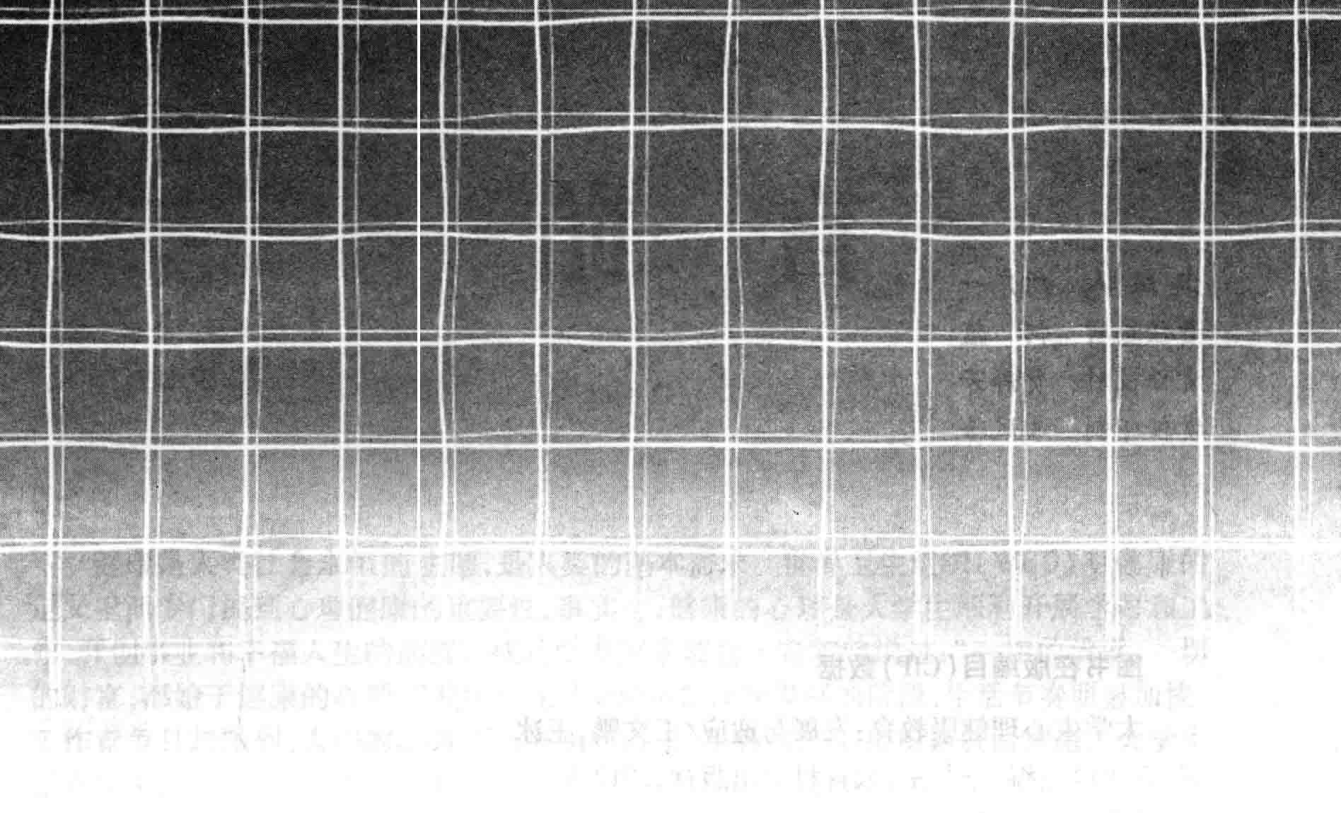


4

[大学生]

♥️💔💛💙 心理健康教育
——发展与适应

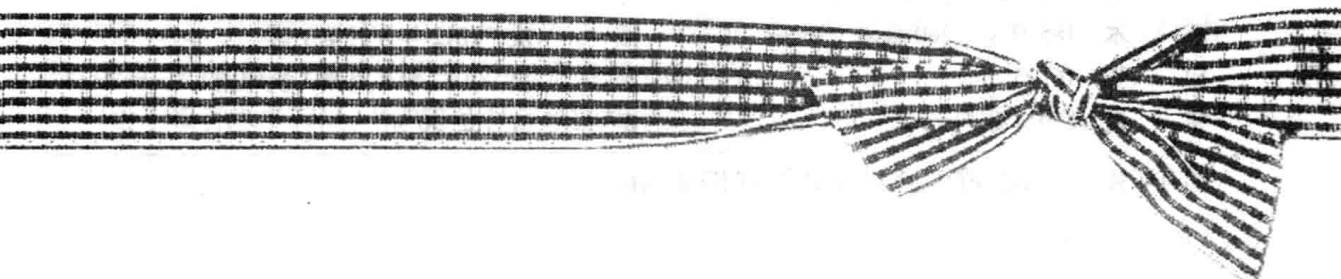
王文鹏 王冰蔚 王永铎 © 主编



[大学生]

