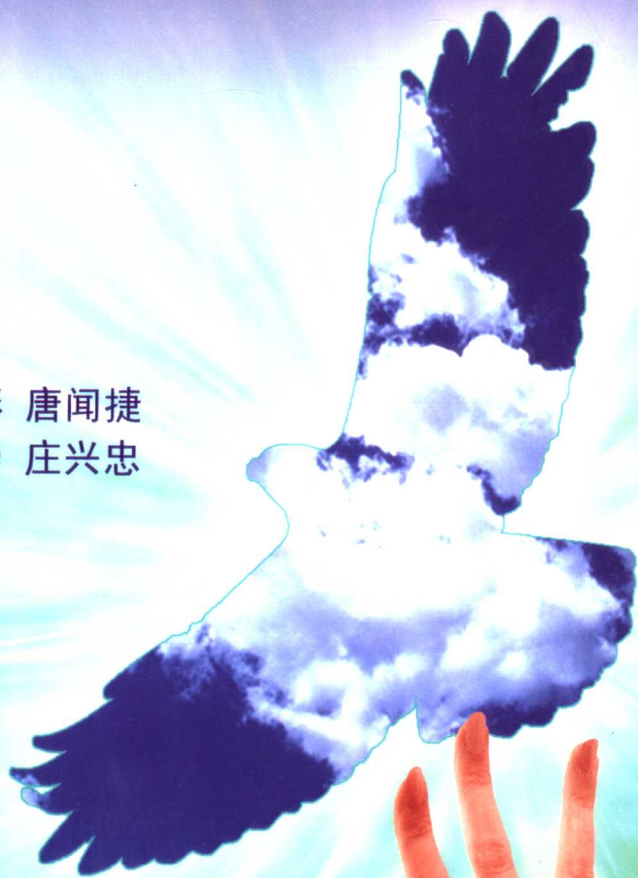




面向21世纪精品课程教材
Textbook Series for 21st Century

大学生 心理健康与发展

主 编 何金彩 唐闻捷
副主编 倪集崇 庄兴忠



浙江大學出版社

面向 21 世纪精品课程教材
Textbook Series for 21st Century

大学生心理健康与发展

主 编 何金彩 唐闻捷

副主编 倪集崇 庄兴忠

浙江大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与发展 / 何金彩, 唐闻捷主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2005.8
ISBN 7-308-04305-3

I. 大... II. ①何... ②唐... 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 (2005) 第 071578 号

内容简介

本书定位于教材和科普读物之间,既有理论探讨,又有可行性的建议,目的是使学生在对大学生生活感性认识的基础上,懂得心理学的理论知识,掌握自我心理保健的要领和方法,提高心理素质和处理生活问题的能力,增强社会适应能力,从而成为一个全面发展的有个性的人才。

全书共分十八章,可概括为大学生心理发展、大学期间各种心理应激以及心理干预方法。内容丰富,语言精练,深入浅出,通俗易懂。紧密结合当代大学生突出的心理问题是本书的最大特色,特别是大学生恋爱与性心理健康、互联网与大学生心理健康、大学生常见的心身疾病与心理障碍、大学生心理危机干预等章节内容和观点较新,也是本书的几大亮点。

本书既可作为大学生心理健康教育的教材,也可作为自我修养、心理保健的读本,对于广大教育工作者及学生家长,本书也不失为一本有价值的参考资料。

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

责任编辑 阮海潮

排版 浙江大学出版社电脑排版中心

印刷 浙江省良渚印刷厂

开本 787mm×960mm 1/16

印张 13.75

字数 277 千字

版印次 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-308-04305-3/B·061

定价 17.00 元

面向 21 世纪精品课程教材

《大学生心理健康与发展》

编委会名单

主 编:何金彩 唐闻捷

副主编:倪集崇 庄兴忠

成 员:(按姓氏笔画排列)

尹华站	厉芳红	石 莉	刘 文
庄兴忠	李长瑾	吴兰花	陈庆健
陈先建	何金彩	杨漫欣	郑节霞
林巧爱	林宣贤	林崇光	周恩红
赵生玉	赵永忠	唐闻捷	倪集崇
黄晓音	戴王磊	魏永峰	



