

高等院校素质教育系列规划教材

大学生

心理与生理健康教程

大学生心理健康教育研究会 编



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

大学生 心理与生理健康教程

主 编◎ 宋专茂

副主编◎ 林树祥 殷华西 罗德礼 钟映荷 梁春生 兰娟



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS
中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理与生理健康教程/大学生心理健康教育研究会编. —广州: 暨南大学出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 81135 - 288 - 7

I. 大… II. 大… III. 大学生—健康教育—高等学校—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 154201 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 肇庆市端州报社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15.25

字 数: 395 千

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 1 次

定 价: 28.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

前 言

为了更好地服务于大学生身心健康教育与辅导工作，我们在不断总结自己多年健康教育工作经验的基础上，注意吸收相关学科的最新研究成果，组织编写了这本教材。

本教材根据国务院 1990 年 6 月批准颁布的《学校卫生工作条例》和教育部 2002 年 4 月下发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》的要求，紧紧围绕当代大学生的身心特点、生活环境、学习实际以及常见的心理障碍展开系统论述，为心理、生理健康教育与辅导提供科学、实用的心理学原理与方法以及卫生学知识，力求做到“必需、够用、实用”。在结构上，本书打破旧有教材的编写思路，从帮助学生认识心理健康问题产生的根源入手，以培养心理健康自我维护能力为主要目标，以介绍方法为主，做到体系清晰、内容简练、通俗易懂。全书共分十二章，第一章从心理健康问题产生的一般机制和维护的角度出发，论述了心理学的基本原理与方法；随后十一章针对大学生身心健康构成的核心要素，包括新环境适应、自我、人格、学习、人际交往、恋爱、职业心理、生理发展、生活习惯、性行为及疾病防治等，对发展特点、形成机制、异常的成因与表现、防治措施与调适方法等内容展开论述；同时还系统地论述了大学生心理危机干预、自我拯救、催眠术治疗的方法。在体例上，设置了“学习目标”、“引例”、“本章小结”、“核心概念”、“思考与练习”等模块。本书既深入浅出地勾画了心理与生理健康教育与辅导的内容体系，又有足够的实训安排，适合作为高等院校大学生心理与生理健康教育与辅导教材。

本书由宋专茂担任主编，林树祥、殷华西、罗德礼、钟映荷、梁春生、兰娟担任副主编，参加编写的还有李艳霞、王佛池、丁霞、曾三军、蒋令、黄俐晔。

本书的编写得到有关学校领导的支持，书中引用了不少前辈的成果，在此一并深表感谢！由于编者水平有限，书中不足之处还望同仁不吝赐教。

编 者

2009 年 6 月

目 录

再版前言	(1)
1 大学生心理与身心健康概述	(1)
1.1 人的心理现象及其发生原理	(1)
1.2 大学生心理发展的特点与形成机制	(6)
1.3 大学生身心健康的含义与标准	(9)
1.4 影响大学生心理健康的主要因素	(16)
1.5 大学生心理健康的自我调适方法	(20)
2 大学新生环境适应与心理健康	(23)
2.1 大学新生环境适应的特点与心理机制	(23)
2.2 大学新生常见的环境适应问题与对策	(26)
2.3 大学新生网瘾问题与对策	(29)
3 大学生的自我发展与心理健康	(40)
3.1 大学生自我发展的特点与形成机制	(42)
3.2 大学生自我发展异常与心理健康	(44)
3.3 大学生自我发展异常的主要原因	(46)
3.4 大学生自我发展异常的评估	(47)
3.5 大学生自我发展异常的调适方法	(51)
4 大学生的人格发展与心理健康	(58)
4.1 大学生人格发展的特点与形成机制	(58)
4.2 大学生人格发展异常与心理健康	(61)
4.3 大学生人格发展异常的主要原因	(62)
4.4 大学生人格发展异常的表现与评估	(64)
4.5 大学生人格发展异常的调适方法	(66)
5 大学生的学习与心理健康	(79)
5.1 大学生学习的特点与心理机制	(80)
5.2 大学生学习适应性与学习心理异常	(83)
5.3 大学生学习心理异常的调适方法	(87)
6 大学生人际交往的发展与心理健康	(95)
6.1 大学生人际交往发展的特点与形成机制	(95)
6.2 大学生人际交往发展异常与心理健康	(100)
6.3 大学生人际交往发展异常的主要原因	(102)
6.4 大学生人际交往发展异常的表现与评估	(106)
6.5 大学生人际交往发展异常的调适方法	(110)

