

体育锻炼下的 大学生心理健康效应研究

TIYU DUANLIAN XIA DE
DAXUESHENG XINLI JIANKANG XIAOYING YANJIU

朱海艳

著



“国家一级出版社”



中国纺织出版社

“全国百佳图书出版单位”

体育锻炼下的 大学生心理健康效应研究

朱海艳



图书在版编目 (CIP) 数据

体育锻炼下的大学生心理健康效应研究 / 朱海艳著
—北京: 中国纺织出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5180-3415-4

I. ①体… II. ①朱… III. ①大学生—体育锻炼—研究
②大学生—心理健康—健康教育—研究… IV. ①G806
②G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 065009 号

策划编辑: 汤 浩
责任设计: 林昕瑶

责任编辑: 汤 浩
责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地 址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼

销售电话: 010-67004422

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

虎彩印艺股份有限公司印制

2017 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 360 千字

邮政编码: 100124

传 真: 010-87155801

印 张: 22.5

定 价: 79.00 元

凡购买本书, 如有缺页、倒页、脱页由本社图书营销中心调换

目 录

CONTENTS

第一章 大学生的心理发展	1
--------------	---

第二章 大学生的心理健康	15
--------------	----

第一节 心理健康概述	15
第二节 大学生保持心理健康的重要性	21
第三节 大学生心理健康问题的特点与集中体现	28
第四节 影响大学生心理健康的因素	34
第五节 高校体育与大学生的心理健康	39

第三章 体育锻炼与心理健康的理论与实践基础	65
-----------------------	----

第一节 体育锻炼促进心理健康的理论基础	65
第二节 体育锻炼促进心理健康的研究现状及趋势	70

第四章 体育学习和锻炼行为的心理学基础	89
---------------------	----

第一节 体育学习的心理学理论基础	89
第二节 体育锻炼的心理学理论基础	100
第三节 影响大学生体育锻炼坚持性的因素	111
第四节 大学生体育锻炼行为的干预	127

**第五章 大学生体育锻炼的心理健康效应····· 141**

- 第一节 运动参与程度与大学生的心理健康 ····· 141
- 第二节 体育锻炼与大学生的情绪 ····· 154
- 第三节 体育锻炼与大学生的认知 ····· 171
- 第四节 体育锻炼与大学生的人格及社会适应性发展 ····· 185
- 第五节 体育锻炼与大学生的身体自尊及自我概念 ····· 200
- 第六节 体育锻炼对大学生网络成瘾的影响 ····· 218
- 第七节 体育锻炼的不良心理效应及其避免 ····· 234

第六章 心理训练在体育锻炼和学习中的应用····· 245

- 第一节 心理训练概述 ····· 245
- 第二节 合理情绪疗法对大学生运动攻击行为的干预研究 ····· 272
- 第三节 心理康复训练对大学生运动损伤的影响研究 ····· 277
- 第四节 归因训练在大学生体育学习中的应用研究 ····· 287

第七章 基于体育锻炼的大学生心理健康的自我维护····· 317

- 第一节 心理健康的测评方法 ····· 317
- 第二节 基于体育锻炼的大学生心理健康的自我调适研究 ····· 339

参考文献····· 345



第一章

大学生的心理发展

大学生正处于人生发展的“黄金时期”，不论是从生理还是心理角度来讲，都发生着重大的变化，这些变化会对其今后人生的发展产生重要而深远的影响。从生理角度来讲，大学生正处于第二次生长的高峰期——青年时期，身体的各个系统逐步发达，各个器官的机能日趋成熟，尤其是大脑发育的成熟使他们能在脑力劳动中体现出较强的自主控制性，对外界的刺激也能进行客观的分析和理智的判断，从而为个体的观察力、记忆力、想象力、逻辑思维能力和操作能力的发展奠定了物质基础。从心理角度来讲，处于成年初期的大学生可以形象地比喻为“第二次诞生”。在这一时期，他们的社会生活领域得以扩大，能够自如地对自我生活进行设计，人格特征更加鲜明，自我意识迅速发展，情绪和精神逐步稳定，心理更加成熟，人生观和价值观初步形成。但是由于其刚刚步入成年时期，尚不能够完全履行成人的责任和义务，容易陷入心理矛盾斗争之中而采取某些极端行为，因此，有的学者将大学生界定为“边缘人”（介于两个群体边界上的人）。简言之，大学生的生理成熟并不一定伴随心理的成熟，心理的发展更多的是受到社会环境的制约，其中学校教育和家庭教育的影响因素是最大的。因此，大学生因其极具矛盾性的心理特点，决定了他们的心理发展处于由不成熟到成熟的临界时期。



