



全国高等职业教育“十二五”规划教材

大学生 心理健康教育

朴素艳 孟繁华◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 朴素艳, 孟繁华主编. —北京: 中国农业出版社, 2010. 8
全国高等职业教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-109-14673-0

I. ①大… II. ①朴… ②孟… III. ①大学生—心理卫生—健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 123748 号

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)
(邮政编码 100125)
策划编辑 赵 娴
文字编辑 杨 春

北京通州皇家印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行
2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月北京第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 12.5

字数: 310 千字

定价: 24.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编审人员名单

主 编 朴素艳 孟繁华

副 主 编 崔洪雨 礼国华

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 丹 礼国华 朴素艳

苏元元 李 丽 陈德奎

孟繁华 盛艳秋 崔洪雨

审 稿 张晓辉 张守琴



心理健康教育作为心理素质教育的一项重要内容,是素质教育的基础要素。目前,全国大多数高等职业院校都已面向大学生开展了心理健康教育工作,比如,建立心理咨询室为学生提供心理咨询服务;以学生社团活动为平台开展各种活动;通过开设心理健康教育课或者各种报告讲座来普及心理知识……随着心理健康观念越来越深入人心,大学生维护自我心理健康的意识越来越强,心理健康教育活动越来越受到大学生的普遍欢迎,这为高等职业院校创建心理健康教育立体化课程体系提供了坚实的基础。所谓心理健康教育立体化课程体系,就是通过开设课程进行大范围教育,使课堂教学起到团体咨询的作用,并将心理咨询和学生社团活动纳入大的课程体系之中,形成理论教学与实践教育、第一课堂与第二课堂、课上教育与课下服务相结合的全方位、立体化课程体系。

开设心理健康教育课程是现代教育的标志。目前,这门课程正处于由不成熟、不规范逐步走向成熟和规范的过程中,我们编写这本教材,旨在能够对广大高等职业院校学生在解决心理问题等方面有所帮助。本教材的内容安排从以下三个方面有层次地展开:

(1) 使大学生从理论上认识 and 了解人的心理活动发展变化规律,从而自觉地应用这些规律促进心理健康发展,优化心理素质结构,有效开发潜能。

(2) 针对大学生在校学习期间面临的学习、就业、交际、恋爱、消费等方面出现的心理问题解惑、答疑,帮助学



生解决现实的心理困惑,学会善待自己、善待他人、善处身边事,顺利完成学业。

(3) 帮助大学生培养良好的心理卫生习惯,掌握心理保健的简单方法,提高心理调控能力,做好心理疾病的防治工作。

本教材由辽宁农业职业技术学院的朴素艳、吉林农业工程职业技术学院的孟繁华担任主编,辽宁医学院的崔洪雨、辽宁农业职业技术学院的礼国华担任副主编,其他编写人员还有辽宁农业职业技术学院的陈德奎,辽宁医学院的李丽、苏元元,吉林农业工程职业技术学院的王丹、盛艳秋。具体编写分工为:单元一、六、十一及附录由朴素艳编写;单元二、十二由孟繁华编写;单元三、四、五、十由崔洪雨、李丽、苏元元编写;单元七由礼国华、陈德奎编写;单元八由王丹编写;单元九由孟繁华、盛艳秋编写。全书由朴素艳设计编写体例并最后统稿,由吉林农业工程职业技术学院的张晓辉、辽宁农业职业技术学院的张守琴审稿。

在本教材编写过程中,我们参阅了大量的同类教材和许多研究者的有关书籍、文章,并引用了其中一些资料,在此表示衷心感谢。因为水平有限,书中纰漏之处在所难免,欢迎读者批评指正,也欢迎专家和同行不吝赐教。

编 者

2010年6月





模块四 学习自助餐	90
单元七 展望未来——择业就业心理指导	93
模块一 职业生涯规划	93
模块二 树立正确的职业价值观	96
模块三 大学生择业就业心理指导	99
模块四 学习自助餐	102
单元八 和谐人际——大学生的人际交往	107
模块一 人际关系与人际交往	107
模块二 大学生的人际关系心理	112
模块三 建立良好人际关系的途径和方法	117
模块四 学习自助餐	120
单元九 爱的真谛——性心理发展与恋爱	122
模块一 性心理发展是爱情的基础	122
模块二 大学生恋爱心理分析	125
模块三 懂得爱、学会爱、享受爱	130
模块四 学习自助餐	135
单元十 E的诱惑——大学生网络心理	137
模块一 E时代扑面而来	137
模块二 正确使用网络	141
模块三 网络不良行为和心理困扰的调适	143
模块四 学习自助餐	147
单元十一 培养财商——大学生消费心理引导	150
模块一 树立正确的金钱观	150
模块二 消费问题引发的心理困局	153
模块三 大学生消费心理引导	155
模块四 学习自助餐	159
单元十二 放飞心灵——心理咨询与心理治疗	165
模块一 心理测量是自我认知和心理治疗的重要手段	165
模块二 心理咨询的基本理论	171
模块三 几种心理治疗方法简介	175
模块四 学习自助餐	180
附录 马加爵杀人案	183
主要参考文献	188

