

大学生 心理健康教育与训练

■ 主 编 张敏生

■ 副主编 许志红 谭娟晖

高等教育出版社

大学生 心理健康教育与训练

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu yu Xunlian

■ 主 编 张敏生

■ 副主编 许志红 谭娟晖

高等教育出版社·北京

内容提要

本教材在教学内容安排上紧扣教育部颁发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，阐述了大学生在校期间可能遇到的最为关切的心灵成长问题，如自我意识培养、健康人格塑造、学习心理、职业规划、情绪管理、人际交往、情感恋爱、网络心理、挫折应对、心理危机及心理疾病处置等，同时增加了心理训练部分，其中包括自我探索、活动体验和思考感悟。此外为了增强针对性、趣味性、可读性，在编写范式上插入了“故事导入”“校园案例”“延伸阅读”“心理小贴士”“心灵咖啡”等内容。

本教材注重理论实用可行、内容丰富多彩、体验轻松有趣、版式设计新颖，其最大特色是融知识传授与心理(行为)训练为一体，既为高校心理健康教师提供了操作性强的教学用书，又可作为大学生案头必备的自我探索、自我完善、自我发展的自助手册。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与训练 / 张敏生主编. --北京: 高等教育出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-04-043291-6

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等职业教育-教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 166316 号

策划编辑	曹京华	责任编辑	崔梅萍	封面设计	于文燕	版式设计	杜微言
责任校对	窦丽娜	责任印制	赵义民				

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	北京市密东印刷有限公司	网上订购	http://www.landracom.com
开 本	787mm×1092mm 1/16		http://www.landracom.com.cn
印 张	15.5	版 次	2015 年 8 月第 1 版
字 数	380 千字	印 次	2015 年 8 月第 1 次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	27.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 43291-00

心理健康是大学生学业成长的重要基石,也是大学生快乐学习的基本保证。当前,大学生的心理健康问题日益引起全社会的关注和重视。2011年教育部颁发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,明确要求高校开设心理健康教育公共必修课,这是中国高等学校心理健康教育发展史上一个新的起点。为了认真落实教育部的文件精神,浙江农林大学在2012年下半年起面向全体新生开出了大学生心理健康教育课程,实现了从原来公选课向公共必修课的跨越,课程建设也更加规范、更具专业性。

在面向全校新生开设大学生心理健康必修课,我们反复研讨教育部颁发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,一直在实践和思索如何激发学生的学习积极性和课堂参与性,切实提高这门课的教学针对性和实效性,把大学生心理健康课真正开成一门集知识传授、心理体验与行为训练为一体的课程。鉴于此,我们编写了本教材。本教材注重理论实用可行、内容丰富多彩、体验轻松有趣、版式设计新颖,可以说本教材的最大特色是融知识传授与心理(行为)训练为一体。

参加本教材编写的是我校多年来从事一线心理健康教育、教学和咨询的老师,这是一个具有极强事业心、奉献精神和精诚合作意识的团队。本书由张敏生教授担任主编,许志红副教授、谭娟晖副教授担任副主编。全书共十二章,具体分工如下:第一章由张敏生编写,第二章由倪建均编写,第三章由许志红编写,第四章由汪翠翠编写,第五章由方殷杰编写,第六章由董军强编写,第七章由王守先编写,第八章由黄晓芳编写,第九章由谭娟晖编写,第十章由戎幸编写,第十一章由陈亮编写,第十二章由李勇编写。全书由主编张敏生撰写大纲和写作要求,并负责统稿和定稿,副主编许志红、谭娟晖参加了全书审稿和统稿工作。

本教材得以顺利编写要特别感谢校学工部领导的大力指导和支持,感谢校教务处给予本教材建设立项资助,感谢每一位参与编写老师的辛勤付出。编写过程中借鉴和吸收了国内外专家学者的研究成果,虽然在参考文献中有所体现,但还是难以体现编者们的由衷谢意。由于编写者水平有限,时间仓促,书中难免有疏漏和不足之处,热忱欢迎广大师生提出批评意见,以便进一步修订、完善。

编者

2015年5月

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话 (010)58581897 58582371 58581879

