高职高专“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

主　编　马春生　毛聪聪　谢晓聪

ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

大学生心理健康教育

常州大学山书馆
藏书章

主　编　[illegible]春生　毛[illegible]聪　谢晓聪
编　委　林旦玲　林跃伟　黄玮静

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 / 马春生，毛聪聪，谢晓聪主编. —杭州：浙江大学出版社，2015.5
ISBN 978-7-308-14714-9

Ⅰ.①大… Ⅱ.①马…②毛…③谢… 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 100565 号

大学生心理健康教育

马春生　毛聪聪　谢晓聪　**主编**

责任编辑　徐　瑾
责任校对　李　晨
封面设计　项梦怡
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　浙江时代出版服务有限公司
印　　刷　杭州杭新印务有限公司
开　　本　787mm×1092mm　1/16
印　　张　15
字　　数　330 千
版 印 次　2015 年 5 月第 1 版　2015 年 5 月第 1 次印刷
书　　号　ISBN 978-7-308-14714-9
定　　价　35.00 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联系方式　(0571)88925591；http://zjdxcbs.tmall.com

前　言

为提高大学生心理健康教育教学效果，使心理健康教育紧密结合大学生的实际，切实促进大学生的心理健康，按照《教育部卫生部共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》和教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》精神，在对大学生心理健康状况进行多次调查研究和认真总结心理健康教育教学经验的基础上，重新改编了《大学生心理健康教育》教材。该教材有三大特点：一是与大学生的心理实际结合紧密，深受大学生的欢迎；二是每一章的内容都按照心理原理、心理问题、调适技能、活动设计四大板块编排，条理清晰，层次分明，简洁明快，便于掌握；三是紧密结合心理健康教育教学经验，体现教育教学口语化、实用化的特点，文字通俗易懂、简明扼要，深受任课教师和广大学生的欢迎。

该教材共十二章，参加编写的全部都是一直从事大学生心理健康教育教学、反复参与教研活动和教学经验总结交流的一线老师。马春生负责组织策划、提出教材提纲、统一体例、布置分工、审查把关、统稿定稿等工作，并编写第一章“绪论”和第五章“行为与心理健康”。毛聪聪编写了第四章“人格完善与心理健康”和第六章“学习心理与心理健康”。林旦玲在原版出版前曾协助统稿，并编写第三章“情绪管理”和第七章“人际交往与沟通”；本次再版谢晓聪、毛聪聪分别对前六章和后六章认真进行了修改并负责统稿，林旦玲因故不再统稿。林跃伟编写了第九章“大学生的挫折应对与心理健康”和第十章“大学生常见异常心理及调适”。黄玮静编写了第八章“恋爱和性心理健康”和第十二章“职业规划与心理健康”。谢晓聪编写了第二章“自我意识与心理健康”和第十一章“珍爱生命与心理危机”。排名不分先后，以姓氏画划为序。

