



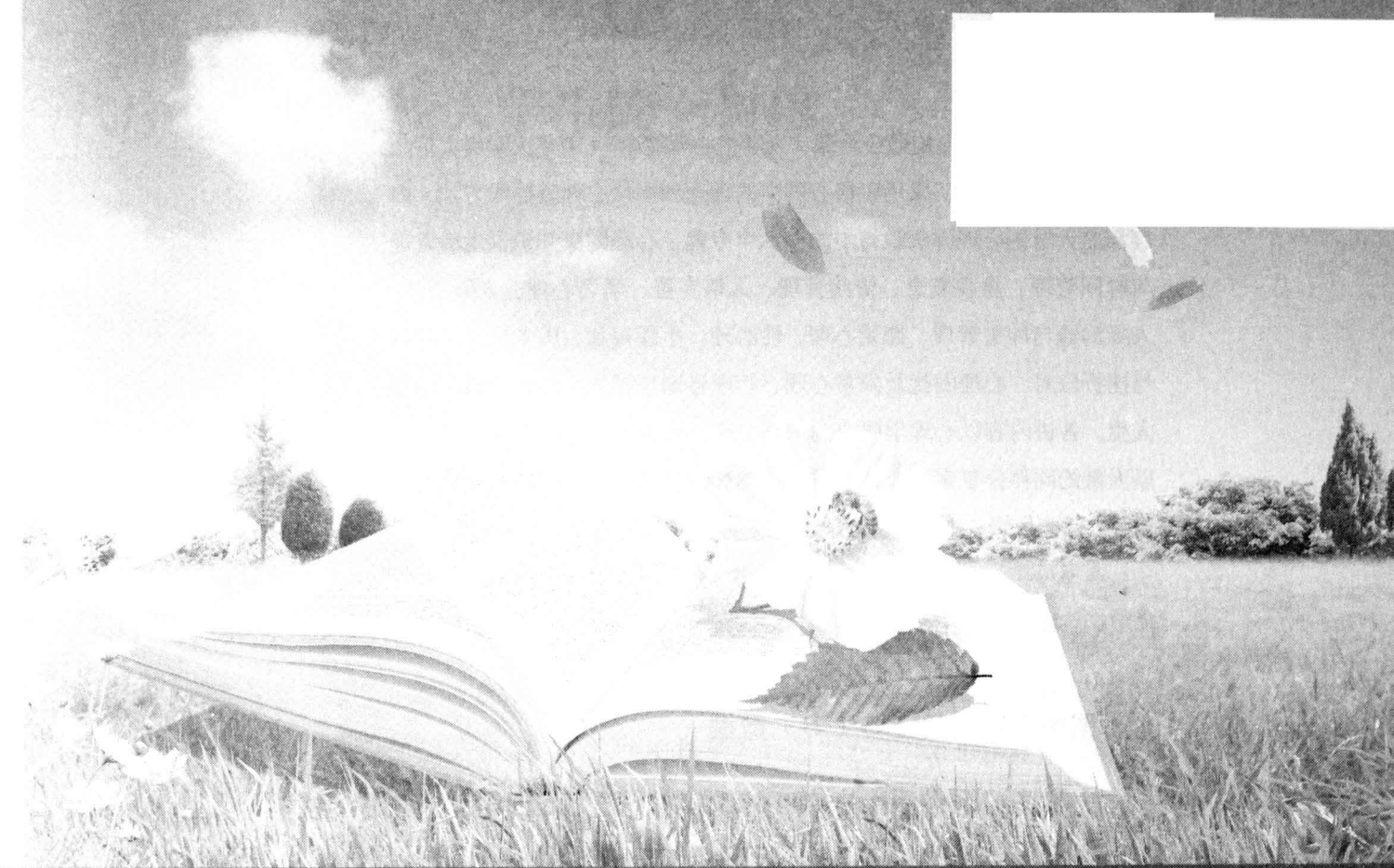
国家精品视频公开课教材
大学生心理健康教育通识课教材

大学生心理健康 十六讲

樊富珉 费俊峰 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



国家精品视频公开课教材
大学生心理健康教育通识课教材

大学生心理健康十六讲

樊富珉 费俊峰 主编

Daxuesheng Xinli Jiankang Shiliu Jiang

URFLD

 高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书是国家精品视频公开课“大学生心理健康”(清华大学樊富珉教授主讲)配套教材,采用积极心理学的理念和团体心理辅导的方法,内容涵盖大学生心理健康教育中的十六个专题:心理健康知识、生活管理与时间管理、自我概念、情绪管理、人格完善、学习心理、人际交往、人际沟通与冲突管理、恋爱心理、性心理、生涯规划、压力管理、逆商与挫折应对、心理困扰及异常心理、心理咨询与辅导、危机干预与幸福人生。各讲内容以心理学研究为依据,介绍大学生各方面发展知识,辅以大量的同伴分享案例、课堂自测活动和团体辅导活动,帮助学生认识自我、建立积极心态、开发潜能、健康发展。

