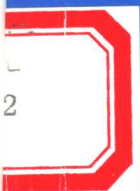




21世纪大学通用基础教材

大学心理健康教育

© 王 群 主编



复旦大学出版社

www.fudanpress.com.cn

大学心理健康教育

◎ 主编 王 群

復旦大學 出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学心理健康教育/王群主编. —上海:复旦大学出版社,
2005.2

ISBN 7-309-04249-2

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(2004)第 112176 号

大学心理健康教育

王 群 主编

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 邮编 200433

86-21-65118853(发行部) 86-21-65109143(邮购)

fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 陈麦青

总 编 辑 高若海

出 品 人 贺圣遂

印 刷 浙江临安市曙光印务有限公司

开 本 787×960 1/16

印 张 22 插页 1

字 数 407 千

版 次 2005 年 2 月第一版第一次印刷

印 数 1—6 000

书 号 ISBN 7-309-04249-2/G·554

定 价 28.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

这是一部内容丰富、文笔流畅、理论和实践紧密结合的教材。全书深入浅出地探讨了大学生心理健康教育的理论，介绍了大学生心理调适和心理咨询的操作技能以及国内外大学生心理健康教育的状况和经验。在此基础上，针对当前大学生心理健康教育的特点，从心理健康标准与评介、成才与学习心理、交往与情感心理、人格与意志品格、恋爱与性心理、择业与创业心理、心理健康的调适、心理咨询的理论与方法、心理危机干预的理论与应用、自我觉知与心灵成长、心理健康与人才成长等角度，作了系统而又有重点的阐述，并配以从大学生实际生活中精选出来的具有典型意义的心理咨询个案，以便课堂教学使用。

本书的主编及参编者，均为在各高等院校长期从事大学生心理健康教育工作的专职教师，具有扎实的理论基础和丰富的实践经验，因此，本教材的最大特点是将理性知识贯串于课堂教学实践，而课堂教学又贴近并服务于这一课程的实际需要。

序

孙时进

看完了王群主编的《大学心理健康教育》，我认为这是一部结构严谨、内容丰富、文笔流畅、理论与实践紧密结合的教材。书中深入探讨了大学生心理健康教育的理论、介绍了大学生心理调适和心理咨询的操作技能；详细阐述了心理健康教育的理论基础与目标体系、心理健康教育的价值功能；介绍了国内外大学生心理健康教育的现状；对“心理健康标准与评价”、“成才与学习心理”、“交往与情感心理”、“人格与意志品格”、“恋爱与性心理”、“择业与创业心理”、“心理健康的调适”、“心理咨询的理论与方法”、“心理危机干预的理论与应用”、“自我觉知与心灵成长”、“心理健康与人才成长”等方面作了重点阐述，并辅之以贴近大学生实际生活的心理咨询个案，使人可以在轻松愉快的阅读中去理解大学生心理咨询的理论和技巧。

我认识王群已十多年了，她是一位性格开朗、热情、待人坦诚、充满理想和激情的人。她在一九八七年起开始从事大学生心理咨询及大学生心理健康教育工作，并始终保持着对工作的投入、专注和热爱。由于她一直在学生工作的第一线，所以有着丰富的实践经验，但她并不满足于自己的实践经验，还如饥似渴的挤出时间学习心理咨询的理论知识，她先后跟随美国两位著名的心理咨询教授，还师从加拿大职

业心理指导教授系统地学习了心理咨询及职业心理咨询的理论和操作技术,多次赴美国、加拿大、澳大利亚、新加坡、日本等国参加心理健康教育方面的国际研讨会及专业访问研修,并与国内同行一起致力于将国外的理论及技术的中国本土化的应用研究与实践。十多年的心理咨询工作经历使她积累了大量的心理咨询案例。她曾多次成功地进行了大学生心理危机的干预工作,为此上世纪九十年代中期,《解放日报》资深记者王世勋先生就大学生心理咨询问题对王群老师作了专题采访。她主持的上海师范大学“大学生心理咨询中心”屡获上海市心理咨询先进团体的殊荣。

