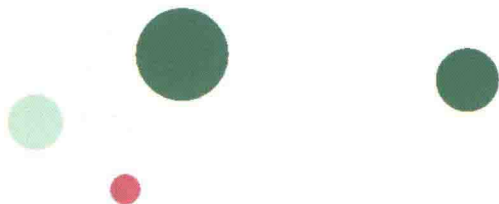




DAXUESHENG XINLI JIANKANG
JIAOYU DUBEN

大学生心理健康 教育读本

杨 彬 著



电子科技大学出版社

大学生心理健康教育读本

杨 彬 著

电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育读本 / 杨彬著. — 成都 : 电子科技大学出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5647-3766-5

I. ①大… II. ①杨… III. ①大学生—心理健康—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 (2016) 第 162005 号

大学生心理健康教育读本

杨彬 著

出版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谭炜麟

责任编辑: 谭炜麟

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 三河市京兰印务有限公司

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 14.5 字数 300 千字

版 次: 2017 年 7 月第一版

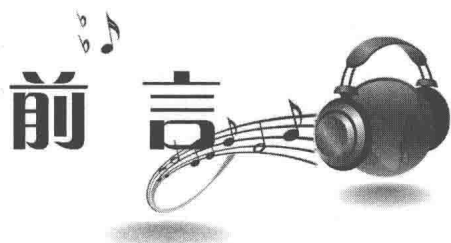
印 次: 2017 年 7 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-3766-5

定 价: 48.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。



面对经济全球化、政治多极化、文化多元化的国际形势,伴随国内改革开放的不断深入,社会的各个领域迎来了新的竞争和挑战。在我国高等教育正步入大众化的今天,大学校园已不再是悠哉的“象牙塔”,大学生在校期间已面临着诸如适应、人际交往、性爱、情绪挫折、网络、就业等方方面面的心理压力与冲突,这些问题如果处理不当,会对大学生的心理健康带来不良影响,甚至导致心理障碍和心理疾病。特别是近些年来,大学生因心理问题被迫休学、退学、自我伤害的恶性案件已屡见不鲜,这不能不引起社会的高度关注。为此,教育部连续发出一系列文件,要求全国各高校加强大学生心理健康教育工作,为在校大学生开设心理健康教育课程。为适应这一要求,我们组织了部分相关高校长期在第一线从事心理健康教育的工作者精心编写了这本教材。

大学生心理健康教育是一项系统工程,其中开设心理健康教育课程,普及心理健康知识,教给大学生心理调适的方法是最重要的途径之一。心理健康教育是针对大学生共同的成长问题给予指导,例如,增强学生的自信心、自我表达能力、沟通能力、情绪管理能力、时间支配能力、人际关系协调能力等。本书具有新颖性和内在的逻辑关系,包括两个层次:第一,心理健康基础知识。按照心理学心理过程和个性心理的结构框架,结合大学生心理健康的基本内容,阐述自我意识与心理健康、情绪管理与心理健康、挫折应对与心理健康、人格培养与心理健康等问题。第二,心理健康表现领域。根据大学生心理健康调查研究的发现,将常见问题表现的领域归纳为适应、人际、性、感情、生涯规划,并结合大学生特有心理阶段的特点,讲述在大学生生活的各个方面如何增进心理健康。

本书在编写过程中始终注重理论与实践的结合、讲授与学习的联结、认知与技能的培养,注重具体性、可操作性及实用价值。作者在长期进行心理健康课程教学实践积累和具有丰富的心理健康教育工作经验的基础上,通过多年的教学、咨询、个人体验的多方面的训练养成,满怀对大学生健康成长的期盼,本着心理学工作者的社会责任,用心、用理、用情、用爱完成了这本心理健康教育的教材编写

