



高等院校通识课教材

依据《高等学校学生心理健康教育指导纲要》编写



MENTAL HEALTH EDUCATION
TO COLLEGE STUDENTS

大学生 心理健康教育

主编 胡谊 张亚 朱虹



华东师范大学出版社



高等院校通识课教材

依据《高等学校学生心理健康教育指导纲要》编写

MENTAL HEALTH EDUCATION
TO COLLEGE STUDENTS

大学生 心理健康教育

主编 胡 谊 张 亚 朱 虹
编者 周凤琴 杨亚希 金力炜
杜 欣 童 瑶

心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,是高校人才培养体系的重要组成部分,也是高校思想政治工作的主要内容。原国家卫生计生委、教育部等 22 部门曾联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》,2018 年 7 月教育部在《高等学校学生心理健康教育指导纲要》中指出要更好地适应和满足学生心理健康教育服务需求,引导学生正确认识和利、群和己、成和败、得和失,培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态,促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。并就心理健康教育工作提出四个重要的原则:

——科学性与实效性相结合。根据学生身心发展规律和心理健康教育规律,科学开展心理健康教育工作,逐步完善心理健康教育和咨询服务体系,切实提高学生心理健康水平,有效解决学生思想、心理和行为问题。

——普遍性与特殊性相结合。坚持心理健康教育工作面向全体学生开展,对每个学生心理健康发展负责,关注学生个体差异,注重方式方法创新,分层分类开展心理健康教育,满足不同学生群体心理健康服务需求。

——主导性与主体性相结合。充分发挥心理健康教育教师、心理咨询师、辅导员、班主任等育人主体的主导作用,强化家校育人合力。尊重学生主体地位,充分调动学生主动性、积极性,培养自主自助维护心理健康的意识和能力。

——发展性与预防性相结合。加强心理健康知识的普及和传播,充分挖掘学生心理潜能,培养积极心理品质,促进学生身心和谐发展。重视心理问题的及时疏导,加强心理危机预防干预,最大限度预防和减少严重心理危机个案的发生。

本书是根据高校“大学生心理健康教育”课程最新要求而编写的教材。在编写过程中,我们针对市场上同类教材所出现的偏重理论、策略而缺少实际操作方法的状况,力求贴近大学生的实际需求,突出科学性、实效性、主导性、主体性、发展性、预防性及系统性等原则,强调大学生心理健康教育理念的传播和积极心理的培养。

大学教育对于大学生的成长、成才极为关键。有些大学生能提前确定自己的人生理想和职业目标,通过四年的努力为自己的理想打下扎实的基础;而另一些却始终迷茫,到离校

的那一天还不知道自己路在何方。我们有理由相信,如果能早一点了解自己的特点,规划自己的大学生活,就会少一些成长中的烦恼,就不会随着大好光阴的流逝只留下不该有的叹息和后悔。当然,我们也会发现很多同学不仅很好地把握住了学习和社会工作的关系,而且在大学里过得很充实,充满了年轻人的朝气和活力,得到了全面的丰收。

为什么有这样的差别呢?个体的心态是积极的还是消极的对人的成长有着重要影响。积极的心态是永远向前看,并勇于正视自己的缺陷和不足,而不是一味沉湎于过去的成功与辉煌或者怨天尤人;积极的心态总是会有强烈的未来意识、责任意识,总是在思考探索未来阶段的发展任务并认真规划自己的大学生涯。因此,“大学生心理健康教育”首先是一门“积极心理学”的课程。值得一提的是,保持良好的心态并不是盲目乐观,而是基于已有的心理学研究,学习心理学知识,了解其他老师、同学的经验,以良好的知识储备和心理准备来应对大学阶段的发展问题和常见困扰。

