



教育信息化改革创新示范教材
高等院校通识教育“十二五”规划教材

大学生 心理健康教育 (慕课版)

北京师范大学学生心理咨询与服务中心 ⊕ 编

夏翠翠 ⊕ 主编

宗敏 涂翠平 吴国兵 ⊕ 副主编

夏翠翠 ⊕ 主讲



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



教育信息化改革创新示范教材
高等院校通识教育“十二五”规划教材

大学生 心理健康教育 (慕课版)

北京师范大学学生心理咨询与服务中心 ⊕ 编

夏翠翠 ⊕ 主编

宗敏 涂翠平 吴国兵 ⊕ 副主编

夏翠翠 ⊕ 主讲

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育：慕课版 / 北京师范大学学生
心理咨询与服务中心编. — 北京：人民邮电出版社，
2015.12

高等院校通识教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-115-41007-8

I. ①大… II. ①北… 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(2015)第265022号

内 容 提 要

本书是为帮助大学生更好地理解心理健康、更好地了解自己，学习心理自助与互助的方法，打造大学
生的“软实力”——心理素质，扩展生命的广度，提升生命质量。本书分为10章，内容涉及心理健康概
述、健全自我意识的塑造、人格发展与心理健康、学习心理、人际交往、性心理与恋爱心理、情绪管理、
压力管理与挫折应对、生命教育与心理危机应对、生涯规划及能力发展。

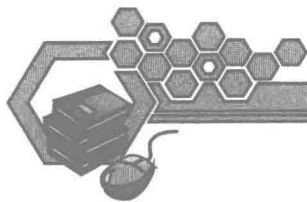
本书以案例的形式来阐释所讲的知识内容，贴近大学生的生活。本书可作为大学生心理健康教育与辅
导方面的通识教材，也可以作为高校相关教职人员了解大学生心理的参考书，同时还可以作为青少年健康
成长的指导手册以及青年人提高自身心理素质的自学用书。

本书为配套“慕课版”教材，配套慕课由北京师范大学夏翠翠老师主讲。

-
- ◆ 编 北京师范大学学生心理咨询与服务中心
 - 主 编 夏翠翠
 - 副 主 编 宗 敏 涂翠平 吴国兵
 - 主 讲 夏翠翠
 - 责任编辑 李海涛
 - 执行编辑 马小霞
 - 责任印制 焦志炜
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 固安县铭成印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：787×1092 1/16
 - 印张：14.25 2015年12月第1版
 - 字数：360千字 2015年12月河北第1次印刷
-

定价：36.00元

读者服务热线：(010)81055256 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315



目前大学生心理健康教育已受到了社会和学者的广泛关注,大学生心理发展的特点和时代的需要对大学生心理健康教育提出了新的要求。一方面大学生在生理上已经成熟,但心理上正处于从不成熟向成熟过渡的阶段,会面临很多人生发展的新问题,大学生的心理会遇到新的困难和挑战;另一方面“90后”大学生出生在网络时代,在物质基础丰富、文化内容多元化和价值取向多样化的社会中长 大,他们在价值取向、思想观念、人生态度、行为方式等方面都显现出新的变化和特殊性,快速发展的社会给大学生带来了新的挑战和冲击,同时也给高校心理健康教育提出了新的挑战。

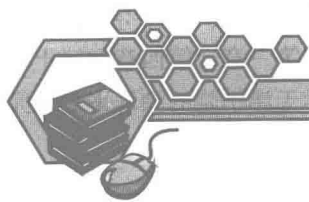
拥有健康的心理和良好的心理素质,是大学生健康成长的需要,更是现代人才发展的需要。对于高等教育,《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》中明确指出:“加快创建世界一流大学和高水平大学的步伐,培养一批拔尖创新人才,形成一批世界一流学科,产生一批国际领先的原创性成果,为提升我国综合国力贡献力量。”而拔尖创新人才的基础就是要有良好的心理素质。大学是培养高质量人才的地方,创新精神、创造性能力、适应性能力和实践能力是追求高质量人才的关键标准。