本书可作为大学生心理健康教育课程教材,可作为高校辅导员、教师培训教材,也可供所有关注自身心理健康的青年朋友阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康十六讲 / 樊富珉, 费俊峰主编. --
北京: 高等教育出版社, 2013.9
ISBN 978-7-04-037402-5

I. ①大… II. ①樊… ②费… III. ①大学生—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(2013)第119066号

策划编辑 单玲 责任编辑 单玲 装帧设计 张楠
责任绘图 尹莉 责任校对 胡晓琪 责任印制 朱学忠

出版发行 高等教育出版社 社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120 购书热线 010-58581118 咨询电话 400-810-0598
网址 <http://www.hep.edu.cn> <http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com> <http://www.landaco.com.cn>

印刷 北京鑫丰华彩印有限公司 开本 787mm×1092mm 1/16 印张 22
字数 410千字 版次 2013年9月第1版 印次 2013年9月第1次印刷
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 37402-00

代序：写给在校大学生的一封信

亲爱的同学们：

我是清华大学心理学系的樊富珉，一位女教师，也是这本《大学生心理健康十六讲》的作者之一。如果你愿意，可以把我作为你们知心的朋友、可信赖的师长。也许，有些同学在中国大学视频公开课（<http://www.icourses.edu.cn/details/1003v001>）中已经认识我了。我之所以走上大学生心理健康教育的讲台，要感谢我的学生们。20世纪80年代初，我在清华大学从事专业教学和学生工作，工作中常常为自己面对学生们的困扰和烦恼缺乏有效的帮助方法而焦虑。有一天，我看到了一本书，书名是《青年心理学》，作者是王极盛。我如获至宝，一口气读完。我人生第一次知道有这样一门学问可以帮助青年认识自己、了解他人、适应社会、追求梦想。从此，我这个半路出家的人，放下了本科学习的铸造设备与工艺专业，借助研究生阶段学习的管理工程专业，走上了探索大学生心理、协助大学生健康成长的心理学学术之路。90年代初，我在日本筑波大学心理学系留学期间，申请学习和研究的方向就是青年学生的心理与教育。我期待自己能够通过学习和思考，成为了解学生、关注学生、帮助学生、成就学生的好导师。我努力地走近大学生，用心去体会、感受和询问，试图搞清楚大学生生活中快乐与烦恼的来源，并将“用心教书，用爱育人”定自己的工作原则。为了让更多的学生有机会在学习专业知识技能的同时，也开始关注自己的内心成长，探索自己的职业生涯，规划自己的人生道路，自1995年起，我开始尝试在清华大学开设“大学生心理健康”课程。理由非常简单：第一，大学生成长过程中有需要面对的课题，有需要化解的烦恼；第二，探索自己是每一个人持续一生的任务，越早开始越好；第三，大学生的心理健康不仅关系到个人的成长，关系到父母家庭的幸福，更关系到国家和民族的未来。

这些年来，我们都见证和感受到中国社会的迅速变化。随着现代化的推进、经济的飞速提升、科技的发展进步、竞争的不断加剧，生活和工作节奏大大加快，各种心理方面和社会方面的刺激越来越多，所有大学生都不可避免地要面对充满矛盾、充满不确定因素的人生，每个人都注定会产生许多心理的困扰。明确的目标、健全的人格、乐观的态度、积极的情绪、和谐的人际关系和不懈的努力，是一个心理健康的重要标志，也

是幸福人生的基础。大学生心理健康课要回答和探讨的不仅仅是如何减少心理疾病，还包括如何优化心理素质，做一个自知自信的人，做一个快乐向上的人，做一个珍视亲情友情和爱情的人。在我的大学生心理健康课上，我最喜欢说的话就是：只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人；只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人。心理健康课其实就是引导大学生关注自己想成为一个怎样的人。许多人在一生中，并不缺才华、能力和机遇，却总与成就、财富擦肩而过，究其原因就是他们不具备健康的心理和良好的个性。实践告诉我们：一切智慧、成就、财富和幸福都始于良好的个性和健康的心理。

