



普通高等教育“十二五”规划教材

杨雪花 郑爱民
主编

大学生 心理健康教育

axuesheng
Xinli Jiankang Jiaoyu

导论

大学新生的心理适应

认识自我，塑造自我

人格与心理健康

大学生学习心理

人际交往

情绪管理

大学生恋爱心理与性心理健康

家庭与个人成长

大学生挫折与压力应对

大学生心理危机

生涯规划

走近心理咨询



科学出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

杨雪花 郑爱民 主 编

李阿特 刘取芝 副主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本教材以提高大学生心理素质为目的,以大学生常见的心理卫生问题为主要内容,通过通俗易懂的案例与理论阐述,普及心理健康知识,促进学生的心理健康发展。本书重视实用性而非系统性知识的传授,将重点放在心理健康知识的理解与运用上,目的在于提高大学生的自我调节和自我成长能力,使学生在轻松快乐的气氛中受到启迪和引导,促进心灵的成长。

本教材适合普通高等院校教学使用,也适合作为自学读物,对于其他从事青年教育工作者也有一定的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/杨雪花,郑爱民主编. —北京:科学出版社, 2012.9

普通高等教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-03-035276-7

I. ①大… II. ①杨… ②郑… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材-IV. ①B 844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第179175号

责任编辑:潘志坚 余 杨 / 责任校对:刘珊珊

责任印制:刘 学 / 封面设计:殷 靓

科学出版社出版

北京黄城根北街24号

邮发代号:W0331

http://www.sciencep.com

江苏省句容市排印厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012年9月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2012年9月第一次印刷 印张:15 1/2

字数:343000

定价:34.90元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

《大学生心理健康教育》

编辑委员会

主 编 杨雪花 郑爱民

副 主 编 李阿特 刘取芝

编委成员（按姓氏笔画排序）

王 珠（金肯学院）

王爱东（正德学院）

刘取芝（河海大学）

闫 明（河海大学）

杨雪花（南京航空航天大学）

李阿特（南京农业大学）

吴亚子（南京航空航天大学金城学院）

沈 琼（三江学院）

张丽君（南京交通职业技术学院）

陈智慧（金陵科技学院）

陈 瑜（南京航空航天大学）

郑爱民（南京医科大学）

孟 杰（中国药科大学）

姜 莉（正德学院）

夏海燕（南京信息工程大学）

高艳玲（中国药科大学）

康文欢（南京航空航天大学）

前 言

本教材是由江宁大学城大学生心理健康教育基地,组织十几所院校的心理健康教育教师编写。本教材以大学生心理素质的培养为主线,以大学生常见的心理卫生问题及调适方法为主要内容,力求兼顾实用性与趣味性,寓教于乐,让大学生在轻松愉快中提高自己的心理素质。

本书的主要特点:

1. 实用性 本教材侧重应用,将重点放在心理健康知识的理解与运用上,目的在于提高大学生的自我调节与自我成长的能力,提高大学生的心理素质。

2. 针对性 本教材围绕大学生心理需求,选用的案例反映了大学生成长过程中出现的较为集中的心理困惑及问题,容易引发学生的共鸣。教材选用的各类心理量表也作了必要筛选,尽量做到通俗易懂,使之更加符合学生的阅读理解习惯。

3. 趣味性 本教材是一本科普教材,因此在教材的编排上注意趣味性,尽量让教材图文并茂、通俗易懂、引人入胜,增加大学生主动读书的欲望。

4. 操作性 本教材在每章理论内容的后面增添了心理学中活动与测试、心理测验等内容,将抽象的理论迅速转化为实际的操作,通过心理拓展训练、心理游戏活动的开展,使大学生对教材理论的理解得以深化、巩固。“说与做”紧密结合,是本教材的一大亮点。

本教材是集体劳动的结晶,江宁大学城绝大部分学校参与了编写工作,各章编写情况如下:第一章由吴亚子、杨雪花,第二章由高艳玲、孟杰,第三章由王爱东、姜莉,第四章由李阿特、吴亚子,第五章由刘取芝、闫明,第六章由张丽君、李阿特,第七章由沈琼,第八章由王珠,第九章由杨雪花、李阿特,第十章由陈瑜、康文欢,第十一章由夏海燕,第十二章由陈智慧,第十三章由郑爱民、张莉编写。由杨雪花负责统稿,康文欢、杨雪花审阅定稿。

