



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定

心理健康教育

XINLI JIANKANG JIAOYU

王换成 付洪涛◎主 编



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

心理健康教育

主 编：王换成 付洪涛
副主编：李 霓 蒋燕宾
编 者：党玉明 付洪涛 蒋燕宾 李 霓
 兰小彬 王换成 徐争鸣 杨 斌

东北师范大学出版社
长 春

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育/王换成, 付洪涛主编. —长春: 东北师范大学出版社, 2014. 7

ISBN 978 - 7 - 5602 - 9621 - 0

I. ①心… II. ①王…②付… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 145895 号

责任编辑: 齐磊 封面设计: 创智时代
责任校对: 万英瑞 责任印制: 刘兆辉

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431-85687213 010-82893515

传真: 0431-85691969 010-82896571

网址: <http://www.nenup.com>

东北师范大学出版社激光照排中心制版

北京市彩虹印刷有限责任公司印装

北京市顺义区顺平路南彩段 5 号 (邮政编码: 101300)

2014 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 版第 3 次印刷

幅面尺寸: 185 mm×260 mm 印张: 16.75 字数: 330 千

定价: 35.00 元

前 言

同学们，当你打开这本书时，你已经选择了高等职业学校这个新的学习成长环境，迎来人生新的里程，走进充满梦幻和烦恼的季节。

青春是人生最美好的时光，大学无疑是实现你人生理想的加油站，伴随着新生活的开始，同学们的情绪情感、思维方式、知识结构和人际关系也发生了微妙的变化，你将会遇到各类心理困扰。在经济全球化的时代，人们生存竞争将更为激烈，而职业竞争相当程度上是心理素质的竞争。只有用健康的心态迎接挑战，才能实现自己的人生价值，做祖国建设的栋梁之才。

同学们一方面具有强烈的成功欲望，一方面又受传统人生观影响，对现实、对未来有许多困惑。我们根据职业院校大学生学习、生活实际，选择了自我意识、情绪情感等大学生心理健康发展的问题进行详细介绍。通过对话和交流，帮助你找到适合自己个性特点的学习、生活方式，这是我们编写这本书的目的，希望得到同学们的认可。

当同学们在大学学习生活中遇到迷惘和困惑时，我们希望这本书能帮助你正确认识和完善自我，愉快地完成学业，实现自己的职业理想，在未来的职业生涯中取得令人羡慕的成绩。

近年来，心理健康教育问题越来越受到政府和社会各界的高度重视。教育部先后颁布了《关于加强高等学校大学生心理健康教育工作的意见》、《高等学校大学生心理健康教育实施纲要（试行）》、《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》、《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》等规章制度和文件，对大学生心理健康教育工作提出了明确的要求，从机构设置、经费使用、人员配备、课程建设等方面都确定了具体标准。由此可见，加强大学生心理健康教育，培养大学生健康的心理素质，不仅是高等学校实施素质教育的重要内容，还是培养高素质创造型人才的必然要求。

心理健康教育是一项科学性、实践性都很强的工作，它既是教育教学的重要内容，又有别于学校的其他教育形式，具有不同于其他教育方式的特点和规律，特别在高职院校，心理健康教育工作起步较迟，经验不足，迫切需要适合高职学生的心理健康教育方式。从大学生心理健康教育的基本目标出发，根据大学生心理问题发生和心理素质形成的特点，编写理论性和实践性相结合的心理健康教育教材，是高职院校心理健康教育的现实需要。为了满足这一需要，我们组织高职院校中多年从事心理健康教育的专家学者编写了这本教材。

本教材结合高职院校大学生素质教育的实际需求，充分考虑了大学生心理健康维护和心理素质培育的特点和规律，运用心理学的理论、技术和方法，解读了常见的心理问题，提出了解决这些问题的思路和方法，使教材具有如下特点：

(1) 科学性。本教材立足于心理学发展的前沿，在积极的心理学视野下，吸取国内外心理学研究的新成果，无论内容的取舍、策略的选择，还是活动的设计，都力求做到全面、系统、准确、活泼。

