

学习目标

学完本章后，你应该能够：

1. 掌握心理健康的标准；
2. 了解心理健康的促进；
3. 了解心理健康教育 and 心理素质教育的联系与区别；
4. 了解心理健康教育和思想政治教育的联系与区别。



引例

杀死校园流浪猫

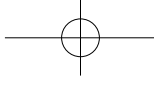
大学生民民在众目睽睽之下将一只溜进学校图书馆的流浪猫杀死。图书馆的一位老师叙述了当时的情况：“那天是星期天，一只小猫进了图书馆，有一个学生也许是心情不太好，突然拎起小猫带到外面，然后……就摔死了。当时有很多学生都看见了，还有学生当场就哭了。”据该生班主任老师反映：“他平时是个很正常、很热心的孩子，成绩很好，周围同学对他的评价也不错，我也没听说他有什么特殊的癖好……所以当我听到这件事时，我感到很惊讶。”后来经过与该同学谈心，了解到该生本来踌躇满志准备获取一等奖学金，结果未能如愿。他的情绪一落千丈，变得郁郁寡欢，无心学习，也无法处理好与同学的人际关系，还整夜失眠。那天到图书馆看到这只猫，一气之下就把猫摔死了。该生表示很后悔做出这样的举动，情绪受到的影响更大，为了他的心理健康不至于出更大的问题，班主任老师已让他去看心理医生了。

我们总是不断听到大学生虐待动物的事件，如某大学生伤熊事件、某大学生虐猫事件等，而且这些学生平时都是在老师和同学眼里表现很好、成绩也不错的。为什么这些学生会做出这样令人惊讶的反常举动？这是值得深思的。大学生尤其是平时表现优秀的学生，一方面承担了来自家庭、社会过大的压力，另一方面自己对自己的期望值高，当自己的期望得不到满足时，就会自然而然地流露出郁闷的情绪，在没有找到恰当的途径宣泄不良情绪时，就会通过伤害自身或他人、他物的方式来发泄不良情绪。这也导致大学生心理疾病的发病率不断增高，校园危机事件不断发生。同时也表明，大学生心理健康状况较差，心理素质还不够好，难以应付生活中的各种压力和挫折。因此，关注大学生心理健康，加强心理健康教育，提高心理素质势在必行。

本章重点阐述了心理健康的标准及心理健康教育与心理素质教育、思想政治教育之间的关系。

第一节 心理健康标准与心理健康促进

长期以来，人们往往只注重生理上的、身体机能上的健康，而不关注心理的健康。随着



社会的发展，人类物质生活和精神生活的不断丰富和提高，人们对健康的关注程度在不断提升，对健康含义的理解也不断深入和科学化，心理健康（Mental Health）已被列入健康的新内涵。

一、心理健康标准

（一）健康新观念

1989年世界卫生组织提出了21世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”因此，21世纪人类的健康不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态，而且是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美结合。

世界卫生组织还进一步提出健康的具体标准：一是有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；四是自我控制能力强，善于排除干扰；五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；六是体重得当，身材匀称；七是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；八是头发有光泽，无头屑；九是反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

由此可见，健康是生理健康与心理健康的统一，二者是相互联系，密不可分的。当人的生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会变得情绪低落、紧张烦躁、容易发怒，从而导致心理不适；同样，长期的心情抑郁、精神负担重、焦虑烦躁的人也易产生身体不适。因此，健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

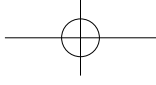
（二）心理健康

1. 心理健康的含义

由于心理健康问题的复杂性，而且又具文化差异和个体差异，因此关于心理健康目前国内外尚没有一个统一的定义。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的积极心理状态；从狭义上讲，心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体，在高级神经功能正常的情况下，智力正常、情绪稳定、行为适度，具有协调关系和适应环境的能力及素质。当然，心理健康也如身体健康一样并不是一种固定的状态，而是一个随着我们日常生活中出现的各种变化而会变化的动态发展过程。人的心理状态从健康状态到疾病状态可分为五个等级：健康状态、不良状态、心理障碍、心理疾病、精神分裂（许国彬等，2011）。心理健康也不是指对任何事物都能愉快地接受，而是指在对待环境和问题冲突的反应上，能更多地表现出积极的适应倾向。

2. 心理健康标准

心理健康与异常心理之间没有明确的分界线，加之心理健康问题的复杂性，因此心理健康标准的制定往往以个人的主观感受、人适应社会的情况、统计学所确定的正常值以及医学检查鉴别情况等各方面作为依据（陈国海等，2005）。



我国学者根据《黄帝内经》总结出心理健康的九条标准：①“心安而不惧”“以恬愉为务”“和喜怒而安居处”，即经常保持乐观心境；②“志闲而少欲”“不惧于物”“无为惧惧”，即不为物欲所累；③“内无思想之患”“淫邪不能惑其心”“不妄作劳”，即不妄想妄为；④“志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起”，即意志坚强，循理而行；⑤“不时御神”，“形劳而不倦”“起居有常”，即身心有劳有逸，有规律地生活；⑥“恬淡虚无”“居处安静”“静则神藏”，即心神安静；⑦“乐其俗”“善附人”“好利人”“尊则谦谦”，即热爱生活，人际关系好；⑧“婉然从物，或与不争，与时变化”，即善于适应环境的变化；⑨善“节阴阳而调刚柔”，即涵养性格，陶冶气质，克服自己的缺点（陈国海等，2005）。

美国心理学家马斯洛（Maslow）和密特尔曼（Mittelman）提出心理健康的十条标准：①是否有充分的安全感；②是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的能力；③自己的生活 and 理想是否切合实际；④能否与周围环境保持良好的接触；⑤能否保持自身人格的完整与和谐；⑥是否具备从经验中学习的能力；⑦能否保持适当和良好的人际关系；⑧能否适度地表达与控制自己的情绪；⑨能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；⑩能否在社会规范的范围，适度地满足个人的基本需求。

美国人格心理学家奥尔波特（Allport）认为心理健康包括六个方面：①正确的自我意识；②良好的人际关系；③稳定的情绪；④客观待人待事；⑤具有各种技能，并专注于工作；⑥内在统一的人生观。

第三届国际心理卫生大会提出心理健康的标准是：①身体、智力、情绪十分协调；②适应环境，人际关系中彼此能谦让；③有幸福感；④在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

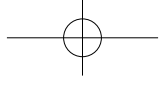
综合来说，人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。个体在这种状态下，能够与环境有良好的适应，其生命具有活力，能充分发挥其身心潜能，这种状态即可视为心理健康。

3. 大学生心理健康标准

大学生的心理发展有其特殊性，因此也有其相应的心理健康标准，综合来说，可以概括为如下几个标准：①智力正常、意志健全。即能胜任大学的学习任务，遇到学习、生活中的问题能坚持不懈地予以解决。②对自我恰当认识。即能正确地评价自己的优缺点，能平衡理想与现实的自我。③对现实环境的良好适应。即能适应变化的环境，努力将个人需要与社会要求结合起来，在符合社会要求的同时，也促进个人发展。④能与他人建立和谐的人际关系。即能与人团结合作、友善相处，尊重他人，在群体中有归属感。⑤热爱生活，乐于学习和工作。即有积极的生活态度，勇于面对现实，专注于学习和工作。⑥情绪乐观并能自控。即精神状态好、精力充沛，遇到挫折时能及时进行自我调控，较快地恢复心理平衡状态。⑦具有健全的人格。即有正确的人生观和信念，能抵抗住外界的干扰，任何时候能保持人格的统一性。⑧心理行为符合年龄特征。即心理、社会、生理和实际年龄基本一致，既不“少年老成”，又不“成人幼稚化”，并能对自己的行为负责。

