

浙江省高等学校德育统编教材



大学生心理健康教程

主 编 马建青

副主编 王东莉 王晓刚 唐闻捷 黄 丽



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

大学生心理健康教程

主 编 马建青

副主编 王东莉 王晓刚

唐闻捷 黄 丽



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP)数据

大学生心理健康教程 / 马建青主编. —杭州:
浙江大学出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-308-09905-9

I. ①大… II. ①马… III. ①大学生—心理健康—健
康教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 080589 号

大学生心理健康教程

主 编 马建青

副主编 王东莉 王晓刚 唐闻捷 黄 丽

责任编辑 樊晓燕 黄娟琴

封面设计 春天书装

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 杭州杭新印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 18.75

字 数 327 千

版 印 次 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-09905-9

定 价 25.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591



目录

第一章

走进浩瀚的心灵——大学生心理健康导论 /1

- 第一节 从青涩到成熟：大学生的心理发展 /1
- 第二节 从适应到发展：大学生的心理健康 /10
- 第三节 从自发到自觉：大学生心理健康的维护 /18

第二章

掌握行动的钥匙——大学生的社会认知与自我意识 /28

- 第一节 行由知引：认知与心理健康 /29
- 第二节 知己知彼：大学生的社会认知及其优化 /32
- 第三节 我心我主：大学生的自我意识及其提升 /38

第三章

擦亮心灵的窗户——大学生的情绪及其管理 /48

- 第一节 赤橙黄绿青蓝紫：大学生情绪的内涵与特点 /49
- 第二节 阳光心情我做主：大学生情绪管理的理论与方法 /55
- 第三节 心灵智慧照前程：大学生情商的培养与发展 /64