♥♥♥ 心理健康教育
——发展与适应

主 编	王文鹏	王冰蔚	王永铎				
副主编	魏双锋	张高峰	王 晶	朱黎娅			
编 者	王 凤	吴 丹	陈锋正	邵 帅	高普梅	贾喜玲	
	云 鹏	邱兴宇	翟自霞	刘朝锋	冯 岩	朱 宏	吴 玲



教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 所广一
责任编辑 何 蕴
责任校对 贾静芳
责任印制 曲凤玲

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育:发展与适应/王文鹏,王冰
蔚,王永铎主编. —北京:教育科学出版社,2012.8
ISBN 978-7-5041-6721-7

I. ①大… II. ①王… ②王… ③王… III. ①大学生
—心理健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 154780 号

大学生心理健康教育——发展与适应

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU FAZHAN YU SHIYING

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号

市场部电话 010-64989009

邮 编 100101

编辑部电话 010-64989443

传 真 010-64891796

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

印 刷 三河市玉星印刷装订厂

开 本 185 毫米×260 毫米 16 开

版 次 2012 年 8 月第 1 版

印 张 16.75

印 次 2012 年 8 月第 1 次印刷

字 数 350 千字

定 价 32.30 元

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。



前言

健康是人类社会永恒的主题,是人类的基本需求。世界卫生组织(WHO)对健康的定义里面专门提到心理健康的重要性,事实上,健康的心理是大学生顺利开展学习和工作、开创事业和幸福人生的前提。成功学专家拿破仑·希尔曾说过:“一切的成就,一切的财富,都始于健康的心理。”我国处在社会经济的高速发展的阶段,生活节奏明显加快,工作竞争日趋激烈,人们的心理压力和负担过重,很容易产生和积累负面情绪。大学生是青年中的杰出代表,他们的心理健康问题日益受到全社会的关注,在大学校园里因学生心理失衡而引发的一些令人惋惜的事件,让我们深深意识到加强大学生心理健康教育、全面提升大学生心理素质与健康水平的紧迫性和重要性。

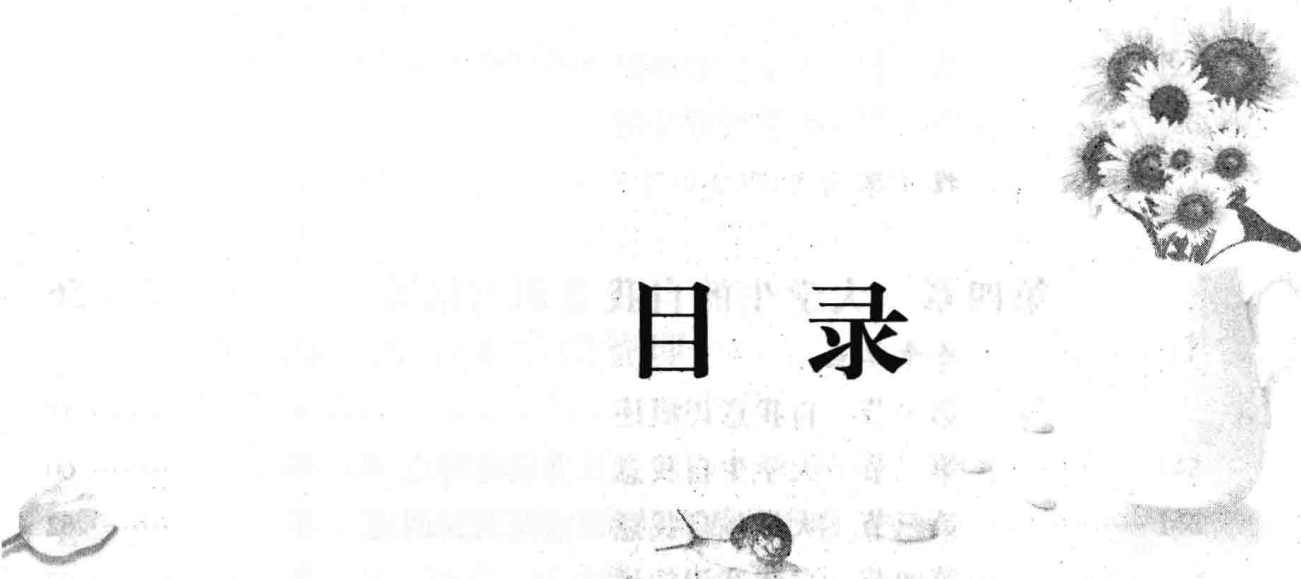
在这种形势下,国家教育部就加强大学生心理健康教育工作下发了一系列文件,尤其是在2011年教育部为深入贯彻落实全国教育工作会议、《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》以及全国加强和改进大学生思想政治教育工作座谈会精神,进一步深入贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》,推进大学生心理健康教育工作科学化建设,2011年颁布了《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》和《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,这两个标准的出台促进了各高校心理健康教育的发展,尤其是心理健康课程的发展和完善。

