



广播影视系列丛书

THE SERIES OF RADIO FILM AND TV

大学生心理健康的

传播学解读

A Communication
Study On University
Students'
Mental Health

覃晓燕著

中国
广播电视出版社

CHINA BROADCASTING AND TELEVISION PUBLISHING HOUSE



广播影视系列丛书

大学生心理健康的传播学解读

覃晓燕 著
江苏工业学院图书馆
藏书章

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康的传播学解读 / 覃晓燕著. —北京: 中国广播电视出版社, 2008.4
ISBN 978-7-5043-5574-4

I. 大… II. 覃… III. 大学生—心理卫生—健康教育
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 036982 号

大学生心理健康的传播学解读

覃晓燕 著

责任编辑 王本玉

封面设计 张贵明 张 颀

责任校对 王建华

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条 9 号

邮 编 100045

网 址 www.cntp.com.cn

电子信箱 cntp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 山西大学印刷厂

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数 420(千字)

印 张 19.5

版 次 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-5574-4

定 价 39.00 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

广播影视系列丛书

编委会

主编

副主编

编委

李远程

郝本廉 王建国

郭卫东 张竞 丁海洋

王红叶 任石青 温建梅

孙立军 胡黎娜 靳斌

序

近年来，随着我国社会主义市场经济体制的确立、世界范围内高科技的迅猛发展以及受众需求的日益多元化，作为党、政府和人民的耳目喉舌，作为重要思想文化阵地的中国广播影视业，正经历着一场深刻的观念更新、技术变革、体制转型和结构调整。从模拟技术向数字技术的转换，从计划事业型向事业产业型转型，从传统传媒结构向现代传媒结构的转变，这既使中国广播影视面临重大的历史机遇，也将使其面临诸多的现实挑战。

在这一进程中，如何站在时代的前沿，把握广播影视行业发展的脉搏，不断适应国内相关行业和国际同类行业激烈竞争的要求，不断适应自身发展客观规律的要求，如何培养和提升我国广播影视从业人员的素质，积极推动广播影视行业的健康、持续、快速的发展，是广播影视行业发展过程中迫切需要解决的问题。在这种形势下，亟待需要推出一系列能够反映广播影视最新理论和技术动态，技术、艺术与人文相结合，社会、行业与学校教育相结合的广播影视系列丛书。

广播电影电视管理干部学院组织编写了《广播影视系列丛书》，这套丛书主要针对广播影视从业人员所需的知识技能结构体系进行设计，涵盖了广播影视制作的全部流程和主要环节，基本覆盖了广播影视人才培养的主要层面。参与编写此套丛书的都是学院的中青年教师，他们既具备丰富的教学经验，又是优秀的摄像师、剪辑师、录音师、动画师、广告师、播音员、主持人、编导和记者，既具有扎实的理论功底，又具有熟练的实践技能，从而为本套丛书的实用性、指导性奠定了坚实的基础。本套丛书尽管在体系、结构和内容方面还需要进一步充实和完善，但在一定程度上是学

院科研成果的集中展现，是学院教师集体智慧的结晶。

今年，本套丛书将推出十本著作：《广播电视新论》、《形象设计素描》、《电视新闻采编与制作》、《播音主持艺术发声》、《影视剪辑——观念与技巧》、《影视声音》、《Photoshop图像处理技术》、《电视新闻专业英语》、《计算机网络技术与应用》、《大学生心理健康的传播学解读》。

由于时间仓促，这套丛书难免存在不妥之处。希望同行和广大的读者多提宝贵意见，也衷心地希望这套丛书的出版能为广播影视理论界、实务界提供一些新的内容和方法，为广播影视事业的发展做出一定的贡献。

姚芸楼

2006年6月

(注：为本书作序者系享受国务院特贴专家、山西电影家协会副主席、原广播电影电视管理干部学院党委书记，现任太原理工大学党委书记)