大学四年时光虽然短暂，但对人一生发展的影响却是巨大的。心理学研究证明，大学阶段是学生掌握专业知识技能和个人自我发展完善的重要时期，两大任务并驾齐驱，缺一不可。自我发展涉及的领域很宽，包括自我认知、学习适应、人际交往、情绪管理、科学思维、团队合作、婚恋态度、潜能开发、求职择业、身心健康等，重视的是个人的全面、健康、和谐发展。但是，我在二十多年从事大学生心理健康教育实践过程中发现，许多学生进入大学后，一直苦苦挣扎在自我认知、两性交往、人际关系、情绪调控、前途命运等人生课题中。这与中小学阶段的教育有密切的关系。在应试教育模式下，由于考试的压力，学校只重视知识学习，教师的注意力也主要放在知识的传授方面，学生的注意力集中在如何取得好成绩。进入大学后，许多大学生面对生活和环境的变化会出现不适应的现象，这是成长过程中必经的阶段。大多数学生会在面对困难、克服困扰、调整心态的过程中逐渐成长和成熟，但也有少数学生会陷入痛苦和挣扎中难以自拔，非常需要心理健康方面的教育和引导。

此外，每一个大学生都渴望成功。心理学研究证明，一个人成功要具备“智商”“情商”“逆商”“创造智商”，等等。智商是指聪明、智慧、推理、判断；情商包括情绪和意志，包括了解自己、调整自己、管理自己、了解别人、与别人和睦相处；逆商即不被逆境所吓倒，能够调整方向继续前进；创造智商包括创造性、灵活性。这四种心理品质互相影响，相辅相成，是心理健康的具体体现。

关注心理健康的途径有很多种，可以看书，可以听讲座，也可以参加活动，但是，毫无疑问，大学生心理健康课是增进大学生心理健康最便捷、有效的形式。心理健康课不仅会普及心理健康知识，也会教给大学生心理调适的方法。心理健康课是针对学生共同的成长课题给予学生指导，注重提升大学生的情商、逆商和创造智商。例如，提高学生的自信心、沟通能力、情绪管理能力、时间管理能力和人际关系协调能力等，同时兼顾心理问题的识别、预防和治疗。心理健康课受益面广且效果直接，只要教学内容紧贴大学生生活的实际，解答大学生成长中的困惑，教学形式丰富多样并不断创新，就一定

会受到大学生的欢迎。

在清华大学，“大学生心理健康”课是校级精品课，也是大学生中最抢手的热门课，许多学生从大一开始选修，屡选屡不中，但不放弃，一直坚持选课到大四。因为他们知道，心理健康，不仅可以预防和减少心理疾病，而且可以让人充分发挥潜能，改善社会适应能力，使生命充满希望和活力，从而更有效地实现人生价值，最终拥有幸福的人生。

教授大学生心理健康课对于教师既是一种挑战，也是一种生命的洗礼。挑战体现在教授大学生心理健康课的教师需要有广博的知识，通晓心理学、教育学、社会学、心理咨询学、精神卫生学等领域，还需要对大学生的特点、成长规律和困惑有深入的了解和观察，真诚地站在学生的角度去了解学生的需要，聆听学生的心声，关心学生的成长。生命的洗礼体现在教师在陪伴学生成长的过程中，直接接触学生的心灵，感受学生真情的流露，帮助学生渡过难关，由此，教师自身也在逐渐成熟和发展，实现生命的不断完善。我是一个喜欢挑战、不断追求变化、永不满足的人。在十多年的教学过程中，年年都修改课件，更新案例，充实新的理论和观点，使学生们感觉到课堂教学就是讲自己的生活，就是探讨自己身边的人和事，就是帮助自己改善学业和人际关系。

这本《大学生心理健康十六讲》是我们精心编制、专门为大学生打造的贴心礼物，是一份可以享用四年甚至终身的精神大餐。每章均有源于现实的案例、生动亲切的描述、丰富多样的材料以及活泼有趣的测试。我的合作者费俊峰老师是南京大学的心理健康教育专家，出身哲学专业、性格幽默乐观的他，一毕业就投身到大学生心理健康教育的事业中，为大学生的成长排忧解难，为大学生的发展呕心沥血，为大学生的突破欢欣鼓舞。我们这样一老一少、一女一男、一工一文、一北一南的合作，通过不断磨合形成最佳搭档。我们共同的心愿是通过努力，协助大学生挖掘自身的潜能，培养乐观的心态，面对人生的逆境，维护心理的健康，享受生活的美好。愿这本心理健康教材陪伴你的大学生活，助力你的成长与发展！

