

大学生生命教育模式 研究

张旭东 著

中国科学技术出版社

• 北 京 •

前言

透视改革开放 30 年来中国大学生心理特点变化的轨迹，人们普遍感到：一方面，适应时代要求，积极向上、锐意进取的新思想、新观念已经成为大学生群体的主导潮流；另一方面，受市场经济的负面影响，相当多的大学生在遭遇挫折后无法承受和调适而导致迷惘、抑郁、沮丧等消极状态，其中有的人就此休学、退学、自杀、祸及他人。他们似乎走进了一个“怪圈”，眼前迷雾重重。大学生们在问：这是为什么？我们该怎么办呢？面对眼前发生的一切，我们深深地感到：在大学生中开展以发掘、培养、提升生命智慧为目的的生命教育，对培养大学生良好的抗挫素质非常必要。所谓生命教育就是发掘、培养、提升生命认识、生命情感、生命意志和生命行为亦即生命智慧水平和价值的教育，是生命磨砺的教育。通过进行生命教育来美化生命，表达对生命状态的终极关怀、对生命情感的追求，使人更好地体验和感悟生命的意义，促进肉体生命的强健和精神生命的形成，在激扬生命之力的同时焕发生命之美。但迄今为止，古今中外关于生命智慧与抗挫素质关系的专门研究寥寥无几。所以，有必要开展这一领域的研究，旨在揭示影响我国大学生抗挫素质的生命智慧因素，为学校有的放矢地进行生命教育、培育大学生的生命智慧进而提高他们的抗挫素质，使他们摆脱挫折的困扰、顺利地完学业与成功地就业提供最大限度的帮助。

本研究试图从理论研究、调查研究、教学实践等三个方面探讨了如何建构与实施大学生生命教育模式。

本课题的缘起及研究的思路、方法

当代大学生亟须生命教育。在开篇一章里，本研究首先从时代背景、主体缘由方面探讨了大学生生命教育的意义，并提出了应该采取的措施。接下来主要介绍国内外生命教育研究现状及发展趋势，尤其是我国台湾地区 and 大陆教育界的研究，然后综合相关论述。本研究提出开展生命教育是必要的，因为生命教育将成为挽救花季大学生的有效手段，有助于揭示教育真谛、改进道德教育，有助于实施素质教育，使大学生树立正确的生命教育观；开展生命教育也是可行的，可以在素质教育中推进生命教育，在心理健康教育中实施生命教育，在教育改革中完善生命教育。

本研究的思路。本研究假设，大学生自杀与抗挫素质差有关，而抗挫素质差又与其缺乏生命智慧相关。所以，开展生命（智慧）教育有利于提高大学生的抗挫素质，进而减少大学生自杀现象的发生。本研究主要解决的具体问题如下：第一，问题的起因及本研究的终极目标。部分大学生因为受挫后无法调适而产生不良行为甚至选择了自杀，对此我们该怎么办？第二，抗挫素质的构成要素。大学生需要承受哪些类型的挫折？针对每一种挫折类型大学生需要怎样的抗挫素质？第三，生命智慧的构成要素以及其中的哪些要素与抗挫素质有关系？生命智慧与大学生的抗挫素质有什么关系？第四，生命智慧对抗挫素质的影响及寻求教育对策。生命智慧因素对培养大学生的抗挫素质起到怎样的作用？第五，生命教育的模式。如何有针对性地建构一套行之有效的生命教育课程体系？如何

通过生命教育来培育大学生的生命智慧，进而培养他们的抗挫素质？为完成《大学生生命教育模式》奠定基础。

本研究的方法。本研究主要采用如下研究方法：第一，调查访谈法。通过大学生的口头或书面提问，收集有关生命智慧和抗挫素质的资料，进而探讨大学生生命智慧和抗挫素质发展变化的规律。第二，作品分析法。通过对大学生“生命智慧与人生”课程作业的分析，了解其对生命智慧和抗挫素质的认知水平、情感态度、现有特点和行为程度。第三，问卷调查法。运用开放式和封闭式问卷调查法确定生命智慧和抗挫素质的构成要素，并编制《大学生生命智慧问卷》和《大学生抗挫素质问卷》，进而实施调查研究。

本研究的价值与创新之处

本研究的理论意义和应用价值。首先，从理论意义来看，本研究对于开创、发展我国生命教育理论研究在课程体系建构等方面将起到添补空白的作用；对于丰富大学生心理健康教育理论具有补充作用。其次，从应用价值来看，本研究对于发掘、培养、提升大学生生命智慧，提高生存质量，增强他们的抗挫素质，减少自杀现象的发生，使每一位大学生都能愉快地入学、成功地就业，都将发挥重要作用。

本研究的创新之处：第一，本研究把生命智慧与抗挫素质结合在一起作为专题进行调查研究，并探讨它们之间的关系，这本身就是一个创新；第二，本研究编制并使用的《大学生生命智慧问卷》和《大学生抗挫素质问卷》，相信经过进一步修订，将用于对大学生进行生命教育的有效问卷调查；第三，构建大学生生命教育的课程体系，为自编一套适合于当代大学生特点的《大学生生命教育教程》奠定基础。

本书是作者承担的广东省教育科研“十五”规划项目《大学生生命智慧对抗挫素质的影响及其教育模式研究》（课题批准号：JYKY04080）的部分成果。

本研究得到了教育部人文社会科学重点研究基地——南京师范大学道德教育研究所各位专家学者的指导。最使我感到荣幸和难忘的是：本研究还得到了鲁洁教授的悉心指导！借此机会，我要向鲁洁教授及各位专家学者致以最崇高的敬意和深深的谢意！

本书适合于大学生、高校教师，尤其是高校学生工作者及研究者阅读。

张旭东

2008年1月

目 录

第一章 导 论	(1)
第一节 大学生生命教育研究的背景及缘由	(1)
一、大学生生命教育研究的时代背景	(1)
二、大学生生命教育研究的主体缘由	(3)
三、我们该怎么办?	(5)
第二节 大学生自杀的现状、原因及预防策略	(6)
一、大学生自杀现状分析	(7)
二、大学生自杀原因分析	(9)
三、大学生自杀的预防策略	(11)
第三节 生命意义的追寻	(12)
一、关于生命的概念	(12)
二、生命意识的内涵	(14)
三、生命意义的追寻	(14)
四、教育与人的生命价值	(15)
第四节 生命教育的意义和价值	(16)
一、当代教育中对生命关怀的缺失	(17)
二、开展生命教育的必要性与可能性	(18)
第二章 大学生生命教育解读	(22)
第一节 生命教育的概念辨析	(22)
一、关于生命教育概念的已有研究	(22)
二、大学生眼中的生命教育	(25)
三、生命教育的内涵及特点	(26)
第二节 国内外生命教育的研究现状及发展趋势	(27)
一、国内的研究现状及发展趋势	(27)
二、国外的研究现状及发展趋势	(29)
三、所获启示	(30)
第三节 生命教育与生命智慧	(30)
一、大学生对生命智慧的认识	(31)
二、本研究中的生命智慧及其构成要素	(32)
第四节 生命教育与抗挫素质	(33)
一、大学生对“抗挫素质”的认识	(33)

