



普通高等教育“十二五”规划教材（高职高专教育）
PUTONG GAODENG JIAOYU SHIERWU GUIHUA JIAOCAI GAOZHI GAOZHUAN JIAOYU

大学生 心理健康教育

刘靖华 主 编

周显晶 任 怡 刘 彬 副主编



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS



普通高等教育“十二五”规划教材（高职高专教育）
PUTONG GAODENG JIAOYU SHIERWU GUIHUA JIAOCAI GAOZHI GAOZHUAN JIAOYU

大学生 心理健康教育

主 编 刘靖华

副主编 周显晶 任 怡 刘 彬

编 写 包丽丽 吕鸿雁 孙熙烛

主 审 王春芳



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 提 要

本书为普通高等教育“十二五”规划教材（高职高专教育）。本书依据心理学的基本理论和方法，针对高职高专学生心理成长过程中将会面临的问题，如心理健康、自我认识、学习策略、人际交往、情绪管理、生涯规划等，联系实际进行分析和探讨，提出多种调适心理、解除困扰、改善关系的方法和策略，具有较强的针对性、实践性和可操作性，以帮助大学生掌握心理保健的方法，使他们的心理保持健康的状态。

本书可作为各类高职高专院校心理健康教育课程的教材，也可供其他相关人员学习与参考。

图书在版编目（CIP）数据

大学生心理健康教育/刘靖华主编. —北京：中国电力出版社，2013.7

普通高等教育“十二五”规划教材·高职高专教育

ISBN 978-7-5123-4643-7

I. ①大… II. ①刘… 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（2013）第 148800 号

中国电力出版社出版、发行

（北京市东城区北京站西街 19 号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>）

汇鑫印务有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2013 年 7 月第一版 2013 年 7 月北京第一次印刷

787 毫米×1092 毫米 16 开本 11.5 印张 279 千字

定价 21.00 元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签，刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

前 言

高职院校作为高等教育的一种形式，近几年呈现了快速发展的态势，无论从学校数量或是在校生人数来看，都已占据了高等教育的半壁江山。高职学生作为一个特殊的社会群体，有其同龄人共同的生理及心理特征，也有其特殊的心理特点，在面对高职的生活和学习时，他们会面临着许多困惑和问题。如对新的学习与任务的适应问题、理想与现实的冲突问题、人际关系的处理问题等。因而加强高职学生的心理健康教育，对于高职学生避免和消除因各种心理冲突或矛盾而造成的心理问题、心理危机及心理障碍，促进身心健康，以积极的、健康的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生有着重要的意义。

本书共分为十章，参编人员均为从事心理健康教育工作多年的专职教师。他们不仅有着丰富的学生心理健康教育的理论知识，也有着丰富的学生心理健康教育和咨询工作的实际经验。这两方面的结合使得该书呈现三个特点：（1）时代性。该书尽量将当代有关高职生心理健康教育的最新研究成果收集其中，体现了鲜明的时代性；（2）理论性。该书全面分析了高职生心理发展的特点，系统阐述和分析了高职生心理健康领域的各种理论观点；（3）实用性。该书总结了现实生活中高职生存或面临的种种心理问题、心理障碍，并提出简单易行的心理调适方法与措施。

在社会进入知识经济的时代，健康的、高素质的、创造性的人才培养尤为重要。相信这本书将起到其应有的作用。它在普及心理学、心理健康理论与知识的同时，指导高职生如何提高心理素质水平、如何适应大学生活、如何适应不断变化的环境，避免出现心理失衡和心理障碍，保持和促进心理健康，这对于促进高职生的全面发展，具有重要意义。

编 者

2013 年 6 月

目 录

前言

第一章 心理健康综述	1
第一节 立体的健康观	1
第二节 大学生心理健康现状	4
第三节 大学生健康心理培养	6
第二章 自我认识和发展	18
第一节 你是否认识真正的你	18
第二节 大学生自我意识的特点	22
第三节 大学生完善自我的途径与方法	24
第三章 大学生的情绪与心理健康	37
第一节 大学生的情绪特征	37
第二节 大学生常见情绪的困扰	44
第三节 大学生情绪的自我调控	48
第四章 大学生的适应与挫折应对	59
第一节 大学生适应心理问题及调试	59
第二节 影响高职生心理适应的因素	60
第三节 高职新生适应不良的调试方法	63
第四节 大学生挫折心理问题及原因分析	66
第五节 大学生挫折心理问题行为反应及挫折承受力的培养	69
第五章 大学生的人际交往与心理健康	77
第一节 大学生人际沟通概述	77
第二节 大学生的人际交往心理误区与调试	79
第三节 大学生成功交往技能的培养	86
第六章 大学生健康人格塑造与健康心理	94
第一节 人格概述	94
第二节 大学生常见的发展人格不足	100
第三节 健康人格的培养与发展	104
第七章 大学生的学习与心理健康	110
第一节 大学生学习心理概述	110
第二节 大学生在学习中的心理问题	112
第三节 培养健康的学习心理，提高学习能力	116