由于我们水平有限，书中问题在所难免。热切希望专家和广大师生提出宝贵意见，以便于进一步修订提高。对大家的意见我们表示热烈欢迎和衷心感谢！

编　者

2015 年 1 月

目　录

第一章　绪　论 …… 1

第一节　健康与心理现象概述 …… 2
第二节　心理健康和大学生心理健康标准 …… 9
第三节　大学生的心理健康问题与维护 …… 19

第二章　自我意识与心理健康 …… 29

第一节　自我意识概述 …… 30
第二节　大学生自我意识发展中存在的问题 …… 38
第三节　塑造健康的自我意识 …… 42

第三章　情绪管理 …… 49

第一节　情绪概述 …… 50
第二节　情绪对大学生的影响 …… 54
第三节　情商及其发展 …… 61

第四章　人格完善与心理健康 …… 69

第一节　人格概述 …… 70
第二节　大学生的人格发展 …… 80
第三节　大学生健全人格的培养 …… 87

第五章　行为与心理健康 …… 94

第一节　健康行为概述 …… 95
第二节　不健康行为及其调适 …… 102
第三节　大学生不健康行为及其调适 …… 104

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第六章　学习心理与心理健康 …… 117

第一节　学习心理概述 …… 118
第二节　动机与学习动机 …… 124
第三节　大学生常见学习心理障碍与调适 …… 128

第七章　人际交往与沟通 …… 140

第一节　大学生人际交往与心理健康的关系 …… 140
第二节　大学生人际关系的影响因素及其心理效应 …… 143
第三节　塑造良好的人际关系 …… 146

第八章　恋爱与性心理健康 …… 157

第一节　大学生恋爱及其特点 …… 158
第二节　大学生常见恋爱问题及其解决方法 …… 160
第三节　大学生性心理问题的教育与调适 …… 165

第九章　大学生的挫折应对与心理健康 …… 175

第一节　挫折概述 …… 175
第二节　大学生受挫后的反应 …… 178
第三节　大学生耐挫能力的培养 …… 180

第十章　大学生常见异常心理及调适 …… 185

第一节　异常心理概述 …… 185
第二节　异常心理的种类和识别 …… 190
第三节　异常心理的处置 …… 193

第十一章　珍爱生命与心理危机 …… 200

第一节　珍爱生命概述 …… 201
第二节　大学生心理危机的识别 …… 206
第三节　大学生心理危机干预 …… 210

第十二章　职业规划与心理健康 …… 214

第一节　职业生涯规划概述 …… 214
第二节　大学生择业常见的心理误区 …… 221
第三节　大学生求职择业的对策与技巧 …… 222

参考文献 …… 233

第一章 绪 论

心灵导引

有了健康，不等于就有了一切。但是没有了健康就等于失去了一切。

——世界卫生组织前总干事 哈夫丹·马勒

人之幸福，全在于心之幸福。

——歌德

一 案例导入

新生刘某某入校前奋斗目标很明确，就是考上大学。入校后，他感到目标突失，自主支配时间比中学猛然增多却不知用来干什么，感到无所事事。为排解无聊，便开始上网玩游戏。一段时间后，他对网络产生迷恋，每天下午四点多就吃完晚饭开始上网，一直玩到第二天早晨七八点钟。上课时，呼呼大睡。一个学期结束，两门课程成绩不及格，学生干部落选。老师问他，为什么要这样？他说玩游戏感觉很刺激，爽！为追求这种刺激，他难以自控。这种不能自控的心理冲动，就是人们常说的“上瘾”。这位同学出现了迷恋网络的心理障碍。

分析：这一案例说明，有的大学生入校后会遇到旧的理想已实现，新的理想尚未树立，且自主支配时间与中学相比突然增多不知该干什么的问题，这个问题如果不能及时解决，就会感到迷茫，从而缺乏前进的动力。另外，在学习与生活环境适应、自我意识分化与自我意识统一、情感丰富敏感与情绪管理技能、交往需要与沟通、恋爱与性、挫折应对、行为习惯的养成等方面，也会遇到这样那样的心理问题。之所以会遇到问题，根本原因是大学生虽在生理上成熟了，但心理上尚未完全成熟，对心理健康知识了解不多，缺乏心理健康意识和心理问题预防调适意识，还没有掌握心理障碍的预防调适技能。缺乏心理问题预防调适意识和技能，不仅影响现在的身心健康和学习进步，而且会影响长期的身心健康、学习进步和人生幸福；不仅影响大学生个人，还会影响高校培养有理想、有道德、有文化、有纪律，德智体美等方面全面发展的社会主义建设者和接班人这一目标的全面实现。为了使大学生掌握心理健康知识与心理问题预防调适技能，保证大学生的心理健康，促使培养目标的全面实现，开设了大学生心理健康教育这门课程。

大学生心理健康教育是一门集知识传授、心理体验与技能训练于一体的公共必修课。课程旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理问题预防调适意识，提高自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实加强心理保健技能和心理素质，促进大学生心理健康和全面发展。该课程的内容主要包括心理和心理健康概述、自我意识与心理健康，以及情绪、人格、行为、学习、恋爱与性、挫折、交往、心理异常识别调适、生命危机应对干预、生涯规划心理调适等方面的心理健康知识和预防调适技能。通过以上知识的学习和预防调适技能的训练，希望达到以下目的：使学生明确一个标准——心理健康的标准；增强两种意识——心理保健意识、心理问题预防调适意识；提高三种技能——自我认知技能、人际沟通技能、心理问题自我检测预防及调适技能，最终达到促进学生的身心健康和全面发展的目的。

第一节　健康与心理现象概述

故事阅读

一妇女发现三位蓄着花白胡子的陌生老者坐在家门口，就说："我不认识你们，但各位也许饿了，请进来吃些东西吧。"三位老者问道："男主人在家吗？"她回答："不在，他出去了。"老者们答道："那我们就不进去了。"傍晚，丈夫回家后，她向他讲述了所发生的事。丈夫说："快去告诉他们我回来了，请他们进来。"

妻子出去请三位老者进屋，其中一位老者指着身旁的两位说道："这位的名字叫财富，那位叫成功，我的名字是健康。你回去和丈夫讨论一下，看愿意让我们当中的哪一个进去。"

妻子回去将此话告诉丈夫。丈夫说："让财富进来吧，这样我们就可以黄金满屋啦！"妻子却不同意地说："亲爱的，我们还是请成功进来更妙！"他们的女儿在一旁建议说："请健康进来不好吗？这样一来，我们一家人身体健康，就可以幸福地享受生活、享受人生了！"丈夫对妻子说："听我们女儿的吧，去请健康进屋做客。"

妻子出去问三位老者："敢问哪位是健康？请进来做客。"健康起身向她家走去，另外两人也站起身来，紧随其后。妻子吃惊地问财富和成功："我只邀请了健康，为什么两位也随同而来？"两位老者道："健康走到什么地方，我们就会陪伴他到什么地方，因为我们根本离不开他。如果你没请他进来，我们两个不论是谁进来，很快就会失去活力和生命。所以，不论在哪里我们都会和他在一起！"