其实,生活中的烦恼是无处不在的,接受烦恼是生活中重要的一部分也是培养积极心态的开始。由于在大学里要适应新的生活环境、学习内容、理想目标、兴趣爱好、人际关系等,他们的心态也变得复杂,常常出现各种各样的矛盾和问题,这就是所谓的“大学生成长中的烦恼”。例如,有的同学在大学里前三年都很顺利,虽然有烦恼但只是小问题,可是在第四年却承受恋爱不顺的巨大心理冲击,这个问题甚至一直影响到他们毕业后的漫长人生。其实,心理有问题是最正常不过的现象,而心理问题往往蕴含着积极的含义,往往是心灵成长和自我超越的契机。解决一个又一个心理问题的过程也是个人逐渐走向成熟、走向社会的过程。因此,“大学生心理健康教育”也是一门“健康心理学”的课程。

有了烦恼怎么办?首先,可以向家长、老师、信赖的朋友倾诉并逐步排解。其次,可以咨询学校心理辅导老师,寻求专业的帮助。咨询师接受过专业训练,能够使用心理测量工具来进行科学的分析。例如人格测验,就有明尼苏达多项人格问卷、卡特尔 16PF 人格因素量表、埃森克人格问卷、大五人格问卷、罗夏墨迹测试、主题统觉测试等多种方式。又比如,针对学习动机进行评估的工具,有学业自我效能量表、学习动机诊断测验、学习过程问卷等。同学们不论遇到什么样的成长问题,都可以跟专业的心理咨询师聊一聊。

大学生的烦恼常常表现在:

- 学业压力带来的心理困扰。
- 负面情绪不知如何管理。
- 经济窘迫、互相攀比带来的自我迷失。
- 手机网络过度使用造成的人际退缩。
- 人际交往的烦恼与压力。
- 新生入学的角色转换与适应问题。
- 恋爱问题引发的情感困惑和危机。
- 严峻就业形势带来的就业困惑。

要面对真问题,解决大学生的心理困惑,传统的理论讲解或知识点传授是不够的。尤其是当代大学生是网络时代的新生群体,随着他们迈入大学校园,知识点讲授式的心理健康教学已经难以满足这批思维活跃,习惯碎片化阅读、体验式学习的大学生的心理需求。因此,“大学生心理健康教育”需要参与、体验、实践方面大步变革。

本书贯彻以学生为中心的指导思想,在内容安排、呈现形式及知识拓展方面相较于其他同类教材作了进一步的拓展与改进,希望潜移默化地提高学生自身心理健康的综合素质。具体来说:

在内容安排上,根据大学生在大学阶段容易出现的各个成长性主题进行分类,关注大学生在自我认识、学业发展、人际交往、情绪管理、职业生涯、情感困惑等各个方面的问题,紧扣大学生日常生活中的心理困扰,以案例分析的形式引入每一章节的内容,并以简单明了的心理学知识点结合大学生的具体问题呈现学习内容,帮助大学生将课堂讲授与课后自学自然地结合。

在理论阐述上,本书从实际案例出发,借用心理学中比较成熟的解释体系,试图对案例进行合理的分析,并给出相应的建议。涉及的理论有:青年心理发展、心理健康、心理适应、自我意识、交往心理、亲密关系、个性心理、临床心理等。在理论与实践的互动基础上,力求帮助教师和学生形成一种观察现象、判断问题和运用策略的科学思维方式。

在呈现形式上,本书采用了心理游戏、小测试、小问答与知识点结合的编纂方式。为了尽可能在课堂内外引发学生的思考与体验,各节配备了心理游戏,心理老师可以将心理游

戏与授课内容结合,丰富课堂内容,为学生创造经历与讨论点,营造良好的授课氛围。在知识拓展方面,本书还配套了数字资源和视频材料,以便大学生在课堂之外拓展知识,真正把心理健康的理念与学习内容带入到生活中去。

本书的第一章介绍了大学生在青年期的心理特点及心理健康的标准,帮助大学生学习自我管理的方法,第二章至第八章分别关注大学生常见的新生适应、自我认识、情绪管理、学习发展、人际交往、恋爱心理、生涯规划等方面的常见问题,结合生动具体的案例、问答与游戏为学生提供了发展良好心理素质的心理学知识点。在第九章与第十章,本教材介绍了常见的心理疾病、精神疾病以及如何进行自杀危机干预等大学生必备的临床心理学知识,旨在帮助大学生在提高自身心理健康素质的同时兼具有关心理疾病的常识,更好地帮助自己和身边的同学。

