



高等学校公共基础课“十二五”规划教材

大学生 心理健康教育

*College Students' Psychological
Health Education*

主编 王丹



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

高等学校公共基础课“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

主 编 王丹

副主编 马福云 宋秀芝 张小华

裴光昭 包福存

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书按照 2011 年教育部颁布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的精神,根据高等院校学生身心发展的特点和实际情况编写。全书主要阐述了心理健康、自我意识、人格心理、情绪心理、挫折心理与意志品质、压力管理、网络心理、人际交往心理、恋爱与性心理、学习心理、创造心理、择业心理、学校心理咨询与危机干预、心理障碍与心理疾病等内容。本书以培养大学生良好的心理素质为主线,以心理健康知识的理解与应用为重点,通过理论阐述与心理训练及测试,力图在贴近学生实际生活和需要的基础上,有效提升大学生的心理健康水平。

本书既可以作为大学生心理健康教育的教材,也可以作为大学生了解心理健康基础知识、加强自身心理素质、提升自我修养的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/王丹主编. —西安:西安电子科技大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5606-2914-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 198631 号

策 划 王 飞 刘统军

责任编辑 毛红兵 董文育

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路 2 号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西华沐印刷科技有限责任公司

版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印 张 12.5

字 数 292 千字

印 数 1~4000 册

定 价 20.00 元

ISBN 978-7-5606-2914-8/B·0010

XDUP 3206001-1

如有印装问题可调换

本社图书封面为激光防伪覆膜,谨防盗版。

前 言

青年大学生是建设有中国特色社会主义事业的生力军，肩负着时代发展和民族振兴的重任。在中国剧烈变化的社会环境中，青年大学生面对市场经济的激烈竞争、社会价值取向的日益多元化和学习就业的双重压力，容易出现各种不同程度的心理问题，而高速发展的现代社会需要的是心理健康、人格完整、能充分发挥心智潜能的高素质、高效率人才。

现代教育不仅要培养富有智慧的人，还要培养心理健康的人。高校积极开展对大学生有效的心理健康教育是现代社会的必然要求，也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。

早在2001年3月教育部就颁布了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》(教社政[2001]1号)，明确指出通过有目的有计划地普及心理健康知识，传授维护心理健康的方法和技巧，帮助大学生树立心理健康的观念，自愿采纳有益心理健康的行为和生活方式，提高心理健康水平。2002年4月教育部办公厅下发了《关于印发〈普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要〉(试行)的通知》(教社政厅[2002]3号)，2004年8月党中央、国务院首次颁发了《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育工作的意见》(16号)文件。2011年2月教育部办公厅印发了《〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)〉的通知》(教思政厅[2011]1号)，系统规范了大学生心理健康教育的工作标准，并明确规定在高等院校的课程体系建设中将心理健康教育课程设为“必修课或必选课”。为进一步发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，2011年5月教育部办公厅印发了《〈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》，具体定位“高校心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。”目的是让学生“了解心理健康基础知识，了解自我，发展自我，提高自我心理调适能力。”

本书按照教育部的最新要求，根据大学生身心发展的特点和实际情况，结合十多年来从事高校学生心理健康教育工作以及心理健康教育课程教学的经验，认真编排。本书共分为15章，主要阐述了心理健康、自我意识、人格心理、情绪心理、挫折心理与意志品质、压力管理、网络心理、人际交往心理、恋爱与性心理、学习心理、创造心理、择业心理、学校心理咨询与危机干预、心理障碍与心理疾病等内容，并就大学生在日常生活学习中遇到的各种心理健康问题、原因以及相关心理问题的自我调适方法等方面作了有针对性的探讨。

本书通过理论联系实际的系统阐述，以培养大学生良好的心理素质为主线，以心理健康知识的理解与运用为重点，以贴近大学生心理健康发展的实际需要为目的，力求促进大学生心理健康水平的提高和个人的全面发展。本书具有以下三大特点：

(1) 理论联系实际。本书以提高大学生心理素质、促进大学生健康成长为根本宗旨，既有科学的理论探讨，又有结合大学生实际的案例分析，内容更加贴近大学生生活，符合大学生的心理需求。

