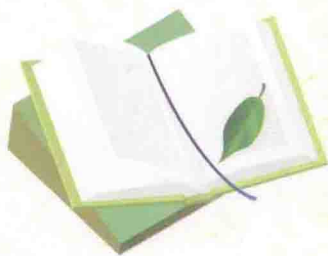




健康伴你行

——大学生心理健康教育读本

姚丹 杨丽 主编



中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

健康伴你行

——大学生心理健康教育读本

姚丹 杨丽 主编

中国石化出版社

内 容 提 要

《健康伴你行——大学生心理健康教育读本》针对大学生的心理特点及成长需要,精心提炼了心理健康概论、自我认知、人格完善、学习心理、爱情心理、情绪管理、人际交往、网络行为偏差、压力管理、挫折应对、生命教育与危机干预认知等专题。

书中既有理论方面的深入阐述,又有大量拓展性的阅读材料和心理测试,具有较强的可操作性和自我指导的意义;旨在帮助大学生丰富心理健康知识,增强心理保健意识与技能,促进校园心理健康文化的建设,提升大学生心理健康水平。

图书在版编目(CIP)数据

健康伴你行——大学生心理健康教育读本 / 姚丹, 杨丽
主编. —北京: 中国石化出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5114-3518-7

I. ①健… II. ①姚… ②杨… 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(2015)第 173004 号

未经本社书面授权,本书任何部分不得被复制、抄袭,或者以任何形式或任何方式传播。版权所有,侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址:北京市东城区安定门外大街 58 号

邮编:100011 电话:(010)84271850

读者服务部电话:(010)84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail:press@sinopec.com

北京富泰印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经销

*

787×1092 毫米 16 开本 16 印张 402 千字

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

定价:34.00 元

前言

Preface

有人曾预言, 21 世纪是心理学的世纪。校园心理教育已经越来越普及和受到重视, 但是心理健康课程似乎没有得到太大的改进, 长期的应试教育和以高考为指挥棒的教育导向, 使得中国大多数学生不会认为自己心理有“问题”, 他们认为自己不需要上心理课, 他们也不知道心理课到底学什么, 这些对自己有什么用处, 能解决他们的问题吗? 大学生作为社会中文化层次较高的群体, 都希望拥有一个健康的自我以适应时代的发展, 更希望完善自我、发展自我, 使自己的潜能得到充分的开发, 使自己的人生更加辉煌。但是, 大学生作为一个特殊的社会群体, 面临着许多特殊的问题, 诸如环境适应、人际交往、学习成才、情绪调节、人格完善、求职择业、网络诱惑等方面的心理压力和冲突日益严重, 反映出的心理困惑和问题也日益突出。这些问题如果处理不当, 对大学生的身心会造成不良的影响。因此, 加强大学生心理健康教育就成为高等院校人才培养中的一个重要课题。

本书以培养大学生心理素质为主线, 以提高大学生的心理素质为目的, 以学生存在的主要心理问题为内容, 力求通过通俗易懂的理论阐述, 促进学生的心理健康发展。全书重视实用性而非系统知识的传授, 将重点放在心理健康知识的理解与运用上, 目的在于提高大学生的自我调节和自我成长能力, 并有助于他们社会能力、方法能力的形成。在保证科学性的前提下, 增加了“心理测试”栏目, 使学生在轻松快乐的气氛中受到良好的启迪和引导, 在润物无声中促进学生心灵成长。

本书是根据当前我国大学生心理健康教育的要求, 结合大学生的实际情况编写的, 突出了能力本位。对大学生日常生活中的行为、情绪和所思所想反映出来的各种心理问题和心理障碍, 试图通过相应的案例分析, 从理论和实际应用方面加以阐述。本书是高校大学生心理健康教育课程的辅导教材, 也是关注自身成长与心理健康的大学生朋友的有益读本。

目 录

Contents

第一章 解密心理学	(1)
第一节 你的心理我知晓	(1)
第二节 大学生心理健康面面观	(8)
第三节 你的困惑我发现	(11)
第四节 解开心结	(13)
第二章 揭开心理咨询的面纱	(23)
第一节 心理咨询小常识	(23)
第二节 心理咨询流派	(26)
第三节 大学生心理咨询	(32)
第四节 如何面对心理咨询	(37)
第三章 我是谁——自我意识	(40)
第一节 自我意识概述	(40)
第二节 认识自我	(44)
第三节 自我意识的发展误区	(47)
第四节 健康自我意识的养成	(49)
第四章 爱，是一种艺术	(55)
第一节 爱的理由	(56)
第二节 爱的表达	(60)
第三节 爱的困惑	(62)
第四节 爱的代价	(66)
第五章 性，并不神秘	(74)
第一节 性的本质	(74)
第二节 性的代价	(82)
第三节 性的困扰	(86)
第四节 大学生对待性的态度	(89)
第六章 健全人格的塑造	(93)
第一节 体察大学生人格	(93)
第二节 大学生人格测验	(98)
第三节 大学生常见人格障碍	(104)
第四节 完善大学生人格	(108)

