

高等教育“十一五”规划教材

公共基础课教材系列

大学生心理健康学

桑志芹 主编

施春华 赵富才 刘 霄 副主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书主要从大学生生活的基本问题,以及大学生心理健康教育的方法与途径等方面,阐述了健康人格教育、环境适应教育、人际关系和谐教育、智力发展教育、非智力因素的培养、健康恋爱观教育、生涯发展教育、心理障碍与疾病的预防以及如何学会寻求心理咨询的帮助等方面的知识。

本书既可作为高等院校和高职高专院校心理健康教育方面公共课和选修课的教材,也可作为从事教育、心理学等方面的专业人员的参考书,同时可以作为高校大学生课外读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康学/桑志芹主编.—北京:科学出版社,2007

(高等教育“十一五”规划教材·公共基础课教材系列)

ISBN 978-7-03-019552-4

I. 大… II. 桑… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材
IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第119919号

责任编辑:沈力匀/责任校对:赵燕

责任印制:吕春珉/封面设计:东方人华平面设计部

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007年9月第一版 开本:787×1092 1/16

2007年9月第一次印刷 印张:17 3/4

印数:1—3 000 字数:420 000

定价:26.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

销售部电话 010-62136230 编辑部电话 010-62135235(VP04)

本书编写人员

主 编 桑志芹

副主编 施春华 赵富才 刘 霄

参 编 (以姓氏笔画为序)

朱小麟 刘秀伦 李 荟 金沛羽

柳卫民 段联峥 黄雪薇 曹晓霞

前 言

知识经济时代，人才竞争日趋激烈，大学生面临的各种压力也明显增大，由此引发的各种心理问题也不断增多，大学生心理健康问题已引起了社会各界的高度重视。我国大学生心理健康教育工作起步于 20 世纪 80 年代中期，经历了一个逐步被认识，逐步受重视，逐步得到加强的过程。大学生心理健康教育 20 多年来，在高校大学生心理健康教育者的探索与实践，逐步形成了有理论、有特色、有体系的中国高校大学生心理健康教育的模式，并且仍然在不断的探索与努力之中，不断地丰富大学生心理健康教育的内容，并创新性地发展大学生心理健康教育的理论。

用《大学生心理健康学》作为本书的书名，也是因为大学生心理健康教育作为一门学科应该得到重视与发展。大学生心理健康学是研究大学生心理健康的形成、发展、变化的规律，以及如何维护和增进大学生心理健康的科学。大学生心理健康教育在起步初期偏重于大学生心理问题的预防，研究的角度主要是问题的解决。在大学生心理健康教育蓬勃发展的今天，大学生心理素质教育、大学生心理问题已越来越引起实践工作者的重视。

大学生心理健康学的研究应该遵循大学生健康发展教育为主，心理疾病预防为辅的原则；要具有时代性和前瞻性，不仅从内容而且从方法上都要具有时代特色，即结合时代背景进行大学生心理状态的健康教育；要具有理论严谨性同时又要具有鲜活的实践性，心理健康教育是一个实践性非常强的学问，要帮助与指导大学生应用于实践中。“知易行难”是现代大学生的一个特点，而心理教育的实践可以激发大学生提高自身素质的主动性和积极性，在活动中学习深受大学生的喜欢。

因此，在大学生心理健康教育不断发展的今天，要编一本既有继承性又有发展性，具有时代特色，理论与实践相结合，并且有新意有创新的大学生心理健康教育教材真是一个具有挑战的事情。

本书结合大学生心理健康教育的内容，针对大学生生活中存在的基本问题，以及大学生心理健康教育的方法与途径来展开。主要从健康人格教育、环境适应教育、人际关系和谐教育、智力发展教育、非智力因素的培养、健康恋爱观教育、生涯发展教育、心理障碍与疾病的预防，以及如何学会寻求心理咨询的帮助来编写本书。全书共分 13 章，每一章的编写都含有作者在大学生心理健康教育工作中的实践、心得以及经验，其特色是每章最后有一个作者实践过程的课堂活动设计，为使用者提供一个样本，以便于在实践中操作与思考；在参考相关资料与以往组编教材的基础上改编调整为创造力培养与生涯发展设计两章，以进一步适应大学生心理健康教育的需要，丰富大学生心理健康教育的内容。

大学生心理健康教育是一个系统工程，高校大学生心理健康教育工作应该分为大学生心理健康教育与大学生心理咨询两个部分，大学生心理健康教育要

普及化，大学生心理咨询要专业化。大学生心理健康教育的普及仅仅依靠高校心理健康教育专任教师是远远不能满足大学生心理的需求的，必须依靠学生德育工作者的参与。希望这本教材成为高校心理健康教育教师和德育教师的一本通用教材，同时成为大学生成长的良师益友，为大学生健康成长、认识自我、发展自我、与他人和社会和谐相处提供精神食粮。

本书的编写队伍由中国高等教育学会牵头，组织了国内相关高校的心理学教师 and 心理健康教育教师，在北京召开编委会集体讨论、分头执笔，总体框架由桑志芹执笔，讨论后确定。参加编写的人员有：桑志芹（南京大学）；施春华（河海大学）；段联峥（云南农业大学）；金沛羽（上海工会管理职业学院）；刘霄（南阳师范学院）；朱小麟（上海第二工业大学）；刘秀伦（重庆邮电学院）；柳卫民（湖北警官学院）；黄雪薇（广东药学院）；李荟（平顶山学院）；赵富才（聊城大学）；曹晓霞（江苏宜兴电视大学）。全书由施春华负责初审，桑志芹做最后修改与统稿。

能够完成本书，首先要感谢所有的编写人员，大家在要求的时间里按时完成编写工作，同时也要感谢科学出版社沈力匀编辑的大力支持，才使得本书顺利出版。最主要的是要感谢所有的大学生，是你们教会了我们怎样与大学生一同工作，怎样去完善大学生心理健康教育工作，是你们支持着大学生心理健康教育的开展，也只有你们才真正感受到心理健康教育的沐浴春风。在与大学生工作中我们——心理健康教育工作者共同成长！

由于编者学术水平有限，本书尚有许多不足之处，还有许多重要的理论与大学生实际心理问题有待进一步探讨。本书是编写人员集体智慧的结晶，但疏漏与错误在所难免，敬请读者批评指正。

目 录

第一章 把握人生——大学生心理健康教育概述	1
第一节 心理健康研究的对象	1
第二节 大学生心理健康教育的任务	10
第三节 大学生心理健康教育的基本理论与方法	14
第四节 课堂活动设计	18
第二章 学会生活——大学生生活心理与适应	20
第一节 什么是适应	20
第二节 大学生常见的生活心理	23
第三节 大学生如何适应大学生活	29
第四节 课堂活动设计	33
第三章 学会学习——大学生学习心理与调适	35
第一节 学习心理概述	36
第二节 大学生中常见的学习心理障碍与调适	48
第三节 大学生应试心理与调适	57
第四节 课堂活动设计	61
第四章 认识自我——大学生自我意识与完善	65
第一节 什么是自我意识	65
第二节 大学生自我意识发展的特点	68
第三节 大学生如何塑造健全的自我意识	77
第四节 课堂活动设计	81
第五章 学会交往——大学生人际沟通	83
第一节 人际关系与人际交往	83
第二节 大学生人际交往中的常见问题	90
第三节 大学生良好人际关系的建立	95
第四节 课堂活动设计	99
第六章 直面挫折——大学生挫折与应对	100
第一节 什么是挫折心理	100
第二节 大学生挫折的来源	106
第三节 大学生如何应对挫折	109
第四节 课堂活动设计	120
第七章 调控情绪——大学生情绪与调节	123
第一节 情绪与情感	123
第二节 大学生的情绪特点	129
第三节 大学生如何调节情绪	134
第四节 课堂活动设计	138



第八章 爱的成长——大学生恋爱心理与发展·····	141
第一节 恋爱与性心理·····	141
第二节 大学生恋爱与性心理的特点·····	147
第三节 大学生如何发展恋爱与性心理·····	156
第四节 课堂活动设计·····	166
第九章 学会创造——大学生创造力与培养·····	168
第一节 智力与创造力·····	168
第二节 大学生创造力的特点·····	173
第三节 大学生如何培养创造力·····	175
第四节 课堂活动设计·····	184
第十章 健全人格——大学生人格与塑造·····	188
第一节 什么是人格·····	188
第二节 影响人格形成的因素·····	194
第三节 大学生如何塑造健全人格·····	198
第四节 课堂活动设计·····	204
第十一章 规划人生——大学生职业生涯与设计·····	206
第一节 职业生涯理论概述·····	206
第二节 大学生职业生涯发展中的心理问题·····	210
第三节 大学生职业生涯的设计·····	217
第四节 课堂活动设计·····	223
第十二章 跨越障碍——大学生心理障碍与预防·····	229
第一节 什么是心理障碍?·····	229
第二节 大学生常见心理障碍·····	245
第三节 如何干预大学生心理危机·····	249
第四节 课堂活动设计·····	254
第十三章 走出误区——大学生心理咨询·····	257
第一节 什么是心理咨询·····	257
第二节 大学生心理咨询的程序·····	268
第三节 如何评价咨询效果·····	274
参考文献·····	276