单元一

心灵港湾——心理健康教育

❶ 小故事大启迪

从前，有一个人以制造假面具谋生。有一天，他的一位远方朋友来访，见面就问他：“你脸色不大好，遇到什么不好的事情了吗？”他回答说：“没有啊！”他的朋友不太相信，但也没再说什么就回去了。半年后这位朋友再度来访，见面就对他说：“你今天脸色特别好，什么好事情让你这么高兴呀？”“没有啊！”他还是这么回答。“不可能的，一定有原因。”他的朋友说道。在随后的交谈中，两个人找到了答案：原来半年前，他正忙着做魔鬼强盗等凶残的假面具，做的时候心里总是在想着咬牙切齿、怒目相视的面相，因此也就表露在脸上，看起来很可怕；而最近，他正在制造慈眉善目的假面具，心里所想的都是可爱的笑容，脸上也就随之显得自然柔和了。

有一颗什么样的心，就有什么样的面容。每一天每一刻，我们都要怀着一颗积极、乐观、善意的心。

模块一 认识心理健康

❷ 至理名言

我们更多地是在说“祝你身体健康”，而过少地注重人的精神健康。

——阿德勒

❸ 心灵点悟

情 商 (EQ)

情商就是情绪商数，又称为“情绪智力”，主要是指人在情绪、情感、意志、挫折耐受力等方面的品质，它主要与非理性因素有关，通过影响人的兴趣、意志、毅力等方面的品质，进而影响人的认识和实践活动能力。情商包括以下几个方面的内容：一是认识自我情绪情感的能力；二是调控自我情绪情感的能力；三是自我安慰自我激励从而走出生命低潮的能力；四是认知他人情绪情感的能力；五是人际关系的建立和管理能力。情商是一种能力，又是一种技巧，有规律可循，可以通过后天学习得到提高。情商对人际关系的处理有较大影响，因此从某种程度上可以说，情商对于人的成功起着比智商更加重要的作用。



心理讲堂

一、现代健康新理念

在传统观点看来,身体没有疾病即为健康,但其实健康包括心理健康和身体健康两个方面。1948年,世界卫生组织(WHO)曾给健康下过这样的定义:“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病、缺陷和虚弱的状态。”可见,健康不仅是身体上没有疾病,还要有良好的心理状态和社会适应能力。在此基础上,世界卫生组织又具体规定了健康的十条标准:一是有足够充沛的精力,能从容不迫地应对日常生活和工作的压力而不感到过分紧张;二是态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;三是善于休息,睡眠良好;四是能适应外界环境的各种变化,应变能力强;五是能抵抗一般性的感冒和传染病;六是体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臀的位置协调;七是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;八是牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;九是头发有光泽,无头屑;十是肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松自如。上述十条标准明显包含了身体健康和心理健康两个方面。1989年,世界卫生组织又进一步修订了其对健康的定义,认为“健康应该包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。

此外,20世纪80年代初期,世界卫生组织还提出了一个新概念——“亚健康”,它是一种介于健康与疾病之间的第三种状态,又称为“次健康状态”、“疾病前状态”、“半健康人”等。亚健康状态表现为:个人对自己生理和心理的不适有感觉,明显表现为活力降低、适应能力减退、注意力分散、缺乏人生目标、没有生活动力,甚至会出现睡眠欠佳、食欲不振、身体乏力等症状,但是去医院做全面身体检查,又没能发现各项身体指标异常,更没有出现功能性或器质性病变。尽管亚健康状态并没有发展到病态程度,但却能导致生活质量下降和学习工作效率降低,更可怕的是,如果不予以重视并及时调理,很容易转化为真正的生理或心理疾病。

在世界卫生组织的推动和倡导下,心理健康问题、亚健康问题等健康新理念越来越深入人心,成为时代课题受到普遍关注。

二、心理健康及其标准

目前,国际国内学术届并没有达成一致认可的心理健康定义,也没有形成得到公认的心理卫生标准。关于心理健康的标准,目前比较权威的观点,一个是世界心理卫生联合会(WFMH)提出的四条标准,另一个是马斯洛提出的十条标准。