(2) 针对性。本教材围绕大学生心理发展特点，以解决大学生普遍存在的心理问题和提高大学生心理素质为重点，安排了事实聚焦、心理分析、能力训练、知识拓展等栏目，以适应环境、学会生活、学会学习、学会交往、学会做人、学会协作、学会创新为基本教学内容。

(3) 实用性。本教材涉及大学生的学习、生活、人际交往、人格发展、情绪情感、交友恋爱、求职就业、网络使用等方面的内容，贴近大学生实际。同时，我们还在每个模块中设置了分析和心理互动内容，还有强化练习环节，适合大学生调适自己心理的需要。

编写过程当中，我们参考并广泛吸收了大量心理学方面的相关著作，吸收了许多心理学研究的成果，在此我们谨对有关作者和著作权人表示由衷的感谢。同时，我们还得到了西北师范大学心理学院院长、博士生导师周爱保教授等专家的高度重视和精心指导，得到了教育部职业与成人教育司领导和高等职业教育系列教材编委会专家的大力支持，在此表示衷心感谢！由于编者理论水平和实践经验有限，书中难免出现缺陷和纰漏，敬请各位专家学者批评指正。期望本教材能给大学生心理健康教育注入新的活力。

编者

2014年1月10日

CONTENTS 目 录

第一单元 走进心理健康教育·····	1
模块一 什么是心理健康教育·····	1
模块二 心理健康教育的意义·····	7
模块三 做心理健康的时代青年·····	14
第二单元 树立自我意识·····	21
模块一 自我意识·····	21
模块二 认识自我·····	30
模块三 悦纳自我·····	35
模块四 自我控制·····	40
模块五 超越自我·····	47
第三单元 远离不良心态·····	52
模块一 走出羞怯和自卑的困惑·····	52
模块二 跳出焦虑的困扰·····	60
模块三 都是嫉妒惹的祸·····	65
模块四 抑郁是健康的杀手·····	71
第四单元 做情绪的主人·····	77
模块一 正确认识情绪·····	77
模块二 成功需要健康“心”·····	82
模块三 完美的误区·····	89
第五单元 走出情感的误区·····	97
模块一 爱情的本质·····	97
模块二 走出情感误区·····	103
模块三 大学生常见性心理问题·····	114
第六单元 强化意志，珍惜生命·····	120
模块一 锤炼人格·····	120
模块二 优化个性·····	128
模块三 强化意志·····	136
模块四 珍重生命·····	142

第七单元 高效学习与创新思维	149
模块一 动机激发.....	149
模块二 学习策略.....	154
模块三 创新思维.....	166
第八单元 用心交往	172
模块一 大学生需要人际交往.....	172
模块二 构建健康的人际关系.....	178
模块三 沟通连接你我他.....	184
模块四 良师益友保持“度”.....	191
第九单元 拥有一颗感恩的心	201
模块一 可怜天下父母心.....	201
模块二 填平岁月的“沟壑”.....	208
模块三 关爱他人，回报社会.....	214
第十单元 优化择业心理	222
模块一 成功并不像你想象的那么难.....	222
模块二 谁都有一个属于自己的舞台.....	231
模块三 珍惜你的第一份工作.....	237
第十一单元 网络与心理健康	245
模块一 网络是把双刃剑.....	245
模块二 网络心理障碍.....	250
模块三 大学生网络心理调适.....	257
参考文献	262

走进心理健康教育

我们心中珍藏着一个美好的愿望，那就是人与人之间真诚对话、和谐相处，我们渴望接纳别人，也渴望被别人接纳。一个人就是一个世界，这个世界是五光十色的多变体。作为大学生，我们需要承认它、认识它、调整它，使它变得更加健康，更充满青春的活力，更充满创造的潜能，否则，我们就不能正确面对一切迷惘和困惑，就不能理解自己的忧思和淡然。

