



高等职业教育公共课精品教材  
新时代课程思政建设配套教材

# 大学生心理健康教育

夏 艳 刘小松 贾洪信 主编



北京出版集团  
北京出版社  
北京教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/夏艳,刘小松,贾洪信主编.  
—北京:北京出版社:北京教育出版社,2022.6  
ISBN 978-7-200-17254-6

I. ①大… II. ①夏… ②刘… ③贾… III. ①大学生  
—心理健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2022)第 118682 号

大学生心理健康教育

夏艳 刘小松 贾洪信 主编

\*

北京出版集团  
北京出版社 出版  
北京教育出版社  
(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网址: [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

京版北教文化传媒股份有限公司总发行

全国各地书店经销

北京盛通印刷股份有限公司印刷

\*

889 mm×1 194 mm 16 开本 14 印张 384 千字

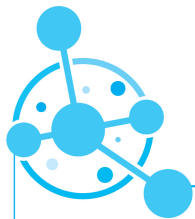
2022 年 6 月第 1 版 2022 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-17254-6

定价: 49.80 元

版权所有 翻印必究

质量监督电话: (010)58572525 58572393 购书电话: (010)59812309



## PREFACE

# 前言

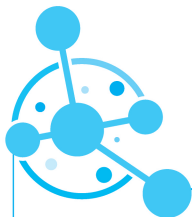


近年来,国家相继印发一系列政策文件,不断推动高校心理健康教育规范化建设发展。2001年至2015年期间,教育部印发了5项加强学生心理健康教育工作的相关政策文件。2016年12月,教育部与原国家卫生计生委(现国家卫生健康委)、中央宣传部等22部门联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》,明确要求教育系统进一步完善学生心理健康服务体系,提高心理健康教育与咨询服务的专业化水平。2017年12月,教育部党组印发《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》,强调心理育人是高校思政工作的重要内容,要切实改进工作,提升心理育人质量。2018年7月,教育部党组印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》,强调建设教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预“四位一体”的心理健康教育工作格局。2019年12月,国家卫生健康委等12部门联合印发《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019—2022年)》,明确要求完善儿童青少年心理服务体系,对儿童青少年常见的心理行为问题与精神障碍开展早期识别和干预研究。2020年4月,教育部等8部门印发了《关于加快构建高校思想政治工作体系的意见》,明确要求把心理健康教育课程纳入整体教学计划,按师生比不低于1:4000的比例配备专业教师,每校至少配备2名。

从以上文件中可以看出,国家非常重视高校心理健康教育工作。高校大学生心理健康教育是时代发展的要求,是教育改革的要求,是德育创新的要求,更是大学生健康成长的需要。

本书以国家颁发的相关文件为编写依据,根本目的和根本任务在于提升大学生的心理素质,预防和调节不良情绪的干扰,促进身心健康协调发展。按照实用、科学的原则,本书共分为十个章节,选取了与大学生成长过程息息相关的主题,包括大学生心理健康概述、大学生自我意识、大学生情绪管理、大学生人格发展、大学生人际交往、大学生学习心理、大学生网络心理、大学生恋爱心理和性心理、大学生职业生涯规划、大学生生命教育。

本书内容充实、体例新颖、图文并茂,意在提高学生的学习兴趣,



进而更好地掌握理论知识。此外，本书还添加了丰富的案例，将理论知识与案例充分结合，希望能引起学生的共鸣，从而达到普及大学生心理健康基本知识、培养学生的个性、提高学生的适应能力和促进学生发展的目的。

本书的特色模块如下：

**育人目标：**列出与理论知识相关的价值目标，让学生理解学习该内容的意义。

**学习目标：**提出与理论知识相关的学习目标，让学生对理论知识的结构有一个清晰的认识。

**情境导入：**每章开篇都有一段导读，以激发学生学习的积极性。

**名人名言：**引用名人的话语，增强内容的可靠性和科学性。

**精选案例：**编写与理论知识相关的案例，并对案例进行分析，以便学生更好地理解相关内容。

**知识延伸：**介绍与理论知识相关的知识点，开阔学生的视野。

**思政元素：**选取与理论知识相关的优秀文化、先进事迹等小篇幅的思政内容，陶冶学生的情操。

**小贴士：**提示重点，补充内容，加深学生的印象。

**课堂讨论：**引导学生对所学知识进行讨论，发散学生的思维。

**教学检测：**针对理论知识编设训练题，题型多样，分为思考题和活动设计题。其中，思考题是对所学知识的回顾；活动设计题意在使学生参与到活动中，达到学以致用目的。

**思政园地：**选取与每章内容有关的优秀文化、先进事迹、突出贡献等大篇幅的思政内容，并配以讨论题，引导学生思考，培养学生积极、健康的心态。

本书既从理论上分析了大学生的心理机制和各种心理问题产生的原因，也提出了针对不同心理问题的解决方法。希望本书能够帮助大学生解除心理困惑、扫清心理障碍，让其成长为真正意义上的健康的人。本书既可作为高等院校公共课系列教材，也可作为广大人士的自学读物。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者批评指正，以使内容日臻完善。

