

大学生 DA XUE SHENG 心理健康教科 XINLI JIANKANG JIAOCHENG

王云霞 编著



西北工业大学出版社

大学生心理健康教程

王云霞 编著

西北工业大学出版社

【内容简介】 本教程通过对心理学相关理论的阐述分析,旨在帮助正值青春年华的大学生在自身成长与发展的过程中,学会科学运用心理学的技巧和方法,正确地进行自我分析与评价,以达到积极的自我认知。教材所涉及的十个专题循序渐进,各个不同的主题相对独立。通过本教程的学习不仅有利于学生在整个大学期间养成健康的心理和调适自我素质的能力,还能够以人本和发展的理念自觉地塑造自身健全的人格,从而促使学生顺利完成学业,促进人生和谐发展。

本书可供高等院校本专科学生学习使用,也可作为心理教育工作者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/王云霞编著. —西安:西北工业大学出版社,2009.8
ISBN 978-7-5612-2630-8

I. 大… II. 王… 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(2009)第 149524 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.nwpu.com

印 刷 者:陕西丰源印务有限公司

开 本:727 mm×960 mm 1/16

印 张:18.375

字 数:313 千字

版 次:2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价:28.00 元

前 言

21 世纪是一个快速发展的世纪,一个竞争激烈的世纪,一个交往频繁的世纪,一个国际化的世纪,也是一个充满挑战和机遇的世纪。

21 世纪也是我国高等教育蓬勃发展的世纪。随着高等教育逐渐走向大众化,越来越多的青年学生踏进高校大门,接受高等教育,为今后的职业生涯和人生发展奠定基础,强化素质。青年学生“好比早上八九点钟的太阳”,朝气蓬勃,对未来充满无限希望。他们渴望通过自身努力去实现自己的人生价值,期望通过展示自己的聪明才智,获得成功的人生。

但是,要想在 21 世纪取得成功,不仅要有良好的思想道德素质和科学文化素质,还要有创新的精神、进取的态度、竞争的意识、应变的能力、沟通的技巧、充分的自信、敏捷的思维、积极的情绪和健全的人格。人才心理素质的优劣将会成为评价 21 世纪高等教育质量的重要指标,成为 21 世纪成功人才的必备条件。大力加强大学生心理健康教育,不仅是时代发展的要求,也是社会发展对培养高素质创新人才的必然要求。同时对于提高大学生适应社会生活的能力,培养良好的人格特征,促进心理素质和思想道德素质、文化专业素质和身体素质的协调发展,具有重要意义。

近年来,党和国家十分重视大学生的心理健康教育工作,把它作为加强和改进学生思想政治教育的一项重要任务来抓,并且对高校心理健康教育与心理咨询工作提出了新的要求。实践证明,心理健康教育在解决大学生的成长问题、潜能开发、心理困扰,以及优化学生心理素质、增进心理健康、预防心理疾患、促进全面发展等方面,有着其他教育不可替代的作用。加强心理健康教育,优化大学生的心理素质,开发大学生的心理潜能,已经成为教育界的共识。因此,从促进人的全面发展和社会对高技术人才的要求来看,心理健康教育应该说是大学教育人才培养目标中必不可少的重要环节。

正是基于以上认识,本着贴近大学生,针对大学生特点,按照通俗性、趣味性、可读性并重的原则编写了这本提升大学生心理素质的教程。全书围绕大学生的求学读书的主要心理问题,分为十个专题讲述。讲述中以案例引导,围绕案例介绍心理学知识,在交流中教授解决心理问题的方法和技巧,从而增强可读性和实用性,形成本书的主要特点。

作为一本系统分析大学生心理问题的教材,本教程在体例和写作风格上作了一些新的尝试和探索。为贯彻编写的基本原则,尽量避免空洞的说教,真诚地做学生的知心朋友,与青年学生促膝而谈,从而使学生能够了解自己、把握自己,并塑造良好的心理素质和健全的人格。