每个人都在与自己的命运抗争，如果人们都能够把自己抗争的感悟传递给他人，那么，我们彼此孤立的战场便得到了连接和沟通，我们面对的将不再是个人的命运。那一刻，我们也许就知道了：原来我们彼此很相像，我们息息相关，不能分离。整个人类的智慧和爱心都会为我们呐喊助威，作为我们人生道路上前进的后盾。青春岁月里，体魄是健壮的，心理更应该是健康的。当我们能够承认自己真实的感情需要，并且能够敞开心扉，向亲人、向同学、向老师、向朋友展示他的真实存在时，我们会深切感受到：春天对我如此厚爱，生活原来是如此美好。因此我们可以看清自我，接纳自我，走出自我，建立一个新的自我。

朋友，当命运带给你欢乐时，我们愿分享你的快乐，为你送上真诚的祝福，当生活赐给你苦酒时，我们愿分担你的忧愁，为你提供避风的港湾。让我们共同走进心理健康教育。

模块一 什么是心理健康教育

名人名言

健康是人类的第一专利，是人类生存的第一前提。

——马克思

一个健康的乞丐比一个患病的国王更幸福。

——叔本华

立志、工作、成功是人类活动的三大要素。立志是事业的大门，工作是登堂入室的旅程，这旅程的尽头就有成功在等待着，来庆祝你努力的结果。

——巴斯德

项目一 健康和心理健康

一、健康的概念和标准

(一) 什么是健康

健康不仅是没有疾病和虚弱，还是一种个体在生理上、心理上、社会上完全安好的状态。世界卫生组织确定的健康的四大基石是：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。1998年，世界卫生组织对健康做了进一步解释：健康应包括身体健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康。世界卫生组织还提出了身心健康的8条标准：快食、快睡、快便、快语、快行、良好的个性、良好的处事技巧以及良好的人际关系。根据世界卫生组织的解释和现代社会的发展，有学者提出了具体的健康观：健康应是能对抗紧张，经得住压抑和挫折，积极安排自己的各种生活和活动，智慧、情感和躯体能融为一体，物质生活和精神生活充满生机，且富有文明的意义。

(二) 健康的标准

从世界卫生组织确定的健康标准和专家的健康观可以看出，健康包括了身体健康和心理健康两个方面，二者相辅相成，相互依存，缺一不可。严格地说，没有一种病是纯粹身体方面的，也没有一种病是纯粹心理方面的。健康的目标是追求一种更积极、更高层次的适应和发展，是一种身心健康、社会幸福的理想状态。人们在考虑自身的健康和疾病时，要考察身体、心理两个方面的反应。

世界卫生组织给健康下的下列定义实际是健康的10项标准。

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，而且不会感到过分紧张与疲劳。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，大事小事都乐于做，不挑剔。
3. 善于休息，睡眠好。
4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
5. 能抵抗各种传染病。
6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁，无龋齿，牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

10项标准说明健康的人有强壮的身体和乐观向上的精神状态，并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系和良好的心理素质。

二、健康的价值

健康是人类生命存在的正常状态，是社会进步、经济发展、民族兴旺的保证。随着社

会经济、科学技术及生活水平的进步，人类对健康内涵的认识不断深化。健康是无价之宝，是成就事业与幸福生活的前提和基础。没有健康，人的智慧就不能充分发挥，才华就无法有效施展，纵使才高八斗、腰缠万贯也无济于事。人们不能单单把追求躯体的健康看作生活的最终目的，而应看作争取使生命更高尚、更丰富所具备的必要的物质条件。健康是提高生命质量的基础，其价值不只是为了维持个体的生存和寿命的延长，而是为了提高生命的社会价值。只有身体健康的人，才能精力充沛、生机勃勃地投身于火热的事业当中，实现自己的理想与目标；只有一家人的健康，才能给家庭带来富裕、安乐和幸福；只有一个单位的员工人人健康，才有利于生产发展、经济繁荣、事业兴旺、管理有序；只有社会群体的健康，才更有助于促进社会发展、国家兴旺。据统计记载，我国国民经济总产值的增加，有20%是由于重视保健从而降低了职工的发病率提高出勤率所获得的；多年来全民健身运动和加强保健措施，使全民族的身体素质由弱变强，我国才摘掉了“东亚病夫”那顶让人受尽屈辱的帽子。

