

21世纪普通高等教育规划教材

大学生心理健康教育

焦 岚
曲茜茜 编著
王 磊



 吉林大學出版社
JILIN UNIVERSITY PRESS

21 世纪普通高等教育规划教材

大学生心理健康教育

焦 岚
曲茜茜
王 磊

编 著

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/焦岚,曲茜茜,王磊编著

长春:吉林大学出版社,2012.8

ISBN 978-7-5601-8881-2

I. ①大… II. ①焦… ②曲… ③王… III. ①大学生-心理健康教育-高等学校-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 167557 号

书 名:大学生心理健康教育

作 者:焦 岚 曲茜茜 王 磊 编著

责任编辑:刘子贵 责任校对:孟 锦

吉林大学出版社出版、发行

开本:787×1092 毫米 1/16

印张:12.75 字数:318 千字

ISBN 978-7-5601-8881-2

封面设计:刘 川

长春日升印业有限公司 印刷

2012 年 8 月第 1 版

2012 年 8 月第 1 次印刷

定价:32.00 元

版权所有 翻印必究

社址:长春市明德路 501 号 邮编:130021

发行部电话:0431-88580026/28/29

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

序 言

加强大学生心理健康教育,是促进大学生健康成长,培养德智体美全面发展的社会主义合格建设者和可靠接班人的重要途径,也是进一步加强和改进大学生思想政治教育的一项重要任务。党的十六届六中全会对构建社会主义和谐社会做出了全面部署,《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》中指出,要“注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”并在全社会开展心理健康教育提出了明确要求。大学生是社会成员中的一个重要群体,大学生的心理健康、身心协调发展,对建设和谐校园、促进社会主义和谐社会建设具有十分重要的意义。

当前,我国正处在改革发展的关键时期,社会组成形式、就业结构、社会结构变革加快,社会利益关系更趋复杂,社会竞争不断加剧,大学生面临的学习、生活和就业等压力日趋明显,往往容易导致大学生产生心理困惑、心理障碍和行为偏差,对大学生的成长和发展具有不可忽视的影响。针对当代大学生的特点,积极开展心理健康教育,帮助大学生培养良好的心态、健全的人格,促进大学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展,是加强大学生思想政治教育十分迫切的一项工作。

我们要充分认识加强大学生心理健康教育的重要性和紧迫性,把大学生心理健康教育作为深入贯彻落实中央 16 号文件精神,促进社会主义和谐社会建设的重要工作,切实抓紧抓好。要着力在大学生心理辅导和咨询、发挥课堂教学的正确引导作用、开展心理健康知识宣传普及活动等方面下功夫,帮助大学生解决心理困扰、优化心理素质、掌握心理健康知识、学会心理调节方法、预防心理疾病,推动大学生心理健康教育工作不断深入。

《大学生心理健康教育》一书,从心理知识和心理健康的理论入手,抓住大学生品德心理、大学生学习心理、大学生审美心理、大学生适应心理、大学生交往心理、大学生情感心理、大学生个性心理、大学生自我心理、大学生运动心理、大学生挫折心理、大学生情爱心理、大学生择业心理等与大学生学习、生活、工作密切相关的内容展开,注重了理论与实践的结合、讲授与学习的联结、认知与技能的培养,对大学生心理健康教育的各个方面进行了系统总结

和论述,具有较强的操作性和实用性。撰写本书的几位作者都有心理健康教育工作经验和开设心理健康课程的教学实践积累,更有对这份事业的热爱与追求。全书共十三章,由哈尔滨理工大学博士焦岚、哈尔滨理工大学曲茜茜、东北林业大学王磊编著,同时,哈尔滨德强商务学院徐雷、哈尔滨体育学院姜馨参与了编写。具体分工如下:焦岚编写第一、二、五、八、十二章;曲茜茜编写第六、十一、十三章;王磊编写第三、四、七章。徐雷编写第九章;姜馨编写第十章。最后由焦岚对全书进行统一修改、定稿,完成了本书的创作。

