

普通高等学校“十二五”规划教材



大学生 心理健康教育

主编 刘星期 郭 亚

中国科学技术大学出版社

普通高等学校“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

主 编 刘星期 郭 亚

副 主 编 潘为烈 陈 树 李 欣

编写人员 (以姓氏笔画为序)

王 妹 卢卫斌 刘星期

李 欣 张 欣 陈 树

汪品淳 杨 震 查雪珍

姚 琼 徐立峰 郭 亚

梁 红 潘为烈

中国科学技术大学出版社

内 容 简 介

本书涵盖了教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》规定的所有教学必修内容,并在此基础上适当地增设了一些内容。

本书内容包括:大学生心理健康教育导论、大学生心理咨询、大学生心理困惑及异常心理、大学生的自我意识及其培养、大学生人格发展、大学期间生涯规划及能力发展、大学生学习心理、大学生情绪管理、大学生人际交往、大学生恋爱心理及性心理、大学生的网络心理健康、大学生压力管理与挫折应对、大学生生命教育与心理危机应对。

书中除了丰富的理论知识外,还有大量的案例以及丰富多彩的专栏等,增加了本书的知识性、可读性和趣味性。

本书适合大学生、广大青年朋友、教育教学工作者和家长阅读,既可作为心理卫生读物、高校心理健康教育教材,也可用作大学生心理健康研究和工作的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/刘星期,郭亚主编. —合肥:中国科学技术大学出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-312-03305-6

I. 大… II. ①刘… ②郭… III. 大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 185600 号

出版 中国科学技术大学出版社

安徽省合肥市金寨路 96 号,邮编:230026

<http://press.ustc.edu.cn>

印刷 合肥华星印务有限责任公司

发行 中国科学技术大学出版社

经销 全国新华书店

开本 710 mm×960 mm 1/16

印张 22.25

字数 424 千

版次 2013 年 8 月第 1 版

印次 2013 年 8 月第 1 次印刷

定价 36.00 元

前 言

2011年5月28日,教育部印发《普通高等学校学生心理健康课程教学基本要求》(教思政厅[2011]5号)的通知,规定必须要开设“大学生心理健康教育”的公共必修课程,并制定了教学必修内容。此前不少高校针对大学生的心理健康状况,在大学生心理健康教育教材编写和教学内容设计方面已经做出积极的探索,但在教育部制定的心理健康教育必修内容的涵盖方面尚有较大不足。比较突出的问题是在教材编写和教学内容设计方面,普遍重视心理健康教育知识的系统性和对该知识体系的理论分析概括,而心理健康教育的实践往往被忽略或弱化。众所周知,“活动为主,贵在体验”是心理健康教育的重要原则,心理健康教育理论无论多么科学系统,一旦脱离了“活动”这个实践环节就不能奏效。因为人有“认知”和“动力”两大心理系统,仅靠心理教育(说服)并不能保证有效的心理认同,更不能保证一个人内在自觉行为意识的形成,唯有通过特定的心理教育实践活动,触及人的心理动力系统,使主体在“活动”中产生相应的主观感受,即心理体验,并依赖这一心理体验在意识中出现的性质,方能产生相应的态度。一个胆怯、意志薄弱、情绪情感冷漠的人,只有在心理教育实践活动过程中不断产生勇敢、意志顽强、善良热情、团结友爱的心理体验,方能改变其不良心理,形成勇敢、顽强、热情、善良的人格特征。所以大学生心理健康教育必须通过“活动”这个载体,使大学生产生良好的内心体验和感悟,并将“体验”和“感悟”内化成自身人格特征,形成牢固的“信念”,心理素质的优化发展亦成为一种必然。当然心理健康知识无疑是心理教育的重要内容,大学生也需要掌握科学的心理健康知识,但是大学生更需要使命感、责任感、正义感和是非感,因为离开健全的精神和强大的人格力量,单凭心理学知识是不能引导大学生勇于面对现实、快乐生活、创新人生、走向真理的。所以一切心理健康教育的内容均是实现心理健康教育目标的载体。本教材在确保涵盖教育部心理健康教育必修内容的基础上,还注重改变“重理论、轻实践、轻活动”的心理健康教育倾向。

此外,本教材编写充分体现了大学课堂教学的本质要求和教学内容设计的创新。大学课堂教学首先要保证所授课程知识的科学性,即课程的经典内容和学界研究已形成的“定律”。其次还要把本课程所授学科的前沿研究动向介绍给学生。





