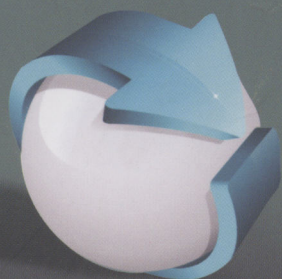


daxuesheng

xinli shiying yu fazhan



大学生 心理适应与发展

DAXUESHENG XINLI SHIYING YU FAZHAN

⊕ 胡剑虹 主编



◆ 苏州大学出版社

杨兴华 主审

15

大学生 心理适应与发展

胡剑虹 主编

B844.2
H472

◆ 苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理适应与发展/胡剑虹主编. —苏州:苏州大学出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-81137-404-9

I. 大… II. 胡… III. 大学生—心理卫生—健康教育
IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 011959 号

大学生心理适应与发展

胡剑虹 主编

责任编辑 周 敏

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市干将东路 200 号 邮编: 215021)

丹阳市教育印刷厂印装

(地址: 丹阳市西门外 邮编: 212300)

开本 787 mm×960 mm 1/16 印张 19.75 字数 370 千

2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81137-404-9 定价: 29.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-67258835

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

前 言

世界经济的一体化趋势,我国经济社会的飞速发展,造成了社会环境的躁动起伏和剧烈变化,由此给人们的心理世界带来巨大的冲撞和震荡,威胁心理健康的因素越来越多,也越来越复杂。中国疾病预防控制中心提供的数字表明,全国大学生中16%~25.4%的人有心理问题,具体表现也不尽相同。这种状况势必会影响大学生的身体健康和人格成长。2007年,在季羨林先生95岁生日那天,温家宝总理看望他时说到了“和谐”这个话题。季羨林说:“有个问题我考虑了很久,我们讲和谐,不仅要人与人和谐,人与自然和谐,还要人内心和谐。”内心和谐是心理健康、人格健全的重要标志。人的内心不和谐就会是悲观的、消极的、自卑的;相反,健康和谐的心态是乐观的、积极的、自信的、向上的。心理学家张诗忠说:“只有每个人的幸福指数提高了,社会才能更加和谐。追求内心的和谐,每个人都要握住一把开启健康的钥匙。”

从认知心理学意义上说,每位大学生既是演员又是观众。大学生应该了解作为学生个体行为基础的心理机制,能够从自己和他人的外部行为表现来推测或研究观察不到的内在心理过程,从而进行反思内化,形成稳定的心理品质。通过常规或特定的心理行为训练,挖掘和认识自身的不良认知,并学会对认知进行主动调控。

从应用心理学意义上说,每位大学生既是患者又是医生。大学生应该学会及时处理日常学习与生活中所产生的一般性心理问题,掌握情绪管理和压力调控的基本技巧,培育良好的心理素质,如此才能正确认识复杂的社会现象,在激烈的竞争中变压力、挫折为动力,更好地争取和把握发展机遇。

从发展心理学意义上说,每位大学生既是学生又是教师。大学生成长和历练的每一步都离不开心理学知识的指导。从这一方面来讲,加强心理健康教育,就是“以人为本”、“以学生为本”的成才教育。引导学生关注自身心理健康,启动学生早期心理疏导机制,建立科学的、成熟的心理防御机制,是每一位有志于成才的大学生健康成长的必经之路。

心理健康的钥匙归根结底掌握在自己的手中。提升大学生自我心理保健的

自觉性,引导他们主动积极地身体力行,不仅能明显提高他们的心理素质,而且也有利于和谐校园与和谐社会的构建。

本教材从心理学角度为大学生列示了一些常见的心理现象,目的在于对那些正行走在青春期道路上的青年学生当一名好向导,使他们尽量少摔跟头,减少伤痛。本教材关注普遍性的心理现象,围绕大学生可能遇到的各种常见的心理问题展开论述,同时给出解决问题的具体对策与方法,便于他们分析问题直至解决问题。

本教材的主要特点如下:

基本理念:心理健康教育有三个功能——预防、矫正与发展。其一,大学心理健康教育不是专门关注“健康”与“不健康”的教育,而是关注大学生正常发展的成长教育。其二,从补救性(治疗)为主转变为发展性(预防)为主,预防针对群体,治疗针对个体,预防胜于治疗。其三,重视心理健康个体与家庭、社会相关联的教育,关注优化大学生成长的大文化环境氛围。