第一章

把握人生——大学生心理健康教育概述

人的心理现象复杂多样，人为什么会有不同的心理活动，会有不同的行为，怎么样了解人的心理？为什么有的人整天乐呵呵，而有的人总是愁眉苦脸，沉默寡言？大学生如何维护心理健康，保持积极乐观的心态，顺利完成学业，达到自我实现？本章将介绍心理健康的基本概念和大学生心理健康的标准，以及大学生实现心理健康的途径和方法。

第一节 心理健康研究的对象

一、心理学的基本概念

（一）什么是心理学

心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。

人的心理现象是复杂而又丰富多彩的。心理现象不同于物质现象，它没有形状、重量等，因此历来被看作是一种不同于其他现象的特殊现象。但是，每个清醒的人无时无刻不在进行着心理活动，感受到自己的心理活动。

心理学（psychology）源于西方的哲学，西方哲学起源于两千多年前的希腊。自苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等人开始，历代哲学家的思想中，都把“心”的探讨视为哲学上的问题之一。直到19世纪中叶，因受生物科学发展的影响，心理学遂脱离哲学，逐渐成为一门独立的学科。到19世纪末，心理学一度被界定为：心理学是研究心理活动的规律的科学。到20世纪20~60年代，行为主义心理学派认为：心理学是研究行为的科学。70年代以后，随着心理学的发展，心理学界大多认为：心理学是对行为与心理历程的科学研究。

心理学是研究人的心理现象及发生发展规律的科学，它的主要研究内容包括心理动力—心理过程—心理状态—心理特征既相互独立又相互联系的四个方面：

1. 心理动力

心理动力决定个体对现实世界的认知态度和对活动对象的选择与方向，它主要包括动机、需要、兴趣和世界观等心理成分。

(1) 动机：人的各种活动，都是在一定的动力推动下进行的。这种推动人进行活动，并使活动朝向某一目标的动力，就是人的活动动机。它使个体产生一定的行为并指向特定的对象，并在活动的过程中不断调节行为的强度、持续时间，最终达到预定的目标。

(2) 需要：它是个体进行活动的基本动力，是个体积极性的源泉。人有生理的需要，也有社会的需要；有物质的需要，也有精神的需要。人有了需要就会产生寻求需要满足的动力即动机，并产生相应的行为。

(3) 兴趣：它是一个人对于事物、世界好奇而进行探索认知的需要，可促使一个人产生探索认知的行为。

(4) 世界观：它是个体对客观世界的总体看法与基本态度，决定一个人行为的基本方向。

2. 心理过程

心理活动过程包括认知过程、情绪（情感）过程和意志过程三个方面，它们从不同的角度能动地反映着客观事物及其相互之间的关系。

(1) 认知过程。认知过程是个体认识世界、获取并运用知识的过程，包括感觉、知觉、记忆、思维和想像等。人对客观世界的认识始于感觉与知觉，将感觉知觉过程中所获得的知识经验贮存在人们的头脑中，并在需要时再现出来，这就是记忆。人不仅能直接感知个别、具体的事物，认识事物的表面联系和关系，还能运用头脑中已有的知识经验去间接地、概括地认识事物，揭露事物之间的本质联系和内在规律，这就是思维。人对客观事物在脑中形成的形象进行加工改造，从而产生新形象的过程，即为想像。

(2) 情感过程。在认识客观世界的同时，人还会对事物产生一定的态度，引起满意、喜爱、厌恶、憎恨等主观体验，这就是情绪（情感）。它是人对客观事物是否符合自己的需要而产生的态度体验。凡是符合人的需要的客观事物，就会使人产生积极肯定的情绪，反之则产生消极否定的情绪。

(3) 意志过程。人和动物不同的是，人不仅能认识世界并对之产生肯定或否定的情绪，而且能调节自己的活动并有目的、有计划地改造世界。心理学把人自觉地确定目的、并为实现目的而克服困难、有意识地支配和调节自己行为的心理过程，叫意志过程，表现为激励个体去从事达到目的所必需的行为和抑制与预定目的不相符合的行为两个方面。

上述三者 in 现实生活中总是紧密联系、相互作用的。一方面，认知决定人的情绪和意志，“知之深，爱之切”，认识到学习的重要性才会付出意志努力；

另一方面，情绪和意志又影响人的认知，如“情人眼里出西施”就是情绪对认知的影响，坚强的意志能促进人认知的积极性，并取得良好的认知成效。情绪可以加强或减弱意志，而意志也可以控制情绪。

3. 心理状态

心理状态是人的心理活动在一段时间里出现的相对稳定的持续状态，其持续时间可以是几个小时、几天或更长一些的时间。它既不同于动态的心理过程，也不同于静态的心理特征。例如，在感知活动时可能会出现聚精会神或漫不经心的状态；在思维活动中可能会出现灵活或刻板状态；在情绪活动时可能会产生某种心境、激情或应激的状态；在意志活动时可能会出现犹豫或果敢的状态等。

人反映客观现实的心理活动，总是由注意状态相伴随。注意作为一种比较积极的心理状态，使人的心理活动指向和集中在一定的对象上，并使人对被注意的事物进行清晰的反映。没有注意的作用，人就无法清晰地认识事物，也无法准确而迅速地完成任务。

4. 个性心理特征

个性心理特征是人们在长期的认知、情绪和意志活动中形成的稳固而经常出现的心理特性，主要包括能力、气质和性格。

(1) 能力是人顺利地完成任务所必须具备的心理特征，体现着个体活动效率的潜在可能性与现实性。

(2) 气质是表现在人的心理活动动力方面的特征，如心理活动速度、强度、稳定性、灵活性等，这些特征与生俱来，很少受个人活动的目的、动机和内容的影响。

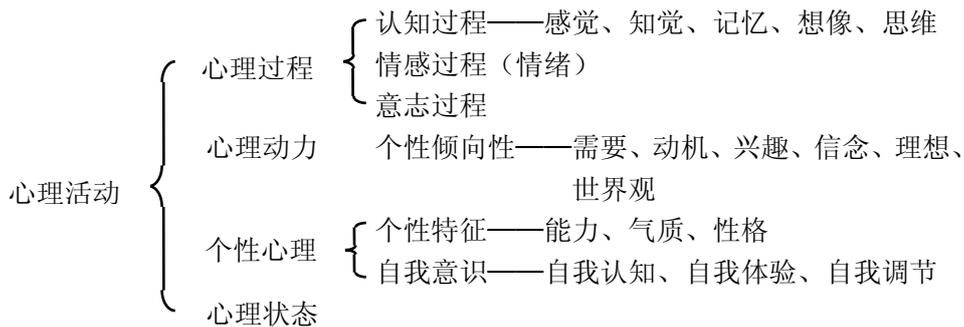
(3) 性格是人对现实的稳固的态度和习惯化的行为方式。气质与性格有时也统称为人格。正是这些心理特征，使一个人的心理活动与其他人的心理活动彼此区别开来。

人的心理系统的上述四个方面总是彼此密切联系、相互作用的，反映了心理现象的发生、发展过程及规律。

人内在的心理与外在的行为有着密切的对应关系，我们不仅可以根据所给予的刺激来预测人的行为，也可以根据所表现出来的行为来推测人的心理。因此，心理学家在研究人内在的心理现象时，往往也研究人外在的行为反映，并通过探讨心理与行为的关系，来全面准确地理解人的心理活动及规律。因此，心理学有时也叫做行为科学，即通过对行为的客观记录、分析和测量来揭示人的心理现象的规律性。

心理学除了研究人的意识外，还研究人的无意识。人的绝大多数活动是有意识支配的，也有一些是无意识的（如笔误、做梦等）。通过对意识和无意识的研究，能更全面地把握人的心理现象。

