



浙江省普通高校“十三五”新形态教材

EDUCATION COURSE
FOR COLLEGE STUDENTS'
MENTAL HEALTH

大学生心理健康 教育教程

程刚 黄黎 浦晓黎 张孝凤 等 / 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

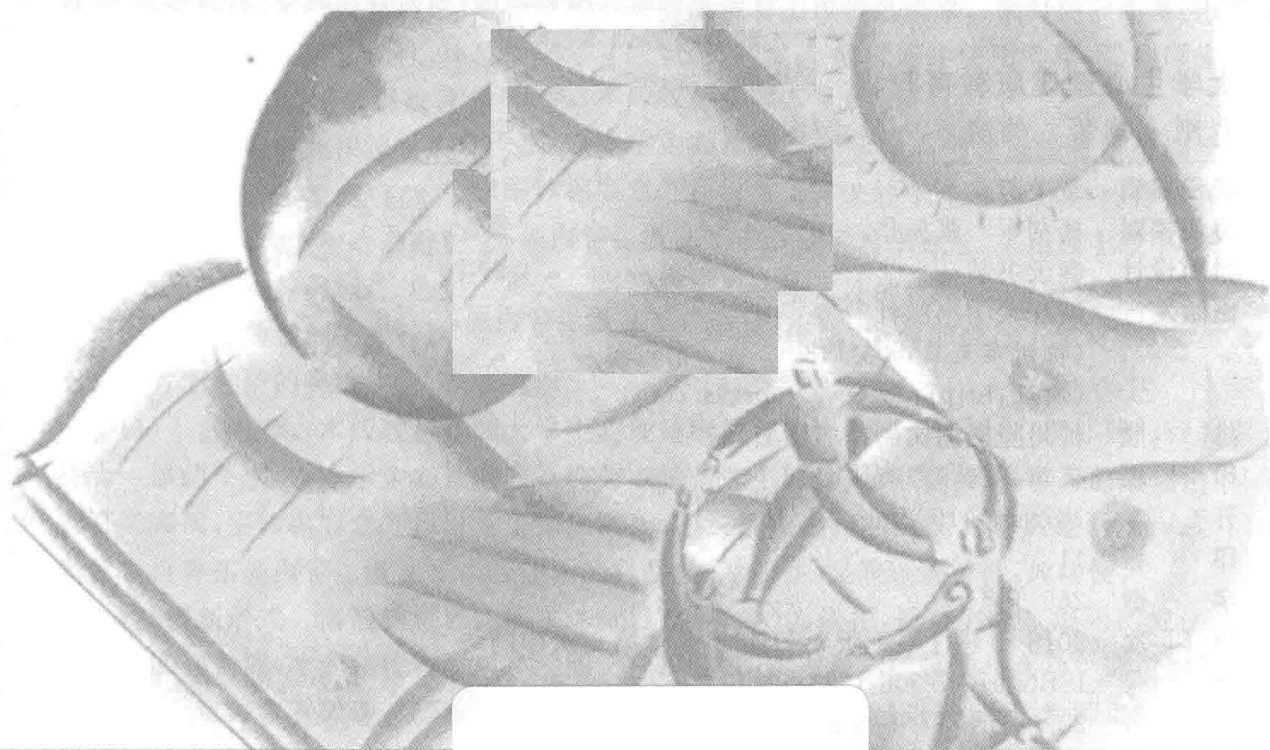


浙江省普通高校“十三五”新形态教材

EDUCATION COURSE
FOR COLLEGE STUDENTS'
MENTAL HEALTH

大学生心理健康 教育教程

程刚 黄黎 浦晓黎 张孝凤 等 / 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育教程 / 程刚等编著. —杭州: 浙江大学出版社, 2018.8
ISBN 978-7-308-18448-9

I. ①大… II. ①程… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 163010 号

大学生心理健康教育教程

程刚 黄黎 浦晓黎 张孝凤 等 编著

责任编辑 董凌芳
责任校对 杨利军 张振华
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 杭州隆盛图文制作有限公司
印 刷 杭州高腾印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 11
字 数 265 千
版 次 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-18448-9
定 价 30.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社市场运营中心联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

加强心理健康教育是现代人才发展的内在需要,也是社会快速发展的时代需求。习近平总书记高度重视大学生心理健康教育工作,在全国高校思想政治工作会议上强调要加强人文关怀和心理疏导。中共教育部党组《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》等文件对高校提升心理育人质量提出了明确要求。课堂教学作为大学生心理健康教育的主渠道发挥着十分重要的作用,如何进一步增强大学生心理健康教育课程的吸引力、影响力和实效性是摆在教育工作者面前的一项重要课题,编写高质量的心理健康教育教材是其中的重要一环。

