

大学生心理健康



类目：公共基础课
书名：大学生心理健康
主编：朱燕燕 杨波 严东博
出版社：中国商业出版社
开本：大 16 开
书号：978-7-5208-2785-0
使用层次：通用
出版时间：2023 年 12 月
定价：39.80 元
印刷方式：双色
是否有资源：是

责任编辑：管明林
封面设计：旅语书装

大学生心理健康



公共通识课创新融合教材
“互联网+”教育改革新理念教材

朱燕燕 杨波 严东博 主编



大学生心理健康

大学生心理健康

朱燕燕 杨波 严东博 主编



定价：39.80 元



中国商业出版社

 中国商业出版社



公共通识课创新融合教材
“互联网+”教育改革新理念教材



大学生心理健康

主 编 ◎ 朱燕燕 杨 波 严东博
副主编 ◎ 蔡 静 孟 倩 刘育名
张雅丽 郭晶宇



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康 / 朱燕燕, 杨波, 严东博主编. --
北京: 中国商业出版社, 2023.12
ISBN 978-7-5208-2785-0

I. ①大… II. ①朱… ②杨… ③严… III. ①大学生
—心理健康—健康教育—研究 IV. ① G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 240481 号

责任编辑: 管明林

中国商业出版社出版发行
(www.zgsycb.com 100053 北京广安门内报国寺 1 号)
总编室: 010-63180647 编辑室: 010-83114579
发行部: 010-83120835/8286
新华书店经销
唐山唐文印刷有限公司印刷

*

880 毫米 × 1230 毫米 16 开 12 印张 316 千字
2023 年 12 月第 1 版 2023 年 12 月第 1 次印刷
定价: 39.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



2023年4月，教育部等十七部门联合印发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》（以下简称《计划》），提出坚持提升能力原则，统筹教师、教材、课程、学科、专业等建设，加强学生心理健康工作体系建设，全方位强化学生心理健康教育。《计划》是对党的二十大精神的具体落实，也为加强新时代学生心理健康工作提供了新的思路。

《大学生心理健康》是依据《计划》精神，结合大学生身心发展特点和社会实际，专门为高等院校大学生编写的具有理论性和操作性的心理健康教育课程教材。内容包括“探索美好生活——从‘心’开始”“做最好的自己——健全自我意识”“展现个性魅力——优化人格发展”“突破困境封锁——应对压力与挫折”“驾驭学海方舟——构建学习心理”“提升情商指数——掌控情绪管理”“与人正确相处——和谐人际关系”“破解爱情密码——提升爱的能力”“‘互联网+’时代——健康网络心理”“呵护生命之花——树立正确生命观”共10个项目。通过较为全面的分析与探讨，对大学生将会涉及的心理问题进行细致的分析。

具体来说，本书具有以下特色：

（1）体系完整，内容丰富。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，紧扣大学生日常生活中的心理困扰，各部分内容环环相扣、步步深入。

（2）凸显学生的主体性，增强学生的参与感。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，把提高大学生对心理问题、心理障碍的应对和调适能力作为重点进行阐述，培养学生自主学习的能力，提升学生心理健康素养，引导学生自助、助人。

（3）内容新颖，版式活泼。在编写过程中，坚持贯彻党的二十大精神，落实课程思政协同育人理念，系统性挖掘了职业素养、团结奋斗、遵纪守法等思政元素，致力于实现课程与思政课程同向同行、协同育人总目标。在呈现形式上，每个项目以“学习目标”“项目概述”“情景再现”开篇，以“思政之窗”“心灵氧吧”结束，各任务中设有“心理剧场”“互动课堂”“自我测评”“知识扩展”等栏目，内容上既有心理知识的传授、心理活动的体验，还有心理案例的分享。

我们在编写的过程中参阅了大量有关大学生心理健康方面的著作，同时也引用了许多专家和学者的研究成果，在此表示衷心的感谢！由于时间较为仓促，作者水平有限，书中难免有疏漏与不足，恳请广大读者、高校心理健康教育工作者和专家学者不吝指正，以便本书日后的修改与完善。

编者

目 录

CONTENTS



项目一 探索美好生活——从“心”开始 / 1

- 任务一 “心”的呼唤——心理健康概述 / 2
- 任务二 “心”的探秘——大学生的心理健康 / 7
- 任务三 “心”的修炼——促进心理健康的方法 / 11

项目二 做最好的自己——健全自我意识 / 21

- 任务一 认识自我——了解自我意识 / 22
- 任务二 探索自我——调整自我偏差 / 30
- 任务三 控制自我——完善自我意识 / 35

项目三 展现个性魅力——优化人格发展 / 45

- 任务一 面具与真我——人格概述 / 46
- 任务二 “星座、运势分析”靠谱吗——人格测试与分析 / 53
- 任务三 接纳自己的个性——人格的协调发展 / 57

项目四 突破困境封锁——应对压力与挫折 / 67

- 任务一 源头探秘——挫折、压力从何来 / 68
- 任务二 直面逆境——挫折、压力的影响 / 72
- 任务三 乐观进取——挫折、压力应对策略 / 74

项目五 驾驭学海方舟——构建学习心理 / 81

- 任务一 为啥要学习——学习动机分析 / 82
- 任务二 方法得当吗——学习心理问题 / 86
- 任务三 潜能的开发——学习能力培养 / 89



目 录

CONTENTS

项目六 提升情商指数——掌控情绪管理 / 95

- 任务一 情商第一课——认识情绪 / 96
- 任务二 读懂你的心——大学生情绪特点及其影响 / 103
- 任务三 做情绪的主人——大学生的情绪管理及调适 / 107

项目七 与人正确相处——和谐人际关系 / 115

- 任务一 我不是孤岛——了解人际关系 / 116
- 任务二 解读人际密码——大学生人际交往 / 121
- 任务三 快乐集体生活——良好的人际关系 / 125

项目八 破解爱情密码——提升爱的能力 / 133

- 任务一 让我轻轻地告诉你——爱情心理概述 / 134
- 任务二 让我慢慢地靠近你——大学生恋爱心理 / 140
- 任务三 生命阳光最温暖——大学生恋爱能力提升策略 / 144

项目九 “互联网+”时代——健康网络心理 / 156

- 任务一 走进虚拟世界——网络心理概述 / 157
- 任务二 互联网的诱惑——大学生网络心理的特征与问题 / 160
- 任务三 克服网络依赖——大学生合理使用网络策略 / 164

项目十 呵护生命之花——树立正确生命观 / 170

- 任务一 认知生命——生命的概述 / 171
- 任务二 感悟生命——大学生生命观的现状与偏差 / 175
- 任务三 敬畏生命——大学生生命观塑造的策略 / 178

参考文献 / 185

项目一

探索美好生活——从“心”开始



+ 学习目标

★知识目标

1. 掌握健康和心理健康的含义与标准。
2. 了解大学生心理健康的影响因素。
3. 了解大学生心理健康的标准。

★能力目标

1. 能积极调整自己的心态。
2. 当心理压力过大无法自我调节时，能积极寻求心理帮助。

★素质目标

1. 培养健康良好的心理状态。
2. 保持身心健康，保持乐观的心态面对生活。

+ 项目概述

当前社会，很多人都关注自己的心理状态，那么我们是心理健康的人吗？如果我们出现了郁闷、难受、烦躁不安的情绪状态是心理出现问题的表现吗？对于一个刚刚失恋的人，痛苦、难过，甚至彻夜难眠，这是否代表他已经出现心理问题了呢？想要了解这些问题，首先要了解什么是心理健康。本项目将从“心”开始，探索美好生活。





情景再现

某高校中文系一名大二女生，长期营养不良导致身体虚弱、精神不济，学习成绩下降，人际关系紧张。辅导员与女生详谈后得知，女生家庭贫困，在校期间，她兼职做家教，用家教工资维持日常开销，还要给一个在读高中的弟弟攒学费。因此，该女生总觉得同学都瞧不起她，她感到很自卑，也很痛苦。原本这名女生成绩不错，大一时曾获学校二等奖学金，同学对她评价都很好，可她却固执地认为同学都因她家庭困难而看不起她，也没有男生追求她。为了改变现状，获得同学的“羡慕”与“尊重”，她常常连续一个月不吃肉，节约伙食开支，购买漂亮衣服……这样的“牺牲”并没有让她感觉到自己的处境有任何好转，反而发现同学投来异样的眼光，心情越来越糟。由于长期节食，她患上了严重贫血，常常头晕目眩，上课注意力难以集中，记忆力减退，学习成绩大滑坡，以致补考多门而成为班上的“困难”学生，烦恼、自卑、懊悔一直在吞噬着她不甘人后的自尊心，她却力不从心。

【心理课堂】

和案例中女生类似的心理状态在大学里并不少见，只是表现形式与程度不同而已，这是自我认识的偏差而导致自尊与自卑的矛盾体验。为了掩饰自己的自卑，常常拒绝帮助、语言尖刻、防御多疑、封闭自我，就其内心体验而言是痛苦不堪的，外表的自尊无法欺骗自己真实的内心体验，她们在自卑与自尊的矛盾中挣扎，最后以偏颇的方式来解决问题，使自己越陷越深。就如这位女生，偏颇地以为穿几件漂亮衣服就能得到同学的尊重。事实上，在她做这些之前，同学对她的评价还是不错的，是她的自我认识走入了误区，导致后来的恶性循环。由此可见，自我认识基础上的自我体验直接影响着人的心理健康。

任务一 “心”的呼唤——心理健康概述

一切成就、一切财富都源于健康。古希腊哲学家赫拉克利特（Heraclitus）说过：人如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富会变成废物，知识无法利用。关注心理健康，就是关注我们自身生存的状态。

一、健康

（一）健康的含义

我们每个人都在追求健康，失去了健康，生命也将失去色彩，所以，在逢年过节或者亲友生日的时

候会祝福他们“身体健康”，随着社会的进步和人类对自身认识的不断加深，人们的健康观念也在逐步发生着变化。

20 世纪初，《简明大不列颠百科全书》将健康定义为“没有疾病和营养不良以及虚弱状态”。这一观点形成了“无病即健康”的传统健康观，从最初只关注身体健康到后来将健康视为“身体健康、心理健康和社会适应良好”。1989 年世界卫生组织将健康的定义明确为“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才算得上是完全健康的人”。其中道德健康是不能损坏他人的利益来满足自己的需要；能按照社会认可的行为道德规范来约束自己及支配自己的思维和行动，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。据测定，违背社会道德的人、触犯法律的人往往会导致内疚、自责、紧张、恐惧、焦虑不安、失眠、神经衰弱，甚至痛不欲生等严重心理问题，从而引发神经系统、内分泌系统等功能紊乱失调，免疫系统的防御能力下降，进而导致身体素质下降。

进入 21 世纪，人们为健康赋予了新的内涵，出现了多维健康观，增加了行为健康的观点。行为健康体现在 6 个方面：有利性，行为对自身、他人和环境有利；规律性，饮食、休息有规律；理性，行为表现被自己、他人和社会理解和接受；常态性，行为表现在正常范围内，能够保持积极状态；同一性，外在行为与内在思维动机协调一致，与所处环境没有冲突；和谐性，个人行为与环境或者他人发生冲突时能够包容和适应。

