

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG
GAILUN

大学生心理健康概论

陈 鹏 主 编
韦志兆 副主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

B844.2
92

B844.2
92

21 世纪高等教育应用型人才培教材

大学生心理健康概论

陈 鹏 主 编

韦志兆 副主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康概论/陈鹏主编. —北京:北京大学出版社,2009.2
ISBN 978-7-301-14402-2

I. 大… II. 陈… III. 大学生-心理卫生-健康教育-高等学校-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 167203 号

书 名: 大学生心理健康概论

著作责任者: 陈 鹏 主编 韦志兆 副主编

责任编辑: 陈小红

标准书号: ISBN 978-7-301-14402-2/B·0761

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 电子邮箱: zpup@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752021 出版部 62754962

印 刷 者: 北京大学印刷厂

经 销 者: 新华书店

787 毫米×980 毫米 16 开本 12.75 印张 278 千字

2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 0001—4000 册

定 价: 22.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子邮箱:fd@pup.pku.edu.cn

序

大学生是当今社会一代青年人当中思想最活跃、最敏锐、最有活力、最具创意精神、最能表现时代精神,具有较高憧憬和期望的一个群体,他们是未来社会的中坚力量,也是未来社会的希望。因此,不管哪一个国家和社会对于大学生群体,对于培养各行各业的人才的大学教育都极为重视。

在我国,大学生群体作为青年一代中的佼佼者,是祖国未来的希望,其中许多人将成为民族未来的一代精英,因此,大学生群体的心理健康问题,理所当然地受到我们党和国家、人民群众的极大关注,因为心理健康是一个人的身心健康成长、人格的和谐发展、智力潜能的充分发挥、事业的成功、为社会作出贡献的基本条件。

然而,我国的大学生群体,由于某些不利因素的影响,如我国实行的独生子女人口政策,国家的教育体制主要是应试教育,大学生的学习压力和竞争压力都相当强烈等等,致使他们的心理健康存在着各种问题。在大学校园里的一些严重现象,如自杀事件时有发生,就是个别大学生心理不健康、人格不健全的极端表现。

一般说来,我国大学生较普遍的心理健康问题大概有如下表现:

首先是适应问题产生的压抑和焦虑感。由于我国的大学生绝大多数是独生子女,家长望子成龙,孩子在家里地位优越,养尊处优,缺乏独立生活能力,对父母的依赖性较强,当他们进入大学校园,第一次离开家人,面对新环境、新伙伴,难以融入大学的集体生活,致使一部分大学生对新的大学生活不能适应。此外,还有些大学生不能适应自身地位的改变,他们在中学时代是班级的佼佼者,心理上有较强的优越感。进入大学以后这种优越感受到冲击,你好人家比你更好,所谓“山高还有一山高”,这时优越感就被失落感和自卑感取而代之。总之,由于种种适应问题使一部分大学生难免产生孤独、苦闷和焦虑的感受。

其次是学业问题上带来的迷茫感。面对社会的急剧变化,社会竞争愈演愈烈;科学技术迅猛发展,知识爆炸性增加,大学生感到自身的知识不足,竞争乏力,感到学习压力巨大。怎样才能渡过难关,心里没数。有的大学生把学习视作苦差事,只是迫于家长的期望与要求才进入大学读书,对学习缺乏热情和动力,并没有明确的学习目的。

第三,人际关系困扰产生的孤独感。大学生自我意识较强烈,渴望与人交往,得到别人的认同,与人建立一种平等关系。但有的大学生十分缺乏社会交往经验和人际沟

通能力,加上性格内向,不善与人正常交往,于是就产生不被人接受或不受欢迎的感受,因而经常感到压抑和孤独。

第四,情感生活受挫,恋爱和性心理困扰产生苦闷感。作为独生子女的大学生,缺乏与同龄人、特别是异性交往的经验。而且在进入大学时期,正处于性生理、性心理发育的高峰期,却又缺乏必要的性知识、性经验,难以对性幻想、性欲望、性冲动进行合理的自我调控。这就会造成对恋爱和性心理的适应不良问题,从而产生恐惧紧张、自卑自责、压抑苦闷甚至产生罪恶感。

