

21世纪高等学校规划教材



大学生 心理健康教育教程

何冬梅 王丽娜 主编



中国电力出版社
<http://jc.cepp.com.cn>

大学生 心理健康教育教程

主 编 何冬梅 王丽娜
副主编 金秀兰 王 丹
编 写 王焕群 许会博 刘 彦 胡剑英
胡曼霖 高云龙 喻 晓
主 审 于 琪



中国电力出版社

<http://jc.cepp.com.cn>

内 容 提 要

本书围绕心理学的原理和方法,结合当代大学生心理健康教育的热点话题,在内容安排上,精选出包括情绪困扰、学习问题、人际交往、生涯规划、恋爱心理、生命教育等在内的十个主题;在结构体例上,遵循“理论概述—问题解决—行为养成”的基本目标,结合“心之悟语”、“团体辅导”、“心理测试”等板块,实现了内容上的彼此衔接、逻辑上的环环相扣与功能上的优化整合。

本书内容涉猎面广,阐述入情入理,并精选了丰富生动的实际案例,通过深入浅出的通俗阐释,采用灵活多样的行文风格,引导大学生用科学的心理理论对出现的各类心理问题加以理解、解释和自我指导。

本书贴近现实生活,体现了较好的实用性和可读性,可作为各高校心理健康教育的教材和学生自学的辅助读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育教程 / 何冬梅, 王丽娜主编. —北京:
中国电力出版社, 2010.8
21 世纪高等学校规划教材
ISBN 978-7-5123-0733-9

I. ①大… II. ①何…②王… III. ①大学生—心理
卫生—健康教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 152401 号

中国电力出版社出版、发行

(北京三里河路 6 号 100044 <http://jc.cepp.com.cn>)

汇鑫印务有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2010 年 8 月第一版 2010 年 8 月北京第一次印刷

787 毫米×1092 毫米 16 开本 9 印张 216 千字

定价 21.00 元

敬 告 读 者

本书封面贴有防伪标签,加热后中心图案消失

本书如有印装质量问题,我社发行部负责退换

版 权 专 有 翻 印 必 究

前言

如何去评价半杯水，每个人都会不假思索。但是“只剩半杯”和“还有半杯”，却彰显出巨大差异。心理健康不只是意味着能够被动地去解决问题，更意味着能够积极地培养良好的心理素质，主动地驾驭生活。因此，培养学生健康的心理，塑造学生健全的人格应是学校心理健康教育工作的主线。

实践表明，大学生的许多心理健康问题都是在成长中遇到的，完全可以通过学习心理学的相关知识、掌握心理调节的方法与技巧进行自我调适，以适应未来社会的激烈竞争。为了提高大学生的心理自控能力和适应环境的能力，使学生拥有良好的心态，能够健康快乐地成长，作者编写了这本《大学生心理健康教育教程》，它是一本针对性和实用性都很强的高校心理健康教育教材，同时也可以用作大学生掌握心理健康知识与心理调适技巧的科普读物。

本书每一章节的内容编写，都遵循“理论概述—问题解决—行为养成”这一逻辑顺序，同时兼顾了理论性、实用性与发展性的特点。结合了“心之悟语”、“团体辅导”、“心理测试”等板块的内容，力求使教材更加生动与饱满，实现真正意义的寓教于乐。

人本主义心理学认为，每个人都有向善的本性，每个人都有自我实现的趋向，每个人都有自我指导的能力。高校心理健康教育就是要在充分尊重、无条件接纳、真诚关注理解的基础上，营造有利于学生心身健康的良好氛围。作为高校心理健康教育工作者，作者由衷地希望能释放自己的光和热，陪伴莘莘学子，青春同行；希望大学生们能够藉着健康的翅膀，让心灵自由翱翔。

本书由长期从事高校大学生心理健康教育工作和学生思想教育工作的专职教师执笔完成。全书分工如下：第一章由高云龙、刘彦编写，第二章由王丹编写，第三章由喻晓编写，第四章由许会博编写，第五章由胡剑英编写，第六章由王丹编写，第七章由金秀兰编写，第八章由王丽娜编写，第九章由王丽娜编写，第十章由王焕群、胡曼霖编写。全书由何冬梅、王丽娜、金秀兰、王丹统筹修定，由于琪主审。

