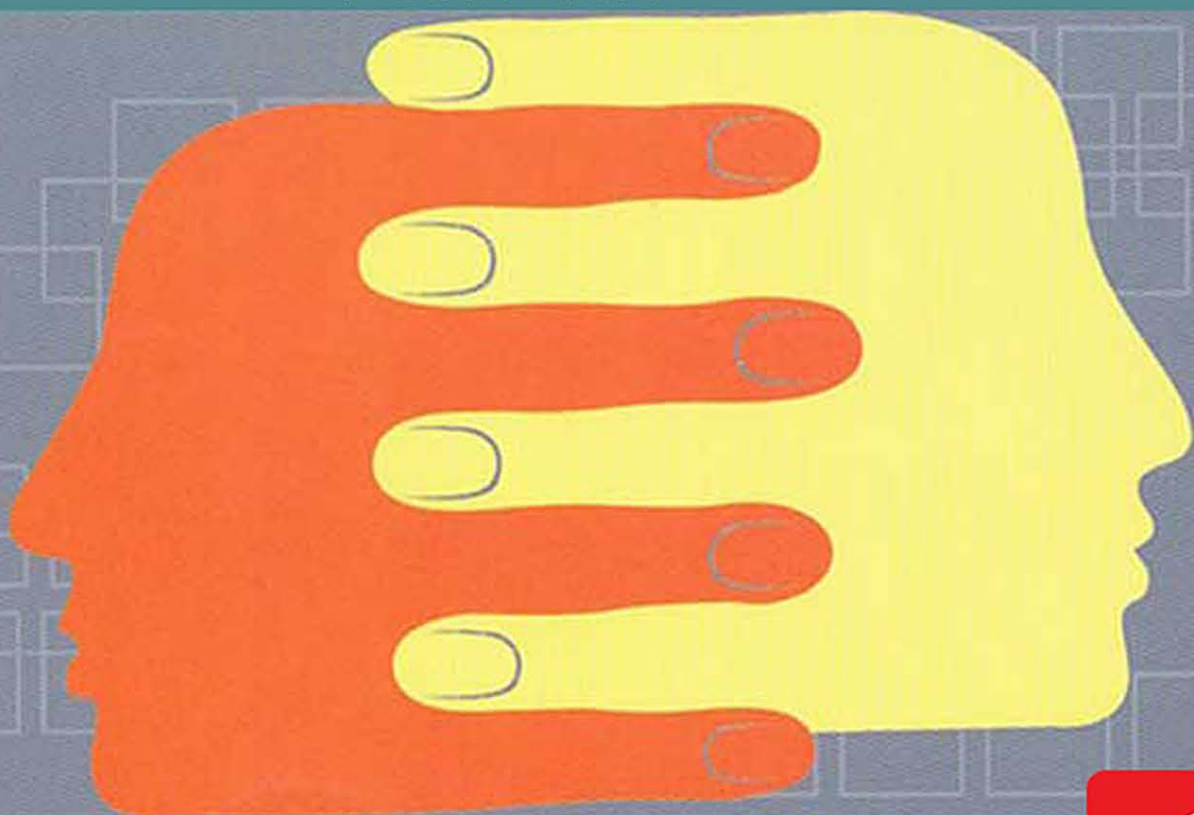


大学生心理健康教育教程

江西省教育厅，江西省高校心理健康
专业委员会组织编写。



江西高校出版社



图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育教程/江西省教育厅,江西省高校心理健康专业委员会组织编写. —南昌:江西高校出版社,2017.8(2018.1重印)

ISBN 978 - 7 - 5493 - 5022 - 3

I. ①大… II. ①江… ②江… 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(2017)第 191017 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
总编室电话	(0791) 88504319
销售电话	(0791) 88513417
网 址	www.juacp.com
印 刷	南昌市光华印刷有限责任公司
经 销	全国新华书店
开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	19.25
字 数	440 千字
版 次	2017 年 8 月第 1 版 2018 年 1 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5493 - 5022 - 3
定 价	33.80 元

赣版权登字 - 07 - 2017 - 910

版权所有 侵权必究

图书若有印装问题,请随时向本社印制部(0791 - 88513257)退换

《大学生心理健康教育教程》编委会

主任委员(按姓名音序排列):

