

大学生心理健康

张汉芳 金琼 主编



世界图书出版广东有限公司

大学生心理健康

主 编:张汉芳 金 琼

副主编:李春玲 张水新

中国出版集团

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(C I P)数据

大学生心理健康 / 张汉芳, 金琼主编; 李春玲, 张水新编. — 广州: 世界图书出版广东有限公司, 2014.6
ISBN 978-7-5100-8182-8

I. ①大… II. ①张… ②金… ③李… ④张… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 137734 号

大学生心理健康

责任编辑 黄利军

封面设计 高 燕

出版发行 世界图书出版广东有限公司

地 址 广州市新港西路大江冲 25 号

邮 箱 xlxbook@163.com

印 刷 武汉三新大洋数字出版技术有限公司

规 格 787mm × 1092mm 1/16

印 张 13.5

字 数 290 千字

版 次 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-8182-8/B · 0090

定 价 36.00 元

版权所有, 翻印必究

序

你是否记得,我们曾怀着怎样的渴望长大成人。如今,跨进青春的门槛,很多人似乎并没有想象中的那份狂喜;虽然我们能更自由地支配时间和身体,却蓦然发现真正的主人似乎并不在场。

“我是谁?从哪里来?要到哪儿去?通往前方的路又在哪里?”你也许还不知道,我们生命中注定要碰到的学业、职业、压力、人际、爱情、健康、成功、幸福等问题,都与你对这一问题的回答密切相关。

本书是为所有愿意探索这一人生终极问题的大学生而写的。

从个体心理发展的进程来看,大学生正处在这样一个关键的时期——从探索自我出发,探索未来生活的目标,并基于自己的生活经验,形成个人独特的价值体系和生活策略。可以说,进行自我探索,努力找寻“我是谁,从哪里来,要到哪儿去”这一问题的答案,是大学生时代的核心课题。

不可否认,现代社会的多元化发展,使自我探索变得困难重重,以至于人本主义心理学的发起者和理论家卡尔·罗杰斯(Carl Ranson Rogers, 1902—1987)认为,“寻找真实的自我,寻找自我认同已经成为当今的一个问题。”是的,在农业文明时代,我们在很小的时候就能从父辈身上看到自己未来的样子,那种一成不变的生活模式,熟悉而安宁,给人以安全感,但又令人窒息,因为我们别无选择。而今,个人生活不再完全受家庭、阶级、地域等因素的限制(尽管还深受其影响),生活赋予了我们更多的选择权,“我将成为一个怎样的人?”有无数可能的答案。然而,我们在享受选择自由的同时,也感受到与此相伴而来的迷惘、焦虑、抑郁,还有强烈的不确定感和不安全感。

心理学家认为,唯有能找寻自我、发现自我、接纳自我、享受自我的个体,才可能会有真正的自信、自在和有为。不管我们是否意识到,是否有意愿,自我找寻和自我认同,才是心灵发展的根本问题。找到自我,才能在大千世界找到自己的位置;接纳自我,才能与自己的内心世界建立一种良好的关系,那些困扰大学生的诸多问题,如迷惘、郁闷、压力、孤独、职业发展、人际交往等,都将迎刃而解。

现代心理学关注的是人的身体和心灵的健康发展。香港中文大学心理学教授林孟平曾说过,如果你有一天开始学习心理学,那是你的福祉。在这里我要说,有幸成为这本书的读者,你是有福的。这本书将带领你踏上漫漫心旅,探寻成长的秘密,追问生命的意义,使大家透过纷繁的生活现象和心理困扰,慢慢地看清隐藏在各种面具之下的那个真实的自我,洞悉生命的真相,与自我达成深深的和解,从而有信心、有能力去追求健康、成功、幸福和有意义的人生,实现自我。

