

普通高等学校规划教材

大学生

心理健康教育

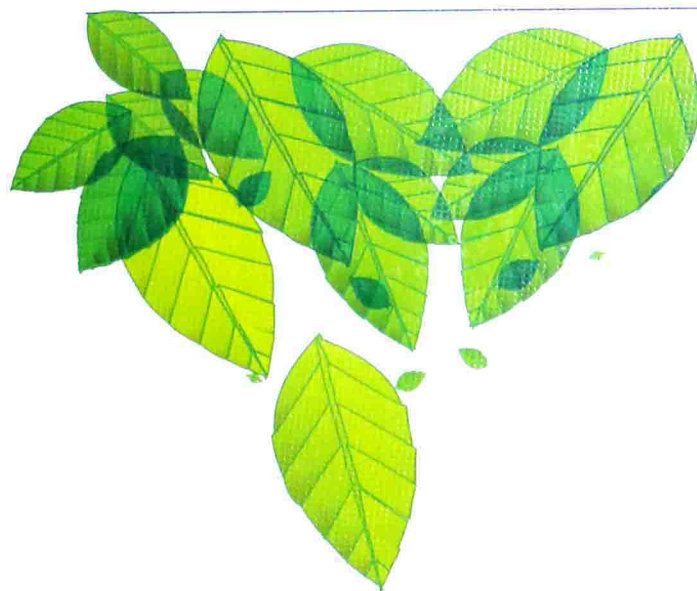
张义明

黄存良

袁书卷 / 编著

郑宽明 / 主审

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

普通高等学校规划教材

大学生心理健康教育

张义明 黄存良 袁书卷 编著
郑宽明 主审

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生心理健康教育 / 张义明, 黄存良, 袁书卷编
著. —成都: 西南交通大学出版社, 2014.1
普通高等学校规划教材
ISBN 978-7-5643-2741-5

I. ①大… II. ①张… ②黄… ③袁… III. ①大学生
—心理健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 251766 号

大学生心理健康教育

张义明 黄存良 袁书卷 编著

责任编辑	郭发仔
助理编辑	赵玉婷
特邀编辑	梁 红
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区交大路 146 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蓉军广告印务有限责任公司
成品尺寸	185 mm × 260 mm
印 张	14.75
字 数	368 千字
版 次	2014 年 1 月第 1 版
印 次	2014 年 1 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-2741-5
定 价	28.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

大学生的心理健康教育已经引起了全社会的关注和重视。我国正处在社会的转型时期，社会竞争激烈、生活节奏加快、学习压力增加，对于处在学习阶段的大学生带来了适应和发展的诸多压力。挑战和机遇并存，梦想与磨砺同在，希望与失望相伴，快乐与痛苦更生，幸福与苦难同行。在我国全面建设小康社会的历史时期，心理健康知识是每个人必备的，心理素质显得尤为重要。

大学是很多寒窗苦读的学子所向往的一片美好而又神秘的沃土。很多学生来到大学之前热血沸腾，怀揣梦想，心中涌动着无限的激情与渴望。学生来到学校后不久便会发现大学的学习方式、生活方式、人际关系等与中学相比已经发生明显的变化，不免会产生迷茫、彷徨、焦虑与困惑：该如何去和同学交朋友？上大学的目的是什么？这是我梦想中的大学生活吗？在人生发展阶段中，大学阶段是一个非常重要和特殊的时期，是人生观、价值观形成的关键时期，除了学习之外，生活、情感、人际关系等问题也是必须要重视的。乐于表现的“90后”大学生如今是高校的主力军，他们给校园注入了新的活力，共同营造了朝气蓬勃的学习、生活氛围，同时也带来了新的挑战与问题。很多大学生的心理发展不成熟、情绪不稳定，加上中国传统式的家庭教育，使这一代的大多数人心理承受能力较弱，容易引发各种心理问题和身体疾病，阻碍人生的发展。

我校从20世纪90年代开始进行心理健康教育，建立了四级防护体系（学校领导、心理健康教育中心、二级学院心理辅导员、班级心理委员）；三位一体的心理知识教育体系（心理健康教育课程、专题讲座、心理健康教育活动），形成了课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的全方位、立体式的心理健康教育体系。在心理健康教育课程方面，我们一直从学生的实际需求出发，重点关注大学生普遍存在的心理问题，有针对性地对教学内容进行调整，课程内容简单、务实，教学效果明显，现已成为我校学生最喜爱的课程之一。

