

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

大学生心理健康教育

广西课程教材发展中心 组织编写

主 编 覃干超 唐峥华
副主编 杨新国 黄群瑛 谢春艳
张华东 张 莉

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 广西课程教材发展中心组织
编写. — 桂林: 广西师范大学出版社, 2020.9

ISBN 978-7-5598-3032-6

I. ①大… II. ①广… III. ①大学生—心理健康—健
康教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字 (2020) 第125633号

责任编辑 韦兰琴 张昀珠 黄佳梦 黄丽江 文秋鸾
助理编辑 杨昕然 陈美蓉
封面设计 唐 峰
内文设计 梁雪芬 黄小纯
责任技编 石玉珏

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市五里店路9号 邮政编码: 541004)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 黄轩庄

服务电话: 0771-2092860

全国新华书店经销

广西金考印刷有限责任公司印刷

(广西南宁市高新区高新三路3号广西印刷工业城11号厂房 邮政编码: 530007)

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

印张: 16.75 字数: 260 千字

2020年9月第1版 2020年9月第1次印刷

定价: 32.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社发行部门联系调换。

目 录

第一单元 认识心理健康——基础知识概述

第一节 奇妙的心理活动——心理现象 // 002

第二节 让阳光照入心灵——心理健康 // 012

第三节 成长路上好帮手——心理咨询 // 027

第二单元 我的大学我做主——大学适应

第一节 扬帆启航 “从新”开始——生活适应 // 042

第二节 理想现实 交相辉映——心理适应 // 054

第三节 学海方舟 勤学慎思——学习适应 // 067

第三单元 心宽以和 善结人缘——人际关系

第一节 相遇相知 诚心以待——人际交往概述 // 088

第二节 心心相印 心心相吸——人际心理效应 // 098

第三节 同舟共济 乘风破浪——人际关系优化 // 112



第四单元 羞答答的玫瑰静悄悄地开——恋爱与性

- 第一节 探索美好的爱——认识爱情 // 130
- 第二节 爱的心思要明白——恋爱心理 // 138
- 第三节 关爱彼此——健康性心理 // 147

第五单元 让生命充满阳光——生命教育

- 第一节 体验生命本真——认识生命内涵 // 156
- 第二节 绽放生命之花——探索生命价值 // 164
- 第三节 激发生命动力——应对挫折与危机 // 173

第六单元 知人者智 自知者明——自我意识

- 第一节 勾出整体自画像——自我意识概述 // 190
- 第二节 补齐短板促发展——自我意识偏差 // 200
- 第三节 绘出未来七彩章——自我完善 // 212

参考文献 // 220

后 记 // 226

Unit 6

第六单元

知人者智 自知者明——自我意识

中国的先哲老子早在《道德经》中就提到过：“知人者智，自知者明。”就是说能清醒地认识自己、对待自己，这才是最聪明的，最难能可贵的。大学阶段是培养、发展自我意识的关键时期，在这期间自我意识经过分化、整合而接近成熟，大学生逐渐清晰地意识到自己的内心活动，全面认识到自己的心理品质，正确地感知到自己的社会角色并主动根据社会要求去认识和发展自己。



第一节 勾出整体自画像——自我意识概述

导入

我要成为完人

我是一个对自己要求严格的人，我要成为一个完人。我讨厌平庸，不安于现状，要活得与众不同。学习上我从不松懈，我必须要拿第一，我想达到的学习目标一定要实现。即使我不喜欢的课程我也努力学习，我要在各门功课中都达到优秀。如果达不到目标，我就会很受伤。我非常敏感，不愿意听别人的批评，即使是非常婉转的意见也不爱听。有时候甚至有点小心眼，我妒忌比我强的人，总想超过他，如果不能，我就觉得非常不舒服，甚至会有自卑感。我有时觉得自己非常成熟，什么都明白，可有时又觉得自己还很幼稚和容易情绪化。我的心目中总是充满理想和美好的愿望，可是生活总和想象的不一样，所以有时候我也很失望。

