



高等教育“十三五”规划教材

大学生 心理健康教育

(第二版)

李传银 刘华 ◎ 主编



科学出版社

高等教育“十三五”规划教材

大学生心理健康教育

(第二版)

李传银 刘 华 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书根据教育部《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准(试行)》、《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》等文件相关要求与规定,针对当前大学生的身心特点和实际情况编写,具有一定的理论性和很强的实用性。

全书共分13章,内容包括心理健康概述、大学生心理咨询、心理困惑及异常心理、大学生的自我意识与培养、人格发展与心理健康、大学期间生涯规划、大学生能力发展、学习心理、情绪管理、人际交往、性心理及恋爱心理、压力管理与挫折应对、生命教育与心理危机应对等,全面介绍了大学生在日常生活和学习中遇到的各种心理问题,同时分析原因,并重点阐述了对相关心理问题的自我调适方法。

本书可作为各类高校大学生心理健康教育的教材和指导用书,也可作为高校教育工作者的参考用书和大学生的自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/李传银,刘华主编. 2版. —北京:科学出版社,2015
(高等教育“十三五”规划教材)

ISBN 978-7-03-045265-8

I. ①大… II. ①李… ②刘… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第174549号

责任编辑:王彦 / 责任校对:刘玉靖
责任印制:吕春珉 / 封面设计:一克米

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>

三河市骏杰印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012年9月第 一 版 开本:787×1092 1/16
2015年8月第 二 版 印张:18 3/4
2015年9月第二次印刷 字数:424 000

定价:36.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈骏杰〉)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 62130750

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

本书编写人员名单

主 编 李传银 刘 华

参 编 赵 洁 曹光海 林艳艳 王秀丽

王世嫫 刘小玲

第二版 前言

Preface

为贯彻落实中共中央、教育部和上级有关部门关于加强高等院校大学生心理健康教育的文件精神,根据教育部《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》、《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的相关要求与规定,我们组织专门从事大学生心理健康教育教学与研究工作的老师编写了《大学生心理健康教育》一书。该书自2012年9月出版以来,经过三年的使用,受到教师和学生的好评,认为该书具有一定的理论性和较强的实用性。同时也发现存在有的章节概括性比较强,联系学生实际不够,学生不容易理解等问题。因此我们本着与时俱进、求真务实的精神对本书进行了再版修订。

在保持第一版特色的基础上,对教材的内容和形式都做了调整和补充。一是努力更新内容,力求使教材更全面地涵盖大学生心理健康教育的基本内容和基本知识,尽量收集国内外心理健康教育理论与应用的最新研究成果并补充至部分章节,增加了大学生心理咨询、大学生心理困惑及异常心理、大学期间能力发展三章内容,同时对部分章节内容进行了删减,体现了教材的科学性和与时俱进的特点;二是进一步增加了教材的实用性和针对性,强化了心理活动的体验、心理调适技能的训练,力求做到理论联系实际,达到学以致用;三是文字编排上尽可能做到简明扼要,事例丰富,通俗易懂,可读性强,使教材更好地体现课程性质,更贴近大学生实际,实现提升大学生心理健康水平的目的。

本书由主编拟定编写提纲,经全体参编者讨论通过后,分工撰写,最后由主编统稿、定稿。各章执笔者为:李传银(第一章、第五章)、刘华(第二章、第四章)、赵洁(第三章)、曹光海(第六章、第七章)、王秀丽(第八章)、王世嫒(第九章、第十二章)、林艳艳(第十章)、刘小玲(第十一章、第十三章)。

在本书的编写过程中,我们参考和借鉴了许多不同版本的大学生心理健康教育教材以及有关论著与资料,科学出版社对本书的出版提供了极大的帮助,编者在此一并表示感谢。由于编者水平有限,书中难免有不足之处,恳请读者予以批评指正。