第四章

缔造精神的美丽——大学生的健康人格及其塑造 /71

- 第一节 人格万花筒：人格的基本理论 /72
- 第二节 人格风向标：大学生健康人格的塑造 /78
- 第三节 人格调色板：大学生常见的人格偏差与调适 /85

第五章**开启人生的航程——大学生的生涯规划与实践 /94**

第一节 人生重在规划：了解大学生生涯规划的基本意蕴 /95

第二节 真知源于实践：提升大学生生涯规划素养 /102

第三节 心态决定未来：培养大学生健康的择业心理 /113

第六章**驰骋知识的海洋——大学生的学习心理与创新 /127**

第一节 自主学习：大学生学习与心理困扰 /128

第二节 学会学习：成为主动的学习者 /136

第三节 创新学习：培养创造力与创新思维 /142

第七章**达成和谐的沟通——大学生的人际交往与调适 /153**

第一节 沟通你我：人际交往概述 /154

第二节 多维透视：大学生人际交往面面观 /163

第三节 自我调适：大学生交往能力提升策略 /170

第八章**培植幸福的玫瑰——大学生的恋爱心理与健康 /181**

第一节 花开四季：大学生恋爱心理的特点 /182

第二节 执手同心：提升大学生爱的能力 /188

第三节 和谐心身：大学生性行为及其调适 /198

第九章**构筑绿色的篱笆——大学生健康行为与养成 /204**

第一节 人生幸福的基础：健康行为概述 /204

第二节 生命成长的课题：大学生健康行为的养成 /209

第三节 健康生活的回归：大学生常见的健康行为问题
及其调适 /217

第十章

直面生活的挑战——大学生的挫折心理与压力

管理 /228

第一节 人生何处无风波：挫折及压力概述 /229

第二节 阴晴圆缺伴成长：大学生常见的挫折 /239

第三节 柳暗花明又一村：大学生的挫折调适与
压力管理 /242

第十一章

穿越精神的黑洞——大学生常见的异常心理及

应对 /248

第一节 女娲的造次：异常心理概述 /249

第二节 心灵的沼泽：大学生常见异常心理及应对 /252

第三节 人性的关怀：大学生异常心理的处置 /260

第十二章

托起生命的希望——大学生的心理危机应对与生命

成长 /264

第一节 心灵的困扰：心理危机与生命困顿 /265

第二节 生命的拯救：心理危机的识别与应对 /272

第三节 意义的追寻：生命存在与生命价值 /277

主要参考文献 /288

后 记 /291

第一章 走进浩瀚的心灵

——大学生心理健康导论

世界上最浩瀚的是海洋,比海洋更浩瀚的是天空,比天空更浩瀚的是人的心灵。

——雨果

第一节 从青涩到成熟:大学生的心理发展

一、人的心理现象

人的心理现象是复杂而微妙的。我们用眼睛观察世界,用耳朵倾听声音;我们因成功而兴奋,因失败而沮丧;我们回忆过去,也规划未来。这些都是人的心理现象。心理学是研究人的心理现象的学科。心理学在现代社会中已经不可或缺。网络、电视、报纸杂志,甚至朋友聊天,都在应用或传播着各种各样的心理学知识。对大学生而言,学习心理学知识能够帮助我们更好地认识和了解自己,建立更和谐的人际关系,更高效地学习,更好地调节和控制自己的情绪,从而收获健康、快乐、充实的大学生活。

人的心理现象的本质是什么?这些纷繁复杂的心理现象是如何产生的?科学心理学认为,心理现象是脑的机能,又是客观现实的产物。大脑的发育为心智的成熟提供了基础。人类大部分复杂的心理加工都是由大脑中的神经细胞完成的。当脑组织的某些部位受损时,心理活动就会出现异常。同时,心理现象又是对客观现实的反映,是由外界输入的信息引起的。如果只有健康的大脑,没有现实生活的复杂刺激,人就不可能发展出成熟的心理机制。比如,世界各地发现的一些婴儿期被狼叼走并喂养长大的狼孩,虽然也有人的大脑,但由于缺少正常人成长的环境,无论如何训练,都无法发展出正常人的心智。

如图 1-1 所示,认知、情绪情感和意志是人最基本的心理过程。认知是人们对外部世界进行信息加工的过程。情绪情感是人对客观事物的态度体验及其

相应的生理和行为反应。意志则既指人有意识、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。人们的心理健康与否,往往首先反映在认知、情绪和意志上,即知情意上。人与人之间的心理活动过程存在着差异,这些差异的总和即是个性,其中个性倾向性提供了人心理活动的动力和方向,它体现在需要、动机、价值观等方面;个性心理特征则是人们在社会活动中表现出来的稳定的心理特点,这些心理特点既反映在能力上,也反映在气质和性格上。

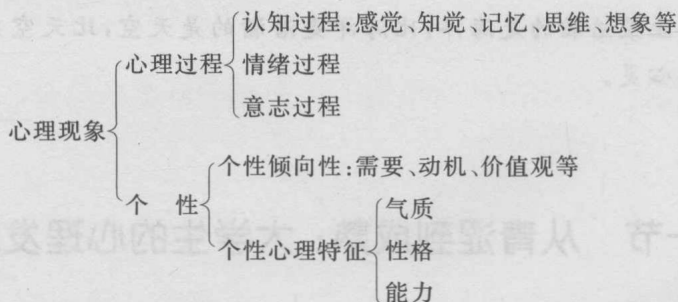


图 1-1 人的心理现象示意图

人的认知、情绪、意志等构成了人丰富而稳定的内在心理世界。这种内在的心理世界也被称为意识(consciousness)。意识是人所特有的对客观现实的高级反映形式。因为意识,人类就和单纯适应自然界的动物有了本质区别。认知上,人们能够通过意识来认知事物的本质和规律,通过事物的过去和现状来推测未来,提前做出计划和预判,同时通过意识的加工来解决各种复杂问题;情绪上,人们能够通过意识对自己的情绪进行调节和控制;意志上,意识使人的活动具有明确的目的性。人能够计划自己的行动,在实现目的的过程中,能够克服遇到的各种困难和障碍,坚持预定的方向。人还具有自我意识,它是人心理的重要特点,表现为自我认识、自我体验和自我控制,对个体的心理发展具有重要意义。

