

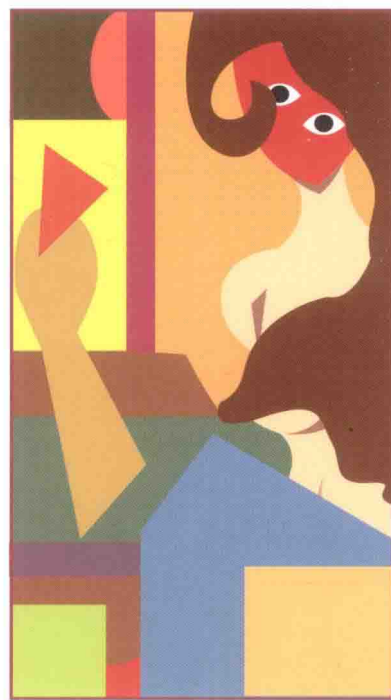
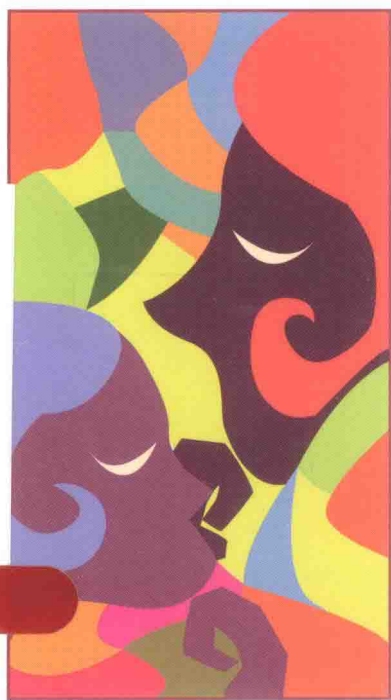
高等学校通识课程系列教材

大学生心理健康教育

(第二版)

主 编 周 莉

副主编 刘海娟



 中国人民大学出版社

高等学校通识课程系列教材

大学生心理健康教育

(第二版)

主 编 周 莉

副主编 刘海娟

中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/周莉主编. —2 版. —北京: 中国人民大学出版社, 2015. 8
高等学校通识课程系列教材
ISBN 978-7-300-21826-7

I. ①大… II. ①周… 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 196649 号

高等学校通识课程系列教材
大学生心理健康教育 (第二版)

主 编 周 莉

副主编 刘海娟

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

印 张 15.5 插页 1

字 数 365 000

邮政编码 100080

010-62511770 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2010 年 4 月第 1 版

2015 年 9 月第 2 版

印 次 2015 年 9 月第 1 次印刷

定 价 36.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

目 录

第一章 心理健康：幸福人生的保障	1
第一节 选择改变，从心开始	2
第二节 心理学对人类的影响	6
第三节 心理健康与大学生	11
第四节 走向心理健康	19
第五节 学习框架	21
第二章 适应与发展：学习有了新内涵	24
第一节 认识适应	25
第二节 认识大学	27
第三节 适应大学	31
第四节 大学学习	37
第三章 认识自己：开启心灵的大门	44
第一节 认识自己	45
第二节 自我认识	52
第三节 自我的发展与自我认同	58
第四节 自我成长	64
第四章 人际交往：亲密与独立共存	72
第一节 人际关系	73
第二节 人际吸引与人际效应	78
第三节 人际沟通	81
第四节 人际冲突	86
第五节 孤独与独处	90
第五章 恋爱秘籍：成长必修课	96
第一节 爱的理论	97
第二节 爱的实践	105
第三节 爱的误解	114
第四节 爱与性	119
第六章 预备婚姻：为幸福早做准备	124
第一节 了解婚姻	125
第二节 婚姻，你做好准备了吗	127

第三节 踏上幸福之旅	133
第四节 当爱遇到困境	140
第七章 压力与情绪管理：走向心理成熟的必由之路	145
第一节 压力及其对人的影响	146
第二节 压力的应对	150
第三节 认识情绪	158
第四节 情绪管理	162
第八章 职业规划：通向未来之路	171
第一节 职业发展	172
第二节 自我探索	178
第三节 职业世界探索	185
第四节 职业规划中需注意的问题	193
第九章 心理障碍：预防和治疗并重	197
第一节 心理学的理论流派及其观点	198
第二节 常见的心理障碍	204
第三节 寻求专业帮助	215
第十章 感悟生命：体验唯一的历程	221
第一节 认识生命	224
第二节 生命的智慧与和谐	227
第三节 生命的重塑	231
第四节 体验生命的意义	235
后 记	245