《大学生心理健康教育——发展与适应》全书共分十二章,其框架、结构和内容完全按照教育部的课程大纲设置,包括大学生心理健康导论、大学生心理咨询、大学生人格发展与心理健康、大学生人际交往和大学生生命教育与心理危机应对等内容。本书涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题,是高校大学生心理健康教育课程的必备读物,也是关注自身成长与心理健康的大学生朋友的有益读本。本书在保证科学性的前提下,也有诸多相关案例与小知识贯串其中,提高了全书的趣味性,增强了吸引力。这可以使学生在轻松快乐的气氛中受到良好的启迪、引导,从而在润物无声中促进学生心灵成长。

本书由河南科技学院王文鹏、王冰蔚、王永铎任主编,负责整书的编写方案设计。魏双锋、张高峰、王晶、朱黎娅任副主编,协助统稿和修改工作。王文鹏、王冰蔚、王永铎、魏双锋、张高峰、王晶、朱黎娅、王凤、吴丹、陈锋正、邵帅、高普梅、贾喜玲、云鹏、邱兴宇、翟自霞、刘朝锋、冯岩、朱宏、吴玲(新乡市委党校)负责各章节的编写。

由于编者水平有限,书中难免存在疏漏与不足,恳请广大读者批评指正,以便进一步修订与完善。

编者



目 录

第一章 大学生心理健康导论 1

本章要点

第一节 心理活动的特点和实质 2

第二节 大学生心理发展的特点 7

第三节 大学生心理健康的标准 10

第四节 影响大学生心理健康的主要因素 14

推 荐

第二章 大学生心理咨询 20

本章要点

第一节 心理咨询的概念和功能 21

第二节 大学生心理咨询的意义和特点 26

第三节 心理咨询的内容和类型 31

推 荐

第三章 大学生心理困惑及异常心理 38

本章要点

第一节 大学生心理困惑及异常心理 39

第二节 大学生常见的心理疾病及其应对 44

推 荐

第四章 大学生的自我意识与培养 56

本章要点

第一节 自我意识概述 57

第二节 大学生自我意识发展的特点 60

第三节 大学生自我意识偏差及其调适 62

第四节 自我意识的评估 67

推 荐

第五章 大学生人格发展与心理健康 73

本章要点

第一节 人格概述 74

第二节 大学生的人格特征 80

第三节 人格发展异常的表现与自我调节 83

第四节 大学生培养健全人格的途径和调适方法 90

推 荐

第六章 大学生职业生涯规划及能力发展 99

本章要点

第一节 大学生活的特点及生涯规划 100

第二节 大学生能力概述及发展目标 105

第三节 大学生职业生涯规划的制订 109

第四节 学会时间管理 116

推 荐

第七章 大学生学习心理 122

本章要点

第一节 大学生学习心理的特点与机制 123

第二节 大学生学习能力的培养及潜能开发 126

第三节 大学生常见的学习心理障碍及调适 132

推 荐

第八章 大学生情绪管理 141

本章要点

第一节 情绪概述 142

第二节 大学生的情绪特点及其影响 146

第三节 培养良好的情绪 150

第四节 大学生不良情绪的表现及调适 152

推 荐

第九章 大学生人际交往 162

本章要点

第一节 人际关系概述 163

第二节 大学生人际交往及影响因素 166

第三节 大学生人际交往的原则和技巧 170

第四节 大学生人际关系障碍及调适 175

推 荐

第十章 大学生性心理及恋爱心理 184

本章要点

第一节 性心理的发展和大学生性心理特点 185

第二节 大学生常见性心理问题及调适 189

第三节 大学生恋爱心理发展的规律、特点和 常见问题 198

第四节 培养健康恋爱观和择偶观 207

推 荐

第十一章 大学生压力管理和挫折应对 214

本章要点

第一节 压力和挫折概述 215

第二节 大学生压力与挫折的产生条件和特点 219

第三节 压力和挫折对大学生心理的影响 222

第四节 压力管理与挫折应对 226

推 荐

第十二章 大学生生命教育与心理危机应对 234

本章要点

第一节 生命的意义 235

第二节 大学生心理危机的表现 240

第三节 大学生心理危机的预防与干预 245

推 荐

参考文献 258

本章要点

