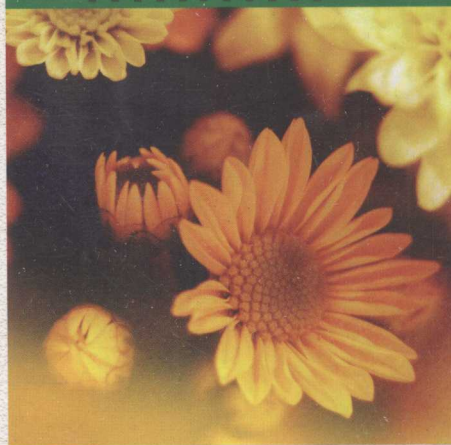




学者书屋系列

当代大学生心理 健康教育

韩文春◎编著



哈 Harbin Engineering University Press

学者书屋系列

当代大学生心理健康教育

韩文春 编著

哈尔滨工程大学出版社

内 容 简 介

本书紧密结合当代大学生的学习生活实际,用朴实生动的语言,对当代大学生成长中可能遇到的问题进行了深入浅出的探讨。书中提出了一系列切实可行的措施,以帮助大学生普及心理健康知识,解决成长过程中遇到的各种困惑及问题,最终用自己的双手创造出属于自己的绚丽多彩的快乐人生。

本书是甘肃政法学院重点科研资助项目。本书的特点是可读性强、信息量大,对于促进大学生的全面发展有重要的意义和作用。

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生心理健康教育/韩文春编著. —哈尔滨:哈尔滨工程大学出版社,2009.9

ISBN 978 - 7 - 81133 - 582 - 8

I. 当… II. 韩… 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 176575 号

出版发行 哈尔滨工程大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区东大直街 124 号
邮政编码 150001
发行电话 0451 - 82519328
传 真 0451 - 82519699
经 销 新华书店
印 刷 哈尔滨工业大学印刷厂
开 本 787mm × 960mm 1/16
印 张 11.75
字 数 202 千字
版 次 2009 年 9 月第 1 版
印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷
定 价 24.00 元
<http://press.hrbeu.edu.cn>
E-mail: heupress@hrbeu.edu.cn

前言

最近一段时间,如果统计一下各类媒体出现频率较高的字眼,“大学生心理健康”这几个字一定会列在其中。这种关注除了媒体经常发布的某些“骇人听闻”的数据以外,也包括各高校竞相开展学生心理健康深化活动,请心理专家为大学生心理把关号脉,教育部门出台了相关规定与标准,国家部委下发了有关通知,等等。

当代大学生整体心理素质不容乐观已是不争的事实。随着社会竞争的日益激烈,当代大学生群体在学业、能力、个人情感、理想、自身条件等方面都感受到了强烈的压力。这些压力已经对初涉世事的当代大学生的学习和生活造成了影响。如何坦然应对挫折,能否健康、积极地面对生活压力,已经成为摆在每一个期望成为未来时代栋梁之才的当代大学生面前亟待解决的重要的社会问题,其也是青年学生走向社会后能否获得事业成功的关键。本书紧密结合当代大学生的生活实际,对当代大学生成长中可能遇到的问题,如学习与心理健康、人际交往与心理健康、择业与心理健康、网络与心理健康、恋爱与心理健康等运用贴近现实的理念和语言进行了深入浅出的探讨。书中提出了一系列切实可行的措施,以期帮助大学生普及心理健康知识,从而解决其成长过程中遇到的各种困惑及问题,使其踏踏实实走好自己的路,用自己的双手创造出属于自己的绚丽多彩的快乐人生。大学阶段不仅是人一生中的黄金阶段,而且是人品德、个性、信念的形成阶段,更是人思想活跃、创造力上升的阶段。这一时期不仅为大学生未来的工作和冲刺奠定了基础,而且更重要的是提高他们分析问题、解决问题的能力,使他们形成正确的人生观、价值观和世界观,最终提高他们的综合素质。因此,大学教育必须把“人格本位”的素质教育渗透到培养目标中去。这里的“人格”即指人格、人品、道德,包括自信、信人、宽容、理智、好学、勤劳、热爱祖国、热爱人民、热爱未来等因素,人格要素是成才的内动力,能帮助学生实现人格、智能、身心之要素的综合平衡与和谐统一,这就是人格本位教育的内涵。我们认为,人格本位教育应是素质教育的第一目标和终极目标。本书旨在指导大学生健康地生活和学习,解决其现实生活中的适应和发展问题。

