

大学生公共素质课创新型精品教材



大学生心理健康教育

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编 周永平 张晓玲 吴敬宇



中国教育出版传媒集团



语文出版社

大学生心理健康教育

主 编 周永平 张晓玲 吴敬宇



中国教育出版传媒集团



语文出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 周永平, 张晓玲, 吴敬宇主
编. -- 北京: 语文出版社, 2025. 2. -- ISBN 978-7
-5187-2233-4

I. G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 20252P5F11 号

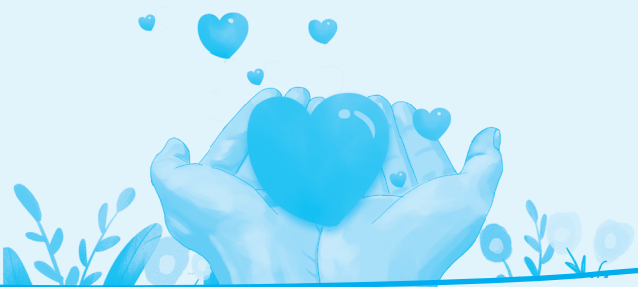
责任编辑 顾心格
装帧设计 江林春
出 版  语文出版社
地 址 北京市东城区朝阳门内南小街51号 100010
电子信箱 ywbsywp@163.com
印刷装订 定州启航印刷有限公司
发 行 语文出版社 新华书店经销
规 格 880mm × 1280mm
开 本 A4
印 张 13.5
字 数 345千字
版 次 2025年2月第1版
印 次 2025年2月第1次印刷
定 价 46.00元

 010-65253954(咨询) 010-65251033(购书) 010-65250075(印装质量)

目 录

项目一 探索美好生活——心理健康概述	1
任务一 认识心理学和心理现象	2
任务二 大学生心理健康状况及分析	6
任务三 大学生心理健康提升方法	9
项目二 排解成长烦恼——关注心理咨询	16
任务一 了解心理困扰	18
任务二 接受心理咨询	21
任务三 寻求心理帮助	26
项目三 从“心”认识自己——自我意识觉醒	31
任务一 了解自我意识	33
任务二 调整自我偏差	37
任务三 完善自我意识	40
项目四 塑造健全人格——气质性格完善	46
任务一 人格概述	47
任务二 大学生人格特征	52
任务三 健全人格的塑造	55
项目五 调节良好心态——管控情绪	63
任务一 认识情绪	65
任务二 大学生常见的情绪困扰	69
任务三 情绪的调适与转化	74
项目六 享受随遇而安——适应环境	82
任务一 适应概述	85
任务二 大学生常见适应问题	87
任务三 适应大学环境的策略	91
项目七 学习处世智慧——人际交往	96
任务一 人际交往概述	98

任务二 破除人际困扰	100
任务三 人际交往能力提升	107
项目八 突破困境封锁——应对挫折	112
任务一 压力与挫折概述	113
任务二 大学生常见压力与挫折	116
任务三 正确应对压力与挫折	121
项目九 驾驭学海之舟——学习心理	128
任务一 认识学习	129
任务二 走出学习困境	131
任务三 掌握学习妙招	136
项目十 拨动青春琴弦——恋爱与性心理	143
任务一 了解爱的真谛	145
任务二 解读爱的行为	147
任务三 培养爱的能力	155
项目十一 探究虚拟世界——网络心理	163
任务一 网络心理概述	165
任务二 大学生网络使用的特征与问题	169
任务三 合理使用网络的策略	173
项目十二 规划未来生活——职业发展与择业心理	177
任务一 探索职业生涯	180
任务二 规划职业航向	185
任务三 开通求职之路	188
项目十三 预防心理危机——生命教育	194
任务一 认识生命	196
任务二 正视心理危机	199
任务三 大学生生命观塑造策略	203
参考文献	208



项目一

探索美好生活——心理健康概述

项目引言

人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。习近平总书记在党的二十大报告中明确提出，要“推进健康中国建设”，特别强调要“重视心理健康和精神卫生”，这充分体现了对人民健康的高度重视，彰显了以人民为中心的发展思想。

当前社会，很多人都关注自己的心理状态，那么我们是心理健康的人吗？如果我出现了郁闷、难受、烦躁不安的情绪状态是心理出现问题的表现吗？对于一个刚刚失恋的人，痛苦、难过，甚至彻夜难眠，这是否代表他已经出现心理问题了呢？想要了解这些问题，我们首先要了解，什么是心理健康。本项目，我们将从“心”开始，探索美好生活。

学习目标

知识目标

1. 了解心理学、心理现象的相关知识。
2. 了解大学生心理健康问题及影响因素。
3. 了解心理健康的含义与标准。
4. 熟悉大学生心理健康的标准。

能力目标

1. 能积极调整自己的心态。
2. 当心理压力过大无法自我调节时，能积极寻求帮助。

素养目标

1. 保持身心健康，保持乐观的心态面对生活。
2. 踔厉奋发，勇毅前行，以更加昂扬的姿态接续奋斗。



案例导入

“我讨厌她们”

夏嫣从小性格内向，喜欢独来独往，对人缺乏热情，不太合群。进入大学后，她发现自己难以融入班集体，因为她不知道如何处理同学之间、宿舍舍友之间的人际关系，这令她极为苦恼。夏嫣和班上的同学基本不交流，集体活动也很少参加；同舍友的关系比较紧张，发生过几次不小的冲突，有时为一件小事争得面红耳赤。夏嫣说得最多的一句话就是“我讨厌她们”。这种日益恶劣的人际关系让她感到孤独苦闷，经常出现失眠和头痛，精神疲惫不堪，学习成绩也急剧下降。她觉得大学生活非常灰暗，感受不到任何快乐。

