

■ 高等职业学校**公共课**系列教材

# 大学生心理 健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编◎张艳艳

副主编◎李林蔚 舒 畅 肖 瑶



重庆大学出版社

## 内容提要

本书首先对心理健康作了简单介绍,在了解心理健康基本知识的前提下,详细介绍了现在大学生特别是高职学生的自我意识、性格与气质、学习心理、人际交往心理、情绪、智力、恋爱、网络心理、就业择业心理,并在了解现在学生心理现状及问题的基础上,讨论出相应对策和实操训练。其内容既涉及理论知识,又联系了实训活动,既能够激发学生的学习兴趣,又能使学生在实训活动中做到心理健康。本书适用于关注心理健康,并需要提高心理健康水平的大学生,特别是本科及职业院校的学生。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/张艳艳主编. -- 重庆:重庆大学出版社,2018.4  
高等职业学校公共课系列教材  
ISBN 978-7-5689-1059-0

I. ①大… II. ①张… 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(2018)第 060329 号

## 大学生心理健康教育

主 编 张艳艳  
副主编 李林蔚 舒 畅 肖 瑶  
策划编辑:顾丽萍  
责任编辑:陈 力 赵 贞 版式设计:顾丽萍  
责任校对:王 倩 责任印制:张 策

\*

重庆大学出版社出版发行  
出版人:易树平  
社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号  
邮编:401331  
电话:(023)88617190 88617185(中小学)  
传真:(023)88617186 88617166  
网址: <http://www.cqup.com.cn>  
邮箱: [fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn) (营销中心)  
全国新华书店经销  
重庆学林建达印务有限公司印刷

\*

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:16.25 字数:387 千  
2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷  
印数:1—3 000  
ISBN 978-7-5689-1059-0 定价:41.00 元

---

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换  
版权所有,请勿擅自翻印和用本书  
制作各类出版物及配套用书,违者必究

# 前言

## *Preface*

当今社会,科技迅猛发展,生活处处面临严峻的竞争和挑战。大学生作为社会建设的主要后备力量,他们肩负的责任是重大的,他们面临的压力也是巨大的。大学生需要良好的身体、健康的心理以及专业的素质去迎接挑战。

健康是生活幸福和事业成功的前提,而健康不单单指躯体健康,心理健康问题往往给人们更大的影响。对于现在的大学生而言,由于社会的进步、科技的发展、经济水平的提高、医疗条件的完备,躯体上的疾病得到了有效的遏制,躯体的健康有了较高保障,人们在心理健康的维护方面有了更多需求。

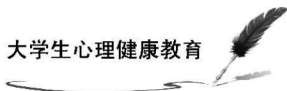
从我国高校的普遍情况来看,大学生心理健康问题不容乐观,特别是近些年,心理问题导致的大学生休学、退学、犯罪、自杀等事件明显增多,党和国家一直高度重视大学生心理健康教育问题,这个问题也引起家庭、学校和社会的普遍关注,因此大学生心理健康教育课程也被列为各大高校的公共基础课程。

本书是根据教育办公厅2011年5月28日发布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,结合我国高等职业院校开展心理健康教育的实际情况,参考我国从事心理学研究、教学的专家和教师的科研、教学成果,再结合近几年各高校普查学生心理健康水平现状,兼顾参编教师的专长编写的。本书既考虑了教材的难度和适用对象,也加入了编者在实际工作中的经验成果。我们力求通过本门课程的学习,使学生深入了解自我,学会人际交往,了解危机处理办法,提高自我心理健康水平,进而使学生更好地应对挑战,解决问题,成为综合素质型人才。

本书与其他同类教材相比,具有以下特点:

(1) 章节编排针对性强。本书从心理学的出现,逐步揭开心理学的神秘面纱,让学生对心理学有全面的了解,消除心理学是万能学科的看法;针对大学生的特点和心理发展规律,对大学生关注的就业问题、职业生涯规划问题进行重点阐述,同时对大学生使用网络做了科学引导。

(2) 形式灵活多样。考虑到学生特点,本书的编写降低了专业知识的难度,设置了更多的实践,即案例分析、心理测试、情景模拟、心理活动等板块,以满足不同学生的需求,同时激发学生主动学习的热情,将所学运用于实践,又在实践中学习,让学生自我体验,并感受到学



习中的快乐。

(3)专业内容易懂。本书在设置内容时,考虑了形式上的灵活性、逻辑结构上的完整性,使学生通过教师的讲解,能更加深入地领会心理健康知识的博大精深,即使自学也能掌握心理健康的必备知识,并指导自己的生活学习实践,如爱情心理、快乐生活和快乐学习、我的情绪我做主等。

(4)案例来自教学实践。本书的案例,都是编者在教学实践中发现的典型的人、事,以匿名或者更名的形式展现出来,对在读的高职学生可以起到模范或者启示的作用,毕竟案例中的人或事与他们情况相似,能在心理上产生共鸣,能够起到解决问题或者指明方向的作用。

