

黄占华◎主编

大学生 心理**健康**教育

DAXUESHENG
XINLIJIANKANG JIAOYU
SHIYONG JIAOCHENG

实用教程



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

大学生 心理**健康**教育

DAXUESHENG
XINLIJIANKANG JIAOYU
SHIYONG JIAOCHENG

实用教程

黄占华 主编

大学图书馆
藏书章



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育实用教程 / 黄占华主编. -- 银川: 宁夏人民出版社, 2011.8 (2014.8 重印)

ISBN 978-7-80764-553-5

I. ①大… II. ①黄… III. ①大学生—心理健康—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(2011)第168715号

大学生心理健康教育实用教程

黄占华 主编

责任编辑 孙莹 王慧

装帧设计 万明华

责任印制 殷戈

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社

地址 宁夏银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网址 www.yrpubm.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 jiaoyushe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5014284

经销 全国新华书店

印刷装订 宁夏捷诚彩色印务有限公司

印刷委托书号 (宁)0009389

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 15.5

字数 260千字

印数 19071~23070册

版次 2011年8月第2版

印次 2014年8月第4次印刷

书号 ISBN 978-7-80764-553-5/G·1467

定价 29.00元

版权所有 翻印必究

《大学生心理健康教育实用教程》

编 委 会

主 任 郭 虎 黄占华

副 主 任 李秋玲 戴秀英 王淑莲

主 编 黄占华

副 主 编 李秋玲 杨文刚 翟家驹

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 林 田淑卿 任茂宁 李 静 李小宁 李晓波

杨忠国 宋玉琳 宋红斌 张 勇 张广平 周学峰

赵利宁 秦 峰 高安京

编写人员 王淑莲 王颖丽 方建群 李宁萍 李秋丽 张 博

张学平 陈 婧 侯智慧 秦 莉 戴秀英

序

开展大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措，是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的必然要求，是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。为贯彻落实《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〔2000〕16号），近期，教育部办公厅印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》和《普通高校学生心理健康教育工作基本建设标准》两个规范性文件，要求各高校把大学生心理健康教育工作纳入人才培养规划，进一步明确了高校心理健康教育的目标、任务 and 方向。为此，自治区教育工委、教育厅印发了《关于加强和改进高校大学生心理健康教育的实施意见》，对全区高校大学生心理健康教育课程设置、教学组织、教材使用、教学评价等做了全面的安排和部署。

现代社会对人的心理素质的要求越来越高，而大学时期是一个人走向成熟的重要发展阶段。大学期间，当大学生遇到自我认知、人际关系、人格成长、学习、恋爱、择业等困惑时，可以通过了解心理健康常识来增强心理健康意识、预防心理疾患，也可以通过学习心理健康技巧和方法来调节情绪、增强自信、克服障碍、开发潜力，正确应对可能面临的各种心理困扰和矛盾，更好地适应大学生活，因此开展大学生心理健康教育显得尤为迫切。

为积极推进我区高校大学生心理健康教育教学工作，加强课程建设、教材建设和师资队伍建设，自治区教育工委、教育厅组织全区高校心理健康教育的专家和教师，针对我区高校实际，组织编写了《大学生心理健康教育实用教程》。该教材按照教育部印发的《普通高校学生心理健康教育课程教学基本要求》，

共分十一章：把握人生——大学生心理健康导论；学会生活——大学生心理适应与生活指导；悦纳自我——大学生的自我意识与完善；学会学习——大学生的学习心理与指导；管理情绪——大学生的情绪；学会交往——大学生人际交往能力培养；健全人格——大学生人格与塑造；爱的成长——大学生性心理及恋爱心理；直面挫折——大学生挫折应对及压力管理；跨越障碍——大学生异常心理与心理咨询；珍爱生命——大学生心理危机应对与生命教育。全书具有理论性、实践性、可操作性的特点，以促进大学生成长成才为主线，以心理健康知识的基本理论为基础，帮助大学生更好地认识自我，及时地对可能发生的心理问题进行必要的预防，增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性，提升大学生心理健康素质和自我教育的能力。