二、抗挫素质的内涵·····	(35)
三、抗挫素质的缺失·····	(36)
第五节 生命教育研究的理论视角·····	(37)
一、教育学基础·····	(37)
二、心理学基础·····	(39)
三、哲学、政治学、社会学、伦理学、宗教学基础·····	(40)
四、生命教育展望·····	(42)
第三章 大学生对生与死的态度调查研究·····	(44)
第一节 大学生自杀态度现状的调查研究·····	(44)
一、调查目的·····	(44)
二、调查对象与方法·····	(44)
三、结果与分析·····	(44)
(一) 大学生自杀态度全息图像·····	(44)
(二) 抑郁与自杀态度的关系研究·····	(47)
(三) 大学生心理健康状况与自杀态度的关系研究·····	(48)
(四) 社会支持与自杀态度的关系研究·····	(51)
(五) 心理健康与社会支持的关系研究·····	(53)
四、讨论与结论·····	(54)
五、建议·····	(55)
第二节 大学生对生与死的态度调查研究·····	(56)
一、调查目的·····	(56)
二、调查对象与方法·····	(56)
三、结果与分析·····	(57)
(一) 大学生对人生的态度·····	(57)
(二) 大学生对死亡的态度·····	(59)
(三) 大学生如何肯定自我生命的意义·····	(60)
(四) 大学生对于生命与宗教的态度·····	(62)
四、讨论与结论·····	(65)
五、建议·····	(66)
第四章 大学生生命智慧与抗挫素质关系调查研究·····	(68)
第一节 调查目的·····	(68)
第二节 调查对象与方法·····	(68)
第三节 结果与分析·····	(69)
一、调查一·····	(69)
(一) 大学生生命智慧的现状·····	(69)
(二) 大学生抗挫素质的现状·····	(72)

(三) 生命智慧、抗挫素质与自杀态度的相关分析·····	(75)
(四) 生命智慧总分与抗挫素质、自杀态度逐步多元回归分析·····	(77)
二、调查二·····	(80)
(一) 大学生生命智慧、抗挫素质与应付方式的相关分析·····	(80)
(二) 大学生生命智慧总分与抗挫素质、应付方式逐步多元回归分析·····	(81)
三、调查三·····	(83)
(一) 大学生生命智慧与心理健康的相关分析·····	(83)
(二) 大学生生命智慧与心理健康逐步多元回归分析·····	(84)
四、调查四·····	(84)
(一) 大学生生命智慧、受挫频率与应对性质的相关分析·····	(84)
(二) 大学生生命智慧总分与受挫频率、应对性质的逐步多元回归分析·····	(86)
第四节 讨论与结论·····	(87)
第五节 建议·····	(90)
第五章 大学生生命教育课程的实施研究·····	(91)
第一节 大学生生命教育目标探析·····	(91)
一、生命教育目标研究的现状及存在的问题·····	(91)
二、大学生生命教育的背景及其对确定生命教育目标的启示·····	(92)
三、生命教育五大支柱及启示·····	(93)
四、大学生生命教育的应有的目标·····	(94)
第二节 生命教育的内容·····	(96)
一、有代表性的几种观点·····	(96)
二、生命教育的内容·····	(97)
第三节 大学生生命教育的实施取向探讨·····	(99)
一、大学生生命教育实施的发展性取向·····	(100)
二、大学生生命教育实施的时间取向·····	(100)
三、大学生生命教育实施的教育机构取向·····	(100)
四、大学生生命教育实施的体制和队伍建设取向·····	(101)
五、大学生生命教育实施的课程取向·····	(102)
第四节 生命教育理念与课程建构·····	(102)
一、生命教育理念与课程改革·····	(102)
二、生命教育与课堂教学·····	(103)
第五节 加强大学生生命教育师资的培养·····	(104)
一、大学生生命教育对师资的特殊要求·····	(104)
二、大学生生命教育对师资的一般要求·····	(104)
三、师范院校教学的价值取向应该转向“四会”·····	(107)
第六节 生命教育的途径和方法·····	(108)

一、中、英、澳生命教育的途径和方法·····	(108)
二、大学生生命教育的途径·····	(109)
三、大学生生命教育的方法·····	(110)
第七节 大学生生命教育课程评价·····	(111)
一、大学生生命教育评价的内容·····	(111)
二、大学生生命教育评价的过程·····	(112)
第六章 大学生的应付方式与抗挫素质培养·····	(114)
第一节 走出沼泽：大学生的应付方式·····	(114)
一、应付方式及其构成·····	(114)
二、大学生常见的自我防御机制及其表现形式·····	(114)
三、大学生的自我调节机制及其表现形式·····	(116)
第二节 抗挫折教育的意义与内容·····	(118)
一、抗挫折教育的意义·····	(118)
二、抗挫折教育的核心内容·····	(119)
第三节 抗挫素质培育的途径·····	(120)
一、一个目的·····	(120)
二、两项注意·····	(120)
三、三种取向·····	(121)
第四节 心理咨询与大学生抗挫素质培育·····	(123)
一、青少年心理咨询过程中的一个“核心”·····	(123)
二、青少年心理咨询过程中的两个“基点”·····	(123)
三、青少年心理咨询过程中的三条“戒律”·····	(124)
四、青少年心理咨询过程中的四个“指标”·····	(124)
五、青少年心理咨询过程中的五项“原则”·····	(125)
六、青少年心理咨询过程中的六个“步骤”·····	(125)
第七章 生命教育与大学生生命智慧培育（一）·····	(127)
第一节 生命教育与大学生适应智慧培育·····	(127)
一、适应环境——无法回避的大学生活·····	(127)
二、适应困难——没有想到的大学生活·····	(130)
三、适应要点——积累资本的大学生活·····	(131)
四、勇于探索——充实愉快的大学生活·····	(132)
第二节 生命教育与大学生恋爱智慧培育·····	(134)
一、感情纠葛——进退两难的大学生活·····	(134)
二、顺其自然——要确立和发展正确的异性关系·····	(136)
第三节 生命教育与大学生情绪智慧培育·····	(137)
一、情绪困扰——苦闷、彷徨的大学生活·····	(137)