作者对多年的实践教学进行了认真的总结，根据教育部的要求，结合当代大学生的实际，编写了此书。书中疏漏和不妥之处在所难免，恳请专家、同行和广大读者批评指正。

编 者

2010年7月

目 录

前 言

第一章 绪论	1
第一节 健康与心理健康	1
第二节 大学生心理健康概述	4
第三节 大学生心理健康教育	11
第二章 大学生的自我意识与心理健康	14
第一节 自我意识概述	15
第二节 大学生自我意识的偏差及调适	20
第三节 大学生自我意识的完善	23
第三章 大学生的学习心理与心理健康	26
第一节 学习概述	26
第二节 大学生的学习心理问题与调适	30
第三节 大学生学习能力的培养	35
第四章 大学生的人际交往与心理健康	40
第一节 人际交往概述	40
第二节 大学生人际交往中常见心理问题与调适	43
第三节 大学生良好人际关系的养成	46
第五章 大学生恋爱心理与心理健康	51
第一节 爱情与大学生恋爱心理	51
第二节 大学生恋爱的心理困扰与调适	55
第三节 培养大学生爱的能力	59
第六章 大学生的情绪管理与心理健康	62
第一节 情绪概述	63
第二节 大学生的不良情绪及调适	65
第三节 大学生良好情绪的培养	72
第七章 大学生的职业选择与心理健康	75
第一节 职业选择	76
第二节 大学生的择业心理	78
第三节 职业生涯设计	82
第八章 大学生的生命教育与心理健康	86
第一节 生命概述	86
第二节 大学生需要直面的生命话题	90
第三节 大学生追求人生意义的方法与途径	96

第九章 大学生的心理咨询与心理健康 100

 第一节 高校心理咨询概述 100

 第二节 学会正确对待心理咨询 106

第十章 大学生的人格与心理健康 112

 第一节 人格概述 112

 第二节 人格结构与人格类型 116

 第三节 人格障碍与健全人格 119

附录 A 团体活动 125

附录 B 心理测试 130

参考文献 138

第一章 绪 论

人人都很关心自己的健康，但人们对健康的理解却各有不同。有人说，没有疾病、没有衰弱现象就是健康；有人说，吃好睡好就是健康；有人说，精力充沛就是健康……究竟怎样才算健康的大学生呢？

健康是人生的第一财富。

——爱默生

【心之悟语】

扫 阳 光

有兄弟二人，年龄不过四、五岁，由于卧室的窗户整天都是密闭着，他们认为屋内太阴暗，看见外面灿烂的阳光，觉得十分羡慕。兄弟俩就商量说：“我们可以一起把外面的阳光扫一点进来。”于是，兄弟两人拿着扫帚和畚箕，到阳台上去扫阳光。等到他们把盛满了阳光的畚箕搬到房间里的时候，里面的阳光就没有了。这样一而再再而三地扫了许多次，屋内还是一点阳光都没有。正在厨房忙碌的妈妈看见他们奇怪的举动，问道：“你们在做什么？”他们回答说：“房间太暗了，我们要扫点阳光进来。”妈妈笑道：“只要把窗户打开，阳光自然会进来，何必去扫呢？”

把封闭的心门敞开，成功的阳光就能驱散失败的阴暗。

第一节 健康与心理健康

一、现代人的健康观

健康是每个人所向往的。世界卫生组织（WHO）前总干事马勒博士曾指出：“必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。”对于健康的概念，传统的观点认为，躯体没病就是健康。因此，人们重视锻炼身体，而忽视心理卫生的保健。

现代理论与实践证明，人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一个生物体，而且有复杂的心理活动，是生活在一定的社会环境中的完整的人。世界卫生组织提出，健康是一种生理、心理、社会适应和道德都趋于完满的状态，而不仅是没有疾病和虚弱的状态。

心身健康的标志有十条：一是有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；三是精神饱满，情绪稳定，善

于休息，睡眠良好；四是自我控制能力强，善于排除干扰；五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；六是体重得当，身体匀称；七是眼睛炯炯有神，善于观察；八是牙齿清洁，无空洞，无疼痛，无出血现象；九是头发有光泽，无头屑；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

因此，健康是身体健康与心理健康的统一，二者相互联系，密不可分。当生理产生疾病时，其心理必然受到影响，会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒等情况，从而导致心理不适；同样，那些长期心理抑郁、精神负担重的人容易产生身体不适。因此，健全的心理有赖于健康的身体，而健康的身体有赖于健康的心理。

二、心理健康的标准

心理健康有广义和狭义之分。广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。在这种状态下，人能作出良好的反应，具有生命的活力，而且能充分发挥其身心潜能。狭义的心理健康是指人的心理活动和社会适应状态良好，是人的基本心理活动协调一致的过程，即认识、情感、意志、行为和人格完整协调，能顺应社会，与社会保持同步的过程。

关于心理健康的标准，国内外学者有过多种不同的阐述。

世界心理卫生联合会曾具体明确地指出心理健康的标志是：身体、智力、情绪十分调和；适应环境；人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

