

高等职业教育公共基础课通用教材

大学生心理健康教育

主 编 王 刚 曹菊琴
副主编 杨其龙 党彩云 张梅娟

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

前 言

健康的心理是大学生顺利完成学业，解决各种生活、工作问题和获取最大发展的保障。本书以提高大学生的心理素质为出发点，运用心理学的基本原理，通过大量大学生的真实案例的展示，为大学生普及心理健康知识，帮助大学生认识自我，开发潜能，解决成长过程中遇到的各种困惑及问题。

对于大学生而言，每个人都会遇到自我认知、情绪、人际关系、人格成长、恋爱、择业等人生课题。关注心理健康、寻求心灵自由、追求人生意义等生命课题越来越引起大学生的积极关注。作者在长期的心理学教学工作、心理咨询辅导实践过程中，深深体会到在校大学生对心理科学知识的热切期盼，对自己人生探索的苦苦追求，同时也发现部分学生在成长过程中经历了许多挫折，关注到他们在自我超越时的痛苦。因此，希望把工作中的体会和做法总结出来，以帮助更多的大学生，使他们学会心理调适的方法，掌握自我塑造的基本途径，对心理健康、人生追求做更加深入的思考，以期在人生的道路上走得更好、更稳、更健康。

本书具有理论性、实践性、可操作性的特点，以心理健康知识的基本理论为基础，紧紧围绕大学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题，如自我意识、人格完善、情绪调节、人际交往、恋爱心理和生涯发展等方面的困扰，通过心理健康知识理论和一些简单实用的心理调适方法的讲授和操作，帮助学生更好地认识自我，能够及时地对可能发生的心理问题进行必要的预防，增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性，提升心理自我教育的能力。

编者在书中借鉴了国内外专家、学者的研究成果，在此，谨向有关的作者和为本书的出版付出辛勤劳动的编辑出版人员，以及很多帮助、支持本书编写的同人、朋友致以诚挚的谢意。

编写时我们虽力求体现科学性、实用性、时代性，但限于编者的水平，书中一定存在许多不足之处，敬请读者提出宝贵意见。

目 录

专题一 从“心”开始

——大学生心理特点与心理健康····· 1

模块一 大学生的心理特点····· 2

模块二 心理健康概述····· 10

模块三 大学生心理健康教育及培养····· 17

模块四 心理素质拓展训练····· 21

专题二 从“小天地”到“大世界”

——大学生适应心理健康····· 27

模块一 适应心理概述····· 28

模块二 大学生适应心理问题分析····· 31

模块三 大学生适应问题的心理调适····· 37

模块四 心理素质拓展训练····· 43

专题三 遇见更好的自己

——大学生自我意识与健全人格····· 47

模块一 自我意识与人格概述····· 48

模块二 大学生常见的自我意识偏差和人格发展缺陷····· 52

模块三 塑造健全自我意识和健全人格的途径与方法····· 58

模块四 心理素质拓展训练····· 63

专题四 学以“自”用

——大学生学习心理健康····· 67

模块一 大学生学习心理概述····· 68

模块二 大学生常见学习心理问题及调适····· 73

模块三 大学生的学习指导····· 86

模块四 心理素质拓展训练····· 91

专题五 执子之手 与子偕老

——大学生恋爱与性心理健康····· 95

模块一 大学生恋爱心理····· 96

模块二 大学生性心理····· 103

模块三 大学生爱的艺术····· 111

模块四 心理素质拓展训练····· 118

专题六 海内存知己

——大学生人际交往心理健康····· 123

模块一 人际交往的心理行为原理····· 124

模块二 人际交往中的问题与调适····· 132

模块三 人际交往能力的培养····· 140

模块四 心理素质拓展训练····· 143

专题七 风雨过后是彩虹

——大学生挫折应对心理调适····· 148

模块一 挫折与挫折反应····· 149

模块二 大学生常见的心理挫折及原因····· 154

模块三 应对挫折的方法····· 158

模块四 心理素质拓展训练····· 162

专题八 我的情绪，我掌控

——大学生情绪管理····· 165

模块一 大学生的情绪特点及影响····· 166

模块二 常见不良情绪的表现与调适····· 169

模块三 良好情绪的培养····· 175

模块四 心理素质拓展训练····· 179

专题九 把握生命之美

——大学生生命教育与感恩教育····· 184

模块一 生命意义与心理健康····· 185

模块二 生命预警——自杀与预防措施····· 189

模块三 塑造感恩心态····· 196

模块四 心理素质拓展训练····· 203

参考文献····· 207

专题一 从“心”开始

——大学生心理特点与心理健康

【案例导入】

黄洋，男，复旦大学2010级硕士研究生，耳鼻喉科专业，1985年出生，四川自贡荣县人，是家里的独子。2013年考取博士。因喝饮水机里被投放了有毒物质的水，经抢救无效，于2013年4月16日15:23在附属中山医院去世。警方介入调查后，从该生寝室饮水机检出有毒化合物，并锁定同寝室林森浩同学有投毒嫌疑。2014年2月18日，投毒者林森浩（1985年出生，不久前刚获得直升博士生机会）被一审宣判死刑。如图1-1所示。



