

第一章 人生秋色正清华

——大学适应与心理成长

【名人名言】

天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。

——《周易》

溪光初透彻，秋色正清华。

——杜牧《题白蘋洲》

【案例引入】

一位优秀清华学子的心路历程

2008年8月，我进入梦寐以求的清华园读书。大一军训期间，校刊印发了一篇文章《北大是泉水，清华是岩浆》，在新生之间风靡一时。文章开篇很动人地说：“很多人生平的第一次骄傲感，是从戴上北大或清华的校徽开始的。”彼时的我，对这句话印象深刻，还特地翻出清华的淡绿色校徽，端详了许久，心里觉得真是幸福。然而，短暂的幸福感之后，接踵而至的便是深深的挫败感。

我的挫败感，曾经源于上课。大学老师讲课速度很快，教学内容又多，我经常跟不上、听不懂。这对于一路学业优秀的我，几乎是全新的体验：周围同学跟老师频频互动，时不时做出领悟的表情，而我傻傻地坐在他们中间，听懂了下句又忘记了上句，两眼鳏鳏，一头雾水。

我的挫败感也曾来自实验。读中学时，学校的实验教学条件一般，我几乎没有亲自动手做过化学实验。因此，实验课也曾给我带来很大的困扰：其他同学迅速搭建实验装置，完成称量、加样、移液、滴定等各种操作，而我笨笨地站在实验台前，时不时碰翻样品甚至打碎玻璃仪器，手忙脚乱，心急如焚。

我为此感到沮丧和惶恐，但又不甘落后，于是开始了艰苦的努力。

我在听课的同时，认真记了课堂笔记，在听不懂的地方做好标记，下课就去找老师解惑。我又到图书馆借来各种参考资料，配合教材、讲义，一一研读，亲自推导每一个公式、定理，仔细钻研每一道习题，甚至尝试一题多解，把所学知识融会贯通，起到举一反三的效果。

我还在上实验课之前，花费大量的时间做预习，反复穷究原理，牢记实验步骤，然后合上教材，在头脑中默念如何做实验，每一步怎么做、为什么这么做，可能出现什么现象或者遇到哪些困难……这样等到真正开始做实验的时候，就会快很多。同时，我抓住一切机会默默练习，尽量提高操作速度，积极思考还有什么可提升的空间，然后详细记到实验记录本上，有空就拿出来看一看、想一想，直到彻底理解。

艰苦的努力需要心无旁骛，也需要持之以恒。大学里，我每天7点准时到达教室，一直学到晚上10点才回宿舍休息。早晚校园里人很少，我沉默地走在寂静的小路上，仿

佛也坚定地走在自己的成长之路上。这条路可能崎岖坎坷，但对我有着莫大的吸引力。我知道，人生就是这样一个持续攀登的过程，每一步都要付出努力，每一层都有新的风景；而清华，赋予我格物致知的底气和直面挑战的勇气。

艰苦的努力带来累累硕果，也使我破茧成蝶。当我掌握越来越多的知识与技能，当我在多门课程中取得满分，当我连续多年成绩排名年级第一，当我获得清华学子的最高荣誉——特等奖学金的时候，我感到的不只是如愿以偿的快乐，更有古井不波的踏实。我明白，清华最伟大的地方不是汇聚了半国英才，也不是到处高手如云，甚至不是追求卓越，而是自强不息的精神。

正是这精神让平凡的我们相信天道酬勤，相信一分耕耘一分收获，在日复一日、年复一年的努力中，不断拉近梦想与现实的距离，艰难困苦，玉汝于成。

这位优秀的清华学子的成长故事是否打动了你的心扉，是否给你如何度过大学生活以启迪？

大学生的年龄一般在18岁到22岁、23岁之间，在发展心理学上把这段时间定义为成年早期（成年早期为18~35岁）或者青年期（18~23岁）。它既是青少年到成人的过渡阶段，也是成人的开始阶段。处于这一阶段的大学生智力水平发展到巅峰，开始摆脱家长的束缚，自我意识更加独立自主，人格逐渐成熟，开始恋爱，走向婚姻，准备职业思考和选择等。同时，他们也处于人生观、价值观、世界观形成至稳固的时期，也是最为迫切、最为认真地关心人生态度、生活方式、生存价值等一系列问题的时期，如“人这一生应该怎样去走？”“这一生应该以什么态度去生活？”“人生的价值、人生的意义是什么？”“什么样的生活才是真正的生活？”……青年的价值取向决定了未来整个社会的价值取向，青年时期是扣好价值观第一粒扣子的重要阶段。如上这位同学的故事让我们看到一个大学生的心路历程，他/她在不断迎接学业挑战中收获了累累硕果，并树立了积极的价值观。

第一节 大学适应的新问题

期待已久的大学生活徐徐在同学们眼前展开。有人说，大学生活充满了浪漫色彩；还有人说，大学生活弥漫了痛苦滋味。每个人大学生活的体验不同，原因可能很多。但是对于一年级大学生来说，主要的原因在于对大学生活的不适应。

一、理想与现实的反差

理想是大学生在学习生活中形成的、具有实现可能性的对未来的向往和追求，是大学生世界观、人生观和价值观在奋斗目标上的集中体现。

考上大学，特别是考上理想的大学是全中国高中学生的梦想。上大学是青年长大成熟的转折点，绝大部分同学都像放飞的小鸟，冲上了自由的天空。对于即将入学的大学新生来说，大学生活神秘而美好，不少同学头脑中会不由自主地编织一幅幅大学生生活的图像，充满了

诗情画意：环境优雅，集体温暖，善良友好的同学，学识渊博的教授，丰富的课余活动，有趣的社会实践。有的同学甚至把大学想象为“理想的天堂”和“生活的乐园”。也有的同学说，想象中的大学应该是激情四溢、到处都是研讨、心灵飞扬的地方！

有的同学终于实现了人生梦想进入了大学。但是理想大学或许并不是理想的样子，自然环境、城市氛围、大学文化、五湖四海的室友、校友系友的发展、对专业发展的理解等与自己的期待有所冲突。比如，有的同学考入了生物学系，其实并不是因为自己在生物学方面有多热爱，仅仅是因为听到了“21 世纪是生物科学的世纪”的宣传，一腔热血之下，进入了生物专业的学习。有的同学从小喜欢建筑学，立志进入某 985 高校的建筑学院学习。因为高考发挥出色，成绩超过了自己的梦想高校，进入了中国更优秀大学，但是被录取到了另外的专业，等等。即便是进入了自己心心念念的专业学习，仍要面临学习上、就业上的挑战。

有的同学因为高考没有发挥好或者志愿没有填报好而与理想的大学擦肩而过，带着一份深深的遗憾进入了大学。有的专业性院校校园不是很大，课余文化生活也并不是十分丰富。有的经济相对落后地区的大学，各方面的设施不尽如人意。因此，不少新生到校后，情绪急剧失落，失望感油然而生。

以上种种情况，会带来理想间歇期现象。所谓“理想间歇期”是指原来的理想已经实现，而新的理想尚未确定的阶段。在中学阶段，许多学生的理想就是考上大学。为了实现这个理想和目标，他们的学习和生活一直处于十分紧张的状态。当进入大学后，自己原定目标实现了，难免有一种“船到码头车到站”的心理，认为“该轻松了”，开始不思上进，而新的目标还没有建立起来，出现“理想间歇期”，导致学习成绩大幅下降。

二、自我定位的失落

社会比较是人类社会生活中普遍存在的现象。菲斯汀格（Festinger）最早对此现象进行了系统的阐述，并提出了经典的社会比较理论。该理论认为，个体有评估自身能力、观点的需求或动机。在这种动机的驱使下，人们会努力寻求各种信息资料来评估自己，以获得明确的自我评价，这个过程就是社会比较。

社会比较可以在无任何主观意图的情况下自动发生，甚至无须个体付出主观努力，表现为一种无意识的自发行为。中国学生最擅长社会比较，因为他们就是在“比”中长大，在“比”中获得自我定位的。“比”给你们带来的好处，是当人发现自己比别人强的时候充满力量。有比较才有鉴别，他们成了“比”的最大受益者，在比较的基础上构建了对自己的看法，即自我认识。

在高中阶段，大家的比较对象是高中同学，能考入理想大学的同学都相对比较优秀，自我评价较高，在高中同学中“一览众山小”。到了大学，比较对象是大学同学，大部分同学感受到了“人外有人，天外有天”。而大学阶段是建立新自我认同的重要阶段，特别在意自己在同学中的“形象”。有的同学因为早早树立人生新目标，大学伊始，就朝向梦想前行，几年下来，获得丰厚的成就。更多的同学觉得自己最大的优势是学习好，到了大学，人人都学习好，自己的最大优势没有了，“自我定位”出现了晃动。比如，有的同学曾经是高三学霸，到了大

