

大学生 心理适应与发展

杨玉宇 主编



科学出版社

大学生心理适应与发展

杨玉宇 主编

科学出版社

· 北 京

内 容 简 介

本书根据2011年教育部发布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》进行编写。围绕大学生的心理特点,由形象到逻辑归纳,循序渐进步入较为系统的知识理论学习;主题式的心理训练实践活动的撰写是在经过实践探索后得出的,使学生在理论学习的基础上通过心理训练活动促进心理适应技能的发展和水平的提高;语言叙述力求对话式的交流,更能接近同学。本书共十章,围绕大学生心理适应,从生理心理、环境适应、学习适应、人际适应、情绪调适、压力适应等方面做了理论介绍。

本书可作为高等学校本、专科学生的教材用书,也可作为心理学研究者和高校心理健康教育工作者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理适应与发展/杨玉宇主编. —北京:科学出版社,2014
ISBN 978-7-03-040353-7

I. ①大… II. ①杨… 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065627号

责任编辑:李淑丽 王首艳 / 责任校对:桂伟利
责任印制:肖 兴 / 封面设计:华路天然工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014年6月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2014年6月第二次印刷 印张:14 1/2

字数:292 000

定价:26.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

编者名单

主 审 田 军 张劲松

主 编 杨玉宇

副主编 梁 耀 尚 云 陈咏梅

编 委 (按姓氏笔画排列)

王 蕊 朱 芮 朱 博

刘瑞瑜 李雪瑜 杨开洁

杨晓晶 张 燕 宋 熹

苏 雯 薛丽华

前言

高等教育的质量随着教育发展的实践逐渐从教育资源的投入转向关注教育主体,这意味着高等教育越来越注重学生的学习过程和获得。与此同时,个体心理健康作为影响大学生学习过程的重要因素也凸显出对其越来越重要的作用。

20世纪90年代,国内大学纷纷开展心理健康教育,其内容在不断积累、丰富的基础上,教育的形式和方法也逐渐多样化。心理健康教育的内容不仅贴近学生心理特点,得到学生认可,而且对心理健康知识理论的讲述逐渐形成具有特点的教育体系。因此,本书在撰写过程中,每个章节既参考了国内外文献,更有作者们对心理适应与发展的独特见解。

本书以心理适应能力作为心理健康的核心。对具有较好心理调适能力的人来讲,心理适应能力不仅仅是具备心理健康的知识,同时需要在实践中加以运用,成为一种素质。因此,我们除了理论知识介绍外,还加入了提高心理适应能力的心理训练活动,使心理适应知识走入到活动中,走进大学生的生活学习中,通过体验心理适应的方法和途径,感受自身的改变,感受到心理适应对学习、生活方面带来的积极和快乐,从而达到心理的健康和谐。这既是提高心理适应能力的过程,也是在高校致力于心理健康教育的目的。

三十多年的心理健康研究和实践为高校开展心理健康教育提供了很好的基础和方向。为了形成自己的特色,避免大学生心理健康教育的大众化、一般化,本书希望能将心理健康教育与实践融为一体,利于学生学习和教师教学。

本书是由昆明理工大学和其他高校从事心理健康教育的教师共同完成,所有撰写教师都具有心理学专业背景,热爱自己的专业,从事学生工作和心理学教学,他们熟悉学生,热爱学生。因此,本书的诸多内容是大家多年来心理健康教育研究和实践的成果,在书中有他们成功的案例,有他们对自己专业执着追求和对教师职业的深厚情感。

本书共分十章。前言、第一章大学生心理健康与适应,介绍适应的心理机制和心理健康的关系,由杨玉宇编写;第二章青年期的身心特点,介绍处于青年期大学生的生理和心理特点,由王蕊、陈咏梅编写;第三章大学环境的适应,介绍大学环境的适应和成长,由朱芮、杨玉宇编写;第四章大学生的人际适应,介绍大学生同伴关系的建立,以及大学生如何同外界建立良好的人际关系,由张燕、宋熹编写;第五章大学生的学习适应,介绍大学学习的特点和学会建立学业自我效能感,由李雪瑜、杨玉宇编写;第六章大学生的情绪适应与管理,概述大学生情绪特点及大学