第八章 爱是需要学习的..... 124

 第一节 恋爱与心理健康..... 124

 第二节 积极构筑你的爱..... 136

 第三节 细心呵护你的爱..... 140

第九章 大学生的职业生涯..... 146

 第一节 职业生涯规划概述..... 146

 第二节 大学生求职择业中常见的心理误区..... 152

 第三节 大学生职业生涯规划与择业对策..... 156

第十章 积极心理与大学生心理健康..... 171

 第一节 积极心理学概述..... 171

 第二节 积极心理学理念下的大学生心理健康教育..... 174

参考文献..... 178

第一章 心理健康综述

“我们最大的悲剧不是恐怖的地震，不是连年的战争，而是千千万万的人活着然后死去，却从未意识到存在于他们自身的人类未开发的巨大潜力。如此之多的现代人，其生活中竟只是生活的安全，食物的充足，以及电视和卡通片的感官刺激。我等芸芸众生却不知道自己究竟是什么人，或可以成为什么人；如此众多的吾辈尚未经足月的心理和社会的诞生，却已经衰老死亡。”——陆哥·赫胥勒

每个人都是一座潜能金矿，蕴藏无穷，价值无比。当一个人拥有自信、且情绪积极乐观、意志品质坚强时，能够最大限度地开发自己的潜能；当一个人处于自卑、愤怒、抑郁、焦虑、紧张等消极状态时，他对外界的感知能力就会下降，从而限制自己潜能的发挥。

大学阶段是人才成长的重要阶段，大学生要自主地解决人生难题，要开始独立地面对真实的生活。大学生还将面临一系列的人生重大课题，如专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、就职业业准备、交友恋爱等。而这些人生课题的完成，与大学生的身心健康与发展有着密切的关系。

大学生要想在社会变迁加速、竞争日趋激烈、价值取向多元化的社会环境中安身立命，并发展自身、贡献社会，保持健康的心理是一个基本的条件。随着社会的不断发展和进步，大学生也日益重视自身的心理健康问题。能否拥有健康的心理，是决定大学生全面素质能否提高的关键因素之一。

第一节 立体的健康观

一、健康概念的发展历程

健康是人的基本权利，是人生的第一财富。健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。在这种状态下，人体对外部环境的变化有良好的适应能力。

关于健康有许多定义，有关健康的概念经历了从医学标准到心理标准再到社会标准的发展过程。在众多的定义中比较权威性的一个，是世界卫生组织章程序言中提出的，即健康是体格上、精神上、社会上的完全安逸状态。

（一）医学标准

健康是人生第一财富。古希腊哲学家赫拉克利特曾说过，如果没有健康，智慧就难以表现，文化就无从施展，财富也会变成废物，知识也无法利用。有人曾这样描述：人生有两大意愿，一个是家庭幸福，另一个是事业有成。如果家庭幸福为10分，事业有成为100分，那么健康就是“0”前面的那个“1”。可见没有健康一切都无从谈起。有了健康就有希望，有了希望就有一切。

世界卫生组织还规定了健康的10条标志。

- （1）有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作中的压力，而不感到过分紧张。
- （2）态度积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔。

- (3) 精神饱满, 情绪稳定, 善于休息, 能保持良好的心境。
- (4) 自控能力强, 善于排除干扰。
- (5) 应变能力强, 能适应外界环境的各种变化。
- (6) 体重得当, 身体均匀, 站立时头、肩、臂的位置协调。
- (7) 反应敏锐, 眼睛有神, 眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁、无痛感、无出血现象, 牙龈颜色正常。
- (9) 头发有光泽、无头屑。
- (10) 肌肉和皮肤有弹性, 步履轻松自如。

(二) 心理标准

1989 年联合国世界卫生组织 (WHO) 提出了 21 世纪健康新概念, 即“健康不仅是没有疾病, 而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

迄今为止, 关于心理健康还没有一个统一的概念, 国内外学者都认同心理健康标准的复杂性, 既有文化差异, 也有个体差异。从广义上讲, 心理健康是一种持续高效而满意的心理状态; 从狭义上讲, 心理健康是知、情、意、行的统一, 是人格完善协调、社会适应良好。

根据处于青年时期的大学生具有的心理特征、大学生特定社会角色的要求及心理健康学的基本理论, 樊富珉教授提出大学生心理健康的七个标准。

(1) 能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望。智力正常是人一切活动的最基本的心理条件, 大学生一般智力都比较好, 学习是大学生活的主要内容, 心理健康的学生能珍惜学习机会, 求知欲望强烈, 能克服学习中的困难, 学习成绩较稳定, 能保持一定的学习效率, 并从中学习中体验满足与快乐。

(2) 能保持正确的自我意识, 接纳自我。自我意识是人格的核心, 心理健康的大学生了解自己、接受自己、自我评价客观, 既不妄自尊大而做力所不能及的工作, 也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会。心理健康的大学生自信乐观, 生活目标与理想切合实际, 不苛求自己, 能扬长避短。