本书的每个章节一般来说包括如下几个部分:

- **案例故事:**介绍与本章内容相关的大学生心理咨询的案例。
- **理论与讲解:**以简单明了的形式呈现 4~5 条心理学知识点。
- **小问答:**根据大学生对知识点的思考和常见问题进行解答。
- **参与式活动:**通过 1~2 个体验式小游戏,帮助心理老师进行课堂组织,学生也可进行自学。
- **心理测试:**在一些章节安排了具有一定信效度的心理测试供同学、老师使用。
- **思考点:**根据本章的知识点提供不同的思考视角,帮助学生进行反思,发展批判性思维。
- **相关资源:**在部分章补充提供了与知识点相关的书籍和影片。

本书的编者团队为教育心理学专家与一线有丰富咨询经验的教师,胡谊负责总体设计与统稿,朱虹负责实践部分包括案例、小问答、小游戏及小测试等部分的审定与统稿,张亚编写第一、二、三、九、十章,张亚、童瑶编写第四章,杨亚希编写第五章和第七章的一部分,杜欣编写第六章,周凤琴编写第七章的一部分,金力炜编写第八章,范美琳参与心理剧、视频、课件与二维码资源审定和整理工作。

教师在使用本书时,可结合每个章节提供的案例、问答导入知识点,也可和小游戏环节结合介绍知识点,注意引发学生讨论自己和身边同学的心理困扰,将知识点的学习与解决实际发展的困扰相结合。本书也是一本心理健康知识的入门读物,其他希望对心理健康知识有所了解的人也可以参考本书中的内容。

编者

2019年4月



第一章 三省吾身	1		
第一节 烦恼谁能懂——青年期的心理特点	1	视频 做更好的自己	3
第二节 谁的心态好——心理健康的标准	11	知识延伸 异常的心理	14
第三节 健康小卫士——自我管理的方法	20	视频 获得帮助	21
第二章 心安是家	29	视频 学习的变化	36
第一节 害怕有变化——不同阶段的适应	29	视频 大学的目标	37
第二节 要闯哪些关——常见的适应困扰	35	视频 社团的选择	44
第三节 通关的秘籍——新生适应的对策	41		
第三章 认识自己	50	知识延伸 中西方自我的差异	52
第一节 认识你自己——自我意识的发展	50	知识延伸 人格特质理论	60
第二节 培养“好”个性——自我人格的探索	56	知识延伸 健全人格的模式	63
第三节 面子与里子——自尊心的培养	71		
第四章 喜怒哀乐	82	知识延伸 青春期为何特别容易情绪化	92
第一节 情商加油站——情绪的基本概念	82		
第二节 情绪的秘密——情绪与心理健康	88		
第三节 和情绪交友——情绪调节的方法	94		
第五章 力学笃行	101	知识延伸 大学生学习心理问题及原因分析	102
第一节 为啥要学习——学习兴趣与动力	101	视频 学霸真的是天生的吗——教你如何快速学习	110
第二节 方法得当吗——学习方法与技巧	108	小测试 你的学习方法对吗?	110
第三节 有氧的学习——学习思考的空间	115	视频 学习新技能就在关键的前20小时	116
第六章 胜友如云	123	知识延伸 大学生健康人际关系的养成	136
第一节 化解尴尬癌——日常交往的心理	123	心理剧 宿舍争吵	143
第二节 避免人设崩——良好的人际关系	132		
第三节 吵架也优雅——冲突的解决之道	141		