编者

# 目录

## 第一章

### 大学生心理健康概述

育人目标/1

学习目标/1

情境导入/1

第一节 健康与心理健康/2

第二节 大学生的心理健康/5

教学检测/12

思政园地/13

## 第二章

### 大学生自我意识

育人目标/17

学习目标/17

情境导入/17

第一节 自我意识概述/18

第二节 大学生自我意识的发展/22

第三节 大学生健康自我意识的培养/31

教学检测/36

思政园地/38

## 第三章

### 大学生情绪管理

育人目标/41

学习目标/41

情境导入/41

第一节 情绪概述/42

第二节 大学生情绪概述/46



S  
T  
H  
E  
N  
E  
W  
T  
H  
I  
N  
G  
S

#### 第四章

### 第三节 大学生情绪的有效管理/57

教学检测/63

思政园地/64

## 大学生人格发展

育人目标/67

学习目标/67

情境导入/67

### 第一节 人格概述/68

### 第二节 大学生的人格缺陷及人格障碍/75

### 第三节 大学生健康人格的塑造/81

教学检测/83

思政园地/84

#### 第五章

## 大学生人际交往

育人目标/87

学习目标/87

情境导入/87

### 第一节 人际交往概述/88

### 第二节 大学生人际交往概述/94

### 第三节 大学生良好人际关系的建立/99

教学检测/103

思政园地/104

#### 第六章

## 大学生学习心理

育人目标/107

学习目标/107

情境导入/107



# STUDENT NETWORKING CONCEPTS

- 第一节 学习概述/108
- 第二节 大学生学习的特点及问题/112
- 第三节 大学生学习能力的提高/118

教学检测/123

思政园地/124

## 第七章

### 大学生网络心理

育人目标/127

学习目标/127

情境导入/127

- 第一节 网络与大学生/128
- 第二节 大学生常见网络心理障碍及其干预方法/133
- 第三节 大学生健康网络心理的培养/139

教学检测/143

思政园地/144

## 第八章

### 大学生恋爱心理和性心理

育人目标/147

学习目标/147

情境导入/147

- 第一节 大学生恋爱心理概述/148
- 第二节 大学生健康恋爱心理的培养/158
- 第三节 大学生性心理概述/163
- 第四节 大学生健康性心理的培养/167

教学检测/170

思政园地/171



S  
T  
H  
Z  
N  
O  
O

## 第九章

# 大学生职业生涯规划

育人目标/175

学习目标/175

情境导入/175

第一节 职业生涯规划概述/176

第二节 大学生职业生涯规划概述/181

第三节 大学生求职择业的技巧/188

教学检测/192

思政园地/193

## 第十章

# 大学生生命教育

育人目标/195

学习目标/195

情境导入/195

第一节 生命及生命教育/196

第二节 大学生自杀行为的预防/201

第三节 大学生心理咨询/206

教学检测/210

思政园地/211

## 参考文献



# 第一章

# 大学生心理健康概述



## 育人目标

- ◎ 关注身心健康，切实提升心理素质，树立健康的心理观念，懂得感恩，为心理健康成长打下坚实的基础。
- ◎ 树立理性平和、积极向上的阳光心态，以健康的心理和坚强的意志迎接未来的机遇和挑战，做一名勇立时代潮头、勇担时代重任的新时代青年。



## 学习目标

- ◎ 了解健康和心理健康的概念及标准，了解大学生心理健康的标准。
- ◎ 了解大学生心理健康现状与常见的心理问题，理解加强大学生心理健康教育的意义。
- ◎ 掌握加强大学生心理健康教育的方法，培养良好的心理素质。



## 情境导入

徐晓，某重点大学大一新生。由于从小到大一直受到父母无微不至的照顾，所以她的生活自理能力较差。虽然徐晓以优异的高考成绩顺利地考入大学，但她却感觉压力巨大。因为她在学校住宿，但不会洗衣服，只能周末把脏衣服背回家洗；不会整理生活用品，宿舍里她的床铺总是被批评脏、乱、差；和同学相处也不尽如人意；甚至令她引以为豪的学习成绩也不像之前那么优异了。渐渐地，她变得情绪低落、失眠、食欲不振，上课也不能集中注意力，每天都无精打采。她去医院检查了身体，发现自己的身体没有疾病。然而，徐晓始终无法调整好自己的状态，对大学生生活也失去了兴趣，入学还不到半年，她就办理了退学手续。



现代生活中，心理健康至关重要。大学生担负着祖国的未来，肩负着实现中华民族伟大复兴的历史重任，保持自我健康是大学生实现这一重任的基础。拥有健康的心理是大学生提高整体素质的重要前提。

## 第一节 健康与心理健康

### 名言

虽然我们走遍世界去寻找美，但是美这东西要不是存在于我们内心，就无从寻找。

——爱默生

### 健康

#### (一) 健康的概念

健康是人类生存极为重要的内容，它对人类的发展、社会的变革、文化的更新、生活方式的改变等，起着决定性的作用。那么，一个人怎样才算健康呢？传统观念里，人们普遍认为身体健康是健康概念的全部，身体没病也就意味着健康。随着社会的发展和水平的提高，人们的健康观也在不断发生变化，人们对健康的理解已趋向于“整体健康观”，即健康是用心理尺度、医学尺度和社会尺度来衡量的。这是健康概念的第一次转向。

1948年，世界卫生组织(WHO)成立时在宪章中对健康下了这样的定义：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都日臻完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这一定义特别突出了健康概念的多元化。

#### 小贴士

健康受到人们越来越多的关注，人们对这一概念的理解也越来越深入，随之也出现了一些新的概念，其中最重要的就是生理健康与心理健康。在理解“健康”这一概念时尤其要注意这一点。

1989年，世界卫生组织进一步深化了健康的概念，认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这一定义突出强调了人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割性，当然，这也是世界公认的健康的标准定义。这标志着健康概念的第二次转向。

2000年，世界卫生组织又提出“合理膳食，戒烟，心理健康，克服紧张压力，体育锻炼”的促进健康的新准则，将健康的概念进一步细化。

总之，健康是生理健康与心理健康的统一，二者相互联系、密不可分。人的生理疾病会影响人的心理健康，容易使人产生烦躁不安、情绪低落等心理不适的现象；而长期的心情抑郁也易使身体感到不适。因此，健全的心理有赖于健康的身体，健康的身体同样离不开健全的心理，二者是相互依赖、相互促进的。



## (二) 健康的标准

随着社会的进步和科学的发展，人们对健康含义的理解也越来越深刻。基于对健康的定义，世界卫生组织提出了健康的十条标准。

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作的压力。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身材匀称，站立时身体各部分协调。
- (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，牙龈颜色正常、无出血现象。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉和皮肤有弹性，走路感觉轻松。