本书共分为11章,各章具体分工如下:第一章、第八章由肖瑶编写,第二章、第三章、第四章、第五章和第十一章由张艳艳编写,第六章和第七章由舒畅编写,第九章、第十章由李林蔚编写;案例等资料搜集和校对由陈道雷、陈恒英、雷小红、梁霞、侯霜、裴直、王郡、王杰、朱利莎负责;全书由张艳艳进行最后的修改与统稿工作。

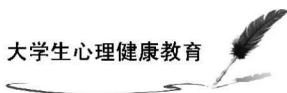
本书在编写过程中,参考了大量的文献资料和相关专家的科研成果以及大量一线教师的教学成果,在此表示真诚的谢意!

由于编写时间有限,加之编者的水平和能力有限,要将复杂的心理健康问题阐述完整,确实存在诸多困难,因此书中难免出现疏漏之处,恳请各位专家、同行和广大青年大学生朋友提出宝贵意见,以便在本书再版时加以完善。

编 者

2018年1月

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| <b>第一章 阳光心灵 健康人生——心理健康导论</b> ..... | (001) |
| 第一节 心理学的发展史 .....                  | (001) |
| 第二节 认识心理健康 .....                   | (006) |
| 第三节 高职学生常见的心理问题及产生原因 .....         | (010) |
| 第四节 走进心理咨询, 保持健康心态 .....           | (012) |
| 心理案例 .....                         | (013) |
| 心理测量 .....                         | (014) |
| <br>                               |       |
| <b>第二章 认识自我 完善自我——自我意识</b> .....   | (016) |
| 第一节 自我意识概述 .....                   | (016) |
| 第二节 认识自我 .....                     | (021) |
| 第三节 悦纳自我 完善自我 .....                | (028) |
| 心理案例 .....                         | (031) |
| 心理训练 .....                         | (032) |
| 心理测量 .....                         | (034) |
| <br>                               |       |
| <b>第三章 解密人格 优化个性——性格与气质</b> .....  | (038) |
| 第一节 人格概述 .....                     | (038) |
| 第二节 气质 .....                       | (040) |
| 第三节 高职学生性格的形成 .....                | (049) |
| 第四节 高职学生个性优化 .....                 | (052) |
| 心理案例 .....                         | (054) |
| 心理训练 .....                         | (056) |
| 心理测量 .....                         | (056) |
| <br>                               |       |
| <b>第四章 学会学习 喜欢学习——学习心理</b> .....   | (064) |
| 第一节 学习心理探秘 .....                   | (064) |
| 第二节 高职学生学习现状 .....                 | (067) |
| 第三节 学习策略及时间管理 .....                | (069) |
| 第四节 快乐学习的方法 .....                  | (074) |
| 心理训练 .....                         | (085) |



|      |       |
|------|-------|
| 心理测量 | (085) |
|------|-------|

## 第五章 学会交往 不会孤独——人际交往心理 (088)

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 第一节 人际交往概述        | (088) |
| 第二节 高职学生人际交往问题及冲突 | (093) |
| 第三节 人际交往的艺术与技巧    | (098) |
| 心理训练              | (107) |
| 心理测量              | (108) |

## 第六章 我的情绪 我能做主——情绪心理 (110)

|              |       |
|--------------|-------|
| 第一节 情绪       | (110) |
| 第二节 情绪的特点及种类 | (112) |
| 第三节 不良情绪的调适  | (118) |
| 第四节 良好情绪的培养  | (126) |
| 心理案例         | (129) |
| 心理训练         | (134) |
| 心理测量         | (135) |

## 第七章 了解大脑 拥有智慧——能力与智力开发 (139)

|                |       |
|----------------|-------|
| 第一节 能力         | (139) |
| 第二节 智力         | (143) |
| 第三节 智力测验与智力特殊者 | (148) |
| 第四节 问题解决的途径    | (153) |
| 心理案例           | (158) |
| 心理训练           | (159) |
| 心理测量           | (160) |

## 第八章 象牙塔里的爱情——恋爱心理 (162)

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 第一节 爱情是什么          | (162) |
| 第二节 校园中的恋爱现象       | (164) |
| 第三节 走出情感误区, 爱情心理调适 | (166) |
| 心理案例               | (170) |
| 心理训练               | (172) |
| 心理测量               | (173) |

