



普通高等教育“十二五”规划教材

大学生
心理
健康

教
育

岳学友 赵雅丽 主编

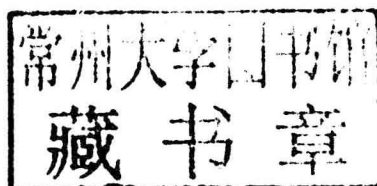


西北工业大学出版社
NORTHWESTERN POLYTECHNICAL UNIVERSITY PRESS

普通高等教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

主 编 岳学友 赵雅丽
主 审 蒋晓雷



西北工业大学出版社
NORTHWESTERN POLYTECHNICAL UNIVERSITY PRESS

【内容简介】 本书内容符合国家对大学生心理健康教育的基本原则和要求,理论联系实际,内容深入浅出,实用性强。本书立足于高职高专教学改革的要求,设置了12个模块,分别是:心灵鸡汤——心理健康概述;认识自己——心理健康的本质;魅力四射——健全的人格;快乐生活——人际关系与心理健康;成就自己——学习心理与调适;绽放的玫瑰——恋爱心理;伊甸园的禁果——性与心理健康;双刃剑——互联网与心理健康;通往成功的阶梯——择业心理与调适;做情绪的主人——情绪、情感与心理健康;风雨之后的彩虹——面对挫折;追求阳光——心理咨询。

本书既可作为高等院校心理教育、心理咨询等专业及其他相关专业的教材和参考用书,也可作为广大心理卫生工作人员的学习参考书,同时也是一本指导青年学生健康成长的科普读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/岳学友,赵雅丽主编. —西安:西北工业大学出版社,2011.8
ISBN 978-7-5612-3160-9

I. ①大… II. ①岳…②赵… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第174435号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路127号

邮政编码:710072

电 话:(029)88493844 88491757

网 址:www.nwpu.com

印 刷 者:新乡市凤泉印务有限公司

开 本:787 mm × 1 092 mm 1/16

印 张:12.5

字 数:272千字

版 次:2011年8月第1版

2011年8月第1次印刷

定 价:28.90元

前言

加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育,培养高素质人才的迫切要求。高等院校担负着培养高素质人才的光荣使命,心理健康教育事关高等院校人才培养工作的成败。高素质人才,既要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质,也要有良好的心理素质。加强大学生心理健康教育,培养大学生良好的个性心理品质,提高大学生的社会适应能力、承受挫折能力和情绪调节能力,促进他们的心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的全面协调发展,是新时期培养高素质人才的迫切需要。

本书着重从心理本质、人格基础、人际关系、学习、情绪、恋爱与性、网络心理、求职择业、心理健康的自我维护等方面做了一些探讨和尝试,将心理学原理与大学生思想动态相结合,针对在校大学生存在的心理问题作了认真分析,并结合理论依据,提出了一些建议。

本书共分12个模块,分别是:模块一,心灵鸡汤——心理健康概述;模块二,认识自己——心理健康的本质;模块三,魅力四射——健全的人格;模块四,快乐生活——人际关系与心理健康;模块五,成就自己——学习心理与调适;模块六,绽放的玫瑰——恋爱心理;模块七,伊甸园的禁果——性与心理健康;模块八,双刃剑——互联网与心理健康;模块九,通往成功的阶梯——择业心理与调适;模块十,做情绪的主人——情绪、情感与心理健康;模块十一,风雨之后的彩虹——面对挫折;模块十二,追求阳光——心理咨询。

本书在每个模块中都安排了一个案例引入,引出本模块需要学习的知识和内容。为方便学生学习和提高学生的阅读兴趣,结合相关内容插入了大量的“大千世界”“温馨提示”“知识链接”“授之以渔”“经典再现”等花絮。其中每一模块后都设有“拓展阅读”,扩展学生的阅读空间。每个模块后还有思考问题,可以让大学生将理论与实际有效结合,增加自我的探索能力。我们希望本书能够满足大学生心理健康成长的需要,有助于大学生成功成才。

