

普通高等教育“十三五”规划教材



DAXUESHENG XINLI JIANKANG
YU SUZHI PEIYANG

大学生心理健康 与素质培养

主 编 张燕明

副主编 李 霞 倪 聪



人民交通出版社股份有限公司
China Communications Press Co., Ltd.



普通高等教育“十三五”规划教材

大学生心理健康与素质培养

主 编 张燕明

副主编 李 霞 倪 聪



人民交通出版社股份有限公司
China Communications Press Co., Ltd.

内 容 提 要

本教材力图突破以障碍咨询为核心的消极心理健康观念,而代之以健康维持、成长指导、发展培养、正面引导为主的积极心理培养体系。建立了四重性目标:以“健康”为依据的大学生心理健康维持性目标;以“成长”为核心的大学生心理发展指导性目标;以“成才”为目的的大学生心理素质发展性目标;以“幸福”为本源的大学生心理引导性目标。

为了以上目标的完成,把整个内容划分为十三章,每章中都配有话题引入、复习与探索等,力求建立一个在教师的引导下的“互动—领悟—提高”教学模式。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与素质培养 / 张燕明主编. — 北京:
人民交通出版社股份有限公司, 2018. 10

ISBN 978-7-114-15090-6

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生—心理健康—健
康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 234886 号

普通高等教育“十三五”规划教材

书 名: 大学生心理健康与素质培养

著 者: 张燕明

责任编辑: 郭红蕊

责任校对: 尹 静

责任印制: 张 凯

出版发行: 人民交通出版社股份有限公司

地 址: (100011)北京市朝阳区安定门外外馆斜街3号

网 址: <http://www.ccpres.com.cn>

销售电话: (010)59757973

总 经 销: 人民交通出版社股份有限公司发行部

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 10.5

字 数: 236 千

版 次: 2018 年 10 月 第 1 版

印 次: 2018 年 10 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-114-15090-6

定 价: 38.00 元

(有印刷、装订质量问题的图书由本公司负责调换)

前 言

过去,我们一直把健康和没有疾病等同起来,这种传统的健康观长期以来为人们所接受。随着物质生活条件的改善和文化水平的提高,人们日益认识到心理困扰远比生理疾病对自身生存的威胁大。有人做过调查,世界上十分之七的个体的主要死因,在本质上并不属于病理的范畴,而主要是由于人的行为,即不良的生活方式、生活习惯及嗜好等造成的,如心脏病、酗酒、杀人和自杀等引起的死亡。2003年4月1日,香港明星张国荣跳楼自杀事件曾引起人们的多方猜测。一个有着优越的生活条件,有着处于巅峰状态的事业,有着广泛影响力和号召力的名人,为什么选择这种方式了却一生。心理学家认为,张国荣是被折磨他许久的心理疾病夺走了宝贵的生命。还有很多类似的事例告诉我们,心理问题对人的生存、生活质量具有重要意义。世界卫生组织把健康定义为“不仅仅是没有虚弱和疾病,还包括生理、心理和社会适应的完满状态”。可见,心理健康是人类健康不可分割的一个方面。在现代化建设中,每一个大学生都应更加关注对自身的认识,都要为自己提出这样一个目标:不仅拥有一个健康的体魄,还要具有健康的心理。许多研究表明,一个人的成功,非智力因素往往起决定性作用,而这些非智力因素都是在心理健康的基础上逐步培养的。阻碍成功的最关键因素就是心理不成熟。美国盖洛普调查中心一份报告显示,绝大多数成功者最爱读社会心理类书籍。有志建功立业的大学生,读一点心理学的书籍,了解一些心理健康的常识,注意在大学这个特殊环境中有意地提高自己的心理素质,将是十分有益的。一个大学生经过四年的大学生涯后,说过这么一句话:“如果说经过四年的大学生活我在走向成熟的话,那么心理成熟是最大的成熟。”这种成熟将使你熟练地掌握如何获得健康的身体和健全人格的各种生活技巧;这种成熟将会使你不仅仅

停留在追求物质财富的水平上,同时追求拥有一个健全、高尚的精神世界;这种成熟将使你认识到不只是金钱、成功、爱情为生活幸福的内容,还必须明确自己的生活目标,并稳步地向目标迈进。这样,才会给你的生活带来最大的满足和欢乐。追求高尚的人生应该是健康的最高标准。正是基于这种认识,1989年,联合国世界卫生组织把健康概念进一步明确为:躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