## 第九章 绿色网络 美化心灵——网络心理 (184)

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 第一节 正确认识网络这把双刃剑 | (184) |
|-----------------|-------|

|                                        |       |
|----------------------------------------|-------|
| 第二节 高职学生的网络行为及网络心理的调适 .....            | (191) |
| 心理案例 .....                             | (201) |
| 心理训练 .....                             | (202) |
| 心理测量 .....                             | (203) |
| <br><b>第十章 规划职业 设定人生——就业择业心理</b> ..... | (205) |
| 第一节 就业择业心理准备 .....                     | (205) |
| 第二节 调适就业择业中的心理问题 .....                 | (214) |
| 第三节 规划职业 .....                         | (218) |
| 心理训练 .....                             | (228) |
| 心理测量 .....                             | (229) |
| <br><b>第十一章 强化意志 珍惜生命——危机干预</b> .....  | (237) |
| 第一节 生命的意义及感恩教育 .....                   | (237) |
| 第二节 正视死亡 .....                         | (242) |
| 第三节 帮助处于危机中的高职学生 .....                 | (245) |
| 心理案例 .....                             | (249) |
| 心理训练 .....                             | (250) |
| <br><b>参考文献</b> .....                  | (251) |

# 第一章 阳光心灵 健康人生——心理健康导论

时代在飞速发展,人们的生活水平在不断提高,工作压力和生活压力也在不断增加,人们的心理健康问题也就成了关注的热点。为了提高高职学生的心理素质,增强高职学生的适应能力和心理调适能力,促进高职学生的全面发展,帮助高职学生成功走向社会、走向职场,让高职学生了解心理健康的知识,认识心理健康的重要性,掌握一些心理调解的方法,是非常必要的。

## 第一节 心理学的发展史

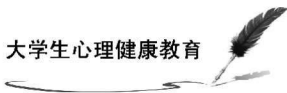
心理学是研究心理活动和行为表现的一门科学。在实践活动和生活活动中,人和周围的环境发生相互作用,必然会产生这样或那样的主观活动和行为表现,这就是人的心理活动,或称为心理。

心理学的发展,可以从17世纪中叶算起,早期的联想主义心理学的基本思想是用联想来解释心理现象,而结构主义产生于19世纪后叶的德国,创始人冯特用实验的方法研究心理现象,这标志着心理学成为一门独立的学科,从哲学中独立出来。他于1879年将一个心理学实验室升级为第一个从事实验心理学研究的心理学研究院。随着心理学的继续发展,认知心理学派、行为主义学派、格式塔心理学派等几大派系相继出现。

### 一、科学心理学的诞生

从最早的西方公认的“医学之父”古希腊希波克拉底对心理现象有着浓厚的兴趣开始,心理学已经有很长的历史,但是由于其研究对象的复杂性和不易确定性,长期以来属于哲学范畴,一直没有独立的地位。德国心理学家赫尔巴特首次宣称心理学是一门科学,可他反对使用实验法;德国著名心理物理学创始人费希纳对心理现象作了心理物理学测量,使实验心理学有了一个好的开端,但他的目的却是为自己的哲学观点进行辩护,而不是让心理学独立出来;德国生理学家赫尔姆霍兹和德国感官生理学家恩斯特·韦伯在生理学的研究中采用了实验法,他们为心理学的独立做出了重大贡献,但是他们缺乏心理学的全局性观点;后来,德国心理学家冯特极力反对在心理学研究中进行玄学思辨,强调心理学研究对象的独特性,在他看来,心理学的研究对象不仅与哲学有区别,而且与自然科学也有差异。1879年冯特在莱比锡大学主持建立了世界上第一个专门进行心理学研究的实验室,用实验法建立了新的实验心理学体系,这就标志着科学心理学的诞生,也标志着心理学的正式独立。

虽然在冯特以前,美国心理学家威廉·詹姆斯在哈佛大学也建立了一个心理学实验室,同年德国的卡尔·斯图姆夫也筹建过一个听觉实验室,费希纳和赫尔姆霍兹等人也做过许



多生理心理学和心理物理学的实验,因为设备、方法等原因都未能做出较大的成果,因而影响甚微,但他们的研究对心理学的独立也做了很大的贡献。在冯特之前,对心理现象的解释主要靠直觉、推断和猜测,没有进行系统的科学分析和实验研究,冯特创立专业的心理学实验室之后,运用实验内省法、反应时法等研究方法,对人的感知觉、反应速度、注意分配、感情以及字词联想的分析等进行了研究,取得了大量重要成果。

## 二、心理学的派系

在有专门研究心理现象以来,不同的学派相继产生,他们研究的重点和方法都有不同。下面就联想主义、结构主义、机能主义、行为主义、格式塔心理学、发生认识论等心理学派加以阐述。

### (一)联想主义

联想主义心理学是历史最早的心理学派,可以追溯到 17 世纪中叶,其后产生的心理学派的基本观点都是从联想主义心理学中得到启发的,因而联想主义心理学在西方心理学发展史上起着重要作用。

联想主义心理学主要使用联想来解释心理现象,早期的代表人物主要有霍布斯、洛克、贝克莱、休谟、哈特莱和穆勒父子等,但早期的联想主义者们基本凭借思辨来论证心理现象,没有进行精确的实验研究。

