

高等院校公共基础课“十二五”规划教材

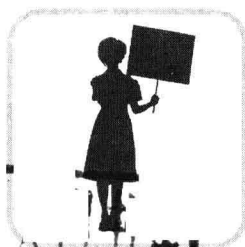
# 当代大学生 心理健康教育

张信容 主编

章梅珍 陈小梅 徐晓旭 张新招 副主编

魏立娜 主审

CONTEMPORARY MENTAL HEALTH EDUCATION



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

我国的高等教育正逐步由精英教育向大众教育转化。大学生的就业择业将面临着前所未有的机遇,同时,大学生的心态也将面临着极大的挑战。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,会形成各种心理问题。而这些心理问题又往往与他们世界观、人生观、价值观的形成交织在一起,也必然影响正确世界观、人生观和价值观的确立。心理健康教育不仅仅是面向少数人的健康教育,也是面向全体大学生的素质教育,是高校思想教育的有效延伸,是高等学校人才培养体系的重要内容。因此,从1994年8月13日《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》开始到2011年7月教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》等文件的相继出台,为开展大学生心理健康教育提供了强有力的政策支撑,标志着大学生心理健康教育工作是全面推进素质教育的重要举措之一。

笔者长期从事大学生思想政治教育工作,并承担“大学生心理健康教育”教学及开展大学生心理热线咨询17年。在这17年的实践工作中,越来越感觉大学生心理健康教育是一项任重而道远的工作。在今年教育部颁发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知中,要求各高校必须把“大学生心理健康教育”作为必修课开设,因此,笔者组织教研室有多年教学、咨询工作实践经验的老师们一起编写了这本适用当前大学生心理健康教育需要的教材。

本书结合当前大学生的思想实际情况,围绕大学新生心理、情绪、人格、恋爱、择业、学习、人际交往等方面可能产生的心理困惑,通过引导案例和知识拓展等有针对性地开展理论与心理实际的分析,具有理论性、实践性和易接受性等特点,帮助大学生树立心理健康教育重要性的意识,处理好情绪管理、学习成才、交友恋爱、求职就业、人格发展、网络困惑、情绪调节、环境适应等心理困惑,增强心理调适和社会适应能力,达到预防和缓解心理问题,促进大学生健康成长成才的目的。

本书由张信容提出编写大纲并担任主编,章梅珍、陈小梅、徐晓旭、张新招任副主编。具体分工为:第一、第二章由徐晓旭编写,第三、第四章由陈小梅编写,第五、第六章由张新招编写,第七章由章梅珍编写,第八、第九、第十章由张信容编写,福建省卫生职业技术学院的副院长魏丽娜担任主审。本书还得到了福建商业高等专科学校领导的鼓励和关怀,提出了许多宝贵的建议;思政部主任及全体同仁也对本书的编写给予了许多帮助,在此表示感谢。

本书在编写过程中参考了有关著作和研究成果,并引用了其中的一些内容作为本书的案例,因篇幅有限,未能一一注明出处,在此谨向原作者表示诚挚的谢意。由于编者水平有限,疏漏和错误之处在所难免,欢迎同行批评指正,以便再版时更正和完善。

张信容

2011年10月



|                              |    |                        |    |
|------------------------------|----|------------------------|----|
| 第一章 心理健康概述 .....             | 1  | (二) 自我意识的结构 .....      | 28 |
| 一、心理健康的含义与标准 .....           | 1  | 二、大学生自我意识的发展特点 .....   | 31 |
| (一) 心理健康的含义 .....            | 1  | (一) 理想自我和现实自我的矛盾 ..... | 31 |
| (二) 心理健康的标准 .....            | 2  | (二) 独立与依附的冲突 .....     | 31 |
| 二、中国传统的心理健康教育 .....          | 4  | (三) 渴望交往与闭锁的冲突 .....   | 31 |
| (一) 儒家文化中的心理健康教育思想 .....     | 4  | 三、大学生自我意识的缺陷及培养 .....  | 32 |
| (二) 道家文化中的心理健康教育思想 .....     | 5  | (一) 大学生自我意识的缺陷分析 ..... | 32 |
| 三、大学生心理健康的现状 .....           | 6  | (二) 健康自我意识的标准 .....    | 34 |
| (一) 大学生心理健康教育的现状分析 .....     | 6  | (三) 培养健康自我意识的方法 .....  | 34 |
| (二) 影响大学生心理健康的因素 .....       | 7  | 第四章 人际交往与大学生心理健康 ..... | 40 |
| (三) 大学生常见的心理问题 .....         | 9  | 一、人际关系与人际交往 .....      | 41 |
| 四、大学生心理健康教育的意义 .....         | 10 | (一) 大学生人际关系的基本特点 ..... | 41 |
| (一) 提高大学生综合素质的有效方式 .....     | 10 | (二) 大学生人际关系的基本类型 ..... | 42 |
| (二) 驱动学生人格发展的基本动力 .....      | 11 | (三) 人际关系的作用 .....      | 43 |
| (三) 开发学生心理潜能和创造力的有效途径 .....  | 11 | (四) 影响人际关系的因素 .....    | 46 |
| (四) 大学生实现人生理想和成才目标的前提 .....  | 11 | 二、大学生人际关系的不良表现 .....   | 51 |
| 第二章 新生适应与心理健康 .....          | 12 | (一) 缺乏知心朋友 .....       | 51 |
| 一、适应与心理适应 .....              | 12 | (二) 交往困难 .....         | 51 |
| (一) 适应与心理适应内涵分析 .....        | 12 | (三) 社交恐惧 .....         | 51 |
| (二) 心理适应的标准 .....            | 13 | (四) 孤僻与害羞 .....        | 51 |
| (三) 心理适应的过程 .....            | 13 | (五) 嫉妒与自卑 .....        | 51 |
| (四) 心理适应的类型 .....            | 14 | (六) 控制他人的欲望太强 .....    | 52 |
| 二、新生的适应问题及适应方式 .....         | 15 | (七) 人际关系的破裂 .....      | 52 |
| (一) 新生的适应问题 .....            | 15 | 三、建立良好人际关系的途径和方法 ..... | 52 |
| (二) 大学新生的适应方式 .....          | 19 | (一) 正确认识人际交往的心态 .....  | 52 |
| 三、学会适应——走向成功 .....           | 21 | (二) 剖析交往动机 .....       | 53 |
| (一) 合理规划生涯 .....             | 21 | (三) 把握交往原则 .....       | 53 |
| (二) 培养积极情绪 .....             | 21 | (四) 调整交往尺度 .....       | 54 |
| (三) 和谐的人际关系 .....            | 21 | (五) 掌握交往技巧 .....       | 54 |
| (四) 努力塑造自我, 实现自我价值 .....     | 22 | (六) 培养个人魅力 .....       | 55 |
| 四、21 世纪对大学生心理素质的要求 .....     | 23 | 第五章 学习与大学生心理健康 .....   | 57 |
| (一) 心理素质的定义 .....            | 23 | 一、大学生学习心理概述 .....      | 57 |
| (二) 21 世纪对大学生心理素质提出的要求 ..... | 23 | (一) 学习的概念 .....        | 57 |
| 第三章 自我意识与大学生心理健康 .....       | 27 | (二) 大学生学习的特点 .....     | 58 |
| 一、自我意识概述 .....               | 28 | (三) 大学生学习的要求 .....     | 59 |
| (一) 自我意识的概念 .....            | 28 | 二、大学生常见的学习心理问题 .....   | 62 |
|                              |    | (一) 学习动机缺乏 .....       | 63 |
|                              |    | (二) 学习中的“高原现象” .....   | 64 |
|                              |    | (三) 学习疲劳 .....         | 66 |
|                              |    | (四) 学习过度焦虑 .....       | 67 |
|                              |    | 三、学习心理问题的调适 .....      | 70 |
|                              |    | (一) 学习动机缺乏的自我调适 .....  | 70 |
|                              |    | (二) “高原现象”的克服 .....    | 72 |