学,出现成绩上的反差;有的同学认为自己已经非常努力了,可还是有同学比自己强;有的同学总觉得有人出身高贵,是“高富帅”,而自己出身寒门;有的同学在某一学科上天赋异禀,成绩一骑绝尘,而自己挥汗如雨,依旧望尘莫及;有的同学琴棋书画剑、诗酒花茶拳样样擅长,而自己谈笑非鸿儒,往来皆白丁;有的同学总是异性缘极好,而自己却是钢铁直男,等等。

研究表明,社会比较是个体自我提升的重要手段,个体进行社会比较的目的不是获得准确的自我评价,而是试图建立并维持一个积极的自我形象。为达成此目的,个体一方面会选择与比自己更差的个体进行比较(下行社会比较)以提升自我形象,维护自尊与主观幸福感,尤其在自我价值感受到威胁时更是如此。另一方面,个体也会选择与比自己更好的人进行比较(上行社会比较),以帮助自身获得提高的信息与方法,从而自我激励、自我完善。因此,社会比较既是个体获得社会性信息以形成准确自我评价的途径,又是个体形成积极的自我评价,提升自我形象,满足自我完善需要的有效手段。

三、学习适应的焦虑

同学们在父母的庆贺、老师的赞扬、亲友的夸奖和同伴的羡慕下进入大学,大多数都有强烈的优越感。他们对自己在大学的学习充满信心,自认为能进入班级前三分之一。然而,由于大学和中学的学习方式不同,一些同学不能适应大学生活,学习上出现适应困难。

大学与中学学习不同在于:

一是学习任务不同。中学学习科学文化的各种基础知识,为升学做准备;大学则以培养专业人才为目标,学生要学专门知识,掌握专门技能,而专业设置本身反映出社会的需要,从而把学生与社会联系起来。尽管大学也在改革,以通识教育为主,或者是大类教育,但是大部分大学仍然以专业设置为主。

二是学习内容不同。中学学习是多学科、全面、通识地学习,内容都是同一层次的知识,总共十来门;大学则是一种定向的专业知识,要学基础课、专业基础课和专业课三大层次,几十门课程,再加上通识必修、通识选修、讲座、实验、实习和社会调查等许多课程。

三是学习方法不同。中学的教育方式一般以课堂讲授为主,教学各环节老师安排得很具体,敦促很严格,教师日日在班,天天辅导,学生对老师的依赖性很大,学习的内容相对较少,多数课程贯穿数年,学习方法也较简单,按照老师要求的去做就可以了。而在大学,课堂讲授时间相对减少,教师上课来、下课走,每节课容量、进度、深度都增大,授课和教材有取舍和补充,教师授课只是指导性地讲解和释疑。这就要求学生会记笔记,具有较高的理解能力、把握重点和难点的能力。学生以自学为主,自己安排好自己的时间,做好复习和下次课的预习,需要具有独立性、主动性和思考钻研精神,由过去追求分数到真正获得知识和能力。

学习上的这一系列变化,使刚入学的大学生感到不适,茫然不知所措,心理有压抑感。这种适应性困难如果发生在中学时期的佼佼者身上,情况可能更严重。大学里“人才济济,高手云集”,同学们会发现自己面临新的排列组合的严峻局面。之前的优势在大学同学面前已经不存在了,而摆在自己面前的则是一连串的不适应。入大学的第一次考试常常是很多大学生学习生涯的“第一次”挫折,因为得了从来没有的低分数,心里容易产生悲观消极的情绪,

失去信心,变得自卑和焦虑。

大一某男生,在中学时学习成绩名列前茅,担任过多种学生干部职务,深得老师的信任和同学的羡慕。高考时成绩突出,考入了全国比较顶尖的高校。入校后在军训时表现优秀,获得了新生军训二等奖。鉴于他在军训中的优秀表现,辅导员支持他担任了班级干部。开课后他学习非常认真,什么时候辅导员去宿舍巡查,都能看到他刻苦学习的身影,而且他不玩游戏,也不在网上闲逛,展现了一个标准优秀学生的模样。第一次期中考试成绩平均分比较低,到期末考试时就有三门课程接近不及格。他寻找原因,努力想积极面对,但是身心不由自主地出现了焦虑紧张、失眠现象,甚至有心动过速的情况。越着急学习,效果越不好,到一年级下学期期末考试时三门课程不及格,这名同学心态彻底崩溃了。

导致这名男生成绩下滑的原因可能有很多,其中不适应大学学习方法可能是一个主要原因。如果是这样,该生成绩不够理想的情况是可以改变的。比如,要有充分的思想准备,客观认识自己目前的情况,解除心理负担;稳定好情绪,恢复正常睡眠;合理分配时间,借助资源,改进学习方法,进入正常的学习和复习。一般来说,学习成绩慢慢就会稳步提高的。

四、人际问题的新挑战

某位男生,进大学之前曾幻想大学生活浪漫而快乐,可是来到大学之后,却觉得人地两生、孤独寂寞。特别是周末、假日,看到当地同学回家或者与老同学聚会,怀旧之情油然而生。大学同学来自五湖四海,家庭环境千差万别,难有与自己一样背景、一样成长经历、能懂自己的人,于是开始怀念过去熟悉的生活环境、过去的同学朋友。逐渐觉得考上大学也没有什么意思,因此非常苦恼。某位女生,家庭温馨,父母宠爱。上大学前,生活事宜均由父母料理。异地入学后,非常想念父母,严重影响了学习,每天抱着手机,守着微信与家人和旧友交流。

两位同学的情况或许在大一新生中常见。大学生人际环境适应是一个普遍问题。中学基本上是封闭式教学,生活比较简单。学生的主要内容就是学习,无暇他顾,活动范围也比较狭窄,大多走读,家里、学校“两点运动”。在校有同学、老师,回家有父母、亲朋。高考的压力下难有自由时间,友谊的需要很少。大学同学来自天南地北,吃住、学习在一起,同学之间交往频繁,由生活的“小天地”进入了“大家庭”。远离家乡、亲人的同学们只能在身边发展友情,寻找伙伴,对于一些同学来说,这是全新的心理体验。友谊之花开始在大学绽放。友谊可化解孤独和寂寞,友谊可帮助自己在矛盾、压抑、恼怒之时宣泄情感,友谊可使“自己”感受到被支持和被环境接纳。

在全新的生活面前,人们比较容易产生“回归心理”。回归心理是指大学新生由于对陌生环境不适应而产生的回归故里、回归中学时代的心态,这是适应过程中非常正常的一种心理现象。人们就是这样一步三回头地进入了新的环境。那么,如何才能更快融入新环境呢?首先,主动“下手”,主动靠近同学。同宿舍同学是最先熟悉的伙伴,同班同学是最容易有共同语言的人群,通过宿舍集体活动、共同出游、班级共建活动等方式主动展示自己,去发现那些与自己“相似”的人。大家有缘来到一个学校,一个院系,一个班级,一个专业,这里有太多说不完的话题。其次,老乡是常见的建立友谊的途径。“老乡见老乡,两眼泪汪汪”,在

不能直接感受父母亲情的时候,乡情起到了替代亲情的作用。同专业、同院系、同年级、上下年级的老乡、中学校友有相似的成长背景、相同的文化,当你思乡心切,节假日孤独时找他们一起出游或者活动,聊聊老家的故事,儿时的趣事,可在一定程度上缓解思乡之情。再次,爱好可以派上用场。爱好是一个人自我相处的方式,是度过时光的方法,让自己愉快。同时相同的爱好也可能使你交到志同道合的朋友,可以消除孤独和寂寞。所以在课余时间多多去做你喜欢的事情吧!最后,多多参加各种课外活动,参加各类社团,在正式组织、非正式组织中发现和寻找与你意气相投的人。当你能和上上下下、左左右右的同学发生联接,就像八爪鱼的触角有了着力点,你就在大学里融入了新生活。

【潜能训练】

我是一个心理健康的人吗?

请你完成20个“我是谁”的句子。等全部写完之后,回顾写下的语句,请思考以下两个问题:(1)做完练习后你有什么发现?(2)完成练习的过程是否顺利?

