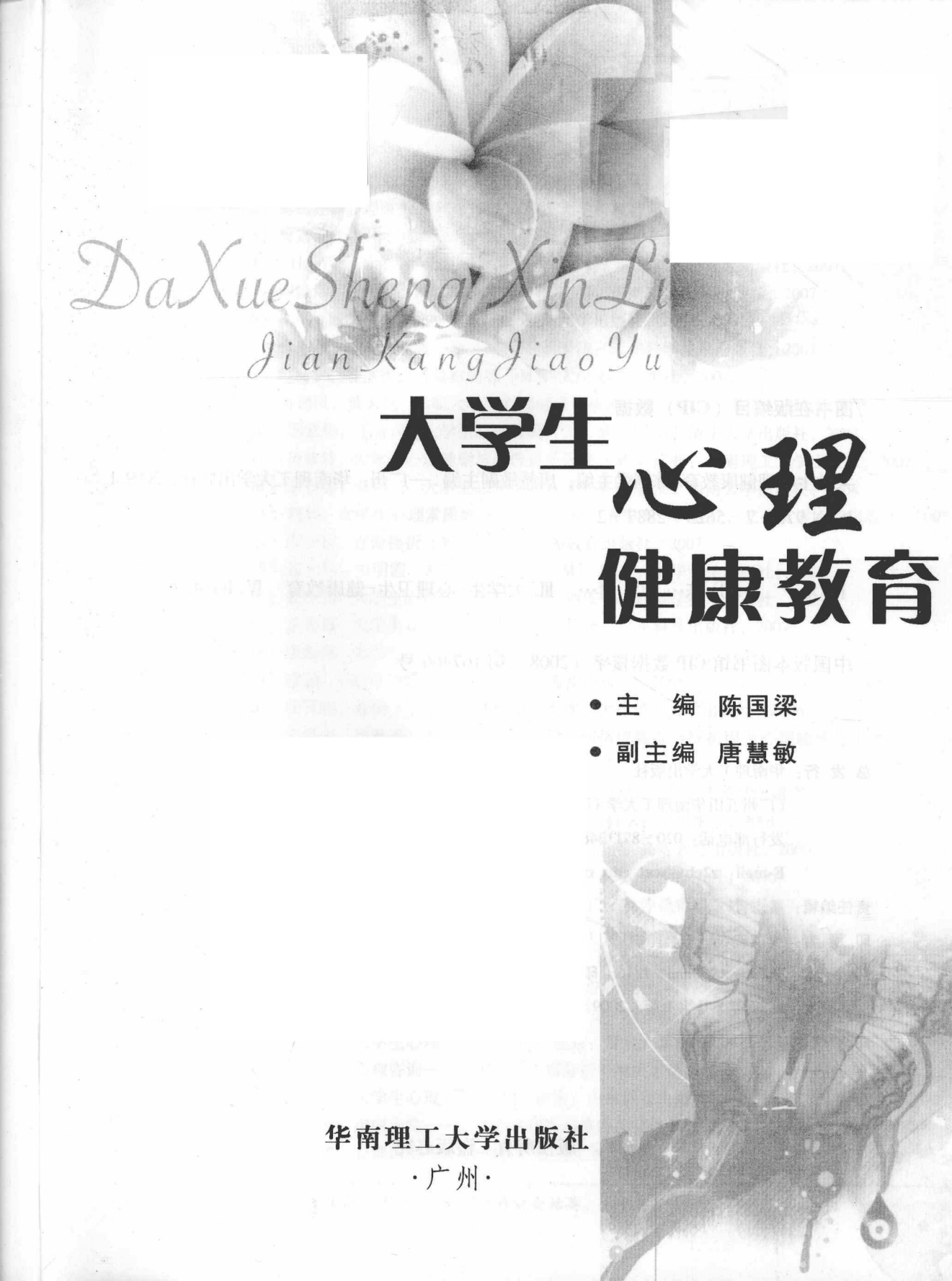




大学生心理 健康教育

*DaXueSheng XinLi
JianKangJiaoYu*

- 主 编 陈国梁
- 副主编 唐慧敏



Da Xue Sheng Xin Li
Jian Kang Jiao Yu

大学生心理 健康教育

- 主 编 陈国梁
- 副主编 唐慧敏

华南理工大学出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/陈国梁主编;唐慧敏副主编. —广州:华南理工大学出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5623-2887-2

