

DA
XUE
SHENG
XIN
LI
JIAN
KANG
ZI
WO
JIAO
YU



主编 陶芳标 曹召伦

大学生心理健康

自我教育

本书通过对大学生中常见的人际关系障碍、学习适应问题、人格缺陷等进行分析，利用团队辅导、个人成长训练，让大学生自我体验和认识什么是心理健康、如何维护心理健康，从而积极主动地参与心理健康的自我培育活动。该书具有较强的可操作性、实用性，内容通俗易懂，便于院校广大师生培训或参考使用。



安徽科学技术出版社

大学生心理健康 自我教育

主 编 陶芳标 曹召伦
编写人员 (以姓氏笔画为序)
 王 琦 孙 莹
 何成森 张 蕊
 张 蕾 杨 平
 陶芳标 曹召伦
 黄 锟



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康自我教育/陶芳标,曹召伦主编.
—合肥:安徽科学技术出版社,2005.7
ISBN 7-5337-3256-1

I. 大… II. ①陶…②曹… 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(2005)第 053775 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 合肥东方红印刷厂印刷

*

开本:787×960 1/16 印张:16 字数:272 千

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

印数:2 250

定价:29.80 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

前 言

在多年的教学实践中,我常常看到或接待那些因心理卫生问题而苦苦挣扎的同学——或因为学习方式难以适应,或备受人际交往困扰,或因失恋而痛不欲生,或上网成瘾难以自拔……显然,依靠现有的心理卫生资源不能给这些同学以咨询辅导,更谈不上通过多种途径促进大学生的心理健康、发掘心理潜能。发挥大学生主观能动作用,让大学生自己掌握解决心理困扰的“金钥匙”,即开展心理卫生自我教育,是为了解决现阶段大学生心理卫生资源不足、专业或业余工作者素质尚待提高的局面。《大学生心理健康自我教育》正是在这种背景下写出的。

全书针对当前大学生的学习、人际交往、自我意识、恋爱、性心理、人格发展以及择业就业中的诸多适应问题,以大学生的自学能力为出发点,在让大学生通过自学了解相关心理卫生知识的基础上,通过设计的阅读理解材料和典型案例,加深对专门知识的理解;同时,依据精神分析、人本主义、认知心理学和行为主义心理学理论,设计了丰富的心理训练,坚持练习,必达潜移默化之效。

本书第一、第八章由陶芳标编写,第二、第三、第四、第六章由曹召伦编写,第五章由张蕊编写,第七章由孙莹、黄锬编写,第九章由王琦编写,第十章由何成森编写。全书由陶芳标进行统稿。黄锬、孙莹、何春燕三位硕士研究生做了不少的文字工作,在此表示衷心的感谢!

由于编者水平有限,不妥之处在所难免,敬请读者指正。

陶芳标

目 录

第一章 大学生心理健康与自我教育	1
第一节 心理健康的面面观	1
第二节 大学生心理健康的特点与心理卫生问题	10
第三节 大学生心理健康的自我教育	18
第二章 影响大学生心理健康的因素	27
第一节 应激与心理健康	27
第二节 挫折与心理健康	39
第三节 情绪与心理健康	45
第三章 大学生自我意识与自我调整	52
第一节 自我意识的一般问题	52
第二节 自我意识障碍	55
第三节 大学生的自我调整	63
第四章 大学生学习适应	74
第一节 学习的一般问题	74
第二节 大学生学习特点	76
第三节 快乐学习法	81
第五章 大学生人际关系与自我超越	96
第一节 人际关系的理论与功能	96
第二节 大学生人际关系	99
第三节 大学生良好人际关系的培养	108
第六章 大学生恋爱心理	120
第一节 大学生恋爱心理特点	120
第二节 恋爱及失恋心理调适	129
第三节 大学生恋爱误区及其超越	142
第七章 大学生性心理适应	154
第一节 青少年性心理的一般规律性	154
第二节 大学生性心理发展的特征	158
第三节 大学生性心理适应	168

第八章 大学生健康人格培养	181
第一节 人格的类型和特质	181
第二节 大学生人格发展的特点	186
第三节 大学生健康人格的自我培养	187
第九章 大学毕业生就业心理的自我调适	198
第一节 大学毕业生的就业心理准备	198
第二节 就业压力对大学毕业生心理的影响	206
第三节 大学毕业生就业心理偏差的自我调适	208
第十章 如何客观认识我们自己——心理测量	214
第一节 心理测量的性质及简史	214
第二节 常用心理测验	222
第三节 心理卫生评定量表	231
附录 人际关系成长团体训练	241
参考文献	249

