

★ 服务热线: 400-615-1233
★ 配套精品教学资料包
★ www.huatengedu.com.cn

新标准教材
高等职业教育公共基础课系列教材

慕课版

新标准教材

高等职业教育公共基础课系列教材
新形态一体化教材

心理健康 十二讲

心理健康
十二讲

心理健康 十二讲

主编 戚心洁 孙立

主编 戚心洁 孙立

北京邮电大学出版社



X-A

策划编辑: 刘海涛
责任编辑: 边丽新
封面设计: 黄燕美

ISBN 978-7-5635-6294-7



9 787563 562947 >

定价: 45.00元



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

高等职业教育公共基础课系列教材
新形态一体化教材

心理健康 十二讲

主编 戚心洁 孙立



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

内 容 简 介

本书共分十二讲,内容分别是认识心理健康、构建心灵防火墙、展现我的精彩、描绘人格发展曲线、荡起学海双桨、驾驭我的情绪、体验压力与挫折、畅游人际海洋、绽放爱情之花、乐享健康生活、追寻生命的意义、走进心理咨询与心理治疗。

本书既可作为高等职业院校公共基础课教材,也可作为相关人员促进心理健康的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康十二讲 / 戚心洁,孙立主编. -- 北京:北京邮电大学出版社,2021.1(2023.1重印)

ISBN 978-7-5635-6294-7

I. ①心… II. ①戚… ②孙… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 010536 号

策划编辑:刘海涛 责任编辑:边丽新 封面设计:黄燕美

出版发行:北京邮电大学出版社

社 址:北京市海淀区西土城路 10 号

邮政编码:100876

发 行 部:电话:010-62282185 传真:010-62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:三河市龙大印装有限公司

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16

印 张:14 插页 1

字 数:290 千字

版 次:2021 年 1 月第 1 版

印 次:2023 年 1 月第 3 次印刷

ISBN 978-7-5635-6294-7

定 价:45.00 元

· 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 ·

服务电话:400-615-1233



前言

在这个快速变化的时代,很多青年人要不可避免地面对充满矛盾的人生,会产生不同程度的心理困扰。消极的人等待风向改变,积极的人调整风帆勇往直前;自卑的人害怕失败厄运,自信的人面对挑战斗志昂扬;被动的人接受现状,主动的人积极寻求自我创新。因此,认清客观形势,确立人生目标,认真刻苦学习,脚踏实地实践,培养良好人格,增进心理健康,使自己的生命充满希望和活力,成为每个大学生必须面对的人生挑战。

《高等学校学生心理健康教育指导纲要》明确指出:“心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,是高校人才培养体系的重要组成部分,也是高校思想政治工作的重要内容。”加强和改进大学生心理健康教育是促进大学生健康成长、培养和造就专门人才的重要途径,是全面贯彻党的教育方针、建设人力资源强国的重要举措,是全面提高高等教育质量、加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。

有鉴于此,编者在总结多年大学生心理健康教育与心理咨询工作经验的基础上,通过借鉴吸纳当前心理健康教育研究的新成果,同时结合高等学校学生的心理与行为特点,编写了本书。

本书在每一讲的开头设置“案例导入”,提出与本讲内容相关的小问题,使学生带着问题去学习,增加学生学习的兴趣。正文中设置了“案例放映厅”“心理加油站”和“心理诊疗室”三个栏目。“案例放映厅”栏目选取的是生动的故事和与大学生生活实际相关的内容,有助于增进学生对各种心理问题的了解。“心理加油站”栏目拓展了知识的范围,增强了本书的实用性,可以让学生拓宽视野,增长知识。“心理诊疗室”栏目选取的都是与学生相关的测试项目,有助于学生准确地了解自己各方面的状态,从而积极主动地去调适,做到心中有数。



本书由福建船政交通职业学院戚心洁、孙立任主编，罗奕楠、何维康、游镜莹、沈晨曦任副主编。

在编写本书过程中，编者参考了一些研究资料，在此对相关作者表示衷心的感谢。由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者



目 录

第一讲	认识心理健康	/ 1
第一课	心理健康概述	/ 1
第二课	大学生心理发展的特点	/ 7
第三课	大学生心理健康标准	/ 9
第四课	大学生常见的心理问题及应对	/ 13
第二讲	构建心灵防火墙	/ 21
第一课	预防抑郁症	/ 21
第二课	拒绝强迫症	/ 25
第三课	打破焦虑症	/ 28
第四课	克服恐惧症	/ 30
第五课	远离精神分裂症	/ 32
第三讲	展现我的精彩	/ 36
第一课	自我意识的相关概念	/ 36
第二课	大学生自我意识发展的特点	/ 44
第三课	大学生自我意识的完善	/ 51
第四课	自信心的培养与训练	/ 56
第四讲	描绘人格发展曲线	/ 61
第一课	人格的相关概念	/ 61
第二课	健全人格与人格障碍	/ 70
第三课	健全人格的塑造	/ 76
第五讲	荡起学海双桨	/ 82
第一课	学习的相关概念	/ 82
第二课	常见的学习心理问题及调适	/ 87
第三课	网络成瘾及其应对	/ 95
第四课	良好学习动机与学习策略的培养	/ 98



第六讲	驾驭我的情绪	/ 103
	第一课 情绪的相关概念	/ 103
	第二课 大学生情绪问题及调适	/ 108
	第三课 良好情绪的培养	/ 118
第七讲	体验压力与挫折	/ 124
	第一课 压力与挫折的相关概念	/ 124
	第二课 大学生常见的压力与挫折	/ 129
	第三课 压力与挫折的应对	/ 133
第八讲	畅游人际海洋	/ 139
	第一课 人际交往的相关概念	/ 139
	第二课 大学生人际交往中的常见问题	/ 145
	第三课 良好人际交往能力的培养	/ 150
第九讲	绽放爱情之花	/ 156
	第一课 爱情的相关概念	/ 156
	第二课 大学生恋爱心理	/ 164
	第三课 大学生性心理	/ 172
第十讲	乐享健康生活	/ 176
	第一课 意志品质及其培养	/ 176
	第二课 积极心态及其培养	/ 181
	第三课 心理危机及其应对	/ 183
第十一讲	追寻生命的意义	/ 188
	第一课 生命及其意义	/ 188
	第二课 生命的特征	/ 191
	第三课 感恩生命中的一切	/ 193
第十二讲	走进心理咨询与心理治疗	/ 197
	第一课 心理咨询	/ 197
	第二课 心理治疗	/ 202
附录	高等学校学生心理健康教育指导纲要	/ 214
参考文献		/ 219



第一讲

认识心理健康



案例导入

身体健康就代表心理健康吗

小王是一名即将毕业的大学生,前一段时间她的男朋友提出分手,小王因此一直闷闷不乐,情绪低落,不参加集体活动,经常一个人在宿舍待着、哭泣,早上起床很晚,总是和同学说活着没意思之类的话。同学们将她的这些情况反映给了辅导员和心理咨询老师,经过辅导员与心理咨询老师的初步判断,小王可能有抑郁倾向,有一定的危险性。于是辅导员将情况如实告诉了小王的父母,希望小王的父母能带小王就医,但是小王的父母却认为她没病——“我女儿身体好好的,怎么可能得抑郁症?失恋没什么大不了,她就是太娇气了,从小太顺利,没经受过挫折和打击,过段时间自然就会好了,不用去看医生。”

小王的父母认为小王情绪低落的原因是太娇气,过段时间自然就会好,并且他们认为只要身体健康就没有问题了。在生活中,我们是不是也像小王父母那样只关注身体的健康而忽视了心理的健康呢?