该学生自我意识清晰，有较好的自我觉知。但是他也具有大学生自我意识的共性，即自我意识中充满矛盾，自信与自卑同时存在，容易因达不到理想自我而失望。如何准确地认识自我，并利用自身优势达到自己的目标是大学生需要学习的。

理论导航

一、何谓自我意识

国内外学者对自我意识的概念没有统一的说法。有的学者认为自我意识是个体对自己存在状态的认知；有的认为自我意识是一个多维度、多层次的高级

心理系统；有的认为自我意识是意识的核心部分，是个体对自己生理状态、与周围世界关系的认识。

总的来说，自我意识是人对自己及自己与周围世界关系的认识，包括对生理状态、人际关系、社会角色等的认识，并且通过调整自己达到个人实现或完善的过程，是统领、调控人的整个心理与行为的高级心理系统。通俗地说，自我意识是弄清楚“我是个什么样的人、我是否喜欢自己、我应该成为什么样的人”等系列关于自我的问题的过程。

自我意识中的自我，包括主观的“我”和客观的“我”。主观的“我”是主格，可以进行自我认知，是自我认识的主体；客观的“我”是宾格，是主我的认识对象、观察对象及其结果。

二、自我意识的结构

自我意识依据心理成分、内容和存在方式等不同的标准可以分为不同的类型。

（一）自我意识的心理成分

自我意识由自我认知、自我体验和自我控制三种心理成分构成，分别代表知、情、意三方面。这三种成分相互联系、相互制约，统一于个体的自我意识之中。

1. 自我认知。自我意识的首要成分或基础是自我认知，它是个体对自己各种身心状态、人际关系等方面的认识。自我认知是主观自我对客观自我的评价结果，包括自我感觉、自我印象、自我观察、自我分析和自我评价等，回答的是“我是谁”“我是一个怎样的人”等问题。中国先哲教导我们：“人贵有自知之明。”准确地认识自我，会对人们的心理产生重大影响。研究发现：对自我认识不清晰、不明确，自知力不强，容易导致自我认识的偏差，或自卑，或自负，从而产生许多的心理问题或人格障碍。《论语》云：“吾日三省吾身”，就是对自我的观察与反思，从而克服偏差，准确认识自我。

2. 自我体验。自我体验是主观自我对客观自我产生的情绪体验，它建立在自我认知的基础上，是伴随自我认知而产生的情感体验。自我体验是自我意识的情感成分，要回答的问题是“我喜欢自己吗”“我对自己满意吗”等。自我体验的内容十分丰富，包括自尊心、自信心、责任感、优越感、荣誉感、羞耻感等心理品质或主观体验。自我体验具有个人化的特点。对于同一事件，不同个体的主观体验可能截然不同。自我体验对个体成长具有不可替代的重要作用，



从自我体验中获得的自我激励远远高于从理性认知中获得的力量。“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”就表达了作者孟郊高中进士的愉悦情绪。

3. 自我控制。自我控制是自我意识的意志成分，是对自己行为、思想、言语、情感、态度等的调控，以达到自我期望的目标。它包括自我激励、自我暗示、自我教育、自我监督等内容，主要解决“我要成为什么样的人”“我应该如何管理自己”“我要怎么克服意志力薄弱”等问题。自我控制是自我意识的关键环节，如何变认识为行动，靠的就是自我调控。它对个体的学习、工作具有重要的推动作用，使人们为了获得优异成绩和社会赞誉而不懈努力。成功的人都具有较高的意志力，即自我控制能力，能够克服人之惰性，不断鞭策自己实现目标。屈原的“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，就是自我控制与激励的典范。

（二）自我意识的内容

按自我意识的内容进行分类，可将自我意识分为生理自我、心理自我、社会自我。

1. 生理自我。生理自我是自我意识最原始的形态，指个体对自己躯体、性别、形体、容貌、年龄、健康状况等生理特质的认识。生理自我在婴儿出生后第8个月开始发展，到3岁基本成熟。大学生刚好处在对生理自我高度关注的时期，特别注重自己的外在形象，希望增强外在吸引力。