工作。

衷心希望这本教材能够成为心理健康教育教师的好帮手,也热切期待每位大学生能塑造健康人格,描绘美丽人生,为人类、为社会、为祖国发挥才干,获得成就,创造未来。

杨 彬

2016年4月



第一章 大学生心理健康概述	(1)
第一节 健康与心理健康	(1)
第二节 大学生心理发展的特点及存在的问题	(5)
第三节 增进大学生心理健康的途径与方法	(12)
第四节 大学生心理咨询	(15)
第二章 大学生活的第一课——适应	(28)
第一节 适应及其心理过程	(28)
第二节 大学生环境适应中存在的问题	(29)
第三节 大学生如何快速地适应环境	(32)
第三章 大学生的自我意识	(42)
第一节 自我意识概述	(42)
第二节 大学生自我意识的特点及规律	(46)
第三节 大学生自我意识中存在的问题及调适方法	(51)
第四节 大学生积极自我意识的培养	(56)
第四章 大学生健康的人格	(60)
第一节 人格概述	(60)
第二节 大学生常见的人格问题及其调适	(66)
第三节 大学生常见的人格障碍及其矫正	(72)
第四节 大学生健康人格的培养	(75)

第五章 大学生的现代学习观	(79)
第一节 大学生学习的心理与特点	(79)
第二节 影响大学生学习的因素	(83)
第三节 大学生学习心理的调适	(87)
第六章 大学生的情绪情感	(101)
第一节 情绪情感概述	(101)
第二节 大学生情绪情感的特点及困扰	(104)
第三节 合理有效地控制情绪情感	(107)
第七章 大学生的人际关系	(117)
第一节 大学生人际交往概述	(117)
第二节 大学生人际关系发展的特征与调适	(122)
第三节 建立良好人际关系的艺术	(132)
第八章 大学生的挫折心理	(142)
第一节 挫折概述	(142)
第二节 大学生挫折后的行为反应	(146)
第三节 提高挫折承受力	(153)
第九章 大学生的爱情观	(161)
第一节 大学生恋爱心理概述	(161)
第二节 大学生常见的恋爱问题	(164)
第三节 培养大学生爱的艺术	(169)
第十章 大学生的性心理教育	(174)
第一节 性的本质	(174)
第二节 大学生的性困扰及原因	(177)
第三节 大学生的性心理健康教育	(179)

第十一章	大学生的网络心理	(184)
第一节	大学生网络心理的特点	(184)
第二节	大学生的网络心理及其调适	(187)
第三节	大学生的网络成瘾心理及其应对	(190)
第十二章	大学生的职业生涯规划	(195)
第一节	职业生涯规划概述	(195)
第二节	大学生职业生涯规划的现状和问题	(197)
第三节	大学生职业生涯规划的途径与方法	(201)
第十三章	大学生的生命教育	(209)
第一节	认识生命	(209)
第二节	尊重生命 珍爱生命	(213)
参考文献		(224)

第一章 大学生心理健康概述

第一节 健康与心理健康

一、什么是健康

随着时代的发展和科学技术的进步,人们的温饱问题逐渐得到解决,慢慢步入了小康社会,并越来越重视自己的健康。因为没有健康,就无法拥有财富、爱情和幸福,也等于失去一切。究竟什么是健康呢?一般人不一定完全了解,因为健康并不单单是以前大家理解的所谓不生病就是健康。

1948年,世界卫生组织就明确指出:健康不仅是没有疾病或虚弱,它是一种在躯体上、心理上和社会适应上等各个方面都能保持完全和谐的状态。可见,全面健康至少应包括身体健康和心理健康两个方面,二者密切相关,无法分割;而具有社会适应能力也是国际上公认的心理健康的的首要标准,即要求个体的各种活动和行为能适应复杂的环境变化,与他人和谐相处。三者缺一不可,这就是健康概念的精髓。

1989年,世界卫生组织又提出21世纪健康的新概念: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。道德健康就是以不损害他人利益来满足自己的需要,能自觉以社会规范来约束自己的行为。也就是说,21世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美结合。

现在,人们普遍认为,健康与疾病不是非此即彼的两个极端,而是一个连续体,在健康与疾病之间,还存在着一种中间状态,既非健康又非疾病,人们将之称为亚健康状态。处于亚健康状态的人,各项医学体检指标正常,但却常常食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲乏无力等,严重地影响人们的生活质量。所以,健康还应包括对“亚健康”的克服与超越。