内容表述:一个心理现象为一个讲座单元,以最新的相关心理健康资讯为参考资料,按理论阐释、案例描述与分析为结构脉络。

文字风格:力求脉络清晰,语言流畅,图表直观,案例适用,风格清新,笔触一致。

本教材的指导思想和章节结构由胡剑虹拟定,参加本书调研和编写的学校有常州轻工职业技术学院、常州信息职业技术学院、常州煤炭建筑工程学院和徐州经贸高等职业技术学校。各章的撰稿人分别是:第一、二、五、六、七、九、十二章由胡剑虹编写,第三、四章由田洪芳编写,第八、十章由张海涛编写,第十一章由梅国英编写。本教材由胡剑虹任主编,杨兴华任主审。

本教材的编写广泛吸收了国内外著名学者、同行的研究成果,教材的出版得到了苏州大学出版社的鼎力支持,在此一并表示感谢。

本教材可作为各类高职高专院校的公共素质教材和青年学生的自学读物,也可作为家长进行家庭教育的指导用书。同时对学校心理咨询人员和社会各阶层人士也有一定的参考价值和借鉴作用。限于我们的研究视野和水平,书中难免存在不少问题和错误,恳请广大读者批评指正。

编 者

2009年5月8日

· · · · · 目 录 · · · · ·

第一章 大学伊始	1
——新生适应与心理健康	
第一节 适应	2
第二节 大学生适应不良的问题	6
第三节 改善适应不良的训练策略	11
第二章 呵护你的心灵	25
——心理健康与人的生活	
第一节 全面理解心理健康	26
第二节 影响大学生心理健康的因素	32
第三节 大学生心理健康教育的内容、任务及意义	39
第三章 知人者智 自知者明	44
——自我意识与心理健康	
第一节 自我意识概述	45
第二节 大学生自我意识发展的特点	53
第三节 塑造健全的自我意识	59
第四章 修炼内功 增强人格魅力	71
——人格完善与心理健康	
第一节 人格概述	72
第二节 大学生人格的形成与完善	76
第三节 大学生人格的测评	88

第五章 为自己负责 做情绪的主人	100
——情绪调控与心理健康	
第一节 情绪与情感概述	101
第二节 大学生情绪与情感的特点	109
第三节 大学生情绪和情感的调控与完善	112
第六章 春天花会开	120
——恋爱、性与心理健康	
第一节 恋爱与性	121
第二节 大学生恋爱与性问题	128
第三节 恋爱和性心理健康的培养	136
第七章 求同存异 外圆内方	142
——人际交往与心理健康	
第一节 大学生的人际交往与人际关系	143
第二节 大学生人际交往的原则与技巧	148
第三节 人际吸引的因素和技巧	152
第四节 大学生人际交往中的心理障碍与调适	155
第八章 一棵草压垮一头骆驼	166
——挫折应对与心理健康	
第一节 挫折概述	167
第二节 挫折心理的成因及来源	173
第三节 挫折的承受与应对	178
第九章 e时代的幸福生活	189
——网络与心理健康	

第一节 网络	192
第二节 网络与大学生的心理问题	198
第三节 网络成瘾的行为分析及对策	203
第十章 开启心灵之门	224
——大学生常见的心理障碍与心身疾病	
第一节 神经症	225
第二节 人格与性心理障碍	237
第三节 心身疾病	243
第十一章 在人生的岔路口	256
——求职择业与心理健康	
第一节 大学生择业心理概述	257
第二节 大学生择业成功的心理品质	264
第三节 大学生择业的心理障碍及其克服	268
第四节 大学生创业心理品质的自我培养	273
第十二章 天堂就在你心里	286
——心理咨询与心理健康	
第一节 心理咨询概述	287
第二节 心理咨询的过程与要求	296
第三节 大学生心理咨询的内容、方法与原则	299
主要参考书目	307

第一章

大学伊始

——新生适应与心理健康



学习目标

了解新世纪对人才的要求,尽早明确个人发展方向,确立人生愿景,激发学习热情,培养各方面的兴趣,发现自己在集体中的价值。



技能训练目标

适应高校的学习和生活,增强对问题的预测力,具备一定的适应环境和应激应变、承受挫折的能力;掌握开放自己、寻求支持的技巧,处理好心理落差,选准参照系,学会与人相处,调整人际关系,合理安排时间,掌握科学的学习方法,重新确立大学的学习目标。