第一课 心理健康概述

当今时代,经济、科技迅速发展,社会全面进步,这不仅为大学生自我能力的彰显提供了更广阔的舞台,也使他们面临着激烈的竞争和严峻的挑战。如何把握机会、迎接挑战,是每一位大学生必须面对的问题。可以说,时代的发展不仅要求大学生掌握一定的知识和技能,而且需要他们拥有健康的心理。

一、心理健康的含义

心理健康又称精神健康,是一种持续的心理正常状态。不同学者从不同的角度有不同





的论述。所谓心理健康,是指有利于个体身心发展,使工作、学习有效率,能够维持良好生活质量的适宜的心理状态。其具体标准有四点:身体、智力、情绪十分调和;适应环境,在人际关系中能彼此谦让;有幸福感;在工作中能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

人的心理健康是一个连续变化的、动态的过程。连续变化是指健康与不健康为一个连续体,由健康者变成心理疾病患者的过程符合量变到质变的规律。这里的动态是指由于健康是相对的,健康的人随时可能陷入不健康的状态。若及时予以调整,则可以恢复到健康状态;若矛盾被激化,亦可走上极端,成为难以治愈的心理疾病甚至精神病患者。因此,从心理正常到出现心理疾病乃至精神疾病,是一个不断变化的连续过程。有人说,“没进精神病医院,就表示没有心理健康问题”,这是对量变与质变没有充分认识和把握的结果。精神病是心理不健康发展至极端的表现,没有精神病的人并不意味着心理就完全健康。事实上,每个人都有可能处在这一发展变化过程中的某一点上。或者说,大学生中的绝大多数人没有精神病,有心理疾病的也是少数人,但在某些时间内,很多人都有可能处于某种程度的心理不健康状态。因此,不能绝对地认为某个人是健康的或是不健康的。每个人都有进行心理保健、维护心理健康的必要。



微课
什么是心理
健康



心理亚健康

1. 心理亚健康的含义

健康心理学根据心理测验统计结果、症状分析、个人内心体验等方面评价人的心理健康水平,用健康与不健康来表达人的心理健康状态。事实上,在健康与不健康之间有一个很大的区间,既非健康又非疾病,“没有心理障碍与疾病,但又感觉心理不健康”,这就是心理亚健康,也称第三心理状态。

2. 心理亚健康的特点

处于心理亚健康状态的人虽然各项体检指标均正常,也无法证明患有某种器质性疾病,但与健康人相比又显得生活质量差、工作效率低、极易疲劳,大多数人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲劳乏力等不适症状。从心理健康的角度来看,心理亚健康者虽然没有明显的精神疾病和心理障碍,但会表现出情绪低落、反应迟缓、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑等。

3. 心理亚健康的七大信号

- (1) 焦虑感——烦恼不堪,焦躁不安,充满生机的外表下掩盖着无助。
- (2) 罪恶感——自我冲突,有一种无能感。
- (3) 疲倦感——精疲力竭,颓废不振,厌倦,无聊。
- (4) 烦乱感——感觉失序,一团糟。
- (5) 无聊感——空虚,不知该做什么,不满足但不思动。



- (6) 无助感——孤立无援,人际关系紧张。
- (7) 无用感——缺乏自信,觉得自己毫无价值,自卑内疚。
4. 帮助走出心理亚健康状态的十二个良方
- (1) 重视快乐的价值。
 - (2) 诚实待己,怡然自处。
 - (3) 不庸人自扰,拒绝杞人忧天。
 - (4) 抒发压抑感受,清理消极问题。
 - (5) 发展积极乐观的思考模式。
 - (6) 享受此时此刻的生活。
 - (7) 确定生活目标,有组织,有计划。
 - (8) 降低期望水平,放慢冲刺脚步。
 - (9) 追求人生理想,建立亲密关系。
 - (10) 追求有意义的工作,在工作中发挥创意。
 - (11) 尊重自己,亲近他人。
 - (12) 积极主动,分秒必争。

二、心理状态的划分

心理健康是一个相对的概念,它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标做参考,如脉搏、体温等,因此,要区分心理是否健康也不那么容易。心理状态大体上可分为心理正常和心理异常,如图 1-1 所示。心理正常是有阶段性的,因为个体随时可能产生不良心境,所以,个体的心理健康也不是一条直线。要区分心理正常与否尚无一个适用于所有人和任何情境的通用标准,因为人的心理世界是复杂多变的,即使一个健康的人也可能有突发性、暂时性的心理异常。

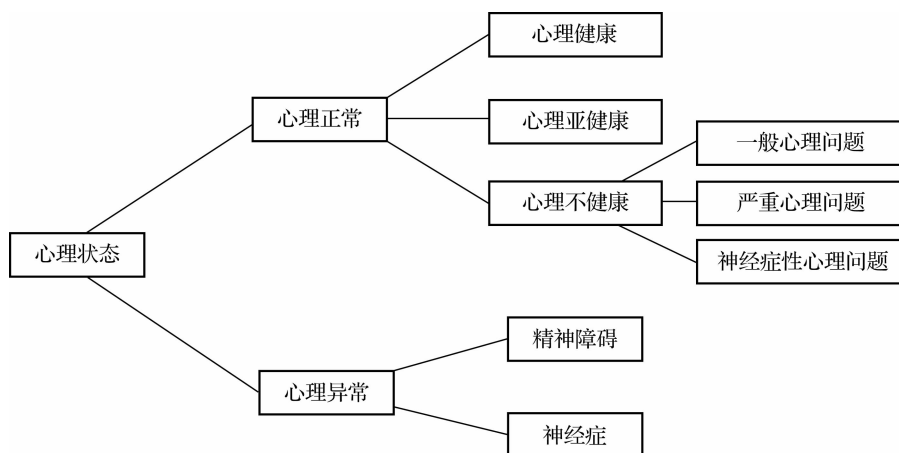


图 1-1 心理状态的划分





案例放映厅

小雪是某大学一年级女生,刚入学时性格活泼开朗,与同学相处融洽,经常和同学们在一起玩耍嬉戏。但进入大一第二学期后,她开始很少与同学们一起聊天,变得非常沉闷,同学们跟她开玩笑她也莫名发火,甚至走在校园里一遇见人就非常紧张,经常一个人呆坐在寝室不出门。辅导员发现了她的异样,找她谈心时,她说有些问题没有搞清楚,即她在返校途中的火车上为什么会被人用手机偷拍录像,到学校后经常感觉到被人偷窥,还感到有人偷看了她锁在家里的日记。经调查,小雪所反映的问题在现实中根本不存在,加上她在两个学期中所表现出的个性差异,可以断定小雪出现了心理不健康。