教师的能力在于让学生从老师的精神家园中找到优良的种子和足够的养

料,从而开垦出自己的精神家园,而不是在老师的精神家园中迷失自我。我渴望成为学生人生之舟的导航,而不希望成为学生人生之舟的舵手。希望本书能成为大学生的良师益友。

在本书的撰稿过程中,笔者参阅了不少专家、学者的研究成果、论点和学术见解,在此表示感谢。因本人学识有限,书中不妥之处,恳请专家和广大读者批评指正。

韩文春

2009年8月于兰州

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理学概述	1
第二节 大学生心理健康教育	3
第三节 大学生心理保健的主要途径和方法	8
第四节 大学生心理健康教育的基本特点与任务	20
第五节 大学生心理健康教育的意义	27
第二章 大学生学习心理	30
第一节 学习概述	30
第二节 大学生学习与心理健康	31
第三节 大学生学习动机	37
第四节 大学新生学习心理异常的调适方法	40
第三章 挫折与心理健康	46
第一节 挫折概述	46
第二节 人们受到挫折后的反应	50
第三节 大学生应如何面对心理挫折	52
第四节 大学生承受挫折能力的培养方法	56
第四章 性与心理健康	60
第一节 性生理卫生	60
第二节 遗精与手淫	64
第三节 大学生婚前性行为与性道德	66
第四节 性传播疾病	74
第五节 “防艾”走进大学课堂刻不容缓	81
第五章 大学生就业与心理	87
第一节 大学生目前的就业形势	87
第二节 大学生择业时常见的心理误区与障碍	88
第三节 大学生就业前的心理准备	92

第四节 大学生择业心理问题的自我调适	94
第五节 大学生如何走向工作岗位	98
第六节 正确把握 实现就业	99
第六章 大学生人际关系与心理健康	102
第一节 大学生人际关系概述	102
第二节 大学生人际交往能力的培养	103
第三节 大学生如何改善人际交往的心理问题	106
第七章 大学生恋爱的心理分析及调适	111
第一节 大学生恋爱中的常见心理	111
第二节 大学生恋爱心理的调适措施	113
第三节 大学生恋爱心理的教育	118
第八章 网络与网络成瘾	121
第一节 互联网与中国大学生	121
第二节 网络与大学生心理健康	122
第三节 “网络成瘾综合症”之疗法	128
第九章 大学生科学精神的培养	131
第一节 创新精神与创新思维	131
第二节 创新思维的主要内容	136
第三节 创新思维的自我激发	145
第四节 大学生科学精神之培养	153
第五节 大学生创造力之培养	161
第六节 突破自我 培养创造性思维	164
第七节 加强和改进大学生思想政治教育	167
附录 1 教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见	171
附录 2 普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)	176
参考文献	181

第一章 绪 论

第一节 心理学概述

心理学(Psychology)是研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。心理学既研究动物的心理(研究动物心理主要是为了深层次地了解、预测人的心理的发生、发展规律)也研究人的心理,而以人的心理现象为主要研究对象。因此,心理学是研究心理现象和心理规律的一门科学。

心理学一词来源于希腊文,意思是关于灵魂的科学。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思,因为古代人们认为生命依赖于呼吸,呼吸停止,生命就完结了。随着科学的发展,心理学的对象由灵魂改为心灵。直到19世纪初,德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学。而先前,心理学、教育学都同属于哲学的范畴,后来才各自从哲学的襁褓中分离出来。科学的心理学不仅对心理现象进行描述,更重要的是对心理现象进行说明,以揭示其发生发展的规律。

