



大学生心理健康 教育教程

刘欣 主编

DAXUESHENG

XINLI

JIANKANG

JIAOYU

JIAOCHENG



東南大學 出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

普通高等学校学生心理健康教育课程教材

大学生心理健康教育教程

主 编 刘 欣

副主编 耿德勤 徐海波

编委会名单(按姓氏笔画排序)

白云娜 孙国仁 朱 艳 刘 欣 刘 洁 陆文春
陈 伟 郑 鹏 胡 燕 耿德勤 徐海波 焦 勇



东南大学出版社
· 南京 ·

前 言

根据教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅〔2011〕5号)文件精神,为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,进一步提高大学生心理健康素质,各高校均开设了覆盖全体学生的“大学生心理健康教育”公共必修课,以保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育。

高校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,旨在通过教育教学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。

为此,本书严格按照教育部文件精神和教学基本要求,本着从教师了解大学生心理健康的基础理论知识和实践内容,学生了解自我、发展自我以及提高自我的心理调适能力等方面出发,编写了当代大学生心理健康教育的有关理论和实践内容。通过本书,帮助大学生建立正确的心理健康观念以及心理自助和求助的意识;熟悉大学生常见心理问题的表现、形成原因及调适方法;了解大学生学习心理障碍的表现及成因并学会调适;了解人际交往问题及调适方法;形成对性心理和恋爱心理的正确认识;帮助学生对职业生涯进行规划;学会正确管理压力和应对挫折;预防心理危机,维护生命安全等。

全书共分大学生心理健康导论、自我意识与人格完善、学习心理与创造力培养、人际交往与心理和谐、情绪管理与调适、压力管理与挫折应对、适应与发展、性心理和恋爱心理、职业生涯规划与能力发展、心理咨询、生命教育与心理危机干预等十一个章节。

本书紧紧围绕教育部教学要求,课程注重理论联系实际,注重培养学生实际应用能力。高校学生心理健康教育课程既有心理知识的传授,心理活动的体验,还有心理调适技能的训练等,是集知识、体验和训练为一体的综合课程。编者运用心理学理论对大学生的自我意识、学习、人际交往、爱情、性心理发展、职业生涯规划、生命教育等方面进行了深入的探讨,并提供了解决各种心理困扰的途径与方法,特地在每一个章节中加一些测试量表、案例分析和团体辅导心



理活动等,使学生了解心理学的有关理论和基本概念,明确心理健康的标准及意义,了解大学阶段人的心理发展特征及容易出现异常表现,掌握自我调适的基本知识。使学生掌握自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能。如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等。使学生树立心理健康发展的自主意识,了解自身的心理特点和性格特征,能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价,正确认识自己、接纳自己,在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助,积极探索适合自己并适应社会的生活状态。编写时能针对当代大学生“90后”的心理特点、时代特征及容易出现的心理问题及调适方法,使本书内容体现针对性、实效性和可读性。

本书可作为高等院校大学生心理健康教育课程的教材,也可供学校“两课”教师、辅导员和心理健康教育工作者、社会工作者及社会各界关心大学生健康成长的各界人士参考使用,由于本学科注重学生对知识的理解和掌握程度,注重学生心理调适能力的提高以及学生解决实际问题的能力提高,是一门实践性、应用性极强的学科,本书将会对大学生心理健康教育工作提供理论与实践的支持,为促进当代大学生的心理健康成长起到积极作用。尽管在编写中刻苦钻研、坚持不懈地耕耘,但由于专业水平有限,恐难免有不妥之处,谨望读者批评指正,提供宝贵意见,以期在不久的将来有机会对本书作进一步的修订。

刘 欣

2012年元旦于徐州医学院

目 录

第一章 大学生心理健康导论	(1)
第一节 心理学概述	(1)
一、心理学的基本概念	(1)
二、心理的实质	(5)
第二节 大学生心理健康	(6)
一、大学生心理发展的特点	(6)
二、大学生心理健康的标准	(9)
三、大学生常见的心理困惑及异常心理	(12)
四、大学生心理问题的原因	(18)
五、大学生心理健康的维护	(18)
六、心理测试	(21)
第二章 大学生自我意识与人格完善	(28)
第一节 自我意识概述	(28)
一、自我意识的概念	(28)
二、自我意识的内容	(28)
三、自我意识的作用	(30)
第二节 大学生的自我意识	(31)
一、大学生自我意识的发展过程及特点	(31)
二、大学生自我意识偏差及其调适	(33)
三、大学生自我意识的完善	(35)
第三节 人格概述	(37)
一、人格的概念	(37)
二、人格的结构	(38)
三、人格理论	(41)
四、人格形成的影响因素	(42)