(3) 能协调与控制情绪, 保持良好的心境。情绪影响人的健康, 影响人的工作效率, 影响人际关系。心理健康的大学生能经常保持愉快、开朗、乐观满足的心境, 对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验, 但能主动调节, 同时能适度表达和控制情绪, 能做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

(4) 能保持和谐的人际关系, 乐于交往。人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的大学生乐于与他人交往, 能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处, 能分享、接受和给予爱和友谊, 能与集体保持协调关系, 能与他人同心协力、合作共事, 且乐于助人。

(5) 能保持完整统一的人格品质。人格指人的整体精神面貌, 人格完整指人格构成要素中的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的大学生的所思、所做、所言协调一致, 具有积极进取的人生观, 并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

(6) 能保持良好的环境适应能力。环境适应能力包括正确认识环境及处理个人和环境的关系。心理健康的大学生在环境改变时能面对现实, 能对环境做出客观的认识和评价, 使个人行为符合新环境的要求; 能和社会保持良好的接触; 对社会现状有清晰的认识, 能及时修

正自己的需要和愿望，使自己的思想、行为与社会协调一致。

(7) 心理行为符合年龄特征。在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相应的心理行为表现，心理健康的人的认识、情感、言行、举止都与他所处的年龄段相符合。心理健康的大学生应该精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索，过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

(三) 社会适应标准

人不是一个被动的客体，而是一个富有创造性的、具有自主发展的主体，人不但要积极适应环境，还要勇于改造环境。有人强调心理健康的标准应该是生存标准和发展标准兼顾。生存标准强调个人生命的存在，更强调适应环境，顺应社会主流文化；而发展标准则着眼于个人与社会的发展，追求最有价值地创造生活，强调能动地适应和改造环境，通过发掘个人最大身心潜力，求得身心满足，成为崇高、有尊严和自尊的人。

社会规范标准是在社会规范的基础上来衡量、判断行为是否异常。一般来说，个体的行为总是与环境协调一致的。个体依据社会生活的需要来适应环境、改造环境。因此，他们的行为是根据社会需求和道德规范支配，是符合社会准则的。

道德健康也是健康新概念中的一项内容——健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要，能辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念，能按照社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想和行为。健康道德的意义在于把健康放在了人类的社会生活之中，是个人、国家及社会的责任，而不仅是医务人员的工作目标。这个新的健康概念是一个揭示人类健康本质的概念，是人类对健康要领的深化和发展。道德健康是调整人与人、人与自然、人与环境及人与社会之间的关系，使之适应人类健康需要的行为准则和规范的总和。

二、心理健康判定标准及鉴定原则

心理健康标准只是一种相对的衡量尺度，而且，人的心理活动是在不断产生和变化的。因此，人的心理健康状况也处于运动和变化之中。在理解和运用上述标准时，应当注意以下几个问题。

首先，心理不健康与不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态，一个人偶然出现不健康的心理和行为，并不等于其心理不健康，更不等于已患心理疾病。因此，不能仅从一时一事而简单地给自己或他人做心理不健康的结论。因为人的心理世界是复杂多样的，即使一个健康的人，也可能有突发性、暂时的心理异常，每一个人随时都可能出现心境不良状态，即心理健康状态也不是恒定不变的，因为，每个人随时随地都可能产生心理问题，心理冲突犹如感冒、发烧一样不足为奇。

其次，心理健康与不健康是一种连续状态。在许多情况下，异常心理与正常心理，变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只是程度的差异。心理健康的状态不是固定不变的，而是动态变化的过程。健康人的行为并不是时刻都符合心理健康标准，其心理健康与否是相对的、比较而言的，这中间并无明确的界限。

第三，心理健康的标准是一种理想尺度，它不仅为人们提供了衡量是否健康的标准，而且为人们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的心理健康状态的基础上作不同程度的努力，都可以追求心理发展的更高层次，并不断发挥自身的潜能。



资料分享：心理健康的等级

根据中外心理健康专家们的研究，可将人的心理健康大致分为以下三个等级。

(1) 一般常态心理者。表现为心情经常愉快，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成按同龄人的发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。

(2) 轻度失调心理者。表现出不具有同龄人所应有的愉快心情，和他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若主动调节或通过专业人员帮助，可恢复常态。

(3) 严重病态心理者。表现为严重的适应失调，不能维持正常的生活、工作。如果不及时治疗则可能恶化，而成为精神病患者。

第二节 大学生心理健康现状

心理是人的思维、情感、能力等各种精神活动的总和。心理这种反映，既受先天的影响，又受后天的制约；既有生理的运动，又有社会的调控。但是，人的心理主要不是受生理和先天因素制约的，而是后天的影响和教育起着决定作用。所以，一个人心理的可塑性、建构性是比较大的。即使一个人在心理方面存在很严重的问题，依然有逆转和重塑的较大空间。

一、大学生心理发展的特点

大学生一般都在 17~23 岁之间，由于处于特殊的年龄阶段，他们是人类心理问题最为集中的高危人群。他们心理尚未完全成熟，心理承受力较低，具体的心理特点有如下几个方面。

