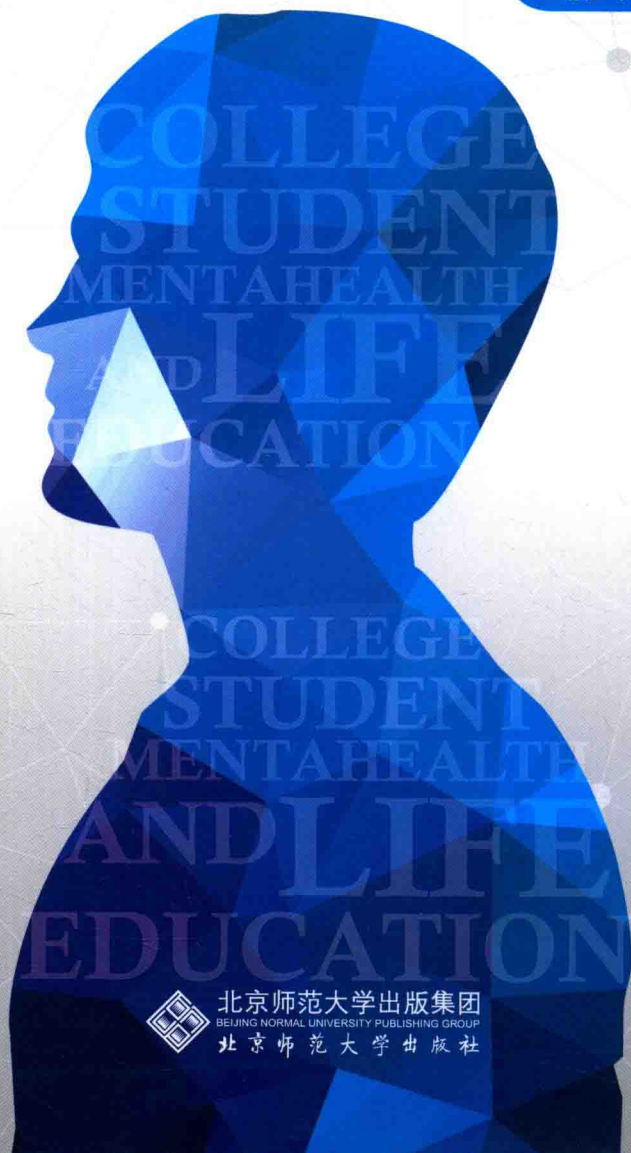


浙江省高校重大人文社科项目攻关计划
“大学生生命文化育人的理论与实践研究”