一些大学生会因为社会转型加速、社会竞争加剧、学业成绩不理想、人际关系糟糕、情感问题、就业与规划问题以及经济问题等各种影响因素而出现一些心理不健康的症状，严重影响着大学生们的健康成长和发展。

心理活动体验

我想有个家

- (1) 活动开始时，老师让全体成员围圈拉手走动，充分体会大家在一起的感受。
- (2) 老师说：“变，4人一组。”成员必须按照要求组成4人组，形成新家。以此类推，5人一组，7人一组等。
- (3) 在分组的过程中，总会有一些成员暂时找不到“家”。

这个活动，会让成员切实体会到“无家可归”的人孤独无助的感觉。人是社会的人，我们渴望被他人接纳、彼此关心帮助。离开了集体，我们会失去安全感。大家从五湖四海来到这里，组成了我们的新家庭。在这里，很多人是第一次离开父母，学院就是你的家。如果我们中间的哪位同学生病了，或是遇到困难了，希望大家要关心他、帮助他，营造一个温暖和谐的集体氛围。

心理知识传授

任务一 认识心理学和心理现象

随着社会的发展，“心理”一词在我们生活中越来越常见，但是心理学到底是什么？心理学到底在研究什么？每个人可能有不同的答案。本任务将带你认识心理学和心理现象的相关知识。



一、认识心理学

在古希腊，心理学被认为是阐释心灵的学问。这点从心理学的英文拼写“Psychology”就能看出来，“Psyche”（灵魂）、“Logos”（思考），合在一起就是“Psychology”。19 世纪末，心理学是研究心理活动的科学；20 世纪 20 至 60 年代，心理学是研究行为的科学；20 世纪 70 年代，心理学是系统地研究心理过程和行为的科学。美国斯坦福大学心理学教授菲利普·津巴多在《心理学与生活》一书中对心理学的定义是“关于个体的行为及精神过程的科学的研究。”北京师范大学心理学教授彭聃龄在《普通心理学》一书中这样表述：“心理学是研究心理现象的科学。”心理学研究的对象往往是个体，许多人类活动是在个体内部发生的。人类的实践证明，不理解人的精神过程就不能理解人的行为。心理学家探索个体做些什么以及如何在一套特定的行为模式和更广泛的社会环境或文化环境中做这些事情。

心理学包含基础心理学、发展与教育心理学、应用心理学等二级学科。基础心理学是心理学的基础学科，主要研究心理学基本原理和心理现象的一般规律。例如，认知神经心理学，从神经科学的角度来研究心理学的问题，把脑当作心理活动的物质本体来研究脑和心理或脑和行为的关系。它把人的感知、记忆、言语、思维、智力、行为和脑的机能结构之间建立了量的关系，用标志脑机能结构的解剖、生理、生化的术语来解释心理现象或行为。发展与教育心理学，研究人类如何成长、发育及学习，研究人从受精卵开始到死亡的各人生阶段，知行意的发展及衰老的特点，研究教育教学及学生学习过程中的学习规律及学习特点。应用心理学研究心理学基本原理在各实际领域的应用，包括咨询、工业、工程、组织管理、市场消费、社会生活、医疗保健、体育运动以及军事、司法、环境等各个领域。

心理学有很多分支。一类是理论心理学，主要包括以研究为指向的普通心理学、发展心理学、学习心理学、认知心理学、人格心理学、社会心理学、变态心理学、生理心理学、实验心理学、动物心理学。一类是应用心理学，主要包括以实用为指向的教育心理学、咨询心理学、临床心理学、工业心理学、消费心理学、法律心理学、广告心理学、心理测量学、管理心理学、健康心理学。

二、认识心理现象

心理现象是心理学的研究对象，是心理活动的表现形式，不具有形体性，是人的内部世界的精神生活。心理现象是多种多样的，也是非常复杂的，可以说是当前世界上最复杂、最丰富多彩的现象。心理现象虽然复杂，但大体上还是可以将其分为两类，即心理过程和个性心理两个方面（图 1-1）。

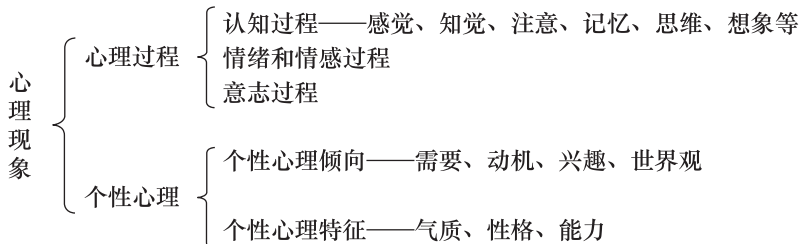


图 1-1 心理现象示意图



（一）心理过程

心理过程包括认知过程、情绪和情感过程、意志过程，即知、情、意三个方面。

1. 认知过程

认知过程是一个人在认识客观事物时的心理活动过程，包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象等过程。

（1）感觉是人脑对客观事物个别属性的反映，如颜色、明暗、声调、气味、粗细等，是人的感觉器官感受到的客观事物的单一信息。感觉来源于客观现实，通过人身体上的感觉器官而获得。感觉主要包括视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉等。

