



大学生公共素质课创新型精品教材



大学生 心理健康教程

(第二版)

主编 陈清义 黄丽敏

大学生心理健康教程
(第二版)

主编 陈清义 黄丽敏

北京出版集团
北京出版社

北京出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教程 / 陈清义, 黄丽敏主编.
2 版. —北京: 北京出版社, 2024.8 —ISBN 978-7-
200-18802-8

I.G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024HU8912 号

大学生心理健康教程 (第二版)

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOCHENG (DI-ER BAN)

主 编: 陈清义 黄丽敏
出 版: 北京出版集团
北 京 出 版 社
地 址: 北京北三环中路 6 号
邮 编: 100120
网 址: www.bph.com.cn
总 发 行: 北京出版集团
经 销: 新华书店
印 刷: 定州启航印刷有限公司
版 印 次: 2024 年 8 月第 2 版 2024 年 8 月第 1 次印刷
成品尺寸: 185 毫米 × 260 毫米
印 张: 15
字 数: 337 千字
书 号: ISBN 978-7-200-18802-8
定 价: 49.50 元

教材意见建议接收方式: 010-58572341 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572341 010-58572393

项目一 健康心理 幸福人生

——大学生心理健康导论	1
心理案例启航	2
心理活动体验	2
心理知识传授	3
任务一 从认识大脑开始：心理活动的特点和实质	3
任务二 我的健康观：心理健康概述	10
心理调适训练	21

项目二 无惧风雨 积极应对

——大学生心理咨询与心理治疗	22
心理案例启航	23
心理活动体验	23
心理知识传授	24
任务一 出现心理问题怎么办：心理咨询	24
任务二 寻觅心灵疗愈之路：心理治疗	32
心理调适训练	39

项目三 悦纳自我 完善自我

——大学生自我意识与培养	40
心理案例启航	41
心理活动体验	41
心理知识传授	42
任务一 我是谁：自我意识概述	42
任务二 你认识你自己吗：大学生良好自我意识的培养	44
任务三 做最好的自己：大学生自我意识发展的偏差与调适	49
心理调适训练	54

项目四 外树形象 内塑品格

——大学生人格发展与培养	57
心理案例启航	58
心理活动体验	58
心理知识传授	59
任务一 人有千面，各有不同：人格概述	59
任务二 做一个有魅力的人：大学生健康人格的塑造	64
任务三 理想自我与现实自我的博弈：大学生常见的人格障碍与调适	70
心理调适训练	75

项目五 激发兴趣 学会学习

——大学生学习心理	78
心理案例启航	79
心理活动体验	79
心理知识传授	79
任务一 学途漫漫，当上下求索：大学生学习特点	79
任务二 好之者不如乐之者：影响大学生学习的非智力因素	83
任务三 做聪明的学习者：大学生学习能力的培养	89
任务四 拒绝焦虑：大学生常见的学习心理障碍及调适	94
心理调适训练	99

项目六 自我调适 快乐相伴

——大学生情绪管理	100
心理案例启航	101
心理活动体验	101
心理知识传授	102

CONTENTS

任务一 解读情绪密码：情绪概述	102
任务二 五光十色情绪虹：大学生情绪的特点及其影响	105
任务三 拥有积极的思维：培养良好的情绪	107
任务四 做情绪的主人：大学生不良情绪的表现及调适	112
心理调适训练	117

项目七 你来我往 君子之交

——大学生人际交往	118
心理案例启航	119
心理活动体验	119
心理知识传授	120
任务一 你来我往的魅力：人际交往概述	120
任务二 你是不是孤岛：大学生人际交往现状分析	126
任务三 探寻和谐人际关系的密码：大学生人际交往能力的培养	130
心理调适训练	141

项目八 解密爱情 健康恋爱

——大学生恋爱与性心理	142
心理案例启航	143
心理活动体验	143
心理知识传授	144
任务一 爱是什么：爱情的含义	144
任务二 如何爱：大学生正确恋爱心理的培养	147
任务三 辨别真爱：大学生恋爱的困惑与调适	154
任务四 正确对待性：大学生的性心理困扰与调适	159
心理调适训练	166

项目九 百折不摧 从容自若

——大学生挫折应对与压力管理 168

心理案例启航 170

心理活动体验 170

心理知识传授 170

任务一 人生不如意事十之八九：挫折概述 170

任务二 柳暗花明又一村：大学生挫折调适方法与技术 178

任务三 宝剑锋从磨砺出：压力与压力管理 182

心理调适训练 190

项目十 认清利弊 健康上网

——大学生网络心理管理 193

心理案例启航 194

心理活动体验 194

心理知识传授 195

任务一 睁开慧眼看网络：网络心理概述 195

任务二 你是不是网络的“奴隶”：大学生网络心理的特征与问题 199

任务三 投身现实：合理使用网络策略 204

心理调适训练 206

项目十一 珍爱生命 阳光成长

——大学生生命教育与心理危机应对 208

心理案例启航 209

心理活动体验 209

心理知识传授 210

任务一 活着为了什么：生命的意义 210

任务二 走出危机，绽放生命之花：大学生心理危机与危机干预 219

心理调适训练 227

参考文献 230

项目一 健康心理 幸福人生

——大学生心理健康导论

大学校园，是一片蕴藏着无限潜力与无穷魅力的海洋，涌动着一批批追求自我发展与自我完善的追梦人。然而在纷繁复杂的社会中，学业、生活、交往、恋爱、就业、发展等一系列现实问题却时常困扰着这些追梦的大学生。人生的道路虽然漫长，但关键处却只有几步，特别是在人年轻的时候。这不得不使我们深思：当代大学生应如何在迷惘中探索，在行动中调整？又应如何以积极的心态和行动去面对生活，去重塑全新的自我、激发生命的潜能，让平凡的人生绽放出奇异的光彩？心理健康教育将为你导航。



当代大学生的心理
特点及性格分析



心理案例启航

“我讨厌她们”

夏嫣从小性格内向,喜欢独来独往,对人缺乏热情,不太合群。进入大学后,她发现自己难以融入班集体中,因为她不知道如何处理同学之间、宿舍舍友之间的人际关系,这令她伤透了脑筋。夏嫣和班上的同学基本不交流,集体活动也很少参加;同舍友的关系比较紧张,发生过几次不小的冲突,有时为一件小事争得面红耳赤。夏嫣说得最多的一句话就是“我讨厌她们”。这种日益恶劣的人际关系让她感到孤独苦闷,经常出现失眠和头痛,精神疲惫不堪,学习成绩也急剧下降。她觉得大学生活非常灰暗,感受不到任何快乐。

