



“十三五”职业教育国家规划教材

心理健康教育

(第三版)

主
编
黄
莉
邓
如
涛

心理健康教育

(第三版)

主 编 黄 莉 邓如涛



扫描二维码
共享立体资源

北京出版集团
北京出版社

北京出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育 / 黄莉, 邓如涛主编. —3 版. —北京: 北京出版社, 2022.2

ISBN 978-7-200-17002-3

I. ①心… II. ①黄… ②邓… III. ①心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ① G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 024428 号

心理健康教育 (第三版)

XINLI JIANKANG JIAOYU (DI-SAN BAN)

主 编: 黄 莉 邓如涛

出 版: 北京出版集团

北京出版社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总 发 行: 北京出版集团

经 销: 新华书店

印 刷: 定州启航印刷有限公司

版 印 次: 2022 年 2 月第 3 版 2022 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 185 毫米 × 260 毫米

印 张: 16

字 数: 323 千字

书 号: ISBN 978-7-200-17002-3

定 价: 46.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572162 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572162 010-58572393

单元一 大学生心理健康导论 | 1

任务一 心理和心理活动 | 1

任务二 健康与心理健康 | 4

单元二 大学生心理咨询与心理治疗 | 15

任务一 心理咨询 | 16

任务二 心理治疗 | 27

单元三 大学生常见心理困惑与异常心理 | 36

任务一 大学生常见心理困惑及异常心理概述 | 37

任务二 大学生常见心理困惑的种类 | 39

任务三 大学生常见网络心理问题及调适 | 43

任务四 大学生常见的心理疾病及其应对措施 | 47

单元四 大学生自我意识发展 | 63

任务一 自我意识概述 | 64

任务二 大学生良好自我意识的培养 | 67

任务三 大学生自我意识发展的常见问题 | 70

单元五 大学生人格发展塑造 | 75

任务一 人格概述 | 75

任务二 大学生健康人格的塑造 | 89

任务三 大学生常见的人格发展问题 | 94

单元六 大学生职业生涯规划与择业心理 | 100

任务一 大学生职业生涯规划概述 | 101

任务二 大学期间职业生涯规划的制定 | 106

任务三 大学生择业中常见心理问题 | 111

单元七 大学生学习及常见学习心理障碍 | 117

- 任务一 大学生学习特点 | 117
- 任务二 影响学习的非智力因素 | 120
- 任务三 大学生学习能力的培养 | 125
- 任务四 大学生常见的学习心理障碍及调适 | 130

单元八 大学生情绪管理 | 140

- 任务一 情绪概述 | 140
- 任务二 大学生情绪困扰 | 143
- 任务三 情绪管理的重要性及情绪健康标准 | 145
- 任务四 大学生不良情绪的表现及调节疏导 | 149
- 任务五 新冠肺炎疫情期间大学生情绪管理 | 153

单元九 大学生人际交往 | 160

- 任务一 人际交往概述 | 160
- 任务二 大学生人际交往及常见问题 | 166
- 任务三 大学生良好人际关系的建立 | 170

单元十 大学生恋爱与性心理问题管理 | 182

- 任务一 爱情的概述 | 183
- 任务二 当代大学生恋爱心理特点及培养 | 188
- 任务三 大学生常见的恋爱问题及调适 | 195
- 任务四 大学生性心理问题及调适 | 199

单元十一 大学生挫折应对与压力管理 | 208

- 任务一 挫折概述 | 209
- 任务二 大学生面对挫折的应对方法 | 217
- 任务三 压力概述与压力管理 | 221

单元十二 大学生生命教育与心理危机应对 | 228

- 任务一 生命的概述 | 229
- 任务二 大学生心理危机与危机干预 | 237

参考文献 | 248

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胸怀。

——雨果

经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算达到了最完美的心灵健康。

——弗朗西斯·培根

单元一

大学生心理健康导论

知识目标

1. 了解心理活动的表现形式。
2. 明确心理健康的标准和意义。

能力目标

1. 能够对自身心理健康状况进行正确、客观的认知和评价。
2. 掌握探索自我心理现象的技能，发展心理调适技能及心理发展技能。

心理素质目标

1. 能够有意识地树立正确的心理健康观念。
2. 自主地调整心理状态，培养良好心理素质。

健康是人生的第一财富和基石。现代医学认为，健康不仅包括身体健康，也包括心理健康。大学生心理健康与否会影响他对学习和人生的态度。心理健康的大学生即使遭遇挫败，也能以正向积极的态度应对，能够自主地调整内心的状态，对待学习和生活更具激情和创造力。因此，大学生只有保持健康，培养乐观心态，才能创造更加幸福美满的人生。