总之，健康是身心健康的有机统一，是人与周围环境的良好适应，是心理健康与道德健康的完美结合，是行为表现和内心世界、外部环境的和谐。

（二）健康的标准

随着社会的发展，人们越来越习惯于从多个角度来考虑健康的内涵，包含了生物、医学和社会学模式的健康概念是目前公认的生物—社会—医学模式。其中，最为权威的是 1978 年世界卫生组织（WHO）提出健康的 10 条标准：

- （1）精力充沛，能从容不迫地应对日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- （2）处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- （3）善于休息，睡眠良好。
- （4）应变能力强，能适应环境的各种变化。
- （5）能够抵抗一般性感冒和传染病。
- （6）体重正常，身材均匀，站立时头、肩、臂位置协调。
- （7）眼睛明亮，反应敏锐，眼肌轻松，眼睑不发炎。
- （8）牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，不出血。
- （9）头发有光泽，无头屑。
- （10）肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

互动课堂

你真的健康吗？BMI 来告诉你

身体质量指数（Body Mass Index, BMI），简称体质指数，又称体重指数，是用体重（千克）除以身高（米）的平方得出的数字，是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的标准。其主要用于统计用途，当我们需要比较及分析一个人的体重对于不同高度的人所带来的健康影响时，BMI 是一个中立而可靠的指标。

身体质量指数概念由 19 世纪中期的比利时通才凯特勒最先提出，它的定义如下：

身体质量指数 = 体重（kg）÷ 身高（m）²

比如，一位体重 70 kg，身高 1.75m 的男士，他的 BMI 为 $70^2 \div 1.75^2 = 22.86$ 。

根据世界卫生组织规定的标准，亚洲人的 BMI 若高于 22.9，则属于过重。亚洲人和欧美人属于不同人种，WHO 的标准不是非常适合中国人的情况，为此制定了中国参考标准（表 1-1）：

表 1-1 BMI 标准

类型	WHO 标准	亚洲标准	中国标准	相关疾病发病危险性
偏瘦	<18.5			低（其他疾病危险性增加）
正常	18.5 ~ 24.9	18.5 ~ 22.9	18.5 ~ 23.9	平均水平
超重	≥ 25	≥ 23	≥ 24	
偏胖	25.0 ~ 29.9	23 ~ 24.9	24 ~ 27.9	增加
肥胖	30.0 ~ 34.9	25 ~ 29.9	≥ 28	中度增加
重度肥胖	35.0 ~ 39.9	≥ 30	—	严重增加
极重度肥胖	≥ 40.0			非常严重增加

不适人群（并不是每个人都适用 BMI 的）：

- （1）未满 18 岁；
- （2）运动员；
- （3）正在做重量训练；
- （4）怀孕或哺乳中；
- （5）身体虚弱或久坐不动的老人。

如果认为 BMI 计算的结果不能正确反映体重问题，应带着结果与医师讨论，并要求做体脂测试。

二、心理健康

（一）心理健康的含义

有人认为，心理健康就是没有心理疾病。其实不然，有些人虽然没有心理疾病、没有精神疾病，也

没有神经症或者变态人格，但是他们缺乏积极的生活态度，认为生活没有意义，拒绝与人交往，情绪控制能力差，遭遇不幸时一蹶不振，这些都是心理不健康的表现。

早在 1946 年的第三届国际心理卫生大会将心理健康的定义为“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，将个人心境发展为最佳状态。具体表现为：身体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际关系中能彼此谦让；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”。

世界卫生组织认为，心理健康就是人们在学习、生活和工作中的—种安宁平静的稳定状态。

《简明大不列颠百科全书》将心理健康定义为“个体心理在本身及条件许可范围内所能达到的最佳功能状态”。

心理学家英格里希认为“心理健康是指—种持续的心理情况，当事者在那种情况下能做出良好的适应，具有生命力，并能充分发展其身心的潜能，这—种积极丰富的情感，而不仅仅是免于心理疾病”。

社会工作者波姆认为，心理健康是合乎—定水准的社会行为，—方面能为社会所接受，另—方面能为自身带来快乐。

我国的百度百科上将心理健康定义为：从广义上讲，心理健康是—种高效而满意的、持续的心理状态，从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的内容完整、协调—致，即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，和社会保持—致。

较为普遍的观点认为，心理健康是能够充分发挥个人的最大潜能，以及妥善处理 and 适应人与人之间，人与社会环境之间的相互关系。具体来说，与绝大多数人相比，其心理功能是正常的，无心理疾病；能积极调节自己的心理状态，顺应环境，能有效地富有建设性地完善个人生活。因此可以看出，心理健康的基础是没有心理疾病，核心是能够积极地面对生活，包括生活中的苦难和挫折。

（二）心理健康的标准

心理健康是—种持续的积极的心理状态，不是固定不变的，而是—个动态变化的过程。随着人的不断成长，生活环境的变化，生活经验的积累，其心理健康状况必然会不断发生变化。世界上公认的经典的心理健康的标准是由人本主义心理学家马斯洛提出来的 10 条标准，具体如下：

- （1）有足够的自我安全感。
- （2）能充分地了解自己，并对自己的能力作适当的估价。
- （3）生活理想切合实际。
- （4）不脱离周围现实环境。
- （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）能适度地发泄情绪和控制情绪。

(9) 在符合集体要求的条件下,能有限度地发挥个性。

(10) 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本需求。

心理学家马斯洛认为,人生最大的满足来自自我实现,大部分情况下,当一个人满足了自身的基本需求之后,会有更高层次的追求。大学生要在不违背社会规范、法律道德的前提下,努力实现自己的梦想,接纳自己,善待他人,感受自尊,体验爱与被爱,追求自我实现。

心理健康标准是一个理想状态,现实生活中每个人都会面对各种各样的事情,心理状态也在不断变化,因此即使现在不能满足上述标准,也不要过分担心,每个人在特定时期内出现一定的心理波动和心理上的困惑属于正常现象。心理健康的标准为每个人指出了提高心理健康水平的努力方向。

知识扩展

心理健康的“灰色带”

心理健康与不健康、正常心理与异常心理、变态心理与常态心理之间并没有绝对的界限,只是程度上的不同。从心理健康的诸项标准来看,很多人在其中的一个或几个方面出现了偏差,但其他方面都比较正常,这是比较常见的。按照我国学者的观点,如果将人的心理完全健康比作白色,精神疾病患者比作黑色,在白色和黑色之间有一个很大的缓冲区域——灰色带。灰色带又可以进一步分为浅灰色带与深灰色带。位于浅灰色带的人只有心理冲突而无人格异常,主要表现为失恋、丧亲、人际关系不佳、夫妻纠纷、家庭不和、工作不顺心等生活矛盾而带来的心理不平衡与精神压抑。处于深灰色带的人通常患有严重心理问题,如强迫症、恐惧症、焦虑症等。浅灰色带和深灰色带之间也无明确界限,是一个渐进的演变过程,如图 1-1 所示。

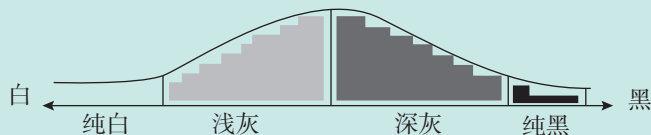


图 1-1 心理健康“灰色带”示意

世界上纯白的——心理完全健康和纯黑的——精神疾病的人极少,事实上很多人都会在生活的某个阶段处在灰色地带。也就是说,人在一生中,生活、工作中的某些事件经常会导致心理出现问题,这是很正常的现象。出现问题如何正确对待、如何调节,使自己从低谷中走出来,才是我们应该思考和学习的方向。

任务二 “心”的探秘——大学生的心理健康

当代大学生有当代大学生的观念、情感、追求，也有当代大学生的苦闷和彷徨，他们渴望心理健康，期盼心理健康知识的帮助和导引。因此，把握健康及心理健康的标准，了解当代大学生的心理健康状况，掌握增进心理健康的方法途径，是当代大学生的共同心愿，也是当代大学生成长的必要课题。

一、我国大学生心理健康现状

随着我国社会经济发展速度加快，整个社会的利益格局初步形成。急剧的社会变迁和社会问题引发的心理问题也日益增多，心理障碍和精神疾病已经成为现代社会影响人们健康的主要因素之一。近年来，我国教育发展迅速，各类高等学校大规模扩招，大学教育已从精英教育转变为大众教育。大多数青年有机会进入大学学习，大学生不再是“天之骄子”，而是回归平凡，大学生活也不再是梦想之旅，而是更多地承载着理想与现实的冲突。大学校园不再是“象牙塔”、不再是世外桃源，社会问题和矛盾必然会对大学生的精神生活产生冲击，引发各种各样的心理问题。

大学阶段是人生发展的转折期和关键期，大学生作为文化层次较高的年轻群体，富有理想和激情，其性格极具创造性和挑战性，还融合了内心敏感、情绪丰富等特性。但是，他们面对瞬息万变的社会环境、日趋激烈的社会竞争，以及来自学习、专业、就业、经济和情感等诸多方面的压力，往往不知所措，加之人生阅历较少，容易产生各种不良的心理反应而引发心理问题，甚至罹患心理疾病。

对于大学生的心理健康状况近年来有大量的调查研究，结果表明，我国当代大学生的心理健康状况不尽如人意，有相当数量的在校大学生存在不同程度的心理健康问题，有的已经出现了不同程度的心理障碍，如屡见报端的大学生伤害同学案件。此外，近几年我国还发生了多起在校大学生因心理问题而跳楼的事件。当代大学生的心理健康问题引起了社会各界的广泛关注，这不仅对我国高等教育提出了严峻的考验，而且对构建和谐社会产生了严重的不良影响。

当代大学生的心理素质问题不仅影响到他们自身的发展，而且关系到全民族素质的提高。一项关于当代人主要素质的调查表明，一些人不能适应社会进步和发展的需要，其最大的问题是心理素质较差，具体表现为：意志薄弱，缺乏挫折承受能力、适应能力和自立能力，缺乏竞争意识和危机意识，缺乏自信心，依赖性强等。究其原因，与教育不重视人的心理素质的培养与塑造有关。在大学生中，有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切活动的愿望和信心；有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或自毁行为；有人因现实不理想而玩世不恭或万念俱灰；有人因人际关系不和谐而逃避群体、自我封闭。大量调查表明，目前影响我国大学生健康成长的主要原因是心理障碍，精神疾病已成为大学生的主要疾病，具体表现为恐怖、焦虑、强迫、抑郁和情感危机、神经衰弱等。



大学生心理问题概括起来可以分成两大类：一类是成长性心理问题，有心理障碍倾向但并不严重，大学生的心理问题主要表现为此类问题；另一类则是障碍性心理问题，即出现了不同程度的心理障碍。

成长性心理问题主要包括：环境改变与心理适应的问题，学习心理调适不当而出现的心理问题，情绪控制、自我认知、人格发展、意志品质相对较弱而造成的人际交往、恋爱、性心理等方面出现的心理与行为偏差。障碍性心理问题主要包括：严重的心理异常，如精神分裂症、躁狂抑郁性精神病、偏执性精神病、反应性精神病、病态人格和性变态等；轻度的心理异常，如神经衰弱、癔症、焦虑症、强迫症、恐惧症、疑病症、抑郁症等；心身障碍，如与躯体疾病伴发的精神障碍，包括肝、肺、心、肾、血液等内脏疾病，内分泌疾病，周期性精神病等。