牛龙安老师为书稿的完成给予了建设性的建议和意见,并付出了大量的心血。杨红梅、赵道飞、刘新安等老师为本书的完成也给予了巨大的支持。在编写过程中通过和各位同仁的共同努力,力求使本书充分体现人本思想和发展理念,成为一本科学、通俗和实用的大学生心理健康教育指导教材。

在编写过程中,作者参阅了大量相关教材和书籍,借鉴了许多学者的研究成果,收集了相关网站的有关资料,在此表示衷心感谢。书籍付梓之际,需要说明的是,虽然作者尽了很大努力,但仍有许多遗憾。鉴于水平有限,难免存在疏漏与不妥,敬请同行、专家及读者批评指正。

编 者

2009年6月

目 录

绪论 共唱“同一首歌”	
——心理健康.....	1
专题一 认识自我 完善自我	
——大学生自我认识与适应心理	23
专题二 快乐与忧伤的源泉	
——大学生情绪心理	45
专题三 钢铁是这样炼成的	
——大学生人格心理	74
专题四 梅花香自苦寒来	
——大学生学习心理	98
专题五 相逢何必曾相识	
——大学生人际交往心理	124
专题六 校园里永恒的交响曲	
——大学生恋爱心理.....	154
专题七 心有千千结	
——大学生性心理.....	177
专题八 亦真亦幻的精彩世界	
——大学生网络心理.....	213
专题九 掌控属于自己的人生	
——大学生就业心理.....	235
专题十 而今迈步从头越	
——大学生常见心理疾病与防治.....	261
参考文献.....	287

绪论 共唱“同一首歌”

——心理健康

当一个人内心开始斗争时，他就有了价值。（布朗宁）

时代的呼唤——做一个心理健康的有用人才

当今时代，经济高速发展，竞争日趋激烈，压力越来越重。青年学生正值“同学少年，风华正茂，指点江山，激扬文字”的时期，他们不仅对人生充满幻想，而且对未来充满期望。当这样一批心怀期望和梦想的莘莘学子直面现实社会，日复一日地去学习、去生活、去追求与奋斗的时候，能否调整和控制心态，以适应社会所给予的种种要求和变化，在潮起潮落中参与竞争，奋勇拼搏。能否在竞争激烈的职场上，能屈能伸，把握进退，不断调整自我，把握好人生的航标，做生活的强者。这些都与新时代一个日益突出和重要的问题紧紧相连，那就是心理健康。大量的实例证明，“心理健康”，越来越成为新时代对青年学生的强烈呼唤，只有心理健康的人，才能真正成为社会和国家的栋梁之才。

一个心理健康的人，通常具有良好的心理素质。良好的心理素质会促进人的全面素质良好发展和不断提高。在人的整个素质系统中，心理素质是基础，同时它又渗透到各个素质之中，影响和制约着其他素质的发展。这是因为，人的全部活动都同时是心理活动。在个体素质结构中，生理素质和心理素质是密不可分的。例如，思想作为系统化、抽象化的观念是人心理活动过程中理性认知的产物。如果人的认知过程有障碍，思维方式有偏差，就难以确定正确的世界观、人生观和价值观。而在身心素质中更强调心理素质，这是因为，随着经济的发展，生活水平的改善，医疗科技的进步，人们的营养、卫生条件趋好，传染病减少，寿命延长，身体健康状况得到明显的改善，而心理素质的培养由于长期未受到重视，加上社会转型期的矛盾，竞争的加剧，心理压力的增大，威胁心理健康的因素越来越多。不重视心理素质培养就难以塑造高素质的人才。一项关于当代人主要素质的调查表明，当代

人的素质不能适应社会进步和发展的需要,最欠缺的是心理素质。具体表现为意志薄弱,缺乏承受挫折的能力和适应能力以及自立能力;缺乏竞争意识和危机意识;缺乏自信心、依赖性强等。在大学生中有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切行动的愿望和信心;有人因考试失败和恋爱受挫产生轻生的念头或自毁行为;有人因现实不理想而玩世不恭、万念俱灰;有人因人际关系不和而逃避群体,自我封闭。大量调查表明,目前我国大学生发病率较高的是心理疾病,具体表现为神经衰弱、恐惧、强迫、焦虑、抑郁等。可见心理素质不良,直接影响大学生其他素质的培养。