第四节 大学生的人格形成及完善	(44)
一、大学生的人格形成及特征	(44)
二、大学生人格发展存在的问题	(44)
三、大学生人格失衡的原因及调适方法	(45)
四、自我意识的测试与训练	(47)
五、自信心的测试与训练	(51)
六、自我心态测试	(53)
七、团体辅导方案——自我成长探索	(58)
第三章 大学生学习心理与创造力培养	(60)
第一节 学习心理概述	(60)
一、学习的概念	(60)
二、学习的类型	(60)
三、学习理论	(61)
四、学习动机	(64)
五、学习策略	(66)
六、影响学习的非智力因素	(67)
第二节 大学生学习心理	(68)
一、大学生学习的心理特点	(68)
二、大学生学习能力的培养	(69)
三、大学生常见的学习心理障碍及调适	(70)
第三节 创造性思维与学习	(75)
一、创造性思维的特点	(75)
二、影响创造性思维的因素	(75)
三、创造性思维的培养	(76)
四、学习动机测验	(78)
五、考试焦虑度测验	(79)
六、创造力测验	(80)
七、团体辅导：提高你的记忆力	(84)
第四章 大学生人际交往与心理和谐	(88)
第一节 人际交往概述	(88)
一、人际交往与人际关系	(88)
二、人际交往的理论	(89)

三、人际关系的重要意义	(89)
四、人际关系建立与发展的过程	(90)
五、人际关系的影响因素	(91)
第二节 大学生人际交往	(92)
一、大学生人际关系及其交往特点	(92)
二、大学生人际关系的影响因素	(93)
三、大学生人际交往原则	(94)
四、大学生人际关系困扰及调适	(96)
五、大学生人际交往能力的培养	(98)
六、人际关系测试	(100)
七、团体辅导:人际交往训练	(105)
第五章 大学生情绪管理与调适	(114)
第一节 情绪概述	(114)
一、情绪的概念	(114)
二、情绪和情感的类型	(116)
三、情绪产生的理论	(118)
四、情绪的功能	(121)
第二节 大学生的情绪管理	(122)
一、大学生的情绪特点	(122)
二、大学生不良情绪的表现	(123)
三、大学生情绪问题产生的原因	(124)
四、大学生情绪调适与管理	(125)
五、情绪稳定测试	(127)
六、团体辅导:情绪管理	(128)
第六章 大学生压力管理与挫折应对	(132)
第一节 压力与挫折概述	(132)
一、压力与挫折	(132)
二、压力与应激	(133)
三、压力与挫折对人生的意义	(138)
第二节 大学生的压力与挫折	(138)
一、大学生压力与挫折的主要来源及特点	(138)
二、大学生产生挫折的原因	(141)



三、压力和挫折对大学生的影响·····	(142)
第三节 压力管理与挫折应对·····	(143)
一、应对的概念·····	(143)
二、应对的类型·····	(144)
三、培养积极的应对方式·····	(146)
四、压力管理技巧·····	(147)
五、应对方式测试·····	(148)
六、团体辅导:学习压力应对·····	(153)
第七章 大学生适应与发展·····	(159)
第一节 适应的概述·····	(159)
一、适应的概念·····	(159)
二、发展的概念·····	(161)
三、适应与发展的关系·····	(162)
第二节 大学生的适应与发展·····	(163)
一、大学生适应存在的问题·····	(163)
二、大学生适应问题的原因·····	(167)
三、大学生适应与发展的培养·····	(169)
四、适应性测试·····	(172)
五、团体辅导:知你知我,同舟共济·····	(175)
第八章 大学生性心理和恋爱心理·····	(179)
第一节 性心理·····	(179)
一、性生理和心理的发展·····	(179)
二、大学生性心理的特点·····	(180)
三、大学生性心理问题及调适·····	(181)
第二节 恋爱心理·····	(184)
一、爱情的涵义·····	(184)
二、爱情的属性·····	(185)
三、爱情的发展阶段·····	(186)
四、爱情的特征·····	(186)
第三节 大学生恋爱与心理健康·····	(187)
一、大学生恋爱心理发展的规律特点·····	(187)
二、大学生恋爱心理方面存在的问题与调适·····	(189)