4. 心理健康标准的正确理解和运用

心理健康标准只是一种相对的衡量尺度，在理解和运用心理健康的标准时，还应注意以



下几个方面：①一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为表现不能等同。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态，一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为，并不意味着这个人就一定是心理不健康。但是不健康的心理和行为要持续多久才是心理不健康或心理疾病，只能视具体情况而定。②“心理健康”和“心理不健康”不是截然对立、泾渭分明的，而是一种连续或交叉的状态。人的心理健康水平可以分为不同的层次，从严重的心理疾病、轻度的心理障碍、心理健康状况一般到心理健康状况良好，这是一个连续的过程。在许多情况下，异常心理与正常心理、变态心理与常态心理这两极之间只有相对的标准，没有绝对的界限。③心理健康状态不是固定不变的，而是动态变化着的。既可以从健康转变为不健康，也可以从不健康转变为健康。心理健康与否只能反映某一段时间内的特定状态。所以，应以发展变化的眼光去判断大学生的心理健康状况。

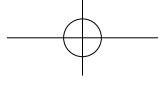
上述提及的心理健康标准，仅仅反映了大学生个体良好地适应社会生活应有的心理状态的一般要求，而不是最高的境界。每个大学生都应追求心理健康和心理发展的最高层次，充分地发挥自身潜能，完善个体的人格，促进自己的全面发展。美国心理学家艾伦·兰格提出了心理繁荣的概念。心理繁荣通常是指个体积极向上的心理轨迹（杨阳等，2017）。作为积极心理学的范畴，心理繁荣由积极情绪、满意人生、积极功能等三个重要部分组成。拥有心理繁荣的人不是更幸福的人，而是更容易获得幸福的人（江涛，2016）。当一个人处于心理繁荣的状态时，由于其积极情绪多于消极情绪，因此对生活的满意度较高，具有较好的自我实现感（康洪彬，2014）。

二、心理健康促进

大学生是一个引人关注的群体，其心理健康问题更是令人关注。越来越多的研究和事实证明：健康的心理，不但能有效提高学生适应环境、健全人格的能力，而且能有效地促进学生在德、智、体等方面的发展。当前大部分高校在新生入学后都会进行心理普查和进行跟踪测查，从测查结果来看，当代大学生的心理健康状况不容乐观。另外，从现实来看，在校大学生心理问题出现的频率和涉及的范围都在增加，而由此造成的大学生休学、退学以及自杀或伤害他人的行为问题时有发生，对家庭、学校和社会都造成了惨痛的损失。因此正确认识当代大学生的心理问题，积极有效地制定对策，加强学生心理健康教育 and 良好心理素质的培养，对大学生的成长成才，减少校园危机事件的发生都是非常有意义的。

（一）切实重视大学生心理健康

当前国内外形势的新变化对大学生心理健康和心理素质提出了严峻的挑战，因此，不管是大学生本人，还是家庭、学校和社会都应重视大学生的心理健康问题，共同维护其心理健康。可喜的是，国家越来越重视大学生的心理健康教育，2012年，在全国大学生思想政治教育工作会议测评指标体系中，对心理健康教育的领导体制、工作机制、资源配置、人员配置、课程建设做出明确规定。2016年，教育部与原国家卫生计生委、中央宣传部等22部门联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》（国卫疾控发〔2016〕77号），明确要求教育系统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，并首次明



大学生心理健康教育

确要求高校要按照师生比不少于 1 : 4 000 的标准配备心理健康教育与咨询专业教师。2017 年 12 月,教育部党组印发了《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》(教党〔2017〕62 号),强调心理育人是高校思政工作的重要内容,要切实改进工作,提升心理育人质量。2018 年 7 月,印发了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(教党〔2018〕41 号),进一步对高校心理健康教育的组织领导、工作机制、资源配置、人员配备等做出了制度安排,强调建设教育教学、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。

(二) 积极参与学校心理健康教育活动,提高心理健康水平

1. 接受学校心理教育中的“五学”教育

“五学”教育即“学会生存,学会生活,学会关心,学会学习,学会发展”。在我们的教育中,存在重道德灌输,轻道德践约;重成才教育,轻成人教育;重知识传授,轻养成教育的倾向。心理健康不是单纯的心理的,也是社会与教育的。学校要培养的是“社会人”与“文化人”,社会人必然是具有健康心理的人。学生学会适应环境,能够妥善处理自身事务,学会遵守社会规范,成为一个适应社会需要的社会人是前提;学会关心,关心国家大事,关心国际局势,关心我们生存的社会,关心朋友,体谅父母,珍惜友谊,善待爱情,以热情、积极、主动的态度介入社会生活中;学会学习就是不仅要学习书本知识,还要学习观察问题、解决问题的方法与途径,培养将书本知识转化为社会实践的能力。人的发展是永恒的课题,可以说,自我塑造、自我发展、自我完善是人生中非常重要的内容。

2. 自觉营造学校、社会、家庭、自身共同关心心理健康的良好氛围

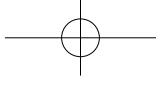
目前,高校普遍认识到心理健康在人才培养中的重要作用,建立了相应的机构,加大了心理健康教育的力度。许多高校将心理健康教育纳入课堂教学中,使心理健康教育逐步走上科学化、规范化的轨道。大学校园中营造宽松的心理气候,建立良好的班风、学风、校风,消除不良文化的影响,逐步形成积极向上的校园文化,人人重视自身心理健康的良好氛围。家庭也在逐步重视学生的心理健康教育。同时,大学生也要逐步认识到心理健康的重要性,开始注重自身心理素质的培养与提高,以主动的姿态调整自身的状态,以适应社会的需要。

3. 接纳以发展性咨询为核心的大咨询观念

很长一段时间内,人们对心理咨询的认识停留在心理疾病的治疗上,事实上,有严重心理障碍的学生毕竟是少数,更多学生面临的是成长与成才、情感与事业、日常生活事件的处理等问题,而这些问题并不构成心理疾病的主要方面,但又直接影响着学生的心理健康与大学生的健康成长。当前,高校已把发展咨询作为教师教书育人职责中的重要组成部分,将发展性咨询贯穿于学生成才的始终。大学生在遇到这些发展性问题时要勇于寻求心理辅导,及时把问题消除于萌芽状态。

4. 重视新生教育工作

很多大学生的心理问题与没有顺利适应大学生活有关,使得他们缺乏学习动力、发展目标,以致自我同一性混乱,因此做好新生入学教育工作是十分必要的。新生入学时,许多人对自我都抱着较高的评价和期望。新生进校后,要鼓励他们对自我重新定位,确立符合自己



实际的目标,了解自我,悦纳自我,进而发展自我的潜能。让他们了解大学生容易产生的心理问题及原因。对已发现有心理危机或有家庭病史的同学,要注意跟踪了解、交谈,与家庭配合,共同帮助他们克服心理障碍。同时要努力营造一种温馨的氛围,创造一种和谐的学习、生活环境,让新生消除陌生感,有宾至如归的感觉。通过开展各种有益的活动,帮助大学生树立远大理想,确立正确的人生观、价值观和世界观。



例证 1-1

北京师范大学的新生教育工作

北京师范大学作为全国高校中的佼佼者,每年都为大一新生开展为期两天的入学教育。在2019年的入学教育中,北京师范大学开展了一系列主题报告,为新生介绍学校概况,校友会为大一新生进行人生方向的导引,帮助其做好大学生涯的规划。除此之外,此次入学教育还安排了参观学校形象陈列馆等环节,进一步增强新生对学校的认同感和归属感。

(资料来源: <http://news.bnu.edu.cn/zx/zhxw/111241.htm>.)