这则寓言故事的寓意就是："人生的幸福之基，就是健康。"所以，世界卫生组织前总干事哈夫丹·马勒说："有了健康，不等于就有了一切。但是没有了健康就等于失去了一切。"他的话就是健康重要性的形象说明。马勒在这里所讲的健康，不仅包括生理健康，还包括心理健康。因为人本来就是一个物质与精神的结合体，世界卫生组织补充人们对健康的传统认识，给健康下了全面的定义。

一、健康定义从片面到全面的演变

心理健康是建立在对健康定义全面了解的基础之上的，要想掌握心理健康知识，就要先了解人们对健康认识由片面到全面的演变过程。

（一）人们对健康定义的认识由片面到全面的演变过程

①传统的健康定义正确与否的辨析。所谓健康，传统的理解一般只指躯体没有疾病，身体健壮。这种认识全面不全面呢？为了说明这个问题，我们先看以下案例。

来自安徽农村的小方，由于经常参加体力劳动，体格非常健壮。考入职业院校后，他给自己的定位是“专业第一”，然后“专升本”。一段时间过后，他渐渐觉得很累。后来，一场高烧把他击倒，几天后瘦了一圈，脑子像锈住了一样。从此他面黄肌瘦，老是跑医院，怀疑自己得了什么可怕的病，学习成绩也急剧下降，陷入了苦闷。

同样来自江苏的北大学生俞敏洪，家庭贫穷，普通话也说不好。因高考成绩好，被分到A班。没过一个月，由于发音问题，被降到了C班。因穿的衣服破烂，体育老师让他做示范时，从来都是叫他大补丁学生。但在学习上追赶他的同学是他的精神支柱。大三时突然得了肺结核，被隔离治疗，他感到能活着就不错。这么一想，便继续坚持学习，身体也恢复得很快。结果若干年后同学聚会时，他成了大家都羡慕的佼佼者。

分析：案例中的小方体质健壮，是不是就健康呢？其实不是的，因为他的心理有问题。一是学习目标定得太高，心里的弦绷得太紧，超出了心理承受能力；二是心理脆弱，经不起挫折的考验，最终不仅学习目标达不到，体质也垮了下来。俞敏洪得了肺结核是不是就不健康呢？也不能这么说，一是因为他生理上虽然得了疾病，但他的心理素质好，屡败屡战，英勇顽强，有着很强的挫折承受能力，并能从积极的方面看问题，永不放弃，葆有动力；二是他善于及时调整目标，适应环境，留有心理空间，所以他不仅迅速战胜了肺结核，而且成为了佼佼者。

这说明健康不仅包括生理健康，还包括心理健康。把健康简单地理解为生理健康的传统观念，对健康定义的理解是片面的。

②对健康定义的理解由片面到全面的演变过程。人类在相当长的一段时间内，由于对心理现象认识不足，往往把心理异常的原因归咎于鬼神。人类认识心理现象，进而全面理解健康的定义，是随着自然科学和社会科学的发展逐步实现的。

近代，随着自然科学和社会科学的发展，人类不仅加强了对自然界的探索，而且对自身的心理现象也开始了探索。1879年德国的威廉·冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室。世界上有不少科学家都开始了对心理现象的研究。1908年，在实验研究的基础上，毕业于美国耶鲁大学的克利福德·比尔斯根据他在精神病院住院治疗期间亲眼目睹和亲身体验精神病人遭遇的种种冷漠和非人折磨，以及社会对精神病的误解等情况，出版了一本名叫《一颗找回自我的心》的书。在书中，他呼吁改善精神病人的待遇，消除对他们的歧视和偏见，引起了社会轰动，使心理卫生发展为一种社会运动。同年“美国康涅狄格州心理卫生协会”成立。1909年“美国全国心理卫生委员会”成立。1930年首届国际心理卫生大会在美国召开，并成立了“国际心理卫生委员

会”。随着人们对心理问题的重视，健康的定义也随之由单纯地从生理方面理解逐步拓宽到心理等方面。

（二）健康定义的演变

1948年联合国世界卫生组织成立，在其宪章中给健康下了定义：“健康是身体、精神和社会适应上的完美状态，而不仅是没有疾病或是身体不虚弱。”

1989年联合国世界卫生组织再次对健康作了更加全面的定义：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”从此，健康的含义不仅包括躯体健康、心理健康、社会适应良好，而且进一步扩展到道德健康。社会适应是心理健康的重要表现，而道德健康是心理健康的重要根源，所以社会适应与道德健康应该属于心理健康的范畴。从1989年起，心理卫生成为世界卫生组织的重要工作内容，人们对健康的定义才有了全面的理解。

