

第一章

美丽心灵——学生心理健康新观念



寓言：寻找快乐

一群年轻人到处寻找快乐，但是，却遇到许多烦恼、忧愁和痛苦。

他们向老师苏格拉底询问：“快乐到底在哪里？”

苏格拉底说：“你们还是先帮助我造一条船吧！”

年轻人们暂时把寻找快乐的事儿放到一边，找来造船的工具，用了七七四十九天，锯倒了一棵又高又大的树，挖空树心，造成了一条独木船。

独木船下水了，年轻人们把老师请上船，一边合力荡桨，一边齐声唱起歌来。

苏格拉底问：“孩子们，你们快乐吗？”

年轻人们齐声回答：“快乐极了！”

苏格拉底道：“快乐就是这样，它往往在你为着一个明确的目标忙得无暇顾及它的时候突然来访。”

点评：原来快乐就是这么简单！还想补充一下，其实为目标奋斗的过程本身也充满了乐趣。特别是在团体中更加能体验到快乐。一颗充实的心灵，哪还能容得下烦恼的影子呢？



一大学生闯女生宿舍“杀人求解脱”

22岁的大学生马某某选择了一条错误的道路，要杀本大学的女同学，并且付诸了实施。在最后关头，一名镇静的的女学生终止了他的“疯狂”。

凌晨，马某某上完网，带好仿真枪、匕首、胶带和绑人用的电线，从女生宿舍楼二楼厕所开着的窗户跳进去，躲在了水房门后。2时许，女生小刘来刷牙，突然发现了她，吓得转身跑进旁边厕所。“有人！有人！”她大喊着。“有人又怎么了？”厕所里的另一女生不以为意。马某某追进来，用仿真枪顶着将她们捆在了一起，还用胶带粘上了她们的嘴。女生小李恰巧在这时闯入，见状她“嗷”地大叫一声扭头就跑，马某某紧追不舍。小李跑回宿舍，一头扑到正在熟睡的小唐身上。小唐惊醒了，她竭力控制住自己，向手握尖刀、站在宿舍当中的马某某发问：“你冷静一下，你到底想干什么？咱们有话好好说。”小唐的镇静大出马某某的意料，他握刀的手禁不住哆嗦了一下，刀掉在地上。“你们打电话报警吧。”他说。事后，马某某说：“她的声音让我一震，冲动的想法消失了。”

派出所的初审结果令女生们震惊,原来马某某就是本校的大学生。他为什么要杀人呢?马某某从西部城市考到北京,今年上大二。他说,本来想考医科大学,怕分数不够没敢报,到这里上学后对数学、物理极不感兴趣,第一年还勉强能跟上,大二后觉得吃力多了,8门功课7门不及格。加上家里经济条件不好,因此他很自卑,不愿与人交往,常常厌世。今年开学后,他就一直想自杀,可又怕死的时候特别疼,一直没找到适合自己的死法,便一直寻找机会。为了死,他还特意买了刀。后来,他想到通过杀人的方式解脱自己。

面对民警和记者,马某某先后几次流下眼泪,对自己的行为后悔不已。

马某某属于精神抑郁症。这种症状通常表现为抑郁、悲伤、沮丧,易哭泣、易怒、易焦虑、能力下降、自觉无助,严重者会出现幻觉或自杀等一系列反应。



- 了解心理健康的有关知识。
- 明确心理健康教育的重要性。
- 激发大学生学习这门课的浓厚兴趣。

第一节 心理健康——学生成才发展的必备素质

真正的健康是生理、心理与社会适应都臻于完满的状态。

一、心理健康的含义

健康的心理是一个人健康成长的基础。随着社会的发展,竞争不断加剧,许多人不堪重负,心理问题已严重影响人们的学习、工作和生活,人们也越来越重视心理健康教育。

理论研究与实践证明,人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅是一个生物体,还是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。

第三届国际心理卫生大会(1946年)对心理健康是这样定义的:“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,将个人的心境发展成最佳状态。”这个定义是把心理健康放在与他人的比较中来界定的。如果一个人与其他人相比较,符合同龄阶段大多数人的心理发展水平,那么,这个人的心理状况就是健康的;反之,就是不健康的。广义的心理健康是指人能够在社会环境中健康地生活,保持良好的情绪状态,适应社会生活变化节奏,能与人正常交往;狭义的心理健康是指人能够预防心理障碍或异常行为出现。前者是从宏观上要求人应该达到的可能状态;后者是指对未出现的或可能出现的异常行为进行防御与抵抗。

