

高等院校公共基础课系列教材

大学生 积极心理教育

(第2版, 融媒体版)

邵雅利 程 灵
主 编

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书以《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(教党〔2018〕41号)为指导,根据《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)》等文件要求,以积极心理学的基本理论和最新研究为基础,紧紧围绕大学生必须面对的人生任务,详细阐述了积极自我建设、积极情绪体验、积极人际交往、积极高效学习、积极应对逆境等内容。本书通过日记导入、知识图谱、拓展阅读、视频讲解等多种方式,创设实际心理情境,开展富有启发意义的心理测验和心理训练等实践活动,通过学生的心理体验,增强其积极心理品质,以达到促进心理健康的目的。同时将素养元素融入教材内容,力图达到素养教育与心理知识技能相融的潜移默化的育人效果。

为适应教育信息化环境下的新要求,本书以纸质教材为框架,以在线课程和数字资源为补充,集知识和技能提升于一体,线上线下相结合,具有较强的可读性和可操作性。

本书既可作为高等院校心理健康教育课程的通识课教材,也可供探讨心理健康发展的读者阅读参考。

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

大学生积极心理教育:融媒体版/邵雅利,程灵
主编.--2版.--北京:清华大学出版社,2025.8.
(高等院校公共基础课系列教材).--ISBN 978-7-302-
70115-6

I .G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025SF2551 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:成凤进

责任印制:沈 露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <https://www.tup.com.cn>, <https://www.wqxuetang.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

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市铭诚印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:15.75 字 数:409千字

版 次:2022年9月第1版 2025年9月第2版 印 次:2025年9月第1次印刷

定 价:59.80元

产品编号:110797-01

前言

大学阶段是人生的重要转折期。近年来，党和国家非常重视大学生心理健康教育工作。党的二十大报告指出：“重视心理健康和精神卫生。”《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(教党〔2018〕41号)明确提出：“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……创新心理健康教育教学手段，有效改进教学方法，通过线上线下、案例教学、体验活动、行为训练、心理情景剧等多种形式，激发大学生学习兴趣，提高课堂教学效果，不断提高教学质量。”

20世纪80年代开始，世界各国逐渐兴起了积极心理学的教育和研究。积极心理学主要研究人类的积极心理品质，这些积极心理品质是人类必不可少的心灵营养，类似于人体所需要的维生素，给人以心理滋养。在中国特色社会主义进入新时代的背景下，心理健康教育不能只关注人的弱点和病态，而应该重点激发人内在的积极力量和优秀品质，关心人的成长、爱和智慧等。只有当大学生具备积极的认知框架并体验正向情绪时，幸福感才更易被感知；而积极行为的参与则有助于激发其内在动能，促进心理资源与正能量的积累。

本教材正是在社会呼唤心理健康教育、心理健康教育呼唤积极心理学的大背景下编写的。编者在长期的课程教学、心理咨询过程中，深切感受到在校大学生对心理知识的渴求，对自己人生探索的孜孜追求，在成长过程中经历的许多挫折，同时关注他们在自我超越后的喜悦、对幸福生活的向往和执着追求。因此，编者从积极心理学的视角对大学生进行积极心理素质培养，以帮助大学生实现幸福人生。本教材不仅可以帮助处于不良状态的大学生改善自我，更希望引导那些处于正常状态下的大学生学会用积极的心态对心理现象和心理问题做出新的解读，激发每个人自身固有或潜在的积极力量和品质，使大学生拥有高质量的大学生活。

本教材以积极心理学的基本理论和最新研究为基础，紧紧围绕大学生必须面对的人生任务，如积极自我建设、积极情绪体验、积极人际交往、积极高效学习、积极应对逆境等内容，以日记导入、知识图谱、拓展阅读、课堂活动等多种方式，创设实际心理情境，开展富有启发意义的心理测验和心理训练等实践活动，唤醒大学生内心深处的心理体验，增强其积极心理品质，以达到增进大学生心理健康的目的。本教材既注重学科理论的严谨性，又深入浅出，助力大学生积极开放心态的形成和开创性思维的拓展，更能有效提升大学生的快乐指数及幸福感。

本教材具有两大鲜明特点和创新：一是打造线上线下联动的立体化教材。本教材以纸质教材为框架，以在线课程和数字资源为补充，每章节均以二维码形式配套在线资源，同时配有课后思考题，为学习者提供了较为全面的学习服务，是一套立体化的融媒体版教材。二是理论与实践紧密结合。本教材以科学的理念、开放的态度，系统阐释积极心理

学,贴近大学生方方面面的心理特点,情理交融,趣味性突出,实用性强。每章既有抽象的理论原理,又有具体的案例分析;既注重积极心理学的前沿化,突出积极心理学的时代内容,又十分注重积极心理学的本土化,符合我国大学生的实际情况,是提高大学生心理素质的良师益友。这是一本集知识和技能提升于一体、线上线下相结合、可读性和可操作性并重的教材,也可作为开展线上线下混合教学的配套教材。

本教材在第一版基础上进行全面升级,重点突出以下特色:一是深入贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想,有机融入党的二十大最新精神,实现素养教育在各章节的有机融合;二是创新编排方式,如每章增设知识图谱,帮助学生构建系统化知识框架;三是强化教学互动性,新增课堂活动,通过师生互动、学生互动等形式提升教学吸引力和实效性。此外,本教材还通过豆包等AI工具辅助生成情景图片,以增强读者学习的趣味性。

本教材在编写过程中参考了国内外的相关资料,借鉴和引用了大量国内外学者的研究成果,但受篇幅所限,参考资料与研究文献未能一一列出,如有遗漏,敬请谅解。在此向这些文献的作者,以及对本教材的出版给予帮助的人表示衷心的感谢。

在编写过程中,尽管我们力图做一些积极的探索,但囿于自身水平,教材不妥之处在所难免,恳请广大专家、学者及使用本书的师生不吝指正,以使本书能臻于完善。

本教材提供教学大纲、教学课件、电子教案、思考题参考答案、模拟试卷、慕课课程、教学视频、拓展阅读等教学资源,读者可扫描下列二维码或书中二维码欣赏学习。



教学大纲



教学课件



电子教案



思考题参考答案



模拟试卷



慕课课程

编者
2025年5月

目 录

第一章 大学生活与心理健康 ····· 001	
第一节 适应大学生活 ····· 002	
一、大学新生面临的环境变化 ····· 003	
二、大学新生的心理适应问题 ····· 004	
三、适应大学生活的方法 ····· 006	
第二节 科学认识心理健康 ····· 008	
一、正确认识心理的实质 ····· 009	
二、正确认识心理健康 ····· 012	
思考题 ····· 020	
	三、大学生自我的特征 ····· 053
	第二节 积极自我概述 ····· 054
	一、积极自我的内容 ····· 054
	二、积极自我的意义 ····· 058
	第三节 完善自我 ····· 060
	一、培养积极自我 ····· 060
	二、培养成长性思维 ····· 061
	三、发现自我潜能 ····· 066
	思考题 ····· 075
第二章 积极心理教育概述 ····· 022	第四章 积极情绪 ····· 077
第一节 认识积极心理学 ····· 024	第一节 积极情绪概述 ····· 078
一、积极心理学的兴起 ····· 024	一、积极情绪的概念 ····· 078
二、积极心理学的基本主张 ····· 027	二、积极情绪的类型 ····· 079
三、关于积极心理学的误区 ····· 031	三、积极情绪的作用 ····· 082
第二节 大学生与积极心理教育 ····· 033	四、消极情绪的作用 ····· 085
一、积极心理教育的概念 ····· 033	五、科学理解“积极率” ····· 085
二、大学生积极心理教育的意义 ····· 035	第二节 积极体验 ····· 086
三、大学生积极心理教育的体系 ····· 038	一、发现积极情绪 ····· 086
思考题 ····· 044	二、享受积极情绪 ····· 089
	第三节 管理情绪 ····· 093
	一、情绪的认知策略 ····· 093
	二、情绪的管理策略 ····· 095
	思考题 ····· 100
第三章 积极的自我 ····· 046	第五章 积极的学习 ····· 102
第一节 自我的认识 ····· 047	第一节 学习力 ····· 103
一、自我的含义 ····· 048	
二、自我的结构 ····· 049	

一、学习力概述	104
二、提高学习力的意义	108
三、提高学习力的方法	110
第二节 时间管理	113
一、大学生时间管理的内涵	113
二、大学生时间管理的方法	115
三、制订并落实学习计划	117
思考题	125
第六章 积极的人际交往	128
第一节 人际交往概述	130
一、人际交往的含义	130
二、人际交往的理论	131
三、人际交往的意义	133
第二节 大学生人际关系	136
一、大学生人际交往的原则	136
二、大学生人际吸引的影响因素	138
三、大学生人际关系的内容	139
第三节 积极人际关系优化	141
一、积极倾听	142
二、恰当地自我表露	143
三、有效地运用非暴力沟通	144
四、共情和利他	147
五、积极主动地回应	149
思考题	153
第七章 积极的爱	156
第一节 了解爱的真谛	158
一、爱情的本质	158
二、认识积极的爱	165
第二节 培养积极爱的能力	168
一、认识爱情中的心理学效应	168
二、开启爱的正能量	172
第三节 维护健康的性心理	177
一、性的基本概念	177
二、健康性心理的特点	178
三、维护健康性心理的途径	179
四、科学预防艾滋病	180
思考题	185
第八章 逆境中的积极心理	188
第一节 提升心理韧性	190
一、挫折的基本概念	190
二、常见的心理防御机制	191
三、心理韧性的意义	193
四、提升心理韧性的方法	194
五、提升生命意义感	195
第二节 学会乐观	198
一、乐观的定义	199
二、乐观的作用	199
三、养成乐观的途径	201
思考题	208
第九章 感恩与宽容	210
第一节 学会感恩	211
一、感恩的含义	211
二、感恩的意义	212
三、感恩的方法	215
第二节 学会宽容	217
一、宽容的含义	218
二、宽容的意义	219
三、宽容的方法	221
思考题	228
第十章 积极寻求心理咨询	230
第一节 科学认识心理学	231
一、心理学是什么	231
二、心理学不是什么	234
第二节 正确认识心理咨询	237
一、心理咨询概述	237
二、心理咨询的基本设置和程序	239
思考题	243
参考文献	246

第一章

大学生活与心理健康

心灵是地球上最美的花朵。

——弗里德里希·恩格斯

新生日记

我叫新新，是大一新生。刚刚进入大学的第一天，面对全新的大学生活，我的内心还真是激动呀。新的校园、新的老师、新的同学、新的舍友……一切显得那么陌生又令人期待。然而快一个月过去了，想象中丰富多彩的大学生活好像也挺单调的，想象中轻松自在的学习生活好像还是那么紧张……我的大学生活怎么了？难道是我打开大学生活大门的密码不对？未来的生活应该怎么度过？我不禁有点迷茫了……



