



大学生 心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主编◎龙瑞全 余图军



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 龙瑞全, 余图军主编. — 成都: 电子科技大学出版社, 2017.7
ISBN 978-7-5647-4876-0

I. ①大… II. ①龙… ②余… III. ①大学生—心理健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第182107号

大学生心理健康教育

龙瑞全 余图军 主编

策划编辑 唐祖琴
责任编辑 唐祖琴

出版发行 电子科技大学出版社
成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051
主 页 www.uestcp.com.cn
服务电话 028—83203399
邮购电话 028—83201495

印 刷 北京慧美印刷有限公司
成品尺寸 185mm×260mm
印 张 18.25
字 数 430 千字
版 次 2017 年 7 月第 1 版
印 次 2017 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5647-4876-0
定 价 38.00 元

版权所有, 侵权必究

前言



“青年人就该没有心灵的羁绊。青春的闪亮，首先应当是思想的闪亮；青春的光彩，首先应当是心灵的光彩。没有思想的解放，难有青春的勃发。一个人是这样，一个国家、一个民族都应该是这样。”

青春烂漫，年富力强，活力四射是青年的标志。“青年者，国之魂也”。青年的奋斗，始终与国家、民族的命运紧密相连。近代中国，百年沧桑，从救亡图存到矢志复兴，青年人始终站在时代前列，振臂高呼，为国家和民族奏响一曲曲青春乐章。

大学生作为青年人的主力军和精英，是社会最活跃和最积极的力量。承载着中国重新崛起的梦想和希望。新的时代，我们的国家生机勃勃，国力初彰，但要和平崛起、走向繁荣还有很多路要走。

而对于青年来说，同样机遇与挑战同在，压力与竞争并存。在当前这个时代，我们的教育需要培养出具有健全的人格、强烈的责任感、积极的主动意识和与时俱进的创新精神的个体，这对于国家、社会、民族的发展具有极为重要的意义。而《大学生心理健康教育》的编写正是基于对此目标的回应。

本书紧紧围绕我国高等教育的人才培养目标，针对当前我国大学生的心理特点和心理发展的规律，运用心理学的基本理论，介绍和分析大学生常见的心理问题及其表现、产生原因和调适技巧。力求理论联系实际，以期帮助学生厘清心理学的错误观念，提供帮助个人成长 and 发展的价值，改善他们的学习、生活和社会相处等。

大学阶段是人生发展和个人成长的关键时期，本书共分九章，内容涵盖心理健康、心理适应、压力管理、挫折教育、自我意识、人格发展、学习心理、生命教育、危机干预、情绪管理、人际交往、心理障碍及治疗等主题，准确把握大学生的心理特点，注重专业性与科普性结合，力求深入浅出，将心理健康知识与学生的现实生活有机结合，注重学生的阅读习惯及心理需求，增强实践性、互动性和趣味性。

本书既可以作为大学生心理健康教育的教材，也可以作为心理咨询工作者、大学生、教师和普通读者自我学习和提高的参考用书。

本教材由南昌航空大学科技学院龙瑞全、江西泰豪动漫职业学院余图军担任主编，南昌航空大学科技学院魏宏伟、江西财经大学卢文娟、江西泰豪动漫职业学院汪祥辉、陈美霞担任副主编，由南昌航空大学科技学院彭亚飞、王锦明、张军良、喻生华、邓丽芬、张玮娜参与编写。

在本书的编写过程中，得到了许多专家和同行的关心和支持，也借鉴和参考了有关资料和最新研究成果，在此谨表示诚挚的感谢。由于时间紧迫，疏漏在所难免，恳请批评指正。

编者

2017年7月

目 录

第一章 幸福人生，从“心”开始——大学生心理健康概述	1
第一节 心理学与生活	3
第二节 健康与心理健康	10
第三节 走向心理健康	20
第四节 大学生心理咨询	26
第二章 迈过“适应”的心坎——压力管理与挫折应对	33
第一节 尽快适应大学环境	35
第二节 学会进行压力管理	45
第三节 积极应对挫折	53
第三章 寻找未知的自己——自我意识与自我发展	65
第一节 自我意识概述	66
第二节 大学生自我意识的发展和特点	74
第三节 大学生的自我成长	83
第四章 抓住命运之“锚”——家庭教育与人格完善	90
第一节 人格概述	92
第二节 气质与心理健康	97
第三节 性格概念	101
第四节 家庭教育	105
第五节 家庭教育与人格发展	109
第六节 大学生健康人格的塑造	113
第五章 用好灵性的天赋——情绪爱情与两性交往	121
第一节 情绪与人生	123
第二节 大学生情绪管理与调适	128
第三节 大学生谈情说爱	137
第四节 大学生恋爱课堂	148



