



21世纪普通高等教育立体化精品教材·公共基础课系列
“互联网+”新形态教材

大学生心理健康教育

DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO YU

刘文敏 高 燕 赵 丹 主 编

王 丽 孙 琰 陈昌崇 副主编



东南大学出版社
· 南京 ·

内容提要

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，更是学生健康成长的要求。大学生心理现状要求高校心理教育要关注大学生心理的方方面面：自我意识、情绪管理、人格发展、人际交往、科学学习、性心理、求职择业、生活教育等。《大学生心理健康教育》是针对普通高校学生心理健康教育的教材，全书分为九章，即第一章飞扬青春：重视心理健康；第二章转变角色：融入大学生活；第三章情绪调控：人生的指明灯；第四章提升境界：自我意识的发展；第五章构建城堡：挫折的应对与意志的培养；第六章正视爱情：树立正确的恋爱观；第七章积极疏导：大学生心理危机的预防与干预；第八章警钟长鸣：正视网络的诱惑；第九章描绘蓝图：大学生求职择业心理及生涯规划。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/刘文敏，高燕，赵丹主编. —南京：
东南大学出版社，2015.10(2023.8重印)

21世纪普通高等教育立体化精品教材·公共基础课系列

ISBN 978-7-5641-6041-8

I. ①大… II. ①刘… ②高… ③赵… III. ①大学生—
心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第229740号

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编：刘文敏、高燕、赵丹

出版发行：东南大学出版社

社 址：南京市四牌楼2号，邮编210096

印 刷：天津市蓟县宏图印务有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：13.5

字 数：281千

版 次：2015年10月第1版

印 次：2023年8月第5次印刷

书 号：ISBN 978-7-5641-6041-8

定 价：45.00元

(凡因印装质量问题，请直接与营销中心调换，电话：025-83791830)

党的二十大报告指出，“育人的根本在于立德”，要“全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”“重视心理健康和精神卫生”。高等院校的心理健康教育是高等教育的重要组成部分，是提高大学生综合素质不可或缺的组成部分，在信息化时代，对于提升学生的综合心理素质有着不可替代的作用。

教育部在《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》中明确指出：“根据学生心理发展特点和教育规律，提高大学生适应社会生活的能力，培养大学生良好的个性心理品质，促进大学生心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展。”可见，大学生的心理健康教育已引起国家和社会的高度重视。

为了满足普通高校教育快速发展的需要，我们组织了相关专家及一线教师，经过长期调研，依据《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》的指导精神，并结合教育部《关于深化教学改革培养适应二十一世纪需要的高质量人才的意见》，根据普通高校教育人才培养的目标及要求，遵循普通高校教育教学特点，针对普通高校学生的实际情况，结合教学实践，编写了本套精品教材。

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，更是学生健康成长的要求。大学生心理现状要求高校心理教育要关注大学生心理的方方面面：自我意识、情绪管理、人格发展、人际交往、科学学习、性心理、求职择业、生活教育等。《大学生心理健康教育》是针对普通高校学生心理健康教育的教材，全书分为九章，即第一章飞扬青春：重视心理健康；第二章转变角色：融入大学生活；第三章情绪调

控：人生的指明灯；第四章提升境界：自我意识的发展；第五章构建城堡：挫折的应对与意志的培养；第六章正视爱情：树立正确的恋爱观；第七章积极疏导：大学生心理危机的预防与干预；第八章警钟长鸣：正视网络的诱惑；第九章描绘蓝图：大学生求职择业心理及生涯规划。

本教材各章节之间衔接紧密，环环相扣，并且每章都设计了学习目标、情境导入、综合案例解析、教学检测、拓展阅读、心理测验等栏目，力求使大学生全面地理解心理健康教育的重要性，并掌握解决不同心理问题的科学方法，促进自身的全面协调发展。

本教材的编著，借鉴、参考了大量的有关心理学和大学生心理健康教育等方面的书籍，并引用了其中的一些资料，在此，对本教材引用参考文献涉及的作者表示诚挚的谢意！

由于编者水平有限，书中难免存在疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

编者

第一章 飞扬青春：重视心理健康

学习目标	1
情境导入	1
第一节 心理健康概述	2
第二节 大学生的心理发展特点及 常见问题	8
第三节 大学生心理健康教育理论 概述	14
综合案例解析	18
本章小结	19
教学检测	19
拓展阅读	19
心理测验	20

第二章 转变角色：融入大学生活

学习目标	23
情境导入	23
第一节 大学生角色的适应与转变	24
第二节 大学生常见的适应问题	26
第三节 适应大学环境是进入社会 的关键	31

综合案例解析	36
本章小结	36
教学检测	36
拓展阅读	37
心理测验	39

第三章 情绪调控：人生的指明灯

学习目标	41
情境导入	41
第一节 情绪与情商	42
第二节 大学生的情绪困扰及调试	46
第三节 学会情绪管理	52
综合案例解析	56
本章小结	57
教学检测	57
拓展阅读	57
心理测验	58

第四章 提升境界：自我意识的发展

学习目标	60
情境导入	60
第一节 树立自我意识	61

第二节 培育自我意识	73
综合案例解析	77
本章小结	77
教学检测	77
拓展阅读	78
心理测验	79

第五章 构建城堡：挫折的应对与意志的培养

学习目标	80
情境导入	80
第一节 生活中的挫折	81
第二节 大学生常见的心理挫折及应对	85
第三节 大学生意志培养概述	90
综合案例解析	94
本章小结	95
教学检测	95
拓展阅读	95
心理测验	97

第六章 正视爱情：树立正确的恋爱观

学习目标	99
情境导入	99
第一节 揭秘爱情	100
第二节 恋爱与性	104
第三节 大学生恋爱的心理调适	112
综合案例解析	122
本章小结	123
教学检测	123
拓展阅读	125
心理测验	128

第七章 积极疏导：大学生心理危机的预防与干预

学习目标	131
情境导入	131
第一节 大学生常见的心理异常	133
第二节 大学生心理咨询的分类与主要形式	141
第三节 自杀危机的干预	146
综合案例解析	150
本章小结	151
教学检测	151
拓展阅读	152
心理测验	154

第八章 警钟长鸣：正视网络的诱惑

学习目标	158
情境导入	158
第一节 大学生的网络心理	160
第二节 大学生常见的网络心理障碍	166
第三节 健康网络心理素质的养成	172
综合案例解析	175
本章小结	176
教学检测	176
拓展阅读	177
心理测验	180