图 1-1 案件报道

想一想：

1. 你觉得黄洋事件背后的心理原因是什么？
2. 你觉得心理健康重要吗？为什么？

【项目目标】

1. 了解大学生心理发展的特点；
2. 掌握大学生心理健康的标准；
3. 了解影响大学生心理健康的主要因素；
4. 树立正确的心理健康观念。

【关键概念】

心理 心理发展 心理健康 心理健康教育

模块一 大学生的心理特点

大学生一般正处在青年中期这个年龄阶段。研究表明,大学生在生理发展方面,身体各器官系统的解剖生理(包括大脑皮层的结构和机能)已接近成熟和达到成熟,为他们的独立生活和学习提供了必要的生物前提。生理发展接近和达到成熟必然进一步促进心理的发展变化。首先,大学生的成人感和独立性突出增强。随着身高体重的增长与性的成熟,大学生不仅从体态上感到自己像个大人了,而且从内心体验上加强了这种成熟感,因而他们强烈地要求成人和社会把他们当成人看待,极力摆脱成人对他们的约束和干涉,强烈要求独立自主。其次,大学生精力旺盛、朝气蓬勃、勇往直前。大学生总觉得自己有使不完的劲,体验到自己的青春活力,他们向往未来、精力充沛、血气方刚、思维敏捷、充满热情、富有创新精神,产生众多的新需要,尤其是精神方面的需要(要求丰富多彩的文化生活、希望自己取得成就、关心政治等),并深信自己的力量,力求处处显示自己的精力和能力。再次,大学生的智力发达,性意识增强,但是,他们的心理成熟落后于生理成熟。所以,大学生的心理发展,正处在迅速走向成熟,但又未真正完全成熟阶段。正因为如此,大学生既具有由于迅速走向成熟而形成的占主导地位的积极面,又存在由于未真正完全成熟而产生的某些消极面,这种心理发展特点的两面性,反映在自我意识中,存在着显著的自我矛盾。对此教育者应有正确的认识。

一、大学生的智力发展特征

智力作为一种综合性的认知方面的心理特征,主要由观察力、记忆力、想象力和思维力等组成,其中以思维力为核心。大学时期正处在智力发展的黄金时期,是人生智力发展水平的最高时期,许多心理学家的研究都充分证明了这一点。

(一) 大学生观察力的特点

观察力是指有目的、有计划、比较持久的知觉能力,主要表现在观察的目的性、条理性、敏锐性和精确性上,它是大学生智力的一个门户。大学生观察力的发展特点主要表现在如下几方面:

1. 观察的目的性、自觉性显著提高

大学生入学后,由中学时期的被动学习转为主动学习,他们以明确的目的为导向,有意识、自觉地去探索与自己学习和生活密切相关的事物,从而促进了观察目的性和自觉性的发展。他们在系统的专业学习和实践活动中,逐渐形成了本专业的认知结构,使他们喜欢从专业的角度去观察事物,对与所学专业有关的问题特别敏感,观察活动带有明显的专业特点,具有很强的目的性和自觉性。

2. 观察具有准确性和深刻性

大学学习活动要求学生必须根据目的认真地学习,在思维的积极参与下,仔细地观察、

深入地发现问题。这样，随着观察目的性和主动性的发展，大学生观察的准确性和深刻性也相应地得到发展。

3. 观察具有坚持性和敏锐性

由于大学生学习目的性明确，学习动机和意志力均达到较高水平，也由于思维能力的发展，因此他们的观察力具有坚持性和敏锐性的特征。在观察活动中，他们能根据任务的需要持久地进行观察，善于发现一般人所不易发现或容易忽视的重要细节和特征。

（二）大学生记忆力特点

记忆力是人积累知识经验的能力，主要表现在记忆的敏捷性、持久性、精确性和准备性上。它是智力结构的储存器，是个人知识的仓库。

大学时期是人的一生中记忆力发展达到成熟和最旺盛的时期，其发展特点主要有三个：

1. 意义记忆占主导地位

大学生的记忆力是在他们的活动过程中尤其是学习活动中发展起来的。大学时期，学生需要学习和掌握系统、抽象的专业知识，这就要求大学生善于对所学知识进行分析、综合，从逻辑体系、本质特征、内在联系等方面去把握它，从而促使大学生意义记忆能力的发展。同时，由于他们的知识经验增多，思维能力和理解水平迅速提高，使大学生在学习时有可能在理解的基础上进行意义记忆，这样在大学阶段意义记忆就占据了主导地位。

2. 记忆的敏捷性和准备性迅速增强

记忆的敏捷性和准备性是良好的记忆品质。敏捷性是指记忆速度的快慢，一般是以一定时间内能记住多少事物或回忆多少事物来衡量；准备性是指能及时地、迅速地从记忆中回忆出所需知识。大学生学习的是有严密逻辑系统的专业知识，而且他们在学习过程中意义记忆占据了主导地位，这样不仅有利于他们形成良好的认知结构，而且新知识容易被原有认知结构所同化或改造已有认知结构形成新的认知结构；同时大学时期注意力发展达到一个新的水平（注意的广度拓宽，注意的稳定性增强、注意分配能力的提高），而且注意力是一切智力活动的维护者，是大学生进行认识和提高学习效率的前提条件。这一切都促使大学生的记忆敏捷性和准备性迅速发展起来。