二、调控情绪——要控制不良情绪，调出最佳心境·····	(138)
三、培养情商(EQ)——迈向成功的必由之路·····	(138)
四、培育温情——调出和保持稳定而愉快的情绪·····	(140)
五、解除烦恼：日常生活中解除烦恼的方法·····	(143)
第八章 生命教育与大学生生命智慧培育（二） ·····	(145)
第一节 生命教育与大学生学习智慧培育·····	(145)
一、学习压力——沉重的大学生活·····	(145)
二、对学习的心态：无奈、担心、盼望毕业·····	(145)
三、要主动求知、立志成才·····	(146)
四、为什么学习从来无坦途·····	(146)
五、挖掘大脑的潜在能力·····	(147)
六、大学生的学习疲劳及其防治·····	(156)
七、调控情绪与科学用脑·····	(159)
第二节 生命教育与大学生交往智慧培育·····	(161)
一、大学生人际交往的现状分析·····	(161)
二、要提高交往能力，扩大交往范围·····	(162)
三、成功的交际的原则·····	(163)
第九章 大学生生命教育与生命智慧培育（三） ·····	(166)
第一节 生命教育与大学生择业智慧培育·····	(166)
一、面对择业——喜忧参半的大学生活·····	(166)
二、自我推销——培养素质的大学生活·····	(168)
三、主动出击：调整大学生择业心态的建议与对策·····	(170)
四、大学毕业生如何面对职业适应期·····	(174)
第二节 生命教育与大学生家庭智慧培育·····	(177)
一、大学生与家庭关系的现状分析·····	(177)
二、大学生要“我爱我家”，不要“怨天尤人”·····	(177)
第三节 生命教育与大学生学校智慧培育·····	(178)
一、大学生与学校关系的现状·····	(178)
二、高校教育工作者的应对策略·····	(178)
第四节 生命教育与大学生生理健康智慧培育·····	(179)
一、大学生生理健康挫折的表现及应有的态度·····	(179)
二、饮食、运动与健康（生理健康方面）·····	(180)

第一章 导 论

进入 21 世纪以来,大学生自杀现象时有发生,给高等教育的发展带来了一定的负面影响。那么,大学生的自杀现象能预防吗?怎样预防呢?就该问题,美国俄亥俄州州立大学心理咨询与会诊中心主任 Louise Douce 教授认为:“绝大多数的自杀可以预防,有针对性地重塑学生对自杀的态度可以降低自杀率。”清华大学的樊富珉教授很赞同他的这一观点,并认为:“干预自杀,最重要的是心理健康教育,其中生命教育是重点,如果学生真正了解了什么是死亡,他会更懂得珍爱、尊重自己与他人的生命,而不是选择结束生命。”

第一节 大学生生命教育研究的背景及缘由

生命教育之所以在现代兴起,应该说有其深刻的历史背景与现实的缘由。现代社会已呈现出高速发展的强劲势头,生活的水准大幅度提升。但同时也引发了诸如地区间的差距加大、贫富悬殊惊人、腐败堕落等社会问题。相伴而生的还有文化虚无主义、相对主义盛行,人们正常的生活准则、道德规范皆被消解,导致人们生命存在的价值难觅,生活的意义呈现为空白。使人们尤其是青少年遭遇到一些前所未有的严重问题。

一、大学生生命教育研究的时代背景

1. 一个无法回避的话题:转型期的社会形势对大学生心理的消极影响

(1) 社会紧张性刺激增多、增强。2003 年 9 月 27 日,中国教育和科研计算机网展开了关于何种原因引起大学生心理障碍的调查,截至 2004 年 2 月 13 日,共有 1786 名热心用户参与了调查投票。

表 1-1 引起大学生心理障碍的主要原因

选项	票数	比例 (%)
应试教育导致家长、学校的过度保护,		
缺乏应对困难及心理承受力等锻炼	604	34.94
属于敏感群体、容易产生心理问题	169	9.78
学习与生活、就业的压力	538	31.12
人际关系处理不当	216	12.5
难以排除的情感危机	129	7.47
其他	73	4.23

调查结果表明(表 1-1), 34.94%的人认为引起大学生心理障碍的主要原因是“应试教育导致家长、学校的过度保护,学生缺乏应对困难及心理承受力等锻炼”。同时,有 31.12%的读者认为“学习与生活、就业的压力”也是引起大学生心理障碍的一个主要原因,认为大学生“人际关系处理不当”、“属于敏感群体、容易产生心理问题”,“难以排除的情感危机”等为主要原因的分别占投票总数的 12.5%、9.78%及 7.47%。

“应试教育导致家长、学校的过度保护，缺乏应对困难及心理承受力等锻炼”和“学习与生活、就业的压力”是引起大学生心理障碍的主要原因。当代的教育制度迫使家长让我们从小就走着一一条“重点”之路，即小学要市重点、中学要省重点、大学要国家重点。除了学习以外的事家长一手包办，导致许多学生的心理发育不健全，虽已是大学生，生存能力还停留在小学水平。当大学生面向社会的时候便有了许多的不适应和不顺心，而他们又缺乏良好的心理素质，这便有了个别大学生轻生的一幕了。

面对现实：大学生成了心理问题的重灾群体。据北京高校大学生心理素质研究课题组的报告显示，有超过 60% 的大学生存在中度以上的心理问题，并且这一数字还在继续上升，2004 年，华中科技大学社会学系陈志霞等人运用“自杀态度调查问卷”，采取分层抽样方式，对 1010 名大学生的自杀意念与自杀态度进行调查，结果发现有轻生念头的大学生占 10.7%。

(2) 大学生面临的挑战很多，心理上存在着多方面的压力源。一是来自于社会责任的压力；二是来自于生活本身的压力；三是来自于竞争的压力；四是来自于整个社会不断加快的节奏所带来的压力，它迫使大学生们加快步伐。越是敏感、进取心强的大学生，这种压力感也就越明显。这种压力感过于沉重，就会出现心理障碍。此外，社会上的不正之风也对大学生的心理有消极影响。可以这样预测，随着社会的发展，个体所需要承受的心理负荷也会相应增加，人们能感觉到的矛盾和冲突也会增多，某些心理性因素在疾病中的作用将会大大超过生理性因素。这就迫切需要社会调节机制和个体心理调节机制逐步完善起来，因为现代化的过程需要有现代化的心理素质来保证。

