

巍巍交大 百年书香
www.jiaodapress.com.cn
bookinfo@sjtu.edu.cn



策划编辑 师丽华
责任编辑 胡思佳
封面设计 刘文东

高职学生 心理健康教育 (第2版)



扫描二维码
关注上海交通大学出版社
官方微信



定价:49.90元

★ 服务热线:400-615-1233
★ 配套精品教学资源包
★ www.huatengedu.com.cn



“十四五”职业教育国家规划教材

高职学生 心理健康教育 (第2版)

主编 张 智 幸荔芸



高职学生
心理健康教育
(第2版)

主编 张 智 幸荔芸



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



“十四五”职业教育国家规划教材

高职学生 心理健康教育（第2版）

主 编 张 智 幸荔芸
副主编 王道明 杜俊鹏 潘仁超 周新梅
参 编 邱 奋 马璇乐 黄志品 付 雨



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书以塑造大学生健康心理为主线,以提高大学生心理健康水平为目标,以大学生存在的主要心理问题为依据,分认识健康、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、危机干预九个项目介绍心理健康知识。本书在保留第1版核心框架的基础上,优化了理论体系,增设了实用栏目,使内容更加科学、系统且贴近学生生活。

本书既可作为高等职业院校心理健康教育课程的教材,也可供心理健康教育的相关工作者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

高职学生心理健康教育 / 张智, 幸荔芸主编.

2版. -- 上海: 上海交通大学出版社, 2025. 8.

ISBN 978-7-313-33293-6

I. G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025EU3828 号

高职学生心理健康教育(第2版)

GAOZHI XUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU(DI 2 BAN)

主 编:张 智 幸荔芸

出版发行:上海交通大学出版社

地 址:上海市番禺路 951 号

邮政编码:200030

电 话:021-64071208

印 制:三河市龙大印装有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850 mm×1 168 mm 1/16

印 张:14

字 数:308 千字

版 次:2021 年 11 月第 1 版 2025 年 8 月第 2 版 印 次:2025 年 8 月第 5 次印刷

书 号:ISBN 978-7-313-33293-6

电子书号:ISBN 978-7-89564-362-8

定 价:49.90 元

版权所有 侵权必究

告读者:如您发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0316-3655788

第2版前言

PREFACE

大学生正处于青春期和成年早期的过渡阶段，这一时期是心理发展比较关键的时期。部分大学生对于自我意识的概念比较模糊，受一些外界因素的影响，很有可能出现一些心理问题。《心理健康蓝皮书：中国国民心理健康发展报告（2023～2024）》显示，心理健康问题呈现鲜明的年龄与性别分层，抑郁水平在18～24岁青年群体中达到峰值。2025年政府工作报告中也指出要“普及心理健康教育”“健全社会心理服务体系和危机干预机制”，可见心理健康教育的重要性。加强大学生心理健康教育，培养大学生积极向上的心理品质和健全人格，已成为高校人才培养的重要任务。

为适应学校心理健康教育的发展需求，结合当前大学生的心理特点与实际教学反馈，我们对本教材进行了全面修订与升级。第2版教材在保留第1版教材原有核心框架的基础上，优化了理论体系，增设了实用栏目，力求使内容更加科学、系统且贴近学生生活。本次修订主要有以下两个方面的变化。

（1）优化理论体系。本教材根据心理学领域的研究进展，对九大项目、二十八个任务的内容进行了较为全面的补充。例如，引入了情绪调节的新方法和技巧，如积极心理学的情绪提升策略等；对一些复杂的心理学概念和理论进行了简化与通俗化处理，使其更易被大学生理解和接受；增加家庭教育、克服网络成瘾等专项内容，更契合当代大学生的心理健康教育需求；用生动、新颖的实际案例替代了陈旧的案例，有助于增强大学生的代入感，并易引发共鸣，激发大学生的兴趣和思考；用新颖、有趣的实践活动代替了第1版中部分实施难度较高的实践活动。

