

全国高职高专教育规划教材



高等职业教育新形态一体化教材

大学生 心理健康 教育与能力训练

主编 蔡培培 陈桂香

高等教育出版社

全国高职高专教育规划教材



高等职业教育新形态一体化教材

大学生 心理健康 教育与能力训练

主编 蔡培培 陈桂香

副主编 崔秀明

高等教育出版社·北京

内容简介

本书以成果导向教育教学理念为主导,针对高职高专学生心理发展特点及常见的困扰,运用心理学理论和技巧,围绕心理健康、了解自己、情绪、人际交往、爱情、学习、择业、生命教育等主题,进行科学的阐释和指导,以帮助学生塑造健全人格,开发心理潜能,优化心理素质,促进人格成长。

通过活动或案例导入单元内容,心理知识讲坛清晰阐释了心理健康方面的知识和理论,每章设置的心理能力训练有利于学练并用,知行合一。本书内容力求深入浅出,引人入胜,以给读者有益的启迪和指导。本书不仅可以作为大学生心理健康教育的教材,也可作为青年心理成长的指导读本。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与能力训练/蔡培培,陈桂香
主编. --北京:高等教育出版社,2017.9

ISBN 978-7-04-048407-6

I. ①大… II. ①蔡…②陈… III. ①大学生-心理
健康-健康教育-高等职业教育-教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 201714 号

大学生心理健康教育与能力训练

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu yu Nengli Xunlian

策划编辑 杨 波	责任编辑 杨 波	特约编辑 薛奕娇	封面设计 张申申
版式设计 张 杰	插图绘制 杜晓丹	责任校对 胡美萍	责任印制 毛斯璐

出版发行 高等教育出版社	网 址 http://www.hep.edu.cn
社 址 北京市西城区德外大街 4 号	http://www.hep.com.cn
邮政编码 100120	网上订购 http://www.hepmall.com.cn
印 刷 北京玥实印刷有限公司	http://www.hepmall.com
开 本 787mm × 1092mm 1/16	http://www.hepmall.cn
印 张 13.5	
字 数 290 千字	版 次 2017 年 9 月第 1 版
购书热线 010-58581118	印 次 2017 年 9 月第 1 次印刷
咨询电话 400-810-0598	定 价 26.10 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 48407-00

前言

健康是人一生幸福和成功的基础和前提,而心理健康是健康的重要组成部分。心理健康更是大学生成才和成功的通行证。心理学教授乔治·斯格密指出:“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠,那么,健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑,才能一路披荆斩棘,最终夺得成功的桂冠。”因此,大学生要善于维护心理健康、塑造健全人格、开发心理潜能、优化心理素质、促进人格成长,以强大的内心去面对生活中的坎坷,去实现人生的价值。

为响应黑龙江职业学院成果导向教学理念课程改革的号召,《大学生心理健康》课程作为第一批参与成果导向课程的试点课程研究成果导向教育教学理念如何应用在大学生心理健康课程中,为此我们制定了课程大纲和全部教学设计,并进行了两轮的教学实践,不断修订拓展,将本课程定位为旨在引领学生掌握大学期间心理健康的基本知识、识别常见心理问题、运用简单方法进行自我心理调节、通过心理测试和小组讨论进行自我分析、通过团体心理活动解决情绪和人际困扰等问题,使学生能自主调适大学期间的心理困扰,维护自身心理健康。

本书以成果导向教育教学理念为主导,选取了一个主题,每章通过活动或案例导入单元内容,心理知识讲坛清晰阐释了心理健康方面的知识和理论,设置的心理能力训练有助于读者学练并用,知行合一。本书内容力求深入浅出、引人入胜,以给读者有益的启迪和指导。本书不仅可以作为大学生心理健康教育的教材,也可作为青年心理成长的指导读本。

本书的编写人员均为在高职院校多年从事心理健康教育教学实践的教师,他们具有丰富的心理健康理论知识,深谙大学生心理发展的规律和心理发展状态。本书由蔡培培担任第一主编,由陈桂香担任第二主编,由崔秀明担任副主编。本书第一、二、三章由蔡培培编写,第四、五、六章由崔秀明编写,第七、八章由陈桂香编写。本书在编写过程中参考了大量专家、学者的论著,并尽量以参考文献的形式列入书后,在此对原作者一并表示感谢。