大学生 心理健康 与生命教育

汪丽华 何仁富◎主编

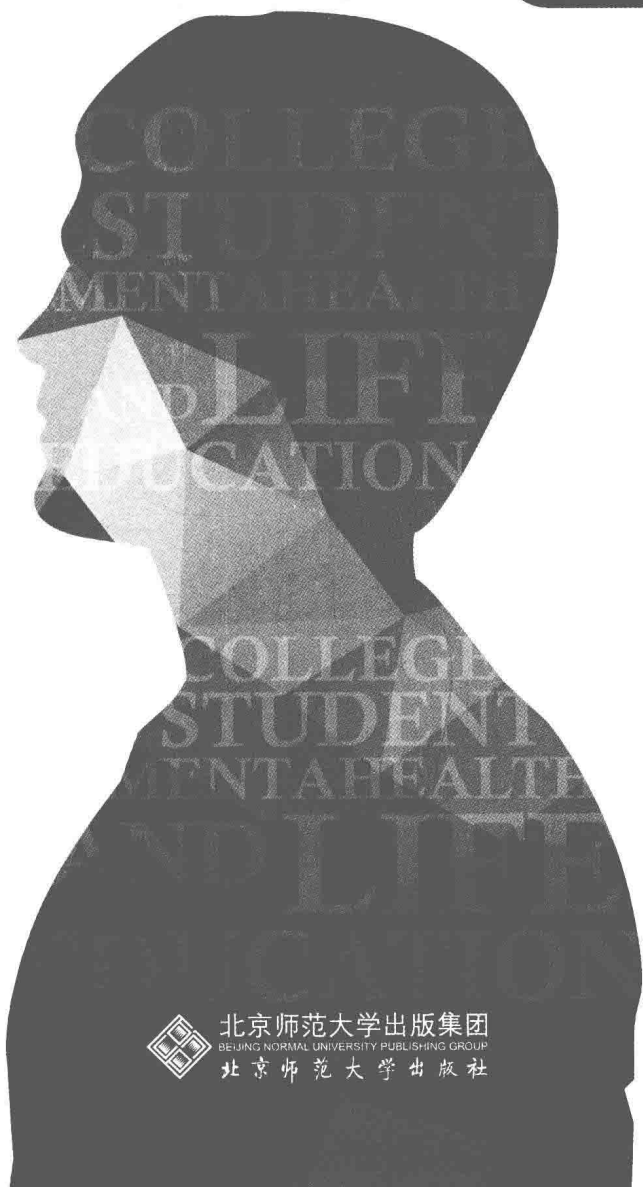


北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

浙江省高校重大人文社科项目攻关计划
“大学生生命文化育人的理论与实践研究”

大学生 心理健康 与生命教育

汪丽华 何仁富◎主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与生命教育/汪丽华, 何仁富主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-303-17568-0

I. ①大… II. ①汪… ②何… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 107739 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子信箱 gaojiao@bnupg.com

DAXUESHENG XINLI JIANKANG YU SHENGMING JIAOYU

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm×230 mm

印 张: 16.25

字 数: 318 千字

版 次: 2014 年 8 月第 1 版

印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 30.00 元

策划编辑: 王剑虹

责任编辑: 周 鹏

美术编辑: 焦 丽

装帧设计: 焦 丽

责任校对: 李 菡

责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

绪论 全人健康与美好人生

大学作为一个个体从自然人走向社会人和精神人的人生关键阶段，我们需要准备的，并不仅仅是知识，还需要全方位的素质。我们需要成长的也不仅仅是年龄和经验，更重要的是智慧与生命。在大学毕业时，我们应该是以一个独特的生命个体走向社会，而不是作为一个装着一些知识的机器走向社会。大学教育的所有课程，在本质上，都是为大学生的生命成长服务的，都是要促进大学生生命的健康和谐成长。而大学生心理健康教育、大学生生命教育，则是更直接为了促进大学生的生命健康和谐成长而提供的课程内容。

大学阶段不仅仅是一个学习阶段，同时也是一个十分独特的生命成长阶段。充分了解大学阶段的生命存在特征以及生命存在状态，明确大学阶段的生命使命，是实现大学阶段生命成长的前提。人的自然生理和个性心理构成了人的非常强大的生命能量系统，这个能量系统必须有一个方向释放。如果没有一个合适的方向引领，生命就会犹如没有方向盘而发动机高速运转着的自动挡汽车，胡冲乱撞、四面碰壁。与此同时，人又是一个可以追问自己存在意义的生命存在，他必须给自己的行为做出解释和说明。换言之，身和心的行为需要意义注入，因为人的生命是需要方向和意义的。

一、心理健康与大学生心理健康教育

维护大学生心理健康，开展心理健康教育，对于大学生的心理健康维护和生命健康和谐都是十分重要的。大学生心理健康教育具有发展性功能、预防性功能和补救性功能。

首先，通过心理健康教育促进大学生人格健全发展，形成良好的个性心理品质，提高心理成熟度，增强大学生全面、主动地适应学习、生活和社会的能力，是心理健康教育最重要的功能。

其次，通过心理健康教育防患于未然。大学生通过对心理困惑、心理疾病以及心理危机的了解，掌握基本的心理调节和心理危机应对的方法，顺利地解决成长过程中的心理困惑，避免因脆弱和无知产生不必要的心理问题导致悲剧的发生。

最后，由于环境或自身的原因，人在成长过程中，难免会产生一些心理与行为问题。这些心理与行为问题如果得不到及时的矫治，往往会严重影响个体的学习、生活和健康成长，而通过某种方式及时帮助他们进行调整和改变，可以避免更严重的后果。因此，心理健康教育的另一个功能就是针对已经产生的

现实问题，提供具体的个别心理咨询和辅导，帮助求助者排除心理困扰，使他们重新自信地面对生活。

从根本上说，心理健康教育是素质教育的重要组成部分，心理健康教育的目的就是促进学生心理素质的提高。具体说来，大学生心理健康教育主要包括以下两个层面：

第一，基于对心理困惑、心理疾病等知识的了解，懂得心理健康的重要性，了解心理健康的基本标准，知道主动维护自己的心理健康，掌握一般的心理困惑的调节方法及基本的心理危机应对的方法，知道遭遇心理危机时如何求助。这部分的心理健康教育是传统意义上的心理健康教育，是基于病态心理学、咨询心理学的心理健康教育。