所有参加《大学心理健康教育》编写者和王群一样,都是热爱着大学生心理健康教育工作并默默地耕耘在这块园地里的老师,他们为中国的心理健康教育的繁荣和发展撒下了辛勤的汗水和心血,本书是他们多年的理论探索和实践经验的结晶。在本书出版之际,我作为他们的同行、挚友分享着他们的幸福和快乐,同时也期待着这本书的出版能够对上海乃至全国的大学生心理健康教育有所推动、对提高大学生的心理素质和心理健康水平有所贡献。也期盼着王群有更新更好的成果问世。

2004年9月6日

于复旦大学心理学研究中心

目 录

序	1
第一章 导论	1
第一节 心理健康教育的重要性和迫切性	2
第二节 心理健康教育的指导思想和理论基础	5
第三节 心理健康教育的内容和方法	10
第四节 心理健康教育的功能和价值	12
第二章 心理健康教育的历史与现状	16
第一节 心理健康教育的一般状况	17
第二节 国外大学心理健康教育的历史和现状	22
第三节 国内大学心理健康教育的历史与现状	29
第三章 心理健康与心理异常的判断标准	40
第一节 心理健康的含义	41
第二节 心理健康的标准	46
第三节 心理异常的判别标准及防止方法	51
第四章 心理状况的形成与变化	60
第一节 社会环境对心理状况形成的影响	61
第二节 个体因素对心理状况发展的影响	66
第三节 其他因素对心理状况的影响	73
第四节 高校改革对大学生心理状况形成发展的影响	77

第五章 成才与学习心理	84
第一节 学习心理是成才的保障	84
第二节 大学生的成才目标与学习心理的矫正	91
第三节 学习型社会中学习成功的心理条件	100
第六章 交往与情感心理	110
第一节 人际交往中的心理效应	111
第二节 人际交往中的情感心理	118
第三节 人际交往中的策略	123
第七章 人格与意志品质	128
第一节 健全人格的构成	129
第二节 健康人格的形成	135
第三节 优良意志品质与磨炼	144
第八章 恋爱与性心理	151
第一节 恋爱的心理基础	152
第二节 性心理的表现及其障碍	157
第三节 性心理健康的培养和调适	161
第九章 择业与创业心理	170
第一节 择业心理的类型及其误区	171
第二节 创业心理的形成及发展	179
第三节 创业心理的培养	183
第十章 心理误区的自我觉知	188
第一节 自我觉知的新理念	189
第二节 妥善管理自己的情绪	193
第三节 自我觉知是心灵成长的前提	196
第四节 提高自我觉知能力的方法	201
第十一章 心理健康的调适	212
第一节 心理健康调适方法及适用范围	213

第二节 心理防卫机制的运用·····	216
第三节 心理调适方法举介·····	218
第十二章 心理咨询的理论与方法 ·····	234
第一节 精神分析的理论与方法·····	235
第二节 行为主义的理论与方法·····	242
第三节 人本主义的理论与方法·····	251
第十三章 心理危机干预的理论与应用 ·····	258
第一节 危机干预的理论与模式·····	259
第二节 危机干预的基本步骤与技术·····	264
第三节 常见的大学生危机干预·····	267
第十四章 心理健康与人才成长 ·····	285
第一节 心理健康是人才成长的重要基石·····	285
第二节 心理健康是个体成长的内在需要·····	293
第三节 让健康的心理为成才之路护航·····	301
量表(一) 卡特尔 16 种个性因素测验 ·····	312
量表(二) YG 性格测验 ·····	329
量表(三) 焦虑自评量表(SAS) ·····	338
量表(四) 抑郁自评量表(SDS) ·····	340
后记 ·····	342