《大学生心理健康教育教程》是根据2011年教育部颁布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》编写的面向大学新生的普及性公共必修课教材,第一版由人民出版社于2012年8月出版。教材从大学生心理健康教育的接受理念和实际需求出发,融入情商教育、生命教育、生涯教育理论,融合学校心理健康教育工作特色成果。教材内容丰富、形式活泼、特色明显,注重互动性、体验性和实践性,寓教于乐。教材连续使用6年,受到师生的肯定和好评。2017年教材被评为浙江省普通高校“十二五”优秀教材。

随着经济社会的快速发展和互联网技术的广泛应用,大学生心理健康教育传统课堂教学和纸质教材面临新的挑战。2018年教育部发布的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》也明确要求大学生心理健康教育课程创新教学手段,改进教学方法,采用线上线下、案例教学、体验活动、行为训练、心理情景剧等多种形式。基于这样的背景,本版教材在原有传统教材内容优势的基础上进行新形态教材开发,从形式到体例、内容都进行了修订,力求在以下几个方面有新的突破。

(1)丰富内容。本版教材按照大学生心理健康教育课程集知识传授、心理体验与行为训练为一体的要求,以大学生心理健康素养为主线精选主题,内容丰富多元,既有前沿理论,又有真实案例,主体内容之外还设置了知识链接、心灵视窗、行动课堂、互动话题、优秀心理情景剧赏析等拓展内容。既注重内容体系的科学性、专业性,又兼顾普及性、趣味性。

(2)创新形式。本版教材以立体书 App(应用程序)为依托,通过嵌入二维码的方法,链接丰富课程资源,改变传统教材单一的图文呈现形式,实现教学的延展与互动。通过扫描二维码,学生可以观看微课、视频,学习延展知识点,参与话题讨论,进行自测,教师也能查看学生的学习进度及反馈。教材有传统纸质严谨、方便的优势,也是师生互动的优良载体,将教材、课堂、教学资源三者融合,实现了课程理论和实践相结合、课堂内外相结合。

(3)凸显特色。本版教材融入积极心理学预防和发展并重的理念,将浙江理工大学多年

来提炼的情商教育特色融入其中,以教材为媒介实现大学生心理健康教育课程和实践互相推动、促进的良性循环。教材以情绪科普、情商实践为重点,注重互动性、体验性,汇集丰富的心理案例、心理测试、团体辅导方案、心理情景剧作品等,较同类教材有更强的趣味性和实用性。其中许多案例取材于学生真人真事,插画为学生原创作品,心理微电影、心理情景剧及剧本为浙江理工大学历年比赛优秀原创作品。

本书由浙江理工大学心理健康教育中心组织编写,程刚、黄黎、浦晓黎、张孝凤等为主要编写人员,负责全书的框架结构设计、数字资源组织与审校,并进行全书的统稿、审稿。本书的编写分工如下:导论由浦晓黎、沈荣根完成,第1章由刘少英完成,第2章由马凤玲完成,第3章由王惠燕完成,第4章由汪小明完成,第5章由张孝凤完成,第6章由卢宁艳完成,第7章由许丽芬完成。书中采纳的心理微电影、心理情景剧均为浙江理工大学比赛、活动中的优秀原创作品,作者甚多,未一一罗列姓名,在此一并致谢,感谢同学们对学校心理健康教育的投入和付出。另外,感谢心理健康教育中心咨询师助理们在前期教材数字资源整理中做出的贡献。特别感谢第一版教材的全体作者,部分编委成员因工作原因没有参与本书的编写,他们的卓越工作是本书的基础。本书如果有闪光之处,那么一方面是由于在编写过程中得到了多方的帮助和支持,另一方面是由于参考了许多国内外知名学者的智慧结晶,在此表示深深的感谢!由于编者水平有限,必然存在诸多不足,敬请同行专家、教师、学生批评指正,以帮助我们不断提高。

本书是献给在成长道路上的年轻人的礼物,希望阅读本书的大学生都能爱自己、爱他人,不断激发青春活力,提升情商,成长为最好的自己。同时也希望借此书使心理健康知识走向大众生活领域,走进大众的内心世界,从而进一步推动大学生心理健康教育工作,真正形成“和谐、关爱、健康、成才”的良好氛围。

编 者
2018年8月

CONTENTS

目 录 >>>>

导 论	(1)
第一节 心理健康知多少	(1)
一、心理健康的含义	(2)
二、心理健康的标准	(2)
三、科学解读心理健康	(4)
第二节 心理健康我做主	(5)
一、大学生心理的特点	(5)
二、大学生面临的心理健康挑战	(7)
三、维护心理健康的途径	(9)
四、开展大学生心理健康教育的意义	(11)
第1章 成为更好的自己——探索与提升自我	(15)
第一节 揭开自我之谜	(15)
一、认识自我	(17)
二、探索自我	(22)
第二节 提升自我之路	(28)
一、目标管理	(28)
二、时间管理	(32)
第2章 做情绪的主人——情绪认知与情绪管理	(39)
第一节 情绪认知	(39)
一、情绪的含义与分类	(39)
二、情绪的功能	(42)
三、大学生情绪的特点及常见情绪困扰	(43)
第二节 情绪管理	(50)
一、情绪管理概述	(50)
二、情绪管理理论	(52)

