

The background is a complex abstract painting. It features a large, pale, stylized face on the left with a prominent black eye. To the right, there's a green, angular shape that resembles a profile. At the top, there are small, colorful houses. In the center, a red, angular shape contains a small figure. At the bottom, there's a dark, textured area with green and yellow elements, possibly representing foliage or a landscape. The overall style is expressive and modern.

Contemporary Life &
Mental Health

(2nd Edition)

当代生活与 心理健康

(第二版)

主编 包陶迅

高等教育出版社

当代生活与心理健康

Dangdai Shenghuo yu Xinli Jiankang

(第二版)

主编 包陶迅

高等教育出版社·北京

内容提要

本书运用人格发展理论、情绪理论、应激与应对的有关理论,分析当代大学生心理发展特点以及存在的问题,引导大学生积极应对问题与压力,形成自觉维护心理健康的意识,内容贴近生活,科学而充实,具有较强的时代性、针对性与可操作性。全书共分四部分,第一部分为“成长、压力与心理健康”,阐述了自我发展与心理健康的关系、大学生自我发展的阶段任务、可能遇到的压力以及压力下的反应。第二部分为“心理自助、求助与互助”,讨论了如何利用已有的资源来缓解自己与同学的压力。第三部分为“自我探索与人格完善”,讨论了自我意识与自我发展、人格发展与完善等问题。第四部分“发展中的心理课题和问题”,对大学生发展期间最常遇到的问题,即大学生发展规划、专业学习、人际交往、亲密关系以及新媒体环境下的心理与行为等问题进行了阐述。本书每章设有“延伸阅读”“个案分析”“自测题”“课堂活动”等实践模块,有助于加强大学生对课程的学习兴趣,提高大学生解决实际问题的能力,增加大学生的思考空间,力求符合当代大学生的心理需要。本书可作为高等院校心理健康课程的通用教材,也可供从事相关工作的人员参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

当代生活与心理健康/包陶迅主编. --2版. --北京:高等教育出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-04-041042-6

I. ①当… II. ①包… III. ①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196431号

策划编辑 魏 然	责任编辑 魏 然	封面设计 张申申	版式设计 童 丹
插图绘制 宗小梅	责任校对 刘丽娟	责任印制 毛斯璐	

出版发行 高等教育出版社	网 址 http://www.hep.edu.cn
社 址 北京市西城区德外大街4号	http://www.hep.com.cn
邮政编码 100120	网上订购 http://www.landaco.com
印 刷 国防工业出版社印刷厂	http://www.landaco.com.cn
开 本 787mm×1092mm 1/16	
印 张 21.5	版 次 2011年5月第1版
字 数 520千字	2014年11月第2版
购书热线 010-58581118	印 次 2014年11月第1次印刷
咨询电话 400-810-0598	定 价 30.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 41042-00

第二版序

自2011年这本教材出版以来,我们收到了大量的反馈信息。很多学生都表示很喜欢这本教材,有的学生甚至把这本教材放在床头,睡觉前翻看,因为他们觉得教材里面讲了很多大学生身边的事,所讲的问题都是自己想知道的,感觉蛮好看;他们还觉得自己可以根据教材中的诸多测验和作业对自己的心理进行分析和思考,所以想要一直收藏下去。学生对这本教材的喜爱让我们感到欣慰,这是对我们以往工作的肯定。

教材的重要价值是对学生的成长有启发和教育作用,并让学生喜欢这门课。所以我们在编写时,一方面注意整体框架结构与大学生发展课题的衔接,一方面把心理学的理论与研究成果嵌入心理健康问题的讨论中,使教材的理论与实际紧密联系,让教材具有启发性和可读性。

这本教材反映了多年来我们把教学、咨询与科研结合起来的工作成果。1996年至1997年我在北大看望心理学家陈仲庚先生时,他反复对我建议,应该把教学、咨询、科研结合起来,咨询中的问题可以作为研究课题,研究的结果可以指导咨询与丰富教学,三方面互相促进。实践中确实如此。在十多年的工作中我们一直坚持教学、咨询、科研三位一体的原则,全体参编人员都是教师与咨询师双重身份,常年的积累给教材的编写提供了丰富的素材。教材中大量的个案分析基本都来自于我们自己的实践与研究。