第九章 描绘蓝图：大学生求职择业心理及生涯规划

学习目标	183
------------	-----

情境导入	183	人生	196
第一节 大学生职业生涯规划概述	186	综合案例解析	201
第二节 大学生常见的择业心理 问题及分析	191	本章小结	202
第三节 端正职业态度，科学规划		教学检测	202
		拓展阅读	203
		心理测验	206

第一章

Chapter 1

飞扬青春：重视心理健康



学习目标

1. 了解心理健康的基本知识。
2. 了解大学生心理问题的常见症状，掌握大学生心理发展的特点。
3. 掌握促进大学生心理健康的途径与方法。
4. 坚持学习知识与提高全面素质相统一，做德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。



情境导入

某女大学生进校三个月内三千多元的存款被骗。该学生以前从未离开过父母的保护，性格内向乖巧。事发后她出现了失眠、无食欲、焦虑、反应缓慢、不能集中注意力思考、情绪低落、愤怒、自责等症状。她感到生活中处处都是危险，感觉自己很不幸。她感觉这件事会给家庭带来羞辱。为了弥补经济损失，她四处找工作。这件事影响了她的学习，更让她对今后能否继续上学很不确定。

（资料来源：百度知道，有删改）

大学生作为祖国现代化事业的建设者和接班人，承担着振兴国家的重任，是未来国家建设的中坚力量。因而，作为一名合格的大学生，只拥有丰富的专业知识是远远不够的。大学生除了具备文化素养，还要有坚强的意志，可控的情绪，能正视生活中的困难或挫折，培养良好的心理素质。只有这样，才能肩负起实现“中国梦”的重任，才能称得上是一名健康的人。所以，大学生的健康不能简单地理解为身体健康，还应充分考虑大学生的心理健康。只有心理素质和身体素质都合格的人，才能成就飞扬的青春。

第一节 心理健康概述

思政小课堂

人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志。把保障人民健康放在优先发展的战略位置，完善人民健康促进政策。

——党的二十大报告

一、健康

人们对健康的认识，经历了一个长期的过程。从整体上来说，健康应该是一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。

健康包括两个方面的内容：一是主要脏器无疾病，身体形态发育良好，体形均匀，人体各系统具有良好的生理功能，有较强的身体活动能力和劳动能力，这是对健康最基本的要求；二是对疾病的抵抗能力较强，能够适应环境变化、各种生理刺激以及致病因素对身体的作用。

(一)传统观念

“健康”的英文是“wellness”，“健康状况/状态”的英文是“health”。在一些词典中，“健康”一词通常被简单地定义为“机体处于正常运作状态，没有疾病”。这是传统的健康概念。

通常我们确实是把疾病看成是机体受到干扰，导致功能下降，生活质量受到损害（主要由肉体疼痛引起）或早亡。长期以来，人们习惯把“健康”看作“没有疾病”，把“有疾病”看成“不健康”，仅从生物医学的观点出发，认为人体器官系统发育良好，功能正常，体格健壮就是健康，即“无病即健康”“无缺陷即健康”。这种对健康概念的认识是消极的、不全面的。随着科学技术的进步和社会的发展，建立在传统健康观基础上的生物医学模式由于人们对健康认识的深化而发生了改变，转变为“生物—心理—社会医

学”模式，传统的健康观念也随之逐渐被抛弃，新的现代健康观念应运而生。

(二)现代观念

当今，人们已越来越清楚地认识到，对健康的概念较为完整的认识应该包括生物学、心理学和社会学三个维度，三个方面的健康状态是相互影响、相互制约的。

1948年，联合国世界卫生组织(WHO)成立时，就在其章程中开宗明义地指出：“健康是身体、心理和社会适应上的完满状态，而不只是没有疾病或虚弱现象。”根据这一定义，一个身体没有疾病且充满活力、心理正常、社会适应良好的人，才算是一个健康的人。

为了加深人们对健康的认识，WHO又提出了健康的十条标准：

①有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和工作压力，而不感到过分紧张和疲劳；

②处事乐观，态度积极，勇于承担责任，遇事不挑剔；

③精神饱满，情绪稳定，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能抵抗感冒和其他传染病；

⑥体重适当，身材发育匀称；

⑦眼睛有神，反应敏捷，伤口不易发炎；

⑧牙齿清洁，无蛀牙，无疼痛，无出血现象；

⑨头发有光泽，无头屑；

⑩肌肉丰满，皮肤富有弹性。

1989年，联合国世界卫生组织深化了健康的概念，认为健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康，要求人们不能仅以躯体状态来评判一个人的健康，而应从这四个方面综合评判一个人的健康。

道德健康也是健康新概念中的一项内容，主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己，并支配自己的思想和行为，有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力的。

把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现，屡犯贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和神经过敏；品行善良，心态淡泊，为人正直，心地善良，心胸坦荡，则会心理平衡，有助于身心健康。可见，健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物科学健康新理念。

现代观念认为，维护健康包括平衡饮食、适量运动、戒烟限酒、心理健康四大方面。

二、心理健康的含义

心理健康是指一个人在心理上表现出来的持续、积极、有效率

★ 微视频



心理健康的概念
和标准

Chapter
1

Chapter
2

Chapter
3

Chapter
4

Chapter
5

Chapter
6

Chapter
7

Chapter
8

Chapter
9

的状态，是作为一个健康的人所不可或缺的方面。

心理健康是相对而言的，绝对的健康是不存在的，人们都处在较健康和极不健康的两段连续线中间的某一点上，而且人的心理健康状态是动态变化的，而非静止不动的。人的心理健康既可以从相对的比较健康变成健康，又可以从相对健康变得不那么健康。因此，心理健康与否是反映某一段时间内的特定状态，而不应认为是固定的和永远如此的。

心理健康一词最早由美国精神病学家斯惠特提出。对于心理健康，很多国内外学者曾从不同角度探讨过它的定义和内涵，提出过各种各样的观点和看法。一般来说，心理健康的概念有广义和狭义之分。广义的心理健康，主要以促进人们心理调节、开发心理潜能为目标，使人在环境中健康地生活，不断提高心理健康水平，更好地适应社会生活和积极有效地服务社会。狭义的心理健康则以预防心理障碍或问题行为为主要目的。1946年，第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：“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状态。”由此可见，心理健康包括两层含义：一是心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我状况良好，而且与社会和谐契合；二是维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。