反盗版举报传真 (010)82086060

反盗版举报邮箱 dd@hep.com.cn

通信地址 北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社法务部

邮政编码 100120

第一章 阳光心态,助己成长——大学生心理健康导论	1
故事导入	1
心灵导航	2
一、大学生的心理发展	2
二、大学生的心理健康	8
三、大学生阳光心态的培育	13
心理训练	18
第二章 认识自己,提升自我——大学生健康自我意识及培养	21
故事导入	21
心灵导航	21
一、自我意识概述	21
二、大学生自我意识的发展	25
三、大学生健康自我意识的培养	31
心理训练	37
第三章 人格魅力,绽放精彩——大学生健康人格及塑造	42
故事导入	42
心灵导航	43
一、人格概述	43
二、大学生健康人格的发展	47
三、大学生健康人格的塑造	51
心理训练	57
第四章 学会学习,启迪智慧——大学生学习心理及创新	62
故事导入	62
心灵导航	62
一、学会学习	62
二、自主学习	69
三、创新学习	73
心理训练	79

第五章 描绘未来,放飞梦想——大学生生涯规划及实施	82
故事导入	82
心灵导航	83
一、大学生职业生涯规划概述	83
二、大学生职业生涯规划的制定	86
三、大学生职业生涯规划的实施	90
心理训练	97
第六章 快乐心情,伴你前行——大学生的情绪及管理	101
故事导入	101
心灵导航	101
一、情绪概述	102
二、大学生情绪的特点及其表现	105
三、大学生情绪管理的方法与技巧	110
心理训练	116
第七章 沟通你我,和谐相处——大学生人际交往及调适	122
故事导入	122
心灵导航	122
一、人际交往概述	122
二、大学生人际交往的发展	125
三、大学生人际交往能力的培养	128
心理训练	138
第八章 执手同心,爱情花开——大学生恋爱及性心理	142
故事导入	142
心灵导航	143
一、爱情概述	143
二、大学生爱的能力培养	148
三、大学生性心理问题及调适	155
心理训练	159
第九章 理性上网,冲浪有度——大学生网络心理及休闲指导	164
故事导入	164
心灵导航	164
一、网络对大学生身心的影响	165
二、大学生网络心理问题与调适	167
三、健康休闲是大学生成长的终身课题	173

心理训练	178
第十章 直面挑战,超越自我——大学生挫折心理及应对	182
故事导入	182
心灵导航	183
一、挫折概述	183
二、大学生的挫折心理及行为表现	185
三、大学生的挫折心理调适	191
心理训练	197
第十一章 拨开迷雾,点亮心灯——大学生常见心理疾病及应对	200
故事导入	200
心灵导航	201
一、心理疾病的相关知识	201
二、大学生常见心理疾病及应对	204
三、大学生心理疾病的调适	213
心理训练	215
第十二章 珍爱生命,幸福人生——大学生的心理危机应对及生命成长	218
故事导入	218
心灵导航	219
一、心理危机概述	219
二、大学生心理危机的识别与干预	223
三、追寻生命存在的意义与价值	229
心理训练	233
参考文献	237

第一章 阳光心态，助己成长

——大学生心理健康导论

★ 任务目标

- 认识心理活动的特点和实质；
- 了解大学生心理发展的特点；
- 掌握大学生心理健康的标准；
- 理解拥有阳光心态对自身成长成才的重要性。

人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。

——拿破仑·希尔



故事导入

牛仔大王的故事

李维·斯特劳斯(Levi Strauss)是美国著名的“牛仔大王”，他的西部发迹史堪称一段传奇。当年，这位德国移民像许多年轻人一样，带着梦想前往美国西部追赶淘金热潮。

一日，突然间他发现有一条大河挡住了他前往西部的路。苦等数日，被阻隔的行人越来越多，但都无法过河。于是陆续有人向上游、下游绕道而行，也有人打道回府，更多的人则是唉声叹气。

而心情慢慢平静下来的李维想起了曾有人传授给他的一个“思考制胜”的法宝，那是一段话：“太棒了，这样的事情竟然发生在我的身上，又给了我一个成长的机会。凡事的发生必有其因果，必有助于我。”

于是他来到大河边，“非常兴奋”地不断重复着对自己说：“太棒了，大河居然挡住我的去路，又给我一次成长的机会，凡事的发生必有其因果，必有助于我。”