世界卫生组织提出的健康的标准，体现了现代社会对健康较为全面的认识。在此基础上，本书总结出衡量健康的四个层面的标准。

- (1) **躯体情况**。躯体情况包括身体发育是否良好，是否有生理疾病或缺陷等，这是健康概念的基础。
- (2) **心理发展状态**。心理发展状态包括是否有心理疾病，是否有持续的、积极的心理状态等。
- (3) **社会适应程度**。社会适应程度包括掌握多少生活知识和技能，是否有正确的生活目标，能否遵守社会生活规则、顺利融入社会群体、承担社会角色、适应社会生活等。
- (4) **道德文明水平**。道德文明水平包括道德认知水平和道德行为状况等。道德健康的最高标准是无私奉献，最低标准是不伤害他人。

## 二、心理健康

### (一) 心理健康的概念

心理健康是相对于生理健康而言的。《心理学百科全书》中关于“心理健康”的解释是，心理健康又称心理卫生，包括两个方面的含义：其一，指心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我状态良好，而且与社会契合、和谐；其二，指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。

第三届国际心理卫生大会对心理健康做出定义：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状态。

2001年，世界卫生组织对心理健康做出定义：心理健康不仅仅是指没有患上心理疾病，更可视作为一种幸福状态，在这种状态中，每个人认识到自己的潜力，可以应对正常的生活压力，有效地从事工作，并能够对社会做出贡献。

教育部、中央宣传部等22部门联合印发的《关于加强心理健康服务的指导意见》将心理健康定义为“人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态”。



心理健康的概念  
和标准



本书认为，心理健康可以从广义和狭义上进行理解。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会、与社会保持同步。

### 知识延伸

#### 心理健康歌

心无病，防为早，心理健康身体好。  
气平衡，要知晓，情绪稳定疾病少。  
调心理，寻逍遥，适应环境病难找。  
练身体，动与静，弹性生活健身妙。  
要食素，八分饱，脏腑轻松自疏导。  
七情宜，不暴躁，气愤哀怒要去掉。  
人生气，易衰老，适当宣泄人欢笑。  
想得宽，童颜少，心胸狭窄促人老。  
事不急，怒不要，心平气和没烦恼。  
品书画，溪边钓，选择爱好自由挑。  
与人交，义为高，友好往来要做到。  
动脑筋，不疲劳，息睡养心少热闹。  
有规律，健身好，正常生活要协调。  
生命壮，睡足觉，劳逸结合真需要。  
性情温，自身药，强心健身为至宝。

## (二) 心理健康的标准

心理健康不能像生理健康那样给出精确和绝对的标准。因为随着时代的发展、科技的进步，人们的个体经历或经验使他们对心理健康有着不同的理解，对心理健康标准的判定也不尽相同。

关于心理健康的标准，世界卫生组织明确提出了四个方面：①身体、智力、情绪十分调和；②适应环境，在人际交往中能彼此谦让；③有幸福感；④在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过高效率的生活。

美国学者坎布斯认为心理健康的人应该有四种特质：①有积极的自我观念；②能恰当地认同他人；③能面对和接受现实；④主观经验丰富，可供取用。

美国心理学家马斯洛和米特尔曼在 20 世纪 50 年代提出了心理健康的十条标准：①有充足的安全感；②能充分了解自己；③生活的目标切合实际；④能与现实环境保持接触；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥具有从经验中学习的能力；⑦能保持良好的人际关系；⑧能适度地表达与控制自己的情绪；⑨在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需要；⑩在不违背团体要求的前提下，能有限度地发挥自己的个性。

我国学者王希永等认为，心理健康有下列标准：①智力正常，思维方式正确，能唯物辩证地看待社会、看待自己、看待一切事物；②具有高尚的情感体验，能控制自己的情绪；③能正确对待困难和挫折，不苛求环境，不推卸责任，有战胜困难的信心、勇气和毅力，有创新意识和开拓精神，顺利时不骄傲自满；④需要是合理的，动机是可行的，有理想、有追求、有社会责任感，精神生活充实；⑤具有自觉的社会公德，具有社会所赞许的道德品质，能恰当地处理好人际关系；⑥经常处于内心平



衡的满足状态，出现心理不平衡时，自己可以及时地、成功地进行调整。

虽然不同的学者从不同的角度提出了心理健康的标准，但大家都达成了一点共识，即心理健康是一种能够表现出良好个性和良好人际关系的心理特质结构，它是在正常发展的智能基础上形成的。另外，需要指出的是，对于心理健康的标准，我们只能把它视作人们努力追求的一个理想或目标，而不能将这些标准当作至理来苛责自己。当然，也不能忽视这些标准，从而忽略了自己真正存在的心理健康隐患。我们要将这些标准当作辅助性的工具，使自己的心理达到健康状态。



### 课堂讨论

心理健康状态容易达到吗？你认为自己是一个心理健康的人吗？

## 第二节 大学生的心理健康



### 名人名言

要散布阳光到别人心里，先得自己心里有阳光。

——罗曼·罗兰



### 一、大学生心理健康的标准

大学生是社会中较为特殊的一个群体，直到现在，国内外学者对大学生心理健康标准的界定依然没有一个最终的定论。但结合我国大学生群体的生理、心理特点及社会对其角色的特定要求等实际情况，通常采用以下七条标准来评判大学生的心理健康状况。

#### (一) 能保持对学习有较浓厚的兴趣

一般来说，学生的主要任务就是学习，所以对学习的兴趣就显得特别重要。心理健康的大学生应有正确的学习态度、强烈的求知欲、浓厚的学习兴趣以及较高的学习效率，能够自觉克服学习中遇到的各种困难，并从学习中体验到快乐与满足感。

#### (二) 能保持正确的自我意识，接纳自我

正确的自我意识是大学生心理健康的重要条件。正确的自我意识是指能正确了解自己、接纳自己，做到自尊、自强、自爱、自制，摆正自己的位置，勇敢地面对挫折和困难，正视现实，积极进取。大学生要根据自己的个性特点和能力状况设置合理的人生目标，做一个接纳自我、发展自我的人。

#### (三) 能协调与控制情绪，保持良好的心境

情绪，是人们的各种感觉、思想和行为的一种综合的心理，是对外界刺激所产生的心理反应。每个人都有丰富的情绪体验，大学生也是如此。一个心理健康的大学生，在多数情况下都应保持稳定的情绪和良好的心境，应富有朝气和活力，对生活充满希望，对未来充满憧憬；善于调控自己的情绪，