本书由蒋晓雷担任主审,岳学友、赵雅丽担任主编,郭来升、魏丽丽、蔡朔冰、宗祥华担任副主编。具体分工如下:模块二由岳学友编写,模块一、四由赵雅丽编写,模块三、七由郭来升编写,模块五、六由魏丽丽编写,模块八由蔡朔冰编写,模块九由肖美花编写,模块十由陈丽编写,模块十一由宗

祥华编写,模块十二由张瑞芳编写。

本书既可作为高等院校心理教育、心理咨询等专业及其他相关专业的教材和参考用书,也可作为广大心理卫生工作人员的学习参考书,同时也是一本指导青年学生健康成长的科普读物。

本书在编写过程中,参考、借鉴了国内外许多专家学者的专著和教材,在此向著作者表示衷心的感谢!

由于水平有限,在本书的叙述中难免出现谬误,真心希望读者提出批评意见,并能及时反馈给我们。

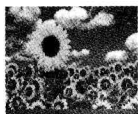
编 者

2011 年 6 月

目 录

模块一 心灵鸡汤——心理健康概述	1
单元一 心理健康的含义及标准	1
单元二 大学生心理现状	6
单元三 大学生心理健康教育	13
模块二 认识自己——心理健康的本质	19
单元一 心理概述	19
单元二 心理的生理基础	22
单元三 大学生的生理特点与心理健康教育	25
模块三 魅力四射——健全的人格	28
单元一 人格概述	28
单元二 大学生的人格障碍	32
单元三 健全人格的塑造	36
模块四 快乐生活——人际关系与心理健康	43
单元一 人际关系	43
单元二 大学生的人际关系与心理健康	47
单元三 人际交往的原则和艺术	59
模块五 成就自己——学习心理与调适	65
单元一 学习心理概述	65
单元二 学习动机	70
单元三 大学生常见的学习心理问题与调适	74
模块六 绽放的玫瑰——恋爱心理	80
单元一 爱情概说	80
单元二 大学生恋爱问题与调适	88
模块七 伊甸园的禁果——性与心理健康	97
单元一 大学生性心理的发展特征	97
单元二 大学生性心理困扰及调适	101
单元三 大学生性心理健康教育对策	107
模块八 双刃剑——互联网与心理健康	112
单元一 网络与大学生心理健康	112
单元二 网络成瘾	116
单元三 大学生互联网应用教育对策	120
模块九 通往成功的阶梯——择业心理与调适	124
单元一 大学生择业心理与准备	124

单元二	大学生的就业与心理健康	130
单元三	职业生涯规划	135
单元四	求职技巧	140
模块十	做情绪的主人——情绪、情感与心理健康	145
单元一	情绪和情感概述	145
单元二	情绪、情感的表现与种类	149
单元三	大学生常见负性情绪	153
单元四	大学生情绪、情感的调控	155
模块十一	风雨之后的彩虹——面对挫折	161
单元一	挫折与适应	161
单元二	心理危机的觉察与干预	167
模块十二	追求阳光——心理咨询	181
单元一	心理咨询概述	181
单元二	大学生常见心理问题及类型	187
单元三	对心理咨询认识的误区	189
参考文献		194



模块一

心灵鸡汤——心理健康概述

生活百态

前不久,江西中医学院科技学院 2006 级临床专业的学生李某,在其学校附近与男友杨某发生争执并提出分手,却遭杨某割断喉管后死亡。据目击者称,事发时,杨某拿着一把十余厘米的刀追死者,并朝其喉咙处割去,杀死女友后,杨某抱着死者久久不肯离去,直到 110 民警来到现场,将其带走。

案例分析

大学生正处于人生发展的重要时期,大学阶段是世界观、人生观、价值观形成的关键时期。对于在校大学生来说,他们在成长过程中遇到的困难和矛盾,产生的困扰和冲突,会形成这样或那样的心理问题,而如果这些心理问题解决不好,就可能成为大学生犯罪的心理基础。因此,加强和改进大学生思想教育工作,要在理想信念、思想品德、行为养成、心理健康等各个层面全面展开,使思想教育与心理健康教育互相补充、互相促进。

单元一 心理健康的含义及标准

一、健康的概念

1948 年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中开宗明义地指出:健康不仅仅是没有病症,而且是在身体上、心理上和社会上的完全安宁状态。

