

◎ 李霞 王聪 黄子鉴 / 主编

大学生 心理健康教育



DAXUESHENG

XINLI JIANKANG JIAOYU



大连理工大学出版社

◎ 李霞 王聪 黄子鉴 / 主编

大学生 心理健康教育



DAXUESHENG

XINLI JIANKANG JIAOYU

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 李霞, 王聪, 黄子鉴主编

— 大连 : 大连理工大学出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5685-0472-0

I. ①大… II. ①李… ②王… ③黄… 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(2016)第 174160 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84708943 传真:0411-84701466

E-mail:dutp@dutp.cn URL:http://www.dutp.cn

大连理工印刷有限公司印刷

大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:185mm×260mm 印张:19.25 字数:425 千字
2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑:邵 婉 朱诗宇 责任校对:于 泓 王 元
封面设计:李小超

ISBN 978-7-5685-0472-0

定 价:37.00 元

前言

心理健康、心理素质教育的重要性是不言而喻的,在当下心理健康、心理素质对生活及事业发展有较大的影响。在高校开设心理健康教育工作是当代高等教育的重要组成部分。

大学生从紧张、封闭的高中生活走进期待已久的大学校园,开始了崭新的生活。离开父母、老师无微不至的关怀和照顾,投入相对独立、必须自己面对和解决问题的微型社会中,激发大学生自身成长的积极力量,帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、择友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的问题,尽早做好大学生生活规划,提高心理健康水平,促进德智体美等方面全面发展,是高等院校心理健康教育工作义不容辞的责任。

本教材的编写,严格按照“教育部办公厅《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知(教思政厅〔2011〕5号)”精神组织内容。知识层面上,旨在让学生了解心理学的有关理论和基本概念,明确心理健康的标准及意义,了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现,掌握自我调适的基本知识;技能层面上,旨在使学生掌握自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能;自我认知层面上,旨在使学生树立心理健康发展的自主意识,了解自身的心理特点和性格特征,能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价,正确认识自己、接纳自己,在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助,积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

本教材的特点是通俗易懂,理论与实际相结合。利用案例、心理视窗、心理词典、心灵阅读等栏目增加可读性。同时每章都结合内容要求配有心理自我测试量表,以提高大学生自我探索的兴趣。

本教材由大连海洋大学李霞、王聪、黄子鉴主持编写。全书共包括十三章内容,其中,第一、二、九、十章由李霞编写;第三、四、七、八、十三章由王聪编写;第五、六、十一、十二章由黄子鉴编写。全书由李霞统稿。

在编写过程中,我们参阅和借鉴了大量中外文献资料,在此,向各位专家一并表示感谢。受编者理论修养和实践能力所限,本书难免存在不足和疏漏,恳请广大师生和同行批评指正。

编者

2016年7月

目 录

第一章 走进神秘的心理学——心理健康导论	1
第一节 心理学与我们的生活	1
第二节 心理学关于人行为的描述	4
第三节 心理与健康生活	9
第四节 健康与心理健康	13
第二章 穿越精神的黑洞——大学生心理困惑与心理咨询	22
第一节 大学生心理咨询	23
第二节 大学生心理问题及应对	31
第三章 人贵有自知之明——大学生的自我意识与培养	44
第一节 自我意识概述	44
第二节 大学生自我意识的发展	47
第三节 大学生自我意识的偏差	50
第四节 大学生自我意识的完善	54
第四章 领悟和谐的魅力——大学生人格发展与心理健康	62
第一节 人格概述	62
第二节 大学生的人格特征	68
第三节 人格障碍的类型与评估	70
第四节 大学生健全人格的塑造	77
第五章 “适”时务者为俊杰——新生入学适应教育	84
第一节 适应概述	84
第二节 大学新生常见的适应问题	86
第三节 大学生社会适应能力的培养	93
第六章 逆水行舟用力撑——大学生学习心理	108
第一节 大学生学习特点	108
第二节 大学生学习能力的培养与潜能开发	114
第三节 大学生常见的学习心理障碍及调适	122