心理诊疗室

心理健康快速判断

心理问题通常都伴随着一些异常情况,如果某人在以下几个方面出现明显的异常,就需要考虑他是不是有某方面的心理问题或者心理疾病了。

1. 行为

行为是人们表现出的各种举止、反应,是判断是否有心理疾病最为直观和有效的评估指标。可以通过对以下行为的观察来初步判断当事人是不是需要进行心理治疗。

- (1)当事人能否保持正常的学习、生活功能。
- (2)当事人的行为活动是否与其身份相符。
- (3)当事人是否表现出他人难以理解的言行举止。
- (4)当事人的行为活动是否有明显的减少或增多。
- (5)当事人是否保持与周围人群的正常沟通。
- (6)当事人是否表现出自杀意向、行为或制订自杀计划。
- (7)当事人是否有威胁周围人群和环境的意向与行为。

2. 情绪

情绪是人的各种感觉、思想和行为的一种综合的心理与生理状态,是对外界刺激所产生的心理反应,以及附带的生理反应,如喜、怒、哀、乐等。情绪是个人的主观体验和感受。在情绪支配下,个体会产生各种行为,情绪本身也会影响到认知。怎样通过了解当事人的情绪来初步判断其是否需要心理治疗呢?可以参考下面的因素。

- (1)总体情绪感受如何。
- (2)当事人的情绪反应是否和环境、诱因匹配。
- (3)当事人是否存在消极情绪(忧伤、愤怒、焦虑等)。
- (4)当事人的情绪是否稳定,是否存在波动、波动程度如何。





(5) 当事人的情绪是否受其本人的控制,是否有失控的倾向。

(6) 当事人是否存在情感解体或混乱的表现。

3. 认知

认知是指人认识外界事物的过程,即对作用于人的感觉器官的外界事物进行信息加工的过程。潜在危机评估过程中的认知指的是人的总体思维能力(分析能力、记忆力、注意力等)和个体对问题及个人的看法。可以通过对以下行为的观察来初步判断当事人是否需要进行心理治疗。

(1) 当事人对面临问题的解释是否符合实际。

(2) 当事人是否能够有效地解决所面临的问题。

(3) 当事人的注意力水平如何,是否能够保持必要的注意力。

(4) 当事人的记忆力水平如何,是否存在长期、短期记忆的损害。

(5) 当事人的逻辑思维能力如何,是否存在思维混乱的现象。

(6) 当事人的认知范围是否发生变化,是否过于狭窄。

(7) 当事人的自我认知如何,是否存在自我怀疑、自我否定等现象。

(8) 当事人是否存在强迫性思维等异常思维表现。

4. 生理表现

生理表现是指一些和心理问题相关联的、可以观察到的生理层面的表现。生理层面的评估包括以下内容。

(1) 当事人的睡眠状况如何,是否有入睡困难、睡眠质量不高、早醒(与抑郁症相关)等情况。

(2) 当事人的饮食状况如何,是否存在厌食、拒食、过度饮食、暴饮暴食等情况。

(3) 当事人是否存在物质依赖表现,如吸烟、酗酒,或者借助其他物品来消磨意志等。

(4) 当事人是否有身体不适等感受,如是否感觉自己身体不好或有其他症状等。

(5) 当事人的总体生活节奏是否有明显改变。

注:这只是给大家提供一个初步判断的依据,不可因此而定论,如果你或者他人存在异常情况,应该考虑求助心理医生进行治疗。通常情况下,如果这些异常情况持续时间比较短,如持续几天或一周的时间就恢复正常了,一般不用太在意;若持续两周以上,则需要引起关注并寻求心理医生的帮助。

三、大学生心理健康的重要性

美国心理学家阿奈特(Jeffrey Jensen Arnett)提出了“始成年期”这一概念。始成年期具体指青少年晚期到二十几岁这个时期。这是一个独立存在的时期,在此期间,年轻人已经脱离了青少年阶段,然而多数人却没有担负起作为一个成年人所应承担的持久的责任,即“长大未成年”的状态。这个时期个人的未来还不确定,在恋爱、职业和世界观三个方面探索各种各样的人生可能性。与人生的任何时期相比,这个时期独立探索生命可能性的范围最大。





我国在校大学生正处在这个阶段。

（一）心理健康可以促进大学生全面发展

心理健康是大学生全面发展的基本要求。大学生德、智、体各方面素质的发展,是以心理的健康发展为基础的,心理健康的水平直接影响着大学生全面素质的提高。大学生只有保持健康的心理状态,才能充分调动自身的潜能,发挥自身的创造性,从而促进自身各方面素质的提高,担当起实现中华民族伟大复兴的中国梦的历史责任。

（二）心理健康可以促使大学生独立和成熟

大学生处于人生发展的断乳期,一方面,他们在心理上要求逐步摆脱对家长和老师的依赖;另一方面,由于缺乏社会经验,他们在行动中遇到挫折和失败时又极易感到烦恼与困惑。如果能保持健康的心态,大学生就能逐步克服自我成长中的矛盾与冲突,顺利地摆脱焦虑、烦恼、抑郁的心理状态,最终走向独立与成熟。

（三）心理健康有利于大学生健全人格的培养

当代大学生健全人格的特点主要表现为:具有正确的自我意识、良好的情绪调控能力、积极适应社会的能力、和谐的人际关系及乐观的生活态度。健全的人格是在心理健康的基础上培养出来的,是通过心理健康教育的途径实现的。

大学生要面对学业成绩、两性交往、人际关系、情绪调控等诸多人生课题,有的大学生不能适应大学里的生活环境,有的不能妥善处理人际关系问题,有的不能掌握有效的学习方法,有的无法解决情感与恋爱方面的困惑,更有甚者对人生和未来的前途感到迷茫……于是,这些大学生出现了焦虑、压抑和紧张等多种心理问题,甚至出现了严重的心理障碍。

四、心理健康与大学生成才的关系

心理健康对大学生成才有着重要的影响,健康的心理是大学生接受思想政治教育及学习科学文化知识的前提,是在大学期间正常学习、交往、生活、发展的基本保证。如果个体经常处于焦虑、抑郁、孤僻、自卑、暴躁、怨恨等不良心理状态下,是不可能在工作 and 生活中充分发挥个人潜能、取得成就、得到发展的。在大学生中,有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切活动的愿望和信心,有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生的念头或行为,有人因现实的不理想而玩世不恭或万念俱灰,有人因人际关系不良而逃避群体、自我封闭。尽管这些现象出现得较少,却可以让我们明白一个道理:一个人在心理健康上多一分弱点,他的成长和发展就多一分限制与损失,他的生活和事业就少一分成就和贡献。例如,有人通过对某大学获得奖学金的学生的心理特征进行研究发现,他们具有一些共同的心理特征,如心理健康水平高,表现为情绪稳定、自律性强、有较高的社会理想、兴趣广泛、性格偏外向、人际关系和谐等。可见,心理健康对大学生成才影响很大。

