

大学生心理健康教育

王慧芳 董 雪 编著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

心理健康素养是人们运用相关知识和观点认识、处理及预防心理问题的能力,提高人的心理健康素养是心理教育的着眼点和根本目标。全书共分12章,从人与自我、人与他人、人与社会三个层面,阐述相关的心理健康基本理念、基本态度和基本方法,包括心理健康与人生发展、自我意识、人格培养、生命教育、人际沟通、恋爱观、性心理、心理咨询、挫折心理与应对、情绪管理、健康学习心理素养、大学生择业心理调适等心理健康素养核心内容。本书编写思路独特,取材范围广而新,针对性强、可读性强、实用性强,以科学理论为依据,言而有据,能够启发读者思考。

本书既可以作为高等院校心理健康通识课教材,也可以供心理健康教育的从业者阅读参考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。举报:010-62782989, beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 王慧芳, 董雪编著. —北京: 清华大学出版社, 2021.7

ISBN 978-7-302-58549-7

I. ①大… II. ①王… ②董… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 132312 号

责任编辑: 王 定

封面设计: 周晓亮

版式设计: 思创景点

责任校对: 马遥遥

责任印制: 沈 露

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市科茂嘉荣印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×260mm 印 张: 17.5 字 数: 471 千字

版 次: 2021 年 8 月第 1 版 印 次: 2021 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 58.00 元

产品编号: 091484-01

本书编委会

编著者：王慧芳 董 雪

编 委：（排名不分先后）

董 阳 杜佳玉 张 易

田雨杰 王 斌 胡亚华

任 欢 王 蒙

前言

21 世纪以来,随着物质生活的极大丰富,人们越来越重视精神层面的需求。人们逐渐认识到,人的一切财富、智慧、幸福、成就都来自人的心理健康。每个人都希望自己心理健康,追求卓越,达到自我实现,于是,每个人都开始渴望心理知识、心理营养和心理辅导。心理学必须探索新的路径和视角以满足大众的需要,给人们提供充分的心理营养。

多年来,有关心理学的著作、文献的主要内容和功能都体现在障碍性教育与咨询层面,心理学家被贴上“心理医生”这个称谓,主要研究消极心理过程的影响因素、后果和治疗方法,心理问题研究与治疗几乎成为心理学界的全部内容。而著名的美国积极心理学之父塞利格曼(Martin E. P. Seligman)认为,“心理学不仅研究病理学、缺陷和损伤,它还研究人类力量 and 美德”。

心理健康素养是人们运用相关知识和观点认识、处理与预防心理问题的能力,包含三个方面的能力素养,即心理健康知识能力素养、科学解决心理问题素养、公众及个人对心理健康的认识态度素养。本书认为,提高人的心理健康素养是心理教育的着眼点和根本目标。基于这种观点,本书构建了心理健康素养培养的三个层面:人与自我、人与他人、人与社会,内容涵盖心理健康与人生发展、自我意识、人格培养、生命教育、人际沟通、恋爱观、性心理、心理咨询、挫折心理与应对、情绪管理、健康学习心理素养、大学生择业心理调适等心理健康素养核心内容,阐述了相关的心理健康基本理念、基本态度和基本方法。

第一篇,人与自我(第一章~第四章),主要分析了自我认知的重要性、积极的自我概念,以及生命存在的意义,包括心理健康与人生发展、自我意识、人格培养、生命教育等内容。

第二篇,人与他人(第五章~第八章),主要分析了人际吸引素养、人际冲突的解决能力、恋爱心理、性心理发展特点、心理咨询保健的作用,包括人际沟通、恋爱观、性心理、心理咨询等内容。

第三篇,人与社会(第九章~第十二章),主要分析了挫折心理的成长意义、挫折心理行为反应、情绪管理、情商的培养、职业生涯规划等,包括挫折心理与应对、情绪管理、健康学习心理素养、大学生择业心理调适等内容。

本书的主要特点如下。

(1) 编写思路独特。与传统心理健康教育教材的体系不同,本书以心理健康素养的核心要素为主线进行分篇编排。

(2) 取材范围广而新。本书吸收了心理学领域的前沿研究成果,参考了西方国家的经典著作,结合我国心理学领域现状和心理教育实际情况,把重点放在阐述健康心理学的基本概念、健康行为及分析心理的社会因素方面。

(3) 针对性强、可读性强、实用性强。针对性强是指紧扣大学生心理发展规律和特点,符合大学生实际(需要的实际、发展的实际、环境的实际、生活背景的实际);可读性强是指本书配有大量来源于生活的案例和身边的故事,有利于激发大学生的学习兴趣和培养大学生解决问题的能



力，能够拓展读者的视野；实用性强是指本书具备人文的宽广性，有理念、有观点、有指导、有方法，内容翔实，言之有物，可以给读者带来实实在在的启迪和指导。

(4) 科学性和理论性。本书的内容力求具有一定的深度和广度，所提出的理念、观点、方法，对问题的分析和讨论，以及指导思路等都有相关理论作为支撑，具有科学性。本书内容按照心理学著作的范式编排，符合心理健康的原则和要求，以科学理论为依据，言而有据，能够启发读者思考。

本书从大学生的视角探讨心理健康发展，传递的观点和思想可以供普通大众、教育工作者及家长借鉴，能够让读者在汲取知识的同时，树立科学的健康观，达到生理健康、心理健康、社会适应与道德健康的完美结合，充分领悟幸福生活的真谛。“一切存在的事物都可以用通俗的语言轻松而自然地加以表达。”所以，我们一直努力构思，期望出版一本有吸引力并能给人留下深刻印象的著作。

本书的编写大纲由王慧芳和董雪共同完成。全书共分 12 章，其中王慧芳编写第一章～第三章、第五章、第六章、第十二章，约 24 万字；董雪编写第四章、第七章～第十一章，约 23 万字。

我们希望通过此书与广大从事大学生心理健康教育的专家、教师 and 关心大学生心理健康教育的朋友们相识，共同探讨、共同提高。在编写本书的过程中，作者借鉴、参考了大量的国内外心理健康教育方面的文献和资料，以及近几年出版的大学生心理健康方面的专著和期刊，在此对本书所有参考文献涉及的作者表示诚挚的谢意！

由于编写时间仓促，书中难免有不足之处，欢迎读者批评指正。

作 者
2021 年 4 月

目 录

第一篇 人与自我

第一章 心理健康与人生发展	2
第一节 心理健康的学与问	2
第二节 心理健康的是与非	3
一、对心理学的错误认识	4
二、心理学研究的对象	6
第三节 大学生心理健康	7
一、心理健康概述	7
二、当前大学生存在的心理问题	10
三、如何提高大学生的心理健康水平	12
能力提升训练	14
问题思考	15
第二章 自我意识	16
第一节 自我意识概述	19
一、自我意识的含义	19
二、自我意识的产生与发展	19
三、自我意识的形成过程	21
第二节 从识人到识己	22
一、自我认知	22
二、自我评价	24
三、自我体验	25
四、自我调控	25
第三节 大学生常见的自我问题及解决方法	26
一、理想我与现实我的矛盾	26
二、自我中心	27
三、过度自我防御	28
四、极端的自我认识与体验	29

