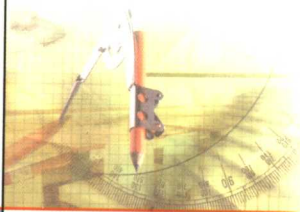


高校大学生心理健康教育读本

主编 林崇德

把握人生的新起点



教育部社会科学研究与思想政治工作司 组编
王登峰 崔红



高等教育出版社

高校大学生心理健康教育读本

主编 林崇德

把握人生的新起点

教育部社会科学研究与思想政治工作司 组编

王登峰 崔 红

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

把握人生的新起点/教育部社会科学研究与思想政治工作司组编. —北京:高等教育出版社,2004. 4

ISBN 7-04-013483-7

I. 把... II. 教... III. 大学生-心理卫生-健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 014065 号

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-82028899
购书热线 010-64054588
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
经 销 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版印刷厂
开 本 787×960 1/32
印 张 4.625
字 数 80 000
版 次 2004 年 4 月 第 1 版
印 次 2004 年 4 月 第 1 次印刷
定 价 6.10 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

内容提要

本书是专门为刚进大学校门的学生编写的。大学生活是人一生中非常特殊也非常重要的时期,对今后的工作和生活有着举足轻重的作用。而大学新生的适应,即把握好起点,会直接影响到对未来的把握。本书最大的特点是用通俗的语言,对大学生活的定位,影响新生心理健康的因素,适应客观环境和人际环境,对自我的重新认识和评价,树立自信心等进行了深入浅出的分析。本书语言生动,知识性、启发性和可读性较强,主要供大学新生阅读,也可供其他大学生、研究生以及从事心理健康教育的专业人士借鉴。

序

袁贵仁

“高校大学生心理健康教育读本”即将陆续问世了。这是写给当代大学生的系列丛书，希望能够受到大学生的欢迎。

当代大学生作为拥有较多科学文化知识、富有发展潜力的青年群体，他们的思想状况和精神面貌关系着国家和民族的未来。加强大学生心理健康教育，提高他们的心理素质，对于培育为中华民族伟大复兴而奋斗的一代新人至关重要。作为中国高等教育培育的合格人才，大学生既要具备良好的思想道德素质和较高的科学文化素质，也要具备良好的健康素质，心理素质是健康素质的重要内容。近年来，中央有关领导同志多次强调要高度重视并切实抓好大学生心理健康教育工作。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《中国普通高等学校德育大纲（试行）》都对加强学生心理健康教育提出了明确的要求。教育部先后下发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》，对高校心理健康教育起到重要的指导和推动作用。

我们要充分认识加强大学生心理健康教育的必要性和紧迫性。大学生是一个承载社会、家长高期望值的特殊群体,随着经济和社会的发展,大学生面临的学习和生活环境日益复杂、多样,大学生面临的压力特别是就业压力、学习压力、经济压力等普遍加大,由此引发的心理问题增多,影响了身体健康和学业进步。尤其令人痛惜的是,近年来极少数学生因患有心理疾病、精神障碍等伤害自己和他人的案例时有发生,教训十分深刻。事实表明,大学阶段是心理问题比较突出的时期,也是对青年学生进行心理健康教育的关键时期。如何抓住这一时期,对青年学生进行心理健康教育,从某种意义上讲,关系到教育事业的成败。坚持以人为本,全面加强大学生心理健康教育工作,是当前摆在教育部门和高等学校面前的一项重要任务。

我们欣喜地看到,青年学生心理素质培养,已得到各地教育部门和高等学校的高度重视,并越来越成为全社会的共识。近年来,各地教育工作部门全面贯彻党的教育方针,全面实施素质教育,不断推进和加强大学生心理健康教育工作,取得了明显的效果,积累了有益的经验。许多高校把这项工作纳入学校德育工作体系,成立了专门的工作机构,开展了大量的卓有成效的工作。但是,从总体上看,大学生心理健康教育工作还处于起步阶段,还不能适应形势发展特别是全面实施素质教育的需要。我们要在认真总结各地各高校开展大学生心理健康教育工作经验的基础上,借鉴和吸收其他一些国家和地区的