3. 记忆的持久性和准确性显著提高

记忆的持久性和准确性是记忆的重要品质，对人们掌握知识、积累经验有重大意义。持久性是指记忆保持的长久；准确性是指记忆的正确和精确的程度。由于大学阶段以意义记忆为主，从而形成良好的认知结构，良好的认知结构不仅促使记忆敏捷性和准备性的发展，而且也促使记忆持久性和准确性的发展，这一结论已被国内外许多研究所证明。

（三）大学生想象力的特点

想象力是对表象进行加工改造，创造出新形象的能力，集中表现在想象的主动性、丰富性、鲜明性和新颖性上。想象力是大学生智力中非常活跃的成分，犹如智力的翅膀。

大学生随着知识经验的增多，思维能力的发展，想象力也出现了一些新的特点。

1. 想象具有一定的现实性

中学阶段，因种种原因中学生的想象偏重于“理想化”，具有天真烂漫、浮想联翩的特

点。进入大学后，由于活动领域的拓宽，他们与客观现实接触范围日益扩大，也由于独立思考能力的提高，在现实与理想、思想与行为、个人愿望与社会要求之间出现了各种矛盾，因此他们原来那种天真烂漫的想象不断受到冲击，使他们变得注重从现实思考问题，从现实憧憬未来，从现实设计自己。大学生的想象正处在由理想转为现实的关键期。

2. 想象目的明确

据上海师大等高校的大学生心理研究组对上海市 10 所高校的大学生调查研究表明，93.1% 的学生有明确的理想，只有 6.9% 的学生理想模糊不清。可见，绝大多数大学生的想象目的明确，他们能根据要求和需要朝着一定的目标进行想象。

3. 想象内容丰富

随着大学生生活范围扩大和表象积累的增多，他们的想象内容也逐渐丰富起来。他们不仅对自己所学内容有关问题展开想象，而且对专业学习以外的各种现象进行想象；不仅考虑与自己切身利益有关的问题，而且十分关心社会和国家的前途命运。

4. 想象的创造性显著增强

随着大学生抽象逻辑思维的迅速发展，思维的批判性、独立性和创造性进一步增强，他们克服了少年时期想象力的局限性，想象中的创造性成分日益增多。据有关资料表明，大多数大学生具有较丰富的创造想象力，他们创造性想象的形象常带有新颖、奇特的特点。

（四）大学生思维力的特点

思维力是指人脑借助语言对客观事物的本质及其规律进行间接、概括反映的能力，或者说是以概念、判断、推理的形式进行解决问题的能力。主要表现在思维的独立性、广阔性、深刻性、灵活性、逻辑性和创造性上。思维力在大学生智力中占有特殊重要地位，它对观察力、记忆力、想象力以及获得的信息具有运筹和加工的作用，是智力的核心内容。

大学生智力发展特点集中体现在思维能力的发展上。大学生思维力发展特点主要表现在以下几方面：

1. 抽象思维进一步发展，理论型逻辑思维和辩证逻辑思维逐渐占主导地位

人的思维发展，一般要经历直觉行动思维—具体形象思维—抽象逻辑思维这样一个由低级到高级、由具体到抽象的发展过程。初中阶段，抽象逻辑思维迅速发展并开始占优势，但在很大程度上还属于“经验型”，他们的抽象思维经常需要具体的、直观的感性经验的直接支持。高中学生，他们的抽象思维从经验型向理论型急剧转化，并开始形成辩证思维，这时，他们已掌握了较多的抽象概念、原理和法则。大学阶段，随着知识经验急剧增加，抽象概括能力朝前发展，专业学习需要学生掌握更多、更抽象的概念、原理、法则、公式，并利用它们解决实践活动中所遇到的问题。他们在思考和讨论问题时，已不满足于对一般现象的罗列、现成的结论，而喜欢对问题进行多侧面、多层次的分析和认识，找出事物间的相互联系，揭示事物的内在本质特征。这就促使大学生抽象逻辑思维更进一步迅速朝前发展，使理论型逻辑思维和辩证逻辑思维逐渐占主导地位。当然，大学生抽象逻辑思维能力还未达到完全成熟的水平。

2. 创造性思维有了明显发展

创造性思维是指有创见的思维，即通过思维不仅能揭露事物的本质和规律，而且能产

生新颖的、前所未有的思维成果。由于时代的需要，大学生在校期间不仅学习知识，更重要的是培养创造性思维和开拓能力，学会自己探求知识的本领。只有这样，才能适应知识不断更新变化，在现代化建设中发挥作用。大学具有优越的教学条件，不仅拥有从事科学研究的现代化的实验室、仪器设备和丰富的图书资料，有学术造诣较深的师资队伍和良好的学习环境，也是教学和科研的中心，这样优越的条件对培养学生创造性思维是十分有利的。同时大学生经过长期的学习和实践，积累了比中学生更多的知识经验，他们的各种心理水平特别是良好的思维品质和想象力的发展，促使大学生的创造性思维有了明显发展。根据对上海地区及中国科大少年班部分大学生的研究，结果表明，大学生的发散性思维已有较大发展，他们在图形、符号、语义三方面单位时间内发散量较大，思维流畅性较高，变通性和独立性也达到一定水平。创造性思维的发展，使大学生在学习和生活中表现出喜欢标新立异，能灵活运用各种思维技能，提出新的设想和见解，以获得新颖、独创性的思维结果。