一些大学生会因为社会转型加速、社会竞争加剧、学业成绩不理想、人际关系糟糕、情感问题、就业与规划问题以及经济问题等各种影响因素而出现一些心理不健康的症状,严重影响着大学生们的健康成长和发展。



心理活动体验

我想有个家

- (1) 活动开始时,老师让全体成员围圈拉手走动,充分体会大家在一起的感受。
- (2) 老师说:“变,4人一组。”成员必须按照要求组成4人组,形成新家。以此类推,5人一组,7人一组等。
- (3) 在分组的过程中,总会有一些成员暂时找不到“家”。

这个活动,会让成员切实体会到“无家可归”的人孤独无助的感觉。人是社会的人,我们渴望被他人接纳、彼此关心帮助。离开了集体,我们会失去安全感。大家从五湖四海来到这里,组成了我们的新家庭。在这里,很多人是第一次离开父母,学院就是你的家。如果我们中间的哪位同学生病了,或是遇到困难了,希望大家要关心他、帮助他,营造一个温暖和谐的集体。



心理知识传授

任务一 从认识大脑开始：心理活动的特点和实质

一、心理及心理的构成

(一) 心理的含义

人的大脑可能是现存的最复杂的一种装置。没有大脑的活动，就没有艺术、音乐、科学、哲学；没有幸福和爱，也不会有人类的进步和社会和谐发展。有史以来，人本身就是最难解的谜。人眼可以看到缤纷的世界，人耳可以聆听美妙的声音，人脑可以存储丰富的知识。虽时光流逝，记忆犹存。人对人、对事都有自己的态度，有喜怒哀乐，有七情六欲。人有不同的兴趣和能力，有“万物之灵”的智慧；人能运用自己的思维去探索自然和社会的各种奥秘，也能通过活动去满足自己的各种需要，并在周围环境中留下自己意志的印迹……所有这些都是人们在生活实践中经常出现的心理现象，简称为“心理”。人们经常会发现自己的思想、情绪、行为和意识是那么不可思议。人的心理千变万化，人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象。

心理学就是研究心理现象、心理特征及心理活动规律的科学。

苏格拉底说：“去认识你自己吧。”学习心理学的意义之一就是可以认识自身。

(二) 心理的构成

人的心理活动极为复杂，表现形式也多种多样。通常把它分成两大类，即心理过程与个性心理（又称人格），如图 1-1 所示。

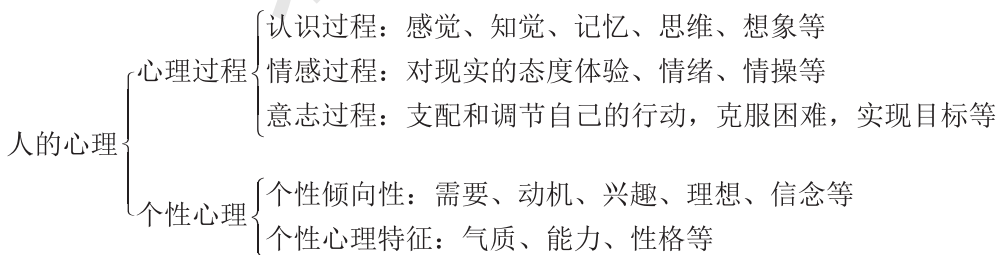


图 1-1 心理构成

1. 心理过程

心理过程即心理活动的过程，是指人的心理活动发生、发展、消失的动力过程，是心理现象的不同形式对现实的动态反映，是人们共同具有的心理活动。心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程。

(1) 认识过程。认识过程又称为认知过程，主要包括感觉、知觉、记忆、思维与想



象等过程,是个体在实践活动中对认知信息的接受、编码、存储、提取和使用的心理过程。

(2) 情感过程。情感过程是个体在实践活动中对事物的态度的体验。“人非草木,孰能无情?”人在认识世界、改造世界的过程中,总是对认识的对象和现象产生各种内心态度体验,即情绪和情感。情绪和情感通常被统称为感情,是指人判断客观事物是否符合人的需要而产生的内心态度体验,是人对客观事物与人的需要之间关系的反映。当客观现实符合人的需要时,人就产生爱、满意、愉快、赞赏、尊敬等肯定而积极的正向性情绪和情感;若人的需要不能被满足,人则产生憎恨、不满、忧愁、愤怒、恐惧等否定而消极的负向性情绪和情感;如果客观事物与人的需要的满足无关,人就会表现得无动于衷。需要是人的生理和社会要求在人脑中的反映,人有不同层次、动态变化的多种需求,而与之相应的客观现实能否满足人的需要、满足的程度如何就决定着情绪、情感的性质和强弱程度。

(3) 意志过程。意志过程是人们自觉地确定目标,有意识地支配和调节自己的行动,克服种种困难以实现预定目标的心理过程。它表明个体不仅能认识世界,还能改造世界,并能在改造世界的实践活动中集中体现其主观能动性。

人的认识过程、情感过程、意志过程是统一的心理过程的三个不同方面,它们是相互联系、相互影响、相互制约的。认识过程是引起人的情感与行动目标的基础;情感对人的认识活动、意志行动起着动力或阻力的作用;意志品质如何,反过来又对人的认识、情感和目标的实现产生巨大的影响。

2. 个性心理

“人心不同,各如其面。”心理活动人人皆有,是人的心理现象的共性。但每个人由于遗传素质不同、生活环境不同、所接受的教育不同、个人经历不同等,表现出不同的心理特点,形成了个性差异。这些表现个性差异的心理现象叫作个性心理。个性心理是一个人在社会生活实践中形成的相对稳定的各种心理现象的总和,包括个性倾向性、个性心理特征等方面,反映人的心理现象的个别性一面。

(1) 个性倾向性。个性倾向性指个人的意识倾向,即人在与客观世界的相互作用中形成的对事物的态度与趋向。它主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观,等等。

需要是人对一定的客观事物的需求,是生理和社会的要求在人脑中的反映。人的需要是多种多样的。目前心理学界对需要的分类一般有两种方法,从需要的起源来说,可分为生理需要和社会需要。生理需要是生理要求在人脑中的反映,如对饮食、睡眠、排泄和性的需要。生理需要是保护、维持机体生存和延续种族所必需的,是在种族发展过程中形成的最基本的需要。社会需要是社会生活要求在人脑中的反映,如对劳动、交往、求知、美、自尊等的需要。社会需要是人在生理需要的基础上、在社会实践和教育的影响下形成的,是人所特有的高级需要。