心理健康教育与大学生的成长密切相关,高校心理健康教育的目标是提高大学生的心理素质,优化大学生的人格,帮助大学生解决成长发展中的各种困惑及问题,增强其适应现



代社会生活的能力,开发个体心理潜能,使大学生都能得到全面而健康的发展。

总之,大学生要做到心理健康,因为身心健康是关系到成才的头等大事。将健康的心理素质 and 健康的生理素质相结合,加之其他积极因素的相互作用,大学生成才就有了可靠的内在条件。大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战,为国家的富强奉献自己的青春。

第二课 大学生心理发展的特点

一、不同阶段的心理发展特点

大学生正处于个体生理发育趋于完善和成熟的时期及心理发展迅速走向成熟的重要阶段,出现了明显的身心矛盾。大学生心理发展具有阶段性特征。

大学生在校期间的学习生活可以划分为三个阶段,即入学适应阶段、稳定发展阶段和准备就业阶段。在不同的阶段中,其心理状况是不同的。

(一)入学适应阶段

新生进入大学,面对的是从中学生活到大学生活的一系列急剧转变。生活环境变了,生活条件变了,人际关系变了,学习的方式、方法也变了。这些变化使一些大学生感到很困惑,无法快速适应。原有的心理结构被打乱,心理定式被破坏。在这一陌生的环境中,大学生只有努力去适应新的环境,建立新的心理结构,才能实现新的心理平衡。

入学适应阶段是整个大学时期最困难的时期。适应不顺利会影响整个大学时期的学习生活。适应期的长短因人而异,适应能力强的人所需的时间就会少一些。一般来讲,适应期大约需要一个学期。如果一个学期还无法适应大学的学习生活,说明心理健康可能有了问题。

(二)稳定发展阶段

稳定发展阶段是大学生活全面深化和发展的阶段。大学生基本适应了大学的生活,新的心理平衡已初步建立起来。这一阶段是大学生活最主要、最长久的阶段,基本持续到大学毕业前夕。

在这一阶段中,大学生会遇到许多新问题、新情况,这就要求其做出回答和抉择。大学生极强的可塑性在这一阶段得到充分的展示,每个人都以独特的方式塑造着自己。他们可能会遇到许多锻炼的机会,可能会有克服困难获得成功的喜悦,也可能会遇到困惑、苦恼,甚至难以自拔。然而,多数大学生正是经历了种种磨炼才成长起来的。

(三)准备就业阶段

准备就业阶段是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段。面对又一次环境变迁、角色变化,大学生的心理将又一次掀起波澜。不过,此时的大学生已接受了专业训练和独特的



微课

大学生的心理
发展特点





校园生活的陶冶,自主感较强,自我意识也有了很大的提高,对未来的生活道路产生种种设想,但这些设想多数可能与现实有一定距离。因此,大学生在此阶段必须为走向社会做好心理准备,进一步深入地了解社会,把握好自己在生活中的位置。在此阶段,大学生要做毕业设计以证明自己大学时代的专业收获,有的还要处理与恋人的关系,等等。因此,这个阶段既是对大学生各方面素质进行综合考验的阶段,又是进一步促进大学生心理成熟的阶段。

二、不同方面的心理发展特点

大学生正处在人生的黄金时期,风华正茂。他们的心理发展处在迅速走向成熟而又未真正完全成熟的阶段。心理发展的不平衡性和各种各样的心理矛盾,使得大学生的心理呈现出明显的两面性特点,主要表现在以下四个方面。

(一)认知思维的发展特点

大学生学习的知识不断增加,受到的思维训练越来越复杂,抽象思维能力获得迅速发展,精力充沛,思维活跃,但是思维品质发展不平衡,在思维的广阔性、深刻性和敏感性等方面并未达到真正成熟的程度。大学生往往积极参与对身边或者社会问题的思考和讨论,但容易把问题看得过于简单,陷入主观、片面和“想当然”的境地,进而不能恰当地解决问题,感到挫败。

(二)情感和意志的发展特点

大学生的情感和意志已达到较高的水平且接近成熟。

大学生情绪丰富但不稳定。个体需要的增加使得大学生情绪体验丰富多彩,但由于心理不够成熟,情绪的波动性较大。

处于意志形成时期的大学生,意志的自觉性、自制性和果断性都有很大发展,多数能自觉地逐步确定自己的发展目标,并根据目标制订实施计划,排除内外障碍和困难,去努力实现目标。大学生的意志水平发展又是不稳定的。在不同活动中,大学生的意志水平表现也不一样。即使在同一活动中,心境好时意志水平较高,心境差时则显得较低,情绪波动对意志水平的影响比较明显。

(三)自我意识的发展特点

大学生自我意识增强,表现在能够主动积极地探索自我,自我评价能力和自我教育能力有所提高,自主性和自尊心增强。这个时期的理想大都比较明确且富有社会意义,能自觉地把自我的命运和集体、国家的命运结合起来。性格的发展也已进入塑造成型的关键阶段。

但是由于社会生活知识、经验不足,在遇到自己无力解决的困难或某种挫折时,往往不能客观评估和看待自我,怀疑自己的能力,陷入强烈的自卑感中。

(四)性意识的发展特点

大学生的性心理已经发育成熟,性意识开始觉醒。性的生物性与社会性的冲突,主要表现为性兴趣与性苦恼、性渴望与性压抑的内心冲突。他们开始关注异性并产生新的情感和



体验。由于大学生正处于性欲旺盛的时期,对各种性刺激极为敏感,在生理上对性有较强烈的渴求。同时,他们也意识到性欲的满足受到社会道德、法律和文化等规范的制约,心理上难免产生种种关于性的苦闷。

大多数学生可以通过学习、娱乐、社交等途径使生理能量得到正当释放、升华或补偿。但有的大学生由于缺乏科学的性知识,对自身的性问题感到困惑,还有一部分大学生不能正确处理、调节因为性压抑而出现的焦虑不安感。

大学阶段是大学生探索自己人生发展的重要时期。大学生的未来还有很多不确定性,他们需要在恋爱、职业、世界观三个方面探索各种各样的人生可能性。在探索的过程中,大学生不可避免地会经历各种各样的心理矛盾和冲突,在解决这些矛盾、冲突的过程中他们会逐步走向真正的成熟。

第三课 大学生心理健康标准

一、大众适用的心理健康标准

人本主义心理学家马斯洛(A. H. Maslow)提出了心理健康的十条标准,分别是:有充分的自我安全感;能充分了解自己,并能恰当地评价自己的能力;能与周围环境保持良好的接触;生活的理想切合实际;能保持自身人格的完整与和谐;善于从经验中学习;能保持适当和良好的人际关系;能适度地表达和控制自己的情绪;能在不违背团体要求的前提下有限度地发挥个性;能在不违背社会规范的前提下适度满足个人的基本需求。