二、心理现象及其本质

（一）什么是心理现象

要想了解心理现象的本质，首先要了解心理现象。心理现象是心理活动的表现形式，一般包括两类内容：一类是心理过程，另一类是个性心理。心理过程是指人的心理活动过程，包括人的认知过程、情绪和情感过程、意志过程，简称知、情、意。认知过程是一个人在认识、反映客观事物时的心理活动过程，包括感觉、知觉、记忆、表象和思维过程；情绪和情感过程是伴随认知过程产生的心理体验；意志过程是在情绪情感的基础上产生的决心和毅力。个性心理主要包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。个性倾向性是指人对客观现实的态度，是人进行活动的基本动力，主要包括需要、动机、兴趣、理想、世界观、人生观和价值观。个性心理特征则是指个体经常表现出来的典型的、稳定的特点，是人的多种心理特征的一种独特的组合，集中反映了一个人的精神面貌的稳定的类型特征，如能力、气质和性格。而个性倾向性则是推动人进行活动的动力系统，是个性结构中最活跃的因素。它决定着人对周围世界的认识和态度的选择及趋向，决定人追求什么，包括需要、动机和价值观。这些心理活动的现象统称为心理现象。

（二）心理现象的本质

对于这个问题的回答，唯物主义与唯心主义有着本质的不同。唯心主义认为，心理是不依赖于人体而独立存在的，是虚无缥缈和不可捉摸的，当人睡眠、昏迷或死亡时能游离于体外的一种客观的并能变化的灵魂或精神。古代许多文艺作品都反映了这种思想。如《白蛇传》中许仙被吓死，其灵魂被带到阎王面前，因阳寿未尽，又被放回人间。又如聊斋故事中许多对鬼狐变化的描写等。这种认识与古希腊柏拉图（公元前427—公元前347年）的所谓“理念”、我国宋代朱熹（1130—1200）的所谓“理”，以及德国古典哲学家黑格尔（1770—1831）的“绝对观念”或“绝对精神”是相通的，都属于客观唯心主义的思想体系。

唯物主义认为，心理起源于物质，是物质的属性。我国古代朴素唯物论者认为人的心脏是产生心理的器官，故汉字中凡是表达心理现象的字都带“心”字旁，如思、想、情、

意、怒、悲、恐、惊等。这种朴素唯物主义的思想体系不太准确。直至明代中医药学家李时珍提出“脑为元神之府”、“泥丸之宫，神灵所集”，从而揭示了脑为思想的器官，实际上已经揭示了人脑是产生心理的物质基础。

心理学的英文单词为 Psychology，源于古希腊文，意为灵魂学。直到近代，西方唯物主义学者才明确意识到心理现象是神经组织的产物，由客观外界事物引起。

辩证唯物主义用一句话概括了心理现象的本质：心理现象是人脑的机能，是人脑对客观现实的反映。这就科学地揭示了心理现象的本质。

1. 心理现象是人脑的机能

心理现象的产生，必须先有人脑、神经系统和感觉器官等高度发达的神经器官，只有有了这种具有高度反应能力的神经系统才能产生心理现象，在人脑产生之前心理现象是不存在的。为了了解心理现象是人脑的机能，我们把人脑的结构、人脑各个组成部分的机能及神经系统工作的原理介绍如下：

人体的结构分为八大系统，其中神经系统是产生心理的物质基础。神经系统由中枢神经和周围（外周）神经系统组成。中枢神经包括脑和脊髓。

脑主要包括脑干、小脑与前脑三部分。脑干：上承大脑半球，下连脊髓，呈不规则柱状形，其主要机能是传递外界刺激引起的神经冲动。经由脊髓传至脑的神经冲动，呈交叉方式进入，即来自身体右边的冲动，先传至脑干的左边，然后送入大脑左半球；来自身体左边的冲动，先送入脑干的右边，再传到大脑右半球。脑干的主要功能是维持个体生命，包括心跳、呼吸、消化、体温、睡眠等重要生理功能，这些功能出问题，均与脑干的损伤或病变有关。脑干又包括以下四个部分：一是延髓，居于脑的最下部，与脊髓相连。其主要机能为控制呼吸、心跳、消化等；二是脑桥，位于中脑与延髓之间。脑桥的白质神经纤维，通到小脑皮质，可将神经冲动自小脑这半球传至另一半球，使之发挥协调身体两侧肌肉活动的功能；三是中脑，位于脑桥之上，处于整个脑的中心。中脑是视觉与听觉的反射中枢，凡是瞳孔、眼球、肌肉等活动，均受中脑的控制；四是网状系统，位于脑干的中央，是由许多错综复杂的神经元集合而成的网状结构。网状系统的主要功能是控制觉醒、注意、睡眠等不同层次的意识状态。

小脑：位于大脑及枕叶的下方，脑干的后面，是脑的第二大部分。小脑由左右两个半球构成，其功能主要是和大脑皮层运动区共同控制肌肉的运动，调节姿势与身体的平衡。

前脑：属于脑的最高层次，是人脑中最复杂、最重要的神经中枢。前脑又分为四部分：一是视丘，呈卵圆形，由白质神经纤维构成，左右各一，位于骈胝体的下方。从脊髓、脑干、小脑传导来的神经冲动，都先终止于视丘，经视丘再传送至大脑皮质的相关区域。所以说视丘是感觉神经的重要传递站。此外，视丘还具有控制情绪的功能。二是下视丘，位于视丘之下，是自主神经系统的管制中枢，它直接与大脑中各区相连接，又与脑垂体及延髓相连。下视丘的主要功能是管制内分泌系统、维持正常的新陈代谢、调节体温，并与饥饿、渴、性等生理性动机有密切的关系。三是边缘系统，包括的大脑部位相当广泛，如梨状皮层、内嗅区、眶回、扣带回、胼胝体下回、海马回、脑岛、颞极、杏仁核群、隔区、视前区、下丘脑、海马以及乳头体等。边缘系统的主要部分环绕大脑两半球内侧，形