二、大学生心理健康的影响因素

大学生心理困扰和心理问题是所处的特殊年龄阶段和特殊生活环境以及社会因素相互作用的结果。影响大学生心理健康的因素分为外在因素和内在因素。

（一）心理健康的外在影响因素

1. 家庭因素

一个人对客观现实的认识往往是从家庭生活、家长的言行举止开始的。现代心理学的研究表明，家庭环境对人的一生发展会产生重大的影响，特别是早年形成的人格结构会在以后的心理发展中打下深深的烙印。父母的期望值对学生的心理健康有很大的影响，当今社会家长望子成龙、盼女成凤的心态普遍存在。为了子女的学业，许多家长省吃俭用、煞费苦心。这样一种来自父母的强烈期望，一方面可以成为大学生们勤奋学习的动力，另一方面也可能成为大学生难以承受的心理负担。家庭经济压力也会影响心理健康，就高校贫困生而言，尽管谁也不愿意被贴上“贫困生”的标签，他们除了参与学业竞争外，还得承受学费和生活开支带来的经济方面的压力，容易导致心理上的不平衡。

2. 学校因素

学习生活环境引起心理不适应。很多人因第一次离开父母而缺乏生活自理能力和过不惯集体生活、孤独寂寞而感到压抑和焦虑。在大学里，竞争的内容不仅局限于学习成绩，眼界学识、文体特长、社交能力、组织才干都成了比较的内容。很多大学生在高中阶段是学校中的佼佼者，带着骄傲和自信进入大学后，发现很多同学比自己优秀，对自己进行整体否定，从而产生心理落差。人际关系的变化也会对大学生的心理健康状态产生影响。来自不同地域的大学生，文化背景、价值观念不尽相同，个性特征、生活习惯更是千差万别，极易产生矛盾和摩擦。很多同学一方面渴望友谊，渴望与每个同学处理好关系、成为朋友，小心翼翼地跟同学相处；另一方面却发现不知为什么总是得不到同学的认可和理解，经常因为宿舍关系、同学关系处理不好而让自己心神不宁、寝食难安，出现不同程度的人际关系焦虑。

3. 社会环境因素

社会环境因素主要包括政治、经济、文化、教育、社会关系等，这些因素使人们的思想、观念、心理、行为发生了一系列变化。深刻的社会变革对大学生的心理产生了强烈的冲击，原有的心理平衡被打

破，心理平衡尚未建立，心理上产生了各种矛盾和冲突。当代大学生处在东西方文化交叉、多种价值观冲突的时代，面对不同于以往的文化背景和多种价值选择，学生常常感到茫然、疑虑、混乱。求新求异的心理容易使大学生盲目追求西方的文化，导致大学生陷入混乱、紧张、压抑、空虚的状态，长时间的失调必然带来心理上的冲突，出现适应不良的各种反应。大学生处在长知识、长身体的阶段，好奇心强、精力充沛，对业余生活的多样化要求迫切，尤其是网络时代，丰富的网络游戏和网络信息常常强烈地吸引大学生的注意力，这给大学生带来了丰富的信息资源可供学习和参考，但同时也容易产生网络依赖和网络成瘾等问题。

（二）心理健康的内在影响因素

1. 生理因素

生理因素主要是指生物遗传因素。特别是个体躯体、气质、智力、神经过程的活动特点等，受遗传因素的影响更为明显。除了遗传因素，生理因素还包括病菌或病毒感染、脑外伤或化学中毒以及躯体疾病或生理机能障碍等。例如，严重的躯体疾病或生理机能的障碍是造成心理障碍和精神失常的原因之一。

2. 心理因素

心理因素主要包括认知因素、情绪因素和个性因素等。认知因素主要有感知、注意、记忆、想象、思维、言语等。一旦某一认知因素发展不正常或某几种认知因素之间的关系失调，就会产生认知矛盾和冲突。如果这种需要和动机长时间得不到满足，那么可能就会产生心理偏差或心理障碍。严重的认知失调还会损害人格的完整性和协调性。人的情绪体验是维持身心健康的重要因素。积极稳定的情绪使人心境愉快、精力充沛、身体舒适，而消极情绪往往使人心境压抑、精力涣散、身体衰弱。个性因素包括性格、气质、能力、动机等，是心理活动因素的核心，它对一个人的心理健康影响最大。同样一种生活挫折，对不同个性的人其影响程度完全不同。研究表明，特殊人格特征往往是导致相应精神疾病特别是神经症的发病基础。关于影响心理健康的心理因素在后面的章节会做具体的解释，这里不再赘述。

三、大学生心理健康的标准

心理健康对大学生的成长与发展有着重要影响，健康的心理是大学生完成学习和发展任务的基本前提及保证。作为一名当代大学生，又应该具备怎样的心理水平才符合健康心理的表现呢？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，一般认为我国当代大学生心理健康水平可以从以下几个方面进行评估。

（一）智力正常

智力是人的观察力、记忆力、思维力、想象力与注意力等多种能力的综合。正常的智力是人从事学习、工作、生活等各种社会活动的必要条件，也是反映一个人心理健康的核心标准。智力正常包括两个方面：一是，组成智力的各种要素如观察力、记忆力、思维力、注意力等应该得到均衡发展；二是，一个人的智力发展水平应基本符合其年龄的特征。对于大学生而言，智力正常的关键是：看大学生的智力

是否充分地发挥了其效能，是否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知活动和实践活动中是否都能积极协调地参与并正常地发挥作用；是否乐于学习，充分体验到学习的乐趣。

（二）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。大学生的情绪健康表现见图 1-2。如果一个大学生经常“无故寻愁觅恨，有时似傻如狂”，喜怒无常、悲观失望，那他的心理肯定是不健康的。

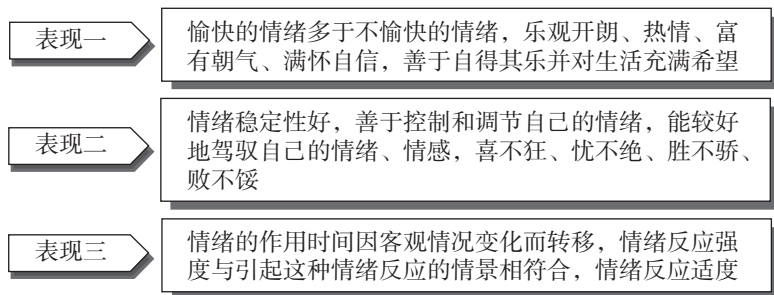


图 1-2 大学生的情绪健康表现

（三）意志健全

意志是指人在完成一种有目标的活动时进行选择、决定和执行的心理过程。意志健全的人在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都会表现出较高的水平。意志健全的大学生在生活、学习、工作等各种活动中都有明确的目的性，并能脚踏实地地去实现这些目标；能遵守社会规范，约束自己的行为；在困难和挫折面前冷静、果断，能够采取合理的反应方式解决所遇到的各种困难；能在行动中控制自己的情绪和言行，既不盲目行动、顽固执拗、言行冲动，也不优柔寡断、轻率鲁莽、害怕困难、意志薄弱。如果一个大学生在自然、社会 and 他人面前总是处于盲目被动状态，或者优柔寡断、缺乏独立意志，随波逐流甚至草率行事，或一遇挫折即放弃目标，无所适从，就是意志不健全的表现。

（四）人格完整

人格在心理学上是指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整是指有健全统一的人格及个人的所思、所说、所做协调一致，人格构成要素的气质、能力、性格和理想、人生观等各方面平衡发展。大学生人格完整的主要标志见图 1-3。

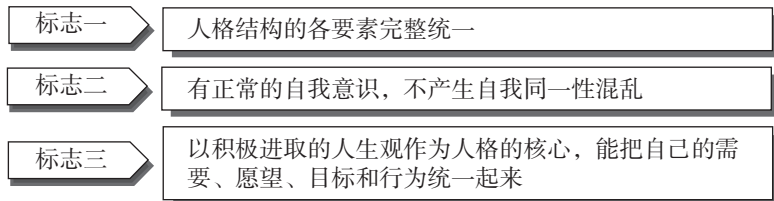


图 1-3 大学生人格完整的主要标志

（五）人际关系良好

人际关系状况最能体现和反映一个人的心理健康水平。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。大学生和谐的人际关系表现为：乐于与他人交往，能认可别人存在的重要性和作用；能以尊重、信任、理解、宽容、友善的态度与人相处，宽以待人、乐于助人，积极的交往态度多于消极的交往态度；能分享、接受、给予爱和友谊，能与集体保持和谐的关系，可与他人同心协力、合作共事；有稳定的人际关系，拥有可信赖的朋友，社会支持系统强而有力。

（六）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。心理健康的大学生会对自我有一个适当的了解和恰当的评价，并有愉悦的接纳态度，即知己所长所短，不苛求自己，对自己的优点感到欣慰并产生相应的自尊感，对自己的缺点也不妄自菲薄，自信乐观，愿意扬长避短，开发潜能，即使对自己无法补救的缺陷也能坦然面对。

（七）良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境及正确处理个人与环境的关系。心理健康的大学生是环境的良好适应者，对所处的环境能够有客观的认识和评价，使自己与社会保持良好的接触；生活理想不脱离现实，能面对现实修正自己的需要和欲望，使自己的思想、行为与社会协调一致；对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。

（八）心理行为表现符合大学生的年龄特征

人在生命发展的不同阶段均应有相应的心理行为表现。大学生是一个处于特定年龄阶段的社会群体，他们的认识、情感、言行、举止应具有与其年龄和社会角色相适应的心理行为特征，如精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索等；具备独立的生活能力和独立的思考判断能力；其行为具有理智性和一贯性，能合理地控制自己的情绪。

事实上，心理健康的标准不像生理健康的标准那样具体、精确和绝对，心理健康与否、正常与否的界限是相对的，以上心理健康标准仅仅反映了大学生个体良好地适应社会生活所应有的心理状态的一般要求，而不是最高境界。

心理健康是较长一段时间持续的心理状态，一个人偶尔出现的一些不健康的心理行为并不意味着心理不健康。心理健康状态是不断变化的，既可以从不健康转变为健康，也可以从健康转变为不健康。如何把握大学生心理健康的标准，我们认为应掌握三个方面，即相对性、整体协调性和发展性。大学生在发展中面临许多人生的课题，心理危机与心理困难也都是在发展的大背景下产生的。

任务三 “心”的修炼——促进心理健康的方法

大学生应具有良好的心理品质和阳光心态，只要他们树立科学的健康观，学会积极寻求外界帮助，

自觉维护和增进自身的心理健康，就有能力调节和处理成长过程中所遇到的各种压力和问题，成为社会和时代所需要的复合型人才。那么如何积极维护大学生心理健康呢？

一、掌握一定的心理卫生知识

心理卫生知识的获取大致有三个渠道，见图 1-4。

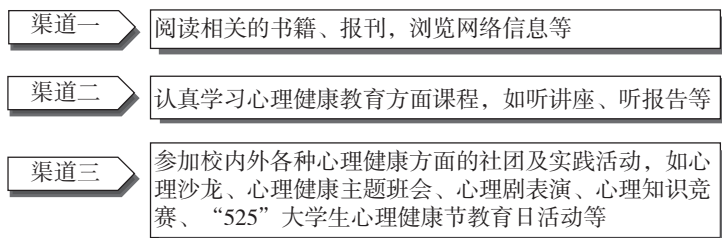


图 1-4 心理卫生知识获取渠道



心理剧场

李丽佳与戴冰倩是某艺术院校大三的学生，同住一个宿舍。入学不久，两个人便成了形影不离的好朋友。李丽佳活泼开朗，戴冰倩性格内向、沉默寡言。戴冰倩逐渐觉得自己像一只丑小鸭，而李丽佳却像一位美丽的公主，心里很不是滋味。她认为李丽佳处处都比自己强，风头占尽，于是戴冰倩对李丽佳渐渐冷言冷语起来。大学三年级，李丽佳参加了学院组织的服装设计大赛并得了一等奖，戴冰倩得知这一消息先是痛不欲生，而后妒火中烧，趁李丽佳不在宿舍之际将她的参赛作品撕成碎片。李丽佳发现后不知道怎样面对戴冰倩，更想不通为什么她会遭受这样的对待。