2. 心理自我。心理自我是个体如何看待自己心理世界的层面，包括对自己的性格、气质、兴趣、爱好、能力、情绪、情感、需要、动机、三观等方面的心理过程、心理状态和心理特征的认识和体验。在情感体验上表现为自豪、自尊或自卑、自贱。在意向上表现为追求智慧、能力的发展和追求理想、信仰，注意行为符合社会规范等。心理自我是一个多层次的独立系统，从青春期开始发展，一直持续到成年，大概历时10年。发展到此阶段后，个体能感知和调节自己的心理活动及其状态，并根据社会需要和自身发展需要调控自己的心理与行为。

3. 社会自我。社会自我是个体对自己社会属性的认知，是对自己在一定的社会关系和人际关系中的角色、作用、地位、名望、责任、义务、力量等方面的认识和体验，并根据他人的要求和社会期待来调整自己的行动。发展时期大致从3岁到13或14岁，这个时期社会自我处于自我的中心，个体能了解社会对自己的期待，并根据社会期待调整自己的行动。大学生最关心的社会自我问题是“我是否被喜欢”“我是否获得尊重”。

（三）自我意识的存在方式

按自我意识的存在方式，可将自我意识分为理想自我、现实自我、投射自我。

1. 理想自我。理想自我是个体对希望自己是一个什么样的人的自我看法。个体从自己的立场出发对将来的我展开想象，是自己想要达到的比较完美的形象。理想自我关心的问题是“我想成为什么样的人”“我应当成为什么样的人”“我希望自己是什么样的人”。每个人都有自己的理想自我，而且每个人理想中的自己各有不同。理想自我包括人们渴望拥有的那些品质，它们通常是积极的。理想自我在一定程度上为大学生前进的道路指明方向，激发奋斗的动力。李白的豪情“天生我材必有用”，李清照的壮语“生当作人杰”，都表达了对理想自我的执着追求。

2. 现实自我。现实自我是指个体从自己的立场出发对现实的“我”的看法和评价，是个体实际拥有的自我概念，即实际是什么样的人。现实自我与理想自我相对。现实自我通常与理想自我有差距，这个差距既是个体进步和完善的动力，也是个体烦恼的重要根源。大学生应该客观评价自己，调整理想自我，改善现实自我，缩短二者之间的差距，实现自我价值。

3. 投射自我。投射自我，也可以称为镜中自我，是指个体在社交过程中，通过观察他人的反应和行为以想象他人对自己的评价。我们每个人都是别人的镜子，别人也是照亮我们自己的镜子。唐太宗视直言敢谏的魏徵为自己的一面镜子，他高度评价魏徵：“以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以知得失。”大学生也需充分利用好别人这面镜子来反观和反思自己，从而加深自我了解，实现自我成长。

三、大学生自我意识的基本特征

个体的自我意识发展从无到有，最后达到成熟，要走过漫长的发展历程。大学阶段是大学生自我意识的迅速发展时期，也是自我意识和自我矛盾表现最突出的阶段，对个体的人生观、价值观、世界观的形成有着非常重要的意义。大学生的自我意识一般具有以下特点：

1. 自我认识相对全面。大学生积极关注自我，对自己身体成熟状态、外貌形态等特点有了更为深刻的认识，生理自我的评价较高。多数大学生都比较认可自己的先天容貌，对自身的生理结构比较自信并开始注重对家庭、责任、价值等方面的认识，逐渐开始思考“做什么样的人”“成就什么样的事”等一些问



题。大学生对自我认识充满兴趣和急迫感，自我认知越发自觉，自我评价的水平越高。他们可以辩证地看待自己，能够从主观和客观、肯定和否定等方面对自我进行评价，评价的客观性增强；他们可以综合地看待自己，能对自己的优缺点、才华、性格、气质、道德品质以及同学关系等进行细腻、深刻、明晰、广泛的评价。他们尤其关心自己在集体中的形象和地位。不仅分析自己做一件事时的思想和心理状态，还分析自己的意志、性格等，进而上升到评价自己的内心品质，自我评价的途径多样化、完善化、社会化。他们能够通过“尺有所短，寸有所长”来合理地评价自己，勇于面对自己的短处，从整体上把握自己、对待自己，形成相对明确的个人价值观、个人生活的意义和目标。

