

高等院校新形态课程思政建设教材

心理健康教育 项目化教程

XINLI JIANKANG JIAOYU XIANGMUHUA JIAOCHENG

·❧· 活页慕课版 ·❧·

主 编 林 娜 吕 超

副主编 宋秀丽 刘 奎

辽宁师范大学出版社

·大 连·

© 林 娜 吕 超 2021

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育项目化教程：活页慕课版 / 林娜, 吕超主编. --大连：辽宁师范大学出版社, 2021. 11(2023. 1 重印)
ISBN 978-7-5652-3656-3

I. ①心… II. ①林… ②吕… 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 243468 号

XINLI JIANKANG JIAOYU XIANGMUHUA JIAOCHENG : HUOYE MUKE BAN
心理 健康 教育 项目 化 教 程 : 活 页 慕 课 版

出 版 人：王 星
责任编辑：杨斯超
责任校对：杨焯理
装帧设计：黄燕美

出 版 者：辽宁师范大学出版社
地 址：大连市黄河路 850 号
网 址：<http://www.lnnup.net>
<http://www.press.lnnu.edu.cn>
邮 编：116029
营销电话：(0411)82159913 82159912
印 刷 者：三河市骏杰印刷有限公司
发 行 者：辽宁师范大学出版社

幅面尺寸：185mm×260mm
印 张：14
字 数：290 千字

出版时间：2021 年 11 月第 1 版
印刷时间：2023 年 1 月第 2 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5652-3656-3

定 价：49.80 元



前言



Preface

立德树人是高校育人的根本任务，需要各类课程与思想政治理论课同向同行，形成协同效应。近年来，来自社会各方面的竞争和压力给在校大学生带来了较大的冲击，使他们的心理承受能力受到严峻的考验。高校必须全面贯彻党的教育方针，用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，培养适应新时代发展需要的人才。高校思想政治教育与心理健康教育互为前提，心理健康教育为思想政治教育奠定了基础；反过来，正确的思想价值观念又可以引导学生心理进一步健康发展，促进学生养成和谐、稳定的心理品质。

本书既含有理论分析，又注重实用性，有助于大学生立志、成长和创业。本书具有以下特色。

1. 指导思想明确

心理健康教育是一种关注心灵、重视生命成长的教育活动，其教学目的就是揭示和展示生命的意义，促进学生完整而具有个性地成长。本书依据《高等学校学生心理健康教育指导纲要》编写，旨在激发大学生以辩证的态度看待世界，对待他人和自己，对待过去、现在和将来，对待顺境和逆境，自立、自信、自尊、自强，成为幸福的进取者。

2. 结构体系完备

大学生活阶段是大学生从高中迈入高等学府转而进入社会的重要时期，也是容易突发心理问题的阶段。事实证明，健康的心理和良好、积极的心态既是大学生从容应对生存困境与解决各类问题的基础，也是各类教育活动包括思政工作具体实施和有效开展的前提。本书共分为九个项目，即认识健康、健全人格、适应环境、管理情绪、提高逆商、善于学习、人际交往、为爱导航和危机干预，涉及了大学生心理健康教育的各个方面。



3. 融入课程思政

当前，各类思想观念交锋，多元思潮碰撞，这对价值观尚在形成阶段的大学生影响很大。高校心理健康教育与思政教育发展均衡性较差，主要体现在：第一，教育理论与生活实际脱节，无法实现理论与实践的有效融合；第二，从心理健康教育和思政教育的内容看，二者相互融合和渗透的程度不够。本书在编写时，注重以课程思政的教育理念为指导思想，有意识地将思政元素融入课程内容，以促进大学生科学辩证思维的发展，同时提高其综合素质，使其形成积极向上的价值观。

4. 栏目设置丰富

本书每个项目前都有生动的案例导入，正文内容在规范表述的基础上力求通俗易懂，贴近学生的生活，可读性强。此外，为了满足学生心理自助和互助的需要，书中还设置了“知识导图”、“学习目标”、“课堂活动”、“拆锦囊”、“案例链接”及“训练任务”等栏目，可以有效地促进学生学习。同时，本书配有精品慕课，广大师生可登录云平台 <http://cloud.zxkedu.com> 学习和使用。

本书由滨州职业学院林娜、武汉铁路职业技术学院吕超任主编，河北石油职业技术大学宋秀丽、开封大学刘奎任副主编。在编写过程中，编者参考了许多专家、学者的研究成果，并引用了有关书籍和网络上的一些案例，在此对相关作者表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编者





目 录



Contents

项目一 认识健康	1
任务一 认识心理健康	3
任务二 认识大学生心理	8
任务三 了解心理咨询	14
项目二 健全人格	21
任务一 认识自我	23
任务二 悦纳自我	41
任务三 成就自我	51
项目三 适应环境	63
任务一 新环境新体验	65
任务二 新生活新困惑	69
任务三 新起点新目标	72
项目四 管理情绪	85
任务一 透视情绪	87
任务二 了解大学生情绪	93
任务三 我的快乐我做主	97
项目五 提高逆商	107
任务一 压力与挫折的应对	109
任务二 珍爱生命	124
任务三 心存感恩	129
项目六 善于学习	135
任务一 破解学习密码	137
任务二 我的解惑诀窍	145
任务三 职业生涯规划	152





