

21世纪高等职业技术教育规划教材

XINLI JIANKANG JIAOYU

X 心理健康 教育

主编 毛灿月 栾永斌 龚声武

中南大学出版社



JIAANKANG

中国心理学会注册心理师

中国心理学会注册心理师



心理健康 教育

THE JOURNAL OF PSYCHOLOGICAL HEALTH

ISSN 1002-0155



21 世纪高等职业技术教育规划教材

心理健康教育

主 编 毛灿月 栾永斌 龚声武
副主编 王建国 张 蔚 胡正奎 周孟顺
卢文涛 柏海川 易 敏 袁晓玲
主 审 杨志椿 王柏林 常鄂湘

中南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/毛灿月, 栾永斌, 龚声武主编. —长沙:
中南大学出版社, 2005. 8
ISBN 7-81105-130-3

I. 心... II. ①毛... ②栾... ③龚... III. 大学生—心理卫生
IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 092404 号

心理健康教育

主 编 毛灿月 栾永斌 龚声武

☐责任编辑 陈雪苹

☐责任印制 文桂武

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐印 装 长沙多元印务有限公司

☐开 本 787×1092 1/16 ☐印张 14 ☐字数 317 千字

☐版 次 2005 年 8 月第 1 版 ☐2005 年 8 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7-81105-130-3/G·051

☐定 价 22.00 元

图书出现印装问题,请与出版社调换

前 言

目前,我国高等教育正经历着从精英型向大众化的转型之中,高等教育的规模发生了历史性的变化。市场经济所带来的竞争压力、考试科目繁多所带来的学习压力、家庭贫困所带来的经济压力、情感缺失所带来的情感压力等等,使很多大学生在环境适应、人格发展、人际交往、情绪调节、自我管理、学习成才、交友恋爱、求职择业等方面反映出来的心理问题日益突出。心理问题已经严重影响了大学生的成才与发展,心理疾病居高不下,甚至导致精神失常和自杀现象也屡屡发生。大学生心理素质现状已经引起各级教育行政部门和各高校的普遍关注。国家教育部和许多高校将维护学生心理健康、提高学生心理素质列入素质教育的重要内容。但大学生心理健康教育是一项复杂的系统工程,要使其正常有序地运转,必须建立健全学校心理健康教育的运行机制。

大学生的心理健康教育工作,还应及时解决心理健康的课堂教学、课外指导和学生心理自助等问题,使心理健康教育在实施素质教育和促进大学生全面发展中起到应有的作用。学校心理健康教育的重点在于积极地早期预防学生心理障碍和身心疾病,充分发挥学生潜能,将被动消极的、诊治式的、面向少数人的心理咨询和心理矫治转向主动积极的、塑造型的、面向全体学生的心理健康教育。要加大普及宣传力度,唤起大学生对优化心理素质、提高心理健康水平的自觉要求,营造一种人人关心心理素质、人人重视心理健康的校园氛围。在此基础上,通过一系列的课程与训练活动,将心理健康教育渗透于学科教学之中,强化课外教育指导的基本环节,倡导主体自我教育,从而加强对大学生优良心理品质的培养和潜能的开发,预防各种异常心理和心理障碍的产生,并对各种心理问题适时矫正和治疗。

本书以大学生心理健康理念为经,以常见心理问题为纬,通过大量的案例分析和训练活动,在理论与实践的结合点上,对大学生的人格、自我意识、情绪、挫折、意志、学业、就业、人际关系、恋爱、婚姻、心理咨询等问题,给出了心理健康教育理论与实践教育的模式。在教材的编写上,我们注重教材的科学性、系统性和可操作性,并通过“沙盘演练”活动设计进行的行为训练,使大学生在获得心理体验的同时改变自己的观念。具体来说,本书有以下四个特征:一是完整性。本书不仅解释了大学生心理健康教育的概念、原则与方法,而且对大学生经常遇到的心理问题进行了详细阐述,内容丰富,体系完整。二是创新性。本书结合当代大学生的实际,提供了大学生常见心理健康问题的调适方法,颇有新意,如“建立正确的公平观”、“提高网络学习素质”、“大学生职业生涯规划与人生发展”等内容,在同类书中尚属首次论及,具有创造性。三是操作性。本书紧扣大学生的实际情况,理论与实际相结合,从大学生行为、情绪和思想所反映出的各

种心理困惑与问题入手,通过大量的案例分析和训练活动,学习者从中获得心理体验,强化了教育实效。四是可读性。本书举例丰富,论述清晰,语言流畅,言之有物,不尚虚饰,文风朴实,具有可读性。