导入案例与分析提示

[案例] 据报道,2001年9月17日,广州某高校宿舍楼发生一起新生跳楼身亡事件。一名刚入校两天的学生A,因长期受家庭溺爱,一时无法适应集体生活和宿舍环境,连续失眠两天两夜后从宿舍楼6楼一跃而下,当场死亡,其母因无法承受打击而卧病不起……

[分析提示] 进入大学的新生在校长一段时间里不能很好地适应学校的新环境,由此引发心理上的焦虑感、疲倦感、烦乱感、无聊感、无用感和行为上的不良表现,这种现象被称为“新生适应不良综合征”。也有研究者把大一这段时间称为“心理间歇期”,具体表现为自我定位的摇摆、奋斗目标的迷惘、生活适应困难和社交迷惑等。

从中学跨入大学的门槛,绝不像从一个门槛跨入另一个门槛那样简单,而是攀

上了一个很高的台阶,这个台阶上的环境是新生们所不熟悉的。面对一个全新的环境——新的生活环境、新的学习内容、新的学习方式、新的人际关系等,个体必须学会在各个方面作出相应的改变。一位哲人说过:“生活的成功与否,要看适应能力与其内外机遇调剂融合的难度是否相对应。”如果个体自身与变化不能同步发展,就容易产生适应方面的问题,从而影响正常的学习与生活。适应是心理健康的重要标志,是大学生适应现代社会的必备素质。

第一节 适 应

现代社会是一个不断变化的社会,经济在发展,生活环境、社会结构、生活方式、价值观念、行为模式等也都时时刻刻处在不断的变化之中。社会的变化发展对社会个体成员的心理素质提出了更高的要求,要求个体必须具有与时代发展相适应的意识和良好的心理素质。因此,生活在其中的个体必须适应变化,才能成为现代人。积极的适应意味着发展,学会适应是每个人生活健康、获取成功的前提与基础。

一、适应的含义

适应(adaptation)源自拉丁文“adaptare”。在科学意义上,这一概念首先出现于达尔文(Charles Robert Darwin, 1809—1882)“物竞天择,适者生存”的理论中,意思是说生物有机体调整自身生存形态以顺应已改变了的生存环境的的活动形式。后来,心理学家迁移了这一概念,来强调个人在社会及物理环境中为求生存而努力奋斗,使其成为心理学中的一个重要概念。

心理学关于“适应”的概念很多。由于心理学研究具有层次性,从简单的感知觉、认知学习、行为习惯到人格等,因此,心理学领域对于“适应”概念的理解和运用也存在层次上的差异。心理学范畴里使用“适应”概念时,通常有三种角度,一是生物学意义上的适应,即生理适应,如感官对声、光、味等刺激物的适应;二是心理上的适应,通常指遭受挫折后借助心理防御机制来使人减轻压力、恢复平衡的自我调节过程,这是一种狭义的适应概念;三是对社会生活环境的适应,包括为了生存而使自己的行为符合社会要求的适应和努力改变环境以使自己能够获得更好发展的适应,这是社会适应。

著名瑞士儿童心理学家皮亚杰对“适应”作了系统的研究,认为儿童心理(智

力、思维)既不是起源于先天的成熟,也不是起源于后天的经验,而是起源于主体的动作,这种动作的本质就是主体对客体的适应。主体通过动作对客体的适应,乃是心理发展的真正原因。皮亚杰从生物学观点出发,对适应作了具体分析。他认为个体每一个心理的反应,不管是指向于外部的动作,还是内化了的思维动作,都是一种适应。适应本质在于取得机体与环境的平衡(equilibrium)。他认为适应是通过两种形式实现的:一种是同化(assimilation),即把环境因素纳入机体已有的图式或结构之中,以加强和丰富主体的动作,主体将外界的元素整合到一个有机体正在形成的结构之内。当主体获得新经验时,他总是在联系和校正这一经验,也即同化这一经验,使其符合已有的图式。通过同化,主体当前的认知结构和理解水平会改变对周围环境作出反应的方式。另一种是顺应(accommodation),即改变主体动作以顺应客观变化,顺应和同化是互补的过程。这样,个体就通过同化和顺应这两种形式达到机体与环境的平衡。如果机体和环境失去了平衡,就需要改变行为以重建平衡。这种平衡——不平衡——平衡状态的循环往复,就是适应的过程,也就是心理发展的本质和原因。