教育部办公厅关于印发《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,对高校学生心理健康教育课程进行了准确定位:它是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。并提出了在知识、技能和自我认知三个层面达到的目标。这是从大学生的实际出发提出的切合实际的要求。本书编写的目的正是从这些要求出发,结合民办高校大学生的实际,力图突破长期形成的心理健康维持的消极视角,而代之以健康维持、成长指导、发展培养、积极引导为主的积极的培养体系,建立了四重性目标:

1. 以“健康”为依据,构建大学生心理健康维持性目标——心理健康维护

大学生与同龄人一样,处于人生中心理变化最激烈的青年时期。他们要求发展但心理不成熟,情绪不稳定,面临一系列生理、心理、社会适应等问题,心理冲突时有发生。维持性目标,就是帮助大学生明确心理健康的标准及意义,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识,掌握并应用心理健康知识,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力,帮助大学生走出心理阴霾,促进大学生全面发展。

2. 以“成长”为核心,构建大学生心理发展指导性目标——心理发展成熟

主要解决四个“我”:我是谁——自我意识的形成;我应做什么——价值观的确立;我要向哪里发展——人生发展目标的选择;我应是一个什么样的人——心理素质的优化。通过各种手段,促进大学生明白“我是谁”,树立强烈的目标意识、规划意识、自省意识,形成健全的自我意识;通过各种教育,帮助学生树立正确的职业价值观,形成对各种职业价值的基本认识和基本态度,树立以人生信仰的完满实现为主旨的现代职业精神;通过多种途径,使学生正确认识自己、正确评估社会,努力实现人与职业的匹配,帮助学生形成人生发展目标;通过多种形式,以行为约束、环境熏陶、感情激励、性格修养等渠道,促进学生心理素质的优化。

3. 以“成才”为目的,构建大学生心理素质发展性目标——心理素质培养

心理学家根据现代研究的实践,提出了相对于“智商”的一个新名词——情商。根据情商理论,人的发展与成功,在很大程度上取决于情商(性格、意志、情感、人际交往能力等非智力因素)。这些,大都属于心理素质的范畴,它是后天形成的,很少受先天因素的影响,这无疑为每个人打开了一条如何走向成功的秘密通道。心理素质是一种洞察人生价值,揭示人生目标的悟性;是一种取得最后成果的坚持力;是一种为实现目标不断积累成果的能力;是一种在顺境、逆境收放自如的人生态度;是一种协调人际关系的技巧;是一种游刃有余、潇洒自如的习性。我们认为,大学生最关键的是自信的品质、进取的精神、优良的性格、健康的情绪和有效的人际交往。通过学习,我们试图为大学生描绘一条成才之路,也为管理教育者找到一些心理素质培养的方法。对心理素质的培养,散见于各章中,其主要的途径可以归纳为四条。①环境熏陶:通过良好的育人环境,良好的人际关系环境在潜移默化中培养。特别是在实践中磨炼大学生特有的品质。②情感磨炼:将情感挫折等人生大起大落视为一种自然发生的人生历程。在

情感挫折、情感危机中人为地铸造百折不挠的勇气。③系统培养:在了解人成功的奥秘之后,有意识有计划地培养那些成功的心理品质。把心理素质的培养和其他素质的培养放到同等重要位置,通过有计划的系统培养,造就大学生所需的较好的心理素质。④人生引导:使大学生树立远大的志向,宏伟的奋斗目标,使之从较高的层次理解人生,形成成功者应具有的信心、进取心、坚毅性、自制力、交际力、创造力等心理素质优势。

4. 以“幸福”为本源,构建大学生心理引导性目标——积极人格铸造

传统心理学主要以人的心理问题为研究中心,更多关注人的消极心理、问题行为。蓬勃兴起的积极心理学强调研究人性积极的一面——积极的情感体验、积极的人格,用一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待大学生的潜能和能力。在本书的编写过程中,虽然我们依然对心理障碍给予关注,但更多地关注大学生积极的认识能力,积极的人生态度,积极的情感体验。逐步走出“重心理疾病,轻健康教育”“重障碍咨询,轻发展引导”的老路。

为了以上目标的完成,方便教师在教学过程中互动,我们把整个内容划分为十三章,每章都配有话题导入、复习与探索等。努力建立一个在教师的引导下,以“发现并解决问题”为中心的“互动—领悟—提高”教学模式。

