

经广西高等学校思想政治理论课教材审查委员会 2020 年审查通过

# 大学生 心理健康 教育

DAXUESHENG

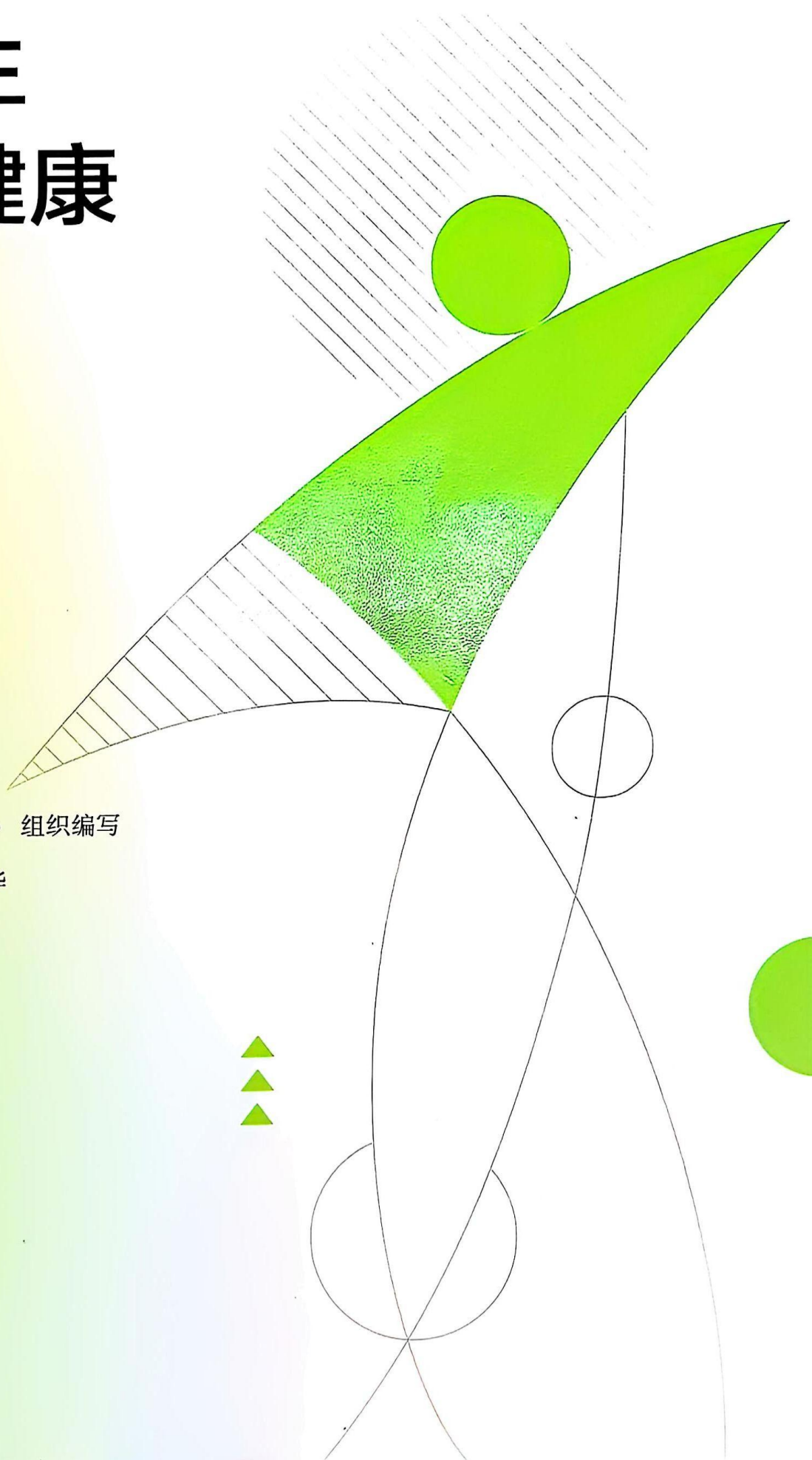
XINLI JIANKANG

JIAOYU

广西课程教材发展中心 组织编写

主编 覃干超 唐峥华

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





## 第一节 体验生命本真——认识生命内涵



### 导入

#### 种子的力量

有人问：世界上什么东西的力气最大？回答五花八门：有人说是大象，有人说是狮子，有人说是老虎，还有人开玩笑似的说，是“金刚”。这些答案或许都有一定道理，可是，有谁知道一粒有生命的种子显现出来的力量有多么强大吗？