敖晓斌 蔡卫红 曹国庆 程喜中 邓步君 杜贵芳 范雯芬 范秀仁
龚玉秀 郭名根 何先应 胡继平 胡堪东 胡龙华 黄辉玲 蒋钰
金小军 旷强军 李方柏 李培生 李贤瑜 刘安卿 刘光华 刘红宁
刘俊 刘磊 刘民 刘敏 刘卫林 刘秀峰 刘勇 陆长平
宁世春 彭彦华 皮霞 邱国庆 饶爱鹏 单作民 舒小平 谭酬志
唐星华 陶春元 童光侠 汪立夏 汪荣林 王金华 吴本荣 吴细忠
吴泽俊 吴子明 席芳宽 肖长春 熊耀龙 徐神恩 叶超飞 叶水春
曾繁龙 詹启东 詹泽群 张海涛 张建中 张森栋 赵建夫 赵明
赵淑华 支卫兵 钟景辉 周木岚 朱笃 邹春艳

委员(按姓名音序排列):

敖春根 蔡蓓 陈建华 陈剑锋 陈以洁 湛海燕 崔玉霞 邓美娇
董晓林 段忠阳 葛剑 桂伟珍 郭海峰 胡盛华 黄德辉 黄红冈
贾炜荣 赖中平 李春玲 李金萍 李莉 李沐珍 李鹏程 林麟
刘华斌 刘婕 刘均建 刘淑萍 刘淑霞 刘小青 龙瑞全 欧阳世奴
彭跃红 邱美玲 舒曼 唐春燕 唐宏 王坚 王敬群 王珂
魏美春 吴春 吴昊文 吴琦 吴怡白 肖详红 解伟 熊建圩
严交笋 严蔷薇 颜焱萍 杨铖 于俊红 曾美华 曾巧莲 张建灿
张劲东 钟琪 钟小平 钟志兵 周力 周伟 周伟珍 周燕琴
邹琴

2017 年第 3 版前言

时光飞逝,转眼间四年的时间过去了,本书已经是第 3 版。

2013 年,在江西省教育厅的领导之下,我们遵照教育部、江西省教育厅有关大学生心理健康教育工作的文件精神编写出版了这本教材。如今,我们已经进行了两次修订工作。四年的时间里,高校的心理健康教育工作,又经历了诸多变化。

最可喜的消息来自两次重要的会议。一是 2016 年 8 月的全国卫生与健康大会。在本次大会上,习近平总书记提出:要加大心理健康问题基础性研究,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。二是 2016 年 12 月的全国高校思想政治工作会议。习总书记在会上再次提出要求:要坚持不懈地促进高校和谐稳定,培育理性平和的健康心态,加强人文关怀和心理疏导,把高校建设成为安定团结的模范之地。这两次会议表明,党和国家充分认识到了心理健康教育工作的重要性。经历了二十多年的风雨历程,高校的心理健康教育工作,不再是教育者们的孤独前行,而是变成了党和国家的重点关注议题。一方面,这意味着心理健康教育工作者们多年的努力和坚持,终于获得了认可和肯定,人们对高校心理健康教育的功能价值有了更为明晰的认识。另一方面,这也说明,随着我们社会的发展变化,大学生的心理健康问题越来越突出了,需要人们给予更多的关注,对高校的心理健康教育工作提出了更高的要求。

在这令人振奋的消息鼓舞之下,我们今年启动了对本教材的第二次修订工作。本次修订工作中,编者坚持了与时俱进、精益求精的精神,对教材的内容进行了认真的探讨和研究。值得一提的是,自教材使用四年多来,来自不同高校的老师 and 学生们给予了我们许多宝贵意见,在此,我们对他们的热心表示诚挚的谢意。

最终,我们在认真地研讨和参照了高校老师、学生的意见之后,完成了本教材的第二次修订工作。主要体现在:(1)进一步突出教材的科普性。考虑到本教材的科普要求和同学们的接受程度,我们进一步弱化了本书的理论色彩,对心理学基本理论的介绍坚持适用为上,不搞过多的概念介绍;在保证专业性的基础上,我们注意在写作方式和风格等方面增加了趣味性,力争做到深入浅出,让同学们能够对心理健康知识更快更好地吸收消化。(2)进一步强调学生的主体性。我们努力避免传统的“理论灌输”式的教学方法,鼓励学生“在学习中体验,在体验中学习”。在本教材中,进一步优化了“心理活动”“案例导读”“团体活动”等栏目的内容,让学生积极参加教学过程。(3)进一步体现内容的针对性。我们坚持紧接地气,走近学生,增加了学生们现在关心的诸多热点内容,反映他们的当下生活,为他们指点迷