果然，他有了一个绝妙的创业主意——摆渡。没有人吝啬一点小钱坐他的渡船过河，迅速地，他人生的第一笔财富居然因大河挡道而获得。

一段时间后，摆渡生意开始清淡。他决定放弃，并继续前往西部淘金。来到西部，四处是人，他找到一块合适的空地，买了工具便开始淘起金来。

没过多久，有几个恶汉围住他，叫他滚开，别侵占他们的地盘。他刚理论几句，那伙人便失去耐心，一顿拳打脚踢。无奈之下，他只好灰溜溜地离开。好不容易又找到一处合适的地方，没多久，同样的悲剧再次重演，他又被人轰了出来。在他刚到西部那段时间，曾多次被人欺侮。

终于,最后一次被人打完之后,看着那些人扬长而去的背影,他又一次想起他的“制胜法宝”：“太棒了,这样的事情竟然发生在我的身上,又给了我一次成长的机会,凡事的发生必有其因果,必有助于我。”他真切地、兴奋地反复对自己说着,终于,他又想出了另一个绝妙的主意——卖水。

西部不缺黄金,但似乎自己无力与人争雄;西部缺水,可似乎没什么人想到它。不久,他卖水的生意便红红火火。慢慢地也有人参与了他的新行业,再后来,同行的人越来越多。

终于有一天,在他旁边卖水的一个壮汉对他发出通牒:“小个子,你以后别来卖水啦,从明天早上开始,这儿卖水的地盘归我了。”

他以为那人是在开玩笑,第二天依然来了,没想到那壮汉立即走上来,不由分说,便对他一顿暴打,最后还将他的水车也一起拆了。

李维不得不再次无奈地接受现实。然而当壮汉扬长而去时,他却立即调整自己的心态,再次强行让自己兴奋起来,不断对自己说着:“太棒了,这样的事情竟然发生在我的身上,又给了我一次成长的机会,凡事的发生必有其因果,必有助于我。”

他开始调整自己注意的焦点。他发现来西部淘金的人,衣服极易磨破,同时又发现西部到处都是废弃的帐篷,于是他又有了一个绝妙的主意——把那些废弃的帐篷收集起来,洗干净,重新利用。就这样,他缝成了世界上第一条牛仔裤!

牛仔裤由于耐磨耐穿,深受矿工、农夫和牛仔们的欢迎,产品往往供不应求,订单源源不断地涌来。

从此,李维一发不可收拾,最终成为举世闻名的“牛仔大王”,李维斯(Levis)也成为全球著名的牛仔裤品牌。



心灵导航

一、大学生的心理发展

什么是人类心理?人类心理发展有何规律?大学生的心理发展又有什么特点?只有先认清这些问题,才能更好地了解 and 调控自己的心理,培养积极阳光的心态,促进自己的心理健康发展。

(一) 人的心理现象

人的心理现象是指人的心理活动及其表现形式。人们在生活实践中与周围环境、事物相互作用,必然有这样或那样的主观活动和行为表现,这就是人的心理活动,简称心理。用唯物主义的观点表述,心理是人脑的机能,是人脑对客观事物的反映。人的心理现象由心理过程和个性心理两个方面组成。心理过程和个性心理是人的心理活动的基本形式,也是人的心理活动表现的重要方面。

1. 人的心理过程

人的心理过程即人的心理活动过程。人的心理过程根据其性质与功能的不同,分为认知过程、情绪情感过程和意志过程。

(1) 认知过程:是人接受、储备、加工和理解各种信息的过程,即人脑对客观事物的现象和本质的反映过程。它包括感觉、知觉、记忆、思维和想象。

(2) 情绪情感过程:是人对客观事物的态度体验及相应的生理和行为反应。人们总是抱着某种需要去认识和反映客观事物的,在认识过程中,就会产生一种态度上的体验。如满足了需要,会产生一种愉快的、肯定的、积极的态度体验;反之,则会产生一种不愉快的、否定的、消极的态度体验。不同的态度体验又会导致相应的生理和行为反应。

(3) 意志过程:既指人有意识、有目的、有计划地调节和支配自己行为的心理过程,也指人在决定达到某种目的时产生的心理状态。意志过程体现出一个人在确定目标和实现预定目标过程中的自觉性、果断性、自制性、坚韧性等。