我阅读完本书稿件,发现本书有以下特点:一是内容有针对性,本书结合大学生的心理发展特点,紧扣时代的发展,从大学生的心理发展任务出发,对大学生常见的困惑和问题及其相应的应对策略进行了阐释和分析;二是形式活泼,本书选取大学生实际生活中的案例,从两个主人翁及其身边的人物出发,案例生动活泼,贴近大学生生活,并从理论上进行深入浅出地分析;三是活动可操作,每个章节都有课堂活动和技能学习,这些活动可以有效地帮助大学生提升心理素质。本书既可以满足大学生了解心理健康知识的需要,也能从活动中提升心理素质,同时也对从事大学生心理健康教育的工作人员或其他青年人有很大的参考价值,是一本集知识和技能提升为一体,可读性和可操作性很强的教材。

夏翠翠和涂翠平都是我的学生,夏翠翠毕业7年来一直在北京师范大学从事大学生心理健康教育工作,涂翠平毕业后在北京科技大学天津学院进行了6年大学生心理健康教育工作,这本书也是她们对这么多年来自己工作经验和心得体会有一个总结,作为老师,很欣喜地看到她们取得的每一个进步和成长,祝愿她们在未来的工作中取得更多的成绩,为大学生心理健康教育做出自己的贡献!

方晓义

2015年10月10日于北京师范大学



改革开放 30 多年来,中国已经发生了翻天覆地的变化。在 2010 年中国已经超越日本成为世界第二大经济实体,人民的物质生活已随之得到了极大改善。社会飞速发展的今天,给人们的心理适应也带来了巨大的挑战。

10 年前人们都在商店购买东西,现在流行网购;10 年前朋友之间的联系是打电话,偶尔写封信,现在都是 QQ、微信;10 年前好多事情必须走出家门才能完成,现在宅在家里就能做好;10 年前很少听说谁“抑郁”了,现在身边总有人说自己抑郁。

快速的发展必然给人的心理带来更多不适应的压力,当今的大学生已经不是天之骄子,刚挤过高考这座独木桥,又要开始面对未来找工作的压力;刚找到工作,又要想办法买房、结婚、生子。似乎每个过程都充满着压力,这些压力给人的心理适应带来了许多挑战。记得有学生讲到自己的压力时说道:“本以为考上大学就万事大吉了,没想到进了大学之后光是好好学习是不行的,还要锻炼自己各种各样的能力。”有老师讲:“现在的大学生太现实了,一切都围绕着未来,对自己没有利益的事儿都不做。”这也难怪,在充满压力的当今社会,学生也开始学会适应现实了。大学校园是社会的缩影,大学生作为社会的一分子,也会面临社会快速发展和变化带来的压力。这需要大学生培养更好的心理素质,学习在压力中生存,在压力中生活,在压力中感受幸福。

大学生对自身心理健康的关注也比 10 年前要多得多,在很多学校的学生心理咨询与服务中心开展的各类心理健康教育活动中,大部分都是爆满,包括各种心理辅导团体活动、各种成长训练“拓展”活动、各类讲座。以前的大学生很羞于讲自己的心理问题,现在主动求助的人多了。主动求助是一件好事,在当今社会有压力、迷茫是再正常不过的事情,主动求助才能把握自己人生的方向。

本书写作的主要目的就是帮助大学生更好地了解心理健康、更好地了解自己,学习心理自助与互助的方法,打造大学生的“软实力”——心理素质,扩展生命的广度,提升生命质量。本书分为 10 章,内容涉及:心理健康概述、健全自我意识的塑造、人格发展与心理健康、学习心理、人际交往、性心理与恋爱心理、情绪管理、压力管理与挫折应对、生命教育与心理危机应对、生涯规划及能力发展。此外,本书还采用了二维码方式将部分微课和一些拓展学习资料进行链接。若因网络拥堵而发生网页打不开的情况,请将浏览器改为 QQ 浏览器即可。

本书从两个主人公张帅和佳琪及其身边的人物出发,塑造了不同人物的心理特点,通过案例的形式来阐释所讲的知识,更加贴近大学生的生活;为了满足大学生强烈的求知欲,设置了“扩展阅读”;为了能够满足学生心理自助和互助的需要,设置了“技能学习”和“课堂活动”;为了帮助学生总结和促进学生反思和思考,每章都通过案例的形式给出了“每章小结”和“思考题”;最后每章还列了推荐资源:一本与本章相关的好书和一部好电影。



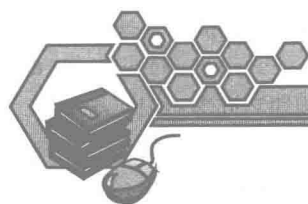
参与本书编写的是北京三所高校多年从事大学生心理健康教育的一线教师，具体分工如下：