现代的联想主义心理学者们采用实验的方法研究认知活动的一些重要问题,目的是使心理学成为一门独立的、精确的学科。其主要的代表人物之一是德国心理学家艾宾浩斯,他在 1885 年发表了《论记忆》的著作,以无意义音节作为学习材料,以免被试产生任何联想,通过此设计研究联想是怎样形成的,得出了著名的遗忘曲线;另一位代表人物是美国心理学家桑代克,他在学习理论方面做出了很大的成就,曾做过许多动物学习实验以解释学习的实质。他认为,学习是渐进尝试错误的过程,人类的学习方式可能要复杂些,但本质是一致的,根据对动物学习的研究,总结出学习的三条基本定律,即准备律、练习律和效果律。

### (二)结构主义

结构主义学派产生于 19 世纪后叶的德国,创始人是冯特。1879 年冯特在莱比锡大学建立了第一个心理学实验室,并把实验室升级为第一个从事实验心理学研究的心理学研究院,这标志着科学心理学的诞生,使心理学从哲学中独立出来。

冯特的学生英籍美国心理学家铁钦纳把他们的研究学派命名为“结构主义”,意思就是“关注心理的内容和结构,而不是心理活动的功能”。冯特希望建立一门关于“心灵的科学”,借此来解释意识经验,就是要找到心灵最基本的单元(元素),以及各种元素合成心理复合体的方式和规律,建立一个“心理化学”体系,这也是“结构主义”名称的由来。为了建立起“心理化学”体系,他们开展了系统的研究,做了数百个实验,采用的方法是“内省法”,就是向经过严格训练的被试(通常是研究生)呈现各种刺激,并要求被试描述自己的意识经验,在搜集这些意识经验的基础上分析心理元素。可谁来充当元素呢?冯特首先想到的是

感觉。他认为,任何意识经验都是各种感觉化合而成的,他又把感觉从四个方面加以定义:通道(视觉、听觉、触觉、嗅觉)、质地(颜色、形状、结果等)、强度和持续时间。另外还有情感元素(伴随着感觉、情绪、注意和意志动作的简单情感)。这些多种多样的元素结合,构成了丰富多彩的意识经验。

这种试图研究心灵的内在结构,在实验中采用主观性很强的“内省法”,简单地套用物质现象的成熟学科的方法来说明心理现象是行不通的。

### (三)机能主义

“机能主义”(Functionalism)也是铁钦纳提出来的,研究的是心理活动的机能(功能),与结构主义正好相反。而机能主义正是在与结构主义的争论中成长起来的。

机能主义心理学的创始人詹姆斯(William James)和冯特相比,詹姆斯几乎没有做过什么原创性的研究,但他善于将心理学上的发现和日常生活联系起来,1890年,他出版了他的巨著《心理学原理》,后被缩写成《心理学教科书》(1892)供教学使用。詹姆斯感兴趣的是心理的功能——为什么以它特有的方式运行。他认为,意识处于一种川流不息的状态——意识流,其特性是意识都是个人的,意识是经常变化的,每一个人的意识都是连续不断的,意识决定于注意和习惯。

机能主义心理学强调在自然环境下研究心理现象。詹姆斯认为,心理学研究方法除了内省法和实验法外,还应该采用比较法。因此,他们对动物心理学、儿童心理学和变态心理学做了大量的研究。由于在研究中消极对待实验,这使得机能主义心理学对心理活动的解释缺乏强有力的证据支持。

### (四)精神分析学派

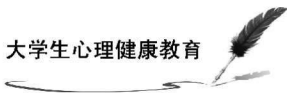
奥地利精神病医师、心理学家弗洛伊德(S. Freud)创建了精神分析学派(Pschoanalysis),该学派的代表人物还有他的学生阿费烈德·阿德勒、卡尔·古斯塔夫·荣格、奥图·兰克、卡伦·霍妮等。他们主要从人的精神层次、人格结构、性本能、防御机制、释梦理论等方面对人的心理活动展开研究。

#### 1. 精神层次

人的心理活动或者精神活动,包括欲望、冲动、思维、幻想、判断、决定、情感等,在意识、前意识和潜意识(无意识)3个层次里发生和进行,故被称为精神层次。在我们集中注意力的条件下,精神活动有些是能够被自己觉察到的,这种能够被自己觉察到的精神活动称为意识。而一些本能冲动或被压抑的欲望因为不符合社会道德,自身理智也不允许,无法进入意识层次被个体觉察到,就只有在潜意识里发生,这些心理活动一般情况下不会被个体所觉察,但当个体在醉酒、催眠状态或梦境中,自身控制减弱的情况下,偶尔会出现在意识层次里,个体能够觉察到。这种潜意识犹如冰山在水下的部分,意识只是浮在水面的部分,而前意识是在意识与潜意识之间的,通过某些特定的事件或行为会被个体觉察到,如同冰山与水面起伏接触的地方。