项目七 人际交往 159

任务一 解读交往密码 161

任务二 人际交往问题及其调适 169

任务三 人际交往的原则和技巧 174

项目八 为爱导航 183

任务一 认识爱情 185

任务二 学习恋爱 190

任务三 剖析性心理 196

项目九 危机干预 203

任务一 认识危机 205

任务二 透视危机 207

任务三 自杀干预 212

参考文献 217

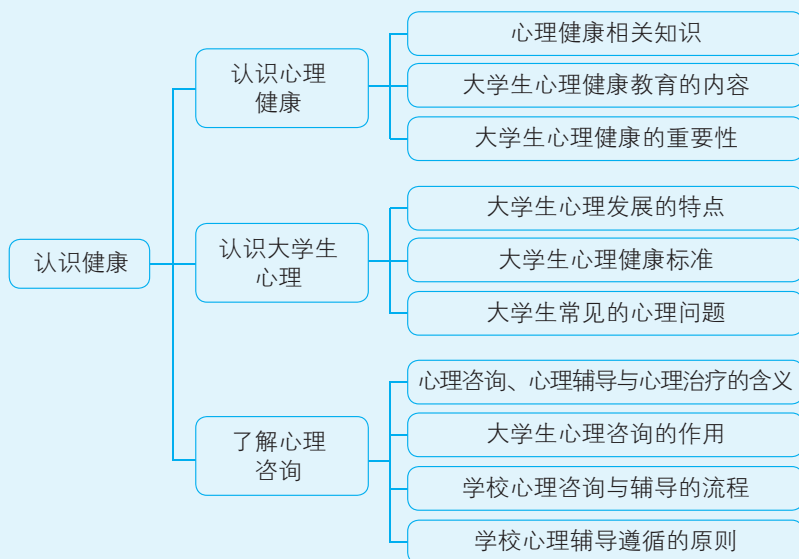


项目一

认识健康



知识导图



学习目标

知识目标

了解心理健康的相关知识，掌握大学生心理健康的标准，认识心理问题及大学生常见的心理冲突与障碍。

技能目标

对心理健康有一个全新的认识，明确大学生心理健康教育的重要性，能正确识别自身及大学生中常见的心理健康问题；能采用有效途径和方法维护自身的心理健康，快乐学习与生活，成就美好人生。



案例导入

身体健康就代表心理健康吗

想一想

小王的父母认为小王情绪低落的原因是因为太娇气，过段时间自然就会好，并且认为只要身体健康就没有问题了。在生活中，我们是不是也像小王的父母那样只关注身体健康而忽视了心理健康呢？

小王是一名即将毕业的大学生。前一段时间小王的男朋友提出分手，她因此一直闷闷不乐，情绪低落，不参加集体活动，经常一个人在宿舍待着、哭泣，早上起床很晚，总是和同学说“活着没意思”之类的话。同学们将她的这些情况反映给了辅导员和心理咨询老师，经过辅导员与心理咨询老师的初步判断，小王可能有患抑郁症的倾向，有一定的危险性。于是辅导员将情况如实告诉了小王的父母，希望小王的父母能带小王就医。但是小王的父母认为她没病：“我女儿身体好好的，怎么可能得抑郁症？失恋没什么大不了，她就是太娇气了，从小太顺利，没经受过挫折和打击，过段时间自然就会好了，不用去看医生。”



任务讲解

任务一 认识心理健康

当今时代，经济、科技迅速发展，社会全面进步，这不仅为大学生自我能力的彰显提供了更广阔的舞台，还使他们面临着激烈的竞争和严峻的挑战。如何把握机会、迎接挑战是每位大学生必须面对的问题。可以说，时代的发展要求大学生不仅掌握一定的知识和技能，而且拥有健康的心理。

一、心理健康相关知识

（一）心理健康的含义

心理健康又称为精神健康，是一种持续的心理正常状态。不同的学者从不同的角度对心理健康有不同的论述。所谓心理健康，是指在身体、智能及情感上，在与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。其具体标准有四点：身体、智力、情绪十分调和；适应环境，在人际关系中能彼此谦让；有幸福感；在工作中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

人的心理健康是一个动态的、连续变化的过程。连续变化是指健康与不健康为一个连续体，人在心理健康者和心理疾病患者之间变化的过程符合量变到质变的规律。这里的动态是指由于健康是相对的，健康的人随时可能陷入不健康的状态，若及时予以调整，则可以恢复到健康状况；若状态恶化，亦可走上极端，成为难以治愈的心理疾病患者甚至精神病患者。因此，从心理正常到出现心理疾病乃至精神疾病是一个不断变化的连续过程。有人说“没进精神病医院就表示没有心理健康问题”，这是对量变与质变没有充分认识和把握的结果。精神病是心理不健康发展至极端的表现，没有精神病的人并不意味着心理就完全健康。事实上，每个人都有可能处在这一发展变化过程中的某一个点上。或者说，绝大多数人没有精神病，有心理疾病的也占少数，但在某段时间内很有可能处于某种程度的心理不健康状态。

（二）心理亚健康的特点

处于心理亚健康状态的人虽然其各项体检指标均正常，也无法证明患有某种器质性疾病，但与健康人相比显得生活质量差、工作

推荐资源

书籍：《不抱怨的世界》

简介：作者是美国的威尔·鲍温（Will Bowen）。一本书，一只手环，改变爱抱怨的你，成就不抱怨的世界。不抱怨等于改善自己，任何人和团队要想成功，就永远不要抱怨。

批注

心理健康是一个相对的概念。心理不像人的躯体，健康与不健康有明显的生理指标做参考，如脉搏、体温等，因此，要区分心理是否健康不那么容易。



微课
什么是心理
健康



批注

在健康与不健康之间有一个很大的区间，既非健康又非疾病，“没有心理障碍与疾病，但又感觉心理不健康”，这就是心理亚健康，也称为第三心理状态。

效率低、极易疲劳，大多数人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲劳乏力等不适症状。从心理健康的角度来看，心理亚健康者虽然没有明显的精神疾病和心理障碍，但会表现出情绪低落、反应迟缓、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑等症状。



折锦囊

走出心理亚健康状态的 12 个良方

- (1) 重视快乐的价值。
- (2) 诚实待己，怡然自处。
- (3) 不庸人自扰，拒绝杞人忧天。
- (4) 抒发压抑感受，处理消极问题。
- (5) 发展积极乐观的思考模式。
- (6) 享受此时此刻的时空。
- (7) 确定生活目标，有组织，有计划。
- (8) 降低期望水平，放慢冲刺脚步。
- (9) 追求人生理想，建立亲密关系。
- (10) 追求有意义的工作，在工作中发挥创意。
- (11) 尊重自己，亲近他人。
- (12) 积极主动，分秒必争。