5. 积极参与心理危机预防、预警和干预工作

当前高校非常重视大学生心理危机预防、预警和干预工作,建立宿舍、班级、院系、学校心理危机四级预警系统,制订心理危机干预工作预案,对学生进行心理危机定期排查,加强对患精神疾病学生康复及康复后的关注和跟踪。大学生自身要提高对心理危机的识别能力,及时发现自己或学生中存在的心理危机情况。加强对精神疾病,特别是抑郁症的预防和识别。如果感觉有心理危机的倾向及时寻求专业帮助。协助学校相关机构对有较严重心理障碍的学生予以重点关注,并根据心理状况及时加以疏导和干预。



例证 1-2

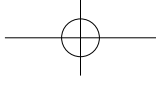
暨南大学学生心理健康教育中心

暨南大学心理健康教育中心是学校直属教学科研部门,在学校心理健康教育委员会的指导下,联系心理状况评定专家小组,统筹协调全校心理健康教育资源,面向全校师生开展各类心理健康教育工作。主要工作有:①组织校内教师开设心理健康课程,传授心理知识;②开展各类心理测量,建立各类心理档案;③聘请校内外专业人士开展心理咨询,协助师生全面发展;④指导各学院心理辅导站开展工作;⑤协同学院及相关部处进行危机干预,变危机为转机,帮助学生获得成长;⑥指导心理委员等学生队伍,开展各类心理健康知识宣传活动;⑦组建暨南大学学生心理健康教育研究团队,探讨侨校学生心理健康教育新模式。

(资料来源: <https://xlzx.jnu.edu.cn/02/2e/c1773a262702/page.htm>.)

(三) 充分发挥主观能动性,增强自我心理保健能力

大学生必须从自身出发,自觉维护心理健康,增强自我心理保健能力。所谓自我心理保健能力,就是自己能够利用自身的意志和力量,树立正确的心理健康观念和良好的价值观体



系,调整个人的生活方式,创造和维持良好的生活环境和社会关系,完善个性、增强应对能力,从而保持心理稳定、健康的一种能力。

1. 培养良好的心理健康意识

随着心理健康教育在我国高校的发展,许多大学生已开始认识到心理健康的重要性,并且通过多种途径学习心理健康知识,树立正确的健康观念。但仍有一些大学生对心理健康认识模糊,甚至存在偏差。当今许多大学生的心理问题都是因为对心理健康缺乏正确认知而造成的,并且当出现心理问题时采取消极应对方式,从而使问题更加严重。因此大学生要学习心理健康知识,树立重视和维护心理健康的意识,在心理出现问题时能及时寻求帮助。

2. 养成良好的学习和生活习惯

大学生生活丰富多彩,但仍有很重的学习任务,因此大学生要确立适合自己的学习目标,制订合理和可操作性强的学习计划,合理安排时间,并积极培养兴趣,参加多种多样的文体活动,使大学生生活有条不紊而又丰富有趣,这样才能有效地缓解心理压力,保持健康的心理。

3. 建立良好的人际关系

人际交往是衡量心理健康的一个重要指标。大学生喜欢社交,渴望建立良好的人际关系。良好的人际关系能使大学生获得安全感和归属感,在心理上产生愉悦的感觉。通过人际交往,大学生学会关心别人,理解别人,又能使自己心胸开阔,从而减少心理问题的发生。因此大学生要正确认识自己,悦纳自己,以平等、尊重、信任的态度与他人交往,使自己拥有良好的人际关系。

4. 提高自我调控情绪的能力

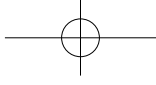
心理健康与情绪密不可分,稳定而良好的情绪,会使人学习效率提高,对待生活的态度更加积极,人际关系更加良好,反之就会影响人的正常生活,长期情绪低落者,还可能诱发抑郁症或其他严重心理疾病。情绪是人们对外界刺激引起的生理和心理变化的一种主观体验。大学生处于成长期,情绪的波动性大,更容易产生不良情绪,因此要学会化解不良情绪。要学会合理宣泄,通过写日记、运动等方式自我宣泄不良情绪,或者通过向他人倾诉等方式宣泄不良情绪,千万不可压抑或逃避不良情绪。另外,要不断给予自己积极的暗示,增强克服挫折的勇气,减少不良情绪的产生。



例证 1-3

娜塔莉·波特曼的哈佛求学路

奥斯卡金像奖影后娜塔莉·波特曼刚进入哈佛大学就读时,因为不如其他同学的目标坚定和成绩不够优异而一度产生自我怀疑:她并不认为自己所从事的演员的职业是值得骄傲的。相反,她担心别人会因此认为她是靠名气才进了哈佛。所以,她放弃了对演戏的热情,走向了一条与自己演员经历截然不同的路。在哈佛的求学路中,娜塔莉·波特曼走得十分艰难。曾经几次在跟教授会面时失声痛哭。她为不知自己该怎样努力而崩溃,连早上从床上爬



起来都成问题。然而，她并没因此消沉。她积极地 and 身边的教授、同学沟通，试图去寻求一条适合自己的大学之路。刚开始，她认为在哈佛里面，严肃而有意义的路才是适合自己的，然而当她感受到身边的教授和同学都是因自己的热爱而发出亮光时，她发现“为了严肃而严肃，这本身就是一种虚荣，是一种模棱两可，是为了反抗我想象出的自我而采取的一种姿态。我当演员当然是有原因的，我爱我的职业。我从我的同伴和导师们身上看到，这不只是一个可以接受的理由，这是最棒的理由”。尽管刚开始进入大学生活时感到迷茫，但是在教授和同学的帮助下，娜塔莉·波特曼渐渐从自我怀疑中发现了大学生活给她带来的真正意义。在2015年受邀参加的毕业演讲中，娜塔莉·波特曼提到：“跳出你自己的事，偶尔关心一下他人的生活，这会提醒你，你不是宇宙的中心。抓紧你身边的好人，别让他们跑掉。这所学校能给你们的最大财富，就是一群将来会成为你一辈子的家人，也是良师益友的同学。”大学生活激发了娜塔莉·波特曼的好奇心和创造力，让她懂得：“接受瑕疵，它让你与众不同。”尽管在其他领域中她不及同学们的造诣，然而每个人都有属于自身的闪光点。接受自己的瑕疵，寻找自己的长处。从此，她更加坚定地走向演员这条路。

（资料来源：https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_1338529。）

5. 主动适应和发展

大学生要逐步确立自己的大学目标和人生目标，经常思考“我来大学干什么”“我今后要成为一个什么样的人”等问题。大学生要主动调整自己，适应大学生活。良好的适应不仅指个人能有效地针对环境的要求，满足自己的需要，同时还应包括增进别人的幸福。如在寝室问题中，大部分同学都把问题完全归咎于他人，其实应经常这样反思：自己在寝室是怎样做的呢？别人会对自己满意吗？自己为寝室同学关系改善做过哪些努力呢？

