渡过生活中的困难。经常与人闹矛盾，会使自己的心情不好；同时难于与人建立良好的人际关系，这样在你有困难的时候可能没人帮助你。我们往往在遇到困难的时候非常需要别人的宽慰与帮助。孤独在平常也许你能应对，但是在遇到大的困难的时候，没人帮助，许多人会难以承受。

4. 善于自我控制。大学生离开家长的监督，老师也不像中学时给予我们那么多的关照与指导。善于控制自己的行为是保证顺利完成学业、促进身体健康的基础。很多大学生不能完成学业，往往是由于网络成瘾、或者因恋爱失败而闷闷不乐，有的人甚至会为此而轻生。不善于自我控制，还不是心理不健康的表现，但是它却容易导致心理的不健康。

5. 人格统一。所谓人格的统一是思想观点与行为基本一致。人格不统一甚至人格分裂是心理不健康的表现，也会影响人的学习与事业。有相对一致的观念，并能够指导自己的行为是人格统一的保证。人格不统一表现在：说一套做一套；出尔反尔，表现出极端矛盾。中国文化要求我们有时候需要进行行为的掩饰，这是文化所形成的习俗，不是心理不健康的表现。

6. 积极的社会适应。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不健康的主要原因。人的一生都处在社会生活不断变化、需要我们与之相适应的过程。大学生需要与社会保持良好的接触，对社会现实有较清楚的认识；思想与行动能够跟得上时代的步伐。当发现自己的需求与社会发生矛盾时，能进行调整，以便能够与社会协调一致。

（三）如何理解心理健康

1. 心理健康与不健康不是两个不同的集合，而是一个连续的线段，每个人都能在这条线上找到一个点。这意味着有的人比较健康，有的人比较不健康而已。没有一个人是很纯粹的心理健康。

2. 心理健康与不健康不是一个永恒不变的状态，而是动态变化的过程。就像人的身体，也许你现在很健康；而在某个时候你会发现自己不健康，甚至会生病。这告诉我们：要保持心理的健康需要我们不断地自我调节。

3. 不是所有的标准都达到我们才是健康的。心理健康标准的组合是很灵活，因人而异的。某些方面不够好，可能有某些方面比较突出而弥补。上述的六个方面不是都必须具备才健康。人的心理有很强的代偿性，一方面的薄弱会有另外较强一方面来加以补偿。

（四）心理不健康的分类及其表现

没有满足心理健康的标准的，可以划分为心理不健康。心理不健康影响着一个人的学习、生活和人际交往，进而影响自身的心理发展。心理不健康有程度上的不同。根据问题产生的时间、对生活的消极影响程度和处理问题所需采取的方式、心理问题严重程度，可以将心理不健康划分为心理困难、心理障碍、心理疾病。

1. 心理困难。由于经验不足或者教育不当，造成轻微的心理问题，它对学生的学习、生活、人际交往产生局部的影响。不良的社会环境可以通过媒体、人际环境等影响大学生的心理健康，产生一定的心理困难。心理困难一般表现为社会适应不良与人格偏差。社会适应不良分为：环境适应困难、人际关系不和谐、学习跟不上等。人格不健康表现为：自卑、偏激、神经质、暴躁等。

这种心理困难一般可以通过时间的推移与自我调节而自行解决；或者在咨询师的帮助下，得到较快的解决。

2. 心理障碍。由于心理的创伤造成局部的心理失常，表现为神经症与身心障碍。如焦虑症、恐怖症、强迫症、抑郁症、疑病症、癔症、神经衰弱等。这类问题的解决不仅需要心理咨询，而且还需要进行心理治疗。也就是说解决这类的问题，不仅需要提供信息，进行方法的指导，还需要应用一定的心理矫正技术进行矫正。



知识窗

各种神经症的表现与原因

焦虑症：指面对重大事情希望做好而又没有把握所产生的过分的紧张。焦虑症的产生往往是由于对自己期望过高，压力过大，凡事患得患失，时间长了，就会产生成持续性的焦虑、不安、担心、恐慌，并且还伴有明显的运动性不安以及各种躯体上的不舒适感。患有焦虑症的人，在其性格上也有一定的特点，大多胆小，做事瞻前顾后，犹豫不决，对新事物、新环境适应能力差，遇上一定精神刺激，就很容易患焦虑症。患有焦虑症的人，常感到无明显原因、无明确对象、游移不定、范围广泛的紧张不安；经常提心吊胆，却又说不出具体原因。患者过分关心周围事物，注意力难以集中，从而使工作和学习效率明显下降。