三、情绪管理策略·····	(54)
四、健康情绪的培养·····	(58)
第3章 恰到好处的关系——大学生人际交往·····	(64)
第一节 人际交往概述·····	(64)
一、人际交往的含义·····	(65)
二、人际交往理论·····	(65)
三、大学生人际交往的特征与功能·····	(67)
第二节 大学生人际交往困扰及调适·····	(70)
一、大学生人际交往困扰·····	(70)
二、大学生人际交往误区·····	(72)
三、大学生人际交往认知的调整·····	(75)
第三节 大学生人际交往技巧与策略·····	(79)
一、大学生人际交往的原则与规则·····	(79)
二、大学生人际沟通技巧·····	(81)
三、大学生人际交往策略·····	(85)
第4章 破解爱情密码——大学生恋爱与性·····	(92)
第一节 寻找爱的真谛·····	(92)
一、爱情概述·····	(93)
二、大学生恋爱心理·····	(97)
三、大学生常见恋爱心理困扰及调适·····	(99)
第二节 了解大学生的性心理·····	(102)
一、大学生性心理的特点·····	(102)
二、大学生常见性心理困扰·····	(103)
三、保持性心理健康·····	(105)
第三节 爱是自我成长·····	(108)
一、培养健康的恋爱心理与行为·····	(109)
二、爱的真谛·····	(112)
第5章 增强抗压能力——压力管理与挫折应对·····	(118)
第一节 认识压力·····	(118)
一、压力与压力源·····	(118)
二、大学生面临的压力·····	(120)
三、压力反应·····	(121)
四、压力与疾病·····	(123)
第二节 认识挫折·····	(124)
一、挫折的含义·····	(124)
二、挫折产生的原因·····	(124)

三、挫折反应	(126)
四、挫折的心理防御机制	(126)
第三节 压力管理与挫折应对方法	(129)
一、有效管理压力	(129)
三、微笑面对挫折	(133)
第 6 章 寻求专业帮助——异常心理识别与心理危机应对	(138)
第一节 异常心理	(138)
一、异常心理的含义	(139)
二、异常心理的识别	(139)
三、大学生常见异常心理的类型	(141)
四、心理障碍产生的原因	(144)
五、心理障碍的治疗与应对	(145)
第二节 心理危机	(146)
一、心理危机的特征	(146)
二、心理危机的识别	(147)
三、心理危机干预	(147)
第 7 章 追求幸福人生——探寻生命的意义	(152)
第一节 感悟生命	(152)
一、生命的含义	(153)
二、生命的特性	(154)
三、中西文化中的生死智慧	(155)
四、健康的生命态度	(156)
第二节 追求幸福	(159)
一、幸福概述	(159)
二、追求幸福的原因	(162)
三、追求幸福的方法	(162)

导 言

法国著名作家雨果曾经说过：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。心灵是人类最神秘的宝库，它不像身体那样看得见、摸得着，只有掌握心理科学的钥匙才能走近、了解、受益于它。保持心理健康是人生极为重要的课题之一，心理健康和身体健康一样是幸福人生的重要基础。

第一节 心理健康知多少

引子：心理课堂一隅——“我和心理健康”

老师和同学们正在一起讨论“我和心理健康”的话题。“大家觉得心理健康重要吗？”老师问。“非常重要！”同学们异口同声回答。“那你们觉得自己的心理健康吗？心理健康和我们有什么关系呢？”老师接着问。这下教室里安静了，同学们若有所思，一会儿各个小组开始讨论。“学校是担心我们心理出问题才会开心理健康必修课的吧？我很健康，我才没病呢。”“我室友上台演讲紧张得发抖，心理课该好好学学吧。”“我有个高中同学得了抑郁症，后来都没参加高考，可惜啊。”“是啊，网上不也经常有明星得抑郁症的新闻，还有因此自杀的，好可怕。”“我还有个邻居有精神病呢，每到春天就会到大街上唱唱跳跳。”“我有个同学因为减肥得了厌食症，幸亏及时去看医生和做心理咨询，不然生命都有危险。”“我和女朋友分手了，这几天饭也吃不下、觉也睡不好，我是不是也抑郁了？”“在大学里我不知道该怎么安排时间，好迷茫，这算心病不？”“哈哈，我说话没轻没重，朋友老骂我‘神经病’。”……老师看出了大家的疑惑，说道：“随着心理健康知识的普及，我们越来越多地了解到与心理健康相关的信息，也知道心理健康很重要。但从大家的讨论来看，全面、科学的心理健康常识和理念是我们还需要深入学习的。这门课就是要带大家来了解我们所不知道的心理健康知识。”

一、心理健康的含义

随着现代健康观念的深入人心,人们越来越重视心理健康,不仅希望自己没有疾病,更期望自己身心愉悦。究竟什么是心理健康呢?