在《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号）文件和《教育部、卫生部、共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神的指导下，根据教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知，结合我校的实际教学工作，以增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展为目的，我们组织人员编写了《大学生心理健康教育》。

本书共有11章，主要涵盖心理健康教育知识，了解自我、发展自我，提高自我心理调适能力三部分内容。书中不仅有心理健康的基础知识，还有心理活动的体验案例和心理调适技

能的训练方法等，充分发挥师生在教学中的主动性和创造性，以理论与体验教学相结合、讲授与训练相结合的教学方法来进行知识的传授，帮助同学们更加清楚地认识并理解自己与他人，完善和发展自我，从而具备健康成熟的个性与心理、完整和谐的人格和稳定的情绪。

本书是我校从事心理健康教育工作的老师长期进行教学、科研的成果，是对大学生心理健康教育工作的探索和总结。在本书的编写过程中我们参阅了大量国内外同行的研究成果，在此表示感谢。由于是实践的总结，加上我们的学识所限，书中疏漏之处在所难免，敬请广大同行批评指正，共同促进高校大学生心理健康教育工作的发

作 者

陕西理工学院

2013 年 5 月 25 日

目 录

第一章 你的心理健康吗	1
第一节 心理健康的含义及大学生心理健康的标准	1
第二节 大学生心理健康教育的界定、目标和意义	5
第三节 大学生心理健康教育的内容与途径	8
第二章 进入大学，你准备好了吗	13
第一节 大学新生适应	13
第二节 大学新生适应存在的问题及其原因	14
第三节 大学新生适应问题的对策	18
第三章 走出心理误区，健康快乐成长	24
第一节 心理疾病，你了解吗	25
第二节 大学生常见的心理问题与防治	28
第三节 大学生心理咨询与大学生常见的心理咨询误区	33
第四节 大学生心理危机干预与自杀预防	37
第四章 我是谁——了解自我	48
第一节 自我意识是什么	48
第二节 大学生自我意识的发展	56
第三节 自我意识团体辅导训练	70
第四节 大学生健全人格的培养	78
第五章 生涯规划	84
第一节 生涯规划：一段逐步展开的生命历程	85
第二节 生涯规划：一个持续不断的探索过程	88
第三节 大学生活因规划而精彩——大学阶段生涯规划的内容	96
第四节 大学生择业中的困惑——大学生择业中常见的心理问题及调适	98
第五节 大学生创业心理	105
第六章 学会学习，走向成功	113
第一节 为什么学习	113
第二节 当代大学生应该学习什么	116
第三节 当代大学生如何学习	118
第四节 大学生学习的困境	129

第七章 精彩的人生需要美丽的心情 139

第一节 情绪从哪里来 140

第二节 情绪的分类 141

第三节 大学生情绪的特点 144

第四节 大学生负性情绪的表现 146

第五节 不良情绪的调试 151

第八章 敞开心灵，沟通你我他 157

第一节 大学生人际关系概述 157

第二节 大学生交往中的坡坡坎坎 163

第三节 让人喜欢的技巧 166

第四节 解开人际之结 174

第九章 爱的伊甸园离你远吗 180

第一节 性与恋爱的心理学知识 180

第二节 学会如何畅游爱的伊甸园 187

第三节 伊甸园的禁果 192

第四节 同性恋 195

第十章 不经历风雨，怎么见彩虹 200

第一节 揭开大学生情绪反应——挫折概述 200

第二节 大学生成长过程中的拦路虎——挫折心理 202

第三节 阳光总在风雨后——挫折心理行为反应及其调适 207

第十一章 网络，你会使用吗 216

第一节 大学生的网络世界 216

第二节 大学生网络性心理障碍及调适 219

第三节 大学生网络心理的培养 223

参考文献 227

第一章 你的心理健康吗

前不久，某知名大学一名学生涉嫌砍死同班同学的消息令公众为之震惊。平息了很长时间的“马加爵事件”仍令我们记忆犹新，加上屡屡发生的大学生自杀事件，不由得让人不断追问：大学生，你为何如此脆弱？