#### 2. 人格结构

弗洛伊德把人格结构分成本我、自我、超我3部分。本我即原始的我,包含生存所需的



基本欲望、冲动和生命力。本我是一切心理能量之源,即“力比多”,为了追求性本能带来的快乐,缓解没有得到满足产生的紧张与痛苦,根本不管是否符合社会道德和行为规范,它唯一的要求是获得快乐,避免痛苦。本我是无意识的,不被个体所觉察。自我即现实中的“自己”,是自己可意识到的部分,自我是完成或实现本我中符合道德规范的活动,遵循的是“现实原则”,为本我服务。超我,就是理想中的我,包括两个部分,一个是良心,一个是自我理想。它是个体在成长过程中通过内化道德规范、社会及文化环境的价值观念而形成的,主要监督、批判及管束自我中的行为。超我的特点是追求完美,是无意识的,超我要求自我按社会可接受的方式去满足本我。

### 3. 性本能

弗洛伊德认为人的精神活动的能量来源于本能,本能推动着个体的行为。人类最基本的本能有两类:一是生的本能,二是死的本能或攻击的本能。生的本能包括性欲本能与个体生存本能。弗洛伊德认为性欲是指人们一切追求快乐的欲望,性本能(力比多)冲动是人一切心理活动的内在动力,当力比多积聚到一定程度就会造成机体的紧张,机体就要寻求途径释放能量。弗洛伊德把力比多的发展分为5个阶段:①口唇期(0~1岁);②肛门期(1~3岁);③前生殖器期(3~6岁);④潜伏期(6~11岁);⑤青春期(11或13岁开始)。

### 4. 防御机制

防御机制是自我的一种防卫功能。一般来讲,超我与本我之间,本我与现实之间,经常会有矛盾和冲突,这时个体就会感到痛苦和焦虑,自我就可以在不知不觉中,采取某种方式,调整冲突或矛盾双方的关系,使超我可以接受,同时本我的欲望也能得到某种形式的满足,从而缓和焦虑、消除痛苦,这就是防御机制。防御机制包括压抑、否认、投射、退化、隔离、抵消转化、合理化、补偿、升华、幽默、反向形成等形式。

### 5. 释梦理论

弗洛伊德把人格成本我、自我、超我,各自负责自己的领域。当超我的控制减弱时,那些被压抑的本能就会被自我觉察到。以梦为例,梦不是偶然形成的联想,而是欲望的满足,个体在睡眠时,超我的检查松懈,潜意识中的欲望就闯入意识而形成梦,可见梦是对清醒时被压抑到潜意识中的欲望的表达。通过对梦的分析可以窥见人的内部心理,探究人潜意识中的欲望和冲突。因此精神分析学派在心理治疗中采用催眠的方式来治疗神经症。

## (五)行为主义

行为主义只认客观观察,不认主观内省,代表人物有华生、斯金纳、托尔曼等。华生在他的《一个行为主义者所认为的心理学》中指出,心理学应该是一门纯粹客观的科学,其目标是预测和控制行为。在一项心理学研究中,哪些可观察到呢?一是刺激,这是主试精心设计和准备的;二是被试外显的反应,这是可以精确记录的生理反应。强调科学研究的客观性,这是心理学上的一个重大进步。行为主义始于20世纪20年代,能流行半个世纪,也是基于科学研究。

美国心理学家华生认为一切心理现象都可以还原为行为和生理反应,人与动物之间没有本质的区别。心理学家可以使用“刺激”“反应”等术语,将所有心理学问题转化为刺激和反应之间的关系,从而建立起一个完整的科学体系。那么,行为主义心理学的主要内容就是

条件反射,他引入俄国的巴甫洛夫的“经典条件反射”,后来又添上“工具性条件反射”。

美国心理学家斯金纳虽然是彻底的行为主义者,但他对内部的心理事实或心理表征等概念不完全排斥。他认为,不应该因为困难就不研究诸如表象、感觉和思想等心理实体,他还认为心理事件是由外部环境刺激引发的,继而引发人的行为。他仍然研究刺激和行为之间的关系,避开了“心理事件”。他的最大贡献在于对迷信行为的研究,他用鸽子作被试,在鸽子身上发现了类似人类迷信的行为。他把8只鸽子分别放在经过改造的“斯金纳箱”(可以每隔15秒自动发放一次食物)中饲养,每只鸽子在箱里待几分钟,在这段时间里,不管它们做什么,都给予定时强化。结果是,这8只鸽子中有6只鸽子出现了有规律的行为。比如一只鸽子以逆时针方式在箱里转圈,在两次强化食物之间要转上2~3圈;另一只鸽子反复地奋力啄箱子上方的一个角落;还有一只鸽子翻来覆去地将头低下,仿佛要将其置于一根看不见的棍子之下,然后缩头、抬头;另外两只鸽子仿佛还“发明”了一套舞蹈动作。而这些行为在实验之前是没有的,虽然食物强化与鸽子新行为之间没有关系,但鸽子则认为它们的行为导致了食物的获得,因此推论鸽子产生了迷信。