（2）知觉是人脑对客观事物综合属性的反映，它反映的是事物的整体及其联系和关系，是一种全面的反映。知觉是比感觉更高一级的反映形式，它以感觉为基础，是对感觉的有机整合。知觉是客观事物在人脑中的主观映像，受人的主观意识的影响。

（3）注意是有选择地加工某些刺激而忽视其他刺激，它是心理活动对一定对象的指向和集中。注意有指向性和集中性两个特征。注意的指向性是指心理活动有选择地反映一些现象而忽略其他现象；集中性是指人们把心理活动全神贯注地维持在特定对象上，并不断深入。注意分为无意注意、有意注意、有意后注意三种类型。无意注意是事先没有预定目的，也不需要意志努力的注意。有意注意是事先有预定目的，需要意志做一定努力的注意。有意后注意是事先有预定的目的，不需要意志努力的注意。

（4）记忆是人脑对过去经验的反映，包括识记、保持、再认与重现四个过程。记忆从保持的时间角度上可以分为瞬时记忆、短时记忆、长时记忆。瞬时记忆又叫感觉记忆，记忆的信息量较大，但它们都处于未经加工、相对原始的状态，保持的时间也相对较短。短时记忆是指信息一次呈现后，保持在一分钟以内的记忆。短时记忆经过复述、编码，就进入长时记忆。长时记忆是指一分钟以上直到许多年甚至终身保持的记忆，记忆的信息量也比较大。

（5）思维是人通过对已有的知识经验的加工去获取间接的、概括的知识，认识事物的本质和规律。思维是认识的高级形式，它反映客观事物的本质属性和规律性的联系。思维具有间接性和概括性。思维的间接性是指人们借助一定的媒介和知识经验对客观事物进行间接的认识；概括性是指在大量感性材料的基础上，把一类事物共同的特征和规律抽取出来，加以概括。

（6）想象是人在头脑里对记忆表象进行分析综合、加工改造，从而形成新的表象的心理过程，是思维的一种特殊形式，即通常所谓的形象思维。它分为不随意想象和随意想象。不随意想象是指没有预定目的和计划而产生的想象。梦便是不随意想象的极端情况。随意想象是有预定目的、自觉进行的想象。根据想象的创造性程度的不同，又可分为再造想象和创造想象。根据别人的描述或图样进行的想象称为再造想象。不依现成的描述或图样独立进行的想象称为创造想象。幻想是创造想象的特殊形式。

2. 情绪和情感过程

情绪和情感过程是一个人在对客观事物的认识过程中表现出来的态度体验。情绪主要体现的是生物学属性，情感更倾向于社会学属性。当人认识周围世界的时候，总是以某种态度来对待它们，其内心会产生一种特殊的体验，如满意或不满意、愉快或不愉快等。情绪情感与健康有着密切的联系。我国古代中医认为，五情伤五脏，怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾。适



度的情绪情感表达是身心健康的需要，过度的情绪情感是身心健康的大敌。

3. 意志过程

人在认识客观事物时，不仅仅是认识它、感受它，同时还要改造它，这是人与动物的本质区别。意志过程是为了改造客观事物，一个人有意识地提出目标、制订计划、选择方式方法克服困难，以达到预期目的的内在心理活动过程。意志集中地体现出人的心理活动的自觉能动性。意志可以对行动和心理状态进行调节。当人在危急、险恶的情境下，克服内心的恐惧和慌乱，强迫自己保持镇定时，就表现出了意志对情绪状态的调节。通过专门的学习和训练，人也可能在一定程度上随意地调节自己的内脏活动，如心跳节律、血压升降、皮肤温度和内分泌水平等。

人的认知过程、情绪和情感过程以及意志过程统称为心理过程。它们既有区别又有联系。认知过程和意志过程往往伴随着一定的情绪、情感活动，意志过程以一定的认知活动为前提，情绪、情感和意志活动又促进了认知的发展。

(二) 个性心理

心理过程是人们共同具有的心理活动。但是由于每个人的先天素质和后天环境不同，心理过程在产生时又总是带有个人的特征，从而形成了不同的个性。心理学所说的“个性”和我们生活中所说的“个性”概念不同，心理学所说的个性又称为人格，是指一个人在生活实践中经常表现出来的、比较稳定的、带有一定倾向性的个体心理特征的总和。个性心理由两方面组成：个性心理倾向和个性心理特征。

1. 个性心理倾向

个性心理倾向主要有需要、动机、兴趣和世界观。需要是人对一定客观事物的渴求或欲望。动机是直接推动人去行动以达到一定目的的内部动力。兴趣是一个人积极探究某种事物或从事某种活动的心理倾向。世界观在个性心理倾向中居于最高层次，决定着人的总体意识倾向。

2. 个性心理特征

个性心理特征包括气质、性格、能力，比较稳定地反映个体的个性特点。气质是人典型的、稳定的心理特点。性格是个人对现实稳定的态度和稳定行为方式的心理特征。能力是成功地完成某种活动的个性心理特征。

心理过程和人格的关系：人格不是独立存在的，而是通过心理过程表现出来的；在人的发展过程中，先有心理过程，而后逐渐形成了人格；人格形成以后，又会对心理过程具有制约作用。

三、心理学的主要理论流派

由于心理现象本身的复杂性，几乎在冯特的科学心理学出现的同时，关于这个新学科适宜的主题和方法的问题的争论就出现了。100多年来，科学界百家争鸣，各种各样，大大小小的心理学流派上百个。现将主要的几大心理学流派梳理如表 1-1 所示。