不久前北京某大学医学部大三学生崔某被利器砍死。事后，死者一同学被警方带走。据了解，此前两人都追求过同一个女生，曾为一些过节大打出手。

校园暴力的产生与社会文化背景息息相关。工作节奏、生活节奏加快，社会总体的速度也在加快，而人的精力是有限的，跟上社会步伐的速度比较慢，这样很容易让人心情浮躁，恨不得一下子就奔向成功。相对来说，社会道德约束的力量就弱了。来自各方面的压力最后积聚起来的破坏力是很大的，导火索可能就是平常人看起来很正常的一件事，但在个别人看来就是很大的事了。所以觉得自己受到伤害时，本能地愤怒和攻击，但他不是以一个社会认可的方式发泄，而是寻找一种极端行为进行发泄，那么就可能对伤害他的人产生暴力倾向。

对于在校的老师和学生来说，需要加强心理监督，比如搞一些活动，让人的能量能够通过正常途径转化。如果老师和学生有心理健康的意识，那么就可以及时发现身边人的不对劲，帮助其缓解不健康的情绪，就可能避免极端行为的发生。

大学阶段是人生发展的黄金时期，是人生中充满矛盾斗争、身心发生突变、趋向社会成熟而又尚未完全成熟的一个过渡期，是人生中最富于可塑性的时期。社会的迅速发展、生活节奏的加快，大学生面临着生活、学习、择业等多重压力，每位大学生在其成长的过程中都会遇到各种问题，遭遇种种挫折，很多大学生能正确地面对，积极地解决，而有些大学生缺乏自我调节能力，此时如得不到及时的帮助和引导，会影响他们的身心健康，乃至影响他们的一生。

健康的心理是大学生成才的基本素质，是大学生正常学习、生活和工作的可靠保障。大学生肩负着历史和人民赋予的使命，心理健康与否不仅直接影响他们的进步成长，而且关系着国家和民族的兴衰。大学生是我国未来的高级科技人才，社会、学校、家庭不仅要重视对他们进行科技知识的教育，还要重视对其进行心理健康教育。大学生是一个特殊群体，在人格上他们将逐步完成从青少年向成年人的过渡和转变，逐步摆脱对家庭和父母的依赖，从而逐渐独立和成熟。但由于其心理发展处于尚未成熟的阶段，缺乏社会经验，加之在激烈的高考竞争中取胜，几乎全身心投入学习，因此，心理比较脆弱，适应能力差，情绪不稳定、心理失衡等情况常常发生。

第一节 心理健康的含义及大学生心理健康的标准

一、健康的含义

长期以来，人们一直认为“只要躯体上没有疾病、没有缺损、不虚弱就是健康。”也就是

说,过去人们把健康与疾病看成是非此即彼的两个极端,无病便是健康,健康就是无病。而现在人们更多地把健康看成是一个连接体,在健康与疾病之间没有截然的分界点,在两个端点之间有一个很大的空间,即非健康又非疾病,人们把这一空间状态称为“亚健康状态”或“第三状态”。从医学上讲,处于“亚健康”的人,虽然各项体检指标均为正常,也无法证明有某种器质性的疾病,但与健康的人相比却又显得生活质量差、工作效率低,并且有易疲劳、食欲不振、睡眠不佳、腰酸背痛、疲乏无力等不适症状。从心理健康的角度来看,处于“亚健康”的人,虽然没有明显的精神疾病和心理障碍,但却表现为工作、学习效率不高,注意力易分散,情绪烦躁焦虑,缺乏生活目标与动力,常常感到生活无聊、提不起劲,人际关系紧张等。

通过以上的分析可以了解到,随着社会文化的发展,健康的内涵和外延也发生了重大的变化。世界卫生组织提出:健康不仅局限于躯体没有疾病、没有缺损、不虚弱,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。^①这明确地告诉我们,健康应该包括三个基本方面:一是生理方面,即躯体、器官方面;二是心理方面,即认识、情感、意志及个性;三是社会适应方面,即个体存在于社会的关系能动的调适能力。

二、心理健康的含义

对心理健康的概念,历来有不同的看法:第三届国际心理卫生大会(1946)曾为心理健康下过一个定义:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上,在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。”显然,这一定义过分突出了个人体验。

我们认为,所谓心理健康,最概括、最一般地说,是指人的心理,即知、情、意活动的内在关系协调,心理内容与客观世界保持统一,并据此能促使人体内、外环境平衡和促使个体与社会环境相适应的状态,并由此不断地发展健全的人格,提高生活质量,保持旺盛的精力和愉快的情绪。心理健康的人都能够善待自己、善待他人,适应环境,情绪正常,人格和谐。心理健康的人并非没有痛苦和烦恼,而是他们能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来,积极地寻求改变不利现状的新途径。他们能够深切领悟人生冲突的严峻性和不可避免性,也能深刻体察人性的阴阳善恶。他们能够自由、适度地表达、展现自己的个性,并且和环境和谐地相处。他们善于不断地学习,利用各种资源,不断地充实自己。他们也会享受美好人生,同时也明白知足常乐的道理。他们不会去钻牛角尖,而是善于从不同角度看待问题。