坎布斯认为心理健康者有四种特质：积极的自我观念；恰当地认同他人；面对和接受现实；主观经验丰富，可供人们取用。

罗杰斯认为心理健康者的特征是：对任何经验是开放的，不对某种经验拒绝和歪曲；自我结构与其经验相协调，并能同化新经验；体验到自我价值感；与周围人高度协调，乐于给他人以关怀；自我实现的潜能得到发挥。

美国心理学家马斯洛和密特elman提出了十条被认为是经典心理健康的标准：有充分的自我安全感；能充分了解自己，并能恰当估计自己的能力；生活理想切合实际；不脱离周围现实环境；能保持人格的完整与和谐；善于从经验中学习；能保持良好的人际关系；能适度地宣泄情绪和控制情绪；在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性；在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需要。

我国绝大多数教育者认为心理健康的标准是以下八项。

1. 智力正常

心智健全是人们学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。

2. 情绪健康

情绪健康是指情绪稳定和心情愉快，具体表现为：乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健

全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的人在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的问题；在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式；能在行动中控制情绪和行为，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

4. 人格完整

人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。个人具有正确的自我意识，能以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心，把自己的需要、目标和行动统一起来。

5. 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生要学会自我观察、自我认知、自我判断和自我评价。恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自卑。能做到自尊、自强、自爱，正视现实，积极进取。

6. 人际关系和谐

乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善于取长补短；宽以待人，乐于助人；积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

7. 社会适应正常

个人与现实环境保持良好接触。个体能客观地认识环境，以有效的方法应对环境中的各种困难，不退缩，还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改善环境适应个体需要，或改造自我适应环境。

8. 心理行为符合年龄特征

不同年龄阶段有不同的心理和行为，心理健康者应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征，如果严重偏离，就是不健康的表现。

值得注意的是，心理健康的标准是相对的，在理解和运用心理健康的标准时，应把握以下几点。

首先，一个人心理不健康与有不健康的心理活动和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态，不能仅根据一人、一时、一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。一个人偶尔出现一些偏离正常的心理活动或行为表现，并不意味着这个人就一定是心理不健康，应具体问题具体分析。例如，一个平时活泼可爱的大学生，近来突然变得忧郁寡欢，有时半夜啼哭，她的表现正常吗？心理健康吗？如果告诉你，她的亲人刚刚去世了，或者她最近失恋了，你又会怎么想？

其次，“心理健康”和“心理不健康”是连续或交叉的状态。人的心理健康水平可以分为不同等级，从严重的心理疾病、轻度的心理障碍、心理健康状况一般到心理健康状况良好，这是一个连续的过程。在许多情况下，异常心理与正常心理、变态心理与常态心理这两极之间只有相对标准，没有绝对的界限。

再次，心理健康状态具有动态性。心理健康的状态并非静止的、固定的，而是动态的变化过程。如果人们不注意心理保健，经常处于焦虑、抑郁的心理状态，那么，心理健康水平就会下降，甚至出现心理变态和患上心理疾病；反过来，如果心理有了困扰或出现失衡时，能及时自我调整和寻求心理咨询的帮助，就会很快恢复到心理健康良好的状态。随着人的成

长, 经验的积累, 环境的改变, 心理健康状态也会有所改变。

最后, 心理健康的标准是一种理想的尺度。心理健康的标准不仅为我们提供了衡量心理是否健康的指标, 而且为我们指明了提高心理健康水平的方向。

第二节 大学生心理健康概述

一、大学生的身心特点

在校的大学生是最富有理想、朝气, 文化层次较高的青年群体。与西方国家的大学生不同, 中国大学生的群体特征相对突出, 表现在年龄段的相对集中(一般在 18~23 岁左右), 学习和生活环境相对封闭, 学习条件相似等方面。大学生的心理活动特征以其生理特征为基础, 同时又受社会环境和养育方式的影响。因此, 要了解大学生的心理健康问题, 必须熟悉大学生的生理特征、心理特征以及社会适应性特征。

(一) 大学生的生理特征

18~23 岁的大学生, 其生理特点主要表现在体、力、脑、性四个方面的巨大变化。

1. 体

突出地体现在身高和体重的急剧变化。人一生有两次生长高峰, 一是出生到周岁, 这一时期身高可增加 50%, 体重可增加一倍。二是青年期, 男女青年平均每年身高体重增长较快。迅速的成长使青年人骨骼粗壮, 肌肉发达, 在体形上跻身成年人的行列。

2. 力

青年期生命力处于最旺盛时期。身体的各系统、器官全面发育; 心脏的重量猛增至出生时的 10 倍, 肺活量达 4800mL, 食欲极佳, 胃肠容量达到最大。体温、脉搏、呼吸、血压发生明显变化, 脑垂体促进各种激素的分泌, 新陈代谢处于最佳状态。青年人充满了生机和活力。