可见，健康往往涉及个人、家庭、国家、民族的命运，健康是社会、经济发展的重要本钱。因此，尽可能提高社会群体的健康水平是最重要的社会性目标。

三、心理健康的内涵

（一）心理健康的内涵

我们在了解了健康的含义之后，还应该了解和掌握什么是心理健康，这对我们学好《心理健康教育》是十分有益的。

心理健康是指个体在适应环境过程中，生理、心理和社会适应方面达到协调一致，保持一种良好的心理功能状态。

长期以来，人们普遍认为健康就是没有疾病。人类对疾病的认识要比健康的认识早得多，随着社会和科学技术的发展，人们对健康的理解越来越准确，越来越科学。大量研究表明：健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而且是身心健康，社会进步的完善状态。

广义的心理健康是指一种高效而满意的，持续的心理状态；狭义的心理健康是指人的基本心理活动的过程和内容完整协调一致，就是认知、情感、意志、行为和人格完整而协调。广义的概念也好，狭义的概念也罢，关键是我们生理、心理和社会适应方面达到协调一致，保持一种良好的心理功能状态。

（二）个体的心理功能状态基本特征

个体的心理功能状态有3个基本特性。一是心理活动与客观环境具有同一性。例如，我们大学生正处于人生的青年时代，富于想象和创造激情。幻想未来，这是正常的心理现象，但是，如果我们整天想入非非，产生幻觉，那则是心理异常的征兆。二是心理过程之间具有协调一致性，即一个人的认知、情感、意志等心理活动保持自身的完整统一。例如，当一个人对令人愉快之事表现冷漠，对使人痛苦之事却表现出热情时，说明他的心理不正常。三是个性特征表现出相对稳定性。如果在外部环境没有巨大变化的情况下，一个人的个性出现明显的变化，就应考虑他的心理活动是否出现异常。例如，一个平常沉默寡言的人，突然之间活泼好动，话语不绝，一反常态，说明这个人心理反常。

项目二 学校心理健康教育的意义

一、心理健康的标准

关于心理健康的标准，中外许多心理学机构和心理学家都提出了不同的条目，我们有必要对其中的一些观点进行了解。

根据许多学者的研究成果和自己的工作实践，我们提出了以下几条心理健康的标准。

(一) 智力正常

正常的智力水平是人们生活、学习、工作的基本心理条件。智商在 130 分以上为超常，智商在 90 分至 129 分之间为正常。智商在 70 分至 89 分之间为亚正常，智商在 70 分以下为智力落后。衡量一个人的智力发展水平，可通过与同龄人的智力水平相比较而确定。

(二) 情绪适中

快乐表示心理健康，如同体温表示身体健康一样，一个人的情绪适中，就会使整个身心处于积极向上的状态，对一切充满信心和希望。心理健康的人乐观开朗，热爱生活，积极向上，在一般情况下，总能保持良好的心境，他们能有效地控制、调节、转移消极情绪，善于避免消极情绪对自己的伤害。

(三) 情商中等以上

情商是相对智商而言的，是指情感智力的高低。情感智力包含了解自我、管理自我、自我激励、识别他人的情绪、处理人际关系等五个主要方面。情感智力是决定人们成功的重要因素。

(四) 意志健全

行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。意志健全的人对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动；能明辨是非，适当而果断地做出决断并实施；在做出执行决断的过程中，能锲而不舍，顽强拼搏。

反应适度是意志健全的主要表现，也是心理健康的外在表现之一。表现为意识和行为一致；处世交际符合常理，行为反应符合情境。

(五) 人格统一完整

人格是指一个人的整个精神面貌，是具有一定倾向性的心理特征的总和。人格的各种特征是有机合成的一个整体，对人的行为进行调节和控制。如果各种成分之间关系模糊，就会造成人格分裂。

(六) 自我意识正确

心理健康者有自知之明，对自己的能力、性格中的优缺点能够客观恰当地分析，既不自傲也不自卑。对自己的生活目标和理想的确定切合实际，不提出苛刻的期望和要求，因而对自己总是满意的。同时，能努力发挥自己的智力和道德潜能，对自己的不足能泰然处

