

高等院校公共基础课系列教材

# 大学生心理健康教育

主 编 苏小路  
副主编 贾 锐 冯 田  
曹 莹 向 华

清华大学出版社  
北 京

## 内容简介

本教材旨在及时、全面、准确地传达党的二十大精神，提升心理健康和精神卫生的社会认知水平，贯彻落实教育部印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(教党〔2018〕41号)的精神，“完善心理健康教育教材体系，组织编写大学生心理健康教育示范教材，科学规范教学内容”。本教材以教育部办公厅下发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》为纲，紧密结合大学生心理健康的实际情况，主要涵盖心理健康导论、自我意识与培养、学习心理、情绪管理、人际交往、人际冲突管理、压力管理、挫折应对、人格特征与发展、人格冲突与完善、恋爱心理、性心理健康与教育、生涯规划及能力发展、心理困惑及异常心理、心理咨询、生命教育和心理危机干预等多方面内容，既有知识解析，也有生动案例；既提出问题，也提供解决策略；既有理论知识，也有课堂活动。

本教材内容翔实，案例丰富，是一本适用性很强的心理健康教育读本，既可作为高校心理健康教育课程的教材，也可供辅导员、班主任等从事学生工作的人员阅读参考，还可以作为高等院校大学生健康成长的自我指导手册。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。举报：010-62782989，beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 苏小路主编. —北京：清华大学出版社，2023.9

高等院校公共基础课系列教材

ISBN 978-7-302-64606-8

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

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 168553 号

责任编辑：王 定

封面设计：周晓亮

版式设计：思创景点

责任校对：马遥遥

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编：100084

社 总 机：010-83470000

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，[c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈：010-62772015，[zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者：小森印刷霸州有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：185mm×260mm

印 张：18.5

字 数：427 千字

版 次：2023 年 9 月第 1 版

印 次：2023 年 9 月第 1 次印刷

定 价：59.80 元

产品编号：102476-01

# 本书编委会

主 编 苏小路

副主编 贾 锐 冯 田 曹 莹 向 华

编 委 冯 娟 万 琪 王 雯 王晓芸

戚少枫 苗心萌 贺小玲 阎育琛



# 前 言

党的二十大报告中提出：“重视心理健康和精神卫生。”促进学生身心健康发展、全面发展，是群众关切、社会关注的重大课题。大学生风华正茂，身心发展正处于迅速走向成熟但未完全成熟的过渡时期，教育改革和社会发展给大学生带来机遇和挑战的同时，也带来了巨大的心理冲击。环境的适应、学习的压力、生活的烦恼、竞争的加剧给他们带来诸多心理困惑。心理健康是大学生综合素养的基石，是大学生顺利度过大学阶段的前提。心理健康水平的提高和心理素质的培养是当代大学生的必修课。如何使大学生保持健康平衡的心态，从容应对各种挑战，不断走向成熟是高校心理健康教育的一项任务。

高校要面向本专科生开设心理健康公共必修课，健全心理健康教育课程体系，结合实际，把心理健康教育课程纳入学校整体教学计划，规范课程设置，对新生开设心理健康教育公共必修课，大力倡导面向全体学生开设心理健康教育选修和辅修课程，实现大学生心理健康教育全覆盖。一方面，大学生处于人生发展的重要时期，存在许多心理困惑以及心理发展方面的问题，需要心理健康知识；另一方面，从教育行政管理的角度也需要大力开展心理健康教育工作，以促进大学生身心健康成长，防范校园意外事件。

本教材以党的二十大报告精神为指引，贯彻落实《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准》的具体要求，主要涵盖心理健康导论、自我意识与培养、学习心理、情绪管理、人际交往、人际冲突管理、压力管理、挫折应对、人格特征与发展、人格冲突与完善、恋爱心理、性心理健康与教育、生涯规划及能力发展、心理困惑及异常心理、心理咨询、生命教育和心理危机干预等多方面内容，具有以下特色：

(1) 贯彻落实党的二十大报告精神，以加强和改进大学生心理健康教育为总体要求，遵循思想政治教育和大学生心理发展规律，开展心理健康教育，提高大学生的心理调节能力，培养其良好的心理品质，铸魂育人，坚持正确的政治方向和价值导向，促进大学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展。

(2) 着眼于大学生的心理发展，教学内容兼顾大学生心理问题解决和心理发展与成长的需求，既有针对常见心理问题的分析和建议，也有对自我发展和心理成熟的指导。

(3) 注重理论知识与生活实践的结合，每个章节先介绍相关理论知识，然后将知识应用于学习生活实践的内容。

本教材由长期在高校心理健康教育与咨询中心从事一线工作的专业人员编写，他们绝



大多数有心理学学历背景，并且担任大学生心理健康课程教学工作。不仅具有扎实的心理  
学理论功底，而且非常熟悉大学生实际，有解决大学生心理问题、帮助大学生心理发展的  
实践经验，还有丰富的课堂教学经验。

大学生心理健康教育在我国是一个新兴学科，在快速发展的同时也必将经历从不成熟  
到成熟的发展过程。在编写本教材的过程中，作者借鉴、参考了大量的国内外心理健康教  
育方面的文献和资料，以及近几年出版的大学生心理健康方面的专著和期刊，在此对本教  
材所有参考文献涉及的作者表示诚挚的谢意！

本教材作为课程教学改革的一次尝试，难免存在疏漏，不足之处还请各位同行及广大  
读者批评指正。

本教材免费提供教学大纲、教学课件和电子教案，读者可扫描下列二维码获取。



教学大纲



教学课件



电子教案

编 者  
2023 年 6 月

# 目 录

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>第一章 心理健康导论</b> .....1        |  |
| 第一节 认识心理学.....1                 |  |
| 一、心理学的研究对象.....1                |  |
| 二、心理是脑的机能，是主客观相互<br>作用的结果.....4 |  |
| 第二节 大学生心理特征和心理<br>健康.....7      |  |
| 一、大学生心理特征.....7                 |  |
| 二、大学生心理健康.....12                |  |
| 三、影响心理健康的因素.....16              |  |
| 四、心理应激和心理弹性.....18              |  |
| 第三节 积极心理学视角下的<br>心理健康.....21    |  |
| 一、什么是积极心理学.....21               |  |
| 二、积极心理学的主要观点.....21             |  |
| 三、积极心理学与心理健康.....22             |  |
| 课后练习.....23                     |  |
| <b>第二章 自我意识与培养</b> .....24      |  |
| 第一节 自我意识概述.....24               |  |
| 一、自我意识的含义.....24                |  |
| 二、自我意识的形式.....24                |  |
| 三、自我意识的形成与发展.....26             |  |
| 四、自我意识的评估.....27                |  |
| 第二节 大学生自我意识的特征.....28           |  |
| 一、大学生自我意识的发展及<br>特点.....28      |  |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| 二、大学生自我意识的影响因素.....31         |  |
| 三、大学生自我意识偏差及其<br>调适.....32    |  |
| 第三节 大学生健康自我意识的<br>培养.....34   |  |
| 一、大学生完善自我意识的意义.....34         |  |
| 二、大学生健康自我意识的标准.....35         |  |
| 三、大学生健康自我意识的培养.....35         |  |
| 课后练习.....42                   |  |
| <b>第三章 学习心理</b> .....43       |  |
| 第一节 学习心理的实质.....43            |  |
| 一、学习的实质.....43                |  |
| 二、学习心理的原理.....44              |  |
| 第二节 学习的影响因素和策略.....46         |  |
| 一、学习的影响因素.....46              |  |
| 二、学习策略.....48                 |  |
| 第三节 大学生常见学习心理问题<br>及调适.....50 |  |
| 一、学习动机缺乏.....50               |  |
| 二、考试焦虑.....52                 |  |
| 三、注意力涣散.....53                |  |
| 四、拖延行为.....54                 |  |
| 第四节 提高核心竞争力.....55            |  |
| 一、核心竞争力的构成.....56             |  |
| 二、培养核心竞争力.....56              |  |
| 课后练习.....56                   |  |



|                    |           |
|--------------------|-----------|
| <b>第四章 情绪管理</b>    | <b>57</b> |
| 第一节 情绪概述           | 57        |
| 一、什么是情绪            | 58        |
| 二、情绪的分类            | 58        |
| 三、情绪的作用            | 60        |
| 四、情商               | 60        |
| 第二节 大学生情绪的特点及表达    | 61        |
| 一、大学生情绪的特点         | 61        |
| 二、大学生情绪的影响因素       | 62        |
| 三、大学生的情绪表达         | 64        |
| 第三节 大学生不良情绪的表现及调试  | 64        |
| 一、大学生不良情绪的表现       | 65        |
| 二、大学生不良情绪的危害       | 66        |
| 三、大学生不良情绪的成因       | 67        |
| 四、大学生不良情绪的调适       | 68        |
| 课后练习               | 74        |
| <b>第五章 人际交往</b>    | <b>75</b> |
| 第一节 人际关系概述         | 75        |
| 一、人际关系的含义          | 75        |
| 二、人际关系的类型          | 75        |
| 三、构成人际关系的心理成分      | 76        |
| 四、人际关系的发展阶段        | 76        |
| 第二节 人际交往的影响因素和认知偏差 | 78        |
| 一、人际交往的影响因素        | 78        |
| 二、人际交往的认知偏差        | 84        |
| 第三节 大学生人际交往特点及技巧   | 86        |
| 一、大学生人际交往的特点       | 86        |
| 二、大学生建立良好人际关系的意义   | 87        |
| 三、大学生人际交往的技巧       | 88        |
| 课后练习               | 93        |
| <b>第六章 人际冲突管理</b>  | <b>95</b> |
| 第一节 集体生活中的人际沟通     | 95        |