亚健康是人们由传统的生物医学模式转为现在的生物—心理—社会医学模式过程中观念转变的体现。一般认为,亚健康是一个大概念,包含着前后衔接的几个阶段:与心理健康紧紧相邻的是“一般心理问题”,主要表现为不良的情绪反应,能基本维持正常生活、社会交往,但效率下降,持续时间不超过2个月,人们稍加调节就容易恢复;但是如果这种不良情绪持续发展,就可进入“严重心理问题”,此时,个体体验较强烈,对生活、工作和社会交往有一定程度的影响,虽未超过半年,但个体不能自行化解,需要求助心理医生,这在健康心理学中常称为“心理障碍”。如果“心理障碍”不能及时获得救助,很有可能发展成为更严重的“精神疾病”。

二、什么是心理健康

(一)什么是人的心理

心理又称心理现象、心理活动。心理活动不仅人有,动物也有,但我们这里主要关注人的心理。人的心理活动是我们非常熟悉的现象,它是宇宙间最复杂、最奥妙的现象之一,有人称它为“万花筒”,恩格斯则将其誉为“地球上最美丽的花朵”。

一个处在清醒状态的人,无时无刻不在感知着他周围的世界,记忆自己所经历的事情,不时地提取记忆仓库中的资料去理解和剖析发生的事情,必要时还需要开动脑筋去深入地思考问题,推测并想象,以求得恰当的判断和结论。这里的感知、记忆、思维、想象等都属于人的心理现象,属于人对事物由浅入深、由现象到本质的认识过程。

在认识客观世界时,人们往往会对事物产生一定的态度,由此带来相应的内心体验,如满意、失望、兴奋、气愤、伤心、绝望等,这些由认识带来的内心体验则属于人的情绪、情感过程。

人在认识事物的时候,不会仅仅停留在认识层面,对它还会采取一定的行动。一个人有意识地提出目标,制订计划,选择方法,调控行动,克服困难,以达到预期目的的心理活动过程,就是意志过程。

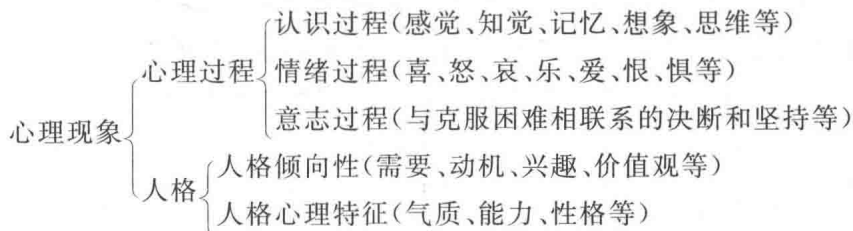
人的认识、情绪和情感、意志都有其发生、发展和完成的过程,所以统称为心理过程。知、情、意这三个不同的过程,彼此之间既有区别,又相互联系。通常,人的认识和意志过程中往往伴随着一定的情绪、情感活动,情感、意志过程又总是以一定的认识活动为前提,而人的情感和意志活动又促进了人的认识的发展,意志过程对情感过程也有着调控的作用。

注意,往往伴随着心理过程而存在,它不是一种独立的心理现象。注意是心理活动对一定事物的指向和集中。只有心理活动注意到了某种事物,才能产生对其的认识、情感和意志。

每一个人都具有心理活动。但是,由于每个人的先天素质和后天环境的不同,心理过程产生时总是带有个人的特征,从而形成了每个人的人格。这种人与人之间的差异,心理学上称之为个性心理或差异心理。所谓人格,就是指一个人的整体的精神风貌,即具有一定倾向性的各种心理特征的总和。人格一旦形成,它通常具有稳定性、独特性、整体性和倾向性。人格包括人格倾向性和人格心理特征。人格倾向性是指一个人具有的意识倾向,即人对客观事物的稳定的态度,它是从事活动的基本动力,通常决定着人的行为的方向,主要表现为需要、兴趣、动机、信念、价值观等。人格心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点。比如,有的人有音乐特长,有的人擅长体育,有的人则富于幽默,这是能力上的差异;有的人活泼,有的人沉静,有的人热情,这是气质和性格上的差异。能力、气质、性格共同构成了人的人格心理特征。人格是一个统一的整体,人格倾向性和人格心理特征是相互渗透、相互影响、错综复杂地交织在一起,一方面