一、大学生心理发展的一般特征

（一）大学生的认知特征

认知从广义上来讲可以理解为对客观世界的认识过程；从狭义上来讲可以定义为通过感觉、知觉、注意、记忆、想象和思维等心理活动来揭示客观事物的性质和规律而产生的心理过程和心理现象。从总体上来看，大学生的认知已高度发展，接近成人的发展水平，并逐渐形成了具有强烈个人色彩的认知特征。

1. 大学生感知能力的发展

感觉是指个体对事物的特有属性的直接反映，而知觉是指个体对事物整体属性的直接反映，前者依赖于发达的神经系统，后者则多依赖个体的主观态度和过去的经验，是多种感觉参与的结果。大学生的感知能力的发展已趋于完善，在感知过程中能够把某一事物同普适性的社会原理相联系，在抽象的水平上准确地理解和把握各种事物的关系，体现出高度逻辑性和规律性的特点。

2. 大学生记忆能力的发展

记忆是指个体在头脑中保存经验的心理过程，主要包括识记、保持、再认和重现四个环节，在认知心理学范畴中，记忆被定义为个体对外界信息进行编码、存储、检索和提取的过程。从记忆内容的角度出发可以将记忆分为形象记忆、情境记忆、情绪记忆、语词—逻辑记忆和动作记忆；根据信息存储的时长可以将记忆分为瞬时记忆、短时记忆（操作记忆）和长时记忆。衡量个体记忆水平的标准是记忆品质，包括记忆的敏捷性、持久性、准确性和备用性。大学生因其各生理系统尤其是大脑的成熟发育，从而为记忆力的发展奠定了良好的物质基础：大脑皮层中条件反射的形成速度加快，记忆的敏捷性较高；所形成的条件反射的巩固程度提高，记忆的持久性增加；筛选信息的水平提高，能够有意识或无意识地遗忘消极因素，从而提高了记忆的准确性；能够迅速地从不编码、存储的知识容量中提取当前所需要的信息，记忆的备用性提高。但是，因个体记忆特质的不同，记忆品质也因人而异，如有的大学生记忆的敏捷性较高，但是记忆的准确性或持久性较低；有的大学生记忆的速度较慢，但是准确性或持久性较高。也有研究表明，记忆品质在

大学生中也存在性别上的差异。

3. 大学生注意力的发展

注意是指个体的心理活动对某一对象的指向和集中，其作用是使人有效规避各种无意义或干扰性因素，从而选取符合当前需要的各种刺激或信息，例如，上课时能够聚精会神听讲而不被旁边同学的窃窃私语所干扰。注意本身不是一个独立的心理过程，它是感知觉、记忆、思维、想象等心理过程的一个共同特征。反映注意品质的两个指标是注意的指向性和集中性，就大学生而言，无论是指向性还是集中性都较前一发展时期有了较大的发展和进步，能够合理抑制无关的干扰性因素，而将注意集中在有效的刺激信息上。但是每个个体的注意品质存在着差异性，尤其体现在特质注意和状态注意上，从而在注意的维度、选择、分配上也存在着较大差别。

4. 大学生想象力的发展

想象力是在已有的形象的基础上在头脑中创造出新形象的能力，它是人类创新的动力和源泉，毫不夸张地说，如果没有想象力，就没有物质和精神高度发展的今天。随着心智的逐渐成熟，大学生的想象力呈现出丰富性、生动性和复杂性的特点，而且意识性、目的性、创造性成分在他们的想象活动中占据主导地位，其中，创造性想象占有绝对优势，例如，时下涌现出的许多大学生发明家、作家更印证了这一观点。丰富的想象力和创造力的培养无外乎三点：一是社会经验的积累和沉淀；二是永远有一颗好奇心；三是对想象或创新产物的思维加工能力。因此，广大的教育工作者应有意识地引导和激发大学生的想象力和创新能力，真正培养出能够推动社会前进的创新型人才。