第七章 规划鸿鹄之志, 经营黄金生涯	(114)
第一节 大学生涯规划	(114)
第二节 大学时间管理	(120)
第三节 职业与心理	(124)
第四节 择业与创业	(129)
第八章 通往智慧的心径——学习	(138)
第一节 大学生学习心理特点	(138)
第二节 大学生学习理论概述	(144)
第三节 大学生创新能力培养	(147)
第四节 快乐学习伴你行	(151)
第九章 摸清情绪秉性, 培养健康心情	(161)
第一节 情绪认知	(161)
第二节 情绪管理	(165)
第三节 大学生不良情绪表现及调适	(166)
第四节 优化情绪智力	(173)
第十章 构架心灵桥梁, 缔结和谐人际	(181)
第一节 人际交往概述	(181)
第二节 人际交往的心理理论	(186)
第三节 大学生室友关系分析	(188)
第四节 人际交往的智慧	(190)
第十一章 与压力并肩, 同挫折共舞	(200)
第一节 压力, 人生路上的垫脚石	(200)
第二节 挫折, 生命成长的催熟剂	(203)
第三节 大学生压力管理	(207)
第四节 笑对挫折	(209)
第十二章 网络你我	(219)
第一节 网络与心理	(219)
第二节 网络与大学生	(222)
第三节 网瘾的困扰	(225)
第四节 健康上网	(229)
第十三章 给生命以指南, 还心灵以和谐	(231)
第一节 生命的指南	(231)
第二节 心理危机的预防	(233)
第三节 珍爱生命	(237)
第四节 健康的追寻	(241)
参考文献	(249)



解密心理学

第一节 你的心理我知晓

一、心理学概述

大多数学习心理学的人都有这样的切身体会，当朋友知道自己的所学专业后，先好奇地打量一番，再神秘地一笑：“你猜猜我现在正在想什么？”这是对心理学的一种误解，即认为心理学是“心里学”。其实不然，“心里学”家大多是人际关系指导方面的专家。

另外一种对心理学的误解来自于社会，我们有时可能会在街头巷尾看到打着心理咨询旗号的算命先生。一部分人也就想当然地将心理学与算命等同起来。客观地说，心理学和算命之类是有联系的。算命的所谓“准”，是由于算命者对社会心理和个体心理的准确把握，并通过巧妙的引导，使被算者在不知情的情况下将自己的信息告诉了算命先生。这里面是有丰富的心理学知识的。一个出色的算命先生在某种程度上是一个优秀的社会心理学家。但是，我们切不可将两者等同起来。他们是有本质区别的，一个是科学研究，一个是封建迷信。

在不了解它之前，先说明对它的误解，这是由它独特的研究对象所致。人们经常性地先入为主。心理学，顾名思义，以心理现象为研究对象。什么是心理现象呢？心理现象是一个复杂的系统，它包括动态和静态两个维度，其内容不很统一。不论心理现象多么复杂，它总是包括下列几个方面的内容。

1. 心理过程

心理过程就是心理活动过程，即对客观事物的反映过程，这个过程又分为三个过程，即认识过程、情感过程和意志过程。从认识过程来看，当客观事物直接作用于我们的感觉器官时便引起了各种不同的感觉和知觉；当客观事物的具体形象不在我们的面前时，在我们的头脑中还能浮现出来单一的或复合的表象，所谓“历历在目”。我们能够回忆过去经历过的事件，我们能把已有的表象组合起来形成一个新的形象，我们也能够根据直接的经验，通过分析综合进行思维，判断事物发展的原因。上述这种感觉、知觉、表象、记忆、想象、思维就是心理过程的一个方面，即认识过程。认识过程为了解各种现象或环境、掌握知识、解决问题、预测事件的发生与发展提供了可能性。

人在认识过程中，总是有这样那样的体验或感受，如有些事物使人惊慌、愤怒、精神惶恐不安；有些事物使人赞叹、喜爱、精神舒适；有些事物使人高兴、乐观、精神振奋；有些事物使人忧愁、悲伤、精神沮丧。这些主观感受是人对客观事物的评价态度方面的体验。一个人在工作、生活和活动中得到尊重、关怀，心情就愉快、兴奋，这种情绪上的满足感增加

了人的社会适应能力和机体活动能力。

为了实现工作、学习或活动的要求,个人还要提出行动的目的,采取一定的方式、方法,克服种种障碍,完成预定的计划或任务。在这个过程中所表现的采取决定、执行计划、控制自己自觉地按照一定的目的进行活动的过程,就是意志。通过意志过程把我们认识的结果和要求作用于外部世界,影响外部世界。

2. 个性心理特征

人们在心理过程中对客观事物的特性、联系和关系,主观地感受,并通过行动表达自己的愿望、目的,表现出多种多样的对现实的反映形式。在这个反映过程中,由于各人的自然素质、家庭、社会生活条件、教育条件及经历的不同,形成了一定的比较稳定的心理特点。有的人感知细致、敏锐;有的人感知笼统、迟缓;有的人形象记忆速度快而准确;有的人想象丰富、灵活;有的人逻辑思维较强。在情感意志上有的人容易激动,不易克制自己;有的人比较冷静,善于控制自己;有的人意志坚毅;有的人软弱。这种在反映过程中所形成的比较稳定的特点,在一定时期内是不容易改变的,因为它是一个人的特定环境与教育的结果。