心理健康：幸福人生的保障

命运不是机遇，而是选择；不是被动等待，而是努力争取。

——威廉·詹宁斯·布赖恩



知识重点

- 心理学对人生的影响
- 心理健康对大学生的意义
- 心理健康的含义和标准
- 走向心理健康的途径



自我评估

在每一章的开始，都有一个自陈式量表，用来评估你对某个问题的态度和看法。请认真思考每个问题，然后诚实回答。用下面三个标准判断这些描述与你的实际情况的相符程度：

1= 这个描述完全不符合我

2= 这个描述有点符合我

3= 这个描述非常符合我

1. 我认为我可以选择自己的人生道路。
2. 如果可以改变那些原以为无法改变的事情，我会感觉非常好。
3. 我真的愿意进行自我探索，即便会付出一些代价。
4. 我非常清楚自己要走什么样的道路。
5. 我相信良好的人际关系能够提升人们的幸福感。

6. 在心灵的最深处,人性是美好的并愿意向积极的方向发展。
7. 心理健康的主题并非针对问题人群,而是有助于每个人达到更好的人生境界。
8. 我愿意认真地阅读这本书。
9. 我希望自己能够认真地进行自我探索。
10. 我希望挑战自我,以一种坦诚的态度重新审视我自己和我的人生。

.....



课前思考

如果把世界上最幸福、最快乐的人集中到一起,你认为这些人具有哪些共同的特点?

- A. 外表很漂亮。
- B. 非常有钱。
- C. 事业成功。
- D. 经常受到别人的赞赏。

如果你同意以上观点,那么你错了。世界上最快乐的人,是那些有着良好心态的人,即心理健康的人。你可以试着想想那些你曾经以为很快乐、很幸福的人,他们是怎样和别人相处的,他们是怎样对待自己的。所以说,没有好的心态、好的性格,就不可能有真正的快乐、幸福。

我们希望帮助你改善自己的情绪和行为,让你变得越来越轻松、越来越快乐!

第一节 选择改变,从心开始

只有了解自己,才能发展自己。随着社会的不断发展变化,社会对大学生的要求也在逐渐变化。在过去的几十年里,曾经有过考上大学就等于拿到铁饭碗的社会现实,曾经有过“学好数理化,走遍天下都不怕”的教育理念。然而,那样的时代已经过去,在当今的时代背景下,良好的心理素质是满足社会需求、实现自身的生命价值和人生梦想的重要条件。

古人强调“心正而后身修,身修而后家齐,家齐而后国治”,既描述了人才成长道路的不同阶段,也为天下的莘莘学子找到了行动的准则和方向。的确,一个人只有不断培养积极的心态,不断塑造良好的行为,才能发展出优秀的人格、卓越的能力,才能够实现个人的生命价值和人生梦想,才能够获得自己满意的、幸福的生活,才能够为国家的和谐发展作出贡献。

那么,究竟如何将古人的智慧落到实处,如何将人生梦想变成现实中的具体行动,如何衡量、评价个人努力的效果和方向……这些问题对于每个人来说都很重要。在实践的过程中,你可能会遇到很多意想不到的困难:也许你会找不到努力的方向,也许你会出现难以自我调控的情绪,也许在你的内心深处担心无法实现自己的目标,也许你根本看不到光

明的道路，也许你已经有些失望了……亲爱的同学，也许你没有发现，其实很多人的心态和你一样，事实上，这不仅仅是年轻人常见的心理困惑，很多已经工作的成年人，在他们的职业发展和生活阶段中，也会遇到类似的困惑。

下面列出的问题是大学生比较关心的话题，也是与大学生心理发展有关的内容——认识自己、职业规划、人际交往、恋爱关系、预备婚姻、情绪管理、压力管理、找寻生命意义等等。这些问题有的具有普遍性，有的具有特殊性。看一看，你是不是也有类似的疑问？

