

高职高专大学生心理健康教育

马春生 林跃伟 黄玮静主编



浙江大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

高职高专大学生心理健康教育 / 马春生, 林跃伟, 黄玮静主编. — 杭州: 浙江大学出版社, 2017.6

ISBN 978-7-308-16925-7

I. ①高… II. ①马…②林…③黄… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 102699 号

高职高专大学生心理健康教育

马春生 林跃伟 黄玮静 主编

责任编辑 陈丽勋

责任校对 张颖

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 杭州林智广告有限公司

印刷 绍兴市越生彩印有限公司

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 14.25

字数 340 千

版印次 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-308-16925-7

定价 36.00 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中心联系方式: (0571) 88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

前 言

为提高大学生心理健康教育的效果,使心理健康教育紧密结合学生的实际,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》的精神,在对高职院校大学生心理健康状况和心理健康教育效果进行多次调查研究,以及对大学生心理健康教育经验认真进行总结的基础上,我们对自己编写并已经两次出版的《大学生心理健康教育》教材再次进行了修改加工。修改之后的教材名称为《高职高专大学生心理健康教育》,现予重新出版。本教材有以下特点:一是由于我们对大学生心理健康状况不断进行调查,与大学生心理健康状况的实际结合紧密,深受大学生欢迎;二是由于我们经常对教学效果进行调查,并结合教学经验修改加工,所以与教学实际结合紧密;三是本教材体例统一,条理清晰,层次分明,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,深受任课教师的欢迎。本教材的主编、副主编都是本教材的撰稿人,排名不分先后,以姓氏笔画为序。

由于我们水平有限,书中不足之处在所难免。热忱希望专家学者和广大师生提出宝贵意见,以利我们进一步修订提高,在此我们表示热烈欢迎和衷心感谢!

编 者

2017年1月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 健康含义的发展过程与心理现象概述 /	2
第二节 心理健康含义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 /	18
第二章 自我意识与心理健康	27
第一节 自我意识概述 /	28
第二节 大学生自我意识发展中存在的问题 /	35
第三节 塑造健康的自我意识 /	39
第三章 情绪管理	47
第一节 情绪概述 /	48
第二节 情绪对大学生的影响 /	52
第三节 情商及其发展 /	58
第四章 人格完善与心理健康	66
第一节 人格概述 /	67
第二节 大学生的人格发展 /	77
第三节 大学生健全人格的培养 /	83
第五章 行为与心理健康	90
第一节 健康行为概述 /	91
第二节 大学生健康行为的培养 /	93
第三节 不健康行为及其调适 /	98
第六章 学习心理与心理健康	109
第一节 学习心理概述 /	110
第二节 动机与学习动机 /	115
第三节 大学生常见学习心理障碍与调适 /	119



第七章 人际交往与沟通	131
第一节 大学生人际交往与心理健康的关系 /	131
第二节 大学生人际关系的影响因素及其心理效应 /	134
第三节 塑造良好的人际关系 /	136
第八章 恋爱和性心理健康	147
第一节 大学生恋爱及其特点 /	147
第二节 大学生常见恋爱问题及其解决方法 /	150
第三节 大学生性心理问题的教育与调适 /	155
第九章 大学生的挫折应对与心理健康	165
第一节 挫折概述 /	165
第二节 大学生受挫后的反应 /	168
第三节 大学生耐挫能力的培养 /	170
第十章 大学生常见异常心理及调适	175
第一节 异常心理概述 /	175
第二节 异常心理的种类和识别 /	180
第三节 异常心理的处置 /	182
第十一章 珍爱生命与心理危机	189
第一节 珍爱生命概述 /	190
第二节 大学生心理危机的识别 /	195
第三节 大学生心理危机干预 /	198
第十二章 职业规划与心理健康	203
第一节 职业生涯规划概述 /	203
第二节 大学生择业常见的心理误区 /	209
第三节 大学生求职择业的对策与技巧 /	210
参考文献	220