除了意识,社会性也是人的重要心理特点。人是社会动物,总是处在一定的社会关系中。而人的心理发展,也需要经历漫长的社会化过程。社会道德和社会规范塑造了人的心理和行为,让人的需求和欲望以符合社会规范的方式得到满足,从而避免人成为需求和欲望的奴隶。

社会文化塑造了人的价值观,影响了人们对事情的评价和态度。社会角色和社会地位决定了人在社会环境中所扮演的角色,影响了人的视野和立场。社会中的人际交往,不仅提供了有效的信息交流渠道,提供了情感支持,也让人们更好地认识了自我、完善了自我。

二、人的心理发展

从婴儿到儿童、青少年、成年、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却有很多相同之处,不同阶段所面临的心理发展任务也有很多相同之处。心理学家根据个体的年龄和发展任务,将人的一生分为八个阶段:

(1)产前期(受孕至出生)。这一阶段的发展主要体现在生理上,各器官开始逐渐发育成形,为心理发展打下基础。

(2)婴幼儿期(出生至3岁)。认知上,以感知觉的发展为标志。这一阶段的个体开始发展出初步的认知能力,同时,开始有最初的语言发展。社会性上,婴儿开始形成对父母的依恋。如果这种依恋关系得到满足,成年后的个体就会更有安全感、更能信任他人。

(3)儿童早期(3~6岁)。认知上,这一阶段的儿童开始发展一些复杂的认知能力,开始具有表象思维和形象思维能力,并发展出一定的创造力和想象力。社会性上,这一阶段的儿童开始发展出自我意识,能够意识到自己和他人及外部世界的差异。

(4)儿童后期(6~12岁)。认知上,这一阶段的儿童开始具有初步的逻辑思维能力,并开始运用书面语言进行思考和记忆。社会性上,这一阶段的儿童开始了与同伴交往的过程,其人际关系逐渐发展,自我概念和自尊心也逐渐发展。

(5)青春期(12~20岁)。青春期又被称为“暴风骤雨”期。这一阶段的个体,无论是生理还是心理,都经历了快速发展。生理上,该阶段个体的各个器官逐渐成熟完善,最显著的特点是性器官逐渐发育成熟,开始出现第二性征。认知上,该阶段青少年的思维逐渐成熟,能够熟练进行抽象思维。社会性上,青少年的人格逐渐趋向独立,他们希望能够自主地决定和判断一些事情,但仍具有很大的依赖性。同时,这一阶段的青少年开始初步建立两性关系。

(6)成年期(20~40岁)。这一阶段,个体的主要发展任务是建立家庭和发展职业。认知上,以抽象推理能力为特征的液体智力在30岁左右达到顶峰,并逐渐下降。但是,以言语能力和知识积累为特征的晶体智力则并未随年龄增长有明显下降。

(7)中年期(40~65岁)。这一阶段后期,个体的生理机能开始衰退,开始经历更年期。认知上,这一阶段个体解决实际问题的能力显著提高,但学习新知识的能力开始下降。社会性上,这个阶段的个体变得更加成熟,更加关注社会

问题和后代福祉。

(8) 老年期(65岁以后)。这一阶段,个体的智力和记忆能力衰退,生命的意义成了一些人在这一阶段思考的中心问题,而死亡则成了这一阶段不可避免的问题。如果回顾一生圆满幸福,老人就可以安详平静地面对死亡;反之则会充满遗憾,老年人就会对死亡充满恐惧。

从心理发展各阶段可以看到,人的心理发展遵循一些共同的发展规律:

第一,心理发展是遗传和环境共同作用的结果。先天遗传为心理发展提供了可能性,后天的环境和教育则把这种可能性变成了现实性。两者相辅相成,缺一不可。

第二,心理发展具有顺序性。心理发展经历了一系列从低级到高级、从简单到复杂、从量变到质变连续不断的发展过程。

第三,心理发展具有阶段性。不同的阶段都有其不同的发展任务和心理特点。

第四,心理发展具有不平衡性。人的心理发展并不是匀速的,在一些特殊的阶段,如青春期,心理发展非常迅速;而在中年期,心理发展则相对缓慢。

第五,心理发展具有个体差异。虽然发展阶段理论为生理和心理发展划定了特定的年龄范围,但不同个体心理发展的年龄阶段并不完全同步,有些人心理发展快,而有些人则发展慢些。