I. 大… II. ① 陈… 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 (2008) 第 167366 号

总 发 行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

发行部电话: 020-87113487 87110964 87111048 (传真)

E-mail: z2cb@scut.edu.cn http://www.scutpress.com.cn

责任编辑: 詹志青

印 刷 者: 广东省农垦总局印刷厂

开 本: 787mm×960mm 1/16 印张: 18.25 字数: 410 千

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 8800 册

定 价: 33.00 元

版权所有 盗版必究

序

现代社会充满了机遇与挑战，它在创造广阔发展空间的同时，也给现代人带来了巨大的心理冲击，使人们面临着前所未有的压力与困扰，由此也带来了各种心理健康问题。对于正处在世界观、人生观、价值观形成期的大学生群体而言更是如此，他们不仅要面对繁重的学习压力和生涯规划的困惑，更要面对将来走向社会的竞争与挑战。可以说，关心他们的健康成长，就是关心国家的未来、民族的未来。梁启超先生曾有这样一段精辟的论述：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强……”因此，站在这样的历史高度上，我们不仅要教会大学生学习，更要为他们营造一个健康的心灵家园，使他们乐观、向上、自信、勇敢，在繁重的压力与竞争面前，挺起民族的脊梁。

本书是我院从事心理健康教育的几位教师根据大学生的心理特点，着力于提高身心素质教育所进行的一次新的探索和研究，意在突出其理论性、时代性、针对性和实效性，对指导大学生如何提高自身的心理素质、适应大学生活、适应未来社会不断变化的环境，避免出现心理失衡和心理障碍，促进自身的全面发展等方面具有重要的指导作用，相信本书定会成为广大青年学生和心理健康教育工作者的良师益友。

深圳职业技术学院院长

劉洪一

2008 年秋于深圳

前言

随着现代经济社会的发展,人才成为生产力发展的首要因素已是不争的事实。但是,面对科技的日益发展,经济、社会环境的变化,人们对人才的理解发生了深刻的变化。能在不断变化的环境中承受挫折与失败,保持创新的个性和自信的品质,能在激烈的竞争中始终保持良好的心态,发挥专业技能,能在纷繁复杂的社会关系中以诚心协作赢得人们的尊重,成为社会对人才的评价指标。也就是说,面向未来,仅仅有突出的专业知识是不够的,还必须具备良好的心理素质,才能在人才竞争的大潮中立于不败之地。

高等院校不仅是专业技能教育的基地,也是职业道德锻造的场所。其中,心理素质的培养更是高等院校人才培养必不可少的重要环节。因为,在众多层次的人才竞争中,高等院校的毕业生必须具有良好的技能和超凡的心理素质才能在社会中占有一席之地。正是在这样一种思考和现实情况下,我们力求在借鉴、消化国内外关于大学生心理健康教育研究的基础上,结合多年来讲授“大学生心理健康教育”的经验,将已使用5年的《大学生心理健康教育》进行全面修改,编成此书,以更加突出大学生的特点,更加生动易懂,使其成为关注自身成长与心理健康的大学生朋友喜欢的读本。

本书在编写过程中,始终得到了学校及学院领导及各有关处室同志的亲切关怀和大力支持。刘洪一校长亲自为本书作序,苗丽芬副书记对本书的出版工作给予了精心指导,在此致以诚挚的谢意。本书在编写过程中,参阅了国内外大量的文献资料,但限于篇幅,只列出了部分主要参考书目,对未能列出的参考文献编者深表歉意。