本书编写者均为各高等职业技术学院心理健康教育的研究者和实践者。各章执笔者为:湖南科技职业技术学院龚声武(第一章),湖南工业职业技术学院王柏林(第二章)、毛灿月(第三章)、胡正奎(第四章第一、二节)、周孟顺(第四章第三、四节)、卢文涛(第五章第一、二节),湖南广播电视大学易敏(第五章第三节),湖南对外经济贸易职业学院杨志椿(第六章)、柏海川(第十章第一、二节),大连职业技术学院栾永斌(第七章)、张蔚(第八章),湖南工程职业技术学院常鄂湘(第九章),长沙航天工业学校袁晓玲(第十章第三节),湖南工业贸易学校王建国(第十一章)。

在本书编写过程中,中南大学颜峰教授审阅了全书提纲并提出了宝贵意见,本书借鉴了许多著作的精华,得到了各参编学校领导的大力支持和帮助,在此特致谢意。大学生心理健康教育是一个复杂的工程,限于编著者水平,本书不完善和错误之处在所难免,希望读者批评指正。

编著者
2005年6月

目 录

第一章 健康从心开始	(1)
第一节 大学生心理素质与心理健康	(1)
第二节 大学生心理健康的现状	(4)
第三节 大学生心理健康教育	(7)
沙盘演练	(11)
第二章 大学生的自我意识	(17)
第一节 自我意识概述	(17)
第二节 大学生自我意识的偏差与调整	(21)
第三节 树立真实的自信心	(27)
沙盘演练	(33)
第三章 大学生的人格发展	(35)
第一节 人格概述	(35)
第二节 大学生健全人格的培养与发展	(41)
第三节 建立正确的公平观	(49)
沙盘演练	(53)
第四章 大学生的学习心理	(55)
第一节 学习心理概述	(55)
第二节 大学生的学习心理问题及其调适	(58)
第三节 创造能力与学习	(66)
第四节 提高网络学习素质	(71)
沙盘演练	(79)
第五章 大学生的人际交往心理	(84)
第一节 人际交往概述	(84)
第二节 大学生常见人际交往的心理问题与调适	(88)
第三节 建立良好的人际交往	(95)
沙盘演练	(105)
第六章 大学生的意志品质	(109)
第一节 意志概述	(109)
第二节 大学生不良意志品质及其克服	(111)
第三节 改变命运先改变习惯	(117)
沙盘演练	(124)
第七章 大学生的情绪心理	(125)
第一节 情绪概述	(125)

第二节	大学生常见情绪问题及其调适	(130)
第三节	保持乐观心态	(137)
沙盘演练		(141)
第八章	大学生的挫折心理	(144)
第一节	挫折概述	(144)
第二节	大学生对挫折的承受与应对	(150)
第三节	预防大学生自杀	(159)
沙盘演练		(163)
第九章	大学生的择业心理与职业生涯规划	(165)
第一节	择业心理概述	(165)
第二节	大学生择业心理问题及其调适	(171)
第三节	大学生职业生涯规划与人生发展	(178)
沙盘演练		(181)
第十章	大学生的恋爱与性心理	(182)
第一节	恋爱心理概述	(182)
第二节	大学生恋爱心理困扰与调适	(187)
第三节	大学生性心理卫生	(195)
沙盘演练		(200)
第十一章	大学生心理咨询	(201)
第一节	心理咨询概述	(201)
第二节	高校心理咨询与大学生心理健康	(208)
沙盘演练		(214)
参考文献		(216)

第一章 健康从心开始

本章重点阐述大学生心理健康的一般标准,分析当前大学生常见的心理健康问题及其诱发的原因,概述大学生心理健康教育的重要性、主要内容、对策和大学生心理健康教育的发展趋势。

第一节 大学生心理素质与心理健康

一、心理素质与心理健康的含义

(一) 心理素质的含义

心理素质是以人的自我意识发展为核心,由积极的与社会发展相统一的价值观所导向的,包括认知能力、需要、兴趣、动机、情感、意志、性格等智力和非智力因素有机结合的复杂整体。它是指个体在心理过程、个性心理等方面所具有的基本特征和品质,是人类在长期社会生活中形成的心理活动在个体身上的积淀,是一个人在思想和行为上表现出来的比较稳定的心理倾向、特征和能动性。