表 1-1 心理学的主要理论流派

流派名称	代表人物	基本观点
构造心理学	冯特、铁钦纳	1. 心理学应研究人的直接经验即意识，并把人的经验分为感觉、意象和激情状态三种元素； 2. 用内省的方法找出构成人的心理的基本元素； 3. 强调心理学的基本任务是理解正常成人的一般心理规律



续表

流派名称	代表人物	基本观点
机能主义流派	詹姆斯、杜威、安吉尔	1. 主张研究意识，但不把意识看成个别心理元素的集合，而是一种持续不断的过程； 2. 意识的作用是使有机体适应环境
行为主义流派	华生	1. 《在行为主义者看来心理学》宣告了行为主义的诞生（行为主义的兴起被称为心理学发展史上的“第一次革命”）； 2. 反对研究意识，主张直接研究行为； 3. 反对内省，主张采用实验法进行客观研究
格式塔心理学（完形心理学）	韦特海默、苛勒、考夫卡	1. 反对把心理现象分解为元素，主张从整体上研究心理现象； 2. 整体先于部分而存在，并且制约着部分的性质和意义
精神分析流派	弗洛伊德	1. 重视异常行为的分析，并且强调心理学应该研究无意识现象； 2. 提出潜意识，主张人格结构的三层次，主张性欲论（精神分析流派是心理学的第二势力）
认知主义流派	奈瑟、皮亚杰	1. 美国心理学家奈瑟《认知心理学》一书的出版，标志着认知心理学成为一个独立的流派（认知心理学的兴起被称为心理学发展史上的“第二次革命”）； 2. 强调意识的能动性和人的主观能动性； 3. 主张以信息加工观点为核心
人本主义流派	罗杰斯、马斯洛	重视人自身的价值，提倡充分发挥人的潜能（人本主义流派是独立于精神分析和认知行为主义理论的“第三势力”）

任务二 大学生心理健康状况及分析

近年来随着广大群众的心理健康需求日益高涨，国家对于心理健康越来越重视。中国科学院心理研究所 2023 年 2 月发布的《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》显示，我国小学、初中、高中学生的抑郁障碍检出率分别为：13.5%、12.3%、10.8%。中国青年是抑郁症高风险群体，18~24 岁年龄组的抑郁风险检出率达 24.1%，其中轻度抑郁为 17.2%，重度抑郁为 7.4%，显著高于其他年龄组。

一、大学生心理健康问题

当前大学生的心理健康问题具体表现在以下几个方面。

（一）对大学环境的不适应

高中时期的佼佼者，进入大学后可能会变成平凡、默默无闻的学生，其落差感、自卑感油然而生。大学时期不再像高中时期，老师手把手教学，更多的是自主学习，自己安排课外时间，这对学生的自控能力和目标管理、时间管理能力提出了更高的要求，同时学生还要面对考试压力、就业压力等。这种变化可能会让学生产生焦虑、受挫、抑郁等情绪。



正确对待学业焦虑



案例评析

一位大学生这样描述了她进入大学后的角色困惑：“我是被鲜花、掌声和荣誉簇拥着长大的人。我的学习成绩优异，多次在比赛中获奖，连任九年班长，做过学生会的文艺部长、团委的宣传委员，在无数的光环照耀下我就像一个骄傲的公主，这使我形成了自傲的性格。但这里人才济济，我只是这个环境里的小角色。我努力过，但并没有获得更大的收获。我内心感到失落和压抑，这种苦闷可能比其他人更强烈。我对自己失望了，开始自我放纵，成了享乐主义派，但这却与我的性格有着强烈的冲突。我选择逃避，隐藏自己的才华，成了一个封闭的人，再也找不到曾经的光彩。在一个狭隘孤独的空间里，我不断发现自身的缺点，与这个环境格格不入，最终产生了自卑心理。这种自卑像一块阴云一直笼罩着我，更加影响了我的生活。”

评析：该同学在进入大学后，无法正确面对和处理角色改变给自己带来的挫折、困惑等，因而产生了心理适应问题。



（二）恋爱与性心理产生问题

我国大学生多数处于青年中期（18~24岁）。这个年龄段的学生，性发育已完全成熟，性意识增强，渴望与异性交朋友，恋爱欲望强烈，积极构思恋爱的理想模式，并试图付诸实践，但是在生理发育、两性关系、恋爱能力等方面，常出现心理困惑，由此导致单相思、恋爱受挫等问题出现。

（三）自我定位的迷茫与困惑

蔡元培先生早年在《教育独立议》中有过这样的阐述：“教育是帮助被教育的人给他能发展自己的能力，完成他的人格，于人类文化上能尽一分子的责任；不是把被教育的人，造成一种特别的器具，给抱有他种目的的人去应用的。”作为即将进入社会的当代大学生，更应清楚地认识到自我和外在社会的变化，充分利用大学教育是至关重要的。但是由于缺乏自我探索能力，很多大学生对自我并不了解，包括对自己的兴趣、能力、价值观、人格及外在社会、职业的变化并不了解，以至于产生了“我学习是为了什么？”“我可以做什么样的工作？”“我希望过什么样的人生？疑惑”。

（四）求职择业的压力难以应对

我国大学应届毕业生逐年增加，但就业岗位数量的增长速度没有跟上毕业生人数的增长速度。毕业生人数与就业岗位相比供大于求，待就业人数不断增长与社会有效需求短期内增幅有限的供需矛盾日益突出。同时就业结构性矛盾依然存在，不同学科、不同专业的就业形势差异明显，长短线的矛盾一时也难以根本解决，这些新形势、新情况对面临就业的大学生们来讲，既增加了其就业难度，又增加了其择业过程中的心理压力。

