

高等学校教材

大学生心理健康教程

周文生 唐 磊 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本教材根据《国家教育部、卫生部、团中央关于加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神,注重结合高校大学生实际,体现以就业为目的的办学方向,加强实践能力和创新意识的培养。教材主要阐述了适应心理、自我心理、学习心理、人际交往心理、情感心理、个性心理、挫折心理、爱情心理、性心理、网络心理、职业心理、生命教育等内容。教材采取讲座形式安排篇章结构,每一主题讲座再分为若干小单元,每单元由导语、案例、学习认知、阅读与思考、心理自测等内容组成,可读性强,能激发学生的学习兴趣。

本教材可作为高等院校学生进行心理健康教育的教材,也适合广大青年朋友作为心理健康维护的自学读本。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/周文生,唐磊主编. —北京:
化学工业出版社, 2010.8
高等学校教材
ISBN 978-7-122-09121-5

I. 大… II. ①周…②唐… 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 (2010) 第 133671 号

责任编辑:李植峰 于立宣 将余涛
责任校对:徐贞珍

装帧设计:史利平

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:三河市延风印装厂

720mm×1000mm 1/16 印张16½ 字数387千字 2010年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:28.00元

版权所有 违者必究

前言

随着我国社会经济制度的变迁、生活节奏的加快、生活竞争的激烈化，现代人的心理压力和负担也在加重，大学生的心理健康问题也日益成为当今社会最受关注的热点问题之一。耳闻目睹一些高校学生因心理失衡而引发的一些令人惋惜的事件，我们深深感受到加强大学生心理健康教育，全面提升大学生心理素质和健康水平的紧迫性和重要性。

大学生活对众多学生来说都是一段令人兴奋的时光，但其中也可能充满压力，许多学生在处理个人成长中一些特别的问题和挑战的同时，还继续承受着学业要求方面的压力，以及新面临的就业方面的压力，会遭遇一些成长中的困难、挫折和迷惘。怎样适应大学生活？怎样处理新的人际关系？怎样提高学习效率？怎样处理个人成长中的问题与挑战？如果大学生不能有效地处理这些问题，就会影响到他们的学业乃至今后人生的发展。未来的职业竞争在相当程度上是心理素质的竞争，就像成功学专家拿破仑·希尔说过的：“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理”。

为了帮助大学生理解和处理自己在学习、生活和成长中遇到的一些心理问题和心理困扰，根据党的十七大和《国家教育部、卫生部、团中央关于加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神，结合当代大学生实际，我们编写了这本教材。本教材在内容设计上以大学生面临的典型的学业与个人问题为纲，阐述了适应心理、自我心理、学习心理、人际交往心理、情感心理、个性心理、挫折心理、爱情心理、性心理、网络心理、职业心理、生命教育等内容，采取讲座式安排篇章结构，每一主题讲座再分为若干小单元，每单元由导语、案例、学习认知、阅读与思考、心理自测等内容组成，既注重可读性、趣味性和实用性，又兼顾理论体系的科学性和完整性，通过深入浅出的分析和提供一些具体问题的调适方法，力求贴近学生心灵，激发学生的学习兴趣，解决一些实际问题。我们衷心希望能够帮助大学生心理向更加健全和成熟的方向发展，走向人生成功之路。

本书可作为高等院校学生进行心理健康教育的适用教材，也适合广大青年朋友作为心理健康维护的自学读本。需要说明的是，本书所附心理测试的测试结果具有相对性，希望同学们将测试结果仅作为一种参考。

由于编者水平所限，疏漏及不足之处在所难免，敬请各位读者和专家多多指正。

编者
2010年5月

目 录

第一篇 大学生的适应心理	1
第一讲 健康与心理健康	1
第二讲 现代社会与大学生的适应和发展	8
第三讲 适应新环境的自我调适	12
第二篇 大学生的自我意识	18
第一讲 自我意识与心理素质	18
第二讲 认识自我与悦纳自我	24
第三讲 完善自我与潜能发挥	29
第三篇 大学生的人际交往	41
第一讲 全面理解人际交往	41
第二讲 人际交往的原则与技巧	47
第三讲 大学生常见人际交往问题及自我调适	53
第四篇 大学生的情绪管理	59
第一讲 情绪与情感	59
第二讲 大学生常见情绪问题	65
第三讲 学会管理自己的情绪	71
第五篇 大学生的人格发展	78
第一讲 人格与人格差异	78
第二讲 常见的不良个性及人格障碍	85
第三讲 健康人格及其自我调适	91
第六篇 大学生的学习心理	98
第一讲 大学阶段学习的特点及学习心理	98
第二讲 学会有效学习	104
第三讲 创新思维与创造力	110
第七篇 大学生的挫折心理	117
第一讲 挫折的产生及影响	117
第二讲 心理防御机制	124
第三讲 挫折心理的自我调适	129
第八篇 大学生的网络心理	136
第一讲 网络与生活	136
第二讲 大学生常见网络心理问题	142
第三讲 网络心理问题的自我调适	148