在西方,从文艺复兴到19世纪中叶,人的心理特性一直是哲学家研究的对象,心理学是哲学的一部分。这段时期,英国的培根、霍布斯、洛克等人以及18世纪末法国的百科全书派思想家都试图纠正中古时代被神学歪曲了的心理学思想,并给予符合科学的解释。

培根(Francis Bacon,1561—1626)的归纳科学方法论对整个近代自然科学的发展起了很大作用,霍布斯(Thomas Hobbes,1588—1679)提出人的认识来源于外在世界,洛克(John Locke,1632—1704)最早提出联想的概念,这都推动了心理学的发展。法国百科全书派的拉梅特里(Julien Offroy de La Mettrie,1709—1751)在《人是机器》一书中干脆把人说成是一架机器,这些虽然不免有机械唯物论的观点,但都有进步意义。

19世纪中叶,由于生产力的进一步发展,自然科学取得了长足的进步,科学的威信在人们的头脑中逐步生根。这时,作为心理学孪生科学的生理学也接近成熟,心理学开始摆脱哲学的一般讨论而转向于具体问题的研究。这种时代背景为心理学成为一门独立的科学奠定了基础。

现代心理学是在 1879 年建立的。这一年,德国心理学家冯特在莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室,心理学从此宣告脱离哲学而成为独立的学科。冯特是一位哲学家兼生理学家,他的心理学实验室主要研究感知觉心理过程,所用的主要是生理学的实验技术,所以他称自己的这种研究为“生理心理学”,也称为“实验心理学”。

至今,现代心理学已经经历了一百多年的历史。在这期间关于心理学研究对象的讨论有过几次大的反复。最初,冯特(Wilhelm Wundt, 1832—1920)认为心理学是研究人的直接经验或意识的科学,复杂的心理活动是由简单的单元构成的,心理学的任务就是把心理活动分解为一些心理元素。例如,对一本书的知觉是由长方的形状、一定的大小、绿色的书皮等感觉成分相加而成的。

这种看法无疑受到当时化学发展的影响。化学采取了分析的方法,化学元素才不断被发现。正因为如此,后人才把冯特的心理学体系称作元素心理学或构造心理学。冯特晚年还开展了民族心理学的研究,这是现代社会心理学的先导。冯特在莱比锡招收了欧美各国大批进修生,他们学成归国后,分别建立心理学系和心理学实验室,使这门新兴的科学得到迅速推广。

冯特所创立的心理学只兴盛了三四十年就遇到了困难。问题出在“心理学是研究意识的科学”这个定义上。因为要承认这个定义,首先就要求承认意识的存在,但是,这不是心理学界所有人都能同意的。1913 年美国心理学家华生首先向冯特的心理学提出挑战。

20 世纪 40 年代前后出现了新行为主义,强调在实验操作的基础上研究人和动物的行为。新行为主义者斯金纳(Burrhus Frederic Skinner, 1904—1990)最大胆地尝试是把行为主义原理用于改造社会。他写过一本小说《沃尔登第二》,是以日记的形式描写一个乌托邦式的理想社会。斯金纳把这种社会设计称作“行为工程”,并把这样一个社会的实现寄托于中国。20 世纪 60 年代,美国卷入越南战争,社会危机四起,人们开始怀疑美国的社会制度,向往一个理想社会,于是这本书便不脛而走。

行为主义从 20 世纪 20 年代到 50 年代在美国影响很大。行为主义一直统治着美国心理学。现在看来,行为主义的理论太简单化和绝对化了,不能因为头脑的活动看不见,就否认人的思维和意识的存在。同样,在物理学中,分子、原子、电子也不能被肉眼见到,但仍可以用仪器或其他工具进行研究。人的思维等心理活动同样可以通过技术手段进行客观的研究。心理学要研究的毕竟是人的心理的内部过

