

青春导航

——大学生心理健康

季丹丹 曹 迪 编著



辽宁大学出版社

QCDH

青春导航

——大学生心理健康

季丹丹 曹 迪 编著

辽宁大学出版社

© 季丹丹, 曹迪 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

青春导航: 大学生心理健康/季丹丹, 曹迪编著. —沈阳:
辽宁大学出版社, 2006.12
ISBN 7-5610-4954-4

I. 青... II. ①季... ②曹... 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 (2006) 第 136448 号

责任编辑: 马 静

版式设计: 何艳秋

封面设计: 邹本忠

责任校对: 和 一

辽 宁 大 学 出 版 社

地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号

邮政编码: 110036

联系电话: 024 - 86864613

网址: <http://press.lnu.edu.cn>

辽宁美术印刷厂印刷

辽宁大学出版社发行

幅面尺寸: 140mm × 210mm

印张: 9.50

字数: 224 千字

2006 年 12 月第 1 版

2006 年 12 月第 1 次印刷

定价: 16.00 元

前 言

近年来,数百万在校大学生的心理健康问题成了中国社会关注的热点之一,特别是2004年震惊全国的“马加爵杀人案”之后,很多人质疑:大学生到底怎么了?大学生的心理健康问题应如何面对?

我们认为,由于时代和社会变迁对大学生的影响和挑战,在一定程度上影响大学生的心理健康水平,心理问题日渐增多。总体来说,过去10~20年里中国社会变得越来越崇尚物质,越来越重视个人价值和个人需要的实现;大学教育迅速由精英教育向平民教育转化,高校扩招,就业竞争日趋激烈,同学间的竞争亦随之激烈;社会分化程度加剧,波及大学生群体,来自不同社会层面的大学生亚群体,在个人经历、经济条件、家庭社会地位以及生活方式等方面存在相当大的差别,同时又避不开“贴身对比”和互动,因而造成诸多冲突和问题;独生子女政策造成的一些特有的发展上的现象,在新一代大学生身上体现出来了,其中包括一些适应问题,如合作意识差,不知感恩和回报,予取予求,极端个人主义等;中小学的片面教育(以升学为中心的教育)导致进入成年期的大学生感性经验缺乏、挫折经验缺乏等等。所有这些变化,其原因并非存在于大学生内部,其困难也不应该由大学生独自承担,大学里的成年人,校长、教师和一切有关人士,应该做些事情帮助新世纪的大学生,帮他们更好地去适应环境,更健康地去成长。

《青春导航——大学生心理健康》一书的编写,一方面是基于目前大学生心理健康的状况;另一方面更着重如何提升大学生的心理素质,更好地挖掘其自身潜能,更积极有效地生活,以培养健全发展的人为目标。

以上这些是编写此书的主要动因,而在大学生心理健康教育中也需要好的有针对性、实用性及时代感的参考教材,大学生自助也需要相应的辅导书籍。

本书由沈阳化工学院季丹丹(副教授)、曹迪(讲师)结合自己多

年从事大学生心理健康教育的经验编写而成。其中,季丹丹编写第1、3、5、7章,曹迪编写第2、4、6、8章,全书由季丹丹最后修改、统稿。

本书共分八章,第一章主要阐述了什么是心理健康以及心理健康内容的各个层面,为大学生维护自身心理健康提供切实有效的方法,也是全书的总论部分。从第二章至第八章,对大学生心理健康的诸多主题包括自我意识、学习心理、人际交往、情绪心理、应激心理、恋爱心理、职业生涯心理以及各种心理困惑逐一进行了探讨。

本书的特点可以概括为以下几个方面:

