

# 目 录

## 目录

### 第一章 大学生心理健康

|             |    |
|-------------|----|
| 案例导入        | 1  |
| 第一节 心理健康概述  | 2  |
| 第二节 大学生心理健康 | 6  |
| 第三节 大学生心理调适 | 11 |
| 第四节 巩固实践    | 13 |

### 第二章 大学生自我意识

|            |    |
|------------|----|
| 案例导入       | 20 |
| 第一节 自我意识概述 | 21 |
| 第二节 认识自我   | 22 |
| 第三节 完善自我   | 32 |
| 第四节 巩固实践   | 36 |

### 第三章 大学生人格

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 案例导入                  | 42 |
| 第一节 人格概述              | 42 |
| 第二节 大学生健全人格特征及常见的人格障碍 | 52 |
| 第三节 塑造和谐人格            | 59 |
| 第四节 巩固实践              | 61 |

### 第四章 大学生环境适应与发展

|            |    |
|------------|----|
| 案例导入       | 65 |
| 第一节 环境适应概述 | 66 |

|     |               |    |
|-----|---------------|----|
| 第二节 | 大学生环境适应中常见的问题 | 71 |
| 第三节 | 大学生适应环境中的应对策略 | 81 |
| 第四节 | 巩固实践          | 92 |

## 第五章 大学生人际交往

|      |              |     |
|------|--------------|-----|
| 案例导入 |              | 97  |
| 第一节  | 大学生人际交往概述    | 99  |
| 第二节  | 大学生人际交往的影响因素 | 107 |
| 第三节  | 建立良好的人际关系    | 116 |
| 第四节  | 巩固实践         | 124 |

## 第六章 大学生的情绪调适

|      |           |     |
|------|-----------|-----|
| 案例导入 |           | 135 |
| 第一节  | 情绪概述      | 135 |
| 第二节  | 大学生的情绪    | 143 |
| 第三节  | 情绪对大学生的影响 | 145 |
| 第四节  | 大学生健康情绪调适 | 148 |
| 第五节  | 巩固实践      | 156 |

## 第七章 大学生挫折应对

|      |                |     |
|------|----------------|-----|
| 案例导入 |                | 161 |
| 第一节  | 挫折概述           | 162 |
| 第二节  | 大学生常见的挫折及其产生原因 | 167 |
| 第三节  | 挫折的承受与应对       | 172 |
| 第四节  | 巩固实践           | 176 |

## 第八章 大学生学习心理

|      |         |     |
|------|---------|-----|
| 案例导入 |         | 181 |
| 第一节  | 学习概述    | 182 |
| 第二节  | 大学生学习心理 | 186 |

|     |                      |     |
|-----|----------------------|-----|
| 第三节 | 大学生常见学习心理问题与调适 ..... | 190 |
| 第四节 | 大学生学习能力的培养 .....     | 202 |
| 第五节 | 巩固实践 .....           | 208 |

## 第九章 大学生的恋爱与性心理健康

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 案例导入 .....             | 219 |
| 第一节 青春期与性心理发展 .....    | 220 |
| 第二节 爱情心理概述 .....       | 222 |
| 第三节 大学生常见的恋爱心理困扰 ..... | 226 |
| 第四节 大学生性心理 .....       | 234 |
| 第五节 发展健康的恋爱心理行为 .....  | 241 |
| 第六节 巩固实践 .....         | 243 |

## 第十章 大学生心理危机与干预

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 案例导入 .....           | 250 |
| 第一节 危机概述 .....       | 252 |
| 第二节 大学生常见心理问题 .....  | 258 |
| 第三节 大学生心理危机的干预 ..... | 265 |
| 第四节 巩固实践 .....       | 274 |

## 第十一章 大学生心理咨询

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 案例导入 .....              | 280 |
| 第一节 心理咨询概述 .....        | 281 |
| 第二节 大学生心理咨询 .....       | 289 |
| 第三节 大学生心理咨询的类型与任务 ..... | 298 |
| 第四节 巩固实践 .....          | 304 |

## 第一章

# 大学生心理健康

### 案例导入一

#### 案例导入一：

寺院里住着一个老和尚和一个小和尚。

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。

“快撒些草籽吧，好难看啊！”小和尚说。

“等天凉了。”师父挥挥手说：“随时。”

中秋，师父买了一大包草籽，叫小和尚去播种。秋风突起，草籽飘舞。“不好，许多草籽被吹飞了。”小和尚喊。“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也不会发芽。”师父说：“随性。”

撒完草籽，几只小鸟即来啄食。“要命了！草籽被鸟吃了！”小和尚急得直跳脚。“没关系，草籽多，吃不完！”师父继续翻着经书说：“随遇。”

半夜一场骤雨。一大早，小和尚冲进禅房：“师父！这下完了，好多草籽被雨水冲走了！”“冲到哪儿，就在哪儿发芽！”师父继续打坐，眼皮抬都没抬说：“随缘。”

半个多月过去了，原本光秃秃的地面长出了许多碧绿的青苗，一些未播种的角落也泛出绿意，小和尚高兴得直拍手。师父点点头说：“随喜。”

.....