津。

本教材由江西省教育厅的指导下,由江西省高校心理健康教育专业委员会组织修订。全书的修订工作分工如下:刘红宁、王青华(第一章)、王敬群(第二章)、邱美玲(第三章)、高美才(第四章)、井凯(第五章)、袁建勤(第六章)、李沐珍(第七章)、刘淑霞(第八章)、舒曼(第九章)、郭海峰(第十章)、王青华(第十一章)、井凯、章虹(第十二章),王敬群负责全书整体的修订与定稿工作。

本书作为江西省高校心理健康教育课程统编教材,希望全省各高校积极推广和选用。纵然精心修订,纰漏在所难免。希望各位老师、同学在使用过程中热心提出修改意见和建议,使之不断完善和提高。如有反馈意见,请发邮件至 [hggjuacp@126.com](mailto:hgjucp@126.com)。

江西省高校心理健康教育专业委员会

2017年6月

2015年第2版前言

世道恒变,唯变不变。

自2013年以来,我国社会经济的发展进入了新常态。国家都在强调宏观上的顶层设计和微观上的结构调整,各行各业都面临着调整发展模式、提升发展内涵的任务。高校心理健康教育领域,亦不例外。

新常态,意味着我国进入了一个改革开放的新时期。社会发展面临转型,我国发展中的深层次矛盾凸显,新问题不断涌现,价值观念日趋多元,意识形态领域呈现新的复杂局面,对当代大学生的思想和行为产生了重大影响。我们的高校心理健康教育工作,也势必要与时俱进,适应这个新常态。

早在1998年,江西省就启动了高校心理健康教育工作,是全国较早开展高校心理健康教育工作的省份之一。十几年来,我省高校的心理健康教育工作实现了从无到有、由点到面的跨越式发展。当年的星星之火,如今已呈燎原之势。

如何提高心理健康教育工作实效,使之渗透学生灵魂,迈入学生内心,是当前高校亟待解决的核心问题。课堂教学,作为当前高校心理健康教育的主阵地,是我们实现心理健康教育工作转型、提升心理教育工作内涵的一个重要突破口。2013年,我们遵照教育部、省教育厅有关大学生心理健康教育工作的文件精神,编写出版了《大学生心理健康教育教程》。这本教材紧扣当前大学生常见的心理问题,包括心理适应、自我意识、人格发展等共11个具体的主题。体系上科学合理,写作上深入浅出,注重学生的精神需求,富有人文主义的情怀,深受我省大学生的欢迎。

为推进高校心理教育工作转型,紧密贴近当代大学生心理发展需求,结合教材使用后师生反馈的意见,我们启动了教材的修订工作。新修订后的教材,一是更加突出教材的趣味性。我们认为,学生的兴趣是最好的导师。我们进一步减少了单纯的说教性内容,坚持点到即止、适用为上,不搞“满堂灌”,不做“填鸭式”;在保证专业性的基础上,从语言写作风格到栏目设置方面注重增加趣味性;二是更加凸显学生的主动性。我们历来提倡体验式学习、互动型教学,坚持调动学生学习的主动性和参与性,鼓励学生“在学习中体验,在体验中学习”。我们在原版开设“案例导读”“心理测试”“心理视窗”“知识链接”等多个栏目的基础上,进一步增加了“心理活动”“团体辅导”等栏目的内容,给予学生们进行自我表达、亲身体验的舞台;三是更加体现内容的时效性。心理学是关于人的科学,人是社会中的人。心理健康教育不能甘居于象牙塔内,坐而论道,自命“高大上”,无视大学生当下的生活环境;而是应

该紧接地气,走进学生,关心学生当下生活,与学生年轻的心灵共鸣。在本书修订工作中,我们注意增加了学生现在关心的诸多热点内容,增强学生的主体感,提高教学的针对性。

本教材在江西省教育厅的指导下,由江西省高校心理健康教育专业委员会组织修订。全书编写分工如下:刘红宁(第一章)、王敬群(第二章)、邱美玲(第三章)、高美才(第四章)、严蔷薇(第五章)、袁建勤(第六章)、李沐珍(第七章)、吴燕(第八章)、舒曼(第九章)、郭海峰(第十章)、王青华(第十一章)、陈建华(第十二章),王敬群负责全书的统稿与定稿工作。江西省教育厅社政处对本书的修订也提出了宝贵的意见。