五、追求完美的自我	29
六、解决自我问题的方法	30
能力提升训练	35
问题思考	36
第三章 人格培养	37
第一节 人格纵横谈	37
一、什么是人格	37
二、人格的特征	38
三、人格的结构	39
第二节 大学生常见的人格障碍	42
一、偏执型人格障碍	43
二、强迫型人格障碍	45
三、表演型人格障碍	48
四、自恋型人格障碍	50
五、攻击型人格障碍	52
六、反社会型人格障碍	54
七、回避型人格障碍	55
八、依赖型人格障碍	57
第三节 大学生健全人格的培养	59
一、健全人格的含义	59
二、大学生人格发展中的不足	60
能力提升训练	61
问题思考	63
第四章 生命教育	64
第一节 生命的意义	65
一、认识生命	65
二、感恩生命	66
三、把握生命	67
第二节 大学生生命教育	68



一、生命教育的发展历程	68
二、生命教育的内容	69
第三节 大学生自杀危机干预	71
一、自杀综合征	72
二、自杀干预的基本线索	74
三、自杀评估工具	75
四、自杀危机干预方法	77
能力提升训练	79
问题思考	83

第二篇 人与他人

第五章 人际沟通	86
第一节 论人际交往	86
一、人际交往的本质	86
二、人际交往的类型	88
三、人际交往的心理效应	90
第二节 人际交往的自我障碍	93
一、猜疑	93
二、嫉妒	95
三、自负	97
四、孤僻	98
五、自卑	100
六、异性交往障碍	101
七、社交恐惧	103
八、完美主义	105
第三节 人际吸引的魅力	107
一、什么是人际吸引	107
二、人际沟通的技能	112
能力提升训练	115
问题思考	116

第六章 恋爱观	117
第一节 论爱的能力	117
一、理解爱情	117
二、爱情的六种类型	119
三、大学生恋爱的特点	120
第二节 恋爱心理面面观	121
一、初恋情结，曾经沧海难为水	121
二、暗恋心理，求之不得，寤寐思服	122
三、一见钟情，人生若只初相见	123

四、恋母情结，俄狄浦斯情结	124
五、失恋心理，契可尼效应	125
六、控制心理，专制型恋爱	127
七、爱情互补定律，爱另一个自己	128
第三节 爱情的心理素质	129
一、自卑，爱的低微	129
二、嫉妒，爱的本能	130
三、焦虑，爱的寤寐思服	132
第四节 扫描爱情观	133
一、从众爱情观	133
二、功利型爱情观	135
三、完美主义爱情观	136
四、迷恋的爱情观	137
五、健康的爱情观	138
六、崇拜的爱情观	139
能力提升训练	140
问题思考	141

第七章 性心理	142
第一节 健康的性心理	142
一、什么是性心理	142
二、性心理发展阶段	143
三、性心理健康标准	144
四、影响性心理发展的因素	145
第二节 拨开迷雾，青春期性心理的困扰	146
一、性生理发展特点	147
二、性心理发展特点	148
三、性行为发展特点	153
四、性心理障碍发展特点	155
第三节 拥有健康性心理的钥匙	157
一、学习科学性知识	157
二、加强家庭性教育力度	158
三、加强学校的性教育	159
四、营造良好的社会性文化氛围	160
能力提升训练	160
问题思考	161

第八章 心理咨询	162
第一节 心理咨询本质新探	163
一、什么是心理咨询	163
二、心理咨询的原则	164



三、心理咨询的作用	165
四、心理咨询的效果怎么保证	166
五、什么情况下要去做心理咨询	167
六、心理问题的判断标准	168
七、心理咨询与心理治疗的 异同点	168
第二节 心理咨询方法与心理问题的 对应	169
一、以发展为中心的咨询内容	169
二、以校园适应为中心的咨询内容	171
三、以人际交往为中心的咨询内容	173
四、以心理问题处理为中心的咨询 内容	175
五、学习、就业压力的心理咨询	177
第三节 心理障碍干预技术	179
一、神经症	179
二、精神分裂症	183
能力提升训练	184
问题思考	184
 第三篇 人与社会	
第九章 挫折心理与应对	186
第一节 挫折概述	186
一、挫折的心理机制	187
二、产生挫折的主观和客观原因	188
三、挫折对健康成长的影响	192
第二节 挫折心理行为反应	194
一、积极的心理防御机制	194
二、中性的心理防御机制	198
三、消极的心理防御机制	201
第三节 挫折承受力的习得	203
一、挫折承受力及其影响因素	203
二、意志, 人生不可缺少的心理 素质	204
能力提升训练	206
问题思考	208
第十章 情绪管理	209
第一节 情绪的本质	210
一、情绪的概念	210
二、情绪的要素	210

三、情绪的影响	211
第二节 大学生情绪概述	213
一、大学生的情绪特点	213
二、大学生情绪健康的标准	214
三、情绪对大学生的影响	215
第三节 情绪管理的艺术	216
一、大学生常见的不良情绪	216
二、情商与大学生的情绪调适	223
三、大学生情绪调适的方法	225
能力提升训练	228
问题思考	229
第十一章 健康学习心理素养	230
第一节 健康学习心理的深层 思考	230
一、学习的概念	230
二、学习的类型	231
第二节 大学生学习的主要特征	233
一、自主学习	233
二、创造性学习	234
三、开放性学习	235
第三节 大学生的学习心理障碍	236
一、学习动机障碍	236
二、学习适应不良	240
三、学习焦虑	241
四、自卑心理	243
五、学习疲劳	243
六、学习的消极归因	245
能力提升训练	246
问题思考	247
第十二章 大学生择业心理调适	248
第一节 大学生求职过程中常见的 心理问题	249
一、择业心理及其对择业的影响	249
二、影响择业心理的主要因素	250
三、大学生择业的正确心态	251
第二节 常见的择业心理误区	253
一、大学生择业的主要心理冲突	253
二、大学生择业的主要不良心理	254
三、大学生择业的主要心理疾病及其 致因	257



第三节 大学生择业心理调适的

方法	259
一、及早进行职业生涯规划	259
二、树立正确的就业观念	261
三、调整择业心态，提高心理承受 能力	263

四、研究择业规律，提高择业技能	265
五、掌握面试技巧，做好临场准备	267
能力提升训练	269
问题思考	270



第一篇

人与自我

第一章

心理健康与人生发展



导入案例

疫情带给我的烦恼

2020年，一场突如其来的疫情打乱了人们平静的生活。我是一名大三的学生，平日里阳光开朗，和同学关系良好。疫情期间，我和其他人一样被隔离在家，当时没有过多的担心。4月份的时候，各行业开始复工复产，父亲一人在外上班养家。有一天，父亲帮我外面给我的手机贴了个膜，回到家后，父亲用酒精将手机擦拭了一遍。从此以后，我总觉得什么东西都很脏，必须经常洗手、用酒精擦手，心里才能舒服些。8月份开始上学以后，我每天必须洗澡，必须有酒精才能生活。如果哪位同学碰了我的身体或者我的东西，我就会非常担心，觉得有病毒，不干净。时间长了，同学们都觉得我怪怪的。

(资料来源：工作案例)