二、大学生心理健康的影响因素

影响心理健康的因素是十分复杂的，心理健康状态是生理、心理、环境诸因素共同作用于个体的结果。大学生心理困扰和心理问题是所处的特殊年龄阶段和特殊生活环境以及社会因素相



互作用的结果。影响大学生心理健康的因素分为外在因素和内在因素。

（一）心理健康的外在影响因素

1. 家庭因素

一个人对客观现实的认识往往是从家庭生活、家长的言行举止开始的。现代心理学的研究表明，家庭环境对人的一生发展会产生重大的影响，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。

良好的家庭氛围会使大学生活泼、乐于助人、积极进取，具有健全的人格和健康的心理，反之，在烦闷消沉的家庭氛围中生活的成员则很难摆脱阴影。有调查显示，在父母感情不和的家庭中成长的孩子，很多人有自信心不足、退缩、不合群、神经质等心理不正常的表现，还会有攻击性行为。大量的实证研究表明家庭教养方式对大学生的成长、发展起着重要作用。采用权威型教养方式的，氛围一般是民主、和谐、快乐的；采用专制型教养方式的，氛围一般是烦闷、消沉的。在权威型家庭中成长起来的学生比在其他类型家庭中成长起来的学生行为更加积极。

家庭经济压力也会影响心理健康。就高校贫困生而言，谁也不愿意被贴上“贫困生”的标签，他们除了参与学业竞争外，还得承受学费和生活开支带来的经济方面的压力，容易导致心理上的不平衡。

案例评析

小青是一位重点大学的女大学生。她来自一个贫困地区的家庭，父亲在她小时候由于车祸意外丧生，母亲体弱多病，她和妹妹及一个残疾弟弟由并不富裕的亲戚抚养长大。尽管生活艰辛，她却从不向生活低头，她坚信没有什么是她做不到的。她独立自主、自强不息，虽然家庭贫困，却一直没有放弃努力和希望。进入大学不久，她就凭借自信和对工作、同学的热情竞选上了班长，以身作则，不仅积极配合学院开展各项活动，而且真诚地为同学们服务，赢得了大家的赞誉。她靠在周末做家教、发传单等兼职工作来维持生活。每年寒暑假，她都会放弃休息去打工，赚的钱不仅用于缴纳学费，还资助弟弟、妹妹生活。她平时勤奋好学，早出晚归，成绩优异，课余时间还积极参加校园文化活动，每年都获得优秀学生奖学金，连续两年被评为校级三好学生，两次参加“全国大学生创业设计大赛”并获奖。大学毕业时，小青被学校保送攻读研究生，并获得校级优秀毕业生称号。目前，她已经如愿成为一名教师。

评析：小青同学没有因为自己的不幸而妄自菲薄、自怨自艾，她独立自主、自强不息，虽然家庭贫困，但她的校园生活依然丰富多彩。



2. 学校因素

学习生活环境引起心理不适应。很多大学生是第一次离开父母和家庭，因缺乏生活自理能力和过不惯集体生活、孤独寂寞而感到压抑和焦虑。在大学里，竞争的内容不仅仅局限于学习成绩，眼界学识、文体特长、社交能力、组织才干都成了比较的内容。很多大学生在高中阶段是学校中的佼佼者，带着骄傲和自信进入大学后，发现很多同学比自己优秀，产生心理落差从而对自



已进行整体否定。人际关系的变化也会对大学生的心理健康状态产生影响。来自不同地域的大学生,文化背景、价值观念不尽相同,个性特征、生活习惯更是千差万别,极易产生矛盾和摩擦。很多同学一方面渴望友谊,渴望与每个同学处好关系、成为朋友,小心翼翼地跟同学相处;另一方面却发现不知为什么总是得不到同学的认可和理解,经常因为处理不好宿舍关系、同学关系而让自己心神不宁、寝食难安,出现不同程度的人际关系焦虑。

3. 社会环境因素

社会环境因素主要包括政治、经济、文化、教育、社会关系等,这些因素使人们的思想、观念、心理、行为发生了一系列变化。深刻的社会变革对大学生的心理产生了强烈的冲击,原有的心理平衡被打破,新的平衡尚未建立,心理上产生了种种矛盾和冲突。当代大学生处在东西文化交叉、多种价值观冲突的时代,面对不同于以往的文化背景和多种价值选择,常常感到茫然、疑虑、混乱。求新求异的心理容易使大学生盲目追求西方的文化,导致大学生陷入混乱、紧张、压抑、空虚的状态,长时间的心理失调必然带来心理上的冲突,导致大学生出现适应不良的种种反应。大学生处在长知识、长身体的阶段,好奇心强、精力充沛,对业余生活的多样化要求迫切,尤其是网络时代,丰富的网络游戏和网络信息常常强烈地吸引大学生的注意力,这一方面给大学生带来了丰富的信息资源可供学习和参考,但同时也容易产生网络依赖和网络成瘾等问题。

(二) 心理健康的内在影响因素

1. 生理因素

生理因素主要是指生物遗传因素。特别是个体躯体、气质、智力、神经过程的活动特点等,受遗传因素的影响更为明显。除了遗传因素,生理因素还包括病菌或病毒感染、脑外伤或化学中毒以及躯体疾病或生理机能障碍等。例如,严重的躯体疾病或生理机能的障碍是造成心理障碍和精神失常的原因之一。

