

大学生心理素质 教育与训练

向群英 唐雪梅 赖芳 主编



科学出版社
www.sciencep.com

大学生心理素质教育与训练

主 编 向群英 唐雪梅 赖 芳
副主编 龚丽萍 夏 纤 李巫熙

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书依据教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》文件精神,针对青年大学生在成长过程中面临的主要问题,从认识自我与完善自我、爱情与成长、性心理与保健、学习心理与改进、人际交往与沟通、情绪的自我管理与调节、挫折与应对、良好个性的塑造、职业生涯发展与规划、适应与发展十个方面,密切结合青年大学生的心理特点,重点阐述相关心理问题的产生原因及调适方法,以帮助他们不断提高自身的心理素质。

本书每章均安排了4节内容,1~3节属于心理素质教育,从心理素质理论的角度,就青年大学生值得重视的心理素质、常见的心理问题和培养良好的心理素质的基本途径和方法予以理论概括和知识传授;第4节属于心理素质训练,提供与章节内容相配套的心理测试和心理训练活动。旨在使读者能及时了解自己的心理素质状况并配合训练提高心理能力。

本书理论浅显易懂、可操作性强、突出实用性,适合作为高校心理素质教育选修课的教材,尤其适合广大青年大学生和从事心理健康教育的工作者阅读、参考,也可以作为普通大众进行自我心理保健和提高自身心理素质的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质教育与训练/向群英,唐雪梅,赖芳主编. —北京:科学出版社,2010.7

ISBN 978-7-03-028059-6

I. ①大… II. ①向…②唐…③赖… III. ①心理卫生-健康教育-高等学校-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第116352号

责任编辑:王剑虹 王 芳/责任校对:宣 慧

责任印制:张克忠/封面设计:鑫联必升

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

明辉印装有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年6月第 一 版 开本:B5 (720×1000)

2010年6月第一次印刷 印张:19 1/2

印数:1--4 000 字数:390 000

定价:32.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

培养大学生良好的心理素质，不仅关系到社会主义高等教育能否培养出全面发展、适应社会主义市场经济要求、身心健康、人格健全的新型人才，而且关系到全民族素质的提高。中共中央《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中就明确指出：“在科学技术迅速发展，社会主义市场经济逐步建立的情况下，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求，是学校德育工作需要研究和解决的新课题。”为此，教育部专门下发了《关于加强普通高等院校大学生心理健康教育工作的意见》，对在大中专院校迅速普及心理健康知识，减少学生心理问题，提出了明确的要求。

从 2003 年开始，我校（成都纺织高等专科学校）长期开设面向全校学生的公选课“大学生心理素质教育”，学生选课非常踊跃。通过讲授“法和案例教学法结合的方法”，取得了较好的教学效果。同时，我们也在教学中发现几个问题：一是师生互动较少，学生的积极性和参与性不能充分调动起来；二是填鸭式的教学方式不能很好地吸引学生，会影响学生的到课率；三是教学效果不尽如人意，学生获得的心理学知识和心理自我调适方法对其行为的改变影响力度不够大。

从 2007 年开始，我们对教学方法进行改革，把 3 节课（每周一次，每次 3 节连上）的内容一分为二：一半讲解理论知识，一半开展心理训练活动。结果得到学生的高度认可，在学期结束时的反馈信息中，学生认为这种活动体验式教学方法使理论讲解更精练，更具有针对性和说服力，尤其是活动训练带给他们极大的震撼。直接、真实的主观体验，激发了学生学习的极大兴趣，让他们把被动学习变为主动学习。在心理活动训练中还锻炼和培养了他们沟通与协调等多方面的能力，结识了更多的好朋友，感觉收获非常大。很多内向、不敢与陌生人交往的学生能够外向、自如地交往了，性格也变得开朗、自信起来。