**【分析】**师父的这份平常心，看似随意，其实却包含了洞察世间玄机后的豁然开朗。师父正确的思维方式使得无论何时都能保持一份平静的心态，而小和尚却表现出种种不安、沮丧、焦虑。长期处于这样的心境中必定会影响身体健康，可见心理健康对一个人的身心发展是多么重要。

#### 案例导入二：

2010年12月7日上午，某专修学院一名女生被同寝室4名学生多次殴打致伤。据悉，只因对同宿舍两名同学“霸道”的行为表示不满，19岁的大一女生在深夜遭到对方纠集的众多女生的围殴。

**【分析】**校园暴力的产生与社会文化背景有关。工作节奏、生活节奏加快，社会总体的速度也在加快，而人的精力是有限的，跟上社会步伐的速度比较慢，这样就很容易让人心情浮躁，恨不得一下子就奔向成功。相对来说，社会道德约束的力量就弱了。来自各方面的压力最后积聚起来的破坏力是很大的，导火索可能就是平常人看起来很正常的一件事，但在某些人看来就是很大

的事了,所以当他们觉得自己受到伤害时,就会本能地产生愤怒情绪和发起攻击,但他们不是以一个社会认可的方式发泄,而是寻找一种极端行为进行发泄,那么就可能会对伤害他们的人产生暴力倾向。

一项以全国 12.6 万名大学生为对象的调查显示:20.23% 的大学生存在不同程度的心理问题,其中存在严重心理障碍的学生约为 3%。上述事件一经披露,舆论哗然,人们不禁要问:当代大学生究竟怎么了?作为有着良好教育背景的大学生为什么会做出如此残忍而又令人费解的举动呢?事实上,在此之前,有关媒体早已多次报道过大学生心理健康不容乐观、大学生心理压力过大以及心理障碍发生率不断提高等有关内容。“药家鑫杀人事件”则凸显出大学生心理危机的严重性和危害性。这些都再次提醒人们加强大学生心理健康教育已刻不容缓!

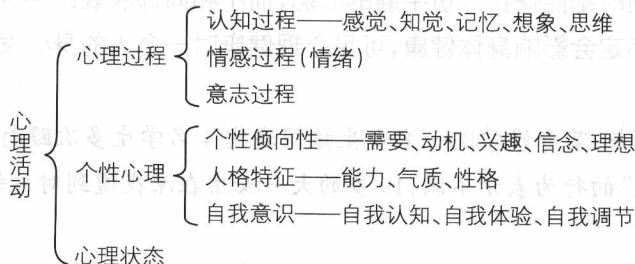
## 第一节 心理健康概述

### 一、心理

心理是人脑对客观物质世界的主观反应。首先,客观现实是人的心理活动的源泉,所有心理活动的内容都来源于外界环境,没有客观事物的作用于人,人的心理活动就不可能产生。其次,人脑是人的心理活动的器官,心理是脑的机能,任何心理活动都产生于脑,即心理活动是脑的高级机能的表现,如果人脑由于外伤或疾病而遭受破坏时,人的心理活动就会全部或部分失调。最后,人的心理是在人的实践活动中,人脑对客观事物在脑中的主观能动的反映。

心理现象人皆有之,它是宇宙中最复杂的现象之一,从古至今为人们所关注。人的心理活动包括心理过程、个性心理、心理状态三个方面。

人的心理活动结构如下:



人的心理活动都有一个发生、发展、消失的过程。人们在活动的时候,通常各种感官认识外部世界事物,通过头脑的活动思考着事物的因果关系,并伴随着喜、怒、哀、乐、惧等情感体验等。这折射着一系列心理现象的整个过程就是心理过程。按其性质可分为三个方面,即认识过程、情

感过程和意志过程,简称知、情、意。认知、情绪情感和意志是以过程的形式存在的,它们都要经历发生、发展和消失的不同阶段,所以属于心理过程。

人格也称个性,是指一个人区别于他人的,在不同环境中一贯表现出来的、相对稳定的影响人的外显和行为模式的心理特征的总和,它包括需要、动机、能力、气质、性格等。在一定意义上,人格不是独立存在的,而是通过心理过程表现出来的。

心理状态指我们的心理活动有时在一段时间里会出现相对稳定的持续状态。它包括记忆的快慢,情感方面的心境和激情,意志中的果断和犹豫等。在不同的心理状态下,心理活动表现出很大的差异。它影响着个体的思维活动、情感活动和意志活动。心理状态不像心理过程那样变化不定,也不同于心理特征那样持久、稳定。

心理过程、个性心理和心理状态既有区别又是密切联系的。个性心理和心理状态是在个体的心理过程中形成和表现出来的,反过来认知、情感、意志活动也受个性心理和心理状态的影响和制约。个性心理和心理状态之间也是密切联系的,个性心理是个体经常、稳定的特征,心理状态是相对可变的、流动的。如果某类心理状态(如漫不经心)经常反复出现,并且持续时间越来越长,那么这种心理状态就会转化为这个人的个性心理(如粗心大意的人格特征)。而个性心理又会影 响心理状态,如内向、顺从的人受到挫折时多半会产生内疚、自责等心理状态;机灵活泼、自信心强的人对挫折往往泰然自若。无论人的心理多么复杂多样,它的本质都是共同的。科学地理解人的心理的实质,是学习心理学、提高心理素质的基础。