我们来看看一位同学在一节心理课上写下的“我是谁”。

- 1.我是一个身高175cm,体重65kg的男生。
- 2.我来自江苏。
- 3.我现在在××学院读大一。
- 4.我喜欢打篮球、旅游和古典音乐。
- 5.我平时很热情开朗,但有时容易急躁。
- 6.我人缘很好,社工出色。
- 7.我是个外表自信、内心自卑的人。

第二节 适应与发展是人生的常态

人的心理发展是分阶段的。我们把人生分为婴幼儿、儿童、青少年、青年、中年、老年等。人从出生到上幼儿园,从上小学到上中学、大学,从大学毕业到工作,从恋爱到结婚,从两人生活到养育后代,从后代离家重新回到两人生活,再从职场回归家庭,最后从老年到离世,每个阶段都面临不同的心理发展任务,人生就是在不断完成这些任务的过程中,走向个人完善,实现自己的价值。从一种生活环境到另一种生活环境,人们都要经历一个从不适应到适应的过程。适应与发展是人一生的心理课题,在生命的每一个阶段都存在,是心理健康的重要标志。从中学到大学的转变,是人生适应和发展的一段旅程。大学阶段是重要的人生阶段,实现个人价值的良好发展,是大学生们的共同愿望。

一、适应与发展概述

(一) 适应的概念

适应就是指一个人通过不断调整自身,使其个人需要能够在环境中得到满足的过程。适

应也是自我与环境和谐统一的一种良好的生存状态。

任何一种生物，都要与所在的环境相适应，才能够生存下来。而每一种生物都有这样的生存智慧去与环境融合，是大自然赋予了生物这样的能力。作为万物之灵的人类更有这样的智慧，在某种环境中生活，与这种环境相适宜，从而保持一种相互平衡的状态。人们与环境的适应有两个途径，一种是人自身作出改变来适应，另一种是更换新环境以寻求融合。在大学，绝大多数同学都会自觉或不自觉地改变自身来适应大学生活，也有比较少的人通过换专业，或者考研，或者干脆退学重考的方式寻求与新环境的融合。

（二）发展的概念

人的发展，指的是从胚胎发育、出生、成熟、衰老直到死亡的整个生命进程中所发生的一系列身体和心理变化过程。发展通常指个体基于心理与行为符合发展规律，为了适应外部环境而发生的一系列身心变化。

心理发展是个体成长的重要方面，它包含各种心理能力，例如感知、观察、记忆、想象、思考、解决问题以及智力和语言成长的能力。当我们出生时，心理能力可能非常简单，随着个体发展，我们会拥有越来越复杂的心理活动。例如，婴儿只有6种基本情绪，随着年龄增长和心理成长，个体会拥有更多的情绪体验，并拥有复合情绪，例如悲喜交加。心理发展的程度，受年龄、性别、特殊经历等各种因素的影响。尽管有一般的心理发展模式，每个人都以自己独特的方式成长和发展。

人的发展同其所处的环境和个体主动性密不可分。社会、家庭等环境影响并塑造了个体特征，同时个体也会主动探索发现，从而明确发展方向，实现自我价值。

（三）适应和发展的关系

适应和发展是密切相关的，它们是同一过程的两个方面。适应有两种，一种是积极适应，一种是消极适应。积极适应带来发展，消极适应带来退化。

大学生的积极适应是指他们在大学里（新环境）积极主动调整自己与环境的不适应行为，增强自己在环境中的主动性、积极性，使自身得到发展。积极适应是能充分找到环境中有利于个人成长的积极因素，同时也能正确分析自己的特点，并在其中找到自己新的成长点。人本主义心理学家马斯洛（Abraham Harold Maslow）说过，“环境的作用最终只是允许他和帮助他，使他自己的潜能现实化，而不是实现环境的潜能。环境并不赋予人潜能，是人自身从萌芽或胚胎的形态开始就具有这些潜能，正如他的胚胎形成的胳膊和腿一样。创造性、自发性、个性、真诚、关心别人、爱的能力、向往真理全都是胚胎形成的潜能，属于人类全体成员，正如他的胳膊、腿、脑、眼睛一样。”每个人都有潜能，环境是发展的条件，而不是种子。潜能能够被激活成为能力的重要条件是人的行动。人通过调动个性中的积极因素，充分利用环境中有利因素，去行动，人就获得了一种积极的适应。比如，一位男生是通过自强计划考进大学的，与其他同学相比，自强计划的同学分数要低一些。在大学里，他不怕吃苦，学习努力，胸怀宽广，而且这位同学积极争取学校为自强计划的同学提供的特别资源，并获得了支持。四年后不但圆满完成了学业，还考取了研究生，让自己获得了进一步深造的机会。他就是一个积极适应的例子。

大学生的消极适应是指他们在大学里（新环境）认同、顺应了环境中的消极因素，激活

了自身的消极因素，忽略了自身的积极因素及潜能，在环境适应中处于被动状态，导致对新环境难以融入，出现退化现象。比如，有同学看到了大学生活要自我管理，可是自己已经习惯了被老师安排时间、家长打理生活中一切。在他还没有发展出自我管理的能力时，大学生活扑面而来，他每天凑凑合合地生活，随波逐流地上课，不到半年，学习成绩就已经跟不上同学们了。该生因此感觉自己并不适合大学生活，悲观失望，甚至产生了退学的心理。这位同学没有跟上环境的要求，没有调动自身的积极因素，没有激活自己的潜能。这种对环境的不适应就是退化。

（四）中国文化中的心理发展理念

心理发展一直根植于中国文化中。古代“六经之首”的《周易》，写道：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”这两句话，深刻地体现了中国人血脉中刚健有为、海纳百川的气质，也体现了中华民族生生不息，不断发展的文明传承。清华大学的校训“自强不息，厚德载物”也源于此，体现了一代代学子不断追求发展与卓越、务实求学与创新的重要品质。

《礼记·大学》中，格物、致知、正心、诚意、修身、齐家、治国、平天下，是儒学经典思想的主要内容。这八项内容同心理发展的概念十分吻合，并体现了发展的阶段性，是指导历代知识分子修身养性、齐家治国的重要准则。

抗日战争时期，民族存亡之际，在“华北已经安放不下一张安静的书桌”的时代背景下，清华、北大和南开在昆明成立了西南联合大学。当时的生活环境非常恶劣，还常常要躲避日军的空袭，但师生们不畏艰辛，克服困难，取得了令人瞩目的成就。西南联合大学办学8年，培养学生8000余名，其中包括杨振宁、华罗庚、吴大猷、黄子卿、叶企孙、朱自清等人。西南联合大学第一届毕业生、著名翻译家许渊冲曾说，西南联合大学的精神就是“好上加好、精益求精，不到绝顶，永远不停”的自强不息的中华民族精神。

二、大学生适应与发展的理论

发展一直是心理学研究的重要课题，不同心理学流派从不同的角度提出了适应和发展的观点。学习和了解心理发展的理论，了解大学阶段人生发展的任务，认识和掌握人生发展的规律，将有助于大学生自身的发展。

（一）埃里克森的人生发展理论

埃里克森（E. H. Erikson）是美国著名精神病学家，新精神分析学派的代表人物。他认为人的发展，首先来源于个体自我成长的需要，不同的阶段个体具有不同的成长需要。其次，人是在与环境的互动中成长的，可从环境中获得满足，即为发展顺利；也可能受到环境的限制，自我成长的需要得不到满足，即出现发展危机，表现出对环境的不适应。埃里克森认为人的一生共有八阶段的发展需求，人们需要不断学习，适应环境，发展自我，实现自我需求，从而走向人生新阶段。由于个人的适应调节能力不同，个人的发展趋向也不同。

埃里克森关于人生八个阶段的适应与发展过程见表1-1。

表 1-1 埃里克森心理发展理论

阶段	年 龄	心 理 危 机	发展顺利的心理特征	发展受挫的心理特征
1	出生~1岁 婴儿期	信任 VS 不信任	对人信任, 有安全感	面对新环境焦虑不安
2	1~3岁 幼儿期	自主行动 VS 羞怯怀疑	能自我控制, 行为有信心	自我怀疑, 行为畏首畏尾
3	3~6岁 学前期	自动自负 VS 退缩内疚	有目的方向, 能独立进取	畏惧退缩, 无自我价值感
4	6~11岁 学龄初期	勤奋进取 VS 自贬自卑	具有求学、做人、待人的基本能力	缺乏生活基本能力, 充满失败感
5	12~18岁 青年初期	自我同一 VS 角色混乱	自我观念明确, 追寻方向肯定	生活缺乏目标, 感到迷茫彷徨
6	成年期	友爱亲密 VS 孤僻疏离	与人相处有亲密感	与社会隔离, 时感寂寞孤独
7	中年期	精力充沛 VS 颓废迟滞	热爱家庭, 关怀社会, 栽培后进学	不关心别人与社会, 缺少生活意义
8	老年期	完美无缺 VS 悲观绝望	充实完善, 安享晚年	悔恨旧事, 消极失望

对于大学生而言, 主要的发展任务是自我同一和友爱亲密。本书的模块一详细论述了自我认识。大学生的发展任务是将过去、现在的自我相整合, 将他人眼中及自己眼中的自我相整合, 将现实和理想的自我相整合, 以达到一种相对和谐稳定的自我概念, 从而指导自己追求热爱的事业, 独立生活, 并承担社会责任。本书的第三模块论述了关系, 对大学生而言, 随着心理的发展, 他们渴望拥有“睡在上铺的好兄弟”, 也渴望拥有一起坐在情人坡的亲密伴侣。发展出建立亲密关系的能力, 对于个体适应社会和发展自我是有极大帮助的, 如果发展受限, 则可能会引起孤僻隔离的性格。

(二) 人本主义的发展理论

人本主义心理学兴起于 20 世纪五六十年代的美国。由马斯洛创立, 以罗杰斯为代表, 被称为除行为学派和精神分析外, 心理学上的“第三势力”。人本主义和其他学派最大的不同是特别强调人的正面本质和价值, 而并非集中研究人的问题行为, 并强调人的成长和发展, 称为自我实现。

