



普通高等教育“十二五”规划教材

大学生

心理素质教育教程

陈淑萍 张 宏 主编

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



普通高等教育“十二五”规划教材

大学生

心理素质教育教程

主 编 陈淑萍 张 宏

编 常州大学图书馆 陈淑萍 张 宏 颜秀红

藏书章

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质教育教程/陈淑萍,张宏主编. —
济南:山东人民出版社,2015.7
ISBN 978-7-209-09012-4

I. ①大… II. ①陈…②张… III. ①大学生—心
理素质—素质教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 186018 号

大学生心理素质教育教程

陈淑萍 张 宏 主编

主管部门 山东出版传媒股份有限公司
出版发行 山东人民出版社
社 址 济南市胜利大街 39 号
邮 编 250001
电 话 总编室 (0531) 82098914
市场部 (0531) 82098027
网 址 <http://www.sd-book.com.cn>
印 装 青岛国彩印刷有限公司
经 销 新华书店

规 格 16 开(184mm×260mm)
印 张 17.75
字 数 360 千字
版 次 2015 年 7 月第 1 版
印 次 2015 年 7 月第 1 次
ISBN 978-7-209-09012-4
定 价 33.80 元

如有质量问题,请与出版社总编室调换。

内 容 简 介

本书根据教育部《关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求〉的通知》（教思政厅[2011]5号）指示精神，围绕当代大学生在学习、生活中经常遇到的问题，介绍了入学适应、自我意识、学习心理、人际交往、恋爱心理、情绪情感、健全人格、求职择业、心理健康和生命教育十个方面的内容。每个章节都包含“经典案例”“问题讨论”“自我测试”等内容，针对性和实用性强。

本书旨在优化大学生心理素质，提高大学生心理健康水平，将心理健康教育与大学生的日常生活、生命成长相结合，促进大学生心理、人格的健康发展。

本书既可作为高等学校开展大学生心理健康教育课程的教材，也可作为高等学校学生和广大青年朋友提高心理素质的课外读物。

前言

PREFACE

长期以来,各高校在大学生心理健康教育方面做了大量工作,取得了不少的成绩,心理课程、心理咨询、心理讲座、心理普查、心理宣传、心理活动、心理社团等成了大学生积极参与或认真关注的重要内容。在取得成绩的同时,我们还必须看到,大学生心理健康教育工作,除了体制不够健全、师资水平不高、设备条件不足外,在教育的具体目标和内容上还显得偏颇和狭窄。不少学校没有抓住全体学生的“心理素质”培养这个核心,而是把重点放在了少数学生的“问题”解决上,普及的是发现问题的知识,指导的是解决问题的方法,心理普查也是为了筛查问题,然后有针对性地去解决。当然,有问题我们就要去解决,在整个心理健康教育工作中,这种“问题解决”的教育模式在今后仍然是重要的和有效的。但是,我们应该承认,整体而言,大学生心理状态还是积极的、向上的、健康的,许多问题是成长中的问题、发展中的问题,是可以自然消解的问题。我们应该把主要的时间和精力放在全面素质的培养上,放在积极因素的发现与培植上,放在对“问题”正向一面的挖掘上。

人本主义心理学家马斯洛在《心理学的论据和人的价值》一文中写到:“即人是如此构造的,他坚持向着越来越完美的存在前进,而这就意味着,他坚持向着大多数人愿意叫做美好的价值前进,向着安详、仁慈、英勇、正直、热爱、无私和善行前进。”马斯洛是说,每一个人都有潜在的能量,这些能量的本质是美好的,发展趋势是向上的,是向前的。它给我们教育工作者的启示是,教师应该帮助学生发现这些能量、丰富这些能量、释放这些能量。积极心理学认为,心理学不仅仅是关于疾病或健康的科学,也是关于人的幸福、发展、快乐、满意的科学。以积极心理学理论为指导,调整我们的大学生心理健康教育目标和内容,就应该把学生培养成具有幸福感的、具有积极特质的、能够造福社会的人,就应该促进全体学生的心理成长与全面素质的健康发展。