心理素质包括智力因素与非智力因素,智力类的心理素质包括注意力、观察力、记忆力、思维力、想像力等一般能力,也包括表现在方方面面的特殊能力,如表达能力、社交能力、组织能力等;非智力的心理素质包括需要、动机、兴趣、情绪、情感、意志、态度、理想、信念等。

心理素质在人的整体素质中处于十分重要的地位,具有非常重要的作用。

(二) 心理健康的含义

人的健康包括生理和心理两方面。世界卫生组织(WHO)明确指出:“健康不仅仅是指没有疾病、不体弱,而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”

生理健康有明确的标准,如生长发育、成熟衰老等。更量化一些,就是体温 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$, 血压低压 $60 \sim 90$ 毫米汞柱、高压 $90 \sim 130$ 毫米汞柱,心脏跳动 $60 \sim 80$ 次/分钟。这是人体生理运动的正常指标。而由于社会、文化背景等因素的影响,心理健康标准就比较模糊了。但心理健康对人的行为产生的影响更大,面对五彩缤纷的人生,只有健康的心理才能适应各种各样的环境,处理形形色色的事情。

心理健康是一种良好的心理状态,处于这种状态下,人们不仅有安全感、自我状态良好,而且与社会契合和谐,能以社会认可的形式适应外部环境。它一般可理解为情绪的稳定和心理方面的成熟两个方面,但这种稳定和成熟的状态是相对的。因为我们生活

在一切都在变化的社会中,没有人会有一成不变的精神和情绪状态。只有将制约人格的各种条件,比如文化程度、工作能力、职业、社会地位、生活演变等很好地协调起来,并能适应环境、利用环境、创造环境,才能称之为心理健康。

心理学家们向人们描述的心理健康人士的特征是:这是一个朝气蓬勃的快乐的人,他(她)有所爱,也被人爱;他(她)满怀信心地面对人生的挑战,满腔热情地投入自己的工作,充分地发挥自己的全部潜能;他(她)能够洞察外部世界,并对自己所遇到的挑战作出回应,制订出合理的人生策略;他(她)不会随意夸大也不会任意贬低自己的能力;他(她)对自己和他人的评价都建立在现实的基础上。

二、大学生心理健康的标准

(一) 智能良好

智能是人们对客观事物的认识和运用知识、经验、技能解决问题的能力综合。“智”是对客观事物的认识,“能”是运用知识、经验、技能解决问题。“智”有先天性的遗传因素,“能”是受教育的结果。能考入大学,我们的“智”没有问题,关键在于“能”。随着年龄的增长,社会阅历的增多,受教育程度的提高,我们的“智”在不断完善,“能”在不断提高。

大学生的智能良好至少应体现在两个方面:一是科学精神与人文精神并重。科学精神是在对科学知识的求真与求证过程中逐渐培养起来的,人文精神是在自觉不自觉地接受文化熏陶中建立起来的。科学精神的基础,包括自然科学知识、人文科学知识和社会科学知识。我国许多综合性大学,学科齐全、文理渗透,目的之一正是为了培养我们科学精神与人文精神并重。尤其是学习自然科学的大学生,更需要接受文史哲艺这些人文知识的熏陶。二是综合素质高。上大学最重要的目的是通过大学的课程学习,学会发现问题、认识问题、分析问题、解决问题,提高综合素质。

(二) 自我意识充分

自我意识是人格的核心,是人对自己与周围世界关系的认识和体验。心理健康的大学生在评估自己的反应能力或面对现实时,比较客观,不高估自己的能力,不轻易承担超过自己能够胜任的任务,也不低估自己而逃避任务。

了解自我和悦纳自我使一个心理健康的人能够体验到自己存在的价值,既能了解自己又能接受自己,有自知之明,即:对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、过分的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,因而对自己总是满意的;同时,努力发展自身的潜能,即使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。

(三) 善于协调与控制自己的情感

情感是人对客观事物认识的内心体验的外在反映。人的情感活动,有喜怒哀乐的倾向性,需要表现出来,但表现要与外界环境协调。心理健康的人在通常情况下,其内部心理结构总是趋于平衡和协调的,既有适度的情绪表现,又不为情绪所左右而言行失调。人具有自控情绪的能力,即表明其中枢神经系统运行正常,身心各方面处于一种协调状态。