清华大学心理学系教授

樊富珉

2013年4月20日

目录

第1讲	第3讲
心理健康知多少——大学生心理健康	接纳真实的自己——自我概念及其
导论·····001	调适·····047
一、关注大学生心理健康的意义·····001	一、心理学中的“自我”·····049
二、大学生心理健康及其标准·····006	二、大学生的自我概念·····053
三、影响大学生心理健康的因素·····017	三、塑造积极的自我形象·····059
	四、大学生自我概念的偏差及其调适·····064
第2讲	第4讲
做时间的主人——大学生活管理与	快乐伴我行——情绪及其管理·····069
时间管理·····025	
一、大学生的适应问题·····025	一、情绪概述·····070
二、大学生活管理·····029	二、大学生情绪特点及其影响因素·····079
三、大学时间管理·····033	三、不良情绪的表现·····082
	四、培养良好的情绪·····084

第5讲

尽展你人格的风采——人格及其

完善089

- 一、人格概述091
- 二、人格与心理健康和青年发展的关系102
- 三、大学生常见的人格偏差及矫正104
- 四、大学生的人格优化与完善109

第6讲

创造性地学习——学习心理调适.....117

- 一、大学阶段学习活动的特点119
- 二、心理健康与学习的关系122
- 三、大学生常见学习心理问题与调适125
- 四、努力提高学习能力135

第7讲

人际关系你我他——人际交往.....141

- 一、人际关系概述142
- 二、大学生的人际交往148
- 三、大学生人际交往问题及调适.....154

第8讲

沟通无极限——人际沟通与冲突

管理161

- 一、沟通概述162
- 二、大学生的人际沟通167
- 三、人际冲突及其管理171
- 四、沟通能力培养175

第9讲

与你谈情又说爱——校园恋爱心理与

成长185

- 一、心理学视野中的爱情186
- 二、校园恋爱面面观189
- 三、培养爱的能力198

第10讲

知性论性话健康——性心理与性健康··203

- 一、什么是性?204
- 二、大学生性心理的特点208
- 三、大学生与性有关的困惑与调适209
- 四、维护性心理健康的途径214

第 11 讲	第 14 讲
我的生涯我做主——生涯规划及 能力发展 ······219	知己又知彼——大学生心理困扰及 异常心理 ······287
一、什么是生涯规划 ······220	一、心理问题及其鉴别方法 ······288
二、大学生生涯发展的困惑与生涯规划的 意义 ······227	二、大学生常见心理困扰 ······290
三、怎样制订职业生涯规划 ······231	三、心理障碍 ······292
	四、精神疾病 ······296
第 12 讲	第 15 讲
压而弥坚——大学生压力管理·····247	助人自助——大学生心理咨询与 辅导 ······299
一、压力概述 ······248	一、心理咨询的概念与功能 ······300
二、压力的调节因素 ······258	二、大学生心理咨询 ······306
三、压力管理 ······262	
第 13 讲	第 16 讲
逆风飞翔——逆商与挫折应对·····269	珍爱生命——心理危机干预与幸福 人生 ······311
一、逆商 AQ 新概念 ······270	一、关于生命意义的探索 ······312
二、挫折及其产生过程 ······273	二、大学生心理危机干预 ······316
三、挫折反应与防御机制 ······276	三、自杀心理与预防措施 ······324
四、怎样提高挫折承受能力 ······281	四、追求幸福人生 ······330
	参考文献·····336

第1讲

心理健康知多少——大学生心理健康导论

请思考：

1. 心理是怎么一回事？
2. 什么是心理健康？
3. 有哪些标准可以衡量心理健康？
4. 什么样的人才算是心理健康的人？
5. 你离心理健康有多远？

本讲内容：

1. 关注大学生心理健康的意义；
2. 大学生心理健康的标准；
3. 影响大学生心理健康的主要因素。

一、关注大学生心理健康的意义

〔同伴分享〕

“很幸运地选上大学生心理健康这门课，还是补选时选上的。一是因为这门课负担不太重，又可以学习一些知识；二是自己刚刚进大学，对这个陌生的环境有很多

不适应。如我对宿舍生活很有排斥感，每天睡眠也不好，学习成绩不甚理想，弄得自己很郁闷，和同学交往也有一些障碍，感觉诸事都不顺心。空闲的时候，我静静地想了想，感觉不应该把问题都归咎到身边的人身上去，而是应该从自己身上找原因。所以在补选课的时候，我毅然选了这门“大学生心理健康”，我想会对我有一些帮助吧！结果正是这样的，甚至超出了我的想象。