人的心理活动结构如下：



心理动力、心理过程、个性心理和心理状态既有区别又是密切联系的。个性心理和心理状态是在个体的心理过程中形成和表现出来的；反过来认知、情感和意志活动也受个性心理和心理状态的影响和制约。个性心理和心理状态之间也有密切联系。个性心理是个体经常、稳定的特征，心理状态是相对可变的、流动的。如果某类心理状态（如漫不经心）经常反复出现，并且持续时间越来越长，那么这种心理状态就会转化为这个人的个性心理（粗心大意的人格特征）。而个性心理又会影晌心理状态。如内向、顺从的人受到挫折时多半会产生内疚、自责等心理状态，而机灵活泼、自信心强的人对挫折往往是泰然自若。

无论人的心理是多么复杂多样，它的本质都是共同的。科学地理解人的心理的实质，是学习心理学必须首先明确的基本观点。

辩证唯物主义认为：第一，人的心理是人脑对客观现实的反映。客观现实是人的心理活动的源泉。没有客观事物作用于人，人的心理活动就不可能产生。第二，人脑是人的心理活动的器官，如果人脑由于外伤或疾病而遭受破坏时，人的心理活动就会全部或部分失调。第三，人的心理是在人的实践活动中，人脑对客观事物的能动反映。

（二）心理学研究的范围

心理学研究的范围非常广泛。

心理学有许多分支，按理论门类分有：普通心理学、发展心理学、学习心理学、认知心理学、人格心理学、社会心理学、变态心理学、生理心理学、动物心理学和实验心理学等。

按应用门类分有：教育心理学、咨询心理学、临床心理学、工业心理学、商业心理学、法律心理学、广告心理学、心理测量学、管理心理学、健康心理学等。

普通心理学是所有心理学科的基础理论。

二、心理健康研究的对象

心理健康研究的对象是人的心理健康的形成、发展、变化的规律，以及如何维护和增进心理健康的科学。其含义同于心理卫生学（mental hygiene）。

（一）心理健康运动的起源与发展

心理卫生的思想渊源悠久，作为心理健康运动的形成是与心理卫生运动的发展分不开的。因此，必先了解心理卫生运动的发展。

19世纪以前，精神病患者被认为是魔鬼附体，长期受到惨无人道的折磨。比尔斯（Cliford W. Beers, 1876~1943）1876年出生于美国康涅狄格州。18岁就读于耶鲁大学商科。因其兄患有癫痫病，他担心自己也会因遗传原因而患上此病，成天处于恐惧和焦虑之中而精神失常。在3年的住院治疗期间，他亲眼目睹和亲身体会了精神病人所遭受的种种冷漠和非人折磨，以及社会对精神病的误解，对精神病人的歧视和偏见。他痊愈出院后，立志把自己的余生献给精神病患者。他向各方呼吁，要求改善精神病患者的待遇，并积极从事精神病的预防工作。1908年3月，他根据自己的亲身体会，发表了《一颗找回自我的心》（*A Mind That Found Itself*）一书，当时美国著名心理学家、哈佛大学教授威廉·詹姆斯（William James）给该书高度评价，并为之作序。该书问世后，在美国社会引起轰动，受到社会舆论的重视。美国许多著名学者、知名人士，如精神病学家、心理学家、大学教授、律师等的积极支持，推动了心理卫生运动的发展，使心理卫生发展成为一个社会运动。1908年5月6日，在社会各界的赞助和支持下，由比尔斯发起，在他的家乡成立了世界上第一个心理卫生组织“美国康涅狄格州心理卫生协会”（The Connecticut State Society for Mental Hygiene）。该协会提出五项工作目标：

- （1）保持心理健康。
- （2）防治心理疾病。
- （3）提高精神病患者的待遇。
- （4）普及关于心理疾病的正确知识。
- （5）与心理卫生有关的机构合作。

1909年，在比尔斯等人的努力下，“美国全国心理卫生委员会”（The National Committee for Mental Hygiene）在纽约成立。

1918年，加拿大成立了全国心理卫生协会。随后20年，法国、比利时、英国、巴西、匈牙利、德国、日本、意大利、挪威等国相继成立心理卫生组织。1930年5月在华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会，到会者有包括中国在内的53个国家和地区的3042人。会上产生了一个永久性的国际心理卫生委员会，其宗旨是：“完全从事于慈善的、科学的、教育的活动。尤其关注于世界各国人民的心理健康的保持和增进心理疾病、心理缺陷的研究、治疗和预防，以及人类幸福的增进。”

1949年，世界卫生组织（WHO）总部设立了心理卫生部，来自38个国家和地区的100名专家参加了该部的工作。1960年为“国际心理健康年”，呼吁全人类重视心理卫生。从此，心理卫生运动在世界各地蓬勃展开。

（二）中国的心理卫生思想与心理卫生运动

中国早在两千多年前，就已经注意到精神因素对于养身的重要性。在古代思想家和医学家的许多著作中，有着非常丰富而精湛的关于修身养性、增进健康、益寿延年的论述。如记录在《尚书》中的“人心惟危，道心惟微；惟精惟一，允执厥中”，一直被尊奉为尧、舜、禹代代相传的“十六字心经”。又如“恬淡虚无，真气以之；精神内守，病安从来？”（《素问·上古天真论》）即通过修身养性达到健康的目的。在第一部医学经典著作《黄帝·内经》中即阐述了各种情绪与人体健康的关系，人的起居、心态应适应自然界及四季的变化，以及人们的心理应能动地适应社会环境的变化等心理卫生思想。

在我国系统的科学的心理卫生运动是在 20 世纪 30 年代，我国著名教育家吴南轩先生于 1930 年前后，首先在中央大学心理系开设了《心理卫生》选修课。他又在中央大学《旁观》杂志内发刊《心理卫生专号》。1936 年 4 月 19 日在南京正式成立了“中国心理卫生协会”，选举了吴南轩等 35 位理事及 21 位监事。第二年由于抗日战争爆发，这一工作被迫停止。抗战胜利后，1948 年在南京召开了一次局部的心理卫生代表会议。

新中国成立后，特别是改革开放以来，我国的心理卫生事业得到了迅速的发展和普及。1985 年 4 月“中国心理卫生协会”（Chinese Mental Health Association）恢复成立，推选了我国著名精神病学家陈学诗教授为理事长。在协会的组织领导下，1987 年创办了《中国心理卫生杂志》，1989 年创办了《心理卫生通讯》；成立了心身医学、儿童心理卫生、青少年心理卫生、老年心理卫生、特殊职业群体心理卫生等专业委员会，1990 年成立了大学生心理咨询专业委员会。

（三）心理健康的概念

1. 现代人的健康观

传统的健康观，认为躯体没病就是健康，因此健康问题应该是医生的事，表现在日常生活中，人们也只注重锻炼身体，忽视心理卫生的保健。

中国古代医学中就强调七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）失调导致生病，《素问·阴阳应象大论》写道：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”，就是指由于七情失调，从而引起阴阳失衡，气血不和，经络阻塞，脏腑功能失常而患病。

随着时代的发展，生活节奏的加快，竞争的加剧，都市化的生活等一切不良的精神刺激，不恰当的生活方式、行为和环境因素，都可以导致疾病的发生；许多疾病根源于有害的心理和社会因素。

过去从医学的角度认为引起疾病的原因仅仅生物的因素，即“生物医学模式”，1977 年，美国罗彻斯特大学教授恩格尔提出了“生物—心理—社会医学模式”的最新理论。

世界卫生组织的报告中指出：在年满 20 岁的成年人口中抑郁症患者正以每年 11.3% 的速度在增加。近 20 年来呈迅速增长趋势，全球约有 5000 万人患有

此病。

根据上海市精神卫生研究所的调查，在 1300 万人口的上海市已有逾 75 万 的各类精神、心理障碍症患者。他们大多是工作、学习、生活压力过大、长年 超负荷运转的青年人，其中大学生中的发病率高达 25%。

世界精神病协会的专家认为，从疾病发展史来看，人类已经从“传染病时 代”、“躯体疾病时代”进入到“精神疾病时代”。

如果说心理卫生在 20 世纪初的发展是以改善精神病患者的待遇、防治心理 疾病为主要目的，那么随着社会的发展以及人类对自身认识的不断深化，人们 对健康的概念又赋予了新的含义。1948 年，联合国世界卫生组织（WHO）成 立时，在其宪章中开宗明义地指出：健康不仅仅是没有疾病，而是身体上、心 理上和社会适应上的完好状态或完全安宁。1989 年联合国世界卫生组织又提出 了 21 世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、 社会适应良好和道德健康。”21 世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应 与道德健康的完美整合。在这一新概念中，以生理健康为物质基础上并发展心 理健康与良好的社会适应，道德健康则是整体健康的统帅。