个性特点是通过心理过程形成的,这些已形成的个性特点反过来又会影响心理过程的进行。在感知过程中由于个性特点不同,便组成了每个人特有的感受性系统的发展水平和不同的知觉——观察类型,例如,分析型、综合型、分析-综合型、情绪型。因此,心理过程也总是在人的个性心理特征的统一整体的整合中进行的。个性的结构是复杂的、多侧面的,是动力性的。每个人都有自己的个性特点,表现在心理上人与人之间存在着个别差异。个性差异表现在各个方面,有的表现在认识过程的差异上,有的表现在情感和意志的差异上,有的表现在心理倾向的差异上。

关于心理的个别差异的研究有四种基本观点。

第一种观点是从个性的遗传上研究差异。高尔顿首先研究差异心理,他系统地测量人的颜色视觉、反应时和听觉灵敏度等心理机能;用“家谱法”即家族历史法,研究祖辈与其子孙的相似程度;用统计学中的相关法,测量同祖先的儿童之间的相似和差异程度,与不同祖辈的儿童相比较,但这两组儿童有类似的环境,从遗传上研究相似和相异之点。

第二种观点是从个性的生物欲望研究差异。他们认为人从诞生后的一些原始的欲望,受到社会的压抑,不能以常态出现,但又不完全消失,而以其他形态进入意识之中。在这种矛盾中出现个性差异。这种观点特别强调生物的决定作用,而否认社会的作用。

第三种观点是从个性的生物与社会因素平行起作用的观点研究差异。他们(西德的“人格层”学说)认为个性有一部分是较少受外部影响而变化的,如基本情欲、冲动等低级心理机能,它们是自然的发展的。个性的另一部分是经验、思维、倾向、意志、情感等,是依赖于外部社会条件而变化的。他们认为人格的发展是由多层次叠积而成的,是在低级的生理机能之后才有高级的机能。他们把无意识的心理机能和低级情绪状态归属于低级层次,把清醒的意识状态及其最高表现,如自信心和责任感等归属于高级心理层次。这两种层次都具有相对独立性,但彼此又是相互联系、相互制约着。高级心理机能控制低级心理机能。他们把人格层比拟为地质层的不同层次的叠积,从而认为只有通过类比,了解各层次的关系和整个结构,才能全面理解人格。这一派是采取封闭的方式研究个性的整体性。

第四种观点是从个性的社会学观点研究差异。在欧美都有一些心理学家特别强调社会因素对个性形成的作用。西方的“角色论”者认为每一个人在不同的社会环境中所扮演的角色,都遵循着他所属的社会的期望,个性也就是自己所掌握的角色系统。在这个系统中个性发展

的每一个阶段都有积极的和消极的成分。例如，到达青春期会发生自我同一性和角色混乱。在12~18岁这个时期内由于生理上和精神上的逐步成熟，身体的和心理的变化，使他们产生新的感觉、感情和欲望，还发展起来很多对世界的观察和思考的方法。他想知道别人在想什么，也想知道别人对他们自己是怎么想的。因而在这个时期由于新的人与人之间的关系的出现，在积极的方面产生了自我同一感，在消极的方面产生了角色混乱。

从以上各种观点来看，对心理的个别差异的研究必须把个性结构的各种成分及其所依赖的条件联系起来进行分析，揭露个性结构中各种成分之间的有机联系，找出个性的实质，才能探讨个性的形成与发展的规律。

3. 心理倾向性

心理倾向性是对现实发生选择性态度的诱因系统。人的各种行为都是以诱因和动机为出发点的，通过它确定行为或活动的方向，对行为起调节和动力作用。人们在科学、艺术和社会活动中总是感受到生活的某种意义，这种意义引起的认识和情感，例如，学习成就、社会责任感、道德意识和个人的兴趣与爱憎都会成为行为发生的诱因，组成某种心理的倾向性。其主要内容包括需要、动机、兴趣、理想、信念、抱负、世界观等。这些因素决定个人对现实的基本倾向、态度和对行为的调整。

综上所述，可以说心理是一个有层次的、多侧面的动力系统，其中个性的心理特征起主要作用，这些特征决定心理过程、心理状态的进行与表现，也决定个体心理倾向的积极性和稳定性，并影响心理形成物的形成方式与特点。

二、心理学的起源及发展

1. 科学心理学的起源

德国著名心理学家艾宾浩斯曾这样概括地描述心理学的发展历程：“心理学有一个漫长的过去，但只有短暂的历史。”

心理学一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思，因为古代人们认为生命依赖于呼吸，呼吸停止，生命就完结了。随着科学的发展，心理学的对象由灵魂改为心灵。

直到19世纪初，德国哲学家、教育家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学。心理学、教育学都同属于哲学的范畴，后来才各自从哲学的襁褓中分离出来。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。

19世纪中叶以后，自然科学的迅猛发展为心理学成为独立的科学创造了条件，尤其是德国感官神经生理学的发展，为心理学成为独立的科学起了较为直接的促进作用。19世纪生理学和物理学的发展，为科学心理学的诞生准备了必要条件。德国感官生理学家韦伯(1795~1878)首先确立了感觉的差别阈限定律。稍后，费希纳(1801~1887)发展了韦伯的研究，运用心理物理法确定了外界物理刺激和心理现象之间的函数关系。他们的研究方法成为科学心理学研究的楷模。