2. 心理因素

心理因素主要包括认知因素、情绪因素和个性因素等。人类个体的认知因素主要有感知、注意、记忆、想象、思维、言语等。一旦某一认知因素发展不正常或某几种认知因素之间的关系失调,就会产生认知矛盾和冲突。如果这种需要和动机长时间得不到满足,则可能产生心理偏差或心理障碍。严重的认知失调还会损害人格的完整性和协调性。人的情绪体验是维持身心健康的重要因素。积极稳定的正性情绪使人心境愉快、精力充沛、身体舒适;而消极负性情绪往往使人心境压抑、精力涣散、身体衰弱。个性因素包括性格、气质、能力、动机等,是心理活动因素的核心,它对一个人的心理健康影响最大。同样一种生活挫折,对不同个性的人,其影响程度完全不同。研究表明,特殊人格特征往往是导致相应精神疾病特别是神经症的发病基础。

任务三 大学生心理健康提升方法

大学阶段是人的社会化和心理社会性发展的重要阶段,大学生在这一时期正经历着从青少年向成年人角色转变的重要过程,而心理健康是他们顺利过渡的心理基础。



一、心理健康的标准

衡量一个人心理是否健康是一个非常复杂的问题，学者专家对心理健康的界定不同，就会有不同的标准。

（一）心理健康由消极认识到积极认识

行为主义学派认为，人的心理不健康是因为人的行为与外界环境不适应所导致的异常，心理健康是将不适应的行为去掉，使人由异常转变为正常。

精神分析学派认为人的心理不健康是人的“本我”与“超我”之间的内在冲突引起的紧张、焦虑，心理健康是自我将其内在冲突降低到最低程度，使人能够达到心理平衡和行为正常。

积极心理学认为心理健康是提升心理品质，体验生命的美好，活出生命的精彩。积极心理学创始人马丁·塞利格曼（Martin E.P.Seligman）提出注重人类积极的品质，充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量，关注人类的健康幸福与和谐发展。“减轻人类的痛苦”不是积极心理学的主要内容，我们应该做的恰恰是“给人积极的希望”。心理学不仅应对损伤、缺陷和伤害进行研究，也应对力量和优秀品质进行研究；心理学不仅是关于疾病或健康的科学，也是关于工作、教育、爱、成长和娱乐的科学，应当从关注人类的疾病和弱点转向关注人类的优秀品质。积极心理学让人们去体验自己生命本来拥有的积极和美好，充分活出生命的自然和谐，这样就可以从根本上预防心理问题和心理疾患的发生。

中国传统文化中的心理健康观。中医的一个重要观点是“上医治国，中医治人，下医治病”。上医是维护健康的养生医学，未雨绸缪，防病于先；中医是早期干预的预防医学，防微杜渐，欲病救萌；下医是针对疾病的治疗医学，已病早治，防其传变。

（二）身心健康标准

1998年，世界卫生组织提出了身心健康标准，可总结为“五快三良好”（图1-2）。

1. “五快”

（1）快食：胃口好。吃得香甜，吃得平衡，吃得适量。不挑食，不贪食，没有过饱或不饱的不满足感。

（2）快便：大小便通畅，胃肠消化功能好。良好的排便习惯是定时、定量，最好每天1次，最多2次。起床后或睡眠前按时排便，肛门、肠道没有疾病。

（3）快眠：上床后很快入睡，并睡得深，不容易被惊醒，又能按时清醒，醒来后头脑清楚、精神饱满、精力充沛、没有疲劳感。

（4）快语：思维能力好。对复杂重大的问题，在有限时间内能讲得清清楚楚、明明白白，语言表达全面、准确、深刻、清晰、流畅。对他人讲的话能很快领会、理解，把握精神实质，思维清楚而敏捷，反应良好，大脑功能正常。

（5）快行：俗话说“看人老不老，先看手和脚”“将病腰先病，人老腿先老”。行动自如，轻松有力，转身敏捷，反应迅速，动作流畅。

2. “三良好”

（1）良好的个性：包括性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观，热爱生活。

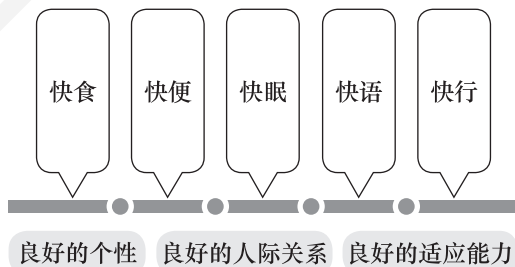


图1-2 身心健康标准



(2) 良好的人际关系：包括在人际交往和待人接物时，能助人为乐、与人为善，能有选择地与朋友交往，珍视友情，尊重他人人格，待人接物能宽大为怀。

(3) 良好的适应能力：包括观察问题客观实在，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

知 识 拓 展

心理健康的“灰色地带”

心理健康程度的分布图如图 1-3 所示。白色的部分表示心理完全健康，黑色的部分表示心理严重异常。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，不是泾渭分明的对立。在非常健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带，就是灰色地带。心理完全健康和完全不健康的人都是极少数的，大多数人处于中间地带。