《大学生心理素质教育教程》一书共分十章:第一章“入学适应篇”,第二章“自我意识篇”,第三章“学习心理篇”,第四章“人际交往篇”,第五章“恋



爱心理篇”，第六章“情绪情感篇”，第七章“健全人格篇”，第八章“求职择业篇”，第九章“心理健康篇”，第十章“生命教育篇”。各篇都有“经典案例”、“问题讨论”和“自我测试”。全书内容有对一般的心理知识的介绍、心理问题的分析，但更着重对大学生心理潜能的挖掘和积极素质的培育。比如，人际交往篇，解释了“孤独求伴是人的本能需要”，“交往谋利是人的社会需要”，强调了人际交往的意义：“有助于大学生提高自我认识和自我完善水平”，“有助于大学生学习知识和开发智力”，“有助于大学生走向社会”，“有助于大学生的身心健康”。再比如，在“求职择业篇”中，讲的是一个“用自己真诚的心换来第一份工作”的例子，用成功的事实启迪、激励和鼓舞学生。

站在阳光的角度看学生，怀着阳光的心态编教材，《大学生心理素质教育教程》的目标是引领大学生走进阳光世界。

编者

目 录

CONTENTS

前 言	1
第一章 入学适应篇	1
第一节 大学生环境适应的意义	1
第二节 大学生环境适应中存在的问题	8
第三节 大学生环境适应的应对策略	14
第二章 自我意识篇	22
第一节 大学生自我意识的特点	22
第二节 大学生自我意识的偏差	29
第三节 大学生自我意识的完善	36
第三章 学习心理篇	46
第一节 学习概述	46
第二节 接受性学习与备考应试策略	54
第三节 大学生的学习问题及对策	58
第四章 人际交往篇	75
第一节 人际交往及其对大学生的意义	75
第二节 大学生人际交往问题与调适	81
第三节 大学生人际交往能力的培养	90
第四节 正确对待竞争与合作	100
第五章 恋爱心理篇	109
第一节 大学生恋爱概述	109
第二节 大学生恋爱心理问题与调适	116
第三节 大学生健康的性心理	125



第六章 情绪情感篇	137
第一节 情绪与情感概述	137
第二节 大学生情绪情感偏差与调适	141
第三节 大学生情绪与情感的培养	150
第七章 健全人格篇	161
第一节 人格概述	161
第二节 健全人格的特点与形成	169
第三节 大学生人格障碍	176
第四节 大学生健全人格的塑造	182
第八章 求职择业篇	191
第一节 职业的选择与设计	191
第二节 大学生职业选择的心理准备	194
第三节 大学生择业心理偏差与调适	200
第四节 大学生择业技巧与指导	207
第九章 心理健康篇	218
第一节 心理健康概述	218
第二节 大学生心理问题状况	223
第三节 大学生心理健康的维护	234
第十章 生命教育篇	252
第一节 生命教育概述	252
第二节 当代大学生生命教育的现状	258
第三节 大学生生命教育的构建	265
参考文献	276

第一章 入学适应篇

每到金秋时节,全国各地都会有一大批充满青春活力的年轻学子步入高等学府,开始他们的大学生活。从中学毕业到大学入学,虽然仅仅隔了一个暑假,但两个学习阶段的性质是完全不同的,进入大学之后的各种变化是显而易见的。生活环境、人际关系、学习内容与学习方式等,一切都进入了一个全新的天地。对于处在新环境适应期的大学生来说,提高适应的速度和质量无疑是首要任务。

第一节 大学生环境适应的意义



经典案例

回首初入大学时

我是一名大四学生,3年前,我满怀着憧憬和希望踏进了期盼已久的大学校门,激动、兴奋,而又有些不知所措。回想起来,3年当中,尤其是在第一年,过得浑浑噩噩,而且有些事情也感到莫名其妙。究其原因,就是没有尽快适应大学生活,进入角色太慢。

刚进入大学的我,还没有完全从成功的喜悦中平静下来,过去形成的优越感还在发挥着作用,我低估了大学生活的艰苦性。另外,由于大学管理比较宽松,而我却高估了自己的自制能力,放松了学习,整天抱着课外书看,或者“出了球场进舞场”,学习成绩特别糟糕。正是因为在大一时的基础没有打好,大二、大三时也没有太大的收获。现在我已知道积极进取,也正处于复习考研的最后阶段,但能否如愿以偿,心里真的没底,总有“早知今日,何必当初”的遗憾在噬咬着我原本好强的心。大一“彷徨”,大二“呐喊”,大三“伤逝”,大四“朝花夕拾”,虽然亡羊补牢也算积极的态度,但丢了羊再也找不回来了。

