

湖南省2009年度教学教改立项课题

新编

XIN BIAN  
DA XUE SHENG  
XIN LI JIAN KANG  
JIAO YU

# 大学生 心理健康教育

余杰等◎编著

湘潭大学出版社

湖南省2009年度教学教改立项课题

余杰等◎编著

XIN BIAN  
DA XUE SHENG  
XIN LI JIAN KANG  
JIAO YU

# 新编大学生 心理健康教育

湘潭大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康教育/余杰等编著. —湘潭:湘潭  
大学出版社, 2009.8

ISBN 978-7-81128-122-4

I. 新… II. 余… III. 大学生—心理卫生—健康教育  
IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第132299号

## 新编大学生心理健康教育

余杰等 编著

责任编辑:雷勇

封面设计:黄敏

出版发行:湘潭大学出版社

社址:湖南省湘潭市湘潭大学出版大楼

电话(传真):0731-58298966 邮编:411105

网 址: <http://xtup.xtu.edu.cn>

印 刷:湘潭市风帆印务有限公司

经 销:湖南省新华书店

开 本:787×1092 1/16

印 张:17

字 数:353千字

版 次:2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-81128-122-4

定 价:29.80元

(版权所有 严禁翻印)

# 前 言

我对心理学的兴趣始于大学毕业后留校担任学生辅导员，每日与学生朝夕相处，感受学生的心理困惑，便萌生要学点心理学的想法。1997年，一个很偶然的机，我参加了中国社会心理学会举办的全国大中学校学生辅导员心理健康教育培训班，虽然时间短暂，却使我对大学生心理健康教育产生了浓厚的兴趣。于是，自己买来一些书，慢慢咀嚼起来。此后，我又多次参加了相关的学习、交流活动和课题研究，乃至攻读教育学硕士，报考国家二级心理咨询师资格考试，并于2009年5月获得劳动与社会保障部颁发的国家二级心理咨询师资格证书。

从事大学生心理健康教育工作多年来，我一直在思考一个问题，即大学生心理健康教育究竟该如何深入、持续、有效地开展？面对飞速发展的社会变革和日益激烈的社会竞争，人们的心理压力越来越大，各种心理问题层出不穷。昔日被誉为“天之骄子”的大学生也有很多是因为心理问题被迫休学、退学，甚至自残、自杀。这一现象已经引起包括党中央、国务院、各级教育行政主管部门、学校、家长以及社会的广泛关注。为了响应党中央和国务院的号召，全国绝大多数高校都成立了大学生心理健康教育咨询机构，开设了大学生心理健康教育课程，这对提高大学生心理素质，维护大学生心理健康，起到了积极的推动作用。但美中不足的是，已有的大学生心理健康教育教材多是从心理问题的表象出发，把大学生的个性心理问题与行为心理问题罗列在一起，强调对具体问题的调适而不是从根本上提高心理素质，结构较为松散，缺乏严密的逻辑性和系统性，因此，教学效果普遍不够理想。

本书依托湖南省教学教改立项课题，力图从心理素质教育、心理问题辅导和心理危机干预三个维度，提出大学生心理健康教育“三元”结构体系的改革思路。首先是针对全体学生的心理素质普及教育，主要介绍心理学的基本知识和开展心理健康教育的重要意义，引导学生树立正确的健康观念，掌握心理活动的基本规律和大学生的心里发展特点，了解人的需要、动机和行为三者之间的关系及其相互作用，认识压力和挫折所带给人们的机遇与挑战；其次是针对少部分存在心理问题或者可能存在心理问题的学生讲授心理问题辅导的有关知识，包括心理问题的概念及其发生发展的规律、自我心理调适的途径和方法、心理咨询的相关知识，引导学生正确认识心理问题，勇敢面对心理问题，积极寻求解决心理问题的途径和方法；最后是针对极少数无

法通过自我调适和心理咨询解决问题的“危机分子”实施危机干预。为了使“危机”可能带来的伤害最大限度地得以控制，则必须建立健全心理危机干预机制，以确保处于“危机”中的个体得到及时救助，而不会发生严重后果。这一部分学生虽然数量非常少，但造成的伤害往往是最大的，而且往往无法弥补。因此，必须加强危机干预的教育，提高学生的危机预警防护意识和能力，以便在需要的时候能够及时有效地发挥作用。