焦 岚
哈尔滨理工大学
2012年6月

目 录

第一章 大学生心理教育的概述	1
第一节 大学生心理发展的特点	1
一、大学生心理发展的矛盾性	1
二、大学生心理发展的差异性	2
三、大学生心理发展的过渡性	4
四、大学生心理发展的阶段性	5
五、大学生心理发展的稳定性	6
第二节 大学生心理教育的意义	6
一、大学生心理健康的意义	6
二、大学生心理健康的标准	7
三、大学生心理健康的现状	8
四、大学生心理教育的现状	9
五、大学生心理教育的发展	12
第三节 大学生心理教育的特点	12
一、大学生常见的心理问题	12
二、大学生常见的心理障碍	15
三、大学生常见的心理疾病	17
四、大学生心理教育的特点	18
五、大学生心理教育的原则	20
第四节 大学生心理教育的方法	21
一、知识学习法	21
二、教师指导法	21
三、活动提高法	21
四、环境优化法	21
五、心理咨询法	22
六、心理治疗法	22

► 大学生心理健康教育 ◀

第二章 大学生品德心理	24
第一节 大学生品德心理的特点	24
一、什么是品德	24
二、品德的心理成分	24
三、品德的心理结构	25
四、品德的心理特点	26
第二节 大学生品德心理分析	26
一、大学生品德行为分析	26
二、品德心理结构与社会关系的联系	27
三、大学生品德形成的分析	28
第三节 大学生品德心理教育	29
一、大学生道德品质的教育	29
二、大学生理想的教育	31
三、大学生人生意义的教育	33
第三章 大学生学习心理	35
第一节 大学生学习心理的特点	35
一、什么是学习	35
二、大学生学习	36
三、大学生学习的心理分析	36
第二节 大学生学习的心理分析	37
一、学习的生理机制分析	37
二、学习的情绪因素分析	38
三、学习的心理健康分析	38
四、学习的智力因素分析	40
五、学习的非智力因素分析	41
第三节 大学生学习的心理教育	43
一、大学生学习动机	43
二、学习中的“高原现象”	46
三、大学生学习情绪	47
四、大学生学习紧张症	48
五、大学生考试焦虑	48
六、学习方法的教育	51
七、学习策略的教育	54
第四章 大学生审美心理	60

第一节 大学生审美心理的特点	60
一、什么是美育	60
二、什么是审美心理教育	60
三、大学生审美心理的特点	60
第二节 大学生审美心理的分析	60
一、审美心理对象的分析	60
二、审美心理的任务	61
三、审美心理的内容	62
第三节 大学生审美心理教育	71
一、对美育的分析	71
二、大学生审美教育的培养	72
第五章 大学生适应心理	73
第一节 大学生适应心理特点	73
一、什么是适应	73
二、大学生适应的特点	73
三、大学生适应的问题	75
第二节 大学生适应心理分析	76
一、新角色带来的冲突	76
二、觅新朋到念旧友带来的孤独	78
三、应试教育的影响	79
四、心理仍未成熟	79
五、转型时期的各种矛盾冲突	80
第三节 大学生心理适应的教育	80
一、对环境适应的教育	80
二、对人际交往适应的教育	81
三、对生活适应的教育	82
四、对学习适应的教育	83
五、对经济适应的教育	84
六、对心理适应的教育	85
第六章 大学生交往心理	87
第一节 大学生交往心理的特点	87
一、什么是人际交往	87
二、大学生的人际交往	87
三、大学生人际交往活动的变化趋势	88

► 大学生心理健康教育 ◀

四、大学生人际关系的主要倾向	88
第二节 大学生交往心理分析	90
一、影响人际关系的因素	90
二、人际交往的心理效应	91
三、交往形象的分析	93
第三节 大学生交往心理的教育	93
一、交往原则的教育	93
二、交往方法的教育	95
第七章 大学生情感心理	98
第一节 大学生情感特点	98
一、什么是情感	98
二、大学生情绪的特点	98
第二节 大学生情绪心理的分析	99
一、对身心健康的分析	99
二、产生不良情绪原因的分析	100
三、大学情绪健康的标准	101
四、大学生情绪的分类	101
第三节 大学生情绪心理教育	102
一、不良情绪的表现	102
二、良好情绪的培养	105
三、性情的自我调节	107
第八章 大学生个性心理	111
第一节 大学生个性心理特点	111
一、大学生气质的特点	111
二、性格特征的分析	112
三、能力特征的分析	113
第二节 大学生个性心理的分析	114
一、大学生人格的心理健康分析	114
二、大学生性格特征分析	115
三、大学生能力发展分析	115
第三节 大学生个性心理教育	117
一、大学生性格教育	117
二、大学生气质的培养	118
三、大学生智力的教育	119

