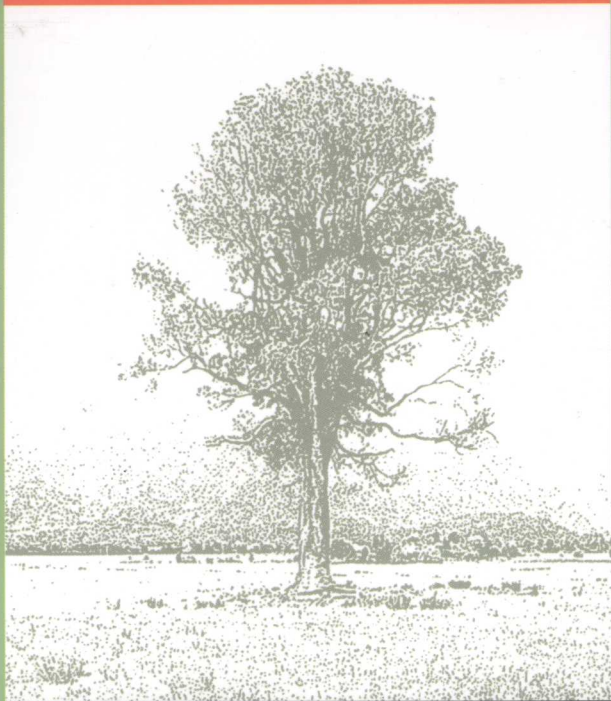


浙江省社会科学界联合会
2005 年社科普及课题研究成果



大学生 心理 健康

王晓刚 主编



清华大学出版社

B844.2/88

2008

浙江省社会科学界联合会 2005 年社科普及课题研究成果

大学生心理健康

王晓刚 主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书从教育和发展的视角,以促进青年大学生成才为目标,根据青年学生心理发展的特点和需要,选择了十个大学生心理发展中有代表性的主题,通过分析青年大学生们在这些方面存在的普遍性问题,阐述了大学生应该具备和掌握的心理卫生理念、态度和方法。本书在内容和形式上,强调科学性、理论性、针对性、实用性和可读性的统一。

本书适合大学生、广大青年朋友、学校教师、青年教育工作者和家长阅读。既可作为心理卫生读物,也可用作高校心理健康教育教材、大学生心理健康教育研究和工作的参考资料。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13501256678 13801310933

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/王晓刚主编. —北京:清华大学出版社,2008.2

ISBN 978-7-302-16786-0

I. 大… II. 王… III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 003702 号

责任编辑:田 梅

责任校对:袁 芳

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn> 邮 编:100084

c-service@tup.tsinghua.edu.cn

社 总 机:010-62770175 邮购热线:010-62786544

投稿咨询:010-62772015 客户服务:010-62776969

印 装 者:北京牛山世兴印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:16.25 字 数:367 千字

版 次:2008 年 2 月第 1 版 印 次:2008 年 2 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:25.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:025195-01



序

大学生心理健康

2006年10月,中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》提出:要“注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”“心理和谐”第一次被提到了如此的高度,成了构建社会主义和谐社会的重要组成部分。

提升全民族的心理素质,特别是包括大学生在内的青少年的心理健康水平,已成为时代的课题。21世纪既充满了机遇与希望,也充满了应激与挑战。它在为当代人创造更为广阔的发展空间的同时,也给当代人(包括大学生)带来了诸多的心理冲击,使他们面临着前所未有的压力与困扰,由此带来了各种心理健康问题。以大学生为例,来自我们及全国各地同行的调查资料都显示,我国大学生存在一定程度心理障碍的比例在20%~30%之间。大学生是现代化建设人才的后备力量,是国家兴旺发达的希望。关注大学生的心理健康,科学有效地实施大学生心理健康教育,引导他们正确地认识自我,开发潜能,完善人格,丰富人生,更好地服务社会,已成为现代高等教育的重要内涵,成了教育工作者义不容辞的职责。近年来,大学生心理健康教育越来越受到教育部、各省市教育部门和高校领导的重视,也为大学生自身所关注,这是令人欣喜的。