在我们得到的反馈中也有许多的建议,主要集中在教材的深度与时代性方面,这就迫使我们进一步审视教材,在批判与辨析中再对教材进行优化,使教材的结构与内容、实例选择和思考题设计等更贴近当代大学生的生活,让这本教材成为大学生成长中的好伴侣。2014年我们用了半年多的时间,对各个章节做了认真的修订。这一版修订幅度比较大,修订的指导思想主要体现在以下两个方面:

其一,跟上时代,反映当代大学生的心理情况。在使用第一版的几年里,我们收到了学生对教材的许多建议,这些建议多数与时代变化有关。如有的同学反映原来第十三章的“上网心理”太旧了,现在已经是移动网络了。如有的老师说现在的学生和以前不一样,喜欢展示自己,走到台前,可是又把握不好自己,这与原来第八章的内容不对应。也有同学对“互助”的内容感到新鲜,说以前没有人让他们去关心这些事,从来不曾想过,就是想做也不会,因为以前总想着凡事要靠自己,现在看这样是不够的,希望增加这部分的内容。这些建议都反映了当代大学要求认识自我,发展自我,在新环境下把握好自己的需要,所以教材需要跟上时代,要捕捉与分析大学生成长中出现的新问题,调整讨论课题;另一方面需要不断汲取心理学研究的最近成果,做更为科学完整的分析。这次修订,我们对自我、人格、网络方面的内容都做了增补。

其二,更加注意理论深度的把握。学生们对心理问题的深度探究与需求超过了我们原来

的预期。过去一直担心学生会认为教材的理论性太强,会影响可读性,事实上在教学中反映出来的情况是,很多同学非常想深入了解心理问题产生的原因,他们对每个心理测验都很感兴趣,几乎没有人说这本教材太抽象。教材里设计的许多习题,在批判性、辩证性思维上都有一定的难度,但学生都非常配合,愿意花心思认真完成,这很出乎我们的意料。这说明当代大学生是善于反思的,是积极的、爱探索的。他们喜欢经过一些努力才能领悟与全部把握的内容。可读性并不是浅泛化,而是有助于理解的深度分析。心理健康课程虽然是普适性教育,但也需要有一定深度。如第二章“成长与压力”中关于不想长大的问题,有许多同学认为自己正是这么想的,自己确实迷茫不知道自己是怎么回事。这章本来是理论性偏多的一章,同学们却很喜欢看,并去思考。这次修订对第二章的理论做了进一步梳理,增加了对发展阶段问题的分析。第七章中的自我和第九章中生命意义的话题,对大学生触动很大,许多学生表示自己从来不曾这么深刻地想过这方面的问题,学习后意识到,现在需要认真思考自己如何对未来负责。这次修订对这两章的结构上做了较多调整,使阅读更流畅,在内容上也做了些补充。

我们的写作团队共十人,是一个进取、认真、敬业的团队,各章的撰写人为:第一、三、四、五、十章:包陶迅;第二章:朱丽芳、郭金花;第六章:包陶迅、汪晓阳;第七章包陶迅、杨盈;第八章:杨盈;第九章:汪晓阳;第十一章:丁芳盛;第十二章:张晶、陈燕维;第十三章:叶芳、胡金保。

为了方便教师的授课,我们还为本教材制做了教学课件,可供授课教师使用。

包陶迅

2014年8月于定海

序

——写给我们的学生，我们新来的朋友

高中时期，同学们都会对理想中的大学生活有着美好的憧憬，或许会想象大学里有绿树掩映的高楼，有名扬海外的学者，有学识渊博的教授，更有莘莘学子在图书馆钻研，在实验室攻关……然而当你走入大学，很可能会感到自己所在的大学与预想的大学有一些落差，也许你所考入的大学没有自己想象的那样完美。但是，无论如何，同学们都应在你所在的大学里不断发展自己，提高自己的专业知识水平，提高自己的社会活动能力。大学是人生的重要阶段，每一位大学生都应融入这个群体，在这里学习、生活、交往，在这里思索人生、不断成长，四年后走向社会。我们相信，你们会懂得，自己正在成长中。

