



“十三五”职业教育改革创新示范教材

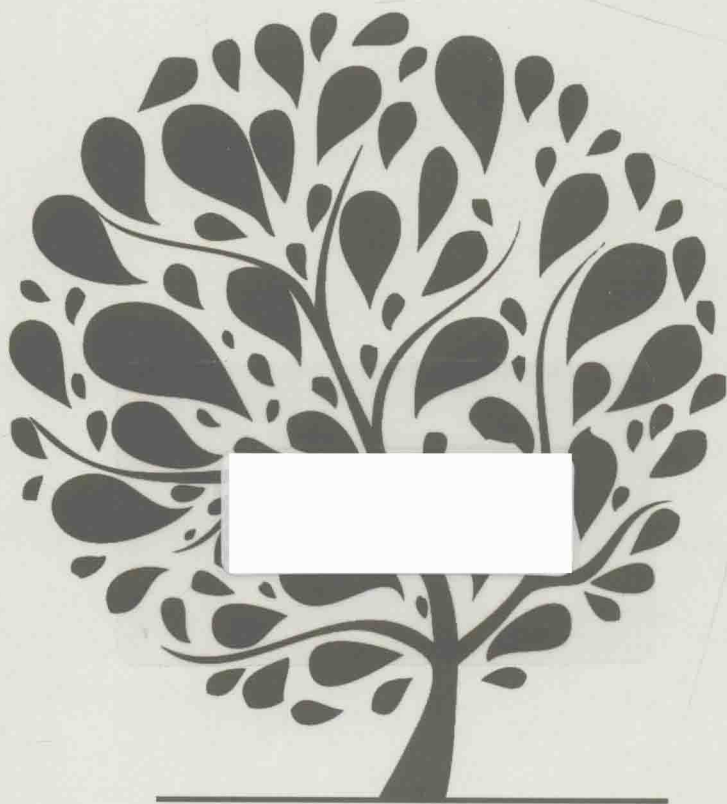
# 大学生心理健康教育

DAXUESHENG

XINLIJIANKANG

JIAOYU

主编 ○ 高宁悦



东北师范大学出版社  
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

# 大学生心理健康教育

主 编 高宁悦

副主编 刘金瑞 齐艳华 由丽莎 李艳花

东北师范大学出版社

长 春

# 育博东勤照心主学大

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 高宁悦主编.  
—长春: 东北师范大学出版社, 2019. 8  
ISBN 978 - 7 - 5681 - 6220 - 3

I. ①大… II. 高… III. ①大学生—心理健康—健  
康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 186886 号

---

责任编辑: 卢利芳 封面设计: 刘静儒  
责任校对: 尚禹含 责任印制: 张允豪

---

东北师范大学出版社出版发行  
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 010-82893125

传真: 010-82896571

网址: <http://www.nenup.com>

东北师范大学出版社激光照排中心制版

哈尔滨市石桥印务有限公司印装

哈尔滨市香坊区公滨路 51-99 号 (邮政编码: 150036)

2019 年 8 月第 1 版 2019 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

幅面尺寸: 185 mm × 260 mm 印张: 14.25 字数: 277 千

---

定价: 45.00 元

# 前言

---

为提高大学生的心理自控能力和环境适应能力，使学生拥有良好的心态，为他们的健康成长奠定坚实的基础，我们编写了《大学生心理健康教育》一书。新时代的大学生风华正茂，知识丰富，思想活跃，渴望成才。但同时，由于年轻人心理发展尚未完全成熟，大学阶段正是他们个性形成的关键时期，也是他们心理转折的关键时期，因此，需要有针对性地进行心理健康教育，以促进他们心理素质的全面提高。

《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》中明确指出：“要重视心理健康教育，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。”由此可见，加强大学生心理健康教育，及时发现并妥善地解决这些心理问题，对大学生的全面健康成长至关重要。

目前，大学生心理健康教育已经受到国家、社会和学者的广泛关注，大学生心理发展的特点和时代需要对大学生心理健康教育提出了新的要求。我们认为，大学生心理健康教育应该以面向全体学生、提高学生的心理素质为着眼点，以帮助学生解决各种心理问题、指导学生适应大学生活、有效预防和干预学生心理危机为基础，结合实践教学经验，调动大学生的积极性，激发他们的学习兴趣，把心理健康教育真正落实。