经过近几年的积极尝试，我们萌发了组织一批一线心理健康教育教师编写一



本心理学理论知识与心理训练相结合的教学的想法。

本书的编写有这样几个特点：

第一，体系严紧。较全面地反映了大学生在学习生活中涉及的各个方面的心理问题和心理特点。

第二，突出实用性和可操作性。每章最后一节安排的心理测试与训练活动均有详细、完整的操作步骤，都是在平时的教学中证明效果比较好的、易于操作的活动内容。

第三，互动性强。各章的典型案例、心理测试与训练，可以很好地实现师生互动，极大地调动学生的学习积极性和参与性。

本书由向群英、唐雪梅、赖芳任主编，龚丽萍、夏纤、李巫熙任副主编，电子科技大学心理健康教育中心李媛教授审查了提纲，并提出了宝贵意见。各章分工如下：第一章由雅安职业技术学院李巫熙、成都纺织高等专科学校向群英编写，第二章由成都纺织高等专科学校向群英编写，第三、四章由成都机电高等专科学校龚丽萍、赖芳编写，第五章由成都纺织高等专科学校雷燕、成都中医药大学陈玉兰编写，第六章由成都纺织高等专科学校钟丽萍、四川工商职业技术学院周玉平编写，第七章由成都纺织高等专科学校何西宁、四川建筑职业技术学院兰大甫编写，第八章由重庆电子工程学院汪涛、四川邮电职业技术学院周薇编写，第九章由成都理工大学程虹娟编写，第十章由成都中医药大学唐雪梅、宜宾职业技术学院周学平编写，第十一章由宜宾职业技术学院刘佳、夏纤编写。全书由向群英策划、定稿，赖芳、龚丽萍、唐雪梅、李巫熙统稿，成都医学院吕建国教授审稿。

在本书的编写过程中，我们参阅了国内外大量的文献资料，并借鉴了其中许多研究成果。我们尽可能地在参考文献中一一列出，但难免会有疏漏，在此谨向原作者表示衷心的感谢。感谢成都航空职业技术学院冉超凤教授给本书提出的宝贵意见和建议。感谢本书编委所在学校对本书编写的大力支持。

由于时间仓促，加上我们水平有限，本书还存在着诸多不足之处，我们诚恳地希望使用本书的教师和学生提出批评、建议和意见，以便我们今后再版时修订。

向群英

2010年6月

目 录

前言

第一章

导论	1
第一节 心理与心理素质	2
第二节 大学生心理素质的现状及影响因素	6
第三节 改善和提高大学生心理素质的方法与途径	11
第四节 心理测试与训练	17
思考与练习	23

第二章

认识自我与完善自我	24
第一节 自我意识概述	24
第二节 大学生的自我意识及其特点	27
第三节 大学生健全自我意识的塑造	37
第四节 心理测试与训练	42
思考与练习	47

第三章

大学生的爱情与成长	48
第一节 爱情概述	48
第二节 大学生恋爱的特点及常见心理问题	53

第三节 学会在爱情中成长	60
第四节 心理测试与训练	65
思考与练习	71

第四章

大学生的性心理与保健	72
第一节 性的概述	73
第二节 大学生性心理的发展与特征	79
第三节 坦然面对性	84
第四节 心理测试与训练	92
思考与练习	100

第五章

大学生的学习心理与改进	101
第一节 大学生学习的概念、特点和类型	101
第二节 大学生常见的学习心理问题及调适	106
第三节 探索大学的学习途径与方法	120
第四节 心理测试与训练	124
思考与练习	131

第六章

大学生的人际交往与沟通	132
第一节 人际交往概述	133
第二节 大学生人际交往中的心理问题及其调适	137
第三节 大学生人际交往技能的培养	142
第四节 心理测试与训练	147
思考与练习	157

第七章

大学生情绪的自我管理与调节	58
第一节 情绪概述	158
第二节 大学生情绪的特点和常见问题	163
第三节 大学生情绪的自我管理与调节	169

第四节 心理测试与训练	180
思考与练习	186
第八章	
大学生的挫折与应对	187
第一节 挫折与挫折反应	188
第二节 大学生挫折心理的成因分析	193
第三节 改善和提高大学生的挫折承受能力	197
第四节 心理测试与训练	204
思考与练习	212
第九章	
大学生良好个性的塑造	213
第一节 个性概述	214
第二节 大学生个性的特点及影响因素	223
第三节 大学生个性优化的策略与方法	229
第四节 心理测试与训练	236
思考与练习	244
第十章	
大学生职业生涯发展与规划	245
第一节 职业与职业生涯规划	246
第二节 大学生的职业生涯规划	250
第三节 大学生择业的心理问题	255
第四节 心理测试与训练	260
思考与练习	272
第十一章	
大学生的适应与发展	273
第一节 适应与发展概述	273
第二节 大学生适应中常见心理问题及调适	277
第三节 大学生的发展问题	284
第四节 心理测试与训练	289
思考与练习	299
主要参考文献	300