在学校的心理咨询室里，我们会听到每一届学生的倾诉。大学四年里，你们有时会很快乐，有时会感到失落和烦恼，有时会对自己的未来感到迷茫惆怅。“当代生活与心理健康”这门课程的目的就是让大学生通过学习，更多地了解自己的心理健康状态，了解影响成功与幸福的心理因素，增加和提高自己心理健康的意识和能力，促进自身的心理健康发展。

这门课程的内容由四部分组成，第一部分讨论事业发展、生活幸福与心理健康的关系，以及大学生自我发展的阶段任务，发展中可能遇到的压力；第二部分讨论如何利用有效的资源来缓解压力，提高心理健康水平；第三部分讨论自我与人格的健康发展；第四部分讨论大学发展期间最常遇到的问题。

这门课程的教学以课堂讲授、讨论与课内外练习相结合的方式展开，本书为此提供了大量的“案例”“自测题”“课堂活动”等内容，以方便教学。本书所选用的教学资料均为近些年的理论研究成果和具体的咨询实践积累，事例原型多为大学生身边的真人真事。我们希望这些内容会对大学生学习这门课程有所帮助。

包陶迅

2011年5月于定海

目 录

第一部分 成长、压力与心理健康

第一章 当代生活与心理健康	3
第一节 心理健康与理想人生	4
第二节 关于心理健康状态的报告	10
第三节 心理健康意识	13
第四节 心理健康的理想状态	15
第二章 成长与压力	24
第一节 大学生心理发展阶段	25
第二节 成长中的压力	33
第三节 压力在成长中的作用	40
第三章 压力与心理健康	46
第一节 压力的含义	47
第二节 压力的反应	54
第三节 压力与心理问题	60

第二部分 心理自助、求助与互助

第四章 心理自助——压力的自我调节	73
第一节 应对	74
第二节 防御机制	80
第三节 其他调节压力的方法	86
第五章 心理求助——心理健康的社会支持	96
第一节 社会支持	97
第二节 社会支持资源	103
第三节 高校心理支持系统	111

第四节 心理危机干预	116
第六章 心理互助——同辈支持	125
第一节 同辈支持的含义	126
第二节 校园同辈支持资源	132
第三节 学习支持他人	134