第九篇 大学生的友谊与爱情 154

 第一讲 友谊的价值与培养..... 154

 第二讲 理解与认知爱情..... 162

 第三讲 爱情挫折及其自我调适..... 169

第十篇 大学生的性心理 179

 第一讲 性心理发展及表现..... 179

 第二讲 大学生常见的性心理问题及自我调适..... 186

第十一篇 大学生的择业与创业 195

 第一讲 大学生职业生涯规划..... 195

 第二讲 树立正确的择业观与创业观..... 202

 第三讲 大学生求职择业的方法与技巧..... 208

第十二篇 大学生生命教育 217

 第一讲 认知人之生命..... 217

 第二讲 解读生命意义..... 223

 第三讲 实施生命教育..... 231

第十三篇 大学生常见的心理障碍 240

 第一讲 大学生常见心理问题和心理障碍..... 240

 第二讲 心理健康的自我调适与心理问题的防治..... 246

参考文献 255

第一篇 大学生的适应心理

第一讲 健康与心理健康



导 语

随着社会的进步，人类物质生活水平逐渐提高，在基本的生存和温饱问题得到解决之后，心理问题便显示出来。同时，伴随着医学科学的进步，人类卫生习惯和生活条件的改善，许多昔日严重危及人类生命的疾病已经得到有效的治疗和控制。人类的平均寿命延长，各种生理疾病对于生命的威胁不再像过去那样严峻，而心理状况对于生命质量的影响则日益突出。特别是在急剧变化、发展迅速的现代社会，快节奏的生活和激烈的竞争对于人的心理素质提出了更高的要求，人们普遍承受着比以往沉重得多的心理压力，各种心理障碍和心理疾病也比过去出现得更加频繁，并呈现出不断增长的趋势，对于个人幸福和社会发展形成了明显的威胁。

世界各国的经验表明，社会的现代化程度越高，发展速度越快，人类的心理健康问题的意义也就越突出。在 20 世纪，心理健康问题首先在发达国家引起了人们的注意。随着时代的发展和改革的深入，我国社会成员的心理健康问题也正在逐渐显示出其严重性，并且日益引起人们的重视。大学生要努力成才，就要十分关注心理素质问题，因为这是完成学习任务、实现人生理想和成才目标的重要保障。



案 例

有一则寓言这样说：在那久远得不能再久远的年代，诸神造出人。当他们发现人是如此的聪慧，无所不能，居然跟他们差不多时，他们害怕了。于是，几个合伙造人的神就集中在一起开了一个紧急会议，研究如何把人的最珍贵的东西收起来。这个意见当然大家都同意，但收起来的东西该藏在哪儿呢？为此，他们大伤脑筋。有的说，把它藏到最高的山顶上，但担心人还是能爬上去拿到；又有神建议，把它藏在最深的海里，马上就有反对意见，说人肯定也会想办法找到。最后，他们想出了一个绝妙的办法：放在人自己身上，放在人的心里！

〔启示〕

这则寓言告诉我们，人，最珍贵的东西是心灵。一个人真正的富有是精神的富有，真正的力量是强健的心灵的力量。一切财富的获得和事业的成就均始于健康的心理，取决于一个人的精神状态。心灵是人生的太阳，是动力的源泉。我们做任何事，如果要想取得成功，良好的心理素质是前提和基础。



学习认知

一、新的健康观

(一) 健康新概念

健康是一个动态的概念。人类的健康观是随着社会的发展和生活水平的提高而不断变化的。20 世纪以前,人们对健康的认识就是不生病,仅此而已。理论与实践证明,人需要生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一个生物体,而且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。

1984 年,世界卫生组织(WHO)提出了著名的“健康新概念”:“健康不仅是肌体的强健和没有疾病,而且是生理上、心理上和社会方面的完好状态。”1989 年又进一步把健康规定为“躯体健康,生理健康,社会适应良好”。这是世界公认的对健康的标准定义,此定义突出强调了人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割。

1990 年,世界卫生组织在对健康定义的阐述中又增加了“道德健康”。所谓道德健康,就是指不能损害他人利益来满足自己的需要,能按照社会认可的道德行为规范来约束自己以及支配自己的思维和行为,具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。

2000 年,世界卫生组织又提出了“合理膳食,戒烟,心理健康,克服紧张压力,体育锻炼”的促进健康新准则。

世界卫生组织关于健康概念的发展变化,表明人们传统的健康观在发生变化,对健康内涵的认识越来越全面。让我们记住,躯体健康、心理健康、社会适应良好并且道德健康都具备,才算得上是真正意义上的健康。