四、大学生常见的人格问题及矫正	119
五、怎样塑造健康人格	122
第九章 大学生自我心理	124
第一节 大学生自我的心理特点	124
一、什么是自我	124
二、独立意向的矛盾性	126
三、自我评价的矛盾性	127
四、自我体验的矛盾性	127
五、自我控制的矛盾性	128
第二节 大学生自我的心理分析	128
一、大学生自我意识结构的分析	128
二、大学生自我意识发展规律的分析	129
三、大学生自我意识因素发展与差异的分析	132
第三节 大学生自我的心理教育	134
一、大学生自我意识发展的趋势	134
二、大学生自我意识发展问题及教育	135
三、良好自我的塑造	137
五、大学生自我的教育方法	138
第十章 大学生运动心理	142
第一节 大学生运动心理的特点	142
一、什么是运动能力	142
二、大学生运动能力的发展	142
第二节 大学生运动心理分析	144
一、运动的生理效应	144
二、体育锻炼的心理效应	146
三、体育锻炼的社会效应	147
第三节 运动心理的教育	149
一、运动训练法	149
二、体育运动教学心理	153
三、运动竞赛心理	155
第十一章 大学生挫折心理	159
第一节 大学生挫折心理的分析	159
一、什么是挫折	159
二、挫折的原因分析	159

► 大学生心理健康教育 ◀

第二节 大学生挫折的影响因素	161
一、影响挫折的因素分析	161
二、挫折的心理机制分析	161
三、挫折的反应分析	162
第三节 挫折心理的教育	163
一、挫折的自我防御教育	163
二、挫折承受能力教育	165
三、挫折的自我教育	166
第十二章 大学生情爱心理	169
第一节 大学生情爱心理的概述	169
一、什么是友谊	169
二、什么是恋爱	169
三、什么是性心理	169
第二节 大学生情爱的心理分析	170
一、对大学生友谊的分析	170
二、对大学爱情的分析	172
第三节 大学生情爱的心理教育	175
一、对友谊的教育	175
二、对爱情的教育	178
第十三章 大学生择业心理	182
第一节 大学生择业心理分析	182
一、对择业观念的分析	182
二、大学生择业的心态分析	184
第二节 大学生择业误区的分析	186
一、择业的焦虑心理	186
二、择业的盲目心理	186
三、择业的依赖心理	186
四、择业的自卑心理	187
五、择业的畏难心理	187
第三节 大学生择业的心理教育	187
一、消除择业的心理障碍	187
二、消除择业的挫折	188
三、大学生择业方法	192
参考文献	194

第一章 大学生心理教育的概述

21 世纪,社会的竞争日益加剧,而社会的竞争归根结底是人才的竞争。作为人才仅拥有丰富的专业知识是远远不够的,还必须拥有支撑这些知识得以充分发挥的心理素质。因此心理素质将成为未来社会发展中运动员、教师、医生、艺术家、律师、行政管理人员等各行各业人才所必备的素质之一。鉴于此,对于如何培养良好的心理素质则显得至关重要。它不仅使人的心态能保持一种安和良好的适应状态,也能使自身的潜能最大限度、最有效、最合理的发挥。

第一节 大学生心理发展的特点

大学生在学习能力上已步入了较高层次,年龄上处于青年期,身心发展已接近成熟,生活已逐渐独立,交往范围扩大,因此遇到的问题也日益复杂,这就会形成复杂的心理特点。

一、大学生心理发展的矛盾性

(一)渴望沟通与害怕伤害的矛盾。大学生内心体验日益丰富,对生活中遇到的问题有自己独特的思想和见解,因此十分渴望能有机会表达自己的观点。但渴望沟通的同时也会担心言语会对别人造成伤害或被别人误解等。因此,这一阶段的大学生大多表现为有思想但不愿表露,有热情但不愿参与。

(二)渴望成功与害怕失败的矛盾。大学生经历了成功,获得了收获,但到了新阶段其目标和方向需重新树立,因此渴望在大学四年获得更大的成功是每位学生共同的想法。同时也被失败的结果所困扰,怕失败对自己的信心、自尊心造成伤害。所以许多大学生一直停留在对未来成功的渴望之中,没有将理想付诸行动,四年的生活大多碌碌无为。

(三)渴望理性与害怕冲动的矛盾。大学生十分渴望自己能成为一个成熟、稳重、理性的人。然而其阶段性特点又表现出易激动、易消沉,当自我评价和他人评价产生不一致的看法时,既有理性也有冲动,其内心产生一种矛盾后体验。