（2）增设实用栏目。本教材增设了多个栏目：在原有体例结构的基础上，增设“名词解释”“活动心得”等栏目，将“提示”改为“知识延伸”并扩充其内容，拓展大学生的知识面，提高大学生解决实际问题的能力；增加了原有“推荐资源”栏目的数量与种类，引导大学生从书籍、纪录片、动画片等多个渠道扩充心理健康知识，实现“知行合一”的心理成长。

本教材以塑造大学生健康心理为主线，以提高大学生心理健康水平为目标，以大学生存在的主要心理问题为依据，分九个项目，内容涵盖了认识健康、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等方面，全面系统地构建出一套较为完整的心理健康知识体系。



本教材由重庆三峡职业学院张智、幸荔芸任主编，南阳工艺美术职业学院王道明、广东科学技术职业学院杜俊鹏、安徽扬子职业技术学院潘仁超、沧州航空职业学院周新梅任副主编。江西农业工程职业学院邱奋、南阳工艺美术职业学院马璇乐、江西农业工程职业学院黄志品和付雨也参与了本书的编写。

编者集思广益，全面修订本教材，旨在将其打造成大学生心理健康教育的得力助手，以期更好地指导大学生认识自我、调节情绪、应对压力，培养大学生积极乐观的人生态度与良好的心理品质，助力大学生在精彩纷呈的校园生活中稳步前行。

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

第1版前言

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压力给在校大学生以极大的冲击，使他们的心理承受能力面临严峻的考验。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。党的二十大报告指出，要“重视心理健康和精神卫生”。高校思想政治教育与健康教育互为前提，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大学生心理健康发展，促进大学生养成和谐、稳定的心理品质。

本书既含有理论分析，又注重实践指导，旨在促进和维护大学生的心理健康，帮助大学生立志、成长和创业。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。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，心理健康教育教学的目的就是揭示和展示生命的意义，促进学生全面健康成长。本书依据《高等学校学生心理健康教育指导纲要》编写，旨在引导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，并做到自立、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中学迈入高等学府转而进入社会的重要阶段，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。本书涉及大学生心理健康教育的各个主要方面。

3. 语言通俗易懂

本书语言通俗易懂，正文内容在规范表述的基础上力求言简意赅，贴近大学生的生活，可读性强。

4. 采用活页式的编写理念与装订方式

《职业院校教材管理办法》倡导开发活页式、工作手册式新形态教材。为了更好地顺应国家职业教育改革的方向，满足学校心理健康教育课程互动式教学的需要，本书采用了活页式的编写理念与装订方式。



从编写理念上讲，本书采用了“项目—任务”的编写方案，以项目为引导，以任务为驱动，学生可以通过一个个具体任务的完成达到掌握知识、应用知识的目的。每个项目遵循“课前测试—课程导入—任务讲解—任务实践”的逻辑顺序编排。“课前测试”围绕项目重点以趣味性测试增强互动，旨在激发学生学习兴趣；“课程导入”以实际生活案例启发学生思考，通过讨论把握项目知识重点；“任务讲解”细化知识点；“任务实践”提升学生学以致用能力。书中的任务以“拓展阅读、案例分析、推荐资源、提示、互动园地”等做支撑，实现“教、学、做”一体化。

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，书中存在的不足之处，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	7
任务三	了解心理咨询和心理辅导	13
项目二	健全人格	19
任务一	认识自我	21
任务二	悦纳自我	42
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	71
项目四	管理情绪	85
任务一	透视情绪	87
任务二	了解大学生的情绪	93
任务三	我的快乐我做主	96
项目五	提高逆商	105
任务一	压力与挫折的应对	107
任务二	珍爱生命	122
任务三	心存感恩	127
项目六	善于学习	133
任务一	破解学习密码	135
任务二	我的解惑诀窍	142
任务三	克服网络成瘾	148
任务四	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 195

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 自杀危机干预 209

参考文献216

项目一 认识健康



课前测试

表 1-1 是一份心理健康自评问卷，主要用于社区人群筛查和评定非精神病性精神障碍。该问卷经国内大量研究机构使用和验证，具有一定的适用性。请依据实际情况在表格中勾选答案。