世界卫生组织(WHO)(1948年)成立时,在其宪章中将健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都完满的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这个健康概念不仅描述了健康应该包括身体健康、心理健康与社会适应健康3个方面,而且指出了健康是达到一种完满状态。

世界卫生组织1989年修改了健康的概念,在原来的基础之上,又增加了道德健康。近期,世界卫生组织又提出了人的身心健康的八大标准,即“五快”“三良”。

1. “五快”

食得快：说明胃口好，不挑食，证明内脏功能正常。

便得快：说明排泄轻松自如，胃肠功能良好。

睡得快：证明中枢神经系统功能协调，内脏无病理信息干扰。

说得快：表明头脑清楚，思维敏捷，心脏功能正常。

走得快：证明精力充沛、旺盛，无衰老症状。

2. “三良”

良好的个性：性格温和、意志坚强、情绪乐观。

良好的处世能力：待人接物合情合理。

良好的人际关系：遇事达观，不斤斤计较，助人为乐。

综上所述，我们可以从广义和狭义两个角度来定义心理健康。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。

二、大学生心理健康的标准

(一) 心理健康的基本标准

关于心理健康的标准，国内外有关专家做过种种阐述。美国心理学家马斯洛(Maslow)和密特尔曼(Mittelman)提出过 10 条被认为是最为经典的标准。

- (1) 有充分的自我安全感。
- (2) 能充分了解自己，并能恰当估计自己的能力。
- (3) 生活理想切合实际。
- (4) 不脱离周围现实环境。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 善于从经验中学习。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适度地宣泄情绪和控制情绪。
- (9) 在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需要。

(二) 大学生心理健康的标准

综合国内外专家学者的观点，黄希庭教授和马建青教授等学者根据我国大学生这一特殊群体的年龄、心理和社会角色等特征，提出了 8 条大学生心理健康的标准。

1. 智力正常

智力正常是大学生学习、生活和工作所需要具备的最基本的心理条件，是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所最需要的心理保障，因此也是衡量大学生心理健康的首要标准。大学生智力正常且智力能得到充分发挥的标准是：有强烈的求知欲和浓厚的探索

兴趣;智力结构中各要素在其认知活动和实践活动中都能积极协调地参与,并能正常地发挥作用;乐于学习。

2. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。这是大学生心理健康的一个重要指标,因为情绪在心理变化中起核心作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。

大学生情绪健康包括的内容有以下3个方面。

(1) 愉快情绪多于不愉快情绪。一般表现为:乐观开朗、充满热情、富有朝气、满怀自信、善于自得其乐、对生活充满希望。

(2) 情绪稳定,善于控制和调节自己的情绪,既能克制约束,又能适度宣泄,不过分压抑。使情绪的表达既符合社会的要求也符合自身的需要,在不同的时间和场合恰如其分地表达情绪。

(3) 情绪反应是由适当的情景引起的,反应的强度与引起这种情绪的情景相符合。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目标的活动时,所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地作出决定,并能运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题;在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言行;既不顽固执拗、轻率鲁莽、言行冲动,也不意志薄弱、优柔寡断、害怕困难。

4. 人格完整

人格指人的整体精神面貌。大学生人格完整的主要指标是:人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱;以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

5. 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。一个心理健康的人对自己的认识应该是接近现实的,应该有“自知之明”。对自己的优点感到欣慰但不狂妄自大;对自己的缺点不回避,也不暴自弃,而是善于正确地“自我接纳”。

6. 人际关系和谐

和谐的人际关系,既是大学生保持心理健康的途径和条件,也是大学生心理健康的标准。其表现在以下6个方面。

(1) 乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友。

(2) 在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢。

(3) 能客观评价别人和自己,善于取长补短。

(4) 宽以待人,乐于助人。

(5) 积极的交往态度多于消极的交往态度。

(6) 交往动机端正。

7. 适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征。不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。这里所讲的适应,不是被动、一味地迎合,甚至与不良风气、落后