本书是我区大学生心理健康教育专用教材，经过一年的试用，针对各高校教学反馈情况，自治区教育工委、教育厅组织人员对教材做了进一步修订，力求贴近大学生、贴近教学、贴近生活。因编写水平有限，书中难免存在一些不妥之处，敬请批评指正。

编者

2011年8月

大学生心理健康教育实用教程

第一章 把握人生——大学生心理健康导论

第一节 大学生心理健康概述 /001

第二节 大学生心理发展的特点 /006

第三节 关注与增进大学生心理健康 /009

第二章 学会生活——大学生心理适应与生活指导

第一节 适应与发展概述 /017

第二节 大学生的适应问题及调适 /022

第三节 大学生的适应与发展 /025

第三章 悦纳自我——大学生的自我意识与完善

第一节 自我意识概述 /036

第二节 大学生自我意识的发展及特点 /042

第三节 完善自我的途径和方法 /049

第四章 学会学习——大学生的学习心理与指导

第一节 大学生学习心理概述 /060

第二节 大学生学习动机的培养和激发 /064

第三节 大学生常见学习心理障碍与调适 /068

第五章 管理情绪——大学生的情绪

第一节 情绪概述 /084

第二节 大学生情绪特点及面临的困惑 /089

第三节 大学生情绪自我管理 /097

第六章 学会交往——大学生人际交往能力培养

- 第一节 人际交往概述 /109
- 第二节 大学生人际交往 /115
- 第三节 大学生人际交往中存在的问题及调适 /118

第七章 健全人格——大学生人格与塑造

- 第一节 人格概述 /132
- 第二节 大学生人格特征及障碍 /137
- 第三节 大学生健康人格的培养 /144

第八章 爱的成长——大学生性心理及恋爱心理

- 第一节 大学生性心理概述 /152
- 第二节 大学生恋爱心理概述 /157
- 第三节 大学生恋爱常见问题与调适 /165

第九章 直面挫折——大学生挫折应对及压力管理

- 第一节 挫折概述 /175
- 第二节 大学生挫折应对的策略与方法 /182
- 第三节 大学生的压力管理 /186

第十章 跨越障碍——大学生异常心理与心理咨询

- 第一节 大学生的异常心理 /192
- 第二节 心理咨询概述 /199
- 第三节 大学生心理咨询 /204

第十一章 珍爱生命——大学生心理危机应对与生命教育

- 第一节 大学生心理危机 /214
- 第二节 大学生生命教育 /222
- 第三节 大学生珍爱生命的自我教育 /227

参考文献 /238

第一章 把握人生——大学生心理健康导论

大学是每个莘莘学子向往的殿堂，也是每个学子实现自己人生目标的航空母舰。但从中学到大学的跨度会让许多学生不适应，从而产生种种心理问题和心理障碍，这些问题如果得不到及时有效的疏导，无疑会影响他们的生活、学习和身心健康。因此对大学生进行心理健康教育十分必要且势在必行。

第一节 大学生心理健康概述

一、健康与心理健康的内涵

(一) 健康的含义

健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面。

身体健康是其他健康层次的基础，以维持人体生命活动为目的，指各个器官的功能、各项生理活动指标正常，能适应自然环境的变化，能有效地抵制各种疾病的侵袭。

心理健康是指个体和人群以及生活环境之间保持良好的协调和均衡，情绪稳定乐观，意志坚强，应变能力较强，能适应环境，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，能正确对待自己、对待他人、对待社会，乐于承担责任，人际关系协调，心理年龄与生理年龄相一致。

社会适应良好，不仅要具有较强的社会交往能力、工作能力和广博的文化科学知识，能胜任个人在社会生活中的各种角色，如家庭角色、学习角色等的角色转换。能创造性地取得成就并贡献于社会，达到自我成就、自我实现，这是最高境界。

道德健康主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己，并支配自己的

思想和行为，有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。道德健康的基本标准是“为己利他”，不健康的表现是“损人利己”等一系列行为。