在这样一种背景下,浙江工商大学大学生心理健康教育中心主任王晓刚老师主编的《大学生心理健康》即将出版,我感到很高兴。

王晓刚老师是我的好朋友,我们相识20年。相识相知皆是因为我们共同的事业——大学生心理健康教育 and 心理咨询。20年前,我们先后各自在浙江大学和杭州商学院(现浙江工商大学)创办了浙江省也是全国最早的高校心理咨询机构之一,多年来一直亲密合作,相互切磋。从1988年一起合作筹建浙江省高校心理咨询专业委员会,再到2000年共同组建浙江省高校心理健康教育研究会;从1990年我主编、他参编全国第一部《大学生心理卫生》教材,到2003年开始合作主编《变态行为的心理分析》;从1997年一起在浙江省开创了国内心理咨询员专业资格考评工作之先河,到每月一次的全省高校心理咨询案例研讨会、专题交流会……几多风雨,几多曲折,但我们一直辛勤地在高校心理健康教育的土地上开创着、播种着、耕耘着、收获着,锲而不舍,无怨无悔。在工作、研究和交流中,彼此结下了深厚的情意。我们的成长与中国心理咨询事业、高校心理健康教育事业的发展是同步的,因

此,对于这项事业我们都充满着感情和激情。

今天,放在我们面前的《大学生心理健康》一书是王晓刚老师和他领导的浙江工商大学大学生心理健康教育中心的专兼职老师共同完成的,书中包含着他和同伴们的思考 and 实践,凝集着他们多年来的心血。通读全书,我感觉有几个特色是比较明显的。

第一,对大学生心理健康教育理念的认识是清晰、到位的。该书从高校人才培养目标和大学生身心成长的需要出发,探索和思考大学生心理健康教育的宗旨、目标,认为大学生心理健康教育应以面向全体学生、提高广大学生心理素质为学校心理健康教育的着眼点,以帮助学生解决各种心理问题、指导学生适应大学生活、有效预防和干预心理危机为基础,以促进学生完善心理品质、提高心理素质、实现全面发展为目标。该书十分强调确立正确的理念是做好大学生心理健康教育工作的前提和基础。这些认识是准确、科学的。记得20世纪80年代末的时候,我曾经提出过心理卫生“三级功能”的观点,即初级功能——防治心理疾病;中级功能——实现心理调节;高级功能——促进心理发展。较长时间来,许多人(包括大学生)之所以把接受心理健康教育、心理咨询理解为仅仅是少数心理障碍患者的事,就是源于对心理健康教育和心理健康价值的误解。心理健康教育是面向全体人的活动,心理健康是每个人自身发展的内在需要。王晓刚老师和他的同伴们对心理健康教育的理解是深刻的,这一理念贯穿于全书中,也是他们日常工作的指导思想。

第二,内容选择得当,重点突出。在上述理念指导下,该书精心选择了十个大学生心理发展中有代表性的主题,这些内容较好地反映了目前大学生心理健康教育的重点、难点问题。书中详细阐述了面对这些基本心理健康问题时,大学生应该具备和掌握的心理卫生基本理念、基本态度和基本方法,详略得当。

第三,注重科学性、理论性、针对性、实用性和可读性的统一。突出从心理健康的角度去分析问题、解决问题。

第四,形式活泼、深入浅出。把深奥的心理原理、深刻的人生哲理渗透到大学生的日常生活中,从大处着眼,小处着手,娓娓道来,由浅入深。为了帮助读者更多地了解心理健康的知识,每章都附有相关的小知识、故事、心理学家介绍的专栏。既丰富了知识性,也增强了趣味性。

第五,针对性强,适用面广。该书讨论的话题是针对大学生的,但这些问题也同样适用于其他青年朋友、学生家长 and 广大教师。因此,本书不但可以成为大学生们心理健康上的良师益友,对同样处于青年期的广大青年朋友也是开卷有益。而高校教育工作者和学生家长也可以从中获得启发。作为一部有特色、有质量的大学生心理健康读本,我愿意把它推荐给全国大学生以及广大教育工作者、家长朋友。

我始终觉得,大学生心理健康教育事业的深入发展,需要全社会的大力关心,需要教育界、心理和医务等各界人士的鼎力合作,更需要大学生的积极参与!惟有把心理健康知识交给大学生,让大学生成为自身心理保健的主人,才是大学生心理健康教育之根本。

心理健康并不代表一切,但没有心理健康也就没有了一切。

心理健康既是目的,又是促进全面发展、提升生命质量的手段和途径。

心理健康教育的口号是:人人参与心理健康,最终人人达到心理健康!