追根溯源：多种因素已促成大学生心理失衡。如恋爱受挫、学习和就业压力、情感挫折、经济压力、家庭变故以及周边生活环境等诸多因素，是大学生产生心理问题的原因。其中，激烈的学习竞争、就业竞争是主要原因。大部分大学生都曾感到过学习的压力，但如果不会释放压力，精神就会长期处于高度紧张的状态下，极可能导致心理疾病出现。

2. 一个令人惊叹的话题：大学生自杀现象引人注目

近年来，中国社会的政治、经济和文化等各个方面发生了巨大的变化，而心理发展尚未完全成熟和稳定、人生观和世界观正在形成、社会阅历也不够丰富、心理上比较脆弱的大学生无疑受到的冲击是巨大的。大学生群体已成为挫折情境和挫折感的易发区和高发区。同时，由于大学生遭遇挫折后无法承受和调适而导致焦虑、抑郁、沮丧等症状的大有人在，其中有的人就此沉沦，甚至出走、退学、自杀等现象也时有发生。近些年来，自杀已成为大学生死亡的第一原因，大学生的自杀率比全国各个群体的平均自杀率高出一倍。

例如，一项对全国 1075 所高校(1998 年)的 327 名大学生死亡原因的调查显示，这 327 名大学生中有 69 人是自杀(占 21%)。1999 年，北京师范大学纪宏教授在 1378 名大学新生中做过的一份调查结果就显示说，偶尔有自杀想法的学生占调查总人数的 25%，经常有此想法的占 7%。江西省一所高校曾对 1189 名新生进行调查，有 5.47% 的学生“想到死亡的事”，有 2.1% 的学生“想结束自己的生命”；在该省高校中，2002 年共发生 9 例自杀事件。湖北武汉，2003 年 2 月中下旬至 5 月的 3 个多月时间里就发生 12 起大学生自杀事件。

2004 年底，北京联合大学信息学院 2002 级学生程小龙对大学生自杀状况展开调查，他在北京联合大学、对外经贸大学、北京中医药大学和北京化工大学发放了 200 张问卷，调查结果显示：26% 的大学生偶尔有过自杀念头。

在华东师大(2005-10-23)举行的第十届全国心理学学术大会上，华中师大刘华山教授的统计数字显示：国内大学生自杀率大约在 2/10 万到 4/10 万之间。刘教授是 2005 年初开始着手研究教育部的“高校学生自杀状况及干预对策”课题的，在对国内四大省市的 16 所知名高校进行调研后，他统计出：国内大学生自杀率只在 2/10 万到 4/10 万之间，远远低于 23/10 万的全国平均自杀率，也低于同龄人的 15/10 万的自杀率。在调研中，刘教授在这些高校共选择了 100 多个自杀者样本，根据他

们身边亲友和同学对其生前提起的各种可能诱发他们自杀的“蛛丝马迹”统计发现，除了“学习压力”、“恋爱烦恼”、“家庭变故”等，“网络游戏成瘾”、“看恐怖片过于害怕”两个因素也多次被提到。

大学生自杀和伤害他人现象时有发生，此类事件已经引起全社会的关注和反思，这些大学生怎么了？为什么他们随时“想结束自己的生命”呢？究其原因，主要是社会转型、高校招生就业制度改革等原因带给他们的挫折太多了，而当他们遭遇挫折时在认知上有偏差、抗挫素质又差，必然造成上述现象的出现。

樊富珉教授说，一个国家人均 GDP 达到 1000~3000 美元时，是社会矛盾最集中、个人心理压力最大的阶段，我国各行各业、各类人群心理压力普遍加大，整体自杀率急剧上升。同 10 年前相比，自杀已经取代突发疾病和交通意外成为大学生意外死亡的第一大原因，大学生的心理健康问题是高校工作的薄弱环节，需要持续不断地加强心理咨询和危机干预工作。

近年来，人们对大学生自杀问题进行了很多十分有价值的研究和探索，值得注意的是，许多关于自杀的研究都是从某一维度或某一方面进行，而从总体上对大学生自杀进行研究无疑是十分必要的。本研究就是在这些研究基础上进行多角度的梳理和概括的。

3. 一个永恒不变的话题：培养高素质的、创新型的、全面发展的人才

生命教育在当代的兴起，另一个重要原因是教育本身还存在着缺陷。教育的本质应该是让受教育者能够更好地适应社会生活，获得身心的全面发展。但是，由于社会竞争的加剧和就业的困难，现代教育越来越偏重于知识的传授，使受教育者越来越缺乏人文关怀、价值关怀和意义关怀，也就是说，凡与“升学”和“就业”无关的东西，学校可以不教，学生也可以不学。于是，不少青少年的道德品质、文化素质、人格等都出现了不同程度的问题，有些还相当严重。比如青少年群体暴力事件、吸毒乱交事件，乃至自杀事件，愈加频繁地见诸报端，人们甚至都习以为常了。种种情况表明，现在是应该还教育本来面目的时候了。

二、大学生生命教育研究的主体缘由

1. 一个不愿谈论的话题：大学生的心理矛盾与冲突复杂且易变

大学生由于正处在迅速走向成熟而又未真正完全成熟的发展阶段，有各方面积极与消极的心理特点，其发展也不平衡，所以往往易于造成各种各样的内心矛盾。同时，大学生自我意识发展处于新的阶段，那种儿童少年时代眼光朝外着重于认识外部世界的特点，这时已经转向朝内认识自己，因而往往强烈地意识到自己所发生的种种矛盾。这些自我矛盾主要有如下几点：

(1) 理想自我与现实自我的矛盾。常有大学生这样评价自己：我希望自己有毅力，可常常干事虎头蛇尾；我希望自己豁达乐观，却时常要为一件小事而生闷气；我希望自己的事情自己办，可时常捉襟见肘；我真恨自己，为什么不能成为所希望的那样？

(2) 追求上进与自我消沉的矛盾。几乎所有的大学生都有较强的事业心，他们在追求上进的同时，由于遭遇各种大大小小的挫折，不少大学生常常出现情绪波动，以至有的人在困难面前消极退缩，对学业、生活、未来失去信心。

(3) 强烈的求知欲与识别力低的矛盾。青春年少的大学生具有强烈的求知欲，但由于涉世不深，经验贫乏，缺乏识别力，凡是自己觉得新鲜的就想了解，凡是迎合自己喜好的就拼命接受。到头来，尽管在某些方面增加了一些知识，但也会不知不觉地受到一些不良因素的消极影响。他们只知道“前途是光明的”，而忽略了“道路是曲折的”。

(4) 自尊心与自卑感的矛盾。大学生常被视为“时代的宠儿”，他们对自己的能力、才华和未来充满了自信。然而进入大学后，许多大学生发现“山外有山”，尤其是当学习、社交、文体等方面显露出某些不足时，有些大学生就会陷入怀疑自己、否定自己之中，产生自卑感。