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| 一、人际沟通的含义             | 95         |
| 二、沟通的过程及要素            | 96         |
| 三、人际沟通的类型             | 96         |
| 四、人际沟通中的漏斗效应          | 98         |
| 第二节 大学生人际冲突及影响因素      | 98         |
| 一、人际冲突的含义             | 99         |
| 二、人际冲突的分类             | 99         |
| 三、大学生人际冲突             | 100        |
| 第三节 大学生人际冲突心理及调适技巧    | 102        |
| 一、大学生常见的造成不良人际冲突的心理因素 | 102        |
| 二、大学生人际冲突管理技巧         | 108        |
| 课后练习                  | 113        |
| <b>第七章 压力管理</b>       | <b>114</b> |
| 第一节 压力概述              | 114        |
| 一、压力的定义               | 115        |
| 二、压力反应                | 115        |
| 三、压力的来源               | 116        |
| 四、大学生常见的压力来源          | 118        |
| 五、大学生压力状况测量           | 119        |
| 第二节 正确应对压力            | 122        |
| 一、压力的影响               | 122        |
| 二、影响压力的因素             | 123        |
| 三、压力应对                | 124        |
| 四、压力管理方法              | 125        |
| 课后作业                  | 128        |
| <b>第八章 挫折应对</b>       | <b>129</b> |
| 第一节 挫折概述              | 129        |
| 一、挫折的定义               | 130        |
| 二、挫折的类型               | 130        |
| 三、挫折产生的因素             | 132        |
| 四、挫折的意义               | 134        |
| 第二节 正确应对挫折            | 135        |
| 一、大学生挫折应对方式的突出特点      | 135        |



|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 二、大学生应如何应对挫折 .....              | 138        |
| 课后练习 .....                      | 140        |
| <b>第九章 人格特征与发展 .....</b>        | <b>141</b> |
| 第一节 人格概述 .....                  | 141        |
| 一、人格的概念 .....                   | 141        |
| 二、人格的结构 .....                   | 142        |
| 三、人格的特征 .....                   | 143        |
| 四、人格与个性 .....                   | 144        |
| 五、人格的形成与发展 .....                | 145        |
| 第二节 大学生的人格差异表现 .....            | 147        |
| 一、认知风格差异 .....                  | 147        |
| 二、气质差异 .....                    | 149        |
| 三、性格差异 .....                    | 151        |
| 四、感觉寻求型人格差异 .....               | 153        |
| 五、五因素人格模型 .....                 | 155        |
| 思考练习 .....                      | 156        |
| <b>第十章 人格冲突与完善 .....</b>        | <b>157</b> |
| 第一节 人格理论视角下的大学生<br>心理冲突表现 ..... | 157        |
| 一、大学生常见的人格心理冲突 .....            | 157        |
| 二、大学生常见的人格障碍 .....              | 166        |
| 第二节 大学生人格完善的途径 .....            | 167        |
| 一、大学生的健康人格 .....                | 168        |
| 二、大学生人格教育的重要性 .....             | 169        |
| 三、大学生人格教育的途径 .....              | 169        |
| 四、大学生健康人格的培养与<br>塑造 .....       | 170        |
| 课后练习 .....                      | 173        |
| <b>第十一章 恋爱心理 .....</b>          | <b>174</b> |
| 第一节 什么是恋爱心理 .....               | 174        |
| 一、恋爱的实质 .....                   | 174        |
| 二、恋爱是一种能力 .....                 | 175        |
| 第二节 大学生恋爱心理特点 .....             | 176        |
| 一、大学生恋爱心理的发展过程 .....            | 176        |
| 二、大学生恋爱心理的特点 .....              | 177        |
| 三、大学生恋爱类型 .....                 | 178        |
| 四、大学生恋爱中常见的心理<br>效应 .....       | 179        |
| 第三节 大学生恋爱心理困惑 .....             | 181        |
| 一、大学生恋爱常见问题 .....               | 181        |
| 二、恋爱心理问题的成因 .....               | 183        |
| 第四节 健康的大学生恋爱观 .....             | 184        |
| 一、健康恋爱观的养成 .....                | 184        |
| 二、克服失恋困境 .....                  | 186        |
| 思考练习 .....                      | 187        |
| <b>第十二章 性心理健康与教育 .....</b>      | <b>189</b> |
| 第一节 性概述 .....                   | 189        |
| 一、性生理 .....                     | 190        |
| 二、性心理发展阶段 .....                 | 191        |
| 三、性别和性别差异 .....                 | 193        |
| 四、性别角色和性别角色社会化 .....            | 196        |
| 第二节 大学生的性心理 .....               | 199        |
| 一、大学生的性心理特点 .....               | 199        |
| 二、大学生的性生理困惑 .....               | 200        |
| 三、大学生的性心理困惑 .....               | 201        |
| 四、大学生的性行为困惑 .....               | 202        |
| 五、大学生的性心理障碍 .....               | 205        |
| 六、大学生的性安全 .....                 | 206        |
| 第三节 大学生的性心理健康<br>教育 .....       | 206        |
| 一、大学生性心理健康的标准 .....             | 207        |
| 二、维护大学生性心理健康的<br>途径 .....       | 207        |
| 课后练习 .....                      | 209        |
| <b>第十三章 生涯规划及能力发展 .....</b>     | <b>210</b> |
| 第一节 生涯规划概述 .....                | 210        |
| 一、生涯的概念与定义 .....                | 210        |
| 二、生涯规划 .....                    | 212        |
| 三、生涯规划的影响因素 .....               | 212        |
| 第二节 生涯规划的困惑与意义 .....            | 215        |
| 一、大学期间生涯规划的困惑 .....             | 216        |
| 二、大学生职业生涯规划常见<br>误区 .....       | 216        |



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 三、生涯规划的意义 .....             | 217 |
| 第三节 生涯规划理论 .....            | 219 |
| 一、舒伯的生涯发展理论 .....           | 219 |
| 二、霍兰德职业兴趣理论 .....           | 221 |
| 第四节 生涯规划的过程 .....           | 223 |
| 一、明确个人生涯愿景 .....            | 224 |
| 二、自我探索与职业探索 .....           | 224 |
| 三、确立发展目标 .....              | 227 |
| 四、设立生涯发展路径与制订行动<br>方案 ..... | 229 |
| 五、实施、评估、反馈和调整 .....         | 229 |
| 课后练习 .....                  | 229 |
| 第十四章 心理困惑及异常心理 .....        | 230 |
| 第一节 心理问题的概念及识别 .....        | 230 |
| 一、正常心理与异常心理的分界 .....        | 231 |
| 二、心理健康状况的分类 .....           | 232 |
| 三、心理问题的诊断 .....             | 233 |
| 第二节 大学生常见的心理疾病 .....        | 233 |
| 一、焦虑障碍 .....                | 233 |
| 二、强迫症 .....                 | 236 |
| 三、抑郁症 .....                 | 237 |
| 四、精神分裂症 .....               | 238 |
| 第三节 大学生心理问题的应对 .....        | 239 |
| 一、心理疾病的应对策略 .....           | 239 |
| 二、一般心理问题的应对策略 .....         | 240 |
| 课后练习 .....                  | 240 |
| 第十五章 心理咨询 .....             | 242 |
| 第一节 心理咨询的概念和功能 .....        | 242 |
| 一、心理咨询的概念 .....             | 242 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 二、心理咨询与心理治疗的异同 .....               | 243 |
| 三、心理咨询的对象 .....                    | 243 |
| 四、心理咨询的基本原则 .....                  | 244 |
| 五、心理咨询的功能 .....                    | 246 |
| 第二节 大学生心理咨询的意义、<br>特点和常见理论流派 ..... | 247 |
| 一、大学生心理咨询的意义 .....                 | 247 |
| 二、大学生心理咨询的特点 .....                 | 248 |
| 三、心理咨询中常见的理论流派 .....               | 248 |
| 第三节 大学生心理咨询的内容与<br>类型 .....        | 251 |
| 一、大学生心理咨询的内容 .....                 | 251 |
| 二、大学生心理咨询的类型 .....                 | 252 |
| 三、大学生如何运用心理咨询<br>资源 .....          | 254 |
| 四、大学生心理咨询常见误区 .....                | 255 |
| 课后练习 .....                         | 260 |
| 第十六章 生命教育和心理危机干预 .....             | 261 |
| 第一节 生命教育 .....                     | 261 |
| 一、生命的内涵 .....                      | 261 |
| 二、生命价值 .....                       | 262 |
| 三、大学生的生命教育 .....                   | 264 |
| 第二节 大学生心理危机干预 .....                | 271 |
| 一、心理危机概述 .....                     | 271 |
| 二、心理危机的预防 .....                    | 274 |
| 三、心理危机干预 .....                     | 278 |
| 四、生命危机的处理 .....                    | 280 |
| 课后练习 .....                         | 282 |
| 参考文献 .....                         | 283 |

# 第一章

## 心理健康导论

“人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志。”“重视心理健康和精神卫生。”“推进健康中国建设。”习近平总书记在党的二十大报告中明确提出“健康”和“心理健康”对于人民和国家的重要性。当今社会，追求幸福是人们的共同愿望。每个人都是从过去经历到现在并走向未来的，一生之中多多少少都会遇到各种各样的心理困惑，严重者甚至会患上心理疾病。如何应对心理挫折、维护心理健康、增强心理素质、提高自身应对心理困扰的能力、增强幸福感，是现代社会的重要议题。本章将探讨这些大家普遍关注的问题。

### 第一节 认识心理学

人类知识的科学体系中有两千五百多门学科，在把“人”作为研究对象的众多学科中，心理学居于中心位置。它虽有着漫长的历程，但只有短暂的书面记载。

#### 一、心理学的研究对象

“人为万物之灵长”，与万物相比，人有着复杂的心理现象。例如，人在与周围环境的接触中体验着自己的认识和感受；人在与他人的交往中展示着自己的道德水准和性格特点；人在实践活动中造就着自己的行为特征。人从出生到成熟，要经历一定的发展阶段，接受各种形式的社会教育和训练，掌握一定的社会规范，最终形成自己整体的精神面貌——人格。心理现象是人类非常普遍、非常熟悉的，复杂、深奥的现象。对于心理现象的探究，是心理学的使命。