## 二、现代健康观

健康是人类永恒的主题,是人类生存发展的要素,它属于个人和社会。以往人们普遍认为“健康就是没有病的,有病就不是健康”。健康的英文是:health。在一些词典中,“健康”通常被简单扼要地定义为“机体处于正常运作状态,没有疾病”。这是传统的健康概念。

随着科学的发展和时代的变迁,现代健康观告诉我们,健康已不再仅仅是指四肢健全、无病,除身体本身健康外,还需要精神上有一个完好的状态。人的精神、心理状态和行为对自己和他人甚至对社会都有影响,更深层次的健康观还应包括人的心理、行为的正常和社会道德规范,以及环境因素的完美。根据1946年世界卫生组织的解释:健康不是仅指一个人身体有没有出现疾病或虚弱现象,而是指一个人生理上、心理上和社会适应性上的完好状态,这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。

现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和社会适应性三个方面,其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题,生理上的缺陷、疾病,特别是痼疾,往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,导致各种不正常的心理状态。作为身心统一体的人,身体和心理是紧密依存的两个方面。

### 三、心理健康

#### (一) 什么是心理健康

一个人身体的成长在二十岁左右就停止了,心理的成长却是持续一生的。心理健康对人的成长与发展有重要的影响,健康的心理状态是正常生活、工作、学习和交往的保证。如何保持心理健康,成为所有人关注的问题。

心理健康观经历了一个从无到有,从片面到全面的发展过程。古代社会将具有心理障碍或者精神疾病的人视为“不祥”、“病魔”,不仅畏惧和歧视他们,甚至会放火烧死他们。1946年第三届国际心理卫生大会指出:“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展到最佳状态。”这届大会还提出了心理健康的标准,即身体、智力和情感十分协调,能适应环境,有幸福感,在工作中能发挥自己的能力和能力,过着有效率的生活。

目前在心理学理论中,特别是在人格心理学和临床心理学中,美国心理学家杰哈塔的“心理健康”定义最为著名,他提倡一种“积极的精神健康”,对于现代人来说很有指导意义。“积极的精神健康”主要包括如下几个方面。

##### 1. 自我认知的态度

心理健康的人,能对自己做出客观分析,能对自己的体验、感情、能力和欲求等做出正确的判断和认识。

##### 2. 自我成长、发展和自我实现的能力

心理健康的人,绝对不会消极、厌世,他会努力发挥内在的潜能,自强不息。心理健康的人,能有效地处理内心的各种能量,使之不产生矛盾和对立,保持均衡心态。他对人生有统一的认知态度,在产生心理压力和欲求不满时,有较高的抗压力及坚韧的忍耐力。

##### 3. 自我调控能力

心理健康的人,对来自外界的压力和刺激,能保持自我相对稳定,并具有自我判断和决定能力,不依附或盲从于他人,善于调节自我的情绪,果断地决定自己的发展方向。

##### 4. 对现实的感知能力

心理健康的人,在现实生活中不会迷失方向,能正确地认知现实世界。

##### 5. 积极改善环境的能力

心理健康的人,不会受环境的支配、控制,而是适应环境,改造和变革环境,使之更适应人的生存。他们热爱人类,适当地工作和放松,保持良好的人际关系,并有效地处理、解决各种问题。

#### (二) 如何理解心理健康

每个人都希望自己健康,可是你知道怎样才算是健康吗?多年来,人们对于健康问题的认识,往往局限于躯体的生理健康方面,至于心理健康,则常常被人们所忽略。例如,遇到情绪变化、言语反常的情况时,人们首先考虑的是进行思想教育,却很少有人想到从心理健康的角度来加以“诊断”,致使一些患有精神疾病或心理障碍的人,因未得到及时的心理治疗,而郁郁成疾。国

内外心理学专家普遍认为,健康分为生理和心理两个方面。良好的身体使人心情愉快;舒畅的心情促进身体健康,反之,则为恶性循环。这就告诉我们,一个人的健康包括躯体健康和心理健康。近年来,我国心理学专家就心理健康问题得出了如下七个尺度。

### 1. 现实性尺度

心理健康的人知道什么是自己应该做的,什么是不应该做的,既不过多的幻想,也不逃避困难。心理不健康的人往往以幻想代替现实,毫无根据地猜疑他人,听不进别人的正确意见,固执己见。

### 2. 自尊性尺度

心理健康的人对自己的作用和价值有正确的认识和估价,尊重自己,也尊重别人。心理不健康的人不能正确地认识和评价自己的价值和作用,既不会尊重自己,也不懂得尊重别人。

### 3. 积极性尺度

心理健康的人好学上进,选准了奋斗目标,就努力去完成,无论干什么,都能尽快适应并发挥主动性,精神愉快。心理不健康的人常常无明确的奋斗目标,精力不易集中,对待工作、生活都无兴趣,感到生命无意义。