本书作为江西省高校心理健康教育课程统编教材,希望全省各高校积极推广和选用。纵然精心修订,纰漏在所难免。希望各位老师和同学在使用过程中能热心提出修改意见和建议,我们将认真吸纳并采取措施予以完善。如有反馈意见,请发邮件至 hhgjuacp@126.com。

江西省高校心理健康教育专业委员会

2015年6月

2013 年第 1 版前言

少年智则中国智,少年强则中国强。

梁启超早在 19 世纪末就曾做如是说。当时的中国风雨飘摇,前途未卜。变法失败后不得不流亡在外的梁先生,反思国家的命运,对青年人寄予了深切厚望。如今步入 21 世纪已十年有余,中国一跃成为世界上第二大经济体,国家积贫积弱的局面已成昨日之旧梦。梁先生的发言,至今听来仍是振聋发聩,令人深思。

大学生,作为青年人的一支重要的生力军,是我们国家、社会未来的希望所在。新的世纪,机遇与挑战并存,希望与失望交织,压力和竞争加剧。在这个时代,心理健康比任何时候都显得更为重要,大学生心理健康不再是诸多教育者、心理学家们孤独的呐喊,已成为新时代人才教育的重要课题。

《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16 号文)和《教育部、卫生部、共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政[2005]1 号)相继出台,首次将大学生的心理健康教育工作上升到了国家层面。教育部办公厅在 2011 年又先后发布了《关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试用)的通知〉》和《关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求〉的通知》,将高校大学生的心理健康教育工作,尤其是心理健康教育课程的教学工作进行了进一步的细化、规范。大学生的心理健康教育工作得到了政府部门前所未有的重视。

江西省是开展高校心理健康教育工作较早的省份。在江西省教育厅的领导之下,江西省高校的心理教育工作取得了显著的发展,近年来已经举办了全省大学生心理剧大赛、心理素质拓展大赛及高校心理健康教育与咨询工作评估等活动,引导着全省高校的心理教育工作稳步前进。心理健康教育从课堂走向课外,再从课外回到课堂,也是我省高校心理健康教育工作向前发展的必经之路。

《大学生心理健康教育教程》的出版,正是对以上要求的回应。

本教材的编写理念和编写大纲紧扣教育部有关大学生心理健康教育工作的文件精神,紧紧围绕当前大学生常见的心理问题。在编写过程中,坚持“以学生为本”的编写理念,遵循“从学生中来,到学生中去”的原则。即编写者能“想学生之所想,急学生之所急”,能面对当代大学生的切实困惑,具有鲜明的针对性;能尊重学生的学习兴趣,在保证专业性的基础上增加趣味性;能重视学生的主动性,推行互动型教学。

本教材主要呈现了以下几个特色：一是坚持了“问题解决式”的编写思路，即提出问题—分析问题—解决问题，紧扣当前大学生常见的心理问题，包括心理适应、自我意识、人格发展、生涯规划、学习心理、情绪管理、人际交往、爱情与性心理、压力管理与挫折应对、网络成瘾、生命教育与心理危机干预共 11 个具体的主题。而在各章节的撰写上，则遵照了“**What**(是什么)—**Why**(为什么)—**How**(怎么样)”的问题解决思路。一般是首先以具体案例导入正题，启发大学生对心理问题的思考，再介绍相关的心理学知识，进而重点介绍心理调适的技能。二是突出了体验式学习。本教材不满足于单纯的知识灌输，而是在正文之外设置了“案例导读”“心理测试”“心理视窗”“知识链接”“心理训练”“心理故事”等多个趣味栏目，调动学生学习的积极性和参与性，鼓励学生“在学习中体验，在体验中学习”。三是实现了科学与人文的结合。在编写内容上，一方面强调科学性、专业性，确保心理健康知识的科学性、准确性；另一方面也注重人文精神的渗透。本教材在格调上积极向上，语言上幽默活泼，叙事上深入浅出，注重学生的精神需求，富有人文主义的情怀。