全书共分九章。第一章，心理健康：打造健康新概念（黄甜）；第二章，心理发展：人人需要了解的科学（罗登辉）；第三章，需要与动机：一切行为的动力源泉（彭立春）；第四章，压力与挫折：不经历风雨怎能见彩虹（袁克俭）；第五章，心理问题：心中那份难言的痛（李美英、余杰）；第六章，自我调适：打开心结的良方（黄甜）；第七章，心理咨询：其实没有那么神秘（刘明理、付早霞）；第八章，生涯辅导：寻找人生最佳的发展模式（余杰）；第九章，危机干预：并不需要认同的帮助（余杰）。全书由余杰负责总体框架设计，提出编写提纲，并最终完成统稿、修改和审定工作。由于本人理论水平有限，加之成书时间仓促，书中疏漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

本书在编写过程中，得到了湖南科技大学党委副书记、副校长刘建武教授的高度重视和悉心指导，得到了湘潭大学出版社社长章育良教授和雷勇老师的无私帮助和大力支持，同时参阅和引用了国内外许多专家、学者的研究成果，在此，一并表示诚挚的谢意！

本书可以作为大学生心理健康教育的教材，也可以作为心理咨询人员以及从事学生工作的副书记、辅导员、班主任，思想政治教育专业教师等的参考用书。

余 杰

2009年7月25日

# 目 录

## 心理素质教育篇

<b>第一章 心理健康:打造健康新概念</b> .....	3
第一节 心理健康的概念及其标准 .....	3
第二节 加强大学生心理健康教育的重要意义 .....	9
第三节 大学生心理健康教育的目标与任务 .....	16
第四节 大学生心理健康教育的实施途径与方法 .....	21
小贴士 .....	26
<b>第二章 心理发展:人人需要了解的科学</b> .....	30
第一节 心理的概念及其实质 .....	30
第二节 心理过程与个性心理 .....	34
第三节 大学生心理发展的基本规律与特点 .....	47
第四节 大学生身心发展及其相互关系 .....	55
小贴士 .....	62
<b>第三章 需要与动机:一切行为的动力源泉</b> .....	64
第一节 需要与动机概述 .....	64
第二节 学习:给我快乐起来的理由 .....	68
第三节 恋爱:花开堪折方需折 .....	74
第四节 交往:良好人脉的基石 .....	79
第五节 网络:一把无形的双刃剑 .....	86
第六节 择业:走在人生的岔路口上 .....	88
小贴士 .....	94
<b>第四章 压力与挫折:不经历风雨怎能见彩虹</b> .....	95
第一节 压力:源自生活的考验 .....	95
第二节 挫折:在逆境中学会坚强 .....	100
第三节 别让压力和挫折挤走快乐 .....	108
小贴士 .....	113

## 心理问题辅导篇

第五章 心理问题:心中那份难言的痛 .....	117
第一节 心理问题的概念与分类 .....	117
第二节 大学生常见心理问题 .....	120
第三节 大学生常见异常心理 .....	131
第四节 大学生心理问题的成因分析 .....	136
小贴士 .....	142
第六章 自我调适:打开心结的良方 .....	143
第一节 心理调适与自我心理调适 .....	144
第二节 大学生自我心理调适的作用与意义 .....	149
第三节 大学生自我心理调适的主要方法 .....	154
小贴士 .....	166
第七章 心理咨询:其实没有那么神秘 .....	168
第一节 心理咨询的概念与分类 .....	168
第二节 心理咨询的目标、任务与原则 .....	176
第三节 心理咨询的途径与方法 .....	180
第四节 团体心理咨询 .....	190
小贴士 .....	197
第八章 生涯辅导:寻找人生最佳的发展模式 .....	199
第一节 生涯辅导概述 .....	199
第二节 大学生生涯辅导的意义、原则与目标 .....	207
第三节 大学生生涯辅导的内容 .....	212
第四节 大学生生涯辅导的实施 .....	221
小贴士 .....	225

## 心理危机干预篇

第九章 危机干预:并不需要认同的帮助 .....	239
第一节 大学生心理危机概述 .....	239
第二节 大学生心理危机干预 .....	245
第三节 大学生自杀危机的预防 .....	252
小贴士 .....	260
参考文献 .....	261