动机是激发人行动的主观动因,是一种由需要所推动的、欲达到一定目标的行为动



力，它起着激起、调节、维持和停止行为的作用。需要和刺激是动机产生的两个条件。

兴趣是人积极探索某种事物的认识倾向。兴趣在人的心理与活动中有着重要的作用，一个人对某事物或活动感兴趣时，便会对它产生特别的注意，对该事物或活动感知敏锐、记忆牢固、思维活跃、想象丰富、感情深厚，克服困难的意志力也会增强。所以兴趣是认识活动的重要动力之一，是活动成功的重要条件。兴趣不是与生俱来的，它和其他心理因素一样，都是以一定素质为前提的，并通过在后天实践活动中培养训练而发展起来。

理想是人对未来有可能实现的奋斗目标的向往与追求。理想包含社会活动发展的现实可能性、人们的愿望与要求和人们对社会生活发展前景或多或少的形象化的构想三个基本要素。这三个基本要素分别体现了人们的认知、意志和情感，即真、善、美三个方面。人生理想就是这三个方面的统一。

信念是个人对其所获得知识的真实性坚定不移并力求实现的个性倾向。信念是强大的精神支柱，它可以使人产生克服艰难险阻的大无畏精神，是身心健康的基石。

世界观是人对整个世界（包括自然、社会和人）总的态度与看法，是个性倾向的最高表现形式，是个性心理的核心，是人的个性与行为的最高调节者。

个性倾向性不但对改造客观世界有重要作用，而且对人的心理活动、人的身心健康也有很大的影响。

心理故事

在我的生命里还有很多

霍金是英国一位可以与爱因斯坦齐名的杰出的科学家，对现代物理学有突出的贡献。他在21岁时被诊断出患有肌萎缩性侧索硬化症（卢伽雷病），随着病情不断恶化，到后来全身部位只有几个手指能够活动。有一次，在霍金学术报告结束之际，一位年轻的女记者跃上讲坛，面对这位已在轮椅上生活了三十余年的科学巨匠，她深深景仰之余，又不无悲悯地问道：“霍金先生，卢伽雷病已将您永远固定在轮椅上，您不认为命运让您失去太多吗？”这个问题显然有些唐突和尖锐，报告厅内顿时鸦雀无声。霍金的脸庞却依然充满恬静的微笑，他用还能活动的手指，艰难地叩击键盘，于是，随着合成器发出的标准伦敦音，宽大的投影屏上缓慢而醒目地显示出如下一段文字。

我的手指还能动，
我的大脑还能思维，
我有终身追求的理想，
有我爱和爱我的亲人和朋友……
对了，我还有一颗感恩的心……
心灵震颤之余，掌声雷动……



(2) 个性心理特征。个性心理特征是指个人身上表现出来的比较稳定的心理特征,主要包括人的气质、能力和性格。

气质就是通常人们所说的“性情”“脾气”,指在人的认识、情感、言语、行动中,心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的动力特征。气质使人的全部心理活动染上了独特的色彩,如有的人热情活泼、有的人安静沉稳。气质具有一定的先天性,既有极大的稳定性,也有一定的可塑性。一个人的气质在环境和教育的影响下,在某种程度上会有所改变。古今中外的学者对气质类型进行了不同的划分,其中最有影响的是古希腊医生希波克拉底提出的体液分类学说。他把人的气质分为多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质四种类型。气质类型只代表人们心理活动的动力特点,并无好坏之分。它赋予人的心理活动和行为以独特色彩,但并不决定智力发展水平,更不决定人的性格和品德,所以它不具有社会评价意义。

性格是人对客观现实的稳固的态度以及与之相适应的习惯的行为方式。每个人的气质特点各异,但不会影响个人对社会所作的贡献;唯有性格贯穿人的全部行为,既表现出一个人对人、对事、对己的态度,又反映其习惯的行为方式,具体标志着一个人的品德和世界观,是人的精神面貌的综合反映,它有好坏之分,有道德评价的意义,而且在个性中发挥着核心作用。因此,培养和发展符合社会发展大趋势所要求的、有利于适应环境和个人成才的、有助于个人身心健康的性格特点,无论对个人还是对社会都有着重要的意义。性格在实践活动中具有特别重要的作用,所以应当努力塑造优良的性格。

心理学把直接影响活动效率、能够顺利地完成任务的心理特征称为能力。所谓活动效率主要是指在完成活动任务时表现出来的速度快慢和质量高低。使人能够成功地完成某种活动所必需的各种能力的完备结合,叫作才能。才能的高度发展就叫作天才,它是各种高水平能力的最完备结合,能使人创造性地、杰出地完成某种或多种活动。天才并非天生之才,而是先天的遗传素质与后天的社会实践和教育的“合金”。

个性倾向性表明了个人心理、行为活动和社会意识的倾向特点,决定了个人对现实的态度和活动的积极性,构成了个性结构中活跃的动力系统。个性心理特征使个体的心理与行为区别于他人而具有独特的风格,是个性结构中的差异系统。个性倾向性和个性心理特征之间也不是彼此孤立的,而是错综复杂地交织在一起的。一方面,个性心理特征受个性倾向性的调节;另一方面,个性心理特征的变化也会在一定程度上影响个性倾向性的变化和发展。因此,个性心理是一个统一的整体。

心理过程与个性心理在人的实际心理生活中是密不可分的。个性心理是在实践基础上经过长期的心理活动过程而形成的,没有心理过程,个性心理特征就无从形成。同时,已经形成的个性心理,又在当前的认识过程、情感过程、意志过程中表现出来,并对心理过程产生重要的影响,使之带有个人色彩。例如,具有不同兴趣和能力的人,对同一首歌、同一幅画、同一出戏的评价和欣赏水平是不同的;一个具有先人后己、助人为乐性格特征的人,往往表现出坚强的意志行动。心理过程与个性心理是人的完整的心理生活的两个侧面,它们有机地结合在一起,构成了一个人完整的心理面貌。



总之,心理是心理活动、心理现象的简称,是和“物质”相对应的“精神”的东西,是感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意、情绪、情感、意志、需要、动机、兴趣、爱好、理想、信念、世界观、能力、气质、性格、自我意识等心理现象的总称。

二、心理的实质

虽然人们都很熟悉人的心理现象,但一直以来人们对心理实质的理解都存在着不同的认识。古时候人们受到科学发展水平的限制,把心理现象看成是灵魂作用的结果。唯心主义者认为心理现象是不依靠物质而存在的灵魂、宇宙精神或与身体无关的“心”的活动的表现。而唯物主义者则认为心理现象是自然界发展中高级物质形态的属性,是身体特殊部分活动的表现。