程。再者,人的社会活动极为复杂,不是简单的行为工程所能阐明的。

在行为主义兴起的同时,在欧洲又出现了两大心理学派别,一个是格式塔学派,另一个是精神分析学派。

在心理学的发展史上,前苏联心理学同以美国为代表的西方心理学是有区别的。谢切诺夫(Иван Мпхяпловч Сеченов, 1829—1905)以大脑的反射为心理学的基本概念。之后,别赫捷列夫(Владимир Михайлович Бехтерев, 1857—1927),写了《反射学》一书。接着,巴甫洛夫(Иван Петрович Павлов, 1849—1936)专门研究了条件反射,他的条件反射学说促进了美国行为主义的兴起。巴甫洛夫学说对前苏联心理学产生了巨大的影响,成为其理论基础之一,也直接影响了新中国成立以后我国以及一些东欧国家的心理学。

在中国,现代心理学开始于清代末年的改革教育制度、创办新式学校。在当时的师范学校里首先开设了心理学课程,用的教材多是从日本和西方翻译过来的。1907年王国维根据英文版重译丹麦霍夫丁所著《心理学概论》。1918年陈大齐所著《心理学大纲》一书出版,这是中国最早以心理学命名的书籍。1917年北京大學建立心理学实验室,1920年南京高等师范学校建立中国第一个心理学系。

这时,构造心理学、行为主义心理学、格式塔心理学、精神分析学等都被介绍到中国,中国也开始有了自己的心理学研究。新中国成立后,1951年便成立了中国科学院心理研究所,在几所大学和各师范院校都设立了心理学专业和教研室。

第二节 大学生心理健康教育

最近一段时间,如果统计一下媒体出现频率较高的字眼,“大学生心理健康”这几个字一定会列在其中。在大学生中,因心理问题而被迫休学、退学,甚至自残、自杀、违法犯罪的事例也越来越多。这种关注除了媒体经常发布的一些“骇人听闻”的数据以外,也包括各大专院校竞相开展学生心理健康教育的深化活动,心理专家为大学生心理把关号脉,教育部门出台相关规定与标准,国家部委下发有关通知,等等。

那么,如何在变革大潮中提高当代大学生的心理素质,培养合格的跨世纪高层次人才,增强综合国力,使中华民族在世界人才竞争中占有一席之地,便成为亟待解决的突出问题。

心理,是我们时刻都在产生,也为每个清醒者所熟知的现象。周海涛认为,大学时期是“心理断乳”的关键期。“心理断乳”意味着个人离开父母的监护,摆脱对成人的依赖,建立自己独立的心理世界。心理健康(mental health)的概念是由心理卫生(mental hygiene)的概念延伸过来的。心理健康通常是指一种积极的心理状态,心理卫生则是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。

随着改革开放和现代化建设的发展,大学生的心理层面、思想认识都发生了深刻的变化,心理问题大大增加,据我们调查发现,大学生中有 20% 存在不同程度的心理问题。现代大学生作为一个特殊的社会群体,有着自身鲜明的特点,这些特点决定了其心理特征是复杂多变的。由于我国长期的应试教育,使得大学生普遍缺乏生活的自理能力和心理的准备,在生活、学习上遇到问题时不知所措。思想上容易脱离实际,好高骛远,有时容易走上极端,表现出一些片面性、表面性和盲目性。在实现中华民族伟大复兴的征途中,以江泽民同志为核心的党的第三代领导集体高度重视青少年学生心理健康教育工作。江泽民同志指出:“一个民族的新一代没有强健的体魄和良好的心理素质,这个民族就没有力量,就不可能屹立于世界民族之林。”他在庆祝清华大学建校九十周年大会上的讲话中,特别强调大学生“要努力使自己既具有优良的政治素质,又具有过硬的科学文化本领,既有强健的体魄,又有健全的心智”。加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段,是高校德育工作的重要组成部分。