各章执笔者:第一、十章,陈国梁;第二、五、七、九、十一、十二章,唐慧敏;第三、四、六、八章,伍翔。

由于编者的水平有限,书中疏漏在所难免,恳请专家、同仁、读者不吝赐教。

编者

2008 年秋于深圳

目 录

第一章 健康由“心”开始

——大学生心理健康教育概述 1

第一节 心理健康概述 4

第二节 大学生心理健康教育 10

第三节 心理健康教育的现状与发展趋势 15

附：心理训练 20

第二章 快乐生活

——适应心理与大学生心理健康 21

第一节 适应心理概述 23

第二节 大学生的心理不适应及影响因素 26

第三节 大学生生活中常见的心理适应问题及调适 30

第三章 我是谁？

——自我意识与大学生心理健康 37

第一节 自我意识概述 39

第二节 大学生自我意识发展的特点及规律 43

第三节 大学生自我意识发展常见的偏差及其调适 50

第四节 大学生自我意识的培养 55

附：心理训练与测试 61

第四章 我的情绪我做主

——情绪与大学生心理健康 65

第一节 情绪、情感与情商 67

第二节 大学生情绪情感发展的特点	73
第三节 大学生常见的不良情绪及调节	75
附：心理测试	85
 第五章 挫折是人生的宝贵财富	
——挫折心理与大学生心理健康	87
第一节 挫折概述	91
第二节 大学生挫折心理问题及产生的原因	94
第三节 大学生常见挫折心理行为反应及调适	100
附：心理训练与测试	111
 第六章 我的学习我做主	
——学习心理与大学生心理健康	115
第一节 学习心理概述	119
第二节 大学生常见的学习心理问题及调适	122
第三节 大学生学习方法与学习能力的培养	135
附：心理测试	142
 第七章 人格决定命运	
——健全人格的培养与塑造	146
第一节 人格概述	148
第二节 影响大学生人格形成和发展的因素	154
第三节 大学生人格发展中常见的问题	158
第四节 大学生健全人格的培养与塑造	161
附：心理测试	164
 第八章 人情通达即文章	
——人际关系与大学生心理健康	168
第一节 大学生人际关系概述	170
第二节 大学生人际交往中常见的心理问题与调适	176
第三节 大学生几种主要人际关系的处理	184
附：心理训练与测试	192

第九章 爱海深思

——恋爱心理与大学生心理健康	196
第一节 爱情心理概述	198
第二节 性心理与性健康	202
第三节 大学生恋爱心理特点	208
第四节 大学生常见的恋爱心理问题及调适	210
艾滋病知识	219
附：心理训练	223

第十章 网上人生

——网络心理与大学生心理健康	225
第一节 网络心理概述	228
第二节 大学生常见的网络心理问题及调适	232
第三节 大学生网络心理素质的培养	242

第十一章 珍爱生命 活出精彩

——自杀与危机干预	246
第一节 自杀概述	248
第二节 大学生自杀原因分析	250
第三节 大学生自杀行为的预防	253
附：心理测试	260

第十二章 跨越障碍

——常见心理疾病与防治	262
第一节 精神疾病概述	264
第二节 精神疾病的分类	266
参考文献	281

大学生心理健康教育概述

人们生活中充斥着纷繁冗杂的“0”，但是至关重要的“1”

别忘了，一旦失去了“1”，所有的浮华喧嚣都归于沉寂。



学习本章你会知道

- ★ 心理健康的含义及标准
- ★ 大学生心理健康的标准
- ★ 大学生心理健康教育的目标和任务
- ★ 大学生心理健康教育的内容和途径

第一节 心理健康概述

20 世纪下叶,联合国有关专家预言:从现在起到 21 世纪中叶,没有任何灾难会像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。

来自北京高校心理素质教育研究课题组的最新调查显示,在北京的大学生中,有 16% 以上的人存在中度以上的心理问题,有 28% 的学生存在不同程度的强迫症、抑郁症和焦虑症等心理问题。

深圳特区某职业院校心理健康教育与咨询中心,采用大学生心理健康问卷(UPI)先后对 2005—2007 级的大一学生共 18829 名检测的结果表明,属于 A 类,即有严重心理健康问题,需要提供心理帮助者 4233 名,占检测总人数的 22.48%。A 类学生的检出率 2005 级为 13.9%,2006 级为 22.9%,2007 级为 28.21%,呈逐年递增趋势。