第一章 导 论

世界上最浩瀚的是海洋,比海洋更浩瀚的是天空,比天空还要浩瀚的是人的心灵。

——雨果

惻隱之心,人皆有之;羞惡之心,人皆有之;恭敬之心,人皆有之;是非之心,人皆有之。惻隱之心,仁也;羞惡之心,義也;恭敬之心,禮也;是非之心,智也。仁義禮智,非由外铄我也,我固有之也,弗思耳矣。故曰求則得,舍則失之。

——孟子

■ 本章要点

- 加强大学生心理健康教育是全面推进大学生素质教育、培养高素质人才的迫切需要,是以学生为本,促进学生成长的迫切需求,是加强和改进大学生思想政治教育的迫切需求。
- 大学生心理健康教育的指导思想是全面贯彻党的教育方针,以全面素质教育为目标,以提高大学生心理素质为重点,促进学生的全面发展和健康成长。
- 大学生心理健康教育的理论基础以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导,坚持科学性原则,防止唯心主义、封建主义和伪科学干扰,确保大学生心理健康教育的正确方向。
- 大学生心理健康教育的主要内容是:宣传普及心理科学基础知识和心理健康知识,培训心理调适技能,提供心理健康和提高心理素质的方法,认识和识别心理异常现象,分层次、有针对性地实施大学生心理健康教育。

- 大学生心理健康更具有发展性,预防性和弥补性功能,体现个人、群体、组织和社会价值。

人世间有一种花,从绽放那一刻起,就灿烂无比。但是在它最美丽的时刻,也就是走向衰败的时刻。那种花看在眼里艳丽而灿烂,但落在心里却是碎成了一地的玻璃。这种花叫烟花,因为它是人工设计制造的,没有生命,留给人间的美太短暂。但人却不同,他是万物之灵,是有生命的个体和群体。尽管随着岁月增长,生理会逐渐走向老化,但心理却能进行自我调适,永远保持年轻人的活力,显示青春的本色,生命之花永远盛开。心理健康教育适应了经济社会的需要,符合大学生成长成才的内在需求,它是大学教育改革的产物,是全面推进素质教育的重要内容,是加强和改进大学生思想政治教育的重要举措,对培养高素质大学生人才起到保证作用。

第一节 心理健康教育的重要性和迫切性

经济社会的发展首先是人的发展,而人的发展基础是健康心理的形成。当今,在“科教兴国”战略的指导下,高等教育事业发展迅速,大学校区连成一片,校舍一天比一天漂亮,教育技术一天比一天先进,课程内容和类型一天比一天丰富,活动场地与设备一天比一天先进,可是,大学生的心理问题却一天比一天增长。每年全国因心理疾病退学的大学生占退学总人数的 54.4%,在校大学生中有人际关系、环境适应、情感障碍、焦虑等心理健康问题的亦占了相当大的比重。而学生因心理疾病、精神障碍等原因不惜伤害自己和他人的案例时有发生,且有上升的趋势。大学生自杀在社会上产生了广泛的影响,引起了党、政府和有关部门的高度重视。

从 2001 年到 2003 年的三年间,教育部连续下达了三个文件:2001 年 3 月,教育部印发《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,对大学生心理健康教育工作的主要任务和内容,工作的原则、途径和方法,以及队伍建设等方面做出了明确规定。2002 年 4 月,教育部印发《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》,就进一步加强大学生心理健康教育工作作出全面部署,提出了具体实施意见。2003 年 12 月,教育部办公厅下发了《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》,要求各高校党委高度重视,切实把大学生心理教育工作纳入学校重要议事日程,采取有效措施抓紧抓好。这一系列的文件表明党和政府对大学生心理健康教育工作十分关注,而且提出了明确的指导思想和主要任务,规定了主要内容和实施途径与方法,以及对

大学生心理健康教育工作的领导、管理和师资队伍建设和提出了具体要求,为加强和改进大学生心理健康教育工作指明了方向,作出了部署。大学教师和心理健
康教育工作者人员要进一步提高对加强大学生心理健康教育工作重要性和紧迫
性的认识,增强切实做好这项育人工作的责任感和使命感。