健康对于我们每个人来说都是最珍贵的，它不但是个人的财富，也是社会的财富。因此，只有身心都健康的人，才是完美的健康人。

相关链接

身心健康自我评估的七大标准

1. 快食：吃饭不挑食、不偏食，津津有味。
 2. 快眠：较快入睡，睡眠质量好，精神饱满。
 3. 快便：快速通畅地排泄，感觉轻松自如。
 4. 快语：说话流利，头脑清醒，思维敏捷。
 5. 快行：行动自如协调，迈步轻松有力，动作流畅。
 6. 良好的个性：性格柔和，适应环境，为人处事好。
 7. 良好的人际关系：与人相处自然融洽，朋友多。
- 请你记住这“五快”“两良好”，你就随时可以评价自己的整体健康状况。

（二）心理健康的含义

“心理健康”这一概念最早出现在美国 C.W.比尔斯的《一颗自我发现之心》一书中，但心理健康这一概念是随着时代的变迁和社会因素的影响而不断变化的，目前尚无统一说法，心理学家对心理健康的概念也有各自不同的解释。目前比较普遍的观点认为心理健康一是无心理疾病；二是能够调节自身的心理活动，并能够适应环境，发展和完善个人生活。

二、大学生心理健康的标准

（一）有正常的智力

世界卫生组织规定，包括青少年和儿童在内的正常人，其智商（IQ）不得低于 80，这是智力正常的最低要求；若在 70~90 之间则属于智力缺陷，亦为心理缺陷；低于 70 则属于低能，属于心理疾病范畴。智力偏低的人很难适应正常的社会生活，很难完成正常的学习或工作任务。同时，对外界刺激的反应过于迟钝或敏感，思维出现妄想、幻觉等，都是智力不正常的表现。

相关链接

智 商

智商就是智力商数。智力通常叫智慧，也叫智能，是人们认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力。

智力包括多个方面，如观察力、记忆力、想象力、分析判断能力、思维能力、应变能力等。智力的高低通常用智力商数来表示，是用以表示智力发展水平的。

(二) 能控制自己的情绪，积极乐观

情绪是否稳定对工作、学习、生活有重要影响。每个人都有喜、怒、哀、乐等情绪体验，但激烈的情绪波动和长时间的消极情绪会导致人的心理失衡，从而产生疾病。如暴跳如雷、欣喜若狂、过度悲伤、惊恐万状、忧虑重重等情绪反应会造成心理机能的紊乱，并使人的判断力及行为失常，而愉悦、乐观、开朗、幽默、欢快则有益于身体健康及发挥心理潜能。情绪稳定的大学生能经常保持愉快、乐观、开朗的心境，热爱生活，对生活与未来充满希望，当不愉快的情绪来临时也能控制并调节，并且反应适度。

(三) 社会适应能力良好

心理学家皮亚杰指出，智慧的本质就是适应。达尔文在进化论中也指出，适者生存。大学生对社会的适应能力主要表现在对人际关系、对环境、对学习的适应能力以及对不同情境的适应能力方面。心理健康者能够在不同情境中保持自己的心理状态平衡，并充分发挥个人心理潜能与优势，使自己的思想、目标、行为和社会协调一致。

(四) 具有较强的意志品质

衡量和锻炼意志品质主要通过以下四个方面：果断性、自制力、自觉性、坚韧性。例如，在现实生活中，有些人会一直追求自己的人生目标，永不言败，而有些人则意志薄弱，半途而废。对于大学生来说，要树立远大理想，明确奋斗目标，培养自己高度的自觉性、责任感与使命感，克服各种困难以达到辉煌的顶点。远大的目标不可能一夜之间实现，不要急于求成，要把一个大目标分成若干个小目标去一个一个完成。

(五) 有健全完整的人格

健全的人格指构成人格的诸要素，如气质、能力、性格、理想、信念、人

生观等各方面均衡健康发展，即个人的所想、所说、所做协调一致；具有正确的世界观、人生观、价值观；具有正确的自我意识，不产生自我统一性的混乱；不出现双重人格或多重人格；能有效地支配自己的心理行为；具有相对完整统一的心理特征。