三、心理健康标准

(一) 国外学者关于心理健康的标准

美国学者坎布斯认为:一个心理健康、人格健全的人应具有四种特质: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。

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

^① 蒲文慧,张金明:《大学生心理健康与辅导》,吉林科学技术出版社2001版,第324页。

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。

（二）国内学者关于心理健康的标准

严和铨（1980）提出六条心理健康的标准：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。

王极盛等人认为，人的心理健康标准应包括六个方面：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。⑥ 心理特点和年龄相符合。

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。

（三）心理健康的基本标准

迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念，国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性，既有文化差异，也有个体差异。一般而言，判断个体心理健康与否，主要源于四个方面：

（1）经验标准。即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康，研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定；重在关注当事人的主观心理感受，由于个体先天的遗传及后天的环境不同，经验标准更强调其个别差异。同样的生活事件，当事双方由于自我认知不同，自我体验不同，自我评价也不尽相同。

（2）社会适应标准。以社会中大多数人的常态为参照标准，观察当事人是否适应常态而进行其心理是否健康的判断。例如：大学生根据生理、心理与社会发展应当具有独立生活与处理生活中面临的事务的能力，而如果有的大学生生活能力低下且不能打理自己的日常生活，这便需要引起重视。

（3）统计学标准。依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模，把当事人的心理与常模进行比较。这个标准更多地应用于心理学研究之中，一般而言，我们都要将个体的心理测验结果与常模对照，来判断其心理健康状况。

（4）自身行为标准。每个人在以往生活中形成的稳定的行为模式，即正常标准。

四、大学生心理健康标准

大学生的普遍年龄一般在18~25岁，从心理学的观点来看，正处于青年中期。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于社会上的青年。其心理健康既有青年的共性，也有其特殊性。

樊富珉提出大学生心理健康的七个标准：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。

在实践中，我们认为，大学生心理健康应从以下几个方面把握：

1. 智力正常

这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证，因此衡量时，关键在于是否正常地、充分地发挥了效能，即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

2. 情绪健康

其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有：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；情绪反应与环境相适应。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时，所进行选择、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行，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

4. 人格完整

人格指的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，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。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

正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件。大学生要恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，进行正确的自我观察、自我认定、自我判断和自我评价，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惭，能够自我悦纳、喜欢自己、接受自己，自尊、自强、自制、自爱，正视现实，积极进取。

6. 人际关系和谐

良好而深厚的人际关系是事业成功与生活幸福的前提。其表现为：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，有自知之明，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

个体与客观现实环境保持良好适应。对客观现实环境进行观察以取得正确认识，以有效的办法对应环境中的各种困难，不退缩，还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改革环境适应个体需要，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,大学生应具有与年龄和角色相应的心理行为特征。

事实上,心理健康与否其界限是相对的,企图找到绝对标准是不现实的,大学生心理健康标准的掌握也同样存在这样的问题。如何把握标准?我们认为应掌握三个标准,即相对性、整体协调性和发展性。我们在研究大学生整体心理健康时,应将目光投向发展的健康观,即更多的大学生在发展中面临的许多人生课题,心理危机与心理困难也都是在发展的大背景下产生的。有的心理困惑属于某一群体所特有的,比如多重压力之下的大学生,他们需要应付由人生期望、职业抱负、学业期待引发的学业压力、就业压力、情感压力等。有些心理问题具有阶段性,当个体心理成熟后会自愈。人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。个体在这种状态下,能够与环境有良好的适应,其生命具有活力,能充分发挥其身心潜能,就可被视为心理健康。

据此,人的心理健康水平大体可分为三个等级:一是一般常态心理,表现为心情经常愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动,具有调节情绪的能力;二是轻度失调心理,表现出不具有同龄人所应有的愉快,与他人相处略感困难,生活自理能力较差,经主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态;三是严重病态心理,表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活和工作,如不及时治疗可能恶化成为精神病患者。