人格心理特征受人格倾向性的调节,另一方面人格心理特征的变化也会在一定程度上影响到人格倾向性。

心理过程和人格统一构成了多姿多彩的心理现象。



(二)什么是心理健康

国内外学者对心理健康的概念和内涵进行了广泛的研究,并分别提出了自己的观点:

《简明不列颠百科全书》中指出:心理健康是指个体在本身及环境许可的范围内所达到的最佳功能状态,但不是指十全十美的绝对状态。

香港中文大学的江光荣认为:“心理健康的人应是一个适应与发展良好的人,是一个心理机能健全的人。心理健康的人在与环境的互动中,其心理活动过程能够有效地反映现实,解决面临的问题,达到对环境的良好适应并且指向更高水平的发展。”

北京大学的王登峰、崔红认为:“心理健康是个体在良好的生理状态基础上的自我和谐及与外部社会的和谐所表现出的个体的主观幸福感。”也就是说,心理健康应是个体的一种主观体验,是身心和谐的结果。主观幸福感是心理健康的最终表现,也是个体良好的生理状态以及个体的内部和外部和谐的结果。

关于心理健康,目前国内外尚没有一个公认的定义,并且随着社会文化的发展和时代的不同,人们对心理健康的认识也会不断地发展和变化。就目前而言,我国学者普遍认可的心理健康,都强调个体的内部协调和外部适应,都把心理健康看作是一种内外和谐的良好状态。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上讲,心理健康是指生活在一定社会环境中的个体,在高级神经活动功能正常的前提下,智力正常,情绪稳定,行为适度,协调一致,能顺应社会,具有协调关系和适应环境的能力及性格。而且,心理健康不是一种固定的状态,而是一种不断发展的过程;心理健康不是指对任何事物都能愉快地接受,而是指对待问题和冲突的反应上,能保持一种内外和谐的良好状态,能更好地表现出积极的适应倾向。

三、大学生心理健康的标准

由于心理健康问题的复杂性,在制定心理健康判断标准时往往要以个人的主观感受、适应社会的情况以及统计学所确定的正常值和医学检查鉴别等各方面为依据。关于大学生心理健康的标准,大家一般沿用王登峰等学者的观点。

(一)大学生心理健康的基本标准

1. 了解自我,悦纳自我

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值,既能了解自己,又能接受自己,对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,因而对自己总是满意的;同时,努力发展自身的潜能,即使对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明,并且总是对自己不满意;由于所定目标和理想不切实际,主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;由于总是要求自己十全十美,而自己却又总是无法做到完美无缺,于是就总是同自己过不去,结果使自己的心理状态永远无法平衡,也无法摆脱自己感到将要面临的心理危机。

2. 接受他人,善与人处

心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我,也能接受他人、悦纳他人,能认可别人存在的重要性和作用,同时也能为他人所理解,为他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往,人际关系协调和谐。在生活的集体中能与大家融为一体,既能在与挚友同聚之时共享欢乐,也能在独处沉思之时而无孤独之感。因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人,总是自外于集体,与周围的人们格格不入。

3. 正视现实,接受现实

心理健康的人能够面对现实,接受现实,并能主动地去适应现实,进一步地改造现实,而不是逃避现实。能对周围事物和环境做出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触,既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望中,同时对自己的力量有充分的信心,对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实,而不敢面对现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战,总是抱怨自己“生不逢时”或责备社会环境对自己不公而怨天尤人,因而无法适应现实环境。

4. 热爱生活,乐于工作

心理健康的人能珍惜和热爱生活,积极投身于生活,并在生活中尽情享受人生的乐趣,而不会认为是重负。他们还在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,并从工作的成果中获得满足和激励,把工作看作是乐趣而不是负担;同时也能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能存储起来,便于随时提取使用,以解决可能遇到的新问题,克服各种各样的困难,使自己的行为更有效率,工作更有成效。

5. 掌握情绪,心境良好

心理健康的人,愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪总是占优势的,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但一般不会长久;同时能适度地表达和控制自己的情绪,喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁,谦而不卑,自尊自重。他们在社会交往中既不妄自尊大,也不退

缩畏惧;对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会允许范围内满足自己的各种需要;对于自己能得到的一切感到满意,心情总是开朗、乐观的。