前 言

大学生作为社会中文化层次较高的群体，一向被认为是最活跃、最健康、最富有朝气的群体之一。然而，面对瞬息万变的社会变革，快节奏的现代生活，日趋激烈的社会竞争，以及来自学习、人际、经济、就业、情感问题等诸多方面的压力，许多大学生开始感到不知所措，产生了诸多心理上的困惑。据统计，大学生中因心理健康问题退学的人数占整个退学人数的30%左右，而且这一数字呈逐年上升趋势。由此可见，大学生的心理健康状况面临着严重的威胁，心理健康已直接关系到大学生的全面发展和早日成才。研究大学生心理特点及心理问题成因，提高大学生的自我认知水平，提升大学生的心理健康质量，是高校心理工作者不可推卸的责任。

个体的社会化水平，是内因和外因相互作用的结果。而个体的健康可持续发展，则内因占主导，外因是促进发展的客观条件。基于此，本研究将大学生心理健康问题的探讨置于人类大的传播系统中加以考察，对于大学生心理健康的路径则更多地从大学生自我认知和技能提升的视角去探寻，这是本研究区别于现有心理健康教育研究体例的重要特点。

在本书的写作过程中，力求体现以下原则：第一，科学性和主体性相结合。在科学、系统地介绍大学生心理发展的基本概念、理论的基础上，对有关大学生心理健康问题的对策和调适方法均从大学生自身思想意识层面和技能层面加以探讨，为大学生关注自我、自主解决心理问题提供了参考；第二，理论性和实践性相结合。在对大学生心理问题进行理论分析和阐述的基础上，注重加强大学生自我认知能力的培养和提高，为大学生提供了相对权威和实用的心理测查工具，为大学生客观、全面地认识自我提供了参考；第三，时代性和人文性相结合。尽量结合我国社会发展的大环境和当代大学生心理特点，萃取大学生中典型的心理案例加以剖析，引导大学生在关注自我的同时，关注他人、关注社会、关注生命。

本书中引用了国内外学者的一些相关研究成果或理论观点，在此深表谢意。由于时间仓促，能力有限，书中难免存在不妥甚至谬误之处，恳望同行和读者提出宝贵意见和建议，以便及时改进和完善。

覃晓燕

2008年3月于太原

目 录

| | |
|-------------|---|
| 第一章 绪论..... | 1 |
|-------------|---|

第一编 人内传播与大学生心理健康

| | |
|------------------------|----|
| 第二章 大学生的自我意识与心理健康..... | 11 |
|------------------------|----|

| | |
|-----------------|----|
| 第一节 自我意识概述..... | 12 |
|-----------------|----|

| | |
|---------------------|----|
| 第二节 大学生自我意识的特点..... | 19 |
|---------------------|----|

| | |
|------------------------|----|
| 第三节 大学生自我意识的偏差及完善..... | 27 |
|------------------------|----|

| | |
|----------------------|----|
| 第三章 大学生的情绪与心理健康..... | 39 |
|----------------------|----|

| | |
|---------------|----|
| 第一节 情绪概述..... | 40 |
|---------------|----|

| | |
|------------------------|----|
| 第二节 大学生的情绪特点及健康标准..... | 48 |
|------------------------|----|

| | |
|---------------------|----|
| 第三节 大学生常见的情绪困扰..... | 54 |
|---------------------|----|

| | |
|-------------------|----|
| 第四节 大学生情绪的调节..... | 60 |
|-------------------|----|

| | |
|----------------------------------|-----|
| 第四章 大学生的个性特征与心理健康 | 69 |
| 第一节 个性的内涵及其构成要素..... | 70 |
| 第二节 大学生的气质与心理健康..... | 71 |
| 第三节 大学生的性格与心理健康..... | 80 |
| 第四节 大学生的能力与心理健康..... | 86 |
| 第五节 大学生健全人格的培养..... | 91 |
| 附 录 高职高专大学生个性特征与心理健康教育的相关研究..... | 104 |

| | |
|---------------------------------|-----|
| 第五章 大学生职业生涯规划与心理健康 | 109 |
| 第一节 职业生涯规划概述..... | 110 |
| 第二节 大学生职业生涯规划的意义及原则..... | 118 |
| 第三节 大学生职业生涯规划存在的主要问题及实施流程..... | 127 |