表 1-1 心理健康自评问卷

题 目	答 案	
是否干什么事情都不能专心	是	否
是否感到在各种事情上都不能发挥作用	是	否
是否对一些问题没有能力做出决断	是	否
是否从日常生活中感受不到乐趣	是	否
是否感到不高兴和心情压抑	是	否
是否对所有的东西都感到不值得高兴	是	否
是否因心烦而睡眠很少	是	否
是否总是处于紧张之中	是	否
是否感到无法克服困难	是	否
是否不能够面对困难	是	否
是否对自己失去信心	是	否
是否认为自己是无用的人	是	否

任务要求

理论知识

了解心理健康的相关知识，掌握大学生心理健康的标准，认识常见的大学生心理问题。

素质能力

对心理健康有一个全新的认识，明确大学生心理健康的重要性；能正确识别自身及大学生中常见的心理问题；能采用有效途径和方法维护自身的心理健康，快乐地学习与生活，成就快乐的人生。



图文

心理健康自评
问卷结果分析



想一想

林小雨在求学期间同时承担经济压力、学业压力和家庭责任，她的哪些特质最值得当代大学生学习？坚持送快递时优先保护书本、用奖学金反哺家乡等细节体现了林小雨怎样的价值观？

课程导入

逆风飞翔的追光者

在2月凌晨五点的校园里，路灯还亮着昏黄的光。林小雨已经站在图书馆门口，搓着冻得发红的手，等待保安开门。这是她大二寒假留校的第十七天，也是她靠兼职和奖学金独自承担学费的第三年。

小雨来自西南山区，父亲早逝，母亲多病，家里的收入全靠几亩薄田。高考后，村里人都劝她嫁人，“娃娃读那么多书有啥用？”但她咬着牙，带着县里资助的2000元路费，独自踏上了北上的列车。

为了攒生活费，她同时打三份工：清晨送牛奶，午休时跑快递，晚上做家教。同学问她累不累，她总是笑笑：“比起我妈插秧时腰都直不起来，这算什么！”一次在送快递途中遇到暴雨，她护着包裹摔进泥坑，膝盖渗着血，却先检查书本是否淋湿——那是从图书馆借的绝版资料。

她的笔记本里记得密密麻麻，边缘还贴着便利贴写的单词。室友发现她总吃食堂最便宜的清水面，却舍得花半个月工资买专业书。教授被她的韧劲打动，推荐她参与科研项目。当在实验室熬通宵时，窗外飘雪，她对着玻璃哈气画了个笑脸。

大三那年，她拿到国家奖学金后，悄悄地资助了家乡两个失学女孩。微信里，母亲哭着对她说：“闺女，你爸在天上会笑的。”在毕业典礼上，作为优秀毕业生代表发言时，她只说了一句话：“自立不是独行，是让走过的荆棘变成别人的路。”

毫无悬念，她被保研至顶尖学府，依然每天六点起床——那是刻进骨子里的自律。路灯下她的影子被拉得很长，像一棵终于破土而出的竹笋。

任务讲解

任务一 认识心理健康

《“健康中国 2030”规划纲要》指出，“共建共享、全民健康”是建设健康中国的战略主题，要将健康教育纳入国民教育体系，把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容，其中促进心理健康是普及健康生活的重要内容之一。《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》要求进一步提高学生心理健康工作的针对性和有效性，切实加强专业支撑和科学管理，着力提升学生心理健康素养。

一、心理健康相关知识

1. 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、智力及情感上，在与其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。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。对这种状态若及时予以调整，则可以恢复到健康状态；若身心矛盾激化，则可能走上极端，成为难以治愈的心理疾病甚至精神病患者。连续变化是指从健康到不健康为一个连续体，由健康者变成心理疾病患者的过程符合量变到质变的规律。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，大学生中的绝大多数人虽然没有精神病，有心理疾病的也是少数人，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。