看到新学年新增的一张张新面孔,我想起了当初的我,我真想向学弟、学妹们进一言:尽快适应大学生活是多么重要。

——笔者心理咨询案例

一、环境适应的心理机制

环境适应是个体在与环境的相互作用中构建良好心理机制的过程,也是个体同



环境之间的一种契合、协调、相适、相宜的关系，这是一种相对平衡的状态。环境适应涉及多种心理因素，形成了复杂的心理机制。

（一）习惯的形成

在日常生活中，人与环境反复发生作用，时间久了，就形成了稳定的心理感受和固定的行为方式，这就是习惯。在一个家庭中，每到用餐的时间，一家人围坐在饭桌旁，其乐融融。留心观察就会发现，每个家庭成员所坐的位置是相对固定甚至是固定不变的，这并非有意为之，而是习惯。推而广之，一个人在穿衣、吃饭、住宿、出行、娱乐、交友、就医、学习、工作等生活的方方面面，都存在大量的未必能察觉的习惯。当环境变化之后，人的习惯却不会立即改变，以旧习惯应对新环境，自然不会是“一种契合、协调、相适、相宜的相对平衡状态”，原有的平衡状态被打破，人就会感受到由于不适应环境而带来的一系列的生理与心理上的不适感。

（二）情绪的反应

环境适应与否，情绪是一个晴雨表，并且不会说谎。人的情绪表现是多种多样的，但就其性质而言，无非有两类：一类是需要被满足后的积极情绪，一类是需要不能被满足时的消极情绪。按心理学所说，人类有4种原始情绪——快乐、恐惧、愤怒、悲哀。其中，快乐属于积极情绪这一类，而恐惧、愤怒与悲哀都是痛苦的分化，同属于消极情绪这一类。适应新环境的人，感觉是快乐的、舒适的、安详的，因为其各种需要在新环境中都能得到充分的满足。不能适应新环境的人，感觉是痛苦的、压抑的、躁动的。当陌生因素太多而使其感到自身安全或自尊心正受威胁时，人的身心会高度紧张，从而产生恐惧情绪；当遇到事情期望出现一个好结果却偏偏由于人为因素而出现一个不能接受的坏结果时，人内心的暴力冲动就会被诱发出来，产生愤怒情绪；当期望中的好结果总是不能出现、不希望看到的坏结果却一再出现时，人便无可奈何，冷漠了，麻木了，会产生悲哀情绪。不能适应环境时的情绪状态，就包含着恐惧、愤怒、悲哀等多种成分。

（三）想象的超前性

在一个事物没有接触、一种环境没有进入之前，人的想象已经提前指向它了。在没有登过泰山之前，人可以在头脑中想象泰山的样子；在没有考上大学之前，人可以在头脑中想象大学的样子。想象是超前的，又是带有强烈感情色彩的。从本性上说，人愿意把和自己未来有关的事情做出乐观的设想。尽管飞机失事和买彩票中大奖都是小概率事件，但人在坐飞机之前都坚信自己乘坐的客机不会出事，否则就不会登机了；而在买彩票时都预感自己有可能中奖甚至中大奖，否则就不会购买了。我国古代有一则笑话，有个穷困潦倒的男人，仅仅因为捡到了一枚鸡蛋，就做起了蛋孵鸡、鸡下蛋、几年之后发大财、买地置房娶小妾的美梦，全然忽略了这枚蛋可能孵不出鸡，或孵出鸡也可能是只不会下蛋的公鸡，或孵出母鸡也可能活不到下蛋诸如此类的复杂情况。想象中的泰山更美丽，想象中的大学很完美。抱定这样的想