认识、情绪情感和意志过程是既有区别又有联系的心理活动过程的三个方面。一方面,人的情绪情感和意志总是在认识的基础上产生和发展起来的。认识是情绪情感和意志产生的前提,人对客观事物的态度取决于对该事物的认识,人的意志行动是在认识的基础上、在情绪情感的推动下产生的。因此,只有认识正确,才能产生适当的情绪情感和坚强的意志。另一方面,人的情绪情感和意志对认识也有重要的影响。情绪情感是认识的动力,意志行动使人的认识不断深入。情绪情感和意志是衡量一个人认识水平的重要标志。

2. 人的个性心理

认识、情绪情感和意志这三种心理过程作为人脑反映客观现实的形式,是人类共有的。但是,并不是说人反映客观现实都会表现出同样的行为模式。每个人在反映客观现实时,都会表现出不同的行为特点和方式。这些不同的行为特点和方式构成了人与人之间心理上的差异,称为个性差异。个性差异主要表现在两个方面:个性倾向性和个性心理特征。

(1) 个性倾向性

个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向和对客观事物的稳定态度,主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。

需要是个体在生活与实践对缺乏的事情在头脑中形成的一种主观反映。人的需要形成的原因有两个方面:一是人们感到缺乏什么东西,有不足之感;二是人们期望得到什么,有求足之感。需要就是由这两种感觉形成的心理现象。它是由内外刺激引起的,是个性积极性的源泉,是人们思想和活动的初始动力。

动机是为满足某种需要而进行相应活动的具体想法,是直接推动人们去行动以达到一定目的的的内部动力。它是由需要转化而来的。需要转化为动机有两个条件,一是需要发展到一定强度,二是要有外部诱因条件的刺激,二者缺一不可。人们在两个或多个动机的强度相当又不能同时满足时,会产生动机冲突。动机冲突的解决方式受一个人的个性倾向、世界观、人生观和价值观的影响。

兴趣是一种积极探索某种事物的认识倾向,指一个人对一定事物所持的愿意接近、愿意探索或实践的情感状态。当一个人对某一事物产生了兴趣的时候,他就会积极主动地使自己的各种心理活动指向这一事物,表现出一种积极投入的倾向。随着兴趣的加深,甚至形成一种爱好,注意力也就越来越集中于这一事物。

世界观是人们对整个世界最根本的看法和观点的总和,它包含了人的自然观、社会观、历史观、人生观和价值观。人生观是世界观在人生问题上的运用,世界观决定人生观。价值观是对社会生活中事物和现象作出的具体判断和选择,是以世界观、人生观为基础的,有什么样的世界观、人生观,就会有什么样的价值观。理想、信念、人生观、价值观与人们的心理发展紧密相连,是心

理发展的舵手,规定着心理发展的方向,并为心理发展提供根本的原动力。

需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观所代表的个性倾向性是人从事各项活动的基本动力,决定着人的行为的方向。一个人的个性倾向是在实践活动中逐渐形成并发展起来的,它反映了个人与客观环境之间的相互关系,以及个人特殊的生活环境和经历。个性倾向性也随一个人成熟与发展阶段的不同而不同。在儿童期,支配其心理活动与行为的个性倾向是兴趣;在青少年期,理想逐渐上升到主要地位;青年晚期和成年期,人生观和世界观支配着人的整个心理与行为,成为其主导的个性倾向。

(2) 个性心理特征

个性心理特征是指一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点。这种稳定的心理特点是个性倾向性稳固化和概括化的结果。它主要包括气质、性格和能力。

心理学上认为,气质是不以人的活动目的和内容作为转移的心理活动的典型的稳定的动力特征,主要指高级神经系统的特征在心理活动动力上的表现,包括心理活动的速度(如语言、感知及思维的速度等)、强度(如情绪体验的强弱、意志的强弱等)、稳定性(如注意力集中时间的长短等)和指向性(如内向性、外向性)。这些特征的不同组合,便构成了个人的气质类型,并使人的全部心理活动都染上了个性化的色彩。气质有多种分类法,通常分为多血质、胆汁质、黏液质、抑郁质四种。

性格是指一个人对客观现实的稳定态度以及与之相适应的行为方式所表现出来的稳定心理特征,是某些心理特征在个体身上的有机结合,体现出个人的独特风格。个人的性格一经形成就具有相对稳定性,在某些情况下,总是表现出特定的生活情感和态度。它在个性中具有重要意义。心理学中对性格的经典分类是按“行为模式类型”划分的A型、B型、M型、MA型、MB型和C型。