本书由江西省教育厅、江西省高校心理健康教育专业委员会组织编写。作者均是多年从事高校心理健康教育的一线工作者，具有扎实的心理学理论基础和丰富的心理咨询经验。本教材即是他们的智慧和实践的结晶。全书编写分工如下：刘红宁(第一章)、王敬群(第二章)、邱美玲(第三章)、高美才(第四章)、严蔷薇(第五章)、袁建勤(第六章)、李沐珍(第七章)、吴燕(第八章)、舒曼(第九章)、郭海峰(第十章)、王青华(第十一章)、陈建华(第十二章)，王敬群负责全书的统稿与定稿工作。

一本教材的编写，是一个漫长的探索过程。它的效用如何，有待于实践的进一步检验。本书作为江西省高校心理健康课程统编教材，希望全省各高校积极推广和选用，并在使用过程中注意总结经验，及时提出修改意见和建议，使之不断完善和提高。如有反馈意见，请发邮件至 hhgjuacp@126.com。

江西省高校心理健康教育专业委员会

2013 年 4 月



目 录

第一章 阳光照进心灵——大学生心理健康导论	1
第一节 走进心理的世界——大学生心理活动的特点	3
第二节 为你的心灵“把脉”——大学生心理健康的标准	6
第三节 谁动了我的心弦——大学生心理健康的常见问题	12
第四节 守护心灵的家园——大学生心理咨询的介绍	17
第二章 新生活,从“心”出发——大学生心理适应与心理健康	25
第一节 从“小天地”到“大世界”——大学生生活的心理适应	27
第二节 对不起,请重新着陆——大学生适应不良的问题	30
第三节 恭喜你,已成功降落——改善适应不良的训练策略	35
第三章 遇见未知的自己——大学生自我意识与心理健康	40
第一节 我究竟是谁——自我意识概述	42
第二节 心灵的解码——大学生自我意识的特点	48
第三节 更好的自己——大学生自我意识的完善	54
第四章 个性的自我修炼——大学生人格发展与心理健康	64
第一节 慧眼识人——人格概述	66
第二节 命运之舟——大学生的人格与心理健康	73
第三节 走出迷途——大学生的人格偏差与矫正	82
第五章 我的未来不是梦——大学生生涯规划与心理健康	89
第一节 前路四顾心茫然——大学生择业心理	93
第二节 同风扶摇上万里——大学生职业生涯规划	98
第三节 一寸光阴不可轻——大学生的时间管理	113
第六章 书山有路“心”为径——大学生学习心理与心理健康	121
第一节 学习“心”概念——大学生的学习特点与积极心理	123
第二节 学习“心”调试——大学生学习心理障碍与调试	130
第三节 学习“心”思路——大学生学习能力的培养与开发	139

第七章	我的情绪我做主——大学生情绪管理与心理健康	145
第一节	我的快乐与哀愁——情绪概述	147
第二节	东边日出西边雨——大学生的情绪特点及其影响	149
第三节	何愁眉头展不开——常见不良情绪的表现与调适	152
第四节	得开怀处且开怀——良好情绪的培养	156
第八章	让心灵自由沟通——大学生人际交往与心理健康	170
第一节	沟通你我他——大学生人际交往、人际关系与人际交往能力概述	172
第二节	茕茕自舞——大学生人际交往存在的问题与影响因素	176
第三节	与心灵共舞——走出人际交往的“泥潭”	184
第九章	我的那些花儿——大学生爱情、性心理与心理健康	199
第一节	人面桃花相映红——大学生初识爱情	201
第二节	初识庐山真面目——爱情的心理内涵	207
第三节	羞答答的玫瑰——大学生性心理的发展特点	212
第四节	静悄悄地开放——大学生性心理问题与调适	217
第十章	风雨之后是彩虹——大学生压力管理、挫折应对与心理健康	223
第一节	风雨兼程——大学生压力与挫折概述	225
第二节	逆风飞翔——大学生常见压力与管理	229
第三节	黎明之前——大学生常见挫折与应对	234
第十一章	让“网”事随风而去——大学生网络成瘾与心理健康	251
第一节	登陆 e 时代——网络与大学生的生活	253
第二节	虚拟世界的诱惑——大学生网络成瘾现象分析	259
第三节	生活初始化——大学生网络成瘾的预防与戒除	267
第十二章	让生命尽情绽放——大学生生命教育、心理危机干预与心理健康	272
第一节	生如夏花——大学生生命教育概述	274
第二节	生命的危机——大学生心理危机与干预	277
第三节	生命的警戒——大学生自杀行为与预防	286
	主要参考文献	295