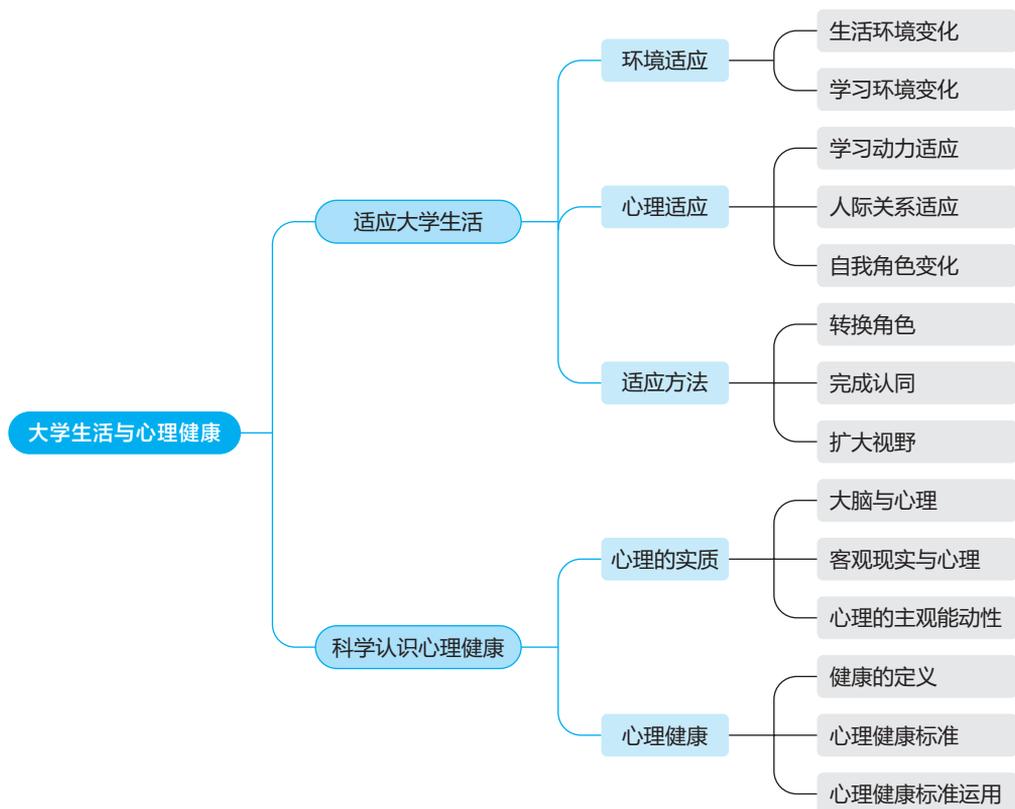
核心问题

1. 新生进入大学后，一般需要适应哪些环境上的变化？
2. 入学时的迷茫状态说明大学生的心理不健康吗？

学习目标

1. 认识大学新生面临的环境变化和心理适应问题。
2. 了解人的心理的实质。
3. 掌握适应大学生活的方法。

知识图谱



第一节

适应大学生活

经历高考的洗礼后,大学新生来到了一片新的天地。无论是自然环境还是生活环境,无论是人际交往还是学习方式,无论是个人的目标还是社会的期望,都发生了很大变化。想象中的大学生活多姿多彩、自由自在,但这并非事实的全部。大学是知识的殿堂,而非“躺平”的乐园,这里机会与挑战并存,希望与困难同在。因此,大学生要尽可能在短期内适应环境,为今后的大学生活奠定良好的基础,从而有意义地度过大学时

代。认识大学新环境，是每一位大学新生入学后的“第一课”。

一、大学新生面临的环境变化

大学新生带着美好的梦想进入校园后，面临的第一个巨大的变化就是环境的变化。有的学生从中小城市、乡镇农村来到大中城市读书，有的学生从走读变成住校。因此，适应新环境成为大学新生必须迎接的第一个挑战。

课堂活动 1-1

快问快答

1. 准备

进入大学后，你感受到大学与高中有哪些变化或不同？

2. 操作

(1) 抢答或随机点名。

(2) 问题清单：

从高中到大学，你认为最大的环境变化是什么？

这个变化让你感到最不适应的是什么？

你觉得大学生活的变化给你的成长带来了哪些积极的影响？

(一) 生活环境的变化

大学新生大多是第一次真正离开家乡、离开家人。来到大学校园，大学新生既有如释重负的轻松感，又有初来乍到的新奇感，更有着与学校、与老师、与同学、与环境都不熟悉的陌生感。多数大学新生面对的环境都是全新而陌生的：陌生的城市、陌生的校园、陌生的面孔……大学生活环境的变化主要表现为以下三个方面。

(1) 地域环境发生变化。大多数大学新生都是从一个生活多年的地方来到陌生的城市求学的，需要慢慢适应当地的气候、水土、饮食习惯等各方面的变化。有些学生从南方到北方或是从北方到南方求学，可能会明显地体会到文化差异带来的冲击。以前习惯的表述方式在不同文化里可能被视为不礼貌，以前约定俗成的规矩到了新环境可能不被理解，尤其是当同一个宿舍里大多数同学来自相对接近的文化环境时，少数来自另一个文化环境的同学则可能面临更多适应问题。

(2) 校园环境发生变化。大学校园一般比中学校园面积大，楼群林立，机构众多，相当于一个小社会。大学里的上课场所由中学里的“一个萝卜一个坑”变成了“打一枪换一个地方”。中学时期，学生有相对固定的教室、座位，听课的大多是固定的同学。但是在大学里，班级基本上没有固定的、属于自己的教室，有时候第一、二节课可能是在这一栋楼的某个教室上课，但第三、四节课又会到另一栋楼去上课。与自己一起上课的可能还会有其他专业的同学，上自习也要自己找教室，甚至还要到图书馆占座。

视频 1-1



大学校歌

(3) 生活方式发生变化。中学时,生活上许多事情可能都由父母包办了。进入大学后,卫生要自己搞、衣服要自己洗、饭要自己打……许多生活上的事情都需要自己处理。新生入校后,一下子拿到一笔可以自由支配的生活费,又没有父母的监督,缺乏统筹性的安排,往往盲目冲动消费……这些都需要逐渐适应。

(二) 学习环境的变化

学习仍然是大学生的主要任务,然而,大学的学习并不完全是高中学习的延续,大学与中学分属于学校教育的不同阶段。与中学学习相比,大学学习有许多不同之处,其中最主要的区别是学习内容和学习方法的变化。

(1) 学习内容增多。中学阶段,一般学习10门左右的课程,教师主要讲授一般性的基础知识,而大学四年需要学习的课程种类很多,包含公共基础课、专业基础课、专业核心课、选修课等几十门课程,每学期学习的课程都不相同,内容既繁杂又灵活。大学教师授课时会把学科前沿的动态、发展与课本内容进行有机结合,给学生传授的知识更为广博,也比较抽象,每节课的授课内容较多。此外,大学课程的实践性和操作性较强,对实践环节也有单独的考核与要求。对于这样的变化,有些大学生可能茫然无措,疲于应对。

(2) 学习自主性增强。中学教育是普通教育、基础教育,各门课程一般贯彻始终,教师教学的重点是让学生掌握知识点,学生学习的目标主要是在高考中顺利地通过“独木桥”。中学学习的内容、范围、要求主要由教师来安排,每节课教授的内容相对较少,教师会给学生布置具体的、指令性的任务,安排学生的学习及活动内容,从课前预习到课堂听课、笔记,再到课后作业,事无巨细。学生对学习内容没有太多选择的余地,相对被动地接受教师的安排,养成的习惯是:学习上随从,即上课时听懂教师的讲解,课后完成作业。大学教育中的专业基础课和专业核心课都具有明显的专业特征,内容的广度、深度及培养目标都要求大学生用一种全新的方式来学习。大学教育的目的主要是向学生传授各种专业知识和专业技能,培养社会发展所需要的各种高级专业人才。教学的重点是引导学生去发现问题、分析问题,把更多的时间交给学生,而很少给学生布置具体的、指令性的学习任务。这就要求大学生的学习行为具有专业性、自主性、开放性和探索性等特点,学生自学时间大大增加。在学习方法上,除了传统的课堂听讲,大学生更需要积极主动地通过网络数据库或图书馆查阅资料,或者通过网络课程进行自学。这些变化对于还不知道如何自学的大一新生而言,自然是一种挑战。

拓展阅读 1-1



关于大学学习时间的
新老生对话

二、大学新生的心理适应问题

大学生自进入大学校园的那一刻起,就开启了全新的大学生活。每个大学新生对未来四年的大学生活都充满好奇和憧憬,同时也伴随着茫然和焦虑,这些都是大学生必将经历的重要阶段。在适应生活环境、学习方式、人际交往和社会角色转变的过程中,大学生可能会存在这样的疑惑和担心:“怎样才能快一点适应大学生活呢?”“一想到要上大学就很慌,身边的同学都那么厉害,我怕比不过别人……”“第一次住宿,怎么跟舍友打好交道呢?万一一言不合怎么办?”“第一次离开家人来到这么远的地方,感觉好紧张怎么办?”……通常,心理学把从入学到基本适应大学生活这一阶段称为大学新生适应期。在这一阶段,大学生要尽快调整自己的心态,转变个人角色,创造新生活。

(一) 学习动力的适应

学生在高考之前，读书的目标非常明确——考上大学。然而进入大学后，学生一下子就失去了求学动力，需要在较长的一段时间内进行摸索和适应，才能从彷徨迷茫中重新找到自己的学习动力，建立起大学学习的高层次目标。

(1) 紧张高考后的学习动力下降。中学阶段，每个学生的奋斗目标都非常明确，即一切围绕高考而拼搏。目标具有动力、导向和激励作用，面对严峻的升学压力，每个学生的生活都是高效、专注、充实和快节奏的，个体的潜能被最大限度地挖掘。经过高中三年超负荷的拼搏以及身心能量的过度透支，大学新生入学后几乎身心俱疲，个别学生滋生了对学习的厌倦情绪。正式进入大学后，新的人生目标尚未确立，部分大学新生方向感缺乏、动机缺失、意志减退，导致行为懒散、学习跟不上。此外，高中阶段，很多学生一门心思考大学，很少形成自己的爱好、特长。一旦进入大学，他们就迫切地想发展自己的爱好、特长，把主要精力放在“玩这玩那”“练这练那”上，而对学习逐渐失去了兴趣。还有部分新生由于高考或填报志愿失误或是专业受到调剂，带着沮丧、遗憾、无奈等复杂情绪入学，一时之间更是难以专心于学习。

(2) 高校相对自由的管理带来的自律学习适应。中学时代，学校、教师对学生采取直接管理的方式，班级管理基本上由班主任直接实施，教师的主导作用比较突出。大学则更多强调学生的自我管理，学生的主体作用更加突出。由于高校管理不像中学那么严格，学生的自由度较大，在中学时代被禁锢习惯了的大学新生在突如其来的自由面前反而茫然、不知所措。不少新生不知道自己该干什么、干什么好，不善于自主地安排自己的学习和生活，导致焦虑、茫然、空虚的感觉比较强烈。有些学生甚至以过度的娱乐和恋爱来填补此阶段心灵的空虚。还有部分新生难以适应大学的教学模式，课前不预习、上课听不懂、问题不敢问，无法自觉完成学习任务。

(3) 人工智能时代的人才需求改变。在这个AI工具迅猛发展的时代，大学生应合理运用各种AI工具，提高数码阅读能力，同时要提升自己的专业素养和学术研究能力，使自己成为无可替代的人才。然而，大学生往往困于算法信息茧房，即被困在同质化内容中，反而失去了探索多元大学生活的机会。有的学生沉迷于智能手机的各种功能和服务，形成了手机依赖症，手机不在身边就会觉得烦躁、焦虑且没有安全感。有的学生则过度使用网络，影响睡眠质量，进而影响第二天的精神状态和学习效率。



拓展阅读1-2



你必须知道的大学二三事

(二) 人际关系的适应

在中学时代,学生的人际交往基本局限于家庭与班级,主旋律是亲子关系、同学关系和师生关系;交往的内容也相对单纯,主要围绕学习、休闲等主题。到了大学,人际关系发生了很大变化,主要表现为以下两个方面。

(1) 人际交往的范围扩大。为了获得更多指导,大学生需要认识更多的学长学姐;为了协调学生工作,大学生需要认识不同专业、不同班级的同学;为了拓展社会实践能力,大学生需要认识一些不同社会背景的专业人士。

(2) 人际交往的能力需要锻炼。高中时期学业压力大,大家都埋头学习,无法很好地锻炼社会交往能力;进入大学后,新生需要处理具有不同文化背景的同学关系、师生关系,尤其是舍友关系。想家,是大部分新生的共同心态。这是因为和过去的好友分开了,周围的同学还很陌生,新的人际关系还没有建立,人际交往的需求得不到满足。高中的时候,新生也有一个适应的问题,但毕竟同学们是一个地区的人,有着更多的共性,而且家人就在身边。到了大学,大家来自五湖四海,语言习惯、生活习惯、价值观、性格等方面都存在很大差异,家人一般也不在身边,因此大学新生面临的人际关系适应问题比较急迫。

大学是集体生活的地方,也是大学生学会处理人际关系的一个重要演练地。因此,每一个新生都要改变埋头读书的习惯,学会与不同人交往的技巧。

(三) 自我角色变化

“角色”一词源于戏剧,本来指演员扮演的剧中人物,现在也用来指生活中某种类型的人物。人在一生中需要不断扮演各种角色,即角色转换。角色转换意味着个体需要摆脱前一种角色状态,并积极调整状态,进入新的角色,以期更好地完成新的角色所赋予的任务。大学阶段是一个人成长和成才的关键阶段,与中学相比,大学生的角色和地位发生了重要变化。大学新生在一年级时的角色转换尤为重要,其能否形成正确思想观念,养成良好学习、生活习惯,关系到他们整个大学乃至整个人生阶段的成才和发展。