最后就是要积极行动，积极地投入学习和社会生活中去，积极地投入社会的各项实践中，真正把目标变成现实。

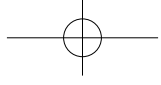
第二节 心理健康教育与心理素质教育

在很多情况下，很多人都把心理健康教育与心理素质教育当成一个概念在用，当然从严格意义上来说，两者是有区别的，但又是紧密联系的。

一、心理健康教育

（一）大学生心理健康教育

大学生心理健康教育，是遵循大学生心理活动发展的规律，以维护大学生心理健康为目的，通过课堂教学、案例剖析、体验活动、心理咨询、行为训练、宣传教育、社团活动等形式，以普及心理健康知识、传授心理保健技能、预防心理疾病为主，以个别心理咨询、治疗为辅来促进大学生身心健康发展和人格的不断完善。大学生心理健康教育是高校心理教育的基本内容和重要组成部分。



（二）大学生心理健康教育的主要任务

2018年，中共教育部党组发布了关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知。该纲要指出，大学生心理健康教育的主要任务包括以下几个方面。

1. 推进知识教育

健全心理健康教育课程体系，结合实际，把心理健康教育课程纳入学校整体教学计划，规范课程设置，对新生开设心理健康教育公共必修课，大力倡导面向全体学生开设心理健康教育选修和辅修课程，实现大学生心理健康教育全覆盖。公共必修课程原则上应设置2个学分、32～36个学时。完善心理健康教育教材体系，组织编写大学生心理健康教育示范教材，科学规范教学内容。开发建设大学生心理健康等在线课程，丰富教育教学形式。创新心理健康教育手段，有效改进教学方法，通过线下线上、案例教学、体验活动、行为训练、心理情景剧等多种形式，激发大学生学习兴趣，提高课堂教学效果，不断提升教学质量。

2. 开展宣传活动

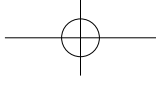
加强宣传普及，通过举办心理健康教育月、“5·25”大学生心理健康节等形式多样的主题教育活动，组织开展各种有益于大学生身心健康的文体娱乐活动和心理素质拓展活动，不断增强心理健康教育吸引力和感染力。拓展传播渠道，充分利用广播、电视、书刊、影视、动漫等传播形式，组织创作、展示心理健康宣传教育精品和公益广告，传播自尊自信、乐观向上的现代文明理念和心理健康意识。创新宣传方式，主动占领网络心理健康教育新阵地，建设好融思想性、知识性、趣味性、服务性于一体的心理健康教育网站、网页和新媒体平台，广泛运用门户网站、微信、微博、手机客户端等媒介，宣传心理健康知识，倡导健康生活方式，提高心理保健能力。发挥学生主体作用，支持学生成立心理健康教育社团，组织开展心理健康教育活动，增长心理健康知识，提升心理调适能力，积极进行心理健康自助互助。强化家校育人合力，引导家长树立正确教育观念，以健康和谐的家庭环境影响学生，有效提升心理健康教育实效。

3. 强化咨询服务

优化心理咨询服务平台，加强硬件设施建设，设立心理发展辅导室、心理测评室、积极心理体验中心、团体活动室、综合素质训练室等，积极构建教育与指导、咨询与自助、自助与他助紧密结合的心理健康教育与咨询服务体系。完善体制机制，健全心理健康教育与咨询的值班、预约、转介、重点反馈等制度，通过个体咨询、团体辅导、电话咨询、网络咨询等多种形式，向学生提供经常、及时、有效的心理健康指导与咨询服务。实施分类引导，针对不同学段、不同专业学生，精准施策，因材施教，把解决思想问题、心理问题与解决实际问题结合起来，在关心呵护和暖心帮扶中开展教育引导。遵循保密原则，建立心理健康数据安全保护机制，保护学生隐私，杜绝信息泄露。

4. 加强预防干预

完善心理测评方式，优化量表选用，禁止使用可能损害学生心理健康的方法和仪器。科学分析经济社会快速发展、互联网新媒体应用快速推进、个人成长历程、家庭环境等因素对学生心理健康的深刻影响，准确把握学生心理健康状况及变化规律，不断提高心理健康素质



测评覆盖面和科学性。健全心理危机预防和快速反应机制，建立学校、院系、班级、宿舍“四级”预警防控体系，完善心理危机干预工作预案，做好对心理危机学生的跟踪服务，注重做好特殊时期、不同季节的心理危机预防与干预工作，定期开展案例督导和个案研讨，不断提高心理危机预防干预专业水平。建立心理危机转介诊疗机制，畅通从学校心理健康教育与咨询机构到校医院、精神卫生专业机构的心理危机转介绿色通道，及时转介疑似患有严重心理或精神疾病的学生到专业机构接受诊断和治疗。

二、心理素质教育

（一）心理素质

心理素质是人的个体素质中的重要组成部分。素质是指个体在先天的生理基础上通过各种环境和教育的作用逐渐发展，并通过实践活动内化为个体相对稳定的、具有衍生功能的品质。总的说来，人的素质是在先天生理基础上，通过环境、教育与个体交互作用而形成的比较稳定的身心特质。心理素质是指个体在遗传的基础上，通过后天教育和环境影响形成的较为稳定的基本心理品质。它既包括认知过程等智力因素，也包括情感过程、意志过程和个性心理倾向及个性心理特征等非智力因素。

心理素质的获得是一个动态的不断养成的过程。个体现有的心理素质是在一定的先天遗传基础上，在后天不断的学习和实践中养成的心理品质。而未来的学习、教育和生活经历也会对个体有深刻影响，使个体心理素质不断发生改变。

心理素质按其作用和功能来划分是有高低之分的。就意志力而言，缺乏恒心可视为低级的心理素质，有一定的恒心可视为中级的心理素质，而有较强的坚持性和毅力可视为高级的心理素质。对大学生来说，在认知、情感、意志、需要、兴趣方面表现出来的自知、自尊、自信、自立、自制、自强以及乐观、豁达、进取、坚强、果断等品质就是良好心理素质的具体表现。

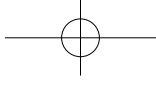
（二）心理素质教育

心理素质是个体素质的重要组成部分，是个体成长发展的重要基础。心理素质的形成既源于生理、遗传因素，更取决于环境的教育和社会的影响。教育实践证明，心理素质是可以优化和培养的，因此实施心理素质教育是可行的。据一项关于当代人主要素质状况的调查表明，当代人的素质不能适应社会发展和进步的要求，最欠缺的是心理素质（李营歌，2008）。由此说明，对大学生实施心理素质教育是非常必要的。

大学生心理素质教育是指为培养和提高大学生的心理素质所实施的教育，内容包括智力开发、情绪调节、意志锻炼、挫折应对、个性培养等，使大学生了解作为高级专门人才所必须具备的各种心理素质，掌握并运用培养这些心理素质的有效途径、方法和技术，从而有效提高心理素质。

（三）大学生心理素质教育的主要任务

心理素质教育是素质教育的重要内容，其作用是其他教育所不能替代的。对于大学生来



说,良好心理素质的特征主要包括:良好的认知和评价能力、良好的情绪调控能力、积极进取的人生态度、坚强的意志品质和耐挫力、健全的人格特征、较强的沟通与爱的能力、良好的适应与发展能力等。据此,高等学校心理素质教育的主要任务,就是帮助学生提高自我认识能力,树立自爱、自尊、自信、自强的意识和积极乐观的人生态度;培养学生具有坚强的意志品质和战胜挫折的信心,学会积极面对和正确处理学习、生活中的各种压力,提高适应环境、适应社会的能力;培养学生的健康情绪、情感和自我控制、自我调节情绪的能力以及人际交往能力,帮助学生正确对待他人,树立团队精神;培养学生的创新精神和实践能力,促进学生潜能的开发;解决学生成长过程中出现的各种心理问题,优化学生个性心理品质,并积极预防学生中由于心理问题引发的各种突发事件,进行必要的危机干预,维护学生心理健康。