第一章 大学心理健康与自我教育

我们最大的恐惧不是发现我们的不足,而是未能发掘我们的潜力。

——尼尔森

在我国大学教育刚刚从精英教育向大众化教育转变的大背景下,大学生仍被视作一个特殊的社会群体。社会要求他们不仅具备广博的专业知识和技能,还要有海纳百川的胸怀以及良好社会适应能力。然而在现实生活中,大学生的心理健康状况不容乐观。全国各地的报道表明,15%~30%的大学生有轻度心理问题,如适应困难、焦虑、抑郁、强迫症状等,5%以上的学生因严重的心理障碍需要寻求专科医生的帮助;休学的学生中,60%归因于心理障碍。在心理卫生资源不足的现状下,要发挥大学生自我的主观能动作用,开展心理健康的自我教育,让他们把心理健康掌握在自己的手中。

第一节 心理健康的面面观

一、心理健康的专家观点

什么是心理健康,怎样才算心理健康,这些是心理健康自我教育首先要明确的基本问题。1946年,第三届国际心理卫生大会为心理健康下的定义是:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人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。”其中具体地指明心理健康的标志是:①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,人际关系中能彼此谦让;③有幸福感;④在工作中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

当前,关于心理健康的标准,在学术界众说纷纭,所谓仁者见仁,智者见智。

(一)马斯洛和密特曼心理健康观

美国心理学家马斯洛(H. A. Maslow)和密特曼(Mittelman)认为,心理健康者有下列10种特征性表现:

(1)有充分的安全感;

- (2)对自己有充分的了解,并能对自己的能力作出适当的评价;
- (3)生活理想和目标切合实际;
- (4)与周围环境保持良好的接触;
- (5)能保持自身人格的完整与和谐;
- (6)具有从经验中学习的能力;
- (7)保持良好的人际关系;
- (8)适度的情绪发展与控制;
- (9)在集体要求的前提下,较好地发挥自己的个性;
- (10)在社会规范的前提下,恰当满足个人的基本需要。

(二)斯柯特心理健康观

美国心理学家斯柯特(Scott,1968)也提出了心理健康的10种行为。

(1)一般的适应能力:适应性;灵活性;把握环境的能力;适应和对付变化多端的世界的能力;阐明目的,并完成目的的能力;成功的行为;顺利改变行为的能力。

(2)自我满足的能力:生殖性欲(获得性高潮的能力);适度满足个人需要;对日常生活感到乐趣;行为的自然性;放松片刻的感觉。

(3)人际间各种角色的扮演:完成个人社会角色;行为与角色一致;社会关系适应;行为受社会的赞同;与他人相处的能力;参与社会活动的的能力;利用切合实际的帮助;能托付他人;有社会责任;工作和爱的能力。

(4)智慧能力:知觉的准确性;心理功能的有效性;认知的适当、合理性;接触现实、解决问题的能力;对人类经验的广泛了解和深刻的理解。

(5)对他人的积极态度:关心他人;信任、喜欢他人;待人热情;与人亲密的能力;情感移入。

(6)创造性:对社会的贡献和主动精神。

(7)自主性:情感的独立性和同一性;自力更生;一定的超然。

(8)完全成熟:自我实现;个人成长;人生哲学的形成;在相反力量之间得以均衡;成熟的而不是自相矛盾的动机;自我利用;具备把握冲动、能量和冲突的综合能力;保持一致性;完整的复杂层次。

(9)对自己的有利态度:控制感;任务完成的满足;自我接受,自我认可;自尊;面对困难,解决问题充满信心;积极的自我形象;自由和自决感;摆脱了自卑感;幸福感。

(10)情绪与动机的控制:对挫折的耐受性;把握焦虑的能力;道德;勇气;自制力;对紧张的抵抗;道义;良心;自我的力量;诚实;清廉正直。

(三)库布斯心理健康观

美国学者库布斯(A. W. Combs)认为一个心理健康、人格健全的人应该具备四种特征。

第一 具有积极的自我观念。能悦纳自己,也能为他人所悦纳;能体验到自己的存在价值,能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战;虽然处于优势也可能会觉得不顺意,也并非总为他人所喜爱,但肯定的、积极的自我观念总是占优势。

