



21世纪

全国高等教育应用型精品课规划教材

大学生心理健康

daxuesheng xinli jiankang

◆ 主编 周春明 徐 萍



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

21 世纪全国高等教育应用型精品课规划教材

大学生心理健康

主 编	周春明	徐 萍		
副主编	黄先梅	胡 林	王红彬	
主 审	蔡春祥			
编 委	周春明	徐 萍	黄先梅	胡 林
	王红彬	胡玉东	石 宏	曹迁萍
	朱慧芳	刘 静	李俊楠	

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

通过对大学生心理健康教育内容、方法、手段和途径的研究和认真的思考,选取了12个相互依存又相对独立的主题,从不同的侧面来指导大学生的身心发展。其中包括:大学生心理健康新观念;大学生的自我意识;大学生人格发展;大学生学习心理;健康的爱情观;大学生的人际交往心理;生涯发展与心理健康等。并在每一章都加入了案例分析和课后思考题,有利于给读者更加深刻、具体的印象,并便于知识掌握的自我检测。

本书适用于各高等院校师生、社会求职人员学习和参考。

版权专用 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/周春明,徐萍主编. —北京:北京理工大学出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5640 - 2785 - 8

I. 大… II. ①周…②徐… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 150557 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市南阳印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 19.75

字 数 / 369 千字

版 次 / 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 4500 册

定 价 / 31.00 元

责任校对/陈玉梅

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

出版说明

科技的全面创新和现代社会的迅猛发展，反映了科学理论对新技术的指导作用以及科技对现代社会发展的推动作用。面临着这个难得的机遇和挑战，我国高等教育正进一步深化改革，进行教育理念和教学模式的转变，充分发掘学生的综合能力，构建现代教学模式，并扎实推动基础教育的改革方向。

为顺应我国教育改革方向，服务国家战略全局，本套书以提高毕业生综合素质、提高就业率为出发点，结合当今企事业单位对高校毕业生的要求，强调高校学生综合素质的全面提升；并强调以服务为宗旨，努力提升服务社会的能力和水平，实现了优质教育资源的跨区域共享。

图书定位：

本套教材在内容设置上不断拓展思路，推陈出新。作者依据科学的调研数据及准确的数据分析，编写出全面提升当今大学生综合素质的教材内容；强调在能力培养上突出创新性与实践性，注重学生的自主性及学生发展的全面性。这既是高素质人才培养规律的要求，也是突破教学资源瓶颈的有效举措。

图书特色：

- 以就业为导向，培养学生的实际应用能力。
- 以人才培养为中心，围绕学生的全面发展制订内容。
- 以内容为核心，注重形式的灵活性，以便学生易于接受。
- 以提高学生综合素质为基础，注重对学生理论知识体系的构建。

读者定位：

本系列教材主要面向全国高等学校在校教师以及学生。

丛书特色：

- 层次性强。各教材的编写严格按照由浅及深，循序渐进的原则，突出重点、难点，以提高学生的学习效率。
- 实用性强。丛书有较强的指导性，使学生对知识有较准确的把握。
- 先进性强。丛书引进国内外先进的教学理念，使学生在对基础知识有明确了解的同时，提高自主创新能力。

北京理工大学出版社

前 言

健康的心理是大学生顺利完成学业，解决各种生活、工作问题和获取最大发展的保障。《大学生心理健康》以提高全体大学生的心理素质为出发点，运用心理学的基本原理，通过大量大学生自身真实案例的展示，为大学生普及心理健康知识，帮助大学生认识自我，开发潜能，解决成长过程中遇到的各种困惑及问题。

对于大学生而言，每个人都会遇到自我认知、情绪、人际关系、人格成长、恋爱、择业等人生课题。关注心理健康、寻求心灵自由、追求人生意义等生命课题越来越引起大学生的积极关注。作者在长期的心理学教学工作、心理咨询辅导实践过程中，深深体会到在校大学生对心理科学知识的热切期盼，对自己人生探索的苦苦追求，同时也发现部分学生在成长过程中经历的许多挫折，关注到他们在自我超越时的痛苦。因此，希望把工作中的体会和做法总结出来，以帮助更多的青年学生，使他们学会心理调适的方法，掌握自我塑造的基本途径，帮助他们心理健康、人生追求做更加深入的思考，以期在人生的道路上走得更好、更稳、更健康。