第六章 积累广阔的人脉——人际关系与社会互动	156
第一节 人际关系概述	158
第二节 大学生常见的人际沟通问题及调适	165
第三节 人际交往的艺术	172
第七章 充满思想的劳动——学习心理与能力培养	181
第一节 学习及学习心理概述	183
第二节 学习理论	191
第三节 大学生常见的学习心理问题及其调适	195
第四节 大学生学习能力的培养与潜能开发	203
第八章 横渡波涛之渊——大学生心理障碍	216
第一节 心理障碍概述	218
第二节 主要心理障碍类型、预防与治疗	220
第九章 让生命充满阳光——生命教育与危机干预	250
第一节 生命教育	252
第二节 心理危机干预	270
参考文献	285



第一章

幸福人生，从“心”开始

——大学生心理健康概述



心理名言

一个宽宏大量的人，他的爱心往往多于怨恨，他乐观、愉快、豁达、忍让，而不悲伤、消沉、焦躁、恼怒；他对自己的伴侣和亲友的不足处，以爱心劝慰，述之以理动之以情，使听者动心、感佩、遵从，这样他们之间就不会存在感情上的隔阂、行动上的对立、心理上的怨恨。

——穆尼尔·纳素夫

凡是对提高人类生活最有贡献的人，应当是最受爱戴的人，这在原则上是对的。但是如果要求别人承认自己比同伴或者同学更高更强，或者更有才智，那就容易在心理上产生唯我独尊的态度，这无论对个人对社会都是有害的。

——爱因斯坦

尊重生命、尊重他人也尊重自己的生命，是生命进程中的伴随物，也是心理健康的一个条件。

——弗洛姆

【学习目标】

1. 心理与心理学的概念；
2. 健康与心理健康的概念，心理健康的标准；
3. 大学生如何走出心理困惑，走向心理健康；
4. 什么是心理咨询，心理咨询的基本技术。

【关键概念】

心理 心理学 健康 心理健康 心理咨询





大学新生，你准备好了吗？

每年的九月份，是大学新生入学的时间，对大学的向往，冲淡了高中离别时的感伤，也让我们毅然决然地离开了依依不舍的父母。带着梦想，我们来到了期盼已久的大学校园。

这里的生活能带给我们什么呢？我们的人生将经历怎样的一段传奇？又会遭遇什么样的困境，应该做好哪些准备呢？我们知道，大学是人生发展的新阶段，在这个重要的发展阶段，不仅要学会如何自理，更要学会如何自立、自强。

然而，刚刚告别了高中的学习，我们是否已经做好了大学学习的准备呢？实际上，对于每一个刚进入大学校园的学生来说，从入学的第一天起，就必须从被动转向主动，去积极管理自己的学习和生活，为自己将来的事业打下良好的基础。当然，大学阶段出现的全方位变化，又不可避免地大学新生提出了各种挑战。因此，作为大学新生，必须做好如下心理准备。

首先要学会应对环境和生活习惯出现的三种变化，度过心理上的“浮躁期”。

第一种是生活环境的变化。对于大学新生而言，如何在心理上尽快地适应新环境，提高生活自理、自立能力，适应新的生活秩序，是摆在他们面前的第一道难题。大学新生多是独生子女，在家时总是受到父母的悉心照顾，不用洗衣、拖地、叠被、抹床；衣来伸手，饭来张口；入校后，远离了父母的庇佑，很多新生开始陷入茫然状态，不知如何打理自己的生活，很容易产生强烈的恋家情绪。这些生活环境的变化，迫使大学新生要依靠自己的观察与学习能力来锻炼和提高自己的适应能力。

第二种是学习和管理环境的变化。大学校园绿树成荫，有浓郁的学术氛围，是一个相对独立和自由的小社会。在这里，教师的教学已经不是像中学那样，将知识和信息一股脑地传递给你，生怕你没有消化，对知识要点进行多次演练，直到你吃透为止，相反的，而是把知识简单地进行传授，并不管你是否完全消化，也不会对你进行专门辅导和答疑。它注重的是自主学习能力，强调的是自动自发，独立思考，举一反三。同时学校对学生的管理也开始由紧变松，赋予了学生较大的自由空间，以实现他们的自由和谐发展。在大学里，老师只会充当引路人的角色，学生必须自主地学习、探索和实践。

第三种是人际环境的变化。人是社会关系的总和。大学阶段，是学生进入社会扮演成人角色前的预演阶段，他们开始要学会独立和周围的世界打交道，学和复杂的人和事打交道。《礼记·学记》上讲：“独学而无友，则孤陋而寡闻”。有人也说，个人成功=15%的专业技能+85%的人际关系和处世技巧，由此可见人际关系是多么重要！