第二编 人际传播、群体传播与大学生心理健康

| | |
|--------------------------------|-----|
| 第六章 大学生的人际交往与心理健康 | 157 |
| 第一节 人际交往概述..... | 158 |
| 第二节 大学生人际交往的特点及意义..... | 162 |
| 第三节 大学生人际交往的影响因素..... | 166 |
| 第四节 大学生常见的人际交往障碍及调适..... | 170 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| 第七章 大学生的爱情观与心理健康 | 188 |
| 第一节 什么是爱情..... | 189 |
| 第二节 大学生爱情的心理结构及特点..... | 194 |
| 第三节 大学生恋爱中常见的心理困惑及调适..... | 205 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| 第八章 群体心理与大学生心理健康 ····· | 213 |
| 第一节 群体心理概述····· | 214 |
| 第二节 大学生班级群体心理····· | 222 |
| 第三节 大学生寝室群体心理····· | 230 |

第三编 大众传播与大学生心理健康

| | |
|-------------------------------|-----|
| 第九章 大众传媒与大学生心理健康 ····· | 241 |
| 第一节 大众传媒概述····· | 242 |
| 第二节 网络文化对大学生心理健康的影响····· | 249 |
| 第三节 大学生常见的网络心理障碍及其调适····· | 254 |
| 附 录 后现代语境下的恶搞文化特征探析····· | 258 |

| | |
|----------------------------|-----|
| 第十章 大学生心理健康概述 ····· | 266 |
| 第一节 心理健康的概念····· | 267 |
| 第二节 大学生心理健康的标准····· | 269 |
| 第三节 大学生存在的主要心理问题及其成因····· | 278 |

| | |
|---------------------|-----|
| 主要参考文献 ····· | 294 |
|---------------------|-----|

| | |
|-----------------|-----|
| 后记 ····· | 298 |
|-----------------|-----|

第一章

绪 论

大学生作为社会中文化层次较高的群体，一向被认为是最活跃、最健康、最富有朝气的群体之一。然而，面对瞬息万变的社会变革、快节奏的现代生活、日趋激烈的社会竞争，以及来自学习、人际、经济、就业、情感问题等诸多方面的压力，许多大学生开始感到不知所措，产生了心理上的困惑。据统计，大学生中因心理健康问题退学的人数占整个退学人数的30%左右，而且这一数字呈逐年上升趋势。由此可见，大学生的心理健康状况面临着严重的威胁，心理健康已直接关系到大学生的全面发展和早日成才。研究大学生的心理特点及心理问题成因，提高大学生的自我认知水平，提升大学生的心理健康质量，是高校心理工作者不可推卸的责任。本研究拟从传播学的视角，系统分析大学生的心理发展特点、问题及成因，并提出切实可行的提高大学生自身心理健康水平的措施与路径。

一、大学生心理健康的现状

关于大学生的心理健康教育工作，党和政府一直给予高度的关注。1994年，《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》一文

中提出,要通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。1995年,《中国普通高等学校德育大纲(试行)》要求,把心理健康教育作为高等学校德育的重要组成部分。1999年,《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》强调,在全面推进素质教育工作中,必须更加重视德育工作,加强学生的心理健康教育。2001年3月,教育部印发《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,对大学生心理健康教育工作的主要任务和内容、工作的原则、途径和方法以及队伍建设等方面做出了明确规定。2002年4月,教育部印发《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》,就进一步加强大学生心理健康教育工作做出了全面部署并提出了具体实施意见。2003年12月,教育部办公厅下发了《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》,要求各高校党委高度重视,切实把大学生心理健康教育工作纳入学校重要议事日程,采取有效措施抓紧抓好。2004年8月,中共中央国务院颁发《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》,将心理健康教育作为努力拓展新形势下大学生思想政治教育的有效途径。2005年1月,教育部、卫生部、共青团中央联合印发《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》,进一步明确大学生心理健康教育的总体要求、队伍建设、领导体制和工作机制。2005年9月,教育部成立了高等学校学生心理健康教育专家指导委员会,主要针对高校学生心理健康教育工作进行研究、咨询、评价和指导,25位长期从事心理科学和心理健康教育教学、咨询和研究以及高校教育管理工作的专家作为委员会成员,将在教育部领导下,推动高校心理健康教育的建设和发展。

尽管党和政府以及高校对大学生的心理健康工作给予了高度的关注,但是我国大学生的心理健康状况并不尽如人意,近年来,我国大学生因心理健康问题而导致的退学、休学以及法律事件不断增多,而且有相当数量的在校生存在不同程度的心理障碍,有的甚至到了非常严重的程度。