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

成一个闭合的环，因此叫边缘系统。边缘系统的主要功能为控制嗅觉、内脏、自主神经、内分泌、性、摄食、学习、记忆等。边缘系统有两个神经组织，即杏仁核与海马，杏仁核控制情绪的变化，海马与记忆有关。四是大脑皮质，是大脑的表层，由灰质构成。大脑皮层的额叶是运动中枢，顶叶是一般感觉中枢，颞叶是听觉中枢，枕叶是视觉中枢。其厚度为1～4mm，其下方大部分由白质构成。中枢神经的任何部位受损，都会失去有关功能。大脑中间有一裂沟（大脑纵裂），由前至后将大脑分为左右两个半球。两个半球之间由胼胝体连接，使两半球的神经传导互通。

总的来说，脑的低级中枢调节身体器官的生理平衡，维系人类肌体和本能行为功能，如脑干和小脑是维持生命活动如心跳、呼吸等的低级中枢；丘脑和边缘系统，是维持基本生物需要和情绪动机的中枢。大脑两半球的皮质是人类高级思维的物质载体，是执行人与社会环境及社会关系的复杂信息加工的高级中枢。

外周神经系统是联系感觉输入和运动输出的机构，包括由脑神经和脊神经组成的躯体神经系统和由交感神经、副交感神经组成的自主神经系统。自主神经系统的活动与情绪有着密切的关系。例如，在愤怒情绪状态下，交感系统被激活。进而，心脏血管系统的活动被激发，同时消化系统活动被抑制。这是由于愤怒情绪的原型在进化中是与为生存而引起的搏斗行为相联系的。交感系统的活动为有机体提供活力，以适应搏斗的需要。

为进一步说明心理是脑的机能，我们讲一个“裂脑人”的案例。

所谓“裂脑人”的实验，就是心理生物学家、神经生理学家罗杰·斯佩里将连接大脑左、右两半球的胼胝体割断，外界信息传至大脑半球皮质的一方时，不能使这一信息通过胼胝体传至对侧皮质，每个半球只能独立地进行活动，彼此不知道对侧半球活动信息的实验。从1952年至1961年，他先用猫、猴子、猩猩做了大量的割裂脑实验，取得了一些成绩，为做“裂脑人”实验奠定基础。从1961年开始，罗杰·斯佩里对“裂脑人”进行了长时间实验研究，其中包括对伤兵约翰所做的割断其胼胝体的“裂脑人”实验。

分析：实验结论表明人脑的左半脑主要负责逻辑思维、记忆、时间、语言、判断、排列、分类、逻辑、分析、书写、推理、抑制，以及五感（视、听、嗅、触、味觉）等，思维方式具有连续性、延续性和分析性。因此左脑可以称作“意识脑”、“学术脑”、“语言脑”。右半脑主要负责空间形象记忆、直觉、情感、身体协调、视知觉、美术、音乐节奏、想象、灵感、顿悟等，思维方式具有无序性、跳跃性、直觉性等。罗杰·斯佩里认为，右脑具有图像化机能，如企划力、创造力、想象力；与宇宙共振共鸣机能，如第六感、透视力、直觉力、灵感、梦境等；超高速自动演算机能，如心算；超高速大量记忆机能，如速读、速记。右脑像万能博士，善于找出多种解决问题的办法，许多高级思维功能取决于右脑。把右脑潜力充分挖掘出来，才能表现出人类无穷的创造才能。所以右脑又可以称作“本能脑”、“潜意识脑”、“创造脑”、“音乐脑”、“艺术脑”。罗杰·斯佩里为全人类做出了卓越的贡献，受到全世界人民的爱戴，被誉为“右脑先生”、“世界右脑开发第一人”，罗杰的研究成果是人类大脑科学研究的重大里程碑。这一实验，进一步证明了人脑是心理的生理基础。

人脑对外界信息的反映分为两个不同性质阶段，初级阶段是感觉阶段，高级阶段是

理性思维阶段。产生感觉和知觉的神经系统叫做分析器，由感受器、传导神经和神经中枢三部分组成。感受器是指接受刺激，产生兴奋的神经结构，如眼、耳、鼻、舌、皮肤等感受器官中的感觉细胞和神经末梢。各种不同的感受器接受不同的适宜刺激，如眼睛接受一定范围的光波，耳朵接受一定范围的声波，皮肤接受温度、光滑度等，鼻子接受挥发的细胞，舌头接受物体的酸、咸、苦、甜等。感受器的作用是把接收来的物理或化学能量，转化为神经系统上的电活动（神经冲动），再由传导神经传向神经中枢。