2. 心理亚健康的特点

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

名词解释

全面健康是一种综合性的健康理念，强调从身体、心理、社会适应和道德（或精神）等多维度实现个体的整体健康状态，而非仅关注疾病或生理指标的改善。

知识延伸

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



视频 什么是心理健康



知识延伸

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，没有心理障碍与精神疾病，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。

名词解释

心理异常是指个体在认知、情绪、行为或社会功能等方面显著偏离常态，导致主观痛苦或社会适应困难的状态，包括但不限于神经症、人格障碍、性心理障碍、精神分裂症、心境障碍等。其判断通常基于统计学标准、社会文化规范、功能损害程度及临床诊断标准（如 DSM-5 或 ICD-11）。

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。



拓展阅读

2024 国民健康生活方式干预及影响研究报告

中国发展研究基金会发布的《2024 国民健康生活方式干预及影响研究报告》详细介绍了“健康中国 我们行动”项目的背景、研究方法、主要发现以及对未来健康生活方式干预的建议。该报告指出，国民全面健康得分整体情况仍不理想，年轻人得分偏低，健康社群参与频率高的群体得分较高。心理健康问题普遍存在，年轻群体心理问题更加突出。心理压力（情绪不佳）和睡眠问题是排名并列第二的健康困扰，整体呈现情绪问题多、困扰频率高、解压支持不足、睡眠质量差的特点。压力疲劳、焦虑紧张是最普遍的心理健康问题（35.4%），4.3% 的人出现过绝望感。年轻群体有心理健康困扰的比例高达 33.1%，压力很大、经常觉得疲劳的比例高达 39.9%，感到焦虑紧张的比例为 32.7%。

3. 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任何情境中的所有人的通用标准，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。

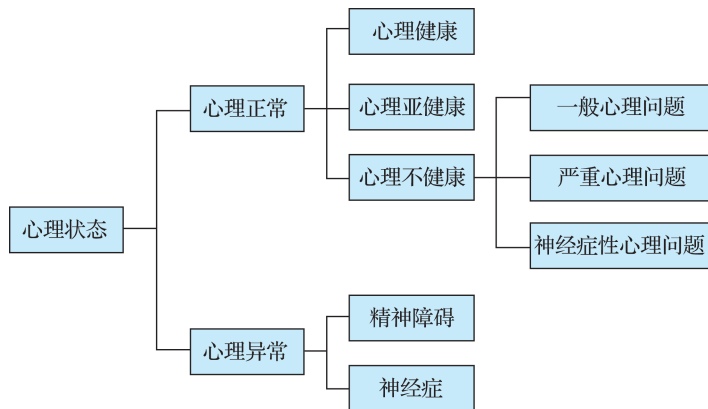


图 1-1 心理状态的划分



案例分析

抑郁的“阳光女孩”

小兰（化名），20 岁，某大学二年级女生。她是同学眼中阳光开

朗、热心助人的班干部，是老师眼中有想法、有个性的好帮手，是父母眼中乖巧、懂事的女儿。她连续两年担任学生干部，深受老师喜爱和同学尊重。

这样一名“阳光女孩”却承受了长时间的抑郁折磨。因为过早被家长要求独立，她自小严重缺乏安全感。小学时，她开始出现幻听。初中时，她因抑郁难耐而主动向父母求助，但父母不以为然，并予以斥责。自此之后，她就开始伪装自己，成了大家心中的阳光女孩。

大二下学期，她在学生工作中因与某些学生干部意见不合，造成人际关系紧张，再加上该学期 11 门课程的学习压力，她的病情越发严重，竟然在上课期间上网搜索自杀方式，幸亏被及时发现，在老师的耐心引导下答应就医。

思考

小兰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。

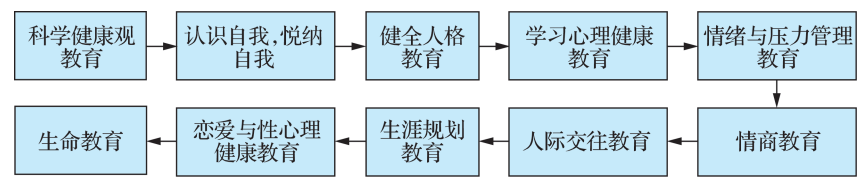


图 1-2 大学生心理健康教育的内容

1. 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。

2. 认识自我，悦纳自我

通过学习自我意识等心理知识，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。通过学习自信心、自我控制能力等心理知识和技能，大学生可以克服自卑、增强自信，减少冲动、加强自律，做到真正地接受自己、悦纳自己和完善自己。

