

周长奎 杨振斌 张景岩 主编

全国大中学生 A

心理健康教育 成果汇编

 中国青年出版社

周长奎 杨振斌 张景岩 主编

全国大中学生 A

心理健康教育 成果汇编

 中国青年出版社

图书在版编目(CIP)数据

全国大中学生心理健康教育成果汇编/杨振斌,周长奎,
张景岩主编. —北京:中国青年出版社,2007.5

ISBN 978-7-5006-7469-6

I.全… II.①杨… ②周… ③张… III.①大学生—心理
卫生—健康教育 ②中学生—心理卫生—健康教育
IV.B844.2 C479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 066649 号

*

 中国青年出版社 出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010)64079077 营销中心电话:(010)64002011

文阁印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/16 15 印张 386 千字

2007 年 5 月北京第 1 版 2007 年 5 月北京第 1 次印刷

定价:68.00 元

本图书如有任何印装质量问题,请与印务中心质检部联系调换

联系电话:(010)84047104

《全国大中学生心理健康教育成果汇编》编委会

名誉主任：柳 斌(全国人大常委、教育部原副部长)

主 任：周长奎(团中央学校部部长)

杨振斌(教育部思想政治工作司司长)

张景岩(中国青年出版总社社长)

副 主 任：陈光浩(团中央学校部副部长)

冯 刚(教育部思想政治工作司副司长)

高江波(中国青年出版总社副社长)

编 委：徐艳国(教育部思想政治工作司思想政治教育处处长)

车宏生(北京师范大学心理学院院长)

郑日昌(北京师范大学心理学院教授)

杨凤池(北京医科大学心理系教授)

贾晓明(北京理工大学社会工作与心理学系教授)

张健为(全国学联办公室主任、全国学联副秘书长)

郭 舒(全国学联办公室副主任)

钱 卫(青年心理杂志社主编)

毕淑敏(著名作家、心理专家)

总 策 划：徐功名

监 制：熊高辉

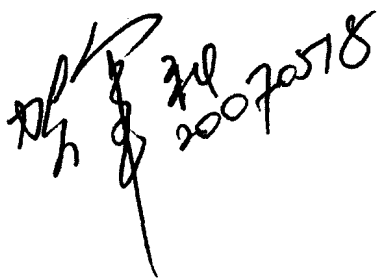
序

心理健康、精神和谐是和谐社会的重要内容,也是青年学生健康成长的重要标志。中学、大学时期的青年学生将面对学习、生活、交往、情感和就业等诸多压力,因此,拥有健康稳定的心理素质尤为重要。研究表明,未来社会一个人的成功,智力因素可能占 20%—30%,人格因素可能占 70%—80%。耶鲁大学心理学家彼得·赛拉思由此提出“情商”的概念,主张人们在重视智商的同时还应该重视健康人格的培养。只有拥有健康的心理、健全的人格,才能树立正确的世界观、人生观和价值观,才能更好地感受人生的丰富、美好和幸福。换言之,心理健康、心智健全是广大青年学生健康成长的重要基础和内容。

党和政府历来高度重视青年学生的心理健康教育。《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》中,把“积极开展大学生心理健康教育和心理咨询辅导,引导大学生健康成长”作为新形势下加强和改进大学生思想政治教育的重要途径之一。胡锦涛总书记在全国加强和改进大学生思想政治教育工作会议上的重要讲话中要求,“针对当代大学生的特点,要注意抓好心理健康咨询和教育工作,促使大学生们形成和保持健康的心理素质”。为深入贯彻《意见》和总书记重要讲话精神,各级教育行政部门和各大、中学校不断加强青少年心理健康教育,取得了显著成效。各级共青团组织特别是大、中学校团组织,本着以人为本、尊重学生的原则,积极配合教育行政部门和学校的相关专业部门,开展了丰富多彩的心理健康教育活动,逐步形成了以“5·25 大学生心理健康节”为载体的青年学生心理健康工作体系。为集中展示全国大中学校心理健康教育的优秀成果,总结交流开展大中学生心理健康教育的成功经验和做法,团中央学校部、教育部思政司等单位联合中国青年出版社共同编辑出版了《全国大中学生心理健康教育成果汇编》一书。书中收录了大、中学校心理健康教育工作者关于心理健康教育的理论与综述、心理健康教育实践与操作、大中学生心理咨询的理论和实践、大中学生心理咨询机构设置及运作、大中学生心理健康状况的调查与分析、大中学生常见的心理障碍和心理疾病的干预研究、心理健康教育的新模式和新发展等方面的优秀论文,以及 2004 年以来围绕贯彻落实中发[2004]8 号和 16 号文件,各省级教育部门、团委和大中学校团委组织开展的心理健康教育活动成功案例。