(2) 实用性强。大多数章节附有配套的心理训练和心理测试，能够激发学生的学习兴趣，学生可以根据提供的心理训练和心理测试问卷，增强自我认识，加深心理体验。

(3) 可读性强。针对大学生具体的心理困惑，大多数章节提出了与之相关的一系列可操作的预防或调适方法。

古希腊哲学家柏拉图曾经说过：“教育非它，乃是心灵的转向。”联合国教科文组织国际 21 世纪教育委员会指出了现代教育的意义：“教育应当促进每个人的全面发展，即身心、智力、敏感性、审美意识、个人责任感、精神价值等方面的发展。应该使每个人尤其借助于青年时代所受的教育，能够形成一种独立自主、富有批判精神的思想意识，以及培养自己的判断能力，以便由他自己确定在人生的各种不同的情况下他认为应该做的事情。”

希望本书的出版，能够站在大教育观的背景下，为广大学生的心灵成长提供优质的心理健康教育指导。

编者

2012 年 6 月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理健康概述.....	1
第二节 大学生心理健康教育任务、内容和意义.....	7
第三节 大学生心理健康教育的途径和发展趋势.....	10
本章实践环节.....	15
第二章 大学生心理健康与维护	17
第一节 大学生心理发展概述.....	17
第二节 大学生异常心理问题.....	20
第三节 大学生健康心理的培养与维护.....	25
本章实践环节.....	28
第三章 大学生自我意识	29
第一节 自我意识概述.....	29
第二节 大学生自我意识的发展特点.....	32
第三节 大学生自我意识的培养和训练.....	36
本章实践环节.....	40
第四章 大学生健全人格的塑造	41
第一节 人格心理概述.....	41
第二节 大学生气质的修养.....	45
第三节 大学生性格的塑造.....	52
本章实践环节.....	61
第五章 大学生情绪心理与调适	64
第一节 情绪概述.....	64
第二节 大学生情绪特点和问题.....	68
第三节 大学生情绪情感的培养和调节.....	73
本章实践环节.....	75
第六章 大学生挫折心理与意志品质	77
第一节 挫折心理概述.....	77
第二节 大学生意志品质和挫折应对.....	78
第三节 大学生意志品质的锤炼.....	81

本章实践环节	83
第七章 大学生压力管理	84
第一节 压力概述	84
第二节 大学生的压力源	87
第三节 大学生压力调适方法	89
本章实践环节	93
第八章 大学生网络心理与调适	96
第一节 互联网的功能	96
第二节 网络对大学生心理发展的影响	99
第三节 大学生常见网络心理问题与调适	105
本章实践环节	110
第九章 大学生人际交往心理	111
第一节 人际交往心理概述	111
第二节 大学生人际交往的原则与影响因素	113
第三节 大学生人际交往的常见问题及其调适	115
第四节 大学生良好人际交往的培养	116
本章实践环节	118
第十章 大学生恋爱与性心理	119
第一节 恋爱心理概述	119
第二节 大学生恋爱心理的调适	122
第三节 大学生性心理概述	125
第四节 大学生性心理健康	129
本章实践环节	133
第十一章 大学生学习心理	134
第一节 学习心理概述	134
第二节 大学生学习心理与常见障碍	137
第三节 大学生健康学习心理的培养	140
本章实践环节	143
第十二章 大学生创造心理与培养	144
第一节 创造心理概述	144
第二节 创造性思维和创造人格	146
第三节 大学生创造能力的培养	150
本章实践环节	153

第十三章 大学生职业生涯规划和择业心理	154
第一节 大学生职业生涯规划	154
第二节 大学生择业心理	156
第三节 大学生择业心理的调适	158
本章实践环节	161
第十四章 学校心理咨询与危机干预	162
第一节 心理咨询概述	162
第二节 学校心理咨询的内容、过程和原则	164
第三节 心理危机的表现及其原因	166
第四节 大学生心理危机干预	167
本章实践环节	169
第十五章 心理障碍与心理疾病	170
第一节 心理障碍的概念	170
第二节 心理障碍的重要内涵	172
第三节 心理障碍与心理疾病的病因及其影响因素	178
第四节 心理障碍与心理疾病的防治	182
本章实践环节	185
参考文献	190
后记	192