之。心理不健康的人则缺乏自知之明，或自傲，或自卑，由于所定的目标和理想超现实，或者要求自己十全十美，为此，总是自责、自怨、自卑，使自己的心理无法平衡，常面临心理危机。

（七）人际关系和谐

心理健康者能够正视现实，而不逃避现实，对周围的客观事物和客观环境有客观的认识和评价，对生活、工作中的困难能妥善处理。

心理不健康的人往往以幻想代替现实，或抱怨自己“生不逢时”，或责怪社会环境对自己不公，怨天尤人。心理健康者乐于与人交往，接受并悦纳他人，也能为他人所理解，人际关系和谐。能用同情、友善、信任、尊敬的态度对待他人，绝少有猜忌、嫉妒、畏惧、敌视等不良心理。因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人，总是游离于集体，与周围的人格格不入。

（八）人生目标积极向上

心理健康者能自觉驾驭自己的生活，即使在挫折的境遇中，仍能坚持不懈地努力，从事有价值的工作，遵守社会公德。心理不健康者或者因为失去生活目标，对人生悲观失望而郁闷不乐，或者因为理想的生活目标超越现实，为达不到目标而心烦意乱，焦虑不安。

（九）社会适应良好

心理健康者热爱并且自觉专注于自己的工作、学习、事业，工作成绩突出，学习效果明显，并且在工作、学习中体验生活的充实，体验自己存在的价值。心理不健康者则缺乏责任心，工作常无成效或成效不明显，学习方法不当，学习成绩降低，常体验到生活的无奈和无价值。心理健康的人与社会保持良好接触，认识社会，了解社会，使自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐，与社会的进步与发展协调一致。能及时调节和修正自己的计划和行动，顺应历史发展潮流。

（十）心地善良，同情弱者

心理健康者对他人有移情性理解，能够给他人以爱。这种爱意味着理解、同情、尊重、关心、帮助等，因而他有良好、稳定的人际关系。心理不健康的人常感叹缺乏社会、他人对自己的同情、关心和帮助，因而少有良好与稳定的人际关系。

（十一）心理特点符合年龄特征

人每一年龄段的心理发展都会表现出相应的特征。一个人心理行为的发展总是随着年龄的增长而发展变化。如果一个人的认识、情感和言语举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征，就是心理健康的表现；如果严重偏离相应的年龄特征，心理发展严重滞后或超前，则是行为异常、心理不健康的表现。

二、心理健康的目标、内容

（一）学校心理健康教育的意义

教育部下发的《关于加强普通高校大学生心理健康教育工作的意见》阐明了在高校开

展心理健康教育工作的重要性和紧迫性，并为高校开展心理健康教育提供了建设性的指导意见。《意见》指出：学校心理健康教育是根据学生生理、心理发展特点，运用有关心理健康教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动；是素质教育的重要组成部分；是实施《面向 21 世纪教育振兴行动计划》，落实跨世纪素质教育工作，培养跨世纪高质量人才的重要环节。

（二）学校心理健康教育的目标

心理素质教育的目标是提高全体学生的心理素质，帮助学生树立心理健康意识，培养学生乐观向上的心理品质，增强心理调适能力，促进学生人格的健康发展；帮助学生正确认识自我，增强自信心，学会合作与竞争，培养学生的职业兴趣和敬业乐群的心理品质，提高应对挫折、匹配职业、适应社会的能力；帮助学生解决在成长、生活和学习中遇到的心理困惑和心理行为问题，并给予科学有效的心理辅导与咨询，提供必要的援助，提高学生的心理健康水平。

（三）学校心理健康教育的内容

心理健康教育的主要内容包括：普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，了解简单的心理调适方法，认识心理异常现象，正确认识和把握自我。其重点是根据学生的学习特点和他们在成长、学习、生活、求职就业等方面的实际，进行教学、咨询、辅导和援助。