##### （一）心理现象

在心理学中，心理现象一般划分为既相互联系又相互区别的两个部分，即心理过程和人格。

##### 1. 心理过程

人生活在世界上，总要与周围环境相互作用。周围环境中的种种事物作用于人的感官，人便看到了各种颜色、形状，听到了各种声音，嗅到了各种气味；人还能把自己感知到的



事物记在脑子里，对各种问题进行思考，作出决定；人还要与其他人进行广泛的交往，对自己有关的人和事物表现出一定的态度，或爱或憎，或喜或忧；人还要不断地努力把事情做好……总之，人在自己的生活中表现出形形色色的主观活动，如感觉、知觉、记忆、想象以及情感、意志等，它们构成了人的心理过程。心理过程是一个统一的过程，为了研究方便，人们通常把心理过程划分为认识过程、情感过程和意志过程。认识过程包括感觉、知觉、记忆、想象和思维，其中思维是核心。思维是人类区别于动物的本质标志，恩格斯称它为“地球上最美丽的花朵”。情感过程是人在认识事物时产生的各种内心体验，如喜、怒、哀、惧等。意志过程是人在活动中为了实现某一目的，对自己行为的自觉组织和自我调节。

认识过程、情感过程和意志过程既有区别又相互联系。认识过程是最基本的心理过程，它是情感过程和意志过程的基础；情感过程是认识过程和意志过程的动力；意志过程对人的认识过程和情感过程具有调控作用。

心理过程不仅表现在人的物质活动中，还表现在人的交往活动中。交往活动是人与人之间的接触、信息交流和相互理解，即人与人之间相互作用的过程。例如，我们来到大学读书，许多同学组成了班级，在教师的指导下学习，由此形成了同学关系和师生关系。我们由陌生到相互熟悉，必然要经过一系列的认识过程，产生一系列的情感体验。在教学活动中，教师讲课、师生以及同学之间的讨论都属于信息交流，在信息交流的过程中要克服学习中遇到的一系列困难，发挥意志过程的作用，最后相互理解，这就是师生、同学之间的相互作用。在这一交往活动中，我们可以充分看到自己整个心理过程的统一活动。

## 2. 人格

因先天素质和受后天环境的影响不同，每个人都带有自己的特征，正所谓“人心不同，各如其面”，这里的特征即指人格。人格是一个人区别于他人的心理特征的总称，是一个人在世的方式，体现了个体之间的差异性 or 独特性。许多人会把人格视为个性的同义词，但我们认为，人格与个性之间存在着一些差别。个性特指个体差异，是相对于共性而言的；人格是对个体总的、本质的阐述，即关注个体的差异性，从总体上和本质上强调个体行为的特征。人格主要表现在心理动力和心理特征两个方面。

### (1) 心理动力

心理动力是指人对客观事物的态度及对活动对象的选择与趋向，是人从事活动的指向性和基本动力。心理动力是一个多层次、多水平、多维度的结构系统，该系统由相互联系的多种心理成分构成，主要包括需要、动机、兴趣、世界观等。需要是人在生理上和心理上的某种失衡状态，是促使个体进行活动的基本原因；动机是在需要的驱动下产生并趋向一定目标的心理动力；兴趣是人对客观事物的认识的心理倾向；世界观是人对世界或客观环境的总的看法。随着人生理和心理的逐渐成熟，心理动力发展阶段有所不同。例如，在儿童时期，兴趣是支配心理活动与行为的主要动力；在青少年时期，理想则上升到主导地位；在青年后期和成年期，人生观、价值观和世界观成为主导的心理动力，并支配着整个心理活动和行为表现，其中世界观是心理动力的最高表现形式和最高调节器，它集中体现



了人的社会性质。因此，心理动力制约着心理活动的性质和变化，并且对人的行为习惯起着最主要的调节作用。

## (2) 心理特征

心理特征是人在认识过程、情感过程和意志过程中形成的稳定且经常表现出来的心理特点。它是个体多种心理特点的独特结合，集中反映了一个人的心理面貌，主要包括能力、气质和性格等。

能力是指一个人顺利完成某种活动所必须具备的心理特征，它是人与人之间存在差异的活动效率及潜在可能性的体现。例如，有人认识、理解事物深刻，有人认识、理解事物则肤浅、表面，这是认知能力的差异；有人心灵手巧，精于手工，有人却粗手笨脚，不善于此，这是活动技能的差异。能力是先天遗传素质与后天教育实践相结合的产物。

气质和性格是一个人区别于他人，并在不同情境中表现出一贯的、稳定的行为模式的心理特征。气质是指人的心理活动和行为产生的动力特征，表现为心理活动的强度、速度、稳定性、灵活性等动态性特征。例如，在现实生活中，有人性情平缓、情绪稳定且指向于内，有人则相对急躁、情绪易激动且指向于外，这些都是不同气质类型在行为上的具体表现。性格是指人对现实的稳定态度以及与之相适应的习惯化的行为方式的心理特征，如有人主动自信，有人怯弱自卑；有人谦虚谨慎，有人骄傲自满；有人坚忍果敢，有人优柔寡断。气质和性格相互联系、相互影响、相互作用，使一个人的心理活动和行为表现出独有的特质。

人的心理过程与人格密切联系，它们相互影响、互相作用，共同构成一个人心理的整体。

## (二) 心理学

心理学是研究心理现象及其发展规律的科学，是研究人自身的科学。

人类很早就对自身的心理现象产生兴趣。古代许多思想家发表过不少有关心理现象的见解。1879年德国心理学家冯特(Wundt)在莱比锡设立了第一个心理实验室，标志着科学心理学的诞生。心理学作为一门独立的学科，至今只有 100 多年的历史。随着实践的需要和科技的发展，心理学形成了许多分支学科。

(1) 普通心理学。普通心理学是研究正常成年人心理活动的一般规律的学科。它是心理学的基础理论学科。

(2) 发展心理学。发展心理学是研究个体一生中心理发生和发展的学科。它的主体是儿童心理学，儿童心理学主要研究儿童心理发展的基本规律和年龄特征。这里的儿童指 0~17 岁的未成年人。

(3) 社会心理学。社会心理学是研究社会心理现象发生和发展的学科，如研究群体的共同心理、群体如何影响个人等。交往与人际关系是社会心理学的基本理论。

(4) 教育心理学。教育心理学是研究教育过程中心理现象及其变化规律的学科。

(5) 健康心理学。健康心理学是健康教育与健康促进的一个基础学科，主张运用心理学和健康促进的手段维护和增进人们的身心健康，提高人们对社会生活的适应及改造能力。



### (三) 心理学的三大使命

“心理学”一词最早见于希腊文，意为“灵魂的学问”。古代哲学家和医生用思辨的方法来研究心理学，柏拉图(Plato)在他的《灵魂的学问》中形而上学地构建了他想象的心灵王国。心理学在从产生到发展的过程中逐渐形成一种使命：治疗精神疾病、使人们的生活更加丰富充实、发现并培养有天赋的人。第二次世界大战之后，心理学成了一门致力于治疗的科学，它的研究焦点集中于测评并治愈个人的心理疾病，出现了大量对于心理障碍的研究以及对离婚、死亡、性虐待等对个体造成的负面影响的研究。在传统的心理学研究中，关注人类精神的不完美一直是其重点。

此外，心理学还包括管理心理学、司法心理学、医学心理学、工业心理学、军事心理学、商业心理学等，这些分支组成了绚丽多彩的心理科学。



## 二、心理是脑的机能，是主客观相互作用的结果

拓展阅读1-1 冯特简介

人的心理是怎么产生的？心理活动的实质又是什么？它有哪些基本的性质？科学心理学如何认识这些问题？这是一连串至关重要又极为复杂的问题。它既涉及最根本的哲学观点，又涉及最前沿的科学成果。

### (一) 心理具有物质基础

现代科学表明，脑是心理的器官，心理是脑的机能，正如肺是呼吸的器官，呼吸是肺的机能一样。人类能成为“万物之灵长”，正是得益于人有一种特殊器官——人脑。

人所有复杂的心理活动都与脑密切相关。大脑位于脑的顶部，分左右两个半球。大脑皮层是脑的高级部位，是控制整个机体活动的最高管理者和调节者，是产生心理活动的最重要的部分。大脑半球皮质可分为4个部分：额叶、顶叶、颞叶和枕叶(见图1-1)。大脑是高级神经中枢，它和延脑、桥脑、中脑、间脑、小脑等低级神经中枢一起构成人脑，连同脊髓组成中枢神经系统，与外周神经系统形成神经

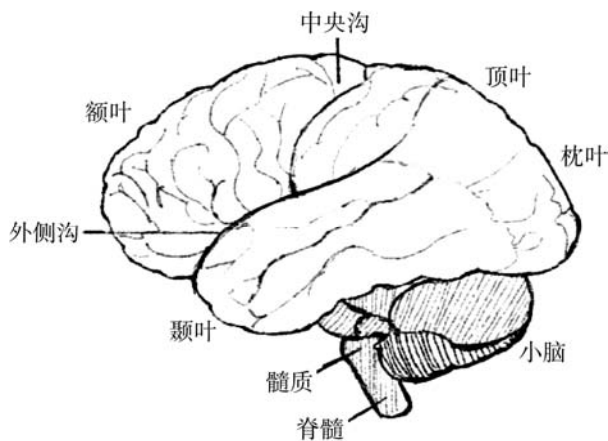


图1-1 大脑结构

信息环路。神经信息在这个环路中以360千米每小时(100米每秒)的速度迅速传递。一个神经信息不到1/10秒便可传遍全身！人脑的质量约为1.4千克，含有人体中全部神经细胞的90%，呈复杂的网状结构，它昼夜不停地工作，要消耗身体氧气的1/5左右。