## 第一章

## 心理健康概述

01

随着时代的不断进步和社会的飞速发展，特别是中国社会主义市场经济体制的不断深入，高校改革的不断深化，社会竞争程度的日益加剧，大学生的心理问题也不断增多。为了提高大学生的心理素质，增强大学生的社会适应能力和心理保健能力，促进大学生的全面发展，帮助大学生成功地走向社会，让大学生了解一些心理健康的基础知识，意识到心理健康的重要性，掌握一些自我调节的方法，则显得尤为迫切和重要。

### 【引入案例】

### 王某的郁闷

王某来自贫困山区，祖祖辈辈都是面朝黄土背朝天的农民，全家人省吃俭用供他读书。他明白家里的艰辛和父母的期望，所以学习很努力、很勤奋，最终功夫不负有心人，他的高考成绩取得了全校第一名，全村人都为他祝贺，因为他是村里第一个大学生。由于家里穷，全村人为他拼凑了路费和第一学年的学费。带着大家的希望和嘱托，他怀着自豪的心情来到大学校园。看到从各地赶来报到的新同学，看着他们提着各式各样的旅行包、行李袋，看着他们着装漂亮，不少同学还有父母陪同……而他，为了节省车费，独自一人来报到，穿着一双自制布鞋，用竹棍子挑着两个尼龙袋，上面还写着“化肥”二字……他一下子觉得自己好像是从垃圾堆里爬出来似的，感觉大家都在盯着他，嘲笑他……入学后，小王学习依然十分努力，学习成绩在班上还算不错，可在其他方面，他什么都不会，看着别的同学见多识广，他渐渐开始自卑，别人的谈话他也无法介入，也不敢介入，怕同学笑话他。渐渐地，小王就封闭起来，不与同学接触，课余时间就待在图书馆里，有时等到快睡觉了才回宿舍。他感到自卑和无趣，有了退学的念头，但想到父母的艰辛，亲人的期望，他又无颜以对……

进入青春初期的大学生，由于经历相对简单，生活阅历也相对少，所以当他们在在校期间面临学习、人际交往、经济、情感、就业等问题时，就会表现出社会经验不足、依赖性过强、心理承受能力较差等问题。根据调查显示，近几年大学生中因为心理障碍和心理疾病而休学、退学、自残、自杀、伤害动物，甚至杀人的比重在上升。所以，要切实加强大学生心理健康教育，提高大学生的心理素质，促进其心理健康，进而激发其潜能，引导其健康快乐的人生。

## 一、心理健康的含义与标准

### （一）心理健康的含义

长期以来，许多人认为身体无病即是健康，这种认识是片面的。

随着现代科学技术的飞速发展与社会变革的不断加深，生活在现代社会的人们普遍感到生

### 1. 具有旺盛的求知欲和浓厚的学习兴趣

大学生的智力水平一般都比较高的，学习是大学生活的主要内容。具有健康心理的大学生学习目标明确、学习热情高涨、精力旺盛、朝气蓬勃、不畏艰难、孜孜不倦，在学习中经常能体验到满足和快乐。

### 2. 具有独立生活的能力

在竞争的时代，在众多选择的面前，要有独立处理自己生活的能力，要学会自己做决定。若自己不会做决定，则会做事唯唯诺诺，缺乏独立性。

### 3. 具有正确的自我意识，能悦纳自我

自我意识是人格的核心，是人对自己以及自己与周围世界关系的认识与体验。健康的心理，应该自我评价客观，能够接纳自我，不苛求自己，既不妄自尊大、做力所不及的事情，也不妄自菲薄、甘愿放弃可能发展的机会；应该自信乐观，理想自我与现实自我达到完美的统一。

### 4. 具有完整统一的人格品质

人格是个人比较稳定的心理特征的总和。人格完整是指构成人格要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面均衡发展，不存在明显缺陷，有积极进取的人生观，并以此为中心，有效地支配自己的心理行为。

### 5. 具有协调和控制情绪的能力

心境良好、心理健康的人能够经常保持愉快、开朗、自信、乐观、满足的心情，对生活充满希望；当痛苦、忧伤等不良情绪来袭时，善于调整并保持情绪的稳定，保持与周围的平衡。

### 6. 具有良好的适应和改造环境的能力

对环境的适应和改造的能力，是由一个人的生活态度决定的。心理健康的人，能在环境改变时正确面对现实，对环境做出客观正确的判断，不怨天尤人；能与社会保持良好的接触，使自己的思想、行为与社会协调一致。