为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织对健康的标准做了如下解释:一是有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作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;三是精神饱满,情绪稳定,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;五是能够抵抗一般性的感冒和传染病;六是体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂的位置协调;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,步伐轻松自如。

1989年,世界卫生组织将健康做了进一步解释:健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

由此可见,衡量一个人是否健康必须从生理、心理和社会行为等方面加以分析,健康是生理健康和心理健康的协调统一。

二、心理健康的特质

精神医学者孟尼格尔(Karl Menninger)认为,心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况,不只要有效率,也不只是能有满足感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者俱备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的心理承受力和愉快的气质。

心理学家英格里斯(H. B. English)给心理健康的定义是:心理健康是指一种持续的心理状况,当事者在那种情况下能进行良好的适应,具有生命力,并能充分发展其身心的潜能。

我国张伯源和王登峰在《大学生心理卫生与咨询》一书中将心理健康概括为:了解自我、悦纳自我;能协调和控制情绪,心境良好;人格完整和谐;智力正常,智商在80以上;心理行为符合年龄特征。

综合各家的见解,可将心理健康者的特质归纳为以下几点:

(一)积极的自我观念

(1)心理健康的人能够体验到自己的存在价值。他们了解自己的长处与短处,能进行适当的自我评价,不过分自我炫耀,也不过于自我责备,即使对自己有不满意的地方,也不妨碍其感受自己较好的一面。能悦纳自己,同时也觉得自己能为他人所接纳。心理不健康的人,则缺乏自知之明,或自高自大,目空一切;或只看到自己的缺点,对自己总是不满意。由于所定的目标和理想太高,主观愿望与客观现实相距甚远,因而总是自责、自怨甚至自卑。

(2)心理健康的人有遵循社会行为规范的能力,既不过分放纵自己,也不会过分压抑自己,能实在而坦然地管理自己的言行。

(3)心理健康的人自我与镜我(即“镜中我”,由美国社会学家查尔斯·霍顿·库利在《社会组织》一书中提出)趋同性较强。一个人自己眼中的我和别人眼中的我是否一致也非常关键,二者愈趋于一致,心理愈健康;若不一致,则容易造成心理困扰。

总之,一个心理健康的人由于有着积极的自我观念,其“理想我”与“现实我”,“应该我”与“实际我”,“镜像我”与“真实我”之间通常是协调一致的,即使有差异,也不会对其心理健康构成威胁,反而有可能促进自我的发展。

（二）悦纳他人

心理健康的人乐于与人交往,既能接受自我也能接受他人、悦纳他人,认可他人存在的重要性和作用,因而也能为他人和集体所接受,人际关系融洽。实际生活中,朋友可以满足个人的安全与归属的需要,满足爱与被爱的需要;朋友能替自己分忧解愁,有助于心理健康。良好的人际关系既反映一个人的社交能力和悦纳他人的特质,同时也是心理健康的标志之一。因为在与他人交往时感到舒服自在,感到安全与信任。一个心理健康的人,其个人思想、目标、行为能融入社会要求和习俗,能重视团体需要,并能有效调控为社会所不容的欲望。

（三）面对现实

每一个人都是从过去经现在走向未来。心理健康的人能够面对现实、接受现实,而不会沉湎于过去或陷入不切实际的幻想之中;能吸取过去的经验,依据现在,策划将来;既能重视现在,也能权衡过去、现在与未来的关系,预见即将来临的问题和困难,并事先设法加以解决。而心理不健康的人往往以幻想代替现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战,常常抱怨自己生不逢时或责备环境不公而怨天尤人,对未来十分悲观。当然,心理健康的人也会遭遇挫折,也有面对失败的时候,但心理健康的人对各种经历,都能持开放的态度,既不会否认或推诿,也不会因此而否定自己,而能将其视为自身经验的一部分,坦然面对,从容应对。

（四）认知完整

每个人每天都要承受环境中的种种压力,因此能对现实有正确的觉知,并做出合理的解释是相当必要的。为此,正常的智力水平是心理健康必不可少的保证。心理健康的人能与现实保持良好的接触,能对环境作出客观的观察,进行有效的适应,而不是歪曲现实环境。心理不健康的人却往往对现实缺乏正确的觉知能力,杯弓蛇影,心神不宁。