据教育部调查显示,当代大学生存在的心理问题主要表现在适应性、人际关系、恋爱及性意识困扰、情绪、学业、就业和发展等六大方面。统计表明,这六个方面的问题占全部心理问题的 92.5%,成为大学生主要的心理问题,呈现出复杂性和多样性的特点。

近几年,因为心理问题造成大学生休学、退学、死亡的现象也比较突出。例如,2003 年至 2008 年 2 月,广东省高校发生学生自杀事件共 75 例,自杀原因排前三位的是生理疾病、情感问题和学习压力。

由此可见,大学生的心理健康问题越来越成为影响大学生全面发展的重要因素之一,我们必须关注大学生的心理健康,加强宣传与引导,使之拥有健康的心理。

一、科学的健康观

谚语所言:“有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。”但人们对健康的理解却各有不同。有人说,没有生病,就是健康;有人说,能吃能睡就是健康;也有人说,精力充沛,不知疲倦就是健康……那到底怎样才算是健康呢?

(一) 健康的含义

关于健康的含义,不同学者有不同的观点。

《辞海》对健康的描述是:“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛并具有良好的活动效能状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种健康概念是作为生物的人来衡量的,但人是不能离开社会独立存在的,人除了生理活动之外,还有心理活动,他的一切反应都与所生活的大环境即社会息息相关。

1948 年,联合国世界卫生组织(the World Health Organization, WHO)将健康定义为:“健康不仅仅是没有虚弱和疾病,还包括生理、心理和社会方面的完满状态。”(Health is the state of complete physical, mental and social well-being, not merely the absence

世界上最宽广的是大海,比大海更宽广的是天空,比天空更宽广的是人的心灵。——雨果

of disease of infirmity)。

1989年,世界卫生组织修订了健康的定义,把健康定义为“躯体健康,心理健康,社会适应良好”,这个概念突出强调了人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割性。

具体地说,只有把躯体、器官等生理方面的健康,和认识、情感、意志与人格特征等心理方面以及社会适应方面的健康和心理健康统一起来,才是完整的健康。因此,健康包括生理、心理和社会行为三个方面。

如果一个人只有健康的躯体,而没有健康的心理,社会适应能力不强,那么这个人也不是一个健康的人。因此,健康不仅表现为躯体形式的健壮和没有疾患,也表现在良好的精神状态与内心世界,以及对社会的良好适应能力、与他人和睦相处、具有正常的社会活动能力和利用社会环境因素为自身健康服务。

如果把人们比作原野,每个人都是在这片原野上生长着的茂盛植物。这种植物会开出美丽的三色花:一瓣是黄色的,代表我们的身体;一瓣是红色的,代表我们的心理;还有一瓣是蓝色的,代表我们的社会功能。——毕淑敏《心灵7游戏》

(二) 健康的标准

世界卫生组织制定了衡量一个人健康的十大标准:

(1) 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作,而且不感到过分紧张与疲劳。

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠好。

(4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂位置协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。

(8) 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛;牙龈颜色正常,无出血现象。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。

二、心理健康的含义及标准

(一) 心理健康的含义

《心理学百科全书》在“心理健康”词条下的解释是:心理健康(mental health)又称心理卫生,包括两个方面的含义:其一,指心理健康状态,个体处于这种状态时,不仅自我状态良好,而且与社会契合、和谐;其二,指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。心理健康教育的主要目的在于预防心理障碍或行为问题,以促进人们心理调节,发展更大的心理效能。

生活就是一面镜子,你笑,它也笑,你哭,它也哭。——萨克雷

一般认为,心理健康是指个人心理所具有的正常的、积极的状态和与环境保持良好心理适应的能力。心理健康不是指没有心理疾病,也不是指对任何事物都能愉快接受,而是在对待环境和问题冲突的反应上,能更多地表现出积极的适应倾向。心理健康是一种积极向上的高效而满意的心理状态。