5. 大学生思维能力的发展

思维有广义和狭义之分，广义的思维是指人脑对客观现实概括的和间接的反映，借助语言、表象和动作加以实现，反映事物的本质和事物间的规律，是认识的高级形式，包括逻辑思维和形象思维；狭义的思维通常是指心理学意义上的思维即逻辑思维。思维具有概括性、间接性、问题性和创造性的特点。图1-1为大脑分工。

大学生思维发展的最大特点是指思维的独立性有了较大发展，在强烈的求知欲和心理渴求的驱使下去探索客观事物的根源和出处，从而造就了寻根

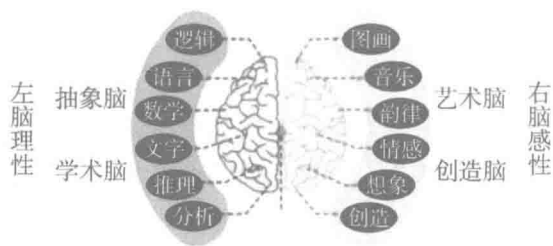


图 1-1 大脑的分工

究底的思维发展印记。他们对既有的观点不盲从，善于通过自己的思考形成自己的观点，在观点存在冲突的情况下，往往提出自己独特的见解。因此，大多大学生喜欢讨论、争辩便是他们独立性思维发展的外在证据之一。除了独立性思维之外，其他方面的思维特性也在他们身上有明显的体现，一是抽象思维的迅速发展。随着身心的发展及各种经验和知识的获取与积累，抽象思维在各种思维活动中占据了主导地位的作用，思维的敏捷性、思维的创新性、思维的广度和深度有了明显的进步和提高。但是，由于受心理发展不够成熟的制约，他们的抽象思维水平具有一定局限性和片面性，在认识复杂事物时，往往存在一定的偏差。二是由形式逻辑思维向辩证逻辑思维的发展。逻辑思维也称为理论思维，是对客观现实的理性认识过程，是一种以辩证法为核心的科学思维方式。大学生运用辩证逻辑思维去认识客观世界的能力有了快速提高，逐渐从过去感性的认识客观事物的基础上过渡到从不同角度出发、因人而异、因时而异的分析客观事物的本质及其内在联系和规律。三是创造性思维的长足发展。创造性思维是一种比较复杂的心理过程，它既不局限于现有知识，也不被传统方法所束缚，思维方式是开放性、扩散性的，体现了一个人所具备的发散思维、复合思维和远距离联想思维能力，具有广阔性、深刻性、独特性、批判性、敏捷性和灵活性等特点。突破常规、敢于求新、富有创造意识是大学生创造性思维的突出特点。在遇到问题时，他们逐渐学会从多角度、多侧面、多层次、多结构去思考和寻找答案，即解决问题的方法不再单一化，而是通过多种方案、多种途径去探索和选择。富有创造精神是社会对高校人才培养的要求之一，高校应通过开展形式多样的创新活动，营造浓郁的创新氛围，培养大学生思维的独立性和扩散性，来达到发展和完善大学生创造性思维的目的。

（二）大学生的情绪特征

智商（IQ）在情商（EQ）被提出之前，一直被视为是一个人成功成才的关键因素，直至1995年，心理学家丹尼尔的著作《情商：为什么情商比智商更重要》问世之后，情商才渐渐地引起人们的关注和重视。情商，顾名思义为“情绪智商”，相对于智商而言，情商是情绪的商数，是反映自我情绪控制能力的指数，其核心是情绪的自我控制能力和管理能力。随着社会的多元化和高度融合特征的日益凸显，高情商将有助于获得成功的观点为人们所接受。可见，情绪作为一种非智力因素，对人的发展起着至关重要的影响作用。

情绪是指人对客观事物与自我需要之间关系的反映，是一种是否满足人的需要的态度体验，并通过外部表达的方式加以体现，如喜、怒、哀、乐等，且具有整体性、过程性和个体差异性的特点。情绪构成理论认为，情绪包含认知评价、身体反应、感受、表达和行动的倾向五个要素，并在短时间内协调、同步进行。也就是说，某些行为的发生，是在情绪的主导作用下产生的。情绪和情感在日常生活中常常被理解为同一概念，但从心理学角度来讲，情绪是与生理性需要相联系的心理活动，而情感是与社会性需要相关联的心理活动；情绪具有波动性和情境性等特点，而情感具有稳定性和不易改变性的特征；情感的变化是需要依靠情绪的变化来实现的。因此，两者存在差别又相互关联。