作者

2018年9月

目 录

第一章 心理学及其发展概述	001
第一节 心理学的研究对象与体系	001
第二节 心理学的历史渊源	002
第三节 心理学在大学的实践应用与探索	003
第四节 积极心理学的兴起	005
复习与探索	007
第二章 大学生心理健康概述	010
第一节 心理健康的含义	010
第二节 心理健康的标准	011
第三节 大学生常见心理障碍	012
复习与探索	015
第三章 大学生心理发展	018
第一节 大学生心理发展的主要特性	019
第二节 自我意识——大学生成熟的重要标志	020
第三节 价值观念——大学生成才的根基	023
复习与探索	026
第四章 大学生的心理适应	029
第一节 大学新生的学校适应问题	030

第二节	大学新生常见的适应性困扰·····	031
第三节	大学新生适应障碍的调试·····	032
	复习与探索·····	036
第五章	大学生优良性格的塑造·····	039
第一节	性格概述·····	039
第二节	不良性格的危害及矫正·····	041
第三节	大学生性格塑造·····	045
	复习与探索·····	048
第六章	大学生情绪管理·····	052
第一节	情绪概述·····	052
第二节	大学生与情绪·····	054
第三节	情绪的自我调节·····	059
	复习与探索·····	062
第七章	大学生的心理挫折与防卫·····	065
第一节	挫折的概念和产生原因·····	066
第二节	挫折的心理反应·····	067
第三节	挫折承受力培养·····	069
	复习与探索·····	074
第八章	大学生的人际交往·····	075
第一节	大学生人际交往心理概述·····	075
第二节	大学生常见的人际交往误区及调适·····	080
第三节	优化人际交往的原则与技巧·····	084
	复习与探索·····	088
第九章	大学生恋爱与性心理·····	090
第一节	爱情概述·····	090
第二节	大学生恋爱·····	093
第三节	大学生性心理·····	099
	复习与探索·····	102
第十章	大学生生命教育与危机应对·····	107
第一节	生命价值与生命教育·····	108
第二节	大学生心理危机与危机干预·····	110
第三节	自杀行为与自杀预防·····	115
	复习与探索·····	117
第十一章	大学生心理素质培养·····	121
第一节	心理素质的概念·····	121
第二节	独立学院大学生心理素质培养的特殊性·····	122
第三节	大学生应具备的心理素质·····	123
	复习与探索·····	127

第十二章 大学生心理疏导的理论与实践.....	128
第一节 心理疏导概述.....	129
第二节 心理疏导的原则和目标.....	132
第三节 心理疏导的方法和技巧.....	135
第四节 心理疏导者的素质.....	142
复习与探索.....	145
第十三章 大学生心理咨询的理论与治疗.....	146
第一节 精神分析的理论与治疗.....	146
第二节 行为治疗的理论与方法.....	150
第三节 人本主义治疗的理论与方法.....	153
第四节 森田疗法的理论与方法.....	155
复习与探索.....	155

第一章 心理学及其发展概述



话题引入

在某地一个高校招生咨询会上,一个家长很自信地说:“心理学我知道,不就是测谎仪吗?”以往大家对心理学有很多误解,测谎仪是利用心理学的某些原理制作的一种仪器,但测谎仪不是心理学的全部。心理学有其自己的研究对象——心理现象。提到心理现象,人们不免有一种神秘感,其实它是我们生活中实实在在存在的,无时无刻不在起作用的,为我们熟悉并会随时感受到的精神现象,又称心理活动,简称心理。

第一节 心理学的研究对象与体系

一、心理学的研究对象

心理学作为一门独立的学科,只有 100 多年的历史。从最初科学心理学的诞生到现在心理学的发展,出现了不少具有历史意义和现实意义的倾向,心理学的实际应用和理论研究已经改变和正在改变人类的生活和生存状态。心理学的发展已经深入我们生活的方方面面,成为我们健康成长过程中不可回避的一个重要问题。

笔者曾翻阅许多心理学著作,也试图用心理学的原理去剖析一些典型事例。这些学习和剖析,使笔者对心理学产生了一些新的认识。

在人生之海中航行,有的人整日萎靡不振,稍不如意则怨声载道,结果使自己一蹶不振,甚至命丧黄泉;有的人却能笑迎风雨,挫而不馁,用自信扬起生活的风帆。

在胜利与失败间摇摆,有的人能从士兵到将军,走向辉煌的塔尖,靠的是不屈不挠的精神与坚韧不拔的意志;有的人则从将军沦为罪犯,堕入失败的深渊,毁之于不正常的需求和侥幸心理。

人生就像一出戏,是主角还是配角,是名旦还是小丑,导演就是自己的“心理”。其实,心理现象伴随着人从生到死,从低谷到辉煌。不管承认与否,它始终参与我们的思维和行动,影响着我们的决策、工作和学习效率,也改变着我们的精神状态和行为方式。