(1) 要求独立自主。今天的大学生，随着身体与性的成熟，也强烈地要求社会把他们当成成人看待，极力摆脱成人对他们的约束和干涉，强烈地要求独立自主，也能积极主动地参与社会实践活动。

(2) 对未来充满憧憬、做事有热情，总觉得自己有使不完的劲，能积极参加学校的各项活动，能响应学校和政府的号召。大学生正值青春年少，他们向往未来、精力充沛、思维敏捷、血气方刚、充满热情，富有创新精神，有理想、有目标，既想成就一番事业，又希望能为国家做贡献。同时也有众多新的需要，尤其是精神方面的需要。

(3) 乐于接受竞争。90 后的大学生，从小就面对竞争的环境，接受公平的教育，愿意在公平的环境中施展自己的才华，实现优胜劣汰，并想成为竞争的优胜者。

(4) 崇尚自由、公正、公平。今天的高校，竞争意识增强，学生在积极参加活动的同时，也强烈地渴望公正、公平，包括入党、评优、干部竞选等方面的公平，也迫切需要就业公平，同时希望社会公平，追求自由。

(5) 容易冲动。因为年龄原因，大学生容易受社会热点因素的影响，在很多时候容易冲动。他们在对很多社会问题的认识上，有自己独到的见解，并愿意以自己的方式表达出来。

(6) 心理容易受打击。目前，大学生很多是独生子女，在大学期间，由于很多大学生是第一次离开父母，过集体生活，对困难的估计有时不足。在独立参与学校活动、参与社会活动及就业方面，经受的考验和磨难比以往任何时候都多，他们面对的并不都是鲜花、笑脸、成功和收获，失恋、干部落选、就业的不如意也都可能使很多学生压力过大，因而产生抑

郁、苦闷、迷茫,失落等消极情绪。学习成绩的变化、突发事件的存在,都使大学生的心理容易遭受打击。

(7) 智力发达。当今的大学生求知欲望旺盛,进取心强,思维的独立性有所提高,思想活跃,喜欢怀疑,对事物有自己的见解,但个别差异很大。这些使大学生智力的发展达到了很高的水平。同时少数学生由于受多种消极因素影响,学习积极性较差,产生“混大学”的念头和行动。

(8) 性意识增强。大学生的性意识明显增强,但是他们的心理成熟落后于生理成熟,主要表现在处理和对待异性问题上,特别是表现在对待社会问题的认识方面,他们对社会问题的认识往往不成熟。大学生有群体性浮躁的现象。大学生的心理发展正在走向成熟但又未完全成熟阶段。正因为如此,大学生既具有积极的一面,又存在由于未真正完全成熟而产生的某些消极面,这是大学生心理发展特点的两面性。

二、大学生的心理冲突

(一) 心理障碍的发生率

大多数调查结果显示:目前我国大学生的心理健康状况令人担忧。从总体情况来看,具有以下几个特点。①心理健康水平明显偏低,心理障碍检出率从高到低依次为强迫、焦虑、精神病、偏执、抑郁、敌意、恐惧、人际敏感和躯体化;②情绪困扰比较普遍,研究表明,抑郁症、焦虑症、恐惧症等主要表现为情绪障碍的神经症在大学生心理疾病中所占的比例相当高;③因心理障碍退、休学的比例呈上升趋势,占总退、休学人数的30%左右。

(二) 心理问题的主要类型

大学生处在生理心理发育的高峰,会遇到不同的问题,概括起来主要包括以下几点。

(1) 与学习有关的心理问题。在大学生生活事件量表中,列在第一位的是学习压力较大。调查结果表明:大约有69.6%的新生感到“学习难度较大,学习方法不适应”;这种压力如不能及时得以缓解,会影响大学生的身心健康,这类心理问题表现在考试焦虑、成绩波动过大、学习缺乏动力、专业不满意、学习负担过重等方面。一项关于学习的调查发现,学生中认为“时时感到一种压力和竞争”,“常常为自己的学习成绩而担心不安”的占60.3%。在压力下被动地学习,丧失了前进的方向,有松口气的想法,造成学习内驱动力不足,进而导致学习目标不明确、学习动机功利化。

(2) 与人际交往有关的心理问题。从校门到校门,部分学生缺乏人际交往经验,而自身在人际交往中的不自信又不利于增加自身的人际魅力,妨碍了良好的人际交往圈的形成,由于个体间的正常的沟通交往不够,又易引发猜疑、妒忌等,使个别学生把自己包裹起来或者回避他人。这类心理问题表现为沟通不良、交往恐惧、人际关系失调、人际冲突、孤独无援、缺乏社交的基本态度及技能、代沟等。例如,因自负而不屑交往,因恐惧而不能交往,从而陷入孤寂封闭的境地;有的学生虽能主动与人交往,但对他人的态度常持有偏见、误解和过分苛求,对他人缺乏同情、理解和尊重,难以为他人所接受;良好的交往愿望和实际人际关系不协调的矛盾是导致大学生心理冲突和失调的主要原因。