尽管对本书投入了大量的精力,但由于编者水平有限,书中难免有不妥和疏漏之处,诚请各位专家、同仁及读者提出宝贵意见,以利于本书进一步完善。

编者

2017年5月

目 录

第一章	给心灵一缕阳光——走进心理健康	1
第一节	心理健康概述	1
第二节	心理健康认知训练	27
测试题一	关注心理健康	41
第二章	做一个了解自己的人——自我意识的发展	42
第一节	自我意识概述	42
第二节	自我认知能力训练	55
测试题二	完善自我意识	61
第三章	我的情绪我做主——情绪调节与管理	62
第一节	情绪心理概述	62
第二节	情绪调节能力训练	76
测试题三	情绪	82
第四章	人际关系你我他——搭建心灵沟通的桥梁	83
第一节	人际交往能力概述	83
第二节	人际交往能力训练	95
测试题四	人际沟通	105
第五章	恋爱那点事儿——恋爱与性心理	106
第一节	恋爱心理概述	106
第二节	恋爱与性心理成长训练	133
测试题五	爱情那些事	142
第六章	提升学习自信与兴趣——学习心理与策略	143
第一节	学习心理概述	143
第二节	学习能力的提升与训练	163
测试题六	学习心理	167
第七章	推荐自己,走向社会——择业心理	168
第一节	择业心理概述	168
第二节	求职心理训练	187
测试题七	择业心理	191

第八章 感悟生命——珍爱唯一的历程	192
第一节 生命教育概述	192
第二节 生命教育认知训练	201
测试题八 生命教育	205
参考文献	206



第一章 给心灵一缕阳光

——走进心理健康

单元学习目标 >>>>

知识目标

1. 了解心理健康的含义。
2. 了解心理健康的标准。

能力目标

1. 能正确地认识与评价自己的心理健康状况。
2. 学会辨别心理正常与异常现象。

素质目标

1. 重视心理健康。
2. 积极乐观地面对心理健康问题。

活动导入 >>>>

校园心理小剧场

以组为单位,每一组即兴准备校园心理剧,在课堂上进行展示和表演,全班分享。

心理知识讲坛 >>>>

第一节 心理健康概述

一、科学的健康观

健康是人生最宝贵的财富,一个人失去健康就意味着将会失去最宝贵的生命,因此,健康是每个人一生追求的目标。

然而,什么是健康?这个问题并不是所有人都能正确回答的。长期以来,人们习惯把健康理解为身体不生病或不衰弱,也就是“无病即健康”。这种认识虽有一定道理,但不完全正确。如今,人们对健康的理解已经更全面、更完整了。

1948年,世界卫生组织(WHO)提出了“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、心理的和社会适应方面的完美状态”的三维健康观。其中,身体健康指的是生理状态良好,即人体各器官、系统的功能正常,没有疾病和躯体残缺,体格健康,精力充沛。心理健康,指的是人的智力正常,情绪稳定,行为协调,积极向上,热爱生活,知足常乐,有良好的人际关系,有自知之明,心理特点与年龄相符,在社



会生活中有进取心、接纳心和宽容心等。社会适应良好指的是具有良好地适应社会环境的能力。也就是说,思想、情感和行为能与社会环境的要求保持一致,能适应社会生活的各种变化。如在单位是好职工、好领导,在家是好丈夫、好妻子或是好父亲、好母亲,在学校是好学生等。

1978年,世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中重申了这一定义,并指出:“达到尽可能高的健康水平是世界范围内一项最重要的社会性目标,而其实现则要求卫生部门及社会各部门协调行动。”1989年,世界卫生组织又对健康做出新的定义:“健康不仅是没有疾病,而且包括身体健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康。”根据世界卫生组织对健康的定义,人们对健康做出了如下诠释。

(一) 身体健康

身体健康一般指人的生理健康,是指身体的形态、结构和功能正常,具有生活自理能力。生理健康不仅指无病,而且还包括体能。后者是一种满足生活需要和有足够能量完成各种活动的的能力,具备这种能力就可以预防疾病,增进健康,提高生活质量。体能主要通过体育锻炼而获得。

(二) 心理健康

心理健康一般有三个方面的标志:第一,心理健康的人,人格是完整的,自我感觉是良好的,情绪是稳定的,且积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡,有自尊、自爱、自信心,而且有自知之明;第二,在自己所处的环境中有充分的安全感,且能保持正常的人际关系,能受到别人的欢迎和信任;第三,心理健康的人对未来有明确的生活目标,切合实际、不断地进取,有理想和事业上的追求。

(三) 社会健康

社会健康也称社会适应性,指个体与他人及社会环境相互作用并具有良好的的人际关系和实现社会角色的能力。

(四) 道德健康

道德健康是人的一种“本质力量”,由思想品德和人格自我完善两部分构成。在稳定的道德观念支配下,道德健康表现为一贯的符合社会道德规范的行为。以心理健康为基础发展起来的道德健康高于单纯的心理健康。

二、心理健康

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。

近代心理卫生运动是20世纪初美国人比尔斯倡导的。他毕业于耶鲁大学,其兄患癫痫症,他害怕自己也患此病,整日忧心忡忡以至精神失常而自杀,得救后他被送进了精神病院。住院三年期间,他亲眼看见了精神病人所遭受的种种冷漠与非人的生活以及社会对精神病人的误解、歧视和偏见,他不胜悲愤。出院后,他将自己在精神病院的生活与感悟写成《自觉的心》(A Mind That Fond Itself),并于1908年3月出版。该书得到美国著名心理学家威廉·詹姆士的高度评价和支持。1908年5月,由比尔斯发起成立了“康涅狄格州心理卫生协会”。这是全世界第一