3. 思维的独立性和批判性进一步增强

独立性和批判性是良好的思维品质。由于大学生的学习活动由被动转为主动，由依赖教师到独立自主，所以他们在理论型思维发展的同时，思维的独立性和批判性进一步增强起来。大学生喜欢用批判的眼光看待周围一切，对他人的意见不轻信和盲从，遇事要问问“为什么”“是否有道理”，喜欢怀疑和争论，敢于大胆提出自己的独立见解，能对自己的思考结果进行检查和评价。

4. 思维的广阔性、深刻性显著提高

在独立性和批判性迅速发展的同时，随着大学生生活经验日益丰富、掌握的知识日益增多，他们的视野迅速开阔起来，思考问题的范围明显扩大，喜欢在不同的知识和实践领域进行思考。他们既思考与专业学习有关的问题，也思考各种社会现象；既思考政治方面的问题，也思考经济、文化等方面的问题；既考虑个人有关问题，也思考班级、学校、国家命运等有关问题。他们在考虑问题时，不停留表面现象，不满足知其然，力求探索现象的本质和规律。这一切表明了大学生思维的广阔性和深刻性有了显著的提高。此外，大学生思维的灵活性和敏捷性也在迅速提高。他们能灵活地从不同的角度、用不同的方法来进行思维，做到举一反三、多向迁移，以较快的速度解决问题。

二、大学生的情感发展特征

情感是客观事物是否符合人的需要所产生的态度体验，是人脑对客观事物与人的需要之间关系的反映。情感具有一系列的功能：动力功能（指情感对人的行为活动具有增力或减力的效能）、调节功能（指情感对个体的认知过程具有组织或瓦解功能）、感染功能（指个体情感具有对他人情感施予影响的效能）、疏导功能（指个体的真挚情感能打动他人，提高他人对个体言行的可接受性的效能）、迁移功能（指个体对他人的情感会迁移到与他人有关的对象上的效能）、信号功能（指情感通过表情外显而具有信息传递的效能）等。情感对大学生的心理发展和教学活动具有重要意义。情感作为人类心理活动基本过程的一个方面，它影响着认识、意志活动的进行，也影响着个性心理的形成发展，无疑只有当大学生的情感得到良好的发展，他们的心理才能够全面和谐地发展。情感作为左右高校的一个极为重要的非智

力因素，是搞好教学提高教学质量不可忽视的一个重要方面。高校教学活动是具有多方面教学目标和自身特点的高级、复杂的教学活动，在这活动过程中，师生双方共同进行着知识、信息的传递、反馈，进行着思想的交流、碰撞，也发生着情感的变化和交流。教师如能充分调动和利用情感的积极因素，必将有利于增强大学生的学习积极性，有利于发挥大学生的智能水平，有利于提高大学生对教学内容的接受性和理解性，也有利于陶冶大学生的情操，增进身心健康。

大学生是青年中的一个特殊的群体，他们的情感发展，既具有一般青年表现出来的个体发展的年龄特征，又受到特定经历和环境的影响，形成一定的特点。大学生情感发展特征主要有以下几方面：

（一）情绪情感丰富多彩，容易激动，具有明显的两极性

情绪、情感的两级性是指情绪与情感不论从哪个角度来分析，都存在两个对立的方面，其基本表现形式有肯定与否定、积极与消极、紧张与轻松、强与弱等。在一定的条件下，相反两极的情感可以相互转化。

进入大学后，崭新的大学校园生活环境令大学生激动，对知识的追求、对社会接触范围的扩大、对人际关系的拓宽，使他们的情感体验内容相应地变得十分丰富多彩。他们在学习中感受艰辛与兴奋、成功的喜悦与受挫的焦急；在人际交往中品尝友情的滋味；他们对祖国命运的关心中有期待、责任、参与的体验；还有对个人的前途和人生意义进行思索时的情绪激荡。他们开始领略人生方面的情感体验，兴奋、激动、困惑、迷惘、忧虑、欣慰的情绪时常相互交织在一起，形成丰富、复杂的情感世界。

由于大学时期是人生情感体验最丰富的阶段，是内分泌激素中与情绪兴奋有直接关系的肾上腺激素进入旺盛分泌阶段，因此大学生易兴奋、易激动，情绪体验强烈，常易出现“急风暴雨”式的激情状态。我们经常可以看到，课堂上教师的一个生动例子，立即会引起学生热烈的情绪反应。大学生的激情状态具有二重性。积极的方面，他们热情奔放，豪情满怀，勇往直前，可能成为做出惊人业绩的巨大动力。例如，可以表现出为真理、正义斗争而献身的热忱和壮烈的行动，历史上的五四运动的参与者大多是青年人。消极方面，则表现为易冲动、不冷静、盲目的狂热，因而可以导致做出一些蠢事和坏事。如他们常常为一点小事，被激怒、愠气、对抗，甚至出现不理智的行为。