### 4. 责任性尺度

心理健康的人,作出决定和采取行为前常常“三思而后行”,对自己负责,也对他人和社会负责。心理不健康的人采取行为前往往不考虑后果,缺乏责任感,想干就干,不想干时再重要的正当事物也撒手不干。

### 5. 自知能力尺度

心理健康的人对自己的能力、条件、事情和行为有明确的了解,社会角色扮演适当,不会做出不符合社会标准的事,情绪稳定,遇事能正确处理。心理不健康的人知觉上可产生误差而导致行为失常或无效的行为方式,也有可能出现社会角色扮演偏差,而对自己的行为并不觉得可耻和不安。

### 6. 克制能力尺度

心理健康的人对选定的工作、生活目标,即使有人反对,也认真去做;自己认为不对的事,坚决不做,纵使有种种引诱也毫不动心。心理不健康的人说话、做事,常常不考虑后果和影响,不考虑环境条件,旁若无人,言语行为无是非标准,做事缺乏持久和耐性,对不良行为和诱惑缺乏相应的抵抗能力。

### 7. 人际关系尺度

心理健康的人,能积极主动地与人交往,搞好人际关系,面对种种矛盾也能正确处理;感情上注重与别人相互交流,能建立正常的友谊。心理不健康的人常常猜疑别人,固执己见,比较孤独,甚至对自己和他人的安全构成危害。

由上述可见,所谓的心理健康,就是指人对内部环境和外部环境中的各种情况,能以社会上认可的形式进行适应,即无论遇到任何挫折、障碍和困难,心理都不会失调,都能以组织和社会上

认可的行为方式进行克服。

同时,根据国内外的研究与实践,人的心理健康水平大致可划分为三个等级。

### (1) 一般常态心理

一般常态心理表现为经常性的心情愉快满意,适应能力强,善于与他人相处,能较好地完成同龄人发展水平能做的活动,具有承受挫折、调节情绪的能力。

### (2) 轻度失调心理

轻度失调心理不具有同龄人所应有的愉快满意心境,与他人相处略感困难,独立应对生活工作有些吃力。若能主动调节或请专业人士帮助,这类人的心理是可以恢复常态的。

### (3) 严重病态心理

严重病态心理表现为明显的适应失调,长期处于焦虑、痛苦等消极情绪中难以自拔,严重影响正常的生活和工作。如不及时矫治,这类人发展下去会成为心理疾病患者。

## 第二节 大学生心理健康

大学生心理健康不仅对学生个体的成才发展具有重要意义,对大学生家庭的和谐幸福也具有重要影响。此外,作为社会建设的新鲜力量,大学生群体的心理健康对促进社会的和谐发展进步,也具有不可忽视的作用。

### 一、大学生心理健康的标准

一切的成就,一切的财富,都始于健康的心理。许多心理学家都曾提出过心理健康的标准,这些标准随着时代变迁在不断发生变化。根据我国的实际情况,我们认为符合心理健康标准的大学生应该具备以下特点。

#### (一) 能正确地自我认识,悦纳自我

自我意识是人格的核心,是人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。“人贵有自知之明”,心理健康的学生能够正视自我、了解自我、接纳自我、评价自我,既不妄自尊大而强做力所能及的工作,也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机遇;自信乐观,人生目标与理想切合实际,不苛求自己,并注重扬长避短。

#### 【经典案例】

中国教育电视台《职来职往》栏目曾经播放了一期节目,给观众留下了深刻的印象,节目中有一位27岁的求职者名叫方芳,在她13岁那年患上了股骨头坏死的疾病,从此身高

就再没有增加,走起路来也不协调,自此她就活在肢体不便及众多异样的眼光中。在这种情况下,方芳靠顽强的意志和毅力,考上了江西财经大学国际贸易专业。毕业后,方芳没有留在家乡工作,而是只身一人来到北京求职,她以一口流利的英语和自信的姿态震撼了场上的18位达人,最终以15盏灯的优秀成绩进入了自己理想的企业——新东方。

**【分析】**在常人看来,方芳是不幸的,似乎生理上的病痛意味着她不会有任何幸福。但是,在方芳自己看来,她又是幸福的,她有爱她的父母,丈夫,有挚爱的英语……她能够积极地认识自我并悦纳自我,不因生理的病痛而自暴自弃,相反地,她对命运奋起抗争,最终活出了自己的精彩。

## (二) 和谐健全的人格

心理健康的大学生,具有健全统一的人格,即个人所想、所说、所做都是协调统一的;凡事能够从积极乐观的方面去考虑,思考问题的方式适中、合理,待人接物能采取恰当灵活的态度,对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应;在行动中具有良好的自觉性、果断性、顽强性和自制力;能够与社会的步调合拍,既能保证自己人格的相对独立,也能和集体融为一体。