在中学阶段,学生面临的角色期待比较单一,扮演的角色也比较简单。“大学生”身份并非从其踏入大学校门的那一刻便具有。从一定意义上讲,成为一个真正的大学生的过程就是一个大学新生通过不断模仿、学习,进而将“大学生”身份内化,融入原有身份的过程。进入大学后,从一名中学生变成一名大学新生,脱离了之前的生活环境和生活方式,从一个被教师和家长严格管束的学生,变成一个在学习上和生活上都有很大自由度的学生,角色转换也是自然而然的。作为国家未来的栋梁,大学新生必须对自己的角色有充分且正确的认知,为最终成为一个具备健全人格的社会人做好充分准备。大学生的身份角色决定了其不仅要认真学习课本知识及调整知识结构,也要积极参加各种实践活动以培养自己的动手能力,同时要搞好人际关系,并全面提高个人的综合素质,从而为适应社会的需要、顺利融入社会打下坚实的基础。

拓展阅读 1-3



大学四年应是这样度过——李开复给大学生的第四封信

三、适应大学生活的方法

适应是个人为与环境取得和谐的关系而产生的心理平衡和行为变化。列夫·托尔斯

泰(Толстой)说,“世界上有两种人:一种是观望者,一种是行动者”。个人可能很难改变周围的环境,但是却可以改变自己,改变自己看待周围环境的心态及目光。为了更好地适应大学生活,大学新生要积极寻找应对的方法,努力做到以下三点。

(一) 及时实现角色转换

大学新生在大学的学习和生活中要学会转换角色,这需要有一个过程,但应尽可能在一个月内完成。

(1) 主动熟悉生活环境。新的生活环境必然有许多新的特点,大学生要带着像挖掘宝藏一样的良好心态去接纳新环境,这样才能尽快适应新环境。相反,只生活在自己的世界里,对外面的世界不闻不问,是很难适应校园内外环境的。因此,大学新生要勇敢地走出自己的世界,到校园内外看一看,不逃避现实,并有目的地进行一些有益的实践活动,从而认清自己在这个环境中的实际位置。在生活方面,要了解和熟悉学校的地理位置和校园环境,解决上课、住宿、吃饭、购物、乘车等最基本的生活问题。大学新生要尽快摆脱依赖父母的思想,学会自己做事。在学习方面,大学新生要知道大学学习和以前学习生活的区别,要变被动学习为主动学习,提高自主学习的能力。在接触校园内外环境的过程中,大学新生要在主观上采取积极态度,而不是消极等候。

(2) 积极参加新生入学教育。大学新生入学后,要谨记自己的大学生角色,经常问自己“我来大学干什么”“我今后要成为一个什么样的人”。不少学生认为新生入学教育只讲道理,不愿认真参加,对其有较大误解。事实上,大学每个专业都有自己的培养目标和课程设置,也有着自己专业独特的教学方式和学习方法,这些内容都将在入学教育中详细介绍。因此,大学新生不仅要认真参加入学教育,还要寻找更多的资料,以充实自己对各专业的了解,助力自己尽快完成角色转换。

(二) 及时完成认同过程

每个人都在一定的社会单位中生活,如家庭、学校、社团等,认同感便是认识到自己在这个社会单位中,并且希望为之而努力的意愿。事实证明,有共同的奋斗目标,有共同的责任感,才能尽快完成大学生身份的认同过程。

(1) 恰当地树立新的人生目标。新生入学后,要改变一切依赖教师的心理,调整状态,积极探索适合自己的学习方法,培养自学能力。为了未来更好地融入社会生活,大学新生应该在学好专业课的同时,在思想、生活、为人处世上更加成熟。要及早树立自己的近期目标和远期目标,并朝着自己期望的方向努力。从心理学的角度看,具有一个明确的目标,会使大学生的心理指向集中于某处,从而走出新环境下的迷失状态,尽快适应大学生活。因此,大学生应思考清楚自己的人生目标。无论目标是什么,大学生都要根据自己的实际情况,认真地给自己定位,同时要将大学的目标划分成各个阶段中小而精确的计划,拟定一个大学期间的的生活安排表,制订自己的大学生活方案。

(2) 养成良好的生活习惯。健康有序的生活方式可帮助大学生高效地完成繁重的学习任务。新生刚开始独立生活,可能不善于合理安排生活,如缺少外界督导与自我约束而随心所欲,熬夜贪睡等,这些都不利于大学生的身心健康发展。大学生应做生活的主人,管理自己的时间,安排好自己的学习生活,做到有计划、有安排、有效地利用时间。同时,大学生要学习合理管理金钱,学会记账和编制预算,根据自己的经济实力花钱,并遵循适度消费的原则。

(三) 及时扩大自己的视野

在中学时代,学生基本上都是从家门到校门,生活视野相对较窄。进入大学,大学新生应及时扩大自己的人生视野、社会视野,感受新时代的脉搏,对生活前景、个人前途看得更为开阔。

(1) 积极参加校园社团活动。大学衡量一个人的标准是多元化的,学习成绩不再是唯一的标准。新时代对大学生的要求也更加注重综合能力和素质。因此,大学新生要积极参加校园社团活动,积极参与丰富多彩的校园活动,如文艺演出、联谊活动、知识竞赛、演讲比赛等,从而更快地融入大学校园生活,建立大学交往圈。

(2) 科学对待人生环境。大学生要协调好自我的身心关系,自信乐观,健全人格;要协调好自我与他人的关系,把握好交往的“度”,正确处理合作与竞争的关系;要协调好自我与社会的关系,正确认识个人利益与社会利益的统一关系。在生活中,如果大学生能放宽视野,开阔胸襟,那么,大学生活的基调就会像春天般美丽温柔,飘逸的春风会荡漾在心间。

课堂活动 1-2

进入大学后的三个“最”

1. 操作

请大家梳理一下进入大学后的三个“最”,花几分钟时间想一想、写一写。

(1) 进入大学后,我最满意的是:

(2) 进入大学后,我最高兴的是:

(3) 进入大学后,我最关心的是:

2. 分享

请大家自由地交流,每个人都说说自己的、听听别人的,看看我们跟别人有哪些感受是相似的,有哪些是不同的。经过这样的分享交流,看看自己可以从中受到哪些启发。

第二节

科学认识心理健康

尽管当今社会越来越多的人对心理学感兴趣,人们也越来越重视心理健康,但对于心理学与心理健康的认识,人们似乎还习惯于通过日常接触到的小说、电影、电视剧及一些电视媒体、网络媒体或综艺类节目的宣传等途径来获得。随着我国中小学心理健康

教育工作的普及，不少大学生已接触过心理健康教育类的课程或讲座，但对于“心理学是什么”“心理健康是什么”仍然处于一知半解的状态。因此，科学地认识心理学、心理健康具有重要的意义。

一、正确认识心理的实质

心理的实质是什么？根据科学心理学的观点，人的心理是人脑对客观现实的主观反映。

（一）大脑是心理的器官

古人误将心脏视为心理器官，源于情绪变化伴随心跳变化的直观体验。如孟子说：“心之官则思。”荀子也说：“心居中虚，以治五官。”他们都认为心脏的功能是思考问题。我国汉字还保留着大量这样的痕迹，大多表示心理活动的字都和“心”有关，如忘、想、思、念、怒、恨等。与思考有关的成语如“胸有成竹”“满腹经纶”“口蜜腹剑”“心中有数”“心直口快”等都是和这种观点相联系的。从“心理学”这几个字上也可以看到这种观点的影响。我国明代著名医学家李时珍提出了“脑为元神之府”的论断，认为脑是高级神经中枢所在的地方，聚集着人的精神。清代名医王清任根据他对尸体解剖和大脑病理的临床研究，也提出了“灵机、记忆不在心在脑”的著名论断。

随着现代医学的发展，特别是解剖学、神经科学、临床医学的日趋成熟，科学家通过对脑的生理研究证明，正常的大脑为心理的发展提供了物质基础，大脑与心理活动之间有着密切关系。通过功能性磁共振成像(fMRI)和正电子发射断层扫描(PET)等技术，认知神经科学研究揭示了大脑不同区域在处理感知、思维和行为时的具体作用。例如：视觉皮层处理图像，听觉皮层处理声音，运动皮层则控制身体运动。当人们进行思考、解决问题时，大脑的前额叶皮层就会表现出明显的活动。当人们体验情感时，大脑的杏仁核和其他情感相关区域也会有显著的反应。在记忆和学习过程中，海马体发挥着重要作用。相反，大脑前额叶皮质受损会损害决策过程。前额叶受损的人常常做出冲动的决定，他们很少考虑后果，当有机会选择时，他们通常会很快做出决定，然后马上就会叹息和回避，意识到他们刚刚做了一个错误的决定。研究也表明，大脑的神经网络会根据外部刺激、学习和经验发生变化。例如：研究表明，长期练习某些技能(如钢琴演奏或数学计算)会促进相关脑区的神经回路增加其复杂性和活动强度；对比初学者和专家的脑部扫描，会发现专家的大脑在执行某些任务时表现出更高效的神经活动。许多心理疾病的研究揭示了特定大脑区域的异常与这些疾病的发生有密切关系。例如：抑郁症患者的前额叶和杏仁核之间的连接通常较弱，同时某些神经递质(如5-HT和去甲肾上腺素)的活动也存在异常；精神分裂症患者的大脑结构，如灰质密度下降，和特定神经回路的异常活动与幻觉、妄想等症状密切相关。

可见，大脑不仅是人身体的控制中心，也是心理过程的物质基础。心理现象，如情感、思维、决策和记忆，都是由大脑的神经活动所产生的。人脑功能分区简图如图1-1所示。

拓展阅读 1-4



盖吉还是原来的盖吉吗

视频 1-2



心理是由心产生的吗

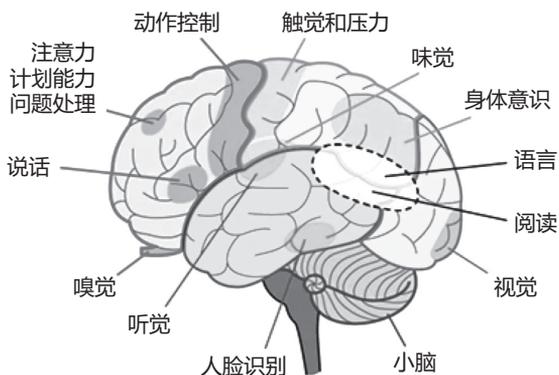


图 1-1 人脑功能分区简图

(二) 客观现实是心理的源泉

心理活动并非凭空产生,而是与外部客观现实存在密切相关。客观现实指的是我们生活中的一切真实存在的事物和现象,可分为三类:第一类是自然现实,包括日月星辰、山川树木、江河湖海等;第二类是经过人加工的现实,如工厂、车辆、工具、笔墨等;第三类是社会现实,主要指人们的社会存在、社会关系。人们通过感知、情绪、思维等多种心理过程,将客观现实转化为主观体验,进而指导人们如何理解、应对和与世界互动。感知过程是人们理解客观现实的第一步:光线通过眼睛进入视网膜,经过大脑的视觉皮层处理,人们才会感知到物体的颜色、形状、运动等,这是视觉感知;声音通过耳朵的耳蜗和听觉神经传输到大脑,进而产生音高、音色等听觉体验,这是听觉感知。通过这些感官输入,人们从客观现实中获取信息,并将其转化为心理表象,这就是心理体验的基础。

假如一个人和人类社会生活隔绝,虽然具有人脑,但他的心理状态会十分贫乏落后,得不到正常发展,甚至和动物的心理相似。世界各地曾发现一些从小被野兽叼去,和野兽一起生活,在兽群中长大的“狼孩”“豹孩”等,当他们被人“捕获”而回到人类社会时,仍然喜欢四肢爬行,习惯于夜间行动,不喜欢和人接近,缺乏人的情感,心理发展明显落后于常人。印度曾有一个“狼孩”,回到人类社会后,虽然经过七八年教育,但是言语发展也不能恢复正常,只学会三四十个单词。这些事实表明,有了脑而没有充分的客观现实刺激,便没有正常的心理活动。离开了社会生活,人的心理活动便不能得到正常发展。