生情绪适应调节,由梁耀、朱博、陈咏梅编写;第七章大学生的亲密关系,介绍亲密关系的建立和大学生性的取向,由尚云编写;第八章大学生的压力应对,介绍大学生压力的特点和压力事件,学会积极应对,由杨开洁、杨玉宇编写;第九章大学生活中的应激,介绍大学生活中的应激事件,学会应对校园、社会公共应激事件,由梁耀、苏雯编写;第十章大学生心理适应的团体辅导,结合大学生活中的适应任务,介绍大学生心理适应的活动及其训练方案,由刘瑞瑜、杨晓晶、薛丽华、杨玉宇编写。

杨玉宇老师负责本书的大纲撰写、统稿和审阅。

本书章结尾附有研究链接、辅导与分析、拓展阅读、案例、思考和讨论,部分章节附有测试题,有助于学生的课外阅读和自我测评,并有助于学生更恰当和清晰地了解自我。其中,思考与讨论部分也便于师生的课堂讨论和学生的课后思考。

在编写过程中,编者参阅了国内外一些学者的研究成果。编者将这些研究与以往教育实践中学生的特点相结合,撰写出本书最具特色的原创部分——容易接受和理解的知识点,更有在实际生活中践行的深刻体验。

书中有错误或不当之处,请读者们给予批评指正。

编者

2013年5月

目 录

第一章 大学生心理健康与适应	1
第一节 适应及心理机制	1
第二节 适应和心理健康	5
第三节 大学生心理适应和发展	10
第二章 青年期的身心特点	15
第一节 青年期的生理特点	16
第二节 青年期的认知发展	21
第三节 青年期的社会化发展	27
第三章 大学环境的适应	36
第一节 新环境 新生活	36
第二节 科学饮食 有“知”有味	37
第三节 发现我的学习助手	39
第四节 不做“负翁”，做“财主”	41
第四章 大学生的人际适应	50
第一节 大学生的人际交往	50
第二节 大学生常见的人际交往困惑	55
第三节 大学生的寝室人际关系	58
第四节 学会人际交往	61
第五章 大学生的学习适应	70
第一节 学习的相关理论与概述	70
第二节 大学生的学习与学习方法	76
第三节 大学生学习与学业规划	82
第六章 大学生的情绪适应与管理	91
第一节 情绪的一般概述	91
第二节 大学生的情绪特点	99
第三节 情绪的自我管理	106
第七章 大学生的亲密关系	125
第一节 大学生亲密关系的建立	126
第二节 大学生的恋爱	128



第三节 大学生性心理发展·····	134
第四节 培养爱的能力·····	138
第八章 大学生的压力应对·····	150
第一节 压力·····	150
第二节 压力与健康·····	152
第三节 大学生的压力源·····	156
第四节 大学生的压力应对·····	160
第九章 大学生生活中的应激·····	168
第一节 应激的概念·····	168
第二节 应激与大学生活·····	172
第三节 应激的应对·····	178
第四节 青年期面临的外在威胁·····	181
第十章 大学生心理适应的团体辅导·····	191
第一节 团体心理辅导·····	191
第二节 大学生团体心理训练活动主题·····	199
第三节 大学生团体心理训练活动·····	205
参考文献·····	223

第一章 大学生心理健康与适应

本章要点

良好的适应是个体发展和成熟的重要标志，个体自身通过增强自我正向体验，构建和使用自身合理资源，可以达到对环境的良好适应。

大学生心理适应是个体成长的重要基础，人际适应、学习适应和自我调节是大学生心理适应的重要内容。在心理适应的基础上，通过心理训练活动可以促进大学生个体心理和行为的良好发展。