1.本书对涉及大学生心理健康的主要问题,进行了系统阐述,但各章不求主题讨论的完美,而是围绕所讨论的主题引出一些重要理念和新的思考。

2.本书各章注重结合大学生实际,对各个专题辅之以一些典型案例进行深入探讨。

3.本书在内容选择上,强调给大学生介绍实用的心理健康知识和方法,设计和呈现大量的大学生可以认识自我的心理调查工具和活动。

4.本书引用的资料和相关信息具有新颖性和时代感,尽可能将近几年来发生的事件和理论研究成果引用书中,使读者在阅读和理解上更觉得贴近现实。

5.本书将心理学的一些重要理论和知识点穿插在大学生实际问题的探讨中,这既使该书有很好的理论支撑,同时又可以帮助读者学习如何运用心理学的理论与方法去理解自我,去解决各种心理困扰,特别是学习如何更好地自我发展。

《青春导航——大学生心理健康》一书,既可以作为大学生的通选课或人文素质教育课程教材,也可以作为大学生维护自身心理健康,提高自身心理素质的辅助读物。

本书引用了国内外学者的一些相关研究成果或理论观点,在此表示感谢。

由于水平和时间所限,在全书的写作编排中定会有疏漏和不妥之处,敬请有关专家同行和广大读者予以批评指正。

衷心希望大学生们能健康地成长,让每个人的心灵都能自由地翱翔。

作者

2006年10月

目 录

第1章 大学生心理健康新观念	1
第一节 心理健康与当代大学生	1
一、大学是什么	2
二、校园中的心理健康:关注每一位大学生	2
三、你的心理健康吗	6
第二节 大学生心理健康的标准	8
一、新的健康观	8
二、大学生心理健康的标准	14
三、克服“亚健康状态”	17
第三节 大学生心理健康的维护	18
一、大学生心理健康的内容	19
二、影响大学生心理健康的因素	21
三、增进心理健康	25
第2章 自我意识与心理健康	35
第一节 自我意识概述	35
一、自我意识的含义	35
二、自我意识的功能	38
三、自我意识的发展	42
第二节 大学生自我意识的发展	45
一、大学生自我意识发展的特点	46
二、大学生常见的自我意识的偏差	50
第三节 大学生自我同一性的建立	54
一、认识自我	54
二、接纳自我 悦纳自我	57
三、大学生自我同一性的建立	59
四、大学生的发展任务	61
第3章 学习与心理健康	67
第一节 学习心理概述	67
一、大学生的学习	68

二、学习心理与心理健康	72
三、学习动机的激发	76
第二节 大学生常见的学习心理问题及调整	81
一、学习动力不足	82
二、学习动机过强	85
三、注意力分散	87
四、学习过度焦虑	90
五、记忆力障碍	91
第三节 大学生应试心理与调适	95
一、考试怯场	95
二、考试作弊	98
三、考试焦虑	99
第4章 人际交往与心理健康	108
第一节 人际吸引理论:相见、喜欢、成为熟人	108
一、吸引的开始	109
二、成为熟人	111
三、向友谊发展	113
第二节 人际交往中的人性特点	114
一、人际人性之一:偏好正性刺激	115
二、人际人性之二:自我性	116
三、人际人性之三:寻求归宿性	116
四、人际人性之四:情绪的人际转移性	117
五、人际人性之五:他人尊重性	117
六、人际人性之六:个别性	118
七、人际人性之七:两性相吸性	118
第三节 大学生的人际万花筒	119
一、多元的人际关系网络	119
二、多方面的人际交往特点	127
第四节 大学生人际交往三步骤	132
一、第一步:克服社会知觉中的偏差	132

二、第二步:善用交际技巧	135
三、第三步:努力增强自己的人际魅力	138
第5章 情绪与心理健康	147
第一节 情绪及其特征	148
一、情绪的定义	148
二、情绪的主要特征	151
三、大学生的情绪特征	153
第二节 情绪对大学生的影响	155
一、情绪对大学生健康的影响	156
二、情绪对大学生学习的影响	158
三、情绪对大学生人际关系的影响	158
四、情绪对大学生行为目标的影响	159
第三节 大学生的情绪问题	160
一、自卑	160
二、焦虑	161
三、抑郁	163
四、嫉妒	165
五、冷漠	169
第四节 大学生情绪的控制与调节	170
一、大学生情绪健康的标准	170
二、创造快乐情绪	171
三、情绪障碍的调适	172
第6章 应激与心理健康	179
第一节 应激概述	179
一、什么是应激	179
二、应激的反应模式	181
第二节 大学生的压力问题	189
一、大学生的心理压力源	189
二、大学生心理压力的差异性	194
三、应对方式——心理防御机制	196