唯物主义者虽然都认为心理起源于物质,是物质活动的产物,但观点也有不同。一种观点是心理现象是心脏活动的产物。孟子说:“心之官则思。”荀子也说:“心居中虚,以治五官。”他们都认为心脏的功能是思考问题。我国的汉字至今还保留了大量这样的痕迹,大多表示心理活动的汉字都和心有关,如“想、恋、忘、怒、忠、快、忧、悔、恨”等。另一种观点是心理现象是大脑活动的产物。我国明代著名医学家李时珍就提出了“脑为元神之府”的论断,认为脑是人的高级神经中枢,聚集着人的精神。清代名医王清任根据自己的临床经验也提出了“灵机、记忆不在心在脑”的著名论断。随着现代医学的发展,特别是解剖学和临床医学的日趋成熟,通过对脑的生理研究,证明脑才是心理的器官,心理是脑的机能。

(一) 心理是脑的机能

统一而不可分割的自然和社会生活,表现为物质和意识两种形式。心理即是精神的形式。物质是根本的;精神则是从物质中派生出来的,是物质发展到一定阶段才产生出来的,但不是一切物质都有精神。世界上物质的东西形形色色、多种多样,有的是有生命的,有的是无生命的。凡是无生命的事物都是绝对不能产生精神活动的。植物是有生命的,如含羞草可以吃虫、向日葵会随着太阳转,但这些都不是心理反应,只是生物的感应性的表现,所以植物也是没有心理现象的。常言说“木石无情”,正是说无生命的石头和有生命的植物都没有精神生活。心理现象只有在有生命的动物当中才可能产生。

心理是物质发展到高级阶段的属性。这个“物质发展”指的就是动物神经系统的发展。只有在进化中产生神经结构这一物质基础,动物才会有心理机能,且随着进化,动物越高级,脑的结构越复杂,心理活动也相应地越活跃和复杂。

(二) 心理是对客观现实的反映

脑是心理的器官,但脑本身并不产生心理。心理既不是大脑固有的产物,也不是大脑自动产生的东西,而是客观物质世界在大脑中的反映。客观事物作用于人的大脑产生心理,是一种高级反映形式。

1. 客观现实是心理的源泉

客观现实是心理的源泉有两层意思:一是心理的产生必须以客观现实为前提,没有



客观现实也就没有被反映的对象,人脑也就无从反映,心理也就无从产生;二是人们心理活动的内容,也就是人脑反映的内容是由客观现实所规定的,有什么样的客观现实就有什么样的反映。

2. 社会生活实践是人的心理产生、发展的根源

人的心理的基础是人的社会实践,没有社会实践,人的心理就不会发展,甚至不能产生。人在儿童期如果没有机会与文明的社会生活接触,大脑得不到适当的刺激,其心理发展就会陷于停滞。

许多由野生动物哺养大的孩子,因离开了人类社会生活,虽然也具备了人脑精致复杂的特质,却达不到人的心理发展水平,例如,1920年发现的印度狼孩卡玛拉。西方心理学家曾对此做了许多环境剥夺、感觉剥夺、情感剥夺的实验。实验证明:人的心理的产生、发展,离不开社会环境的刺激和影响。只有在现实社会生活的种种实践活动中,通过外界的事物作用于感觉器官所引起的各种感觉传达到脑、引起脑的生理活动,人才能产生和发展心理。

心理故事

跛脚的王子

1828年5月26日,在德国纽隆贝尔克城的街头,市民发现一位穿着古怪的农民服装、神情疲倦而摇摇晃晃向前移动的青年。这位青年是谁呢?后来人们才知道他是当时巴登大公国的王子——卡斯巴·豪瑟。1812年他在德国出生时被争夺王位的宫廷阴谋家同普通婴儿进行调换,然后被当作人质扣押了起来。三四岁以后他就被关入了地牢,每天由一个他看不见的人给他送面包和凉水。他不能与任何人接触,不准做任何活动,直到17岁他已经不可能继承王位时,才被放了出来。此时,他的身高只有144 cm,智齿还未长出来,目光呆滞,膝盖变形,双腿似乎支撑不住身体的重量,因而走起路来摇摇晃晃如同刚学步的孩子,智力如同幼儿。例如,他看到镜子里自己的影像却以为镜子后面还有一个人;不能区别生物和非生物、自然的东西和人造的东西;语言能力很有限,只能讲6个词和几句简单的拉丁语,并只能使用第三人称。他被放出来后过正常人的生活并经过学习,才逐渐恢复到普通人的智力水平。然而卡斯巴·豪瑟最后还是没能逃脱阴谋家的魔掌。1833年12月14日,他遭暗杀,死时21岁。他死后,有人对他进行尸检,发现他的整个脑袋比一般人要小,脑的沟回呈萎缩状态,然而大脑皮层的视觉区发育得比较充分。卡斯巴·豪瑟的脑的这种状况同他13年的地牢生活是有直接关系的。而他的这种特殊脑的形成又限制了他心理的正常发展。



3. 心理是对客观现实主观、能动的反映

人的心理按内容的源泉及发生的方式来说,是客观的(是物质的脑对客观现实的反映)。但是这种反映的表现形式是主观的,是以主观映像的形式来表现的。

心理活动是由每一个主体来承担的。每一个人在过去的实践中形成的知识、经验、世界观和个性心理特征都不一样,都带着个人的特点,这些都会影响其心理对客观现实的反映。对同样的客观事物,每个人反映的选择性、准确性、全面性、深刻性以及反映的速度和灵活性都会有所不同。即使是同一个人,在不同的时期和不同条件下,对同一事物的反映也可能很不相同。例如,心情好的时候看什么都顺眼,心情不好的时候看什么都别扭。面对落花,既有“花谢花飞花满天,红消香断有谁怜”的感伤,也有“落红不是无情物,化作春泥更护花”的豁达。同样是见到一轮明月挂在夜空,张若虚会吟出“江畔何人初见月?江月何年初照人”的思索,李白会叹出“床前明月光,疑是地上霜”的乡愁。

因此,每个人的映像都或多或少地带有个人的特点。所以说,人的心理是人脑对客观现实的主观反映。

人脑反映客观现实不是像镜子般机械地反照,也不是消极地、被动地反映客观刺激。人们对当前客观现实的反映是以主体已有的内部特点为中介,通过反映者内部特点的折射而进行的,是在生活实践中积极能动地进行的。例如,一般在人脑中有过映像的事物,在第二次、第三次被反映时,其映像和最初一次多少有些不同,或是比以前反映得更清楚、更细致,或是映像中表现出与以前不同的内容。人们对初次见到的东西往往觉得很新鲜,对它感到好奇,以后见的次数多了,就失去了新鲜感。再如,人们对客观事物并不是什么都反映,而是有选择性地反映,人们感兴趣的、有意义的才被反映。这些都说明,心理对客观现实的反映是能动的反映。