有学者提出过心理健康“灰色区”的观点,如图 1-1 所示,有助于我们更好地理解心理健康。

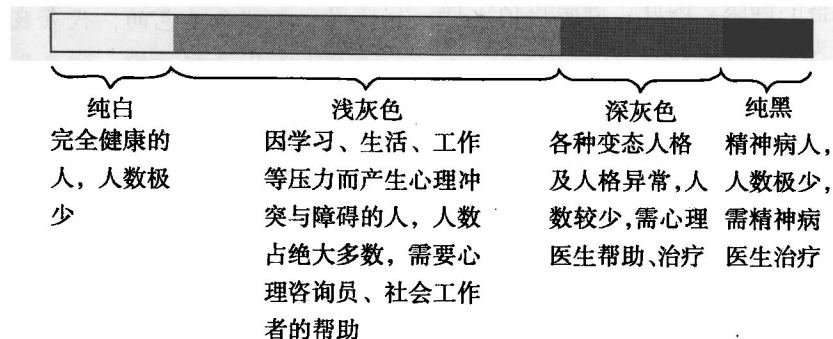


图 1-1 心理健康“灰色区”示意图

该理论认为:人的心理正常与异常没有一个明确的界限,而是一个连续变化的过程。如果把心理正常比作白色,把精神病比作黑色,那么,在白色与黑色之间有一个巨大的“灰色区”。所有人的心理健康状况都可以从这一“健康图谱”中找到自己的位置。完全健康,即处于白色区的人是非常少的,大部分的人处于灰色区。浅灰区代表的是正常人在成长过程中遇到的一些心理冲突,如失恋、人际冲突、学业问题等生活矛盾而带来的心理失衡与情绪困扰,是每个人在成长过程中都可能遇到的、暂时的、程度较轻的心理问题,是一种心理的亚健康状态。

(二) 心理健康的标准

关于心理健康的标准,由于其内在与外在交织在一起的复杂性,目前国内外还没有一个公认的标准。从普遍意义上说,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。目前心理健康判断的标准,比较著名的、影响较大的有以下几种观点:

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对心理健康的标准作了说明,其含义是:

- (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,过着高效率的生活。

一切的和谐与平衡,健康与健美,成功与幸福,都是由乐观与希望向上的心理产生与造成的。

——华盛顿

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 4 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

美国人本主义心理学家马斯洛 (A. Maslow) 和米特尔曼 (Mittelman) 合著了一本《变态心理学》, 在这本书里他们提出了一个很著名的心理健康标准 10 条:

- (1) 充分的安全感;
- (2) 充分了解自己, 并对自己的能力作出适当的评价;
- (3) 生活目标切合实际;
- (4) 与现实环境保持接触;
- (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) 适度的情绪表达与控制;
- (9) 在不违背社会规范的前提下, 能恰当地满足个人的基本需要;
- (10) 在符合要求的前提下, 在不违背团体的要求下, 能做到有限度地发挥个性。

4. 我国学者王登峰、张伯源提出的 8 条心理健康的指标

- (1) 了解自我, 悦纳自我;
- (2) 接受他人, 善与人处;
- (3) 正视现实, 接受现实;
- (4) 热爱生活, 乐于工作;
- (5) 能协调与控制情绪, 心境良好;
- (6) 人格完整和谐;
- (7) 智力正常, 智商在 80 分以上;
- (8) 心理行为符合年龄特征。

(三) 正确理解心理健康标准

1. 心理不健康不能完全等同于不健康的心理和行为

心理不健康是指一种持续的不良状态。偶尔出现一些不健康的心理和行为表现并不等于心理不健康, 更不等于患了心理疾病。因此, 不能仅以一时一事简单地给自己或他人下心理不健康的结论。心理健康并不意味着不发生任何心理方面的问题, 对多数大学生而言, 在人生的发展过程中面临心理问题是正常的, 不必大惊小怪, 因为人的心理世界是复杂多样的, 即使一个健康的人, 也可能有突发性、暂时的心理异常, 每一个人都