由于大学生辩证逻辑思维发展水平还不高，对待问题易产生偏激，也由于影响大学生情绪的各种社会因素（如学习成绩、师生关系、同学交往、社会就业等）大量出现，所以大学生的情绪、情感易起伏波动。他们会因一时的成功（如获得奖学金）兴高采烈、兴奋不已，又会因一时挫折（如考试成绩不好）垂头丧气、懊恼不止，有时还会出现莫名其妙的情绪波动。但与中学生相比较，大学生在学习、生活、人际交往过程中，知识经验日益丰富，对情绪、情感的控制调节能力逐渐增强，他们的情绪、情感出现了较稳定的特点，有明显的心境化趋势。他们会因考试受挫或人际关系矛盾而在相当长的一段时间里，处于不良的情绪状态中，也会因获得成功使他们生活在良好的心境里。与此同时，大学生的情绪表现具有文饰、内隐的性质，即他们的内心体验和外部表现不一致，有时甚至完全相反。考试不及格，明明心里很难过，却装得若无其事；明明上课未听懂，却装出已听懂的神态。这种情绪文

饰、内隐现象，表明大学生对情绪已具有相当的自我控制能力。

（二）渴望理解、珍视友谊

友谊是人们相互之间的一种友好情感，是大学生中一种十分重要的人际关系，它充实着大学生的情感生活，并为大学生的学习、生活增添力量。大学生的自我意识有了新的发展，而且他们远离家庭，面临独立处理学习、生活等方面的许多问题，需要向他人倾吐自己的内心的体验，求得理解和帮助，同时他们也愿意为朋友分担喜忧，具有强烈的交往动机，希望在相互理解、相互信任的基础上建立起真正的友谊。

大学生选择朋友的标准是多方面的，研究结果表明，大学生择友标准主要是德、才和一些性格特征。当然也有少数学生把友谊错误地理解为“哥们义气”，遵从“为朋友两肋插刀”，因而无原则地为朋友掩饰缺点、错误；个别学生把友谊建立在吃喝玩乐上。这些错误偏向必须纠正。

（三）爱情逐渐成为情感体验的一个方面

爱情是人的一种高尚的情感，是异性友谊得到进一步发展的一种特殊情感，诚挚的爱情可以塑造和谐完善的人格。大学生的身体发育已经成熟，性意识已觉醒并趋向成熟，期望得到爱情的体验成为大学生情感发展的一个重要特点。大学生生活在开放、活跃的环境中，男女学生在一起学习、共同活动，相互交往接触的机会甚多，为大学生获得异性的爱情提供了有利的条件。在这种环境中，大学生的爱情会因不同的动机，蕴含着不同的内容，在不同的层次上发展起来。有的学生出于对未来事业和婚姻问题的严肃考虑，同中意的异性恋爱了，如能把爱情和事业统一起来，很可能成为他们在大学期间学习和生活的推动力量；有的学生是考虑到毕业分配而急于谈恋爱；有的学生尤其是低年级的学生由于受其他学生谈恋爱的感染而谈恋爱；也有的学生是出于无聊，希望通过谈恋爱来增加一些生活情趣，安慰自己的心灵。

大学生正处在求知的黄金时期，他们面临着繁重的学习任务，为了更好地掌握建设祖国的本领，不辜负人民的期望，必须集中精力搞好学习。如果他们对爱情与学业、爱情与事业的关系处理不当，把过多的时间花费在恋爱上，甚至乐此不疲，则会造成消极后果。对待大学生的恋爱问题既不能消极回避，放任自流，亦不应压制、堵塞。正确的做法是对大学生进行正确恋爱观的教育，使爱情服从于学业，使他们把主要精力用在学习上，并引导他们加强道德情操和性道德的修养，同时向需要帮助的大学生提供必要的爱情心理咨询。

（四）高级情感日趋成熟、稳定，并逐渐成为个性特征的一部分

在高校教育环境中，随着大学生知识经验的增多，能力的提高，他们的道德感、理智感和美感获得了高度的发展，日趋成熟、稳定，并逐渐成为个性特征的一部分。在道德感的发展上，大学生道德认识不断提高，道德情感进一步深化，符合社会准则和期望的道德感逐步形成。他们热爱祖国和人民，有高度的使命感和责任感；他们期望平等和谐的人际关系，憎恨不正之风；他们颂扬助人为乐、无私奉献的道德行为；他们珍惜集体荣誉，崇尚团结、正义。大学生在理智感方面的发展更为突出，他们的求知欲望、认识兴趣趋向深刻和稳定，