第二节 大学生心理健康教育的界定、目标和意义

一、大学生心理健康教育的界定

现代意义上的心理健康教育,在我国始于20世纪80年代,至今不过30余年的历史。30多年来,我国高校心理健康教育工作在曲折中发展,也取得了一定成效。20世纪80年代中期,心理咨询这一新生事物在高校出现,引来众多学子的参与,并激起大学生高涨的热情。而如今,一方面是广大学生对心理健康教育与服务的需求日益强烈,另一方面是部分学校心理咨询机构的冷冷清清。这与心理健康教育定位不准有着很大的关系。安徽师范大学姚本先也撰文指出了现实心理健康教育实践中普遍存在的几种消极倾向,其中“德育化”“医学化”“课程化”等倾向是对定位不准的具体分析。^①

在日常教育中,“以心理健康教育的名义进行事实上的传统德育工作的人比比皆是”^②,人们试图以心理健康教育取代德育的观点和做法也并不鲜见。因此,全面提高对心理健康教育的正确认识,对于推进心理健康教育学科建设,增强心理健康教育工作的规范性、科学性和实效性,有着重要意义。

对于心理健康教育的概念,山东师大张承芬教授认为:心理健康教育广义地说,就是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

^① 教育部社会科学研究与思想政治工作司组:《心理卫生学》,高等教育出版社2003年版。

^② 詹姆斯·O. 卢格:《人生发展心理学》(第三版),学林出版社1996年版。

达到保护和增进心理健康的目的。^①作为高等院校的心理健康教育,是指教育按照规定的心理健康要求,通过对学生进行心理卫生知识和技能的教育,培养学生良好的心理品质与健全的个性,从而增强其面对未来可能受到的心理冲击的适应力,促进其心理健康的发展。这是开发大学生心理潜能,以完善和提高新一代合格公民健康心理素质为目的的教育过程。大学生心理健康教育,要使学生树立心理健康意识,增强其维护心理健康的自觉性;要使学生丰富心理卫生知识,提高他们自我心理保健能力;要使学生养成良好的心理卫生习惯,形成优良的心理品质。同时,应创造有利于大学生心理健康发展的良好环境,充分重视大学生的主体地位,发挥其自身调节作用,全面提高心理健康水平。

二、大学生心理健康教育的目标

大学生心理健康教育的目标是:普及心理健康知识,增强大学生的自我心理调适能力,帮助大学生解决身心发展过程中的心理问题,提高大学生的心理健康水平和综合素质,促进大学生健康成长,全面发展。心理健康教育必须以优化大学生心理素质为起点,以促进大学生的全面主动发展和顺利社会化为归宿。概括起来可以归纳为以下三个目标:

1. 初级目标——防治心理疾病

大学生心理健康教育的初级目标是防治心理疾病,维护心理健康。这是它的特色,也是实现其他目标的基础。当代大学生正处在变革的社会背景之下,又正当人生发展的过渡时期,当他们面临的冲突过大,持续时间过长又得不到外界帮助时,就可能引发一系列生理和心理的反应,严重的会导致各种心理疾病,甚至引起自杀或伤害他人。心理健康教育能及时发现心理问题,并采取相应干预措施,对不良心理现象和行为予以矫正和治疗。

2. 中级目标——完善心理调节

大学生心理健康教育的中级目标是指导学生深化对自己、他人和社会的了解,掌握自我调节的方法,优化心理素质,提高挫折承受力,增进社会适应能力,进而促进学生整体素质的全面发展。即通过性格品质的优化,提高德育的有效性;通过心理能力的强化,促进智育的高效化;通过健康心态的培养,促进健康的全面化;通过内在动力的激发,促进自我发展的主动化;通过行为习惯的优化,促进个体的顺利社会化。当代大学生在学习、交友、恋爱、择业等一系列生活事件中常会遇到挫折,由此而产生心理困扰。由于很多大学生的心理发展尚未成熟,自我调节能力尚不完善,挫折引发的情绪波动常常十分强烈,从而影响大学生的正常生活和健康成长。因此,大学生心理健康教育的中级目标显得尤为重要。

3. 最终目标——促进心理发展

大学生心理健康教育的最终目标是健全个体,适应社会,开发学生的各种潜能,促进心理发展。同时,保持对客观社会的积极、主动地适应,实现个性化与社会化的和谐与统一。当代大学生由于自身存在的某些弱点和局限,常常会影响他们的适应与发展,阻碍其潜力的发挥。大学生心理健康教育的最终目标就是帮助大学生认清自己的潜力,保持良好的心态和健康的生活方式,全面而充分地发展自己,完善人格。