### 7. 具有良好的人际交往能力，人际关系和谐

良好的人际关系是心理健康的润滑剂，人际关系和谐的人有安全感和幸福感。健康的人善于与他人接触，以乐观豁达、宽容理解的心态与人相处；能够正确处理个体与群体的关系，有独立的人格和积极助人的精神。

### 8. 具有符合年龄特征的心理行为

不同年龄阶段有不同的心理行为，心理健康者应具有与同龄多数人相符合的心理行为特征，如果严重偏离，就是不健康的表现。

以上大学生心理健康的标准只反映了大学生在适应社会生活方面应具有的最基本的心理条件，而不是心理健康的最高境界。在判断大学生是否符合心理健康的标准时，应注意以下几点：

（1）心理不健康与有不健康的心理不能等同。心理不健康是指一种持续的不良心理状态，偶尔出现的一些不健康的心理和行为，不能认同为心理不健康或是心理疾病。

（2）心理健康与心理不健康或者心理正常与心理异常之间没有绝对的界限，在心理正常和心理异常之间有一个广阔的过渡带（包括心理健康状态）。

（3）心理健康的状态是一个动态的变化过程，不是固定不变的，随着时间的推移、环境的

中者，天下之正道，庸者，天下之定理”（《中庸》）。具体到心理平衡则是：使内心世界阴阳两极不至于有所“偏倚”，或“过”或“不及”，随时控制和调节对外界各种刺激的心理体验，使其居于适中状态。

“中庸”用现代人的思维也可理解为“适度”，它对于调节现代人的生活方式，规范道德行为，求得人生成功起着很大的作用。同时，防止“偏倚”，保持“适度”。适度的自信是走向成功之必需，适度的痛苦是进步的源泉。现代生活节奏快，压力大，“中庸”日益显露出在心理健康方面的价值。

## 2. “修身养性”——塑造健康人格

加强思想品德修养，树立正确的世界观、人生观，是塑造健康人格的首要条件。孔子说：“致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”（《大学》），“意诚、心正、身修”即道德修养。保持心理平衡，塑造健康的人格，可以从以下几个方面入手：

（1）正确对待欲望。儒家承认欲望的存在，“富与贵，是人之所欲也……贫与贱，是人之所恶也”，“人生而有欲”，但它不提倡“禁欲”或“纵欲”，而是“以理导欲，先义后利”，将其纳之于礼仪规范，并加以引导。

（2）了解悦纳自己，优化性格。孔子倡导“泰而不骄，威而不猛”，这与现代健康人格的要求是基本一致的。

## 3. “仁者爱人”——形成良好的人际关系

现代心理学认为社会关系和人际交往是心理健康发展必不可少的因素，并把人际关系的和谐与否作为判断心理是否健康的重要指标。对此，儒家文化亦有相关阐述：

（1）家庭关系和谐。《论语》曰：“弟子入则孝，出则弟。”在家庭中，要以“孝弟”为最根本原则。不仅行为上“无违”，关心父母的衣食住行，还要有“敬养”的态度，在心理换位基础上产生对父母的体恤之情。“父母在，不远游，游必有方”。

（2）注重交友。“有朋自远方来，不亦乐乎？”孔子还把交友看做有益的三种快乐之一：“乐节礼乐，乐道人之善，乐多贤友”（《论语·季氏》）。不会交往、孤僻、冷漠被视为不正常的人格表现。同时也不能盲目交友，“君人者不可以不慎取臣，匹夫不可以不慎取友”（《大略》），将取友与君王选臣相提并论，足见其重要性。

（3）学会宽容。“君子知微而能容愚，博而能容浅，粹而能容杂，夫是之谓兼术”，即教导我们要学会宽容。宽容，可以维系融洽的人际关系，也有利于心绪健康和事业的成功。

## （二）道家文化中的心理健康教育思想

道家文化，古代东方智慧的又一结晶，作为传统思想文化的重要组成部分，其中也蕴涵着丰富的心理学及心理健康教育的思想。主要包括以下几个方面：

### 1. 人性教育：天人合一，无为不争

道家“天人合一”思想，要求人们效法天道，做到虚受一切，包容万物，要按“道”的要求，思想上淡泊名利、清心寡欲；行为上物我两忘，柔弱守中；待人上不骄不躁、诚恳谦虚。

“无为不争”是道家哲学提倡的理想人格。在现实社会，一个人要进步，就必须少私寡欲，知荣守辱，处虚守静，通过修身养性，可以使人在喧嚣的尘世搅扰、利益之争和现实矛盾中，获得一种内在的超越感和一份心灵的宁静。

## 2. 情感教育：知止不殆，清静无为

道家认为，“知足不辱，知止不殆，可以长久”。若不知足，不知止，便会危亡倾覆。所以老子主张修身，制性制欲，控制自己的情欲和喜怒哀乐的情感。

## 3. 人际交往教育：淡泊名利，柔弱谦让

道家“无为不争”的思想，表面上是消极的无为、顺应自然，实际是通过“无为”而达到“无不为”。如老子推崇的“柔弱胜刚强”处世哲学：“天下莫柔弱如水，而攻坚者莫之能胜。”世界上没有比水更柔弱的东西，但它无坚不摧的能力，其他的东西都不能与之相比。



### 拓展阅读 1-2

## 心理健康经典 10 句

(1) 记住该记住的，忘记该忘记的。改变能改变的，接受不能改变的。

(2) 如果敌人让你生气，那说明你还没有胜他的把握；如果朋友让你生气，那说明你仍然在意他的友情。

(3) 有些事情本身，我们无法控制，只好控制自己。

(4) 你出生的时候，你哭着，周围的人笑着；你逝去的时候，你笑着，周围的人哭着！一切都是轮回！我们都在轮回中！

(5) 积极的人在一次忧患中都能看到一个机会，而消极的人则在每个机会都看到某种忧患。

(6) 每个人都有潜在的能量，只是很容易被习惯所掩盖，被时间所迷离，被惰性所消磨。

(7) 人生短短几十年，不要给自己留下什么遗憾，想笑就笑，想哭就哭，该爱的时候就爱，无谓压抑自己！

(8) 死亡教会人一切，如同考试之后公布的结果——虽然恍然大悟，但为时已晚矣！

(9) 我们确实活得很难，要承受种种外部的压力，更要面对自己内心的困惑。在苦苦挣扎中，如果有人向我投以理解的目光，我会感到一种生命的暖意，或许仅有短暂的一瞥，就足以使我感奋不已。