本书不太拘泥于知识体系的完整性、逻辑性,突破了从概念到理论分析的套路,语言生动,行文活泼,案例鲜活,贴近学生,能很好满足大学生成长的心理需要。

是为序。

马 蜂

2014年5月2日

目 录

第一章 心理发展——心理发展阶段及其任务

I	一种整合的发展观	2
	1. 人的成长发展具有先天倾向性	3
	2. 人的成长发展是自我与社会文化交互作用的过程	3
	3. 人的成长和发展方向可主动选择	4
II	心理发展的阶段及其任务	4
	1. 不同发展阶段有不同发展任务	5
	2. 发展任务是社会文化对个体的要求	6
	3. 顺利还是不顺利	7
III	大学生：“蝶变”在即	8
	1. 自我同一性是青年期发展的基础	8
	2. 我们现阶段的发展任务	9
	3. 适应还是发展	11

第二章 生命密码——遗传素质对自我的影响

I	气质本无好坏	16
	1. 气质是先天的	17
	2. 不同的气质类型	18
	3. 气质无好坏之分	20
II	性格影响命运	21
	1. 性格特征大多来自遗传	21
	2. 不同的性格类型	22
	3. 好性格还是坏性格	23

Ⅲ 能力可以发掘	25
1. 一般能力和特殊能力	25
2. 优势能力和潜在能力	26
3. 短板和长板	27

第三章 生态系统——环境对自我的影响

Ⅰ 社会文化,我生长的土壤	33
1. 由自然人转变成社会人	33
2. 信息时代的大众传媒对人格的影响	34
3. 社会角色的获得建立在角色期待上	35
Ⅱ 原生家庭,生命成长的摇篮	36
1. 在父母的镜映里找到自我感	37
2. 亲子互动里的人际关系模式	38
3. 父母的教养方式	39
4. 家庭生态系统	41
Ⅲ 过往经历,生命的铭印	42
1. 早期经验	42
2. 重要他人	44
3. 重大生活事件	46

第四章 内在动力——内在驱力对自我的影响

Ⅰ 需要——内心的呐喊	52
1. 需要是多样且变化的	52
2. 动机驱使人产生行动	56
3. 未被满足的需要和内在小孩	57
4. 让需要为人生启航	59
Ⅱ 兴趣——最好的老师	60
1. 兴趣是动机产生的重要主观原因	60
2. 兴趣的品质和作用	61
3. 培养兴趣为人生助力	62
Ⅲ 价值观——心中的标尺	64
1. 价值观决定行为选择	64

2. 价值观不是天生的	65
3. 让价值观为人生掌舵	67

第五章 自我认同——自我同一性的获得

I 找到自我	73
1. 我能认识我自己	73
2. 感受内在的真我	75
3. 建立整合的自我意象	76
II 接纳,无论完美不完美	78
1. 接纳与生俱来的	78
2. 接纳生命中的缺憾	79
3. 接纳自己的优秀	80
4. 做自己的朋友	81
5. 改变不合理信念	82
III 目标的找寻	83
1. 将向何方	83
2. 如何达至	85
3. 成为真实的自我	85

第六章 健康身心——自我实现的基础

I 一种整体的健康观	93
1. 健康不只是身体没病	93
2. 心理健康是一种相对状态	95
3. 亚健康状态	96
II 健康,生命才有质量	97
1. 健康是人生的第一财富	97
2. 健康是个体适应社会,胜任工作的前提	98
3. 健康的人更能享受生活	99
4. 个体的身心健康是社会和谐的基点	100
III 什么影响了我们的健康	101
1. 不良的生活习惯	101

2. 人际关系	102
3. 压力和负性情绪	103
IV 如何活出生命质量	103
1. 按时作息不只是时间管理的问题	104
2. 生命在于运动	105
3. 主动构建社会支持系统	105
4. 心理卫生与心理咨询	106