（五）情绪适度

心理健康的人能恰当地调控自己的情绪,其心情以喜悦、愉快、乐观、满意等积极的情绪状态为主,虽然也会有沮丧、愤怒、悲伤、恐惧等消极的情绪状态,但不会长久持续。其情绪表达是适度的,控制恰如其分,不会太过或不及。情绪如果不加以控制或过分压抑都有损心理健康。心理健康的人当然不是没有七情六欲,重要的是在情绪方面能够恰当地估量并表现得合乎情境。疏解消极情绪对心理健康尤为重要,如果不加以调控,经常以消极的情绪和态度看待人生,不仅情绪上会愈加忧郁和沮丧,而且也会感到压力越来越多、越来越重,身心不堪重负。因此,心理健康的人,心境通常是开朗、乐观的。

（六）热爱生活

心理健康的人珍惜和热爱生活,并享受人生的乐趣,而不会视生活为负担。心理健康的人乐于学习,积极工作,在学习和工作中施展才能,并能够从学习和工作成绩中得到满足和激励。对学习和工作的投入,能使人获得成就感并提高自我价值,有益于心理健康。乐于学习和工作,既反映出一个人的学习和工作能力,同时也是心理健

康的一个重要指标。一个心理健康的人是热爱生活、乐于学习、勤于工作的人。

(七) 丰富的人生经验

心理健康是一个实践过程,就像身体的健康须要有足够的营养和适当的锻炼一样,心理的健康也只有在个人有了丰富的人生阅历,历经生活磨炼,不断战胜挫折与失败之后,才可能真正建立起来。心理健康绝不等于心情愉快、没有烦恼那么简单,它必须从生活实践中得出,并经得起实践的检验。很难想象,一个思想简单、生活阅历贫乏、一帆风顺的人,在复杂多变的现实社会环境中能拥有真正意义上的心理健康。

三、大学生心理健康的标准

大学生是一个特殊的群体,他们在情感上较社会青年更加敏感,在经济上不能自立,在人际关系方面,他们大多远离家乡,缺乏家庭的照顾。校园生活使他们脱离社会,集体生活又使他们缺乏个人空间。大学生书本知识比较丰富,而社会经验却相对缺乏。思维活跃,但脱离实际。因此,大学生除了可能产生一般的心理问题外,这些特殊的环境还会使他们产生一些特殊的心理问题。大学生心理健康的标准既要符合一般普通人心理健康的标准,又要体现大学生的心理发展规律与特点,以及他们特定的社会道德的要求。据此,大学生心理健康的标准主要有以下几个方面。

(一) 人格完整

人格完整是指有健全统一的人格,即表现在能力、气质、性格和动机、兴趣、理想、信念、世界观等各方面能平衡与和谐发展,不存在明显缺陷与偏差。大学生应以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此有效地支配自己的心理行为。个体的所想、所说、所做都是协调一致的,即胸怀坦荡、言行一致、表里如一。

(二) 智力正常

智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、实践活动能力等的综合水平。一般来说,大学生的智力是正常的,其智力的总体水平高于同龄人。衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正常地、充分地发挥了自我效能,即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

(三) 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快,这是心理健康的重要标志。情绪异常往往是心理疾病的先兆。大学生应能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情,善于从学习生活人际交往中寻求乐趣,对生活充满希望,情绪稳定,具有调节控制自己的情绪以保持与周围环境动态平衡的能力。

(四) 意志健全

意志是人意识能动性的集中表现,是人的重要精神支柱。意志健全是指大学生应有坚强的意志品质:目的明确合理,自觉性高;善于分析情况,能果断地做出决定;坚韧,有毅力,心理承受能力强;自制力好,既有实现目标的坚定性,又有克制干扰实现目标的愿望、动机、情绪和行为,不放纵任性。