每年“黑色六月”的洗礼过后，大学校园迎来青春活跃的新同学。他们来到一片新天地——大学，一个在心里设想过多次的地方，一个承载自己梦想的地方。这里的生活、学习有着与以往全然不同的节奏和方式，它并非理想的天地，但它是成就梦想的地方，是人生的另一个起点。如何在这个新的起点走好自己人生的重要一步呢？掌握适应的内容、方法和途径将有助于你走好人生梦想的第一步。

第一节 适应及心理机制

每到新的环境，人们都会四处走走、看看，从熟悉地理环境到熟悉周围的人，从总在自己原来认识的朋友中相处到逐渐和新同学、新朋友相处，这无一不表现出适应的过程。

一、适应

中国著名的心理学家朱智贤对适应是这样解释的：“适应是来源于生物学的一个名词，用来表明能增加有机体生存机会的那些身体上和行为上的改变。心理学中用来表示对环境变化做出的反应。如对光的变化的适应、对社会环境变化的适应、对人的社会行为变化的适应等。”伟大的心理学家皮亚杰认为：“智慧的本质从生物学来说是一种适应，它既可以是一个过程，也可以是一种状态。有机体是在不断运动变化中与环境取得平衡，这种平衡可以概括为两种相辅相成的作用：同化和顺应。适应状态则是这两种作用之间取得相对平衡的结果。这种平衡不是绝对静止的，某一水平的平衡会成为另一水平的平衡运动的开始。如果机体与环境失去平衡，就需要改变行为以重建平衡。这种平衡—不平衡—平衡的动态变化过程就是适



应,也是儿童智慧发展的实质和原因。”^①一般来说,对适应可有以下四种理解。

第一,适应是主体对外界环境变化做出的一种反应。外部环境是不断变化的,每个个体都面临时刻适应外界的任务,没有环境的变化就没有适应的条件。

第二,适应水平的差异决定了个体发展水平的差异。个体的智慧来自于适应,个体不断地从与环境的抗衡中获得平衡,也就获得了良好的适应。

第三,适应的过程是平衡—不平衡—平衡的动态变化。对与某一外界环境达到平衡后,会面临与另一环境的平衡,但是,对个体而言,对前环境的适应成为一种内化的能力,储备在对新环境适应或平衡的应对策略中。

第四,个体在和外界的不断作用中获取平衡,产生两种作用:一种是同化,指外界环境的刺激被个体选择改造后纳入到个体自身中;另一种是顺应,即由于新刺激的作用,个体自身会适当改变以适应外部环境的刺激。当主客体之间的平衡被打破,主体表现出不适应时,主体对外部变化做出一系列的自我调节,通过同化和顺应的共同作用,最终适应新的环境变化。

由此可将适应理解为当外部环境发生变化时,主体通过自我调节系统(认知、人格、动机等因素组合)做出能动反应,使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求,使主体与环境达到新的平衡的过程。

二、适应的心理机制

一般来说,适应的概念指社会适应,是个体社会行为的自我调节过程,也是个体实现社会化的过程。从社会化的角度来看,社会适应的内容包括对社会生活环境的适应;包括对不同生活条件与方式的适应;包括对各种角色的适应、对适应角色的意识形成和角色行为规范的要求;包括对社会活动的适应,对各种活动规则的掌握和活动的要求能力的适应等。联合国教科文组织提出的现代教育的四项培养目标,学会做事、学会求知、学会与人共处、学会生存就是对社会适应要求的具体化。

社会适应中最基本和最核心的适应就是心理适应,心理适应是社会适应的心理基础,离开系列复杂的心理活动为基础的心理内化过程,个体的社会化是无法得到实现的。因此,了解和把握适应的心理过程和心理机制是做好适应准备的前提。

(一) 适应的心理过程

对于适应心理过程的解释,皮亚杰从个体心理发展角度,把心理适应理解为个

^① 朱智贤,1989.心理学大辞典(上).北京:北京师范大学出版社.