第七章 相思谁赋	151	心理剧 青春的选修课	153
第一节 爱情知多少——爱情类型与发展	151	小测试 爱情态度量表	154
第二节 厮守的秘密——亲密关系的形成	158	知识延伸 如何看待性教育与婚前性行为	169
第三节 相爱两相难——常见困扰及应对	167		
第八章 漫漫路远	180	知识延伸 大学毕业生“就业综合征”	213
第一节 人生大不同——生涯规划的理念	180		
第二节 找到未来路——常见的规划测试	191		
第三节 职业我做主——生涯决策的理论	206		
第九章 心理之痛	216	心理剧 考试焦虑	219
第一节 压力山大的痛——与焦虑相关的心理问题	216		
第二节 吃饭睡觉的痛——与生理需求相关的心理问题	228		
第三节 停不下的痛——网络成瘾的识别	233		
第十章 一念之间	242		
第一节 心灵的黑狗——抑郁症的识别	242		
第二节 幻听？幻觉？——精神分裂症的识别	254		
第三节 精神世界守护——自杀者急救指南	261		

第一章

三省吾身

第一节 烦恼谁能懂——青年期的心理特点

案例故事

以下案例节选自四封网络咨询信件：

我都不知道该如何启齿，高中时我是个喜欢诗词歌赋的男生，上了大学之后，突然发现自己这个爱好很囧，周围的男生都喜欢打篮球或是打游戏，只有我，显得那么格格不入，还有些同学开我的玩笑，说我是不是同性恋，我都有点糊涂了，自己只是爱好和他们不一样，长得比较瘦弱而已，我是不是应该重新发展一些爱好，或是放弃自己的一部分？

——大一新生 不知道如何是好的小强

我和女朋友从高中到现在谈了三年了，我们一起奋斗，一起考入了理想的大学，虽然在异地，但几乎每天都会通电话。没想到上学期，我居然绿了，女朋友打电话来说，我们不合适！我赶去才知道她已经有新的对象了，而且她还说她也很痛苦，我简直要疯掉了，整个过程我感觉自己像个傻子一样。我是不是应该去决斗，或是干脆作个了断，电视剧里的事情都发生在我身上了！

——大二学生 小飞

我生在农村，长在农村，长期的环境封闭再加上自我封闭，我成为一个内向的人，尽

管有时候我会很积极地参加某些活动,但那只是为了掩饰内心的空虚。有时候我真的好寂寞,好无聊,好想找人聊聊天,我真的好羡慕那些有女朋友或者人缘很好的同学,但至今为止我不知道自己喜欢哪些类型的女生,也不知道该怎样去交朋友。在上大学以前,我的任务就是考上好大学。可是等到考上大学之后,我才发现,我失去的原来比我得到的多,真的好怀念小时候在田间打滚的日子,真的希望能够和自己的家人出去尽情地游玩一次,真的希望能够拉着爱人的手走在黄昏后,可是这一切似乎都与我无缘。我不承认自己是上天的弃儿,我知道自己在很多方面都做得不好,可是有谁愿意把事情搞砸?有时候真的觉得好烦好烦,但有时真的不知道该咋办。

——钻进牛角尖的小风

转眼已经大三了,身边的同学有些在考公务员,有些在准备考研,还有些想要出国,当然,还有一些就是混混日子。我却一直处在迷惑中,父母希望我留在学校里做老师,和他们一样。读书,读硕士、读博士、留学校,好像一辈子都看到头了。我自己其实想去企业,想自己创业,想过和他们不一样的生活。但我又很矛盾,父母的人脉很广,走这条路显然容易,自己出去找工作会不会四处碰壁?我的能力能不能撑得起自己的梦想?我感觉自己站在十字路口,几条路都还雾蒙蒙的看不清楚,我该怎么办?