在本教材的编写过程中,编写人员参阅了国内外有关心理健康的大量文献,并引用了一些专家学者的研究成果,在此一并表示感谢。

由于编写时间紧张,编者水平有限,疏漏与错误在所难免,敬请广大读者批评、指正和谅解。

编 者

2012年6月

目 录

前言

第一章 导论	1
第一节 心理健康概述	2
第二节 大学生心理健康的重要意义	5
第三节 大学生的心理健康	9
思考题	13
第二章 大学新生的心理适应	14
第一节 适应概述	15
第二节 大学生活与新生心理适应	16
第三节 大学新生心理适应的基本方法	20
思考题	27
第三章 认识自我, 塑造自我	28
第一节 自我意识概述	29
第二节 自我意识的发展	32
第三节 认识自我的途径	37
第四节 塑造健全的自我意识	39
思考题	46
第四章 人格与心理健康	47
第一节 人格概述	48
第二节 人格形成的影响因素	55
第三节 人格测验的使用与解释	58
第四节 大学生常见人格发展不足及其健全途径	62
思考题	68
第五章 大学生学习心理	69
第一节 不同心理学派的学习观	69
第二节 大学生的学习心理	72
第三节 大学生常见学习心理困扰及调适	77
思考题	85
第六章 人际交往	86
第一节 人际交往的概述	87
第二节 大学生常见的人际交往问题及其调适	92
第三节 大学生人际交往能力的培养	97
思考题	105
第七章 情绪管理	106
第一节 情绪概述	107

第二节 大学生的情绪特点及不良情绪	111
第三节 大学生的情绪管理	116
思考题	120
第八章 大学生恋爱心理与性心理健康	121
第一节 大学生性心理与恋爱心理	121
第二节 大学生性心理问题与调试	130
第三节 大学生恋爱心理问题与调适	137
思考题	144
第九章 家庭与个人成长	145
第一节 认识家庭	145
第二节 家庭与个人成长	151
第三节 营造和谐家庭氛围	157
思考题	162
第十章 大学生挫折与压力应对	163
第一节 大学生挫折心理概述	164
第二节 大学生挫折心理调适	167
第三节 大学生压力概述	172
第四节 大学生压力管理	175
思考题	182
第十一章 大学生心理危机	183
第一节 大学生心理危机概述	184
第二节 大学生心理危机的易感因素	187
第三节 大学生自杀及其预防	193
思考题	201
第十二章 生涯规划	202
第一节 生涯规划概述	203
第二节 职业生涯规划	210
第三节 大学生涯规划	214
思考题	219
第十三章 走近心理咨询	220
第一节 心理咨询概述	221
第二节 心理咨询的理论与方法	225
第三节 大学生心理咨询的程序	227
第四节 如何评价咨询效果	231
第五节 大学生心理咨询案例	233
思考题	236
参考文献	237

第一章

导论

★ ★ ★ ★ 教学目标

1. 掌握心理健康的定义,熟悉大学生心理健康的标准,能运用大学生心理健康标准以及大学生心理发展特点,对照自身的情况,对自身的心理健康状态有初步的了解。
2. 熟悉大学生心理健康现状,能够清楚知晓自己的心理健康状况,并可以帮助其他同学发现他们存在的问题。
3. 了解大学生心理健康的培养以及途径,完善自我心理。

★ ★ ★ ★ 心理案例

2002年2月23日,北京动物园的两只黑熊被人蓄意用浓硫酸毁容,造成严重烧伤,凶手被当场抓获,经查是清华大学本科四年级学生刘海洋。据他供认,用硫酸泼熊仅为了测试黑熊的嗅觉灵敏度。翻阅刘海洋的成长史,得知这位出生于工人家庭、少小承受家庭离异冲击的孩子是在母亲与外婆的关爱的目光中成长的。他热爱学习,酷爱读书,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。但恰恰是作为一个社会人所必需的心理健康成长却被忽视与弱化。“高才生”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。

马加爵,一个从小就有着当科学家的理想,在初中曾获得过全国物理竞赛二等奖的优秀学生,当他从山沟来到城市时,显得如此迷惑。由于贫穷,他很自卑,他也曾试着融入同学们多彩的生活里去,也试着讲笑话与同学们进行沟通,但却遭到同学们的嘲笑,让他觉得自己不被人尊重,被人看不起,长期的压抑和怨恨郁积心中,最终使他心理失衡扭曲,残酷地杀害了四个大学同窗好友,走上了一条不归路。

随着就业压力的增大,人际关系的复杂化,越来越多的大学生正承受着巨大的心理压力。必须对其予以正确的疏导,否则他们就容易出现心理障碍,轻者有头痛、失眠、忧郁、焦虑等症状,重者则可能自杀或伤害别人。警钟长鸣,关注大学生心理健康刻不容缓!