7	大学生恋爱和性心理	(117)
7.1	大学生恋爱和性心理的特点与形成机制	(117)
7.2	大学生恋爱和性心理异常与心理健康	(119)
7.3	大学生恋爱和性心理异常的主要成因	(120)
7.4	大学生恋爱和性心理异常的表现与调适方法	(121)
8	大学生职业心理与心理健康	(130)
8.1	大学生职业心理的特点与形成机制	(131)
8.2	大学生职业心理异常与心理健康	(135)
8.3	大学生择业问题的自我心理调适	(139)
9	大学生心理危机与干预	(146)
9.1	大学生心理危机的特点与形成机制	(147)
9.2	大学生自杀倾向与自杀行为现象	(149)
9.3	大学生自杀倾向与自杀行为形成的主要原因	(153)
9.4	大学生有自杀倾向者的表现与评估	(155)
9.5	大学生危机自我拯救与他人干预的方法	(158)
10	大学生生理发展、行为习惯与健康	(163)
10.1	大学生生理发展与健康	(163)
10.2	行为习惯与健康	(166)
10.3	体育锻炼与健康	(168)
10.4	营养与健康	(174)
10.5	酗酒、滥用药物与健康	(180)
11	性生理、性行为与健康	(187)
11.1	生殖器官的结构、功能与卫生保健	(187)
11.2	性行为与卫生保健	(192)
11.3	避孕与卫生保健	(195)
11.4	人工流产与卫生保健	(200)
12	常见身心疾病与防治方法	(204)
12.1	常见性病的特征与防治方法	(204)
12.2	常见突发性传染病的特征与防治方法	(213)
12.3	常见心理疾病的特征与防治方法	(217)
12.4	运用催眠术防治心理疾病的方法	(224)
	参考文献	(235)

1 大学生心理与身心健康概述

学习目标

- (1) 认识心理的实质及其变异特性。
- (2) 理解大学生心理发展的特点及其形成机制。
- (3) 掌握大学生心理健康的含义与标准。
- (4) 了解影响大学生心理健康的主要因素。
- (5) 掌握心理调适的基本方法。

引例

大学生心理健康问题日益严峻

大学生心理健康问题日益严峻，迫切需要全社会关注。中南大学等单位的研究者组织的一项调查结果显示，心理健康不良已成为大学生辍学的主要原因，每年全国因心理疾病退学的大学生占退学总人数的54.4%；《中国青年报》（2004-07-04）刊登的一份调查结果显示，14%的大学生存在抑郁症状，17%的人出现焦虑症状，12%的人有敌对情绪；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也占很大比例。

“上课，枯燥，没劲；自习，无聊，没劲；睡觉，多了也累，没劲……大学让我好失望……”这是一位大学生在某大学网站上的留言。

的确，从名牌大学学生的“硫酸泼熊”，到马加爵残杀多名同学藏于宿舍柜中；从北京高校多名研究生的接连跳楼轻生，到广州某高校一周之内发生3起学生自杀事件；从北京四名大学生因嫖资引发纠纷惨遭刀砍，到南京一个法律专业大学生因迷恋网络游戏花掉所有生活费，认为“进监狱是不错的选择”，于是抱着假炸药包去抢劫银行，最终被判刑……所有这些，无不折射出大学生心理健康问题的严峻。

引例印证了心理学揭示的一个原理：大学生处在人生第二次“断乳期”，在生理和心理层面都会发生很大的变化，一旦处理欠妥，就会引起不可忽视的心理危机。大学生心理健康问题不容忽视，开展大学生心理健康辅导工作刻不容缓。

1.1 人的心理现象及其发生原理

心理，是我们时刻都在产生，也为每个清醒者所熟知的现象。但当人们面对种种困惑时，仿佛熟知的心理又变得陌生。请看：

“我不知道为什么，最近总感到很郁闷。”某高校大二学生小雷如是说。

“老天爷对我不公，为什么苦难、贫穷只降临于我？”一名悲观的女大学生说。

2 大学生心理与生理健康教程

“既然偌大的世界没有我的位置，我只有选择离开。”一名自杀成功的大学生的遗书上写着这样一句话。

“最近老走神，上课听不进，脑子里除了他还是他……”念大二的阿静苦恼地说。

.....

以上所举几名大学生的心理困惑感语，正反映了人对自己心理活动管理的失控。的确，心理是十分复杂的现象。面对心理困惑，人们经常感到无所适从，甚至出现极端行为。那么，人的心理是什么，有哪些现象，它们是如何产生的呢？

1.1.1 对心理的科学认识

在古代，人们曾经认为心理是心脏的功能，这从汉字字形与其所指就可以看出，例如，思、想、恋、怒、悲等这些表示心理现象的词，都用“心”作部首。但现代科学证明，心理是大脑的机能，大脑神经系统进化的程度决定着心理发展的绝对水平。蚯蚓只有简单的神经节，因此产生不了思维；老虎有接近人脑水平的复杂神经系统，故能表现出“虎毒不食子”的母爱。

心理又是人脑（见图1-1）对客观世界的反映。客观世界的多样性为人的心理反映的复杂性奠定了基础。与什么样的客观世界打交道，就有什么样的心理反映内容。例如，印度历史上出现的“狼孩”虽然具备人脑，但由于自幼与狼为伍，远离成人社区，结果两个“狼孩”均没有像正常儿童那样的思与想。

心理还是人脑对客观世界的主观反映。人对客观世界的反映不是照相，不是被动地吸收，而是主动地观察、分析和整合。比如，面对相同的一幅画，不同的人会产生不同的理解。

从以上可以看出，人的心理离不开人的大脑，它是人的大脑对客观现实的主观反映。既然它是客观现实的反映，那么种种心理现象的发生都与当事人实际生活的经历相关联；由于它是主观的反映，因此作为人的心理也就免不了会烙上个体经验、偏见甚至虚幻的印记。

