

出版人：梁菁
总策划：王一木
编辑统筹：蒲浩
责任编辑：周伟平
封面设计：唐瀚设计

大学生 心理健康教育

——自助与成长

慕课版



微信公众号



定价：45.00元

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

总主编 章德林
主编 吴寒斌 何志芳 叶宝娟

大学生心理健康教育——自助与成长 慕课版

江西省“十四五”普通高等教育本科省级规划教材
国家级一流本科课程配套教材



江西省“十四五”普通高等教育本科省级规划教材
国家级一流本科课程配套教材

大学生 心理健康教育

——自助与成长 慕课版

总主编 章德林
主编 吴寒斌 何志芳 叶宝娟

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育：自助与成长：慕课版 / 章德林总主编；吴寒斌，何志芳，叶宝娟主编. — 南昌：江西人民出版社，2023.10

ISBN 978-7-210-14909-5

I . ①大… II . ①章… ②吴… ③何… ④叶… III . ①大学生—心理健康—健康教育 IV . ① G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 204849 号

大学生心理健康教育——自助与成长 (慕课版)

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU—ZIZHU YU CHENGZHANG (MUKE BAN)

总主编 章德林

主 编 吴寒斌 何志芳 叶宝娟

出 版 人：梁 菁

总 策 划：王一木

编辑统筹：蒲 浩

责任编辑：周伟平

封面设计：唐韵设计



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全 国 百 佳 出 版 社

出版发行

地 址：江西省南昌市三经路 47 号附 1 号 (330006)

网 址：www.jxp-ph.com

电子信箱：jxp-ph@tom.com

编辑部电话：0791-86898965

发行部电话：0791-86898815

承 印 厂：北京荣玉印刷有限公司

经 销：各地新华书店

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张：17.5

字 数：414 千字

版 次：2023 年 10 月第 1 版

印 次：2023 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-210-14909-5

定 价：45.00 元

赣版权登字 -01-2023-602

版权所有 侵权必究

赣人版图书凡属印刷、装订错误，请随时与江西人民出版社联系调换。

服务电话：0791-86898820

在线课程学习指南

本书配套国家级一流本科课程“心理科学与心理健康”，读者可在国家高等教育智慧教育平台在线学习。

一、搜索课程

进入国家智慧教育公共服务平台（<https://www.smartedu.cn/>），点击“智慧高教”，进入“国家高等教育智慧教育平台”，在该页面搜索“心理科学与心理健康”，单击搜索后在搜索结果中选择对应课程——心理科学与心理健康，授课教师为吴寒斌，开课平台为学银在线。



二、在线学习

选择对应课程后进入课程界面，单击“现在去学习”，加入课程后，即可进行学习。





前言

党的二十大报告强调，要“推进健康中国建设”，“把保障人民健康放在优先发展的战略位置”。心理健康教育是提高大学生心理素质、促进大学生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主要内容。为了维护大学生的心理健康、促进大学生全面发展和健康成长，积极响应 2020 年 4 月教育部等八部门联合印发的《关于加快构建高校思想政治工作体系的意见》中对于把心理健康教育课程纳入整体教学计划、规范发展心理健康教育与咨询服务的明确要求，帮助大学生积极应对不可避免的心理冲突和心理压力，引导学生正确认识义和利、群和己、成和败、得和失，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展，本教材编写组紧跟时代步伐和要求，编写了这本适合高校教师教学和大学生阅读的心理健康教育读本。

2021 年 1 月 19 日，教育部在《关于加强高校学生挫折教育的提案》答复中表示，加强包括“挫折教育”在内的大学生心理健康教育是新形势下加强和改进大学生思想政治教育工作的主要内容，是促进大学生全面发展的重要途径和手段。因此，本教材对“挫折应对”一章的内容进行了重点补充，突出了对大学生的生命教育及危机干预的引导。

具体来说，本教材主要具有以下特色：

1. 紧扣时代，贴近实际

本教材深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，紧扣时代发展特点。本教材在保留心理学经典理论知识的同时，加入了一些更为实用、更符合当代大学生需要的心理健康知识，如大学生的网络心理健康知识、异常心理识别与应对知识等，从而能够切实提高大学生的心理健康水平，使当代大学生具备自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。

2. 结构科学，主线清晰

从全书角度来说，本教材采用总分结构，始终围绕“增强大学生心理健康意识，提高大学生心理素质”这一主线展开。本教材开篇首先带领大学生从总体上认识心理学与心理健康方面的知识。接下来的十二个专题分别对应大学生在大学生活中最常遇到的十二个问题，从心理学角度对这十二个问题作出了科学、严谨的解答。

从专题角度来说，本教材依据“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，设计了“学—测—练—悟”的专题结构。“学”即“心理探索”，是指学习专题基础知识，旨在筑牢大学生的心理知识基础；“测”即“心理测

评”，是指完成每个专题的主题心理测试，以此让大学生更好地了解自己的心理健康水平；“练”即“心理训练”，是指通过实景再现、心理游戏等实践形式，让大学生自行调适自己的心理健康问题；“悟”即“心灵港湾”，这部分是自我拓展环节，是指大学生通过自主阅读、收听和观看与本专题内容相关的心理书籍、音乐和电影，获得内心感悟，从而更好地调整个人心理健康状态。总之，本教材结构科学、主线清晰，能够很好地普及心理健康知识，培养大学生的积极心理品质，促进大学生身心和谐发展。

3. 注重应用，易于理解

本教材注重知识的应用性，强调要用最符合当代大学生习惯、最易让当代大学生接受的方式介绍心理学相关知识。为此，本教材的编写团队深入了解了当下大学生的常见心理困扰，探究了当代大学生的心理发展特点以及大学生更为关注的心理问题、社会话题等。最终，编写团队根据大学生身心发展规律和心理健康教育规律编写了本教材的主体内容。此外，为了方便大学生理解和记忆一些艰深、重要的知识点，本教材运用了准确而又简练的语言，精心设计了丰富的图表并加入了与大学生现实生活息息相关的案例。通过以上工作，本教材能够切实提高大学生心理健康水平，有效解决大学生的思想、心理和行为问题。

4. 体例多样，方法创新

本教材重视大学生的主体地位，设计了多样化、创新性的学习板块和体例，能够很好地调动大学生学习的主动性、积极性，培养大学生自主、自助维护心理健康的意识和能力。本教材的主要板块包括以下几个方面：

（1）引导案例。置于专题每一节的开头，精选与主体知识相关的时事新闻、方针政策、典型故事等，引导大学生主动学习相关知识。

（2）知识链接。对相对艰深或较为前沿的知识进行深入拓展，开阔大学生的眼界，激发大学生的学习兴趣，吸引大学生进行阅读与探究。

（3）经典案例。选取与知识内容相关的案例，并在案例末尾附上短评，能够帮助大学生理解抽象知识并组织大学生展开思考与讨论等。

本教材在编写过程中参考、借鉴了大量公开出版的文献和一些网络资料，融汇了很多专家、学者的研究成果，在此一并向这些专家、学者表达衷心的感谢！由于编者水平有限，本教材难免存在疏漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

此外，本教材还为广大一线教师提供了服务于此教材的教学资源库，有需要者可致电教学助手 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com 获取。

编 者

2023 年 9 月



目 录

专题一

健康心理，阳光生活

——大学生心理健康概述 001

第一节	心理与心理健康	002
一、	心理的本质	002
二、	健康与心理健康	003
三、	大学生心理健康教育	005
第二节	大学生心理健康	006
一、	大学生心理发展的特点	006
二、	大学生心理健康的标准	008
三、	大学生提高心理健康水平的途径	009
第三节	大学生的心理适应	012
一、	适应与心理适应	013
二、	大学生常见的心理适应问题及调适	014
第四节	正确认识心理咨询	017
一、	心理咨询的内涵	018
二、	心理咨询的类型	019
三、	心理辅导与心理治疗	020

专题二

认识自我，健康自信

——大学生的自我意识和个性倾向 023

第一节	大学生的自我意识	024
一、	自我意识的发展与特征	024
二、	自我意识的结构	026
二、	大学生的自我意识	029
三、	大学生自我意识的完善与成长	034
第二节	大学生的个性倾向	035