任务一 心理和心理活动

一、心理的含义

所有的感觉、知觉、记忆、想象、思维、情感、判断、意志等都是日常生活中每时每刻都存在和发生的心理活动。而人们在活动的过程中，总是通过各种感官和心理智能



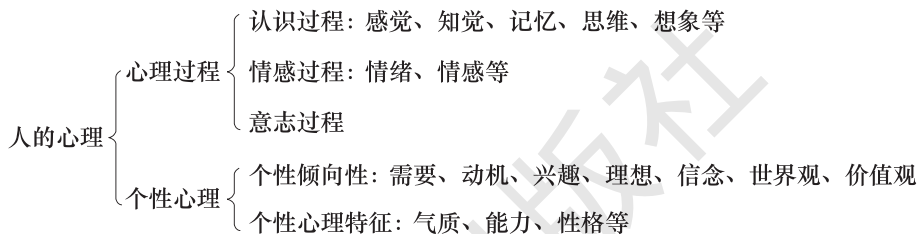
去认识外部世界,通过头脑的活动思考着事物的因果关系,并伴随着喜、怒、哀、乐等情感体验,这些都折射出一系列的心理现象,简称为心理。

人的一切活动都与心理息息相关,心理是人们做决定、采取行动的内在因素。人们无论从事什么活动,都伴随着各种心理现象,而且正是在心理现象的调节下,人们的各种活动才能得以正常地进行,并达到预期的目的。

心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。所谓心理现象,就是心理或精神活动在发生、发展、变化过程中所表现出来的形态、特征与联系。

二、心理活动的表现形式

人的心理活动极为复杂,表现形式也多种多样,通常把它分成两大类,即心理过程与个性心理(又称人格)。心理过程是人们共同具有的心理活动,个性是个体独特的稳定的心理特点。



(一) 心理过程

心理过程即心理活动的过程,是指在客观环境下人的心理活动发生、发展、消失的动力过程,是人们共同具有的心理活动。心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程。

1. 认识过程

认识过程又称为认知过程,主要包括感觉、知觉、记忆、思维与想象等过程,是个体在实践活动中对认知信息的接受、编码、贮存、提取和使用的心理过程。

2. 情感过程

情感过程是个体在实践活动中对事物的态度的体验。“人非草木,孰能无情。”人在认识世界、改造世界的过程中,总是对认识的对象产生各种内心态度体验,即情绪和情感。当客观现实符合人的需要时,产生爱、满意、愉快、赞赏、尊敬等肯定而积极的正向性情绪和情感;若人的需要不能满足,则产生憎恨、不满、忧愁、愤怒、恐惧等否定而消极的负向性情绪和情感;如果客观事物与人的需要的满足无关时,人就会表现出无动于衷。客观现实满足人的需要程度决定着情绪、情感的性质和强弱。

3. 意志过程

意志过程是人们自觉地确定目标,有意识地支配和调节自己的行动,克服种种困难以实现预定目标的心理过程。它表明个体不仅能认识世界,还能改造世界,并能在改造世界的实践活动中集中体现其主观能动性。



(二) 个性心理

“人心不同，各如其面。”心理活动人人皆有，是人的心理现象的共性。但由于每个人的遗传素质不同、生活环境不同、所接受的教育不同、个人经历不同等，又表现出不同的心理特点，而形成了人的个性差异。这些表现个性差异的心理现象叫作个性心理。个性心理是一个人在社会生活实践中形成的相对稳定的各种心理现象的总和，包括个性倾向性、个性心理特征等方面，反映人的心理现象的个别性一面。

1. 个性倾向性

个性倾向性即人与客观世界的相互作用中形成的对事物的态度与趋向。它主要包括：需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等。

个性倾向性不仅对改造客观世界有重要作用，而且对人的心理活动、人的身心健康也有很大的影响。



心理故事

莱特兄弟的飞翔之梦

一百多年前，一位穷苦的牧羊人带着两个幼小的儿子替别人放羊为生。

有一天，他们赶着羊来到一个山坡上，一群大雁鸣叫着从他们头顶飞过，并很快消失在远方。牧羊人的小儿子问父亲：“大雁要往哪里飞？”牧羊人说：“它们要去一个温暖的地方，在那里安家，度过寒冷的冬天。”大儿子眨着眼睛羡慕地说：“要是我也能像大雁那样飞起来就好了。”小儿子也说：“要是能做一只会飞的大雁该多好啊！”

