

“十一·五” 高等职业教育规划系列教材

大学生心理健康实训教程

总主编：陈登斌 主编：鄢敦望 石一歌



西北工业大学出版社



GAOZHI GAOZHUAN
SHIYI WU GUIHUA JIAOCAI

大学生心理健康实训教程

总主编 陈登斌

主 编 鄢敦望 石一歌

副主编 张莉丽 黄 涛 李永兰 袁永红



西北工业大学出版社

【内容简介】本书是为适应大学生心理健康教育需要而编写的,具有可读性,实用性强,突出操作性的特点。本书密切联系学生心理发展特点和心理、学习、生活的实际,在学生适应能力、学习、人格、情绪、意志、人际交往、恋爱、网络、职业选择等方面问题进行分析和探讨,并提出了很多心理调适的有效方法。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康实训教程/石一歌主编. —西安:西北工业大学出版社, 2007. 9

ISBN 978 - 7 - 5612 - 2289 - 8

I. 大… II. 石… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校: 技术学校—教材
IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 134363 号

出版发行: 西北工业大学出版社

通信地址: 西安市友谊西路 127 号 邮编 710072

电 话: (029)88493844 88491757

网 址: www.nwpup.com

印 刷 者: 长沙三仁包装有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 10.5

字 数: 262 千字

版 次: 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

出版说明

为了更好地贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》精神，全面落实《高职高专教育专业人才培养及规格》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划，我们组织湖南信息科学职业学院部分老师对实现高等职业教育培养目标、保障重点专业建设主干课的教材进行了规划和编写。从2007年秋季开始，这套“十一·五”职业规划教材将陆续出版，供广大高等职业学校使用。

“十一·五”职业规划教材是面向高等职业教育的规范性教材，严格按照国家教育部最新颁发教学大纲编写，并通过了专家的审定。本套教材深入贯彻了素质教育的理念，突出了高等职业教育的特点，注重对学生的创新能力和实践能力的培养。在内容编排、例题组织和图示说明等方面努力做出创新亮点，无论是在内容和形式方面还是在风格方面都有相应的变化，力求避免出现教师不讲、学生不懂的情况。在坚持理论性与系统性紧密结合的同时，还突出了针对性和实用性。在满足不同学制、不同专业以及不同办学条件、教学需求的同时，实现教学效果的最优化。

本书是集体努力的结晶，先后有多名湖南信息科学职业学院的老师参与编写，还有很多提出中肯建议的教师与学生，在此一并表示深深的谢意。

由于编者水平有限，书中难免有错误和不当之处，恳请广大教师与学生批评指正。

前 言

21 世纪是一个科学技术和经济全球化迅猛发展的世纪,是一个充满机遇和挑战的时代。在这个时代,大学生的心理素质如何,直接关系到大学生的整体素质,也将关系着我国社会主义现代化建设事业的进程。近年来大学生因心理疾病不惜伤害自己和他人的案例时有发生,使心理健康教育问题,越来越被学校和社会所重视。

职业院校大学生正处于身心发展的关键时期,学习生活由普通教育向高职教育转变,他们将直接面对社会职业的选择。随着职业竞争日趋激烈和就业压力日益加大,使他们在成长、学习、人际交往、求职择业、生活等方面难免产生各种各样的心理困惑或问题,因此,在职业院校开展心理健康教育,是促进学生全面发展,提高学生全面素质和综合职业能力的必然要求。

加强职业院校学生心理健康教育,提高全体学生的心理素质,帮助他们树立心理健康意识,培养他们乐观向上的心理品质和情绪调节能力;帮助他们正确认识自我,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、合理规划职业发展、适应社会的能力;帮助他们解决成长、学习、生活中遇到的心理困惑和心理行为问题,给予科学有效的心理健康教育辅导与咨询,提高学生的心理健康水平,是新时期培养高素质职业技术人才的迫切需要。为适应这一要求,我们组织了从事职业院校心理健康教育和心理咨询工作的一线教师编写了这本教材。

