

DAXUESHENG XINLIJIANKANG  
JIAOCHENG

中共广西壮族自治区高等学校工作委员会  
广西壮族自治区教育厅  
组织编写

# 大学生 心理健康教程



心理健康的人能够面对现实，接受现实，能动地适应现实，进一步改造现实，而不是逃避现实；对周围事物和环境能作出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触；既有高于现实的理想，又不会沉溺于不切实际的幻想与奢望；对自己的力量有充分的信心，对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS  
广西师范大学出版社

# 目 录

## CONTENTS

### 前 言

### 第一章 心理健康概述

- 第一节 心理健康及标准 / 3
- 第二节 心理健康与大学生成才 / 10
- 第三节 心理健康的理论基础 / 13

### 第二章 大学生心理健康的维护与促进

- 第一节 大学生常见心理问题及识别 / 25
- 第二节 影响大学生心理健康的因素 / 31
- 第三节 促进大学生心理健康的方式 / 35
- 第四节 大学生心理咨询 / 39

### 第三章 大学生健康自我的构建

- 第一节 大学生的自我意识与心理健康 / 51
- 第二节 大学生自我意识常见偏差 / 56
- 第三节 大学生的自我完善 / 61
- 第四节 内在安全感与心理健康 / 65

### 第四章 大学生健康人格与心理健康

- 第一节 人格概述 / 73
- 第二节 大学生常见的人格障碍 / 79
- 第三节 大学生健康人格的培养 / 83

# 3

## 第三章 大学生健康自我的构建

### 本章学习目标

1. 掌握自我意识的概念。
2. 了解自我意识的分类。
3. 理解自我意识的发展过程。
4. 懂得培养安全感的方法。
5. 了解大学生自我意识的常见偏差。
6. 学会完善自我意识的方法。

### 核心概念

自我意识  
自尊  
自我概念  
安全感

## 本章引导案例

在希腊神话中有这样一则故事：河神俄刻阿诺斯娶水泽神女利里俄珀为妻，生下儿子那喀索斯（Narcissus），父母请命运之神为他们指点儿子的命运。神示说：“不可使他认识自我”。他的父母谨记神示，把所有的镜子藏好，一直不让他知道自己长成什么样子。斗转星移，那喀索斯16岁的时候，已经成为一位非常俊美的少年，他整天背着弓箭，在树林里打猎。树林里有一群神女，非常喜欢那喀索斯的美貌与风姿，她们追随在他的左右，但是，那喀索斯对所有的神女都很冷淡，拒绝了所有向他求爱的神女。于是，神女们举手向众神祈祷说：“但愿他有朝一日爱上一个人，却永远得不到对方的爱”。命运女神涅墨西斯听到祷告后答应了她们的请求。

有一天，那喀索斯在林中打猎时发现一片清澈的湖水，这片湖水从来不曾被污染过，湖的四周绿草如茵。那喀索斯觉得又累又热又渴，于是低下身去，想喝几口清凉的湖水。突然他看见水中有一人，那人是如此的美丽：一双明亮的慧眼，有如太阳波阿波罗那样的卷发，红润的双颊，象牙似的颈项，微微开启的不大不小的朱唇，妩媚的面容，宛如出水芙蓉一般。那喀索斯想一定是水中的神女在窥视他，他心中欢喜，竟然爱上了自己水中的倒影。他想伸手去拥抱水中的情人，可是手一触到水面，那倒影便不见了，过了好一会儿，水中的“神女”才又重新出现；他想用嘴去亲吻“她”的朱唇，但是嘴一触到水面，水面便化作一片涟漪。于是，他在湖边流连，频频望着湖中的倒影，既不觉得累也不觉得饿。过了一天又一天，他不吃不喝痛苦异常，他面颊上的红润消退了，他的青春枯竭了。他轻轻倒在地上，头枕着绿草，永远闭上了那双被人赞赏，又被自己深深爱着的眼睛。在今天的英语中，narcissus即为自恋的意思。

## 第一节

# 大学生的自我意识与心理健康

### 一、自我意识的含义

自我,是人关于自己全部重要认识与信念的集合。自我意识不仅是人认识世界、改造世界的前提,也是人是否能够获得主观幸福感、心理是否健康的关键。高校学生的自我意识处于发展的重要阶段,引导他们树立健康的自我意识对于完善其人格、促进其心理健康的发展具有重要的意义。