(5) 强烈的性意识与正确处理同异性之间关系的矛盾。升入大学不久就有人醉心于恋爱，不少

大学生为此影响了学习；况且有的男、女生之间的友谊和交往，并不是建立在真正相互了解和志同道合的基础上，而是轻率地对待所谓“恋爱”和异性关系的问题，往往造成失恋的伤害。

(6) 独立意向与依附心理的矛盾。处于青年中期的大学生的独立意向迅速发展，他们希望能在思想、生活、经济等多方面独立，然而，当面临抉择时缺乏信心，经济上几乎完全依赖于家庭和学校，尽管渴望独立，而事实上却不能真正独立。

(7) 交往需要与自我闭锁的矛盾。大学生迫切需要友谊、渴望理解、寻求归属和爱，希望能有知心朋友倾吐对人生、生活和学习的看法，盼望能有人分担痛苦、分享快乐。然而，大学生同时又存在着自我闭锁的倾向。许多人往往不愿主动敞开自己的心扉，把自己的思想、情感封闭起来。

以上所列的七对矛盾是大学生心理发展过程中的必然现象，也是他们迅速走向成熟而又尚未真正完全成熟的集中表现。处于这种矛盾状态中的大学生，渴望得到人们的同情与理解、关怀与帮助。

2. 一个不愿接受的话题：当代大学生自我意识发展的缺陷

自我意识开始走向成熟的标志是自我意识的分化。此时，本来笼统的“我”被打破了，出现了两个“我”：主体的“我”(I)和客体的“我”(Me)，即大学生既是观察者又是被观察者。伴随着“I”和“Me”的分化，出现了“理想我”和“现实我”的分化。这一分化使大学生开始意识到自己那些从来不曾注意到的有关“我”的许多方面，从而促进了大学生自我的发展。然而，大学生由于心理尚未完全成熟，自我意识还在不断发展中，容易出现各种发展中的偏差，导致自我意识缺陷。具体表现在以下几方面。

(1) 过度的自我接受与过度的自我拒绝。自我接受亦称自我认可，是指喜欢自己的个性，肯定自己的能力，对自己的才能和局限、长处和短处均能客观评价。过度自我接受是把自我接受推向了极端，它主要是由高估自我引起的。他们的人际交往模式属于“我好—你不好”型。自我拒绝亦称自我否定，指不赞成自己，不喜欢自己，不能容忍自己的缺点和弱点，抱怨和指责自己。他们的人际交往模式属于“我不好—你好”型。

(2) 过强的自尊心、自卑感和过强的虚荣心。过强的自尊心是认为自己比别人优越，骄傲自满，缺乏自我批评，不允许别人批评，从而唯我独尊，自我中心。自卑感是对自己不满、鄙视、否定的情感，它往往是自尊心屡屡受挫的结果，没有自尊心也不会有自卑感，正是因为自尊心的作用，人才会有羞愧。而虚荣和自卑都是自尊心发展不良的结果。那些自尊心表现得越外显、强烈的人，往往自卑感很强，虚荣心亦明显。

(3) 过分的独立意向与强烈的逆反心理。大学生从家门走到了校门，经历了心理上的断乳，出现了“第二反抗期”，逆反心理便是这一时期对家长、学校和社会的一种抵触情绪。逆反心理就其本身而言，表明青年大学生的反叛精神、独立意向，但这种反叛精神有时会显得成熟不够，比如在内容上一概排斥正确与错误、精华与糟粕，手段往往是粗劣的对抗、简单的排斥，情绪成分大，目的上有时只是为了反抗而反抗。

(4) 过多的自我中心与过多的从众心理。过多的自我中心，往往使人以自我为核心，想问题和做事情都从“我”字出发，不能设身处地进行客观思考，总是盛气凌人。有过强从众心理的大学生，缺乏主见和独立意向，常人云亦云，随大流，自己不愿思考或懒于思考，遇到问题束手无策，这样会导致创造力受抑制、自主性被阻碍。大学生在自我意识发展过程中所出现的这样或那样的缺陷，是其心理发展尚不成熟的表现。

3. 一个难以置信的话题：大学生怎么会有如此多的困惑

这是一位大三学生的困惑，归纳为以下几个方面。

(1) 学习的困惑。从小不明确“为什么学习？”真正懂得“不得不学”是在高三，因为要考大学，“考大学为什么？”考上了再说。

(2) 交往的困惑。人是社会人，这是人的本质属性。多数同龄人和我一样感到“交往难，难交

往”。大学人际交往不像中学那么纯净，有些人“戴着面具”。

(3) 对生活的困惑。面对市场经济大潮的冲击，经济困难不仅带来生活上的压力和生活方式的改变，也引发不少思想和心理问题，这是毋庸置疑的。

(4) 对前途的困惑。我们不是“胆小”，顾虑太多阻碍我们奋进的脚步，我们的思索与困惑不是毫无意义的，在思索与探寻中渐渐成熟。

(5) 对社会风气的困惑。“不是我把真理丢了，而是真理把我丢了”。我们憎恨社会腐败现象，而我们又能如何？一方面无力扭转局面，但又不愿随波逐流，究竟是世界扭曲了我们，还是我们扭曲了世界？

(6) 对校风、环境的困惑。校风如何，自有公论。师生、学生干部间关系也不够密切，在二维结构中“学生群众—学生干部—学生领导”第一环节脱节，使人感到环境的冷漠。

(7) 对自身素质的困惑。由于体育达标只得了“及格”，使我几次与一等奖学金无缘，拱手相让。在素质教育日益引起全社会关注的今天，“视野窄、能力弱、实践少、提高慢”的新困惑出现。

(8) 对爱情的困惑。我困惑于理性评价与直觉的差异。在思想的转型期，“酷哥、帅男”紧盯“亮妹、靓女”，往往把握不好自己。我困惑于向往爱情与心理准备不足的矛盾。

(9) 在精神上的困惑。首先表现为空虚。用“浮躁不安，无所适从”来概括很恰当。无论困惑也罢，挫折也好，都是我这个年龄的人正在经历或已经经历过的情感，我想该有一定普遍性的。又有人能够相信，这确实且仅仅是一位大三学生的困惑。大学生怎么会有如此多的困惑？