三、心理健康教育与心理素质教育的关系

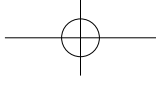
(一) 心理健康与心理素质的关系

心理素质和心理健康不是一个概念,它们既有区别,又有联系。心理素质往往是指个体的知、情、意和个性等特征,是内在的,心理素质的高低表明了个体人格的强度和力量。而心理健康是指个体通过对心理素质的整合所表现出来的持续、高效、满意的状态,是外显的,心理健康的程度是指人的心理卫生水平的高低。心理素质是心理健康的基础,心理健康是心理素质的表现形态,两者存在着非常密切的关系。一般来讲,一个人的心理素质越高,他的心理就越健康;但一个人具有健康的心理却不一定具有较高的心理素质。实践证明,良好的心理素质有助于心理健康,如情绪的稳定、客观的自我认识、较强的自信心、开朗的性格等心理素质是维护大学生心理健康的增力因素。其中面对困难、挫折和失败而表现出来的心理素质在维护个体的心理健康方面具有十分重要的作用。不少研究表明,个性特点与神经症的关系特别显著。如以自我为中心、幻想丰富、暗示性高、情绪不稳定的人容易患癔症;胆小、内向、害羞、依赖性强的人容易患恐怖症;思想不开朗、情绪不稳定、多愁善感的人容易患抑郁症。因此提高大学生心理素质,促进心理健康,两者是相辅相成的。

(二) 心理健康教育与心理素质教育的关系

由于心理健康和心理素质是密切联系但又有所区别的两个概念,因此在开展教育时要注意把握两者之间的联系和区别。

首先,从两者的联系来看,加强心理素质教育是促进学生心理健康的基础。当前大学生心理素质状况不容乐观,导致相当一部分学生心理上存在不良反应和适应障碍,心理疾患发生率有一定比例且呈上升趋势,心理问题已经明显地影响了一部分学生的健康成长。因此,高等学校要在教育、教学、管理过程中注重优化学生的心理品质、开发心理潜能、协调心理行为,使其拥有健全人格、健康情感 and 良好适应能力,在提升大学生心理素质的同时提高其心理健康水平。另外,高校可以通过多种途径加强大学生心理健康教育,帮助他们树立正确的健康观,积极关注自身心理健康,以良好身心状态适应大学生活,解决好各种困惑和挫折,积极发展和规划人生,从而促进心理素质优化。



其次,从两者的区别来看,由于心理健康教育和心理素质教育在主要任务上有所不同,因此在开展教育时要根据各自的任务来进行。心理素质教育就是要通过各种教育教学活动、校园文化活动等调动学生内在的积极因素,开发心理潜能,优化心理品质,培养各种能力,使学生具有积极进取的人生态度。心理健康教育就是通过相关的教学、宣传、活动等形式,帮助学生树立正确的健康观,增进其心理健康知识,传授给他们维护心理健康的方式方法,恰当处理和解决其所面临的心理困惑或心理问题,从而有效预防和减少心理危机的发生。

在实际操作中,心理健康教育与心理素质教育是很难真正分开的,只要高校本着为学生的健康成长成才出发开展教育工作,就会对学生的心理素质和心理健康同时起到促进作用。

第三节 心理健康教育与思想政治教育

在我国,心理健康教育是大学生德育的重要组成部分,也是学校思想政治教育的专业化产物,因此心理健康教育与思想政治教育是密切联系但又有所分化的。

一、心理健康教育与思想政治教育的关系

(一) 我国高校心理健康教育是学校思想政治教育的专业化产物

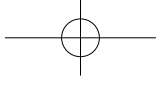
心理健康教育工作最早开始于西方,最初的心理健康教育工作主要是心理咨询工作。20世纪初,随着职业指导、测量技术和心理治疗的兴起,心理健康教育作为一门新兴学科而出现,并得到迅速发展。20世纪80年代中期,我国高校心理咨询工作开始起步。随着现代生活的发展,学生的心理素质和心理健康问题日受关注,学生中出现的心理行为偏差越来越不能用传统的思想政治方式方法来解决。在学生思想政治教育工作中,开展以运用心理学和教育学为主的多学科教育理论和方法的心理健康教育工作显得越来越重要和迫切。于是,传统思想政治教育工作就分化出从心理层面来分析和解决问题的新领域,心理健康教育工作在我国高校逐渐得以开展(李小鲁等,2011)。

2017年,中共教育部党组发布了关于印发《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》的通知。纲要提到,高校思想政治工作质量提升的基本任务之一是心理育人质量提升体系。坚持育心与育德相结合,加强人文关怀和心理疏导,深入构建教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预、平台保障“五位一体”的心理健康教育工作格局,着力培育师生理性平和、积极向上的健康心态,促进师生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。这也标志着在国家认识和行为层面上,心理健康教育已作为德育的重要内容,从思想政治教育中分化出来。

(二) 心理健康教育与思想政治教育的联系

1. 心理健康教育与思想政治教育的育人目标是一致的

心理健康教育和思想政治教育目标都是保障、引导和帮助大学生健康成长,共同关注学



大学生心理健康教育

生的成人、成才。全面发展的大学生不仅仅要有专业知识和能力，还必须具有道德感和社会责任感，有良好的心理素质和独立人格。心理健康教育和思想政治教育的共同目标都是为了帮助大学生处理好心理、思想和行为之间的关系，以促进大学生的全面发展，成为社会所需要的人才。

2. 高校心理健康教育与思想政治教育相互促进

心理健康教育着重于增进大学生的心理健康水平和社会适应能力，思想政治教育着重于培养学生良好道德品质、正确的价值理念和崇高的理想信念，两者是相互促进的。

一方面，良好的思想道德品质是塑造健康心理的基础。思想政治教育不仅帮助学生树立正确的人生观、世界观和价值观，更是在培养基于人生价值思考之上的心理能力。在革命战争时期，有着坚定共产主义信念的人是具备最优秀心理能力的人，他们身处险境，却可以处变不惊，从容游弋于地下、敌后、长征路上，最终取得社会主义革命的巨大成功。当前有些大学生由于理想、信仰的匮乏，使得内心空虚，得过且过，或沉迷于网络游戏，因此加强理想信念教育是帮助学生优化心理素质的重要基础。

另一方面，良好的心理状态又是接受思想政治教育的前提。良好的心理素质对大学生的人生观、世界观、价值观的建立产生影响。心理学研究发现，很多心理问题都是由于自我与环境不能有效融合而造成的。现实生活中，每个人都有自己的梦想，有自己的使命和人生规划，但它们能否顺利实现的前提条件是自己的目标和期望是否现实合理，一个人能否扮演好自己的社会角色，能否顺利渡过各种心理危机，都取决于个体能否正确认识自己、他人和社会，对自我评价是否客观。心理健康教育对自我认知的思考，以及对于生命意义认知的方法可以帮助大学生认识自我，树立正确的理想信念、人生观和价值观。