(二) 健康新标准

1. “五快”、“三良好”标准

根据健康新概念,世界卫生组织提出了“五快”、“三良好”健康标准。

“五快”主要是指肌体健康方面,包括以下内容。

吃得快:进餐时,有良好的食欲,不挑剔食物,并能很快吃完一顿饭。

排得快:一旦有便意,能很快排泄完大小便,而且感觉良好。

睡得快:上床后能很快入睡,且睡得好;醒后头脑清醒,精神饱满。

说得快:思维敏捷,口齿伶俐。

走得快:行走自如,步履轻盈。

“三良好”主要是指精神健康方面,包括以下内容。

个性人格良好:情绪稳定,性格温和;意志坚强,感情丰富;胸怀坦荡,豁达乐观。

处世能力良好:观察问题客观、现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。

人际关系良好:助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。

2. 具体标准

随着社会的进步和医学科学的发展,生物-心理-社会医学模式逐渐取代了传统的生物医学模式,人们对健康含义的理解也越来越深刻。世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标准:

精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;



处事乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔；
善于休息，睡眠良好；
应变能力强，能适应各种环境的变化；
对一般感冒和传染有一定抵抗力；
体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调；
眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
头发光洁，无头屑；
肌肉、皮肤富弹性，走路轻松。

（三）全面理解和把握健康的内涵

第一，健康是一项基本人权，它与人的生命权、财产权等一样不容侵犯。我们应当具备主宰自己健康的能力。

第二，健康是生理健康与心理健康的统一。当生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会产生情绪低落、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，二者是相互联系、相互依赖、相互促进、密不可分的。

第三，健康不仅是个体的一种需求，也是保证社会稳定的重要条件。社会是由人构成并通过个体发挥作用的，人是构成社会存在的先决条件。社会必然要通过个人的健康来支持，以保证社会健康稳定地发展。

大学生要正确理解健康的含义，按照现代健康标准，全面提高自己的身心素质，促进身心和谐发展，以强健的体魄、健康的心态迎接学习和工作的挑战。

二、心理健康

（一）心理健康的含义

心理健康已成为完整健康概念中一个不可缺少的重要组成部分。那么，什么是心理健康呢？迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念，国内外学者一致认同的是，心理健康的概念是随时代变迁、社会文化因素的影响而不断变化的，心理健康标准具有复杂性，既有文化差异，也有个体差异。广义上讲，心理健康是指人们对客观环境高效、快乐的适应状况和这种持续的心理状态；狭义上讲，心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态，主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等。

心理学家 H. B. English 认为，心理健康是指一种持续的心理状态，指当事者能够积极适应环境，具有生命的活力，而且能充分发展其身心潜能，而不仅仅是免于心理疾病。

社会学家 W. W. Boehm 认为，心理健康就是合乎某一水准的社会行为。一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。

个体成长观（personal growth）的学者把心理健康解释为人的积极心理品质和潜能的最为完整的发展，认为心理潜能的发展程度决定了人在一生中是否能够成就某种事业。

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为：个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，而不是指绝对的十全十美。这种解释类似于现在提倡的

“做最好的自己”，把自己的天赋潜能发展到最佳状态。

我们认为，心理健康是相对于生理健康而言的，表现为心理和社会方面的适应与完好的一种状态，即：生活在一定社会环境中的个体，在高级神经功能和智力正常的情况下，情绪稳定，行为适度，具有协调人际关系和适应环境的能力，以及在本身及环境条件许可的范围内所能达到的心理最佳功能状态。

（二）心理健康的标准

关于心理健康的标准，目前也没有一个公认的说法。在1946年第三届国际心理卫生大会上，国际心理卫生组织将其规定为四个方面：①身体、智力、情绪十分调和；②适应环境、人际关系和谐，并能彼此谦让；③有幸福感；④在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

世界卫生组织将心理健康的标准划分为三个方面：①人格完整、自我感觉良好、情绪稳定，积极情绪多于消极情绪，并有较好的自我控制能力，能保持心理上的平衡；②有比较充分的安全感，在自己所处的环境中，能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎和信任；③对未来有明确的生活目标，切合实际地不断进取，有理想和事业上的追求。

不同的学科也从自身的角度对心理健康标准提出不同的看法，如社会学是以社会规范作为标准，如果一个行为符合社会公认的规范，则是健康的，偏离公认的社会规范则被视为不健康或异常；医学上以症状表现为标准，把没有心理疾病症状的人认为是健康的，否则被判定为心理不健康。

根据大学生这一特殊社会群体的生理、心理和社会角色特征，我们认为，大学生心理健康的标准应当包括以下内容。

1. 正常的认知能力

认知指人对事物认识与理解的心理历程，包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、学习、语言理解和产生等心理现象。正常的认知能力，要求我们具有敏锐的感知能力、较强的记忆力、良好的思维力、丰富的想象力，语言表达清楚，理解力强。

2. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。具体表现为乐观开朗，充满热情，富有朝气，满怀自信，对生活充满希望，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，情绪反应正常等。

3. 意志健全

意志是推动人们采取各种行动，克服困难的以达到预定目标的心理过程。意志健全者为实现预定目标，在行动中能表现出较多的自觉性、果断性、顽强性、自制力，能机智灵活地克服困难，坚韧不拔，持之以恒，不受外界诱惑。意志不健全者则表现为不良习惯多而难以改正，缺乏主动性，优柔寡断，轻率鲁莽，害怕困难，顽固执拗，易受暗示，容易更换目标，甚至一曝十寒等。

4. 自我评价恰当

自我评价是指一个人对自己的身心状况、能力和特点，以及自己所处的地位、与他人及社会关系的认识和评价。一个心理健康的人能体验到自己存在的价值，对自己的能力、性格、优缺点等能做出恰当的客观评价；同时，能接受自己，对自己抱有正确的态度，不骄傲也不自卑。相反，自高自大、过分自恋、自怨自艾甚至自暴自弃等，都是自

我评价不当的表现。

5. 人格完整

人格指一个人所具有的稳定的心理特质的独特综合。人格完整指具有健全统一的人格,即心理和行为和谐统一的人格。人格完整表现为:人格要素无明显的缺陷和偏差;具有正确的自我意识;人生观正确,并以此支配自己的心理与行为;人格相对稳定。如果一个爽朗、乐观、外向的大学生无缘无故地突然变得沉闷、悲观、内向,那就有可能是他的人格健康出现了问题。

6. 人际关系良好

人际关系良好既是心理健康的标准之一,也是维护心理健康发展的重要条件。心理健康的人乐于与人交往,能充分认识到交往的重要作用,富有同情心,对人友善、理解、宽容、接纳,能采取恰当方式与人沟通,交往中不卑不亢,人际关系比较和谐。如果一个大学生人际关系紧张,人际交往困难,过分孤僻、不合群,则往往是需要心理帮助的信号。

7. 社会适应良好

社会适应指对社会环境中的一切刺激能作出恰当正常的反应。心理健康的大学生能适应生活环境的变化,与现实保持良好的接触,不回避现实,能主动面对各种挑战,妥善处理环境与自身的关系,创造条件使自己始终处于有利的环境中。难以适应新环境、不能正确应对现实中的变化与挫折的大学生,则常常出现一些心理问题。

三、大学生的心理健康教育

随着社会的发展,每个人都能感受到生活在急剧变化,各种压力在增大,从儿童到老年,从贫困人群到富裕人群,几乎任何人都无法摆脱心理问题的侵袭。这是社会发展的规律,西方国家在发展进程中也是如此。弗洛伊德认为,社会的文明发展程度越高,人类的心理压力就越大。在这个充满竞争的社会里,大学生普遍面临越来越多的人际交往、学业负担、择业就业等问题。如果这些问题没有得到及时适当的解决,便有可能引起心理困扰,从而导致很多消极行为的产生,甚至发生休学、自杀、凶杀等恶性事件。

著名健康学者马斯乐指出:“心理健康比生理健康更重要。”美国心理学家曾对15000名超常儿童进行了几十年追踪研究,将其中最成功的150名与最不成功的150名做了详细比较,发现他们在智力上没有大的不同,他们最大的差别,在于情感、社会适应力、自信心、坚持力等心理素质方面。非智力因素是人才成功的主要因素,这一点已经逐渐得到人们公认。而提高心理素质和心理健康水平,就要靠每个大学生提高心理健康意识,主动学习心理健康知识,自觉维护和调适自己的心理健康水平。

心理健康教育不是只针对有心理问题和心理困扰的学生,它对每一个学生的成长发展都有重要意义。如同医学与人们的关系,我们不只是生病了才需要医学,学习医学常识、做好预防和保健更重要。每个人在不同的年龄阶段都有心理发展方面的问题,做好心理保健,不仅仅是为了减少心理障碍的发生、预防和治疗心理疾病,更有助于大学生的潜能开发、人格健全和增强适应能力。

21世纪的社会对人才标准提出了更高的要求。作为一名大学生,只有好成绩,却不懂与人交往,是个寂寞的人;只有高智商,却不懂得控制情绪,是个危险的人;只有推理能力,却不了解自己,是个迷惘的人。因此,大学生心理健康教育的目标,就是帮助学生追求一种更积极的人生境界,达到更高层次的适应,实现更充分的自我价值,促