3. 脑

大脑和神经系统处于最发达状态。脑重量达到极值, 脑神经细胞的分化机能达到成年人水平, 大脑的第一和第二信号系统的功能已经完善。由于大脑的发达和完善, 使得青年人能够理智地走向社会。

4. 性

青春期是性萌发和性成熟的时期。第二性征突出变化, 男女性别差异明显。在青年时期, 个体的生理发育已接近完成, 已具备了成年人的体格以及各种生理功能, 故此阶段又称为性成熟期。

青年时期的体、力、脑、性四方面的巨变, 为青年的心理变化提供了良好的物质基础。

(二) 大学生的心理特征

1. 心理发展的过渡性

青年期是少年向成年转变的过渡期, 也是少年心理向成年人心理过渡的关键期。从心理发展水平看, 多数大学生的心理正处于迅速走向成熟但又没有完全成熟的时期。从心理发展过程看, 认知迅速发展, 达到了相对成熟。认知的核心要素思维已由经验型向理论型转化。情感也从激情体验、易感状态逐步升华过渡到富于热情, 充满青春活力, 社会道德感和社会

责任感增强。在意志行动上则从容易冲动发展到具有一定的自控力,形成相对稳定的行为习惯。从个性发展看,性格、能力等个性心理特征都达到相对稳定和渐至成熟的水平。理想、信念、自我意识等个性心理经过大学阶段逐渐接近成年人的发展水平。

2. 大学生心理发展的差异性

不同年级的大学生心理发展的特点不同。

(1) 适应期。大学新生带着“胜利者”的喜悦进入大学后,突出的问题是如何适应大学生活,建立起新的人际关系。有调查显示,在大学新生中,有适应不良和人际交往问题的占68.7%。他们的心理矛盾主要是:自豪感和自卑感交织;新鲜感和恋旧感交织;轻松感和紧张感交织;奋发感和被动感交织。这个时期一般是在一年级。

(2) 发展期。当新生适应了大学生活,建立起了新的心理平衡后,大学生活进入了相对稳定的时期,这是大学生成才定型的关键时期。大学生大多产生了自信心,竞争意识增强,突出的心理问题是:成才道路的选择与理想的树立,学习目标的实现,学习态度、学习方法的掌握以及学习心理的形成。这个时期是大学生人生观形成时期,也是实现教育目标的关键时期。这个时期一般是在二年级至三年级。

(3) 成熟期。大学生经过3~4年的生活和学习,世界观、人生观逐步形成,心理逐渐成熟,他们的心理特点与成人的心理特点有许多相近之处。但是,这个时期又是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段,他们又要面临新的心理适应,例如,是继续升学,还是选择就业?留在国内深造,还是出国求学?求职择业中双向选择的压力,使大学生们的心理又掀起波澜。这时他们的心理特点主要是有紧迫感、责任感和忧虑感。这个时期一般是在三年级至四年级。

3. 心理发展的可塑性

大学时代是人生各种心理品质全面发展、急剧变化的时期。大学生在这一时期心理发展存在不稳定、可塑性大的特点。例如,在认知方面容易偏执;在情绪方面容易走极端;在意志方面有时执拗;在个性方面,虽然许多个性品质已基本形成,但却容易受外界或生活情境的影响。

(三) 大学生的社会适应性特征

当代大学生由于在学校受教育时间长,从校门到校门,没有社会生活经验,心理成熟滞后于生理成熟。经济上不独立,传统价值权威的衰落以及现代价值多元化的影响等,使得大学生的心理既存在积极面,又存在消极面,这就必然导致各种矛盾和冲突,妨碍了大学生的社会适应。

1. 理想与现实的矛盾

大学生对未来有自己的设想,一般比较理想化,希望将来能发挥自己的才能,成为社会有用之人。然而,在现实生活中往往难以找到实现理想的途径,有的面对前进道路上的障碍失去信心和方法;有的只有美好的向往而没有切实的行动;有的眼高手低,不喜欢“从我做起,从小事做起”,只想做大事而一鸣惊人,这就必然产生理想与现实的冲突。

2. 情绪与理智的矛盾

大学生的情绪是丰富而波动的,往往容易激动、兴奋,但也容易转向消沉、失望,特别在挫折面前,情绪容易走向极端。其原因是心理发育相对滞后,往往从某种感性认识或经验直觉出发评价自己以及周围的人和事情,以个人的情趣、好恶为标准处理问题。