第一章、第二章、第六章和第九章由北京师范大学的夏翠翠老师完成；第三章、第四章和第十章由外交学院的宗敏老师完成；第五章、第七章和第八章由北京科技大学天津学院的涂翠平老师完成。本书还有很多不足之处，希望读者和同行能够多提意见以斧正。

本书为配套“慕课版”教材，配套慕课由北京师范大学夏翠翠老师主讲。

编者

2015年6月



开 篇	1
第一章 软实力 VS 硬实力——大学生心理健康概述	2
第一节 健康从健心开始——大学生心理健康导论	3
一、什么是革命的本钱：心理健康概述	3
二、天人合一：心理健康的标准	4
三、大学生生活何去何从：大学生的心理发展任务	5
四、面条能被拉多长：影响大学生心理健康的主要因素	7
第二节 心灵加油站——心理咨询概述	8
一、有技术含量的“聊天”：心理咨询概述	8
二、无病强心：心理咨询的工作对象	11
三、规矩多多的“聊天”：心理咨询的设置	12
四、常在河边走，哪有不湿鞋：大学生心理咨询的常见问题	14
第三节 灰黑地带——精神障碍概述	16
一、精神障碍不可怕：什么是精神障碍	16
二、精神感冒来袭：大学生常见的精神障碍	17
三、世人笑我太疯癫，我笑世人看不穿：精神异常的初步判断	19

第二章 他人眼中我为谁——大学生健全自我意识塑造	23
第一节 我是谁——大学生自我意识概述	24
一、“我”的万花筒：自我意识及其内涵	24
二、自我的知、情、意——自我意识的结构	26
三、破茧成蝶：大学生自我意识发展的特点	28
四、向左走，向右走：大学生自我意识发展的偏差	30
第二节 做最好的自己——大学生健全自我意识塑造	31
一、“我”的多面体：正确认识自我	31
二、尺有所短，寸有所长：积极悦纳自我	35
三、自我 VS 制我：有效控制自我	38
第三节 哈哈镜中的“我”——大学生自我意识的偏差及其调适	39
一、我什么都做不好：自卑及其调适	39
二、夜郎自大：自负及其调适	41
三、水仙花：自我中心及其调适	42
第三章 未见其人先闻其声——大学生人格发展与心理健康	46
第一节 面具与真我——人格概述	47
一、我是谁 VS 谁像我：人格概说	47



二、稳定 VS 变化：人格的影响因素	49
三、面具背后：心理流派看人格	51
四、我有很多面：人格类型与人格特质	52
第二节 星座靠谱吗——人格测试与分析	53
一、准不准 VS 信不信：人格测试面面观	54
二、问答 VS 投射：测试技术	55
三、性格分析：MBTI 测试分析	56
四、沉静之美：内向者优势	59
第三节 接纳自己的个性——人格的协调发展	60
一、危险 VS 机会：人格的发展	60
二、矛盾 VS 适应：人格与健康	61
三、改变 VS 接纳：自我调节	63
四、个性面貌舞会：人格的整合	64
第四章 学海方舟——大学生学习心理	68
第一节 学习有意义——成为主动的学习者	69
一、吸水海绵：学习的概念	69
二、努力为哪般：学习意义的思考	70
三、盒饭 VS 自助餐：大学学习的特点	71
四、营养搭配攻略：大学学习导航	73
第二节 学习有动力——学习的动机	74
一、左手书包右手鼠标：动机与需要	74
二、变乐为志：学习的兴趣	77
三、指引 VS 制约：学习的目标	79
四、No.1 or Nothing：学习的困惑与应对	80
第三节 学习无障碍——学习的策略	81