我国学者马建青主编的《心理卫生学》一书提出了心理健康的七条标准,分别是:智力正常;善于调节和控制情绪,心境很好;具有较强的意志品质;个人关系和谐;能主动地适应和改造环境;保持人格的完整和健康;心理行为符合年龄特征。

以上关于心理健康的概念与标准的理解,角度有所不同,但基本理念是一致的。其实,心理健康是一个相对的概念,从不健康到健康只是程度不同而已,正常与异常是相对的,不像生理健康那样具有精确的、易于度量的指标。人的心理健康可以从相对不健康变得健康,也可以从相对健康变得不健康,因此心理健康与否是一个动态的过程,不是固定不变的。我们认为,心理健康的标准包括以下六个方面。

(1)智力正常。智力是人的一切心理活动最基本的前提,心理健康的人能在工作中保持好奇心、求知欲,并能充分运用自己的智慧学习知识,掌握技能,解决问题,获得成就。

(2)了解自我、接纳自我。能对自己的优缺点做恰当的评价,不苛求自己,生活的目标和理想切合实际,对自己基本感到满意,很少自责、自怨、自卑、自我否定,心理相对平衡。

(3)能调节、控制情绪,心境良好。心理健康的人,其愉快、乐观、开朗、满意等情绪状态总是占优势的,虽然免不了因挫折和不幸而产生悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验,但不会长期处于消极情绪状态中,善于适度地表达、调节和控制自己的情绪。在社会交往中,





既不妄自尊大也不退缩畏惧,争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求,心境积极乐观。

(4)能与他人建立和谐的人际关系。乐意与人交往、与人为善,对他人充满理解、同情、尊重、关心,有良好而稳定的人际关系,并能在其中分享快乐、分担痛苦,社会支持系统强而有力。

(5)独立自主,有责任心。对周围的人与事均有独立自主的见解,不盲从,热爱并专注于自己的工作、学习、事业,有强烈的责任心,并能在所负责的工作中体验生活的充实和自己存在的价值。

(6)有良好的环境适应能力。能正确地认识环境和处理个人与环境的关系,能保持与环境的良好接触,善于将自己融入不同的环境中,使自己的心理需要与社会协调统一,从而最大限度地满足自我需要,实现人生理想。

上述心理健康的标准仅仅反映了个体良好地适应社会生活所应有的心理状态的一般要求,而不是最高境界。要想把握心理健康的标准,应该把握三个方面:相对性、整体协调性和发展性。人的一生会遇到各种各样的问题,心理危机与心理困难也都是在发展的大背景下产生的。



案例放映厅

有一天,某个农夫的一头驴子不小心掉进一口枯井里,农夫绞尽脑汁想办法救驴子。几个小时过去了,驴子还在井里痛苦地哀号。最后,这个农夫决定放弃。他想,这头驴子年纪大了,不值得大费周章把它救出来。不过,这口井还是得填起来。于是农夫请来左邻右舍帮忙将井中的驴子埋了,以去除它的痛苦。农夫的邻居们人手一把铁锹,开始将泥土铲进枯井中。

这头驴子了解到自己的处境时,刚开始哭得很凄惨。但过了一会儿,这头驴子就安静下来了。农夫好奇地探头往井底一看,眼前的景象令他大吃一惊:当铲进井里的泥土落在驴子的背部时,驴子将泥土抖落在一旁,然后站到铲进的泥土堆上面。很快,这头驴子便得意地上升到井口,在众人惊讶的表情中快步跑开了。

二、针对大学生的心理健康标准

大学生的年龄一般为18~23岁,从心理学的观点来看,他们正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生不能完全等同于社会上的青年。根据处于青年中期的大学生具有的心理特征、大学生特定的社会角色的要求及心理健康学的基本理论,大学生心理健康的标准可以概括为以下七条。

(一)具有浓厚的学习兴趣

智力正常是人一切活动的最基本的心理条件,而大学生一般智力比较优秀。学习是大学生生活的主要内容,心理健康的大学生懂得珍惜学习机会,求知欲望强烈,能克服学习中的





困难,学习成绩稳定,能保持一定的学习效率,并从学习中体验到满足与快乐。

(二)具有健全的自我意识

自我意识是人格的核心,指人对自己及自己与周围世界关系的认识和体验。人贵有自知之明。心理健康的大学生能正确地认识自己,包括自己的机体状态、认知水平、行为表现,了解自己的气质、性格和能力;能实事求是地看待自己的学业和成就,有切合自己实际的志向水平;能悦纳自己、关心自己、尊重自己,大胆地、恰当地表现自己;能恰如其分地评价自己,正确对待自己的长处和不足,对自己的优点感到欣慰,但又不至于狂妄自大、自满自足,对自己的缺点不回避,泰然处之,不过于自责、自暴自弃。



案例放映厅

一天早上,山羊走到菜园边,想吃栅栏里的白菜。这时候因为太阳刚刚升起,山羊准备进入栅栏吃白菜时,发现自己的影子很长,就对自己说:“原来我这么高啊,那我为什么不去山那边的果园吃果子呢?”于是,山羊就向山的另一边走去。当山羊走到果园的围墙旁边时,已是晌午,它突然发现自己的影子很短,就对自己说:“原来我还是这么矮啊,我怎么可能吃到围墙里的果子呢?我只能吃到栅栏里的白菜。”说着,它返回菜园。等它到菜园时,已是傍晚,当它走进栅栏时又发现自己的影子变得很长了。山羊懊恼地对自己说:“唉,原来我还是很高的。我完全可以吃到果园里的果子啊。”山羊就这样来回奔波,寻找自己要吃的食物,最后饿死在路上。

(三)具有较强的自我调控能力

情绪影响人的健康,影响人的工作效率,影响人际关系。对于周围的客观事物,人们会根据自己的认知水平及是否符合自己的需要抱有一定的态度,产生一定的情感体验,表现出一定的情绪反应。无论是在一生中还是在一天中,每个人都可能表现出多种多样的情绪,如喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊等。心理健康的人对客体有正确的认知和合理的态度,在绝大多数情况下能产生正常、适度的情感体验和积极的情绪反应,愉快、乐观等积极的情绪状态总是占优势,虽然也会有悲、愁、怒等消极的情绪体验,但一般不会长久;能适度地表达和控制自己的情绪,即喜不狂,忧不绝,胜不骄,败不馁,谦而不卑,自尊自重,在社会交往中既不妄自尊大又不退缩畏惧;对无法得到的东西不贪求,争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要;对自己能得到的一切感到满意,情绪相对稳定,不会动辄失去平衡,反复无常。如果有过强(小刺激大反应)、过弱(大刺激小反应)或歪曲的情感反应,就是心理不健康的表现。若达到一定的程度和持续一定的时间,就成为心理疾病的症状,如无原因的焦虑、情绪与境遇不相称的忽高忽低等。