4. 一个不可忽视的话题：大学生的抗挫素质较差

大学生缺乏良好的抗挫素质已成为自杀等不良行为的心理基础。任何人都不同程度地遭遇过挫折，然而遭遇挫折后产生的反应却大相径庭，有的反应积极、有的反应消极。近三成的大学生遭遇挫折后产生的反应是消极的，这种消极反应如果得不到及时调适，就会对受挫者的身心健康乃至生命构成威胁，成为自杀等不良行为的心理基础。尤其是那些涉世未深、生活道路一帆风顺、有养尊处优的家庭环境、名利思想和虚荣心强、意志薄弱、心胸狭窄、消沉抑郁、孤僻内向、期望值又很高的大学生的抗挫素质相对更差。其实，抗挫素质是通过平时的教育和训练而提高的。只要正确地认识挫折，冷静客观地分析受挫的原因，不断调整自己，乐观、豁达地看待人生，建立和谐的人际关系，自身的抗挫素质就会不断地得到提高。正因为如此，在挫折日益普遍的今天，开展以发掘、培养、提升生命智慧为目的的生命教育来培养大学生的抗挫素质，对于他们的身心健康发展、自我的不断完善、增长才干和取得成就都具有十分重要的意义。

三、我们该怎么办？

在《转型期大学生挫折的形成机理及应对策略研究》（博士论文）研究中，本人发现：在影响大学生抗挫素质的众多因素中，生命智慧是重要因素之一。在现实生活中，那些遭受挫折后采取自杀行为的大学生，多数都缺乏生命智慧，否则他们也不会在遭受挫折后就自杀了。

1. 一个亟待关注的话题：大学生各方面素质都亟待提高

大学生为了更好地适应客观现实，各方面素质都亟待提高。联合国教科文组织指出：“学会做人、学会做事、学会学习、学会与人共处”，成为未来学习的四大支柱。面对挫折，学习与人相处、建立正确的人生观、培养生存能力，这就是当代大学生应该具备的素质，也是高校的责任。然而，今天的大学生却缺乏良好的生存素质（生命智慧）、抗挫素质，而这些素质的提高可以通过在大学校园里开展以发掘、培养、提升生命智慧为目的的生命教育来实现。

由整个社会的紧张性刺激增多而带来的应激和压力在广度和深度上都在增加，而不少大学生的心理素质的培养和熏陶却远远跟不上。在特定的环境中成长起来的大学生，以往生活中的顺利与受宠形成了他们特有的心理定势：只能成功，不能失败。而当环境一旦变得与先前不同，他们就会有

一种挫折感，尤其是挫折的相对强度较大或时间较长时，就会转化为失望、自卑，变得心灰意懒、萎靡不振。那些缺乏挫折承受力的大学生就会出现心理障碍。

2. 一个正在解答的话题：实施大学生抗挫素质教育

有的学者认为要用素质教育来代替传统的应试教育，才能在根本上实现关怀人的发展、关怀人的需要、关怀人的成长、关怀人的价值、关怀人的个性。素质教育倡导人的发展的整体性，包括人的感知、体验、情感、审美、觉悟等方面的发展；素质教育着眼于学生的生活世界，关怀学生的独特需要，如自尊、自信、荣誉、成就等。那么，抗挫素质教育就是素质教育的一个分支领域，它着眼于提高学生的抗挫素质，培养学生的挫折承受力和排解力。

3. 一个难以逃避的话题：提高大学生的生命智慧水平

提高生命智慧水平是培养大学生抗挫素质的重要途径。“我富有生命智慧，所以我耐挫”。“应试教育”的结果使人们对智慧本身越来越缺乏重视。至于对生命智慧的探究，更是越来越淡漠。我们很清楚我们拥有生命，但是我们却缺少关于生命的智慧，如何将这仅仅属于我们一次的生命加倍珍惜，并让生命价值得到最大限度实现的智慧。毫无疑问，生命智慧应该是一个人最重要的智慧，它是生存的根本和成功的根本。遗憾的是，在当今的教育中，对人最重要的生命（智慧）教育却往往被忽视。人们太多注意外在和直接的东西，却往往忽视根本。这样一来，不仅导致个人生命的多种悲剧，而且还会造成各种社会问题，如导致大学生自杀等。在当今的教育改革中，最应该让大学生接受的应该是生命教育啊！因为所有知识的获得，在根本上都是为了改善人类的生活，使人们生活得更美好。这就需要智慧，尤其是需要引导生命的智慧。既然每个人的生命都只有一次，善待生命就必然成为一种最基本的、最重要的智慧，成为指导大学生学习和生活的明灯。

一个人（如一些仅有高中学历的企业老板）即使没有太多的知识，但是由于把握住了人生的智慧，往往能有良好的抗挫素质。与此相反，一个人（如有的作家、大学生甚至博士生）即使拥有很多的知识，但是缺乏生命的智慧，他也不过是一个经不起挫折的懦夫。然而，假如既有丰富的知识，又有生命智慧的导引，那就如虎添翼，就会发掘出超凡的创造力以及拥有成功的人生。事实上，从哲学的源头来看，不论是古希腊、还是中国最早的哲学家，研究哲学并不是一种职业，而是一种激情与智慧的生活方式。在他们那里，智慧是提升生命质量、照亮自己与他人的神圣品。在现代教育中，过于重视“生命科学”，却不重视“生命智慧”！通过推进生命教育工作，使生命智慧在大学生们的成长中闪烁应有的光芒！

4. 一个没有了结的话题：培养大学生抗挫素质的生命教育意义

在一个大学生受挫时，生命教育可以发挥怎样的作用？近年来，我国大学生因抗挫素质差而引发的一系列问题引起了全社会的广泛关注，对大学生进行生命教育进而提高他们的抗挫素质的呼声越来越高。其实，自1993年2月《中国妇女》杂志第一次提出“挫折教育”一词以来，不少学者就相继提出了“今天的青少年需要挫折教育”，不少学校也在试图通过挫折教育来提高大学生的耐挫素质。大量事实表明，仅仅靠挫折教育来提高大学生的抗挫素质是不够的。时代呼唤在大学校园里开展以发掘、培养、提升生命智慧为目的的生命教育来提高大学生的抗挫素质。

第二节 大学生自杀的现状、原因及预防策略

2003年9月10日是世界卫生组织（WHO）和国际自杀预防协会（IASP）共同确定的首个“预防自杀日”，“预防自杀”已经成为一个世界性关注的课题。就全球而言，自杀已成为目前人类第四大死亡原因；在我国，自杀已成为我国人口的第五大死因，在15~34岁人群中，自杀是首位的死因。我国每年约有25万人死于自杀，而自杀未遂者约为200万人。作为15~34岁人群中的大学生群体，自杀当然也是首位的死因。面对来自四面八方的种种压力，他们茫然了，感到无所适从。人们不禁