心理学从哲学中真正分离出来而成为一门独立的科学，主要由德国生理心理学家冯特(1832~1920)完成。1879年，冯特在德国的莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室，用实验的手段来研究心理现象，这被公认为是心理科学独立的标志。冯特反对用哲学思辨的方式探讨心理现象，坚持用观察、实验以及数理统计等自然科学的方法去揭示心理过程的规律，因而取得了丰硕的研究成果，并培养了一批来自世界各地的学生。冯特一生的著作很

多, 1874 年《生理心理学原理》一书被誉为“心理学独立的宣言书”, 是心理学史上第一部有系统体系的心理学专著。从此, 心理学才从哲学中分化出来, 成为一门独立的科学, 开始了蓬勃发展的历程。冯特是科学心理学的奠基人, 也是心理学史上第一位专业心理学家。

2. 现代心理学的发展

在西方, 从文艺复兴到 19 世纪中叶, 人的心理特性一直是哲学家研究的对象, 心理学是哲学的一部分。这段时期, 英国的培根、霍布斯、洛克等人, 以及 18 世纪末法国的百科全书派思想家都试图纠正中古时代被神学歪曲了的心理学思想, 并给予符合科学的解释。

培根的归纳科学方法论对整个近代自然科学的发展起了很大作用, 霍布斯提出人的认识来源于外在世界, 洛克最早提出联想的概念, 这都推动了心理学的发展。法国百科全书派的拉梅特里在《人是机器》一书中干脆把人说成是一架机器, 这些虽然不免有机械唯物论的观点, 但都有进步意义。

19 世纪中叶, 由于生产力的进一步发展, 自然科学取得了长足的进步, 科学的威信在人们的头脑中逐步生根。这时, 作为心理学孪生科学的生理学也接近成熟, 心理学开始摆脱哲学的一般讨论而转向于具体问题的研究。这种时代背景为心理学成为一门独立的科学奠定了基础。

现代心理学是在 1879 年建立的。这一年, 德国心理学家冯特在莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室, 心理学从此宣告脱离哲学而成为独立的科学。冯特是一位哲学家兼生理学家, 他的心理学实验室主要研究感觉心理过程, 所用的主要是生理学的实验技术, 所以他称自己的这种研究为“生理心理学”, 也称为“实验心理学”。

至今现代心理学已经经历了 130 多年的历史。在这期间关于心理学研究对象的讨论有过几次大的反复。最初, 冯特认为心理学是研究人的直接经验或意识的科学, 复杂的心理活动是由简单的单元构成的, 心理学的任务就是把心理活动分解为一些心理元素。例如, 对一本书的知觉是由长方的形状、一定的大小、绿色的书皮等感觉成分相加而成的。这种看法无疑受到当时化学发展的影响。化学采取了分析的方法, 化学元素才不断被发现。正因为如此, 后人才把冯特的心理学体系称作元素心理学或构造心理学。冯特晚年还开展了民族心理学的研究, 这是现代社会心理学的先导。冯特在莱比锡招收了欧美各国大批进修生, 他们学成回国后, 分别建立心理学系和心理学实验室, 使这门新兴的科学得到迅速推广。

冯特所创立的心理学只兴盛了三四十年就遇到困难。问题出现在“心理学是研究意识的科学”这个定义上。因为要承认这个定义, 首先就要求承认意识的存在, 但是, 这不是心理学界所有的人都能同意的。1913 年美国心理学家华生首先向冯特的心理学提出挑战。华生指出, 心理学如果要成为一门科学, 能和自然科学其他学科处于平等地位, 就必须来一场彻底的革命, 就要放弃意识作为心理学的研究对象。华生说意识是主观的东西, 谁也看不见、摸不到, 更不能放到试管里去化验, 这样虚渺的东西决不能成为科学的研究对象。他认为科学的心理学要建立在可以客观观察的事物上面。人和动物的行为是可以客观观察的, 因而行为才是心理学研究的对象。心理学是研究行为的科学, 它要探讨一个使有机体发生了什么, 在什么环境下产生了什么行为。至于头脑内部发生的过程, 由于只能推测, 不能肯定, 所以不必给予理会。华生在心理学界掀起了一场影响深远的行为主义运动。

20 世纪 40 年代前后出现了新行为主义, 强调在实验操作的基础上研究人和动物的行为。新行为主义者斯金纳最大胆的尝试是把行为主义原理用于改造社会。他写过一本小说《沃尔登第二》, 是以日记的形式描写一个乌托邦式的理想社会。斯金纳把这种社会设计称作

“行为工程”，并把这样一个社会的实现寄托于中国。20 世纪 60 年代，美国卷入越南战争，社会危机四起，人们开始怀疑美国的社会制度，向往一个理想社会，于是这本书便不胫而走。

行为主义在美国影响很大，从 20 世纪 20 年代到 50 年代。行为主义一直统治着美国心理学。现在看来，行为主义的理论太简单化和绝对化了，不能因为头脑的活动看不见，就否认人的思维和意识的存在。同样，在物理学中，原子、分子、电子也不能被肉眼见到，但仍可以用仪器或其他工具进行研究。人的思维等心理活动同样可以通过技术手段进行客观的研究。心理学毕竟要研究人的心理的内部过程。再者，人的社会活动极为复杂，不是简单的行为工程所能阐明的。