(三) 心理状态的划分

心理状态大体上可分为心理正常和心理异常，如图 1-1 所示。心理正常是有阶段性的，因为个体随时可能产生不良心境，所以个体心理健康的发展趋势不是一条直线。区分心理正常与否尚无一个适用于所有人的任何情境的通用标准，因为人的心理世界是复杂多变的，即使一个健康的人也可能有突发性、暂时性的心理异常。

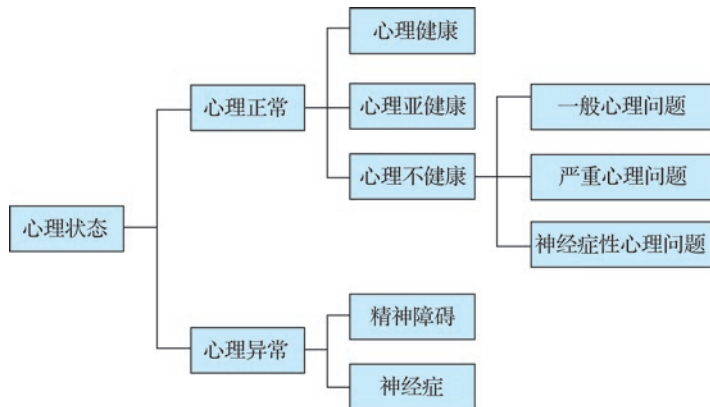


图 1-1 心理状态的划分



案例链接

心理不健康的小雪

小雪是某大学一年级女生，刚入学时性格活泼开朗，与同学也相处得融洽，经常和同学们在一起玩耍嬉戏。但进入大一第二学期后，她开始很少与同学们一起聊天，变得非常沉闷。同学们跟她开玩笑，她也莫名地发火，甚至走在校园里一遇见人就非常紧张，经常一个人呆坐在寝室里。辅导员发现了她的异样，找她谈心，她说有些问题没有搞清楚，即她在返校途中的火车上为什么会被人用手机偷拍，到学校后经常感觉被人偷窥，还感到有人偷看了她锁在家里的日记。经调查，小雪所反映的问题在现实中根本不存在，加上她在两个学期中所表现出的个性差异，可以断定小雪心理不健康。

思考

小雪心理不健康表现在哪些方面？你是否有过这些方面的表现？

二、大学生心理健康教育的内容

保持健康的心理状态必须具备良好的心理素质，大学生心理健康教育的内容主要包括以下几个方面，如图 1-2 所示。

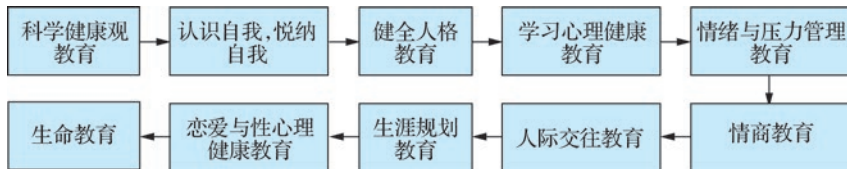


图 1-2 大学生心理健康教育的内容

（一）科学健康观教育

以往的健康观认为只要身体健康就是健康，现在的健康观认为心理健康也是健康的重要组成部分。大学生心理健康教育的内容就是对大学生进行健康、心理健康知识的教育，使其正确认识心理健康及其重要意义；让大学生通过心理自测，了解自己的心理健康现状，从而激发大学生维护心理健康的意识。

（二）认识自我，悦纳自我

通过学习自我意识的心理知识，大学生可以从“我是谁”这个古老的哲学问题入手，通过自我反省、他人评价、测验检验等方式重新全面认识自己。通过自信心、自我控制能力等心理知识学习和技能指导，大学生可以克服自卑，增强自信，减少冲动，增强自律能力，做到真正地接受自己、悦纳自己和完善自己。



（三）健全人格教育

通过学习需要、动机、能力、气质、性格等反映人格特征的心理因素，大学生可以了解健康人格的含义，从而自觉地完善自己的人格，确立正确的人生观、世界观和价值观，培养高尚的情趣，适度调节自己的气质，使自己成为一个有健全人格的人。

（四）学习心理健康教育

教师通过对大学生进行记忆、思维、想象、注意、观察等智力因素与动机、兴趣、情绪、意志等非智力因素的心理知识教授和技能指导，可以激发他们的学习动机，从而使他们迅速适应大学的学习生活，掌握相关的学习技能，端正学习态度，从单纯的学习知识向学会学习转变，为以后的终身学习打下良好的基础。另外，根据21世纪对人才培养的要求，学校还需要开设学习潜能、创造潜能的专题课程，培养学生的创新思维，提高学生的创新能力。

（五）情绪与压力管理教育

当今社会竞争激烈，生活节奏快，大学生在校园里也能感受到很大的压力，在面对压力时，焦虑、抑郁、恐惧、紧张等是困扰大学生的主要情绪问题。通过学习情绪和压力的相关心理知识，他们能够很好地进行情绪宣泄，以应对压力，减轻压力。

（六）情商教育

情商是现代社会人们非常注重的内容。培养情商的任务主要是让大学生学会表达情绪，有效控制情绪，合理宣泄消极情绪，并能体察与理解别人的情绪、情感，从而成为一个积极、乐观、开朗、快乐、富有感染力的人。

（七）人际交往教育

通过学习有关待人接物、交往交友的人际关系心理知识和技能，大学生可以从亲子、同伴、师生三个方面体会人际交往的原则，树立乐群、合群、益群、友群等心理品质，成为一个充满爱心、值得信赖、善解人意、团结协作的人。

（八）生涯规划教育

通过学习职业生涯规划知识，大学生可以不断地探索自我、了解自我，并结合自己的兴趣、能力、性格、专业等情况，评估、反馈、修正自己的职业设计，等到毕业择业时就能顺利地向社会过渡，找到一份适合自己的工作。

（九）恋爱与性心理健康教育

通过学习与恋爱有关的心理知识和技能，大学生可以了解两性之间恋爱心理的差异，学会正确地和异性相处，处理各种因恋爱而带



来的心理困扰问题，培养爱的能力和责任感，成为一个懂得爱、会表达爱和接受爱的人。同时，通过对性心理知识的学习，大学生也可以解决因对性认知不足而产生的困惑，从而正确地认识性冲动，并通过合理合法的方式有节制地获得满足，促进性心理健康发展。