(3) 与性有关的心理问题。青少年随着身体的变化、生殖系统的成熟,性意识开始觉醒。大学生性意识困扰的原因,主要包括性无知、性罪恶、性压抑及情感障碍。青春期性心理与性生理密切相关,对异性的好感,希望在异性心目中树立良好的形象,获得对方的认可。有的大学生认为,“爱,不能没有性”,“禁欲是对美好爱情的打击”。由于性生理的成熟

与性心理的不够成熟的矛盾,使更多的人面临这样的选择:“面对男朋友的性要求,如何选择才既不伤双方感情,又保持了自身的尊严?”“既不破坏社会公德、又不影响他人,健康的性行为为什么不可以呢?”最初的恋人可能不是最终的选择,性关系无论从道德上还是从心理上,都使对方更多了一份沉甸甸的责任。性的好奇、性贞洁感的淡化甚至性与爱的困惑、分离及由于性行为引起的后果及产生的心理压力,都是值得引起重视的问题。

(4) 与情绪有关的心理问题。大学生的社会情感丰富而强烈,具有一定的不稳定性与内隐性,表现为情绪波动大、感情容易冲动、喜怒无常,会因一点小小的胜利而沾沾自喜,也容易因为一次考试失败、情感受挫而一蹶不振,甚至无法控制自己的情绪。特别是负性情绪的控制相对较弱,个体负性情绪表现为情绪高低不定、易怒,难以驾驭自己的情感,不能保持一种常态的情绪。如一次考试失败,有的学生很难从失利的阴影中走出;群体负性情绪又是校园事端的直接制造者。例如,某大学几年中的违纪处分的71例,打架的占到45%,起因多数为生活中的小摩擦,学生的群体情绪一旦激发,很难受到理性与校纪校规的约束,为“朋友而战”,为“义气而战”,当情绪稳定下来,又多是后悔不及。在对大学生活的评价中认为“充实”的仅占14.2%,负性情绪明显高于正向情绪。

(5) 与求职择业有关的心理问题。大学生求职择业常常缺乏选择的主动性、不了解与自己的个性能力相匹配的职业领域、对面试缺乏自信、过于追求功利、缺乏走上社会的心理准备等。例如,有的学生面对人才市场五花八门的招聘单位与条件不知所措,难以抉择;有的学生不知怎样进行适当的自我推荐;有的学生对社会种种现实不能正确分析,产生逃避社会或过于担忧的心理。大多数毕业生担心自己能否找到理想的工作岗位,双向选择时是否能正常发挥等问题。择业中常见的由内心紧张、心理冲突而引起的一种复杂情绪反映的应激心理,表现在以下四个方面:第一,失眠紧张、烦躁抑郁、萎靡不振及所导致的躯体化症状,如头痛、消化不良等;第二,缺乏经验与自信的怯懦退缩举止;第三,脱离实际、逃避现实的孤傲冷漠的态度;第四,因择业碰壁而产生的违规行为。

(6) 社会适应与发展问题。青年期的大学生自我意识迅猛增长,期望个人能得到社会与他人的尊重,但他们的社会成熟相对发展迟缓,社会生活中常常会遇到各种挫折与人际关系的矛盾,使有些大学生不能很好地适应环境、适应社会,甚至形成环境适应不良与社交障碍,为此而感到苦闷、自卑,以致影响了身心健康。

(7) 其他心理问题。如家庭关系、经济问题、出国留学、余暇生活、个性发展、人生态度等方面出现的困惑或苦恼。



资料分享:我可以——

(1) 当挫折倒霉、负面念头萦绕于我时我可以——多看看坏事的光明面。

(2) 运气是种心境、思考和行为模式,一个人的态度或想法会决定他是好运或者是歹命。碰到倒霉的事时我可以——想想“事情本来有可能更糟”,“还有比自己更倒霉的人”。

第三节 大学生健康心理培养

中共中央《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》明确指出:“在科学技术

迅速发展,社会主义市场经济体制逐步建立的情况下,如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求,是学校德育工作需要解决的新课题。”提高心理素质与健康心理培养是相辅相成的。因此大学生如何形成和维护健康心理,提高心理素质,保持一种健康的心态、平衡的心态,从容不迫地迎接各种挑战,坦然看待各种问题,则更多地取决于个人的努力和调控。

一、心理素质培养是高等教育目标的要求

大学教育的目标是培养德、智、体、美全面发展、身心健康的人才,而不仅仅是传授知识、发展智能。同时社会变革对人才的心理素质的要求比以往任何时代都高,迫切需要培养大学生发展开创、自信、进取的精神,以适应竞争的时代。因此,重视大学生的心理素质教育是高等教育的内在要求。