自我意识是人对自己的认识,是个体对自身存在、自己与周围事物之间关系的意识。人类的自我意识包含着三种心理成分:自我认知、自我情感、自我意向。自我认知,是人对自己各种身心状态、人际关系等方面的认识。如人对自身的相貌、身高、体重、体形、自己在群体中位序等方面的感受与认识;自我情感也称自我体验,是伴随着自我认知而产生的情感体验。如由于对自身相貌美丑的认知而产生的自豪或自卑等情绪情感;自我意向也称自我控调,是伴随着自我认知、自我情感而产生的各种思想倾向或行为倾向,是个体对自己的行为与心理活动进行的自觉、有目的的调节与控制。<sup>①</sup>

自我意识的概念是由詹姆斯于1890年在其著作《心理学原理》中首次提出的,詹姆斯认为自我可以分为两个层面,其一是主我,其二是客我,主我即是主动的我,是可以进行自我认知的意识,它是自我认识的主体;而客我是主我的认识对象,即主我的观察对象及其结果,包括人对自身的所有知识与信念。主动是具有动力性质的自我活动,而客我是主我的活动结果(即自我概念),客我可以制约主我的活动。詹姆斯关于自我意识的概念提出后一直受到心理学者的关注。<sup>②</sup>

詹姆斯所描述的主我实际上是广义的自我觉知。自我意识是对自身存在的意识,既

① 全国13所高等院校《社会心理学》编写组.社会心理学.天津:南开大学出版社,2008年

② 郭念峰.国家职业资格培训教程心理咨询师(基础知识).北京:民族出版社,2011年

可以视为一种意识活动过程，又可以视为意识活动所产生的认知内容。作为活动过程的自我意识，需要依赖一定的条件去发动和维持，而这个条件就是自我觉知，它是发动并维持自我意识活动过程的、高度集中的自我注意状态。例如我们在照镜子的时候，实际上就处于一种自我觉知的状态，此时一般注意的是自我的体貌特征；当我们反省内心的时候，反思自身优点与缺点时，也处于一种自我觉知状态，此时关注的是自我的心理层面。

## 二、自我意识的分类

### （一）理想自我与现实自我

罗杰斯根据他的临床实践，提出自我意识可以划分为现实自我与理想自我。现实自我是人在其现实的生存环境中、通过与情境的相互作用而表现出来的，对自身现实状况、实际能力与行为等方面的意识。理想自我是个体经由理想或为了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。理想自我在一定程度上也是客观现实的反映，它反映了来自于他人的要求与社会规范的约束及其是否能够满足个体内在需要。理想自我实际上是观念的存在而非实际存在。

在正常的情况下，当理想自我的形成是源于理智认知，或者对他人和社会规范的自觉内化时，理想自我可以指导现实自我积极地适应或作用于社会环境，此时理想自我有助于现实自我的不断完善与进步，有助于协调现实自我与社会环境的良性互动，促进自我的健康发展。但有些时候，当理想自我的形成是源于焦虑时，理想自我与现实自我之间的差距难以弥合时，理想自我不但不能指导现实自我的合理发展，反而会因为焦虑而导致过度的攻击、自卑、依赖、逃避、退却等脱离现实的自我心理倾向。用这种自我心理倾向指导现实的社会人际交往，必然导致自我与社会环境发生矛盾或冲突，引发个体内心的混乱，从而造成生活适应的困难，严重者很有可能引起心理问题甚至心理疾患。

### （二）身体自我、社会自我与心理自我

身体自我是指个体对自己的年龄、性别、躯体、体形、容貌、健康状况等生理特征的意识，有时也可以将与自身密切相关的所有物（例如衣着、打扮或重要物品等）和身体自我统称为物质自我，它可以理解为身体自我的扩展。身体自我，在认知方面主要指向自己的相貌、身高、身体健康等方面的认识；在情感体验上可以表现为自豪或自卑；在行为意向上可以表现为对身体健康、外貌美的追求，对自己所有物的维护等。

社会自我是指人对自己的社会属性的意识内容。在宏观方面，包括人所隶属的民族、阶层、阶级、国家、时代等方面的意识；在微观方面包括个体在群体中的地位、名望、受人尊敬和接纳的程度、所属家庭、亲友、经济与政治地位等方面的意识；在情感体验上也可以表现为自豪或自卑、振奋或沮丧等；在行为意向上则表现为追求名誉地位、社交、社会竞争等方面的计划与努力。