【事实聚焦】

蒋雅莉，女，20 岁，某大学电算会计专业学生，高中时多次获“三好学生”称号，曾任校团委委员、学生会副主席。进入大学以后，她学习成绩逐渐下降，而且经常有头痛、头晕等症状。经过了解，心理辅导老师发现蒋雅莉的这种生理症状并非由于身体疾患引起的，而是由于学习环境改变，角色转换不及时、学习难度加深，竞争对手增多，入学后的一系列考试成绩和排名都不理想引起的。接连的挫折使她心理上笼罩了阴影，她开始怀疑自己的能力，情绪低落，惧怕社交，厌倦学习。但父母对她有很高的期望，在家庭期望和学业受挫的双重压力下，她便出现了失眠、头痛等生理症状。针对蒋雅莉的情况，心理辅导老师一方面引导她正确认识和评价自我，科学分析失利的原因，培养她的学习信心；另一方面在网上与其家长沟通，对矫正蒋雅莉的心理问题与家长达成共识。通过一段时间的辅导，蒋雅莉重新树立了学习的信心，成绩直线上升，头痛等生理症状也随之消失了。

【心理分析】

许多大学生朋友都遇到过心理问题，只要我们在心理辅导老师的帮助下，分析产生问题的原因，对症下药，就一定能渡过眼前的困难。我们要学习心理健康知识，就必须了解什么是健康，什么是心理健康，健康与心理健康有何标准。只有这样，我们才能树立正确的心理健康理念。

模块二 心理健康教育的意义

名人名言

希望是附丽于存在的，有存在，便有希望，有希望，便是光明。

——鲁迅

教育的主要活动是在心理和心理—生理活动现象领域内进行的。

——马中斯基

一个人的成功，只有15%是由于他专业技术，而85%则要靠人际关系和他的为人处世能力。

——卡耐基

大学生心理素质方面存在的种种问题不仅与他们自身心理发展状况有关，也与他们所处的社会环境以及教育分不开。因此在大学生中开展心理健康教育刻不容缓。

项目一 大学生心理发展特点及常见心理问题

一、大学生心理发展特点

(一) 大学生心理健康现状不容乐观

饭桌上，母亲端出精心烹制的菜肴，孩子却挑三拣四，不是盐淡了，就是酱多了，抱怨不停。

商店里，花父母的血汗钱买奢侈品，动辄数百元，高则数千元，来自贫困家庭的孩子却心安理得，认为花父母的钱天经地义。

学校里，老师苦苦劝导，要学生刻苦学习，掌握本领，学生却我行我素，对老师的辛勤劳动不屑一顾。

类似的情况在新闻媒体中并不少见，在现实生活中更是司空见惯。这些现象的出现，虽然学校、社会、家庭各有责任，但是这反映出了目前部分大学生心理素质不高、承受挫折能力不强、情绪消极等问题。无数事实证明：高职院校心理健康教育任重而道远。

我们大学生正处在生物性和社会性趋向成熟的时期，作为青年初期的大学生，生理发展迅速走向成熟，而心理发展却相对落后于生理发展，我们在理智、情感、道德和交往等方面，都还没有达到完全成熟，还处在人格化的过程中。随着社会竞争压力特别是未来就业压力的增大，我们发展与成长的生态环境和社会环境日趋复杂，身心健康发展受到负面影响越来越大，致使学生的心理健康问题日益突出。大量研究和调查表明：当前我国大学生心理健康现状不容乐观。

一项针对我国大学生心理健康状况的调查研究结果表明：大学生存在中度心理问题的

比例为 14.8%，存在严重心理问题的人数占 2.5%。存在问题较多的方面依次是自我控制（35%）、情绪状态（23.3%）、学习动机（17.8%）、自主意识（9.3%）、人际关系（9.2%）。男生的焦虑、抑郁、敌对、孤独等不良心理较多，女生的恐惧感比男生高。

广东省某大学心理咨询中心通过对本校 6200 名在校生进行问卷调查，发现 43.46% 的学生心理健康状态良好，39.72% 的学生基本正常，10.69% 的学生存在轻微的心理问题，6.79% 的学生存在严重的心理障碍问题。随着年龄增长，心理障碍问题有较大上升趋势，女生重于男生，农村学生重于城镇学生。