有益做法,探索新的工作思路,大力推动高等学校大学生心理健康教育健康地开展。

当前,推动大学生心理健康教育,要做的工作很多,其中一项重要内容就是帮助大学生了解和学习心理健康知识,掌握自我心理调适的方法和能力。“高校大学生心理健康教育读本”紧密结合大学生普遍面对的如何适应新环境、认识自我、有效地学习、人际交往、应对人生困惑、生存发展、塑造人格以及择业艺术等问题,通过典型实例的分析,提出了应对这些问题的原则、方法和贴切、精当的建议。相信这套丛书的出版,将会对于大学生尽快适应大学生活,保持健康的心态提供有益的辅导和帮助。借此机会,祝愿当代大学生都能够尽快适应大学生活,都能够做到身心健康、德才兼备,成长为德智体美全面发展的中国特色社会主义事业的建设者和接班人,为全面建设小康社会,实现中华民族的伟大复兴贡献青春和力量。

■ 绪 言

大学是人一生的最重要的课堂,是走向社会之前最后的准备。尽管“活到老,学到老”已经成为多数人的共识,但系统学习相关知识,并且以学习为主要任务的时期,大学是最后一站。大学期间要打下坚实的专业基础,养成良好的生活习惯,全面提高自身素质,树立明确的人生目标。所有这一切都会极大地影响到此后的人生历程以及所取得的成就。因此大学是人生的新起点,把握好了大学的生活,就能够把握此后的人生历程。而大学生活是从新生开始的,新生的适应会直接影响到大学的生活和适应。

步入大学是人生的重要转折,告别了已经习以为常的过去,即将开始一种全新的生活。“转折”的含义是丰富的,但核心是两个,即“转变”与“曲折或挫折”。所谓转变,是指从中学到大学,学习的方式、内容和要求,生活的环境、生活方式等都与中学有显著的差异,而且人们的自我期望和社会的要求都会发生变化。只有调整自己,才能适应这些变化和要求。从佩带上大学校徽的那一刻起,周围的人就会按照成年人的标准要求你,自己也会这么看。然而,成年人的含义是什么?怎样才是成年人?跟过去相比,毕竟要完成一些重要的转变,而这些却不是戴上大学校徽就能自然完成的。

由于环境变了,期望变了,就必须努力去顺应这些变化。而在顺应大学环境要求的过程中,谁都难免会遭遇这样那样的困难和问题,曲折和挫折也就难免。在克服这些问题和困难的过程中,个人会经受许多的磨炼,而这些磨炼则是个人成长的重要推动力。

这本小册子是专为刚迈入大学校门的青年朋友写的。其中讨论了大学在人的一生中的地位 and 作用,新生将要面临的来自物理环境、人际交往和自我认识方面的压力和困惑,通过大量的实例和分析提出了应对这些问题的策略和方法。最后还详细阐述了心理健康者的特点,作为大家适应大学生活,保持心理健康的目标。

新的起点总会伴随激动和兴奋,也难免会遇到困难和挫折。如果刚开始就能够了解将要面对的困难和问题有哪些,而且能够了解化解问题的思路和方法,那么在实际遇到问题时就会多一份从容,多一份自信。如果这本小册子能够起到这样的作用,编写者的目的也就达到了。在此祝愿所有的新同学能够尽快适应大学环境,享受大学生活的快乐与美好!

在编写本书的过程中,北京师范大学的林崇德教授给予了多方面的支持和帮助,高等教育出版社的李鸣同志为本书的付梓付出了辛勤的劳动,北大团委的秦春华同志仔细地修改了文中的字句,在此向他们表示衷心的感谢!限于水平和知识,本书中难免会有错漏不妥之处,尚祈读者不吝赐教。

王登峰 崔 红

谨记于北京大学心理学系

2003年5月17日

目 录

■ 序	袁贵仁
■ 绪言	1
■ 一、大学生活在人生中的重要地位	1
(一) 大学是真正意义上的“自主学习”	1
(二) 大学是对以前所有学习经验的整合	3
(三) 大学是未来生活的准备和实习	5
(四) 大学是人生建功立业的准备阶段	8
■ 二、人生的阶段与主要任务	15
(一) 人生不同阶段的发展心理学划分	15
(二) 弗洛伊德对人生阶段的划分	22
(三) 埃里克森对人生阶段的划分	25
(四) 自然和社会发展的人生阶段	27
■ 三、大学生活的主要任务：“四个学会”	32