第七章 我的情绪我做主——大学生的情绪特点与管理	134
第一节 情绪概述	134
第二节 大学生的情绪特点	140
第三节 大学生的情绪智力	142
第四节 大学生的情绪管理	144
第八章 风雨之后见彩虹——大学生的压力管理和挫折应对	155
第一节 压力与挫折概述	155
第二节 大学生压力和挫折的产生与特点	159
第三节 压力和挫折对大学生的影响	165
第四节 大学生的压力管理和挫折应对方法	168
第九章 朋友多了路好走——大学生人际交往	177
第一节 人际关系与人际交往概述	177
第二节 大学生人际交往的原则与技巧	183
第三节 大学生人际交往的问题与调适	187
第十章 像雾像雨又像风——大学生性心理及恋爱心理	196
第一节 大学生的性心理与性行为问题	196
第二节 大学生的恋爱心理	203
第三节 大学生恋爱的心理困惑与调适	213
第十一章 善用网络助成长——互联网与大学生心理健康	222
第一节 网络与大学生生活	223
第二节 网络对大学生的心理影响	230
第三节 大学生常见网络心理障碍及调适	234
第十二章 我的未来不是梦——大学期间生涯规划及能力发展	248
第一节 大学生活的特点及生涯规划	249
第二节 大学生能力概述及发展目标	258
第三节 大学期间生涯规划的制定	262
第四节 学会时间管理	271
第十三章 托起生命的希望——生命教育与心理危机应对	281
第一节 生命的意义和价值	281
第二节 大学生的心理危机	284
第三节 大学生心理危机的预防与干预	288
第四节 正确面对自杀危机	292
参考文献	302

第一章



走进神秘的心理学——心理健康导论

主题导入 >>>

扫阳光

有兄弟二人，年龄不过四五岁，由于卧室的窗户整天都是密闭着的，他们认为屋内太阴暗。看见外面灿烂的阳光，他们觉得十分羡慕。兄弟二人就商量说：“我们可以一起把外面的阳光扫一点儿进来。”于是，兄弟两人拿着扫帚和畚箕，到阳台上去扫阳光。

等到他们把畚箕搬到房间里的时候，里面的阳光就没有了。这样反复地扫了许多次，屋内还是一点阳光都没有。正在厨房忙碌的妈妈看见他们奇怪的举动，问道：“你们在做什么？”他们回答说：“房间太暗了，我们要扫点阳光进来。”妈妈笑道：“只要把窗户打开，阳光自然会进来，何必去扫呢？”故事告诉我们：把封闭的心门敞开，成功的阳光就能驱散失败的阴暗。

尽管每个人对成功的理解不尽相同，但是每个人都在追求成功，渴望成功。心理素质与人的成功有着不可分割的关系。教育要成功，须重视心理素质教育；管理要发挥效能，须以人为本，遵循人的心理活动规律；商业促销要成功，更离不开对消费者心理活动的观察与运用。现代医学也强调社会生活事件对人心理活动的影响，强调心理因素在致病及康复过程中的作用。因此，了解掌握心理学知识对正在成长的大学生有着十分重要的意义。

第一节 心理学与我们的生活

就问题的复杂性而言，人本身的问题绝不比宇宙的其他问题简单。自人类起源至今，人本身的问题就成了人类所面临的难解之谜，以至于著名哲学家苏格拉底发出经久不衰的呐喊：“人啊！去认识你自己吧！”我们有时会感觉到自己的思想、情绪、行为动作是那么的不可思议，往往深受伤害，在惶恐中寻求着理解与解决之道。

一、生活现象与心理学

(一)心理学是干什么的

《心理学导论》认为:“心理学被定义为研究人类及动物行为的科学。”津巴多的《普通心理学》认为:“心理学的研究领域包括可以被直接观察到的行为(如对话、微笑、哭泣)以及只能间接观察到的内部心理过程(如思维、情感和欲望)。”《心理学与生活》一书把心理学定义为:“关于个体的行为及精神过程的科学的研究。”

什么是行为呢?

每一个人所做的任何事情都是一种行为,如吃饭、睡觉、做梦、打喷嚏、讲话、思考、赌博、看电视、学英语、读书等。

心理学把人的行为分为两类:一类是可以直接观察到的行为和反应,称为外显行为(Overt Behavior);相对而言,另一类是不能被他人自然状态下直接观察到的行为,称为内隐行为(Covert Behavior),比如思考、记忆、情感等,也有人把这些内隐行为称为人内部的心理过程或精神过程。