第五,就业问题产生的压抑和失落感。由于国家逐渐普及大学教育,青年人进大学的机会增加,大学生的人数猛增,大学毕业生的就业形势越来越严峻,择业的压力也越来越大。有的人期望值过高,个人意愿和社会需求产生明显反差,难以找到自己的准确定位,因而导致心理焦虑、烦躁、压抑、自卑、惶恐、无所适从。

陈鹏教授主编的《大学生心理健康概论》一书,从大学生的心理特点、自我意识、情绪生活、人格特征和迈向社会等方方面面与大学生心理健康有关的重要问题进行了全面深入的阐述,富有针对性和普遍性。对于大学生如何维护和保持心理健康,提高心理健康水平将发挥重要的指导作用。这是一本对大学生进行心理素质教育的极好教科书。

张伯源

2008年12月20日

于北大燕东园

目 录

1	绪论	(1)
	第一节 概述	(1)
	第二节 心理健康的标准	(2)
	第三节 大学生常见心理问题与心理健康教育	(5)
2	自我意识与心理健康	(9)
	第一节 概述	(9)
	第二节 大学生自我意识的发展	(12)
	第三节 大学生自我意识的特点与影响	(15)
	第四节 大学生自我意识的重塑与调整	(18)
3	学习与心理健康	(22)
	第一节 概述	(22)
	第二节 学习心理的理论	(24)
	第三节 大学生学习心理的困惑与调适	(34)
4	人际交往与心理健康	(41)
	第一节 概述	(41)
	第二节 大学生人际交往能力的培养	(43)
	第三节 大学生的恋爱心理	(48)
5	大学生的意志与心理健康	(57)
	第一节 概述	(57)
	第二节 大学生意志力现状	(62)
	第三节 大学生意志力培养的途径	(64)
6	大学生认知活动与心理健康	(72)
	第一节 概述	(72)
	第二节 认知主义学习理论	(76)
	第三节 大学生认知发展的特点	(79)
	第四节 大学生认知水平的提高	(86)

7	创造力与心理健康	(92)
	第一节 概述	(92)
	第二节 创造力与知识多元化	(98)
	第三节 想象力的丰富性与创造力	(100)
8	人格与心理健康	(104)
	第一节 概述	(104)
	第二节 影响人格形成的因素与测量	(112)
	第三节 性格的作用	(116)
	第四节 大学生良好性格的培养	(121)
9	情绪调控与心理健康	(126)
	第一节 概述	(126)
	第二节 大学生的情绪特点	(133)
	第三节 大学生常见情绪困扰	(135)
	第四节 大学生的情绪调控	(140)
10	大学生的主观幸福感	(145)
	第一节 概述	(145)
	第二节 影响大学生幸福感的因素	(149)
	第三节 大学生的社会使命感与幸福感的提高	(154)
11	生活习惯与心理健康	(159)
	第一节 概述	(159)
	第二节 习惯的生发机制	(163)
	第三节 大学生常见的坏习惯与心理培养	(165)
12	大学生职业生涯规划与辅导	(172)
	第一节 概述	(172)
	第二节 大学生职业生涯规划现存问题与分析	(182)
	第三节 大学生成功求职的准备与策略	(187)
	参考文献	(195)
	后记	(197)

1

绪 论

第一节 概 述

一、心理健康的含义

世界卫生组织(WHO)提出,健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完善的状态,而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。健康是生理健康与心理健康的统一,二者是相互联系,密不可分的。当人的生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒,从而导致心理不适;同样,长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此,健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

根据上述全面健康的观点,心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理健康标志着人的心理调适能力和发展水平,即在人的内部和外部环境变化时,能持久地保持正常的心理状态,是诸多的心理因素在良好的心理功能状态下协调运作的综合体现。心理健康是现代人才的必备条件和基本要求。