《大学生心理健康》共分十二章：第一章 大学生心理健康新观念；第二章 大学生的自我意识；第三章 大学生人格发展；第四章 大学生学习心理；第五章 健康的爱情观；第六章 大学生的人际交往心理；第七章 生涯发展与心理健康；第八章 大学生的情绪健康；第九章 大学生压力及其应对；第十章 大学生的挫折心理；第十一章 大学生心理危机及其预防；第十二章 互联网与大学生心理健康。

《大学生心理健康》具有理论性、实践性、可操作性的特点，以心理健康知识的基本理论为基础，紧紧围绕大学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题，如自我意识、人格完善、情绪调节、人际交往、恋爱心理和生涯发展等方面的困扰，通过心理健康知识理论和一些简单实用的心理调适方法的讲授和操作，帮助学生更好地认识自我，能够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，提升心理自我教育的能力。

实验证明，经过心理健康教育的学生通常有能力处理自己的情绪，较易集中注意力，在学业上有较优秀的表现，人际关系较好，较少患传染病。这正是我们希望通过《大学生心理健康》一书带给大家的。

《大学生心理健康》可以作为大学生心理健康教育的教材，也可以作为辅导员、大学生、教师等的参考书。

编者在书中借鉴了国内外专家、学者的研究成果，在此，谨向有关的作者和为《大学生心理健康》的出版付出辛勤劳动的编辑、出版人员，以及很多帮助、支持《大学生心理健康》编写的同仁、朋友致以诚挚的谢意。

编写时我们虽力求体现科学性、实用性、时代性，但限于编者的水平，书中一定存在许多不足之处，敬请读者提出宝贵意见。

编者

目 录

第一章 大学生心理健康新观念	1
第一节 心理健康与大学生	2
第二节 大学生心理健康的标准	9
第三节 大学生心理健康的维护	15
第二章 大学生的自我意识	24
第一节 自我意识概述	25
第二节 大学生自我意识的特点及完善途径	29
第三节 大学生自我同一性的确立	35
第三章 大学生人格发展	47
第一节 人格概述	48
第二节 人格的影响因素	53
第三节 大学生健全人格的培养与发展	58
第四章 大学生学习心理	71
第一节 学习概述	72
第二节 学习动机	78
第三节 影响学习的非智力因素	81
第四节 创造性思维与学习	89
第五节 大学生常见的学习心理问题及调适	109
第五章 健康的爱情观	115
第一节 爱情是什么	115
第二节 大学生的爱情	121
第三节 爱是共同成长	131
第四节 爱与性	136
第六章 大学生的人际交往心理	147
第一节 人际交往概述	148
第二节 人际交往的产生与发展	151
第三节 保持良好人际关系的途径	155
第四节 人际冲突及其调适	163
第七章 生涯发展与心理健康	172
第一节 生涯与大学生人生发展	173
第二节 大学生职业生涯规划	179
第三节 大学生择业的心理问题	187

第四节 大学生择业的心理调适	190
第八章 大学生的情绪健康	200
第一节 情绪概述	201
第二节 大学生的情绪	206
第三节 大学生的情绪问题	211
第四节 大学生的情绪调适	215
第九章 大学生压力及其应对	224
第一节 压力与压力源	225
第二节 大学生心理压力源研究	229
第三节 大学生心理压力及应对策略	234
第十章 大学生的挫折心理	240
第一节 挫折概述	241
第二节 挫折产生的原因	243
第三节 大学生受挫后的行为反应	249
第四节 大学生挫折承受力的培养	255
第十一章 大学生心理危机及其预防	267
第一节 大学生心理危机概述	267
第二节 大学生心理危机的预防	271
第三节 大学生自杀及其原因	274
第四节 大学生自杀的预防和干预	279
第十二章 互联网与大学生心理健康	289
第一节 互联网与大学生	290
第二节 互联网对大学生心理的影响	293
第三节 大学生互联网心理及其调适	296
参考文献	306