2. 自我体验强烈而敏感。当代大学生越来越重视对自我意识情感成分的表达，重视对自己的态度情感，看重自己的可爱程度、扮演的角色和存在价值等。他们情感体验深刻，迫切关注自己的内心感受，追求幸福感与满足感，关心自己“过得好不好”“开不开心”“有没有价值”。大学生从内心越来越认可自我、喜欢自我，他们能够积极地进行自我接纳，愉快地接受自己的生理自我、心理自我和社会自我。他们喜欢知识、喜欢朋友，也喜欢自己，喜欢自己的优点和缺点，喜欢自己的成功或者失败。他们有强烈的情感体验，不时还带有直觉的特点，陷入一种突如其来的激情。有强烈的自尊需要，大学生的自尊不容侵犯，表现在自尊心强而且敏感，非常在意别人的意见，会批判和自己意见相悖的人和事，过分自尊和好胜。由于敏感性，大学生自我体验也容易出现波动，自负与自卑并存，积极与消极同在。

3. 自我控制水平较高。大学生自我控制的愿望十分强烈，自我调节和自我教育能力逐步提高。大学生能在他人帮助下进行自我教育、自我发展，发挥自我潜能，并能进行较深刻的自我反省。随着大学生个人理想、人生目标和社会责任感的逐步确立，他们产生了较强的自我完善、提高自我修养的愿望，表现出强烈的自我表现欲和对自我形象的重视，他们希望用自己的行动来表现自己。大多数人热衷于参加学校的各种社团活动，以期达到自我服务、自我管理和自我教育的目的。大学生独立感明显增强，开始把自己置于成人的位置上，一方面希望参加成人的活动，另一方面又希望得到成人的尊重，力图独立地解决问题。

4. 自我意识在矛盾统一中趋向成熟。当代大学生的自我意识总体上表现出自我肯定、协调发展的趋势，但大学生自我意识的发展并没有达到完全的一致性。大学生自我意识逐渐分化，使得其自我意识充满复杂性，“主体我”和“客

体我”、“理想我”和“现实我”之间的种种矛盾开始出现。当“理想我”占优势时，往往会将“客体我”降到实际能力以下，产生较强的自卑感，甚至放弃努力，形成自暴自弃或伤感的心理状态。相反，当“现实我”占优势时，往往表现出较强的虚荣心和自我陶醉，特别在乎别人对自己的评价，担心暴露自己的缺点，而做出过于傲慢、虚假的表现。他们对自己的评价往往充满矛盾，对自己的态度也时常波动，对自己的调控常常是不果断的。他们一会儿看到自己的这一面，一会儿又看到自己的另一面，时而能客观地评价自己，时而高估或低估自己。面对自我意识中的种种矛盾，大学生开始通过各种活动来重新认识自己，自觉或不自觉地在调节矛盾中认识自己、完善自我。他们常常会问自己，“我有能力吗”“我的性格怎样”“我有什么特长”“别人喜欢我吗”等等。经过一段时间的矛盾冲突和自我探究后，大学生的自我意识就会在新的水平和方向上趋于一致，达到暂时的自我统一。然而随后新的矛盾又会产生，需要不断地自我调控和自我探究。在自我意识由“矛盾—统一—新矛盾—新统一”转化发展过程中，大学生自我意识不断发生重大变化。正是由于这种矛盾转化，使得大学生自我意识发生了质的飞跃，个体之间出现差异，自我意识也逐渐趋向成熟。

四、自我意识对大学生的作用

自我意识在个体发展中有十分重要的作用。正是由于人具有自我意识，才能对自己的思想和行为进行自我控制和调节，从而不断发展和完善自己。大学生要全面认识自我，积极认可自我，努力完善自我，用积极的自我意识指导自己的生活和学习。