二、大学生心理健康的意义

1. 心理健康是身体健康的保证

人的心理活动和生理活动是密切相关,相互依存的,不存在无生理活动的心理活动,也不存在无心理活动的生理活动。生理健康是心理健康的基础,而心理健康反过来又能促进生理健康。有关研究表明,良好的情绪最能促进身体健康。如果善于调节情绪,经常保持心情愉快,可以达到未雨绸缪,有病早除的效果。长寿学者胡里夫指出:“一切对人不利的影晌中,最能使人短命和夭亡的是不良的情绪和恶劣的心境。”人们都有这样的经历:当生理上有病时,会情绪低落,焦躁不安,容易发怒,而当面临某种压力(如考试)而紧张焦虑时则会食而无味,胃口大减,头痛,失眠。强烈或持久的不良情绪,如:烦躁,忧愁,焦虑,多疑,愤懑,冷漠,恐惧,失望等,最终会导致生理疾病。

2. 心理健康是全面发展的基础

发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求,也是未来走向社会,在工作岗

位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。德智体美劳等方面的和谐发展,是以健康的心理品质作为基础的,一个人的心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康有利于大学生培养健康的个性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争,告别了中学时代、跨入了大学,进入了一个全新的生活天地。同时,大学生必须从依靠父母转向依靠自己。上大学前,在他们想象中的大学犹如“天堂”一般,浪漫奇特,美妙无比。上大学后,紧张的学习,独立的生活,使他们一时难以适应。因此,大学生必须注重心理健康,尽快克服依赖性,增强独立性,积极主动适应大学生活,度过充实而有意义的大学生活。

心理健康是大学生取得事业成功的坚实心理基础。目前我国大学毕业生求职方式已发生了根本变化,大学生都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式,就业的压力必然会使大学生心理上产生困惑和不安定感,惊叹“皇帝女儿亦愁嫁”。因而,面对新形势大学生要注意保持心理健康,培养自立、自强、自律的良好心理素质,锻炼自己的人际交往能力,使自己在复杂多变的社会环境中,作出选择适宜自己的抉择,敢于面对困难、挫折与挑战,追求更加完美的人格,为事业成功奠定坚实的心理基础。

3. 大学生心理健康关系国家的未来

大学生的心理健康不仅关系到个人的成长,也关系到民族素质的提高、国家未来主人的培养。因为崇高的理想、良好的修养、和谐的人际关系、敬业爱岗、遵纪守法、维护社会公德等都是一个人心理健康的重要内容。此外,随着我国社会经济水平的快速发展,竞争不断加剧,人们的生活和工作节奏大大加快,各种心理和社会的紧张刺激越来越多,对人们身心健康造成的威胁和危害也越来越大。在迅速变化的时代,每一个青年人都不得不面对充满矛盾的选择,每个人都可能产生很多心理困扰。因此,正确认识发展趋势,确立人生目标,肩负民族振兴的重任,认真刻苦学习,培养良好人格,与周围环境适应良好,成为每个大学生面临的挑战,也是国家发展的保证。

第二节 心理健康的标准

一、心理健康的标准

关于心理健康的标准,心理学家有很多研究,提出多种理论,以下为国内外学者具有代表性的几种理论。

1. 国际心理卫生联合会的心理健康标准

1946年,第三届国际心理卫生联合会大会上,曾经具体明确地提出心理健康的标准是: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;③ 有幸福感;④ 在学习和工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