牧羊人沉默了一会儿，然后对两个儿子说：“只要你们想，你们也能飞起来。”两个儿子试了试，都没能飞起来，他们用怀疑的眼神看着父亲，牧羊人说：“让我飞给你们看。”于是他张开双臂，但也没能飞起来。可是，牧羊人肯定地说：“我因为年纪大了才飞不起来，你们还小，只要不断努力，将来就一定能飞起来，去想去的地方。”

两个儿子牢牢记住了父亲的话，并一直努力着，等他们长大——哥哥 36 岁，弟弟 32 岁时，他们果然飞起来了，因为他们发明了飞机。这两个人就是美国的莱特兄弟。

2. 个性心理特征

个性心理特征是指个体身上表现出来的比较稳定的心理特征，主要包括气质、能力和性格。

个性倾向性决定了个人对现实的态度和活动的积极性，构成了个性结构中活跃的动力系统。个性心理特征使个体的心理与行为区别于他人而具有独特的风格，是个性结构



中的差异系统。个性倾向性和个性心理特征之间也不是彼此孤立的,而是错综复杂地交织在一起。一方面,个性心理特征受个性倾向性的调节;另一方面,个性心理特征的变化也会在一定程度上影响个性倾向性的变化和发展。因此,个性心理是一个统一的整体。

总之,心理是心理活动、心理现象的简称,是和“物质”相对应的“精神”的东西。是感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意、情绪、情感、意志、需要、动机、兴趣、爱好、理想、信念、世界观、能力、气质、性格、自我意识等心理现象的总称。

任务二 健康与心理健康

一、健康

(一) 健康的含义

我们每个人都在追求健康,失去了健康,生命也将失去色彩,所以,在逢年过节或者亲友生日的时候会祝福他们“身体健康”。随着社会的进步和人类对自身认识的不断加深,人们的健康观也在逐步发生着变化。

健康的含义并不仅是传统所指的身体没有病而已,根据1948年世界卫生组织(WHO)的解释:“健康不仅指一个人身体有没有出现疾病或虚弱现象,而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。”1990年世界卫生组织对健康的阐述是:“在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面健康皆健全。”这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。

现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和社会适应性3个方面,其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题,生理上的缺陷、疾病,特别是痼疾,往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人,身体和心理是紧密依存的两个方面。

维护健康四大基石:平衡饮食、适量运动、戒烟限酒、心理健康。

总之,想要把握健康的概念就要掌握:健康是身心健康的有机统一,是人与周围环境的良好适应,是心理健康与道德健康的完美结合,是行为表现和内心世界、外部环境的和谐。

(二) 健康的标准

随着社会的发展,人们越来越习惯于从多个角度考虑健康的内涵,包含了生物、医学和社会学模式的健康概念是目前公认的生物—社会—医学模式。其中,最为权威的是,1978年世界卫生组织(WHO)提出健康的10条标准:



- (1) 精力充沛, 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) 处事乐观, 态度积极, 乐于承担责任, 遇事不论大小不挑剔。
- (3) 善于休息, 睡眠良好。
- (4) 应变能力强, 能适应环境的各种变化。
- (5) 能够抵挡一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当, 身材均匀, 站立时头、肩、臂位置协调。
- (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, 不出血。
- (9) 头发有光泽, 无头屑。
- (10) 肌肉丰满, 皮肤富有弹性, 走路轻松有力。

上述 10 条标准中既有生理的内容, 也有心理和社会的内容, 后者虽不像前者那么具体明确, 但包含的容量却非常大, 相对也更难以拥有。一个人具有健康的身体, 同时拥有健康的心理和社会性, 才具有真正意义上的健康。其中, 前 4 条为心理健康的内容, 后面 6 条为生物学方面的内容。对照自己的状况, 看看你属于健康的状态吗?