(五) 适应能力强

不能正确处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。较强的适应能力是大学生心理健康的主要特征,其表现为:能适应大学的学习、生活和人际关系,迅速完成从中学到大学的转变;对所在学校自然环境有较好的适应能力;能和社会保持良好的接触,能正确认识社会,了解社会,心理行为能顺应社会文化的进步趋势;发现自己的目标、行为与社会需要发生矛盾和冲突时,能迅速进行自我调节和修正,以谋求和社会的协调一致,而不是逃避现实,更不是与社会需要背道而驰。

(六) 正确评价自己

正确地认识、了解、悦纳自己是大学生心理健康的重要条件。一个心理健康的大学生能体验到自己的存在价值,有自知之明,能对自己的能力和性格做出恰当、客观的评价,悦纳自己的优点和缺点(如身高、相貌等)。对自己不会提出苛刻、非分的期望与要求,既不会跟自己过不去,设定的生活目标和理想也能切合实际。同时,努力发挥自身的潜能,即使面对无法补救的缺陷,也能正确接受。

(七) 和谐的人际关系

建立和谐的人际关系是人们获得心理健康的重要途径。大学生和谐的人际关系应体现在:乐于与人交往,且交往动机端正,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友;在积极的交往中保持独立的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观地评价别人和自己,在交往中善于取长补短、宽以待人、友好相处、乐于助人。

(八) 心理行为符合大学生的年龄特征

在人们生命发展的不同年龄阶段,具有相对应的心理行为表现模式。大学生应具有与年龄和角色相适应的心理行为特征,即举止言行符合其年龄特征,这是心理健康的表现。

正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面。

1. 心理健康标准的相对性

事实上,大学生心理健康与不健康并无明显界限,而是一个连续、动态的过程,如将正常比做白色,将不正常比做黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个较大的缓冲区域——灰色区,大多数人都分布在这一区域内。

2. 整体协调性

把握心理健康的标准,应以心理活动为本考察其主客观世界的整体协调性。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个内外统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界过程中的准确性和有效性。

3. 个性的相对稳定性

每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,人的个性在没有明显和剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。

4. 发展性

不健康的心理是人在发展中不可避免的发展性问题,会随着个体的心理成长逐渐调整趋于健康。

单元二 大学生心理现状

一、大学生心理健康现状的特殊性

(一) 大学生心理现状

大学生正处在人的第二次生长发育高峰后期,其身体发育逐渐成熟,身体形态日趋稳定,器官机能日益完善。但大学生的心理发展明显地表现出与生理发展不同步,即心理发展滞后于生理发展,处于走向成熟但又不完全成熟的阶段。

1. 智力发展达到高峰

大学生一般思维敏捷,接受能力强,通过专业训练、系统学习,抽象逻辑思维能力得到充分的发展,智力水平大大提高,分析问题解决问题的能力增强,其智力层次含有较多的社会性和理论色彩,这一显著特点,使大学生心理活动的内容得到极大的丰富。

2. 自我概念的增强与认知能力发展的不协调

自我概念是指个体对自身的认知、人—我关系的认知;伴随自我认知而产生的情感体验;伴随自我认知、自我情感而产生的思想倾向和行为倾向(表现为个体对思想和行为的发动、分配、维持和定向)。它是认识、情感、意志的综合体,是心理发展过程中一个极为重要的方面。自我概念的发展不仅与年龄有关,而且与人的知识水平有关。一个人的文化素质越高,其自我意识就可能越强,大学生更多的是眼光向内,注重对自己进行体察和分析,即自我分化为主体的我和客体的我,以及理想的我和现实的我。

大学生与同龄人相比,往往有更多的成功经历,受到过较多的赞美,也被寄托了更多的希望,因此他们的自我评价偏高。大学校园这种特殊的环境,又是十分强调独立、注重自我确立的地方,许多大学生在较大的程度上按照自己的方式安排自己的生活,有一种宽松自由的氛围。同时,由于大学生所处的独特的社会层次及具有较高的文化素质,他们对社会上的事有着自己的见解,他们看问题的视野可能与一般人有所不同,有一种以天下为己任的抱负和心愿。他们对事物的认识,表现出一定的片面性和幼稚性,还不能深刻、准确、全面地认识问题。这种认识与他们极强的自我概念不相协调,这种不协调可能会一直困扰着他们。