健康、快乐、成功、幸福,或者说,更健康、更快乐、更成功、更幸福,这就是心理健康教育追求的目标,也是我和本书作者们对大学生及广大读者的美好祝愿!

马建青^{〔1〕}

2007年9月于浙江大学求是园

〔1〕 马建青,浙江大学教育学院教授,博士。国家教育部高校心理健康教育专家指导委员会委员,国家劳动部心理咨询师专家委员会委员,全国大学生心理咨询专业委员会副主任,浙江省高校心理健康教育研究会理事长,浙江大学心理咨询中心主任。



前言



大学生心理健康

很久以来,一直想写一本关于大学生心理健康方面的书,把我们在高校长期从事心理健康教育的感受、想法以及我们对增进大学生心理健康的观点、建议,表达给大学生朋友以及教师、家长 and 所有关心大学生成长的社会人士,希望能对大学生心理健康发展有所帮助。因此,当我和我的同事合作完成的此书交付出版社的时候,我们为多年的心愿得以实现感到由衷的欣慰。

高校心理健康教育的内容与功能主要体现在障碍性教育与咨询、发展性教育与指导两个层面。前者旨在帮助学生预防和消除心理障碍(包括预防和干预心理危机);后者则是立足于促进学生心理素质的优化和提高。我们既要努力帮助、指导大学生解决日常学习生活中出现的各种心理问题、心理障碍,更要强调促进大学生心理不断成熟、提高的发展性教育。我们认为大学生心理健康教育要坚持这样一种理念,即以**面向全体学生、提高广大大学生心理素质为学校心理健康教育的着眼点,以帮助学生解决各种心理问题、指导学生适应大学生活、有效预防和干预心理危机为基础,以促进学生完善心理品质、提高心理素质、促进成才为目标**。这种理念,既符合学校教育的基本特点,也符合大学生发展的实际要求。

正是基于这样的观点,我们选取了大学生心理发展中十个有代表性、基本和主要的内容,以分析、指导大学生具体解决在这些方面存在的普遍性问题为基础,以帮助大学生提高相应的心理品质、促进相应的心理发展为目标,阐述了在这些基本问题上大学生应该具备和掌握的心理健康基本理念、基本态度和基本方法。

为了达到这样的目标,本书的内容和形式强调科学性、理论性、针对性、实用性和可读性的统一。

科学性,指作者写作中所提出的理念、观点、方法要力求科学,符合心理健康的原则和心理健康的要求。

理论性,指本书的内容要有深度和厚度,所提出的理念、观点、方法,对问题的分析和探讨等,要有相关理论的支撑。即以科学理论为依据来分析和谈论问题,而不是随心所欲、口说无凭。

针对性,指我们在写作过程中要紧扣大学生的心理和特点,要符合大学生的实际(需要的实际、发展的实际、环境的实际、生活背景的实际)。

实用性,要求本书要言之有物,不仅内容要实(有理念、有观点、有指导、有方法,内容扎

扎扎实实,切忌泛泛而谈、空洞无物),而且这些实实在在的内容应该能给阅读对象带来实实在在的启迪和帮助,尤其要做到能给读者在某些方面留下深刻的印象和启示。

可读性,我们的写作风格力戒死板、学术化。强调本书的科学性和理论性,但又不希望写成一本学术专著。要把心理学等相关的理论变成我们所提出的理念、观点和方法,把生硬的学术知识变成鲜活的容易理解和接受的内容。在做到语言表达科学准确的同时,强调生动活泼、通俗易懂。在内容组合上也力求可读性,不沉闷死板,注意理论阐释与联系实际、案例分析穿插进行,内容有起有伏,让读者能看得进去。强调可读性,但绝不能肤浅、简单、无趣。