第二，基于对心理结构、心理功能、心理规律的了解，懂得积极发展自己多方面的心理潜能，包括：了解认知的本质与规律，掌握学习和思考的基本技巧，提高自己的学习能力和思维能力；了解情绪的本质与规律，掌握调节情绪的基本技巧，提高自己掌握和识别情绪的能力，提高情商，恰当处理人际关系；了解意志的本质和规律，懂得选择和抉择的意义与价值，并做出合理的现实选择；了解人格的结构与规律，学习整合自己的人格，并提升自己的人格品质。这部分的心理健康教育是更加重要和本质性的心理健康教育，是基于积极心理学的心理健康教育。

当然，从大学生心理健康的维护来说，仅仅有心理健康教育还不够。因为，一些心理困惑甚至心理危机(比如存在性心理危机)从根本上说是一种生命困顿，是“灵性精神”层面的原因引起的。^① 心是我们全人生命的中枢，具有能动性、意向性。心既有知、情、意三种能力，同时又有身、心、灵三种指向。如果我们心的发展方向指向“身”，就会形成“肉体欲望最重要”的生命意识，进而执着于“有形可见之物”，建构起物质主义的、享乐主义的人生观、价值观和相应的生命境界。如果我们心的发展方向指向“心”，就会形成“个性自我最重要”的生命意识，进而就会执着于“自身”而无暇“他顾”，建构起自我中心主义的、个人主义的人生观、价值观和相应的生命境界。如果我们心的发展方向指向“灵”，就会形成“生命意义最重要”的生命意识，进而会有对当下身心活动的超越和统合，执着于生命意义的追寻与实现，建构起理性主义的、理想主义的人生观、价值观和相应的生命境界。因此，为了心理健康及生命健康，还必须要有生命教育，即扭转我们“心”的指向，将其尽可能从“身”和“心”引导到“灵”的层面，从而实现生命的自我超越，克服心理困惑，化解生命困顿，实现生命的健康和谐成长。

^① 陈丽云、樊富珏、梁佩如等编著：《身心灵全人健康模式——中国文化与团体心理辅导》，北京，中国轻工业出版社，2009。

二、灵性健康与大学生生命教育

灵性是生命力的核心，灵性健康是个人生命健康的核心。在西方心理学中，以人本心理学为基础发展出的超个人心理学以及意义治疗理论、存在主义心理学，都十分关注灵性精神的健康问题。心理学家们还开发出了不同的灵性健康量表。

通常，灵性健康包括四个层面的含义：第一，活出意义，能够了解每个人存在的意义，积极扮演好自己的角色，活出人生的意义与目的；第二，关怀他人，乐于帮助他人，容易与人相处，与他人有良性的互动，具有良好的人际关系；第三，感怀自然，从大自然获得启发，感受内在的潜藏能量，并能提升；第四，超越自我，对于生命中的挫折能够坦然面对，在逆境中能够扭转观念，化阻力为助力。

健康的灵性，是能确认自己生命的意义与目的，是一种能够整合个人身心、社会、智能等要素，确认个人的人生方向与目的，并与自我、他人、外在环境建立互动关系的状态，是一种稳固、正向的价值与信念系统，协助个体不断超越，以实现生命意义的力量。灵性健康关注个人内在的资源、意义感、统整性，同时将人置于更高层次的存在世界，重视“天、人、物、我”之间的和谐和合一感。

灵性健康可以促进人的其他方面的健康，尤其是心理健康。灵性健康的人，面对任何情境都能泰然处之。他们了解生命的意义与目的，并努力活出生命的价值，内心常常保持平静与喜悦。他们善于从大自然中体悟人与自然的紧密结合，面对宇宙时能够心存敬畏与感恩，以寻求心灵的安逸，并激发起超越自我的潜能，建立和谐的天人关系。他们能够认同他人存在的意义与价值，与他人有良好的互动，并能够从活动参与及分享中实现心灵的成长。遇到逆境时，他们能够化挫折为成长的动力，通过面对问题、转换想法、接纳结果及寻求他人的协助等方式，激发个体潜能，获得自我成长。

促进灵性健康，正是生命教育的目的。生命教育于20世纪60年代在西方国家起步；80年代逐渐推广；90年代在中国台湾地区大规模、系统地开展。《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》强调：“重视安全教育、生命教育、国防教育、可持续发展教育”“把育人作为教育工作的根本要求”“把促进学生健康成长作为学校一切工作的出发点和落脚点”，要让学生“学会生存生活，学会做人做事”。生命教育被提到了国家教育发展战略的高度。

