

DAXUESHENG
XINLI YINDAO

大学生心理引导

陈小建 编著



江西高校出版社

大学生心理引导

陈小建 编著

江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理引导/陈小建编著. —南昌:江西高校出版社, 2008.5

ISBN 978 - 7 - 81132 - 299 - 6

I. 大... II. 陈... 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 063996 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮 政 编 码	330046
总编室电话	(0791)8504319
销 售 电 话	(0791)8513417
网 址	www.juacp.com
印 刷	南昌市光华印刷有限责任公司
照 排	江西太元科技有限公司照排部
经 销	各地新华书店
开 本	850mm × 1168mm 1/32
印 张	6.25
字 数	156 千字
版 次	2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1 ~ 500 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 81132 - 299 - 6
定 价	15.00 元

版权所有 侵权必究

内容提要

人的形象 18 岁以前可以说主要是爹妈给的,18 岁以后那就逐渐以自己塑造的为主了。人通过认识和打造自己的心理状态、言行举止,调整着自己的形象。大学生的年龄正是自我塑造形象的最佳时期,也即是说大学阶段的成长与成熟是自我塑造形象的黄金时代。如何抓住时间与机遇,使自己成长为一个集自信、自爱、自尊、自强于一体的智者呢?《大学生心理引导》试图以大学生的心理与行为来解释这个问题。

本书共分八讲,第一讲以心理结构为引线,推出只有用心理学知识和方法武装自己,才能做自我命运的真正主人;第二至第八讲分别阐述大学生适应学校生活需要做到:控制情绪,快乐生活;情感困惑,理智对待;人际交往,适度(护理)有方;善于学习,取长补短;重视睡眠,科学用脑;确定方向,树立目标;抓住机遇,迎难而上。

序 言

作为一名教师,教书育人是自己的职责。在二十余年的教学生涯中,我常常为那些学有所成、回报社会、业绩非凡的学生感到高兴,也为那些视大学为人生驿站而浑浑噩噩,毕业时又四顾茫然不知所措的弟子感到惋惜。面对现实,怎能不引起身为人师的深入反思?

一个大学生一年之中除去寒暑假及节假日,上课的时日有多少呢?大概不超过半年。在校学生学习时间的宝贵和紧迫不容他们有任何松散和清闲。应该如何帮助大学生“尽快认识自己,走好大学之路”?这个课题多年来一直萦绕在我的脑海中,直到2006年作为江西省教育科学规划课题申报成功后,我才得以了却心愿。

《大学生心理引导》根据大学生在校期间的生活状况,按照其人生观的可塑性,从他们需要做什么、该怎样去做、如何才能做好的角度出发,概括了大学生所遇、所想的最普遍、最常见的心理渴求。通过典故或告白引出每讲主题,力求将心理健康教育的专业知识和方法以通俗易懂的生活语言介绍给广大读者,引导大学生及热心心理教育者认识人的心理,理解人的心理,正视人的心理。从而,促进其心理健康成长和谐发展。

学子从中学进入大学的殿堂,似乎结束了“寒窗苦读”的岁月,迎来“心向往,意随心”的全新生活。其实,大学是社会的缩影,既有五彩缤纷的绚丽生活,也有令人心烦意乱的种种琐事;既有良师指引可供自由选择的自主学习,也有无所适从、不知所措的彷徨情怀。因此,心理困惑是学子进入大学后所要遇到的第一道关口,而