2. 马斯洛的心理健康标准

20 世纪 50 年代,美国入本主义心理学家马斯洛和密特尔曼在《变态心理》一书中列举了心理健康者的 10 条标准,受到心理学界的普遍注视,并被广泛引用。

(1) 充分的安全感。如果惶惶不可终日,人会很快衰老。抑郁、焦虑等心情,会引起消化系统的功能失调。

(2) 充分了解自己,对自己的能力做出恰如其分的判断。如果勉强去做超过自己能力的工作,就会显得力不从心。

(3) 生活目标切合实际。如果生活目标定得太高,必然会产生挫折感,不利于身心健康。

(4) 与外界环境保持接触。一方面可以丰富自己的精神生活,另一方面可以及时调整自己的行为,以便更好地适应环境。

(5) 保持个性的完整与和谐。能力、兴趣、性格与气质等各个心理特征必须和谐而统一。

(6) 具有一定的学习能力。必须不断学习新的东西,使生活和工作能得心应手。

(7) 保持良好的人际关系。人际关系的协调与否,对人的心理健康有很大的影响。

(8) 能适度地表达与控制自己的情绪。不愉快的情绪必须释放,但不能发泄过分。

(9) 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来,但不能妨碍他人利益。

(10) 在不违背社会道德规范下,个人的基本需要应得到一定程度的满足。

3. 坎布斯的理论

美国心理学家坎布斯认为,一个心理健康、人格健全的人应具有 4 种特质:

(1) 积极的自我观念。心理健康的人能悦纳自己,接受自己,也能被他人所悦纳,能体验到自己存在的价值,能面对和处理好日常生活中遇到的各种挑战;尽管有时也可能会有不顺心,也并非总为他人所喜爱,但是肯定的积极的自我观念总是占优势的。

(2) 恰当地认同他人。心理健康的人能认可别人的存在和重要性,即能认同别人而不依赖或强求别人,能体验自己在许多方面和大家都是相同的、相通的,能和别人分享爱和恨、乐与忧以及对未来美好的憧憬,并且不会因此而失去自我,仍保持着自我的独立性。

(3) 面对和接受现实。心理健康的人能面对和接受现实,而不论其是好是坏或对自己有利或不利,即使现实不符合自己的希望与信念,也能设身处地、实事求是地去面对和接受现实的考验。能够多方面寻求信息,善于倾听不同的意见,正确把握事实的真相,相信自己的力量,随时接受挑战。

(4) 主观经验丰富,可供利用。心理健康的人能对自己、周围的事物、人物及环境有较清楚的知觉,不会迷惑和彷徨,在自己的主观经验世界里,储存着各种可资利用的信息、知识和技能,并能随时提取使用;善于发现和利用自己的长处和优点,同时也能借

鉴和学习别人的长处、优点,以此来解决自身所遇到的问题,从而增进自己行为的有效性,并且不断丰富自己的经验与知识库。

二、大学生心理健康的标准

根据大学生的心理特点 and 世界心理卫生协会所提出的心理健康标准,大学生的心理健康标准可以概括为以下 7 方面:

1. 自我意识发展良好

自我意识是人格的核心,指人对自己与周围世界关系的认识和体验。心理健康的大学生在评估自己的反应能力或解释现实时,比较客观,不高估自己的能力,不轻易承担超过自己能够胜任的任务,也不低估自己而逃避责任;有自知之明,即对自己的能力、性格和优点都能做出比较恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能切合实际,因而对自己也是满意的;同时努力发展自己的潜能,即使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。

2. 人际关系和谐

人际关系是人们通过交往而建立起来的人与人之间心理上的关系,即人与人之间的心理适应。心理健康的大学生乐于与人交往,有正确的人际交往态度和有效的人际沟通技能,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处;能理解和接受别人的思想、感情,也善于表达自己的思想、感情;高兴地接纳他人和自己;既有广泛的朋友,也有少数几位至交;能认可别人存在的重要性和作用,同时他也能为他人所理解,为他人和集体所接受,与集体融为一体。

3. 焦虑水平适度

心理健康的大学生虽然对自己的学习、生活和工作有一定的紧张感,但从不发生过度的焦虑;遇到困难时,他们往往能积极应对,勤于思考,有条不紊地寻找解决办法,而不是寝食不安,惶惶不可终日。