习俗同流合污,而是在认清社会发展趋势的基础上,主动适应社会发展的要求,不逃避现实,更不妄自尊大、一意孤行,与社会需要背道而驰。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特殊年龄阶段的特殊群体,应具有与自己的年龄和角色相应的心理行为特征。一个大学生若经常严重地偏离自己所处的年龄阶段和自己的角色应该具有的心理行为特征,则有可能是心理异常的表现。

三、消除亚健康状态

在长期的探索与实践中人们逐步认识到,健康并非非此即彼,而是一个动态的、相对的、连续变化的过程。亚健康状态是由苏联学者布赫曼(Berkman)提出的,即介于健康与非健康之间的中间状态,是机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化,但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲,就是人体各器官功能稳定性失调尚未引起器质性损伤。亚健康状态主要表现为:各项身体指标无异常,但与健康人相比,生活质量低、学习工作效率低、注意力分散、生活缺乏动力、学习没有目标、有些茫然不知所措,感觉生活没劲。躯体反应为睡眠质量不高,容易疲劳,身体乏力,食欲不振。尽管亚健康状态并非严重的心理问题,但如果不引起高度重视,极易引发相应的心理问题。

据一项对大学生的调查结果显示,大学生的亚健康状态主要表现为:人生目标茫然,学习目标不明确,学习动力缺失,生活目标随波逐流,常有无意义感伴随,自卑与自负两极振荡,懒散,退缩,恐惧失败等。事实上,任何一个处于亚健康状态的大学生,对于黄金年华、美好大学生活的感受力都会下降,对自我发展的心理预期也会变得不确定,人际吸引力降低而且自我满足感不高,内在潜能不能够得到充分发掘。

导致大学生亚健康状态的原因很多,除由于过度疲劳造成的精力、体力透支,人体生物周期中的低潮时期,以及身体疾病等因素外,心理疾病也是一个非常重要的原因。人体处于亚健康状态时,容易患病,身心感到不适,对学习、生活和身心健康会造成不良影响,不能很好地发挥体力和心理上的潜力。因此应重视大学生的亚健康状态,采取有效的措施使有缺陷或障碍的身心功能得到改善、增强或补偿,使大学生从亚健康状态转归到健康状态。为预防与消除亚健康状态,大学生应注意以下5个方面。

(1) 适度运动。“生命在于运动”,大学生应坚持适宜的活动内容和活动方式,或者选择参加各项能延缓人体各器官衰退老化的健身运动,如游泳等。

(2) 全面、均衡、适量的营养。人体对各种物质的需求量都有一个度,过量摄入将会适得其反,高糖、高盐、高脂肪食物的长期过量进食,尤其是饱和脂肪酸过量摄入,会导致亚健康状态。因此,均衡适量的营养是维护健康的基本手段之一。

(3) 保持心理健康。长期的精神刺激和压力以及长期的压抑愤怒等负性情绪也是导致亚健康的一个因素。良好的心态以及乐观豁达、奋发进取的精神,是防治亚健康的精神基础。大学生可适当培养业余爱好,如读书、听音乐、练字画等。

(4) 提高自我保健意识。日常生活中戒除不良习惯和嗜好,如吸烟、酗酒、偏食等,做到饮食有节、起居有常,不过度劳累,提高自我保健意识,自觉构筑控制亚健康发生的第一

道防线。克服不良生活方式是防治亚健康状态的身体基础。

(5) 适时干预。采取药物预防、保健品调理、体育锻炼相结合的干预措施,缓解失眠多梦、口腔溃疡、消化不良和躯体疼痛等症状。此外,还可适当采用药物治疗、理疗或心理治疗等方式,使机体转归健康。

第二节 学校心理健康教育——学校科学管理现代化的标志

当前国际上学校教育的三大势力:

学校教学;

学校行政管理;

学校心理健康教育。

在我国,学生一向被认为无论是身体还是心理都应该是健康的群体。心理健康教育工作者也认为,学生中大部分是身心健康的,只有少部分学生存在不同程度的心理困惑及心理问题。这些困惑和问题往往也是青少年学生在成长中不可避免的。因此,学校进行学生心理健康教育是非常必要和重要的。一方面,可以预防学生在各个年龄段容易出现心理困惑;另一方面,已经出现心理困惑的部分学生在受教育的过程中,其问题也可以得到不同程度的解决。