第一节 心理健康概述

一、健康的定义

20 世纪初《简明不列颠百科全书》对健康下的定义为：“没有疾病和营养不良状态”。我国《辞海》（1989 年版）将健康定义为：“人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检验和各种生理指标来衡量”。以上这些解释都是从健康的生物医学模式出发的。

随着科技的发展，人们生活水平的提高，人们对健康的要求也越来越高，于是就出现了生物—心理—社会医学模式。1948 年世界卫生组织（WHO）在成立宪章中对健康的新定义是：“健康不仅是疾病或虚弱的消除，而且是身体、精神（心理）和社会适应的完满状态。”

进入 21 世纪，WHO 又提出了 21 世纪健康新概念（1989 年），即：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”即人类健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美结合。具体地说，健康新概念指：①躯体健康；②心理健康；③社会适应健康；④道德健康。

“心理健康”已经被接受为一种“现代的观念”，在现代人的生活态度和生活观念中，以及在现代人的实际生活中，都已经渗透了心理健康的精神和内容。因此，心理健康在现代人的实际生活中起着越来越重要的作用。一般认为，个人的幸福和心理健康主要取决于个性的平衡和健全的发展。一个人的知识和智力处于中等水平，并不妨碍他获得幸福的生活和健康的心理。只要他个性的各方面发展比较平衡，有健全的自我、乐观的性格和正确的人生观，就可能比许多高智力、高知识的人更幸福。知识和智力与健康和幸福并不是成正比的，有的人智力水平很高但个性心理发展不健全，因而痛苦终身，甚至自杀身亡。传统教育强调知识和智力的发展，而忽略了个性的发展，因而使不少青少年学生个性不平衡，出现许多心理健康问题，如自卑、抑郁、焦虑、强迫症、人际关系障碍等。

近年来国际医学界提出“亚健康”状态新概念，这是指机体虽无明确的疾病，却呈现生活力降低，适应呈不同程度减退的一种生理状态，是由机体各系统的生理功能和代谢过程功能低下所导致，是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态，也称“第三状态”或“灰色状态”。“亚健康”状态产生的主要原因是人体脏器功能下降，感觉身体和精神上不适，如疲乏无力、情绪不宁、头疼失眠、胸闷等，但各种仪器和生化检查很难确诊。“亚健康”状态极有可能发展成多种疾病。

二、心理健康的定义

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，所以要区别心理是否健康并不那么容易。国内外学者对心理健康有许多不同的定义。

美国著名心理学家马斯洛（Maslow A）认为极度健康的人（自我实现者）有更高级

的需要：实现他们的潜能和认识并理解他们周围的世界。他们不是力求补足缺失或努力减少紧张，他们的目的是扩大和丰富生活经验，在现有的生活上增进快乐和欣喜。他们的理想是通过新的、挑战性的各种各样的经历增加紧张。之所以如此，是因为他们有为成为具有完美人性、实现他们全部潜能的“超动机”。这个动机是“特性的成长，特性的表现、成熟和发展。总之一句话：是实现自我”。

奥地利精神病学家弗兰克（Frankl V）认识到人在任何情况下，都有选择他们行动的能力。即使在最黑暗的时刻，人们也能够保存精神自由的某种残余、自主性的某种片断。弗兰克关于心理健康的观点，强调意义意志的重要性。这包括人存在的意义、人对生活意义的需要和发现生活意义的特殊的治疗技术。

我国学者郭念峰在 1986 年提出了 10 条标准：①周期节律性；②意识水平；③暗示性；④心理活动强度；⑤心理活动耐受性；⑥心理康复能力；⑦心理自控力；⑧自信心；⑨社会交往；⑩环境适应能力。

马建青在 1992 年提出了心理健康的 7 条标准：①智力正常；②情绪协调，心境良好；③具有一定的意志品质；④人际关系和谐；⑤能主动地适应环境；⑥保持人格完整；⑦符合年龄特征。