## (三) 能创造并保持和谐的人际关系

心理健康的大学生,应该乐于与人交往,有广泛而稳定的人际关系;有正确的人际交往态度和有效的人际沟通技能,能用尊重、信任、有爱、宽容、理解的态度与人相处;在交往中不卑不亢,保持相对独立完整;不仅能接纳自我,也能接纳他人,能认可别人存在的重要性和作用,同时也能为他人所理解,为他人和集体所接受。既能融于群体满足归属的需要,也能保持合适的自我界限,拥有一个不受干扰的心理空间。

## (四) 能保持浓厚的学习兴趣,勤奋求知

智力正常是人的一切活动的最基本的心理条件,而大学生智力一般都比较正常或超常。学习是大学生活动的主要内容,心理健康的学生珍惜学习机会,求知欲望强烈,能不断克服学习中的困难,学习效率高,成绩稳定,善于从学习中体验满足与快乐,并通过知识学习和人生思考延展阅历空间、蕴蓄文化积淀、丰富精神世界。

## (五) 能协调与稳定情绪,心境平和

情绪影响人的身心健康,影响人的工作效率和人际关系。心理健康的学生能经常保持开朗、乐观、向上、知足的心境,对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验,但能积极面对、主动调节;同时能适度表达和控制情绪,喜不狂、忧不伤、胜不骄、败不馁。经验证明,由于大学阶段学生年龄、生理及情感的特殊性,往往会产生情绪焦虑的病态心理。而克服负性情绪的前提,是对自己情绪状态的清醒觉知。因此,要引导大学生树立调整情绪的自觉意识。

### （六）能良好地适应环境

环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人和环境的关系。心理健康的学生在环境改变时能面对现实,对环境做出客观的认知和评价,使个人行为尽快适应新环境的要求;能与社会保持良好的接触,对社会现状有清晰的认识和分析;能及时随环境变化修正自己的需要和愿望,使思想、行为与社会协调一致。当然,人的环境适应能力不是先天遗传的结果,而是在克服困难、磨砺意志的过程中逐步培养出来的。

### （七）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。心理健康的人在认识、情感、言语、举止、行为等方面都会基本符合他所处的年龄段。心理健康的大学生应该精力充沛、善于交流、喜欢探索。与其年龄段不相符合的过分老成、过分幼稚、过于依赖与过于闭锁,都是心理不健康的具体表现。

对于心理健康标准,我们只能把它视为一个人努力追求的理想目标。尽管自己目前的心理状态是正常的,但不一定是心理健康的最佳水平。我们也应通过更多努力来调整自己,使心理健康水平提高到较高水平。

## 二、大学生心理健康教育的内容与原则

### （一）大学生心理健康教育的内容

大学生心理健康教育的主要任务是:宣传、普及心理健康知识,帮助大学生认识健康心理对成长、成才的重要意义。

大学生心理健康教育的内容主要包括:介绍增进心理健康的方法和途径,帮助大学生培养良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,有效开发心理潜能,培养创新精神;解析心理现象,帮助大学生了解常见心理问题产生的主要原因及其表现,以科学的态度对待心理问题;传授心理调适方法,帮助大学生消除心理困惑,增强克服困难、承受挫折的能力,珍爱生命、关心集体,悦纳自己、善待他人。

### （二）大学生心理健康教育的原则

#### 1. 教育性原则

教育性原则是指教育者在进行心理健康教育的过程中根据具体情况,提出积极中肯的分析,始终注意培养学生积极进取的精神,帮助学生树立正确的人生观、价值观和世界观。心理健康教育是社会精神文明建设的重要组成部分,要充分体现社会精神文明的特征,以及它的时代性和进步性。所以针对学生在学习、生活、交往中的矛盾冲突所引起的种种心理问题,以及由此而产生的对社会中的人与事的不满言行、错误观点甚至敌对情绪与态度,教育者不应随便附和他们的观点和思想情感,而应该进行实事求是的分析,明辨是非,帮助他们端正看问题的态度,调整看问题的角度,建立积极的思维模式,从而使学生在发展良好的心理素质和排除各种心理困扰、解除心理问题结症的过程中,不知不觉地接受辩证唯物主义思想的启迪和共产主义人生理想的教育。

可以说,教育性原则比较鲜明地体现了社会主义高校心理健康教育的特点与要求。

## 2. 针对性原则

与其他教育一样,心理健康教育也必须根据学生的身心发展特点和规律,有针对性地实施教育。心理健康教育工作者,应该在了解学生个性差异的基础上,注意区别对待,将每一个学生视为一个不可重复的独特存在,灵活运用心理健康教育的通用原理,扬长避短、因材施教,这样才能收到好的教育效果。心理健康教育要关注和重视学生的个别差异,根据不同学生的不同需要,开展形式多样的、针对性强的心理健康教育活动,以提高学生的心理健康水平。