象登泰山，真实的泰山令人失望；抱定这样的想象上大学，真实的大学令人沮丧。对新环境的预想越美好，来到新环境中越不容易接受不一定那么美好的现实。

（四）人类的需要永不满足

人类的需要永不满足，这是社会发展的不竭动力，也是世俗烦恼的主要缘由。有一首打油诗叫做《人心第一高》，借由一个古代男子表明人生理想，道出了人心之高、人欲之强：“一日繁忙为了饥，刚得食来又无衣。吃不愁来穿不愁，家中缺少美貌妻。有了娇妻和美妾，出门少轿无马骑。骡马成群田万顷，没有官职怕人欺。六品七品官太小，三品四品也还低。有朝一日当宰相，还想面南当皇帝。”可见，人容易得寸进尺，对已经拥有的不够珍惜，对没有得到的急不可耐。这些都是因为人心无足。一个人在新环境中牢骚满腹好像一天都待不下去时，不能否认有环境的因素，但更主要的还是自身的问题。

（五）人对自我位置的敏感

人是群居生物，当许多人生活在一起时，难免互相比较，将周围的人当做自我认知的参照体系，并由此形成肯定的或否定的自我体验。比周围的人好一点，就认为自己是最好的，就能做到自尊自信，正所谓“山中无老虎，猴子称霸王”；比周围的人差一点，就认为自己是最低的，就会出现自暴自弃，正所谓“人比人该死，货比货该扔”。虽然从道理上讲，由于“周围”的范围可大可小，“人”的特点有可比之处亦有不可比之处，“周围的人”可能是正常群体也可能是不正常群体，这些变数意味着人不能仅仅依靠参照来认识自己，但在现实生活中，这种方式又是最方便、最常用的。一个即将考大学的中学生，总是特别关心自己的名次问题。如果在班级里的名次靠前，他就会沾沾自喜，而很少考虑假如班级的整体学习质量差，名次靠前也未必能考上；如果在班级里的名次落后，他就会垂头丧气，而很少考虑假如班级的整体学习质量高，名次落后也未必考不上。甚至可以设想出更极端的情境：一个本来长着两只眼睛的正常孩子，从小生活在特殊的小环境中，这里的人都只有一只眼睛，等孩子有了自我意识，会因为自己与别人不一样、自己是“残疾人”而痛苦！这就是仅仅依靠参照来认识自己的局限性和不可靠性，也是很多人“宁为鸡头，不做凤尾”的现实理由。来到一个新环境中，自己的位置在哪里，对这个位置是否感到满意，也是受环境的影响。

（六）奋斗目标的精神价值

在生活中，人们每时每刻都离不开目标。没有目标时寻找目标，有了目标后期盼着实现目标，经过一番努力实现了目标之后却仍不满足，赶紧寻求新的目标。人们寄希望于目标的东西，好像永远不会出现，但人还是要围绕目标周而复始地生活下去。于是，目标的更大意义不在于它带来的种种好处，而在于它满足了人追求自我实现的精神需要。有目标就有方向和动力，就能精神振奋，每一天都活得充实；没有了目标，就只能混天度日，浑浑噩噩，如同行尸走肉一般苟活于世。长时间站



着不动比跑个不停更难受，被人囚禁比终日劳作更不幸。人生最痛苦的事情，不是实现目标的过程中遇到了阻碍，而是根本就找不到需要实现的目标！难怪老百姓常说：“人只有享不了的福，没有吃不了的苦。”人可能忍受不了像寄生虫那样“享福”，却愿意接受通过“吃苦”战胜困难、实现目标的生活方式。那么，人在旧环境中的目标，会在新环境中失落吗？果真失落后还容易找回吗？这也是环境适应过程中必然面临的一个问题。

（七）世间唯一不变的恰恰是“变化”

社会易变，人生无常。人们常说：“人往高处走，水往低处流。”“人挪活，树挪死。”“逝者如斯夫，不舍昼夜。”“不是我不明白，这世界变化快。”一部电视连续剧中有这样的情节——秦王嬴政征服了赵国，他站在赵国的城墙上感慨道：“昔日，我在赵国当奴隶，而今我却把它踩在了脚下。人世间的变幻，犹如沧海桑田。”一位作家在文章中写道：弟弟一家为谋发展，举家迁居新西兰，让留在国内的亲人们百感交集。这篇文章的题目很有哲理——《在路上》。的确如此，只要人的生命没有终结，就会一直“在路上”，沿途的风景在变，遇到的行人在变，自己也在一天天变老，唯一不变的恰恰是“变化”。出生、成长、升学、就业、恋爱、结婚、生子、搬迁、晋升、离职、退休、离婚、丧偶、患病、衰老、战争、犯罪、天灾、人祸……人的一生要经历太多的环境变化，可以说，环境适应是人类共同的永恒的课题。