亚健康





个心理卫生组织。该协会的发起人除了比尔斯本人外,还有大学教授、医生、心理学家、精神病学家、教会牧师、审判官、律师、社会工作者以及康复的精神病患者及其家属。此协会工作的目标有下列五项:① 保持心理健康;② 防止心理疾病;③ 提高精神患者的待遇;④ 普及关于心理疾病的正确知识;⑤ 与心理卫生有关的机构合作。其活动的对象已扩展到了整个社会,从而奠定了心理卫生的坚实基础。

经比尔斯和同行们的继续努力,1909年2月成立了“美国全国心理卫生委员会”。1917年全国总会出版的《心理卫生》季刊作为科普读物宣传心理卫生常识,流传很广,影响极大。另外还有各种不定期刊物和小册子供群众免费阅览。1930年5月5日,在华盛顿召开的第一届国际心理卫生大会,到会的有53个国家的3042名代表,中国也有代表参加。大会产生了国际心理卫生委员会,它的宗旨是:“完全从事慈善的、科学的、文艺的、教育的活动。尤其关心世界各国人民心理健康的保持和增进对心理疾病、心理缺陷的研究、治疗和预防以及全人类幸福的增进。”

(一) 心理健康的内涵

戴尔·卡耐基认为,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。重视心理健康已成为当今世界的大趋势,那什么是心理健康?一个人的心理达到什么样的标准才算是健康的?这是一个复杂的问题,不同学者从不同的角度有不同的论述。

1946年第三届国际心理卫生大会认为:“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。”

精神医学者孟尼格尔(Karl Menninger)认为:“心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况,不只要有效率,也不只要能有满足感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者俱备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。”

心理学家英格里斯(H. B. English)给心理健康下的定义是:“心理健康是指一种持续的心理情况,当事者在那种情况下能进行良好的适应,具有生命力,并能充分发展其身心的潜能。”

心理卫生学者阿可夫(Abr Arkoff)认为,心理健康是指具备“有价值品质”的人,即:① 有幸福感;② 和谐(指在情绪平衡以及欲望与环境之间协调);③ 自尊感(包含自我了解、自我认同、自我接纳与自我评价);④ 个人成长(潜能充分发展);⑤ 个人成熟(个人发展达到该年龄应有的行为);⑥ 个人统整性(能有效发挥其理智判断力及意识控制力,积极主动、能应变);⑦ 保持与环境的良好接触;⑧ 从环境中自我独立(独立自主、自由而自律);⑨ 有效适应环境。

(二) 心理健康的标准

心理健康的标准是相对的,评价一个人的心理健康状况必须考虑年龄、性别、社会身份、情境等各种因素。某些行为发生在儿童身上是正常的,发生在成人身上则是异常的;某些行为发生在女性身上是可以接受的,发生在男性身上则被认为是病态的;某些行为在特定的社会背景和条件下是正常的,但在其他情况下出现则被视为病态。因此,学者们主张应该从不同的维度来评价个体的心理健康状

况。其中一个重要的维度就是考察一个人的心理和行为表现是否与同等条件下大多数人的行为模式一致,即是否符合社会常模。根据偏离常模的情况,把个体的心理健康水平大致分为三个等级:① 一般常态心理:表现为情绪经常保持愉快,适应能力强,善于与他人相处,能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动,具有调节情绪的能力;② 轻度心理失调:表现为不具有同龄人应有的愉快感,与他人相处略感困难,生活能力相对较差。通过主动调节或心理学的专业帮助,这类人可以恢复常态;③ 严重心理失调:表现为严重的适应障碍,不能维持正常的生活、学习和工作,需要专业心理治疗的帮助。

1946年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康标准是:① 身体、智力以及情感十分调和;② 适应环境;③ 有幸福感;④ 在工作中能发挥自己的能力和效率的生活。

人本主义心理学家马斯洛(A. H. Maslow)提出了心理健康的十条标准:① 有充分的自我安全感;② 能充分了解自己,并能恰当地评价自己的能力;③ 能与周围环境保持良好的接触;④ 生活的理想切合实际;⑤ 能保持自身人格的完整与和谐;⑥ 善于从经验中学习;⑦ 能保持适当和良好的人际关系;⑧ 能适度地表达和控制自己的情绪;⑨ 能在不违背团体要求的前提下有限度地发挥个性;⑩ 能在不违背社会规范的前提下适度满足个人的基本需求。