最后还要把教师自身对本学科的研究或对学界的新近研究成果的分析、评价讲授给学生,以拓宽学生的思维,三者缺一不可。教材在保证知识体系完善的基础上,针对目前不少大学生沉迷于网络、陷于虚拟世界、情感意志不能自拔的不良心理现实,增设了“大学生网络心理健康”的内容,对“网络心理教育”进行了积极探索。“网络成瘾”的概念以及“网络成瘾”的诊断标准目前尚有分歧,但少数大学生的网络迷恋已造成自身“社会功能缺损”和“痛苦又无力控制”已是不争的事实,仅此就足以表明重视大学生的网络心理健康教育的重要意义。

当代大学生在基础教育阶段饱受“应试”的压力和痛苦,进入大学后又面临“就业难”等一系列矛盾,“压力山大”已成为流行语,在这一心理背景下,如何培养善良、有道德、心理健康、人格完善的大学生,事关“中国梦”的实现。因为当代大学生是我国青年群体的核心,青年强则国家强,青年杰则民族杰,他们心理素质的优化和人格的完善,与国家民族的强大密切相关。中央“十二五”规划提出“弘扬科学精神,加强人文关怀,注重心理辅导,培养奋发进取、理性平和、开放包容的社会心态”。这本《大学生心理健康教育》正是顺应时代要求,对大学生心理健康教育理论和教育实践的科学探索。

大学生心理健康教育课程的任务是帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题;帮助他们处理好学习、成才、人际交往、自我意识、情绪调节等方面的困惑,提高心理健康水平,促进德、智、体、美、劳、心等全面发展。大学生心理健康教育既有心理知识的传授、心理活动的体验,又有心理调适技能的训练等;它注重理论联系实际,注重培养学生的实际应用能力。它是一个开放性和不断发展的学科。

本教材在编写过程中按照课程的性质构建教材体系,突出了以下特点:

1. 在保证丰富理论的同时,也保证了很强的应用性和有效性。各章均采用导入案例的教学模式编写,突破了陈旧的教育理念,增强了教材的实践性、生动性和应用性;在阐述理论内容时,语言力求通俗易懂,并适当设置阅读材料,增强对理论内容的思考和理解。除上述内容外,各章还以案例分析、小组讨论、心理测试、心理训练、情景表演、角色扮演、体验活动等实践教学为依托,增强学生在活动中的体验和感悟,促进学生的学习和对知识的运用,更好地提高学生的心理健康水平。

2. 涵盖教育部规定的所有教学必修内容。本教材内容包括学习心理、人际交往、人格发展、情绪调节、恋爱与性心理、自我意识等方面,为教师的教学准备提供了系统完善、逻辑严谨的知识内容。

3. 在教育部规定的必修内容基础上,根据大学生的现实需要增加了实用性的教学内容。例如,由于网络的流行对大学生的心理健康产生了显著的影响,故增设“大学生的网络心理健康”一章。



4. 涵盖教育部规定的所有教学方法和形式。教材按照教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》规定,充分体现案例分析和心理训练对课程教学设计的重要性,采用理论与体验教学相结合、讲授与训练相结合的教学方法,根据实际情况合理采用课堂讲授、案例分析、小组讨论、心理测试、心理训练、情景表演、角色扮演、体验活动等教学方法,使案例分析与心理训练章章相连,环环相扣。

5. 教材体系科学完善。适应教学需要,各章都有知识框图、导入案例、阅读材料、案例分析、心理训练、本章小结、思考与练习等环节。为了让学生对每章的理论内容有直观的了解,在每章开篇均设置了“知识框图”环节;为了激发学生的学习兴趣,在每章理论内容阐述开始时均安排了“导入案例”环节;为了让学生更好地拓宽知识面和增强心理健康理论的认知能力,在理论阐述的同时,每章均安排了“阅读材料”环节;为了增强学生的知识应用能力和问题分析能力,每章在理论内容阐述完毕后,都设置了“案例分析”环节;为了强化学生在实践中的心理健康意识,每章都设置了“心理训练”环节;为了让学生更好地巩固和复习知识,每章都安排了“本章小结”和“思考与练习”环节。