（三）心理健康教育与思想政治教育的区别

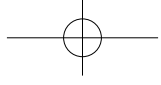
心理健康教育是思想政治教育的专业性分化，两者有着紧密的联系，但也是有区别的。

1. 心理健康教育与思想政治教育侧重点不同

心理健康教育的重点在于增进大学生的心理健康水平和社会适应能力，提高大学生的心理素质，促进其发展。心理健康教育的内容主要是日常生活中各种心理问题的调适、专业与职业的选择、人际关系的调整、学习与工作效率的提高、心理障碍的缓解和消除等。思想政治教育的重点在于大学生思想品德的塑造、转变和提高上，引导大学生树立科学正确的世界观、人生观和价值观。思想政治教育的内容是以党和国家所倡导的爱国主义、集体主义、革命传统、社会主义核心价值体系和民主法制等为主的。

2. 心理健康教育与思想政治教育中教育者的角色不同

心理健康教育中，心理教育工作者与教育对象双方是建立在彼此信任、平等的关系之上的双向沟通与交流，最终使教育对象能挖掘和利用自身的力量，达到提高心理素质和能力的目的。因此，从事心理健康教育的工作者必须是具备心理学等相关专业知识、受过心理咨询专门训练的专业人员。而在思想政治教育过程中，教育者处于主导地位，信息的传递是单向的，教育内容有一定的强制性。



3. 心理健康教育与思想政治教育工作方法不同

心理健康教育的理论基础是心理咨询与心理治疗理论、人格心理学、社会心理学、变态心理学和心身医学等；思想政治教育的理论基础是辩证唯物主义和历史唯物主义。心理健康教育和思想政治教育的理论基础不同，因此心理健康教育和思想政治教育工作方法也是不相同的。心理健康教育注重倾听与感情沟通，采用心理训练、心理测量与心理咨询等方法来帮助大学生。思想政治教育以理论教育和宣传为主，主要采取正面说服、榜样示范、批评表扬、课堂讲授、社会实践等方法。思想政治教育具有一定的灌输性，注重的是教师的施教，以“说”为主；心理教育在内容和方法上丰富程度远高于思想政治教育。因此，思想政治教育可以借鉴一些心理教育的方法，既增强学生的心理素质，又能促使学生思想认识的提高。

（四）心理健康教育与思想政治教育关系的误区

我国高校心理健康教育自 20 世纪 80 年代开展以来，已得到很好的重视和发展，各级各类学校纷纷成立相关机构，并开展了各种形式的心理健康教育工作。但是实践表明，在理解和处理高校心理健康教育与思想政治教育的关系到上，还存在以下一些认识误区。

1. 替代论

持这种观点的人认为，心理健康教育与思想政治教育相比更具科学性，它可将学生个人内在的潜能充分发挥出来，促进学生个体更好地发展，因而应以心理健康教育取代思想政治教育工作。当前在大、中、小学校兴起的心理健康教育热潮中，有不少人不注意研究思想政治工作的新特点、新规律、新方法，热衷于心理咨询工作，甚至把正常的学生都看成是有心理障碍的人，使得思想政治教育工作的任务落空，心理健康教育也没有达到预期的目的。

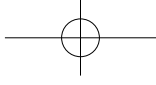
2. 排斥论

“排斥论”认为，党的思想政治教育对学生的世界观、人生观、价值观教育和社会主义、集体主义与爱国主义教育起到了不可替代的作用，在培养社会主义接班人方面做出了巨大贡献，因而借口强调目前心理健康教育的方法与理论体系还很不成熟，在思想政治教育工作中排斥心理健康教育，进而否定心理健康教育的作用。

3. 独立论

持这种观点的人片面强调思想政治教育与健康教育之间的差异，忽视二者的相互联系。心理健康教育是学校教育的重要组成部分，它存在于学校教育的诸环节和全过程。但目前部分学校心理健康教育成了“独行者”，独立于学校教育教学系统之外，独立于德育或思想政治教育之外，人为地割裂二者之间的内在联系。有些教育工作者在进行德育或思想政治教育时，完全不涉及心理健康教育的内容，而心理健康教育工作者又强调其独立性。事实上，心理健康教育是一项复杂的系统工程，必然与各学科教学密切相联。在各学科教学中渗透心理健康教育内容，无疑是开展心理健康教育的一种最有效的形式。

综上所述，大学生心理健康教育与思想政治教育，既有联系又有区别，绝不能相互代替，而应当相互配合，为提高大学生的综合素质、促进大学生成长成才共同努力。大学生一方面要积极接受学校的思想政治教育，提升自身思想和道德素养，另一方面要积极主动加强心理健康教育，提高心理素质和心理健康水平，由此才能成为新时期的优秀人才。



二、心理健康教育与思想政治教育的有效结合

大学生是我国社会发展的有生力量，也是社会进步的重要动力。然而，随着客观环境的不断变化，大学生所面临的各方面的挑战和压力也在日渐增多，这种变化所带来的影响直接体现在了大学生的心理健康方面。这也给学校的思想政治教育提出了更高的要求，即要更加关心大学生心理健康，并在教学中将思想政治教育与学生心理健康教育融合，使学生在复杂的社会环境中仍能保持乐观积极的心态，在多种价值观的影响下端正思想，从而促进学生综合素质的提升（孙君铭等，2020）。

（一）实现教育观念的有效结合

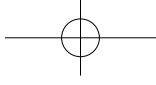
高校教育工作者要突破传统的德育观，充分发挥思想政治教育在提高学生心理素质方面的作用，同时最大限度实现心理健康教育的思想政治教育功能，使二者相互协调、相互促进（李小鲁等，2011）。2005年1月12日，教育部、卫生部、共青团中央颁发的《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》指出：“加强和改进大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措，是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径，是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。”文件指出加强和改进大学生心理健康教育的总体要求是：以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，遵循思想政治教育和大学生心理发展规律，开展心理健康教育，做好心理咨询工作，提高心理调节能力，培养良好心理品质，促进大学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展。强调加强和改进大学生心理健康教育的首要原则是“坚持心理健康教育与思想教育相结合”“既要帮助大学生提高心理素质，又要帮助大学生培养积极进取的人生态度”。高校思想政治教育工作者应充分认识到心理健康教育不仅是一条重要的教育途径和有效方法，而且是一种思想和观念。只有认识到位了，观念转变了，才能避免把心理健康教育和思想政治教育割裂开来，才能在教育实践中把二者有机结合起来，形成高校人才培养的全新格局。

（二）实现教育内容的有效结合

学生的思想问题和心理问题往往是相互交织的，心理健康教育和思想政治教育都要涉及到大学生健康成长、人格完善、品德提升、人生目标选择等具体内容。心理健康教育离不开学生的世界观、人生观、价值观等思想问题；思想政治教育也决不能离开学生健康的心理条件。因此本质上二者都是帮助学生解决思想认识问题，它们在教育内容上是互相渗透、交叉互补、互为前提的。所以，有些思想道德问题可以通过心理健康教育来解决，而有些心理问题也可以通过世界观、人生观、价值观的教育逐步化解。

（三）实现教育方法的有效结合

心理健康教育和思想政治教育的方法各有特点，彼此之间可以互相借鉴，达到优势互补，从而形成合力作用。高校思想政治教育在长期的实践中，已经形成了一整套行之有效的



原则和方法。在心理健康教育中可以选择运用一些思想政治教育的好方法,如集体教育、榜样教育、实践活动等,使心理健康教育面向全体学生普及。思想教育工作者可运用心理健康教育的知识和方法对大学生的心理状态和心理特点进行研究,了解和掌握大学生的思想动态和行为规律,掌握和抓住一些“苗头”性的思想和行为,区分出思想问题和心理问题,运用不同的方法加以解决,使思想政治教育更符合教育规律和学生心理特点。对于一些“特殊对象”,要创设心理情境,使其心灵受到感染,心悦诚服地接受忠告、劝导和建议。