(四)理想“我”与现实“我”的矛盾。大学生抽象逻辑思维有了新的发展,能使其从现实的具体条件出发去思考问题。同时他们对未来充满向往,想象丰富,会形成一个理想的“我”,但大学生理想的“我”与现实的“我”不一定完全相符,也会产生矛盾,有时会表现出不切实际的夸大幻想,对现实不满。

(五)求知欲与识别力之间的矛盾。大学生渴求知识,求知欲强,但同时其辨别力水平有限,然而大学生往往认为自己的识别能力较高,因此在强烈的求知欲下,大学生摄取了丰富的内容,有时也分不清哪些是积极的、有益的,哪些是消极的、有害的,良莠不分误入歧途的人也是屡见不鲜。大学生不像中小學生,有了问题及时问,他们自认为通过学习能够解决遇

到的难题,但由于自己的选择缺乏正确的引导,经常会造成较大的伤害。

(六)恋爱与毕业之间的矛盾。大学生身心发展上已趋于成熟,因此恋爱成为了大学生正常的表现。单从情感发展上看,大学生的恋爱是有优势的,如不计较毕业后的工作、家庭、经济条件及社会关系,大多是以人与人之间个性的融洽与否、品性的善良与否出发,类似于一种“纯”感情的恋爱。然而这种恋爱从一开始就有一个不明确的结果,那就是毕业后能否走到一起去的问题,也正是因为这样的矛盾使得许许多多的大学生恋爱变得异常冲突,也使得从一开始不得不压抑真实的情感,在已有的条件上去选择,去发展,这种恋爱与毕业后系列问题之间的矛盾使大学生困惑极大,产生的负面影响也较多。

(七)渴望独立与害怕孤独的矛盾。大学生十分渴望自己处处独立,摆脱对成人的依赖,然而除了在经济上不能摆脱父母外,在精神上也难以摆脱孤独感的困扰。当前大学生中有孤独感的占很大比例,但这些人并非自己真的孤独而是由于自己刻意的在某些想法、做法上想力求独立而造成的,有点做事不求人的想法,但这种想法或做法长期积累,会造成与别人交往贫乏而自己甘愿孤独的状况。这一矛盾会促使大学生的独立,同时在争取独立的过程也会表现出种种孤独的行为。

(八)学习知识与发展能力的矛盾。大多数学生上了大学在学习上缺乏目的性,表现在不知该学什么,也不知自己学什么能对未来有用。在这种情况下,大多数人选择了自己最爱的某一技能或某些知识,但对于处理专业知识和专业能力的训练一直存在矛盾,有些知识对未来的社会没什么作用,但不学不行,而有些能力对社会至关重要,可学校并没有要求学习。一个人的时间、精力有限,缺乏目标的大学生大多数时间都用在了选择、追求上。

二、大学生心理发展的差异性

(一)大学生学龄的差异。大一学生在心理上还未摆脱对成人的“依恋感”,有时过于理想化和盲目自信,而引发内心的许多复杂的感受。

1. 既自豪又自卑。能够考入了大学已经是胜利者了,但新的环境,竞争加剧,自己不能成为佼佼者感到时而自豪时而自卑,所以大部分学生在大一时就非常自卑。

2. 既新鲜又怀旧。新的环境新的人对每一位刚进入大学的学生来说都感到无比的神奇和喜悦,有一种步入“理想的花园”的心情,然而此时的陌生又激起了对中学生时代朋友、教师的怀念,因此这一年的大学生写信、打电话的时候特别多,都是向亲人、朋友、教师讲述自己入学后的许多新鲜事。

3. 既充实又乏味。刚入大学的新生感到学习并没那么紧张,但每天却很忙——看书、聊天、参加活动。但枯燥的生活又无时无刻不在困扰着每个人,宿舍—食堂—教室,“三点一线”的生活,既单调又刻板,尽管每天很忙碌,可自己却不知道有哪些收获,因此这一年级很多学生心情烦躁、想家、留恋中学时的生活,而有的人因为这种孤独与单调而恋爱。

4. 既轻松又被动。初到大学,感到无比的轻松,一是学习内容少,二是外在的约束少。没有家长、教师的管制犹如出笼的小鸟,但大学的自学生活缺少指导、沟通的学习形式使他们极不适应,找不到合适的学习方法,专业学的一知半解,该学什么,不该学什么,先学什么,后学什么,自己都不清楚。因此,大一的学生热情高,但行动少、效率低。