抑郁症：主要表现为悲伤、绝望、孤独、自卑、自责等，把外界的一切都看成“灰暗色”的。有的大学生对枯燥的专业学习不感兴趣，对刻板的生活方式感到厌烦，为自己学习或社交的不成功而灰心丧气，陷入抑郁悲观状态。长期的忧郁状态会导致思维迟钝、失眠、体力衰退等，对个体危害是很大的。大学生抑郁症比例较高，这主要是由于：一方面，

他们对社会有各种强烈的需求,极力想表现出自己的才能;另一方面,他们对社会的复杂缺乏认识,对自身行为的合理性和可能性了解得不够深刻,加上人生观、价值观尚未稳定建立,对挫折的承受能力与心理防卫机能不成熟、不完善,因而很容易表现出抑郁的情绪和心境。产生抑郁症的原因是重大生活事件的打击而无法应对。如生活中的不幸遭遇,学习中遇到重大挫折和困难,在公共场合中自尊心受到严重伤害等。该症的发生与性格也有一定的关系。自尊心一向很强的人,在受到挫折后,很容易产生失望;自卑心一向很强的人,在受到挫折后,很容易产生失望、自卑而发病。性格不开朗、多愁善感、好思虑、敏感性强、依赖性强的,在精神因素作用下,也容易导致抑郁症的发生。明知某种行为或观念不合理,但却无法摆脱,因而非常痛苦。有的抑郁症的产生是由于持久的精神因素及情绪体验诱发而来的,与患者以往的生活经历、精神创伤或幼年时期的遭遇有一定的联系。

强迫症:明知不必要就是无法控制自己的思想与行为。例如,反复洗手、反复强迫联想。患强迫症的大学生多与其性格缺陷有关,如缺乏自信,遇事过分谨慎,生活习惯呆板,墨守成规,常怕出现不幸,活动能力差,主动性不足等。有理论认为,强迫症的产生是生活中遇到重大问题不能解决而产生的一种替代反应。

疑病症:一种对自己身体健康状况过分关注、担心或深信自己患了一种或多种躯体疾病,经常诉说某些不适,反复就医,经多种检查均不能证实疾病存在的心理病理观念。这是对自身感觉或征象作出患有不切实际的病态解释,致使整个身心被由此产生的疑虑、烦恼和恐惧所占据。以对自身健康的过分关心和持难以消除的成见为特点。患者怀疑自己患了某种事实上并不存在的疾病,医生的解释和客观检查均不足以消除其看法。疑病症患者病前常有过分关注自身健康,要求十全十美或固执、吝啬、谨慎等性格特征,男患者常有强迫性特点,女患者中具有癔症性格者较多。约 1/3 患者是由躯体疾病所诱发,多数患者可能是医源性。心理社会因素的强化作用在疾病持久方面起一定作用。

癔症:癔症患者多具有易受暗示性,喜夸张,感情用事和高度自我中心等性格特点,常由于精神因素或不良暗示引起发病。可呈现各种不同的临床症状,如感觉和运动功能有障碍,内脏器官和植物神经功能失调以及精神异常。这类症状无器质性损害的基础,它可因暗示而产生,也可因暗示而改变或消失。病前已有情感丰富、富于幻想、善于模仿、易受暗示、自我中心等人格特点。这类人常在某些心理—社会因素的刺激下或暗示下,突然出现短暂性精神异常或运动、感觉、植物神经、内脏方面的紊乱。这些症状可由暗示而产生,亦可通过暗示而使之消失。

神经衰弱:特点是容易兴奋,迅速疲倦,并常常伴有各种躯体不适感和睡眠障碍。引起神经衰弱的原因,是长期存在的某些精神因素引起

大脑机能活动的过度紧张,使精神活动的能力减弱。有易感素质和不良性格特征的人,更易患神经衰弱。大学生神经衰弱的发生,主要是缺乏面对现实的勇气和良好的适应能力造成的,如学习负担过重、专业思想不稳定、个体自我调节失灵,对社会、对人生思虑过多,在家庭问题上、恋爱问题上犹豫徘徊等。所有这些,在患者头脑中产生强烈的思想冲突,使得神经活动过程强烈而持久地处于紧张状态,超过了神经系统本身的张力所能忍受的限度,从而引起崩溃和失调。