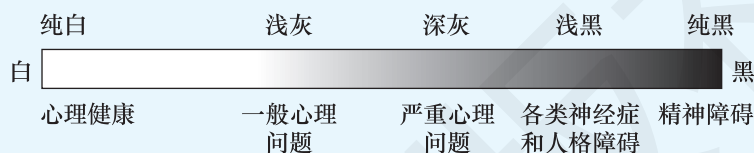


图 1-3 心理健康程度的分布图

心理不健康不完全等同于不健康的心理和行为。心理不健康是指一种持续的不良状态，一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康，更不等于患了心理疾病。因此，不能只根据一时一事就简单地对自己或他人下心理不健康的结论。

人的心理健康可以从相对不健康变得相对健康，也可以从相对健康变得相对不健康。因此，心理健康与否是动态的，不是固定不变的。人的心理世界是复杂多样的，即使一个健康的人，也可能有突发的、暂时的心理异常。每一个人随时都可能出现不良心境状态，产生心理问题或心理困扰，这就像感冒、发烧一样不足为奇。当你出现不良状态，你可以尝试用多种方式帮助自己重新回到健康的状态，如吃一顿美食、去操场跑一跑或者找朋友聊聊天。但是，如果你尝试了很多方法都不能帮助自己，请你一定要寻求专业心理咨询机构的帮助。

二、大学生心理健康的标准

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，一般认为我国当代大学生心理健康的基本标准如下。

(一) 了解自我，悦纳自我

正确地进行自我评价是大学生心理健康的重要条件之一。大学生应在现实环境和他人的相互关系中、在自己的实践活动中进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价，做到对自己的能力、兴趣、爱好和性格做出恰当的、客观的评价，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲自负，也不以某些方面低于他人而自惭形秽，能够自我悦纳，了解自己，接受自



己，喜欢自己，尊重自己，正视现实，积极进取。

（二）心境良好，善于调控情绪

大学生心理健康的重要指标之一就是情绪健康稳定和身心愉快。这是因为情绪在身心健康中起着核心作用，情绪异常往往是心理疾病的一个重要表现。大学生的情绪健康表现在：情绪稳定和身心愉快。实际生活中表现为个体的愉快情绪多于负性情绪，积极上进，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与周围现实环境相适应等。

（三）意志健全

意志健全是大学生心理健康的重要标志之一。意志是个体在完成一种有目的的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。大学生的健全意志主要体现在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面。意志健全者在各种活动中都有自觉的目的性，善于自觉行动，能适时地做出决定，并运用切实有效的方式解决所遇到的问题；遇到困难和挫折时，能够采取合理的反应方式，在行动中控制情绪和言行，而不是行动盲目、言行冲动，畏惧困难、唯唯诺诺。

（四）接受他人，善于与人相处

和谐的人际关系是大学生心理健康的重要条件，同时也是促进大学生心理健康的重要途径。大学生和谐人际关系主要表现为能够接受他人，善于与人交往，既有广泛而和谐的人际关系，又同时能够被他人所理解和接受；在交往中有自知之明，不卑不亢；能够保持交往中独立而完整的人格；能够客观地评价自己和他人，善于取长补短，及时发现自己的不足和长处；能够宽以待人、乐于助人；表现出积极的交往态度；交往动机端正，能够与周围人和谐相处。

（五）接受现实，积极适应社会

个体与客观现实环境应该保持良好的平衡。个体能够通过观察取得对环境客观的、正确的认识，并以行之有效的办法应对环境中的各种困境。具体而言，大学生要能够积极协调自己与环境的关系，改变自我以适应环境变化或者改变环境以适应自我需要。从社会环境角度来看，心理健康的大学生应能与社会环境的发展变化相适应，即对社会环境有较为清晰、准确的认知，从而能够及时调整自己的思想和行动，使其紧跟时代的发展变化，符合社会的要求。特别是在发现自我需要和愿望与社会环境不相适应时，能够迅速地、及时地进行自我调节，敢于面对现实、接受现实，并主动地适应现实、改造现实，而不是逃避现实、怨天尤人，甚至以幻想替代现实，更不是妄自尊大、一意孤行，与社会需要背道而驰。

（六）人格完善，行动协调一致

人格在心理学上指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善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，人格作为整体的精神面貌，能够完整、协调、和谐地表现出来。大学生人格和谐完整的主要标志有：人格结构的各要素完整统一；具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱；以积极进取的人生观作为人格的核心，将自己的需要、目标和行动统一起来。

（七）心理行为符合年龄特征

大学生心理健康还体现为心理行为与年龄特征的协调一致。不同年龄阶段具有其相对应的



心理行为与年龄特征，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，应表现出与年龄和角色相对应的心理行为特征。心理健康的大学生应该精力充沛、意气风发、思维敏捷、勤奋学习、善于思考、勇于探索，情感体验更加丰富而强烈，自我意识逐渐增强等。若心理行为和发展偏离这些特征，则可能意味着心理异常。例如，过于幼稚、过于依赖，或者老气横秋、萎靡不振、情绪不稳定等，都可能是心理不健康的表现。

三、提升大学生心理健康水平的方法

维护并提升大学生心理健康水平是每个大学生健康成长的内在需求。大学生处在人生发展的关键阶段，由于社会经验不足、心理发展不成熟以及自我调控能力较差，容易受到外界的各种影响而出现各种心理问题。在大学生群体中，几乎每个人都在大学生涯中遇到过各种各样的人生困惑和心理问题。大学生心理健康是多重影响因素共同作用的结果，除社会、家庭和学校营造有利于身心健康的良好环境外，大学生自身应该成为提高自己心理健康水平的主人。