心理护理则是学子必须学习的基础知识。有鉴于此,我想通过本书告诉青年朋友,进入大学:你面对多姿多彩的世界所引起的心理失衡,需要运用心理科学知识予以驾驭;你是一个独立生活的青年人,不能过分自由任性,需要用理智调控情绪;你到了情窦初开的年龄,与异性频繁交往是很正常的,但不能沉湎于恋爱之中浪费时间和精力;老师和同学来自五湖四海,尤其是同学之间同居一室,同堂学习,民族风情、地方习俗及生活个性都有差异,彼此间需要以宽容之心、体谅之情协调关系,处理问题;大学的师资、设备、环境给了你广阔的发展空间,教与学有了新的寓意,个人能力的评价是多重的。学习不再限于教室,而需要善于捕捉社会时机才能得到较好的发展;学习时间的自由支配与学习强度需要你重视睡眠,了解梦与失眠的心理因素,提高睡眠质量,从而达到提高学习质量的目的;大学阶段是学科知识融会贯通和人生价值逐渐成熟的黄金时段,幸遇总是未雨绸缪者的俘虏,需要你每天珍惜顺境,战胜逆境,坚持不懈才会循序前进。

本书的主旨是针对大学生的心理特征,结合自己多年的心理教育经验,突出自我解开心理困惑及自我完善人格这一主线。目的是希望能为大学生提供心理援助及自强精神食粮,达到心理自救和救助他人。让聪明的学子能用书中的方法预防 and 解决自己的心理困惑,让大学生活在自己的运筹帷幄之中顺利进行。“待到山花烂漫时,她在丛中笑。”在庆祝毕业典礼的大会上,他们可以自豪地说一声:大学,你成就了我的梦想!

作者
2008年4月

目 录

序 言	1
第一讲 我要做自己命运的主人 ——心理的自我调适	1
第二讲 “天堂”与“地狱” ——情绪与生活	29
第三讲 有人让你心动吗? ——恋爱心理	59
第四讲 有人让你不悦吗? ——人际心理	80
第五讲 你對自己满意吗? ——学习心理	104
第六讲 你睡得好吗? ——梦与失眠	123
第七讲 你对未来有筹划吗? ——职业生涯规划	142
第八讲 你咬住“馅饼”了吗? ——大学境遇与人生发展	168
参考文献	190

第一讲 我要做自己命运的主人

——心理的自我调适

箴言：人，认识你自己！

传说古希腊时，忒拜城堡的拉伊俄斯国王在王后临产的前夜，做了一个奇异的梦。梦中有神来告诉他，说王后所要生的是一个儿子，这个儿子命中注定要在将来杀死自己的父亲，并且与自己的母亲结婚。拉伊俄斯国王试图避免梦中所说的厄运，便在婴儿生下后，刺穿其双脚，然后命手下的武士将婴儿带出城外处死。国王的武士出城后动了恻隐之心，将婴儿送给了一个牧羊人。那牧羊人带着婴儿流浪到了一个叫科林斯的城邦，婴儿后来被科林斯的国王收养，取名为俄狄浦斯。18年后，俄狄浦斯在自己生日的那天也做了一个奇异的梦。梦中说他命中注定要杀死自己的亲生父亲，而与自己的母亲结婚。为了避免梦中所预言的厄运，俄狄浦斯离家出走，远离自己的父母（实际上的养父养母），流浪到忒拜城堡附近。

也就在这时，“斯芬克斯”——“狮身人面”作为神的使者，带着神对人类的忠告——“人，认识你自己”，从奥林匹斯山来到忒拜城堡。她把那句神的箴言化作一个谜语，用来盘问她所遇到的每一个人。“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？”每个路过的人都必须猜她的谜语，猜不中就会被斯芬克斯吃掉。忒拜城堡中没有一个人能够猜出斯芬克斯的谜语，因此该城堡陷入了空前的灾难，国王拉伊俄斯不得不亲自外出寻

找能够解答斯芬克斯之谜的人。国王一行外出途中遇到了俄狄浦斯,他们为争路发生了争斗,在争斗之中国王及其随从都丧生于俄狄浦斯之手。

国王死后,忒拜城堡的大臣们发出通告:凡是能够解答出斯芬克斯之谜的人,就可以继任国王,并且与王后结婚。就这样,在命运的安排下,俄狄浦斯来到了斯芬克斯的面前,并且解答出了斯芬克斯的谜语——那就是人,那就是人本身!验证了命运的安排——杀父娶母。