4. 情绪稳定

情绪稳定的主要表现是:合理表达情绪、适当控制情感。心理健康的大学生愉快、乐观、开朗、满意等积极和肯定情绪总是占优势,虽然有时也会有悲、有忧、有愁、有怒等消极和否定情绪,但一般不会持续长久;心理健康的大学生能适度地表达自己的情绪和通过恰当的方式宣泄自己的不良情绪,做到喜不狂、忧不绝、败不馁;具有自制力和自控能力,能够保持与周围环境的动态平衡。一个心理健康的大学生一般心境良好、愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占主导,但同时又能随事物对象的变化而产生合理的情绪变化。当有了喜事时感到愉快,遇到不幸的事时产生悲哀的情绪。此外,还能依据场合的不同,适当地控制自己的情绪。

5. 人格健全

健全的人格是指人格作为人的整体精神面貌能够完整和谐地表现出来,这是大学

生心理健康的核心要素。人格健全的大学生:有正确的信念体系和世界观、人生观,并以此为核心把需要、动机、兴趣、理想和气质、能力、性格统一起来,和谐发展;具有正确的自我意识,不产生自我同一性的混乱,表里如一,更不会出现双重人格和多重人格的现象。

6. 心理行为符合年龄特征

人在生命的不同阶段,都要有相对应的心理行为表现。心理健康的人的认知、情感、言行、举止符合其年龄段的特点。心理健康的大学生表现为精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索、勇于创新、不断进取,而过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

7. 社会适应良好

心理健康的大学生有独立生活的能力;无论是在情感上,还是在实际生活中都较少有依赖心理,自主性强;他们善于在不同的环境下寻找自己感兴趣的事情和事业的生长点,心理生活充实,很少有孤独感;他们较能接受现实,不轻易产生敌对情绪,对因家境、地域、病患、个人能力与努力等原因导致的各种差异能正确看待。心理健康的大学生能适应不同环境下的社会生活,不管处于什么社会生活环境下都能主动同社会保持接触,让自己融入社会,自觉用社会规范来约束自己,使自己的行为符合社会的要求,而不是把自己孤立起来,与社会格格不入。

第三节 大学生常见心理问题与心理健康教育

一、大学生常见心理问题

大学生常见的心理问题主要表现在环境适应问题、自我认识问题、人际关系障碍和适应不良等方面。大学生中有严重心理障碍的比例很小,多数是比较轻微的心理问题或心理困扰,但是轻微心理问题如果不予以及时地调节与疏导,也会影响身心健康,持续发展下去还可能成为严重的心理障碍。

1. 环境适应问题

对于新入校的大学新生来说,面临的是陌生的环境、全新的学习与生活方式,通常会产生不同程度的压力和不适应的感觉,内心或多或少会感到不安与担忧,并伴有焦虑、苦闷和孤独等现象的发生。一些自我适应与调节能力较差的学生,往往会出现食欲不振、失眠、烦躁及注意力不集中等症状,个别严重者甚至不能坚持正常的学习,影响个人发展。

2. 学习问题

学生的主要任务是学习,这是他们承担社会义务的起点,大学生是否得到其他人的肯定,在很大程度上取决于学习者角色扮演得如何。大学的教学目标、教学内容、教学

方式都与中学有很大的不同。这就要求大学生必须改变中学的学习模式和方法,明确学习目标、合理安排时间、掌握自学方法,以适应全新的大学学习要求。大部分的大学生都曾感到过学习的压力,严重者会出现厌学、考试焦虑、作弊等心理与行为障碍。

3. 自我意识的混乱

大学生自我意识的混乱通常表现为两种类型:一种是过高的自我评价,另一种则是过低的自我评价。过高或过低的自我评价往往导致个体自我意识确立过程中过分自负或过分自卑,它们都会妨碍良好自我意识的形成。