第一章

阳光照进心灵

——大学生心理健康导论



一个宽阔的胸怀，一种规律的生活，一种合理的饮食习惯，一种适合自己的锻炼方法，一种活泼、热情、开朗、合群的性格，一种能调节身心的业余爱好，一种不向任何压力低头的意志，一种对待疾病的正确态度，一种对年龄的忘却，一个永远微笑的面孔。

——健康十个“一”

案例导读

有两个年轻人到远方去寻找梦想,他们希望寻找一个地方停下流浪的脚步。他们到了一个城市,去向长者请教:“这里的人容易相处吗?”长者反问道:“你之前生活的地方人怎么样?”一个年轻人说:“哦!别提了!那里的人自私、贪婪,从不为他人着想!”另一个年轻人说:“我去过的地方人勤劳、善良,充满感恩之心。”长者说:“年轻人,这里的人和你们去过的地方的人一模一样!”于是,第一个年轻人生活了一段时间后,就难以忍受,最终失望地走了;而第二个年轻人兴奋地留了下来,而且,人际关系果然不错!

那么,为什么对同一个地方,不同的人却有不同的感受,甚至有着不同的结果?

专家解析:

人心不同,各如其面。受遗传因素、成长环境、实践经验等影响,每个人的心理都存在着差异。这种差异,表现为观念上的、心态上的乃至行动上的不同。心理是过去经历的产物,所以两个一起寻梦的年轻人对之前生活的地方有着不同的评价。心理同样是现实生活的行动指导,所以即便在同一座城市,两个人还是拥有了不同的人生际遇。心理更加是未来人生的预测,所以如果这个故事还有续集,我们应该可以猜想第一个年轻人的下一段追梦生活。总之,心理不但会反映现实,而且会影响现实。

**学习目标**

1. 认识心理活动的实质与特点
2. 了解大学生心理健康的特点与标准
3. 熟悉大学生心理健康常见问题
4. 掌握心理咨询的知识

**关键概念**

心理 心理健康 心理问题 心理咨询



第一节 走进心理的世界

——大学生心理活动的特点

有人的地方,就有心理学。

人为什么活着?生命的意义在哪里?我们为什么有七情六欲、喜怒哀乐?我们为什么渴望爱情、害怕孤独?我们怎样能远离痛苦和悲伤?同一片蓝天下,为什么有人历尽苦难而乐观依旧,为什么有人锦衣玉食却郁郁寡欢……最重要的是,我们如何才能摆脱忧伤,获得幸福?

亲爱的同学们,自从我们拥有了作为人的意识的那一天起,我们每天都会有类似上面的发问。如今,你们已经走进了美丽的大学校园,人生崭新的一页正在你们面前缓缓打开。每次从清晨中醒来,每次在夜晚中睡去,你们几乎都要在内心发出这样的疑问。

所以,你们的成长,注定会与心理学相遇。



一、什么是心理

我们生而为人,拥有着丰富多彩的内心世界。所有的感觉、知觉、表象、记忆、想象、思维、感情、意志、人格等都是我们作为人所经常发生的心理活动,又称为心理现象,简称为心理。

心理是客观事物在脑中的反映,而人的心理,则是心理发展的最高阶段,是在劳动和语言的影响下产生和发展起来,与动物心理有着本质的区别。首先,人的心理是人脑的机能。人脑是心理的器官,是一切心理活动的物质基础和前提,为人的心理产生提供了可能。其次,人的心理是对客观现实的主观反映。这种客观现实包括日月星辰、花草树木等自然现象,也包括生产劳动、文化科学等社会现实。一切心理现象,都是以客观现实的事物为源泉。没有客观现实的作用,人脑不可能单独产生心理。但是人脑对客观现实的反映,并不是消极、机械、被动的,而是主观、能动的。面对同一客观事物,不同的人,甚至同一个人在不同时间和条件下,反映都不尽相同,带有主体自身的特点。通过心理活动,人不仅能认识事物的外部现象,还能认识事物的本质和事物之间的内在联系,而且能够利用这种认识指导实践活动,有目标、有计划地去改造客观世界。