为什么别人是乐天派，我却高兴不起来？
为什么有的人难以适应大学的环境？
为什么有的人与自己的性格差异很大？
为什么有的人看上去很普通，却很受人欢迎？
为什么我在权威、强势的人面前不自信？
为什么有的人常常失眠，难道真是宿舍环境造成的？
为什么有的人没有身体病变，却常常头痛或肠胃出毛病？
为什么有的人拥有了恋爱关系，却无法享受恋爱的甜蜜？
发生性行为能促进恋爱关系吗？
如何摆脱自卑的阴影？
如何帮助心情不好的同学？
怎样应对考试带来的紧张？
抑郁和精神病到底是怎么回事？
怎样选择未来的发展道路？
怎样控制自己的情绪？
压力有什么作用，如何应对压力？
怎样提高人际交往能力？

也许你还可以举出更多的例子，你还有更多的疑问。的确，人的内心非常复杂，正是这种复杂性才使我们有更多的了解心理活动规律的欲望。有些人对于这些心理现象的形成原因感兴趣，例如，考试焦虑的人是不是也会面试焦虑？是什么原因导致了这种焦虑？为什么在不同情境下人会有类似的反应，而这种反应常常让人感到难以控制？

这些看起来各自独立的内容，其实都与个人的心理有关，它们紧密相连，互相影响。一个人的心理状态可以影响他的人际关系、身体状况、睡眠质量、学习效果……换句话说，如果你想改变困扰你的人际关系、情绪等，你可以尝试一种新的视角——心理学的视角。

举个例子：一个存在睡眠问题的学生，可以要求宿舍同学停止所有的事情，不要打扰自己；也可以塞上耳塞，蒙着被子，隔绝烦心的声音；还可以无聊地躺上两个小时再睡……他还可以采取心理学的办法。当然，心理学的方法也多种多样，有精神分析法、认知行为疗法、放松疗法等。与心理学专业人员聊一聊是一个很好的办法。很多人

惊讶地发现：谈论生活中的其他压力事件，竟然改善了睡眠。这就是心理学的魅力所在。

令人高兴的是，现在，越来越多的学生已经注意到心理状态对学业、恋爱、职业发展的重要意义，他们已经在努力尝试提高自己的心理素质，提高应对压力、情绪的能力。这些是拥有健康心态的重要基础。

“罗森塔尔”效应

心理学家罗森塔尔曾经在一所学校做过一个非常有名的实验：他和他的研究团队对一群小学生进行了一些测试，然后提供给校长和老师一份名单，并说名单上的学生都具有极佳的发展潜力，也许现在还没有表现出来，但是未来这些学生都是极有成就的人。罗森塔尔要求老师们对这份名单保密，不允许透露其内容。几年过去了，罗森塔尔又来到了这所学校，他发现名单上的学生个个表现出令人吃惊的变化，他们都有了很明显的发展和进步，这个结果令校长和老师对心理测试的准确性感到无比钦佩。

但是，令校长和老师感到惊讶的是，罗森塔尔说名单上的学生是研究者随机抽取的，这些人并不是真正的智力优秀的学生。在大家吃惊的目光中，罗森塔尔解释说，真正使学生们发生巨大变化的是优秀的心理标签，虽然老师们没有直接透露测试的结果，但是老师们通过眼神、表情等方式告诉学生，他们是优秀的学生，是有潜力的学生。而学生也从老师的眼光中得到了这样的肯定。慢慢地，他们会自我肯定、自我激励，在遇到困难的时候，也能够勇于改变，于是，心态的改变带动了事实的改变。