但是大学的人际关系有着独特的特点，一方面，大学生的人际交往需求非常迫切，方式多样，但以精神交往为主；另一方面，大学生在交往的过程中又很容易以自我为中心，缺少宽容意识。并且在交往的过程中，由于个性上的差异，很可能导致彼此在交往的过程中发生摩擦和纠纷。而人际关系适应不良又会导致内心产生焦虑、孤独和抑郁心理。所



以，需要他们掌握人际交往规律，提高交往的方法技能。学习沟通，培养自己的团队精神；平等、真诚、友爱地营造良好的人际氛围。

其次是要学会克服理想与现实差异过大导致的失落和方向感的缺失。

大学新生进入大学前，在他们的想象中，大学应该是自由的圣地、学习的殿堂。那里大师云集，学者众多；天上是洁白的云朵，地上有青绿的草地、壮观的教学楼，爱玩就玩，想乐便乐。嘴嚼口香糖，吹着口哨，自由地谈恋爱……然而，进入大学后，他们很快就会发现，现实的大学生活和他们的理想相去甚远，空气中弥漫的并不都是自由的气息，这里有枯燥的学习、激烈的竞争、复杂的人际关系，还有恋家时的孤独感；这里的老师也并不是才高八斗，德艺双馨；同时自己也没有了在中学时的优越意识，某些同学甚至会在许多方面都超过你，让你的自我期望和评价大为降低；你对自己将来要做什么会感到很茫然，没有方向……为此，大学新生需要客观地认识和分析到这些差异，了解什么是真正的大学，什么是真正的大学生活。并在此基础上做好人生和职业规划，合理地安排自己的学习和生活。

最后是科学确定人生新的目标，以勤勉踏实的行动来缓解学习和就业压力。

大学学习尤其是专业学习具有十分独特的方面：学习目标多元；学习过程主动；学习内容组织；学习形式多样；学习结果具有超越性。总的来说大学的学习是较高层次，具有研究和探索特性的学习。所以需要摸索科学的大学学习方法，提高自律与自学能力，培养良好的学习习惯和业余爱好，以适应新的学习模式，这样往往可以避免专业学习不适而产生太大的学习压力。相对于学习压力而言，激烈的就业压力也许会让新入学的大学生体味得更深刻。尤其随着社会竞争的日趋激烈，这种压力会一直贯穿于整个大学生活的始终，并逐渐加剧。甚至可以说生存压力带来的心理困惑，会对大学新生产生极大的影响。这就需要大学新生早早确立目标，找到学习与兴趣的最佳结合点，内强素质，外强形象，从各方面提高自己的专业素质、社会实践能力和生存能力。

总的来说，大学生活既是美好、幸福和多姿多彩的，又是充满问题和容易令人迷茫的，但只要积极面对大学阶段全方位变化带来的挑战，主动应对所面临的各种问题，比怨天尤人、自暴自弃更能解决问题，大学并不意味着放松，而是一段更艰苦奋斗历程的开始。

第一节 心理学与生活

一、心理与心理学

（一）什么是心理

生活中，人们总是会发出各种疑问，诸如，人为什么会做梦？人的感觉是如何工作的？人是如何表达和组织语言的？人为什么会有多种多样的情绪变化？人的行为背后都能找到动机吗？人如何才能和他人保持良好的关系？这对人的生活 and 事业成功有什么意义……这些问题不胜枚举。个体从出生到最终消亡，每天都拥有五彩斑斓、丰富多彩的内



心世界，所有的感觉、知觉、记忆、想象、思维、情感、智力、意志、人格等都是日常生活中每时每刻都存在和发生的心理活动。

而人们在活动的过程中，总是通过各种感官和心理智能去认识外部世界，通过头脑的活动思考着事物的因果关系，并伴随着喜、怒、哀、乐等情感体验，这些都折射出一系列的心理现象。简称为心理。

心理是客观事物在脑中的反映，同时也是脑对客观现实的主观反映。当然，人的心理则是心理发展的最高层次，与动物的心理有着本质的区别。

首先，心理是脑的机能，脑是心理活动的器官。没有脑的心理，或者说没有脑的思维是不存在的。从心理现象产生和发展的过程来看，也说明了心理是神经系统特别是大脑活动的结果。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础，是一切心理活动的源泉。人一旦离开脑就不存在心理活动，无脑的或患有脑缺陷的婴儿不能发展或不能健全发展心理。人脑的不同区域有相对的分工，各具有不同的作用，某一区域的损伤或病变会招致与之相应的心理活动的紊乱甚至丧失。