(10) 后悔是一种耗费精神的情绪。后悔是比损失更大的损失，比错误更大的错误。所以，不要后悔。

## 三、大学生心理健康的现状

### (一) 大学生心理健康教育的现状分析

根据全国各地对大学生心理健康状况的测评和有关专家学者的观察研究，大多数大学生的心理状况是比较健康的。但是，也有一部分大学生的心理健康状况不容乐观，存在着不同程度的心理障碍。

#### 1. 心理障碍的发生率

根据有关专家学者对全国六大区 16 所有代表性的院校 600 多名大学生进行 SCL-90 量表的调查，结果显示其中 22.35% 的大学生在该量表中的 9 个指标上至少有一个指标的结论呈现心理

障碍状况。

## 2. 心理问题的类型

有关机构通过问卷调查了国内百余所大学心理咨询机构的人员, 调查结果显示前来接受心理咨询的大学生希望解决的问题依次是人际关系问题、恋爱情感问题、神经质问题、学习问题和情绪问题等, 这些既是大学生心理健康问题的常见内容、表现形式和结果, 也是引起大学生心理健康问题的主要原因, 两者之间互为因果、循环往复、不断发展。

## 3. 不同类型的大学生心理问题分布特点

通过调查发现, 大学生日常所遇的心理问题在性别、年级、城乡等方面呈现出一定的分布规律, 这与他们的心理特点、生活方式及所遇问题的性质等因素密切相关。

就年级而言, 大学一年级学生的主要问题是适应问题, 新生的适应问题是目前高校存在的普遍性问题, 每年都有一定比例的学生因为适应问题而休学、退学; 二年级主要是人际交往和恋爱情感问题; 三年级则主要是择业、就业的问题。就性别问题来说, 男生的问题比较分散, 而女生多集中在人际交往问题和恋爱情感问题上, 还有情绪问题(尤其是自卑问题)也占有一定的比例。城乡生源不同的大学生咨询的问题也有所不同, 相比较而言, 城市生源学生涉及的问题范围比较广泛, 但比例均比较低, 而农村生源学生的问题则多集中在人际交往、自卑情绪等问题上。

## (二) 影响大学生心理健康的因素

大学生心理问题产生的原因是多方面的, 既有生理因素, 也有心理因素和社会因素等, 是诸多因素共同作用于个体的结果。

### 1. 社会环境因素

很多心理问题是和环境适应不良引起的。在我国, 随着对外开放和市场经济体制的逐步确立, 整个社会结构、生活方式、价值观念和行为模式都在发生着巨大的变化。大学生是社会上最积极、最敏感和最富有活力的人, 但由于大学生正处于人生观、价值观的形成时期, 心理发展还不成熟, 因而, 这些社会变化会给大学生的心灵带来强烈的冲击。新旧观念的碰撞, 东西文化的冲突, 理想与现实的反差, 常常使大学生感到混乱、茫然、顾虑、紧张和无所适从。在现代社会中, 大学生面临的挑战很多, 心理承受着多种社会压力: 有来自社会责任的压力, 有来自生活上的压力, 有来自家庭的压力, 有来自学习和竞争的压力, 有来自人际关系和情感的壓力, 也有来自就业的压力以及整个社会生活节奏不断加快所带来的压力等。这些压力过于沉重, 就会引发心理障碍。因此, 当代大学生需要不断加快认识的步伐, 及时进行自我调整, 以适应新的社会环境。

### 2. 学校文化环境因素

学校文化环境是促使大学生心理走向成熟的一个重要场所。校园的物质环境、学习环境及文化氛围对大学生的心理健康有着直接、深刻的影响, 但如果校园文化氛围不良, 将对大学生心理发展产生消极作用。下列因素会对大学生的心理健康产生不良影响:

(1) 教育思想贯彻的片面化。在我国高等教育体制中, 长期以来偏重于智力因素的培养, 而忽视非智力因素的培养, 致使大学生心理素质出现失衡, 不能全面健康地发展。近年来, 我

## 5. 情绪、情感方面的心理问题

良好的情绪、情感状态是大学生心理健康的重要保证。良好的情绪和情感状态应以稳定、乐观的心态为主,对不良情绪应具有调节、控制能力。但由于大学生的情绪、情感具有两极性、矛盾性的特点,情绪易波动起伏、好冲动、自制力不强。一旦遇到挫折,往往容易产生抑郁、焦虑、恐惧、紧张、妒忌等不良情绪,影响大学生的心理健康。

## 6. 恋爱与性方面的心理问题

大学生由于性生理逐渐发育成熟,性意识的觉醒与性心理的发展,促使其渴望了解异性,向往爱情。很多大学生都开始谈恋爱,但由于缺乏经验与指导,有些大学生在恋爱中出现了单相思问题,陷入被动恋爱或失恋等苦恼之中,从而引发诸多心理问题。也有一些大学生因对性知识、性行为不恰当的理解与认识,造成诸多心理压力,如因性压抑、性自慰而产生的羞耻感、极度自责和恐惧感等。

## 7. 求职择业方面的心理问题

大学生毕业前夕,最大的心理压力可能来自于求职择业。大学生在求职择业的过程中,由于缺乏经验与准备,往往会导致择业渠道不畅而难以找到合适的工作,如有的脱离社会发展需要盲目择业;有的因过高地估计自己造成就业困难等,这些问题往往会引发毕业生的心理冲突,从而产生心理问题。

## 8. 网络成瘾和网络依赖的心理问题

大学生充分利用网络,可以给学习、生活和工作带来极大的方便,这是应该肯定的,但过度地依赖网络给部分学生带来的负面影响也应该引起重视。一些因接触网络而引发的网络成瘾、网络孤独、网络自我迷失等一系列社会心理问题已引起了广泛关注。