大学生从迈入校门的第一天开始，便用新奇和探索的眼光注视着这个既陌生又熟悉的生活和学习环境。随着对大学生活的逐步适应，他们会发现与社会的距离越来越近，参与社会交往的机会和联系增多，相应地，社会性需要也随之增加，带有时代性、政治性和社会性标志的情感也慢慢得到发展和丰富，比如他们会越来越多地去关注自我的外在形象、学习和生活质量、职业前景、人际交往等，由此产生了丰富而复杂的情感和情绪体验。作为情感的外在表现形式，情绪的发展也较为迅速，对情绪的调控能力逐渐增强，在某些应激情境下能够较好的根据需要对情绪做出适当的调整，情绪更加丰富而饱满，情绪的表现张力增加，有时“暴风骤雨”，有时又“平静如水”。但是，在此阶段的大学生的的情绪发展仍不完善，这主要是由于来自心理、生理和社会等外在或内在的刺激与内心需要之间产生了矛盾，缓解或消化这一矛盾的能力又不够强大，造成大学生的情绪出现波动性和不稳定性，负性情绪也随之产生，久而久之，便会产生心理疾病，影响他们的身心健康。



大学生情绪发展的主要特点具体体现为：

1. 情绪在内容和表现形式上的丰富性和复杂性

随着社会性交往的日益深入和生理发育的逐步成熟，几乎人类所具备的全部情绪在大学生身上都得到了充分体现：他们会对自己喜爱的对象表现出狂热；会为取得的成功和成就而欣喜；会为失败而苦恼或忧伤；会对不公正和不道德现象表示强烈愤慨，等等。自我概念和自我意识的发展使得他们自尊的需要增加，容易产生自卑、自负等情绪体验；交际范围的扩大也使大学生深刻地体会到与不同人交往的细腻性和复杂性，如与老师、同学、朋友等，并由此产生深刻的情绪体验。

2. 情绪表达的不一致性

大学生情绪表现的不一致性体现为外部表现与内心体验的矛盾性和不统一性。在某些情况下，大学生的情绪是外露明显的，如跟亲近的人之间的自然的情绪表达，此时，他们认为是不需要掩饰和隐藏的。但是，在某些他们自认为紧张、重要或需要隐藏自我的情况下时，真实情绪却往往会隐藏在他们的内心之中，这不能单纯地认为是虚伪的表现，而是他们情绪发展的一个必经过程。处于成年初期的大学生在情绪的表达上逐渐脱离了单纯和直率，能够在自我判断的基础上决定是否将真实的内心体验加以隐藏，取而代之的是带有表演性质的情绪表达方式，这可以理解为是一种走向成熟的标志之一。再比如，有些大学生在表达对异性的爱慕之情时，尽管内心涌动着渴望接近和交往的愿望，但是在现实中却采取疏远、漠不关心甚至是不友好的态度。随着情绪发展的日渐成熟，情绪的内隐性和外显性会更加突出，并且会将两者的关系处理得更加恰当合理。

3. 情绪表现的不稳定性

伴随着生理、心理和社会体验的丰富，大学生的情绪表现也呈现出复杂性和多样性，但由于受心理发展尚未成熟的影响，情绪的稳定性较差且极化特征明显，在某些应激情境下，他们的情绪时而可以如急风暴雨般猛烈，时面也可以表现出温和细腻的特点。尽管情绪表现的张力变化幅度较大，但是内心体验的程度与外在表现却不成正比，正是由于这一特点使得大学生的情绪较为善变，一种情绪很容易在短时间内过渡为另一种情绪。另外，大学生由于受认知水平的限制，对客观事物全面性的认识不够深刻，使得情绪呈现

出偏执性和固执性的一面。如前所述,情绪对行为的产生具有促成作用,因此,培养学生良好的情绪调节控制能力,对他们积极行为的产生是大有裨益的。图1-2为行为产生的一般过程。