6. 人格完整,协调统一

人格作为人的整体的精神面貌,其结构包括人格倾向性和人格心理特征。人格倾向性包括需要、动机、兴趣、理想、信念、人生观等不同成分,人格的心理特征包括能力、气质、性格等。心理健康的人,其人格结构的各个方面均能平衡发展,能够完整、协调、和谐地表现出来;思考问题的方式是适中和合理的,待人接物能采取恰当灵活的态度,对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应,能够与社会的步调合拍,也能和集体融为一体。

7. 智力正常,符合年龄特征

智力正常是人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的重要标准。智力是心理活动中认知功能的表现,是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。智力可以用智商来衡量。智商低于70者为智力低下。智力正常是人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的重要标准。在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的不同的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,一般是心理不健康的表现。

(二) 正确把握心理健康的标准

关于心理健康的标准,大学生要正确认识和理解。

首先,大学生心理健康的标准是相对的,因为心理健康与不健康并无明显界限,而是一个连续化的过程,如将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,世间大多数人都散落在这一区域内。这说明,对大多数学生而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,应积极加以矫正。与此同时,个体灰色区域也是存在的,大学生应提高自我保健意识,及时进行自我调整。

其次,每个人的心理健康状态都是动态发展的,处于不断的变化之中。每个人的心理平衡都是动态的平衡。人在外界的压力之下,有时会出现心理失衡的状况,一般情况下人们可以自行调节,使心理恢复平衡;有时人们很难自我调节,则需要及时寻求他人特别是心理咨询师的帮助,使心理尽快恢复平衡。如果一个人长期处于心理失衡状态,则容易导致心理障碍甚至心理疾病的产生。

第二节 大学生心理发展的特点及存在的问题

一、大学生心理发展的特点

(一) 抽象思维迅速发展,但思维易带主观片面性

大学生随着自己身心发展趋于成熟,学习知识越来越多,思维训练越来越复杂,其抽

象思维能力也获得迅速发展,并逐渐占据思维活动中的主导地位。他们思维的独立性、批判性日益增强,思维的深度、广度、灵活性与创造性有长足发展。不过,他们抽象思维的水平还没有达到完全成熟的程度,思维品质的发展也不见得平衡,对复杂社会问题的认识,有易出现简单、主观、片面、想当然、脱离实际或固执偏激的不良倾向。

(二)情感丰富,但情绪波动较大

大学生富有青春气息,对生活充满激情和活力,情感丰富而且强烈。这种情感在大学生世界观、人生观、价值观的逐步确立及支配下会迅速向广度和深度发展,逐渐成为其情感世界的本质和主流。但容易出现情绪波动,能短时间内从高度的亢奋变得十分消沉,或可能从冷漠突然转变为狂热,两极性比较突出和明显。

(三)自我意识增强,但发展不成熟

大学生十分关注对自我的认识,借助于他人、社会评价来认识自己,但又不完全依赖于别人的评价,具有明显的独立性、自主性和自信心。在自我意识形成与发展中面临各种矛盾,如现实自我和理想自我、强烈的独立意识与难以摆脱的依附心理、自尊与他尊等的矛盾。他们在自我认识方面过度自我接受或过度自我拒绝,在自我体验方面过强自尊心或过强自卑感,在自我意向方面“自我中心主义”、过分独立、过分依赖、不当从众等,这些都反映出大学生正在迅速走向成熟但尚未真正完全成熟的心理特点。

(四)意志水平明显增高,但不平衡、不稳定

大学生随着社会知识经验的增多,他们对社会、人生的意义有了更深刻的认识。他们的世界观、人生观、价值观逐步确立,为实现奋斗目标而克服前进道路中的各种困难和障碍,表现出坚强的意志力,表明大学生的意志发展已达较高水平。但意志发展水平不平衡、不稳定。一般说来,他们意志的自觉性和坚持性品质发展水平较高,但果断性和自制性品质发展缓慢一些,这主要表现在他们处理关键问题或采取重大行动时,或有时优柔寡断、动摇不定,或有时草率武断、盲目从众。