一、加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育,培养高素质人才的迫切需求

大学是培养高素质人才的基地,担负着培养良好思想道德素质、科学文化素质、身体素质的全面发展人才的光荣使命。心理健康教育直接影响到大学生心理素质的发展水平。是关系到人才素质全面发展、大学人才培养工作成败的大问题,因而,加强大学生心理健康教育是大学全面推进素质教育的一项重要举措。

1. 心理素质是其他素质形成发展的内在依据

唯物辩证法告诉我们,外因是变化的条件,内因是变化的根据,外因通过内因而起作用。心理素质是人的其他素质形成发展的内在基础。人的一切行为受到需要、动机、兴趣、价值观的支配。为此,心理素质决定了人的行为方向,决定了人的素质结构的优化,故而,人的心理倾向成为其素质发展的内在驱动力量。

2. 心理素质制约着人的其他素质的形成和发展

人的理智、情感、意志、判断力等心理素质直接影响人的政治敏锐性、情商(EQ)、智商(IQ)的发展水平,对人的其他素质起到制衡和制约作用。

3. 心理素质可以促进人的其他素质的形成发展

一般地说,理智感强、记忆力好、注意力集中、反应灵敏、动作轻快、涵养功夫好的人,更容易掌握知识,学习有质量,有理想抱负,信念坚定,愿意为他人服务,品德高尚,成为有事业心、责任感的合格人才,而且心理素质能起到促进其他素质发展的作用。

4. 心理素质影响其他素质发挥作用

在学习生活中,大学生注意力集中,学习效率,注意力分散,影响提高学习质量。心理素质良好,在考试时能发挥出超常水平,而容易怯场的大学生,往往被焦虑、紧张情绪所影响,一进考场就放弃应试,成了怯场的失败者。同样,人际吸引与人际排斥是完全不同的两种心理因素,对形成团队精神,增强集体凝聚力也起到很大的作用。

二、加强大学生心理健康教育是以学生为本,促进学生成长成才的迫切需求

1. 以学生为本是大学一切工作的出发点和立足点

大学培养目标的对象是学生,满足学生内在成长需求,这些需求有取得成就

的需求、归属集体的需求、爱的需求、克服胆怯的需求、摆脱过失感的需求等,这些需求有助于学生成才,培养学生成为中国特色社会主义事业合格建设者和可靠接班人,是贯彻落实“三个代表”重要思想和科学发展观的根本,是大学各项工作的出发点和立足点。

2. 贴近大学生实际,有针对性地解决学生心理问题

当代大学生基本上是独生子女,他们是一个承载社会、家庭高期望值的特殊群体,他们成才定位高,成长自我定位比较高,社会阅历比较浅,心理发展并不成熟,极容易产生情绪波动。特别是随着经济社会的发展,高校改革的深入,学生面临学业、就业、创业和情感等各方面压力,急需疏导和调节,大学贴近实际、贴近生活、贴近学生,开展心理健康教育有助于他们心理平衡,健康成长。

3. 提高大学生心理承受力,适应社会的需要

中国正处在完善社会主义市场经济新时期,城市化、工业化、信息化在带来物质文明同时,不可避免地带来压力大、节奏快的负面影响,由此导致了许多人心理上无所适从、焦虑、郁闷等不良情绪的产生,自杀、犯罪等社会事件的产生。特别是对社会地位上升和物质利益的过度追求,必然会对精神层面追求的淡漠,社会责任感的丧失,这些浮躁的心理也会影响大学校园,使大学生心理失衡。因此,加强大学生心理健康教育,使学生在校时能打下扎实的健康心理基础,进入工作岗位后,也能承担社会的心理压力,坚定、自主地完成各项任务。