人本主义认为, 人的发展有三个阶段, 发展的最终方向是实现自我潜能的现实化, 并达到同环境的良好整合。人本主义强调人的潜能同自我的发生发展密切相关, 发展是逐步递进的, 因此个体毕生停留在某个阶段都是可能的。这三个阶段分别是:

①外在化自我阶段。在个体出生后的三四年, 婴幼儿发展的主动性依赖于父母, 父母的反馈形成了个体的自我认识, 例如受鼓励和照料的小孩, 基于父母的行为, 认为自己是被爱的、有价值的。长大后, 仍然会关注他人对自己的评价和看法。然而极端的情况下, 有些人几乎完全将自我的价值依赖于外在评价, 这些人就会局限于外在化自我的阶段。

②内在化自我阶段。人本主义认为, 如果要打破决定个体的外在力量, 个体需要不断实

践和自省,并逐步发展自我的认知、情感、道德等功能,从而产生内在化的自我评价标准。外在无条件的积极关注,他人对我们的尊重,将我们当成独立的、有感知的个体,将促进这一阶段的发生。人本主义认为,第二阶段的过渡可能发生在人生中的任何时期,也可能根本不发生。

③整合化与现实化的自我阶段。个体通过不断实践、反省,能恰当充分地认识到自我和环境,并掌握自我实现的方法和路径,最终实现自我的整合化和现实化。这就如马斯洛和罗杰斯所说的,成为一个自由和谐的、充分发挥自我潜能的人。

【心灵故事】

《无问西东》中沈光耀的原型

电影《无问西东》中的沈光耀是一个富家子弟,在清华大学读书。后来抗日战争爆发,清华大学迁往云南并入西南联合大学,沈光耀希望为国奉献,但母亲希望他能够平平安安地度过一生。随着战争,看到身边无辜孩童的身亡,他由心而发,决定实现真正的自我,不顾母亲的反对,毅然决然地成为一名飞行员。他经受住了严苛的训练,给饥肠辘辘的孩童投放食物,最终在一次与日军的交战中壮烈牺牲。

沈光耀的历史人物原型,就是1928年考入清华大学土木工程系的才子沈崇海。1932年沈崇海在清华大学毕业后不久,放弃了待遇优厚的工作,冒着大雪赶到杭州投考进中央航校轰炸科,毕业后便留校担任飞行教官。在1937年8月19日奉命执行轰炸任务时,沈崇海义无反顾地驾机撞向敌舰,与敌人同归于尽,殉国时年仅27岁。

如电影名所说,什么是无问西东呢?——爱你所爱,听从你心,无问西东。

三、大学生心理发展的影响因素

(一) 生理影响

青春期大概从自9~13岁起,至18~22岁结束。大学生可能仍处于青春期,突出表现为具有逐渐增长的成熟意识,对父母等权威沟通交往时,倾向于坚持己见,不愿意同他人沟通,渴望独立自主。

处于青春期的大学生,剧烈的生理变化势不可当,青春期荷尔蒙激素分泌激增,他们的身体会加快新陈代谢,感觉到“内在的惊雷”或“体内的陌生人”。同时,神经科学的研究表明,负责情绪调节的大脑前额叶脑区的神经髓鞘化直至25岁左右才完成。因此,对于大学生而言,激素与神经网络的不平衡发展,常会伴随一系列情绪和行为的不稳定表现。

(二) 社会影响

社会家庭的期待:进入了心仪的大学,很多学生会感受到来自社会和家庭的期待,例如考入顶尖大学后,父母会期待孩子未来能有优秀的前途和发展。带着这种期待,很多学生进入大学后,如果发现自己很“普通”,甚至不如别人,会产生自卑、自责、无力感,从而影响发展。

人际圈子的变化:进入大学,大学生同父母的接触会大幅减少,与舍友和同学的关系会变得非常重要,之前的生活行为习惯可能也会发生改变。如何发展人际能力,适应人际圈子

的变化，这也是大学心理发展的重要主题。

互联网的影响：当代大学生都是“00后”，作为“数字土著”，从思维方式到娱乐方式都属于互联网的一代，使用互联网追星、看综艺、看动漫、打游戏、聊天、交友都是他们的日常行为。网上海量的信息、丰富的娱乐内容、沟通交流的便捷性，既给当代大学生提供了心理发展的新土壤和新机会，让他们成为标新立异的一代；同时也带来了不小的挑战，需要学生有更多的信息处理能力、思考和控制力，这也是新时代的心理发展主题。

（三）心理影响

大学生的心理包括智力、思维、情绪、意志、自我意识、个性等呈现出现的样貌，这些样貌在大学生心理发展中起到了推动作用。

在认知上，善于学习新知识，“少壮在努力”，他们仍具备很强的学习能力。大学生智力发展以抽象思维能力为代表，已经达到最高水平，既能吸收知识，又能批判以及重新组合知识。同时，因为经验不多，最可能有创新思想，也可能会剑走偏锋。从注意广度看，大学生不仅关心自己目前的情况，也会关心毕业、求职、恋爱、婚姻等方面，还会关心国家和社会的发展，心智活动范围大大增加。

在情绪上，大学生感情丰富，纯洁单纯，一旦“动情”，容易有疾风暴雨式的反应，迅速付诸行动。在意志上，他们更有“见识”，决断力和执行力都比青少年时期更强。一旦下定决心，就会把它变成现实。

在自我意识上，他们有强烈的独立自主的欲望及重视个人隐私的要求。希望摆脱父母的控制，和逐渐摆脱老师的影响，喜欢自己作判断，作决定，逐渐走向自己的独立王国。同时，与高中相比，他们和同龄人吃住在一起，更能学习他人，反观自己，对自我的理解更加全面而深刻。

在个性上，一些与生俱来的特点已经相当稳定，比如内外向、情绪稳定性、追求完美等方面，但是与社会特点关系大的性格仍然有可塑造的空间。有些同学经过大学四年的历练，毕业时会让人感觉“耳目一新”。当然，也会有小部分同学，经过大学四年的“挤压”，变得“老气横秋”。

大学生的这些心理特征与生理影响、社会影响互相叠加，一起形塑大学生在自我认识、情绪管理、人际关系、爱情与婚姻、应对挫折、就业选择以及人生意义等发展议题上的表达。

【潜能训练】

大学的你，心理发展任务是什么？

活动分组：4人一组。

活动目的：运用课堂所学理论，分析自己大学阶段的目标。

活动实施：

（1）小组讨论10分钟，并汇总每组的任务目标。

（2）大组分享：

大学生的发展任务是什么？

发展有哪些需要关注的重点？

四、大学生心理发展的任务和要求

现代社会的快速变化,对现代人提出了关于适应与发展新的任务和要求。世界各国都把大学生在大学期间的适应与发展作为人才培养的重要内容。了解高等教育对大学生适应与发展的具体要求,有助于同学们紧跟社会潮流,完成适应与发展的任务和要求。

基于心理发展的理论,大学阶段的发展任务和要求主要包括如下几个方面。

(一) 发展多种能力

在大学期间应发展多方面的能力,包括智力、体力和社会交往能力等。

(二) 学会管理情绪

大学生的情绪情感非常丰富,同时也具有不善于表达、不善于控制和管理自己情绪的特点。所以,学会觉察、理解、接纳和管理自己的情绪非常重要。

(三) 由自主走向相互依赖

大学生中存在心理困扰的学生不在少数,他们其实非常需要来自同学、朋友、老师、家人,甚至是专业人士的支持和帮助。但处于青春后期的大学生,仍然非常崇尚“独立自主”,认为自己的问题,应该自己想办法解决。实际上,自己解决往往会消耗掉很多的精力,而且效果也不是很好。自主不等于孤立,所以,大学生应重新认识“自主”,要学会利用周围的资源,同时也应把自己纳入整个资源系统中,也就是“我为人人,人人为我”,大家互相支持,共同进步。

(四) 发展成熟的人际关系

大学生还应学习发展成熟的人际关系,培养人际交往能力。人际交往能力主要包括沟通能力、合作能力和主动关心别人的意识。要学会表达自己的观点、意见和见解,也要学会倾听、理解和尊重对同一问题的不同观点和态度。要学会与他人合作,共同完成学习和成长的任务,培养合作精神和合作能力,为以后走上工作岗位做准备。同时要学会做人,学会爱周围的人,主动关心他人。

(五) 建立同一性

对自己有比较客观、全面的了解,知道“我”是怎样的人、我想成为一个什么样的人、自我如何向着自己的理想努力。逐步建立稳固、同一的自我意识,肯定自己的优点和长处,也能接纳自己的缺点和不足。做到准确地感知自我、接纳自我、监控自我、完善自我。