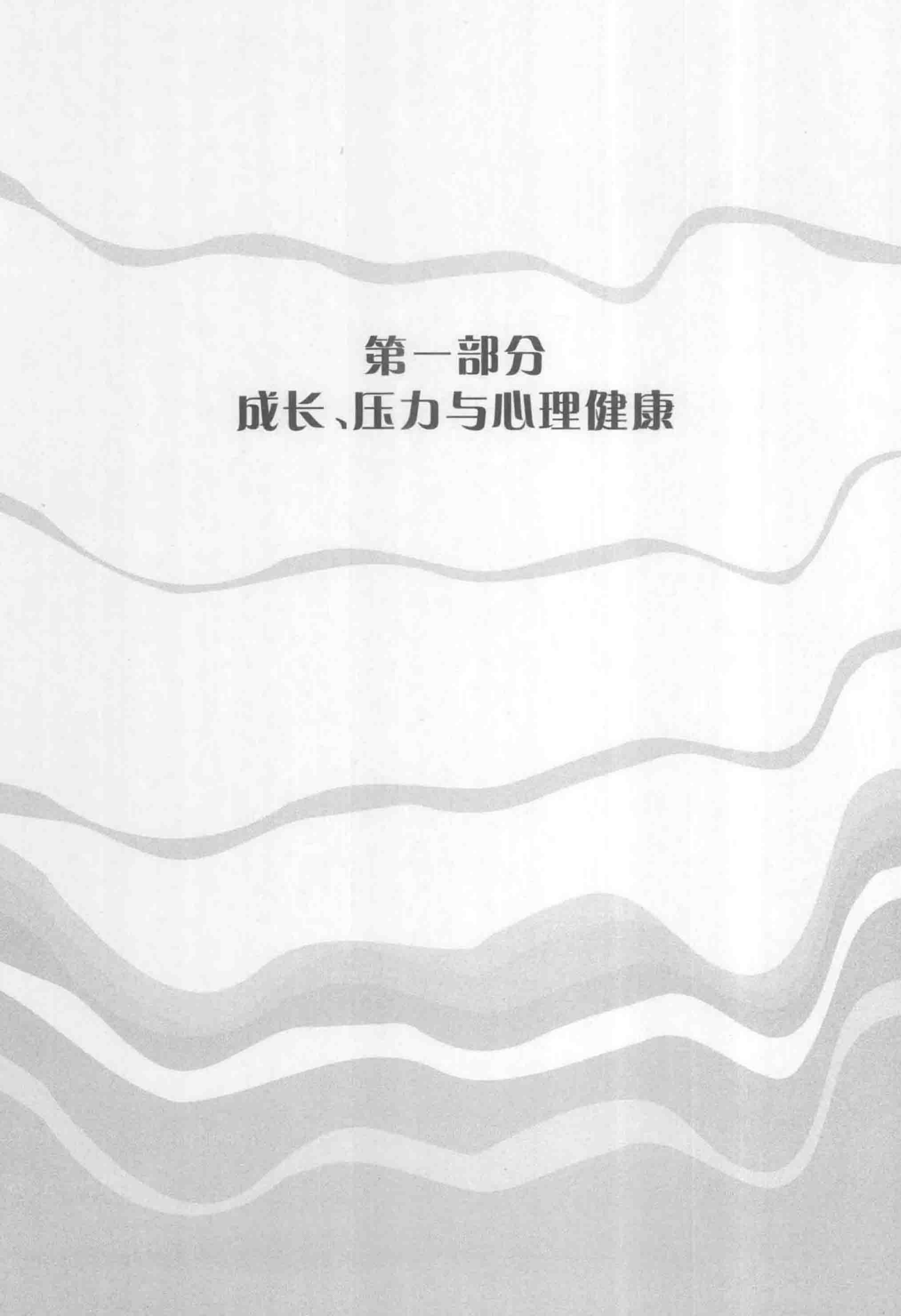
第三部分 自我探索与人格完善

第七章 自我意识与自我发展	143
第一节 自我意识	144
第二节 个体自我意识的发展	151
第三节 积极的自我意识——自尊	154
第四节 自我意识发展的促进	161
第八章 人格发展与完善	170
第一节 人格与发展	171
第二节 积极心理与发展	178
第三节 人格发展中的问题	184
第四节 人格发展促进	191

第四部分 发展中的心理课题和问题

第九章 大学生发展规划	199
第一节 生命价值与人生目标	200
第二节 需要、动机、兴趣与发展目标	207
第三节 成就与人生发展	211
第四节 大学期间发展规划	214
第十章 大学生专业学习心理	224
第一节 大学生专业学习概述	225
第二节 大学生需要发展的学习能力	230
第三节 大学生的学习策略	235
第四节 学习中常见的问题与调整	242
第十一章 人际交往	256
第一节 人际交往概述	257
第二节 大学生的人际交往	263

第三节	人际交往的影响因素	267
第四节	人际交往的沟通实践	276
第十二章	爱与性——大学里的亲密关系	281
第一节	爱情	282
第二节	爱情的发展与冲突	289
第三节	大学生与性	298
第十三章	新媒体使用行为与心理	311
第一节	新媒体生活方式与心理健康	312
第二节	新媒体使用的偏差行为	318
第三节	新媒体使用的健康行为	325

The background of the page is a light gray color, overlaid with several horizontal, wavy lines in a slightly darker shade of gray. These lines create a sense of movement and depth, resembling stylized waves or a topographical map. The lines are not perfectly horizontal, but have a gentle, undulating pattern across the entire page.