### 拓展阅读 1-3

## 全国大学生心理健康日的来历

大学生心理健康日最早开始于2000年5月25日,是由北京师范大学团委发起,由北京市团委和北京市学联将其确定为“北京大学生心理健康日”。2003年,教育部、团中央正式确定5月25日为“全国大学生心理健康日”,“5.25”谐音为“我爱我”,意味着大学生关爱他人应该从关爱自我开始,使每个人顺利健康成长。

# 四、大学生心理健康教育的意义

## (一) 提高大学生综合素质的有效方式

心理素质是人整体素质的组成部分。一个人的心理素质是在先天素质的基础上,经过后天的环境与教育的影响而逐步形成的,包括人的认识能力、情绪和情感品质、意志品质、气质和性格等个性品质诸方面。大学生的成长应从“德、智、体、美、劳”等多方面进行培养,这实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。学生综合素质的提高,在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成,要以心理素质为媒介,同时其他各方面能力的形成和

发展要以心理素质为先导。从这个意义上,可以说大学生综合素质的强弱,主要取决于他们心理素质的高低,取决于学校心理健康教育的成功与否。

## （二）驱动学生人格发展的基本动力

心理健康教育与受教育者的人格发展密切相关,并直接影响个体人格的发展水平。一方面,学生在心理健康教育过程中接受了道德规范、行为方式和社会期望等内容来逐渐完善自身的人格结构;另一方面,客观存在的价值观念作为心理生活中对自身的一种衡量、评价和调控,也影响着主体人格的发展,并且在一定条件下还可以转化为人格特质,从而使人格发展上升到一个新的高度。同时,心理健康教育不是消极地附属于这种转化,而是在转化过程中能动地引导受教育者调整方向,从而使个体把握自我,对自身的行为进行认识评价,进而达到心理优化、健全人格的目的。

## （三）开发学生心理潜能和创造力的有效途径

开发大学生的心理潜能和创造力是高校心理健康教育的终极目标。学生心理潜能和创造力的开发可以教会学生:认识和管理情感,发展关心他人的能力,做出负责任的决策,建立积极的人际关系,有效应付环境挑战。心理健康教育通过激发受教育者的自信心,帮助主体在更高的层次上认识自我,从而实现角色转换,发展对环境的适应能力,最终使潜能和创造力得到充分发展。开发大学生的心理潜能和创造力,是高校素质教育的重要内容之一,也是大学生获得职场竞争优势的重要前提。

## （四）大学生实现人生理想和成才目标的前提

心理健康是大学生实现人生理想和成才目标的前提,心理健康教育则是保持学生心理健康的基础。当代大学生肩负着全面建设小康社会的历史重任,希望能够把握住自己的社会历史责任,在实现社会共同理想的同时更为有效地实现自己的人生价值、个人理想和成才目标,努力把自己培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的“四有”新人。



## 第二章

## 新生适应与心理健康



随着国内外形势的不断变化以及我国改革开放的深化, 社会和学校环境也变得日益复杂。面对变化的现实社会和生存的现实要求, 大学新生必须不断调整心态尽早适应大学生活, 增强克服困难和经受考验的自信心, 不断提高受挫和抗击打的能力, 培养良好的心理品质, 为大学生进入社会后不断适应和发展奠定良好的基础。

### 【引入案例】

### 艾某的苦恼

艾某, 18岁, 在中学时, 他一直是班上的学习尖子, 被同学们誉为“常胜将军”。在家里, 他也是父母的心肝宝贝。1999年, 他以优异的成绩考上了湖南某大学, 当老师、同学来向他表示祝贺时, 他向他们表示: 一定要成为学校的尖子生, 要提前攻读硕士学位, 以后还要读博士, 出国留学, 为母校争光。他满怀憧憬开始了大学新的生活。可是, 在校内校外, 他经常听到的是难懂的长沙话; 食堂、餐馆到处都是辣味十足的湖南菜。他感到自己是个被抛弃的外乡人。他在中学时一直担任班长, 可是在大学里连个小组长也没当上。他成天闷闷不乐, 也无心听课, 每天向以前的同学、老师写信, 倾诉苦恼。期末考试, 他有三门功课不及格。

从中学时代走过来迈入大学, 每一个大一新生面临的都是一个全新的环境和生活, 有些同学不能及时适应, 会产生独立生活困扰、角色认同困扰、学习困扰、人际关系困扰、职业规划困扰等心理适应不良的现象。只有在短期内尽快适应环境、调整自己的心态、转变个人的角色, 才能给今后的大学生活奠定良好的基础, 从而成功地度过大学时代。

## 一、适应与心理适应

### (一) 适应与心理适应内涵分析

适应是来源于达尔文的生物进化理论, 用来表示能增加有机体生存机会的那些身体和行为上的改变。达尔文在《物种起源》中说“物竞天择, 适者生存”, 主要讲的是生理适应, 是指在有机体的机能和感知觉水平上, 个体对声、光、味等刺激物的适应。心理学上关于适应的概念很多, 由于心理学研究具有从简单的感知觉、认知学习、行为习惯、人格到社会性等研究对象的复杂的层次性, 因此, 心理学领域对适应概念的理解和运用分为三类, 分别是生理适应、社会适应和心理适应。

从心理学来讲, 心理适应通常是指当外部环境发生变化时, 人们通过自我调节系统做出能

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,从而使主体与环境达到新的平衡的过程。这说明心理适应现象是伴随着环境的变化而出现的,由于人们的生活环境处在不断地变化之中,每个人在学习和生活中都会产生不断适应新环境的需要。

## （二）心理适应的标准

社会现代化的过程充满着矛盾与冲突,现代人若想顺利地适应变化着的社会,必须具备健全的心理适应,才能在社会变革中始终保持积极、乐观、向上的生活态度。那么,以什么作为判定一个人的心理是否适应的标准呢?有学者认为,应该从社会适应、生活适应和经验体会的角度来概括。