^① M. 艾森克:《心理学——一条整合的途径》,阎巩固译,华东师范大学出版社2000年版。

三、大学生心理健康教育的意义

大学生正处在人生发展的重要阶段,面临着学习、交友、恋爱、就业、成长等种种问题,他们渴望成才,追求卓越。良好的心理素质是成才的基础,拥有健康的身心是他们成人、成才、成功的重要保证。而心理健康教育是培养大学生良好心理素质的有效方式,所以,要进一步加强对于大学生进行心理健康教育重要意义的认识。

心理健康教育作为一种制度化的育人活动,其特定的工作范围在心理领域。心理健康教育只有把“育心”作为自己的立足点,才能得到学生和社会的认可。这一结论得到了有关实证研究的支撑。据黄希庭、郑涌等学者的调查,大学生对心理健康教育的主观评价呈现如下特征:“从心理健康教育中收益最大的是丰富了心理健康知识(95%)、了解心理素质的重要性(94%)、提高挫折承受能力(90%)、正确认识自己与他人(90%)、学会情绪调节(88%)和增进人际交往(85%)等。”^①人的心理健康状态从有严重的心理疾病和心理障碍,到心理的亚健康、健康,呈现出一种连续的过渡状态,可分为多个层次。高校心理健康教育就是要把大学生的心理健康水平不断地由较低层次推向较高层次。由此,我们可以把心理健康教育的基本功能划分为三个不同的层次,即初级功能——预防心理疾病,缓解心理压力;中级功能——优化心理品质,提高调节能力;高级功能——充分开发潜能,促进人格完善。通过科学的心理健康教育,可以改善和优化大学生的认知结构,使他们正确认识自己的情绪和情感,学会情绪调整的方法,保持积极乐观的心态,提高大学生自我认识、自我管理、自我教育的能力。高校心理健康教育是改造人的主观世界的工作,无论是哪种具体的心理健康教育方式,其作用过程都发生在教育对象的心理领域;无论是何种模式的心理健康教育,都是要重建或改善教育对象的精神生活。这样,高校心理健康教育就不可避免地对学生的人生观、世界观和价值观产生影响。因此,引导学生树立正确的人生观、世界观和价值观,促进学生良好思想道德素质的形成,也是心理健康教育的重要职责。

同时,加强大学生心理健康教育工作,还有利于解决大学生心理发展过程中的矛盾。

第一,有利于解决大学生闭锁性心理与交往需要之间的矛盾。

由于大学生的社会知觉和情绪体验更多地与别人和自己的内心世界相关,在分析别人的活动时,更多地着眼于思想、情感和个性品质,并借助于对别人的分析来认识自己的心理品质,从而意识到自己的思想、情感与他人的区别。自己具有了特殊的不同于他人的各种生活体验,这种思想和情感体验,又不能轻易地向不了解自己的人透露,而且思想情感越成熟,自尊心越强,就越来越感到自己的心理特点与别人存在着差异,使他们感到没有知心人可以谈心或倾吐真情,就把自己的内心感受隐藏起来,以致产生孤独感,因而产生了闭锁性心理。但是,他们又迫切期望与人交往,希望得到成人的帮助或与同龄的知心朋友交流思想、感受、愿望和理想。于是,形成了一对矛盾。针对这一矛盾,教育工作者通过开展心理健康教育,细心观察大学生心理的变化,充分了解他们的思想情感及年龄特点,及时给予帮助和指导,做学生的良师益友,既帮助学生度过这一特殊时期,又提升了教师的威信。

第二,有利于解决大学生求知欲和识别力之间的矛盾。

大学生渴求知识,求知欲强烈,对社会领域或自然环境领域中的一切,他们都感到新奇,

^① 王登峰,张伯源等:《大学生心理卫生与咨询》,北京大学出版社2001年版。

都想了解和探求究竟。但是由于其辨别力低,有时分不清哪些是积极的、有益的,哪些是消极的、有害的,以致良莠不分,把错误的事物也接受下来。这样就产生了求知欲强和识别力低之间的矛盾。针对这一矛盾,教育工作者通过开展心理健康教育工作,教导大学生要勤学多思,增强判别力,特别是对课外读物(包括网络方面内容),要用正确的观点,对其内容进行分析,取其精华,去其糟粕。还要帮助他们培养自制力,使他们学会控制自己、约束自己的行为。