一、需要	036
二、动机	039
三、兴趣	041
四、理想与信念	043
五、世界观、人生观和价值观	046

专题三

剖析个性，完善人格

——大学生的人格发展 050

第一节 人格概述	051
一、人格的内涵	052
二、人格理论	054
第二节 气质	055
一、气质的内涵	056
二、气质的类型及其表现特点	057
三、气质与人的发展	058
第三节 性格	059
一、性格的内涵及与气质的关系	060
二、性格的结构与类型	061
三、性格与人的毕生发展	064
第四节 能力	066
一、能力的内涵	067
二、能力与性格的关系	067
三、能力的类型	067
四、能力的发展规律与个体差异	068
五、当代大学生应具备的能力	072
第五节 大学生的健康人格	073
一、大学生健康人格的标准	074
二、大学生培养健康人格的途径	074

专题四

管理情绪，坚强意志

——大学生的情绪与意志 079

第一节 认识情绪	080
一、情绪的内涵	080
二、情绪的分类	082

三、情绪的状态	083
四、情绪的功能	084
五、情绪健康的标准	085
第二节 大学生的情绪困扰与管理	086
一、大学生的情绪特点	087
二、大学生常见的情绪困扰	088
三、大学生的消极情绪管理	089
第三节 认识意志与意志行动	092
一、意志	092
二、意志品质	093
三、意志行动	095
第四节 大学生意志品质的特点与培养	098
一、大学生意志品质的特点	098
二、大学生意志品质的培养	099

专题五

消除压力，笑对挫折

——大学生的压力与挫折 103

第一节 科学应对压力	104
一、大学生面对的压力	104
二、压力对大学生的作用	106
三、大学生科学管理压力的方法	107
第二节 正确面对挫折	109
一、认识挫折	110
二、大学生面对的挫折	113
三、大学生提高挫折承受力的方法	114

专题六

掌握方法，终身学习

——大学生的学习 119

第一节 大学生的学习	120
一、有关学习的理论	120
二、大学生学习的任务及特点	124
第二节 大学生的学习心理问题及调适	126
一、学习方法不当及调适	126
二、学习动机问题及调适	128

三、学习疲劳及调适	132
四、学习拖延及调适	133
五、注意力缺失及调适	135
六、考试焦虑及调适	136
第三节 大学生学习能力的培养	138
一、观察能力的培养	139
二、记忆能力的培养	141
三、想象力的培养	144
四、思维能力的培养	145

专题七 广交好友，快乐社交

——大学生的人际交往 149

第一节 人际交往概述	150
一、人际交往与人际关系	150
二、影响人际交往的因素	151
三、大学生的人际交往	152
第二节 大学生人际交往问题及心理调适	154
一、社交恐惧心理及其调适	155
二、自卑心理及其调适	157
三、自负心理及其调适	158
四、嫉妒心理及其调适	159
五、猜疑心理及其调适	160
六、闭锁心理及其调适	161
第三节 大学生良好人际关系的建立	162
一、建立良好人际关系的技巧	163
二、巧妙处理人际冲突的策略	165

专题八 健康上网，拒绝成瘾

——大学生网络心理健康 169

第一节 大学生与网络	170
一、当代大学生的用网现状	170
二、网络对大学生的影响	173
第二节 大学生的网络心理问题	175
一、大学生的一般网络心理问题	176

二、大学生的特殊网络心理问题	177
第三节 大学生健康网络心理的培养	180
一、正确看待网络	181
二、加强自我管理	181

专题九

正视爱情，心性成熟

——大学生的恋爱与性

186

第一节 大学生的恋爱	187
一、大学生恋爱的特点和影响	187
二、培养正确的恋爱观	189
三、培养爱的能力	192
四、大学生恋爱心理问题的调适	195
第二节 大学生的性心理	197
一、性心理及性心理健康	197
二、大学生常见的性心理问题	199
三、大学生健康性心理的培养	201

专题十

做好规划，乐观就业

——大学生的职业选择与心理健康

205

第一节 大学生职业生涯规划	206
一、职业生涯规划的内涵	206
二、大学生职业生涯规划的意义	207
三、大学生职业生涯规划步骤	208
第二节 大学生就业问题与心理调适	210
一、大学生面对就业的心理矛盾	211
二、大学生的就业心理问题	212
三、大学生就业心理问题的调适	214

专题十一

科学认识，点悟心灵

——大学生异常心理识别与应对

221

第一节 认识异常心理	222
一、异常心理与正常心理	222
二、异常心理对人知、情、意过程的影响	224

第二节 几种异常心理的表现	227
一、精神分裂症	228
二、抑郁障碍	229
三、焦虑障碍	231
四、强迫症	233
五、创伤及应激相关障碍	234
第三节 异常心理的常见疗法	236
一、认知疗法	236
二、行为疗法	238
三、森田疗法	240
四、精神分析法	241
五、认知领悟心理疗法	243
六、中国音乐疗法	243

专题十二 珍爱生命，奔向美好

——大学生生命教育与心理危机干预 247

第一节 大学生生命教育	248
一、正确认识生命	248
二、树立正确的生命价值观	250
三、正确认识死亡	254
第二节 心理危机与干预	256
一、心理危机基础知识	256
二、大学生常见的心理危机与应对	259
三、识别他人的心理危机并积极干预	261
四、自杀行为及其干预	262

参考文献 266



专题一

健康心理，阳光生活

——大学生心理健康概述



学习目标

知识目标

- (1) 了解心理的本质以及心理健康的内涵。
- (2) 理解心理咨询的内涵及类型。

技能目标

- (1) 掌握大学生心理健康的标准，能够合理进行自我评估。
- (2) 掌握大学生提升心理健康水平的途径，不断提升自身的心理健康水平。

素养目标

- (1) 能够正视生活中的挫折与磨难，培养积极乐观的健康心态。
- (2) 能够及时发现心理问题，主动寻求心理咨询，不断提升自身的心理健康素养。

第一节 心理与心理健康

引导案例 //

心理健康教育课

某高校为保障学生的心理健康，特别设立了心理咨询室，配备了心理咨询教师。

大一学生王强看到新学期课表上的心理健康教育课很是不解，认为自己不需要修这门课，于是走进了心理咨询室。王强直截了当地说明了自己的来意：“老师，我学习成绩名列前茅，平时勤奋学习，很少有时间与同学们聊天，更不会跟他们闹什么矛盾，我认为我的心理是健康的，没有任何问题，能不能给我开个心理健康证明？我不想修心理健康教育这门课。”

心理咨询教师听完，微微一笑，耐心地说道：“同学，首先，你认识的心理健康并不是真正的心理健康，而且心理健康教育也并不是给学生解决心理问题或人际矛盾的，它有着更深远的意义；其次，我这里没有心理健康证明，就算有，它也不能让你免修心理健康教育课。既然你平时勤奋好学，那你去认认真真地上好这门课，等你对心理健康教育这门课有了足够的了解后再来找我探讨，到时候我一定会倾囊相授。”

王强心想，看来这门课是非修不可了。那么教师说的“更深远的意义”到底是什么呢？心理健康教育到底会学什么内容呢？

心理健康是心理学中的一个重要课题。大学生的心理健康无论是对个体的成长还是对社会的持续发展都具有重要意义。那么，究竟什么是心理健康？当我们试图分析一个人的心理健康状况时，是否存在一个具体且统一的标准可供参考呢？

一、心理的本质

关于心理的本质，学界有许多不同的说法。其中得到广泛认可的是辩证唯物主义和历史唯物主义的观点。他们将心理的实质概括为：心理是人脑对客观现实的主观能动的反映。我们可以从以下两个角度进行理解：

