

★高等院校十一·五系列核心教材★

大学生心理

与

健康教育

何彬生 刘 波 吴建芳 主编



★高等院校十一·五系列核心教材★

大学生心理与健康教育

主 编	何彬生	刘 波	吴建芳		
副主编	林 静	邹 巍			
编 委	周启良	成荷萍	谌晓芹	陈立人	季怀萍
	邹海贵	周红才	周碧岚	付运生	袁红梅
	邹 巍	林 静	曾昭伟	何彬生	刘 波
	吴建芳	罗大华	王云辉		
本书策划	周启良	曾昭伟			

责任编辑:姜 玮

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理与健康教育/何彬生 刘波 吴建芳主编. —北京:人民出版社,2006.8
(高等院校十一·五系列核心教材丛书)

ISBN 7-01-005779-6

I. 大… II. ①何… ②刘… ③吴… III. 大学生-心理卫生-健康教育-高等学校-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 100994 号

大学生心理与健康教育

DAXUESHENG XINLI YU JIANKANG JIAOYU

何彬生 刘 波 吴建芳 主编

人民出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京市双桥印刷厂印刷 新华书店经销

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月北京第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:11

字数:300 千字 印数:00,001—14,000 册

ISBN 7-01-005779-6 定价:18.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

目 录

第一章 大学生心理健康导论	(1)
第一节 大学生心理健康概述	(1)
第二节 大学生心理问题及成因	(4)
第三节 维护大学生心理健康的途径	(8)
第四节 心理咨询	(11)
第二章 大学生自我意识的心理健康问题	(15)
第一节 自我意识的含义及发展过程	(15)
第二节 自我意识发展的特点及影响因素	(17)
第三节 健全自我意识的完善途径	(21)
第三章 大学新生适应心理健康问题	(25)
第一节 大学新生特点概述	(25)
第二节 大学新生适应心理问题	(29)
第三节 大学新生心理问题产生原因及对策	(31)
第四章 大学生学习心理健康问题	(37)
第一节 大学生学习概述	(37)
第二节 大学生学习心理问题表现	(41)
第三节 大学生学习心理问题对策	(43)
第五章 大学生交往心理健康问题	(49)
第一节 大学生人际交往的特点及其作用	(49)
第二节 大学生人际交往障碍调查	(52)
第三节 大学生人际交往的技巧	(55)
第六章 大学生情绪心理健康问题	(62)
第一节 情绪定义及大学生情绪特点	(62)
第二节 大学生常见情绪问题表现	(65)
第三节 大学生情绪调适技巧	(68)
第七章 大学生意志心理健康问题	(74)
第一节 大学生意志特点	(74)

第二节 大学生不良意志表现及其原因	(78)
第三节 良好意志的培养	(83)
第八章 大学生个性心理健康教育	(89)
第一节 个性及其构成	(89)
第二节 优化自己的气质	(91)
第三节 锻造良好的性格	(93)
第九章 大学生网络心理健康问题	(98)
第一节 网络对大学生的影响	(98)
第二节 大学生网络成瘾及其原因	(101)
第三节 网络心理问题的调适	(104)
第十章 大学生恋爱心理健康问题	(111)
第一节 爱情心理透析与大学生恋爱心理特点	(111)
第二节 大学生恋爱中的困扰及其调适	(115)
第三节 大学生常见性心理问题及对策	(119)
第十一章 大学生择业求职心理健康问题	(128)
第一节 大学生择业心理及调适	(128)
第二节 择业的动机冲突	(131)
第三节 大学生择业心理问题与调适	(134)
第十二章 心理障碍预防与治疗	(140)
第一节 概论	(140)
第二节 大学生常见心理障碍问题	(142)
第三节 大学生心理障碍的预防与治疗	(145)
附录	(152)
量表(一) 卡特尔 16 种个性因素测验	(152)
量表(二) SCL—90	(165)
量表(三) 焦虑自评量表(SAS)	(168)
量表(三) 抑郁自评量表(SDS)	(169)
后记	编者 2006. 6

[案例]

北大研究生自缢身亡

2003年10月30日晚,北京大学信息科技学院2003级硕士研究生成俊将自己吊死在屋子里。自杀前,他曾打电话给家人,说自己感觉学业的压力特别大。

据死者的哥哥成钢说,成俊才23岁,读研一,曾以全市第二的高分考入北大计算机系,一直是父母的骄傲。进入大学后,弟弟曾和家人说过计算机系天才太多,他感觉压力很大。出事的前几天,成俊还分别致电母亲和哥哥,说导师告诉他们只要成绩不好就得回家,自己的压力越来越大。死者室友告知,他们几天来就感觉成俊情绪比较低落,但由于自身课业非常繁重,没有机会与他好好交流。另外,成俊反复的声带病症也被认为可能是他自杀的一个原因。几位同学称,成俊善良且有责任感,乐于助人,但性格比较内向,不太知道排解压力。

另外成钢还告知说,成俊每次打电话回家,都会叮嘱父母和爷爷保重身体,他的理想是研究生毕业后去香港继续深造,半月前他还发短信说兄弟俩都要好好加油,好让父母下半辈子过幸福的生活。

万万没想到,孝顺而又抱负远大的成俊还未体味到今后的幸福就告别了这个世界。得知儿子噩耗后,成俊的父母几乎崩溃,不吃不喝,只默默流泪。

这宗案例应引起我们深思,过大的学业压力未得到及时有效的排解,断送自己的性命,终酿成自缢惨剧,给家人与社会带来极大的悲痛。倘若当事人能通过心理咨询或者与他人交流沟通及其他方式,及时化解内心的不安,缓解放压心头的重负,恐怕不会是如此悲惨结局,同时说明加强与改进大学生心理健康教育是多么重要。