上了将近一个学期的大学生心理健康课，我发现自己收益良多。说实话，在这之前我并没有接触过有关心理健康的知识。我一直以为健康就是指人身体良好，精力充沛。通过学习这门课，我才知道，这种认识把健康的概念仅仅局限在躯体，而忽视了人的心理活动及社会存在对健康的影响。通过学习我认识到大学生心理健康教育有巨大的意义。……我相信，在我学会调整自己的心理后，接下来的三年大学生活一定是充实而愉快的！”

上文是大一新生小陈谈到自己选修大学生心理健康课时的感受。心理健康课是各大学中深受学生欢迎的课程之一，原因是它贴近学生生活的实际，能解答学生现实中的疑惑，满足学生成长的需要。近年来大学生的心理健康状况已经成为政府、社会、媒体、学校、家长、学生共同关注的重点问题。大学生心理健康既是时代发展的要求，也是学校教育的重要任务，更是大学生个人发展的需要。只有优异的成绩却不懂得与人交往的人，是个寂寞的人；只有过人的智商却不懂得控制情绪的人，是个危险的人；只有超人的推理能力却不了解自己人，是个迷惘的人。如果想成为一个有自知之明的、健康快乐的、拥有亲情友情和爱情的人，那就必须具备一定的心理健康知识。

课堂活动 1-1 我的梦中大学

高中老师说：你们现在好好努力，多用功，将来只要考上大学那就轻松啦，到时候你们就想怎么玩就怎么玩，没有人会管你！

家长说：等你考上大学了，你请我管我还懒得管你呢！好好学习，等你考上大学了，我给你买电脑，带你出去旅游，想去什么地方就去什么地方！

有人高三时说：等我考上大学了，就一定要好好玩个痛快，我一定要考得远远的，让他们再也管不了我。在大学我一定要好好享受生活，轻松地学习，愉快地生活，没准还可以在校园里碰见我的另一半呢！

你曾经对大学有过什么样的梦想?

(一) 关注大学生心理健康的时代意义

当今世界已进入全球化时代,科学技术以空前巨大的威力、难以想象的速度,深刻地影响着人类经济和社会的发展。在中国走向现代化的进程中,人们的家庭结构、观念和人际关系都发生了巨大的变化。而人的现代化主要反映在对社会的适应程度上,适应社会变化的人需要对变化持积极的、灵活的态度,主动调整身心去迎接挑战。2006年,党的十六届六中全会通过的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》提出,要“加强心理健康教育和保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。

1. 竞争激烈的社会需要承受挫折的能力

中国改革开放三十多年来社会经济文化背景的嬗变,是当今中国人心理激荡和变化的深层次动因。市场经济带来变化剧烈的社会环境,有很多的机遇,但同时也有许多挑战,使人们的心理活动较之以往任何时期都更加复杂。竞争的加剧、生活节奏的加快、东西文化的碰撞、价值观念的冲突、贫富差距的拉大、利益格局的调整,变化的环境造成了一些人心理失衡,出现各种困惑、迷惘和不安,甚至发展为心理障碍。从全社会水平上看,心理疾病的发生率在升高。但是,社会发展又要求人们具有与时代特征相适应的良好心理素质,勇于承担责任,敢冒风险,有顽强的毅力,能够承受挫折与失败等。

2. 科技的发展需要终身学习的能力

21世纪是一个高科技的时代,科学技术日新月异,新产品、新知识、新理论不断问世。这对人的知识技能提出了新要求,终身学习的观念也随之产生。知识技能的掌握不能仅靠学校老师讲授,更要靠每个人独立自主地学习。所以,国际二十一世纪教育委员会提出来的21世纪人才的要求第一条就是要学会学习,要有独立地获取、理解、消化和运用知识的能力,这种能力会让人终身受益。