心理健康是个体健康的重要组成部分。1948年,世界卫生组织(WHO)成立时在其公布的章程中指出:“健康不只是没有身体上的疾病和虚弱状态,而是指躯体、心理和社会适应都处于完好状态。”1989年,WHO将健康的定义深化,明确指出健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康。

心理健康是一种持续的积极发展的状态。1946年,世界心理卫生联合会(WFMH)将心理健康描述为:①身体、智力、情绪十分协调;②适应环境,人际交往中彼此谦让;③有幸福感;④在工作和生活中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。心理学家英格利希认为,心理健康是指一种持续的心理状况,当事者在那种情况下能良好适应,具有生命活力,并能充分发挥其身心潜能。这是一种积极的良好的心理状态,不仅仅是免于心理疾病。

我国2016年出台的《关于加强心理健康服务的指导意见》(国卫疾控发[2016]77号)将心理健康描述为认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。可以将其解释为知、情、意等基本心理素质的统一,人格完善协调,社会适应良好。

一般来说,狭义的心理健康指心理疾病或心理不健康的防治,就像上述课堂讨论中同学们提及的抑郁症、精神病等的防治。广义的心理健康是指心理健康的维护与增进、健全人格的培养、社会适应和改造能力的提升等。这个意义上的心理健康与每个人密切相关。尽管学术界对心理健康的定义没有统一意见,但心理健康的两层含义得到普遍认同:一是适应,心理健康首先指没有心理疾病、心理问题,适应良好的状态;二是发展,心理健康指灵活应对现实、主动解决问题、积极发展的状态。心理健康不仅强调“没病”,更强调个体自身潜能的发挥。心理健康不仅是个体生存和适应的能动机制,也是个体不断接近理想心理状态的平衡和发展过程。

二、心理健康的标准

(一)学界观点

人的心理高度复杂,心理健康不像身体健康那样可以用医学仪器探查,而且评价心理健康是个动态的过程,涉及文化和个体差异,学术界对心理健康的标准至今没有定论。目前关于心理健康标准的论述多是描述性的,用于帮助人们了解心理健康的各个方面、影响因素及心理健康要达到的目标。总结其中比较著名的观点如下。

美国学者坎布斯认为心理健康包含四个方面:积极的自我观;恰当地认同他人;面对和接受现实;主观经验丰富,可供利用。美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括七个方面:自我意识广延;良好的人际关系;情绪上的安全性;知觉客观;具有各种技能,专注于工作;现实的自我形象;内在统一的人生观。美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出心理健康的十条标准:有充分的自我安全感;能充分了解自己,并能恰当地评价自己的能力;生活理想和目标切合实际;和现实环境保持良好接触;能保持人格和谐与完整;善于从经验中学习;能保持良好的人际关系;能适度表达和控制情绪;在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性;能在社会规范的范围内,适度满足个人基本需求。

我国学者郑日昌认为,心理健康是指能正视现实、了解自己、善与人处、情绪乐观、自尊自制、乐于工作。马建青认为心理健康有七条标准:智力正常;情绪协调、心境良好;意志坚强;人际关系和谐;能动适应和改造环境;人格完整与健康;心理行为符合年龄特征。其他心理学家也提出了不同的心理健康标准,不一一列出。

可以看到,心理健康没有严格固定的标准,但所有具体描述均指向个体心理素质的适应性、灵活性及发展性。心理健康是个体与自我、他人、环境和谐相处的状态,是个体积极的、建设性的发展过程。

(二)大学生心理健康的标准

借鉴心理学家对心理健康含义和标准的理解,我们整理出大学生心理健康的标准,具体内容如下。

1. 认知合理

心理健康的大学生智力正常、求知欲旺盛、记忆力良好、注意力集中、逻辑合理、思维灵活、想象丰富,认知能力能胜任日常生活、学习和工作,认识、看待事物客观、实事求是,评价判断事物的态度端正、观点全面。

2. 情绪稳定

心理健康的大学生情商高,能识别和感受丰富的情绪,拥有良好的情绪管理能力;既能体验到积极、快乐的情绪,也能承受焦虑、痛苦等消极的情绪,还能正确对待、科学管理情绪,使愉快、乐观、满意等积极情绪状态占主导地位,合理宣泄、疏导悲伤、厌恶、愤怒等消极情绪。