（一）积极的自我意识是大学生成功的基础

自我意识与个人行为的关系极为密切，意识支配行为，行为反映意识，自我意识对个人行为具有极大的推动作用。我们每个人的心中都有一幅自我画像——“我属于哪种人”，你把自己想象成什么人，你就会按照那种人的行为行事。例如，有的学生把自己想象成不公正的牺牲品，认为是“注定要失败”的人，就会不断地寻找各种事例来证实自己的观点。自我意识客观的人自我形象健康，对自己有合理的期望，满足从容，处事积极，善于利用每一个成长的机会，改进自己；与人交往能真情流露，展示自己的内心世界，容易与人建立深厚的情谊；对自己充满信心，能独立地处事，也能做出恰当的自我表达。大学生要采取相应的自我意识教育和培养，走上全面发展和健康成长之路。



（二）自我意识影响健全人格的形成

自我意识在个性结构中处于核心的地位，决定个体对现实的看法，对人们的心理活动和行为方式都起着制约的作用。积极的自我意识会增进心理健康，对已有的人格进行认识、评价和调节，促进大学生健全人格的形成。如果个体能认识到自己的自卑、内向，却不因自卑而彻底否定自己和阻挡前进的脚步，而是积极评价和接纳自我，与自卑共存，开放自己，提高自己各方面的能力，从而慢慢地变得外向、自信。这种经历就是对自己人格进行正确认识、评估、调整的过程，以积极的态度去面对困难和挫折，从而塑造良好的人格。

（三）自我意识影响个体对经验的解释

不同的人可能会获得完全相同的经验，但每个人对这种经验的解释却可能有很大的不同。解释经验的方式决定于一个人的自我意识。自我意识积极的人，倾向于对事物做出积极的解释，赋予事物积极意义，产生积极情绪体验。自我意识消极的人，倾向于对经验做出消极的解释，赋予事物消极意义，产生消极情绪体验。积极、乐观的学生，获得奖学金会很高兴，会认为这是自己努力的结果。自负的学生在获得奖学金后可能比较淡漠，认为自己获得奖学金是理所当然的，是自己努力的结果，别的同学没有自己努力，凭什么也获得同样的奖学金。事实证明，当个人的既有自我意识消极时，每一种经验都会与消极的自我评价联系在一起；而如果自我意识是积极的，每一种经验都可能被赋予积极的含义。

（四）自我意识影响个体的期望水平

自我意识不仅影响到个体现实的行为方式和个体对过去经验的解释，而且还影响到个体对未来事情的期待。这是因为，个体对自己的期望是在自我意识的基础上发展起来的，并与自我意识相一致，其后续的行为也决定于自我意识的性质。研究发现，学生的成绩长期落后并不是孤立存在的，由于他们的整个行为动力系统都出现了偏离，并在偏离的状况下形成了一个新的自相一致的系统，因而在系统内部一切并没有不正常。换言之，落后的学习成绩正是成绩长期落后的学生自己“期待”的结果。