大脑的主要机能是接受、分析、综合、储藏和发布各种信息。机体的所有感觉器官都



把刺激信息由神经传入大脑,经过皮层的加工、整理,做出决策,然后发出信息,控制各器官和系统的活动。各器官和系统的活动状况又会通过信息环路报告给大脑,以便进一步调节各器官和系统的活动。大脑两半球各自管理着身体相对的那一半,即左半球主管身体的右半边,右半球主管身体的左半边。可见,人的大脑机能具有不对称性,即心理机能在大脑左右两个半球上表现出不同的优势。著名生理心理学家罗杰·斯佩里(Roger Sperry, 1913—1994)通过“割裂脑实验”证实了左右半脑的优势不同,即大脑两半球单侧化(见图 1-2)。通常,大脑左半球的机能是阅读和计算,保障连贯的、分析性的逻辑思维;大脑右半球运用形象信息保证空间定向、音乐知觉,擅长对情绪和态度的理解。当然,大脑两半球的机能不对称性也是相对的,是可以在一个人的交往过程中逐渐稳定下来的。

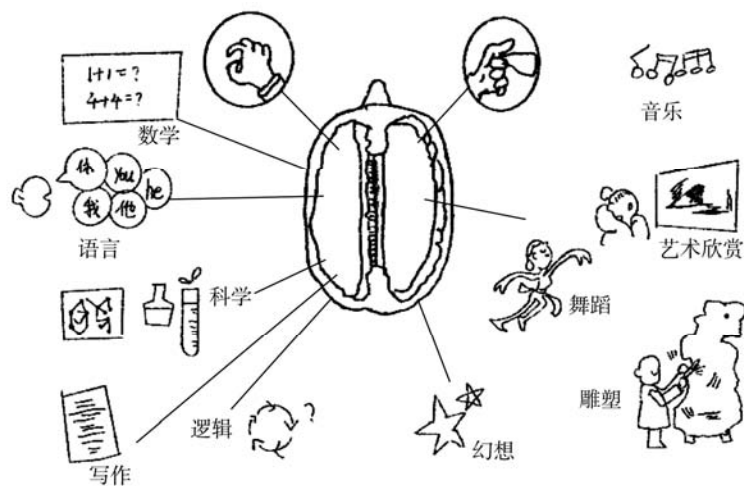


图1-2 大脑两半球功能的单侧化优势(资料来源: Sperry, 1970)

通过以上分析,我们可以归纳出:脑是心理的器官,是心理活动的物质基础;脑的活动产生并制约着人的心理活动。

## (二) 心理具有客观源泉

心理是人脑的机能,但人脑并不会自发地产生心理。只有当客观现实作用于人脑时,人脑才能形成对外界的映像,产生心理。客观现实是指在人的心理之外独立存在的一切事物,它们构成了人类赖以生存的环境。人们通常将这些环境划分为物质环境(既包括各种自然现象,如天体宇宙、山脉河流、四季变更、飞禽走兽;也包括人造的环境,如城市、乡村、住宅、交通等)和社会环境(如家庭、学校、同伴团体、各种人际关系、社会规范、风俗习惯、文化传统等)。显而易见,这些客观存在的事物及事物之间的关系,是人脑加以反映的对象,没有这些对象也就不可能有人心理的实际内容。

客观现实,无论是物质环境还是社会环境,都是人类心理的源泉。相比较而言,社会环境对人的心理具有特别重要的作用。人的各种心理活动,乃至个性的形成和发展,都受到所处社会环境的决定性影响。在快速发展的当今社会,由于受到各种客观现实的刺激,人们产生了不同程度的心理困惑或心理问题。



### (三) 心理具有主观能动性

当你站在一面镜子前，镜子里便出现你的镜像，这就是一种反映，但这是一种最简单的、最直接和被动的反映。心理则是人脑对客观现实的主观能动的反映。

所谓主观能动的反映，是指人脑对现实的反映受个人态度和经验的影响，从而使反映带有个人主体的特点。为了说明这一点，请先看一看图 1-3。图中是一个两可图形，你认为图中的  $x$  和  $y$  哪一个角离你较近？不难发现，

你既可以把  $x$  看作较近，此时的立方体是从上往下看的；也可以把  $y$  看作较近，此时的立方体是从下往上看。现在，你一定发现自己可以自行选择感知的角度——想从什么角度看就可以从什么角度看。心理一方面反映客观现实的性质和特性，另一方面反映着个人对现实的关系和态度。也就是说，个人对客观事物的认识、陈述和规定往往带有主观色彩。

心理的主观能动性解释了面对同样的环境，为什么有的人可以保持心理健康，有的人却出现这样或那样的心理问题。也就是说，人的心理的主观能动性不仅能支配和调节人的行为，也能反作用于客观现实，改造自然、改造社会。当然，这与一个人对客观世界规律的认识水平、所积累的经验、所锻造出的能力以及具有的社会道德水平都有重要的联系。因此，心理是主观与客观相互作用的结果。

总之，心理是脑的机能，即所有心理活动都产生于脑，所有心理活动都是脑的高级机能的表现；心理是客观现实的主观反映，即所有心理活动的内容都来源于外界，是客观事物在脑中的主观反映。所以，一个人心理异常，不但与外在环境的刺激、个体内部的加工方式(主观能动性)相关，而且会反映在个体心理、大脑等机体层面。因此，对于严重心理疾病的治疗，既需要心理层面的咨询、辅导，也需要机体层面的药物干预等。

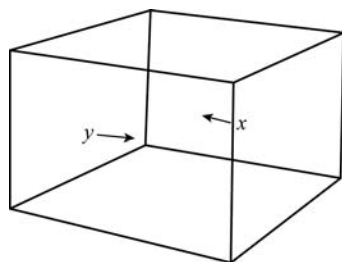


图1-3 两可图形图中的 $x$ 和 $y$ 哪一个角离你较近？



### 课堂活动 1-1

请根据心理过程的内容，分析下面某位新生开学报到时的心理现象。

大学开学第一天，我远远望见气势恢宏的校门，心情澎湃地走上校园大道，两边绿树成荫、花团锦簇，阵阵芬芳沁人心脾。校园广播不断播放报到须知，声音分明就是高我一届的同乡，相信他看到我会非常开心。我迫不及待地找到自己学院的报到处，辅导员温暖的手拉着我，亲切地说：“欢迎你！”我心情舒畅，暗自道：“十年寒窗苦，××大学，我来了！”

认识过程：感知觉(视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉)\_\_\_\_\_

记忆\_\_\_\_\_

思维\_\_\_\_\_

想象\_\_\_\_\_



情感过程: \_\_\_\_\_  
意志过程: \_\_\_\_\_



## 课堂活动 1-2

### 游戏：你是左脑人还是右脑人

(1) 请根据大脑两半球功能的单侧化优势图，判断一下自己的大脑哪个半球占优势。

(2) 如图 1-4 所示，请双手交叉，看是左手拇指在上还是右手拇指在上。若左手拇指在上，那么你大概率是“右脑人”；若右手拇指在上则大概率是“左脑人”。

(3) 可根据日常表现判断游戏是否有效。

说明：①仅为游戏；②有兴趣的同学可参读《惯用脑整理术》。



图1-4 双手交叉

## 第二节 大学生心理特征和心理健康

大学生正值青春期后期和成年早期，具有一些典型的心理特征。大学生应正确认识自己的心理特征，学习掌握心理健康的主要标准，培养积极乐观、自力更生的生活态度，促进身心和谐。

### 一、大学生心理特征

#### (一) 大学生心理特征的过渡性

过渡性是大学生最根本的特点，意味着过去较狭窄的学习、生活空间转变为更广阔的学习、生活、与社会融合的活动空间。与其他阶段相比，大学生身份的转变、高级思维能力的提升以及由此带来的独立奋斗、自我实现、成功期望等强烈动力和行动，能够推动大学生成长为一名符合国家建设、社会需要的成年人。

##### 1. 生物过渡

从生理角度讲，大学生尚处于青春期后期。由于年龄、性别、地域、生长环境、营养等原因，许多大学生已基本完成青春期发育，但还有相当一部分大学生并未完全发育。无论完全发育与否，大学生对自己的身体都充满了困惑，尤其是对性主题的内容，男生和女生通常是害羞、迷糊甚至是无知的。比如，在某大学举办的健康知识讲座中，就有女生递纸条询问授课医生月经期间是否可以洗澡、洗头。在网络上提问就可以解决的问题，大学生却需要权威医生来确认，可见大学生对身体奥秘不确定性的担忧。男生则对“性冲动”



“遗精”等无法启齿的隐私问题感兴趣。这些都说明大学生生理发展水平与其心理成熟水平尚有落差，这往往会造成大学生心理上的成人感和幼稚性并存的矛盾。

## 2. 认知过渡

认知发展是心理发展中一个极其重要的内容，它是个体情感、道德、人际交往、社会行为等其他领域发展的基础和前提。青少年时期是个体认知发展的一个重要转折时期，这一时期的认知在内容、形式等方面发生的是质的变化。青春期前期的初、高中生已经完成从具体运算阶段向形式运算阶段的跨越，可以运用演绎假设去解决抽象的问题，具有辩证逻辑思维能力。在参与更多社团活动和学校社会工作后，个体的社会认知能够达到社会和习俗系统的观点采择水平，但由于时代特征，“00”后群体在自我/他人关系上还存在一定的自我中心局限，常常认为别人也像他们自己一样关注自己，过分强调个人的独特性。

## 3. 社会过渡

随着大学生进入大学校园，开始独立学习生活，其个体社会角色地位发生质变，具体表现为政治地位的变化、法律地位的变化、经济地位的变化和人际地位的变化。进入大学的学生基本已满18岁，意味着他们已经具有选举权和被选举权，真正成人了。成人地位的获得通常伴随一些社会活动、经济利益的出现，如可以驾驶车辆、能拥有自己的财产并保持对自己收入的控制权。最明显的经济变化就是远离父母、独立生活，自己可以自由支配父母给予的生活费，并可以通过勤工助学赚取属于自己的钱财。人际中亲子、同伴、师生、协作等关系呈现出多样化、复杂化。大学生正处于进入真正社会前的“延缓偿付期”。