在行为主义兴起的同时，在欧洲又出现了两大心理学派别，一个是格式塔学派，另一个是精神分析学派。

格式塔心理学诞生于德国，它反对冯特的构造心理学的元素主义，其代表人物是韦特海默、科夫卡和克勒。格式塔是德语 Gestalt 的音译，意思是整体、完形。这个学派主张心理学研究人脑的内部过程，认为人在观察外界事物的时候，所看到的东西并不完全决定于外界，而是在人的头脑中有某种“场”的力量把刺激组织成一定的完形，从而决定人看到的外界东西是什么样的。当时，物理学中正流行着“场”的理论，格式塔学派则认为人的大脑是物质世界的一部分，所以物理规律同样适用于人脑的活动。

格式塔心理学对猿猴的智力进行了研究。克勒观察了猿猴如何把几只木箱叠起来，爬到木箱顶上拿到悬挂在屋顶上的香蕉。猿猴还能把棍棒连起来取得被栏杆挡住的食物。格式塔心理学家认为人和动物解决问题是靠突然发生的“顿悟”。

格式塔学派反对冯特学派只强调分析的做法，而认为心理现象是一个整体，整体决定其内在的部分。这种强调整体和综合的观点对以后心理学的发展是有益的。科学研究不应只从分析的观点看问题，整体中的相互关系是更重要的一面。

精神分析学派来源于精神病学。它给予心理学以巨大的冲击，以至于在讨论心理学对象的时候不能不提到它。奥地利医生弗洛伊德利用催眠术和自由联想法让精神病患者回忆往事，以找出致病的原因。他发现患者的幼年经验，特别是儿童与父母的情感关系非常重要。他还发现做梦往往反映出一个人的内在心理矛盾，所以分析病人的梦也是一种治疗方法。

弗洛伊德认为，一方面人的内在生物性的情欲是最基本的冲动；另一方面人的社会习俗、礼教和道德又约束着这种原始冲动的发泄，将其压抑到无意识中去。意识的内容是理智的、自觉的；无意识的内容多是与理智、道德相违背的。当理智与无意识的矛盾激化，就造成神经症。为了治病就需要对病人的无意识进行心理分析，这就是精神分析。

精神分析学派认为，心理学是研究“无意识”的作用，认为人的根本心理动机都是无意识的冲动。正是这种强有力的“无意识”的心理活动在人的生活中起着决定性的根本作用。至于有意识的心理过程则只是显露在表面的一些孤立的片断。近年的新精神分析已不再那么强调生物冲动的作用，而更为重视人际间的社会关系。在西方社会中精神病发病率很高，所以精神分析理论很容易被接受。

在心理学的发展上，苏联心理学同以美国为代表的西方心理学是有区别的。谢切诺夫以大脑的反射为心理学的基本概念，稍后的别赫捷列夫写了《反射学》一书。接着，巴甫洛夫专门研究了条件反射。他的条件反射学说促进了美国行为主义的兴起。巴甫洛夫学说对苏联心理学产生了巨大的影响，成为其理论基础之一，也直接影响了新中国成立以后我国以及一些东欧国家的心理学。

在中国,现代心理学开始于清代末年改革教育制度、创办新式学校的时候。在当时的师范学校里首先开设了心理学课程,用的教材多是从日本和西方翻译过来的。1907年王国维从英文版重译丹麦霍夫丁所著的《心理学概论》。1918年陈大齐所著的《心理学大纲》出版,这是中国最早以心理学命名的书籍。1917年北京大学建立心理学实验室,1920年南京高等师范学校建立中国第一个心理学系。

这时,构造心理学、行为主义心理学、格式塔心理学、精神分析等都被介绍到中国来,中国也开始有了自己的心理学研究。新中国成立后,1951年便成立了中国科学院心理研究所,在几所大学和各师范院校都设立了心理学专业和教研室。

正如我国著名心理专家郝滨先生所言:“200年前的人类尚未拥有科学心理学这一探索内在世界的途径,但是人类探知精神世界的旅程却早已扬帆起航!200年后的人类将以何种形式继续这个旅途尚未可知,但是我无比的坚信,只要我们存在一天,这个脚步就绝不会停止。”科学心理学的发展经历130多年的时间。在发展的过程中,一方面,人们对心理学的研究对象与理论体系进行了数十年的争鸣,形成了各种不同的理论流派,最终在20世纪50年代达成基本的共识,使心理学不断走向繁荣。国内心理学和催眠学研究工作曹剑韩提出大脑运作理论,为心理展现逻辑带来较好的理论模式;另一方面,随着心理学研究的深入和拓展,心理学自身不断分化,衍生出了众多的心理学分支学科,使心理学的地位越来越重要。

三、心理学的主要研究领域

心理学既是基础学科又是交叉学科,心理学亦文亦理,文理双全,其父是哲学,其母是生理学。心理学所包含的研究领域甚为宽广,并使用许多不同的方法来研究心理过程与行为。心理学主要分为理论心理学和应用心理学两大领域,其下又可分为许多个领域。

