



普通高等职业教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

主 编 杨映红 卢邦瑾
副主编 刘巧华



南开大学出版社





普通高等职业教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

主 编 杨映红 卢邦瑾
副主编 刘巧华

南开大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/杨映红, 卢邦瑾. 一天

津: 南开大学出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-310-03427-7

I. ①大… II. ①杨… ②卢… III. ①大学生—心理
卫生—健康教育 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 085318 号

版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人: 肖占鹏

地址: 天津市南开区卫津路 94 号 邮政编码: 300071

营销部电话: (022) 23508339 23500755

营销部传真: (022) 23508542 邮购部电话 (022) 23502200

*

北京市彩虹印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经销

*

2012 年 5 月第 2 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 16 开 12.25 印张 230 千字

定价: 21.80 元

如遇图书印装质量有问题, 请与本社营销部联系调换, 电话 (022) 23507125

南开大学出版社

前言

早在两千多年前,孟子就指出心理健康与成才之间的辩证关系:“故天将降大任于是人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,曾益其所不能。”无独有偶,现代成功学大师卡耐基也曾说:“一个人的成功,15%取决于专业能力,而85%取决于有效处理人际关系等心理特征”。还有人说:“一个人的成功20%取决于智商(IQ),而80%取决于情商(EQ)。”

但目前大学教育依然十分缺乏对“情商”的开发,对心理健康教育的重视程度依然不够。如果仍一味把传授专业知识、培养专业技能、开发智力,甚至片面追求虚高的就业率作为教育的重要目标甚至唯一目标,而忽视了对陶冶情操、锻炼意志、培养良好的心理素质、拓展人际交往、处理恋爱关系这些实际且重要的教育目标的追求,必将再次导致一个又一个令人痛心疾首的事件发生。

可见,心理健康的隐患甚于身体健康的隐患。教育无法培养“完人”,但可以培养“全人”,一个健全的人,一个身心都健康的人。教育的意义不仅在于传授知识和技能,还在于帮助学生学会面对挫折、调节情绪、富有责任心、协调人际关系、塑造健康人格等。

《大学生心理健康教育》紧密结合大学生的心理、学习和生活实际,阐述了大学生心理健康方面的基本理论、基础知识,并提供了丰富的案例和操作细则,旨在解决大学生在现实生活和学习中所遇到的心理问题,为其在现实生活中处理好各种心理问题起到更好的指导作用。

《大学生心理健康教育》共分十章,内容包括走进大学生心理健康、感知大学生的情绪与情感、分析大学生的挫折心理与应对、解读大学生学习心理指导、构建大学生的人际关系、塑造大学生的健康人格、树立健康的恋爱心理与性心理、培养大学生健康的网络心理、引导大学生的择业心理、诊疗大学生常见心理障碍、心理保健、自杀防御等。书中深入浅出地论述了大学生心理健康教育方面的突出问题及解决办法,引导大学生掌握心理健康知识,学会自我心理调适方法,开发自身潜能,培养良好的心理素质,提高心理健康水平。

本书由兰州资源环境职业技术学院等高校的老师编写,由杨映红副教授、卢邦瑾老

师主编,刘巧华副教授副主编。其中第一至四章由杨映红副教授负责编写;第五至八章由刘巧华副教授编写;绪论、第九至十一章由卢邦瑾老师编写。

《大学生心理健康教育》既可作为高校大学生心理健康教育课程的教材,也可供广大心理学工作者、教育工作者和家长等参考,还可作为大学生和青年朋友提高自己心理素质的自学参考书。

本书力求做到新颖实用、选材得当、概念准确、通俗易懂。当然,由于时间和水平关系,书中难免有不足之处,诚望广大专家、读者、学生不吝指正。谢谢!