本书密切联系职业院校学生心理发展的特点和民办学校学生的心理、学习、生活的实际,注重理论与心理健康教育实践的紧密结合,本着“贴近学生,为其服务”的宗旨,在学生适应能力、学习、人格发展、情绪、意志、人际交往、恋爱、网络、职业选择等方面遇到的心理问题进行分析和探讨,并提出了很多心理调适的有效方法,促进学生自我探索、自我塑造、自我完善。本书的特色是:

1. 突出职业教育的特点。职业院校学生心理健康教育以“必须、够用”为度,服从培养能力的需要。对职业院校学生心理发展的重点问题、敏感问题不惜笔墨,突出针对性,着重加强学生分析问题和解决问题的能力,体现面向 21 世纪教材建设的宗旨。

2. 实用性、指导性强。在基本概念和原理阐释基础上,注重理论与实际结合,密切联系学生中存在的带有普遍性的心理问题,加强心理调适的方法的讲解,精心设计心理测验,并指导学生心理健康咨询网络开展相互帮助、相互促进,引导学生正确认识和自觉接受心理咨

询、治疗。

3. 突出操作性。本书的内容既有利于阅读,掌握理论知识,也有利于操作,有利于教师教学,也有利于学生更好地了解自己,增强自我意识,不断完善自我。

4. 可读性强。本书引用大量心理案例、心理故事、名人名言等资料,文字表述力求简单明了,语言力求通俗易懂、生动活泼,使学生易理解、易掌握。

本书在编写过程中,湖南信息科学职业学院董事长陈登斌先生、教务处处长成强教授给予了大力支持,在此表示衷心感谢。本书由鄢敦望、石一歌同志任主编,负责全书的统纂、修改、定稿。参加编写的有:鄢敦望(第一章、第八章),石一歌(第二章、第七章),张莉丽(第三章、第十章),袁永红(第四章、第五章),黄涛(第六章、第十一章),李永兰(第九章、第十二章)。

编者在编写过程中参阅了大量职业心理健康教育的优秀教材,从中受益匪浅,在此表示谢意。由于思想水平和实践水平有限,经验积累不足,书中疏漏之处在所难免,恳请得到广大读者和同行们的批评指正。

编 者

目 录

第一章 大学生心理健康教育概述	(1)
第一节 大学生生活与心理健康	(1)
第二节 大学生心理健康的标准	(3)
第三节 大学生心理健康透视	(7)
训练思考题一	(10)
心理测试一	(10)
第二章 笑迎新生活	(15)
第一节 做好上高职院校的准备	(15)
第二节 大学生心理适应问题	(17)
第三节 积极行动 促进发展	(19)
第四节 民办高校学生心理健康	(21)
训练思考题二	(24)
心理测试二	(24)
第三章 会学 乐学 巧学	(27)
第一节 工欲善其事 必先利其器	(27)
第二节 为什么学习?	(30)
第三节 关于学习心理的调适	(33)
第四节 学习记忆法	(38)
训练思考题三	(43)
心理测试三	(43)
第四章 悦纳自我 完善自我	(45)
第一节 自我意识概述	(45)
第二节 自我意识的偏差及其调适	(50)
第三节 正确认识自我 完善自我	(53)
第四节 认识自我实训	(56)
训练思考题四	(58)