第一章 绪 论

内 容 提 要

心理健康是现代社会人们非常关切的话题,人的心理是否健康既影响着个体行为的美与丑、善与恶,也深刻地影响着现代社会人们的生活质量。本章围绕大学心理健康教育这一主题,结合大学生心理健康与个体成长发展的密切关系,对心理健康的基本概念和标准,大学生心理健康教育的任务、内容与途径以及大学生心理健康教育的意义与发展趋势等问题作了较为系统全面的阐述。



学习目标

- ※ 学习和掌握心理健康的内涵和标准。
- ※ 了解大学生心理健康教育的任务、内容。
- ※ 理解大学生心理健康教育的意义和途径。
- ※ 了解大学生心理健康教育的发展趋势。

第一节 心理健康概述

一、什么是心理

心理活动是宇宙间最复杂的现象之一,也是自人类有史以来不断探寻的领域。早在我国古代,春秋战国时期思想家荀子说:“形具而神生,好恶喜怒哀乐臧焉,夫是之谓天情。”他认为人的好、恶、喜、怒、哀、乐等感情就藏在身体和精神之中。明代著名医学家李时珍提出“脑为元神之府”,认为脑是高级神经中枢活动的地方,它聚集着人的精神。可见,我国古代医学中也早就认识到脑与心理的关系。

心理学作为一门学科,是对心理现象进行阐述并揭露其本质和规律的科学。根据现代心理学的研究,心理是指人对客观物质世界的主观反应,人的心理活动都有一个发生、发展和消失的过程。人的心理活动由心理过程和个性心理共同构成。

(一) 心理过程

人的心理过程从性质与功能上可以分为认知过程、情绪情感过程和意志过程三个方面。

1. 认知过程

认知过程是指人由表及里、由现象到本质地反映客观事物的特性与联系的心理活动。人的认知过程包括对客观事物的感觉、知觉、记忆、思维和想象等过程。

2. 情绪情感过程

情绪情感过程是指人对客观事物是否满足自身物质和精神上的需要而产生主观体验的心理活动，它反映的是客观事物同人的需要之间的关系，包括喜、怒、哀、乐、爱、憎、惧等情绪情感。

3. 意志过程

意志过程是指人为了满足某种需要，在一定动机的激励下，自觉确定目标，克服内部和外部困难并力求实现目标的心理活动。意志过程是人的意识能动性的表现，即人不仅能认识客观事物，而且还能根据对客观事物及其规律的认识自觉地改造世界。

人的认知过程、情绪情感过程和意志过程统称为心理过程。它们在人的心理活动中并不是单独存在的，而是相互联系、相互影响的统一的心理活动过程。人的认知过程是人的情绪情感和意志产生的基础，没有人的认知活动，人既不会产生喜怒哀乐的情绪情感，也不可能产生有自觉的、坚强的意志。情绪情感和意志又反作用于认知过程，没有人的情绪情感的推动或者缺乏坚强的意志，人的认识活动就不可能发展和深入。可见，人的认知过程和意志过程中总是伴随着一定的情绪情感活动，意志过程又总是以一定的认识活动为前提，而人的情绪情感和意志活动又促进了人的认知的发展。

人的认知过程、情绪情感过程和意志过程都有各自发生、发展的变化过程，研究人的心理过程发生、发展的规律是心理学研究的重要内容。

(二) 个性心理

人们认识客观事物都是先由感觉、知觉进而到思维，这是人们认识过程的共性。但是，由于每一个人的先天素质和后天环境不同，心理过程在每个人身上产生和发展时又总是带有个人的特征，从而形成人们不同的个性，或称之为个性心理。

个性是指一个人的整体心理面貌，它是个人心理活动的稳定心理倾向和心理特征的总和。个性的心理结构主要包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。

1. 个性倾向性

个性倾向性是指人所具有的意识倾向，它决定着人对现实的态度和对认识对象的趋向和选择。

个性倾向性是推动人从事活动的基本动力，其中主要包括需要、动机、兴趣、理想、价值观和世界观等。这些心理倾向在培养个性倾向中的地位，随着个人的成熟与发展阶段而有所不同。例如，在儿童时期，兴趣是支配他们的心理活动与行为的主要心理倾向；在青少年时期，理想上升到主导地位；在青年后期和成年期，人生观与世界观成为主导的心理倾向，并支配着人的整个心理活动与行为。