大二的学生已经完全适应了大学的学习、交往与考试,已摆脱了大一的焦虑与孤独,自我表现和自我独立意识开始充分的展现出来。

1. 学习的目标和态度有了差异。进入大二有 60% 左右的大学生学习方向开始明确,对未来的思索日益增多,一部分学生对自己的学习没有目标,也没有付诸行动的学习态度。

2. 思想和兴趣的差异。从大二开始,学生们的思想有了很大的分化,对学习的态度、对未来的社会,对如何做人等等都产生了很大的不同。

3. 环境适应能力的差异。刚入大学,很多人没有离开过家,也有些学生家处偏远的农村,见识不广,所以感到极不适应,而到了大二,有些人已完全体现出了自己的适应能力。

大三的学生处于大学的高峰表现阶段。众多的特殊能力已展现出来,大学一入学是属于一种无意外在的表现,而大三是一种有意外在的表现。

1. 学习能力差异。有些学生经过几年的学习已取得了相当稳定的成绩,班级的名次相对稳定。

2. 学习兴趣的差异。有些学生兴趣广泛、博览群书,而有些学生专门研究专业的书,也有的学生为考研打基础,专攻外语,也有的学习计算机……

3. 社会参与性的差异。有的学生社会参与性极高,看电影、跳舞、体育比赛、听音乐、参观游览,也有的写点儿小说、练练书法、做家教、当导游等。

4. 爱情认识的差异。经过大学的几年生活,每个人对大学的热爱已经开始转移,大学三年级是恋爱的高峰,有些人对爱情有一点儿认识,也有一些对爱情缺乏认识,年龄大的优于年龄小的,恋爱过的优于没恋爱过的,城市学生优于农村学生,女生优于男生。

大学四年是即将毕业的一年,也是面临实习、分配即将走向社会的一年,这一年的大学生比前三个年级都焦虑,压力相当大,各种兴趣相对减少。

1. 内心的紧迫感。通过自我检验、实习等,学生了解到了自身的不足,但大学很快就过去了,而很多有用的知识没学到,感到时间紧张,精力不够。

2. 情绪的失落感。即将毕业,已经酝酿几年的爱情问题推到了“前沿”,毕业后能否分到一起,家庭对自己恋爱的态度,毕业后双方打算的异同性。此时大学生“恋爱”出现了许多危机,而每个人又十分忙碌,根本不可能如大一大二一样几个好朋友坐下来彼此安慰、相劝、撮合这一问题,到了大四谁都帮不上谁的忙。这些情感的变化造成了大学生内心的无比失落。

3. 社会的恐惧感。对自己的能力估计不足,对自己能否适应社会产生恐惧,如以后的人际交往、同事关系、工作方法、业务能力等,加之很多“过来”人的暗示,大学毕业生对社会“问题”就更加打怵,产生了强烈的恐惧和不安。

4. 择业的无助感。每个大学生都极为关注择业问题,然而此时的紧迫与无助紧密相连,自己找不到用人单位,找不到能够帮助自己、指点自己的人,有一种身处荒野、无人援助的强烈的无助感。

5. 选择的冲突感。面临毕业是继续深造读研究生,还是毕业找一份稳定的工作;是毕业回家还是选择四处漂泊。自己喜欢的职业,用人单位不录用,而用人单位录用自己的职业又不是很喜欢,既感到天南海北、各行各业都是自己的选择,同时也感到离开了自己所学的专业能干什么,经常出现想这些也来不及,不想这些还来不及的难以控制的局面。

(二) 大学生年龄上的差异。同一年龄的学生存在很多差异,而不同年龄的学生存在更多的差异。大学生的年龄大部分是相同的,也有比正常年龄小或大的学生,一般差距在 3 岁以内。

1. 内心的承受能力不同,一般来说年龄稍大些的学生对困难的承受力要优于年龄稍小一些的学生。

2. 问题的分析能力不同同一问题,年龄大一些的有自己的观点,自己的看法,尤其体现在专业以外的知识上,但也有特例,年龄虽小,但心理成熟度高,对问题理解深刻,不过这一类仍属极少数。

3. 社会的适应能力不同,年龄稍大的学生其适应能力稍强,这种差异在小学可能不明显,因为还未发育成熟,学习的内容量和信息量小,而到了大学,的学习和获得的信息量多,所以年龄上的一年可能对人的适应造成了很大差异。