二、心理健康

关于心理健康, 国内外学者曾从不同角度探讨过它的定义和内涵, 提出过许多观点和看法。

1946 年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义: “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。” 还具体指明心理健康的标志是: 身体、智力、情绪十分调和; 适应环境, 人际关系中彼此能谦让; 有幸福感; 在工作和职业中, 能充分发挥自己的能力, 过有效率的生活。

目前, 一般认为心理健康主要是指人心理上一种持续、积极、有效率的状态。它包含两层含义。

一是没有疾病。这是心理健康的基本条件, 如同身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样。

二是有一种积极发展的心理状态。这是心理健康的最本质含义, 它意味着要消除一切不健康的心理倾向, 使一个人的心理处于最佳发展状态。

从心理上看, 心理健康的人能够乐观向上, 对自己抱肯定的态度, 认识自己的潜能、优点和缺点, 并能够发展自我; 其认知系统和环境适应系统能保持正常、有效的运作; 在发展自我的同时有良好的人际关系; 在现实生活中既能顾及生理需求也能顾及社会的道德规范, 同时面对现实问题还能积极调适, 具有良好的心理适应能力。

从社会行为上看, 只有心理健康的人才能成为全面发展的人。心理健康的人能很好地适应社会环境, 以积极的人生态度参与社会竞争, 具有良好的承受挫折能力; 能正确处理人际关系, 其行为习惯符合生活环境和文化的习俗, 其扮演的角色符合社会的要求, 与社会保持良好的接触, 并能为社会做贡献。

由此可以看出, 界定心理健康标准时, 一般应该考虑自我意识水平、环境适应能力、



人际交往能力、情绪控制能力、智力水平、个性心理特征稳定性及心理过程完整性等几个因素。



· 观影聊心 ·

《心灵捕手》

电影《心灵捕手》，由格斯·范·桑特导演，1997年拍摄完成。影片讲述了一个名叫威尔的麻省理工学院的清洁工逆袭成为天才数学家的故事。威尔作为学校的清洁工，在一次意外中看到数学教授公布的一道数学难题，这道难题没有学生能解，但最终却被威尔解了出来，数学教授蓝波因而发现了威尔在数学方面的惊人天赋。但不巧的是，威尔出生在一个状况不良的家庭，导致他内心叛逆，变成了一个问题少年。于是数学教授蓝波请求资深的心理学教授老友尚恩来辅导这个数学天才的心理问题，最终威尔渐渐地打开了自己的心扉，重新恢复了对人性的信任 and 希望，并鼓起勇气找回了爱情，完成了自我的升华。整部电影感人至深，发人深省。

我们每个人都想理解别人，也都渴望被人理解，被关爱，但是如果你不打开家门，是没有人能够走进你的心里的。逃避现实，不如面对自我，努力去培养健康、积极的心态，追求幸福人生。

三、大学生心理健康的标准

大学生是一个特殊的群体，在年龄、知识结构、生活环境、学习和交往等方面有自己的特点。综合国内外专家学者的观点，根据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，一般把大学生心理健康的标准概括为以下八条。



心理健康的标准

(一) 智力正常

智力是指人认识、理解客观事物并运用知识经验等解决问题的能力，是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维能力、创造力和实践活动能力等的综合，包括在经验中学习或理解的能力，获得和保持知识的能力，迅速而成功地对新情境做出反应的能力，运用推理有效地解决问题的能力等。

智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件，是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所必需的心理保证，因此，智力正常是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说，大学生的智力是正常的，甚至相对于同龄人，其智力总体水平较高。衡量大学生的智力，关键在于看大学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能，即有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣。

(二) 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。这是大学生心理健康的一个重要指标，



因为情绪在心理问题中起着核心的作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。大学生的情绪健康应包括以下内容。

(1) 正面情绪多于负面情绪,愉快情绪多于不愉快情绪,一般表现为:乐观开朗,充满热情,富有朝气,满怀自信,善于自得其乐,对生活充满希望。

(2) 情绪稳定性好,善于控制和调节自己的情绪,既能克制约束,又能适度宣泄,不过分压抑,使情绪的表达既符合社会的要求,也符合自身需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达。

(3) 情绪反应是由一定的原因引起的,反应的强度和引起这种情绪的情境相符合。

(三) 意志健全

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。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。

意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题,在困难和挫折面前能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言行,而不是顽固执拗、言行冲动、行动盲目、轻率鲁莽,或害怕困难、意志薄弱、优柔寡断。

(四) 人格完整

人格在心理学上是指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。大学生的人格完整的主要标志有以下几种。

(1) 人格结构的各要素,包括气质、能力、性格和理想、兴趣、动机、人生观等方面的完整统一。

(2) 具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱。

(3) 以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

(五) 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生是在与现实环境、与他人的相互关系中,在自己的实践活动中,认识自己的。