编者

二〇一〇年三月三十日

版权所有 侵权必究

全“养廉以兴国,”人谈“养廉去天官”。

小主学大下报副,洞突留主味区举,腹心的主学大合院密家《育德系指既小主学大》

秋更既既既回既小情谷我既既中活主其既其其,既回既小的既既既中既举麻系主突既

副的主学大既既,既既既小主学大去去既既既内,章十份共《育德系指既小主学大》

洞人的主学大既既,导既既小主学大既既,既既已既小得既既的主学大得位,既既已既

心推网的既既主学大既既,既心的主学大既既既既既既既既,既人的既既的主学大既既,系关

既心的既既主学大既既,去衣既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既

既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既既

目 录

绪论 心灵之旅——走进大学生心理健康	(1)
第一节 健康与心理健康	(1)
第二节 大学生的心理健康	(3)
第三节 大学生心理健康教育	(8)
第一章 我究竟是谁——认识自我与完善自我	(10)
第一节 大学生的自我意识	(10)
第二节 塑造健康的自我意识	(16)
第二章 天使与魔鬼——感知大学生的情绪与情感	(22)
第一节 情绪、情商与心理健康	(23)
第二节 大学生常见的情绪困扰与调适	(27)
第三节 大学生情绪管理	(35)
第三章 笑看风云——分析大学生的挫折心理及其应对方法	(39)
第一节 大学生经常遭遇的挫折	(39)
第二节 大学生遭遇挫折的心理表现	(46)
第三节 学会应对挫折	(49)
第四章 心理解码——解读大学生学习心理	(54)
第一节 大学生学习与心理健康	(55)
第二节 大学生学习心理问题及其调适	(58)
第三节 培养健康的学习心理，提高学习能力	(66)
第五章 人与生活——构建大学生的人际关系与心理健康	(75)
第一节 大学生人际关系概述	(76)
第二节 大学生人际交往中常见的问题及其调适	(83)
第三节 培养成功交往的能力	(87)
第六章 从“心”开始——塑造大学生的健康人格	(94)
第一节 人格概述	(94)
第二节 大学生常见的人格发展缺陷	(102)

第三节	大学生健全人格的培育	(108)
第七章	恋爱那些事——树立健康的恋爱心理与性心理	(112)
第一节	大学生恋爱和性心理	(113)
第二节	大学生恋爱和性心理问题	(120)
第三节	大学生恋爱与性心理调适	(124)
第八章	心理 E 站——培养大学生健康的网络心理	(130)
第一节	网络与大学生	(131)
第二节	大学生常见网络心理障碍与调适	(135)
第三节	培养正确的网络认知和心态	(138)
第九章	职业指南——引导大学生的择业心理	(142)
第一节	大学生就业心理概述	(143)
第二节	大学生就业的心理问题	(148)
第三节	大学生就业心理健康教育对策	(153)
第十章	拯救心灵——诊疗大学生常见心理障碍及心理保健	(159)
第一节	大学生心理问题产生的原因	(159)
第二节	大学生心理危机的识别与干预	(164)
第三节	大学生自杀的干预	(169)
第十一章	防患于未然——防治大学生群体性传播疾病	(176)
第一节	性传播疾病概述	(177)
第二节	大学生性传播疾病的传播途径与预防	(179)
第三节	艾滋病	(183)

绪论 心灵之旅

——走进大学生心理健康



心灵鸡汤

在一所医院里，住着甲、乙两位病人。甲患有肝癌，乙是肝炎。两人住在一起，相互鼓励，并对出院后的生活作了详细规划。他们决定等出院后，结伴去祖国各处名胜古迹游玩、参观；计划去参加志愿者团体，去帮助更需要关心的人；还计划合作完成一部书稿，书名就叫《我们一起走过的日子》。终于等到出院这一天了，由于医生的失误，将两人的出院报告打颠倒了。甲拿着原本属于乙的“痊愈”报告愉快地出院了，而乙看着原本属于甲的“肝癌晚期”痛哭流涕。出院后，甲一直联系乙，希望他能与自己一起完成在医院时所作的计划，可乙一直避而不见。甲只好一个人游遍了自己想去的一切地方，感叹祖国江山的美丽风光，在旅行中不断帮助那些需要帮助的人，体会给予时的快乐。回来后完成了一本《生命还在继续》的书。在这本书出版的那一天，甲听到了乙因病去世的消息。在甲去医院检查时得知，自己虽未痊愈，但癌细胞再也没有继续扩散。甲又制订了下一个计划，他决定将自己的生命燃烧到最后一天。