进身心和谐全面发展。



阅读与思考

《狐狸与葡萄》寓言新编

盛夏酷暑，几只口干舌燥的狐狸来到一片葡萄园。一串串又大又紫、晶莹剔透的葡萄挂满枝头。众狐狸馋涎欲滴，急不可耐地争相跃起。无奈葡萄架太高，哥儿几个使尽浑身解数，葡萄依然可望不可及。

狐狸A在葡萄架下转了几圈，找不到可攀缘之处，环顾四周又无梯子可用，于是摇了摇头，说了一句“这葡萄一定很酸”，咽了咽口水，哼着小曲走开了。

狐狸B一边笑A没出息，一边高喊着：“下定决心，不怕万难，吃不到葡萄死不瞑目”，一下又一下，跳个没完，终因劳累过度，瞪着双眼死在葡萄架下。

狐狸C跳了几下吃不到，便大发其火：“谁这么缺德，把葡萄架搞得这么高？成心与老子过不去，真可恨！”葡萄主人听到狐狸的骂声，一锄头将其打倒，让他永世不得翻身。

狐狸D愤愤不平地离开葡萄架，越想越憋气，“连葡萄都吃不到，活着还有什么意思呢？”于是，找个藤萝，将脖子一套，含恨而死。

狐狸E闷闷不乐地回到了家，整日愁眉苦脸，唉声叹气，最终抑郁成疾，患癌症而死。

狐狸F一气之下精神失常，蓬头垢面，满街游逛，口中念念有词“吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄倒吐葡萄皮……”

（资料来源：北京师范大学心理系郑日昌教授编）

[思考]

如果是你，面对高高的葡萄，你愿意做哪一只狐狸呢？你还有其他选择吗？



心理自测

你的心理健康吗？

下面是一个帮助你了解自己心理健康状况的测试问答。测试共有70个问题，请对照自己的情况，基本符合的记2分，有点符合的记1分，不符合的记0分，不清楚的也记0分。回答时不必仔细考虑，要尽快回答。

1. 如果周围有喧闹声，不能马上睡着。
2. 常常怒气陡生。
3. 梦中所见与平时所想的不谋而合。
4. 习惯与陌生人谈笑自如。
5. 经常地精神萎靡。
6. 常常希望好好改变一下生活环境。
7. 不愿意破除以前的规矩。
8. 稍稍等人一会儿就急得不得了。
9. 常常感到头有紧箍感。
10. 对周围很小的声音也会注意到。
11. 很少有哀伤的心情。
12. 常常思考将来的事情并感到不安。



13. 孤独一人时常常心烦意乱。
14. 自以为从不对人说谎。
15. 常常有担心环境不安全的情形。
16. 经常担心别人对自己的看法。
17. 经常以为自己的行为受别人支配。
18. 做以自己为主的事情, 常常非常活跃, 全无倦意。
19. 常常担心发生地震和火灾。
20. 希望过与别人不同的生活。
21. 自以为从不怨恨他人。
22. 失败后, 会长时间地陷于颓丧的心情。
23. 兴奋时常常会突然神志昏迷。
24. 即使最近发生了什么事, 也往往毫不在乎。
25. 常常为一点小事而十分激动。
26. 很多时候天气虽好却心情不佳。
27. 工作时, 常常为一点小事而十分激动。
28. 不希望别人经常提起自己。
29. 常常对别人的微词耿耿于怀。
30. 常常因为心情不好而感到身体的某个部位疼痛。
31. 常常会突然忘却以前的打算。
32. 睡眠不足或者连续工作都毫不在乎。
33. 生活没有压力, 意志消沉。
34. 学习和工作认真, 有时却有荒谬的想法。
35. 自认为从没有浪费时间。
36. 与人约定事情常常感到头痛。
37. 看什么都不顺眼时常常感到头痛。
38. 常听见别人听不见的声音。
39. 常常毫无缘由地快活。
40. 一紧张就直冒汗。
41. 比过去更厌恶今天, 常常希望最好出些变故。
42. 自以为经常对人说真话。
43. 往往漠视小事而无所长进。
44. 紧张时脸部肌肉常常会抽动。
45. 有时认为周围的人与自己截然不同。
46. 常常会粗心大意地忘记约会。
47. 爱好沉思默想。
48. 一听到有人说起仁义道德的话, 就怒气冲冲。
49. 以为从没有被父母责骂过。
50. 一着急总是担心时间, 频频看表。
51. 尽管不是病, 但常常感到心脏和胸口发闷。
52. 不喜欢与他人一起游玩。
53. 兴奋得睡不着觉, 总想干些什么。
54. 尽管是微小的失败, 但总是归咎于自己的过失。
55. 常常想做别人不愿意做的事情。
56. 习惯于亲切和蔼地与别人相处。