（一）心理是人脑的机能

心理是脑的机能，脑是从事心理活动的器官，心理现象是脑活动的结果。健全的大脑

为心理现象的产生提供了物质基础, 大脑是从事心理活动的器官, 心理是大脑所具有的功能。人有思维, 人能认识到事物的本质和事物之间的内在联系, 这是人的心理和动物心理的本质区别。心理现象产生和发展的过程, 充分说明了心理是神经系统, 特别是大脑活动的结果; 神经系统, 特别是大脑, 是从事心理活动的器官。

（二）心理是人脑对客观现实的反映

人脑为人产生心理活动提供了可能性, 而要把这种可能变为现实, 必须依靠客观现实。我们可以从以下三个方面来理解这句话。

1. 心理产生的源泉是客观现实

正是由于客观现实中复杂的事物作用于人脑, 人才能产生感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感和意志等心理过程和个性心理。没有客观现实的作用, 心理现象是不可能产生的。

客观现实包括自然环境和社会环境, 但对人的心理起决定作用的是社会生活。例如, 在兽群中长大的“熊孩”“豹孩”“猪孩”“狼孩”等, 虽然他们具有健全的身体和人脑, 但他们都没有人的心理和意识。事实证明, 离开了社会生活, 人的心理便不能得到正常发展。由此可见, 心理固然是人脑的产物, 却不能离开客观现实而独立存在。

2. 心理具有主观能动性

心理是人脑对客观现实的主观能动的反映。主观能动性表现在人脑对现实的反映受个人态度和经验的影响, 从而使反映带有个人的特点, 这导致人与人之间的心理存在差异。例如, 看到落花时, 林黛玉想到的是“依今葬花人笑痴, 他年葬依知是谁”, 龚自珍却认为“落红不是无情物, 化作春泥更护花”。

能动性表现在心理能支配和调节人的行为, 反作用于客观现实, 改造自然, 改造社会, 以满足人类的各种需要。例如, 人类移山填海、拦河筑坝、开荒垦田是改造自然环境的能动性表现; 颁法立规、建团结社、传道授业是改变社会环境的能动性表现。

总之, 人的心理一方面受客观现实的制约, 另一方面又是人的主观条件的折射。因此, 心理是主观与客观相互作用的结果。

3. 心理在实践中发生和发展

人脑对客观现实的反映是否正确, 必须在实践活动中接受检验和校正。实践活动是指人有目的的活动, 如劳动、学习、交往等。心理在接受检验中不断保留正确的内容、抛弃错误的内容, 从而获得发展。例如, 一个人学走路、学说话、学知识、学技能的过程就是一个不断保留正确的内容、抛弃错误的内容的过程, 进而人的知识和能力才能不断地发展、提高。

因此, 实践活动是心理产生和发展的基础, 是实现主客观对立统一的中介, 也是人与客观现实之间联系的桥梁。

二、健康与心理健康

（一）健康

《现代汉语词典》对健康的定义：人体发育良好，机理正常，有健全的心理和社会适应能力。1989年，世界卫生组织将健康明确定义为“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”（图1-1）。这就说明，随着社会的发展，人们的健康观（即“无病即健康”）日渐发生了转变，心理健康得到了人们的重视。如今，心理健康已成为“健康”概念和范畴中重要的组成部分。

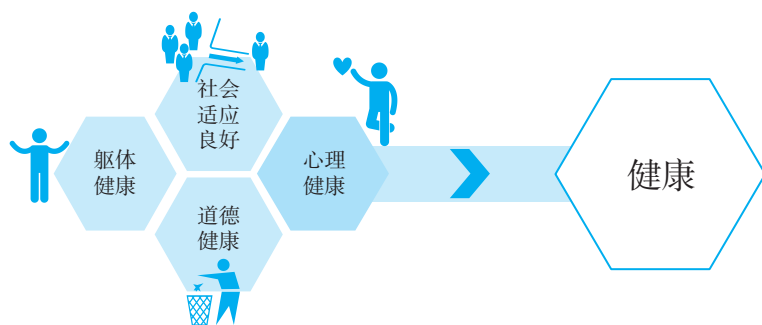


图 1-1 世界卫生组织对健康的定义

（二）心理健康

关于心理健康，国内外许多专家学者都提出过不同的看法。1946年召开的第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过一个定义：“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，将个人心境发展至最佳的状态。”

《简明大不列颠百科全书》指出，心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是十全十美的绝对状态。

综上所述，我们可以认为心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体，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性格。

（三）心理健康的标准

综合多位心理学家的研究结论，可以认为心理健康的标准有8个方面，如图1-2所示。



图 1-2 心理健康的标准

值得注意的是, 心理健康的标准是相对的。大学生在理解和运用心理健康的标准时, 应注意以下几个方面:

(1) 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或行为, 并不意味着这个人的心理不健康(或心理变态)。

(2) 人的心理健康水平可以分为不同的等级, 一般来说, 心理正常与异常并无确定的界限, 只是有程度的差异而已。

(3) 心理的健康状态并非固定不变的, 它是一个动态的变化过程。人的心理既可能从不健康状态转变到健康状态, 也可能从健康状态转变为不健康状态。由于外在环境的改变、知识经验的积累等因素, 个体的心理健康状态也会有所变化。

三、大学生心理健康教育

(一) 大学生心理健康教育的内容

对于大学生来说, 接受心理健康教育主要是为了了解和掌握一些心理健康知识, 并树立心理健康意识, 使自己在身心健康的基础上更好地成长、成才。为此, 大学生心理健康教育的内容主要分为三个方面: 一是基础心理知识; 二是大学生常见心理问题的产生原因及主要表现; 三是大学生心理问题的调适与预防方法。

(二) 大学生心理健康教育的意义

对于大学生来说, 接受心理健康教育主要有以下几点好处:

1. 提高综合素质

心理素质包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素, 心理素质是其他素质形成和发展的基础, 提升心理素质是提升综合素质的有效途径之一。大学生的求知和成长过程, 实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。因此, 大学生接受心理健康教育后, 能够用科学的心理学知识处理成长中的情绪问题, 消除内心困惑, 从而提升心理素质。

2. 驱动人格发展

心理健康教育直接影响大学生人格的发展水平。一方面, 大学生可以根据接受的道德规范、行为方式、环境信息、社会期望等来逐渐完善自身的人格结构; 另一方面, 客观存在的价值观念以及来自外界的各种评价, 也影响着大学生的人格发展, 并且在一定条件下还可转化为人格特质, 从而使大学生的人格上升到一个新的高度。

3. 开发潜能

良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的, 心理健康教育为二者的协调发展创造了必要条件。大学生通过接受心理健康教育, 学习心理学知识, 从而在更高的层次上认识自我, 实现角色转换, 提升自己对环境适应能力, 最终使自己的潜能得到充分开发。



视野拓展 天津大学
开设“幸福课”

第二节 大学生心理健康

引导案例 //

大学生心理健康状况调查

2023年3月，中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社联合发布了《2022年大学生心理健康状况调查报告》（以下简称《报告》），该《报告》公布了对我国近8万名大学生的心理健康调查结果。

从调查的结果来看，尽管大学生的心理健康状况总体良好，但大学生群体中还是存在着一定比例的忧郁和焦虑等问题。具体来说，大约21.48%的大学生可能存在抑郁风险，45.28%的大学生可能存在焦虑风险。

《报告》显示，有27.61%的大学生正在恋爱中，这部分学生的抑郁得分、无聊得分最低，焦虑得分也较低。有25.40%的大学生处于单身但是想“脱单”、谈恋爱的状态，这部分学生的抑郁和焦虑得分明显较高。不过，也有多达41.93%的大学生目前是单身，但也不想脱单。

专家认为，健康良好的恋爱关系对大学生心理健康也许具有促进作用。双方要能为彼此带来更多的情绪支持，努力去理解对方，互相扶持，同时在这一过程中能够更好地认识自己。

另外，50.44%的大学生计划读研，这类学生的焦虑风险明显更高。

大学阶段是个体成长与知识储备的关键时期，心理健康作为一切行动的基础要素，对大学生的学习和生活来说至关重要。

一、大学生心理发展的特点

大学生正处于青年期，心理迅速成熟但还未真正成熟。这一点在他们心理活动的各个方面都有明显的体现，并形成了有别于一般青年心理发展的基本特点。

（一）自我意识增强但社会实践能力不足

大学时代是人真正认识自我的时期。大学生随着对外界认识的不断提高，生活经验的不断丰富，开始关注自己的内心世界，迫切要求了解自己和发展自己，出现了主我与客我、理想自我与现实自我的分化，大学生力图从理想与现实的关系中把握自己、认识自己，试图不断完善自己。