1989年,国家教委以12.6万名大学生为对象进行心理健康调查,发现20.23%的大学生存在不同程度的心理障碍。^①1992年,四川省对西南地区8

①《健康咨询报》,1989年9月23日。

所高校4万名大学生抽样调查表明,有心理障碍的大学生高达31.13%,其中偏严重的占12.42%,严重者占0.81%(何成银,1992年)。1995年,上海的一项调查表明,上海高校的大学生30%以上有不同程度的心理疾病,其中在200多种令学生烦恼的原因中,人际关系、学习、异性、对未来的担忧各占两成。^①1997年,广东省对6所高校1658名大学生的调查发现,SCL-90各因子分、阳性项目等均高于国内正常人青年组,差异非常显著,其中强迫症状、人际关系尤其突出。(刘琪瑾、林文岳,1997年)张智浩等^②的调查资料显示,大学生的神经衰弱倾向、强迫症、情绪消沉等心理健康方面的问题肯定率呈现逐年递增趋势。2000年在南京召开的大陆、香港、台湾三地21世纪高校心理健康教育学术讨论会上,有报告表明,20世纪80年代中期,23.25%的大学生有心理问题,90年代上升到了25%,近年来已经达到30%左右。另据国家卫生部召开的青少年心理健康问题座谈会上透露的消息,大学生中16%~25.4%的人有心理障碍,以焦虑不安、强迫症、神经衰弱等症状为主,有较严重的心理障碍者约占10%,严重心理异常者约占1%,且心理不健康的比例有上升的趋势。2002年2月23日,北京动物园里的5只黑熊被游客泼下的硫酸严重烧伤,而行凶者却是一名已被学校免试推荐为研究生的清华大学学生刘海洋。2004年2月23日,云南大学生物技术系学生马加爵因忍受不了同学对自己的当面指责,接连将4名同学杀害后潜逃海南。随着黑熊事件的侦破和马加爵的落网,当代大学生的心理素质问题再次引起全社会的关注。近来有调查报告显示,在全国大学生中,心理疾病率高达20.23%,且有低龄化、高发率、高变化等倾向,这不仅对高等教育提出了考验,而且对构建和谐社会也产生了严重的影响。

2004年,中南大学自杀预防研究所徐芸兰等人对该校623人的调查中发现(有效问卷为610份):有89人(占总样本的14.6%)表示自己在一年内认真想过要主动结束自己的生命。华中科技大学社会学系的陈志霞等人也在2004年对1010名大学生的调查中发现:有过轻生念头的学生占10.7%,其中女性高于男性,三年级最高(为13%),学习成绩差的学生高于成绩好的学生,文科学生高于理科学生。很多研究证明,尽管自杀往往是多种因

^①《上海青年报》,1996年3月21日。

^②张智浩、陈红艳:《大学生常见心理障碍原因分析》,《中国健康教育杂志》,1999年第2期。

素作用的结果,但学业压力、人际关系、情感挫折、抑郁症等神经症的困扰,难以适应环境等是导致很多大学生选择自杀的重要因素。2005年9月,沈阳农业大学通过心理健康量表对3368名2005级新生进行测评,测评学生中男生占48.55%,女生占51.45%,独生子女占58.88%,理工类占91.15%,测评调查数据显示:许多学生存在心理健康问题,其中心理问题相对严重的学生有130人,约占3.9%。进入20世纪90年代中期以后,大学生中独生子女增多,心理问题乃至心理障碍更为突出。

由此可见,大学生的心理健康状况面临着严重威胁,心理健康已直接关系到大学生能否全面发展和早日成才。因此,加强大学生心理健康教育,维护和提高大学生的心理健康水平,避免和减少各种心理问题、疾病的发生,就成为高等教育的重要内容之一。

二、传播与心理

(一) 传播与心理的相互渗透性

信息传播是自然界和社会的普遍现象,凡是有物种和生命存在的地方,就会有传播。人类传播是一种信息的交流和交换行为,个体从呱呱落地起,便开始了传播,开始了与他人的交往与交流,可以说传播涵盖了一切人类交往模式。

