

普通高等教育“十二五”规划精品教材

# 大学生 心理健康教育新编

DAXUESHENG XINLI JIANKANG  
JIAOYU XINBIAN

黄艳苹 主编

心理健康基础      自我意识  
适应心理 学习心理 情绪管理  
人格发展 网络心理 恋爱婚姻  
挫折应对、生命教育与危机干预  
职业生涯规划与发展  
人际沟通  
性心理



武汉大学出版社  
WUHAN UNIVERSITY PRESS

普通高等教育“十二五”规划精品教材

# 大学生心理健康教育新编

主 审:李靖茂 唐建伟

主 编:黄艳苹

编 委(排名不分先后):

陈 晶 黄艳苹 何春来 于秀丽

陈 音 徐 剑 阎 媛

武汉大学出版社

普通高等教育“十二五”规划精品教材

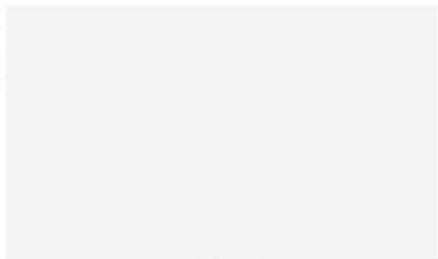
# 大学生心理健康教育新编

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育新编/黄艳苹主编. —武汉: 武汉大学出版社, 2014. 5  
普通高等教育“十二五”规划精品教材  
ISBN 978-7-307-13384-6

I. ①大… II. ①黄… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材  
IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第107196号



策划编辑: 袁 凯

责任编辑: 刘 外

责任校对: 杨爱民

出版: 武汉大学出版社(430072 武昌 珞珈山)

发行: 武汉大学出版社北京图书策划中心

印刷: 广州市怡升印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 21 字数: 500千字

版次: 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

ISBN 978-7-307-13384-6 定价: 36.00元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

## 前言

大学教育，它是以促进人的身心发展为目的，以提高人的思想道德素质、科学文化素质、劳动技能素质及身体心理素质为宗旨的一项教育。大学教育既重视学生品德的发展、智力的发展和体质的发展，又重视学生心理的发展。因此，心理健康教育是大学教育的重要组成部分，和德育、智育、体育等居于同等重要的地位。加强大学生心理健康教育，对于培养大学生良好的个性心理品质，促进心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质协调发展，具有十分重要的意义。

我国大学生心理健康教育起步于20世纪80年代中期，最初是由海外留学归国人员在大学中发起心理咨询活动。90年代后得到政府的重视，逐步走向蓬勃发展。我国大学生心理健康教育经历了一个逐步被认识、逐步受重视、逐步得到加强的过程。大学生心理健康教育从形成到发展的这30多年来，在广大心理健康教育者的探索与实践，逐步形成了有理论、有特色、有体系的中国高校大学生心理健康教育的模式，并且仍处在不断地探索与努力之中，大学生心理健康教育的内容不断丰富，大学生心理健康教育的理论也有了创新性的发展。

埃里克森的人生发展理论认为，青少年（12岁~25岁）的心理发展对其一生的发展具有重要意义。在青少年时期，人要跨越两个发展阶段，完成自我同一性和与他人和谐相处两大心理任务。由于目前我国中小学阶段的心理健康教育仍然非常不足，导致多数中小学生的心理发展滞后。对多数大学生来说，大学是他们走向社会前接受正规教育的最后阶段，因此大学阶段也是他们接受正规心理健康教育、培养良好心理品质的最后一次机会。

心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大，是大学生成才的基础。大学生经过努力地拼搏和激烈地竞争，告别了中学时代，跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。他们必须尽快克服依赖性，增强独立性，保持心理健康，培养自立、自强、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力。

目前在我国关于大学生心理健康教育的教材数量繁多，编排体系不一，自教育部2011年3月颁布了《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》以及《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，对大学生心理健康教育课程有了明确的要求，教材体系才逐渐规范统一。但是将可读性、科学性与文件精神紧密结合兼顾的教材却是鲜见。为了克服以往不足，几位长期从事心理健康教育工作专职教师碰头商量，决定根据文件精神，结合实际教学经验和心理健康教育咨询工作经验出一本教材，突出教材的可读性与实用性，这也是本书编写的初衷。

本书共分十四章，编写分工如下：第一章，走进心理健康的殿堂（陈晶）；第二章，心如明镜台，亦须勤拂拭（陈音）；第三章，完美适应大学生活（阎媛）；第四章，认识你自己（陈音）；第五章，健全我们的人格（徐剑）；第六章，让我们学会学习（徐剑）；第七章，认识我们的情绪（阎媛）；第八章，前进路上的绊石（何春来）；第九章，一个都不能少（何春来）；第十章，大学生人际交往（于秀丽）；第十一章，玫瑰与毒药（于