3. 独立与依赖的矛盾

从中学进入大学,伴随着生理逐渐成熟,反映在心理上,则增强了独立的倾向。独立意识、自我意识大大加强,渴望摆脱家庭和老师的束缚。但是,大学生还处于学习阶段,经济必须依赖父母的供给,而且缺乏独立生活的经验,还不能真正依靠自己的力量来独立解决生活中遇到的一些问题,不能恰当处理社会交往中的各种关系,一时难以摆脱对家庭、老师的依赖,不可避免地造成独立与依赖的矛盾。

4. 乐群与防范的矛盾

大学生一般远离亲人,渴望交友,乐于群体活动。但大学生彼此之间相处的时间较短,一时难以建立心贴心的真情与友谊。在与他人的交往中,总是带有试探和防范的心理,这就产生了乐群与防范的矛盾。大学生经常感叹接触的人很多,信得过的人却很少;同学很多,知心朋友很少。

5. 自尊与自卑的矛盾

经过激烈的竞争进入大学校园,大学生成为青年中的佼佼者,受到社会的称赞、父母的宠爱、同龄人的羡慕,容易产生一种优越感和自豪感,表现出强烈的自尊心。然而,大学里人才济济,高手如林。许多高中时期的尖子生,其优势不再明显,失去了往日的荣耀,易产生心理失衡。有的同学因此就怀疑自己,否定自己,产生了自卑感、挫折感和焦虑感,表现为自我评价过低、丧失信心、悲观失望、不求进取,甚至走向退学和轻生等极端境地。

6. 竞争与求稳的矛盾

当代大学生平等竞争意识较强,渴望在平等的条件下参与竞争,以便充分发挥自己的能力,实现自己的奋斗目标。他们对那些投机取巧,靠侵害别人的利益获取好处的行为深恶痛绝。但在实际竞争中又惧怕风险,抱怨竞争的残酷性,出现求稳心态。竞争与求稳的冲突在择业时表现得尤为突出。

7. 性生物性和性社会性的矛盾

青春期的大学生性生理已成熟,有了性的欲望和冲动。然而,由于受社会道德、法律、校纪等方面的制约,性冲动受到压抑。一般大学生通过学习、工作、文体活动和社交活动等途径,可以使之得到某种程度的转移和升华。但也有一部分学生由于缺乏性知识,对性问题有偏见,性冲动得不到正常的转移,久而久之造成性冲动与性压抑的尖锐冲突。

二、大学生常见的心理健康问题

按照严重程度可将心理问题分为心理困扰、心理障碍和精神疾病三类。

(一) 心理困扰

心理困扰主要指各种一般的适应不良所引起的负面情绪,如烦恼、痛苦、忧伤、紧张等。这些适应问题通常表现在学习、人际关系、恋爱与性、求职择业等方面。

1. 学业问题

学习压力大,学习动力不足,学习目的不明确,学习动机功利化,学习成绩不理想,学习困难等学业问题始终困扰着大学生。另外,有的学生专业选择不当,也会影响学习兴趣和学习成绩。

2. 情绪问题

大学生的社会情感丰富而强烈,具有一定的不稳定性与内敛性,表现为情绪波动大。以

个体持久的情绪低落为主,常伴有身体不适、睡眠不足等,心情压抑、沮丧、无精打采、什么活动都懒于参加。

3. 人际关系问题

人际关系的问题主要表现在以下三方面。

(1) 人际关系不适。进入大学,远离原来熟悉的生活与学习环境,面对新的人际群体,部分学生显得很不适应。

(2) 社交不良。部分学生缺乏在公众场合表达自己思想的能力与勇气,面对各种各样的活动,充满了兴趣,却又担心失败,只是羡慕,而积极参与的不多,久而久之,开始回避参与,感叹“内心的世界很精彩,外面的世界很无奈”。

(3) 个体心灵闭锁。学生从校门到校门,缺乏人际交往经验,而自身在人际交往中的不自信又不利于增加自身的人际魅力,妨碍了良好的人际交往圈的形成。与此同时,由于个体间正常的交往不够,又易引发猜疑、妒忌等,不利于学生的健康成长。

4. 情感问题

爱情、友情、亲情是学生情感方面的三个重要问题。

(1) 爱情的困扰。爱情虽然在大学并非一门必修课,但大学生们仍然从各个方面开始自己的情感之旅。大学生中流传着“普遍撒网、重点培养、择优而谈”、“不在乎天长地久,只在乎曾经拥有”、“预约失恋”、……爱情与婚姻分离成为一种较为普遍的现象。因此,正确处理爱情与学业的关系是学生的一门必修课。