(一) 加强心理素质教育有利于大学生自身成长的发展

总体上看,目前大学生的心理素质状况不容乐观。近年来有关调查和研究表明,相当一部分大学生心理存在不良反应和适应障碍,心理疾患发生率呈上升趋势。特别值得重视的是,心理健康问题引发的恶性事件比例有所上升,心理问题已经明显地影响了一部分大学生的健康成长。因此,高等学校开展大学生心理素质教育的主要任务是,在实施心理素质教育过程中,不仅要注意开展心理健康教育,更应将其作为开发大学非智力资源的重要途径,以优化学生的心理品质、开发心理潜能、协调心理行为,使他们拥有健全的人格、健康的情感和良好的适应能力。

(二) 加强心理素质教育有利于智力功能的发挥与提高

心理学研究表明,心理素质影响智力功能的发挥与提高。心理处于不健康的状态,使得智力操作的基本功能受到影响,智力潜能的充分开发与利用就会成为一句空话,这是显而易见的。例如,情绪、意志和性格,对智力的发展有重大影响。健康的情绪、坚强的意志、良好的性格,对人的智力发展和成就的取得具有巨大的推动作用;相反,情绪不稳定、意志薄弱、性格存有明显缺陷的人,在事业上也往往到处碰壁,其智力的发展也同样会受到阻碍。

(三) 加强心理素质教育有利于创新能力的培养

大学生随着年级的不断升高,个性中的创造力因素却呈下降趋势,这不能不引起教育工作者的深刻反思。现行的教育思想、制度、方法,到底哪些因素影响了学生创造力的培养,束缚了学生个性的发展?没有创新就没有发展,就难以在激烈的竞争中取胜。高校心理素质教育必须把创新能力的培养列入心理素质培养工作中,通过创造性思维训练等方式,帮助大学生摆脱个性束缚,增强自信,培养创造品质。提高自身的心理素质,有利于大学生智力功能的发挥与提高。

(四) 加强心理素质教育有助于品德的形成与发展

优良品德与心理素质之间密切相关。以性格为例,良好的性格结构是心理素质的重要特征之一,同时也是一个人品德面貌的具体体现。如坚毅勇敢、谦虚谨慎、乐观向上、豁达助人等,这些健康的性格特征有的是构成优良品德的基础,有的则直接转化成为优良品德的组成部分。可见,提高自身的心理素质对促进大学生优良品德的形成与发展具有重要意义。

(五) 加强心理素质教育有利于促进身体健康

人的身心健康是相互影响、相互作用的两个方面。生理缺陷或躯体疾病会使人产生自卑、烦恼、忧虑等消极情绪,进而影响人的整体心理状态,甚至能造成严重的心理障碍;同

时,心理上的长期焦虑、忧愁、悲伤、恼怒和压抑,有可能引起高血压、心脏病、溃疡、胃病和癌症等多种疾病。过去,人们对身心之间的关系缺乏辩证了解,重身轻心,这是片面的。随着现代医学模式的转变和心理卫生学研究的进展,人们对身心关系的相互作用规律的认识越来越深刻,对心理健康的关心也越来越强烈。因此,大学生要想保持自己的身体健康,就必须同时关心个人的心理健康;而个人心理素质的增进,则必然有助于身体健康,这也是大学生自我心理保健与身体健康的辩证关系。

总之,提高大学生的心理素质,对自身的全面发展具有重要作用。引导大学生对这个问题形成深刻认识,帮助大学生不断提高培养自身的心理素质的自觉性,培养健康心理是促进心理素质教育深入发展的保证。

二、大学生健康心理培养方法

心理健康教育包括良好心理健康素质培养及心理疾病防治教育。在大学生中开展心理健康教育,不仅关系到高等教育能否培养出身心健康、全面发展的新型人才,而且关系到全民族素质的提高。一个人各方面的良好发展,是社会影响和个人选择、社会制约力和主体调控能力整合之后发挥作用的结果。大学生健康心理的形成和维护,则更多地取决于个人的努力和调控。健康心理的培养方法主要包括以下几点。

(一) 掌握必要的心理健康知识

健康心理的形成和维护是一个科学的过程,与人们的生活、学习、工作密切相关,有属于它及与它关联的科学体系。这样的体系中包含知识、方法、技术等多个小的系统。所以,要想达到社会认可、个人满意的心理健康程度,就应当主动掌握一些体系中的内容。因为这个体系中的各方面内容都建立在一定知识基础之上,对绝大多数大学生而言,学习并掌握这方面的知识,并不是要成为专业工作者,其主要的目标是指向自我的心理健康。大学生要形成健康心理、维护心理健康,就有必须主动学习并掌握心理健康方面的知识和与此相关的知识。

(1) 培养良好人格品质。对于学生自身来讲,保持心理健康一个重要的途径是注意培养自己良好的人格品质。因为在整个环境中,致病因素大量存在,预防心理疾病关键是增强自身的“免疫”能力。以往教育中常常存在重知识技能和身体素质的培养而忽视对心理素质的培养的现象,使许多学生的人格缺陷未能及时发现与改善,成了形成心理障碍的内在因素。对于进入青年期的大学生来说,发挥自己的主观能动性,自觉地优化自己的人格品质不仅是必要的而且是可能的。