3. 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，大学生可以了解健全人格的含义，从而自觉地完善自己的人格，树立正确的价值观、人生观和世界观，培养高尚的情趣，适度调节自己的

推荐资源

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

名词解释

健全人格是指个体在心理、情感、道德和社会适应等方面达到相对完善与和谐的状态，能够积极应对生活挑战、实现自我价值，并与环境保持良性互动的人格特征。其核心包括自我认知清晰、情绪稳定、价值观正向、人际关系协调以及适应能力较强等。



推荐资源

纪录片:《人生第二次》

简介: 该片聚焦于人生中的“重启”时刻,记录了人们在经历重大创伤或变故(如疾病、离婚、失业等)后如何重塑自我;通过个体与家庭的真实故事,探讨了创伤后成长、心理韧性以及社会支持系统的重建过程。

气质,使自己成为一个有健全人格的人。

4. 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,培养大学生的创新思维,提高大学生的创新能力。

5. 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。通过学习与情绪和压力有关的心理知识,他们能够很好地进行情绪宣泄,以应对压力,减轻压力。

6. 情商教育

情商是现代社会人们非常注重的内容。培养情商的目的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。

7. 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。

8. 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、修正自己的职业规划,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。

9. 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,成为一个懂得爱、会表达爱和接受爱的人。同时,通过学习性心理知识,大学生也可以解除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。

10. 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

美国心理学家杰弗里·阿奈特（Jeffrey Arnett）于2000年在心理学权威刊物《美国心理学家》杂志上发表的《成人初显期》一文中首次提出“成人初显期”的概念。成人初显期具体指18至25岁或18至29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。

1. 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和制约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和发挥自身的创造性，从而促进自身各方面素质的提高，担当起全面建成社会主义现代化强国的历史责任。

2. 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。

3. 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这一途径实现的。

名词解释

“长大未成年”是指生理年龄已进入成人阶段（通常为18岁以上），但心理或社会适应能力仍停留在青少年状态的群体。这类人群可能具备成年人的身体特征和法定权利，却在情感成熟度、责任承担、独立决策等方面表现出滞后性。

知识延伸

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，如果处理不好这些，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

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



视频
大学生的心理
发展特点



知识延伸

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和生活。适应期的长短因人而异,适应能力强的大学生所需的时间相对会短一些。一般来讲,适应期大约为一个学期。

知识延伸

在稳定发展阶段,大学生会遇到许多新问题、新情况,需要做出抉择和回答;会收获成功或经历失败。这个阶段是大学生必须经历的成长过程。

知识延伸

准备就业阶段既是对大学生各方面的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。

知识延伸

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

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。其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生活全面深化和发展的阶段。此时,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,大学生的心理将再一次掀起波澜。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,不能恰当地解决问题,从而感到挫败。

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,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程度的发展,多数大学生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,排除内外部障碍和困难,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。大学生在这个时期的理想大多数比较明确且富有社会意义,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,陷入强烈的自卑中。

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社会道德、法律和文化等规范的制约,在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的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,并在解决这些矛盾和冲突的过程中逐步走向真正的成熟。

二、衡量大学生心理健康的标准

大学生的年龄一般为18~23岁,从心理学的角度来看,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、大学生特定社会角色的要求及心理健康学的基本理论,

推荐资源

书籍:《感谢自己的不完美》

简介:作者以心理咨询实践为基础,以活泼有趣的叙述方式揭示:“不完美”是生活赋予人们的独特烙印,是生命故事中不可或缺的一部分,引领读者重新审视自身的不足与缺陷。

知识延伸

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和不安感。



知识延伸

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。

知识延伸

良好的人际关系包括拥有较强的沟通能力、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就是更好地关心自己。

