



21世纪职业教育立体化精品教材
“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

■ 齐桂林 胡静敏 丁文娟 主 编
崔 健 张楠楠 苗培周 副主编



SE 东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

· 南京 ·

内容提要

本教材以国家颁发的相关文件为编写依据,根本目的和根本任务就在于提升高职大学生的心理素质,预防和调节不良情绪的干扰,促进其身心健康协调发展。按照实用、科学的原则,本书共分为十个情境,选取了与高职大学生成长过程息息相关的主题,具体包括大学生心理健康概述;健康自我意识的发展;积极有效的情绪管理;大学生人格发展;大学生人际沟通与交往;学习与大学生心理健康;大学生网络心理健康;大学生恋爱心理和性心理健康;大学生职业生涯规划与发展;珍爱生命,积极寻求心理帮助。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/齐桂林,胡静敏,丁文娟主编.
—南京:东南大学出版社,2016.3(2021.6重印)
21世纪职业教育立体化精品教材

ISBN 978-7-5641-6343-3

I. ①大… II. ①齐… ②胡… ③丁… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等职业教育—教材
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 025547 号

大学生心理健康教育

主 编:齐桂林、胡静敏、丁文娟
出版发行:东南大学出版社
社 址:南京市四牌楼 2 号,邮编 210096
出 版 人:江建中
印 刷:三河市鑫鑫科达彩色印刷包装有限公司
开 本:787mm×1092mm 1/16
印 张:11.5
字 数:239 千
版 次:2016 年 3 月第 1 版
印 次:2021 年 6 月第 4 次印刷
书 号:ISBN 978-7-5641-6343-3
定 价:38.00 元

(凡因印装质量问题,请直接与营销中心调换,电话:025-83791830)



前言

21 世纪是尊重知识、注重人才素质全面提升的时代。在这个思想文化激荡、价值观念多元、人才竞争激烈、社会瞬息万变的年代,培养道德品质优秀、专业技能精湛、心理素质过硬的适应社会需求的高素质人才,成为高等教育的历史责任。

高职高专教育是高等教育不可或缺的重要组成部分。目前,我国高职高专教育已进入“以加强内涵建设、全面提高人才培养质量为主”的新阶段。高职高专教育的目标是培养社会一线需要的人才,即技术应用型人才,以此来满足经济迅速发展的中国对人才的需求。“以服务为宗旨,以就业为导向,走产学研结合的发展道路”成为高职高专教育发展的理论导航。针对高职高专教育呈现出的蓬勃发展态势,加强高职高专学生的心理健康教育显得尤为重要。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。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需要。大学生心理发展现状要求高校心理健康教育要关注大学生心理的方方面面,如自我意识、情绪管理、人格发展、人际交往、科学学习、性心理、求职择业及生命教育等。大学生心理健康教育是一个重大课题,针对高等职业院校学生开展心理健康教育的任务更加艰巨。

本教材以国家颁发的相关文件为编写依据,根本目的和根本任务就在于提升高职大学生的心理素质,预防和调节不良情绪的干扰,促进其身心健康协调发展。按照实用、科学的原则,本书共分为十个情境,选取了与高职大学生成长过程息息相关的主题,具体包括大学生心理健康概述;健康自我意识的发展;积极有效的情绪管理;大学生人格发展;大学生人际沟通与交往;学习与大学生心理健康;大学生网络心理健康;大学生恋爱心理和性心理健康;大学生职业生涯规划与发展;珍爱生命,积极寻求心理帮助。

全书在编排上打破了以往的传统格式,注重内容充实、体例新颖、图文并茂,意在提高学生的学习兴趣和,进而更好地掌握理论知识。此外,全书在相关知识的阐述中配以精选的案例,希望引起学生的共鸣,从而达到普及大学生心理健康基本知识、健全学生个性、增强学生适应能力和促进发展的目的。

本书体例设计如下。

学习目标:对每章内容提出学习的目标和要求。

情境导入:每章开篇都有一段导读,以案例导入,激发学生学习的积极性。

知识梳理:每节知识的理论部分,其中相应理论知识条理清晰,并穿插一些小栏目“名人名言”“案例透视”等,以提高学生的学习兴趣。

案例精析:每章结束后,针对一章内容选取案例,综合分析本章所提及的重点知识,让学生“从分到合”地掌握知识。

实训练习:针对每一章理论知识编设训练题,题型多样,意在使学生达到学以致用的目的。

希望本书能够成为高职大学生提高自身心理素质的良师益友,帮助大家解除心理困惑、扫清心理历程中遇到的障碍,成为一个真正意义上的健康的人。在本书的编写过程中,我们参阅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,在此向作者深表感谢。由于作者水平所限,书中难免存在疏漏之处,敬请广大读者提出宝贵意见,以便改进。