第一章 导 论

► 名人名言

世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

——雨果

经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算达到了最完美的心灵健康。

——培根

► 本章要点

1. 介绍心理素质的含义和基本特征；
2. 影响大学生心理素质的主要因素；
3. 对大学生实施心理素质教育与训练的重要意义；
4. 提高大学生心理素质的方法与途径。

【案例】 北京大学医学部大三学生崔某被利器砍死，事发地点在北京世纪坛医院南区教学楼。事后，死者一同学被警方带走。据了解，此前两人都追求过同一个女生，曾为一些矛盾大打出手……

梁鹏是电影学院导演系的研究生，个子高高的，长得也很帅，但几年下来他有一个很悲观的想法：做导演需要出名，而真正出名的导演又有几个呢？而且，自己是外地人，从本科到研究生一路走来实在太累了，还要协调各方面的关系，这种压力压得他喘不过气来。最终，他办理了退学手续。学校的老师和同学无不为他惋惜。

小林以当地第一名的成绩考入北京某重点高校。第一学期期末，本来踌躇满志准备获取奖学金的她却未能如愿。从此，她的情绪一落千丈，变得郁郁寡欢，无心学习，也无法处理好与同学的关系，还整夜失眠，最后不得不去医院精神科检查，结果诊断她患了抑郁症。

2005年5月7日晚9时10分左右，北京大学理科二号楼一男子从九层的天台坠楼，落在楼底天井的西北角，而在15天前，另一女生从同一座楼上跳楼身亡。

大连一知名网站的论坛上出现过一个“出租自己”的帖子，引起了许多网友的关注。帖子称：“本人欲将自己出租，只要不违背法律的要求，都在考虑范畴！陪聊、陪逛、陪吃……价格再议。”发帖人自称是一名22岁刚从新西兰回国的大学毕业生，“出租自己”只是因为“太无聊”。

暴力事件、情绪抑郁、自杀、情感空虚、压力过大、人际关系紧张、自卑等心理问题，今天正时刻困扰着高校校园里的大学生们，影响着他们的学习生活和成长成才。

正如一位伟人所讲，如果将人生的成就比作一座高耸入云的大厦，那么健康的心理就是牢固的地基。失去它，一切情爱、事业的大厦都将轰然倒塌。因此，关注大学生心理素质的教育与培养有着极其重要的现实意义。

■ 第一节 心理与心理素质

一、什么是心理

要了解人的心理素质，必然要先涉及什么是人的心理。所谓心理，就是人脑的机能，是人们在社会实践和日常生活中对客观事物的能动反映。它通常表现为人们对客观事物的体验、看法、态度、倾向和相关的行为。人的心理活动是一个极其复杂、统一的整体，心理学界常常把人的心理活动划分为心理过程和个性心理两个方面。

（一）心理过程

心理过程是心理活动的动态过程，包括认识过程、情感过程和意志过程三个相互联系的方面，简称知、情、意。

认识过程是人类最为基本的心理活动过程之一，它主要反映客观事物的性质和规律。其主要内容有感觉、知觉、思维、想象、记忆和注意力。

情感过程是指人对客观现实所持的态度体验，比如喜怒哀乐爱憎等。人的情绪情感对人的各种活动既有积极的推动作用，也有消极的阻碍作用。

意志过程是指人不仅能认识世界，对客观现实产生一定的态度体验，还可以在头脑中制订计划，并将头脑中的计划表现为具体的行动，从而能动地变革现实。这种自觉地确定目的，自觉地支配行动，自觉地克服困难，从而实现预定目的的过程称之为意志过程。