第一章 大学生心理健康新观念

【案例】

小 A 与小 B 是某艺术院校大三的学生，同在一个宿舍生活。入学不久，两个人成了形影不离的好朋友。小 A 活泼开朗，小 B 性格内向，沉默寡言，小 B 逐渐觉得自己像一只丑小鸭，而小 A 却像一位美丽的公主，心理很不是滋味，她认为小 A 处处都比自己强，把风头占尽，时常以冷眼对小 A。大学三年级，小 A 参加了学院组织的服装设计大赛，并得了一等奖，小 B 得知这一消息先是痛不欲生，而后妒火中烧，趁小 A 不在宿舍之机将小 A 的参赛作品撕成碎片，扔在小 A 的床上。小 A 发现后，不知道怎样对待小 B，更想不通为什么她要遭受这样的对待？

【分析】

小 A 与小 B 从形影不离到反目成仇的变化令人十分惋惜。引起这场悲剧的根源，关键是两个字——嫉妒。

嫉妒是指人们为竞争一定的权益，对相应的幸运者或潜在的幸运者怀有的一种冷漠、贬低、排斥，甚至是敌视的心理状态，俗称为“红眼病、吃醋、吃不到葡萄说葡萄酸”等等。嫉妒就内心感受来讲前期依次表现为由攀比到失望的压力感；中期则表现为由羞愧到屈辱的心理挫折感；后期则表现为由不服不满到怨恨憎恨的发泄行为。

【解决方法】

既然嫉妒心理是一种损人损己的病态心理，严重影响自己的身心健康，那么应该如何克服呢？

1. 认清嫉妒的危害

如前所述，嫉妒的危害一是打击了别人，二也伤害了自己、贻误自己。遭到别人嫉妒的人自然是痛苦的，嫉妒别人的人一方面影响了自己的身心健康，另一方面由于整日沉溺于对别人的嫉妒之中，没有充沛的精力去思考如何提高自己，恰恰会继续延误了自己的前途，一举多害。认清这些是走出嫉妒误区的第一步。

2. 正确认知

客观公正地评价别人，也要客观公正地评价自己。别人取得了成绩并不等于自己的失败。“人贵有自知之明”。强烈的进取心是人们成功的巨大动力，但冠军只有一个，尺有所短，寸有所长，一个人不可能事事都走在人前，争强好胜就一定能超越别人。一个人只要客观地认识自己的优势和劣势，现实地衡量自己的

才能，为自己找到一个恰当的位置，就可以避免嫉妒心理的产生。

3. 将心比心

将心比心是老百姓常说的一句俗语，在心理学上叫“感情移入”。当嫉妒之火燃烧时不妨设身处地地为对方着想，扪心自问，“假如我是对方又该如何呢？”运用心理移位法，可以让自己体验对方的情感，有利于理解别人，有利于抑制不良的心理状态的蔓延，这是避免嫉妒心理行之有效的办法之一。

4. 提高自己

嫉妒的起因就是看不惯别人比自己强。如果能集中精力，不断地学习、探索，使自己的知识、技能、身心素质不断得到提高，那么，也可以减少嫉妒的诱因。而且，丰富多彩的课余生活将自己的闲暇时间填得满满的，自然也就减少了“无事生非”的机会，这是克服嫉妒心理最根本的方法之一。

5. 树立正确的竞争意识

以公平、合理为基础的竞争是向上的动力，对手之间可以互相取之所长，共同进步；还必须建立正确的竞争意识。嫉妒是人类心灵的一大误区，祝愿所有的大学生朋友自觉克服嫉妒心理，走出心灵误区，成为身心健康的栋梁之才。

第一节 心理健康与大学生

一、大学生的心理特征

人的心理特征是随着外在因素的变化而变化的，青年大学生正处于迅速走向成熟而又未真正完全成熟的发展阶段，这个群体的心理特征有其独特性。

目前，我国大学生的年龄一般在18~23岁，其心理特征反映在他们的智力、情感、意志、思维方式都已达到了一定的水平。但由于认识的肤浅，大学生群体中存在着明显的“智商”高于“情商”的现象。

对大学生群体心理特征的分析，可以划分为低、中、高三个阶段。

（一）低年级大学生的心理特征

低年级大学生通常是指一年级大学生，刚进入大学校门的新生，处于“心理断乳期”，他们的心理特征表现为：

（1）自豪感和自卑感的交织。他们经过了十几年的苦读，终于通过了高考，成为了一名大学生——“时代的骄子”，他们感到非常自豪。但是他们到了大学以后，由于同学们个个都很出色，原来自己在中学时的那种优势不存在了，所以又产生了一种自卑感。