(1)从社会适应的角度来讲,社会适应就是用社会常规来衡量人的心理和行为,看其是否符合社会常规。

(2)从生活适应的角度来讲,生活适应是指个体在环境条件变化的情况下,顺应客观环境,或通过充分发挥个体的主观能动性,改造环境,使之符合或满足个体生存和发展的需要。

(3)从经验体会的角度来讲,经验标准是指个体凭借以往积累的、经过系统整理的知识经验,来验证和鉴别对象的心理是否适应现实环境。

确立绝对客观的心理适应标准是困难的。心理是不是适应,其标准界限只是相对的。但就判断心理是否适应而言,一般可遵循以下三项原则:①心理与环境的同一性原则。任何正常人的心理活动和行为表现,总能和周围的环境保持一致。②心理和行为的统一性原则。一个正常人对客观事物的认识及其所引起的内在的情感体验和意志行动总是完整的、协调一致的。③人格的稳定性原则。人格特征形成后具有相对稳定性,一般来说没有重大变故或特定环境的长期影响人格特征是不容易改变的。

## （三）心理适应的过程

适应的心理过程其实就是指人们怎样去适应不断变化的社会生活环境,一般来说,人与环境的适应通过两种途径来实现:一种是人自身做出改变;一种是环境改变。通常情况下,要使环境改变是很困难的,所以需要人自身做出调节以适应既定的环境。具体来说,个体从自我的自在状态进入一个需要与之交互作用的社会情境系统,并最终达成社会适应状态,至少要经历四个环节。

### 1. 需要

需要是人对客观事物的欲望和追求,是推动人类从事各种社会实践的最重要的心理动力。例如,每个大学新生都抱着自己的需要或动机来到学校,以期学知识、学技能、追求政治进步、为今后步入社会就业打基础。

### 2. 阻挠

阻挠是指个体不能利用其现有习惯机制来满足它已产生的需要(动机)的情况。例如,虽然新生抱着各种需要和动机来到学校,但是他旧有的习惯,如不会自主地安排学习、独立生活能力差、自由散漫、贪图安逸等,不适应新环境,致使他的需要和动机得不到满足。面对阻挠状况,人们便会产生不同程度的紧张与焦虑,这也是许多新生来到学校后出现的现象。

## 二、新生的适应问题及适应方式

大学生正处于人生发展阶段的重要时期,在这一期间,大学生在人格上将逐步完成从青少年向成年人的过渡和转变,从而建立自己稳定的人格结构;在心理上和经济上将逐步摆脱对家庭和父母的依赖,从而走向独立和成熟。在这一急剧变化的人生发展阶段,生活环境、学习环境、角色转换、人际关系等方面的变化都将给新生带来一系列心理上的变化,令大学新生在短期内感到诸多不适应。当前适应已经成为影响大学生生活和发展的重大问题。

### (一) 新生的适应问题

#### 1. 心理适应问题

每个年轻人都有自己的远大理想,都对未来充满着希望与幻想,他们常常按着自己的理想去规划自己的学习、择业、恋爱和婚姻。然而,现实生活的复杂性常常使他们生活理想的实现受到限制。一个学生曾这样描述他期待的大学:“我的大学应该有着美丽的校园,古朴的建筑,明亮的教室,丰富的图书,宽阔的绿茵场,还有博学多才的教授和热情的同学。”然而事实却并不是所有的大学都能如大学生心目中的那般完美。大学的连年扩招,导致很多大学并没有做好充分的准备,很多配套设施没有随着入学人数的增多而配置齐全,食堂开始拥挤、秩序混乱,教室变得不够用,从前的小班教学合并为大班讲座,从前的固定教室变为轮番坐镇,图书馆、自习室变得空前拥挤,尤其到了期末考试、各种等级考试的前期,各个自习室人满为患,占座、抢座现象严重,为了一个座位而吵架的事情时有发生,学生没有一个良好的学习环境。还有的学校因为扩招,师资力量不够,许多老师身兼数科,没有自己的主干科目,科研、教学的精力都得不到集中,这都在一定程度上影响了教学质量,也造成了学生们的不满。对大学的憧憬与现实的对比导致了学生们的期望与现实落差较大,心理上的孤寂加上环境的不适应很容易给学生造成心理压力与负担。



#### 拓展阅读 2-2

### “心理落差”

在大连某大学读书的小张,高考时是以优异的成绩考入大学,是以欢快的心情走入大学校园的。但是不久,他便发现自己已不是高中时期的“佼佼者”,在学校里他只是平凡的一员。慢慢地,他的优越感消失了,做什么事都不再充满自信,开始不合群,觉得什么都不可信,什么都无意思,甚至感到生活中缺乏安全感……中文系一名同学说“我从小学就当班长,已经是9年的班长了,但是进了大学,连个寝室长都没当上,我难道真比他们差吗?我是考试失误才进了这所不知名的大学,我本来是能考上复旦大学的。这里的学校比我想象的要差得多……”

#### 2. 角色转换的适应问题

从一名中学生转变为一名大学生,每一位大学新生都面临着角色的转换,面临着对自我的重新定位。在这种角色的转换过程中,如果自身的行为不能随着角色的变化而变化,不能随着时间、环境的不同而进行相应的调整,就可能会出现角色冲突。进入大学的同学虽不是中学的最优者,但在中学时也有着自身的优势,进入大学后,高手云集,很多同学不仅在文化成绩上

与自己不相上下,而且在文学修养、体育特长、艺术才能、交往能力等方面胜过自己,这势必使大部分学生失去原有的优势,成为普通甚至较差的学生。还有一些同学在中学时是班里的尖子生,由于高考失利而进入一般院校,心理上势必一时难以接受。地位的强烈变化,很可能引发大学生对自己角色定位的困惑,精神上会出现失落感,自卑、抑郁、退缩等心理问题就会发生。这时只有正确地评价和认识自我,及时地进行角色调整,为自己重新定一个恰当的位置和目标,进行新的角色定位和自我角色期待,才能顺利、愉快地度过大学生活。

### 3. 学习适应问题

学习是大学的首要任务,只有适应了新的学习环境、学习方式,才能进行必要的知识储备,为未来的学习和工作打下坚实的基础。学习适应,即恰当的学习态度和学习方式,包括学习的动力性、计划性和方法性等内容。大学新生入学适应困难主要表现在以下几个方面。