1. 世界心理卫生联合会提出的四条标准

- (1) 身体、智力、情绪十分调和。
- (2) 适应环境,在人际关系中能彼此谦让。
- (3) 有幸福感。
- (4) 在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

2. 美国人本主义心理学家马斯洛认为正常心理应有以下十条标准

- (1) 充分的适应力。
- (2) 充分了解自己并对自己的能力做恰当的估计。
- (3) 生活的目标能切合实际。



- (4) 与现实环境保持接触。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 具有从经验中学习的能力。
- (7) 能适应良好的人际关系。
- (8) 适当的情绪发泄与控制。
- (9) 能作有限度的个性发挥。
- (10) 在不违背社会规范的前提下, 对个人的基本要求作恰当的满足。

走近心理学大师

亚伯拉罕·马斯洛 (Abraham Harold Maslow, 1908—1970), 美国社会心理学家、人格理论家和比较心理学家, 人本主义心理学的主要发起者和理论家, 心理学第三势力的领导人。他提出的需求层次理论为心理学界高度重视。主要著作有《动机与人格》、《存在心理学探索》、《宗教、价值观和高峰体验》、《科学心理学》、《人性能达的境界》等。

心理健康的定义及其标准之所以至今没有定论, 原因是: 生理健康状态可以轻易用数据加以量化, 比如身高、体重、血压、脉搏、心跳、肝功等指标, 既可以准确测量, 又有客观标准, 健康与否一测便知, 而判断人的心理健康状况要复杂得多, 必须综合考虑年龄、性别、身份、处境等各种因素。比如, 一个人正在玩扑克, 玩赢了就开心大笑, 玩输了就放声大哭, 他正常吗? 如果告诉你他是一个五岁男孩, 你的结论是否有改变? 再比如, 有一个人本性乐观开朗活泼好动, 可最近变得抑郁沉闷, 常常以泪洗面, 甚至半夜哭醒。他精神失常了吗? 如果告诉你他的父亲刚刚病故, 你又会怎么认为? 由此可见, 心理健康状态是动态的、相对的, 由于人的心理活动复杂多样, 很难确定一个适用于任何人任何情境的标准, 而且就同一个人来说, 其心理变化也会呈现出阶段性特征。基于此, 我们认为:

(1) 所谓心理健康, 就是以积极的、平衡的心理状态去适应变化着的人生境遇和社会环境。其基本内涵有三点: 心态积极; 心态不失衡; 心态随着处境的变化而调整并能基本适应。

(2) 心理健康的标准, 应该从两个角度进行评价, 一是个人的主观感觉, 二是社会适应性。具体包括: 智力正常; 学习、生活、劳动等活动正常; 人格健全; 自我意识完善; 适当的情绪反应和调控; 能与人相处; 被社会规范所容忍等方面。要特别阐明的是, 并不是心理状态优良才算健康, 而是心理正常即为健康, 生活中有时出现生气、惧怕、心情低落等负面情绪在所难免, 要及时调整, 积极面对。

三、影响心理健康的因素分析

(一) 生物遗传因素的影响

个体的生理因素是心理状况的物质前提, 它在很大程度上决定了人的心理状况的自然属性。

(1) 先天遗传因素是影响心理状况的主要原因, 正因为如此, 才使得人与人之间的心理特征具有与生俱来的差异性, 并且这种先天和遗传因素决定了后天环境因素在多大程度上影



响个体心理以及影响的正负效果。

(2) 个体神经系统的发育特点也会对心理健康状态产生重大影响,人的高级神经活动因人而异,导致了不同的人具有不同的心理特征。

(3) 人体的内分泌活动、青春期内分泌发育、身体疾病、营养状况等也会对人的心理产生重要影响。

(二) 社会宏观环境的影响

社会宏观环境是一个大系统,分为国际环境和国内环境,两者又具体包含政治环境、经济环境、文化环境等,这些虽然都是外部因素,但是对人的心理状况的影响是显而易见的,尤其是当这些影响因素处在动态变化之中时。首先,近年来,在和平与发展的时代主题下,我国对外交往增多,国际环境对中国人心理的影响日益明显,比如国际金融危机冲击中国经济时会影响我们的生活质量进而给我们带来心理困惑,随着西方文化而来的价值观念会影响我们的思维和心态,国家间的矛盾和摩擦会搅动我们的情绪变化,这些都是国际社会宏观环境影响个人心理健康的典型例子。其次,国内政治、经济、文化环境对个人的心理影响就更大。我们正处在改革的年代,正经历着从传统社会向现代社会的转型时期,政治体制改革、经济利益调整、多元文化的交流碰撞都会对生活在这个社会中的每一个人产生心理冲击,直接或间接地影响我们的心理健康。