总体上,社会现实对人的心理发展起主导作用。例如:不同文化中的规范、价值观念、行为方式等,会影响人们的情感反应和行为。西方文化中个体主义较强,而东方文化中强调集体主义,因此,同一行为在不同文化中受到的评价可能有所不同。社会中的阶层、角色、群体关系等也会影响人们的心理发展和情感体验。例如:家庭环境、教育背景等因素常常深刻影响着人们的心理状态。

拓展阅读 1-5



狼孩的故事

视频 1-3



心理是主观的吗

(三) 人的心理具有主观能动性

课堂活动 1-3

换个视角看世界

1. 操作

(1) 请仔细观察这张图，10秒内告诉我，你看到了什么。

(2) 请每位同学从不同的角度观察，你能否既看到少女，又看到老妇人？

2. 分享

同桌之间分享：为什么同一张图会有不同答案？刚才你是如何调整视角的？



人的心理活动不仅仅是对外部客观现实的被动反应，也有一定的主动性、选择性和创造性。人可以根据自身的内在需求、目标和意图，主动地进行思考、判断、情感反应、决策等心理活动。不同的人对同一事物、事件或情境的感知和反应是不同的。这种差异源于个人的经验、情感、认知风格、文化背景等因素。例如：唐代大诗人李白，对同一座君山，他就写过“淡扫明湖开玉镜，丹青画出是君山”的诗句，赞美君山。而在他酒醉之后，又写出“划却君山好，平铺湘水流”的诗句，恨不得把君山铲平。面对同一座君山，却有两种不同的心理反应。一个人面对挑战可能感到焦虑，而另一个人可能感到兴奋，这种情感的不同是个人心理活动的主观性体现。人的心理活动不仅是对外部刺激的反应，还具有选择性。大脑会根据个体的兴趣、需求、情感状态、目标等因素，有意识或无意识地选择性地关注某些信息，而忽视其他信息。这一选择性使得每个人对外部世界的关注和体验都不同。例如：在一群人中，一个人的注意力可能会集中在与自己工作相关的对话上，而另一个人可能会专注于他人的情感反应或外部环境；一个学生在听课时，可能会特别关注与自己未来职业发展相关的内容，而忽略掉其他内容。

人的心理活动还具备创造性。例如：人可以通过独立的思维和推理，创造出新的想法、发明、理论等。人可以通过自我调节和自我反思，采取措施来控制过度的焦虑、愤怒或悲伤等情绪问题。

二、正确认识心理健康

自古以来,人类对自身的健康都十分重视。古希腊哲学家赫拉克利特(Heraclitus)曾经说过:“如果没有健康,智慧就难以表现,文化就无法施展,力量就无法战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”人类的生命因健康而欣荣,因疾病而枯萎。随着社会文明的进步,拥有健康是每个人的期盼。人们曾经将健康简单地理解为“无病、无伤、无残”的状态,随着时代的发展和观念的转变,人们对“健康”的理解也逐渐深入。党的二十大报告指出,“重视心理健康和精神卫生”,强调了心理健康的重要性。

(一) 健康是什么

1948年,世界卫生组织(WHO)将健康定义为:健康不仅是没有疾病,而且是生理、心理以及社会适应能力的全面完好状态。这是世界卫生组织首次将心理健康的理念引入健康的概念。人是一个整体,整体的各个部分为了生活而有形态与功能的分化,但并不表示各自是完全独立的。身体和心理实际上应该是一个整体的两个方面,不能分开,因此健康也应该是一个整体。许多身体疾病会引起行为和心理症状,而心理症状也会影响身体状况。因此,健康不仅指生理上的健康,也包括心理健康。

为了加深人们对健康的认识,根据现代生物—心理—社会医学模式,世界卫生组织确定了健康的10项标准,具体如下。

(1) 精力充沛,能从容不迫地应对日常生活和工作的压力,而不感到过分疲劳和紧张。

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,心胸开阔,不挑剔。

(3) 精神饱满,善于休息,睡眠良好。

(4) 自控和应变能力强,善于排除外界干扰,能适应环境的各种变化。

(5) 体质好,抵抗力强,能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重得当,身材均匀,站立时头、肩、臂位置协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感;齿龈颜色正常,不出血。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松自如。

1989年,世界卫生组织进一步将健康定义为:“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方面都健全时,才算是完全健康的人。”总体而言,一个人健康与否,应当从身体、心理、道德品质和社会适应四个方面来评价。

(二) 大学生心理健康的基本标准

随着社会的进步,“心理健康”已不再是一个陌生的名词,它成为越来越多的人关注的话题和精神追求。心理健康的人是什么样的?是否有心理健康的标准?对此,学者们有过各种不同的阐述。世界心理卫生联合会(World Federation for Mental Health, WFMH)曾明确地指出,心理健康的标准是:身体、智力、情绪十分协调;适应环境,人际关系中彼此谦让;有幸福感;在学习和工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

青年兴则国家兴,青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当,那么实现中华民族伟大复兴就有源源不断的强大力量。新时代为大学生成长成才、勤学报国提供

了广阔的舞台和无限的机遇。但同时，激烈的竞争也带来了更多严峻的挑战，时代的发展对大学生提出了更高、更新的要求。为了提升个人的修养，保持心理的健康，增加人格的魅力，优化心理素质已经成为每一个立志成才的大学生必须面对的时代课题。根据大学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征，其心理健康的标准一般包含以下八个方面。

1. 智力正常

智力是指人认识问题、解决问题的能力，是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、创造力、思维能力和实践活动能力等的综合，是人在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而又成功地对新情境作出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。智力是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所必需的心理保证，因此智力是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说，大学生的智力是正常的，甚至相对同龄人的智力水平更高。因此衡量大学生的智力，关键是看大学生的智力是否充分发挥了效能。

大学生智力正常且充分发挥效能的基本标准是：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识活动和实践活动中都能积极协调地参与，并能正常地发挥作用；乐于学习。

2. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心理愉快。这是大学生心理健康的一个重要指标。因为情绪状态在心理疾病诊断中具有重要意义，情绪异常往往是心理疾病的先兆。

大学生的情绪健康应包括以下三方面内容：一是愉快情绪多于不愉快情绪。一般表现为乐观开朗、充满热情、富有朝气、满怀信心，善于自得其乐，对生活充满希望。二是情绪稳定性好，善于控制和调节自己的情绪。既能克制约束，又能适度宣泄、不过分压抑，使情绪的表达既符合社会的需求，也符合自身的需要，在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达。三是情绪反应要有适当的原因。反应的强度和引起这种情绪的情境相符合。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目标的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性和自制力等方面都表现出较高的水平。

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

4. 人格统一

人格在心理学上指个体在对人、对事、对己等方面的社会适应中行为上的内部倾向性和心理特征，整体性、稳定性、独特性和社会性是人格的基本特征。人格统一就是指有健全统一的人格，即人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来。这是大学生心理健康的核心因素。

大学生人格统一的主要标志有三方面：一是有正确的信念体系和世界观、人生观、价值观，并以积极进取的人生观作为核心，把理想、需要、动机、兴趣及气质、性格、

能力等统一起来,和谐发展。二是有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱。三是思考问题的方式是适中和合理的,待人接物能采取恰当灵活的态度,对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应,能够与情境合拍,也能与集体融为一体。

5. 人际关系和谐

卡尔·马克思(Karl Marx)认为,人的本质是社会关系的总和。人是社会的人,总是处在一定的社会关系中,大学生也同样离不开与人打交道。和谐的人际关系既是大学生心理健康不可缺少的条件,也是大学生获得心理健康的重要途径。

大学生人际关系的和谐表现为:乐于与人交往,有广泛而深厚的人际关系,有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

6. 正确的自我评价

一个心理健康的人能体验到自己存在的价值,既能了解自己,又能接受自己,具有自知之明,即对自己的能力、性格、情绪和优缺点都能做出恰当、客观的评价,对自己不会提出苛刻的非分期望与要求,对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,因而对自己总的评价是满意的。同时,心理健康的人能努力发展自身的潜能,即使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。

大学生正确的自我评价主要表现为:进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能做到自知,能恰如其分地认识自己,摆正自己的位置;既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以自己在某些方面低于别人而自卑;面对挫折与困境,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

7. 社会适应正常

一个心理健康的人能够面对现实,接受现实,并能够主动地去适应现实,改变现实,而不是逃避现实,对周围事物和环境能做出客观的认识和评价;能与现实环境保持良好的接触,既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望;对自己的能力有充分的信心,对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。较强的适应能力是大学生心理健康的重要特征。相反,不能有效处理与周围现实环境的关系是导致大学生心理问题的重要原因。

大学生的社会适应正常主要表现为:与外界环境保持良好的接触,使自己的行为、思想与社会协调一致;当环境变化时,能正确面对,正确认识,以有效的办法应对环境中的各种困难,努力使自己适应环境。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

一个人的心理行为是随着年龄的增长而发展变化的。每一个年龄阶段,其心理发展都表现出相应的质的特征,称为心理年龄特征。如果一个人的认识、情感和言语举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征,具有与角色相应的心理行为特征,则是心理健康的表现;如果严重偏离相应的年龄特征,发展严重滞后或超前,则是行为异常、心理不健康的表现。

大学生正处在朝气蓬勃的青年阶段,应具有与此年龄阶段和角色相适应的心理行为特征。心理健康的大学生精力充沛、思维敏捷、情感活跃;与之相适应,行为上应该表

现为热情洋溢、生龙活虎、反应敏捷、勇于探索、勤学好问，而不是萎靡不振、喜怒无常或过于幼稚、过于依赖等。

(三) 正确运用心理健康的标准

运用心理健康的标准说起来容易，但在实际操作中要困难得多。例如，一个人自己玩扑克牌正玩得开心，这时候同伴突然走过来拿走了他的扑克牌，他立刻大哭大闹起来。那这个人正常吗？也许人们会认为他不正常。但是，如果他是一个四五岁的孩子，人们还会这样认为吗？再如，有一个学生，精力旺盛，易与人相处，可是近两周以来，他变得郁郁寡欢，晚上严重失眠，还时常失去控制地哭喊。他是精神不正常了吗？或许同学们会这么认为。但是，假如同学们知道，这个学生在两周前突然知道家里出了重大变故，这时大家还会认为他的精神出了问题吗？

由于心理问题的敏感性，人们在心理健康的认识上还存在着一些不正确的观点。因此，在理解和运用大学生心理健康的标准时，应注意以下三个方面。

1. 心理健康的状态具有相对性

心理不健康不能与不健康的心理和行为表现直接画等号。心理不健康是一种持续不良的状态，但是偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康，更不等于患有心理疾病。几乎每个人都可能有不健康的心理和行为，但是真正发展为严重心理疾病的只有极少数。人的心理健康会受到所处的时代、环境、年龄、文化背景等因素的影响，因此，大学生不能仅仅因为一种行为或在一个偶然事件中的表现，就简单地判断他人或自己的心理是否健康。

2. 心理健康的状态具有连续性

心理健康的标准是一种理想的尺度，为人们提供了努力提升的方向，但心理健康与心理不健康不是泾渭分明的对立面，而是一种连续或者交叉的状态。心理健康与心理不健康位于连续体的两端，一般人位于中间位置，从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个渐进的连续过程。根据状态，人的心理可以用三区来表示：白色区、灰色区和黑色区，如图1-2所示。人的心理状态处于白色区，则为良好的健康状态；处于黑色区，则为严重的心理疾病状态；处于灰色区，则介于心理健康和不健康之间。在多数情况下，它们之间并没有绝对的界限，只是程度的差别，并且可以相互转换。灰色区状态如果调适得当，就可能恢复为白色区状态，否则可能发展为黑色区状态。