近年来,大学生心理健康教育工作得到较大的推进和加强,但是还远远不能适应形势发展特别是全面推进素质教育的需要。这项工作目前开展得很不平衡,还存在一些比较突出的问题。主要是:对其重要性认识不足,还没有把这项工作放到应有的位置上;对新形势下大学生心理健康教育工作的任务、对象、特点和规律等,还缺乏足够的认识和研究;大学生心理健康教育工作队伍建设亟待加强。当前,我们应抓住学习贯彻第十次全国高校党建会精神的契机,认真落实《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,推动大学生心理健康教育工作走上科学化、制度化和规范化的轨道。为此应突出抓好以下两个问题。

一、进一步提高认识,加强大学生心理健康教育工作的紧迫感

认识是行动的先导。加强高校大学生心理健康教育工作,关键在于认识的提

高。作为高等学校,它是教书育人、传播文明的一方净土,因此,首先必须转变目前的教育思想和观念,大学生心理健康教育的病根并不在教育的内容上,也不在教学的形式上,而在贯穿其中的教育思想上。即受中国传统官本位影响的“教育工具化”的束缚太多,忽视甚至抹杀了教育自身的根本目的。人才的培养是一个长期的过程。一个人全面素质的提高应是这个人终生追求的目标。

大学阶段是人一生中的黄金时期,是品德、个性、信念的形成时期,更是思想活跃、创造力上升的阶段。这一时期可为大学生未来的工作和冲刺奠定基础,除了传授给大学生知识之外,更重要的是提高他们分析问题,解决问题的能力,形成正确的人生观、价值观和世界观,提高他们的综合素质。心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大,心理健康是大学生成才的基础,是大学生全面发展的基本要求,心理健康可以使大学生克服依赖心理,增强独立性。知识经济时代,国家的强盛,民族的振兴需要更多高素质人才,心理素质则是高素质人才的根本,因此,大学教育必须把“人格本位”的素质教育渗透到培养目标中去。这里的“人格”即指人格、人品、道德,包括自信、信人、宽容、理智、好学、勤劳、热爱祖国、热爱人民、热爱未来等因素,人格要素是成才的内动力,能帮助学生实现人格、智能、身心之要素的综合平衡与和谐统一,这就是人格本位教育的内涵。笔者认为,它应是素质教育的第一目标和终极目标。要做好这一工作,首先,要求教育者必须转变观念,克服泛政治化、泛道德化、泛公式化的倾向。泛政治化的弊病在于把思想教育放在政治领域来探讨,把思想问题用政治概念来表达;泛道德化的弊端在于把学生的一切选择行为都用道德公理来套,导致情绪化的社会评判;泛公式化的弊端在于把毕业生思想教育的结果用服从分配来评判。这“三个泛化”问题的形成有其历史的原因,是一定时代的产物,在知识经济时代不适应了,应认真克服;但也不能顾此失彼,走极端化。因克服“三个泛化”就淡化政治,不讲社会道德,不探讨思想教育的新规律,使市场的某些原则向生活层面泛化是不可取的。因此,应加强毕业生的爱国主义、社会主义、集体主义教育,使其树立正确的世界观、人生观和价值观。当前要深入学习和认真落实科学发展观,牢固树立“文以治国,理以强国,商以富国”的教育理念,不断营造人文精神与科学精神相融合的氛围,以培养学生综合素质为指导,加大课程体系改革力度,以培养和造就具有创新能力和国际竞争力的人才为己任,促进人文教育与科学教育的互动与融合,全面提升我国的高等教育水平。努力培养毕业生的竞争意识、风险意识、合作

意识和服务意识。其次,应积极帮助学生转变择业观念,树立正确的择业观、职业道德和敬业精神。科学正确地定位,调整过高的就业期望值,提倡“先就业、后择业”“让社会选择自己,让自己适应社会”“先学会做人,后学会做事”,避免盲目攀高的心态,不要过分追求大城市高待遇,应从自身条件出发,寻找适合自己的就业天地。