秀丽)；第十二章，网络是把双刃剑(陈晶)；第十三章，规划我们的人生(黄艳苹)；第十四章，生命价值的追寻(黄艳苹)。全书由黄艳苹统稿。

本书具有理论性、实践性、可操作性等特点，以心理健康知识的基本理论为基础，紧紧围绕大学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题，如自我意识、人格完善、情绪调节、人际交往、恋爱心理和生涯发展等方面的困扰，通过心理健康知识理论和一些简单实用的心理调适方法的讲授和操作，帮助学生更好地认识自我，培养对自我心理健康状况的关注度，增强大学生心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性，提升心理健康自我教育的能力和抗御挫折的能力。每章后都附有心理测验的量表，同学们可以进行自我测试，以更好地了解自己。

本书得以顺利出版，首先要感谢编写组的所有人员；在编书过程中，引用了许多研究者的相关理论、文献，在此一并谢过。由于编者水平有限，本书尚有许多不足之处，疏漏与错误在所难免，敬请读者批评指正。

黄艳苹

2014年6月

# 目 录

<b>第一章 走进心理健康的殿堂——大学生心理健康导论</b> .....	1
第一节 身边的故事.....	2
第二节 心理学的研究对象.....	5
第三节 健康与心理健康.....	8
第四节 大学生心理健康.....	11
<b>第二章 心如明镜台，亦须勤拂拭——大学生心理咨询</b> .....	23
第一节 身边的故事.....	23
第二节 心理咨询的概念和功能.....	25
第三节 大学生心理咨询的意义和特点.....	32
第四节 大学生心理咨询的内容与类型.....	35
<b>第三章 完美适应大学生活——大学生活与心理适应</b> .....	49
第一节 身边的故事.....	50
第二节 认识心理适应.....	51
第三节 大学生的心理适应.....	54
第四节 大学生活适应不良.....	60
第五节 提高大学生适应能力.....	63
<b>第四章 认识你自己——大学生的自我意识</b> .....	71
第一节 身边的故事.....	72
第二节 自我意识概述.....	73
第三节 大学生自我意识发展的特点及常见偏差.....	76
<b>第五章 健全我们的人格——大学生人格与心理健康</b> .....	90
第一节 身边的故事.....	91
第二节 人格的概念.....	93
第三节 人格的理论.....	98
第四节 人格缺陷及完善人格的方法.....	106
<b>第六章 让我们学会学习——大学生学习心理与调适</b> .....	113
第一节 身边的故事.....	114
第二节 学习的概念和意义.....	115
第三节 学习中的心理问题及应对方法.....	122
第四节 学习的方法和技巧.....	127
<b>第七章 认识我们的情绪——大学生情绪管理</b> .....	137
第一节 身边的故事.....	138
第二节 情绪的定义和分类.....	139
第三节 情绪的功能.....	141
第四节 培养大学生健康情绪.....	144
第五节 异常情绪的识别和调节.....	147

<b>第八章 前行路上的绊石——大学生压力管理与挫折应对</b> .....	159
第一节 身边的故事.....	159
第二节 压力与挫折概述.....	161
第三节 大学生压力和挫折的产生与特点.....	166
第四节 压力与挫折问题的应对.....	171
<b>第九章 一个都不能少——大学生自杀问题与危机干预</b> .....	184
第一节 身边的故事.....	185
第二节 大学生自杀问题概述.....	189
第三节 自杀的识别和预防.....	197
第四节 心理危机干预.....	207
<b>第十章 让我们的友谊长青——大学生人际交往</b> .....	215
第一节 身边的故事.....	215
第二节 人际交往概述.....	217
第三节 大学生的人际交往.....	223
第四节 大学生人际交往的原则及途径.....	226
第五节 大学生人际冲突的类型及调试方法.....	229
<b>第十一章 玫瑰与毒药——大学生恋爱及性心理</b> .....	237
第一节 身边的故事.....	238
第二节 爱是什么.....	238
第三节 大学里的爱情.....	242
第四节 大学生恋爱调适.....	246
第五节 爱与性.....	251
<b>第十二章 网络是把双刃剑——大学生网络心理及其调适</b> .....	261
第一节 身边的故事.....	262
第二节 网络与大学生.....	264
第三节 大学生网络心理问题.....	267
第四节 大学生网络心理健康.....	275
<b>第十三章 规划我们的人生——大学生职业生涯规划</b> .....	287
第一节 身边的故事.....	287
第二节 大学生职业生涯规划.....	290
第三节 如何进行职业规划.....	292
第四节 常见择业问题及其心理调适.....	303
<b>第十四章 生命价值的追寻——大学生生命教育</b> .....	310
第一节 身边的故事.....	310
第二节 大学生生命存在体验.....	312
第三节 幸福与人生长成.....	316
第四节 生命意义追求.....	320
<b>参考文献</b> .....	330