(四)具有和谐的人际关系

和谐的人际关系是心理健康不可缺少的条件,也是事业成功的必要条件。一份关于大





学生教育问题的调查报告指出,人际交往能力和专业成绩相比,即使前者不是更加重要,至少是同等重要。日本一些大型企业在录用大学毕业生时注重独立人格甚于学习成绩。良好的人际关系包括沟通能力、合作能力和主动关心他人的意识。关心集体、关心他人从某种意义上讲是更好地关心自己。良好的人际关系主要表现在: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;能客观评价他人和自己,取他人之长补自己之短。一个孤芳自赏的人不可能成为生活中的成功者。大学生应着力培养班级内、寝室内良好的人际关系。与人相处时态度要积极(热情、坦诚、尊重、信任、宽容、融洽等),能很快适应新环境,与他人关系融洽。

(五)具有完整统一的人格特征

人格是指人的整体精神面貌。人格完整是指人格构成要素中的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的大学生要所思、所做、所言协调一致,具有积极进取的人生观,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。具体表现为:理智而不冷漠;多情而不滥情;活泼而不轻浮;豪放而不粗鲁;坚定而不固执;勇敢而不鲁莽;稳重而不寡断;谨慎而不胆怯;忠厚而不愚蠢;老练而不世故;自信而不自负;自谦而不自卑;自尊而不自骄;自爱而不自恋;在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制性等方面都表现出较高的水平;在困难和挫折面前能采取合理的应对方法,具备面对失败的不屈性、面对厄运的刚毅性和面对困难的勇敢性。

(六)具有良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境及正确处理个人和环境的关系。现实生活是复杂多变的,不能看到社会中的消极层面,其心理是幼稚的;只能看到消极层面,其心理必然是灰暗和痛苦的。心理健康的大学生能够勇敢地面对和接受现实,积极地适应和改造现实,对周围事物和环境有客观的认识与评价;能够珍惜和热爱生活,积极投身于生活,善于在生活中感受到乐趣;既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望中;能较好地适应外部环境的变化,不论变化给自己带来直接或间接的某种影响,不论环境和个人遭遇优劣,都能面对现实,较好地调节自己的心态,以积极的态度适应环境。心理不健康的人往往以幻想代替现实,总是没有勇气面对现实、接受挑战;总是抱怨自己生不逢时或责备社会环境对自己不公,因而无法适应现实环境。



案例放映厅

小李,一名大学新生,是家里的独生女,现在远离家人独自在外求学。刚来学校,小李对远离父母、一个人在外面的生活格外不适应。在家时,生活上的事都是家人帮助打理,到了学校什么都得亲力亲为,尤其每天都要自己洗衣服。小李因此感到十分烦恼,很难适应没有亲人在身边的生活,有时候因为一些事自己不会做而很懊恼,内心特别无助,特别想家,可也只能向家人打电话哭诉。





(七)心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段都有相对应的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段的心理行为模式。心理健康的人的行为习惯是与其年龄、地位、社会角色相适应的,是与社会环境相和谐的。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄和社会角色的要求,大多是心理不健康的表现。心理健康的大学生应该精力充沛、勤奋好学、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。



心理加油站

大学生心理健康标准解读

1. 心理健康的标准是相对的

事实上,心理健康与不健康并没有泾渭分明的分界线,从良好的心理状态到严重的心理疾病是一种连续的状态,它们之间有一个广阔的过渡带。对于大多数大学生而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,只要积极加以矫治,就能使心理状态趋于正常。

2. 心理健康状态是发展变化的

大学生正处在人生的发展变化阶段,出现某些心理问题是人在发展中不可避免的发展性问题,随着个体心理成熟度的不断提高,可逐渐调整而趋于正常。一个人的心理健康状态受遗传、环境、个体认知水平等因素的影响,如果某一方面因素发生变化而自身不随着变化加以调整,心理健康状态就有可能偏离正常轨道。大学生应积极适应各种变化,努力调整自身状态,使心理保持健康状态。

3. 正确看待心理健康的标准

一个人偶尔出现心理问题,并不等于患有心理疾病,因此不能仅凭一时一事就简单地给自己或他人下心理不健康的结论。心理健康的标准是一种理想尺度,不仅为大学生提供了衡量是否健康的标准,而且为大学生指明了提高心理健康水平的努力方向。每个人在自己现有的基础上做不同程度的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。大学生心理健康的基本标准是能够有效地进行工作、学习和生活。若正常的工作、学习、生活难以维持,则应及时调整。

第四课 大学生常见的心理问题及应对

情绪问题、焦虑问题、人际关系问题、学业问题、情感问题、性教育问题、特殊群体学生的心理问题和大学生生活适应问题是目前大学生最可能遇到的心理问题。

一、情绪问题

稳定的情绪、积极良好的情绪反应,是大学生成才很重要的因素,也是大学生心理健康





中值得重视的问题。

(一)抑郁

抑郁表现为以个体心中持久的情绪低落为主,常伴有身体不适、睡眠不足等,心情压抑、沮丧、无精打采,任何事情、活动都不愿参加,提不起精神来,逃避参与。一项连续三年对新生进行的心理健康测试的结果表明:列在第一位的心理不适是抑郁,家庭经济状况差、家庭亲和感差、连续的考试失败、失去亲人、失恋、同学感情失和等都是抑郁的直接诱因。

(二)情绪失衡

大学生的情感丰富而强烈,具有一定的不稳定性与内隐性,表现为情绪波动大,喜怒无常,有时会因一点小小的胜利而沾沾自喜,也容易因一次考试失败、情感受挫而一蹶不振,甚至无法控制自己的情绪。特别是负向情绪的控制能力相对较弱,个体负向情绪表现为情绪高低不定、易怒,不能保持一种常态的情绪,如一次考试失败,有的学生很难从失利的阴影中走出。群体负性情绪又是校园事端的直接制造者,如某大学某年共处分违纪 71 例,其中打架的占 45%,且多数是由生活中的小摩擦引起的。学生的群体情绪一旦被激发,很难受到理性与校纪校规的约束,在情绪稳定后又多是追悔莫及。

二、焦虑问题

大学生的焦虑具有一定的代表性,其来源并非现实的威胁,而是内心无明确的客观对象和具体内容。



案例放映厅

小丽是大一女生,近两个月来感到焦虑无助,自述:“大学是我梦寐以求的地方,在我的心目中,大学学术氛围浓厚,学习自由,可以学到自己想学的东西,从而不断深造,学业有成。进入大学后,新生入学指导、宣传单、社团招新,还有丰富多彩的活动,能自由支配时间,做自己喜欢的事,这些都让我觉得太棒了。我除了听本专业的课程,还去旁听感兴趣的课程,还加入了三四个社团。宿舍同学说,除了上课,几乎都见不到我,连周末都没有人影,觉得我太充实了。开始时我还挺有激情,全身心地投入,可过了一个月,状态出现了问题。有一天忙碌到凌晨 1 点才回到宿舍,我疲惫地躺在床上,忽然感到无聊极了,发觉这样的生活其实不是自己想要的,忽然不知道自己究竟想要什么。这两个月一直处在混乱的状态,不知道怎么办。”