## (二) 大学生的心理特征

### 1. 认知发展创新高

(1) 逻辑思维能力大大提高。随着独立性、创造性、敏锐性、批判性、思维广度和深度的进一步发展，大学生能够全面理解和分析不同的事物，掌握事物发展的一些规律，具备创新思想，敢于创新。

(2) 观察能力明显增强。大学生对事物的理解不再限于五官的感受，他们希望探索事物之间内在的、本质的关系，全面而深刻地理解事物。

(3) 想象力大大增强。随着知识的积累和视野的开阔，大学生的想象力在重建想象力的基础上更加活跃和富有创造性。想象的结果可以达到一定的深度和广度。

(4) 记忆达到顶峰。随着年龄的增长，大脑皮层形成的时间联系不断增多，记忆存储量不断增加，理解和记忆能力不断增强。

### 2. 自我意识逐渐成熟

青年时期，大学生的自我意识进一步发展，独立性、自尊、自信心和竞争力不断增强。他们从外在世界转向内在世界，致力于自我认识、自我体验、自我评价、自我监督和自我约束。他们可以加强自我反省，注重内心的分析和体验，进而了解自己的情绪和心理；注重别人对自己的评价，渴望被尊重、被理解；注重自己的形象，并规划出理想的自我模式，



而真正的自我和理想的自我开始偏离。他们经常把自己和别人进行比较,在比较的过程中了解自己,提高自己的积极性,克服自己的消极性。总体而言,大学生自我意识的发展正逐步走向成熟和完善。

同时,由于缺乏知识、能力和经验,大学生的自我意识还没有达到最终的完善和统一。相当一部分大学生不善于处理自我完善与社会需求之间的关系。他们的自我认识存在偏差,往往不能正确评价自己,自我评价经常过高或过低,一遇到挫折就容易自卑。

### 3. 情绪丰富且波动大

进入大学后,大学生的活动不断增多,生活更加丰富多彩。多种多样的需要和体验使他们产生了丰富而复杂的情感,包括学习科学知识过程中形成的理性意识、集体生活中形成的道德意识、人际交往中形成的友谊和爱情、文化娱乐中形成的审美能力以及政治生活中形成的荣誉感和责任感。

大学阶段,大学生的情绪尚未达到稳定状态,情绪波动较大,呈现两极性。比如,在从兴奋到抑郁或从冷漠到狂热的短暂时间内,这种不稳定的情绪状态往往使一些大学生陷入理性与感性的冲突。

### 4. 意志水平明显提高,但不平衡、不稳定

青年时期,大学生意志水平显著提高,意识、决断力、坚韧性和自控能力都有了一定程度的发展。大多数大学生可以自觉确定自己的目标,制订具体的实施方案,消除实施过程中的困难和障碍,努力实现自我价值。

但在这一时期,大学生意志水平的发展并不平衡和稳定。他们通常能够独立快速地处理一般的学习和生活问题,但在遇到关键问题或采取重大行动时,往往表现出优柔寡断、仓促武断、盲目从众等心理。情绪波动对大学生的意志活动水平有明显影响,心情好时大学生的意志活动水平较高,心情不好时大学生的意志活动水平较低。

### 5. 性意识趋于成熟

随着性生理和性心理的逐渐成熟,大学生的性意识开始觉醒并趋于成熟,表现出对性刺激的反应、对性知识的兴趣、对性问题的思考和相应的体验。他们对异性充满好奇,希望多了解异性,追求纯洁美好的爱情,努力建立一种相对稳定的爱情关系。

在这一阶段,一些大学生会选择合适的恋爱时间来平衡学习与恋爱的关系,从而把握住提升自我的机会。但是,一些大学生却由于坠入爱河而对性关系处理不当,从而影响学业,甚至产生了严重后果。

## (三) 大学生心理发展的阶段性特点

大学生心理发展呈现出明显的阶段性特点。

(1) 低年级:入学适应阶段。这是大学生从中学过渡到大学的适应关键期。刚进入大学,带着高考成功的喜悦和对未来满怀信心的大学生首先要面对的是全新的大学生活,在新的校园里,生活环境、学习方式方法、人际关系等都发生了变化。在面对这些新环境时,大学生



感到既新奇又陌生,原有固化的心理结构被打乱,心理定式被破坏,这使得他们在心理上一时难以适应,这一阶段是大学新生入学后最先遇到的心理困难期,也是最重要的时期。

(2) 中年级:稳定发展阶段。在适应大学生活后,开始进入稳定发展阶段,这是大学生全面成长和深化发展的关键阶段。当遇到一些问题时,大学生开始有自己的主见,不再单纯和盲目,他们开始认真思考人生之路,并为之确立自己的奋斗目标,做出选择和判断。面对遇到的许多锻炼机会,他们可能会克服困难,获得成功的喜悦,也可能产生矛盾、困惑、苦恼、烦躁不安的心理并难以自拔。大多数大学生正是经历了种种磨炼而成长起来的。

(3) 高年级:准备就业阶段。这一阶段的大学生面临的主要任务是做好走向社会的心理准备,进一步把握好自己在社会中的位置。此时,他们一方面对未来的美好生活充满自信,产生种种设想;另一方面要面对严峻的就业形势和理想与现实的差距,容易背负沉重的精神压力,易产生焦虑、自卑等情绪。有些大学生还要考虑毕业后的去向、考研、与恋人的关系等问题,也会产生一些心理负担和心理冲突。这一阶段可以说是对大学生综合素质进一步考验的阶段,也是进一步促进大学生心理成熟的阶段。



### 课堂活动 1-3

#### 做大学的主人

活动目标:对大学生活做一个初步的打算,练习有效管理自己的技能,进行生涯规划。

活动材料:“相关专业学习目标建议表”、PPT、“大学学段时间管理表”。

相关专业学习目标建议表

| 专业   | 必做                                                                                                            | 选做                                                                                                                                                                                              | 建议                                                                                                                                           |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 测控专业 | <ul style="list-style-type: none"> <li>计算机等级考试</li> <li>英语四级考试</li> <li>电工证(中级)</li> <li>电气 CAD 证书</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>驾照</li> <li>英语六级</li> <li>人力资源等级考试</li> <li>电子工程师</li> <li>考研、公务员</li> <li>参加社团学院活动</li> <li>参加电子设计大赛</li> <li>参加数模大赛</li> <li>考研/考公务员/就业(准备)</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>大一、大二尽可能多参加社团和学院活动,不要挂科</li> <li>大二时过英语四级</li> <li>大三时考电工证和CAD证书</li> <li>考研、公务员考试通常大三开始准备</li> </ol> |
| 机械专业 | <ul style="list-style-type: none"> <li>计算机等级考试</li> <li>英语四级考试</li> <li>注册工程师</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>驾照</li> <li>英语六级</li> <li>人力资源等级考试</li> <li>考研、公务员</li> <li>参加社团学院活动</li> <li>参加电子设计大赛</li> <li>参加数模大赛</li> <li>考研/考公务员/就业(准备)</li> </ul>                | <ol style="list-style-type: none"> <li>大一、大二尽可能多参加社团和学院活动,不要挂科</li> <li>大二时过英语四级</li> <li>大三时考注册工程师证书</li> <li>申请考研、公务员考试通常大三开始准备</li> </ol> |



(续表)

| 专业   | 必做                                                                                  | 选做                                                                                                                                                                                                                                          | 建议                                                                                                                                                                  |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 会计专业 | <ul style="list-style-type: none"> <li>计算机等级考试(一级)</li> <li>大学英语等级考试(四级)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>驾照</li> <li>英语六级</li> <li>会计职称初级资格考试:助理会计师</li> <li>银行从业资格证书</li> <li>保险从业资格证书</li> <li>证券从业资格证书</li> <li>期货从业资格证书</li> <li>注册会计师(准备)</li> <li>LCCI</li> <li>ACCA</li> <li>考研/考公务员/就业(准备)</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>大一、大二尽可能多参加社团、学生会和由学校学院组织的活动</li> <li>必做部分尽可能在大三以前完成</li> <li>考研、公务员,注册会计师考试通常大三开始准备</li> <li>积极参加志愿者活动及兼职等社会实践活动</li> </ol> |

| 大学学段时间管理表 |    |    |
|-----------|----|----|
| 姓名:       |    |    |
| 时间        | 任务 | 备注 |
| 大一上       |    |    |
| 大一下       |    |    |
| 大二上       |    |    |
| 大二下       |    |    |
| 大三上       |    |    |
| 大三下       |    |    |
| 大四上       |    |    |
| 大四下       |    |    |

活动过程:

(1) PPT展示“相关专业学习目标建议表”(包括学习、考级、专业认证、奖项等综合任务)。

(2) 小组讨论应该怎样合理规划大学时间,完成在大学期间的各类学习、考级、专业考证、奖项等任务。

(3) 想一想在大学中自己希望、能够完成的几项任务。

(4) 进行生涯规划,填写自己的个人“大学学段时间管理表”。



## 二、大学生心理健康

### (一) 心理健康的提出

最早采用“心理健康”一词的是英国克劳斯顿(T.S.Clouston)博士于1906年出版的《心理卫生》(*Mental Hygiene*)一书,但真正树立心理健康基础的是美国耶鲁大学法律系毕业的毕尔士(C.W.Beers)。他曾不幸患精神病住院三年,出院后写了《我寻回了我自己》(*A Mind That Found Itself*)。在此书由心理学家推荐正式出版后,心理健康运动便在美国兴起,逐渐发展为国际性的运动。美国心理健康运动的发展,渐受世人瞩目,国际心理卫生委员会成立,各国纷纷加入。1930年在华盛顿召开第一次国际心理卫生会议;1937年在巴黎召开第二次国际心理卫生会议;1948年在伦敦召开第三次国际心理卫生会议,同时改会名为“世界心理卫生联合会”,属于世界卫生组织(WHO),以后每隔两年轮流在各国召开年会,目前有110个会员国和地区。

### (二) 心理健康的含义

何谓心理健康?有学者认为:“心理健康是指一种持续的心理状况,当事者在那种状况下能表现出良好的适应性,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心的潜能,这乃是一种积极的、丰富的状况,不仅是免于心理疾病而已。”