## 3. 全面性原则

全面性原则就是指心理健康教育不仅要坚持面向全体学生,为全体学生服务,还要运用系统论的观点指导工作。这就要求在制定心理健康教育计划时要着眼于全体学生,在确定教育内容时要考虑大多数学生共同需要及普遍存在的问题,要注意给每一个学生机会,要注意学生的特殊需求并给予实际帮助。心理健康教育要面向所有学生,全体学生都是心理健康教育的对象和参与者,心理健康教育的开展要着眼于全体学生的发展,考虑到绝大多数学生的共同需要和普遍存在的问题,以绝大多数直至全体学生的心理健康水平和心理素质的提高为心理健康教育的基本立足点和最终目标。

## 4. 主体性原则

主体性原则是指在心理健康教育过程中要尊重学生的主体地位,注意调动学生的主动性、积极性。教育工作者要在尽其所能、全面了解学生的基础上,从满足学生的正确需要入手,发挥学生的主动性和积极性。心理健康教育要以学生为主体,所有工作要以学生为出发点,同时要使学生的主体地位得到实实在在的体现,把教师的科学教育和学生的积极主动参与真正结合起来。主体性原则集中体现了心理健康教育的关键特征。主体性原则要求教育者在开展心理健康教育的过程中,要充分尊重学生的主体地位,充分发挥学生的主体作用。

## 5. 发展性原则

发展性原则是指在大学生心理健康教育工作中,教育工作者要注意以发展变化的观点来看待学生身上出现的问题,不仅要在问题的分析和本质的把握中善于用发展的眼光做动态考察,而且在对问题的解决和教育效果的预测上也要具有发展的观点。运动、变化、发展是自然界与社会的普遍规律,人的心理健康问题也不例外。大学生心理健康问题总有一个发生、发展的历史过程,要注重对这一过程的分析,“对症下药”地采取心理健康教育措施,以消除这些心理健康问题。

## 6. 尊重性原则

尊重性原则是针对心理健康教育工作者对学生的态度所提出来的原则。尊重就是要尊重学生的人格与尊严,尊重学生的权利,承认学生的独立性,承认学生与教育者在人格上是平等的。心理健康教育实际上是师生双方的一种交往过程。尊重是实现这种交往的基础,也是师生情感交流的最佳渠道。师生双方只有在人格上平等、心理上相容时,学生才能放开自我,教育者才能了解真实情况,教育才会有实际效果。如果教师不能意识到这一点,只一味将学生当成命令的对

象,极易引起他们的不满、反感甚至是抵触情绪。

### 7. 保密性原则

保密性原则是指在学校心理健康教育过程中,教育者有责任对学生的个人情况以及谈话内容等予以保密,学生的名誉和隐私权应受到道义上的维护和法律上的保障。保密性原则是心理健康教育极其重要的原则,是鼓励学生畅所欲言和建立相互信任的心理基础,同时也是对学生人格和隐私权的最大尊重。在心理健康教育过程中,尤其是个别教育与辅导过程中,学生会向教育者透露许多个人的秘密、隐私、缺陷,以及由此而产生的心理和行为的困扰、矛盾、冲突等。教育者有责任,有义务对所有这些信息保密。除此之外,还不得对外公布求助学生的姓名,拒绝任何关于求助学生的调查,尊重求助学生的合理要求等,这些都是保密的范围。失密,对教育者来说,就是失职。

## 三、大学生心理健康教育的途径和方法

加强大学生心理健康教育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,是高等学校德育工作的重要组成部分。它对于提高大学生社会生活的适应能力,培养其良好的个性心理品质,促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展,提高高校德育工作的针对性、实效性和主动性,都具有重要作用。大学生心理健康教育的主要途径和方法主要有以下几种。

### (一) 较为系统地开设心理健康教育课程,举办各类讲座

普及大学生心理健康知识,是提高大学生心理健康意识的最佳途径之一。它可以使大学生树立科学的健康观念,提高健康意识,关心自身的心理健康状况;它有利于大学生及时发现、解决和干预自身的心理问题及心理障碍,可以有效地防止恶性事件的发生。学校可以根据学生共有的心理问题,选择适当的时机举办一些对象明确、针对性强的专题讲座,如:新生入学时,开展“新生心理适应”、考试期间开展“考试焦虑及消除”、毕业离校前开展“走上社会必需的心理准备”等专题讲座,等等。通过专题心理讲座、主题心理报告、心理沙龙等,使学生了解心理健康的基础知识及进行自我心理调适的基本方法,增强学生适应社会和心理自我调适的能力,促进学生心理健康发展。

### (二) 充分利用现有宣传媒介,做好心理健康教育宣传工作

高校可通过校内传播手段普及心理健康知识。例如,充分利用学校的广播、电视、网络、校刊、校报、橱窗、板报等宣传媒体,多形式、多渠道地宣传心理健康知识,强化大学生心理保健意识,提高大学生参与的积极性。

### (三) 将心理健康教育渗透于学科教学之中

在学科教学中渗透心理素质方面的内容,这是现代学科教学理论与实践发展的内在要求。因此,教师要善于发现并利用学科知识中有关心理教育的具体内容,适时地对学生进行心理辅导,在潜移默化中培养学生良好的心理品质和健全的人格。在学科教学中,教师通过运用某些心