第一章 大学生心理健康导论

第一节 大学生心理健康概述

随着社会飞速发展,竞争的日益激烈,人们的心理压力越来越大。大学生的心理问题较其他社会群体更为严重。大学生无论在生理上还是心理上都处于一个迅速变化的过程中。他们虽然生理上逐渐成熟,但由于阅历浅、社会经验不足、独立生活能力不强、对自己缺乏正确而全面的认识,且容易受到各种文化思潮的影响,所以很容易产生各种各样的内心冲突和矛盾。因此,掌握一定的心理健康知识及调适技术来维护和提高大学生自身的心理健康水平非常重要。

一、新健康观

健康对于人类的重要性是不言而喻的。然而,什么是健康?健康的标志是什么?就不是简单可以说清楚的。传统的健康观认为,无病就是健康。新健康观则认为,健康是指身心健全和体能充沛的一种状态,而不仅仅是没有病痛。但是长期以来,人们对健康的关注多停留在生理方面,忽视了心理方面;只注重身体锻炼,而忽视了心理素质的培养。

大量的医学实践表明:很多疾病不是纯生物学的因素造成的,而是由于紧张的社会压力所致。随着生活水平的提高和物质生活条件的改善,由恶劣的生活条件导致的疾病,如,结核、伤害、痢疾等,已经大大减少了,而由于情绪紧张、抑郁造成的疾病却大大地增加了,如,高血压、头疼、冠心病、癌症、消化道溃疡等。

我国的医学专家们预测:随着我国社会经济的快速发展,竞争日益增强,精神障碍在我国疾病中的总排名已跃居首位,超过了心脑血管、呼吸系统及恶性肿瘤等疾病。因此,传统的健康概念已经不适应现代社会的实际情况,必须赋予新的内涵。

1990年,世界卫生组织对健康的定义,一是躯体健康,就是生理健康;二是心理健康,就是人格完整,自我感觉良好,情绪稳定,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控力,能保持心理上的平衡,能自尊、自爱、自信、有自知之明等;三是社会适应健康,就是自己的各种生理和心理活动和行为,能适应复杂的环境变化,为他人理解接受,使自己在各种环境中充分的安全感;能保持正常的人际关系,能受到他人的欢迎和信任;对未来有明确的生活目标,能切合实际地在各种社会环境下不断进取,有理想和事业上的追求;四是道德健康,就是不以损害他人的利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱、是非的能力,能按照社会公认的道德准则来约束、支配自己的言行,愿为人们的幸福作贡献。最近联合国卫生组织(WHO)又提出了人的身心健康的八大标准,即“五快”“三良”如图 1-1 所示。

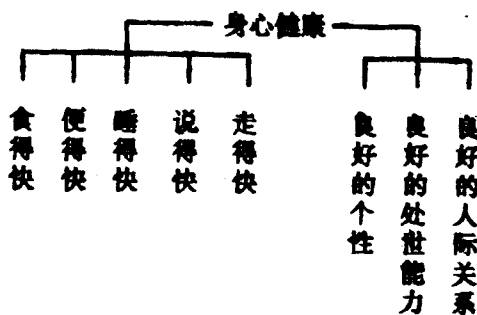


图 1-1 身心健康的新标准

“五快”是指“食得快”说明胃口好,不挑食,证明内脏功能正常;“便得快”说明排泄轻松自如,胃肠功能良好;“睡得快”证明中枢神经系统功能协调,内脏无病理信息干扰;“说得快”表明头脑清楚,思维敏捷,心脏功能正常;“走得快”证明精力充沛、旺盛、无衰老症状。

“三良”是指“良好的个性”即性格温和、意志坚强、情绪乐观;“良好的处世能力”即待人接物合情入理;“良好的人际关系”即遇事达观,不斤斤计较,助人为乐。

现在,许多大医院都陆续设立了心理咨询和心理治疗的门诊,许多高校也都设立了心理咨询服务中心,并开展了心理健康教育活动。2001年3月教育部又出台了关于加强大学生心理健康教育的文件,把心理健康教育纳入了政府的工作范畴,这些都会对推动大学生身心全面、健康、和谐地发展起到积极的促进作用。

二、心理健康的一般标准

心理健康有狭义和广义之分:狭义的心理健康,其主要目的在于预防心理障碍或行为问题;广义的心理健康,则是以促进人们进行心理调节、发展更大心理效能为目标,保持并不断提高心理健康水平,从而更好地适应社会生活,更有效地为社会和人类作出贡献。

关于心理健康的标准,国内外有关专家进行过种种的阐述。

我国学者马建青主编的《心理卫生学》一书提出了心理健康的七条标准:一是智力正常;二是善于协调和控制情绪,心境很好;三是具有较强的意志品质;四是个体关系和谐;五是能动地适应和改造现实环境;六是保持人格的完整和健康;七是心理行为符合年龄特征。

美国心理学家马斯洛和密特尔提出的心理健康十条标准:一是有充分的自我安全感;二是能充分了解自己,并恰当估计自己的能力;三是生活理想切合实际;四是不脱离周围现实环境;五是能保持人格完整和统一;六是善于从经验中学习;七是有良好的人际关系;八是能适度地宣泄和控制情绪;九是在符合团体要求的前提下,能适当地发挥个性;十是在不违背社会规范的前提下,能适当满足个体的基本要求。

概括地说,心理健康的标准就是能对有益于心理健康的事件作出积极反应。当然,每个人很难做到符合所有的标准,但仍应该以这些标准要求自己,使自己能在大部分时间里符合大部分标准要求,这样就可以说是心理健康的人。

三、大学生心理健康标准

作为一名当代青年大学生,该具备怎样的心理水平才是健康心理?综合国内外专家学者的观点,根据大学生这一特殊群体的年龄、心理和社会角色特征,一般认为我国当代大学生心理健康水平可以从以下几个方面进行评估。

(一)智力正常

智力是人的观察力、注意力、想象力、思维力和实践活动能力的综合。智力正常是人正常生活的最基本的心理条件。一般说来,大学生不存在智力问题,但有些个体可能存在智力发展不平衡的现象,如有的学生文科成绩较好,能言善辩;有的学生理科成绩突出,善于举一反三,进行逻辑推理。心理健康的人能充分了解自己,对自己的能力做出适度的评价。