3. 意志坚强

心理健康的大学生拥有充沛的精力和顽强的毅力,不惧挑战、不言放弃;有坚定的信念和明确的目标,积极行动,勇往直前;能抗击压力、承受挫折,灵活应变、愈挫越勇。

4. 行为得当

心理健康的大学生能积极参与实践,处事果断,行动力、执行力强;能科学管理行为,言行一致,举止合理,行为表现符合年龄特征,遵守社会规范、集体要求。

5. 自我协调

心理健康的大学生能体验到自己存在的价值,了解自我、接受自我、悦纳自我、完善自我;有自知之明,能对自己的能力、性格和优缺点做出恰当、客观的评价。

6. 人格健全

人格是个体的需要、动机、态度、信念、价值观、行为倾向等方面的总体特征。心理健康的大学生心理、行为特征稳定,没有明显的人格缺陷;开放包容、积极进取,能与自我、他人和谐相处,思考问题的角度合理,情绪积极稳定,行为方式适宜,目标坚定,并能为此努力。

7. 人际和谐

心理健康的大学生有协作精神和集体意识,能与他人建立良好的人际关系,接受他人,悦纳他人,懂得人际交往的规律与技巧,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解等态度与人相处,能接受并给予爱和友谊。

8. 适应变化

当今社会是竞争和变化的社会,适应环境是最基本的要求。心理健康的大学生心理有弹性,为人处世灵活、积极;对社会有包容的态度、正确的认识,乐于学习和工作,乐于参加集体活动,热爱并积极地投身现实生活,善于发现生活中的美,能够体验到人生的乐趣。

三、科学解读心理健康

古代人们对心理疾病充满了偏见。曾有“魔鬼说”,认为心理疾病是魔鬼侵入人体所致,因此有念咒、祈祷等无知的应对心理疾病的方法,甚至对遭受心理疾病的人施以刑罚等。美国耶鲁大学的比尔斯树立了现代心理健康的基础。他曾患精神疾病且住院三年,出院后以自己的亲身惨痛经历撰写《一颗发现自我的心》(*A Mind That Found Itself*)一书,呼吁社会大众消除歧视和偏见,重视心理疾病的治疗和研究。由此心理健康运动在美国开始,并逐渐发展为国际运动。

过去我们对心理健康的关注源于精神疾病和心理问题,因为它们给人类生活和发展带来了严重困扰,甚至出现危及患者自身和社会安全的情况。心理健康科学关注的焦点自然也局限于如何治疗心理疾病,如何预防和解决问题。但随着社会的发展以及积极心理学的日益普及,人们开始认识到心理健康更完整的面貌,心理健康不再只强调心理疾病的防治,同时关注个体的发展和幸福感提升。全面理解心理健康,我们需要知晓以下内容。

1. 身心是一个完整的有机体

心理健康和身体健康相互联系、密不可分。身体健康是心理健康的基础,积极参加体育锻炼是放松身心、提高心理免疫力的好办法。一些看起来属于心理问题和疾病的症状,如易怒、烦躁、情绪低落、性格古怪、出现幻觉等也可能是身体健康出问题的信号。同时,很多心理问题也会伪装成头疼、肚子痛等身体问题,而长期严重抑郁症等心理疾病也会改变大脑神经递质分泌甚至大脑结构。还有一些问题,综合了身体和心理两方面的因素,如久治不愈的身体疾病患者容易同时产生心理问题。了解心理健康常识有助于我们更好地维护身心健康。

2. 心理健康的核心议题是适应与成长

心理健康议题不只跟少数当前处于疾病中及表现出问题的人有关,它还是我们每个人的发展主题,融合在日常生活和学习中,健康的心理不只是学习、生活、工作的基础,更是人生不断前进、走向更好的动力。大部分人面临的是发展性问题,严重心理健康问题和精神疾病是少数人面临的。人的心理是一种连续的状态,心理健康和心理不健康没有分明的界限,严格地说其只是程度上的差异。从完全健康到完全不健康,中间有无数个等级序列。现实生活中完全健康和完全不健康的人都是极少数,大多数人处在这两极中间某个位置。在连续体上无论哪个位置,每个人都面临心理健康议题。



知识链接:灰色区理论

3. 心理健康状态是动态变化的

心理健康是一个发展过程而不是一种结果。心理健康状态反映的是某一时间的特定状

态,而非永远。心理健康状态可能因为遭遇心理危机、罹患精神疾病而转为心理不健康状态,而心理不健康状态经过自我调整、干预、治疗也能转成心理健康状态,正常、健康的心理状态也是在不断变化的。因此,心理健康是一个方向,是一个成长的过程。每个人都需要持续、积极地维护心理健康。