能力是顺利完成某种活动所必需的并直接影响活动效率的个性心理特征。一方面,它是指已表现出来的实际能力和已达到的某种熟练程度,可以用成就测验来测量;另一方面,它是指潜在能力,即尚未表现出来的心理能量,即通过学习和训练后可能发展起来的能力与可能达到的某种熟练程度,可以用性向测验来测量。能力总和人的某种活动相联系,只有通过活动才能看出一个人是否具有某种能力和其能力的大小。按能力的倾向,可将能力划分为一般能力和特殊能力。

(二) 人的心理发展

从婴儿、儿童、青少年、成年到老年,人的心理经历着不断的变化。心理发展是指个体在胚胎发育、出生、成熟、衰老直至死亡的整个生命过程中所发生的一系列生理和心理的变化过程。每个人的人生经历各不相同,但是他们所经历的生命阶段有很多相同之处,每个人在不同阶段所面临的心理发展任务也有很多相同之处。

心理发展的问题,自古以来就引起了人们的注意。许多心理学家对人的心理发展都有过专门和深入的研究。一般将个体心理发展分为产前期(受孕至出生)、婴儿期、幼儿期、童年期、少年期、青年期、成年期和老年期等阶段。毕生发展心理学认为在一定的社会影响下,在一定的教育条件下,个体心理发展的年龄特征具有一定的普遍性和稳定性,显示出阶段的顺序,每一个阶段的变化过程和速度大体上是稳定的、共同的。但另一方面,相同的教育条件和社会环境在不同的儿童身上所起的作用也是不同的,因而在个体心理发展的过程和速度上,也就会形成一定的差距,表现出可变性。随着各种条件的变化,个体心理发展年龄特征在一定范围内也可能发生一些

有限的变化(表 1-1)。

表 1-1 毕生发展的阶段及其主要任务和特征

序号	名称	年龄段	主导活动和基本特征
1	产前期	受孕—出生	生理的发展
2	乳儿期	出生—1 岁	生理的发展、适应环境、习得简单的反射
3	婴幼儿期	1—3 岁	动作技巧、言语的发展、社会性的发展、身体的发展
4	儿童前期	3—6 岁	自我意识发展、性别认同感的发展、力量增加、创造力发展
5	儿童后期	6—12 岁	运动技能的发展、具体思维的发展、书面语言的发展、同伴关系的发展、自我概念和自尊的发展
6	青少年期	12—18 岁	生理的高速发展、生殖成熟、抽象思维的发展、人格独立的发展、建立两性关系
7	成年早期	18—45 岁	职业与家庭关系的发展、认知能力处于高峰之后逐渐下降、扮演父母的角色和社会职业角色
8	中年期	45—65 岁	生理机能出现衰退、活力下降、认知技能复杂化、善于解决实际问题但学习能力下降、对自我进行重新评价
9	老年期	65 岁以上	生理机能衰退、认知技能衰退、反应力减退、享受家庭生活、承担丧失亲人的痛苦、退休、重新适应生活

从心理发展各阶段可以看到(见表 1-1),心理发展是有客观规律的,它是通过量变而达到质变的过程;是从简单到复杂、由低级到高级、用新质否定旧质的过程;是矛盾的对立面统一又斗争的过程。个体心理发展表现出一些普遍性的特点,概括起来有以下几点:

(1) 心理发展是一个持续不断的过程,每一个心理过程和个性特点都逐渐地、持续地发展着,由较低水平发展到较高水平。

(2) 心理发展有一定的顺序性,即整个心理的发展有一定的顺序,个别心理过程和个性特点的发展也有一定的顺序。如儿童的思维总是从具体思维发展到抽象思维。

(3) 心理发展过程呈现出许多阶段,前后相邻的阶段有规律地更替着,前一阶段为后一阶段准备了条件,从而有规律地过渡到下一阶段。

(4) 各个心理过程和个性特点的发展速度不完全一样,它们达到成熟的时期也各不相同。如感知觉、机械记忆等早在少年期之前就已发展到相当水平,而逻辑思维则需至青年期才有相当程度的发展。

(5) 心理各个方面的发展是相互联系和相互制约的,如儿童知觉的发展是记忆发展的前提,而记忆的发展又反过来影响知觉的发展。知觉为思维提供具体的直观材料,是思维发展的基础,而思维的发展又完善了知觉,使之成为有目的的观察。