本教材由刘星期(铜陵学院)、郭亚(铜陵学院)担任主编,潘为烈(铜陵学院)、陈树(铜陵职业技术学院)、李欣(铜陵学院)担任副主编。各章节编写工作如下:刘星期编写第一章;姚琼(铜陵学院)编写第二章;徐立峰(淮南师范学院)编写第三章;郭亚编写第四章;梁红编写第五章、第七章第三、四节、第八章;潘为烈、杨震(铜陵学院)编写第六章第一、二节;查雪珍(铜陵学院)编写第六章第三、四节;汪品淳(铜陵学院)编写第七章第一、二节;张欣编写第九章、第十二章;卢卫斌(焦作高等师范专科学校)编写第十章;李欣编写第十一章第一、二节;陈树编写第十一章第三、四节;王妹(宿州学院)编写第十三章。编写各章第一节的人员还承担此章第一节前的知识框图、导入案例两个环节的撰写任务,编写各章最后一节的人员承担此章后面的心理训练、案例分析等所有实践环节的撰写任务。最后由刘星期、郭亚完成对全书的修改和统稿工作。

在编写过程中,我们参考和借鉴了国内外同行的相关论著、教材及研究成果,也得到了相关专家的指导,在此表示衷心感谢!由于编写时间仓促,本书中难免出现疏漏和错误,恳请专家和读者批评指正!

刘星期

2013年4月10日

于青阳九子岩华严禅寺

目 录

前言	(i)
第一章 大学生心理健康教育导论	(1)
第一节 心理活动与心理健康概述	(2)
第二节 大学生心理健康教育概述	(7)
第三节 大学生心理健康教育的实施	(18)
第二章 大学生心理咨询	(27)
第一节 心理咨询概述	(29)
第二节 大学生心理咨询的内涵	(36)
第三节 心理咨询的方法	(44)
第三章 大学生心理困惑及异常心理	(58)
第一节 大学生常见的心理困惑及异常心理	(59)
第二节 大学生常见的心理疾病	(66)
第四章 大学生的自我意识及其培养	(84)
第一节 自我意识概述	(85)
第二节 大学生自我意识的发展特点	(90)
第三节 大学生自我意识发展中的矛盾和偏差	(92)
第四节 大学生自我意识的培养	(96)
第五章 大学生人格发展	(108)
第一节 人格概述	(109)
第二节 大学生的人格特征与完善	(115)
第六章 大学期间生涯规划及能力发展	(134)
第一节 大学生活的特点及生涯规划	(135)
第二节 大学生能力概述及发展目标	(139)
第三节 大学期间生涯规划的制定	(144)
第四节 学会时间管理	(151)