良好的心理素质是维护大学生心理健康的前提,更是大学生成长发展的必然要求。当代大学生将面临 21 世纪的新挑战,新的世纪将是高科技的社会,需要人们具有与高科技迅速发展相适应的知识与技能。即具有独立获取新知识、运用新知识的能力,以及创新能力;新世纪将是竞争激烈的社会,需要人们对自己的事业有坚定的信念、顽强的毅力、强烈的竞争意识和风险意识,有较高的承受挫折能力,不怕困难,不断进取;新世纪将是交往频繁的世纪。由于交通、通信的发达,国际交往日趋频繁,需要人们具有与人合作的精神,拥有和谐的人际关系和民主平等的意识;新世纪人类生存困难更多,需要人们不但学会生存、关心他人,也要学会关心社会、自然与自己,对社会要有责任感,对他人要有信任感,对自然要有可依赖感,对自己要有接纳感。由此可见,未来社会对人的心理素质要求更高。智利学者班迪在谈到发展中国的现代化时指出:“落后和不发达不仅仅是一堆勾勒出社会经济图画的统计指数,也是一种心理状态。”美国社会学家英格尔斯说过:“我们并不怀疑经济在国家发展中的重要性,不否认经济制度与生产方式的重要性,我们要坚决否定的是那种忽略实现现代化需要的人,不去关心他们的心理是否能与现代化经济发展节奏相吻合。”当代大学生是新世纪的栋梁,是国家建设的主力军,如果缺乏良好的心理素质,就难以承担起历史的重任。

现代社会与心理健康

人才的竞争,既有数量的问题,也有质量的问题。心理健康是关系到人才的质量的重要问题。心理健康的重要性,在我国现在已被越来越多的人所认识。在《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》的文件中,第一次正式明确指出:应“通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导。帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、

适应环境的能力。”随着社会的高速发展，人们的生活节奏也日益加快，竞争的加剧，人际关系也随之日益复杂化；加上科学技术的飞速发展，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新。这些都给人们造成巨大的心理压力，给人的心理健康带来一定的影响。作为现代社会的大学生，他们在心理健康方面，不可避免地要受到这种影响。何况，身处高等学校的大学生还有自己的许多特殊问题，例如：如何适应大学的学习环境和学习任务；如何面对自己的职业生涯和人生规划；如何处理学习与恋爱的矛盾；如何理解理想与现实的矛盾；等等。如果这些问题处理不妥，就会对大学生的心理健康造成不良的后果。因此，必须重视大学生的心理健康教育。

一、现代社会

由于生产力的高度发展，科学技术的日新月异，人们称：我们进入了现代社会。现代社会有自己的生活方式和思想观念。现代生命观、现代健康观、现代教育观都对心理健康提出了更高的要求。进行心理健康教育，提高民族的心理素质，尤其是提高当今大学生的心理健康水平，更成为时代赋予当代教育的任务。

1. 现代生命观

身体是生命的物质载体，是生物学生命的具体体现。没有身体，生命就无法存在，包括心理也无法存在。心理是人脑对客观事物的主观映象，指人的智慧、情感、意志、性格、气质等，是生命的精神载体，是人格生命的基础。人格生命是指处于一定社会关系中具有自我意识，具有理性的生命。一切道德、文化素质都是建立在一定心理活动的基础上的。这也是人区别于其他动物的根本不同之处。动物虽然也有大脑和神经系统，但没有丰富多彩的心理世界，它们的活动和所有行为都是由其本能决定的，身体是唯一的主宰，可谓是“心为形役”。人的生命的本质，主要不是表现在身体上，即不是表现在生物学生命上，而是表现在我们的活动与行为——人格生命——上。对人来说，身体只是生命的工具，是我们活动与行为的工具，是完成人生事业的工具，而精神才是生命的主宰。生命的本质，是真正体现生命的价值的。人真正的富有是精神的富有，人真正力量是精神的力量，人真正价值是由他的精神力量和精神深度来决定的。正是从这个意义上讲，人发展的本质，是人精神的、心理的发展。人的身体的潜能是有限的，而人的心理的潜能是无限的。所以，苏霍姆林斯基说：“人是一种精神力量”。随着时代的进步、文化的提高，人们越来越重视心理健康在个体生命中的作用。