第二 恰当地认同他人。能认可别人的存在和重要性,既能认同别人又不依赖或强求别人,能体验自己在许多方面与大家是相同的、相通的,而且能和别人分享爱与恨、乐与忧,对未来有美好的憧憬,同时也不会因此而失去自我。

第三 面对和接受现实。即使现实不符合自己的希望与信念,也能设身处地、实事求是地去面对和接受现实的考验,并能多方寻求信息,倾听不同的意见,把握事实的真相,相信自己的力量,随时接受挑战。

第四 主观经验丰富,可供取用。能对自己、周围的事及环境有较清楚的知觉,不会迷惑或彷徨。在自己的主观经验世界里,储存着各种可用的信息、知识和技能,并能随时提取使用,以解决所遇到的问题,从而增进自己的行为效率。

学与做

结合专家的观点,根据自己的认识,你认为大学生心理健康应具备哪些表现。同时,列出这些心理健康表现的重要性。

心理健康表现	十分重要	重 要	宜具备

二、判断心理健康的原则

(一)四种心理健康的基本观点

1. 心理健康的医学观

强调没有精神上的疾病,即称之为心理健康。传统意义上的精神疾病

只限制于精神分裂症、躁狂症、情感性抑郁症等。根据联合国世界卫生组织(WHO)国际疾病分类(ICD-10),精神障碍(mental disorders)应包括更为宽广的范围。现将十类精神障碍列于表1-1并列举部分病名。

表1-1 ICD-10精神障碍的分类

分 类	举 例
(1)器质性精神障碍	阿尔茨海默(Alzheimer)病;癫痫所致精神障碍
(2)精神活性物质和非成瘾物质所致精神障碍	酒精所致精神障碍;其他非酒精成瘾物质所致精神障碍
(3)精神分裂症、分裂样状态和妄想障碍	持久妄想症;精神分裂症
(4)心境(情感)障碍	躁狂症;抑郁症;双相情感障碍
(5)神经症、与应激有关的障碍和躯体形式障碍	强迫症;焦虑症;创伤后的应激障碍
(6)成人人格和行为异常	偏执型人格障碍;性别认同障碍
(7)与心理和行为因素所致的生理功能失调	男性性功能障碍;睡眠障碍
(8)精神发育迟滞	轻度精神发育迟滞;中度精神发育迟滞;重度精神发育迟滞等
(9)心理发育障碍	特定的语言发育障碍;特定的学校技能发育障碍;特定的运动功能发育障碍;广泛性发育障碍(如儿童孤独症)等
(10)通常起病于童年和青少年期的行为和情绪障碍	多动性障碍;品行障碍;特发于童年期的情绪障碍(如童年离别焦虑障碍)等

2. 心理健康的统计学观

认为心理变量亦符合正态分布。少部分人处在这种正态分布的两端,是心理发育与行为的异常者,他们与多数人不一致。例如,智商(IQ)高者为智力超常,而智商低者为智力低下。又例如,大多数儿童能适应新的学校环境,而少数儿童紧张不安、退缩甚至出现躯体症状,如腹痛、腹泻等情况,则为心理不健康表现。

3. 心理健康的理想观

强调人格的完整,思维敏捷和情绪积极向上,行为协调和适应顺利等。例如,在对待他人的态度上表现为:关心、信任、热情、密切合作等。

4. 心理健康的适应观

认为不断学习和积极进取,善于应对成长和发展过程中的各种应激性事件,善于适应不同的社会和自然环境,这样的人是心理健康者。这种心理健康观已被越来越多的人认可。

(二)心理健康的判定原则

上述四种心理健康观从理论上探讨了心理健康的标准。在实际工作过程中,判定心理健康可遵从下列几项基本原则:

1. 心理活动与环境统一的原则

心理是客观物质世界在人脑中的反映。在反映客观现实的过程中,人的感知、记忆、思维、想像和情绪等心理活动以及由此而产生的行为表现,无论是在形式还是在内容上均应与自然环境和社会环境保持一致。这种心理和环境的统一,是人类从事物质生产和精神生活的基础和源泉。

2. 心理活动与行为统一的原则

一个人的认知活动、情感体验、意志行为相互协调与统一,并在行为表现上应该与内心活动保持一致。行为是心理活动的外在表现,这种外在表现确保了个体具有良好的社会功能。一个人遇到一件幸事,在感知的同时,应有愉快的情绪体验及相对的表情、言语和动作来表达其情绪体验;相反,当遭遇不幸与挫折时,也应该有痛苦的情绪体验与行为。