(6) 心理发展有明显的个别差异。由于人所处的环境和教育条件不尽相同,遗传素质也有差异,所从事的活动也不一样,因此心理发展的速度和心理各个方面的发展情况也是因人而异的。这就造成了同一年龄阶段上的不同的人的心理上的差异。



延伸阅读

埃里克森的人格发展八阶段理论

著名人格心理学家埃里克森提出,在我们生命的每一个阶段都要面对一种特有的心理困境或“危机”。这些危机能否解决,关系着我们能否顺利获得某种心理品质。这八个阶段的危机和相应的心理品质分别是:

第一阶段,婴儿期(0—1.5岁):信任对不信任。婴儿阶段的主要任务是满足生理上的需要,发展信任感,克服不信任感,体验希望的实现。母亲的关爱在此阶段尤其重要。

第二阶段,儿童期(1.5—3岁):自主对羞怯和怀疑。儿童主要是获得自主感而克服羞怯和疑虑,体验意志的实现。除了养成适宜的大小便习惯外,还渴望探索新的世界。如果儿童在这一阶段获得父母的包容和鼓励,就会获得自主性。如果父母嘲笑孩子,或者包办一切,则可能使孩子产生羞怯和怀疑感。

第三阶段,学前期或游戏期(3—5岁):主动对内疚。主要发展任务是获得主动感和克服内疚感,体验目的的实现。此阶段游戏执行着自我的功能,在解决各种矛盾中体现出自我治疗和自我教育的功能。个人未来在社会中的工作与经济上的成就与此阶段的主动性发展程度有关。如果在这一阶段父母总是严厉地批评孩子,不让他们玩游戏,不鼓励他们提问,会让孩子认为积极主动地参与活动是件错事,从而产生内疚感。

第四阶段,学龄期(5—12岁):勤奋对自卑。本阶段的任务是获得勤奋感而克服自卑感,体验能力的实现。许多人将来对学习和工作的态度和习惯都可溯源于此阶段。这一阶段,如果儿童在技能学习上获得成功并得到赞扬,他们就会形成勤奋的倾向。如果儿童的努力总是遭到贬低或嘲笑,他们就会怀疑自己的能力,从而产生自卑感。

第五阶段,青春期(12—18岁):角色认同对角色混乱。这一阶段,青少年必须把自己的过去经历、当前的处境和对未来的想象统合起来,形成统一的自我认知,即角色认同。无法形成这种角色认同的人会陷入角色混乱的痛苦之中,因为他们无法确定自己是谁,不知道该何去何从。

第六阶段,成年早期(18—25岁):亲密对孤独。在这一阶段,个体感到自己有亲近他人、分享爱和友谊、建立亲密关系的需要。如果没有办法在这一阶段和他人建立起亲密关系,很多人就会陷入深深的孤独感中。

第七阶段,成年中期(25—65岁):繁衍对停滞。这一阶段,个人开始关心社会,承担社会责任,关心和指导下一代的成长。而如果过度关心自己的需求和舒适,则会陷入空虚,并怀疑生命的意义。

第八阶段,老年期(65岁以后):自我整合对绝望。此阶段的个人应形成一种长期锻炼出来的智慧感和人生哲学,并延伸到自己的生命周期以外,与新一代的生命周期融合为一体的感觉。否则,就会对人生感到厌倦和失望。

埃里克森认为,在每一个心理发展阶段中,解决了核心问题之后所产生的人格特质,都包括了积极与消极两方面的品质。如果各个阶段都保持着积极品质发展,就算完成了这阶段的任务,

逐渐实现了健全的人格,否则就会产生心理危机,出现情绪障碍,形成不健全的人格。

(资料来源:根据埃里克森人格发展理论整理)

(三) 大学生心理发展特点

大学生的年龄一般在18至24岁,正值青春期后期和成年早期。这是一个“狂风恶浪”“疾风怒涛”的人生过渡时期,也是人的“第二次诞生”和真正实现“心理性断乳”的人格再构时期。大学阶段是人生发展的关键时期。大学生只有真正认识和把握自己的心理特点,才能很好地为自己的心理发展导航,促进自己健康地成长成才。