美国教育家戴尔·卡耐基调查了各界名人之后认为：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。1976 年奥运会十项全能金牌获得者詹纳，从体育比赛的角度也有类似的想法。他说：“奥林匹克水平的比赛，对运动员来说，20% 是身体方面的竞技，80% 是心理上的挑战。”可见，心理健康状况关系到人生的成败。

2. 现代健康观

毛泽东曾提出学校教育应以“健康第一”。陶行知先生也提出：“健康是生活的出发点，也就是教育的出发点。”世界卫生组织（WHO）的章程序言中指出：“健康不仅是没有疾病的表现，而且是一种个体在身体上、精神上、社会上完全安好的状态。”这说明，一个健康的人应该是身心健康的，心理健康既是身体健康的重要保证，也是人类健康的最终标准。

人是一个整体的人。整体的各个部分为了生活环境而有形态与功能的分化，并不表示各自是完全独立的。身体和心理实际上也应该看做是一个整体的两个方面，不能分开。因此，健康也是一个整体。没有一种疾病是纯粹身体方面的，也没有一种疾病是纯粹心理方面的。当一个人生病时，就是他整个人病了。许多身体疾病会引起行为和心理症状，而心理症状也能影响身体状况。据世界卫生组织对心理疾病患者在人群中比例的估计：19 世纪中叶是每五百人中有一人，19 世纪末是每二百人中有一人，20 世纪初是每百人中有一人，20 世纪中叶是每五十人中有一人，20 世纪 70 年代是每二十五人中有一人，20 世纪 90 年代已是每十人中有一人。其规律是：城市比农村的比例高，发达地区比落后地区的比例高，发达国家比发展中国家的人数比例高。因此，当代对健康的理解又在 20 世纪 40 年代世界卫生组织关于健康定义的基础上有所发展。1981 年世界卫生组织在对健康人群进行大量调查后，对“健康”的概念作了如下的阐述：健康就是能精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动，保持乐观蓬勃向上及有应激能力。美国学者杜巴认为：“真正的健康并不是全无疾病的理想境界，而是在一个现成的环境中有效运作的的能力。环境是在不断的变化，所谓健康便是不断适应无数每日威胁人们的微生物、刺激物、压力和问题。”还有学者提出了现代人应有的健康观，健康就是能对抗紧张，经得住压抑和挫折，能积极安排自己的各种生活活动，使自己的智慧、情感融为一体，生活和精神充满生机，且富有文明意义。另外，关于死亡的定义，几千年来传统观念都是把心脏停止跳动和停止呼吸作为死亡标志。近年来随着心、肺、肾等器官可以靠机器维

持，还可以进行移植，于是提出脑死亡的概念，才最后在逻辑上统一了对人体生命中枢问题的认识，而脑死亡的新概念也更强调了人格生命中的心理因素。从这些有关健康的定义中可以看出，健康、疾病和死亡的概念中都含有价值观念，随着社会的进步，对心理健康也提出了更高的要求。

3. 现代教育观

在我国，教育观的发展，大致经历了由最初只是注重考分，强调记忆的应试教育，到进入注重知识传授，强调感性知识教育，再到进入强调思维的智能教育阶段。教育观的逐步变化，使人们认识到，完美的个性或人格比智慧和能力更重要。智慧和能力只有和良好的人格相结合，才能在日后对社会作出贡献，也才能使自己幸福。因此，我们培养的学生不仅应该有知识、有特长，还应该有理想、有道德、有纪律、有文化，同时还应是精神饱满、情绪愉快、人际关系协调、举止行为受人欢迎的人。我们无法培养一个没有缺点的“完人”，但可以而且应该培养“全人”，即一个健全的人，一个身心都健康的人。