（六）人际关系和谐良好

良好和谐的人际关系是心理健康的重要标准及重要保证。大学生的人际关系状态主要以人际交往行为展开，人际交往的质量决定着人际关系的程度与水平。大学生文化层次较高，生理和心理日趋成熟，具有与其他社会群体不同的特点：人际交往表现出平等性、纯洁性、独立性和开放性。社会心理学研究表明，人们在人际交往中会出现一些心理现象，如首因效应、近因效应、光环效应、投射效应、刻板印象等，这些心理现象会影响到大学生的人际交往与人际关系。人际交往中，有正向积极的关系，也有负向消极的关系，人际关系是否良好和谐，对人的心理健康有很大影响。

心理健康的大学生敢于交往、善于交往，能接纳尊重他人，对他人的情感真挚、宽容、理解、信任；懂得奉献，以集体利益为重，不损人利己；在人际冲突中能化解矛盾，对他人的爱心，善于发现和学习他人的优点与长处，能容忍他人的缺点与不足。

（七）心理特征符合年龄特点

人的发展有很多阶段，不同的年龄阶段都有相应的心理行为表现，形成独特的心理行为方式。人的一生可分为八个心理年龄期：胎儿期、婴儿期、幼儿期、学龄期、青少年期、青年期、中年期、老年期。人在不同的心理年龄期具有不同的心理特点，如幼儿期天真活泼，青少年期心理活动动荡，中年期成熟稳定，老年期老成持重等。如果一个人的心理发展落后于生理发展，就会出现心理健康问题，所以心理年龄与生理年龄要相符合。大学生正处于朝气蓬勃的青年期，行为应表现为勤奋学习、勇于探索、不断进取、精力充沛，如果出现过于呆板、过于偏激都是心理不健康的表现。

（八）自我认知正确合理

正确认识自我，对自我做出客观正确的评价，有自知之明。自信乐观，既不自尊自大，也不妄自菲薄。自尊自爱、自律自强，促进自我全面发展与完

善。大学生的自我认知是否正确关系到学生的自我定位,直接影响学生的求学心理和就业心理,影响学生的生活状态、学习状态和就业后的工作状态。自我认知在人的心理健康中起着很重要的作用,它制约着人格的形成和发展,在人格的实现中具有强大的动力功能。

(九) 热爱生活,发现自身潜能,有幸福感

心理健康的大学生无论处于顺境或是逆境,都能寻找到生活的乐趣,发现生活的光明面与美好前景,能保持乐观心态,具有幽默感。心理健康的大学生不在乎生活事件的渺小与否,总能从其中体验到生命的意义。在学习和工作中,他们尽可能发挥自己的聪明才智,并从学习与工作的成果中获得满足和激励,把学习工作看成是乐趣,而不是负担。心理健康的大学生能正确地对待学习压力、择业竞争、情感纠葛等,以积极乐观的生活态度对待周围发生的事情,并且把一切事情作为人生的阅历,作为迎接未来艰巨挑战的心理准备。大学生应珍惜并热爱生活,积极直面人生,在生活中尽情享受人生乐趣、体验生命的意义并善于在学习工作中发挥自己的潜能、培养创造力,并能更好地适应激烈竞争的社会,获得幸福感。

相关链接

幸福感指数

“幸福感指数”的概念起源于30多年前,最早是由不丹国王提出并付诸实践的。幸福感是一种心理体验,它既是对生活的客观条件和所处状态的一种事实判断,又是对于生活的主观意义和满足程度的一种价值判断,它表现为在生活满意度基础上产生的一种积极心理体验。而幸福感指数,就是衡量这种感受具体程度的主观指标数值。

三、开展心理健康教育的意义

(一) 时代发展的需要

在当今这个现代化和信息化飞速发展的社会里,人们得到了前所未有的物质享受,同时也遭遇了前所未有的挑战与压力、问题与困惑。为了寻求更好的发展,人们不但需要强健的体魄,更需要健康的心灵。

基于时代发展的需要,高校大学生心理健康教育工作的主要任务是依据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,开展辅导或咨询活动,帮助

大学生树立心理健康意识,优化心理素质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题,促进全面发展,为成才打下良好的基础。