——大三学生 芳芳

在这四封网络求询信件中,你可以看到处在青春期的大学生们正在经历着各种成长的烦恼:对自己是谁感到困惑的小强、处于恋爱痛苦中的小飞、正在经历孤独与不知所措的小风以及努力探索未来职业方向的芳芳。这些莫名的多愁善感、充满矛盾的内心、理智与激情的冲突等正是青年期的典型特点。这是一个美好又痛苦的阶段,随着身体的发育成熟和体内激素水平的急剧变化,一方面青少年的认知与思维能力极大地发展了,另一方面也在确定自我认同的过程中经历着各种痛苦与挣扎……

理论与讲解

一、青年期及其心理特点

可能在十年或是二十年后,同学们才能真正意识到此时此刻的自己是多么幸运,因为你正处于宝贵的、独一无二的青春年华。从年龄和身体发育来看,大学生普遍进入了青年期。青年期(英文为“adulscence”,也译作青春期,但青春期一般

指 11 周岁左右至 18 周岁左右), 跨越青春期与成年早期, 它包含“向成熟发展”之义。青年期从心理发展上来看就是一个获得走向社会所必需的态度与信念的过程。

青年期的心理特点有一些重要的共性, 如伴随着自我意识的觉醒, 处于青年期的人们普遍希望自己的意见得到重视, 希望自己能完全控制自己的行为和生活局面。但是由于在经济上普遍还没有真正独立, 独立人格也正在形成与发展的过程中, 因而这种“控制”是比较柔弱的。一方面求独立, 另一方面还没有完全独立的能力造成了青年期人的各种内心冲突。身为父母或长辈的成年人常常拒绝关注处于青年期的人们的想法和建议, 介入和干预他们的生活, 让他们觉得自己不被理解, 甚至被操控, 被边缘化。

此外, 由于青少年期的身体发育伴随着激素水平的变化, 也同样带来了情绪的快速变化。处于这个阶段的男孩常会感到生气和烦恼, 而女孩常会伴随着怒气和抑郁。日益增长的认知能力也促使他们逐渐将自己视为独一无二的个体, 很难接受批评和容忍权威人物, 也可能对假想观众进行表演, 像是“站在聚光灯下”一样, 进而发展出独一无二的个人神话^①, 做出一些冲动或不计后果的事情。

视频



做更好的自己



图 1-1

急速发展的
青年期心理
特点

二、青春期首要的发展任务: 自我同一性的建立

美国心理学家埃里克森提出了著名的人生发展八阶段理论, 将人的终身发展分成了八个阶段, 每个阶段有着相应的核心任务。当任务得到恰当的解决时就会获得较为完整的同一性; 如果任务没有能够很好地完成, 则会出现个人同一性残缺、不连贯的状态。处理得成功或失败则会产生两个极点上的表现, 如婴儿阶段的需要得到满足, 则形成基本信任; 如果没有满足, 则形成不信任(见下表 1-1)。大学生处于青春期到成年早期的过渡阶段, 这个阶段最重要的任务是形成良好的自我同一性并逐步发展亲密关系。

^① 美国心理学家基洛维奇曾经做过一个有趣的实验: 他在康奈尔大学随意挑选了一名学生, 让这名学生穿上一件十分怪异的 T 恤衫走进教室。结论是, 穿着怪异 T 恤的学生认为 50% 的人注意到了他的窘境, 但实际是仅有 23% 的人注意到了他的怪异 T 恤。这就是“聚光灯效应”。