(一)自我认知焦虑

青年时期比任何年龄段都更关注自己在他人尤其是异性心目中的形象,大学生受很多因素的影响,如长相、胖瘦、高矮、能力、魄力、魅力等,会产生各种各样的焦虑。有的大学生担心自己长得不够漂亮,不能获得异性的好感,甚至部分女生因没有男生追求而苦恼;有的





大学生总感到自己的先天条件不够理想,因而非常自卑,不能建立自己的社交形象与公众形象。

(二) 考试焦虑

考试焦虑在基础较差、考试失败的学生中表现得特别突出,他们无端地担心考试失败,甚至产生厌倦考试的心理状态。例如,某宿舍7名女大学生虽然学习努力,但成绩都不理想,3个学期下来,共有8门课不及格,考试成为她们沉重的话题。她们坦率地承认,考试前基本无法正常睡眠,一想到考试,心里就非常紧张,总担心会失败,不能自我调节。

三、人际交往问题

良好的人际交往是大学生成长与社会化过程中的重要组成部分,也是保持良好心理状态的必备条件。

(一) 人际交往不适

进入大学,远离原来熟悉的生活与学习环境,面对新的人际群体,大学生多少有些不适。部分新生对大学的师生关系、同学关系、异性之间的关系显得很不适应。一名新生感叹说:“在大学没有一个可以谈得来的朋友,心里真的感到好孤独。”有的大学生从未离开过家庭,一直在父母的呵护下成长,对于如何关心他人、得到朋友的关心想得较少;而另一方面,大学生又希望得到他人的认可。某机构就“目前,你感到最苦恼的事”进行过调查,结果显示,有80%的大学生选择了人际交往。



案例放映厅

进入大学快一年了,刚进校时宿舍四个人相处得很好。可是,慢慢地,彼此之间反而没有了刚进校时的那种亲切与和睦。

A同学是个很漂亮的女孩,每天总有不少男生围在她身边。B同学的人际关系特别好,活动能力很强,在学校的学生会担任重要职务,经常参加学校的各种大型活动。每天早出晚归,总是见不着人。C同学是一个“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”的人,每天都匆匆地行走于教室、食堂和宿舍之间,话不多,上学期还拿了一等奖学金。D同学很爱干净,看到其他人的东西摆得不整齐就想说两句,刚拖好的地板被她们踩脏了,不悦的表情就马上表现出来。有时候D同学把自己觉得很有意思的事情讲给大家听,可是大家一点反应也没有,很尴尬。

(二) 社会交往不良

大学生生活在一定程度上给大学生创造了一个小社会的环境,大学生可以充分地展示自我。部分大学生缺乏在公众场合表达自己思想的能力与勇气,面对各种各样的活动,虽充满了兴趣,却又会担心失败,久而久之,开始回避参与,只能感叹“外面的世界很精彩,外面的世





界很无奈”。特别是到周末,一些大学生觉得无处可去,甚至出现了“周末恐惧症”,“盼周末,又怕过周末,那种孤寂的感觉真难受”,直接影响学生潜能的充分发挥。

四、学业问题

困扰大学生的学业问题主要有学习压力大、学习动机功利化、学习成绩不理想、学习目的不明确等。

(一)学习压力大

在大学生生活事件量表中,列在第一位的是学习压力大。调查结果表明:有69.6%的新生和54%的老生感到“学习难度加大,非常困难”;在座谈中问到学生为什么学习时,学生淡淡地说:“为学习而学习。”一名大二学生写道:“学习始终不能进入状态,总感到是在巨大的考试压力下被动地学习,静下来想为什么学习时会感到很迷茫。”



案例放映厅

小王是一位刚进校一个多月的新生。从小学到高中,他的学习成绩一直很优秀,老师对他很器重,他和同学相处也很愉快,生活在一片赞扬声中。高考顺利考上了大学,未遭受过挫折的他,自尊心很强,心气很高。

刚入学时,他觉得一切都新鲜,忙忙碌碌地收拾安顿,外加军训很辛苦,体力消耗较大,有空就休息、睡觉。9月中旬正式上课后,他总以为在这么好的学习环境里应该有很优异的成绩和突出的表现,样样都要争第一,没想到根本不是这样。他觉得同学都自顾自地学习、生活,宿舍里的气氛也很压抑,相互之间好像都冷冰冰的。自尊心迫使他不愿主动与同学交往,寂寞与孤独使他越发怀念高中生活。学习上的优势也不再显现,现在虽然还没考试,但从回答问题和做作业上就感到自己的成绩在班上只能算中等,比他成绩好、知识面宽的大有人在,以前的自信荡然无存。他最近10多天常感到头痛、胸闷、心慌和入睡困难,心里很着急,怕影响学习,但越急越不行,注意力集中不了;虽然还能坚持学习,但效率很差,有时觉得自己都快撑不下去了,总想回家。国庆长假回家休息几天感觉好些,但一想到回学校就紧张,他不甘心就这么认输,为此感到很痛苦。

(二)学习动机功利化

市场经济的利益杠杆直接影响大学生的学习热情。对于学习,一些大学生表现出空前的功利意识。对还没有学的课程,一些人的第一个问题是:“我学习这门课有什么用?”因而出现了专业课、基础课鲜有人问津,而技能类课程如计算机、外语等各种各样的证书班门庭若市的明显对比。“考证热”正是学习功利化的直接表现。因为大学生已充分了解到市场对各种证书的青睐,所以放弃了专业课的学习而追逐各种有用的证书。

(三)学习成绩不理想

学习困难的学生虽然在大学生群体中占的比例并不大,但他们的负向情绪对大学生的





成长是不利的,有的大学生上课时注意力不集中,有的大学生不适应大学生活。“小学、中学表现得很优秀,到大学后突然没有了这种优越感,个人自制力弱,大学期间较为放任,因而学习较落后”;“虽然学习上很努力,上大学就是为了求学,但是学习成绩总是不理想,因而感到很自卑,也十分压抑”。

(四)学习目的不明确

自习路上永远有匆匆的身影,仔细考虑学生的学习目的却不能得到令人满意的答案。很多学生为了应付不得不参加的考试、不能不做的事而学习。一名学生这样写道:“在中学时代,我各方面的表现都很出色。进入大学后,沿着中学的惯性学习,尽管成绩还算理想,但常常感到心力交瘁,学而无所获。”更多的学生是“不想精益求精,但求蒙混过关”。面对就业,很多学生也感到了危机感,但真正要努力学习时,却提不起精神。



案例放映厅

小赵读的是哲学专业,刚上大学时,他立下了“自信人生二百年,会当击水三千里”的宏伟志向。但这一志向是模糊的,具体怎样去做,他也没想那么多。渐渐地,他对大学生活熟悉了,和师兄、老乡们的交往也多了。他常听别人说,基础学科不实用,学了也白学,找工作时靠的是技术专长或社会关系。小赵有些灰心,不知不觉就放松了学习,经常看视频、聊天、打牌、睡懒觉、逃课。学校的管理很松散,没人去干涉他闲散的生活,这使他肆无忌惮,结果成绩直线下降。他也曾制订各种各样的计划,但就是不能实施,成绩也越来越差。他想振作起来,好好学习,却总是提不起精神。直到期末考试有两门课不及格时,他才像被泼了盆冷水,清醒过来:“难道就这样度过大学时光?”