(五)人格发展基本成熟,但不完善

大学生处于身心急剧发展和自我意识由分化、矛盾逐渐走向统一的特殊时期,这是他们人格发展的重要时期。当代大学生人格发展中有成熟积极的一面,如能正确认识自我;智能结构健全合理;对社会环境的适应能力较强;富有事业心,具有一定创造性和竞争意识;情感饱满适度等。也有相当一部分人不同程度存在着人格发展上的缺陷或不完善,如常见的自卑、懒惰、拖拉、粗心、鲁莽、急躁、悲观、孤僻、多疑、抑郁、狭隘、冷漠、骄傲、虚荣、焦虑、自我中心、敌对、冲动、脆弱、适应性差等。

二、大学生心理发展阶段性的特点

(一)入学适应阶段(适应期)

大学新生带着高考成功的喜悦满怀信心地走进高校,首先面对的就是从中学到大学

生活上一系列急剧的转折。生活环境、生活条件、人际关系、学习方式方法发生变化,原有的心理结构被打乱,心理定式被破坏,这使得他们心理上一时感到陌生而且难以适应。这是大学生入学后最先遇到的心理困难期。

(二)稳定发展阶段(发展期)

这是大学生全面成长和深化发展的关键阶段。此时的大学生已逐渐适应大学生活,他们开始认真思考人生之路,并为之确立自己的奋斗目标。绝大部分学生求知欲望强烈,专心于自己的专业和学业,注重各方面技能的学习,重视对社会实践的参与,渴望自己全面发展和取得优异成绩。他们会根据自身特点,选择适合的学习方式及进行高效率的学习,但学习中既有成功的喜悦也有失败的烦恼,繁重的学业、过度的压力、激烈的竞争,常给他们心理上带来矛盾、苦恼、彷徨、困惑、犹豫和烦躁不安。这一阶段,又是大学生思想、学习、生活发展开始走向分化的阶段。

(三)准备就业阶段(成熟期)

这是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段。他们面临又一次环境变迁、角色变化,心理再起波澜。一方面将要完成学业走向社会,他们对大学生活产生很深的情感依恋。另一方面,他们向往美好生活,对未来充满自信。但“双向选择”“自主择业”的分配制度和严峻的竞争激烈的就业现实,又使他们背负沉重的精神压力和心理焦虑。这一时期,是大学生心理最为复杂、负担最重、冲突最为激烈的时期。

三、大学生常见的心理问题

(一)适应问题

进入大学后,学生的吃、穿、住、行等方面都要自主独立进行。但有的同学自理能力较差,抱怨打水太远、吃饭太挤、洗衣太累;有的学生不习惯住校,觉得在寝室很别扭,不按时熄灯,感到睡眠不够;也有许多来自外省市的同学,对当地的饮食不习惯、气候不适应,语言又不通,感到人生地不熟,产生“想家、想亲人、想高中同学、想回家”的迫切愿望,流露出对家乡、对亲人的思念与依恋之情。

(二)学业问题

1. 学习压力大

对大学生而言,学习仍是最根本的任务和需要花很大精力来面对的事情。有的同学认识到知识对未来人生的重要性,在学习本专业的基础上,还积极参加普通话培训、计算机过级、英语过级等考试,特别是为获取职业技能资格证而参加理论和实践操作考试。有些同学为了保住高中时代“佼佼者”的地位,废寝忘食地学习,长期处于紧张的学习气氛之中,导致学习压力过大。

2. 学习动力不足

学习动力不足表现为一些同学目光短浅,胸无大志,缺乏社会责任感,求知欲不强,

缺乏毅力,视学习为苦差事。有些同学因为没有考上理想的学校,对目前所学专业缺乏兴趣,认为所学专业不是自己原来的选择,从而缺乏学习热情和动力。

3. 学习目的不明确

学习目的不明确表现为有些同学有厌学情绪,更有甚者,即使和同学们一起学习,也是敷衍应付日常学习任务,抱着“六十分过关”“混文凭”的态度学习。

4. 学习注意力不集中

注意力不集中表现为有些同学明显感到学习注意力不像中学时代那样集中,上课时不专心,课后沉迷于上网打游戏。有的同学抱怨没人引导,不知道自己喜欢什么、该怎样打发业余时间。

5. 学习动机功利化

“考证热”正是学习功利化的直接表现。一些同学急功近利,忽视专业课与基础的学习,以致出现了专业课、基础课受冷落,而技能类课程如计算机、外语、证券等各种各样的技能证书班门庭若市的现象。