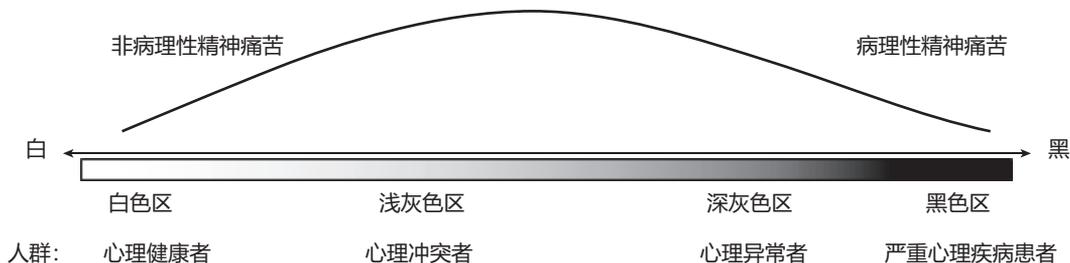


图 1-2 心理状态分布

拓展阅读 1-6



大学生短视频社交媒体使用与心理健康相关行为的关系

3. 心理健康的状态具有动态性

心理健康的状态不是固定不变的,而是一个动态发展的过程。随着个人的成长、经验的积累、环境的变化,以及自我调节能力的提升,心理健康水平也会不断发展变化。如果大学生能科学学习心理健康知识,注重心理保健,及时进行自我心理调适,或者寻找心理咨询师的专业帮助,就能逐步化解烦恼,快速恢复愉快心情。

视频 1-4



抑郁症是一条黑狗

积极心理训练营

活动一

大学生生活多姿多彩,可是有的同学互相还不够熟悉,甚至还没有说过话,那么接下来就让我们动起来吧。

破冰活动

(一) 活动介绍

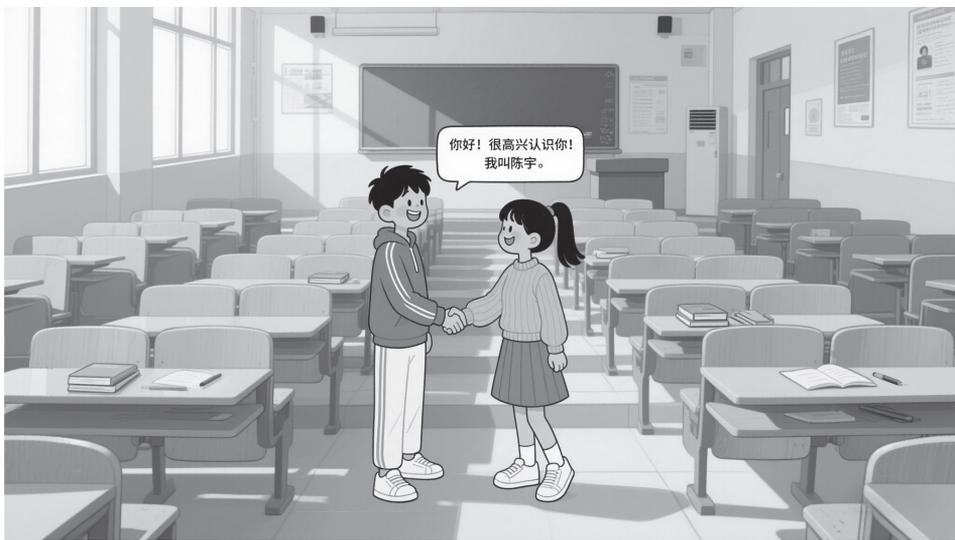
(1) 活动目的:打破学生间的陌生感,建立初步信任关系,激发学生的参与感和归属感。

(1) 活动时长:25分钟。

(二) 活动步骤

(1) 每个同学都离开座位,站立,根据老师指令进行活动。

(2) 物以类聚,人以群分,第一种简单的分法,即按性别分组。请男生和女生各站一排。同时进行商务礼仪式的握手,并逐一互动:“你好!很高兴认识你!我叫×××。”



(3) 第二种分法,即按生源地分组,让我们互相认识下大家分别来自哪里。可按照学校所在省内和省外站立,各自围成一圈,圈内同学互相问好。每个圈派一名代表来分享当

地的好吃和好玩的。不同地区的同学可以邀请其他同学到自己的家乡游览，做好东道主。

(4) 圈内同学合照，上传至学习通。

活动二

新学期常出现两种现象：一是计划列满却无从下手，二是目标宏大却半途而废。心理学研究发现，将目标可视化能提升实现概率。那么，今天我们一起制订“微计划”，把抽象目标转化为可操作的行动颗粒吧。

制订具体可行的学期计划

(一) 活动介绍

(1) 活动目的：完成从目标设定到行动拆解的完整链条，形成可落地的“微承诺”。

(2) 活动时长：15分钟。

(二) 活动步骤

(1) 模糊目标是没有意义的。如“好好学习”“多运动”“多交朋友”，难以执行请使用 SMART 原则，进行本学期计划的设定。如表 1-1 所示。

表1-1 SMART原则

缩写	含义	引导问题	示例
S	Specific	目标具体吗？我想做什么？	背单词→每天背15个四级单词
M	Measurable	能衡量吗？我怎么知道是否完成？	锻炼身体→每周跑步3次，每次2公里
A	Achievable	现实可行吗？我有能力达成吗？	考专业第一→本学期考进班级前30%
R	Relevant	与我当前的生活/学习相关吗？	参加社团→选择与职业规划相关的组织
T	Time-bound	有明确时间限制吗？什么时候完成？	11月前认识20个班级以外的新同学

(2) 请列出本学期的行动计划，要求不少于5个计划，并且是具体到每天或每周可执行的。

本学期，我的行动计划是这样的：

(3) 签名，然后拍照上传至学习通。

活动三

初入大学校园不久的我们，懵懵懂懂，也许对自己的未来已经有了比较明确的规划，也许还存在彷徨、困惑或慌乱，不知道到底该如何度过这宝贵的四年。大学的四年，我们希望能收获到什么？取得怎样的成绩？请写给四年后即将毕业的自己。四年之后，请

再来翻阅今天我们写在书上的这些内容,看看自己的梦想是否成真!

写给四年后的自己

(一) 活动介绍

(1) 活动目的: 帮助大学生以更长远的眼光来看待当前的适应性问题。

(2) 活动时长: 10 分钟。

(二) 致四年后的自己

(1) 大学毕业时, 我的梦想是:

(2) 为了实现梦想, 在大学这四年里, 我决定这么做:

自我测试

大学生心理适应能力自我测试

指导语: 下面的问题能帮助你更好地了解自己的适应能力。每道题有 3 个选项, 请你认真阅读, 然后选出与你实际情况相符合的一项。

1. 我最怕转学或转班级, 每到一个新环境, 我总要经过很长一段时间才能适应。()
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
2. 每到一个新的地方, 我都比较容易同别人接近。()
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
3. 在陌生人面前, 我常无话可说, 以至于感到尴尬。()
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
4. 我最喜欢学习新知识或新学科, 它给我一种新鲜感, 能调动我的积极性。()
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
5. 每到一个新地方, 我第一天总是睡不好。即使在家里, 只要换一张床, 我也会失眠。()
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
6. 不管生活条件有多大变化, 我也能很快习惯。()
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
7. 越是人多的地方, 我越感到紧张。()
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
8. 在正式比赛或考试时, 我的成绩多半不会比平时练习差。()
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
9. 我最怕在班上发言, 全班同学都看着我, 心都快跳出来了。()
A. 是 B. 无法确定 C. 不是

10. 即使别的同学对我有看法,我仍能同他(她)交往。()
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
11. 老师在场的时候,我做事情总有些不自在。()
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
12. 和同学、家人相处,我很少固执己见,也乐于采纳别人的看法。()
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
13. 同别人争论时,我常常感到语塞,事后才想起该怎样反驳对方,可惜已经太迟了。()
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
14. 我对生活条件要求不高,即使生活条件很艰苦,我也能过得很愉快。()
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
15. 有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟,可在课堂上背的时候,还是会出差错。()
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
16. 在决定胜负成败的关键时刻,我虽然很紧张,但总能很快地使自己镇定下来。()
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
17. 我不喜欢的东西,不管怎么学也学不会。()
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
18. 在嘈杂混乱的环境里,我仍然能集中精力学习,并且效率较高。()
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
19. 我不喜欢陌生人来家里做客,每逢这种情况,我就有意回避。()
A. 是 B. 无法确定 C. 不是
20. 我很喜欢参加社交活动,我认为这是交朋友的好机会。()
A. 是 B. 无法确定 C. 不是

评分规则:

凡是单数号题:选“是”计-2分,选“无法确定”计0分,选“不是”计2分。

凡是双数号题:选“是”计2分,选“无法确定”计0分,选“不是”计-2分。

将各题的得分相加,即为总分。

大学生心理适应能力自我测试问卷计分表

题号(单数)	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19
得分										
题号(双数)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
得分										
总分										

结果分析:

(1) 35~40分:心理适应能力很强。能很快适应新的学习、生活环境,与人交往轻松、大方,给人印象极好。

(2) 29~34分:心理适应能力良好。

(3) 17~28分:心理适应能力一般。进入一个新的环境,经过一段时间的努力后,基

基本上能适应。

(4) 6~16分:心理适应能力较差。依赖于较好的学习、生活环境,一旦遇到困难,就容易怨天尤人,甚至消沉。

(5) 5分及以下:心理适应能力很差。在各种新环境中,即使经过相当长时间的努力,也不能够适应,常常困惑;且因与周围的事物格格不入而十分苦恼。在与他人的交往中,总是显得拘谨、羞怯、手足无措。

如果你在这个测试中得分较高,说明你的社会适应能力较强。但如果你的得分较低,也不必忧心忡忡,因为一个人的社会适应能力是随着年龄的增长及知识经验的丰富而不断增强的。只要你充满信心、刻苦学习、虚心求教、加强锻炼,你的心理适应能力一定会有所增强。

(说明:此测试只用于粗略地了解自己,不能用于正式的心理诊断,如有疑问请咨询专业人员。后续每章的心理测试同此说明。)

拓展阅读1-7



作品推荐

思考题

一、单选题

1. 社会现实对人的心理发展所起的作用是()。
A. 次要作用 B. 主导作用 C. 无作用 D. 阻碍作用
2. 高考后部分学生学习动力下降原因不包括()。
A. 身心疲惫 B. 目标缺失 C. 爱好发展 D. 家庭压力
3. 心理健康与心理不健康的关系是()。
A. 泾渭分明 B. 连续交叉 C. 毫无联系 D. 完全相同
4. 大学人际交往范围扩大不包括认识()。
A. 学长学姐 B. 同专业同学 C. 不同专业同学 D. 社会专业人士
5. 人工智能时代大学生要避免()。
A. 运用AI工具 B. 提高阅读能力 C. 陷入信息茧房 D. 加强专业素养
6. 心理体验的基础是()。
A. 感官输入转化表象 B. 大脑直接生成
C. 凭空想象 D. 梦境启示
7. 大学生完成身份认同需要有()。
A. 共同兴趣爱好 B. 共同奋斗目标 C. 共同娱乐活动 D. 共同学习伙伴
8. 不同文化中的规范、价值观念、行为方式等,会影响人们的()。
A. 外貌特征 B. 情感反应 C. 身高体重 D. 饮食习惯
9. 心理状态处于灰色区意味着()。
A. 良好健康 B. 严重疾病
C. 介于心理健康和心理不健康之间 D. 无心理活动

10. 人的心理活动的创造性体现在()。
- A. 模仿他人想法
B. 创造新想法
C. 重复旧观念
D. 依赖外界提示

二、多选题

1. 大学新生及时扩大视野可通过()。
- A. 积极参加校园社团活动
B. 科学对待人生环境
C. 只关注学习成绩
D. 不参与校园活动
2. 大学新生及时实现角色转换可做的事有()。
- A. 主动熟悉生活环境
B. 积极参加新生入学教育
C. 只待在自己的小世界
D. 被动等待环境适应自己
3. 大学生人格统一的主要标志包括()。
- A. 有正确信念体系和三观
B. 自我意识正确
C. 思考方式恰当
D. 情绪反应强烈
4. 世界卫生组织对健康的定义包含()。
- A. 生理健康
B. 心理健康
C. 社会适应良好
D. 道德健康
5. 心理健康状态动态性体现在()。
- A. 随成长不断变化
B. 学习知识可提升水平
C. 调适能化解烦恼
D. 状态固定不变

三、判断题

1. 几乎每个人都可能有不健康的心理和行为。 ()
2. 灰色区状态调适不当可能发展为黑色区状态。 ()
3. 大脑是心理过程的物理基础。 ()
4. 大脑前额叶皮质受损会使人决策易冲动且少考虑后果。 ()
5. 大学不是学会处理人际关系的演练地。 ()
6. 人格统一是大学生心理健康的核心因素。 ()
7. 一般人的心理状态位于心理健康与心理不健康连续体中间位置。 ()
8. 不同的人对同一事物的感知和反应必然相同。 ()
9. 有脑无客观现实也能产生心理现象。 ()
10. 大脑不会根据个体因素选择性关注信息。 ()

四、论述题

1. 大学新生面临哪些生活环境的变化?
2. 大学新生可能遇到哪些学习动力问题?
3. 大学生心理健康的标准包括哪些方面?
4. 世界卫生组织对健康的定义有何发展?
5. 如何理解心理健康标准的“相对性”?