表 1-1

埃里克森提出,在每一个发展阶段,“关键事件”会导致挑战或“危机”的出现,人们对此可能作出的是积极应对,也可能是消极应对。

埃里克森的人生发展阶段理论^①

年龄	阶段	关键事件	危机	积极对策	充分解决	不充分解决
1. 出生至 12~18 个月	口唇—感觉期	喂养	信任对不信任	婴儿发展出一种信念,即周围环境是可以信任的,可以满足自己基本的生理和社会需要的。	基本信任感	不安全感、焦虑
2. 18 个月到 3 岁	肌肉—肛门期	如厕训练	自主对羞愧/疑虑	儿童习得哪些是自己可以控制的,发展出一种自由意志的意识,如果不能较好地控制自己,儿童会相应地发展出后悔和羞愧感。	知道自己有能力控制自己的身体、做某些事情	感到无法完全控制事情
3. 3~6 岁	运动期	独立	主动对内疚	儿童习得做出行为,去探索去想象,以及会从行为中体验到内疚。	相信自己是发起者、创造者	感到自己没有价值
4. 6~12 岁	潜伏期	入学	勤奋对自卑	儿童学习参照一种标准或他人而以良好或正确的方式做事。	丰富的社会技能和认知技能	缺乏自信心,有失败感
5. 12~18 岁	青春期	同伴关系	同一性对角色混乱	青少年在与他人的关系中以及在与自己内心的想法和欲望的互动中发展出自我意识。	自我认同感形成,明白自己是谁、接受并欣赏自己	感到自己是充满混乱的、变化不定的,不清楚自己是谁
6. 19~40 岁	成年早期	爱情关系	亲密对孤独	人们发展出给予和接受爱的能力;开始对关系作出长期的承诺。	有能力与他人建立亲密的、需要承诺的关系	感到孤独、隔绝;否认需要亲密感
7. 40~65 岁	成年中期	养育子女	繁殖对停滞	人们发展出指导下一代成长的兴趣。	更关注家庭、社会和后代	过分自我关注,缺乏未来的定向
8. 65 岁至死亡	成熟期	反省和接受生活	自我整合对绝望	当对他的一生进行反思时,老年人会产生满意感或失败感。	完善感,对自己的一生感到满足	感到无用、沮丧

^① 参考戴维·迈尔斯,《心理学(第九版)》人民邮电出版社,第五章“人的发展”及相关内容整合而成。

自我同一性的形成是指青少年试图弄清楚他们的独特性,努力发现自己独特的优点和缺点以及他们在未来生活中能扮演的最好角色。其发现过程常常包括尝试不同的角色或选择,以及发现这些角色和选择是否符合自己的能力和观点。在这个过程中,青少年通过在个性、职业、爱(私人关系、亲密关系)及承诺等各个方面的选择来试图理解自己是谁,逐步建立起自我认同。一般来说,自我同一性的形成状况可以分成四种,同学们也可以核对一下自己目前的状态。

(1) **同一性获得**:处于这个阶段的青少年已经成功地探索及思考过他们是谁以及自己想做什么。已经达到这种同一性阶段的青少年心理往往最为健康,成就动机最强,道德推理也更强。

(2) **过早自认**:有些青少年还没有经历过对各种选择进行探索的危机阶段就不再考虑各种选择的可能,他们停止了同一性的探索,接受的是别人为他们作出的最好决定。

(3) **同一性延缓**:有些青少年一定程度上探索了各种选择,但仍然没有作出承诺。他们表现出较高的焦虑,体验着心理冲突。同时,他们往往是活跃有魅力的,寻求与他人发展亲密关系,他们正努力解决同一性问题,也必须经过一番努力才能解决。

(4) **同一性扩散**:有些青少年既不探索也不去思考各种选择,他们容易变来变去,从一件事转移到另一件事上,缺乏兴趣,对未来不抱希望,通常还会表现出社会性退缩。