人的认识过程、情感过程和意志过程是人的心理过程的三个不同的方面，它们是相互联系、相互影响与相互制约的。其中，认识过程是引起人的情绪、情感和确定行动目标的基础；情绪、情感对人的认知活动和意志活动起着动力或阻力的作用；意志品质又反过来对人的认识、情绪、情感及目标的实现有着巨大的影响。

（二）个性心理

心理过程是人人共有的心理现象，但由于个人的遗传因素、生活环境、经验

等不同,使人表现出不同的个性心理。个性是一个人经常的、稳定的、本质的心理特征。个性也称为人格,指一个人的整体精神面貌,即具有一定倾向性的心理特征的总和,具体表现为个性心理倾向性和个性心理特征两个方面。个性心理倾向性,包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等,它是人的行为的潜在动力,是人的积极性的无尽源泉;个性心理特征,包括气质、性格、能力,它比较稳定地反映了个体的特色风貌。

(三) 心理过程与个性心理的关系

心理过程与个性心理是个体心理现象的两个方面,都是心理学研究的具体内容。

心理过程从心理现象的组成部分来研究个体心理现象的共性,它是个性形成的基础。个性心理从个体心理现象的表现来分析个体心理的差异性。

心理过程与个性心理都是在社会实践中发展形成的。一方面,个性心理是在心理过程基础上形成的,没有对客观世界的认识,就不可能产生情感,没有积极的意志行动,也就不可能形成个体的性格、气质、能力、理想、信念、世界观等;另一方面,已经形成的个性心理又能调节心理过程,并在心理过程中表现出来。

二、什么是素质

(一) 素质的含义

关于素质这一概念,《辞海》写道:“素质是指人或事物在某些方面的本来特点和原有基础。”对此,心理学与教育学有着不同的解释。教育理论界的许多学者认为,素质是一个发展的概念,其内涵和外延在不断扩大。素质既包括先天遗传特征,又包括后天习得的素养。素质着重表示人在先天生理基础上,受后天环境、教育的影响,通过个体自身的认识和社会实践,形成的比较稳定的身心发展的基本品质。心理学界则认为,素质是由遗传或先天因素决定的神经系统和感觉器官的特点,对一个人的心理发展有着重要作用。

良好的先天素质,特别是良好的神经系统的结构和机能,是个人心理发展的生物学基础和前提,但它不是心理发展的唯一因素,也不是决定因素。心理的发展是素质、环境、教育、文化和个人主观努力共同作用的结果。

(二) 素质的特征

素质的特征,概括起来有如下几个方面:

内潜性。素质是人的潜能,不但遗传素质是与生俱来的,环境对教育的影响

也必须内化为人的身心组织中的稳定因素才能视为素质的形成。人的素质的外化必须通过一定的实践活动方能实现。

整体性。素质结构中的各种因素可以处于不同的水平或层次，这些因素统一在一个人身上，存在于一个统一的结构之中，整体的水平取决于因素的水平及要素间结构的整合。人的素质虽然是一个整体，但是构成素质整体的各因素也可以区分为不同层次，并得到测量。

稳定性与发展性。素质一经形成，就具有比较稳定的性质，并在各种活动中表现出来。当然，这种稳定只是一个相对的概念，人的素质和一定社会的科学技术、生产力发展水平及精神文明程度相联系，是在各种因素的影响下逐步形成和发展的。不同社会、不同历史时期，对素质的要求不同。另外，个体的素质也是发展的。

社会评价性。人的素质具有优劣好坏之分，素质教育旨在培养和发展学生的优良素质，这些优良的素质可以得到客观的测量。

此外，也有学者从辩证统一的角度对素质的特点作了划分，如遗传性与习得性的统一，相对稳定性与发展变化性的辩证统一，内在性与外在性的辩证统一，个体性与群体性的辩证统一，等等。

三、心理素质的含义、特征

(一) 心理素质的含义

心理素质是指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。

心理素质作为一个普遍概念，具有丰富的内涵和外延。就其内涵而言，心理素质所反映的是人在某一时期内的心理倾向和达到的心理发展水平，是人进一步发展和从事心理活动的心理条件和心理保证；就其外延而言，心理素质包括人们所有的心理活动过程和心理活动结果。人们在对心理素质进行概括、分析和评价时常常使用人格、个性、心理品质等概念，这些概念同心理素质具有相同或相近的含义。可以这样认为：这些概念是从不同角度、不同层次、不同范围对心理素质的不同表达方式。其实，它们之间具有明显的区别，不能等同或替代。人格、个性这两个概念是集合概念，而心理素质是一个非集合概念。