本书以讲解理论知识为基础，同时开展富有启发意义的心理测验等实践活动，向学生提供提高心理素质的具体策略，使学生能清醒地认识自我、把握自我、改善自我，学会自我调节，走出心理误区，唤醒学生内心深处存在的心理体验，增强其心理感受，帮助学生优化心理素质，开发自身潜能，塑造完美人格，使他们健康快乐地成长。本书突出实践性、应用性，力争为大学院校开展心理健康教育和心理咨询与辅导工作提供借鉴。

本书由高宁悦主编，刘金瑞、齐艳华、由丽莎、李艳花任副主编。本书在编写和出版的过程中，参阅了大量专家、学者的著述和研究成果，还得到了许多同志、朋友的支持和帮助，在此一并表示由衷的感谢！

由于编者理论水平和研究能力有限，加之时间仓促，书中疏漏和不妥之处在所难免，恳请专家、同行和广大读者批评指正。

编者  
2019年6月

# 目 录

<b>第一章 保持阳光心态——心理健康概述</b> .....	1
第一节 大学生心理健康概述 .....	1
第二节 大学生心理特点与心理健康 .....	4
第三节 大学生保持健康心理的意义与方法 .....	9
<b>第二章 适应环境 健康成长</b> .....	20
第一节 适应环境 转变角色 .....	21
第二节 大学新生适应不良的表现 .....	25
第三节 提高大学新生适应能力的对策 .....	30
<b>第三章 自我认识 完善自我</b> .....	45
第一节 自我意识概述 .....	46
第二节 大学生自我意识的发展及特点 .....	50
第三节 大学生自我意识发展的缺陷及调适 .....	55
第四节 大学生健全自我意识的培养 .....	59
<b>第四章 管理爱情 认识性心理</b> .....	69
第一节 爱情是什么 .....	70
第二节 大学生的爱情 .....	76
第三节 爱是共同成长 .....	92
第四节 爱与性 .....	97
<b>第五章 改善沟通 促进人际交往</b> .....	117
第一节 大学生人际交往概述 .....	118
第二节 大学生人际交往的特点及影响因素 .....	122
第三节 大学生人际交往的原则技巧 .....	124

第六章 我的情绪我做主 .....	137
第一节 情绪概述 .....	138
第二节 大学生的情绪特征及其困扰 .....	140
第三节 情绪管理三步曲 .....	143
第七章 塑造个性 健全人格 .....	153
第一节 人格概述 .....	153
第二节 气质与性格的培养 .....	157
第三节 大学生健康人格的塑造 .....	163
第八章 笑对挫折 化解压力 .....	173
第一节 挫折概述 .....	174
第二节 大学生的挫折 .....	177
第三节 大学生挫折承受力的培养 .....	186
第九章 珍爱生命 学会感恩 .....	201
第一节 生命的意义 .....	201
第二节 大学生的心理危机干预 .....	207
附录 心理学图片 .....	215
参考文献 .....	222

# 第一章

## 保持阳光心态——心理健康概述

古希腊哲学家赫拉克利特指出：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法应用。”由此可见，健康不能代替一切，但是没有健康就没有一切。健康的一半是心理健康，关注心理健康就是关注生命，保持心理健康就可以极大地提高生活质量。对于大学高专学生来说，心理健康是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。那么，什么是心理健康？大学高专学生心理健康的标准是什么？影响大学高专学生心理健康的因素有哪些？本章将带你畅游健康知识园，让你明白如何拥有健康，并保持积极乐观的心态，去创造幸福美好的人生。



### 第一节 大学生心理健康概述

什么是健康？怎样才算心理健康？如何保持心理健康？这些已经成为每一个大学生必须面对的时代课题。

#### （一）健康

健康是人类生存与发展的基本要求之一，也是每一个大学生成人成才的基础。传统观点认为：健康是指人体生理机能正常，没有缺陷和疾病，即“无病就是健康”。随着现代科学技术的进步，现代医学的发展及大量的医学实践表明：越来越多的疾病并不是由纯粹的生理因素造成的，而是心理因素造成的。