(三) 早年成长经历的影响

儿童早期的经验对未来人生有深远影响,对早年成长经历影响最大的因素是家庭环境和学校教育环境,有人把这称为“微观环境”。家庭对人的心理状况的影响是个性形成的最初根源。父母是孩子的启蒙老师,父母的教育态度和教养方式、家庭中的人际氛围对孩子的影响最大。儿童到了适龄阶段,一天中的大部分时间是在学校中度过的,学校会将各种社会规范和各学科文化知识传授给学生,直接影响学生的心理发展。此外,学校的硬件设施、校风校貌、校园文化活动和校园人际氛围等被称为“隐性课程”,潜移默化地熏陶和教化学生,学生在与老师同学的相处中学会自处和待人接物,最终完成社会化过程。学生在学校里的经验经历会对个性心理产生重要影响。

(四) 目前生存状况的影响

目前生存状况对人的心理健康状态的影响最为直接。在卢刚枪杀案、顾诚杀妻案、马加爵杀人案等几例震惊中外的恶性心理案例中,几个当事人都无一例外地生活在危机当中,甚至面临严重的生存危机。尽管在他们的性格中都有某种缺陷,尽管有的人家庭微观环境不尽如人意,尽管事发后有人用宏观社会环境为他们开脱,但是他们无一例外都曾像其他人一样,无障碍地生活过,甚至也曾是别人的骄傲和榜样。但是随着人生境遇的改变,在绝对的、相对的精神危机和物质危机的压力下,当事人的心理发生严重扭曲,导致了恶性事件的发生。

(五) 自我心理调控能力的影响

上述所有的影响因素都是外因,而人的自我心理调控能力才是内因,外因是要通过内因起作用的。在人本主义心理学看来,有机体天生具有一种内在倾向,就是以有助于自身的方式发展自己的心理潜能。可以说自我心理调控是一种本能,生活在现实世界中的人,都会有意识或无意识地调控自己的心理状态,以适应自身面临的现实环境。这种自我心理调控过程有三个环节,即自我认知—自我体验—自我控制,其中自我控制作为最终环节包括自我监



控、自我激励、自我教育等,是最最重要的一个环节。但是,受到先天遗传因素和早年成长经历的影响,这种调控能力的大小会因人而异,而且社会宏观环境和目前生存状态也会影响调控的效果。

此外,生态环境、气候条件、社会突发事件等也会影响人的心理健康,比如生活在山清水秀、阳光和煦的环境中和生活在漫天黄沙、气候恶劣的环境中的心理状态是不一样的,在非典型肺炎流行和甲型 H1N1 流感病毒流行期间也容易出现恐惧和焦虑情绪。应该说,影响心理健康的因素有很多,而且各因素之间彼此影响、彼此制约,人的心理健康状态是各种因素综合作用的结果。

● 课堂活动

结识新朋友

1. 活动目的 让陌生同学之间相互认识,为同学间的人际交往创造条件,为以后课堂活动奠定基础。

2. 活动方法

步骤一:活动准备——放松情绪、活跃气氛

指导者讲清活动目的、方法。全体成员手拉手围成圆圈,做放松运动。指导者先带头做一个动作,要求成员不评价不思考,按顺时针方向依次模仿做三遍。然后每个人依次做一个自己想出来的动作,大家一起模仿。有时,一些极富创造性的动作会引起大家愉快的笑声,达到放松心情活跃气氛的目的。

步骤二:初步相识——两人一组自我介绍

让团体成员在房间里自由走动,见到其他成员,微笑着握手问好。当指导者说“停”时,每个成员就与面对着的或正在握手的人成为朋友,两个人在一起互相做自我介绍,比如姓名、身份、性格特点、兴趣爱好等。两人之间可能向对方介绍了较多信息,但要相互帮助将个人信息归结为最简要的一句话,其中包含姓名、专业班级和特征这三要素,如“我是来自××专业××班的爱聊天的×××”。让别人很快就能记住你的方法就是你的特征简单好记,新结识的朋友之间要完成这项总结概括工作,这也是下一步活动需要利用的内容。