人的个性倾向性是在社会实践中形成、发展和变化的，它反映了人与客观现实的相互关系，也反映了一个人的生活经历。当一个人的个性倾向性成为一种稳定而概括的心理特点时，就构成了一个人的个性心理特征。

2. 个性心理特征

个性心理特征是指一个人身上经常地、稳定地表现出来的心理特点。它主要包括能力、气质和性格，是多种心理特征的独特组合，集中反映一个人的心理面貌的类型差异。例如，有的人有数学才能，有的人有写作才能，有的人有音乐才能，因此，在各科成绩上就有高低之分，这是能力方面的差异。在行为表现上，有的人活泼好动，有的人沉默寡言，有的

人热情友善，有的人冷漠无情，这些都是气质和性格方面的差异。能力、气质和性格统称为个性心理特征。

心理过程和个性心理特征是心理现象的两个不同方面，它们彼此相关，密切联系。一方面，没有心理过程，个性就无法形成。如果没有对客观事物的认识，没有对客观事物与人的需要之间的态度体验而产生情绪情感，没有对客观事物进行积极改造的意志过程，个性心理就会成为无本之源。另一方面，已经形成的个性倾向性和个性心理特征又制约着心理过程，并在心理活动过程中得到体现，使心理过程带有独特的个人色彩。

二、什么是健康

(一) 健康概念

健康是人类生存和发展的基础，随着现代社会的发展和进步，人们对健康的观念也在不断地发生变化。在过去，人们对健康的理解，强调的是身体没有缺陷和无疾病，即大部分人会认为“身体没病就是健康”。但是，随着医学水平的提高和人们对精神世界的认识逐渐加深，人类对健康的认识也发生了质的变化。

在我国《辞海》中，健康的概念是：“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劳动效能的状态。”在很长的一段时期内，人们普遍认为，健康就是“身体无病无残，体格健壮不弱”，这种无病即健康的观念一直为许多人所持有。

人类进入 20 世纪后，随着科学文化和社会的不断发展，人们逐渐认识到，健康不仅是身体无疾病，而且是身心健康、社会幸福的总体状态，达到尽可能高的健康水平是世界范围的一项最重要的社会性目标。关于健康的概念，在《简明不列颠百科全书》中定义为：“健康，是个体能长期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力。”而“疾病，是产生症状或体征的异常生理或心理状态。”

1948 年世界卫生组织(World Health Organization)在其宪章中指出：“健康不仅是没有疾病，而且是一种躯体、心理和社会适应方面的完满状态。”

(二) 现代健康的标准

完整的健康概念包括生理、心理和社会功能三方面的良好和完满状态，而不仅仅是生理上没有病态。为了加深人们对健康的认识，世界卫生组织还明确提出了健康的 10 条标准。

- (1) 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，不感到过分紧张。
- (2) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任，不论事情大小都不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 能适应外界环境的各种变化，应变能力强。
- (5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂的位置协调。
- (7) 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁，无空洞、无痛感、无出血现象，牙龈颜色正常。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

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，长期心情抑郁、有精神负担、焦虑紧张的人也易产生身

体不适。

总之,健康包括生理健康和心理健康两个方面,健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进、密不可分的,是生理健康和心理健康的统一。

三、心理健康

(一) 心理健康的含义

人是生理、心理与社会的有机统一体,是生活在一定社会环境中有着复杂心理活动的个体。从广义上讲,心理健康是一种持续高效而满意的心理状态;从狭义上讲,心理健康是知、情、意、行的统一,是人格健全协调,社会适应良好。对于什么是心理健康,怎样才能判断一个人的心理活动是否属于健康状态,一直是深受人们关注和讨论的问题。长期以来,心理学家的各种研究也对心理健康的含义给予了不同的表述。

心理学家英格里希指出,心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在那种状态下,能做良好的适应,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心的潜能,这乃是一种积极的状态,不仅仅是免于心理疾病而已。

精神病学家孟尼格尔(Karl Menniger)认为,心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率和快乐的适应情况。心理健康者应能保持稳定的情绪、敏锐的观察力、适于社会环境的行为和愉快的心态。

社会工作者波姆(W. W. Boehm)指出,心理健康是合乎一定水准的社会行为:一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。

第三届国际心理卫生大会中指出,心理健康是指在身体、智能以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾,并将个人心境发展成为最佳的状态。