只有优异的成绩, 却不懂得与人交往, 是个寂寞的人; 只有过人的智商, 却不懂得控制情绪, 是个危险的人; 只有超人的推理, 却不了解自己, 是个迷惘的人。

可能出现心境不良状态,即心理健康状态也不是一条直线。心理冲突犹如感冒、发烧一样不足为奇,平时应注意提高自我保健意识,及时进行自我调整。

2. “心理健康”与“心理不健康”之间并不存在泾渭分明的界线

从良好心理健康状态到严重的心理疾病之间是一个连续过程,大多数人处于中间区域,有学者称之为“灰色区”。心理完全健康和完全不健康的人都是极少数的。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,只是存在程度的差异。

3. 心理健康的状态不是固定不变的,而是动态变化的过程

随着人的成长、经验的积累、环境的改变,心理不健康状态也会有所改变。

4. 心理健康的标准是一种理想尺度

心理健康标准的意义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。

心理健康水平分为5个等级,即心理健康状态良好、心理健康状态一般、轻度心理异常、中度心理异常(神经症)、重度心理异常(精神病)。

心理健康是一个相对的概念,它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标,比如脉搏、体温。因此,要区别心理是否健康并不容易,心理健康的参照标准是相对的,心理健康的理想状态是以无心理疾病为准的,而“正常”这一概念不论对于整体还是个体都是具有阶段性的。

正确理解大学生心理健康的标准还应注意:健康是生理与心理健康的统一性,二者是相互联系、密不可分的。当人的生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒,从而导致心理不适;同样,长期的心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此,健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

(四) 心理健康与生理健康的关系

人的生理、心理两个方面存在着相互依存、有机统一的辩证关系。

1. 生理健康是心理健康的物质基础

从生理上看,健康的身体特别是健全的大脑是健康心理的基础。心理健康的人,其身体状况特别是中枢神经系统应该是没有疾病的,其功能应该在正常范围之内,没有不健康的体质遗传。脑是心理的器官,心理是脑的机能。只有具备健康的身体,个人的情感、意识、认知和行为才能正常运行。身体不健康特别是大脑有问题,就会直接影响到心理的健康。

从心理上看,心理健康是健康的延伸。心理健康的人能够悦纳自己,对自己抱肯定的态度,认识自己的潜能、优点和缺点,并能够发展自我;其认知系统和环境适应系统

健康的身体是灵魂的客厅,病弱的身體是灵魂的监狱。——培根

能保持正常、有效地运作；在发展自我的同时有良好的人际关系；在现实生活中既能顾及生理需求也能顾及社会的道德规范，同时还能面对现实问题，积极调适，具有良好的心理适应能力。

从社会行为上看，只有心理健康的人才能成为全面发展的人。心理健康的人能很好地适应社会环境，以积极的人生态度参与社会竞争，具有良好的抗挫折能力，能正确处理人际关系，其行为习惯符合生活环境、文化的习俗，其扮演的角色符合社会的要求，与社会保持良好的接触，并能为社会作贡献。

2. 心理健康对生理健康有重要影响

美国纽约科纳尔大学的学者做过关于心理健康与生理健康的动物实验：将小猫放进一只特殊的笼子里，笼子内装有一根压杆，每当小猫的爪子去触压压杆时，从压杆的另一端就会有一样小猫爱吃的东西掉出来，同时小猫的爪子也会遭受一次电击。小猫想吃可口的食物，又怕遭受电击，所以每次总是十分小心地去压压杆。但小猫的动作再敏捷，怎能快过电流呢？于是，小猫就一直处于既想吃又怕电击的矛盾之中，久而久之，小猫患上了高血压病。

由此可见，心理的健康状态不仅对生理健康状况有很大作用，甚至有些病从根本上说就是“病由心生”。总之，人的生理健康与心理健康之间相互依存，有机统一，忽视其中任何一方都会给人的健康成长带来阻碍和不良影响。



心身疾病又称心理生理疾病，指由紧张或长期心理社会因素引起的躯体症状。

三、大学生心理健康的标准

大学生心理健康的标准可概括为以下几个方面：

(1) 有正常的智力。智力是衡量心理健康与否的基本标准之一。智力正常是大学生进行正常学习、生活的最基本的心理条件，是大学生适应周围环境，达到心理平衡的心理基础和保证。因此，它是衡量大学生心理健康的首要标准。