1. 普通心理学

在心理学中,普通心理学(General Psychology)处于基础学科的地位。它研究心理现象发生和发展的最一般规律,如感知觉、记忆、思维的一般规律,人的需要、动机及各种心理现象特征最一般的规律等。普通心理学还研究心理学最一般的理论,如心理与客观现实的关系,心理与脑的关系,各种心理现象间的相互联系及其在人的整个心理结构中的地位与作用,研究心理现象的最一般的方法等。普通心理学的内容概括了各分支学科的研究成果,同时又为各分支提供理论基础。因此,学习心理学首先应从普通心理学入手。在这个意义上,普通心理学又是学习心理学的入门学科。

2. 生理心理学和心理生理学

生理心理学(Physiological Psychology)和心理生理学(Psychophysiology)研究心理现象的生理机制,主要指各种感官的机制、神经系统,特别是脑的机制、内分泌腺对行为的调节机制、遗传在行为中的作用等。生理心理学以脑的形态和功能参数为自变量,观察在不同生理状态下,行为或心理活动的变化。例如,损伤海马会引起遗忘,刺激颞叶会使人回忆起童年的事情等。心理生理学研究由心理活动引起的生理功能的变化。例如,看一个单词和说一个单词将引起大脑皮层不同区域的激活。这些研究对揭示心理现象和它的物质本体——神经过程的关系,科学地解释各种心理现象,进而指导临床实践都有重要的意义。

3. 发展心理学

发展心理学(Developmental Psychology)研究心理种系发展和人的心理的个体发展。研究心理学的种系发展的心理学叫做比较心理学。它将动物心理与人的心理进行比较,从比较中

确定它们的联系和差别。比较心理学还研究动物的心理和行为的各种具体形式,如蚂蚁的嗅觉、蝙蝠的听觉、狗的听觉与嗅觉、蜜蜂的视觉等。这些研究促进了一门新兴的学科——仿生学的产生和发展。

毕生发展心理学是研究人类个体心理发展的科学,它是发展心理学的另一个重要分支。毕生发展心理学按照人生的阶段,分成婴幼儿心理学、儿童心理学、少年心理学、青年心理学、成年心理学、中年心理学和老年心理学。毕生发展心理学探讨各个年龄阶段的心理特征并揭示个体心理从一个年龄阶段发展到另一个年龄阶段的规律。儿童及青少年时期是个体生长、发育的时期,是长身体长知识的时期。了解儿童心理发展的规律,有助于儿童的教育和培养工作。近20年来,由于儿童心理学研究大发展,人们对早期经验和早期教育的重要性有了进一步认识,这对各国教育事业的改革和发展、人才的培养,产生了深远的影响。

成年期和中年期是人的一生中最漫长的时期,身心发展相对趋于稳定,是人们对社会做贡献的重要时期。因此,了解这个时期人们身心发展的特点,对于有效地发挥人们工作的积极性与创造性有重要意义。此外,由于老年人在人口中的比重不断增加,老年的心理适应问题也引起人们的普遍重视。

4. 实验心理学

实验心理学是最早发展起来的心理学分支,它借助科学的实验方法,研究科学心理发展初期的那些传统课题。如感觉,知觉,学习,动机和情绪等。

5. 人格心理学

人格心理学研究个人独特的心理特征和个体行为的稳定性特征,同时也探讨人格形成的心理因素和对人格特征进行测量、评估和培养。

6. 教育心理学

教育心理学(Educational Psychology)是心理学的一个重要分支。它研究教育过程中所包含的各种心理现象,揭示教育同心理发展的相互关系。教育心理学研究的主要问题包括受教育者道德品质的形成、知识与技能的掌握、心理的个别差异和教育者心理品质及其形成等。教育心理学研究直接关系到教育的改革、人才的培养及选拔,因而在我国“四化建设”中有重要意义。从20世纪60年代以来,美国的教育心理学工作者提出一系列教育改革的原理与原则,推动了他们的教育事业的发展。我国近年来涌现的一些教改实验,也和教育心理学的深入研究有着密切的关系。

7. 医学心理学

医学心理学(Mendical Psychology)研究心理因素在疾病的发生、诊断、治疗及预防中的作用,是心理学与医学相结合的产物。其中研究心理与病理关系的科学,就是心身医学或身心医学,前者研究治病的心理因素,后者研究疾病和体残对心理的影响。在疾病的诊断与治疗方面,医学心理学强调建立医生与病人间的和谐、互相尊重、互相信任的关系。医学心理学还主张运用心理学的知识,研究维护人的心理健康的各种手段,达到预防疾病的目的。医学心理学有时还包括临床心理学,临床心理学的主要任务是研究变态心理与变态行为的校正与治疗,如对各种神经病和精神病的诊断与治疗等。

8. 工程心理学

工程心理学(Engineering Psychology)是心理学与现代技术科学相结合的产物。它研究人与机器之间的配置和机能协调,实现人、机器、环境系统的最好匹配,使人能在安全有效的条件下从事工作。这种研究有利于改善工人的劳动条件,保障生产的安全,发挥人在生产过

程中的积极作用,提高产品的数量和质量。工程心理学与企业管理心理学(Management Psychology)相结合统称为工业心理学。其中企业管理心理学以企业中的人际关系为研究对象,如企业中的群体、组织人事管理和产品经销中的心理学问题。这种研究对改善企业的管理工作具有重要意义。

