

张富洪 李 斐 卢文丰 主编

大学生

心理健康教育

Daxuesheng Xinli Jianshang Jiaoyu

复旦大学出版社

张富洪 李 斐 卢文丰 主 编

曾红媛 陈龙图 何进军 副 主 编

大学生

心理健康教育

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

 复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/张富洪,李斐,卢文丰主编. —上海:复旦大学出版社,2010.8
ISBN 978-7-309-07511-3

I. 大… II. ①张…②李…③卢… 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 150662 号

大学生心理健康教育

张富洪 李 斐 卢文丰 主编

责任编辑/史立丽

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 18.25 字数 350 千

2011 年 8 月第 1 版第 2 次印刷

印数 4 101—8 700

ISBN 978-7-309-07511-3/B·364

定价:28.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

前 言

从我国高等教育改革和社会发展的趋势来看,21 世纪是尊重知识、注重人才素质全面提升的时期。在这个思想文化激荡、价值观念多元、人才竞争激烈、社会瞬息万变的年代,培养道德品质优秀、专业技能精湛、心理素质过硬的适应社会需要的高素质人才是高等教育的历史责任。我们清楚地看到,教育改革和社会发展给大学生带来机遇和挑战的同时,也给他们带来了巨大的心灵冲击,大学生面临的学习、生活和就业压力明显增大,由此导致学生心理问题明显增多。他们在对新环境的适应、自我概念的形成、人际交往的完善、专业的发展、性与爱情的选择、职业生涯的规划等方面产生了诸多心理困惑。而且,在校大学生年龄一般都在十八九岁到二十一二岁这个年龄段,正值人生知识积累和选择未来发展方向的黄金时期。他们在智力和能力迅速发展的同时,也步入了人生情绪最易起伏跌宕的阶段。不稳定的情绪状态对大学生的学习生活会造成干扰和冲击,使他们不能以充沛的精力投入到知识技能的学习当中,影响他们的健康成长和成才。我们看到,大学校园中有的学生自视甚高,常觉得怀才不遇;有的学生怨天尤人,自暴自弃;有的学生杞人忧天,郁郁寡欢;有的学生为情所困,无法自拔;有的学生沉迷网络,自甘堕落……面对这些问题,逃避和抱怨都是无济于事的,我们需要坦然地面对现实。通过加强大学生心理健康教育,引导大学生掌握心理健康知识,学会自我心理调适的方法,激发自身潜能,养成良好的心理素质,提高心理健康水平。

根据多年的大学生心理健康教育工作经验,在吸取该领域先进理论成果的基础上,紧密结合大学生学习生活中的心理实际,我们编写了《大学生心理健康教育》教材。本教材以普及心理健康知识、为大学生提供心理健康指导为出发点,力求体现操作性、参与性和可读性的特点,旨在帮助大学生解决在现实生活

和学习中所遇到的心理问题,为其处理好各种心理问题提供更好的指导。

《大学生心理健康教育》全书共分十二章,内容包括心理健康概述、新生入学适应教育、学习心理辅导、自我概念的协调与发展、恋爱与性心理、健康个性的塑造、和谐人际心理辅导、情绪与挫折的应对、网络活动与干预、休闲与消费心理、职业心理适应与生涯规划、心理危机的觉察与干预等。这些内容基本上涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题,是高校大学生心理健康教育课程的必备教材,也是关注自身成长与心理健康的大学生朋友的有益读本。

与以往的教材不同,本教材突出了培养能力的实际训练,避免了行、知脱节的问题,内容更有针对性。每章开始部分增加了“案例”(介绍一两个案例,引入该章的内容,帮助学生更好地理解所要讲述的主体内容),而每章后面部分均增加了心理活动训练(要求学生完成一些拓展性活动,引导学生加深对所学知识的理解)、心理小测试、课外拓展资源(选取了一些充满哲理的小故事,让学生在轻松的阅读中有所领悟和收获,实现自我启迪)、思考题等内容,并引用了大量的案例,补充了阅读材料,力求做到理论联系实际,达到学以致用用的效果。教材既有利于阅读、掌握理论知识,也有利于课堂实训的组织;既有利于教师教学,也有利于读者更好地了解自己,不断完善自我。值得一提的是,该教材还配套建设了精品课程网站,内有与教材相配套的心理自测、心理游戏、在线答疑等栏目,为大学生提供了快捷、便利和有效的心理帮助。

