

# 试论心理健康对学生个体成长的影响

王雪滢

(漳州理工职业学院 福建 漳州 363000)

**[摘要]**心理健康对于学生个体成长发展将会产生重要的影响,不健康的心理健康将会使个体走向不利于自身发展的状态。由于个体在不同时期的个体发展阶段不同,本文将以埃里克的心理社会发展为基础,以个体—亲密关系—社会三元阶段为理论依据,谈论各个阶段心理健康对于个体发展的影响。

**[关键词]**心理健康 个体生理发展 个体心理发展

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.2365

## 一、心理健康的定义及内容

### (一) 定义

心理健康的基本含义是指各种心理现象及心理活动都处于一种良好的、健康的状态。

### (二) 内容

依据个人经验总结,心理健康可以主要由个体—亲密关系—社会形成稳定的三元关系,其中,个体包含了感觉、知觉、意识与注意等个人心理现象,社会则包含了社会角色、工作、社会交流等个人在社会中的功能,而亲密关系则主要是个人与他人建立起交流沟通关系。

想要个体心理健康,则一个人在个体、社会、亲密关系中的功能都需要能够正常运作,缺一不可。与此同时,这三者之间相互依存,相互作用,共同影响着人的心理健康。

## 二、个体发展的内容

个体发展则主要包含了生理发展与心理发展,本文侧重于讨论心理健康对于个体心理发展的影响。

### (一) 生理发展

主要是个人身体结构与机能由不成熟到成熟的过程,例如脑的发育,身体的生长发育,心理现象与心理活动离不开生理基础,因此健康的生理发展是人的心理发展与心理健康的基石。没有了健康的生理结构与技能,人无法正常完成各项复杂的心理活动。

### (二) 心理发展

本文的心理发展主要参考了埃里克心理社会发展的八个阶段

年龄	发展危机
0—1.5岁	信任—不信任
1.5—3岁	自主控制—羞愧与怀疑
3—6岁	自动自发—退缩内疚
6岁—青春期	勤勉—自卑
青春期	自我同一—角色混淆
成年早期	亲密—孤立
成年中期	繁衍—停滞
成年晚期	自我圆满—绝望

这些特质是一个人能够在心理健康的三元关系中构建稳定关系的必要要素,将在后文详细讨论心理健康对于各个阶段发展的影响。

## 三、心理健康对于生理发展的影响

由于一个人的生理发展主要时间在于幼儿时期与青春期,鉴于幼儿时期的心理现象与心理活动对生理发展的影响不够明显,因此本段将主要讨论心理健康对于青春期生理发展的影响:

青春期的心理健康主要包括自我意识的完善、自我同一性的发展,因此青春期心理的不健康则会导致性器官发育的不完善,神经连接的构建,大脑的逐步成熟,对个体之后的发展将会产生不利的影响。

## 四、心理健康对于心理发展的影响

本段将依据二.2的心理发展图表分析心理健康对于各个阶段的个体心理发展的影响

### (一) 0—1.5岁

0—1.5岁时期,婴儿与母体主要是从原始自恋与全能阶段(即一元关系)分裂为母亲一个体的二元关系,此时的婴儿心理发展主要为向父亲—母亲一个体的三元关系的形成过渡,以及依恋模式的形成。不健康的心理状态将会影响个体日后依恋模式的正常发展,依恋模式将会分化为三种类型:安全型、不安全型、无定向型,将会影响个体在之后的亲密关系中对客体的信任度,可能会在今后的生活中难以应对压力,并且表现出

焦虑与技能上的紊乱

### (二) 1.5—3岁

1.5—3岁时期婴幼儿内驱力(Libido)主要从口欲期转变成肛门期,此段时间母亲主要对婴儿心理发展的影响是断奶、排泄训练,充当一个阉割者的角色,对于培养幼儿的道德感与羞耻感处于起步阶段。与此同时,是婴儿超我阶段形成的重要时期。此时期不健康的心理状态例将会影响个体对于规则的遵守,以及自我控制能力的完善,个体将会由于不完善的超我阶段变得羞耻感低下,更容易对他人产生怀疑

### (三) 3—6岁

3—6岁主要为性器阶段,此时个体的内驱力投注在了性器官上,进入了俄狄浦斯期,此时的个体是目标的确立以及内疚感发展的黄金时间。父母对于个体的自控能力的过高要求将会引起不健康的心理状态,个体会更容易引起内疚感,并且退行性地变得无法确立自己的目标,个体会对自我有过分控制的行為。

### (四) 6岁—青春期

6岁—青春期阶段在中国主要为小学阶段,是接受基础知识以及初步建立社会关系的重要时间,主要培养个体的自信心与进取心。倘若在这个阶段遭受挫折,将会使个体丧失对自己的自信,变得上进低落。同时该阶段为性潜伏期,过早的接触与性相关的内容或者激素水平的摄入过度将会导致性早熟:对于女生的影响则是使女生的社会交往关系会偏向比自己实际年龄或心理年龄较高的群体,酗酒、抽烟等不良行为更容易在性早熟女生里被发现;对于男生的影响则是较于其他男生更早的生理发育将会使得他们更为自信甚至自负。而摄入水平过低则会导致性晚熟,主要影响的是男生个体,他们将会变得更加的自卑,更加难以融入集体。

### (五) 青春期

此阶段为自我同一性发展的重要阶段。倘若在这个阶段自我水平不一致,将会影响青少年的人格形成:自大我小的个体更容易变得自负,他们对于自我的评价将会高于他们的能力;而自小我大的个体更容易变得自卑,他们将难以尝试新鲜事物,同时也有可能对于本身擅长的领域丧失信心。同时个体将进入自我意识的逐渐完备,象征性弑亲的阶段在青春期逐渐完成。不健康的心理状态将会导致对于自我无法产生足够的信任,在今后更加难以做出合理的决策。

该阶段也是第二性征发育的时期,个体将会对异性产生朦胧的好感,不健康的心理状态将会影响个体在今后与异性的接触,甚至影响性关系的建立。

在中国,青春期也是个体进行学业发展的重要阶段,不健康的心理状态将会严重影响个体的学习与发展,影响个体未来在社会上扮演正常角色的能力。

### (六) 成年早期

成年早期是亲密关系建立的重要阶段,倘若无法与他人建立亲密关系则会严重影响心理健康。与此同时心理健康会反作用于个体,个体将会更难与他人建立亲密关系。

### (七) 成年中期

成年中期个体的社会角色已经得以稳固,则此阶段是发展亲密关系的重要时期,倘若没能够建立良好的亲密关系,将会阻碍个体的繁衍,同时会使得个体的社会交流能力难以发展完备。

### (八) 成年晚期

大多数个体步入老年期,不健康的心理状态将会使个体在回顾自己的人生中充满绝望,最终在遗憾与悔恨中完成自己的一生。

## 参考文献

[1]心理学导论/黄希庭,郑涌著. —3版. —北京:人民教育出版社, 2015.8

## 作者简介:

王雪滢(1996),女,汉,福建省漳州人,就职于漳州理工职业学院,学士。主要研究方向:心理健康