(2) 友情困扰。在处理个人情感问题上,分不清友情与爱情,不能很好地把握男女同学交往的尺度。有的同学希望珍惜友谊又不经意间使友谊失之交臂。

(3) 亲情问题。近年来,反映大学生家书越写越短的文章不再鲜见。很多大学生与家长没有太多的语言沟通,写信基本是缘于实质性问题,如经济供给、物质补充而非情感沟通,尽管自己也认识到不应该这样,但懒得提笔却是一种普遍的心态,而且从心理上也并不感到有些歉疚,即使通电话,也仅仅是“我一切都好”、“不用牵挂”之类的客套话。与此相反,恋人之间的信件越来越厚,电话越来越频,形成鲜明的对比。

5. 性心理问题

性教育是道德教育、文明教育、健康教育,也是人格教育,基本得到了教育工作者的认同,但性生理与性心理方面的问题并未得到很好地解决,主要表现在以下两方面。

(1) 性生理适应不良。青春期内分泌的成熟,必然带来相应的心理变化,渴望获得异性的好感与承认,产生性幻想、性压抑、性冲动、性梦等。由于性教育的严重缺失,很多学生不能正确认识自我的性反应,产生了堕落感、耻辱感与罪错感。有的大学生因做性梦、性幻想而自罪自责,以至于萌发轻生的念头,还有的学生由于对自身性生理欲望的放纵和轻率而酿成恶果。

(2) 性心理问题。性好奇、性无知、性贞洁感淡化、性与爱的困惑、性与爱的分离、由于性行为引起的后果及产生的心理压力,都是值得引起重视的问题。

6. 特殊群体学生的心理健康问题

近年来,特困生的思想、学习、生活已受到社会各界的广泛关注。高校采取了“奖、贷、勤、免、补”等办法,广开渠道,解决困难学生的生活问题。不容忽视的是,困难学生不仅仅是经济困难,他们的心理问题也值得引起高度重视。特困生与普通生相比,

更多地表现出自卑、敏感、人际交往困难、身心疾病突出和问题行为较多的状况。尤其是“双困生”，学业成绩不理想，家庭经济又很困难，心理负担很重。再如，“网络生”的心理健康问题，“网络生”上网成瘾，甚至形成依赖，或陷入网恋不能自拔，并引发了种种问题行为。

7. 大学生生活适应问题

(1) 生活能力弱、自立能力弱的情况普遍存在。尽管高校都在倡导大学生“自我教育、自我管理、自我服务”，但仍有不少大学生普遍不能很好地处理自己的事务。

(2) 大学生应对挫折的心理承受力弱。目前在校大学生，基本出生于国家改革开放之时，成长于国家经济发展之日，物质条件逐步好转，兄弟姐妹减少，可以说“一路高歌到大学”。在学校“老师宠着”，在家里“父母捧着”。面临学业、生活、感情方面的挫折，学生显得无所适从，感到失去了生活的意义，甚至怀疑人生。这些学生在独立性、未来感、自由感、自信心等方面更容易受挫折。面对就业制度改革带来的机遇与挑战，学生没有足够的心理准备。特别是临近毕业的学生，往往情绪不安，思想不稳。

(二) 心理障碍

心理障碍是心理活动中出现的轻度创伤，是在特定情境和特定时段由不良刺激引起的心理异常现象，属于正常心理活动中暂时性的局部异常状态，如神经症、人格异常和性心理障碍等轻度或中度心理失调者，主要有以下三方面。

1. 神经症

神经症指由精神因素造成的非器质性的、大脑神经机能轻度失调或中度的心理异常，18~30岁的青年患者最多。大学生中常见的主要有以下四种。

(1) 神经衰弱。主要特征是：情感控制能力差，情绪反应强烈，易激动、易怒、一点小事就会引起强烈的情绪反应；睡眠困难，失眠、多梦、易惊醒或早醒；神经活动功能下降，注意力涣散，记忆力减退，学习工作效率降低；植物神经功能失调，心悸、胸闷、多汗、易疲劳。

(2) 强迫症。以强迫症状为特征的神经官能症，指患者主观上感到有某种不可抗拒的观念、情绪、意向或行为存在。虽然患者清楚地认识到这种观念、情绪、意向和行为都是毫无意义的，但仍不能自我控制。主要表现为强迫观念、强迫意向和强迫行为。

(3) 恐怖症。是指对某些事物或特殊情境产生十分强烈的恐惧感，这种恐惧感与引起恐惧情境极其不相符，难以让人理解。当事人明知自己的害怕不切实际，但不能自我控制。主要有社交恐怖、旷野恐怖和动物恐怖等。一般女性多于男性。

(4) 疑病症。指当事人在没有任何证据的情况下就确信自己有疾病，并使自己处于对自己所想象出来的疾病的强烈恐惧与焦虑之中。例如，害怕得结核、肝炎等病，为此与人接触时戴手套或根本不敢与人接触。