华生创立的行为主义受到内部的批评和挑战,最典型的的就是美国心理学家托尔曼,他一开始就对华生的学说提出了异议。他认为,目的是影响行为的决定性因素,应当用目的来解释人和动物的一切行为,因而他的学说被称为“目的行为主义”。其学说的主要内容有:第一,行为是有目的的,总是指向一定的目标;第二,要达到目的,就要选择一定的途径和方式;第三,选择的途径或方式应当符合最小努力的原则。例如,白鼠进入迷宫,目的就是找到食物,它必须找到能够获取食物的通道,在较多的通道中,它总是选择最短的、通过迷宫时间较少的通道。后来,他把“S(刺激)—R(反应)”公式改为“S—O(机体)—R”,引入“O”这个中间变量。中间变量主要包括:①需要系统——特定时刻的生理剥夺和内驱力情境;②信念价值动机——表示宁可选择某种目的物的欲望强度和这些目的物在满足需求中的相对力量;③行为空间——行为是在个体的行为空间中发生的。在这种行为空间中,有些食物吸引人,另一些食物则令人厌恶。中间变量是不能直接观察到的,却起着决定性的作用。<sup>①</sup>

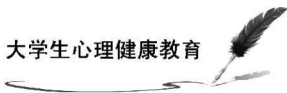
## (六)格式塔心理学

格式塔心理学将冯特的结构主义说成是“砖块和灰泥的心理学”,并提出了与结构主义完全对立的观点:心理现象不能分解还原成基本的元素,而应该在把握整体的前提下加以分析和研究,应该理解经验的整体结构。格式塔心理学创立于1911年,主要代表人物是德国心理学家维特海默、美籍德裔心理学家考夫卡、德国心理学家苛勒。

什么是格式塔?格式塔心理学派认为:心理经验不是多个静态、孤立元素的总和,而是经过组织的、动态的、不断变化的,由相互作用的一些事物构成的场。将“场”“完形”全面贯彻到了他们对心理过程(知觉、思维)的研究中。

苛勒曾经用黑猩猩做了许多问题解决的实验,最后得出结论:思维不是盲目的尝试,而是一种对情境的突然领悟,即顿悟。维特海默对创造性思维进行过系统的分析研究,并于1945年出版了《创造性思维》一书。他的研究从儿童解决简单的几何问题的过程,到爱恩斯

<sup>①</sup> 邵志芳. 认知心理学[M]. 上海:上海教育出版社,2006.



坦提出相对论的思维,范围很广泛。他强调完形,强调整体,认为创造性思维与对问题中某些格式塔的顿悟有关;打破旧的格式塔,发现新的格式塔,这就是创造性思维。

### (七)人本主义心理学

人本主义由美国心理学家马斯洛于20世纪50—60年代创立,兴起于美国,70—80年代迅速发展,代表人物主要有美国心理学家罗杰斯。人本主义特别强调人的正面本质和价值,并不研究人的行为和心理问题,强调人的成长和发展,称为自我实现。

人本主义心理学反对行为主义把人等同于动物,只研究人的行为,不理解人的内在本性,同时也批评弗洛伊德只研究神经症和精神病人,不考察正常人的心理,因而被称为除了行为主义学派和精神分析学派之外的心理学的第三种运动。

人本主义心理学强调人的尊严、价值、创造力和自我实现,把人的本性的自我实现归结为潜能的发挥,而潜能是一种类似本能的性质。人本主义最大的贡献是看到了人的心理与人的本质的一致性,主张心理学必须从人的本性出发研究人的心理。

马斯洛的主要观点:对人类的基本需要进行了研究和分类,将之与动物的本能加以区别,提出人的需要是分层次发展的;他按照追求目标和满足对象的不同把人的各种需要从低到高安排在一个层次序列的系统中,最低级的需要是生理的需要,这是人所感到要优先满足的需要。罗杰斯的主要观点:在心理治疗实践和心理学理论研究中发展出人格的“自我理论”,并倡导“患者中心疗法”的心理治疗方法。人类有一种天生的“自我实现”的动机,即一个人发展、扩充和成熟的驱动力,它是一个人最大限度地实现自身各种潜能的趋向。

### (八)发生认识论

如果说结构主义心理学派表达了心理学家对认知内部过程的浓厚兴趣,格式塔心理学派开展了对认知现象一般规律的大量研究,那么由瑞士心理学家皮亚杰创立的发生认识论则进一步拓展了认知研究的视野,从儿童智能发展的角度给认知心理学的创立和发展提供了强大的推动力,故发生认识论又称认知心理学。