在当今社会变革与转型中,由于所处的特殊社会历史时期、年龄的特殊阶段、生活的特殊环境、教育的特殊内容和所担当的特殊角色和使命,大学生会表现出以下心理特点。

1. 自我意识增强但发展不成熟

自我意识是指一个人对自己以及自己与他人关系的认知。它是一个多维度、多层次的心理学结构系统,主要包括自我认识、自我体验和自我调节三个方面。大学生自我意识的增强主要表现为:在自我认识方面,自我评价日趋成熟,表现出较明显的独立性、自主性和自信心;在自我体验方面,能够自觉地去感受和体会内心的情感,表现出较强的自尊心;在自我调节方面,能按照自我设计的目标自觉调节自己的行为,自控能力明显提高。但有些大学生往往不能及时协调自己的自我意识结构,存在自我认识的矛盾化、自我体验的情绪化、自我调节中心化等缺陷,对行为和心理健康产生不利影响。大学生自我意识的这种发展状况,充分反映出他们正处于逐步走向成熟但未完全成熟的心理特点。

2. 认知能力迅速发展但易带主观片面性

进入大学,大学生的抽象逻辑思维获得了迅速发展,并逐渐在思维活动中占据了主导地位。在思考问题时,他们思维的独立性、批判性和创造性都有所增强,主张独立发现问题和解决自己认为需要解决的问题,喜欢用批判的眼光看待周围的一切,不愿意沿着别人提供的方法思考 and 解决问题。但是,大学生的抽象逻辑思维水平并没有达到完全成熟的程度,主要表现在思维品质发展不平衡,思维的广阔性、深刻性和敏感性发展较慢,尤其是还不太善于运用唯物辩证法观点和理论联系实际的观点指导自己的认识活动和观察社会现象。因而,他们常常把问题看得过于简单而陷于主观、片面和“想当然”的境地,在认知上存在着绝对化,过度引申,夸大或缩小等消极特征。这直接影响着他们为人处世的方式,影响着他们的心理健康。

3. 智力发展达到较高水平但效能发挥较低

一般来说,大学生的智力是正常的,甚至相对于同龄人,其智力总体水平较高。尤其是进入大学后,经过系统学习,专业训练,大学生的抽象思维能力、辩证思维能力得到充分的发展,智力水平发展达到一个新的高峰。这是大学生胜任学习任务,适应周围环境变化的心理保证。应该说,多数大学生有明确的学习成才目标,有强烈的求知欲和探索兴趣,智力结构中各要素在其认识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,并且大学生乐于学习,善于学习,学习成效显著。但是,也有不少大学生受到社会上实用主义及享乐主义思潮的影响,在学习行为上表现出较强的实用化,把对自己将来工作是否有用作为产生学习需要的主要甚至唯一的标准,认为学了无用等于不学,学了不好用还不如不学,因而表现出厌学心理和急功近利行为,抑制了其智力效能的发挥。

4. 情感丰富但情绪波动较大

随着大学生活的展开,大学生的社会性需要增多,其情感需求也日益强烈,并逐渐发展和完善。这种强烈的情感不仅仅表现在学习和生活中,体现在对同学和老师的态度等方面,更重要的是这种情感还明显地具有时代性、社会性和政治性。随着认知水平的提高,知识经验的积累,大学生对自己的情绪已有了一定的控制能力,大多数人的内心体验逐渐趋于平稳。但是,如果受到内心需要和外界环境的强烈刺激,他们的情绪又容易产生较大的波动而表现出两极性。如学习成绩的优劣,奖学金的多少,同学间关系的好坏,恋爱的成败等,都可能使大学生在短时间内从高度的振奋变得十分消沉,又可能从冷漠突然转变为狂热,乃至造成消极的后果。大学生的情绪还存在着外显性和内隐性,冲动性与理智性,层次性与复杂性等矛盾,这些矛盾冲突也带来了大学生较多的情绪适应问题,使他们常常体验到焦虑和痛苦,给他们的身心健康造成危害。