(一) 学会做事	32
(二) 学会做人	34
(三) 学会与人相处	36
(四) 学会学习	37
■ 四、大学新生:适应客观环境	42
(一) 学习任务与学习目标的变化	42
(二) 学习方式的变化	43
(三) 生活方式与文化环境的变化	44
(四) 适应环境的能力的培养	44
(五) 想家与环境和文化适应	47
■ 五、大学新生:适应人际关系	52
(一) 独生子女与人际交往	53
(二) 同学之间的互相适应	55
(三) 通过交流解决人际问题	57
(四) 人际沟通的技巧与勇气	59
■ 六、大学新生:友谊的建立与发展	63
(一) 人际交往的意义	63
(二) 人际交往的艺术	67
(三) 人际吸引	72
(四) 友谊的建立与发展阶段	77
(五) 友谊关系的指标:自我袒露	79
■ 七、大学新生:异性交往与情感挫折	82

(一) 与异性交往时应有的态度	82
(二) 感情挫折	85
(三) 感情挫折的预防与处理	87
■ 八、大学新生:认识和接受自我	92
(一) 大学生的“平庸化”及其原因 分析	92
(二) 自我与自我认识	97
(三) 大学生自我认识的误区	100
(四) 自我认识与自信	105
■ 九、大学新生:正确应对困难 . . .	112
(一) 容忍寂寞,努力赶超 . . .	112
(二) 放弃虚荣,轻装上阵 . . .	116
(三) 调整心态,应对挑战 ..	118
■ 十、怎样做一个心理健康的人	121
(一) 心理健康的定义	121
(二) 心理健康的内容	123
■ 后记	131

■ 一、大学生生活在人生中的重要地位

大学生生活在人的一生中具有重要意义,是走上社会之前的最后准备。如何度过这一段时光将会对以后的发展产生举足轻重的影响。对刚刚迈入大学的新生而言,首先应对这个问题有充分的认识。

(一) 大学是真正意义上的“自主学习”

大学的学习是第一次真正意义上的自主学习。从所谓的“零岁方案”即胎教开始,到幼儿园、小学、中学,我们都在不断地学习。到了大学以后还是在学习,但这个时候的学习,跟前面相比,最大的区别就是自主学习的比重大大提高。自主学习的特点,不仅仅是在于学习方式和学习的时间上,如选择什么时间学习;更重要的是,它是指学习内容和学习目标上的变化。

从学习内容上来讲,大学给我们提供了一个非常好的环境。这个环境很重要的一个特点就是我们有非常多的自主性,可以去选择到底要学什么。尽管现在还有院系和专业的限制,但这样的限制实际上已经越来越少了,大家可以选择自己非常感兴趣的内容去学习。从学习的具体科目上来讲也是这样。当然现在不同院系的负担是不太一样的。像一些理工科的院系,学生的功课特别的紧,有个别的同学甚至都不能完成学业。但是,绝大多数的同学实

际上可以选择自己感兴趣的科目去学习。而且这个学习不光是在课堂上,在课外,也有很多的机会去学习。在这一点上,大学的条件真的是得天独厚。我们可以听我们想听的讲座,也可以看我们想看的书和杂志,可以受到更好的学术熏陶。

另外,学习的程度方面也是由自己控制的。有一个学工科的同学,他对工科一点兴趣都没有,他想退学然后再回去高考,考文科或理科。咨询员告诉他:其实没有必要这么。如果说你对工科不感兴趣的话,那你就可以降低你在工科这个领域的学习要求,如只要达到及格就行。省下来的时间,可以再去学习你感兴趣的专业。等到毕业的时候,你既拿到了工科的学位,同时,还可以考一个文科或者理科的、你感兴趣的学科的研究生。这就是一个学习深度的选择。我们知道,如果要对某一个专业有全面的认识 and 了解,就需要把全部的精力放在上面。但如果只是把它作为大学阶段的专业(你需要有一个专业才能毕业),而将来并不想从事这样的专业,那你完全可以对它的学习深度有自己的控制。

当然,这样做会面临一个困境,那就是可能你永远拿不到奖学金,而且你在这个专业里只是一个成绩平平的、勉强可以过关的同学。但是你心里应该很清楚,把精力放在你感兴趣的专业上去,将来的回报比现在考一个高分要多得多。这样的自主学习,只有在大学阶段才可以做得到。这种学习自主同时也意味着,我们要对学什么、怎么学以及学到什么程度要负完全的责任。或者说当我们决定了要学什