(二)善于调控情绪

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。这是大学生心理健康的一个重要指标,因为情绪在心理变态中起核心作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。

大学生情绪健康包括的内容有:A愉快情绪多于不愉快情绪。一般表现为:乐观开朗、充满热情、富有朝气、满怀自信、善于自得自乐,对生活充满希望。B情绪稳定,善于控制和调节自己的情绪,既能克制约束,又能适度宣泄,不过分压抑,使情绪的表达既符合社会的要求,也符合自身的需要。在不同的时间和场合恰如其分地表达情绪。C情绪反应是由适当的情景引起的,反应的强度与引起这种情绪的情景相符合。

(三)意志坚强

意志,是指人在完成一种有目标的活动时进行选择、决定和执行的心理过程。意志健全的人在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都会表现出较高的水平。意志坚强使个体能成功地度过挫折和艰难时期,它是成功的重要条件之一。意志坚强的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题。在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言行。既不顽固执拗、轻率鲁莽、言行冲动,也不意志薄弱、优柔寡断、害怕困难。

(四)正确的自我评价

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。心理健康的大学生会对自己有一个适当的了解和恰当的评价,并有愉悦接纳的态度,对自己的优点感到欣慰但不狂妄自大,对自己的缺点不回避,也不自暴自弃,而是善于正确的“自我接纳”。

(五)人格完整与稳定

人格,在心理学上是指个体比较稳定的心理特征的总和。包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等方面的平衡发展。大学生人格完整的主要标准是:人格结构的各要素完整统一,具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱;以积极进取的人生观作为人格的核

心,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

(六)人际关系和谐

个体的心理健康状况主要是在与他人的交往中表现出来的。和谐的人际关系,既是大学生心理健康的途径和条件,也是大学生心理健康的标准。大学生和谐的人际关系表现为:乐于与他人交往,能认可别人存在的重要性和作用;能以尊重、信任、理解、宽容、友善的态度与人相处,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极的交往态度;能分享、接受、给予爱和友谊,能与集体保持协调的关系,可与他人同心协力、合作共事;有稳定的人际关系,拥有可信赖的朋友,社会支持系统强而有力。

(七)适应能力良好

环境适应能力包括正确认识环境及处理个体与环境的关系。心理健康的大学生,其行为能顺应社会变化,具有积极的处世态度,与社会接触广泛,对社会现状有清晰的认识,对于自我实现与奉献社会的看法统一协调,对生活、学习和工作中的各种困难和挑战能妥善处理。

(八)心理行为与年龄特征相符

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,大学生应具有与自己的年龄和角色相应的心理行为特征。个体的心理行为若严重偏离自己的生理年龄,一般是心理不健康的表现。过分老成可能会产生沉重的心理负担,而过于幼稚则可能成为社会竞争的牺牲品。

第二节 大学生心理问题及成因

大学生心理健康水平具有顺序性、阶段性及个别差异性的特点和规律,因此,大学生开展心理健康教育需要及时把握这些特点,循序渐进,因材施教,并在解决心理问题的同时,向学生提出经过他们的努力能够达到的新要求,从而增强自我效能感,增强自我调适能力,在获得并实践其知识技能的同时,促进其身心、学业、事业、人生持续健康发展。

大学生心理问题是指人们在日常学习、生活中经常遇到的,导致心理适应不良的问题。它是大学生暂时的心理失调,不是心理疾病;它与思想问题有联系,但不宜笼统地归于思想问题。它的处理以自我调适为主,他人的心理疏导和专业人员的心理辅导为辅。了解人们常见心理问题的类型、成因和调适方法,对于维护心理健康十分重要。

一、大学生常见的心理问题

(一)学习问题

在影响大学生情绪波动的因素中,学习的因素排在第一位。学习是大学的主要任务,也是大学生活中的主要内容。圆满地完成大学期间的学习任务,掌握扎实系统的专业知识,这是每一个大学生都希望实现的愿望。但在现实生活中,常会有部分学生不喜欢自己所学的专业,缺乏学习兴趣,因而情绪低落。深入了解不难发现,这种现象的原因:一是在填报大学志愿时,对各专业情况不了解,因此填报比较盲目;二是被所填报的专业录取,但实际情况与自己当初的想法相去甚远;三是志愿服从调配,所学专业并非自己喜欢的专业,但又不得不读下去,因而感到很无奈;四是受各方面的影响,认为自己所学的专业没有发展前途,因而缺乏学习热情;五是对本专业学习的艰苦性估计不足,遇到困难就丧失了信心;六是缺乏正确的学习方式和方法也是一个重要问题,有的学生花了大量的时间在学习上,成绩却并不理想;还有一些同学出现记忆力减退、注意力不能集中、考试时容易过分焦虑等问题,这些都是大学生经常遇到的学习困扰。

(二)适应问题

大学生进入校园后,经常要面对新的情况,扮演新的角色,执行新的任务,适应新的环境。这一系列的变化,逐渐使他们原有的习惯、心理结构与心理定势被打破。随着他们自信心、自尊心增强,他们渴望独立,但心理上还存有依赖性、理想化、盲目自信等特征。他们往往留恋家庭、父母和中学环境等,盲目地向往未来,容易随心所欲地把生活理想化。他们一旦遇到困难,就会产生复杂的心理矛盾,抱怨学校,抱怨同学,极度失落,甚至自我封闭,不能摆正个体与社会、个体与集体的关系和位置,或者盲目自信,或者自暴自弃,当这种应激超过限度时,就会出现失眠、食欲不振、注意力不集中、环境适应困难以及烦躁、焦虑、头痛、神经衰弱等问题。其中以新生入学后一周到两个月之间,心理的不适应表现得最为集中、最为明显。