没有一个人将种子叫作大力士，但是它的力量之大，却超乎我们的想象。这种力是一般人看不见的生命力。只要生命存在，这种力量就要显现，压在种子上的石块丝毫不足以阻挡它，因为这是一种“长期抗战”的力，有弹性、能屈能伸的力，有韧性、不达目的不罢休的力。生命开始的一瞬间就带着斗志而来的种子就是植物中的精英。

这个故事告诉我们，种子的力量十分强大，它即使不落在沃土里而落在石块下，有生命的种子也会冲破险阻，生根发芽。我们也要像种子一样，既然来到世上，拥有了生命，面对阻碍和失意，不要悲观、叹气，有阻力才有磨炼，一切阻碍和失意都将在成长中消亡，磨炼和曲折的砝码越重，越能增加成功者自身的重量。



### 理论导航

#### 一、什么是生命

什么是生命？这是一个永恒的话题，它永存于漫无边际的历史长河中。不



同的人对此有不同的观点,生物学家、心理学家等认为生命泛指一切具有稳定的物质和能量代谢现象,能回应刺激、进行繁殖的半开放物质系统。它主要包括新陈代谢、生长、发育、遗传、变异、感应、运动等。生长和发育是生命的基本过程。人的生命是由人的属性决定的,它包括自然生命和社会生命,是二者的有机统一。

## 二、生命与心理的发展阶段

新生儿降临后,不仅面对身体的发育与成长,而且要面对心理发展的各种挑战。心理学家埃里克森在其人格的社会心理发展理论中,把人的心理发展经历划分为婴儿期、儿童早期、学前期、学龄期、青春期、成年早期、成年中期、成年晚期等八个阶段。他认为,各个阶段都是紧密相连的,每个阶段都建立在前一阶段之上。每个阶段都有其核心心理发展任务,当任务得到恰当的解决,就会获得较为完整的同一性,形成积极的品质,进而形成健全的人格;当核心心理发展任务处理不成功或者失败,则会产生心理问题,形成消极的品质,进而形成不健全的人格。核心任务的处理结果会影响人的一生。

### (一) 婴儿期(0—1.5岁): 基本信任对不信任

婴儿出生以后的首要任务就是建立起对周围世界的基本信任感。如果婴儿期的婴儿得到较好的抚养并与父母建立了安全、稳定的良好亲子关系,婴儿将对周围世界产生信任感。反之,婴儿就会对周围世界产生不信任感。

### (二) 儿童早期(1.5—3岁): 自主性对羞怯及疑虑

儿童早期这一阶段,儿童形成许多技能,如爬、走、推、拉、说话、抓握等。他们开始“有意识”地决定做什么或不做什么,并且不愿意他人干预。此时,如果父母允许他们独立去做力所能及的事情,适当给予帮助和指导,并赞赏他们的进步和成功,宽容他们的幼稚和失败,那么儿童就会更加积极地自主探索、独立地做自己的事情。如果父母对孩子过度保护,或过分严厉,并常常不公正地使用体罚,儿童就会产生怀疑,并感到羞怯。

### (三) 学前期(3—6岁): 主动性对内疚感

学前期这个阶段,儿童开始发展自己的想象力,知觉动作能力也得到较快发展。因而,他们特别好奇、好问,主动探索的欲望很强,敢于提出各种设想和建议。如果成人能耐心对待并细心回答他们的问题,适当评价鼓励他们的活动和建议,就有助于发展他们的判断能力,形成主动性。反之,如果成人急躁、





粗暴，不耐心对待甚至过分限制、讥笑，就会致使儿童产生内疚感、挫败感。

#### **(四) 学龄期(6—12岁): 勤奋对自卑**

学龄期这一阶段，儿童追求学习上获得成功和得到赞许。若通过勤奋学习而获得成功与赞许，他们就会继续勤奋努力，养成勤奋学习、勤奋工作的品质和乐观、积极进取的心态。如果屡遭失败，就会丧失自信和进取心，甚至形成冷漠、自卑的人格特征。