三、正确处理好恋爱与其他关系	(191)
四、培养健康恋爱观和择偶观	(192)
五、恋爱心理成熟度测试	(194)
第九章 大学生职业生涯规划与能力发展	(198)
第一节 职业生涯与人生发展	(198)
一、职业生涯与人生	(198)
二、职业生涯规划	(199)
第二节 大学生的职业生涯规划	(201)
一、职业生涯规划对大学生成才发展的意义	(201)
二、影响大学生职业生涯规划的心理特征	(201)
三、大学生择业的心理问题与调适	(204)
四、择业的基本方法及技巧	(208)
五、职场性格测试	(210)
六、目标管理训练	(212)
七、一生要做的 99 件事	(215)
第十章 大学生心理咨询	(219)
第一节 大学生心理咨询概述	(219)
一、心理咨询概述	(219)
二、大学生心理咨询	(221)
第二节 大学生心理咨询理论与技术	(231)
一、精神分析法	(231)
二、以人为中心疗法	(232)
三、行为疗法	(233)
四、认知疗法	(235)
五、沟通分析法	(236)
六、心理咨询案例报告	(237)
七、ABCDE 模式心理自助案例	(240)
八、团体心理培训	(241)
第十一章 大学生生命教育与心理危机干预	(245)
第一节 生命教育	(245)
一、生命的概念	(245)



二、大学生生命教育的意义	(246)
三、大学生生命教育的目标	(247)
四、大学生生命教育的途径	(247)
第二节 危机干预	(248)
一、危机干预概念	(248)
二、大学生心理危机干预存在的问题及对策	(249)
三、自我伤害意向测试	(252)
四、团体心理辅导方案	(255)
五、重大灾难心理危机干预指南	(258)
主要参考文献	(262)

第一章 大学生心理健康导论

我国高校自 2008 年已经迎来首批“90 后”大学生。每个时代的大学生都有各自不同的特点,都带有时代的鲜明痕迹。“90 后”大学生带有这个时代高速发展、急剧转型的鲜明特征,随着改革开放 30 年来的积淀和我国与国际社会的全面接轨,“90 后”大学生不再像过去的人那样保守,这也是“90 后”这一代人创新精神和探索精神逐渐增强的昭示。然而随着科技日新月异、生活节奏的加快,生活中的竞争力和压力越来越大,大学生的学习就业压力也愈来愈大。情绪困扰、情感渴求,是当代大学生特别是“90 后”一代面临的一个带有普遍性的问题。然而大多数“90 后”缺乏挫折锻炼,抗压能力明显不足,在面对困难时就更可能引发各种心理问题。心理健康教育工作者要洞察他们的心理,制定符合他们的心理健康教育方案,这将是当前乃至更长时间内最为关注的课题。这就需要加强大学生心理健康教育工作,促进大学生人格完善、提高心理健康水平,提高社会适应能力、增强心理素质、提高抗压能力。本章里,我们将首先了解心理学的基本概念、心理的实质、掌握心理健康的标准,讨论“90 后”大学生的心理特点及心理健康的维护。

第一节 心理学概述

一、心理学的基本概念

(一) 心理学的定义

心理学(psychology)一词来源于希腊文,意思是关于灵魂的科学。随着科学的发展,心理学的对象由灵魂改为心灵。长期以来,人们对心理问题的探讨都是在哲学之中进行的,直到 1879 年,德国心理学家冯特(W. Wundt)在莱比锡大学创办了世界上第一个心理实验室,才使心理学从哲学中脱离出来,成为一门独立的科学,迄今只有 130 多年的历史。所以说,心理学是一个年轻且又在蓬勃发展的科学。

科学的心理学不仅对心理现象进行描述,更重要的是对心理现象进行说明,以揭示其发生发展的规律。心理学是研究心理现象发生发展特点与规律的一门科学。心理学的研究对象是动物及人的心理活动和个体的行为,所以说心理学是研究机体心理活动和行为规律的科学。

(二) 心理现象

人的心理活动是极其复杂的,表现形式也是多种多样的。心理活动又称心理现象



(mental phenomena),包括两个方面,即心理过程和人格。心理过程(mental process)是指人类心理活动现象的发生、发展规律的过程,是个性特征的基础。心理过程包括认知过程、情感过程和意志过程。个性(personality)也可称人格,指一个人的整个精神面貌,即具有一定倾向性的心理特征的总和。