步骤三:扩大交往圈子——四人一组他者介绍

两两小组合并,形成四人组,每位成员先自我介绍,然后再介绍新认识的朋友,无论是介绍自己还是介绍他人时,都要强调在两人小组交友时总结出来的包含三要素的个人信息,如“我是来自××专业××班的爱聊天的×××”,“我的朋友是来自××专业××班的爱踢足球的××”。

步骤四:团体初形成——八人组、十六人组……

重复步骤三,直到团体人数恰当为止。

步骤五:惩罚出错者——检查活动效果,增强团体凝聚力

团体成员站成一圈,选一个执棒者站在圈中间,手拿一根用报纸卷成的纸棒。由他选出的人开始大声叫出一个成员的姓名,被叫者应答后要反说出叫自己名字的人的姓名、专业班级和特征这三要素。如果他能说出来,游戏继续,再由他随便叫出某一个成员的姓名;如果他说不出来,就会受到当头一棒,其他人指着他一齐喊“你出错了”,然后由他站在圈中间



执棒。如果一个人三次被打,就必须出来表演一个节目。团体成员在轻松的气氛中结束相识活动。

3. 交流与分享

- (1) 活动前、中、后,我的心理发生了怎样的变化?
- (2) 有什么启发以便可以在今后结交朋友时应用?

模块二 大学生的心理健康问题

至理名言

人类最大的敌人不是灾荒、饥饿、贫困和战争,而是我们的心灵自身。

——荣格

心灵点悟

朋辈心理辅导

每当人遇到心理困扰时,最先想到的是向朋友倾诉和寻求身边人的帮助,最后才会到心理咨询机构寻求专业帮助,所以朋辈心理辅导机制逐渐受到高校心理健康教育工作的重视和运用。朋辈心理辅导是由受过训练的非专业人员提供具有心理辅导功能的帮助过程,相对专业心理咨询而言,被称为“准心理咨询”或“非专业心理咨询”。它是一种积极的人际互动过程,是一种特殊的心理健康教育的形式。朋辈心理辅导是社会工作模式在高校心理健康教育中的运用,它克服了高校专业心理咨询人员不足的困境,改变了只有专业心理咨询师才能开展助人活动的状况,让更多的学生成为高校心理咨询的主体,有利于发挥学生在心理健康教育中的主体作用,形成“自助—助人—互助”的机制。朋辈心理辅导实施的重点步骤和关键环节是有针对性的培训,只有加强对朋辈心理辅导人员的专业培训和工作指导,才能推动这项工作向纵深方向发展。

心理讲堂

心理健康问题越来越受到全社会的普遍关注。人在不同的年龄阶段有不同的心理特点,也会出现不同的心理问题;不同的社会群体,由于文化层次、生活条件、工作条件不同,其心理特点和常见的心理问题也有差异。青年大学生这个特殊群体当然具有自身的心理特征,他们在学习、就业、交际、恋爱、消费等方面存在着困惑或心理问题,不仅妨碍了正常的学习和成长,影响了大学生的身心发展,而且严重的还会引起一定程度的心理疾病,导致被迫中断学业或酿成悲剧。众多高校所发生的学生精神失常、自杀、从事犯罪活动等事件,都有着深刻的心理原因。上述情况表明,高校必须加强心理健康教育,努力提高大学生心理素质。

一、大学生的心理特点

(一) 大学生群体总的心理发展特点

我国大学生的年龄一般在20岁左右,生理发育基本成熟,但是由于一直过着从校门到



校门的生活,缺乏社会经验,加上经济不独立,因此心理社会化程度明显滞后。大学生的心理正处于由少年心理向成人心理转化的过渡期,正处于迅速走向成熟又没有完全成熟的关键期,这一时期是人的各种心理品质全面发展、急剧变化的时期,加上现代多元价值观对传统价值观教育的挑战,更增加了大学生心理发展的波动性和冲突性,表现为积极面与消极面并存的矛盾特点,主要反映在以下几方面:

1. 自我意识增强与认识能力发展不协调 大学生自我认识能力明显增强,自我观察、自我分析、自我评价能力有了很大提高,并且表现出主动性和全面性的特点;但是受到认识能力的限制,自我评价有时不够客观,容易产生自负心理和自卑心理,甚至两种矛盾心理交替出现在同一个人身上。另外,大学生也开始关心他人和社会,对一些事物和现象开始有了自己的独立见解,一方面,热衷于对社会事物进行评价和分析,对社会的宣传、舆论、观念等能够独立思考,形成自己的看法;另一方面,对事物的认识又表现出一定的轻率和片面性,不能客观、全面、深入、准确地认识问题,这和他们社会实践能力不强、社会阅历尚浅有关。