虽然大学生的自我意识明显增强,但由于大学生生活阅历有限、与现实社会有一定的距离、社会实践能力不强,所以大学生会在自我认知、自我体验等方面产生偏差。大学生在自我认知方面表现为过强的自尊心和自卑感;在自我体验方面表现为过度的自我接受和自我拒绝。

（二）抽象思维迅速发展但缺乏成熟的理性思考

由于大脑机能的不断增强、生活空间的不断扩大、社会实践活动的不断增多,大学生的认知能力获得了长足的发展。这个时期大学生的感觉和知觉灵敏度、记忆力、思维能力显著增强,逻辑思维和抽象思维能力逐步占主导地位,思维的独立性、批判性、创造性都有显著提高。但大学生的抽象思维并没有达到完全成熟的程度,大学生思维品质发展不平衡,其思维的广泛性、深刻性、敏感性发展较慢,尤其在运用唯物辩证法观点和理论联系实际观点看问题时显得不够理性,往往把问题看得过于简单而陷入主观片面和“想当然”的误区。

（三）情感日益丰富但易偏激

大学生正值青年时期,丰富多彩的大学生活使其情感日趋复杂,情感表现具有强烈跌宕、不协调的特点,因而大学时代是体验人生情感最强烈的时期。这种强烈的情感日渐丰富,且迅速向更深、更广的程度发展。但由于对社会的复杂性、自己欲望行为的合理性缺乏足够的正确认识,加之精力旺盛、自尊心强、情绪敏感,又比较“较真”,因此,大学生容易产生较大的情绪波动甚至表现为两极性,在情感方面容易“剑走偏锋”。

（四）交往欲望强但易出现心理闭锁

大部分大学生在整个大学时代都渴望与他人建立起亲密关系以满足情感上的需要。然而,许多大学生对人际关系的追求往往带有较浓的理想色彩,以友谊的理想模式为标准来衡量生活中的人际关系,这导致高期望值与高挫折感并存。一部分大学生把交往看成是一种负担,这容易造成心理闭锁,长此以往便会滋生一种难以名状的孤独感。大学生的这种状态与随着生活空间的扩大而出现的强烈的交往需要构成了一对难以调和的矛盾。

（五）性意识发展但易导致性心理失衡

大学生的身体发育几乎已经完全成熟,尤其是性机能的成熟促使大学生的性意识觉醒,产生对异性的爱慕,且爱慕之情越来越强烈。与此相适应的感情欲望也逐渐增强,大学生渴望与异性交往,追求美好的爱情。这一时期的男女交往极其敏感、容易冲动,常表现为激情。但性道德、性法律、校纪校规的约束容易造成大学生性心理失衡,影响大学生正常的学习和生活。

从大学生的心理特点可以看出,大学生正处于迅速走向成熟的阶段,因而在心理发展

的过程中，难免出现许多矛盾和冲突。但应该明确的是，大学生正是在解决矛盾、冲突的过程中逐步走向成熟的。

二、大学生心理健康的标准

根据大学生的心理特征、大学生特定的社会角色的要求、健康心理学的基本理论以及我国大学生的实际情况，评判大学生的心理健康水平有以下几个标准：

（一）对学习有浓厚的兴趣和求知欲望

学习是大学生活的主要内容，一般来说，大多数心理健康的学生都会珍惜学习机会，对学习有着浓厚的兴趣且求知欲望强烈。心理健康的学生能克服学习中的困难，学习成绩一般较稳定；能够保持一定的学习效率，积极参与学习与实践活动，并从学习中体验到满足与快乐。

（二）能协调和控制情绪，保持良好的心境

心理健康的大学生心胸开阔、从容乐观、热爱生活、乐于进取，虽然也有悲伤、忧愁、悲哀等消极体验，但积极情绪总是多于消极情绪，具有理智感、责任感、幽默感。心理健康的大学生善于调节和控制自己的情绪，持续稳定地保持愉快、满意、开朗的心境。无论是处于顺境还是逆境，他们都能泰然处之，积极寻找生活的乐趣，发现生活的光明面。

（三）意志健全，能经受住各种挫折和磨炼

心理健康的大学生在学习、生活方面有明确的目标和追求，敢想、敢说、敢干，勇于开拓进取，在意志行动中有主见、有恒心、专心致志，遇到外界干扰和诱惑不为所动；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，在困难和挫折面前能采取合理的、有效的反应方式。

大学生意志健全的常见表现形式有三种：第一，行事果断。例如，某大学生果断决定要考取研究生，并毅然投入精力复习。第二，始终如一。主要表现为坚持不懈，不懒散、不拖拉。如制订了健身计划就会坚持完成、设定了学习目标就有执行到底的行动力等。第三，自控力强。如遭遇困难和挫折仍能保持冷静的头脑，迎难而上。

（四）人际关系和谐，乐于交往

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的大学生热爱生活、乐于交友、善于与人相处；既能容人之短，也能容人之长，能正确处理互助和竞争的关系；能与他人同心协力、合作共事，乐于助人，有较强的同情心和道德责任感，因而能被他人和集体所接纳和认同。相反，疑心重重、嫉贤妒能、尖酸刻薄、自私自利、孤芳自赏、与集体格格不入，均属于心理不健康的表现。

（五）有正确的自我意识

有正确的自我意识是心理健康的重要条件。心理健康的大学生能以客观的态度去认识、评价自己和周围的世界,既不自视清高、妄自尊大,也不自轻自贱、妄自菲薄。心理健康的大学生在行动上自律,评价上自省,心态上自控,情感上恰如其分地认识自己,不断摆正自己的位置,从而有正常的自我体验,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自卑。面对挫折与困境时,心理健康的大学生能够自我悦纳、喜欢自己、接受自己,善于从客观环境中吸取有价值的信息以充实自己、完善自己,并恰当地进行自我评价和自我调节,有效地控制自己的行为。

（六）行为反应适度

适度的行为反应是指个体对外界环境和事物的反应既不过激,也不迟钝。每个人在生命发展的不同年龄阶段都有相应的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的大学生有正常的行为反应,在认识、情感、言行、举止等方面都符合所处年龄段的要求,他们充满青春活力、朝气蓬勃、勤学好问,能科学合理地处理问题。过于老成、过于幼稚、过于依赖他人都是心理不健康的表现。

（七）人格品质完整统一

人格指人的整体精神面貌。人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格、理想、信念和人生观等各方面平衡发展,有一定的连贯性和稳定性。心理健康的学生的所思、所说、所做是协同一致的,具有积极进取的人生观,能把自己的需求、愿望、目标和行为统一起来,不为私欲背弃信念和良心,说话、做事不阳奉阴违、口是心非。

（八）具有良好的社会适应能力

心理健康的大学生能与社会保持良好的接触,认识社会,了解社会,使自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐,与社会的进步与发展协调一致。如果与社会的进步和发展产生了矛盾和冲突,能及时调节、修正或放弃自己的计划和行动,顺历史潮流而行,而不是逃避现实、悲观失望,或妄自尊大、一意孤行,逆历史潮流而动。同时,心理健康的大学生还能适应现实生活环境,既能进行客观观察以取得正确认识,用有效的办法应对现实生活环境中的各种困难,不退缩,又能根据环境的特点和自我意识努力调整自己的身心状态,或改变环境以满足自己的需要,或改变自我以适应环境。

三、大学生提高心理健康水平的途径

大学生提高心理健康水平的途径主要包括以下几个方面:

（一）掌握一定的心理卫生知识

通过掌握一定的心理卫生知识,大学生可以在必要时进行自我调节。因此,每个大学

生都应增强心理卫生意识，掌握心理适应、自我意识、个性倾向、人格发展、管理情绪、坚定意志、应对压力与挫折、学习心理、人际交往心理、网络心理等方面的心理卫生知识。

（二）建立合理的生活秩序

许多大学生是第一次离家独自生活，一时间似乎得到了“自由”。不过，如果滥用这种“自由”，或随心所欲，或负担过重，不顾自己的生理和心理状况，都不利于自己的身心健康。因此，建立合理的生活秩序是非常重要的，需要注意以下三点。

1. 心理压力适量

研究表明，个体在适度的压力和焦虑情绪之下，可以提高思考力和机敏度。因此，大学生应使自己承受一定的压力——这种压力对心理健康的发展及学业的完成是必要的，但大学生也不能过分加重自己的负担。

例如，许多新生在入学之后容易出现两种倾向：一种是觉得大学相对中学来说比较轻松，没有教师和家长的过多的干涉与束缚，于是终日玩乐，不思进取，高呼“60分万岁”，肆意荒废美好的大学时光；二是不太适应大学的学习方式，同时周围又强手云集，于是压力很大，过度焦虑，这种状况导致大学生在学习上疲于被动应付，进而严重影响其自信心。这两种不良倾向，最终都可能导致大学生在学业上遭受挫折，给大学生带来焦虑及自我否认等心理问题。

2. 生活节奏合理

学习是大学生活一以贯之的主线，但大学生活并不是只有学习而已。在校内，学校会举办多样的文体活动；在校外，各种单位和机构也会面向大学生开放一些实践和体验项目。总的来说，大学生在大学期间可以做的事情、应该做的事情有很多，大学生必须学会合理安排自己的生活节奏，让自己在有限的时间内尽可能多做一些有意义的事情。合理安排生活节奏应注意以下几点。

首先要从日常起居开始，大学生应做到合理作息，不熬夜、不赖床，保持劳逸结合。其次，大学生要合理安排活动，既不可让自己终日无所事事，也不可让自己被过分繁重的学习或工作压垮了身体。最后，大学生应结合实际情况合理控制生活节奏，生活节奏没有单纯的好坏之分，最重要的是适合自己身心状况。例如，在身体不适、情绪不佳时，大学生可适当放慢生活节奏；当灵感爆棚、状态绝佳时，大学生应该奋起直追，适当加快生活节奏。

3. 注意保护大脑

大脑是心理活动最重要的物质基础。大脑受到损伤，心理健康就无从谈起。过度的疲劳、紧张，或长时间的高度兴奋、强烈刺激，都会引起脑力衰竭。一旦出现脑力衰竭的状况，便很难恢复。因此，大学生应注意不要图一时之快、逞一时之强，在平时的生活和学习中要注意保护好自己的大脑。

（三）保持健康的情绪

情绪对于心理健康来说是至关重要的。如果一个人情绪波动较大，患得患失，喜怒无

常,时常处于不良的情绪状态中,而自己又不会调节和控制,就会导致心理失衡和心理危机,甚至精神错乱。大学生情感丰富且容易冲动,更应该学会保持健康的情绪。为了保持愉快、稳定的心境,大学生需要注意以下五个方面。

(1) 不苛求自己。有的大学生因为把目标定得太大,往往因为难以实现而郁郁寡欢;有的大学生做事要求十全十美,往往因为小小的瑕疵而自责。如果把自己的目标和要求定在自己的能力范围内,自然就会心情舒畅。

(2) 对他人期望不要过高。许多人把希望寄托在他人身上。如果对方达不到自己的要求,便会大失所望。其实每个人都有自己的个性和特点,不是所有人都能满足自己的期待。

(3) 偶尔也要学会忍让。要心胸开阔,做事从大处看,只要大前提不受影响,小事则不必斤斤计较。通过这种方法可以减少自己的烦恼。

(4) 暂时回避。在遇到挫折时,应该暂时将烦恼放下,去做些喜欢做的事。如运动、看电影、听音乐等。

(5) 为别人做些事。帮助别人不仅能使自己忘却烦恼,而且还可以确认自己存在的价值,更可以获得珍贵的友谊。

(四) 建立良好的人际关系

交往是人类社会的本质特征,建立良好而真诚的人际关系,是保持心理健康的非常重要的途径。因此,大学生应该与他人保持正常的人际交往和良好的人际关系。相对来说,由于大学生的周围都是同龄人,共同点较多,大学生在校园内的人际交往较为容易,建立的关系也比较单纯。但大学生在与他人交往的过程中应该意识到,现实生活中的每个人都不可能是完美无缺的,在个性、行为习惯、价值观念和情绪状态等各个方面都会有各自的优点与不足。因此,对他人要有一种宽容的态度,不要期望过高。否则,不仅会给自己增添烦恼,还会影响人际关系的和谐。



(五) 树立符合实际的奋斗目标

成功的体验对于维持心理健康是极为重要的,但客观地讲,每个人的能力都有一定的限度,一个心理健康的人应该能对自己的能力作出客观的评价,并以此付诸社会实践。因此,把奋斗目标确定在自己能力所及的范围以内,不断艰苦奋斗,才有可能实现目标。

与此相反,如果不自量力,仅凭良好的愿望和热情,盲目地制订不切实际的目标,结果往往是目标落空,这不仅白白耗费了精力,也给自己的自信心和心境造成了不良影响,而且还会影响到今后的进一步发展。

此外,符合实际的奋斗目标,还包括不盲目地与人竞争。如果总是与他人竞争,不可避免地会遭遇挫折和失败。除此之外,不良竞争会使自己终日生活在紧张状态之中,心理

上承受过大的压力，这对心理健康极为不利。因此，每位大学生应根据自己的实际情况，选择适合的竞争方式。这样不仅有利于充分发挥自己的优势，也会在一定程度上提升自己的心理健康水平。

（六）学会寻求心理咨询的指导

大体上看，我国各省市及各高校的相关部门均已面向大学生开通了心理咨询服务。当大学生遇到困难或心理问题，应该积极寻求心理咨询方面的帮助与指导，如拨打各省市的心理咨询热线、前往学校的心理咨询中心等。

在心理咨询的过程中，大学生应该主动参与，诚实地向心理咨询师表达自己的内心感受或疑惑。只有这样才能让心理咨询师更好地了解自己的情况，提供更好的帮助。同时，大学生也应积极配合心理咨询师进行必要的心理测量，认真听取心理咨询师提出的建议。

第三节 大学生的心理适应

引导案例 //

301宿舍的矛盾

某大学大一新生小毛是301宿舍中唯一没有宿舍生活经验的学生，他性格有些孤僻，不愿主动与室友交流。

小毛的作息较为规律，每晚十点按时睡觉，早上六点准时起床。他要求其他人在他睡觉时不能发出声响，同学之间的“串门”更是不被允许的。刚开始室友们都配合，时间一长，大家都渐渐忍受不了了，每个人心里或多或少都有点意见。上周六晚上，室友小林在宿舍与同班同学小贾通过视频通话一起讨论小组作业，到了晚上十点钟作业还没有完成，小林说：“小毛，反正今天是周六，你就晚睡一会儿吧！我再有半个小时就把这点内容做完了。”可是小毛却一脸冷漠地拒绝了小林，甚至对小林说“你可以抱着电脑去楼道里完成”。由此事起，301宿舍的矛盾大大激化。小毛认为其他室友不守规矩，而其他室友认为小毛过分以自我为中心，从不考虑别人，严重影响了宿舍的和谐，变相限制了他们的自由。

301宿舍的矛盾是一起典型的由于个体无法良好适应周围环境而引发的矛盾。若这场宿舍矛盾得不到及时干预，必将影响他们的心理健康发展。你若是301宿舍的一员，将如何处理该矛盾？

一、适应与心理适应

(一) 适应

适应最初是一个生物学概念，是指有机体为了满足自己的需求，在面对外部环境变化时，与环境发生调和作用的过程，它是一种动态、交互、有弹性的反应。一切有生命的有机体都以“适应”作为生存的基本任务。生物的拟态是生物适应环境最为典型的例子。例如，当枯叶蛱蝶（图 1-3）合起翅膀停息在树枝上时，人们几乎无法分辨出这是一只蝴蝶还是一片树叶。生物通过拟态能够躲避敌害、捕捉猎物 and 繁衍后代。人类是环境的产物，与其他生物一样，人也是在不断主动适应自然环境和社会环境的过程中逐步获得成长的。