第一节 健康与心理健康

当我们告别书山题海的煎熬，频繁的考试测验，来到憧憬已久的大学时，却发现象牙塔并非如想象那样美好，而潜心学习的风光日子也一去不返。理想与现实的巨大反差，身边部分同龄人的迅速“发达”，诸如此类的事情使大学生陷入了沉思乃至焦虑。在痛苦的思索之后，有人开始调整目标重塑自我，以积极的心态去迎接新的生活；有人则选择逃避或自暴自弃，以消极的心理和叛逆行为对待生活；有的同学因不适应高强度的竞争环境，产生超负荷的心理压力，继而产生困惑、抑郁等心理疾病，以至影响了正常的生活与学习。因此在完成全部学业的同时，处理好心理与行为适应社会

环境的问题,是每一个大学生都必须面对的课题,心理健康的调适与学习已经成为大学生生活中最重要的内容之一。

一、健康的内涵

“健康”一词起源于我国儒家经典《周易》,《周易》曰:“天行健,君子已自强不息。”于是“健康”便有了“刚健”“无病”“安乐”之意。公元2世纪时,著名的罗马医生盖伦提出:“健康就是没有疾病的状态。”这种说法在此后1000多年的时间里都居于统治地位。随着社会的发展与进步,尤其是现代工业的发展和科学技术的进步,人类对自身的认识不断加深,对健康的认识,也已经从被动地治疗疾病转变为积极的预防疾病。与此同时,对健康的评价标准,也已经从单纯的生理标准扩展到了心理社会标准。人类对健康多重因果关系的认识,导致健康观念的变革,科学的健康观念应运而生。

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中指出,健康不仅仅是没有疾病和病态(虚弱现象),而且还是一种个体在身体上、心理上、社会上都完全良好的状态。1988年,又在健康概念中增加了道德标准。因此,健康至少包括生理、心理、社会适应和道德四个方面的内容。生理完满即身体健康;心理完满即心理健康;社会适应完满即个体的各种活动和行为能适应复杂的环境变化,并为他人所理解、所接受;道德完满即不以损害他人的利益来满足自己的需要,能自觉以社会规范来约束自己的行为。

二、心理健康的内涵

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是十全十美的绝对状态。”由此可见,心理健康是一种持续的、积极向上的高效而满意的心理状态。

从广义上讲,心理健康有两层意思:一是与绝大多数人相比,其心理功能是正常的,没有心理疾病。这是最基本的含义。二是个体在这样的状态下能更好地适应环境、发展自我,最大限度地发挥出其身心功能和潜能。

第二节 大学生的心理健康

衡量一个人的生理是否健康，有许多科学的手段。可以通过数据来判断、用仪器来检查，也可以通过观察体貌变化来确定。而判断一个人心理是否健康，则要复杂得多。既要看个体心理的客观表现，也要注意个体心理的主观感受。不同时代、不同社会、不同场合，心理健康的标准是不同的。国内外心理学家对此有许多讨论，但到今天仍然存在一定的分歧，但总的来讲，一般的原则还是比较确定的。

一、大学生心理健康标准

大学生的年龄一般在18~25岁之间，从心理学的角度来看，正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点，但作为一个特殊群体，大学生又不能完全等同于社会青年。根据我国大学生的实际情况，大学生的心理健康水平应按以下标准评判：

1. 智力正常

衡量某个大学生的智力是否正常，关键是看这个大学生是否拥有强烈的求知欲，是否积极参与学习活动。一般而言，经过高考进入大学的同学，作为大学生群体中的一员，智力应该是不存在问题的。

2. 情绪健康

大学生应该情绪稳定，乐观开朗，善于控制与调节自己的情绪，做到既能克制又能合理宣泄，情绪的表达既符合社会要求又符合自身需要。

3. 意志健全

意志健全的大学生，自觉性、果断性、坚韧性、自制性等方面能够得到协调发展，学习、生活目的明确，能够抓住时机果断做出决定，在困难和挫折面前能够坚持不懈地奋斗，善于控制情绪并保持自信。

4. 人格完善

人格完善是指人格要素如需要、动机、理想、世界观等完整统一，要素不能有缺陷。人格统一是指生理的自我与心理的自我必须保持一致，以积极进取的人生观作为自己人格的核心，并以此人生观为中心统一自己的需要、目标和行动。

5. 自我评价正确

大学生能做到自知,恰如其分地认识自己、了解自己,摆正自己的位置,客观地评价自己的优、缺点,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自卑,面对挫折与困境,能够自我悦纳,正视现实,积极进取。