4. 情感的控制能力不同,在小学时,两个小同学打架是经常的事,而到了中学可能加剧,但到了大学便急骤下降,打架的事很少,因为随年龄的增长对情绪的控制不断的增强。对于“恋爱”,在初中阶段,差不多谈恋爱的学生一个一个被发现,而在大学,除非刻意的让别人知道,否则很难被发现,而对于异性的情感表达也更加隐蔽化。

(三)大学生专业特点的差异。大学生同一专业由于个人本身的特点不同,从而表现出较大差异,并且不同专业差异相当明显。

1. 文科和理科的差异。文科的知识倾向于外显性、抽象性,需要说、写,有些知识是摸不到、看不见的。而理科的知识倾向于内隐性、实验性,需要算、写,有些知识需要亲自操作。这就造成了学生在学习时的态度和方法的差异,几年的学习会形成一种习惯,这就是今天我们所看到的文科学生活跃,理科学生内向的行为表现,具体的说是学科特点使学生形成的学习和表现习惯不同。

2. 同一学科专业的差异。同是文科或理科由于专业不同,其学习的方式、表现出的侧重存在很大差异。如哲学与文学,一个倾向于理性的阐述,一个倾向于感情的抒发。

(四)大学生学校环境的差异。不同学校环境的大学生特点差异极大,如普通大学的物理系与清华大学物理系相比学生质量存在极大差异,而学校周围的文化氛围对大学生的影响十分大。如中等城市的大学与北京的大学相比就存在很大差异。

1. 学校外环境对大学生的影响。学校之外的文化氛围,学校的数量、学校的质量,直接影响学生的质量,而一所学校在一个荒山野岭,无论校内环境多优越,仍然难以培养出出色的学生。只有不同学校的学生互相竞争、互相交流才会提高学生的素质,同时也只有社会对大学生不断的提出要求,大学生才会有进步,有提高。

2. 学校内环境对学生的影响。古语:“山不在高,有仙则名,水不在深,有龙则灵”一所学校并不在规模有多大,重要的是有没有人才,如果我们每一所学校都有一位杨振宁,那么我们每一所学校都能成为世界著名学府。当然学生的基础素质也十分重要,有的大学外语过四级率不足 30%,而有的大学外语过四级率为 90%,这种差异也极大影响了学校对学生素质的培养。另外,学校的学习氛围也会激发大学生的进取心,普通大学毕业的学生也一样会出现佼佼者。学校的内环境是造成学生差异的主要因素。

三、大学生心理发展的过渡性

大学生的学习形式、生活方式等从依赖型向独立型过渡。

(一)学习形式的过渡。中学的学习是在教师指导下学习,学生的学习是一种依赖型的学习方式,而到了大学则是在教师的引导下形成的一种独立型的学习,也就是自学为主,而

这两种学习方式的过渡时期就是在上大学的这一阶段。

(二)生活方式的过渡。大部分的中学生还没有脱离父母的照顾,而是父母的关心下的生活方式,如洗衣服、买生活用品、买衣服、交往等,中学生基本不用操心,把全部精力都用在在学习上,而到了大学开始一切向独立自主过渡,自己洗衣服、准备生活用品,自己安排生活费,这些小事都是为成人的独立生活做准备。

(三)交往方式的过渡。在中学时代,人们仍然把他们当成孩子,交往的方式仍以“义气”为主要媒介,而到了大学,已被人看做是成人,因此交往方式也逐渐向理性的方面过渡,大学生较少出现中学时的“为兄弟两肋插刀”的义气行为,朋友之间的交往已开始向深层次发展。

(四)分析问题的过渡。大学以前,学生往往以一种单纯的方式去分析问题,一就是一,二就是二,而到了大学开始形成了辩证的分析问题方式,“一可以转化为二”,而“二也可以转化为一”。

(五)自我发展的过渡。上大学前,学生对自我分析的较少,分析不深入,也很难对“什么是自我”谈出不同的看法,而上了大学,开始对这一类问题进行思索,有了自己的独特见解,能客观的认识自我,评价自我,同时自我监控开始增强。