既能克制又能合理宣泄自己的情绪，情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要；在困难和挫折面前，能保持积极、乐观的心态；等等。

#### (四)能保持完整统一的人格品质

人格品质完整统一是指个体所想、所说、所做都是协调统一的，人格结构的各要素，如气质、能力、性格、理想、信念等方面能平衡发展，保持完整统一，具有积极的人生态度与价值观。

#### (五)能保持和谐的人际关系，乐于交往

和谐的人际关系是心理健康十分重要的条件。大学生要乐于与人交往，交往的态度应端正、不卑不亢，应懂得关心和帮助他人，在交往中保持完整独立的人格；要客观公正地评价他人，评判事件；善于取人之长，补己之短。

#### (六)能保持良好的环境适应能力

心理健康的大学生对周围的事物和环境有正确的认识和评价，能够正确地认识现实，善于融入不同的环境，积极地适应环境，善于在生活中感受到乐趣，当发现自己的需要、愿望和社会环境相矛盾时，能迅速进行自我调节，力求与社会环境协调一致。

#### (七)心理行为符合年龄特征

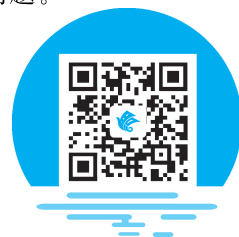
人类的生命发展有着不同的年龄阶段，而且不同年龄阶段都有着相对应的心理行为表现。大学生的思维敏捷、精力充沛，在行为上表现为勤学好问、积极探索、勇于挑战。如果整天萎靡不振、喜怒无常，其心理行为也不符合大学生的年龄特征，那么一定要警惕是否出现了心理问题。

## 二、大学生心理健康现状及常见的心理问题

### (一)大学生心理健康现状

在我国社会发展的历史进程中，随着经济增长速度的加快，利益格局差距日益扩大，急剧的社会变迁所引发的心理问题也逐渐增多。随着中国教育的不断发展，越来越多的适龄青年都有机会进入大学，接受高等教育，同时大学生也渐渐走出了“天之骄子”和“栋梁之材”的光环，回归到了现实生活中。大学生活也不再是梦想之旅，而是更多地承载着理想与现实的冲突。

中国青年报社联合丁香医生共同发布的《2020中国大学生健康调查报告》(以下简称《报告》)显示，当前我国大学生总体健康状况良好，并已逐步形成健康意识，特别是对健康生活方式关注度高，但有一些生活方式需要改进。《报告》样本覆盖全国40余所高校的12117名大学生，采用分层抽样和小组访谈相结合的方法，调研了大学生当下的健康态度和生活方式，对大学生的身心健康状况进行全面分析。在对待健康的态度上，大学生不仅重视身体健康，而且也没有忽视心理健康。相比于身体健康评分7.1分，他们给自己的心理健康评分更高，近三分之一的大学生认为自己心理健康状态非常好，评分高于9分。虽然心理健康评分比身体健康评分高，但情绪问题依旧成为大学生排名第三的健康困扰，这说明大学生的心理健康状况依旧需要被重点关注。《报告》显示，大学生心理困扰来自学业压力、人际关系、性格、就业/生涯规划、恋爱、家庭关系等方面。其中，学业成绩是最主要的压力来源，人际关系和性格带来的压力紧随其后。面对来自各方的压力，91%的大学生表示会主动采取行



大学生常见心理问题及应对策略



动, 尝试通过各种方式解压。因此, 学会缓解负面情绪也是大学生需要学习的“重要一课”。

总之, 大学生心理健康问题必须引起全社会的关注, 大学生心理素质的提升迫在眉睫。

### 知识延伸

#### 大学生人格问卷

“UPI”是大学生人格问卷(University Personality Inventory)的简称。UPI 是为了早期发现、早期治疗有心理问题的学生而编制的大学生心理健康调查表。

UPI 主要以大学新生为对象, 为调查大学生入学时的精神卫生状况而使用, 以了解大学生的各种心理问题。

## (二) 大学生常见的心理问题

### 1. 不适应环境导致的心理问题

不适应环境的情况在大学新生中较为普遍。尤其是初次离家过集体生活的学生, 他们都需要经历一个从不适应到逐步适应的过程。在这一过程中, 从小受溺爱或过度保护的人, 性格孤僻、内向或暴戾的人不易合群, 难以适应生活的变化, 在孤独感、无助感的折磨下, 个别人容易产生抑郁情绪。

### 2. 学习压力导致的心理问题

与中学学习相比, 大学学习在学习目标、学习方法和学习内容等方面有着明显的不同, 更多地要求自主学习、自我管理, 自觉探索更多未知的知识。一些大学生忽视了学习方法的调整, 刻板地沿用中学阶段的学习方法来应对大学学习, 以致难以适应, 感到不知所措, 甚至失去学习的兴趣和动力。还有一些大学生进入大学后, 学习目的不明确、学习动机缺乏、学习态度不端正, 或者所学专业与自己的学习兴趣相抵触等, 导致出现学习受挫、困惑迷茫甚至挂科等一系列问题。长此以往, 大学生可能会情绪紧张、焦虑, 严重的甚至会自卑和厌学。此外, 除课堂学习外, 大学生一般会适当地参与一些社会实践活动, 一些大学生因无法很好地平衡学业和社会实践活动之间的关系而倍感压力。

### 3. 情感受挫导致的心理问题

在大学生活中, 大学生既有对友情、爱情的追寻和渴望, 也有情感的迷惑和失落, 处理不好, 就会受到抑郁等情绪的困扰。当今的大学生群体中相当一部分为独生子女, 在家里受到家长无微不至的关心和照顾, 享受着家庭的温暖和父母无私的爱, 进入大学以后, 由于离开了家乡和父母, 一些人感到难以适应大学生活, 产生了情绪波动, 他们渴望关爱和友情, 苦闷、孤寂、烦恼等情绪会时时袭扰他们的内心。