案例精选

梁鹏是某电影学院导演系的研究生，个子高高的，长得也很帅，但几年下来他有一个很悲观的想法：做导演需要出名，而真正出名的导演又有几个呢；而且自己家是外地的，从本科到研究生一路走来实在太累了，要协调各方面的关系，这种压力压得他喘不过气来。最终，他办理了退学手续。学校的老师、同学无不为他惋惜。

分析

大学生现在面临的压力过大，造成心理的落差比较大，与整个社会发展的形势和家庭的影响是分不开的。首先是大学生的就业问题，大学的扩招，让一

些学生在上学的时候就对毕业后的就业问题产生焦虑。另外，自我和家庭对学生前途所定的目标过高，有的学生有一种为家长读书的想法，想的是将来要怎样报答家长，有的是给自己定了一个不太符合实际的目标，那么都可能在最终结果上产生很大的心理落差。这需要学生找准自己的位置，要正确评价和认识自己，无论怎样，知足常乐是不变法则。另外，不要好高骛远，要脚踏实地走好自己的每一步。

(资料来源：三亿文库，有删改)

三、解密大学生的心理健康标准

心理健康应该如何评判？它的判断标准和依据是什么？目前理论界对这些问题存在不同看法，尚没有一个绝对统一的标准或者认识。评判标准的不明晰，主要是因为人的心理健康不像生理健康那样，标准非常具体、精确和绝对，它本身并没有一个绝对的界限，人们通常只是用“常态”或者“病态”，“正常”或者“异常”来表示。并且，随着时代发展、科技进步和人们知识经验的增多，大家对什么是心理健康的理解和认识还在不断深入和提高。此外，不同个体经历的事物或活动不尽相同，即便他们经历类似或同样的事物和活动，但在积极反应上仍存在个体差异。这些因素决定了心理健康的标准很难做到绝对统一。

由于以上原因，心理健康的标准尚难完全统一。许多专家、学者还是根据自己的观点，提出了对心理健康标准的认识。本书特作出以下归纳，仅供读者参考。

1946年第三届国际心理卫生大会具体指明心理健康的标志是：①身体、智力、情绪十分协调；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，过着有效率的生活。

美国学者坎布斯认为心理健康、人格健全的人应有4种特质：①积极的自我观念；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。

美国著名心理学家马斯洛和密特尔曼提出心理健康的10条标准：①有充分的安全感；②充分了解自己，能恰当地估价自己的能力；③生活的理想和目标切合实际；④不脱离周围现实环境；⑤保持自身人格的完整与和谐；⑥具备从经验中学习的能力；⑦保持适当和良好的人际关系；⑧适度地表达和控制自己的情绪；⑨在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；⑩在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本要求。

我国有学者将心理健康的标准概括为7条：①能保持对学习有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能协调和控制自己的情绪，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。

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9

需要特别指出的是，对于心理健康标准，我们只能把它视为一个人们努力追求的理想目标。这是因为要判断一个人心理是否健康，判断一种行为是不是健康心理的表现，不能离开人具体所处的时代、文化背景以及年龄、情境等多方面的因素，并且心理健康与略低于一般水平乃至轻微的心理病态之间没有鲜明的分界。

这启示我们，如果不注意保护自己的心理健康，我们心理健康的水平将会下降，并有可能会出现心理病态，产生病态心理，导致变成心理障碍者。哪怕目前自己的心理状态是正常的，但并不代表是心理健康的最佳水平。所以，我们应该通过更多努力来调整自己，使心理健康提高到较高水平。



课堂讨论

你认为心理健康的标准是什么？为了保持自己的身心健康，我们应该做出哪些努力？

21 世纪，科技迅速发展，人们的思想观念和生活节奏也不断加速，在竞争日益激烈的时代，保持健康的身体固然重要，但是，心理健康也绝对不能忽视。大学生肩负实现中华民族伟大复兴的重任，是全面建设社会主义现代化国家的中坚力量，所以，大学生更应该重视培育健康的心理。所以，我们不禁会思考，大学生的心理健康标准是什么？作为大学生，应该具备哪些心理素质？

我们综合国内外专家学者的观点以及大学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征，总结出当代大学生心理健康的基本标准有如下几个方面：

（一）正常的智力水平

智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件，也是衡量大学生心理健康的首要标准。一般说来，大学生智力的总体水平较其他同龄人高，但关键是大学生的智力水平是否能正常地、充分地发挥其效能。大学生智力正常的标准是：乐于学习、工作，有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣，能充分发挥自身的潜在素质，智力结构中各要素在其认识活动中都能积极协调地参与并能正常地发挥作用。否则，纵然智商在正常以上，也不能称其为心理健康。

（二）良好的情绪

良好、稳定的情绪是心理健康的重要指标。大学生情绪健康应包括以下内容：愉快情绪多于不愉快情绪，整个身心处于积极向上的状态，乐观开朗，充满热情，富有朝气，满怀信心，善于自得其乐，对生活充满希望；情绪稳定性好，善于控制和调节自己的情绪，情绪表达既符合社会的需求，也符合自身的需要（情绪稳定表明大学生中枢神经系统处于相对的平衡状态，身心各方面处于协调状态）；情绪反应是由适当的原因引起的，反应的强度和引起这种情绪的情境相符合。

（三）和谐的人际关系

个体的心理健康状态主要是在与他人的交往中表现出来的。和谐的人际关系既是心理健康不可缺少的条件，也是获得心理健康的重要途径。具备健康心理的大学生表现为：乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友；在与他人相处中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢，肯定的态度（如尊重、信任、友善等）总是多于否定的态度（如憎恶、怀疑、恐惧等）；能客观评价自己和别人，善于取人之长补己之短；以诚恳、谦逊、公平和宽厚的态度待人，乐于助人；积极的交往态度多于消极态度；交往动机端正。

（四）统一的人格

人格是人的心理面貌的集中反映。心理健康的大学生已具有相对正确的人生观和信念，并以此为中心，把需要、愿望、思想、目标和行动统一起来。大学生人格统一的标志是：人格的各个结构要素都无明显的缺陷与偏差；具有正确的自我意识，既有自知之明，又能根据自己的情况调整和完善自我；既不自视清高，也不自轻自贱、自惭形秽；能以积极进取的人生观作为人格的核心，把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