目标:了解心理活动的特点和实质、大学生心理健康的标准,树立正确的心理健康观念,能够自主地调整心理状态,维护自身的心理健康。

随着时代发展与社会进步,大学生面临着学业、发展、生活、劳动、恋爱、交往、就业等一系列现实问题。拥有健康的心理有利于正确认识和适应复杂社会的生活现实,有利于营造健康和谐的生活,有助于发挥心理潜能,提升创造力。本章将阐述心理活动的实质、健康、心理健康和心理健康的标准,以及大学生心理和生理发展特点等方面的内容。



第一节 心理活动的特点和实质

在日常生活中,人人都在进行着各种的心理活动,在不同的环境下每个人的心理活动也是不一样的,可以说心理活动是没有完全相同的,而是相似,或是具有共同的出发点。人的完整心理活动的形成,需要从出生后的婴儿期开始进行培养和训练,只有自幼得到良好的心理发展,才能形成健康的心理活动。因此,总体来说,只要是在人们或动物(具有心理现象)意识之中的一切事物(包括现实与虚拟的)都会成为心理活动的内容。那么,人的心理活动都具有哪些共同的特点呢?人的心理活动实质又是怎样呢?

一、心理的概念

心理,是人脑对客观物质世界的主观反映。心理是高度有组织的物质脑的特性,是主体对客体的反映,它是通过感觉、知觉、表象、记忆、想象、思维、感情、意志和个性等多种形式表现出来的。

人对外部世界的认识是从对客体的直接反映即生动的直观开始的。这种认识最初以感性映像——感觉、知觉、表象的形式呈现出来。感性映像仅反映外部世界的对象和现象的外部的、个别的联系,而认识过程总是从外部世界的直接反映向间接的、抽象的和概括的反映转化,即向思维转化。思维是认识的高级阶段,它借助于词的映像或理性映像,即以概念的形式反映外部事物的内在的、本质的联系,揭示它们运动、发展的规律。记忆是在脑中保持映像的心理形式。想象是改造映像的活动,它使人依据过去的经验创造自己从未直接感知过的事物的新的映像,是创造新鲜事物和预测未来的心理要素。感情反映着人对外部世界的对象和现象的态度,如爱、恨、好、恶等。意志、动机对人的活动和行为起着控制和调节的作用。个性是一个人不同于其他人的相对稳定的心理特性的总和。

二、心理活动的规律

我们在学习、工作和日常生活过程中,许许多多事物直接作用于我们的眼、耳、鼻、舌、身等感觉器官,在头脑里产生的视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等,在此基础上形成的记忆、思维、喜怒哀乐等,这都是心理现象。甚至在睡眠状态中也躲不过心理现象的干扰,这就是梦,可以说,人在每时每刻都伴随着心理现象。心理现象并不是人类所独有的,比较高级的动物,如猿、猴、狗、兔、鱼类,甚至昆虫都有一定的心理现象。

人的心理现象是宇宙间最复杂、最奥妙的现象之一,这种复杂的心理现象所进行的一系列的有规律的活动,称为心理活动。人的心理现象包括心理过程和个性心理两个方面。

（一）心理过程

心理过程是指心理活动发生、发展的过程,也就是人脑对现实的反映过程,是人的心理活动的基本形式,它包括认知过程、情绪情感过程和意志过程(知、情、意),这三个过程既互相区别又互相联系。

1. 认知过程

人的认知过程是一个非常复杂的过程,它是指个体认识客观事物的过程,是对事物进行加工处理的过程,是由表及里、由现象到本质地反映客观事物的特性与内在联系的心理活动。它由人的感觉、直觉、记忆、想象、思维等认知要素组成。

2. 情绪情感过程

情绪情感过程指个体在认识客观事物的时候,产生了对事物的态度,引起了喜欢或不喜欢、满意或不满意等主观体验,是由于外界刺激而引起的生理和心理变化。例如,电影中的悲伤镜头会催人泪下;受到批评时会沮丧失望。

现实生活中,对同样的客观事物,不同的人会产生不同的情绪体验。例如,同样是患了重病,有的人情绪平静乐观,积极配合医生治疗,耐心等待病情好转,恢复健康;有的人则忧郁焦虑,沮丧失望。人们通常通过认知活动对客观事物进行判断与评价,产生相应的情绪体验。因此,认知是情绪产生的基础。同样的事物,在不同的时间、地点等条件下出现,人们可能会做出不同的认知评价,从而产生不同的情绪反应。因此,一件事情是好是坏,就看你如何去认知它、评价它,这也正是我们可以对情绪进行调节控制的理论根据。