### 精选案例

王丽, 某高职院校大一新生。刚进入大学的校门时, 王丽对周围的一切都充满新鲜感, 她在一次班级的活动中对同班的一位男同学一见钟情, 此后, 王丽就一直暗恋这位男生, 几乎到了魂牵梦萦的地步, 但由于害羞, 她不敢对这位男生表白, 暗恋的痛苦一直缠绕着她, 上课的时候她总是不自觉地朝那位男同学的方向望去, 无法集中注意力学习。期末考试就要到了, 王丽仍然什么都没有学到。一方面她很想摆脱暗恋的苦楚, 集中精力好好复习; 另一方面又控制不住自己的情感去想那个男孩。因此, 她总是烦躁不安、失眠。为此, 王丽陷入极端的痛苦之中, 变得忧郁而沉闷, 她只能将美好的心愿寄托在梦境中, 梦醒时分, 又觉得更加迷茫和痛苦。



### 分析

大学生仍处于青春发育期，对爱情有着无限的憧憬和渴望。这种情感如若得不到正确的疏解，久而久之便会演化为心理问题。因此，大学生应正确对待这份懵懂的情感，慎重处理，有需要可以找同学、老师倾诉或寻求其他的解决办法，不要一直沉迷于此。同时，也要注意自己的学生身份，仍要把学习放在第一位，不要荒废了学业。

## 4. 封闭与交往的冲突导致的心理问题

大学生的感情丰富而敏感，他们渴望与人交往，获得友谊、尊重和理解。然而，不同的地域、不同的生活习惯、不同的兴趣爱好等造成的差异使得一些同学对人际交往产生了戒备心理，甚至形成封闭心理。这种渴望交往与心理封闭的矛盾，在大学生的心里形成一个悖论，即一方面渴望与同学真诚、平等地交往，但另一方面在与人交往的过程中又有诸多的怀疑和戒备。大学生对人际交往的期望值越高，在人际交往过程中的猜忌、戒备心理就越重，自我封闭的状态也就日益严重。反过来，自我封闭越严重，内心的孤独感也就越强，因而更期望与人交往，更加渴望真情和理解。封闭与交往的冲突，也是当前一些大学生产生失落和自卑心理的重要原因之一。

### 小贴士

新时代对人才的要求更高，不仅要有好的身体、一定的文化知识和技能，还要有良好的心理素质、健全的人格。作为一名大学生，要妥善地处理自身的心理问题。当然，大学生心理健康教育的目标也是帮助大学生追求一种更积极的人生境界，使大学生得到更全面的发展。

## 5. 就业困难导致的心理问题

随着社会的发展，我国的就业形势越来越严峻，因此很多大学生对未来和前途充满了困惑。经济的转型和波动，无疑使原本就很困难的就业形势更加严峻。如何在就业困难的环境中实现自我发展，成为当代大学生必须面对的问题。

### 精选案例

#### 案例一

小王一直是一个品学兼优的学生，平时成绩在班级名列前茅，并在班级里担任班长。她对自己也很自信，感觉考上了自己理想的大学，将来就业绝对没问题。前一段时间，她听说就业情况非常不好，就在网上看了许多相关信息，感到非常沮丧，也很有压力。最近一个月以来，她一直情绪低落，感到前途渺茫，觉得自己如果没能有一份理想的工作，会很对不起父母。因此，她开始烦躁不安，总觉得紧张，晚上也总是难以入睡，平时上课注意力不能集中，虽然努力控制，但还是没什么效果。一周前，她开始头疼，去医院做了头部的CT，结果一切正常。有同学建议她去做心理咨询，她一口回绝了。她觉得去做心理咨询的人都是心理有疾病的，自己身体很健康，心理也没问题，不需要做心理咨询。





### 案例二

某大学大三学生小张坐在教室里看书时，总担心会有人坐在自己身后并干扰自己，有强烈的不安全感，以致只能坐在角落或者靠墙而坐，否则无法安心看书。他对同寝室一位同学玩手机的行为非常反感，有时简直难以忍受，尤其是睡午觉时总担心会有手机的声音干扰自己，因而经常休息不好。但他又不好意思跟这位同学当面发生冲突，因为他觉得为这样的小事发脾气，可能是自己小题大做。他很长时间都不能摆脱这种心理困境，感到很苦恼，严重影响了自己的日常生活和学习。在即将毕业时，他的心中一片茫然，担心找不到理想的工作，有时候也懒得去想这个问题，怕增添烦恼。他学习成绩一般，当看到其他同学都在准备考研究生时，他也想考，但是又怕不能集中精力学习。他很自卑，极度缺乏自信，生活态度比较消极，认为所有的一切都糟透了。他家在农村，经济状况一般，认为自己有责任挑起家庭的重担，但又觉得力不从心。

#### 分析

心理健康对大学生的学习、生活具有重要的意义。近年来，我国的就业形势越来越严峻，很多大学生对未来和前途充满困惑。小王就因为就业压力而导致心理上出现了一些问题。而小张则过于敏感，又不会调整自己的心态，致使心中一片茫然。当代大学生应该积极面对自身出现的各种心理问题，及时采取适当的方式，如心理咨询等，解决自身的心理问题，更好地进行学习和生活。

## 三、加强大学生心理健康教育的意义

美国文学家爱默生曾经说过：“健康是智慧的条件，是愉快的标志。”如果你想做一个有自知之明的，健康快乐的人，如果你想拥有亲情、友情和爱情的人，如果你想成才的道路上不断前行，那就必须具备健康的心理。心理健康的特殊性决定了心理健康教育的重要性，加强大学生心理健康教育有其内在的重要意义。

### (一) 心理健康教育可以起到保证生理健康的作用

人的心理健康和生理健康是相互依存、密不可分的。生理健康是心理健康的基础，心理健康反过来又能促进生理健康。同学们都有这样的体验：当身体有病时，会情绪低落、焦躁易怒；而当面临诸如考试的压力等心理问题时，也会头痛失眠、食不下咽。因此，加强对大学生的心理健康教育可以促进大学生心理健康和生理健康的和谐。