2. 心理健康的一般标准与模式

1) 心理健康的标准

关于心理健康的标准，心理学家有很多的论述，各家观点不一，并提出了 许多健康心理的模式。

第三届国际心理卫生大会（1946）将心理健康定义为：“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 展成最佳的状态”。

世界心理卫生联合会还具体明确地指出心理健康的标志是：

- （1）身体、智力、情绪十分调和。
- （2）适应环境，人际关系中彼此能谦让。
- （3）有幸福感。
- （4）在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

2) 心理健康的模式

（1）马斯洛（A. H. Maslow, 1908~1970）“自我实现的人”的模式。马斯 洛采用“尖端样本统计”的方法，通过对心理健康水平出众的人进行跟踪、观 察和综合研究，提出自己的心理健康模型。如良好的现实知觉；接纳自然、他 人和自己；自发、坦率、真实；以自身以外的问题为中心；有独处和自立的需 要；功能发挥自主；愉快体验常新；有神秘或顶峰体验；有社会兴趣；人际关 系深刻；有民主性格结构；有创造力；抗拒遵从。

（2）罗杰斯（Carl Roges, 1902~1987）“功能充分发挥者”模式。罗杰斯 认为，每一个人都依赖自己对于世界的经验，一个自身功能充分发挥者有五个 特点：他们能接受一切经验；他们可时刻保持生活充实；他们相信自己的机体； 他们有自由感；他们具有高创造性。

马斯洛和罗杰斯的模式都是优秀者模式。

(3) 奥尔波特 (G. W. Allport) 的心理健康模式。奥尔波特认为心理健康者的功能发挥是在理性和意识水平上进行的。他提出健康个性的七个特征：自我意识广延；自我与他人关系融洽；有情绪安全感；知觉客观；有各种技能，并能专注于工作；现实的自我形象；内在统一的人生观。

(4) 心理学家英格里士 (H. B. English) 指出：心理健康是指一种持续的心理状态，当事人在那种情况下，能做出良好的适应，具有生命的活力，而能充分发挥其身心潜能。这是一种积极的丰富的体验。

综合各家的观点，我们认为：心理健康就是指一种高效而满意的持续的心理状态。心理健康是人的基本心理活动协调一致的过程，即认识、情感、意志、行为和人格完整协调，能顺应社会，与社会保持同步的过程。

3. 心理健康的特点

(1) 心理健康的状态具有相对性。

假如有这样的情景：

一位男青年在站台上焦急徘徊。列车进站了，一位女青年走下列车，尚未站稳，接她的那位男青年不顾一切地跑上前去，抱起她拼命地狂吻，全然不顾站台上众多乘客的目光。他的表现正常吗？心理健康吗？如果告诉你这对男女青年是两位美国青年，你的结论是否有所改变？

有一个人正在玩扑克，忽然手中的牌被别人夺去，于是，他大哭大叫起来。他正常吗？如果告诉你，他是一个四五岁的孩子，你的结论又将如何？

有一位大学生，平时性格开朗，活泼大方，可近几个星期来，他变得抑郁，不能集中精力学习，还常常半夜里哭醒，他精神失常了吗？如果告诉你，他的亲人刚刚去世不久，你又会怎么认为？

通过以上的几个例子，可以看出，人的心理健康具有相对性，与人们所处的时代、环境、年龄、文化背景等方面的因素有关，所以不能仅仅以一种行为或者一种偶然的行来判断他人或自己心理是否健康。

(2) 心理健康的状态具有连续性。“心理健康”与“不健康”不是泾渭分明的对立面，而是一种连续或交叉的状态。良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间是一个渐进的连续体，异常心理与正常心理，变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只是程度的差异。

(3) 心理健康的状态具有可逆性。如果我们不注意心理保健，经常出现不良的心理状态，那么心理健康水平就会下降，甚至出现心理变态和患上心理疾病；反过来如果心理有了困扰或出现失衡时，学会及时自我调整和寻求心理咨询的帮助，就会很快解除烦恼，恢复愉快的心情。

(4) 心理健康的状态具有动态性。心理健康的状态不是固定不变的，是一个动态发展过程。心理健康的水平会随着个人的成长、经验的积累、环境的改变，及自我保健意识的发展而发展变化的。

（四）大学生心理健康的标准

大学生心理健康学是研究大学生心理健康的形成、发展、变化的规律，以及如何维护和增进大学生心理健康的科学。为了有利于我们更具体、更深入地明确大学生心理健康学的研究对象，我们首先要了解大学生心理健康的标准。

大学生是处于青年中期的、具有一定知识层面的特殊群体，参照心理健康的一般标准，我国大学生的心理健康标准有如下八条：

（1）具有旺盛的求知欲和浓厚的学习兴趣。

大学生的智力水平一般都比较高，学习是大学生活的主要内容。具有健康心理的大学生目标明确，学习热情高，精力旺盛，朝气蓬勃，不畏艰难，孜孜不倦，在学习中经常体验到满足与快乐。有些大学生终日懒洋洋，“六十分万岁，多一分浪费”糊里糊涂混日子，就体验不到这种成功的喜悦。

（2）具有独立生活的能力。

独立生活的能力体现了一个人的生存能力。在当今竞争的时代，在众多选择的面前，大学生要有独立处理自己的生活的能力，要学会自己做决定。不会做决定，则做事唯唯诺诺，缺乏独立性。

（3）具有正确的自我意识，能悦纳自我。

自我意识是人格的核心，是人对自己以及自己与周围世界关系的认识与体验。健康的心理特征应该是：自我评价客观，能够接纳自我，不苛求自己，既不妄自尊大而做力所不能及的事情，也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会，自信乐观，理想我和现实我达到完美的统一。著名心理学家张厚粲教授 2001 年在北京师范大学 5·25 大学生心理健康节开幕式上引用全国政协委员讨论时的一句话：“高就高，不弯腰；矮就矮，有光彩；胖就胖，不走样；瘦就瘦，精神够；老就老，脑筋好；少就少，能创造。”说明心理健康就是了解自己并悦纳自己。

（4）具有完整统一的人格品质。

人格是个人比较稳定的心理特征的总和，人格完整是指构成人格要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面均衡发展，不存在明显缺陷，有积极进取的人生观，并以此为中心，有效地支配自己的心理行为。

（5）具有协调和控制情绪的能力，心境良好。

良好的心情使人经常保持愉快、开朗、自信、乐观、满足的心情，对生活充满希望。心理健康者在痛苦、忧伤等不良情绪袭来时，善于调整并保持情绪的稳定，保持与周围的平衡。

（6）具有良好的适应和改造环境的能力。

对环境的适应和改造的能力，是受一个人的生活态度决定的。心理健康的人，能在环境改变时正确面对现实，对环境做出客观正确的判断，不怨天尤人；能与社会保持良好的接触，使自己的思想、行为与社会协调一致。

（7）具有良好的人际交往能力，人际关系和谐。

良好的人际关系是心理健康的润滑剂，人际关系和谐的人有安全感和幸福感。健康的人善于与他人接触，以乐观豁达、宽容理解的心态与人相处；能够正确处理个体与群体的关系，有独立的人格和积极助人的精神。

(8) 具有符合年龄特征的心理行为。

不同年龄阶段有不同的心理行为，心理健康者应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征，如果严重偏离，就是不健康的表现。

第二节 大学生心理健康教育的任务

一、大学生成长的特点

青年是整个社会中最积极、最有生气的力量。在校的大学生是最富有理想、有生气、文化层次较高的青年群体。大学生肩负着将来社会主义现代化建设的主力军的重任，他们是成长中的社会主体。

(一) 大学生的生理成长特点

我国的大学生 18 岁左右进校，23 岁左右毕业，正是处于青年中期。李大钊先生讲：“青年者，人生之王，人生之春，人生之华也。”

青年在这一时期生理特点主要表现在体、力、脑、性四个方面的巨大变化。

体，突出地体现在身高和体重的急剧变化。人一生有两次生长高峰，一是出生到周岁，这一时期身高可增加 50%，体重可增加 1 倍；第二个高峰是青年期，男青年平均每年身高长 3~4 厘米，平均增长 45 厘米，体重平均每年增加 3~4 千克，平均增长 35 千克；女青年平均每年身高长 3 厘米，平均增高 25 厘米，体重平均每年增加 2~3 千克，平均增长 25 千克。迅速的成长使青年人骨骼粗壮，肌肉发达，在体形上挤入了成人的行列。

力，青年期生命力处于最旺盛时期。身体的各系统、器官全面发展，内部机构、机能最发达、完善。心脏的重量猛增至出生的 10 倍，肺活量达 4800 毫升，食欲极佳，胃肠容量达到最大，体温、脉搏、呼吸、血压发生明显变化，脑垂体加快各种激素的分泌，新陈代谢处于最佳状态。青年人充满了生机和活力。