生命教育的根本目标是实现生命的美好，身心灵全人生命教育当然是要促

进个体生命在身、心、灵各个层面都趋于美好，进而实现全人生命的美好。^①生命教育的最低目标是预防生命被伤害，包括：自然生命的保全；心理疾病的预防与心理健康；生命困顿的超越；生命自我伤害尤其是自杀的预防。生命教育的次级目标是提升生命的能量，包括：确立自己把握命运的信念；培育自我的生命创造力；澄清生命的多元价值；探索生命的真正意义；提升承受挫折的能力。生命教育的最高目标是创造生命的美好，包括：培养一颗柔软的心，不做伤害生命的事；建构积极的人生观，让自己活得更有价值；培养一颗爱人的心，珍惜自己，尊重别人；培养尊重大自然的态度，做到天人和谐；学会思考生死问题，探讨人生的终极关怀。

生命教育是要通过一系列关于生命的知识的学习，增进生命智慧，并确立关于生命及人生等重大问题的正确、合理的基本信念。这些关于生命的知识是多维度的，包括哲学、伦理学、心理学、教育学、社会学等。生命教育是要通过多维生命知识的学习，改变我们关于生命的一些错误的或者不合理的信念，建构正确的生命信念。同时，合理、正确的生命知识催生的生命信念，必须通过相应的生命态度和生命行动落实。比如，敬畏生命的信念必然唤起尊重生命的态度。这种生命态度的培养本质是生命情感的建立，是个体对自我生命的体认、肯定、接纳、珍爱，对生命意义的自觉、欣悦、沉醉，以及对他人生命及整个生命世界的同情、关怀与钟爱。

尊重生命的态度，在中国古代就是“成己、成人、成物”的生命理念。用大学生的语言来说，就是做“新三好学生”：和自己好、和别人好、和地球好。“和自己好”，就是热爱自己的生命，包括热爱自己的自然生理生命、维护自己的心理健康、确立自己的生命方向、建立自己的生涯规划等。“和别人好”，就是尊重别人的生命，包括尊重别人的生活习惯、尊重别人的价值观、尊重别人的独立与尊严、尊重别人的现实权利等。“和地球好”，就是维护地球的生命，包括对自然万物的感恩之心、对人以外的各种生命的尊重与关爱、对地球环境的保护、对自然资源的爱护等。

三、身心灵全人生命结构

大学生心理健康教育 and 生命教育的根本目标是帮助大学生树立身心灵全人生命健康的观念，并努力实现身心灵全人健康。

健康，是我们作为生命个体存在和延续的基础。只是，对于“人”这种独特的生命个体来说，“健康”的内涵要比我们想象的或者日常理解的丰富得多。世界卫生组织作为全球最权威的负责人类健康事务的机构，在1948年成立时的

^① 汪丽华：《身心灵与全人生命教育目标》，载《南昌大学学报》，2010(4)；何仁富、汪丽华：《生命教育的学理基础、核心价值及实践模式》，载《福建论坛》，2009(4)。

《世界卫生组织宪章》中就指出,“健康”不是仅仅指没有疾病和不虚弱,而是包括身体健康、心理健康和社会适应的完满状态。如果将“社会适应的完满状态”对应为“人格健康”,那么,“健康”就包括身体健康、心理健康、人格健康三个维度。

1990年,世界卫生组织修订了“健康”的定义,指出,“健康”不是仅指没有疾病和不虚弱,而是包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面。很显然,与1948年的“健康”定义相比,这里增加了一个“道德健康”的指标内容。简单地说,道德健康的内容是指不能损坏他人的利益来满足自己的需要,能按照社会认可的行为道德约束自己及支配自己的思维和行动,具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。如果我们用心理学、哲学的对应概念来表达,“道德健康”实际上是“灵性健康”的核心内容。

综合来说,一个人的健康应该是包括身体健康、心理健康、灵性健康以及由此而形成的人格健康在内的“身心灵全人生命健康”。

人的生命作为一种实际存在,是身、心、灵的统一体。身、心、灵是我们生命存在的三个同时呈现的层次或者状态。“身”,即躯体或生理,对应于英文中的 body,是我们可以肉眼直观到的生命存在,可称之为“自然生理生命”。“心”,即内心或心理,对应于英文中的 mind,是我们可以意识、体验到的生命存在,可称之为“个性心理生命”。“灵”,即灵性或精神,对应于英文中的 spirit,是我们可以直接领悟到的生命存在,可以称之为“灵性精神生命”。