3. 意志过程

意志过程指个体在活动的过程中,自觉地确定目标,并为实现目标而自觉地支配和调节行为的心理过程,包括决定阶段和执行阶段。决定阶段是指选择一个有重大意义的动机作为行动的目的,并确定达到该目的的方法;执行阶段即克服困难,坚定地把计划付诸实施的过程。

（二）个性心理

个性心理,指的是一个人在生活实践中经常表现出来的、本质的、比较稳定的心理特征。个性心理由个性倾向性和个性心理特征两方面组成。

1. 个性倾向性

个性倾向性是一种内在地决定着人对事物的态度和行为的动力系统。通常,人们在现实生活中选择什么、舍弃什么、趋向什么、回避什么、追求什么、拒绝什么等,都取决于人的个性倾向性。它包括需要、动机和价值观等成分。个性倾向性是人活动的积极动力,它制约着人的所有心理活动,表现出个性的积极性。

(1)需要。需要是人脑对生理需求和社会需求的反映。人是一个生物实体,又是一个社会的成员。人为了求得个体的生存和社会的发展,必然产生一定的需求,如食物、睡眠、交往、配偶、理解等,这些要求反映在个体头脑中,就形成了需要。需要是个体在生活

中感到某种欠缺而力求获得满足的一种内心状态,它是有机体自身或外部生活条件的要求在大脑中的反映。

许多心理学家对需要问题进行了研究,并提出了各自的需要理论。当前影响较大的是美国心理学家马斯洛提出的需要层次理论。

马斯洛是20世纪50年代中期在西方兴起的人本主义心理学派的主要创始人。他反对行为主义和精神分析学说,创立了人本主义心理学。他在1943年提出了需要层次理论,他认为需要的满足是人的全部发展的一个最简单的原则,在他看来,人的一切行为都是由需要引起的。人类主要有五种基本需要,所谓基本需要就是指一般人所共有的一些最基本的需要,不包括不同的社会文化条件下人们的特殊需要。这五种基本需要是由低层次向高层次发展的,依次为:生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重需要和自我实现的需要,后来他又在尊重需要与自我实现需要之间增加了认识需要和审美需要。马斯洛认为,人类的基本需要是相互联系、相互依赖、彼此重叠的。它们排列成一个由低到高逐级上升的层次,层次越低的需要强度越大,只有低级需要基本满足后才会出现高一级的需要。

(2) 动机。动机是引起并维持人们从事某项活动以达到一定目标的内部动力,也可称之为实现一定目的而行动的原因。从事任何活动都有一定的原因,这个原因就是人的行为动机,一个人从一举手、一投足到科学上的发明创造,无一不是在动机驱使下进行活动。动机作为一个解释性的概念,用来说明个体为什么有这样或那样的行为。有人说,人类的动机就好像是汽车的发动机和方向,既是个体活动的动力和方向,既给人的活动以动力,又对人活动的方向进行控制。例如,夏天热的时候,人就会尽可能地寻找凉爽的地方,渴时就会去寻找水源等。

(3) 兴趣。兴趣是力求探究某种事物或从事某种活动的心理倾向。它使人对某些事物给予优先注意,积极地探索,并且带有积极的情绪色彩。例如,对体育感兴趣的人,总是对体育方面的消息优先加以注意,常为体育竞赛活动以及有关体育方面的报道所吸引,观看和谈论体育比赛时,情绪高昂,兴高采烈。瑞士心理学家皮亚杰指出:“兴趣,实际上就是需要的延伸,它表现出对象与需要之间的关系,因为我们之所以对于一个对象发生兴趣,是由于它能满足我们的需要。”但需要不一定都表现为兴趣。例如,人有睡眠需要,但并不代表对睡眠有兴趣。

2. 个性心理特征

个性心理特征,是指个体在心理活动方面经常表现出来的本质的、稳定的特征,包括能力、气质、性格。

(1) 能力。能力是指顺利完成某一活动所必需的主观条件,它是直接影响活动效率,并使活动顺利完成的个性心理特征。例如,有的人有数学才能,有的人有写作才能,有的人有音乐才能。因此,在各科成绩上就有高低之分,这是能力方面的差异。

能力的发展随年龄增长而变化,具有一定的规律性,能力高的发展快,达到高峰的时间晚;能力低的发展慢,达到高峰的时间早。

(2)气质。气质指在活动中所表现出来的心理活动的速度、强度、稳定性和指向性的特点,与我们在日常生活中所提及的“脾气”“秉性”“性情”等意义相近。例如,有的人沉默寡言,有的人热情友善,有的人冷漠无情。