本书是一本心理健康著作,因此全书突出心理学和心理健康的特色。为了内容的需要,也涉及了其他学科的知识和方法,但没有冲淡和偏离心理学和心理健康的主题、主调和主打色彩。力求从心理学和心理健康的角度阐释问题、分析问题、解决问题,不求全面,只求心理健康的特色。

为了帮助读者更多地了解心理学的知识,每章都附有心理学小知识、故事、心理学家介绍等专栏。为了让大学生更多地了解自己,每章也附有相应的心理测试题。需要指出的是,心理测试具有很强的专业性,需要在专业人员的指导下进行测试并由专业人员给予分析。读者朋友可以在专业人员的指导下完成这些心理测试,并接受相应的专业分析和指导。切不可滥用,更不应该根据测试结果给自己随便下结论。

本书是王晓刚主持的浙江省社会科学界联合会2005年社科普及课题的研究成果。参与本书写作的作者共同讨论、商定了本书的写作大纲,并分工完成了相关内容的写作:第一章傅肃雷撰写;第二章仇赛飞撰写;第三章和第八章潘云军撰写;第四章彭何芬撰写;第五章和第九章何剑撰写;第六章王晓刚撰写;第七章叶立军撰写;第十章姚月红撰写。每章后附的心理学知识、心理故事、心理学家介绍等专栏内容由郭洪芹收集提供(第十章由姚月红提供)。王晓刚负责本书写作的组织和策划工作,对各章写作提出了具体的意见,并对全书作了最后的审定。

尽管我们始终认真、负责的态度对待写作,并对书稿作了多次修改,但由于水平所限、时间和精力所限,书中缺陷甚至错误难以避免。敬请读者谅解。

本书虽然是探讨大学生心理健康的,但同样可以成为处于青年期的广大青年朋友和教育工作者及学生家长的阅读对象。

编者

2007年7月于浙江工商大学



目录

□□□□□□□□□□□□□□□□

大学生心理健康

第一章 提高适应能力 促进全面发展	1
第一节 适应:人生与发展永恒的课题	2
一、适应:智慧的本质	2
二、应激与心理适应:人生中必然与偶然	4
三、适应能力:人必须具备的生存能力和发展潜能	5
四、适应社会:时代的要求和面临的挑战	6
五、主动适应:心理健康的重要标志	6
第二节 适应不良:大学生适应与发展中存在的问题	7
一、适应不良:象牙塔中常见的现象	7
二、现象透视:大学生适应不良的主要类型	8
三、原因探析:大学生适应不良的主客观因素	18
第三节 学会适应:提高适应能力,积极发展自我	20
一、学会适应:促进大学生的全面发展	20
二、提高适应能力,促进全面发展的主要策略	22
第二章 学会学习	29
第一节 学习:生存的基础,成功的要素	29
一、学习的本质:自我发展	30
二、学习:不可或缺的生活成分	32
三、学习化社会:更新理念,学会学习	35
第二节 学习综合症:大学里的各种学习困扰	37
一、现象扫描:大学生常见学习困扰	37
二、大学生学习困扰类型解析	38
三、原因探析:大学生学习困扰的主客观原因	41
第三节 进步人生 学习无限	42
一、认知调整:自主学习,终身学习	42
二、科学学习:改进方法,提高效率	45