(2) 树立正确的人生观与世界观。人之所以为万物之灵,是因为人所独有的极其复杂、丰富的主观内心世界的核心,就是一个人的人生观和价值观。人生的自我价值指人对自身需要的一定满足,包括自我的生存保护、调节整合、操作控制、索取满足、发展完善等。如果有了正确的人生观和价值观,就能对社会、对人生持有正确的认识并采取适当的态度和产生积极的行为反应,就能使人站得高、看得远,并正确分析客观事物。做到冷静而稳妥地处理事情,胸怀开阔,保持积极乐观的生活态度。

(3) 正确认识自我,积极悦纳自我。人格的核心是自我意识。心理学研究表明,对自己的认识和评价与本人实际情况越接近,自我防御行为就越少,社会适应能力就越强。相反,自卑感过重的人或自我过于夸大的人,常会感到紧张、焦虑而导致心理问题的产生,大学生应该深入了解自己,正确评价自己,要对自己充满自信,不苛求自己,不追求十全十美的形

象,不为自己存在的缺点而沮丧,应学会扬长避短。制定的目标要尽可能符合自己的实际情况,且通过努力可以达成。因此,客观的自我评价、积极悦纳自我的态度对促进心理健康至关重要。

(4) 提高对挫折的承受能力。人生逆境,十有八九。无论是谁在人生的道路上都会遇到大大小小的挫折。就像巴尔扎克所说的,挫折就像一块石头,对于害怕它的人是一块绊脚石,而对于健康的人是一块垫脚石,让人看得更高更远,不为眼前的困难所吓倒。大学生活中学习上的困难、与同学间的摩擦,爱情上的失意等都可能带来挫折感。有了对挫折的心理准备,就可能在挫折面前应付自如,保持心理平衡。挫折承受能力的高低与一个人的思想境界、对挫折的主观判断、过去的挫折体验、有无支持系统等因素有关。培养挫折承受能力就应该努力提高自己的思想境界,凡事从大局出发,建立和谐的人际关系,建立良好的社会支持系统。

(5) 自觉地调控情绪。情绪对人的心理健康影响很大。几乎每一种心理疾病都有其情绪上的表现。情绪可分为积极的情绪与不良的情绪。要保持积极的、健康的情绪,必须学会自我疏导不良情绪。情绪调节的方法有多种,如合理宣泄、转移、升华等。大学生应该做情绪的主人,根据不同的情境,采取不同的调节方法疏导、宣泄、克服不良情绪,使消极的情绪对身心的伤害降低到最小程度。

(6) 培养健康的生活方式。现代教育对教育对象提出了学会做人、学会认知、学会做事、学会生活的目标。生活方式对心理健康的影响已经越来越为人们所关注。只顾学习或者生活没有规律、随心所欲都不是健康的生活方式。大学生应该自觉地养成良好的和生活习惯,做到如下三点。①有积极乐观的生活态度,生活有规律,劳逸结合,科学用脑,坚持体育锻炼,注意营养,少饮酒、不吸烟。②生活兴趣广泛,生活有情趣。③学会自娱自乐以缓解压力,保持健康的心态。

(7) 积极参加课外社团活动。目前,越来越多的高等学校成立了心理素质或心理健康的学生社团和兴趣小组,如“认知评价小组”、“智力开发小组”社团活动,这有助于大学生学习人际交往的技巧,有助于进行积极的认知评价和智力开发,有助于提高挫折承受力,达到丰富业余生活、锻炼能力、提高心理素质的目的。

(二) 寻求心理帮助

大学生心理健康问题预防和调治心理疾病渐渐成为社会关注的焦点,每一个人都应重视自身的精神世界。一旦发现心理上的不适或障碍,应积极进行咨询调治,我国心理卫生工作开展的范围和水平与社会需求有较大差距。所以不仅一般民众在这方面接受的教育和引导少,大学生也不例外。大学生能否主动接受心理辅导是衡量当代大学生素质高低的标志之一,也是衡量社会文明是否进步、人们文明是否进步和人们文化素质是否提高的一个标准。如果是轻度的心理问题或不适,则可以通过一些自我心理调控技术来恢复正常。当感到自己难以解决或不能自行解除自己的心理问题或心理障碍时,就要自动到心理咨询门诊或医院的精神科去寻求帮助。

心理困扰人人都有,只是程度不同。大学生活的不适应、考试焦虑、人际关系不协调、恋爱困扰、择业的迷惘、欠缺自信或人际交往能力等都是大学生常有的心理困扰,都应及时寻求心理帮助。产生中度以上心理障碍或心理疾病,应用科学的态度对待,积极配合治疗。心理咨询是一个过程。在这个过程中,一位受过专业训练的咨询员与来访者建立一种具有治

疗性的关系,协助来访者认识自我、接纳自我,进而欣赏自我、实现自我价值,使人生有丰富的发 展。要去除“有病(精神病)才去咨询”的误解。学校的心理咨询不等同于医院 的心理治疗。学校的心理咨询主要是发展性的咨询,即帮助人们解决一般的心理困 扰,协助人们更好地认识自我、开发潜能,使人获得更好的发展。主动寻求心理咨 询可以及时调整心态。

练习与思考

1. 你是怎样理解“立体的健康观”这一概念的?
2. 当你遇到困扰时准备怎么样解决问题?