4. 心理健康不是没有心理困扰,而是能有效解决问题

心理健康标准中描述的最佳状态条目很多,但不是十全十美的状态才是心理健康。危机即转机,心理健康的人欢迎变化、不惧挑战,心理健康水平正是在一次次“打怪升级”中得以提升的。遇到心理困惑,哪怕遭遇心理问题甚至是精神疾病都不可怕,关键看有没有解决问题的能动性和灵活性。

5. 心理健康是一个持续的、积极的整体协调的过程

判断一个人的心理健康状况,要在一个长期的过程中观察,其是较长一段时间内持续的状态。偶尔的情绪低落、一时的不适应等都不能作为判断心理是否健康的依据。健康的人的心理活动不仅有持续性、积极性,更有整体性和协调性,切忌断章取义、随意贴标签。

6. 心理健康是一个文化的、发展的、相对的概念

心理健康是不断变化和发展的,是归属于本国、本社会、本群体的,心理健康状况只有在与同年龄段的人心理发展水平的比较中才有效。而人与人之间不仅有个体差异,更有来自社会文化背景的群体差异,心理健康标准不能简单地绝对化。



互动话题:扫描二维码,读一读《心理委员的观察日记》,结合本节学习内容,说一说你理解的心理健康是什么,聊一聊“你和心理健康”的故事



第二节 心理健康我做主

大学时代是人生中最丰富、最活跃、最绚烂的时期,也是人生中最受关注、最充满变数、最具挑战的阶段,此时青春期的“疾风暴雨”还未结束,成年期的责任和烦恼已接踵而至。当年轻的懵懂、冲动遭遇社会的多元快速发展,大学生将面临前所未有的挑战。勇立潮头、激流勇进,大学生要做时代的担当,不仅需要过硬的知识和技能,更需要强健的身心素质。

一、大学生心理的特点

(一) 需求旺盛

大学生已经处于青年中期,身心快速成长。一方面,生理成熟,外表已是成人的模样,智力达到了发展的旺盛期,拥有了成熟的生殖能力,热情积极,活力四射。另一方面,心理不成熟、不稳定,缺乏社会经验,喜欢跟着感觉走,不按套路出牌。他们往往表现出以下特点:精力充沛,喜欢探索,愿意尝试新鲜事物;情绪强烈而丰富,热情高涨,容易冲动;朝气蓬勃,积极向上,对未来充满憧憬;渴求与人交往,乐于接受竞争;强烈需要归属、爱、尊重与理解。大学生对现代化的物质生活、新奇的文化娱乐、提升自我等有着强烈的需求。

(二)个性鲜明

现代大学生生活在经济条件更加优渥、更加自由开放的环境中,追求自由、个性张扬、独立自主、自信是他们的特点。他们主动性强,善于独立思考,拥有极强的求知欲和创新意识,自尊心特别强,不仅要求切断与父母、家庭在心理联系上的“脐带”,更要构建自己独立的心理世界。他们正处于心智快速发展的阶段,抽象思维能力高度发展,辩证逻辑思维能力变得更强,对自己和世界的各方面认识都依据自己的判断,个性化、独立性特点十分明显。

(三)观念多元

现在的大学生是中国社会经济转型发展的见证者和成果受益者。社会发展的全新面貌也镌刻出他们与以往任何一个年代大学生不同的心理特点,他们更加大气、包容、开放。多元价值观在当代大学生身上表现突出,绝对权威崇拜和一元化的价值信仰、价值评价标准已经不复存在,大学生更加强调自我与社会融合、索取与奉献并重,兼顾国家、集体和个人三者利益的同时又注重自我、注重实际。他们敢于表达不同声音,也能接纳、包容不同的文化、观念和价值。

(四)心态矛盾

大学生的年龄特点决定了他们的心理尚未完全成熟、心理承受力较弱,心理发展过程中存在明显的两面性:开放和闭锁、独立和依赖、充满欲望和无奈。他们在理想和现实的矛盾间徘徊,冲突和不稳定是他们心理的常态。大学生心理发展的主流是积极进取、健康向上,但也存在不少负面心态,如功利心态、浮躁心态、困惑心态、冷漠心态、悲观心态、逆反心态等,精神分裂症、强迫症、抑郁症等严重的心理障碍也在这个阶段高发。



微电影赏析:《左右》



心灵视窗

自我发展

心理学家埃里克森指出,人的自我发展会持续一生,但每个阶段的重点不一样(见表 0-1)。而大学生面临的正是青春期和青春后期的人生危机和发展主题。

表 0-1 埃里克森的自我发展八阶段理论

阶 段	年 龄	心理—社会转变期矛盾	发展顺利者的人格特征	发展障碍者的人格特征
婴儿期	0~1 岁	信任感与怀疑感	对人信任,有安全感	面对新环境会焦虑不安
幼儿前期	1~3 岁	自主感与羞怯感	能按社会要求表现目的性行为	缺乏信心,行动畏首畏尾
幼儿后期	3~6 岁	主动感与内疚感	主动好奇,行动有方向,开始有责任感	畏惧退缩,缺少自我价值感
学龄期	6~12 岁	勤奋感与自卑感	具有求学、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力,充满失败感
青春期	12~18 岁	自我同一与自我混乱	有了明确的自我观念与自我追寻的方向	生活无目的、无方向,时而感到彷徨迷失