6. 人际关系和谐

心理健康的大学生,对与他人交往持积极的态度,不断扩展交往空间,既有一般的朋友,又有知心朋友,并通过积极的人际关系不断丰富自己的生活。在人际交往中,能够保持独立而完整的人格,对自己有自知之明,不卑不亢,对他人能容忍对方的过错与不足,不与人斤斤计较。

此外,大学生还应适应社会和环境变化,表现出的心理行为特征应符合大学生所处的年龄阶段。

评判大学生心理健康标准时应注意:第一,心理健康标准是相对的。心理健康与不健康并没有明显的界限,而是一个连续化的互相转化过程,对大多数大学生而言,在人生的旅途上面临心理问题纯属正常,没有必要大惊小怪,应积极加以对待。第二,心理不健康与不健康的心理行为是不能等同的。心理不健康是一种持续的不良状态,而不健康的心理行为是一个人在某种场所、某个时间内偶然出现的不良现象。第三,心理健康并非是静态的,而是不断变化的。一个人偶尔表现出一些不健康的心理与行为,并不一定是心理不健康,也许随着个体的心理成长而逐渐调整,最终趋于健康。

心理健康标准既是衡量心理是否健康的标准,又是大学生实现心理健康的努力方向。通俗地讲,大学生心理健康标准就是大学生能够进行有效学习和生活的心理健康的前提条件,如果心理健康达不到标准要求,就要对达不到标准要求的心理活动进行及时的调整。

二、心理健康对大学生成才的意义

大学时期能否成为人才,主要看大学生各个方面的素质是否和谐、是否全面发展。作为人才,一个人应当具备良好的心理素质、生理素质、文化素质。大学生心理素质,主要是指在生理素质基础上受社会、家庭、学校等影响通过学生个人实践而形成的稳定的心理结构和品质,它体现了人的精神活动和精神世界的发展水平、发展质量。良好的心理素质包括:良好的认知能力、客观的自我评价、良好的情绪调控能力、坚强的意志品质、积极进取的人生态度、健全的人格特征等。心理素质问题,不仅关系到大学生的生活、学习、就业和健康成长,也关系到大学生综合素质的提高和将来能否

成才。

1. 大学时期是大学生世界观、人生观、价值观、心理素质形成的关键时期

在校大学生成长过程中会遇到一些困难和挫折,产生困扰和冲突,进而形成这样那样的心理问题。心理问题的存在反过来又会影响其世界观、人生观、价值观的确立和巩固。同时大学阶段又是一个危机潜伏阶段。当前社会竞争的加剧、生活节奏的加快以及社会结构的变革,给成长中的大学生带来比以往任何时候都更复杂、更强烈的心理冲击。此外,大学阶段是心理、生理冲突最激烈的年龄阶段,心理变化异常激烈。面对竞争、择业、责任等诸多压力,面对复杂的人际关系以及青春期出现的不良适应等诸多问题,难免出现烦躁、抑郁、焦虑、恐惧等不良心理现象,从而给大学生健康成长带来不利影响。

2. 良好的心理素质是大学生综合素质提高的基础

人的能力是人的综合素质在行为上的外在表现,而素质是能力的内在基础,人的素质包括身体素质、思想素质、精神素质、文化素质、心理素质等。其中心理素质是一个人整体素质提高的基础,心理素质的好坏决定综合素质的高低。心理素质直接参与人的其他素质的形成与发展,对人的行为起着驾驭与制约作用,并且直接影响和决定人的行为和效率。心理素质只有同德、智、体、美、劳等有机地结合起来,才能全面提高整体素质,促进德、智、体、美、劳全面和谐地发展。

3. 心理健康是大学生社会化的需要

目前,我国大学生就业政策是用人单位与应届大学毕业生实行双向选择,而高校又实行扩招,大学生的就业压力空前加大。面对新的就业形势,拥有健康的心态、良好的心理素质、较强的社会交往能力,完美的人格是大学生在社会化进程中必须逐步培养的目标,也是大学生成为人才的心理基础。

4. 良好的心理素质是大学生成功的前提

在知识经济时代,人才竞争日趋激烈,只有德、智、体、美、劳全面发展,具有较高综合素质的人才能担当起科教兴国的重任。良好的心理素质是大学生学习、生活、就业和参与竞争并获得成功的前提条件。一个情绪动荡、意志薄弱、性格怪异、人际关系紧张、不能正确认识自我的学生,是不能适应紧张的校园生活和激烈的社会竞争的。一切成就,一切财富,都始于健康的心理,心理素质差的学生,是很难在激烈的社会竞争中取得事业成功的,在知识经济时代尤其如此。