朱智贤主编的《心理学大辞典》中对适应的定义是:“适应是来源于生物学的一个名词,用来表示能增加有机体生存机会的身体上和行为上的改变。心理学中用来表示对环境变化作出的反应。”

综合两位心理学家对适应的性质与特点的描述,不难看出,适应首先是指一种心理反应,是主体对变化的环境所作出的一种反应。其次,这种心理适应不是静止的过程,而是一种重建平衡的动态的、变化的过程。最后,心理适应的内部机制是同化与顺应的平衡。

总而言之,适应的含义是:当外部环境发生变化时,主体通过自我调节系统作出能动反应,使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求,使主体与环境达到新的平衡的过程。

从全面理解适应含义的角度出发,还必须强调如下几点:

(1) 适应不断变化的外部环境。心理学家艾考夫认为,适应是个人与环境的和谐互动。人在环境(包括自然环境、社会环境、心理环境)中生活,这些环境总是处在不断变化之中的,必须时时与环境相适宜,才能保持一种相互平衡的状态。这样,人才能生存下去,否则就会出现心理问题。所以,没有环境变化也就不存在所谓的适应与不适应问题,要随着环境变化的出现而产生相应的适宜想法、情感与行为。

(2) 适应主要是对社会环境的适应。从局部或具体的事件看,社会适应是个体社会行为的自我调节过程;从个体发展的全程来看,社会适应实际上就是个体实现社会化的过程;从社会化的角度看,社会适应的内容应当包括以下几方面:

① 生活方式的适应,包括对不同生活条件与方式的适应;② 社会态度的适应,包括政治态度、工作态度、学习态度以及价值观、人生观、世界观、友谊观、爱情观等观念的形成与发展;③ 社会角色的适应,主要指各种角色意志的形成及不同角色行为规范的掌握与发展;④ 社会活动的适应,包括各种活动规则的掌握和活动能力的形成,如生活、学习、交往、工作、劳动、休闲等能力的形成与发展;⑤ 社会法制与道德观念的适应,主要指维护社会安定和人与人之间相互关系方面的行为规范。

心理适应与社会适应的关系十分密切。心理适应作为一种综合性的心理功能,是社会适应的心理基础。离开同化、顺应以及其他一系列复杂的心理活动为基础的内化过程,个体社会化的实现是不可能的;如果脱离对社会环境的良好适应,那么心理适应本身也就失去了实际的意义。

(3) 适应与心理健康之间存在着密切的关联。一方面,适应是心理健康的结果和外在表现;另一方面,心理健康又是适应的重要基础和保证。换言之,只有心理健康的人,才能在适应能力上达到较高的水平;同样地,具有较强适应能力的人,其心理健康水平也一定较高。

二、适应的心理过程和机制

(一) 适应的过程

从心理发展的角度看待适应,可以看到以下几个最基本的环节:

1. 需要:发展的内部动力

当个体原有的发展水平与新的需要之间存在距离时,就产生了矛盾,这一矛盾便成为推动人类从事各种活动的最原始的动力源泉。需要本身的产生离不开外部环境的刺激和影响。根据马斯洛的需要层次理论,可以将其分为生理需要、安全需要、归属需要、自尊需要和自我实现的需要五大类。按照马克思主义的有关论述,又可以把它分为自然性需要、社会性需要和精神性需要三种。从适应的角度看,通常可以分为生存性需要和发展性需要两种。然而,不管怎样分类,适应的过程始终开始于需要。实际上,适应本身也是人的一种需要,是人终其一生都不可缺少的一种基本需要,是人一生中随时都要面临的任务。

2. 阻挠:适应状态的破坏

阻挠是指个体不能利用已有的行为习惯来满足自己某些需要的状况。这种情况常发生在环境发生了变化,主体遇到了新的问题的时候。伴随阻挠现象的出现,人们一般都会产生不同程度的紧张与焦虑。阻挠的产生实际上意味着主体原有的