谁是悲剧的导演者?我们似乎可以很自然地将一切归诸于命运。灾祸的源泉不在于命运,而在于他们自身。现在的埃及还有斯芬克斯的一座雕像,石碑上刻着:人,认识你自己!箴言告诫人们应该正确认识自己的存在及存在的意义。这句话深深地蕴涵着人对自己心理世界的认识是多么的重要!由于古人缺少科学知识,不知道如何掌控人的心理,在与命运的奋争中,希望挣脱命运的羁绊,却往往被命运捆缚!作为一个现代人,若不会进行心理的自我调适,不但不能做自己命运的主人,而且有可能连生存都成问题!那么,人的心理究竟如何呢?

一、心理的内涵

人是作为个体而存在的,但他又与周围的环境、他人发生着联系。为了全面地认识人的心理,我们将人的心理分成个体心理与社会心理两个方面。

(一)个体心理

个体心理是指个人所具有或发生在个人身上的心理现象。心理学将个体心理概括为心理过程、心理状态和个性心理三个方面。

1. 心理过程

心理过程相对于个性心理来说,是不断变化着的、暂时性的心理现象。它包括认识过程、情感过程、意志过程三个方面。其中认

识过程是基本的心理过程,情感和意志是在认识的基础上产生的。

(1)认识过程。这是指人在认识客观事物的过程中,为了弄清客观事物的性质和规律而产生的心理现象。比如,我们听到树叶的沙沙声;看到光亮、颜色;尝到滋味;闻到气味;摸到物体的软硬或冷热等都是感觉。感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的部分属性的反应。在感觉的基础上,人能辨认出是刮风下雨或是阳光灿烂;是鲜花或是大苹果,等等都是知觉。知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的整体属性的反映。在离开了刺激物的作用后,原来听过的话语,看过的某些图形、物体仍“历历在目”、“言犹在耳”等都是记忆。记忆是过去经验在头脑中的保持和重现。人不仅能通过记忆把经历过的事物回想起来,而且还能想出自己从未经历过的事物,如形成小说里所描写的人物形象和场面,这就是想象。想象是人脑对已有表象进行加工改造而创造新形象的过程。凭借人所特有的语言,通过分析、综合、判断事物的本质及其发生、发展的规律,例如医生根据病人的体温、脉搏、舌苔、血液或排泄物的化验结果,推断出他某一器官发生了病变,这个过程就是思维。思维是人脑对客观现实间接的和概括的反映,是揭示事物本质特征及内部规律的理性认识过程。

感觉、知觉、记忆、想象和思维等心理活动,在心理学中统称为认识过程。感觉与知觉是很难分离的,我们一般把它们统称为感知觉。人的智力是指感知力(又叫观察力)、记忆力、想象力、思维力,其中以思维力为核心。智力又可叫做人的一般能力,或简称为认识能力。

(2)情感过程。这是指人在认识客观事物的过程中所引起的人对客观事物的某种态度的体验或感受。人在认识客观事物时,并非是无动于衷的,常常会产生满意或不满意,愉快或不愉快,热爱或厌恶,欣慰或遗憾等情绪情感,在心理学中统称为情感过程。情绪是人和动物所共有的,情感是人所特有的。

(3)意志过程。这是指由认识的支持与情感的推动,使人有意识地克服内心障碍与外部困难而坚持实现目标的过程。人不仅能认识客观事物,对它产生一定的感受,而且还能根据对客观事物及其规律的认识自觉地、有计划地改造世界。这种自觉地确定目标,并为实现目标而自觉支配、调节行为的心理过程,在心理学中统称为意志过程。

认识、情感、意志都有其自身发生和发展的过程,但是,他们不是彼此孤立的过程。在情感和意志的过程中含有认识的成分,它们都是由认识过程派生出来的;情感与意志又对认识过程发生影响。他们是统一的心理过程中的不同方面。认识、情感、意志过程作为心理学研究对象的一部分,被统称为心理过程。