第一版 前言

Preface

随着中国高等教育的快速发展,大学生的心理健康问题受到社会的广泛关注。在高校开展心理健康教育,提高大学生心理健康水平,推动大学生心理健康教育课程建设,受到了政府和教育主管部门前所未有的重视。2004年,《中共中央、国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16号),首次以中央文件的形式提出要加强大学生心理健康教育。2005年,教育部、卫生部、共青团中央联合发出《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的通知》,对各地高校就中发[2004]16号文件的贯彻落实提出了具体、明确的要求。教育部办公厅《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》(教思政厅[2011]1号)文件再次强调指出:“高校应将大学生心理健康教育纳入学校人才培养体系……高校应充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用,根据心理健康教育的需要建立或完善相应的课程体系,学校应开设必修课或必选课,给予相应学分,保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育,高校应充分考虑学生的心理发展规律和特点,科学规范大学生心理健康教育课程的教学内容,切实改进教育教学方法。”2011年5月教育部又制定了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,对高校学生心理健康教育课程的性质与教学目标、主要教学内容、课程设置与教材使用、教学模式与教学方法、教学管理与条件支持、组织实施与教学评估等作了明确具体的规定。为贯彻落实中共中央、教育部和上级有关部门关于加强高等院校大学生心理健康教育的文件精神,根据教育部相关要求与规定,我们组织专门从事大学生心理健康教育与研究工作的老师编写了这本《大学生心理健康教育》教材。

大学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。课程旨在使学生明确心理健康的标准及意义,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识,掌握并应用心理健康知识,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力,切实提高心理素质,促进学生全面发展。为体现课程性质,实现教学目标,本书内容注重理论与实践的结合,以普及心理健康知识、为大学生提供心理健康指导为出发点,力求体现实用性、操作性、参与性和可读性的特点。全书共分十章,内容包括心理健康概述、大学生的自我意识与培养、人格发展与心理健康、大学期间生涯规划及能力发展、大学生学习心理、大学生情绪管理、大学生人际交往、大学生性心理及恋爱心理、大学生压力管理与挫折应对、大学生生命教育与心理危机应对等,这些内容基本上涵盖了大学生

在校学习、生活期间面临的主要心理问题。每章开始部分增加了名人名言和案例（介绍一两个案例，引入该章的知识，帮助学生更好地理解所要讲述的主体内容），每章结束部分均增加了拓展训练（要求学生完成一些拓展性活动，引导学生加深对所学知识的理解）、思考题等内容，既有心理健康理论知识、心理活动的体验，还有心理调适技能的训练等。集知识、体验和训练为一体，力求做到理论联系实际，达到学以致用、培养学生实际应用能力的效果。本书既利于阅读、掌握理论知识，也利于课堂实训的组织；既利于教师教学，也利于读者更好地了解自己，不断完善自我；既可作为普通高等院校大学生心理健康教育的教材和指导书，也是关注自身成长与心理健康的大学生朋友的有益读本。

本书是集体劳动的结晶，由主编李传银、刘华拟定编写提纲，经全体参编者讨论通过后，分工撰写，最后由主编统稿定稿。各章执笔者为：宋玉霞（第一章）、刘华（第二章、第十章）、崔磊（第三章）、曹光海（第四章）、王秀丽（第五章）、王世嫒（第六章、第九章）、林艳艳（第七章）、刘小玲（第八章、第十章）。

本书在编写过程中参考了许多专家和同行的书籍、论文等文献资料，得到了部分专家的悉心指导，特别是科学出版社对本书的出版提供了极大的帮助，作者在此一并表示感谢。由于编者水平有限，书中难免有疏漏和错误之处，敬请同行专家和广大读者批评指正。

目 录

Contents

第一章 绪论	1
第一节 心理学的基本概念	1
第二节 健康与心理健康	6
第三节 大学生心理健康教育	12
拓展训练	14
思考题	15
第二章 大学生心理咨询	16
第一节 心理咨询的概念	16
第二节 大学生心理咨询的内容和功能	20
第三节 大学生心理咨询的形式	24
第四节 心理咨询的理论和方法	27
拓展训练	31
思考题	33
第三章 大学生心理困惑及异常心理	34
第一节 大学生常见的心理困惑及异常心理	35
第二节 大学生常见的心理疾病及其应对	42
拓展训练	48
思考题	52
第四章 大学生的自我意识与培养	54
第一节 自我意识概述	55
第二节 大学生自我意识发展的特点	61
第三节 大学生自我意识偏差及其调适	64
第四节 自我意识的评估	67
拓展训练	72