前言

大学生是一个社会及家长寄予了很高期望、个人成才欲望强烈,但同时心理发展又尚未成熟的特殊群体。培养学业优秀、体格健壮、人格健全、道德情操高尚,具有创新精神和实践能力的德、智、体、美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人,是学校办学的宗旨。良好的心理素质是 21 世纪的通行证,也是大学生身心健康、人格健全的重要标志和成才立业的坚实基础。加强对大学生的心理健康教育,提高大学生心理健康水平,培养他们正确的自我评价能力,良好的情绪调控能力,和谐的人际关系,良好的社会适应能力,不仅是大学生正常学习、生活的基本保证,也是促进人格完善和德、智、体、美全面发展的重要条件。无论从推进素质教育,还是从当前大学生心理健康状况来看,加强大学生心理健康教育都是十分必要和紧迫的。

大学生心理健康教育工作的途径和方法有很多,教育部 2003 年下发的《关于进一步加强高校学生管理工作 and 心理健康教育工作的通知》中提到要根据大学各个阶段遇到的适应、交往、成才、情感、择业等方面的实际问题和困扰,组织编写大学生心理健康读本,加强大学生心理健康科普教育,让大学生了解自己、科学地认识自己,帮助大学生进行心理调适。我们历来十分重视大学生心理健康教育工作。几年来,以“普及心理知识、加强心理调节、优化心理品质”为主旨,充分整合和发挥校内外资源优势,加强心理健康知识的宣传教育,大力营造关心学生心理健康、提高学生心理素质的良好氛围。特别在心理健康教育课程方面,我们将其纳入教学大纲,以必选选修课的形式对大学生进行教学。本书就是在选修课教案的基础上进行归纳和延伸,并结合一线心理咨询工作者的实践编写而成的,旨在通过有针对性地讲授本课程,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适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,促进大学生全面素质的提高。

本书由何金彩、唐闻捷同志担任主编,倪集崇、庄兴忠同志担任副主编,陈庆健、陈先建同志担任编写秘书。全书各章节分别由温州医学院心理学系 学生心理健康教育中心、温州职业技术学院心理咨询中心的咨询老师和医疗机构心理科、保健科医生执笔,他们全部来自大学生心理健康教育的第一线,有着丰富的教育和实践经验,能紧密结合当前大学生的心理特点和他们最为关注的问题进行编写,其中像大学生恋爱与性心理健康、互联网与大学生心理健康、大学生常见的心身疾病与心理障碍、大学生心理危机干预等章节内容和观点较新,也是本书的几大亮点。主编和副主编参加制定编写大纲和统稿工作,全书由何金彩、唐闻捷统一修改定稿。

在本书编写过程中,我们参阅了国内外许多专家、学者的著作、研究成果和论文,浙江大学出版社、温州医学院、温州职业技术学院等单位对本书的编写和出版给予了大力支持,在此,我们一并表示衷心感谢!

由于作者水平有限,加上全书系多人合作完成,在写作风格、文字和内容上还可能存在这样或那样的缺点和疏漏,敬请专家、同行和广大读者批评、指正。

作 者

2005 年 6 月

Contents 目 录

第一章 绪 论	1
第一节 心理健康的内涵及评价标准	1
第二节 大学生心理健康现状	4
第三节 心理健康教育的主要内容和任务	7
第四节 高校心理健康教育状况	8
第二章 大学生的心理发展	10
第一节 个体发展的基本理论	10
第二节 大学生的心理发展	12
第三章 大学生认知过程	18
第一节 感觉与知觉	18
第二节 记忆与遗忘	20
第三节 思维	23
第四节 注意状态	26
第四章 大学生的个性	30
第一节 个性概述	30
第二节 能力、气质与性格	33
第五章 大学生的情绪	40
第一节 大学生情绪概述	40
第二节 大学生常见的情绪困扰	44



第三节 大学生优良情绪的培养	47
第六章 大学生适应与心理健康	50
第一节 大学生适应理论概述	50
第二节 大学生适应中常见的心理困扰	53
第三节 大学生心理调适措施	58
第七章 大学生挫折与心理健康	60
第一节 挫折概述	60
第二节 影响挫折的相关因素及个体应对挫折的策略	65
第三节 大学生心理挫折与调适	68
第八章 大学生学习与心理健康	75
第一节 大学生学习心理概述	75
第二节 大学生学习与心理健康	79
第九章 大学生压力与心理健康	84
第一节 压力概述	84
第二节 大学生常见的压力源及应对策略	86
附录 大学生压力问卷	91
第十章 大学生人际关系与心理健康	93
第一节 人际关系概述	93
第二节 人际关系的影响因素	95
第三节 建立良好的人际关系	99
附录 社交能力自测表	103
第十一章 大学生恋爱与性心理健康	105
第一节 性生理和性心理的发育	105
第二节 大学生恋爱心理特征	108
第三节 大学生性心理特征	111
第四节 大学生的性健康	114