感受器接受的信息是通过具有传递功能的神经元进行传递的。构成神经系统的基本单位是神经元，神经元有两种状态：一是在没受外界刺激的情况下，处于静息状态；二是在受到外界刺激时，处于兴奋状态。神经元兴奋后有两种功能：一是冲动功能；二是传导功能。接收器接受的信息，就是通过冲动和传导，把不同刺激引起的不同兴奋，传递到大脑中枢，再把大脑的指令传达到有关器官。这种功能是通过神经元之间的联系——突触传递来实现的。神经元之间不仅进行兴奋传递，而且还产生神经递质等生化反应。如果神经元的传递功能出问题，或生化反应不能产生神经递质，则可能出现抑郁症等心境性的心理疾病。信息通过神经传入大脑皮质这个神经中枢，神经中枢则是外界刺激信息的分析器。分析器先把各种不同的感觉形成知觉，再综合为印象等形成感性的认识。感性认识的材料达到一定的量，经过头脑的判断、推理、概括抽象，从而去伪存真，去粗取精，透过现象看到本质及其规律性，达到理性认识。人们用这种规律性的认识指导实践，获得新的信息刺激，从而又形成新的心理运动。实践、产生心理，再实践、再产生新的心理。正是神经系统有这样的机能，所以心理才得以产生和不断发展。

2. 心理现象是人脑对客观外界的信息尤其是人类社会信息的加工和反应

是不是只要有了人脑，心理就会产生呢？不是的。正像只有工厂没有原材料还不能生产产品一样，光有生理基础，没有外界刺激提供的供头脑加工的信息，仍然不能产生心理。要想产生心理，还必须有外界刺激提供给头脑加工的各种信息，并且主要是人类社会的信息。人脑接受外界刺激引起生理唤醒、心理体验及做出行为反应的心理过程，也就是认识、情感、意志等心理产生的过程。如果没有外界信息的刺激，尤其是缺乏人类社会的信息刺激，就不能形成心理。

1920年，在印度加尔各答附近的一个山沟里，人们看到有两个狼孩经常跟着狼群出没，打死狼后，把这两个从小由狼抚养的女孩领回抚养。大的女孩约8岁，给她取名卡玛拉；小的2岁，取名阿玛拉。由于她们自幼远离人类社会，跟狼居住，一切生活习性都与狼一样：不会直立行走，只用四肢爬行；白天睡觉，晚间出来活动；怕光、怕火；不吃素食和熟食，只吃生肉；不用手拿着吃，而是和狼一样在地上用牙撕咬；不会说话，只会像狼一样引颈长嚎。经过人们抚养，卡玛拉两年后才学会站立，6年后才会走路，到1929年她死时，一共只学会了45个词和几句简单的话，智力水平仅相当于4岁儿童。阿玛拉因体弱，领回后不久便死去。后来，其他地方又发现过几名狼孩和猪孩等，都是徒具人形，而不具有人的本质。

分析：狼孩的例子证明，凡是自幼脱离人类社会信息刺激的人，即使具有人的生理基础，也不会产生人的心理。所以如果简单认为心理现象是人脑的机能，还不能全面反

映心理现象的本质，因为更重要的是，心理是人脑对客观事物尤其是对人类社会信息的加工与反应。离开了外界尤其是人类社会的信息输入，是不能产生人的心理的。因此，心理活动既是唯物的，又是辩证的。唯物表现在产生心理的生理基础、接受传递外界刺激信息及生理的物化生化反应等；辩证表现在不同能量形态之间的转化、不同认识阶段的质变、客观与主观之间的飞跃、物质与精神通过实践的相互转化等。因此，生理器官健全、生理功能正常，是保证心理健康的物质基础；丰富人类社会信息的不断刺激，和头脑对这些信息的判断推理、抽象概括、去粗取精、去伪存真、由此及彼、由表及里的加工过程，是心理产生的客观现实条件。而认识心理现象，提高心理健康意识，掌握心理健康的知识和心理问题预防和调适技能，以及不断对人们头脑中预先形成的认识框架的优化，是保证心理健康的主观条件。因此，心理是脑的机能，是人脑不断接受和加工外界信息尤其是人类社会信息的产物。

三、对大学生进行心理健康教育的必要性

大学生之所以要接受心理健康教育，有以下两个原因：

（一）实现全面小康目标的需要

党的十六大提出大体用20年时间实现全面小康的奋斗目标，其中包括健康素质提高的目标。健康素质，不仅包括生理健康素质，而且包括心理健康素质。大学生心理健康教育课程的开设，就是为培养大学生达到全面小康健康素质提高的目标要求而开设的。