思考题	75
第五章 大学生人格发展与心理健康	76
第一节 人格概述	76
第二节 大学生的人格特征	83
第三节 大学生人格发展异常的表现与评估	87
第四节 大学生人格完善的途径和方法	92
拓展训练	97
思考题	101
第六章 大学期间生涯规划	103
第一节 大学生生涯规划	104
第二节 大学生职业生涯发展及规划策略	109
第三节 大学生的创业教育	116
拓展训练	119
思考题	124
第七章 大学期间能力发展	125
第一节 大学期间的能力发展	126
第二节 培养良好的时间管理能力	132
第三节 大学生创新能力的培养	138
拓展训练	142
思考题	145
第八章 大学生学习心理	146
第一节 学习的基本理论与大学生学习的特点	147
第二节 大学生的学习策略	151
第三节 大学生常见的学习心理问题及其调适	157
拓展训练	167
思考题	168
第九章 大学生情绪管理	169
第一节 情绪概述	169
第二节 大学生的情绪特点及其影响	172
第三节 大学生的情绪与身心健康	174
第四节 大学生常见的情绪问题及其原因	177
第五节 情绪的调节	182
拓展训练	187

思考题	192
第十章 大学生人际交往	193
第一节 人际交往概述	193
第二节 大学生人际交往及影响因素	197
第三节 大学生人际交往原则及技巧	202
第四节 大学生人际交往障碍及调适	207
拓展训练	211
思考题	216
第十一章 大学生性心理及恋爱心理	217
第一节 性心理的发展和大学生性心理的特点	218
第二节 大学生性心理问题及其调适	223
第三节 恋爱与心理健康	228
第四节 培养健康的恋爱观和择偶观	235
拓展训练	238
思考题	241
第十二章 大学生压力管理与挫折应对	242
第一节 压力概述	243
第二节 大学生压力管理及其调适	246
第三节 挫折概述	250
第四节 大学生挫折应对及其调适	254
拓展训练	262
思考题	265
第十三章 大学生生命教育与心理危机应对	266
第一节 生命教育概述	266
第二节 大学生心理危机的表现	273
第三节 大学生心理危机的预防与干预	276
第四节 自杀与自杀干预	280
拓展训练	283
思考题	284
主要参考文献	285

第一章

绪 论

懂得为什么活着的人，无论什么样的生活他都能忍受。

——（德）尼采

一旦基本生存需要得到保证后，心理健康在决定人们生活质量中起着重要作用。

——（美）艾森伯格

近年来，随着社会经济的发展，现代化程度的提高，人们在社会活动中承受的心理压力越来越大，出现心理问题和心理疾病的人数不断增多。大学生作为一个特殊的群体，心理健康问题较之其他社会群体显得尤为突出，因此，掌握心理健康知识，及时调适不健康的心理，提高心理健康水平，已经成为当代大学教育和大学生自身成长的一项重要任务。

那么什么是人的心理？心理本质是什么？怎样才算心理健康？心理健康的标准是什么？心理健康对大学生有何重要意义？这是本章探讨的主要问题。

第一节 心理学的基本概念

一、心理学是研究人的心理现象及其规律的科学

心理学究竟是怎么回事？心理学又是研究什么的？

我们不妨从“心理”二字谈起，在汉语里，“心”是指“心思”、“心意”，古人把思想和感情也叫做“心”；“理”是指“条理”、“准则”。战国时代的韩非说过：“理者，成物之文也。”所谓“成物之文”，就是指“规律”二字。所以从中文的字面上来解释，心理学可以说是关于心思、思想、感情等规律的学问。

心理学，英文是 psychology。这个词源于希腊文，由 psycho 和 logy 两部分组成。psycho 的意思是“精神”、“心灵”，即人的心理，logy 的意思是“学问”，连在一起是关于心理、精神的学问，或者说是关于心理、精神的科学。

所以，顾名思义，心理学是研究心理现象的科学，亦称“心理科学”。心理现象也称

心理活动,简称心理。心理学研究心理现象,就是要揭示心理现象发生、发展变化的客观规律。

人有心理,动物亦有心理,所以心理学既研究人的心理又研究动物的心理。通常情况下,心理学是指研究人的心理现象发生、发展和活动规律的科学。

心理现象不同于物理、化学等现象,相对于外部世界而言,它发生于人的内心世界,不具形体性,是宇宙间最奇妙、最复杂的一种现象。但是它的变化发展也有一定的规律。为研究方便起见,普通心理学通常把人的心理现象分成四个方面:认知;情绪情感和意志;需要和动机;能力、气质和性格。