适应状态已被打破,其原有的行为模式与新的需要之间发生了矛盾,从而产生了新的不适应现象。在这种情况下,主体改变自己原有行为模式的动机便会应运而生。

3. 尝试:满足需求的努力

为了改变不适应的被动局面,人们在没有现成模式可以参照的情况下,便会作出各种努力,采取各种方式来进行积极的尝试。这一过程实际上是一个解决新问题的过程,基本上属于尝试错误学习的性质,是适应过程中的关键环节。但人的尝试错误学习与动物的尝试错误学习有本质的不同:动物的尝试错误学习只是一种盲目的尝试,充其量也只是得到及时强化以后才能形成的稳定的条件反射;而人的尝试错误学习则是经过认真思考、有一定理论假设作指导的理性行为,同时也带有明显的创新色彩。在尝试过程中一旦取得了成功,被肯定和巩固下来的就不仅是解决问题的行为本身,而且包括行为背后的理性思考,特别是对事物本质和规律的概括与升华。

4. 重新适应:恢复新的平衡

经过一番尝试,找到了新的解决问题的方式,人们新的需要就可以得到满足,原有行为模式与新的需要之间的矛盾基本上得到了解决,曾经有过的不平衡状态重新恢复了平衡。这意味着,一次不适应的问题已经解决,主体可以重新回到适应状态之中。只是这种状态仍然是短暂的,很快就会被新的不适应现象重新打破。这种不适应——适应——不适应状态的循环往复,就是适应过程的规律性表现。

(二) 适应的心理机制

从出现不适应现象到重新适应这一段时间,一般要经历认知调节、态度转变和行为选择三个环节。

1. 认知调节

认知调节是适应过程的起始阶段,它包括外部评估和内部评估。外部评估是认知调节的第一个阶段,指主体对变化了的外部环境及其对自身发展所具有的影响作用进行全面了解并作出新的判断的过程。主要任务是确定外部环境中发生了哪些新变化,提出了哪些新要求,这些变化和要求对自身发展所具有的影响,在此基础上对发展中遇到的困难作出准确的判断,对新的角色期待形成正确的理解与把握。内部评估是指主体在对外部变化作出正确判断的基础上,对自身内部状态进一步的了解与判断。实际上这是一种在自我监控系统的参与下,自我评价和自我意向重新调整的过程。具体包括对外部变化引起的内部不平衡状态的估计,对不适应现象的归因分析,对已有经验的检索与比较,对原有行为方式应对效果的审视与判断,等等。

由外部评估到内部评估,这是认知调节发展的必然过程。在这一过程中,主体的理解力、判断力和自我评价水平对认知调节的效果具有直接的影响。

2. 态度转变

认知过程的变化必然会引起情绪体验的变化,同时会导致行为意向发生相应的变化。当认知、情感和行为意向都发生了变化时,就会引起态度的改变。态度的转变实际上是对动力系统和反应倾向的调节,这是适应新环境的变化、保持和恢复心理平衡的一种背景条件。

3. 行为选择

行为选择实际上是一个比较与决策的过程,其核心是对原有行为方式的调整与改变。行为方式的重新选择是以认知的调节与态度的改变为基础的,受思维方式与态度倾向的直接制约。思维方式与态度倾向如果是积极的,那么主体的行为方式也会是积极的;思维方式与态度倾向如果是消极的,那么行为方式也会是消极的。

在从不适应到重新适应这一过程中,同化与顺应这两种调节方式始终在发挥着作用。由于内部、外部环境都具有不同程度的复杂性、变化性,行为又具有多样性,因此,主体的判断便不可能一次完成,所以适应的过程必然会表现为反复和循环。

第二节 大学生适应不良的问题

适应是个体与环境的互动关系,个体在与环境相互作用的过程中,通过不断调整自我身心状态,使身心与现实环境保持和谐一致,从而达到认识环境、改善环境、发展自我的目的。刚踏入大学校门的新生对于新的学习和生活环境,必然要经历一个逐渐适应的过程。大学新生处于青春转折的关键时期,其心理具有幼稚和成熟的两面性,适应问题对其心理的健康发展是一次考验,能否尽快适应大学的生活和学习对整个大学生活以及以后的职业生涯都将产生重要的影响。因此,分析大学生适应问题的表现与原因,对于帮助他们顺利度过大学生活具有重要的意义。