同学们，疫情期间你们感受如何？有没有焦虑、担心等情绪呢？导入案例中的同学为什么会突然出现这样的问题呢？早在半个世纪以前，心理学家荣格(Carl Gustav Jung)就曾经提醒人们，要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为，随着人们对外部空间的拓展，人们对心灵的提升却停止了；人们在智力方面收获过剩，心灵方面却沦丧殆尽。21世纪以来，心理健康问题已成为一个广泛的问题，抑郁症被世界卫生组织称为“世纪病”。大学生面对社会竞争的压力，往往会在学习、生活、人际交往、自我意识和升学、就业等方面出现问题，从而导致苦闷、孤独、焦虑、冷漠等负面情绪产生，有些大学生甚至会精神崩溃，出现自杀、杀人等恶性事件。因此，心理健康是大学生学有成就、事业成功、生活快乐的基础。

第一节 心理健康的学与问

有一天，你心情很好，走在校园路上，感觉花在笑，鸟在唱。这时，你远远看到了一个熟悉的身影，你想着自己和他走近了应该说些什么呢？你默默地思忖着，酝酿着打招呼的话语。可是当你们走近了，你向他热情地打招呼，他却没有理你，只是像个路人一样与你擦肩而过。这个时候，你会不会觉得很不舒服呢？

每时每刻，我们的心灵都在进行着各种各样的心理活动，或悲伤、难过，或高兴、欣喜。我



们常常提醒自己要保持心理健康,但是什么是心理健康?如何才能保持心理健康呢?这已经成为每一位立志成才的大学生必须要面对的课题。关于对心理健康教育的理解,我国著名心理研究者申荷咏、高岚曾讲过一个通俗但有深刻内涵的故事。

有三个钓鱼者常在一个大河潭边钓鱼,有一天,他们在钓鱼时发现有人被水冲进水潭,挣扎着求救。于是,其中一个钓鱼者便跳入水中,把落水者救了上来,并予以抢救。但在这时,他们又看见另一个落水者,这时另一个钓鱼者又跳入水中把他救了上来……可是,又有了第三个、第四个和第五个落水者……这三个钓鱼者已经手忙脚乱,难以应付了。此时,有一个钓鱼者似乎想到了什么。他离开现场去了上游,在人们的落水处插了一块木牌,警告人们不要在这里游泳,但仍有无视警告者被冲下水潭。后来,其中一个钓鱼者明白了这样做不能从根本上解决问题,他要做另一项工作——教会人们游泳。这似乎是问题的关键,因为有了好的水性,就不易被水冲走;即使被冲入水中,他也能够独立应付,自我保护。如果用这个故事来比喻心理咨询的话,第一个跳入水中抢救落水者的工作就如同心理治疗,这是一项艰巨而充满意义的工作;心理治疗常常要花费相当多的时间和精力,被治疗者也往往深感痛苦和不安。插警告牌的钓鱼者所做的工作就如同心理咨询和辅导,也是一项充满意义的工作,但一般来说,它只能对接受咨询者发挥作用和影响。教人们游泳的钓鱼者所做的工作就如同心理健康教育,他着眼于从根本上解决问题,教人们如何预防危险的发生,也教人们应对危机的技能。

从故事中,我们了解了心理健康教育的内涵,包括心理培养、心理训练、心理咨询、心理辅导、心理治疗等。心理治疗、心理咨询与心理辅导主要针对有心理异常表现的来访者,进行调适性心理辅导,通过情绪宣泄,使来访者的心理压力得以缓解,并帮助他们进行正确的自我调控,尽快摆脱痛苦。而心理健康教育则以主动心理预防为主,防患于未然。心理健康教育不仅服务于具有心理障碍的特殊对象,而且还面向所有的正常人,使每个人在原有的基础上进一步提高心理素养,使其心理和行为能更好地适应生活和学习环境的变化,并符合社会规范和社会标准;更主要的是使个体具有健全的人格和良好的个性心理品质,使其内心世界更加丰富,精神生活无比充实,潜能得以充分发挥。因此,对心理健康的维护,对心理素质的培养和锻炼,对个人以及社会生活质量的关注和促进,才是心理健康教育的基本内涵¹。

对每一位大学生来说,大学生活都是一段无法割舍的人生体验。在大学里,他们开始自主地解决自己的人生难题,开始学着去直面生活,努力实现自己的人生理想。然而,生活并不会如他们所愿,他们会发现生活之舟是那么难以驾驭。在痛苦的反思之后,他们或调整目标、重新生活,以积极的心态去迎接新的一天;或逃避与自暴自弃,以消极的心理与行为去对抗生活。积极的接纳与奋进是美好人生的起点,而消极的对抗则有可能一事无成。因此,在大学阶段,怎样积极引导大学生树立良好的心理健康观,事关每一位学子的成长。

第二节 心理健康的是与非

“你是学心理学的?那你知道我在想什么吗?”人们常常会问我这样的问题。

“你在生活中是不是一看别人,就能知道他的个性?我都不敢和你说话,怕你知道我的想法。”

“我的孩子最近特别叛逆,你能给我说说他怎么了么?我该怎么教育他呢?”

1 宋洪波. 高校心理健康教育与大学生的自我超越研究[D]. 哈尔滨: 哈尔滨工程大学, 2003.



提出这些问题的人,绝大多数只是从一些书籍或网上获得一些心理学知识,对他们来说,心理学家就类似于“算命先生”,或者是提供咨询,或者是为儿童培养提供建议的。

是这样吗?是的,但是也不完全是。

心理学是什么?很久以前,宇宙中的一颗行星上出现了人类。很快,这种生物就对其自身以及相互之间的关系产生了强烈的兴趣。他们想知道:“我们是谁?我们的思想、感觉和行为从何而来?我们又是如何去理解、掌握和管理我们周围的人的。”心理学从哲学和生物学的世界性起源开始,进而发展成为一门旨在描述和解释人们如何思考、如何感受以及如何行动的科学。

心理学最早源于古希腊语的 *psyche* 和 *logos* 两个词,意思是精神灵魂的科学。然而对心理的研究却是在更早以前就有的。在古印度,佛陀曾经沉思,感觉和知觉是如何结合而形成思想的。孔子强调思想的力量以及受过教育的头脑的力量。然而,随着社会的发展,心理学已不再是研究灵魂的学科,而是研究人的心理现象及其规律的学科¹。

心理学是揭示人的心理现象的一门科学,但是当下心理学常常会被人们误解为“神学”,认为心理工作者就是“算命先生”,甚至有家长来找心理咨询师给孩子做咨询。其实这些都是对心理学的误解。

一、对心理学的错误认识

(一) 心理学只研究变态的人

“去还是不去?”“大家会不会认为我是精神病?”很多人都有过这样的经历,说他们来做心理咨询是需要很大勇气的,有的人还经过思想斗争:“同学们知道了会怎么看我?”这反映了一个现象:很多人对心理学有偏见,认为去心理咨询的人都是心理有问题的人,心理有问题就是心理变态,心理学只研究变态的人,所以心理咨询的人都不正常。

纠正: 心理分为正常心理和异常心理,异常心理是指有典型精神障碍症状的心理活动,也就是人们通常所说的精神病,精神病只是极少数人罹患的病理改变,通常伴有幻觉、妄想、广泛的兴奋和运动性迟滞等精神障碍²。正常心理分为心理健康和心理不健康,心理问题指的是心理正常的人由于各种原因出现了心理不健康的状况。心理学的主要研究对象是正常人。与精神病学家不同,心理学家探讨正常人的心理现象,如智力、情绪发展、性别差异、老年人心理、跨文化比较等。

(二) 心理学家就是“算命先生”

很多人以为心理学家可以看透眼前人的内心世界,和“算命先生”差不多,认为研究别人的心理就是揣摩别人的所思所想。

纠正: 心理活动并不单指人在某种情境下的所思所想,它包括人的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情绪、情感和意志等。心理学家的工作就是探索人的心理现象及心理活动的规律,即它们如何产生、发展,受哪些因素影响,以及它们相互之间有什么联系等。心理学家通常是根据人的外显行为和情绪表现等来研究人的心理活动的,根据一个人的外部特征或测验结果来推测一个人的内心世界,但再高明的心理学家也不可能一眼就能看穿一个人的内心,不会有所谓的“读心术”。

1 叶浩生. 心理学史[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2009.