认识过程起于感觉器官接受刺激后在脑中产生感觉,脑将多种感觉综合并整合成一个整体形成知觉,再通过记忆、思维、联想、想象,借助语言并伴随注意来完成。人在认识客观事物活动中,总是带着一定的态度:喜爱、厌恶、高兴、烦恼、愤怒、恐惧、悲伤等,这便是情绪过程。人在处理客观事物的活动中总是有目的的,在确定目的和达到目的的行动过程中,必然要克服困难,这就需要意志。认识、情绪和意志是既有区别又有联系的,是心理过程的三个方面。认识是情绪和意志的前提,意志对认识和情绪又起着控制和调节作用。

人不但有各种心理过程,而且在进行实际活动中还会表现出各自不同于他人的特点,形成个性心理差异,也就是人格。它包括两个方面:人格特征和人格倾向。人格特征是指能力、气质、性格等。能力是人顺利完成某种活动所必备的人格特征,气质是表现心理活动的强度、速度和灵活性方面的典型的、稳定的心理特征。性格是个人对现实的稳定态度和习惯化了的行为方式。人格倾向是指世界观、人生观、理想、需要、动机、兴趣,它决定人对现实的态度和行为的方向,是人从事活动的基本动力。其中世界观在人格倾向诸成分之中居最高层次,决定着人的总的意识倾向。具体内容:

1. 认知过程 是人的最基本的心理过程,要研究各种心理活动,必须从研究认知过程开始。它主要包括感觉、知觉、记忆、想象、思维等方面。

(1) 感知觉:感觉(sensation)是指客观事物的个别属性在人脑中的直接反映。例如颜色、音调、气味、温、触、压、软硬等特征就是个别属性。知觉(perception)是指人脑对直接作用于它的客观事物的各个部分和属性的整体反映。感觉和知觉既有联系,又有区别。感觉是个别感觉器官的活动,而知觉是多种感觉的有机结合。感觉是知觉的基础,感觉越清晰、越丰富,知觉就越完整、越正确。但是,事物的整体和它的个别属性是不可分割的。而人在认识事物时,各种感觉器官常常是同时活动的,因此,人们常常习惯地把感觉和知觉联系起来,统称感知觉。感觉可分为外部感觉,包括视觉、听觉、味觉、嗅觉和皮肤的痛温触压觉等;运动平衡感觉,包括动觉和静觉;内部感觉如机体觉。知觉可分为空间知觉、时间知觉和运动知觉。

(2) 记忆:记忆(memory)是过去的经验和事物在人脑中的重现。包括识记、保持和再现三个环节。记忆是一个复杂的心理过程,识记是识别和记住事物,从而积累知识经验的过程。保持是巩固已获得的知识经验的过程。再现就是对已经历过的事物恢复过去经验的过程。记忆可分为三个阶段(或称三种记忆系统):① 瞬时记忆阶段,为时不超过 2 秒。在这个阶段,外界信息进入感觉通道,并以感觉映像的形式短暂停留。② 短时记忆阶段,为时不超过 1 分钟。贮存在感觉通道中的感觉信息大部分迅速消退,只有得到注意和复习的小部分信息才转入并保持在短时记忆中。短时记忆中的信息容量有限,仅 7 ± 2 个。在短时记忆中,言语材料信息基本上以听觉形式编码,动作和空间形象的信息基本上以视觉形式编码。③ 长时记忆阶段,短时记忆中贮存的信息,经过复述、编码,并与个体经验建立了丰富而牢固的意义联系,就可能转入长时记忆系统中。这些信息在个体需要时,可以被检索并提取,

从而得到再现。长时记忆的时间为1分钟以上乃至终生。长时记忆的容量极大,包括人所记住的一切经验。在长时记忆中信息大多数以自然语言为中介进行编码,视觉表象也可以作为编码的中介。按记忆内容,又可分为形象记忆、逻辑记忆、情绪记忆和运动记忆。记忆的生理机制是人脑在外界刺激作用下形成暂时神经联系,留下痕迹,这些痕迹在复习时经强化而得到巩固,再现时,旧痕迹被激活。