大学生心理健康的标准可以概括为以下几个方面。

1. 具有浓厚的学习兴趣

智力正常是人从事一切活动的最基本的心理条件，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。

2. 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。

3. 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。如果他们有过强（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。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。

4. 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：乐于与他人交往，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；能客观地评价他人和自己，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。大学生在与他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。

5. 具有完整统一的人格特征

心理健康的大学生要所思、所做、所说协调一致，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。

6. 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，对周围的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，善于感受生活中的乐趣；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某种影响，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。



案例分析

自理能力差的小东

小东家庭条件优越，在上大学之前，父母给她定的目标只有一个——学习，所以从袜子到外套，父母从不让她洗，整理、扫地也从没让她动过手。她也很争气，学习成绩一直挺好，最终顺利考入目标大学。在新生报到那天，父母高高兴兴地把她送到学校。可是，一切都得自己搞定的大学生活让小东非常不适应。她开始频繁地给父母打电话，说“想回家”。因为担心女儿，夫妻俩只得驱车数小时到学校看她，每次都带去换洗的衣物和饭菜，临走时再把脏衣服带走。可即使这样，她的不适应仍渐渐变成了恐惧，她一回到寝室就激动，有时候大哭，甚至不敢睡觉。

7. 心理行为符合年龄特征

人在生命发展的不同年龄段都有相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄段的心理行为模式。心理健康的人的心理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、常见的大学生心理问题

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

知识延伸

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、人生观等各方面发展平衡。

知识延伸

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抱怨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？

知识延伸

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。



知识延伸

当环境应激超过限度时,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。

推荐资源

纪录片:《大学》

简介: 该片从高考、毕业、入职、退休四个点切入,讲述了四位清华人一生的理想,以及他们身后属于这所大学的永恒青春,展现了“自强不息,厚德载物”的大学精神。

名词解释

心理危机是指个体在面临重大生活事件或突发压力时,因无法用常规应对方式有效处理而导致的心理失衡状态,具有紧迫性和潜在危险性。

知识延伸

大学中的人际关系包括室友关系、同学关系、社团关系、师生关系等,需要大学生积极适应和调整。

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。当前常见的大学生心理问题主要有以下几个方面。

1. 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。绝大部分大学新生即将面对陌生的校园、生疏的新群体,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,所有的事情都要由自己来决定和解决,这些都会给大学生带来不同程度的环境应激。

2. 学习问题

对大学新生来说,学习不适应的现象较为普遍。大学阶段的学习特点和高中阶段有明显的不同,如学习的环境、学习的内容等方面。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。许多新生进入大学后不适应大学的学习方式,不明确学习目标,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,而不能很好地面对学习上的挫折,最终也容易使其产生心理问题。

3. 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。这些都属于自我心理问题。

4. 压力问题

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,这使大学生的学习压力越来越大。在面临压力的时候,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,这样会使他们的压力越来越大。

5. 人际关系问题

中学时代的人际关系相对单纯,或许仅靠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,要想获得好的人际关系需要一定的技巧,这并不是每个大学生都能处理好的。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,或者因企图对抗而陷入困境,并由此产生心理问题。

6. 情感问题

大学生在生理上趋于成熟,心智有了一定的发展,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，在恋爱过程中会遭受单相思、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、精神萎靡不振甚至崩溃，在短时期内会做出一些极端行为。

7. 情绪障碍问题

一个人如果长期处于消极或激烈的情绪状态下，如烦恼、冷漠、焦虑、抑郁、暴躁等，就会产生情绪障碍。在这种情况下，大学生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，就可能导致严重的后果。

8. 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。就业岗位要求和标准日益提高，一些大学生缺乏足够且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，在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。