学生的心理健康状况仿佛分别处于河流的上、中、下游3个河段,图1-1所示为河流三段论示意图。大部分学生都处于阳光灿烂的河流上游,他们快乐、健康地成长着,但是也会出现成长中不可避免的心理困惑及心理问题,便会滑到河流的中游;如果处于中游的学生的心理困惑及心理问题不能主动或被动解决,时间一长便会继续滑到河流的下游;处于下游的学生就会产生比较严重的心理障碍或心理疾病。对处于上游的学生应进行心理辅导,以教育性、发展性和预防性为主;对处于中游的学生必须进行心理咨询,帮助他们回到上游;对处于下游的学生要进行心理治疗,严重的要及时转介到专门的心理治疗机构。因此,学校心理健康教育是非常重要的。

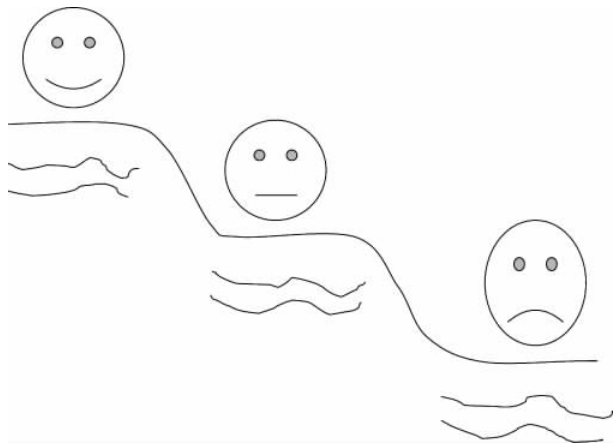


图 1-1 河流三段论

有人说,健康是1,事业是0。有了健康的1,0才有意义和价值;有了高质量的1,0越多意义才越大,价值才能更高。当今的大学生是中国的脊梁,他们的健康直接影响到中国的未来!

一、学校心理健康教育的目标

学校心理健康教育的目标是学校开展心理健康教育的导向和基本依据,它决定着心理健康教育的内容,直接影响心理健康教育途径和方法的选择,也是检验和评估心理健康教育工作的“航标”和“方向盘”。

学校心理健康教育的目标包括总目标、中间目标和具体目标3个层次。

(一) 总目标

学校心理健康教育的总目标如下:

- (1) 维护学生心理健康。
- (2) 开发学生心理潜能。
- (3) 形成学生良好的心理素质。
- (4) 促进学生人格的健全发展。

具体地说,学校心理健康教育的总目标就是形成、维护、促进受教育者的心理健康,提高全体受教育者的心理素质,增强全体受教育者的心理机能,并使受教育者的个性得到充分和谐的发展,从而为受教育者的全面发展提供良好的基础。学校心理健康教育的总目标即能反映学校心理健康教育的基本精神,将心理健康教育和其他教育活动区分开来。

学校心理健康教育的总目标应着眼于学生心理素质的提高、心理机能的充分发挥及个性的充分和谐地发展,而不应该着力于对学生问题心理及行为的防治。整个学校心理健康教育的目标体系理应体现发展为主、防治为辅的精神,否则学校心理健康教育的开展必将步入误区。

(二) 中间目标

学校心理健康教育的中间目标如下:

- (1) 发展性目标。
- (2) 预防性目标。

学校心理健康教育的中间目标是对总目标的分解,反映总目标的构成。学校心理健康教育中间目标从对象来看,可以分为正常学生和少数异常学生;从纵向来看,可以分为矫治性目标、预防性目标和发展性目标;从横向来看,3个纵向层次的目标又可以集中分解为认知、情意、个性和行为等几个领域。

需要说明的是,对不同的对象,目标要求自然也应有所不同。例如,对少数有心理问题的学生,首先应以矫治目标为主,以预防性、发展性目标为辅。因此忽视对这一类学生的辅导与介入,将会使有心理问题的学生的数量增多、范围扩大,从而影响全体学生的发展。