第七章 成功人生——自我实现的里程碑

I 认识成功	112
1. 成功没有标准答案	112
2. 成功是多种因素的聚合	113
3. 成功永远“在路上”	113
4. 心灵成长比成功重要	114
II 成功者的心理资本	114
1. 自信	114
2. 希望	115
3. 乐观	116
4. 复原力	117
5. 成就动机	119
III 走向成功	121
1. 做自己既喜欢又擅长的事情	121
2. 职业生涯规划	123
3. 明确目标	125
4. 时间管理	127

第八章 幸福感觉——自我实现的体验

I 幸福万花筒	134
1. 主观幸福感	135
2. 幸福比快乐更加高级和复杂	135

3. 幸福的核心是生活总体满意感	136
4. 物质、金钱和声望不代表幸福	136
5. 幸福比成功更重要	137
II 破译幸福密码	138
1. 幸福也遗传	138
2. 环境与文化中的幸福味道	139
3. 幸福在于你的态度和选择	140
III 我们都要稳稳的幸福	141
1. 过有意义的生活	142
2. 摒弃错误的幸福观	142
3. 培养幸福的习惯	144
4. 提升幸福感知力	144

第九章 生命意义——自我实现的终极目标

I 生命之花	150
1. 生命的三重性	151
2. 生命的三个维度	153
3. 绽放与凋谢	154
II 生命意义	156
1. 人是需要意义的	156
2. 赋予生命意义	157
3. 领悟人生真谛	158
III 生命态度	159
1. 敬畏生命,常怀悲悯	160
2. 在过程中享受生命	161
3. 对生命负责,珍惜现在	162
4. 活出精彩,自我实现	162
IV 预防自杀	163
1. 自杀和对自杀的反应	163
2. 自杀误解和自杀信号	164
3. 抑郁症项目清单	165

附录一 心理体验活动

课堂体验活动	170
画画你的生命线	170
成长三部曲	171
小小动物园	171
二十个“我是谁”	172
乔韩视窗	173
优势发现:寻找隐秘的资源	174
我的成就故事	175
我的支持系统	176
难分难舍	177
人生五样	178
命运之牌	179
拓展体验活动	181
自我探索	181
自我肯定与接纳	183
价值观探索	185
“幸福账本”	187
生命的意义	192

附录二 心理锦囊

接纳脆弱,更有力量	196
6个方法减轻不完美焦虑	197
疲劳缓解小锦囊	197
学会每天问自己十个问题,拥有积极心态	198
健康心态密码中藏着快乐的秘密	199
5种方法,找回我们的感受	200
坏情绪的调整方法	201
如何成为朋友、家人的安全港	201
怎样花钱更快乐	202
如何应对灾后心理危机	203
参考文献	205
后 记	206

第一章 心理发展

——心理发展阶段及其任务

本章提要

一种整合的发展观

- * 人的成长发展具有先天倾向性
- * 人的成长发展是自我与社会文化交互作用的过程
- * 人的成长和发展方向可主动选择

心理发展的阶段及其任务

- * 不同发展阶段有不同发展任务
- * 发展任务是社会文化对个体的要求
- * 顺利还是不顺利

大学生,我们蝶变在即

- * 自我同一性是青年期发展的基础
 - * 我们现阶段的发展任务
 - * 适应还是发展
-



TA的故事

90后大学教师的惊人转身

一个戴黑框眼镜的斯文小伙,顶着草帽,坐在不远处的草地上,膝盖上搁着一台笔记本电脑,目不转睛,手指不时地滑动。如果不是看到他黝黑的双臂、长满老茧的双手,谁又会把他和“牛倌”联系起来呢?

他叫贺根,1990年10月生。就在半年前,还未毕业的他已被武汉一所高职院校破格录用,留校担任实习指导老师。然而,大学期间就不走“寻常路”的他,在老师和同学的惊呼声中,回到罗田老家,在山沟里养起了黄牛,随后又带领村里的养牛户成立了合作社,当上了“牛老大”!