以上实例和调查数据表明：我国大学生心理健康问题严重。这些问题的存在对我们大学生成长的负面影响是不容忽视的。它严重地阻碍着广大大学生智力潜能的发挥，阻碍着同学们学业的进步和优良道德品质的形成以及人际间的正常交往。甚至部分学生心理扭曲、道德沦丧，威胁和危害着社会的稳定和安宁。

（二）大学生心理发展特点

1. 心理发展过程的不平衡性

大学生的生理与心理、心理与社会的关系不是同步的，具有异时性和较大的不平衡性。这种不平衡性一方面为我们创造了发展个性、优化道德和增强社会意识的有利条件，另一方面也造就了大学生心理成熟过程的种种矛盾和冲突，表现出成熟前的动荡性。

2. 心理发展过程的自主性

随着生理的迅速发育和知识的迅速增长，大学生的自我意识明显增强，在心理和行为上表现出强烈的自主性。与中学生相比，大学生的心理发展越来越受到社会的影响。大家对社会现实中的很多现象都表现出强烈的兴趣。大家思考问题已远远超出了家庭、学校的范围，做社会主人的思想日益强烈，尤其是对未来生活道路的选择已成为大学生意识中的首要问题。在对人生和社会的看法上，他们不喜欢随波逐流，而喜欢强调自己的感悟和主张。大家已经不满足父母的经验和老师的讲解，不迷信书本上现成的结论，不轻信他人的意见，不盲从权威的观点，对许多事物都敢于发表自己的意见。

3. 大学生心理发展过程的封闭性

上大学后，同学们的内心世界变得更加丰富多彩，但不像中学生那样轻易向别人敞开心扉，心理的发展过程呈现封闭性特点。同学们希望有单独空间，希望有更多个人的私密生活。心理发展的封闭性使同学们更容易感到孤独，又产生渴望被人理解的欲望，他们喜欢对知心朋友坦诚自己的内心秘密。

4. 大学生心理发展过程的矛盾性

大学生虽然在学历、人际关系、适应社会能力等方面，都比中学生更加成熟。但是，大学生更喜欢攀比，高职生在本科生面前显得卑微，一般院校学生在重点院校学生面前感到自卑。大学生普遍具有争强好胜的心理，在现实困难中，容易表现出信心不足、自卑甚至自我防御心理。也容易出现自负、反叛等心理或行为。

二、大学生常见心理问题

（一）大学生心理问题较为普遍

一项对全国 22 个省市青少年健康调查显示：我国有 1000 万青年处于心理亚健康状

态，并且数字呈上升趋势。

教育部《大学生心理健康测评与团体辅助研究》课题组通过对河北、浙江、北京、湖北等省市 8 所学校 2016 例学生心理健康状况调查，结果发现为数不少的学生存在心理问题：

在学习方面，33%的人缺乏合理的学习计划，45%的人学习时很少感到快乐，69%的人认为“考不好无颜见父母”，75%的人遇到考试过分紧张，29%的人觉得考试压力可怕，20%的人认为“成绩好主要靠运气”，78%的人认为“考试失败是因老师出难题”。

在人际沟通方面，14%的人不受欢迎，73%的人很少主动与人交往，26%的人不能与父母坦诚交流，74%的人不知如何与异性相处，78%的人难以宽容老师的错误，76%的人不希望老师太关心自己。

在自我意识方面，82%的人认为自己没有任何缺点，78%的人认为“金色年华是痛苦的”，71%的人不善于自我表现，37%的人自卑，80%的人不会奖励自己，74%的人不能控制自己的情绪。

在生活调适方面，14%的人不适应现在的校园生活，76%的人常因做梦而失眠，74%的人难有好心情，79%的人觉得生活灰暗，75%的人穿衣喜欢赶时髦，做追星族；78%的人迷恋网络中的虚拟社会。