二、环境适应对大学生的意义

环境适应能力是衡量一个人心理素质优劣和生存能力强弱的重要标志。适应得快，适应得好，保持情绪稳定，立即进入角色，就能提高学习、工作和生活的效率；适应得慢，适应得差，整日心神不定，长期游离于角色之外，学习、工作和生活的效率就无从谈起，情况严重的还会出现心理障碍甚至心理疾病。环境适应对于大学生来说，有着重要的意义。

（一）有助于大学生高质量完成大学学业

1. 继承期的每个学业阶段都需要高质量地完成

人的一生，可以分为三个紧密相连的生活阶段。首先是以学习前人和他人积累的知识经验为主要生活内容的继承期，其次是以付出体能、智能来生产物质产品和精神产品为主要生活内容的创造期，最后是以退出生产领域、进入纯粹生活领域并享用社会剩余财富为主要生活内容的休闲期。在同等条件下，创造期越长，取得的工作成就越大。邓小平同志作为党和国家第二代领导集体的核心，一直工作到88岁，才成为我国改革开放的总设计师，假如60岁就退休，将不可能取得后来的巨大成就。另外，女性因为生育，会有5年左右的时间无法全身心地投入工作，又比男性提前5年退休，这样就少了10年的工作积累，自然无法取得与男性相同的工作业绩。延长创造期，可以采用减少休闲期的做法，如退休时间延后，也可以采用减少继承期的做法，如“学制要缩短，教育要革命”，但事实上操作起来都有难度。比较现



实的做法是，在继承期一定的前提下，把每个学业阶段都高质量地完成，提高创造能力，从而创造出更多的物质财富和精神财富，取得更加辉煌的事业成就，更好地实现自己的人生价值。

2. 高质量地完成大学学业的难度远大于最初预想

学业的成功依赖多种条件。《孟子·告子上》有这样一段文字：“弈秋，通国之善弈者也。使弈秋诲二人弈，其一人专心致志，惟弈秋之为听；一人虽听之，一心以为有鸿鹄将至，思援弓缴而射之。虽与之俱学，弗若之矣。为是其智弗若与？曰：非然也。”翻译成白话文：“弈秋，是全国的下棋圣手。让他教两个人下棋，其中一个人专心学艺，只听弈秋的教导；另一个人虽然也在听，但心里总想着有只天鹅要飞来，想象着拿起弓箭去射它。这样，虽然和前一个人一起学习，他的棋艺也一定不如前一个人。是因为他的聪明才智不如人家吗？（孟子）答道：自然不是这样的。”从中不难发现，学业的成功需要良好的外部条件，如有弈秋这样的名师指导，也需要学习者有较好的智力因素和非智力因素，而同时具备这些条件并不是一件容易的事情。

大学生的学习也有其特点。首先，必须注重专业性与综合性相结合，不可一业不专，也不可只专一业；其次，必须注重课堂学习与自学相结合，老师在课堂上的讲授往往数量多、难度大、速度快，而需要自学和练习的东西也很多；再次，必须注重增长知识与发展能力相结合，如果说知识的增长还存在较多的自己可控制的因素的话，以先天智力为基础、以实践锻炼为主要途径的能力发展无疑有太多的困难需要克服；最后，必须注重接受性学习与研究性学习相结合，大学的接受性学习既属于延续中小学的接受性学习，又有新的特点与要求，而研究性学习则属于更具挑战性的新课题。尽管也有人会觉得大学“进门难，出门易”，大学里的学习“好混”，但问题在于很多人不想“混日子”“混文凭”，而是想“高质量完成大学学业”“具备真才实学”“将来干一番大事业”。对于想好好学习的人来说，反而觉得学好不易，高质量完成大学学业的难度远比人们预想的要大。