第五章 掌控情绪 快乐生活	(60)
第一节 情绪情感概述	(60)
第二节 掌控情绪 快乐生活	(63)
训练思考题五	(68)
心理测试四	(69)
第六章 直面挫折 锤炼意志	(70)
第一节 透视挫折	(70)
第二节 意志概述	(75)
第三节 大学生优良意志品质的培育	(77)
训练思考题六	(79)
心理测试五	(79)
第七章 健全人格 积极人生	(81)
第一节 人格概述	(81)
第二节 大学生常见的人格缺陷及其调适	(87)
第三节 健全人格 积极人生	(90)
训练思考题七	(92)
第八章 建立和谐的人际关系	(93)
第一节 大学生人际关系概述	(93)
第二节 大学生人际交往中存在的问题及调适	(97)
第三节 大学生良好人际关系的建立	(101)
训练思考题八	(105)
第九章 恋爱风景线	(106)
第一节 什么是爱情	(106)
第二节 大学生恋爱中常见的心理问题	(108)
第三节 大学生恋爱心理调适	(109)
训练思考题九	(114)
心理测试六	(114)
第十章 大学生职业生涯介绍	(117)
第一节 大学生职业生涯概述	(117)
第二节 大学生择业心理与调适	(120)
第三节 大学生就业技巧	(124)

训练思考题十	(128)
第十一章 大学生网络心理再现	(129)
第一节 大学生网络心理研究	(129)
第二节 网络对大学生心理的影响	(133)
第三节 大学生网络心理调适	(137)
训练思考题十一	(139)
第十二章 打开心扉 拯救心灵	(140)
第一节 预防心理问题 维护心理健康	(140)
第二节 心理咨询与心理健康	(144)
第三节 珍爱生命 热爱生活	(149)
训练思考题十二	(157)
参考文献	(158)

第一章 大学生心理健康教育概述

美好的心情，比十服良药更能解除心理上的郁闷和苦楚。

——马克思

健康乃是一种在身体上、心理上和社会适应上的完满状态。心理健康是指没有心理疾病，保持心理健康，具有良好适应性的一种主体状态。

——《世界卫生组织宪章》

关于心理卫生方面的研究，在我国起步较晚。我国关注心理健康的浪潮最早始于 20 世纪 30 年代，1985 年中国心理卫生协会成立，该学会的成立对我国心理健康事业的发展起到了重要的推动作用。

近几年来，大学生心理健康问题越来越引起社会各界的普遍关注。各高校陆续成立了心理健康咨询机构，并在教育部的指导下开设了大学生心理健康教育课程。2004 年 7 月 24 日，教育部在中南大学召开了部署高校大学生心理健康教育工作会议，会议重申了推进高校大学生心理健康教育工作的重要性和紧迫性，指出心理健康教育要通过开展维护和增进人的心理健康的教育活动，帮助和鼓励人们树立增进心理健康的愿望，知道如何达到这样的目的，从而采取有益于健康的行为，并学会在必要时如何寻求适当的帮助，以达到保护和增进心理健康的目的。

第一节 大学生活与心理健康

一、大学生活

“它是人生最好的时期，也是最坏的时期；
它是智慧的时期，也是愚蠢的时期；
它是信仰的时期，也是怀疑的时期；
它是光明的时期，也是黑暗的时期；
它是充满希望的春天，也是令人失望的冬天；
我们前途有着一切，我们前途什么也没有；
我们正在直升天堂，我们也正在直坠地狱。”

大学生活对于每一个刚刚走进大学校园的学生来说,既充满了神秘,又充满了新鲜。在这里,对于这些经历相对简单,生活阅历相对较少的大学生,不管他们愿意与否,都要经历学习的压力、生存的压力、经济的压力、就业的压力与社会竞争的冲突等,都要开始独立地面对真实的生活,自主地解决人生的难题。但是,当他们以极大的热情去直面生活、实现自己理想之梦时,会发现生活是那么的繁杂,甚至难以驾驭。反思之后,有的人开始重新调整生活目标,以积极的心态去迎接新的挑战;有的人则选择了逃避与自暴自弃,以消极的心理与行为去对抗生活。积极接纳与奋进是美好的起点,而消极对抗则有可能一事无成。大学也是人生非常重要的时期,将是奠定人生发展的基础,因此,树立良好的心理健康观是每一位学子迈向社会的开始。