大学生正处于建立自我同一性的阶段,应该在大学阶段努力进行未来职业、生活的规划与探索,对自己的个性特点,优缺点进行了解,在实践中发现自己、发展自己。

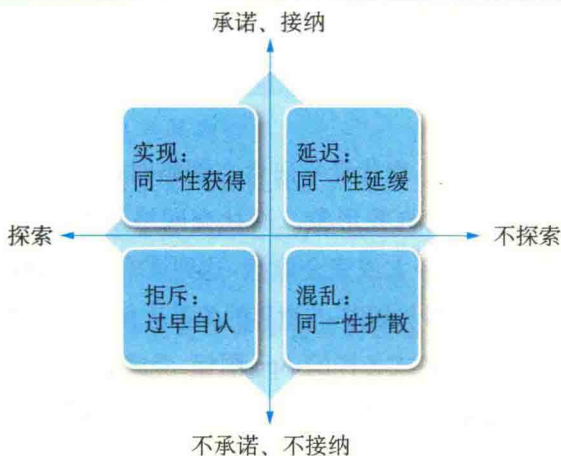


图 1-2

四种自我同一性状态

三、成年早期重要的发展任务:亲密关系的建立

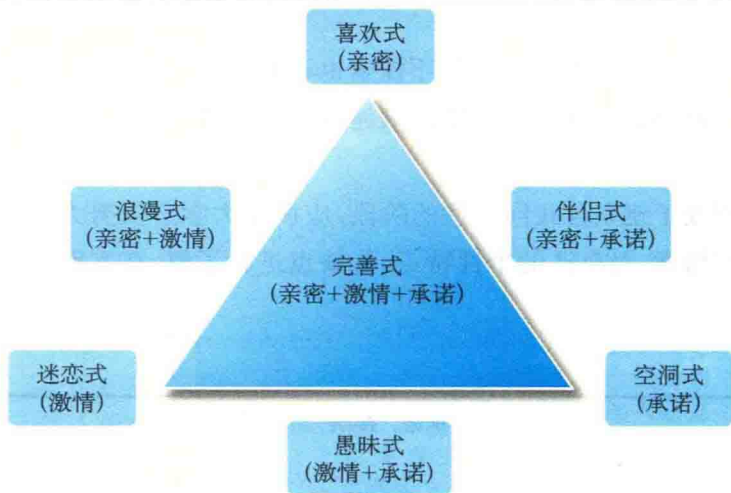
大学阶段良好亲密关系的建立往往需要个体建立起较为稳定的自我同一性,其中包括了解自己是誰、能做什么、价值观是什么、底线是什么、软肋是什么,换句话说,你越能知道自己的频道,也就越能找到和自己同频的人。有关人际关系与亲密关系的讲解,我们还会在第六章(第二节)进一步阐述。

随着大学生逐步进入高年级,进入成年早期,这个阶段的发展任务也随之产生,即进入了个体的亲密对疏离阶段。这个阶段跨越了后青春期直到三十岁出头,其主要发展任务是和他人形成亲密关系。其所指的亲密由几个部分组成,一个成分是“无私”的程度,即能牺牲自己的需要,来满足对方的需求;进一步的成分包含了“爱”;最后则是更深一步的投入,其标志是共同努力建立互相融合的统一性。

斯腾伯格认为,爱是由亲密(重视彼此的喜欢、理解与期待)、激情(魅力与性吸引)以及承诺(决定发展稳定的关系)三因素组成的三角图形,不同形式的组成会有不同种类的爱。

图 1-3

亲密三因素
关系



此外,需要特别指出的是,当代青年出生在网络时代,习惯于在社交网络上塑造一种讨人喜欢、经过修饰的自我形象。而社交网络不匿名的特点,让他们可以借由某些信息的凸显、淡化、夸大或完全隐藏,达到策略性的自我呈现。他们利用各App串连起每一天的社交、学习与创作,与世界的关系从真实情境的面对面接触变成网络的点对点联系,而手机上的各式各样的App图标,变成他们进入世界的入口。离开了从真实生活情境探索与接触世界的App世代,能否完整顺利通过自我认同,进而拓展与深化亲密互动?还是自我认同会变得肤浅、人际间变得疏离甚至产生“App依赖”?对这些问题的思考,有助于深入了解网络时代青年的亲密关系内容和作用。

如果我们相信自己能够改变,相信自己拥有极大的发展潜力,那么,这种心态也将带动我们发生变化。

——“罗森塔尔”效应

小问答

问题 1:长大之后时常觉得周围没有一个人能理解我,这正常吗?