(一) 认知

认知是指人认识外部事物的过程,或者说是作用于人的感觉器官的外部事物进行信息加工的过程。人脑接受外界输入的信息,经过头脑的加工处理,转换成内在的心理活动,再进而支配人的行为,这个过程就是信息加工过程,也就是认知过程,也称认识过程,简称认知。它是人最基本的心理活动,主要包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理现象。

人对世界的认识始于感觉和知觉。通过感觉我们获取事物个别属性的信息,如颜色、明暗、声调、气味、粗细、软硬等。知觉是对感觉信息解释的过程。它反映事物的整体及其联系和关系,如一辆汽车、一幢房子、一群人等。感觉和知觉通常是同时发生的,因而合称为感知。感知过的经验能贮存在头脑中,必要时还能提取出来,这叫记忆。人还能通过对已有的知识经验的加工获取间接的、概括的知识,认识事物的本质和规律,这就是思维。例如,人们关于基本粒子的知识和遥远的星球的化学成分的知识等,都是借助于思维而获得的。人脑中对感知材料进行加工、重新组合形成新形象的过程是想象。例如,人们对未来美好前景的想象等。感觉、知觉、记忆、思维、想象等都是为了弄清事物的性质和规律,使人获得知识的心理过程,在心理学上统称为认知。

(二) 情绪情感与意志

情绪和情感是人们在实践活动中对客观事物的态度的体验。它反映的是具有一定需要的主体与客体之间的关系。凡是能满足人的需要或符合人的愿望、观点的事物,就使人产生愉快、喜爱等肯定的情绪和情感体验;相反,凡是不符合人的需要或违背人的愿望、观点的事物就使人产生烦闷、厌恶等否定的情绪和情感体验。喜、怒、哀、恐、惊、依恋感、友谊感、道德感、理智感、审美感等都是情感的表现形式。

人不仅能够认识世界,对事物产生某种态度体验,而且还能根据对客观事物及其规律的认识在活动中自觉地改造世界。人们自觉地确定一定的目的,制定计划或方案,在行动中排除各种障碍,克服种种困难,力求实现预定目标的心理过程,称之为意志过程。意志是人的积极能动性的集中体现。

认知、情绪情感和意志并不是彼此孤立的,而是相互联系、相互作用,构成个体有机统一的心理活动的不同方面。情绪情感的发生与变化、意志行为的确定与执行都是以认知为基础的,而情感、意志又会反过来影响认知活动的进行和发展。同样,情感也会对意志行为产生动力作用,良好的情感会使个体的意志努力得到更充分的发挥,而意志

行为又会有利于丰富和升华情感,尤其是经历过巨大的意志努力取得成功之后,更使个体获得新的境界上的情感体验,产生质的飞跃。

(三) 需要与动机

需要是人在生理上和心理上的某种失衡状态,是对维持和发展其生命所必需的客观条件的反映。它是引起一个人进行活动的基本动力。人有生理的需要,如饥择食、渴择饮等,也有社会的需要,如劳动、交往、成就等;有物质的需要,如食物、衣着、住房等,也有精神需要,如认知、审美等。正是在人的各种需要的基础上形成了人的不同动机。动机是指推动人的活动,并使活动朝向某一目标的内部动力。动机具有性质和强度的区别。动机不同,人们对现实的态度及相应的行为方式也不一样。需要与动机决定着人对认识对象的趋向和选择。

(四) 能力、气质和性格

能力是指一个人顺利完成某种活动所必须具备的心理特征,表现出人与人之间存在差异的活动效率及其潜在可能性。例如,有人记得快、记得牢,有人记得慢、忘得快;有人思维灵活,有人思维呆板等。像这些表现在认知及其活动效率方面的不同特点就是能力的差异。气质是指人的心理活动与行为产生的动力特征。例如有人性情暴躁,易于激动,有人温和,不易发脾气;有人情感深沉,动作有力,有人心境易变,行动不定。像这些表现在情感、情绪等心理活动动力方面的不同特点就是气质的差异。性格是指人对现实的稳定态度与习惯化了的行为方式的心理特征,例如,有人谦虚谨慎,有人骄傲自满;有人坚韧果敢,有人优柔寡断;有人主动自信,有人怯弱自卑。气质和性格之间相互联系、相互影响和相互作用,从而使一个人的心理活动与行为表现与其他人相互区别。