心理学研究的主题一般是人类和其他动物的可观察行为,探讨个体做些什么,如何做的,为什么会发生这样的行为,如何改变,等等。但是,许多事实告诉我们,不理解人的内部的活动,如思考、计划、记忆、情绪等活动,就无法理解我们观察到的各种外显行为。在我们一般性的生活经验中,很容易将诸如思考、计划、记忆、情绪等内隐行为理解为精神活动。

(二)心理学的研究目标

心理学家把心理学的研究目标概括为:描述行为、解释行为、预测行为和控制行为。

1. 描述行为——是什么

描述是指对行为进行的精确的观察,心理学家把这种观察称为行为数据。行为数据是关于肌体的行为和行为发生时环境状态的观察报告。心理学对人的行为从不同等级、不同角度进行观察和描述:从最宽泛、最概括的一般水平到最细微的具体水平等。心理学描述的水平不同,提出的问题也不同。在心理分析最概括的水平上,研究者探索的是在复杂的社会环境和文化环境中人的整体行为。在这个水平上,研究个体存在的严重暴力、偏见根源,精神疾患产生的原因等。在下一个水平上,心理学家关注细微的行为单元,比如,对交通灯的反应速度、阅读过程中的眼动以及儿童在学习语言过程中的语法错误。心理学家还可以研究行为的更小单元,他们可以通过确认大脑中存储不同类型记忆的地方、在学习过程中发生的生物化学变化以及负责视觉和听觉的感觉传导通路来探索行为的生物基础。

2. 解释行为——为什么

描述行为和解释行为不是一回事。解释行为意味着我们能说明一种行为产生的原因。例如,为什么旁观者在紧急情况下往往不愿出手救人。对旁观者这种冷漠态度的研究表明,当人们看到有其他人 在场并可能去救助时,自己常常不去援助,原因是此时会出

现一种“责任扩散”的心理现象,没有人觉得一定需要自己出手。一般来说,现场中“潜在的救助者”人数越多,人们等着别人去救助的可能性就越大。

3. 预测行为——将要发生什么

心理学中的预测是指对一个特定的行为发生的可能性和一种特定环境事件的关系将被发现的可能性的陈述。例如,我们观察到一个同学是害羞的,我们可以有信心地预测,他在被要求和一个陌生人交谈的时候会感到不舒服。

4. 控制行为——改变什么

心理学中的所谓控制,指的是根据预期结果改变影响行为的条件,进而使人的行为发生某种预期的变化。例如,一位心理学家建议,对教室的环境重新布置将有助于孩子们的学习,这就是在运用行为控制的原理。在飞机的设计中也需要运用行为控制的原理,尽量避免在使用中失误的发生。

二、谁为人的“当下行为”负责

(一) 性格影响行为

· 案例 ·

1979年2月,香港一家报纸发表了一篇题为《发挥个性优势,做到人尽其才》的文章。该文讲了这样一个小故事:一位老板要从值得信任的甲、乙、丙三位助手选派人员分别负责财务管理、推广业务、后勤管理的工作。这位老板想了解三位助手的性格特点,以便根据性格的不同分配给他们合适的工作。于是安排三位助手下班后留在公司与他一起研究问题,在这期间,老板安排人故意制造了一起假火警。

在火警面前:

甲说:“我们赶快离开这里再想办法。”

乙一言不发,马上跑到屋角拿出灭火器去寻找火源。

丙坐着不动,说:“这里很安全,不可能有火警。”

老板通过观察三位助手的行为表现,找到了满意的答案。

那么,甲乙丙三人为什么在同样的“火警”面前会有不同的表现呢?假如你身在其中,你会怎么做呢?

心理学研究表明:人的行为反应,做什么样动作,受其性格的影响。

(二) 环境因素影响行为

· 案例 ·

请你不假思索地将图 1-1、图 1-2 的内容读出来。

A13 C D

图 1-1

12 13 14

图 1-2

这个“13”到底是数字“13”还是英文字母“B”呢？当然，在汉语拼音中，它还读“玻”。

心理学研究表明：人对当前事物的认识不仅受事物本身特点的影响，还受该事物所处环境的影响。A、C、D 给我们建成了一个英文字母的环境，所以当我们面对“13”时很容易按照英文字母的规则将其读为“[bi:]”；同样，12、14 为我们构成了一个数字的环境，环境的暗示让我们很容易将“13”读为“十三”，当然也可能读成“玻”，这要看英文经验和汉语拼音知识经验在我们头脑中的优势兴奋程度，不过没有汉语拼音知识经验的人读的“玻”的概率极低。