三、加强大学生心理健康教育是加强和改进大学生思想政治教育的迫切需求

1. 大学阶段是大学生世界观、人生观、价值观形成的关键时期

大学生正处在人生发展的重要时期,独立与依赖、交往与封闭、自尊与自卑、理想与现实充满矛盾和困扰,会形成这样或那样的心理问题,而这些心理问题又往往与人生观、价值观的形成交织在一起。心理问题的解决,从根本上说,是树立人生观、价值观为前提,相反,心理问题的存在,也会影响大学生人生观、价值观的确立。

2. 心理健康教育是思想政治教育的重要组成部分

思想政治教育包括思想教育、政治教育、道德教育、心理教育。其中,政治教育是核心,思想教育是重点,道德教育是基础,心理教育是前提。因为大学生年龄阶段正处于青年发展到成年的过渡期。在他们成长过程中,既有对上一阶段身心发展的承接,又有本阶段自身的特点,这时生理成熟过程已经基本完成,大学生成人意识强烈,生活、学习、求职、择业独立性明显,产生社会责任感,承担责任能力提高。这些心理品质的形成与发展必然有助于大学生心理健康教育的实施。同时,大学生还离不开老师和父母的呵护和指导,尚需继续学习和掌握承担

各种责任的能力,这就需要加强心理健康的指导,也是心理健康教育存在的必然。在大学心理教育主要是心理健康教育,心理健康教育正常、有序、系统地进行,必然会提高学生的心理品质和心理承受能力,为大学生思想教育、政治教育、道德教育提供了良好的心理基础,将会对学生理想信念、思想品德、行为养成起到促进作用,而思想教育、政治教育和道德教育深入进行,也会推动心理健康教育的进程。在加强和改进大学生思想政治教育过程中促使思想教育、政治教育、道德教育和心理教育互相补充、相互促进。既要遵循大学生思想政治品德教育的特点和规律,又要把握大学生心理健康教育的特点和规律,将大学生思想政治教育与大学生心理健康教育有机地结合起来,形成大学生思想政治教育的合力效应。

在日常思想政治教育中,还要注意区分学生思想问题和心理问题,按照不同方法,教育、引导、帮助学生解决问题,特别是对一些心理异常,存在心理障碍的学生,更应按照科学的心理疏导、心理调适的方法进行,不要把两者混淆起来,否则会产生不良的后果。

3. 大学生心理健康教育要以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导,既要充分认识心理健康教育的重要作用,又不能孤立地、片面地夸大心理健康教育的作用

特别是在处理心理危机时,除了运用科学知识和技术手段外,还要就产生心理危机的社会原因、个人思想原因及其他促成原因做深入研究,全面、辩证地分析危机产生的原因,整合教育资源,统筹协调地解决大学生的心理危机问题。

第二节 心理健康教育的指导思想和理论基础

一、大学生心理健康教育的指导思想

大学心理健康教育的主要对象是大学生,按照《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》的意见,高等学校大学生心理健康教育工作的指导思想是全面贯彻党的教育方针,以全面素质教育为目标,以提高大学生心理素质为重点,促进学生全面发展和健康成长。落实这一指导思想,提出了要坚持重在建设,立足教育的方针;坚持面向全体学生,坚持正面教育原则,确保大学生心理健康教育工作的正确方向,把大学生心理健康教育真正落到实处。

1. 坚持重在建设,立足教育的方针

根据素质教育的基本要求,大学生心理健康教育要从理论建设、制度建设、师资队伍建设和教育科研着手,以保证大学生心理健康教育经常性地坚持下去。大学生心理健康教育是我国改革开放以后一项新的教育工作,尽管经过大学心

理健康教育工作者的探索和总结,已形成一定程度的、具有特色的教育模式,但与其他学科相比,还是一门新的学科,在理论探索、制度建设、师资队伍培养和科研方面还有很多工作等待我们去研究、去实验。因此,我们必须重在建设,立足教育,适应社会需求,促进学生全面发展和健康成长。