2. 独立性与依赖性的矛盾 大学生度过了儿童期的他律阶段,开始进入自律阶段,往往认为自己已经成年,强烈要求自己做主,竭力摆脱家长和老师的束缚。大学生们远离家门独自在外,自我管理、自我做主的情形变多了,也为他们发展独立个性提供了便利;但是大学生们仍然有很强的依赖性,他们在经济上、情感上无法完全摆脱父母的支持与帮助,也无法完全依靠自己的力量独立处理好一系列复杂的实际问题,因而无法完全摆脱长期以来形成的对家长和老师的依赖心理。

3. 渴望成才的理想与形形色色的诱惑 时代对知识的需要和未来竞争的压力,使大学生们深感学习文化知识的重要,他们对一切陌生的知识和文化都感到新鲜,不仅对自己的专业知识感兴趣,而且广泛涉猎天文地理生物文学历史哲学等多学科知识,他们渴望成龙成凤,盼望将来能够出人头地、大有作为。但是,身处享受和娱乐的时代,缤纷的现代生活无时无刻不在诱惑着大学生们,追星、交友、谈恋爱、网络游戏、QQ聊天、各种舞会及其他文体活动像吸铁石一样吸引着他们,不仅耗费大量的业余时间,甚至干扰了课堂上的学习。

4. 强烈的交往需要与争强好胜的个性 青年大学生有与他人交往的强烈愿望,他们渴望拥有一个广泛的交际圈子,希望与亲友、老师、同学乃至社会上的人游刃有余地交往,并通过交往得到别人的友谊和重视。但是,现在的大学生大多数是独生子女,是在优越的物质条件下成长起来的一代人,从小到大一直是家庭的焦点人物,习惯了众星捧月的感觉。当“小皇帝”遇见“小皇帝”,争强好胜的个性难免造成人际摩擦,甚至引发校园暴力事件,而天性内向的人在遭遇交往挫折后,则会产生强烈的孤独感。

5. 美好理想与客观现实的落差 受年龄、文化层次和他人期待的影响,大学生更加富于理想化,对未来充满憧憬。然而理想自我和理想社会都过于完美,与现实是有差距的,当理想受挫时必然会产生强烈的心理冲突,表现在:

(1) 理想自我与现实自我的矛盾。很多大学生入学前,都把大学生活想象得过于完美:高效率的学习生活,生动活泼的课外活动,有意义的社会实践,多彩的社会交际等。但入学后发现大学生活与想象中的不同,大学时代的自我也不如想象的完美,有的甚至因为学习达不到预期目的、工作能力不强而情绪低落,这种心理冲突在低年级学生中尤为突出。

(2) 理想社会与现实社会的矛盾。大学生把社会想象得过于理想化,踌躇满志地要凭借



自己的聪明才智大干一番。然而一旦接触社会,他们发现现实并非想象中的那么美好,自己也并非想象中的那样出色,特别是到了毕业就业阶段,这种心理落差更加明显,难免有一种失落感,甚至担心自己的能力不适应社会需要。

6. 对爱情的渴望与社会规范的约束 随着性生理的成熟、异性之间相互吸引,青年大学生会对爱情产生强烈的渴望,对性知识有强烈的好奇与需求,西方道德观念的影响使很多年轻人持有非常随意的性态度,社会规范的约束力量能够帮助青年学生构筑正确的内心道德体系。

(二) 大学生心理发展的阶段性特征

1. 新生阶段的心理特征 新生阶段就是大学生入学报到后的第一个学期。当他们告别家乡父母来到陌生的城市开始梦想已久的大学生活后,面对生活环境的变迁、人际关系的变化、学习方式的变更,大学生们感到既新奇又不适应。这一阶段是崭新人生阶段的起点,原有的心理平衡被打破,一个新的平衡正在建立。大学新生的心理活动表现出以下几方面特征:

(1) 生活上不适应。在考取大学之前,学生们大多没有离开过家乡父母,中学时代他们是在家庭的重点保护和老师保姆式的管理下学习和生活的。来到大学以后,他们要适应新的气候、新的饮食和南腔北调的方言,更要适应与中学截然不同的生活节奏和行为规范要求,生活上要自己料理,要和陌生的老师同学交往……面对新环境、新伙伴、新生活,思想、性格、习惯和地区之间的差异使他们感到生疏,常常思念家乡亲友和中学同学,产生一种莫名的失落感和孤独感。