对社会、自然和自身的探索已变成一种自觉的追求。研究表明,求知需要在大学生众多的需要中占据了首位。正是这种强烈的求知需要,为大学生理智感的高度发展提供了内在的基础。他们在学习新知识的过程中经常会出现迫不及待的紧张感,会因一个理论观点争得脸红耳赤,也会因一道难题冥思苦想而倍感学习中的甘苦喜忧,在科学实验和社会实践过程中表现出好奇心和惊讶感。在美感发展方面,大学生的审美观和审美情感日益深刻。他们对美有着敏锐的感受性,对美好事物不论是自然美、社会美、艺术美还是人格美均有着强烈的需要和执着的追求。因而他们喜爱在大自然的美景中陶冶崇高情操,渴望良好和谐的社会风气和人与人之间的真挚友情,并不断从品德、心灵、语言、行为等方面加强修养以追求人格的完美。

三、大学生自我意识发展特征

自我意识是指个人对自己的意识,它主要由自我认识、自我体验和自我控制三个方面组成。自我认识是自我意识的认知成分,是一个人对自身和自身与周围世界关系的认识。自我认识包括自我感觉、自我观察、自我观念、自我分析和自我评价等,其中自我评价集中代表了自我认识发展的水平,是自我体验和自我控制的前提。自我体验是自我意识的情感成分,它主要表现一个人对自己的态度。自我体验包括自我感受、自尊心、自爱、自豪、自卑、责任感和义务感等。自我控制是自我意识的意志成分,它主要表现为个人对自己行为的调节、自己对待他人和自己态度的调节,因而自我控制又称自我调节。自我控制集中体现了自我意识在改造主观世界方面的能动作用,它包括自我监督、自我激励和自我设计等。自我意识在发展人的个性中占有重要地位,它是个性结构中的一个核心成分,是个性形成和发展的前提,一个人的兴趣、能力、性格、情感、意志和道德行为,无不受自我意识的影响和制约。

大学生在生理、认识和情感等方面的发展,使自我意识进一步增强,出现了新的特点。

(一) 大学生自我意识发展水平较高,逐渐趋于稳定但未完全成熟

研究表明,大学生自我意识发展已达到较高水平。这不仅从大学生自我意识和自我评价的得分高可以证明,而且从自我认识、自我体验、自我控制三者之间的关系比较协调,成为一个有机整体,也可以证明。当然这并不意味着大学生自我意识已成熟、完善。例如,在理想自我和现实自我、个体自我和社会自我等方面还存在着矛盾。在自我意识发展趋势上,大学生阶段已由中学阶段的急剧发展进入相对稳定。

(二) 大学生自我认识理智、自觉、主动,具有更高水平,自我评价能力进一步提高

在中学阶段自我认识的迫切性已有明显的发展和表现。大学时期,大学生掌握了比较广阔的知识,面对社会对他们的期望和要求,他们深入了解自己的愿望更为迫切,“我究竟是什么样的人?”“我可能和应该成为什么样的人?”“我的前途怎样?”等都是大学生十分感兴趣而又紧迫思考的问题。他们还经常主动地与周围人作比较来认识自己,主动参照内心所

崇敬的英雄模范人物来评价自己。这一切都表明了大学生的自我认识具有更高的自觉性和主动性。大学生的自我评价进一步发展，日益成熟。研究表明，大学生的自我评价，不仅能摆脱对成人和同龄群体的依赖，具有较高的独立性，而且具有概括性和辩证性。研究结果还表明，他们的自我评价更符合客观实际，自我形象更具丰富性，评价涉及自己的优缺点、性格气质、道德品质、同学关系、理想确立、世界观形成、社会地位、容貌体形、大学生活、能力才华、性别差异等各个方面。诚然，大学生自我评价能力的发展亦存在着不平衡性，部分学生自我评价过高，也有的学生自我评价过低。

（三）大学生自我体验深刻、丰富，自尊心明显增强

大学生的自我体验比较丰富，有喜欢、满意自己或讨厌、不满意自己的肯定和否定的体验，有喜悦或者忧虑和积极或者消极的体验，也有紧张和轻松的体验。在这些丰富多彩的自我体验中其基调是积极健康的。据一项关于大学生自我体验基本情调的调查结果表明，大学生的自我体验更多地与自己的个性品质、集体荣誉、自我在社会中的发展前途等联系起来，日趋深刻。

自尊心是个体要求人们尊重自己的言行、维护一定的荣誉和社会地位的一种自我意识倾向，是一种与自信心、尊严感、社会责任感、集体荣誉感密切联系的良好心理品质，是个体积极向上的内部动力。研究表明，大学生具有较高的自尊心，表现为自尊的需要十分强烈、好胜、好强、不甘落后、要求他人尊重、强烈自我保护意识、对涉及自尊的事敏感且易显出强烈的情绪反应。正是这种强烈的自尊心激励着大学生更加积极向上，尽可能使自己的言行受到他人的尊重。值得注意的是少数大学生存在着自卑感，如不及时克服，将会造成性格上的重大缺陷，严重的会产生自暴自弃的后果。