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。

——世界卫生组织前秘书长 马勒

人之幸福,全在于心之幸福。

——歌德

【案例导入】

案例 1: 新生刘某某入校前奋斗目标很明确,就是考大学。入校后,他目标突失,自主支配时间比中学猛然增多却不知用来干什么,他心里感到浮躁无聊,无所事事。为排解无聊,他便开始上网玩游戏。一段时间后,他对网络游戏产生迷恋,每天下午四点多就早早吃完晚饭开始上网,一直玩到第二天早晨七八点钟。上课时,呼呼大睡。一个学期下来,两门课程成绩不合格,落选学生干部。

老师问他,为什么要这样?他说“玩游戏感觉很刺激,爽!”为追求这种爽劲,他难以自控。这位同学出现了迷恋网络游戏的心理障碍。

案例 2: 某高职院校学生孙某,女,21岁,营销专业大二学生,来自山区农村,学习刻苦,成绩优异,大一曾得一等奖学金。随着年龄增长,她对异性的倾慕与日俱增,便开始寻求她心目中的白马王子。当她向一位男生求爱时,遭到对方婉言拒绝。

寒假,她忍不住又给这位同学写了一封信,但他已约别人一同返校。她的信被退回家后,她哥原封不动地将信快递到了她学校。

宿舍的同学见是快递,以为她家出了什么急事,就拆开了信。消息传出后,性格内向、忧郁寡欢的孙某感到丢人,夜不能寐。看见同学在一起说笑,以为是取笑她,就去和同学解释,可又说不清楚,搞得更加满城风雨。因此,她经常剧烈头疼,胸中憋闷,度日如年,无法集中精力学习。最终抑郁难熬,产生了自杀的念头。

她写好给系领导、父母、同学的信后,吃下大量安眠药。幸被发现及时,送医院抢救脱险。孙某因恋爱出现了心理问题。

分析: 这些案例说明,大学生入校后,旧的目标实现了,新的目标没树立,在自主支配时间突然增多的情况下,容易出现迷茫的心理障碍。另外,由于大学生生理上成熟,心理上还不完全成熟以及对心理健康知识不了解,在环境适应、自我意识分化统一、情绪调控、恋爱、人际交往、挫折应对、习惯养成等方面,也会遇到这样那样的心理问题,如果处理不好,就会



影响心理健康。所以学好大学生心理健康教育课,对预防和避免心理问题,保证大学生健康成长是非常必要的。

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。该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,切实提高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、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。

通过心理知识的学习和预防调适技能的训练,要达到以下目的:使大学生明确一个标准——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。最终达到促进大学生的身心健康和全面发展的目的。

第一节 健康含义的发展过程与心理现象概述

心理健康,是健康内容的重要方面。所以要想了解心理健康必须从健康含义历史性变革及健康的重要性说起。

【故事阅读】

一妇女发现三位蓄着花白胡子的老者坐在家门口,她不认识,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,她向丈夫讲了所发生的事。丈夫说:“快告诉他们,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,指着身旁的两位道:“这位的名字叫财富,那位叫成功,我的名字是健康。回去和你丈夫讨论一下,看愿意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!”

分析: 这个故事的寓意就是:健康,是人生的幸福之基,财富之源。所以,世界卫生组织前秘书长马勒说:“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

的话就是对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复合体。但是,人们对心理问题的认识,却经历了一个漫长的过程。

一、人们对健康的认识由片面到全面的演变

习近平在中共中央政治局审议《“健康中国2030”规划纲要》时指出,没有健康,就没有全面小康。这里所讲的健康,当然是从健康的全面含义上来讲的。要想掌握心理健康知识,就首先要了解人们对健康的认识由片面到全面的演变过程。