其实心理健康的标准是一种理想尺度，它既为人们提供了衡量心理是否健康的标准，也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。但是，在具体判断一个大学生心理是否健康时，还应因人、因事、因时具体分析。

三、心理健康的标准

国内外学者对于心理健康的标准众说纷纭，典型的有以下几种。

（一）国外学者关于心理健康的标准

美国学者坎布斯（Combs AM）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；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。

马斯洛和心理学家密特尔曼（Mittelman）提出心理健康的 10 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。

美国人格心理学家奥尔波特（Allport GW）认为心理健康包括 7 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。

Havingurst（1952）综合许多心理学家的意见，认为个体具有以下 9 个有价值的心理特质即为心理健康：①幸福感，这是最有价值的特质；②和谐，包括内在和谐及与环境的和谐；③自尊感；④个人的成长，即潜能的发挥；⑤个人的成熟；⑥人格的统整；⑦与环境保持良好接触；⑧在环境中保持有效的适应；⑨在环境中保持相对独立。

美国心理学家斯科特（Scott WD）提出多达 10 类共 75 条心理健康标准：①一般的适

应能力：灵活性，把握环境的能力，适应和对付变化多端的世界的能力，阐明目的并完成目的的能力，成功的行为，顺利地改变行为的能力；②自我满足的能力：生殖欲（获得性高潮的能力），适度满足个人需要，对日常生活感到乐趣，行为的自然性，放松片刻的感觉；③人际间各种角色的扮演：完成个人社会角色，行为与角色一致，社会关系适应、行为受社会的赞同，与他人相处的能力，参与社会活动，利用切合实际的帮助，托付他人，社会责任，稳定的职业，工作和爱的能力；④智慧能力：知觉的准确性，心理功能的有效性，认知的适当，机智，合理性，接触现实，解决问题的能力，智力，对人类经验的广泛了解和深刻理解；⑤对他人的积极态度：利他主义，关心他人，信任，喜欢他人，待人热情，与人亲密的能力，情感移入；⑥创造性：对社会的贡献、主动精神；⑦自主性：情感的独立性，同一性，自力更生，一定的超然；⑧完全成熟：自我实现，个人成长，人生哲学的形成，在相反力量之间得以平衡，成熟的而不自相矛盾的动机，自我利用，具有把握冲动、能量和冲突的综合能力，保持一致性，完整的复杂层次，成熟；⑨对自己有利的态度：控制感，任务完成的满足，自我接受，自我认可，自尊，面对困难、充满解决问题的信心，积极的自我形象，自由和自决感，摆脱了自卑感，幸福感；⑩情绪与动机的控制：对挫折的耐受性，把握焦虑的能力，道德，勇气，自制力，对紧张的抵抗，道义，良心，自我的力量，诚实，率直。

（二）国内学者关于心理健康的标准

严和钺提出 6 条心理健康的标准：①有积极向上、面对现实和环境的能力；②能避免由于过度紧张或焦虑而产生病态症状；③与人相处时，能保持发展融洽互助的能力；④能将其精力转化为创造性和建设性活动的的能力；⑤有能力进行工作；⑥能正常进行恋爱。

王效道提出，正常心理应具备下列 8 项标准：①智力水平在正常范围以内，并能正确反映事物；②心理行为特点与生理年龄基本相符；③情绪稳定，积极与情境适应；④心理与行为协调一致；⑤社会适应，主要是人际关系的心理适应协调；⑥行为反应适度，不过敏，不迟钝，与刺激情景相应；⑦不背离社会规范，在一定程度上能实现个人动机，并结合生理要求得到满足；⑧自我要求与自我实际基本相符。他还认为心理水平可从适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、道德愉快甚至道德痛苦等 7 个方面加以评价。

王极盛等认为，人的心理健康标准应包括：①智力正常；②情绪健康：情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志；③意志健康：行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志；④统一协调的行为：一个心理健康的人，他的行为是一致的、统一的，思想与行动是统一的、协调的，他的行为有条不紊，做起事来按部就班；⑤人际关系的适应。

樊富珉提出大学生心理健康的 7 个标准：①能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望；②能保持正确的自我意识，接纳自我；③能协调与控制情绪，保持良好的心境；④能保持和谐的人际关系，乐于交往；⑤能保持完整统一的人格品质；⑥能保持良好的环境适应能力；⑦心理行为符合年龄特征。