#### **(五) 青春期(12—18岁): 自我同一性对角色混乱**

进入青春期后，青少年开始反思“我是谁”“我与别人的异同”“我与同伴的关系怎样”“我将来要成为一个怎样的人”等一系列问题。如果他们能够在前四个阶段形成的积极心理品质基础上整合符合自己实际身份的意识 and 行为，就能自然而然地产生自我同一性。否则，就会出现角色混乱。

#### **(六) 成年早期(18—25岁): 亲密对孤独**

成年早期是青年的自我同一性与他人同一性发生融合的主要阶段。他们即将成年步入社会，需要学会与各种人相处，并建立爱情、友谊、团结和亲密的关系。能与他人建立亲密关系的人，才能更好地适应社会和生活。没有形成有效工作能力与建立亲密关系能力的人会离群索居，退回自己的小天地，不愿与别人亲密交往，因而就形成了孤立感、孤独感。如果个人在这个阶段形成的建立亲密关系能力胜过孤立能力，他们就会形成“爱”的品德。

#### **(七) 成年中期(25—65岁): 繁殖对停滞**

这一阶段的成人已建立了家庭，他们将生儿育女、关心后代的繁殖和养育，获得繁殖感。反之，没有繁殖感的人，其人格会贫乏和停滞，是一个对自我过分关注的人。

#### **(八) 成年晚期(65岁以上): 自我整合对失望**

进入成年晚期即老年期以后，人们趋于回顾过去的人生。当感觉一生很充实，生活幸福，对社会有所贡献，感到活得有价值，生活很有意义，能够接受自我，他们就可以正视死亡将要来临的事实，产生一种整合感。当感觉一生无所建树，岁月匆匆，理想未竟，一生失去了很多机会，再开始已经太晚，留有太多的遗憾和后悔，就会感到失望，并厌恶和鄙视自己，他们不愿意接受死亡的来临，产生一种绝望感。如果一个人的自我整合大于失望，他将获得“智慧”的品质。老年人对死亡的态度直接影响到下一代婴儿期信任感的形成。因此，



第八阶段和第一阶段首尾相连，构成一个循环或生命的周期。

埃里克森的心理发展理论表

阶 段	大致年龄	心理发展阶段	充分解决	不充分解决
婴儿期	0—1.5岁	信任对不信任	基本信任感	不安全感、焦虑
儿童早期	1.5—3岁	自主性对羞怯及疑虑	知道自己有能力控制自己的身体、做某些事情	感到无力完全控制事情
学前期	3—6岁	主动性对内疚感	相信自己是发起者、创造者	缺少自我价值感
学龄期	6—12岁	勤奋对自卑	丰富的社交技能和认知技能	缺乏自信心，有挫败感
青春期	12—18岁	自我同一性对角色混乱	作为一个人，有舒适的自我感；明白自己是谁，接受并欣赏自己	碎片化的、变化不定的自我感，不清楚自己是谁
成年早期	18—25岁	亲密对孤独	有能力与他人建立亲密的、需要承诺的关系	感到孤独、隔绝；否认需要亲密感
成年中期	25—65岁	繁殖对停滞	更关注家庭、社会和后代	固着于自我放纵、缺乏未来的定向
成年晚期	65岁以后	自我整合对失望	圆满感，对自己的一生感到满意	感到无用、无价值、沮丧

### 三、生命的特点

#### （一）生命的有限性

就人类个体而言，人的生命是非常短暂的，是有限的。国家卫生健康委员会发布的《2019年我国卫生健康事业发展统计公报》显示，我国居民人均预期寿命为77.3岁。正由于生命比较短暂，我们就更要珍惜生命，珍爱生命，努力学习，积极生活，去实现对短暂生命的超越，实现生命更大的价值。

#### （二）生命的不可逆性

人的生命从受精卵起，便一直沿着生长、发育以及衰亡的生命历程展开，今天的自己，绝非昨天的自己，现在的自己绝不会变成过去的自己，“返老还童”也绝非现实。正是生命的不可逆性，才促使我们更加关注、珍惜和呵护自己的生命，珍惜当下。

#### （三）生命的不可再生性

每个人的生命只有一次，失去了不能重来，具有不可再生性。“万劫不复”和“人死不得复生”，便道出了这个真理。所以我们应该想好自己要过怎样的人生，珍惜生命的每一个阶段。