#### (1) 学习目标不明确

当前,很多家长、学生都把能够升入大学作为学习、奋斗的目标,高考成为一个指挥棒,学生们在学习中只注重高考的科目,而考上大学也成为他们近期的唯一目标。有的学生甚至说:“人生的目标就是考上大学,大学考上了就完事了。”在填报志愿时,也没有过多地考虑自己的兴趣爱好、特长及今后准备从事的行业,而只是根据自己的平时成绩,凭着自己的主观感受与老师、长辈们的建议确定专业。进入大学之后,随着信息量的增多与视野的开阔,开始对各个专业有了一定的认识,对自己的人生也有了新的思索,因此开始觉得自己的专业并不理想。还有一些学生因为分数的原因及报考的失误,被分到了自己不喜欢的学校、不感兴趣的专业,造成了这些学生的消极思想,有一些极端的学生弃学重考,有的不顾自己的专业而去其他专业旁听,还有一部分学生消极应对,通过玩游戏、泡网吧来排遣自己苦闷、抑郁的心情,或者只在期末考试的时候才勉强用功,以求能混一个大学文凭。长此以往,不但耽误了学业,而且容易玩物丧志,不但影响学业,甚至影响自己未来一生的发展。

#### (2) 学习内容增多、学习方式不适应

大学的学习内容、方法与高中相比有了比较大的变化。中学阶段的教学内容比较固定,知识相对简单,以掌握教学大纲和教科书规定的教学内容为教学目标,有固定的教材、练习题与参考书,老师的授课方法比较单一,以讲授法为主,掌握一门知识的最好方法就是反复记忆和练习,学生的主动性比较小,老师教什么就学什么,高考考什么就背什么,学生的创造性与自主性都比较低。进入大学后,由于专业的不同,社会对人才的要求日益增多,为了更好地适应未来社会不断变化的要求,学生不仅要有扎实的专业知识,还要广泛涉猎其他方面的知识,以应对这个瞬息万变的社会。学生在学习上要有主动性、自觉性,大部分的学习要靠学生自己摸索,老师只是起到了领路人的作用,不会有老师因为学生不完成作业而找家长,不会因为学生少上了一节课而罚站、受批评,很多学生突然间没有了家长、老师的束缚,而觉得茫然失措,不知道做什么,也没有了学习目标。这一系列的变化,使大部分新入学的学生感到很不适应,有的甚至产生抑郁情绪。



### 拓展阅读 2-3

#### 歇口气

“熬过高三,感觉一身轻松,大学的环境也相对宽松。我是一个没有自制力的人,一下子

就忘记了自己是学生。听高年级老乡说,大学课程不难,平时上课听听,最后一个月努把力就过去了。带着这样的心理,我平时上课经常不去,结果大一上学期就挂了两门,连高中最得意的数学也没及格。”——某大学生自述。

#### 4. 环境适应问题

##### (1) 生活环境的不适应

环境对于人的心理稳定也是一个很重要的因素,青年人进入大学后首先面临的的就是生活环境的变化。南方学生到北方城市,会不适应吃北方的面食;北方的同学到南方城市,会不适应南方闷热多雨的天气。

##### (2) 生活习惯的不适应

生活习惯的转变也在考验着众多学子的适应能力。很多学生都是远离家乡,与不同地区、甚至不同民族的同学生活在一起,有些学生从没有尝试过集体生活,而同一个宿舍的同学,每个人的生活习惯又都千差万别:有的人外向,整天喜欢说个不停;有的人内向,少言寡语,半天不吱声;有的人喜欢早睡早起;有的人早上不起晚上不睡。这样一来,晚上看书的同学影响了早睡同学的休息,爱卧谈的同学打扰了不善言辞的人,爱静的同学被朋友多的同学弄得烦躁不安。离开曾经熟知的环境去适应一个新的陌生环境和人群,这时,个体的失落感和孤独感很易同时出现,产生思家思乡的情绪,难以将注意力集中在新生活上。有些学生由于思家心情过浓,几乎每天都跟家里打电话诉说思念之苦,总是陷于一种难以自拔的忧郁之中,学习时根本不能集中精力,也没有心思熟悉新同学,从而导致一学期产生几门科目的补考。

##### (3) 生活方式的不适应

现在很多大学生都是独生子女,大部分的学生是第一次离开父母,独立生活。对于城市籍大学生来说,对环境的不适应主要表现为生活自理能力差。中学时,家长尽可能给子女提供优越的生活和学习条件,学生除了学习,其他方面都不关心,由父母一切包办,这无疑助长了子女生活上的依赖性。每年新生入学时,常常是一个学生由父母来陪同报道,亲友队伍越来越庞大,所有办理报名手续、铺床、购买生活用品等,事无巨细地都由父母代理,而一旦离开父母独立生活,他们势必连最基本的洗衣、打扫卫生等都无法胜任。一些适应能力差的新生遇到这些问题时,常常束手无策,郁郁寡欢,不愿与别人沟通交流,怕别人笑话,甚至有的学生出现烦躁、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。

生活方式的变化对农村籍大学生的影响更大。北京师范大学心理咨询中心网站曾用“大学校园的失落者”为题,专门介绍了城乡差别导致农村籍大学生的严重自卑心理以及由此带来的对大学生活的诸多不适应。案例中几位农村籍的男学生倾吐了这样的心声:“这个城市的繁华离我太远,似乎与我无缘,我们一下火车,就被淹没在茫茫的人群中,在繁华的大上海面前,我们是多么的黯然无光,我们的内心很自卑,但又不愿让人知道,于是我们处处设防,十分敏感,生怕上海同学笑话我们,所以我们觉得活得很累。”还有一位同学说:“为了不使自己在上海同学面前显得土气,一到上海,我就上街去买衣服,当我买来减价的西装穿在身上后,本想扬眉吐气一番,不料,还是引来了议论,说这衣服档次太低,便宜没好货,等等,反正,在这个城市里,我们是处处受气,抬不起头来。”这些问题,在农村籍大学生中有一定的代表性。由于城乡经济发展的严重不平衡,来自偏僻山村或城市远郊的学生一旦步入喧闹的繁华城市,难免眼花缭乱,新鲜好奇。当看到别人的穿着是如此的入时和得体时,方才发现自己的衣服是那么的