孟尼格尔(Menniger)认为:“心理健康是指人们对于环境以及人们相互之间具有最高效率及快乐的适应状况。不仅是要有效率,也不仅是要能有满足之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪,敏锐的智能,适合于社会环境的行为和愉快的气质。”

1948年,在阿拉木图的成立大会上,世界卫生组织对健康进行定义。健康不仅仅是没有疾病和残缺,而且应在生理上、心理上和社会适应能力上都处于完好状态。心理健康指的是个体既能适当地评价自我、接受自我,又能与他人和谐相处;既能适应自己所面临的不断变化发展着的现实环境,又能不断完善和保持自身的人格特征;同时具有良好的自我节制和调控能力,并在认知功能、情绪反应活动和意志行为方面都处于比较积极的状态。

### (三) 对心理健康的理解

谈到健康,以前人们只知道或关注生理健康,一般也就是饮食起居的卫生,但对心理健康知之甚少,心理健康也常常被忽视。早在20世纪70年代,世界卫生组织为顺应时代的进步,给健康下了一个新的定义:“健康不仅指没有疾病或躯体正常,还要有生理、心理和社会适应方面的完满状态。”可见身心平衡和情感理智和谐是一个健康人的必备条件。伴随着我国的现代化进程,这个定义也逐渐为国人所接受和认同。

心理健康有生理、心理和社会行为三方面的意义:从生理上看,一个心理健康的人,其身体状况,特别是中枢神经系统应当是没有疾病的,其功能应在正常范围之内,没有不健康的特质遗传。健康的身体,特别是健全的大脑乃是健康心理的基础。只有具备健康的



身体,个人的情感、意识、认知和行为才能正常运作。从心理上看,心理健康的人不仅各种心理功能系统正常,而且对自我通常持有肯定的态度,有自知之明,清楚自己的潜能、长处和缺点,并发展自我。现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德要求,能面对现实问题,积极调适,有良好的情绪感受和心理适应能力。从社会行为上看,心理健康的人能有效地适应社会环境,妥善处理人际关系,其行为符合生活环境的文化常规模式而不离奇古怪,角色扮演符合社会要求,能与社会保持良好的接触,且能对社会有所贡献。

但究竟什么是心理健康?虽然人们都经常地、主观地评估自己的能力、性格、自信心等,但如果真让你评估一下自己的心理健康状况,你可能会感到困难;而且心理健康不像生理健康那样可以用一些数据进行量化,如体温、脉搏、血压、肝功能指数等。另外,心理健康与不健康并非绝对的两个方面,而是一种相对的状态,每个人在不同情境中的行为表现和内心体验也不完全一致。正因为如此,对于心理健康者的特点,学者们的看法不尽一致。现综合各家的见解,可将心理健康者的特征归纳为以下几点。

### 1. 积极的自我观念

心理健康的人能够体验到自己的存在价值。他们了解自己的长处与短处,并对此有适当的自我评价,不过分自我炫耀,也不过于自我责备;即使对自己有不满的地方,也不妨碍其感受自己较好的地方;他们悦纳自己,同时觉得自己能为他人所接纳。心理不健康的人则缺乏自知之明,或者自高自大,目空一切;或者只看到自己的缺点,对自己总是不满意,由于所定的目标太高,主观与客观现实相距甚远,总是自责、自怨和自卑。例如,心理不健康的人会对自已说:我不如理想中漂亮,我真是一无是处。而心理健康的人则会告诉自己:我虽然不如理想中漂亮,但我仍有不少优点,我是快乐的。再者,心理健康的人既有遵循社会行为规范的愿望,也不会过分压抑自己,能实在而坦然地看待自己。另外,一个人眼中的自己和别人眼中的自己是否一致也很重要,二者越趋于一致,心理越健康;越不一致,越容易造成心理困扰。总之,一个心理健康的人由于有着积极的自我观念,他的“理想我”与“现实我”、“应该我”与“实际我”、“镜像我”与“真实我”之间通常是协调一致的;即使有矛盾,也不会对其心理健康构成威胁,反而有可能促进自我的发展。

### 2. 悦纳他人

心理健康的人乐于与人交往,既能接受自我也能接受他人、悦纳他人,认可他人存在的重要性和作用,因而也能为他人和集体所接受,从而人际关系融洽。在人际交往中,一个心理健康的人在对待他人时,尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度总是多于仇恨、猜疑、嫉妒、厌恶等负面态度;他们不一定有许多朋友,但一定有一些与之亲近的朋友。因为朋友可以满足个人安全与归属的需要,满足爱与被爱的需要;朋友能替自己分忧解愁,有助于心理健康。所以,良好的人际关系既反映出一个人的社交能力和悦纳他人的特质,也是心理健康的特点之一,因为他在与人交往时让自己与他人感到舒服自在,感到安全可靠。一个心理健康的人,其个人的思想、目标和行动能融入社会要求和习俗,能重视团体需要,并能有效调控为他人所不容的欲望。



### 3. 面对现实

心理健康的人能够面对现实、接受现实，而不会沉湎于过去或陷入不切实际的幻想；能吸取过去的经验，针对现在，策划将来；既能重视现在，也能权衡过去、现在与未来的关系，预见即将来临的问题和困难，并事先设法加以解决。而心理不健康的人往往以幻想代替现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，常常抱怨自己生不逢时或责备环境不公，怨天尤人，对未来十分悲观。

### (四) 学者对心理健康标准的认识

#### 1. 美国学者坎布斯(A. W. Combs)的观点

- (1) 积极的自我观。
- (2) 恰当地认同他人。
- (3) 面对和接受现实。
- (4) 主观经验丰富，可供取用。

#### 2. 马斯洛(Maslow)和心理学家密特尔曼(Mittelman)的观点

- (1) 是否有充分的安全感。
- (2) 是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的能力。
- (3) 自己的生活理想和目标能否切合实际。
- (4) 能否与周围环境保持良好的接触。
- (5) 能否保持自身人格的完整与和谐。
- (6) 是否具备从经验中学习的能力。
- (7) 能否适度地表达和控制自己的情绪。
- (8) 能否保持适当和良好的人际关系。
- (9) 能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性。
- (10) 能否在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需要。

#### 3. 美国人格心理学家G. W. 奥尔波特(G. W. Allport)的观点

- (1) 自我意识广延。
- (2) 良好的人际关系。
- (3) 情绪上的安全感。
- (4) 知觉客观。
- (5) 具有各种技能，并专注于工作。
- (6) 现实的自我形象。
- (7) 内在统一的人生观。

#### 4. 我国学者一般认同的心理健康的标志

- (1) 了解自我，悦纳自我。
- (2) 接受他人，善与人处。



- (3) 正视现实，接受现实。
- (4) 热爱生活，乐于工作。
- (5) 能适当地表现情绪。
- (6) 人格完整和谐。
- (7) 心理行为符合年龄与性别特征。
- (8) 智力发展正常。

## (五) 大学生心理健康的标准

### 1. 心理健康教育中普遍认可的大学生心理健康标准

大学生作为我国社会中文化层次较高的群体，一向被认为是最健康的人群。如果仅仅从躯体健康的角度看，作为十七八岁到二十二三岁的青年，又是经过多次体检合格而入校的，大学生确实身体比较健康。但是，从科学的健康观出发，特别是从心理健康的角度来分析，情况就不容乐观了。大学生中相当一部分人心理上存在一系列不良反应和适应障碍，有的甚至比较严重。大学生心理障碍的发生率呈上升趋势，已经明显影响了一部分大学生的智能素质、人格成长及身体健康。心理育人已经成为大学生成长的必修课。

心理健康与日常生活息息相关，心理健康与否可以通过日常生活、学习、交往、工作表现出来的。综合分析国内外心理健康教育的相关研究文献，我们将大学生心理健康标准确定为以下八条：

(1) 智力正常。智力水平正常、智力结构无明显缺陷；有较强的求知欲，喜欢并能集中精力学习，能胜任学习任务。

(2) 情绪稳定。能真实地感受自己的情绪，经常进行自我激励，理解他人的情绪，有基本的情绪管理能力，情绪基本稳定，较少大起大落，心情愉快，富有青年的热情和激情。

(3) 意志坚定。做事有目标，行动果断，能坚持到底，善于应对来自环境与自身的困难和干扰。

(4) 人格健全。人格完整统一，气质协调，有良好的性格品质，能悦纳自我，客观评价自我，自尊自信，并有积极的价值追求。

(5) 人际关系良好。喜欢与人交往，对人的看法客观积极，能与多数人友好相处，有知心朋友，对人态度积极，并能注意提高个人的交往技能。

(6) 行为正常。行为符合年龄特征、社会规范，富有青年的朝气，积极向上。

(7) 有效应对环境。能客观积极地知觉环境，了解环境期待，积极参与，承担责任，善用环境资源寻求发展，并有自我保护的意识和能力。

(8) 有较强的心理承受能力。能进行基本的压力管理，善于应对各类压力，能及时重建心理平衡，获得心理康复。

### 2. 心理健康评估工作中的注意事项

人的心理健康状态是一个动态发展的过程，在心理发展过程中产生心理冲突是非常正常的，而且是可以自行解决的。大学生心理健康与否并无明显界限，而是一个连续化的过



程,如将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,大多数人都散落在这一区域。对多数大学生而言,在人生的发展过程中出现心理问题是正常的,不必大惊小怪,只须积极加以矫正。与此同时,个体灰色区域也是存在的,大学生应提高自我保健意识,及时进行自我调整。

从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看,每个人在其现实性上可归于不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。心理健康的标准是一种理想尺度,它为人们提供了衡量心理是否健康的标准,同时为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人都在自己现有的基础上能够做出不同程度的努力,就都可以追求自身心理发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能。

因此,在具体评估一个人的心理健康状况时,应坚持以下四个原则:①个体心理活动要与生物学特征相符;②个体心理活动要与客观环境相符;③个体心理活动内部各成分间协调统一;④人格具有稳定性。