如果我们相信自己能够改变，相信自己拥有极大的发展潜力，那么这种心态也将带动我们发生变化。

心理训练营

第一步：写出几个你必须要做，但并不想做的事情，以“我不得不”开头造句。

例如：我不得不学习。

我不得不忍受宿舍同学的坏习惯。

注意：要大声读出你的句子，看看自己写了几个句子。三个？五个？

第二步：把每个“我不得不”都改成“我选择”，再大声读出每个句子。

例如：我选择学习。

我选择忍受宿舍同学的坏习惯。

第三步：对比前后两种状态的感受。当把“我不得不”改成“我选择”时，体味一下自己的心态有哪些变化？可以自己完成，也可以和同学一起完成。

我不得不	我选择
感到自己是被动的	感到自己是主动的
感到自己是无力的	感到自己是有力的
感到自己无法掌控	感到自己能够掌控

也许你并不喜欢学习，也许你早已经厌倦了日复一日的学习生活。但是，你知道吗，你现在进行的学习依然是你主动选择的一种行为。你清楚地知道学习对你的意义，你知道它意味着学分，意味着毕业，意味着保研，意味着一份更好的工作、更好的生活，意味着父母满意，意味着不必承担有风险的自谋职业，也许还意味着一份甜蜜的爱情……所以，无意中你早已做了分析，即使有人希望或者逼迫你学习你并不喜欢的功课，但是在你的心中，你依然看到了学习结果的附加值，你看重这个附加值。也就是说，你其实头脑清楚，在不经意中，你选择了目前最保险、最确定、最安全的道路。你不仅聪明，而且善于为自己谋划未来，你是一个能够规划生活、能够为自己负责的人。

当然，也许有的同学认为这是一种自欺欺人的说法，有点阿Q精神。因为他们感到自己无法掌控生活，无法改变别人的生活习惯，无法改变外在的现实条件，所以感到自己没有自由，无法选择，不得不忍受。

如果你有这样的想法，请试着深深地吸一口气，让自己安静下来，集中精神，把手放在胸口上，静静地问问自己：为什么我愿意“忍受”？是因为“忍受”是一种明哲保身的做法，还是因为不愿意面对人际冲突，或者不愿意白费口舌……

然后请身边的同学和你一起分析一下，也许你会有新的发现：虽然你认为自己是被迫的，虽然你并不满意现状，但你依然在无意识中采取了一项对自己最有利的策略，你让情况不会变得更糟。其实，这就是你的主动性，这就是你的选择性。你确实是聪明、善于保护自我的人。

每天我们都会面对无数的选择，也会无数次改变我们的选择，我们的生命正是在无数的选择、改变选择、再选择中逐渐成长起来的。

也许你现在对于这样的解释还有些难以理解，也不能完全接受；也许你还不习惯做选择；也许你还难以承担选择的后果。但是，你可以选择去做新的尝试。你可以跟随我们一起去探索、去发现、去练习。如果你认真阅读、认真反思，慢慢地，你会发现办法总比困难多，也许你还会发现其他新的东西。

每个人的人生都不同，亲爱的同学，想一想，你的人生该怎样走过，谁来为你的道路负责？人生只有一次，无论你在哪里读书，无论你是否进入心仪的大学，你的学习、你的人生都要由你自己负责。事实上，你目前的状态就是你选择的结果。越早知道你要对自己的生活负责、对自己的情绪负责、对自己的想法和行为负责，你就会越早发现自己已经走在了一条可以自我选择、自我掌控的道路上，那么，你就会越早拥有自己想要的生活。

你如此年轻，只要你坚定信念，不断地调整自我，就一定能够找到属于自己的人生方向，就一定能够向着幸福、健康的人生迈进！

心情记录：记录下你体验到的掌控和选择的内心感受。



如果有一天你改变想法了，你可以改变自己的选择！

第二节 心理学对人类的影响

一、什么是心理学

与其他领域相比，心理学是一门非常年轻的学科。1879年，德国心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室。虽然有关心理学的思想探索和理论探索在此之前早已经开始，但人们还是把这一年作为科学心理学诞生的时间。

心理学是研究人和动物心理现象的发生、发展和变化规律的科学，主要以研究人的心理现象为主。在人类生活的各个领域，只要有人存在的地方，就有心理学问题，就需要心理学，心理学已经渗透到现代生活的许多方面。

在美国，每年授予博士学位最多的学科是心理学，书店里书籍最丰富的领域之一是心理学，社会对专业工作者需求最旺盛的领域之一也是心理学，美国有3 000多所大学有心理学学位教育……这就是心理学在世界上最发达的国家的情况。

根据美国心理学会（APA）中获得博士学位的成员的统计，美国心理学家在各个不同领域中所占的比例分别是：33.9%的人在学术机构工作，24.5%的人在医院及其他服务部门工作，22.0%的人就职于独立机构，13.0%的专业工作者就职于商务部门和政府部门，3.7%的人在学校等教育机构工作，其他在非特定机构工作的人的比例为2.9%。

心理学者在西方国家的人口占有比例很高，许多发展中国家对心理学的兴趣也在持续增长。在我国，已经有越来越多的人开始接触这门学科，社会对心理学的需求也越来越大，有兴趣学习这门课程的人也在逐年增加，心理学对于从事专业工作的人群的吸引力也在逐渐增大。可以说，心理学的研究对个人生活和社会生活具有潜在、深远的影响。