阅读材料 1-1

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岁):信任对不信任。如果婴儿在这一阶段能够得到温暖和爱,就会形成对他人的信任感,否则就可能产生不安全感和他人的猜疑。

第二阶段,儿童期(1~3岁):自主对羞怯和怀疑。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,则可能让孩子产生羞怯和自我怀疑。

第三阶段,学龄初期(3~6岁):主动对内疚。这一阶段,如果父母让孩子自由地做游戏、提问、运用想象和选择活动,就可能强化儿童的主动性。如果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(6~12岁):勤奋对自卑。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,并形成自卑的倾向。

第五阶段,青春期(12~18岁):角色认同对角色混乱。这一阶段,青少年必须把自己过去的经历、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。这一阶段,个体感到自己在生活中有亲近他人、分享爱和友谊、建立亲密关系的需要。如果没有办法在这个阶段和他人建立起亲密关系,很多人就会陷入深深的孤独中。

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):完美对绝望。这一阶段,个体常常回顾自己一生走过的路。一生充实和对自己负责的人会有有一种完美感,可以带着尊严面对衰老和死亡。而感到遗憾和懊悔的人,则会因为衰老和死亡的威胁而恐惧或消沉。

(根据埃里克森人格发展理论整理)

三、大学生的心理发展

大学阶段是人生发展的关键时期。大学生需要在大学里学习知识技能、培养能力素质,乃至做出人生发展的重要决定。这些任务的顺利完成都需要以心理的健康发展为前提。理解大学生的心理发展特点、发展课题及其影响因素,有利于大学生更好地认识自我和调节自我,以更成熟的心态应对挑战。

(一)大学生心理发展特点

大学生正处于青春期后期和成年早期,这个阶段的大学生,生理上已经趋于成熟,心理上则正向成人转变,但尚未完全熟悉和适应成人角色。从埃里克森的人格发展阶段理论看,角色认同对角色混乱、亲密对孤独是大学生所面临

的主要心理课题,而认识自我和发展亲密关系成为其重要的心理发展任务。大学生的心理发展特点主要表现在以下方面:

1. 认知发展特点

认知上,大学生正处于智力和创造力的高峰期。这个时期的大学生,无论其感知觉、记忆力,还是逻辑思维能力,都已经成熟和完善。他们能够通过分析、综合、抽象、概括、推理和判断来反映事物的关系和内在联系。其思维特点正从一般的逻辑思维向辩证思维过渡,思维的独立性、创造性和批判性显著提高。认知上的这些发展与特点,有利于系统知识的掌握和世界观的形成。事实上,很多人的思想都是在大学期间逐渐成熟和丰富的。但是,由于没有足够的社会阅历和知识储备,加上这个阶段特有的丰富、敏感而强烈的情感特点,大学生在看待问题时常常陷入非黑即白的二元思维,批判性有余而全面性和建设性不足,有时显得不够成熟和理性。



阅读材料 1-2

杰出人物的创造高峰年龄

莱曼和戴尼斯曾以传记统计方式研究世界上杰出科学家、艺术家、思想家在创造方面的高峰年龄,发现创造的高峰年龄集中在20~40岁,在不同的职业领域有一定的差别。其中,数学家创造的高峰年龄在23岁,化学家创造的高峰年龄在29~30岁,物理学家创造的高峰年龄在32~33岁,天文学家创造的高峰年龄在40~44岁。我国学者张笛梅对1243名科学发明家的统计分析,也发现了类似的结果。在该项统计中,年龄在16~20岁做出重点发现的人数占样本总数的1.7%,21~25岁做出重点发现的人数占样本总数的8.9%,26~30岁做出重点发现的人数占样本总数的18.7%,31~40岁做出重点发现的人数占样本总数的38.1%。