（四）强烈的独立倾向和自我设计、自我完善的强烈愿望

在以学生自理为主的大学学习的环境里，大学生需要自己安排自己的学习、照料自己的生活、组织自己的活动、解决自己的问题，再加上自我认识、自我体验的发展，从而进一步促使大学生的自我控制能力达到较高水平。在他们心目中，自己不再是“中学生娃娃”那样的自我形象，而是一个肩负历史使命、又有一定知识和才能的大学生形象，他们强烈地期望充分发展其独立性，摆脱依赖性和幼稚性。他们经常在各种场合以各种方式向周围人们表达自己独立自主的要求，希望成为自己命运的主人，希望自己组织自己的活动，自己独立思考和动手解决学习、生活、恋爱、人际关系等问题，喜欢聚在一起相互交流思想、探索人生的奥秘，对于约束自己自由、独立的环境和措施往往感到不满，甚至表现出较为强烈的反抗倾向。自我设计、自我完善的愿望强烈是大学生自我控制能力发展的一个主要特点，他们经常考虑“我应该成为一个什么样的人？”“我怎样才能成为一个那样的人？”的问题，大学生的许多苦恼、不安，以至痛苦的思索和争论也经常围绕着自己“到底做一个什么样的人”“如何去做这样的人”这两个问题。

模块二 心理健康概述

一、心理健康的含义

1. 健康的含义

健康的含义是什么？长期以来，“没有病痛和不适就是健康”的传统观念一直为许多人所持有，并影响到医疗保健和卫生政策。然而随着时代的发展，人们对自身的认识越来越广泛，越来越深入，对健康的理解也更加广泛。1948年世界卫生组织（WHO）成立时，在宪章中把健康定义为：“健康乃是一种生理、心理和社会适应的完满（Well-being）的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”也就是说，人体的健康不仅指躯体生理正常，而且还包括正常的心理状态和社会适应能力良好。

1989年，WHO再次将健康定义为：

- ① 躯体健康；
- ② 心理健康；
- ③ 社会适应良好；
- ④ 道德健康。

2. 心理健康的定义

关于心理健康的定义，国内外不少专家都有过研究和论述。例如：英格里士（H. B. English）认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下，能作良好的适应，具有生命的活力，而能充分发挥其身心的潜能；这乃是指一种持续的心理情况。不仅仅是免于心理疾病而已。”波孟（W. W. Blehm）认为：“心理健康是合乎某一水准的社会行为：一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。”我国的傅连璋强调健康的含义应包括以下因素：① 身体各部分发育正常，功能健康，没有疾病；② 体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验；③ 精力充沛，能经常保持有较高的效率；④ 意志坚定，情绪正常，精神愉快。其中③④两条指的正是心理健康。

1946年世界心理卫生联合会（WFMH）从四个方面对心理健康进行界定：

- ① 身体、智力、情绪十分协调；
- ② 适应环境，人际交往中彼此谦让；
- ③ 有幸福感；
- ④ 在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

二、心理健康的标准

为了正确地判别人的心理是否健康，我们需要研究心理健康的标准。

美国心理学家马斯洛（A. Maslow）和密特尔曼（Mittelman）提出 10 条标准，被认为是经典的标准：

- ① 有充分的自我安全感；
- ② 能充分了解自己，并能恰当估价自己的能力；
- ③ 生活理想切合实际；
- ④ 与现实环境能保持良好的接触；
- ⑤ 能保持人格的完整与和谐；
- ⑥ 善于从经验中学习；
- ⑦ 能保持良好的人际关系；
- ⑧ 能适度地宣泄情绪和控制情绪；
- ⑨ 在符合团体要求的前提下，能作有限度的个人发挥；
- ⑩ 在不违反社会规范的前提下，能适当满足个人的基本需求。

1958 年，詹候达（Jahoda）又提出心理健康的 3 条标准：

- ① 个人能主动地操纵或运用其环境，而不只是被动地接受其环境；
- ② 个人的行为具有弹性，并能保证稳定与完整的人格；
- ③ 能正确地了解环境，并善于自知，而且不曲解现实。

国内许多学者对心理健康的标准也各有所见。王效道主编的《心理卫生》提出了判断心理健康的三项原则：一是心理与环境的同一性；二是心理与行为的整统性；三是人格的稳定性。同时提出了心理健康水平评估的 7 条评估标准：适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、道德愉快胜于道德痛苦等。

马建青主编的《心理卫生学》认为心理健康的标准为：智力正常；善于协调与控制情绪，心境良好；具有较强的意志品质；人际关系和谐；能动适应和改造现实环境；保持人格的完整与健康；心理行为符合年龄特征。

综合国内外学者的见解，根据大学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征，一般可以认为大学生心理健康的标准一般包括以下几方面：

1. 智力正常

智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件，是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化需要的心理保证，因此是大学生心理健康的首要标准。智力是指一个人认识能力与活动能力所达到的水平，是人的观察力、记忆力、思维力、想象力与注意力等多种能力的综合体，包括从经验中学习或推理的能力，获得和保持知识的能力，迅速而又成功地对新情境做出反应的能力，运用推理有效解决问题的能力等。

一般来说，经过高考选拔的大学生的智力是正常的，因而衡量大学生的智力关键在于看大学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能。大学生充分发挥智力效能的标准是：有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣；智力结构中各要素在其认识和实践活动中都能积极协调地参