李百珍提出 7 条标准：①心理健康者了解自我、接纳自我，能体验自我存在的价值；②心理健康者正视现实、接纳他人；③心理健康者能协调、控制情绪，心境良好；④心

理健康者有积极向上的、现实的人生目标；⑤心理健康者对社会有责任心；⑥心理健康者心地善良，对他人有爱心；⑦心理健康者有独立、自主的意识。

黄珉珉认为，心理健康的标准有：①能进行正常的学习、生活和工作；②能与他人和睦相处，保持良好的人际关系；③具有健全的人格；④具有良好的情绪体验；⑤具有正常的行为；⑥有正常的心理意向；⑦有良好的适应能力及对紧急事件的适应能力；⑧有一定的安全感，有信心和自立性。

郑日昌认为，心理健康包括：①正视现实；②了解自己；③善与人处；④情绪乐观；⑤自尊自制；⑥乐于工作。

尽管在措词和侧重点上，国内外学者有所不同，但都从不同的角度为构建心理健康标准提供了借鉴。总的来说，心理健康的标准应有以下几个方面：①智力正常；②心理行为符合年龄特征；③善于控制情绪；④保持人格的完整与健康；⑤能较好地适应环境；⑥具有相当的意志力；⑦人际关系和谐。

第二节 大学生心理健康的重要意义

心理健康对大学生成才有着重要的意义。健康的心理是大学生接受思想政治教育以及学习文化知识的前提，是大学期间正常学习、交往、生活、发展的基本保证。如果一个人经常地、过度地处于焦虑、郁闷、孤僻、自卑、犹豫、暴躁、怨恨、猜忌等不良心理状态，是不可能在工作 and 生活中充分发挥个人潜能，取得成就，得到发展的。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活动的愿望和信心；有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或行为；有人因现实的不理想而玩世不恭或万念俱灰；有人因人际关系不和而逃避群体、自我封闭。尽管这些现象的出现是极少数，但说明了一个普遍的道理：一个人在心理健康上多一分弱点，他的成长和发展就多一分限制和障碍，他的生活和事业就少一分成就和贡献。可见，大学生的心理健康对他们的品德素质、思想素质、智能素质乃至身体素质的发展都有很大的影响。

大学阶段是人生成长发展的重要阶段，就个体发展而言，大学生正处于青年期向成年期的转变过程中，个体将逐步走向成熟、走向独立。每一个大学生都有自己的理想、抱负，有成为社会栋梁的愿望。然而，能否顺利地成长为高级人才，除了专业知识之外，最重要的就是心理健康的水平。心理健康的大学生，必然具备稳定的情绪及调控能力、坚强的意志品质及承受挫折的能力、良好的人际关系及较强的社会适应能力、完善的个性特征及创造能力。具备了这些也就具备了成才的基础，从某种意义上讲，社会成功只是时间和机遇问题。走出校门的大学生并非整齐划一地都能成才，主要的原因也是个性不成熟，心理健康水平欠佳，影响了其他方面的发挥与发展，这样的例子不胜枚举。大学生心理健康教育与成才之间的关系，充分说明心理健康对一个人的成功与发展具有重要的意义。《情绪智力》一书的作者耶鲁大学丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）教授曾经说过：一个人的成功，智商占 20%，情商占 80%。而情商正属于心理健康的范畴。

大学生正处在心理发展的趋于成熟阶段，保持心理健康，了解心理健康，对促进大学生学习和掌握心理知识，注意防御心理疾病，积极培养良好性格和心理调适能力都具有重要的意义。

一、心理健康对于大学生的意义

（一）心理健康对于个人的意义

大学生处于青年期，青年期是个体走向独立和成熟的关键时期，也是身心发展急剧变化的时期，在人一生的发展中也是关键期。这一时期形成的观念、态度和经验将对今后的人生发展产生重大影响。青年期是人生的重要探索期，青年为了独立地走向社会生活。他们开始探寻人生的真谛，充满着对未来的憧憬。他们开始尝试、扮演各种社会角色，如家庭角色、学生角色、青年角色、性别角色和职业角色。他们开始扩大自己的社会交往，增强对自己、他人和社会的理解。他们开始形成自己的一整套价值体系和新的认识事物的思维方式。青年期也是人生的危机期，这一时期的情绪骚动、内心冲突等“动荡不安”的特点十分显著，因而大学生身上普遍存在着不同程度的心理问题，如焦虑、烦恼、自卑、孤独、忧郁、健忘、嫉妒等。这些问题对于大学生的成才及适应社会都是十分不利的。