5. 意志品质明显提高但发展不平衡

优良的意志品质是心理健康的标准之一,是大学生有效地学习、生活的重要保证,也是大学生走上工作岗位后获得事业成功的基础。客观地说,大学生已具备了一定的意志品质,并表现出较高的水平。但其发展不平衡,主要表现出:自觉性有很大提高但惰性不同程度地存在,理智感大大增强但自制力仍显薄弱,独立性明显提高但伴有依赖性、逆反性,果断性增强但带有冲动性,有勇敢精神但毅力却相对不足。总之,大学生还处于意志形成期,虽然意志的各种品质在迅速发展,但还没有最后定型,仍存在明显的可塑性。正因为大学生的意志品质还不稳定、不成熟,甚至存在一些缺陷,所以大学生在学习、生活和社会适应方面常常会遇到挫折和冲突,妨碍了其潜能的开发和全面的发展。

从以上可以看出,大学生正处在从不成熟走向成熟的过渡阶段,心理发展呈现出许多矛盾和冲突。因此,在大学时期,无论是学习能力培养、知识积累、技能掌握,还是认识 and 了解自我、人际交往能力培养、人格磨炼等,都是大学生面临的人生发展课题。

二、大学生的心理健康

(一) 科学的健康观

健康是人类永恒的话题,对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类对自身认识的深化而不断丰富的。在生产力十分低下的时期,人类只关注如何适应自然和征服自然,维护自身的存在,对健康的理解处于懵懂状态。随着生产力水平的提高,医疗技术的进步,人们开始关注身体健康,防病治病的科学应运而生,但人们基本上将健康与疾病看成是非此即彼的两个极端,以为没有疾病和不适就是健康,健康就是无病。正如20世纪初英国出版的《简明不列颠百科全书》中对健康的定义:“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”这种“无病即健康”的传统健康观念在很长时间内一直影响着人们的医疗保健观乃至政府的卫生政策。1989年我国出版的《辞海》中,对健康的概念解释为:人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛并具有良好劳动效能状态,通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。可见,数百年来人们对健康的认识还只是关注人的躯体生物学变化,对人的心理状态及社会适应能力没有涉及。

然而,随着现代科技与社会文化的迅猛发展,现代人普遍面临着激烈的竞争。快速的工作生活节奏,各种因素的刺激,前所未有的巨大心理压力使人不堪重负。于是,精神生活的需求与满

足自然提到日程上来,人们对健康的要求也越来越高,逐渐认识到心理、社会因素在健康和疾病及其相互转化中的不容忽视的重要作用。临床医学上也发现很多生理疾病的产生离不开心理的因素,临床诊断开始注意提醒人们进行心理调节,临床护理也开始注重心理疏导。从事健康研究的学者提出了心身统一的健康观,从更全面的角度诠释健康,健康的生物—心理—社会—医学模式应运而生。

早在1948年,世界卫生组织(WHO)在成立宪章中就明确指出:“健康乃是一种身体上、精神上和社会上的完满状态,不仅仅是没有疾病和虚弱的现象,而且有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”还进一步指出:“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”1989年,世界卫生组织又进一步深化了健康的概念,指出健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

由此可见,健康概念已由个人扩展到社会,从单纯的医学、卫生概念扩展为包括社会道德文明状况的综合概念。如今,已有越来越多的人认识到,没有疾病只是健康的最低要求,健康的目标应该是追求人生更积极的境界、更高层次的适应和更充分的发展。一个健康的人,应该能适应紧张,承受压力和挫折,合理安排自己的各种生活,通过自我调节使自己的心理、精神和情感融为一体,充满生机并富有文明意义。当代大学生只有树立了完整科学的健康概念,才能促进自我的全面发展,适应现代社会的需要,迎接未来社会的挑战。



心理小贴士

心身健康的十条标准

- 一是有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而且不感到过分紧张疲劳;
- 二是处事乐观,态度积极,乐于承担责任,心胸开阔;
- 三是精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;
- 四是应变能力强,能适应外界环境的各种变化;
- 五是能够抵抗一般性感冒和传染病;
- 六是体重适当,身材匀称;
- 七是反应敏捷,眼睛明亮,眼睑不易发炎;
- 八是牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;
- 九是头发有光泽,无头屑;
- 十是肌肉丰满,皮肤有弹性,步伐轻松自如。

(二) 心理健康的内涵

随着社会经济的发展,生活水平的提高,人们对自身的健康愈加关注,心理健康的研究迅速发展。但关于心理健康的概念众说纷纭,至今仍没有统一的定义。1946年的第三届国际心理卫生大会就将心理健康定义为:“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。”世界卫生组织具体指出心理健康的标志为:“身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中能彼此谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,