联合国世界卫生组织（World Health Organization, WHO）于1946年曾把健康定义为：

“健康是一种在生理、心理与社会适应方面都臻于完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”1989年世界卫生组织对健康做了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且还包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。这一新概念强调身体健康是物质基础，心理健康、良好的社会适应能力和道德健康是整体健康的统帅。

世界卫生组织还具体提出了健康的十条标准：①有充沛的精力，能从容不迫地担负起日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；②积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；③精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；④自我控制能力强，善于排除干扰；⑤应变能力强，能适应外界环境的各种变化；⑥体重得当，身材匀称；⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

### （二）心理健康

#### 1. 心理健康的含义

迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念。心理健康从一般意义上讲，是指没有心理疾病。但从本质特征来说，它是指一种积极发展的心理状态。心理健康是心理学、社会学、精神病学、心理卫生学等多学科共同关心的重要问题。

1946年第三届国际心理卫生大会给心理健康下的定义为：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上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。”

心理学家英格里斯（H. B. English）认为：“心理健康是指一种持续的心理状况，当事者在那种情况下能做良好的适应，具有生命的活力，并能充分发展其身心潜能。这才是一种积极丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”

社会学家玻肯（W. W. Bochm）认为：“心理健康就是合乎某一水准的社会行为，一方面为社会所接受，另一方面能给自己带来快乐。”

精神病学家孟尼格尔（K. 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以及快乐的适应情况。不仅要有效率，也不只是要能有满足感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者的同时具备，心理健康者应能保持平静的情绪，有敏锐的思维、适于社会环境的行为和令人愉快的气质。”

我国心理学家叶弈乾认为：“当所有的心理活动过程包括心理操作和心理适应过程以及两者的相互作用都处于正常状态时，个体心理才是健康的。”这些心理健康的定义都是将其作为一种状态（如个人心境的最佳状态、安宁平静的稳定状态或者最佳功能状态等），并没有具体的心理健康的标准。

#### 2. 心理健康的标准

一般来说，判断个体心理是否健康主要看以下几个方面：

(1) 智力正常。一般来说,智商在80分以上是人们学习、生活、工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化的心理保证。

(2) 情绪健康。情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。它具体包括愉快情绪多于负面情绪,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制和调节自己的情绪,既能克制又能合理地宣泄;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的选择、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。意志健全的大学生在各种活动中都有明确的目的,能适时地作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,能控制情绪和行为,而不是畏惧困难或盲目行动。

(4) 人格完整。人格是指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、所做都是协调一致的,个人具有正确的自我意识,能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。正确的自我评价是一个人心理健康的重要条件。人们只有学会积极地自我评价,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以自己在某些方面低于别人而自卑,才能做到自尊、自强、自制、自爱,从而正视现实,积极进取。

(6) 人际关系和谐。人际关系和谐具体表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在人际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,善于取长补短;宽以待人,乐于助人;交往的积极态度多于消极态度,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的关系,即个体能正确地认识现实环境,能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进行协调,或者改善环境以适应个体的需要,或者改造自我以适应环境。

(8) 心理行为符合年龄特征。不同年龄阶段的人具有不同的心理和行为特征,心理健康的人应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征;反之,就是心理不健康的表现。

但需注意的是,心理健康的标准是相对的。心理健康和不健康不是截然对立的,它们之间没有绝对的界限。心理不健康是指一种持续的不良状态,不能仅仅根据一段时间、一件事情就简单地得出一个人心理不健康的结论。人的心理健康状态从良好、一般、有轻度问题到有严重问题,是一个连续的过程。另外,人的心理健康状态不是固定静止的,而是一个动态变化的过程。一个人只有注重心理保健,学会自我调整,及时寻求心理帮助,才能保持良好的心理健康状态。

## 第二节 大学生心理特点与心理健康

### 一、大学生心理发展的基本特点

大学生心理成熟并非完全取决于他们生理成熟的水平，更多的是受到社会环境尤其是学校教育的影响和制约，同时还取决于大学生社会生活实践的广度和深度。就大学生心理发展的整体来看，他们正处在迅速地走向成熟而又未真正完全成熟的阶段，这显著地表现在他们矛盾的心理特点方面。