皮亚杰认为,儿童的智能结构与成人有着质的差别,生物体对环境的适应方式在许多方面与儿童的智力发展特点吻合:两者都是某种适应的过程。关于儿童智力发展的理论中,有四个基本概念:图式、同化、顺应和平衡。图式就是动作的结构或组织,它可以产生迁移和概括。同化就是将环境因素纳入已有的图式中,加强和丰富主体的动作。顺应就是改变主体的图式或动作以适应新的环境。个体就是通过同化和顺应的平衡来达到机体和环境的平衡。图式、同化、顺应和平衡相辅相成,推动心理结构和智力活动结构的发展。这就是皮亚杰的生物适应理论。儿童智力的发展就是图式的发展。一开始是感觉运动图式,以后出现表象图式、直觉思维图式,最后出现运算思维图式(具体运算水平和形式运算水平)。

## 第二节 认识心理健康

到底什么是心理健康?心理健康的定义有很多种,每个定义都存在着争议,且又随着时代的步伐在发展,可谓是百家争鸣。1948年世界卫生组织有明确规定,《简明不列颠百科全书

书》也有心理健康和心理卫生的条目,后来的心理学家们也从认识、情感、意志、行为、人格等方面加以界定。

## 一、什么是心理健康

第3届国际心理卫生大会提出,心理健康的定义是:“所谓心理健康是指在身体上、智能上以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展为最佳的状态。”具体标志是:身体、智力、情绪十分协调;适应环境,人际关系良好;有幸福感;在生活、工作中能充分发挥自己的能力,有效率感。

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。

学者对心理健康的理解: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,并专注于工作、现实的自我形象、内在统一的人生观。

进入20世纪中叶后,由于现代科技与社会文化的迅猛发展,现代社会生活中的人普遍面临着激烈的竞争、频繁的应激、快速的节奏,前所未有的心理压力使人不堪重负,心理健康越来越受到人们的重视。1947年,世界卫生组织(WHO)在成立宪章中指出:“健康乃是一种身体的、心理的和社会适应的健全状态,而不只是没有疾病或虚弱现象。”这一章程将心理健康与身体健康放在同等重要的位置,是人们以一种多元视角全面看待健康的产物,反映了现代社会人们对健康概念的全面总结和更新。1989年,该组织又在健康的定义中增加了道德健康的内容以使其更加全面。

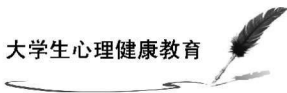
据世界卫生组织估计,全球每年自杀未遂的人数达1 000万以上;造成功能残缺最大的前10种疾病中,有5个属于精神障碍;推算中国神经精神疾病负担到2020年将上升至疾病总负担的1/4。在中国,大概有1.9亿人一生中需要接受专业的心理咨询或心理治疗。据调查,在13亿人口中,有各种精神障碍和心理障碍的患者达1 600多万,在1.5亿青少年人群中,受情绪和压力困扰的青少年就有3 000万。

## 二、心理健康的标准

心理健康的标准,不同的心理学家有不同的看法,侧重点不一样,标准也有所不同,现列出三种不同的衡量标准。

### (一)美国心理学家提出的心理健康的标准

- ①有充分的安全感,即不会感到有某种危险对自己造成威胁。
- ②充分了解自己,并能对自己的能力做恰当的估计,即人们常说的有“自知之明”。
- ③生活目标和理想切合实际,而没有过高的或缺乏明确的生活目标。
- ④与现实环境保持接触,即知行结合,而不是空想与自我封闭。
- ⑤能保持个性的完整和谐,悦纳自己,有良好的个人修养。
- ⑥具有从经验中学习的能力,而非固执、我行我素。
- ⑦能保持良好的人际关系,而非独来独往。



⑧具有适度的情绪发泄与控制能力,而非任意冲动或苦行僧式的压抑。

⑨在不违背集体意志的前提下有限度地发挥个性,而非盲从和随波逐流。

⑩在不违背社会道德规范的情况下能适当满足个人基本需要,也就是人们常说的要处理好集体与个人的关系。

## (二)“八因素”标准

### 1. 智力正常

这是学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。

### 2. 情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有:愉快情绪多于负面情绪、乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪;情绪反应与环境相适应。

### 3. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时,所进行选择、决定与执行的心理过程。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言而有信,而不是行动盲目、畏惧困难和顽固执拗。

### 4. 人格完善

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

### 5. 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件,进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能做到自知、恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自卑,面对挫折与困境,能够自我悦纳,自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

### 6. 人际关系和谐

良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。其表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

### 7. 社会适应正常

个体应与客观现实环境保持良好秩序。既要进行客观观察以取得正确认识,以有效的办法应对环境中的各种困难,不退缩,又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改善环境适应个体需要,改造自我适应环境。

### 8. 心理行为符合年龄特征

应具有与角色相应的心理行为特征。人的一生包括不同年龄阶段,每一年龄阶段其心

理发展都表现出相应的质的特征,称为心理年龄特征。一个人心理行为的发展,总是随着年龄的增长而发展变化的。如果一个人的认识、情感和言语举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征,则是心理健康的表现;如果严重偏离相应的年龄特征,发展严重滞后或超前,则是行为异常、心理不健康的表现。