台湾学者王沂钊历经多年的研究认识到,唯有健康的心理,才会有健康的生活习惯与健康的身体的,才能在社会上保持较高的效能。他提出以下六项衡量个人心理是否健康的准则:① 要有工作,而且乐于工作(这是人性最高的心理需求和快乐来源);② 要有朋友,而且乐于与他人交往(透过与人分享心情体会幸福感,且能够稳定情绪)③ 要适当地了解自己并且悦纳自己;④ 能客观地评估他人与认可他人;⑤ 能与现实环境维持良好的接触;⑥ 经常保持满意的心情。

台湾学者黄坚厚在1982年提出了衡量心理健康的四条标准:① 乐于工作,能在工作中发挥智慧和能力,以获取成就感和满足感;② 乐于与人交往,能和其他人建立良好的关系,与人相处时正面态度多于反面态度;③ 对自己有适当的了解和悦纳的态度;④ 能与环境保持良好的接触,并能运用有效的方法解决遇到的问题。

我国学者马建青主编的《心理卫生学》一书提出了心理健康的七条标准:① 智力正常;② 善于协调和控制情绪,心境良好;③ 具有较强的意志品质;④ 个人关系和谐;⑤ 能动地适应和改造环境;⑥ 保持人格的完整和健康;⑦ 心理行为符合年龄特征。

以上关于心理健康的概念与判断心理健康的标准角度有所不同,但基本理念是一致的。其实,心理健康是一个相对概念,从不健康到健康只是程度不同而已,正常与异常是相对的,不像生理健康那样具有精确的、易于度量的指标。人的心理健康可以从相对不健康变得健康,也可以从相对健康变得不健康,因此,心理健康与否是一个动态的过程,不是固定不变的。

(三) 大学生心理健康的标准

大学生作为青年人中的一个特殊群体,既有青年人的一般心理特征,又具有其自身的特点。国内学者通过对大学生心理健康状况的研究,结合多年的大学生



心理咨询实践,总结出了大学生心理健康的标准,概括如下。

1. 智力正常

智力是多种能力的综合,由多种因素构成,其中最基本的是观察力、注意力、记忆力、想象能力和思维能力。智力正常是个体从事一切活动最基本的心理条件,是大学生胜任学习任务、适应环境变化的心理保证,是大学生心理健康的首要标准。衡量大学生的智力发展状况,关键要看大学生的智力是否能够正常、充分地发挥。就大学生而言,智力结构中的诸要素在认识活动和实践活动中能有效地发挥作用,有强烈的求知欲和浓厚的学习兴趣,能够愉快地完成学习任务,是心理健康的表现。反之,如果学习成为沉重的负担,厌学情绪严重,学习效率低下,甚至不能坚持正常的学习,则是心理不健康的表现。

2. 情绪积极稳定

积极稳定的情绪是心理健康的重要标志。心理健康的大学生能经常保持积极、愉快的心境,热爱生活,对未来充满希望;善于控制和调节自己的情绪,遇到挫折时,情绪反应适度并且能够积极面对。反之,如果一个大学生喜怒无常,遇到一点小事就情绪大起大落,或长时间处于消极情绪状态不能自拔,则是心理不健康的表现。

3. 意志健全

意志健全者在行动的自觉性、果断性、坚韧性和自制力方面都表现出较好的品质。意志健全的大学生有明确的学习目的和生活目标,有坚定的信念和自觉的行动,在各项活动中都表现出良好的意志品质;具有充分的自信心、高度的责任感和使命感,能克服不良习惯,克制不良欲望,抵制不正当的诱惑。反之,如果行动盲目、优柔寡断、动摇不定、任意放纵,则是心理不健康的表现。

4. 人格完整

人格结构包括理想、信念、动机、需要、兴趣、价值观、人生观、能力、气质和性格等。一个人格完整的人,人格的各个方面能够以整体的精神面貌完整和谐地表现出来,这种和谐统一性是确保一个人具有良好的社会功能和有效地进行活动的心理学基础。人格完整是大学生心理健康的核心要素,如果一个人经常发生强烈的内心冲突,行为与态度不一致,一切以自我为中心,既缺乏同情心,又无责任感,他(她)的心理就是不健康的。

5. 恰当的自我评价

恰当的自我评价是大学生心理健康的主要表现之一。一个心理健康的大学生能够体验到自己存在的价值,对自我目前所处的状态和环境、自我未来的发展方向都有清醒的认识,并能正确地认识自己,客观地评价自己,同时也能悦纳自己,既不妄自尊大,也不妄自菲薄。如果一个大学生没有明确的发展目标,整日浑浑噩噩,或者妄自尊大、好高骛远,或者自轻自贱、悲观失望,甚至试图逃避现实,则是心理不健康的表现。

6. 人际关系和谐

人际关系和谐是心理健康的重要保证,也是衡量大学生心理健康的一个重要指标。心理健康的大学生敢于交往,乐于交往,善于交往,他们既有广泛的人际关系,又有稳定的知心朋友,人际关系和谐发展。在交往中,他们能用真诚、宽容、理