第三节 有效释放心理压力	205
一、以认知为中心——理性情绪疗法	205
二、以生理为中心的应对方式	208
三、以行动为中心——找到最小的任务单元,突破它	210
四、建构自己的社会支持系统	212
第7章 恋爱与心理健康	221
第一节 爱情是什么	221
一、爱情的阐释	221
二、爱情产生的生理心理基础	225
第二节 大学生的爱情	228
一、大学生恋爱心理	228
二、大学爱情故事	233
三、悲剧恋爱请走开	236
四、把握恋爱的方向	241
第三节 培养健康的恋爱心理与行为	242
一、理解爱情	242
二、正确对待恋爱	246
第8章 职业生涯与心理健康	258
第一节 职业生涯概述	259
一、职业生涯内涵	259
二、生涯规划理论	262
第二节 大学生的择业心理	268
一、大学职业生涯发展的阶段性	268
二、大学生就业心理问题	271
三、当代大学生求职心态日趋成熟	278
第三节 规划你的职业生涯	280
一、职业规划的前提	280
二、学会选择	282
三、大学职业生涯规划阶段性	289
参考文献	295

尊重生命、尊重他人也尊重自己的生命,是
生命进程中的伴随物,也是心理健康的一个

条件。——E·弗洛姆

快乐的人总是生活在客观之中,他有着自然的情感
和广泛的兴趣,他由于这些情感和兴趣而快乐,也由于
它们使他成为许多人情感和兴趣的对象而快乐。

——罗曼·罗兰

第1章 大学生心理健康新观念

大学生涯对每一位大学生来说,都是一个无法割舍的人生体验。在这里,不管他们愿意与否,他们都要开始独立地面对真实的生活,都要自主地解决自己的人生难题。但是,当他们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时,会发现生活之舟是那么的复杂,有时甚至是那么的难以驾驭。在痛苦的反思之后,有人开始调整目标、重塑生活,以积极的心态去迎接新的生活;有人则选择了逃避与自暴自弃,以消极的心理与行为去对抗生活。积极的接纳与奋进是美好人生的起点,而消极的对抗则有可能一事无成。因此,在大学阶段,树立良好的心理健康观,关系着每一位学子的成长。

第一节 心理健康与当代大学生

当代大学生肩负着重要的历史使命,要想在竞争激烈、生活节奏加快、价值取向多元化的现实社会环境中立足并有所作为,实现自己的人生价值,心理健康是一个最基本的前提条件。

一、大学是什么

“它是人生最好的时期,也是最坏的时期;
它是智慧的时期,也是愚蠢的时期;
它是信仰的时期,也是怀疑的时期;
它是光明的时期,也是黑暗的时期;
它是充满希望的春天,也是令人失望的冬天;
我们前途有着一切,我们前途什么也没有;
我们正在直升天堂,我们也正在直坠地狱。”

现代校园,涌动着—批批年轻的追梦人,也流动着一个个追求自我发展与自我完善的大学生部落。正如一位大学生所说:大学是一片蕴藏无限潜力与无穷魅力的海洋。人生的路有许多,但关键时候只有几步。进入青年初期的大学生,由于经历相对简单,生活阅历相对较少,基本上是从校门到校门的生存背景,有人称之为“门内人”;而另一方面,当代大学生经历考学压力、生存压力、经济压力、就业压力与社会竞争的冲突。因此,他们的成长与发展、他们的身心健康受外界环境的影响越来越大。大学也是人生非常重要的时期,它将奠定人一生发展的基础,之所以危机四伏,是因为大学生身心都处于剧烈变化与压力期。近朱者赤,近墨者黑,如果自我控制不力则易引发问题行为甚至步入偏差,最终导致自伤、自杀甚至违法犯罪。