第二章

积极心理教育概述

养孩子绝不仅仅是修正他的缺点，同时还要发掘他的优势与美德，帮助孩子在社会上找到一个安身立命之所，使他的积极人格特质得以全面发展。

——马丁·塞利格曼

新生日记

我对心理学越来越有兴趣了。慢慢地我发现，虽然我还不适应当前的大学生活，但似乎也没有严重的心理问题。最近我经常思考这样一些问题：怎样才能保持我的最佳状态？怎样让自己感觉幸福呢？幸福究竟有什么奥秘？我不只是想要改正错误或者缺点，还希望能找出自己的优势和生活的意义，从而让我的大学生活更精彩……



核心问题

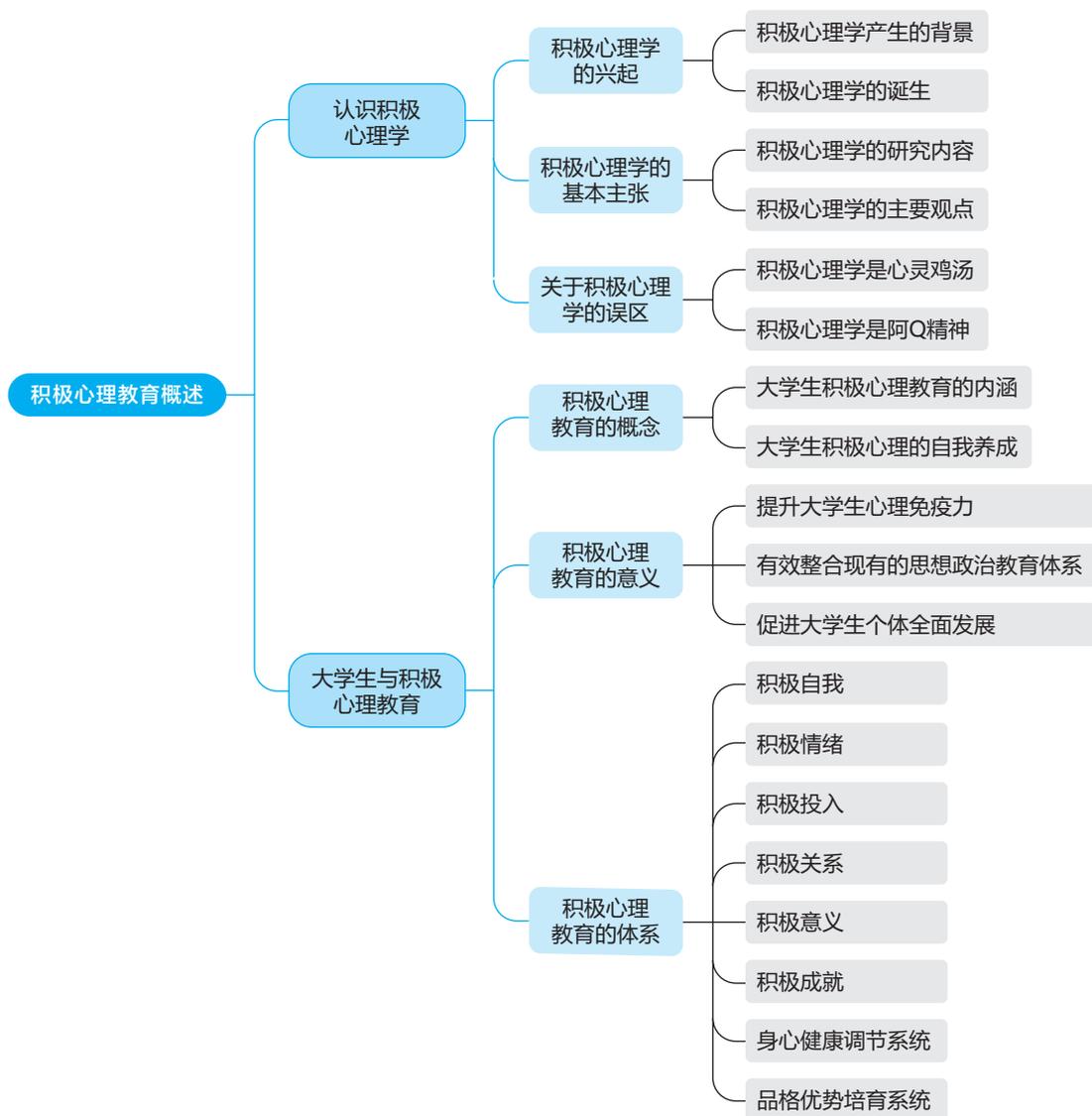
1. 积极心理学是什么？

2. 大学生为什么需要积极心理教育?

学习目标

1. 了解积极心理的概念与积极心理学的内涵。
2. 理解积极心理与大学生活的关系。
3. 掌握积极心理教育的基本内容。

知识图谱



社会发展至今,人类的一切活动不再只是为了生存,而是为了生活得更幸福。全面提升人的素质,塑造美好的心灵与健康的个性,充分发挥人的潜能和创造性,成为当代教育的重要发展趋势。20世纪末,专注于研究人的潜能和美德,关注人的优秀品质与美好心灵的“积极心理学”(positive psychology)应运而生。

一、积极心理学的兴起

心理学自从1879年正式成为一门科学后,就肩负着三项主要使命:治疗心理疾病、帮助所有人生活得更加充实完善、发现并培养人类的卓越才能。然而,20世纪发生的两次世界大战,让主流心理学的发展重点偏向于如何评估和治疗心理疾病,即消极心理学模式,它在整个20世纪占据了心理学发展的主导地位。这种消极取向的心理学模式是“疾病模型”驱使下的心理学,已俨然成为一种偏重行为问题、流于病理心理的“类医学”。在这种模式下,研究者对病态的人显示出浓厚的兴趣,一些变态的案例和超乎寻常的犯罪经常引起他们的关注,而奉献、慷慨等人类优秀的品质则淡出了研究视野。然而,病理心理学有关人性的假设存在局限,未必适合用于解释正常人的心理问题。

如今,随着工业化的普及和科技革命的兴起,生产力得到了快速发展,人们的生活水平不断提升。住房、汽车、医疗和教育不断发展,贫困人口不断减少,基本的生理需求已经不再困扰大多数人。在人类已普遍实现温饱与基本生理需求得到满足的当下,社会核心诉求正转向更高层次的精神与心理需求,即人们愈发关注如何让生活更加充实幸福、如何赋予生命更深的意义与价值。积极心理学正是回应这一时代命题的科学实践。

(一) 积极心理学产生的背景

积极心理学的研究最早可追溯至20世纪30年代推孟(Terman)关于婚姻幸福感的研究,以及卡尔·荣格(Carl Jung)关于生活意义的研究。第二次世界大战中断了积极心理学的研究,战争及战后心理学的主要任务变成了治愈战争创伤和治疗精神疾患、研究心理或行为紊乱的秘密,以及找到治疗或缓解的方法,心理学似乎遗忘了对人的积极情绪的研究。当时心理学的许多理论似乎只把人当作动物或机器,而忽略了人内在的潜力和主动性。

20世纪50—60年代,亚伯拉罕·马斯洛(Abraham Maslow)、卡尔·罗杰斯(Carl Rogers)等人本主义心理学家开始研究人性积极的一面,对现代心理学理论产生了深远影响,在一定程度上引起了心理学家对心理活动积极面的重视。马斯洛(图2-1)在《动机与人格》中倡导积极心理学的研究。他曾经批评过以精神分析学为代表的消极心理学或病理心理学,认为以性变态者、人格分裂者、妄想狂、躁狂者等为主要研究对象,从他们身上发现一些心理活动的规律,然后将其推广到全人类身上,其结果必然使人们对人性的期望降低,导致畸形的心理学。马斯洛认为,世界上还存在着大量心理素质非常优秀的人,生活着许多内心快乐的人,心理学应当去研究这些优秀、健康的人。



图 2-1 马斯洛

拓展阅读 2-1



马斯洛名言

人本主义思潮所激发的人类潜能运动对积极心理学运动产生了深远的影响。然而，虽然马斯洛可谓是当代积极心理学的先驱者，但由于他很少将自己的思想置于科学经验的标准之上进行检验，而20世纪又是一个信奉科学的时代，因此他的积极心理学思想并没有促使一个崭新的心理学领域产生。正如马丁·塞利格曼(Martin Seligman)所言：“当一个国家或民族被饥饿和战争所困扰的时候，社会科学和心理学的任务主要是抵御和治疗创伤；但在没有社会混乱的和平时期，致力于使人们生活得更美好则成为他们的主要使命。”所以在当时的背景下，人本主义心理学家并未使主流心理学的研究主题发生根本转移。严格地说，在那个时期，基于实证研究的积极心理学尚未真正出现。

第二次世界大战之后，经过50多年相对和平的建设，社会在很多方面取得了令人瞩目的进步，如婴儿死亡率明显下降，儿童受教育水平得到大幅度提升，生活贫困人群的绝对数量显著减少等。按理说，人类似乎应该比过去更幸福，但研究表明，结果并非如此，人类的幸福感并没有随着社会的发展而不断提高。塞利格曼把这一现象称为“20世纪最大的困惑”。显然，针对这一困惑，单纯依靠对问题的修补并不能为人类谋取幸福。就如同人的身体健康一样，一方面需要不断提升医学水平，另一方面需要采取各种预防措施，加强体育锻炼。因此，在20世纪的最后10年，心理学家开始关注对心理疾患的预防。在一系列关于预防的研究中，研究者发现，对于抵御心理疾患起缓冲作用的是人类的力量：坚韧、人际关系、技能、创造力、勇气、乐观、信仰、希望、憧憬、洞察力、才能和智慧等。在这种背景之下，积极心理学呼吁：研究人性的积极方面，研究人类的力量和美德，并探索如何增强人性中的积极层面，帮助人们不断地发展和完善自己。这将是更具有理论价值和现实意义的事情。

总之，积极心理学就在人本主义思潮的影响、客观社会环境的呼唤，以及传统心理学研究存在片面化等情况下应运而生了。积极心理学并不是不研究人的心理问题与疾病，而是更强调研究人性的优点与价值，探索人类美好的生活，以及获得美好生活的途径与方法，采取科学的方法与技术来理解人类的复杂行为。其目的就是要开发人的潜力，激发人的活力，提升人的能力与创造力，并探索人的健康发展途径。

(二) 积极心理学的诞生

积极心理学是心理学领域的一场革命，也是人类社会发展史的一

拓展阅读 2-2

积极心理品质的
先天性

个里程碑, 是一门从积极角度研究传统心理学的新兴科学。积极心理学作为一个研究领域的形成, 以马丁·塞利格曼(图2-2)和米哈里·契克森米哈赖(Mihaly Csikszentmihalyi)于2000年1月发表的论文《积极心理学导论》为标志。

1998年, 新上任的美国心理学会(American Psychological Association, APA)主席塞利格曼在年会上正式提出了积极心理学的构想。他提出, 在他任美国心理学会主席期间, 心理学要做两件事: 第一是让心理学能有效减少世界各地的宗教冲突和民族冲突; 第二是创建一个专门研究人的积极力量或积极品质的心理学方向, 也就是创建积极心理学。结果, 在塞利格曼的主席生涯结束时, 他计划中的第一个主张难以真正完成, 而第二个主张则轰轰烈烈地开展起来了。2000年, 塞利格曼和米哈里·契克森米哈赖联名在美国心理学会会刊《美国心理学家》(*American Psychologist*)上发表了《积极心理学导论》一文, 具体论述了积极心理学兴起的主要理由、研究的主要内容及未来发展的方向等, 由此宣告了积极心理学的正式诞生, 并吹响了积极心理学行动的号角。同一年, 《美国心理学家》还发表了两期积极心理学专栏。随后, 美国《人本主义心理学杂志》(*Journal of Humanistic Psychology*)也发表了一期积极心理学专辑, 主要论述了人本心理学与积极心理学之间的一些共同话题。