2. 人格障碍

人格障碍是指明显偏离正常人格并与他人和社会相悖的一种持久和牢固的适应不良的情绪和行为反应方式。人格障碍一般开始于童年和青少年，持续到成年或终生。常见的人格障碍及症状如下。

(1) 偏执型人格。易产生偏执观念，对自己的能力估计过高，有极度自尊心，同时又很自卑，好嫉妒；看问题主观片面，常常言过其实；乖僻古怪，失败时常迁怒或埋怨他人。

(2) 强迫型人格。表现为个人常有不安全感和不完善感,因而焦虑、紧张、过分地克制自己、关注自己,事事追求完美。同时,墨守成规、处事拘谨,缺乏应变能力。

(3) 冲动型人格。表现为情绪不稳,常因微小的精神刺激而突然爆发非常强烈的愤怒情绪和冲动行为,且自己不能克制。

3. 性心理障碍

性心理障碍也称性行为变态,是指与生殖器没有直接关系,在寻求性满足的对象和方式上与常人不同,且违反社会习俗。常见的主要有同性恋、恋物癖、窥视癖和裸露癖等。

(三) 精神疾病

精神疾病是指人脑机能活动失调,丧失自制力,不能应付正常生活,不能与现实保持相当接触的严重的心理障碍,主要有以下三种。

(1) 情感性精神病,又称躁狂抑郁性精神病,是以情感障碍为主要症状的一种精神病。

(2) 精神分裂症,是一种常见的重型精神病,其发病率在精神病中占首位。

(3) 反应性精神病,是一种心因性精神病,由急剧或持久的精神刺激所引起。

事实上,大学生中有严重心理障碍或精神病的学生极少。多数学生遇到的都是一般性的心理困扰和人格上的缺陷。人格缺陷是介于正常人和人格障碍之间的一种人格,也可以说是浅灰色人格或人格不良倾向或轻度的人格障碍。

三、大学生心理健康问题的原因与对策

(一) 大学生心理健康问题的原因分析

社会环境、学校教育、家庭教育与自我因素都直接影响大学生的心理健康。

1. 社会环境的影响

许多心理问题是由于环境适应不良而引起的。改革开放以来,随着市场经济体制的确立,竞争机制的导入,中国社会发生了巨大改变。

在社会物质方面,物质利益格局的重新调整,贫富差距的加大,对人们的心理产生了很大的影响。

在社会文化方面,当代大学生处在东西方交叉、多种价值观冲突的时代。随着改革开放的深化,西方文化大量涌入,东西文化发生着前所未有的碰撞与冲突。例如,东方重义,西方重利;东方尚礼,西方尚法;东方重和谐,西方重竞争;东方讲群体利益,西方重个人利益等。面对不同的文化背景和多种价值选择,学生常常会感到茫然、疑虑、混乱。诸如对个人利益与个人主义、个性发展与个性放纵、自我意识与自我中心等没有明确的认识。求新求异的心理使青年盲目追求西方的文化,而这些与中国传统文化有许多方面格格不入,使青年学生陷入空虚、混乱、压抑、紧张的状态,在人生道路的选择上处于两难或多难的境地。长时间的心理失调必然带来心理上的冲突,出现适应不良等种种反应。

此外,随着电视的普及、广播电视节目播放时间的延长、报刊杂志的增多、信息高速公路的建设、互联网的普遍应用,大众传播媒介对大学生的心理健康影响越来越大。大学生一般求知欲强但辨别力弱,崇尚科学但欠缺辩证思维。当前一些格调低下、观念错误的报刊书籍或其他传媒,对青年学生的思想及行为产生了消极的影响。与此同时,社会风气、社会舆论也会给成长着的大学生留下深层的心理积淀。

2. 教育层面的影响

教育层面的影响分两个方面：一是高等教育观念的变化。高等教育逐步适应市场，专业拓宽，注重学生能力的培养，应试教育逐步弱化；二是高等教育招生、就业体制的改变。学生交费上学，在一定范围内自主择业，市场增加了对高校与学生的约束机制。这一切都直接冲击着当今大学生的心理。他们必须承担上学的部分教育成本，面对求学、择业过程中选择机会的增多，选择难度的增大，他们有着更多的焦虑、不安、失落、无所适从。择业过程中，人才市场的不规范更深地刺激着当今大学生的心理。学生既希望参与竞争又担心失利，既希望手中握有更多的机遇，又担心失去原有的保障。