(六) 确立目标

大学生的主要任务仍是学习,但是需要把现在的学习和未来的发展紧密地联系在一起。在大学阶段,如何在全面认识和了解自己的兴趣、特长、能力等方面的基础上,确立自己的发展目标就变得非常重要。大学阶段的学习和实践在很大程度上将会影响你今后的发展目标,甚至影响一生的追求。

(七) 进行整合

发展的动力因素主要包括理想、信念、价值观和动机。这些动力因素为大学生的发展指明了方向,提供了动力。这些动力因素其实是联系在一起的,形成一个系统,并在很大程度上决定了发展的高度、深度和广度。大学生在学习和实践中,应逐步把自己发展的动力系统

与发展的任务、指向发展的行动整合在一起，这样才能实现全面和谐的发展。

第三节 调整心态促进适应

一、适应中常见的心理问题

人无完人。在适应与发展过程中，每个人都多多少少地会产生一定的心理健康问题，比如对自我或者对世界的偏激看法，或者是面对压力时不当的应对方式等，只是每个人的表现和程度存在差异。心理健康没有绝对的标准，心理健康描述的其实是个连续谱，一端是非常健康状态，用马斯洛的话说，是完成了自我实现的人；另一端是非常的不健康状态，是精神疾病状态。世界上每个人的心理状态都可在这个连续谱上寻找到相应的位置点。当然，每个人因为年龄不同、状态不同、健康水平不同，相对应的点也不同。同一个人因为状态不同，不同时间下心理健康水平也会有波动。德国存在主义哲学家、精神病学泰斗雅斯贝斯（K. Jaspers）曾经说过，研究极端是理解常态的钥匙，而不是相反。

（一）相关概念的区分

很多同学对有心理疾病、心理障碍的人存在歧视，对学校的心理咨询机构也有误解，认为有心理疾病的人才去做心理咨询。所以首先要说明什么是心理健康？什么是心理障碍？什么是精神困扰？我们先把相关概念进行一下区分。

1. 心理障碍

心理障碍（Psychological Disorder）又称精神障碍（Mental Disorder），是指所有够得上诊断标准的心理上的疾病。在这里，“疾病”和“障碍”有类似的含义，只是疾病是指对其病因、病理机制、临床表现、治疗和愈后都比较清楚，而“障碍”可以有相对多的假设，至今人们对心理障碍的很多理解还是停留在假设水平，所以采用“障碍”比“疾病”更合适。“心理障碍”和“精神障碍”也有类似的内涵，国际医学领域统称为“精神障碍”。本书定义的心理障碍包括精神病和轻型心理障碍。

2. 精神疾病

精神疾病是指心理障碍中的重型障碍，其只占心理障碍人数的一小部分，约 10%。一般人们说的“神经病”“疯子”通常指的是精神疾病，而医学上所说的“神经病”是指神经系统的疾病。

3. 轻型心理障碍

轻型心理障碍是指除了精神疾病之外的那些心理障碍，包括神经症、人格障碍、适应障碍、情感障碍、进食障碍等，这些占心理障碍人数的 90%。

如果同学们担心自己有心理障碍，需要首先去精神专科医院进行诊断和治疗，然后辅佐以心理咨询。

4. 一般心理问题

一般心理问题是指够不上诊断标准的心理的不适。史琼等对南京地区 10 358 名大一新生，采用大学生人格测试（UPI）进行调查，发现有心理不适的同学占比 23.9%。成静等采用《中

国大学生心理健康筛查量表》，对西藏某高校 1 913 名 2018 级新生进行心理健康问卷调查，发现民族地区大学新生心理健康状况不容乐观，一级心理问题检出率为 12.44%。清华大学连续八年的新生心理测试发现，每年新生大约有 8% ~ 10% 的同学表示自己有一般心理问题，比如在面对学习、工作、生活中的各种日常烦恼和应激时，有较多负面自我评价，较大挫折感，有低落的情绪，焦虑的心态，紧张、矛盾、痛苦的心理体验等。这些都是大学生在成长中出现的发展性问题，而非心理障碍，可以通过生活实践和自我反思来改善和调整，或者通过学校提供的心理健康教育和心理咨询解决。实践出真知，斗争长才干，大学生就是在不断遇到烦恼和应激，不断产生困扰过程中，不断地发展出解决问题的能力。这些痛苦和烦恼恰好是大学生在适应与发展过程中“适当剂量”的“疫苗”，既能引发免疫反应，又不会引发严重疾病，从而机体的适应能力得以锻炼和提高。

同学们既有积极心理体验，也有消极心理体验。如果较长时间里有自卑、痛苦、抑郁、焦虑、仇恨、虚荣等消极情绪体验，或者有颓废、退缩、愧疚、愤世、嫉妒、内卷、报复心理等复杂的消极心理体验，你的心理健康水平可能处于一般心理问题的状态。诊断常常以应激源作为分类依据，而不是以情绪体验本身作为划分依据。从应激源的角度，大学生的一般心理问题可以划分为以下几个方面。

（二）大学生常见的一般心理问题

1. 自我认识偏差带来的烦恼

大学生的自我定位会因比较对象而发生变化。较多的同学会因为自己在大学同学中相对地位的落差而产生“自己不够好”的自卑心理。包括可能学业不够好、成绩不够突出、长得不够帅气或者漂亮、出身不够高贵、个子不够高等。

2. 学习带来的困扰

学生的天职是学习。大学学习是专业学习、是深度学习、是职前学习。学习内容、学习方法与中学区别很大。很多同学可能出现专业学习基础不够、学习动力不足、学习目的不明、不喜欢所在学校、不喜欢所学专业、不擅长所学专业、学习方法不适、学习成绩过低，或者学业成就不够（不如其他同学、不能达到获得国奖标准、不能达到推研标准、不能达到出国申请深造标准、没有达到预期目标）等问题，导致学业困难或者学业失败。因此带来深深的挫败、自卑、退缩、愧疚、嫉妒、焦虑及痛苦等。

3. 人际关系带来的困扰

大学生的集体生活，是最容易发展友谊的环境。大学生可能会因为自己的性格缺点，比如自卑、退缩，不擅长与人交往；也可能因为自己的性格弱点，比如讨好或者懦弱或者胆小，不擅长处理冲突；也可能因为自己性格的局限，比如非常强势、自我中心，而容易挑起冲突等，带来紧张、焦虑、被排斥感、挫败感等痛苦体验。

4. 恋爱带来的烦恼

大学是爱情之花的芬芳阶段，同时与爱情有关的烦恼也如影随形。很多同学品尝到了情窦初开的甜蜜，也有一些同学浪费了自己的爱情，感受到了失恋、单相思、暗恋等痛苦。一些同学在爱情观上有很多误解，如在忠诚与背叛、爱情的唯一性、排他性等方面的遭遇导致了深层的苦闷。目前，很少有大学开设《爱情心理学》的课程，同学们只能通过个人体验、

自学、朋辈之间交流等方式来增加自己爱情经验。

5. 性带来的烦恼

很少有大学开设与性教育有关的课程，有的大学仅有选修课中的一节羞羞答答地介绍了有限的性知识。大学生关于性生理、性心理的发展，两性相处之道，性观念、性道德、性行为等方面知识更是缺少学习渠道，大多数同学只能自我摸索，或者道听途说。关于自慰、白日梦、性幻想等青年人常有的心理现象也少有人懂得。另外，“性少数群体”越来越多被提及，LGBT是大学生们越来越熟悉的词汇。随着社会的开放和包容，曾经在地下的各种性取向见了阳光，甚至可以公开讨论了。北京师范大学蛋蛋君团队对北京市大学在校生及校友有一个连续5年的滚动调查（2016—2020年），调查显示大约有85%左右的同学是异性恋，15%左右的同学是包括同性恋、双性恋、跨性别恋等多种性取向。临床咨询实践表明，“性少数群体”同学最有被歧视感，痛苦感最强。

6. 职业选择的困扰

大学是职前学习阶段，学习是在为工作做准备。“长大后我就成了你”是一首歌的名字，谈的是人们对职业理想的追随。很多大学生进入本专业学习是一个偶然的行为，而不是对自己有深入了解或者对行业有深入了解后的理性选择。比如，分数够了，所以上了一个热门专业；分数不够，所以选了一个能托底的专业。自己不了解自己喜欢什么、擅长什么；不知道自己能力的优势领域；不了解行业发展；不清楚如何获得一个职位等。还有，是否要读研究生，要读什么专业，什么时候读都是人生重大议题，都需要认真和慎重思考。当然，这些本来也是在青年人成长中一直思考、一直实践的内容，难有在18岁、19岁时就得到一劳永逸的正确答案或者终极答案。伴随着职业选择的不确定性，同学们体验到焦虑、迷茫、恐惧也是正常的。