大学生心理发展的特点一般表现在以下几个方面。

#### (一) 抽象思维迅速发展，但思维易带主观片面性

大学生随着自己身心发展趋于成熟、学习的知识越来越多、思维训练越来越复杂的状况，其抽象思维能力也获得迅速发展，并逐渐占据思维活动中的主导地位。他们喜欢进行比较系统的理论论证，对事物因果规律有浓厚的兴趣，思维的独立性、批判性日益增强，思维的深度、广度、灵活性与创造性有长足发展。不过，他们抽象思维的能力还没有达到完全成熟的程度，思维品质的发展也不见得与其身心状况平衡，在认识复杂的社会问题时，还易出现简单、主观、片面、想当然、脱离实际或固执偏激等不良倾向。

#### (二) 情感丰富，但情绪波动较大

大学生富有青春气息，对生活充满激情和活力。随着他们对大学生活的逐步熟悉、适应和深入展开，他们参与社会交往和联系增多，社会性需要增强，他们的情感也日益丰富、强烈，不断得到发展与完善。这体现在具体的学习、生活、活动、劳动和人际交往的过程中，带有明显的时代性、社会性和政治性。这种情感在大学生世界观、人生观、价值观的逐步确立及支配下，会迅速地向广度和深度发展，逐渐成为其情感世界的本质和主流。大学生情感在日渐丰富的同时，他们对情绪控制的能力也在不断地由弱变强。不过，无论从生理、心理和社会的角度，还是从青春期情绪丰富而不稳定特点的角度来看，大学生在受到内在需要和外界环境的强烈刺激之下，都容易出现情绪波动。他们或可能短时间内从高度振奋情绪中变得十分消沉，或可能从冷漠突然转变为狂热，两极性表现得比较突出和明显。

#### (三) 自我意识增强，但发展不成熟

自我意识是人对自己及自己与周围环境关系的认识，包括对自己存在的认识，对个体身体、心理、社会特征等方面的认识。这种认识主要是通过自我观察、自我检验、自我评价、自我调节、自我完善来实现的。大学生十分关注对自我的认识，他们大多数对自己的评价和别人对他们的评价比较一致。大学生借助于他人、社会的评价来认识自己，但又不

完全依赖于别人的评价，具有明显的独立性、自主性和自觉性特点。大学生根据自身、周围环境及社会现实，会正确认识自己，恰当地为自己定位，给自己的学习和未来发展做精心设计，并进行心理和行为上的努力。大学生自我意识、自我评价能力、自我调节能力明显增强。但他们自身社会知识、经验和能力上的不足，还会在自我意识形成与发展中面临各种矛盾和问题，如主观自我和社会自我之间、现实自我和理想自我之间、成就期望与现实之间、强烈的独立意识与难以摆脱的依附心理之间、自尊与他尊之间、自尊心与自卑感之间等的矛盾。他们在自我认识方面过度自我接受或过度自我拒绝，在自我体验方面具有过强自尊心或过强自卑感，在自我意向方面存在“以自我为中心”、过分独立、过分依赖、不当从众等心理行为，这些也都反映出大学生正迅速走向成熟但尚未真正完全成熟的心理特点。

#### （四）意志水平明显提高，但不平衡、不稳定

大学生随着社会经验的增多，他们对社会、对人生的意义有了更深刻的认识。他们的世界观、人生观、价值观逐步确立，并开始自觉设计人生道路，确立奋斗目标并根据目标确定具体的实施计划。在实现目标的过程中，他们出于对目标价值的认同、受到目标强烈的吸引和激励，会为实现奋斗目标而克服前进道路中的各种困难和障碍，表现出坚强的意志力，这表明大学生的意志发展已达到较高水平。但大学生意志发展水平不平衡、不稳定。一般说来，他们意志的自觉性和坚持性品质发展水平较高，但果断性和自制性品质发展相对缓慢一些。这主要表现为：他们在处理关键问题或采取重大行动措施时，有时优柔寡断、动摇不定，有时草率武断、盲目从众。大学生意志水平在不同活动中的表现不一样，即便是同一种活动，心境的好坏也会使其意志水平表现出较大差异。