上述心理现象又可分为两大类,即心理过程和人格。认知、情绪情感和意志是以过程的形式存在的,它们都要经历发生、发展和结束的不同阶段,所以属于心理过程。它反映人的心理现象的共同性一面。人们在日常生活中所表现出来的各种各样的心理活动,基本上都可归纳为知、情、意三种不同的心理过程。同时,注意作为一种特殊的心理状态,始终伴随着各种心理过程而存在。人格也称个性,是指一个人区别于他人的,在不同环境中表现出来的影响人的外显和内隐行为模式的心理特征的总和。人格反映人的心理现象的个别性一面。它是人的心理现象的静态形式。需要、动机是人的心理活动的动力,表现了人格的倾向性。能力、气质和性格是人在认识、情绪情感和意志活动过程中形成的稳定的、经常表现出来的心理特征。它们是人格的另一个方面。

人的心理过程和人格彼此密切联系,构成整体。没有心理过程,人格无法形成。如果没有对客观现实的认识,没有经历各种情感体验,没有在实践过程中的意志行动,人格就会成为无本之源。反之,人格又会反作用于个人的心理活动过程。人格的心理动力与心理过程相互作用。人的认识过程、情绪情感过程和意志过程总是在某种心理倾向的推动下进行的。例如,某种兴趣会促使人去探究某些事物;归属的需要会产生人与人之间的交往行为等。另一方面,人格又影响着心理过程,并在心理过程中得以表现,使人的各种心理过程总是带有个人的色彩。例如,性格不同的人,其情感和意志的表现也不

一样。性格坚毅者,善于克制自己的情感,表现出坚强的意志力;而性格软弱者,则常被自己的消极情感左右,缺乏坚韧不拔的意志力。人的心理系统的几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、发展过程及其规律。

心理过程和人格都是心理学研究的重要对象。心理学还研究人的个体的和社会的、正常的和异常的行为表现。心理学是人类为了认识自己而研究自己的一门基础科学。学习心理学知识,目的就是了解人类的心理活动规律,把心理学知识直接应用于实际工作和生活,提高工作效率和生活质量。掌握一定的心理学基本理论和心理调适的方法与技术有助于对自己有个比较清晰的了解和认识,能够调节控制自己的行为,同时知己知彼,搞好人际关系,对社会发展、人类进步起到一定的促进作用。

当然,心理学研究的范围非常广泛,它有许多分支。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学科的基础理论。

二、人类心理的本质

人的心理现象究竟是怎么一回事?人的心理是怎样产生的?它依存于什么?它来源于何处?心理的实质究竟是什么?这是学习和研究心理学必须清楚的基本问题。在人类漫长的历史中,出于对自身的了解和探究自身精神现象的兴趣,人们一直在寻找着这些问题的答案。远在古代,人们由于发现人与动物流血过多就会失掉知觉或死去,便误认为精神活动主要发生在心脏或其他脏器中,所以就把精神活动称作“心理”。至于人体为什么会发生心理,则有迥然不同的两种看法。一种认为心理是灵魂寄附在肉体器官内的表现,而灵魂又是可以离开肉体而不灭的无形实体。这种“灵魂说”的提出与传播,以致后来演化为各种唯心主义的变种,不仅和人们缺乏科学知识以及宗教迷信有关,而且也与统治阶级借灵魂、天意愚弄百姓以维护其统治的需要密切相关。另一种说法则认为心理是由肉体器官或物质元素自己生发出来的,是物质的属性。这种强调世界是物质的朴素唯物主义和机械唯物主义观点在当时具有一定的进步意义,但对心理的解释不符合现代科学的观点。随着近代科学的发展和辩证唯物主义的出现,这个问题才得到解决。

那么科学的心理观是什么呢?辩证唯物主义认为,物质是第一性的,意识是第二性的。从心理产生的物质基础看,心理是脑的机能,从心理反应的内容看,心理是对客观现实的反映。概括地说,心理是人脑对客观现实的主观反映。

(一) 心理是脑的机能

脑是心理产生的器官,心理是脑的机能,没有脑的心理是不存在的,正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础。心理是物质发展到高级阶段的属性。心理现象是动物在适应环境的活动中,随着神经系统的产生而出现,又随着神经系统的不断发展和完善,才由初级到高级逐步发展和完善的。无脊椎动物只有简单的感受性,而脊椎动物有了相当完善的知觉能力,而哺乳动物中的灵长类则开始具有直观思维的雏形。这种区