本书在编写过程中,参考和借鉴了国、内外专家、学者的成果,在此表示感谢。

在编写的过程中,尽管我们力图作一些积极的探索,但由于编者水平所限,本书不妥之处在所难免,欢迎读者批评指正。

编 者

于江门职业技术学院

2010年7月

目 录

第一章 心理健康概述	001
案例	001
第一节 大学生心理健康概述	001
第二节 大学生心理与生理发展特点	009
第三节 大学生心理健康教育的实施	012
心理活动训练	018
心理小测试	019
课外拓展资源	020
思考题	021
第二章 新生入学适应教育	023
案例	023
第一节 大学新生入学适应教育的意义	023
第二节 大学新生的适应心理问题	025
第三节 大学新生适应心理问题的调适	032
心理活动训练	037
心理小测试	038
课外拓展资源	039
思考题	041
第三章 学习心理辅导	042
案例	042
第一节 大学生的学习观	043
第二节 学生学习心理障碍的主要表现及成因	047

第三节 大学生常见学习心理问题及调适	049
心理活动训练	057
心理小测试	058
课外拓展资源	060
思考题	062
 第四章 自我概念的协调与发展	063
案例	063
第一节 大学生自我概念的发展与特点	063
第二节 大学生自我概念的矛盾与调适	068
第三节 大学生的自我教育	072
心理活动训练	077
心理小测试	077
课外拓展资源	080
思考题	081
 第五章 恋爱与性心理	082
案例	082
第一节 爱的心理实质与爱情的理论	082
第二节 大学生恋爱的影响因素及其特点	086
第三节 大学生恋爱的心理调适	088
第四节 大学生的性心理	093
心理活动训练	101
心理小测试	102
课外拓展资源	104
思考题	105
 第六章 健康个性的塑造	106
案例	106
第一节 个性概述	106
第二节 个性的分类和发展	111
第三节 大学生健康个性的塑造	116

心理活动训练	129
心理小测试	130
课外拓展资源	130
思考题	131
第七章 和谐人际心理辅导	132
案例	132
第一节 大学生人际交往概述	132
第二节 人际交往的常见心理问题与调适策略	139
第三节 大学生成功交往技能的培养	146
心理活动训练	152
心理小测试	153
课外拓展资源	154
思考题	156
第八章 情绪与挫折的应对	157
案例	157
第一节 情绪与心理健康	157
第二节 大学生的挫折心理	168
心理活动训练	177
心理小测试	178
课外拓展资源	181
思考题	182
第九章 网络活动与干预	183
案例	183
第一节 网络概述	183
第二节 大学生的网络性心理障碍与干预	188
心理活动训练	198
心理小测试	198
课外拓展资源	199
思考题	200

第十章 休闲与消费心理	201
案例	201
第一节 休闲活动与心理健康	202
第二节 消费与心理健康	208
心理活动训练	215
心理小测试	215
课外拓展资源	219
思考题	220
第十一章 职业心理适应与生涯规划	221
案例	221
第一节 大学生职业心理概述	222
第二节 大学生的职业心理偏差和调适	227
第三节 大学生职业生涯的规划	237
心理活动训练	243
心理小测试	244
课外拓展资源	247
思考题	249
第十二章 心理危机的觉察与干预	250
案例	250
第一节 大学生心理危机概述	250
第二节 大学生自杀危机的干预	260
心理活动训练	276
心理小测试	278
课外拓展资源	280
思考题	281
主要参考文献	282

第一章 心理健康概述



案例

1. 小 A 与小 B 是某艺术院校大三的学生,同在一个宿舍生活。入学不久,两个人成了形影不离的好朋友。小 A 活泼开朗,小 B 性格内向、沉默寡言。小 B 逐渐觉得自己像一只丑小鸭,而小 A 却像一位美丽的公主,心里很不是滋味。她认为小 A 处处都比自己强,把风头占尽,故时常以冷眼对小 A。大学三年级,小 A 参加了学院组织的服装设计大赛,并得了一等奖。小 B 得知这一消息先是痛不欲生,而后妒火中烧,趁小 A 不在宿舍之机将她的参赛作品撕成碎片,扔在小 A 的床上。小 A 发现后,不知道怎样对待小 B,想不通为什么自己要遭受这样的对待。

思考:小 B 怎样才能解决好自己严重的嫉妒心理问题?