人们看待问题的角度不同,理解上也不可避免地存在一定差异。但是,总体上都倾向于认为,心理健康是生活在一定的社会环境中的个体,在高级神经功能正常的情况下,智力正常、情绪稳定、行为适度,具有协调关系和适应环境的能力及特性。

简而言之,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,具有生命活力,能充分发挥其身心潜能。

(二) 心理健康的标准

心理健康标准问题是衡量个体心理健康水平的一项重要而复杂的课题。研究和区分心理健康及其水平的标准,对于人们的心理保健和行为指导具有十分重要的意义。

在20世纪50年代初,美国著名心理学家马斯洛和麦特曼提出心理健康的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 and 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。

我国著名心理学家林崇德认为，“心理健康标准的核心是：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。”他认为心理健康主要有以下 10 条标准：

(1) 了解自我，对自己有充分的认识 and 了解，并能恰当地评价自己的能力；

(2) 信任自我，对自己有充分的信任感，能克服困难，面对挫折能坦然处之，并能正确地评价自己的失败；

(3) 悦纳自我，对自己的外形特征、人格、智力、能力等都能愉快地接纳认同；

(4) 控制自我，能适度地表达和控制自己的情绪和行为；

(5) 调节自我，对自己不切实际的行为目标、心理不平衡状态、与环境的不适应性，能作出及时的反馈、修正、选择、变革和调整；

(6) 完善自我，能不断地完善自己，保持人格的完整与和谐；

(7) 发展自我，具备从经验中学习的能力，充分发展自己的智力，能根据自身的特点，在集体允许的前提下，发展自己的人格；

(8) 调适自我，对环境有充分的安全感，能与环境保持良好的接触，理解他人，悦纳他人，能保持良好的人际关系；

(9) 设计自我，有自己的生活理想，理想与目标能切合实际；

(10) 满足自我，在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。

我国著名学者郭念锋在其《临床心理学概论》一书中提出应该从以下 10 个方面判断心理健康的水平。

(1) 心理活动强度。心理活动强度是指对于精神刺激的抵抗能力。不同的人对于同一类精神刺激的反应是各不相同的，这就能看出不同人对于精神刺激的抵抗力。抵抗力低的人往往容易遗留下后患，可以因为一次精神刺激而导致反应性精神病或癔症，而抵抗力强的人虽有反应但不致病。这种抵抗力主要与人的认识水平有关，一个人对外部事件有充分理智的认识时，就可以相对地减弱刺激的强度。另外，人的生活经验以及固有的性格特征和先天神经系统的素质也都会影响这种抵抗能力。

(2) 心理活动耐受力。可以把对长期精神刺激的抵抗能力看做一个人的心理健康水平的指标，称它为耐受力。

现实生活中慢性的长期的精神刺激可以折磨一个人整整一生，也可以使一个人痛苦很久。有的人在这种慢性精神折磨下出现心理异常，人格改变，精神不振，甚至产生严重躯体疾病。但是也有人虽然被这些不良刺激缠绕，最终不会在精神上出现严重问题，甚至把不断克服这种精神刺激当做生活的乐趣，当做一种标志自己是一个强者的象征。他们可以在别人无法忍受的逆境中作出成绩。

(3) 周期节律性。人的心理活动在形式和效率上都有着自己内在的节律性。比如，人的注意力水平就有一种自然的起伏。不只是注意状态，人的所有心理过程都有节律性。一般可以用心理活动的效率作指标去探查这种客观节律的变化。有的人白天工作效率不高，但一到晚上就很有效率，有的人则相反。如果一个人的心理活动的固有节律经常处在紊乱状态，不管是什么原因造成的，都可以说他的心理健康水平下降了。

(4) 意识水平。意识水平的高低往往以注意力水平为客观指标。如果一个人不能专注于某种工作，不能专注于思考问题，思想经常开小差或者因注意分散而出现工作上的差错，我们就要警惕他的心理健康问题了。因为注意力水平的降低会影响意识活动的有效水平。