(三)人际交往问题

人际交往以及在交往基础上建立起来的人际关系不仅直接影响着青年的学习和生活,而且直接影响了他们的心理健康。因为人类的适应,最主要的是人际关系的适应,人类的心理障碍主要是由人际关系失调而引发的。良好的人际关系使人获得安全感和归属感,得到支持与理解,给人精神上的愉悦和满足,促进心理健康。不良的人际关系使人感到压抑和紧张,承受孤独与寂寞,身心健康就会受到损害。有些学生很希望能与别人交往,但由于个性内向,或缺乏一些交往的方法和技巧,他们不敢主动与别人交往,或者在交往中感到很紧张,或担心别人看出自己的紧张,因此在交往的过程中不是很自然、很协调。人际关系紧张或不协调是大学生最常见的心理困扰。

(四)情感问题

进入大学后,由于性的发展成熟以及性意识的萌发,大学生的爱慕对象由同伴转向异性,对异性产生了极大的好感和兴趣,并渴望与异性进行交往,因此“爱情”是大学校园的一个永恒的话题,但是,在享受爱情的甜蜜的同时,却也会带来一系列复杂、独特而微妙的情感体验。另外,大学生是一个十分特殊的群体,他们住校学习时间的延长导致了他们社会化过程的后延。他们在经济上尚未独立,还生活在半社会的校园中,他们还有比较艰巨的专业学习与专业训练的任务,他们的未来还有许多不确定因素,这一切导致了他们的性心理的成熟落后于性生理的成熟,使得他们处于早熟与迟自立的峡谷之中,由此而产生种种与性心理有关的心理冲突。大学生对这类冲突往往敏感而多焦虑,这对其心理发展与成熟有着重要的影响。

(五)性问题

常见的性问题包括性意识困扰、性行为心理困扰、异性恐惧等。

1.性意识困扰 大学生的性生理已发育成熟,相伴随的性心理也基本成熟。常见的性意识困扰有被异性吸引、常想到性问题、性幻想及性梦等表现。“常想到性问题”是指在遇到有吸引力的异性时想到与对方有关的性意念、裸体表象、性感部位及体验到自身性冲动等;或是在阅读与性有关的书刊时,产生对性的臆想等。“性幻想”通常表现为在某特定因素诱导下,“自编”、“自导”、“自演”与异性交往内容有关的联想。其可导致生理上的性兴奋,性器官充血,也可偶尔出现性高潮。“性梦”是进入青春期后的梦中出现与性内容有关的梦境,一般认为与性激素达到一定水平和睡眠中性器官受内外刺激及潜意识的性本能活动有关。性梦中可以伴有男性遗精、女性性兴奋等。以上三种情况是性冲动的间接发泄形式,属于正常的心理、生理现象。但由于认识的偏差,常常造成青年的性意识困扰。这种困扰通常只带来一般程度的不安和躁动。但当其达到严重程度时,即会产生心理问题,从而影响到学习、生活、休息等各个方面。

2.性行为的心理困扰 伴随性意识的是性行为。从性生理发育的角度讲,随着性生理的成

熟,在性本能的驱动下,青少年会发生某种性行为。但在未婚大学生中,这种性行为多停留在自慰性行为水平,如手淫、触摸等。问题在于,部分学生曾获知不正确的性知识,或对性有不正当的认识和理解,因而造成诸多心理压力,严重的心理压力就可形成心理问题。据调查,手淫后产生焦虑不安情绪的男性占 40.0%,女性占 51.4%。对手淫持否定评价,认为是“恶习”、“坏毛病”、属“有害行为”的男性占 31.8%,女性占 39.0%。

3.异性恐惧 异性恐惧者一方面在异性面前感到异常的紧张和恐惧,另一方面又有与异性接近的强烈愿望,这种愿望有的是鲜明地存在于意识之中,有的是以内驱力的形式埋藏于潜意识里,由此带来的心理冲突伴有严重的焦虑情绪,有的甚至出现异性关系妄想等心理症状。

(六)社会评价问题

大学期间的各种社会奖惩及其带来的名誉地位问题也常常是引起学生心理困扰的原因。各种考评、比赛(如担当社会工作、入党、竞赛名次等等)对学生的当前生活及前景可能带来一些潜在的影响,可能使一些学生联系自身利益而计较其中。

(七)自杀问题

自杀问题主要是指自杀的意念和行为。自杀是主体自主采取各种手段以结束自己生命的行为。近年来出现的大学生自杀也有增加趋势,这与我国以及全球自杀率增加是相关的。整个社会的环境使竞争压力不断升级、人与人之间隔阂加大、生活节奏加快、用于交流沟通的时间大大缩短。另外,文化的转型、价值观念的变迁、社会失业现象的增加,使得大学生在伦理道德、价值观念、行为方式、人际交往、就业等领域内的冲突和压力也增大了。这势必会使更多的青年大学生在“精神免疫力”、“心理抵抗力”及“社会适应力”等方面受到更加严酷的考验,出现自杀等严重的心理危机也就在所难免。

(八)就业问题

就业是人生的重要转折点,也是大学生们最关心的问题。进入大学后,学生们由对前途的憧憬转向现实。如果说他们在填报志愿时还比较理想化,现在他们都从职业准备的角度思考自己的前途。面对择业,大学生的心理是复杂而多变的,有些毕业生鉴于学习成绩不理想、年龄较大、家庭负担重或鉴于个体条件好、自我评价高、在择业中表现出急于求成、悲观失望、盲目攀高或消极依赖等。大学生求职择业过程中产生的种种矛盾心态、迷茫和困惑干扰了他们正确的就业心态。在这个过程中也经常会产生各种心理困扰。

(九)其他

除以上这些问题外,在大学生中还存在一些其他问题,如网络心理问题、贫困生问题、信仰危机等。另外,由于大学生心理发展尚未完全成熟,自我调节和自我控制能力不强,有些心理矛盾和心理困惑长期积累在内心世界,使其产生不适应感、焦虑感和压抑感,如果长期积累而得不到缓解,就会产生心理疾病。