（五）良好的意志品质

意志是人在完成一种有目标的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。大学生积极的意志品质主要表现为：行为具有较高的自觉性、果断性、坚韧性和自制力；能运用正确的方法解决学习、工作中的问题；在困难和挫折面前能采取较合理的反应方式，主动克服困难。

（六）能够适应和改造现实环境

较强的适应能力是心理健康的重要特征。心理健康的大学生能够和社会保持良好的接触，能正确地认识和了解社会，使自己的信念、目标、行为与时代合拍，与社会要求吻合。发现自己的需要、愿望与社会要求、他人利益相冲突时，能放弃或修正自己的行动计划，以保持与社会的协调一致。

（七）心理行为符合年龄特征

不同的年龄阶段有不同的心理和行为特征。心理健康的大学生应具备与自己年龄相符的心理和行为。如果心理和行为经常偏离自己所属的年龄特征，则有可能是心理不健康的表现。

以上是衡量大学生心理健康的理想尺度。在现实生活中，由于各种因素的影响和变化，也会使大学生的心理健康处在变化之中。一般来说，只要这种变化不影响正常的学习、工作和生活，就可视为心理健康。如果变化的方面过多，或变化特别显著，则可能出现心理不健康的现象。

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9

课堂讨论

针对自身心理健康状况，结合以上知识，给自己提出一到两条改进措施。

第二节 大学生的心理发展特点及常见问题

思政小课堂

要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。

——习近平

一、大学生的心理发展特点

大学生正处于人生的上升期，心理发育处在不稳定的阶段，容易受到外界的各种因素的干扰，还会受到社会实践因素的影响。总体上来说，大学生的心理发展特点表现为以下几方面。

（一）抽象思维发展迅速，但极易带有主观片面性

大学生抽象思维发展迅速，随着知识的积累和社会阅历的增加，思维方式逐渐变得复杂，面对的问题也日益增多，因而，大学生的抽象思维能力处于跃升时期，并且抽象思维逐步成为其主导的思维能力。在这一时期，大学生喜欢进行抽象的理论论证，习惯通过对事物因果关系的探查来认知世界，发现事物的规律性，并且在抽象思维能力的主导下，大学生的独立性、批判性思维获得质的发展，思维品质获得一定提升。

在这种形势下，大学生不可避免地存在一定的认知问题，例如，喜欢片面、主观地认知事物，容易对一件事下定论，认知复杂事物时很容易出现偏差。所以，大学生容易在错误思维的引导下，想当然地理解事物，出现过激行为或者脱离实际的想法。

（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逐步熟悉、适应和深入展开，以及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、发展和完善。这主要体现在，在具体的学习、生活、活动、劳动和人际交往的过程中，大学生的情感常常带有明显的时代性、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。大学生情感日渐丰富的同时，他们对情绪控制的能力也在不断由弱变强。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，大学生在受到内在需要和外界环境的强烈刺激之下，还容易出现情绪波动。他们或可能短时间内从高度的振奋变得十分消沉，或可能从冷漠突然转变为狂热，两极性比较明显。

（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以及对个人身体、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、自我调节和自我完善来实现的。大学生十分关注对自我的认识，他们中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、社会评价认识自己，但又不完全依赖于别人的评价，具有明显的独立性、自主性和自信心。大学生根据自身、周围环境及社会现实，会正确认识自己，恰当为自己定位，给自己的学习和未来发展做精心设计和准备，并进行心理和行为上的努力。

大学生自我意识、自我评价能力和自我调节的能力明显增强，但由于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、成就期望与现实失落之间、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的矛盾等。他们在自我认识方面过度自我接受或过度自我拒绝，在自我体验方面过强自尊心或过强自卑感，在自我意向方面“自我中心主义”、过分独立、过分依赖、不当从众等，也都反映出大学生正迅速走向成熟但尚未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

随着大学生社会知识经验的增多，他们对社会、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，开始自觉设计人生道路，确立奋斗目标和根据目标确定具体的实施计划。在实现目标的过程中，出于对目标价值的认同和受到目标强烈的吸引、激励作用，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，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，这主要表现在他们处理关键问题或采取重大行动时，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，心境的好坏也会使意志水平表现出较大差异。

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9

（五）人格发展基本成熟但不完善

人格由气质、性格等诸因素构成，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，具有一定创造性和竞争意识；情感饱满适度等。但也有相当一部分人在人格发展上存在着不同程度的缺陷或不完善，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、以自我为中心、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、完善来实现的。此外，大学生处在不同年级或阶段，他们面临的发展课题不同，其心理发展也呈现阶段性特点。

1. 入学适应阶段

大学生带着高考成功的喜悦满怀信心地走进高校，首先面对的就是从中学到大学生活上一系列急剧的转折。生活环境、生活条件、人际关系、学习方式等发生变化，原有的心理结构被打乱，思维定式被破坏，这使得他们心理上一时感到陌生而且难以适应。这是大学生入学后最先遇到的心理困难期。不过，大多数学生经过一个学期便能逐步适应，但也有少数学生出现适应困难，影响正常的学习生活和身心健康。

2. 稳定发展阶段

这是大学生全面成长和深化发展的关键阶段。此时的大学生已逐渐适应大学生活，对一些问题的认识和处理有了自己的主见和理智，不再单纯和盲目。他们开始认真思考人生之路，并为之确立自己的奋斗目标。绝大部分学生求知欲望强烈，专心于自己的专业和学业，注重各方面有用技能的学习，重视对社会实践的参与，渴望自己全面发展和取得优异成绩。他们会根据自身特点，选择适合的学习方式及进行高效率的学习，但学习中既有成功的喜悦也有失败的烦恼，繁重的学业，过度的压力，激烈的竞争，常给他们心理上带来矛盾、苦恼、彷徨、困惑、犹豫和烦躁不安。这一阶段，又是大学生思想、学习、生活开始走向分化的阶段。