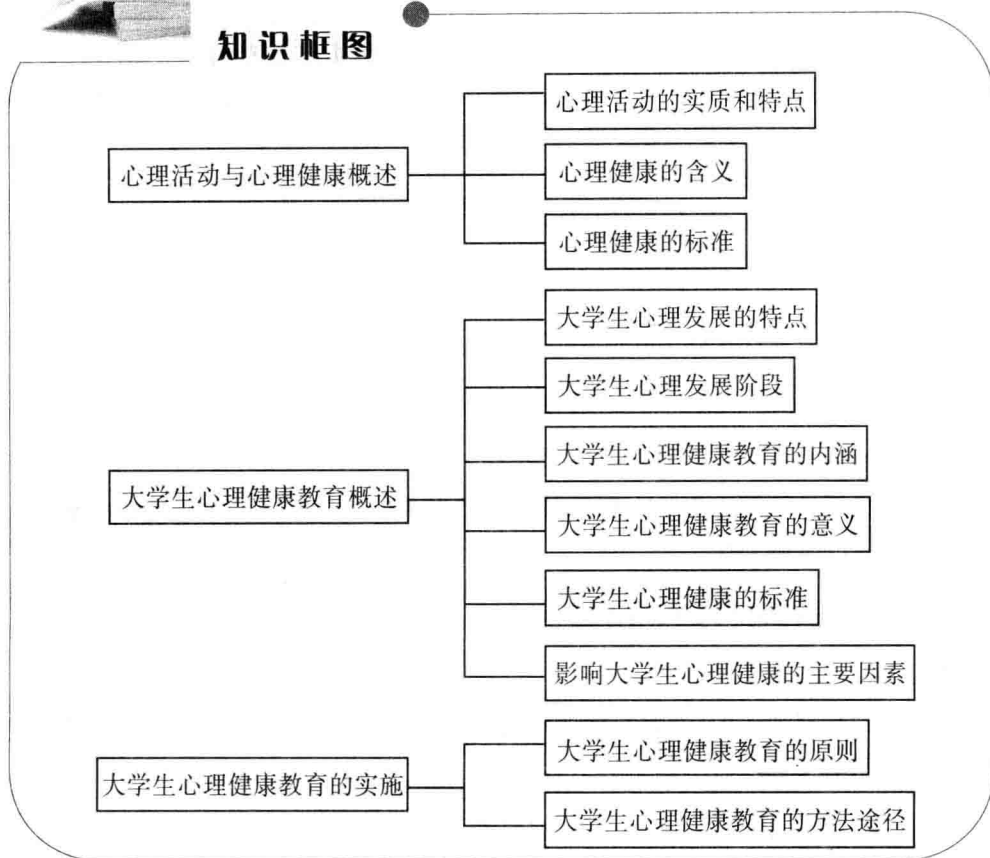
第七章 大学生学习心理	(164)
第一节 学习概述	(165)
第二节 大学生学习能力的培养及潜能开发	(170)
第三节 大学生常见的学习心理障碍及对策	(178)
第八章 大学生情绪管理	(190)
第一节 情绪概述	(191)
第二节 大学生不良情绪及调适	(199)
第三节 大学生良好情绪的培养	(209)
第九章 大学生人际交往	(214)
第一节 人际关系概述	(215)
第二节 大学生人际交往的特点及其影响因素	(219)
第三节 大学生人际交往的原则及技巧	(228)
第四节 大学生人际交往中的障碍及调适	(232)
第十章 大学生恋爱心理及性心理	(240)
第一节 大学生恋爱心理	(241)
第二节 大学生性心理	(264)
第十一章 大学生的网络心理健康	(276)
第一节 网络与心理健康	(277)
第二节 大学生不良的网络心理	(282)
第三节 大学生健康网络心理的培养	(289)
第十二章 大学生压力管理与挫折应对	(295)
第一节 压力和挫折概述	(296)
第二节 大学生压力和挫折的产生与特点	(298)
第三节 压力和挫折对大学生心理的影响	(303)
第四节 压力管理与挫折应对	(306)
第十三章 大学生生命教育与心理危机应对	(320)
第一节 生命的意义	(321)
第二节 大学生心理危机的表现	(324)
第三节 大学生心理危机的预防与干预	(330)
参考文献	(344)



第一章 大学生心理健康教育导论



知识框图





导入案例

从前,有三个“钓鱼人”聚在一个河边钓鱼。钓鱼时他们突然发现有人在上游被水冲进河里挣扎着求救。于是,有一个钓鱼人便跳入水中把落水者救了上来。但在此时,他们又看见一个落水者,另一个钓鱼人跳入水中也把他救了上来。可是,他们同时发现了第三个、第四个、第五个和第六个落水者……这三个钓鱼人已经是手忙脚乱,难以应付了。

此时,一个钓鱼人似乎想到了什么,他离开现场去了上游。他在落水处插上一块木牌警告并劝说人们不要在这里游泳,但仍有无视劝告者被冲到下游深水区。后来,其中一个钓鱼人最终明白这样做不能从根本上解决问题,他决定要教会人们游泳,因为会游泳的人,不易被水冲走,即使被冲入激流、深水中,也能够应付自如。

若以此例来比喻心理服务工作,那么跳入水中救人的工作就可比喻为“心理治疗”,这是一项艰巨而充满意义的工作,往往需要大量的时间和精力,被治疗者往往深感痛苦;插警告牌并劝说的工作可比喻为“心理咨询与辅导”,虽然它也是一项充满意义的工作,但它一般只是对“来访者”或接受咨询者发生作用;而教会人们游泳的工作,就可比喻为“心理健康教育”了,它着眼于从根本上解决问题,教会人们如何预防和解决心理问题。

第一节 心理活动与心理健康概述

为了更好地理解大学生心理健康教育的有关知识,首先必须要理解心理活动和心理健康的基础知识。

一、心理活动的实质和特点

(一) 心理活动的实质

科学的心理观认为,人的心理活动实质是:心理是脑的机能,是人脑对客观现实的主观能动反映。

1. 心理是脑的机能

从物种发展史来看,心理是物质发展到高级阶段的属性,是物质的一种反映形式,是神经系统、脑的机能。有机体神经系统和机能发展的完善程度不同,反映的



发展水平也不同。一般来说,无脊椎动物只有感觉,到脊椎动物才有了知觉,哺乳类动物进化到灵长类动物后才开始具有了思维的萌芽。人类自从类人猿分化出来后,随着劳动和语言的发展,人脑得到了高度的发展,成为一种在结构上极为复杂、机能上极为灵敏的物质,在此基础上产生了人类的意识活动。高度发展了的人的心理正是在高度发展的神经系统和人脑这一物质基础上产生的。