二、校园中的心理健康:关注每一位大学生

谁都不会忘记2002年2月23日,北京动物园的两只黑熊被人蓄意用浓硫酸“毁容”,造成严重烧伤,凶手当场被抓获,经查是清华大学四年级学生刘海洋,据这名电机专业的高材生供认,用硫酸泼熊是为了测试黑熊的嗅觉灵敏度。此事件发生时,恰逢全国人民代表大会召开期间,人代会代表、从事心理教育的学者、网民就此事展开了广泛深入的探讨。

拓展阅读

“黑熊事件”是精神健康的危险信号

“黑熊事件”之所以引起社会的广泛关注,并不是因为事件本身的危害性,而在于这样的行为很难被现有的社会常识所解释。一方面,刘海洋是清华大学的高材生,已经被保送上研究生,有着很美好的未来;另一方面,他却对无辜的动物施以残忍的伤害,他的行为既缺乏明确的动机,又没有显而易见的指向性,对这种莫名其妙的“恶行”,人们除了简单地加以谴责之外,一时间还真不知道说点什么。从已经见诸报端的新闻事实和本报今天刊发的预报道看,刘海洋是一个有行为能力的人,他两次对动物园的黑熊施虐,并不是自我无法控制的结果。一个精神基本正常的人,却做出了在所有的人看来不可思议的事情,那只能意味着他的精神在现阶段出现了严重的障碍。按照心理学家的说法,他是一个精神不健康或亚健康的人,因而他的行为也必然是病态的、有强迫倾向的。他加害黑熊的行为虽然纯属偶然,却给了整个社会一个信号:精神卫生的建设已经刻不容缓,在压力较大、生活节奏紧张的人群中,精神健康问题已经露出了危险的端倪。根据警方的调查,刘海洋是个苦孩子,家境一直比较贫寒。也许是因为学业繁重,他的业余爱好并不广泛,与同学之间的交流也很少,有明显的孤独倾向。从外表上看,他“成绩不错”、“关心集体”,但在他的内心深处到底发生着一些什么,不仅同学和老师不清楚,恐怕他自己也缺乏清晰的认识。由此不难看出,大学校园里虽然经常开展品德教育,但对精神健康的关注却是非常缺乏的,学生在遭遇精神苦闷时,很难找到倾诉的对象,绝大多数人更是羞于讲述自己的精神障碍。在缺乏心理帮助的情形下,

一些心理障碍严重的人势必无法控制自己的行为,难以正确估计自己的行为后果,从而对社会秩序和公众安全形成危害。这样的情形过去我们只在西方社会里看到,但是刘海洋事件告诉我们,“精神障碍症候群”就潜伏在我们的身边。前不久,世界卫生组织发布的卫生报告称,全球每4人中就有1人在其一生的某个阶段产生某种精神障碍。而根据统计显示,上海市约有60万精神障碍患者。与这样的数字形成对比的,是我们的精神卫生建设的滞后,心理咨询机构和高素质从业人员的缺乏。不正视这个“反差”,我们就难免一再遭遇类似“黑熊事件”的巨大震惊,不解决这个“反差”,我们的社会秩序就难以得到保证。而鉴于刘海洋本人显然的精神障碍,有关部门和清华大学应该给予他必要的心理救助,在处理上,也应该给他留一条后路。因为我们不仅爱护黑熊,我们也爱护受精神障碍困扰的人。

——摘自中国教育先锋网

从心理学上分析,刘海洋可能存在认知上的缺陷,实际上也就是人格上的不健全,缺少成长氛围及心理抚慰使他走上犯罪之路。

翻阅刘海洋的成长史,我们发现:这位出身于工人家庭、少小承受家庭离异冲击的孩子,在母亲与外婆关爱的目光中成长,他懂得学习,酷爱读书,在学习中成长,在各种各样的奖状中成长,优异的学业成绩带给他所需要的一切。然而恰恰是作为一个社会人必要的心理的正常成长被忽视与弱化,“高材生”的称号与社会评价掩盖了个人成长中的缺陷,致使他做出极端的举动。自然,单亲家庭不能成为刘海洋某些行为的全部理由。然而,个体、家庭、学校与社会组成的四联屏障必然是大学生健康成长所必需的。