3. 准备就业阶段

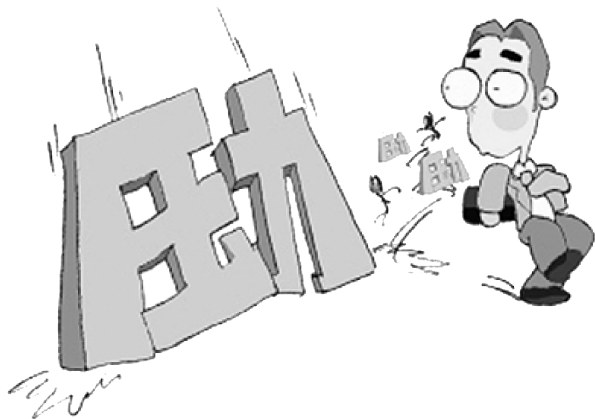
这是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段。他们又一次面临环境变迁、角色变化，心里再起波澜：一方面，他们将要完成学业走向社会，但对大学生活产生很深的情感依恋；另一方面，他们向往美好生活，对未来充满自信。但“双向选择”“自主择业”的制度和严峻的、竞争激烈的就业现实，又使他们背负沉重的精神压力和心理焦虑。他们不知道自己能否找到如意的工作，以及能否适应今后的工作。他们有的要面对考研问题，有的还要处理与恋人的关系问题。这一时期，是大学生心理最为复杂、负担最重以及冲突最为激烈的时期。

二、大学生常见的心理问题

大学生作为我国社会中文化层次较高的群体，一向被认为是最活跃、最健康的群体之一。如果仅仅从躯体疾患的角度来看，大学生正处于青春发育期，又是经过中学及高考的多次体检合格而进入高校的，患有各种严重躯体疾病的确实不多；但这种现象往往掩盖了部分学生心理健康状态不良的事实。若仔细观察和深入调查，从心理健康角度分析这一群体，实际情况就会大不一样。

（一）环境适应不良

环境适应不良，主要是指大学生对新的校园环境及生活不能从心理上很好地适应。这类问题多出现在大学一年级的新生身上。一方面，因为绝大多数学生是第一次远离家门，离开自己的父母、亲朋和早已习惯了的环境，来到一个陌生的校园和面对一个生疏但又关系密切的群体，生活中的方方面面需要自己独立思考，自己动手去处理，人地生疏，心理上会出现一定的不适。另一方面，高校学习内容、特点和方法与中学有较大差别，不少学生因跟不上这种变化，导致学习成绩不理想。他们无所适从、被动应付、苦恼、怀疑、否定自我，产生很大的学习压力和心理困惑。尤其这些学生入学前多为中学里的佼佼者，平时老师、家长宠爱备至，同学羡慕不已，优越感、自信心十足，但在聚集了各地优等学生的新群体里，优势和优越感丧失，若再有学习成绩上的波动，极易形成各种消极的自卑心理。再者，新环境里大家来自不同地区，家庭经济条件不同，地域文化及形成的生活习惯不同，也会给一些学生带来心理压力。



（二）与学习有关的心理问题

这类问题主要表现在一些大学生对所学专业不满意，感觉课程负担重，学习压力大，对各种考试感到恐惧和焦虑，缺乏学习动力、兴趣，自我否定学习成绩及效果等。有些大学生总认为自己所

★ 微视频



大学生学习适应不良

Chapter
1

Chapter
2

Chapter
3

Chapter
4

Chapter
5

Chapter
6

Chapter
7

Chapter
8

Chapter
9

学专业不理想，将来出路不大，因而缺乏学习信心、兴趣，并总在为自己当初不当的选择懊悔，对现实的无奈苦恼不已；有的感到学习竞争压力大，出现心理紧张、焦虑、头痛、失眠、注意力不集中、记忆力下降、学习效率低等症状；有的学习成绩不佳，害怕自己不能顺利毕业，整日忧心忡忡；有的对学习不感兴趣，没有目标和动力，厌学心理严重，得过且过地混日子；有的学习勤奋努力，但就是苦恼于不能取得理想的成绩。这些与学习有关的心理问题，始终干扰他们的学习，影响智力的发展。有的大学生因长期摆脱不掉这种心理上的困扰，不得不休学或退学，中断学业。

（三）人际交往问题

良好的人际交往关系，是个体适应社会、实现自我身心和谐发展的重要条件之一。大学阶段，大学生独立地进入准社会群体的交际圈，他们尝试人际交往，发展这方面的能力并对此做出评估，为将来进入成人社会做准备；但人际交往关系的建立并不是一件简单的事情。人们之间的个性、兴趣、需要、动机、态度、价值观、经验及行为方式等不完全相同，双方只有相互悦纳，讲究交往的技巧、艺术，相互间良好的人际交往关系才会形成。不少大学生因缺少人际交往的技能、技巧，或性格内向、孤僻，或有自卑、自闭心理，或个性、语言、行为怪异，以及有过交往失败经历，常常会出現沟通不良、人际冲突等交往障碍和孤独自闭、害怕交往的恐惧心理。

（四）与恋爱和性有关的心理问题

大学生处于青春期，一方面性生理发育成熟，另一方面没有了中学时升学的压力，他们比较关注和敏感于两性问题。伴随他们性心理发展成熟的过程，也因此引出不少心理问题。如有的女生刚入学就受到高年级男生或同班同学的约会邀请，因不知如何应对而陷入苦恼；有的为了填补单调的学习、生活上的空虚而通过与异性交往寻求精神慰藉；有的深陷恋爱不能自拔，迷失方向；有的因失恋而沮丧，萎靡不振；有的看到同伴交友而自惭形秽；有的陷入单相思或多角恋爱不能自制等。除此之外，部分学生还由于各种原因而导致性心理问题，如因手淫背上沉重的精神负担，沉溺于性幻想，出现个别性变态行为等。因而，与恋爱和性有关的心理问题，是大学生心理健康问题中一个重要的领域。



(五)与择业有关的心理问题

我国实行高校毕业生分配制度改革，由原来计划经济体制下的统包统分向市场经济体制下的自主择业、双向选择转变，不少大学生的就业观念一时难以跟上这种形势的发展，思想上出现种种困惑和苦恼，与此有关的心理问题凸显。特别是高校扩招之后，大学生就业压力大，竞争激烈，甚至出现找不到工作的困难，由此引发的大学生心理问题更加突出和明显。比如，很多大学生都希望自己找到理想的岗位和工作单位，但实际情况并不是事事遂人愿；有的人明显缺乏勇气和自信，不敢、不会主动地向用人单位进行自我推荐；有的因对择业中的消极社会现象愤激而有意逃避现实，丧失理性应对和择业时机；有的面对五花八门的人才招聘，因不知自己今后的人生之路该如何选择而无所适从。与大学生择业有关的心理问题普遍存在，并且在毕业生中尤为突出。