# 第一章 走进心理健康的殿堂

## ——大学生心理健康导论

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

——弗洛姆

这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败，只要不是一败涂地，你一定会取得胜利的。

——亨·奥斯汀

大学，是每一位学子无限向往和憧憬的圣地。但是，当我们怀揣着理想走进大学校园，以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时，会发现生活之舟有时是那么难于驾驭。在痛苦地反思之后，有人开始调整自己的目标、重塑自我，以积极的心态去迎接新的生活；而有的人却选择了逃避与自暴自弃，以消极的心理与行为去面对生活。积极地面对、接纳与奋进是美好人生的起点，而消极地躲避与对抗有可能一事无成。因此，在大学阶段，树立良好的心理健康观对每一位学子的健康成长意义重大。本章简要介绍了心理学的研究对象、学科性质以及学习和研究心理学的意义和任务；然后探讨了什么是健康与心理健康以及心理健康的标准有哪些；最后一节论述了大学生心理发展的特点，并分析了影响大学生心理健康的主要因素。

通过本章的学习，能够帮助大学生树立正确的心理健康意识，掌握大学生心理健康的标准，了解大学生常见心理问题的成因，并能够以积极的心态应对成长道路上可能遇到的各种困扰。

### 【哲理故事】

有这样一则故事。在美国著名高校斯坦福大学心理学通识课堂上，一名老教授问在座的同学一个问题：“你大学毕业后，由于公务繁忙，个人问题被耽误了，父母为了你的问题很着急。有一天，父母托一个朋友给你介绍了一个女孩（男孩），客观条件都不错，晚上9点约好到某咖啡厅见面。见面当天你异常兴奋，早早梳妆打扮完毕，9点不到就到咖啡厅约定好的位置等待着，可9点过去了，5分钟、10分钟、15分钟……直到接近9点半的时候，他（她）才小跑着过来，气喘吁吁地对你说：‘真不好意思，刚去看了我的心理医生，所以耽误了。’请问，这样一个人，你是否还愿意和她（他）交往呢？”结果，话音一落，课堂上100多人的教室，大部分同学都举起了手，表示愿意甚至是非常愿意和她（他）交往。



同样的故事发生在我的课堂上，大概是在1999年的一天，在一堂心理学讲座上，我问了同学同样的一个问题，结果大相径庭，举手的同学竟然寥寥无几。问其原因，多半同学的回答是担心对方去看心理医生，会不会是心理有毛病？或者是日常说的神经病呢？而美国的同学回答的是：之所以愿意和她（他）继续交往，主要是两个原因，一是这个人去看自己的心理医生，这表示他肯定非常有钱，否则哪能去看心理医生？二是他知道自己出现心理困惑后能及时寻求心理医生的帮助，表明他在遇到问题后懂得及时求助和积极面对，并且合理地解决，所以他是个非常懂得生活的人。由此可以推断，在今后的相处中双方一旦发生矛盾也一定能合理地解决各种冲突与争端，所以找这样的人过日子，应该是个不错的选择。

中国的心理学很年轻，大众对心理学的接受度还非常有限。很多人都觉得心理健康问题很重要，可是由于自己遇到困惑后又不敢去找心理医生或者心理老师，造成很多人在问题的初期没有得到及时的解决，使问题逐渐积累，最后严重到自己无法自控时，才被家人或者朋友发现，耽误了治疗的最佳时间。在10多年前，我记得我们心理咨询室门可罗雀，白天几乎是无人问津的，偶尔在晚上或者风雨交加的时候，才可能会有一两个学生趁着没人溜进咨询室来咨询，结束后还要跟我说：“老师，请你去外面看看还有没有人，没人的话我就出去”，仿佛在做间谍工作一般。十几年后的今天，情况已经完全不一样，来咨询室咨询的同学太多，以至于不预约都无法及时安排咨询时间，同学们对心理问题的认识逐渐客观，求助意识也逐渐增强了。

## 第一节 身边的故事

### 《新闻1+1》——复旦投毒案，谁的悲剧？

今天在淅淅沥沥的小雨中，上海市第二中级人民法院进行了一场注定没有赢家的审判。从2013年4月1日林森浩向室友黄洋的饮水机里投下剧毒化学品，到4月16日黄洋抢救无效死亡，再到11月27日法院第一次开庭审理，持续了8个月的复旦大学投毒案，今天终于有了结果。