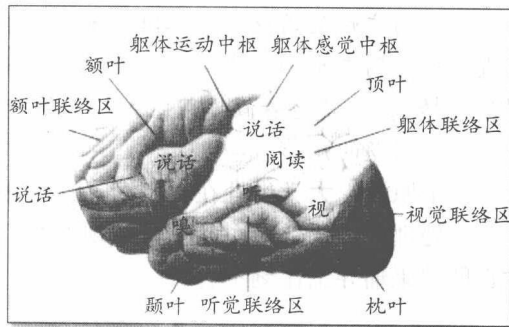


图1-1 人的大脑皮层功能分区示意图

心理是大脑的机能；大脑皮层的不同部位从事着不同类型的心理活动，大脑皮层存在功能定位。

1.1.2 丰富多彩的心理现象

1. 感知觉：眼见不一定为实

感知觉，是人类心理产生的初级形式。例如，听到喇叭传来的声音，看到物体的光亮、颜色，尝到水果的滋味等，这些都属于感觉。在这些感觉的基础上，能辨认出音乐、花朵、果实等，就产生知觉了。对感知觉，人们往往赋予它“事实”的化身。“眼见为实”，便是人们对自己感知觉信任的写照。然而，我们的感知觉并非像人们所期望的那样可靠，它甚至会无中生有。例如，注视下面这幅图（见图1-2），你会看到一些闪动的黑点。

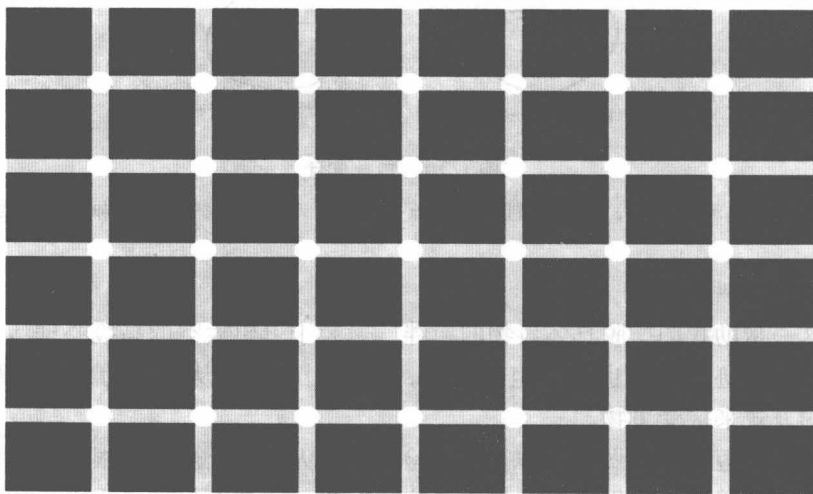


图1-2 人的颜色感觉是分阶段进行的

凝视这张图，你会发现方格之间有交替闪动的黑白点。

为什么会产生这种现象呢？生理心理学家们发现，人的颜色感觉是分阶段进行的。在人的视网膜感受器阶段，光被三种锥体细胞所接受，是一种三色机制，然后在这里被编码的视觉信息在向大脑皮层视觉区的传导通路中变成四色机制，即接受来自三种锥体细胞的输入而编码的信息是一个亮度信号，同时也有一个两色差异信号。在这里，黑色的大方格与白色的小圆点由于相继被编码输送到大脑视觉中枢，结果产生视觉后效，而变成了不断闪动的黑白点。

2. 记忆：往事历历在目吗

人类凭借记忆，能积累经验和获得知识。但记忆中保存的经验和知识，是否历历在目呢？英国心理学家巴特利特（Bartlett）认为记忆不仅形成联想，还涉及对意义的追求。记忆是一种心理重建的过程，它是在一定的社会环境中进行的，具有一定的社会性。人们对既往事件的记忆不只是简单的保存和再现，而是受文化态度和个人习惯渲染的心理重建。巴特利特通过实验证明了人们对一个事件很少在其发生的当时被如实地知觉到，观察或知觉中的遗漏部分在记忆过程中进行重建时，被以往的经验所填补。在记忆的过程中，图式起着重要的作用，因为在记忆过程中，人们总是不自觉地改变事件的某些细节，使整个事件更符合已有的图式，意义更明确。人总能在不知不觉中将新的事物纳入自己的图式中，并不断地对已

4 大学生心理与生理健康教程

有的图式进行重建（见图 1-3）。

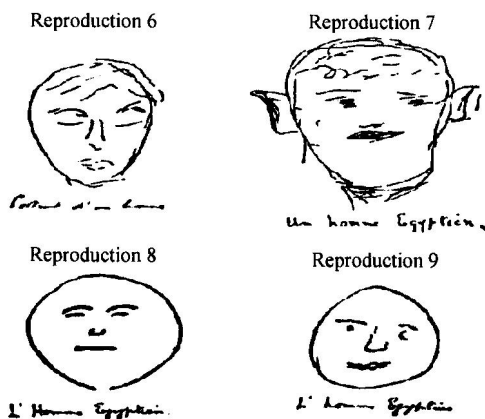


图 1-3 重建图式

四个接受记忆测试的人，虽然见到的是同一个人，可几天过后回忆起来却是不同的面孔。

3. 思维：常常先入为主

思维，这一帮助我们摆脱具体事物的羁绊、遨游于思想太空的高级心理活动，曾让人类创造千千万万的奇迹。但它也存在定势效应，使人们习惯于从固定的角度来观察、思考事物，以固定的方式来接受事物。