心理健康训练营

一、心理训练：我是谁

步骤1：写20句话，每句话的格式为“我是一个……的人”，每个句子前面写上序号，序号从1写到20。每一句话都是我们对自己的陈述和评价。

步骤2：对自己的每一个评价进行评估。如果是积极的，请在句子后面做“+”标记。如果是消极的，请在句子后面做“-”标记。然后统计积极评价和消极评价各有多少个。

步骤3：将自我评价进行归类，并且统计每一类的积极项目总数。

属于生理自我类：积极项目数（ ）。

属于心理自我类：积极项目数（ ）。

属于社会自我类：积极项目数（ ）。

步骤4：讨论与分享

1. 是什么因素让你对自己做出这样的评价？

2. 对于被你消极评价的这一部分自我，你希望发生什么改变？你将做出什么努力完成改变？

二、心理训练：认识你自己

（一）认识自己的积极部分

首先找一个舒适的地方，把所有可能分散注意力的东西都收起来。准备好本子和笔，以及彩色画笔。如果你愿意，可以放些舒缓的轻音乐。闭上眼睛，深呼吸，让自己彻底放松下来。

想象有一部通往你内心深处的电梯。走进电梯，按下最低层的按钮，进入你心中的秘密花园。在花园里散步，欣赏周围的风景，享受浓郁的花香和泥土湿润的气息。天气晴好，鸟儿在周围歌唱。想象自己穿着最得体、最舒适的衣服。提醒自己，在内心的秘密花园里，你是绝对安全、绝对舒适的。找一个安静的地方坐下来，闭上眼睛。你的心中会出现另一个“你”，这一个“你”代表的是你积极的一面，拥有你全部的力量、勇气、同情心和爱。

让这个光彩照人的“你”走进来，在你身边坐下。握住“你”的手，凝视“你”的眼睛，问这个积极的“你”是否会永远陪在你身边，保护你，指引你前进的方向。问“你”究竟该怎么做才能敞开心扉，让被压抑的情感释放出来。跟这个积极的“你”拥抱，感谢“你”来看你，邀请“你”常来你心中的花园做客。



睁开眼睛，记下你方才的体验，包括你看到、听到和感受到的一切。

用彩色画笔给积极的自己画一幅画。即使你从未学过绘画也没关系，画的水平并不重要，关键是用心去画。

（二）认识自己的消极部分

请你重新闭上眼睛，深呼吸五次，让自己放松下来。在这个环节中，我们会带领大家去看自己消极的部分，这个过程可能会带来一些不舒服的感觉，希望你可以试着挑战自己，允许这些不舒服的感觉出现并体验它们。如果你觉得实在很难受，也可以睁开眼睛，停止这个活动。

现在，请想象有一部通往你内心深处的电梯。你走进电梯，按下最低层的按钮。这一次电梯门打开的时候，外面是一个阴暗肮脏的地方，要多糟糕就有多糟糕。你可以想象一片臭气熏天的垃圾场，也可以想象一个爬满了老鼠、蛇、蟑螂和蜘蛛的山洞，总之，这是一个你最不愿意来的地方。继续深呼吸，然后朝最阴暗的角落望去，你会看到一个最卑微、下贱、猥琐的自己。这一个“你”代表的是你消极的一面。仔细观察“你”的样子，注意“你”身上的气味，以及“你”带给你的感觉。当你看清楚消极的“你”的样子之后，就可以睁开眼睛了。

然后，请你在另一张白纸上，用彩色画笔给消极的自己画一幅画。

（三）积极部分和消极部分的融合

请你再次闭上眼睛，深呼吸，放松下来。坐电梯回到你心中的秘密花园，欣赏周围的风景，然后找一个安静的地方坐下来。当你感到无比舒适、无比安全的时候，再度让那个积极的“你”来到你身边。等到积极的“你”在你身边坐好，再邀请那个消极的“你”来到你的花园里。让积极的“你”与消极的“你”彼此拥抱，让你最光彩照人的一面和最猥琐下贱的一面拥抱在一起。让积极的“你”释放出爱与同情的光芒，照亮那个消极的“你”。告诉消极的“你”，这里很安全，随时都可以来拜访这里，并会得到你的接纳和原谅。给自己充分的时间，如果那个消极的“你”不愿意被积极的“你”抱在怀里，不要紧，每天都尝试一次，直到有所进展为止。

用彩色画笔把你方才经历的一切都画下来，至少画上五分钟时间。然后把你的经历和感受写在本子上。

三、心理测试：自我意识量表（见心理测试第31页）



拓展与思考

健康自我意识的标准

1. 自知之明：自我意识健全的人，应该是一个有自知之明的人，既知道自己的优势，也知道自己的劣势，能正确评价自我和自我发展。
2. 整合的自我意识：自我意识健全的人，应该是自我认识、自我体验和自我控制协调一致的人。
3. 自我肯定：自我意识健全的人，应该是积极的、肯定的、独立的并与外界保持一致的人。
4. “理想我”与“现实我”统一：自我意识健全的人，应该是理想自我与现实自我统一的人，有积极的目标意识和内省意识，积极进取、永无止境。