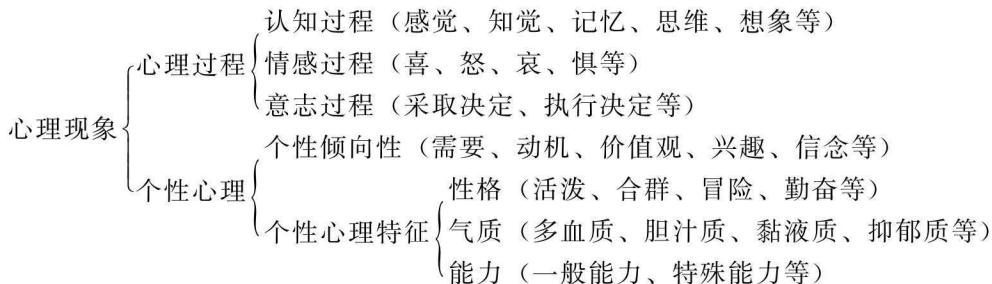
其次，人的心理不是一般物质的运动。人脑是一种以特殊方式组织起来的物质的机能、活动过程或运动，人脑是最为复杂的物质，是物质发展尤其是神经系统发展的最高产物。

最后，人的心理是对客观现实的主观反映。客观现实既包括日月星辰，花草树木，飞虫走兽，也包括山石田土，四季变幻、水文、地震等自然现象，也包括社会发展、文化科学、生产生活等社会现实。一切心理现象都是以客观现实的事物为依托的，没有客观现实，人的心理无从产生。但是人脑对客观现实的反映不是被动、消极的。它不是镜子式的反映，而是具有极强的能动性。人类通过心理活动，人们不仅能够去认识客观事物，了解事物发生发展的规律，还能利用这些主观意识去有计划地改变客观事件。

可以说，动物和人皆有心理活动，但人的心理活动更为复杂和高级。

心理现象俯拾皆是，它是宇宙中最复杂、最充满无穷奥秘的现象之一。它表现形式多样，被恩格斯喻为“地球上最美丽的花朵”，从古至今都为人们所关注。生活中，我们常常发现，同样的平台和起点，有的人任劳任怨、意志坚定，在工作岗位上干得风生水起，意气风发，有的人却由于意志薄弱，做事虎头蛇尾而消极了事。

一般来说，心理现象可分为心理过程和个性心理（人格）两个方面。



认知、情感和意志是以过程的形式存在的，它们都要经历发生、发展和消失的不同阶段，所以属于心理过程。

个性心理也称人格，是指一个人区别于他人的，在不同环境中一贯表现出来的，相对



稳定的影响人的外象和行为模式的心理特征的总和。具体包括：需要、动机、价值观、兴趣、信念、能力、气质、性格等。在一定意义上，人格不是独立存在的，而是通过心理过程表现出来的。

1. 心理过程

心理过程是指心理活动发生、发展的过程，也就是人脑对现实的反映过程。心理过程是相对人的个性心理而言，是个体普遍性的心理现象。根据心理过程的性质和形态的不同，常可把它分为认知过程、情感过程和意志过程。

(1) 认知过程

认知过程是指人通过感官和大脑对客观事物的现象和本质进行反映的心理活动过程，包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、创造等心理现象，是人最基本的心理过程。比如我们通过眼睛、耳朵和鼻子等不同感官的视觉、听觉和嗅觉作用就能分辨出事物的形状、颜色、软硬等个别属性，每个感觉器官对物体一个属性的反映就是一种感觉，这就是感觉过程。

感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映。很早，人们就将人类的感觉分成五种基本感觉，即视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉。现代心理学则常按照刺激来源于身体的外部还是内部，把感觉分为外部感觉和内部感觉。常包括视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤感觉（触觉、温觉、冷觉和痛觉等）、运动觉、平衡觉和机体觉（又叫内脏感觉，饿、胀、渴、窒息、恶心、便意、性和疼痛等）等。

在感觉的基础上，人们常把感觉信息进行组织和加工，并进行解释，这就是知觉。即把直接作用于感觉器官的事物的整体反映在脑中。如初次见到一个陌生人，人自然就会对他产生一个整体的印象和认识，闻到一种花的香气，听到一首动人的歌曲，这些都是知觉现象。

早上起来，看到小区的路边全是水，就能猜出昨天晚上下了雨；扁鹊通过观察蔡桓公的面色、嘴唇、皮肤等变化轻易推断出其内在的疾患；刑侦人员可以根据案件的蛛丝马迹，探查到犯罪分子的行踪甚至推理出犯罪过程等，这些都是思维。人脑不仅可以呈现出过去事物的形象，同时还可以根据已有表象创造出没有感知过的形象，如神话人物孙悟空等，这就是想象。感觉、知觉、记忆、思维、想象等都是属于人的认知过程。