(二) 大学生成长发展的需要

心理健康对于大学生成长发展有着重要的意义。大学生是一个承载着社会、家庭的高期望值的群体,他们自我定位高、成才愿望强,但心理发展尚未完全成熟稳定,心理承受和适应能力相对较弱。随着改革开放的不断深入和社会生活竞争的日益加剧,大学生面临的经济、学业、就业、情感等压力越来越大。大学生环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面反映出来的心理困惑和问题日益突出。如果一个人经常地、过度地处于焦虑、郁闷、孤僻、自卑、犹豫、暴躁、怨恨、猜忌等不良心理状态中,那么他在学习、工作和生活中就不能充分发挥个人潜能,取得成就和发展。心理健康教育有利于培养大学生良好的个性心理品质,克服依赖心理,增强独立性,促进心理素质、思想道德素质、文化素质、身体素质的全面协调发展。

第二节 大学生心理发展的特点

一、大学生心理发展的阶段

大学生自进入大学后一般都要经历三个阶段:新生入学适应阶段、持续稳定发展阶段和就业择业准备阶段。

(一) 新生入学适应阶段

这个阶段是迈进大学校门的新生都要经历的第一难关,时间长短因人而异,一般为一个学期左右。处在这一阶段的大学生,面临着从中学生活到大学生活的急剧变化,环境、角色、人际关系、生活方式和学习方法都发生了很大变化。这些变化使大学生原有的心理平衡被打破,内心交织着自信与自卑、轻松与压力,只有积极适应,才能顺利度过这一阶段,否则,就会影响到整个大学时期的学习与生活。

(二) 持续稳定发展阶段

这是大学生生活最主要、最长久的时期,基本持续到大学毕业前夕。这时期

大学生心理发展的特点是专业学习兴趣浓厚,求知欲强烈,兴趣广泛,思维活跃,对自我认识进一步深入,人际交往增多,一些大学生还建立了较稳定的恋爱关系。在这个阶段,大学生也会遇到许多困难和问题,或许会出现某种程度的心理障碍,并在面对、解决这些问题或障碍的过程中不断发展和完善自我。

(三) 就业择业准备阶段

这是大学生从学生生活向职业生活的过渡时期。毕业在即的大学生大多面临着求职择业、毕业考试、论文答辩、恋人去向等诸多抉择和思考,因此心理压力和冲突将会不断出现。其中绝大多数同学经过几年的专业学习和心理发展具备了较为稳定的人生观、丰富的知识和良好的心理自我调控能力,但也有少数学生因在学业上或求职中遇到挫折而产生种种心理问题。

二、大学生心理发展的特点

我国多数大学生处于青年中期。在这个阶段,个体的生理发展已接近完成,基本具备了成年人的体格及种种生理功能,但其心理尚未成熟。这个时期是走向成熟的关键期。

(一) 大学生智力发展的特点

智力是多种基本能力的综合,包括观察力、记忆力、注意力、思维力、想象力、创造力等,它的核心是逻辑思维能力。人的智力水平从出生后开始迅速发展,20~35岁时达到顶峰。大学生的智力在量的方面处于黄金时期,达到巅峰状态;在质的方面,观察力、记忆力、想象力、思维力等方面有着很强的发展潜力。大学生一般思维敏捷,接受能力强,通过十几年的学习训练,发散思维和抽象逻辑思维能力得到了充分的发展,智力水平大大提高,分析问题、解决问题的能力增强。

(二) 大学生情感、情绪发展的特点

大学生有着丰富、复杂而又强烈的情感世界,充满了青春活力,充满了希望和激情。大学生自我情感体验方面十分丰富,注重独立、个性、自尊和自信。与青年初期相比,他们的情绪体验来得快而强烈,但有一定调节和克制自己情绪的能力。由于大学生生理、心理和在社会性上的不平衡,他们的情绪具有不稳定因素,较之成人还显得动荡多变。突出表现在情绪与情感的波动性上,即常在两极之间动荡、起伏,既想控制或隐藏自己的情绪,又很难控制情