三、学会学习,学会思考	48
第三章 学会交往	53
第一节 人际交往:无时不在的互动过程	54
一、人际交往,人际心理互动的过程	55
二、人际交往,现代人的基本素质	56
三、人际交往,大学阶段的学习任务	57
第二节 人际交往:渴望与困惑的交织	58
一、现状扫描:大学生人际交往问题追踪	58
二、大学生常见人际交往问题主观原因分析	61
三、大学生常见人际交往问题客观原因分析	63
第三节 人际交往:需要不断提高的能力	64
一、了解和谐人际交往的特征	64
二、调整交往认知,改变心理状态	67
三、端正交往态度,矫正心理误区	68
四、优化个性品质,完善人格魅力	68
五、参与交往行动,促成和谐人际	68
第四章 寻求真爱	74
第一节 理解爱与恋:人生的一门学问	74
一、爱情:展现真爱的一种形式	75
二、恋爱:建立亲密关系的行动过程	76
三、失恋:寻觅真爱的契机	76
第二节 迷途的爱情:大学生恋爱中的误区与问题	78
一、现象扫描:大学校园里的伤感爱情	78
二、问题探讨:大学生恋爱问题的类型与特点	81
三、恋爱问题的原因剖析:迷茫中的反思	84
第三节 学会懂得爱情:在恋爱中探索成长	86
一、辨别真爱:认识自我	86
二、走近异性:了解性与性别	88
三、升华情感:培养爱的能力	90
第五章 情绪管理	94
第一节 情绪:无处不在的另一个自我	95
一、情绪解读:犹抱琵琶半遮面	95
二、情绪功能:无好坏之分,都具有积极作用	97
三、情绪反应:判断心理健康的标准	98
四、情绪适应:自然属性和社会属性冲突的结果	99

五、情绪管理:大学生成功成才的法宝	100
第二节 情绪困扰:人人有本难念的经	101
一、现象扫描:大学生常见情绪问题的表现	102
二、多变季节:大学生情绪特点解析	105
三、无风不起浪:情绪困扰原因探析	106
第三节 全面提升情绪管理能力	109
一、提高情绪觉察力	109
二、培养情绪调控力	110
三、把握情绪影响力	112
四、激发情绪激励力	114
第六章 科学应对心理危机	119
第一节 心理危机:不可轻视的心理问题	120
一、心理危机,一种失衡的心理状态	120
二、心理危机的“危”与“机”	122
三、人生难免心理危机	123
第二节 心理危机:大学校园中的棘手问题	125
一、心理危机:大学校园现状扫描	125
二、心理危机的类型	128
三、心理危机的偶然与必然	129
第三节 积极科学:应对危机	131
一、防范心理危机	131
二、预警心理危机	134
三、干预心理危机	136
四、利用心理危机	138
第七章 学会休闲	142
第一节 休闲:人类美丽的精神家园	143
一、休闲:不可或缺的生活	143
二、解读休闲:生命本真的探寻	144
三、休闲:成为人的活动	146
第二节 大学生休闲的现状、问题及原因分析	148
一、现象扫描:大学生休闲现状分析	148
二、不当休闲:大学生休闲问题的表现	150
三、大学生休闲误区的原因分析	153
第三节 学会休闲:成长的终身课题	155
一、树立科学的休闲观	155
二、培养休闲能力	157

三、丰富休闲内容	158
四、营造健康积极的休闲环境	160
第八章 生涯规划	164
第一节 生涯规划:一段逐步展开的生命历程	165
一、生涯和生涯规划	165
二、生涯规划的基本理念	166
三、生涯规划的基本流程	168
四、生涯规划的重要意义	169
第二节 生涯规划:一项迫切而又缺失的教育过程	170
一、缺乏生涯规划的准备意识	170
二、忽视学生自我意识的教育	172
三、片面关注社会需求的教育	172
四、缺乏完整有效的生涯规划	173
第三节 生涯规划:一个持续不断的探索过程	174
一、生涯规划,认识独特自我的能力	174
二、系统规划,确定发展目标的能力	175
三、调节心理,增强职业竞争的能力	177
四、完善人格,提高职业道德的能力	177
第九章 塑造健康人格	185
第一节 人格:独一无二的人生根基	186
一、人格:人的基本素质	186
二、健康人格:无限潜能的开发与利用	189
第二节 人格缺陷:成长过程的瑕疵	192
一、现象扫描:大学生人格缺陷及其危害	192
二、问题探讨:大学生人格特征解析	194
三、缘由分析:大学生人格缺陷的影响因素	196
第三节 走向卓越:健康人格塑造和培养	199
一、健康人格形成要有正确的自我意识	200
二、健康人格形成要有积极有效的行为方式	202
第十章 学会珍爱生命	207
第一节 珍爱生命:一个必要的人生话题	208
一、沉思生命:回归生命本真	208
二、珍爱生命:健康的生命态度	211
三、关怀生命:教育的新视觉	215