正确的评价是指对自己的认识比较接近现实,有“自知之明”。对自己的优点感到欣慰,但又不至于狂妄自大;对自己的弱点既不回避,也不自暴自弃,而是能够做出客观、恰当的评价,对自己也不会提出苛刻的、非分的期望和要求,同时努力发展自己的潜能。

(六) 人际关系和谐

和谐的人际关系既是大学生心理健康不可缺少的条件,也是大学生获得心理健康的重要途径。大学生人际关系的和谐表现为以下几种。

(1) 乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友。



- (2) 在交往中保持独立而又完整的人格,有自知之明,不卑不亢。
- (3) 能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短。
- (4) 宽以待人,乐于助人。
- (5) 交往时积极的态度多于消极态度。
- (6) 交往动机端正。

(七) 适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征,不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。

适应力强的大学生,应能和社会保持良好的接触,对社会现状有较清晰正确的认识,思想和行为都能跟得上时代的发展步伐,与社会发展的要求相符合。当发现自己的需要和愿望与社会需要发生矛盾的时候,能迅速进行自我调节,以求和社会需要协调一致,而不是逃避现实,更不是妄自尊大,一意孤行,与社会需要背道而驰。



心理案例

迷失的小林

案例描述:

小林来自于一个偏僻乡村,父母均是农民,母亲积劳成疾,患有多种慢性病,家庭比较贫困。小林性格内向,不善言语,喜欢独来独往,很少与人交往。但她从小很节俭,从不与同学攀比,学习刻苦,成绩优异。然而自上大学之后,她发现以前的生活方式完全不适合大学生活。她想融入班集体中,却不知道如何与人交往,怎样处理宿舍同学之间、班级同学之间的人际关系,这使她伤透了脑筋。一年多来,小林和班上同学相处很不融洽,跟同宿舍人曾经发生过几次不小的冲突,关系相当紧张。小林经常独来独往,基本上不和班上同学交流,集体活动也很少参加,与同学的感情淡漠。她觉得自己没有一个能相互了解、谈得来的知心朋友,常常感到特别孤独和自卑。长期的苦恼和焦虑使小林患上了神经衰弱症,经常的失眠和头痛使她精神疲惫,体质下降。小林本想通过埋头学习的方法来减轻痛苦,然而,事与愿违,由于她学习精力很难集中,效果很差,成绩急剧下降,后来竟出现考试不及格的现象。她感到恐慌,失去了坚持学习的信心。这种心理使小林逐渐对大学生活失去了兴趣,迷失在自己编织的网中,一度出现自暴自弃的现象。

案例分析:

小林进入大学后存在大学生活环境不适应,自我认知偏差,以及人际关系不和谐等一系列现象,从而导致她的身体健康和心理状态趋于崩溃边缘,她自身的心理健康状况需引起高度重视。



（八）心理行为符合大学生的年龄特征

大学生的年龄特征表现为精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索等，一个大学生应具有与自己年龄和角色相适应的心理行为特征。

四、影响大学生心理健康的因素

（一）生理因素

对大学生心理健康产生影响的生理因素主要有四种。

1. 大脑的器质性病变

根据临床观察和专家的研究分析，脑器质性病变，如脑肿瘤、脑萎缩、脑炎、脑血管疾病、脑外伤等，会直接导致各种心理异常表现，出现意识障碍、智力障碍、严重遗忘症、人格异常等。

2. 躯体疾病

各种躯体疾病，尤其是慢性疾病，常可使人变得烦躁不安，敏感多疑，情绪稳定性降低，行为控制力减弱，兴趣缺乏，人际关系变得紧张，严重的还可能导致心理障碍。

3. 遗传因素

大量研究表明，在精神疾病中，尤其是在精神分裂症、躁狂抑郁症等的发病因素中，遗传因素占有重要的地位。

4. 神经系统的先天素质不健全

神经系统的先天素质不健全，如大脑皮层和皮层下神经组织之间的相互协调作用有某种障碍，大脑皮层的兴奋和抑制过程的协调作用有某种障碍等，会导致病态人格等心理异常，神经类型属于弱型的人更容易受到不良因素的影响而引起不健康的心理行为。