提升大学生心理健康水平的基本方法如下。

（一）树立心理健康意识

树立心理健康意识是提升大学生心理健康水平的前提，这一意识的树立需要以系统学习各种心理健康知识、掌握各种心理调节技能为基础。一般而言，那些系统学习过心理健康知识的大学生，在自我认识、自我调适和自我疏导方面普遍表现较好，也具有较强的适应能力。从这种意义上而言，大学生应该认真学习大学生心理健康教育课程，积极地参加各种心理健康专题讲座，主动阅读有关心理健康的书籍，也可以借助心理健康专业网站，掌握相关心理健康知识，从而进行自我调节和自我疏导，不断强化自我心理健康意识。

知 识 拓 展

哈佛大学推荐的20个快乐习惯

- | | |
|-----------------|----------------|
| (1) 要学会感恩； | (11) 学会深交； |
| (2) 明智地选择自己的朋友； | (12) 守承诺； |
| (3) 培养同情心； | (13) 积极冥想； |
| (4) 不断学习； | (14) 关注你在做的事情； |
| (5) 学会解决问题； | (15) 保持乐观； |
| (6) 做你想做的事情； | (16) 无条件地爱； |
| (7) 活在当下； | (17) 不要放弃； |
| (8) 要经常笑； | (18) 做最好的自己； |
| (9) 学会原谅； | (19) 好好照顾自己； |
| (10) 要经常说谢谢； | (20) 学会给予。 |



（二）培养健康的生活方式

大学生的生活方式和心理健康之间存在密切的关系，健康的生活方式能为大学生心理健康提供生理保障，有利于他们保持稳定的心境和较高的心理健康水平。通常而言，生活方式良好，其心理也就健康，反之，则心理健康状况欠佳。比如长期坚持体育锻炼，既可以强健体魄，又能使人变得敏锐、灵活，还可以增进人际交往，发展友谊，提升自我效能感，降低焦虑、紧张和抑郁等负面情绪。大学生健康的生活方式主要包括：合理作息时间、合理膳食、充足睡眠、适度体育运动、健康的娱乐方式等。

（三）学会自我心理调节

自我心理调节实质上就是调整认知结构，完善自我意识，学会调节情绪，锻炼意志品质，丰富人际交往，提高适应能力，塑造健全人格。当发现自己的心理出现问题时，可以及时进行自我心理调节来解决。就大学生而言，可以充分利用大学校园中丰富又有意义的课外活动来自我调节，也可以通过参加社会实践活动来锻炼和提高自我心理调节的能力。比如，加入学生组织或者社团，积极参与学校组织的各种活动，既锻炼了自己的组织管理能力和人际交往能力，又能够提升自我心理满足感；也可以进行体育锻炼，既锻炼了身体，又锻炼了自我意志品质；还可以参加学校的书画学习，既陶冶情操又锻炼沉着冷静的意志品质。不论哪种方式，只要能够达到自我心理调节的目的，只要是积极向上的活动，大学生都可以尝试。

（四）投身社会实践活动

个体心理是在社会文化交往、社会实践活动中形成和发展的，积极主动地参与社会实践活动是大学生心理健康成长的重要途径。健康丰富的社会文化交往和社会实践活动不仅有利于大学生丰富其生活知识和情感，增长和发展其智能和意志品质，提高其实践能力，而且还有利于大学生自我学习能力的提高。大学生只有在社会文化交往和社会实践活动中，才能充分发挥自身的积极主动性。只有自觉地进行自主探索和自我发展，才能在自我发现、自我选择、自我超越和自我解决问题的过程中成长，在参与活动中获得亲身体验和感悟，进而关注并促进自身的心理健康发展。

（五）求助专业心理咨询

处于学校和社会交界处的大学生，由于身心发展水平的不成熟，导致他们中的一部分在产生心理困扰和心理危机后无所适从，不知该向谁求助，有些人会选择忽略这些问题，任其自由发展，有些人可能习惯于自我调节。但是当个体面临的心理困扰和心理问题较严重，尤其内心体验到激烈的冲突时，自我调节就可能难以见效了，反而让自己深陷泥潭而无法自拔。此时，大学生可以积极主动寻求家庭、学校和社会的支持，争取帮助，尤其是心理咨询专业人员的帮助，以及时找到解决问题的办法。

心理调适训练

“如果我是” 句子完成小测验

1. 活动目的

帮助大学生梳理、觉察自己的性格特点。



2. 活动时间

10 分钟。

3. 活动地点

普通教室或宿舍。

4. 具体步骤

请完成以下一些想象的主题，把句子填写完整：

- (1) 如果我是任何一种动物，我希望我是_____。
- (2) 如果我是一种鸟，我希望我是_____。
- (3) 如果我是一种昆虫，我希望我是_____。
- (4) 如果我是一朵花，我希望我是_____。
- (5) 如果我是一棵树，我希望我是_____。
- (6) 如果我是一种家具，我希望我是_____。
- (7) 如果我是一种乐器，我希望我是_____。
- (8) 如果我是一种交通工具，我希望我是_____。
- (9) 如果我是一个国家，我希望我是_____。
- (10) 如果我是一部影片，我希望我是_____。
- (11) 如果我是一种颜色，我希望我是_____。
- (12) 如果我是一种食物，我希望我是_____。
- (13) 如果我是一项世界纪录，我希望我是_____。
- (14) 如果我是一种自然现象，我希望我是_____。
- (15) 如果我是一本书，我希望自己是_____。

如果已经完成，你可以重新再仔细读一下自己所写的那些东西，然后问一下自己那样写的理由：“我希望我是……因为……”