7. 家庭关系的困扰

过去，人们认为大学是大学生离家独立的阶段，原生家庭影响已经不在大学生的视野之内了。但是现在“原生家庭”这个词却越来越火了，而大学的心理健康教育工作也强调家校合作的重要性。这一方面说明大学生的幸福与痛苦体验仍与原生家庭有千丝万缕的联系，另一方面也表明与原生家庭的关系确实也成为大学生困扰的主要影响因素。这几年，大学生与父母之间极端冲突事件也偶有发生。家庭关系的困扰主要表现在家族或者父母对子女过重的期待、过高的要求、父母停留在青春期前的子女教育模式、亲子关系冲突、父母对青春后期青年心理的不了解导致冲突、父母对子女成长中的漠视、遗弃、忽略或者压制等带来的创伤等等。

大学生的一般心理问题主要发生在大学生的学习和生活实践中，主要表现在如上方面。请注意，这些问题是成长中出现的发展性问题，不是“精神病”，因为他们有自知力，有良好的社会适应能力，有痛苦感，有主动解决问题的意识。这些问题也不是“思想问题”，是由于某种个体内部或者外部的因素导致的压力过大的反应，通过心理咨询、个人调整都可以解决。因此，大学的心理咨询机构专门提供个体或者团体心理咨询，来辅助同学们解决这些成长中烦恼。

【心理测试】

你的心理适应水平怎么样？

表 1-2 是一个 10 道题的心理量表，由心理学家荣森伯格（Rosenberg）编制，用于评价青年心理适应水平的。总共 10 道题，每个题目分 4 个选项。请同学仔细阅读题目，自我测试一下。经过一段大学生活后，你的适应情况如何？

表 1-2

题 目	很不符合	不符合	符合	非常符合
1. 我感到我是一个有价值的人，至少与其他人在同一水平上	1	2	3	4
2. 我感到我有许多好的品质	1	2	3	4
3. 归根到底，我倾向于觉得自己是一个失败者	4	3	2	1
4. 我能像大多数人一样把事情做好	1	2	3	4
5. 我感到自己值得自豪的地方不多	4	3	2	1
6. 我对自己持肯定态度	1	2	3	4
7. 总的来说，我对自己是满意的	1	2	3	4
8. 我希望我能为自己赢得更多尊重	1	2	3	4
9. 我确实时常感到毫无用处	4	3	2	1
10. 我时常认为自己一无是处	4	3	2	1

如果你的平均分在 2 分及以下，说明你适应不良。如果你的平均分在 2 分以上，说明你适应比较好，平均分越高说明适应越好。

二、大学生心理健康的标准

如上所述，大约有 10% 的同学有一般心理问题。由于心理健康状态具有随时性、变动性和发展性，这 10% 左右的同学中，有的人适应顺利，或者经过心理调整，进入了心理健康的行列；如果有人在学习和生活中出现急剧的变化或者转变，例如学业困难、深造压力、恋爱受阻、就业失败等重大心理应激事件，心理变得不那么健康，有可能演化成严重的精神障碍甚至引发心理危机。同学们可能疑惑，那么余下的 90% 的同学属于什么问题呢？他们应该属于心理健康的人。

（一）国外学者关于心理健康的论述

现代心理健康运动兴起于 20 世纪初，至今已有百年历史。1908 年，美国耶鲁大学学生比尔斯（C. W. Beers）根据自己的亲身经历和体会，用生动的文笔写成并出版了《自觉之心》（*A Mind That Found Itself*）一书，由此掀起了一场以保持和促进心理健康、预防和治疗心理疾病、维护和增进人类幸福为主题的心理健康运动。世界卫生组织对健康的定义是：“健康乃是一种躯体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱。”因此，有学者提出心理

健康同躯体健康一样,指情绪和心理良好状态,而不仅仅是没有心理问题或心理疾病。

《简明不列颠百科全书》指出:“心理健康是个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是指十全十美的绝对状态。”书中指出心理健康的具体标准是:①认知过程正常,智力正常;②情绪稳定乐观,心情舒畅;③意志坚强,做事有目的;④人格健全,性格、能力、价值观等均正常;⑤养成健康习惯和行为,无不良行为;⑥精力充沛地适应社会,人际关系良好。

很多学者提出自己的心理健康标准,比较有代表性的有:精神医学专家曼宁吉(Karl Menninger)用自我控制和应对生活挑战的能力定义心理健康,并认为个体的心理健康水平可以分为不同的等级,由最佳心理健康到严重的精神疾病,构成心理健康/疾病连续谱,体现了适应和发展的有机结合。他认为,心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况,不只要有效率,也不只要能有满足之感,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、适应社会环境的行为和愉快的气质。社会工作者波孟(W. W. Boehm)认为:“心理健康就是合乎某一水准的社会行为,一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。”

美国人格心理学家奥尔波特(G. W. Allport)提出了6条标准:①力争自我的成长;②能客观地看待自己;③人生观的统一;④有与他人建立亲睦关系的能力;⑤人生所需的能力、知识和技能的获得;⑥具有同情心,对生命充满爱。美国心理学家马斯洛和密特尔曼(N. Mittelman)提出心理健康的10条标准:①具有适度的安全感;②具有适度的自我评价;③具有适度的自发性与感应性;④能与现实环境保持良好的接触;⑤适度的接受个人的需要;⑥有自知之明;⑦能保持人格的完整与和谐;⑧有切合实际的生活目的;⑨具有从经验中学习的能力;⑩在团体中能与他人建立和谐的关系,在不违背团体的原则下能保持自己的个性。

舒尔兹(Schulth D.)把心理健康看作人的积极心理品质与潜能的最全面的发展。归纳出5项心理健康标准:①能够控制自己的生活;②能认识自己是怎样的一个人;③能正视现实;④能向新目标或新经验挑战;⑤独特性的人格特质。这是一种个人成长的心理健康理论,即认为心理潜能的发展是一个人全面发展的前提条件。

(二) 我国学者关于心理健康的论述

王极盛认为心理健康有6条标准:①智力正常;②情绪稳定而愉快;③行为协调;④反应适度;⑤人际关系适度;⑥心理特点和年龄相符合。朱永新把心理健康标准归纳为以下6点:①认知健康适应;②情感饱满适度;③意志坚强可控;④个性和谐统一;⑤人际关系和谐;⑥杜绝心理异常。陈永胜在此基础上又增加了4条:①自我意识客观;②社会适应良好;③人生态度积极;④行为表现规范。刘华山认为,心理健康的标准有以下6条:①对现实的正确认识;②自知、自尊与自我接纳;③自我调控能力;④与人建立亲密关系的能力;⑤人格结构的稳定与协调;⑥生活热情与工作效率。

还有一些学者根据中国社会和中国人的人格特点对心理健康进行界定。例如,林崇德认为心理健康主要是一种个人的主观体验,既包括积极的情绪情感和消极的情绪情感,也包括个人生活的方方面面,其核心是自尊。并且认为心理健康的标志应有两点:①没有心理疾病;②有一种积极向上发展的心理状态。

（三）大学生心理健康的标准

依据中外专家学者对心理健康标准的描述，结合大学生特有的生活和年龄，笔者把大学生心理健康标准概括为如下6条。

1. 有健康的自我意识和自我接纳

自我意识是指对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。自我意识是人格的核心，可以说，拥有了健康的自我意识，就奠定了健康人格的基础。拥有健康的自我意识的大学生对自己有恰当、积极的认知，能体验到自己存在的价值，既不过分自卑，也不过分自恋，不奴役自己，也不奴役他人。不会对自己提出过分苛刻的要求，能够适当满足自己的需要。个人的生活目标比较切合实际，对自己的状态总是比较满意。而且，心理健康的大学生努力发展自身的潜能，对无法做到的事情也能坦然接受。

而如果自我意识不正确，对自己评价过低或者过高，则可能骄傲自大，目空一切，不明大体，狂放不羁；或者自卑自贱，多愁善感，悲观失望，烦恼多端，这就是心理不健康的表现了。

2. 能控制情绪和保持良好的心境

心境是指微弱但比较持久的情绪状态。“人逢喜事精神爽”说的就是一种心境。心理健康的大学生既有能力体验到积极正向的情绪，也有能力体验到消极负面的情绪，同时生活和学习中体验到的积极正向情绪多于消极负面的情绪。他们拥有化解消极情绪的能力，有让自己处于比较愉快、乐观、满意的情绪状态里的能力。他们也能用适当方式或者途径来表达自己积极或者消极的情绪。

心理不健康的大学生常常体验到较多的消极情绪，经常会郁郁寡欢，闷闷不乐，或者情绪烦躁，难以平静。同时，他们也难以找到有效化解情绪的方式或者途径。

3. 有较浓厚的学习兴趣和求知欲望

学习是大学生的天职。心理健康的大学生能保持对学习的浓厚兴趣，有较强烈的求知欲，有较强的学习能力。热爱和珍惜生活，有来自对生命的热忱。他们尽力发展潜能，使自己的学习和行为富有成效。