第三,有利于解决大学生情绪与理智的矛盾。

大学生的情绪很容易激动,容易感情用事。但是,当激动的情绪平静下来时,在理智上完全能清晰地分析问题,这说明当他们的认知与需要不一致时,理智上知道怎样行动,但不善于处理情绪与理智之间的矛盾,不能坚持正确的认识,难以控制自己的情绪。针对这一矛盾,教育工作者通过开展心理健康教育工作,教育大学生要正确地对待别人的进步和荣誉,培养宽阔的胸怀;正确地估计自己的优缺点,取长补短;处理好人际关系,发扬集体互助精神。

第四,有利于解决大学生理想的“我”与现实的“我”之间的矛盾。

大学生的抽象逻辑思维发展到一个新的水平,这种思维能力使大学生能从现实的具体条件出发,把自己所获得的感性印象,抽象地、概括地反复思考。同时,由于大学生对未来的热烈向往,想象比较丰富,往往离开现实条件构想自己未来的前景,这样,就形成一个理想的“我”。远大的理想为大学生的生活指明奋斗目标,但是理想中的“我”与现实的“我”不一定完全相符,当他们感到达不到自己“理想”时,就与现实发生矛盾。面对这一矛盾,如果他们不从自己本身的思想认识、智力特点考虑问题,就会把这种不切实际的幻想夸大,而对现实不满。针对这一矛盾,教育工作者通过开展心理健康教育工作,引导学生更多地参加实践活动,给他们安排各种表现自己能力的机会,使他通过活动了解自己的优缺点,认识自己在一定的集体或社会活动中的地位,缩小理想与现实的距离,从而获得对自己的正确认识。提高或降低学生的抱负水平,对抱负过高的学生,可适当降低他们的抱负水平,使他们将自我评定与现实的可能性联系起来;对抱负过低的学生,可适当提高他们的抱负水平,帮助他们克服困难和阻力,提高学习成绩,增强学习信心,培养勇于和各种困难作斗争的精神。

第三节 大学生心理健康教育的内容与途径

心理健康教育内容是心理健康教育目标的具体化,它直接为心理健康教育目标服务。因此,合理选择心理健康教育内容无疑是高校科学、有效地开展大学生心理健康教育的重要环节。要科学而合理地确定、选择高校心理健康教育的内容,必须以高校心理健康教育的目标、大学生的年龄特征和心理发展水平及当前的形势和大学生心理健康的现实状况为依据。根据教育部颁布的《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》对大学生心理健康教育目标的规定以及当前我国大学生的心理健康状况,我们认为,高校心理健康教育的内容可以概括为“三层次”“三领域”。^①

^① 武小林:《加强我国大学生心理健康教育的对策研究》,东北师范大学硕士学位论文,2008年5月。

一、三层次

从高校心理健康教育内容应反映心理健康的观念、心理健康的知识和心理健康的方法和技能三个层次（层面）：

第一，高校心理健康教育的首要任务是帮助大学生树立心理健康的观念，增强全体学生的心理健康的意识。这种观念、意识既是宏观的，也是微观的。

第二，高校心理健康教育要向大学生普及心理健康的基本知识，帮助大学生了解心理健康的标准，认识心理异常现象，初步掌握异常心理的判别等。

第三，高校心理健康教育也要帮助大学生掌握心理保健常识，使之了解并掌握简单的心理调节方法，逐步提高其心理自助的能力和技能。简而言之，从高校心理健康教育内容的纵向逻辑上看，其内容应包括心理健康观念的教育与辅导、心理健康知识的教育与辅导、心理健康方法的教育与辅导。

二、三领域

从高校心理健康教育内容可概括为与学习有关的心理健康教育、与生活有关的心理健康教育、与生涯发展有关的心理健康教育三大领域。

第一，与学习有关的心理健康教育，包括学习动机、学习策略、学习能力、考试心理的教育与辅导。

第二，与生活有关的心理健康教育，包括自我意识、情绪、人际交往、休闲以及性心理等方面的教育与辅导。

第三，与生涯发展有关的心理健康教育，包括生涯规划和生涯决策能力、了解自我状况和澄清个人价值观、升学和就业、开发自我潜能等方面的辅导。

显然，这三大领域的内容划分基本上能够涵盖高校心理健康教育的全部内容。当然，这种领域划分只是相对的，不可能是完全独立的，因为领域之间存在着事实上的交叉关系。

三、大学生心理健康教育的途径

大学生心理健康教育是一项系统工程，它只有与高校各项教育相互结合、互相促进，才能实现心理健康教育的最终目标，必须把大学生心理健康教育全面渗透在整个高校教育过程中。同时，大学生心理健康教育也离不开学生家庭的配合和社会环境系统的支持。因此，应综合运用多种途径和渠道，积极探索最适合本学校、本地区的心理健康教育的模式。如中南大学“五个结合”的教育模式、华中师范大学的“思想工作与心理疏导工作有机结合”模式、南京理工大学的“心理健康保健员制度”等，都取得了比较明显的成效。^①