第一,从全面推进素质教育的战略高度,增强大学生心理健康教育工作的自觉性。全面推进素质教育是党中央、国务院从我国社会主义事业兴旺发达和中华民族伟大复兴的大局出发,作出的重大决定。高校作为培养社会主义事业建设者和接班人的重要阵地,全面推进素质教育是其必然的重要工作目标。人才素质包括思想道德素质、文化素质、专业素质和身体心理素质四个方面。实践证明,心理素质是人才素质的基础,大学生没有良好的心理素质便无法很好地完成学业,更无力承担未来建设祖国的责任,从这个角度讲,心理素质直接影响大学生全面素质的提高,关系到高校能否完成造就德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人这一根本任务,关系到中华民族的未来。《中国教育改革和发展纲要》强调要“面向全体学生,全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质,促进学生生动活泼地发展”。全面推进素质教育决不能忘记或忽视对学生全面发展和健康成长起基础性作用的心理素质,决不能忘记或忽视旨在培养和提高大学生心理素质的心理健康教育。从这一点上说,健康的一半是心理健康。我们应把加强大学生心理健康教育工作看作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措,增强工作的责任感和自觉性。

第二,从加强和改进高校德育工作的高度,深刻理解加强大学生心理健康教育工作的重要性,注重培养有科学文化知识的人才,使学生具有高尚道德情操、远大理想和抱负。在新形势下,高校德育的内涵和外延有了新的拓展,它包括思想政治教育、品德教育、纪律教育、法制教育和心理健康教育。大学生心理健康教育工作是新形势下高校德育工作的重要组成部分。当前,世界正在发生深刻的变化,中国正在进行完善和发展社会主义制度的自我变革,社会情况发生了复杂而深刻的变化,高校德育工作面临的形势更复杂、任务更繁重、工作更艰巨。面对新形势、新情况,如何增强德育工作的时代感以及针对性、实效性和主动性,培养和造就适应新要求的高素质人才,是当前我国高校德育工作迫切需要研究和解决的新课题。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》在强调学校德育工作时指出:“要针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不

拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。”因此,加强高校大学生心理健康教育工作是新形势下加强和改进高校德育工作的题中应有之义。

第三,根据大学生全面发展和健康成长的迫切需要,深刻理解加强大学生心理健康教育工作的紧迫性。努力促进人的全面发展,是马克思主义关于建设社会主义新社会的本质要求。大学生是一个承载社会、家长高期望值的特殊群体,自我定位高,成才的欲望非常强烈,但心理发展尚未完全成熟、稳定,伴随着经济和社会的发展,特别是涉及大学生切身利益的各项改革措施的出台,大学生面临的社会环境、家庭环境和成长过程中遇到的问题未知变量更多,情况更加复杂、多样和具体,大学生的发展压力特别是竞争压力、学习压力、经济压力、就业压力、情感压力等普遍加大,社会交往挫折、科技进步带来的伦理难题等,引发的心理问题增多,从而对大学生心理素质提出了更高的要求。据有关部门对京、津、沪、鄂等八省市七十余所高校近两万名大学生的调查表明,当前大学生的总体心态是健康的,但很多学生心理压力加大,特别是大学生在环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、理想现实、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。大学生中除了不少人对就业、学习、竞争、经济困难等问题感到苦恼外,有的学生还会因“社会变化快,难以适应”而苦恼。近年来大学生由于心理问题或心理因素引发的休学、退学等情况,乃至自杀、凶杀等恶性事件也呈上升趋势,已严重影响了极少数学生的健康成长,作为促进大学生全面发展重要途径和手段的大学生心理健康教育工作亟待进一步加强。从这个角度讲,加强大学生心理健康教育工作是时代发展的要求,是刻不容缓的心灵关注,是经济和社会发展对高素质人才的呼唤。