(2) 有健康的体魄。健康的体魄是心理健康的基石。因此，加强身体锻炼，保证有良好的生理机能，也是心理健康的基本标准，是形成心理健康的本钱。

(3) 有完善的人格。具有完善人格的人，心胸开阔，真诚待人，言行一致，表里如一，热爱生活，善于生活；面对困难，能发挥自己的潜能和调整自己的行为；遇到挫折，能够采用自己所特有的方法及心理防御机制，战胜困难，慢慢消除抑郁、沮丧等消极情绪，能忍受一时的打击而保持自身人格的完整，维持心理平衡。这是大学生保持心理健康、适应职业环境和社会需求之最根本的条件和努力方向。

(4) 有尊重感。尊重感包括尊重自己与他人。尊重自己就是要有良好的自我意识和自知之明；同时也要尊重他人，讲礼貌，谦虚谨慎，多看到别人的长处，宽容别人，认识和改正自己的不足，达到取长补短，不断提高自身素质的目的。

欢乐就是健康，忧郁就是病魔。——[美] 哈利伯顿

(5) 有和谐的人际关系。马克思在分析人的本质的时候说过：“人是社会关系的总和。”人是社会人，与周围的社会环境有着千丝万缕的联系，心理健康的人能够正确地处理好这些人际关系，与他人和睦相处。心理健康的人既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友；同时在交往中能够保持独立而完整的人格，不卑不亢，因而在社会生活中有较强的适应能力和较充分的安全感。

(6) 心理和行为与年龄特征相适应。不同的年龄有其不同的心理特征。一个人的心理和行为符合其年龄特征，是心理健康的表现；反之，如果严重地偏离了他的年龄特征，则是不健康的表现。大学生应该有与其年龄和角色相应的心理和行为特征，若经常严重地偏离所在群体的心理行为特征，他的心理很可能是不健康的。

(7) 有正确的人生哲学。一个心理健康的人要有正确的世界观、人生观和价值观，有与当时社会相适应的理想和生活目标，并把自身的价值深深扎根于社会价值中，进而形成自己的目标，不懈追求。

(8) 有较强的自我调节能力。这主要是指能较好地调节与控制自己的情绪。一个心理健康的人，无论是在顺境中还是在逆境中都始终有一种冷静和谨慎的情绪，有一个平和的心态，有一种积极向上的精神，并能很快排除干扰而正常地学习、生活。在顺境中，不会被胜利冲昏头脑，戒骄戒躁；在逆境中，也能坦然处之，心境能保持平衡。

(9) 有健全的意志。这是在行为的自觉性、坚定性、果断性和自制力等方面心理素质的反映。心理健康的人有坚强意志，在各种活动中都有自觉的目的性，善于分析问题，解决问题，在困难和挫折面前能以自己的坚强毅力去面对，能有效地解决问题，克服困难战胜挫折，并在行为中能适度地控制自己的语言、行为及情绪，而不是盲目行动、轻率、意志薄弱或者顽固不化。

(10) 有团结协作和集体主义精神。具有集体主义精神，能团结协作，这是对新世纪人才的最根本要求。一个具有良好心态的人要识大体顾大局，能够融于集体，为集体建设出力，同时也能团结他人，共同协作，这样才能有发挥才智的广阔空间。

(11) 有吃苦精神。这也是心理健康的一种表现。特别是大学生这个特殊的群体，尤其如此。只有具有吃苦精神，才能应对各种困难与挫折，始终保持一种乐观主义精神，战胜各种困难而获得成功。

第二节 大学生心理健康教育

一、大学生心理健康教育的意义

高等学校的根本任务是培养“有理想、有文化、有道德、有纪律”的四有人才。这就要求我们培养的人才社会需要的、全面发展的高素质人才，这样才能担当起中华民族伟大复兴的重任。人的全面发展，心理健康是重要特征之一。因此，开展心理健康教育

保持一生健壮的真正方法是延长青春的心。——[英]柯林斯