(四) 实现教育队伍的有效结合

心理健康教育和思想政治教育两支工作队伍在人员构成上有一定程度的交叉和重合。因此高校要整合两支工作队伍,加强对他们的培训,使他们既懂得思想政治教育规律,又能掌握一定的心理健康教育技巧,使思想政治教育与健康教育的最佳优势得以充分发挥。因此全力打造一支专兼职结合、师生共同参与的队伍是实现思想政治教育和心理健康教育互补的有力保障。

总之,心理健康教育和思想政治教育相结合,帮助大学生树立正确的科学的恋爱观、道德观、世界观、人生观和价值观,使他们能够经常保持良好的、积极乐观的心理状态,正确认识自我、对待人生,健康快乐地成长成才。



例证 1-4

浙江大学的主题教育

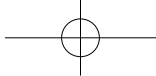
2019年,为深入开展“不忘初心、牢记使命”主题教育,浙江大学邀请了电气工程学院退休教授、中国载人航天工程突出贡献者奖章获得者林瑞光举行了“在鲜红的党旗旗下”——林瑞光先进事迹专题报告会。林瑞光向全校师生分享了自己为国家航天事业奋斗的经历,阐述了我国“921工程”的风雨成长史:在高强度的工作要求和巨大的使命压力下,林瑞光老师全身心地投入工作中,即使检查出身染顽疾,也依旧奋斗在第一战线;当自己的女儿不幸遭遇车祸时,也只能委托妻子照顾。这次以“不忘初心、牢记使命”为题的主题教育,体现了思想政治教育和心理健康教育相结合的强大力量:激励了党员乃至全体师生的家国情怀,并引导师生培养艰苦奋斗、不怕困难、坚定信念的精神。

(资料来源于网络,经作者加工整理。)



本章小结

- 大学生心理健康标准概括如下:①智力正常、意志健全。②恰当的自我认识。③对现实环境的良好适应。④和谐的人际关系。⑤热爱生活,乐于学习和工作。⑥情绪乐观并能自控。⑦具有健全的人格。⑧心理行为符合年龄特征。
- 大学生心理健康的促进,有赖于国家、学校和学生的共同努力。



大学生心理健康教育

- 心理健康教育和心理素质教育既有联系又有区别：从联系来看，加强心理素质教育是促进学生心理健康的基础；从区别来看，由于两者在主要任务上有所不同，因此在开展教育时要根据各自的任务来进行。
- 心理健康教育与思想政治教育既有联系又有区别：两者的育人目标是一致的、相互促进。但是两者的教育侧重点不同、教育者的角色不同、工作方法不同。



网站推荐

1. 全国高校心理委员工作服务平台: <http://www.xlwy.org/>
2. 中国心理健康网: <http://www.chinaxlbj.org/>
3. SCL-90 测评网站: <http://www.ceping001.com/SCL90/default.aspx>



影视推荐

《放牛班的春天》

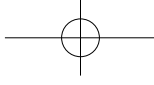
1948年，马修——一位失业的音乐教师在一所管教寄宿学校找到了一份管教的工作。这所学校如同地狱一般，马修被匆忙逃走的原任管教的经历所震惊，又目睹了学校各项严厉的惩罚手段。校长的残忍、其他管教的冷酷、孩子们的无法无天及可怜无助，这种像对待犯人一样的管教方式让他产生了一种改变学校现状的冲动。他在乐谱上写下了专门为孩子们谱写的歌曲，他用纯净的音乐唤回了管教们冰冷已久的心，解脱了束缚孩子们身心的绳索，抚平了他们受伤的心。神圣而纯净的音乐不但净化了孩子们的心灵，更对他们今后的人生道路产生了重大的影响。这部影片所展现的仁爱、友善、宽容让所有观众的眼中都充满了喜悦的泪水。



思考练习题

一、选择题

1. 大学生心理健康的标准不包括（ ）。
A. 恰当的自我认识
B. 和谐的人际关系
C. 健全的个人人格
D. 良好的学习成绩
2. 下列（ ）不属于大学生心理健康的促进的有关层面。
A. 学生
B. 父母
C. 国家
D. 学校
3. 下列（ ）不属于心理健康的有关方面。
A. 生理健康
B. 道德健康
C. 作息健康
D. 心理健康



二、简答题

1. 简述心理健康的含义。
2. 试比较心理健康教育与心理素质教育的不同。
3. 什么是心理繁荣？



心理测试

测试 大学生人格问卷

UPI 是 University Personality Inventory (大学生人格问卷) 的缩写。UPI 是为了对有心理问题的学生早期发现早期治疗而编制的大学生精神卫生、心理健康调查表。该表由清华大学心理学教授樊富珉从日本引进,并对有关条目、筛选标准、实施过程等进行了较为系统的修订。它有 60 个题目,操作简便,效果良好,目前是国内有许多大学心理咨询机构的常备项,并每年使用(曹赛楠,2016)。

UPI 由三部分组成:

第一部分是学生的基本情况。包括学生的姓名、性别、年龄、住址、联系方式、家庭情况、兴趣爱好、入学动机等。这部分内容作为问卷分析供参考之用。

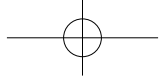
第二部分是 UPI 问卷本身。由 60 个项目构成,其中有 4 个测伪题(第 5、20、35、50 题),其余 56 个项目是反映学生的苦恼、焦虑、矛盾及与身体有关的症状。全部项目的排列独具匠心,测伪题以上是身体症状项目,测伪题以下是精神症状项目,其中左下方是和情绪有关的项目,右下方是与人际交往有关的项目。这 60 题基本概括了大学生的各种烦恼。

第三部分是附加题,共 4 题。主要是了解被试者对身体健康状态的总评价以及是否接受过心理咨询和治疗,有什么咨询要求。这部分题排列在 60 个项目下方,当有咨询要求时,可以直接写出想咨询的问题。

可见,UPI 共 64 个问题,包括 4 个测伪题、4 个关键题、52 个一般症状题以及 4 个辅助题。

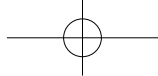
指导语: 以下问题是为了解你的健康状况并为增进你的身心健康而设计的。请你按题号的顺序阅读,在最近一年中你常常感觉到或体验到的项目上做“O”选择。为了使你顺利完成大学学业,身心健康地去迎接新生活,请你真实选择。

1. 食欲不振。
2. 恶心、胃难受、肚子痛。
3. 容易拉肚子或便秘。
4. 关注心悸和脉搏。
5. 身体健康状况良好。
6. 牢骚和不满多。
7. 父母期望过高。
8. 自己的过去和家庭是不幸的。



大学生心理健康教育

9. 过于担心将来的事情。
10. 不想见人。
11. 觉得自己不是自己。
12. 缺乏热情和积极性。
13. 悲观。
14. 思想不集中。
15. 情绪起伏过大。
16. 常常失眠。
17. 头痛。
18. 脖子、肩膀酸痛。
19. 胸痛憋闷。
20. 总是朝气蓬勃。
21. 气量小。
22. 爱操心。
23. 焦躁不安。
24. 容易动怒。
25. 想轻生。
26. 对任何事都没兴趣。
27. 记忆力减退。
28. 缺乏耐性。
29. 缺乏决断能力。
30. 过于依赖别人。
31. 为脸红而苦恼。
32. 口吃、声音发颤。
33. 身体忽冷忽热。
34. 常常注意排尿和性器官。
35. 心情开朗。
36. 莫名其妙地不安。
37. 一个人独处时感到不安。
38. 缺乏自信心。
39. 办事畏首畏尾。
40. 容易被人误解。
41. 不相信别人。
42. 过于猜疑。
43. 厌恶交往。
44. 感到自卑。
45. 杞人忧天。
46. 身体倦乏。



47. 一着急就出冷汗。
48. 站起来就头晕。
49. 有过昏迷或抽风。
50. 人缘好受欢迎。
51. 过于拘泥。
52. 对任何事情不反复确认就不放心。
53. 对脏很在乎。
54. 摆脱不了毫无意义的想法。
55. 觉得自己有怪气味。
56. 别人在自己背后说坏话。
57. 总注意周围的人。
58. 在乎别人的视线。
59. 觉得别人轻视自己。
60. 情绪易被破坏。

附加题:

61. 至今,你感到自身健康方面有问题吗?
62. 至今,你曾觉得心理卫生方面有问题吗?
63. 至今,你曾接受过心理咨询与治疗吗?
64. 你有健康或心理方面想咨询的问题吗?