就教育而言，知识是可以分化的；但就学生而言，他的个性和人格是不能分化的。即使是学习，他的心理过程也是连续不断地整体地发生的。知识可以按类别分为语、数、理、化、史、地、生等；教育也可按类别分为德、智、体、美、劳等。但作为一名学生，如果受到的是片面的教育，偏科地进行学习，只求某一特长的发展，而不顾及个性、人格的完美成长，就很难成为一个健全的人。知识既然是为人所用的，就不能离开人的因素，而人的因素却不限于知识、智慧这两项。从现代教育观念来看，人格教育或个性教育远较知识或智能教育更为重要。有健全的人格而缺乏知识，仍不失其为人的价值，而且有了健全的人格，就会有求知的欲望；而若没有健全的人格仅仅只有知识，就会造成知识的误用或滥用，结果知识和智慧反而成了有害的东西。

健全的人格以健全的心理为主宰，往往是和心理健康密不可分的。当谈到一个人的心理问题时，便不免影射到人格问题，这就是由于行为是受心理支配的，表现于对环境的适应方式之中。长期的健康心理，也会塑造健全的个性。现代教育观又一更新的内涵是注重学习潜能的开发。大脑被称为“人类机体的宇宙”，“所包含的思维能量可与原子核所包含的物理能量相当”（加拿大生理学家塞利语）。它是每个人真正的生命中心，是真正为每个人自己所拥有的无价之宝。从理论上讲，人的潜能是取之不尽、用之不竭的。谁也不知道自己潜能的界限。通常我们的大脑只以其微不足道的一部分能力工

作着。它被称为“沉睡在心灵中的智力巨人”“有待开发的金矿脉”。经济学家早就发现生产效率不单取决于物质和技术条件，在通常情况下，最高效率和最低效率之比为4:1，而通过有效激励的人常可提高到30:1。这还只是潜能中热情的激发，并不包括智力、创造力潜能开发所得效果。世界上没有没有潜能的人，只有没把潜能开发出来的人。人的潜能是世界上最宝贵的资源。我们实施教育的目的就是要开发这种资源。要让如此巨大的资源发挥作用，就要求人们具有良好的心理健康状况。而提高学生的心理素质的整体水平，就有利于他们的潜能的开发。潜能开发，不仅需要个体具有强大的求知热情，更需要个体具备坚定的自信自强品质。开发潜能和培养良好的心理素质是相互促进、互为前提的。我们的教育将会越来越重视学生心理健康水平的提高。

二、心理健康

1. 什么是心理健康

心理健康，包括两个方面的含义：一是指心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我情况良好，而且与社会契合和谐；二是指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。心理健康还有狭义和广义之分：狭义的心理健康，主要目的在于预防心理障碍或行为问题；广义的心理健康，则以促进人们心理调节、发展更大的心理效能为目标。即使人们在社会环境中健康地生活，保持和不断地提高心理健康水平，从而更好地适应社会生活，更有效地为社会和人类作出贡献。

心理健康这一术语是人们在认识和处理行为障碍的过程中提出来的。早期的西方，凡行为古怪者均被视作“异人”，遭到非人的待遇，有的被铁链锁起来，有的被作为展品在周末展出，尤其当社会发生变革或天灾人祸时，对“异人”的怀疑、蔑视、憎恨和迫害就会加剧。随着心理科学的出现和发展，人们对“异人”的看法逐步改变了，发现这些行为古怪者是可以医治的，于是各种专门收容这类人的机构应运而生，治疗取代了惩罚。但当时的治疗机构大多设在修道院中，其方法也只是在为这些人提供阳光、空气、自由和一些生理性需要的基础之上进行治疗。正是在这种医疗过程中，人们发现这些行为古怪者的心理活动是导致精神不适和行为怪异的一个主要原因，而且这些导致障碍的心理活动有时在正常的人，甚至医生身上也会出现，如焦虑、紧张、抑郁等。这说明每个人都有对自己进行正确认识和评价的必要。这么一来，心理咨询和心理治疗就成为人在其一生中不得不问津的领