二、大学生心理健康教育工作要重在建设、立足教育

新世纪需要新的思路,在新思路指导下的实践才能有新的发展。加强大学生心理健康教育工作必须在总结经验的基础上探索新的思路。加强大学生心理健康教育工作必须坚持以培养人才为中心,全面贯彻党的教育方针,以全面推进素质教育为目标,以提高学生的心理素质为重点,着力于心理健康知识教育、个性心理品质教育、心理调适能力和适应社会能力培养,增强学生的自我教育、自我管理、自我服务意识和能力,并充分满足学生成长、成才的主体需求,把思想政治教育与健康教育两者结合起来,引导他们保持健康的心理状态,为接受正确的思想教育创造良好的心理条件,从而改变个人的精神面貌。另外,还要加强大学生的社会责任

感、社会适应能力的培养。通过举办各种课外活动使学生从中受到熏陶和感染,进而促进个体的和谐发展。不仅引导他们树立正确的世界观、人生观和价值观,还要结合当代大学生思想、心理实际,为他们提供良好的校园文化环境,让他们学会调适心理平衡,提高他们的心理素质,养成良好的文明习惯,自觉塑造一个文明向上的当代大学生形象,培养和造就一批“有理想、有道德、有文化、有纪律”的、德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

在新形势下,加强大学生心理健康教育工作必须坚持重在建设、立足教育的原则。重在建设就是要根据素质教育的基本要求,加强大学生心理健康教育的理论建设、教材建设、制度建设、师资队伍建设和教育教学研究。教师是学生知识增长和思想进步的导师,加强高校大学生心理健康教育工作的关键在教师。当前,要注意把握大学生的心理发展动态,有针对性地开展教育工作,切实做好高素质人才的培养工作,为国家未来的建设奠定坚实的、健全的人才基础,因此,应把教师队伍建设和放在突出的位置抓紧抓好,同时转变大学生心理健康教育可有可无的错误认识。要通过专、兼、聘等多种形式,建设一支以少量精干专职教师为骨干,专兼结合、专业互补、相对稳定的大学生心理健康教育工作队伍。同时要积极开展对从事大学生心理健康教育工作专、兼职教师的培训,培训工作应列入学校师资培训计划。通过培训不断提高他们从事心理健康教育工作所必备的理论水平、专业知识和技能。还要重视对班主任、辅导员以及其他从事学生思想政治工作者的心理健康培训。

第三节 大学生心理保健的主要途径和方法

世界可谓是博大无垠、绚丽多彩。有时令人愉悦欢快,振奋不已;有时使人烦闷苦恼、难以自拔;有时又令人恋恋不舍,怡然陶醉,真可谓是酸甜苦辣应有尽有。祝你一生平安或万事如意仅仅是主观上的美好愿望,现实中,各种复杂的内外部事物的变化,都可能对人的心理产生冲击,出现心理矛盾,这是必然的。如果处理不好心理矛盾,就容易屈服于不良的心境,陷入其中不能自拔,产生心理障碍,甚至心理疾病,从而影响正常的工作、学习和生活。

现实生活中,青少年可以说是伴随着各种各样的矛盾成长的。不同的年龄发展阶段有不同的矛盾,能否顺利地处理好这些矛盾决定着个体心理是否能够走向

成熟,在这个过程中,师长、社会会给予一定的帮助,但更重要的是要靠自身的努力,了解必要的保健常识,加强平时的自我心理保健、维护心理健康十分必要。

当人们出现心理问题时,一般有三种解决途径:

(1)心理调适。适于日常生活中所出现的心理不适和轻度的心理障碍,可由个体自行完成。

(2)心理咨询。适于在心理发展过程中遇到的轻、中度的心理障碍,应由学校、社会的心理医生帮助解决。

(3)心理治疗。适于重度的心理障碍和各种程度的心理疾病,要由医院的专科医生通过心理咨询、心理训练乃至适当药疗等手段进行治疗。

心理调适、心理咨询和心理治疗除了缓解和消除心理不适、心理障碍或心理疾病之外,它们共同的目的是帮助人们更好地适应环境,提升素质,发掘潜能,完成人生目标,实现自身的价值。对于一个有现代知识和现代意识的大学生,心理调适、心理咨询、心理治疗等方式应该成为其保持心理健康、促进心理发展的手段。