具体而言，全方位开展大学生心理健康教育主要通过以下途径：

1. 学科教学中渗透心理健康教育

课堂教学是大学生学习生活的主要途径，要发挥各门学科教学的心理教育价值和功能，

^① 武小林：《加强我国大学生心理健康教育的对策研究》，东北师范大学硕士学位论文，2008年5月。

争取多学科教学的配合和渗透,营造良好的课堂心理氛围。

在课堂教学中,教师应在坚持愉悦性、激励性、差异性、支援性等课堂教学的心理卫生原则的前提下,着力于通过精心组织教学内容、积极改进教学方法、精心设置问题情境等引发学生的兴趣,寓教于乐,鼓励成功,通过平等、民主、合作的师生关系来带动课堂的良好氛围。

改革教学方式。多数情况下,民主型管理方式应该是学科教学中渗透心理健康教育的首选课堂管理模式。民主型管理模式比较容易营造师生之间的平等、民主、合作的氛围,易于缩短师生之间的心理距离,学生具有较高的安全感和自主性,师生之间的互动也较为自然、和谐,因此有利于学生的心理成长和心理健康。

挖掘学科内容的心理教育因素,化解学习和研究活动中的心理困扰。无论是社会科学类课程、自然科学类课程,还是体育艺术类课程,虽然它们各自具有不同的认知内容,但都蕴含着十分丰富的心理健康教育资源。同时,在这些学科课程的教学过程中,教师也必然要涉及有关心理健康教育的内容。

2. 思想政治教育与心理健康教育有机结合

心理健康教育和思想政治教育都属于育人的工作,二者存在内在的必然的联系,但也存在着差异。心理健康教育侧重于增进个人的身心健康,而思想政治教育侧重培养学生的世界观、人生观、价值观、道德观。因此,在实际工作中,必须把握各自的侧重点,将二者紧密地结合起来。遵循大学生思想认识发展的规律和心理健康发展的规律,对那些思想认识与心理问题交织在一起产生的矛盾,从心理的角度入手,运用心理康复的手段消除学生的心理障碍。加上思想引导,克服一些不健康心理和偏激观点,把心理疏导和思想教育结合起来共同发挥作用,增强教育的有效性,提高学生的心理健康的水平。要把思想政治工作落到实处,做到大学生的心坎上,最关键的就是要了解 and 掌握大学生的思想和心理行为,把心理健康教育融入思想政治教育的全过程。心理健康教育工作是大学生日常教育与管理工作的主要内容,同时也是高校教师义不容辞的责任。人的行为和表情是人对某种客观事物的特定反应,是受人的心理支配和调节的,是人心理活动的直接表现。人的心理活动是由客观事物引起的,又会在人的行为和表情中显露出来。思想政治教育者只有深入学生中,避免“空对空”,运用心理学知识及规律对大学生的心理状态和心理特点进行研究,区分思想问题和心理问题,掌握学生的心理活动规律和思想状况,及时抓住其思想和行为的苗头,采用不同思想政治教育、心理健康教育原则和方法,善于对学生的心理问题有针对性地进行辅导或咨询,给有心理困惑、心理障碍的学生及时必要的帮助,才能防患于未然。

3. 校园文化建设中渗透心理健康教育

校园文化情境具有潜在而重要的心理健康教育价值,对学生的心理健康往往有着不可估量的作用。校园文化作为学校隐性课程的一部分,它不仅影响着学生心理品质的形成,而且直接关系到全体学生的心理健康。高校应着力于从以下两方面的校园文化建设来渗透心理健康教育。以心理健康教育的理念建设“硬环境”,充分发挥校园“静态文化”的心理健康教育功能。所谓“硬环境”,指的就是学校的物质环境。高校只有以心理健康教育的理念来建设“硬环境”,才能发挥这种“静态文化”的心理健康教育功能。为此,学校首先应净化、绿化、美