心理学寻求改进每个个体和集体的幸福感，也就是说，心理学关注如何提高每个人的幸福感。心理学是令人激动和振奋的学科，它的发展是社会进步的重要体现。心理学的研究目标包括描述、解释、预测、控制行为，提高人类生活的质量，这些都是心理学事业发展的重要基础。

例如，对于一个考试前失眠、频繁上厕所，考试期间心跳加快、身体哆嗦、无法集中精神的学生，心理学者可能会用“考试焦虑”来概括其表现，用理论来解释其焦虑的原因，预测这个学生在未来的重要考试或者面试中，还有可能再次出现这种焦虑反应。对于这样的学生，可以采取合理情绪疗法、系统脱敏疗法、放松疗法等不同的方法帮助其调节情绪和行为。这样做有助于提高其生活质量，使其在未来的相似情境中减少焦虑，更加自如地应对类似的压力。

二、心理学的研究对象

1. 个体心理

许多心理学家把研究对象定位于个体，通常是人类个体。个体心理现象又包括心理过程

和个性心理两个方面。心理过程包括认知过程、情感过程、意志过程。心理学家对于认知的研究内容包括感觉、知觉、记忆、想象、思维等；情感过程包括喜悦、愤怒、哀伤、恐惧等；意志过程包括确定目的、制定计划、采取行动。

个性心理包括个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性是指个体的需要、动机、兴趣、理想、世界观等，个性心理特征是指个体的气质、性格和能力。

2. 意识和无意识

几个世纪以来，心理学家一直在探讨大脑和意识的关系，有人认为意识是大脑的功能，到了今天，更多的心理学家认识到意识是非常复杂的现象，不能仅仅解释为神经化学作用的产物。

心理学家除了关注意识，如平时能够知觉到的心理现象，还对无意识有很高的兴趣，精神分析理论发展出了很多技术方法对无意识进行研究。

最早提出无意识概念的心理学家是弗洛伊德，弗洛伊德对于心理学的贡献至今没有人能够超越。虽然当初弗洛伊德在提出无意识概念的时候，人们对他主要的批评是无法证实，然而一百多年以后的今天，心理学家们已经通过实验研究证明了无意识确实存在，这样的实验无疑对于人类探索无意识起到了巨大的推动作用。

3. 个体心理现象和行为

心理支配行为又通过行为表现出来。例如一个紧张、焦虑的心理状态，必然伴随着外在的坐立不安等行为。

外界不同的刺激作用于个体，个体以心理为中介而表现出不同的行为特点。例如同样是学习成绩不佳，有的人也许会捶胸顿足，有的人也许会一笑了之。

行为主义心理学派认为，人的内心像一个黑匣子，难以进行研究分析，所以他们主张心理学的研究重点应该是行为，因为行为是可以看得见、摸得着的，应该对行为进行观察和分析，从而推测人的心理过程。

4. 个体心理和社会心理

个体心理虽然是心理学家的重要研究领域，但是个体属于群体，个体组成了群体，且个体心理在群体中会有不一样的心理特点。有的心理学家对社会心理现象更有兴趣，社会心理学的研究范围包括利他行为与亲社会行为以及攻击、偏见、冲突、从众等。

三、心理学的分支

随着心理学的不断发展和人类对提高生活质量的不断追求，心理学的研究领域也越来越多。如果从理论和应用两个方面进行分类，心理学可以划分为理论心理学和应用心理学。

理论心理学包括普通心理学、发展心理学、人格心理学、生理心理学、动物心理学、心理测量、实验心理学、神经心理学、心理语言学、心理统计学、心理生理医学等；应用心理学包括管理心理学、教育心理学、劳动心理学、人事心理学、工程心理学、工业心理学、犯罪心理学、医学心理学、健康心理学、运动心理学、变态心理学、咨询心理学、临床心理学、环境心理学、音乐心理学、民族心理学、宗教心理学、消费