(三) 心理以活动形式存在

心理是客观现实在大脑中的主观反映,也就是一种看不见、摸不着的映像。但看不见、摸不着并不代表它就是虚无缥缈的,它可以借助人的活动存在并表现出来,所以就有了察言观色、揣摩心理,当然也就有了心理学。有时候,一些小动作会泄露人们内心的秘密,这一切,就是心理活动的表现。

在一些西方国家的认知心理学中,有一个小的分支叫“表达分析(expression analysis)”,就是通过对人的面部表情、肢体语言的分析来试图了解人的内心世界。这种分析可以通过极其微小的、常人难以察觉的微弱表情变化来了解人的内心世界。

总之,心理是脑的机能,是人脑对客观现实的主观反映。这两者是相互联系、密不可分的。同时,人脑也只有人在的社会中才会充分发展。人的心理、脑和客观现实,永远处于相互作用之中。人们就是通过大脑在反映客观现实、改造客观现实的各种实践活动中,不断地丰富和发展自己的聪明才智并形成自己的世界观。



任务二 我的健康观：心理健康概述

一、健康观的发展

早在公元2世纪,著名的罗马医生盖伦就将“健康”定义为“没有疾病的状态”。这种健康观念一直影响着人们对健康的认识,让人们认为疾病是影响健康的主要因素。人们对健康的认识局限于躯体的生物学变化。20世纪初,《简明不列颠百科全书》把“健康”定义为“没有疾病和营养不良以及虚弱状态”。而《辞海》也曾把“健康”定义为“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛,并且有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标衡量”。这些解释都源于生物医学模式(从生物学角度来认识疾病与健康及其对策的模式),是十分片面的。

然而人的本质是社会性的,人是不能离开社会而独立存在的,人的一切反映都与社会息息相关。随着科学、文化和社会的不断发展以及人类对自身认识的不断深入,人们对健康的认识也发生变化,心理、社会因素对于健康和疾病的影响越来越引起人们的关注。人们在重视生理健康的同时,对心理健康的关注程度也与日俱增,从而提出了新的健康观。人类的医学模式也随之发生变化,生理—心理—社会医学模式应运而生。

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,其宪章中就指出“健康乃是一种在身体上、精神上和社会适应上的完满状态”。1989年,该组织又为“健康”下了新的定义:“健康不仅是没有疾病,还包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”而后,它又提出了身心健康的“五快”“三良”八大标准。“五快”是指吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快;“三良”指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

由此可以得出结论:健康不只是没有疾病和不虚弱,能够抵抗疾病只是健康的一个部分,健康应是生理健康、心理健康、社会适应良好以及道德健康等多个层面的统一。一个人生理、心理和社会适应都处于完满状态,才算是真正的健康。健康应是生理健康和心理健康的协调统一。

二、心理健康的标准及含义

人的生理健康是有明显的生理指标的,如脉搏、体温、呼吸、血压等。同样,心理健康也可以通过一些既定的指标来衡量,只是这些指标不像生理健康那样具体、明确。心理健康与否、正常与否的界限是相对的,正常与异常是一个连续体的两端,它们之间没有绝对的分界线。

关于心理健康,国内外学者曾从不同角度探讨过它的定义和内涵,提出过许多观点和看法。

1946年第三届国际心理卫生大会曾为“心理健康”下过这样的定义:“所谓心理健



康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。”还具体指明心理健康的标志是身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

美国著名的人本主义心理学家马斯洛和密特尔曼在《变态心理学》一书中提出的心理健康的十条标准如下。

- (1) 有充分的安全感。
- (2) 充分了解自己,能恰当地估计自己的能力。
- (3) 生活的理想和目标切合实际。
- (4) 不脱离周围现实环境。
- (5) 保持自身人格的完整与和谐。
- (6) 具备从经验中学习的能力。
- (7) 保持适当和良好的人际关系。
- (8) 适度地表达和控制自己的情绪。
- (9) 在团体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下,适度地满足个人的基本要求。

在国内,目前较为得到公认的心理健康的标准为如下八条。

- (1) 自我认识与实际相符。
- (2) 智力正常。
- (3) 心理行为符合年龄特征。
- (4) 情绪积极自控。
- (5) 反应适度。
- (6) 人际关系和谐。
- (7) 人格健全和谐。
- (8) 正视现实,适应社会。

一般认为心理健康主要是指人心理上一种持续、积极、有效率的状态。它包含两层含义:一是没有疾病,这是心理健康的基本条件,如同身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样;二是有一种积极发展的心理状态,这是心理健康的最本质含义,它意味着要消除一切不健康的心理倾向,使一个人的心理处于最佳发展状态。

从心理上看,心理健康的人能够乐观向上,对自己抱有肯定的态度,认识自己的潜能、优点和缺点,并能够发展自我;其认知系统和环境适应系统能保持正常、有效地运作;在发展自我的同时有良好的人际关系;在现实生活中既能顾及生理需求也能顾及社会的道德规范,面对现实问题还能积极调适,具有良好的心理适应能力。

从社会行为上看,只有心理健康的人才能成为全面发展的人。心理健康的人能很好地适应社会环境,以积极的人生态度参与社会竞争,具有良好的承受挫折能力;能正确处理人际关系,其行为习惯符合生活环境和文化的习俗,其扮演的角色符合社会的要



求,能与社会保持良好的接触,并能为社会作贡献。

由此可以看出,界定心理健康标准时,一般应该考虑自我意识水平、环境适应能力、人际交往能力、情绪控制能力、智力水平、个性心理特征稳定性及心理过程完整性等几个因素。

心理美文

快乐的学问

你改变不了环境,但你可以改变自己;
你改变不了事实,但你可以改变态度;
你改变不了过去,但你可以改变现在;
你不能控制他人,但你可以掌握自己;
你不能预知明天,但你可以把握今天;
你不可以样样顺利,但你可以事事尽心;
你不能延伸生命的长度,但你可以决定生命的宽度;
你不能左右天气,但你可以改变心情;
你不能选择容貌,但你可以展现笑容。

三、大学生心理健康的标准

大学生是一个特殊的群体,在年龄、知识结构、生活环境、学习和交往等方面都有自己的特点。综合国内外专家学者的观点,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,一般把大学生心理健康的标准概括为以下八条。

(一) 智力正常

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、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力和实践活动能力等的综合,包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。

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、适应周围环境变化所必需的心理保证。因此,智力正常是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说,大学生的智力是正常的,甚至相对于同龄人,其智力总体水平较高。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,即大学生是否有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣、大学生智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中是否都能积极协调地参与并能正常发挥作用、大学生是否乐于学习。



（二）情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。这是大学生心理健康的一个重要指标，因为情绪在心理变态中起着核心的作用，情绪异常往往是心理疾病的先兆。大学生的情绪健康应包括以下内容。