事实证明，一个心理不健全的人，不可能对外界的刺激作出良性的反应，也将经受不了外界的压力。心理健康的人经常处于轻松、愉快、乐观的心态下，这种心态可以使人的记忆力增强，观察力提高，并能充分发挥个人潜能进行高效率的学习，实现智力的充分发展。此外，在人际交往中，心理健康的人能够适应多变的环境，融洽人际关系，保持心理平衡，从而创造出更大、更多的智力成果。健康的心理可以帮助大学生提高自我认识能力、正确估量自己的能力，明了自己的长处和短处，从而更好地调整期望值，确立远大而又适合自己的发展目标，并能为之付出艰苦的努力，使自己在竞争中保持良好的心理状态，在追求中得到满足和喜悦，在奋斗中去实现自身的价值。

（二）心理健康对于群体的意义

大学生是一个特殊群体，他们成才的欲望非常强烈，但对自身往往估计过高，家庭与社会期望过大，加之心理发育尚未完全成熟、稳定，因而当他们在成长过程中遇到问题时，心理承受和调适能力就显示出不足来。特别是在当前，大学生面对的学习压力、经济压力、就业压力、情感压力等普遍加大。他们在环境适应、自我管理、理想现实、学习成才、交友恋爱、求职择业和情绪调节等方面反映出来的心理困惑和问题日益突出。据调查，近年来大学生中由于心理问题或由心理因素引发的休学、退学乃至自杀、凶杀等恶性事件日益增多，已严重影响了学生的健康成长。不健全的心理和人格，使以脑力劳动为主的大学生无法将自己的聪明才智运用到学习和工作中，不能顺利完成学习任务，导致受教育中断，给家庭造成很大负担和痛苦，对国家也是极大浪费。由此可见，当代大学生的心理健康状况面临着某些潜在的威胁，以致直接关系到大学生能否全面发展和早日成才。因此，开展和加强大学生心理健康教育，维护和提高大学生的心理健康水平，避免和减少各种心理问题、疾病的发生，就是高校人才培养工作的迫切需要。

具有健康心理的人容易形成宽容大度、积极乐观、同情关心、友好合作等良好的心理品质。这些心理品质是人际交往的润滑剂，可以在各种群体中形成良好的心理氛围和融洽的人际关系。正因为如此，心理健康对于群体而言，其价值表现是可以增进同学之

间的相互理解和友谊,增强班级的凝聚力,促进班集体建设;可以融洽家庭气氛,增进家长与子女之间的相互理解、相互尊重,使家庭生活更加和睦、更加幸福。并且,心理健康教育可以促进校园文化建设,可以确保学校教育目标的实现。它还可以为社会组织输送心理健康并具有良好的心理品质的人才,这对于组织建设和发展具有重要价值。

(三) 心理健康对于社会的意义

心理健康也是适应社会发展的需要。随着社会的发展,大学生在成长过程中,心理素质的作用变得愈来愈重要。在国际上,我们正面临着世界经济竞争、政治竞争和新技术革命的挑战。要在这样一个严峻而紧迫的局势下求得生存与发展,就必须有良好的心理素质作后盾和保证,方能适应变化、克服阻力、承受压力,方能执著追求、锐意进取。

随着人类历史的发展和社会的进步,社会对人的心理素质的要求将越来越高。要求跨世纪人才除了具有精深的科学文化知识外,还必须具有严于律己、对自己的行为负责的精神;具有良好的人际交往及与不同人协同工作的能力;具有积极适应的能力和解决问题的能力;具有乐观对待人生、终身学习和不断创新精神的心理素质。只有优化人的心理素质,个体及其整个社会的发展才会拥有更高的起点、更大的潜能。因此,开展心理健康教育是参与国际竞争和振兴中华民族的需要。

当今世界科学技术飞速发展,国际竞争日趋激烈,现代化建设和民族复兴需要每一个劳动者都必须具有健康的心理素质,更需要大批的具有竞争意识、合作意识、开拓精神、创新精神的专门人才。心理健康教育就是要为社会培养具有良好心理素质的人,满足社会发展对人的心理素质要求的需要。另外,在我国,目前接受高等教育的青年仍是少数,他们在社会上的形象是青少年的榜样。大学生的心理健康状态,对心理健康所持的态度,以及他们的生活方式和行为习惯都会对校外人群产生影响。因此,大学生的心理健康不仅对个人,还会对社会发展产生影响。