心理自我是指人对自己的智能、兴趣、爱好、气质、性格诸方面心理特点的意识；在情感体验上表现为自豪、自尊或自卑、自贱等；在行为意向上表现为追求智慧、发展

能力、追求理想和信仰、注意行为规范等内容。

### 三、自我意识的发展

#### (一) 婴幼儿的自我再认

新生儿有没有自我意识？这个问题目前还存在着争论。有研究证据显示：当新生儿听到别的婴儿哭泣的录音时会感到悲伤，而对自己哭泣的录音却没有反应。这暗示刚出生的个体对自我和他人的反应已经有所分化了。即使那些认为新生婴儿有自我意识的学者，无疑也会承认这种自我意识是非常初级的，需要在其后的发展中不断巩固和完善。

一旦婴儿知道自己是独立于其他实体的存在物之后，他们就会开始考虑“我是什么，我是谁”的问题，并在特定的阶段认识到自己的生理特征、社会特征与心理特征等。那么，婴幼儿是从何时起有了初步的自我意识呢？目前解答这个问题的主要方法是：将婴幼儿置于有关自己的视觉表象之前（镜像或录像等），并观察其反应。例如，研究者可以让母亲在为婴幼儿擦脸时，在其鼻子上抹上一点鲜亮的红胭脂，然后将之置于镜子前，注意观察婴幼儿此时的反应，看他们是否会因为新出现的红点而去擦拭自己的鼻子，这种反应是一种基本的自我再认。研究结果表明，一部分15至17个月大的孩子已经有了自我再认，但是要等到18至24个月的时候，大部分婴幼儿才会明显意识到自己脸上的异样，并且去摸自己的鼻子，这时的他们已经知道镜子的人是“我”了。

#### (二) 三种自我的不均衡发展

不同自我内容的发展也是不均衡的，呈现出有早有晚、有快有慢的发展态势。一般情况下，我们的身体自我最早出现并在特定阶段中获得最大的发展；社会自我在紧随其后的阶段中开始占主导地位；而心理自我的发展则相对较晚。在自我意识的发展过程中，依据在发展中占主导地位的意识内容来看，可以将其大致分为三个阶段。<sup>①</sup>

##### 1. 身体自我占主导地位的发展阶段

这是自我意识发展的第一阶段。身体自我的形成一般始于出生后的第8个月左右，在3岁左右基本成熟，期间它一直处于自我意识发展的中心地位。此时，身体自我的发展主要表现为个体对自己躯体认知感的增强，其中包括对躯体的占有感、支配感和爱护感等。处于这一阶段中的婴幼儿对于“我是谁”这个问题的回答最有可能是（如果他们可以说话）：“我有眼睛能看东西”，“我会玩玩具”，“别的小朋友不可以打我，我也不能打别的小朋友”等。

##### 2. 社会自我占主导地位的发展阶段

大约在3岁以后，身体自我的发展开始保持稳定的趋势，虽然在青春期时，青少年的身体自我意识可能会发生一些微妙的变化，但从3岁到13、14岁这一时期内，社会自我开始处于自我发展的中心地位。在此期间，个体最为关注自己的社会属性，开始学会了解社会对自己的期待，并根据他人的要求和社会期待来调整自己的行动。处于这一阶

<sup>①</sup> 郭念峰. 国家职业资格培训教程心理咨询师(基础知识). 北京: 民族出版社, 2011年

段的个体对于“我是谁”问题的回答,更有可能从社会属性来加以回答,如“我是某某小学的学生”、“我的爸爸是处长”、“我的学习成绩好”、“我有3个好朋友”等。

### 3. 心理自我占主导地位的发展阶段

大约从青春期开始,在其后的10年左右时间里,个体的心理自我在身体自我、社会自我基本成熟后,开始居于自我意识发展的主导地位。经过这一阶段的发展,个体逐渐能知觉和调节自己的心理活动、心理特征及其状态,并会根据社会需要和自我发展的要求来调控自己的心理与行为,而这方面的自我意识与能力通常是此前阶段所不具备的特点。

埃里克森所提出的“自我认同与角色混乱阶段”一般发生在12岁至18岁期间,这一阶段是身体自我、社会自我、心理自我相互融合过程。此时,青少年的第二性征越来越明显,他们对周围世界有自己的判断和评价,心理自我意识增强,情感也更加丰富,他们时常面临着身体自我、社会自我与心理自我的混乱与冲突之中,一方面希望获得自主地位,另一方面却缺乏独立生活的能力和对现实世界的深入了解;一方面希望获得自我的独特性,另一方面却渴望被社会和他人与认可。所以,如何形成统一的自我以及克服自我角色混乱成为这一阶段所面临的核心任务。