图 1-3 枯叶蛱蝶

此外，由于客观环境总在不断变化，因此适应只是暂时性动作。一切生物总是在不适应与适应之间不断进行调整，使自己和环境处于一种和谐、相适宜的状态。

(二) 心理适应

心理适应是人类的一种心理防御机制，是指当外部环境发生变化时，个体通过自我调节系统做出能动反应，使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求，帮助自己与环境达到新的平衡的过程。

1. 心理适应的类型

心理适应分为消极的心理适应和积极的心理适应两种类型，具体内容见表 1-1。

表 1-1 心理适应的类型

类型	说明	举例
消极的心理适应	消极的心理适应，又称被动心理适应，是人经过权衡利弊得失之后进行的选择，是一种倒退或迂回前进式的适应方式，强调的是个体为了生存而不得不改变自己与环境不匹配的行为和态度	“好汉不吃眼前亏”“君子报仇十年不晚”“难得糊涂”等
积极的心理适应	积极的心理适应，又称主动心理适应，是指个体充分发挥自身的主观能动性，积极主动地调整自己与环境不相适应的行为，并尽最大可能改变环境，使之适合自己发展的需要	“遇山开道”“遇水搭桥”“我命由我不由天”等

在日常的生活和学习中，大学生应尽量多利用积极的心理适应，因为积极的心理适应更能激励大学生以顽强的毅力克服困难、战胜挫折。当然，消极的心理适应也不是全无好处，在某些紧张的冲突或严重的挫折之下，消极的心理适应能够帮助大学生更快地恢复心理平衡与稳定。但如果凡事都使用消极的心理适应来面对的话，则容易养成习惯性退缩心理，不利于大学生心理健康的发展。

2. 心理适应能力

心理适应能力是心理适应的重要体现，也是判断一个人心理适应水平的关键。其主要

包括以下六种能力，如图 1-4 所示。

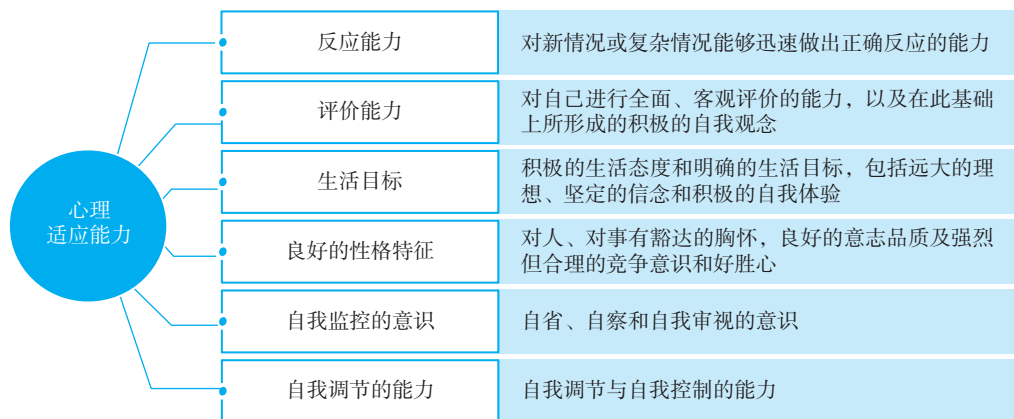


图 1-4 心理适应能力

二、大学生常见的心理适应问题及调适

进入大学后，由于学习环境、生活环境等方面的变化，许多大学生都表现出一定程度的不适应，出现了各种心理适应问题。《中国教育报》的一项调查研究发现，心理不适应是影响大学生心理健康水平的重要因素之一。因此，大学生应该重视自身的心理适应问题，主动提高自身的心理适应能力，这不仅对于适应当下的大学生活有重要的意义，而且对于适应今后人生道路上遇到的各种问题都有重要的价值。以下简要介绍大学生常见的五种心理适应问题及对应的调适方法。

（一）学业适应问题及调适

1. 学业适应问题

学业适应问题是指一些大学生无法适应学校的课程安排和学习氛围，具体表现为以下三种情况。

（1）学习方式问题。一些大学生没有教师或家长的监督就不会管理自己的学习时间、规划自己的学习活动，缺乏学习计划。

（2）学习动机问题。学习动机不适应包括两种情况：一是学习动机不足，即部分大学生缺乏学习兴趣和愿望；二是学习动机过强，即部分大学生过分想通过学习成绩来证明自己，总是为自己设定难以企及的目标，因而内心充满焦虑。



视野拓展 钱伟
长谈自学

（3）学习内容问题。大学的学习内容在增量的基础上，还增加了学习深度和理论深度，这可能让许多大学生难以在短时间内全盘接受和适应。

2. 学业适应问题的调适

入学后，大学生首先要了解本校的学习环境，如熟悉教学楼、图书

馆、实验楼、体育馆等教学地点的位置和包含的学习资源等,并学会利用现有的学习环境完成自己的学习任务。其次,大学生应该根据学习内容和教师的教学方式,调整自身的学习方式,培养良好的学习习惯,不断提升自学能力。最后,大学生应在大学阶段对学习形成深刻的理解,要真正明白为了什么而学,应该学些什么,并树立终身学习的理念。

（二）生活适应问题及调适

1. 生活适应问题

大学生最容易出现的就是生活适应问题。进入大学后,大学生需要独立安排自己的日常生活,如独立整理内务、自行计划开支等,对于一些自理能力差、过度依赖父母的大学生来说,这是一件难以适应的事情。此外,有的大学生对大学宿舍的集体生活感到不适应:由于地域差异、生活习惯差异等,经常和室友产生矛盾或感到情绪压抑,一些大学生还会因此而出现失眠、抑郁等症状。这种生活上的不适应使得部分大学生的生活变得手忙脚乱、没有规律,从而严重影响身心健康。

2. 生活适应问题的调适

(1) 提高自理能力。自理能力是大学生应具备的基础能力,它包括独立生活能力、自我约束与控制能力等。具体而言,提高自理能力最重要的就是从心理上不依赖他人,学会独立生活,掌握基本家务技能,并能够合理支配金钱。

(2) 养成良好的集体生活习惯。大学生从大一开始就要养成符合大学集体生活特点的、有规律的、良好的生活习惯。首先,大学生应树立集体意识,在集体生活中将共同利益放在个人利益之前。其次,大学生应该遵守集体中的各项制度。以宿舍为例,宿舍有统一的作息制度、卫生制度等,大学生遵守这些制度既能保障个人权利不受侵犯,又能形成积极向上的宿舍风气。最后,大学生应多为他人着想,学会换位思考,要用尊重去换取他人的尊重,用关怀去赢得他人的关怀。

(3) 合理管理时间。大学生活的多数时间需要大学生自己安排,科学、合理地管理时间可以缓解紧张情绪、提高学习效率、提高生活质量,使繁杂的事情变得井井有条,使自己变得更加自信从容。

（三）人际关系适应问题及调适

1. 人际关系适应问题

大学生多来自不同城市、不同地区,彼此之间必然存在着个性、思想、语言和习惯等多方面的差异,在日常的学习和生活中难免会出现误会和矛盾,出现人际关系适应问题。人际关系适应问题主要分为以下两种情况:

(1) 不敢交往。面对大学里人际关系的复杂状况,一些大学生可能因缺乏人际交往技巧或过往社交的失败经历而对人际交往活动产生畏惧心理,不敢主动与他人交往,逐渐走向自我封闭。