（2）新鲜感和恋旧感的交织。大学生在未入学以前，往往把大学生活想象的过于神秘，有的甚至把大学想象为“理想的天堂”、“生活的乐园”。刚刚踏进大学校门时，新的环境、新的室友、新的学习内容、现代化的设施和仪器设备等

等,总之,展现在他们面前的一切,都带有迷人色彩,使得他们产生了一种说不出的新鲜感。但是,随着时间的推移,他们感到大学环境的现实与自己原来熟悉的那一套不同了,有些人发现自己在许多方面不适应,尤其周末,如果再有点不顺心,就会想家、想老同学,恋旧感由此而生。

(3) 轻松感和被动感的交织。大学与高中相比,考试的压力减轻了,大学生不用担心老师的课堂提问,学习放松了。但是“一分耕耘,一分收获”,到了学期末考试,发现题目不那么容易,因为大学的内容深多了,试题有创造思维的成分,如果平时不会利用图书馆、试验室,不会自学,那么考试就不容易过关了。因此大学第一学期和第二学期考试不及格率加高,学生心理负担加重,当然就被动了。

(二) 中年级大学生的心理特点

中年级大学生通常是指二、三年级的大学生,这一时期是大学生成才的关键时期,各种不适感已经消失,大学生生活步入相对稳定阶段,他们的心理特征表现为:

(1) 世界观、人生观逐步确立,并趋于稳定和定型。大多数大学生积极上进,写入党申请书的同学增多,参加社团活动最活跃,担任校系学生会、共青团工作的学生干部也最多。这是由于经过一年的大学生生活,他们逐渐进入了大学生这个角色,大多数学生目标明确,学习讲究方法,思维的理论性加深。他们有的准备参加各种考试,如计算机等级考试、外语晋级考试、专业的社会考试等,他们平时认真学习专业课,踊跃选读选修课、辅修课,积极靠近党组织,力求德、智、体全面发展。

(2) 同学之间形成了差距。在大学中年级,少数同学由于种种原因,开始落后了。有的是学习跟不上,补考科目较多,慢慢失去了对学习的兴趣;有的是胸无大志,得过且过。还有的学生因为身体欠佳、迷恋谈情说爱、心理素质较差等原因,一步没跟上,步步跟不上,造成了中年级学生的两极分化现象。

(三) 高年级大学生的心理特点

高年级大学生通常是指快要毕业的大学生。通常,高年级大学生比较成熟,个性得以发展,知道自己该干什么,需要干什么,但毕业分配、考研等因素,部分同学容易产生与社会的脱节感。这一时期的大学生面临着毕业,他们的心理特征表现为:

(1) 存在不同程度的紧迫感。临近毕业的大学生,觉得大学时间一晃而过,还有好多知识没有学到,好多事情没有做完,感到时间不够用。他们学习的自觉性、独立性增强,对毕业实习、毕业设计、毕业论文十分重视,有强烈的成就感,希望取得好成绩,要求入党的同学最多,希望在毕业前解决组织问题的心情迫切。

(2) 存在不同程度的责任感。大学生在高年级阶段,大多数同学对社会政治和社会经济生活中的重大事件更为关心,并把这些和自己未来的工作联系起来

考虑,希望社会安定团结,政治经济政策稳定。有的学生心理紧张,担心自己学非所用,或胜任不了将来的工作;也有的雄心勃勃,准备大干一番。因此,他们能够抓紧在校的有限时间,争取在政治上和业务上再有所提高。

(3) 存在不同程度的忧虑感。大学生处于临近毕业阶段,毕业后的去向是不得不考虑的问题,因此,对自己未来的忧虑常常萦绕在心头。由于大学生毕业分配制度的改革,实行毕业生和用人单位的双向选择,有的大学生对自己未来信心不足。越是临近毕业,心情越是紧张,特别是快要毕业的那一学期,缺课现象时有发生,在毕业论文答辩时,有的学生匆匆应付,以便挤出时间,四处奔波,落实工作单位。

另外,出于不同心理阶段的大学生,又有一些共同的心理特征及变化过程。表现为:

(1) 智力发育日渐成熟。大学生进入大学校园以后,随着生活空间的不断扩大,社会实践活动的不断增多,其智力水平和认知能力也得到了长足的发展。在这一时期;由于他们的体能和智能正处于发育的高峰时期,因此,他们对新生事物感觉灵敏、反映快捷,头脑中较少条条框框,不愿墨守成规,善于随机应变;其记忆力和思维能力不断增强,抽象的逻辑思维逐步占据主导地位;独立思考的能力有所提高,能够用批判的眼光来看待周围的事物,对问题的分析也有自己独到的见解,对一些迷惑的现象和问题敢于提出质疑,喜好与人争辩;对人生有自己的追求,热衷于人生的理想、目的、意义等一类问题的讨论。但是,由于大学生缺乏社会生活经验,尚处于生理和心理的发育时期,情感的体验不稳定,可塑性较大,因此,在大学时期,他们的思想必然要经历一段由迷惘、苦恼、失落到振奋的矛盾发展过程。

(2) 自我意识更加强烈。自我意识是人的认识过程中一种特殊的表现形式,是个体对自我及周围人的关系的认识。当一个人进入青春期之后,开始关注自我内心世界的变化和周围人对自己的评价,并借此来支配和调节自己的言行,自我意识日趋强烈。但是,由于他们尚处于心理“断乳期”,自我意识的发展还不够稳定,他们对自我的评价往往过高,常常会产生沾沾自喜、自视其高的心理。同时,由于分析事物的能力尚不完善,他们看问题容易陷入主观片面,再加上心理发育的不成熟,因此,一旦遇到暂时的挫折和失败,就会走入另一个极端,产生灰心丧气、懦弱自卑甚至自暴自弃的心理;分析问题和评价他人也常常会过于片面化、波动化和情绪化;此外,他们对周围的人所给予的评价十分敏感和关注,即使是一句随意的议论或评价,都会引起内心的情绪波动和应激反应,以致对自己的评价发生动摇。

(3) 性意识开始产生。大学生进入青春期后,随着生理和心理的日趋成熟,男女之间开始产生一种情感的吸引,彼此对异性都怀有好感,并表现出某种程度的关心,萌发出愿意彼此接触的要求,以及一起学习、一同参加活动与交往的愿

望；随着年龄的增长和社会环境的影响，男女生会选择特定的异性作为自己交往的对象，性意识萌动，男女之间的爱情也开始萌生，彼此进入相互爱慕的恋爱阶段。

(4) 学习心理矛盾交织。大学生在情感的发展过程中表现出丰富的心理特点，它们错综复杂地交织在一起，构成了影响大学生心理发展的各种矛盾。其一，理想与现实的矛盾。当代大学生正处于风华正茂的青春阶段，富于幻想和烂漫的色彩，对未来充满了美好的憧憬，胸怀远大的志向和抱负来到大学，期盼将来一展宏图，为祖国和人民效力。但是，由于他们缺乏社会生活经验，对学习和生活中可能遇到的困难估计不足，以致在遭受挫折或失败的打击时，容易引起情感上的波动，产生消极悲观的情绪，严重者甚至陷入绝望的境地而不能自拔。其二，理智与情感的矛盾。当代大学生的绝大多数都能够树立拼搏进取、积极向上的人生观，有为祖国和人民而学习的信心和决心。但是，由于他们尚处于心理的发育期，学习情绪不够稳定，不善于处理理智与情感之间的关系，往往容易丧失理智而用感情办事，做出有违理性的事情来，成为情感的俘虏，事后却又为此后悔不已。其三，求知欲望与动手能力的矛盾。当代大学生的绝大多数都怀有为改变祖国的落后面貌而勤奋学习的愿望，具有强烈的求知欲和上进心，能够刻苦学习，奋发图强。但是，由于他们缺乏社会实践经验，加上对书本知识的一知半解，动手能力相对比较弱，因此，在学习的过程中容易产生畏惧心理而止步不前。其四，独立性与依赖性的矛盾。随着年龄的增长和心理的日趋成熟，当代大学生大都有一种追求独立人格和自强精神的思想意识，他们希望能自作主张，竭力想摆脱家长的管束，在思想和言行上都表现出较强的独立意识。但是，由于大学生普遍缺乏阅历，进入大学后，面对陌生的学校环境和繁重的学习任务，他们又往往缺乏独立自主的能力和信心，遇到问题难以决断，需要依靠老师和家长的帮助；同时，他们在经济上还不能独立，对家庭仍然存在较大的依赖性。其五，企盼交往与自我封闭的矛盾。处于心理特殊期的当代大学生，一方面表现出强烈的成人意识，希望与别人进行感情上的交流，尤其是在遇到困难和挫折时，更希望在情感上得到他人的慰藉和鼓励。但是，另一方面由于缺乏社会生活经验，生活圈子狭小，当遇到困难、挫折而不能正确对待和妥善解决时，他们就极容易形成心理上的自我封闭，甚至产生一种难以名状的孤独感。