2. 心理健康教育活动课上,教师让学生上讲台分享他们的作品,一位男生的图画是一双巨大的拳头。教师说:“你想表达什么意思呢?可以和大家分享一下吗?”这位男生说:“我以前长期受人欺负,我希望自己有一双巨大的拳头,可以揍以前欺负过我和现在还想欺负我的人。”他个子瘦小,秉性较弱。教师让同学们给他“出主意”,一个女同学站起来劝道:“退一步海阔天空。”也有同学说“只想打架不好”、“应宽容别人”等。

其实,心理辅导是有原则可循的,该男生“渴望自己有一双巨大的拳头”,但老想着揍别人肯定是不妥当的。对此,心理辅导切入的角度应该是什么?

第一节 大学生心理健康概述

一、心理健康的含义与标志

健康是人类永恒的追求,更是当今社会人们关注的焦点问题。随着社会发展

和科学技术的进步,人们对健康的认识在发生着悄然的变化。早在2世纪的时候,著名的罗马医生盖伦就给健康下过这样的定义:“健康就是没有疾病的状态。”这种观点受当时社会生产力发展水平的制约,符合人们生活中习惯性的经验和认识,得到人们长期普遍性的认同。在此后一千多年的时间里,它始终占据统治地位。但随着时代的发展,人们对自身发展的认识逐步深入,大家越来越意识到,若把人的健康仅仅视为有机体的安康,而不考虑或顾及人的心理感受及其发展,显然是片面、有缺陷和不完整的。人的发展应该是身体和心理两方面发展有机和谐的统一,人的健康应包括身体健康和心理健康两个不可分割的方面。

1946年,第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”世界卫生组织给健康下的定义为:“健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不是没有疾病及虚弱现象。”从世界卫生组织对健康的定义中可以看出,与我们传统的理解有明显区别的是,它包含了3个基本要素:① 躯体健康;② 心理健康;③ 具有社会适应能力。具有社会适应能力是国际上公认的健康首要标准,全面健康包括躯体健康和心理健康两大部分,两者密切相关,缺一不可,无法分割。这是健康概念的精髓。

怎样判断一个人是否心理健康,目前理论界没有统一的认识,人们通常只是用“常态”、“病态”、“正常”或者“异常”来表示。因为人的心理健康不像生理健康那样,标准非常具体、精确和绝对,它本身并没有一个绝对的界限。并且,随着时代发展、科技进步和知识经验的增多,人们对心理健康的理解和认识还会不断深入。又因为不同个体经历的事物和活动不尽相同,对同样事物作出的反应存在差异,因而判断心理健康的标准很难做到绝对和统一。

尽管如此,不少专家、学者还是根据自己的理解,提出了对心理健康标准的观点和认识。美国著名心理学家马斯洛和密特乐曼提出心理健康的10条标准:有充分的安全感;充分了解自己,能恰当地估计自己的能力;生活的理想和目标切合实际;不脱离周围现实环境;保持自身人格的完整与和谐;具备从经验中学习的能力;保持适当和良好的人际关系;适度地表达和控制自己的情绪;在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本要求。

我国大陆学者王登峰根据各方面研究结果,也归纳提出了心理健康的标准:了解自我、悦纳自我;接受他人,善于与人相处;热爱生活,乐于工作和学习;能够面对现实、接受现实,并能够主动地去适应现实,进一步地改造现实,而不是逃避现实;能协调与控制情绪,心境良好;人格和谐完整;智力正常;心理行为符合年龄特征。

对于心理健康的标准,人们只能把它视为一个人努力追求的理想目标。因为要判断一个人心理是否健康,判断一种行为是不是健康心理的表现,是不能离开这个人所处的时代、文化背景,以及经验、价值观、年龄、情境等多方面情况的。况且,

心理健康与略低于一般健康水平,乃至轻微的心理病态之间并没有鲜明的分界。不过,大学生如果不注意保护自己的心理健康,心理健康的水平将会下降,并有可能会出现心理病态,产生病态心理和变成心理障碍者。