(2) 过分以自我为中心。一些大学生在人际交往过程中只考虑自我需求,完全不在意

自己对他人造成的不良影响，久而久之则会影响到正常的人际交往。

2. 人际关系适应问题的调适

（1）懂得接纳他人。每个人都有自己的生活习惯、价值观念，有各自的优点和长处，也有缺点和不足。这些都是长期养成的，一时难以改变。当别人的言行不符合自己的要求时，要学会求同存异和接纳他人。大学生可以时不时地换个角度思考问题，如我的行为在别人眼里是不是也有点“异样”？我这样为人处世，对方是不是也很难受？如果对方看不惯，一定要我适应他（她），我会是什么感受？当然，如果对方的行为确实妨碍了自己，也不必处处忍让、委曲求全，可以委婉地向对方提出自己的意见。

（2）建立正确的交往态度。交往的心理和行为是受交往态度支配的，与同学交往的正确态度应是诚恳、尊重、宽容的。诚恳待人，能使交往对象产生安全感；尊重他人，能使交往对象产生信赖感；宽容待人，能使交往对象感受到温暖。总之，大学生应以正确的交往态度积极主动地与他人交往。

（四）角色适应问题

1. 角色适应问题

在大学阶段，大学生会面临角色的转变。在角色转变的过程中，如果大学生不能及时调整心态并符合该阶段角色的要求，则容易出现角色适应问题，产生紧张、自卑、失落、焦虑等负面情绪。

2. 角色适应问题的调适

（1）学习归零心态。归零心态就是把已经拥有的一切剔除、一切归于零的心态。在大学生活中，大学生要重新找到和摆正自己的位置。有了归零心态，就不会为已经取得的成绩和进步而沾沾自喜，而是把目光投向新的目标，用新的成绩和进步为自己的人生增光添彩。

（2）正确认识、评估和接纳自己。许多大学生受制于中学阶段的评价标准，习惯用成绩、排名等认识和评估自己。大学生未来势必是要走入社会的，因此大学的评价标准更加多元，如实践能力、品德修养等，这些能力品质对于大学生而言也十分重要。大学生应该采用符合大学生角色的评价标准来认识、评估自己，并且无论结果如何，大学生都要学会接纳和认可自己，以积极的态度去迎接全新的挑战。

经典实例

失去“光环”又何妨

首都医科大学附属北京安定医院医生西英俊在门诊工作中发现，近两年年轻群体抑郁问题空前严重，他说：“来就诊的大学生数量在增多，有急性精神问题的学生数量也在上升。”有一次，西英俊碰到一名来就诊的大学生患者，该生在高中阶段学习成绩名列前茅，高考时顺利考入北京某知名高校。进入大学后，该生发现自己曾经在省市的排名优势一下

丢失了,努力过后也没有取得自己满意的成绩。西英俊说:“这时他陷入了一种自尊受损的状态,自信心倍受打击。”

西英俊认为,学习成绩、排名等是学生维系自尊的一个重要标准和支撑。但在高手云集、卧虎藏龙的名校中,很多学生不适应激烈的竞争环境,他们失去了自己昔日的“光环”。西英俊说:“这就相当于支撑内心的东西一下崩塌了一样,这些学生很容易在绩点、课业成绩下降的压力下,陷入自我挫败、否定、迷茫的情绪黑洞中。”

的确,一个心理正常的人,都有争强好胜的自尊心和荣誉感,都渴望自己在集体中有一席之地,受人尊重,为人爱慕。但是,在一个群体的每项活动中,能坐上第一把交椅的人,毕竟只有一个。大学生可以借鉴某电器公司“永争第二”的心态。

这家电器公司认为,第一的人不会永远在冠军的宝座上,他会因失去竞争对手而失去参照系统,从而产生盲目性。而第二名总能发现自己与第一名的差距,从而改进不足,鼓舞自己不断进取。“永争第二”这个观点给我们提供了一个思考问题的新角度,名次并不是最重要的,永远进取的心才是最重要的。从这点来看,失去“光环”又何妨!

短评

“上了大学,我不再优秀”是许多大学新生的真实体会。大学里总有一些同学失去中学时期的“优越地位”。大学生应意识到暂时失去“优越地位”并不可怕,可怕的是由失落而造成严重的挫败感使自己失去了对未来的信心。

第四节 正确认识心理咨询

引导案例

什么是心理咨询

小刘是一名大一新生,自从进入大学后他便开始频繁失眠,他想念父母、曾经的同学以及自己过去所熟悉的一切。面对全新的陌生环境,他的内心充满焦虑。

在一次心理健康讲座上,小刘填写了一份“新生适应水平问卷”。辅导员李老师在回收问卷时发现,小刘的新生适应水平未达及格线,于是李老师主动找到小刘了解情况。李老师是国家三级心理咨询师,凭借心理学知识和多年来的工作经验,很快拉近了与小刘的心理距离,帮助小刘坦率地表达了已经积压几个星期的情绪。在谈话尾声,小刘激动地表示:“李老师,我已经很久没有这么痛快地说过话了,真的真的很感谢您!”李老师回道:“不用谢,如果你下次再有类似情况的话,

可以直接到学校的心理咨询中心预约并咨询，那里有很多比我还要专业的老师，他们都十分愿意帮助你。”一听到“心理咨询”这四个字，小刘脸上的笑容突然消失，他有些迟疑地问道：“心理咨询？难道我已经患上了什么心理疾病吗？”李老师摇摇头，说道：“不是的，做心理咨询不代表就一定患有心理疾病，那只是我们排解情绪的一个出口，解决心头疑惑的一种方式。”小刘说：“看来我过去把心理咨询想得过于严重了，以后我不妨试一试这种方式。”

由于心理咨询在我国发展的历史不长，还不为人们所广泛了解。因此，社会上存在着很多对心理咨询的误解。例如，有人认为心理咨询面向的是心理失常的人，有些人不敢轻易地去进行心理咨询与治疗，害怕别人认为自己精神不正常。还有人认为心理咨询就是帮人解决问题、做决策等。事实上，心理咨询的内涵十分广泛。大学生有必要正确认识心理咨询，从而积极地去心理咨询，促进自己的心理健康。

一、心理咨询的内涵

心理咨询是咨询师运用科学的理论和方法，通过解除来访者的发展性心理问题和障碍性心理问题，来维护其心理健康，促进其个性发展和潜能开发的过程。关于心理咨询，需要明确以下几点。

（一）心理咨询的对象并非精神病患者

心理咨询有三大类对象：一是精神正常，但遇到了心理困惑并请求帮助的人群；二是精神正常，但心理健康水平较低，产生了心理障碍导致无法正常学习、工作和生活并请求帮助的人群；三是特殊对象，即临床治愈的精神病患者。总之，心理咨询的对象在大多数情况下，不包括精神病患者。

（二）心理咨询不是心理治疗

需要区分清楚的是，心理咨询绝不是心理治疗。概括说来，心理咨询主要为人们在日常生活中出现的心理困惑与烦恼提供咨询，而心理治疗则主要为人们在人格、情绪与行为上的障碍及变态行为提供治疗。

所以，当代大学生要正确认识心理咨询，在学习和生活中遇到困惑的事情都可以主动去进行心理咨询，这样对自己的发展有非常大的帮助。心理咨询是现代人抚慰心灵的一种方式，而非见不得人的事情。因此，懂得求助于心理咨询实际上是一个人追求卓越、对自己负责的表现，是一种高素质、与时俱进的表现。

（三）心理咨询是一种深层次交流

心理咨询主要是通过谈话的方式进行的，但它不是简单地安慰、劝解和教导，而是一种深层次的交流。在交流过程中，心理咨询师主要帮助来访者探究心理问题的本质与根

源,协助来访者克服困难,解决矛盾。因此,心理咨询通常能直达来访者的内心,使来访者获得心理安全感。不过,心理咨询的深入程度也是有限的,它毕竟不是决策机构,不会给来访者提供结论性意见,换言之,心理咨询不会代替来访者作出决定或选择。

(四) 心理咨询不是做思想工作

心理咨询和做思想工作在表面上有某些相似之处,如咨询师和思想工作者都要了解对方的态度和想法,以提供解释和帮助。但心理咨询与思想工作毕竟是两个不同的概念。传统的思想工作是以讲道理、说服对方、向对方传达思想为主的一种活动,属于政治、哲学范畴,探讨“行为是否正确”;而心理咨询属于心理学范畴,在侧重人性、肯定人的价值的基础上,采取客观中立的态度,探讨“为什么会这样做”。