第二中级人民法院审判长：被告人林森浩犯故意杀人罪，判处死刑，剥夺政治权利终身。

当法锤重重落下，当听到死刑这两个字时，我们无法从林森浩这个28岁的年轻人，这个曾以极优成绩免试进入复旦大学医学院攻读硕士的高才生脸上，窥探出他内心的情绪。

旁听席上坐着黄洋的父母，林森浩的父亲，还有黄洋和林森浩昔日的同学。相对于林森浩的淡定和漠然，他们的情绪都很激动。

这起案件的一审判决结果已经成为各大媒体头版头条关注的重点，此话题也位列微博热门排行榜前列，实际上舆论的关注从投毒案发生之初就一直在持续。人们惊讶，更好奇到底是什么，能让一个高知青年下此毒手，是大学对生命教育、心理教育的缺失？还是高

校实验室对剧毒化学品监管的制度缺失？如今两个家庭的悲剧又能否换来今后相似案件的不再发生？

从4月1日投完毒到4月11日，是公安机关发现了这里的蛛丝马迹，查出了毒源。林森浩期间还作为室友去看过黄洋，还给黄洋做过B超检查，都不露声色。十多天的时间，他也没有主动说出是他投的毒，其实也延缓了医生来救治黄洋的过程，因此他这段时间起码在外人眼中看到的某种淡定还是挺出乎意料的。就在一审开庭之前，记者专门采访了林森浩，想透过这样的一个采访，看能不能让我们触摸到，到底这一切为什么会发生呢？

记者：你知道他的死讯，你心里当时……

林森浩：当时就“嘭”头脑空白，然后就什么事情也不想。

记者：那么在不知道黄洋的死讯之前，你什么心态？

林森浩：我一直还想着他们能不能和解。

记者：你们俩之间？

林森浩：就是他父母那边能不能谅解？我得知死了基本上就不会这么想了。

记者：你“嘭”一下是为自己还是为他？

林森浩：说不出来，真实情况就是说不出来。

记者：你在这10个月想得最多的是什么？

林森浩：怎么改善这个性格、思维方式。

记者：自身的？

林森浩：对。

记者：想到未来吗？

林森浩：没有，少。有肯定有，但是我不会深入去想。

记者：为什么？是恐惧还是说没有去想？

林森浩：没用，一想到我就觉得没用。

记者：什么叫没用？

林森浩：因为我感觉我要么死亡，就是被判死刑，要么就是很长的刑期，不是我的意志所能够（决定）。

记者：你觉得眼下有用的是什么？你会去考虑这些吗？

林森浩：有用的不知道。我觉得我现在需要的是一个潜移默化，是一个慢慢地把自己的思维方式做一些调整。

记者：为什么要调整呢？

林森浩：我觉得思维方式是我能力上的弱点。

记者：调整还有用吗？

林森浩：假如活着的话是有用的，死亡了就没用。

**【记者感言】**中国有一句话叫人之将死，其言也善，当然当时毕竟是一审宣判的结果，它到底是不是一个死刑，我们不知道。但是形容人的这样一种状态，他应当是有一点感情注入在里面的，但是大出我的意料之外，他从头到尾都很平静。后来我发现这不是平静，是冷静。而且随着谈话的展开，我才发现这个冷静的背后是冷酷。为什么这么说？因

为在我问到他投毒的过程，还有心理状态的时候，他给我的感觉就像不是在说自己做的事情，而是在说比如他在做实验的时候，他面对一只小白鼠这个实验过程会是什么样，他是在用这样一种非常冷静的口气在诉说这个过程。给人的感觉就是或者不是发生在他身上，或者就是发生在他身上，他也是在进行一个实验，而没有把对方当成一个活生生的人去对待，这是我的感受。

我印象最深的就是因为我问他，我在看他的微博的时候，能够感受到作为一名未来的医生，他有悲天悯人的一面。比如说他写道，他在当实习医生的时候，有的时候会感到很无奈，很无力，因为他发觉医生也好，医学也好，在疾病面前、病人面前是那么手足无措。在这个时候他想把每一个病人从死神手里拽回来，怎么能想象他对他的同学会下这个毒手，然后把这个同学往死神手里推。我问他为什么会有这种反差的时候，他说我也不知道，我解释不了。

在复旦投毒案后，便有媒体直言“感谢室友不杀”，不只是调侃和笑话，对3000万大学生而言，如何与自己室友以及同班同学和睦相处，已经变成了一个必须面对的社会话题。事实上发生在高校的同学相残并不是个案，《人民日报》在题为“你好，明天”的微博中就称，当送别复旦黄洋，又见南航学生因口角刺死同窗，本应纯洁的象牙塔同根相残为何接二连三？我们的教育不能只记得教书，却忘了育人。而在今天当复旦投毒案一审结果尘埃落定，也有很多媒体和专家学者表达了他们对这一事件的反思。教育部前发言人、语文出版社社长王旭民对记者表示：“以往我们更注重高大全这样的典型引路，缺乏一般人所需要的心理教育与底线教育。”而上海教育专家熊丙奇则认为采取极端方式处理室友矛盾的方式，再次暴露出学生生命教育、心理教育的薄弱，教育部门 and 高校应意识到，要改变这种情况，须在提高学生的生命意识、疏导学生的心理问题上做大量工作。