3. 思维活跃

大学生已不再满足于形式逻辑思维的水平,而是继续走向更高一层,即辩证思维。对问题的思考不限于寻求原因与结果的逻辑关系,而是把由经验决定的合理性判断也引入思考过程中,并把它当做重要的标准来使用。其思维已转向对现实计划的思考,这样的思维能力可为生活定下更明确的目标,做出更详细的准备。

4. 情绪情感日益丰富而不稳定

大学生是一群正在成长的青年,是一个极其敏感的群体,其内心体验细腻微妙。

他们对与自身有关的事物往往体察得细致入微。由于大学生内心的需要结构发生变化,追求有其独特性,而他们的价值观念尚不稳定,时常处于波动、迷惘、抉择之中,其心理成熟又落后于生理成熟,因而,情绪变化起伏大,易受周围环境变化的影响,心境变化快,情感是不稳定的。他们一方面对学习、工作、师长、同学、友谊、爱情以及对周围事物充满积极情感,另一方面又容易走向极端,出现各种不良反应或消极情绪。

5. 大学生性生理已发育成熟,性意识开始觉醒,感情欲望逐渐增强

大学生正处于青年中期,生理发育已基本完成,所以性意识的明朗化与进一步发展都是正常的。又由于大学校园是年轻人的世界,每个大学生都有充分的机会与同龄的异性接触,因而意识的发展以及与之相伴而来的恋爱问题是大学生心理发展过程中的一个重要内容。一方面,性意识的发展带来强烈的按照性别特征来塑造个性和形象的精神向往,每个大学生都会在心里产生一种愿望,即成为什么样的男子或女子;另一方面,性意识的发展也带来了对异性的倾慕与追求,而这种愿望,会与大学生还不善于处理与异性之间的关系,或者他们的经济地位与心理成熟度还不足以应付这种问题相矛盾,从而带来种种不安和烦恼。

6. 社会需求迫切

为了接受系统严格的专业训练,大学生在校园里生活期限比同龄人长,这使他們与社会有一定距离。也正因为如此,他们渴望加入社会的愿望更为迫切。在校园里,他们关注着社会,评判着各种社会现象,并希望自己加入进去,按照自己的想法去改变各种令人不满意的现象,用自己所学的专业知识服务于社会,体现自己的力量,实现自身的价值。这种迫切的社会需求与大学生正在形成的价值观相互作用,是他们将来走向社会的重要心理依据。这一心理特点支配、指导着大学生的学习态度,从而对大学时代的生活质量产生重要的影响。

(二) 从调查数据看大学生心理健康

1. 心理障碍已成为危害大学生心理健康的主要问题

中国疾控中心提供的数字表明,全国大学生中,16%~25.4%的有心理障碍,以焦虑不安、神经衰弱、强迫症状和抑郁情绪为主。来自教育部门的调查显示,大学生因为各种压力而产生的心理问题日益严重,其中“人际交往、学习压力、就业压力、情感困境”是四大最为突出的“心病”。许多研究表明,大学生中心理障碍发生率呈上升趋势,已经明显地影响到一部分学生的智能素质、人格成长及身体健康。



调查发现

清华大学、北京航空航天大学等高校多年采用日本大学人格健康问卷(UPI)对新生进行心理健康普查,发现有15%左右的学生存在心理适应问题,有近20%的学生主动提出咨询要求。北京大学王登峰博士认为,在校大学生中出现心理障碍的约占10%。由此可见,大学生的心理健康形势比较严峻,必须引起社会各方面的关注。

2. 高校大学生心理素质及心理健康状况调查

2006年大学生心理健康状况调查,选取了国内4所部属院校、4所省属院校和4

所市属院校。调查共发放问卷2 500份,其中有效问卷为2 308份,有效回复率为93.4%。调查显示,有25.8%的大学生“经常”感到心理压力,68.0%的大学生“偶尔”感到心理压力。保持适度的心理压力,可以使大学生处于一种积极向上的健康状态,但是心理压力过大,就容易产生心理问题。从大学生的心理问题的症状表现看,主要是“无端苦闷”“懒散、不思进取”“自卑”“觉得生活没有意义”等,其中,“无端苦闷”占46.8%,居第一位。这说明,心理压力是导致大学生心理问题的根源,根据调查,大学生的心理压力主要来自于学习、人际交往和人生挫折。