2 戴维·迈尔斯. 心理学[M]. 黄希庭, 译. 北京: 人民邮电出版社, 2006.



(三) 心理学即心理咨询

当前, 心理咨询日渐火热, 心理咨询中心、心理门诊、心理咨询热线等不断涌现, 网络上也充斥着通过星座、血型看性格等说法, 来自不同渠道的信息冲击着大众的视听。很多人听到的最多的与心理学有关的名词就是“心理咨询”, 久而久之, 人们就把它当作了心理学的代名词。此外, 人们关注一门学科, 更容易从生活实际应用的角度去认识它。心理学最广泛的生活应用就是心理咨询或心理治疗, 所以更为大家熟知。

纠正: 心理咨询只是心理学的一个应用分支, 心理咨询学真正成为一门独立学科的时间远没有心理学早。心理咨询的目的是帮助人们应对生活中的困扰, 挖掘个人的潜能, 更好地促进个性的发展。一般来说, 心理咨询师的工作对象是正常人, 来访者有心理困扰, 但没有出现严重的心理偏差。如果来访者出现了严重的精神疾病, 就要由临床心理学家或精神病学家来处理。

目前, 心理咨询机构大多分布在高校、医院, 社会上也有一些专门的心理咨询工作室。当今社会, 人们对心理健康越来越重视, 对心理咨询的需求也越来越大。心理咨询作为一个专业性、实操性极强的行业, 需要不断地规范从业人员的职业道德和提高从业人员的职业素养。

(四) 心理学是骗术

你是否有过这样的疑问: 心理学是自然科学还是社会科学? 回答是: 自然科学。你也许会非常惊讶。冯特(Wilhelm Wundt)于 1879 年在德国莱比锡大学创立世界上第一个专门研究心理学的实验室, 这被认为是心理学成为一门独立学科的标志。但是, 在当今社会, 很多人认为心理学是“伪科学”, 是骗人的, 为什么会有这种评论呢?

(1) 怀疑心理学的科学性。很多人认为, 科学就像物理学或数学那样, 是在严格的实验操作和严密的逻辑推理下得出的结论。而人的心理是看不见、摸不着的, 对它的任何操作和探究都很“玄妙”, 即使是实验操作也会受很多主观因素的影响, 加之人的心理是一个动态的过程, 人的心理本身就是一个难以控制的变量, 所以心理学研究的结果靠不住, 缺乏科学性。

(2) 心理咨询效果令人“失望”。有的人缺乏对心理咨询的正确了解, 总是希望一两次咨询就能包治百病, 这当然是不现实的。还有人认为能否解决心理困扰是咨询师的责任, 自己无须投入, 这样咨询效果自然也不会好, 由此便认为咨询是骗人的, 进而把心理学全盘否定了。

纠正: 心理学最早是从哲学中独立出来的, 心理学的很多细分领域与自然科学息息相关, 如实验心理学、心理物理学和生理心理学。现代心理学的很多研究结论都是采取严格的科学设计得出的: 从实验控制、统计分析直到结论的提出, 都基于统一的科学标准。所以说, 心理学是一门成熟的科学。1983 年, 国际科学联合会(ICSU)接收国际心理科学联合会(IUPSYS)为其会员协会, 肯定了心理学的学术地位。

冰冻三尺非一日之寒, 心理问题的解决自然也不能一蹴而就。成功的心理咨询, 往往需要花费数月, 甚至更长的时间, 而且还有赖于求助者的主动意愿和积极参与, 它是一个互动的过程。大家对心理咨询要有正确的理解和现实的期望, 不能因为未在短期内看到心理咨询的效果而否定了整个心理学。

综上所述, 心理学是研究人和动物心理现象发生、发展、活动和行为表现的一门科学, 心理是对心理现象和心理活动的简称。心理学一词来源于希腊文, 意思是关于灵魂的科学。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思, 因为古代人们认为生命依赖于呼吸, 呼吸停止, 生命就完结了。随着科学的发展, 心理学的对象由灵魂改为心灵。直到 19 世纪初叶, 德国哲学家、教育



学家赫尔巴特(Johann Friedrich Herbart)才首次提出心理学是一门科学¹。

德国著名心理学艾宾浩斯(Ebbinghaus)说过,心理学有一个长期的过去,但仅有一个短期的历史。也就是说,心理学既古老,又年轻。所谓古老,是指心理学作为一门学科,在还未诞生之前,有关心理问题的论述,即关于心理学的思想就早已出现,最早可以追溯到古希腊,已有两千多年的历史;所谓年轻,是指心理学从其母体哲学中分化出来成为一门独立的学科,即诞生于 1879 年的科学心理学,至今才有一百多年的历史。

二、心理学研究的对象

以下生活片段中一系列的动词反映了哪些心理现象?

- 看到、听到、嗅到——感觉、知觉。
- 记得、想起——记忆。
- 猜想、盘算——思维。
- 高兴、惬意、喜欢——情感。
- 忍耐、坚持——意志。

心理学是研究人的心理现象或心理活动发生、发展及其规律的科学。下面将心理学研究的对象分为心理过程和个性心理两个方面来加以阐述。

(一) 心理过程

心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程三方面。其中,认识过程是基本的心理过程,情感和意志是在认识的基础上产生的。

(1) 认识过程,是指人在认识客观事物的过程中,为了弄清客观事物的性质和规律而产生的心理现象。感觉、知觉、记忆、想象和思维等心理活动,在心理学中统称为认识过程。

(2) 情感过程,是指人在认识客观事物的过程中所引起的对客观事物的某种态度的体验或感受。愉快、满意、热爱、厌恶、欣慰、遗憾等心理活动,在心理学中统称为情感过程。

(3) 意志过程,是指由认识的支持与情感的推动,使人有意识地克服内心障碍与外部困难而坚持实现目标的过程。认识、情感和意志都有其自身的发生和发展的过程,但是,它们不是彼此独立的过程。情感和意志过程中含有认识的成分,它们都是由认识过程派生出来的;情感与意志又对认识过程产生影响,它们是统一的心理活动中的不同方面。认识、情感、意志过程作为心理学研究对象的一部分,被统称为心理过程。

(二) 个性心理

个性心理是每个个体所具有的稳定的心理现象,分为个性倾向性和个性心理特征两个方面。

(1) 个性倾向性。个性倾向性是决定个体对事物的态度和行为的内部动力系统,是具有一定的动力性和稳定性的心理成分。个性倾向性是个性心理的重要组成部分,它对相关的心理活动起着支配和控制的作用。

(2) 个性心理特征。个性心理特征是个体身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征,主要包括能力、气质和性格,其中以性格为核心。

1 钱铭怡. 变态心理学[M]. 北京: 北京大学出版社, 2006.