编者

目录

情境一 关注心理健康,认知自身现状

学习目标	1
情境导入	2
知识梳理	2
一、健康	2
二、心理健康	3
三、大学生的心理健康标准	5
四、大学生心理健康现状及常见的心理问题	6
五、大学生心理健康教育与思想政治教育的 关系	8
六、加强大学生心理健康教育的方法	8
七、加强大学生心理健康教育的意义	9
案例精析	11
实训练习	11

情境二 培养自我意识,恰当面对矛盾

学习目标	13
情境导入	14
知识梳理	14
一、自我意识的概念与结构	14
二、自我意识的发展规律及特征	16
三、形成正确的自我意识的心理意义	18
四、大学生自我意识发展的特点及影响因素	19
五、大学生自我意识在发展中存在的问题及 矛盾冲突	23
六、完善大学生自我意识的途径	28
案例精析	31
实训练习	31

情境三 情绪合理管理,掌握快乐秘籍

学习目标	35
情境导入	36
知识梳理	36
一、情绪与情感	36
二、情绪的分类	38
三、情绪的发生机制及其功能	39
四、健康情绪的标准	42
五、大学生情绪的特点	42
六、大学生情绪特点的成因	44
七、情绪对大学生的影响	46
八、大学生面临的常见情绪问题及相关的 调适	47
九、大学生情绪的自我管理	50
案例精析	54
实训练习	55

情境四 塑造健康人格,正视自身缺陷

学习目标	57
情境导入	58
知识梳理	58
一、什么是人格	58
二、人格的特征	59
三、人格形成的影响因素	60
四、人格与气质、性格	61
五、人格缺陷	64
六、人格障碍	67
七、健康人格的标准	70
八、大学生健康人格的塑造	71
案例精析	72

实训练习 72

情境五 学会沟通技巧,做合格的“社会人”

学习目标 75
 情境导入 76
 知识梳理 76
 一、什么是人际交往 76
 二、影响人际交往的因素 77
 三、人际交往的心理效应 78
 四、人际交往的基本原则 79
 五、人际交往的类型 81
 六、大学生人际交往的特点 82
 七、大学生人际交往的意义 83
 八、大学生人际交往中常见的问题 85
 九、大学生人际交往的策略 85
 案例精析 88
 实训练习 88

情境六 培养学习能力,激发内心理动机

学习目标 91
 情境导入 92
 知识梳理 92
 一、什么是学习 92
 二、学习的类型 92
 三、学习的意义和作用 94
 四、大学生学习的外在特点 95
 五、大学生学习的内在心理特点 97
 六、大学生常遇的学习心理问题及调适 98
 七、培养自主学习能力 101
 八、激发学习动机 102
 九、注重多种能力的培养 103
 案例精析 105
 实训练习 105

情境七 互联网是一把“双刃剑”

学习目标 107
 情境导入 108
 知识梳理 108
 一、互联网及其特征 108
 二、网络的心理特征 110

三、大学生的网络生活 111
 四、互联网对大学生的影响 113
 五、网络心理健康标准 115
 六、网络成瘾综合征 116
 七、网络依赖 117
 八、网络成瘾、网络依赖的干预方法 118
 九、大学生网络素质的培养 120
 案例精析 123
 实训练习 124

情境八 恋爱中的心理困惑

学习目标 125
 情境导入 126
 知识梳理 126
 一、什么是爱情 126
 二、大学生恋爱的动因 128
 三、大学生恋爱的心理过程及心理特征
 129
 四、大学生恋爱中常见的心理效应 131
 五、大学生恋爱常见的心理困扰 132
 六、大学生恋爱问题的解决之道 134
 七、什么是性 136
 八、大学生常见的性行为表现 137
 九、大学生的性心理特征 138
 十、大学生性心理困惑与调适 139
 十一、性心理健康及评定标准 140
 十二、维护大学生性心理健康的途径 141
 案例精析 143
 实训练习 144

情境九 科学谋划职业,创造崭新明天

学习目标 145
 情境导入 146
 知识梳理 146
 一、什么是职业生涯规划 146
 二、职业生涯规划的相关理论 147
 三、大学生职业生涯规划的准则 149
 四、大学生职业生涯规划步骤 150
 五、大学生职业生涯规划的现实意义 152
 六、大学生职业生涯规划常遇的心理困扰
 154