希望各级学校共青团组织和广大心理健康工作者以此书的编辑出版为新的起点,认真研究青年学生的新特点,不断创新工作思路和工作方式,努力开创大、中学生心理健康教育的崭新局面。

共青团中央书记处书记

Handwritten signature and date: 2007.05.18

目 录

调查研究篇

高校学生学习状况的调查报告	陈 怡(3)
大学生周末时间支配情况调查报告	北京印刷学院心理咨询服务中心 心理协会(5)
女大学生恋爱心理探析与调适	王丽红(7)
学习不良学生心理健康状况及影响因素的研究	张腾明 余庆东(9)
大学生对心理健康的认识的分析研究	田建国(10)
大学生情绪稳定性调查研究	朱 敏 胡 靖(12)
大学生人格状况调查、分析及教育对策研究	徐立峰 安晓斌(14)
大学生人际交往的心理问题分析及调适	傅瑜弘(16)
大学生生命意义观调查分析及生命教育对策思考	黄 洁 鲁 倩(18)
大学生人格问卷调查报告	张小红(20)
大学生网络行为调查与人格特质差异研究	廖传景 李培芬(22)
大学新生心理健康调查	贵州民族学院党委学生工作部(24)
大学生心理健康现状及教育对策	朱 琨(26)
大学生心理健康与人格特征的相关分析	崔广立(28)
高校大学生心理危机问题调查研究	王晓刚(30)
农业大学学生生涯规划现状调查	张延华 瞿明勇 舒 艳(32)
大学生职业生涯的调查分析	夏海燕(34)
当代大学生人生价值观同质性与异质性研究	周建伟 王全文 张美峰 李延敏(36)
当代大学生心理健康水平特点及应对策略研究	王 平 钱贵江(38)
当前研究生的心理问题及教育对策	金 铨(40)
应届大学毕业生择业心理调查与分析	朱绍友(42)
大学生网络成瘾心理探悉及其相应对策	潘 曦(44)
父母的文化程度与中学生家庭功能的相关研究	马国亮 叶 娜(46)
高校暴力犯罪行为的心理分析	张腾明 李文虎 黄仁辉(48)
高校扩招后大学生的心理问题及其对策	卢志同(50)
高校心理健康教育现状调查与研究	王兰锋 司保江 卞小华(52)
高职大学生人格特征及教育对策浅探	彭移风(54)
高职生常见心理问题分析及调适	傅 俊(56)
试论高职学生就业心理与就业辅导	邢静南(58)
高职学生对“心理咨询”认识的现状及对策研究	苏继春 张 君 刘 津(60)
高职院校大学生性心理状况调查报告	邓兆巍(62)