UPI 的计分方法:UPI 测验完成后,需要计算的只有一个指标,即总分。UPI 采用是非式选择方式,肯定选择的记 1 分,否定选择的记 0 分,UPI 总分的计算规则是将除测伪题以外的其他 56 个题的得分求总和。因此,UPI 的总分最高为 56 分,最低为 0 分。

UPI 的评量标准:UPI 总分为 56 分,其评量标准分为 3 类。

第一类为可能有心理障碍或心理疾病,具有下列条件之一者:①总分=25 分;②第 25 题(想轻生)做肯定选择者;③辅助题中至少有 2 题做肯定选择者;④明确提出咨询要求者。

第二类为可能有一般心理问题,具有下列条件之一者:①总分为 20~24 分者;②第 8、16、26 题中有 1 题做肯定选择者;③辅助题中只有 1 题做肯定选择者。

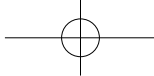
第三类为心理正常,即不属于第一、二类者。



心理训练

训练 1-1 人生目标定位树

引导语:请在脑海中想象一棵大树,树根是你的价值观,树干是你的目标,树的主枝是你的主要任务,树的细枝和叶子是你的次要任务。然后拿出一张白纸,画出这棵树,在树根处写上你认为最重要的价值,在树干上写上你的目标,在几个主枝中写上你的主要任务,在叶子和细枝旁写上各种次要任务。这样你的人生目标就比较清晰了,你也可以根据这个图来进行时间管理,处理好主要任务与次要任务。



训练 1-2 《生命列车咏叹调》

请阅读《生命列车咏叹调》，并谈谈自己的感受。

生活犹如乘火车旅行，旅途中人们上上下下。在旅途中，不时有意外出现——有时会使人们感到意外的惊喜，有时则给人们带来深深的悲哀。

来到人间，我们登上生命列车，与一些人结伴而行。

原以为父母会永远陪伴着我们。遗憾的是，事实并非如此。他们在中途的某个车站下车，使我们成为失去爱抚、无人陪伴的孤儿。

然而，还会有一些在我们的一生中占据非常特殊地位的人上来。我们的兄弟姐妹、亲朋好友和亲密爱人会登上列车。乘坐列车的人中，有些仅仅在车上做短暂的停留，有些只会在旅途中遭遇悲伤，而还有人则永远准备为需要的人提供帮助。

很多人在下车时会给我们留下永久的怀念，有的则悄然离去，以至于我们都没有察觉到他是何时离开座位的。

当发现非常亲密的人竟然坐在另外的车厢时，我们会感到极其惊讶。我们被迫与他们分开。当然，这并不能阻碍我们在旅途中艰难地穿过我们的车厢与他们会合……但遗憾的是，我们不能坐在他们的旁边，因为其他人已占据了座位。

尽管旅途中充满挑战、梦想、幻觉、等待和别离，但我们决不回头。

让我们尽可能使旅行决不回头。

让我们尽可能使旅途变得美好，设法同所有旅客建立良好关系，努力发现每个人的优点。

我们经常会回忆起旅途中的某个时刻，和我们结伴而行的人可能会徘徊不定，而我们很可能必须要理解他们，因为我们也经常会犹豫不决和需要别人的理解。

最后，巨大的秘密是我们永远不知道在哪一站下车，更不清楚我们的伙伴——即使他们是此刻坐在我们身边的人——在哪里离去。

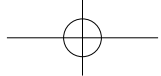
我陷入沉思，当我下车离开时是否会抱有怀恋之情……

我想会的。与旅途中结识的一些朋友别离将是很痛苦的，但是回想一下旅途的经历，我们会感到欣慰：想到某个时刻列车到达主要车站，伙伴们陆续上车，当时我们是多么激动；想到我们曾经帮助他们并使其旅途变得更加愉快，我们会由衷地感到幸福。

我们应使这次很有意义的旅途变得平静安稳。这样做是为了当到了我们下车的时候，我们的位置空了出来，但仍能给继续乘车旅行的人留下美好的回忆。

训练 1-3 心理健康与人生

心理学家特罗茜·罗尔在谈到人们陷入“心理牢狱”时说：“正因为它是我们自己构成的，我们就有能力用自己的双手打开枷锁，把自己解救出来！”相同的问题，人们却有着不同的心理反应。正可谓生活不缺乏美，只是缺乏发现美的眼睛。生活中的点点滴滴都有美。那到处找寻欢乐的人，是把欢乐遗忘在家里的人。心理健康是获得欢乐的前提！请写下你的感想：心理健康与人生（约 1 500 字）。



本章参考文献

- [1] 许国彬, 黄秀娟, 黄红清, 阎茹. 大学生心理健康教育创新模式的探索与实践[J]. 广东外语外贸大学学报, 2011, 22 (01): 89-92.
- [2] 肖沛雄, 陈国海, 许国彬. 大学生心理与训练[M]. 广州: 中山大学出版社, 2005.
- [3] 江涛. 新常态下心理繁荣开启企业发展新方向[J]. 企业文明, 2016 (09): 31-35.
- [4] 杨阳, 林忠. 员工工作: 家庭增益中个体繁荣的形成机理[J]. 财经问题研究, 2017 (08): 114-121.
- [5] 康洪彬. 心理繁荣, 关注 EAP 中国化[J]. 人力资源, 2014, (05): 26-28.
- [6] 李营歌. 谈当代大学生自我心理保健能力的培养[J]. 广西青年干部学院学报, 2008 (06): 34-36.
- [7] 孙君谔, 陈冬林. 浅析大学生思想政治教育与健康教育相结合的必要性[J]. 中国多媒体与网络教学学报 (上旬刊), 2020 (01): 97-98.
- [8] 李小鲁. 学校德育的创新发展: 以广东为例[M]. 广州: 广东教育出版社, 2011.
- [9] 马甜语. 积极心理学: 理念、视野及动向[J]. 赣南师范学院学报, 2006, 27 (1): 30-34.
- [10] 陈国海, 许国彬. 创业组织行为学[M]. 北京: 清华大学出版社, 2017.
- [11] 曹赛楠. 大学生人格问卷 (UPI) 测评的结果分析与应对方法: 以辽宁经济管理干部学院为例[J]. 科技视界, 2016 (02): 213+248.
- [12] 廖秋梅. 大学生心理健康状况及教育对策研究[D]. 长沙: 湖南农业大学, 2013.
- [13] 马广水. 基于系统动力学大学生心理安全预警技术研究[D]. 武汉: 武汉理工大学, 2012.