

PREFACE

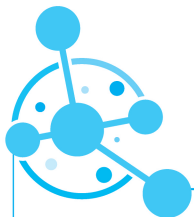
前言



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—2015年，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，国家卫生计生委、中宣部等22部门联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》，明确要求教育系统要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，中共教育部党组印发《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》，提出要切实改进工作，提升心理育人质量。2018年7月，中共教育部党组印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》，提出建设教育教学、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、中宣部等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、中组部等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。开展高校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，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，将党的二十大报告中的新思想、新观点、新论断融入教材，根本目的和根本任务在于提升大学生的心理素质，预防和调节大学生的不良情绪，促进大学生身心健康协调发展。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，意在提高大学生的学习兴趣和，进而帮助大学生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，希望能引起大学生的共鸣，从而达到普及大学生心理健康基本知识、培养大学生的个性、提高大学生的适应能力和促进大学生发展的目的。

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，使大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，让大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，以激发大学生学习的积极性。

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，以便大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，开阔大学生的视野。

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，陶冶大学生的情操。

小贴士：提示重点，补充内容，加深大学生的印象。

课堂讨论：引导大学生对所学知识进行讨论，发散大学生的思维。

教学检测：针对理论知识编设训练题，题型多样，包括思考题和活动设计题。其中，思考题是对所学知识的回顾；活动设计题意在使大学生参与活动，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，引导大学生思考，培养大学生积极、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，也提出了解决大学生不同心理问题的方法。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。

目录

第一章

心灵之窗：大学生心理健康概述/1

- 第一节 健康与心理健康/2
- 第二节 大学生的心理健康/4

第二章

成长之路：大学生自我意识/19

- 第一节 自我意识概述/20
- 第二节 大学生自我意识的发展/24
- 第三节 大学生健康自我意识的培养/33

第三章

情绪之韵：大学生情绪管理/43

- 第一节 情绪概述/44
- 第二节 大学生情绪概述/48
- 第三节 大学生情绪的有效管理/59

第四章

人格之镜：大学生人格发展/69

- 第一节 人格概述/70
- 第二节 大学生的人格缺陷及人格障碍/77
- 第三节 大学生健康人格的塑造/83

第五章

友谊之桥：大学生人际交往/89

- 第一节 人际交往概述/90
- 第二节 大学生人际交往概述/97
- 第三节 大学生良好人际关系的建立/102



S
T
U
D
E
N
T
S
C
O
N
T
E
N
T
S

第六章

智慧之钥:大学生学习心理/111

- 第一节 学习概述/112
- 第二节 大学生学习的特点及问题/116
- 第三节 大学生学习能力的提高/122

第七章

虚拟之度:大学生网络心理/131

- 第一节 网络与大学生/132
- 第二节 大学生常见的网络心理障碍及其干预方法/137
- 第三节 大学生健康网络心理的培养/143

第八章

幸福之道:大学生恋爱心理和性心理/151

- 第一节 大学生恋爱心理概述/152
- 第二节 大学生健康恋爱心理的培养/162
- 第三节 大学生性心理概述/167
- 第四节 大学生健康性心理的培养/171

第九章

未来之旅:大学生职业生涯规划/179

- 第一节 职业生涯规划概述/180
- 第二节 大学生职业生涯规划概述/184
- 第三节 大学生求职择业的技巧/192

第十章

生命之光:大学生生命教育/201

- 第一节 生命及生命教育/202
- 第二节 大学生自杀行为的预防/207
- 第三节 大学生心理咨询/212

参考文献/219

第一章

心灵之窗：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，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，以致她的生活自理能力较差。虽然徐晓以优异的成绩顺利地考入大学，但大学的生活和学习让她感觉压力巨大。她在校住宿期间，因不会洗衣服，只能周末把脏衣服背回家；不会打扫卫生和整理生活用品，总是因宿舍床铺脏、乱、差而受到批评；和同学相处也不尽如人意；甚至令她引以为傲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

名人名言

健康是人生的第一财富。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生

一、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。

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、心理和社会适应都臻完美的状态，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。

2000年，世界卫生组织又提出促进健康的新准则，包括“合理膳食，戒烟，心理健康，克服紧张压力，体育锻炼”，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，人们对健康概念的理解也越来越深刻。基于对健康的认识，世界卫生组织提出了健康的十条标准。

- (1)精力充沛，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，事无巨细不挑剔。
- (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、无龋齿、无疼痛，牙龈颜色正常、无出血现象。
- (9)头发有光泽，无头屑。
- (10)肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松有力。

世界卫生组织提出的健康的十条标准，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。

二、心理健康

(一) 心理健康的概念

《辞海(第7版)》中关于“心理健康”的解释是，心理健康亦称心理卫生，指个体良好的心理状态，且自我内部、自我与环境间保持和谐的良好状态。

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：心理健康是一种健康或幸福的状态，在这种状态中，个体得以实现自我，能够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。

2016年，国家卫生计生委、中宣部等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。本书采用的是广义的心理健康概念。





(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、情绪非常协调；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 A. W. 坎布斯认为心理健康、人格健全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。