近些年,亚健康越来越成为人们关注的热点话题。所谓亚健康,即指非病非健康状态。这是一类次等健康状态,是介于健康与疾病之间的状态,故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游离状态”、“灰色状态”等称谓。按照医学界的说法,亚健康是“介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态”,实际上就是我们常说的“慢性疲劳综合征”,它包括“轻度心身失调”、“潜临床”、“前临床”等程度逐步加深的几个状态。与之相伴的是,亚健康经常表现为失眠、乏力、无食欲、易疲劳、心悸、抵抗力差、易激怒、经常感冒或口腔溃疡、便秘等现象。因其现在还没有明确的医学指标来诊断,容易被人们所忽视,但身体或器官中已经有危害因子或危害因素的存在。这些危害因子或危害因素就像是埋伏在人体中的定时炸弹,随时可能爆炸;或是潜伏在身体中的毒瘤,缓慢地侵害着肌体,如不及时清除,就可导致发病。

【阅读材料】

一项有关“大学生生活方式与健康状况调查”的结果显示,上海8所接受调查的高校近1500名学生中,仅有33.78%认为自己“处于健康状态”,超过一半的人认为自己“处于亚健康状态”。在有亚健康表现的大学生中,进行发病原因调查显示:学习压力大、因就业困难而对前途缺乏信心、心理承受力差、生活习惯不良(迷恋网络、不按时作息、不吃早餐、营养不均衡、缺乏运动等)是造成亚健康状态的主要因素。且他们能自觉开展自我保健的比例很低,对健康关注不够,因此也就容易出现亚健康状态的表现。大量吸烟、酗酒、久坐不动、起居无常的不良生活习惯,是造成亚健康的常见原因。环境、食品污染、噪声、微波及其他化学、物理因素污染,是防不胜防的健康隐形杀手。而突然、持续、不良的精神心理刺激,亦是引发亚健康状态的重要因素之一。

亚健康状态是机体功能失衡的综合表现。目前普遍认为,亚健康状态是由于生理、心理、社会三方面因素导致机体的神经内分泌系统、免疫系统等整体协调失衡、功能紊乱所致。具体表现为三方面:

(1) 躯体亚健康,主要表现为不明原因或排除疾病原因的身体疲劳、虚弱、周身不适、食欲不振等;

(2) 心理亚健康,主要表现为不明原因的脑力疲劳、情感障碍、思维紊乱、恐慌、焦虑、自卑、冷漠、孤独等;

(3) 社会适应亚健康,突出表现为对工作、生活、学习等环境难以适应,对人际关系难以协调。

对大学生而言,生活节奏快、长期紧张学习、心理因素及各种不良的生活行为习惯直接导致了健康状况的恶化。

二、大学生心理健康状况与常见问题

(一) 大学生心理健康状况

大学生作为社会文化层次较高的群体,一向被认为是最活跃、最健康的群体之一。如果仅仅从躯体疾患的角度来看,大学生正处于青春发育期,又是经过中学及高考的多次体检合格而进入高校的,罹患各种严重躯体疾病的确实不多。但这种现象往往掩盖了部分学生心理健康状态不良的事实。若仔细观察和深入调查,从心理健康角度分析这一群体,实际情况就会大不一样。

北京市 2001 年抽样选取 23 所全日制高校 6 000 名在校大学生,就在校大学生心理素质与心理健康进行专项调查。统计结果显示,他们当中约有 16.51% 的人存在中度以上心理卫生问题。其中,女生的比例为 17.34%,高于男生的 16.07%;不同年级的学生中二年级最高,为 17.56%,依次是三年级的 17%、四年级的 16.04%和一年级的 15.57%;来自非城市的大学生,存在中度以上心理卫生问题的比例高于来自城市的学生,其中边远农村的学生比例最高,为 19%。

2004 年,福州博智市场研究有限公司对福州大学、福建师范大学、福建医科大学等 6 所院校的 1 200 名大学生进行心理健康调查显示,有 17% 存在心理问题。交际困难、学习就业压力大、恋爱情感波动、人格缺陷是 4 个困扰大学生的主要心理问题。其中,约有 23% 在人际关系上存在一定问题,约有 30% 感觉学习就业压力很大,有近 35% 存在情感困惑,有 14% 出现抑郁症状,还有 17% 的人出现焦虑症状、12% 的人存在敌对情绪。