第三节 大学生心理健康



心理案例

生理的健康为心理健康护航

李某，大二学生，性格内向，不善言辞，但前段时间却出现了一些变化。上课时，他主动回答老师提出的问题，同学们都以为他变得开朗、积极了。但一段时间后，他表现得越来越反常，老师上课时说出一句精彩的话，他会一个人在后面鼓掌。同学们意识到他或许出现了心理问题，于是在同学的陪同下，他来到心理咨询中心接受心理咨询。通过咨询和仔细观察，心理咨询师发现该生表现得异常兴奋与暴躁，在谈话中他除了表现出对社会腐败的憎恨，还表现出很强的反社会情绪。心理咨询师已经没有办法，于是将他转介到心理门诊进行治疗。医生的结论是：曾患感冒，但感冒病毒未彻底清除，渗透进神经系统，导致了狂躁症。最后，李某的心理问题通过药物治疗得以痊愈。

分析：生理对心理具有决定性影响。

(资料来源：工作案例)



心理故事

心态决定结果

三个工人砌墙，有人问他们在做什么。

第一个人没好气地说：“砌墙，你没看到吗？”

第二个人笑着说：“我们在盖一幢高楼。”

第三个人笑容满面地说：“我们正在建一座新城市。”

10年后，第一个人仍在砌墙，第二个人成了工程师，而第三个人成为前两个人的老板。

(资料来源：<https://www.360kuai.com>)

分析：心理会对生理产生反作用，只有达到身心发展的平衡，才能获得真正的健康。

“人生的道路很漫长，但关键处只有几步。”¹当代大学生经历考学的压力、经济压力、就业压力、社会竞争和生存的压力，他们的成长与发展受外界环境影响越来越大，身心都处于剧烈变化与压力之中。如果自我控制不良则易引发不当行为，甚至会自伤、自杀或发生违法犯罪行为。这些都迫切要求我们高度重视大学生的心理健康教育，关注大学生的日常生活，帮助他们树立正确的心理健康观。

正如学生所言：“心理健康教育课程如一缕阳光，照射在我们探索人生、了解自我与社会的道路上，使我们看清了自己前进的方向，也懂得了如何调节自我，使自己成为一个健康的社会人。”

一、心理健康概述

判断一个人的行为是否“异常”，可能比看上去要难得多。我们通常说：“那个人看着像精

¹ 柳青. 创业史[M]. 北京：中国青年出版社，2006.



神病。”这些评论试图以非正式的、简洁的方式做出判断，然而要真正地划分出“心理不健康”的群体，则涉及很多复杂且由来已久的问题。

什么是心理健康呢？世界卫生组织(WHO)早在1946年就提出了健康的新概念：健康是一种生理、心理与社会适应都日臻完善的状态，而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态¹。

(一) 心理健康的标准

世界卫生组织根据现代生物、心理、社会医学模式提出心理健康的10条标准：

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地进行日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；
- (2) 积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；
- (3) 精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；
- (4) 自我控制能力强，善于排除干扰；
- (5) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
- (6) 体重得当，身材匀称；
- (7) 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；
- (8) 头发有光泽，无头屑；
- (9) 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

从以上标准可以看出，健康体现在生理、心理两方面，两者相辅相成、相互联系、密不可分。当人在生理上产生疾病时，其心理也必然受到影响，通常会导致情绪低落、容易发怒、烦躁不安，从而产生心理、精神上的不适；反之，长期情绪低落、焦虑的人也容易产生身体上的不适。因此，健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

(二) 什么是心理健康

2001年，世界卫生组织对心理健康做出定义：“心理健康不仅仅是指没有患上心理疾病，更可视为一种幸福状态，在这种状态中，每个人认识到自己的潜力，可以应付正常的生活压力，有效地从事工作，并能够对社会做出贡献。”

国家卫生计生委、中宣部等22部委联合发布的《关于加强心理健康服务的指导意见》(国卫疾控发〔2016〕77号)将心理健康定义为：“人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。”

(三) 大学生心理健康标准

根据我国大学生的心理特点和我国国情，我国学者提出了大学生心理健康标准。

(1) 智力正常。智力是人类观察力、注意力、记忆力、想象力、思维能力、创造力和实践活动的结合，包括从经验中学习或理解的能力，获得和保持知识的能力，对新情况做出快速和正确反应的能力，以及运用推理来有效解决问题的能力等。这是大学生学习、生活、工作的基本条件，也是适应周围环境变化的必要保证。因此，衡量大学生智力是否正常的关键在于他们是否正常地、充分地发挥了自我效能，即对知识有强烈的渴望，愿意学习，并能积极参与学习活动。

(2) 情绪健康，即情绪稳定、心情愉快。内容包括：快乐心情多于消极心情，乐观开朗、充满活力，对生活充满希望；情绪相对稳定，善于控制和调节情绪，既能抑制情绪又能合理

1 高兰，赵慧勤，宋明刚. 大学生心理健康教育——心灵成长自助手册[M]. 北京：教育科学出版社，2015.



表达情绪。情绪的表达不仅符合社会的要求,也符合社会自身的需要,在不同的时间和场合有适当的情绪表达;情绪反应适应环境,而反应的强度与造成这种情况的原因是一致的。

(3) 意志坚强。意志是一个人在完成一项有目的的活动时,进行选择、决定和执行的心理过程。意志坚强的人在行动中表现出高度的自我意识,能够果断决策和自我控制。意志坚强的大学生在各种活动中都能够及时做出决定,并使用合适的方法来解决遇到的问题。面对困难和挫折,大学生可以采取合理的对策,在行动中控制情绪和言语,而不是盲目行动,害怕困难。

(4) 人格健全。人格是个体心理特征更稳定的总和,人格的完善意味着人格的健全,个人的想法、言论和行为是一致的。人格健全包括人格结构要素的统一、正确的自我意识、缺乏自我认同的混淆、以积极进取的人生观为人格核心、自我需求的统一、以目标和行动为中心等。

(5) 正确的自我评价。正确的自我评价是保证大学生心理健康的重要条件。大学生在进行自我观察、自我认同、自我判断、自我评价时,应正确认识自己、定位自己,自尊、自强、自制、自爱,面对现实,积极进取。

(6) 和谐的人际关系。和谐的人际关系是一个人成功和幸福的先决条件,具体表现是:愿意与人交往,既有广泛的人际关系,又有亲密的朋友;在交往中保持独立、完整的个性;能够客观地评价他人和自己,有良好的动机。

(7) 社会适应正常。个人能够适应客观的现实环境,不仅要进行客观的观察以获得正确的理解,而且要运用有效的方法来应对环境中的各种困难,不退缩,也要努力根据环境的特点和自我意识的情况进行协调,或者改变环境以适应个人需要,或者改造自己以适应环境。