思想不能集中的程度越高，心理健康水平就越低，由此而造成的其他后果，如记忆力下降等也越严重。

(5) 受暗示性。易受暗示的人往往容易被周围环境的无关因素引起情绪的波动和思维的紊乱，有时表现为意志力薄弱。他们的情绪和思维很容易随环境而变化，给精神活动带来不稳定的特点。当然，受暗示这种特点在每个人身上都或多或少存在着，但水平和程度差别较大，女性比男性较易受暗示。

(6) 康复能力。人的一生不可避免会遭受精神创伤，在精神创伤之后，情绪的波动、行为的暂时改变，甚至某些躯体症状都可能出现。但是，由于人们各自的认识能力不同、经验不同，从一次打击中恢复过来所需要的时间也会有所不同，恢复的程度也有差别。这种从创伤刺激中恢复到往常水平的能力，称为心理康复能力。康复能力高的人恢复得较快，而且不留什么严重痕迹，每当再次回忆起创伤时，他们表现得较为平静，原有的情绪色彩也很平淡。

(7) 心理自控力。情绪的强度和表达、思维的方向和过程都是在人的自觉控制下实现的。所谓不随意的情绪和思维只是相对而言的，它们都有随意性，只是水平不高以至难以察觉罢了。对情绪、思维和行为的自控程度与人的心理健康水平密切相关。当一个人身心十分健康时，他的心理活动十分自如，情绪的表达恰如其分，仪态大方，既不拘谨也不放肆。因此，精神活动的自控能力不失为心理健康的一个指标。

(8) 自信心。当一个人面对某种生活事件或工作任务时，必然会首先估计一下自己的应付能力。这种自我评估有两种偏差，一种是估计过高，一种是估计过低。前者是盲目的自信；后者是盲目的不自信。这种自信心的偏差所导致的后果都是不好的。前者很可能由于自身力不从心导致失败，从而产生失落感或抑郁情绪；后者可因自觉力不从心，害怕失败而产生焦虑不安的情绪。为此，一个人是否有恰当的自信是衡量心理健康的一个标准。自信心反映的是一种自我认知和思维的分析综合能力，这种能力可以在生活实践中逐步提高。

(9) 社会交往。人类的精神活动得以产生和维持，其重要的支柱是充分的社会交往。社会交往的剥夺必然导致精神崩溃，出现种种异常心理。因此，一个人与社会中其他人的交往也往往标志着一个人的心理健康水平。当一个人毫无理由地与亲友和社会中其他成员断绝来往，或者变得十分冷漠时，这就构成了精神病症状，叫做接触不良。如果过分地进行社会交往，与素不相识的人也可以“一见如故”，这可能是一种躁狂状态。现实生活中比较多见的是心情抑郁，人处在抑郁状态下，社会交往困难较为常见。

(10) 环境适应能力。在某种意义上说，心理是适应环境的工具，人类为了保存个体和延续种族，为了自我发展和完善，就必须适应环境。因为，一个人从生到死，始终不能脱离自己的生存环境。环境条件是不断变化的，有时变动很大，这就需要采取主动性的或被动性的措施，使自身与环境达到新的平衡，这一过程就叫做适应。适应有积极适应和消极适应。前者指积极地改变环境，后者指躲避环境的冲击。有时，生存环境的变化十分剧烈，人对它无能为力，只能韬晦、忍耐，即进行消极适应。当生活环境突然变化时，一个人能否很快地采取各种办法去适应，并保持心理平衡，往往反映了一个人的心理健康水平。

综合国内外学者的观点，一般认为心理健康的标准是：

(1) 智力正常。一般智商在 80 分以上。这是人们学习、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。

(2) 情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快，包括内容有：乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于调节与控制自己的情绪；情绪反应与环境相适应。

(3) 意志健全。在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效的方法解决所遇到的问题;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行为,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(4) 人格完整。人格是个体比较稳定的心理特征的总和,人格完整是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做协调一致。具有正确的自我意识,能以积极进取的人生观作为人格核心,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。这是心理健康的重要条件。个人要学会自我观察、自我认定、自我判断,正视现实,积极进取,做到自尊、自强、自制、自爱。

(6) 人际关系和谐。其表现为:乐于与人交往,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能分享、接受和给予爱、友谊,与集体保持协调的关系。

(7) 社会适应正常。个体和客观现实环境保持良好的秩序。个体能客观地认识现实环境,以有效的办法应对环境中的各种困难,能根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改善环境适应个体需要,改造自我适应环境。