解、信任的态度与人相处;能理智地接受和给予爱,与集体保持协调的关系;能正确处理人际冲突,化解矛盾,处理好竞争与互助的关系。心理不健康的大学生则自我封闭,或在与他人的交往中经常发生冲突,或者因缺乏交往技巧而无法建立良好的人际关系。

7. 社会适应良好

社会适应能力包括正确认识社会环境及处理个人和环境关系的能力。心理健康的大学生能与社会保持良好的接触,对社会现状和未来有较清晰、正确的认识;能够主动调整个人与社会现实的矛盾冲突,主动适应现实,与社会保持协调一致。相反,大学生如果不敢正视社会现实、逃避社会现实、甚至出现与社会背道而驰的反社会行为,则是心理不健康的表现。

8. 心理行为符合年龄特征

心理健康的大学生应该具有与自己年龄相符的认知、情感和行为反应模式。如果心理、行为经常与实际年龄不符,则是心理不健康的表现。心理健康的大学生表现为朝气蓬勃、精力充沛、勤学好问、反应敏捷、勇于创新;而整天紧锁双眉、老气横秋,或像小孩子一样经常喜怒无常、过度依赖别人,甚至行为幼稚可笑,则是心理不健康的表现。

心理健康的标准只是一个相对的衡量尺度,其基本标准是能有效地进行工作、学习和生活。判断一个大学生的心里是否健康,要根据上述标准全面、综合地衡量,正确理解和运用心理健康的标准。在判断一个大学生的心里是否健康时要注意以下几点:① 心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是一种持续的不良状态,偶尔出现一些不健康的心理和行为不等于心理不健康,更不等于患上了心理疾病。因此,不能简单地对自己或他人下心理不健康的结论;② 心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个很大的过渡区域。在很多情况下,心理健康与不健康没有绝对的界限,只是程度上的差异;③ 心理健康的状态是一个动态变化的过程。一个人的心理健康状况会随着个人的成长、经验的积累、环境的变化以及是否注重心理卫生而变化;④ 上述心理健康的标准只是一个理想的尺度,既可以作为衡量大学生心理健康与否的标准,更应该成为大学生追求心理健康的努力方向。每个大学生都可以在现有的基础上做出不同程度的努力,不断发展和成熟,以最大限度地发挥自身的潜能。

三、大学生心理健康教育的意义

(一) 加强大学生心理健康教育是贯彻以人为本科学发展观的客观要求

科学发展观的核心是以人为本,实现经济社会的全面发展。实现经济社会的全面发展必须以人的全面发展为前提。但是,在未来的发展过程中,竞争将越来越激烈。这种竞争不仅是人才的竞争,更是人才的心理承受力的竞争。大力加强心理健康教育,对于培养大学生积极、乐观的人生态度,百折不挠的意志品质,提高他们的社会适应能力,塑造奋发有为的个性心理品质,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与全面发展,都具有重要的意义。



(二) 加强大学生心理健康教育既是促进大学生全面发展的客观要求,又是全面推进素质教育的内在要求

人的全面发展是马克思主义的终极追求,也是社会主义教育的根本目的。大学生正处在世界观、价值观、人生观形成的重要时期,也是其全面发展的重要时期。全面发展的人才,不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质,还要有健康的体魄和过硬的心理素质。实践证明,心理素质是人才素质的基础,心理健康是全面发展的重要指标。没有健康的心理,就没有全面发展,更无力承担未来建设祖国的重任。

(三) 加强大学生心理健康教育既是建设和谐社会的要求,又是实现和谐社会的重要条件

构建社会主义和谐社会是我们党从全面建设小康社会、开创中国特色社会主义事业新局面的全局出发提出的一项重大任务。我们所要建设的社会主义和谐社会是民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐相处的社会。和谐社会的根本是人际关系的和谐。大学生是社会主义和谐社会的重要推动者、实践者,因此,必须加强大学生心理健康教育,为建设社会主义和谐社会奠定基础。

(四) 加强大学生心理健康教育既是提高大学生思想政治教育效果的客观要求,又是进一步加强和改进大学生思想政治教育的重要举措

由于国际局势的复杂性以及国内社会经济发展带来的人们思想活动的独立性、选择性、多变性和差异性,单一的说教式的思想政治教育已经不能适应时代的要求,必须结合多种方式才能提高思想政治教育的效果。从实践来看,心理健康教育丰富了思想政治教育工作的手段,对于从心理层面消除大学生错误的思想观念具有重要作用。大学生的心理素质与思想道德素质可以相融相通、相互促进,良好的思想素质会促进大学生心理的健康发展,而健康的心理也会使思想政治教育产生良好的效果。因此,面对新形势、新任务,加强对大学生的心理健康教育是提高大学生思想政治教育的针对性和实效性的重要保障。