（二）社会因素

社会因素是影响大学生心理发展的决定性因素。美国精神分析专家哈内认为，许多心理变态是由于对环境的不良适应而引起的。改革开放以来，我国社会发生了巨大的变化。随着社会主义市场经济体制的确立，市场竞争机制的导入，人们的生活方式、价值观念发生了重大变化，人们的心理活动日趋复杂、活跃，心理压力也逐渐加大。这些新的大量社会刺激给人们的心理健康带来的威胁越来越大。这些因素主要包括以下几种。

1. 社会文化因素

当代大学生处在东西文化交叉、多种价值观冲突的时代。随着改革开放的深入，西方文化大量涌入，东西方文化发生着从未有过的碰撞与冲突。面对不同于以往的文化背景和多种价值选择，一些同学常感到矛盾、疑虑、混乱、彷徨、无所适从和压抑。这种长时间的心理失调，必然会给心理素质发展带来不良影响。



心理故事

马戏团里的小象

小象出生在马戏团中，它的父母也都是马戏团中的老演员。小象很淘气，总想到处跑动。工作人员在它腿上拴上一条细铁链，另一头系在铁杆上。

小象对这根铁链很不习惯，它用力去挣，挣不脱，无奈的它只好在铁链范围内活动。过了几天，小象又试着想挣脱铁链，可是还没成功，它只好闷闷不乐地老实下来……一次又一次，小象总也挣不脱这根铁链。慢慢地，它不再去试了，它习惯铁链了，再看看父母也是一样嘛，好像本来就应该就是这个样子。

小象一天天长大了，以它现在的力气，挣断那根小铁链简直不费吹灰之力，可是它从来也想不到这样做。它认为那根链子对它来说，牢不可破。这个强烈的心理暗示早已深深地植入它的记忆中了。

一代又一代，马戏团中的大象们就被一根有形的小铁链和一根无形的大铁链拴着，活动在一个固定的小范围中。

2. 大众传媒因素

科学技术的发展，使得大众传媒手段越来越丰富，广播、电视、报纸、杂志、网络日新月异的发展，尤其是互联网的普及，使内容的传播速度极大提高，信息容量无限增大。大学生作为社会最活跃、最敏感和有知识的群体，求知欲强但分辨能力弱，崇尚科学但欠缺辩证思维，大众传媒中的很多不健康的因素会给他们的思想和行为带来消极影响，并导致一些心理问题的产生。

3. 市场经济因素

市场经济引入竞争机制，这种竞争随着改革开放的深入，呈现更加激烈的趋势。一方面为人们充分发挥聪明才智、展开平等竞争提供可能和契机，另一方面又给人们的现实生活带来巨大压力。社会现实冲击了大学生平静的心理，引起情绪波动，并由此引发他们自我的觉醒，开始注重现实，讲求实效，互相展开平等竞争。而这种竞争对于一些意志薄弱的学生无疑是一种挑战，当遇到挫折的时候就容易缺乏自信，不敢面对现实，因此产生各种错误或消极的心理。市场观念也给大学生的心理发展带来负面影响，不少学生舍弃自身价值和理想的实现去单纯追逐经济目标，这种价值取向必然导致个人至上、金钱至上、享乐至上。

(三) 家庭环境因素

家庭是社会的细胞，是一个人最早接触到的社会环境。它包括家庭人际关系，父母的文化程度、教育方式，父母的价值观、人生观、人格特征等因素。

父母是孩子的第一任老师。家庭环境对人的一生会产生重要影响，特别是早年形成



的人格结构会在以后的心理发展中打下深深的烙印。在大学生步入社会之前，很大程度上要受到父母言谈举止及其社会行为方式的影响。家庭教育方法上的不当和不良的环境影响极易养成子女不良的性格、心理及行为。如对子女严格管教的父母，经常用命令、强迫、指责的方式让孩子去学习，把子女的学习放在中心地位，而往往忽视了对子女的能力、兴趣、需要的理解。处于这种类型家庭的大学生在日常交往中往往缺乏适应社会、适应生活的能力，在人际关系中往往表现出羞怯、自卑、敏感、对人容易屈从。过分满足孩子的需要，唯恐孩子受到什么挫折，对孩子百依百顺，过于保护孩子的父母，在一定程度上减少了孩子在成长期所遇到的挫折。由于没有遭遇较多的挫折体验，这种大学生形成了在人格上的依赖性格，遇事退缩，缺乏同情心，情绪不稳定，自制能力和自信心差，易受到别人左右。那些对子女行为完全放任，很少约束的父母，使孩子养成了任意放纵的心理，这种大学生很可能在人际交往中以自我为中心，不懂得尊重他人，唯我独尊，很难适应集体生活。父母养育方式对子女人格形成也有重要影响。一般来说，如果父母养育方式是民主型，则子女会宽容、理智，情绪稳定；如果父母养育方式是溺爱型，则子女会利己、骄横，缺乏独立性；如果父母养育方式是专制型，则子女会消极、懦弱，缺乏自信。