（三）对事物的看法影响行为

· 案例 ·

有一位经营皮鞋店的老板，他想把公司的业务拓展到非洲，因此请了小张和小李到非洲做市场调查。他们到非洲后，看到人们都在赤脚走路。不久，小张哭丧着脸回来向老板报告：“完了！这生意做不成了。”而小李却兴高采烈地向老板报告说：“太好了，这是一个大市场！”

为什么两个人同去非洲，看到相同的事物，可是感觉却不一样呢？一个哭丧着脸，一个兴高采烈。

他们的感受来源于他们对“非洲之行”的评价与认识，一个感到“没有希望”，另一个感到“有希望”。

人的行为并非完全受主观故意所控制，引起人的某种行为的原因很多，有人的主观意识、客观环境、个人主观经验、行为习惯等。

心理因素就是那些影响制约人的行为、感受、反应的内在因素。心理因素影响甚至决定着人在某种情况下的行为反应。

第二节 心理学关于人行为的描述

一、认知活动与心理因素

（一）感觉

初夏的早晨，万物从沉睡中醒来。太阳从东方冉冉升起。在凉爽的空气中，时而飘来一阵阵沁人心脾的花香，悦耳的鸟鸣声此起彼伏，多姿的百花争相吐艳。当你漫步在林间小道，或晨读于石凳上，必定有心旷神怡之感。你的感官在积极地活动着，向你提供丰富的外界信息，使你真实地感知外界。

所有这一切，都始于我们的感觉。读书产生语言动觉，散步产生运动觉和平衡觉，闻到花香是嗅觉，看到大自然的美景是视觉，听到鸟鸣是听觉……

那么，人的感觉是怎样产生的呢？首先，外界的刺激物（如声、光）作用于感觉器官，当这个刺激物作用达到一定强度时，就会引起感觉器官（如眼、耳）的工作——产生一种微弱

的生物电流,当这些生物电信号沿神经通路传入大脑时,脑内就会产生该事物的映像,这时感觉就产生了。

在一般情况下,大脑在产生感觉的同时,还会发出一定的指令,指挥你的骨骼和肌肉,产生一定的动作反应。例如,当一团火接近你的手臂时,你的眼睛和身体的温度感觉器官就会开始工作,把关于火接近的信息通知大脑,当这些信息传递到大脑时,你就会产生“烫”的感觉,与此同时,你的大脑又发出指令,指挥你的手臂肌肉收缩,做出一个躲避火的动作反应。这就是一个简单的感觉过程,这个过程瞬息之间便可以完成。

此外,人的感觉能力会随着时间、环境的变化而变化,心理学上称这种现象为“对比现象”。例如,当你先吃了糖块再去吃梨,你就会感觉“梨”不怎么甜;但如果你先吃杏再去吃梨,你就会感觉梨很甜。这就是前后两种感觉的对比,引起了感觉的加强或削弱的效果。

心理学把人的感觉分为外部感觉和内部感觉两大类。外部感觉的感觉器官位于人体表面或接近表面的地方,主要接受来自体外的适宜刺激,反映体外事物的个别属性,主要有视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等;内部感觉的感觉器官位于肌体内部,主要接受肌体内部的适宜刺激,反映自身的位置、活动和内脏器官的不同状况,包括运动觉(动觉)、平衡觉(静觉)等,我们常常感到的饥饿、口渴、胃痛等都属于人的内部感觉。

心理词典 >>>

感觉剥夺实验

加拿大麦吉尔大学的心理学家贝克斯顿(Bexton)等人首次报告了感觉剥夺的实验结果。在实验中,要求被试者安静地躺在实验室一张舒适的床上,如图 1-3 所示。室内非常安静,听不到一点声音;一片漆黑,看不见任何东西;两只手套上手套,并用纸卡卡住。吃喝都由主试者事先安排好,不需要被试者移动手脚。总之,来自外界的刺激几乎都被“剥夺”了。