心理知识

1879 年威廉·冯特(见图 1-1)在德国莱比锡大学建立世界上第一座心理实验室,标 志着现代心理学的诞生。



图 1-1 威廉·冯特

1855~1874 年,冯特一直在海德堡大学从事教学和研究工作。当时规定所有想在巴登接受国家医学考试的人,都需在生理学实验室接受一个学期的训练,于是冯特帮助训练这些学生,对肌肉的痉挛和神经冲动的传导做标准化的实验。在从事生理学研究的同时,冯特关于心理学是独立的实验科学的概念开始形成。他对新心理学的最早建议见于《对感官知觉学说的贡献》一书。在这本书里,冯特除了报道他最初的实验外,还对新心理学的方法表明了自己的看法,并第一次讲到“实验心理学”。

1873~1874 年,冯特刊布其重要的心理学著作——《生理心理学》,该书被视作新心理学进展的记录。

1879 年,冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室。该实验室的出现,可以说是心理学史上的一个里程碑,标志着新心理科学的诞生。

1920 年,冯特写成自传《经历与认识》一书,回忆了他在心理学领域中艰苦奋斗的一生。

冯特的生理心理学是指一种以生理学方法进行研究的心理学。他认为心理学是研究人的直接经验的,它和一切以间接经验为研究对象的科学不同,因此必须找出一种能够测定直接经验的特殊实验方法。这种实验方法就是在他所创立的第一个心理实验室中采用的内省实验法。

在他之前,由于心理实验和生理实验难以区分,纯内省的哲学心理学仍然占有一定的优势。冯特依循实验程序得出的内省报告使纯内省的哲学心理学开始变为历史,另外,由于内省实验的研究对象是以直接经验为特征的心理活动,因而冯特又使实验心理学和生理心理学实验严格区分开来。尽管冯特的内省实验法仍有许多难以克服的缺陷,以致引起后继实验家的许多非难,但心理学家大都承认他作为第一位实验心理学家的历史贡献。

心理学独立发展以后最初 50 年间的重要的专家学者大多都出自冯特门下,如美国第一位心理学教授卡特尔(其 16 人格问卷广泛应用于心理咨询、人员选拔和职业指导的各个环

节,是使用频率最高的人格问卷之一)和英国心理学家查尔斯·斯皮尔曼(提出著名的二因素论,认为智力可被分析为“一般因素”和“特殊因素”)。

心理互动与训练

一、破冰活动

活动 1: 相识

1. 目的: 活跃气氛。
2. 要求: 选择相对封闭的环境, 希望参与者认真投入, 积极思考。
3. 步骤:

(1) 事先分好几个组, 三人一组, 其中两人扮“大树”, 面向对方伸出双手搭成一个圆圈形成“树洞”; 一人扮松鼠, 并站在“树洞”中间; 教师或其他没成对的学生担任自由角色。

(2) 当教师喊“松鼠”时, “大树”不动, 扮演“松鼠”的人就必须离开原来的大树, 重新选择其他的“大树”; 教师或临时人员成为“自由松鼠”也趁机寻找“树洞”, 最后没有“树洞”的“松鼠”为输方, 应表演节目。

(3) 当教师喊“大树”时, “松鼠”不动, 扮演“大树”的人就必须离开原先的同伴重新组合成一棵“大树”, 并圈住某个“松鼠”, 教师或临时人员临时扮演“自由大树”, 最后没有形成“大树”的人应表演节目。

(4) 当教师喊“地震”时, 扮演“大树”和“松鼠”的人全部打散并重新组合, 扮演“大树”的人也可扮演“松鼠”, 扮演“松鼠”的人也可扮演“大树”, 教师和其他临时人员也加入游戏中, 最后落单的人表演节目。

4. 订立团体契约。

团体合约书

在认真阅读团体的总目标后, 自愿参加心理素质拓展训练小组, 在活动期间愿作如下保证。

(1) 一定准时参加小组的所有活动, 因为团体需要自己提供的意见和技巧示范, 缺席会对整个小组活动造成影响。(只有每位成员都参与, 团体活动才能有效地进行。如果不能参加, 请与指导者联系。任何成员都有权利在任何时刻退出本团体。但是, 如果考虑退出, 请事先和指导者沟通, 这样做, 对退出者是绝对有帮助的。)

(2) 对于小组成员在活动中的所言所行绝对保密。活动外不做任何有损小组成员利益的事。每个人都有隐私权, 可以不透露任何不想和别人分享的事。如果团体进行活动时有录音, 这份和约即是合约人允许录音带仅能作训练用的书面同意书。如果另有用途会再征求合约人的书面同意。

- (3) 一定认真完成家庭作业。

(4) 小组活动时, 对其他成员持信任态度, 愿对他们暴露自己, 与之分享自己的情感和认识。对他人的表露, 我愿提供反馈信息。