心理不健康的大学生常常在学习上提不起兴趣，没有探索新知识的欲望，表现不出对生活或者生命的热忱。严重者甚至会失去了学习动力，不得不中断学业。

4. 有和谐的人际关系和乐于交往

心理健康的大学生心里有他人，有朋友。喜欢与人交往，乐于与人交往，与他人有良好沟通能力，有相互信任，能发展出健康的友谊。对人有基本信任感、安全感，有较强的人际适应能力。在与人相处时，友爱、信任、平等、尊重、亲近、付出、牺牲、贡献等积极态度多于猜疑、嫉妒、敌视等消极态度。一个心理健康的大学生在班级里能与大多数同学和谐相处，愿意与他人在一起，也能感到与别人相处的快乐。同时，亦能被别人所接纳，有相互信任、倾诉新曲的朋友。

相反，如果一个大学生很少参加集体活动，无法与大多数同学进行交流，经常一个人独处，并有孤独、自卑或者猜疑、畏惧、嫉妒、敌视的情感体验，与他人在一起感到不自在并且认为是一个沉重的负担，这就是心理不健康了。

5. 能保持良好的环境适应能力

“人生不如意十之八九”。心理健康的大学生在遭遇挫折时能很快地调整自己，主动适应大学生活，妥善处理生活、学习上的困难；能对周围环境作出客观认识，并作出积极反应；能接受现实，承受打击，积极地发展自己。他们不退缩，不羞怯，不沉溺于不切实际的幻想之中。

而心理不健康的大学生在遇到挫折，比如失恋、暗恋、没有评上三好学生、没有入上党、没有评上奖学金、被别人善意批评，或者别人的恶语相向时，会引发强烈的反应，长久不能化解。

6. 人格和谐统一

人格是心理学中的一个比较重要的概念，它可以有多种内涵。在这里，人格可以理解为一个心理的方方面面，如认知过程，包括感觉、知觉、记忆、想象和思维；个性心理特征，包括气质、能力、性格；个性动力系统，包括动机、兴趣、理想、信念、价值观、世界观。人格完整和谐为上述的各方面均衡发展；是和谐、完整地发展，这样的大学生才是一个心理健康的人。人既有感情，也有理智。如果一个大学生情感过于发达，而理智不足，他就有可能形成癡病性人格，临床表现为情绪反应强烈，喜怒无常，对事物的反应过于贫乏或过于夸张。

如果一个大学生逻辑思维过于发达，他就会表现出冷淡、没有同情心，难以理解有情感色彩的事物。这两者都是人格发展不和谐造成的心理不健康的表现。

了解了心理健康的标准，也许一些同学开始担心自己的心理健康状况了。严格按照上面的条款，是不是自己也是一个不健康的人了呢？要符合上述几条才算做心理健康的人？如果少一条是否还是呢？如果6条基本符合，但是都比较勉强，自己是不是心理健康的人呢？同学们不必有此顾虑，理由如下。

一是心理健康的人和心理健康的心理是两码事。一个人心理是否健康是对他心理的总体评价，但心理健康的人并不是每时每刻都是健康的。他可能也会因某事暂时而烦恼和焦虑。也就是说，一个心理健康的人也可能在某时某事上表现出不健康的心理。

二是心理健康和心理疾病并非泾渭分明，心理健康与心理不健康之间是一条连续谱。也就是说，它们只是量的不同，没有绝对的边界，异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，是逐渐过渡的过程。不健康心理的不断积累就会使一个心理健康的大学生逐渐走向心理不健康。因此，每一位大学生终其一生都需要重视自己的心理状态，不断调整自己的心理状态，让自己永远处于心理健康的状态下。

（四）大学生心理成长的途径

作为一名大学生，如何在适应和发展中实现心理健康？

1. 做好心理改变的准备

“机会永远给有准备的人”。大学是与中学不同的人生阶段，读过的书，遇到的人，经历的事，对未来的准备都有不同。带着一颗准备适应和改变的心，带着好奇进入大学，将更快地适应大学，获得更多积极正向经验，获得心理成长。

大学足球场上经常有足球飞来飞去，如果你经过运动场，一不小心被足球砸到头上，轻者疼上一会儿，重者脑震荡，因为你没有任何准备。但是很多足球运动员在比赛中会用头顶球。客观地说，足球带来的冲击力是一样的；但是当事人的体验却全然不同，这是因为人们的

心理状态不同。路过的人没有思想准备，而足球运动员蓄谋已久。

社会永远在发展，作为社会中的一员，需要永远准备好去适应。

2. 学习心理知识，增加知识储备

(1) 通过心理课程获得知识。

“兵马未动，粮草先行。”先行储备间接经验，可以及时指导生活实践。各高校均已把心理素质教育课程纳入高校教学计划，有些高校甚至把心理健康类课程列为必修课。一般心理健康通识类课程中都有对大学生常见的成长困扰的指导内容，包括正确地认识自己，接纳自我，悦纳自我，善于与父母、爱人、朋友沟通交流，保持和谐的人际关系，并能在未来的人生道路上保持不断发展自身潜能的意识的内容；这都可以指导大学生的生活实践。心理健康选修课程中会针对同学们的某些特殊需求来设置，比如《接纳自我与自我成长》《情商与影响力》《恋爱心理学》《婚姻与家庭》《生死学与生命的意义》《人际交往心理学》《成功心理训练》等课程，都是专门针对某一个方面的知识进行深入学习的设计。同学们可根据自己的兴趣、爱好进行选择。

(2) 努力汲取课外知识。

除了在课堂上获得心理知识以外，也可通过书籍获得。市场上有大量应用类心理学书籍。这类书籍是心理学知识在现实生活中的具体运用，大多写得生动有趣，可以作为了解心理知识、指导自己学习和生活之使用。此外，还可通过网络媒介获得。社会大众传媒或者各高校的心理咨询机构都有相关的网络媒介平台，宣传心理知识，推送科普文章，帮助同学们认识心理现象、化解心理烦恼，掌握心理调整的方法，提高心理健康水平，顺利适应社会和发展自己。

3. 积极参与大学生社会实践

大学里不仅仅有学生，还有教师、职员、楼长、食堂的大师傅等。大学生四年本科毕业，有些楼长和大师傅可能会在学校待上很多年，但是他们永远都不可能有大学生的心态、大学生的思想和大学生的关切，因为他们没有经历大学生的生活实践。受2020年新冠病毒肺炎疫情影响，很多大学都实行了如期上课、延迟返校的政策，以保证教学进度不受疫情影响。但是在线教学与线下教学有本质不同，师生们都无比盼望着校园生活恢复正常，因为正常的校园生活大学生才有正常的心理行为表现，才能促进大学生的心理成长。

同学们来到大学，就开始参与大学生的社会实践。同学们要经历离开家乡、集体住宿、重建友谊的生活实践；自己选课，或者在辅导员帮助下进行选课，要去上课、实习、见习、自习、参与讨论、完成作业等，要经受知识和价值观的洗礼，要学技能，这是教学实践。情窦初开的你们还可能在教室回眸一瞥，或者在运动场三步上篮的健美身姿展现中彼此发展了甜蜜的爱情，开启了爱情的实践。在这些实践中，同学们积累经验，增长才干，校正方向，发展出适应性行为，心理获得成长。

4. 有意识地学习心理调适

大学阶段是人自我意识发展的重要阶段，其中一个非常重要的标志是自我的功能分化。人的自我可以分成客体我、主体我，有发出行动和思考的能力（主体我的功能），也有反思和回应的能力（客体我的功能）。自我体验能力达到一个新高度，让一个人自我调整“成为”或“成了”可能。

“橘生南方为橘，生北方为枳。”“一方水土养一方人。”人从出生就要适应社会，每个人天然拥有自我调整的能力，也可称适应能力。只是在中学以前，人们是本能地、不觉察地、被动地适应或者调整。而到了大学，随着自我意识的发展，大学生可以更加主动、自觉、有意识地去调整自己，适应转变。

比如，在中学时，一次考试你发现同桌成绩比你好很多（假设平时都是你比同桌成绩好），你生了一天的闷气。晚上吃顿好饭，睡了一个好觉，第二天心情变好了些。到了大学，第一次期中考试，你发现居然有一门课程得了67分，从来没有过的新低度，你心情很郁闷。怎么办呢？除了吃顿好饭、睡个好觉，你可能还会想为什么自己会郁闷？为什么会出现这样的分数？自己是否努力了？是否比其他同学落后？需要调整学习方法吗？需要重新理解分数的意义吗？谁考得好？是不是要向分数高的同学学习一下怎样才能学得好？这件事想教会我什么等等。你已经开始主动进行调整，适应转变了。人人都是心理学家，每个人都有适合自己的一套心理调适方法。

一般说来，通过积极面对并解决问题、向他人求助、受到挫折后将注意力转移到另外一件有意义的事情上、合理宣泄情绪等应对方式是积极适应，而回避问题、退缩、压抑自己的坏心情，或者放任自己等属于不良的应对方式。我们终将在生活中不断发展出自己的一套心理调适方法。

（五）适时地寻求专业帮助

求助是强者的行为，是有效利用资源的一种表现，是一种积极的人生态度。智者借力而行。各个高校都有心理健康教育与咨询机构，都开展了丰富的心理健康教育活动，这些活动都是在帮助同学们适应大学生活，调整心态，走向健康生活。一般来说，与同学密切相关的活动有个体心理咨询、团体心理咨询、电话咨询或者网络咨询等服务形式。服务形式不同，目的只有一个，帮助促进大学生适应和发展。