高中生主观幸福感与网络成瘾的相关研究	章剑锋	王 波	(64)
构建青少年自杀危机干预体系	姚月红		(66)
护士学校学生心理健康状况的调查研究	杨贵英	唐 平	(68)
体育学院大学生心理健康状况的调查报告	吉林体育学院大学生心理咨询中心		(69)
高职院校学生择业心态调查及对策研究	王 芳	罗晓珍	(71)
大学新生心理健康调查研究	汪红烨	陈昌明	李万兵(73)
大学新生生涯发展规划的研究与实践	夏先超	刘殿芬	(75)
大学生心理健康、人格特质与学习成绩的相关研究	沈孟捷	梅 冰	南 佳(77)
敏感、敏锐、敏捷:应对大学生心理危机的方法探索	唐闻捷		(79)
中学生心理健康状况及教育对策	巢传宣	刘建平	熊红星(81)
农大新生心理健康状况调查结果与分析	张亭亭	杨海波	刘 娜
女大学生就业心理问题的调查与分析	吕宝云		(85)
农学专业贫困生心理现状及对策	孟喜龙		(87)
浅谈笔迹分析在心理咨询中的运用	袁长青		(89)
关注高职新生的心理健康	苏碧洋		(91)
大学新生生活应激状况调查研究	刘 丽	张绣蕊	(93)
省属工科院校大学生心理健康状况调查分析	谢 建		(95)
试析高职院校辅导员心理健康状况及维护方法	王莹华	许文彬	(97)
大中学生心理卫生观念调查	陈玲玲	唐剑锋	周 浩
应用团体辅导技术改善大学生不良人际交往的研究	陈 洁		(101)
大学生 UPI 测试统计分析报告	王欣颖	杨海伏	(103)
高职新生心理健康状况调查与分析	胡剑虹		(105)
加强休闲教育 促进大学生心理健康	孙 英		(107)
大学生休闲状况调查研究	李成超	仪富强	(109)
学分制条件下大学生的心理现状探究	李忠华		(111)
建立健全心理健康教育机制是高职高专院校培养合格人才的需要	代祖良		(113)
民办高校与普通高校大学生心理健康状况比较研究	翟常秀		(115)
搭建指导与研究平台 帮助大学生心理成长	张卫平		(117)
高校心理健康教育机构建设现状调查	王晓程	王定福	(119)
新生心理健康观及心理健康教育状况的调研报告	陈 刚		(121)
团体心理咨询在大学生心理健康教育中的应用研究回顾	赵丹凤		(123)
美术院校贫困生心理健康教育与心理关怀研究	竺照轩		(125)
多民族高校 04—06 年新生心理健康状况调查	张阳阳	孙 娜	(127)
专升本院校过渡期学生心态探析	张建勇		(129)
专升本院校大学生心理健康状况调查研究报告	陈道明		(131)
大学新生心理健康状况的调查与分析	张 蕴		(133)
现代化图景中当代大学生价值取向心理实证性研究	张宏如	杨 琳	(137)
校园心理剧对提高大学生心理素质的实践探索	舒 曼		(139)
学业与爱情:一名考研大学生的心理咨询案例	程海云	李叶青	(141)
对一例轻度抑郁大学生的心理辅导历程与思考	赵晓慧		(142)

对一例大学新生适应不良的咨询报告	黄勇明(144)
当她减肥减出心理问题的时候	毛 毛 洪秋霞 林明滑(148)
对一位环境适应不良学生的咨询手记	冯宏丽(150)
认知行为疗法治疗一例社交恐怖症的案例分析	郑小琴(152)
一例强迫性思维大学生的心理干预	张德山(156)
一位大学生抑郁症患者的咨询案例	姜 琨(161)
边缘学生深度访谈报告	苏州大学电子信息学院(165)
大学生心理状况调查分析报告	合肥学院计算机科学与技术系(167)
加强心理教育 预防自杀行为	湛海燕(169)
一例恋爱受挫案例引起的心理学分析和思考	常建宝 于玲玲(171)
医科蒙古族汉族大学生心理健康状况比较研究	朱斯琴(173)

理论探索篇

从应用文写作角度商榷我国心理测验的管理与应用	来 斓(177)
大学生挫折教育研究	朱丽雅(179)
大学新生的心理焦虑与自我调适	黄泽峰(180)
大学新生厌学心理解析	刘海鹰 刘 昕(181)
当代大学生求职择业心理问题剖析与自我调适	孙万超(183)
儿童损人后的道德失调心理及其德育价值探析	钱春霞(185)
各发展阶段心理危机的性别差异比较	程 桢 徐俊华(187)
和谐校园的新理念	邱瑞婵(189)
浅析团体心理辅导在职业学校学生工作中的作用	赖以柱 蒋常香(190)
高校心理健康教育中的几个认知偏差及其影响	徐建奇 章 永(192)
寻找人生新的坐标	王奕威(194)
高职院校心理健康教育课程初探	马晓慧(196)
浅谈运用动机心理学的原理教育新生的问题	胡庆庆(198)
剖析学生社团的群体心理学特征 强化新时期高校社团职能	卢 绯(200)
青少年的逆反心理与对策	孔卫丰(202)
加强心理健康教育建设 促进思想政治教育研究	胡承波 张树盛(204)
试论高校心理咨询教师在危机干预中的作用	吴 悦(206)
关于提高民办高职院校大学生心理素质的几点思考	王 晋(208)
心理健康与人的全面发展	杨立君 刘取芝(210)
快乐心情 健康行为	谢 萍(212)
我“优”故我在	梁英姿(214)
以人为本构建大学生心理健康教育网络	丁闽江(216)
“三个注重”和“五个结合”的大学生心理健康教育的新模式	孔 勤 冯卫东(218)
大学生心理健康状况及策略分析	赵法政(220)
自我心理调适的基本策略	张劲东(222)
坚持“12345”工作模式促进大学生心理和谐	吴永强 王培君(224)