如果说刘海洋的案例多少有其特殊性的话,那么我们再关注一下由于心理问题自杀的大学生。这是一封自杀学生留下的遗书:

“我真的不知道该如何选择,我的性格本来就很冲动、沉默、偏

激。做出这个决定我真的想了好多，突如其来的打击令我无法承受。我也想爱我的家人和同学、朋友，可是仍然不明白，命运为何如此不公，我原本生活得很幸福，但由于天真、无知、愚蠢，把自己推向了绝境。我谁也不怪、不恨，我不断地责怪自己，也许我本不该来这个世界，可是，我终于向命运屈服了，我的世界里只有悲伤，我想要的东西都远离了我。既然现实这么残酷，我无法选择坚强，我会把一切悲伤带走。”什么样的打击使年轻的学子放弃宝贵的生命？什么样的挫折使正值花样年华的学子舍弃精彩的生活？失恋、学业失败、人际适应困难、经济压力等几方面的问题同时降临到他的身上，他选择了逃避与放弃。如花生命如斯早逝，留下的是一份沉重的思考。

2002年1月16日，当暨南大学本科生黄某在家中跳楼自杀的消息传回学校时，几乎所有认识黄的同学都感到震惊和难以置信。黄性格外向，与同学相处融洽，学习成绩在班里也名列前茅，连续两年都获得了一等奖学金。自杀前不久，黄还曾向班主任咨询过报考研究生的有关事宜，并表示去中大读研将是自己未来规划的重要一步。“太突然了，我想象不出这样一个人有什么自杀的理由。”然而，在黄自信开朗的外观下，由过度好强而导致的焦虑和脆弱一直隐隐存在。据其同学反映，黄对自己要求很高，非常要强，从来不会把自己的困难向别人说，有什么事都自己承担，即使在产生巨大压力时也不愿别人支持与帮助。

第七学期末，黄所在班级在1月9日至14日要考6门功课，这使下定决心英语六级一定要考优秀的黄某压力陡增。在遗书中，他提到自己已连续7天失眠，自以为英语六级和另一门课程考得不好，担心要重修，并因此而不可自拔。1月16日，黄在割脉自杀不成后，从楼上跳下，死时手上还留有先前缝针的痕迹。长期隐伏的脆弱、由期望值过高而带来的焦虑导致一个学业出色的学生在学业压力下选择了死亡。

大学生自杀往往是内因和外因长期共同作用的结果。从外因

来看,首推情感问题,其次就是学业压力,因此,自杀的高发阶段多在新生入学后、第一学期末及毕业前这些矛盾集中期。从内因来看,主要是潜意识中的自卑和集中爆发的焦虑。作为一种偏差型的自我认识,这种自卑往往长期存在,它使学生在遭受到任何小挫折时都会将之无限扩大,如坠深渊。而当一些阻碍因素长期存在,如持续的学业压力、持续失恋时,自卑便会逐步发展成自怜、自毁。这时如再遇到考研、就业等重大问题,无法排解的焦虑便会突破生死最后防线,最终走上自杀之路。

然而对于更多的大学生,他们面临成长与成才中种种的心理困惑,需要了解自己的身体、心理与社会发展及需求,做出适当的调整,使自己处于良好的心理状态之中。

正如学生所言,“心理健康教育课程如一缕阳光,撒在我们探索人生、了解自我与社会的路上,也让心灵始终充满阳光,使我们看清了自己的前方,特别是自己的局限,懂得了如何调节自己,成为一个健康的社会人”。

三、你的心理健康吗

你的心理健康吗?也许你会说,我不会自杀,更不会杀人,但这是否就意味着你的心理健康呢?