一、大学生适应不良的表现

近年来,由于市场经济的冲击,高等教育收费与毕业分配制度的改革,大学生的经济负担和心理压力日益增大,因适应不良而引起的焦虑、抑郁和自卑等心理问题凸显且令人担忧。

1. 地位变化产生的自卑心理

这类问题在大学新生中是比较常见的。环境的变化引起大学生对自我认识的变化。大学是人才荟萃之地,能考上大学的学生多数是当地中学的优秀学生,这些学生总是被老师的称赞、家长的鼓励、同学的羡慕所萦绕着。所以,一般情况下,他们总是自我感觉良好。但是到了大学,各地的出类拔萃的学生汇集在一起,昔日小河竞舟的佼佼者,而今在大学这条大江中若不奋力拼搏,就会有落后、沉没的危险。面对新的环境和新的挑战,原有的优势和平衡被打破,不少人从鹤立鸡群变成了平庸之辈。其中多数学生满怀信心和希望,开始新的拼搏,但也有部分同学因原有的优势被削弱甚至丧失,自尊心受到严重挫伤,导致自我评价失调,由强烈的自尊心理转变为自卑心理。

2. 怀旧依赖带来的孤独心理

这类问题主要发生在大一新生中。新生入学首先面临的是生活环境的变化。大学新生大多数都是第一次离开父母来到他乡,在人生地不熟的新环境里独立生活。在上大学前,不少学生没有远离过家门,饮食起居多由父母包办,形成了较强的依赖心理。而进入大学后,失去了往日家庭的特殊照顾,事事都要自己安排,这对于缺乏独立生活能力的学生来说是一个很大的变迁。依赖性与独立性的反差和矛盾造成他们对原来生活方式无比依恋,对新生活方式难以适应。因此,有的同学产生“独在异乡为异客”的孤独情绪,“每逢佳节倍思亲”的怀旧情绪和对陌生环境、新生事物的紧张情绪等;有的同学因缺乏独立生活的能力,一时生活上不能自理;有的同学开支无计划,时常出现“经济危机”;有的同学每天循环往复于三点一线(宿舍—教室—食堂),面对丰富多彩、目不暇接的校园文化生活无所适从;有的同学因缺乏集体生活的习惯,只知道接受组织与他人的照顾和帮助,不知道、也不会关心他人。大学新生在遇到这些问题时,常常束手无策、郁郁寡欢,致使有的同学出现烦躁、痛苦、紧张不安等焦虑情绪和疲倦、失眠、注意力不集中等神经衰弱症状。这些情绪的长期影响会诱发认知水平下降、习惯性无助、自我意识障碍等心理问题。

3. 期望过高引起的失落心理

每个年轻人都有远大抱负,都对未来充满着希望与幻想。大学生常常按照自己的理想来规划学习、择业、恋爱等。然而,生活的现实性与复杂性常常使他们烦恼困惑。例如,在进入大学前,许多学生想象的大学是校园风景如画,教室宽敞明亮,师生团结友爱,处处欢歌笑语,充满诗情画意。然而,进入大学,经过短暂的兴奋期之后,却发现现实中的大学并非想象的那么完美,且存在着许多不尽如人意之处。有的同学感到所考上的大学与梦想的大学相去甚远;有的同学因为高考失利,

或许是填报志愿时受到老师、家长的左右,或许是招生时因“服从”而被“抓”来的,所上大学并非自己所愿;有的同学对所学的专业不甚了解,或者根本就不是自己填报的,因而没兴趣,也学不进去。这些理想与现实的落差,致使一些同学常常怅然若失、忧心忡忡、情绪低落,感到前途渺茫、困惑失望,形成失落心理。

4. 目标失落导致的困惑心理

学习适应不良主要发生在三类学生身上。一类是缺乏明确的学习目标和自我控制力差的学生。这些学生在高中阶段,由于高考的压力,并且时刻面对教师和家长的监督,学习目标明确,精力高度集中。进入大学后,一年级开设的课程多为公共基础课,学习生活相对轻松。由于学习压力骤然减轻,不再有他人强迫和监督,因而部分新生就放松了对自己的要求。然而大学的学习并不像他们想象的那样轻松,当他们学习落后时又会出现焦虑、浮躁、自我否定等情绪。第二类是对专业不满意的学生。对专业不满意的学生主要是专业调剂生和报考前对本专业了解不够的学生,因理想的失落和进校后学习的迫不得已而感到苦恼,缺乏自信心,情绪起伏大,上课不能集中注意力,对前途过分担心。第三类是中学时的尖子生。进入大学后,优秀者如林,因而感到学习优势丧失,背上沉重的心理包袱,感到烦恼和不安,产生不自信甚至自卑,尤其是那些性格内向、孤僻、自我封闭的学生,更易诱发心理问题。