上述的介绍表明,心理障碍的产生往往以一定的人格为基础,也就是说,不健全的人格容易产生心理问题。要预防心理问题,从根本上说主要是健全人格的培养。

3. 心理疾病。由于严重的心理创伤无法承受或者心理障碍没有及时解决,逐渐地发展成严重的心理问题。它表现为精神分裂与躁狂等。这种病人生活在自己的精神世界之中,与现实是脱节的,把想象当真实,出现幻觉:听到别人听不到的,看见病人看不见的;妄想:夸大妄想、被害妄想、关系妄想,无法过正常人的生活。解决这类心理问题需要药物配合心理治疗。

二、大学生心理健康的重要性

(一) 心理健康是身体健康的基础

人的身心是交互影响的,身体不健康会影响心理的健康,而心理的不健康会反作用于身体健康。现代医学研究发现:许多身体的疾病与心理因素密切相关,例如高血压、心脏病都与心理因素有关系。

(二) 促进大学生的成才与幸福生活

心理健康对大学生的成才、幸福生活有着很重要的意义。幸福的生活不是一定要有多少钱,有多高的社会地位,或者是得到多少人的赞誉。它是对自己生活状态满意的一种自然反映。心理健康是幸福生活、高质量生活的保障。

心理健康保证有效率的学习,学习是需要集中精力才会有效率。如何让自己集中精力呢?如果心理不健康,往往很难让自己集中精力去学习。比如,如果患有神经衰弱,晚上睡不好,白天就会头昏脑胀,无法集中精力去学习。如果出现抑郁的情绪,会使自己变得懒散,不爱动、不想学,这样效率也就不高。如果有强迫行为出现,那就要花很多时间去重复一些无效的行为。这样学习效率就不高。

心理健康能使情绪保持良好状态。情绪是心理健康的晴雨表。意思是:一个人心理是否健康会在情绪上表现出来。反过来说,长期不良的情绪反映了一个人的心理健康状况。而情绪不好,会影响一个人愉快的

生活、影响一个人的生活质量。

心理健康促进人际关系的和谐。愉悦的心情、与人为善有助于你获得别人的好感。而人际关系是心理健康的社会支持系统。有了良好的人际关系就会让自己的心理健康有了充分的社会支持，当你有困难的时候，会有人帮助你；在你情绪不好的时候有人倾听与安慰你，帮你度过情绪的低潮期。

（三）大学生的心理健康对社会也有重要的意义

大学生是家庭的未来希望，你们的心理健康、能够成才，这是每个家长最大的心愿。如果大学生不健康，会让家长产生很大的负担，甚至会对未来失去信心。大学生是国家未来的接班人，祖国的建设需要一大批有文化、有理想的年轻人参与建设。大学生肩负民族复兴的重任。因此，正确认识发展趋势、确立人生目标、认真刻苦学习、培养健全的人格，成为每个大学生面临的挑战，也是国家发展的保障。

第二节 大学生心理特点与心理健康

大学生属于青年中期，作为青年一般具有什么特点？年轻人最大的特点就是有理想，正是理想引导了台湾的大学生吴静吉在其《青年的四个大梦》一书中指出：青年人四个大梦。第一是人生价值的追求。在寻求人生价值的过程中，年轻人需要努力学习，积极参与，才能真正了解自己的价值。在我们看来：人生的价值是为社会做出独特的贡献。人类是这个星球最美丽的奇葩，而你的存在是无数人为你而奉献。因此，只要有可能你就应该为别人的存在做出你的贡献，你能够为社会做出的贡献越大，反过来社会给你的回报也会越多。第二是良师益友的肯定。初入社会的时候，你对周围世界的一切都觉得陌生而令人生惧，你可能不知道自己要做什么，能做什么，怎么做。这时候，你可能希望有一位长辈或好友鼓励你、指引你，他能够告诉你更充分、更确切的资料，让你去选择，鼓励你去尝试。第三是职业的选择。年轻人在肯定人生的价值的时候，往往必须寻求一个工作或职业，一方面满足基本需要，一方面也可以透过工作寻找人生的理想。因此与就业有关的一切准备和心理建设就变得非常重要。在这个讲究多元智力的时代，年轻人更应展开脚踏实地跨领域的学习成长之旅，让自己成为 T 型甚至 A 型人才。第四是爱的寻求。心理学家认为，爱情有三个共同因素：一是思念，二是奉献，三是亲密的行为。当爱情发展到配偶的抉择时，往往又受到以下一些观念的左右：有一种态度是为了满足安全感或者经济的需要；另一种则是