57. 必须在别人面前做事情时，心就会激烈地跳动起来。
58. 心情常常随当时的气氛变化很大。
59. 即使是自己发生了重大事情，也好像不是自己的事那样思考。
60. 往往因为极小的愉悦而非常激动。
61. 心有所虑时常常情绪非常消沉。
62. 认为社会腐败，不管怎么努力也不会幸福。
63. 自认为从没有与人吵架。
64. 失败一次后再做事情非常担心。
65. 常常有堵住嗓子的感觉。
66. 常常视父母兄弟如路人一般。
67. 常常与初次见面的人愉快交谈。
68. 念念不忘过去的失败。
69. 常常因为事情进展不如自己想象的那样而怒气冲冲。
70. 自认为从未生过病。

[结果解释]

32分以下：心理健康状况良好，没有什么不良征兆。

33~47分：心理健康状况较好，但要检查一下。总结一下得分情况，如果某种类型的问题得分过高，就要自我检查一下某一方面的心理健康状况，找出病因并对症治疗。

48~61分：心理健康状况一般，说不上健康。要调整自己的心理状况，特别要积极找出得分高的症状类型的原因，及时治疗。

62~76分：有心理疾病的征兆，最好去做好心理咨询，以便进行缜密的分析。在做自我评价时，自我检查一下哪些方面症状最严重，以便采取对应的治疗方法。

77分以上：可能已经患有某种程度的心理疾病，建议一定要接受心理医生的诊断和治疗。当然，心理异常大都是自己造成的，所以自救自助是非常重要的。

第二讲 现代社会与大学生的适应和发展



导 语

心理学家皮亚杰说过：“智慧的本质是适应。”适应和发展是一切历史阶段一切人的两大任务。在现代社会，人的适应和发展问题变得更严峻、更突出、更难以顺利完成。随着社会生产的发展，社会生活各个方面都在发生变化，发展得越迅速，各个方面变化越大：改革开放、中国特色、世界经济一体化、金融危机、就业困难等，新的事物和新的问题不断出现。大学生更是面临身心成长、环境改变与社会转型等多方面变化的挑战。适应良好是现代心理健康的重要标志，也是大学生必备的心理素质。学会积极地适应客观环境，调整身心，调整自己与环境不适应的行为，达到自我与环境的和谐统一，我们才能在每一个人生阶段中不断走向自我完善，更好地发展自己，实现自己的人生价值。



案 例

有一个女孩，高中毕业后没考上大学，被安排在本村的小学教书。结果，上课还不

到一周，由于讲不清数学题，被学生轰下台，灰头土脸地回了家。母亲为她擦眼泪，安慰她说：“满肚子的东西，有的人倒得出来，有的人倒不出来，没必要为这个伤心，找别的事，也许有更适合的事情等着你去做。”

后来，她又随本村的伙伴一起出外打工。不幸的是她又被老板撵了回来，原因是裁剪衣服的时候，手脚太慢，别人一天可以裁制出六七件，她仅能做出两件，而且质量也不过关。母亲对女儿说：“手脚总是有快有慢的，别人已经干了好多年了，而你一直在念书，怎么快得了？”说完便为女儿打点行装，让她到另一个地方去试试。

女儿先后当过纺织工，干过市场管理员，做过会计，但无一例外都半途而止了。每次她失败后沮丧地回到家，母亲都是会安慰她，从来没有抱怨的话。30多岁的时候，女儿凭着一语言的天赋，做了聋哑学校的一位辅导员。后来，她又开办了残疾人用品连锁店，逐渐成为一个拥有几千万元资产的老板了。

有一天，功成名就的女儿问已经年迈的母亲：“妈，那些年我连连失败，自己都觉得前途非常渺茫，可你为何对我那么有信心呢？”母亲的回答朴素而简单：“一块地，不适合种麦子，可以试试种豆子；豆子也长不好的话，可以种瓜果；瓜果也种不好的话，撒上些荞麦种子也许能开花。因为一块地，总会有一粒种子适合它，也总会有属于它的一片收成……”

听完母亲的话，女儿落了泪。她明白了，实际上母亲对女儿持久的信念和爱，就是最坚韧的一粒种子，她的成功，就是这粒种子执著生长出的奇迹。

[启示]

适应的过程，就是不断尝试、调整、改变的过程。山不转水转，水不转人转。我们总可以寻找到一个最佳角度，与环境达成积极的平衡。种子与土壤相互适应才能生长良好，人与环境相互适应才能成功发展，幸福生活。只有把抱怨环境的心情化为上进的力量，才是成功的保证。



学习认知

一、适应与发展的含义

适应与发展是人类生存的前提。适应是相对的，不适应是绝对的，因为环境和个体都在变化之中。适应与发展是现代社会对大学生提出的重大课题。我国社会正在经历着一场前所未有的巨大历史变革。社会转型带来了社会生活的诸多变化，激烈竞争带给了人们巨大的心理压力。大学生处于这个国家发展和个人身心发展的重要转折时期，只有不断增强自己的适应能力，才能在现代社会中把握机遇，获得成功的发展。