# 心理素质教育篇





# 第一章 心理健康：打造健康新概念

## 引言

狄更斯在《双城记》的开篇写道：那是最美好的时代，那是最糟糕的时代；那是智慧的年头，那是愚昧的年头；那是信仰的时期，那是怀疑的时期；那是光明的季节，那是黑暗的季节；那是希望的春天，那是失望的冬天；我们全都在直奔天堂，我们全都在直奔相反的方向。对于“80”后、“90”后的大学生来说，现在是美好的时代，因为他们享受着前所未有的丰富的物质生活，但也有糟糕的时候，因为他们面临的生存压力越来越大；现在的大学生有信仰，有自己的想法，但又对其能否实现持有深深的怀疑；现在的大学生相信这个时代朝着越发光明的方向前进，却往往看到一幕幕的黑暗；现在的大学生在充满希望的春天和弥漫失望的冬天飘荡，在天堂和地狱之间迷茫……这种矛盾的混乱让大学生陷入了一个颓废的怪圈，他们的身体状况很好，但是他们的心灵却蒙上了一层灰尘，很多人都“生病”了。

那么，一个什么样的人才不是一个“病人”呢？怎样让我们的心灵熠熠闪光呢？心理健康，就是打造健康新概念的关键点。

## 第一节 心理健康的概念及其标准

### 一、健康的内涵

#### （一）健康的演变

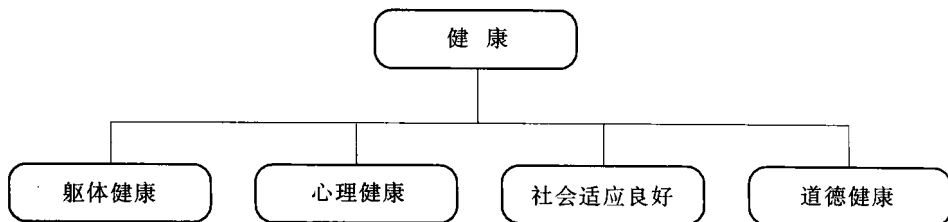
在谈论什么是心理健康之前，我们首先必须了解何为“健康”。自古以来，健康便是我们每个人追求的目标，对于健康的重要性我们更是认识深刻。美国著名实业家爱默生曾说过：“健康是人生第一财富。”前苏联著名作家高尔基也曾说过：“健康就是金子一样的东西。”可见，健康的重要性植根于我们每个人的内心。然而，对于何为“健康”的认知却经历了一个漫长的过程。

最早，人们认为“没有病痛和不适，就是健康”，“没查出疾病，就是健康”，如

果健康出现问题那肯定是出现了机能障碍和病理改变,对健康问题的治疗也主要偏重于生物治疗。这种医学模式的健康观念一直为很多人所持有。这与当时的社会发展状态是相关的,在信息化以前的社会,生活节奏相对缓慢,人们经历的变化和冲击较小,生活压力也比较小。然而,进入到20世纪中叶以后,现代科技带给人们种种便利的同时,也导致了环境的恶化、人际关系的冷漠化、竞争的加剧等不良后果,人们承受的心理压力也越来越大。巨大的心理压力不仅让人不堪重负,也对人类的健康产生了重要影响。美国西北大学医学院预防医学系的研究者从1985年开始,对18—30岁之间的3300人进行了15年的跟踪调查<sup>①</sup>。结果发现,具有A型人格(一种人格类型,后面“小贴士”中有详细介绍)的人在步入中年后,得高血压的几率更大。另外,有统计显示,85%的心血管疾病与A型人格有关;在心脏病患者中,A型人格占到了98%;而与B型人格相比,A型人格患冠心病的风险要高出5倍。人们逐渐认识到心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中的重要作用,因此逐步树立了身心统一的健康观。

## (二) 健康的内涵

1948年,世界卫生组织(WHO)在成立时通过的宪章中提出:健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会适应方面的完好状态或完全安宁。从而把健康的定义从狭隘的躯体健康扩展到生理健康、心理健康和社会适应健康三个相互联系、相互影响的方面,更加符合现代人对健康的认识。1989年,世界卫生组织提出了21世纪健康新概念:“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。”可见,21世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美整合体。在这一新概念中,以生理健康为物质基础并发展心理健康与良好的社会适应,道德健康则是整体健康的统帅。



为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织还规定了健康的10条标准。

(1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应对日常生活和工作压力,而不感到过分紧张。

<sup>①</sup> 用“人格”占卜冠心病. <http://disease.39.net/085/27/454432.html>, 39健康网社区.