（十）生命教育

生命教育可以使大学生了解生命的意义，懂得体察自己和他人的情感，尊重生命和热爱生命，培养健康的生命态度。

三、大学生心理健康的重要性

美国心理学家阿奈特（Arnett）于2000年在心理学权威刊物《美国心理学家》杂志上发表的《始成年期：18岁至20多岁——一种新的发展理论》一文中首次提出“始成年期”的概念。始成年期具体指18岁到25岁这个时期。这是一个独立存在的时期，在此期间，年轻人已经脱离了青少年阶段，然而多数人没有担负起作为一个成人应承担的持久的责任，即处于“长大未成年”的状态。我国在校大学生正处在这个阶段。心理健康对大学生而言尤为重要，主要表现为以下几点。

（一）促进大学生全面发展

心理健康是大学生全面发展的基本要求。大学生德、智、体等各方面素质的发展是以心理的健康发展为基础的，心理健康的水平直接影响大学生全面素质的提高。大学生只有保持健康的心理状态，才能充分调动自身的潜能，发挥自身的创造性，从而促进自身各方面素质的提高，担当起中华民族伟大复兴的历史责任。

（二）促使大学生独立和成熟

大学生处于人生发展的断乳期，一方面，他们在心理上要求逐步摆脱对家长和教师的依赖；另一方面，由于缺乏社会经验，他们在行动中遇到挫折和失败时又极易感到烦恼与困惑。如果能保持健康的心态，大学生就能逐步克服自我成长中的矛盾与冲突，顺利地摆脱焦虑、烦恼、抑郁的心理状态，最终走向独立与成熟。

（三）有利于大学生培养健全的人格

当代大学生健全人格的特点主要表现为具有正确的自我意识、良好的情绪调控能力、积极适应社会的能力、和谐的人际关系和乐观的生活态度。健全的人格是在心理健康的基础上培养出来的，是通过心理健康教育的途径实现的。

批 注

这个时期个人的未来还不确定，人们在恋爱、职业和世界观三个方面探索各种各样的人生可能性。与人生的任何时期相比，这个时期独立探索生命可能性的范围最大。

批 注

大学生要面对学业成绩、两性交往、人际关系、情绪调控等人生课题。如果处理不好，则容易出现焦虑、压抑和紧张等心理问题，甚至出现严重的心理障碍。



任务二 认识大学生心理



微课
大学生的心理
发展特点

批 注

入学适应阶段是整个大学时期最困难的时期。适应不顺利会影响大学生整个大学时期的学习生活。适应期的长短因人而异，适应能力强的大学生所需的时间就会少一些。一般来讲，适应期大约需要一个学期。

批 注

在这一阶段，大学生会遇到许多新问题、新情况，这就要求其做出抉择和回答。

一、大学生心理发展的特点

（一）不同阶段的心理发展特点

我国当代大学生正处于个体生理发育趋于完善和成熟的时期，心理发展迅速走向成熟，出现了明显的身心矛盾。大学生的心理特点主要表现为大学生心理发展的阶段性特点。

大学生在校期间的学习生活可以划分为三个阶段，即入学适应阶段、稳定发展阶段和准备就业阶段。在不同的阶段，其心理状况是不同的。

1. 入学适应阶段

新生进入大学，面对的是从中学生活到大学生活的一系列急剧转变，包括生活环境、生活条件、人际关系和学习的方式方法等。这些变化使一些大学生感到很陌生，无法快速适应。大学生原有的心理结构被打乱，心理定式被破坏。在这一陌生的环境中，大学生只有努力去适应新的环境，建立新的心理结构，才能实现新的心理平衡。

2. 稳定发展阶段

稳定发展阶段是大学生活全面深化和发展的阶段。大学生基本适应了大学生活，新的心理平衡已初步建立起来。这一阶段是大学生生活中最主要、最长久的阶段，基本持续到大学生毕业前夕。

大学生极强的可塑性在这一阶段得到充分的展示，每个人都以独特的方式塑造着自己。他们可能会遇到许多锻炼的机会，可能会有克服困难、获得成功的喜悦，也可能会遇到困惑、苦恼，甚至难以自拔。然而，多数大学生正是经历了种种磨炼才成长起来的。

3. 准备就业阶段

准备就业阶段是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段。面对又一次环境变迁、角色变化，大学生的心理将又一次掀起波澜。但是，此时的大学生已接受了专业训练和独特的校园生活的陶冶，自主感较强，自我意识也有了很大的提高，对未来的生活道路产生



种种设想，但这些设想多数可能与现实有一定的距离。因此，大学生在此阶段必须为走向社会做好心理准备，进一步深入地了解社会，把握好自己在生活中的位置。在此阶段，大学生要做毕业设计以证明自己大学时代的专业收获，有的大学生还要处理与恋人的关系，等等。

（二）不同方面的心理发展特点

大学生正处在人生的黄金时期，风华正茂。他们的心理发展处在迅速走向成熟而又未真正完全成熟的阶段。心理发展的不平衡性和各种各样的心理矛盾使大学生的心理呈现出明显的两面性特点，主要表现在以下四个方面。

1. 认知思维的发展特点

大学生学习的知识不断增加，受到的思维训练越来越复杂，抽象思维能力获得迅速发展，精力充沛、思维活跃，但是思维品质发展不平衡，在思维的广阔性、深刻性和敏感性等方面并未达到真正成熟的程度。大学生往往积极参与对身边或者社会问题的思考和讨论，但容易把问题看得过于简单，陷入主观、片面和“想当然”的境地，从而不能恰当地解决问题，感到挫败。

2. 情感和意志的发展特点

大学生的情感和意志已达到较高的水平而接近成熟。大学生情绪丰富但不稳定。个体需要的增加使大学生情绪体验丰富多彩，但由于心理不够成熟，情绪的波动性较大。

处于意志形成时期的大学生，其意志的自觉性、自制性和果断性都有很大的发展，多数能自觉地逐步确定自己的发展目标，并根据目标制订实施计划，排除内外障碍和困难，去努力实现目标。然而，大学生的意志水平发展又是不稳定的。在不同的活动中，大学生的意志水平表现也不一样。