要问：如今的大学生怎么了？他们自杀的背后有着怎样的无奈？我们应该怎样留住他们走向死亡泥潭的脚步？对此，许多专家、学者和广大教育工作者付出了智慧和汗水，正在研究和践行预防大学生自杀的教育措施。但从目前的情况来看，急需解决的问题是，如何针对大学生自杀的类型有的放矢地进行自杀预防教育。本文从探讨大学生自杀现状出发，针对影响自杀的主客观因素，提出相应的预防对策。

一、大学生自杀现状分析

自杀也称“直接自我毁灭行为”，定义为主体自愿并主动以结束自己生命为目的的行为。近年来，多数人倾向于将自杀分为两类：自杀死亡和自杀未遂（即一切未造成死亡的自杀意念或行为）。

1. 大学生自杀未遂的情况

当代大学生心理和行为问题频发，其自杀比例在同龄人中也是较高的。据余小鸣等人对 231 名医学生的研究发现，自杀意念的存在占有一定比例，其中 15% 的人自述“一年中有过自杀想法”，1.9% 的人“尝试过自杀”。另据对上海市杨浦区 3000 名大一学生的调查显示，25% 以上的被调查者曾经有过自杀的意念。

2004 年，中南大学自杀预防研究所徐慧兰等人在对该校 610 人的调查中发现：有 89 人（占总样本的 14.6%）称自己在一年内曾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 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，三年级比率最高，为 13%。

2. 大学生自杀死亡的情况

刘华山等人采用结构性访谈和查阅有关记录资料的方法，重点对我国 4 个省市的 16 所大学以及地方教育主管部门有关人员进行访谈调查，并对 100 多个大学生自杀案例基本情况进行分析，发现大学生的自杀率大致为 2/10 万~4/10 万。另有研究显示，山东省大学生自杀率大致也为 2/10 万~4/10 万。从自杀方式看，主要有：坠楼、服毒、溺水、割腕等。从自杀的类型来看，笔者曾对 13 所高校的 2000 多名大学生的挫折情境、挫折感进行过聚类分析，并在此基础上，将大学生的挫折类型分为 9 种，即学习受挫型、交往受挫型、恋爱受挫型、情绪受挫型、生理健康受挫型、适应受挫型、家庭受挫型、学校受挫型、就业受挫型。笔者认为，既然大学生的挫折感是导致大学生自杀的重要因素，那么，有理由相信大学生的自杀类型也可从上述 9 个方面考虑。事实上，以下的关于大学生自杀的真实报道也证明了大学生的自杀死亡类型如下。

（1）挫折源自内部的自杀类型

第一，大学生学习受挫型自杀。南京危机干预中心的调查显示，学习压力占大学生自杀原因的 29.8%。首先表现为学习压力已成为大学生自杀的主要原因之一。学习已成为某些大学生的“生命之痛”，有些学习内容不仅不能使大学生们有多少快乐和幸福，反而使他们失去了兴趣！他们逃避学习、逃避校园、逃避社会，甚至逃避人生！还有大学生考试压力大的情况亦比比皆是，考证、考公务员、考研、考硕博连读，虽然说没压力人才很难培养出来，但是如果压力过大，超过了学生的心理承受力，那又会怎么样呢？如 2002 年 3 月，大学生黄毅留下遗书后跳楼自杀，遗书内容大致是：学习、考试负担太重，实在承受不了，不想活了。

第二，大学生恋爱受挫型自杀。南京危机干预中心的调查显示，恋爱失败占大学生自杀原因的 44.2%。因恋爱问题而自杀的情况多发于大学三、四年级。面临求偶的人生课题，他们缺乏独立处理人生重大事件的经验和相应的心理准备，在处理恋爱与异性关系时，显得手足无措。正如一位大四学生所说：在大学阶段，做出的选择比任何时候都具有决定意义，但是偏偏这时候还没有足够的经验、能力和魄力去做好决定，因此，常常感到烦恼和无奈。而这种烦恼和无奈很可能就会导致大学生精神崩溃，甚至引起自杀行为。据甘肃兰州晨报报道：“2005 年 5 月 21 日凌晨 2 时许，位于安宁

区兰州某学院的大二女生李小惠，因为男友提出分手而从宿舍二楼跳下……”

第三，大学生情绪受挫型自杀。深圳某大学中文系大一女生小许刚刚选择了跳楼的方式结束生命，过了六天深圳某大学建筑系即将毕业的学生小张又以同样的方式自杀了，理由都是患抑郁症，有强烈的厌世情绪。情绪失调与人格障碍有多种多样的表现，如自卑、抑郁、孤僻、悲观、鲁莽、急躁等，其中最易于诱发自杀的是：抑郁。在行为上表现为丧失学习的兴趣和动力、反应迟钝、无精打采、拒绝交际、回避朋友，并伴随着食欲减退、失眠等不良反应。大多数学生程度不同地都有过这种消极情绪，但体验的时间较短，随着时过境迁也就消失了。然而却有少数性格内向、孤僻、自尊心强、怀疑心重、承受挫折能力差的学生容易长期陷入抑郁状态，导致抑郁症的出现。

第四，大学生生理健康受挫型自杀。由于年轻，身体素质普遍较好，所以因生理健康问题而自杀的大学生相对较少，但由于客观存在的或主观感觉的生理缺陷和不足而引起严重自卑，并导致自杀的则偶有发生。后一种情形从表面上看不是生理健康问题，而前一种情形也不完全是生理健康问题，因为面对同样的生理状态，有的大学生坦然处之，有的则寻死觅活，这与一个人的心理素质有关。但不可否认，生理健康是挫折源这一事实。有些学生的自卑也缘于生理上的缺陷、伤残、疾病等。2004年10月，天津某大学计算机系一名学生因依赖性糖尿病（每天都要注射胰岛素）而自杀。

（2）挫折源来自外部的自杀类型

第一，大学生学校受挫型自杀。现在高校教师的职务晋升只看科研成果和教学工作量，不问学生考试成绩和心理健康状况。对考试不合格的学生，只简单地发一个补考通知，任课教师也不过问、不指导，不少学校还规定补考不合格重修课程的学生，要额外交费。有的学校食堂的伙食不“适合”学生，学生的意见和压力都很大。2001年，广州某高校一名男生，入学二天后就自杀了，原因是学校饭堂饭菜不好吃，宿舍没有空调太热睡不着。导致新生心理失衡的原因首先是学校和专业与其原先的设想有偏差，其次是学习方式也出现大转变，不能适应之下，由此产生心理落差、焦虑、抑郁，严重者有可能导致自杀。