#### （五）人格发展基本成熟，但不完善

人格由气质、性格等诸多因素构成，是相对稳定、具有独特倾向性的心理特征的总和。人格影响人的身心健康、活动效率、潜能开发及社会适应状况。它是在长期实践中形成和发展起来的，反映了一个人总的心理面貌。大学生处于身心急剧发展和自我意识由分化、矛盾逐渐走向统一的特殊时期，这是他们人格发展的重要时期。当代大学生人格发展中有成熟积极的一面，如：能正确认识自我；智能结构健全合理；对社会环境的适应能力较强；富有事业心，具有一定的创造性和竞争意识；情感饱满适度等。但也有相当一部分大学生不同程度地存在着人格发展上的缺陷或不完善，如常见的自卑、懒惰、拖拉、粗心、鲁莽、急躁、悲观、孤僻、多疑、抑郁、狭隘、冷漠、被动、骄傲、虚荣、焦虑、自我、敌对、冲动、脆弱、适应性差等。大学生良好的人格是在正确认识自我的基础上，通过不断学习、实践、优化和完善来实现的。

## 二、影响大学生心理健康的主要因素

总的来说，大学生的心理问题是由来自社会、学校和家庭的各種压力直接造成的。由

于大学生的文化层次较高,社会对其期望、要求也较高,大学生自我关注和人生目标的定位也较高。因此,他们所面临的心理压力自然要比一般的社会成员要大得多,其压力源也广得多。归纳起来,主要表现在以下几个方面。

### (一) 社会环境因素

#### 1. 社会竞争的压力

随着我国社会的变迁、各项改革的深入发展、竞争机制在人才培养和就业制度上的引进等,大学生面临着各种竞争的压力。例如,在经济转轨、社会转型期,大学毕业生由国家统一分配转向人才市场的双向选择,这种毕业分配制度的重大变化,使大学生感受到强烈冲击,加之我国许多机构单位正在进行人事制度改革,社会的下岗失业人数逐年增多等,大学生感到前途渺茫,这种失落感极易导致大学生产生心理问题。

#### 2. 信息矛盾引起的认知问题

大学生正值长身体、长知识、学做人时期,正处于世界观、人生观、价值观的形成过程中,可塑性极强。随着网络信息时代的到来,各方面信息纷繁复杂、良莠不齐,而大学生由于思想不完全成熟,缺乏社会经验、智力支持,导致对信息的加工处理能力不强,使理论与现实产生激烈的矛盾冲突。这些冲突如果得不到及时解决,就会产生心理障碍或其他心理问题。

### (二) 学校环境因素

#### 1. 生活环境的压力

生活环境的变化是促使整个人心理发生变化的基础。从中学到大学,令人感触最深的莫过于换了一个环境,开始过独立的但又是集体式的生活。它要求大学生既要做到生活自理,又要有奉献精神。但由于当代大学生绝大多数都是独生子女,不少人往往会因缺乏生活自理能力,以及过不惯集体生活而感到孤独寂寞、压抑和焦虑。

#### 2. 学习环境的压力

许多学生考入大学院校后,会突然失去自信,感到自己一无是处。首先,在学校里,竞争的内容不仅仅局限于学习成绩,还表现在眼界学识、文体特长、社交能力、组织才干等方面。在这种情况下,大学生们很容易产生巨大的心理落差,而对自己进行整体否定。其次,表现为学习方式、方法的变化。中学时,大部分学生习惯于老师详细讲解和具体辅导,自学能力较差,依赖性强。而在大学里,学生获取的知识,除了从老师的讲授中获取外,自学还占了很大一部分,它需要学生不仅有较强的自学能力、学习自觉性、自主性和自制能力,而且还要学会研究性学习,善于发现和提出问题。加上大学的考试方法比较灵活等,这些变化往往使那些死记硬背、墨守成规、缺乏知识灵活运用能力的大学生遇到较多的挫折,从而感到自卑。

### 3. 个人情感的压力

目前,我国大学生正值青年中期,对性的问题比较敏感。他们渴望与异性交朋友,渴望得到异性的友谊甚至爱情。但由于其生理早熟和心理滞后,缺乏正常的人际交往技巧和交往能力,常为找不到真正的知己而苦恼,出现不同程度的人际关系焦虑症。