二、校园心理健康

大学生活本应是美好、充满幻想与甜蜜的地方。但是随着社会的发展,各种压力的增大,也使得大学校园问题重重。大概谁都不会忘记2002年2月23日那天,北京动物园发生了震惊全国的一幕,两只黑熊被人蓄意用浓硫酸“毁容”,造成严重烧伤,而凶手也当场被抓获,经调查作案的竟是某著名高校四年级的学生刘海洋。据这名电机专业的高材生供认,用硫酸泼黑熊只是为了测试黑熊的嗅觉是否灵敏。刘海洋,这位出身于工人家庭、少小承受家庭离异冲击的孩子,在母亲与外婆关爱的目光中成长,他懂得学习,酷爱读书,在学习中成长,在各种各样的奖状中成长。优异的学业成绩带给他所需要的一切,然而恰恰是作为一个社会人必要的心理成长被忽视与弱化,“高材生”的称号与社会评价掩盖了个人成长中的缺陷,致使他做出极端的举动。自然,单亲家庭不能成为刘海洋某些行为的全部理由。然而,个体、家庭、学校与社会组成的四联屏障必然是大学生健康成长所必需的。此事件发生时,恰是全国人民代表大会召开期间,人代会代表、从事心理教育的学者以及众多的网民就此事展开了广泛深入的探讨。

教育部副部长、人大代表袁贵仁委员阐述了自己的观点:今天学生的教育至少存在四方面的欠缺。一是心理教育。具有正常心理的人都不会这样做,这位同学的心理方面有些欠缺。现在的教育还只是侧重于应试和专业方面的知识传授,对于学生的知识结构而言,更应该包括心理健康方面的知识。无论是家庭教育还是学校教育,都应该重视心理健康,以增强对复杂影响的抵抗力。二是从环境教育来说,这位同学来自单亲家庭,内向、不爱交流,与人和谐相处的能力不是非常好。如一开始他能与人交流自己的想法,可能不会发生这样的事情。从教育角度来说,应该提供宽松环境。很多学校只重视思想教育和专业教育,在创造学校和宿舍的文化氛围中,还需要进一步改善。三是人文精神教育。即教学生怎样做人,与自然、人和社会和谐相处。大学更重视自然科学的传授,对人文教育的重视远远不够,我们教育的目标应该把他律变成自律,内化为自觉。四是家庭、学校和社会教育要形成整体,形成三位一体的教育理念,朝一个方向用力,为学生制定一个统一的努力目标。

如果说刘海洋事件有其特殊的历史背景,那么我们来看一下由于心理问题而自杀的大学生。这是一封遗书,内容如下:

“我真的不知道该如何选择,我的性格本来就很冲动、沉默、偏激。做出这个决定我真的想了好多,突如其来的打击令我无法承受。我也想爱我的家人和同学、朋友,可是仍然不明白,命运为何如此不公,我原本生活得很幸福,但由于天真、无知、愚蠢,把自己推向了绝

境。我谁也不怪、不恨，我不断地责怪自己，也许我本不该来这个世界，可是，我终于向命运屈服了，我的世界里只有悲伤，我想要的东西都远离了我。既然现实这么残酷，我无法选择坚强。我会把一切悲伤带走。”

什么样的打击使年轻的学子放弃宝贵的生命？什么样的挫折使正值花样年华的学子舍弃精彩的生活？失恋、学业失败、人际适应困难、经济压力等几方面的问题同时降临到他的身上，他选择了逃避与放弃。如花生命如斯早逝，留下的是一份沉重的思考。

2002年1月16日，当南方某著名大学本科生黄某在家中跳楼自杀的消息传到学校，几乎所有认识他的同学都感到震惊和难以置信。黄性格外向，与同学相处融洽，学习成绩在班里也名列前茅，连续两年都获得了一等奖学金。自杀前不久，黄还曾向班主任咨询过报考研究生的有关事宜，并表示读研将是自己规划未来的重要一步。“太突然了，我想象不出这样一个人有什么自杀的理由。”然而，在黄自信开朗的外表下，由过度好强而导致的焦虑和脆弱一直隐隐存在。据其同学反映，黄对自己要求很高，非常要强，从来不把自己的困难向别人诉说，有什么事都自己承担，即使在产生巨大压力时也不愿社会支持与帮助。