第二，大学生就业受挫型自杀。就业压力大排在大学生自杀原因的第三位。在《如意工作未找到 某大学毕业生自杀》一文中谈到：2004年7月，北京某大学毕业生王豪，毕业后4个月内忙于找工作，但不是他看不上人家，就是人家看不上他。王豪回到了故乡，11月6日，悲观失望的他在巨大的心理压力下，选择了自杀。随着不断扩招，高校毕业生就业越发困难，为能找到好工作，部分学生不断给自己施加压力。尽管有时家庭、学校、社会方面所施加的压力并不算很大，但部分学生对工作的期望值过高，内部归因强，总把失败归结于自己努力不够，缺乏根据实际情况适时修正目标并做出恰如其分调整的灵活性，过分自责，导致走向极端。毕业后不能找到如意的工作，容易产生厌世情结、仇恨心理、心理失衡等情绪，而心理扭曲、心理脆弱的大学生就容易产生自杀心理。

第三，大学生交往受挫型自杀。调查显示，人际关系不良易引发心理问题。西南民族大学心理健康中心的专家根据调查得出的数据分析，成都高校大学生有自杀倾向的比率高达3%，在有自杀倾向的大学生中，70%是由于人际关系不良引发的心理问题，人际关系成为诱发大学生心理疾病的最主要的原因。大学生的人际交往主要是处理与周围同学、老师以及家长、亲人、朋友之间的关系。在人际交往过程中，一些不良的心理因素会影响大学生人际交往的正常进行，使得有些大学生不敢、不愿意甚至不能交往。缺乏交往经验，导致人际冲突。

第四，大学生适应受挫型自杀。从中学时代走来，每一个大一新生所面临的都是一个全新的世界，都有一个角色转换与适应的过程。原有优势地位的丧失，随之也会出现各种各样的心理问题，心理学上将这一时期称之为“大学新生心理失衡期”。对他们而言，无论是自然环境还是学习方法，无论是个人目标还是社会期望，都发生了很大变化，只有在短期内尽快调整自己的身心，转变个人角色，才能给以后的大学生活奠定良好的基础，才能有效而成功地度过大学时代。然而，由于我国中学与大学教育方法的巨大差异，导致不少学生在适应上存在许多困难，因不能尽快得到心理调适，

而产生失落感、迷茫感。如据江南时报 2001 年 9 月 20 日报道，广东某高校一名新生就因无法适应新环境，多次表示不习惯集体生活，在连续失眠两天后，于 2001 年 9 月 17 日凌晨从宿舍跳楼身亡。

第五，大学生家庭受挫型自杀。南京市 2001 年秋季开学期间，连续发生 9 起大学生自杀事件，说明有的人学生的心理问题是从小学校园外带来的。其中，有的自杀行为由家庭原因引起。表现在：一是由父母关系问题引起。樊富珉教授指出，相当部分自杀大学生的病根是在少儿时期形成的，由家庭原因引起。自杀者常见于缺损家庭。如父母离异，或有一方死亡，或为重组家庭，这些家庭的子女往往缺少应有的温暖，甚至得不到爱，造成心情沮丧、无安全感。所以对有父母离异、家庭不和、家庭生活困难、家人发生重大变故等问题的大学生的心理状况，应密切关注。二是就读时的经济压力。广东某高校英语系的一个女学生，家里经济很困难，到冬天需要把单衣一件一件的往身上套，她自杀了，其他的什么理由先不谈，其贫困是原因之一，经济窘迫把一个生命逼向了尽头。坐在课堂里，她担心的是下周的生活费、下学期的学费，这样读书生活谁都会感到没有信心。虽然现在设有奖学金、助学基金、助学贷款等真正帮助到的人还是少数，需要全社会都来关心贫困生。

二、大学生自杀原因分析

“上大学不容易。上了大学怎么还会自杀？”许多人认为这不可能，然而实际上大学生的自杀事件时常发生。本科生有，研究生也有；男生有，女生也有；家在农村的有，家在城市的也有；学文史的有，学理工的也有。自杀是大学生在生命旅程中的致命错误，然而，他们为什么会走入这个误区呢？他们否定自己生命的原因又是什么呢？对这些问题进行认真分析、深入探讨，对于预防大学生自杀行为具有重大意义。

1. 内部因素——大学生自杀的个体缘由

自杀是一个对大学生健康成长构成破坏性威胁的问题。有人依据对 35 名大学生自杀案例的调查，从社会心理学的角度分析大学生自杀的诱因和特点，发现人格障碍、情绪失调、对挫折的不良认知及挫折承受力差是导致大学生自杀的首要原因。

(1) 认知不协调是大学生轻生的主要心理问题。在日常生活中，如果同时有两种或更多的不一致的意见或观念，或者我们的价值观与行为之间不符，我们就会体验到认知的不协调。认知不协调是大学生轻生的主要心理问题。在现实生活中，轻生者通常都不能正确认识自己，对自己持否定的态度，使自己处于高度的自卑状态。他们不能正确认识社会，认识与之有关的人和环境，持续的消极认识使其衰竭，推动其对自己境遇的内部感知向越来越消极的状态发展。因此，他们看到的前途一片黑暗。现代社会的激烈竞争使得心理脆弱的大学生无法面对或承受竞争失败的结果，一旦自己的愿望得不到实现，自认为自己付出的劳动没有得到应有的回报，于是就意志瓦解、精神崩溃、万念俱灰，走上不归路。

(2) 大学生的某些消极心理特征是自杀行为发生的潜在因素。日本心理学家发现，自杀和自杀者的心理特征有着密切的关系。大学生主体内在的因素对其自杀行为起着决定性的影响作用。一是不稳定的情绪特征。美国心理学家霍尔用“疾风怒涛”来形容青年人的情绪，也就是说，大学生的情绪往往处于动荡不稳状态，具有冲动性、突发性、两极性、心境化等鲜明特征，也容易产生某些负性情绪，如紧张、焦虑、抑郁、愤怒等。严重的负性情绪容易转化为内向攻击，导致自杀意念和行为。二是敏感而脆弱的意志特征。一方面，大学生的心理具有易感性，其内心及行为容易受外界环境的影响，变化较为显著；另一方面，由于当代大学生的特殊成长环境，独生子女较多，生活经历较为简单，相当一部分大学生的心理存在着脆弱的一面，容易产生受挫感，对危机和冲突缺乏心理承受能力和自我调适能力，因而很多因素都可能成为导致大学生自杀的导火线。三是个性特征。个体的气质和性格因素与自杀行为有一定关系。就性格而言，其往往影响个人对环境适应和对具体事物的反应方式。那些具有敏感多疑、内向退缩、自卑抑郁的人，那些依赖性强、自我中心、易走