三、大学生心理健康教育的主要方法

大学生心理健康教育实施的基本策略是和谐互动、行为改变、体验内化和合理监

控,其方式方法灵活多样,可以结合实际综合运用。

首先,做到“四个根本转变”。

一是从局部心理健康素质教育向整体素质教育观念转变。心理健康教育成为素质教育的重要组成部分,形成了大学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质全面、协调和可持续发展的新格局。

二是从重在治疗心理疾患的工作模式向“心理健康、教育为本”的工作模式转变。把对大学生有针对性的心理健康知识传授和有效的心理调适能力培养作为心理健康教育的重点,实现普遍的心理健康教育和个别的心理辅导、心理危机干预的有机结合,形成大学生全面的心理健康教育体系。

三是从课堂的、单纯的心理健康教育向实践的、综合的心理健康教育转变。开展有利于自信心、语言表达、人际交往等方面能力增强和水平提高的体验活动和行为训练,实现课堂心理健康教育同课外心理素质、心理调适能力实践培养的有机结合。

四是转向以专职教师为骨干、专兼职教师结合的队伍结构。形成以专兼职的心理健康教育和辅导教师为主体,以学生思想政治工作教师为依托的,运作有序、功能互补的大学生心理健康教育工作队伍。

其次,掌握几种常用的方法。

1. 知识传授法

采用给学生开设心理健康教育课程等形式,向学生传授有关心理学的知识,是心理健康教育最基本的方法。目前,有不少高校为学生开设了“大学生心理健康教育”、“大学生心理卫生”或“社会心理学”课,受到了大学生的普遍欢迎。

2. 学科渗透法

在各科教学中渗透心理健康教育的内容,是一种事半功倍的教育方法。例如,心理健康教育与思想政治教育和道德教育课相结合,可以培养学生良好的个性倾向和心理素质;与美育课相结合,可以激发人的情感,陶冶人的心灵;与学科课程教学相结合,可以培养学生的细心、耐心、负责、认真等优良心理品质。使用学科渗透法的关键在于丰富广大非心理专业教师的心理健康教育知识,提高他们进行心理健康教育的能力。

3. 系列活动法

开展丰富多彩的系列的有针对性的教育活动,是对大学生进行心理健康教育行之有效方法。这种系列教育活动,时间可长可短,题材可大可小,内容可宽可窄,方式灵活多样,有利于提高大学生的综合心理素质和心理健康水平。

4. 榜样教育法

目前,我国大学生的心理韧性和心理承受能力较差,大大增加了出现各种心理问题的可能性。因此,有必要对大学生进行榜样教育,如军事训练、远足拉练、学习磨练、体育锻炼和社会实践等。

5. 榜样示范法

大量的教育实践表明,榜样对于青少年学生有着巨大的力量。对大学生而言,可提供的榜样包括历史上的人物、现实生活中的风云人物、学生身边的优秀人物以及教师自身等。其中,教师自身有着不可忽视的重要作用。

6. 专题训练法

心理素质专题训练过程由“判断鉴别—策略训练—反思体验”三个彼此衔接的基本环节构成。判断鉴别是通过多种形式的心理检测和评估,让学生了解某方面心理素质发展的现状,以引起学生的知情共鸣,激活心理能量,认识心理素质的意义。策略训练是针对判断鉴别中发现的问题,提出若干解决该问题的具体而有效的方法和技巧,通过学生讨论和操作来感受、理解、进而选择。其步骤是引思、导行、激情、强化。反思体验就是对训练中的心理感受、情感体验、行为变化、活动过程及效果等进行反思、强化、内化。反思环节一定要强调自觉、自发、自控。

7. 心理咨询法

心理咨询是通过人际关系的相互影响,运用心理学方法,帮助求询者自强自立的过程。从这一定义可以看出心理咨询有以下三个特征:心理咨询须建立良好的人际关系;咨询是在心理学的有关理论指导下的活动;咨询是对求询者进行帮助的活动过程。