学期末，黄所在班级在1月9日~14日要考6门功课，这使下定决心英语六级一定要考优秀的黄某压力陡增。在遗书中，他提到自己已连续7天失眠，自以为英语六级和另一门课程考得不好，担心要重修，并因此而不可自拔。1月16日，黄在割脉自杀不成后，从楼上跳下。长期隐伏的脆弱、由期望值过高而带来的焦虑导致了一个学业出色的学生在学业压力下选择了死亡。

种种校园事件的背后，都有其特殊而又普遍的背景。而这些事件又往往是内因和外因长期共同作用的结果。从外因来看，首先应该是情感问题，其次是学业压力。因此，校园事件的高发阶段多在新生入学后、第一学期末以及毕业生毕业前这些矛盾集中期。从内因来看，主要是潜意识中的自卑和积蓄压抑的爆发。作为一种偏差型的自我认识，这种自卑往往长期存在，使得学生在遭受到任何小挫折的时候都会将之无限扩大，如坠深渊。而当一些阻碍因素长期存在，如持续的学业压力、失恋时，自卑便会逐步发展成自怜、自毁。这时如再遇到考研、就业等重大问题，无法排解的焦虑便会突破生死最后防线，最终走上无法回头之路。

然而，相对于这些触目惊心的校园事件，还有更多的大学生，当他们面临成长和成才过程中所遇到的种种心理困惑时，做出积极的适当的调整，使自己处于良好的身心状态。

正如学生所言，“心理健康教育课程如一缕阳光，撒在我们探索人生，了解自我与社会的路上，也让心灵始终充满阳光，使我们看清了自己的前方，特别是自己的囿限，懂得了如何调节自己，成为一个健康的社会人”。

第二节 大学生心理健康的标准

一、心理学有关理论

(一) 心理现象

心理现象是指人的心理活动及其表现形式。人们在生活实践中与周围环境、事物相互作用，必然有这样那样的主观活动和行为表现，这就是人的心理活动，简称心理。人的心理现象是由心理过程和个性心理两个方面组成。

1. 心理过程

心理过程即人的心理活动过程。人的心理过程就其性质与功能的不同,分为认识过程、情感过程和意志过程。认识过程是指我们用眼看到美丽的风景、用耳听到和谐的乐声、用鼻闻到花的芳香以及回忆童年的趣事、思考老师的提问等等。这些“看到”“听到”“闻到”“回忆”“思考”等就是认识过程。情感过程是指人们在认识的基础上,所产生的喜、怒、哀、乐、恶、惧等过程。意志过程是指努力控制自己的情绪,克服重重的困难,最终圆满地完成的过程。

2. 个性心理

个性心理主要表现在两个方面:个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向和对客观事物的稳定的态度,其中又包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。个性心理特征是一个人身经常表现出来的本质的、稳定的心理特征,这种稳定的心理特征是个性倾向性稳固化和概括化的结果,它包括能力、气质和性格。

(二) 大学生的心理特点

人的身体生理机能的发展是心理发展的物质基础。人从出生到成熟,生长发育要经历两次高峰。第一次是一岁左右,第二次是十一二岁到十七八岁的青春期的后期。大学生正处于身体生长发育的第二个高峰的后期。这一时期骨骼趋于定型,各器官、各系统的机能也日趋成熟,身体形态日趋稳定。

这一阶段,大学生心理发展方面的主要表现是:由未完全成熟向成熟过渡。一方面,大学生从内心觉得自己已经长大了,成人感明显增强;另一方面,却又摆脱不了对父母、老师、同学的依赖,独立性与依赖性并存。