(3) 思维:思维(thinking)是人以已有的知识为中介,对客观现实的客观的间接的反映。它是在人的实际生活过程中,在感觉经验的基础上,在头脑中对事物进行分析与综合、抽象与概括,形成概念,并应用概念进行判断和推理,认识事物的一般的和本质的特征及规律性联系的心理过程。思维可分为动作思维、形象思维和抽象思维三类。另外,还可以根据思维时是否遵循明确逻辑形式和规则分为非形式逻辑思维和形式逻辑思维两大类。又可根据指向性不同分为集中思维和分散思维。一般人的思维是通过语言进行的。也就是说,语言是思维的工具。

2. 情感

(1) 情感与情绪的关系:情感与情绪是人对现实的对象和现象是否适合人的需要和社会要求产生的体验。情绪和情感都是对事物态度的体验。情绪和情感是既有联系又有区别的。

它们的区别主要表现在:① 情绪主要是和机体的生理需求获得满足与否有关,是人与动物所共有的;而情感主要为社会需要是否满足而产生的,是人类所特有的。② 情感有较大的稳定性和深刻性;而情绪一般有明显的外部特征,有较大的情景性、冲动性,比较短暂。

它们的密切联系主要表现在:① 两者都是由客观事物引起的;② 两者都是个体自身的体验;③ 两者都与个人的需要有直接关系。

(2) 情绪和情感的表现形式:基本情绪可分为喜悦、愤怒、悲哀、恐惧等。情绪按状态分为激情、心境和应激三类,激情是短时间的、猛烈的、迅速的、暴发的情绪状态,如暴怒、狂喜、绝望等。心境是具有渲染性的,比较稳定持久的微弱的情绪状态,如“心情舒畅”、“闷闷不乐”、“踌躇满志”、“忧心忡忡”等。应激是一种突如其来的心里紧张的情绪状态。

情感表现形式分为道德感、美感和理智感三类。

3. 意志 是人们为达到某一目的自觉克服困难、调节行动,实现预定目的的心理过程。它是人主观能动性的动力,受人的主观意识所支配,对人的意向、愿望和行为具有调节作用。这种调节包括推动人去从事达到预定目的所必需的行为和制止不符合预定目的的行为。意志常常以语言和行为表现出来,这种表现称为意志活动。

4. 个性倾向性 是指个人对现实社会事物的选择方式或态度,它包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等。

(1) 需要:需要(need)是个体和社会的客观需求在人脑中的反映,是个人的心理活动与行为的基本动力。人的需要多种多样,非常复杂。从总的方面可分为机体需要(生理性需要)和社会性需要。生理性需要是维持个性生存和种族延续所需要的事物的反映,社会性需要是维持社会发展所需求的事物的反映。美国心理学家马斯洛把人类的需要依其重要性分为五类:即生理的需要、安全的需要、归属与爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。他认为需要的满足是由低层次向高层次发展。只有较低层次的需要得到满足后,才能产生较高



层次的需要。

(2) 动机:动机(motivation)能引起、维持一个人的活动,并将该活动导向某一目标,以满足个体某种需要的念头、愿望、理想等。动机是个体的内在过程,行为是这种内在过程的结果。动机有始发功能,指向或选择功能,强化功能。引起动机的两个条件:一是内在条件;二是外在条件。前者就是“需要”,即因个体对某种东西的缺乏而引起的内部紧张状态和不适感。动机就是由这些需要构成的。需要使人产生欲望和驱力,引起活动。后者是个体之外的各种刺激。这些刺激包括物质因素,也包括社会性因素,可统称为环境因素。它们也是引起动机的原因之一。动机一般分为两类:第一类与身体的需求有关。这些动机是生来具有的,可称为原始性动机,或生物性动机,或生理性动机。包括饥饿、渴、性、睡眠、温冷、解除痛苦等。第二类与心理和社会需求有关。这些动机是经过学习获得的。可称为继发性动机、社会性动机,或心理性动机等。包括友谊、爱情、亲和、归属、认可、独立、成就、赞许等。动机的表现形式有兴趣、信念、理想、意图、世界观等。