为了满足心灵的需要，追求男女之间的和谐与和睦。前者称为“工具性”的选择标准，后者则称为“表达性”的选择标准。

一、大学生的一般特点

随着生理的逐渐成熟，大学生的心理也趋于稳定。随着经验的丰富、辩证思维的出现以及对自己与社会深入的了解，大学生的心理也逐步达到了一定的成熟度与高度。

（一）个性初步成熟

个性初步成熟表现在个性趋于稳定，个性化比较明显，个体的差异性加大；还表现在对自己与现实世界开始有比较成熟的看法和自我决策的能力，能够为自己的行为负责任，对自己的未来有较为客观的分析与长远的规划。

（二）情绪比较稳定，能够更好的自我调节

与中学生相比，大学生情绪比较稳定，能够考虑行为的后果。大学生能够自我调节，比较不那么任性、不那么冲动。

（三）人际关系较为广泛，社会接触面也比较大

许多大学生在搞好专业学习的基础上，积极参与各种社会活动。如加入学生社团、担任学校里的干部、勤工俭学等锻炼了自己的能力，为未来走上社会奠定了坚实的基础。

现在网上经常在讨论 80 后 90 后的问题。这是由于成人社会用上一代人的经验、表现来评价 80 后与 90 后。其实，80 后与 90 后也有很优秀的人，不能笼统的谈论一代人的特点。当然，80 后与 90 后所遇到的问题会比上一代人更多。他们所处的社会环境是中国经济发展较好的时候，许多人在家庭中得到过多的溺爱，学校教育中对学生的心理健康没有足够的重视。这些因素累加在一起，使现在的大学生面临需要调整的方面会更多。

二、具体的一些优点

（一）要求独立自主

随着身高体重的增长与性的成熟，他们也强烈地要求社会把他们当成人看待，极力摆脱成人对他们的约束和干涉，强烈地要求独立自主。媒体的发达，信息传播速度加快，以及价值观的多元化，使大学生有机会接触到各种新的思想，也比较敢于表达自己的思想。

（二）有理想、有热情

大学生有自己明确的奋斗目标，并要努力适应快节奏的时代，敢于投身到激烈的社会竞争中去，去实现自己的人生价值。有不少大学生，总觉得自己有使不完的劲，能积极参加学校各项活动，能响应学校和政府号召。想成就一番事业，也有众多新的需要，尤其是精神方面的需要。成为有作为的人，能够为社会做出自己独特贡献的人是许多大学生的追求。这也使得大学生显得很有朝气、很有活力。

（三）乐于接受竞争

当今社会是竞争的社会，当代大学生，出生在 20 世纪 80 年代末 90 年代初，深化改革时期，从小受父母、社会影响，都愿意在公平的环境中施展自己的才华，并想成为竞争的优胜者。年轻人是天然的改革派，只有改变现存的秩序，年轻人才有出头的日子，才有立功的机会。如果一切按部就班，那只能熬年头、比胡须的长短。这是年轻人所不愿意看到的、所不能接受的。

（四）崇尚自由、公正

民主生活逐渐地渗透到我们的生活之中，作为对新思想比较敏锐的一代青年，也会崇尚自由与公正。大学生竞争意识增强，在积极参加活动的同时，也强烈地渴望公正、公平，包括评优、干部竞选等方面，也迫切需要就业公平，社会公平，追求自由。

第三节 大学生容易出现的心理问题与原因

一、大学生容易出现的心理问题

（一）一般心理问题的表现

心理的不健康表现在：自我中心化、行为情绪化、思维幼稚化、性别异性化，特别是男性女性化。

自我中心化表现在总是要求外界按照自己的意见行事。这个特点产生的原因是从小被家庭娇生惯养，家里最好吃的优先考虑，得到优先照顾。久而久之就认为以自我为中心考虑问题是很自然的事情，很少为别人考虑。

行为情绪化表现在有的大学生做事缺乏周密的思考，而是随着情绪