气质是个体心理活动和行为的动力特征。气质受先天生物学因素影响较大,刚出生的婴儿对刺激的敏感度、对新事物的反应等就有明显的差异,有的婴儿好哭、好动,有的婴儿安静、很少哭闹;哭叫的声音大小、急缓和持续时间上也各有不同。气质具有一定的可塑性,在生活环境和教育程度的影响下,气质可以得到一定程度的改造。例如,生活和事业中的挫折,可能会使一个活泼好动的青年变成一个沉默寡言的人。气质无好坏之分,气质不能决定人的社会价值,也不直接具有社会道德评价意义。具有相同的气质类型的人,既可能成为品德高尚、有益于社会的人,也可能成为道德败坏、危害社会的人。而且气质不能决定一个人的成就,拥有任何气质的人,都有可能在不同实践领域中取得成就,同样也可能成为平庸的人。

根据气质的特点,通常把气质划分为四种类型:①胆汁质。它以情感发生迅速、强烈、持久,动作发生迅速、强烈、有力为特征,属于这一类型的人都热情、直爽,精力旺盛,脾气急躁,心境变化剧烈,易动感情,具有外倾性。②多血质。它是以情感发生迅速、微弱、易变,动作发生也迅速、敏捷、易变为特征。偏于这一类型的人,大都活泼好动,敏感,反应速度快,热情,喜与人交往,注意力易转移,志趣易变,具有外倾性。③黏液质。它是以情感发生缓慢、内蕴、平静,动作发生迟缓、稳重,易于抑制为特征。偏于这一类型的人大都安静,稳重,反应缓慢,情感不易外露,沉默寡言,善于忍耐,注意力不易转移,具有内倾性。④抑郁质。它以情感体验深而持久,动作迟缓无力为特征。属于这一类型的人大都反应迟缓,善于觉察他人不易觉察的秋毫细末,具有内倾性。

(3)性格。性格指个体对事物产生稳定的态度和习惯化了的行为方式。生活在现实中,每个人都会通过认知、情感和意志等活动将对客观事物的反映保存和巩固下来,形成自己独特的、稳定的态度体系,并以一定的方式表现在行为活动中,构成个人特有的行为方式。例如,一个人对待工作总是勤勤恳恳,善于克服困难,并对能认真完成工作的人给予赞许、支持,由此看出,他在待人处世方面表现出坚毅、勇敢、热情的特征,这些心理特征的总和构成他的性格。例如,在行为表现方面,有的人活泼好动,有的人则喜欢安静。

在个性中,性格是最重要、最显著的心理特征。人的性格与个性倾向性相联系,受价值观和人生观的支配。性格体现着一个人的本质属性,具有明显的社会道德评价意义,有好坏之分。同时,性格对能力、气质有影响作用,性格不仅能制约能力发展的方向和水平,还会掩盖、改造气质,使气质服从社会生活的需求。因此,性格最能表现人与人之间的个性差异。

(三)心理过程与个性心理的关系

心理过程和个性心理是紧密联系在一起的。一方面,个性心理是在心理过程的基础上形成和发展的,如果没有对客观事物的认识,没有对客观事物产生的情绪和情感,没有对客观事物的积极调控的意志过程,个性是无法形成的;另一方面已经形成的个性心理,又会制约心理过程的进行,并在心理活动过程中得以表现,从而对心理过程产生重要影

响,使之带有个人色彩。

三、心理活动的实质

人的心理活动都有一个发生、发展、消失的过程。我们了解了人有如此丰富的心理现象,那么它们是如何产生的呢?这就涉及心理实质的问题。关于心理实质,历史上从来就存在着唯心主义和唯物主义两种对立的观点,直到辩证唯物主义学说出现以后,心理实质问题才真正得到正确的和科学的解决。

按照辩证唯物主义的观点,人的心理是人脑的机能,是客观现实在人脑中的主观能动反映。

(一)心理是脑的机能

心理是脑的机能,人脑是心理产生的物质基础。恩格斯说:“我们的意识和思维,不论表面上是如何超感性的东西,但它们是物质的、肉体的器官即头脑的产物。”现代科学研究表明,人脑约有120亿个神经细胞,是十分复杂而精致的物质,是由大量神经细胞借助于树突而形成的一个巨大的网络系统。大脑皮层的机能定位极为精细和专门化。心理就是人脑这样一个特别复杂物质的机能。一切心理活动按其产生方式来说都是反射。反射就是有机体对外界或内部刺激的规律性的响应。在完成反射活动的全部生理结构中,人脑是不可缺少的核心部分。没有人脑,完整的反射活动就不能进行,心理活动就失去了物质基础。一方面,大脑皮质控制着人的各种活动,如看和听是由大脑皮质的视觉区和听觉区来控制的;说话、听话、看书、写字,是由大脑皮质的言语中枢来支配的;而知觉、理解、判断和创造性活动等,主要是由联合区来进行管制的;另一方面,大脑皮质具有高度的整合作用,能充分协调两半球的功能。研究表明,大脑两半球具有各自的分工,左半球与词语性思维有关,右半球与空间概念、对言语的简单理解和非词语性思维有关。