体通过同化和顺应两种作用,不断与环境达成动态平衡的过程。后来研究者们对皮亚杰的观点做了补充和展开,认为心理适应从出现不适应到重新适应要历经认知调节、态度转变、行为选择三个环节。另外,在极端应激事件情境下个体心理适应过程也包含探究意义、重建个人控制感、重建自尊三个过程,这样界定扩大了心理适应的含义与范围。

适应的过程是个体自身的各种资源构成的自我系统与各种环境因素构成的社会系统交互作用的过程,是个体从自我状态走向社会系统的交互作用过程,并最终使个体达到社会适应状态及智慧的状态。构筑自我资源的过程、与社会系统交互作用的过程、达到平衡状态都是适应的心理过程的体现。

所以,适应的心理过程可以分为以下四个环节。

第一环节,心理启动环节。当个体进入某个社会适应情景时,应相应情景的需求,个体的心理需要和心理能量会被激发出来。个体为适应环境所需要的心理动机、个体的心理资源、个体自身的潜在资源和特定情景的拟合性将处于备用状态。

第二环节,评估比较环节,主要体现在认知过程中。处于心理启动环节的个体进入社会适应的情景会遭遇两种情况:一是个体被动遭遇突然而来的压力情景;二是个体主动选择的任务情景。无论被动或主动,个体能否成为适应的优胜者,除了取决于个体是否客观上拥有适应环境的身心资源,还取决于个体是否在主观上相信自己有足够的资源,从而激发控制感、自我效能感、自主感等,感受到心理优势。当然,心理优势的产生来源于个体对环境和自身关系的评估比较。评估比较经历初级评估和次级评估两个过程。对外在进行评估是初级评估,指对外在社会环境压力的评估,判断自己面对外部环境的挑战和威胁的性质和程度。次级评估是内部评估,是个体对自身优势的评估,判断自己是否有足够的资源或优势来战胜环境的挑战和威胁。

第三环节,操作环节。操作环节包括态度转变和行为的选择。在认知评估中,认知变化必然会引起情绪体验的变化,同时也会导致行为意向发生相应的变化。当认知、情感和行为意向都发生变化时,就会引起态度的改变。态度的转变是对动力系统 and 反应倾向的调节,以适应新环境变化的、保持和恢复心理平衡的背景条件。行为选择是一个比较与决策的过程,其核心是对原有行为方式的调整 and 改变。行为方式的重新选择是以认知的调节和态度的改变为基础的,受认知和态度倾向的直接影响,如果认知方式和态度倾向是积极的,那么主体的行为方式也会是积极的,反之,如果认知方式和态度倾向是消极的,那么主体的行为方式也会变得消极。因此,认知和态度是行为的关键,即是适应的关键。

第四环节,反馈环节。经历适应操作阶段后,适应任务完成,个体会对自身的适应状况做一评价。在这个评价中,个体会沉淀在以往解决适应环境中获得的成功



策略和方法,以供在下次相似适应情境中选择和备用。因此,反馈环节决定了个体下一步社会适应过程的进展。

社会生活丰富复杂,有一般环境的适应,有压力挫折的适应,有人际关系的适应,有学习的适应,无论哪种适应,要达到良好的适应,其心理过程的四个环节都很重要,即使最终的适应程度没有达到理想状态,也给个体在反馈环节提供了思考的线索和空间,以便下次适应能达到理想状态。

(二) 适应的心理方式

在生物层面,有机体对环境的适应通过现象型适应和基因型适应两种方式进行。与其他生物不同的是,人类在心理层面对社会环境的适应有以下特点:第一,人的心理适应是通过心理和行为的结构及功能改变来适应环境的;第二,人的社会心理适应是主动的。人们通过对外在环境的主动选择、调控和改变来维持对环境的适应,一般可以分为学习、应对和防御三种基本方式。