3. 自我意识的发展特点

大学生自我意识增强，表现在能够主动、积极地探索自我，自我评价能力和自我教育能力有所提高，自主性和自尊心增强。大学生这个时期的理想大多数比较明确而富有社会意义，能自觉地把自我的命运和集体、国家的命运结合起来。大学生性格的发展也已进入塑造成型的关键阶段。但是由于社会生活知识、经验不足，大学生在遇到自己无力解决的困难或某种挫折时，往往不能客观地评估和看待自我，怀疑自己的能力，陷入强烈的自卑感中。

批 注

这个阶段既是对大学生各方面素质进行综合考验的阶段，又是进一步促进大学生心理成熟的阶段。

批 注

在同一活动中，大学生心境好时意志水平较高，心境差时意志水平显得较低，情绪波动对意志水平的影响比较明显。



批注

大多数大学生可以通过学习、娱乐、社交等途径使生理能量得到正当释放、升华或补偿。但有的大学生由于缺乏科学的性知识，对自身的性问题感到困惑；还有一部分大学生不能正确处理、调节因为性压抑而出现的焦虑不安感。

批注

自我意识是人格的核心，是指人对自己及自己与周围世界关系的认识和体验。

4. 性意识的发展特点

大学生的性心理已经发育成熟，性意识开始觉醒。性的生物性与社会性的冲突主要表现为性兴趣与性苦恼、性渴望与性压抑的内心冲突。他们开始关注异性并产生新的情感和体验。大学生正处于性欲旺盛的时期，对各种性刺激极为敏感，在生理上对性有较强烈的渴求。同时，他们也意识到性欲的满足受到社会道德、法律和文化等规范的制约，心理上难免产生种种关于性的苦闷。

大学阶段是大学生探索自己人生发展的重要时期。大学生的未来还有很多不确定性，他们需要在恋爱、职业和世界观三个方面探索各种各样的人生可能性。在探索的过程中，大学生不可避免地会经历各种各样的心理矛盾和冲突，在解决这些矛盾、冲突的过程中逐步走向真正的成熟。

二、大学生心理健康标准

大学生的年龄一般为 18 ~ 23 岁，从心理学的观点来看，他们正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点，但作为一个特殊群体，大学生不能完全等同于社会上的青年。根据处于青年中期的大学生具有的心理特征、大学生特定的社会角色的要求及心理健康学的基本理论，大学生心理健康的标准可以概括为以下几个方面。

（一）具有浓厚的学习兴趣

智力正常是人从事一切活动最基本的心理条件，而大学生一般智力比较优秀。学习是大学生活的主要内容，心理健康的大学生懂得珍惜学习机会，求知欲望强烈，能克服学习中的困难，学习成绩稳定，能保持一定的学习效率，并从学习中体验到满足与快乐。

（二）具有健全的自我意识

心理健康的大学生能正确地认识自己，包括自己的机体状态、认知水平和行为表现，了解自己的气质、性格和能力；能实事求是地看待自己的学业和成就，有切合自己实际的志向水平；能悦纳自己、关心自己、尊重自己，大胆地、恰当地表现自己；能恰如其分地评价自己，正确对待自己的长处和不足，对自己的优点感到欣慰，但又不至于狂妄自大、自满自足，对自己的缺点不回避，能泰然处之，不过于自责、自暴自弃。



（三）具有较强的自我调控能力

心理健康的人对客体有正确的认知和合理的态度，在绝大多数情况下能产生正常、适度的情感体验和积极的情绪反应，愉快、乐观等积极的情绪状态总是占优势，虽然也会有悲、愁、怒等消极的情绪体验，但一般不会长久；能适度地表达和控制自己的情绪，即喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重，在社会交往中既不妄自尊大又不退缩畏惧；对无法得到的东西不贪求，争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要；对自己能得到的一切感到满意，情绪相对稳定，不会动辄失去平衡，反复无常。如果有过强（小刺激大反应）、过弱（大刺激小反应）或歪曲的情感反应，就是心理不健康的表现。若不健康的心理表现达到一定的程度和持续一定的时间，就成为心理疾病的症状，如无原因的焦虑、情绪与境遇不相称的忽高忽低等。

（四）具有良好的人际关系

良好的人际关系是心理健康不可缺少的条件，也是事业成功的必要条件。良好的人际关系主要表现在：乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价他人和自己，取他人之长补自己之短。一个孤芳自赏的人不可能成为生活中的成功者。大学生应着力培养班级内、寝室内良好的人际关系。大学生在与人相处时态度要积极（热情、坦诚、尊重、信任、宽容、融洽等），能很快适应新环境，与他人关系融洽。

（五）具有完整统一的人格特征

心理健康的大学生要所思、所做、所言协调一致，具有积极进取的人生观，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，具体表现为：理智而不冷漠；多情而不滥情；活泼而不轻浮；豪放而不粗鲁；坚定而不固执；勇敢而不鲁莽；稳重而不寡断；谨慎而不胆怯；忠厚而不愚蠢；老练而不世故；自信而不自负；自谦而不自卑；自尊而不自骄；自爱而不自恋；在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制性等方面都表现出较高的水平；在困难和挫折面前能采取合理的应对方法，具备面对失败的不屈性、面对厄运的刚毅性和面对困难的勇敢性。

批 注

情绪影响人的健康，影响人的工作效率，影响人际关系。对周围的客观事物，人们会根据自己的认知水平及是否符合自己的需要抱有一定的态度，产生一定的情感体验，表现出一定的情绪反应。

批 注

建立良好的人际关系需要具备沟通能力、合作能力和主动关心他人的意识。关心集体、关心他人从某种意义上讲是更好地关心自己。

批 注

人格是指人的整体精神面貌。人格完整是指人格构成要素中的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。