2. 心理状态

在不同的事件或条件下,人的心理活动具有不同的状态。所谓心理状态,是指心理活动所具有的独特状况和相对稳定的性质。人的心理活动既可以在自我觉察的情况下进行,也可以在自我没有清晰觉察的情况下进行。此外,人的心理活动可以在不同的机能水平上进行,这些机能水平可以是兴奋的、抑制的、疲惫的、注意的、应激的等等。这些不同的心理状态说明在心理活动过程中,脑机能的兴奋水平及受其决定的相应心理状态的激活程度是一致的。

一般而言,人自觉地、清晰地反映客观事物的心理活动,是以注意状态为基础并以注意状态相伴随的。注意作为一种比较紧张、积极的心理状态,是意识活动的基本特征。由于注意能够对刺激信息进行选择、整合与调节,所以它是心理过程的必需前提和基本条件。注意是人的心理活动对一定对象的指向和集中。没有注意,人的心理活动是无法实现的。

3. 个性心理

个性心理是每个个体所具有的稳定的心理现象。它包括个性

倾向性和个性心理特征两个方面。

(1)个性倾向性。个性倾向性是决定个体对事物的态度和行为的内部动力系统,是具有一定的动力性和稳定性的心理成分。比如,需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等个性倾向性使每个人的心理活动有目的、有选择地对客观现实作出反应。个性倾向性是个性心理的重要组成部分,它对相关的心理活动起着支配和控制的作用。

(2)个性心理特征。个性心理特征是个体身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征。它主要包括能力、气质和性格,其中以性格为核心。能力是表现在完成某种活动的潜在可能性方面的特征。气质是表现在心理活动的动力方面的特征。性格是表现在完成某种活动的态度和行为方式方面的特征。个性心理特征影响着个体的行为举止,集中地体现了人的心理活动的独特性。

个性心理倾向性与个性心理特征在某一个人身上独特的稳定的有机结合,就构成了这个人不同于其他人的个性心理。个性心理是指在一定的社会历史条件下的人所具有的个性倾向性和个性心理特征的总和。

在分析个体心理时必须指出,人的心理是一个整体。将个体心理分为心理过程、心理状态、个性心理三个方面,目的是方便在科学研究中进行分析,实际上个体心理的三个方面是相互渗透、密切联系的。在了解、考察个人的心理活动时,必须保持系统与整体的观点。

(二)社会心理

人是社会化的动物,并生活于社会环境之中,因此,个体总与周围的其他人发生着交往,与其他社会成员或社会群体结成各种各样的社会关系,如亲属关系、师生关系、伙伴关系、阶级关系、民族关系、领导关系等等。由于社会生活中所包含的这些关系,使得人们心理上相互影响,由此产生了各种各样的社会心理,例如人际

知觉、人际吸引、从众等个体社会心理,社会群体凝聚力、群体心理气氛、群体士气等群体社会心理,以及流行、舆论、暗示、时尚、风俗、社会习惯等大众社会心理。

社会心理与个体心理是密不可分的,社会心理现象体现在个体心理活动中,它离不开个体心理。但对个体而言,社会心理又是一种重要的社会现实,直接影响个体心理的形成与发展。个体心理是社会现实在个体头脑中的反映,虽然属个体主观精神活动,但其中包含着丰富的社会心理因素。

二、心理的不平衡

心理不平衡又常常叫做心理失衡。在日常生活、学习、工作中,我们总是会因这或那引发心理不悦,而又没有引起足够的重视,致使心理长期失去平衡。如果我们了解了心理不平衡的类型和因素,就能很大程度上避免自己掉入心理失衡的陷阱。

(一)心理失衡的类型

心理失衡是指人的需要得不到满足或遭受挫折时,产生的一种心理上的不平衡状况和情绪上的不良反应,是一种认知失调,是一种痛苦的情绪体验。大学生心理失衡现象存在于许多方面,具体来说主要包括以下方面。