这些调研统计结果表明,我国大多数大学生的心理卫生状况是好的或是比较好的。尽管如此,他们出现心理疾患的比例仍然相当高,有些甚至还比较严重,并且已明显影响大学生正常的生活和学习。例如,北京大学近十年来因心理障碍休学、退学的人数,占该校休学、退学总人数的 1/3 左右。中国人民大学校医院统计,1978 年至 1988 年本科生共 34 358 人,因病休学、退学的学生人数 128 人,其中因心理障碍而休学、退学者为 31 人,占 24.12%。北京医科大学精神卫生研究所李淑然等人,通过对北京 16 所大学本科生的调查,发现 1978 年至 1987 年的 10 年间,大学生因心理障碍休学、退学的人数及其在休学、退学总人数中的比例,均有逐渐上升的趋势。这也说明,加强大学生心理健康教育,是一个迫切需要解决的现实问题。

(二) 大学生常见的心理健康问题

大学生常见的心理健康问题比较多地集中在以下几个主要方面。

1. 环境适应心理问题

环境适应问题,主要是指大学生对新的校园生活及环境不能从心理上很好地

适应。这类问题多出现在大学一年级的新生时期。一方面,因为绝大多数学生都是第一次远离家门,离开自己的父母、亲朋和早已习惯了的环境,重新来到一个陌生的校园,面对一个生疏但又关系密切的群体。生活中的方方面面需要自己独立思考,自己动手去处理,人地生疏,一些大学生心理上会出现一定的不适。另一方面,高校学习内容、特点和方法与中学有较大差别,有不少学生因跟不上这种变化,仍习惯于中学时的做法,结果成绩并不理想。一些大学生无所适从、被动应付,苦恼、怀疑、否定自我,产生很大的学习压力和心理忧虑。尤其这些入学前多为中学里的学习尖子,平时老师家长宠爱备至,同学羡慕不已,优越感、自信心十足,但在聚集了各地优等学生的新的群体里,优势和优越感丧失,若再有学习成绩上较大的波动,极易导致自信心降低,并形成各种消极的自卑心理。再者,新环境里,大家来自不同地区,家庭经济条件不同,地域文化及形成的生活习惯不同,也会对一些学生心理带来压力和自卑感。

2. 学习心理问题

学习问题主要表现在一些大学生对所学专业不满意,感觉课程负担重、学习压力大,对各种考试感到恐惧和焦虑,缺乏学习动力、兴趣,自我否定学习效果等。比如,有些大学生总认为自己所学专业不理想,将来出路不大,因而缺乏学习信心、兴趣,并总在为自己当初不当的选择和对现实的无奈懊悔和苦恼不已;有的感到学习竞争压力大,出现心理紧张、焦虑、头痛、失眠、注意力不集中、记忆力下降、学习效率低等现象;有的学习成绩不佳,害怕自己不能顺利毕业,整日忧心忡忡;有的对学习不感兴趣,没有目标和动力,厌学心理严重,得过且过地混日子;有的学习勤奋努力,但就是苦恼于不能取得理想的成绩。这些与学习有关的心理问题,始终干扰大学生的学习,影响智力发展。有的大学生因长期摆脱不掉这种心理的困扰,不得不休学、退学,提早中断自己的学习。

3. 人际交往心理问题

良好的人际关系是个体适应社会、实现自我身心和谐发展的重要条件之一。大学阶段,大学生独立地进入准社会群体的交际圈,尝试人际交往,发展这方面的能力,并对此作出评估,为将来进入成人社会作准备。但人际交往关系的建立并不是一件简单的事情,人与人之间个性、兴趣、需要、动机、态度、价值观、经验及行为方式等不完全相同,只有双方相互悦纳,讲究交往的技巧、艺术,相互间良好的人际关系才会形成。不少大学生缺少人际交往技能、技巧,或性格内向、孤僻,或有自卑、自闭心理,或个性、语言、行为怪异,以及有过交往失败经历,常常会出现沟通不良、人际冲突等交往障碍和孤独自闭、害怕交往的恐惧心理。

4. 恋爱和性心理问题

大学生处于青春期,一方面性生理发育成熟,另一方面没有了中学时升学的压力,比较关注和敏感于两性问题。伴随大学生性心理发展成熟的过程,也引发出不少这方面的心理问题。例如,有的女生刚入学就受到高年级男生或同班同学的约