二、大学生心理健康的意义

心理健康是指在正常发展的智能基础上所形成的一种表现出良好个性、良好处世能力和良好人际关系的心理特质结构。

(一) 健康的心理是大学生学习科学文化知识的基本前提，也是大学生顺利成才的重要保证

和以往的大学生相比，当代大学生处在一个竞争更加激烈，使命和责任更加

繁重,社会期望值更高的社会环境中,面临的压力自然就会大一些。加之,大学生处在18~22周岁的年龄段,身心发展尚未完全成熟,世界观、人生观、价值观尚未定型。他们成长在改革开放和加快社会主义现代化建设的新时期,物质条件较以往要优越,但由于缺乏社会生活的锻炼和磨砺,心理承受力比较脆弱,看待问题和处理问题容易简单化、情绪化,在各种压力和问题面前容易心理失衡。有调查表明,高校学生的心理健康水平略低于社会一般人群,是心理疾病的易发、高发群体。心理学家最新的报告显示,我国高校学生心理障碍的发生率1989年为20.23%,上升为29.03%,高发期是大学一、二年级和四年级。近年来,全国高校学生中因心理疾病导致的变态、杀人、自杀、自残等已占到学生休学、退学、刑事处分、意外死亡因素的1/3强。尽管这些情况目前只发生在少数学生身上,但至少说明了这样一个道理:健康的心理是大学生正常学习科学文化的一个基本前提,也是大学生顺利成才的重要保证。

(二)健康的心理是大学生综合素质构成的一个重要方面,又对其他方面的素质塑造产生重要影响

我们所谈的综合素质一般包括思想道德素质、科学文化素质、身体素质、心理素质和审美素质。这五方面素质之间是相互联系、相辅相成、相互渗透的。片面强调其中某一方面而忽视其他方面,或强调其他方面忽视其中某一方面,都会造成学生综合素质的缺失。那么,良好的心理素质对其他方面的素质塑造有什么样的影响呢?

首先,有利于大学生形成良好的思想道德素质。人的思想道德素质的形成,从根本上说,是人的思想道德意识和思想道德行为两个方面互动的结果。前者是思想道德素质形成的内在方面,即心理方面;后者是思想道德素质形成的外在方面,即实践方面。思想道德意识指导思想道德行为,思想道德行为又为思想道德意识的升华提供丰富的材料,两者互动,促使人的思想道德水平的不断提高。思想道德素质的内在方面,即心理方面,又主要表现为欲望、动机、情感和意志四者的总和,是思想道德行为的内在机制。如果其欲望有了明确的价值目标,其动机有了理性的深思熟虑,其情感有了正确的善恶认同,其意志有了坚韧性和自觉性,那他的思想道德行为就会比较符合社会基本的道德准则和价值规范,也就越容易形成良好的思想道德素质。

其次,有利于大学生学好科学文化知识,掌握服务祖国和人民的本领。在科学技术发展日新月异的今天,知识量的积累速度加快,知识更新的速度也在加快,对大学生学习的内容在数量、质量上提出了更高更严的要求。学习本身和心理活动的联系极为密切。学习效果如何,与学习过程中人的精神状态、心理状态关系密切。如果大学生在学习过程中伴有“心事”,就会阻碍正常的智力活动,记忆力、思维力、兴趣力、判断力、意志力、创新力等都会下降,导致学习效果不佳。如果长时间处于焦虑、烦躁、紧张、怨恨、忧伤、抑郁状态中,恐怕连正