(二)心理是对客观现实的能动反映

健全的大脑给心理现象的产生提供了物质基础。但是,大脑只是从事心理活动的器官,有反映外界事物产生心理的机能,心理并不是它自身所固有的。心理现象是客观事物作用于人的感觉器官,通过大脑活动而产生的,所以客观现实是心理的源泉和内容。客观现实是指在人的心理之外独立存在的一切事物,它们构成了人类赖以生存的环境。人们通常将这些环境划分为物质环境(既包括各种自然现象,如天体宇宙、四季变更、飞禽走兽,也包括人造环境,如城市、乡村、住宅、交通等)和社会环境(如家庭、学校、同伴团体,各种人际关系、社会规范、风俗习惯、文化传统等)。离开客观现实来考察人的心理,心理就变成了无源之水,无本之木。

20世纪20年代印度发现的两个狼孩(即让狼叼走养大的孩子),他们虽然有健全的人的大脑,却因为他们脱离了人类社会,是在狼群里长大的,所以他们只具有狼的本性,而不具备人的心理。因此,心理也是社会的产物,离开了人类社会,即使有人的大脑,也不能自发地产生人的心理。

心理的反映不是镜子似的机械的反映,而是能动的反映。因为通过心理活动不仅能

认识事物的外部现象,还能认识到事物的本质和事物之间的内在联系,并用这种认识来指导人的实践活动,从而改造客观世界。心理是大脑活动的结果,却不是大脑活动的产物,因为心理是一种主观映象,这种主观映象可以是事物的形象,也可以是概念,甚至可以是体验,它是主观的,而不是物质的。从这个角度来说,应该把心理和物质对立起来,不能混淆,否则便会犯唯心主义或庸俗唯物主义的错误。

现代教育不仅要培养富有智慧的人,还要培养心理健康的人。因此,大学教育不仅要满足大学生适应自身发展的认知需要,还要满足大学生丰富多彩的精神需求。

第二节 大学生心理发展的特点

我国大学生多数处于青年中期(18~24岁)阶段,在这个阶段,他们已具备了成年人的体格及种种生理功能,在自我认知、情绪情感、意志品质和人格发展等方面表现出成熟的一面,但也有主观、幼稚、片面和不成熟的一面,具有某种不稳定性和可塑性。

一、大学生生理发展的特点

(一)形体特点

低年级大学生已经经历了人生最后一个生长发育的高峰期,身体、体重、胸围、肩宽、头围、骨盆等外部形态已逐渐转入缓慢发展阶段。体格体型等已近似成年人,骨骼已基本骨化并坚固。

(二)神经系统特点

大学生正处在脑细胞建立联系的上升期,经过教学训练,特别是专业学习,皮层细胞活动迅速增加,神经元联系扩大,大脑皮层活动的数量增加,大脑发育逐渐成熟。心血管功能稳定,肺功能增强。

(三)性机能日趋成熟

青春期是个体生理发展的第二次比较大的飞跃,个体的形体和神经系统高速发展的同时,更重要的是性器官和性机能的逐渐成熟和完善,这时男、女都出现了比较明显的性别特征。在这一时期,无论男、女都开始对异性产生好奇、爱慕、关注和吸引的情感。

二、大学生心理发展的特点

(一) 认知的发展

大学生的各种认知能力均已达到比较成熟的水平。大学生经过多年的学校教育,知识越来越丰富,抽象思维获得迅速的发展。他们喜欢进行比较系统的理论论证,在专业学习中追求较高的理论深度,对事物因果规律的探讨越来越感兴趣。思维的独立性、批判性增强,能够辩证的对待周围的一切,用辩证的态度去接受书本、师长或其他人的观点,不会轻易去盲从别人的意见。大学生思维的广度、深度进一步发展,思维的灵活性、敏捷性显著提高。有人认为,纵横探究的“T形”思维和自觉变化跳跃的“波浪形”思维,是大学生思维发展的新特点。虽然大学生的思维能力已经达到较高的水平,但由于大学生辩证逻辑思维的基础毕竟还不深厚,知识经验也有限,社会阅历浅,生活经验少,观察、分析事物往往受片面性和表面性的影响,容易存在主观、片面、过分自信、比较固执和偏激、感情用事、盲目求新、脱离现实的消极面。这就需要教育者的正确引导,使其清醒而慎重地得出正确结论,而不能歧视他们或加以斥责。