### (二) 心理健康教育可以预防心理问题的产生

大学生是一个民族的希望。大学生的身心健康状况不仅影响自己、家庭、学校，更重要的是关系到我国特色社会主义事业的建设。在高校开展大学生心理健康教育，可以起到预防心理问题产生的作用，可以使大学生暴露出来的某些心理问题被及时地扼杀在萌芽状态，这对大学生的健康成长无疑会起到积极的作用。



### (三) 心理健康教育是塑造大学生良好个性和优良思想品德的先决条件

性格健康是心理健康的首要 and 必备条件。一个人的性格可以体现出一个人的思想品德和世界观，即人的性格特征和人的思想品质是紧密地联系在一起，没有健康的性格就谈不上优良思想品德的形成。也就是说，培养健康的性格和优良的思想品德是同一教育过程中的两个不同的侧面。可见，心理健康教育对大学生个性的形成及思想品德的塑造均起着重要的促进作用。

### (四) 心理健康教育是促进大学生智力发展、提高心理素质的基础

在学习过程中，如果一个大学生朝气蓬勃、心情愉快，那么这种情绪状态就会调动其智力活动的积极性，易于在大脑皮层形成优势兴奋中心，也易于形成新的暂时神经联系和使旧有的暂时神经联系复活，进而促进智力的发展。反之，若是大学生在烦恼、焦躁、担心、忧虑、惧怕等情绪状态下学习，则会压抑其智力活动的积极性和主动性，使其感知、记忆、思维、想象等认知机能受到压抑和阻碍。所以，只有保持健康的心理，才能更好地促进大学生智力的发展，提高大学生心理素质。

### (五) 心理健康教育对于建设社会主义精神文明有着重要的意义

心理健康教育不仅对个体有着重要意义，而且对群体也有着不可忽视的作用。加强大学生心理健康教育有助于帮助大学生克服消极心理状态，缓解人际冲突，改善交往环境；有助于塑造大学生良好的形象，提高大学生的道德水平；还有助于提高大学生的积极性和创造力，从而推动社会主义现代化进程。可见，心理健康教育是社会主义精神文明建设的重要组成部分。



## 思政元素

### 学史力行，打造大学生心理健康教育大格局

#### ——成都中医药大学召开心理健康教育专题研讨会

2021年4月22日下午，成都中医药大学召开学生心理健康教育专题研讨会。学校党委副书记沈涛在会上对学校心理健康教育工作提出要求，一是提高认识、高度重视，建立大学生心理健康教育大格局。学生心理健康教育是育人的重要因素之一，要进一步完善“大学工”下“学校—学院—班级—寝室”四级心理健康教育模式，人人参与，人人有责，引导学生“知、情、意、行”。二是充分调研、创新路径，开展丰富多彩的大学生心理健康教育活动。充分调动学生积极性与自主性，借助新媒体等方式让学生通过多元化渠道了解心理健康知识，引导学生“自我参与、自我调节、自我成长”。三是继续推进制度建设，围绕重点人群的教育干预工作，实施建档立库、分级帮扶、持续关注。四是加强培训、树立榜样，建立一支专兼职相结合、专业化的心理健康教育工作队伍，提高心理健康工作的科学性。心理健康教育要与思政教育互通，发挥各自优势，形成合力，共同培养阳光心态的成中医学子，共同培养社会主义事业合格建设者和可靠接班人。

(资料来源：成都中医药大学网站，2021年4月23日，有删改)

## 四、加强大学生心理健康教育的方法

加强大学生心理健康教育是高等教育的内在要求。目前，社会、学校和家庭都认识到了大学生心



理健康教育的重要性。各高校也从自身特点出发对学生进行心理健康教育。加强大学生心理健康教育的方法有多种,从目前各高校的做法来看,主要包括以下几种。

### (一) 积极优化校园环境,创造良好的心理社会环境

我们知道,环境对人的心理影响至关重要,因此,营造文明健康的校园文化氛围成为培养大学生健康心理的重要内容之一。学校应通过心理健康案例分析、心理知识科普宣传等方式,普及心理健康知识,传播心理健康的理念,使得学生关注自身心理健康,积极预防心理问题的产生。社会各界应利用各种传播媒介来促进大学生重视心理健康,积极普及心理健康等方面的知识。



#### 思政元素

##### 山东科技大学: 传统文化进校园 助力大学生心理健康成长

2020年11月22日,位于山东省青岛市西海岸新区的山东科技大学,举办了中华优秀传统文化进校园活动,数百名大学生现场体验了陶艺、扎染、刺绣、剪纸等工艺。大学生在体验中华优秀传统文化的过程中,感受文化魅力,疏导心理压力。

传统文化进校园活动是山东科技大学多年来坚持的一项活动。通过“心育”和“美育”的有机结合,加强大学生心理健康教育,促进大学生们健康成长。

(资料来源:《中国青年报》客户端,2020年11月23日,有改动)

### (二) 开设心理健康教育课,定期举办相关讲座

大学生心理健康教育的最终目标是培养大学生良好的心理素质,而心理素质的培养离不开对心理健康知识的了解,学校应开设心理健康教育课,让学生系统地学习心理健康知识。另外,学校定期举办相关讲座也是十分必要的,这对于普及心理健康知识,提高大学生对心理健康教育的认识有着重要意义。



#### 思政元素

##### 献礼建党百年 培育阳光心态

##### ——河南职业技术学院5·25大学生心理健康教育宣传月活动完美落幕

为迎接中国共产党百年华诞,在大学生心理健康教育工作中更好地践行社会主义核心价值观,培育大学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态,河南职业技术学院以“献礼建党百年 培育阳光心态”为主题,举办了5·25大学生心理健康教育现场宣传活动。校党委书记李桂贞、工会主席夏喜利在学工部相关负责人的陪同下参观了宣教活动现场。

李书记一行先后来到中国共产党简史学习区、现场心理咨询区、曼陀罗绘画区、花道静心区、沙盘游戏体验区、趣味心理游戏区、心理展板展示区参观指导。在现场心理咨询区,李书记与师生面对面亲切交谈,详细了解师生成长成才的心理诉求,密切关注师生所思、所忧、所盼,引导学生树立理性平和、积极向上的阳光心态,以健康的心理和坚强的意志迎接未来的机遇和挑战,做一名勇立时代潮头、勇担时代重任的新时代青年。