贺根小时候很贪玩成绩不好,上大学前一直很自卑,家境尚可的他,一度靠穿名牌服装以获得自我的认同感。直到进入大学,一位学长的话深深触动了他,“昨天也许你很辉煌,那已经是过去;昨天也许你很忧伤,那已经是历史;是金子总会发光!”他发现自己的创意点子很多,又善于沟通,便毛遂自荐当了班长,后来又竞争做了学生会副主席;他还发现,相对于理论课的学习,他更喜欢实习操作,在学校第五届学生技能比赛中,他获得了数控铣床项目的第二名……慢慢地,他找到了自信、价值、尊严,他更用心地去理解自己,理解社会,不断地尝试,不断地调整,渐渐地,他要走的路越来越明晰起来……

从大学教师到“牛老大”,从城市回到农村,贺根同学所走的路似乎与大多数人的理想路径相反——他行走在属于自己的独特的路上。

每个人都是独特的,不同的人拥有不同的长相、不同的性情、不同的态度以及不同的选择。是什么促使你成为了一个独特的个体?

I 一种整合的发展观

生命体随着时间的推移向着圆满(成熟)生长的过程,称为成长。人具有生物性、社会性和精神性等属性,这几种属性是相互联系、不可分割的。心理活动本身既是一系列的生物化学反应,同时又是对世界的反映,因而它必然受到社会文化、个人经历的影响,显现出社会性的特质;并且人的活动又都是有意义、有目的的,这即是人的精神性的体现。成长于人而言,不单单是身体的长大、生理的成熟,还应该包括认知的完善、情绪的和谐、意志的磨砺、人际关系的丰富、自我与环境的协调、价值观的确立、生命意义的追寻等在内的“全人”的成长。成长是人的各种属性平衡协调发展,趋于成熟圆通的过程。当然,作为一本为大学生写的心理健康教材,在这里我们将聚焦于心理发展的轨迹,来探讨“自我”的形成以及“自我”的发展目标。这不仅是因为每一个人都是独特的,都对



“自我”充满了好奇,还因为对于20岁左右的青年人来说,有两大发展任务主导着当下的生活:确立亲密关系和获得一份满意的工作。这两大任务能否顺利完成,很大程度上取决于我们对“自我”的把握。

关于“自我”的形成与发展,有很多理论研究。我们倾向于一种整合的观念,包括以下三个方面:

1. 人的成长发展具有先天倾向性

脑科学的研究发现,人脑天生就具有某种倾向性,这种倾向性决定了我们如何对外部的各种刺激信息进行组织以及如何应对。

遗传学的研究发现,你的父母给你一部分天赋中包含了你父母、祖父母以及你家族中几代先辈的特性,这对你个体发育和发展打下了特殊的生物学烙印。

在这里我们引用霍妮《自我的挣扎》中的一段话,来阐述这个观点:

“一个小孩不管在什么环境下长大,只要没有智能上的缺陷,他自会学着如何待人,也将会学到某些技术。但也有他无法得到甚至于无法由学习获得并发展成的能力;人无需(事实上也不可能)硬教橡籽成长成橡树,只要一有机会,它的内在潜能就会发展出来。同样,只要给予一个人机会,他也会发展他个别的潜能,而后接着发展其“自我的活力”(alive force of real self):包括思想的明晰,情感的深度,愿望与兴趣;开导自己机智的能力;意志力的强度;他所具有的才能及天赋;表达自我的能力,以及藉着自发的情感与他人沟通等等。这些在将来都能使他发觉他自己的生活目的或价值观。简言之,他将真实不变地朝向‘实现自我’的方向而成长。”

马斯洛、罗杰斯等也对人的这种与生俱来的“自我实现”的驱力进行了大量的富有洞见的研究。

人是一个生物体,携带着先天遗传密码发育成长,“自我”的与众不同的独特性就嵌入在遗传基因里。

2. 人的成长发展是自我与社会文化交互作用的过程

人是社会的人。爱与被爱是人的基本需要,但这种基本需要的实现必须基于他人的配合。人的社会性由此可见一斑。社会文化通过家庭、学校和同伴群体将社会规范、价值取向和行为模式“植入”我们的人格,使“自我”打上深深的文化烙印。