(二) 情感的发展

大学生情感的发展表现为情感与理智之间关系开始趋于平衡,但还不成熟、不稳定。大学生的情感日益丰富并不断社会化,他们开始作为独立的社会成员参加各种社会活动,他们朝气蓬勃,勇往直前,珍视友谊,向往美好的爱情,道德感、理智感的发展均趋于成熟,并在情绪生活中占据主导地位。尽管如此,大学生情感的发展仍然存在一些明显的弱点或缺陷。主要表现在以下方面。

(1) 大学生情绪具有较大的情境性和波动性,有时这种情绪波动和随境而迁的特点表现得还相当明显,难以控制。

(2) 大学生情绪的外显性与内隐性在矛盾中并存,在冲突中发展。大学生的情绪表现,虽然有时也会喜形于色,但已经不像青少年时期那样坦率直露,不少大学生常会隐藏和掩饰自己的情绪,体现为外在表现与内在体验并不一致。这也无形中给大学生之间的相互交流带来障碍,使一些学生出现孤独和苦闷的情感困惑。

(3) 不少大学生在爱情问题上也逐步有了自己的体验,但由于多种因素的影响,大学生在爱情问题上的烦恼很多,亟须正确的引导和教育,否则容易形成心理失衡,影响正常的学习与生活。

(三) 意志的发展

1. 自觉性和坚韧性逐步增强

多数大学生能逐步自觉地确定自己的奋斗目标,有时间紧迫感,并能够根据自己的目标制订行动计划,排除困难去努力实现奋斗目标。

2. 独立性提高却伴有依赖性

大学生进入大学之后,离开父母的照顾,生活自理能力和独立性明显提高。从大学生自身来看,他们希望成为一个有独立见解,能决定自己命运的人,不愿遵循传统的规范。但他们经济上无收入,动手能力差,社会地位还未确定,在做一些比较重要的决定时仍然优柔寡断,因此仍有一定的依赖性。

3. 自控能力仍显薄弱

随着知识和经验的增長,大学生理性地思考问题和解决问题的能力明显增强,但仍有一部分大学生感到自己不容易消除内在情绪和外界环境的干扰,常常觉得自己想做的事做不到,订下的计划往往难以实现,难以控制强烈的情绪冲动等。

(四) 人格的发展

大学生的自我意识进一步增强,性格的发展也已进入塑造成型的关键阶段。从自我意识的发展来看,大学生深切地关心自我的发展,独立感、自尊心、自信心十分强烈,自我分析、自我评价、自我监督的能力有了较大提高。但大学生在自我意识的发展中矛盾较多,自我评价、自我教育的自觉性、客观性和稳定性也存有较大的个别差异。就大学生理想的发展来看,多数大学生的理想是明确的、丰富多彩的,他们积极向上、憧憬未来,对生活持肯定态度,不少学生能把个人的生活理想、职业理想和实现崇高的社会理想联系起来,这是大学生理想发展的主流;但也有一部分大学生的理想仅仅停留在生活理想和职业理想上,极少数学生对生活和未来持有消极态度。

就大学生的性格发展来看,一方面,他们的性格已相对稳定和成熟,另一方面,仍存在一定程度的可塑性。某高校曾对大学生的性格特点,进行抽样调查(样本总数为306名),发现大学生中以内倾型性格和独立型性格居多,在内倾性格的155名大学生中,约有半数在入大学前表现为比较明显的外倾性格,随着大学教育的深入和大学生自我意识的发展、理论思维的增加,他们的外倾性格逐步发展为内倾性格,性格中的独立成分和自制成分明显增加。

(五) 性意识的发展

大学生正处于青年中期,心理发育已基本完成,性意识得到发展。

(1) 性意识的发展带来强烈的按照性别特征来塑造个性和形象的精神向往,每个学生都会在心里产生一种愿望,即成什么样的男子或女子。

(2) 对异性比较关注,感受到来自异性吸引的存在,总是以直接的或间接的方式接近异性,喜欢以诸多理由或借口与异性在一起,设法在异性面前表现自己,以博得异性的欢心。

大学生虽然在性生理上已经成熟,性意识也非常强烈,但因缺乏社会经验,很容易将性爱问题理想化、简单化,一旦接触复杂的实际问题,便容易陷入悲观、失望等消极状态。因此,对大学生在性爱方面的心理困扰必须给予足够重视,积极采取措施加以正确引导,这样才能为他们性意识乃至整个人格的健康发展打下良好基础。