3. 高等教育发展需要培养学生健全的人格

大学生的心理健康是高等教育的基础和内在要求。高等学校心理健康教育的目标是提高全体学生的心理素质,优化每一个学生的人格,帮助学生解决成长中的各种困惑

及问题，增强适应社会生活的能力，开发个体潜能，使每一个学生都能得到全面、健康的发展。从高等教育的实践来看，对于每一个大学生而言，要维持有效的智能活动，更好地掌握现代科学文化知识，全面发展，需要良好的心理素质作保证。此外，进入大学后，每一个学生都会遇到学习、交友、恋爱、择业等人生课题。由于缺乏经验，大学生常常会出现烦恼。特别是当代大学生，进入大学前，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习。家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使一些学生心理脆弱，意志薄弱，缺乏承受挫折和适应社会的能力，依赖性强，情绪不稳定。与以往任何时候相比，当代大学生更需要心理指导。

（二）关注大学生心理健康的成长意义

〔同伴分享〕成长的代价

从小时候一直到上清华，我都是一帆风顺的。毫不夸张地说，我那时候就是被众星捧月般宠着，意气风发，一点不识愁滋味。在上清华以前，好多人都对我说，清华是一个藏龙卧虎之地，那里汇集的可是我辈精英中的精英。他们的意思其实就是说，我在清华不可能再像以前那样无忧无虑，如鱼得水了。但血气方刚的我，自信凭自己的能力，在清华一样会游刃有余。

也许是思想准备不足，也许是适应能力较差，我在清华的头一年，打击就接踵而来。先是期中考试一门功课不及格，后来在竞选班委的时候我又落选了。这对我来说，可是从来没有的事。打击来得太快，就像龙卷风，把我悬在了半空中。

我突然发现，原来一直自以为坚强的我，原来是那么的脆弱。似乎一下子所有关于现在、关于未来的美梦全都破灭了。我感觉自己好像一下子从天堂跌入了地狱。那时候我极度地痛苦，也极度地自责。我认为我对不起父母，辜负了他们的期望。但我却不能告诉他们，我怕他们担心，更多的是怕他们对我失望。我不能也不想告诉别人我的痛苦，只有一个人独自承受。那段时间我很颓废，几乎整天待在机房里，疯狂地上网，疯狂地聊天。我不知道是想放松自己，还是想放纵自己。如果这样的状态一直持续下去，我想我肯定完了。但好在我不是遇到困难就躲避，遇到挫折就一蹶不振的人。即使是在那种极度的堕落之中，我也隐约觉得一丝痛苦，一丝愧疚。我知道这是良心不安。我知道我这么做不但于事无补，而且会让事情变得更糟。于是我心灵上的暴风雨终于平息了，一切又重新归于平静。我把更多的时间投入学习。到期末的时候，我赶上来了。

我很庆幸，在那段可以说是我人生中最艰苦的日子里，我没有沉沦，我挺过来了，而且是我独自一个人挺过来的。我还很庆幸这样的日子能够这样快地到来，让我能够尽早地接受生活的磨炼。一个人总是在不断地遇到挫折和困难并在战胜挫折和困难之后不断地成长起来的。在那之后，我知道我开始了一种全新的生活，我在我的人生里程中找到了一笔宝贵的财富。

1. 青年期成长的需要

个体出生后必须经过一系列发展阶段才能走向成熟，即生理基本成熟、智力达到高峰、情绪基本稳定、行为能够自控，成为一名能独立承担社会责任的社会成员。生理发育成熟不等于已经成了一个真正的大人，有大人的意识和大人的责任。大学阶段从心理发展角度来讲，是处在心理发育的青年期，是从不成熟的儿童期向成熟的成年期过渡的一个时期，是不稳定的。青年期是个体发展的急剧转变时期，在这个时期，大学生多会出现生理上快速变化与心理上不成熟、渴望独立与无法摆脱对他人的依赖、追求自我形象与自我评价能力不高等矛盾。由于缺乏必要的思想准备，大学生可能会出现短暂的不适，体验到焦虑、紧张、恐慌与不安。

因此，大学阶段学生一项很重要的任务就是达到心理上的成熟。大学生是高级人才的预备队。心理学家的研究证明，大学阶段是学生掌握专业知识技能和个人自我发展完善的重要时期，两大任务并驾齐驱，缺一不可。自我发展涉及的领域很宽，包括自我评价、社会适应、人际交往、情绪管理、挫折应对、科学思维、团队合作、婚恋态度、潜能开发、求职择业等，重视的是个人全面、健康而均衡的发展。从个体发展的角度看，大学生正处于青年期向成年期的转变过程，这一发展特点决定了大学生生活将是个体逐渐走向成熟、走向独立的重要历程。大学期间，每一个学生都面临一系列的人生重大课题，如专业知识储备、智力潜能开发、人格品质优化、思想道德修养、就职择业准备、交友恋爱等，这些人生课题的完成，与大学生的心理健康有着密切的关系。