(2) 情感过程

情感过程是人们在认识客观事物的过程中，由于客观事物与人的主体之间的关系，而使人产生喜、怒、哀、惧、恐等主观心理体验的过程，也是人们对客观事物采取什么态度的过程。因为人们在认识客观事物时，并不是冷漠无情、无动于衷，而总是带有某种倾向性，表现出鲜明的态度体验和感情色彩。“人非草木，孰能无情”，人总是在日常生活中产生各种各样的主观体验，一般来说，需要得到满足，常产生积极、愉悦和快乐的正性情感。而需要满足遭到阻滞，则常产生悲伤、沮丧和抑郁的负性情感。情感过程是心理过程的一个重要内容。根据情感色彩的程度，常将情感过程分为情绪、情感 and 情操三个层次。它也是人与动物相区别的一个重要标志，如人类拥有社会性情感，如道德感、美感、理智感等，但动物常常没有。



(3) 意志过程

意志过程是指人在自己的活动中设置一定的目标,有计划、有目标地不断克服内部和外部困难并力求实现预定目标的心理过程。意志过程是人的主观能动性的充分体现,与动物被动适应环境不同,意志过程说明人不仅能认识客观事物,而且还能根据对客观事物及其规律的认识自觉地改造世界。

心理过程着重探讨人的心理的共同性。认知、情感和意志三个方面,即是人们常说的知、情、意过程。这三个方面是相辅相成的,认知过程是一切心理活动的基础,意志活动又总是以一定的认知活动为前提;情绪情感过程总是伴随着认知和意志过程而产生,反过来,情绪情感和意志过程又促进了人类认知的发展。它们都是统一的心理活动中的不同方面。

【知识拓展——心理的实质和特点】

心理的实质和特点:心理是人脑对客观现实的主观反映,它既受客观现实的制约,又受人主观的影响,是自然和社会相结合的产物,其特点在于反映人的主观性和能动性。

心理是大脑活动的结果,是一种主观映像,而不是产品。它可以是事物的形象,也可以是概念或者体验,但不是物质。这种映像本身虽然是看不见摸不着的,但心理支配人的行为活动,又通过行为活动表现出来,因此可以通过观察和分析人的行为活动来间接地研究人的心理。人的心理和行为组成了人类的生活。

2. 个性心理

人的一般的心理过程为个体共性的心理规律,但人又总是生活在现实的环境中,时刻受到自然因素、社会环境的制约,由于每个个体的先天素质和生活环境的不同,从而导致心理过程又带有鲜明的个人特征。如有人轻松活泼,有人死板沉闷;有人冒险激进,有人谨慎持重。这些都是人的个性心理特征。同时,人们在各自的环境中,还形成了兴趣、态度和价值观,如有人喜欢足球、篮球,有人喜欢书法、太极,这就是人的个性倾向性。

如果说心理过程是一种普遍性,那么个性心理就代表了多样性。个性心理以心理过程为基础,它是在完成一般心理过程后发展起来的,没有一般的心理过程的发生、发展,就不可能有个性心理的发生、发展。同时,人的个性心理反过来制约每个人的心理过程并在心理过程中表现出来。对同一条繁华的街道,在艺术家、商人和医生的眼里,因为他们欣赏角度和职业习惯的不同,做出的反应和评价往往是不一样,甚至大相径庭的。

(二) 什么是心理学

有人的地方就有心理,就有人的心理活动。而人类的心理和行为构成了他们生活的全部。

那么什么是心理学,它与心理活动和心理现象有什么联系呢?

心理学在古代被认为是关于灵魂的科学,而如今一般认为心理学是研究人和动物心理现象、精神功能和行为的发生、发展和活动规律的一门科学,准确来说,它关注的是如何



对个体的行为及心理过程进行科学的研究。所以心理学不仅仅研究人类如何去适应环境的种种行为，同时也关注人类内部发生的心理活动（精神活动），如思考、计划、归因、幻想、做梦等。

人们研究心理学，不仅是为了解释人的心理活动规律，更重要的是希望利用发现的规律来寻求丰富的人生体验，提升和改进个体和集体的生活质量和幸福感，从而过上有价值的生活，从这个意义上来说，心理学也是研究人性的科学。