一、我的优势和风格：学习的风格	82
二、巧用规律巧办事：记忆与资源管理策略	83
三、学霸派 VS 拖延派：时间管理	85
四、头脑风暴：创造力	87
第五章 我不是孤岛——大学生人际交往	91
第一节 心与心的距离——人际关系概述	91
一、我与世界的联系：什么是人际关系	92
二、层层递进：人际关系的发展阶段	94
三、三个我：PAC 人际沟通分析	95
第二节 解读人际密码——大学生人际交往特点及影响因素	96
一、虚拟 VS 现实：“90 后”人际交往的特点	96
二、万有引力：交往中的人际吸引	97
三、由表及里：人际交往中的心理效应	98
四、秘密武器：大学生人际交往技巧	100
第三节 孤岛突围——大学生人际交往的问题及调适	104
一、问题面面观：大学生人际交往困扰	104
二、锤炼人际智能：大学生宿舍人际交往攻略	106
三、打破舒适圈：大学生人际交往问题的调适	107
第六章 爱情密码——大学生健康恋爱及性心理的培养	112
第一节 爱情解码——大学生恋爱心理概述	112
一、什么是爱情：爱的本质	113



二、大学要不要谈恋爱：大学生恋爱心理的发展阶段	116	第三节 幸福的追寻——积极情绪及养成	148
三、滋养的关系：良好亲密关系的要素	116	一、观念转变：从消极到积极	149
四、爱的五种语言：培养爱的能力	118	二、与幸福有关：积极情绪的发现	150
第二节 夏娃的诱惑——大学生性心理概述	122	三、情绪的巅峰：何为福流	151
一、羞答答的玫瑰静悄悄地开：性心理和性心理健康	122	四、向幸福出发：积极情绪的培养	152
二、情窦初开：大学生性心理发展的阶段	123	第八章 逆境突围——大学生压力管理与挫折应对	156
三、独自承受：大学生常见的性心理困扰	124	第一节 不能承受之重——压力概述	157
四、楼道里的怪人：大学生常见性心理障碍及应对	125	一、身体 VS 心理信号：何为压力	157
第三节 开水与白面包——培养健康的恋爱观与性心理	126	二、诱因 VS 内在：大学生压力的来源	159
一、爱情 VS 学业：人在旅途	126	三、A 型人：压力与性格	160
二、生理需要 VS 精神需要：当爱遇上性	127	四、亚历山大：理想压力水平	160
三、死守爱 VS 放手爱：学习面对恋爱失败	129	第二节 生命的低谷——挫折概述	162
四、别样之爱：同性恋	130	一、问题面面观：挫折及其类型	163
第七章 情商修炼——大学生情绪管理	134	二、波峰 VS 波谷：挫折的种类	163
第一节 读懂你的心——情绪概述	135	三、深度解读：挫折的防御机制	165
一、情绪脸谱：何为情绪	135	第三节 逆境中前行——如何积极应对压力与挫折	167
二、心情色彩：情绪的种类	137	一、认知层面：正视压力与挫折	168
三、幸福密码：何为情商	139	二、行为层面：积极应对技巧	169
四、人类进化：情绪的功能	140	三、能力层面：提高心理复原力	170
第二节 做情绪的主人——大学生情绪问题及管理	142	四、人格层面：培养乐观品质	172
一、解读你的脆弱：三类常见消极情绪	142	第九章 生命的顽强与脆弱——大学生生命教育与心理危机应对	175
二、外在 VS 内在：消极情绪的产生机制	144	第一节 生命的礼赞——生命及其意义	175
三、拨云见日：消极情绪的调适	146	一、花开花落：什么是生命	175
		二、我要到哪里去：大学生关于生命意义的困惑	177
		三、丰盈人生的秘诀：幸福的五要素	180



四、感恩生命:生命意义的 绽放	181	二、阶段发展:大学生职业发展 特点	198
第二节 大学生心理危机概述	182	三、鹰派 VS 纸船派:掌控自己的 生涯	199
一、危险还是机遇:危机和心理危 机概述	182	四、职规圣经:生涯规划的基本 步骤	200
二、突发 VS 累积:大学生心理危 机的特点	183	第二节 知己知彼——自我与职业 探索	201
三、心理危机如何发生:大学生心 理危机的产生机制	184	一、发现自己:自我探索的内容和 方法	201
第三节 大学生心理危机的预防与 干预	186	二、面对自己:自我探索的应用	204
一、预防从健心做起:大学生心理 危机的预防	186	三、了解世界:揭开职业世界的 面纱	207
二、自助与求助:当自己遭遇心理 危机时	187	四、从象牙塔到职场:职业探索的 行动指南	208
三、发现心理危机:识别他人心理 危机的信号	188	第三节 选择与责任——职业决策与 规划	211
四、危机进行时:心理危机的 应对	190	一、从规划到行动:生涯决策 过程	211
第十章 梦想照进现实——大学期间生涯 规划与发展	195	二、冲动 VS 犹豫:决策风格	212
第一节 描绘人生——生涯规划 概述	195	三、理性与承担:进行决策的 提示	214
一、职业 VS 事业:生涯概念	196	四、创业 VS 就业:创业报告	215