美国心理学家迈克曾经做过这样一个实验：他从天花板上悬下两根绳子，两根绳子之间的距离超过人的两臂长，如果你用一只手抓住一根绳子，那么另一只手无论如何也抓不到另外一根绳子（见图 1-4）。在这种情况下，他要求一个人把两根绳子系在一起。不过他在离绳子不远的地方放了一个滑轮，意思是想给系绳的人以帮助。然而，尽管系绳的人早就看到了这个滑轮，却没有想到它的用处，没有想到滑轮会与系绳活动有关，结果没有完成任务和解决问题。

其实，这个问题也很简单。如果系绳的人将滑轮系到一根绳子的末端，用力使它荡起来，然后，抓住另一根绳子的末端，待滑轮荡到他面前时抓住它，就能把两根绳子系到一起，问题就解决了。

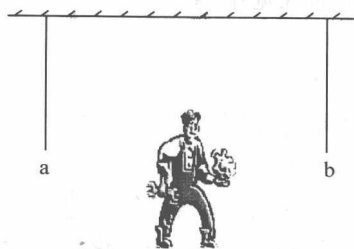


图 1-4 如何抓住绳子的 a、b 两端

4. 信念：理解自己和世界的认知习惯

每个人都有关于自己及其所处世界的种种想法，这些想法来自于观察和经验。它告诉我

们世界是什么、我们为什么要存在、该怎么做才是对的等问题。信念的根基在于合理性，但正如心理学家塞尔提出的，合理性虽然建造在心灵和语言的结构之中，却并不表明理性就必然会遵循逻辑规则。20 世纪 60 年代以来的一系列心理学实验证明了这一点。实验结果表明，在人们的演绎推理和或然推理中，普遍存在着某些类型的具有一贯性的（而不是偶然的）和深层的（而不是表面的）推理错误。在非常正常的情况下（而不是在疲劳、遗忘、注意力不集中、情绪激动等情况下），人们的推理活动常常会违背某些推理规则。而且，这些实验的结果具有高度的一致性。相关的心理学实验涉及两种类型的推理过程：演绎推理和或然推理。心理学实验的结果表明，被试在正常的推理过程中会普遍地、一贯性地违背某些类型逻辑学或统计学规则。这些实验主要有：①华生选择任务（Wason selection task）：了解被试是否能够正确运用否定事件推理的规则（Modus Tollens）；②基率谬误（Base-rate fallacy）：了解被试在确定一个假说为真的概率时是否考虑这个假说的先验概率；③合取谬误（Conjunction fallacy）：了解被试是否能够了解复合事件中的组成部分发生的概率要高于复合事件发生的概率。

实验的结果以华生选择任务为例，通常在实验中只有 4% ~ 10% 的被试能够做出正确的选择。在华生和约翰逊·莱尔德（Johnson - Laird）的另一次实验中，被试是 128 名大学本科生，只有 5 个人做出了正确的回答。相同类型的实验，总是得到基本相同的结果。由此可以认为，逻辑规则并非我们理性能力的构成要素。

日常生活中，人们将逻辑规则看作是内在理性能力构成要素的做法，即认为诉诸逻辑法则辩护推理的有效性，甚至会导致无穷倒退。因为逻辑法则本身也需要辩护。没有得到有效维护的逻辑法则甚至会成为不利暗示的强大动力。看一看当代历史中与我们最接近以及直接相关的大事件，或许就不会轻易地以为我们能够不卷入那些在事后看来极为荒唐、不可思议的事情中去了。例如，第二次世界大战前，大量德国人在各种因素的影响之下，渐渐形成了自己是优等人种的信念，并衷心拥戴希特勒为国家元首（见图 1-5）；“二战”期间，那些原来在政府部门工作的公务员，日复一日地安排火车班次，发出一辆辆前往波兰屠场的死亡列车；那些曾经过着普通生活的正常人，亲自参与了灭绝种族的大屠杀。

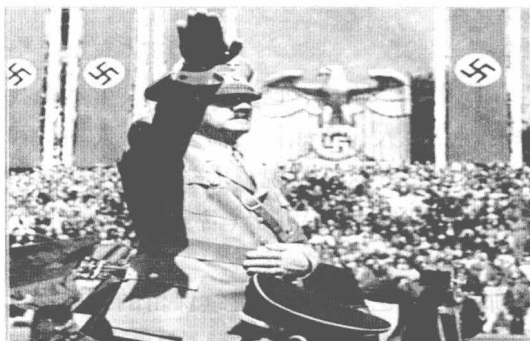


图 1-5

“二战”时期，成千上万的青年人在希特勒言论的暗示下，成了战争的牺牲品。

在理性成长相对充分的当代人类史中，这种大规模人群卷入的无理智事件就有许许多多，更不用说微观的受骗上当事件。例如，我们经常会购买自己并不需要的商品，并且事后

才意识到是听从了他人或广告的引导暗示；又如，人们往往信任那些欺骗自己、利用自己的人。这种小范围的短暂的事件可以被很快觉察并纠正，但大规模人群卷入的事件所造成的社会后果，其影响可能是巨大而长久的。