在这里我们仍然引用霍妮的《自我的挣扎》中的一段话,来理解这个观点:“每个人只有靠自己,才能发展自己所具有的潜能;然而,正如其他生物一样,人也需要那种‘由橡籽长成橡树’的成长环境;他需要温暖的环境,以获得内心的安全感及自由感,能有自己的情感、思想以便表达自己。他需要别人的友善——不只是各方面帮助他,而且须引导他,并鼓励他成为成熟且有成就的人;此外,他还需要那些与别人的意志愿望有所接触的有益冲突。如果他能这样在爱中在冲突中与别人共相成长,那他就会依‘真我’而成长。”



3. 人的成长和发展方向可主动选择

人并不单纯是环境和遗传的产物。通过观察我们发现,虽然遗传和环境对人的成长发展有很多的限制,但我们不总是遗传和环境的受害者——通过选择我们可以创造自己,而并非简单地由过去、生物因素和社会环境左右。生活始终是不断选择的过程,无论先天因素如何,只要我们愿意,任何时候我们都有机会重新选择更适合自己的成长道路。

TA 的故事

历史性的选择

毛泽东家祖祖辈辈是贫农,在湖南湘潭县的韶山冲里垦荒务农。他的父亲毛贻昌克勤克俭、吃苦耐劳,精明能干,善于经营,他用当兵积攒的银两赎回了被父亲毛恩普典当出去的田产,后来又做起了贩卖稻谷和猪牛生意,家境才渐渐殷实起来。毛贻昌和大多数走上坡路的中国农民一样,试图按自己的生活模式塑造儿子,期望儿子将来成为同他一样生财有道的精明的人。

在严父的督促下,毛泽东从六岁起就做一些家务和农活,如拔草、放牛、拾粪、砍柴,识字后还帮父亲记帐。十四、五岁的时候成天在地里跟家中雇的长工一同干活。所幸的是毛泽东很小的时候就被父亲送到私塾开蒙读书,书本为毛泽东打开了另一个世界的大门,他的眼光越过了小小的韶山冲……

1910年秋,当父亲决定送他去湘潭一家米店当学徒的时候,毛泽东敦请各位亲戚和老师从中周旋力劝,使父亲终于同意他去湘乡东山小学堂学习。这是毛泽东第一次远离家乡。临行前,16岁的毛泽东偷偷地抄改了一首“立志诗”夹在父亲的账簿里:“男儿立志出乡关,学不成名誓不还。埋骨何须桑梓地,人生无处不青山。”

于是,这个世界上少了一个精明的商人,但多了一个伟大的革命家。

作为农民家庭的长子,在子承父业的社会,毛泽东有太多的理由接受命运的安排,做一个勤劳本分的农民、精明能干的商人。但是,他选择了一个别样的道路,因此开创了一个别样的传奇人生。

在自我形成的过程中,心灵的成长和意义的找寻是及其重要的。心灵的成长为个体提供了选择意志,意义的找寻则是体现了自我的选择。

II 心理发展的阶段及其任务

人的发展是毕生的。子曰:“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”(《论语·为政》)孔子用这么简单的几句



话,对自己的一生进行了概括,从中我们也看到了这位先哲在他不同生命阶段中的成长状态。

1. 不同发展阶段有不同发展任务

关于人类个体的成长发展,有许多理论研究,本书着重介绍艾里克森的社会心理发展理论。艾里克·艾里克森(Erik H.Erikson)1902年出生于德国的法兰克福,他没有获得任何大学的毕业文凭,一生中获得的唯一正规的文凭是蒙台梭利学校的大学预科毕业证,相当于高中毕业证。但这并没有妨碍他成为一名著名的心理学家。1927年,一心想成为艺术家的他听从了安娜·弗洛伊德的建议,走上了心理学的研究之路。