2002年, 辛德(Snyd)和洛佩兹(Lopez)主编的《积极心理学手册》(*Handbook of Positive Psychology*)出版, 宣告积极心理学的正式独立。在书中, 他们提出了积极心理学的二维评价指标, 分别以心理疾病症状的强弱和主观幸福感的高低为横坐标和纵坐标, 划分为四种情况(图2-3)。其中, 完全心理健康是最理想的情况, 指的是个体几乎没有心理疾病症状且具有较高的主观幸福感; 部分病态指的是具有较高的主观幸福感和较强的心理疾病症状的心理疾病患者, 如具有自恋型人格或冲动型人格的人; 完全病态指的是具有较低的主观幸福感和较强的心理疾病症状的心理疾病患者, 如焦虑症或抑郁症患者; 部分心理健康指的是几乎没有心理疾病症状但主观幸福感较低的人, 如近期经历挫折或不善于调节压力 and 改善生活的人。



图 2-2 马丁·塞利格曼

拓展阅读 2-3



塞利格曼名言

拓展阅读 2-4



积极心理学之父的故事

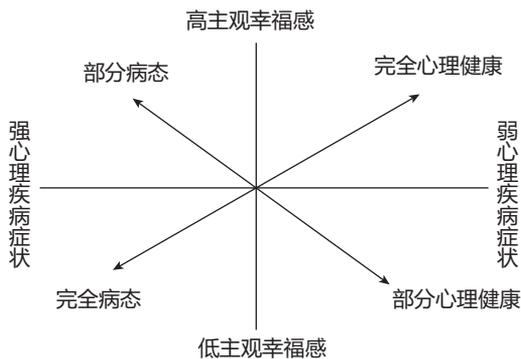


图 2-3 辛德和洛佩兹提出的积极心理学二维评价指标

此后，积极心理学开始逐渐走向世界，如欧洲、澳大利亚和中国等国家相继举办了国际积极心理学大会和研讨会，作为一种新思潮的积极心理学开始风靡各地，一场有意识的以研究积极品质和积极力量为核心的心理学运动就此在全世界兴起。积极心理学试图以科学的方法研究人的积极心理状态，包括幸福、美德、意义、审美、创新、善良等积极的心理能量，并致力于发现和弘扬使个人、家庭、组织与社会得以繁荣兴旺、积极发展的心理和环境因素。

课堂活动 2-1

看谁笑到最后

1. 操作

- (1) 同桌两人或任意两人组合，面对面站立。
- (2) 要求尽可能将对面的人逗笑，但自己不能笑，先笑的同学被淘汰。
- (3) 最后剩下的同学再次两两 PK，坚持到最后的同学获胜。

2. 讨论分享

- (1) 你是用什么方式逗笑对方的？
- (2) 大家一起笑的时候，你有什么样的感受？

二、积极心理学的基本主张

什么是积极心理学呢？积极心理学是相对于消极心理学或病理心理学而言的。国际积极心理学网站的首页对此有明确的解释，即积极心理学是一种以积极品质和积极力量为研究核心，致力于使个体和社会走向繁荣的科学研究；而消极心理学主要以人类心理问题、心理疾病诊断与治疗为中心。例如，在过去一个世纪的心理学研究中，人们比较熟悉的词汇通常是病态、幻觉、焦虑、狂躁等，而很少涉及健康、勇气和爱。积极心理学采用科学的原则和方法来研究幸福，主张心理学以人固有的、实际的、潜在的具有建设性的力量、美德和善端为出发点，倡导从积极的视角重新解读人的许多心理现象，激发人自身内在的积极力量和优秀品质，并利用这些积极力量和优秀品质来帮助最广大的人群最大限度地挖掘自己的潜力而获得幸福。同时，积极心理学追求的目标不止于个人层面的幸福，还认为幸福应延伸至社会制度及整个社会层面。

积极心理学倡导探索人类的美德，如爱、宽恕、感激、智慧和乐观等，因此许多传统的心理学研究分支，如临床心理学、咨询心理学、社会心理学、人格心理学和健康心理学等，都可以在积极心理学的范式中将注意力转向对人性积极面的研究。积极心理学其实是在象牙塔与大众之间构建桥梁，拉近了大众与心理学的距离。它既具有学术的严谨性与精准性，也具备自主自助给人带来的愉悦和乐趣。

(一) 积极心理学的研究内容

积极心理学的研究内容主要涉及三个领域，包括积极的情感体

视频 2-1



积极心理学的发展与研究内容

验、积极的人格特质和积极的社会组织系统,也就是从主观、个人及群体三个层面来进行探讨。

1. 主观层面上的积极情感体验

当前,此方面的研究主要包含主观幸福感、乐观、希望等积极主观体验,也对积极情绪与身体健康的关系进行了探索。主观幸福感是指人们对其生活的看法和感受,是对自身生存所做出的认知和情感的结论。幸福感的关键是一个人的价值观和目标如何在外部事件与生活质量之间进行协调。研究表明:不是发生在人们身上的事件决定了他们是否感到幸福,而是人们对事件的解释决定了他们是否感到幸福。一个可以协调自我对事件解释方式的性格特质便是乐观。乐观包含认知的、情感的和动机的成分。高乐观主义的人倾向于拥有更好的情绪和生理健康,也更有耐性,更易于成功。一个乐观的病人更可能实行增进健康的行为,获得更多的社会支持。具有高乐观主义和希望的人,能更好地面对现实,即使他们的积极倾向的结果猜想可能并不符合实际。

2. 个体层面上的积极人格特质

积极人格特质的存在是积极心理学得以建立的基础。这方面研究的共同点是,将人类看作自我管理、自我导向,并具有适应性的整体,其具体研究内容包括自我决定、成熟防御机制、智慧、创造性等积极人格特质。自我决定是自我决定理论中的核心概念。自我决定理论探讨了三种相关的人类需要:胜任的需要、归属的需要和自主的需要。当这些需要得到满足时,个人的幸福和社会的发展将是乐观的。在此条件下的个体受到内在的激励,能充分发挥其潜能,积极地寻求更大的挑战。关于成熟的防御机制的研究发现,利他主义、升华、压抑、幽默、预期等成熟的防御机制对成功及快乐的生活具有重要作用。智慧则是所有文化中最受推崇的特质,被视为在追求个体和集体的优秀过程中,用来组织知识的一种认知和动机的启发性运用。

3. 群体层面上的积极社会组织关系

在积极心理学的思想中,人及其经验是在环境中得到体现的,也在很大程度上受其影响。从最广阔的环境进化来看,进化的环境塑造积极的人类经验。当前这方面的研究主要集中探讨了人类幸福的环境条件、影响青少年成长发展的环境因素等。

从进化的角度来看,当前阻碍人们达到积极精神状态的社会性因素主要有以下三种。

(1) 因为人们目前所生活的环境已经大大迥异于祖先们原先适应的环境,所以人们在现代的环境中常会有所不适。

(2) 进化了的机制会造成主观压力,但因其有效而得以保留下来。

(3) 选择是富有竞争性的,会给人们带来压力;但同时人们也拥有另一些进化了的机制,它们是快乐的来源,包括婚姻联结、友谊、紧密的亲属关系、合作性联盟等。通过有选择地控制一些心理机制,而激活另一些心理机制,可以增加人们的快乐。个体不断被纳入塑造其自身个性的心理与文化选择之中,并且影响着文化的未来。这种心理选择不仅由适应和生存的压力所驱动,也受体验乐观的经验的需要所驱动。只要有可能,人们选择的行为就是能使他们感到充实、有能力和有创造性的行为。

拓展阅读2-5



同一种职业的
两种解读

(二) 积极心理学的主要观点

积极心理学是21世纪最重要的一场全球性心理学运动，其倡导的心理学观点鲜明、独特。概括来说，积极心理学的观点主要表现为以下三方面。

1. 实现心理学的价值平衡

长期以来，人们认为消除消极之后的结果就是积极，因此致力于消除抑郁、焦虑、愤怒、恐惧等心理。过去心理学的研究过程和治疗重点主要放在各种消极状态产生的原因、作用机理、内部神经机制、影响因素及如何消除等内容上。但是，研究者发现，通过治疗，患者摆脱抑郁后，还是会问：“我怎么能快乐一些？”似乎抑郁状态的解除并不是理所当然就到达了积极的状态。因此，研究者开始重新思考积极和消极的关系。如图2-4所示，积极和消极可能是两个相对独立的变量，在积极和消极中间是0状态。0状态是既不积极也不消极，表现为对任何外在的事件既不喜欢，也不厌恶。从0状态向正方向运动，即向着喜欢的方向变化，就是积极；反之，从0状态向负方向运动，即向着不喜欢的方向变化，就是消极。例如，一个学生十分担心考试成绩不好会被家长责骂，因此考试时十分紧张、害怕，甚至出冷汗，这种状态便是朝着消极的方向运动，导致考试焦虑。假定考试焦虑已达到消极的-5状态，经过放松、脱敏、认知等心理咨询方法之后，这个学生在考试过程中不焦虑了，即达到了0状态，但这种状态很难达到喜欢的程度。相反，有的学生一到考试时就能积极投入，整个考试过程思维清晰流畅，记忆敏捷准确，专心致志，甚至感受到心理的流畅，沉浸在考试的过程中，那么这种状态就是积极的状态，是从0到+5的状态。

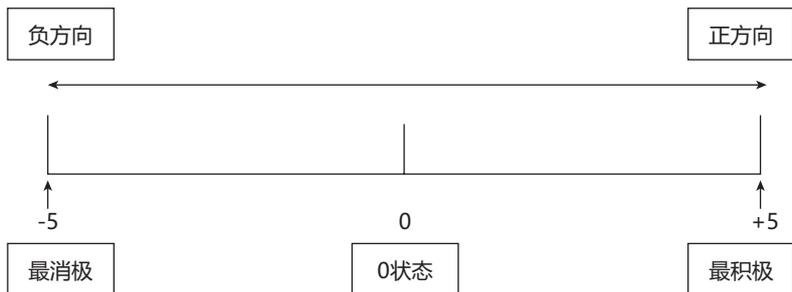


图 2-4 积极与消极的关系示意图

因此，心理学应实现其本体价值回归的再次平衡。积极心理学充分体现了以人为本的思想，把培育社会成员的积极品质作为研究本身的根本目标，而不是把人的优点仅作为克服其缺点的工具，这对人和社会的和谐发展都是十分有利的。

课堂活动 2-2

温暖的时刻

1. 准备

柔和的、动人的音乐（萨克斯曲《回家》）。

2. 操作

- (1) 想象一个美好的、打动人心的时刻。
- (2) 到音乐结束为止,回想刚才想象的情景。

3. 讨论分享

你刚才感受到的氛围是什么?