### (三)“三层面”标准

#### 1. 心理层面

心理层面健康与否会影响一个人对人生的看法,心理健康的人即使遭遇挫败,也能以正向积极的态度处之,不但不会损及其成就感和满足感,反而可使其生活更具挑战性,更激发其创造力。心理的成长或发育是否成熟可以从一个人对环境的适应能力、对压力的调适能力、接受挑战的能力、面对挫折的反应以及解决冲突的办法来看,这些就是属于健康心理层面的特性。

#### 2. 社会层面

人是在社会中不断地学习、发展和成长的,因此一个人的交际能力、社交能力、沟通技巧、阅人能力等会与日常生活中待人处事有极为密切的关系,这也就是关系个人健康的社会层面。

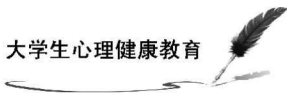
#### 3. 智力层面

这是在一般说明健康定义时较少提及的部分,实际上智能的高低与个人的健康状态有绝对的关系,此种关系因牵扯到信念的问题,显得较复杂。再说智力与人应对进退,调适或解决问题的能力 and 技巧也有关,但这都不如智力让人判断新知的接受与否来得重要,因为这就关系到人的成长和发育。

### (四)自测心理健康

世界卫生组织认为心理健康比躯体健康的意义更重要。一般情况下常用以下 15 个问题来测定心理老化情况:

- ①是否变得很健忘?
- ②是否经常束手无策?
- ③是否总把心思集中在以自己为中心的事情上?
- ④是否喜欢谈起往事?
- ⑤是否总是爱发牢骚?
- ⑥是否对发生在眼前的事漠不关心?
- ⑦是否对亲人产生疏离感,甚至想独自生活?
- ⑧是否对接受新事物感到非常困难?
- ⑨是否对与自己有关的事过于敏感?
- ⑩是否不愿与人交往?
- ⑪是否觉得自己已经跟不上时代?
- ⑫是否常常很冲动?
- ⑬是否常会莫名其妙地伤感?



⑭是否觉得生活枯燥无味,没有意义?

⑮是否渐渐喜好收集不实用的东西?

如果你的答案有7条以上是肯定的,那么说明心理出现老化的危机了,就需要调试自己的心理了。

### 第三节 高职学生常见的心理问题及产生原因

随着高职院校的快速发展,高职学生人数也在飞速增长。学校管理以及校园文化等大环境的不完善,加之高职学生本身的问题,使得他们存在这样那样的心理健康问题。如何对待高职学生的心理问题呢?首先得清楚高职学生存在哪些问题,并分析产生心理问题的原因,这样才能解决学生存在的心理问题,促使他们快乐学习,健康成长。

#### 一、高职学生常见的心理问题

相对于普通本科院校来说,高职学生的压力主要来自专业课的学习,由于社会对高职学生的认可程度还不高,导致高职学生学习自信心不足;就业前景的不乐观,也使他们对就业深感迷茫;家庭原因也使高职学生在处理各种社会关系时存在问题。

##### (一)学习压力大

对于高职学生而言,专业课的学习是他们的最大难点。专业学得好不好,能否拿到职业技能的资格证书,直接关系到他们以后能否找到好工作或者满意工作,可大多高职学生初、高中基础薄弱,学习习惯不好,对于专业知识,尤其是理工科的知识,他们很难消化,长此以往,学习问题凸显,压力增大,要么放弃学习,要么焦虑难受。

##### (二)交际问题突出

当代高职学生中,有的敏感、有的小气、有的自私、有的狂妄、有的眼高手低。这些性格上的缺陷,使他们在人际交往中经常受挫,而对挫折的忍受能力有限,就会产生人际交往焦虑,朋友圈子越来越窄,最后就是形单影只,孤孤单单的一个人。也有的学生不会说话,常常出现恶语伤人的情况,而这些学生自己并不知道错在自己。缺乏一定的交往技巧,也会造成交际困难。

##### (三)寝室不和谐

经常有学生换寝室,原因是和某某不和,或者难以忍受某某的脾气。现在的大学生,不管是本科生还是高职学生,寝室问题已经成了非常普遍的问题。作息时间不规律、自由散漫、夜猫子(玩游戏到深夜)、室友在休息也大声说话或者煲电话粥,这些都会引起寝室关系紧张。处理不好,轻则换寝室,重则退学。因为无法与寝室的同学和谐相处,怕回寝室,在寝室里找不到自己的位置,睡不好,吃不好,玩不好,极大地影响了学习。

##### (四)感情复杂

在校的高职学生中有一部分学生是单亲家庭,缺失了父爱或母爱的呵护,爱的不全面导