1. 自我意识明显增强

脱离了父母的约束,生活空间骤然变大,独立感迅速增强,自我意识也随之增强。这期间,大学生开始逐渐重视自我评价与自我表现,同时渴望得到别人的认可。

2. 智力发展达到高峰

人的智力是先天遗传、后天教育以及个人的努力等几个方面共同作用的结果。这一时期,大学生能否使自己的观察力、记忆力、思维力、想象力及注意力等基本心理特征获得应有的发展,对能否顺利完成学业、奠定发展的基础具有重要的意义。

3. 情绪情感日益丰富

大学生的情绪变化主要源于内部需求结构的变化,他们正处于迅速发展期,经常表现出波动性较大的不稳定性特点。

4. 性意识迅速发展并逐渐成熟

这一期间,大学生的生理发展基本完成,性意识逐渐凸现,这使得大学生开始按照性别特征来塑造个性形象,并开始对异性有所关注,因此,恋爱也成了大学生心理发展过程中的一项重要内容。

二、新健康观

(一) 健康的概念

1. 健康的定义

早在1948年,世界卫生组织把健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应的完

满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”

在此基础上，世界卫生组织又提出了健康的 10 条标准：

- ① 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；
- ② 积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；
- ③ 精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；
- ④ 自我控制能力强，善于排除干扰；
- ⑤ 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
- ⑥ 体重得当，身材匀称；
- ⑦ 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；
- ⑧ 头发有光泽，无头屑；
- ⑨ 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；
- ⑩ 肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

2. 国外学者关于心理健康的标准

(1) 美国学者坎布斯认为：一个心理健康、人格健全的人应有四种特质。

- ① 积极的自我观；
- ② 恰当地认同他人；
- ③ 面对和接受现实；
- ④ 主观经验丰富，可供取用。

(2) 马斯洛和心理学家密特尔曼提出心理健康的十条标准。

- ① 是否有充分的安全感；
- ② 是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的能力；
- ③ 自己的生活和理想是否切合实际；
- ④ 能否与周围环境保持良好的接触；
- ⑤ 能否保持自身人格的完整与和谐；
- ⑥ 是否具备从经验中学习的能力；
- ⑦ 能否保持适当和良好的人际关系；
- ⑧ 能否适度地表达与控制自己的情绪；
- ⑨ 能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；
- ⑩ 能否在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。

(3) 美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括七个方面。

- ① 自我意识广延；
- ② 良好的人际关系；
- ③ 情绪上的安全性；
- ④ 知觉客观；
- ⑤ 具有各种技能，并专注于工作；
- ⑥ 现实的自我形象；
- ⑦ 内在统一的人生观。

三、大学生心理健康的标准

现在大学生的年龄一般在18~25岁之间。这一年龄的大学生作为一个特殊的群体,心理上具有青年中期的诸多特点,却又不能完全等同于社会青年。因此,根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应从以下几个方面考虑:

1. 智力正常

智力,是指人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合,包括在经验中学习或理解的能力,获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正确地、充分地发挥了自我效能。

2. 情绪健康

情绪稳定和心情愉快是情绪健康的标志。包括愉快情绪多于负性情绪、乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达;情绪反应与环境相适应,反应的强度与引起这种情境相符合。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、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。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题,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言而有信,而不是行动盲目、畏惧困难,顽固执拗。

4. 人格完整

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,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,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

大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能做到自知,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。面对挫折与困境,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱适度,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,有自知自明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短,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

个体应与客观现实环境保持良好秩序,既要进行客观观察以取得正确认识,以有效的办法应付环境中的各种困难,不退缩;又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改变环境适应个体需要,改造自我适应环境。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,应具有与年龄和角色相适应的心理行为特征。