（二）时代的需要和改善大学生心理健康现状的需要

联合国世界卫生组织有关资料指出，人类精神疾病的发生与社会的高速发展，呈同向趋势。1997年，世界精神病协会指出：人类已从“躯体疾病时代”进入“精神疾病时代”，抑郁、焦虑等精神障碍已成为21世纪的“世纪病”。2003年1月美国《财富》杂志指出：“最后的禁忌不是性，不是酗酒，不是毒品，而是职业压力对员工造成的伤害。”“没有任何一项灾难比心理障碍带来的痛苦更深重。”据世界卫生组织2005年11月24日披露：全球抑郁人口多达1.2亿人，几乎每4个人中便有1人在一生中某个阶段出现精神或行为问题。而中国心理卫生协会的有关统计显示：目前中国有超过2600万的人患有不同程度的抑郁症，其中90%的患者没有意识到自己可能患有抑郁症，并及时就医①。

世界发达国家发展的历程表明，当一个国家的人均国民收入达到一千美元时，心理疾病则进入高发期。我国的情况也是如此。随着经济的发展、人们收入的增加、生活节奏的加快、贫富差距的拉大，压力也随之不断增大。尤其是我国人均国民收入达到一千美元后，心理问题也进入了爆发期。有关报道指出，自20世纪80年代以来，我国重症精神障碍患病率呈明显上升趋势。据卫生部报告，精神疾患在疾病总负担的排名中位居首位，约占20%。

---

① 成向东的读心术. 什么是心理健康[CB/OL]. www. docin. com. . . 623. html 2012-04-23.

2012年5月，我们从浙江东方职业技术学院2011级五个班中随机抽取45名学生进行了入校前心理健康教育情况的调查。调查结果发现，在这45人中入校前接受过心理健康教育的只有1人，占2.2%；有3人曾得过多动症等心理疾病，占6.6%。被调查学生普遍感到对心理健康知识、心理问题表现、自我预防调适技能等缺乏了解，希望学习心理健康知识和技能。这说明对大学生进行心理健康教育，符合大学生自身的需要。2012—2013学年第一学期，我们分别在心理健康教育课程开课初期和课程结束时，对心理健康教育开课班级的学生的心理健康状况进行了对比测试。结果表明，心理健康人数所占比例由开课初的10.57%，上升到课程结束时的30.27%，上升了近20个百分点；有一些心理问题但仍属于健康范围的学生人数占比由35.65%上升到38.1%，上升了近3个百分点；有一些心理障碍的学生人数占比由41.6%下降到27.5%，下降了14个百分点；可能患有心理疾病需要心理咨询的由13.38%下降到4.3%，下降了9个百分点；有严重心理障碍需要就医的比例由2.32%下降到0.73%，下降了近2个百分点。

这进一步说明，对大学生进行心理健康教育不仅必要，而且成效是显著的。2013—2014学年第二学期开学初，我们在正开设大学生心理健康教育课的班级中，对高职高专学生网瘾、厌学、抽烟等情况进行了测试，结果表明有网瘾、厌学、抽烟等心理问题或不良行为的，所占的比例很高。2014年12月对新生入校后出现目标突失、自主支配时间比中学突然增多而不知所措等情况进行了测试。测试结果显示：入校后曾有因目标突失、无法自主支配时间而引起心理问题的学生比例竟高达32.20%，有厌学厌看书心理问题的高达20.29%。因目标突失、无法自主支配时间而引起心理问题的学生，就会无所事事，感到茫然，容易迷失方向，甚至出现重大心理问题。这些心理问题必须及时得到解决，才能使他们在前进的道路上产生新的动力。同样，厌学的心理问题如果不能及时解决，就不能学进东西。以上情况表明，对大学生进行心理健康教育不仅非常必要，并且非常紧迫。

第二节　心理健康和大学生心理健康标准

大学生心理要想健康发展，除要了解心理现象及其本质之外，还要进一步了解心理健康的含义、心理发展规律及心理健康标准。掌握这些心理知识，是提高心理健康意识、掌握心理问题预防和调适技能增进心理健康的前提。

一、心理健康的含义

通过前面内容的学习，我们知道人们对健康含义的理解有一个由片面到全面的发展过程。了解了健康的含义后，进而应该理解心理健康的含义。

（一）透过纷繁复杂的解释把握心理健康的含义

关于什么是心理健康，至今没有一个统一的、公认的定义。人们从不同的角度进行研究，往往得出不同的结论，所以关于心理健康的含义也就存在许多不同的解释。例

如，王登峰、崔红认为："心理健康是个体在良好的生理状态基础上的自我和谐及与外部社会的和谐所表现出的个体的主观幸福感。"

江光荣认为："心理健康的人应是一个适应与发展良好的人，是一个心理机能健全的人。心理健康的人在与环境的互动中，其心理活动过程能够有效地反映现实，解决面临的问题，达到对环境的良好适应并且指向更高水平的发展。"①

1946年第三届国际心理卫生大会指出，"心理健康是指身体、智力、情绪十分协调；适应环境，在人际交往中能彼此谦让；有幸福感；在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。"

有人从心理潜能的角度来理解心理健康，认为心理健康的人是能够充分发挥自己的潜能，并能妥善处理和适应人与人、人与环境之间相互关系的个体；有人认为心理健康是一种持续、积极乐观、富有创造性的心理状态，在这种状态下个体适应良好，具有旺盛的生命活力，在情绪与动机的自我控制等方面达到正常或良好水平。