在具体的工作中还须注意以下几个方面:

(1) 上述心理健康标准适合于大多数人,没有全部达到上述标准的人并非意味着心理不健康,但在某一标准方面极端异常的人,必定属于心理异常。

(2) 心理健康的标准是相对的,而不是绝对的,受时代、民族、文化等因素制约,会随着时间、地点和人群发生变化。

(3) 心理健康有一定的时间概念,异常心理和行为的偶尔出现不能成为心理变态的依据,而异常心理和行为究竟维持多久才属于变态或病态,要视具体情况而定。

(4) 心理不健康不等于有精神疾病,有的精神疾病患者在某些具体标准上仍可能表现得很正常。对精神疾病的诊断须由有经验的专科医生做出。

(5) 心理健康并不意味着完美无缺,它只是个体在自身和环境许可下的一种最佳功能状态。人们应为实现这样的标准而努力,但不必因未达到上述标准而沮丧。

(6) 尽管有关心理健康的具体标准人们不一定能完全达到,但是,上述四条原则性的标准(评估心理健康状况的四个原则)是心理健康者必须做到的。

### 三、影响心理健康的因素

人的心理活动是一个极为复杂的动态过程,因此,影响心理健康、造成心理障碍的因素也是复杂多样的,其中包括生物、社会、心理等各类因素。



拓展阅读1-2 大学生心理健康的七条标准

#### (一) 生物学因素的影响

##### 1. 遗传因素

人的心理主要是在后天环境影响下形成和发展起来的,但人的心理发展与遗传因素也有着密切的关系。根据临床观察,许多精神疾病的发病原因确实与血缘有关。同时,遗传



上的易感性在一些人身上也是存在的，以遗传素质为基础的神经类型及各个年龄阶段所表现出的身体特征也影响着人的心理活动。

## 2. 病毒感染与躯体疾病

由病菌、病毒(如脑梅毒、斑疹伤寒、流行性脑炎)等引起的中枢神经系统的传染病会损害人的神经组织结构，导致器质性心理障碍或精神失常。这一点对儿童影响尤为严重，是造成智力迟滞或痴呆的重要原因。

## 3. 脑外伤及其他因素

脑外伤或化学中毒以及某些严重的躯体疾病、机能障碍等，也是造成心理障碍与精神失常的原因。

# (二) 社会因素的影响

## 1. 生活环境因素

生活中物质条件恶劣，生活习惯不当，如摄取烟、酒过量等，都会影响和损害身心健康。不良的工作环境、劳动时间过长、工作不胜任、工作单调以及居住条件、经济收入差等，也会使人产生焦虑、烦躁、愤怒、失望等紧张心理状态，继而影响人的心理健康。此外，生活环境的巨大变化也会使个体产生心理应激，由此带来心理的不适。

## 2. 重大生活事件与突变因素

生活中遇到的各种各样的变化，尤其是一些突然变化的事件，常常是导致心理失常或精神疾病的原因，如家人死亡、失恋、离婚、天灾、疾病等。由于个体每经历一次生活事件，都会产生一定的心理压力，都要付出精力去调整和适应，因此，如果在一段时间内发生的不幸事件太多或事件较严重、突然，个体的身心健康就很容易受到影响。

## 3. 教育因素

教育因素包含家庭教育和学校教育。对个人心理发展而言，早期教育和家庭环境是影响心理健康的重要因素。个体早期所处的环境如果单调、贫乏，其心理发展将会受到阻碍，并会抑制其潜能的发展；而受到良好照顾、接受丰富刺激的个体则可能在成年后成为佼佼者。另外，儿童与父母的关系、父母的教养态度和方式、家庭的类型等也会对个体以后的心理健康产生影响。早期与父母建立和保持良好关系，得到父母充分的爱，受到支持和鼓励的儿童，容易获得安全感和信任感，并对成年后人格的良好发展、人际交往、社会适应等方面有着积极的促进作用。比如，1980年，杰克·布迪(Jack Buddy)通过大量的临床观察发现，成年期的抑郁与青春期前期爱的持续缺乏和丧失有着密切的联系。学校教育的不适当，如学校的教育方法、学校中的人际关系、校风等方面的问题，教师的教育态度、人格状况不良等，都会导致学生出现心理健康问题。此外，不同的社会文化对人的心理健康也有重大影响。文化精神病学的研究表明，不同文化(科学、教育、宗教、风俗、传统文化、社会习惯等)中精神病的发病率与临床表现形式都存在明显的差异。比如，在发展中国家，躁狂或抑郁性精神病较少见，而在发达国家抑郁症却是颇为常见的病症。



### (三) 心理因素

#### 1. 情感因素

人的心理活动能够通过人的情感变化影响内脏器官的活动。积极、愉快的情感对人的身心发展起着良好的作用，有助于发挥机体的潜能，提高工作效率，增进人体健康。近代医学科学实验研究已经确定消极情感对身心疾病的发生、发展过程起着不良作用。例如，无所依靠和失望的情绪会降低一个人的免疫力。情绪在心理变态中起核心作用，情绪异常往往是心理疾病和精神病的先兆，因此，良好的情绪是心理健康的重要保证。

#### 2. 个性特征

每个人都有自己独有的个性特征，它对人的心理健康有非常明显的影响。这是因为人们总是根据自己的个性特点对致病原因及已形成的疾病做出反应，因此，个体的个性特征往往比引起疾病的病原性质更能决定疾病的表现。各种精神疾病，特别是神经官能症往往都有相应的特殊人格特征基础。美国学者弗里德曼(Fredman)等研究发现，多数冠心病患者都具有“A型性格”。有人还发现癌症患者具有所谓的“亚稳定个性”，即以抑制倾向为特征的个性特点。因此，培养和完善健全的人格是预防和减少心理障碍或精神疾病的一项重要措施。

#### 3. 心理冲突

心理冲突是人们在面对难以抉择的处境时产生的心理矛盾状态。由于心理冲突令人产生心理压力，这种压力往往会增大个体适应环境的困难，因而，在多数情况下会对个体的身心健康和工作生活产生不良影响。如果心理冲突长期得不到缓解，人便会产生紧张和焦虑的情绪，严重的还可能患上心理疾病。虽然心理冲突并不一定全是坏事，但剧烈而持久的心理冲突无疑会有损身心健康，应尽量避免。

## 四、心理应激和心理弹性

### (一) 心理应激

面对威胁时，人身体上会自动产生一种类似“总动员”的反应。这种本能性的生理反应，无论是动物还是人类，都可使个体立即进入应激状态，并通过攻击威胁对象或逃离现场维护其生命安全。这就是心理应激反应。

加拿大著名学者塞里(H. Selye)认为，应激是机体对紧张刺激的一种非特异性的适应性反应。个体在应激反应时生理上所产生的变化，不因刺激情境不同而不同。只要在性质上是危害个体生存安全的，应激反应都是一样的，如火灾、地震、枪击等不同的刺激都会引起同样的反应。生理上的应激反应是由自主神经系统支配的，这时生理上的变化相当复杂，其中主要包括：由肝脏迅速释放出葡萄糖，以增强全身肌肉活动所需的能量；由下视丘控制相关激素的分泌迅速增加，以将身体上储存的脂肪与蛋白质转化为糖分；加强体内代谢功能，以备体力消耗的需要；加快心跳、增高血压、加速呼吸，以吸收更多的氧气；皮肤



表面下微血管收缩,以避免受伤时流血过多;脾脏释放出更多的红细胞,以便向身体各部运送更多的氧气;骨髓增加更多白细胞,以准备抵抗感染。上述总动员式的应激反应,主要受自主神经系统中下丘脑的控制。因此,在生理心理学上下丘脑又称为应激中心。通俗地讲,心理应激可以理解为有机体在某种环境刺激作用下由于客观要求和应付能力不平衡所产生的一种适应环境的紧张反应状态。

引起心理应激反应的刺激称为应激源,包括生物性应激源、心理性应激源、社会文化性应激源和慢性应激源。生理性应激源是借助于人的肉体直接发生刺激作用的刺激物,包括各种物理、化学刺激等生物性刺激,如使机体不适的温度、强烈的噪声、机械性损伤、病菌或病毒的侵害等。这类应激源作用的特点一般是首先引起生理反应,然后随着人们对生理反应的认识评价和归因过程,导致应激状态和心理反应。心理性应激源主要来源于日常生活中经常发生的动机冲突、挫折情境、人际关系失调以及预期性或回忆性的紧张状态,包括人们在头脑中产生的回忆性和预期性的或想象中的紧张情境与事件。社会文化性应激源在霍尔姆斯和瑞赫(Holmes, Rahe)的临床经验后,被编制为一个量表(见表1-1)。该量表是由43项生活事件组成的,这些事件一般能使人们达到应激状态,因为它们均需要人们做出心理上的调整来加以适应。假如一个人一年之中的变动总和在150LCU(生活变化单位)以下,在来年可健康安泰;变动总和为150~300LCU,有50%的可能性在来年生病;变动总和超过300LCU则有70%的可能性在来年生病。慢性应激源是一种持续的压力。当它出现时,人们的感受不会很强烈,但这种压力是持续的。慢性压力如同温水煮青蛙一样缓慢而不易察觉,让人们的身心始终无法放松,虽强度不大,但时间跨度大,对身心健康的影响也不可小觑。