情感是人与交流的第一个信号,喜怒要恰当形于色,不论遇到什么事总能适度地控制自己的喜怒哀乐,既不会得意而忘形,也不易悲观失望。对他人没有过分的要求,少有烦恼和不快,精神状态饱满、乐观。在遇到困难与挫折时,能泰然处之,情绪稳定而乐观,常向光明看,不往“黑暗处”钻;热爱生活,积极向上,对未来充满希望,遇到烦恼能自行解脱,不自寻烦恼或自我折磨。一般能处理好自己与他人的关系,少有麻烦、别扭的事情引起自己心理的不快。

(四) 具备良好的意志品质

意志是自觉确定目的,支配自己克服困难去实现目的的心理过程。意志是人特有的。意志健全的主要标志是行为的自觉性、果断性和意志的顽强性。心理健康的人,无论做什么事,都有明确的目的,能坚定地运用切实有效的方法解决所遇到的各种困难和问题。不优柔寡断,裹足不前;也不轻举妄动,草率行事。意志顽强的人,能较长时间保持专注并控制行动去实现某一既定目标,不屈不挠,不达目的绝不罢休。

大学生从入校开始,就要主动适应新校园的学习和生活,根据学籍管理的有关规定,对大学学习阶段进行比较具体的学业规划。突出专长,提高综合素质,形成核心竞争力。在实现理想的过程中,努力克服困难,排除干扰。

(五) 人际关系和谐

良好人际关系的建立是心理健康者与外界正常交往的结果,是个体在自己和他人的交往中能接纳自我并接纳他人,对集体具有一种休戚相关、荣辱与共的情感,是在与人相处时积极态度(如尊敬、信任、喜悦等)多于消极态度(如嫉妒、怀疑、憎恶等)。我们从各地来到学校,要适应新的集体相处的环境,首先要解决的问题是人际关系的和谐问题。

大学生人际关系的和谐是指有一个相对稳定的、相对广泛的人际交往圈,能在交往中保持独立完整的人格,能宽以待人,懂得尊重他人,在人际交往中表现出主动、坦诚的品行。

(六) 能动地适应和改造现实环境

适应社会是绝对的,改造社会是相对的,重点是适应。新生来到大学,当务之急是适应大学的学习生活,只有在适应的基础上才能局部地改造。很多大学生有个毛病,喜欢把幻想的东西当成现实去努力,急于求成,比如学习计划定得过于理想,而现实和理想总是存在很大差距,一旦遇到挫折,要么心浮气躁,要么悲观失望。要改变命运,提高学业成绩,需要我们在适应环境的基础上,发挥主观能动性,一步一个脚印地改造现实。

(七) 人格完整和健康

人格是人在社会生活当中的总体心理倾向。大学生的人格健全与否,体现在这样几个方面:一是构成要素要完整,不能有缺陷。比如不愿搭理他人,喜欢一个人关起门来闷头胡思乱想,这样的人至少缺少人际交流。二是人格的同一。生理上的我和心理上的我必须是一个,不能混乱,不能分离。如果是两面人,则为变态人格。比如,某重点大学的一位学生,学习成绩非常好,能保送上研究生,但为了测试熊的嗅觉,向动物园的大狗熊泼硫酸,这就是人格缺陷的表现。三是要有积极进取的人生观。人生观是人对人

生、客观环境的认识与评价。比如对于人生的意义,消极悲观者认为,生就意味着死,人都得死,既然活一天少一天,何必还坐在这儿学习呢?积极进取者认为,人与人的生活质量是不一样的,必须通过自身的努力去改变现状,对社会的索取与付出是成正比的。大学生既要有远大的理想,又要有近期的目标,有积极的人生态度。

(八) 心理年龄和生理年龄适应

有的大学生,思想和知识方面的心理发育超前,但适应社会生活方面的心理发展跟生理发育不一致。心理健康的人,总能和社会保持良好的接触,能正确地认识环境,处理好个人和环境的关系;能了解各种社会规范,自觉地用这些规范来约束自己,使个体行为符合社会规范的要求。另外,心理健康者还能动态地观察各种社会生活现象的变化以及这些变化对自己的要求,故能较好地适应社会生活。

第二节 大学生心理健康的现状

一、大学生的常见心理问题

我国当代在校大学生年龄一般在17~23岁之间,正值青春晚期和成年早期,心理发展处在由不成熟走向成熟但尚未成熟的心理断乳期,受人际关系不良、经济困难、失恋、学业和就业受挫等影响,常出现各种心理障碍。根据一项以全国12.6万大学生为对象的调查显示,约20.23%的人有不同程度的心理障碍。某大学学工部两次对入学新生进行全面的心理测查,结果表明,25%的学生存在程度不同的心理障碍。据统计,因各种心理疾病而休、退学的大学生人数已占总休、退学人数的50%左右。这一时期最易出现的一般性心理问题主要有以下几个方面。