心理现象是宇宙中最复杂的现象之一,表现形式多种多样,但一般可以把它分为心理过程和个性心理两大类。



(一)心理过程

心理过程是指人脑对客观事物不同方面及其相互关系的反映过程。它相对于个性心理而言,是不断变化、暂时性的心理现象。包括认识过程、情感过程和意志过程。

1. 认识过程

认识过程是指人在认识客观事物的过程中,为弄清客观事物的性质和规律而产生的心理现象,是人的最基本的心理过程。比如,我们看见颜色,听到声音,尝到滋味,闻到气味,感到物体的软硬或冷热等,这就是感觉。在感觉的基础上,我们能够辨认出是盛开的菊花或是歌唱的百灵鸟,是鲜红的苹果或是崭新的书桌等,这就是知觉。人不仅能直接地感知事物的表面特征,还能间接地、概括地反映事物的内在的、本质的特征。比如,医生根据病人的脉搏、体温、舌苔等变化,可以推断其体内的疾患;教师根据学生的外部表现和言行,可以了解其内心世界,这些都是思维。人在头脑中不仅能够再现过去事物的形象,而且还能在此基础上创造新事物的形象。这类心理活动的过程叫做想象。感觉、知觉、记忆、思维和想象同属于人的认识过程。

2. 情感过程

情感过程是指人在认识客观事物的过程中所引起的人对客观事物的某种态度的体验或感受。人对客观事物的认识,并不是呆板的、冷漠的,而总是对它表现出鲜明的态度体验,渗透着某种感情色彩。这些在认识基础上产生的喜、怒、哀、乐等态度体验,心理学上称之为情感过程。

3. 意志过程

意志过程是指由认识的支持与情感的推动,使人有意识地克服内心的障碍与外部的困难而坚持实现预定目标的过程。人不仅能认识客观事物,对它产生一定的情感体验,而且还能够自觉地改造客观世界。为了认识和改造世界,人总是主动地确定目标,制订计划,并树立信心,坚持不懈地去战胜困难和挫折,以达到预期的目的,这种心理活动的过程叫做意志过程。意志是人的意识能动性的集中表现。

认识、情感和意志不是彼此独立的过程。情感和意志过程中含有认识的成分,它们都是由认识过程派生出来的;情感与意志又对认识过程发生影响,它们是统一的心理活动中的不同方面。

(二) 个性心理

个性心理是每个个体所具有的稳定的心理现象。它包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。

1. 个性倾向性

个性倾向性是指决定个体对事物的态度和行为的内部动力系统,是具有一定的动力性和稳定性的心理成分。比如,需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等个性倾向性,使每个人的心理活动有目的、有选择地对客观现实做出反应。个性倾向性是个性心理的重要组成部分,它对相关的心理活动起着支配和控制的作用。

2. 个性心理特征

个性心理特征是指个体身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征。它主要包括能力、气质和性格,其中以性格为核心,能力是表现在完成某种活动的潜在可能性方面的特

征;气质是表现在心理活动的动力方面的特征;性格是表现在完成活动的态度和行为方式方面的特征。

个性倾向性与个性心理特征在某一个人身上独特的、稳定的有机结合,就构成了这个人不同于其他人的个性心理。个性心理是指在一定的社会历史条件下的人所具有的个性倾向性和个性心理特征的总和。

个性心理以心理过程(认识、情感、意志)为基础。没有心理过程,个性心理就无法形成。人的个性心理的形成和发展,是在一定的社会影响和教育下,通过心理过程反映客观现实而逐渐定型化的结果,是个体社会化的过程。同时,已经形成的个性心理又反过来制约每个人的心理过程及在心理过程中表现出来。具有不同兴趣和能力的人,对同一首歌、同一幅画、同一出戏的评价水平、欣赏水平是不同的;一个具有先人后己、助人为乐性格特征的人,往往会表现出坚强的意志行动。



二、大学生的心理特点

我国大学生多数处于青年中期(18—24岁)这一年龄阶段。在这个阶段,个体的生理发展已接近完成,已具备了成年人的体格及种种生理功能,但其心理尚未成熟。对大学生而言,所面临的一个重要任务就是促使心理日益成熟,以便成为一个心理健康的成年人。可以说,青年中期,是走向成熟的关键期。