1. 学习

个体的心理适应方式不同于生理适应。生理适应是通过个体固有的遗传机制的成长和成熟,并经由生理结构和功能的改变来实现个体对环境的适应。心理适应则是通过学习,个体不断构建新的行为和心理机制,产生相应的行为和心理上的变化来实现与环境的适应关系。

行为、认知和人格的适应可以通过学习发生改变。在行为适应上,通过学习获得良好的或新的行为习惯和技能;在认知适应层面上,通过学习对认知结构进行建构和重组,获得积极的认知策略和智慧;在人格适应上,通过学习可以培育良好的性格特点,如和群、积极、乐观,尤其是意志方面的特征,如坚韧、果断等,优化人格适应层面的特质结构,形成良好和积极的适应人格特质。

2. 应对

应对是应激情景下的适应方式。应对是个动态的过程,涉及个人、压力和情景之间的关系。有研究者^①提出了应对的适应性特征有情境性、过程性、策略性和反应性。情境性指应对总是个体对压力情景做出反应,同时个体也受到压力情景的调节。过程性指应对总要经历压力感受、资源利用、策略选择和适应等一系列动态历程。策略性指应对不是随机的或对情景事件的无意识本能反应,应对中有记忆、思维、判断等智能因素的参与,并且这些因素所起的作用是重要的。反应性指应对是个体认知、情感和意志过程的综合反应。因此,应对是通过调动自身的心理资源(认知、情感、人格)对抗外在压力或挫折,缓解个体心理紧张、焦虑等情绪,不

^① 陈建文. 2010. 论社会适应. 西南大学学报(社会科学版), 36(1): 11-15.



断克服困难,从而达到自身与环境的平衡关系,使个体达到对环境的适应。

3. 防御

防御是心理学家弗洛伊德精神分析中一个重要概念。现在研究对防御的理解摒弃了时代的局限,认为心理防御是个人管理和调节自我消极情绪的心理过程,它和应对一样也是指向压力事件和情景的,防御通过管理自我和缓解消极情绪来协调自我和环境的关系,因此也具有一定的心理适应意义。

从适应的过程来看,个体社会适应的过程也是个体社会化、个体学习的过程,可分为顺应过程和控制过程。首先,个体要熟悉社会环境,掌握并遵守环境的情景规则,这是一个依据环境因素来改变自我以适应环境的过程,这就是顺应过程。当个体对情景的遵守、自我定位发生改变,成为情景的掌控者,个体就有可能改变环境以适应自己了。在这两个过程中,顺应过程是初级的适应,而控制过程具有控制感,是较高级水平的适应。

从适应的时间来看,学习显示了较长的时间维度,而应对和防御的时间维度相对较短,它们指向的适应环境也不尽相同。应对和防御都是在压力情景下启动的心理机制,都具有管理和调节消极情绪的适应功能。学习具有重组构建积极资源以备适应任务的需要。

在本书接下来的章节中,将逐一介绍与大学适应相关的环境、学习、交往、爱、压力、情绪、应激,对这些心理适应的任务都需同学们去学习,以达到适应的理想水平。

第二节 适应和心理健康

在一个高速发展的社会,人们面临最多的就是对新鲜事物的认识和接纳,这一现象的实质就是一个适应的问题。社会发展步伐加快,人们生活工作节奏加快,社会多元化了,影响人们生活的维度复杂化、立体化了,适应社会的发展无疑给人们的心理上带来了很多的困扰,积极进取的心理素质和适应需求的方法成为个体良好适应的重要因素,因此心理适应和心理健康成为不可分开的一对话题。