心理学既是一门理论学科，更是一门应用学科。包括基础心理学与应用心理学两大领域。

1. 基础心理学

一般包括生理心理学、发展心理学、认知心理学、人格心理学、社会心理学等。即研究心理现象的基本关系和基本原理。

生理心理学：研究思考、感觉、动机与行为等心理活动的生理基础与演化历程。它的研究包括脑与行为的演化；脑的解剖与发展及其和行为的关系等。

发展心理学：研究人们的心理如何随着年龄和时间进行发展，有何规律性。研究对象是人生全过程各个年龄阶段的心理发展特点。

认知心理学：它研究的是人的高级心理过程，主要是认识过程，如注意、知觉、表象、记忆、思维和语言等，即研究人们如何知觉、学习、记忆和思考各种信息。

人格心理学：它研究的是一个人所特有的行为模式，如个人性格如何影响其行为举止等。

社会心理学：研究个体和群体的社会心理现象，如人际知觉、人际吸引、社会促进、群体凝聚力、社会心理气氛等。

2. 应用心理学

一般包括健康心理学、临床心理学、教育心理学、犯罪心理学、工业心理学、航空航天心理学等，范围极其广泛，几乎涉及人类生活的方方面面，具有很强的应用价值。

健康心理学：研究人的心理健康与生理健康之间相互的动态影响等。

临床心理学：研究一切人类变态行为，探讨这些行为的论据、评估、分类、治疗、预防和科学研究。

教育心理学：其研究内容是教育和教学过程中的种种心理现象及其变化，揭示在教育、教学影响下，受教育者学习和掌握知识、技能、发展智力和个性的心理规律；研究形成道德品质的心理特点，以及教育和心理发展的相互关系等。

犯罪心理学：研究影响和支配犯罪人实施犯罪行为心理构成、发展变化规律以及犯罪对策的心理学依据的一门学科。

工业心理学：主要研究工作中人的行为规律及其心理学基础，其内容包括管理心理学、劳动心理学、工程心理学、人事心理学、消费者心理学等。

航空航天心理学：研究在空中和宇宙飞行条件下人的心理活动特点等。



【知识拓展——对心理学的几种误解】

1. 心理学家知道你在想什么

心理活动并不只是人在某种情境下的所思所想，它具有广泛的含义，包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪和意志等。心理学家通常是根据人的外显行为和情绪表现等来研究人的心理，他们可以根据你的外在特征或测验结果来推测你的性格等个性特征。但并不代表他们就能完全知道你在想什么，准确地判断你的内心活动。

2. 心理学就是心理咨询

这完全是两个概念。心理学是一门学科，它的分类和应用很广。心理咨询只是心理学的一个应用分支。

一般来说，心理咨询是面向正常人的，来访者有心理困扰，但没有出现严重的心理偏差。

心理咨询是咨询心理学的重要内容和研究对象。心理咨询是指由专业人员即心理咨询师运用心理学以及相关知识，遵循心理学原则，通过各种技术和方法，帮助求助者解决心理问题的过程。

3. 心理学只研究病态的人

其实心理学主要以正常人的心理现象为研究对象。心理学家并不同于精神病学家以病态人的心理活动和行为为研究对象。

4. 心理学家都会催眠和释梦

催眠和释梦是精神分析学派的心理学家用于心理学研究和治疗的一种方法。而很多其他学派的心理学家可能对此并不了解。

5. 心理学是骗人的东西

心理学的科学性要求心理学的结论必须要建立在依据科学方法原则收集到的证据的基础上，依托严谨的实验设计和科学的心理测量和研究方法，并进行分析，具有极强的客观性和科学性，所以心理学的结论和观点并不是人们凭空想象而来，更不是骗人的。

二、大学生心理发展的基本特征

青年期是个体生理和心理迅速发展的时期，也是个体心理迅速走向成熟而又尚未完全成熟的一个过渡期。大学生处于这一个个体的黄金阶段，其心理发展形成了有别于一般青年心理发展的基本特征。

（一）自我意识增强，但自我统合能力差

自我意识是指人们对自身的认识及对周围事物关系的各种体验，包括自我认识、自我观察、自我评价、自我监督、自我体验等。大学生的自我意识明显增强，并逐步走向成熟。他们心理上产生强烈的成人感觉和独立意识，希望摆脱对成人的依赖，向环境展示他们的观点和活力。但由于他们自身生活阅历有限，社会实践能力不强，容易导致自我意识在自我认知、评估、体验以及对自身与社会关系的理解和认识等方面还存在一定的偏差。在自我认知方面表现为过度的自我接受和自我拒绝；在自我体验方面表现为过强的自尊心



和自卑感；从而表现出发展的不成熟。

同时，对于青春期的大学生而言，极易产生自我统合危机，即自我统合的过程中，在心理上所产生的危机感。那么什么是自我统合呢？它其实指的是个体尝试把与自己有关的多个层面统合起来，形成一个自己觉得协调一致的自我整体，此一心理过程，称为统合形成。按著名心理学家艾里克森的解释，对青年期的自我成长而言，统合形成是一种挑战。如果不能化解这一时期的发展危机，就会造成当事人倾向角色混乱，从而阻碍人生后期的发展。