(资料来源:郑日昌.大学心理辅导.北京:团结出版社,2001:76-78)

2. 情绪发展特点

“青年心理学之父”霍尔把青年期称为“狂风暴雨”时期。他认为,青年期的特点是动摇、起伏的,经常出现一些相互对立的冲动。相对于中学生而言,大学生的情绪内容开始趋向深刻和丰富,情绪的表达趋于隐蔽,情绪的变化也逐渐

趋向稳定。但霍尔所谓“狂风暴雨”期的情绪特点仍然明显,表现为:

(1)波动性和两极性。由于大学生的情绪尚未完全成熟和稳定,对情绪的管理和控制能力还相对较弱。和成年人相比,大学生的情绪带有明显的起伏波动性,容易从一个极端走向另一个极端,情绪有时会表现出大喜大怒、大起大落的两极性。

(2)冲动性与爆发性。大学生在情绪体验上常常特别强烈,富有激情。对事情比较敏感,一旦情绪爆发,则缺乏控制能力,容易表现出狂热和冲动,容易走向极端。

(3)情绪的心境化。心境是某件事所带来的微弱而持久的情绪状态。大学生正处于情绪丰富的阶段,一件事给情绪带来的影响可能更加持久,情绪趋向于心境化。但和心境微弱的情绪体验不同,大学生的情绪往往强烈而持久,因此可能带来更大的心理负担。

(4)情绪的掩饰性。在情绪表达上,大学生开始尝试根据自我形象来调整、管理和控制自我情绪,情绪的外在表现和内心体验常常不一致,表现出一定的掩饰性。由于对情绪调节和控制的能力尚未成熟,对情绪的掩饰有时仍显幼稚。

3. 意志发展特点

大学生的意志品质已经基本形成并逐渐趋向成熟,但尚未达到成熟,表现为:

(1)自觉性和惰性并存。随着自我意识的发展,大学生行为的目的性、自觉性有了明显提高,很多大学生都能够确立自己的学习和生活目标,并根据目标制订计划。但由于大学管理相对宽松,缺乏足够的监督,制定的目标和计划过于理想化,一些学生并不能很好地执行自己的计划和目标;另一些学生则因此放弃了这些目标和计划,表现出一定的惰性。

(2)独立性和依赖性并存。大学生的独立意识迅速增加,他们迫切希望能够自立自强,把握自己的命运,和父母、老师进行平等的交流。但另一方面,由于经济上尚未自立,心理上不够成熟,社会地位尚未确定,在一些重大决策(如考研、就业)中,很多大学生还是表现出依赖性,希望家长、老师能够为其拿主意。

(3)果断性和冲动性并存。由于独立性提高,能力增长,多数大学生都表现得更加自信、果断。他们希望自己做选择,并愿意为自己的选择负责。但另一方面,这种果断常常有轻率、冲动的特点,情绪色彩较重,容易事后后悔。

4. 自我意识发展特点

大学生正处于从青春期向成年期转变的重要时期,他们常常更关注自己的内心世界,渴望他人能够认识自我、肯定自我、发展并完善自我。大学生的自我意识迅速发展,但并不成熟,呈现以下特点:

(1)强烈关注自我形象。为了形成稳定的自我认同,大学生常常积极、主动地探索自我,对自我形象有强烈的关注。外形上,一些人开始注重穿着打扮,追求时尚个性,期待他人的关注和赞赏。对自我形象的关注更多体现在心理上,这个时期的大学生注重自己的内心感受,对他人的评价极其敏感,经常反省自己。

(2)自我体验丰富而强烈。大学生处于人生最“多愁善感”的年龄阶段,其自我体验常常既丰富又强烈、既细腻又敏感。当体验到自尊时,容易志得意满,情绪高昂;而当自尊受挫时,则容易自卑退缩、忧郁沮丧。由自我体验引起的情绪,呈现两极分化的特点。