(2) 情绪上的激情状态。上大学是每一个中国孩子从小就树立的志向,十几年的寒窗苦读,十几年来对美好大学生活的种种猜想,都在一朝之际“修成正果”,情绪怎能不亢奋?大学新生都会对自己的大学生活充满幻想,满腔热情地投入到丰富多彩的课余活动当中,积极参与各种竞选活动,热心加入各种协会组织,渴望拥有一个舞台来锻炼自己、展示自己。大学里的老师们都有体会,新生与老生相比,积极性高、集体荣誉感强、服从管理,是思想政治教育 and 行为规范养成的最好时期。

(3) 自豪感与自卑感并存。大学新生很容易产生成为大学生的满足感和作为“天之骄子”的自豪感,但同时看到身边的同学们有的会写、有的会画、有的能唱、有的能跳、有的长于演讲、有的长于主持,再看看普通平常的自我,难免产生自卑心理。

(4) 学习方法不习惯,专业意识不稳定。大学里有着与中学截然不同的学习内容、学习方法和人才衡量标准,老师的授课方法和学生的学习方法都与中学有很大区别,许多学生感到不适应,不知道如何学习,更不知道怎样支配大量的课余时间。刚入大学,很多学生不了解自己所学专业的性质和就业去向,容易产生迷茫感。而且随着视野变得宽阔,各专业间横向比较、攀比心理增强,使他们不再满足于上大学就行的心理需要。一部分学生不热爱本专业,复读重考没有决心、改专业没有信心、继续学习不甘心,这种心理上的矛盾在一段时间内严重困扰着部分新生,一般要延续到大学二年级才能安下心来,如不能得到及时调理,会严重影响学业。

(5) 对家庭生活与父母的重新适应。随着视野的开阔和校园集体生活的影响,大学新生还会反过来对自己的家庭生活产生不适应,对父母也产生排斥心理,这个心理状态在入学后的第一个寒假表现得特别强烈。当真正适应以后,大学生们能够恰当地在开学与放假之间转



换自己的语言与生活习惯,以适应家庭和学校里两种不同的生活。随着年级的增高,他们对父母会产生新的认识,更加体谅理解父母,产生报答父母养育之恩的强烈愿望。

总之,大学新生的心理特征与其心理发展尚未成熟有关,这个阶段常见的心理问题就是适应问题,大多数学生经过一两个学期是能够适应的,但也有少数学生,经不住这一阶段的考验,心理压力过大,影响学习和健康。因此,帮助大学生克服不适应心理是十分必要的。这里应该指出,个别大学生在新生阶段的适应和竞争中有了挫折感,开始厌恶大学生活,产生“混日子”的念头。他们胸无大志、得过且过,学习不努力,考试成绩很差,有的甚至留级、退学,而且纪律差、卫生差、特别不上进,成为管理的“老大难”。这其实是新生不适应症的后遗症,如果能从适应角度和挫折承受角度帮助这些后进学生,则会收到很好的效果。

2. 稳定发展阶段的心理特征 从第二学期开始,到修完学分课程,开始实习或者做毕业论文、毕业设计之前,这个阶段是大学生生活全面深化和发展时期。经过了第一学期的亢奋和冲动,又经过了一个寒假的冷静思考,心态逐渐平稳下来,入学时的不适应得以消除,新的心理平衡已经建立起来,大学生生活进入了相对稳定阶段。这一阶段大学生的心理特点主要是:

(1) 心态趋于平稳。刚入大学时的茫然和躁动心态趋于平缓,对大学环境和生活已经习惯,大多数学生都能给自己准确定位,找到自己的人生新坐标,学习生活步入井井有条阶段,逐渐投入到专业课的学习当中去。

(2) 求知欲增强。进入到专业课程学习以后,学生对自己本专业的了解加深了,专业意识稳定了,知识贫乏感增强了,学习动机和目的也明确了。他们渴望拓宽新的知识领域,不仅刻苦努力学习专业知识,而且对其他知识也兴趣颇浓,热衷于博览群书,参加社会实践,十分重视培养自己的真才实学。

(3) 个人综合素质全面提升。这个时期的大学生,各种能力和综合素质也能得到锻炼和提高,通过参加各种校内校外活动,特别是参与一些活动的组织管理工作,有意识地培养自己的管理、沟通、表达、社交能力。

(4) 自我管理能力大大增强。不仅能够很好地照顾自己的生活、管理好日常开销,而且审美水平也有很大提高,开始注重外表美和体态美,懂得修饰自己,竭力想摆脱中学时代那个土气稚嫩的自我,以增强自信。