1. 角色转变型心理失衡

相当一部分大学生在中学时代曾是班上的学习尖子、班干部,在进入大学之前,与同龄人相比,他们具有一定的心理优势。他们对自己的前途与未来充满信心。然而在大学“群英荟萃”、“高手如云”的新群体中,不少人只能充当“平凡”甚至“平庸”的角色。角色的变化不同程度地影响着他们的自信心。其中一部分学生自我完善的愿望过于强烈,一旦意识到自己与所追求的“完人”差距太大时,往往会从自信的高峰跌入自卑的低谷。

2. 主观型心理失衡

主观型的心理失衡主要是由于学生自身的性格和主观态度所造成。这类学生主要分两部分：一部分学生，对大事无所关心，对小事则十分敏感，多疑、多思、多心，固执己见，狂妄自大，处处都想凌驾于他人之上，当意见遭到别人反对时，就疑心别人妒忌他、排斥他，以致造成一系列的误会，甚至伴有报复性行为。他们对院、系、班举行的活动持抵触和反对态度，容易形成一种逆反心理。不良世俗倾向影响导致心理失衡。学生政治信仰上的理想主义色彩较以前淡化，世俗倾向渐趋强化，拜金主义、享乐思想抬头。是非不清、美丑不辨、善恶不分的道德认识现象，导致学生道德认识失衡。另一部分学生，他们的思想、信念和行为常常与社会发生冲突，他们以相反的眼光看待周围的人和事，喜欢从社会的消极方面去寻找为自己行为辩解的依据。

3. 外在压力型心理失衡

大学生中，大多数人在入校后踌躇满志，为实现自己在中小学时期的理想和抱负脚踏实地勤奋学习。经过几年的不懈努力，他们知识的羽翼渐渐丰满，他们满以为自己在学校各方面表现突出、成绩优异，一旦步入社会，完全可以找到一个十分满意的单位。然而，社会现实的复杂多变，各种竞争的严峻激烈，使不少专业不热、关系不广、活动能力不强、心理准备不足的学生在即将步出高等学府时无所适从，四面碰壁，求职不济，有的意志消沉，一蹶不振，甚至产生厌世的心理。相反少数品行一般，学识平平的学生，在求职中却因有好靠山、“铁”关系、“硬”后门，凭借托人找关系、钱权交易等庸俗甚至卑鄙手段获得称心的职业。求职择业中的错位现象引发心理失衡。部分大学生在择业时处理不好所学专业与未来工作职业的关系，地区选择与单位选择的关系，个人择业要求与家庭愿望的关系，既害怕公平的竞争，又畏惧不公平竞争。这些社会不良风气的存在导致一些学生求职受挫，悲观失望，他们对社会不良现

象的存在既深恶痛绝,又无可奈何。对于这种就业期望值与社会就业现实的矛盾,很多大学生不能用正常的心态去面对,很容易表现为情绪上的不满和心理上的失衡。

(二)心理失衡的因素

人都是生活在各种矛盾之中,当我们的愿望不能实现,我们的要求不能得到满足时,行为和内心必然会产生冲突,这种冲突就表现为心理的不安等不良情绪。在心理学上,称之为“应激”,这也是一种正常的现象,即心理不平衡。心理学认为,适度的应激是维持正常身心功能的必要条件,也为提高人的适应能力、调整心理的能力提供了可能性,尤其对于大学生来说更是正常而必要的。然而,有的人由于不善于调整心态,不懂得如何调适,也缺乏相关的指导,所以,这些人生活得不快乐,有的人的生理机能也因此受到影响,导致疾病;有的人甚至采取某些偏激的方式解决内心的不安、不满,造成不可挽回的后果。其实,这些心理不平衡和生活中的很多不平衡一样,是暂时的,可以通过适当地调整,使消极的情绪缓解或消除,从而达到心理平衡。如今的社会,生存竞争、事业竞争都将日益加剧。生活中的不如意十之八九,为了我们将来的生活快乐、健康,人生更加充实、有意义,我们每个人在生活的道路上,必须知晓和感悟心理失衡的主要原因。