从经济角度看，家庭贫困的大学生容易产生自卑、信心不足的心理，家庭关系不良或结构不健全往往使大学生与家庭在情感等方面难以正常沟通，不能满足大学生正常的归属感和爱的需要，产生极大的心理压力，尤其容易造成自卑、痛苦、嫉妒、逆反等不良心理反应。

（四）学校因素

调查显示，刚入学的大一新生中有心理问题的学生占 15.7%，而整个大学生群体中有心理问题的学生占 16.5%，这说明大学生的心理问题多数是从中学时期就开始的。长期以来，中学的应试教育一定程度上影响了学生的全面发展，致使学生的许多发展任务向后推延，心理发展没有达到应有的水平，主要表现为独立生活能力差、人际沟通能力弱、情绪不稳定、意志较薄弱、挫折承受能力低等。

1. 心理素质教育环节薄弱

许久以来，学校教育没有认识到心理素质的地位及重要性，学校没有注意优化学生的心理素质，缺乏完善学生健康人格形成和发展的机制，没有使学生形成良好的自我组织调控机制。学生因得不到有益的指导、培养、训练及环境塑造，优良人格素质的形成和发展受到影响。

2. 教学过程的影响

大学繁杂的教学内容和多变的教学方式，代替了中学“填鸭式”的教学，有些同学因不能尽快熟悉和适应这种新的学习生活，会倍感紧张和焦虑。学校在各项评优过程中，过分突出智育成分，忽视德智体美的全面发展，重知识的传授和专业技能的培养，忽视学生全面素质的培育，导致许多学生盲目追求高分，忽视社会实践的锻炼，淡化了他



们适应集体生活、参与各种有益的集体活动的积极性。校园内种类多样的认证考试,用人单位越来越看中就业者的文凭、证书和学历,给他们带来了极大的精神压力。

(五) 个体因素

个体心理因素是影响大学生心理素质和产生心理问题的重要原因。它主要有以下几个方面。

1. 自我评价不客观

随着年龄增长,大学生的自我意识、自我控制能力和自我评价能力虽然发生了飞跃,但思维中的形象成分仍在起作用,思维过程很容易表面化和片面化,自我认识还不全面,自控能力还较弱,自我评价易受情感波动的影响,对事物的观察和思考容易理想化,客观上他们的心理并未发展成熟。有的只看到自身长处,自以为是,傲慢无礼,对自己期望值过高;有的只看到自己的不足,心灰意冷、缺乏自信,对自己不抱任何希望;有的甚至对自己是一无所知。自我评价的消极、混乱,既不利于提高自身心理素质,又影响自己融入群体和与他人交往。

2. 心理承受能力弱

心理素质差、心理承受能力弱,是当代大学生普遍存在的问题。大学生是青年一代中的佼佼者,有的在中学成绩名列前茅,学校和老师都予以特别的关心和爱护;有的在家庭是父母的掌上明珠,占有特殊地位。因此,许多学生感情比较脆弱,爱虚荣,喜赞扬,缺乏在困难和逆境中的锻炼,经不起挫折。对于考试失败、遇到困难、犯错误受批评、同学关系紧张等,心理上往往难以承受,随之而来的可能是灰心丧气,悲观失望,自暴自弃,甚至走上邪路。

3. 强烈的心理冲突和薄弱的自控能力

在现实生活中大学生往往会面临彼此不相容、相互不可兼得的选择,这时就容易出现心理冲突。心理冲突往往给人以挫折感,强烈的心理冲突不仅使他们的内心世界各种价值观念之间发生冲突,也使他们陷入无尽的困惑和苦闷之中,极大地消耗心理能量,会使心理功能得不到发挥而影响心理健康。有些同学缺乏必要的自我约束和调控能力,在感情和理智发生冲突时,往往不能冷静及时地用理智正确调节自己。相反,受情绪的作用,还会随意放任感情,行为冲动,常常因此发生一些意想不到的悲剧。