民办大学心理健康教育新模式的探讨	北京吉利大学学生处 心理咨询中心(226)
高校大类专业学生心理探析	郭昌明(228)
关于加强高校心理健康教育工作的建议	肖云强(230)
当代“美女经济”大潮下女大学生婚恋观教育的思考	郭 岳(232)
浅析在高校中运用音乐教育促进大学生心理健康发展	郭 瑾(234)
关于开展心理健康教育工作管理模式的探讨	韩云萍(235)
“六心工程”,提高高校学生心理健康水平	杭州师范学院教育科学学院委员会(236)

調查研究篇

高校学生学习状况的调查报告

北京城市学院 陈 怡

随着近年来招生数量的增加,很多高校都反映学生的学习方面的问题越来越大,高校如何开展教育教学工作才能帮助学生学习成为众多教师关心的课题。我校在 2005 年至 2006 年参加全国高等教育科学“十五”规划重点研究课题《北京市大学生学情调查》,采用课题组编制的问卷,在学校中面对本专科学生进行了调查研究,反映了一些学生的基本情况和特点。

一、样本的基本情况

调查的样本按照本专科的人数比例进行抽样,选取本科学生 300 人,专科生 600 人,调查对象的基本情况如下:

1. 性别:男生 263 人,占 29.2%,女生 627 人,占 69.7%,缺失值为 10,占 1.1%。
2. 年级:一年级学生 548 人,占 60.9%,二年级学生 320 人,占 35.6%,三年级学生 20 人,占 2.2%,缺失值为 12,占 1.3%。
3. 专业结构:参加调查的学生分布在我校的四个校区,专业涵盖经济、管理、文学、工科、理科等各方面。

二、研究方法

本研究采取问卷法进行调查,问卷直接采用了课题组编制的《北京市大学生学习情况调查问卷》。在数据分析整理中,应用 SPSS11.0 统计分析软件,对数据进行了频数分析、方差分析和 T 检验等处理。同时我们还选择了一些指标与北京市高校的总体情况进行了对比。

三、北京城市学院学生学习情况的调查结果

(一)学生学习的目的非常务实

调研结果显示学生的学习目的非常务实,主要从自我出发,为了满足提高经济地位、报效父母、提高自身价值的愿望,具有明显的功利性。他们在评价一项学习是否具有价值时,更多是以能否带来个人利益为出发点。

在“我上大学的三个最主要的目的”题目的调研结果显示,三个最主要原因的排序是“找到理想职业提高经济地位”、“不辜负父母的希望”和“提高素质实现自身价值,”反映出绝大多数学生学习主要是为了满足自己和家庭的需要。

(二)学生的学习焦虑主要源自就业压力、学习压力和发展方向

在这次调查中,我们特别关注了学生的学习焦虑问题,调查了学生最苦恼的问题。结果表明学生当前最苦恼的问题集中在就业形势压力大、学习压力大、不知道自己的发展方向三个问题上。另外,值得我们注意的是经济困难是位居第五的问题,选项的比例合计达到 20.9%,其中有 8.6%的学生将其选为第一位的苦恼原因,从本科和专科分别的情况来看,专科的情况更为突出,作为第一选项的学生达到 10.3%。从这个情况来看,家庭经济困难的学生在有相当的比例。