(8) 心理和行为符合大学生的年龄特征。大学生是特定年龄阶段的特殊群体,他们应有相应的心理和行为特征。

(四) 正确认识大学生心理健康标准应注意的事项

正确认识大学生心理健康标准应注意以下几个方面。

(1) 标准的相对性。事实上,心理健康和不健康的人之间并没有明显的界限。岳晓东的心理灰色区理论认为,假设心理健康的人位于白色区域,心理不健康的人位于黑色区域,则世界上大多数人都散落在白色区域与黑色区域之间的灰色区域,如图 1-1 所示。这表明,对大多数人来说,在人的成长过程中出现心理问题是正常的,

没有必要大惊小怪,应该积极加以纠正。大学生应提高自我保健意识,及时进行自我调节。一个人的健康状况是不断发展的,当一个人有某种精神疾病时,并不意味着疾病会被永久维持或加重,存在心理冲突是很正常的,可以通过自我调节来化解。

(2) 要掌握心理健康的标准,就必须从心理活动的角度研究内外关系的整体协调性。从心理过程的角度来看,健康人的心理活动是一个完整的协调过程,这种总体协调确保个人在反映客观世界方面的高度准确性和有效性。事实证明:认知是健康心理的起点,行为是人格的归宿,情感是认知与行为之间的中介因素。从心理结构来看,认知与行为一旦不能正确协调,就可能产生一系列心理问题。从人格的角度来看,每个人都有自己长期形成的、稳定的人格心理,如果没有明显而强烈的外在因素,一个人的个性是不会轻易改变的。从个人与群体的关系来看,每个人在现实中都可以分为不同的群体,不同群体之间的心理健康标准也不同。

(3) 事实上,不健康的心理可能是人在发展中不可避免的发展性问题,随着个体的心理成

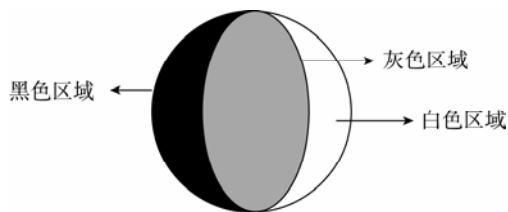


图1-1 岳晓东的心理灰色区理论



长而逐渐调整趋于健康。心理健康的标准是一种理想尺度，它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准，同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。

二、当前大学生存在的心理问题

大学生作为一个刚刚步入青年初期的特殊群体，他们在心理发展和心理健康等问题上有着鲜明、独特的特点。因此，开展大学生心理健康教育，帮助大学生自觉维护心理卫生，培养健康良好的心理素质，是一项重要而紧迫的任务。进行心理健康教育，应充分认识当前大学生存在的主要心理问题：适应问题、学业问题、情绪问题、人际关系问题、情感问题、心理素质问题和人格健康问题。

(一) 适应问题



心理案例

对新环境的不适应

来访者：王某，女，18岁，大一新生。

王某从小生活在优渥的家庭中，家中有一个姐姐在上大学，父母身体、工作都很好。王某在上大学前，基本上处于“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的状态。父母将其他的事情都替她料理好了，给她灌输的思想是只要好好学习就行了，其他不需要她操心。因此她从不喜欢与人沟通，不会料理自己的生活。进入大学后，王某发现周围的同学懂很多东西，会玩、会学、会生活，而自己则好像什么都不懂，处处不如人，她感觉很孤独、很痛苦、很自卑。

心理问题成因：

直接因素：缺乏与同学的交流和沟通，人际关系欠佳。

家庭因素：父母的过度照顾，导致王某缺乏独立生活的能力。

社会文化因素：大学更注重个人的综合能力。

(资料来源：工作案例)

大学是社会环境的缩影，是社会生活的演练场。适应大学生活，就是要完成大学生作为“文化人”与“社会人”的培养任务。因此，帮助大学生完成个人的社会化，是大学心理健康教育的重要内容。

目前大学生中存在的适应问题有哪些呢？

(1) 生活自理能力差。目前的大学生绝大多数是“00后”，多属于独生子女，他们的自立能力普遍较弱。尽管很多高校倡导大学生要自我教育、自我管理、自我服务，但是大学生普遍不能很好地处理自己的事务，很多大学生连简单的劳动都不愿从事，也不会做。衣服找人洗、被子请人洗，有的学生宿舍集体请钟点工收拾内务、清洗衣物。面对日益增大的就业压力，很多毕业生心理准备不足，不知所措，被动等待就业，等待家里想办法，甚至很多大学生的毕业证、户籍证明等刚刚下发就丢失，也从一个侧面反映出大学生处理日常事务的能力不足。

(2) 抗挫折能力弱。党的十九大报告指出，我国社会的主要矛盾已由“人民日益增长的物质文化需要同落后的社会生产之间的矛盾”调整为“人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾”。当前，大部分大学生物质条件相对丰富，精神需求不断提高，他们基本上是在“老



师宠着”“父母捧着”的生活中一路走进大学的。面对学业、生活、感情方面的挫折，大学生通常会显得无所适从。以往他们的生活中只有成绩，在面对大学这种相对开放、独立的生活时常常会感到失去了目标，失去了生活的意义，甚至怀疑人生。他们在家长、老师的赞美声中长大，多数大学生不能接纳不同意见，更不接受老师和同学的批评。而家庭困难的学生在独立性、自由感、自信心、未来感等方面更容易受挫折。

(二) 学业问题

多数大学生在十几年的寒窗苦读之后才进入大学，他们面对学习，普遍学习目的不明确，学习动力不足，学习成绩不理想，学业问题成为困扰大学生的主要问题，主要表现在以下两个方面。

(1) 学习目的不明确。按部就班的上课，按部就班的吃饭、休息，很多同学每天匆匆忙忙，但仍然感到学习没有目标，不知道该如何学习，只是为了应付不得不参加的考试，不得不学习，至于为什么学习、怎么学习、学什么都不甚明了。面对就业的巨大压力，很多学生的内心有危机感，但真正要努力学习时，却无所适从。

(2) 缺乏学习的动力。调查结果显示，69.6%的大学生和54%的大学生感到“学习更困难，非常困难”；当被问及为什么学习时，部分大学生认为：“学习就是学习。”一位大二学生说：“学习总是不能进入状态，总觉得在考试的压力下进行学习是被动的。”大一学生中，认为“学习负担沉重，难以应付”的比例高达70.4%。

(三) 情绪问题

稳定和积极的情绪是大学生成才的重要条件，也是影响大学生心理健康的重要因素。

(1) 抑郁情绪，心情沮丧、压抑，无精打采，没有什么事情能使其产生兴趣。陕西科技大学连续10年进行的心理健康测试结果表明：抑郁一直是高居大学生心理不适前三位的心理困扰问题。一些原因如家庭财务状况不佳、家庭不和睦、持续的考试失败、失去亲人、失恋、和同学的感情不和等都是导致抑郁的直接原因。

(2) 情绪失衡。大学生的情绪丰富而强烈，具有一定的不稳定性和内隐性，表现为情绪波动、起伏和愤怒。部分大学生会为小小的胜利而沾沾自喜，也会因为考试不及格而情绪受挫，甚至无法控制自己的情绪反应，尤其是对负面情绪的控制相对较弱。个体负面情绪的特点是情绪不稳定、易怒，难以控制自己的情绪，无法保持正常的情绪。