七、自我心理调适的方法	155	二、生命教育	164
八、面试的技巧	157	三、大学生自杀的原因	166
九、笔试和签约	158	四、大学生自杀行为的防治措施	168
案例精析	159	五、心理咨询	170
实训练习	160	六、大学生心理咨询的主要形式	172
情境十 珍视生命，敬畏生命，正确面对心理咨询		七、大学生心理咨询时应注意的问题	173
学习目标	161	案例精析	174
情境导入	162	实训练习	174
知识梳理	162	参考文献	176
一、认识生命	162		

情境一

关注心理健康，认知自身现状



学习目标

1. 了解健康和心理健康的概念及内涵,了解大学生的心理健康标准。
2. 了解大学生心理健康的现状与问题,认识加强大学生心理健康教育的意义。
3. 掌握大学生心理健康教育与思想政治教育的关系。
4. 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

甲与乙是某艺术院校大三的学生,同在一个宿舍生活。入学不久,两个人成了形影不离的好朋友。甲活泼开朗,乙性格内向、沉默寡言,乙逐渐觉得自己像一只丑小鸭,而甲却像一位美丽的公主,心里很不是滋味,她认为甲处处都比自己强,把风头占尽,因而时常以冷眼对甲。大学三年级时,甲参加了学院组织的服装设计大赛,并得了一等奖,乙得知这一消息先是痛不欲生,而后“妒火中烧”,趁甲不在宿舍之际将甲的参赛作品撕成碎片,扔在甲的床上。甲发现后,不知道怎样对待乙,更想不通为什么她要遭受这样的对待。

思考:文中的乙同学存在的心理问题有哪些?作为一名心理健康的大学生,应该怎样帮助乙同学疏导心理问题?



知识梳理

一、健康

(一) 健康新概念

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,起着决定性作用。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。但是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,对健康的理解趋向“整体健康观”,即健康是由心理尺度、医学尺度和社会尺度来综合评价的,健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物—心理—社会模式,这是健康概念的第一次转向。1948年,世界卫生组织(WHO)成立之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。”在此就突出了健康概念的多元化。健康越来越受到人们的关注,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内涵特点,其中最重要的就是生理健康与心理健康的不可分割性。在理解“健康”这一概念时尤其要注意这一点。

名人名言

懂得生命真谛的人,可以使短促的生命延长。

——西塞罗

(二) 健康新内涵

随着社会的进步和医学科学的发展，人们对健康含义的理解也越来越深刻。近年来，世界卫生组织又提出了健康的十条新内涵。

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- (2) 处世乐观，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，站立时头、肩、臀位置协调。
- (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。

因此，健康应该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到人的心理健康，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产生身体的不适。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、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》中有关“心理健康”的解释是，心理健康也叫心理卫生，其含义主要包括两个方面。一是指心理健康的状态，即没有心理疾病，心理功能良好。即能以正常、稳定的心理状态和积极有效的心理活动，面对现实的、发展变化着的自然环境、社会环境和自身内在的心理环境，具有良好的调控能力、适应能力，保持切实有效的功能状态。二是指维护心理健康的状态，即有目的、有意识、积极自觉地按照个体不同年龄阶段身心发展的规律和特点，遵循相应的原则，有针对性地采取各种有效的方法和措施，营造良好的家庭环境、学校环境和社会环境，通过各种形式的宣传、教育和训练，以求预防心理疾病，提高心理素质，维护和促进心理活动的这种良好的功能状态。实际上，现代社会对心理健康的标准还没有一个公认的尺寸，而且对它的评价还受很多因素，如种族、社会、文化、宗教信仰等的影响。古希腊哲学家苏格拉底认为，“正常状态”与人的自我认识有关，即没有一个完全正常的人，因为自我认识永远不能完备，人格永远是在发展之中。而且，生活中的挫折本无休止，心理无时不在寻找某种平衡，就如同体操运动员在平衡木上的动作一样，心理上的完美，也就在于动中取得平衡，在平衡中求动。第三届国际心理卫生大会对心理健康的定义为：“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状态。”