李丽佳与戴冰倩从形影不离到反目成仇令人十分惋惜。引起这场悲剧的根源，关键是两个字——嫉妒。

嫉妒是指人们为竞争一定的权益，对幸运者或潜在的幸运者怀有的一种冷漠、贬低、排斥甚至是敌视的心理状态，俗称“红眼病、吃醋、吃不到葡萄说葡萄酸”，等等。嫉妒就内心感受来讲，前期表现为由攀比到失望的压力感，中期表现为由羞愧到屈辱的心理挫折感，后期则表现为由不服不满到怨恨憎恨的发泄行为。

二、对自我进行积极调整

（一）树立正确的人生观与世界观

大学生要摆脱心理上的困惑，就要为自己设定一个远大的目标。当然，目标并非越大越好，如果大到做不到，目标本身就失去了价值和意义。这个目标，既要有能达到的把握又存在适度的风险，既能通过自己的努力得以实现又能在实现后使自己感到满意。

人具有一切动物所没有的“灵魂”，即人独有极其复杂、丰富的主观内心世界，而它的核心部分即

是一个人的的人生观和世界观。人有了正确的人生观和世界观，就能对社会、人生、世界上的任何事物有正确的认识 and 了解，并能采取适当的态度和行为反应；就能站得高、看得远，并正确地体察和分析客观事物，做到冷静而稳妥地处理事情；同时也能心胸开阔，保持乐观主义的态度，提高对心理冲突和挫折的耐受能力，从而防止心理障碍问题的发生，保持心理健康。

树立正确的人生观、世界观有利于大学生确定积极的人生目标，而积极的人生目标往往能提高大学生承受压力与挫折的能力，使其保持积极乐观的精神。

（二）正视现实，适应环境

部分大学生入学后，对新的环境、新的人际关系及与以往学校不同的教学模式、教学风格有诸多不适应，由此产生了困惑，造成了心理失衡，认为现在的环境不如以前的好，进而出现一种莫名的孤独感。这种心理失落所带来的孤独感往往会困扰他们一段时间，心理学上把这一现象叫作“心理回归”。

此时，首先应学会正视现实。大学是一个适应社会的基础阶段，大学生要改变消极的认知态度，尽快适应新的生活方式。其次，应尽快在自己身边找一个好朋友，缩减独处的时间，不要过久地沉浸在自己的孤独之中，要及时排解内心的抑郁，及时和老师、同学沟通，获得他们心理上的理解、支持和帮助。最后，应多参加班级或学校的活动，在活动中建立新的亲密感和安全感。

（三）建立和谐的人际关系

在一个人的成功中，专业知识占 15%，人际关系占 85%。处理好人际关系也是大学生在校期间必须做的。要想拥有良好的人际关系，也要遵循一定的原则和技巧。

大学生个性较强，与人接触又密切，会不可避免地产生矛盾。这就要求大学生在交往中不要斤斤计较，而要谦让大度、克制忍让，不计较对方的态度、不计较对方的言辞，并勇于承担自己的行为责任。宽容、克制并不是软弱、怯懦的表现，相反，它是有度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能够让大学生赢得更多的朋友。

（四）提高情绪调节能力

大学生正值青春年少，情绪容易受环境的影响，出现负面情绪十分正常。大学生最常见的负面情绪有焦虑、抑郁、愤怒、嫉妒等，学会调节情绪是大学生必须面对的一项任务。

遇到负面情绪时，首先要学会宣泄。当某种情绪积压到一定程度、无法控制住的时候，应该找某种途径把坏情绪宣泄出来，如跑步、爬山或者大声地呐喊。当情绪宣泄完毕后，人就会变得平静下来，只有心静下来了，才能够进行有效的思考，才不容易冲动行事。

其次，应适当转移注意力。当我们需要宣泄情绪的时候，也可以找一些有意义的事情来做，如看书、听音乐、助人为乐等。当人集中做某一件事的时候，情绪是可以有效地进行转移的。而且大学生一般课余时间比较多，学业压力相对较小，不妨利用课余时间多做一些有意义的事情，这样在提高自身能力的同时，还能有效地缓解不良情绪。

最后，寻求心理咨询也是一种明智的选择。跟随心理咨询师梳理情绪的来龙去脉，寻找情绪改变的

突破口，根据心理咨询师的建议和帮助，制订控制情绪的计划，循序渐进，对情绪调节具有极大的帮助。

（五）增强自身的实力及职业规划意识

首先，要构建合理的知识结构。大学生要将已经积累的知识科学地进行重组，将知识结构合理化，以求最大限度地发挥知识的整体效能。其次，要培养社会需要的实践能力。综合能力和知识面是用人单位选择大学生的依据。

当代大学生必须充分认识到职业生涯规划的重要性，提高自己的职业规划意识，同时还要加强职业生涯规划的学习，多与老师、同学交流，提高自己对职业生涯规划的认识和能力。

三、寻求心理帮助

当人们在生活中遇到困扰、挫折与打击，感到压抑、焦虑、绝望时，当人们的心理压力过大无法自我调节时，接受心理咨询和心理治疗是最好的选择。

（一）什么是心理咨询

心理咨询是心理咨询师协助求助者解决各类心理问题的过程。心理咨询的完整概念为：心理咨询师运用心理学的原理和方法帮助求助者发现自身的问题和根源，从而挖掘求助者本身潜在的能力，来改变原有的认知结构和行为模式，以提高对生活的适应性和调节周围环境的能力。

知识扩展

对心理咨询的误解

（1）心理咨询就是聊天，不如找朋友——咨询不是简单的聊天，而是有技术含量的“聊天”，咨询师的任务不是说服你，而是助人自助。

（2）心理咨询就是浪费时间，没用——所谓磨刀不误砍柴工，有时候打开了心结，做事效率会高很多。

（3）心理脆弱的人才会去心理咨询——求助是强者的行为，成功人士往往都懂得求助。

（4）有问题扛一扛就过去了，不用去心理咨询——关注今天的心理健康就是为明天的健康买保险，不要等到问题很严重了才去解决它。

（5）去找心理咨询师的人都是不正常的人——心理咨询面对的大部分工作对象是正常人，是那些希望获得更多成长或在某方面表现更好的人，这部分工作对象和疾病一点儿关系都没有。

（6）一个人得了心理问题就完蛋了，要躲他远远的——关注他人的心理健康就是为建设和谐生存环境做贡献，对他人伸出援助的手，表示接纳和尊重，就是在为自己的和谐生存环境做贡献。

（二）心理咨询适应的人群

心理咨询的主要对象可分为两大类：一是正常人群，遇到了与心理有关的现实问题并请求帮助的人

群，或者是希望在某一方面做得更好的人群；二是心理问题，但是并非精神异常的人群。

心理咨询最一般、最主要的对象是健康人群，或者是存在心理问题的亚健康人群，而不是人们常认为的“病态人群”。病态人群是指如精神分裂症、抑郁症等患者，是精神科医生的工作对象。

（三）心理咨询可以解决的问题

健康人群会面对婚姻家庭、择业、亲子关系、子女教育、人际关系、学习、恋爱性心理、自我发展、情绪管理、压力应对等问题，他们会期待作出理想的选择，顺利地度过人生的各个阶段，求得内心平衡，以及自身能力的最大发挥和寻求良好的生活质量。这时他们就可以寻求心理咨询的帮助。

个体遇到的问题分为发展性问题和障碍性问题。

发展性问题是某一发展阶段遇到的问题，如果不能顺利完成这个发展阶段的任务，就可能会出现心理问题，这些问题是常人都可能会遇到的。每个人都需要适应发展阶段的任务，增进身心健康、提高生活质量、实现自我价值是心理咨询的宗旨。生涯规划、恋爱关系、新生入学适应、人际关系等，都属于发展性问题。

障碍性问题是人们在生活、学习、工作及各种人际关系中出现的困难和烦恼，心理难以适应，导致较严重的心理障碍问题。

心理咨询主要解决的是发展性问题。心理咨询帮助来访者了解自己处在什么样的发展阶段，需要发展哪些心理品质，以及怎样发展这些心理品质，以便顺利地发展自己，取得更大的成功。重点在帮助来访者更好地认识自己和社会，增强社会适应能力，充分开发潜能，促进人的全面发展、早日成功和成才。

四、做自己的心理咨询师

生活中每个人都会遇到一些心理困惑，因此应掌握一些心理调适的方法，帮助自己调出好心情，享受生活的快乐，成为自己的心理咨询师。

（一）善待自己的心灵

学习一些心理学知识，掌握一些心理调节方法，随时调适自己的心情，善待自己的心灵。

（二）在困惑中成长

人生永远不可能摆脱压力和困惑，人生之海总是因为有波澜才有气势，生活之路总是因为有艰难的处境和挫折才有动人的故事。当我们经历每一次的困惑和烦恼时，若把它作为个人成长和发展的机会，就会积极面对，找到解决它们的方法，我们就能成长和成熟了。

（三）换一种思考问题的方式

许多类似的心理困扰都与封闭、简单、绝对化的思维方式有关。如果我们不再固执地坚持自己惯有的思维方式，而采用开放、弹性的思维方式思考问题，也许烦恼就会变成快乐。转换一种思考问题的方式，每一种困惑都可以找到解决的方案。



自我测评

大学生人格问卷（UPI）

【测试目的】

本调查问卷是为了解并增进你的身心健康而设计的调查。

【测试要求】

请你按照题号顺序阅读（表 1-2），在你最近一年中，常常感觉到、体验到的项目的题号选择“是”，没有感觉过的项目的题号上选择“否”，在空格中打“√”即可。注意只有两种选择。

【测试内容】

表 1-2 大学生人格问卷（UPI）

序号	题目	是	否
1	食欲不振		
2	恶心、胃口难受、肚子痛		
3	容易拉肚子或便秘		
4	关注心悸和脉搏		
5	身体健康状况良好		
6	牢骚和不满多		
7	父母期望过高		
8	自己的过去和家庭是不幸的		
9	过于担心将来的事情		
10	不想见人		
11	觉得自己不是自己		
12	缺乏热情和积极性		
13	悲观		
14	思想不集中		
15	情绪起伏过大		
16	常常失眠		
17	头痛		
18	脖子、肩膀酸痛		
19	胸痛憋闷		
20	总是朝气蓬勃		
21	气量小		
22	爱操心		
23	焦躁不安		