(五) 心理咨询能够使人成长

心理咨询能够帮助人认识、开发、激励和完善自我,会让人从挫折中认真、理性地反省自己,总结经验与教训,从而更好地应对日后生活中可能出现的各种挑战和困难。所以,使人减轻压力和获得轻松愉悦感只是心理咨询的前奏曲,而使人成长才是心理咨询的主旋律。



二、心理咨询的类型

心理咨询可按咨询的人数、内容、方式不同而划分为多种类型。

(一) 根据咨询的人数划分

根据咨询的人数的多少,可分为个别咨询和团体咨询。

个别咨询是指咨询师与来访者一对一进行沟通的咨询活动。个别咨询是心理咨询中最常见的形式,其特点是针对性强,双方沟通内容多。

团体咨询又称“集体咨询”或“群体咨询”,是指在团体情境中通过团体内人际交互作用,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、接纳自我,调整和改善自我与他人的关系,学习新的态度和行为方式,以发展良好的生活适应能力的助人过程。团体咨询具有覆盖面广、效益高的特点,有利于团体成员之间产生交互作用;不足之处在于其往往难以兼顾每个个体的特殊性。因此,在团体咨询中,辅之以个别咨询,能在一定程度上起到扬长避短的作用。

(二) 根据咨询的内容划分

根据咨询内容的不同,心理咨询可分为发展性咨询、健康性咨询和障碍性咨询。

1. 发展性咨询

这类咨询的对象是无明显的心理冲突,基本适应环境的健康人群。咨询内容针对成长中不同阶段出现的心理困惑和心理问题,如择业求学问题、职业适应和发展问题、婚姻家庭问题等。这类咨询的主要任务是引导来访者面对自我发展的问题做出理想的选择,以便

其顺利度过人生的各个阶段。咨询的目的是更好地认识自己，扬长避短，充分发挥潜能，提高学习和生活的质量。

2. 健康性咨询

这类咨询的对象在现实生活中有各种烦恼和压力，有明显的心理矛盾和冲突，如新生入学后因环境适应不良而焦虑，因学习成绩难以提高而苦闷，因单恋或失恋而不能自拔、过度自卑，等等。咨询的主要任务是对来访者在学习、工作和人际关系等方面的适应不良提供帮助。咨询的主要目的是排除来访者的心理困扰，减轻其心理压力，提高其心理适应能力。

3. 障碍性咨询

这类咨询的对象已出现某些心理异常的症状，影响了其正常的学习和生活，如焦虑症、抑郁症和强迫症等。咨询的目的是找到对策，克服心理障碍，恢复心理健康状态。需要注意的是，出现严重的心理障碍或心理疾病时，必须进行系统的治疗，心理咨询只是一种辅助手段。

（三）根据咨询的方式划分

根据咨询方式的不同，可分为门诊咨询、通信咨询、电话咨询、现场咨询、宣传咨询等。其中，最普遍的心理咨询方式是门诊咨询。门诊咨询是指在综合医院或专科医院所设立的心理咨询门诊部进行的心理咨询，通常采用一对一谈话的方式。门诊心理咨询可以是综合性的，即面向各种心理问题提供咨询服务；也可以是专门性的，如儿童心理咨询、青少年心理咨询、性心理咨询等。

三、心理辅导与心理治疗

（一）心理辅导

心理辅导是指在一种新型的建设性人际关系中，辅导教师运用专业的知识和技能，给学生提供其需要的协助与服务，帮助学生正确地认识自己、认识环境的辅导，使学生能依据自身的条件，确立有益于个人发展与社会进步的生活目标，克服成长中的障碍，增强、维持学生的心理健康，使之在学习、工作和人际关系等各方面都能适应良好。

学校心理辅导有两大类基本目标：一是积极意义上的“发展性目标”，即通过提高每个学生的学习、生活、人际交往和社会适应等方面的心理素质，充分开发他们的潜能，使之健康成长；二是消极意义上的“防治性目标”，即通过对学生的心理问题进行预防和矫治，促进他们的心理健康。学校心理辅导应该以发展性目标为主，以防治性目标为辅。

（二）心理治疗

心理治疗又称精神治疗，指经过专业训练的心理治疗者运用专业的知识与技术，对心理疾病患者进行诊断与治疗，以帮助其达到心理健康的过程。心理治疗的对象是心理疾病

或心理失常的患者，采取何种治疗方法，取决于患者表现出来的症状和治疗者所依据的心理治疗理论。心理治疗涉及的学派主要有以下几种，如表 1-2 所示。

表 1-2 心理治疗

学派	代表人物	主要观点
动力心理治疗	弗洛伊德	该学派强调病人的经历，重视了解病人的过去并阐述过去对现在心理机能的影响
人际心理治疗	沙利文	该学派强调人际关系在个人生活中的重要意义
来访者中心治疗	罗杰斯	该学派认为，个人在力求发展和完善时会遇到种种阻碍，试图用较短时间帮助顾客（使患者不认为自己是病人）克服阻碍
行为治疗	斯金纳	该学派认为，个人表现出焦虑乃是习得的顺应不良的后果，消除这种顺应不良行为就可以使人不再有情绪障碍

心理训练

第一步：情景再现

试想一下面对下列场景，你会产生什么样的想法？

场景一：作为大学一年级新生，面对来自五湖四海的新同学你感到很兴奋，你迫不及待地想要结交新朋友。可是，有时遇到的同学非常没有礼貌，对你言辞刻薄，处处讥讽。

场景二：你在高中时期名列前茅，可是在大学一年级的期末考试里却只拿到了中等靠后的名次。

场景三：你在游泳课上因为没有掌握正确的泳姿而呛水，周围的同学不仅没有关心你，反而都在笑你。

第二步：心理健康训练

你的想法是有利于心理健康还是不利于心理健康呢？请你在下列项目中选择较能代表你平常想法的一项，并对照着有利于心理健康的想法进行学习，如表 1-3 所示。

表 1-3 你的想法

场景	有利于心理健康	不利于心理健康
场景一	去结交亲切善良的朋友，遇到没有礼貌的同学一笑而过	应该停止主动结交朋友，这样就能避免受到伤害
场景二	考试成绩并不代表全部，我可以通过努力，逐渐进步	大家一定会嘲笑我，我要每天学习，拿回属于自己的名次给他们看
场景三	同学们没有恶意，应该尽快掌握好正确的泳姿，争取下次学会游泳	大家肯定都觉得我在自不量力，明明没有运动天赋还非得学游泳

心灵港湾

一、心语文籍

《治愈系心理学》是白素素所著的一本心理学著作，该书以“自我疗愈”为主线，通过“袒露、舒缓、释放、减压、升温、疗伤、催眠”等治愈疗法教人放下心头的浮躁、摆脱焦虑与压力，使人获得内心真正的平静。

选读《治愈系心理学》中的一篇，学习输得起、放得下的人生态度，让自己拥有强大的内心。

二、悦动心声

歌曲《蜗牛》温柔的旋律和简单易懂的歌词，鼓励年轻人能够像蜗牛一样，为了自己的目标“一步一步往上爬”。

听《蜗牛》这首歌，并体会它的歌词表达出的积极精神。

三、青春影像

电影《伴我同行》讲述了著名作家戈迪回忆起他 12 岁时的一次冒险活动。当时，年少的戈迪与他的三个小伙伴克里斯、泰迪和维恩为了当一回“英雄”，去河对岸的森林里探险。4 个少年的家庭各有问题，他们都有自己的心事，因此在彼此的身上寻到安全感和肯定。他们躲过狼犬追逐，在铁桥上进退两难、险遭撞死，陷入布满吸血虫的森林沼泽……

观看电影，感受四个少年克服困难、相互扶持的难能可贵，并从他们后来谨守原则、尊重生命的做法中，收获一些感悟。

心理测评

请自主扫码完成心理健康测试题，并将你的心理笔记写下来。