开篇

“你幸福吗？”

前段时间央视对人们幸福感的街头采访引起了人们的热议。最近 20 年，我国经济飞速发展，人民生活水平和生活质量有了显著提升，平均寿命也比 20 年前提高了近 7 岁，但是人们的幸福感因此也提升了吗？虽然生命的长度得到了增加，生命的广度呢？——生命是否有意义，人们是否觉得幸福、有价值，生命是不是内涵饱满、丰富的？现在，越来越多的人意识到，人不仅要追求生命的长度，也要追求生命的广度。人和动物不一样，动物只要生存下来就可以了，而人和动物的一个最大的区别就是人有丰富的内在心理活动，人有更高层次的心理需求。有了健康的身体不等于就有了幸福的生活，心理是否健康也成了衡量现代人健康与否的标准。本书的目的在于打造大学生的“软实力”——心理素质，扩展生命的广度，提升生命质量。

第一章

软实力 VS 硬实力——大学生心理健康概述

【知识拓扑图】

曾经,我们说“身体是革命的本钱”,身体好是基础,于是我们注重身体健康,养成良好的生活习惯,注重身体锻炼。但是身体健康就意味着健康吗?据中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会统计,精神疾病占2000年部分城市前10位主要疾病死亡率及死亡原因构成的第9位,占死亡总人数的1.22%。可见在现代社会“革命的本钱”不仅仅包含健康的身体,还包含健康的心理,前者是“革命”的“硬实力”,后者则是“革命”的“软实力”。无论是追求幸福还是追求成就,健康的心理和良好的心理素质都是必备的条件。

- 心理健康的概念,大学生心理健康的标准和主要影响因素;
- 心理咨询的概念、种类、范畴和作用,以及大学生心理咨询的常见问题;
- 精神疾病的概念,大学生常见的精神疾病,精神异常的初步判断,精神疾病的应对。



【引导案例】

主人公出场

张帅:男,19岁,大二,计算机专业,校话剧社成员。

佳琪:女,19岁,大一,中文专业,正应聘校话剧社社员。

背景介绍:佳琪上大学以前是个超级学霸,一心只知道用功读书。上了大学后,听师兄师姐们说以后混社会只凭学习好是不行的,要踊跃参加各种各样的社团,锻炼自己的能力。想来想去,佳琪选择了一个自己想尝试的社团——话剧社。

场景:佳琪应聘话剧社社员,张帅是“面试官”之一,二人在面试过程中第一次相遇。

佳琪是南方人,虽然不算绝世大美女,但长相十分清秀,皮肤白皙。也不知道怎么回事,张帅见她第一眼就喜欢上了她,在面试过程中张帅提了很多问题。佳琪很紧张,小心翼翼地

扫一扫



动画:主人公
出场



回答，当然最终她进了话剧社。

自从佳琪进了话剧社之后，张帅就魂不守舍。话剧排演的时候，经常忘词，只要佳琪在，张帅就很紧张。整天魂思梦绕，晚上也睡不好觉，天天都在想要如何获得佳琪的芳心。张帅越是在佳琪面前表现好，就越容易出丑。有一次张帅明明晚上把台词背得滚瓜烂熟，但是到排练的时候又搞错了，惹得台上的人一阵爆笑。张帅那个囧啊，恨不得找个地缝钻进去。张帅纳闷——平时我风流倜傥、英俊潇洒、出口成章，怎么见到“佳琪美眉”就变得愚钝了呢？面对几百人的演讲我都不紧张，怎么在佳琪面前就词不达意呢？张帅开始觉得自己不正常了。

张帅一紧张就词不达意，这还算好的，张帅的同学小刚，每当心情不好或者紧张的时候，他就会买东西，宿舍里堆满了他买的电子产品和衣服等，这些东西是够宿舍几个人用4年的了。