(1) 过低的自我评价。处于这种意识状态的大学生,在把理想我与现实我进行比较时,对理想我期望较高,又无法达到,对现实我不满意,又无法改进。他们在心理上的一个特征就是自我排斥,对自我过分怀疑,压抑自我的积极性,并可能引发严重的情感损伤和内心冲突。

(2) 过高的自我评价。在这种自我概念的支配下,个体往往扩大现实的自我,形成错误的不切实际的理想自我,并认为理想我可以轻易实现。这种类型的大学生往往盲目乐观,以我为中心、自以为是,容易引起别人的反感和不满,因此极易遭受失败和内心冲突,产生严重的情感挫伤,有时会引发过激行为和反社会行为。

4. 人际交往问题

处于青年期的大学生,思想活跃、精力充沛、兴趣广泛,人际交往的需要极为强烈。他们力图通过人际交往去认识世界,获得友谊,满足自己物质上和精神上的各种需要。因此,青年期的大学生希望被人接受、理解的心情尤为迫切。但是,由于认知、情绪和个性因素的影响,再加上缺乏人际交往的方法和技巧,大学生在交往中往往会遇到各种困难与挫折,主要表现为不会独立生活,不知道如何与人沟通,不懂交往的技巧与原则等。有的学生有自闭倾向,不愿与人交往;有的学生为交际而交际,不惜牺牲原则随波逐流。

5. 情感与性方面的困惑

大学生性生理发展成熟,性意识觉醒,促使其渴望了解、接近异性。但是由于缺乏有效的经验和指导,大学生对情感与性方面的问题,会有很多困扰,如与异性交往困难、陷入多角恋情、因单相思和失恋而痛苦、对性冲动不良的心理反应、对自慰行为产生焦虑和自责等,从而引发多种心理问题。大量个案表明,大学生因恋爱所造成的情感危机,是诱发大学生心理问题的重要因素,有的人因此而走向极端,甚至造成悲剧。

6. 个性发展不良

个性是一个人在生理和心理素质基础上发展起来的动态结构,也是其心理活动与社会活动相融中表现出来的信念、情操及行为习惯的统一体。由于个性发展不良导致的大学生心理问题主要表现为:自卑、怯懦、猜疑、偏激、孤僻、抑郁、自私和任性等,有的甚至发展成人格障碍。

7. 与就业有关的困扰

近几年来,由于社会竞争的加剧,大学生找工作或找比较理想的工作越来越困难。

这对大学里众多高年级学生造成很大的心理压力,使他们因焦虑、自卑而失去安全感,许多心理问题也随之产生。

8. 神经症问题

有很少一部分大学生会表现出长期的睡眠困难、焦虑、抑郁、强迫、疑病、恐怖等神经症的临床表现症状,这需要及时就诊。

二、大学生心理健康的维护

影响大学生心理健康因素来自于生物、心理、社会文化诸方面,大学生心理健康的维护也需要引起学生、家庭与社会的共同关注。

1. 大学生关注个体心理健康

(1) 坚持健康、文明的生活方式。生活方式是指人们在日常生活中遵循的行为规范,即习惯化了的生活方式。健康的心理与健康的身体密不可分。对大学生而言,健康的生活方式包括:一是合理作息,起居有常,早睡早起,充足睡眠;二是平衡膳食,坚持吃早餐;体重保持正常水平;三是科学用脑,实行时间管理,提高学习效率;劳逸结合,有张有弛,避免用脑过度;四是积极休闲,选择文明高雅的休闲娱乐方式,愉悦身心;五是适量运动积极参加体育锻炼,不吸烟,不喝酒。

(2) 培养和完善人格。人格的健全是心理健康的重要组成部分,大学生应当正确评价客观事物,正确对待自己与他人;善于管理情绪,情绪反应适度正常,体验正常的情绪情感,主动有效地适应社会环境与学校生活。