5. 个性特征 就是个体在社会活动中表现出来的比较稳定的成分,包括能力、气质和性格。

(1) 能力:能力(ability)是指完成某种活动所必需而且直接影响活动效率的个性心理特征。有两种含义:其一指已表现出来的实际能力和已达到的某种熟练程度,可用成就测验来测量;其二指潜在能力,即尚未表现出来的心理能量,而是通过学习或训练后可能发展起来的能力与可能达到的某种熟练程度,可用意向测验来测量。实际能力和心理潜能是不可分割的统一体。心理潜能是一个抽象的概念,它只是各种能力展现的可能性,只有在遗传和成熟的基础上,通过学习才可能变成实际操作能力。心理潜能是实际能力形成的基础和条件,而实际操作能力是心理潜能的展现,二者不可分割。影响能力形成和发展的因素很多,概括地讲有三个方面:一是先天因素,包括遗传基因与胎儿期因母体内环境影响所造成的个体特征;二是后天环境因素,包括家庭影响、学校教育和社会历史文化的作用等;三是个人的主观努力。

(2) 气质:气质(temperament)是指人的高级神经活动类型在人的行为和活动中的表现。它不以活动的时间、条件和内容为转移,在一切活动中都表现出它典型的、稳定的心理特点。它主要体现在情绪体验的快慢、强弱,表现在隐显以及动作灵敏度或迟钝方面,这些都是人的生理素质的基础上通过生活实践,在后天条件影响下形成的并受人的世界观和性格等的控制。古代的气质学说用体液来解释气质的类型,可分为多血质、胆汁质、黏液质和抑郁质四种类型。

(3) 性格:性格(character)是指人对现实的态度和行为方式中的比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征。性格有复杂的心理结构,其内容为:① 性格的态度特征;② 性格的意志特征;③ 性格的情绪特征;④ 性格的理智特征。这四方面是相互作用、相互联系、相互制约的。性格一般分为内倾型和外倾型,也有人分为理智型、情绪型、意志型、顺从型、独立型等几种。性格和气质是不可分割的,它们之间的关系首先表现在气质常常给性格特征打上某种“烙印”。如同样都是谦逊,但气质不同所带的色彩各异,胆汁质的谦逊带有自制的色彩,而抑郁质的谦逊带有羞怯的色彩。其次,气质影响性格形成的速度和改变的难易,如同样要形成自制这种性格,胆汁质的人必须经过艰苦磨炼,而黏液质的人则较易形成。此外,

性格的特征也影响和表现着气质的特点。同时,性格还可以掩盖和改造气质。

二、心理的实质

心理是脑的功能,任何心理活动都产生于脑,即心理活动是脑的高级功能的表现;心理是对客观现实的反映,即所有心理活动的内容都来源于外界环境;心理是外界事物在脑中的主观能动的反映。

(一) 心理是脑的功能

1. 从动物进化看 动物在进化中产生了神经结构这一物质基础之后,就有了心理功能,而且随着进化,动物愈高等,脑的结构愈是复杂化,心理活动亦相应愈复杂。只有身体结构尤其是大脑结构和功能等物质基础发展到一定程度、层次,才能产生各种心理现象,不然,只能停留在最低级的感觉阶段。

2. 从个体发育看 随着脑的发育和复杂化,心理也相应发展。人在出生时,虽然已经具备了人所特有的解剖生理机制,为以后的心理发展提供了可能性,但还没有成熟。只是随着脑的发育成熟,心理活动才丰富起来。如脑的重量变化,新生儿为 350 克,八九个月的婴儿为 660 克,两三岁的幼儿为 900~1 011 克,六七岁的学龄期小儿为 1 280 克,九岁的学龄期小儿为 1 350 克,十二三岁的少年脑的平均重量已经和成人差不多了,达到 1 400 克。随着脑的重量的增加,人的心理也由最初的听觉、视觉发展起来,逐渐产生了知觉和表象,后来又产生了言语和思维。无脑畸形儿生来就不具有正常的脑髓。因而不能产生思维,最多只能有一些最低级的感觉,如关于饥渴的内脏感觉等,这也从另一方面证明了大脑先天发育不健全对人的心理活动的发生与正常发展的阻碍作用。

3. 脑的生理研究证明 任何一种心理活动都和脑的一定部位有关。加拿大神经外科医生潘菲尔德(Penfield)在做脑手术时,使用微电极通以适当电流刺激病人有关脑区。因病人是局部麻醉,所以可以报告在受到刺激后的体验,结果证明了皮层感觉区的存在。如躯体感觉区定位于顶叶靠近中央沟的部位,当刺激此区的特殊点时,病人报告在其对侧体躯的某处有刺痛感觉;视觉定位于枕叶后端,刺激此区,病人报告有生动的视觉体验,但很少有形状和意义,只是闪光、无形状的颜色、条纹;听觉定位在颞叶靠近外侧裂的部位,刺激此区,病人听到的是无意义的声音,如咔嗒咔嗒等;记忆定位于海马、颞叶、额叶等部位;意志、人格定位在额叶等部位。尤其是近几十年临床上对大脑左右两半球各有不同功能的研究充分说明,心理是脑的产物,是脑的功能,离开脑这一物质基础,任何心理现象都不会发生。