脑，大脑和神经系统处于最发达状态。脑重量达到极值，脑的神经细胞的分化机能达到成人水平，大脑的第一和第二信号系统的功能已经完善。由于大脑的发达和完善，使得青年人能够理智地走向社会。

性，青春期是性萌发和性成熟最神秘、最敏感的时期。第一、第二性征突出变化，男女性别差异明显。在青年中期，个体的生理发育已接近完成，已具备了成年人的体格及种种生理功能，故又称此阶段为性成熟期。

青年时期的体、力、脑、性四方面的巨变，为青年的心理变化提供了良好的物质基础。

（二）大学生的心理成长特点

1. 心理发展的过渡性

青年期是少年儿童向成年人转变的过渡期，也是少年心理向成人心理过渡的关键期。从心理发展水平看，多数大学生的心理正处于迅速走向成熟又没有完全成熟的时期。从心理发展过程看，认知迅速发展，达到了相对成熟。认知的核心要素思维已由经验型向理论型转化。情感也从激情体验、易感状态逐步升华过渡到富于热情、充满青春活力，社会道德感和社会责任感增强。在意志行动上则从容易冲动发展到具有一定的自控力，形成了相对稳定的行为习惯。从个性发展看，性格、能力等个性心理特征都达到相对稳定和渐臻成熟的水平；理想、信念、自我意识等个性意识经过大学阶段逐渐接近成人的发展水平。

2. 心理发展的可塑性

青年期是人生各种心理品质全面发展、急剧变化的时期。大学生在这一时期心理发展存在着不稳定、可塑性大的特点，如在认知方面容易偏执；在情绪方面易走极端；在意志方面有时执拗；在个性方面，虽然许多个性品质已基本形成，但却容易受外界或生活情境的影响。

3. 心理发展的矛盾性

当代大学生由于在学校受教育期长，从校门到校门，没有社会生活经验；心理社会成熟滞后于生理成熟；经济上不独立；传统价值权威的衰落，以及现代价值多元化的影响等，使大学生的心理既存在积极面，又存在消极面，就必然导致矛盾和冲突。在这一过程中，大学生处于心理断乳期，即由于失去他律，自律尚未充分形成，种种矛盾冲突交织在一起，势必影响大学生的健康成长。此阶段大学生常见的矛盾冲突有：

- （1）独立性和依赖性的矛盾。
- （2）理想性和现实性的矛盾。
- （3）强烈的成才意识与知识经验不足的矛盾。
- （4）心理闭锁与寻求理解的矛盾。
- （5）群集友谊与争强好胜的矛盾。
- （6）性生理成熟和性心理成熟相对迟缓的矛盾；等等。

4. 大学生心理发展的差异性

不同年级的大学生心理发展的特点不同。

（1）适应期。大学新生以“胜利者”的喜悦进入大学后，突出的问题主要是如何适应大学生活，建立起新的人际关系。南京大学心理健康教育与研究中心曾对1996年入学的226名新生进行访谈，结果有适应不良和人际交往问题的占访谈学生的67%。他们的心理矛盾主要是：自豪感和自卑感交织；新鲜感和恋旧感交织；轻松感和紧张感交织；奋发感和被动感交织。这个时期一般是在

一年级。

(2) 发展期。当新生适应了大学生活，建立起了新的心理平衡后，大学生生活进入相对稳定的时期，是大学生成才定型的关键时期。大学生大多产生了自信心，竞争意识增强，突出的心理问题是：成材道路的选择与理想的树立，学习目标的实现与学习态度、学习方法的掌握以及形成优良的学习心理结构。这个时期是大学生人生观形成时期，也是实现教育目标的关键时期。这个时期一般是在二年级至三四年级。

(3) 成熟期。大学生经过四年的生活和学习，世界观、人生观逐步形成，心理逐渐成熟，他们的心理特点与成人的心理特点有许多相近之处。但是这个时期又是大学生从学生生活向职业生活过渡阶段，他们要面临新的心理适应，如是继续深造，还是就业？继续在国内深造还是出国深造？择业就业中双向选择的压力等，使大学生们的心理又掀起波澜。这时他们的心理特点主要是：紧迫感、责任感和忧虑感。

(三) 高校大学生“80后”现象

所谓“80后”现象是指1980~1989年出生的人们，现在在校和即将入学的大学生正是这样一批被媒体炒得沸沸扬扬的“80后”现象的学生。有人归纳了20世纪80年代生人的八大缺点：虚荣，盲目攀比；缺少爱心，不懂得感恩；懦弱、缺乏责任感；自私自我，孤独颓废；享乐主义、自理能力差；精于算计、过于现实；缺乏诚信；浮躁，急功近利。甚至也有人断言，“80后”将是会跨掉的一代。尽管有点危言耸听，但也有人认为这便是“80后”现象最好的定义。

“80后”现象，可以说是我们国家所特有的一个现象，其根源在于整个社会背景的断层式变迁，可以说1978年是一个明显的分水岭，因为1978年我们国家正式开始实行计划生育，1978年之后出生几乎都是独生子女，他们伴随着家长的过分溺爱成长，自我中心思想、自私不自立的个性开始萌芽；同时，1978年开始改革开放，也正是80年代开始形成自己的思想和意识形态的关键时期，西学东渐，西方的个人英雄主义开始对这一代潜移默化，为后期“80后”个人主义冲击中国几千年来所倡导的利他主义和集体主义观念埋下了伏笔；再接下来，1996年左右，高校纷纷并轨，由公费读大学到自费读大学，这种教育体制的改革为形成“80后”现象起到了推波助澜的作用。

20世纪的60~70年代的大学生一般是享受着国家的津贴完成学业，当时尤其是农村的学生，从拿到录取通知书的那一刻，考上大学就等于“跳出‘农’门”，就几乎已经过上了衣食无忧，仕途通达的美好日子，而这一切无疑会让20世纪的60~70代对社会和国家怀着感恩图报的心理，塑造了这一代人的奉献型价值观，自然他们对社会的奉献精神和社会责任感都很强烈。而在20世纪的80年代后，尤其是农村的孩子考上大学，首先不是对美好未来的憧憬，而是对眼前高额学费甚感堪忧，毕竟在占据中国绝大人数的农村，高校的学费是一笔不小的开支，而在千禧年前后，国家在大学生分配就业政策上一刀切，实行双向选择，这给这一层（正好是1978年左右之后出生的）之后的毕业生传达了一

个信息，即“高校教育不再是国家培养，而是地地道道的一种知识投资行为，对学生个人来说，是一种经济行为”，在这点上，连学院派教授都已经达成了共识，教育上的不同待遇，让这些“80后”学子的经济型价值观更加根深蒂固。

20世纪60、70年代的学生在三年自然灾害之后的艰苦年代，能吃苦耐劳；家有兄弟姐妹，懂得相互照顾；受过马列思想的启发、毛泽东观点的熏陶、革命精神的教化、雷锋精神的感染、中国女排五连冠精神的激发，经历了当代最为激烈的各种政治运动；而“80后”对这些几乎没有多少概念，相反在20世纪90年代，网络的盛行、信息的爆炸，使得“80后”的自我学习、知识积累速度空前地增加，加上国际化程度愈来愈高，“80后”的英雄主义优势使得他们的眼界更加开阔，如此种种，让“80后”的思想愈发的多元化、个性化以及早熟化。

网络时代、信息时代，给1980年后的大学生更多快速实现自我价值的机会，譬如，网络的兴起，造就大批年轻的成功企业家和专业人才，这些会让“80后”大学生在心理上高估自己的价值，在外表上难免会表现得过于自信，甚至自负，从而淡化成功的难度，高估对自己的期望值。

既然“80后”现象是社会文化的一种固有属性，这种现象同样波及到大学校园，这也就必然是现代大学生一个独特的心理特点。

同时对“80后”大学生也要一分为二地分析，因为他们生长在网络时代、信息时代，他们接受新的知识和信息快，有创新精神，不保守刻板；因为他们多元化、国际化程度高，人际交往的范围更广泛，也就更容易融入现代社会；因为他们对新技术掌握的快，知识化程度更高，促进了社会文化的“反哺现象”，自信心更高。