心理学等。

可以看到，心理学的研究范围非常广，已经渗透到人们生活的许多领域，只要有人存在的地方，就有心理学存在，心理学在为人类服务方面扮演着越来越重要的角色。

四、从心理学的角度去分析

很多人都尝试对自己进行分析，这里谈谈心理学的视角。虽然心理学家们有着不同的理论观点，但是他们都同意从三个维度对人进行描述，这就是认知、情绪和行为。

例如：如果认知是“我不如别人”、“我不够好”，情绪可能是“难过”、“无助”、“愤怒”、“紧张”，为了应对这种认知和情绪，其行为可能是“回避竞争”、“努力证明自己”等；如果认知是“我接受并且喜欢现在的我”，那么情绪可能是“开心”、“喜悦”，行为可能是“做自己喜欢的事情，不在意他人的评价”等。

各种心理治疗的理论和技术都在力图对人的认知、情绪、行为进行测量、分析和改变，这里以考试焦虑为例，简要介绍一下精神分析学派、行为主义学派、认知学派怎样理解和对待这种心理现象，本书其他章节会详细介绍各种重要心理学流派的观点。

认知——我准备得还不够好，我考不好了怎么办，我可能会受到嘲笑和惩罚……

情绪——着急、担心、紧张、焦虑、害怕……

行为——坐立不安、反复检查、频繁上厕所……

生理反应——心跳加快、肌肉紧张、出汗……

当然，考试焦虑的人可能还会伴有记忆力问题（平时很熟悉的内容反而想不起来了），以及思维问题（思维不活跃，简单的题目反复思考才能明白）等。

精神分析理论的创始人是维也纳的心理学家西格蒙德·弗洛伊德，其理论的核心观点是：潜意识的心理过程影响了现在的认知、情感和行为，心理问题源于潜意识的冲突和童年经验，要解决这些苦恼，就必须对潜意识进行分析，以获得对潜意识冲突的顿悟。也就是说，对于考试焦虑的人，找到其潜意识的冲突并进行分析，能有效地帮助其减少焦虑。这种改变的效果可能比较稳定，而且可以迁移到其他场合的焦虑，使其焦虑水平下降。

行为主义学派的观点认为，在早年，如果你形成了对某个情境的条件反射，例如考试总是意味着奖励或者惩罚，那么在以后的生活中，每当遇到类似于考试的情境时，你的条件反射就会被激活，你就会产生类似的反应，包括情绪、认知和行为，这三个方面交织在一起，难以分清到底是哪个在先、哪个在后。

认知行为疗法的创始人是阿尔伯特·艾利斯和阿朗·贝克。艾利斯认为，人们常常因为不合理的想法而自寻烦恼；贝克则认为，个体理解早期生活经历的图示使人们在感知和理解自己现在的情境时发生了偏差。也就是说，个体可能高估了现实的危险，低估了自己有效应对威胁的能力。改变重点集中于个体不合理的想法或者有偏差的图示，转变“会发生不好的事情”的想法，从而改变情绪和行为。

你看到了吗？心理学就是这样试图发现、理解、改变个体已经固定的认知模式、情绪模式、行为模式，心理学可以从任意一个角度入手，改变其中一个，来带动其他两个的改

变，这就是心理学的视角。亲爱的同学，你是不是更有兴趣继续阅读本书了呢？

五、有趣的心理学

很多同学在刚接触到心理学这个词的时候可能会问：心理学到底是什么，或者说，心理学到底都在研究些什么？不少人更是把心理学与看相、星座、占卜等联系在一起。其实，心理学是一门科学，是通过科学的方法专门研究人和动物心理及行为的学科。在心理学领域里，有着千千万万有趣而又极具价值的科学研究结果。为了使同学们对心理学有一个更加全面的了解，在这里，我们将为大家展示一些心理学中所发现的有趣现象及其背后所隐藏的问题。

1. 你真的言行一致了吗

几乎每个人都有偏见，可是我们却往往否认这一点，比如，我们经常否认我们拥有性别、种族等方面的偏见。当我们内心坚信自己没有偏见的时候，现实中的你我真的如同我们所说的一样吗？通过多年的研究，心理学研究者发现，每个人或多或少都存在偏见。然而，人们对此的否认很多时候却并不是一种虚伪的行为，因为事实上，很多人根本不知道其实自己内心深处存在这样或那样的偏见。下面我们来一起做一个小测试。

心理小测验：你反对妇女外出工作吗

下面的 12 个词，你需要对它们进行归类。举例而言，假如有“工厂”这个词，如果你觉得这个词属于“男性或职业”一类，那么就请你在这个词左边的“□”中打钩。反之，则在右边的“□”中打钩。请在 20 秒内完成。