3. 大学生尽早适应环境才能尽早投身学习

美国心理学家亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛提出了著名的需要层次理论。他把人的需要分为生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要5个层次。只有当低层次需要得到满足之后，高层次需要才会出现，并成为起主导作用的优势需要。虽然人们常说，学习要“如饥似渴”，“废寝忘食”，“头悬梁，锥刺股”，“见了好书像见了面包一样猛扑上去”，“书中自有颜如玉”，但求知的需要还是远远高于吃饭、喝水、睡觉、接近异性、思念亲人等低层次需要。当一个人到一个新环境中在各方面都不适应时，期望他安心学习、专心学习是不现实的，而面向全体学生的教学过程不会停下来等待任何人，许多大学生就是因为适应缓慢而耽误了最初的学业，后来又“一步赶不上，步步赶不上”。因此，大学生应当尽早适应环境，这样才能尽早投身学习，为高质量地完成整个大学阶段的学业打好基础。



（二）有助于提高大学生的心理健康水平

1. 大学阶段是心理障碍和心理疾病的高发期

大学生从年龄阶段划分上已进入青年初期，其身高、体重、脑的发育、内脏机能、性机能以及第二性征等都已接近或达到成年人的水平，而心理发展却相对滞后。从理论上说，大学生向各个领域发展都具有无限的可能性，正因为如此，他们对很多功成名就者也可以表现出不屑一顾的傲慢态度，但一涉及实际问题，自己事实上的“一无所有”又让他们心生自卑。他们需要家庭的资助才能满足自己的正常消费甚至虚荣消费，经济上的不独立使他们冷静审视自我时缺少了几分底气。天南海北的年轻人聚拢在一起，不自觉形成的比较让家庭贫困、相貌平庸、才艺一般的同学倍感抑郁。他们到了求偶的年龄，而爱情之路充满了变数。继续深造无疑是奔向美好前程的捷径，但要在激烈的竞争中胜出则需要加倍的付出，能否吃得了这份苦又会成为首先要回答的问题。大学毕业后的就业其实是在填补社会的空岗，不多的空岗中好岗位更少，于是经常出现就业时的“高不成低不就”。种种因素都能给大学生造成心理障碍和心理疾病，大学阶段也就成为心理障碍和心理疾病的高发期。

2. 大学生的许多心理问题与入学适应有关

2002年发生的清华大学学生刘海洋伤熊事件虽然已是旧闻，但仍具有启发意义。人们注意到，他生长在一个单亲家庭，他的童年生活是与一篮积木和塑料拼板相伴度过的。从小到大，母亲完全为他设定了生活轨迹，他也从不敢对母亲说一个“不”字。这样的家庭教育使得他几乎失去了自我价值判断的能力，虽然后来成为清华大学的高材生，但他仍在一种幼稚心理中不能自拔，最具代表性的事例是，直到上了大学，他才学会了骑自行车。在生活上，他对母亲的依赖性依然很强，甚至骑车上学走哪条路安全也要向母亲请教。每周日，母亲为他买两个面包和一袋饼干作为早点，他肯定会按照母亲的安排，先吃面包，再吃饼干，即使天热时面包坏了，他也不会打破这种规律。唯一的一次“反抗”出现在填报高考志愿时，当时他喜欢生物，可母亲认为他该学计算机，就把他填写的志愿涂了，可他自己又给改了回来，母亲又涂，他再改。母亲告诉他，如果他要是再改， she就把志愿单撕了，他才哭着同意了。出事后，他母亲才开始反思：“现在看，人做自己想做的事时是最愉快的，也是最容易出成绩的。洋洋从小是个听话的孩子，他最后是为了不让我生气、伤心才听从了我的安排，被我按在那里学他并不是最喜欢的东西。”其实，作为高校，也应当反思，刘海洋的心理问题在入学时已经很明显，但他一直没有化解不喜欢自己所学专业带来的心理矛盾，也没有得到来自外界的能够起矫治作用的专业帮助，以致要用如此偏激、如此残忍的方式予以发泄。由这一特殊的个案推而广之，不难发现，入学适应好的大学生，以后出现心理问题的可能性会明显降低，正所谓“好的开端是成功的一半”。而一直不能完成环境适应的大学生，不仅原有的心理问题会加重，也会在面临新的困境时因为没有学会采取正确的应对措施而出现新的心理问题。