续 表

阶 段	年 龄	心理—社会转变期矛盾	发展顺利者的人格特征	发展障碍者的人格特征
青春后期	18~25 岁	亲密感与孤独感	与人相处有亲密感	与社会疏离,时而感到寂寞、孤独
成年期	25~65 岁	创造力与自我专注	热爱家庭,关心社会,有责任心、义务感	不关心别人与社会,缺少生活意义
老年期	65 岁以上	完美感与失望感	随心所欲,安享晚年	悔恨旧事,消极失望

二、大学生面临的心理健康挑战

心灵视窗

青春故事

(1)我连学习都不会了。过去十来年的生活,我放弃其他一切活动,埋头学习,考出了好成绩。可是到了大学,我发现身边都是“学霸”,更可怕的是“学霸”们的生活还很丰富,学生工作、社团活动一样都不落下。我很羡慕却无法融入,连最擅长的数学课也听不懂,我觉得自己一无是处。

(2)大学生活眼花缭乱。社团纳新时我一口气报名了三个喜欢的社团,还担任了班级的文艺委员、院学生会的干事。原本以为大学的课程很轻松,事实却是不仅课不少,每门课还得预习、复习,不然根本跟不上老师的讲课进度,课程实践任务也很重。每天的时间都不够用,好忙乱。

(3)想念老朋友。进入大学一年了,除了室友,班级同学都不太熟,有什么心事、困难首先想到的还是以前的老朋友,只有和曾一起奋斗过、朝夕相处的朋友,才能无话不聊。而大学里没有固定的教室,选课很自由,活动很丰富,每个人都很忙,平时很难凑到一起,室友们在宿舍也是对着电脑各忙各的。我很努力认识新朋友,生活看起来很热闹,深交的朋友却没有,好孤单。

(4)宿舍里的“鸡毛蒜皮”。宿舍的同学来自四面八方。我喜欢早睡早起,而室友都是“夜猫子”,对声音敏感的我晚上塞着耳塞还休息不好。而我早起,又被他们抱怨太吵。我特别爱干净,总是主动打扫宿舍,渐渐地室友们觉得我打扫卫生理所当然,轮到他们值日时也总是偷懒。还有宿舍里的空调,有人要开,有人要关,意见总是很难一致。在水电费等的分摊上也总会有人斤斤计较。

(5)躲进网游世界。高中以前,我的目标简单而明确——考高分、考上理想的大学。现在,我如愿来到了向往的大学,却发现自己不知道该做什么了,不知道为什么要上课、为什么要拼命学习。身边很多人开始玩游戏,我也跟着玩,后来一发不可收拾,为了通关甚至通宵达旦,学习也耽误了。游戏中的我很潇洒、很自由,回到现实我却怯懦了,多门课程不及格,什么实践经验都没有,甚至连朋友都没有。我只能躲在游戏里,任由情况变得更糟。

(6)爸妈离婚了。大一暑假,爸妈离婚了。我从小看惯了他们吵吵闹闹,每次都是夹在中间左右为难,既不想妈妈难过,也不想看到爸爸生气。妈妈总是说:“要不是为了你我早离

开这个家了……”爸爸也会不耐烦地让我走开：“识相点！别惹我生气，再哭我就打你了……”这些声音一直回响在我脑海里。现在，我谈了五六次恋爱都无疾而终，其实我害怕，害怕未来、害怕婚姻，我曾笃定地认为以后即使结婚也不要小孩。

(7)为学而学？从小我就是大人眼中的“别人家的孩子”，不仅学习好，琴棋书画也精通。大学生活很顺利，父母早就帮我规划好了毕业后出国读研深造。我年年都拿奖学金，是学生组织的骨干，多次参加竞赛并获奖，还有个让人羡慕的漂亮的女朋友。一切看起来都很美好，只有我自己知道夜晚失眠的难熬，所有的努力只为别人的一声肯定，好累。

(8)“堕落天使”。高三下学期以前我学习成绩特别好，班主任说我最差也能考上“985工程”“211工程”大学。然而就在高三下学期，我被邻居小孩晚上练钢琴的声音吵得心烦，甚至焦虑得失眠，爸妈跟邻居几经沟通无果，而我的情况也越来越严重，看了精神科医生，吃了药也没改善，结果高考没发挥好。父母担心我的心态没有同意我复读，从此一切变得那么不顺心。面对不喜欢的学校、不喜欢的专业，身边没有志同道合的伙伴，同学觉得我孤傲，我也懒得理他们。我每天除了待在图书馆就是疯狂网上购物，每天收十几个快递才能让我有些存在感。