为了把握种种心理现象,心理学家把心理现象进行科学分类。一般把心理现象划分为心理过程和个性心理。心理过程是指一个人心理现象的动态过程,它包括认识过程、情感过程和意志过程,反映了正常个体心理现象共同性的一面;个性心理是一个人在社会实践中形成的相对稳定的各种心理现象的总和,它包括个性倾向、个性特征等方面,反映了心理现象个别



性的一面。这两个方面相互区别,又紧密地联系在一起。一方面,个性心理在心理过程的基础上形成和发展;另一方面,已经形成的个性心理又影响着心理过程,使人的心理过程总带有个人的色彩。

心理学的基本任务是描述心理事实、揭示心理规律和指导实践运用。这三个方面中,描述心理事实和揭示心理规律属于认识世界的范畴,而指导实践则属于改造世界的范畴。

二、心理学的理论体系

尽管心理现象划分为两大类,但心理学的研究范围却涉及日常生活、经济贸易、人才管理、文教事业、医疗保障、政治军事等人类社会的方方面面。在美国,它被视为科学的八大门类(物理、化学、数学、环境、技术、生命、社会经济、心理)之一,其分支学科超过40个。在我国,也已出现三级甚至四级分支学科,例如教育心理学、社会心理学、发展心理学、医学心理学、管理心理学、政治心理学等都是心理学理论体系中的分支学科。这些分支学科,大部分定位于把基础心理学所揭示的一般规律应用于人类实践。这一切使心理学形成了一个又多枝繁的庞大体系。但为了简明,我们可大致分为基础性和应用性两大类。基础心理学研究的是心理科学中的基础理论和基本方法问题;应用心理学研究的是如何把基础心理学所揭示的一些基本规律应用于人类实践的各个方面,并进一步探索在各个实践领域中心理活动的具体规律问题。到目前为止,心理学还是一门正在发展中的、尚未十分成熟的科学。一个很重要的事实是,迄今为止,心理学尚未完全建立完整、严密、统一的概念体系,其中有不少概念还在争鸣与研讨之中。但另一个不容忽视的事实是,心理学广泛应用,并迅速发展,新的探索、新的实践层出不穷。特别是近年来,大学中心理学的运用更出现了遍地开花的新形势,学习心理学、运用心理学、探索院校建设的新路子已成为大学管理者的自觉行动。

第二节 心理学的历史渊源

心理学一词来源于希腊文,意思是关于灵魂的科学。随着科学的发展,心理学的研究对象由灵魂改为心灵。之前,心理学在漫长的岁月中始终属于哲学范畴而无独立的地位。直到19世纪初,德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学,逐步从哲学的襁褓中分离出来。

作为一门科学的思想史,心理学源远流长。早在两千多年前,中国古代以及古希腊的哲学家、思想家就已有丰富的心理学思想散见于他们的论著之中。但心理学作为一门科学史,历史却十分短暂。19世纪中叶以后自然科学的迅猛发展,为心理学成为独立的科学创造了条件。包括心理学在内的许多研究成果对实验心理学的诞生起到了直接推动作用。更重要的是,自然科学中确立起来的系统观察和实验方法,被当时的科学家、哲学家拿来用于研究心理学的问题。1879年,德国著名心理学家冯特在德国莱比锡大学创建了世界上第一个心理学实验室,开始对心理现象进行系统的实验研究,使心理学从哲学中脱离出来,成为一门独立的学科,开始了蓬勃发展的历程。

几十年来,心理学在中国以迅猛的速度普及。究其原因,其一,中国具有心理学发展的土壤,纵观国际心理学,有一种趋势,就是研究我国古代百家各派中的心理学思想。从心理学史



的角度看,中国传统文化中所蕴含的心理学智慧为现代心理学发展源源不断地提供着丰富的灵感与启发。纵观古今中外的军事家,有的运筹帷幄、决胜千里,有的战功卓著、流芳百世,但一句“不战而屈人之兵”为国内外军事家折服,我国古代军事家孙武这一闪烁着心理学智慧光芒的至理名言仍然是现代心理战的最高准则。孙武在《孙子兵法》一书中就写道:“道者,令民与上同意也,故可与之死,可以与之生,而不畏危。”孙武强调领导与下属之间意愿协调一致的重要性,这在今天看来也是十分重要的心理学原则。中国古代的管理哲学思想充分反映在关于人性的争论上。荀子认为“今主人性,饥而欲饱,寒而欲暖,劳而欲休,此人之性情也”(《荀子·性恶》)。中国作为具有五千年光荣历史的文明古国,历来重视对人心理的分析研究,以孔子为代表的儒家思想及历代著名的政治家商鞅、诸葛亮、唐太宗等,对人的心理的研究都有着不朽的贡献。这些宝贵的历史遗产受到了世界各国的重视。许多理论有待进一步整理、发掘与完善,这对建立中国式的心理学颇有裨益。中国古代心理学思想已经受到心理学家的广泛重视,中国有关古籍也成了一些国家培养管理人员的必读书目。在这片肥沃的土壤上,长出心理学的参天大树是自然而然的事。