(一) 人们对健康含义的认识由片面到全面的演变过程

所谓健康,传统的理解一般指躯体没有疾病,身体健壮。这种认识全面不全面呢?我们先看以下案例。

案例1:家在安徽农村的小方,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。

案例2:北大学生俞敏洪来自江苏农村,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”。三年级时突然得了肺结核,被隔离治疗,他感到能活着就不错。这么一想,心中有了空间,便继续坚持学习,身体也恢复得很快。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,是不是健康的呢?我们说不是的,因为他的心理有问题。一是他学习目标定得太高,心里的弦绷得太紧,超出了他本人的心理承受能力;二是他心理脆弱,经不起挫折的考验,最终不仅自己定的奋斗目标实现不了,体质还垮了下来。

俞敏洪得了肺结核是不是就不健康呢?当然他生理上是生了疾病,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;此外,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,还成为佼佼者。

这说明,健康不仅包括生理健康,还包括心理健康。这两个案例还说明,虽然躯体健康很重要,但心理健康比躯体健康更重要,因为心理出现问题能够导致生理产生疾病。而心理健康有利于身体的康复。所以,把健康简单地理解为生理上没病和体质健壮的传统观念是片面的。

但是,人类在相当长的一段时间内,由于对心理现象不认识,对健康含义的理解只限于没有疾病和身体健壮上。人类认识心理现象,进而全面理解健康的含义,是近代随着自然科学和社会科学的发展才逐步实现的。

近代,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。与此同时,世界上有不少科学家,也开始了对心理现象的研究。

经过若干年的实验研究,人们对心理现象的认识逐渐开化。1908年,毕业于美国耶鲁



大学的比尔斯,根据他在精神病院住院治疗期间,亲身体会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,出版了一本名为《一颗找回自我的心》的书。在书中他呼吁改善对精神病人的待遇,消除对他们的歧视和偏见。此书的出版,在美国引起了轰动,并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认识,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有关方面。

(二) 健康定义历史性的界定

1948年,世界卫生组织成立,在其宪章中对健康定义做了历史性的界定:“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,世界卫生组织再次对健康做了更加全面的定义:“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基础与根源。所以,社会适应与道德健康都应该属于心理健康的范畴。从1989年起,心理卫生就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) 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;情绪情感是伴随认知产生的心理体验;意志是在情绪情感的基础上产生的行动决心和毅力。

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、价值观。个性心理特征,则是指个体在心理活动过程中经常表现出来的典型的、稳定的特点。

个性心理特征是人的多种心理特征的一种独特的组合,集中反映了一个人精神面貌稳定的类型特征,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,决定着人对周围世界的认识和态度的选择与趋向,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》中许仙被吓死后,其灵魂被带到阎王面前,因其阳寿未尽,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(前 427—前 347)所谓的“理念”、我国宋代朱熹(1130—1200)所谓的“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,实际上已经明白揭示了人脑是产生心理的物质基础。

心理学英文单词为 psychology,源于古希腊文,意为灵魂学。直到近代(17、18 世纪),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,由客观外界事物所引起。

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。脑干的功能主要是维持个体生命,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,在整个脑的中心。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,在脑干的后面,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,位于胼胝体的下方。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,其所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,在愤怒情绪的状态下,交感系统被激活。进而,心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”的实验案例。

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。1952—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,其中包括对朝鲜战争伤兵约翰所做的割断其胼胝体的“裂脑人”实验。

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,受到了全世界人民的爱戴,被誉为“右脑先生”“世界右脑开发第一人”,罗杰·斯佩里的重要研究成果是对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的阶段,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作分析器,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,舌头接受溶于水的物体的酸、咸、苦、甜等。感受器的作用是把接受的物理或化学能量,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信息传递的。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。感受器接受的信息,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信息的反映,尤其是对人类社会信息的加工和反应

是不是只要有了人脑就会产生心理呢?不是的。正像只有工厂没有原材料生产不出产品一样,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,还必须有外界刺激所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。

案例: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。大的女孩约8岁,人们给她取名为卡玛拉;小的2岁,取名为阿玛拉。由于她们自幼远离人类社会,跟狼长大,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;不是用手拿着吃,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号。经过人工抚育,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。所以如果简单地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,是心理产生的客观必要条件。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的预防、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尤其是人类社会的信息的产物。