那么，心理素质都包括些什么呢？

非智力因素：包括人的动机需要、兴趣爱好、信念理想、气质性格、人生观、价值观、世界观等因素。合理的信念追求、积极乐观的人生态度等都是人们

心理素质的重要内容。

智力与能力因素：这种因素与非智力因素有着非常重要的关系，其中智力因素主要表现为思维，在观察、注意、想象、记忆的基础上，发挥思维的核心作用。能力因素主要表现为创造力，在组织能力、定向能力、动手操作能力、适应能力的基础上发挥创造能力的作用，体现一个人的健康心理素质。

心理现状因素：人们在社会生活中，如何自信、自爱、自尊、自律、自强、自立，如何自我评价、自我认识，以达到正确接纳自我，不断取得心理平衡，提高心理承受能力，以达到良好的心理状态。

社会适应因素：任何人都具有双重属性，社会属性是其重要特征之一。一个人的社会化程度，决定了其人际关系及能动地适应社会环境的水平。在此基础上，学习心理、竞争心理、责任心理、角色心理、事业心理都可能有所提高。

在日常生活和工作中，能否顺利和成功，与心理素质的好坏有很大的关系。在生活中，我们常常会说人和人不一样，有的人容易激动，有的人机智灵活，有的人天生慢性子。其实，这种性格差异就是气质，这是人的心理素质的原发性基础。

（二）心理素质的特征

综观国内学者对心理素质特征的阐述，可以简化为以下四种特征：

（1）**相对稳定性与可发展性。**心理素质是个人的心理特质，不是人的个别心理或行为表现，更不是一个人一时一地的心理与行为表现。但是，心理素质又始终处于发展之中，具有自我延伸的功能。

（2）**综合性。**对于心理素质，不应从简单的心理过程或心理特性的角度来加以研究，不能将心理素质简单地看成感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志及其特性，对心理素质的研究应从个性层面上着手。心理素质是人的个性心理品质在学习、工作和生活实践中的综合表现。

（3）**可评价性。**心理素质对人的活动成效有影响，因而具有社会评价意义，其品质具有优劣高低之分。人的某些个性心理品质，如内向与外向，一般不对人的行为成效产生影响，因此不应将它纳入心理素质之列。

（4）**基础性。**心理素质不是大学生在特定领域中获得的某一专门知识和技能，而是那些对大学生学习生活、社会适应性和创造性等活动效果产生重要影响的心理品质的综合。

知识栏：心理健康新十项标准

心理学家指出：人的心理健康是战胜疾患的康复剂，也是获得机体健康、延年益寿的要素。那么，怎样才算心理健康呢？

心理健康新十项标准：①充分的安全感；②充分了解自己，对自己的能力作出恰如其分的判断；③生活目标切合实际；④与外界环境保持接触；⑤保持个性的完整与和谐；⑥具有一定的学习能力；⑦保持良好的人际关系；⑧能适度地表达和控制自己的情绪；⑨有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好；⑩在不违背社会道德规范的情况下，个人的基本需求应得到一定程度的满足。

（三）心理素质与心理健康的关系

心理素质与心理健康既有联系，又有区别。

心理素质往往指个体的知、情、意和个性等特征，属于内在品质。心理健康是指个体通过对心理素质的整合所表现出来的持续、高效、满意的状态，属于外在表现。心理素质是心理健康的基础，心理健康是心理素质的表现形态。心理素质是素质教育的组成部分，更具有教育的意义；心理健康是健康教育的组成部分，更具有心理卫生的意义。

知识栏：如何正确认识心理健康

- * 心理健康是一个发展变化着的过程，而不是一个静态不变的结果。
- * 心理健康不等于没有心理困扰，而是能否有效地解决心理困扰。
- * 心理健康是一种积极的、建设性的协调状态，包括自我的协调、身心的协调、心理与环境的协调，以及愿望与效能的协调等。