会邀请,因不知如何应付而陷入苦恼;有的为了填补单调学习、生活上的空虚,而通过与异性交往寻求精神慰藉;有的深陷恋爱不能自拔,迷失方向;有的因失恋而沮丧,精神萎靡;有的看到同伴交友而自惭形秽;有的陷入单相思,或多角恋爱不能自制;等等。除此之外,部分学生还由于各种原因而导致性心理问题,如因手淫背上沉重的精神负担,沉溺于性幻想,出现个别性变态行为等。与恋爱和性有关的心理问题,是大学生心理健康问题中的一个重要方面。

5. 择业心理问题

我国实行高校毕业生分配制度改革,由原来计划经济体制下的统包统分向市场经济体制下的自主择业、双向选择转变,不少大学生的就业观念一时难以跟上这种形势的发展,思想上出现种种困惑和苦恼,与此有关的心理问题凸显。特别是高校扩招之后,大学生就业压力大,竞争激烈,甚至出现一定困难,由此引发的心理问题更加突出和明显。例如,很多大学生都希望自己能找到理想的工作单位和岗位,但实际情况并不能事遂人愿;有的人明显缺乏勇气和自信,不敢、不会主动地和善于向用人单位进行自我推荐;有的因对择业中的消极社会现象愤激而有意逃避现实,丧失理性应对和择业时机;有的面对五花八门的人才招聘,因不知自己今后的人生之路该如何选择而无所适从。大学生与择业有关的心理问题普遍存在,并且在毕业生中更为突出。

6. 自我发展心理问题

大学生心理接近成熟,已明确意识到“自我”的存在及价值,充实自我、发展自我的要求更为强烈。他们对未来充满美好的想象和期望,努力认识和寻求自己的人生目标和价值,高度关注人格发展,努力形成自己完美的人格。这是促进大学生自我发展和走向心理成熟的内在动力。不过,受各种因素的影响,个别学生会出现顾此失彼或放大“自我”劣势,在理想、人生、价值目标的追求中与现实会发生冲突,在人格塑造发展中会产生各种不良心理,如过分追求完美、期望值太高、非理性认识、自我评价能力不高、各种人格缺陷等。这些自我和人格发展中的问题若得不到有效解决,就会引发一系列心理冲突和问题。

三、影响大学生心理健康的因素分析

大学生作为一个特殊的群体,他们的心理素质和所处的外部环境有着明显的特异性,其心理健康缘于个体生理、心理、环境与社会诸因素的相互作用。影响大学生心理健康的因素多种多样,主要可概括为客观因素和主观因素两大类。

(一) 客观因素

美国精神分析专家哈内认为,许多心理变态是由于对环境的不良适应引起的。改革开放以来,我国社会发生了巨大变化,建立了社会主义市场经济体制,引入市

场竞争机制,人们的生活方式、价值观念有了重大变化,心理活动也日趋复杂、活跃。这些新的大量社会刺激,给人们心理健康带来的威胁越来越大,主要影响因素包括以下几个方面。

1. 社会环境

随着我国改革开放和社会主义经济体制的转变,整个社会经济结构、生活方式、道德观念、价值评价和行为方式都发生了巨大的变化。社会上的金钱主义、享乐主义、极端个人主义冲击着大学生的思想;重智轻德、分数至上的误区和“精英主义”情结压迫着学生的心灵;泥沙俱下的大众传媒内容、鱼龙混杂的网络信息,给大学生的心灵带来强烈冲击;各种观念的碰撞、各种文化的差异、理想与现实的矛盾等,都使他们感到紧张、困惑、茫然、混乱、不知所措;观念变动的压力、经济危机的压力、择业就业的压力、人际关系的压力、贫困学生的生存压力、学业压力等,特别是就业问题,由此导致的恐慌、焦虑、烦躁打破了他们的心理平衡,使他们对生活缺乏信心、对前途失去希望、对处境无能为力,更有甚者觉得生活没有意义。

2. 市场经济

市场经济引入竞争机制,一方面为人们充分发挥聪明才智、展开平等竞争提供了可能和契机,另一方面又给人们的现实生活带来巨大压力。随着改革的深化发展,这种竞争还会变得更加激烈。严峻现实冲击着大学生平静的心理,有些大学生可能会舍弃自身价值和理想的实现去单纯追求经济目标,有的缺乏自信、意志薄弱,不敢面对现实,因此产生各种错误或消极心理。