(三)大学生常见心理矛盾与表现

由于大学生的心理发展尚未完全成熟,自我调节和自我控制能力还不强,加上难以适应环境变化,因此在处理学习、工作、社交、友谊、爱情就业以及个人与集体的关系,个人与社会的关系等复杂的问题时,常常出现内心矛盾冲突,造成心理失衡。具体表现在以下的方面。

1. 自豪感与自卑感的矛盾

在激烈的高考竞争中有幸进入大学的人,往往以竞争胜利者的姿态出现,在一片赞扬声与羡慕的目光下,优越感、自豪感油然而生。他们挺着胸膛走进大学,但是,在群英荟萃、强手如林的环境下,以往的优势不复存在,学习、生活中遇到小小的挫折就容易产生自卑心理。

2. 新鲜感与恋旧感的矛盾

美丽的校园、现代化的仪器、高水平的老师、新交的朋友,进入大学的学生对周围的一切有说不出的新鲜感。但随着岁月的流逝,新鲜感慢慢消失。紧张的学习、激烈的竞争、单调的生活会使一些学生存在强烈的恋旧心理:思乡心切,情绪低落,怀念过去的生活和朋友,想念亲人和师长,甚至沉溺于回忆之中。

3. 独立感与依赖感的矛盾

告别了中学时代,摆脱了父母的监督和老师的约束,进入了自由和开放的环境,大学新生的独立意识增强,凡事想依靠自己的力量,处处想显示个人的主张。但是,由于缺乏社会经验,以及过去经历的影响,长期形成的依赖感难以摆脱,面对复杂的环境,这些大学生常常会心中无数、不知所措。

4. 轻松感与紧张感的矛盾

在多年高考的压力下苦熬出来的学生进入大学后,卸下了沉重的包袱,有一种说不出的轻松感,思想上容易松劲,想喘口气。思想上的放松容易带来学习上的被动,加上大学的学习从内容、方法到要求都不同于中学,常使一些学生陷入消极被动状态,出现成绩不佳的现象,由此而产生情绪上的紧张感和精神压力。

5. 强烈的交往需要与孤独感的矛盾

在陌生的环境中寻找良师益友,被人理解和接纳是大多数新生强烈的需要。但由于交往的机会较少,缺乏主动性,加之青年期的心理闭锁等特点,难以如愿以偿,同学之间不易吐露真情,自然会产生一种孤独的感觉,形成难以排解的内心冲突。

6. 理想我与现实我的矛盾

“理想我”是将来要实现的我,是现实我的努力方向。“现实我”是生活中实实在在的我,两者是不同的。当两种形象混淆起来时,就会产生矛盾。一般来讲,大学生的理想我与现实我之间一致性系数很低,大学生的理想我比较高。这一方面是由于社会的期望很高,另一方面与自己优越的地位有关,往往容易使自我认识理想化或非客观化。当周围的人对自己的评价不像自己想象的那么高时,就容易产生矛盾,使大学生对自我认识摇摆不定,把握不住。特别是当实现理想我的过程中遇到困难、挫折、障碍时,大学生往往会产生苦闷、抑郁等消极的自我体验。处于转变阶段的大学生出现以上的心理矛盾是过渡时期具有的正常现象,这些矛盾中同时蕴藏着转变中的真正起步。



授之以渔

大学生进入大学适应新的环境后,应确立一个新的学习、奋斗目标。从心理学角度来说,有一个明确的目标,会使心理指向集中于一处,这样会削弱心理问题对心理的影响,并有了内在驱动力,可促使人变得积极向上,从而更有利于克服各种心理问题和疾病。另外,大学生自己要学会宣泄,不推测别人对你的评价,自己尽力改善人际关系,改善睡眠,参加体力劳动和体育运动,放松训练等进行积极自我调节。