同是话剧社的小美，一紧张就想吃东西。有一次话剧的大型表演前，小美很紧张，拉张帅去吃东西，好家伙，一顿吃了2碗面条，3个烧饼，比张帅胃口还大。

这两个人都是张帅眼中的奇人，觉得他们不正常，但又说不上怎么不正常。

在经济飞速发展的今天，心理问题也成了大家越来越关注的话题，和心理健康有关的电视节目《心理访谈》《谁在说》等成了收视率很高的节目。“都市生活压力这么大，现代人有点不正常其实很正常”，这是电影《天生购物狂》中的一句台词。心理问题对现代人来说已经不是什么高深的专业名词，心理问题和精神疾病也不是什么罕见的事儿。

压力充斥着大学校园，学生之间存在着各种“攀比”和竞争，学生中的心理问题和精神疾病也不罕见。张帅和佳琪都是从高考的独木桥上挤过来的，上高中时就寄希望于大学，那个时候上各种辅导班、紧张地复习，目的只有一个——上大学。虽说现在大学扩招，考个大学很容易，但是考进大学之后又立马要为以后的“生计”打算，是考研还是找工作，还是出国？要找什么样的工作？什么样的工作更适合自己的？本以为上了大学就能歇口气，能享受一下美好的大学时光和生活，但是这口气还没有歇多久，又要开始奋斗了。于是各种各样的角色在校园里出现——有“学霸”，有混社团的老油条，有成天在社会做兼职的人，也有等着家里安排混时间的人。不管怎么说，工作越来越难找，考研竞争越来越激烈，压力越来越大，即使找到了工作，也不知道要过多少年才能买得起房子。大学生也成了心理问题和精神疾病侵袭的对象。

第一节 健康从健心开始——大学生心理健康导论

当我们身体生病了，毫无疑问，会吃药、看医生，大家把这当成很正常的事情。但是我们心理“生病”了，往往得不到这么好的待遇，有的人会死扛，不就医、不求助，大部分人往往会认为这些是性格问题、人品问题，根本没有把一些异常状况和心理健康联系起来。现在我们一起来看看什么是心理健康、大学生心理健康的标准、大学生的心理发展任务和影响大学生心理健康的因素有哪些。

一、什么是革命的本钱：心理健康概述

健康不仅仅指强健的体魄。世界卫生组织1948年成立时指出：“健康不仅是没有疾病，而且是一种个体在躯体上、精神上、社会上的安宁状态。”1989年世界卫生组织对健康的表述为：“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才算



是完全健康的人。”从世界卫生组织 1989 年对健康的表述来看,健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个部分,缺一不可,心理健康是健康的重要组成部分。所以说革命的本钱不仅包括强健的体魄,还应包括健康的心理。

何为心理健康?1946 年第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“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的状态。”1948 年世界卫生组织又将心理健康定义为:“人们在学习、生活和工作中的—种安宁平静的稳定状态。”《简明不列颠百科全书》中将心理健康定义为:“个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是指十全十美的绝对状态。”

从心理健康的定义可以看出,这项“软实力”确实很重要,即使一个人很聪明,很努力,但是如果没有健康的心理这个“软实力”,幸福的人生也会离他远去。

【扩展阅读】

当今,“健康就是无病”的传统观点已逐渐被抛弃。现在人们倾向于接受—些观点:(1)心理健康是一种相对的状态,而不是指“十全十美”;(2)心理健康是指较长—段时间内的持续的心理状态,异常心理或行为的偶尔出现以及轻微情绪失调,如能恢复正常,则不能认为是一个—人心理不健康;(3)心理健康可以用—系列具体标准来描述,但这种描述通常是一种全面的理想要求,不一定能全部做到;(4)对心理健康的理解渐趋于多元模式,造成心理不健康的因素并不是单一的,而是生物、心理和社会共同作用的结果。

二、天人合一:心理健康的标准

其实在我国古代,就有人提出了心理健康的标准——天人合一。天人合一的思想最早是由庄子提出,后被汉代思想家、阴阳家董仲舒发展为天人合一的哲学思想体系,并由此构建了中华传统文化的主体。天人合一可以被解读为人与自然的和谐,以及人内在生命的和谐。从我国传统文化的角度来看,—个人的心理是否健康,主要看个体是否与外在环境保持和谐,以及个体的内在是否和谐。这种和谐是当今学者对心理健康标准界定的核心依据。我们一起来看看当今比较被认可的对心理健康标准的界定。