表1-1 生活事件对应的生活变化定量

| 顺序 | 生活事件   | LCU | 顺序 | 生活事件      | LCU |
|----|--------|-----|----|-----------|-----|
| 1  | 配偶死亡   | 100 | 15 | 调换新工作     | 39  |
| 2  | 离婚     | 73  | 16 | 经济状况改变    | 38  |
| 3  | 夫妻分居   | 65  | 17 | 好友亡故      | 37  |
| 4  | 坐牢     | 63  | 18 | 改行或改变工种   | 36  |
| 5  | 亲近家人死亡 | 63  | 19 | 夫妻不睦      | 35  |
| 6  | 受伤或重病  | 53  | 20 | 大量借贷      | 31  |
| 7  | 结婚     | 50  | 21 | 抵押或借贷到期   | 30  |
| 8  | 被解雇    | 47  | 22 | 职别的变化     | 29  |
| 9  | 复婚     | 45  | 23 | 子女离家      | 29  |
| 10 | 退休     | 45  | 24 | 司法纠纷      | 29  |
| 11 | 家人患重病  | 44  | 25 | 突出的成就     | 28  |
| 12 | 怀孕     | 40  | 26 | 妻子开始或停止工作 | 26  |
| 13 | 性生活问题  | 39  | 27 | 升学或辍学     | 26  |
| 14 | 家庭增加成员 | 39  | 28 | 生活条件变化    | 25  |



(续表)

| 顺序 | 生活事件   | LCU | 顺序 | 生活事件   | LCU |
|----|--------|-----|----|--------|-----|
| 29 | 生活习惯改变 | 24  | 37 | 小量借贷   | 17  |
| 30 | 与上级有矛盾 | 23  | 38 | 睡眠习惯改变 | 16  |
| 31 | 工作条件改变 | 20  | 39 | 家庭成员变化 | 15  |
| 32 | 迁居     | 20  | 40 | 饮食习惯改变 | 15  |
| 33 | 更换学校   | 20  | 41 | 假期     | 13  |
| 34 | 娱乐改变   | 19  | 42 | 圣诞节    | 12  |
| 35 | 宗教活动改变 | 19  | 43 | 轻度触犯刑律 | 11  |
| 36 | 社会活动改变 | 18  |    |        |     |

## (二) 心理弹性

心理弹性(resilience)又称为复原力,是个体从消极经历中恢复过来,并且灵活地适应外界多变环境的能力[拉扎鲁斯(Lazarus)]。这一概念最早由美国心理学家安东尼(Anthony)于20世纪70年代提出,它借用物理学中的弹性概念来解释受到外部压力后,有些人能恢复到正常状态,而有些人短期无法恢复到正常状态的现象。心理弹性与心理健康的关系密切,面临相同的压力时,个体心理弹性越小,其越难理性地应对挫折和压力,心理健康状况越差;反之,个体心理弹性越大,则其心理健康状况越好。

心理学家库普弗(Kumpfer)认为,影响个体心理弹性的因素可分为内部影响因素和外部影响因素。从内部影响因素来看,遗传与人格特质决定个体对待事物的总体态度是乐观还是悲观,个体的性别、年龄、智力水平、社会技能等的差别也会导致其认知—情感加工水平和自我评价能力有所差别,从而造成心理弹性的差异。外部影响因素包括危险因素和保护因素。危险因素由各种各样的压力和挑战构成,如源自家庭的亲子关系、父母关系、家庭经济状况等的压力,源自社会的学业、就业、升职、情感、人际关系等的压力。保护因素包括家庭的正面支持、良好的同伴关系、学校和社区的保护等。若保护因素能够抗衡、消除危险因素对个体的消极影响或伤害,则个体的心理状况就能维持在健康水平。

因为不同个体的基因、后天生长环境和经历不同,所以个体的心理弹性各异,如有的个体经历逆境会变得更坚强,但有的个体经历同样的挫败却变得更脆弱。父母的教养方式对孩子的心理弹性有重要影响。另外,心理弹性水平会随着年龄增长而增加。少年儿童的心理弹性尚未塑造成型,这一方面会导致他们较容易产生情绪波动,另一方面会使他们心理弹性更易塑造。因此,培育和提升少年儿童的心理弹性,对维护社会整体的心理健康水平至关重要。青少年正处于身心发展和人格塑造的关键时期,高校可借鉴国外心理弹性六策略训练计划(Henderson, Milstein)提升学生的心理弹性:为学生提供机会去参与有意义的活动,建立并且保持对学生的高期望,创立一个互相关爱与支持的学校氛围,增强学生亲社会的倾向;制定清楚并且一致的行为规范,传授给学生社会和生活技能。



## 第三节 积极心理学视角下的心理健康

近年来,心理学界逐渐形成了一种共识,即心理学在研究人的各种问题的同时,也要把发展和培育人的积极力量作为心理学的一项核心任务,这就是当代的积极心理学(positive psychology)运动。在2004年,美国汤姆逊(Thomson)出版社出版的世界心理学史最具权威的《现代心理学史》(*Modern Psychology: A History*)第八版的前言中,美国著名的心理学史专家舒尔兹(D.P.Shultz)教授把积极心理学和进化心理学并称为当代心理学的两大最新进展。

### 一、什么是积极心理学

20世纪末,积极心理学率先在美国被提出,它是指心理学不仅要致力于研究人类的各种心理问题,也要致力于研究人的各种发展潜力、美德和积极力量等。该运动的发起者是美国心理学家马丁·塞利格曼、谢尔顿和劳拉·金(Martin Seligman, Sheldon, Laura King)。

积极心理学是一门关于如何获得幸福的科学,是相对于传统心理学而出现的一种心理学思潮,它的出现是对传统心理学的一种修正。

积极心理学的研究目的在于发掘使个人以及社会进步的积极因素。积极心理学的研究对象是平均水平的普通人,它要求心理学家用一种更加开放的、欣赏的眼光去看待人类的潜能、动机和能力等。它主张人类要用一种积极的心态来对人的许多心理现象和心理问题做出新的解读,并以此来激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量,从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。

随着全球化进程的不断加快,社会冲突和社会矛盾更加复杂和多元,社会各阶层的利益博弈日趋激烈,各个国家的社会管理成本逐年加大,人们对幸福感的关注程度越来越高。积极心理学的出现为人类对自身精神世界的探索打开了一扇新的窗户。在传统心理学中,心理学以少数病态的人群为研究对象,关注人类精神中残缺或不完美的部分;而积极心理学则以大多数常态的群体为关注对象,探讨的是现在和未来,如我们将如何获得幸福?幸福的奥秘是什么?现代人为什么经常不快乐?怎样保持生命的最佳状态?怎样走进一个洋溢着积极的精神、充满希望和散发活力的心灵状态?积极心理学为人类揭示了与传统心理学完全不同的心灵世界。调节自身的不快乐、狭隘、愤怒、嫉妒、恐惧、焦虑等消极心态,以更积极的、更具建设性的情绪来面对生活的挑战是积极心理学的根本指向。

### 二、积极心理学的主要观点

#### (一) 积极心理学的主张

积极心理学主张以人的积极力量、善端和美德为研究对象,强调心理学不仅要帮助处



于某种“逆境”条件下的人知道如何求得生存和发展，更要帮助那些处于正常境况下的人学会创造高质量的个人生活与社会生活。心理学不仅是关于疾病或健康的科学，也是关于工作、教育、爱、成长和娱乐的科学。心理学不仅应对损伤、缺陷和伤害进行研究，也应

对人类的力量和优秀品质进行研究；治疗不仅是对损伤、缺陷的修复和弥补，也是对人类自身所拥有的潜能、力量的发掘。

## （二）积极心理学的研究

积极心理学的研究分为三个层面：①在主观层面上，研究积极的主观体验，即幸福感和满足(对过去)、希望和乐观主义(对未来)以及快乐和幸福(对现在)，包括它们的生理机制以及获得途径；②在个人层面上，研究积极的个人特质，包括爱的能力、工作的能力、勇气、人际交往技巧、对美的感受力、毅力、宽容、创造性、关注未来、灵性、天赋和智慧。目前，这方面的研究集中于这些品质的根源和效果上；③在群体层面上，研究公民美德和使个体成为具有责任感、利他主义、有礼貌、宽容和有职业道德的公民以及社会组织，包括健康的家庭、关系良好的社区、有效能的学校、有社会责任感的媒体等。

## （三）积极心理学的应用

积极心理学认为，心理学的研究应从只重视对个体缺陷的弥补、对个体伤害的修复转移到加大对人类自身存在的诸多正向品质的研究和培养上。在对心理疾患的预防和治疗方面，积极心理学提出了积极预防的思想，即在预防工作中所取得的巨大进步是来自在个体内部系统地塑造各项能力，而不是修正缺陷。例如，对于那些容易得到毒品的少年而言，有效的预防方式是使其找出并发展自己的力量，而非进行治疗。一个关注未来、人际关系良好，并能从运动中得到快乐的少年是不会滥用药物的。积极心理学认为，通过发掘并专注处于困境中的人的自身力量，就可以做到有效预防，而单纯关注个体身上的弱点和缺陷不能产生有效的预防效果。

# 三、积极心理学与心理健康

积极心理学是心理学史上具有划时代意义的里程碑，它采用科学的原则和方法来研究幸福，倡导心理学的积极取向，研究人类的积极心理品质，关注人类的健康幸福与和谐发展。其理念目前广泛应用于心理健康、学校教育、家庭关系改善、监狱犯人改造、企业管理等领域。在对心理健康的认识上，积极心理学认为：①心理健康应该关注所有的人，心理治疗不仅是修复受损部分，还要培育人类最好的正向力量；②用积极力量的培育与强化来取代对个体的缺陷修补；③发挥人类正向或积极的潜能，包括幸福感、自主、乐观、智慧、创造力、快乐、生命意义等。对于大学生而言，积极心理学可以帮助他们把关注点放在生活、学习、人际关系中的积极因素上，进行积极有效的思考，得出积极有效的结论，然后去说积极有效的语言，去做积极有效的行为，从而使



拓展阅读1-3 幸福  
来敲门



自己的生活、学习、人际关系朝好的方向发展。从国家和社会的角度讲，大学生是祖国的未来，是国家建设的生力军，肩负民族发展的历史使命，大学生的心理健康状况至关重要。培养大学生积极的情绪体验，提升其幸福感，构建可持续发展的心理动力和积极的心理品质，对个体人生和民族兴旺都具有划时代的意义。

## 课后练习

1. 为什么说心理是脑的机能，是主客观相互作用的结果？
2. 大学生心理健康的标准有哪些？