可以说，“自我统合”是青年心理发展的必经历程，只有顺利完成“自我统合”，才能建立对自我的正确认识，实现青年期正常的心理发展。

（二）智力接近顶峰，但缺乏理性思考

由于大脑机能的不断增强、生活空间的不断扩大、社会实践活动的不断增多，大学生的认知能力获得了长足的发展。这个时期，他们的逻辑抽象思维能力逐步占主导地位，能通过分析、综合、抽象、概括、推理、判断来反映事物的关系和内在联系，并能从一般的逻辑思维向辩证思维过渡。但他们的抽象思维并没有达到完全成熟的程度，思维的广泛性、深刻性、敏感性发展较慢，尤其在运用唯物辩证法观点和理论联系实际观点看问题时显得理性不足，往往把问题看得过于简单而陷入主观想当然的境地。他们很容易接受新的事物，喜欢求新求异求变，对新的事物、新的理论和观点呈现出极大的兴趣，但由于思维和阅历的局限性，常易缺乏理性思考和分辨事物真假的能力。

（三）情绪情感日益丰富，但易波动和偏激

大学生正值青年时期，丰富多彩的大学生活使其情绪情感日趋复杂，情感表现具有强烈跌宕、不协调的特色，因而大学时期是体验人生情感最强烈的时期。这种强烈情感的内容随着知识经验的增多、生活空间的扩大、业余生活的丰富、自我意识的增强而日臻多姿多彩。但由于他们对社会的复杂性、自己欲望行为的合理性缺乏足够的正确的认识，加之他们的自尊感强烈而敏锐，又比较“较真”，因而情绪容易产生较大的波动，主要表现为不善于处理情感与理智的关系，常常成为情感的俘虏。

（四）交往欲望强，但心理比较闭锁

大学生渴望与他人建立起亲密关系，以满足情感上的互助需要。然而，许多大学生对人际关系的追求往往带有较浓的理想色彩，以友谊的理想模式为标准来衡量生活中的人际关系，导致高期望值与高挫折感并存；还有些大学生沟通方式欠妥、交往能力有限，常常容易导致交往失败。长期的交往失败使一些大学生把人际交往看成一种负担，渐渐地形成闭锁心理，这种状态与随着生活空间的扩大而出现的强烈交往需要构成了一对难以排解的矛盾。

（五）爱情需要和性意识进一步发展，但易导致性心理失衡

大学生的身体发育几近成人，尤其是性机能的成熟促使大学生的性意识觉醒，产生对异性的爱慕，且爱慕之情越来越强烈。与此相适应的感情欲望也逐渐增强，他们渴望与异性交往，追求美好的爱情。这一时期的男女交往极其敏感，容易冲动，常表现为激情。然而，性道德、性法律、校纪校规的约束容易造成大学生性心理失衡，从而出现诸如性认知



偏差、性欲困扰、性焦虑等一系列心理问题，影响大学生的正常学习和生活。

（六）人格发展趋向成熟，职业自我意识开始确立

人格是构成一个人的思想、情感及行为的特有统合模式，这个独特的统合模式包含了一个人区别于他人的，稳定而统一的心理品质，是具有一定倾向性的心理品质与心理特征的总和，反映一个人的整体精神面貌。它具有整体性、独特性、相对稳定性、统合性和功能性的特点。大学阶段是个体人格发展、完善的重要时期。在这个时期，他们的需要和兴趣进一步拓展；对社会生活和环境的态度逐步稳定；自我意识逐步发展，由分化、矛盾开始走向统一；能力也大大提升，目标信念渐趋坚定，世界观基本形成。人格开始趋向成熟。

人格的日趋完善也为他们以后在自己的职业选择和职业发展中起到了积极的推动作用。他们也开始在学习的过程中逐步培养职业兴趣，建立起职业自我意识，为未来的职业生活打下良好的基础。

第二节 健康与心理健康

健康是每个人都渴求的，但并非人人对健康都有正确的认识。长期以来，人们一直认为“无病即健康”。随着现代医学的发展和人们健康观念的转变，人们将心理健康也划入了健康的范畴。

一、健康的概念

健康是人们生存的根本，如果没有健康，一切的智慧、力量、才能将无法施展。世界卫生组织（World Health Organization，简称 WHO）前总干事马勒博士曾指出：“必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去健康便失去一切。”因此，健康需要得到每个人的重视。健康是一个具有强烈时代感的综合概念，它往往随着社会的发展、医学和科学的进步而逐步深化。

长期以来，人们对健康的认识还停留在浅层的机体生理方面，片面地认为身体没病就是健康，因而只单纯注重身体健康，而忽视了心理健康。据世界卫生组织公布的一项调查结果显示，到 2020 年，心理疾病将成为继心脏病之后人类面临的第二大常见疾病。心理问题已成为一个普遍的社会问题，严重影响着人们的健康。

1948 年世界卫生组织在宪章中明确指出：“健康不仅仅是免于疾病和衰弱，而应该是保持身体上、精神上和社会适应能力方面的完好状态。”

由此可见，健康应包括生理、心理和社会适应能力三个方面。一个健康的人，既要有健康的身体，还应有健康的心理和行为；只有当一个人的身体、心理和社会适应能力都处在良好状态时，才是真正的健康。