续表

序号	题目	是	否
24	容易动怒		
25	想轻生		
26	对任何事都没兴趣		
27	记忆力减退		
28	缺乏耐性		
29	缺乏决断能力		
30	过于依赖别人		
31	为脸红而苦恼		
32	口吃、声音发颤		
33	身体忽冷忽热		
34	常常注意排尿和性器官		
35	心情开朗		
36	莫名其妙地不安		
37	一个人独处时感到不安		
38	缺乏自信心		
39	办事畏首畏尾		
40	容易被人误解		
41	不相信别人		
42	过于猜疑		
43	厌恶交往		
44	感到自卑		
45	杞人忧天		
46	身体倦乏		
47	一着急就出冷汗		
48	站起来就头晕		
49	有过昏迷或惊厥		
50	人缘受欢迎		
51	过于拘泥		
52	对任何事情不反复确认就不放心		
53	对脏很在乎		
54	摆脱不了毫无意义的想法		
55	觉得自己有怪气味		
56	别人在自己背后说坏话		
57	总注意周围的人		
58	在乎别人的视线		
59	觉得别人轻视自己		
60	情绪易被破坏		

续表

序号	题目	是	否
61	你感到自身健康方面有问题吗		
62	你曾觉得心理卫生方面有问题吗		
63	你曾接受过心理咨询与治疗吗		
64	你有健康或心理方面想咨询的问题吗		

【测试标准】

一、评分标准

UPI 分为两部分：第一部分是 UPI 问卷本身，第 1～60 题。其中有 4 个测伪题（第 5、20、35、50 题）不计分。除测伪题（第 5、20、35、50 题）以外的其他 56 道题，选择“是”计 1 分，选择“否”计 0 分，并求总和。UPI 总分最高为 56 分，最低为 0 分。第二部分是附加题，第 61～64 题。主要是了解被测者对自身身心健康状态的总评价以及是否接受过心理咨询的治疗，有什么咨询要求。这部分不用计分。

二、UPI 的筛选规则

（一）A 类筛选标准（满足下列条件之一者应归为第一类）

1. UPI 总分在 25 分（包括 25 分）以上者；
2. 第 25 题做肯定选择者；
3. 辅助题中同时至少有两题做肯定选择者。

（二）B 类筛选标准（满足下列条件之一者应归为第二类）

1. UPI 总分在 20～25 分（包括 20 分，不包括 25 分）之间者；
2. 第 8、16、26 题中有一题做肯定选择者；
3. 辅助题中只有一题做肯定选择者。

（三）C 类筛选标准

不属于第一类和第二类者应归为第三类。

三、UPI 解释和建议

A、B、C 三类判定主要是根据心理咨询师的经验，下面的特征仅供参考：

A 类：心理异常，明显影响正常生活者。

处理建议：建议进一步预约心理咨询，或转介至当地心理门诊或精神科。

B 类：心理正常，但存在一定程度的心理问题（严重或一般心理问题），如人际关系不协调，新环境不适应等，有一定时间的病程，但心理问题没有充分泛化，仍能够维持正常学习和生活。

处理建议：建议进一步预约心理咨询，直到情况明显好转或消失。

C 类：心理正常。

处理建议：排除 A、B 类可能性后，提醒该类学生在出现心理困扰时可以及时向学院心理健康教育中求助。



思政之窗

教育部先后印发《中小学心理健康教育指导纲要》（教基〔2002〕14号）、《中小学德育工作指南》（教基〔2017〕8号），教育部党组2018年7月印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》（教党〔2018〕41号）等文件，指导各地各校将心理健康教育工作列入工作计划，纳入学校督导评估内容中，加强制度建设、课程建设、心理辅导室建设和心理健康教师队伍建设。国家卫生健康委员会（简称国家卫健委）指导各地深入贯彻落实由22个部门共同印发的《关于加强心理健康服务的指导意见》（国卫疾控发〔2016〕77号），《健康中国行动（2019—2030年）》《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案（2019—2022年）》（国卫疾控发〔2019〕63号）等文件要求，不断加强儿童青少年心理健康服务，提升大众对青少年心理健康的关注度和识别能力，为促进儿童青少年心理健康工作提供技术支持和保障。

要预防心理疾病，学生一是需要培养良好的品质，提高自身对挫折的认识水平和承受能力，建立科学的世界观和人生观，积极参加各项实践活动，丰富人生阅历；二是，通过对课堂心理健康知识的学习和对课外心理学知识的涉猎，理解基本的心理健康知识，掌握一定的心理调适方法，在遇到各种困惑时，能正确分析产生的原因，用自己所学，进行必要的自我调适，将一些不良的情绪消灭在萌芽状态，维护身心的健康；三是，在出现心理问题而自己又没办法调整过来的时候，应该主动寻求帮助，避免负面情绪的累积和加重；四是，对于患有精神障碍的学生要从思想上正确看待疾病本身，积极主动寻求医生的帮助，坚信疾病能够治愈，提高自己对治疗的依从性，改善治疗的效果。



心灵氧吧

1. 书籍：《心理学改变生活》（第9版）

本书是由伊斯特伍德·阿特沃特、卡伦·达菲著，邹丹，张莹等译，世界图书出版公司2011年出版的。本书写给那些有兴趣在生活中应用心理学的知识和原理，更好地认识自己、更好地生活的读者。

心理学看似神秘，实则有迹可循。人作为个体参与社会，从小到大、从恋爱到结婚、从职场到生活，无数磕碰与烦恼，无数自省与调节，都有心理学的踪影。心理学渗透在生活的各个领域，影响和改变着我们的人生。

本书从个人、职场、商场、恋爱、家庭等方面，多角度、多层次地讲解了心理学对生活的巨大影响，结合大量真实心理案例，向读者传授了多种控制负面情绪、走出抑郁生活的实用心理调节技巧，再辅以丰富多样的人格测试和心理测验，帮助读者在轻松阅读中激励心智，增长智慧，让生活变得轻松自如。

2. 电影：《美丽心灵》

《美丽心灵》是由朗·霍华德执导，罗素·克劳、艾德·哈里斯、詹妮弗·康纳利、保罗·贝坦尼、亚当·戈德堡、贾德·赫希、乔什·卢卡斯、安东尼·拉普、克里斯托弗·普卢默等主演的剧情片。



故事的原型是数学家小约翰·福布斯·纳什。英俊而又十分古怪的纳什早年就展现出了惊人的数学才能，开始享有国际声誉。但纳什出众的直觉受到了精神分裂症的困扰——原来纳什的挚友查尔斯、查尔斯可爱的小侄女和威廉·帕彻都是纳什的幻觉。在妻子艾丽西亚的支持下，纳什受到了她那坚贞不渝的爱情和忠诚的感动，最终决定与这场被认为是只能好转、无法治愈的疾病作斗争。

处在病魔的重压之下，他仍然被那令人兴奋的数学理论驱使着，他决心寻找自己的恢复常态的方法。通过意志的力量，他接纳他所出现的幻觉，与幻觉共存，他一如既往地继续进行工作，并于 1994 年获得了诺贝尔奖。与此同时，他在博弈论方面颇具前瞻性的工作成为 20 世纪最具影响力的理论，而纳什也成了一个不仅拥有美好情感，并具有美丽心灵的人。



项目二

做最好的自己——健全自我意识

+ 学习目标

★知识目标

1. 了解自我意识的概念、结构及相关理论。
2. 知道自我意识与心理健康的关系。
3. 熟悉大学生自我意识发展的基本规律。
4. 了解大学生常见的自我意识偏差。
5. 了解大学生健康自我意识培养的途径和方法。

★能力目标

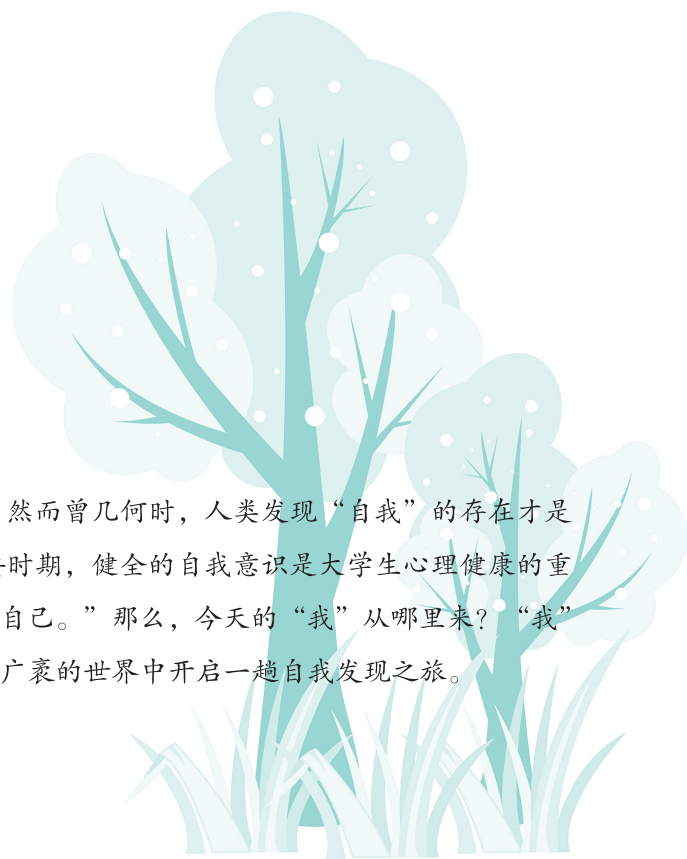
1. 能找出自己的自我意识偏差。
2. 能通过自我意识完善的方法健全自我意识。

★素质目标

1. 增强自我心理调适能力。
2. 防治心理疾病，维护心理健康。

+ 项目概述

人自诩为万物之灵，总想探究宇宙自然的奥妙。然而曾几何时，人类发现“自我”的存在才是谜中之谜。进入大学的学生处于自我意识发展的重要时期，健全的自我意识是大学生心理健康的重要标志。“一个人真正伟大之处，就在于他能够认识自己。”那么，今天的“我”从哪里来？“我”又要到哪里去？现在就让我们走进自我意识，在这个广袤的世界中开启一趟自我发现之旅。





情景再现

一名青年向一位禅师求教：“大师，有人赞我是天才，将来必有一番作为；也有人骂我是笨蛋，一辈子不会有有多大出息。依您看呢？”

“你是如何看待自己的？”禅师反问。

青年摇摇头，一脸茫然。

禅师说：“譬如同样一斤米，用不同眼光去看，它的价值也就迥然不同：在炊妇眼中，它不过做两三碗大米饭而已；从农民来看，它最多值1元钱罢了；在卖粽子人的眼里，包扎成粽子后，它可以卖出3元钱；从制饼干者来看，它能被加工成饼干，卖5元钱；在味精厂家眼中，它提炼出味精，卖8元钱；从制酒商来看，它能酿成酒，勾兑后，卖40元钱。不过，米还是那一斤米。”

禅师顿了顿，接着说：“同样一个人，有人将你抬得很高，有人把你贬得很低，其实，你就是你。你究竟有多大出息，取决于你到底怎样看待自己。”

青年豁然开朗。

【心理课堂】

认识自己有时候的确比较难，一般来说，周围的人对我们的态度和评价能帮助我们认识自己、了解自己。我们要尊重他人的态度与评价，冷静地分析。对他人的态度与评价我们既不能盲从，也不能忽视。