一、心理适应

心理适应是人们从心理学角度对适应的概念解释。一般有三层含义:一是指感官的适应,如感觉器官对声、光、味的适应;二是个体遭受挫折后借助心理防御机制来减轻压力、恢复平衡的自我调节过程;三是个体不断使自己的行为符合外界情景的要求,并能获得更好发展的适应。一般心理适应有以下四种类型。

1. 感觉适应

感觉是个体心理产生的前提,人的心理首先是来自于感官的刺激,感觉通过



声、光、热、气味等各种不同形式的能量去收集外界的信息，如耳朵听声音，皮肤觉察冷热，任何感觉的作用都在于收集信息并提供给大脑进行进一步的加工。当然，感觉器官的灵敏程度都依赖于其感受外界刺激的适当范围，并且不是一成不变的，而是表现为对刺激的适应性变化，即感觉适应。感觉是低层次的心理现象，感觉适应也是最低层次的心理适应。其实可以看出，感觉适应和感觉器官的关系非常紧密，感觉适应依赖生理结构和功能的变化。动物为了适应其特殊的生存环境而形成独特的感觉适应机制，人类因其个体生理结构的差异及变化，也会表现出感觉适应能力上的差异。感觉适应是人类的心理适应与生理适应密切相关的适应机制，感觉适应是产生更高层次心理适应的基础。

2. 行为适应

如果将行为适应的效果分为积极适应和消极适应，消极行为适应是个体改变自己的行为或态度以适应外部环境的要求，这是一种基本的、比较被动的适应方式，消极的行为成为了个体适应的主要表现，只是暂时获得内心的平衡。例如，某同学林，进入大学一年三个月以来，上课经常迟到，有时旷课到游戏室打游戏，从不去图书馆自习，林同学就明显表现出了对大学学习的退缩和放弃。积极的适应是主体充分发挥自身的主观能动性，尽最大可能地去改变环境使之适合自己发展的需要，这是比较主动的适应方式，表现出长期性的积极行为，为获得心理平衡成为了适应的外在表现。

当然，影响行为适应的因素很多，如个体的认知、态度甚至个性，但单纯从行为上是可以简单判定个体的适应水平和程度的。

3. 认知适应

如果说行为适应是外显的、可以看见的适应，那么认知适应是个体适应机制在内部心理加工环节上的心理设计。认知适应包括两个方面，一是对外部环境的评估，二是对自身内部系统的评估，通过内外的评估做出适应的决策和行为。外部评估是认知适应的第一阶段，指主体对变化了的外部环境及其对自身发展所具有的影响作用进行全面了解和判断的过程，确定外部环境发生的新变化、新要求及其对自身的影响。内部评估是在主体对外部变化环境做出判断的基础上，对自身内部状态的进一步了解和判断，包括对外部变化引起的内部不平衡的估计、对不适应的归因分析、对已有经验的检索和比较。在内部判断这个过程中，自我评价的效果会影响自我体验的改变，如自信心的降低。因此，在认知适应中，要加强的是个体对自我效能感的体验，从过去成功事例中加深或扩大自我成功的体验。

以前面提到的林同学为例，进入大学，他首先需要进行外部评估，即对自己大学学习的新特点、新要求做出客观判断。在对大学学习的特点和要求有了了解和判断后，他需要对自己原有的经验和能力开始评估，如果他评估的结果是过去的经验无法对新环境提供帮助，那么，在现有的环境中林同学的自我体验是消极的，自信

心表现不足，他的适应行为也将表现为消极。

在认知适应中，从外部评估到内部调节，是认知发展的必然过程。心理适应中认知适应是最为重要的环节，适应的质量和调整很大程度上依赖于认知适应的调整。如果个体的认知评估和自我策略中不足和失败的比重太大，就会强化个体自我体验中消极和失败的成分，这就势必影响适应的行为和状态。但是，如果强化个体自我体验中的成功和积极的成分，帮助他寻找过去成功的经验，并扩大这种成功，那么个体的适应就不会那么消极。