四、大学生心理发展的阶段性

大学生心理发展的阶段一方面体现在年龄制约的心理发展阶段,另一方面体现在知识制约的心理发展阶段。

(一)年龄制约的心理发展阶段。从年龄来看大学生(17~19岁)正处于青年初期,会出现青年初期存在的众多心理特点和心理问题,如“成人感”,“自我成熟”等问题。

1. 智力有了长足发展,如言语智力、推理智力、操作智力等。
2. 社会适应有了很大提高,如人与人交往,如何面对挫折,如何战胜困难等。
3. 自学能力有了较大提高,在教师的约束和指导下,自己知道应该学什么,怎么学。
4. 对异性的认识逐渐深入,不仅仅是交往方面还表现在彼此的沟通与相互提高上。

(二)学龄制约的心理发展。到了大学一般都经过11~12年的学习,尽管每个人的学习内容、知识体系有很大差异,但基本的学习方式,学习内容大体一致,在中小学所学习的知识基本一致,因此会表现出大学阶段的知识特点。

1. 掌握的基本知识体系大体一致。同一班的学生对某些知识掌握的水平相当。
2. 学习的方式大体一致。大多是经过努力学习顽强拼搏才考上大学的,主要是教师教、学生学的模式。
3. 思维的方式大体相当。我国的教育方式是演绎式的,因此,学生的思维大多是集中思维的方式,给一个问题,首先就想得到一个标准答案,而忽视整个过程的扩展和思索。
4. 恋爱情感的一致性。到了大学,大部分学生都谈恋爱,这不完全是生理成熟的原因,而主要的原因是由于团体学习而形成的。
5. 对新思想的理解一致性。大学生是接受新事物最快的人群,原因就是其学习和获得知识过程的相似性,因此形成的道德判断标准也有其相似之处,所以对新问题、新观点、新思想的理解趋于一致。

五、大学生心理发展的稳定性

(一)个性发展的相对稳定性。通过对 1540 人进行跟踪的四年心理测验(16PF)中发现,除只有乐群性、恃强性等个别因素有差异外,其余因素均保持相对平衡。

(二)智力发展的相对稳定性。通过对 1540 人进行跟踪的四年智力测验(CCT)中发现,智力能力的发展变化均不显著。

(三)学习能力的相对稳定性。除了大学生的某些具体的学习内容外,其余如自学、言语、写作等方面可塑性均较低,也就是说一个上大学前言语表达能力差的学生,大学的四年未必能使其言语能力有较大的提高,其他方面的学习能力也存在相类似的问题,这就是说尽管同样的考入了大学,掌握的知识也许相差不多,但各自的学习能力可能相差很大,而对于同一个人而言,其学习能力保持相对的稳定。

(四)认识能力的相对稳定性。大学生的认识能力保持相对稳定,有自己较为一致的观点、态度和看法。并不会今天对这个问题是一个看法,明天是另外一个看法。对人的评价也是如此,能较稳定的去评价其对与错。

第二节 大学生心理教育的意义

一、大学生心理健康的意义

(一)什么是健康? 1948 年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,提出:“健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁”。^① 这里明确的说出了健康包括三个方面即身体健康、心理健康、适应健康。在此以后许多的心理学家大多对健康提出了自己的看法,但并没有超出这一定义所阐述的范围。

(二)什么是心理健康? 1946 年国际心理卫生大会对心理健康的定义是:“心理健康是指在身体、智能以及情感上在与其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状态”。^② 关于心理健康目前并没有一个完全、统一的定义,但对心理健康的研究都大同小异,一般都是从人的心理感受、心理活动、心理变化及心理适应等方面进行交互作用的研究而获得的统计学、医学、心理学等方面的有关标准或依据。因此,对于心理健康我们不必一定要回答它到底是什么,而我们应当弄清楚怎样才能心理健康。在各位心理研究者和实验者不断丰富的成果中去获得更多更巧妙的方法使人们心理更健康,而不是无休止的去分析、辩论心理健康应当包括什么,应当是什么的问题。

(三)大学生心理健康。目前为止几乎没有人对大学生心理健康下一个定义,本文也并非一定对大学生心理健康下一个定义,而是在告诉读者心理健康的同时对本文的阐述对象做一明确的界定。本文研究的是大学生心理健康,由于心理健康与社会的诸因素紧密相连,所以不同的年龄阶段,学龄时期均会形成不同的心理健康状况,本文开宗明义的侧重于大学

① 樊富珉主编:《大学生心理健康与发展》清华大学出版社,1997 年版。

② 马健青主编:《心理卫生学》浙江大学出版社,1990 年版。