4. 性成熟

大学生的性生理已基本成熟,性心理也有很大变化。他们渴望接近异性,但由于经验不足,阅历太浅,又缺乏理性,因而增加了对性爱意识、欲望表露的盲目性和欠严肃性,容易进入低级情感滥泄的误区而无法自拔,导致情绪不稳、心理冲突甚至行为异常;有时热恋双方情感一时难以自控,发生冲动和越轨行为,但事后又出现悔恨、焦虑、恐怖性心理情感;当爱情与毕业找工作形成两难选择时,男女双方会出现强烈的心理失调,严重时 would 因失恋出现极度情绪低落。



画“自画像”



心理测试题：
总体幸福感量表

一、活动目的

1. 通过画“自画像”，学生进一步认识自己，展示一个“内心的我”。

2. 通过交流，学生读懂你、我、他，促进对彼此的了解。

二、活动时间：大约需要 20 分钟。

三、活动道具：彩色笔和 16 开大小的白纸。

四、活动场地：以室内为宜。

五、活动程序

1. 6~8 人一组，每位参与者准备一张 16 开大小的白纸，每组准备一盒彩色笔。

2. 在 8~10 分钟内，每人在白纸上画一幅“自画像”。

3. 小组内交流“自画像”的含义，同组成员可以提出质疑。

4. 老师发现典型的案例分享给全班。

六、注意事项

1. 老师可以暗示大家，“自画像”可以是形象的肖像画，也可以是抽象的比喻画；可以是一色笔画成，也可以是多色笔画成。

2. 有的学生会因为自己的绘画技能差而感到为难，老师要提醒大家本游戏不是绘画比赛，只要求大家画的内容、形式等形象地反映对自我的认识。

3. 老师寻找典型案例时，可以关注“自画像”的大小、位置、色彩、内容等，还可以关注学生在画“自画像”和交流时的神情。



思政园地

进一步提高心理健康工作有效性 加强专业支撑和科学管理

近日，教育部办公厅印发《关于加强学生心理健康管理工作的通知》（以下简称《通知》），要求进一步提高学生心理健康工作的针对性和有效性，切实加强专业支撑和科学管理，着力提升学生心理健康素养。

《通知》明确，要加强源头管理，全方位提升学生心理健康素养。加强心理健康课程建设，高校要面向本专科生开设心理健康公共必修课，原则上设置 2 个学分（32~36 学时）。大力培育学生积极心理品质，充分发挥体育、美育、劳动教育以及校园文化的重要作用，全方位促进学生心理健康发展。及早分类疏导各种压力，针对学生在学习、生活、人际关系和自我意识等方面可能遇到的心理失衡问题，主动采取举措，避免因压力无法缓解而造成心理危机。增强学校、家庭和社会教育合力。

《通知》要求,要加强过程管理,提升及早发现能力和日常咨询辅导水平。做好心理健康测评工作,加快研制更符合中国学生特点的心理测评量表,高校每年在新生入校后适时开展全覆盖的心理健康测评,注重对测评结果的科学分析和合理应用。强化日常预警防控,高校要健全完善“学校—院系—班级—宿舍/个人”四级预警网络,重点关注学生是否遭遇重大变故、重大挫折及出现明显异常等情况,辅导员、班主任每月要遍访所有学生寝室。加强心理咨询辅导服务,高校要强化心理咨询服务平台建设,设立心理发展辅导室、积极心理体验中心、团体活动室、综合素质训练室等。

《通知》要求,要加强结果管理,提高心理危机事件干预处置能力。大力构建家校协同干预机制,对于入学时就确定有抑郁症等心理障碍的学生,学校组织校内外相关专业人员进行研判,及时将干预方案告知家长,与家长共同商定任务分工。积极争取专业机构协作支持,持续强化教育部门和各级学校与精神卫生医疗机构协同合作。妥善做好学生突发事件善后工作,学生因心理问题在校发生意外事件后,学校要立即启动应急工作预案,第一时间联系学生家长,并在当地教育、公安等部门指导下核实情况、及时处理。

《通知》强调,要加强保障管理,加大综合支撑力度。配齐建强骨干队伍,高校按师生比不低于1:4000比例配备心理健康教育专职教师且每校至少配备2名,加大心理健康教育培训力度,对所有辅导员每3年至少开展1次心理健康教育专题培训,支持辅导员攻读心理学相关专业第二专业硕士学位。落实场地和经费保障,学校应在年度预算中统筹各类资金保障心理健康教育工作基础经费,确定生均标准,足额按时拨付,并视情建立增长机制。

(资料来源:教育部网站)