第十二章 互联网与大学生心理健康	118
第一节 互联网与大学生	118
第二节 大学生网络性心理障碍	122
附录 一、网络成瘾诊断量表	131
二、网络成瘾程度量表	131
第十三章 大学生择业与心理健康	134
第一节 大学生的职业生涯	134
第二节 大学生择业的心理问题	136
第三节 大学生择业的心理调适	140
附录 职业倾向测试	143
第十四章 大学生常见的心身疾病与心理障碍	145
第一节 心理应激与大学生身心健康	145
第二节 大学生常见的心身疾病	148
第三节 大学生常见的心理障碍	153
第十五章 心理测验	161
第一节 心理测验概述	161
第二节 常用的心理测验	166
第十六章 大学生心理咨询与治疗	175
第一节 概述	175
第二节 心理咨询	177
第三节 常用的心理治疗方法	180
第十七章 大学生心理危机干预	188
第一节 大学生心理危机的识别与筛查	188
第二节 大学生心理危机干预的具体实施	189
第三节 大学生自杀及其干预	191
第四节 危机三级预防	196

第十八章 大学生自我心理保健	197
第一节 培养良好的自我意识	197
第二节 建立合理的生活方式	199
第三节 掌握科学的性知识和树立正确的恋爱观	201
第四节 合理使用心理防御机制	202
 中英文词汇对照	 205
 参考文献	 208

第一章 绪论



第一节 心理健康的内涵及评价标准

一、心理健康的内涵

心理健康(mental health)标志着人的心理调适能力和发展水平,即人在内部和外部环境变化时,能持久地保持正常的心理状态,是诸多心理因素在良好态势下运作的综合体现。

什么是心理健康?不同的学科和学者有不同的解释。《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是十全十美的绝对状态。”心理学家 H. B. English(1958)的定义为,心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在那种情况下能作良好适应,具有生命的活力,而且能充分发展其身心的潜能,这是一种积极的、丰富的情况,不仅仅是免于心理疾病而已。社会学家 W. W. Boehm 认为,心理健康就是合乎某一水准的社会行为,一方面能为社会所接受,另一方面能为自身带来快乐。国内学者刘艳(1996)认为,心理健康是个体内部协调与外部适应相统一的良好状态。也有学者(张承芬,1997)认为,心理健康乃是指个体在各种环境中能保持一种良好的心理效能状态,并在与不断变化的外界环境的相互作用中,能不断调整自己的内部心理结构,达到与环境的平稳与协调,并在其中渐次提高心理发展水平,完善人格特质。

综合国内外学者的论述,我们发现一个较好的心理健康定义都认识到并强调个体内部的协调与外部的适应,都视心理健康为一种内外协调的良好状态。另外,在对心理健康理解时还应注意:首先,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;狭义的心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调。其次,心理健康是有等级的。有学者认为心理健康水平大致分为严重病态、轻度失调、常态和很健康四个等级。在这里,从常态到很健康是一种趋向,即正常心态的人如何从一般健康的心理水平向更为健康的心理水平转化。



二、心理健康的评价标准

第三届国际心理卫生大会(1946)所明确的心理健康标准是:身体、智力、情绪十分调和;适应环境,在人际关系中彼此谦让;有幸福感;在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

国内外学者对心理健康的标准主要是从个体的认知、情绪、意志、个性、行为、社会适应性、人际关系等方面的特点来确定的。其中有影响的是美国心理学家马斯洛(Maslow)与米特尔曼(Mittleman)提出的十条标准得到了较多学者的认可,这十条标准是:①有充分的适应能力;②充分了解自己,并对自己的能力作恰当的估计;③生活目标能切合实际;④与现实环境保持接触;⑤能保持人格的完整和谐;⑥有从经验中学习的能力;⑦能保持良好的人际关系;⑧适度的情绪发泄与控制;⑨在不违背集体意志的前提下,有限度地发挥个性;⑩在不违背社会规范的情况下,个人基本需求能恰当满足。

我国的心理学家从适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、愉快胜于痛苦的道德感等方面阐述了心理健康的标准。归纳我国学者关于心理健康的标准,有以下几个方面:

1. 智力正常 智力正常是人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的首要标准。智力正常是指智力正态分布曲线之内以及能在日常生活中对各种事物做出正确反应、有良好的事务处理能力与应对能力。

2. 情绪良好 情绪在人的心理健康中起着核心的作用。心理健康者能经常保持愉快、开朗、自信的心情,善于从生活中寻求乐趣,对生活充满希望。一旦有了负性情绪,能够并善于调整过来,具有情绪的稳定性。

3. 人际和谐 和谐的人际关系是心理健康必不可少的条件,也是获得心理健康的重要途径。人际和谐主要表现在:乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知己的朋友;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,宽以待人,乐于助人等。

4. 适应环境 能够适应变化着的社会环境是一个心理健康的重要基础。能适应环境主要指:有积极的处世态度,与社会广泛接触,对社会现状有较清晰正确的认识,其心理行为能顺应社会改革变化的进步趋势,勇于改造现实环境,以达到自我实现与社会奉献的协调统一。

5. 人格完整 心理健康的最终目标是保持人格的完整,培养健全的人格。一个人人格形成的标志是自我意识的形成和社会化。人格健康完整应表现在:人格的各个结构要素不存在明显的缺陷与偏差;具有清醒的自我意识,不产生自我同一性混乱;以积极进取的人生观作为人格的核心;有相对完整的心理特征。

三、正确理解和运用大学生心理健康的标准

根据处于青年中期的的大学生特定社会角色所具有的心理特征,大学生心理健康的标准可以概括为7条:

1. 保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望 学习是大学生活的主要内容,心理健康的学生珍惜学习机会,求知欲望强烈,能克服学习中的困难,学习成绩稳定,能保持一定的学习效率,从学习中体验满足与快乐。

2. 正确的自我意识、接纳自我 自我意识是人格的核心,指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。心理健康的学生了解自己,接受自己,自我评价客观,自信乐观,生活目标与理想切合实际,不苛求自己,能扬长避短。

3. 能协调与控制情绪、保持良好的心境 情绪会影响人的健康,影响人的工作效率,影响人际关系。心理健康的学生能经常保持愉快、开朗、乐观满足的心境,对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、哀、忧、愁等消极情绪体验,但能主动调节自己,同时能适度表达和控制情绪,喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

4. 保持和谐的人际关系,乐于交往 人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的学生乐于与他人交往,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能分享、接受和给予爱和友谊,与集体保持协调的关系,能与他人同心协力,合作共事,乐于助人。

5. 完整统一的人格品质 人格是指人的整体精神面貌。人格完整是指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的学生,所思、所做、所言协调一致,具有积极进取的人生观,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

6. 保持良好的环境适应能力 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识和评价,使个人行为符合新环境的要求;能和社会保持良好的接触,能及时修正自己的需要和愿望,使自己的思想、行为与社会协调一致。

7. 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。心理健康的人认识、情感、言行、举止都符合他所处的年龄段。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

我们认为心理健康标准只是一种相对的衡量尺度,而且,人的心理活动是在不断产生和变化的。因此,人的心理健康状况也是处于运动和变化之中。我们在理解和运用上述标准时,应当注意以下几个问题:

首先,心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种



持续的不良状态,一个人偶然出现不健康的心理和行为,并不等于其心理不健康,更不等于已患心理疾病。

其次,心理健康与不健康是一种连续状态。在许多情况下,异常心理与正常心理,变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。

第三,心理健康的状态不是固定不变的,而是动态变化的过程。健康人的行为并不是时刻都符合心理健康标准,其心理健康与否是相对的、比较而言的,其间并无明确的界限。

第四,心理健康的标准是一种理想尺度,它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上作不同程度的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。

第二节 大学生心理健康现状

无论从横向与同龄其他青年群体相比较,还是从纵向与成人或中学生相比较,大学生都是心理健康的“高危人群”。这个结论看来尚需进一步商榷,但有一点是相当明显的,即大学生作为具有较高智力、较高文化和较高自尊的群体,他们通常有着不同于一般青年的更高的抱负和追求,面临着更多的机遇和挑战,因而要承受更大的心理压力与冲突,可能产生更多的心理问题。

一、心理障碍的发生率

据北京高校学生心理素质教育研究课题组最新的一项调查显示,在北京市有16.5%的大学生存在中度以上心理卫生问题。此前对全国高校学生的一项调查还表明,有28.75%的大学生存在不同程度的强迫症、抑郁症和焦虑症等心理问题。