★ 微视频



心理健康的概念
和标准

名人名言

只要你有一件合理的事去做，你的生活就会显得特别美好。

——爱因斯坦

1948年世界卫生组织明确规定：“健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康，体魄健全，才是完整的健康。”《简明大不列颠百科全书》中将心理健康定义为：“心理健康是指个体心理在本身和环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，而不是指绝对的十全十美。”心理学家英格里斯认为：“心理健康是一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能进行良好的适应，具有生命的活力，而且能充分发展其身心的潜能，这才是一种积极的、丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”中科院心理研究所郭念锋教授认为：“心理健康是指人的心理，即知、情、意活动的内在关系协调，心理的内容与客观世界保持统一，并能促使人体内、外环境的平衡，促使个体与社会环境相适应的状态，并由此不断发展健全的人格，提高生活质量，保持旺盛的精力和愉快的情绪。”因此，我们认为，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。这样，心理健康就寻求到了一种平衡，从而达到了心理上的完美。

案例透视

徐晓，某重点大学大一新生。中学时期受到父母无微不至的照顾，使得她生活自理能力较差。虽然以优异的高考成绩顺利地考入大学并在校住宿，但徐晓却感觉到压力之大：不会洗衣服，只能周末背回家洗；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也不像之前那么出众了。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。去医院检查身体，确认身体没有疾病。然而徐晓始终无法调整好自己的状态，对大学生活失去了兴趣，入学还不到半年就办理了退学手续。

现代生活中，心理健康至关重要。大学生肩负着祖国的未来，肩负着实现中华民族伟大复兴繁荣昌盛的历史重任，保持一个健康的状态是大学生实现这一重任的基础。拥有健康的心理成为大学生提高全面素质的重要因素。

(二) 心理健康的标准

心理健康的标准与心理健康的概念一样具有多样性解释，心理健康也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人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,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 10 条标准:①充分的安全感;②充分了解自己;③生活的目标切合实际;④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适度的情绪表达与控制;⑨在不违背社会规范的前提下,对个人的基本需要做恰当的满足;⑩在不违背团体的要求下,能做有限度的个性发挥。

我国学者王希永认为,心理健康有以下标准: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;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不同标准,但大家都达成了一点共识,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,我们只能把它视作一个人们努力追求的理想目标,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。最终,我们要将这些标准当作辅助性的工具,使自己的心理健康达到较好的状态。

三、大学生的心理健康标准

大学生是社会中较为特殊的一个群体,国内外学者对大学生心理健康标准的界定依然没有一个定论。但结合我国大学生群体的生理、心理特点以及社会对其角色的特定要求等实际情况,通常采纳大学生心理健康的七条评价标准。

1. 能保持对学习有较浓厚的兴趣和求知欲

一般来说,学生的主要任务就是学习,所以对学习的兴趣及求知欲就显得特别重要。心理健康的大学生对学习应有正确的态度,求知欲强,有浓厚的学习兴趣,有较高的学习效率,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。

名人名言

人类的一切努力的目的在于获得幸福。

——欧文

2. 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,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。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。

3. 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情绪的稳定和良好的心境,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。

4. 能保持完整统一的人格品质

人格品质完整是指个体的所想、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。

5. 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。交往动机要端正,不卑不亢,关心和帮助他人,交往中保持完整独立的人格;能够客观公正地评价别人,评判事件;取人之长,补己之短。

6. 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,能够正确地认识和正视现实,善于融入不同的环境,积极地适应环境,积极投身生活,善于在生活中感受到乐趣。当发现自己的需要、愿望和社会发生矛盾时,能迅速进行自我调节,力求与社会环境的协调一致。

7. 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,那么肯定是出现了心理问题,并且其心理行为不符合大学生的年龄特征。

四、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,利益格局差距日益加大。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”的神话,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。高校中,心理危机事件频发,心理疾病已经成为危害大学生健康成长的主要疾病。有专家指出,中国内地正处于社会转型期,有心理障碍的学生逐年增多,值得整个社会共同关注。据北京大学的王登峰博士统计,在校大学生有心理障碍倾向的在30%~40%之间,其中有较为严重的心理障碍的约占10%。据中国疾病预防控制中心中

心精神卫生中心公布的一项调查显示,10%~25.4%的大学生有心理障碍。据北京高校大学生心理素质研究课题组的报告显示,有超过60%的大学生存在中度以上的心理问题,并且这一比例还在继续上升。华中科技大学社会学系陈志霞等人运用“自杀态度调查问卷”,采取分层抽样方式,对1010名大学生的自杀意念与自杀态度进行调查,结果发现有较轻生念头的学生占10.7%。据中国社会调查所一项调查显示,26%受访大学生有过自杀想法。因此,大学生心理健康问题必须引起全社会关注。自杀事件虽只是高校大学生心理健康状况的一个缩影,但从中我们可以发现,当前我国高校大学生的心理健康状况不容乐观,大学生心理素质的提升迫在眉睫。