域，而什么是心理健康的问题也随之提了出来。

2. 心理健康的标准

概括地说，心理健康的标准就是：凡对一切有益于心理健康的事件或活动作出积极反应的人，其心理便是健康的。由于个体在生活、学习诸方面遇到的这类事件和活动很多，不仅在积极反应上存在个体差异，而且各人面临的事件或活动也不尽相同，因此很难包揽无遗。

目前，心理健康判断的具体标准很多，但缺乏公认的标准。下面选择几种做一介绍。

(1) 国际心理卫生大会提出的标准。1946年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义：“所谓心理健康是指在身体、智能以及在感情上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态”。大会还具体地指明心理健康的标志是：“①身体、智力、情绪十分调和；②适应环境，人际关系中彼此能谦让；③有幸福感；④在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。”

(2) 坎布斯提出的标准。美国学者坎布斯(A·w·Combs)认为一个心理健康、人格健全的人应有四种特质：①积极的自我观念；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。

(3) 马斯洛和米特尔曼提出的标准。马斯洛与米特尔曼曾合著了一本《变态心理学》，在这本书中他们提出了一个很著名的心理健康标准：①有足够的自我安全感；②能充分地了解自己，并能对自己的能力做出适度的评价；③生活理想切合实际；④不脱离周围现实环境；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持良好的人际关系；⑧能适度地发泄情绪和控制情绪；⑨在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性；⑩在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本要求。

总之，在现代社会，人们对心理健康越来越重视。

大学生心理健康

我国的教育方针，要求大学生在德、智、体、美、劳等诸方面都得到发展，成为社会主义现代化事业的建设者和各行各业的接班人。心理健康对大学生的健康成长有着十分重要而深远的意义。

一、心理健康对大学生健康成长的重要意义

1. 心理健康是大学生更好适应学校生活的重要条件

大学生在同龄人中是幸运者而非佼佼者一族。随着我国高等教育由精英教育向大众化教育的转变。而身处我国经济转轨和教育转轨时期，剧变的社会环境，深入改革的高等教育，他们必然在学习和生活中，遇到种种矛盾、困难、挫折和烦恼。加之社会对高等教育的理解存在误区，使得本来心理上尚未成熟的大学生，心理上的矛盾更为凸显。他们认识问题、自我调节和自我控制的能力还不强，在处理面临的矛盾和冲突时，往往会因为遇到挫折和障碍而产生忧虑和烦恼，造成心理压抑和心理紧张，出现种种心理问题。如：学习和生活的不适应问题，人际关系紧张问题，学习上竞争激烈问题，经济问题，理想与现实矛盾的问题，专业与择业问题，等等。

其实，大学生所碰到的问题，虽然是不可避免的，但并不是不可解决的。心理健康的大学生能正视这些冲突和挫折，面对冲突和挫折时能更多地表现出积极的适应倾向，及时地进行自我调节，逐步地克服心理障碍，去更好地适应大学的学习生活。

2. 心理健康促进大学生健康成才

大学生的心理健康与德、智、体、美诸方面的发展有着密切的关系。

良好的个性性格，可以使大学生在社会化的过程中，自觉地接受社会道德规范的约束，有利于形成良好的道德品质；而不健康的性格，如狭隘自私、狂妄自大等，是形成政治意识模糊、思想落后和道德品质低劣的基础。

心理健康是有效学习的基础，而各种学习的兴趣和自我提高则是心理健康的标志。心理健康的大学生，一般来说，其大脑皮层神经活动的灵活性、强度、平衡性都比较强，分析综合能力也较强，经常感到心情愉快、无忧无虑，易于在大脑皮层形成优势兴奋中心，学习的效率也高。坚强的意志品质，又能主动积极地去克服困难，获得好的成绩。