1.2 大学生心理发展的特点与形成机制

大学生心理的发展有何特点？其形成机制是什么？他们面临哪些挑战？对这些问题的透视，是理解大学生心理健康的关键。

1.2.1 大学生心理发展的特点

大学生，是指正在接受高等教育的学生，其年龄一般为18~23岁。从大多数的心理学观点看，他们属于青年中期。因此，大学生的心理具有青年中期的许多特点，如辩证思维的成熟、自我同一性的完善、同伴群体的形成、价值体系的稳定等，但作为一个群体，大学生也有他们自己的一些独特性。

1. 辩证思维的成熟

大学生作为有幸接受高等教育的青年群体，已不再满足于形式逻辑思维的水平，而是继续走向更高一层，即辩证思维。其特点是：

(1) 对问题的思考不限于寻求原因与结果的逻辑关系，而是把由经验决定的合理性判断也引入思考过程中，并把它当作重要的标准来使用。

(2) 辩证思维能力的发展取决于自我调节能力和目的感的发展。所谓自我调节能力，是指个人把现有的心理结构更系统地运用于新领域、新知识体系和新的环境中。所谓目的感，是指与生活的价值、目标和职业方向有关的同一性。根据皮亚杰的观点，形式后推理能力（即辩证思维能力）的发展，取决于通过有力的自我调节来不断实现人生目标这种日渐加深的目的感的发展。这就是说，大学生的思维已转向对现实计划的思考，并使具有创见的洞察力同内心控制力和分析性认知评价获得平衡。这样的思维能力可为生活定下更明确的目标，作更详细的准备。

2. 自我同一性的完善

大学生的自我同一性，同中学生相比，已更趋完善。虽然自我同一性在中学生时期就已经形成，但根据艾里克森的观点，人在依照社会需要、个人期待和年龄而改变自我行为的同时，会努力保留自己内心的同一感。这就是说，大学生的自我同一性仍在发展着，并逐渐走向完善。事实上，根据莱文森的研究，青年期（含大学生时期）自我同一性的发展存在以下特点：

(1) 具有确认自我的那些部分已不再适合继续保留的判断能力。

(2) 具有忍痛割爱的能力。

(3) 具有从以前被忽略的自我部分进行新的选择的能力。

(4) 具有把旧的自我同新的自我结成“共存”关系的能力。

不难看出，正是这些特点的存在，使得大学生自我同一性的发展更趋完善成为必然。

3. 同伴群体的形成

与自我同一性的发展特点相联系，大学生的价值体系也已经稳定地建立起来了，尽管这

并不代表他们的价值观都是由理性来决定的。与此同时,大学生通常会从自己的兴趣、爱好、价值观等内在性的人际关系要素出发,建立起自己的同伴群体。这在中学生时期及其更早时期是比较罕见的。

4. 大学生群体的独特心理特点

除上述共同特点之外,大学生作为一个特殊的青年群体,还具有以下几个独特的心理特点:

(1) 大学生的智力发展一般正常,不存在智力障碍的问题。吴福元用韦克斯勒成人智力量表(WAIS-RC)对大学生进行了一项智力调查,结果发现大学生的平均智商为116.08,属于中上智力或高智力水平。已故心理学家朱智贤主持的一项国家重点研究课题“中国儿童青少年心理发展与教育”的研究结果也证实了这一点。

(2) 考试焦虑是影响大学生心理健康的普遍性问题。所谓考试焦虑,是指与入学考试、智能测验、学业测验等相关的焦虑,它是一种急性焦虑。考试焦虑在大学生中普遍存在,并时常危害着大学生的心理健康。美国心理学家布朗使用测验焦虑问卷(TAQ),对大学生在期末考试前的情绪、心情与考试成绩好坏之间的关系进行了探讨。结果发现,考试前担心、兴奋、情绪不佳的大学生,与考试前平静的相比,有考试成绩恶化的倾向。甚至有的学生由于学期末考试焦虑而自杀。凌文轮等用萨拉森的测验焦虑量表(TAI)对中日大学生进行了焦虑测验,结果显示,中日两国大学生虽然在对考试的自信、对考试成绩的介意、认知妨碍、生理变化等方面存在差异,但他们都具有对考试结果的担心、空想性的逃避、对考试的嫌恶和批判,以及伴随生理变化的不安等共同心理。