应该指出的是,当个体出现重度的心理障碍或心理疾病时,一定要依靠心理医生进行科学的咨询和治疗,以免情况恶化。但是大学生中大量的心理问题是属于心理不适和轻度的心理障碍,可以通过自我保健来解决。

大学生如何进行自我心理保健?关键要立足于平时,要树立正确的人生理念和健康理念,培养健全的人格;还要形成一套健全的心理防卫机制,养成一种良好的生活习惯,学会选择一些适于个体的心理调适方法。

一、健全心理防卫机制

在人们的精神生活中,存在着一种倾向,即自觉或不自觉地把主体与客观现实之间所发生的矛盾和问题,用自己较能接受的方式加以解释和处理,以减少痛苦和不安。这种在人的内部心理活动中所具有的自觉或不自觉地摆脱烦恼、减少不安、远离痛苦,以恢复情绪上的平衡并保持心情安稳的反应形式便是心理防卫机制。心理防卫机制是个体心理适应机制的一种,有积极的,也有消极的。消极的心理防卫虽然可以暂时缓解焦虑、远离痛苦,但就像失眠者久服安眠药一样,副作用极大。个体应尽量采取积极的心理防卫机制,以防在不适当的道路上越走越远。积极的心理防卫手段有很多,在此择要介绍几种。

1. 有机变换

在分析心理问题产生的机理时,我们曾经谈到,人要融入社会,参与社会生活,与其他社会成员发生人际交往关系,就必须受到一定的社会规范的制约和限制,这就要求个体要根据社会信息及时调整自己,以适应社会的要求。人们从接收一定的外界信息到作出相应反应,这中间有一个大脑根据以往的认知,对信息进行加工并产生相应的心理体验的过程。人们根据一定的外部信息所作的适应性反应并不总是成功的。个体的心理体验与原有的心理认知不一致,或个体同时具有两种或两种以上不一致,甚至矛盾的心理认知,就会导致心理冲突。心理冲突会带来心理—生理机能系统的紊乱,进而产生异常,形成心理疾病。

世界万事万物不变是相对的,变则是绝对的。有一个人们熟悉的词叫“变通”,变则通达,不变则可能郁结。心理活动过程也有这样的规律。所谓有机变换,就是对外部信息接收角度和强度的转换,或对原有心理认知进行重组,或迁移、升华后,使外部刺激与心理认知互为进退地实现协调一致,避免心理矛盾冲突激化造成心理困境。其主要有以下几种方法。

(1) 回避法——耳不听来心不烦,回避刺激、转换大脑兴奋灶

转移注意力,尽可能回避、躲开导致心理困境的外部刺激,是个体即将或已经陷入心理困境时,最先也是最容易采取的摆脱策略。在心理困境中,人的大脑往往形成一个较强的兴奋灶。回避了相关的外部刺激,这个兴奋灶便让位给其他刺激引起的新的兴奋灶,兴奋中心转移了,也就摆脱了心理困境。“耳不听,心不烦”正是说的这一道理。因此,在某一心理体验可能导致某一心理困境时,就该主动回避,不在困境的时空中久久驻足。

(2) 淡化法——减少关注直至自然,改变外部信息刺激的强度

外部信息刺激与人的心理认知相互作用,产生心理体验,心理认知、心理体验的不一致导致心理冲突,心理冲突无法排解,就可能导致出现心理问题。这说明,如果能够人为地避免会导致心理冲突的外部信息刺激,做到减轻或消除外部刺激对心理认知的影响,就能弱化心理体验的强度,从而减轻心理认知和心理体验的冲突。例如,有时当我们小心翼翼地和某人相处的时候,反而处理不好关系,处处感到别扭,造成了很大的心理负担。在这样的情况下,如果干脆随它去,顺其自然,反而没问题了。

(3) 自慰法——酸葡萄与甜柠檬效应,变外部信息恶性刺激为良性刺激

自慰法,心理学上又叫合理化或“文饰”。它是通过找一些理由为自己“开脱”,