(8) 心理行为符合年龄特征。不同年龄有不同的心理行为,心理健康者应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征,如果严重偏离,就是不健康的表现。

第二节 大学生心理健康教育的任务、内容和意义

一、心理健康教育

心理健康教育,是指教育者根据人的心理活动规律,有目的、有计划、有组织地采取各种方法和措施,促进人的身心健康和发展,提高人的适应能力和生活质量的的活动。实施学校心理健康教育是促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动,是素质教育的重要组成部分,也是培养高质量人才的重要环节。

通过学校心理健康教育的开展,培养大学生乐观向上的心理品质,增强适应环境和承受挫折的能力,促进其人格的健全发展。对少数有心理行为问题和心理障碍的学生,给予科学的心理咨询和辅导,帮助他们尽快摆脱障碍,提高心理健康水平。总之,对大学生进行及时有效地心理健康教育是现代教育的必然要求,也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。学校、社会和家长要充分认识加强大学生心理健康教育的重要性,积极认真地开展好这项利国利民的教育工作。

二、大学生心理健康教育的目标和任务

高等教育不仅要使学生具有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质,而且要有良好的心理素质。在《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中明确指出,大学生心理健康教育的目标是针对大学生的心理特点,通过有目的有计划地普及心理健康知识,传授维护心理健康的方法和技巧,帮助大学生树立心理健康的观念,自愿采纳有益心理健康的行为和生活方式,提高心理健康水平。

大学生心理健康教育工作的任务有如下4个方面:

(1) 宣传普及心理科学基础知识,使学生认识自身的心理活动与个性特点。宣传普及心理健康知识,使大学生认识到心理健康的重要作用,特别是心理健康对成才的重要意义,

树立心理健康意识。

(2) 培训心理调适的技能，提供维护心理健康和提高心理素质的方法。帮助大学生学会自我调适，有效地消除心理困惑，及时调整不良情绪；养成良好的学习习惯，掌握科学、有效的学习方法，提高学习能力，自觉地开发智力潜能，培养创新精神和实践能力；学会人际交往的技巧，增强适应社会的能力，培养坚强的意志，提高承受挫折的能力。

(3) 认识与识别心理异常现象，使大学生了解常见心理问题的表现、类型及其成因，初步掌握心理保健常识，以科学的态度对待各种心理问题。根据大学生活不同阶段以及各层次、各学科门类学生、特殊群体学生的心理特点，有针对性地实施心理健康教育。例如，一年级同学的心理健康教育以适应新环境、了解心理的基本知识为主；二年级同学则以处理好学习、人际交往、恋爱与性、人格等为重点；对于毕业班则要配合就业指导工作，做好就业的心理准备。

(4) 传授解决心理问题的途径与方法。大学阶段会出现各种心理问题，通过学习和引导使大学生掌握处理各类心理问题的途径和方法，一是使大学生掌握如何进行自我调适，二是当遇到心理问题主动寻求帮助。

三、大学生心理健康教育的内容

从根本上说，心理健康教育的目标首先要服从素质教育的总目标，即要以提高全体国民的素质和民族创新能力为根本宗旨，培养适应社会发展需要的、全面发展的人。心理健康教育是素质教育的重要组成部分，大学生心理健康教育的基本内容包括以下6个方面。

(1) 适应教育。适应教育是大学生入学的第一课，积极适应教育是使大学生积极适应自我、适应环境、适应社会的各种变化，学会调控学习、生活中的各种烦恼，通过有意识的训练，掌握排解心理困扰、减轻心理压力的方法，保持心理健康。同时，学会认识自己、认识自身生理、心理变化的特点，顺利地度过青春期。

(2) 人际和谐教育。人际和谐教育是帮助大学生掌握人际交往的基本常识和技巧，通过训练掌握一定交往沟通能力，勤于与人交往，同时又有一定的独立性和自主性。

(3) 学习心理教育。学习心理教育包括学习适应、学习与网络心理健康教育。通过教育，帮助新生了解人才培养的目标及发展前景，从而认同学校、认同自己，确立新的学习目标，激发学习积极性。同时新生还可以获得一些学习方法及分配时间、掌握时间的技巧，学会管理时间，学会做自己学习的主人。