#### (三) 家庭环境因素

##### 1. 父母期望值的压力

当今社会,家长的望子成龙心态普遍存在。为了子女的升学问题,许多家长都是煞费苦心,不惜一切代价。这样一种来自父母的强烈期望,一方面可以成为大学生们勤奋学习的动力,另一方面也可能适得其反,成为大学生们难以承受的心理负担。

##### 2. 经济困难的压力

目前,高校学生中有20%来自经济困难家庭,他们在生活条件方面,在吃穿乃至言行举止方面都与大城市来的学生有很大差距。他们除了参与学业竞争外,还得承受因高额的学费和生活开支而带来的经济方面的压力。不少贫困学生在学习之余不得不靠勤工俭学来维持学习生活。因此,他们所承受的心理负担明显地超过了其他同学,极易导致心理上的不平衡。

#### (四) 自身缺陷因素

有少数大学生因为遗传等因素的影响,在长相、身材、高矮、胖瘦等方面存在一些先天的生理缺陷;或是因为身体素质不好,患有疾病,在学习和训练的过程中往往感到力不从心;或是因为自身的个性缺陷,如性格内向、心胸狭隘、孤僻封闭、急躁冲动、固执多疑等,这些因素很容易使大学生产生“我不如人”的心理,久而久之,造成严重心理负荷。这样的恶性循环使其心理承受能力将越来越差。

## 三、大学生主要心理问题

大学生常见的心理问题主要表现在以下几个方面。

### (一) 环境适应问题

环境适应问题在大一新生中表现得最为突出。新生来自全国各地,以往的家庭环境、受教育环境、成长经历、学习基础等相差很大。来到大学后,在自我认知、同学交往、自然环境等各方面都面临着全面地调整和适应的过程。因为,目前大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱,所以在大学中,环境适应问题广泛存在,有的学生因为思家、恋旧,常常偷偷以泪洗面;有的厌学、彷徨、无所事事;有的失眠、抑郁,在焦灼中混日子;更有的则想休学、退学,打起退堂鼓,如某校一名男生,上学不久就想退学,原因是难以适应集体生活,常常失眠;有的觉得自己低别人一等,丧失自信,产生自卑;有的怀

念过去的成就与风光时刻，无法面对新的生活。

### （二）学习问题

大学生的主要任务是学习，学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。大量的事实表明：学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一。由于大学学习与中学学习存在着很大的不同，所以很多学生存在学习问题，包括学习方法、学习态度、学习兴趣、考试焦虑等。例如，毛某是某学院二年级学生，进入大学经过一段学习后成绩在班上名次排列靠后，自尊心受到伤害，从此放弃了努力，第一学年结束时两门功课不及格，于是觉得对不起父母，萌生了留级或退学的念头。

### （三）人际关系问题

受应试教育的影响，多数学生较为封闭，人际交往能力普遍较弱。进入大学后，如何与周围的同学友好相处并建立和谐的人际关系，是大学生面临的一个重要课题。由于每个人待人接物的态度不同、个性特征不同，再加上青春期心里固有的闭锁性、羞怯性、敏感性和冲动性，大学生在人际交往过程中不可避免地遇到各种困难，从而产生困惑、焦虑等心理问题，这些问题甚至会严重影响他们的健康成长。例如，某学院机械专业学生林某，上了大学后不知道如何与人交往，怎样处理人际关系，这个问题使他伤透了脑筋，吃尽了苦头。上学一年多，和班上同学很不融洽，跟同寝室人发生过几次不小的冲突，后来搬出宿舍，几乎不与同班同学来往，集体活动也很少参加，与同学感情淡漠，隔阂加深，常常感到特别孤独和自卑，情绪烦躁，长期的苦恼和焦虑情绪使他患上了神经衰弱症，于是失去了学习信心，厌倦学习、厌恶同学，坚持要休学。