第二节 大学生心理素质的现状及影响因素

一、衡量大学生心理素质水平的标准问题

大学生心理素质水平的高低，是否有衡量的标准？在这个问题上，人们的认识尚不一致。因为，心理素质水平不像测量身体素质（如测量血压、体重、身高）那样，有具体的、客观的指标。我们认为，事实上，大学生心理素质水平的衡量标准是客观存在的。问题在于我们如何去把握它，进行综合分析，从总体上把握大学生心理素质水平的衡量标准。具体地说，主要有以下几个方面。

（一）个体的心理发展是否符合其相应的心理年龄特征

大学生心理年龄特征是指在一定教育条件下，在青年中后期这一年龄阶段所

形成的一般的、典型的、本质的心理特征。全日制普通高等学校学生的年龄一般属于青年中期（17~22岁），有的稍大些，属于青年晚期。有人认为，青年期始于青春发育，止于心理成熟。大学生是生理上的成人，心理上的准成人。他们总的心理特征是正在走向成熟而未完全成熟，在思想、观念、行动上有较强的可塑性。当然，他们也有较为稳定的方面，如在思维、自我意识、社会化等方面，其认识、情感、言行应该符合他们的年龄特征，才是心理素质稳定的表现。

（二）能否坚持正常的学习和生活

大学生的心理素质是在各种活动中形成和发展的，也只有通过具体的活动才能表现出来。根据一项较为权威的统计，1986~1996年，北京市16所高校中因精神疾病休学的人数占因病休学总人数的37.9%，因精神疾病退学的人数占因病退学人数的64.4%。大量资料表明，在其他地区，因心理问题不能坚持正常学习和生活而休学或退学的学生人数也呈逐年上升的趋势。

（三）有无和谐的人际关系，能否与社会协调一致

一个大学生，如果长期不与人交往，以自我为中心，被排斥在友谊之外，那么，就应该考虑他的心理素质是否过于低下，心理是否健康。心理素质高的学生，应能和社会保持良好的接触，认识和了解社会，主动适应社会。新生一般都有一个适应的问题。但是，如果一年过去了，还不能适应大学生活，生活自理能力差，这与心理素质低就有较大的关系。

（四）有没有完整的人格

健康的人格特征是有机统一的、稳定的。也就是说，一个人的所想、所说、所做是一致的。如果一个大学生具有某些特征，一般就可以预见他在某种情况下将怎样行动。如果他的行为表现有反常性，则说明他的人格不完整，他的心理素质是低下的，甚至可能造成精神疾病。这种行为表现互相矛盾的现象在一些高校的学生中是时常见到的。而心理素质高的学生都有相对稳定的人生观和信念，并能把自己的需要、愿望、理想、目标和行动统一起来。

良好的心理素质的特征主要包括：良好的自我认知能力、客观的自我评价、良好的情绪调控能力、坚强的意志品质、积极进取的人生态度、健全的人格特征等。

二、大学生在心理素质方面存在的主要问题

2006年，北京市教委组织了对在北京市的22所高校近七千学生的心理素质调查。调查结果显示，87.47%的大学生心理健康，与1998年相比提高

3.84%。但是,本科生比研究生显现出了更多的心理冲突与困惑,非城市生源学生特别是边远农村学生的心理问题较为突出。男性大学生中存在“中度以上心理问题”的学生人数远高于女性大学生。专家分析,这可能是由于社会文化的原因,促使男性大学生面临的压力更大,且更易于产生压抑自己的心理困惑。

郑希付、罗品超采用自编大学生心理素质量表作为测量工具,在全国范围内对随机抽取的在校本科大学生进行调查,结果为:大学生心理素质处于中等偏上水平,其中心理动力素质较好,人际管理素质和职业能力素质较弱;男生的心理素质状况优于女生;重点大学的学生心理素质状况略优于普通大学的学生;一、四年级大学生的心理素质优于二、三年级大学生的心理素质;艺术类大学生的心理素质状况最好;体育类和理工科类大学生的心理素质状况居中;文科类大学生的心理素质水平较低。