(六)与自我发展和人格发展有关的心理问题

大学生在生理和心理上接近成熟，已明确意识到“自我”的存在及价值，充实自我、发展自我的要求更为强烈。他们对未来充满美好的想象和期望，努力认识和寻求自己的人生目标和价值，高度关注人格发展，努力塑造自己完美的人格。这是促进他们自我发展和走向心理成熟的内在动力。不过，受各种因素的影响，个别学生会出现顾此失彼或放大“自我”劣势，在理想、人生、价值目标的追求中会与现实发生冲突，在人格塑造发展中，会产生过分追求完美、期望值太高、非理性认识、自我评价能力不高、各种人格缺陷等问题。这些自我和人格发展中的问题若得不到有效解决，势必会引发一系列心理冲突和问题。

案例精选

小林以当地第一名的成绩考入北京某重点高校，第一学期期末，本来踌躇满志准备获取奖学金的她未能如愿。她的情绪从此一落千丈，变得郁郁寡欢，无心学习，也无法处理好与同学的人际关系，还整夜失眠。最后不得不去医院精神科检查，结果诊断她是患了抑郁症。

分析

据一项对大学生抑郁症的抽样调查显示，大学生抑郁障碍疾患率为23.66%，据此推算，北京患有抑郁症的大学生不少于10万人。

在大学生中有抑郁现象的比较多，究其主要原因，是由于自我价值没有得到很好的体现，对自己进行了一些否定。一般这样的学生情绪都比较低落、不稳定，不爱搭理人，做事情没有兴致，时间长了，容易造成心理情绪积聚，对学习、生活肯定会造成影响，严重的则会患上抑郁症。如果没有找到正常渠道发泄，可能会沉迷于一些自己觉得是正确的事物上面，比如网络。这就需要周围的人群关注他们，给他们温暖，生活中有这种情绪的大学生也要多和身边的朋友谈心、交流，释放出自己的压力，以缓解这些症状，从而恢复到正常状态。

(资料来源：四川农业大学校刊电子版，有删改)

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9

第三节 大学生心理健康教育理论概述

思政小课堂

教育是国之大计、党之大计。培养什么人、怎样培养人、为谁培养人是教育的根本问题。育人的根本在于立德。全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

——党的二十大报告

一、大学生心理健康教育的主要内容

(一) 认知发展教育

认知发展教育是使大学生了解认知发展的规律、特点及自身认知发展水平，然后通过常规或特殊训练，帮助大学生挖掘和认识自身不良的认知，并学会对认知进行调整。比如认知教育的一个重要内容是进行学习指导，通过指导，使大学生迅速适应高校学习，掌握有效的学习方法，养成良好的学习习惯，形成独立思考的能力，具备积极的探索精神，并学会自觉调节自己的学习心理和学习行为，提高学习效率。

(二) 情绪稳定教育

情绪稳定教育是使大学生了解人情绪的正常值及自身情绪变化的特点，学会用有效手段，科学调控自己的情绪，使自己经常保持良好的心境和乐观的情绪，形成适度的情绪反应能力和抗干扰能力，避免情绪的大起大落，避免心理失衡。情绪是引发大学生心理问题的主要因素，大学生生活中发生的各种各样的过激行为，很多都是因为不良情绪失控引起的。

(三) 意志力优化教育

意志力优化教育是使大学生充分了解意志在成才中的作用和自身意志品质的弱点，协助大学生提高调节自我、克服困难的主观能动性，学会调节情绪，应对挫折刺激，增强心理承受能力，克服内部困难，提高意志行为水平，不为偶发诱因所驱使，具有意志自觉、果断、坚持、自制的优良品质。

(四) 个性健全教育

个性健全教育是使大学生了解健康人格的标准及培养途径，在客观准确地认识自我、评价自我的基础上，学会修身养性，增强自我教育能力，矫正不良个性，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完善的人格。个性健全教育要做到面向全体学生的发展性教育和对个别学生的矫正性指导相结合，使每一个学生的人格都得到健全发展。

(五) 人际和谐教育

人际和谐教育是在帮助大学生把握人际关系基本知识和人际交往特点的基础上，通过训练掌握一定的人际交往技能技巧和人际交往艺术，学会在群体中与人和睦相处，与老师、同学、家长、朋友、异性等保持融洽的人际关系，懂得尊重他人，悦纳他人也悦纳自己，善于在群体中发挥自己的才干，达到高水平的自我实现。

(六) 积极适应教育

积极适应教育是使大学生积极适应自身、环境、社会的各种变化，学会调节自己学习、生活中的各种烦恼，通过有意识训练掌握排解心理困扰、减轻心理压力的方法，保持心理和谐健康。大学生心理适应涉及学习、生活、交往、恋爱、自我心理认识和发展、竞争、择业等许多方面的内容，大学生除了依靠自身努力增强社会适应能力和心理承受能力，主动进行自我调节和心理适应外，还有赖于对其进行心理健康教育帮助其提高心理适应水平。

二、大学生心理健康教育的目标

高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练于一体的公共课程。该课程旨在使学生明确心理健康的标准及意义，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。大学生心理健康教育包括知识、技能和自我认知三个层面的目标。

知识层面：通过本课程的教学，使学生了解心理学的有关理论和基本概念，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。

技能层面：通过本课程的教学，使学生掌握自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能。如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能等。

自我认知层面：通过本课程的教学，使学生了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9

己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

三、大学生心理健康教育与思想政治教育的关系

心理健康教育是我国当代思想政治教育工作中不可分割的一部分，大学生心理健康在形成的过程中与思想政治的教育是紧密相关的，从一定程度上来说，心理问题与思想政治问题是属于同一活动层面上的。健康的心理教育可以为思想政治教育提供更多的发展空间，大学是一个培养人才也是健全人格的地方，传统的思想政治教育忽视了对大学心理健康的培养，使得现代大学生心理健康存在严重问题。实质上来说，心理健康教育属于思想政治教育的分支系统，可是大学里的有些教师利用传统的教育方式限制了心理健康教育的开展。作为现代高校，应该强化教师对于心理健康教育的重视程度，有一个较为明确的思想认识，有计划地进行目标设定，对现在的大学生有针对性地进行科学合理的教育，这样才能达到心理健康教育与思想教育的有机结合。高校的思想政治教师要学会融入学生生活，时刻了解他们的生活，学会倾听，这样学生才会真正把自己生活中遇到的问题向教师倾诉，教师也能及时掌握学生的心理动向，真正培养大学生良好的心理健康状态，将心理教育与思想政治教育共同发展。