(四) 人际关系问题

良好的人际关系有助于大学生的成长和社会化，可以帮助大学生保持良好的心理状态。

(1) 人际不适。进入大学，远离原来熟悉的生活和学习环境，大学生在面对新的人际群体时可能会有些不自在。有些大学生不适应大学里师生、同学和异性的关系，有的大学生在高中之前一直高度关注学习，进入大学之后才发现原来生活中还有许多关系需要处理。有一位大一新生感叹：“在大学里，没有一个朋友能和自己谈得来，我真的觉得很孤独。”有些大学生从未离开过家庭，一直在父母的照顾下成长，关心他人和得到朋友关心的想法较少，同时又希望得到别人的认可。“心里话对谁说？”成为大学生中常见的困惑。在一项“目前，你现在最困惑的事情”的调查中，80%的学生提到了人际关系。

(2) 社交困难。大学在一定程度上为大学生创造了一个小的社会环境，它能使学生充分展示自己的风采。有些大学生缺乏在公共场合表达自己想法的能力和勇气，面对各种活动，他们的内心充满了兴趣，却又为失败而担忧，随着时间的推移，他们开始回避，直接影响自身潜能



的充分发挥。

(3) 个人心灵封闭。进入大学之前,大学生从“校门”到“校门”的经历使其缺乏人际交往的经验,导致自身缺乏人际交往的自信,进一步阻碍了良好人际圈的形成。在一次调查中,有 30%的大一新生认为“没有朋友”;有 23%的大一新生感到“寂寞”;有 45%的大一新生宁愿成为交流的对象,也不愿意成为直接发起交流的人。同时,由于同学之间缺乏正常的沟通,容易引起怀疑和嫉妒,不利于大学生的健康成长。

(五) 情感问题

爱情、友谊和亲情是大学生大学生活中的 3 个重要情感问题。

(1) 爱情的烦恼。虽然爱情不是大学的必修课,但部分大学生仍然开始了自己的情感旅程。正确处理爱情与学习的关系是一门必修课,爱情已成为部分大学生大学生活中的重要内容,“专职恋爱”和“业余学习”的情况并不是个别现象。面对爱情,部分大学生持“不愿天长地久,只愿曾经拥有”的态度,甚至“预约失恋”¹。

(2) 友谊的烦恼。友谊是人生道路上的一个重要方面。这种独特的校园文化氛围和人文氛围促进了大学生各种情感的发展。如果说,进入恋爱阵营的大学生并不太多的话,那么默默地关心对方则是一种再普遍不过的心态。在一个涉及大学生生活事件的调查中,有一部分大学生承认他们在想着某个人,而对方并不知道。许多大学生在处理个人情感问题时分不清友情和爱情,也无法把握男女同学交往的尺度,希望珍惜这段友谊,但有时又不小心错过了友谊。

(3) 亲情问题。近年来,反映大学生与父母沟通减少的文章已不再罕见。许多大学生认为他们对父母没什么可说的,和父母的对话基本围绕经济供应和物质补充等实质性问题,而不是感情交流。尽管许多大学生也认识到情况不应该是这样,但是不想和父母联系是一种普遍的心态,而且从心理上也不会感觉到遗憾,即使打电话,也仅仅说些“一切都好”“不用牵挂”等之类的客套话。

(六) 心理素质问题

开展挫折教育对高校来说是非常重要的。挫折教育可以帮助大学生了解人生不可能一帆风顺的道理,了解挫折对人生的意义,分析挫折的内在原因,建立正确的应对挫折的态度,掌握应对挫折的有效方法,提高抵御挫折的能力。实践证明:挫折教育能够帮助绝大多数大学生提高对各种环境的适应能力,在实践中逐渐磨炼出勇敢、坚毅的心理素质。

(七) 人格健康问题

进行人格健康教育,让大学生了解健康人格的标准,使其能够自觉进行人格塑造。培养大学生的自尊心、自信心、责任心,使其形成乐观、活泼、开朗的良好性格,善于言行一致,可以帮助大学生克服自卑感、孤独感和焦虑感,避免双重人格等病态心理的出现和发展。

三、如何提高大学生的心理健康水平

影响大学生心理健康的因素来自生物、心理和社会文化等许多方面。大学生心理健康的维护也需要引起学生、家庭和社会的关注。

¹ 高校教材编委会. 大学生心理健康教育导论[M]. 沈阳: 辽宁大学出版社, 2007.



（一）大学生应当关注自己的心理健康

(1) 坚持健康、文明的生活方式。生活方式是指人们在日常生活中所遵循的行为标准。健康的头脑和健康的身体是分不开的，对大学生来说，健康的生活方式包括：第一，合理安排学习计划，有规律的日常生活，早睡早起，保证充足的睡眠；第二，平衡饮食，保持正常体重；第三，科学地运用大脑，科学地进行时间管理，有效地学习，劳逸结合，放松身心，避免过度使用大脑；第四，积极休闲，选择文明的休闲娱乐方式，使身心愉悦；第五，适度锻炼，积极参与体育锻炼，不吸烟，不饮酒。大学生不文明的生活方式包括上网成瘾、暴饮暴食、过度节食、晚睡晚起、饮食不规律、不运动、抽烟、喝酒、玩危险游戏等。

(2) 培养和完善人格。健全的人格是心理健康的重要组成部分。大学生要正确评价客观事物，正确对待自己和他人，善于管理情绪，适度的情绪反应，正常的情绪体验，积极地适应社会环境和学校生活。

(3) 积极投身社会实践，扩大人际交往，建立广泛的社会支持体系。大学生应积极参与各种社会实践活动，全面提高自身素质，积极参加群体活动，体验友情与沟通的快乐，开阔视野，并寻求广泛的社会支持。当遇到挫折和压力时，广泛的社会支持将帮助大学生走出“心理沼泽地”，迈向阳光灿烂的明天。

(4) 建立良好的心理咨询观念。长期以来，人们对心理咨询的认识停留在心理疾病的治疗上。事实上，在生活中只有少数人存在严重的心理障碍，更多的人面临成长与成才、情感与事业、日常生活事件处理等问题，这些问题并没有造成严重的心理障碍，但是，它直接影响大学生的心理健康。心理咨询是一种调节身心、寻求帮助的手段，因此，大学生应树立一个良好的咨询观念，正确的咨询观念的形成是大学生心理健康教育工作的基础。

（二）学校应当深入开展心理健康教育工作

心理健康教育属于素质教育。心理素质作为人的内在素质之一，是其他素质发展的心理前提和心理基础。在我国教育体系中，德育、智育、体育、美育等方面的教育观念不断加强和完善，但心理教育却长期被忽视，甚至还存在心理健康教育等同于思想政治工作的错误观念。从教育学的角度来看，德育、智育、体育、美育与学生的心理活动是分不开的。为了培养合格的人才，高校要深刻认识心理健康教育是一项综合性教育，要与学校的教育工作紧密结合，要渗透到整个教育体系中。高校建立相应的教研机构，在大学中开设心理学、生理学、社会心理学、挫折心理学等课程和讲座，使心理健康教育系统化、规范化、科学化，使大学生的心理健康水平和对心理健康的认知不断提高。同时，高校要积极地建立心理健康教育工作体系创造条件，重视大学生心理咨询工作，开展个体咨询、团体咨询、电话咨询、心理行为训练、热线辅导、网上辅导等多种形式的心理健康教育工作，有针对性地为学生提供服务，逐步培养学生的心理适应能力。