(3) 大学生的自我评价存在光环效应。所谓自我评价的光环效应,是指个体因受过去成功经验或过度赞扬的影响而产生对自己的能力等认识偏高的现象。根据米契尔的个性形成理论,人的主观价值和自我评价系统是在个体生活事件的基础上产生的,并随个体生活事件的变化而变化。大学生与同龄人相比,往往有更多的成功经历、受到过较多的赞美,也被寄托了更多的希望,不难推出,他们的自我评价会有偏高的可能。道格拉斯(L. R. Douglas)等人的一系列实验研究结果都证实了这一点。

(4) 大学生的价值准则倾向于理想化。根据笔者的研究,大学生的价值准则类型以接受式为主,即价值准则的经验内容主要由间接经验支持,而较少直接经验。这种价值准则虽然已经超越了二值逻辑的水平,但依然具有明显的离散特征。当它们被个体调用来进行社会行为判断时,当事者便会表现出明显的苛求现象或理想化倾向。这一观点同科尔伯格的道德发展阶段说是一致的,并得到了一些实验研究结果的支持。

(5) 就业压力正日益成为影响大学生心理健康的重要因素。随着大学生就业市场化的发展,特别是高校扩招之后,大学毕业生人数的大规模增长与社会对毕业生需求的相对稳定之间发生矛盾,加上大学生对自身的了解存在不足,职业期望过高,当面对就业问题时他们往往显得无奈、手足无措、焦虑不安。据有关大学生压力调查结果显示,近年来就业压力已成为大学生八大心理压力中最大的一种,取代了20世纪末之前的学习压力、经济压力、人际关系压力、婚恋压力、身体压力、家庭压力等的地位。大学生对就业产生恐怖、焦虑的心理问题越来越普遍,有些学生甚至因对就业的过度担忧而产生抑郁、厌世、自杀的念头。

此外,由于受中国文化环境的影响,我国大学生和西方国家,甚至和港澳地区的学生相比,将学习能力转化为社会生存能力的水平相对不足,许多成绩优良的毕业生在面对完全市场化和职业化的选择时往往显得非常幼稚与无助。这也成为影响大学生心理健康水平的又一

重要因素。

1.2.2 大学生心理发展的内在机制

大学生心理发展的内在机制,即关于大学生心理健康发展的理论解释,人们从不同的角度提出了各自的观点。精神分析学派的创始人弗洛伊德认为,20岁左右的青年人处于生殖期,其最重要的发展任务是力图从父母那里摆脱出来,与父母分开,建立自己的生活,发展异性恋。但独立不是轻而易举的事,和父母分离在感情上是痛苦的。在这一时期或以前各时期的发展任务如果遭受挫折,就会给个体带来种种心理健康问题,乃至患上精神疾病。

弗洛伊德的弟子荣格等认为青年期是人生发展的第二阶段。在这个阶段里,每个人都有一定的理想和希望,但这种希望可能很难得到实现,这是因为:①对面临的任务和问题估计过高或过低,过分乐观或者过分悲观,使希望不能实现;②理想和实际的条件不相符合,如一个人希望成为长跑运动员,但腿部有问题等。因此,青年期的理想和希望如果得不到实现,便会导致个体各种各样的心理问题的发生。

艾里克森则认为,从20到24岁的青年处于亲密对孤独的阶段。在这一阶段,人的发展的主要任务是亲密关系,但只有建立了牢固的自我同一性的人才敢与他人发生爱的关系,热烈追求和他人建立亲密关系。一个没有建立自我同一性的人,会担心因同他人建立亲密关系而丧失自我。这种人离群索居,不跟他人建立亲密关系,从而产生孤独感等心理问题。

国内部分学者在综合前人成果的基础上,也对大学生的心理发展特点提出了一些理论解释。例如,有人认为大学生心理的发展不是由单一的动力(无论内力还是外力)推动的,而是综合动力作用的结果。研究者从大学生心理内部的矛盾关系及其与外部的矛盾关系出发去寻找心理成长的动力,认为大学生心理的发展过程就是心理的内部矛盾及其与外部矛盾的互动过程。一方面,心理的内部矛盾,即心理内部不断出现的新的成长需要与原有心理成长水平之间的矛盾运动,是心理成长的主要动力或直接动力。另一方面,心理的外部矛盾,即心理外部(家庭、学校、社会等)不断提出的新的成长目标或要求与个体现有的成长水平和需要之间的矛盾运动,是心理成长的助长动力或间接动力。成长的内部主动力决定了大学生心理过程内在的具有不可逆转的成长趋势,但是大学生心理过程能否实现理想成长,怎样实现成长,实现成长的程度如何,又以外部助动力尤其是学校教育的主导助动力(相对于环境和家庭影响)为转移。因此推动和实现大学生心理的理想成长的动力源是“二力”产生的合力。若用一个简明的公式来表示就是: $F > F_1 + F_2$,即成长合力大于两大动力系统之和。

在心理发展的内部动力方面,大学生心理发展的内部动力是个体心理内部自发的成长动力,是直接的。若把内部发展动力也看作一个相对独立的系统,那么该动力系统本身又是由先天的原初动力(如心理的成熟机制)和后天习得的动力(如心理的成就机制)两个子系统构成。前者指心理的自然成长动力。它同种系的遗传特性有关,表现为一种心理不断寻求自身机能完善的内在倾向。在内动力系统中,它是更基本的成长内动力,使大学生心理发展过程具有共性的特点。后者指心理的自我发展动力。它来自个体的社会性,表现为一种心理内部追求自我实现的倾向。在内动力系统中,它是更优势的发展内动力,使大学生的心理成长表现出无限丰富的个性特点。