绪高昂时的外部表现。因此大学生的情绪具有两极性和矛盾性的特点，如情绪高涨时，自信满怀，似乎世界上没有攻不下的难题，觉得干什么都得得心应手，看什么都顺耳悦目；当情绪低落时，似乎任何东西都在和自己作对，觉得自己无能、笨拙，干什么都不顺手、没兴趣，生活变得索然无味。此外，大学生精力充沛，具有勇往直前的气魄，但在感受到挑衅和敌意时，容易情绪失控，呈现出冲动性的特点。如果他们受到内心需要和外界环境影响的强烈刺激，他们的情绪可能在短时间内从高度的振奋变得十分消沉，也可能从冷漠突然转为狂热。这种情况常使一些大学生陷入理智与情感的矛盾和冲突之中，从而感到十分苦恼。

（三）大学生意志发展的特点

多数大学生能逐步地、自觉地确定奋斗目标，并根据目标制订实施计划，排除内外障碍和困难去努力实现奋斗目标，其意志的自觉性、坚韧性、自制性和果断性都有了较大发展。但是处于意志形成时期的大学生，其意志水平发展又是不平衡、不稳定的。大学生意志的自觉性和坚韧性品质已达到较高水平，但是意志的果断性和自制品质的发展却相对缓慢一些。这主要表现在大学生能独立迅速地处理好一般学习、生活问题，但是在处理关键性问题或采取重大行动时往往会表现出优柔寡断、动摇不定或草率武断、盲目从众的心态。在不同的学生中，大学生意志水平的表现也不一样。在同一种活动中，大学生的意志水平表现也有较大差异，心境好时意志水平较高，心境差时意志水平较低。情绪波动对于他们意志水平的影响是显而易见的。

（四）大学生自我意识发展的特点

自我意识是个体对自身以及对自身与客观世界的关系的认识。自我意识包括自我认知、自我体验和自我调节三个方面。自我认知包括个人的自我感觉、自我观察、自我分析和自我评价等。自我体验是自我意识的情绪成分，是个体对自己的情绪状态的体验，包括自尊、自爱、优越感等肯定的情绪体验和自卑、羞耻、不满等否定的情绪体验。自我调节是自我意识的意志成分，是个体自觉的过程，并非指无意识的自动调节。独立性是自我意识的核心，自我意识的发展从根本来说就是个体依赖性的减少和个体独立性的日渐增长。

而成人感、独立感骤然增强，自我意识有了进一步发展。他们更多地把目光从外部世界转向自己的内心世界，致力于自我认识、自我体验、自我评价、自我监督和自我约束；他们关心别人对自己的评价，渴望得到尊重和理解，注重塑造自身形象，并设计出理想中的自我模式；他们经常把自己分为现实的“自我”和理想的“自我”，当理想和现实发生冲突时，他们往往找不到自我。一方面大学生们的自我评价能力增强，表现出较明显的独立性、自主性和自信心，十分重视维护自己的名誉，一旦自尊心、虚荣心得不到满足时，自我评价能力又会明显下降；另一方面大学生的自我教育能力增强，他们大多数都能够根据所学专业 and 以后将从事的职业的要求来规划自己的学习生活，确立自己的奋斗目标，不断激励自我，提升自我修养。

（五）大学生社会性发展的特点

大学生由于需要储备专业知识，在校园的生活比较长，踏入社会较晚，使得他们进入社会的愿望更加迫切。在学校，他们关注、评判各种社会问题，希望按照自己的想法去改变社会中令人不满的现象，希望用自己的专业知识服务于社会，从而体现自己的力量，实现自己的价值。这种心理对大学生的学习态度和生活质量产生了重要影响。

有些大学生由于人格、个性及环境等因素的影响，生理年龄增长了，心理年龄却没有增加，使他们在人生观、价值观的选择上出现困惑和徘徊。还有一些大学生，对社会各种问题都有了一些了解和认识，具备一些适应社会的能力，可是由于社会经验不足，一到社会上还是四处碰壁，不知所措，长此以往易患心理疾病。

第三节 关注与增进大学生心理健康

一、大学生维护心理健康的原则

（一）了解自我，悦纳自我

“当局者迷，旁观者清。”人们最难了解和认识的往往是自己，一个人也许特别容易看到他人的优点和缺点，而对于自己的认识就显得不那么清晰了。认识自我必须从关注自我出发，只有每时每刻都关注自己才有可能充分认识自