第一部分

成长、压力与心理健康

第一章

当代生活与心理健康

【本章主要内容】

► 心理健康与理想人生

心理健康与成功

现代健康观

心理健康与幸福感

► 关于心理健康状态的报告

世界心理卫生组织的报导

我国大学生心理健康状况

我国的总体报告与观察

► 心理健康意识

公众的心理健康意识

影响心理健康认识的因素

大学生的心理健康意识

► 心理健康的理想状态

心理健康的含义

人本主义关于心理健康的描述

心理健康与心理素质因素

第一节 心理健康与理想人生

打开高中毕业纪念册,里面会有许多好友的祝词:“我们在这美好的地方相遇,希望我们会有更美好的未来。”“人生如列车,过去的三年,我们在一条路上行驶,现在面临不同的人生轨道,愿二十年后重逢,君为国之栋梁。”这是好友对你的期望,也合乎你自己对自己的期望。这些祝词是最普遍、美好的人生理想,可以概括为:事业有成,生活幸福。

现在大家已离开父母开始独立生活,也离开了悉心教导我们的中学老师,开始独立学习。我们如何实现人生理想呢?这其中自然有许多影响因素,但是作为主体的你的心理健康状况、心理素质水平,是十分重要的内在原因。

一、心理健康与成功

成功是目标的达成,是努力的结果得到自我或社会的价值肯定,是一种心理预期满足的体验。成功需要精神的力量,良好的心理健康状态有助于成功。

【延伸阅读】

2004年雅典奥运会射击比赛中,中国选手杜丽夺得女子10米气步枪金牌,为这次奥运会赢得了首枚金牌。这次比赛给人们留下的最深刻的印象是杜丽的最后一枪。尽管决赛第一枪打出了9.4环的“坏枪”,但杜丽沉着镇静,最终战胜了著名的俄罗斯选手加尔金娜,夺得了金牌。赛后记者问她:你胜在哪里?杜丽表示是自己战胜了自己,自己不像以前那样比赛时总是不自信。显然杜丽是凭着良好的心理素质,取得了最后的胜利。

对于当代生活中的人们,时时面临着竞争与挑战、威胁与压力,每一场紧张的角逐,都伴随着心理上的较量。同学们刚刚经历过的高考就是对大家心理素质的考验。经常有同学回忆,当时压力太大,自己没有发挥好,也有同学对自己的高考成绩很满意,认为自己当时心理状态比较好,正常发挥了自己的水平。

现在高考已经过去,迎接我们的是崭新的大学生活,我们又面临着新的挑战与压力。大学里学习成绩会怎样,能否顺利通过各门考试?自己高考没发挥好,大学里能不能“东山再起”?自己高考成绩不错,能不能保持优势?以后能不能顺利就业或考上研究生?大家都在关心着自己未来的发展。

那么进入大学以后,什么因素会影响学业成败?大学成绩与高考成绩之间又有怎样的关系?中国科学技术大学的一些专家曾对此做过调查。

2001年中国科学技术大学的专家收集了不同高校的数万个有效数据,经统计研究得出结论:高考总分在一定范围内的学生,在大学学习中处于同一起跑线上。以中国科学技术大学的样本为例,601分(总分为750分)可以作为大体的分界线,该线以下和以上的

学生构成了两个不同的群体。在同一群体中,高考成绩已不再起决定性的作用。学习成绩取决于自己的努力程度和个人正确的学习方法。如高考成绩 605 分的学生群体,入学后数学、英语等主干课程平均成绩约为 90 分,与高考成绩达 660 分的学生群体基本持平。^①

这项调查说明高考让进入同一所大学的学生,大致具有相同的智力与知识准备水平,未来学业成就发展的优劣,主要在于心理素质水平。若敢于面对压力、参与竞争,在困难中坚持到底,就能从容地从倦怠中振作起来,走出低谷。

大学中个人发展的成功是多元的,可以是学业良好,获得一等奖学金;也可以是社会工作与活动能力提高,成为学生社团的领导人;或是有许多朋友,具有良好的社交能力,等等。但无论哪方面成功,都需以心理素质、心理健康水平作为基础。拥有良好的精神状态与心理健康水平,在一定程度上决定了你在大学期间,以及整个人生发展的成功。

(一) 影响成功的七个心理因素

丹尼斯·韦特利(Denis Waitley)博士是美国著名的成功心理研究专家,他认为与成功相关的心理因素有七个^②,对这七个方面的含义可以理解为:

自我意识 有正确的自我意识,对自我需求、能力和个性有正确的认识,能对自己做详细而完整的评价,且与周围人对自己的评价大致相同。

目标 有明确而合理的目标,在不同阶段修订自己的目标,知道自己需要做什么,正在做什么,怎样去做。各个发展阶段都有计划,包括时间、内容、方案等。

自尊 对自我抱有肯定、尊重与接纳的态度,维护自己的尊严,接纳自己的优点与缺点。

积极思考 对自我的发展有主动积极的、建设性的思考,对自己的选择,有肯定意义的理解,对从事的工作、学习及人际关系处理等有自己的见解。

自律 能自我约束、自我控制,能够抵制外在诱惑与内在过多的欲望和冲动,以保证计划的实施。

自我激励 对计划与目标的实现,能给予自我肯定和奖励,以激励自己不断学习进取,保持持续的动力。

人际关系 有积极的人际关系,在追求成功中,有可利用的社会支持资源,可从中得到接纳、理解、支持与帮助。

(二) 成功与人际关系

美国教育家戴尔·卡耐基(Dale Carnegie)在调查了许多经济上获得成功的人之后认为,一个经济上成功的人,15%是由于本人的技术和知识,85%则是出于人格等因素^③。

在北大曾经流传过一个故事,一位大一新生来学校报到,带着一堆行李很不方便,校园里遇到一老人,就请他帮着看行李。老人答应了,就站在那里帮他看着,直到这位新生

① 参见《中科大一项统计研究表明,高考成绩不决定未来发展》, http://learning.sohu.com/35/54/learning_article15105435.shtml。

② [美]丹尼斯·韦特利:《成功心理学》(第4版),顾肃、刘森林译,中国人民大学出版社2009年版,第11页。

③ [美]戴尔·卡耐基:《人性的弱点》,赵娜译,中国青年出版社2013年版,原版序第1页。

办完事回来。有人认识这位老人,见了很奇怪,但老人很平静。这位新生并不知道这位老人就是大名鼎鼎的季羨林先生,直到后来在开学典礼上,见到台上坐着这位老人才知道。此事在北大一直传为佳话。

现实中我们经常可以看到,一个人如果专业能力很强、贡献突出,且人际关系好,尤其是待人谦和,对人尊重、宽容,愿意帮助人,通情达理,就很容易被大家拥戴,他的专业水平也容易被社会认可。反之,专业水平虽然很高,但与人难处,就难以得到公众的认可和推举。善于处理好人际关系是重要的心理健康特点,也是成功的重要因素。

【课堂活动】

请在表 1.1 中列出你所敬佩的成功者通常具有的优点。成功者可以是社会公认的,也可以是你自己敬佩的人。同时也列出你自己的优点。

表 1.1 分析成功者与自己的优点

	成功者的优点	我的优点		成功者的优点	我的优点
1			11		
2			12		
3			13		
4			14		
5			15		
6			16		
7			17		
8			18		
9			19		
10			20		

说明: (1) 如果你能列出 15 条及以上的项目,说明你对成功者或对自己的心理因素有比较多的认识;如果你列出的项目在 7 条以下,则表明你对影响成功的心理因素以及你对自己的优长之处还要做进一步的了解。(2) 如果你列不出自己的优点,可以与同学朋友讨论,或与从前的同学朋友联系,请他们帮助你找优点,努力写出 20 条,并不要改动。(3) 保存好这张表,以后学习中(第七和第八章)还要用到。

二、心理健康与幸福感

幸福感又称主观幸福感(Subjective Well-Being, SWB),是人们持续渴求的重要需求得到满足后的一种正性心理体验,表现为愉快。幸福感常常作为评价一个国家国民生活质量的高指标,也是人们追求的终极目标。许多国家把幸福作为国民生产总值之外衡量国家发展的

指数之一。英国首相戴维·卡梅伦曾说：“现在我们已承认，生活的意义不只是金钱，现在不仅要重视 GDP，还要同时重视 GWB——国民幸福”。

心理健康的人都有一个共同的特点，就是经常体验到幸福感，即主观上感到满意与愉快。

（一）影响主观幸福感的因素

怎样的人才幸福？哪些因素影响主观幸福感？心理学家对此做了长期的研究，认为外界环境、遗传、个人经历与个人心理因素都会影响幸福感。好的环境、生活在经济稳步发展的社会中的会比较幸福，因为生活水平的提高满足了人们的期望与需要。但是主观幸福感更多与个人及心理因素相关。个人的遗传会通过一些生活事件等环境因素间接地影响着主观幸福感，个人经历中的一些因素也会影响着主观幸福感，比如年轻、身体健康、受过良好教育、有良好收入、已婚等。