批注

心理不健康的人往往以幻想代替现实，总是没有勇气面对现实、接受挑战，总是抱怨自己生不逢时或责备社会环境对自己不公，因而无法适应现实环境。

思考

初入大学的你是否也遇到过环境适应问题？你是如何克服的？

批注

心理健康的大学生应该精力充沛、勤奋好学、反应敏捷和喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

(六) 具有良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境及正确处理个人和环境的关系。现实生活是复杂多变的，不能看到社会中的消极层面，其心理是幼稚的；只看到社会中的消极层面，其心理必然是灰暗和痛苦的。心理健康的大学生能够勇敢地面对和接受现实，积极地适应和改造现实，对周围事物和环境有客观的认识与评价；能够珍惜和热爱生活，积极投身于生活，善于在生活中感受到乐趣；既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望中；能较好地适应外部环境的变化，不论环境变化给自己带来直接或间接的何种影响，不论环境和个人遭遇优劣，都能面对现实，较好地调节自己的心态，以积极的态度适应环境。



案例链接

适应能力差的小李

小李，一名大学新生，是家里的独生女，现在远离家人独自在外求学。刚来学校时，小李感觉远离父母、一个人在外面的生活格外不适应。在家时，生活上的事都是家人帮助打理，到了大学，任何事情都得亲力亲为，尤其每天都要自己洗衣服。小李因此感到十分烦恼，很难适应没有亲人在身边的生活，有时候因为一些事自己不会做、没有经验，事情无法完成而很懊恼，内心特别无助，特别想家，可也只能向家人打电话哭诉。

(七) 心理行为符合年龄特征

人在生命发展的不同年龄阶段都有相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段的心理行为模式。心理健康的人的行为模式是与其年龄、地位、社会角色相适应的，是与社会环境相和谐的。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄和社会角色的要求，大多是心理不健康的表现。

三、大学生常见的心理问题

大学生已进入生理发展青春期的中晚期，正处于生理发育基本成熟但心理发展相对滞后的特殊时期，人生观、价值观和世界观还未完全形成，心理状态还不稳定，容易受到外界各种因素影响而产生各种心理问题。当前大学生常见的心理问题主要有以下几个方面。



（一）环境适应问题

从中学进入大学是人生的一个重要转折。在这个转折中，生活环境、人际环境、人际关系的改变使大学生由于难以适应而产生矛盾和困惑。对绝大部分大学新生来说，他们面临着陌生的校园、生疏的新群体，多数大学生首次远离家门，离开长期依赖的父母及其他亲人、朋友和熟悉的环境，意味着今后将开始独立生活，所有的事都要由自己来决定和解决。所有这些都给大学生带来不同程度的环境应激。

（二）学习问题

对大学新生来说，学习不适应的现象较为普遍。大学的学习特点和高中有明显的不同，如学习的环境、学习的内容等都不相同。同时，大学生还面临着英语和计算机等级考试及各类职业资格考试的压力。许多学生进入大学后不适应大学的学习方式，学习目标不明确，学习方法不科学，所学专业与自己的兴趣相抵触，这些都可能导致他们的学习成绩严重下滑，而对学习上的挫折不能很好地面对，最终也容易使其产生心理问题。

（三）自我问题

有的学生进入大学会产生自卑感，如果遇到一些挫折或者遭到别人的拒绝，则容易产生心理危机；有的大学生对未来很迷茫，有一种存在危机，如找不到大学学习的方向和自己的人生目标、价值等，这都属于自我心理问题。

（四）压力问题

现在大学生就业竞争越来越激烈，一些大学生可能从大一就开始思考自己未来的发展问题，这使大学生学习压力越来越大。在面对压力的时候，有的大学生不懂得如何求助和减压，反而用一些增加压力的方式解决问题，这样也会使他们的压力越来越大。

（五）人际关系问题

中学时代的人际关系相对单纯，或许成绩好就会赢得大家的青睐；但是大学生的人际交往更为复杂、更为广泛、更具有社会性，独立性也更强，要获得好的人际关系需要一定的技巧，并不是每个大学生都能处理好人际关系。在处理各种人际关系的过程中，有些大学生会产生各种问题，一旦在这个过程中受挫，就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中，或因企图对抗而陷入困境，并由此产生心理问题。

（六）情感问题

大学生在生理上趋于成熟，心智上有了一定的发展，对爱情生活有所向往和追求，因此，大学生谈恋爱是一种普遍现象。但是有很多大学生在恋爱中存在情感困惑，在恋爱的过程中会出现单相思、

批 注

当这种应激超过限度时，大学生就会出现失眠、食欲不振、注意力不集中、环境适应更加困难及烦躁、严重焦虑不安、头疼、神经衰弱等状况和疾病。

批 注

从中学进入大学，大学生面临着一种全新的人际关系，需要大学生积极适应和调整。



批注

大学生如果不及
时排解、调适心理焦虑
和躯体不适与障碍，往
往会发生心理崩溃，导
致消极、负面的后果。



微课
什么是心理
咨询

批注

心理咨询是以遇
到心理困惑或有强烈
心理冲突与矛盾的正
常学生为对象，关注
对象的现在，心理干
预的重点是发展，根
本目标是改善学生个
体的心理机能和提高
其心理健康水平。

感情纠葛和失恋等心理挫折。特别是失恋，如果处理不好，大学生就容易受到极大伤害而造成心理失调，萎靡不振，甚至精神崩溃，在短时期内会出现一些极端行为。

（七）情绪障碍问题

一个人如果长期处于消极情绪或激烈的情绪状态下，如烦恼、冷漠、焦虑、抑郁、暴躁等，就会造成情绪障碍。在这种情况下，其正常的心理和生理活动会受到影响，出现很多异常的心理和行为，如果不及时采取各种调适措施，就可能引发严重的后果。

（八）生涯规划与就业问题

目前，国家在择业和就业中引入了双向选择的竞争机制，所有面临毕业的大学生都将接受社会的选择。岗位要求和标准日益提高，一些大学生缺乏足够而必要的就业心理准备。在面临强大的竞争压力时，有的大学生还缺少必要的生涯规划，在学校学习的过程中缺少目标，没有方向，感觉迷茫，毕业甚至未毕业时就出现了严重的就业心理压力，表现为无法紧张有序地进行大学后期的学习，整日忧心忡忡、情绪低落，出现严重的心理焦虑和躯体不适与障碍，心理承受能力越发脆弱。