3. 心理和行为与年龄统一的原则

人生发展是一个动态的连续过程,前一阶段发育为后一阶段准备了基础,不同的年龄阶段可表现出与之相适应的行为特征,这是心理健康的表现之一。个体的行为严重偏离了自己的年龄特征是判定存在心理卫生问题 and 精神障碍的重要依据。

4. 个性特征的稳定性

在遗传和长期社会生活经历的共同作用下,所形成的独特的个性特征具有其相对的稳定性,这使得一个人区别于另一个人。在没有重大的生活事件刺激下,个性特征一般不易改变。一个爽朗、合群的人突然变得沉闷、孤僻,或者一个性格内向、胆小的人突然变得外向、冲动,都是个性特征的偏离。

三、心理健康的理论基础

(一)精神分析理论

精神分析理论是由奥地利医学家、神经病学家弗洛伊德(S. Freud)创立的。精神分析理论不但是现代心理学中影响最大的理论之一,而且也是20世纪对人类文化影响最大的理论之一。

1. 本我、自我、超我

(1)本我(id):弗洛伊德认为,本我是一个最原始的、与生俱来的和非组织性的结构,它是个体出生时表现的个性惟一成分,是完全无意识的和非道德的。构成本我的成分是人类的基本需要,如饥饿、干渴、性等人类的基本需要。本我中的基本需要是生之本能和死之本能。本我遵循着快乐原则(principle of pleasure)工作,即追求快乐,逃避痛苦,寻找即刻的能量释放,不讲道理,不合逻辑。

(2)自我(ego):是意识结构部分,既要使本能冲动满足,又要使超我和外部世界满意,自我追求唯实原则(principle of reality),即为了长远的利益而能抑制暂时的欲望,延缓满足的享受。

(3)超我(superego):是“道德化了的自我”,超我包括两个方面:一是通常所谓的“良心”,二是自我理想。良心负责对违反道德的行为做惩罚,自我理想确定道德标准。超我追求至善(principle of perfect),超我主要功能在于控制行为,使行为符合社会规范的要求。

弗洛伊德认为,心理变态的原因是由于本我、自我和超我三者的冲突所造成的,健康人格的核心就是要达到自我不再受本我的冲击和超我的压抑,而成为一种协调的综合力量。因此,他从心理失调者身上反推出获得健康人格的途径是克服病人的心理障碍。

2. 自我防御机制

个体的人格结构中,由于自我、本我、超我的功能不同、目的不同,这样彼此就会产生相互冲突,有了这些相互冲突就会产生一些内在的动力及人的外在行为。按弗洛伊德的理论,由人格动力导致的行为,并不是指一般的正常行为,而是指个体为力求减少因自我、本我、超我三者冲突所产生的焦虑所形成的行为。这种行为不是理性的,不能够明确说出出现这种行为的真正原因,因此,弗洛伊德把这种行为的原因归为自我防御机制。自我防御机制有很多种,包括否认、转移、升华、压抑、退缩、投射、幽默、反向及合理化等。例如,当病人突然被诊断为严重疾病或肿瘤时,最初的想法是化验单“弄错了”,这是“否认”的防御机制;成语“五十步笑百步”,正是“投射”的防御机制;伊索寓言中狐狸吃不到葡萄就说葡萄酸,实际上是一种“合理化”防御机制。

学与做

生活中的心理防御机制

生活中有很多心理防御机制在调节着心理活动,有些是积极的,有些可能是消极的。请归类下列现象的心理防御机制,同时作出积极或消极的评价。

1. 恋爱失败时,朋友常劝说:“天涯何处无芳草。”
2. 当考试失败时,有些同学常归于“老师没有教好”、“考试前夜失眠了”、“其他同学都抄了”。
3. “此地无银三百两”。
4. “孔子厄而著《春秋》”,“司马迁腐而《史记》出”。
5. “男不和女斗”。

新精神分析代表人物弗洛姆(E. Fromm, 1900~1980)则注重于对社会的改革,他把心理健康研究的重点放在对有“开创倾向性的人”的心理特征的探究上。他重视开创性思维、开创性的爱、幸福和良心等心理品质的重要性。艾里克森(E. H. Erikson)从人格发展的层面提出了人的毕生发展观,认为人在心理发展的每一阶段都存在危机与可能,克服了危机,个体便向下一个阶段转化发展。所以,健康人格是心理发展中危机得以成功解决的关键。