“身”是每一个人最直接的当下的生命存在。身体既是我们了解和理解自我的起点,又是我们作为个体生命与社会、自然沟通、交往的存在支点甚至价值支点。作为生命存在的“身体”,也可以叫作“生理生命”“自然生命”或者“自然生理生命”。它包括不同方面的“身体性”存在,凡是我们的生命存在中可以用物质形态来表示的东西,都可以涵盖于“身”之中。

“心”是我们生命存在的活动中枢。如果说“身”往往给人外在感,似乎有与自己“对立”的样式的话,那么“心”则总是我自己的心,是与我自己的生命存在完全融为一体的。我们用心去觉知,用心去体验,用心去意愿,也用心自我觉知、自我体验、自我意愿。心,作为我们的“个性心理生命”,既不是完全生理性的,也不是完全非生理性的,它与作为自然生理生命的“身”既相关联,又有超越。

在通常意义上,作为“个性心理生命”的“心”有三种功能,分别指向不同的时间流程,这就是知、情、意。“知”是对世界、自我以及世界与自我关系的认知和理解,其侧重点在于对已经存在的、过去的资源的知性整理,尽管也有“预知”,但是这种“预知”是根据已有的“知”,逻辑地推演出来的,而不是直接针对未来的“知”。“情”是对自己内在身心存在的各个方面以及自己生命与外在他人和世界关系的当下协调,侧重于对当下感受的调整。“意”是对自己生命所

面对的未来处境以及自己将要采取的生命活动的抉择和决心，其侧重点在将要发生但还没有发生的事情的一种把握和选择。“心”在现实的生命活动中，往往分别用知、情、意不同的活动方式指向不同的生命存在方面，同时也自我协调。

“灵”是我们生命存在的最高、最重要的部分。“灵”是为我们的生命活动界定意义、指引方向的能力。没有“灵”的指引，我们当然也能够有“身”“心”的活动，身体每天可以照常吃饭、睡觉、上班等，心理同样会有感知、感情、意愿等，但是，这样的身体活动就与动物的本能性身体活动没有什么区别了，这样的心理活动也会带来知、情、意本身的混乱和不协调，生命的意义和方向没有彰显，生命处于“黑暗”之中。一个人的“灵性精神生命”展现出来时，它就能够指引和界定“身”所进行的有形的生活，也能够指引和界定“心”所进行的各种无形的生活，使其具有各自的意义。“灵”是我们生命活动的一种“自我觉悟”，当我们做任何一件事的时候，都能够很清楚地知道自己“为什么这样做”，这就是“灵”的力量。

“灵性精神生命”的存在有三个层次，即最内在的信念信仰系统、中间层次的价值观念系统以及最外层和最直接显现的意义行为系统。信念信仰系统是“灵”的最内在存在，是灵性引领生命活动的最后和最终根据。它一旦形成，就具有很难改变的一致性，并且通过价值观念系统和意义行为系统对身、心行为具有强制性的决定力。价值观念系统是“灵”的内保护带，它是依据个体生命的信念信仰系统而派生出的自我保护的价值系统。价值观念系统的功能就在于，依据个体生命所持守的核心信念信仰，对所遭遇的事件、人物、宇宙、人生等做出价值性评判，并依据这种价值评判将不同对象做出价值等级的排序，由此为人的“意愿”取舍提供基本的价值支撑。“灵”的最外在和最直接的表现是意义行为系统，即根据由“信念信仰系统”所决定的“价值观念系统”排出的价值序列，对生命活动中的各种“现象”“事件”等赋予不同的意义，从而为生命活动确立方向和寻找理由，并付诸实践。

四、身心灵美好的人生目标

从身心灵全人健康观念出发，心理健康教育和生命教育的目标，便是实现身心灵全人健康的美好人生。

（一）“身”层面的目标

首先，健康地活着。人的自然生理生命的活动，除了生命的自然历程与身体死亡的生命结果无可选择之外，并不是完全依照生物本能决定的。由此，我们需要认知和领会“身”在生命中的基础性地位和功能，促进生理与身体的成长与发展，并增进身体的健康。