(三)学生将学习状况不好的原因归为个人内部的原因

在学习动机的研究中,我们还针对学生学习不好的原因进行了分析。从数据上看,半数左右的学生对自己的学习成绩基本满意。但是同时,有近 40%的学生对自己的考试成绩不满意或不太满意。分析学生学习状况不好的原因,学生自己全部是内部归因。首位的原因是努力

程度不够,另外两个因素是“基础差”和“学习方法不当”。

(四)成绩好的学生在大多数学习品质和学习能力上显著优于成绩较差的学生

调查显示,成绩好的学生与成绩不好的学生在学风、学习兴趣、专心毅力、目标确定、课堂学习策略、课上、课后、阅读策略、时间管理、自我监控、自我评价、环境利用方面存在显著性差异,说明这些学习品质与学习成绩之间有相关作用,学习好的学生学习态度、学习能力都要好于成绩差的学生。反过来我们也可以推断正是由于学生在学习态度和学习能力上的差异,造成学生学习成绩上的差异。而从学习焦虑、实践能力、创新学习三项因子在成绩较好和成绩较差的学生当中没有显著性差异的情况来看,这三个因素与学生的学习成绩没有显著的相关,也就说明学习成绩较差的学生不一定学习焦虑度低、实践能力差、创新能力差。因此我们在评价学生的时候,不能仅凭借学习成绩来判断一个学生的全部学习品质。

四、对于学生学习现状的对策分析

通过对我校学习问题调研,我们发现我校学生在学习上的主要特点是:学习目标主要是职业、家庭和自我的需要,学习不好的主要原因是努力程度不够、学习基础差和学习方法不当,学习焦虑的主要来源是就业压力、学习压力和对自身发展方向的不明确。综合这些特点,我们认为学生在学习上最主要的问题是学习动力不足,学习压力较大,学习基础和学习方法上需要辅导。

我们的研究表明,目标确定、学习兴趣等内部动机与学习成绩成显著正相关。激发学生的内部学习动机,应当是提高学生有效改善学生学习状况的途径。

第一,要帮助学生建立以职业发展为目标的学习动机,大学学习是专精与广博相结合的学习,也是与个人将来的社会生活密切相关的学习。专业教育对明确大学生的学习目的和意义是相当重要的,它可以帮助学生将国家的需要、社会的发展、个人的未来有机地结合起来,是形成稳定、持久的学习动机的重要途径之一。同时学校还应帮助学生进行职业生涯设计辅导,提高自我认识,找到学生与未来职业发展方面的差距,提供有效的解决途径(素质拓展、勤工俭学或社会实践),使学生尽快度过适应期,帮助其明确发展方向。当学生从内心发出对学习的需求和兴趣时,其相应的学习动机也形成了。对专业的兴趣,使学生容易投入到学习中去,在学习过程中,又会产生新的需要……这样就会形成一个良性循环,促进学习动机的培养。

第二,应该调整现行的奖励机制,让更多的学生有机会或希望获得奖励,鼓励学生更加努力。如果他认为学习成功是自己努力的结果,他就会鼓励更加努力地投入之中,并期望下一次的 success,强化了学习行为。同样,若他认为学习的失败是由自己一时不努力造成的,他也会指向更加努力学习行为,学习动机被激发和增强。我校的学生,多数过去的学习不太好,遭遇了过度的惩罚与批评。有些同学长期的学习失败可能会导致“习得性无助感”,因此,在培养的激发学习动机时,一定要根据学生的不同水平给予相应的赞扬和鼓励,让更多的学生都能体验到学习的乐趣。由此,设计多层合理的奖励体系,扩大奖励的范围,引导学生对学习结果做出更多努力上的归因,可以更好激发学生的动机,提高奖励的激励效果。

大学生周末时间支配情况调查报告

——以北京印刷学院为例

北京印刷学院心理咨询服务中心 心理协会

每逢周末,大学生就有了更多的自主空间和时间,如何引导和促进大学生更有效的利用周末时间充实和提高自己,成为我们必须面对的一个重要课题。本研究通过调查我院学生课余时间支配情况,分析学生所选择活动的效果和意义,针对我院学生如何能更有效支配周末自主时间,提出有益的建议。