主观幸福感更受个人心理因素的影响，人格、个人的目标、文化观念、适应能力、应对能力、努力程度等，都是重要的个人心理影响因素。那些工作士气高涨的人、感到工作有意义并满意的人往往更易体验到幸福。外向人格因素与正性情绪相关，越是外向的人越具有正性的情绪体验，易感受到幸福。美国伊利诺伊大学的心理学教授 Diener 在幸福感方面进行了 30 年的研究，他于 2010 年对有关幸福的文献进行了回顾。他认为拥有外向的、情绪稳定的、乐观的、对未来抱着期望的积极心理的人比较幸福，有社会信念、价值观明确、努力进取、适应社会的人比较幸福。

【个案分析】

曾经有位男生，同学和他开玩笑时把他的脸颊磕破了，但他觉得男生之间打打闹闹是很平常的事，并不介意，在脸上贴了创可贴跑来跑去挺开心。但是另一个同学，在同学不经意的一句玩笑中，却感觉受到了极大的伤害，长时间不能忘去，内心感到很痛苦。

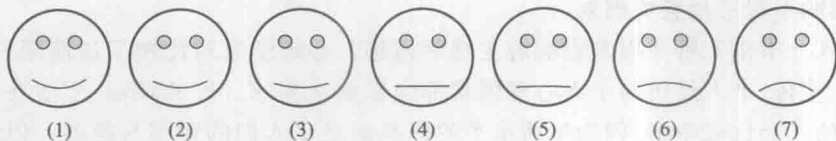
又如有位女生，上大学后，父亲生病住院，家里没有能力再给她生活费。她没有抱怨，而是积极应对，在安排好学习的同时兼做了两份家教，假期里也一直打工挣钱，不仅解决了自己的生活问题，还给家里提供一部分经济支持。她对老师说，不要同情我，我过得挺好，有信心以后会更好，还给老师看了她新买来的手机，很是得意。但另一位同学，同样的家庭情况，却总是一个人唉声叹气，每天吃不好睡不好，课也听不下去，学习受到很大的影响。

解析：同样遇到负性的事件，具有良好心理素质的人，即心理健康的人，更容易调整自我，积极看待问题，努力应对，能够较快地适应环境，并体验到幸福。

【自测题】

主观幸福感的自测评价^①

下面是一些表情各异的人脸,请选择最接近于你平时的感受的人脸并在相应的数字上打钩:



你的幸福指数是多少呢?

(二) 人际交往中的幸福感

大学生活中,学习需要、交往需要、尊重需要、情感发展需要、自我实现等需要得到满足后,都会给我们带来幸福感。但是人际交往与幸福感更为相关。在良好的人际关系中,被接纳、被认可和被尊重都会让我们感到精神上的满足,感受到幸福。

幸福并不抽象,生活中处处能体会到。当你忙于学习和工作时,与朋友和同学或许只有浅浅的接触,在漫不经心的时候,幸福就可能如一道阳光在你心中闪过。幸福在于:

隔壁同学拿来家乡特产请你品尝的时候;

实验室里意外碰到同乡聊上的时候;

中秋与同学一起在阳台上赏月唱歌的时候;

在你没力气把行李放上行李架时,同学过来帮忙放好的时候;

当你打听到失主,把捡到的东西送过去,对方不断对你表示感谢的时候;

朋友打电话祝贺你今天讲演比赛表现出色的时候;

当你和同学一起,艰难地完成一项老师布置的特别重要的任务的时候;

.....

【延伸阅读】

2011年6月,一幅环卫工鼻吻孙女的照片(见图1.1)在网络上引起广泛关注,画面上一位环卫工鼻吻孙女,脸上露出幸福的笑容。网上评论热烈,很多人认为幸福感是发自内心的,与权势、金钱无关。对此你怎么理解呢?

^① 汪向东、王希林、马弘:《心理卫生评定量表手册》,载《中国心理卫生杂志》1999年12月增订版,第173—177页。