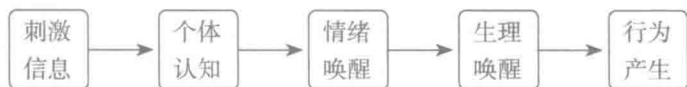


图1-2 行为产生的一般过程

4. 情绪发展的阶段性

大学生从懵懂、茫然的新生长为踌躇满志、满怀抱负的毕业生的过程中,情绪的发展也经历了阶段性和层次性的过程。一般来说,在大学一、二年级阶段,由于学习和生活环境的改变,他们的首要任务是如何去适应新的学习和生活环境,如与新的人际关系、新的学习方式和方法的适应等,在这一阶段中,大学生呈现出经历高考的残酷拼搏而成功后的放松感,也呈现出由于环境改变带来的压力感,情绪有一定的不稳定性。在随后的时间里,大学生的适应能力逐渐增加,便能够游刃有余地处理学习和生活中的各种关系,情绪较为稳定。在即将毕业阶段,由于毕业和择业所带来的压力,大学生的情绪波动性增大,因而也会产生诸多负面情绪。另外,在同一年级中,由于大学生之间存在家庭背景、外在及内在期望、心理素质、个人能力的差异,情绪也表现出个体的差异性,层次性特点明显。作为学生的直接管理者——辅导员,应该善于把握学生在校期间的情绪表现特征,适时地加以帮助和引导,促进其心理的健康发展。

(三) 大学生自我意识特征

自我意识是人们对自身状态及对自己同客观世界的关系的认识,主要包含对自身存在状态的认识、对自己身体特征的认识以及对自己思维、情感等心理活动的认识,是一种多维度多层次的复杂心理活动。从知、情、意分为自我认识、自我体验、自我控制,从自我本身分为生理自我、社会自我与心理自我,通过自我观察、自我检验、自我评价、自我调节、自我完善等认识形式来体现。自我意识具有意识性、社会性、能动性、同一性等特点,意识性是指个体对自己以及自己与周围事物的关系的理解和态度;社会性是指自我意识是在个体长期的社会化进程中产生的;能动性是指个体的心理和行为被自我意识所调



控,同一性体现在个体对自我的基本认识和态度的一致性上,使个体表现出前后一致且与他人的个性相区分的心理面貌。具体表现见表1-1所示。

表1-1 自我意识的分类

分 类	自我认知	自我评价	自我控制
生理自我	对自己身体、外貌、衣着、风度、家属、所有物等的认识	英俊、漂亮、有吸引力、迷人、自我悦纳	追求身体的外表、物质欲望的满足,维持家庭的利益等
社会自我	对自己的名望、地位、角色、性别、义务、责任、力量的认识	自尊、自信、自爱、自豪、自卑、自怜、自恋	追求名誉地位,与他人竞争,争取得到他人的好感等
心理自我	对自己的智力、性格、气质、兴趣、能力、记忆、思维等特点的认识	有能力、聪明、优雅、敏感、迟钝、感情丰富、细腻	追求信仰,注意行为符合社会规范,要求智慧与能力的发展

大学生自我意识的发展已经接近成熟,他们对自我的认识比较注重,能够做到客观的评价自我,并且与别人对自己的评价比较一致。在借助于外部评价来认识自己的同时,又彰显出自己在自我认识上的独立性、自主性的特点——并不完全依赖于外部评价。大学生能够适时地根据自我状态、所处环境以及社会现实,做出恰当的自我定位,从而正确地认识自己,并以此为依据,制定学习或发展规划,并为此而努力。尽管大学生的自我认识、自我体验、自我调控的能力明显增强,但是由于经验和能力上的欠缺,在自我意识的发展过程中会产生种种矛盾和冲突,如现实自我和理想自我之间、成功期望与无奈现实之间、独立性与依附性之间等的矛盾。总之,大学生在自我认识方面的自我接受与自我拒绝的两极化特点、在自我体验方面的高度自尊或自卑感、在自我意向方面的高度独立或过度依赖都反映出他们的自我意识由不成熟走向成熟的过渡性特征。具体体现为以下三点:

1. 自我认识的客观性和日趋完善性

随着独立性思考能力的提高,学习和实践所积累的经验越来越多,大学生逐渐学会如何客观、全面地认识自我、接纳自我,能够自觉自愿地根据社会、环境的要求去认识自我,努力促成社会期望向自我品质的内化过程,能够在客观、深刻的自我认识的基础上自我设计和规划。但是,大学生在进行

自我评价时喜欢横向比较，以此来寻求自我定位，造成自我评价的结果与现实自我的不统一性，正是由于这种片面性的自我评价使得大学生过高或过低的估计自己。

2. 自我调控能力增强

大学生已经逐渐尝试学会和摆脱“以自我为中心”，意识到外部环境的重要性，能够重视和尊重社会期望、社会标准、社会条件，在自我意志的支配下，客观、清晰地设计和规划心理、行为目标和计划；能够根据行为的反馈信息，调整自我态度，改变与目标不符的心理和行为，逐渐将外部环境的期望和要求内化为自我品质，并形成良性循环态势，使自己的心理和行为始终处于积极活跃的状态。