(4) 情绪情感教育。情绪稳定教育是使学生了解人的情绪的正常值及自身情绪变化的特点，通过有效的调控手段，使自己经常保持乐观、满意、温馨的心态，形成适度的情绪反应能力和较强的抗干扰能力。避免忧伤、苦闷、急躁等消极情绪，保持自信、热情、富有朝气。

(5) 健康人格教育。健康人格教育包括自我意识、人格和意志品质教育。要帮助大学生了解个性标准及自身个性特点，并通过有意识的训练形成开朗、活泼、具有同情心和正义感的良好性格。

(6) 恋爱与性心理教育。恋爱与性心理教育是大学生良好性角色行为初步定型的教育。通过性心理健康教育和恋爱心理教育，帮助大学生拥有健康的性知识、合理的性角色观和适度的性角色行为，学会发展健康的异性交往，培养正确的恋爱观与行为方式。

四、大学生心理健康教育的意义

大学生心理健康教育是适应社会发展的需要，全面贯彻国家的教育方针、实施素质教育的重要举措，是促进大学生全面发展的重要途径和手段。

(一) 心理健康教育是个体适应社会变化的需要

进入 21 世纪，现代人才竞争也是心理素质的竞争，没有健康的心理就不能应对经济发展带给人们的激烈竞争的压力。社会变迁、人们生活方式的不断更新，在给人以机会展示潜能的同时，也增加了人们对环境的不适应感、失败感和恐惧感。在沉重的心理负荷之下，最容易罹患多种多样的心理疾病。如何适应大学生活，面对集体生活，如何面对复杂的人际关系等，对大学生而言是一种考验。大学生正处于自我意识及人生观形成与稳定的关键时期，心理教育更具有重要的现实意义和实践意义。

(二) 心理健康教育是深化素质教育的需要

健康的心理素质既是素质教育的重要组成部分，也是素质教育的基础和载体。高等教育的培养目标要求大学生应具有以下一些符合时代要求的基本素质：具有建设中国特色的社会主义的坚定信念和开拓精神；具有迎接现代经济科学技术挑战的选择、获取、吸收新知的意识和能力；具有适应现代化建设和社会改革要求的现代思想观念和思维方式；具有基本的文明素质和审美能力；具有参加社会实践的自觉性和必要的社会活动能力。因此，健康的心理素质是高等教育的目标组成部分之一，也是高等教育培养目标的内在要求。对大学生来说，心理素质具有非常重要的意义，心理素质是渗透在各个方面的，只有心理、情感、意志水平得到平衡发展才能达到上述要求，符合我国现阶段的培养目标。因为，各种素质教育，都必须经过个体心理的理解、接纳和内化，成为个体心理结构的组成部分和支配思想、行为的准则才有实际意义。

(三) 心理健康教育是大学生个体成长的需要

开展心理健康教育，不仅是深化教育改革、全面推进素质教育的需要，也是大学生自身成长与发展的需要。新一代的大学生独生子女较多，从小到大都有父母替自己排忧解难，到应该学会自己去处理问题时，常常对困难的估计不足，并且抗挫折的能力较差。与此同时，这些同学都还没有树立起牢固的人生观和世界观，往往不考虑自己的轻率行为可能会给社会及父母造成的不可估量的伤害。加强大学生的心理健康教育工作，提高大学生的心理素质，是促使他们形成正确的世界观、人生观、价值观的迫切需要。心理健康教育对大学生个体成长至少有以下意义。

(1) 预防学生心理疾病。大学生正处在青年期，虽然他们的生理趋于成熟，但是心理尚未完全成熟，人生观、世界观、价值观正在形成中。面对生活环境中的种种问题，观念的冲突、利益的抉择，许多人因处理不当而陷入焦虑、恐惧、抑郁、困惑中，严重者甚至表现激烈或者有异常行为。学生如果了解心理学的基本知识和对自我有正确的认识后一般都能通过自我调节而消减上述不良影响，不会产生持续的影响。如果表现为意识、智力、情感、意志等方面的心理障碍，就需要心理教育工作的干预和帮助，进行心理咨询及各种治疗，才能消除。如果恶化为严重的心理疾病，一般需专门精神卫生机构进行治疗。

(2) 减少学生心身疾病。心身疾病是一种主要由心理因素引起的躯体上的疾病，这种