以上大学生心理问题属于心理疾病的第一个层次,第二个层次是一般的心理障碍。包括神经衰弱、焦虑症、歇斯底里等神经症和性心理障碍、行为障碍和人格障碍。

第三个层次是精神病。包括精神分裂症、偏执型精神病、情感性精神障碍和精神发育迟滞等。这是心理疾病中较重的一个层次,患者难以坚持正常的学习、工作和生活。

二、大学生心理问题的成因

大学生产生心理问题原因是多方面的。归纳起来可以分为个体因素、环境因素两种。

(一)个体因素

1.遗传因素 遗传素质是人的发展可能性的物质条件在生物种族中,在形态、构造、生理

机能上出现相似的现象。对于人来说,遗传是人们从先代所获得的一些生物性特征,即与生俱来的生理特点,如人体器官的构造、形态、感官和神经系统的特征等遗传素质,而不是后天形成的知识、信念、兴趣、才能等心理特点。

人的生理特点尤其是大脑与神经系统的解剖生理特点是人心理活动的物质基础。如果大脑与神经系统有某些缺陷,人的某些心理活动就不能正常进行,如大脑中的听觉中枢不健全,人就不能获得正常的听觉,不仅难以欣赏音乐等,而且也难以与人进行正常的语言交流,这样就会对人的情绪、人际交往等方面带来直接影响,而且大脑与神经系统的解剖生理特点,直接规定了人的气质类型,这些气质类型(如胆汁质、抑郁质)在情绪的表现方面尤其值得注意,如果不能恰当地予以教育、引导,就有可能导致某些心理异常;其他如植物神经系统、内分泌系统功能失调,也会引起人的情绪异常。例如,甲状腺功能过盛,会导致人出现神经过敏与情绪激动的现象;肾功能不足,则会使人情绪抑郁。大学生在成长过程中,父母的遗传、病菌病毒感染、大脑外伤或化学中毒及某些严重的躯体疾病都会对其心理健康发展造成极大的影响。

2.心理因素 个体心理活动过程中的冲突与挫折等,是影响心理健康的另一类个体因素。主要包括自我意识不健全和认知不良两个方面。

(1)自我意识不健全 一个人在自尊、自信基础上建立健康协调的自我统合,即具有良好的自我意识和自我概念,是应对生活事件的心理基础。我国一项研究表明,大学生自我的统合程度与心理困扰程度呈负相关,即自我统合程度愈高,心理困惑愈少,反之亦然。在出现的各类案例中,大学生的心理困扰大部分都与自我意识有关,如不能客观地认识和了解自己,对自我评价过高或过低,不能准确地自我定位,不能独立地整合各方面信息,对自我的矛盾体验等。

(2)认知不良 大学生活也不是一帆风顺的,所谓“人生不如意事常十之八九”,大学生随时会在生活、学习、交友、恋爱、择业等方面遇到各种各样的困难,当他们遇到困难又无法克服时,有的人以一种以偏概全的不合理思维方式处理问题,如果遇到挫折就认为自己“没用”,是“失败者”,从而导致自责、自卑自弃的心理,形成一种紧张、不安、忧虑、恐惧、抑郁等交织而成的复杂心境,这种焦虑心态若长期持续下去,便会导致不健康的心理。

(二)环境因素

环境是指存在于人的周围并给予人一定影响的客观世界,环境对人的影响作用主要表现在能够为人类的生存提供必需的物质生活基础,能把遗传提供给人的发展的可能转化为现实,并能影响遗传素质的发展变化和差异性。更重要的是环境能够制约人的身心发展的方向和性质,影响身心发展的速度和进程。影响大学生成长的重要环境包括家庭、社会和学校。

1.家庭因素 许多心理学家都相信,个体的早期经验对其心理的发展起着十分重要的作用,而早期经验又与个体的家庭教育和生长环境密切相关,如家长对子女的教育方法、父母本身的心理行为、父母关系、家庭氛围等都会给大学生带来影响。研究表明,那些在单调、贫乏环境中成长的婴儿,其心理发展受到阻碍,并且抑制了他们潜能的发展。相反,那些接受丰富的刺激、受到良好照顾的个体在许许多多的心理测验中将渐渐成为佼佼者。事实也证明,父母感情和谐、兄弟姐妹相亲相爱的家庭氛围,往往会使个体形成谦虚、礼貌、随和、诚恳、乐观、大方等良好的人格特征。反之,家庭成员之间如果经常吵闹、打骂,则容易使个体形成粗暴、野蛮、孤僻、冷漠等不良的人格特征,像有些单亲家庭中成长的孩子就是这样。因为在单亲家庭中,婚姻的破裂,会使得父母将生活中有些不满和愤恨转化为一种观念并加诸于子女身上,这种有意无意的影响都会使孩子形成错误的观念,导致孩子们产生怀疑、否定别人的心理和行为。

在对大学生的心理咨询中发现几乎所有的心理障碍中,都有一部分人的问题与早期经历有着密切的关系。不仅仅是强迫性神经症,其他如适应障碍,人际关系问题,社交恐怖,甚至学

习问题等,都与早期经历有着密切的关系。

2. 社会因素 大学生深刻认识到自身的命运同国家前途息息相关,他们关注社会政治与经济的变化发展,对国家、民族的前途等十分关心,对国家大事与社会问题相当敏感。社会政治经济的安全与否将会很大程度上对大学生心理造成影响,社会的不稳定可能使一部分学生产生不安情绪,甚至丧失安全感与信任感,信念与理想动摇,由此而造成种种心理矛盾与障碍。

由于市场经济大潮的冲击,当前社会伦理价值正处于从无序性向有序性重新构建的过程中,大学生对传统的社会伦理价值标准的认同度普遍降低,有的表现出反社会规范行为,如违纪行为、酗酒打架屡见不鲜,对顺手牵羊的偷盗行为不以为然,恋爱中的杯水主义等,传统的道德思想和现代生活方式的交叉并存使大学生群体感到无所适从。尤其是青年人还缺乏对新旧观念整合的能力和经验,不能有效地运用自我防卫机制,必然会使他们道德困惑、认知失调。