典型案例

高级碎饼干的故事

虽然生在外地,长在外地,但小陈一直强调自己是上海人,因为她父母都是真正的上海人,只是因为无可奈何的原因,他们从学校毕业以后,被分配到外地工作,一去就是几十年。在这期间,小陈的父母多次努力想回上海,但一直难圆其梦。好在小陈没有辜负父母的期望,高中毕业,终于如愿以偿考回了上海。由于大学晚饭吃得早,所

以大家都有一个习惯,准备些饼干点心,兼做晚上夜宵与平时零食。有一次,一位同学用非常便宜的价钱买回了碎饼干,大家觉得很合算,于是宿舍里五位外地同学都一窝蜂去买碎饼干做点心。两位上海同学除外,因为他们每次回家,父母都会为他们准备好各种各样精美的点心与零食。小陈也跟着大家买碎饼干,但有趣的是,每次小陈买回碎饼干,总要一本正经地对全宿舍的同学宣布:“我买的是高——级——碎饼干,很贵的!要不要尝尝,跟一般的碎饼干可不一样!”一开始,大家还真会尝尝她的碎饼干有什么高级之处,尝过之后,似乎也没什么特别,但是,如果你这样说了,小陈会很生气。后来大家发现,小陈每次买回来的碎饼干都是高级的。这样的事重复多了,宿舍里的同学便会窃笑,但小陈对她的这种微妙的心理毫无觉察,仍然每次都郑重地宣布:我的碎饼干是高级的!

也许你没必要节俭到要去买碎饼干,因此,也不可能创造出“高级碎饼干”的故事,但是,由于脆弱的自尊而无意识地寻求补偿与保护的心理,却在大学生中普遍存在,这便是我们常说的虚荣心。比如,有同学买了一件很便宜的新衣服回到宿舍,却偏偏将价钱报高一些;临考试前通宵熬夜复习,却对同学说:“只看了一会儿书,就趴在桌上睡着了。”也许你会说,虚荣心谁都会有,算不上不健康。真的是这样吗?

实际上,虚荣心是健康心理的大敌,因为它导致人回避现实,自欺欺人!虚荣心强的人,往往是内心不安全、不自信的人。就如同小陈,在外地人与上海人之间,她一直缺乏一个明确的自我确认。内心里一直为不能做真正的上海人而耿耿于怀,而自卑。为了缓解内心的这种不安全感,她便在行为上模仿上海人,以上海人自居,在这样的心理背景下,自然演绎出“高级碎饼干”的故事。

值得一提的是,三年之后,临近毕业,宿舍里的同学重提“高级碎饼干”的故事,小陈已经能够坦然地面对自己当初的可笑心理,

她抱出自己的饼干听,掏出一包话梅递给大家,拖腔拉调地吆喝:“欢迎品尝高级碎饼干,不一样的,是高——级——的!”大家相视一笑(不再是窃笑),继而大笑成一团。此时的小陈已经非常自信。

曾经有人说,你们搞心理健康的人,整天就在挑人的毛病,在你们的眼里,没有一个人是健康的,所有人都有心理毛病。而我要说,不是所有人都有毛病,只是所有人都还有可以完善的地方。心理健康的目的就在于帮助人自我完善。

第二节 大学生心理健康的标准

一、新的健康观

理论研究与实践证明,人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一个生物体,而且是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。因此,现代意义上的健康是身体健康和心理健康的完整统一。

(一)健康新概念

世界卫生组织(WHO)提出,健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态,而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。并进一步指出健康的新概念:一是有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作 and 生活,而不感到疲劳和紧张;二是积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;三是精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;四是自我控制能力强,善于排除干扰;五是应变能力强,能适应外界环境的各种变化;六是体重得当,身材匀称;七是牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;八是头发有光泽,无头屑;九是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;十是肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。世界卫生组织关于健康的解释可以理解为现代意义上的健康,不仅是不生病、长寿,还包括高质量的精神和物质生活。

(二)生理健康和心理健康的辩证关系