1. 适应的内涵

适应是个体在与环境相互作用的过程中，通过不断调整自我身心状态，使身心与现实环境保持和谐一致的过程，也是自我与环境和谐统一的一种良好的生存状态。个人只有与环境相适相宜、相互平衡，才能达到认识环境、改造环境、发展自我的目的。

适应有三个基本环节。①个体对环境的认知。它是适应的心理基础。②个体对环境的接纳。它是个体进一步调整已有的价值观，进而构筑新的价值观念，以规范心理适应机制。③个体对自身的改变。在新的价值观念指导下，个体的心理需求、动机和情绪等心理机制都会做出相应的变化和调整，以符合环境的内在要求，使两者和谐

发展。

2. 发展的内涵

发展是指事物由小到大、由简到繁、由低级到高级、由旧物质到新物质的运动变化过程。人的发展,是指个体的身心机能及其品质在时间上的积极变化过程。人的心理发展是伴随着人的生理发育成熟,在认识、情感、能力和社会性等方面获得完善成长的过程。生命任何时候的发展,都是在对立、转化、统一的相互作用过程中获得新的适应能力,同时也包含着丧失以前存在的部分能力。追求发展主要是提高自身适应环境、促进和谐的功能,提高自身存在的价值。这就是发展的内涵。

3. 适应与发展的关系

适应与发展是互相联系、互相促进、互相制约的,是同一过程的两个方面。适应包括消极的适应与积极的适应。消极的适应是个体顺应了环境中的消极因素,压抑了自身的积极因素及潜能,结果是环境改造了人,易导致心理障碍的产生。积极的适应是一种健康的适应,它有两层含义:一是主动调整自己与环境的不适应行为,改变自己以顺应环境或环境中的某些变革;二是不断地选择和抗争,从一个目标走向另一个目标。积极的适应的结果就是个体的发展。

二、大学生常见的适应与发展问题

在现代社会,大学生的适应与发展能力欠缺已经成为一个社会问题。从中学进入大学,外界环境的变化、社会角色的转换,都会使一些学生产生适应与发展的心理问题,造成心理上的不平衡和行为上的不适应。大学生常见的适应问题主要有以下几方面。

1. 理想与现实的心理冲突

理想大学与现实大学之间的差距,个人发展的理想目标与目标实现受阻之间的挫折,理想职业与客观现实之间的矛盾,都容易使大学生产生心理上的失落感,影响个人的适应与发展。

2. 角色定位产生的心理偏差

由中学生向大学生的角色转换,常常使大学生不能适应新的角色要求,容易产生社会比较中的心理失衡和人际关系处理中的角色失当等心理问题。

3. 学习适应不良产生的心理困扰

大学与中学相比,广博的知识内容、自主的学习方法、能力为主的学习要求,都容易使大学生在学习上产生诸多的不适应,产生紧张、焦虑、自卑等心理问题。

4. 进入社会适应不良出现的心理问题

大学生毕业后进入工作岗位,又面临一次环境的全面改变和人生道路的重大转折。据调查,大学生在进入社会后容易因适应不良产生以下问题:一是心理承受能力差,受不了被人管理或批评;二是受不了岗位上的劳动强度和工作节奏;三是受不了简单、枯燥、重复的工作内容;四是受不了严格的劳动纪律管理。这表明一些大学生的心理素质与社会要求不相适应。

三、现代社会对大学生适应与发展能力的要求

适应与发展是心理健康的重要标志,是大学生适应现代社会的必备素质。我国有学者提出了下述现代社会对大学生适应与发展的要求。

① 学会做人:不断增强自主性、判断力和个人的责任感,拥有正确的人生观、价

值观,拥有明确的伦理道德观念和是非观念。

② 学会做事:要有敬业精神、独立处理问题的能力、应付各种情况和各种环境的工作能力,能够不断积累做事的相关经验。

③ 学会与人相处:对他人有尊重、真诚的态度,与人和谐相处,能够与他人进行良好的沟通。

④ 学会学习:热爱学习,能够不断用新的知识充实自己。

通过学习和实践,大学生在心理适应和发展上要达到以下标准:能够正确地认识自我和理解自我;能够正确地认识社会 and 对待社会;能够确立作为一个社会成员所必须具备的人生观和价值观;能够对身体的发育及其变化充分理解,能逐渐完善作为男性和女性的性别角色;能正确处理人际关系,特别是能正确处理和异性的关系;具有充分的心理能力,去掌握作为社会成员必备的知识和技能;有较充分的心理能力做选择职业和就业的准备;有一定的心理能力准备结婚和过家庭生活等。