任务一 认识自我——了解自我意识

自我意识的发展是大学生心理健康的基础，在大学生人格形成和人格结构中占有极其重要的地位。大学生只有比较客观准确地认识自我和了解自我，秉持一种接受和开放的态度，才有可能发掘自己的潜能，幸福快乐地生活，才有可能保持心理健康，顺利成长和成才。

一、自我意识的概念

自我意识也称自我，是个体意识发展的高级阶段，是对自我身心活动的觉察，即自己对自己的认识。与自我意识相对应，人们对自身以外的世界的认识称为对象意识。

从古希腊哲学开始，人类就把自我意识作为哲学思考及研究的对象，自我意识是哲学的一个重要概念。苏格拉底在普罗泰戈拉“人是万物的尺度”思想的基础上提出了“认识你自己”的命题，这个命题

是自我反思意识的提升，突出了人的自我意识价值。亚里士多德认为自我意识是经验和知识的前提。笛卡儿的“我思故我在”是自我意识概念的继承和发展。康德在《纯粹理性批判》中进一步改造了自我意识的概念，他比笛卡儿更清楚自我意识的结构和功能，更强调自我意识的能动性。

弗洛伊德认为自我是根据现实原则调节本我和超我矛盾冲突的人格结构部分，在与由快乐原则支配的本我和由道德原则支配的超我比较中，自我是人类生活选择中居首要地位的人格部分，因此，它的完备与否直接关系到一个人的生活质量和品位。姚本先教授总结了我国心理学界对“自我”的理解，认为“自我意识是指个体对自己的身心状况、自己与周围世界关系的认知、情感以及由此而产生的意向”。

综合国内外专家的观点，现在较普遍的观点为：自我意识是人对自身以及对自己同客观世界的关系的意识，是一种多维度、多层次的心理系统，是人格调控系统的核心。

二、自我意识的结构

自我意识的结构主要是指自我意识具有哪些表现形式以及自我意识包括哪些心理成分。从自我意识的表现形式来看，自我意识可以分为自我认知、自我体验和自我调控；从自我意识的心理成分来看，自我意识可以分为生理我、社会我和心理我；从自我观念的角度来看，自我意识可以分为现实我、投射我和理想我。不可否认的是，无论从哪个角度来分析自我意识的结构，都要清楚地认识到自我意识的内部结构是错综复杂的，自我意识本身是一个各种“我”相互用的综合心理系统。

（一）自我认知、自我体验和自我调控

从意识活动的形式看，自我意识有认知的、情绪的和意志的三种形式或知、情、意三个维度，即自我认知、自我体验和自我调控。

1. 自我认知

自我认知是自我意识的认知成分，它是主体自我对客体自我通过分析、判断、比较等思维活动得到的感知、评价等，既包括对自己的身高、体形、样貌等外形特征的认识，对自己正在进行的记忆、分析、判断等心理活动的认识，还包括对自己的言谈举止、仪态风度等外显行为的认识。自我认知的意识过程可以明确地告诉个体“我是谁”“我是什么样的人”。自我认知包括自我概念、自我感觉、自我观察、自我分析和自我评价等，其中自我概念和自我评价是自我认知最主要的方面，反映了自我认知甚至是自我意识的发展水平。自我认知是自我意识的首要成分，是自我体验的前提，也是自我调控的基础。

2. 自我体验

自我体验属于自我意识的情绪成分，是一个主观的心理过程，是个体在自我认知的基础上对自身产生的一种情绪体验。这种情绪体验既可以是正面的，如自尊、自爱、肯定、接纳、优越感等，也可以是负面的，如自卑、否定、不满意等。如果个体感知的现实自我比理想自我好，就比较容易产生正面的情绪体验；如果个体感知的现实自我没有理想自我好，则容易产生负面的情绪体验。自我体验以情绪体验的形式来表现个体是否悦纳自己，主要涉及“我是否满意自己或悦纳自己”等问题。良好的自我体验有助于个体进行自我调控。



3. 自我调控

自我调控体现的是意志的维度,是指个体对自己的外显行为和心理活动的制止和发动过程,表现为个体对自我的认知、情绪、行为、动机等有一定的控制能力,包括自我监督、自主、自立、自我塑造、自我克制、自我教育等。自我调控能力较强的个体,在做事的过程中更加自制、自律、独立和坚定,往往有详细的计划,不太容易受内在和外界影响;自我调控能力较弱的个体更容易受到内部情绪的阻力和外在因素的诱惑,往往会缺乏主见,遇到困难容易产生退缩和畏难情绪。

综上所述,自我认知是自我体验和自我调控的基础,自我体验强化着自我认知,并决定了自我调控的方向和行动力度,自我调控又对自我认知、自我体验起着调节作用。

(二) 生理我、社会我和心理我

生理我是指个体对自己生理属性的意识,包括个体对自己的身高、容貌、舒适感、病痛感等方面的意识;社会我是指个体对自己的社会属性的意识,包括个体对自己在各种社会关系中的角色、地位、权利、义务、人际距离的意识等;心理我是指个体对自己的心理属性的意识,包括对自己的人格特征、心理状态、心理过程、行为表现等的意识。

自我意识的这三个维度体现了自我意识的发展历程。个体首先是对生理我的认识,然后在社会实践过程中逐渐认识到社会我,最后在生理和心理日渐成熟的时候认识到心理我。

(三) 现实我、投射我和理想我

现实我是个体站在现实的角度所认识到的真实的自我,是对个体的现实状况和实际行为的最真实的反映;投射我是个体想象中的他人眼中的自我,与现实我可能存在差距,但是对于现实我的形成起着非常重要的作用,因为人们总是把他人对自己的看法和评价作为重要参考来形成对自我的认知;理想我是指个体经由理想或为满足内心需要而在意念中建立起来的有关自己的理想化形象,由于人们总是按照理想我来塑造自己,因此理想我往往是现实自我努力的方向。正常情况下,当理想我的形成建立在对现实我有较为客观的认识基础之上时,理想我和现实我就会慢慢协调一致,从而使自我意识得到健康而良好的发展。

总之,自我意识作为一个复杂的、高级的心理系统,无论从哪个角度分析它的结构,都会得出不同的结论。事实上,每一种结构都是一个健全的自我意识必不可少的一部分,这些不同的“我”互相作用、互相平衡、互相联系、互相补充,从而形成一个完整的自我意识体系。

三、自我意识的相关理论

自从苏格拉底两千多年前提出了“认识你自己”,人们便开始了对自我不断地探索。真正较为科学、系统地对自我进行研究,却只有近百年的历史。关于自我意识的形成与发展,心理学家们从不同的角度进行了探索。

(一) 弗洛伊德的人格三分结构论

奥地利著名心理学家弗洛伊德在其人格结构理论和人格发展理论中都强调了自我意识的健康发展是

以后心理健康的关键，认为人格由本我（id）、自我（ego）、超我（superego）三部分构成。人出生时有一个本能的我，即本我，它由先天的本能、原始的欲望所组成，处于最底层，只知道满足和释放而不知道约束自己，其遵循的原则只有快乐；它像一个幼儿，容不得紧张、欲望得不到满足，易冲动，无组织，非理性。自我是本我在与现实打交道的过程中分化出来的，因为本我这种原始的快乐欲望，在现实生活中是行不通的，所以经过大脑思考就产生了一种自我的意识，让它来解决本我与现实的矛盾和冲突，这就是自我。自我遵循现实原则来适应环境中的一些条件和限制，是人与外部世界的媒介，是一个人所具有的符合现实生活的理智思维。超我是人格中最文明、最有道德的部分，是社会道德的化身，按照道德原则行事。

（二）詹姆斯的自我理论

著名心理学家威廉·詹姆斯在《心理学原理》一书中首次提出了将自我分为主我（the “I”）与客我（the “me”）两个方面，这是在科学心理学创立之后首次真正地从科学心理学的角度来阐述与研究自我问题。詹姆斯对自我进一步研究，他认为自我的客体是由物质、社会和精神三部分组成的。物质包括个人的身体、衣物、房屋、家庭、财产等；社会是指得到他人的认可，如声誉等；精神包括个人的意识状态、特质、态度、气质等。相应地，他将自我划分为物质自我、社会自我及精神自我。詹姆斯的自我结构理论的提出对后来学者对自我的研究起到了很大的推动作用，奠定了心理学领域对自我研究的基础。即使现在，他的这一理论对自我的研究仍然有着巨大的影响力。

（三）埃里克森的自我发展理论

埃里克森关于自我的形成与发展的理论，实际上就是他的关于人格的形成与发展的理论。他认为，在人格发展过程中逐渐形成的自我意识在个体与周围环境的交互作用中起着主导和整合的作用。埃里克森认为，个体在成长的过程中通常会体验生物的、生理的、社会的、事件的发展顺序，并按照一定的成熟程度分阶段地向前发展。埃里克森在《童年与社会》一书中将人的发展分为8个阶段，各个发展阶段之间既相互依存，又会形成独特的自我特征。在这8个阶段中，每一阶段都存在着心理与社会的危机，如果危机顺利解决，则形成这一阶段积极的自我；反之，则形成这一阶段消极的自我。埃里克森的这一理论是以个体成长到某一阶段就会有相应的社会环境及需求与之相适应为前提的，这一点过于理想化。尽管他的理论缺乏严格的论证，但对于青少年自我意识的发展仍然有着深刻的影响。

四、自我意识与心理健康的关系

自我意识是人区别于动物的根本所在，也是人的心理、思想具有多样性的原因之一。自我意识不但使人认识客观世界、改造客观世界的前提，而且是一个人能否获得主观幸福感、保证心理健康的关键所在。

（一）自我意识是心理健康的重要标志

无论是东方还是西方的心理学家，在界定心理健康的标准时都不约而同地将良好的自我认知作为心理健康的重要指标。例如：心理学家马斯洛就把有充分的自我安全感、能充分了解和恰当估计自



己的能力，作为两条重要的心理健康标准；奥尔波特认为，健全人格应具备的特点包括扩展的自我、自我接纳与安全感；我国学者王登峰博士也把“了解自我、悦纳自我”作为心理健康的首要指标。

完好的自我意识是心理健康的重要标志。大学生只有客观准确地认识和了解自我，并对自己的经验持一种接受和开放的态度，才有可能充分发掘自己的潜能，使自己成才；反之，则会影响到自己的身心健康和个人发展。

（二）良好的自我形象是成功的基础

自我形象不仅影响人的心理健康，而且影响人的成就水平。正如马斯洛所指出的那样，一个有稳固基础的自我形象是迈向自我实现的先决条件。只有具备良好的自我形象的人，才会有勇气和信心面对一切，不畏困难，实现自己的奋斗目标。反之，对自己信心不足的人即使本身具有极高的素质也会畏缩不前、瞻前顾后，错失大好的机会，最后与成功擦肩而过。

（三）不良的自我意识会导致心理疾病

在实际生活中，有些人因为错误的自我概念而产生各种各样的心理问题，如自卑、自责等，严重的还会发展成恐惧症、抑郁症等心理疾病。

（四）影响心理健康的客观因素是通过个体的自我意识而起作用的

影响心理健康的因素是多种多样、非常复杂的，既有生物因素、家庭环境与教养方式、人际关系以及社会区域文化等客观因素的影响，也有气质、性格、情绪等主观因素的影响；既有压力和挫折事件等直接因素的影响，也有对直接因素的不同认知风格和体验的间接因素的影响。身处相同的环境、面对同样的压力和挫折，不同的人有着不同的心理感受，主要是因为影响人的心理健康的客观因素是通过个体的自我意识这一人格调控系统的核心而起作用的。