人作为传播的主体,在信息交流和交换的过程中,必然伴随着丰富的心理活动和心理现象,因而传播与心理互为依存。首先传播是心理成长的基石,心理离开了传播便会退化、萎缩甚至死亡。其次,心理是传播的内在机制,传播离开了心理,便成为自然界的信息传递,失去了人类传播的意义和价值。传播系统的职能是搜集、筛选、梳理、编辑、发送信息给心理系统;心理系统的使命是把传播系统送来的信息转化为心理能。传播与心理相互联系,相互渗透,构成了人类沟通和交流的整体机制。大学生心理发展,离不开社会大的传播环境和传播系统,因而将大学生心理健康的研究置于人类传播系统中加以研究,是具有科学性和前瞻性的。

(二) 传播与心理共通的结构性

沟通是人与人之间发生联系的最主要形式,同时也是传播与人际交往

的核心要素，因而传播与人的心理活动具有共同的结构。这一结构包含七大要素：

1. 信息源

信息源是具有信息并试图进行沟通的人。他们始发沟通过程，决定沟通的对象，并决定沟通的目的。

2. 信息

信息是沟通者试图传达给别人的观念和情感，个人所要传达的观念和情感必须转化为各种不同的可为他人所觉察到信号或符号系统，才能为他人所理解和接受。

3. 通道

通道通常指所要沟通信息的传达方式。人类的沟通方式不仅包括面对面的沟通，还包括以不同媒体为中介的沟通，如电视、广播、报纸、电话等。面对面沟通除了语词本身的信息外，还有沟通者整体心理状态的信息。

4. 信息接受者

信息接受者指接受来自信息源的信息的人。信息接受者在接受信息源的各种特定音形符号后，必须根据自身已有经验，将其转译成信息源试图传达的知觉、观念或情感。

5. 反馈

在沟通的过程中，沟通的每一方都在不断地将信息回送另一方，这种回返过程即反馈。反馈既包括来自沟通过程的外反馈，也包括来自个体心理体验的内反馈。

6. 障碍

在沟通过程中，信息源发送信息的不明确，信息沟通渠道的不畅通，信息接受者的信息误解等因素都可能会造成沟通中的障碍，影响沟通的准确性。

7. 背景

背景是指沟通发生的情境。它是影响沟通的每一个因素，同时也是影响整个沟通过程的关键因素。

传播与心理共通的结构如图1-1：

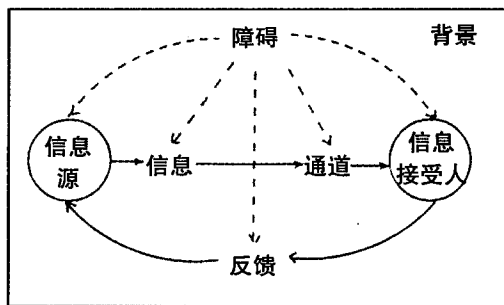


图1-1 沟通过程及组成要素图

三、大学生心理健康的传播学解读

按照传播主体的交往性质，可以将人类传播系统分为人内传播、人际传播、群体传播以及大众传播四大类型，而每一类型传播的运行机制必然反映着心理的运行机制。因而我们研究大学生的心理运行机制，可以将其置于传播的大系统中加以解读。

(一) 人内传播与大学生心理健康研究

人内传播，也称内向传播、内在传播或自我传播，指的是个人接受外部信息并在人体内部进行信息处理的活动。^①人内传播是一切社会传播活动的基础。关于人内传播社会心理机制研究的典型理论为米德的“主我与客我”理论和布鲁默的“自我互动”理论。

米德将“自我”区分为“主我”(I)和“客我”(Me)。“主我”是指有机体对他人态度的反应，“客我”则是一个人根据别人对自己所承担角色的要求而调整塑造出的“我”。当一个人作为“客我”时，他就意识到自己是一个客体，他将按照他人对他所采取的态度来左右自己，或对自己做出反应。“主我”与“客我”互动的过程，是个体进行内省式思考的过程，内省式思考是人内传播的基本特点。

布鲁默在其1969年出版的《象征互动论》一书中提出了“自我互动”的概念，他认为，人是拥有自我的社会存在，人在将外界事物和他人作为

^①郭庆光：《传播学教程》，中国人民大学出版社1999年版第73页。