理素质的内容,如思维、记忆、想象能力的心理训练方式,以提高学生的感知力、注意力、记忆力、创造力以及科研动手能力等;通过运用激励手段,来激发学生学习的主动性;通过采用强化与积极的心理暗示的措施,增强学生学习的积极性。尤其在思想道德修养课和大学生心理健康教育的选修课中,教师要较系统地阐述心理健康对其成长与成才的现实意义和深远影响,介绍大学生增进心理健康的有效途径,传播心理自我调适和消除心理困扰的方法;通过个案分析,使学生对常见的心理问题及其产生的原因与主要表现有所了解,以乐观向上、平和积极的心态面对学习,面对人生。

#### (四) 抓好心理健康状况普查,建立心理健康档案

大学生心理健康教育是一项系统工程,进行心理健康状况普查,为每个学生建立心理健康档案,是这项工作的重要环节,也是把这项工作落到实处的一个重要措施。建立大学生心理健康档案,可及时掌握学生的心理健康状况,提高心理教育的针对性,并可对有心理问题及心理障碍的学生进行重点辅导和监控,有助于防患于未然。

#### (五) 健全并完善有效的心理健康网络

大学生心理健康教育的有效指导,有赖于教育的三级网络——校级心理健康机构、院系级心理健康组织、班级学生心理健康小组的完善,为此,高校应建立有效的心理健康保健网络。

#### (六) 积极倡导主体自我教育

任何教育只有转变为被教育者自身的能动活动,树立其主体意识并体现其主体参与时,其教育目的才得以实现,因此,大学生心理健康教育也必须积极倡导主体自我教育。例如,在课外教育指导中,辅导员老师要注意引导学生主动参加“个人成长小组”等多种团队活动,使学生自我调控、激励、发展、认知的能力不断得到提高,促进心理健康的自觉意识不断得到增强,并学会自我心理调适的方法,适应复杂的社会生活变化。

### 第三节 大学生心理调适

由于压力、应激、挫折等原因导致大学生中存在着不同程度的心理异常甚至心理疾病。如果不能有效地对出现的心理异常进行自我调节或咨询帮助,心理异常的持续发展往往导致心理疾病,严重影响大学生的心理健康,进而对大学生生活产生负性影响。在多数情况下,如果能够有效地开展大学生心理调适,结果就会好得多。

心理调适有两个方面:一方面是自我调适;另一方面是心理咨询,也就是寻求帮助。

#### 一、心理的自我调适

个体必须对心理异常现象有明确的认识,必须建立这样的认知:生活中的挫折是不可避免的。因此,心理上的暂时性失衡状态也是一种现实存在。比如考试不如意的烦恼、人际关系的挫

折等,关键是如何积极地面对心理失衡,如何通过自身的努力尽快恢复心理平衡。有了这样的认识,再掌握一些心理调适的技巧与方法,心理异常的问题就可能得到较好的解决,从而保持良好的身心状态。

### (一) 自我暗示法

自我暗示就是通过对某一事件或物体的明确的经常性提示,从而建立起稳定的心理模式。

自我暗示的力量是非常惊人的,在自我暗示的作用下,一个人可以突然变得“耳聋眼瞎”。但这种情况下的视力和听力丧失并不是因为视神经、听神经受损,而仅仅是因为大脑管理视觉、听觉的那个区域的机能受到了扰乱,形成了一个病症性的抑制中心,使神经细胞丧失了正常工作的机制。

自我暗示在抑制自卑心理,建立自信方面具有良好的效果。大学生中普遍存在有不同程度的心理自卑。自卑心理是由于经常强化了个体在某一方面与群体或他人之间的差异而产生的。

为了消除这种自卑心理,个体应该有意识地强化自己的强项,淡化自己的弱项,从而建立起在自我强化基础上的较为自信的稳定心理模式。这一点对个人的生活和健康成长具有十分重要的意义。

《中国青年》上曾经介绍过这样一个例子。一个女孩子由于胳膊上有块烫伤,因而常处于一种戒备状态。有一次回家,一个邻居老大娘无意中夸了一句“这孩子头发真黑”,她回去照镜子,发现果然真黑,和别人比较后发现自己的头发的确是好,很自然地,她转移了注意力,对自己的伤就不再那么在意了,从而使自己的自卑心理逐渐消失了。

每个人都会有长处,当然也不可能十全十美,如果我们总是注意到自己的弱点,当然会产生自卑心理,如果我们经常注意到的是自己的长项,必然会产生对自己的信心,而这种信心对于生活是十分重要的。

### (二) 转移法

转移也叫宣泄,多用于情绪、情感的调整。生活中经常会有不如意,伴随不如意的必然是情绪上的苦恼、痛苦等,如果把这种苦恼和痛苦很深地埋在心底,对心理健康是十分有害的。人必须学会保护自己。当苦恼、痛苦时,要有意识地进行转移和宣泄,比如,听音乐散步,到没有人的地方大叫几声,向自己的好朋友倾诉等。

### (三) 放松疗法

生活本身就是一种压力。我们必须善于为自己创造一种轻松的心理环境,从而保持一种轻松的身心状态。生活中的压力已经很大了,不要自己给自己制造压力。该休息的时候就要充分地休息,该活动的时候就尽情地活动。不会打球,没关系,为同学加油吧,该喊就喊,该叫就叫,不要过分顾及自己的形象,不要考虑数学作业,让数学作业留给晚自习的时间吧!