5. 环境生疏诱发的防范心理

社会生活中的每一个人都生活在人际关系网中,每个人的成长和发展都依存于人际交往。人际关系的好坏往往是一个人的心理健康水平、社会适应能力的综合体现。对于正在学习、成长中的大学生来说,人际交往是生活的基本内容之一。在中学阶段,许多学生都有自己稳定的交际圈。到了大学之后,人际关系比以前复杂、广泛,具有一定的独立性和社会性。大学生开始尝试独立的人际交往,并试图发展这方面的能力。而且,交往能力越来越成为大学生心目中衡量个人能力的一项重要标准。一方面,大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期;另一方面,青春期的大学生又具有“闭锁性”的心理特点,自我保护意识比较强,同学之间交往比较谨慎。不少学生涉世不深,社会阅历浅,不是交往范围狭窄,就是不能与人坦诚相待、开诚布公地交流思想。由于不愿意主动接近别人,情感得不到及时沟通和表达,很多大学新生因人际关系不协调产生了压抑、孤寂和烦闷的抑郁心理。也有些大学生虽然积极主动地与别人沟通、交友,但一旦在这一过程中受挫,就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中,或因企图对抗而陷入困境,并由此产生心理问题。

6. 性生理的不断成熟带来的困惑心理

大学生生理和心理发展已进入了性生理成熟和性心理趋向成熟的阶段,感情处于冲动期,随之而来的恋爱和性问题是大学生发展过程中的一个重要问题。在恋爱问题上,绝大多数大学生都能够遵守正常的人际交往道德和行为规范,然而也有少部分大学生在恋爱过程中表现出一些心理问题,有时难以把握住自己的情感,易冲动与好走极端。不良的心理表现包括:一是从众心理,有的学生本来无意谈恋爱,但同寝室其他同学都交上了异性朋友,自己为满足虚荣心也去谈一个;二是轻率心理,有的大学生把恋爱当做一种感情体验,搞多角恋爱,寻找精神刺激,填补空虚,打发寂寞的课余时间,奉行“不求天长地久,只求曾经拥有”的情感体验;三是逃避心理,有些学生失恋后内心痛苦、意志消沉、精神萎靡不振,并陷入不能自拔的境地,甚至出现轻生的念头。

对于已经进入青年中期的大学生来说,随着性生理的不断成熟,性心理也随之发展,会出现一系列的性心理行为,如对性知识的兴趣,对自身性特征、性发育的过分关注与忧虑;对异性的爱慕,性欲望、性幻想、性冲动以及自慰行为等。但由于性知识的缺乏,一些学生为此常常陷入苦闷和彷徨之中,尤其恋爱中性心理方面出现的问题越来越多,已严重影响到大学生正常的学习和生活。

二、大学生适应不良的原因

大学生适应不良主要表现为自卑与自傲并存;放松与紧张交替;孤独与恋群交织;求知与厌学同在;空虚与恐惧交错;自立与依赖相随;希望与失望相伴。究其原因,主要有以下几个方面:

1. 角色地位的改变

大学时期正是自我概念迅速发展的时期,是真正认识自我的时期。进入大学就意味着一种独立,周围人会用看成人的眼光来看大学生,对大学生生活的独立性、社会的责任感都提出了更高的要求。但是,由于大学生有限的生活阅历,大学生活与社会又存在着一定的距离,因此大学生对事物的认识表现出一定的片面性和幼稚性。这种不足与大学生极强的自我概念不协调。因此,大学生常常会沉思和反省自己,对自我进行不断的肯定和否定,常常生活在动荡不宁的心灵世界中,难以确立自我形象和接纳自我,因而引起心理上的不适应。

2. 生活环境的变化

进入大学,绝大多数大学生都是背井离乡到一个新的城市开始独立生活,许多事情都必须独立面对与解决,衣、食、住、行、学等问题,都得自己安排。从生活方式