男性或职业		女性或家庭
☐	丹尼尔（男性名字）	☐
☐	萨莉（女性名字）	☐
☐	房子	☐
☐	厨房	☐
☐	商人	☐
☐	公司	☐
☐	埃米莉（女性名字）	☐
☐	亲戚	☐
☐	就业	☐
☐	婴儿	☐
☐	史蒂文（男性名字）	☐
☐	执行官	☐

现在请将另外 12 个词进行归类。注意，词的类别发生了变化。

男性或家庭		女性或职业
☐	家	☐
☐	经理	☐
☐	佣人	☐
☐	安德鲁（男性名字）	☐
☐	亲家	☐
☐	简（女性名字）	☐
☐	车间	☐
☐	萨拉（女性名字）	☐
☐	办公室	☐
☐	有限公司	☐
☐	同胞	☐
☐	约翰（男性名字）	☐

许多人会注意到，在第二次归类中，自己所用的时间更长，而且错误更多。尽管人们都会宣称自己没有性别偏见，但是与第一次归类相比，在将词归类为“男性或家庭”与“女性或职业”这两类中，花费的时间更长，而且正确率更低。为什么会出现这种现象？因为对于许多人而言，女性和家庭的联系比女性和职业的联系更符合预期。

你刚刚完成的是一项内隐联想纸笔测试。显然，我们不会公开承认自己具有偏见，但其实偏见隐藏在我们的内心深处。

资料来源：[美] Dennis Coon 等：《心理学导论——思想与行为的认识之路》，11 版，732 页，北京，中国轻工业出版社，2007。

2. 是谁塑造了我们，是基因还是环境

先天和后天影响的问题一直以来都是心理学研究领域备受关注的问题。当你走在路上，你会看到形形色色的人，你是否也曾问过这样的问题：“是什么导致了我们的不一样？我们生来就不一样吗？”心理学家鲍查德和莱肯试图从同卵双胞胎中找到有关这个问题的答案，他们寻找到了那些由于种种原因在出生后未能生活在一起的同卵双胞胎。这样的双胞胎，他们具有完全一样的基因类型，可生活环境却几乎没有任何相似之处。研究人员测量了他们在各项指标上的得分，结果是惊人的：在很多指标中（包括人格和智力等），双胞胎个体间呈现出了高度一致的得分情况。这样的一个研究结果显示，对于大部分特征而言，大多数差异似乎是由遗传因素决定的。虽然之后的研究也确实证明，基因并不能决定一切，可是，即便遗传因素不是决定个体全部特征的因素，它也在塑造人的过程中发挥着极其重要的作用。研究者们还基于这个结果提出了一个有趣的观点，他们认为，其实很多时候，并非环境影响着我们，恰恰相反，是我们的特性影响着周围的环境。也就是说，事实上，我们的特征在很大程度上塑造了环境。

3. 你真的尽力了吗

现在不妨细细回想一下，自己是否有过这样一种类似的体验：每当我们遇到自己并不特别愿意去面对或完成的事情的时候，总会发现自己容易犯这样或那样的小错误。比如，当我们在完成某门自己并不喜欢的课程的作业时，特别容易出错，而且会因为这些错误变得烦躁起来。再举个例子，当我们并不喜欢某位老师的时候，有没有发现，在上这位老师

的课时自己总变得容易迟到。遇到此类情形，我们总能找出这样或那样的原因来解释一切，比如“昨晚睡太晚了，今天早上睡过了，所以迟到”，又比如“我今天老犯错，看来是状态不好，感觉这作业得改天做”。这些理由看似正常而且合理，可同学们是否曾细细想过，其实这些都是我们给自己的一个借口。每个人都会有自己的一套防御功能，而这些功能在我们日常生活中却难以被发现，因为它们往往存在于我们的无意识当中。当遇到不情愿面对的事物时，大部分人的本能反应是逃避，这是一种防御性的反应，可是逃避这个策略本身却会给我们带来不好的体验，因为逃避很多时候是一种消极、懦弱的表现。为了给自己找到一个合理的理由以逃避，我们的潜意识便发挥了其特殊的功能。在意识层面上，虽然我们犯错、迟到，但是我们觉得自己已经尽力了。可其实，在潜意识里，我们却故意让自己犯错，故意让自己迟到，以便给自己一个合理的借口来逃避那些我们所不想面对的问题。所以，当下一次犯错的时候，不妨想想，我们真的尽力了吗？