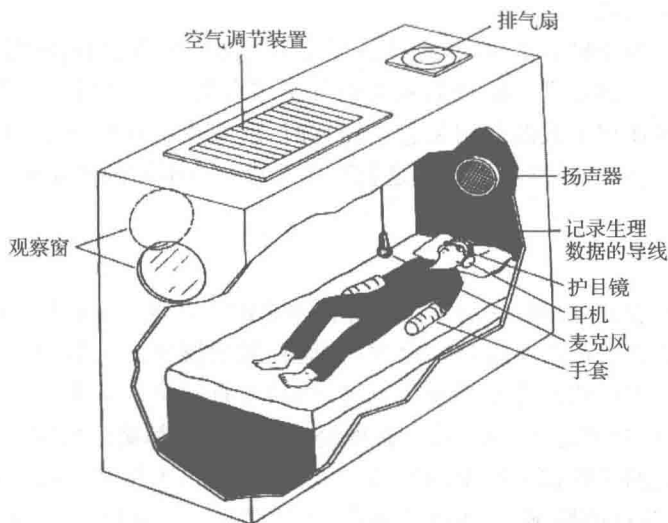


图 1-3 感觉剥夺实验示意图

实验开始阶段,被试者还能安静地睡着,但稍后,被试者开始失眠,不耐烦,急切地寻找刺激,他们想唱歌,打口哨,自言自语,用两只手套互相敲打,或者用它去探索这间小屋。换句话说,被试者变得焦躁不安,觉得很不舒服。实验中被试者每天可以得到 20 美元的报酬。但即使这样,也难以让他们在实验室中坚持这种情况 3 天以上。这个实验说明,来自外界的刺激对维持人的正常生存是十分重要的。

(二)知觉

· 案例 ·

是少妇还是老妇

观察图 1-4,能告诉我你看到了什么吗?

也许你会说:我看到了一位高雅的少妇;也许你会说:不,我看到了一个面目可憎的老妇。

现在让我来告诉你吧,图中的人物既可以看成是一位少妇,也可以看成是一位老妇。当你首先注视她的卷发下边的脸庞时,你就会看到一个美貌少妇,而当你首先注视画面的中央部分时,你就会把少妇的脸看成一个鼻子,把少妇的耳朵看成是眼睛,少妇的脖子看成是嘴和下巴,这时你所看到的是一个可怕的老妇。心理学上把这种现象叫作知觉的选择性。



图 1-4 双关图

生活中,我们很难只停留在对一个事物的表面认识上(即它的一种颜色或形状,或是别的什么)。我们在利用自己的感觉器官感觉这个世界的时候,一定也利用了我们的知识和经验在思考:这是什么。而且也会利用多种感觉器官共同感觉同一个事物,如利用视觉、听觉器官进行综合的感知。这种综合的感知过程心理学上称为知觉,即人脑对当前起作用的事物整体的反映。

知觉是在感觉的基础上形成的,离开感觉是不可能产生知觉的;同时离开知觉的单纯的感觉是不存在的。知觉是人脑较为复杂的分析综合活动。如当一个苹果的色、香、味、形等各个属性直接作用于人的各相关感觉器官时,就在大脑皮层几个相关的中枢神经间建立起一组复杂的暂时的神经联系,于是就形成苹果这一事物的整体映像,这就是对苹果的知觉。

(三)记忆

我们每天都会看到、听到、接触和经历许许多多的生活现象,这些现象不会马上消失,总会或多或少地留在我们的头脑中。比如,你能在熙熙攘攘的人群中一下子认出你的同学;经过多年之后,当你路过你小学校门口时,仍然对自己第一天上小学时的情形记忆犹新;你也能背诵你读过的诗词、默写出学过的公式……这些都是记忆的表现。

记忆是经历过的事物在人脑中的反映。人们在生活、工作和学习中,感知过的事物、思考过的问题、体验过的情感、实践过的动作,都可以在一定时间内,不同程度地保留在头脑中,并在一定的条件下重新呈现出来。

识记、保持、再认、再现是记忆过程不可分割的四个部分,有人形象地把人的记忆过程模拟为计算机的信息输入、保存、输出的过程并加以研究。

记忆是我们再熟悉不过的心理现象了,在我们咿呀学语时、在我们学习的每一个环节中,我们都在关注着自己的记忆:“要是一看就能记住该多好哇!要是我能过目不忘,那太棒了!”遗忘是记忆的大敌,加强记忆的效果就应该努力地克服遗忘。心理学研究证明:良好的行为方式有助于人的记忆;人的记忆能力可以通过培养和锻炼得到提高。