——明 19岁 大二理工科学生

答:当然正常。这说明你的自我意识正处在发展的过程中,你正处于闪亮的青年期。用网络上的流行用语说,如果全世界都能理解你,你该多么平庸。你可以试着和同龄的伙伴交流看看,也许他们的感觉正和你一样。

从生理基础的角度看,青少年新发展出来的元认知能力使得他们很容易想象别人正在思考自己,而且还能想象别人思维的细节,这也是他们自我中心主义的来源,这种自我中心主义还导致了另一种思维的扭曲,即认为个人经历是独一无二的,别人都不会经历的,比如失恋的青少年可能觉得别人都不会经历这种痛苦,别人都不会像自己遭到如此对待。因此,可能你所体验到的“没有一个人能理解我”正是因为元认知能力的飞速发展所带来的,等再过几年,你会发现你现在的体验和大多数人一样。但是,正是这种独一无二的感觉能够促使你成为更好的自己。

问题 2:有时觉得自己无所不能,有时又觉得好自卑,我是不是有些神经?

——美少女爱睡觉 18岁 大一新生

答:很明确地说,没有啦。青年期重要的任务之一就是逐渐形成自我同一性,所谓的自我同一性就是确定你自己是谁,擅长什么,不擅长什么,特点是什么,价值观是什么,重要的不能放弃的品质是什么,在这个确立的过程中当然会有各种挣扎了。我国学者张日昇提出了青年期的发展课题,你不妨读读看,当你完成了这些要点之后,你对自己的认识也会趋于稳定,逐渐过渡到“三十而立”的成年早期啦!

- (1) 理解及适应身体的发育及其变化;
- (2) 从精神上脱离家庭或成人而自立;
- (3) 学习并在学习过程中逐渐完善作为男性或女性的性别角色;
- (4) 对新的人际关系,特别是对异性关系的适应;
- (5) 学习如何认识自我和理解自我;
- (6) 学习如何认识社会和对待社会;
- (7) 学习并确立作为社会一员所必备的人生观和价值观;
- (8) 学习并掌握作为社会一员所必备的知识技能;

- (9) 做选择职业和工作的准备；
 (10) 做结婚和过家庭生活的准备。

问题 3: 老师, 上了大学恋爱合适吗?

——不想吃鱼的猫 20岁 大三学生

答: 从心理发展阶段的角度看, 建立起成熟的、良好的亲密关系正是成年早期重要的心理任务, 著名心理学家弗罗姆用经典的一段话告诉我们爱的真谛: “爱不仅仅只是狭隘的男女爱情, 也并非借由磨炼增进技巧即可获取。爱是人格整体之展现, 要发展爱的能力, 则需要努力去发展自己的人格, 并朝建设性目标迈进。”因此, 学习发展亲密关系, 在恋爱中了解自己、学习付出、学习站在别人的角度思考问题正是青少年晚期的重要任务, 即便恋爱失败了, 也要记得这是一段重要的成长经历, 正是在这样的经历中, 你会学习到如何拒绝、如何被拒绝、如何接受彼此的差异、如何分手见人品, 这正是大学生在大学阶段除了学业成长之外, 同样重要的心理成长。

问题 4: 有时我觉得自己脑中的阴云如此浓重, 以致觉得自己再也见不到光明了, 这正常吗?

——小青晚安 23岁 大四

答: 任何人都有伤心和情绪低落的时候, 不知道你在此之前是否经历了一些不愉快的事情, 比如一段关系的结束、重要任务的失败或是被重要的人拒绝, 这些事情都会引发伤心、失落和悲伤的深刻体验。如果你已经处于低落的情绪中超过了两周, 不妨找心理老师或是周围的朋友去谈一谈, 他人的支持能帮助你更快地走出低谷期。值得一提的是, 抑郁的感觉在青少年中非常普遍, 超过四分之一的青少年报告称, 他们有连续两个星期或是更长的时间感到如此悲伤和绝望, 以致他们停止了正常的活动, 就算没有发生什么也会如此。不过, 有极少一部分青少年(大约3%)罹患重度抑郁, 这是一种心理障碍, 即抑郁程度严重, 持续时间很长, 如果你属于重度抑郁的话(是不是重度抑郁需要专业精神科医生的判断, 不可自己乱下结论), 须及时寻求专业帮助, 千万不要大意。

参与式活动

小游戏 1-1

欢迎步入青年期

目的: 帮助同学们了解青年期共同的心理特点。

时间: 30分钟—45分钟。

地点: 普通教室。