心理健康的标准是一种理想尺度,它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准,同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自己现有基础上能够做不同程度的努力,都可追求自身心理发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能。大学生心理健康的基本标准,是他们能够进行有效地学习和生活。如果正常的学习和生活都难以维持,就应该及时予以调整。

第三节 大学生心理健康透视

近几年,各大媒体频频报道一些关于青少年因心理问题而引发的极端事件。2002年3月,大学生刘海洋用浓硫酸向黑熊泼去;2003年4月,大学生周某因公务员选拔失利杀死主考官;2004年2月,大学生马加爵残忍杀死4名同学,震惊全国;少年追星,为当红女明星赵薇而自杀身亡;山东某地的高中生劈死老师案;浙江金华的中学生徐力用榔头砸死了自己的母亲;等等。以上种种事件,在警醒我们:重视青少年的心理健康问题已成为刻不容缓的事情。

一、大学生心理健康教育存在的问题

(一)大学生心理健康教育问题的调查方式

我们通过调查了解大学生心理健康教育中存在的问题。分三种方式进行,一是对220名不同年级学生进行调查,样本分布为:一年级120名,二年级40名,三年级40名,四年级20名。其中文科生65名,工科生占155名;独生子女55名。使用自制的大学生生活事件量表(见表1-1),有效问卷回收率为97.7%,然后对量表涉及的内容进行讨论分析。二是通过座谈会、谈心、讨论、课堂等方式针对大学生心理健康存在的问题进行了广泛的访谈,并自制了开放性问卷,学生针对自身存在的心理问题提问,当场解答。三是通过学生咨询实践中发现的一些共性问题进行分析研究。

表1-1 大学生生活事件量表

大学生生活事件量表(自制)	频数	比例/(%)
1. 教师管理教育太严格	57	49.6
2. 学校管理制度太严格	52	45.2
3. 大学生活不适应	58	50.4
4. 远离父母家人	56	48.7
5. 饮食不习惯、气候不适应	43	37.4
6. 学习难度加大,非常困难	80	69.6
7. 学习负担重,难以应付,担心考试不及格	81	70.4
8. 受到老师表扬	41	35.7

续表 1-1

大学生生活事件量表(自制)	频数	比例/(%)
9. 受到老师批评	47	40.9
10. 与想象中的大学有差别, 感到失望	58	50.4
11. 没有家信	22	19.1
12. 收到同学来信	44	38.2
13. 想家	56	48.7
14. 父母感情不和	19	16.5
15. 父母管教太严格	21	18.3
16. 家庭经济条件困难	58	50.4
17. 不被同学理解	41	35.7
18. 宿舍关系失和	25	21.7
19. 与好友关系出现矛盾	29	25.2
20. 没有朋友	32	27.8
21. 孤独、寂寞	23	20.0
23. 结交异性朋友又担心被人发现	23	20.0
24. 晚上睡不好觉	29	25.2
25. 上课听不进去	30	26.1
26. 想谈恋爱	22	19.1
27. 产生性幻想	21	18.3
28. 经常焦虑	28	24.3
29. 家庭成员重病、伤人	8	6.9
30. 考试失败	42	37.5
31. 竞赛失利	20	18.1
32. 评选落空	33	27.9

以上调查表明, 大学生心理健康的八大问题有:

- (1) 学业问题(包括学习动力不足、学习目的不明确、学习成绩不理想)。
- (2) 情绪问题(包括抑郁、情绪失衡)。
- (3) 人际关系问题(包括人际关系不适、社交不良、个体心灵闭锁)。
- (4) 焦虑问题(包括自我焦虑、考试焦虑)。
- (5) 情感问题(包括爱情的困扰、友情的困扰、亲情的困扰)。
- (6) 性健康(包括性生理适应问题、性心理问题)。
- (7) 特殊群体心理(包括独生子女心理的问题、特困生心理调适、单亲子女心理调适)。
- (8) 大学生活适应问题(包括生活能力弱、大学生对挫折的心理承受力弱)。