3. 提高大学生的心理健康水平从适应环境做起

大学生入校后,首先要解决环境适应问题。这需要大学生自身的努力,深入认识环境适应对于自我发展的重要性、紧迫性和复杂性,充分发挥主观能动性,“从我做起,从现在做起”,通过加强理论学习和积极参加相关的实践活动,加快环境适应的速度,提高环境适应的质量;也需要把帮助大学生适应大学新环境作为大学生心理素质教育的第一项内容,通过心理知识普及、心理测试、心理训练、心理咨询、心理治疗等多种专业手段和与学生谈心、促进学生融入新集体、帮助学生解决实际困难等多种常规手段的结合,为大学生适应环境提供最优化的外部条件。环境适应问题解决得好,就能“首战告捷”,保证大学生的心理健康水平的稳步提高。

(三) 有助于大学生适应未来的社会生活

1. 环境适应能力是在生活实践中逐步提高的

人的环境适应能力不是天生的,需要在生活实践中锻炼提高。在此,我们以中国科学院、中国工程院王淀佐院士为例。由于工作的原因,王院士走南闯北,并多次出国。谈及不同国家和不同地域的饮食习惯及其差异时,王院士谈了关于饮食的不适应问题。王院士的老家在辽宁省的西部地区(以下简称“辽西”),当地以粗粮为主食,主要是高粱米;蔬菜喜欢生吃,或是蘸着酱吃。辽西农村多泉水,当地人大多习惯于喝生水,认为煮开了的水不好喝。王院士后来到湖南上大学,开始时不习惯吃细粮,觉得吃不饱,也不习惯于湖南那种又咸又辣的口味。他在湖南前后生活过36年,最初感到不适应,到后来就不存在适应问题了。在湘西,他与土家族人、苗族人一起吃住,当地是山区,菜很少,只是用玉米面与辣椒炒一炒再放点儿盐就算菜了。王院士说,自己年轻时身体好,从农村出来的又不讲究,劳动一天后有什么就吃什么,真有点“吃嘛嘛香”了。久而久之,适应性就较强了。1988年在美国做访问学者时,王院士不愿把太多的精力用在做饭上,常常到超级市场买汉堡包、三明治一类的快餐,回来后一烤便可以吃了。王院士由于小时候在家乡就吃生菜,所以很快就适应了西方人的吃法。他认为,人们不能用自己熟悉的东西去衡量那些不熟悉的东西,由于工作的需要,人会经常流动到自己不熟悉的环境中,只有尽快地熟悉自己不熟悉的东西,努力提高自己的适应能力,才能迅速适应环境,从而迅速展开工作。王院士的经验之谈,值得我们学习。

2. 大学是一个小社会

有人说社会是个万花筒,有人说社会是个大染缸,这都是在说社会的复杂性。总有好人好事,也总有坏人坏事;总有人积极上进,也总有人消沉颓废;总有一些事公平、公正、公开,也总有一些事暗箱操作、腐败滋生;总有一些光明面,给人活下去的信心,也总有一些阴暗面,时时提醒人有难以消除的动物性。社会就是这样,而大学就是一个小社会,社会上有的东西在大学都有,只是在程度上略有差异而已。



3. 对大学的环境适应是大学生适应未来社会生活能力的全面训练

大学生对大学新环境的适应涉及方方面面,这道难题是对大学生心理素质的严峻考验。如果能够经受住这次考验,交出令人满意的答卷,不仅有助于顺利完成大学学业、提高心理健康水平,也会明显提高对人生中一个又一个新环境的适应能力,充满自信地走向社会、走向未来。一个大学生等到毕业多年后再来回顾大学生活,就会明白,大学是一个小社会,对大学的环境适应是对自己适应未来社会生活能力的全面训练。

第二节 大学生环境适应中存在的问题



经典案例

上大学后的烦恼

王强(化名),18岁,是一位自尊心极强又多愁善感的大一男生。上中学时,虽然不是非常聪明,但凭着自己的刻苦努力,学习成绩一直名列前茅。经过高考的拼杀,他带着良好的感觉进入大学校园之后,突然发觉自己站在“山顶”上的感觉没有了。在高手如云的集体内,昔日那种“鹤立鸡群”的优越感已荡然无存,“众星捧月”的地位变了,在升入大学后不久的一次新生摸底考试竟然还不及格,于是自信心突然坍塌。一个学期过去了,学习越来越吃力,他对自己越来越没信心,成绩也越来越差,生活变得没有规律,食欲不振,经常失眠,烦恼抑郁,甚至想休学、退学,后来到心理咨询室寻求心理帮助。