(3) 投身社会实践,扩大人际交往,建立广泛的社会支持系统。大学生应当积极主动地参加各类社会实践活动,并在活动中全面提高自身素质,通过群体交往活动,理解人与人之间的关系,体验友谊与沟通的快乐,开阔视野,并寻找广泛的社会支持。当面临挫折与压力时,广泛宽厚的社会支持会帮助大学生走出困境,提供多种帮助。

2. 学校开展心理健康教育,提高学生心理素质

(1) 学校教育中应着重于“五学”教育,即“学会生存、学会生活、学会关心、学会学习、学会发展”。在传统的教育模式中,存在重道德灌输,轻道德践约;重成才教育,轻成人教育;重知识传授,轻养成教育的倾向。学校要培养的是“社会人”与“文化人”,社会人必然是具有健康心理的人。教会学生适应环境,能够妥善处理自身事务,学会遵守社会规范,成为一个适应社会需要的社会人是前提;学会关心国家大事,关心国际局势,关心我们生存的社会;体谅父母,关心朋友,珍惜友谊,善待爱情,以热情、积极、主动的态度介入社会生活中;学会学习就是教会学生不仅学习书本知识,还要学习观察问题、解决问题的方法与途径,将书本知识转化为社会实践的能力。人的发展是永恒的课题,可以说,自我塑造,自我发展、自我完善是人生中非常重要的内容。

(2) 逐步形成学校、社会、自身共同关心大学生心理健康的良好氛围。目前高校普遍认识到心理素质在人才培养中的重要作用,建立了相应的机构,加大了心理健康教育

的力度,部分高校将心理健康教育纳入课堂教学中,使心理健康教育逐步走上科学化、规范化的轨道。大学生也逐步认识到心理健康的重要性,开始注重自身心理素质的培养与提高,以主动的姿态调整自身的状态,以适应社会的需要。家庭教育中也在逐步重视学生的心理健康教育。在大学校园中营造宽松的心理气候,建立良好的班风、学风、校风,消除不良文化的影响,逐步形成积极向上的校园文化,人人重视自身心理健康的良好氛围。

(3) 建立以“发展咨询”为核心的大咨询观念。很长一段时间内,人们对心理咨询的认识停留在心理疾病的治疗上。事实上,有严重心理障碍的学生毕竟是极少数,更多的学生面临成长与成才、情感与事业、日常生活事件的处理等问题,而这些问题并不构成心理疾病的主要方面,但又直接影响着学生的心理健康与大学生的健康成长。“发展咨询”应当成为大学生心理职责中的重要组成部分,引导学生正确处理生活中的一些事件,将发展性、建设性贯穿于学生心理教育的始终,这是一项非常繁重的任务,值得引起重视的问题。

思考与练习

1. 心理健康的含义是什么?
2. 简述心理健康的标准并分析影响心理健康的因素及如何评价心理健康。
3. 大学生常见的心理困扰有哪些?
4. 简述如何维护大学生心理健康。
5. 试述大学生心理健康教育的意义、目标与任务。

2

自我意识与心理健康

第一节 概 述

我国古代思想家老子说：“知人者智，自知者明。”也就是说，在生活中一个人清楚地了解别人就达到“智”的境界，清楚地认识自己就达到“明”的境界。知己与知彼同等重要。生活中常有“当局者迷”的现象，主要原因就是当局者对自己的行为不能解释、预测和控制。个人不能了解自己，生活就缺乏目的与导向，在激烈的竞争中，难免因适应困难而烦恼迷失。因此，运用心理学知识，帮助大学生正确地认识自己，客观地评价自己，积极接纳自己，塑造自己，是促进大学生健康成长的重要任务。

一、自我意识的定义

在人的各种心理与行为中，几乎都能找到自我意识的影子。人的社会活动是以自我意识为中介的，自我意识对社会活动起着调节作用。

自我意识，即以自我为对象意识，指人对自己身心状态及对自己与客观世界的关系的意识。自我意识是人的意识发展的高级阶段，是由认识、情感、意志等心理品质构成的完整的心理结构。自我意识由自我认知、自我体验、自我调控三种心理成分所构成的，这三种心理成分是相互联系、相互制约的。