- (2) 态度积极, 乐于承担责任, 不论事情大小都不挑剔。
- (3) 善于休息, 睡眠良好。
- (4) 能适应外界环境的各种变化, 应变能力强。
- (5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。
- (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, 眼睛明亮, 眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁无空洞, 无痛感, 无出血现象, 牙龈颜色正常。
- (9) 头发有光泽、无头屑。
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性, 走路轻松匀称。

## 二、心理健康的标准

### (一) 心理健康的含义

在现代的健康概念中, 心理健康是一个非常重要的方面。可以说, 在一定程度上, 心理健康引发了“健康”概念的变革。人们越来越认识到心理健康的重要性, “没有健康的心理, 就没有健康的人生”, “健康的心理是人生成功进步的阶梯”, 可见, 心理健康是个人成才、成功的重要条件之一。被誉为 20 世纪最著名的心灵导师戴尔·卡耐基就认为, 一个人事业上的成功, 只有 15% 是由于他们的学识和专业技术, 而 85% 是靠良好的心理素质和善于处理人际关系。良好的心理素质和善于处理人际关系反映的就是一个人的心理健康程度。

那么到底什么是心理健康呢? 1946 年第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为: “所谓心理健康, 是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围之内, 将个人心境发展到最佳状态。” 心理学家英格里士认为: “心理健康是指一种持续的心理状态, 当事人在那种情况下, 能做出良好的适应, 具有生命的活力, 并能充分发挥其身体潜能。这是一种积极的丰富体验, 不仅仅是免于心理疾病而已。” 江光荣认为: “心理健康的人应是一个适应与发展良好的人, 是一个心理机能健全的人。心理健康的人在与环境的互动中, 其心理活动过程能够有效地反映现实, 解决面临的问题, 达到对环境的良好适应, 并且指向更高水平的发展。”<sup>①</sup> 王登峰、崔红认为: “心理健康是个体在良好的生理状态基础上的自我和谐与外部社会的和谐所表现出的主观幸福感。也就是说, 心理健康是个体的一种主观体验, 是身心和谐的结果。主观幸福感是心理健康的最终表现, 也是个体良好的生理状态以及个体内部和外部和谐的结果。”<sup>②</sup>

① 江光荣. 关于心理健康标准研究的理论分析. 教育研究与实验, 1996 (3).

② 王登峰, 崔红. 心理卫生学. 北京: 高等教育出版社, 2003.

综合起来说,心理健康是个体一种高效率而又满意的比较持久的状态,心理健康的个体的认知、情感、意志、行为、人格等方面达到一个比较完整、和谐的状态,能够适应环境、适应社会。

## (二) 心理健康的标准

躯体是否健康,可以通过医生利用仪器进行内、外科检查,从而得出基本正确的结论。其实,人的心理健康也是有客观标准的,一般可以根据心理测验(如教育部组织开发的《中国大学生心理健康测评量表》)、系统观察和个人主观感受等方面的材料进行综合分析,作出比较清晰明确的判断。关于心理健康的具体标准问题,不同的学者从不同的角度提出了各自的一套标准。

### 1. 《简明不列颠百科全书》提出的标准

该书认为心理健康的具体标准为:①认知过程正常,智力正常;②情绪稳定乐观,心情舒畅;③意志坚强,做事有目的;④人格健全,性格、能力、价值观等均正常;⑤养成健康习惯和行为,无不良行为;⑥精力充沛地适应社会、人际关系良好。

### 2. 世界心理卫生联合会提出的标准

第三届国际心理卫生大会认为心理健康的标准是:身体、情绪十分协调;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在职业工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

### 3. 美国著名人本主义心理学家马斯洛提出的标准

马斯洛则提出了心理健康的10条标准:①有充分的自我安全感;②对自己有比较充分的了解,并且能够恰当地评价自己;③自己的生活 and 理想切合实际;④能与周围环境保持良好的接触,不脱离周围现实环境;⑤能保持自身人格的完整与和谐;⑥具备从经验中学习的能力;⑦能保持适当和良好的人际关系;⑧能适度地表达与控制自己的情绪;⑨能在社会规范允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;⑩在不违背社会规范的前提下,能适度地满足个人的基本需求。