(9)让人头疼的学习。我不知道自己怎么了？整晚睡不着，白天昏昏沉沉，老师讲什么我都听不进去，干什么事儿都慢半拍。我拼命让自己努力学习，可脑子根本不听话，别人娱乐的时间我都用来补课学习，可一坐在那儿就开始打盹儿，一两个小时也看不了几页书，后来发展到一进教室头就疼。

(10)独孤行者。爸妈在我 and 弟弟很小的时候就外出打工，弟弟小，跟在他们身边，而我则寄宿在亲戚家。为了让我接受更好的教育，父母拼尽全力，光小学就帮我找了三四所。可是他们不知道，当我一次次转学，一次次看寄宿家庭阿姨脸色时的无助。我学会了察言观色地生活，习惯了一个人安安静静。到了大学也一样，一个人吃饭，一个人去上课，一个人去图书馆。我不懂跟人打交道的办法，同学说我总是瞪大眼睛打量他们，总是一副很警惕的样子，很难接近。

(11)沉默中爆发。我有个室友是个特别内向的人，平时话不多，也从不跟人吵架。可自从她上个星期与网恋男友分手后，就像变了个人，突然很兴奋，逮着谁都热情地打招呼，还会问“你看我漂亮吗”。有一天她还给全班男生群发了“我爱你，做我男朋友”的表白短信。宿舍长觉得奇怪，将情况告诉了辅导员。辅导员联系家长陪室友去医院，原来她是精神分裂症发作。

.....



互动话题：以上青春故事中有你的影子么？请分享你或你身边人的独特的青春故事

以上故事改编自我们身边部分学生的真实经历，故事主人公面临的心理健康挑战可能每个大学生都会遇到，在挑战面前停下脚步，挑战就变成了困难，只有勇敢应对才能成长。

(一)小部分大学生：面临精神疾病和心理问题高发的危险

在社会节奏加快、竞争加剧、多元变幻的时代背景下，大学生也不可避免地承受巨大的学习、生活压力。大学生又处在思维、情感、意志发展的关键时期，情感与理智、理想与现实、独立与依附等各种心理矛盾交织、冲突。大学阶段，以往家庭、学校、社会影响累积的负面情绪和压力也容易集中爆发，加上成年早期（大学阶段）本就是部分精神障碍出现的高峰阶段，小部分大学生面临精神疾病、心理问题高发的危险。

(二)大部分大学生:面临普遍的发展性问题

大部分大学生可能会遇到适应的问题,适应从高中生到大学生的角色转变,适应学校环境,适应社会变化,适应大学生活的方方面面,如生活上的独立、时间上的自由和学习上的自主等。他们会遇到人生发展的关键课题,如自我认识、恋爱、人际关系、情绪管理等,还有人生规划、生命意义探索等,还可能遭遇挫折、陷入危机。这些都是成长必须经历的,不断遇见未知、挑战困难是人生的必修课。

三、维护心理健康的途径

心灵视窗

人生五章^①

第一章

我走上街,人行道上有一个深洞,我掉了进去,我迷失了,我绝望了,这不是我的错,我费了好大的劲才爬出来。

第二章

我走上同一条街,人行道上有一个深洞,我假装没看到,还是掉了进去,我不能相信我居然会掉在同样的地方,但这不是我的错,我还是花了好长的时间才爬出来。

第三章

我走上同一条街,人行道上有一个深洞,我看到它在那,但还是掉了进去,这是一种习惯,我的眼睛张开着,我知道我在那儿,我知道这是我的错,我立刻爬了出来。

第四章

我走上同一条街,人行道上有一个深洞,我绕道而过。

第五章

我走上另一条街。

就像“人生五章”中描写的一样,人生智慧源于一次次的尝试和练习。心理成长也是一个需要不断实践、体验、觉察、练习的过程。维护心理健康没有捷径,需要理念、知识、行动等的全面学习。维护心理健康不仅需要科学、主动的意识,更需要持续、积极的行动。

(一)维护心理健康三部曲

1. “自助”与成长

“心理健康我做主”,每个人都有很强的发展潜能和自愈能力,提升个体心理健康素养是维护心理健康的最直接途径。心理健康素养包括科学的心理健康理念、关于心理疾病和心理问题的常识、心理健康自我保健意识及自我调适能力等。对于大学生来说,上好心理健康课是维护心理健康最方便的自助途径之一。课堂上可了解心理健康发展的主题,学习识别

^① 索甲仁波切,《西藏生死书》[M]. 郑振煌,译. 杭州:浙江大学出版社,2011.