心理健康和生理健康是互为因果、互相影响的。长期的忧虑、烦闷、绝望等，会导致生理上的异常，产生身心疾病。心理健康可以减少或减轻病痛。

大学生的心灵美、行为美等都是与其心理健康有着极其密切的联系。心理健康的大学生，不仅具有外在美，而且也具有内在美。

所以心理健康是教育质量构成要素之一。

二、大学生的心理健康问题

大学生作为中国社会中文化层次较高的群体，一向被认为是最活跃、最健康的群体之一。如果仅仅从躯体疾患的角度来看，大学生由于正处于青春发育期，罹患各种严重躯体疾病的确不多，但从心理健康角度来分析这一群体，实际情况就大不一样了。调查表明，大学生在心理健康方面，确实存在不少问题。其表现为：

1. 环境应激问题

(1) 学校环境的变迁。学校环境对大学生，尤其是新生有重要影响。对于绝大部分新生来说，他们面临的是陌生的校园、生疏而且关系不密切的新群体。多数学生首次远离家门，离开长期依赖的父母以及其他的亲人、朋友和熟悉的环境，意味着今后将开始独立生活，并面对众多的问题要自己拿主意，自己动手解决。所有这些都会对每个大学生带来不同程度的环境应激。当这种应激超过限度时，就会造成心理健康问题，出现失眠、食欲不振、注意力不集中、环境适应更加困难，以及烦躁、严重焦虑不安、头疼、神经衰弱等，甚至可能出现擅自离校的冲动行为。

(2) 学习条件和方法的变化。这种变化主要表现在两个方面。第一，许多大学生在入学前是当地学习的尖子生，老师、家长对其宠爱备至，在同学中也倍受尊重，自我感觉良好，信心十足。但在集中了各地优等生的新群体中，他们可能不再是校园中的宠儿，学习上也可能不再是优等生了，假如对此现实不能恰当地接受和对待，就会造成心理健康问题。表现为自信心降低、强烈的自卑感，甚至会出现强烈的嫉妒心理和攻击行为，从而使其更难于顺应现实。第二，是学习方法不当等造成的学习困难，比如对新的大学课程仍沿用已不适用的中学学习方法，结果造成学习成绩不理想但又忽视了学习方法的探讨，使之在学习问题上疲于被动应付，心理上承受较大压力，出现焦虑、紧张等情绪反应，反过来又会严重影响其自信心，带来苦恼及自我否认等心理问题。

(3) 生活习惯的变化。南北方学生的倒位就学，带来饮食方面的显著差异和生活习惯的不适应，这也会造成部分学生的环境应激。如果他们不能在短期内顺利适应，心理应激便会影响到正常的学习、睡眠等活动，形成心理健康问题。另外，随着学生家庭经济情况的改善，大学生中女同学攀比衣着打扮、男同学吸烟饮酒以及追求享受、过生日及郊游等消费逐渐上涨已成为值得重视的问题。部分经济能力有限而又爱面子、讲虚荣的学生会因此造成

心理问题，比如严重的自卑、忧虑、紧张等精神压力，甚至会引发违法行为。

(4) 语言隔阂。个别距普通话语系较远地区的大学生来到大学就读，会出现一定程度上的语言隔阂应激现象，造成学习困难和交往障碍等，这也会对其心理健康产生不良的影响。

2. 与自我有关的不适应

(1) “理想自我”与现实矛盾的不适应。大学生作为同辈人中的佼佼者，步入大学殿堂后在脑海里即设计出自我的完美未来。然而现实社会中的种种客观障碍会阻碍“理想自我”的实现，这一矛盾会严重地影响他们的心理状态。结果是大部分大学生试图努力重建被现实排斥的自我，重新树立起自己的人生目标，但也有部分大学生企图逃避与现实的矛盾冲突，甚至反过来攻击现实，部分大学生消极颓废、苦闷、不求上进、沉溺于玩乐放纵，甚至有自杀企图等心理健康问题。