第二节 生命意识缺失:一种异常的心理现象	219
一、现象扫描:大学校园中的生命意识缺失现象	219
二、问题探索:生命意识缺失的类型表现	222
三、原因反思:生命中不能承受之重	224
第三节 珍爱生命:促进生命的和谐成长	230
一、探索生命:调整生命认知	230
二、体验生命:培养生命情感	232
三、拓展生命:开发生命潜能	234
四、援助生命:建构人文关怀	237
主要参考文献	242

C

CHAPTER ONE

大学生心理健康

第一章 提高适应能力 促进全面发展

智慧的本质就是适应。

——瑞士 让·皮亚杰

引例

李同学来自某县城,毕业于省重点中学,在家里是独生女儿,父母的掌上明珠。李一直是妈妈心中的乖女儿,老师眼里的好学生,高中的学习目标就是考取名牌重点大学。由于高考没有发挥好,虽然上了高考重点线,但是被录取在一般高校的重点专业。九月,在父母的陪同下,李闷闷不乐来到学校报到,对于大学的生活很不适应,觉得自己失去父母的关爱体贴,班里班干部并不比自己优秀,与周围的环境格格不入,压抑、烦恼、悔恨充满着大一生活,觉得学习没有目标,生活没有兴趣,是应该继续读下去还是回到父母的身边去生活的问题老是困扰着她。一天在QQ上聊天,她与心理咨询老师倾诉心中的烦恼与困惑,在老师的建议下,她勇敢地走进学校大学生心理辅导中心。后又参加了心理健康培训班学习,学习了心理卫生、自我意识、人格健全、人际交往、环境与适应等方面的知识。慢慢地体会到客观自我、接纳自我、参与班级集体活动、主动与人交往的乐趣和成就感,她不但打消了退学的念头,融于大学环境,而且成为乐观、自信开朗的优秀大学生干部。

对于环境的适应问题不只是大学新生必然面临的问题,其实每个人,当面对或进入一个陌生环境,都会有一个适应的过程。一个人从呱呱坠地的婴儿到耄耋老人不知要经历多少次的面对新环境的过程。然而,人就是在这种面对新的自然和社会环境中调节自身,在适应新的环境中发展自己、完善自己,从一个无知

的“自然人”或“生物人”发展为“生物社会人”。

第一节 适应：人生与发展永恒的课题

一、适应：智慧的本质

瑞士心理学家、发生认识论创始人让·皮亚杰在其名著《智慧心理学》中说：“智慧是一种适应形式，而适应依赖于有机体的同化与顺应两种机能的协调，是有机体与环境之间的一种平衡状态。”^{〔1〕}

我国心理学家朱智贤进一步演绎和发展了皮亚杰的适应理论，在他主编的《心理学大辞典》中这样定义适应：“适应是源于生物学的一个名词，用来表示能增加有机体生存机会的那些身体上和行为上的改变，如对于光的变化的适应和人的社会行为变化等。皮亚杰认为，智慧的本质从生物学来说是一种适应，它既可以是过程，也可以是一种状态。有机体是在不断运动变化中取得平衡的，它可以概括为两种相辅相成的作用：同化和顺应。适应状态则是这两种作用之间相对平衡的结果。这种平衡不是绝对静止的，某一个水平的平衡会成为另一个水平的平衡运动的开始。如果机体与环境失去平衡，就需要改变行为以重建平衡。这种平衡——不平衡——平衡……的动态变化过程就是适应，也是儿童智慧发展的实质与原因。”^{〔2〕}因此可以说适应是个人与环境间的和谐互动过程，适应也是自我与环境和谐统一的一种良好生存状态。