常的上课、自习都难以进行。

再次,有利于大学生身体素质的提高。现代医学研究表明,人的心理状况对人的生理健康的影响越来越大,由心理因素引发的生理疾病也越来越多。目前大学生中因心理问题而引发的睡眠障碍、饮食障碍、运动障碍等都严重损害了他们的身体健康,对正常的学习、交往、生活带来了不利的影响。不仅如此,心理健康状况还对大学生的气质修养有重要影响。因此,保持健康的心理,对于维护大学生的生理健康、提高身体素质、塑造良好的气质形象都有不可忽视的作用。

第四,有利于大学生审美素质的提高。美育的基本任务是培养学生正确的审美观,提高学生的审美能力和创造美的能力。但良好的心理素质是感受美、欣赏美和创造美的前提和基础。因此,提高大学生审美素质,保持健康的心理是必不可少的基础环节。

(三) 健康的心理是大学生适应社会、成就事业的心理基础

当今世界,综合国力的竞争日趋激烈。世界各国为了在经济、政治、科技、军事的竞争处于有利地位,纷纷将注意力放在了人才的培养上。因为,经济、政治、科技、军事的竞争归根到底是人才的竞争,而人才的竞争归根结底又是人才素质的竞争。在人的所有素质中,心理素质处于重要的基础地位。特别是在一些高风险、强对抗的领域,对心理素质的要求更高。

我国大学毛入学率目前已达到 15%,已经迈入了高等教育大众化的阶段,但能够上大学的人仍然是我国总人口中的极少一部分。我们必须从中华民族的伟大复兴和社会主义现代化建设能否实现的战略高度,来认识对大学生心理健康教育的问题。

三、大学生心理健康教育的原则

当前,我国正在大力加强大学生心理健康教育,教育的重点主要集中于,增强大学生心理健康意识,开发大学生个性心理潜能,促进大学生心理素质与思想道德素质、科学文化素质、专业素质和身体素质的协调发展等多个方面。在具体教育过程中应贯彻的原则主要有:

(1) 普及教育与个体、团体咨询相结合的原则。随着社会经济的发展和竞争的日益加剧,心理健康教育愈来愈受到人们的重视,普及心理健康知识已成为大学生成长成才的客观需要。因此,加强对大学生进行心理健康教育的基础应是普及教育,使全体大学生能充分认识到心理健康教育的重要意义,以及如何预防和调试所出现的一般心理问题。在普及的基础上,对具有共性的心理问题,如如何处理人际关系、如何面对挫折等问题,有针对性地适时开展团体辅导或专题讲座,集中解决大多数学生面对的共同问题,这对强化相互关爱、团结协作、集体主义等精神具有重要的作用。个体咨询是心理健康教育的重要组成部分,也是心理健康教育要重点解决的问题。对个别有严重心理问题的学生,主动进行咨

询、引导和干预，同时在咨询的过程中通过与学生家长的及时沟通，对具有病理性的心理障碍及时建议进行治疗，会挽救这部分大学生的心灵，对家庭和社会都有着极其重要的意义。这种普及教育与个体咨询、团体咨询相结合的方式，对于大学生健康成长、调节心理状态、预防心理问题具有重要意义。

(2) 全过程辅导与突出重点相结合的原则。大学生心理健康教育不是一时之事，而要贯穿于大学生生活的整个时段，贯穿于校园文化活动、课堂教学、人际交往等过程中，使大学生在各个方面、全方位得到心理锻炼。同时，还要根据他们在不同阶段面临的不同心理问题，进行重点突出的、有针对性的心理健康教育和辅导，比如，新生的心理适应问题、低年级学生的学习心理和人际关系心理教育、高年级学生的恋爱心理教育、毕业年级学生的择业心理和社会适应教育等，使大学生能不断适应角色变换的心理要求，更好地健康成长。

(3) 队伍建设和培训相结合的原则。建设一支以专职教师为骨干，专兼相结合、专业互补、相对稳定、素质较高的大学生心理健康教育和咨询工作队伍，是做好大学生心理健康教育的根本保证。这支队伍应该包括专职的心理咨询教师队伍、兼职的学生工作者队伍以及辅导员辅助队伍。光有队伍建设还不够，因为这支队伍大部分在业务上还不能适应大学生心理健康教育的要求，必须采取有效措施，加强队伍的培训，不断提升业务素质，使他们真正掌握心理健康教育和咨询的理论与方法，提高教育和咨询的效果。