阅读理解

社会心理发展阶段理论(Erikson)

Erikson将研究重心放在儿童和成人不同年龄阶段所面临的个人内在的心理冲突上,为进行专业性干预提供了理论依据。他认为:

2岁前儿童是处在“基本依恋”阶段,亲子之间的相互吸引是儿童生存的需要,也是儿童早期心理健康的表现。

2~3岁的基本矛盾是处在“自主-害羞与怀疑”阶段。随着儿童的运动能力及语言能力增强,儿童认识和感受世界的范围扩大,如果此时儿童“我自己做”的行动被遏制,则害羞及对自己能力的怀疑等不健康的心理可能增加。

3~6岁是处在“积极-内疚”阶段。儿童的表现欲望和积极行动能力更为增强,此时,如果大人事事为儿童操办,害怕儿童干不好而加以阻止,或横加指责,则儿童内疚不安心理增加。

学龄期处在“勤奋-自卑”阶段。儿童处在勤奋感对自卑感阶段,如果一个儿童表现为沉默,家长和老师应注意询问儿童失败的经验,帮助儿童克服学习、人际交往方面的困难。

青春发育期的青少年处在“自我认同-角色混乱”阶段。此时,青少年对自己的能力、长处、弱点等逐渐形成清醒的认识,对就业途径有更为客观的选择,对“我的理想”这样的命题作文不再是千篇一律的“当科学家”。当青少年的自我意识出现偏差时,则导致角色的混乱。

(二)行为发展理论

行为主义学派代表人物华生(J. B. Watson, 1878~1958)、斯金纳(B. F. Skinner, 1904~1995)注重于人的行为和刺激强化关系研究,认为行为是学习的结果。在他们看来,人的心理疾病是一种适应不良或异常行为反应,是过去生活经历,经过条件反射过程而固定下来的。改变强化模式,就可以纠正所有的异常行为。

行为主义是20世纪西方心理学的一个主要流派,19世纪末20世纪初达尔文的进化思想、桑代克(E. L. Thorndike, 1874~1949)等人的动物行为研

究,以及巴甫洛夫(Ivan Pavlov)的条件反射研究是早期行为主义产生的直接动因。行为主义者强烈抵制对人的心理和意识进行内省研究,主张心理学应对环境操纵与人和动物行为变化之间的关系进行客观研究;其认为查明了环境刺激与行为反应之间的规律性关系,才能根据刺激预知反应,或根据反应推知刺激,达到预测并控制动物和人的行为的目的。在他们看来,行为就是机体用以适应环境刺激的各种身体反应的组合,有的表现在外部,有的隐藏在身体内部。各种感觉和知觉是机体感觉器官对环境刺激的反应。如视觉是视觉器官对光的反应,听觉是听觉器官对声的反应。高级心理过程伴有一些内隐的细微的身体变化,如思维是全身特别是言语器官肌肉的变化,情绪则是机体内脏和腺体的变化。在方法论上,他们深受动物心理学的影响,坚决摒弃内省法,认为应像研究动物心理那样研究人的心理。华生赞赏巴甫洛夫的条件反射方法,认为它可使类似感觉辨别这样的主观经验转化为行为反应差异的客观事实。在行为主义发展的整个阶段,尽管各项行为的研究设计并未能成功地对有机体的行为变化作全面说明,但在行为研究的这股潮流推动下,却使行为控制方法得到较完善发展,促使心理学研究具有精确性和可说明性。这些方法、技术在心理学的大部分领域都得以广泛地应用。

(三)人本主义发展理论

人本主义心理学是在批判行为主义和精神分析理论的基础上建立起来的。对心理健康的基本观点是:真正的心理健康者,应该是一个内心世界极其丰富,精神生活无比充实,潜能得以充分发挥,人生价值能够完全体现的人。