推荐资源

纪录片：《我们如何对抗抑郁》

简介：这是一部立足如何解决问题，为社会热点和难点问题寻找解决路径，探索调查类的纪录片。该纪录片从科学、社会等角度出发认识抑郁，解剖抑郁产生的原因，寻找对抗抑郁全面、可行的路径和方法。该纪录片共6集，分别为《少年已知愁滋味》《她们》《步入老年》《或许》《你也有条黑狗》《坚持，再坚持一下》《寻找精准医学之路》。

任务三 了解心理咨询和心理辅导

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？

1. 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。

2. 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



视频

什么是心理咨询

知识延伸

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。心理咨询关注对象的现在，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。



知识延伸

虚拟现实技术可以增强心理治疗的真实感和安全性，也可以补充和辅助传统心理治疗技术，有效提高心理治疗的效率。

知识延伸

人工智能聊天软件正在成为心理解压新方式，不少年轻人将其视为心理咨询师的“平替”。尽管其在回复的即时性上具有优势，用户可以随时随地实现情感安抚，但目前尚不能代替专业心理咨询。

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学生，即心理健康状况相对良好的学生。心理辅导关注对象的未来，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。

3. 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较严重的心理问题和心理障碍，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及心理上有障碍的疾患学生为对象。心理治疗关注对象的过去，心理干预的重点是矫治，根本目标是纠正和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

1. 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，表现在学习、环境适应、恋爱、人际交往、择业等方面，若既不能及时地进行自我调整又得不到外界有效的帮助，就会加重这些不适应，甚至引起心理障碍。心理咨询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，从而促使其健康成长与发展。

2. 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，不清楚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，他们可以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。

3. 能及时地发现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，通过心理咨询能够及时、有效地进行心理治疗或去医院治疗，避免病情的恶化或自杀事件的发生。

4. 有助于学校开展思想政治教育工作

学校通过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。

1. 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。

2. 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。在这一阶段，辅导者要分析、诊断和确认当事人的动机、文化与智力水平、是否信任辅导者等。

（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，即辅导者把自己对当事人问题的了解和判断反馈给当事人，以求证实和得到肯定，使其做出进一步的决定，考虑是否继续进行咨询。

3. 目标确立阶段

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

4. 方案探讨阶段

方案探讨阶段的主要任务是根据问题的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定，也不能仅依从当事人来拟定。当然，最后选定的方案应该是经济、简便、可行的。

5. 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

1. 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

知识延伸

大学生心理咨询不但为保护大学生的身心健康所必需，而且是塑造他们健全人格、开发潜能的强有力手段。它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、昂扬的精神面貌接受人生的种种挑战。

知识延伸

学校心理咨询中心对大学生的问题比较熟悉，也擅长解决这方面的问题。如果遇到心理问题，大学生可以先在校内试着寻求帮助，如果确认不能得到自己需要的帮助，再去医院寻求更加专业的帮助。



知识延伸

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。

推荐资源

书籍:《也许你该找个人聊聊》

简介: 本书是美国心理治疗师洛莉·戈特利布 (Lori Gottlieb) 的回忆录，讲述了发生在诊室中的故事，是一本关于“停止内耗，直面自我”的故事。

知识延伸

心理辅导追求学生人格的整体性发展：从社会价值取向看，重视学生德、智、体全面发展；从满足学生自我完善需求看，注重学生知、情、意、行协调发展。心理辅导要求根据学生的年龄、性别、个性特征等找出适合每个学生的方法。

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。

2. 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。

3. 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。对大学生而言，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。

4. 整体性与因材施教相结合原则

学生的心理活动是受多种因素的影响，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，要注意学生的个体差异，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。



拓展阅读

AI 聊天工具：情感支持的新选择，还是心理健康的潜在隐患？

胡某某是一名年轻职场女性。在 2024 年 9 月接手新项目后，她明显感受到工作压力骤增。面对领导委派的主导任务，她一度陷入自我怀疑：“这个项目完全超出了我的能力范围，而且缺乏团队支持。”持续的焦虑甚至影响了她的日常生活，下班后情绪低落的状态频频发生。