小李读的倒是自己喜欢的专业,但是,她仍然很失望,还有点气愤。大一开设的都是基础课,不太合她的胃口。她原来憧憬的大学课堂是充满知识、智慧和艺术的:教材博大精深、新颖独特,老师才华横溢、幽默风趣。而现在,她发现不少教材都陈旧乏味;老师讲课也呆板枯燥、毫无激情,更谈不上睿智深刻;课堂上冷冷清清,不少同学逃课,有的人即使来到课堂,也是在看课外书、玩手机、打瞌睡。她很无奈,不明白为什么自己喜欢的专业是这个样子,不知道该追求什么。后来她就常常在宿舍里睡觉,被同学们戏称为“睡虫”。

五、情感问题

爱情、友情和亲情是学生情感方面的三个重要问题。

(一)爱情困扰

爱情虽然在大学并非一门“必修课”,但大学生应能够正确处理爱情与学业的关系。恋爱已经成为大学生生活中常见的现象,“专业恋爱、业余学习”的情况并不是个别现象。面对爱情,一些大学生想到的是“不在乎天长地久,只在乎曾经拥有”,甚至“预约失恋”。





案例放映厅

一位失恋的大二男生自述道：“那天我女朋友和我说分手之后，我以为她只是一时不高兴，直到她不接电话、不回信息、不愿见我，才意识到自己被‘甩’了。在她最后一次见我之后，我在我们认识的地方待了一整天。从那以后，我的生活照常，只是从彩色变成了黑白；学习照旧，但只是在机械化地操作。心里好像空了一块儿，但我不敢去找原因。因为一旦触碰到那残缺的一块就会想到她的容貌和与她在一起的快乐，而现在这一切就像做了一场梦。是我不够好吗？是我做得不够好吗？想到这些，我的胸口就像被一块大石头压得喘不过气，心里的怨恨、悲愤快要喷涌而出。我不知道要怎样走出失恋……”

(二)友情困扰

友情是人生路上的重要方面，校园里独特的文化氛围与人文氛围滋润着学生各种情感的发展。在涉及学生生活事件的问卷中，50%的大学生承认心里想着一个人而对方并不知道，“想说爱你并不是件很容易的事”“想得到但又怕失去”，很多大学生徘徊在情感的边缘。在处理个人情感问题上，他们分不清友谊与爱情，不能很好地把握男女同学交往的尺度，希望珍惜友谊却又不经意地与友谊失之交臂。

(三)亲情问题

近年来，反映大学生与家人沟通越来越少的文章并不鲜见。一些学生的回答是：与家长没有共同话题，与家长联系基本是缘于实质性问题（经济供给、物质补充等）而非情感沟通，尽管自己也认识到不应该这样，但不愿交流是一种普遍心态，而且从心理上也并不感到歉疚，即使联系，也仅仅是“我一切都好，不用牵挂”之类的客套话。而与此相反的是，恋人之间的电话、微信沟通越来越频繁，与之形成了鲜明的对比。

六、性教育问题

性教育既是道德教育、文明教育、健康教育，又是人格教育。

(一)性生理适应不良

大学生青春期性生理的成熟必然带来相应的心理变化，渴望获得异性的好感与承认，产生性幻想、性冲动等。调查显示，18.3%的新生和30%的老生产生过“性幻想”。由于性教育的缺失，一些大学生不能正确认识自我的性反应，产生了堕落感、耻辱感与性罪恶感，把性与不洁联系起来。

(二)性心理问题

青春期性心理与性生理密切相关，对异性的好感使得自己希望在异性心目中确立良好的形象，获得对方的认可。性生理成熟与性心理不够成熟的矛盾使较多的人面临这样的选择：最初的恋人可能不是最终的选择。性关系无论是从道德上还是从心理上都使对方多了





一份沉甸甸的责任，“面对恋人的性要求，如何选择才既不伤害双方感情，又保持自身的尊严？既不破坏社会公德，又不影响他人？”对性的好奇、性无知、性贞洁感的淡化，性与爱的困惑、分离，性行为引起的后果及产生的心理压力，都是值得引起重视的问题。

七、特殊群体学生的心理健康问题

（一）特困生心理健康问题

近年来，特困生的思想教育、生活受到社会各界的广泛关注，学校采取了“奖、贷、勤、免、补”措施，广开渠道，解决困难学生的生活问题。不容忽视的是，困难学生不仅仅是经济困难，他们的心理问题也值得引起高度重视。尤其是“双困生”，学习成绩不理想，家庭经济又很困难，因此心理负担很重。经济条件影响与制约着他们的成长，自卑、过多的自责使部分学生不能走出家庭经济条件困难的阴影。

（二）轻度残疾学生心理健康问题

随着残疾人高等教育事业的不断发展，越来越多的残疾青年获得了进入高等学府深造的机会，但一些残疾大学生由于自身存在生理缺陷，或多或少存在着一些负面情绪，进而产生一些心理问题，如自卑、焦虑、孤独等。因此，对残疾大学生进行心理健康教育时，既要考虑他们与普通大学生的共性，又要从实际出发，考虑他们的个性，采取适合其身心发展的心理调适方法。

八、大学生生活适应问题

适应大学生活，完成大学生作为“文化人”与“社会人”的培养任务，帮助大学生完成社会化，是大学生活的重要内容。

（一）生活能力弱、自理能力弱的情况普遍存在

尽管高校都在倡导大学生“自我教育、自我管理、自我服务”，但作为社会一员，一些大学生不能够很好地处理自己的事务，他们连简单的劳动都不愿从事，衣服、被子找人洗，甚至有的学生宿舍集体请“钟点工”帮助收拾内务，清洗衣物。

（二）大学生对挫折的心理承受力弱

目前，国家经济稳定发展，物质条件相对较好，大学生兄弟姐妹较少，一些大学生可以说“一路高歌到大学”，在学校“老师宠着”，在家庭“父母捧着”；面对学业、生活、感情方面的挫折，他们显得无所适从，感到失去了生活的意义，甚至怀疑人生。





人物采访

1. 实训目的

本实训的目的是引发学生思考,并帮助他们了解自己可能会面对的心理困惑;通过采访优秀人士来帮助学生认识他人、认识自己,为面对心理困惑打下基础。

2. 实训内容

2~5人一组,选择一位受大家尊敬的学者、教授、优秀学生、社会上的成功人士或其他大家认为值得学习的人物进行采访。采访的内容可以是该人物在大学这个年龄段的心路历程、奋斗过程中经历的挫折及克服方式,该人物是如何塑造自我并最终实现理想的,实现理想后对未来是如何规划的。最后,大家一起讨论,总结出该人物值得学习的地方。