自我意识越成熟、越完善的人，其自我认知、自我体验和自我控制越能够协调一致。他们对生活中的负性事件的认知比较客观，情绪体验较适度并能积极地进行调节和控制。他们表现出较强的心理承受能力和自我调节能力，因此能够经常保持心理健康。自我意识不成熟或自我意识本身就有障碍的人，由于其对自身都无法正确地认识，也就无法客观地分析、评价生活中的负性事件，要么产生歪曲的认知，要么情绪反应过激，要么缺乏行动的动机，因而他们的心理素质较差，心理健康水平也较低。

五、大学生自我意识发展的基本规律

大学阶段是个体自我意识急剧增长、迅速发展和趋于完善的重要时期，该阶段的自我意识发展表现出与其他阶段不同的特征，是自我意识发展较为特殊的一个阶段。大学阶段是自我意识稳步发展的阶段，自我认识、自我体验、自我控制逐渐协调一致。大学生自我意识发展的基本规律表现为分化—矛盾—统一。

（一）大学生自我意识的分化

大学生自我意识的发展是从明显的自我分化开始的，表现为以往那种笼统的、完整的“我”被打破，

出现了两个“我”——主观的“我”和客观的“我”及“理想中的我”和“现实中的我”，其中主观的我处于观察者的角度，而客观的我则处于被观察者的角度。自我意识的分化是自我意识走向成熟的标志，随着自我明显的分化，大学生开始主动、迅速地关注自己的内心世界和行为，对生理自我、心理自我、社会自我每一个细微变化产生新的认识和体验，自我反省能力增强，自我形象的再认识更加丰富、完整和深刻，由此而来的激动、焦虑、喜悦等情绪增加，自我体验更加丰富多彩，自我思考增多，自己应该怎样做、能怎么做、不应该怎么做、不能怎么做等成为经常思考的问题，开始要求有属于自己的一片天空和世界，渴望得到理解和关注。

（二）大学生自我意识的矛盾

自我意识的分化，使大学生开始注意到自己以往不曾留意的许多方面，同时也意味着自我矛盾冲突的加剧，即主观自我与客观自我、理想自我与现实自我的矛盾冲突的加剧。由自我意识的分化带来的矛盾是大学生自我意识发展过程中的必然现象，虽然它会给大学生带来不安、疑惑与困扰，可能还会影响到他们的心理健康与心理发展，但它更会促使大学生努力解决矛盾，实现自我意识的统一，从而推动自我意识向着成熟发展。自我意识中常见的矛盾主要有以下五种。

1. 主观自我与客观自我的矛盾

一方面，作为同龄人中能够接受高等教育的人，大学生对自我有较高的积极评价，但由于他们远离社会，缺乏社会经验，在校园浓郁的学术与文化氛围中成长，对社会的了解缺乏客观的眼光与切肤的体验。另一方面，随着高等教育大众化进程的推进、适龄青年接受高等教育机会的增加，社会对大学生的评价更趋客观，大学生回归本位，身上光环的消失使他们容易产生失落感。

2. 理想自我与现实自我的矛盾

在现实生活中，理想自我与现实自我总是存在着一定的差距。合理的差距能够使人不断进步、奋发有为，但是，如果差距过大，则有可能引起自我的分裂，导致一系列心理问题。

3. 独立与依附的矛盾

一方面，大学生生理与心理的成熟使他们渴望以独立的个体面对生活、学习与工作中遇到的问题，但由于长期的校园生活使其缺乏社会阅历与经验，当应急事件出现时，他们却又希望亲人、老师和同学能够替自己分忧。另一方面，大学生心理上的独立与经济上的不独立也形成了明显的反差。在他们迫切希望摆脱约束、追求独立的同时，却又不可能真正摆脱家长和老师的支持与帮助。特别是对于某些独生子女来说，由于长期受到父母的宠爱甚至溺爱，独立与依附的矛盾就表现得尤为突出。

4. 渴望交往与心灵闭锁的矛盾

一方面，没有哪个时期比青少年时期更加渴望友情与爱情，更加渴望获得同辈群体的认同。在这个时期，每个人都渴望爱与友谊，渴望交往与分享，渴望自我价值得到实现，渴望探讨人生的真谛、寻找人生的知己，希望成为群体中受尊敬与受欢迎的人；另一方面，大学生的自我表露又受到心灵闭锁的影响，总是不经意地将自己的心思深藏起来，与同学有意无意地保持着一定的距离，存在着戒备

心理，不能完全敞开心扉交流和沟通思想。这也是大学生常常感到的大学交往不如高中那么自如真诚的原因所在。

5. 理智与情感的矛盾

大学生情绪的一个显著特点是容易两极分化，或高或低，波动性大，易冲动，不易控制。但随着身心的发展和认知水平的提高，大学生会渐渐成熟起来，在遇到客观问题时，既想满足自己的情绪与情感的需求，又想服从于社会及他人的需求。特别是当遇到失恋等人生打击时，尽管理智上能够理解，感情上却难以接受。

（三）大学生自我意识的统一

自我意识的矛盾冲突常常会给大学生带来不安或心理痛苦，他们总是力图通过自我探究来摆脱这种不安与痛苦。在自我意识的矛盾冲突中，大学生的自我意识也在不断调整和发展着。在自我意识的不断调整和发展过程中，他们极易寻找新的支点，寻找自我意识的统一点，统合自我意识。自我意识的统一有多种形式，既有积极的、和谐的、有利于心理健康发展的统一，也有消极的、不协调的、不利于心理健康发展的统一。自我意识统一的过程也是自我同一性发展的过程，即主观自我与客观自我的统一，理想自我与现实自我的统一，自我认知、自我体验、自我监控的统一。这种统一是在自我评价、他人评价（包括群体评价和评价他人）的过程中逐步实现的。

1. 积极自我的建立——自我肯定

自我肯定，即对自我的认识比较清晰、客观、全面、深刻。这种积极自我的特点是，在经过痛苦的选择与调整之后，大学生逐渐成长起来，使理想自我与现实自我趋于统一、主观自我与客观自我趋于一致，对自我的认识更加深刻、客观和理性。积极的自我不仅了解自己的长处与优势，也了解自己的不足与劣势，能够分析哪些是通过努力可以达到的，哪些是属于无法企及的，从而进行积极的自我肯定，向着理想自我迈进。

2. 消极自我的建立——自我否定

消极的自我意识分为自我贬损型与自我夸大型两个方面。自我贬损型的人由于总在积累失败与挫折的经历，对现实自我的评价较低，并时常伴有缺乏价值感、自我排斥、自我否定。他们不但不接纳自己，甚至自我拒绝、自我放弃，表现为没有朝气、随波逐流、缺少激情，生活没有目标，其行为结果表现为更加自卑，从而失去进取的动力。自我夸大型的人正好相反，他们对自我的评价非常高，往往脱离客观实际，常常以理想自我代替现实自我，盲目自尊，虚荣心强，心理防御意识强。行为结果要么表现为缺乏理智、情绪冲动，忘记现实自我而沉浸于虚无缥缈的自我设计中；要么自吹自擂、自我陶醉，却不去为实现自我做出努力。自我贬损型与自我夸大型的共同特点是对自我评估不正确、理想自我不健全，缺乏实现理想自我的手段，形成后的自我虚弱且不完整，是一种不健康的自我统合。虽然大学生中这种类型的人较少，但严重者可能会用违反社会规范或以违法犯罪的手段来谋求自我意识的统合。

3. 矛盾自我的建立——自我冲突

自我冲突是难以达到统合的自我意识，表现为自我评价始终在真实自我上下徘徊，自我认知或高或

低，自我体验或好或坏，自我控制时强时弱，心理发展极不平衡，有时显得自信而成熟，有时又表现出自卑而不成熟，让人无法评估。

互动课堂

完成以下填空，看一看你理想中的自己和现实中的自己是什么样的。

1. 现实的我

我的外貌（身高、体重、体形等）是：

我的性别是：_____

我有以下这些能力：_____

我有以下兴趣爱好：_____

我的性格是：_____

我的人际关系状况是：_____

在群体中我的形象和地位是：_____

2. 理想的我

我希望我的外貌是：_____

我希望我的性别是：_____

我希望我有以下能力：_____

我希望我有以下的兴趣爱好：_____

我希望我的性格是：_____

我希望我的人际关系状况是：_____

我希望我在群体中的形象和地位是：_____

3. 我对自己的情感是（正面还是负面，积极还是消极，满意还是不满意，自豪还是自卑等）：_____

4. 我对自己的行为（能够控制还是无法控制）：_____

5. 我对现实的自己是否能够接纳？_____

我对理想中的自己是否能够悦纳？_____

完成这些填空后你有怎样的感受？现实的你和理想的你差距大吗？这说明什么？对你有怎样的启发？

任务二 探索自我——调整自我偏差

自我意识不是生来就有的，而是伴随着人的生理成长和社会化进程而不断展现的。大学生时期正是自我意识发展成熟的关键时期。大学生的自我意识发展过程中经历着分化与矛盾冲突到整合的过程，在这个过程中，有的大学生会因为各种各样的因素而出现发展偏差，常见的大学生自我意识偏差有自尊心过强或低自尊，孤独感和羞怯、虚荣等表现。

一、大学生常见的自我意识偏差

（一）自尊心问题

自尊是一个人对自己的评价。自尊心每个人都有，有的同学受到别人的奚落或者嘲笑的时候会说“伤自尊”，自尊的人总是能够感觉到自信、自重和自豪，低自尊的人则会缺乏自信，不停地进行自我批评，总是觉得焦虑和不愉快。当一个人体验到成功的时候，会感觉到自尊水平上升，有能力、有效率、受人敬仰的人往往有高自尊水平。低自尊的人则对自己不够了解，自尊感对大学生心理发展和成长具有积极的意义。自尊心强的同学为了维护自尊心，以高度的责任感对待学习和工作，严格要求自己，尊重他人，妥善处理人际关系。但是，如果自尊心过强，则会产生以自我为中心的倾向，不能顾及他人。

自尊心由价值观、归属感和控制感三部分构成。当我们出现自尊心过强或低自尊的时候，就要及时调整自己的自尊心水平，正确评价自己，重新回归正确的自我认识。

（二）孤独感

孤独的人似乎随处可见，每个人也都能体会到孤独感的存在。孤独感或许出现在你遇到困难，想要求助却无人可说的时候；或许出现在翻看通信录，却不知道打电话给谁的时候；也或许出现热闹的同学聚会，看到别人聊得开心，却不知道如何进入他们的话题的时候……孤独感的产生不取决于你是否在人群里，而是取决于你是否得到他人思想上的理解和情感上的共鸣。

如何消解孤独？我们似乎都在等待一个朋友走过来，打开我们的心扉，被动等待的过程就像是守株待兔，不如主动走过去，寻找你志同道合的朋友，倾诉自己的心声，他（她）的回应或许能够让你获得心灵的触动，燃起友谊的温暖火苗。