调查采用随机分层抽样测试法,共发放问卷 360 份,回收有效卷 350 份,有效回收率 97.2%。其中性别比例、院系比例、年级比例均符合我院真实院系年级人数分布。

在此次课余时间调查中,每周课余时间在 20 小时以上的学生占 59%,这足以证明我院学生的课余时间比较丰富和充裕。然而在安排课余时间上,只有 25% 的学生考虑了学习,这一点是值得我们重视的。

在“能否安排课余时间的计划并能按计划执行”这一问题中,只有 17% 的学生“有计划并能够执行”。

在“希望通过课余时间形成什么能力”的问题中,45% 的学生希望通过课余时间形成适应社会的基本社交能力,28% 的学生希望形成更好的学习能力,13% 的学生希望形成基本的研究技能,这说明我院学生对课余时间意义的认识比较成熟。

时间内容分布中,74% 的学生选择学习,12% 的学生选择上网,7% 的学生选择兼职。在学习时间上,18% 的学生每天自习时间超过 4 小时,44% 的学生每天自习时间是 2—4 小时,但还有 38% 的学生每天自习时间少于 2 小时。以上结果表明,大多数学生有学习愿望,但其中一部分学生学习动机不强,计划性和持久性不足。这一点可能导致的结果是不能有效地利用课余时间。

在自习内容的问题中,39% 的学生选择了“完成作业”,之后是“看课外书”(24%)和学外语(21%),这证实了学生们在完成作业的同时,已注意到了扩展知识和学习外语两方面的重要性。

提到兼职,被调查者中只有 21% 有过兼职的经历,其中 12% 的学生每周兼职时间超过 4 小时。这点反映我院学生对实践活动的意义认识不足。

上网也是学生们课余生活中比较重要的组成部分。这一项调查中,49% 的人查资料,1% 的人学习课程;22% 的人浏览网页,20% 的人聊天,7% 的人玩游戏。娱乐和学习各占 50%。上网时间调查中,74% 的学生每周上网的时间在 10 小时以下。

相对于上网和学习,体育运动时间显得非常不足,每周运动时间在 30 分钟以下的学生占到 81%,其中少于 15 分钟的占 42%。学生花在出外逛街上的时间较为合理,90% 的人都在 2 天以内。

对于目前日益强调其重要性的学生会和社团活动,25% 的学生根本不愿意参加。

对校内讲座,68% 的学生会凭借自己的兴趣有选择的参加,24% 的学生选择和自己专业相关的参加,但还有 8% 的学生从来不参加。

在课余时间安排是否合理的问题上,50%的学生则认为自己安排较不合理或不合理。在课余时间多少与否的问题上,只有38%的学生认为自己的课余时间恰好合适,同时却有50%的学生认为课余时间多少不合适,其中认为课余时间太多的占12%,太少的占38%。这一点值得思考。

本研究给我们提出了几个非常值得关注和思考的问题。

一、学生管理时间的能力急需提高

在59%(占参加调查全体学生)的学生每周课余时间大于20小时现状的前提下,我们有理由相信我院学生的学习负担并不能算重。但事实上,只有一半学生认为自己能够合理或比较合理地安排课余时间。同时有50%的学生认为课余时间的多少是不合适的,其中12%认为课余时间太多。调查认为,非常有必要通过专题讲座,或者在现有的课程中教给学生管理时间的相关知识,培养学生管理时间的能力。

二、学生自主学习能力有待提高

在参加调查的学生中,只有25%的学生从促进学习的角度安排课余时间,对课余时间有计划并能按计划执行的学生只占17%,在课余时间中毫无计划、仅仅靠开心随意度过的学生占参加调查学生的21%。在学习时间上,38%的学生每天自习时间少于2小时;相对每周20小时的课余时间来说,这些学生用在学习上的时间不足1/10。学生虽然有自主学习的潜力,但仅仅依靠学生的自觉性是远远不够的。学校有必要采取和加强相关措施,以帮助学生提高自学能力,比如导学、答疑等。

三、学生对体育运动、学生活动、社会实践、网络作用等问题的认识急需改善

课堂教学和课下自习只是大学学习生活的一部分,更多的知识、技能和能力需要学生在课余时间通过参加体育锻炼、学生活动、社会实践和运用网络等方式和渠道去获取、去提高、去发展。