8. 环境优化法

在对大学生进行心理健康教育的过程中,环境的力量不可忽视。这里的环境不仅指学生身居其中的校园,还包括更广泛的内容,如家庭与社会的物质环境、文化心理环境、校园的文化活动和文化氛围等。要充分利用和创设良好的环境,抵消不良环境的影响。

况,其方式方法灵活多样,可以结合实际综合运用。

第三节 大学生心理健康教育

一、大学生心理健康教育的目的

1. 对大学生传授心理健康知识

《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》提出要结合实际,有针对性的开设相关选修课。要使他们了解自身心理健康状况,清楚心理素质对自己成长成才的作用,明确心理素质的含义及培养途径和方法等。通过学习使大学生掌握心理健康常识,这是提高大学生心理健康水平的基础。

2. 提高学生心理调节能力的培训

通过学习,要使大学生了解心理健康的影响因素,学会评价个人心理健康状况,懂得如何化解心理冲突,调节心理平衡,不断提高自我保健能力和自身心理健康水平。提高大学生心理健康调节能力,这是大学生心理健康教育的重点。

3. 培养学生良好心理品质

培养大学生良好心理素质,这是大学生心理健康教育的关键。这既是心理健康教育的难点,也是出发点和落脚点。

二、大学生心理健康教育的原则

1. 针对个体特性的原则

心理健康教育千万不能搞“一刀切”。要针对每个大学生来自不同的家庭,具有不同经历、不同兴趣、不同能力,以及不同个性特点、性别差异,采取不同方法开展工作。

2. 遵循心理健康教育规律的原则

心理健康教育有规律可循,在心理健康教育工作中一定要坚持心理健康教育的规律,这也是心理健康教育科学性的要求。

3. 尊重原则

尊重学生的人格,尊重学生的权利,在承认学生有个体差异的前提下尊重每一个

学生的价值，不能仅以学习成绩、家庭背景来评价学生。

4. 保密性原则

保密性是学校心理健康教育的重要基础，是对学生人格和隐私的尊重。在心理测试、面谈辅导中发现心理问题，只能作为心理健康教育工作者的一个素材，不应到处交流和传播。

心理互动与训练

你知道做什么事会让自己放松吗？别忘了好好呵护自己，给压力找个出口。可以试试下面的几个办法。

- ①洗个热水澡。
- ②喝杯自己喜欢的饮料。
- ③买一束鲜花插在瓶子里。
- ④看看电影。
- ⑤听自己喜欢的音乐。
- ⑥做做运动。
- ⑦大声歌唱。
- ⑧找个安静的地方发发呆。
- ⑨点根蜡烛喝点小酒。

第一章 我究竟是谁

——认识自我与完善自我



心灵鸡汤

来回奔走的山羊

早晨，一只山羊在栅栏外徘徊，想吃栅栏里面的白菜，可是它进不去。这时，太阳东升斜照大地，在不经意中，山羊看见了自己的影子，它的影子拖得很长很长。“我如此高大，定能吃到树上的果子，吃不吃这白菜又有什么关系呢？”它对自己说。

远处，有一大片果园，园子里的果树上结满了五颜六色的果子。于是，山羊朝着那片园子奔去。到达果园，已是正午，太阳当顶。此时，山羊的影子变成了很小的一团。“唉，原来我是这么矮小，是吃不到树上的果子的，还是回去吃白菜的好！”于是，它不悦地折身往回跑。跑到栅栏外时，太阳已经偏西，它的影子重新又变得很长很长。“我干嘛非要回来呢？”山羊很懊恼，“凭我这么大的个子，吃树上的果子是一点问题也没有的！”

第一节 大学生的自我意识

一、什么是自我意识

自我意识也称自我，是人对自己的看法。古希腊哲人“认识你自己”的格言，标志着人类自我意识的觉醒。法国哲学家笛卡儿最先使用了“自我意识”这一概念，提出了“用心灵的眼睛去注意自身”的精辟论断。之后，有关自我意识的研究不断发展。美国心理学家詹姆士把“自我”分为四个层次：第一，物质的自我，指一个人的身体、财产和家庭；第二，社会的自我，即社会认可的“我”；第三，精神的自我，即把人格各个部分统一起来的那个“我”；第四，纯粹的自我，即对自己进行反思的那个“我”。自从心理学诞生以来，自我就成为心理学研究的重点对象，经过一代一代的心