在大学生心理发展的过程中,机体本身新的成熟要求与已有的成熟水平之间的矛盾互动关系生成了原初的发展动力,而新的成就需要与已有的发展水平之间的矛盾互动关系生成了

习得的成长动力。同时,原初的动力与习得的动力之间的矛盾互动关系(如新的成就需要为已有成熟水平的提高提供了新方向,而新的成熟水平又为更新成就需要的生成准备了新的基础)则使两者合一生成了大学生心理发展的内部动力系统。内部动力系统在大学生心理发展过程中起主动力作用。它的指向和强度也必然直接决定着心理成长过程的水平和效能,是实现理想发展的根本动力,尽管不是唯一的动力。

在心理发展的外部动力方面,大学生心理发展的外部动力是个体心理外部他发的发展动力,是间接的。相对于自发的内部动力系统而言,他发的外部动力系统由学校教育动力、社会环境(包括家庭环境)动力两个子系统构成。前者是有意识地作用于大学生心理发展过程并促进其内部动力积极变化的外部动力。在外动力系统中,它是由教育者有目的、有计划、有系统地组织施加的,较一般的环境动力对大学生心理的理想成长尤其是信念的确立与稳定所起的作用更大,是更为直接的主导外动力。社会环境(包括家庭环境)动力是随机作用于大学生心理发展过程,并引起其内部成长动力变化的外部动力。它是潜移默化的,却是在更大的时空范围里和更丰富的心理层次上对大学生的心理发展产生深刻作用。在外动力系统中,它是比前者更为基础的外动力,决定着前者的动力目标和形式,而且,它的动力强度和指向可以增强、减弱,甚至抵消前者的动力作用;当然学校教育动力也对社会环境动力有一定的反作用。

学校教育动力和社会环境动力之间的互动构成成长的外部动力系统是大学生心理能否实现理想成长的决定性条件。但承认这一点,并不等于说它可以任意地主宰一切。外部助动力的作用“是以学生本身和这些条件处于什么样的相互关系为转移的”。外部助动力的作用既应以内部主动力的过程为依据和前提,又应以有效促进内部主动力的积极变化为目的。由于处在大学这一特定的成长环境,大学生的心理成长尤其是信念的形成与稳定的内动力过程自然更多地受到来自学校教育,特别是学校价值观教育外动力的直接作用。因此,外动力系统施动过程也更多地要通过学校教育这个特殊中介来进行。在学习和实践活动中,当学校教育动力不断以社会需要的成长要求激起大学生心理内部产生新的成长需要,而原有的心理成长水平又不能满足新的成长需要时,这种矛盾互动关系所产生的新的发展内动力就促使心理成长在原有基础上向更高水平发展。大学生的心理发展就是在这种内外动力之间矛盾互动关系的运动中不断实现的。

1.3 大学生身心健康的含义与标准

大学生应保持什么样的身心状态才是健康的?有没有衡量的标准?本节将对此展开叙述。

1.3.1 健康新概念

1989年,联合国世界卫生组织(WHO)对健康下了新的定义,即“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。由此可知,健康不仅仅是指躯体健康,还包括心理、社会适应、道德品质的相互依存、相互促进和有机结合。当一个人在这几个方面都健全时,才算得上真正的健康。世界卫生组织对健康的定义细则为:

- (1) 有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。

- (3) 善于休息, 睡眠良好。
- (4) 应变能力强, 能适应外界环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适中, 身材均匀, 站立时, 头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮, 反应敏锐, 眼睑不易发炎。
- (8) 牙齿清洁, 无空洞, 无痛感, 牙龈颜色正常, 无出血现象。
- (9) 头发有光泽、无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤有弹性。

其中前四条为心理健康方面的内容, 后六条则为身体、生理方面的内容。

1.3.2 大学生身心健康的含义

假如有人上医院去体检, 医生验完血后说他有地中海贫血, 他肯定想知道地中海贫血是怎么回事, 那些血检指标值处在什么范围内就可诊断是患了这种病。同样, 你若想评定一下自己的心理到底是否健康, 自然也得先搞清楚心理健康指的是什么, 其判断标准又如何。遗憾的是, 心理健康这个概念的所指不像一些生理学术语那样界限分明。相反, 它的外延往往是模糊不清的, 判断标准也并非唯一的。评定心理健康, 首先要有“心理健康”的可操作性定义, 即心理健康的含义与标准。

在心理健康的含义方面, 精神病学家孟尼格尔 (K. Menniger) 认为, “心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。不仅要有效率, 也不只是要能有满足之感, 或是能愉快地接受生活的规范, 而是需要三者的同时具备。心理健康者应能保持平静的情绪、有敏锐的智能、适于社会环境的行为和令人愉快的气质。”心理学家英格里斯 (H. B. English) 给心理健康所做出的定义是: “心理健康是指一种持续的心理情况, 当事者在那种情况下能进行良好的适应, 具生命力, 并能充分发展其身心的潜能。这乃是一种积极的丰富的情况, 而不仅仅是免于心理疾病。”社会学者玻肯 (W. W. Bochm) 的看法则是: 心理健康就是合乎某一水准的社会行为, 一方面为社会所接受, 另一方面能为自身带来快乐。