4. 临床观察发现 任何脑部位的损伤,在其生理功能变化的同时也发生心理变化。在日常生活中,人们就发现了脑与心理活动的关系。如当人或动物的头部受到创伤时,精神活动也遭到破坏,出现不正常现象。尤其是 19 世纪以来,在临床观察方面积累了越来越多的知识。1861 年法国医生布罗卡(Broca)首先发现了大脑左半球额下回损伤,使人失去说话能力,并将该病症称为“运动性失语症”;此后人们又陆续发现,大脑额中回后部损伤导致“失写症”;颞上回后部损伤导致“感觉失语症”,即引起言语聋;大脑角回损伤导致“失读症”,即看不懂文字。作为联合区的一个主要部位,额叶区受到损坏的病人可以保持视觉、言语和书写能力,但在解答算术题时就不会分析题或发现自己的错误。甚至在性格上变得不能自制,烦躁不安。这些都说明,心理功能是直接依赖于脑的。



以上表明:脑是心理的器官,心理是脑的功能。

(二) 心理是对客观现实的主观能动的反映

1. 人的心理是在人的活动过程中,通过人与客观现实相互作用产生和发展的。如果一个人脱离了社会生活,失去了社会实践的机会,是不可能心理活动的。

2. 心理活动的内容来自客观世界

(1) 客观世界是心理的源泉。客观事物是心理的源泉,脑的功能在于反映客观事物并在头脑中形成主观的映象。现实中有老虎,脑中才有老虎的映象;现实中有牡丹花,脑中才有牡丹花的映象。实质上,人的情感、兴趣、信念、能力、性格等,也都是客观世界的反映,只是反映形式不同。人不仅能对现实的事物作出反映,还能够反映过去的事物,如记起中学时代的同学的形象,想起第一次郊游的情景;另外还能在头脑中创造出自己没有经历过或世界上不曾存在过的东西的形象,如孙悟空、猪八戒的形象,就是作者通过构思,把现实中的人和猴、猪的主要特征结合起来而创造的,虽然荒诞离奇,但都取材于客观世界,是客观现实在脑中的反映。

(2) 心理的主观能动性。心理的反映不是像镜子或照相机那样是消极、被动地反映客观现实,而是一种主观能动的反映。其特点表现在以下两个方面:首先,人们已有的知识经验、个性特点和当前心理状态等在反映事物中起重要作用,它们影响着反映,使反映带有个人主体特点,形成人们间的个别差异。例如对同一事物,不同的人会有不同的评价,即使同一个人对同一事物在不同的时间、地点条件下也会有不同的反映。其次,人的心理活动对自己的行为,对实践活动有支配和调节作用。马克思说过“蜜蜂建筑蜂房的本领使人间的许多建筑师感到惭愧。但是,最蹩脚的建筑师从一开始就比最灵巧的蜜蜂高明的地方,是他在用蜂蜡建筑蜂房以前,已经在自己的头脑中把它建成了……”这说明人不像动物那样消极被动地去适应环境,仅仅满足生物本能的需要。人能在知识、经验、需要、动机、愿望的推动下,按照计划和方案,有目的地改造自然,改造社会,创造物质财富和精神财富,满足自己的各种需要。

第二节 大学生心理健康

一、大学生心理发展的特点

人的成熟发展必须具备三个条件:一是身体的长成,以个体生理成熟特别是性成熟为标志;二是心理发展完善,以个性的成熟稳定主要是自我意识的完善为标志;三是社会化程度的提高,以个体对自己在社会中所处角色以及所担负的社会责任的正确认识为标志。这三个条件达到成熟水平,则形成完整的人格。生理的发展和心理的成熟是人的社会化的基础。世界上没有完全相同的两片树叶,也没有完全相同的人。人的心理特征具有个体差异性。虽然如此,处于“90后”大学生这一年龄层次的人也有一些共同的心理特征,是我们可以认识的。