### （四）情感问题

情感问题一直是大学校园的热门话题，也是大学生非常关注的自身问题之一。大学生处于青年中期，生理上趋于成熟，心智上有了一定的发展，对爱情生活有所向往和追求。因此，大学生谈恋爱是一种普遍现象。但是有很多大学生在恋爱中存在情感困惑，在恋爱的过程中会出现单相思、感情纠葛和失恋等心理挫折。特别是失恋，如果处理不好，他们就容易受到极大伤害而造成心理失调，萎靡不振，甚至精神崩溃，在短时期内会出现一些极端行为。

### （五）经济方面的问题

大多数大学生在大学过着衣食无忧甚至非常舒适、非常“潇洒”的日子。但也有一部分学生为学费和生活费问题而一筹莫展，更让他们难以忍受的是遭到同学的嘲笑和不理解。这些情况会使他们的自尊受创，造成性格孤僻、心情忧郁、烦躁不安的心理，导致其学习成绩下降，人际关系冷漠，严重地影响了大学生的学习、生活和身心健康的发展，如不及时加以引导和解决，还会发展成严重的心理障碍。某学院李同学，家境贫寒，考上大学本来非常高兴，好不容易凑够学费入了学，到校后却因经济困难，觉得自己穿得太寒

酸,参加集体活动又要花钱,就很少参加,这些行为遭到了同学的嘲笑。他觉得同学们伤害了他的自尊心,慢慢地疏远了集体,想以优异的成绩证明自己的能力,但委屈、烦躁、苦闷、孤独、自卑常常侵扰着他,结果导致注意力难以集中、记忆力下降、四肢无力、胸闷心悸,到医院检查,医生鉴定其得了神经衰弱。

#### (六) 择业问题



经过几年的苦读苦练,每一个大学生都希望自己能找到一份满意的工作,他们会考虑个人理想、收入多少、社会声望、工作条件、发展前途等因素。如今,社会竞争激烈,用人单位的要求也越来越高,加之很多大学生在校时一心只读圣贤书,与社会接触少,对社会缺乏真正的了解,这些情况导致大学生在找工作时觉得不遂人愿,与自己想象中的境况差距太大,从而感到失落、不安、彷徨和焦虑。

## 第三节 大学生保持健康心理的意义与方法

### 一、心理健康对大学生成长的意义

心理健康对大学生成长的意义主要表现在以下几个方面。

#### (一) 心理健康可以预防精神疾病、心身疾病和恶性事故

保持心理健康对于预防精神疾病、心身疾病和恶性事故有重要的意义。

精神疾病是一种严重的心理障碍,这与大学生的心理健康水平密切相关。由于社会生活的纷繁复杂以及面临的各种压力,大学生随时都面临着来自各个方面的心理应激。开展心理健康教育,能够教会大学生很好地处理各种矛盾,提高心理承受水平,使其在挫折面前有足够的心理准备,并采取积极有效的措施,从而预防精神疾病的发生。

心身疾病是指心理因素在病症的起因中占据重要地位的病症,如冠心病、高血压、溃疡、某些肿瘤疾病等。诸如情绪不稳定、易大喜大怒、过于争强好胜、长时间的焦虑不

安、不满等心理很容易导致疾病的产生。对大学生开展心理健康教育,可以使他们有效地抵制各种不良诱因,矫正不良的心理反应,有效地预防心身疾病的发生。近年发生的高校恶性事故中,有许多原因与大学生的心理健康状况有关。心理健康水平较低的人,很容易产生无法控制的愤怒情绪,出现过激行为。提高大学生的心理健康水平可以预防这类事件的发生。

### (二) 心理健康对于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科学文化知识的前提,是大学生在校期间正常学习、交往、生活、自身发展的基本保证。如果一个人经常处于过度焦虑、郁闷、孤僻、自卑、犹豫、暴躁、怨恨、猜忌等不良心理状态,是不可能在学习、工作和生活中充分发挥个人潜能、身心得到发展,进而取得成就的。

大学生保持健康心理之所以重要,是因为他们所承担的和将要承担的学习任务和社会责任较为繁重和复杂,执行起来较为困难和艰苦。社会主义现代化建设取决于人才素质的提高和合格人才的培养。21世纪的大学生面临着世界范围内的经济竞争、政治斗争、军事斗争乃至综合国力中其他方面的竞争,心理健康对他们的品德素质、思想素质、智力素质乃至身体素质的发展都有很大的影响。心理素质是人才素质的基础,心理健康是良好的心理素质的基本要求。为了培养和造就新时代的人才,必须普及心理健康知识,优化大学生的心理素质。