1. 寻求个体心理咨询

个体心理咨询帮助你打开心中的千千结。心理咨询是指受过咨询心理学专门训练的咨询师运用心理学理论、知识和技术，针对求助同学的各种适应和发展的的问题，通过与来访同学的交谈，帮助来访同学达到自立自强、提高心理健康水平和社会适应能力的目的。一般来说，同学们通过电话或者在线预约的方式获得服务，每次咨询50分钟。心理咨询师把50分钟的咨询定义为给来访学生的“50分钟的爱”，因为咨询师的专业理念、充满人性的理解能够给予来访学生深度关怀，学生可以敞开心扉，解开心结。

个体心理咨询中最重要的是专业设置，这是学生能来做咨询的保障。很多学生及其家长对心理咨询有偏见，认为去做咨询的人都是精神不正常的人，甚至选择心理咨询这个职业的人也是有问题的人。也有人担心自己的“肮脏”“不能见人”的想法会被咨询师取笑或者排斥。第一次登门来咨询的学生都耻于让别人知道。心理咨询机构一般会营造温馨放松的环境，墙壁颜色、房间摆设都充满人文关怀的气息。比如有沙发、茶几、绿植、纸巾等物品，咨询师亲切可人，微笑与接纳的态度，保密原则的落实，价值中立的心理咨询理论取向可以让来访学生彻底放下包袱，并从中获得心灵成长。

例如，一个有性困扰的学生在犹豫了很久之后来到中心求助，进门就四处乱看，担心遇

到熟人。还要求不做记录，一再问是否保密。在得到肯定的回答后才忐忑不安地坐下来。咨询开始的时候只是谈自己因为学业困难很痛苦，后来大概感到咨询师很值得信任，又谈到其实是情感问题让自己痛苦，直到首次访谈快结束时才说：“老师，其实我是有性方面的困扰。我开始时不敢谈自己真正的想法，怕被歧视。现在我彻底放下包袱了”。后来，这个同学又多次来访，理解了自己的性困扰，重新建立了自信，开始乐观面对生活。

2. 寻求团体心理咨询服务

你还可以寻求团体心理咨询服务。团体心理咨询是对一群人提供心理帮助与指导的心理咨询形式，它是通过团体内人际交互作用，促使学生在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好的生活适应的助人过程。一般而言，团体心理辅导是由1~2名带领者主持，参与学生因团体心理辅导的目标不同，少则3~5人，多则十几人到几十人。

团体心理咨询充分发挥人际交互作用，高效解决学生相似困扰。团体心理咨询与个体心理咨询最大的区别在于，学生对自己问题的认识与解决是在团体中通过成员间的交流、相互作用和相互影响来实现的。学生在参与团体的过程中常常体会到原来自己不是唯一具有某种困扰的，大家问题的相似性提升了学生对自己问题的接纳；而大家对于问题解决方法的多样性又增加了每个学生应对困难的灵活性。因此，相对于个体心理咨询一次只解决一个人的问题，团体心理咨询在解决学生心理问题方面更为省时省力而快捷高效。

研究发现，自信提升、自我接纳、自我成长、人际关系改善、亲密关系探索、新生适应、情绪管理、积极心理塑造、生涯规划等议题常是大学生关切的话题。他们最需要在这些方面得以成长和改善，这都是团体心理咨询的主题。团体心理咨询创造了一个类似真实的社会生活情境，增强了实践作用，也拉近了咨询与生活的距离，使得咨询较易出现效果，而效果也较易迁移到日常生活之中。具体而言，学生在团体心理咨询中学习到情绪管理方法、人际交往技巧、自信提升办法、心理适应能力等，都可以直接而迅速地应用到日常的学习与生活之中并稳定地保持这些效果。

“正念团体咨询”是指利用正念的方法训练情绪控制的团体活动。正念是不评判地对当下身心内外经验的觉察，源头来自佛教禅修，作为一种训练方法在过去几十年受到西方医疗界、心理学界和教育界越来越广泛的重视和应用。一个正念团体咨询活动一般15人左右，由一位团体咨询师带领，通过持续5~8周、每周一次2小时的定制化服务，围绕正念与压力的介绍、正念练习的实操、练习体验的分享与相关问题的解答等内容，有效地帮助学生获得更好的自我觉察能力和情绪管理能力。学生参与团体咨询后对自己的内在经验和身心互动有了更为清明的体察和了解、更有技巧地面对生活中的压力挑战、整体身心健康水平和主观幸福感得到显著提升。比如，参加过该活动的学生普遍给予的反馈：“我认识到了人总是可以科学地处理自己的情绪。”“我觉得身体扫描和观察呼吸对我很有帮助，我更能观察自己了，我非常开心。”“大家共同学习一件事情，会得到很多的支持和鼓励，当感觉孤立无援的时候，在团体中聆听朋友的分享，会感到很温暖。”……

3. 寻求心理热线电话或者网络咨询服务

热线电话服务是学生助人自助的一种方式。心理热线电话是一种利用电话提供心理帮助

与指导的心理辅导模式。网络咨询指的是利用即时通信方式为来访同学提供服务。它们共同的特点是具有经济、便捷、容易获得、保密等诸多优点。面对专业心理咨询，同学们有时会有“只是想倾诉一下”“用不着专门预约心理咨询”的想法，以及会有“期望听听同龄人遇到相似的问题会怎么解决”的诉求。有的大学开设了热线电话服务，有的开设网络咨询服务。社会上也有很多公益机构提供了热线电话服务。

【心理测试】

看看你现在心理健康吗？

以下 60 道题目，请你按照题号的顺序阅读。在你最近半年中，常常感觉到、体验到的项目的题号上划“√”；在没有感觉到或不经常感觉到的项目的题号上划“×”，请注意只有两种选择，要么划“√”、要么划“×”，不可空着不填。

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
24. 容易动怒
25. 想轻生
26. 对任何事都没有兴趣

27. 记忆力减退
28. 缺乏耐力
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. 关注排尿和性器官
35. 心情开朗
36. 莫名其妙地感到不安
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. 曾有失去意识、抽筋
50. 人缘好, 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. 觉得别人在自己背后说坏话
57. 总注意周围的人
58. 在乎别人视线
59. 觉得别人轻视自己
60. 情绪易被破坏

这是清华大学樊富珉教授从日本引进并修订过的心理健康量表, 帮助大学生评估自己的心理健康状态。如果你打“√”的题目数不超过 20 个, 那么恭喜你, 你的心理健康状况良好。如果你打“√”的题目数大于或等于 20 个但少于 25 个, 你属于一般心理健

康状况,平时多注意调整自己的心理状况。如果你打“√”的题目数大于或等于25个,或者第25题回答了“√”,则说明可能存在一定的心理问题。建议你去本校的心理咨询机构获得心理老师的指导。

【本章回顾】

本章介绍了大学这个人生新阶段给大学生带来的心理发展新挑战,介绍了生物适应与发展的基本理论,讨论了大学阶段心理发展的任务,介绍了心理发展的途径。

【话题讨论】

1. 你的大学和你的专业都是你想要的吗?如果是,请说明这个梦想是怎么来的?如果不是,你怎样看待这个落差?
2. 请你分析一下你的心理状态,你觉得自己是一个心理健康的人吗?请给出理由。
3. 请了解你所在大学的心理健康教育部门,你怎么能获得这个部门的服务?这个部门都开展了哪些活动?你对哪些活动感兴趣?这些活动给了你或者将会带给你什么样的体验?

【参考文献】

- [1] [美] 曾文星. 青年人的心理与治疗 [M]. 北京: 北京大学出版社, 2001.
- [2] 史琼, 马晓璐. 南京专转本新生与普通本科新生心理健康状况比较 [J]. 中国学校卫生, 2020.
- [3] 陈静, 高蕾. 民族地区大学新生心理健康状况调查研究 [J]. 科教文汇, 2020.
- [4] 李焰, 黄芩. 大学生心理健康概论 [M]. 哈尔滨: 黑龙江人民出版社, 2002.
- [5] 蔺桂瑞. 大学生心理健康与自我成长 [M]. 北京: 北京出版社, 2011.
- [6] 沈德立. 大学生心理健康 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2013.
- [7] 林崇德, 李虹, 冯瑞琴. 科学的理解心理健康与心理健康教育 [J]. 陕西师范大学学报, 2003, 32 (5), 110-116.
- [8] 林崇德. 发展心理学 [M]. 北京: 人民教育出版社, 1995.
- [9] 叶奕乾, 祝蓓里. 心理学 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 1987.
- [10] Festinger, L. A Theory of Social Comparison Processes[J]. Human Relations, 1954, 7, 117-140.
- [11] Gilbert, D. T., Giesler, R. B., Morris, K. A. When Comparisons Arise[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 69, 227-236.