从个体心理发展来看,人的心理的发生、发展与脑的发育完善程度紧密相连。刚出生时婴儿的脑重量一般只有 390 克,9 个月后达 660 克,2 岁半至 3 岁的儿童达 900~1 000 克,7 岁时已达 1 280 克,12 岁左右时已接近成人,约 1 400 克。随着人脑的发育完善,人的心理活动水平也在不断发展,从低到高经历了感觉阶段、表象阶段、形象思维阶段、抽象思维阶段。

科学研究表明,人的心理活动就其产生的方式来说都是脑的反射活动。人的大脑的反射活动主要包括三个环节:① 开始环节,外界刺激作用于感觉器官产生神经兴奋的过程,并经传入神经向脑中枢传导;② 中间环节,脑中枢发生兴奋或抑制的过程,在此基础上产生心理活动,如感知觉、表象和思维等;③ 终末环节,神经兴奋从脑中枢沿传出神经到效应器,引起效应器的活动,如言语或动作等。所谓终末环节,并不是说活动就到此完结。一般情况下,反应活动本身又会成为某种新的刺激而引起神经活动过程,又传入大脑中枢,这一过程称为反馈。反馈活动使人的心理活动成为一个完整、连续的过程,从而使人的心理能够完整地反映客观世界。反射活动所包括的三个环节是不可分割的。心理活动的产生是在中间环节,它在整个反射过程中起重要作用。离开了人脑,人类的心理活动就无法产生。

临床医学发现,当人脑由于外伤或疾患而遭受损伤时,其正常的心理活动就会失调和改变。例如,大脑颞上回受损伤会出现失听症,大脑皮层额中回受损伤会出现失写症。

综合以上,正是由于人有大脑这一特殊器官,才有各种各样的心理活动的产生。所以说,心理是脑的机能。

2. 心理是人脑对客观现实的主观能动反映

(1) 客观现实是人的心理活动的源泉。脑是心理产生的器官,但它不能单独产生心理,它只为心理的产生提供可能性条件。如果要把这种可能性变为现实,还要有客观现实提供必要条件。人的心理活动,不论简单还是复杂,都可从现实中找到其内容根据。现实中有“花草树木”,人脑中才有“花草树木”。人有丰富的知识,那是人与客观事物接触的结果。人的各种心理活动,无论是简单的感觉、知觉,还是复杂的思维,都是对具体的客观存在的物或事件的感知,思维也是对感知到的“信息”进行加工的活动。即使是人的想象,就构成想象的元素来说,仍然是来自客观现实。所以说,客观现实是人的心理活动的源泉。



(2) 心理是人脑对客观现实的主观反映。人的心理活动的内容是客观的,但其形式是主观的,因为当一个具体的人反映客观现实时,总是受他的个人经验、认识水平、个性以及当时的心理状态等制约的,从而经常产生与别人不同的反映。例如,同样一部电影,不同的人看了后会有不同的感受或评价,这是受到观众的个人观念、兴趣、当时的情绪等因素的影响。同一个人在不同的时期或在不同的心理状态下,对同一客观事物的反映也不尽相同。所以说,人对客观现实的反映是有主观性的。

(3) 心理是人脑对客观现实的能动的反映。人脑对客观现实的反映,不是被动和机械的,而是一种积极的、能动的反映过程。这种能动性至少有以下几种表现:① 当人将其对客观现实的反映变成知识经验、思想观念后,能自觉运用它们反作用于现实,指导改造客观世界的行动;② 人在反映客观现实的活动中,根据“实践是检验认识的标准”这一理论不断调整着自己的行动,使反映活动符合客观事物发展的规律;③ 人在认识世界和改造世界的过程中,经常表现出克服困难、达到预定目标的意志行动。