名人名言

人在履行职责中得到幸福。就像一个人驮着东西,可心头很舒畅。人要是没有它,不尽什么职责,就等于驾驶空车一样,也就是说,白白浪费。

——罗佐夫

(二)大学生常见的心理问题

1. 环境不适

这一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同学,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,就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。

2. 学习的压力

近年来,青年学生因学习压力加大而轻生的事例也较为常见。大多是进入大学后由于学习目标不明确,学习方法不适当或所学专业与自己的学习兴趣、思维方式相抵触,部分同学的学习成绩明显滞后,甚至面临留级、休学等现象。涉世不深,心理上缺乏承受能力的年轻人,一时想不开,往往铤而走险,结束自己本可以再度辉煌的生命。

3. 情感的挫折

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,如果处理不好,就会受到压抑、抑郁等情绪的困扰。当今的大学生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,享受到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,一些同学感到难以适应大学生活,不能及时进入大学的学习状态,产生了情绪波动。渴望关爱和友情,但苦闷、孤寂、烦恼等情绪时时会袭扰内心。

4. 人际关系问题

大学生的感情世界丰富而敏感,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心理戒备,甚至形成封闭心理。这种渴望交往与心理封闭的矛盾,在心理上形成一个悖论,即一方面渴望与同学们真诚、平等地进行交往,但另一方面在与人交往的过程中,却怀有多疑、戒备、封闭的心理。对人际交往的期望值越高,在人际交往过程中的猜

★ 微视频



大学生常见心理问题及应对策略

忌、戒备心理也越重,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,因而更加渴望与人交往,更加渴望真情和理解。封闭与交往的冲突,也是当前一些同学产生失落和自卑心理的重要原因之一。

名人名言

个人的痛苦与欢乐,必须融合在时代的痛苦与欢乐里。

——艾青

5. 就业的困扰

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忧虑。经济变动的出现,无疑使原本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。

五、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,心理健康问题与思想政治问题是属于同一活动层面上的,心理健康教育属于思想政治教育的分支系统,心理健康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、健全人格的地方,但是传统的思想政治教育却忽视了对大学生心理健康的教育,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,使得现代大学生心理健康存在一些问题。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,对心理健康教育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政治教育的有机结合。高校的思想政治教师要学会融入学生生活,时刻了解学生的生活,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,实现心理健康教育与思想政治教育共同发展。

现代社会的快速发展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,加强心理健康教育和思想政治教育是十分必要的。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教育的有机结合,能够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。

六、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。高等职业院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看,主要包括以下几种。

1. 积极优化校园环境,创造良好的心理社会环境

心理学家发现,环境对人的心理影响很大,因此,营造文明健康的校园文化氛围成为

培养大学生心理健康的重要内容之一。通过心理健康案例分析、心理科普宣传等方式，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。利用各种传播媒介在促进大学生心理健康方面的潜移默化的影响，普及心理健康知识，以引起大学生对提高心理健康水平的自觉要求。

2. 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，而心理素质的提高离不开对心理学知识的了解。学校已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是有重要意义的。

3. 设立心理教育和咨询机构，积极开展学校心理咨询服务

通过开展心理咨询服务，防治大学生心理疾病，增进大学生心理健康。高校的心理咨询工作以预防为主，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，帮助学生解除心理困惑；建立大学生心理档案，进行跟踪了解。

4. 将心理健康教育与德、智、体、美、劳的教育紧密结合起来，以实现相互促进、功能互补的效果

从心理学的角度入手，运用心理调控的手段消除学生的心理障碍，加之其他方面教育的引导，使大学生克服不健康的心理和偏激的观点，从而取得最佳的整体效应，实现全面发展。

5. 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社团可以说是实现大学生心理健康教育的较为有效的方式之一，通过大学生的自发组织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。广东一所职业技术学院的大学生就成立了一个心理健康协会，并将该协会发展成该学院最大的学生社团，每一位会员都会为传播大学生心理健康知识贡献出一分力量。

七、加强大学生心理健康教育的意义

爱默生说过：“健康是智慧的条件，是愉快的秘诀。”我国清华大学心理学教授樊富珉则说过这样一段话：“如果你想做一个有自知之明的，健康快乐的，拥有亲情、友情和爱情的人，如果你想在成才的道路上不断前行，那就必须具备心理健康。”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。