(四)思维与想象

思维是人脑对客观现实间接的、概括的反映。它是在掌握感知材料的基础上,通过大脑进行“去粗取精,去伪存真,由此及彼,由表及里”的制作加工,也就是通过分析、综合、推理、判断等环节,认识事物共同的、本质的特征和内在的联系。

思维是人类认识的理性阶段,它能更深刻、更准确、更完全地反映客观事物。

想象则是人脑在思维的参与下对已有的表象进行加工改造而创造出新形象的过程。

二、人行为中的特点与方式——个性

(一)气质

气质是一个人生来就具有的心理活动的动力特征,是内在的本性,主要指大脑皮层神经细胞的特性类型。

气质又称“性情”“脾气”,它是表现在人的心理活动和行为方式中比较稳定的动力特征,是一种天生的稳定的个性心理特征。

根据目前的科学认识,气质的生理基础是人的高级神经活动类型。气质在人的个性结构中居于基础地位,它能给人增添一种独特的色彩。气质是构成人的个性的重要部分,由于人的气质特点不同,其日常行为的表现就会有差异。我们常常通过观察一个人的行为特点来观察、描述、推断这个人的气质特点。如稳定或不稳定,反应的速度是灵敏还是迟钝,是兴奋型还是抑制型。因此它是性格的内在基础,是决定个性类型的基础。

关于人类的气质及行为的差异问题,古希腊医生希波克里特进行过开拓性的研究,后来盖伦进一步确定并形成了四种气质学说,即胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质。尽管其学说理论内容为现代科学所否定,但他对气质分类的命名依旧为现在人们所沿用。

俄国生理学家和心理学家巴甫洛夫研究发现:人的高级神经活动是气质的生理基础;高级神经活动的兴奋过程和抑制过程在强度、平衡性和灵活性方面具有不同的特点。他根据神经系统活动的特点将人的神经活动分为四种类型。表 1-1 为四种气质类型与神经系统活动对应表。

表 1-1 气质类型与神经系统活动对应表

气质类型	神经系统活动类型	行为方式的典型表现
胆汁质	强而不平衡型(不可抑制型)	直率、热情,精力旺盛,情绪易冲动,心境变化剧烈
多血质	强而平衡、灵活型(活泼型)	活泼、好动、敏感,反应迅速,喜欢与人交往,注意力易转移,兴趣易变化,缺乏持久性

(续表)

气质类型	神经系统活动类型	行为方式的典型表现
黏液质	强而平衡、不灵活型(安静型)	安静、稳重,反应缓慢,沉默寡言,情绪不易外露,注意力稳定难转移,善于忍耐
抑郁质	弱型(抑制型)	情绪体验深刻,行动迟缓,多愁善感,能察觉他人不易察觉的事务,富有幻想,胆小孤僻

(二)性格

性格是个性的外显表现,是显露的气质的外形,是人对现实稳定的态度以及与之相适应的、习惯化的行为方式及其特点。例如:性格温和、热情、奔放、对人忠诚、疾恶如仇、礼让关怀;行为举止优雅大方、神态温和端庄、谈吐幽默,等等,性格在人的个性特征中具有核心地位:一方面,人的性格特征与人的需要、动机、信念和世界观联系最为密切。人的需要、动机、信念、世界观是性格当中心理倾向性的主要内容。人对现实的态度总会不自觉地渗透到人的生活和行为方式中,并影响着人的行为;另一方面,人的性格特征决定了人的能力、气质的发展方向以及能力和气质在现实中的表现。

性格具有相对的稳定性,同时还有极大的可塑性。生活中,除了受重大事件的影响,性格改变一般要经过较长时间的环境影响和个人实践。同学们在学校生活的过程也是性格形成、改变的过程,有意识地培养自己的性格是大学时期重要的目标之一。

人的个性是在生命成长过程中通过从出生、婴幼儿、少年、青少年,经历几年、十几年、几十年心理过程的发育、发展及至终生的接受教育、自我学习、锻炼,最终培育形成了具有自我特征的个性。

个性是个体的特性,每个人各不相同。个性的品质也互有差异。因此也就有优良、良好、一般、不良和很差的区别。能适应自然环境与社会环境并能获得发展的个性是好的个性品质,不能适应,当然也就难以发展的个性品质是不好的个性品质。能适应恶劣艰险环境的个性是极其优良的个性,是能在任何环境下都能发展的个性。优良的个性品质当然就具有了优良的才能、智慧和技能。