李书记指出，学校高度重视大学生心理健康教育工作，将其作为思想政治教育的重要内容，是全面贯彻党的教育方针、推进素质教育、促进大学生健康成长的重要途径。她希望，学工部心理中心要提高站位，不断创新工作模式，打造学生喜闻乐见的活动品牌，提高心理健康教育工作的吸引力和实效性，加强辅导员心理专业技能培训，培养一支高素质的心理健康教育专兼职队伍，用专业和爱心陪伴学生成长成才。

(资料来源：澎湃新闻，2021年6月20日，有删改)

### (三) 设立心理教育和咨询机构，积极开展心理咨询服务

通过开展心理咨询服务，防治大学生心理疾病，提高大学生心理素质。高校的心理咨询工作可以以预防为主，采取灵活多样的形式，如个体咨询，电话、网络咨询，小组咨询，挫折考验训练等形式，帮助学生解除心理困惑。高校的心理咨询工作室还可以建立相应的大学生心理档案，跟踪了解大学生的心理健康状况。

### (四) 将心理健康教育与德、智、体、美、劳的教育紧密结合起来，以取得相互促进、功能互补的效果

学校可以从心理学的角度入手，运用心理学的手段消除大学生的心理障碍，结合其他方面教育的引导，使大学生克服不健康的心理，从而发挥最佳的整体效应，实现大学生的全面发展。

### (五) 鼓励大学生建立心理健康教育社团

大学生组建自己的心理健康教育社团可以说是加强大学生心理健康教育的较为有效的方式之一。大学生自发组织心理健康教育社团可以强化其自我教育意识，使追求心理健康成为一种自觉行为。



## 课堂讨论

你有心理问题吗？如果有，请和同学讨论一下解决的办法。

## 教学检测

### 一、思考题

1. 健康的定义是什么？心理健康的定义是什么？
2. 心理健康的标准有哪些？
3. 加强大学生心理健康教育的意义是什么？
4. 加强大学生心理健康教育的方法有哪些？

### 二、活动设计题

本次活动拟安排在校园内进行。活动的目的在于通过活动建立团体合作意识，增加同学之间接触的机会，发现团队成员的智慧。活动以一个班级为单位，5~7人一组；所需时间根据参加的人数和所列搜寻项目的数量来决定；每组都会有一份“寻猎”的项目列表。



具体步骤如下。

- (1)自行设计“寻猎”列表。
- (2)将班级成员进行分组，5~7人一组。
- (3)告知每个参与者将一起去参加一个搜寻活动，获胜的小组将得到奖励。
- (4)将“寻猎”列表交给各小组，告诉他们要利用自己的智慧尽可能多地找到表中所列项目。
- (5)设置时间限制，如1小时。
- (6)时间到时，命令每个队都回来集合，比较哪一个队的得分最高。

## 思政园地 ★

### 画好“五位一体”施工图，湖南为大学生心理健康保驾护航

面向大学新生开设心理健康教育公共必修课，原则上应设置2个学分、32~36个学时；高校每个校区要建成1个省级合格心理咨询室，每周个体面询时间不少于30小时，其中保证晚上开放2~3小时；高校每个二级院(系)应建成1个标准成长辅导室，完善成长辅导制度……“立德树人”必须坚持育心与育德有机统一。近日，中共湖南省委教育工委又出台了《加强新时代高校学生心理健康教育工作的实施办法》(以下简称《办法》)，强调高校要坚持育心与育德相统一，优化教育教学、实践活动、辅导咨询、预防干预、平台保障“五位一体”心理健康教育工作格局，不断提高心理健康教育专业化水平。

记者了解到，为了更好地“育人”“育心”，2018年7月，教育部印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》；2020年6月，中共湖南省委办公厅、湖南省人民政府办公厅发布《关于加强新时代学生心理健康教育的意见》。

#### 落实“五早”预警机制，完善“五个一”干预机制，健全“五级”工作系统

“每周五下午那一小时，是最让人期待的时刻。”付同学是湖南大学信息科学与工程学院一名大四的学生，大一时未能成功转到其心仪的建筑专业，深深的挫败感使他做什么都提不起精神，不知道今后应该往哪个方向努力，甚至想退学。当时，内心沮丧迷茫的他走进了学院成长辅导室。通过辅导员老师疏导情绪，分析问题，开展学业规划，他渐渐拨开迷雾，逐步从困惑中走出来。如今已成功保研的他，十分感激辅导员老师给予的点拨和帮助。毫无疑问，高校作为培养高素质人才的基地，大学生的心理健康状况对大学生学习能力、思想政治素质的提高以及人生价值的实现等，有着至关重要的作用。成长辅导室作为促进学生成长成才的服务驿站，为学生心理成长提供重要的外部支持系统，在管理与服务过程中彰显人文关怀。

《办法》明确指出要把心理健康教育课程纳入学校整体人才培养方案和教学计划，作为普及心理健康知识、传授心理调适技能的主渠道。面向新生开设心理健康教育公共必修课，原则上应设置2个学分、32~36个学时，以面授课程为主，用好省级示范教材；面向其他年级学生(含研究生)开设选修课程，编写选修课教材；开发建设精品网络课程、微课。积极推动心理健康教育教学改革，注重学生的互动、体验和分享；探索建立跨学校、跨学段集体备课制度，定期组织开展教研活动和教学比赛。适时成立全省大学生心理健康教育专家指导委员会(以下简称“省心指委”)。

《办法》要求高校应及时、准确掌握学生心理危机预警信息，做到“早发现、早报告、早评估、早预防、早控制”，对有严重心理危机的学生要严格落实“一名危机学生、一名领导、一个班子、一套方案、一抓到底”的“五个一”干预机制，及时建档立库，动态管理。同时，要健全省心指委、学校、院