2. 坚持面向全体学生全面发展的原则

大学生中心理问题呈现上升趋势,已引起社会和大学的高度重视,心理健康教育要有针对性地解决这部分学生的心理问题。但心理健康教育对象是全体学生,应对全体学生负责,提高全体学生的心理素质,促进人的全面发展,以满足经济社会对高素质人才的需求。

3. 坚持正面教育原则

心理健康教育坚持正面教育为主,就是要通过经常性心理辅导、心理咨询、心理讲座,向学生进行科学心理知识教育,以达到正面引导的目的,反对消极防范、粗暴压制。在正面教育中要着眼于全体学生,着手于有心理问题的学生,面向全体,因人而异,精雕细刻,做到一把钥匙开一把锁,把心理健康教育工作做到学生心里。

坚持正面教育,就是要摆事实,讲道理,以理服人。首先,要加强调查研究,摸清学生存在的心理问题,既不夸大,也不缩小,只有把学生心理问题弄清楚了,才能提供说理的基础。其次,要以理服人,既要从国家、集体事业、人生等的大道理上进行开导,也要结合学生个体心理问题讲清心理科学知识的小道理,说理要透彻,这样,教师才能抓住学生心理症结的根本,才能有针对性地对症下药,解决学生的心理问题,俗话说得好,“树怕伤根,人怕伤心”,心理健康教育要以令人信服的科学道理和生动事实及有效的方法来说服学生、引导学生,学生才会心悦诚服。第三,正面教育要注意对象层次差异、时机和场合,防止产生“顶牛”和“僵持”的局面,提高正面教育的针对性,增强教育的效果,切忌主观武断,偏听偏信,乱开药方,盲目指导,把心理教育引向歪路,不利于形成大学生健康心理。心理健康教育一定要按照心理科学知识,有目的地对学生进行引导,激发学生自我教育,引导自我调适,启发自我觉知,提高大学生适应社会生活的能力,培养大学生良好的个性品质,促使大学生思想道德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展,增强大学思想政治教育的时代感和针对性、实效性和主动性。

二、大学生心理健康教育的理论基础

推进大学心理健康教育工作,要坚持以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导,以马克思主义全面发展学说为依据,学习和借鉴国外生理学、心理学、社会学

的原理,共同构成心理健康教育理论来源。

1. 坚持以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导

辩证唯物主义和历史唯物主义是科学的世界观和方法论,反映了自然界、社会和人类思维活动的最一般规律,是唯物主义和辩证法的高度统一,是唯物主义辩证法的自然观和历史观高度统一的完整的理论体系,掌握辩证唯物主义和历史唯物主义的思想理论武器,无论对我们正确认识心理健康教育工作的特点和规律,还是掌握和发展心理健康教育的内容和方法,都有重要的现实指导意义。

(1) 坚持辩证唯物主义原理,也就是坚持社会存在决定社会意识,社会意识对社会存在反作用原理,正确理解物质文明、政治文明和精神文明的关系,协调思想道德素质、科学文化素质和身体素质的关系,既要肯定心理健康教育对学生成长成才的重要性,也不能夸大心理健康教育作用。以大学生心理健康教育来代替思想政治教育,或以思想政治教育来代替心理健康教育,都是不合适和不恰当的。

(2) 坚持历史唯物主义原理,也就是坚持马克思主义关于人的本质和人的全面发展理论,对于大学生的心理问题分析和评价,我们不能离开社会发展的具体条件,离开大学的学习、生活,离开同其他学生、老师、班集体的关系,离开校园文化、大学教育改革发展来抽象地孤立地谈论学生心理问题,一定要从社会的、历史的、校园环境的联系中来分析心理问题,估量和评价学生的心理状况,这样才能对学生心理状况做出客观、全面、正确的评价。

(3) 坚持辩证唯物主义和历史唯物主义原理,也就是坚持大学生心理健康教育的科学性原则,防止在心理健康教育过程中受到伪科学和封建迷信的干扰,也不会把学生心理健康教育引向唯心主义邪论,确保大学生心理健康教育始终沿着正确方向发展。