## 二、大学生保持心理健康的方法

心理健康不仅关系大学生的生活、学习、成长、幸福,也关系社会的发展、民族的兴衰。因此,大学生保持心理健康至关重要。大学生保持心理健康的方法包括以下几个方面。

### (一) 增强心理卫生保健意识,提高自我调节能力

心理卫生又称为精神卫生,旨在采取适当措施,培养健全的人格,消除个体的各种不良反应,预防心理障碍和心理疾病的发生,使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平。进入高校的大学生身体、心理素质逐步走向成熟,具备了自我调整的能力,了解心理卫生知识、增强心理卫生自我保健意识是通往心理健康的重要途径。大学期间各种思想意识都会对大学生的心理发展产生影响,自觉地接受良好的、健康的、情趣高雅的教育,自觉抵制腐朽的、晦暗的意识侵蚀,提升自己的品位、格调是保持健康心理的有效方法。运用各种方法进行自我调节,使自己处于恬静、舒适、愉悦的心境之中是大学生得以健康成长的前提。

### (二) 进行积极的心理防御,理智寻求外界的帮助

大学生在学习生活中难免要遇到这样或那样的矛盾与冲突、失意与困惑,建立积极的

心理防御阵地显得尤为重要。积极的心理防御就是要以理智、审慎的态度去对待挫折与冲突,选择无害的方式释放积蓄在内心的破坏性能量,将被压抑的欲望以积极的方式流露出来,面对过强的冲突,用转移大脑兴奋中心来缓解不良情绪等。在必要时,求助知心朋友或心理咨询机构,也是采取积极的心理防御的办法。

### (三) 培养良好的人格品质,提高承受挫折的能力

现代社会的发展对大学生的心理健康提出了更高的要求,不仅要没有明显的心理疾患,而且要追求形成健全的人格,提高对社会的适应能力,进而创造性地发展个人与社会的终极目标。首先,个性良好的人格品质应该具备正确认识自我、悦纳自我的态度,扬长避短,不断完善自己;其次,应该具备应对挫折的承受能力,对挫折有正确的认识,在挫折面前不惊慌失措,采取理智的应付方法,化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、主观判断、挫折体验等有关。大学生应该努力培养自己,使自身具有宽阔的胸怀、健全的人格,能够从更高更广的视角来看问题,从宏观上、本质上去认识事物,把握生活。只有这样,学生的抗挫折能力才会增强,思想境界才能提高,心理才能保持健康。

### (四) 养成科学的生活方式,建立合理的生活秩序

许多大学生是第一次离家独立生活,一时间似乎得到了许多的“自由”。如果滥用这种“自由”,或随心所欲,或负担过重,不顾自己的身体状况和生理节奏,都会导致精神损伤。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式是指生活有规律,劳逸结合,科学用脑,坚持体育锻炼,少饮酒,不吸烟,讲究卫生等。大学生的学习负担较重,心理压力较大,为了长期保持较高的学习效率,必须建立合理的生活秩序,科学地安排好每天的学习、锻炼、休息时间,使生活有规律。

### (五) 积极参加社会实践活动,磨炼意志品质

一个人的心理素质、意志品质如何,只有通过实践才能表现出来,也只有在实践中才能真正地培养锻炼出来。大学院校是培养技能应用型人才的摇篮,“工学结合、校企融合”是培养大学生的主要人才培养模式。开展“走进社区、走进企业、走进机关团体”的大学生社会实践活动,是多数高校提高大学生社会实践能力的必修课。大学生积极参加社会实践活动,这样不但可以增强社会观察力、思维力、操作力,而且可以广泛地了解社会,拓宽生活面,增加社会经验,在社会实践中陶冶情操,调节心理,促进心理平衡,磨炼自己的意志品质。实践证明,经常参加社会实践活动不仅是大学生提高专业技能的有效手段,而且还是培养大学生健康心理素质的最佳途径。