别的根本原因在于,不同动物的神经系统发展水平不同。人类具有高度发达的神经系统,尤其是大脑皮层的神经联系异常丰富、灵活,构成了人的心理活动的物质基础,心理现象与脑的结构和机能是不可分的。

脑是心理活动的器官,人们获得这一正确的认识经历了几千年。现在这一论断得到了人们的生活经验、临床事实,以及对心理发生和发展的科学研究所获得的大量的资料的证明,以至今天,这一论断对大家来说已经是一种常识性的知识了。

但是,必须指出,心理现象与生理现象是异质的概念,决不能把二者混为一谈,认识情感与意志的过程,决不可以等同于神经电活动或化学作用,因为心理现象首先是一种主观经验(体验),而不是一个纯粹客观的物理事实,用生理事实来解释心理现象,很容易犯机械唯物论的错误。

(二) 心理是对客观现实的反映

人的心理是人脑的机能,这仅仅说明了心理产生的物质基础,指出了心理活动的生理机制,但人脑自身并不能产生心理,它必须在客观现实的作用下,才能实现其机能,即产生心理。客观现实是人的心理活动内容的源泉,心理是对客观现实的反映。

什么是客观现实?客观现实是指独立于人的心理之外的,不依赖于人的心理而存在的一切事物。人所处的客观现实包括自然环境和社会生活条件。各种客观现实以各种不同的形式作用于人的感官,引起神经系统的活动,从而产生感觉、知觉、表象、记忆、思维、情意和个性等心理活动。可以说,人的大脑类似于“加工厂”,客观现实好像是原材料,如果没有原材料,“加工厂”就无法生产出任何“产品”。

在人所反映的客观现实中,社会生活条件是最重要的、起决定作用的内容和源泉。因为人是社会动物,人一生下来就进入到一个社会环境当中,对婴儿来说,离开社会偶尔也能活下去,但他绝不会形成社会人的心理。人类历史上有过许多兽养儿童如狼孩、熊孩、猴孩等,这些孩子都是人,也有人的大脑,但由于在幼小时期脱离了人类社会,被野兽抚养,生活在自然当中,他们就没有正常人的心理和行为。人只有生活在社会里,生活在一定的社会关系中,不断和他人交往和相互作用,从社会各方面接受影响,汲取知识,掌握生活方式和技能,同时发展能力,培养兴趣,形成自己的理想、信念和性格,才能适应社会生活,提高心理水平。由此可见,社会生活条件乃是人的心理活动中内容与源泉中的决定性组成部分。

(三) 心理是客观现实的主观映象

人的一切心理现象,从简单的感知觉到复杂的想象、思维,从认识到情意乃至能力、性格等个性特征,都是客观世界的映象,这是说人的心理按其内容来说,具有客观性。但客观现实作用于人脑,形成各种映象,这些映象就其形式来说却是主观的,人的心理是对客观现实的主观映象。因为心理作为一种映象,虽然与被反映的客观现实具有一致性,但毕竟不是客观现实本身,它是一种观念的东西,列宁把这种映象称为“物的复写、摄影、模写、镜像”。而且一个人对当前现实的每一反映,都是同他以观点、信念、知识、经验等形式存在的以往的反映成果相融合的。人对当前客观事物的反映,不能不受已经

形成的主观世界的影响或“折射”。对同一事物，不同的人在反映倾向、反映态度及反映方式上都会有个别差异。例如，对同一个老师上的课，课堂上不同的学生在学习态度、理解深浅、学习方法上会有很大的差异。甚至同一个人在不同的时间、场合对同一事物的反映就不一样。如对甘美的食物，人在饭前和饭后的反映就不相同。这些都说明人的心理是客观现实的主观映象。

（四）人的心理是对客观现实的能动的反映

人对客观现实的反映并不像照镜子那样消极、被动。人的心理是一种积极、能动的反映。主要表现在：首先，人对外界事物的反映具有选择性；其次，人对客观事物的反映是积极、主动的，并根据事物的规律以其行动去反作用于客观事物，从而达到改造世界、改造环境的目的。正是在客观事物的刺激下，不同的人表现出来各种不同的心理状态，说明人的反映具有鲜明的主观能动性特色。心理的能动性还表现在人在认识世界和改造世界的同时，能够主动地认识自己、改造自己。人通过自我意识认识到自己的心理过程和个性特征，认识自己主观世界的各个方面，从而能动地改造自己，使自我不断发展与完善。