(一)自我意识逐步增强但发展不成熟

自我意识是指主体对自己的认识和对自我的态度的统一,包括自我观察、自我评价、自我检验、自我监督、自我教育、自我完善等等。大学生自我意识增强,表现在他们迫切要求深入了解自己和发展自己,自我评价能力增强,以及自我教育能力增强等方面。但是,由于大学生社会生活的知识、能力和经验不足,他们中的相当一部分人还不善于正确对待自我完善与社会发展需要的关系,往往对自己估价过高,一旦遇到自己无力解决的困难或遭到某种挫折时,便容易产生对现实不满的过激行为或强烈的自卑感,甚至导致行为失控,做出不理智的事情。



(二)情感情绪日益丰富但波动较大

大学生充满青春活力,他们极度关注自我的成长,对周围环境的变化、学业的好坏、他人的评价、与他人的关系、社会要求与自身状况的差距等非常敏感。他们在日常生活、学习和社会交往中,都表现出浓厚的情感色彩,血气方刚,容易感情用事。爱情的出现也是大学生情感世界的一大突变,对其心理产生着巨大的影响。

但是由于大学生控制和调节情绪的能力比较弱,容易产生较大的波动,表现出两极性:他们时而平静,时而活泼;时而抑郁,时而阳光;时而积极,时而消极。他们的情绪变化起伏大,容易受周围环境变化的影响,心境变化快。学业、生活、人际关系等等变化会引起情绪的波动,容易冲动、偏激,情绪冲突也较多。

(三) 容易接受新的事物但相对缺乏辨别真伪的能力

大学生喜欢求新求异求变,对社会、校园中出现的新鲜事物和新理论、新观点表现出浓厚的兴趣,容易受其影响。但因为自身条件的限制,辨别真伪的能力有限,加之这个年龄段的逆反心理,大学生往往接受不了老师和家长的教育,有时会表现出偏激言行。

(四) 性意识觉醒但处理相关问题的知识、能力却较为欠缺

大学生的性心理已发育成熟,性意识开始觉醒,感情欲望逐渐增强。许多同学开始注重自我形象,关注异性,渴望与异性交往,并希望获得爱情。一个鲜明的表现是大学寝室里经久不衰的“卧谈会”,虽然只有爱情、性、异性等几个主题,但是大家仍然津津乐道、乐此不疲。但有的同学因欠缺科学的性知识,对自身的性问题感到困惑和疑虑;有的同学因缺乏交往训练和技巧而不知如何与异性进行正常交往;也有的同学单相思和失恋的情绪久久不能化解。

(五) 智力接近顶峰但发展未成熟

智力是一个包括观察力、记忆力、注意力、思维力、想象力、创造力等基本能力的综合。人的智力自出生后开始发展,到20—35岁达到一生的顶峰。大学生一般思维敏捷,记忆力佳,接受能力强。通过专业训练、系统学习,大学生的抽象逻辑思维能力得到充分的发展,分析问题、解决问题的能力增强,抽象思维、逻辑思维逐渐占主导。他们往往表现出强烈的求知精神和创新精神。但由于知识和经验还相对欠缺,他们的智力并未达到真正成熟的程度,主要表现在思维品质发展不平衡,思维的广阔性、深刻性和敏感性发展较慢。所以,常常把社会问题看得过于简单,以致陷入主观、片面和“想当然”的境地。

(六) 意志水平明显提高但不平衡、不稳定

多数大学生已能逐步自觉地确定自己的奋斗目标,并根据目标制订实施计划,排除内外障碍和困难,去努力实现奋斗目标,意志的自觉性、坚韧性、自制性和果断性都有了较大的发展。但处于意志形成时期的大学生,意志水平发展又是不平衡、不稳定的。意志的自觉性和坚韧性品质已达到较高水平,但意志的果断性和自制性品质的发展却相对缓慢些。突出表现是拖延行为相当流行,临场突击现象比较常见。另外,情绪波动对他们意志活动水平的比较明显,心境好时意志水平较高,心境差时则显得较低。



第二节 为你的心灵“把脉”

——大学生心理健康的标准



一、健康的“心”观念

人的生命只有一次,所以我们要时刻保持生命的健康。那么什么是健康呢?一个人生理