2. 减少应试教育影响的需要

在应试教育模式下，由于考试的压力，基础教育阶段的学校较少着眼于学生情绪、意志、自我形象和性格的培养。有了优异的成绩并不等于学生懂得控制情绪、了解自己、善于与他人沟通和交往，应试教育容易导致学生片面发展。进入大学后，面对生活和环境的变化，面临着学习、交友、恋爱、就业、成长发展等种种课题，来自社会的、家庭的、学校的各种矛盾与大学生自身成长发展中的矛盾交织在一起，使得大学生极易产生心理困惑。

3. 提升心理承受力的需要

心理承受力是指个体对于社会生活与环境中的重大变动在心理上的接受性、适应性，是人不断调整其认识、情绪及行为以适应环境变化的能力。影响个体心理承受力的因素除了遗传外，个体社会化的过程也很重要。我国传统教育方式的特点是重灌输、轻启发，忽视人格教育和特长培养，结果是使学生缺乏独立人格，缺乏思考和应变能力。社会化水平低容易导致个体出现适应困难，在急剧变化的社会中难以通过自我调整达到良好生存状态，从而产生心理问题。

4. 面对现实困扰与挑战的需要

心理健康是大学生成才的基础。如果一个人经常地、过度地处于焦虑、郁闷、孤僻、自卑、犹豫、暴躁、怨恨、猜忌等不良心理状态，是不可能在工作 and 生活中充分发挥个人潜能、取得成就、获得发展的。大学生心理健康尤为重要，这是因为大学生所承担的和将要承担的学习任务和社会责任较为繁重和复杂；同时，社会对大学生的期待也更为殷切，要求更为全面和严格。大学生心理健康尤为重要，还因为大学生不但具有一般青年心理不成熟的特点，而且常常对自身估计过高，家庭与社会对大学生过高的期望容易给大学生带来巨大的心理压力，从而导致大学生心理失衡。在大学生中，有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切活动的愿望和信心；有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或行动；有人因现实的不理想而玩世不恭或万念俱灰；有人因人际关系不和而逃避群体、自我封闭。尽管这些现象的出现是极少数，却说明了一个普遍的道理，一个人在心理健康上多一分弱点，他的成长和发展就多一分限制和损失，他的生活和事业就少一分成就和贡献。

二、大学生心理健康及其标准

心理是怎么一回事？什么是心理健康？有哪些标准可以衡量心理健康？怎样的人才算是心理健康的人？我们自己离心理健康有多远？

（一）认识心理活动

你如何感知世界、沟通、学习、思考和记忆？你想知道人为什么会做梦、坠入爱河、感到害羞、做出侵犯性行为以及罹患精神疾患吗？

最近几年，关于支配心理和行为过程的基本机制的新知识激增，心理学对于我们的吸引力在日益增长。随着新观念代替或改变着旧观念，我们希望在心理健康课结束时，

你将拥有健康人生必需的心理知识。

1. 什么是心理学

畅销教材《心理学与生活》一书的作者、美国斯坦福大学心理学教授津巴多把心理学 (psychology) 定义为“关于个体的行为及精神过程的科学的研究”^[1]。心理学家探索个体做些什么以及如何在一套特定的行为模式和更广泛的社会环境或文化环境中做这些事情。心理学分析的对象往往是个体，例如一个正在适应住宿生活的大学生。人类的实践证明不理解人的精神过程就不能理解人的行为。许多人类活动是在个体内部发生的，如思考、计划、归因、创造以及做梦。