适应的概念通常可以有三个维度的内涵：一是生物学维度上的适应，指生理适应；二是心理学维度上的适应，通常指个体在遇到生活事件的打击或挫折后借助心理防御机制来使自己减轻压力、恢复平衡的自我调节的过程；三是社会学维度的适应，指个体对社会条件和环境的适应，主要包括为了生存和发展而使自己的行为符合社会要求和规范的过程或努力改变环境使自己能够获得更好发展的适应。我们着重从心理学的维度和社会学维度来讨论适应问题。

适应还可以分为进步的适应与倒退的适应。进步的适应方向与发展的方向是一致的；倒退的适应则是与发展的方向不一致的。进步的适应无疑是有利与发展的，然而倒退的适应有时也是成功的适应，因为环境是复杂的，有时是不可变的，所以那些适应良好、取得成就的健康人，有时也往往要通过倒退而迂回前进。无论是进步的适应还是暂时倒退的适应，只要人与环境达到和谐平衡，就是智慧和能力的体现。适应时时处处闪烁着智慧的光芒！

1. 适应：人与环境的互动

适应，更确切的说是人与环境（包括自然环境、社会环境和人际关系环境等）的适应，是人与环境的互动，是人与环境的和谐统一。做到“天人合一”就是适应。就人与自然的关系

〔1〕 杨鑫辉.《西方心理学名著提要》.南昌：江西人民出版社，2005年，第454页。

〔2〕 朱智贤.《心理学大辞典》.北京：北京师范大学出版社，1989年。

而言,自然先与人而存在,人本来就是自然界的一部分,人必须学会适应环境,与环境融为一体。适应是人存在于环境的基本条件,这与生物几乎没有什么两样,但是生物与它的生存环境是单纯的依存关系、适应关系;而人不是单纯的生物,是有主观能动性的特殊生物。人与动物的重要区别,是人的社会性,人具有主体性和能动性,他除了适应自然环境之外,还要能动地发展自己,能动地创造环境、改造环境;人与自然的实践关系,是人处于能动者和创造者的地位。马克思精辟地说:“人作为自然存在物,而且作为有生命的自然存在物,一方面具有自然力、生命力,是能动的自然存在物,这些力量作为天赋和才能、作为欲望存在于人身上;另一方面,人作为自然的、感性的、对象性的存在物,和动植物一样,是受动的、受制约的存在物。”^{〔1〕}由此看来,动物只能本能地被动地适应自然界,单纯地以自己的存在来使自然界改变;而人则能认识和正确地运用自然规律,通过他所做出的改变来使自然界为自己的目的服务,并且使自然界朝着有利于人类进化的方向演进。

德国精神分析自我心理学家哈特曼认为,人对环境的适应可分为三种形式。第一种是自我成形活动,即有机体通过改变个体的某种生理心理系统的变化而产生的适应。第二种为异体成形活动,即通过个体影响环境、改变环境而产生的适应。只有人类才具有广泛的异体成形的适应力。第三种适应是指选择有利于有机体实现机能的新环境。对于人类的适应来说,发现新的有利的环境是最有意义的。

哈特曼说的自我成形活动是受动性的适应;异体成形活动和选择环境的适应是能动性适应。无论是人类能动的适应,或者是受动的适应都需要同化和顺应的共同作用,是人与自然环境的互动过程,其结果是达到机体与环境的协调和统一。因此,我们说,人对环境的适应既是对环境的由不协调到协调的动态平衡过程,也是人与环境的相互运动后达到的一种和谐状态。当然,这种和谐状态是相对的、暂时的,当达到某种状态时,新的环境变化又会到来,新的适应会从原来的平衡水平开始向新的水平运动,以达到更新的平衡水平。适应的平衡运动是不可逆的,总是前进的,或者曲折前进的。

2. 适应:人生必须面对的永恒课题

人,不仅是自然界的存在物,更是社会存在物。任何人都脱离不了自然环境和社会环境而存在,从这个意义上说,人从一出生开始就在学习适应环境,在适应环境中学会生存,同时在适应环境中不断完善自己,提高自己,发展自己。