四、提高大学生适应与发展能力的途径

适应是一种智慧。作为大学生,要在这个充满变革的时代更好地生存与发展,不仅要学习知识和技能,更要学会适应。只有不断提高适应与发展能力,才能跟上时代步伐,避免被淘汰的危险。

提高大学生适应与发展能力的途径包括以下几种。

① 正确调控自我。主要包括:建立一套理性的认知方式,改变对环境和自我的非理性认识;了解角色期待,适应角色转变;控制个人的情绪和行为,增强独立生活能力和处理问题的能力等。

② 合理规划目标。不切实际的过高的期望会妨碍个人的适应与发展。制定一个符合自己实际的远期目标和近期目标,这个目标要具有现实性、可行性、可量性、限时性、具体性,就能够不断激励自我的发展。

③ 提高人际交往能力。心理适应最重要的是人际关系的适应。端正人际交往的态度,学习和掌握人际交往的技巧与方法,学会处理人际冲突,就能够在人际交往中获得适应与发展能力的提高。

④ 积极行动。行动可以在一定程度上改变性格。积极行动可以建设性地改变自我,改变环境。



阅读与思考

懂得适应的蚌

当珍珠养殖场的女工把沙子放进蚌的壳内时,蚌觉得非常不舒服,但是又无力把沙子吐出去。所以蚌面临两个选择:一是抱怨,让自己的日子很不好过;二是想办法把这粒沙子同化,使它跟自己和平共处。于是蚌开始把自己的精力和营养成分出去一部分,去把沙子包起来。当沙子裹上蚌的成分时,蚌就觉得它是自己的一部分,不再是异物了。沙子上裹上蚌的成分越多,蚌越把它当作自己,就越能心平气和地与沙子相处了。适应“异己”的结果是:蚌孕育了一颗光彩夺目的珍珠。

[思考]

蚌对沙子的适应,对我们人类有什么启发?

第三讲 适应新环境的自我调适

导 语

大一新生带着理想与希望，满怀信心地跨入了大学校门。大学阶段是青年学生个人成长的关键时期，也是人生的重大转折点和新起点，是走向新生活、适应新环境的重要环节。对于新生来说，这是一个全新的人生阶段：从中学到大学、从乡村到城市、从家庭生活到集体生活、从依赖到独立，无论是个人目标还是社会期望，都发生了巨大的变化，许多学生感到非常不适应。知音难觅的孤独、中心地位的失落、自卑与茫然心理等，使他们有的哭过，有的想家，有的甚至想退学。应该说，对新环境感到不适应是一种正常的心理反应，但如果无视并一味让其蔓延，将大大影响他们的学习、生活，甚至出现心理问题。大部分新生都有一两个月的适应期，有人的适应期长达一个学期以上。适应期是一个学习和工作效率都比较低的时期。适应期越短，说明人的适应性越强。缩短适应期，尽快适应大学生活，成为同学们面临的第一个重要课题。

案 例

小海是大一的新生。从未住过校的他特别看不惯宿舍里同学们的生活方式。随处乱扔衣物、熄灯后仍然高谈阔论，诸如此类的行为都让他感到十分的恼火。于是，他独来独往，以减少与同学交往中的不满情绪。时间一长，他发现室友们都开始结伴而行，似乎忽视了他的存在，他又感到失落和孤独。渐渐地，他觉得室友们总是在他背后窃窃私语，似乎在议论他。他只要待在宿舍里，就感到异常压抑。为此，他除了睡觉，其余时间干脆不回宿舍。他开始失眠，食欲下降，身体急剧消瘦，精神状态越来越差，最后竟然病倒了。令他意外的是，在他住院期间，室友们轮流守护在他的病床旁，细心地照顾他，这让他十分感动。于是，他把内心的苦闷告诉了同学们，通过交流，小海才明白原来这一切都是自己“想”出来的。他的室友们只是以为他不愿与他们交往，并不知道由此引发了他内心如此激烈的震荡。

[启示]

研究发现，那些不知道怎样进行人际交往，或者人际交往失败的大学生，往往会变得性格孤僻，寡言少语，对人际关系敏感，对人有敌意，有偏执、多疑、自闭倾向，甚至感到无助、绝望。小海正是由于没有与室友们进行良好的沟通，才出现了敏感、多疑、孤僻这样的交往失败后的典型表现。而他的室友们以诚相待，以心换心，用真情赢得了小海的信任和尊重。大学阶段同学之间人际交往的关键在于沟通。

学习认知

一、大学新生适应期的主要心理问题

尽管每个人、每个学校的情况都有不同，但大学新生所面临的问题还是有很多共同之处的。

(一) 大学新生适应期心理问题的主要表现

1. 学习上的不适应