1. 马斯洛的“自我实现的人”模式

马斯洛是人本主义心理学最杰出的代表人物。他把以自我实现为奋斗目标的人称为心理健康者,而只有心理健康的人才能充分开拓并运用自己的天赋、能力和潜力。他相信所有的人都具备达到心理健康的先天素质,人本主义心理学的任务就是帮助人们来实现这些潜能。马斯洛把自我实现者的心理特征概括为15个方面:(1)对现实更有效的知觉;(2)对自我、他人和自然的接受;(3)行为的自然流露;(4)责任感和献身精神;(5)独处和独立的需要;(6)自主的活动;(7)不断更新的鉴赏力;(8)神秘的或高峰的体验;(9)对所有的人的爱的情谊;(10)人际关系融洽;(11)民主的性格结构;(12)美与丑之间、善与恶之间的辨别力;(13)富有哲理的、善意的幽默感;(14)创造性;(15)对文化适应的抵抗。

2. 罗杰斯的“机能完善的人”和“未来新人类”模式

罗杰斯(C. Rogers)认为,实现的倾向是生命的驱动力量,它使人更加复

杂化,更具有自主性和社会责任感,从而成为心理健康的人或“机能完善的人”。从罗杰斯的观点出发,我们认为形成健康人格的关键在于自我结构和经验的协调一致,这就要求有一个非条件的积极关注的成长环境。罗杰斯列举了机能完善者的五个特征:(1)经验开放;(2)时刻保持生活充实;(3)对自身机体的高度信任;(4)有较强的自由感;(5)有高度的创造性。另外,罗杰斯还进一步提出了“未来新人类的素质”:(1)开朗、开放的人生态度;(2)渴求真实;(3)对科技抱存疑的态度;(4)渴望成为整合的人;(5)渴望亲密关系;(6)重视过程;(7)关爱;(8)与自然和谐共处;(9)反对墨守成规的建制;(10)个体内在的权力;(11)不重视物质享受;(12)自我超越。

3. 弗兰克的“超越自我的人”模式

弗兰克(V. Frank)认为,人在任何情境下,对自己的行为都是自觉选择的。对人生意义、理想或目的的自觉探求,是心理健康者的基本特征。超越自我的人具有这样的特点:(1)能够有意识地选择和驾驭个人的生活;(2)对自己的生活负责;(3)不怨天尤人;(4)不把自己的不幸归于父母或社会;(5)定向于未来;(6)献身于工作;(7)具有给予爱和接受爱的能力。

(四)阿德勒的个体心理学理论

阿尔弗雷德·阿德勒(A. Adler, 1870~1937)是维也纳杰出的精神病学家,曾颇得弗洛伊德赏识和重用,但他一直不肯苟同弗洛伊德的泛性论,建立了对后世极有影响的个体心理学体系。其理论包括追求卓越、自卑与补偿、生活风格、创造性自我、出生顺序等观念。

1. 追求卓越

阿德勒强调人格的基本的统一性和一致性,认为人格的各种动机都指向一个方向,通向一个主要的目标,并力求达到这个主要的目标——追求卓越(superiority)。他说:“在每件人类的创作之后,都隐藏有对卓越感的追求,它是所有对我们文化贡献的源泉。人类的整个活动都沿着这条伟大的行动线——由下到上,由负到正,由失败到成功——向前推进。”在他看来,超越他人,出人头地,自强不息,奋斗不已,做一个“强有力的人”,这就是追求卓越的人格体现。可以说,阿德勒个体心理学的核心,就是追求卓越和自尊。不难看出,阿德勒的追求卓越的理论深受叔本华的“唯意志论”和尼采的“超人哲学”的影响。但是阿德勒在他的理论中把追求卓越与明确生活的意义、把自我发展与培养社会兴趣有机地结合起来,就避免了叔本华、尼采哲学中的偏激之处。他说:“真正能够应付并主宰其生活问题的人,只有那些在奋斗过程中,也能表现出利人倾向的人,他们超越前进的方式,使别人也能受益。”可见,阿德勒的理论中追求卓越与发展社会兴趣是相辅相成、并

行不悖的。

2. 自卑与补偿

和弗洛伊德把人的原始动机看做是性驱力的认识不同,阿德勒认为一般的自卑感是人的行为原始的决定力量或向上的基本动力,人追求卓越的愿望来自于人的自卑(inferiority)。阿德勒最初把这种自卑感限于身体上具有的遗传的缺陷。身体上的缺陷,会引起身体上和心理上的双重补偿,以取得优越。他后来扩大了补偿的范围,从生理学的领域扩展到心理学的领域。他认为,补偿作用是人们的一种极普遍的心理现象,自卑感本身并不是变态的,是人类地位之所以增进的原因,但是补偿作用有积极与消极之分,积极的作用是促使个人努力进取和发展,有利于社会的进步;消极的作用是一个人会用不正当的防卫方式来表现补偿的行为,导致无法健康地发展。