四、大学生常见的心理问题

心理问题是指所有各种心理及行为异常情形,通常把心理问题根据其严重程度分为心理困扰、心理障碍和精神疾病。其中,心理困扰主要是指各种适应问题、应激问题、人际关系问题等;心理障碍主要是指神经症、人格异常和性心理障碍等轻度失调;精神疾病是指人脑机能活动失调,丧失自知力,不能应付正常生活,不能与现实保持恰当接触的严重的心理障碍。事实上,大学生中有心理障碍或精神疾病的学生并不多,多数学生遇到的都是一般性心理困扰,但是,即使一般性心理困扰也会在很大程度上影响大学生的发展,而且对一般性心理困扰若不及时调节和疏导,持续发展下去就可能导致心理障碍或精神疾病。大学生常见的心理问题主要表现在以下几个方面。

(一) 新生心理综合症

社会心理学角色理论认为,每个人在社会关系系统中处于一定的角色地位,周围的人也总要按照社会角色的一般模式对他的态度、行为提出种种合乎身份的



要求并寄予期望,这就叫作“角色期望”。一个人的态度、行为如果偏离了角色期望。就可能引起周围人的异议或反对。在这种情况下,人们就会依据别人对自己的表情、态度等形成“镜像自我”,即把别人对自己的态度当作镜子来认识自己的形象,从而形成“自我概念”。人会按照别人的期望不断调节自己的选择,这就叫作“角色采择”。每个人都处在一定的社会关系和环境中,周围的这些社会关系和他人都会根据人们的职位、个性、家庭等不断地提出一定的“角色期望”,而每个人都会通过“角色采择”塑造自己的自我形象,并不断向这个方向靠近。如果“角色采择”的自我形象和“角色期望”中的一样,这个人就能和谐地发展;如果不一致,这个人就可能出现一定的不适应,或出现心理失衡等问题。

1. 安全感的缺失

紧张、担心,没有安全感,害怕夜晚的来临;很难适应环境,产生逃避、放弃和恐惧心理。

2. 高度敏感/敌对

对人不信任、易冲动,很看重别人的评价,不主动与人交往,容易导致人际冲突和不团结。

3. 焦虑/抑郁

无原因的紧张感,无欲求,自卑,注意力难以集中,不喜欢动,遇事总往坏处想。

4. 脆弱

情感脆弱,情绪波动较大,脾气暴躁,容易受到伤害、容易放弃。

5. 生理功能紊乱

食欲缺乏,睡眠质量差,记忆力下降,注意力和精力差等。

以上现象称为新生心理综合症。它是个体对环境和重大事件应激产生的心理反应,很多大学新生都会不同程度地存在这些问题。

适应与发展是贯穿生命始终的两大重要课题。良好的适应能力是人的心理健康和个性健全的重要标志之一。从中学到大学是一条通向个人成熟的必经之路,是个体在心理上和行为上适应成人角色的一条路。在接受并适应新角色的过程中,如果适应问题处理得不好,不利于心理健康,严重的还会影响个人的成长。各种调查表明,在进入大学最初的3个月到半年,有30%左右的新生有不同程度的适应问题。新生适应性问题的主要由环境变化引起。因为新的学校在学习、生活、交往、经济等方面的情况与学生原来的学校相比都有较大变化,从而使学生产生适应不良。大学新生不必惴惴不安,面对新生活只要放松心情,建立新的生活秩序,很快就会度过这个不适期。

(二) 大学新生的心理调适

为了尽快适应全新的大学环境,大学新生应积极进行全方位的自我调整,对自己要有一个再认识,不因生活环境不适应而产生失望感;不因人际关系不适应而产生孤独感;不因在中学时的优势消失而产生失落感;不因对学校管理制度不适应而产生压抑感。调整的过程就是从中学到大学的转变过程,调整意识的强弱和速度的快慢决定了适应周期的长短。起步越早,调整得越快,转变得也就越好,在高一层次的竞争中就越占有优势。适应转变的关键在于以轻松自然、积极健康



的心态面对新的生活。

1. 自我调适

(1) 客观认识自我。美国心理学家艾里斯认为,导致人们对环境适应不良出现消极心态的原因不在于人们所经历的事件本身,而在于人们对这些事件的错误看法、评价和解释。有时,一些新生就是因为不能理性地认识自我,不能理性地分析、评价与自己相关的人和事,要么孤芳自赏,认为自己什么都是好的、什么都是对的,要么自轻自贱,认定自己一无是处、什么都不如人,从而说了错话、办了错事,做出了错误的决定,使自己陷入了焦虑和痛苦之中。因此,改变不合理的信念是遇到适应性问题时首先应该想到的。