(4) 专业咨询与全员参与相结合的原则。心理健康教育是一项科学性很强的工作，专业人员不可或缺，但仅仅依靠他们是不够的，必须充分发挥全体教师、辅导员、学生干部和家长的作用，形成全员、全方位、全过程关心大学生心理健康的合力。教师，特别是思想品德课教师，要在课堂教学中渗透心理健康教育的内容，帮助学生树立正确的成才观、苦乐观、恋爱观、择业观等思想观念，使学生养成良好的行为习惯和健康向上的精神风尚；学生工作者和学生干部，要深入到课堂、公寓中去，详细了解学生学习、生活的情况，把握学生的思想动态和异常行为，做到心中有数；学生家长要经常与孩子交流、沟通，发现异常情况及时和学校联系，共同做好学生的心理健康教育工作。

(5) 教育与自我教育相结合的原则。心理健康教育既要充分发挥教师的教育引导作用，也要重视充分调动学生自我教育的积极性和主动性，如组织心理拓展训练、心理适应性训练、磨难训练等，不断增强大学生的心理调适能力。

(6) 预防与治疗相结合的原则。开展大学生心理健康教育的目的是促进大学生健康成长。预防心理疾病是实现这一目的的有效形式，要通过各种方法建立和完善大学生心理问题预警机制，积极做好心理问题高危人群的预防和干预工作，做到对心理问题及早发现、及时预防、有效干预。同时，对已患心理疾病的同学，要积极治疗，控制极端事件的发生。

(7) 常规咨询与科研相结合的原则。大学生心理健康教育是一项系统工程，

既有常规工作，又会面临很多新问题。因此，在做好常规工作的同时，要根据大学生心理特点和心理动态，以及咨询当中出现的新问题进行研究，提升心理咨询水平，做到常规咨询有科学研究，科学研究不脱离实际，从而提升常规咨询水平，使心理健康教育不断适应大学生的心理变化。

(8) 传统咨询手段与现代咨询手段相结合的原则。传统的面对面、信函式个体咨询方式已经受到信息时代和网络时代的挑战，在心理咨询的过程中，也许一个在线问答、一个电子邮件、一个信息回复就有可能消除大学生的心理困惑。因此，我们在充分利用传统的面对面咨询、邮件咨询的同时，也要充分利用信息技术提供的现代咨询手段，比如电话咨询、电邮咨询和在线咨询等。丰富心理咨询的手段和形式，以满足大学生不同心理咨询方式的需求。

(9) 课堂教育与课外活动相结合的原则。课堂教学传授心理健康知识是必要的，但还要通过各种活动加以消化吸收和锻炼。因此，要积极拓展心理健康教育阵地，强化活动载体，组织大学生参加陶冶情操、磨炼意志的课外文体活动，使课堂教学和课外活动有机结合，不断提高大学生的心理健康水平“教师热”等，都反映出特定时期人们对某种职业的热衷程度。

第二节 大学生心理健康的标准

一、大学生心理健康的涵义

所谓心理健康，从广义上讲是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲是指生活在一定社会环境中的个体，在高级神经活动功能正常的前提下，智力正常，情绪稳定，行为适度，协调一致，顺应社会，具有协调关系和适应环境的能力，能充分发挥身心潜能。心理健康不仅指没有心理病态或变态，而且个体在身体上、心理上以及社会行为上都能保持良好的、持续的心理状态。因此，心理健康有生理、心理和社会行为三个方面的意义。从生理上看，一个心理健康的人，其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的，其功能应在正常范围之内，没有不健康的特质遗传。脑是心理的器官，心理是脑的机能。健康的身体特别是健全的大脑乃是健康心理的基础。只有具备健康的身体，个人的情感、意识、认知和行为才能正常工作。从心理上看，一个心理健康的人，不仅各种心理功能系统正常，而且对自我通常持有肯定的态度，能有自知之明，清楚自己的潜能、长处和缺点，并发展自我。现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德要求，能面对现实问题，积极调适，有良好的情绪感受和心理适应能力。从社会行为上看，一个心理健康的人，能有效地适应社会环境，妥善地处理人际关系，其行为符合生活环境中的文化常规模式而不离奇古怪，角色扮演符合社会要求，与社会保持良好的接触，且能对社会有所贡献。