(四) 大学生常见的心理困扰

大学生常见的心理困扰主要表现在环境应激问题、自我认知失调、人际关系障碍与适应不良等。环境应激问题主要在新生中表现得比较突出。进入大学后,由于环境发生了改变,多数学生离开了长期依赖的家长和老师,许多问题需要自己独立处理,对新的集体、新的生活方式、新的学习特点还不习惯,使一些学生出现适应障碍,如失眠、食欲不振,甚至神经衰弱。自我认知失调主要是指许多大学生在中学是学习尖子,老师表扬、家长夸奖、同学羡慕,常常体验到成功的喜悦,自我感觉良好。但到了大学,这种优越感消失了,周围高手如云,再加上学习方法不适应,学习上一有波动就出现自信心下降,甚至产生自卑感,从而陷入苦恼之中。

二、影响大学生心理健康的因素

(一) 个体生理因素

对大学生心理健康产生影响的生理因素主要有4种。

1. 遗传因素

大量研究表明,在精神疾病中,尤其是精神分裂症、躁狂症、抑郁症等病因中,遗传是主要原因。

2. 躯体疾病

各种躯体疾病,尤其是慢性疾病,常会使人变得烦躁不安,敏感多疑,情绪稳定性降低,行为控制力减弱,兴趣缺乏,人际关系紧张,严重的还可能导致心理障碍。

3. 大脑的器质性病变

根据临床观察和专家的研究分析,大脑器质性病变,如脑肿瘤、脑萎缩、脑炎、脑血管疾病、脑外伤等,会直接导致各种心理异常表现,出现意识障碍、智力障碍、严重遗忘症、人格异常等。

4. 神经系统的先天素质不健全

专家认为,神经系统的先天素质不健全,如大脑皮层和皮层下神经组织相互协调有某种障碍,大脑皮层的兴奋和抑制过程的协调有某种障碍等,会导致病态人格等心理异常,神经类型属弱型的人更容易受到不良因素的影响而引起不健康的心理行为。

(二) 环境变迁因素

对大多数刚踏进大学校门的学生来讲,他们所面对的是一个新奇而又非常陌生的环境,这种环境的变迁在很大程度上决定了新入学学生的适应和调整问题。首先,学习和生活环境的变化会增加他们适应新环境的困难。大学学习的一个基本特点就是强调自主学习和独立思考的能力,教师直接指导减少,而且学习的内容又相对灵活,不仅有相当的基础理论,而且有专业实践,学习的习惯和作息时间大部分由自己掌握。其次,生活环境上的变化也很大,主要表现为要自己独立生活,要应付一切生活琐事,这对大多数大学新生来说都是一个不小的挑战。再次,大学生对新的人际关系的适应困难。面对来自各地、风格特点各异的同学,如何建立协调、友好的人际关系是非常重要的。大多数学生入学前一直生活在与自己熟悉的同学或亲人之间,人际关系相对稳定,而一旦进入大学就会面临重新结识别人,确立人际关系的过程,这一过程的进展将对整个大学生活产生非常重大的影响。



生活万象

男生小张,来自偏远山区,从小学习优秀,终于考入某名牌大学。到了学校,与来自全国各地的同学在一起,突然产生强烈的自卑感。他不太会使用计算机,不懂足球和网络游戏,英语发音不纯正。更糟糕的是第一学年自己放弃了很多其他的活动,非常认真地学习,可是成绩平平,连奖学金也拿不到,他很郁闷。

有些学生在中学往往是成绩较好的,可在大学,各方面人才聚在一起,势必失去优势地位,而成为“较差”或“一般”的成员。这种地位变化越强烈,他们适应起来就越困难。

总的来看,无论是对学习和生活环境的适应,还是对人际关系以及自我地位变化的适应,都会极大地影响到大学生当时的心理健康状况,更重要的是,如果这一问题不能解决,将会严重影响他们以后的适应能力和心理健康。

(三) 社会压力因素

随着我国进一步对外开放和科学技术的不断进步以及经济全球化时代的到来,社会生活日新月异,人们面临传统观念的变革、价值体系坐标的选择、新的生活方式的适应等,这对人们来说是一种心理上的考验。美国精神分析学家哈内认为“许多心理变态是由于环境的不良适应而引起的。”当个体原有的心理行为不能随着外界