从参加调查的学生对体育锻炼的重视来看,重智育轻体育的状况并未得到改善。相对于学习和上网,学生对体育运动非常淡漠。每天自习时间超过2小时的学生有62%,每周上网时间超过5小时的学生有57%,而每天运动时间不足30分钟的学生占了81%,其中15分钟以下的有42%。

被调查者中只有21%的参加过兼职活动对学生会和社团活动,有25%的学生根本不愿意参加;对校内讲座,24%的学生只选择和自己专业相关的参加,8%的学生从来不参加。

网络是当信息时代人们生活的重要组成部分,然而在对网络的运用上,学生表现不尽人意,只有一半的学生从事与学习相关的活动。

建议综合素质教育首先从体育教育上突破,大力宣传体育锻炼对身体健康的好处,举办或大型或趣味的体育活动吸引学生参加;同时有计划地加强学生社会实践教育和引导学生合理利用网络,组织开展多样化的校园活动和竞赛等。

四、学生自我管理和自我发展能力有待提高

本研究从课余时间支配的角度反映出我院学生现状:虽然学生们有良好的愿望,但在自我管理和自我发展方面,他们显得“心有余而力不足”,非常需要相关指导和帮助。

现有的《成功心理学》、《大学生心理健康》、《人际交往心理学》等课程在一定程度上填补了这一空白,但依然不能满足学生的需求。我们应该在上述课程以及更多相关课程中渗透时间管理、自主学习、自我管理、自我发展、生涯规划等主题教育,培养学生自我发展的能力。

女大学生恋爱心理探析与调适

锦州渤海大学 王丽红

随着大学生谈恋爱的普遍化,大学生因感情问题而出现心理障碍的现象也越来越多。由于女大学生思想比较单纯,追求浪漫、完美,并且对感情失败的心理承受力差等,更容易出现心理障碍,严重的还可能导致轻生。因此,女大学生的恋爱心理已成为教育者越来越关注的问题,探析女大学生的恋爱心理对加强女大学生的教育工作具有重要意义。

一、女大学生恋爱心理特点

(一)重感觉,轻理性

女大学生容易把爱情浪漫化、感性化,很少会理性地分析“爱”所包容的所有的实质与责任,自己或对方真正喜欢的是什么,将来是否能够结成婚姻等。在与异性交往的过程中,也更注重自己的感觉,“跟着感觉走”,重视异性外表而非内在等,因而会出现任性、易冲动、我行我素、不尊重对方的现象,也不注重恋爱的方法与技巧。

(二)过于注重感情,感情表现更矜持

同男生相比,女大学生表达感情的方式比较含蓄、矜持。女大学生由于自尊心、虚荣心较强,并且大多数仍受传统思想的影响,认为女生主动追求男生会被人瞧不起。许多女生把爱情看作是生活中最重要的部分,甚至占据生活的全部,从而一旦受挫折便会觉得整个生活都失去了意义。

(三)自控力与耐挫力差

女大学生一旦陷入热恋中,往往不善于控制自己的情感,任由感情随意放纵,缺乏理智的驾驭能力。一旦恋爱稍有波折就痛苦万分,如果失恋,更是情绪失控,无法自拔,陷入痛苦的深渊,从而出现心理障碍,甚至会想到轻生,对学习和生活造成严重影响。

二、女大学生恋爱存在的问题:

(一)容易猜疑、嫉妒

女大学生处于对情绪反应十分敏感的青年时期,有时环境的细微变化、他人一句不经意的话都会使她们反复思量,甚至伤感痛苦。由于过于敏感,在恋爱中,就会无端地对男生产生误解、猜疑,甚至男朋友与其他异性有接触就产生嫉妒心理,产生恋爱挫折,又产生失恋痛苦。

(二)容易产生暗恋及爱情错觉

女大学生自尊心和虚荣心较强,又有一种自我保护的本能,感情表达比较含蓄、矜持,极易产生暗恋情节。又因为心思细腻,过于敏感,对来自异性的正常稍为细心的关怀与照顾,便容易以为对方对自己有意,从而产生爱情错觉。单相思、暗恋和爱情错觉都容易引起心理问题的产生。