任务三 了解心理咨询

一、心理咨询、心理辅导与心理治疗的含义

心理咨询、心理辅导和心理治疗是学校心理健康教育中经常遇到的三个名词，它们有什么区别与联系呢？

（一）心理咨询的含义

心理咨询是指运用心理学的方法，对心理适应方面出现问题并企求解决问题的求询者提供心理援助的过程。“心理咨询”一词既表示一门学科，即咨询心理学，也表示一种心理技术工作，即心理咨询服务。心理咨询作为一种技术与服务，是指运用心理学的理论和技术，借助语言、文字等媒介，与咨询对象建立一定的人际关系，进行信息交流，帮助咨询对象消除心理问题与障碍，增进心理健康，发挥自身潜能，有效地适应社会生活环境的过程。

（二）心理辅导的含义

心理辅导是学校教育者根据学生心理发展的特征与规律，在一



种新型的、建设性的人际关系中，运用心理学等专业知识和技能，设计与组织各种教育性活动，以帮助学生形成良好的心理素质，充分发挥个人潜能，进一步提高心理健康水平的过程。

心理辅导的对象往往是处在转变或转折时期的普通学生，即心理健康状况相对良好的学生，关注对象的未来，心理干预的重点是预防，根本目标是防止未来问题的发生提供知识性服务。

（三）心理治疗的含义

心理治疗是指在良好治疗关系的基础上，由经过专业训练的治疗者运用心理学的有关理论和技术对当事人进行帮助，以消除和缓解当事人的较严重心理问题和障碍，促进其人格健康协调发展，恢复其心理健康的过程。

心理治疗是以心理健康水平较低或心理机能失调或心理上有障碍的疾患学生为对象，关注对象的过去，心理干预的重点是矫治，根本目标是纠正与治疗学生心理与行为的失常问题，恢复其心理健康。

二、大学生心理咨询的作用

（一）帮助大学生解决在完善自身和适应环境中遇到的心理问题

当今大学生面临学习任务重、生活节奏快、人际关系复杂、社会竞争激烈等方面的压力，以及新时期新的价值观念未确定所带来的思想困惑，因此在能动地适应环境或完善自身时容易出现某些不适应或迷茫现象，如表现在学习、环境适应、恋爱、人际交往、择业等方面，若不能及时地自我调整又得不到外界有效的帮助，就会加重这些不适应，乃至引起心理障碍。开展心理咨询工作，可为大学生提供一个倾诉内心郁积的烦恼、苦闷、忧虑、痛苦的场所，帮助其消除、矫正、缓解各种心理问题，调整其异常行为表现，从而促使其个性的健康成长与发展。

（二）帮助大学生正确地认识自己，引导其发现真实的自我

有的大学生总会对自己感到迷惑不解，不知自己到底是一个什么样的人，在遇到问题时总觉得是自身之外的因素造成的。通过心理咨询，他们可逐渐客观地认识外部世界，真正认识自己的需要、态度、价值观、优点和缺点等，从而采取积极有效的方式解决面对的现实问题，同时可以根据自己的心理状况设计自己的行为，以获得不断的进步。

（三）能及时地发现患有心理疾病的大学生，并有效地对其进行治疗

有的大学生在过重的心理负担下会产生某些心理疾病，甚至出现自杀倾向，心理咨询能够及时地发现这些大学生，并有效地对他们进行心理治疗或送医院治疗，避免病情的恶化或自杀事件的发生。

批 注

心理咨询是解决大学生心理问题、疏导其心理障碍、预防和治疗其心理疾病的有效途径。



批 注

大学生心理咨询不但是保护大学生的身心健康所必需的，而且是他们塑造健全人格、开发潜能的强有力手段，有助于大学生人格的成熟，使他们勇于承担自我责任，充分发挥自己的创造力，防治心理疾患，以乐观、昂扬的精神面貌去接受人生的种种挑战。

（四）有助于学校开展思想政治教育工作

心理咨询能及时了解大学生的思想动态和心理变化，纠正其某些错误观念，为学校有针对性地开展思想政治教育提供某些信息。因此，心理咨询是新时期高校德育教育的新任务、新内容和新途径。

三、学校心理咨询与辅导的流程

心理咨询与辅导是一种过程，包括一连串有序的步骤和阶段。

（一）信息收集阶段

信息收集阶段的主要任务是广泛深入地收集与当事人（求助的大学生）及其问题有关的所有资料，并与当事人建立初步的信任关系。

（二）分析诊断阶段

分析诊断阶段的主要任务是根据收集到的材料和有关信息，对当事人进行分析和诊断，明确当事人问题的类型、性质、程度等，以便确立治疗目标和选择治疗方法，其要求和注意事项有以下几点。

（1）弄清楚当事人是否适宜做心理咨询与辅导。这一阶段要分析、诊断和确认当事人的动机、文化与智力水平、是否信任咨询者等。

（2）对当事人的问题及其原因、形式、性质等进行分析与诊断，尤其要注意区分当事人的精神病症状与心理卫生问题。

（3）进行信息反馈，即辅导人员把自己对当事人问题的了解和判断反馈给当事人，以求证实和肯定，使其做出进一步的决定，考虑是否继续进行咨询。

（三）目标确立阶段

目标确立阶段的主要任务是心理咨询与辅导的双方在心理分析和诊断的基础上共同协商和制定心理咨询与辅导的目标。

（四）方案探讨阶段

方案探讨阶段的主要任务是根据问题性质及其与环境的联系，以及当事人自身的条件、资源、能力、经验等，结合既定的辅导目标，设计达到目标的方案。需要注意的是，心理咨询与辅导方案应由当事人与辅导者共同协商确定，不能由辅导者单方面直接拟订，也不能仅依从当事人来拟订。当然，最后选定的方案应该是经济、简便、可行的。