(一) 动力心理方面

丰富多彩的大学生活在他们眼里显得暗淡无光,对学习不能产生兴趣,对各类活动提不起精神,空虚、迷惘甚至玩世不恭。这样的大学生自我意识缺乏稳定性,容易被外界因素左右,不能全面认识自己和正确评价自己,难以建立适当的自信心,从而缺乏心理发展的动力。

(二) 学习和创造心理方面

在适应大学学习的过程中,大学生们会出现各种各样诸如学习动机、兴趣、方法、用脑等方面的问题。比如学习压力问题,新生感到学习压力大,老生感到学习难度加大,有考试的挫败感,相当部分大学生无端地担心考试失败而产生厌倦考试的心理,存在不同程度的考试焦虑。又如学习目标问题,部分大学生学习目的不明确,学习动机功利化,学习动力不足。相当多的大学生为了应付考试和应对人才市场的竞争而被迫学习,缺乏学习的真正动力。面对大学宽松的学习环境,缺乏自我约束力的部分同学,学习成绩不佳;而成绩差反过来又影响学习心理的健康发展,更谈不上创造心理的发展了。

(三) 人际关系心理方面

大学时代是一个渴望友情又追求孤独的时代,处在这一时期的大学生既希望有一方

完全属于自己的自由天地,又害怕孤独,常常处在个体心理闭锁又渴求建立良好的人际关系的心理冲突中。人际关系不适是影响心理健康的重要因素。尤其是低年级的大学生,不少人认为自己缺少朋友,感到孤独、寂寞。少数大学生由于缺乏社交能力和勇气,产生社交恐惧,常常处在苦闷之中,而由于不善于处理与他人发生的争吵或矛盾,更时常感到苦恼。

(四) 性心理和恋爱心理方面

大学生已进入性生理成熟和性心理趋向成熟的阶段,而从校门到校门的学习生活经历导致了大学生社会化过程的后延,致使性心理的成熟落后于性生理的成熟。加上性知识的匮乏,不少大学生常常在正常的性幻想、性梦、性冲动后产生性罪错感。性冲动、性发泄、性罪错、婚前性行为等引起的矛盾冲突已严重影响了一些大学生的正常学习和生活。不能正确处理爱情中的情感纠葛,或失恋后承受不了压力而轻生的事件也时有发生。

(五) 情绪心理和挫折心理方面

大学生的社会情感丰富而强烈,具有一定的不稳定性与内隐性,表现为情绪波动大,容易受外界和暂时因素的影响,情绪反应很容易被激发,而且难于被控制在适当的范围内。如某大学10年违纪处分的71起个例中,打架占45%,起因多是生活小事的摩擦。大学生的情绪表现出敏感、不稳定、缺少弹性和倾向于失控等特点,而对因考试失利、交友受挫、失恋、择业失败而引起的挫折情绪体验都表现出承受力低的倾向。

(六) 择业心理方面

近年来,“大学生就业难”的问题比较突出,面对市场经济的挑战,大学生中出现了种种不正常的择业心理。例如,择业恐惧心理,表现为不了解就业政策和社会需求,面对自主择业不知所措,信心不足,甚至恐惧;盲目攀比心理,表现为择业期望值过高;急功近利心理,表现为对职业和单位的选择过分功利化和经济化;择业过程中的心理失衡,如择业中的自卑、嫉妒、焦虑等。

二、大学生心理健康问题产生的原因

大学生的心理健康问题从何而来?概括来说就是一“高”一“低”:高,大学生是个承载社会、家长高期望值的群体,自我成才欲望非常强烈;低,其心理发展尚未成熟,缺乏社会经验,适应能力较差。正是这欲与不能之间的矛盾冲突造成了大学生的种种心理问题。

任何心理问题都有其诱发的原因。诱发大学生心理疾患的因素有客观和主观两大方面。

(一) 客观原因

1. 家庭教育的影响。

(1) 父母处事态度、生活方式和家庭氛围的影响。大学生世界观、人生观的形成是以其少儿时期的思想观念为基础的。少儿时期,父母的认知不统一,观念行为不一致,往往会使子女产生心理困惑。事实证明,父母感情和谐、兄弟姐妹相亲相爱的家庭氛围,往往使个体形成谦虚、礼貌、随和、诚恳、乐观、大方等良好的人格特征。反之,家