在应对方式方面，18%的人不能采取直接行动解决困难，43%的人不习惯制定行动计划，32%的人习惯于匆忙处理问题，14%的人受挫后不能汲取经验教训，40%的人有情感冲突不会向人倾诉，8%的人受挫时借烟酒消愁，11%的人常求神拜佛。

数字背后隐藏着不容忽视的现象，我们大学生中存在为数不少的心理问题学生。作为大学生，我们应当正视社会现实，培养自己健康的心理。在获取专业知识、掌握专业技能的同时，增强自己的心理素质。

归纳起来，大学生心理健康方面存在的突出问题有如下几点：

（二）大学生常见心理问题的具体表现

1. 学习方面

记忆障碍、思维障碍、考试焦虑、注意力分散、学习兴趣不足、厌学等。

2. 品行方面

偷盗、说谎、斗殴、逃学、多动、出走、退缩。各种不良习惯主要有：不由自主地反复皱眉、嗅鼻、摇头、吮吸指头、抠鼻等。

3. 情绪和情感方面

焦虑、压抑、紧张、忧郁、沮丧、恐惧、孤独、冷漠。此外，还有因突发事故所产生的情绪、情感骤变。

4. 人际关系方面

交往中的胆怯、自卑、内向、孤僻、自负、不随和。

5. 异性交往方面

由恋爱、失恋、单相思和性行为等产生的问题。

6. 个性与人格方面

猜疑、固执、狭隘、怯懦、嫉妒、独断、专横、自私、残忍、对立和破坏等。

7. 特种心理障碍问题

口吃、遗尿、失眠、夜惊、梦游、神经性厌食、偏食、异食等。

8. 严重心理失常问题

强迫症、轻度精神疾病、自杀、性变态（窥阴癖、恋物癖、露阴癖）及反社会情绪等。

项目二 影响大学生心理健康的因素及心理健康教育的意义

一、大学生心理问题产生的原因

（一）环境变化

考入大学后，不能很好地融入大学生活，不适应新的环境。在学习方面，一味应付考试，忽视能力的培养和锻炼；不能很好处理学习与其他活动的关系。在人际交往方面，没有建立同学间的和谐关系，更没有自己的知心朋友。在活动范围方面，大学显然比中学要开阔得多，一些同学对此感到茫然。由于远离家乡，对社会的各种复杂现象无法应付。社会环境和学校环境之间的反差，理想与现实之间的距离，个性与社会范围之间的冲突，都难以充分了解、接受和应对，出现各种适应困难，往往会产生焦虑、抑郁等心理障碍。

（二）自我认知失调

大学生具有强烈的自我意识，往往会因理想自我与现实自我相距太远而困惑。一部分自我定位不准的同学会对过去的自我感到懊丧，对现实的自我感到无奈。中学时代的优秀学生在大学强手如云的环境中，失去了往日的光环，就会由自信变为自卑和失落；或者认为考入的学校不理想等。这些都会引起心理障碍。

（三）理想与现实的矛盾

成功的欲望与自身的实力存在较大反差，常常担忧自身的发展前途渺茫，对将来的就业缺乏自信心，存在莫名的失落感。加上来自学习、经济和未来前途的压力，使脆弱的心灵难以承受。父母和老师的殷切期望，较高的自我要求与严酷的现实，形成了无法调解的矛盾，这都会导致大学生心理负担加重。

（四）人格障碍

受社会不良风气的影响，加之家庭教育、学校教育的偏差和自身发展的不完善，一部分大学生朋友在人格方面存在较大缺陷。表现为自私自利、妄自尊大、骄横任性、追求享乐、盲目攀比、胸无大志、怨天尤人等，缺乏爱心、恒心、信心、孝心和自尊心，缺乏责任心和担当精神。遇事没有主见，难以获得成功。

（五）人际关系障碍

一些同学由于性格、气质、禀赋等方面的先天缺陷，自我封闭、不善言辞、畏惧交往，与他人缺少沟通，常常感到孤独寂寞。还有一些同学，在人际交往中过于苛求，难以与人相处。更有甚者，缺乏起码的文明习惯，目中无人，我行我素，同学们都“敬而远之”。