**【专家看法】**中国人民公安大学教授李玫瑾：我认为这个案件其实最让我关注的就是，学医的学生为什么会在一个很不经意的事件上出现这样的行为。这个案件使我觉得最值得关注的是我们如何去教育成长中的青年，尤其大学生。让他们明白人生的最底线是什么，最重要的是什么，而一个过错可能毁掉两个家庭，而且这个情况是不可逆转的。

大学里要增加一些人生方面的教育，我认为其实人生教育往往源自于早年父母在饭桌上、在生活当中就事而谈的一些东西，那么这些东西会给孩子一些观念。但是现在社会变化很快，我们很多家庭可能这种机会越来越少，所以紧跟着要弥补的是学校的教育，可是学校教育现在更多的是关注孩子们的成绩和高考。我们应该告诉孩子们人生最基本的东西是什么，尤其最常见的人和人之间会有不同，会有差异，甚至会有烦恼，那么在处理这些问题的时候，我们应该怎样做？我们的行为底线是什么？所以这些道理我认为应该在小学到中学就要进行教育，甚至在幼儿园就要告诉孩子们可以发生冲突，但不能伤害对方的身体和生命。

(摘自 [http://news.xinhuanet.com/yuqing/2014-02/19/c\\_126158194.htm](http://news.xinhuanet.com/yuqing/2014-02/19/c_126158194.htm).)

**【启示】**高校学生自伤、伤人事件频发，很多人惊问：当代大学生怎么了？

伴随着经济社会的发展，国门的开放，引发了多元文化和多种价值观的碰撞和冲击，在社会的压力和竞争加剧的同时，社会心理呈现出焦虑、怨恨、冷漠、恐惧、不安全感、不确定性等特征。生活在这种背景下的大学生，会出现心理困扰不断增多、心理压力不断加大的现象。因此，关注大学生的心理成长，促进大学生人格的健康发展，已成为社会、

学校、家庭，以及大学生个人的共识。

## 第二节 心理学的研究对象

法国大文豪雨果说过：“世界上最广阔的是海洋，比海洋还要广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心理世界。”的确，人的心理世界不但是世界上最广阔、最复杂的现象，也是最抽象、最难以把握和难以控制的现象。心理学就是对人的心理现象进行深入研究的学科。在19世纪70年代以前，人们对心理现象的研究和探索，只是停留在现象的描述和主观思辨方面，直到1879年德国心理学家冯特（Wundt. W）在莱比锡大学建立了世界上第一座心理学实验室开始，心理学才成为一门独立的科学，从此，人们把1879年视为科学心理学诞生的一年，把冯特称为科学心理学的创始人。

科学心理学诞生以后，经历了130多年的历史，对促进人类更好地认识世界、认识自我和更好地适应社会、健康地生活起到了积极的作用，现在心理学已经发展形成了140多个分支学科，包括基础心理学、实验心理学、社会心理学、发展心理学和生理心理学等。目前，心理学在应用方面已得到广泛的社会认可。

### 一、心理学研究什么

心理学一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。

Psyche + logos = psychology

灵魂 表达 心理学

心理学是研究人和动物心理现象和行为表现的一门科学。凡是人的精神现象，诸如人们眼睛看到的、耳朵听到的、脑子想到的，不论过去的、现在的，还是未来的……只要属于精神现象，都可以归之为心理现象或心理活动，简称心理。心理学研究的行为一般分为两大类，一类是外显行为，即可以直接观察到的行为和反应，如哭、笑、读书、讲话、表情等，它能够通过直接观察加以研究；另一类是内隐行为，即不能通过直接观察，但可以运用心理学特定的研究方法和技术，从能够直接观察到的行为来推测人的内部心理活动，如人的思维过程、记忆过程、情感、欲望等，都属于内隐行为。

但是，单纯的现象描述还不能成为科学，心理学要成为一门科学，就必须把握心理活动发生、发展及其变化的规律。

人的心理活动极其复杂，为了研究的方便，心理学把人的心理活动划分为心理过程和个性心理两个方面。

#### （一）心理过程

心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程三个方面。就认识过程来看，人们通过感官接触外界事物，产生对事物的感觉和知觉；把感知的事物和个人的活动、体验保留在头脑中，作为知识和经验积累下来，这就是记忆；人们不仅要认识事物的表面现象，还要认识事物的本质和事物发展变化的规律，认识事物之间复杂、多变的关系，不但要直接依靠感知觉认识具体事物，还要依靠判断、推理间接地、概括地认识事物的本质和规律，这就是思维；在认识事物的时候，不仅能认识现实中存在的、被自己感知过的事物，而且能