4. 人格适应

人格适应是指个体具有充分发挥自身人格特征的特色和优势的功能，与社会情境交互作用，解决适应性问题，从而达到与环境的和谐平衡状态。它在心理适应中起到调节和维护的作用。个体对自身人格差异的认知和改变，会影响个体主动发掘社会适应的心理资源。个体差异为不同个体对环境的适应预设了限制性的条件，同时也提供了可选择路径。个体自身的成长经历为个体差异的形成提供了后天的现实条件，这为个体适应环境提供了基于现实的个体差异的实际条件。按照生态理性的观点，每个人在适应面前都已形成自己的心理捷径和完美的工具箱，在需要的时候拿出最适合的工具就是适应的理想状态。

心理适应从感觉、认知、行为到人格适应，这个过程每个环节不是孤立的，而是整合在一起的，每个环节适应的成功体验都可以作为下次适应的经验，也可随着时间沉淀为一种能力——适应能力。

二、心理健康和适应

一直以来，由于实践操作的需要，研究者们对心理健康的理论较为关注，随着探讨的深入，心理适应和心理健康的研究日趋丰富和完整。有研究者认为社会适应是考察心理健康的重要方面，也有研究者认为社会适应其实就是心理健康，还有的研究者认为社会适应不应该是心理健康的标准。尽管研究者的观点存在分歧，但都回答了一个问题，即适应和心理健康的关系密切。

1. 适应过程与心理健康

近年来，研究者对心理健康的含义不断补充，不断发展。心理学家们从不同角度来解释心理健康的含义，从个人状态、达到标准提出心理健康的含义，从社会适应的角度来界定心理健康，认为个体适应良好就是心理健康等。无论哪种提法，对心理健康的评价大都依据众数原则，都将目光聚焦在多数正常人中。

主张社会适应标准的柯尔曼认为，判定一个人是否健康要看他的行为是否和社会环境相协调或者说他的人际关系是否恰当，他对社会事件和社会关系的态度是否符合社会要求。他列举了一些标准：有较长远而稳定的符合社会进步方向的人生



观、价值观,并自觉约束自己;爱自然、爱常见的自然景观,并顺应自然规律;爱人生,珍惜生命;爱生活,宽容、乐观、积极;爱社会,具有社会义务感,并适应所处的社会环境;爱家庭,自觉承担家庭义务,并接受家庭的适当约束。这些标准既反映了社会对个体的要求,也反映了个体适应社会的标准。

从适应过程来看,对心理健康内涵的理解可从外界环境输入系统—心理适应系统—接受心理输出系统的过程及其相互关系中考虑。心理健康就是心理适应系统中适应过程和适应状况的统一,适应状况是心理健康的表现机制,心理健康等级是适应过程和状态变化的具体表现。学者陈中永和钟建军^①用热力学系统的熵代表心理系统的混乱程度。适应过程良好,则外界环境输入系统、心理适应系统、接受心理输出系统各个系统内的正熵低于负熵,就能保证系统过程的稳定发展状态。心理健康动态变化则是指个体的心理适应系统正负熵值的动态变化过程,一旦正熵超过负熵,并占了主导地位,那么心理健康就会朝消极的方向发展,反之,如负熵高于正熵,心理健康状态就朝积极的方向发展。

从维度来看,心理健康是多维的、多层次的、系统的。心理适应也是多维的、分层次和相互联系的。心理健康是一种积极的心理状态,其不仅仅是心理疾病的缺失,是一种完好状态,是一种适应状态,也是一种发展状态。

2. 适应的心理素质和心理健康

适应的心理素质主要从人格素质来理解。我们先了解人格素质在适应中的作用是什么?