土气和寒酸；当看惯了乡村里那些慵懒散漫的面容，再看看都市人的神采飞扬和自信时，觉得自己是多么的格格不入；当看到城市学生潇洒地旋转于舞厅和卡拉 OK 厅，而自己连每日的三餐都难以应付时，自卑之感便油然而生。美国精神分析学家哈内认为：当人原有的心理定式不能随着外界的改变而做出相应的改变，当人们的思想状况、情感态度、意志活动等个体内在诸因素来不及协调时，人就会承受较大的心理压力，个体就会与社会、与他人发生矛盾冲突，当人们不能及时宣泄解脱这种不安和焦虑时，就会产生迷茫、空虚、焦虑、压抑、紧张等不适感觉。



## 拓展阅读 2-4

### 水土不服

大学生多为异地求学，地域环境的变化通常给他们带来一些生活习惯上的不良反应，也就是“水土不服”。辽阔的中国，地域文化差异很大，语言、饮食、生活习惯等存在很大不同。由于语言不同，在一定程度上影响了同学之间的交流，尤其是大学新生往往“不便”明说，也因此会产生孤独感。在饮食方面，有的以辛辣为主，有的以清淡面食为主，许多异地大学生初入大学时很不适应，个别严重的甚至因为吃不惯学校食堂的饭菜而退学。

2005 年 9 月 9 日晚上，广州某大学一名新生跳楼身亡，该男生自杀前正在参加新生军训。可能是以前很少独立生活，该生曾说过“饭菜不合胃口，衣服也不会洗，无法适应这种生活”的话。9 日上午，该生父母特意从老家来到学校，准备在附近租套房子陪读。当日，该生母亲看中一套房子，但因租金过高而没有租。吃晚饭时，该生得知消息后十分失望，回到宿舍后即发生意外。

### 5. 人际交往适应问题

进入大学校园后，新的伙伴新的环境，要求同学们独立地、主动地与各种陌生人交往，社会化要求的迅速提高，对友谊的渴望强烈，但由于交往方式与对象的变化，交往技巧缺乏等原因，难以建立友好的、协调的关系，甚至发生人际冲突。

#### (1) 交往对象发生变化

中学时代的人际关系比较简单，主要以学习为主，交往的对象主要是同窗好友、父母亲和老师，尤其是班主任天天与学生见面，沟通较多，对学生关怀备至。但是到了大学，从各地来的同学素昧平生，重新组成新的班级，生活在同一宿舍，交往空间从教室拓展到了宿舍，而内容也从中学单纯的学业发展到学习、生活、娱乐等各个方面。师生关系也不像中学那么亲密，有时甚至几天都见不到班主任、辅导员，而且又远离父母，有了问题不知道找谁倾诉，正所谓知音难觅。尤其是那些性格偏内向的同学，就会觉得人与人之间的沟通比较困难，不安、孤独的心理难以避免，很容易将自己封闭起来。“踏着铃声进出课堂，宿舍里面不声不响，互联网上诉说衷肠。”这句顺口溜实际上反映了相当一部分大学生的交际现状。

#### (2) 缺乏人际交往的技巧

进入大学后，不仅要与学校各方面的人打交道，还要与来自不同地区、不同风俗习惯、不同性格的人生活在一起，一些新生由于缺乏人际交往技巧而导致沟通不良，产生了交往障碍。在日常交往过程中，大学新生常常因不能克制自己；不懂尊重别人而产生摩擦，有的学生想与同学交流，但感到和同学在一起时无话可说；有的学生想与异性交往，但一见到异性就脸红；

有的学生想与老师加强友好往来，但一遇到老师就紧张；有的同学过于理想化，在发生人际矛盾时，他们不知道如何去化解矛盾，而是容易对他人不信任，简单处理问题，从而造成人际关系紧张。



## 拓展阅读 2-5

### 不 合 群

某大学生小张是在一个无忧无虑的环境中长大的，从小一切都由父母帮他打理，所以从来未受过挫折。上了大学，过上了寄宿生活，刚开始他还能适应，后来慢慢发现自己越来越看不惯寝室的人，看不惯他们谈女朋友，看不惯他们的穿衣风格，看不惯他们的处事方式。渐渐地性格越来越孤僻，又不愿意向别人吐露心声，甚至连集体生活都不太参加。久而久之同学们也都开始疏远他，他也变得多疑多虑，有人在旁边小声说话，他就会认为是在议论自己。

## （二）大学新生的适应方式

人是环境的产物，大家都是在不断适应自然环境、社会环境的过程中逐步成长的。适应包含着顺应但不等于顺应，适应更重要的还在于个体对自己所处的环境做出判定，发挥出积极的能动作用，在可能的情况下，改变某些客观条件。由此可见，适应并不是一个被动消极的过程，而更是一个积极主动的过程。新生面对诸多的适应问题，应做好以下几个方面才能适应全新的大学生活。

### 1. 正确认识、评价自己

心理学研究表明，“个体对自我的认识和评价越接近现实，自我防御就越少，社会适应能力就越强。反之，过低评价自己或过高评价自己，常常会使个体感到焦虑、紧张、不安而产生心理问题。”新生入学后，要及时认同新的角色，正确对待新旧角色的冲突，在生活方式、思维方式和行为方式上迅速做出调整和改变，按照新角色的社会期望和规范要求提高自己、完善自己。在学校新的环境中，重新找到自己的位置。

首先，客观分析自己的优势与劣势，正确评价自己。进入大学后，不要指望自己在所有方面都比别人强，也不要因为自己的某些优势而沾沾自喜，更不必因为自己在某一方面不如别人就否定自己。在学习、生活中要了解自己，充分发挥自己的优势，大胆抓住每一个机会展示自己；同时也要客观对待别人的优势，虚心学习别人的优点，吸取他人的长处。只有客观评价自己，不为自己的缺点而沮丧，也不为自己的长处而自傲，扬长避短，乐观自信，才能促进个性的完善与发展。

其次，要心态宽容，悦纳自己，悦纳别人。悦纳自己，是使自己拥有自信。自信心就像催化剂一样，能把人的一切潜能调动起来，拥有自信的人，才能主动去迎接挑战，去与别人竞争。悦纳别人，则能适应不同变化的人群，与人很好地合作。

### 2. 学会学习

大学的校园一般都比较大学，教学设施也比较齐全。新生入学后，首先要了解学校的学习环境，学会利用现有的学习条件和学习资源。有些学生对学习环境、教学设施认识不够，重视不足，只注意掌握老师课堂讲授的知识，以致念了几年大学，还不知道如何利用图书馆、资料室