文化价值观念的转变更是引起了大学生心灵的“激荡”。当今的时代是一个急剧变化的时代,随着西方文明涌入,网络时代的到来,迅速涌现的新事物、新潮流,给原有的传统的、稳定的价值体系很大的冲击。校园里出现了 20 世纪 90 年代的拜金主义、享乐主义、个人主义等思潮。大学生很难对什么最能体现人生价值、怎样的生活才是幸福的等一系列问题达成共识,常常产生不安和焦虑,久而久之,这就成为心理问题产生的一个诱因。

3. 学校因素 学校教育对大学生心理的健康发展有着更直接的影响。多年来我国基础教育,往往忽视了对学生心理素质的训练,在这种教育体制下,培养的学生往往专业知识扎实而个性心理发展不足、意志品质脆弱,很难是一个全面发展的人。

目前高校改革正在不断深化,招生不断扩大,由此带来高校办学的一系列变化。教育产业化实行的上学交费制度、奖贷金制度、考试淘汰制度及择业制度的变更、完善,无不牵动着每一个大学生,冲击当代大学生的心理,影响着大学生的情绪。另外心理健康教育的落后和校园文化的偏差也是影响学生心理动荡的因素,尽管许多学校都设有心理咨询机构,但活动开展得不尽人意,一是因为参与咨询的教师在生理、心理卫生方面知识的欠缺,并非专家,难于对学生的心理问题开出“对症下药”的处方;二是心理咨询的一些手段和方法落后、陈旧,适应不了学生的要求,学生一旦有了心理问题,也不太愿意去心理咨询中心解决,许多学生的心理矛盾或困惑得不到及时疏导。校园文化作为亚文化对青年学生情绪健康的影响深远而直接。近年来,由于学业负担沉重和就业压力加大,校园文化出现气氛不浓、品位不高、频度不足、质效不佳现象,许多学生、社团组织名存实亡,校园人际关系也变得庸俗和难以协调。理想与现实的反差使不少学生产生心灵孤独感、寂寞感和不适应感,甚至产生抵触情绪。

第三节 维护大学生心理健康的途径

前面已谈到影响人们心理健康的因素十分复杂,而生活在复杂的社会集体中的个体,难免会出现心理失衡,产生心理障碍,严重时还会损害人的整体身心健康。

大学生的心理健康与否,不仅关系到学生个体的学习、生活、发展和高等教育目标的实现,更关系到民族与国家的未来。因此,大学生心理健康的保持与维护显得非常必要与重要。

一、树立合理的目标

有目标才会成功,它是个体努力的依据,也是对个体的鞭策;目标会使人生充实而有意

义,一个体若无方向、无目标,则自己的人生便会被外界环境及压力牵着鼻子走,显得盲目不定。因为目标能赋予人行为的价值感和成就感;目标会引导大学生做出正确明智的决断,一个目标清晰的人,总是能够迅速做出决断,他知道该需要什么,该舍弃什么,先获得什么,后获得什么,这是一种生活的智慧;有目标才会有效率,一个人成功的尺度不是做了多少工作,而是做出多少成果。因此,目标明确的人也获得比寻常人更多的机会。

大学生要摆脱心理上的困惑,首先要为自己建立一个远大的目标,周恩来在年少时就立下“为中华之崛起而读书”的宏大志向,最终他成为了伟大的革命领袖。

但客观地讲,每个人的能力都有一定的限度,都具有优势和劣势两个方面,一个心理健康的人,应该能对自己的能力做出客观的评价,并依此付诸社会实践。做到这一点,对于保护个体少受挫折及充分发挥才能等都是非常重要的。因此不对自己过分苛求,把奋斗的目标确定在自己能力所及的范围以内,使自己通过艰苦努力,能最终实现这一目标。成功的体验,对于维持心理健康是极为重要的。

相反,如果自不量力,仅凭良好的愿望和热情,盲目的制定宏伟的目标,结果往往是目标落空,使个体心理蒙受打击,产生挫折体验,不仅白白耗费了精力,也给自信心和心境造成不良影响,而且会影响到今后的进一步发展。

二、保持积极向上的情绪

情绪的困扰在大学生群体中是比较突出的问题。抑郁症、焦虑症、恐怖症等主要表现为情绪障碍的神经症在学生心理疾病中占有很高的比例。这些情绪障碍受大学生所处特定时期的情绪活动特点的影响,如:对新环境的适应、理想与现实的冲突、学习和恋爱的挫折、人际关系的紧张及生活事件的增多等。情绪对于心理健康来说,是至关重要的。如何保持健康情绪,心理学和医学知识为我们提出了一些有效的方法:

(一)合理宣泄,防止消极情绪滋长

保持健康的情绪,首先应学会合理宣泄,找到充分表达自己情绪的方法,既不要压抑自己,也不要放纵自己。

大学生生活在特定的校园环境中,接受的信息多、变化快,经常会遇到新情况、新要求和新问题。若不能适应这些新变化,就会出现心理冲突,如果不能妥协和及时缓解心理冲突,就会滋生消极情绪,给人的精神生活带来消极的影响。心理冲突如果加剧成为超强度的、不能容忍的,或者这种心理冲突持续时间过长,都会导致紧张、焦虑情绪,不利于心理健康。

每个大学生都应意识到,任何一种情绪,都是由一定原因引起的。正视这种原因,接受这种情绪,并让它适当地表达出来,这才会有益于健康。对于消极情绪,要学会几种自我疏导、自我排遣的方式。如在极度痛苦悲伤时放声大哭,或诉诸纸端,或找亲朋好友“一吐为快”;或进行剧烈的劳动与体育运动;或通过听听音乐、看看小说与杂志,转移注意,这样便可将忧闷排遣出来。还有一种很好的调节方式就是幽默。幽默能使紧张的精神放松,摆脱窘困的场面,消除身心的某些痛苦,调节和保持心理健康。