3. 教育指导思想偏差

很长一个时期,相当多的人片面理解健康的含义,没有认识到心理健康的地位及重要性。学校教育受此影响也过分强调政治素质、思想素质、道德素质而忽视心理素质,重视生理平衡而忽略心理稳定和心理成熟。这种思想认识上的偏差,导致对大学生心理素质教育的淡化。思想政治教育的放松和形式化、教育内容的空洞和方法上的不当,也给大学生的心理素质的养成带来不良后果。

4. 心理教育实践环节薄弱

在我国教育实践中,学校没有注意优化学生主体心理过程要素,缺乏完善学生健康人格形成和发展的机制,没有使学生形成良好的自我组织调控机制。学生因得不到有益的指导、培养、训练及环境塑造,优良人格素质的形成和发展受到影响。

5. 大众传媒

科学技术的发展,使得大众传媒手段日益先进和多样,广播、电视、报刊、杂志、网络等广泛存在,信息容量和传播速度急速提高,大众传播媒介对大学生心理的影响越来越大,其中很多不良因素会对大学生的思想和行为带来消极影响。

6. 家庭环境

家庭环境包括家庭人际关系、父母教育方式、父母人格特征等。家庭环境对人的一生会产生重要影响,特别是早年形成的人格结构会在以后的心理发展中打下

深深的烙印。大学生步入社会前,很大程度上要受家庭环境、父母言谈举止及其社会行为方式的影响。不同家庭教育和环境影响产生的结果不同,家庭教育方法上的不当和不良的环境影响,极易养成子女不良的性格、心理及行为。

7. 校园内部影响

大学生进入大学之后,环境、角色有了很大变化。以往什么事都由父母包办,现在生活上需要自己独立,过往的依赖性与现实独立性之间出现反差和矛盾,心理上会产生很大的不适。大学里繁杂的教学内容和多变的教学方式,与中学有较大不同,有些大学生因不能尽快熟悉和适应这种新的学习生活,会倍感紧张和焦虑。大学新生第一次远离家门,没有了父母的呵护,爱的缺失、情感的失落,会产生持久强烈的思家心理。教育过程过分突出智育,往往淡化学生适应集体生活、主动参与各种有益活动的积极性,影响学生正常的社会化发展。校园内种类多样的认证考试,用人单位越来越看中就业者的文凭、证书和学历,给大学生带来了极大的精神压力。大学生人际交往关系极大影响着他们的心理及行为方式,不健康的校园文化会使大学生精神颓废和变得毫无朝气。

(二) 主观因素

影响大学生心理健康的主观因素主要有以下几个方面。

1. 心理冲突

青春期的大学生正处于迅速走向成熟而又未真正成熟的阶段,这是一个充满矛盾和危机的时期。诸如理想与现实的矛盾、感情与理智的矛盾、依赖性与独立性的矛盾、心理困惑与寻求理解的矛盾、自我价值与社会标准的矛盾,这些矛盾如果解决不好,长期处于矛盾的冲突中,再加上情绪控制力的局限,常出现思想上摇摆不定、行动中忽冷忽热的现象。这种心理冲突常给人以挫折感,极大地影响人的心理健康。它消耗人的心理能量,使人的心理功能得不到正常发挥,长时间的心理冲突甚至可以引发人的厌世、颓废和绝望。

2. 自我评价失当

大学生随着年龄增长,自我意识、自我控制能力、自我评价能力发生飞跃,但客观上他们的心理并未发展成熟。思维中的非理性成分仍在起作用,思维过程中容易出现表面化和片面化。自我认识不全面,自控能力还比较弱,自我评价易受情感波动。特别是自我评价消极混乱时,既不利于提高心理素质,又影响自己融入群体和与他人交往。比如,有些学生到了大学后,发现很多同学多才多艺,自己相形见绌,原来的优越感和受宠地位顿时化为泡影,自尊心受到挫伤,如果不善于辩证思考和正确对待,就会产生消极的自卑心理,妨碍自己正常的发展。

3. 心理承受能力低

现在的大学生是青年一代中的佼佼者,有的在中学成绩名列前茅,学校和老师都予以特别的关心和爱护;有的在家里是父母的掌上明珠,占有特殊地位。因此,