二、大学生心理健康教育的任务

大学生心理健康教育的任务有三方面：

第一，研究大学生如何积极调节个人的心理状况，以顺应变化的环境，从而达到提高生活、学习的效率和满意度。

人是环境的产物。人的身心发展不总是与环境发展完全同步，他们之间是一种动态关系。当这种平衡被打破不协调时，人们感到困惑、痛苦、不知所措。帮助大学生在不断更新的社会里建立起新的平衡，学会适应环境的技能，既能提高学习效率，又能维护身心健康。这是大学生心理健康研究的任务之一。

第二，研究大学生如何富有建设性地、有效地发展和完善自我。

人不仅要学会顺应环境，还要学会去能动地改造环境，从而找到生活、学习的价值和意义，发展积极而良好的个性。这也是大学生心理健康研究的重要任务。

第三，研究并揭示导致大学生心理困惑、障碍与心理疾病的原因及其规律，针对影响心理健康的原因，展示预防的方法与手段，以求尽力防患于未然，并提高大学生自我保健的意识，这是大学生心理健康研究不可忽视的任务。

三、大学生心理健康教育的内容

大学生心理健康的研究以大学生健康发展教育为主,以心理疾病预防为辅。

(1) 健康人格教育。引导大学生了解健康人格的理论和特征,了解个体心理活动的规律和个性特征,培养他们树立有良好的自我意识,克服自卑感,避免心理变态和人格异常。

(2) 环境适应教育。无论是谁,面对环境的改变都要有一个适应的过程。引导大学生了解环境有哪些变化,有什么样的新要求,如何及时的调整自己的心态正视现实,提高心理承受能力,敢于迎接挑战。

(3) 人际关系和谐教育。引导大学生了解人际交往和人际关系的基本知识和技能,学会与他人交往,优化人际关系,学会共同生活。

(4) 智力发展教育。引导大学生了解智力发展的规律、特点和自身智力发展水平与特点,通过培养学生的观察力、记忆力、想像力,提高学生的思维能力,挖掘开发学生的智力潜力,使他们掌握有效的、科学的学习方法,养成良好的学习习惯,提高学习效率,以促进大学生智力发展。

(5) 非智力因素的培养。非智力因素指动机、兴趣、情绪、意志等心理素质。非智力因素的培养主要在于激发学生学习的动机,培养学习兴趣,锻炼意志品质,学会情绪调节,保持乐观的生活态度和良好的心境。

(6) 生活生源发展教育。帮助大学生了解性生理和性心理的基本知识,认识到爱的成长是终身课题正确处理恋爱中的心理问题,建立健康恋爱观,上好人生必修课,以促进大学生人格完善和健康成长。

(7) 职业生涯发展教育。社会发展到今天,大学生对职业发展的期待不仅仅是找一份工作维持生计,而是要找到一份满意的职业,实现自己的价值;同时,也希望能为自己的一生有一个较好的规划和安排。因此如何进行生涯与职业辅导,以生涯发展为主线,同时根据大学生的现实特点与需求,兼顾具体的职业辅导,为帮助大学生规划人生、发展自我、实现人生价值提供了一个契机。

(8) 心理障碍与疾病的预防。引导大学生了解心理障碍与疾病的发生、发展过程,及时克服不良心理,学会寻求心理咨询的帮助。

第三节 大学生心理健康教育的基本理论与方法

一、基本理论

(一) 精神分析学的基本观点

精神分析学理论的创始人和早期代表人物是弗洛伊德(S. Freud, 1856~1939)。其理论的主要观点是认为个人人格的合理构造是心理健康的基础,他把人的意识分为意识、前意识和潜意识。意识是人们能够知觉到的;前意识不在意识范围,但一旦回忆就可以想起来;而潜意识是人们没有办法意识到的。心理障碍是由于人格结构中无意识成分与意识之间的不平衡所致,这种不平衡往

往是无意识成分受到了意识的压制，个人由于采取歪曲的方式表达这种被压抑的无意识冲动而产生障碍。譬如，当一名大学生对于母亲依恋的需要受到压抑时，他可能会采取与比自己年长的女性谈恋爱的方式来满足这种需要。弗洛伊德创造了自由联想法，让来访者将压抑于潜意识的欲望再现出来，使潜意识的“症结”意识化，帮助其认清自我防御的本质，明确自己与他人的关系，进而现实地强化自我，建立正确与健康的心理结构，摆脱心理障碍。

新精神分析学派在此基础上进一步提出，除了强调个人潜意识影响之外，还应该看到社会文化的影响作用，这种思想使得精神分析更加符合实际，也更容易被人们所接受。

荣格（C. G. Jung）是新精神分析学派的代表人物之一，他认为人类在更深的心理层次上（他称为集体无意识）是统一的。他发现导致现代人心理障碍的重要原因之一是两极化思维，如要么好，要么不好，两者水火不容。解决的办法是帮助来访者弄清对立者为何物，而后帮其认识到，这种对立本身是一种假象，真实状况是所有对立的两极在更深层次上是相互依赖和统一的。

霍妮（K. Horney）认为人的心理障碍来自真实自我与理想自我之间激烈冲突。一个人应学会面对真实的自我，放下各种负担，痛痛快快地享受一下这个自我目标，在真实自我和理想自我之间做一个合理的妥协。她称之为“自我实现法”。

（二）行为主义心理学的基本观点

相应于精神分析的思想，行为主义更加强调从个人的外部行为而不是内部深层心理活动去研究人。主要理论基础有：巴甫洛夫（И.П.А.В.Л.О.В）首创的条件反射学习理论；华生（B. Watson）受巴甫洛夫经典条件反射学说的影响，建立了刺激—反应模式，即 $R=f(S)$ ；斯金纳（B.F.Skinner）创立的操作条件作用学习理论；20世纪60年代末由班杜拉（A.Bandura）等人提出社会学习理论。行为主义心理学认为人类所有的行为都是通过学习得来，个人的心理障碍直接表现为一种行为适应不良，也是由于某种歪曲的学习结果所致，改造行为不良的唯一办法依然是学习。

斯金纳提出自我调节法，其中之一是暗示控制法。要点是控制辨别性（或诱导性）刺激物的出现。伍尔帕提出“冷漠疗法”对付不良行为，其核心是用劝导来启发来访者对已有的刺激的“冷漠”，达到治疗目的。

（三）人本主义心理学基本观点

人本主义心理学的主要代表人物有罗杰斯和马斯洛。人本主义心理学家不同意精神分析学只研究不正常人——神经症患者和精神病人，而忽视对健康人积极心理品质的研究；也反对行为主义心理学把人当作“一只较大的白鼠或一架较慢的计算机”的机械论观点，主张心理学的研究应以人为中心。

马斯洛认为，自我实现（把自己的潜能充分展示、发挥出来）是人的自然倾向。它就像一粒种子，只要有适宜的土地、水分、气候等外部条件，便会以

最优的方式成长起来。罗杰斯认为，人有理解自己、不断趋向成熟并产生建设性变化的潜能，就像冬天在地下室储藏的马铃薯，它要发芽，这嫩芽有可能爬行几尺远以达到仅有的窗口光源。虽然这种细弱苍白的幼芽远不如正常条件下泥土中生长的茁壮，但它总是要发展自己。他认为每个人的心目中都有两个自我：即理想的自我和现实的自我。前者就是个人期望的自我（譬如期望成为作家或期末考试得 100 分），而现实自我就是实际当中的那个活生生的自我（譬如实际上作文枯燥空泛或期末得了 69 分）。两者之间的关系决定了人们是乐观还是悲观的心境。只要个人学会调整自己，使两者形成合理的统一，心理就能保持健康。

（四）认知心理学的基本观点

艾利斯（A.Ellis）认为，人的情绪、情感并非直接由情境引起，而是经由对情境的认识而形成的。失常的情感往往是由一些错误的观念、认识带来的。艾利斯于 20 世纪 50 年代提出 ABCDE 理论，A 为诱发事件—B 为不合理信念—C 不良后果—D 诘难—E 合理效应。例：一男青年邀一女青年看电影受拒绝（A），产生不合理信念（B），认为自己太糟糕，太丢人，不良的后果（C）就是抑郁寡欢，不敢再约会；驳斥不合理的信念（D），即问自己：约会失败不代表自己糟糕啊！为何不能忍受别人的拒绝？产生合理信念，合理的情绪和合理行为（E）。

（五）交互作用心理学的基本观点

交互作用心理学派认为，人的自我结构由三个成分组成。分别是儿童自我、父母自我、成人自我。如果三者以合理的比例发展，则心理健康；否则会导致心理障碍。有三种典型的交往关系不同程度地体现了普遍存在的心理失常现象，有：

- （1）我不行，你行——自卑自怜型（儿童自我）。
- （2）我行，你不行——自信自满型（父母自我）。
- （3）我不行，你也不行——自卑自毁型（儿童自我）。
- （4）我行，你也行——自信自觉型（成人自我）。