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,有三个原因。

(一) 实现全面小康目标及落实《“健康中国 2030”规划纲要》的需要

党的十六大提出大体用二十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就是为使大学生达到全面小康健康素质的目标要求及为逐步落实《“健康中国 2030”规划纲要》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

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。”

据世界卫生组织披露:全球抑郁人口多达3.4亿人,抑郁成为世界第五大疾病。而中国心理卫生协会的有关统计显示:目前中国有超过3000万人患有不同程度的抑郁症,其中62.9%的抑郁症患者从未就医。^①

世界发达国家发展的历程表明,当一个国家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。随着经济发展,人们收入增加、生活节奏加快、贫富悬殊和收入差距拉大,压力也随之不断增大,尤其是当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居首位,约占20%。在我国,2002年自杀死亡率为23/100000人。据《北京晚报》消息:北京市23.66%的大学生患有抑郁症(北京普通人群的抑郁症患病率为3.31%),据此估计,患抑郁症的大学生不少于10万人。2004年,北京地区高校有19名学生自杀身亡。事实表明,在患有心理疾病的患者中,大学生成为重灾区。所以开设大学

^① 赵兵辉.全世界抑郁症患者达3.4亿 切莫忽视心理体检[EB/OL].<https://finance.chinanews.com/2015/03-31/7171639.shtml>.2017-04-13.

生心理健康教育课程,是时代的需要,和改善大学生心理健康状况的需要。

(三) 提高高职高专大学生心理健康状况的需要

为使大学生心理健康教育做到有的放矢,几年来我们一直坚持心理健康状况调查和心理测试分析。2012年5月,我们首先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接受心理健康教育情况、心理健康状况及对心理健康知识需要情况的调查。调查发现,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人小时候曾得过多动症等心理疾病,占6.7%。有1人整天多次洗手洗脸,有明显强迫症的心理症状,占2.2%。被调查的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的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10.6%,上升到课程结束时的30.3%,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后比由35.7%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比例由13.4%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2.3%下降到0.7%,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,而且成效显著。

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32.2%,有厌学厌看书心理问题的高达20.3%。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解决,才能使他们在前进的道路上产生新的动力。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 心理健康含义和大学生心理健康标准

大学生要想在心理上健康发展,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、心理发展不同阶段的规律、各个不同年龄段面临的矛盾(危机)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知识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,我们知道了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) 心理健康的定义

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(1996)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”。

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 and 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,心理健康是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能力的心理状态。

(二) 心理健康的属性

从不同方面观察,心理健康大致有以下几种属性。

(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,还伴随有生理唤醒、情感体验、外部行为,还有生理反应、生化反应,还会经过从感觉到印象、从印象到认知、从认知到情感、从情感到行为,从感性到理性、理性到实践,物质变精神、精神变物质的转化过程,再加上各种不同心理作用的过程,格式塔不断改变的过程、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,多么复杂,但它毕竟是一种现实。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。按照心理健康的要求去努力,心理健康在个人的身上也是能够变为现实的。

(4) 积极性和有益性。懂得了心理健康知识,掌握了心理健康技能,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,而且有利于成功,并能带来好的命运。所以,把握心理健康的含义,具有明显的积极性和有益性。

(三) 心理健康的类型

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。也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、心理发展和心理发展规律

(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,这里主要介绍两种:第一种是各个不同的年龄段会出现什么心理能力;第二种是美国著名精神病医师、新精神分析派的代表、著名人格心理学家埃里克森(Erikson)关于生命八个阶段要处理好的心理危机。

1. 不同年龄段的心理能力

一岁前,总的规律是先认识客体,后认识自己。一岁前的婴儿,三个月时能认识妈妈,却全然意识不到自己的存在;把手指放进嘴里吮吸,却不知手指是自己身体的一部分,这是自我意识的最初级形态。