艾里克森花了大量的时间和精力研究了不同文化对个体发展的影响。和他的师祖弗洛伊德强调生物性本能对人的发展的决定性作用这一观点不同,艾里克森强调自我和社会力量在人格塑造中起着重要作用。

艾里克森认为,人的一生可以分为既连续又各有独特发展课题的八个发展阶段。每个发展阶段都有其独特的发展课题,他称之为“心理社会的危机”(见表1-1)。

表1-1 艾里克森的发展阶段及其发展课题

阶段	年龄	心理危机 (发展关键)	重要 关系	发展顺利	发展障碍	心理· 社会品质
婴儿期	0~1岁	对人信赖←→对人 不信赖 (trust vs. mistrust)	母亲	对人信赖, 有安全感	与人交往,对新 环境焦虑不安	希望 hope
婴儿后期	2~3岁	活泼自主←→羞愧 怀疑 (autonomy vs. shame and doubt)	父母	能自我控制, 行动有信心	自我怀疑,行 动畏首畏尾	意志力 will, de- termina- tion
幼儿期	4~5岁	自信←→退缩内疚 (initiative vs. guilt)	家庭基本 成员	有目的方向, 能独立进取, 主动,有责 任感	畏惧退缩,缺 少自我价值感	目标,勇气 purpose, courage
儿童期	6~11岁	勤奋进取←→自贬 自卑 (industry vs. inferiority)	邻居、学 校老师 和同学	具有求学、 做事、待人 的基本能力	缺乏生活基本 能力,充满失 败感、自卑感	能力 compet- ence
青少年期	12~18岁	自我统合←→角色 混乱 (identity vs. confusion)	同伴群 体和领 导榜样	自我观念明 确,追求方 向确定	生活缺乏目 标,时感彷徨 迷失,角色混 乱,感到虚伪	忠诚 fidelity, loyalty



续表

成人前期	18~25岁	友爱亲密 $\longleftrightarrow$ 孤独 疏离 (intimacy vs. isolation)	友伴、伴侣、竞争 合作伙伴	与人相处有 亲密感,成 功的感情生 活,奠定事 业基础	孤独寂寞,与 社会疏离,无 法与人亲密相 处,关系淡漠	爱 love
成人中期	26~60岁	精力充沛 $\longleftrightarrow$ 颓废 迟滞 (generativity vs. stag- nation)	一起工作 和共同承 担家务 的人	热爱家庭, 关怀社会, 栽培后进	自我恣纵,不 顾未来,不关 心别人与社 会,缺少生活 意义,失去工 作兴趣,人际 关系贫乏,自 私自利	关心 care
成人后期	60岁以上	完美无憾 $\longleftrightarrow$ 悲观 绝望 (integrity vs. des- pair)	整个人 类,“人 生”、“我 的一生”	随心所欲, 安享天年	悔恨旧事,消 极失望,感觉 生活无意义, 沮丧	睿智 wisdom

2. 发展任务是社会文化对个体的要求

在每一发展阶段,社会都对身处该阶段的个体提出一定的角色要求,即发展课题。比如,1岁左右的婴儿要结束母乳喂养,2、3岁的孩子不能随地大小便。而从个体身心发育的成熟度来看,尚不足以达到这样的要求,这势必会引起个体心理发展的矛盾与危机。

TA的故事

新征程开始之后

叶子,来自湖北农村,在经历了两次高考后终于迈入了大学的校门。当她首次来到省会城市,第一次踏入大学,她发现自己与校园里同龄女孩子们的时尚亮丽相比,一身高中校服显得那么不协调。第一次上CAD课程时,面对学校里全新的苹果机,她甚至找不到开关在哪……这让她不禁想到了流行词语“白富美”和“穷屌丝”。

发展课题是指社会对不同年龄阶段的个体提出的不同发展要求,即“角色期待”,它的顺利完成意味着个体获得了角色所需的心理品质。