(4) 心理对客观现实的反映是在实践活动中发生发展的。劳动创造了人类,也创造了人的大脑。人的心理是在长期劳动中逐渐发展和丰富起来的。恩格斯指出:“首先是劳动,然后是语言和劳动一起,成了两个最主要的推动力,在它们的影响下,猿的脑髓就逐渐地变成人的脑髓。”人脑的形成、发展和完善,为人类心理的产生准备了最重要的物质基础。科学研究表明,人脑的发展和完善主要表现在脑量的增长、脑内结构的复杂化、大脑新的机能区增加。这些都是长期实践活动的结果。

实践是心理反映客观现实的途径。心理反应总是伴随人的交往、接触、活动、操作等实际行为进行。如果没有各种形式的实践活动,个体无法接触客观现实,那么,个体就无从产生心理。

阅读材料 1-1 狼孩

1920年印度的辛格博士在狼窝里发现了同狼崽在一起的两个小女孩,一个约8岁,一个约2岁。领回之后,小的孩子很快死去,大的起名叫卡玛拉。卡玛拉用四肢走路,用双手和双膝着地休息,她只吃放在地板上的肉,舔食流质的食物。她白天蹲在角落里面朝墙壁睡觉,夜里活动并定时嚎叫。她怕光、怕火,也怕水,拒绝洗澡,即使天气寒冷,她也把加在她身上的衣服、毛毯撕掉。经过孤儿院近十年的教养,卡玛拉才学会用手拿东西吃,用杯子喝水,直到17岁死去那年其智力仅相当于4岁儿童的水平。为何“狼孩”具有人脑却没有人类的心理活动呢?



对人类而言,社会生活现实是心理重要的源泉和内容,因为它使我们的心理活动具有了社会性。社会生活现实主要指我们所处的社会制度、人际关系、后天的教育和训练等。“狼孩”正是由于脱离了人类的社会生活现实和社会实践活动,才会出现有脑不会思维、有嘴不会说话的现象。

(二) 心理活动的特点

1. 复杂性

从心理活动的本身来看,其具有一定的复杂性。心理活动可表现为动态的心理过程(包含认知过程、情感过程、意志过程)、静态的个性(包含个性倾向性、个性心理特征)、中间态的心理状态(包含注意状态、犹豫状态等),三者相互影响、相互作用,构成一个复杂的系统,共同影响人的行为。

从心理活动的影响因素来看,其也具有一定的复杂性。心理活动不仅受客观现实、人脑的影响,还受个体的知识经验、生理状态等的影响。所以,心理活动因人、因情境而复杂、多变、多样。

2. 对物质的依存性

如前所述,脑是心理产生的器官,客观现实是人的心理活动的源泉,这些说明人的心理不仅依存于人脑,而且依存于客观现实,证明了心理对物质的依存性。

3. 主观能动性

如前所述,心理是人脑对客观现实的主观能动反映,这充分说明了人的心理具有主观能动性。

4. 内隐性和表现性

心理作为对客观现实的反映是观念性的,不像物质具有三维结构,心理具有内隐性,难以直接观察到。但在一定程度上,心理活动可通过行为、表情、身体姿势等方面表现出来。

二、心理健康的含义

只有生病了,人们才开始关注自己的健康。那么,什么是健康呢?1990年,世界卫生组织公布了健康的定义:一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德等四个方面都健康,才算是完全健康。

随着人们物质生活水平的提高,开始有越来越多的人关注自己的心理健康。那么,什么是心理健康呢?我们认为,心理健康是指个人在身体上、心理上、社会行为上以及道德上都能保持良好的状态。心理健康具有生理、心理、社会行为、道德等四方面的意义。



从生理上看,一个心理健康的人,其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的,其功能应是在正常范围之内,没有不健康的特质遗传。脑是心理的器官,心理是脑的机能。健康的身体特别是健全的大脑是健康心理的基础。

从心理上看,心理健康的人不仅各种心理功能系统正常,而且对自我通常持有肯定的态度,能有自知之明,并发展自我,能面对现实问题,积极调适,有良好的情绪感受和心理适应能力。

从社会行为上看,心理健康的人能有效地适应社会环境,妥善地处理人际关系,其行为符合常规模式,角色扮演符合社会要求,与社会保持良好的接触,且能对社会有所贡献。

从道德上看,心理健康的人能够顾及社会道德的要求,适当顾及别人的感受和利益,不以自我利益的得失来为人处事。

三、心理健康的标准

目前,关于心理健康的标准表述众多,难以统一。本书列举几种典型的观点,具体如下:

1. 国际心理卫生大会的标准

1946年第三届国际心理卫生大会上曾具体地提出人的心理健康的标准是:

- (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. 杰霍塔的标准

美国心理学家杰霍塔(M. Jahoda)从综合各家共同点的角度提出了自己的心理健康的标准:

- (1) 自我认知的态度。有意识地对自身进行适当的探索;自我概念的现实性;接受自我,能现实地评价自己;心理认同感觉的明确性和稳定性。
- (2) 成长、发展和自我实现。实现自己各种能力及才干的动机水平,实现各种较高目标的程度。
- (3) 整合的人格。各种心理能量的适宜的动态平衡,有完整的生活哲学,在应急条件下能坚持并具有忍耐能力和应付焦虑的能力。
- (4) 自主性或独立性。遵从自身的内部标准,行为有准则。
- (5) 对现实的感知能力。没有错误的知觉,对于所预期及所见之物重视证据,对于他人的内心活动有敏锐的觉察力,有同情心。
- (6) 对环境的适应能力。具有爱的能力,并建立了令人满意的性关系,有足够



的爱、工作和娱乐；人际关系适宜；能够适应环境的要求；具有适应和调节自身的能力；能有效地解决问题。

3. 张春兴的标准

我国心理学家张春兴认为，心理健康的标准是：

- (1) 了解自己并肯定自己。
- (2) 掌握自己的思想行动。
- (3) 自我价值感与自尊心。
- (4) 能与人建立亲密联系。
- (5) 有独立谋生意愿和能力。
- (6) 理想追求不脱离现实。

第二节 大学生心理健康教育概述

大学生心理健康教育的实施首先要根据大学生心理发展的特点提出一些预防和解决心理问题的办法。那么，首先我们要了解大学生心理发展的特点。

一、大学生心理发展的特点

大学生的生理发展已接近完成，已具备了成年人的体格及种种生理功能。从中学到大学，生活环境发生了巨大改变，而大学生所处的年龄阶段又决定了他们的心理尚未完全成熟。以这种尚未完全成熟的心理状态，来面对环境的巨大变化，其心理发展之路必定是坎坷不平、动荡不安的。可以说，大学生的心理问题更复杂、更多变、更独特。而且大学校园又不同于任何一种别的社会生活环境，它在社会中处于一个特定的层次。因此，大学生的心理发展有着十分明显的特点。

(一) 自我意识增强但发展不成熟

自我意识包括自我评价、自我体验、自我控制等。大学生的自我意识一般表现出如下特点：

1. 自我评价有了较高的客观性、连续性和稳定性

大学生自我评价同自己的客观实际比较接近，高估和低估现象只发生在少数大学生身上。他们进行自我评价的方式有三种：一是把自己同他人作比较，从而认识自己的优劣和长短；二是把自己的现实同自己的历史作比较，从而认识自己的进步速度；三是把自己的现实同未来作比较，从而发现自己现实状况的差距和不足。后两种方式表明，大学生的自我评价已经具有了连续性和稳定性的特点。



2. 自我体验深但不稳定

大学生由于社会对他们的要求以及自身身心的发展,促使他们经常在各种场合反思自己。由于对自己的发展以及对自己的社会地位的日渐关心,大学生对自己的一切行为极易产生强烈的内心体验,但由于其自我体验有着较多的情感性,故不够稳定。

3. 自我控制的水平明显提高,但有时容易冲动

大学生基本能按照自己的理想和追求规范自己的行为,并能逐渐以社会标准和社会要求调节自己的行为,自我控制水平大大提高。但从总体上看,由于他们经验少,对一些重大问题往往不如社会阅历丰富的成年人那样沉着,比较容易冲动。

综合以上,大学生自我意识的发展状况充分反映出他们正处于迅速走向成熟但未真正完全成熟的心理特点。

(二) 智力发展水平达到高峰,但思维易带主观片面性

大学生一般思维敏捷,接受力强,通过专业训练、系统学习,抽象逻辑思维能力得到充分的发展,智力水平大大提高,分析问题、解决问题的能力增强。他们在思考问题时,不再满足一般的现象罗列和获得现成的答案,而力求自己探讨事物的本质和规律。他们思维的独立性、批判性和创造性有所增强,主张独立发现问题和解决自己认为需要解决的问题,喜欢用批判的眼光对待周围的一切,不愿意沿着别人提供的方法去思考和解决问题,其思维的辩证性、发展性都有所提高。