（五）心理是在实践活动中发生发展的

有了人脑做心理的生物前提，有了客观现实做心理的源泉和内容，有了人脑对客观现实的特殊反映方式，还不能保证人产生心理活动。这是因为，在人脑、客观现实与心理活动之间，还缺少一个必要的中介或桥梁，这就是实践。只有通过实践活动，让大脑与客观现实在实践中发生联系，才能实现心理反映。可见，没有社会实践活动，就不可能产生人的心理，更谈不上人的心理的发展。人的社会实践活动是心理产生和发展的基础。人的心理不仅在实践活动中发生和发展，同时它也是在实践活动中表现出来的。一个人的兴趣爱好、需要动机、信念与世界观、情绪与性格等，也是在他的各种实践活动中表现出来的。人的心理、意识是否正确地反映了客观现实，必须由实践来检验。实践是检验人的心理是否正确的唯一标准。

第二节 健康与心理健康

一、科学的健康观

健康是人快乐、幸福和成功的前提和基础，这是人人皆知的道理。自从人类诞生以来，人们就开始追求健康。但是健康的内涵究竟是什么？不同的时代有不同的解释。

人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类对自身的认识的深化而不断丰富的。在生产力低下的时期，人类只关注如何适应和征服自然，维护自身的生存。其后，随着生产力水平的提高，人类开始关心身体健康，防病治病的医学科学应运而生。历史发展到现在，人类对健康的认识又发生了飞跃。那种“无病即健康”的传统健康观日渐为人们所抛弃，新的健康观应运而生。早在1948年，联合国世界卫生组织给“健康”一词所下的定义中就指出：健康不只是不患病或不虚弱，而是躯体、心理和社会适应都处

于完满状态。并进一步指出衡量健康的十条标准：一是有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；四是自我控制能力强，善于排除干扰；五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；六是体重得当，身材匀称；七是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；八是头发有光泽，无头屑；九是反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

由这十条标准可以看出，健康包括身体和心理两方面，二者相互影响，相辅相成，缺一不可，健康是生理健康与心理健康的统一。当人的生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会情绪低落、烦躁不安、容易发怒，从而导致心理不适；同样，长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此，健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

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，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。

从健康观的演变可以看出，科学的健康观改变了人们传统的没有疾病即健康的观念，健康的目标是追求一种更积极的状况、更高层次的适应和发展，是一种身心健康、社会幸福的完满状态。

二、什么是心理健康

心理健康（mental health）的概念是由心理卫生（mental hygiene）的概念延伸过来的，心理卫生是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。

近代心理卫生运动是本世纪初美国人比尔斯倡导的。他毕业于耶鲁大学，其兄患癫痫症，他害怕自己也患此病，整日忧心忡忡，精神失常而自杀，得救后被送进了精神病院。住院三年期间，他亲眼目睹了精神病人所遭受的种种冷漠与非人的生活以及社会对精神病人的误解、歧视和偏见，不胜悲愤。出院后他将自己在精神病院的生活与感悟写成《自觉的心》（*A Mind That Fond Itself*），于1908年3月出版。得到美国著名心理学家威廉·詹姆士的高度评价和支持。1908年5月，由比尔斯发起，成立了“康涅狄格州心理卫生协会”。这就是全世界第一个心理卫生组织。发起人除比尔斯本人外，还有大学教授、医生、心理学家、精神病学家、教会牧师、审判官、律师、社会工作者以及康复的精神病患者及其家属。此协会工作的目标有下列五项：①保持心理健康；②防止心理疾病；③提高精神患者的待遇；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。其活动的对象已扩展到了整个社会，从而奠定了心理卫生的坚实基础。

经比尔斯和同行们的继续努力，于1909年2月成立了“美国全国心理卫生委员会”。1917年全国总会出版的《心理卫生》季刊为科普读物，宣传心理卫生常识，流传很广，影响极大。另外还有各种不定期刊物和小册子，供群众免费阅览。1930年5月5日，在华盛顿召开的第一届国际心理卫生大会，到会的有53个国家的3042名代表，中国也有