大多数调查结果显示:目前我国大学生的心理健康状况令人担忧。从总体情况来看,具有以下几个特点:①心理健康水平明显偏低,心理障碍检出率从高到低依次为强迫、焦虑、精神病、偏执、抑郁、敌意、恐惧、人际敏感和躯体化;②情绪困扰比较普遍,研究表明,抑郁症、焦虑症、恐惧症等主要表现为情绪障碍的神经症在大学生心理疾病中所占比例相当高;③因心理障碍退、休学的比例呈上升趋势,占总退、休学人数的30%左右。

二、心理问题的主要类型

大学生处在生理心理发育的高峰,会遇到不同的问题,概括起来主要有:

1. 与学习有关的心理问题 学习是其心理走向成熟的一个重要途径,但学习问题也常常给青年造成很大压力,这种压力如不能及时得以缓解,会影响青年的身心健康,

表现在考试焦虑、成绩波动过大、学习缺乏动力、专业不满意、学习负担过重等方面。一项关于学习的调查发现,学生中认为“时时感到一种压力和竞争”的占72%，“常常为自己的学习成绩而担心不安”的占60.3%。

2. 与人际交往有关的心理问题 表现为沟通不良、交往恐惧、人际关系失调、人际冲突、孤独无援、缺乏社交基本态度及技能、代沟等。如,因自负而不屑交往,因恐惧而不能交往,从而陷入孤寂封闭的境地;有的学生虽能主动与人交往,但对他人的态度常持有偏见、误解和过分苛求,对他人缺乏同情、理解和尊重,难以为他人接受;良好的交往愿望和实际人际关系不协调的矛盾是导致青年心理冲突和失调的主要原因。

3. 与性有关的心理问题 青少年随着身体的变化,生殖系统的成熟,性意识开始觉醒。对性的好奇与对性知识的渴求青少年身心发展的正常需要。应对青少年及时进行青春期性知识教育,使他们能够正确地认识自身的生理变化,正确处理好成长过程中的各种生理现象以及交友问题。

4. 与求职择业有关的心理问题 表现为缺乏选择的主动性、不了解与自己的个性能力相匹配的职业领域、对面试缺乏自信、过于追求功利、缺乏走上社会的心理准备等。如有的学生面对人才市场五花八门的招聘单位与条件不知所措,难以抉择;有的学生不知怎样进行适当的自我推荐;有的学生对社会种种现实不能正确分析,产生逃避社会或过于担忧的心理。

5. 社会适应与发展问题 青年期的自我意识迅猛增长,期望个人能得到社会与他人的尊重,但他们的社会成熟相对发展迟缓,社会生活中常常会遇到各种挫折与人际关系的矛盾,使有些青年不能很好地适应环境、适应社会,甚至形成环境适应不良与社交障碍,为此而感到苦闷、自悲,以至影响了身心健康。

6. 其他心理问题 如家庭关系、经济问题、出国留学、余暇生活、个性发展、人生态度等方面出现的困惑或苦恼。

三、心理障碍的原因分析

遗传素质、成熟水平、身体健康状况和个体人格特质等身心方面的因素对大学生心理的影响是不容忽视的,而家庭、学校以及其他社会因素对心理的影响也是巨大的,值得关注。

(一)政治与经济因素的影响

1. 市场经济大潮的冲击 在市场经济滚滚大潮的冲击下,不少大学生迷失了方向,迷失自我。从社会心理学的角度来看,由于有一部分同学没能处理好经商、家教、打工等活动与学习之间的关系,考试前临时抱佛脚,并引发考试焦虑的产生。

2. 生活节奏加快对社会适应的影响 高节奏的社会对人才的需求有更高的要求,使得同学之间的竞争也变得更加激烈。不少学生一下子很难适应如此高强度的要求,



出现了应激方面的问题,感到紧张、焦虑、不安和疲劳。

3. 传播媒体的负面影响 在我国现代化进程中,报纸、书刊、广播、电视、电影、录像等大众传播媒体对个体的社会化和群体心理的影响是非常大的。然而,在“开放”、“搞活”的过程中,我国的大众传播领域也存在一些不健康的東西或倾向,对大学生们产生了直接或间接的消极影响。