(2) 在发展自我过程中的不适应。在大学阶段的青年人已经更加意识到了“自我”，并注意到了自我的脆弱，因此便产生出强烈的充实自我、发展自我和强化自我的需求。但是，这是一项复杂且难以驾驭的系统工程。其中有个别学生，在追求发展自我的过程中，顾此失彼，没能达到期望的目标，并因此而产生了不良心理反应。另外，还有一类学生，他们在发展自我的过程中却放大了自我的“劣势”，忽略了自我的优势，由于害怕暴露自己的弱点而采取了某种防御性和压抑性的心理，很少与周围同学、师长交流，常多独处，行为不稳定，多疑、不信任他人，以及严重的烦恼和恐惧不安等。

(3) 自我同一性的确立及其混乱。自我同一性是指对自我存在意识的一种感受，即感受到一个实在的自我，一个与生活、与他人、与社会、与世界一体感的确实的自我。努力形成和确立自我同一性是青年期的重要课题之一。在这个过程中，青年人需要完成对某种职业的选择，对个人终生目标及其展望的形成和人生观的建立很有意义。

在自我同一性的形成和确立过程中，部分大学生会陷入混乱，产生心理健康问题。他们在多样价值体系中很难找到自己的目标 and 人生观，不但失去了自我，失去了生命的存在感，也不知道自己究竟是什么，结果使他们陷入苦闷、绝望，甚至企图自杀的境遇中难于自拔。

3. 人际关系及人格中的问题

(1) 人际交往中的障碍。在大学阶段中，个体独立地步入了准社会群体的交际圈，大学生们尝试人际交往，并试图发展这方面的能力及对此做出评

估，为将来进入成人社会做准备。在这一过程中，部分学生会遭受挫折，或表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑，或企图对抗而陷入困境，并由此产生了心理健康问题。

(2) 人格的不完整。在大学阶段，个体的人格特征在遗传和后天因素影响下已基本形成。但是，部分大学生在人格特征中存在着不良方面，问题出现在：一是这些不良方面严重影响着他们的学习、人际关系、社会性活动以及进一步的发展和完善自我等，由此产生了心理问题。二是当个体意识到这些不良方面及其后果，又无力改变的情形下表现出消极性防御反应及自我的否认，结果给个体的顺利发展造成了严重影响。

(3) 对身体内部发展着的动机变化的不适应。处于大学阶段的青年，个体内分泌机能和自律神经机能都在发展变化中，与之相伴的是心理需求的变化。比如对异性兴趣的增加，情感的复杂化，关于学习与自我发展关系的处理等，使部分学生陷入强烈的动机冲突之中，表现为焦躁不安，影响正常的生活、学习和休息等而产生心理问题。

4. 与性有关的不适应

(1) 性意识的困扰。青年人在性生理已发育成熟时，与之相伴随的性心理也基本成熟。大学生基本上都受到来自自我性意识的困扰，比如被异性吸引的体验、性幻想、常想到性问题、性梦、遇到异性同学脸红等，以及与之对抗的对性的压抑。这种困扰通常只带来一般程度的不安和躁动。但当其达到严重程度时，即会产生心理问题，继而影响生活、学习、休息等各个方面。

(2) 性行为的心理问题。伴随性意识的是性行为，在未婚大学生中，这种性行为多停留在自慰性行为水平，如手淫、触摸等。问题在于，部分大学生曾获知不正确的性知识，或对性有不正当的认识和理解，因而造成诸多心理压力，严重的心理压力就会形成心理问题。

(3) 性行为异常。在某些特定因素的长期作用下，极少数大学生可能会出现性变态行为，有的会严重影响甚至威胁着他们自身和其他人的安全和平静。这些性变态行为包括同性恋、露阴癖、恋物癖等。

(4) 早年性经历带来的影响。对具有生物属性的人来讲，性是自然而重要的。据调查表明：性启蒙大大早于性生理成熟，占相当比例的人从幼年、儿童时期就接受了性启蒙。性启蒙后，较表面化的性行为就出现了，比如游戏性性交，异性间及同性间相互观察或触摸、手淫等。现在的问题在于他们中的一部分人，到了大学阶段，仍会遗留一些较严重的心理阴影，由此影响