3. 自我意志发展的不稳定性

大学生的世界观、人生观、价值观正逐步确立，能够有意识地去思考和认识社会及人生的价值和意义，对自我的未来发展方向、奋斗目标逐渐有了清晰的规划，并在目标价值感的激励下表现出较强的意志力，毫不畏惧前进道路上的任何困难和阻碍。在自我意志力得到提高的同时，大学生意志的发展仍存在不平衡、不稳定的特点，相对来说，大学生的果断性和自制性品质的发展落后于意志的自觉性和坚持性品质，因此在面临某些关键或重要决断时，他们时而表现出犹豫不定，时而又表现出盲目武断。另外，外部环境的转变也会使大学生意志水平表现出较大的不稳定性。

（四）大学生的人格发展特征

“人格”一词最早的含义为演员在舞台上戴的面具，代表了一种具有遮蔽性、表演性的伪装，后被心理学借用并引申为人会根据社会角色的需要来转换不同的面具。《现代汉语词典》中列出人格的三种含义：①人的性格、气质、能力等特征的总和；②个人的道德品质；③人能作为权利、义务主体的资格。人格在心理学上被定义为个体在遗传和环境的作用下所形成的实际的和潜在的影响个体行为的心理活动的总和，表达了知、情、意三方面的综合心理活动，具有认知能力、行为动机、情绪反应、态度信仰和道德价值等特征，具有健全人格的人在这些特征上是统一的、协调的、稳定的，相反，有人格障碍的人会由于内部或外部因素的影响而表现出言行不一。关于人格特质的界定在心理学界经历了漫长的探索过程，例如，阿尔伯特·艾森克、卡特尔等的人格特质界



定理论,心理学家在综合这些研究的基础上,逐渐形成了被世界认可的“大五人格”理论,即神经质、外向性、开放性、随和性、意识性。大五人格模型各因素构成见表1-2。

表1-2 大五人格模型各因素构成

主因素	亚因素
神经质	焦虑、敌意、抑郁、自我意识、冲动性、易感性
外向性	合群性、自信性、活动性、热情性、兴奋寻求、积极情绪
开放性	幻想性、审美性、感受性、行动性、思想及价值
随和性	直率、利他、遵从、谦虚、温和、信任
意识性	能力、秩序、责任、成就、努力、自我约束

由于大学生正处于身心快速发展时期,自我意识也由分化逐渐走向统一,此时,人格的发展显得尤为重要。

1. 从积极发展的角度

(1) 大学生能够正确认识自我和评价自我。能够分清理想自我与现实自我的差别,对自己的优点和缺点有客观的认识,有明确的奋斗方向并为之而努力。

(2) 社会适应能力稳步提高。探索外部环境的愿望增强,兴趣爱好广泛,社交范围扩大,能积极投身于各种形式的社会活动;善于接纳和容忍别人,即使别人在价值观及信念上与自己存在一定差别;能不以自己的喜好而实事求是地看待客观事物。

(3) 认知结构合理。感知能力、记忆力、思维力、注意力和想象力的发展达到较高水平,各认知能力能够协调同步的发挥作用,基本没有认知障碍。

(4) 有较强的竞争意识和创新意识。无论在学习还是各种实践活动中都表现出强烈的进取心和竞争意识,责任感和团队意识增强,不墨守成规,敢于冒险,具有较强的开拓精神和创新精神。

2. 从人格发展不完善的一面

急躁鲁莽、孤僻自卑、拖拉懒惰、骄傲虚荣、悲观多疑、冷漠抑郁、狭隘自私、敌对冲动、脆弱和适应性差等特点在当下的大学生身上都有所体现,例如,社会上反响较为强烈的“马加爵事件”“药家鑫事件”“硫酸泼