(二)校园环境因素的影响

1. 物质文明建设 空间的拥挤。作为生态环境三大困扰之一的拥挤问题,成了引起学生焦虑情绪的最重要的环境因素之一;噪音的干扰。

2. 精神文明建设 在校园文明建设中,精神文明建设搞得如何,对大学生焦虑心理的形成与发展也有明显的影响。

(三)人际关系的影响

大学生人际关系的好坏已成了影响学生情绪,引起其焦虑不安的重要原因。大学生人际交往障碍的原因主要有:

1. 社会环境因素 大学生的集体生活为同学间的来往创造了有利的条件,但也构成了矛盾纠纷的源泉。

2. 个性心理因素 在人际交往中,对自己、对他人有无正确的认识,是否存在嫉妒、猜疑、傲慢、固执等不良心理状态,是否有不尊重他人、苛求于人的行为,特别是有没有虚伪的表现,情绪表现是否适当,这些对大学生的人际交往也有很大的影响。

3. 交往技巧问题 不少存在人际关系障碍的同学往往在沟通技巧方面存在一定的问题。

(四)恋爱心理的影响

爱情是美好的,但这美好的感情,由于大学生的不成熟而会导致一些不良影响。调查中发现,有 89.94% 的大学生曾因性意识或性行为或恋爱及失恋等方面的困扰而感到焦虑。这些问题主要表现在恋爱与失恋的困扰。

(五)学业及成就的影响

1. 学习上的不适应 有许多大学生习惯了中学时代那种被动的学习方式,上大学后,对大学里那种老师为辅、学生为主的学习方式很不适应。

2. 考试焦虑 考试焦虑是由于担心考试失败或渴望取得好分数而产生的忧虑、紧张的心理状态,在大学生中较为常见。

3. 对自我及成就的重新认识 大学生进入大学后,其对自我的评价常受学习成绩和各方面特长的影响。

4. 专业学习与兴趣的冲突 有些大学生由于种种原因,所学专业与兴趣不符,在如何处理两者关系时,常有不知所措的感觉。

(六) 就业与择业的影响

在调查中发现,有不少同学对未来的职业选择或求职活动表现出程度不同的焦虑。

(七) 早期教育与家庭环境的影响

早期教育与家庭环境对大学生的心理健康影响是很大的。国外有很多学者的调查研究发现,患焦虑症的个体其父母常表现出较少的情感温暖、较多的拒绝态度或较多的过度保护。

第三节 心理健康教育的主要内容和任务

大学生心理健康教育的主要内容和任务是促进学生心理素质的提高和发展,针对当代大学生的实际情况,学校的教育工作者和心理健康教育工作者该怎么办呢?

一、建立良好的心理健康教育环境

大学生的心理健康离不开良好的教育环境,离不开全体教师的力量。这一环境来自于学校全体教职工对大学生心理问题的高度共识。首先对全校的学生工作教师进行心理辅导课程培训,让他们了解心理咨询的概况,学习与学生进行有效沟通的技巧,全面掌握大学生的主要心理问题及应对措施,运用心理学知识做好各种学生工作。其次,可通过校报、校刊、广播站等舆论宣传媒体的作用,营造一种积极向上、团结奋进、刻苦学习、朝气蓬勃的教育氛围,加强校园文化的导向作用、调适作用和凝聚作用。

二、坚持以预防性和发展性为指导的心理辅导原则

预防性原则的目的是“防患于未然”。新生入学以后,对他们进行心理健康普查,建立心理档案,做到对心理问题的早期发现和预防,以及对心理危机的早期觉察和干预。同时,在新生入学后,就开展有针对性的心理教育,预先告知他们将面临的各种变化,让他们做好心理准备,并提供有效的心理适应方法。发展性原则的重点就是教师有意识地为学生创造成功的经历,发展学生的潜能。新生入学时,许多人对自我都抱着较高的评价和期望。而进校后,由于环境的改变,要鼓励他们对自己进行重新定位,了解自我,悦纳自我,进而发掘自我潜能。

三、开展多种形式的新生心理咨询工作

对于大学新生来说,重点是要让他们充分了解心理咨询的作用,并有效地利用这一手段,使其更健康地成长。面向全体学生进行心理保健的普及教育,开展非面对面的心理问题的探讨;对有相同心理问题如人际交往障碍、抑郁、焦虑等的学生,组成心理小组,进行团体心理咨询;对个别有较严重的心理障碍的学生,进行长期的个人现场心理