一岁半左右的儿童,知道自己的名字,能把自己和别人相区别,这是自我意识的巨大飞跃。

两岁以后的儿童,掌握了物主代词“我的”和人称代词“我”,从把自己看作是客体,转变为把自己当作主体来认识,这标志着他们真正的自我意识的出现。

幼儿期,主要表现在自我评价、自我体验、自我控制能力的发展上,其中以自我评价为主导标志。

童年期,自我评价出现新的飞跃,自尊心是这个时期的显著特点。这个时期要注意不要伤害其自尊心,否则难以治愈。

再就是每个人智力兴趣各有不同,发育早晚不同,每个人都有各自的长处,都有各自的短板。所以对小孩子不能以某次考试的成绩论短长,更不能因为某次考试成绩而伤害其自尊心。

青春期,出现三个我的分化。出生后的新生儿只有本我,随着社会化的过程发展,逐步分化出超我,产生自我。这个时期,最重要的是要通过对超我、自我的强化达到本我、自我、超我的协调统一,实现角色的认同。

成年早期,18岁到了各种能力的爆发期。这个时期重要的是积极参加实践锻炼,通过实践发掘自己的各种潜能,锻炼自己的各种能力。



2. 生命不同阶段面临的心理危机

在生命的每个阶段都面临特有的心理困惑或危机,若能够解决之则可获得相应的心理品质,否则心理品质会受到伤害。人格学家埃里克森把人的生命分为八个阶段,指出每个阶段都面临着特有的心理危机,即所谓的人格发展八段论。

(1) 婴儿期(0岁):要处理好信任和不信任的矛盾冲突。

如果认为此时的婴儿只是一个不懂事的小动物,只要吃饱不哭就行,那就大错特错了。因为婴儿正处于信任与不信任的基本心理形成期,即禀性的形成期。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,否则会心理扭曲,对谁也不相信,甚至仇恨。

俗话说:“三岁看大,七岁指老。”意思就是,一个孩子三岁时禀性就已初具雏形,七岁时基本定型。因此处理好新生儿的心理危机,对他将来形成什么样的禀性至关重要。

(2) 儿童期(1~2岁):要处理好自主与害羞、果敢与怀疑的矛盾冲突。

这时期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,父母既要引导儿童行为,使之符合社会规范,养成良好习惯,如训练其大小便,灌输随地大小便羞耻的观念等。但是,又不能过分严厉,否则会使其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。

这一时期的儿童会表现出主动探究的行为,例如自由地做游戏、提问、运用想象和选择活动等,如果创造行为受到父母的鼓励,就可使其强化主动性,为成为一个有责任感、有创造力的人奠定基础。如果不让他玩游戏,不鼓励他提问,其独创行为和想象力受到严厉批评或讥笑,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。”

(4) 学龄期(6~11岁):要处理好勤奋与自卑的矛盾冲突。

在这一阶段,如果儿童在技能学习上获得成功,并得到赞扬,就会形成勤奋的倾向。如果儿童的努力总是遭到贬低、嘲笑,他就会怀疑自己的能力,形成自卑的倾向。

(5) 青春期(12~17岁):要处理好角色认同与角色混乱的矛盾冲突。

在这一阶段,青少年必须把自己的过去经历、当前处境和对未来的想象统合起来,形成统一的自我认知及角色认同。无法形成这种角色认同的,会陷入角色混乱的痛苦之中,因为他无法确定自己是谁,不知道该何去何从。

埃里克森把同一性危机理论用于解释青少年对社会不满和犯罪等社会问题上,他说:“如果一个儿童感到他所处的环境剥夺了他在未来发展中获得自我同一性的种种可能性,他就将以令人吃惊的力量抵抗社会环境。”因为在人类社会的丛林中,没有同一性的感觉,就没有自身的存在,所以,他宁做一个坏人,或干脆死人般地活着,也不愿做不伦不类的人,他自