（五）行动实施阶段

行动实施阶段的主要任务是根据选定的方案采取实际行动，达到心理咨询与辅导的目标。在此阶段，辅导者应以心理学的方法和技术帮助当事人消除各种心理问题，改变不良心理状态，提高心理健康水平。这一阶段是心理咨询与辅导中最关键、最具影响力、最根本的阶段。辅导者常采用领悟、支持、解释和行为指导等方法，支持和引



导当事人积极进行自我探索，产生新的理解和领悟，克服不良情绪，开始新的有效行为，巩固一些新的生活方式，借此发生真实的转变。

四、学校心理辅导遵循的原则

（一）面向全体学生的原则

学校心理辅导的功能在于通过对学生的引导、指导、协助和服务来促进每个学生的成长与发展。它是以全体学生为辅导对象，以提高全体学生的心理健康水平、促进每个学生潜能的发展为终极目标的。

（二）发展性原则

学校心理辅导的对象主要是处在身心迅速成长中的正常青少年，这就决定了学校心理辅导的核心是大多数学生的成长问题，而不是个别学生的健康问题。因此，心理辅导教师必须用发展的、变化的眼光看待学生，要相信学生具有成长和发展的潜力，对学生的未来持乐观的态度，对学生身上出现的各种心理问题不必大惊小怪，更不必打上“变态、有病”的标签。

（三）尊重与理解学生原则

尊重就是尊重学生的人格与尊严，尊重每个学生的个人价值，承认他是不同于其他人的独立个体，承认他与教师、与其他人在人格上具有平等的地位，尊重是理解的基石。对学生而言，被心理辅导教师理解，能使他们感受到自身的价值所在，体验到做人的尊严，产生一种“遇到自己人”的感觉，并由此增强对心理辅导教师的信任和自我改变的信心与勇气，也就有可能向心理辅导教师敞开心扉，从而进行有效的沟通，帮助解决问题。

（四）整体性与因材施教相结合原则

学生的心理活动是由多种因素构成的有机整体，因此心理辅导教师在心理辅导过程中必须树立系统观、整体观，考察学生成长的各种相关因素，分析学生成长中出现的各类问题。心理辅导教师在充分考虑学生人格的整体性发展的同时，要注意学生的个别差异化，要根据不同学生的不同问题进行具体分析，为学生提供更有效的服务。

批 注

一般来说，面向全体学生、关注个别学生已成为学校心理辅导的一个基本原则。



思政园地

大学生的心理“树洞”疗效如何

◎ 重新认识“我是谁”

“在今年春节期间，我收到了一个毕业生发来的信息：老师，您知道吗，对我而言，大学生活中让我印象最深刻和最感动的就是咱



们的团体心理辅导课，我们一起哭过、笑过，有些心结是在那里打开的，原本很困扰的问题，到了那里发现大家其实都一样，我第一次体会到一个集体是可以发光的。”心理健康教师王彦琴说，团体心理辅导课是学生的自主选修课，同学们可以倾诉自己的成长经历、内心的渴望和焦虑，以及在人际关系中遇到的问题。

成长的过程其实是一个不断与自己对话、不断重新认识“我是谁”的过程。在上大学之前，有些心理困惑被繁忙的学业和单纯的人际关系掩盖，到了大学，集体生活中的人际关系凸显，让很多问题一下子浮出水面。王彦琴认为，大学生心理健康体系建设是一个复杂而庞大的工程，但最基础和首要的是帮助学生认清“我是谁”。

◎ 找到自身的力量

黑龙江农垦职业学院五楼一隅的大学生心理咨询室，这个温馨而雅致的空间是学生们的倾诉“树洞”，蓝绿色沙发和粉色花朵为这里平添了几分舒适与惬意。咨询室的一个储物架上摆满了玩偶，在旁边一米见方的沙盘上，心理健康教师樊春光看似随意地摆放了一个小女孩人偶来代表倾诉者，她用手在沙子上划出一条“河”，又摆放了几个不同年龄和性别的人偶，还有房子、绿植和暗藏在沙子中的几只凶猛动物的摆件。档案柜里摆放着心理咨询者的资料，不经过学生本人同意，这些资料是绝不对外公开的。老师们像“树洞”一样小心呵护每个倾诉者的秘密。

◎ 向“树洞”倾诉困惑

“有了心理问题就像情绪得了一场感冒，很正常也很普遍，无须害怕也不用逃避，如果我们都能有这样一个意识，就说明我们的自我认知到了一个新的水平。”在黑龙江农垦职业学院刚刚结束的校园心理情景剧大赛中，心理健康教师给学生传递这样的理念。

《中国国民心理健康发展报告（2019～2020）》显示，2020年青少年抑郁检出率为24.6%，仅从数据来看，有心理问题的人群确实在扩大，一方面是因为筛查范围在逐年扩大，另一方面是因为人们对这一问题的关注度也在提高。向“树洞”倾诉困惑为学生提供了避免抑郁的有效途径。

资料来源：《黑龙江日报》，2021年5月26日第3版。（有改动）

讨论交流

总是当别人的“树洞”，时间久了可能也会有负能量。心理咨询师这面镜子要足够干净，既能照见对方内心深处，要稳、准地知道如何协助，又要能从中超脱出来。对此，请谈一谈你的看法。作为大学生，我们如何才能成为一个心理健康的人？



训练任务

实训一 举办普及心理健康知识的活动

【实训目的】

让广大学生了解心理健康，认识心理健康的重要性。

【实训内容】

组织一次普及心理健康知识的活动，阐释心理健康教育的重要性。假如你是本次活动的组织者，你会如何做？

实训二 体验心理咨询师

【实训目的】

通过体验，学生充分认识心理健康的重要性，并树立正确的心理健康观念。

【实训内容】

假如你是一位心理咨询教师，面对以下心理咨询者，你将如何为其提供心理援助？

咨询者1：一名大二学生，与同学接触时常会感到自己来自农村，各方面都不如别人，自认为受人歧视，不愿与同学交往。久而久之，他出现病症，不能正常地学习和生活，被学校劝退。该学生异常痛苦，前来求助。

咨询者2：一位明显处于困扰状态的女大学生前来求助，她说自己的生活无序，学习成绩不好，一事无成，无望感强烈，一直无法释怀。