现代社会的快速发展已经为当代的大学生带来了巨大的压力与挑战，大学生作为我国发展强有力的支柱，加强思想健康教育是十分必要的。针对现代大学生自身存在的不足，通过思想政治教育与健康心理教育的有机结合，来提高现代大学生的心理承受能力，为他们将来在社会上的发展打下良好的基础，为我国发展提供综合素质人才。

四、大学生心理健康教育的深远意义

（一）心理健康教育可以起到保证身体健康的效果

人的心理健康和身体健康是相互依存、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时会头痛失眠、食不下咽。因此，加强对大学生的心理健康教育可以达成大学生心理健康和身体健康的和谐。

（二）心理健康教育可以预防精神疾病的发生，提高心理素质

大学生是一个民族的希望。大学生的身心健康与否不仅影响自己、家庭、学校，更重要的是关系到我国现代化事业的兴衰成败。在高校开展心理健康教育，既可以起到预防心理疾病的作用，又可以使学生暴露出来的某些心理问题被及时地解决，这对大学生的健康成长无疑会起到积极作用。

（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

一个人的性格健康是心理健康的首要必备条件。一个人的性格具体地标志着一个人的品德和世界观，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。这也就是说，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培养均会起到积极的促进作用。

五、大学生心理健康教育遵循的原则

（一）主体性原则

大学生是高等学校心理健康教育的对象，是心理健康教育自我教育和发展的主体。高校日益重视大学生身心和谐发展和全面素质的提高，通过各种途径和方式对大学生广泛开展心理健康教育，对大学生心理健康发展具有重要的推动意义。不过，这些对于大学生心理健康发展来说，还只是外因。要提高大学生的心理素质，主要还要依靠主动进行自我认识，积极接受辅导教育，自觉改造自我和完善自我。大学生心理健康教育需要尊重大学生自我发展的主体性。

（二）协调原则

大学生心理健康教育是所有高校都要开展的一项工作，它不单单是某一高校、校内某一部门、某个人或社会某个专门机构的事。各高校、各有关部门协同开展大学生心理健康教育，有利于提高心理健康教育的整体质量和水平。大学生成长过程中出现的心理矛盾和问题，缘于他们对现实社会生活和具体事物的态度和认识，离不开周围的社会环境和现实；对大学生进行心理健康教育，也需要高校、家庭、社会及各具体的机构、职能部门和个人协同努力，共同参与。

（三）点面结合原则

大学生个体心理健康状况和发展水平不同，对大学生进行心理健康教育的侧重点也要有所不同。有的大学生可能存在严重的心理疾病或障碍，需要进行深入、耐心的辅导和教育；有的可能是一时轻微的心理消极反应，只需进行简单及时的辅导就可以解决问题。而对于大多数大学生来说，他们需要最多的是心理保健方面的知识。大学生心理健康教育需要做到点面结合，既重视面向全体进行心理健康知识、保健技能的普及，又要重点做好个别人的辅导和教育。

（四）尊重与理解相结合原则

高校积极开展大学生心理健康辅导和教育，对大学生身心健康发展来说，无疑是

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9

正确、及时和必要的，但要坚持尊重与理解相结合的原则。因为只有在尊重和理解大学生的基础上，才会取得大学生的信任，才能与他们进行交流和沟通，顺利开展好心理健康辅导和教育。开展心理健康教育时，也不能存在错误认识，不能把学生心理健康问题与思想品德问题混为一谈。

(五)积极培养和及早防范相结合的原则

对大学生进行心理健康教育应区别对待，坚持积极培养和及早防范相结合的原则。对于大多数大学生来说，他们眼下没有严重的心理疾病或心理问题，教育的重点是帮助他们学会如何进行心理保健和心理健康维护，提高心理健康水平，预防心理疾病问题的发生，在此基础上进一步开发心理潜能，使他们向更高层次、更加和谐的方向发展。对于已经存在心理障碍和问题的学生，教育的重点是帮助他们克服不健康心理，使其向良好、积极的方向转化，适应现实生活，防止和避免不健康心理向更加消极化方向发展。



培养积极的心态，做自信的成功人

有一个年轻人，自我感觉很有才华，但在生活上遇到很多波折，于是便觉得活着没有意思。有一天他决定跳海，但他刚跳下去就被一个老渔民用渔网捞了起来。

他很生气，冲着老渔民嚷道：“你什么意思，把我捞起来干什么？”

老渔民说道：“年轻人，为什么跳海呀，你这么年轻多可惜呀！”

于是年轻人就对老人诉说了他怀才不遇的经历。

老渔民听完，说道：“哎呀，你今天遇到我，运气来了。我正好是治怀才不遇的专家，我帮你治治吧。”

年轻人很诧异，急忙问老渔民医治之法。

老渔民说：“我有秘诀，如果你想知道，就必须答应我一个条件。”

老渔民说着，顺手从沙滩上捡起一粒沙子，往旁边一扔，说：“年轻人，帮我去把我刚才扔掉的那粒沙子捡过来，然后我就告诉你。”

年轻人听了很生气，说道：“你想要我呀？这么多沙子，我怎么知道哪粒是你扔掉的呀？”

老渔民听了，笑着说：“别生气，我这还有个条件，如果你满足了我这个条件，我就告诉你。我这里有一颗珍珠，我把它扔到沙滩上，你去给我找回来。”

很显然，年轻人轻而易举地把珍珠捡了过来，交给了老渔民，并很虔诚地说：“老人家，我把珍珠捡过来了，可以告诉我秘诀了吗？”

老渔民一脸安详，说道：“年轻人，秘诀我已经讲完了。”

分析：这个故事告诉我们，大学生应该树立主体意识，积极认知自我，要提高大学生的心理素质，主要还要依靠自身，主动进行自我认识，积极接受辅导教育，自觉

改造自我和完善自我。有些人之所以有怀才不遇的感觉，是因为自己是无数沙子中的一粒，跟旁边的沙子没有太大的区别；但如果自己是一颗珍珠，那么伯乐就会更容易地发现他们。所以说，这个世界上不是没有伯乐，而是因为自己不是一匹真正在万马丛中能够让别人一眼就能辨认出来的千里马。