(3)理想自我与现实自我的矛盾性。理想自我是个人要达到的完美形象,是个人追求的目标,而现实自我是个人对现实中各种自我特征的认识。大学生有很强烈的成就动机,常常为自己树立各种理想和目标。当理想自我与现实自我距离适中时,可以激励大学生奋发图强、积极努力。但是很多时候,大学生的理想自我过于完美,离现实自我差距过大,不仅起不到激励的作用,甚至可能因为这种差距而产生巨大的挫折感,从而自暴自弃,失去进步的动力。

(二)大学生心理发展课题

心理学把人生由一个时期过渡到另一个时期所必须完成的学习或训练称为发展课题。大学生正值从未成年向成年过渡的关键期,在这个时期,无论是学习能力培养、知识积累、人际交往能力培养还是人格磨炼,对心理的发展和成熟都至为关键。具体而言,大学生主要面临以下心理发展课题:

1. 摆脱依赖走向自立

大部分中学生的生活仍以家庭为中心,从进入大学起,很多人真正远离家门、开始学习独立生活。大学生需要与家庭成员以外的同伴或老师交往,需要独立计划和安排自己的生活,也开始为自己的生活做决定。但是,他们与家庭的脱离并不完全。大部分大学生仍需要家庭的经济支持,在面临就业等重大决定时,仍需要参考家庭成员的意见。在这段过渡时期,大学生独立性如果得到有效锻炼与充分发展,就可以在进入社会时更好地适应生活和工作。

2. 适应新的人际关系

大学生心理发展的重要课题之一,就是学习成人化的人际交往。大学的学

习和生活环境为大学生学习、适应新的人际关系创造了有利条件:大学的集体生活,为大学生们增加了人际交往与沟通的机会;共同的交往意愿和单纯的交往动机为彼此练习和适应新的人际关系提供了契机;大学生来自不同环境背景,有不同的价值观、生活习惯、兴趣爱好,这也为他们学习如何消除交往障碍、学会人际适应提供了机会。

在人际关系中,学会与异性相处,学习爱与被爱,是适应新的人际关系的重要方面。大学生在爱与被爱中获得友情,克服孤独。爱与被爱的学习也为成年期建立家庭做了心理准备。

3. 掌握知识技能

从事某种职业、参与社会分工是成人的标志,而大学是系统学习和掌握职业所需的专业知识及技能的场所。一旦掌握了职业所需的知识和技能,大学生就能为职业生涯奠定良好的基础,否则,可能在职业生涯的初期就面临挫折和困难。

4. 认识和理解自我

大学生的自我意识由矛盾、分化,逐渐走向统一。这个阶段的大学生开始把过去经历、当前现实和未来期望联系在一起,他们更积极主动地认识自我、体验自我、塑造自我、完善自我。在这个过程中,他们会经历一系列的冲突和迷茫,如果在这些冲突和迷茫中,他们能够更好地认识和理解自我的优点和局限,达成理想自我和现实自我的和谐,就能很好地完成自我同一性的课题。否则,他们可能带着这种迷茫和困惑进入成人期,影响职业选择和家庭建立。

5. 确立人生观和价值观

社会化的重要标志是个人拥有为社会成员所普遍接受和共享的人生观和价值观。我国当前正处于一个价值剧变和价值多元化的时代,这种变化容易导致大学生产生价值观混乱。确立正确的人生观和价值观有利于大学生更好地适应社会,而错误的人生观和价值观则可能使大学生在走向社会后产生心理冲突,甚至可能做出违法行为。