除了把生活变得轻松外,我们还可以有意识地进行一些简单的行为训练,以放松自己的身体,从而放松自己的心理。每天晚上睡觉前可以做上几分钟的放松训练。方法很简单,就是对身体的各个部位进行紧张—放松、紧张—放松的训练。这样就会使放松成为生活的常态。

关于自我调适的方法还有一些,最重要的是我们必须有明确的心理调适的意识。如果这样

还不能解脱,我们可以寻求帮助。希望他人能够给予咨询使自己恢复心理平衡,这就是心理咨询。

## 二、心理咨询

心理咨询,顾名思义,就是在心理方面给咨询对象以帮助、劝告、教导的过程。它是通过语言、文字等媒介,给咨询对象以帮助、启发教育的过程。通过心理咨询可以使被咨询者的认识、情感、态度有所变化。解决其在学习、工作、生活、疾病和康复等方面的心理问题,从而更好地适应环境,保持身心健康。

## 第四节 巩固实践

### 一、趣味心理测试

#### (一) 大学生心理健康问卷(UPI)

(注:UPI,即 University Personality Inventory,大学生心理健康调查表。)

#### 【指导语】

以下问题是为了了解并增进你的身心健康而设计的调查,请按照题号顺序阅读,在你最近一年中,常常感觉到、体验到的项目的题号选择“是”,没有感觉过的项目的题号选择“否”。注意只有两种选择,请认真地填写。

- |   |                  |   |   |
|---|------------------|---|---|
| 否 | 1. 食欲不振。         | 是 | 否 |
| 否 | 2. 恶心、胃口难受、肚子疼。  | 是 | 否 |
| 否 | 3. 容易拉肚子或便秘。     | 是 | 否 |
| 否 | 4. 关注心悸和脉搏。      | 是 | 否 |
| 否 | 5. 身体健康状况良好。     | 是 | 否 |
| 否 | 6. 牢骚和不满多。       | 是 | 否 |
| 否 | 7. 父母期望过高。       | 是 | 否 |
| 否 | 8. 自己的过去和家庭是不幸的。 | 是 | 否 |
| 否 | 9. 过于担心将来的事情。    | 是 | 否 |
| 否 | 10. 不想见人。        | 是 | 否 |
| 否 | 11. 觉得自己不是自己。    | 是 | 否 |
| 否 | 12. 缺乏热情和积极性。    | 是 | 否 |
| 否 | 13. 悲观。          | 是 | 否 |
| 否 | 14. 思想不集中。       | 是 | 否 |
| 否 | 15. 情绪起伏过大。      | 是 | 否 |

- |                   |   |   |
|-------------------|---|---|
| 16. 常常失眠。         | 是 | 否 |
| 17. 头疼。           | 是 | 否 |
| 18. 脖子、肩膀疼痛。      | 是 | 否 |
| 19. 胸疼憋闷。         | 是 | 否 |
| 20. 总是朝气蓬勃的。      | 是 | 否 |
| 21. 气量小。          | 是 | 否 |
| 22. 爱操心。          | 是 | 否 |
| 23. 焦躁不安。         | 是 | 否 |
| 24. 容易动怒。         | 是 | 否 |
| 25. 活着没意思。        | 是 | 否 |
| 26. 对任何事都没兴趣。     | 是 | 否 |
| 27. 记忆力减退。        | 是 | 否 |
| 28. 缺乏耐力。         | 是 | 否 |
| 29. 缺乏决断能力。       | 是 | 否 |
| 30. 过于依赖别人。       | 是 | 否 |
| 31. 为脸红而苦恼。       | 是 | 否 |
| 32. 口吃,声音发颤。      | 是 | 否 |
| 33. 身体忽冷忽热。       | 是 | 否 |
| 34. 注意排尿和性器官。     | 是 | 否 |
| 35. 心情开朗。         | 是 | 否 |
| 36. 莫名其妙地不安。      | 是 | 否 |
| 37. 一个人独处时感到不安。   | 是 | 否 |
| 38. 缺乏自信心。        | 是 | 否 |
| 39. 办事畏首畏尾。       | 是 | 否 |
| 40. 容易被人误解。       | 是 | 否 |
| 41. 不相信别人。        | 是 | 否 |
| 42. 过于猜疑。         | 是 | 否 |
| 43. 厌恶交往。         | 是 | 否 |
| 44. 感到自卑。         | 是 | 否 |
| 45. 杞人忧天。         | 是 | 否 |
| 46. 身体倦乏。         | 是 | 否 |
| 47. 一着急就出冷汗。      | 是 | 否 |
| 48. 站起来就头晕。       | 是 | 否 |
| 49. 有过失去意识,抽搐的经历。 | 是 | 否 |