1. 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。同学们都有过这样的体验：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。

2. 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所在。我们的身心健康状况不仅影响自己、家庭、学校，更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，既可以起到预防作用，又可以使学生中暴露出来的某些心理健康问题被及时地解决在萌芽状态，这对我们的健康成长无疑会起到积极作用。

案例透视

在一档世界职业拳王争霸赛的电视节目中,有这样几个暖人的细节:参加比赛的是两个美国职业拳手,年长的叫卡非拉,35岁;年轻的叫巴雷拉,28岁。上半场两人打了6个回合,实力相当,难分胜负。在下半场第7个回合中,巴雷拉接连击中老将卡非拉的头部,使他鼻青脸肿。短暂的休息时,巴雷拉真诚地向卡非拉致歉,他先用自己手中干净的毛巾一点一点擦去卡非拉脸上的血迹,后把矿泉水洒在卡非拉头上,一脸歉意,那神情仿佛受伤的是自己。接下来两人继续交手。也许是年纪大了,也许是体力不支,卡非拉一次又一次被巴雷拉击中后倒在地上。按规则,对手被打倒在地上后,由裁判连喊3声,如倒地的拳手起不来则对手获胜。卡非拉挣扎着起身,裁判开始报数:1、2,当3还没出口,巴雷拉一把把卡非拉拉了起来。裁判感到很吃惊,这样的举动在拳场上很少见。巴雷拉向裁判解释说:“我犯规了,只是你没有看见,这局不算我赢。”扶起卡非拉后,他们微笑着击掌,继续交战。最终,卡非拉以108:110的成绩负于巴雷拉。观众潮水般涌向巴雷拉,向他献花、致敬、送礼物。巴雷拉拨开人群径直走向被冷落的老将卡非拉,他把鲜花送给了卡非拉。两人紧紧地抱在一起,相互亲吻被击中的部位,俨然一对亲兄弟。

这个故事告诉我们,卡非拉虽然败了,但败得很有风度;巴雷拉赢了,赢得很大度。两个人一个败在体力,一个赢在拳术。但是,他们都赢了,在人格上。健全的人格是心理健康的一个重要标准,今天我们做任何事情,要想取得成功,健康的心理状态和良好的心理素质是关键,只有心理健康才能让我们对事情做出正确的抉择。

3. 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,没有良好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不同侧面。可见,心理健康教育对大学生个性的形成及思想和品德的训练均起到积极的促进作用。

4. 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,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,若是在烦恼、焦躁、担心、忧虑、惧怕等情绪状态下学习,就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。事实上,那些被感情问题、人际关系等问题搞得忧心忡忡致使成绩一落千丈,因控制不住自己的情绪冲动而违法违纪,因缺乏学习动机而厌学的大学生,其症结都表明心理是人的一切活动的根本。

5. 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意义,而且对群体有不可忽视的作用。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;有助于塑造良好的形象,发展健全的品格,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。



案例精析

21岁的男生进飞,家庭经济情况比较困难,无法很好地控制自己的情绪。原来情绪不好的时候,一两天就过去了,可这次已持续了两周多,特别难受,也很郁闷,做什么事都提不起劲,情绪很低落,不想见任何人,寝室里同学的说笑声音也令其烦躁不已。他想每天快乐地生活,高效率地投入学习,可是他做不到,很焦虑。

分析:这是由于客观事物或情景不符合个体需要和愿望时,而产生的消极、否定的情绪和情感困扰,即心理学上所说的负性情绪的典型案例。大学生常常体验到的负性情绪主要有抑郁、焦虑、耻辱、内疚、悔恨、愤怒、悲观等,负性情绪会使人陷入一种继发性的焦虑之中。



实训练习

一、思考题

1. 简述健康和心理健康的定义。
2. 心理健康的标准是什么?
3. 论述加强大学生心理健康的方法。
4. 阐述加强大学生心理健康教育的意义。

二、活动设计题

在校园内组织以下活动,活动的目的在于通过活动树立团体合作意识,加深同学们之间的接触,发现团队成员的智慧。活动以一个班级为单位,5~7人一组;所需时间由参加的人数和所列搜寻项目的多少来决定;每组都会有一份“寻猎”的项目列表。

步骤:

- (1)自行设计“寻猎”列表。
- (2)将班级成员分为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,获胜的小组将受到奖励。

- (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获得表中所列内容。
- (5)设置一个时间限制,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高。