1. 马斯洛提出的心理健康的 10 条标准

著名心理学家马斯洛和密特尔曼曾提出人的心理是否健康的 10 条标准:

- (1) 是否有充分的安全感。
- (2) 是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的行为。
- (3) 自己的生活理想和目标能否切合实际。
- (4) 能否与周围环境事物保持良好的接触。
- (5) 能否保持自我人格的完整与和谐。
- (6) 能否具备从经验中学习的能力。
- (7) 能否保持适当和良好的人际关系。
- (8) 能否适度地表达和控制自己的情绪。
- (9) 能否在集体允许的前提下,有限地发挥自己的个性。
- (10) 能否在社会规范的范围内,适当地满足个人的基本要求。



2. 《简明不列颠百科全书》中心理健康的标准

- (1) 认知过程正常、智力正常。
- (2) 情绪稳定乐观, 心情舒畅。
- (3) 意志坚强, 做事有目的性。
- (4) 人格健全, 性格、能力、价值观等均正常。
- (5) 养成健康习惯, 无不良行为。
- (6) 精力充沛地适应社会, 人际关系良好。

【扩展阅读】

心理健康专业人士会依靠综合的标准来看一个人心理是否健康, 在做出判断时, 主要考虑以下四个方面的因素: (1) 个人痛苦水平; (2) 失功能行为的领域和影响大小; (3) 对自身的伤害性, 是否使痛苦或死亡的风险增加; (4) 个人行为的社会可接受性, 即是否违反社会规范。

三、大学生活何去何从: 大学生的心理发展任务



【引导案例】

主题班会——大学阶段的成长目标

佳琪刚进入大学没多久, 一方面对大学学习和生活有着新鲜感和好奇心, 另一方面也面临很多适应的问题。这天班主任正在给班里的同学开班会。班会的主题是大家讨论大学阶段的学习目标和成长目标是什么。

学习目标对于佳琪来说很容易想——好好学习专业, 扩展自己的人际交往圈子, 在社团里面锻炼一下自己的综合能力。但是成长目标对于佳琪来说就很陌生了, 可以说从来没有思考过这个问题。课堂上大家的发言很踊跃:

“我要独立, 和妈妈分别的时候再也不流泪。”

“我要学习自己照顾自己。”

“我要主动和人交往, 建立良好的人际关系。”

“我要谈一场恋爱。”

“我要学习面对挫折。”

“我要探索自我, 认识自我。”

“我要自己挣钱, 养活自己。”

.....

上了大学, 你的成长目标是什么? 你是不是也和佳琪一样, 说到成长, 并没有去仔细地思考过? 在大学里要怎么成长, 究竟大学生有哪些心理发展任务? 我们一起来看一下。

1. 分离个体化理论

很多发展心理学家认为分离个体化是青少年阶段的一个主要发展任务。心理学家强调青少年必须摆脱对家庭的依赖, 脱离父母的影

扫一扫



微课: 分离
个体化



响，并作为成人世界中一个独立的个体开始发展。

分离个体化理论认为分离个体化是一个内在的、主观的过程，是个体在心理上与父母分离，并建立自己作为独立的个体形象的过程。这种身体和心理上的分离是一种必要的发展任务，能帮助青少年在家庭外建立亲密的关系。

良好分离个体化的人能与他人合作，考虑他人的利益，在处于压力时越能保持冷静；他们对各种各样的观点持开放的态度，尊重他人，为自己负责，能意识到自己对他人的依赖，他能保持平静并理智地处理冲突、批评和拒绝，他们的思维不受情感的影响，他们的行为是出于慎重选择的结果，是建立在对事实认真的评估基础上的；在一个分化水平高的家庭中，成员不需要不断地从他人那里寻求爱、赞许和感激，他们不会因为别人没有满足他们的需要，而控制别人为他们负责。良好分离的家庭成员能够在表达他们的个体化同时彼此保持亲密的联系。

大学生正处于与父母的分离个体化的阶段，这个时候逐渐形成独立的“我”，有自己的观点和看法，逐渐脱离父母和他人的影响。

2. 哈维格斯特的观点

发展心理学家哈维格斯特就青年期的发展课题进行了系统的论述，他认为青年期主要有以下心理发展任务。

（1）青年期的同龄团体

- A. 学习与同龄男女之间新的熟练的交往方式。
- B. 学习作为男性或女性的社会任务及角色。

（2）独立性的发展

- A. 认识自己的身体构造，有效地使用自己的身体。
- B. 从精神上独立于父母或其他人。
- C. 具有在经济上自立的自信。
- D. 选择职业及为其做准备。
- E. 做好结婚及家庭生活的准备。
- F. 发展作为社会一员所必须具备的知识和态度。