当然，要注意，人的健康状态是动态的，它是可以变化的。一个人良好的健康状态也可能因为疾病、心理压力、挫折、抑郁等问题的发生而变糟，反之亦然。



二、健康的标准

为了便于普及健康知识，世界卫生组织指出，健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态；并提出了衡量人体健康的 10 条标准，具体如下。

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张。
- (2) 积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔。
- (3) 精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好。
- (4) 自我控制能力强，善于排除干扰。
- (5) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- (6) 体重得当，身材匀称。
- (7) 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象。
- (8) 头发有光泽，无头屑。
- (9) 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

由此可见，健康是生理健康和心理健康的有机统一。这两者不是孤立存在的，而是相互联系、相互制约和相互影响的。心身医学研究表明，任何生理病变，都有可能引起心态消极变化，出现抑郁、悲观、焦虑、恐惧甚至绝望等消极心态，严重者可能出现各种形式的伴发性精神障碍。相反，任何过分的心理反应或异常的心态变化，也有可能引起生理病变，产生心因性疾病。

比如，如果一个人性格孤僻，心理长期处于一种抑郁状态，就会影响内激素分泌，使人的抵抗力降低，疾病就会乘虚而入。一个原本身体健康的人，如果老是怀疑自己得了什么疾病，就会整天郁郁寡欢，最后导致真的可能一病不起。

【知识拓展——亚健康】

亚健康是介于健康状态和疾病状态之间的一种临界状态，是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化，但尚未达到明显病理性反应的程度。

亚健康状态具体有以下表现。

- (1) 身体疲劳乏力、易累，肌无力，体力活动后全身不适，体力难以恢复。
- (2) 体质虚弱，免疫功能低下，易患感冒、咽喉不适、口腔黏膜溃疡等疾病。
- (3) 胃肠机能紊乱，食欲不振。
- (4) 关节痛、肌肉痛、头痛、淋巴结肿痛、胸闷、心悸、气短。
- (5) 失眠或嗜睡，眼睛易疲劳，视力模糊。
- (6) 健忘，头脑不清醒，记忆力下降。
- (7) 精神不振、情绪低落，对事物缺乏兴趣，抑郁寡欢，常常感到孤独无助。
- (8) 烦躁、情绪不稳定，紧张、易怒、焦虑等。
- (9) 对环境的适应能力和反应能力较差，人际关系不协调，家庭关系不和谐。



三、心理健康

(一) 心理健康的概念

心理健康是一个较为复杂的概念，在不同国家、不同民族之间存在着不同的观点，它受到社会制度、民族风俗、传统习惯、道德观念、宗教信仰等诸多因素的影响。

1946年，第三届国际心理卫生大会对心理健康给出定义：“所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。”

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，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、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

因此，要注意的是，心理健康的人并非没有痛苦和烦恼，而是他们能适时从痛苦和烦恼中解脱出来，积极地寻求改变不利现状的新途径。

(二) 心理健康状态的等级

心理健康状态可分为健康状态、不良状态、心理障碍和心理疾病四个等级。

1. 健康状态

从自我评价、他人评价和社会功能状况三方面分析，该状态具有以下特点。

(1) 本人不觉得痛苦：在某个时间段（如一周、一月、一季或一年）中，快乐的感觉大于痛苦的感觉。

(2) 他人不感觉异常：心理活动与周围环境相协调，不出现与周围环境格格不入的现象。

(3) 社会功能良好：能胜任家庭和社会角色，能在一般社会环境下充分发挥自身能力，利用现有条件（或创造条件）实现自我价值。

2. 不良状态

不良状态又称第三状态，是一种常见的亚健康状态。该状态具有以下特点。

(1) 时间短暂：持续时间较短，一般在一周以内能得到缓解。

(2) 损害轻微：对个体社会功能影响比较小。处于此类状态的人一般都能完成日常工作、学习和生活，只是愉快感小于痛苦感，“很累”“没劲”“不高兴”“应付”是他们的常用词汇。

(3) 能自己调整：处于此状态的大部分人都能通过自我调整（如休息、聊天、运动、钓鱼、旅游等）使自己的心理状况得到改善。

3. 心理障碍

心理障碍是因为个人及外界因素造成心理状态的某一方面（或几方面）发展的超前、停滞、延迟、退缩或偏离。该状态具有以下特点。

(1) 行为方式不协调：个体心理活动的外在表现与其生理年龄不相称或反应方式与常人不同，如成人表现出幼稚状态，儿童出现成人行为等。

(2) 具有针对性：处于该状态的人往往对障碍对象（如敏感的事、物及环境等）有强烈的心理反应，而对非障碍对象可能表现很正常。