想象出现实中尚未存在或根本不可能存在、自己从未感知过的事物，如科学家的发明创造、艺术家的艺术创作，都依靠人们的想象；人在感知、记忆、想象和思维过程中，必须把自己的心理活动有选择地指向和集中在一定对象上，这就是注意。人们对客观事物的认识，常常不是无动于衷的，总是根据事物能否满足自己需要而产生一定的态度，同时产生一种态度的体验，这就是情感过程。人不仅能认识客观世界，更重要的还在于改造客观世界，为了认识和改造客观世界，人必须有计划、有目的地进行工作，在完成某些活动任务的时候，常常需要忍受艰苦，战胜挫折，克服困难，这一系列复杂的心理和行为过程，就是意志过程。

认识过程、情感过程和意志过程三个方面相辅相成，认识过程是一切心理活动的基础，在认识的基础上才有可能产生情感过程、意志过程。情感是人认识事物过程中所产生的态度体验，认识深刻则情感深刻，认识肤浅则情感肤浅。在认识基础和情感激励下，才可能形成意志过程。已经形成了对某一事物的肯定或否定的情感过程，必然会影响人的认识过程。意志过程对认识过程、情感过程的影响更是显而易见。

## （二）个性心理

人们生活在现实环境中，每时每刻都受到社会、自然各种因素的影响。由于每个人的生活条件和生活经历不同，其心理活动必然具有各自的特点，例如，人的能力有高有低，人的脾气有急有慢，人的性格有襟怀坦荡和阴险狡诈之别等等，这就是人的个性心理特征。与此同时，人们在各自的生活中，还形成了各自的追求，诸如需要、动机、兴趣等等，心理学上把这些心理活动称为个性倾向。人的个性心理特征和个性倾向是丰富多彩、各不相同的，正如俗语所说“人心不同，各如其面”。

心理过程概括了人们共性的心理规律，个性概括了个性心理规律。心理过程和个性心理都属于心理学研究的对象，二者密切联系。个性是在心理过程中不断重复、强化而逐渐形成的，已经形成的个性又制约影响着心理过程的发生、发展和进行的方式。另外，个性也只有通过心理过程，才可能在人的行为活动中表现出来。例如，一个人的观察能力很强，既深入细致，又迅速准确；另一个人的观察能力较差，既肤浅又粗略还不准确，这说明两个人在不同的生活实践中形成了不同的个性，两者对事物的认识效果就必然不同。两个个性不同的人，他们的认识过程、情感过程、意志过程必然会有很大的差别。

## 二、心理学的学科性质

看看下列问题，你大概对现代心理学理论和涉及的广泛内容有一个大致印象：

■ 为什么说人的心理活动的主要器官是脑，而不是心脏？

■ 我们眼睛所看见的一切都是真实的吗？

■ 人的喜、怒、哀、乐是怎样产生的？

■ 人为什么会做梦？

■ 为什么同卵双生子比异卵双生子的人格更为相似？

■ 心理发展有关键期吗？

■ 学习动机越强，学习效果越好吗？

■ 心理现象和心理困扰是如何形成的？

- 人的心理可以测量吗？
- 为什么在人际交往中第一印象很重要？
- 如何判断心理健康？

人既是自然实体，又是社会实体。从心理现象的发生发展、心理现象的生理机制等方面可以清楚地看到心理学的自然科学属性；从作为社会实体的人、从心理活动受到社会历史生活条件的制约等方面，又体现出心理学具有较强的社会科学属性。所以，国内外绝大多数心理学家都认为心理学属于中间科学，或者叫作边缘学科。

心理学既是一门基础学科，又是一门应用学科。在生活、学习和工作过程中，人每时每刻都在进行着心理活动，因此，研究心理活动规律的心理学，在生活实践的各个方面都发挥着非常广泛的作用。凡是有人的地方，凡是研究内容涉及人的学科，都用得上心理学知识，都需要心理学知识作为基础。随着社会的发展，心理因素在人类活动中的作用将会愈来愈受到重视，心理学在人类社会生活中的重要意义将更会引人注目。