(2) 确立奋斗目标。新生到了新的环境,确立新的目标有助于形成正确的、积极的学习动机,重新拥有生活的核心,找到生活的意义,缩短没有明确奋斗目标的空白期。新生活的新目标是怎样来的?是依据自身条件和现实状况制定的。有人给自己定下了这样的标准:“决策要有政治家的远见,工作要有军事家的胆识,管理要有企业家的干练,社交要有外交家的风度,才识要有科学家的渊博,生活要有艺术家的浪漫。”显然,这种目标是不切实际的,是遥不可及的。目标设定要从实际出发,目标设定好以后就要想方设法达到,通过一点一滴、脚踏实地来实现。

(3) 调整学习模式。新的学习是临近专业工作实践的学习,也是接近科学技术前沿的学习,更是在厚实基础上的研究性学习。为适应这样的学习,大学生必须在数量累进的基础上,转入追求知识的质量与结构,跳出单纯吸收的学习模式,尝试边吸收、边释放的学习,把只认一种书本、一家之言的单一式学习改变为博采百家、兼容并蓄、比较鉴别、撷取精华的复合式学习。大学生要学会利用课程安排留出的时间去自学,而并非像以前那样依靠老师和课本解决问题。所以,培养大学生的自学能力和创造能力,主动地学习也是非常关键的。

(4) 重视学习能力的培养。欧洲文艺复兴时代的达·芬奇不仅是数学家、物理学家,同时还是艺术家、画家。有人预言:21世纪一个人每隔五年就得换一次工作,从一而终的职业观念将被彻底改写。科技的迅猛发展要求个人不断改造、转换和补充自身的知识结构和职业技能,以使自己拥有创造性工作的能力。学生在校期间就要开始为此做准备,锻炼自己敏感的思维、宽阔的思路,培养开拓的意识、广泛的兴趣,克服盲目学习,合理安排时间,发展独立思考和归纳总结的能力,完成学习方法和学习习惯的转变,在学习过程中开发自身的潜能。

(5) 塑造良好的心理品质。很早以前,瑞士心理学家荣格曾说过:“播种下一种行为,就收获一种习惯;播种下一种习惯,就收获一种性格;播种下一种性格,就收获一种命运。”这道出了人的性格与其一生命运的关系。在生活中,有人孤僻高傲、怀才不遇,有人大智若愚、青云直上,有人热情大方、生活快乐,有人刻意求全、郁郁寡欢,这一切都与人的性格有关。良好的性格是成功和成才的基础,有意识地让自己做一个为人正直谦虚、待人热情诚恳、做事自信执着、遇事开朗乐观的人,克服心中的自卑和自负,避免人格的异常发展,提高心理健康水平,这在任何时候、对任何人而言都很重要。

(6) 掌握交往技巧。没有新朋友的新生活是无味的,更是痛苦的。但无论怎

大一必做的
十件事



么说,每个人最终都会找到朋友,并在交往中慢慢结成新的学友关系,一起体会生活、感受成长。家庭背景、生活经历对一个人性格的影响是潜移默化的,对人的性格的形成所起的作用是不可忽视的,特别是对于尚未定型的学生来说,更为突出。因此,适应新的人际关系,首先要适应不同人的交往方式,要相互体谅、相互理解,改进自身的处事方式,这样才能找到有着共同兴趣、共同追求的新朋友。

(7) 学会调节自己的情绪。在生活中,自卑、抑郁、冷漠、易怒、焦虑、恐惧都妨碍正常的学习、工作和生活。被动地任由“不良情绪”牵着鼻子走是不明智的,而要让自己经常处于一种健康的状态下,遇到不开心的事就主动转换一个角度重新认识发生的事情,不钻牛角尖,不让不愉快的心情占据我们的心。如果自卑、焦虑、恐惧,就告诉自己“我能行,我可以,我不怕”;如果易怒,就想一想人无完人,凡事没有十全十美。此外,大学生还要善于发现自己的优缺点,学会一点幽默和自嘲,以适时地转移注意力。大学生坚决不能做极端行为,要让自己平时喜欢的、爱好的事冲淡不良情绪。

2. 寻找支持

我们可以通过寻找外部力量,比如,同学、老师、朋友等来帮助和保护自己。要解决人际交往上的困难,大学生可以有意识地学习一些人际交往方面的知识和技巧,逐渐敞开自己的心扉去接纳别人,参加各项学生组织,加强与同学、老师的交流;也可以寻找与自己情况类似的同学,创造一个安全的环境来倾诉心声,通过彼此的帮助来获得力量。

(1) 老朋友交流,寻求认同感。每个学生都有同学,自己的同学可能分布在不同的大学,也有可能和自己在同一个城市,大家或多或少都会遇到在新环境中的适应问题,与自己的同学等老朋友交流,既可以相互学习适应的技巧,也可以获得对方的认同感,这样就知道有适应障碍的并不只有自己。在新的环境里面,能与自己的老朋友相互交流,在一定程度上能减缓个人适应不良的焦虑症,能有效加快大学生适应新环境的速度。