三、心理状态

人的心理状态又叫精神状态,其主要成分是人的情绪状态。心理状态是在人的肌体受到各种内外因素的作用时产生的,影响着人的心理活动和行为表现。它不仅有复杂的内在的心理体验,也伴随着各种各样的生理活动。

人的心理状态受大脑皮层的调节,与中枢神经的边缘系统和下丘脑有直接的关系。人的心理状态好坏,自我感觉如何,从根本上来说取决于他对客观世界的主观认识和评价。有的人面临山崩地裂仍能镇定自若,有的人稍遇挫折就悲观绝望。人的心理状态也与人体各系统组织器官的功能状态有关。下丘脑不但能对各个系统组织的和谐统一起着调整作用,更重要的是能增强这些组织的功能。例如,促甲肾上腺素作用增强时,会使整个系统协调能力增强,刺激“喜悦中枢”兴奋,引起舒适愉快的情绪体验。旺盛的生命力、

健康的躯体,组织的生物反馈能使人保持良好的心理状态,产生喜悦、幸福、满意、积极、轻松、愉快的情绪,使人能够思维敏捷、联想迅速、注意力集中、记忆力增强,善于决断,分析、综合、理解能力增强,对环境有良好的适应能力,也容易忘记疲劳和烦恼,提高创造力。这种状态又会使情绪进一步改善,产生良性循环。

现实中,我们的一举一动既是对自然、社会各种信息刺激的反应,也是我们自身生理、心理状态的一种表现。每一个举动、每一次思考都包含复杂的心理过程,我们描述的各种心理现象与心理活动,如感觉、知觉、思维、情绪等在人的生命活动中同时存在。在具体活动中我们很难泾渭分明地把这些区分为感觉,把那些区分为知觉,其他的心理现象也是一样,事实上人的各种心理活动是浑然一体的。我们如此的区分、描述,只是为了更好地认识、了解发生在我们身上的各种心理现象罢了。

第三节 心理与健康生活

据世界卫生组织的权威人士透露,21世纪对人类威胁最大的敌人不是饥荒和地震,而是比自然灾害更严重的人类自身的心理问题。心理科学统计,在不同年龄阶段的人群中有80%的人存在不同程度的心理障碍、人格缺陷和习惯性不良行为。如何保持健康的心理、健全的人格和成熟的心态,将直接影响人们的工作和生活质量。促进、保持心理健康是现代人必须面对的问题。

· 案例 ·

为何无病一身痛

有一个年轻的乡村男教师,名字叫王华。他在回家途中被自行车撞了一下,跌倒在地,碰破了头皮,左手腕关节也跌肿了。他去乡卫生院,擦了点红药水,配了点消炎药便回家了。到家后,他便一直觉得头痛、头昏、头骨凹陷了一块,甚至感觉血液流动得特别快。他认为可能自己的脑子被摔坏了。一周后,他去县医院内科门诊检查,医生说,他可能是轻微脑震荡,并开了些内服药。可是,他在服药后感觉病情并没有好转的迹象,于是便认定自己的脑子一定坏了。紧接着他又出现腹部不适,便认为自己肯定得了癌症。此后,他终日惶恐不安,觉得自己活不了多久了,于是便向家人交代了后事,并写下了遗书。随后,他先后去了七八家市级以上医院的内科、神经科、脑科看病。B超、脑电图、脑CT以及其他多项化验的检查结果都不能证明他得了什么病。但他觉得自己一定有病,只是医院医疗水平太低,没有检查出来。他害怕误诊,于是多方求医,常常是看一两次就换一家医院。所有复杂的、先进的医疗检查都没有显示他有任何不正常的身体损伤,医生面对这样的情况束手无策。是什么因素让年轻的王华感到患有可怕的脑病和癌症,并坐卧不宁,丧失工作和生活能力呢?