21 世纪,人们的生活将高度现代化,同时充满激烈的竞争。人们可能将同时面对梦想与磨砺、机遇与绝望、希望与痛苦、光荣与苦难以及面临焦虑、抑郁、悲观、烦恼、孤独等各种心理疾患的困扰。如果一个人自身生活的频率很难与社会发展的频率同步,那么不仅不能领先时代,恐怕连生存都是困难的,因此,时代呼唤心理健康,人才呼唤心理健康,心理健康将成为 21 世纪对人才的重要特征。

许多人的一生,并不缺乏才华、能力和机遇,却总与成就和财富擦肩而过,其根本原因就是因不具备健康成熟的心理和个性。实践告诉人们:一切智慧、成就、财富和幸福都始于健康的心理。因此,心理健康是 21 世纪生存和发展的通行证。

二、加强大学生心理健康教育的重要意义

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。实现经济社会全面发展必须以人的全面发展为前提。但是,未来的竞争将越来越激烈,这种竞争是人才的竞争,也是人的心理承受力的竞争。大力加强大学生心理健康教育,对于培养他们积极乐观的人生态度、百折不挠的意志,提高他们适应社会竞争环境的能力,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,具有重要

意义。

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,也是全面发展的重要时期。心理健康是全面发展不可或缺的重要指标。没有健康的心理,就没有全面发展,因为它影响着大学生智力与非智力因素、体力与脑力的发展。因此,必须从促进大学生全面发展、推进素质教育的高度,重视大学生心理健康教育。

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。

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、多变性和差异性的日益增强,单一的说教式的思想政治教育已经不能适应时代的要求,必须运用多种方式相结合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,在从心理层次消除大学生错误的思想观念上具有重要作用,因为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。面对新形势、新任务,必须把加强大学生心理健康教育与加强大学生思想政治教育融在一起,以提高大学生思想政治教育的针对性和时效性。

加强心理健康教育也是促进大学生智力发展、顺利完成学业的重要保证。大学生的主要任务是学习科学文化知识,全面提高职业能力水平,其学习活动是一种高层次的思维活动。大学生的学习过程又是一种集脑力和体力劳动于一身的十分艰苦的活动。在这一过程中,大学生的心理健康状况与学业成败密切相关。健康的心理机制有利于大学生形成良好的个性心理品质,提高克服学习困难的心理承受力,激发学习的积极性、创造性,从而提高学习效率,发展智力。在学习过程中,大学生如果朝气蓬勃、心情愉快,就会调动其智力活动的积极性,促进智力的发展。反之,就会阻碍智力的发展,不利于学业的完成,学业不佳又反过来引起新的心理问题或者加剧原有的不良心理状态,导致恶性循环。可见,克服不良情绪、保持愉快的精神状态、维护良好健康的心境,是进行创造性思维、提高学习效率、掌握科学文化知识的重要条件。健康的心理是大学生顺利完成学业的基础,对大学生进行心理健康教育是现代教育的需要,将会对人才培养起到积极的推动作用。

第三节 大学生的心理健康

一、大学生心理健康现状

从目前的情况看,多数大学生的心理是健康的,他们具有较高的智力水平,有强烈的求知欲,学习兴趣浓厚,学习效率较高;有较稳定的情绪,乐观自信,有年轻人的朝气和活力,对未来满怀憧憬,对生活有满足感;有较健全的意志,不怕困难,果断、顽强,有自制力;人格完整统一,敢于竞争,努力向上,积极进取;他们有较完善的自我意识,能较好地认识自己、悦纳自己;他们拥有良好的人际关系,人际交往广泛,有知心朋友;对社会现状有较客观的认识,善于进行自我调节,适应良好。但是,也要意识到,随着当今中国社会环境的发展和变化,出现心理问题的大学生人数在不断地增加。大量研究表明,相当一部分学生心理上存在各种不良反应和适应障碍,主要以焦虑不安、神经衰弱、强迫症状等为主。引起学生心理障碍或者心理疾病的主要原因可以归结为以下几类。