(2) 校园同乡,寻求归属感。大学校园的同学们都是来自五湖四海的学生,在自己宿舍、在自己班里、在自己系里、在整个校园里都可能存在自己的同乡。在宿舍以及在班里,可以主动询问同学们的家乡,当确认是自己的老乡时,双方都会很开心,话题自然也就比较多。朋友多了,大学的路同样好走。同时,大家可以积极参加各个学生组织,拓展社交范围,在学生工作中充实自己、有所作为,那也算适应大学环境了。

(3) 老师指导,寻求安全感。如果确实遇到适应不良的事情,自己又不知道该怎么做,不敢找同学聊,因为有顾忌,那么可以找自己的辅导员、班主任等寻求帮助。辅导员和班主任可以根据学生个人的实际情况给出适合的方式来帮助指导学生适应大学新环境。同时,辅导员和班主任还可以暗中相助,让班里的同学给一些协助,促进友好相处,再适当给一些机会让学生去锻炼。而学生有老师的支持,会比较有信心跨出第一步,逐步适应大学生活。如果感觉辅导员和班主任对大家适应不良指导也有顾忌,或者效果不明显,大家还可以请学校心理咨询的老师帮助。现在高校都配备了专业的心理咨询老师,他们具备丰富的指导经验,对于大学新生适应不良问题也有丰富的个案经验,会给出专业



的指导建议。

（三）学习问题

大学生的主要任务是学习,学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。大量的事实表明,学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一。虽然大学生在学业方面是同龄人中的优秀者,但由于大学学习与中学学习存在很大的不同,所以很多学生存在学习问题,包括学习方法、学习态度、学习兴趣和考试焦虑等。如毛某是某工学院二年级的学生,来自某重点中学,在中学时算班上成绩优良的学生,从未有学习吃力的感觉,但进入大学后经过一段时间的学习,他在班上名次排列在后,自尊心受挫,从此放弃了努力。第一学年结束时,他两门不及格,觉得对不起父母,萌生了留级或退学的念头。

（四）人际关系问题

受应试教育的影响,多数学生较为封闭,人际交往能力普遍较弱。进入大学后,如何与周围的同学友好相处,建立和谐的人际关系,是大学生面临的一个重要课题。由于每个人待人接物的态度不同、个性特征不同,再加上青春期心理固有的闭锁、羞怯、敏感和冲动,都使大学生在人际交往过程中不可避免地遇到各种困难,从而产生困惑、焦虑等心理问题。这些问题甚至会严重影响他们的健康成长。例如,某学院机械专业本科二年级学生林某,上了大学后不知道如何与人交往,如何处理人际关系使他伤透了脑筋、吃尽了苦头。上学一年多,他和班上同学很不融洽,跟同寝室的人发生过几次不小的冲突,后来搬出宿舍,他几乎不与同班同学来往,集体活动也很少参加,与同学感情淡漠、隔阂加深。他常常感到特别的孤独和自卑,情绪烦躁。长期的苦恼和焦虑使他患上了神经衰弱症,于是他失去了学习的信心,厌倦学习、厌恶同学,坚持要休学。

（五）恋爱问题

恋爱问题一直是大学校园的热门话题,也是大学生们倍加关注的自身问题之一。大学生处于青年中后期,性发育成熟是该阶段的重要特征。由于大学生接受青春期教育不够,很多学生根本不懂什么是真正的爱情,对异性的神秘感和渴望交织在一起,由此产生了各种心理问题,严重的还导致心理障碍。有的大学生求爱遭到拒绝后陷入深深的自责与自卑中,有的大学生面对“第三者”而焦虑、抑郁,有的大学生为单相思或暗恋某人而茶饭不思,有的大学生为失恋而萌发报复或自杀念头。如某大学男生吴某与女生刘某恋爱,双方感情发展很快,尤其是女生刘某投入全身心的感情,陷得很深,但最终被吴某抛弃,刘某苦苦哀求无果,从此她情绪一落千丈,整天待在宿舍,饭吃不进,以泪洗面,终于有一天趁同室姐妹上课之时写下一封遗书,吞下了安眠药,想以死解脱,幸亏发现及时,经抢救脱离了危险。

（六）经济方面的问题

大多数大学生在大学过着衣食无忧甚至非常舒适、“潇洒”的日子,但却有一部分学生常常紧锁眉头、难以舒展。这就是大学生中的另一个“阶层”的贫困生。家庭的窘境在他们心里留下深深的印记,而学校的生活又让他们无奈和难堪。姑且不说他们吃穿住用的简朴,有时他们还还为生活发愁,为买不起学习资料、学习用品难受,更让他们难以忍受的是遭到同学的嘲笑和不理解。这些情况会使他们的