目前，心理学的研究课题和分支愈分愈细，大约有 140 多个分支，可概括为 3 个方面：第一，以研究课题分，在基础心理学中所包括的各个大小课题，都可确定为一个分支，诸如感觉心理学、知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、情绪心理学、个性心理学，或更具体的时间知觉心理学、定势心理学、应激心理学、气质心理学等；第二，以研究对象分，可分为诸如新生儿心理学、婴幼儿心理学、儿童心理学、小学生心理学、青年心理学、妇女心理学、老年人心理学、聋哑人心理学等；第三，以应用范围分，可分为诸如教育心理学、社会心理学、变态心理学、体育运动心理学、文艺心理学、军人心理学、工程心理学、管理心理学、交通心理学、商业心理学等应用心理学。随着社会的发展和人类的进步，人们的活动领域愈来愈开阔和复杂，研究心理学的规律在人们不同活动领域和范围中的应用，将进一步构成愈来愈多的心理学分支。

### 三、学习和研究心理学的任务和意义

#### （一）学习和研究心理学的任务

自有人类以来，人们就十分关注人的心理现象，好奇为什么有的人会这样思考？为什么有的人会那样行事？为什么有的人会有不一样的情感体验？因此，学习和研究心理学的基本任务就是探索、揭示人类心理现象发生、发展和变化的规律。尽管人的心理现象是抽象的、复杂的，但总是可以找到自身的规律，可以找出这个心理现象的出现和这个人所处的社会环境、个人经历、文化程度、生理状况等方面必然的关系和联系。例如，不同的社会生活实践必然会造就出人的不同心理特点，一个人如果生活在养尊处优、娇生惯养、挥霍无度的环境中，就很有可能产生好逸恶劳、自私自利、贪图享受的心理特点；如果生活在艰难困苦、勤劳朴素、团结奋斗的环境中，很有可能与周围人一样具有勤奋劳动、团结奋斗的习惯和特点。这正如我国古人说的“富岁弟子多懒，凶岁弟子多暴”的道理。

心理学的任务不但要探索、揭示影响人心理现象发生、发展和变化的一般规律（主要是基础心理学的任务），还要研究在特殊环境、特定群体、特殊情况下人们心理现象发生、发展和变化的特殊规律，这是心理学各分支学科要研究的特殊任务。

## （二）学习和研究心理学的意义

学习心理学，对于大学生来讲具有非常积极的意义。

### 1. 人的心理是有规律的

学校教育、企业与行政管理、思想政治工作、人员选拔、安全生产、人际关系、家庭和谐等等都需要了解人的心理。学习心理学，有利于人们更好、更完善地了解这些问题，分析和处理在学习、工作和生活中的各类问题。

### 2. 有助于了解自己，加强自我修养

心理学对自我教育很重要。科学地了解心理现象，能使人正确地评价自己个性品质的长处和短处，正确而自觉地去努力发展积极的品质，克服消极的品质。

### 3. 提高心理健康水平

在工作、学习和生活中，一个人难免会碰到种种心理难题和心理困惑。例如，恋爱问题、婚姻问题、自卑问题、人际关系问题以及失眠、焦虑、忧虑等等，学了心理学，能很好地进行自我分析、自我调节和心理的求助，不至于陷入心理困惑之中而不能自拔，最后导致心理疾病。

### 4. 提高学习能力，开阔人的视野

对无论是学习文学、哲学、美学、法学、商学、还是理学、工学、医学、农学学科的学生来说，学习和掌握心理科学知识能够帮助你培养学习的能力，开拓创新的思维，丰富自己的思想和观点。

### 5. 实现自我价值

现代社会越发展，人的精神生活越重要；心理问题越多，心理学的作用亦将越来越重要，学习心理学将有助于你成为心理上的强者，在面临来自环境的挑战时，能充分利用心理机制的调节潜能，做出适应性的行为抉择。

### 6. 提高幸福感

幸福是人类共同追求。心理学关注如何提高个体和集体的幸福感和幸福质量。心理学认为，影响幸福感的因素几乎囊括了生活的方方面面，学习心理学可以帮助我们改变已经固定的认知模式、情绪模式、行为模式，从而带来生活中的全新视角和体验。

此外，在选拔人才和培训人才、提高企业管理水平、增强法制效果等方面，心理学都可充分发挥作用。

## 第三节 健康与心理健康

随着经济社会的发展，我们面临的困惑越来越多：人际的压力、学习的压力、竞争的压力、就业的压力、经济的压力以及多种价值观的冲突等。如何以积极自信的心态面对生活、学习、工作的压力和挑战，“心理健康”已经成为一个使用频率越来越高的词。与此同时，大学生的心理健康及其教育问题也越来越受到学校、家庭和社会各方面的重视。在大学教育中人们已形成了这样的共识，即大学教育不仅是知识、技能的传授，更重要的是“情”和“意”的培养，是健全人格和美好心灵的塑造。当代大学生也普遍意识到，现代社会的竞争已不单纯是体力或智力的竞争，更是心理素质的竞争，是心理与人格的较量。