以上给大家介绍的仅仅是心理学研究中的一个小角落。心理学其实是一门十分贴近我们日常生活的科学，心理学家们试图通过各种方法寻找到人们行为背后的原因。通过慢慢深入了解这门学科，你就会发现，心理学不仅神奇，而且十分有趣。

第三节 心理健康与大学生

对于学习心理健康知识，许多人的态度并不积极，其典型的观念是，“我的心理很健康，我不需要学习”，心理健康知识适合那些“心理有问题的人”。这正说明，我们关于心理健康的观念有待改变。

无论是身体健康问题，还是心理健康问题，从医学的模式来看，对症治疗非常重要，但是从公众健康模式来看，预防则是治疗的重要补充。如果公众能够在身体疾病和心理疾病发生之前就具备基本的知识，那么就可以预防疾病的出现或及时发现疾病。比如说，在蛀牙发生之前如果知道饭后漱口、早晚刷牙的基本常识，就可以大大地预防蛀牙，或者说即使出现了蛀牙，也能够及时发现并积极治疗，而不是等到牙齿坏到必须拔掉。

事实上，随着社会的不断发展、文明程度的不断提高，心理健康、心理训练的观念已经渗入很多方面。例如，运动员、航天飞行员等，都有专业人员帮助他们进行自我调整，以提高心理素质。对于普通大众来讲，人们的意识也发生了很多变化，人们比过去更加关注心理状态。很多人不仅希望深入了解自己的特点，也希望了解这些特点形成的原因；既对情绪产生的原因有兴趣，也对使用何种方式有利于改善自己的情绪状态充满了期待；更关注于如何提高人际情感的质量，而不仅仅是有很多普通朋友……

换句话说，人们对自己有了更多探索的愿望和改善的期待，越来越多的人希望通过学习心理学知识更好地了解自己。人们希望使用心理和行为训练的方式来提高生活质量，提高自己的心理健康水平。

作为心理学受益者的我们，邀请你来到这条道路上，跟着我们一起学习、探索、成长。

一、什么是健康

谈到健康,很多人会自然地联想到身体健康,而身体健康总是与家庭的幸福、学业的成功和社会的发展联系在一起。有人曾这样描述:人生有两大愿望,一是家庭幸福,二是事业有成。如果家庭幸福为100分,事业有成为100分,那么身体健康就是“0”前面的那个“1”,没有身体健康,一切都无从谈起。

按照传统的观念和习惯的看法,健康多限于生理健康,主要是指身体发育良好、生理功能正常,而很少考虑心理方面的健康。事实上,人既是生物个体,也是社会个体,人的健康不仅受生物因素的制约,也受心理因素和社会因素的影响。

世界卫生组织(WHO)对健康是这样界定的:健康是一种在身体上、心理上和社会适应方面的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。

也就是说,健康的基本内涵应包括生理健康、心理健康和社会适应良好三个方面,表现为个体生理和心理上的一种良好的机能状态,亦即生理和心理上没有缺陷和疾病,能充分发挥心理对机体和环境因素的调节功能,保持与环境相适应的、良好的效能状态和动态的相对平衡状态。

全面健康包括躯体健康和心理健康两大部分,两者密切相关,缺一不可,无法分割。这是健康概念的精髓。

知识窗

健康的十条标准(WHO)

1. 精力充沛,对负担的日常生活和繁重的工作不感到过分紧张、疲劳;
2. 乐观、积极,乐于承担责任,工作效率高;
3. 善于休息,睡眠良好;
4. 应变能力强,能适应环境的各种变化;
5. 抗病能力强,能够抵抗一般性的感冒、传染病等;
6. 体重适当,身体均匀,站立时头、肩、臂协调;
7. 眼睛明亮,反应敏锐;
8. 牙齿清洁,无空洞、无痛感、无龋齿、无出血现象,牙龈色泽正常;
9. 头发有光泽,无头屑;
10. 肌肉丰满,皮肤富有弹性,走路、活动感到轻松。

二、什么是心理健康

1946年,第三届国际心理卫生大会对心理健康做了这样的描述: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状态。具体表现为:

- (1) 身体、智力、情绪十分协调。
- (2) 适应环境,人际关系中彼此能谦让。