(三)感情挫折的承受力差,容易产生心理障碍

恋爱中的挫折,常见有失恋、单相思、三角恋爱等,陷入感情纠纷中不能自拔也是一种挫折。女大学生因为对感情过于看重,因而一旦在情感上遇到挫折,便会陷入痛苦的深渊不能自拔,甚至会觉得生活无意义,产生自杀的念头。

(四)对爱情追求理想化,浪漫化,脱离实际,成功率不高

女大学生由于年纪轻,对爱情追求理想化、浪漫化,脱离实际,导致恋爱的成功率不高。首

先体现在择偶标准上。女大学生择偶更注重外在因素,而忽视对整个人内在的考虑。其次在恋爱过程中女大学生更注重恋爱过程的快乐、浪漫,而不在意恋爱的结果是否能够成功。甚至有的人恋爱只是为了排解内心的空虚、孤独与寂寞。

三、培养正确的恋爱心理与行为,积极进行自我调适

(一)树立正确的恋爱观,理解爱情的真谛

首先应端正恋爱态度,不能盲目地爱,或是为了排遣空虚、寂寞而消磨时光。

其次要摆正爱情与学业的关系。学业是大学生价值感的主要支柱。大学生应该把学业放在首位,不能因谈情说爱而放松学习。

再次,应树立正确的择偶标准,大学生选择恋爱对象时应更注重对方人格品质、才华、能力、性格、志趣等。如果能够以志同道合、心灵的默契和共鸣作为择偶的第一标准,就能够使爱情有更坚实的基础,爱情的发展也会更顺利。

(二)增强爱的吸引力,提高爱的能力

首先要保持独立的人格,提高自身修养。人只有爱自己,才能爱别人,才能获得别人的爱。女大学生更应该保持独立的人格与自我,不断完善自己,给对方以新的感觉,增强爱的吸引力,使爱情之树常青。

其次要增强自信。自信不仅在追求爱情时很重要,在面对爱情受挫时也同样重要。自信能帮助女大学生摆脱困扰,理智对待感情挫折,从而鼓起勇气追求真正属于自己的爱情。

再次应当宽容与尊重对方,经常进行心与心的沟通。只有宽容与尊重,才能化解由于性格特点、生活习惯等不同而产生的差异与分歧,尤其是当代大学生个性化倾向更为突出,就更加需要宽容与尊重。

(三)勇敢地对待失恋

首先,要正确地认识失恋,应懂得爱与被爱是相互的,双方都有选择的权力。失恋仅仅说明恋爱关系不融洽,相互不适合,不能说明自己的人格或才能有缺陷。

其次应积极地调整心态,使自己尽快地从失恋的痛苦中解脱出来,开始新的生活。失恋者应冷静地反思与分析自己恋爱失败的原因,从而总结经验,帮助自己成熟与成长。可以向好友或亲人倾诉,或者转移注意力缓解痛苦,使身心得到调整;也可以以失恋为动力,努力完善自我,从而使情感得到升华。

四、加强对大学生的恋爱心理教育

加强大学生的恋爱心理教育、解决女大学生恋爱心理失调是非常必要和紧迫的工作。学校应高度重视,建立健全心理健康教育体系,积极帮助大学生进行心理调适。

1. 开设相关心理健康课程,加大教育力度。培养学生树立正确的恋爱观,帮助学生树立正确的自我意识,增强自尊与自信,引导学生理智地对待与处理感情纠葛,在爱中不断成熟。

2. 努力搞好咨询队伍的建设,引进专家坐诊进行个别咨询。通过个别咨询能够针对具体问题解决学生的困惑,帮助学生提高自己解决问题的能力。

3. 大力开展团体咨询,举办恋爱心理报告与讲座。通过团体咨询可以促进学生在集体当中寻找到解决自己问题的良药,宣传与普及爱的知识与技巧,也可以促进学生尽快地接受治疗与帮助。

4. 采取各种途径磨练大学生意志,提高恋爱心理的调适能力与心理承受能力。教育工作者应积极引导学生深入社会实践,参加到丰富多彩的校园文化活动中,从中接受锻炼,培养对挫折的承受力与自我调节的能力。