第三节 心理学在大学的实践应用与探索

我国心理学研究为重大社会问题的解决提供了极大帮助。司法心理学方面的研究,对犯罪人的心理有了更深的了解;工业心理学方面的研究,为工程、管理领域的人力资源开发提供了理论依据;教育心理学的研究大大提高了我国基础和高等教育的质量;最近20年来,健康心理学的迅速发展,为心理健康教育和提高人民的心理健康水平做出了巨大的贡献。在大学中,心理学的应用,主要表现在以下几个方面。

一、心理学在管人育人中广泛运用

“教书育人、管理育人、服务育人”是大学喊得最响亮的口号,实践证明,探索对人管理的心理学规律,将会使管理教育更加科学化。现代的管理,不单单追求表面的成功,而更强调圆满、均衡、统一与和谐。以健全人格与造福社会为目的的圆满;以和睦相处,减少障碍为中心的均衡;以心理相融、浑然一体为宗旨的统一;以内心愉悦、生命充实为标准的和谐都离不开心理学原理的广泛运用。育人也是如此,过去,我们的一些管理者不善于洞察和掌握人的心理活动,往往把本不属于思想觉悟的某些心理状态和情绪反应说成是“思想问题”,把本不属于道德范畴的个性特征说成是“道德问题”,其结果是由于找不到症结,工作就做不到点子上,往往事与愿违,不但未把人教育好,反倒激化了矛盾,甚至酿成悲剧。所以,了解和把握人们的心理活动规律,把心理学运用到管人育人中去,成为大学管理的一条大思路。

大学的管理,不单是要把人管住,而且要把人培养成具有高度思想觉悟的新人。大学管理教育和思想政治工作的根本任务是培养人,因而从大学的根本性质出发,将心理学原理引入管理中,已成为大学各级人员的共识。研究人的思想,了解人的发展需求和成才规律,根据心理规律,有针对性地开展管理教育工作,把人教育好、培养好,已成为大学各级人员的自觉行动。



二、心理教育与思想教育有机结合

倡导先进的思想文化,引导大学生树立正确的世界观、人生观、价值观,不断强化精神支柱,是我们的传统所在。运用心理学原理,有针对性地解决大学生的思想和心理问题,是借鉴现代科学原理的有益探索,二者的交叉与融合,改变了大学教育的面貌。

心理学的应用成为对传统思想教育的有益补充。应用心理学原理与发扬我党优良传统是互补的,而非矛盾的。在大学中应用心理学原理不是另起炉灶,而是在新形势下对优良传统的有益补充。我党历来重视思想教育,注重从大的方面入手解决世界观、人生观问题,注重政治观念和道德观念的培养,这是十分正确的。但是人的行为不单单受政治思想、道德观念的影响,在很多方面也受心理因素的制约。在这一领域,过去我们没有足够重视。人的行为不完全受政治观点和道德观念的支配,有的时候还可能受到性格、情绪等心理因素的影响。尤其是正处于青春期的大学生,他们一方面最富激情、最勇敢、最有创造力,但另一方面又显得思想幼稚、性格比较脆弱。如果对这些青年大学生的情绪失常、行为异常单纯从政治思想和道德品质上找原因而不注意从心理上进行疏导和调节,则容易使不正常的情绪长期郁结,有时甚至会激化矛盾、酿成事故案件。这就要求思想政治工作者必须随着时代的发展和历史条件的变化,不断开拓创新,努力学习、借鉴一些反映时代要求的、科学的、有益的东西,注意摆脱过时的思想观念和陈旧的思维方式,积极找出新的对策和方法。就思想教育来说,既要始终不渝地发扬光大我党的光荣传统,高度重视政治思想灌输和道德品质教育,又要适应新的形势任务,把解决心理问题纳入视野,准确把握人的心理特点,切实搞好心理疏导和行为引导。因而注重心理学原理在大学中的应用是对我们思想政治工作的有益补充。