高职学生心理素质与本科大学生相比有其特殊性。通过对高职学生心理素质状况的调查研究,发现其心理特点为:既热情活泼又忧虑自卑;情绪易波动,稳定性较差;憧憬向往未来,又深受过去失败经历的影响;积极进取,富有竞争意识,但不希望别人比自己强;有一定的挫折承受能力,但对一些挫折仍耿耿于怀;不迷信权威,有一定的创造性,但缺乏好奇心与鲜明的创造个性。

总结起来,当前大学生心理素质存在的问题主要表现在以下几个方面。

(一) 环境适应上的障碍

大学校园环境对大学新生的心理影响很大。对于大多数新生来说,从相对单纯、熟悉的环境进入到复杂、陌生的环境,周围生活环境发生了很大的变化。如果个体自身与环境变化相脱节,不能尽快融入这个集体之中,就会感到孤独苦闷,带来情绪上的抑郁,从而影响正常的学习和生活。

(二) 学习上的心理障碍

一是新生学习适应的问题。一些在中学就是学校学习“尖子”的大学生,进入大学之后,发现“山外有山,楼外有楼”,因而在心理上产生巨大的落差和压力,这时一旦学习成绩稍有波动,就会减少自信心,甚至产生失落感和自卑感。此外,大学生在学习方法上也普遍存在一个适应的问题。

二是学习目标迷失,动力不足。有些自控能力较差的学生往往由于沉迷于网络游戏或上网聊天,学习成绩不佳,进而对学习产生厌倦,对考试感到焦虑,也有相当一部分大学生,存在专业思想上的问题。

(三) 人际关系上的心理障碍

与中学生相比,大学生的交往更加复杂、广泛。他们开始尝试独立的人际交

往,试图发展交往能力。交往能力的高低,已成为大学生心目中衡量个人能力的一项重要标准。大学生在人际交往中常因自信受挫而陷入苦闷、焦虑、烦恼、恐惧,产生心理障碍。由于存在交际困难,同人与人之间面对面的交流相比较,一些大学生更愿意在网络这个虚拟的环境中进行交流,但如果迷恋于虚拟世界,长此以往,便容易造成自我封闭,与现实世界相脱离,对自我的认知、情感和心理定位会产生巨大的负面影响。

(四) 性与恋爱方面的心理障碍

在青年中期,性生理已趋于成熟,恋爱的季节便悄然而至。但是,大学生由于缺乏必要的社会生活阅历,自我调节、自我控制的能力还不够强,对他们来说,处理好性与恋爱的问题实在不容易。一些大学生对性关系的认识存在着偏差,由此会产生性恐惧、性迷恋、性随意等心理问题,甚至出现性歧变、性逆转等心理倾向。不少大学生对恋爱的心理准备不足,心理的自我调节能力不强,对失恋挫折的心理承受能力比较低,因失恋而造成心理崩溃的例子也并不鲜见。

(五) 与自我意识有关的心理障碍

一是理想与现实的矛盾。大学生容易把未来设计得很完美,当与“理想自我”的实现有距离时,如果不能正确地认识和处理理想与现实的矛盾,就会产生心理问题。有的大学生因此出现消沉、苦闷、抑郁、冷漠的心态,甚至出现自杀的倾向。

二是自我价值的问题。在大学期间,大学生需要完成职业选择,形成理想和目标,确立人生观和价值观。有些大学生面对日益多元化的价值观,找不到自己的人生坐标,茫然失措,无所适从,迷失了自我,对生命的意义无法正确把握,使自己陷入苦闷甚至绝望的境地。他们的心理障碍如果得不到及时地排除,就有可能发展为一些心理疾病,例如神经症。在大学生中,发病率最高的主要是焦虑症、抑郁症、强迫症、神经衰弱症等,个别的还会引发精神分裂症。大学生常见的偏头疼、内分泌失调、溃疡病等一些疾病,症状表现为生理上的,但其根源常常是心理上的。

三是就业心理困惑。这在大学毕业生当中尤为普遍。有些大学毕业生在择业过程中,没有做好就业心理准备,未能很好地认清当前的就业形势,对自我定位及自我评价不够确切,容易好高骛远,一日三变。还有部分大学毕业生在择业中不认真思考,盲目从众。

综上所述,大学生心理素质方面的问题,主要是认识和适应的问题。