其次，快乐地活着。一个人若是可以活着，便会进一步寻求生理性或者物质性的美好，或者感官经验的美好。但客观上，过度的物质性诱惑可能会使得一个人需求无度，终其一生也无法获得物质的真正满足感。因此，我们需要了解和认识物质欲望对于生命存在的现实价值，学习对物质欲望的适度期待，并减少对物质欲望的沉迷。

最后，希望地活着。生命活动在自然生理生命层面所显现的生活，是物质性的人生境界。这种生活当然是人的生命与生活不可缺少的一部分。但是，如果过度以这个层面作为生命活动与现实生活的重心，便是沉溺于物质的人生境界。这种沉溺会让我们的生命陷入一种永不能满足的绝望之中。因此，我们需要明白，“自然生理生命”的真正意义在于，在灵性的引领下消费自己。我们更应该关注心理与灵性的成长与发展。

（二）“心”层面的目标

首先，实现自我同一。就个性心理生命而言，首先必须建立个体生命的自主性，自主性的建立也就是自我同一性的实现。实现自我认同，建立起基本的自我同一性，并发展积极、正向的自我，是心理教育的最基本目标。这种自我同一包括身心的同一、性别的同一、角色的同一、心理各部分的同一等。

其次，实现自我价值。自我潜能的充分实现和自我价值的充分肯定，可以让自己体验到情感的满足与自尊的获得，这就可以使一个人感到生活有意义，也因此感到生命存在的意义。所以，我们需要寻求自在、圆满的生活，也就是自我实现的生活。

最后，实现人我和谐。在现代社会，因为人际关系的疏离和追求价值感的压力，个体生命的意义感和健康美好状态遭受新的威胁，美好、健康生活关注的焦点已经由身体的健康转为心理的健康。由此，我们必须学习有效的人际与人群关系的技巧，发展个人觉得有意义的人际关系，并在这种人际和人群关系中获得心理安顿。

（三）“灵”层面的目标

首先，知识灵性。通过“知”来接触“灵”，主要是学习人文经典。在了解艺术家、文学家、宗教家、哲学家的思想和体验的同时，对照自己的经验，自然就会与“灵”发生接触，并保持互动的关系。

其次，体验灵性。通过“情”接触“灵”，主要是将我们的“情”通达于他人及万物。“情”是“心”的已发状态。人皆有心，因而人也皆有情。当我们把“情”投入他人时，就会有感通。在我们对陌生人的苦难甚至动物受伤产生同情时，在同情的一刹那，我们的生命和其他人的生命，甚至与动物的生命就相通了。这种“通”就是“灵”的显现。

再次，意愿灵性。通过“意”接触灵性，主要是学会“一念翻转”的意愿取

舍。“意”是一种追求、一种“要”，然而，真正的“要”其实是能够做到“不要”。如果能够把“要”翻转为“不要”，就会感觉生命没有了遮蔽。因为“要”是占有，“不要”则是不占有。能够不占有，就会发现自己其实什么都不缺。就如我们在爱中，通常是有爱便有恨，爱有多深恨就有多深，但是“灵”的翻转在于，你可以做到“敢爱敢不恨”。

最后，领悟灵性。通过对他人生命的真实死亡和我们在意识中体验自己的死亡，我们可以领悟到死亡逼迫下的灵性觉醒。死亡是个体生命的终点站，也是人的生命中最本己的、必然要来又不知道何时来的可能性。到终点，我们才能看到整个路径；到死亡，我们才能看到生命的全景。正因为如此，才说死亡可以昭示生命的灵性。

五、本书的结构安排

本书基于“身心灵全人生命健康”的理念，将大学生心理健康教育和生命教育融为一体。全书包括绪论和正文十六章，分为以下五个部分。

绪论部分强调大学生心理健康教育和生命教育的意义和内涵，提出身心灵全人健康的理念和学习目标，呈现本教材的理念和内容安排。

第一章到第三章是“健康心理”的内容。从大学生进入大学后所遭遇的心理困惑入手，介绍心理健康的标准，分析适应过程中产生心理困惑的原因，了解大学生生活中可能出现的主要心理疾病及其特征，了解心理危机的信号，懂得识别基本的心理困惑和心理危机信号，懂得遭遇心理困惑和心理危机时可以寻求心理帮助。