3. 家庭层面的影响

家庭的影响主要包括家庭的情绪氛围、父母的养育态度、家庭结构、家庭经济状况四个方面。家庭是人生的奠基石，父母是孩子的第一任老师，对学生成长与成才的影响是长久而深远的。家庭的情绪氛围是良好心理素质形成的前提，家庭成员间的语言及人际氛围直接影响着家庭中每个成员的心理，对个性逐渐成熟的大学生更具有特别的意义。父母的养育态度和教育方法直接影响孩子的行为和心理，民主、平等而非命令、居高临下的，开明而非专制的，潜移默化而非一味娇宠的教养方式，有利于学生心理的健康发展。家庭结构的变化，如单亲家庭、重新组合家庭等必然对正在读书的大学生心理有一定影响；部分大学生在幼年、童年、甚至青少年时期的生活环境中，曾经历过不幸的事件或境遇，并造成严重的创伤性体验，这会对他们的行为模式、生活态度、个性产生恶劣影响。他们进入大学后，仍会以仇视、多疑、逃避、攻击、不合作等行为模式对待周围的一切，造成他们对社会适应不良，并影响他们的自我发展。家庭经济状况，特别是家庭经济状况长期严重困难的特困生的身心健康也值得重视。

4. 大学生自身因素

大学生自身因素分为个体心理品质、环境变迁、人际关系与生活事件四个方面。

(1) 个性心理品质方面的因素。自然人与社会人的冲突、文化人与社会人的冲突、成才与成人的相互关系、心理品质的稳定性与承受挫折的能力都是影响个体心理健康水平的重要因素。

(2) 生活环境与学习环境的变化。大学生生活空间相对狭小，生活方式各不相同，学习环境面临教学方式、师生关系、学习主体、竞争对手与竞争方式的改变，如果不能及时调整自己适应新的生活和学习环境，易产生心理不适。

(3) 人际关系处理不当。大学是社会的缩影，学生的人际交往关系亦随之扩大和发展，大学生迫切希望得到他人的认同，获得归属感和尊重感，而他们与人交往、相处的经验又相对较少。

(4) 日常生活事件的困扰。个人患病、评优落空、考试失败、经济困难、学习压力过大或负担过重、失窃或财产损失、被人误会等生活事件，特别是对本人构成重要影响的事件，对大学生心理健康水平的影响是直接的。

总之，大学生心理问题产生的原因是多方面的，生物因素、心理因素、社会因素常常交织在一起，互相联系，互相作用，互相制约。某些先天因素的不健全，加上不良社会文化环境的影响，容易导致大学生的心理疾患。因此，保持和维护心理健康也应该从多种渠道入手。

（二）大学生心理健康问题的对策

1. 从高校层面上看，要积极开展心理健康教育 and 心理咨询工作

大学生心理健康教育工作是学生日常教育与管理工作的主要内容。高校要开设心理健康教育课，为学生提供适应、发展、学习、潜力开发、应对压力、人际关系、异性交往、恋爱、择业等方面的指导。教师要结合教学过程，渗透对学生进行心理健康教育的内容。班主任、政治辅导员不仅要在日常思想政治教育中发挥作用，也要在增进全体学生心理健康、提高学生心理素质中发挥积极作用。

学校还要重视开展大学生心理辅导或咨询工作。高等学校开展心理辅导或咨询工作，对于解决部分学生的心理问题具有重要的作用。心理辅导或咨询工作要通过个别咨询、团体咨询、心理行为训练、书信咨询、热线电话咨询、网络咨询等多种形式，有针对性地向学生提供经常、及时、有效的心理健康指导与服务。

2. 从大学生个人层面上看，大学生应树立正确的世界观与人生观

不对自己过分苛求，把奋斗目标确定在自己能力所及的范围以内；对他人期望不要过高，以避免失望感；学会情绪的自我调控，排除愤怒情绪；多找朋友倾诉，以宣泄抑郁情绪；自我娱乐，防止心境压抑；不盲目地与人竞争，以避免过度紧张；积极参加社会活动，适当扩大人际交往；积极寻求心理辅导和心理咨询。

第三节 大学生心理健康教育

一、大学生心理健康教育的主要任务和内容

高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质，而且要有良好的心理素质。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。

《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》明确指出，高等学校大学生心理健康教育工作的主要任务是：根据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调整能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进德、智、体、美等全面发展。

高等学校大学生心理健康教育工作的主要内容有以下四方面。

（1）宣传普及心理科学基础知识，使学生认识自身的心理活动与个性特点。宣传普及心理健康知识，使大学生认识到心理健康的重要作用，特别是心理健康对成才的重要意义，树立心理健康意识。

（2）培训心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法。教育大学生学会自我心理调适，有效消除心理困惑，及时调节负性情绪；教育大学生养成良好的学习习惯，掌握科学、有效的学习方法，提高学习能力，自觉地开发智力潜能，培养创新精神和实践能力；教育大学生树立积极的交往态度，掌握人际沟通的方法，学会协调人际关系，增强适应社会生活的能力；教育大学生自觉培养坚韧不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神，提高承受和