人格素质在适应中所起的作用有两点:一是个体的人格特征决定其遭遇什么样的适应。个体的人格素质具有一定的稳定性,而外在环境却充满变化,人们如何以稳定的人格去应对不断变化的社会环境呢?除了个体在一定程度上保持人格的相对弹性和可塑性外,个体还会启动自我选择机制,即通过寻找和选择那些可能与自身的人格素质相匹配的社会环境,来保持自身人格不受太多的威胁和挑战。二是个体特定的人格素质对解决社会适应问题起着重要作用,影响人们在适应中对策略的使用。例如,性格外倾的人通过社交策略来处理适应问题,宜人性的人通过诚恳态度、赢得好感来解决适应问题;谨慎性的人通过自我约束、勤奋和努力工作解决适应问题;智力高的人通过出色的认知策略来解决适应问题。从中可以看出,每个人都会通过自己的人格特质找到解决适应问题的方法和策略。但是,现实的情况未必都能达到这样理想的状况,有的人在适应过程中能够形成好的人格特质,解决了心理适应问题,达到了心理健康的状态,而有的人却不能形成适应性的人格特质,不

^① 陈中永,钟建军.2009.心理适应过程和熵:一条整合积极与消极取向心理健康范式的思路.内蒙古师范大学学报,38(2):5-9.



能有效地解决适应,在适应中扭曲自我、分裂自我从而导致心理障碍。那么,哪些人格特质才能保证有效适应社会环境,达到心理健康呢?

心理健康是分层次的,低层次的心理健康是没有疾病,高层次的心理健康不仅指没有疾病,而且意味着能充分发挥个人潜能,发展建设性的人际关系,从事价值创造和高层次需要的满足。低层次心理健康要求的人格素质人们基本都能满足,但是高层次心理健康所要求的人格素质就是人们在追求心理健康、解决适应问题时不断修正和改进的特质,如马斯洛的“自我实现者”、奥尔波特的“成熟者”、弗洛姆的“建设者”等所具备的人格特质,具体内容有以下四方面。

第一,要学会建立理解和控制所处社会环境的心理优越感,具体表现为较高水平的自我效能感。研究表明^①自我效能感高的大学生较多地使用解决问题、求助等积极成熟的应对方式,而自我效能感低的大学生较多采用退避、自责、幻想等不成熟的应对方式。自我效能感高的大学生有较强的自信心,勇于面对困难,主动积极地解决困难,而自我效能感低的大学生则自信心不足,面对环境没有心理优越感,面对适应难题,则显得退缩、悲观和失望。一般而言,具有心理优越感就容易体验到成就感、幸福感,更容易与他人建立良好的人际关系,从而容易达到积极的心理状态。而缺乏控制感、自信心、自主性的人则容易情绪低落,成就感低,甚至更容易抑郁和焦虑。

第二,拥有足够的心理资源以应对外在复杂的社会环境。心理资源包括认知资源和人格资源。认知资源指能够采用有效的应对策略应对压力,有解决问题的能力 and 经验;人格资源是指能够充分挖掘自己的人格潜能,发挥人格优势从而解决适应问题。显然,缺乏能力和经验的人,肯定不能适应社会,导致个人无能感和生存危机感,而缺乏人格活力的人也会陷入人际孤独和社会退缩。

第三,适应从根本上就是人际适应,因此,个体应该拥有适应人际环境的人格特质,如热情、活泼、乐于与人相处、慷慨、友好、助人等这些利于拥有良好人际关系的人格特质。

第四,拥有持续应对外在压力的心理素质,以及一定的心理弹性。面对持续的压力挫折情景,学会表现出镇定、灵活、坚强、乐观的人格特质。

适应和心理健康可以看做是同一事物的两个方面,心理健康的本质在于和谐与平衡:一是个体与社会外界环境的外在平衡关系,这种平衡是动态的平衡、发展的平衡;二是内在心理成分的和谐,心理机能的和谐、心理和行为关系的和谐。适应是个体在外界环境中相处平衡的表现。

^① 李慧萍,孔祥军.2006.大学生一般自我效能感和应付方式的关系研究.中国行为医学科学,15(2):171.