2. 坚持生理、心理科学理论

人的身体素质包括生理素质和心理素质两个方面,身体健康同样不仅是指生理健康,还有心理健康。只有心理健康的人,才是真正健康的人。因此,个体发展的生理学原理和心理学原理是重要的理论来源。

(1) 个体发展的生理学原理主要是指个体的生理发展,包括个体外形的发展和变化,神经系统的发育和健全,性心理的发育和成熟等。个体的生理发展涉及身体素质的速度、灵敏、体力、耐力、生命力等各个方面,直接影响到人的心理健康和心理素质的发展,而且生理机制尤其是神经系统的发达直接影响到心理的功能,必然会对人的心理健康教育带来正面或负面的影响。

(2) 个体发展的心理学原理主要是指认知发展理论,其中包括:①皮亚杰(Jesnpiaget)的儿童和青少年认知发展的阶段理论,他把认知发展分为感觉运算

阶段(出生—2岁)、简单运算阶段(2—7岁)、具体运算阶段(7—12岁)、形式运算阶段(12岁以后),经过这四个阶段的认知发展,人的认知能力得到迅速发展。

②艾瑞克森(ErikHombuigei Erikson)提出的个体社会发展理论,他把人的一生发展分为八个阶段(见表1-1),这一发展理论告诉我们,个体的心理发展是一个逐步形成的过程,它必须经历几个顺序不变的阶段,每一个阶段都有一个心理发展任务,这些任务是由有机体生物学的成熟和社会文化环境、社会期望之间不断产生冲突或矛盾所构成。

③弗洛伊德的精神分析理论和马斯洛、罗杰斯人格发展理论。弗洛伊德(Sigmund Freud)的精神分析理论提出人格动力观、人格结构观和人格发展观三方面的理念,而且在人格结构观上,又分为本我、自我、超我三个部分。本我处在潜意识之中,自我、超我已达到能意识的境界,三者之间协调、平衡、和谐运行,个体人格得到正常发展,而三者之间一旦失去平衡或长期冲突,就会造成个体适应社会的困难,甚至产生心理异常和心理障碍。

马斯洛(Abrabam Maslow)和罗杰斯(CailRogels)提出的人格发展理论。其中,马斯洛认为人格理论的基础是健康的人、自我实现的人、超越自我的人,罗杰斯同样主张自我实现是人性的本质,强调个性的发展。因而,他们倡导开发人的潜能,实现和完善人的能力,深入挖掘人生的意义。以上这些心理科学原理为大学生心理健康教育提供了理论依据。

表 1-1

期别	年 龄	心理危机(发展关键)	发展顺利	发展障碍
1	1岁	对人信赖 对人不信赖(trust vs. mistrust)	对人信赖 有安全感	与人交往 焦虑不安
2	2—3岁	活泼自动 羞愧怀疑(auto-nomy vs. shame and doubt)	能自我控制 行动有信心	自我怀疑 行动畏首畏尾
3	3—6岁	自动自发 退缩内疚(initiative vs. guilt)	有目的方向 能独立进取	畏惧退缩 无自我价值感
4	6岁—青春期	勤奋进取 自贬自卑(industry vs. inferiority)	具有求学、做事、 待人的基本能力	缺乏生活基本技 能,充满失败感
5	青春期	自我统合 角色混乱(identity vs. confusion)	自我观念明确, 追寻方向肯定	生活缺乏目标, 时感彷徨迷失
6	成年期	友爱亲密 孤独疏离(intimacy vs. isolating)	成功的感情生活 奠定事业基础	孤独寂寞,无法 与亲人相处
7	中年期	精力充沛 颓废迟滞(generativity vs. stagnation)	热爱家庭 栽培后进	自我纵欲,不顾 未来
8	老年期	完满无憾 悲观绝望(integrity vs. despair)	随心所欲 安享天年	悔恨旧事,大呼 悲伤