庭成员之间如果经常吵闹、打骂,则易使个体形成粗暴、蛮横、孤僻、冷漠等不良的人格特征。有的大学生父母婚姻的不幸,也会给他们造成心理上的阴影,因为在单亲家庭中,婚姻的破裂,会使父母将生活中的不满和愤恨转化为一种观念并加诸子女身上,这种有意无意的影响都会使子女形成错误的观念,容易产生怀疑、否定别人的心理和行为。

(2) 不适当的教育方法和教养方式的影响。长期以来,在高考指挥棒的调遣下,学校和家长在教育学生的过程中往往采用应试教育的方法,偏重智力教育,忽视健康心理的培养。同时,现在的大学生很多是独生子女,从小父母溺爱,父母包办过多,承受升学、成才的期望值高。这样,一方面使大学生养成了任性、依赖、骄横的心理,生活适应能力差、社会交际能力弱;另一方面,又使大学生面对父母望子成龙的目光,容易产生恐慌、焦虑、内疚的心理,惟恐考试成绩不好,不能升学,不能成才而无颜面对父母。与此同时,相当一部分家长多采用简单、粗暴的传统式家长制教育手段。这种消极的教养方式,容易使子女形成敏感多疑、自卑易怒、抑郁焦虑、偏执敌对等不健康的心理品质。总之,大学生的心理健康水平与学校、父母的教育观念、家庭教养方式之间存在着不同程度的正相关关系。

(3) 大学期间家庭教育的忽视。相当多的家长在子女考入大学后将更多的精力转移到提供经济支持上,而对子女的心理成长问题则关注不够。家庭教育是一个连续的过程,大学阶段的家庭教育是以往各阶段家庭教育的延续,但又有其特殊性,这主要体现在对大学生的家庭教育主要是非智力因素的教育,其内容是配合学校、社会进行综合素质培养。这就要求家长要不断学习新的教育观念,了解大学生的心理特点,做好其心理压力的调节和疏导工作。

2. 社会现实的影响。

(1) 人才竞争压力的影响。不少大学生面对社会人才的激烈竞争而感到彷徨,在拼命拿各种证书时,却无法把握自己未来的命运。一个人的价值信仰既有它的稳定性,也有它的可变性,它会根据整个社会价值信仰体系而不断整合,但目前社会并没有建构出一个稳定的价值坐标体系。大学时期是一个人世界观、人生观形成的重要阶段,大学生缺乏主体的社会信仰标准,自我观念尚不定型,在这种情况下做的选择要么不满意,要么犹豫不决、瞻前顾后,充满了矛盾和迷茫。部分大学生很难对什么最能体现人生的价值、什么样的生活才是幸福的等一系列问题达成共识,甚至不同年龄阶段,同一个人对同一问题的回答也不一样,从而产生不安和焦虑心理。紧张的生活节奏和巨大的就业压力使人感到精神压抑、身心疲惫。久而久之,就成为心理问题产生的一个重要诱因。

(2) 不良社会现象的影响。由于市场经济浪潮的冲击,当前社会伦理价值正处于无序性向有序性重新构建的过程中,大学生们对传统的社会伦理价值标准的认同度普遍降低,表现出反社会规范行为、违纪行为的泛化,如酗酒打架屡见不鲜,对顺手牵羊的偷盗行为不以为然,恋爱中的杯水主义,等等。传统的道德思想和现代生活方式的交叉并存,使大学生群体感到无所适从。更重要的是青年人还缺乏对新观念整合的能力和经历,不能有效地运用自我防卫机制,这样必然会使大学生道德困惑、认识失调和心态失衡。市场经济中的激烈竞争在促进社会各方面飞速发展的同时亦造成了一系列的社会问

题,社会上的不良现象使大学生在心理上产生诸多矛盾,甚至切身感受到社会转型期的阵痛,这使得大学生人格弱点泛浮出来,形成心理疾患。只有心理素质提高了,大学生才能正视社会不良现象,才能变压力为动力,更好地争取和把握社会机遇。

3. 学校心理咨询工作欠缺。学校心理健康教育在大学生人格的形成过程中起着举足轻重的作用。很长一段时间,学校的思想教育停留在标语、口号式的宏观层面上,缺乏必要的细致和深入。而从中小学一直上大学,学生都缺乏系统的良好心理健康教育。学校更注重学生知识和能力的培养,较少教会学生怎样适应社会,怎样做个社会人。