但是,他们抽象思维水平并没有达到完全成熟的程度,主要表现为:思维品质发展不平衡,思维的广阔性、深刻性和敏感性发展比较慢,思维易带主观片面性。由于个人阅历浅、社会经验不足,看问题时容易过分地钻“牛角尖”,并且掺杂了个人的感情色彩,缺乏深思熟虑,往往有偏激、过分自信和固执己见的倾向。尤其是他们还不大善于运用唯物辩证法观点和理论联系实际的观点指导自己的认识活动和实践活动。从思维的发展来说,大学生的“理论型”抽象思维居于主导地位,因而,他们常常把社会问题看得过于简单从而陷入主观、片面和“想当然”的境地。有的心理学家在揭示大学生的这种思维特点时发出这样的感慨:“连当代最伟大的政治家都感到棘手的社会问题,在大学生看来却易如反掌!”

(三) 情感丰富,但情绪波动较大

大学生充满青春活力,随着校园生活的深入展开,社会性需要的增多,其情感也日益强烈、日益发展完善。这种强烈的情感不仅仅表现在学习和生活中,体现在对待家长、同学和教师的态度等方面,更重要的是这种情感还明显地具有时代性、社会性和政治性。他们热爱社会,富有理想,关心国家的命运和前途,对于走建设中国特色的社会主义道路、实现中华民族全面振兴充满了希望和激情。他们的爱国主义情感、集体主义情感、社会责任感和义务感、道德感、友谊感、美感和荣誉感、



理智感等迅速向广度和深度发展,逐步成为其情感世界的本质和主流。爱情的出现是大学生情感世界的一大突变,对其心理发展可产生巨大影响。

大学生控制情绪的能力也在不断地由弱变强,大多数人的内心体验逐渐趋于平稳。但是,如果受到内心需要和外界环境影响的强烈刺激,他们的情绪又容易产生较大波动而表现出两极性,既可能在短时间内从高度的振奋变得十分消沉,又可能从冷漠突然转变为狂热,乃至造成消极的后果。这种情况常使一些大学生陷入理智与情感的矛盾和冲突之中,从而感到十分苦恼。大学生的情绪还存在着外显性与内隐性的矛盾,这种矛盾冲突也给大学生带来较多的情绪适应问题;生活经验的匮乏,又使大学生常常体验到挫折与焦虑。

(四) 意志水平明显提高但不平衡、不稳定

多数大学生已能逐步自觉地确定自己的奋斗目标,并根据目标制定实施计划,排除内外障碍和困难去努力实现奋斗目标,其意志的自觉性、坚韧性、自制性和果断性都有了较大发展。

但是处于意志形成时期的大学生,其意志水平发展又是不平衡和不稳定的。大学生意志水平的自觉性和坚韧性品质已达到较高水平,但意志的果断性和自制性品质的发展却相对缓慢一些。这主要表现在:大学生能独立、迅速地处理好一般学习、生活问题,但在处理关键性问题或采取重大行动时往往表现出优柔寡断、动摇不定或草率武断、盲目从众的心态。在不同的活动中,大学生意志水平的表现也不一样,如在专业学习活动中,往往意志水平高,而在思想品德的修养活动中意志水平就相对比较低。在同一种活动中,大学生的意志水平表现也有较大差异,心境好时意志水平较高,心境差时则意志水平较低。情绪波动对他们意志活动水平的影响是显而易见的。

意气风发、勇往直前、敢想敢说,是当代大学生思想解放、朝气蓬勃的表现,是大学生思维的独立性、批判性的进一步增强,是大学生意志和情感得到进一步发展的反映。但是,由于大学生的思维发展还不够深刻、全面和辩证,辨别是非的能力还不够敏锐,情感仍存在不稳定的一面,自我约束、自我控制能力尚待在社会实践中继续培养和发展。

(五) 人生观基本形成,走向社会的需求迫切

人生观是对人生的基本看法和态度,是一种最高级的心理现象。大学时代是人生观形成并稳定发展的时期,大学生的人生观形成有两个突出的特点:一是自觉探讨人生问题,二是对人生问题的探讨更具有哲理性。

大学生在校园里生活期限比同龄人长,这使得他们与社会有一定的距离;他们较多关注自己将来在社会的角色,渴望加入社会的愿望更为迫切。在校园里,他们关注着社会,评判着各种社会现象,并希望自己能加入进去,按照自己的想法去