传统的思想政治工作历来重视人的世界观、价值观、人生观等重大问题的教育。但我们还应该注意:正确的人生观、价值观、世界观等精神世界,必须以健全的人格和心理为建筑基础。这就要求我们在从大处着眼的时候,要注意基础性的工作。事实上,世界观、人生观的扭曲和改变往往从一个具体的生活事件开始。有位被判刑的人说起自己世界观的改变时,将其归结为一件生活小事:他想入党没入成,后来分析原因,认为是没给领导送礼;而另一个人入了党,则是因为给领导送了礼。由此他心中就产生了“有钱能使鬼推磨”的想法,继而逐步陷入“金钱至上”的泥潭而不能自拔。没钱就偷、就抢,一步一步走向了犯罪。像这样由一次偶然的生活事件导致世界观扭曲的例子很多。心理现象和心理过程是复杂的、多维的,意识形态是一种高层次的东西,而正常的心理是构建高楼大厦的基石。我们如果既注意大厦的高层,又始终关注大厦的基础,高楼大厦就会坚固。从这个意义上讲,思想政治工作和心理学的的应用本是一个有机的整体,两者在工作内容和方法上有很大的互补性。即,思想政治工作注重精神塑造,而心理教育关注的是作为活生生的人在现实活动中表现出来的基本心理素质。现在虽然把心理教育归入思想政治工作的一部分,但心理教育的方法和思想政治工作的方法还是有很大区别的。

从工作方法上看,思想政治工作从大处着眼、高屋建瓴;心理教育则是见微知著、深深地进入人的全部生活经历,包括家庭、人际关系甚至童年的经历等。心理教育有助于人格的完善,思想政治工作有助于人的精神完美,两者是相辅相成、缺一不可的。思想政治工作的经验也说明了这一点,思想政治工作只有结合个人的实际才能收到更好的效果。如果我们能从心理科



学的高度进行总结,使心理学成为思想政治工作的有力助手,将会大大改变思想政治工作的面貌。

三、大学生心理健康得到普遍关注

作为一门“跟人最接近”的学科,心理健康教育向来是心理学研究的重心之一。在大学中开展心理健康教育已成为各级的共识。目前,大学生的心理素质状况不容乐观。大学生与同龄人一样,心理不成熟、情绪不稳定,处在人生中心理变化最激烈的青年时期,面临一系列心理问题。大学生应具备更高的心理健康水平,但现实社会竞争的激烈所导致的心理负担过重,就业压力的加大所导致的心理不适,独生子女的增多所导致的心理晚熟,社会开放所导致的各种观念的冲撞,不良思想影响所导致的消极诱导,使大学生的心理问题屡屡发生,心理亚健康已成为大学中一个并不少见的现象,精神分裂症也在一些学校时有发生。这些“现代病”告诉我们,生活在急速变迁中的现代人,必须努力掌握自己的命运,以维护正常健康的心理。而作为大学,如何在健康心理的基础上培养作为国家栋梁的大学生所必须具有的特殊心理素质,更是值得我们关注的问题。优良的心理素质必须在平时管理中有针对性地培养。以往大学在管理中忽视了对大学生心理健康的关注和心理素质的提高,对心理素质重视不够、对心理素质培养不够等问题已引起各级的高度警觉,并在实践中注意把心理素质自觉纳入培养标准之中,将其作为教育的重要内容。

第四节 积极心理学的兴起

一、积极心理学的提出

积极心理学是20世纪末在西方兴起的一股重要心理学力量,是当代心理学的最新进展,它从关注人类的疾病和弱点转向关注人类的优秀品质和美好的心灵。积极心理学的研究对象是普通人,它要求人们用一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待人类的潜能、动机和能力等。过去我们所了解的心理学主要是以人类心理问题、心理疾病诊断与治疗为中心的,我们所熟悉的词汇是自卑、焦虑、狂躁等,而很少涉及健康、发展等,这就是我们现在所说的消极心理学。这种对心理障碍的过分关注,造成了心理学知识体系上的巨大“空档”,限制了心理学的发展与应用。在这种背景之下,积极心理学呼吁:心理学应该转换为研究人类优点,必须实现从消极心理学到积极心理学模式的转换,研究人类的积极品质,关注人类的生存与发展。积极心理学目前比较成熟的研究方向有两个:

1. 主观幸福感的研究

积极心理学的核心概念是主观幸福感。主观幸福感是人们根据内化了的社会标准对自己生活质量的肯定性评估,并由此而产生的积极性情感占优势的心理状态。研究者把心理健康分为正负两个重要方面,越来越多地使用主观幸福感指标作为心理状况的正面指标,这样,促进幸福感就成了心理健康教育的主要目标。而心理疾病患者康复的基本目标之一应该是主观幸福感水平的增长。主观幸福感研究的兴起,反映了从消极心理模式向积极心理模式的深刻变革。



另外一个积极心理学研究领域是自我决定理论。其定义一方面包括自我实现,另一方面试图指明自我实现的意义以及如何实现。自我决定理论涉及人的三个基本需要,能力需要、关系需要、自主需要,这些需要满足人们幸福感和社会发展。这些研究取向的共同点是强调人格成长、自我决定、友好关系以及社会贡献对个人与社会的意义。个人发展的提出把积极心理学的视野导向一个开阔与深刻的境界。

2. 积极健康人格塑造的研究

确定健康人格的个性模式,是心理学家曾为之不懈努力的工作。心理学家曾对心理健康的榜样人物进行了广泛的研究,提出了各自的模式。如“成熟的人”模式、“自我实现的人”模式、“创造性的人”模式、“超越自我的人”模式。尽管这些观点对健康人格的描绘不完全一样,但总的说来,它们对健康人格模式的认识是相近的。比较一致的观点是,心理健康的人有以下特点:

(1)有强烈的自控意识,能控制自己的生活,控制自己的行为,把握自己的命运,而不被意外的、不能控制的、无意识的力量所驱使。

(2)有强烈的自省意识,能清醒认识自己的优点和缺点,有正确的自我评价、自我反省、自我批评、自我调控和自我教育意识。

(3)有强烈的未来意识,能较快地摆脱失败和冲突的阴影,坚定地面向未来和立足于现实。

(4)有强烈的进取意识,不渴望安静和稳定,而是渴望生活的挑战和刺激,渴望新的目标和新的经验。

(5)有强烈的奉献意识,把自己奉献给工作,并乐于承担义务,关心他人。他们的情绪生活成熟健全,能耐受挫折和失败,经常保持愉快的体验,他们的生活充满了活力和幸福。

(6)有强烈的自主意识,他们不依赖于别人求得安全感与满足,他们依赖的是自己,他们需要有独处的时间去思考问题和解决问题,他们对自然和社会环境的看法有相对的独立性和自主性,而不过分考虑他人的意愿,因此对待严重的打击、挫折显示出相对的镇静态度。

(7)有强烈的人际交往意识,人际关系积极稳妥,有良好的社会适应能力,既承认自己,又尊重别人,能体谅他人的痛苦,并用各种办法来帮助他人,具有同他人共祸福的意识。

二、积极心理学对大学教育的启示

借鉴积极心理学的理论,我们在教育上至少应注重以下几点:

1. 指导大学生“享受”大学

大学是人生最瑰丽的青春舞台,大学是传授科学的殿堂,是大学生成人、成长的世界,是个体之间富有活力的交往,是最值得享受的美妙生活。你幸福地度过大学生涯和你自感煎熬地度过大学生活,效果是大大不一样的。享受大学应从享受环境和享受自我两个层面做起。在环境享受方面,各种思想在大学的校园交汇,去与这些思想碰撞是很享受的。洋溢着书香的校园氛围,滋养心灵的校园文化,珍贵无比的同学和师生友情……这些构成了大学独特的可享受的环境。在享受自我方面,大学的探索、成功、挫折、孤独、成长都是自我享受的内容。

大学生就像一棵树,从大学开始,大树就会长出很多枝条,每一枝条犹如人生的一种选择,



大学生活为人生提供了无限选择的可能性。你人生有多少条可供选择的路,取决于你的大学生活。一个人,在大学学习,应以准备面对即将步入人生的种种课题为重,注重自我的培养,把大学的学习、生活当作享受,度过愉快而有意义的大学生涯。

2. 引导大学生自主发展

要确定并尊重大学生在教育过程中的独立性和自主性。在我们大学的教育中,一般说来,教师在教育过程中占据了绝对的中心地位,学生的独立性和自主性没有得到充分体现。应逐步改革这种师生关系,使学生在平等、宽容、富有安全感的交往过程中,树立自尊、自信、自强、自立的信念。同时改变单一的教育目标和任务,设置多层次、多维度、多样化的教育目标和任务,让学生根据自己的需要、愿望、性格、兴趣、能力、爱好,自主地选择适合于自身发展的培养方向,实现自身的主体性发展,使教育由外在的强制力量转化为学生的主动追求,变“要我学”为“我要学”,把教育过程与学生个性的发展过程统一起来。让学生发掘自己的优点,体验成功的喜悦,从而点燃上进的火花。