（1）愉快情绪多于不愉快情绪。一般表现为乐观开朗，充满热情，富有朝气，满怀自信，善于自得其乐，对生活充满希望。

（2）情绪稳定性。善于控制和调节自己的情绪，既能克制约束，又能适度宣泄，不过分压抑；使情绪的表达既符合社会的要求，也符合自身需要；在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达。

（3）情绪反应是由一定的原因引起的，反应的强度和引起这种情绪的情境相符合。

（三）意志健全

意志是人在完成一种有目标的活动时，所进行选择、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。

意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题，在困难和挫折面前能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言行，而不是顽固执拗、言行冲动、行动盲目、轻率鲁莽或害怕困难、意志薄弱、优柔寡断。

（四）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，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。大学生的人格完整的主要标志有以下几个方面。

（1）人格结构的各要素，即气质、能力、性格和理想、兴趣、动机、人生观等方面完整统一。

（2）树立正确的自我意识，拒绝产生自我同一性混乱。

（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。

（五）自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生是在与现实环境、与他人的相互关系中以及在自己的实践活动中认识自己的。

一个心理健康的大大学生对自己的认识应该比较接近现实，即有“自知之明”。对自己的优点感到欣慰，但又不至于狂妄自大；对自己的弱点既不回避，也不自暴自弃，而是能够做出客观、恰当的评价；对自己也不会提出苛刻的、非分的期望和要求，同时努力开发自己的潜能。



（六）人际关系和谐

社会的人总是处在一定的社会关系中，大学生也同样离不开与人打交道。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以下几个方面。

- (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又完整的人格，有自知之明，不卑不亢。
- (3) 能客观评价自己和别人，善取人之长补己之短。
- (4) 宽以待人，乐于助人。
- (5) 积极的交往态度多于消极态度。
- (6) 交往动机端正。

（七）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因素。

心理健康的大学生，应能和社会保持良好的接触，对社会现状有较清晰、正确的认识，思想和行为都能跟得上时代的发展步伐，与社会发展的要求相符合；当发现自己的需要和愿望与社会需要发生矛盾的时候，能迅速进行自我调节，以求和社会需要协调一致，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。

（八）心理行为符合大学生的年龄特征

大学生的年龄特征表现为精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索等，一个大学生应具有与自己年龄和角色相适应的心理行为特征。

四、影响大学生心理健康的因素

（一）生理因素

对大学生心理健康产生影响的生理因素主要有以下四种。

1. 大脑的器质性病变

根据临床观察和专家的研究分析，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，如意识障碍、智力障碍、严重遗忘症、人格异常等。

2. 躯体疾病

各种躯体疾病，尤其是慢性疾病，常可使人变得烦躁不安、敏感多疑、情绪稳定性降低、行为控制力减弱、兴趣缺乏、人际关系变得紧张等，严重的还可能导致心理障碍。

3. 遗传因素

大量研究表明，在精神疾病中，尤其是在精神分裂症、躁狂抑郁症等发病因素中，

遗传因素占有重要的地位。



知识链接

我国发展心理学家林崇德教授研究了人格特征各个方面的遗传作用，其结果表明：同卵双生子对社会、集体和他人的态度方面的相关系数是 0.61，异卵双生子的相关系数是 0.54，两者的差异是显著的；同卵双生子对自己的态度的相关系数是 0.71，异卵双生子对自己的态度的相关系数是 0.60，两者的差异也是显著的；同卵双生子在人格的情绪特征方面的相关系数是 0.72，异卵双生子的相关系数是 0.57，两者存在非常显著的差异；同卵双生子和异卵双生子在人格意志特征方面、品德方面不存在显著差异。由此可见，遗传因素对人格特征各个方面的影响程度是不同的。一般来说，在智力、气质等与生物因素相关性较大的特征上，遗传因素比较重要；而在价值观、信念、性格等与社会因素关系密切的特征上，后天因素更加重要。

4. 神经系统的先天素质不健全

神经系统的先天素质不健全，如大脑皮层和皮层下神经组织之间的相互协调作用有某种障碍、大脑皮层的兴奋和抑制过程的协调作用有某种障碍等，会导致病态人格等心理异常。神经类型属于弱型的人更容易受到不良因素的影响而引起不健康的心理行为。

（二）社会因素

社会因素是影响大学生心理发展的决定性因素。美国精神分析专家哈内认为，许多心理变态是由对环境的不良适应引起的。改革开放以来，我国社会发生了巨大的变化。随着社会主义市场经济体制的确立、市场竞争机制的导入，人们的生活方式、价值观念发生了重大改变，人们的心理活动日趋复杂、活跃，心理压力也逐渐加大。这些新的、大量的社会刺激给人们的心理健康带来的威胁越来越大。

1. 社会文化因素

当代大学生处在东西文化交叉、多种价值观冲突的时代。随着改革开放的深入，西方文化大量涌入，东西方文化发生着从未有过的碰撞与冲突。面对不同于以往的文化背景和多种价值选择，一些大学生常感到矛盾、疑虑、混乱、彷徨、无所适从和压抑。这种长时间的心理失调，必然会给心理素质发展带来不良影响。

心理案例

马戏团里的小象

小象出生在马戏团，它的父母也都是马戏团里的老演员。小象很淘气，总想到处跑动。工作人员在它腿上拴了一条细铁链，另一头系在铁杆上。



小象对这根铁链很不习惯,它用力去挣,挣不脱,无奈的它只好在铁链达到区域范围内活动。过了几天,小象又试着想挣脱铁链,可还是没成功,它只好闷闷不乐地老实了下来……一次又一次,小象总也挣不脱这根铁链。慢慢地,小象不再去试了,也习惯了铁链,再看看父母也是一样的嘛,好像本来就应该就是这个样子。

小象一天天地长大了,以它现在的力气,挣断那根小铁链简直不费吹灰之力,可是它从来也想不到这样做。它认为那根链子对它来说,牢不可破。这个强烈的心理暗示早已深深地植入了它的记忆中。

一代又一代,马戏团里的大象们就被一根有形的小铁链和一根无形的大铁链拴着,活动在一个固定的小范围中。

2. 大众传媒因素

科学技术的发展,使大众传媒手段越来越丰富;广播、电视、报纸、杂志、网络日新月异的发展,尤其是互联网的普及,使传播速度极大地提高、信息容量无限增大。大学生作为社会最活跃、最敏感和有知识的群体,求知欲强但分辨能力弱,崇尚科学但欠缺辩证思维,因而所受的影响最大。大众传媒中的很多不健康的因素会给他们的思想和行为带来消极的影响,并导致一些心理问题的产生。