（三）学校应当将心理健康教育纳入校园文化建设中

校园文化是大学生心理健康教育的重要载体，能体现各高校的特色，是一种以学生为主体，以课外活动为主要手段，以校园精神为主要特征的精神环境和文化氛围。良好的校园文化可以潜移默化地影响大学生的心理，要发挥好高校校园文化的作用，就必须着力打造有本校特色的校园文化，开展丰富多彩、健康活泼的校园文化活动，如关于心理健康知识的讲座和社团活动。通过学校的报纸、广播电台、闭路电视、宣传栏、广告牌等宣传媒体普及心理健康知识，营造积极、健康、优雅的氛围，确保大学生在美好、健康的校园文化氛围中不断升华情操，磨炼自



己的意志，提高自己的心理素质。

(四) 社会应当提供有效的社会支持

社会支持是以个体为核心，个体、他人和社会等通过支持性行为而形成的人际系统。社会支持包括三个方面：一是客观支持，即独立于个人感受的客观和可见的支持；二是主观支持，即对与个体主观感觉密切相关的经验的支持，是个体在社会中受到尊重、支持和理解的情感体验和满足的程度；三是对支持的使用程度，即所使用的社会支持资源的数量。

西方学者研究社会支持与健康的已有 40 多年，他们从不同角度探讨了社会支持与身心健康的关系，研究表明：良好的社会支持有利于身心健康，而不良的社会支持则不利于身心健康。群体中的社会支持对群体成员的生活质量和个人发展起着非常重要的作用。

当代大学生在学习和生活中会遇到各种各样的压力与挫折，寻求有效的社会支持是大学生必备的素质。大学生应该善于利用老师、同学、朋友、家庭成员和亲戚等社会支持来应对这些压力和挫折，积极地对待社会支持，充分利用社会支持资源，特别是与同龄伙伴形成心灵互动、相互支持的习惯，以帮助自己提升心理弹性，成功应对困惑和挑战。

能力提升训练

松鼠搬家

分组：同学们排成队伍，其中 2 名同学另有安排，其他同学“1、2、3，1、2、3”报数，每 3 个同学一组。报“1”和“2”的同学扮演树木，两位同学面对面站立，相距 80 厘米，双手向上举，掌心向外，与对面同学的双掌握在一起，搭成一个“人”字形，作为一个“家”。报“3”的同学扮演松鼠，蹲在由“1”和“2”同学搭成的家下面，每个家里面只能住一只松鼠。

规则：活动中有 3 种口令，分别为“猎人打猎”“樵夫砍柴”和“森林大火”。

(1) 当同学们听到“猎人打猎”的口令时，扮演松鼠的同学就要立即转移家园，跑到别人的家里，越远越好，要求不能跑到旁边的家里，而扮演树木的同学则不能移动。而另有安排的 2 名同学就可以利用这次机会去抢一个家，这样最后就会有松鼠无家可归。

(2) 当同学们听到“樵夫砍柴”的口令时，扮演树木的同学就要转移位置，跑到别的地方去搭建新的家园，但必须要找到有松鼠的位置去搭建，同样是离自己原来的位置越远越好，不能在自己旁边的松鼠上搭建家园。同样，另有安排的 2 名同学就有机会去寻找松鼠搭建家园，最后会有扮演树木的同学找不到松鼠搭建家园。

(3) 当同学们听到“森林大火”的口令时，扮演松鼠和扮演树木的同学都要转移阵地，同时彼此的角色可以互换，原来扮演松鼠的同学，听到这个口令后，可以去扮演树木，原来扮演树木的同学也可以去扮演松鼠，要求每个完整的家都要有两棵树和一只松鼠。同样，另有安排的 2 名同学就可以去寻找机会搭建家园。

时间：10~15 分钟。

注意事项：活动过程中应注意安全，避免在换位中受伤，为了激发同学们参与的积极性，可以为活动中抢不到角色的同学设立一些表演节目的机会。

推荐观影：《雨人》

生活陷入困境的汽车商查理得知父亲去世的噩耗。葬礼之后，律师宣布了遗嘱，查理只得



到一部老式轿车，而他从未见过面的哥哥雷蒙却继承了 300 万美元的遗产，愤愤不平的查理立刻前去寻找哥哥。

雷蒙长期住在一所疗养院里。他自幼患严重的自闭症，终日沉浸在自我幻想的世界之中，行为异常，被视为白痴。他特别怕下雨，还总把自己的名字念成“雷曼”——雨人。查理拐走了雷蒙，想重新更改遗嘱。

次日，兄弟俩来到机场，但雷蒙怎么也不肯坐飞机，还历数近年来的各起空难事故，查理只好开着那辆老式轿车带雷蒙走高速公路。然而，夜里的一场车祸和警车的灯光又刺激了雷蒙，他起身下车，执拗地离开了这条高速公路。查理无可奈何，只好开车在乡村小路上慢慢行驶。

雷蒙每到一個固定时间就要看一个固定的电视节目，到了这个固定时间，他就再也不肯赶路，查理只好带着他闯入私人住宅要求看电视。此外，雷蒙还有许多不能改变的习惯，令查理哭笑不得、无可奈何。有一次，雷蒙过马路时红灯亮了，他看到“禁止通行”的字样，立刻停在马路中央不动，造成了一次大塞车。只知道赚钱从不知关心别人的查理开始了解和关心哥哥。有一次，他们在饭店里打翻了牙签盒，雷蒙立刻说出了牙签的数目。自此，查理发现他的哥哥有着惊人的记忆力和心算能力，于是他们去了赌城，靠着雷蒙记牌，两人赢了一大笔钱，查理也由此摆脱了经济上的危机。

他们终于回到了洛杉矶。雷蒙在做早饭时弄得烟雾很大，以致警报器响了起来，受到刺激的雷蒙狂乱不已。从梦中惊醒的查理关掉了警报器，极力安慰哥哥。最后，雷蒙由医生陪同返回疗养院，查理为他送行。

经过了现实之旅的雷蒙没有丝毫改变，然而对于查理来说，这次旅行却使他发生了极大的变化。能否分享 300 万美元已经不再重要，查理懂得了人生中还有更珍贵的东西：人的感情和手足之情。手足之情比金钱更值得珍惜。



图1-2 电影《雨人》剧照

图 1-2 为电影《雨人》剧照。

问题思考

1. 常见的大学生异常心理有哪些？应如何进行调适？
2. 大学生心理困惑的特征是什么？应如何应对？
3. 健康和心理健康的含义及标准是什么？
4. 案例分析：

小李是一名大一新生，他来找我的时候是一个阳光明媚的下午。他手里拿着一封信，他把信递给我并对我说，这是他写的遗书。他告诉我，他的理想是当一名律师，可是父母觉得他应该学理科，这样好找工作。来学校后，他还是很不喜欢这个专业，觉得活着实在没有意思，自己想做的事都没法做。

(资料来源：工作案例)

试分析小李存在什么心理困惑？应如何帮助他解决这个问题。