9. 社会心理学

社会心理学(Social Psychology)是系统研究社会心理与社会行为的科学。它研究大团体中的社会心理现象,如社会情绪、阶级和民族心理、宗教心理、社会交往与人际关系等;小团体中的社会心理现象,如团体内的人际关系、心理相容、团体气氛、领导与被领导、团体的团结与价值定向等。社会心理学还研究人格的社会心理学问题,如人格倾向性、人格的自我评价、自尊和自重等。社会心理学的应用范围很广,它的研究有助于解决生产管理和劳动的科学组织,生产集体的形成,新工人的适应,群众性的信息沟通与宣传,对年轻一代的教育,预防违法行为和对罪犯进行再教育,以及家庭组织、婚姻、恋爱等问题。

10. 认知心理学

认知心理学致力于研究人的高级心理过程,如记忆、推理、信息加工、语言、问题解决、决策和创造性活动。用科学的创造方法探讨内部心理活动的规律。

第二节 大学生心理健康面面观

一、大学生心理健康的现状

目前我国正处于高速发展及转型发展时期,传统价值观、现代价值观与后现代价值观并存,社会、组织、个人价值追求各异。在现代大学教育中,网络技术的蓬勃发展带来价值观的多元化,虽然为大学生个性发展提供了充分空间,但也使得大学生容易出现认同缺失、价值观失衡等一系列问题,导致学生心理问题大量增加。

随着社会的发展,大学生们承受着来自学习、生活和社会等各方面的巨大压力,心理压力越来越大。由于对这些压力处理不当、缺乏及时的疏导,而导致出现心理健康问题的大学生越来越多,大学校园内暴力事件频繁发生,自杀等非正常死亡的案例也呈明显上涨趋势,每一起案件的发生令人扼腕叹息之余,也是对我们提出的警示,大学生的心理问题已经非常严重,必须引起足够的重视。根据教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准(试行)》的通知(教思政厅[2011]1号)文件精神,要求我国各高校必须重视在校大学生的心理健康教育工作。

二、大学生心理健康的标准

1. 健康的定义

1990年,世界卫生组织对健康的定义,一是躯体健康,就是生理健康。二是心理健康,就是人格完整,情绪稳定,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控力,能保持心理上的平衡。三是社会适应健康,就是自己的各种生理、心理活动和行为,能适应复杂的环境变化;

能保持正常的人际关系，能受到他人的欢迎和信任；对未来有明确的生活目标，能切合实际地在各种社会环境下不断进取，有理想和事业上的追求。四是道德健康，就是不以损害他人的利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱、是非的能力。

2. 心理健康的定义

心理健康是健康的重要组成部分。1946年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的状态。

国家心理咨询师职业资格培训是这样定义的：心理健康是指各类心理活动正常、关系协调、内容与现实一致和人格处在相对稳定的状态。

香港城市大学岳晓东教授认为，人的心理健不健康，精神正不正常，没有一个明确的界限，它是一连续不断的变化过程。如将心理健康比作白色，将心理不健康比作黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区，我们大多数人都散落在这一区域内。

灰色区又可分为深灰色区和浅灰色区，浅灰色区的人只有心理冲突，如失恋、学习紧张、人际不和造成的心理不平衡；深灰色区的人则患有种种心理障碍，如强迫症、恐怖症、性倒错等。

大学生的心理问题大部分属于灰色区，很正常，每个人一生中都会遇到，就像一个人的身体不会永远健康一样。

研究者提出心理健康可以用三个标准去衡量，要把三个标准联系起来综合地加以考察和衡量。

体验标准。是指以个人的主观体验和内心世界的状况，主要包括是否有良好的心情和恰当的自我评价等。

操作标准。指通过观察、实验和测验等方法考察心理活动的过程和效应，其核心是效率，主要包括个人心理活动的效率和个人的社会效率或社会功能。如工作及学习效率高低，人际关系和谐与否等。

发展标准。即着重对人的个体心理发展状况进行纵向考察与分析。

3. 几个概念的区分

心理正常：指具备正常的心理活动，或者说不包含有精神病症状的心理活动。

心理不正常：是指有典型精神障碍（俗称“精神病”）症状的心理活动，包括变态人格、确诊的神经症以及其他各类精神障碍。很显然“正常”和“不正常”是标明和讨论“有精神障碍”或“没有精神障碍”等问题的一对范畴。

“健康”和“不健康”：其属于另外一对范畴，是在“正常”范围内，用来讨论“正常心理”水平的高低和程度如何。可见，“健康”和“不健康”这两个概念，统统包含在“正常”这一概念之中。“不健康”包括一般心理问题、严重心理问题，含部分可疑神经症。“不健康”不是有病，不健康和病是两类性质的问题。

之所以要区分这样几个概念主要是为了确定心理咨询的对象，在这里我们对学生进行咨询，咨询对象是那些存在心理问题的正常人，而“心理不正常”（心理异常）则是心理治疗的对象，不属于我们心理咨询的范围。

4. 大学生心理健康的标准

心理健康的界定标准不一。1946年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康的标志是：①身体、智力、情绪十分调和；②适应环境，在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。