3. 培养大学生的创造性

创造性是个性的动力源泉,也是个性中最富有活力的因素,人类个性的丰富性正是表现在其创造性上的。创造性是人类创造力的核心因素,要开发创造力,必须从培养创造性入手。然而,我们教育的诸多方面,都渗透着传统的理性精神,不容感性的弘扬。因此,我们必须通过各种手段,激发人内在生命力的创造性,使人的个性表现出勃勃生机来。

4. 培养积极健康的人格

前面已做过论述,积极健康的人格是大学生成长的根基,要通过各种渠道和措施,培养大学生积极健康的人格。

香港城市大学校长郭位曾说过一段话,可作为本部分的结束。他说:“大学四年,不仅是学业成长的四年,也是人格完善的四年,这不仅包括大学生的自信、乐观等人格特质,也包括大学生的自控、创新和交际能力。而一个人自信心的提高,不仅来自于其成功生活事件的积累,也来自于其对不如意生活事件的妥善处理。这也是我们城市大学教育所追求的目标。”

复习与探索

心理小活动

连环自我介绍

活动人数:可以将成员分成5~12个人的小组完成,一个班级可以分为若干组,比赛完成速度。

活动过程:从其中一人开始,每人用一句话介绍自己。一句话中必须包含三个内容:姓名、来自哪里、自己与众不同的特征。规则是:当第一个人说完后,第二个人必须从第一个人开始讲起,第三个人一直到最后一个人都必须从第一个人开始。

活动效果:提高全组人员注意力,提高相互之间的认识 and 了解。



例如:A:我是××专业,性格××的××。

B:我是××专业,性格××的××旁边的××专业,喜欢××的××。

▶ 心语心愿

成功≠幸福

美国著名心理学家赛利格曼讲述了一个故事:罗斯是一个芝加哥郊区的中年妇女。她离婚多年了,为了让自己的生活更有希望,她每个星期都花五美元购买当地的一种彩票。由于她平时总是处于情绪低落中,所以要靠服用一种抗抑郁的药物保持心情安宁。这种坏情绪是从中学时代开始的,二十多年来一直持续着,只不过三年前她丈夫有外遇抛弃她之后更严重一些。然而奇迹发生了。罗斯赢得了她所在的州的彩票大奖,整整两千两百万美元。她激动得差点晕过去。她辞去了洗衣工的工作,购买了有18个房间的别墅,把两个孩子都送进了最好的私立学校。但令人惊奇的是,她的幸福心情不到一年就开始恶化了。到了年底,她的抑郁情绪重新出现了,她像以往一样闷闷不乐……

财富和成功不能永葆幸福,而乐天的情绪才是最稳定因素。

▶ 心灵万花筒

如果你对心理学和心理健康感兴趣,下面的书籍和电影可以帮你进一步加以了解。

推荐书籍:

1. 通俗专业型——《心理学与生活》[美] 理查德·格里格著,[美] 菲利普·津巴多著,王垒、王甦等译
2. 经典名著——《梦的解析》[奥] 弗洛伊德著
3. 心理小说型——《心灵七游戏》《女心理师》毕淑敏著
4. 知识普及型——《七彩人生——心理健康教育系列丛书》
5. 心灵成长型——《遇见未知的自己》张德芬著

推荐电影:

1. 美丽心灵——是一部关于一个真实天才的极富人性的剧情片。影片讲述一位患有精神分裂症但却在博弈论和微分几何学领域潜心研究,最终获得诺贝尔经济学奖的数学家约翰·福布斯·纳什。同名传记由西尔维雅·娜萨儿撰写,于1998年出版,电影则于2001年上映,并最终获得第74届奥斯卡金像奖最佳影片。

2. 幸福终点站——是一部2004年梦工厂出品的电影,由斯蒂芬·斯皮尔伯格执导,主要演员有汤姆·汉克斯、凯瑟琳·泽塔-琼斯等。影片于2004年6月18日在美国上映。讲述主角前往美国途中家乡发生政变,政府被推翻,所持证件不被美国入境当局承认,被拒绝入境却又不能回国,被迫滞留肯尼迪国际机场期间的故事。

3. 雨人——巴里·莱文森1988年执导的一部剧情电影,由达斯汀·霍夫曼和汤姆·克鲁斯主演。影片中,查理·巴比特发现父亲将遗产留给了患自闭症的哥哥雷蒙·巴比特,便计划