人的一生是不断适应和发展的过程。比如从婴儿出生时的自主呼吸、吮吸乳汁到学会与人交往,从学前儿童的家庭环境到小学儿童期的学校环境,从青少年期的在校学生到成年期的从业人员,从一个工作岗位到另一个工作岗位,从快乐的单身汉到负有家庭责任的男子汉等都必然面临着适应的课题。所有的一切都要我们主动地去适应,提高适应的能力,发挥适应的潜能,才能成功。适应无处不在,无时不在,无人没有,只是每个人的条件不同,观念不同,机遇不同和周围环境不同而已;他们主动适应环境和社会的积极性和能力不同,他们在社会实践中的表现和效果就不同。如此显示他们的人生是那样的五彩缤纷:伟大或渺小,高尚或卑下,轰轰烈烈或平平淡淡,伟业惊世或遗臭万年。如此看来,适应是人们必须面对的人生问题;如何适应,如何提高适应能力是每一个人的重大人生课题。

〔1〕《马克思恩格斯全集》第42卷,北京:人民出版社,1979年,第167页。

人与环境的关系,既是能动的也是受动的;人在环境中,既是主体,又是客体;既受动于环境,必须适应环境;又能发挥主体作用能动地改造环境,在改造环境的同时,修炼自己,改造自己,从而提高自己的适应能力。

适应是人们生存、生活的基本需要,是人一生中随时都面临的任务;适应能力是个体生存和发展的必备条件,也是人应有的基本素质之一。对于不同个体而言,适应水平的不同会导致其发展水平上的差异。因此,学会适应是个体生存和发展的必须面对的永恒课题,是大学生发展的重要任务。

二、应激与心理适应:人生中必然与偶然

一般适应是指人与环境的和谐状态和过程,是必然的,经常的。但是,现代社会竞争日趋激烈,人们经常遭遇紧张的刺激,特别是遇到比较突然或严重事件时,这种刺激情绪变化更为剧烈。由于紧张刺激引起的,伴有躯体机能及心理活动改变的这种身心紧张状态,心理学上称为应激。一切可以使机体产生应激反应的因素,通称为应激源。应激源主要来自三个方面,即肌体外部的自然环境、肌体内环境和心理社会环境。当然,应激源并非都是不良刺激,也就是说那些对个体具有积极意义的生活事件是良性应激源;反之是不良应激源。一般说,不良刺激所引起的应激反应多是消极的,是需要我们去勇敢地积极面对的;或者说我们要积极去调整心理,积极适应的。消极的应激反应主要表现为亢奋、焦虑、抑郁、自我认知障碍、人际障碍等。应激状态下心理适应的方式主要有:除了承认客观变化,积极地面对现实,主动在生活事件学习外,还有文饰、表同、代替、投射、压抑、反向等方式。应激反应是一种适应性反应。加拿大学者汉斯·塞利把应激反应的综合性称为“一般性适应综合征”,并且把它划分为三个反应阶段,即警戒反应阶段、抵抗反应阶段和衰竭反应阶段。如图1-1所示。^[1]

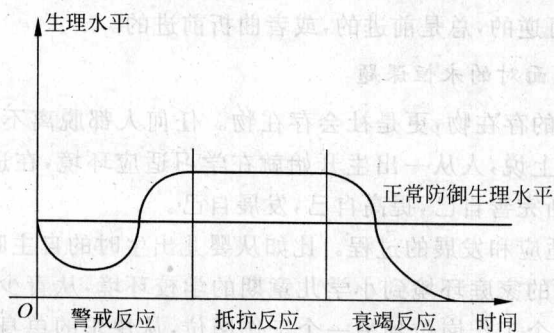


图 1-1 一般性适应综合征的阶段

由于压力或应激源的无所不在,人不可能完全回避应激,因此,肌体的警戒反应就将经常出现,抵抗反应也会不可避免地重复发生,这些都是人类可以承受的。但是,进入衰竭反应阶段的应激反应是非常危险的。遇到应激的时候,必须及时进行适应性心理疏导和自我适应性心理调整。

[1] 潘永亮主编. 与大学生谈心理健康: 实话实说. 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2003 年, 第 41 页.