(一) 环境适应不良导致心理矛盾和困惑

中学进入大学是一个重要的人生转折,在这个转折中,生活环境和人际关系的改变使其难以适应而产生心理矛盾和困惑,如自豪感与自卑感的矛盾、新鲜感与恋旧感的矛盾、独立感与依赖感的矛盾等,因此极易产生苦恼和忧愁。如果这些矛盾过于激烈与持久,就容易导致心理压力,甚至引发心理疾病。

(二) 学习压力导致的高度紧张与焦虑

大学生活的主旋律依旧是学习,学习进度的快慢、学习内容的简繁、学习难度的大小、学习成绩的好坏都会使大学生心理状况发生变化。特别是在就业压力不断加大的现代社会,学业的好坏是能否顺利就业的重要因素之一,有的同学对学习、考试感到过分压力而引发一定程度的心理问题。例如过度紧张、焦虑,时时感到竞争压力,从而出现自卑、厌学、注意力不集中、失眠、精神不振、思维钝化等心理障碍,这种心理状态在大学生心理问题中比较多见。

(三) 人际交往的不适导致烦恼和孤独

大学生处在一个特定阶段,缺少社会生活经验和社会交往的阅历,随着环境改变和生理、心理的日渐成熟,产生对友谊和爱情的渴望,再加上时代发展对大学生人际交往能力提出更高的要求等因素,不少大学生常常因为沟通不良、人际冲突、人际关系失调而烦恼、情绪低落、自卑、压抑、焦虑、孤独和恐惧等。严重者则会导致心理、生理疾病。

(四) 恋爱和性心理发展导致的心理困扰

随着大学生生理、心理的日益成熟,大学生性心理也有了较大的发展,产生性的欲

望和冲动,有了强烈的结交异性的愿望。一般情况下,大学生通过学习、工作、文体活动和正常的社交活动,可以使自己的生理能量得到正常的释放来减轻和抑制生理活动,保持生理、心理平衡。但是有一部分大学生由于缺少对性健康和性科学的认识,对性心理缺少良好的卫生知识和习惯,因而导致恋爱和性心理的困扰,如因单相思而自困、因热恋影响学业而烦恼、因失恋而萎靡、因多角恋而难以自拔、因性冲动导致性自慰而感到羞愧自责等。

(五) 人生价值观上的消极取向而导致认知上的偏执

由于新形势下社会价值观多元化的影响,一部分大学生缺乏对人生态度和人生意义的正确理解,在当前的市场经济环境下,他们在价值取向上或过分强调自我价值的实现,过分夸大自我作用,或自我否定,自我拒绝,在处理个体与集体、个人与社会的关系上常常存在消极的评价倾向或过激的心理状态。

对于以上问题如果仍然忽视或者不采取更有效的措施,代价将是惨痛的,那也将是学校和教师的失职。近年来,学生因心理疾病、精神障碍等原因不惜伤害自己和他人的案例时有发生,给学生家庭带来极大的心灵伤害,在学校和社会上都产生了很大的影响,引起社会的广泛关注和深刻反思。所以,加强大学生心理健康教育越来越为社会所重视、为学校所重视,越来越显示出其重要性和紧迫性。

二、大学生心理健康的标准

大学生的年龄一般在16~25岁,从心理学的观点来看,正处于青年期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同与社会上的青年。判断一个人的心理是否健康,常用的方法是心理测验,即根据心理学家编制的有关量表所测验的结果进行论断。参照心理健康的一般标准,一般认为我国大学生的心理健康标准有以下7条。

(一) 能正确认识自我,悦纳自我

自我意识是人格的核心,指人对自己与周围世界关系的认识和体验。心理健康的大学生能体验到自己存在的价值,能了解自我、接受自我,对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当、客观的评价;不高估自己的能力,不轻易承担超过自己能够胜任的任务,也不低估自己而逃避任务;自信乐观,生活目标和理想切合实际,能扬长避短。

(二) 具有良好的人际交往能力,人际关系和谐

心理健康的大学生乐于与人交往,对人态度积极;能理解和接受别人的思想、感情,也善于表达自己的思想、感情;高兴地接纳他人和自己;既有广泛的朋友,也有少数几位知交。能用尊重、信任、友爱、宽容的态度与人相处;能分享、接受和给予爱和友谊;能与他人同心协力,正确处理个体与群体的关系,有独立的个性和积极助人的精神,人际关系协调和睦。良好的人际关系是心理健康的润滑剂,人际关系和谐的人有安全感和幸福感。