(二)提高对挫折的耐受力

大学生生活在校园环境中,常会遇到各种困难和障碍,挫折是经常发生的。它会导致人的紧张、不愉快和苦恼的情绪反应。提高大学生自身对挫折的耐受力,缓解、消除紧张的情绪反应,对于大学生保持人格的完整与心理平衡,发展健康的情绪和健全的心理是有益的。当遭受挫折和困难时,要正确地认识和对待,学会客观冷静地分析受挫折的原因,进行正确的归因,既不怨天尤人,逃避自己的责任,也不过分自责,而是寻求补偿的途径,学会使用积极的心理防卫方式和心理调控方法,减轻挫折感,提高耐受力。如,不少学生把嫉妒化为奋发努力、积极

进取的行为;把单相思转化为珍视友谊的情感等;长相平凡不出众的同学,可发奋学习,在学业上出类拔萃;当不了学生干部,可通过各种途径展示自己的才华,以弥补自尊和自信等。

(三)培养乐观的精神

大仲马曾说过,人生是一串由无数小烦恼组成的念珠,成功者是笑着数完这串念珠的人。海伦·凯勒是一个先天不足的人,她又聋又盲,然而她凭着非凡的乐观精神,欣赏着上帝给她带来的一切,最终成为美国著名的教育家。积极乐观的精神能使人保持良好的状态,从而轻松、从容应对生活。

(四)培养自己的兴趣,充实自己的生活

保持良好情绪的另一种方法就是培训和发展自己的业余爱好,进行多方面的自我娱乐活动。这样,就可能在寂寞孤独、烦闷忧郁时,通过自我娱乐来缓解心境压抑,这对维护心理健康是极有好处的。因此,每个大学生在大学阶段,都有必要依据自己的性格特点和条件,培养和发展一些兴趣和业余爱好,以丰富精神生活,培养自己开阔的胸怀。

三、树立正确的人生观与世界观

人之所以不同于动物,在于他有丰富的内心世界,其中核心部分便是世界观和人生观。只有树立正确的人生观和世界观,才能对社会、对人生、对世界的事事物物,持正确的认识 and 了解,并能采取适当的态度和行为反应,做到冷静、稳妥地处理事情;同时能心胸开阔,保持乐观主义精神,提高对心理冲突和挫折的承受能力,从而防止心理障碍的发生。

四、培养良好的意志品质

意志是指人自觉地确定目标、支配行动、克服困难、实现预定目标的心理过程。良好的意志品质是克服困难,完成各项实践活动的重要条件,也是良好性格形成与不良性格矫正的条件。一方面,大学生要锻炼自我控制能力,合理地控制自己的行为 and 态度,能正确认识自己行为的目的和意义,遇事有一定的决断能力,凡事能持之以恒,对冲动有克制能力,对紧急事件有良好的应变能力。另一方面,人的性格在实践活动中形成,并带有意志的特点,所以纠正不良的性格也要依靠意志的力量。意志不健全者总的表现为两种极端:要么独断专行、我行我素、固执己见;要么表现为犹豫不决、畏惧退缩、缺乏信心和决心。

五、建立良好的人际关系

建立良好而真诚的人际关系,是非常重要的心理保健途径。和谐的人际关系,可以增加自信和理解,减少心理上的不适感,实现心理平衡。很多大学生带着良好的人际关系期望与同学来往,但往往几个回合下来便失去了耐心和宽容,高傲、自卑、孤独、无聊、无望、恐惧等心理体验频频光顾,几乎都在历数别人交往中的缺点与不是,感到大学的人际关系复杂。实际上,健康的心理是需要丰富的营养的,其重要的营养就是爱。大学生的友谊往往是深刻而持久的,它可以成为大学生感情的寄托,可以增加归属感。而且,去关心他人、理解他人,又能促使自己拥有博大的胸怀,从而大大增加对生活、学习、工作的信心,最大限度地减少心理应激和心理危机感。这是人们维护和保持心理健康的最基本、最重要的因素之一。

六、具备一定的心理卫生知识

心理卫生知识是指有关维护和增进心理健康,提高生活和工作适应能力,以预防和矫治心理疾病的学识和技术的总和。从保持与维护心理健康的角度看,大学生应加强心理卫生知识的学习与应用。大学生要积极参加学校主办的心理卫生知识讲座,参加选修课,通过报纸、板报、海报、广播、电视、网络等途径,学习并掌握好心理卫生知识。它将有助于大学生从理论上正确理解和认识自身所出现的心理问题,是大学生维护自我心理健康的理论武器。

七、建立科学的生活秩序

大学生很多是第一次离开家,一下子多出了许多可供自己支配的时间。一方面这可以培养他们自己安排生活的能力;另一方面,由于缺乏自制力,他们可能会滥用时间,导致生活缺乏节奏和规律,而使身体和精神受到损害。因此,如何科学安排自己的生活极为重要。

(一)培养健康的生活方式

健康的生活方式是指生活有规律,劳逸结合,科学用脑,坚持体育锻炼,不酗酒,不吸烟等。大学生的学习负担重,心理压力较大,为了长期保持学习的效率,必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息,使生活有规律。大学校园生活丰富多彩,这为合理安排生活节奏,积极参加多种多样的文体活动提供了十分有利的外在条件,既可调剂紧张的学习生活,又可以开阔视野、广交朋友,发现自己的各方面的潜力,增加与他人相处的经验,从而经常体验到愉悦的情绪。

(二)注意合理用脑

大脑是人思维活动最重要的物质基础。过度的疲劳、紧张或长时间的高度兴奋,都会引起脑功能失调。一旦失调,大脑就比较难恢复。故科学用脑并注意用脑卫生,具有重要意义。合理用脑首先要勤用脑,同时又要避免用脑过度引起神经衰弱。心理学的研究表明,勤用脑不但不会用坏脑子,反而会越用越灵,但用脑也须合理,如连续学习时间不宜过长,不要因持续用脑而经常引起大脑的疲劳,不同的学习内容宜合理安排,不要使大脑某一部分的细胞负担过重。其次,要适时用脑,用脑要讲究最佳用脑时间,在人精力最充沛、大脑皮层处于高度兴奋与清醒状态时进行学习。再次,要注意营养健脑,以必要的营养来保证大脑正常工作所必须摄取的能量。