3. 市场经济因素

市场经济引入竞争机制后,这种竞争随着改革开放的深入,呈现出更加激烈的趋势,一方面为人们充分发挥聪明才智、展开平等竞争提供可能和契机;另一方面又给人们的现实生活带来巨大的压力。社会现实冲击了大学生平静的心理,引起他们的情绪波动,并由此引发他们自我的觉醒。他们开始注重现实,讲求实效,互相展开平等竞争。而这种竞争对于一些意志薄弱的大学生无疑是一种挑战。这些学生遇到挫折的时候就容易缺乏自信,不敢面对现实,因此会产生各种错误或消极的心理。市场观念也给大学生的心理发展带来负面影响,不少大学生舍弃自身价值和理想的实现去单纯追逐经济目标,这种价值取向必然导致个人至上、金钱至上、享乐至上的错误倾向。

(三) 家庭环境因素

家庭环境是社会的细胞,是一个人最早接触到的社会环境。它包括家庭人际关系,父母的文化程度、教育方式,父母的价值观、人生观、人格特征等因素。

父母是孩子的第一任老师。家庭环境对人的一生会产生重要影响,特别是早年形成的人格结构,在人以后的心理发展中会打下深深的烙印。大学生在步入社会之前,很大程度上会受到父母言谈举止及社会行为方式的影响。受家庭教育的不当方法和不良环境影响,极易使子女形成不良的性格、心理及行为。如:对子女严格管教的父母,经常



用命令、强迫、指责的方式让孩子去学习,把子女的学习放在中心地位,而往往忽视了对子女的能力、兴趣、需要的理解。处于这种类型家庭的大学生在日常交往中往往缺乏适应社会、适应生活的能力,在人际关系中往往表现得羞怯、自卑、敏感,对人容易屈从。过分满足孩子的需要、唯恐孩子受到什么挫折、对孩子百依百顺、过于保护孩子的父母,在一定程度上减少了孩子在成长期所遇到的挫折。由于没有遭遇较多的挫折体验,这种大学生在人格上形成了依赖性格,遇事退缩,缺乏同情心,情绪不稳定,自制能力和自信心差,易被别人左右。那些对子女的行为完全放任、很少约束的父母,使孩子产生了任意放纵的心理。这种大学生很可能在人际交往中以自我为中心,不懂得尊重他人,唯我独尊,很难适应集体生活。

另外,现在的大学生多数为独生子女,由于家长过分溺爱,他们进入大学后,首先需要培养生活自理能力,学会与他人融洽地相处。

从经济角度看,家庭贫困的大学生容易产生自卑、信心不足的心理;家庭关系不良或结构不健全可能会使大学生与家庭在情感等方面难以正常沟通,不能满足大学生正常的归属感和爱的需要,导致他们产生极大的心理压力,尤其容易造成他们自卑、痛苦、嫉妒、逆反等不良心理反应。

(四) 学校因素

18世纪欧洲伟大的思想家卢梭说:“植物的形成,由于栽培;人的形成,由于教育。”英国思想家欧文也说过:“教育人就是要形成人的性格。”学校教育对人的智力发展、性格的形成和发展都具有重要意义。

1. 心理素质教育环节薄弱

在很长一个时期内,我国教育实践中教育指导思想存在偏差,没有认识到心理素质的地位及重要性;学校没有注意优化学生的心理素质,缺乏完善的促进学生健康人格的形成和发展的机制,没有使学生形成良好的自我组织调控机制。学生因得不到有益的指导、培养、训练及环境塑造,使优良人格素质的形成和发展受到极大的影响。

2. 教学过程的影响

大学里专业课程繁杂的教学内容和多变的教学方式,代替了中学“填鸭式”的教学。有些学生因不能尽快熟悉和适应这种新的学习生活,会倍感紧张和焦虑。学校在评优过程中,过分突出智育成分,忽视学生德智体美劳的全面发展,重知识的传授和专业技能的培养,忽视了学生全面素质的培育,导致许多学生盲目追求高分、忽视社会实践的锻炼,淡化了他们适应集体生活、参与各种有益的集体活动的积极性。校园内种类多样的认证考试,用人单位越来越看中就业者的文凭、证书,给学生带来了极大的精神压力和从众心理。



心理案例

小陈,男,大二学生,新学期开学了,他却怎么也不想来学校上课,各种理由请假的招数用完了,不得不来到学校上学。而后相继出现失眠、头痛、胸闷、恶心、呕吐等生理现象,经过学校心理健康中心的咨询,该学生出现严重的因人际关系引起的心理问题。

小王在上学期期中考后与本寝室另一位男生发生了一次激烈的争吵,寝室其他同学并没有上前阻止。争吵结束后,他和该男生一直处于冷战状态,直到假期结束,双方仍然没有说过一句话。他试图让自己看起来无所谓,事实上内心却非常介意,其他舍友根本没有提起过这件事,与他争执过的舍友也对他不理不睬。每次当他走进寝室,都会觉得很尴尬,也有一种莫名的烦躁压着他,使他无法发泄。当新学期来临的时候,他无法正视自己的内心,更不想走进校园,走进寝室……

点评:很显然,小陈和小王都遇到了较为严重的心理问题,如果不进行调适的话,会影响他们各方面的发展。

3. 校园文化的影响

由于转型期的不良文化辐射到校园,校园里出现了追星潮,大学生开始追逐时髦。少数大学生或醉心于牌桌酒楼,或流连于花前月下;有些“课桌文化”和“厕所文化”更是不堪入目。这些校园消极现象影响了大学生的健康成长,使一些大学生变得颓废而无朝气。

(五) 个体心理因素

个体心理因素是影响大学生心理素质和产生心理问题的重要原因,它主要包括以下几个方面的内容。

1. 自我评价不客观

大学生的自我意识、自我控制能力和自我评价能力,虽然随着年龄的增长发生了飞跃,但思维中的形象成分仍在起作用,思维过程很容易表面化和片面化,自我认识还不全面,自控能力还较弱,自我评价易受情感波动的影响,对事物的观察和思考容易理想化。客观上他们的心理并未发展成熟:有的大学生只看到自身长处,自以为是、傲慢无礼,对自己期望过高;有的大学生只看到自己的不足,心灰意冷、缺乏自信,对自己不抱任何希望;有的大学生甚至对自己一无所知。自我评价的消极、混乱,既不利于大学生提高自身心理素质,又影响自己融入群体和与他人交往。



2. 心理承受能力弱

心理素质差,心理承受能力弱,是当代大学生普遍存在的问题。大学生是青年一代中的佼佼者,有的在中学成绩名列前茅,学校和老师都予以特别的关心和爱护;有的在家里是父母的掌上明珠,占有特殊地位。因此,许多大学生感情比较脆弱,娇气十足,爱虚荣、喜赞扬,缺乏在困难和逆境中的锻炼,经不起挫折。对于考试失败、遇到困难、犯错误受批评、同学关系紧张等,他们心理上往往难以承受,随之而来的可能是灰心丧气、悲观失望、自暴自弃,甚至走上邪路。