(5) 异性间擦出爱情火花。大学里独立于家庭之外的生活和相对轻松的学习环境给了学生一片相对自由的天地,美丽浪漫的校园环境和成双成对的校园情侣唤醒了大学生沉睡的爱情心理,他们用欣赏的眼光看待异性,刻意在异性同学面前表现自己,于是男生女生之间很快便擦出爱情火花。相比之下,低年级学生的恋爱关系更感性一些,而高年级确立的恋爱关系则更理性一些。个别学生由于缺乏深刻了解,草率行事,闪电式地建立了恋爱关系,给后来的交往带来麻烦和痛苦。

这一阶段是大学生学习和生活最重要的阶段,也是大学生成长的关键时期。有研究表明,这个阶段相比新生和毕业生阶段,是各类心理问题发生率较高的阶段。因此,掌握大学生的心理特征,以便更好地进行正面教育引导是非常必要的。

3. 毕业阶段的心理特征 修完了全部学分课程以后,按时上课下课这种有规律的大学生活就结束了,开始实习、做毕业论文、毕业设计,大学生生活进入到毕业阶段。毕业近在咫



尺,就业问题迫在眉睫,即将走向工作岗位的大学生,其自身特征、心理活动、情感体验等与以往发生了很大变化:

(1) 学生明显成熟了。这一时期大学生的自我意识趋于完善,个性品质趋于稳定,自我评价和自我控制能力增强,对社会事物的评价也更为客观,遇事比较冷静,能妥善作出反应,标志着人生观、世界观已基本形成。特别是经过岗位实习锻炼后再返校的大学生,更加给人一种成熟感。

(2) 危机感增强了。通过毕业实习的检验,他们感到了自己知识和能力的不足,开始冷静地分析自身素质,并希望能够通过最后阶段的拼搏,提高自身各方面的能力。

(3) 生活上放松了。有的毕业生会觉得自己年级最高,在学生中资历最老,不自觉地就会产生放松感。他们觉得即使犯点小错,老师也懒得较真,不会在即将毕业时狠下心来把自己怎样,于是有些放松起来,给学校管理带来难度。

(4) 对大学生活产生强烈的依恋感。对自己生活的校园和城市产生了归属的情感,对共同生活的老师和同学产生了热爱的情感,对这一阶段的学生生活产生了深深的留恋。

(5) 对于即将步入的社会大舞台和未来的人生道路产生了复杂的情感。一方面踌躇满志,要干一番大事业,另一方面又对陌生的社会和未知的将来产生恐惧感,担心社会布满陷阱,自己不能适应。

这里要强调的是,毕业阶段并不是截止于大学生毕业离校,而是要延伸到毕业后半年至一年左右。刚刚毕业离校的大学生是心理“断乳”的关键时期,离开了家庭和学校的双重保护,真正地独立成人,既要养活自己又要承担一定的家庭和社会责任,他们的心理处境并不乐观。负责任的大学教育应该在学生离校前为这个阶段的毕业生准备好心理保健套餐,和毕业证书一起装进他们的行囊。

二、大学生心理健康的标准

大学生心理健康的标准主要有以下八条:

1. 智力正常 智力正常是从事一切活动的基本条件,对知识的接受、理解、消化吸收和实践运用都离不开智力因素。有了智力保障,才能胜任大学的课程学习,如果一个大学生难以完成学习任务,考试成了过不去的“火焰山”,很难设想他能有健康的心理。学习是大学生活的主要内容,心理健康的学生一般具有浓厚的学习兴趣和强烈的求知欲望,愿意不断学习以完善自我,能从学习中体验到快乐和满足。

2. 生活态度积极 心态是否积极,是积极入世还是消极遁世,是衡量大学生心理是否健康的重要标准,因为心态积极是自我身心感觉良好的体现。心理健康的学生精力旺盛、朝气蓬勃、好胜心强,愿意尝试各种人生体验,因而具有参与意识、竞争意识、创新意识。

3. 乐于与人交往 人际和谐是心理健康的润滑剂,人与人的交流沟通也是与现实社会保持紧密接触的桥梁。心理健康的学生乐于与人交往,与人相处时肯定态度(如尊敬、信任、友爱等)多于否定态度(如冷漠、怀疑、憎恶等),努力建设和谐的人际关系。

4. 能正确进行自我认识与评价 古人云:“知人者智,自知者明。”大学生心理健康的重要标志就是能够正确地认识自我,既悦纳自己的优点长处,并使之不断发展完善,又能坦然面对自己的弱点和不足,并积极克服,既不妄自尊大,又不妄自菲薄,做到有自知之明。

5. 有健全的意志品质 意志品质是心理活动的重要过程,是实现预定目标必不可少的