1. 思维的特点 表现为概括性、独立性、批判性。大学生的思维具有更多的抽象概括

性,辩证思维开始形成。由于大学生经常学习和探讨事物发展的规律和科学理论,分析事物发展的因果关系,他们不仅能够以经验材料为基础作理论说明,而且可以摆脱具体材料在理论上进行推导、论证,即依据理论命题去获得新的知识,并能用理论把材料贯穿起来。大学生理论型思维的发展,必然导致辩证思维初露萌芽。大学生思维的独立性和批判性更加鲜明,思维的片面性有所改善。大学生能够依据一定的标准判断是非、善恶,善于独立地提出问题和解决问题,“90后”一代大学生,在明辨是非,判断善恶、美丑时常常逆向而行、悖与常理。他们善恶分明但有时善恶不分,从某种程度上可以说,他们思想和价值观更加趋于功利性,常常以自我为中心,趋利避害,这是“90后”一代人自我矛盾的集中体现。“90后”大学生的平均智商高、好奇心强、接受新生事物能力强,富有创造力,具有创新精神。受到各种思潮熏染的“90后”思维前卫、观念超前。在信息时代成长起来的“90后”,接受的海量信息使他们的思想更为早熟,对事物有自己独特的见解。他们在讨论问题时观点深刻、逻辑严密,善于表达,存在强迫自己用成年人的思维考虑问题的倾向。

2. 情绪的特点 表现为波动性。大学生的情感丰富、复杂而又强烈。大学生的情绪体验来得快而强烈,但有一定的调节和克制自己情绪的能力,使情绪表现具有文饰的、内隐的、曲折的性质,但较之成人还显得动荡多变,具有不稳定性,既想控制隐藏自己的情绪,又很难控制情绪高昂时的外部表现。大学生的情感日益深厚、含蓄而稳定。理智感、道德感和美感有了较深的发展。对学习和科技活动有极大的兴趣和爱好,在竞赛中体验到成功的喜悦和失败的痛苦,在文学和艺术的鉴赏中体验着人生的悲欢离合。充满浪漫主义热情,憧憬未来。激情更多地与理想和前途交织在一起,虽然情绪相对于少年期较为稳定,但也经常因前途未卜、抉择太多而郁闷。“90后”的情感强烈,外显而又张扬,但深度不够,具有情绪心境化、隐蔽性差的特点。社会环境的现实情况造成了部分“90后”大学生情感上躁动不安、荣誉感强、虚荣心强。他们物质生活丰富甚至奢靡,精神生活却空虚迷茫。在他们张扬傲慢的背后是孤寂与无奈和无法宣泄的内心压抑之情。“90后”大学生在对喜爱的对象表示热衷,对信服的人表露出钦佩和羡慕,对取得成就欢欣鼓舞,对不平之事表示愤慨等方面表现的程度比“90前”的大学生更为强烈,处于“疾风怒涛”的情感时期。随着年龄的增长,社会刺激的增多,自我调节的能力本应不断增强,但“90后”不善于控制自己的情绪、情感的表达,放任甚至是放弃了自己宝贵的情感,而选择去麻痹甚至是戕害自己的情感。

3. 人际交往表现为热情、开放与沉默孤独并存 “90后”的大部分大学生热情、开放、充满活力,善于言谈。但是,有相当一部分大学生的热情、开放、能言善辩是在熟悉的人或者朋友面前,在陌生人面前他们表现得比较沉默,不善言辞,让人感觉比较清高。从通过对部分学生了解的情况来看,很多大学生与同学交流并不多,他们的交往范围仅限于同宿舍同学,有的学生甚至在宿舍也很少说话,比较孤僻,遇到事情也从来不和周围同学说,时间长了,别的同学也会觉得他们不合群,不好交往,渐渐的大家会习惯于他们的沉默,遇到事情也很少与其交流。这样,他们自己就会觉得孤独、被忽视。大学生很重视同伴友谊,择友有较高的原则性。友谊的标准是信任和互助。“90后”是在备受呵护和禁锢的环境中成长起来的一代,在“6+1”家庭结构(父母、祖父母、外祖父母)中,私密空间太小,只能通过网络来向同龄人倾诉。而当QQ聊天内容也被家长监视时,他们只能用“火星文”来保护自己的隐私了。“90后”的部分大学生在人际交往方面还是存在一定欠缺,主要表现在:缺乏自信心、在