心理学研究人的心理现象，而人的心理现象包括感觉、知觉、表象、记忆、思维、想象、情感和意志等，而其中感觉是其他心理现象的基础。见图1-1。

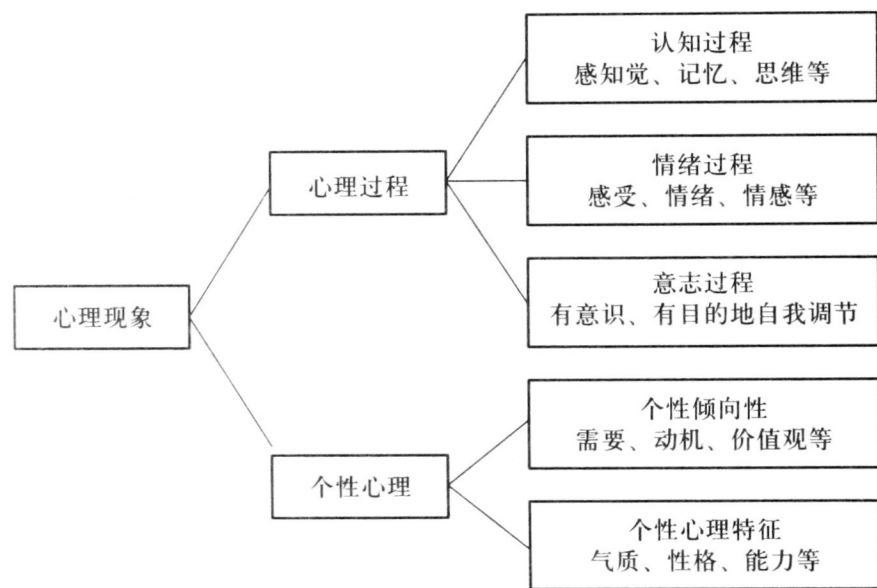


图1-1 人的心理现象示意图

课堂活动1-2 你注意到什么?

请根据自己目前的状态，写出自己此时此刻看到的、听到的、接触到的。

1. 我看到: _____

2. 我听到: _____

3. 我接触到: _____

..... ■

[1] 理查德·格里格, 菲利普·津巴多. 心理学与生活. 王垒, 等, 译. 第16版. 北京: 人民邮电大学出版社. 2003: 3.

2. 我们如何感知世界

还记得你刚入学时的场景吗？到达学校之后，看到新生报到站里许多和自己一样的新生及其家长激动和兴奋的样子、人头攒动的情景，听到各系迎新人员的招呼声、学生和家长焦急的询问声……这些都是感觉，是一系列外界刺激引发了人体感受器官的直接反应。接着你要去宿舍了，因为带了很多行李，上楼之前，你可能会想“这么多东西，怎么把它们搬到楼上呢”，然后脑中就出现了之后自己搬行李辛苦的样子，这就是想象。搬行李时，你感到流汗、手臂痛，这些是知觉。当终于把一切收拾妥当后，你非常高兴，如释重负，这就是情感。上述这些都是人的心理过程。这个过程总是从人的认识活动开始，有了知觉，产生了思维，引发了情感，还形成了意志。

心理就其自身来说，是一个有组织的、整体的动力系统。心理是个人在现实生活中对客观事物的主动反映活动，是大脑的一种特殊反应功能。因此，它不是独立的实体，而是过程和活动。心理活动中带有个人的特点，故为主观活动。心理活动的主观性并非绝对。心理活动所反映的是客观事实，且心理在本体论上是人体机体的一种运动形式，是属于客观物质世界的一部分，所以在这个意义上心理又具有客观性。人的心理是一个高深莫测的知识领域，还有待我们在后面的相关主题中进一步去探索。

3. 个体的心理发展

心理发展是指个体在从胚胎发育、出生、成熟、衰老直至死亡的整个生命过程中发生一系列生理和心理变化的过程。我们每个人都要经历婴幼儿期、少年期、青年期、成年期和老年期。人在不同阶段表现出的心理发展特点不同，体现在认知、情感、能力和社会性等方面，但处于同一阶段的人又有相似的心理发展特征和任务。人就是在顺利地完成每一个阶段的心理发展任务的过程中，不断地走向成熟和完善，度过自己完美的生命历程。表1-1是美国心理学家埃里克森提出的一种心理发展理论。

表1-1 埃里克森的心理发展八阶段理论^[1]

期别	年龄	发展危机	发展顺利者的心理特征	发展障碍者的心理特征
1	0—1岁	信任对不信任	对人信任，有安全感	面对新环境时会焦虑不安
2	1—3岁	自主行动对羞怯怀疑	能按社会要求表现目的性行为	缺乏信心，行动畏首畏尾
3	3—6岁	自动自发对退缩愧疚	主动好奇，行动有方向，开始有责任感	畏惧退缩，缺少自我价值感

[1] Erikson, E. H. *Childhood and Society*. New York: Norton, 1963: 166.