只有建立我行，你也行的关系才是最健康的心理状态。

（六）精神心理学的基本观点

瑞士兰德学院院长丹尼什（H.B.Danesh）教授根据他 30 多年心理健康工作的经验，在寻求人生的意义之中，提出了精神心理学的观点。他认为随着人类的成熟，通过科学的帮助和人的必然成长，生活的物质因素对人的制约会减少；随着精神在人类生活中占居主导地位，人类将越来越多地收获爱的成果、智慧的成果和真正自由的成果。他认为人类有三种重要的力量，就是知识、爱和意志；团结、真理、服务是人类精神生活的伟大目标。人们只有在求知、求爱和意志的自我控制中，才能获得健康的心理。在物质生活与精神生活失衡的年代

里，人的心理也由此失衡，因此，从物质的、技术的、功利的统治下拯救精神，这就是时代的要求、时代的呼声。丹尼什提出精神心理学的观点，是人类走向健康与成熟的标志。

心理学家为我们提供了许多有利于心理健康的理论和方法，具有启发性和指导性。当然在实际生活中，可能需要因人因事具体分析，综合运用。在以后的各章中将应用有关理论给予指导。

二、大学生健康心理的培养途径和方法

（一）心理健康的基本原则

（1）客观性原则。客观现实是健康心理教育的源泉，大学生健康心理的培养必须从大学生生活的校园环境、社会背景以及相互之间的关系出发，结合大学生的实际，才行之有效。

（2）发展的原则。一切事物都有产生、增长、变化和进步的过程，大学生在校期间，从带有中学生特点的青年中期到接近成年人的青年后期，是一个发展成长的过程，他们的生理、心理都在迅速的发展，所以必须以发展的原则，分层次、分对象、分特点的进行心理健康教育。

（3）理论联系实际的原则。理论联系实际是每一门学科都应该遵循的原则。健康心理学是一门应用性很强的学科，也是一门年轻的学科，需要在理论上深入探索，不断总结实践经验，来充实理论，丰富实践的内涵，进一步完善健康心理学这门学科。

（4）系统性原则。心理健康教育是一个系统性工程，从教育的内容、教育的方法、教育的手段看都不是孤立的，单靠课堂讲授或心理咨询是远远不够的，要多层次、多形式、多内容地开展心理健康教育。

（5）教育性原则。心理健康主要是为高等学校人才培养服务，为我国的科学技术培养合格的、身心健康的人才。

（二）增进心理健康的途径和方法

1. 实践法

（1）通过开设心理健康教育课程和相关课程，以课堂讲授为主，对学生系统地讲授心理健康知识，如《大学生心理健康学》、《大学生心理学》、《社会心理学》等课程。通过定期举办心理健康讲座，有针对性地宣传心理健康知识，如《新生心理适应》、《考试心理》、《如何走上社会——就业心理》等。通过开设心理训练实践课程，以训练学生心理行为，如《大学生行为指导》课程等。

（2）通过学校的传媒手段普及心理健康知识。利用大学生黑板报、校内交流刊物、广播、网络等，广泛宣传心理学知识，以造声势，扩大影响。

（3）发动学生自我教育，自我保健。成立大学生心理健康教育自助性组织，积极开展丰富多彩的心理健教育活活动，如心理健康教育周、大型心理咨询活动、校园情景剧大赛以及开展同龄人帮助等各类宣传活动。

(4) 做好积极的心理干预, 建立三级保健网络, 即班级(学生保健员)一校级(班主任)一校级(心理中心)之间的联系, 定期培训学生心理保健员和班主任, 普及心理保健知识。

2. 调查法

(1) 开展新生心理普查, 建立大学新生心理档案, 掌握新生心理健康状况, 为高校人才培养、德育工作提供依据; 特殊的学生要给予跟踪关怀。

(2) 专题调查, 为心理健康教育提供依据, 如“大学生心理健康现状调查”, “贫困生心理状况调查”, “大学生睡眠状况调查”, “优秀大学生心理健康调查”等。

3. 访谈法

(1) 做好心理咨询。在帮助学生自我调节的同时, 心理压力大的学生可以通过心理咨询的专业帮助, 经过交谈、协商、指导、领悟, 帮助学生达到自助的目的, 走向健康。心理咨询可以采用个别咨询、团体咨询的方法, 必要时还可采取心理治疗。

(2) 对新生, 在进行心理普查的基础上, 邀请有关同学了解其进校后情况以及周围同学情况, 以给予及时帮助。

(3) 走访年级导师、班主任, 针对学生普遍问题, 采用开放式的问答方式, 开展小型心理健康座谈, 帮助班主任、教师学习处理学生心理问题的方法。

心理健康教育的途径和方法虽然很多, 但都要在实践的基础上不断地总结、不断地完善、不断地提高。

第四节 课堂活动设计

一、课堂活动设计

1. 两人一组自我介绍

【目的】初步相识。

【时间】约 10 分钟。

【准备】纸和笔; 足够的空间, 可以挪动的椅子如折叠椅。

【操作】指导者先让团体成员在房间里自由漫步, 见到其他成员, 微笑着握手问好。给一定的时间让成员自然相遇, 鼓励成员尽可能地与其他人握手。当指导者说: “停”。每个成员面对或正在握手的人就成了朋友, 两人一组, 席地而坐, 或拿折叠椅面对面坐下。指导者发给每人一张纸, 写下自己的姓名, 所属系、班级、宿舍, 分别画下三项自己喜欢的和不喜欢的东西或事。每人 3 分钟自我介绍, 然后漫谈几分钟。当对方自我介绍时, 倾听者要全身心地投入, 通过语言与非语言的观察, 尽可能多地了解对方。

2. 四人一组他者介绍

【目的】扩大交往圈子，拓展相识面。

【时间】约 10 分钟。

【操作】刚才自我介绍的两个组合并，形成 4 人一组，每位成员将自己刚才认识的朋友给另外两位新朋友介绍，每人 2~3 分钟。

3. 八人组自我介绍

【目的】进一步扩大交往范围，引发个人参与团体的兴趣。

【时间】约 8~10 分钟。

【操作】两个 4 人小组合并，8 人围圈而坐。从其中一个人开始，每人用一句话介绍自己。一句话中必须包含三个内容：姓名、单位、自己与众不同的特征。规则是：当第 1 个人说完后，第 2 个人（左边）必须从第 1 个人开始讲起，第 3 个人一直到第 8 个人都必须从第 1 个人开始讲起，即：

A：我是来自○○学校，性格○○的○○。

B：我是来自○○学校，性格○○的○○左边的来自◎◎学校，喜欢◎◎的◎◎。

C：我是来自○○学校，性格○○的○○左边的来自◎◎学校，喜欢◎◎的◎◎左边的来自□□学校□□的□□。

……

这样做使全组注意力集中，相互有协助他人表达完整正确的倾向，而且在多次重复中，不知不觉地记住了他人的信息。

二、思考题

- (1) 人的心理活动包括哪些？心理的实质是什么？
- (2) 应如何科学地理解“健康”的概念？
- (3) 如何才能保持心理健康？
- (4) 大学生心理健康的标准有哪些？

第二章

学会生活——大学生生活心理与适应

高品质的生活质量和良好的社会适应是心理健康的主要特征。大学生适应大学的生活是社会适应的前奏。大学生暂时离开家庭而在高等学校这一相对独立的环境中过集体生活，他们的学习方式、生活方式都要发生重大的变化，这些变化影响着心理，一方面容易造成其心理和行为上出现种种的问题、障碍，另一方面也提供了其发展人格和增进心理健康水平的契机。本章着重探讨大学生的生活心理与适应的主题。

第一节 什么是适应

所谓适应，在心理学上一般指感觉适应，即感受器在刺激的持续作用下所产生的感受性的提高或降低的变化，感受性的这种变化有利于个体与环境刺激之间保持一种较平衡的关系。例如，人从明亮处走进暗处（暗适应）视觉的感受性提高，从暗处走进明亮处（明适应）视觉的感受性降低；暗适应和明适应是眼睛对光线的强度变化所做出的适应性反应，由于黑暗中潜藏着危险的可能性更大，所以暗适应时间比明适应时间要短。

大学生的适应问题，是指大学生对大学生活的适应，即大学生通过提高自身的素质等，保持与大学环境刺激之间较好的平衡状态。

一、适应理论

心理学认为，外界刺激会引起生理、心理和行为的应激反应，个体通过这种应激反应来达到心理平衡和行为适应。所谓应激反应，就是指由紧张刺激所引起的、伴有身体机能和心理活动改变的一种心身紧张状态。