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为："个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳状态，但不是十全十美的绝对状态。"

我国研究者王书荃认为，心理健康指人的一种较稳定持久的心理机能状态。它是个体在与社会环境相互作用时，主要表现为在人际交往中能否使自己的心态保持平衡，使情绪、需要、认知保持一种稳定状态，并表现出一个真实自我的、相对稳定的人格特征。她认为如果用简单的一个词来定义心理健康，就是"和谐"。

现象反映个别，概念反映一般，现象代表感性，概念代表理性。概念是在对现象抽象概括基础上的理性认识。尽管心理问题特别复杂，每个人站在各自不同的角度，可以给出各种不同的定义。但我们认为，心理健康最根本的，或者说反映其内部联系和规律性的定义，应该是能够使身心保持平衡协调、自我与环境保持平衡协调、个人利益与他人及社会利益保持平衡协调、需要与满足保持平衡协调的一种积极的、具有自我优化意识和自我优化能力的心理状态。也就是说，心理健康不仅包括心理的各个方面平衡与和谐的状态，而且包括保持这种积极的自我优化意识和自我优化技能的状态。

（二）心理健康含义的特征

①虚幻性。由于心理隐藏于人的内心深处，是一种看不见、摸不着的东西，所以当谈起心理健康的时候往往有一种虚幻的感觉。

②复杂性。心理不仅隐藏于人的内心深处，并且涉及身与心、自我与自我、自我与环境、自我与他人、自我与社会的平衡和协调，还伴随生理唤醒、情感体验、外部行为，还有生理反应、生化反应等，还会经过从感觉到印象、从印象到认知、从认知到行为，从感性到理性、理性到实践，物质变精神、精神变物质的过程，再加上各种不同心理作用的过程、格塔式不断改变的过程、行为习惯养成的过程等，因此有明显的复杂性。

③客观现实性。不论心理健康多么虚幻和复杂，它毕竟是一种现实，这种现实是客观的，是通过人的各种行为所表现出来的，是能够被人们所认识的。

---

① 江光荣.关于心理健康标准研究的理论分析.《教育研究与实验》，1996，(3)：49－54.

④积极性和有益性。了解了心理健康知识，掌握了心理健康技能，就能够促使人积极地进行自我心理调适，有利于优良行为习惯的养成、良好性格的形成。这不仅有利于身心健康，而且有利于获得成功，带来好运。

（三）心理健康的含义的类型

心理健康的含义有广义和狭义之分。

①广义的心理健康是指人能够在社会环境中健康地生活，保持良好的情绪状态，适应社会生活的节奏，能与人们正常交往。可以说广义上的心理健康，是指一种高效的、满意的、持续的心理状态。

②狭义的心理健康，是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格的完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

二、心理发展及其规律

（一）心理发展

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，所发生的一系列的生理心理发展过程。心理发展的理论很多，这里主要介绍美国著名精神病医师、新精神分析派的代表、著名人格心理学家爱利克·埃里克森（以下简称“埃里克森”）的理论：他认为生命每个阶段要处理好的心理困境和“危机”，可划分为八段论：

1. 婴儿期（0～1 岁）：要处理好基本信任和不信任的矛盾冲突

如果认为婴儿是一个不懂事的小动物，只要吃饱不哭就行，就大错特错了。因为婴儿正处于信任与不信任的基本心理形成期。如果婴儿所需要的温暖和爱得到满足，就会形成对他人的信任感。否则，就会产生不安全感和猜疑。信任形成“希望”人格，起增强自我力量的作用。有信任感的儿童敢于希望，富于理想，具有强烈的未来定向。反之则不敢希望，担忧需要得不到满足。建立起信任感的孩子心理正常，否则会造成心理扭曲。这是禀性形成的关键期。

2. 儿童期（1～3 岁）：要处理好自主与害羞、果敢与怀疑的矛盾冲突

这个阶段的儿童掌握了一定技能，如爬、走、说话等。更重要的是学会了怎样坚持或放弃，开始有自己的意志，会反对大人控制，所以会与父母产生一定冲突，出现第一个反抗期。这时，父母既要诱导儿童行为，使之符合社会规范，养成良好习惯，如训练其大小便习惯，灌输随地大小便羞耻的观念等。但是，又不能过分严厉，否则会使他怀疑自己的行为是否正确，甚至会伤害其自主感、自尊心和自我控制能力。

3. 学龄初期（3～5 岁）：要处理好主动与内疚的矛盾冲突

这一时期表现出主动探究行为，如果创造行为受到鼓励，可使其形成主动性，为成为一个有责任感、有创造力的人奠定基础。如果其独创行为和想象力受到讥笑，就会失去自信心，产生内疚感，倾向于生活在别人为他安排好的狭窄圈子里，缺乏开创幸福生活的主动性。只有主动感超过内疚感，才能养成“目的”的品质。埃里克森把目的定义为：“一种正视和追求有价值目标的勇气，这种勇气不为幼儿想象的失利感、内疚感和惩罚的恐惧所限制。”

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com