第四章到第七章是“积极心理”的内容。该部分基于积极心理学的基本知识，从认知、情绪、意志、人格四个方面，了解心理现象的本质和规律，提升自己的心理品质。学习并掌握基本的认知与生命成长规律，并以此为基础进行自己的生涯规划；学习并掌握情绪的基本特征与规律，学会调节与管理自己的情绪，提高自己的情商；学习并掌握意志及遭遇挫折的必然性，学习提升应对挫折的能力，提高逆商；学习并掌握人格的内在结构及其发展规律，积极塑造自己的积极、健康人格。

第八章到第十二章是“生命情义”的内容。该部分内容是基于“人活在爱的关系中”的基本生命理念，将“情”这一“协调性”的最内在的心理功能升华为生命能力，将个体生命放入最基本的情感关系中，即亲子关系、朋友关系、男女关系、陌生人关系及人与万物的关系，分别讨论大学生面对亲情、友情、爱情、人情、物情所应该有的“道义”，即自己的生命责任。该部分内容重点在于扩展生命的宽度。

第十三章到第十六章是“生命管理”的内容。该部分内容是基于“生生不已”的人格成长理念，将“意”这一面向未来的心理动力升华为积极的生命能力，将

个体生命放入更广阔的社会甚至宇宙视野来追问，培养面对生命困顿的自由品格、面对缺陷和伤害的宽容品格、面对生命伦理问题的自主品格、面对生老病死的从容超越品格，以及面对复杂人生意义追寻的生死智慧。

思考题

1. 如何看待大学生心理健康教育？
2. 如何看待大学生生命教育？
3. 如何理解世界卫生组织关于“健康”概念的内涵和意义？
4. 简述身心灵全人生命结构。

目 录

绪论 全人健康与美好人生	1
第一章 适应：大学生活与心理健康	1
第一节 大学生与大学生活	1
第二节 大学生的心理健康	7
第三节 大学生的心理咨询	12
第二章 问题：心理困惑与心理疾病	17
第一节 大学生的心理困惑	17
第二节 大学生常见心理疾病	20
第三节 心理疾病的治疗	29
第三章 成长：心理危机与心理救助	32
第一节 大学生心理危机	32
第二节 心理危机的识别	35
第三节 心理危机的干预	39
第四章 认知：学习管理与生涯规划	46
第一节 学会学习	46
第二节 学业、职业与事业	50
第三节 大学的学习与休闲	55
第五章 情绪：情绪管理与情商培育	60
第一节 情绪与情感	60
第二节 情绪管理	64
第三节 情商培养	70
第六章 意志：挫折心理与逆商培养	77
第一节 挫折与挫折心理	77
第二节 挫折应对的心理模式	80
第三节 逆商与挫折应对能力	85

第七章 人格：人格统合与自我成长	90
第一节 人格与自我	90
第二节 大学生的人格与自我	94
第三节 大学生健全人格的塑造	100
第八章 亲情：生命根本与孝悌之道	106
第一节 亲情的自然性与道义性	106
第二节 亲情人伦的现实道义	109
第三节 子女之道与孝道人生	112
第九章 友情：人际关系与友谊之道	119
第一节 生命在关系中成长	119
第二节 大学生的人际关系	123
第三节 人际和谐与友谊之道	128
第十章 爱情：恋爱生活与两性之道	135
第一节 爱情花开	135
第二节 正确恋爱	141
第三节 健康性爱	145
第十一章 人情：社会生活与待人之道	151
第一节 陌生人社会的人情	151
第二节 理解人性与践行人道	153
第三节 走向全球伦理的仁爱	158
第十二章 物情：环境伦理与待物之道	164
第一节 自然世界	164
第二节 动物权利	169
第三节 低碳生活	174
第十三章 挑战：生命困顿与生活回应	179
第一节 生命困顿的表现	179
第二节 生命困顿的反思	182
第三节 生命困顿的超越	187
第十四章 突破：宽容宽恕与敢爱不恨	193
第一节 理解与宽容	193
第二节 宽恕就是爱	195
第三节 走向“敢爱敢不恨”	201
第十五章 抉择：现代科技与生命伦理	207
第一节 生命、伦理与道德抉择	207
第二节 生育伦理中的道德抉择	212

第三节 死亡伦理中的道德抉择	217
第十六章 超越：生死两安与人生意义	223
第一节 现代人的生死难题	223
第二节 死亡准备	228
第三节 临终关怀	231
第四节 人生意义的追寻	237
后 记	241

第一章 适应：大学生生活与心理健康

健康的心理是大学生整体素质提升和发展的重要基石。了解自身心理活动的特点和规律，在大学阶段养成良好的个性品质，培养健全的人格，增强社会适应能力，提高创新能力，是大学生个体与整个社会的共同期待。