1946 年, 第三届国际心理卫生大会也曾给“心理健康”作了这样一个定义: “所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾, 并将个人心境发展成为最佳的状态。”

由此可以看出, 虽然人们所站立的角度不同, 对心理健康的理解也许会有有一定的差异, 但他们却存在一些共同之处, 这就是: 心理健康是指在正常发展的智能基础上所形成的一种表现出良好个性、良好处世能力和良好人际关系的心理特质结构。

1.3.3 大学生心理健康的标准

如何确立大学生心理健康的标准? 学术界对此并无统一的定论。世界心理卫生联合会曾提出了心理健康的一种标准, 它包括: ①身体、智力、情绪十分协调; ②适应环境, 人际关系中彼此能谦让; ③有幸福感; ④在工作和职业中, 能充分发挥自己的能力, 过着有效的生活。

美国心理学家、人本主义的创始人马斯洛 (A. H. Maslow) 从他的“自我实现者”理论的角度, 提出心理健康的标准。他认为“自我实现只能出现在年龄较大的人身上, 它往往

被视为事物的终极状态，被视为远大目标而不是一个活跃于一生的动态过程，它是一种存在，而不是一种演变”，也就是说，大多数人不是静态的，而是发展着的，他们正在走向成熟。实践的过程意味着发展或发现真实的自我，发展现有的或潜在的能力。一个心理发展最理想的人，即“自我实现者”，包括以下16个方面：

（1）对现实更有效的洞察力和更适宜的关系。

这种能力的第一种表现形式是能够辨别人格中的虚伪、欺骗、不诚实，正确而有效地识别他人的不寻常的能力。自我实现者往往比大多数人更为轻而易举地辨别新颖的、具体的、独特的东西，他们更多地生活在自然的真实世界中而非生活在一堆人造的概念、抽象物、期望、渴望与陈规中，大多数人将这些东西与真实的世界相混淆。因此自我实现者更倾向于领悟实际的存在而非他们自己或所属文化群的愿望、希望、恐怖、焦虑以及理论或者信仰，赫伯特·米德非常透彻地称此为“明净的眼睛”。

正如爱因斯坦所说：“我们能够体验的最美的事物是神秘的事物，它是一切艺术和科学的源泉。”在这里决定的因素是智慧的力量，发现我们生活的世界，发现并感受一切的美好。对于健康人而言，未知的事物未必可怕，他们不会否认或忽视未知事物，不回避它们或自欺欺人地把它们看成是已知的，他们也不急于整理未知的事物，过早地分类和成规化。例如，怀疑、试验、不确定以及因此产生的延迟作决定的必要性虽然对大多数人是种挫折，但对自我实现的人是一个令人愉快而且富有刺激性的挑战。

大学生从中学升入大学，来到一个陌生的城市，面临完全陌生的生活、人际环境和未知的专业领域，有的学生感到“大学生活适应”与“角色转换”的适应困难，有的学生积极地参与适应新环境并很快在新环境中找到乐趣与意义，而有的学生则对环境适应产生退缩与恐怖感甚至导致休学乃至退学。一位来自西北山村的新生倾诉：“我不能习惯学校食堂的饭菜，特别是油条；我也不能习惯听大家讲普通话，失去了乡音，我觉得生活失重了。”这是典型的大学生生活适应不良。

（2）对自我、他人和自然的接受。

自我实现者能够坦然地接受自己，悦纳自我，同时毫不懊悔、抱怨，尽管自己的人性和弱点，与理想有种种距离，但他们仍可以从本质上接受而不感到真正忧虑。我们能够以一个人在接受自然特性时所持的那种毫不置疑的态度来接受脆弱、过失、弱点以及人生的另一面。从另一个角度看，自我实现者对现实看得更清楚，他们看到的人性的本来面目不是他们希望中的人性，他们的眼睛不为各种“有色眼镜”所累，从而歪曲、改变或粉饰所见事实的真相。

第一个接受是在各个层次上都能够接受自己，如爱、安全、归属、荣誉、自尊等，所有这一切都看作是值得花时间和精力，他们倾向于接受自然的作用而非愤愤不平。

自我接受与接受他人紧密相关，体现在两个方面：他们没有防御性，没有保护色或伪装；他们厌恶他人身上的这种做作。他们能与自己的缺点和平共处，从而在以后的生活中使人觉得他们的缺点根本就不是缺点，而只是中性的个人特点。

（3）自然地表达自己。

自我实现者的生活在数量与质量上与普通人有所不同。自我实现者不仅是一般意义上的自我奋斗，而且是发展。他们努力成长日臻完美，努力将自己的风格发展得日益全面。普通人的动机是为匮乏性的基本需要得到满足而奋斗。他们的动机是发展个性，表现个性，更加成熟、自信、自然地表达自己的内心。