本章小结

本章介绍了健康、心理健康的含义，并对大学生的心理健康标准进行了阐述，力求使大学生树立正确的心理健康观；另外，本章作为本书的第一章，对大学生面临的心理发展问题进行了概述，并对大学生心理健康内容、目标、所遵循的准则进行了系统阐述。



教学检测

一、思考题

1. 你理解的健康包括哪些方面？
2. 心理健康包括哪些方面？
3. 大学生的心理健康标准是什么？
4. 大学生的心理发展特点有哪些？
5. 大学生心理健康教育的意义是什么？
6. 大学生心理健康教育遵循的原则有哪些？

二、活动设计题

本活动旨在让大学生了解自己的内心特点，学会合理把控心理波动，正确评价自己的心理状态。

步骤：

1. 将班级成员分成小组，每组 5 至 7 人。
2. 每组的成员进行组内讨论，分析自己平时遇到的不良情绪或其他心理问题，归纳成表格，按出现的频率由高到低排列。
3. 各组将表格进行对照，并进行讨论，归纳大学生遇到的常见心理问题，并讨论解决这些问题的方法或措施。



学会包容

雨果说：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”一个人想要获得真正的幸福和终身的快乐，就应该选择积极且正确的包容心态。

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9

包容是一种至高无上的美德，是人们在生活中长期修炼得到的。它不断洗涤着人们的心灵；包容就像海一样宽广而浩瀚，它能接纳一切，也能化解一切，包容会带着你跨越困难，找到新生；包容是一种无声又强大的力量，只有能包容的人，生命才会更加饱满；包容是一种博大且精深的意境，是友好待人的艺术，是聪明处世的经验，是为人修养的体现。

一个能包容的人，不管在什么地方都能够得到各种契机，他们的人生是圆满的，而他们送给生活的也是微笑多于眼泪；能包容的人不把那些鸡毛蒜皮的小事挂在心上，他们以善为基，以人为本，心存万物，微笑着面对天下的愁苦；能包容的人知足常乐，保持一颗平常心，不强求，不妄念，总是在努力地积极进取。

包容的心态是善良人品的升华，是人性至美的沉淀，是崇高精神的凝结，是穷尽一生也品味不完的智慧美味。拥有包容的心态，会让人感觉到生命的安详和幸福，得到别人的帮助和推崇；拥有包容的心态，可以避免别人的攻击，从而为自己营造一个更加和谐的人际关系圈。

只要人人心中多一分宽容，人类就会多一分理解，世间就会多一分真善美，生活中的那些喜怒哀乐也会变成华丽的乐章。人与人之间多一分宽容，心灵的隔膜就会薄一分；多一分宽容，人与人之间的理解就会增加一倍；多一分宽容，人与人之间的信任和友爱就增加一分。

超然者，举重若轻；聪慧者，拿大放小；博大者，虚怀若谷；宽容者，与人为善。多一分宽容，就会少一分狭隘，多一分坦荡；多一分宽容，就会少一分烦恼，多一分宁静；多一分宽容，就会少一分怨气，多一分人气。和谐社会需要宽容，拥有宽容，我们就能多一分轻松，多一分快乐。

包容是一种宠辱不惊、万事淡然的心态。包容是一种设身处地、心装他人的品质。包容是一种笑面人生、乐观忘我的境界。拥有包容，你就能够受益一生。包容不但能够松弛别人，也能抚慰自己。它会让你变得自信和随和，能够让你对人生有更多的感悟，把一些不必要的事情看得很轻，再大的不快，再激烈的冲突，都不会在拥有包容心灵的人心里留下痕迹。他们的记忆里总是快乐、轻松、幸福的，总是能用积极的心态去面对人生的每一件事情。

一旦你拥有宽容的美德，你将拥有一生的智慧，收获一生的笑容。

（资料来源：文章阅读网，有删改）



心理测验

焦虑自评量表

焦虑自评量表(SAS)由 Zung 于 1971 年编制，包括正向评分 15 题，反向评分 5 题，共 20 个条目，每条目分 4 级评分，评分需与常模或对照组比较进行分析，主要用于评定焦虑病人的主观感受。

焦虑自评量表有 20 条文字，请仔细阅读每一条，把意思弄明白，然后根据你最近

的实际感觉，选择问题下方答案。在回答时要注意，有的题目的陈述是相反的意思，例如，心情忧郁的病人常常感到生活没有意思，但题目之中的问题是感觉生活很有意思，那么评分时应注意得分是相反的。

1. 我觉得比平常容易紧张或着急

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

2. 我无缘无故地感到害怕

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

3. 我容易心里烦乱或觉得惊恐

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

4. 我觉得我可能将要发疯

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

5. 我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

6. 我手脚发抖打战

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

7. 我因为头痛、颈痛和背痛而苦恼

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

8. 我感觉容易衰弱和疲乏

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

9. 我觉得心平气和，并且容易安静坐着

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

10. 我觉得心跳得很快

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

11. 我因为一阵阵头晕而苦恼

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

12. 我有晕倒发作的状况，或觉得要晕倒似的

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

13. 我吸气呼气都感到很容易

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

14. 我的手脚麻木和刺痛

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

15. 我因为胃痛和消化不良而苦恼

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

16. 我常常要小便

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

17. 我的手脚常常是干燥温暖的

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

Chapter
1

Chapter
2

Chapter
3

Chapter
4

Chapter
5

Chapter
6

Chapter
7

Chapter
8

Chapter
9

18. 我脸红发热

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

19. 我容易入睡并且一夜睡得很好

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

20. 我做噩梦

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

计算

计分：正向计分题 A、B、C、D 按 1、2、3、4 计分；反向计分题按 4、3、2、1 计分，反向计分题号：5、9、13、17、19。

结果

SAS 的主要统计指标为总分。将 20 个项目的各个得分相加，即得到粗分；用粗分乘以 1.25 以后取整数部分，为标准分。按照中国常模结果，SAS 标准分的分界值为 50 分，其中：

轻度焦虑：50~59 分；

中度焦虑：60~69 分；

重度焦虑：70 分以上。

(资料来源：百度百科 . <http://baike.baidu.com>)