美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛和贝拉·米特尔曼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，并对自己的能力做出适度的评价；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在不违背集体要求的前提下，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



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)对学习有较浓厚的兴趣

一般来说，学生的主要任务是学习，所以对学习的兴趣就显得尤为重要。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)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)协调与控制情绪，保持良好的心境

情绪，是集人们各种感觉、思想和行为于一体的一种综合的心理状态，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)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)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；能客观公正地评价他人，评判事件；善于取人之长，补己之短。

(六)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应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，能积极地适应环境，并能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

人类的生命发展分为不同的年龄阶段，不同的年龄阶段有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，其心理行为则不符合大学生的年龄特征，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



大学生常见心理问题及应对策略

在我国社会发展的历史进程中，随着我国教育的不断发展，越来越多的适龄青年有机会进入大学，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，回归到现实生活。

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较高，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 12 117 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了全面分析。《报告》显示，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(7.6 分)更高，且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排名第三的大学生健康困扰，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，学业成绩是最重要的压力来源，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应引起全社会的关注，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

大学生人格问卷(University Personality Inventory, 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精神健康调查表。

大学生人格问卷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大学生，他们都需要经历一个从不适应到逐步适应的过程。但在这一过程中，部分大学生由于习惯于家长无微不至的照顾以及过度的保护，难以快速适应生活的变化，极容易产生抑郁情绪。

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均有明显的不同，更多地要求大学生自主学习、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，学习目标不明确、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不一致等，导致他们出现学习受挫、困惑迷茫甚至挂科等一系列问题。长此以往，这些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，大学生除课堂学习外，还会参与各种社会实践活动，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，若处理不好这些情感，大学生可能会受抑郁、焦虑等情绪困扰。目前，大学生恋爱现象已相当普遍，与之相伴的失恋现象也越来越多，部分大学生把失恋看成是极端严重的生活事件，这会使他们的情绪、自我评价、人际交往、学习和生活规律等受到不同程度的打击和干扰，由此可能产生诸多心理问题。

精选案例

王丽，某高职院校大一新生。刚进入大学时，王丽对周围的一切都充满新鲜感。在一次班级活动中，王丽对同班的一位男同学一见钟情，此后，她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生的方向望去，常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；另一方面她又控制不住自己的情感。为此，王丽陷入极端的痛苦之中，变得忧郁而沉闷。

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，若有需要可以找同学、老师倾诉或寻求其他的解决办法，不要一直沉溺于此。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大学生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，在大学生的心里产生冲突，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。这种矛盾表现为他们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。自我封闭与渴望交往的冲突，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越来越高，大学生不仅要有良好的身体、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。因此，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. 就业压力导致的心理问题

随着社会的发展，就业环境和就业形势变化多端，很多大学生对未来和前途充满了困惑。如何在就业压力大的情况下实现自我发展，成为当代大学生必须面对的问题，就业问题也成为导致大学生出现心理问题的重要因素。

精选案例

案例一

小王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。前段时间，她听说就业情况不理想，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，她情绪低落，感到前途渺茫，觉得自己如果不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，去医院做了脑部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

某高校大三学生小张坐在教室里看书时，总担心有人坐在自己身后干扰自己，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，怕徒增烦恼。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。他的家庭经济状况一般，他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，随着就业压力的增加，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。”如果大学生想做一个有自知之明的，健康快乐，拥有亲情、友情和爱情的人，如果大学生想在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) 心理健康教育可以促进生理健康

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。例如，当人们身患疾病时，会情绪低落、焦躁易怒；而当人们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

在高校开展大学生心理健康教育，可以预防大学生产生心理问题，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具有积极作用。

(三) 心理健康教育可以培养大学生形成优良品德

心理健康教育是高校全面发展教育的重要组成部分，对于大学生的成长具有重要作用，是大学生思想品德教育的基础，没有健康的心理就不能形成良好的品德，提高思想品德教育的实效性也要以心理健康教育为基础和保障。心理健康教育的兴起和不断发展，拓宽了思想品德教育所主要采用的理论灌输、说服、榜样示范、行为引导等的教育方法，有利于更好地指导大学生的思想品德教育工作。

(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

研究发现，若大学生在朝气蓬勃、心情愉快的状态下学习，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，同时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重要的意义

心理健康教育不仅对个体有重要意义，而且对群体也有不可忽视的作用。加强大学生心理健康教育有助于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，从而提高大学生的综合素质，促进大学生的全面发展。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工作专题研讨会

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。学校党委有关领导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。大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，引导大学生“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。充分调动大



学生积极性与自主性，借助新媒体等方式让大学生通过多元化渠道了解心理健康知识，引导大学生“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队伍，提高心理健康教育工作的科学性。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都中医药学子，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，有改动）

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。各高校根据自身情况从自身特点出发对大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，创造良好的校园环境

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环境氛围是培养大学生健康心理的重要内容之一。高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，使大学生关注自身心理健康，积极预防心理问题的产生。社会各界也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，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，旨在通过“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，高校应开设心理健康教育课，让大学生系统地学习心理健康知识。另外，高校定期举办心理健康教育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的认识有着重要意义。