学会与自己相处，也可以消除孤独感。当你一个人的时候，是否懒得出去吃饭，懒得自己一个人逛街，懒得一个人去上课，觉得自己一个人的时候是孤单的、无助的、被世界遗忘和抛弃的。那么不妨换个角度，一个人的时候，学会和自己独处，享受一个人的静谧时光。你可以将注意力投注在身边的事物，也可以享受自己的安然状态，没有人陪的时候，恰恰是我们和自己对话的好时光，因为有了自我，才能感知这个世界，独处的时候，尝试去享受，而不是排斥，或许你会感受到不一样的生活。

（三）羞怯

羞怯主要表现为不敢在公共场合发表意见，害怕和陌生人说话，路上遇见异性同学可能会手足无措，见到老师会难为情，在和不熟悉的人尤其是异性说话时，感觉自己非常紧张，不知道说什么，手心出汗，心跳加速等。害羞是一个人自我防御过强的结果，害羞的人通常在日常生活中比较胆小和被动，总觉得自己随时都处在众目睽睽之下，过度关注自己，自信不足，时常感到拘束，做事情总是喜欢瞻前顾后，左思右想。

羞怯可能是面对异性的时候一种自然的心理生理反应，会担心自己在他人面前出丑，会担心自己笨嘴拙舌，给人留下不好的印象，克服羞怯的方法有很多种，首先要积极地评价自己，可以适当学习人际交往的技巧，真诚对待他人，寻求他人的支持和理解，寻找适当的场合和机会锻炼自己，逐渐消除羞怯心理。

（四）虚荣

虚荣经常和自尊、自卑伴随出现。虚荣心强的同学一般情感脆弱，多愁善感，虽然心理上自卑，但是又担心被别人伤到自尊心，总是过分在意别人的评价，与人交往的时候不能真心投入，时常带有防备心。经常故意高估自己的形象，也通过一些手段来让别人高估自己。虚荣心强的人往往捍卫的是一个虚假的、脆弱的、不健康的自我，导致无暇顾及真实的自我。

网络上的一幅图片曾经引发热议，一双布满皱纹和水泥的手，背后的故事是一个农民工父亲每天在工地上打工 14 小时，为自己的孩子在一个大城市首付了一套房子，还要每个月还 2 200 元的贷款；一个女孩子看到宿舍里的同学都有 iPhone，自己也特别想要一个，家境贫寒的父亲为了满足孩子的愿望，拿出了家里所有的积蓄，iPhone 的柜台上，摆满了他带来的钱币，皱皱巴巴的纸币甚至还有一摞摞的硬币……很多普通的家庭在用父母的血汗钱满足一个孩子的虚荣心，所以，正确看待自己，正确看待自己和他人的差距，在自己可以做到的方面，依靠自己的能力去追赶别人，在自己做不到的方面，正确看待，不要为了一时的“面子”，为享受一时的快乐，而让家人背负更沉重的负担。

我们要认清虚荣心的本质，在自我认知与评价的过程中树立自信，建立健康的荣誉之心，不要盲目地接受外界的影响和他人的评价，正确对待个人的得失，不局限于对物质的追求和攀比。

二、影响大学生自我意识发展的因素

（一）情境性因素

1. 学习环境因素

在大学阶段，学生的学习开始由高中的以基础知识和基本技能为主要内容向理论的系统化、专业化、技能化和高级化方向转变，这既是一个学习方式和学习思维转变的过程，又是一个从单一文化知识层面的学习到理论与技能学习并重并且尽可能进行知识复合的过程，同时还是一个由单纯业务学习到丰富自身综合素质与内心世界、陶冶情操、健全人格的过程。这样一个复杂的转变过程，难免会对大学生产生一些心理上的影响。



2. 生活环境因素

进入大学校园，大学生开始了集体生活，由“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”到自己独立支配生活费及料理自己的生活。陌生的气候以及风土人情等都可能给每个大学生带来由依赖到独立的过渡期的某些不适，因而大学新生必须自觉地调整自己，主动适应新的生活方式。

3. 社会环境因素

人们常爱把大学生所处的环境称作“象牙塔”，然而它并不是一个封闭的环境。随着信息化社会的发展及通信手段的日益丰富，社会环境的影响无孔不入地渗透进日益开放的大学校园。不断改变的生活方式、不断加快的生活节奏，裹挟着大量的信息扑向大学生，这就迫使他们更加强烈地寻求社会适应，寻找个人与社会的结合点。在这一过程中大学生的心理自然会不同程度地承受一定的压力，不得不反过来更为严格地审视自己。

4. 人际交往因素

大学生对人际交往有着强烈的渴望和要求，希望得到他人的认同和理解。然而，由于受到自尊心等因素的影响，大学生并不能轻易地向别人敞开心扉。同时，大学生往往具有很强的个性，不能轻易接受别人的行为与观点，因此在人际交往过程中容易与他人产生冲突与矛盾，进而影响到其自我观念的形成与发展。

（二）主观性因素

1. 自我期望值的高低

大学生自我期望值的高低直接影响着其自我塑造的信心与决心。自我期望值高的人，不容易达到自己的目标，易对自己产生失望的情绪，因此倾向于形成较低自我评价；自我期望值低的人则容易形成较高的自我评价，能够接受自己。

2. 自我评价能力的发展

能不能对自己有一个科学、合理的认识与评价，关系到大学生自我意识能否健康发展。特别是进入大学后，他们自身的优势发生变化，在新的起点应该怎样进行新的开始，也成为大学生意识发展过程中一个新的考验。在实际生活中，大学生很少有意识地进行自我评价，而且在以往的学习和生活过程中他们并没有学习到正确的自我评价的方法，因此大学生本来所具有的自我评价能力就成为制约他们能否进行正确自我评价的关键因素。

三、自我意识的调适

自我意识健康的人能保持自我认识、自我体验和自我调控协调一致，正确评价和发展自我，能够协调理想自我和现实自我的关系，又能积极地肯定自我，保持自我和外界的一致性。每个大学生都应该在自我发展的过程中努力完善自我意识。完善自我意识的途径如下：

（一）全面认识自我，正确评价自我

1. 自我反省

大学生的思维发展到逻辑思维阶段，已经具备独立的思考能力和一定的批判能力，能够通过总结和反思，认识自我以及我与客观世界的关系，大学生还可以在自我反省，分析自己的长处和不足中，了解理想自我和现实自我的差距，通过自我约束、自我激励完成既定目标，最终达到现实自我和理想自我的统一。

2. 积累丰富的社会经验

从社会实践中积累丰富的社会经验，从类型多样的社会实践中认识不同情境中的自我，综合考虑自我的不同方面，同时，通过增加生活阅历，扩展交往空间，体验自信，积累多样的自我评价，对自己的不同方面得以认知。

3. 合理利用他人评价

大学生会在班级、社团、学生组织、社会团体中与他人接触，团体和他人都会给你一个评价，这些评价就像是不同角度放置的镜子，可以照出你的现实表现。他人评价在我们的成长过程中也起着非常重要的作用，认真对待那些对你来说很重要的人的评价，你能获得更加客观的自我认识。大学生要正确对待他人评价，要从他人评价中更进一步认识自我，不要因为别人指出自己的缺点就耿耿于怀，也不能因为一个夸奖就沾沾自喜，要不断地调整自我和完善自我。

4. 觉察和改变自己设置障碍的习惯

你喜欢走路的时候，给自己在前面放一个大的障碍物，然后把自己绊倒吗？答案当然是否定的，你会怀疑：“天哪，哪个傻瓜会想要把自己绊倒？”但是，在我们的日常生活中，很多人都会给自己设置障碍，这是为什么？

举个例子，明天你要参加一场关系到未来工作的面试，这份工作对刚毕业的你来说非常重要，它的薪资待遇好，晋升渠道明确，总之公司的各方面条件你都非常中意，唯一一点就是你的这场面试竞争非常激烈，而且你的对手都是在学业背景或者能力方面比你更强的人。我们会考虑，既然竞争如此激烈，我当然要好好准备，争取能够拿下这个职位。但是，有的人在这个时候就会给自己设置一个无法绕开的障碍。九点就要开始面试了，你在自己的床上睁开双眼，赫然发现已经九点十分了，“我睡过了！我竟然错过了如此重要的面试！我究竟做了什么，还没去参加面试就被淘汰了！”为什么会错过面试？因为，我们在重大的压力情境面前给自己设置了一个障碍，这个障碍让我们避开了产生压力的情境。此时，面对失败，我们得出一个结论：“哦，我没成功，因为我睡过了。”这个结论要比“哦，我没成功，因为参与这场面试的竞争者都比我强！”更容易被自己接受。我们宁可认为自己是一个心大而错过考试的人，也不愿意认为自己是一个不如别人的人。其实我们在设置障碍的时候，是内心发现一个巨大的压力情境，想要避免失败，避免失败后归因自己是一个“失败的人”，主动为自己设置障碍，从而减少归因于自己“不行”时产生的挫败感和失落感，属于人的自发性的防御机制。但是，这种不成熟的防御机制危害真



的很大，如果这场面试你参加了，或许成功应聘的人是你，而自我设置障碍保护自己的时候其实也放弃了一个重大的挑战机会。

（二）积极接纳自我，恰当展示自我

积极地接纳自我是人本主义的核心观点，就是要无条件地接受自己的一切，无论是普通的背景还是就读的普通大学，无论是好的还是坏的，成功的还是失败的，都要以平静的心态来接受，理智地对待自己，既不使用虚假的想象来自我欺骗，也不盲目地自怨自艾，应坦然地面对和发展自己。

1. 合理比较

每个人都是通过别人来反映自己，将自己和他人进行比较。在比较的过程中找到自己在社会的位置，但是我们想要正确地评价自己，还需要一定的技巧。如果你想积极进取，就找“向上”的榜样，给自己树立一个榜样和目标，寻找自己的短处，努力改进，提升自己；如果你想增强自信心，就要找“向下”目标，和不如自己、境遇比自己差的人比较，这样才能让我们心存感激，珍惜现在所拥有的。合理使用“向上”“向下”比较，不要单向比较，形成正确的自我体验。

2. 从成功中体验自信

每次成功带来的喜悦和满足感都会成为继续前进的强大动力，寻找自己的优势参加一些活动，体会成功带给你的愉悦和满足，增强自己的自信心。

（三）有效调控自我

1. 调整自己的期望

自我期望和实际的成就之间的差距会产生成功和失败的体验。当自我期望值小于实际成就时，就会体验到成功的喜悦；但是自我期望值高于实际成就，就会体验到失败。合理的差距应该是自我期望的设置经过艰苦的努力可以达到，体验通过努力获取的成功喜悦。过高的自我期望会造成所有努力都会失败的后果，影响自信心；过低的自我期望则很容易达成目标，不容易有明显的进步。

2. 重视行动过程

所有的巨大成功都是由一步步小的行动积累而来的。哲学上讲究量变达到质变的过程，其中就是行动的作用。“不积跬步，无以至千里”，行动就是一步一步从目标走向成功，大学生要积极运用自我激励、自我约束、自我体验等方式帮助自己实现理想抱负。

3. 培养健全的意志品质

意志品质健全的人能够有效管理自我，实现理想自我，一方面可以坚定地为自己的目标努力，另一方面能够排除可能阻碍目标实现的行动。大学阶段是自我意识发展的重要阶段，塑造健全自我意识就要正确地认识自我，积极悦纳自我，努力完善自我，最终超越自我，实现自我价值。

4. 盲目心理和消极懒惰

大学生还有一种常见的心理偏差就是对自己缺乏正确的评价，导致盲目心理。这类学生进入大学校