2. 强调人的积极力量

积极力量(positive strength),从字面上看,就是正向的、具有建设性的力量和潜力。人们在认识积极力量时,更多的是在个体水平把它当作与良好结果相联系的某些人格特质,如乐观主义、自我效能(self-efficacy)、自我复原(ego-resilience)等。其实,人的积极力量不仅是一种静态的人格特质,还是一种动态的心理过程,即能对周围的环境进行有效分析并做出合理选择。以乐观为例,乐观主义者并不是不顾环境的具体状况而一味盲目乐观,而是能小心地留意周围环境中的危险信息,有选择地面对不同问题的具体情况,从而使用合理的方式来表达或开展自己的行动。所以,人的积极力量不仅包括某些人格特质,还包括为了得到良好的结果而灵活进行自我调节的能力,即在正确的时间里能正确地运用自己的各种资源和技能,实现自己的目标或解决所面临困难的能力。

积极心理学认为,并不是所有的积极力量都一定有显意识的参与。人的某些积极力量已经成为自动化的机制,这些积极力量与个体的生长发育一样,在人类的进化过程中形成了一种无意识的积极模式。在实际生活中,人们很多习惯性的行为往往都是受自动化机制支配的。例如,人们在吃饭的时候,根本不用想该怎么拿筷子、怎么把饭送到嘴里,就能自然而然地完成吃饭这件事。但是,人们通常只注意发挥显意识的作用,而忽视了无意识的力量。

3. 强调对问题的积极解释

每个人实际生活的环境总是不可避免地出现这样或那样的问题。问题本身虽然不能为人类增添力量或优秀品质,但问题的出现为人类提供了一个展现自己优秀品质和潜在能力的机会。积极心理学认为,对已有问题做出积极的解释更有助于问题本身的解决。例如,面对一件所谓的“办砸了”的事情,我们既可以看到它好的一面,也可以看到它坏的一面。因此,从某种程度上说,积极与消极掌握在每个人自己的手中,关键在于自己到底在注意些什么。设想一名大学生在一次期末考试中,一门学科考了50分,另一门学科考了90分,那么接下来的一天时间,他总是想到50分的这一科,还是90分的那一科呢?这名大学生到外地去旅游,那里景色宜人,吃得好,睡得好,可是在回家的路上,不小心把自己的行李弄丢了。第二天,当朋友问他玩得怎么样时,他是告诉朋友自己愉快的旅游经历,还是向朋友抱怨自己不幸丢失了行李呢?

仔细回想最近发生的一些事,这名大学生便能发现自己是在用积极还是消极的方式来表达或解释这些事件。不懂或者不善于积极看待问题的人就像是没有装上弹簧的汽车,碰到任何小的障碍都会颠簸得厉害,这种心理状况在某种程度上限制了其才能的发挥。而积极的人则像装有弹簧的汽车,即使在崎岖的山路上,也能从容不迫,其创造性自然就会更高。因此,积极心理学主张从两方面来寻求问题的积极意义:一是从多方面探寻产生问题的根本原因;二是从问题本身去获

拓展阅读2-6



关于幸福生活的
建议

得积极的体验，做出积极的解释。

三、关于积极心理学的误区

积极心理学希望所有人的积极品质得到充分发展，并在此基础上获得最大的快乐和幸福，但能不能反过来说，让人快乐的一切都属于积极心理学的范畴呢？显然，这样的认识是有误区的。事实上，许多心灵鸡汤式的快乐提升方法并非积极心理学所提倡的。

(一) 积极心理学是心灵鸡汤

在当代人的心灵盛宴上，有一碗汤因为味道特别而大受欢迎，这就是心灵鸡汤——互联网上非常流行心灵鸡汤，书店里也是“鸡汤”类图书的销量最高。心灵鸡汤的饭桌有不少慕名而来的食客，大家喝得津津有味，乐此不疲。虽然当前积极心理学已更多地为大众所知，但不少仍不了解积极心理学的人都会简单地把“积极”二字与心灵成长、心灵励志等同起来，误以为积极心理学就是励志的心灵鸡汤。出现这种现象的原因主要在于人们不了解心理学的科学性。

(1) 积极心理学是学院派发起的一场科学运动。积极心理学的快速流行契合了国内外普通人对心灵鸡汤的需要，但积极心理学不是心灵鸡汤，也不是成功学。虽然研究方向发生转变，但积极心理学的研究依然需要符合科学的严苛要求。在这些科学标准下，积极心理学提供了一些关于幸福和积极人性的事实与视角。积极的研究方向和科学的研究方法是积极心理学的两个重要特征。因此，当20世纪末积极心理学被提出时，创始人塞利格曼再三强调积极心理学在科学上的正统性，以示积极心理学与通俗的心灵鸡汤的区别。塞利格曼认为，心理学研究手段上的成熟和进步已经使其能够研究和积极人性有关的话题。

(2) 积极心理学既不等同于不求将来、不负责任的享乐主义，也不等同于对未来极度乐观。积极心理学的研究发现，过度积极也可能带来一些问题。托马斯·阿斯特布罗(Thomas Astebro)在研究发明家提交的约1100个新发明时发现，只有不足10%的发明有机会进入市场，在这些进入市场的所有发明中大概60%会亏本。针对这一实际情况，大约50%的发明家在得到客观的评价——他们的发明最终会失败后，便知趣地从市场撤回了；而剩下50%的盲目乐观者中，有47%的发明家会半信半疑，不甘心自己最初的那些损失，他们会去冒很大的风险。在对这些因冒险而败得一塌糊涂的人进行测评后发现，他们无一例外都是高乐观者。可见，极度乐观也可能带来某些问题。积极心理学从心理的丰富性、自我的和谐程度等角度，引导人们达成平衡。这个世界上没有人能一直快乐，人也不需要总是快乐，因为快乐会让人失去必要的戒心和警惕，有可能把人置于不安全的境地。在一些场合，适度的紧张是有意义的，因为适度的紧张可以使人们观察周围的环境，排除潜在的威胁，进而获得安全感。在紧张缓解后得以达到新的平衡。对于群体而言，互动中的负面刺激有助于形成群体规范，进而维护集体的凝聚力。斯威利(Sweeny)和杜勒(Dooley)做了一个关于集体凝聚力大小变化的研究。结果表明，如果一个集体完全采用积极的治理措施(如完全采用鼓励、表扬等方式)，那么这个集体的凝聚力会出现显著性下降，而且会下降到一个很低的水平；如果能在治理过程中让成员对集体中所发生的不好的事件进行吐槽，集体凝聚力下降的速度会变慢一点；只有在集体管理中既让成员吐槽，又对问题者施以一定的惩罚措施，那么这个集体的凝聚力才会维持在一个较高的水平上。这个结论意味着集体凝聚力的维持需要一些消极的手段或方法，

只有把积极和消极结合起来,才能产生良好的结果。

(3) 积极心理学强调引导人们真实地改变。心灵鸡汤类的书籍或课程通常以这样的广告词开场:“一节课,改变你一生!”“幸福,原来如此简单!”“触动你灵魂的励志读物!”这些广告词恨不得像咆哮组一样写满感叹号,似乎能让人醍醐灌顶、恍然大悟,人生问题从此迎刃而解。纽约大学的心理学家加布里埃尔·奥丁根(Gabriele Oettingen)等人研究发现,憧憬未来与好的结果相关,但对成功的幻想也会有反作用。在一个实验中,让肥胖的女人对未来的减肥效果进行预测,乐观者对减重的期望值比悲观者平均多26磅,但一年后乐观者的减重反而比悲观者平均少24磅。在另一个实验中,对找工作持积极幻想的学生比持消极幻想的学生寄出了较少的求职申请,也得到了较少的录用机会,获得了较少的收入。这些研究结果似乎跟人们的常识有所矛盾。当人们清晰地想象到自己希望得到的结果,如减肥成功、得到工作时,很容易忽视所面临的障碍,仿佛自己已经成功,这时积极想象反而可能成为一种幻想,感觉不需要再努力了。

总之,积极心理学倡导的是一系列积极的、有组织的心理元素。这些心理元素既包括高生理唤醒的积极情绪(鼓舞、兴奋等),也包括低生理唤醒的积极情绪(希望、敬畏等)。积极心理学通过真实的身体状态的改变让人更好地适应社会,而不是编造故作高深的心灵鸡汤。

(二) 积极心理学是阿Q精神

阿Q是鲁迅先生1921年在《晨报》副刊上发表的中篇小说《阿Q正传》的主人公,一个横遭压迫、备受屈辱的雇农流浪汉,他在任何情况下都能自己安慰自己,都自以为是“胜利者”。积极心理学提倡的积极心态好像也是类似的,建议大家以积极、阳光、快乐、主动的心理状态面对生活中的磨难、痛苦、挫折和失败,这和精神胜利法有什么区别吗?其实,这不仅是对积极心理学的误解,也是对阿Q精神的误解。

(1) 阿Q精神的实质是消极的心理防御机制。关于阿Q精神和精神胜利法,中山大学中文系教授黄修己在《中国现代文学发展史》中有过透彻又简明的论述:“这就是他的自欺欺人、自轻、自贱、自嘲、自解、自甘屈辱,而又妄自尊大、自我陶醉等种种表现。简言之,是在失败与屈辱面前,不敢正视现实,而使用虚假的胜利在精神上来实行自我安慰,自我麻醉,或者即刻忘却。例如,他挨了人家的打,便用‘儿子打老子’来安慰自己,并自认为是胜利了。由于这种病态精神的支配,他永远在屈辱中苟活。他的一生就是一部受尽屈辱的血泪史。直到最后糊里糊涂地被杀,还在二十年后又是一条好汉的呼喊中,完成了最后一次精神胜利。”从中可以看出,阿Q精神的实质是否定现实、自欺自贱、不求反抗、甘于屈辱。它是心理学家已经发现的16种心理防御机制中的两种——否定和合理化的结合。虽然它可以让人在遭受困难与挫折后减轻或免除心理压力,短时间内恢复心理平衡,但其消极意义也是非常明显的:阿Q精神可能让人因压力的短暂缓解而自欺欺人、自我麻醉、不求改变,从而导致更加严重的心理疾病。总体上,阿Q精神是病态的、消极的,甚至是有害的、邪恶的。试想一下,当人们面对一个被家暴的女性或一个被性侵女孩的求助时,能只告诉她要一分为二、要合理化、要阿Q精神吗?显然,这种情况下,人们更需要有一个能解决问题的具体行动。

(2) 积极心理学是建立在科学原则基础上的一个新兴领域,借助证据和实验正视现实、改变现实,与阿Q精神完全不同。科学的一个基本原则就是相对的真实性。每个人不一定能够完全知道自然世界和人类生活中所有真实的情况,但起码他不能否定事实、

证据和现实。同样是面对环境危机，阿Q精神通常是不承认它的存在，或者以为无论官民大家都是“平等的”受害者而淡化它的危险。但“积极心态”想到的是如何采取行动，如何改变现状，主要表现为以下三个方面。

① 积极心理学讲究实事求是，敢于正视现实。如生活真的遇到了问题，学习真的不够好，能力真的不如别人等。承认了现实，才可能用积极的心态应对；如果不承认现实，也就谈不上应对了。

② 积极心理学是用心理学的方法重构现实，使积极的一面显现出来。即通过辩证分析、拉长时间、调整参照物等方式更全面地认识客观现实，而不是简单地否认事实或自我欺骗。积极心理学主张在承认客观事实的基础上，看到不同的侧面；在承认此刻的基础上，看到事件的原因和长远改变的可能性。这种认知上的重构不是麻醉或者否认，而是积极重建，是有建设性的。

③ 积极心理学特别强调人们的积极行动。积极心理学提倡的是持有积极的态度，使用被研究证明有效的方法付出行动，并通过积极的情绪形成正向反馈，充分发挥一个人的潜能。已经有许多方法被研究揭示有效性，例如正念、运动、记录积极的事情。

总之，积极心理学所说的“积极”不是混淆是非、自我麻痹，它不以想法上的改变为终极目标，而是相信实践的力量。

第二节 大学生与积极心理教育

联合国在2012年6月28日通过的第66/281号决议中宣布，每年3月20日为国际幸福日，确认幸福和福祉是全世界人类生活的目标和愿望，具有重要的现实意义。在竞争日益激烈的现代社会，每个人都应该学会面对现实、积极进取，勇敢承担起自己一生发展的重大责任。那么，怎样才能成为积极而幸福的大学生呢？积极心理与大学生活又有什么样的关系呢？

一、积极心理教育的概念

积极心理可以通过教育的方式获得吗？2014年3月21日，积极心理学创始人塞利格曼、米哈里·契克森米哈赖和中国积极心理学界代表彭凯平等六位国际积极心理学运动的领军人物决定在国际上推动一场新的教育改革。这场教育改革旨在提升学生的幸福、品德等积极心理品质。在当天的会议上，国际积极教育联盟(the International Positive Education Network, IPEN)组委会成立，提出倡议：教育的根本目的是提升人类的幸福感，推动积极心理学和幸福科学在家庭、学校和社会中的广泛应用。2016年7月，国际积极教育联盟在美国正式宣布成立，标志着积极心理和幸福科学的教育国际化战略正式启动。

(一) 大学生积极心理教育的内涵

近年来，积极心理学家们对“积极心理可以被教授吗”这个问题进行了理论和实践两方面的研究。