第四节 心理咨询

一、心理咨询的定义

(一)含义

咨询,含有商讨、会谈、征求意见、寻求帮助、顾问、参谋、劝告、辅导等意思。“心理咨询”,至今仍无统一的定义,对心理咨询的解释往往因理论流派及职业的不同等因素而有异。我们综合各种理论、解释,可把它定义为运用有关心理科学的理论方法,通过解除咨询对象(来访者)的心理问题,来维护和增进其身心健康,促进其个性发展和潜能开发的过程。具体来说,它包含四个方面:即一是心理咨询必须建立良好的人际关系;二是心理咨询是运用心理学的有关理论指导的活动;三是心理咨询是对来访者进行帮助的活动过程;四是心理咨询的根本目的是帮助来访者自强自立。也就是说,心理咨询本质上不是灵丹妙药,需要求助者自助。应该说,几乎所有的人都可接受心理咨询与辅导,而不论其问题的大小和严重程度。有时通过自己的摸索、自我调整、自我领悟,的确可以解决自身的问题。但是,接受心理咨询辅导,可以帮助我们更迅速、更有效地解决自身问题,尽可能缩短受心理问题困扰的时间,早日迈向健康生活。而且,心理咨询与辅导并不只是找到某个具体问题的解决办法,而是一种建议、指导,一种帮助个体身心健康成长的过程。

(二)心理咨询与心理治疗

心理治疗,英国的《精神病学词典》定义为“是一类在病人和治疗人员间针对病人的精神和情感问题以语言交谈进行治疗的技术。在医学界,特别是精神病学界普遍采用。因具体目的、强度、时限及理论基础不同而分成很多种,包括一般或支持性心理治疗、焦点分析或多方面分析治疗、正式治疗、解释性治疗或精神分析性治疗”。《美国精神病学词汇表》将它定义为“在这个过程中,一个人希望解决症状,或解决生活中出现的问题,或因寻求个人发展而进入一种含蓄

的或明确的契约关系,以一种规定的方式与心理治疗家相互作用。”心理治疗与心理咨询没有本质区别,指导理论相似,但在某些方面也并非没有差异。

第一,工作的任务不同 心理咨询的任务主要在于促进成长,强调发展模式,帮助来访者实现最好的潜力,为正常发展消除路障,因此,重点在预防,在“危机”之前给予干预;而心理治疗工作,多在帮助病人弥补过去已形成的损害,解决发展结构障碍的改变;

第二,对象和情境不同 心理咨询遵循教育的模式,来访者多为正常对象,涉及日常生活问题。在工厂、学校、街道、妇女、青年等团体中均可开展工作。咨询过程针对应激的某些对付策略,最大程度地运用已有条件,或发展其他可能的条件;而心理治疗的对象是心理异常的病人,是在临床和医疗的情境中开展工作,更多地是强调某些方法所针对的某适应症,而不是一般意义的心理保健;

第三,工作的方式不同 心理咨询应用更多的方式介入来访者的生活环境之中,如参与对方的直接环境,与来访者的家庭、亲友取得联系,应用更多的日常活动的设置(如电话咨询等),设计和组织学习班和各种团体活动;而心理治疗的形式则更多为成对会谈;

第四,解决问题的性质和内容不同 心理咨询为现实指向的,涉及的是意识问题,如有关职业选择、培养教育、生活和工作指导,学习指导,学习辅导等。因此多采用认知的途径,从而引导到个体的现实世界;而心理治疗涉及内在的人格问题,更多地是与无意识打交道。

二、心理咨询内容及心理咨询的主要形式

(一)心理咨询内容

心理咨询的目的是为了帮助来访者解除心理问题,它包括了人生的各个方面,一般来讲,主要包括以下内容:

1.家庭教育的咨询 现代社会使代沟冲突变得更为突出。独生子女的问题、离异家庭的增多、现代家庭结构的变化、社会存在的多种价值观念和行为习惯以及各种不正之风都在影响成长中的青少年儿童。许多家长比以往更重视这方面的教育。人们主要关心的咨询内容包括儿童健康个性与家庭环境的咨询、儿童行为障碍、学习障碍咨询、亲子关系危机的咨询等等。

2.人际关系咨询 它主要指在人际交往中常见的一些心理障碍,如恐惧心理、自卑心理、孤僻心理、害羞心理、封闭心理、自傲心理、嫉妒心理、逆反心理、猜疑心理、敌意、干涉心理等。这些交往障碍对人际交往所造成的直接影响就是:正常交往变得困难;交往常带来不快、压抑等消极情绪、情感体验;不敢或不能与人(包括异性)交往,形成自我封闭。

3.情绪和意志问题咨询 情绪是个体心理状况的外在表现形式。良好的情绪不仅可以使人精神振奋、效率提高,而且对身体的健康发展有积极的促进作用;而不良的情绪则会使人精神萎靡、效率降低,对身心的正常发展起阻碍作用。常见的情绪问题有焦虑、恐惧、情绪低落、情感迟钝与淡漠、情感脆弱与易激惹、心情紧张等。意志是人为达到目的、克服困难、坚持行动、实现目标的一种心理活动的过程,意志方面的咨询主要与意志品质(自觉性、果断性、顽强性与自制力)的缺乏有关。

4.性心理咨询 在中国传统文化背景下,性是一个极其敏感的问题,许多人忌讳谈它,以致相当一部分人生活在性的困惑、苦恼、痛苦之中。性问题尤其大量存在于青少年之中,其影响面之大,影响程度之深,远远超出人们的想象。性心理咨询的内容主要有青少年性心理卫生、心理性功能障碍(如阳痿、早泄等)、性心理变态(如恋物癖、同性恋、窥阴癖等)、婚姻恋爱问题(如婚恋中的困惑、矛盾、纠纷、性生活等)、青少年的性适应问题(如遗精、手淫、月经、两性交往等)。

5.人格咨询 人格是一个人整个的心理面貌,是相对稳定、具有独特倾向性的心理特征的总和,也叫个性。通过人格咨询,来访者可了解自己的气质类型、性格特点,从而发现自己个性