### 4. 我国学者提出的标准

马建青在其主编的《心理卫生学》中提出心理健康的标准有: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;人际关系和谐;能动地适应和改造现实环境;保持人格的完整与健康;心理行为符合年龄特征。

清华大学樊富珉教授认为一个心理健康的人应该有以下特点:①能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲;②能保持正确的自我意识,接纳自我;③能协调与控制情绪,保持良好的心境;④能保持和谐的人际关系,乐于交往;⑤能保持完整统一的人格品质;⑥能保持良好的环境适应能力;⑦心理行为符合年龄特征。

心理学家王登峰认为心理健康的人是指那些具备了积极心理品质的人,具体来说有9种有代表性的积极品质:①自我感觉良好,有幸福感;②品质的和谐,内心的和

谐,指对事物的看法、对事物的认识、对自己眼前的处境、对将来追求的目标、还有现在所能够做的各个方面的事情之间能够达到协调;③自尊感,就是自己喜欢自己,作为一个心理健康的人,很重要的品质就是能够喜欢自己;④个人的成长,人的一生要经过不同的阶段,从小到大需要承担的责任、所要完成的任务都是不一样的,在不同年龄阶段应该有跟这个年龄阶段相适应的行为方式或者行为准则;⑤个人的成熟,是指在处理自己的问题,人际关系,环境的要求,工作的要求,处理家庭、同事、朋友之间的关系的时能够非常得体;⑥人格的完整,笼统地说,就是要根据环境的不同表现出适合的行为;⑦与环境保持良好的接触,作为心理健康的人,应该跟周围的环境有一种良好的接触,整个心理活动是对现实的一种应答的反映;⑧有效地适应环境,所谓有效地适应环境,是指一个人的言行首先要符合环境对他的要求,先融入这个环境中去,然后他才能够是一个心理健康的人;⑨在环境中保持独立,一方面要适应环境的要求,另一方面还要保持独立。这个独立就是说要给自己一定的空间,一定的调整自己行为的空间。一方面顺从了环境,另一方面又保持了独立性,既服从又能够反叛,有一定的反叛精神。

总的来说,心理健康的标准包括以下几点:①心理行为符合年龄特征,如一个大学生每每遇到一点小问题就像个小学生一样大哭大闹,我们肯定会觉得这个大学生非常“幼稚”,“幼稚”说明他的行为不符合他的年龄特征要求。②智力正常,一个心理健康的人其智力必须是正常的,能够正常学习、工作、生活。③情绪稳定,乐观情绪占主导。④意志坚定,有自制力,能控制自己的行为。⑤自我认知正确,既不妄自菲薄,又不妄自尊大、自命不凡。⑥人际关系和谐,能与他人建立起一种和谐的人际交往关系。⑦适应能力较强,能针对不同的环境及时调整自我。

上述心理健康标准对于大学生群体来说都是适用的,并且由于大学生群体处于一个各方面比较成熟的阶段,他们需要承担的更多,因此心理健康标准相对于他们来说要求更高,如我们更期待大学生有更强的学习能力、更完善的自我意识、更强的适应能力、更稳定乐观的情绪、更好的人际关系处理能力等。

### 三、心理健康的相对性

在罗列了不同研究者提出的心理健康标准之后,有人可能以此为尺,判断自己是否属于心理健康的人。其实,个人的心理健康标准只是一种相对的衡量尺度,心理健康一个重要的特点就是其相对性,具体来说,我们可以从以下几个方面来理解:

第一,一个人是否心理健康与一个人是否有健康的心理和行为并非完全等同。判断一个人的心理健康状况,不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态,一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为,并非意味着这个人就一定是心理不健康。某大学曾出现过这样一件事情:一个女大学生,平时性格开朗,活泼大方,爱好体育运动,可从某一天开始她突然不吃不喝,神情恍惚,还常常