## 四、大学生自我意识的特点

根据学制推算,我国大学生的年龄一般在18—23岁之间,他们的自我意识正处于迅速发展和不断完善的关键阶段,此时自我意识的发展将影响高校学生的心理健康,影响到他们的价值观、道德观、人生观、世界观的确定。大学生一方面受其生物年龄与心理年龄的制约,另一方面受其所处环境的影响,其自我意识一般会表现出如下四个特点。

### (一) 自我认识能力增强,自我意识分化

与中学生相比,大学生的自我认识能力明显增强,他们的自我认识倾向于更加系统、更加稳定。他们不仅会主动地把自己与周围人进行比较来认识自我,而且还能呼应他人要求与社会期望,将之内化为自我的稳定品质。大学生正处于心理自我快速发展的阶段,他们对自我的觉知能力和认识能力都有很大的发展,能够对自己作出比较客观的评价;他们不仅关注自己的外表、行为、举止等外在因素,而且更加关注自身的性格、智力、人际关系、活动能力等内在因素。

与自我认识能力增强相伴随的是大学生的理想自我与现实自我的明显分化,一方面他们将社会期望内化为理想自我,或者源于焦虑而形成脱离现实的理想自我;另一方面他们对自己现实情况的认知倾向于更加客观,理想自我与现实自我之间的分化越来越明显。这种理想自我与现实自我的分化既有可能成为发展的动力,也有可能让高校学生对身体自我、社会自我、心理自我等方面产生强烈的不满意感,进而产生自卑感,还有可能使他们表现出较强自我陶醉意识,进而形成自大或自负。

## （二）自我评价向客观发展

自我评价是主我对客我在认知基础上的一种评价，主要是基于对与自我有关的各方面属性的认知，以及在此基础上作出的价值判断。自我评价是自我认识的核心部分，也是自我体验与自我调控的基础，大学生由于年龄、经验与学识的增长，其自我评价一般会向着更加成熟的方向发展，他们更能协调父母、教师、朋友、同学等各方面的要求，能够通过他人判断建立客观的自我概念，同时又不完全依赖他人评价，能够对他人的评价进行合理的反思，形成成熟的、能够发挥适应功能的自我概念。

## （三）自我体验丰富深刻，并具有波动性

自我体验是自我意识的情感成分，是个体对自己在自我评价的基础上产生的一种情绪体验，是个体对自我的认知与其主观需要之间关系的反映，也就是主观对客观所持的一种态度。大学生对自己各方面内容的认知越来越丰富，与之相伴的是自我体验也更加丰富，超越了中小学时期较肤浅、被动的自我意识形态。他们能更加自觉地去感受和体会内心的情感，而且这种情感体验日益细腻。例如，即使同样是面对考试的成功，他们也会有喜悦、愉快、狂喜、自豪、欣慰等不同的情感体验。

大学生的自我体验日益丰富深刻，总体上具有积极、健康的特点，但仍然具有一定程度的波动性。例如，在取得重大成绩时很容易产生狂喜、忘乎所以甚至骄傲自满的情绪体验，而在遇到重大挫折时，也容易产生悲观失望、自我否定甚至自暴自弃的情绪体验。这种自我体验的波动性使得大学生的情绪还不太稳定，对其自我的健康发展可能存在不利的影 响。这种自我体验波动性的原因往往是因为他们内在的自我心理结构还不太稳定，所以易受外界刺激的影响。

## （四）自我调控能力不断提高，但具有矛盾性

自我控制是自我意识的意志成分，是自己对自身行为与思想言语的控制，积极的自我调节包括自主、自立、自强、自制、自律等形式。大学生日趋成熟的标准在于其自觉性、坚持性、果断性、自制力显著发展。与此前的阶段相比，大学生不仅能在感知能力上有更强的控制力，而且能在信念水平上调控自我，自己的控制方式逐渐从外控（主要是父母与教师的要求）向内控转化，对自己的生活和日常行动能够控制人生目标、社会期望、生活信念来加以引导和规划，能够按照自我设计的目标自觉调节行为，自我控制能力显著提高。

自我调控，可以理解为主我对客观的调整与制约作用。大学生正处于自我概念形成的重要发展时期，主我对自身行动提出理性与积极要求，对于客我的稳定与发展具有重要的促进意义，但是原有自我概念中的消极成分，又会限制主我的积极调节，使得大学生的自我调控能力表现出矛盾性的特征。例如，一方面大学生对生活、未来充满信心，成就目标高远，并且愿意为之付出行动上的努力；另一方面也容易受到负面社会信息的干扰，而且理想自我与现实自我的较大差距也会影响他们的自我意向的积极性，使他们裹足不前，甚至怨天尤人。