1. 环境和人际交往的变化

当同学们从原来的地区、学校、班级等来到一个新的、陌生的学校和班级,面对新同学、新老师。要适应新的生活方式,重新建立新的同学、老师和朋友关系等,这些过程中都可能会遇到各种各样的问题,从而导致心理失衡。

2. 受关注程度的变化

有的同学在原来的学校,由于老师比较了解他等诸多原因,可能对他的关注会多一些,到新的学校后,老师、同学都是新认识的,老师对他可能关注得少一些,同学也不像中学那样热情,这可能是

导致心理不平衡的主要因素。

3. 学习内容和学习方法的变化

在低年级,由于学习内容、难度和现在的学习有较大的变化,所以在学习方式上也要求有较大的转变,学习起来不像过去那样得心应手,导致心理不平衡。

4. 自我身心的变化

生理因年龄的变化而变化,思想也因环境的变化而变化。这是成长中的正常现象,但是大学生生理的变化和心理的变化并不一致,所以导致大学生的思想、行为与社会要求产生冲突,产生心理失衡的现象。

5. 评价的不恰当

有的同学对自己某方面的要求比较高,但是在现实中往往达不到理想追求的高度,如对希望的成绩、希望的才能、希望的长相 etc 等要求,当理想的自我与现实的自我之间产生了较大的差距时,不平衡心理就自然产生了。

6. 期望得不到满足

有的同学因为自己的行为得不到期望的、恰当的反应导致心理的不平衡。比如,有同学在公共汽车上为老、幼、残疾等让座,结果有的人连谢谢都不说一声。当我们的心理处于一种不平衡状态时,我们内心的不安就会以消极的情绪表现出来,如失望、忧虑、怀疑、悲伤、恐惧等,不仅影响我们的正常生活、学习,严重的还会影响中枢神经系统的功能,造成一系列心理、生理上的变化。但是对于大学生个人而言,要改变环境使之适应自己的需要,只能通过调整自己的行为方式来实现,或者主动地适应环境,与环境之间形成一种和谐、协调、相宜、相适的状态。

三、心理调适的基础

心理调适就是应用心理学的原理,对自己或他人的心理失衡

进行调整,并通过心理调整让自己或他人达到一种健康状态的一系列过程。心理调适是一个动态的过程,伴随人的一生。

良好的心理素质是现代人从事各项工作,享受美好生活的重要条件。在人的一生中,无论人是有意识的、自觉的,还是无意识的、不自觉的,都在对自己进行着调适,在适应环境的过程中不断走向成熟。如果一个人缺乏自我调适能力,或者说缺乏自觉的调适能力,就有可能出现心理问题,造成心理障碍。可以说,人的一生就是自我调适的一生,就是不断适应主客观环境发展变化的一生。尤其是在环境发生剧烈变化时,自我调适则显得更为重要。大学时期就是这样一个重要时期。如何使大学生更好地调适自我,维护其身心健康发展,则是教育工作者应该深入研究和探讨的问题。我们只有弄清影响自我调适的因素,才能帮助自己 and 他人增强自我调适能力。

(一)心理调适的意义

现代社会的飞速发展给每个人的生活适应能力都提出了较高的要求。对于正处于成长过程中的大学生来说尤为突出,从主观上说,大学生处于青年期,是人生中心理与生理发展变化最剧烈的时期;从客观上说,大学环境与中学环境相比有着极大的不同。如何进行自我调适,适应主客观的变化,则是每个大学生都将面临的首要挑战和必须解决的首要问题。

自我调适是大学生适应大学生活的必然要求。大学生需要弥补中学生活封闭性所缺课程,还要适应大学生活开放性的自由,也需要面对就业的艰难困苦,才能实现由中学生到大学生的角色转变,适应大学生活整个历程之中的心理困惑和出现的心理问题。大学阶段大致可以划分为入学适应期、稳定发展期、准备就业期,其中,入学适应期是整个大学阶段问题最突出、适应最困难的时期。大学生活是一个需要不断调适自我的过程,自我调适能力的高低会直接影响大学生整个大学时期的学习成绩与生活质量。