阅读材料 1-3

大学生心理素质的发展目标

发展是人生面临的主要课题。心理学家张大均等人认为,大学生心理素质

的发展主要表现为个体的智能发展、个性发展、社会性发展和创造性发展等方面,并据此构建了大学生心理素质发展的目标系统。见表 1-1。

表 1-1 心理素质发展的目标系统

“发展”目标	二级子目标	三级子目标
着眼于树立学生的主体意识,引导学生主动参与、亲身实践、合作探究,在自由、愉悦的氛围中,开发心智潜能,发展个性特长,促进心理素质各成分及其整体结构的健全、健康发展。	健全发展的个性	1. 具有不怕困难,追求成功的倾向(抱负水平) 2. 能独立思考,有独立见解,不依赖于他人(独立性) 3. 能持之以恒,坚持到底(坚持性) 4. 具有主动积极探求知识的欲望(求知欲) 5. 能控制、调节和支配自己的思想、情绪和行为(自制力) 6. 能确信自己的能力(自信心) 7. 能对自己的行为负责(责任感)
	积极的动机	1. 培养高尚的远景性和社会责任感的学习动机 2. 培养学生的专业兴趣,增强大学生的内在学习动机
	合理的自我发展	1. 正确认识自我,全面评价自我 2. 欣然接受自我,恰当评价自我 3. 有效控制自我,不断超越自我
	有效的应对方式	1. 用主动的态度和积极的行为来对待各种压力 2. 面对各种压力,要主动寻求社会支持 3. 学会调节情绪、控制情绪 4. 用积极的认知模式来对待压力,辩证地看待压力 5. 适应挫折,并能战胜挫折
	科学归因	1. 成功时尽量归因于努力和能力强,失败时尽量归因于努力不够和策略不当等因素 2. 采取信任、合作、鼓励等积极态度,增强其自尊心和自信心 3. 通过讲解、讨论、诱导、个别咨询等多种手段促使学生积极正确地归因

(资料来源:张大均,陈旭. 中国大学生心理健康素质调查. 北京:北京师范大学出版社, 2009:245—246)

第二节 从适应到发展: 大学生的心理健康

一、心理健康的内涵

说起健康,很多人会联想到医院、医生、手术等和疾病相关的东西。确实,

在过去很长一段时间,人们认为没有身体疾病就是健康。然而,现在越来越多的人认识到,要达到相对完美舒适的状态,仅仅只有身体上的健康还远远不够。

世界卫生组织(WHO)在其宪章中对健康做了如下定义:“健康乃是一种生理、心理和社会适应的完美状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”宪章中对健康的定义表明,健康的含义是丰富多样的。在躯体方面,健康意味着一个人享受精力充沛的生命,即躯体没有病理改变和机能障碍,而且机体强壮;在心理方面,健康意味着有充分的自尊,有良好的情感,能从人际关系中获得满足,没有情绪困扰和行为问题;在社会适应方面,健康意味着有充沛的体力来担负自己的生活和工作的,有积极乐观的胸怀来面对成功和挫折,有灵活的应变能力来适应环境的变化。

心理健康是健康的重要内涵,而良好的社会适应则是健康的重要标志。1946年的第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上,在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”,并具体指明心理健康的标志是:(1)身体、智力、情绪十分协调;(2)适应环境,人际关系中能彼此谦让;(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。可见心理健康并不只是强调“没病”,更强调个体自身潜能的发挥。

二、衡量心理健康的标准

学者们从不同角度提出了衡量心理健康的标准,归纳起来,主要有两种。第一种标准主要关注正常心理和异常心理的区分。这种标准最早是在针对精神疾病和变态心理的研究中被提出的,主要用于各种严重心理疾病和精神疾病的预防、诊断和治疗。第二种标准主要关注人在理想心理状态下的特征。这些特征并不是每个人都能达到的,却是个体努力的方向和目标。近年来,人们越来越多地从积极方面研究心理问题,心理健康不再只强调心理疾病的防治,而开始强调自我的发展和幸福感的提升。因此,第二种标准得到了越来越多的关注和应用。

在积极的心理健康标准中,由人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼提出的10条心理健康标准最为著名。他们认为,人的心理健康应该符合以下标准:(1)有充分的安全感;(2)能充分了解自己,并能恰当评价自己的能力;(3)生活理想切合实际;(4)不能脱离周围现实环境;(5)能保持人格的完整与和谐;(6)善于从经验中学习;(7)能保持良好的人际关系;(8)能适度地宣泄和控制情绪;(9)在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性;(10)在不违反社会规