正值青春期的大学生身心发展趋于成熟,但没有形成完全健康的人格。很多心理问题是由于人格障碍而导致的,然而却不能获得有效的心理咨询帮助。据报道,北大校医院心理咨询中心每周一至周五下午应诊,预约就诊的患者已经排到了两个月以后;北京52.2%的高校至今还未设立心理咨询机构,也没有经过专门训练的心理咨询教师,学生的许多心理问题仍被混同于一般的思想问题而被施以不科学的教导。

(二) 主观原因

1. 心理发展不够成熟,理想与现实脱节。大学生无论在生理上还是在心理上都处于迅速发展变化的过程中,但是在实现理想的过程中,大学生对自己的学习、工作、生活条件及人际关系常常提出过高的要求,忽略客观条件的限制,期望一切都是美满的和顺利的,一旦在现实中遇到挫折就大失所望。

2. 自我意识不健全,常出现认知偏差。一个人在自尊、自信基础上建立健康协调的自我统合,即具有良好的自我意识,是应对现实矛盾的心理基础。大学生的心理困扰大都与自我意识有关,例如不能客观地认识自我,对自我评价过高或过低,不能准确地自我定位,不能独立地整合各方面信息等。

3. 应对策略与应对能力欠缺。在大学生中,很大一部分人对生活事件的应对策略与生活对他们的要求不相称。当遇到某些难以处理的事情时,虽然能够对自己的心理变化过程及内外原因进行一番分析,但是最后往往会出现“我知道……可是我该怎么办”的局面。这种策略和能力方面的限制使大学生不能有效地处理各种生活事件,不能积极地面对各种压力,不能很快地恢复自己的心理平衡,而是经常处于一种紧张的应激状态,长此以往,很容易导致心理障碍。

第三节 大学生心理健康教育

一、大学生心理健康教育的主要内容和对策

(一) 大学生心理健康教育的主要内容

教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》明确指出,高等学校大学生心理健康教育工作的主要任务是:根据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,开展辅导或咨询活动,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调整能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适

应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,提高健康水平,促进德智体美等全面发展。

大学心理健康教育应当根据大学生生活不同阶段以及各层次、各学科门类学生、特殊群体学生的心理特点,有针对性地实施。大学新生心理健康教育的重点要放在适应新环境等内容上,帮助大学新生尽快完成从中学到大学的转变与适应;中年级学生心理健康教育要以帮助大学生了解心理科学基础知识、初步掌握心理调适技能以及处理好学习成才、人际交往、交友恋爱、人格发展等方面的困惑为重点;对于毕业生,要配合就业指导工作,帮助毕业生正确认识职业特点,客观分析自我职业倾向,做好就业心理准备。在日常的学习、生活中,要针对大学生普遍存在的、较为集中的心理问题安排专题教育,要特别重视经济困难学生等特殊群体学生的心理健康教育工作。

(二) 大学生心理健康教育的模式

1. 心理素质教育模式。根据心理素质教育和心理咨询的目的、对象、内容和方法的不同,我们可以将心理素质教育模式分为两大类型,即教育发展型和医学型。

医学型的心理咨询和心理治疗模式是具有医学特征的模式,其特征主要表现在以心理障碍或身心疾病患者为服务对象,把求治者看做病人,以消除症状作为首要的咨询和治疗目标;治疗过程是把对症状的识别和心理诊断视为不可缺少的环节,咨询和治疗形式带有较浓的医学临床色彩;从业人员多数为医学专业出身,然后通过心理咨询培训,多有处方权,常常使用药物配合进行心理治疗。

教育发展型的心理素质教育和心理咨询模式则以所有的人群,特别是健康的正常人为主要服务对象,不把求治者看做病人,而称之为来访者,不以消除症状为首要治疗目标,而以促进来访者的成长、发展,培养创造力,开发心理潜能,以创造有价值、有意义的新生活为根本目标;始终遵循心理学、教育学的方法,而不是临床的、治疗的医学模式;多数从业人员不是医学专业出身,而是心理学、教育学方面的专家,没有处方权,在心理素质教育和心理咨询中不能给予药物,只能提供心理测验、心理治疗等。