(三) 具体目标

学校心理健康教育的具体目标即在学生各年龄阶段的进一步具体化,既反映青少年学生不同阶段心理健康发展的不同任务,又体现阶段性和连续性的统一。结合发展心理学原理和学校教育的实际,大学阶段应着重于增强选择能力、社会适应能力、人际交往能力和自我调节能力,积极开发自我潜能,能以更为成熟的自我意识和社会责任感去对待生活、学习和工作。

在学校心理健康教育的具体目标中始终贯穿着认知、情意、个性和行为4个方面的知识,以使学生的心理结构得到全面发展。

二、学校心理健康教育的内容

学校心理健康教育的内容是学校开展心理健康教育的核心,其内容的设定要遵循并符合相应的原则。

(一) 确定学校心理健康教育内容的原则

学校心理健康教育的原则是指导具体工作的一些最基本的原则,是心理健康教育工作的规律概括和经验总结,也是对心理健康教育工作的一般要求。其具体原则如下:

1. 目标性原则

学校心理健康教育的根本目标在于促进学生健康发展,提高学生的基本素质,培养学生优良的心理品质,提高学生的生存和适应能力,开发学生自主发展的潜能。围绕这些目标,学校心理健康教育的内容不仅应包括人生观与价值观教育、人格培养、情绪情感训练、意志力的培养、自我觉察与认识、生存训练和潜能开发等主题内容,还包括与之相关的心理测验、咨询辅导、课程安排和活动训练等各项工作。

2. 现实性原则

要根据本校的实际情况、教师的实际教育能力、学生发展的实际水平和需要,有针对性地选择、确定适宜的心理健康教育的内容。

3. 发展性原则

确定学校心理健康教育的内容时应“面向全体、注重发展”,选择具有普遍意义的、有代表性的主题内容,重视发挥心理健康教育的“预防、促进”功能。

4. 差异性原则

不仅要尊重个体差异,还应尊重年级差异。考虑不同年级、不同学生的心理需要,这是保证学校心理健康教育效果的前提。

5. 活动性原则

在确定学校心理健康教育的内容时应突出活动为主的特点,将心理健康教育的内容渗透于灵活多样、富有情趣的活动中,发挥心理教育活动的优势,注重活动过程的教育作用。

（二）学校心理健康教育的内容

1. 学生心理健康维护

这是以面向全体学生为主、通过常规的教育训练来培养学生心理品质、提高学生基本素质的教育内容。其具体包括以下 7 个方面的内容。

（1）智能训练，即帮助学生对智力的本质建立科学认识，并针对智力的不同成分，如注意力、观察力、记忆力等，设计训练活动等。

（2）学习心理指导，即帮助学生对学习活动的本质建立科学认识，培养学生形成健康积极的学习态度、学习动机和学习习惯的训练以及对学习方法的指导等。

（3）情感教育，即教学生学会体察和表达自己的与他人的情绪情感，学会有效控制、调节和合理宣泄消极情感，并进行相关技巧的训练，如敏感性训练、自我训练和放松训练等。

（4）人际关系指导，即围绕亲子、师生、同伴三大人际关系，指导学生正确认识各类关系的本质，并学会处理人际互动中各种问题的技巧与原则，包括冲突解决、合作与竞争、学会拒绝等互动技巧以及尊重、支持等交往原则。

（5）健全人格的培养，即关于个体面对社会生存压力及要求所应具备的健康人格品质的培养，如独立性、进取心、耐挫能力等的培养。

（6）通过训练和教导帮助学生对自己建立科学的认识，并在自身的发展变化中始终能做到较好地悦纳自己，如悦纳自己的优势和不足以及自信培养、良好自我形象建立等。

（7）性心理教育，即关于性生理和性心理知识的传授与分析，帮助学生建立正确的性别观念和对性别的认同，指导学生正确认识和掌握与异性交往的有关知识与技巧，如异性同学交往指导、早恋心理及调适等。