第一节 大学生与大学生生活

大学生生活，从一定意义上来说，真正开启了青年人独立生活的大门。所有的一切都蕴含着新意：新的自我，新的环境，新的发展任务……当然，蕴含其中的也有这个时期不同于以往的心理特点。

一、大学生的心理特点

大学生一般年龄在 18~22 岁，正处在从青年中期向成年期的过渡阶段，个体的生理发展接近完成，具备了成年人的体格及种种生理功能，但其心理尚未完全成熟。对大学生而言，进入高校之后面临的一个重要任务就是促使心理成熟，成为一个心理健康的成年人。

(一) 大学生的认知发展特点

认知是影响个体心理健康水平的重要因素，一般指人在认识事物过程中所进行的各种心理活动，包括感知觉、注意、记忆、思维、想象、言语等。大学生认知水平达到了一定的高度，抽象思维、理论思维在其认知结构中逐步居于主导地位，认知能动性显著增强，达到较为成熟的水平。

在感知觉发展上，大学生感知的目的性更加明确，精确性趋于完善，逻辑性知觉水平不断提高。认知的选择性、计划性明显增强，在获取外界信息、提高学习效率、参与创造发明方面，具有更大的优势。

在注意发展上，大学生的有意注意得到充分发展，注意品质有所提高。大学生能够根据学习的要求和规律，有计划地选择自己的注意对象并加以调整，学习的自觉性、主动性明显提高，能够合理地安排学习内容、分配学习时间，达到学习与生活的兼顾。

在记忆发展上，大学生的记忆容量显著增加，处于人一生中记忆力发展的黄金时期(18~29 岁)；有意记忆、意义记忆的主导地位更加巩固，能够通过寻找记忆材料的内在规律获得更好的记忆效果；抽象逻辑记忆处于一生中的最佳时期。

在思维发展上,大学生的思维从形式逻辑思维向辩证逻辑思维过渡,从习惯性思维向创造性思维发展。思维逻辑的严密性得到提高,能逐渐意识到问题不只有唯一绝对的答案,更倾向于从多个角度看待它,更加接受知识和价值观的相对论,承认多种可能性的存在。在学习生活的方方面面涌现出了不盲目服从权威、更加愿意通过自我进行研究和判断、思想活跃、爱好思辨、追求精神独立与自由的特点。

(二)大学生的情感体验特点

大学生的情感呈现两极性特征。大学生情感的稳定性相较于中学时期有了很大的提高,但仍存在一定波动性,表现出情绪变化大,心境变化快,易受周围环境变化的影响,容易兴奋、激动、热情,也容易发怒、冲动等特征。大学生的学业、生活、人际关系等变化都会引起情绪的波动。此外,大学生通常不太轻易直接表露自己的情绪或内心冲突等情感体验,而往往寻求更加内在的途径,如写作、网络等方式。

大学生情感体验的内容愈加深刻。随着大学生认知水平的提高、生活空间的扩大,他们的思维空间急剧延伸,情感越来越丰富和深刻。反映在大学生生活中的,则是大学生的集体感、荣誉感、道德感、理智感、美感等高级情感得到很大发展。

大学生情感的自控能力逐渐提高。随着意志品质的增强和社会成熟度的提高,大学生在情感方面的表现渐趋得体,常给人一种“分寸”感。他们对于情感自我调节与控制能力逐步增强,向成人水平靠拢。

(三)大学生的意志力特点

大学生意志行动的自觉性相较中学时期大大提高。他们对个人行动的目的有清楚而深刻的认识,能使行动符合预定的目的,能自主安排自己的学习、生活以及各类社会实践活动。

大学生意志行动的果断性明显增加。他们在面临复杂矛盾或者问题时,当机立断、辨明是非、迅速而合理地予以处置的能力有效提高。

大学生的自制力稳步发展。大学生意志行动的理性成分进一步增加,抵御外界刺激、干扰或诱惑的能力明显提高,自我教育、自我管理、自我服务的能力得到极大的锻炼。

大学生意志行动的坚定性日趋增强。他们不仅在学习方面表现出坚持不懈的良好品质,在人际交往与社会生活中也具备了较好的自我调节与适应能力。

(四)大学生的个性成熟水平

大学阶段,个体自我意识进入新的发展阶段。第一,自我认知水平进一步提高,强烈的“成人感”以及与此相关联的公民意识更加突出。在社会比较中,