3. 强烈的心理冲突和薄弱的自控能力

在现实生活中大学生往往会面临彼此不相容、相互不可兼得的选择,这时就容易出现心理冲突。心理冲突往往给人以挫折感,强烈的心理冲突不仅使他们内心的各种价值观念发生改变,也使他们陷入无尽的困惑和苦闷之中,极大地消耗他们的心理能量,使他们的心理功能得不到发挥而影响心理健康。有些大学生缺乏必要的自我约束和调控能力,在感情和理智发生冲突时,往往不能冷静及时地用理智正确调节自己。相反,由于受情绪影响,他们还会随意放任感情、冲动行为,常常因此导致一些意想不到的悲剧发生。

4. 性成熟

大学生的性生理已基本成熟,性心理也有了很大的变化。他们渴望接近异性,但由于经验不足、阅历太浅,又缺乏理性,因而增加了对性爱意识、欲望表露的盲目性和欠严肃性,容易进入低级情感滥泄的误区而无法自拔,导致情绪不稳、心理冲突甚至行为异常;有时热恋双方情感一时难以自控,发生冲动和越轨行为,但事后又出现悔恨、焦虑、恐怖性心理情感;当爱情与毕业分配形成两难选择时,男女双方又会出现强烈的心理失调,严重时甚至会因失恋出现极度的情绪低落现象。

四、大学生增强自身心理健康的途径

大学阶段是一个人成长成才的重要时期。大学生即将步入社会,成为独立的社会人,难免会遇到成长烦恼、人生挫折,比如自我认同危机、竞争压力、学业烦恼、就业压力、情感问题等。影响大学生心理健康的因素是多方面的,大学生心理健康水平的提高需要家庭、学校和社会的共同努力。除了这些外在因素,大学生应该通过什么途径增强自身心理健康水平呢?

(一) 学习心理健康知识

为了维护和增强自身的心理健康,大学生首先需要学习心理健康知识。任何人都有自我完善和提升的空间,都有学习心理健康知识的必要。

学习心理健康的标准,大学生可以对照标准进行自我改进、自我提升;学习自我意识和人格发展相关知识,可以了解自己的气质类型和性格特征,学会认识自我、接纳自我,超越自我;学习情绪调节方法,可以更好地管理自己的情绪,让积极情绪在生活中



占主导;学习人际交往相关知识,懂得尊重、友善和宽容,正确处理人际冲突,能让大学生获得良好的人际关系。除了通过课堂学习获得心理健康知识之外,大学生还可以充分利用图书馆、网络资源,了解更多心理知识。

(二) 在实践活动中提升自己

除了学习心理健康知识,大学生还应该积极投身于社会实践活动,在实践活动中得到锻炼。积极参加学校举行的心理健康教育类活动,比如学校在“5.25”大学生心理健康日期间开展的各种活动,在活动中学习,在活动中成长。加强与周围同学的联系,在实际生活中提升自己的人际交往技能;积极投身社团活动,使自己的组织能力、合作能力得到提升;参加学校的文体艺术活动,健心健体。

(三) 主动调节不良情绪

每个人都会面临各种人生发展问题,当生活中遇到一些难题,当外界事物不能满足大学生的需要,难免产生不良情绪。这种情况下,首先得学会自我调节,不能任由不良情绪控制大学生的言行。调节情绪的方法有很多,比如:学会倾诉,当遇到不愉快的事情时,不要自己生闷气,要找人谈心;改变认知,困扰大学生的不完全是事件本身,也与自身对事件所持的看法有关;合理宣泄情绪,当感到情绪不佳时,不妨从事一些活动来宣泄心中的郁闷,运动、听音乐等,甚至可以痛哭一场。

(四) 制定切实可行的目标

目标是我们前进的方向,为目标而努力奋斗的人生是积极快乐的人生。许多大学生每天有大量的业余时间,都用在个人消遣上,却觉得生活没有意义,空虚失落,究其原因,这与缺乏人生目标有关。没有目标的人生就像随波逐流的小船,缺乏前进的力量,不知道该驶往哪里。有的大学生定了目标,但是目标过高过远,实现的可能性较小,导致个体产生悲观心理。因此,大学生应该根据自己的实际情况,设立切实可行的人生目标和大学阶段的学习目标,做好生涯规划,朝着自己的目标努力,学习和生活将会充实而快乐。

(五) 完善社会支持系统

每一个生活在现实社会中的人都离不开与其他人的关系,不仅是物质条件的获得,还包括对自我价值的肯定和认同。社会支持系统是维护我们心理健康的重要因素,提高社会支持水平对于维护大学生的心理健康非常重要。如果个体的社会支持系统比较完善,当他遇到困难时,来自周围的关心和帮助能让他的心理应激状态得到缓冲。而缺乏社会支持的个体,只能独自支撑,以至心力交瘁,甚至产生心理疾病。

大学生要主动完善自己的社会支持系统,多和父母沟通,改善关系;加强与老师的联系,遇事懂得向老师请教;多结识新朋友,不忘老朋友。有些大学生不重视跟周围同学的关系,认为自己可以独自解决所有的问题,不需要与人合作,不需要别人的帮助,这种思想是不可取的。



心理调适训练

“如果我是”句子完成小测验

1. 活动目的

帮助大学生梳理、觉察自己的性格特点。

2. 活动时间

10 分钟。

3. 活动地点

普通教室或宿舍。

4. 具体步骤

请完成以下一些想象的主题，把句子填写完整：

- (1) 如果我是任何一种动物，我希望自己是_____
- (2) 如果我是一种鸟，我希望自己是_____
- (3) 如果我是一种昆虫，我希望自己是_____
- (4) 如果我是一朵花，我希望自己是_____
- (5) 如果我是一棵树，我希望自己是_____
- (6) 如果我是一种家具，我希望自己是_____
- (7) 如果我是一种乐器，我希望自己是_____
- (8) 如果我是一种交通工具，我希望自己是_____
- (9) 如果我是一个国家，我希望自己是_____
- (10) 如果我是一部影片，我希望自己是_____
- (11) 如果我是一种颜色，我希望自己是_____
- (12) 如果我是一种食物，我希望自己是_____
- (13) 如果我是一项世界纪录，我希望自己是_____
- (14) 如果我是一种自然现象，我希望自己是_____
- (15) 如果我是一本书，我希望自己是_____

如果已经完成，你可以重新再仔细读一下自己所写的那些句子，然后问一下自己那样写的理由：“我希望自己是……因为……”