外界刺激不可避免，但对同一刺激的应激反应强度则因人而异。一般认为，

应激反应强度的大小与人所处的刺激情境和认知评价有关。减少负性刺激和提高认知评价能力，就可以有效地缓解应激反应强度，提高人的社会适应。

（一）减少负性刺激，增加社会适应

不同的刺激情境会产生不同的应激反应。一般认为，正性的刺激情境比负性的刺激情境产生的应激反应小。这是因为，失业、失恋、失去亲人和生病等负性的生活事件较之正性的生活事件，如考试成功、恋爱、结婚和成功地就业等，更易让人产生心理紧张和生理失调，从而对人的生理、心理和行为产生较大的消极影响。另外，朦胧的刺激情境比清晰的刺激情境产生的应激反应小。因为模糊不清的问题较之清晰可辨的问题会使人投入更多的精力去思考和应对，从而更易引发紧张和焦虑的情绪，造成更大的应激反应。

可见，人们如能通过预测，阻止或变更负性生活事件的发生，或想办法让其尽快终止，都会减少负性刺激，减少应激反应。例如，某学生事先知道不努力学习很可能导致学业失败，而学业失败这一结果是他不想承受的负性生活事件，于是，他通过勤奋学习来尽量阻止或变更学业失败的发生。或者某学生在遭致了学业失败这一负性生活事件后，通过改变学习态度和加倍的努力，力争早日取得好成绩，从而令负性生活事件尽快终止。当人们遇到模糊不清的问题时，尤其当其无关紧要时，最好放弃对它的理解，以避免应激反应。例如，某学生觉得另一同学看自己的眼神有些异样，令人费解，与其花费心思去琢磨对方的意思，并为此心里一直惴惴不安，不如暂时将它忘却，或寻找时机，与对方坦诚交流。

（二）提高认知评价能力，增加社会适应

对某一刺激情境是否会产生应激反应，取决于个体对此的认知评价。这是因为个体的价值观、性格和知识经验等不同所导致的对同一刺激情境的解释不同，从而反应不同。

心理学研究认为，一般性格外向的人较之内向的人更容易摆脱应激状态。这是因为，外向的人在遭遇应激状态后倾向于寻求外部世界的帮助和支持，而内向的人则倾向于封闭自己、反复体验消极情绪，所以，一旦刺激消失，前者的身心较容易恢复平衡状态，而后者仍然陷入其中。个人的生活经历和后天受教育程度也在应激中起重要作用。一般个体对同类和近似的负性生活事件经历的次数越多，经验越丰富，则引起的应激反应会越小。这是因为，重复地经历某类事件，使个体做好了心理准备和增加了应对的经验。

此外，如果人们能够形成一些良好的心理特点，特别是善良、宽容和淡泊，就能有效地抵御外界不良刺激的影响。因为，善良的人常以友善的态度对待他人，并设想外部世界是美好的、可信赖的；宽容的人善于原谅别人的缺点、错误，不会对别人对自己的伤害耿耿于怀；淡泊的人不计较自己的名利得失，所以，当他们遭遇种种负性生活事件时，就容易看淡、看清，这实际上就是一种认知评价，有利于减少应激反应。

（三）从身体上缓解应激，增加社会适应

因为应激也是一种身体紧张状态，所以，人们可以尝试直接改变人的身体状态从而缓解应激，增加社会适应。有两种常用的方法。一是生物反馈法。即先利用仪器测量血压、脉搏、体温等生理指标，然后反馈给个体，让其集中精力设想尽量将这些生理指标维持在正常范围内。二是凝神法。即让个体尽量放松身体，可以坐或躺，去除一切杂念，集中意识，例如默念一个单词、一个数字，或者反复幻想一个情节。

二、适应与大学生生活

适应是大学生生活的基础。大学生要想顺利地度过大学时代，就必须提高自身的身心素质，才能在大学的学习、运动、娱乐、交际、消费和饮食等生活的方方面面中达到平衡状态。从健康的概念来看，适应常与心理健康并列。在21世纪新健康概念中，适应和心理健康强调的重点不同，但是对于健康来说，二者都是不可或缺的。从心理健康概念来看，适应又是心理健康的重要标准。虽然关于心理健康的标准，心理学家有很多论述，各家观点不一，但是，综合各家的观点都认为，心理健康一定包括稳定的情绪、良好的社会心理适应状态、较高的自我发展能力和恰当的自我评价等。可见，适应、健康和心理健康的概念是密切联系、相互关联的。

大学生适应的状况也密切关系到他们的身体健康和心理健康状况。也就是说，大学生的适应状况关系到他们的生活状况。例如，有些大学生对大学生活较为适应，他们具有较好的学习习惯、广泛的人际交往、良好的饮食、睡眠和卫生习惯，从而他们在大学的生活也就比较充实和快乐。而有些大学生不太适应大学生活，他们可能缺乏知心朋友、没有明确和恰当的学习策略，没有养成良好的作息和运动习惯等，从而他们在大学的生活状况也就比较差。

三、适应与发展

在心理学上，发展通常指个体以一定年龄阶段的身心成熟状态为基础，通过学习达到较高水平的知识和技能的一个阶段或过程。而成熟是指按照遗传的生理特点和一般的外部环境，身心为发展所达到的一种准备状态，显然这种准备状态也是个体和内部、外部环境所达到的平衡状态。适应也是指个体与内部、外部环境达到平衡的一种状态或过程，但是，它通常不仅仅是指通过遗传的生理特点和一般的外部环境，还指通过个体后天的学习。因此，成熟是适应，但适应不仅仅是成熟；适应可能是发展，也可能不是发展。更具体地说，适应构成了发展的基础，并且可能就是发展的前一个阶段；但适应也可能不导致发展，而是停留在前一个阶段。

适应按照不同的标准是可以划分的。按照适应的程度，可以把适应划分为：过分适应、中度适应和欠适应（一定程度的不适应）；按照适应的态度，可以划

分为：主动适应和被动适应。一般认为，中等程度的适应由于既为发展提供了基础，又提供了动力，所以最有利于发展，而过分适应丧失了发展的动力；欠适应丧失了发展的基础，所以对发展都是不利的；主动适应由于投入了有意识的努力，所以比被动适应更有利于发展。

我们这里谈大学生的适应，目的当然是为了他们更好地发展。而大学生为了更好地发展，首先需要适度地、主动地适应大学生活。另外，我们在强调大学生要适应大学生活时，也要注意预防他们的过分适应和被动适应。例如，有些大学生对大学校园里的一些消极现象，像厌学和不文明行为等也很认同；有些大学生对大学生生活缺乏主动参与的热情，只是消极地完成大学里的各项学习、劳动和娱乐等任务。

第二节 大学生常见的生活心理

生活包括了我们生存和活动的各个方面，通常分为日常生活和科学生活（社会工作）两大时空。随着信息时代的到来，尤其是网络的普及，日常生活和科学生活有合流的趋势。例如，人际交往通常既是人们的情感需要，又是工作需要。下面，我们着重探讨大学生的几种常见的生活心理。

一、大学生的审美心理

审美心理是人们对事物进行美的欣赏和创造过程中所产生的一种愉悦的心理体验。审美心理不是单纯的感知反应，而是包括了感知、想像、情绪、理解等多种心理过程，反映了审美主体的素质和文化习俗等的影响。

大学生具有较高的文化修养，人生观、世界观也趋向成熟，但由于自身的可塑性较大，加上社会环境存在种种负面影响，因此，不一定具备高尚的审美理想和审美情趣。归纳起来，大学生审美心理与其他社会群体相比，主要有以下特点：

（1）敏锐性。大学生具有较好的知识结构，而且在大学校园里可以享有许多优越的条件，如凭借书证可以到图书馆方便地查阅各种图书、期刊和报纸，在图书馆和宿舍可以随时上网，这使他们在审美中起到先锋的作用。

（2）从众性。大学生还处在从青年向成年的过渡期，一方面渴望表现个性，另一方面又缺乏判断力和自信心，因此，他们对社会上流行的东西，也存在一定的盲目追捧的现象。

（3）强烈性。大学生处在青年期，他们渴望强烈的精神刺激，那些浓烈的、眩目的、有力度的信息更容易引发他们的好奇心，并为他们所喜爱。

（4）娱乐性。由于现代社会人们生活压力的加大、生活节奏的加快，人们普遍寻求一种不需要太多的理性思维加入就可以获得的审美活动，从而宣泄内心的紧张情绪。大学生也不例外，娱乐性强的信息更容易引起大学生的关注和喜爱。