——笔者心理咨询案例

一、不习惯日常生活

(一) 气候

自然气候使地球上的不同区域形成了不同的人种,也使不同区域的人们形成了不同的生活方式和差异明显的性格特征。生活在热带地区的人,为了躲避酷暑,在室外活动的时间比较多,高温使其形成了易发怒的暴躁性情。居住在寒冷地带的人,因为室外活动不多,大部分时间在一个不太大的空间里与别人朝夕相处,养成了能控制自己的情绪、具有较强的耐心和忍耐力的性格,如生活在北极圈内的因纽特人,被人们称为世界上“永不发怒的人”。居住在温暖宜人的水乡的人们,因为气候湿润,风景秀丽,对周围的事物敏感,且多愁善感,机智敏捷。山区居民,因为山高地广,人烟稀少,开门见山,长久生活在这种环境中,便养成了说话声音洪亮、性格直爽的特点。居住在广阔草原上的牧民,因为草原茫茫,交通不便,气候恶劣,风沙很大,



所以常常骑马奔驰，尽情地舒展自己，性格豪放直爽，热情好客。

如今的大学都在招生地域上向辐射全国、面向世界的目标发展，大学生真正是来自五湖四海。当原来的居住地与大学所在地在海拔、温度、昼夜温差、光照强度、湿度等方面差别较大时，大学生初入大学就会立即感到对气候的不适应。

（二）饮食

在迁居外地生活时，有些人会感到身体不适，产生厌食、呕吐、腹胀、腹痛甚至腹泻不止等症状，这就是人们通常所说的“水土不服”。那么，“水土不服”是怎么引起的呢？在正常情况下，人们的皮肤、黏膜以及与外界相通的腔道，都有细菌、真菌等微生物存在，这些菌群互相依赖、互相制约，彼此和平共处，相安无事，维持着人体与外界的平衡，这些正常菌群对人体不仅无害，反而有益。它们促进食物消化，而且抑制致病菌繁殖，这在医学上被称为生态平衡。当人们到外地之后，生活环境发生了变化，机体各部位的正常菌群在种类、数量、毒力等方面都会发生变化，有些平时与机体共存的致病菌由于得不到制约，就会使人得病，而那些平时正常提供营养物质、帮助消化吸收的细菌也会受到因抑制而减少，从而出现“水土不服”的症状，用医学术语来说，就是“菌群失调症”。

除了“水土不服”的问题外，迁居外地还会遇到不能常吃自幼经常吃的食物、只能被迫去吃过去很少吃或者从未吃过的食物的问题。一些学生到外地上大学，就因为不习惯当地的饮食而让家人从家乡邮寄食物，还有一些学生因为在饮食上的不适应而要求退学。因此，饮食不适应也是大学生在入学之后容易遇到的实际问题。

（三）住宿

造成大学生在住宿方面的不适应因素很多。有的是因为原来的住宿条件较好，来到大学后住在集体宿舍里，人多空间小，共用设施不方便；个别同学不注意个人卫生和公共卫生；有的同学经常在宿舍内会客，或者睡觉时打呼噜，影响舍友休息；也有一些同学会出现换了地方就睡不着觉的问题。

（四）语言环境

在大学新生中，大多数学生是从中小城市或乡镇农村到大城市来读书的，由于部分地区基础教育实力的不平衡，许多新生入学时普通话水平不高，生怕发音出错让别人笑话，因此，尽量减少开口说话的机会，与外界的交往也受到了限制。如果出门办事或上街买东西因为语言交流障碍而遇到素质不高的当地人“欺生”，更容易感到苦恼，甚至伤害了自尊心。

（五）想家

在谢晋导演的电影《牧马人》中，一个远离家乡的青年来到举目无亲的草原，草原上的大妈端来一大碗面，对他说：“吃吧，吃饱了不想家。”虽然吃饱了未必不想家，但肚子饿得咕咕叫的时候一定更想家，更想家里的舒适、温馨、衣食无虞