3. 创造性自我

阿德勒所说的生活风格,是指早期形成的本能或原始经验,与此相联系,阿德勒又提出“创造性自我”的概念。因为生活风格对人格的影响可能是无意识的或被动的,而创造性自我则是按照自己创造性的方法建立起来的独特的生活风格,它在塑造人格中是一种有意识的主动的力量。一个人在童年所形成的生活风格及其创造性自我,表明一个人不是被动者,他在形成自己的人格时,就能发挥自己的主动力量。阿德勒认为推动人的行为的,与其说是过去的经验,不如说是未来的期望。

第二节 大学生心理健康的特点与心理卫生问题

大学时代处于人生最活跃、最丰富多彩的时期,也是切断个人与父母、家庭在心理联系上的“脐带”,构建自己独立的心理世界的关键时期。有人称这一时期是心理“断奶期”。在适应大学学习方式并独立生活过程中,部分大学生难免会遇到暂时性困难,加上社会转型与变革的时代背景,又使得部分大学生面临一些心理问题,相当比例的大学生出现症状明显的心理障碍,且比例呈逐年上升趋势。因此,大学生自己有必要了解他们自身的心理特点,帮助自己和同学解决心理发展过程中和日常生活中经常遇到的心理行为问题,开发自己的心理潜能,优化他们的心理素质,达到全面、充分、和谐、主动地发展,是全面推行素质教育的重要课题。

一、大学生心理发展的主要矛盾

大学生的心理特点决定了大学生的心理问题主要表现为成长发展中的

困惑与矛盾。这些困惑与矛盾又大都基于大学校园这一特定环境而引起的。

(一)自我意识的增强与认知能力发展的不协调

自我意识是指人对自身的认识及对周围事物关系的各种看法,它是认知、情感、意志的综合体,是人心理活动过程中一个极为重要的方面。青少年时期是自我意识发展最快的时期,它使一个人能反省自身,明确自身存在感,使人的心理内容极大丰富。大学生渴望全面、深入地了解自己,关心自己的心理发展,关心别人眼中的自己,更关心理想中的自己,对自己的未来充满了希望。“理想我”与“现实我”的落差,使“主体我”与“客观我”发生矛盾冲突。他们对自我的评价常常是矛盾的,他们有时能客观评价自己,有时又高估自己;有时感到自己似乎很成熟,有时又似乎觉得自己很幼稚;有时自信,有时自卑……因此产生一种内心痛苦和不安感。

(二)独立性和依赖性的矛盾

大学生自信有能力主宰自己的未来,试图摆脱家长、老师及其他成人对自己的管理或影响,但由于自身的经济地位尚未真正独立,加之独立生活能力不足,都使他们不能完全靠自己的力量处理各种复杂的社会问题,往往在一些问题面前束手无策,于是希望得到成人的理解、帮助和支持,这种强烈的独立意识和依赖性在大学生心理中并存。

(三)情感丰富但不稳定

大学生是一群正在成长的青年,他们的内心体验极其细腻微妙,对周围的事情特别敏感而又体察得细致入微。随着文化水平的提高,生活空间的扩大,思维空间的延伸,使得他们的情感越来越丰富而深刻,尤其是在当今纷繁复杂的社会背景下,大学生的需要和价值观念呈现出丰富多彩的态势,其结构也发生了巨大的变化。但由于他们的价值观念尚不稳定,易受周围环境变化影响心情,情绪变化快,常因人际关系或其他生活小事等引起情绪波动,易偏激、冲动,常处于波动、迷惘之中,心理冲突较多。

(四)封闭性和开放性的矛盾

大学生处在校园文化氛围中,接受外界信息渠道多,速度快,富有朝气,具有创造力,所以,他们接受新事物时观念新颖、思想开放。但由于大学生的自尊心较强,当他们开始追求自我独特性、设计自己、审视自己的内心及与别人进行比较时,他们又有些封闭自己,他们自己的思想和情感不愿意向别人吐露,但有渴望得到理解、支持,渴望得到友谊和知己,这种矛盾性有时也会造成他们许多的困惑。

(五)理想和现实的矛盾

大学生的理想包括社会理想、政治理想、生活理想、道德理想等,由于