与并正常地发挥作用，乐于学习；能适应时代要求，具有快速加工、处理、整合知识信息的能力，并且有利用知识进行创新的能力。

2. 情绪稳定、乐观

情绪健康是大学生心理健康的一个重要指标，因为情绪变化在心理变化中起着核心作用，情绪异常往往是心理疾病的先兆。心理健康的人，其情绪应该是基本稳定、乐观，表现适度，能较好地驾驭自己的情绪、情感。具体地说，其情绪是由适当的原因引起的，情绪的作用时间随客观情况变化而转移，情绪表现稳定、心情愉快、开朗、豁达、充满朝气。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目标的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。

心理健康的大学生，其行动应具有自觉性与果断性，对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动去达到行动的目标；有学习、工作与生活的理想，并且能够为实现自己的理想，从实际出发制定可行的生活目标，并脚踏实地地去实现这些目标，在困难和挫折面前能采取合理的反应方式，运用切实有效的方法解决所遇到的问题；能遵守社会规范，在行动中控制自己的情绪和言行等。假如一个人行为漫无目的，遇事又常常当断不断、犹豫不决，对自己的行为缺乏自我控制的能力，那就谈不上心理健康了。

4. 人格完整

人格在心理学上指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格，即个人的所说、所想、所做都是协调一致的。大学生人格完整的主要标志是：

- ① 人格结构的各要素完整统一；
- ② 具有正确的自我意识，不产生自我统一性混乱；
- ③ 以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

5. 自我意识明确，并能悦纳自己

自我意识是个体对自己的认识和评价。心理健康的人，对自己的认识与评价往往比较接近实际，既能正确地认识自己的优点，也能客观地、实事求是地认识自己的弱点，对自己的优点感到欣慰，并产生相应的自尊感，但对弱点也不妄自菲薄、不自卑、不自暴自弃。总之，心理健康的人，不仅有自知之明，而且还能有良好的自我感觉，在认识与评价自己的过程中，产生一种积极的、愉快的情绪体验，能够从心理上愉快地接纳自己（悦纳自己）。

6. 人际关系良好

人际关系是人与人之间的情感关系。人总是处在一定的社会关系中，大学生同样离不开人际关系。和谐的人际关系既是大学生心理健康不可缺少的条件，也是大学生获得心理健康的重要途径。大学生人际关系的和谐表现为：

- ① 乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友；
- ② 在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；
- ③ 能客观评价别人和自己，善于取人之长补己之短；
- ④ 宽以待人，乐于助人；
- ⑤ 积极的交往态度多于消极的态度；

⑥ 交往动机端正。

7. 适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征，不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。

心理健康的大学生能和社会保持良好的接触，对社会现状有较清醒正确的认识，思想和行动上都能跟得上时代的步伐，与社会的要求相符合。当发现自己的需要和愿望与社会发生矛盾时，能迅速进行自我调节，以求与社会协调一致，而不是逃避现实，更不是妄自尊大，一意孤行，与社会需要背道而驰。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生应具有与其年龄和角色相应的心理行为特征。若一个大学生经常严重地偏离这些心理行为特征，则有可能是心理异常的表现。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索，过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

需要特别指出的是：心理健康标准只是一种相对的衡量尺度，所以在理解和运用时应注意：

① 判断一个人的心理健康状况，不能简单地根据一事一时下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态，一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为，并非意味着这人就是心理不健康。任何人在外界环境的影响下，都可能产生心理波动，因此我们不能简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

② 心理健康状态不是静态的、固定不变的，而是动态的、发展变化的过程。处在一个成长过程中的人既可以从不健康转变为健康，也可以反之。随着人的成长、经验的积累、年龄职业的变动、环境的改变等因素的变化，其心理健康状况必然会有所变动。

③ 人的心理健康水平可分为不同的等级，从健康到不健康并不是泾渭分明的两种状态，而是一种双向渐进的连续状态。

④ 心理健康标准只是一种理想的参照系，它既为人们提供判别心理是否健康的标准，也指明了提高心理健康水平的努力方向。在多数情况下，我们运用心理健康标准自测时，都会发现自己和理想标准有一定差距，这种差距在一定限度内都属于正常，而且它为测试者提供了自身心理发展的努力方向。

三、影响大学生心理健康的因素

(一) 个体生理因素

对大学生心理健康产生影响的生理因素主要有四种。一是遗传因素。大量研究表明，在精神疾病中，尤其是精神分裂症、躁狂、抑郁症等病因中，遗传是主要原因。二是躯体疾病。各种躯体疾病，尤其是慢性疾病，常会使人变得烦躁不安，敏感多疑，情绪稳定性降低，行为控制力减弱，兴趣缺乏，人际关系紧张，严重的还可能导致心理障碍。三是大脑的器质性病变。根据临床观察和专家的研究分析，大脑器质性病变，如脑肿瘤、脑萎缩、脑炎、脑血管疾病、脑外伤等，会直接导致各种心理异常表现，出现意识障碍、智力障碍、严