综合国内外专家学者的观点，根据大学生这一特殊的年龄特征，一般认为我国当代大学生心理健康的标准可以归纳为以下几方面：

1) 智力正常

对于大学生而言，智力正常的关键是：看大学生的智力是否充分地发挥了其效能，是否有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣；智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中是否都能积极协调地参与并正常地发挥作用；是否乐于学习，充分体验到学习的乐趣。

2) 情绪稳定、乐观

大学生的情绪健康应表现为：愉快的情绪多于不愉快的情绪，乐观开朗、热情富有朝气、满怀自信，善于自得其乐和对生活充满希望；情绪稳定性好，善于控制和调节自己的情绪，能较好的驾驭自己的情绪、情感，喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁；情绪的作用时间因客观情况变化而转移，情绪反映强度与引起这种情绪反映的情景相符合，情绪反映适度。

3) 意志健全

意志健全的大学生在生活、学习、工作等各种活动中都有明确的目的性，并能脚踏实地去实现这些目标；能遵守社会规范，约束自己的行为；在困难和挫折面前冷静、果决，能够采取合理的反映方式解决所遇见的各种困难；能在行动中控制自己的情绪和言行，既不盲目行动、顽固执拗、言行冲动，也不优柔寡断、轻率鲁莽、害怕困难、意志薄弱。

4) 人格完整

大学生人格完整的主要标志是：人格结构的各要素完整统一；有正常的自我意识，不产生自我同一性混乱；以积极进取的人生观作为人格的核心，能把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

5) 人际关系良好

大学生和谐的人际关系表现为：乐于与他人交往，能认可别人存在的重要性和作用；能以尊重、信任、理解、宽容、友善的态度与人相处、宽以待人、乐于助人，积极的交往态度多于消极的交往态度；能分享、接受、给予爱和友谊，能与集体保持协调的关系，可与他人同心协力、合作共事；有稳定的人际关系，拥有可信赖的朋友，社会支持系统强而有力。

6) 自我意识明确，并能悦纳自己

心理健康的大学生对自我有一个适当的评价，并有愉悦的接纳态度，知己所长所短，不苛求自己，对自己的优点感到欣慰并产生相应的自尊感，但对自己缺点也不妄自菲薄，自信乐观，愿意扬长避短，开发潜能，即使对自己无法补救的缺陷也能安然处之。

7) 良好的环境适应能力

心理健康的大学生是环境的良好适应者，面对所处的环境能够有客观的认识和评价，使自己与社会保持良好的接触；生活理想不脱离现实，能面对现实修正自己的需要和欲望，使自己的思想、行为与社会协调一致；对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。

8) 心理行为表现符合大学生的年龄特征

大学生是一个处于特定年龄阶段的社会群体，他们的认识、情感、言行、举止应具有与

其年龄和社会角色相应的心理行为特征，如精力充沛，勤学好问，反应敏捷，喜欢探索等；具备独立的生活能力和思考判断能力，其行为具有理智性和一贯性，能合理地控制自己的情绪。

第三节 你的困惑我发现

一、如何识别大学生心理问题

1. 经验标准

即按照自己的主观感受来判断自己的健康，凭自己的经验对大学生的心理健康进行判定，重在关注大学生的主观心理感受，由于个体先天的遗传及后天的环境不同，经验标准更强调其个别差异。同样的生活事件，当事双方由于自我认知的不同，自我体验的不同，自我评价也不尽相同。

2. 社会适应标准

以社会中大多数人的常态为标准，观察大学生是否适应常态而进行其心理是否健康的判断。例如，大学生根据生理、心理与社会发展应当具有独立生活与处理生活中面临的事务的能力，而如果有的大学生生活能力低下不能打理自己的生活，这便需要引起重视。

3. 统计学标准

依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模，把大学生的心理与常模进行比较。这个标准更多的应用于心理学研究之中，一般而言，我们都要将个体的心理测验结果与常模对照，来判断其心理健康状况。

4. 自身行为标准

每个人在以往的生活中形成的稳定的行为模式，即正常标准。如果人的行为突然同以往生活中的正常标准相背离，就要深究其背后的原因。比如一个用钱很仔细的人突然挥金如土，或者一个待人接物很热情的人突然变得很冷淡，我们就应该在他的生活环境中发掘到足以促使他发生如此改变的原因。

二、病与非病的三原则

研究者提出了区分病与非病的三原则，作为确定心理正常与异常的依据：即主观世界与客观世界的统一性原则；心理活动的内在协调性原则；人格（个性）的相对稳定性原则。

主观世界与客观世界的统一性原则：心理是客观现实的反映，任何正常心理活动和行为，必须就形式和内容上与客观环境保持一致性。一个人一旦出现幻觉（一个人说他看到或听到了什么，而客观世界中当时并不存在引起他这种感觉的刺激物）、妄想（一个人的思维内容脱离现实或思维逻辑背离客观事实的规定性）或无自制力，就可以判断他不正常了。

心理活动的内在协调性原则：人的精神活动（心理过程）被分为知、情、意等部分，但这几部分具有协调一致的关系，这种协调一致性保证人在反映客观世界过程中的高度准确和有效。对痛苦的事做出痛苦的反映，我们说他的心理是正常的，若对痛苦的事做出快乐的反映，我们就可以说他的心理过程失去了协调一致性，转为异常状态。