2. 建立以教育发展型为主,医学型为辅的模式。我国高校心理素质教育模式必须以教育发展型为主,这是由我国高校的培养目标和大学生心理现状决定的。从培养目标看,我国高校要求把全体学生培养成面向 21 世纪全面发展的高素质人才。心理素质是人的全面发展中的关键素质,培养素质型人才必然要求心理素质健康发展。这就要求学校将全体学生作为心理健康教育的对象,针对学生成长、发展的共同心理课题进行指导,培养学生的创造力,开发心理潜能,形成健全的人格和良好的心理品质,从而使其素质得到全面提高。从大学生心理现状看,我国高校大学生中虽存在各种心理问题,甚至心理疾病,但绝大多数学生的心理是健康的,即使有相当数量的学生在心理和行为上表现出某些问题,其大部分还是成长过程中伴随出现的发展性问题。如耐挫力较低导致受挫后的波动,社交能力不强出现的人际关系紧张,学习能力较差引起的学习困难,生活自理能力缺乏产生的过分依赖心理,自我认识能力不足而不能正确认识和对待自己等,基本上都属于正常心理发展中出现的发展性问题而非心理疾病,完全可以通过教育发展型心理教育和心理咨询来解决。同时,随着我国教育体制的改革,学生的成才道路选择将会更加注重自身全面素质的培养,并迫切地期望得到高校良好的高质量的发展型

心理指导。

高校心理素质教育模式在以教育发展型为主的同时,必须辅以医学型,这是因为不论是国内还是内外,随着社会的发展和竞争的加剧,心理障碍、精神疾病均有逐年上升的趋势。我国高校随着教育体制的改革,给大学生带来的压力也不断增加,加上独生子女逐年增多,其心理障碍发生率也在逐年上升,解决各种心理障碍的心理咨询必然成为高校心理咨询的重要内容。以医学专业为背景并通过心理培训的心理咨询工作者,将心理学方法与医学方法结合起来解决异常心理问题,有它独特的优势。而没有医学型的心理咨询,大学生心理教育和心理咨询则是不完整的。同时,让健康的大学生了解一些心理障碍、心理疾病防治方面的医学知识,提高大学生预防和应付心理障碍的能力,也是必要的。因此,高校心理素质教育模式应以医学型为辅。

(三) 大学生心理健康教育的方法

1. 转变观念、更新认识。过去,由于历史文化传统原因,我们对人的个性心理品质问题关注、认识、研究不够,在世俗的眼里,往往把心理问题神秘化,甚至把有心理障碍的人看做是不可理喻的邪恶之人或洪水猛兽,致使心理问题得不到科学的帮助,有心理疾患的人也不敢张扬、不能就医。要转变这种社会现象,关键是要转变人们的观念和意识,使人们认识到,心理健康和身体健康都是一个人健康不可或缺的因素,有了心理疾患就像身体不适一样,应该及时去就医以求得咨询、疏导,对待有心理疾患的人,社会要给予更多的尊重、理解、关爱,不可歧视、嘲弄。也就是说,对待心理问题和心理疾病患者,要有一颗平常心。

2. 营造良好的教育环境。根据国家教育部意见,针对我国大学生心理健康现状,营造良好的教育环境可采取这样一些行之有效的方法:一是用开设必修课、选修课与讲座报告相结合的方式大学生心理健康的普及教育。在必修课思想道德修养中安排心理教育专题,开设大学生心理健康的选修课或讲座、专题报告,向学生讲授心理健康诸方面的内容,以普及心理健康知识。二是建立大学生心理健康教育基地与开展心理咨询相结合,进行大学生心理健康的自我教育和心理自助与互助。三是将建立大学生心理档案与开展大学心理咨询相结合,及时发现问题,进行团体辅导与个别咨询,有针对性地帮助大学生解决心理困惑,提高心理素质。四是利用现代化手段,特别是电讯、网络,开通心理咨询热线电话,建立心理教育与咨询网站,并开展有益于身心健康的校园文化活动,促进大学生心理素质健康发展。

3. 倡导主体自我教育。事实上,任何教育只有转变为被教育者自身的能动活动,树立其主体意识,并体现其主体参与,才能实现其教育目的。大学生应当主动接受心理学基础知识,认识自身的心理活动与个性特点,认识心理健康对成才的重要意义,树立心理健康意识。主动学习维护心理健康和提高心理素质的方法,学会自我心理调适,有效消除心理困惑,及时调节负性情绪;养成良好的学习习惯,掌握科学、有效的学习方法,提高学习能力,自觉地开发智力潜能,培养创新精神和实践能力;树立积极的交往态度,掌握人际沟通的方法,学会协调人际关系,增强适应社会生活的能力;自觉培养坚忍不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神,提高承受和应对挫折的能力。同时,了解常见心理问题的表现、类型及其成因,初步掌握心理保健常识,以科学的态度对待各种心理