因此作为当代的大学生，我们在学习知识和技能的同时，更应该加强对自身心理素质的培养，以使自己获得全面的发展。

## 一、健康

现代人常说，健康是“1”，其他所有的财富、地位、家庭、事业、美丽等不过是其后面的“0”，只要有“1”在，后面的“0”越多，人的成就就越大；但是如果没有了“1”，赢得再多又如何呢！健康是每个人都渴求的，因为健康不仅是个人成长发展的前提，而且也是事业成功、生活快乐的条件，但遗憾的是，并非人人对健康都有一个正确的认识。长期以来，人们认为身体健壮，没有疾病就是健康，不难发现，这种诠释更多的是从生物学的角度出发，仅仅停留在躯体健康的层面。

曾担任世界卫生组织总干事的马勒博士说过：有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有一切。随着社会和科学文化的不断发展，心理因素对健康的影响越来越引起人们的关注，健康的概念也在不断发展演变，21世纪人类的健康不再仅仅是身体的良好状态，而是生理、心理、社会适应与道德良知的完美结合。早在1948年，联合国世界卫生组织就给健康下了一个全新的定义：“健康不仅指没有疾病或躯体正常，还要有生理、心理和社会适应方面的完满状态。身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”并进一步指出健康的新指标：一是有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；四是自我控制能力强，善于排除干扰；五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；六是体重得当，身材匀称；七是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；八是头发有光泽，无头屑；九是反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

## 二、心理健康

所谓心理健康，从广义上讲是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲是指生活在一定社会环境中的个体，智力正常，情绪稳定，行为适度，协调一致，能顺应社会，具有协调关系和适应环境的能力，能充分发挥身心潜能。心理健康不仅指没有心理病变或变态，而且个体在身体上、心理上以及社会行为上都能保持良好的、持续的心理状态。因此，心理健康有生理、心理和社会行为三个方面的意义。

从生理上看，一个心理健康的人，其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的，没有不健康的遗传特质。脑是心理的器官，心理是脑的机能。健康的身体特别是健全的大脑乃是健康心理的基础。

从心理上看，一个心理健康的人，不仅各种心理功能正常，而且对自我通常持有肯定的态度，有自知之明，清楚自己的潜能、长处和缺点，并能发展自我。现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德要求，能面对现实问题，积极调适，有良好的情绪感受和心理适应能力。

从社会行为上看，一个心理健康的人，能有效地适应社会环境，妥善地处理人际关系，其行为符合生活环境中文化的常规模式而不离奇古怪，角色扮演符合社会要求，与社会保持良好的接触，且能对社会有所贡献。



### 三、心理健康标准

#### 【测一测】

#### 你的心理健康吗

请从以下十个项目中勾出符合你的项目：

1. 有充分的安全感。
2. 充分了解自己，并能对自己的能力做出恰当的评估。
3. 生活目标切合实际。
4. 与现实环境保持接触。
5. 能保持人格完整与和谐。
6. 具有从经验中学习的能力。
7. 能保持良好的人际关系。
8. 能适度表达和控制自己的情绪。
9. 在符合集体的要求下，能积极地发挥个性。
10. 在不违背社会道德规范的前提下，能适当地满足个人的基本要求。

这是美国人本主义心理学家马斯洛提出的“心理健康十项标准”。你符合的越多，代表你越接近心理健康的状态。反之，则代表你的心理健康状态偏低。

人的心理怎样才算健康？这是一个很复杂的问题。心理现象是主观精神现象，心理健康与否，不像生理健康那样有具体、精确、绝对的指标，如脉搏、体温、血压等都有明确的衡量指标。人的心理世界是复杂多样的，心理健康也是相对的，很难有固定、精确、清晰的度量界限，在“正常”与“异常”之间没有绝对的分界线，即使一个健康的人，也可能随时产生心理问题。因此，判断一个人的心理是否健康，主要是看他或她与大多数人、特别是与同龄人、同性别的人是否一致。

1946年，第三届国际心理卫生大会认为：心理健康的标志是：（1）身体、情绪十分协调；（2）适应环境，人际关系中彼此能谦让；（3）有幸福感；（4）在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

在进行心理健康的判断时，应注意的几个问题：

1. 一个心理健康的人并不意味着完全没有不健康的心理和行为

判断一个人的心理健康状况，不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态，一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为，并非意味着这个人就一定心理不健康。但不健康的心理和行为要持续多久才是心理不健康（或心理变态），只能根据具体情况而确定。

2. 心理健康是一个相对的概念，心理健康与不健康不是绝对的

心理健康所描述的只是一定时期一定社会环境下人们的心理表现状态或发展水平，并没有绝对的标准，而且，人们对心理健康的认识也是与时俱进、因地制宜的。不同的时期，不同的社会环境应有不同的心理健康尺度。