(系)、班级、宿舍心理危机预警防控“五级”工作系统，完善教育预防、信息预警、干预管理、转介、预后跟踪的心理危机干预制度。

此外，高校不仅要依托“5·25”大学生心理健康日等时间节点，开展大学生身心健康专题教育活动；还可以创新课外教育活动形式，开展心理健康主题班会、心理素质拓展、心理沙龙、校园心理情景剧展演等活动。

### 搭建“五个平台”，全方位助力心理育人

2020年疫情期间，受湖南省委教育工委的委托，设在长沙理工大学的省高校大学生心理健康教育研究会，组织省内部分高校建立了湖南省高校师生心理援助平台，为全省高校师生和社会大众提供电话热线、QQ在线服务和心理防护知识科普服务，在半年多的时间里服务逾4500人，向警方、医院、高校转介危机个案313例，并形成了湖南省高校疫情心理援助情况阶段性分析报告、学生返校复学后高校心理健康教育工作方案。

为了帮助更多的高校大学生拥有健康心理，《办法》还要求建立湖南省高校心理援助平台，有条件的高校可开通24小时心理援助热线。探索建立网络心理健康教育新媒体平台。完善校、二级院(系)两级心理健康教育工作平台，建好用好心理咨询室和成长辅导室，构建两级联动机制，提升育人效果。建立家校联动平台，持续向家长宣传心理健康知识，传授心理调适技能；辅导员或班主任、导师每学期与家长直接沟通1次以上，及时掌握学生家庭状况和心理发展状况。

当然，只建立和完善省级心理援助平台，校、二级院(系)工作平台，家校联动平台等还远远不够，想要全方位助力心理育人工作，还离不开心理健康教育教师的引导，《办法》指出要全面推进教师发展平台和科学研究平台的建设。

《办法》指出，要发挥省高校大学生心理健康教育研究会、高校思政工作队伍培训研修中心和创新发展中心的作用，强化心理健康教育教师培训，探索辅导员心理健康教育上岗培训、认证培训和继续教育工作机制。培育建设一批“心理名师”工作室；推动建立中小学心理健康教育教师培训基地。同时，设立专项课题，支持心理健康教育理论和实践研究；高校要以国家级、省级、校级项目和课题为纽带，整合研究力量，注重心理健康教育研究成果的转化应用，推动工作科学化、规范化发展。

记者了解到，湖南省历来注重项目驱动心理健康教育各类平台建设，2010—2012年，投入339万元，立项建设了113个省级合格心理咨询室；2013—2015年，投入496万元，立项建设了248个省级特色成长辅导室；2016—2018年，投入476万元，立项建设了27所示范校、130个省级特色成长辅导室项目；2019年、2020年立项建设了42个“心理育人”精品项目(研究项目)和1个省级心理健康教育工作创新发展中心。此外，依托5个省级高校思政工作队伍培训研修中心，开展了大量心理健康教育示范性培训，共投入800余万元。

### 做好“五个落实”，建强“育心”队伍，推进心理健康教育机构专业化

心理健康教育工作是高校“三全育人”、党建述职评议考核、思政测评、文明校园和平安校园创建等工作的重要内容，如何才能为大学生心理健康教育保驾护航？《办法》明确要求落实好组织领导、机构设置、队伍建设、制度机制以及条件保障。

《办法》指出，高校应成立心理健康教育工作领导小组，要把心理健康教育列入学校发展规划、人才培养体系、思想政治工作体系、督导评估指标体系，建立校内各部门统筹协调推进机制。高校要落实全体教职员心理健康教育职责。教师在教学过程中要关注学生思维、情感、态度等心理因素的发展，要充分挖掘课程教材蕴含的心理要素，不断渗透心理健康教育。

同时，高校要按照师生比1:4000且每校至少配备2名的比例，配齐配强在编在岗专职教师；新



聘专职教师应具备与心理健康教育相关的学科背景；要设立心理健康课程教研室，建设一支以心理健康教育专职教师为骨干、辅导员和兼职心理咨询师等为补充、班级(宿舍)心理委员和朋辈志愿者为桥梁纽带的工作队伍。并且要确保专职教师每年参加专业(含伦理)培训和学术会议不低于40学时，参加心理咨询案例督导不低于12学时；定期对辅导员、导师、班主任、宿管员以及其他从事思政工作的教职工开展心理健康教育知识工作培训……

记者从湖南省委教育工委获悉，湖南省持续推动包括心理健康教育教师、辅导员、思政课教师在内的“育心”队伍建设，推动协同育人更好地发挥合力，并且越来越多的高校加快了人员配备速度。中南大学、湘潭大学按照师生比1:4 000配足了心理健康教育专职教师。长沙商贸旅游职业技术学院近两年编制内引进了20名专职辅导员和4名思政课教师。长沙民政职业技术学院辅导员的配备比例已达到1:160，高于国家标准。湖南网络工程职业学院2020年仅新增32名教师，其中10个名额给了辅导员。

截至2020年12月，2020年湖南省高校共增加专职辅导员527人、思政课教师977人，目前有辅导员7 500余人、思政课教师3 500余人、心理健康教育教师470人，共计1.1万余人。依据湖南省委教育工委对队伍配备情况开展的强力督导分析，“育心”队伍的数量还将持续增长。

此外，《办法》明确规定要充分发挥省心指委作用，建立健全省高校心理健康教育工作评价督导指标体系，组织编写高校学生心理危机预防与干预指导手册，完善会诊和督察制度。按照生均不低于15元的标准将心理健康教育工作经费纳入学校年度预算，专项单列，专款专用。按照不低于100平方米/6 000名师生的标准建设布局合理、功能齐全、设施完善的心理咨询室；二级院(系)成长辅导室应具备开展个体辅导和团体辅导的功能。要建设校内外心理素质拓展基地，培育高校心理健康教育优秀工作案例。支持高校通过购买社会服务等形式，为学生提供公益性心理健康服务。

(资料来源：《三湘都市报》官网，2021年2月25日，有改动)

#### 讨论：

- 1.《办法》提出了什么样的教育工作格局？这种教育工作格局对大学生心理健康教育有什么意义？
2. 湖南省高效“育心”队伍建设给高校开展大学生心理健康教育带来了哪些启示？