最初，她尝试向家人寻求安慰，但并未获得实质性的帮助；转而联系朋友，又因对方各自忙碌而未能如愿。在这样的困境中，她选择了与 AI 对话作为情绪出口。令她意外的是，AI 不仅精准捕捉到她的焦虑点，还给出了建设性建议：将挑战视为成长契机，并肯定她自律、细心的职业特质。AI 特别建议她主动寻求同事的协助，同时保持平和心态。这些充满同理心的回应显著改善了胡某某的情绪状态，使她重拾工作信心。在她眼中，AI 就像一个知心好友。

在海外留学的乐某也有相似的感受。在从国内高校转学到加拿大的一所大学后，她迅速投入全新的生活中，但较重的学业压力和对未来就业的不确定感也给她带来了不小的冲击。有时候，她会因为学业和实习的事情而感到焦虑，尤其是当家人和朋友不在身边时。她会向 AI 倾诉，然后 AI 会给出一些实用的建议，还能在她情绪低落时给予安慰，为她提供情感上的支持。

无论是职场压力、学业焦虑的疏导，还是孤独感的排解，AI 似乎都能在某种程度上给予使用者安慰和建议。人们处在社会环境中，就会产生倾诉的需求。通过倾诉，个体的情感被“看见”，这有助于缓解心理压力，维持心理平衡。然而，在某些现实情景中，由于缺乏可倾诉的对象，人们把 AI 当成宣泄情感的“救急包”。虽然 AI 能够在个体的现实倾诉资源匮乏时“救急”，成为很好的情感补充剂，但 AI 提供的情感支持缺乏深度和个性化，更无法替代现实的人际关系。现实生活涵盖工作、社交、日常出行等方面，AI 虽然可能在特定小场景替代某类关系，但生活内容丰富多样，涉及不同的人群与场景，AI 的作用范围是有限的。有人期望将 AI 当作电子朋友相伴生活，这更多像是一种精神寄托。

如果个体过度、单一依靠 AI 寻求帮助和倾诉，虽不至于引发严重的心理问题，但确实会给现实生活带来困扰。由于 AI 具有良好的可及性、即时性，堪称优质倾听者，个体在习惯通过这一简单渠道来满足需求，再面对复杂的现实人际关系时，会倾向于回避，进而导致情感和行为变得更加封闭。同时，这种习惯会给个体处理现实中的人际关系带来困难，因为现实中解决问题和处理人际关系并非易事，长此以往，个体解决问题的能力也可能受到影响。

资料来源：夏瑾. AI 聊天工具：情感支持的新选择，还是心理健康的潜在隐患？[N]. 中国青年报，2025-03-15（3）.（有改动）

知识延伸

判断个体是否对 AI 成瘾需考量三个方面：使用 AI 失控或受损；使用 AI 优先于其他生活兴趣及日常活动；尽管产生了负面后果，但使用仍在继续或升级。

讨论交流

（1）材料中的胡某和乐某因现实人际关系受阻而转向 AI，这种“低阻力、高响应”的交互是否会削弱个体主动构建现实支持系统的动力？

（2）AI 的 24 小时可及性和无条件接纳可能形成“情感快餐”依赖，这是否会降低人们对现实关系中延迟反馈（如朋友需要时间回应）的容忍度？

[illegible]

【实践目的】

了解心理健康，认识心理健康的重要性。

【实践内容】

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？查阅资料，完成表 1-2。

表1-2 普及心理健康知识活动计划

活动时间		活动地点	
目标人群		活动方式	
活动目的			
活动流程			

【实践目的】

充分认识心理健康的重要性，并树立正确的心理健康观念。

【实践内容】

假如你是一位心理咨询师，面对以下心理咨询者，你将如何为其提供心理援助？

咨询者1：一名大二男学生，与同学接触时常会感到自己来自农村，各方面都不如别人，自认为受他人歧视，不愿与同学交往。久而久之，他出现病症，不能进行正常的学习和生活，被学校劝退。该学生异常痛苦，前来求助。

咨询者2：一名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。

查阅资料完成表 1-3。

表1-3 我的心理援助计划

援助对象		性别		年龄		时间	
问题表现							
原因分析							
援助对策							
援助过程							