么、要学到什么程度的时候,它会带来一些非常直接的后果。对这些后果,我们需要有非常清楚的认识。也就是说,这个后果是你自己的选择。这就是大学的学习,即一种真正意义上的由我们自己来做主的学习。

自主学习的另一个、也是最重要的含义就是对自己的学习负责。进入大学以前的学习尽管也很认真、刻苦,但仍然是有外界明确督导的,老师和家长会经常、具体地提出要求和实施监督。进入大学以后,外界的监督会大大减少,主要靠自我约束和激励。例如,在上基础课时,老师会要求每一堂课要有两个小时的预习和复习时间,这是完全由自己控制的。按照老师的要求做了,会促进对课程的理解;不这么做,也没有人去时时具体督促。

所以,在大学生活中要对学习有一个非常清楚的认识。我们不再像在中学那样按照课堂上老师的要求,完全跟着去学,至于说学了干什么,为什么要学,并不去想。这些我们都应该有自己的认识和选择。这就是自主学习,而且这种自主学习跟你将来的联系是非常密切的。

(二) 大学是对以前所有学习经验的整合

大学阶段的学习是一种自主的学习,需要对自己有一个全面的认识 and 了解。如果说我们过去的生
活是按照程序在推进自己的人生历程的话,那么到了大学之后,我们就应该对自己整个的生活有一个比较全面的认识。这里所谓的“经验的整合”,就是

我们活到现在,要对自己过去的情况有一个全面的了解。

举个例子。有一位心理学系的同事,他在上大学的时候学过一门课,叫做动物心理学,讲的是从单细胞的生物一直到哺乳动物的行为特点和心理特点。他在学这个课的时候觉得非常难。因为每一种生物,不同的种类,不同的种群,它们的心理特点和行为特点是根本没有什么联系的。直到学到最后期末考试复习的时候,他突然开窍了:实际上这些看上去非常具体的每一种生物的行为特点和心理特点,用一种进化论的观点把它们串起来之后,就会发现不同物种的特定行为方式、心理特点实际上是为了适应环境压力而逐渐发展起来的。也就是任何物种,无论它的体形外表还是感官特点,或是思维特点(包括高等动物社会化的活动,社会等级结构),都是伴随着它们所要面临的环境压力而逐渐产生出来的。按照这样的思路再去看每一种动物的行为和心理特点就非常清楚了。这样的—个“开窍”实际上反映了对过去所学知识的整合。

在过去的生活中,我们已经形成了一些对问题的看法,但这些都不够深刻,需要我们重新审视。一位同学曾经这样说过:“我们小的时候,思想很单纯,老师说要好好学习,将来为四化建设做贡献。于是大家都把这作为崇高的理想,充实地忙碌着。可是进入大学以后,接触的东西多了很多,眼界开阔了很多,发现以前的一套慢慢地在被自己否定。可能也和大学的环境有关,不再相信权威,不再相信以前

深信不疑的一切,甚至是朋友,甚至是自己。觉得徘徊,迷惑,没有方向感。”像这样的情况在大学新生中是常见的,主要是由于以前形成的观念和信条大多没有经过自己的深入思考和体会就“自然”形成或接受了,而且大多没有经过真正的检验。现在开始重新认识自己,这是一个很好的变化,是新的起点,是个人成长的必然阶段。

我们在大学阶段就是要完成从出生到现在的经验整合的任务。这样我们才能清楚从过去到现在我们到底是在干什么。这样的任务在中学阶段可以不去做,但到了大学阶段,这就是非常重要的。我们要对自己有一个客观的认识,也就是对此前所有学习经验的整合,这就是大学阶段要完成的。

(三) 大学是未来生活的准备和实习

尽管我们一直在学习,但大学这个阶段是我们迈向社会,开始工作和产出之前的最后一个学习阶段。在这样一个阶段,我们学习的内容以及程度将会直接地影响到未来的生活。当然,在我们国家有80%~90%的人是没有上过大学的,很多人中学毕业后就直接走上社会。因此我们从校园走向社会,除了比那些人有更多的知识以外,其实我们还有了更多的准备,即对于我们将来的事业发展来讲,大学的学习最接近我们将来要从事的工作。

在将来的工作中我们首先要用到的是我们在这个阶段所获取的知识。当然有的同学可能会讲,从中学直接走向社会的人,是否中学对他们的影响更