2. 学生心理行为问题矫正

这是面向少数具有心理、行为问题的学生开展心理咨询、行为矫正训练的教育内容，多属矫治范畴。其具体包括以下 5 个方面的内容。

（1）学习适应问题，主要指围绕学习活动而产生的心理行为问题，如考试焦虑、学习困难、注意力不集中、学校恐惧症、厌学等。

（2）情绪问题，主要指影响学生正常生活学习与健康成长的负性情绪问题，如抑郁、恐惧、焦虑、紧张、忧虑等情绪。

（3）常见行为问题，主要指在学生生活、学习中表现出来的不良行为特征，如多动、说谎、打架、胆怯等行为。

（4）身心疾患，主要指因心理困扰而形成的躯体症状与反应，如神经衰弱、失眠、疑病症、神经性强迫症、癔症等身心疾患的治疗和矫正。

（5）性行为问题，主要指由于性心理障碍而产生的各种性变态行为等。

3. 学生心理潜能和创造力开发

心理学研究表明，人具有巨大的心理潜能，因此，心理潜能开发和创造力培养也是学校心理健康教育的重要教育内容，主要包括通过特殊的教育训练活动对学生进行判断能力、推理能力、逻辑思维、直觉思维、发散性思维及创造性思维等各种能力的训练和培养，

同时还包括对学生自我激励能力的训练,以提高学生创造的自主意识与能动性。

三、学校心理健康教育的实施途径

学校心理健康教育要完成其规定的教育内容、实现其预定的教育目标,就必须通过一定的途径加以实施。而学生心理品质形成的复杂性,决定了学校心理健康教育的开展不仅需要运用多种途径与形式,而且需要将这些途径与形式有机构成一个完整的心理健康教育运行系统。

(一) 开展心理健康教育和心理健康知识讲座

心理健康教育,亦称心理辅导,是指通过课堂教学、活动训练和环境陶冶等手段,对学生进行心理健康知识的传播、普及、熏陶和辅导。它的任务是维护学生心理健康,培养学生健全人格,开发学生心理潜能。吴增强主编的《现代学校心理辅导》中将心理辅导定义为:“学校心理辅导,是指教育者运用心理学、教育学、社会学、行为科学乃至精神医学等多种学科的理论与技术,通过集体辅导、个别辅导、教育教学中的心理辅导以及家庭心理辅导等多种形式,帮助学生自我认识、自我接纳、自我调节,从而充分开发自身潜能,促进其心理健康与人格和谐发展的一种教育活动。”学校心理辅导的内容包括学习辅导、人格辅导、生活辅导和职业辅导等。学校心理辅导以发展性目标为主,以防治性目标为辅。

心理健康教育要坚持发展性辅导为主、预防性辅导为辅、兼顾治疗的原则。要求教育者遵循学生心理发展不同阶段的特点及易发生的问题,有目的、有计划地开展针对性的教育和辅导活动。实质上是要求教育者以积极的、发展的眼光看待学生,来达到预防和发展的目的,而不是等到学生出了心理问题以后再来补救和矫正。这是学校心理健康教育的工作方向。

从性质上来说,学生的心理问题可分为障碍性问题和发展性问题。障碍性问题,又称心理疾病,程度较重,人数较少;发展性问题,又称心理问题或心理偏差,是随着学生不同心理发展阶段而出现的心理不平衡、不适应或程度较轻的心理不健康状态。

心理健康教育应该是融知识性、趣味性、参与性和操作性为一体的,使学生掌握基本的心理调适技术,形成较为科学的心理观,真正提高学生的抗挫折能力和自我心理调节能力,减少心理障碍及其他心理问题。使每个学生都能达到智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应的心理健康标准,全面提高学生心理素质。使学生了解、掌握心理卫生与保健的知识和心理调适技术,先学会自助,再去助人。

通过心理健康教育活动,创设一个人人都重视自身心理健康的氛围,能够理性地对待心理问题和心理压力。自身产生了心理问题既不惶恐,又不是简单地对抗它和阻抗它,要寻求帮助或进行自我心理调适,避免出现有了心理问题羞于启齿的现象。大学生出现心理压力要及时与人正确交流和沟通,找到疏导和自我调适的办法,防止问题的进一步恶化。

在学校中,可通过心理健康教育相关课题的带动,指导广大教师进行心理健康教育原理与模式的研究。在学校形成一个人人都设法为学生创造宽松、和谐、勇于实践的学习环境的氛围。学生积极进取,老师有了成就感,彼此的心态平和下来,就会出现教学相长的好形势,形成教育活动的良性循环。