（3）人生观的发展

- A. 追求并完成附有社会性责任的行动。
- B. 学习作为行动指针的价值观和伦理体系。

哈维格斯特的观点和分离个体化理论的核心观点一致，认为青年期要发展独立性和人生观，以及建立同龄团体，他较为详细地叙述了具体的发展任务。

【课堂活动】

设定成长目标

根据大学生的心理发展任务为自己设定三个在大学阶段主要的成长目标，完成下面表格的内容。

成长目标	完成情况	阻力	如何打破阻力实现成长目标



四、面条能被拉多长：影响大学生心理健康的主要因素

面条能被拉多长，由两个方面来决定：一是面条本身的特性，二是拉力和拉的技巧。影响大学生心理健康的主要因素由两方面来决定：一是遗传，二是环境。遗传决定人的潜能，环境决定这种潜能是否能发挥出来，以及发挥到什么程度。

1. 遗传因素

遗传和环境对一个人发展的影响，一直是心理学家们争论的焦点。精神疾病是否遗传？回答是肯定的。一些对于双生子精神分裂症的研究表明，同卵双生子的平均相关是 0.48，异卵双生子的平均相关只有 0.17。另外，父母患有精神分裂症会增加子女患精神分裂症的风险。这些研究强有力地证明了精神分裂症受遗传影响。

另外一些研究证明了遗传在酗酒、抑郁症、多动症和双向情感障碍和其他一些神经症上的作用。也许你的亲戚中有人患这些病症，但请放心，这并不意味着你将来一定会患这些病。研究表明，父母一人有精神分裂症的孩子中，只有 9% 的人曾经出现过精神分裂症的症状。

据北京医科大学精神卫生研究所和伤害精神卫生中心近年的遗传流行病学研究表明：重性精神疾病患者，如精神分裂症、双向情感障碍等与遗传的关系十分密切，一些轻的精神疾病与遗传的关联度较小。

遗传并非决定心理健康的唯一因素，另一个重要因素是环境的影响。

2. 环境因素

心理学家进行了一些分开的同卵双生子研究，奥斯卡·斯德尔和杰克·尤菲就是这样的一对同卵双生子。奥斯卡由他的母亲在纳粹统治的欧洲抚养，是一名天主教教徒，他在“二战”期间曾参加了希特勒青年团运动，现在被聘为一个德国工厂的管理人。杰克则是一位商店老板，被一个犹太人抚养长大，然后来到了令人厌恶的纳粹区。如今杰克是一个政治自由主义者，而奥斯卡则是一个极端的保守主义者。奥斯卡和杰克享有共同的遗传基因，但由于他们被抚养的环境不同，他们的发展也有了较大的差异。这充分说明了环境对人发展的影响。环境对大学生的影响主要来自家庭、社会和学校。

(1) 家庭环境

环境因素中对大学生心理健康影响最大的就是家庭环境。家庭环境对人的影响主要包含三个方面：家庭的自然结构、家庭中的人际关系和家庭的教养方式。

有研究表明，寄居家庭相对于其他家庭的学生与人交往时更加敏感；单亲家庭的学生抑郁程度更高，心理障碍较严重，更容易产生敏感和自卑心理，同时他们的独立性更强。父母关系不良、经常吵架甚至相互敌视、家庭气氛紧张，与父母关系较差或很少与父母联系的大学生更容易产生抑郁情绪。家庭教养方式从不同方面直接或间接地影响着大学生的心理健康水平，否定的、消极的、拒绝的教养方式对大学生的心理健康起到了一定层面的负面影响；而肯定的、积极的教养方式则对大学生的个性特征、社会交往、自我评价起到了积极的作用。

(2) 社会环境

经济飞速发展、社会巨大进步、全球经济一体化，给大学校园带来了许多负面影响，尤其是一些拜金主义、享乐主义和极端个人主义思想，对大学生的影响十分巨大。“宁可在宝马车里哭泣，也不在自行车后笑。”一些拜金主义思想正侵袭着大学校园。社会发展和变化之快，