熊事件”等反映出了当下大学生在人格发展上的不完善性。

二、大学生在校期间的心理发展特征

大学生在校期间的心理发展呈现出阶段性和层次性的特点，处于不同的年级或阶段，他们面临的心理发展命题是不同的。

（一）适应阶段

在经历了高考的洗礼后，大学生满怀成功的喜悦和对未来的憧憬迈入高校校门。此时，他们会发现大学生活与之前的中学生活有着截然不同的差别，全新的学习环境、生活条件、人际关系、学习目标、学习方法打破了原有的心理定势和心理结构，在新鲜感和陌生感的驱动下，他们主动或被动地去适应这些变化，如所学知识由基础知识向专业知识转变，生活方式由父母包办转变为自主独立。心理素质良好者大约一学期后便能顺利度过适应期，但也有部分大学生会表现出适应困难症状，如焦虑、抑郁倾向明显，人际敏感性增加，严重者会影响正常的学习和生活，长期得不到改善便会引发心理疾患，对身心健康产生危害。

（二）平稳发展阶段

经历了入学适应阶段后，大部分的大学生对大学生活有了较为深刻的认识而过渡到平稳发展阶段，这也是大学生在校期间心理发展最为重要和关键的阶段。此时他们的独立性思维能力增加，在一些问题的认识上不再肤浅和一味盲从，能够形成自己的独特见解；开始思考未来的人生以及发展方向，结合实际进行自我规划和设计并为之努力和奋斗；在强烈的求知欲驱使下专注于知识和技能的获取，能够灵活地选择学习方式方法，注重学习的质量和效率；社会性实践活动的参与意识增强，更加注重自身的全面发展。部分学生在思想、学习和生活上表现出明显的分化现象，有的会把重心放在专业知识的学习上，有的则会热衷于在各种实践活动中去展现和锻炼自己，有的则放纵自我，沉迷于与学业无关的事情上。在此阶段，他们对成功和失败的感受更加深刻，对待成功和失败的态度体现出因人而异的特点，来自学习和生活中的诸多应激考验着他们的心理应对能力，激情迸发、活力四射的同时，矛盾、苦恼、彷徨、困惑也时常伴随着他们。

（三）毕业阶段

这一阶段也是大学生由学校走向社会的过渡期，环境和角色的变化使



他们的心理出现较大的不稳定性。四年的大学生活深深印刻着他们青春的足迹，心中萦绕着对校园生活难以割舍的情愫和强烈的依赖感。实习、毕业设计等毕业期间的诸多事情让他们倍感疲惫和慌乱。他们满怀对未来的美好期望，以高度的自信心展望未来，但是择业和就业的激烈竞争和残酷现实又使他们背负上了沉重的精神压力，部分学生会存在较强的焦虑感、自卑感、挫败感。另外，在是否考研、与异性的感情处理等问题上也使他们的情感产生较大的起伏。总之，这一时期大学生的心理发展最为复杂、矛盾和不稳定。

三、大学生心理发展的矛盾与冲突

（一）理想与现实的矛盾

大学生一直被视为国家未来的建设者和接班人，他们内心也充满了骄傲和自豪，对未来有着美好的期待和梦想，他们心存远大的志向，敢于向腐朽的事物宣战，鄙视不良风气，有强烈的民族自豪感，希望为国家的强大贡献自己的一份力量。但是，理想与现实终究是有差别的，由于他们没有真正迈入社会，对社会的全面认识不足，往往带有较大的主观性和片面性，对客观事物的本来面目认识的不够深刻，一旦发现事实远非他们所想象的那样美好、自己也没有想象的那样强大时，他们的内心将会产生较大的心理落差，就会产生对现实的迷茫和彷徨感，这种理想与现实的冲突和矛盾在大学生中间是具有普遍性的。针对这一问题，教育者首先应加强国情教育，了解国家的历史发展进程，不仅看到国家发展取得的成就，也要清晰地认识发展中存在的问题；其次要创造接近社会、体验社会、了解社会的实践机会，在实践中积累经验，博闻广识。只有很好地解决了理想与现实的矛盾，才能使他们保持理智、清醒的头脑，以正确的心态投身到学习和实践中去。

（二）自尊和他尊的矛盾

当下的大学生自我认可和接受的程度都较高，具有较强的自信心，相信自己有改变未来、改变命运的能力，并希望自己的才能得到他人的认可，被人尊重的需要格外强烈。尽管心理发展不够完善，但是他们自认为已经是成熟发展的个体，相信自己有独立行为、独立思考、承担责任的能力，不愿意被别人贴上幼稚的标签。在这种高度自信的情况下就会产生自尊和他尊的矛盾。自尊本质上讲是一种良好的心理状态和自我评价，自尊不仅仅简单地理解为是高人一