半夜里哭泣。同学们和她说话，她基本上没有反应。这个同学出现心理问题了吗？从她的外在表现我们可能会得出这样的结论。但当我们得知最近她的父母因感情不和和闹离婚、最疼爱她的外婆因脑溢血突然去世时，我们对她突然的反常行为就能比较理解了。当我们判断一个人是否心理健康时，必须充分考虑他行为的连续性，而不能仅依据一个偶然的行就判断他是心理健康还是心理有问题。

第二，人的心理健康状态可分为不同的等级，“心理健康”与“心理不健康”并不是绝对的对立面。长久以来，人们习惯性地人的心理健康状态看做是如一样非此即彼的事情。要么你是个心理正常的人，要么你是个心理不正常的人——我们经常会这种人冠之以“疯子”或“变态”。其实，在心理健康与心理不健康之间是一种连续或交叉的状态，人的心理健康状态存在一个灰色区域。具体来说，如果将人的心理健康比作白色，心理不健康比作黑色，那么在白色和黑色之间还存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区，世间大多数人都处在这一灰色区域内。还有些学者将这一区域——既非疾病又非健康的中间状态称为“亚健康状态”，或者“第三状态”。



具体来说，处在纯白色区域的人，拥有健康人格，自信心高，适应力强。灰色区域又可以进一步分为浅灰色区域和深灰色区域：处在浅灰色区域的人，因生活中的各种压力而产生了各种心理冲突，并没有人格变态；而处在深灰色区域的人，是有各种变态人格或人格异常与障碍的人。而处在纯黑区域的人，就是精神病患者了。

第三，心理健康状态并非是固定不变的，而是不断变化着的。从上面的心理健康状态区域划分来说，由于在现实生活中我们会不断地经历各种各样的事情，所以，每个人的心理健康状况都不可能永远停在一个点上。也许一不留神，人的心理健康状况就会从纯白区域游移到浅灰色的区域，也许有时还会不幸地游移到深灰色区域，甚至移到纯黑色区域。当然，一个人的心理健康状况也可能从灰色区域移到白色区域。

具体来说，一方面，一个心理健康的人，如果遇到一些突发的事件而没有进行很好的调节时，那么他就很可能会出现心理疾病；一个存在心理问题的人，如果能及时寻求心理咨询的帮助和学会自我调节，那么他很快就能恢复到健康的心理状态。另一方面，随着个人的成长、经验的积累、环境的变化、自我意识的发展，人的心理健康状态也会发生不断地改变，对待一些以前不能接受的事情可能会因自己变得宽容而接受，从而达到一个相对健康的状态。

第四，心理健康是一个文化的、发展的概念。在同一时期，心理健康标准会因社会文化标准不同而有所差异，特定的社会文化对心理健康的要求，取决于这种社会文

化对心理健康的各种特征的价值观。如在很早以前,中国人普遍认为同性恋是一种变态,是一种心理疾病,但在西方国家如美国,对同性恋者的态度则比较宽容,并不会把同性恋与心理疾病画等号。现在,随着时代的发展,中国人对同性恋者抱之以更大的理解,知道同性恋的形成有其固有的生物因素,而不是以简简单单的“不正常”就可以解释的。

总之,心理健康是一个相对的概念,当我们判断一个人心理是否健康时,除了借助心理测验等相对客观的测量工具,还要充分考虑其所处的社会文化背景、家庭环境、成长环境、持续时间的长短等因素。并且,对一个人心理健康状态下定义并不是我们最终的目的,我们最终的目的是促进每个人的全面健康。

## 第二节 加强大学生心理健康教育的重要意义

在有关心理健康标准的探讨中,我们已经可以窥见心理健康的重要性,但现实的情况是,大学生群体中存在心理问题的比例并不低。2009年5月25日,全国“大学生心理健康日”倡导“大学生应该像爱身体一样呵护自己的心灵”,再一次重申心理健康与身体健康一样重要。据北京市卫生局发布的数据表明,北京地区大学生抑郁症患病率达到23.66%,有严重心理问题的大学生比例呈逐年上升趋势。另据对北京16所大学的调查,因精神疾病休学、退学的人数分别占因病休学、退学总人数的37.9%和64.4%,精神疾病在不少高校中已成为大学生辍学的主要原因。<sup>①</sup>中国社会调查所的一项调查显示,26.5%的受访大学生有过自杀的想法。而另一项确切的统计是,2008年,仅教育部直属高校就发生63起大学生自杀事件,达到历史顶峰,其中北京为23起,2008年更是被称为“中国大学生自杀年”。有关数据表明,自杀已经取代突发疾病和交通意外成为大学生意外死亡的第一大原因。<sup>②</sup>而清华学子刘海洋的伤熊事件、云南大学的马加爵杀人事件更是让我们触目惊心。