自我认知，是自我意识的认知成分，是主观的我对客观的我的洞察和理解，主要涉及“我是一个什么样的人”、“我为什么是这样的人”等。包括自我感觉、自我概念、自我观察、自我分析和自我评价。自我分析是在自我观察的基础上对自身状况的反思。自我评价是对自己能力、品德、行为等方面社会价值的评估，它最能代表一个人自我认识的水平，是自我意识的首要成分。

自我体验，是自我意识的情感成分，是自己对自己怀有的一种情绪体验，也就是主观的我对客观的我所持有的一种态度，是在自我认知的基础上，个体对认知的结果是否符合自己的需要与期望产生的一种情感体验，主要涉及“我是否接受自己”、“我是否满意自己”、“我是否悦纳自己”等。自我体验包括自我感受、自尊心、自信、自爱、自豪感、责任感等。自尊心是指个体在社会比较过程中所获得的有关自我价值的积极的评价与

体验。自信心是对自己的能力是否适合所承担的任务而产生的自我体验。自信心与自尊心都是与自我评价紧密联系在一起的。自我体验对个体的心理行为具有调节作用,它可以把自我认知内化为个体的需要和信念,从而指导个体的言行;自我体验还可以伴随自我评价,激励个体从事适当的行为,并且制止不良行为,对个体的行为起到引发、维持或抑制的作用。

自我调控,是自我意识的意志成分,是在自我认知的指导和自我体验的推动下,个体对自己心理活动和行为的自觉而有目的的调整。主要表现为个人对自己的行为、活动和态度的调控,它涉及“我怎样节制自己”、“我如何改变自己”、“我如何成为理想的那种人”等。包括自我检查、自我监督、自我调节等。自我检查是主体在头脑中将自己的活动结果与活动目的加以比较、对照的过程;自我监督是一个人以其良心或内在的行为准则对自己的言行实行监督的过程;自我调节是主体对自身心理与行为的主动的掌握。自我调控是自我意识中直接作用于个体行为的环节,它是一个人自我教育、自我发展的重要机制,也是自我意识的能动性质的表现。自我调控的作用表现为:启动或制止行为;心理活动的转移;心理过程的加速或减速;积极性的加强或减弱;动机的协调;根据所拟订的计划监督检查行动;动作的协调一致等。

自我认知是自我意识中最为基础的部分,决定着自我体验的主导心境以及自我调控的主要内容,是自我调控的心理基础;自我体验又强化着自我认知,决定了自我调控的行动力度;自我调控则是完善自我的实际途径,对自我认知、自我体验都有着调节作用。三方面整合一致,便形成了完整的自我意识。

二、自我意识的形成与发展

自我意识的形成与发展是社会化的结果。每个人对自己的意识不是一生下来就有的,而是在自身发展过程中、在与他人交往、与社会互动过程中,根据他人对自己的看法和评价而发展起来的。自我意识的发展变化贯穿在人的一生中。自我意识的发展一般经历三个阶段:

1. 生理自我

生理自我是自我意识中个体对自己的躯体及机能状况认识的总和,如身高、体重、容貌、身材、性别以及生理病痛、温饱饥饿、劳累疲乏的感受等。生理自我使人认识到自己的存在,一般始于出生后8个月,3岁左右基本成熟,包括占有感、支配感与爱护感,在心理上开始出现羞耻心和嫉妒心等。

如果个体不能接纳自己的生理自我,如嫌自己个子矮、不漂亮、身材差,就会讨厌自己,表现出自卑、缺乏自信等不良情绪。

2. 社会自我

社会自我指个体自我意识中自己在群体中的地位、作用以及自己与他人相互关系的认识、评价和体验的总和,如对个人的名望、地位、角色、义务、责任、影响力的认识。