(三)情绪问题

1. 抑 郁

表现为对任何事都悲观失望、消沉愁闷、郁郁寡欢、意志消沉、自卑内疚、睡觉失眠等。

2. 焦 虑

焦虑通常包括自信心、自尊心的丧失,失败感、罪恶感的增加等。

(1)自我焦虑。一些学生对自己的长相、胖瘦、高矮、能力、魅力等,会产生各种各样的焦虑,有的学生担心自己长得不够漂亮,不能获得异性的好感,甚至部分女生因没有男生追求而苦恼;有的学生总感觉自己的先天条件不够理想,而非常自卑。

(2)考试焦虑。尽管几乎所有的大学生都经过了高考的严峻考验,但考试焦虑在学生尤其是基础较差的学生身上表现得尤为突出,他们无端担心考试失败,甚至产生了厌倦考试的心理状态。有的同学从职高考入,英语、计算机的基础相对较差,担心英语过级、计算机考证等问题。还有的同学对所学专业感到害怕,担心学不好,毕业后找不到工作,辜负了家人的期望。作为班干部,有的同学又认为自己某门学科不好,担心成绩不如别人,怕丢脸、没颜面,等等。

3. 自 卑

自卑的学生大多性格内向,觉得自己处处不如人,感到别人瞧不起自己;做事瞻前顾后,畏首畏尾;不敢与人交往,甚至产生了对任何事都悲观失望、消沉愁闷、郁郁寡欢、意志消沉等不良情绪。

4. 冷 漠

一般表现为对外界的任何刺激都无动于衷、漠不关心,既不与人交流思想感情,也不

多管闲事,一副冷若冰霜的样子;对学习成绩的好坏也不在乎,一学期考试三四门不及格也不着急;对集体漠不关心,对环境卫生无动于衷。

(四)人际关系问题

1. 人际关系不适

进入大学,远离原来熟悉的生活与学习环境,面对新的人际群体,学生多少有些不适应。部分学生对大学的师生关系、同学关系、异性之间的关系显得很不适应。一位新生感叹说:“在大学,没有一个谈得来的朋友,心里真的感到好孤独。”有的学生从未离开过家庭,在父母的呵护下成长,来到大学校园后,对于如何关心别人,如何得到朋友的关心等想得较少,同时,却又希望得到别人的认可。“心里话儿对谁说?”成为学生普遍的困惑。

2. 社交不良

部分学生面对各种各样的活动,充满了兴趣,却又担心失败,只是羡慕而较少积极参与,久而久之,感叹“外面的世界很精彩,外面的世界很无奈”。特别是一到周末,学生普遍感到无处可去,甚至出现了“周末恐惧症”“盼周末,又怕过周末,那种孤寂的感觉真难受”。

3. 个体心灵闭锁

有的学生,从校门到校门,缺乏人际交往经验,而自身在人际交往中的不自信,又不利于增加自身的人际魅力,妨碍了良好的人际交往圈的形成。

(五)情感问题

广义的情感与情绪同义,此处所说的情感是指学生在学校生活实践中产生的喜怒哀乐等心理表现。而爱情、友情、亲情是学生情感方面的三个重要问题。

1. 爱情的困扰

爱情虽然在大学并非一门必修课,但仍有不少学生从各个方面开始了自己的情感之旅。可以说,正确处理爱情与学业的关系是大学生的一门人生必修课。恋爱,成为大学生活中重要的一章,甚至有人发出了“校园围墙”已变成“爱情走廊”的感慨,“专业恋爱、业余学习”的情况并不是个别现象。有的学生说“爱是情感,不是规范”。一是情感的迷茫;二是不正确的恋爱观。面对爱情,有一部分学生想到的是“不在乎天长地久,只在乎曾经拥有”,甚至“预约失恋”,爱情与婚姻分离是一种较为突出的现象。

2. 友情的困扰

友情是人生路上的重要情感形式之一,校园这种独特的文化氛围与人文氛围滋长着学生各种情感的发展。如果说,进入恋爱阵营已经牵手的同学并不多的话,那么牵挂则是一种普遍心态。据学生生活事件调查问卷显示:50%的学生承认心里想着一个人而对