上述数据、案例让我们不禁发出一个疑问:大学生到底怎么了?一方面我们开始怀疑大学生的心理是否过于脆弱,另一方面又觉得部分大学生的思想行为过于极端,进而我们又开始担心没有过硬心理素质的大学生能否承担起建设祖国、振兴中华的重任。心理健康教育就在这种情况之下越来越为政府部门、教育机构所重视。所谓心理健康教育,就是运用心理学、教育学的原则与方法,对学生进行有关心理健康方面的知识性教育、咨询性教育和良好行为训练,培养学生良好的心理素质,提高他们的身

<sup>①</sup> 北京地区大学生至少10万患抑郁,患病率达23.66%。 <http://health.sohu.com/20090522/n264104499.shtml>.

<sup>②</sup> 大学生很脆弱吗?自杀成大学生意外死亡首因。 <http://edu.gog.com.cn/system/2009/05/25/010570894.shtml>.



心健康水平,促进他们全面和谐发展的基础性教育。教育部于2001年、2002年先后颁布了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》、《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》两个文件,在文件中充分阐述了心理健康教育的意义、实施内容与途径,各省市相关部门也在教育部文件的基础上纷纷提出了开展心理健康教育的对策。可以说,越来越多的人认识到对大学生开展心理健康教育是件利国利民利个人的事业,它的重要意义主要可以从以下几个方面来进行论述。

### 一、开展心理健康教育有利于促进大学生个体发展

发展心理学把人的一生划分为不同的阶段,在每一个阶段有不同的发展任务。对于大学生来说,大学阶段不仅仅是其掌握专业知识、专业技能,将来能在社会上立足的重要时期,更是其个人自我发展完善的重要时期。大学生唯有在专业知识、专业技能等各方面完善自我,才能适应社会的需求。那么,现在的社会对于大学生又有什么样的要求呢?有学者提出,在知识经济时代,作为一个人才应具备的基本素质包括:(1)基本的处世准则和最起码的职业道德,即诚实和讲信用。(2)主动交往和锻炼与他人沟通的能力。(3)团队意识和合作精神。(4)敢于承担责任和风险。(周蓓,2007年)<sup>①</sup>上面所涉及的素质基本上属于自我发展的领域,因此,大学生要学会对自己进行恰当的评价,建立良好的人际关系,培养优秀合作意识,能有效地管理情绪、妥善地应对挫折,树立健康的恋爱婚姻态度,同时培养独立思考、创造性学习工作的习惯,达到对社会的良好适应,成为社会真正需要的人才。可以说掌握专业知识技能和个人自我发展完善是大学生的两大重要任务,在一定程度上,大学生的个人自我发展完善是其掌握专业知识技能的基础,它能有效地促进大学生掌握专业知识技能,如良好的思维习惯、学习习惯有利于大学生快速有效地接受专业知识技能,在面对专业知识技能学习方面的困难时,恰当的自我评价和挫折应对能力能帮助大学生迅速调整状态,克服困难。

完善的个人自我发展不仅有利于大学生掌握专业知识技能等生存之基础,更重要的是完善的个人自我发展是个体成才的重要前提。美国心理学家特尔曼曾对800名成人男性进行测评,发现其中成就最大的20%与成就最小的20%两组人之间,最明显的不同是他们在心理素质上的差异。成就最大组,主要在进取心、意志力、兴趣和坚持性方面,明显高于成就最小组。居里夫人是世界上唯一两次获得诺贝尔奖的女科学家,她在求学时经历了无数的困难和挫折——因为在当时她的祖国波兰不允许女性进入大学,直到后来她移居法国巴黎才有机会进入大学学习数学和物理。从她第一次提出研究假设到因为放射性方面的成就获得诺贝尔物理学奖,她在实验室花费了5年的时间;而因为成功分离了镭元素而获得诺贝尔化学奖,她在实验室花费了8年的时

<sup>①</sup> 周蓓. 大学生心理健康教育. 电子工业出版社, 2007: 10—20.