一、人的心理行为与疾病

1. 什么因素引起疾病

根据医学界的生物模型,疾病要么来自体外,由于病毒入侵身体引起体内变化所致;要么来自体内某些偶然变化。这些疾病可能是由几种因素共同作用引起的,如化学失衡、细菌、病毒和遗传倾向。

健康心理学认为,疾病是由生物、心理和社会因素共同作用引起的。生物因素包括基因、病毒、细菌和结构缺陷。

认知(如对健康的期望)、情绪(如治疗的恐惧)和行为(如吸烟、饮食、锻炼或酗酒)等都会引起疾病。

关于健康的社会因素则包括行为的社会规范(如禁烟的社会规则)、行为改变的压力(如同伴群体的期望、父母的压力)、健康的社会价值(如健康是一件好事还是坏事)、社会阶层和种族。

2. 谁该对疾病负责

传统生物医学认为疾病起因于自身无法控制的生物因素,个体的主观、心理因素不能约束生物细菌的变化与发展。

健康心理学认为,疾病是由多种因素综合作用的结果,个体并不是疾病的消极的受害者。例如,对行为在疾病原因中所起的作用的再认知意味着个体要对其健康和疾病负有一定责任(例如,艾滋病的感染与人们自身的性行为混乱有关系)。

3. 如何治疗疾病

根据生物医学模式,治疗疾病方法主要是接种疫苗、外科手术、化学疗法和放射疗法,所有这些治疗方法的目的是改变躯体的状况。

健康心理学认为,治疗疾病不仅需要治疗躯体,而且需要治疗整个人。采取治疗的方法有行为矫正、鼓励改变信念和对应策略,并遵循医嘱。

4. 谁应该对治疗负责

传统生物医学认为医疗职业人员应担负起治疗的责任。

健康心理学认为,由于需要治疗的是整个人,而不仅仅是躯体疾病,因而病人本身对其治疗应负有部分责任,这些责任包括服药、改变信念和行为。

5. 在健康与疾病之间存在哪些关系

传统生物医学认为,健康与疾病存在质的不同:你要么是健康的,要么是生病的,两者之间不存在过渡状态。

在健康心理学看来,健康与疾病不存在质的差异,两者是一个连续体。个体不再是要么健康、要么是生病的,而是沿着从健康至疾病或从疾病至健康这个连续体逐渐变化的。

6. 心理学在健康与疾病中起什么作用

传统生物医学认为,疾病可能对人的行为以及情绪感受等心理活动有影响,但它并非

是由人的行为、情绪感受等心理因素所引起的。例如,癌症可能使人感到不幸,但它的引发是与情绪无关的。

健康心理学认为,心理因素不仅是疾病的可能结果,也是引发疾病的原因。在健康心理学家看来,人的心理因素与健康之间存在着直接和间接的联系。直接联系反映在生理文献中,探讨压力与疾病(如冠心病和癌症)影响的研究阐明了这种直接联系。根据这种观点,一个人对生活的感受方式(如我感到有压力)对其身体具有直接的影响,因而可能改变其健康状态。人的心理因素与健康之间存在着间接的联系更多地反映在行为研究的文献中,探讨吸烟、饮食、锻炼和性行为的研究表明了这种间接联系。根据这种观点,一个人的思维方式(如我感到有压力)影响其行为(如我需要一支烟),这种行为反过来可能影响其健康。

心理词典 >>>

A 型人格与心血管病

A 型人格,也叫 A 型行为模式,主要特点是个性急躁、求胜心切、善于进取。

A 型人格本来没有好或坏的区分,它之所以成为心理学研究的问题,主要是由于 A 型人格与心脏病的发生关系密切。有统计表明,85%的心血管病与 A 型人格有关。在心脏病患者中,具有 A 型人格的人达 95%。尸体解剖检验证明,A 型人格的人患心脏冠状动脉硬化的,要比 B 型人格的人高 5 倍。

通过专门的训练,A 型人格可以在一定程度上得到矫正。

二、心理行为与健康生活

(一)心理行为影响人的生命质量

1957 年,Gurin 等联合美国的几大院校进行了一次全国储量调查,主要研究美国人的精神健康状态。通过这次调查,他们发现幸福感(Well-being)与两个独立状态(正向与负向情感,Positive and Negative Feelings)有关。进入 20 世纪 60 年代后,生活质量研究被政界所承认,因而在全美各地蓬勃发展起来。

1. 什么是“生活质量”

人们对生活质量的定义不尽一致,但对生活质量的定义已达成了一个基本共识,通常生活质量由两个主要方面构成,即主观方面和客观方面。环境、社区、家庭、经济收入等客观环境及经济指标决定着生活质量的客观方面;而主观的生活质量主要是指人对生活的主观看法和感受,这些可以通过有关“生活满意程度”和“幸福体验”的相关生活质量测试得以体现。

2. 如何提高生活质量

(1)改善物质生活条件