

— 大学教材 —

主 编◎李志强 杨琳琳 宋文琼
副主编◎尹晨曦 唐 勇 徐美华 李江丹

大学生 心理健康 与就业指导

DAXUESHENGXINLIJIANKANG
YUJIUYEZHIDAO



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

大学生心理健康与就业指导

◎ 主 编 李志强 杨琳琳 宋文琼
◎ 副主编 尹晨曦 唐 勇 徐美华
李江丹

东北师范大学出版社
长 春

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康与就业指导 / 李志强, 杨琳琳, 宋文琼主编. —长春: 东北师范大学出版社, 2013. 4
ISBN 978-7-5602-8902-1

I. ①大… II. ①李… ②杨… ③宋… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材②大学生-职业选择-高等学校-教材 IV. ①B844. 2②G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 075649 号

☐责任编辑: 王春彦 ☐封面设计: 魔弹文化

☐责任校对: 赵世鹏 ☐责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431-84568070

传真: 0431-84568070

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbbs@mail.jl.cn

北京魔弹文化制版

北京市通县华龙印刷厂

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 185 mm×260 mm 印张: 16 字数: 409 千字

定价: 32.00 元



前言

近年来,随着社会的快速发展,国际间经济文化交流的加深,不同的思想、价值观对大学生的冲击与影响日益加剧。此外,择业就业的压力,家庭环境的变故,不良网络信息的充斥,越来越复杂的人际关系,等等,各种因素的联合作用对于正处在心理尚未成熟的大学生来说,往往难于应付。大学阶段是个人进行科学文化知识学习,积累社会经验,学习为人处事的重要时期,更是树立正确的人生观、价值观、爱情观,形成完整人格的关键阶段,这一时期对于个人今后的发展起着至关重要的作用。大学生在面对众多挫折、突发变故以及适应环境变化等矛盾和冲突方面的经验尚浅,能力欠缺,因而极易产生心理健康问题,若这些问题不能及时得到有效疏解,则会造成大学生更为严重的心理问题,阻碍大学生成长成才。近些年,由大学生心理问题引发的恶性事件屡出不止。因此,在积极有效地开展大学生心理健康教育工作,针对大学生心理健康问题做预防、指导是极其必要的。本书正是秉承以“疏导”为中心,以充分发动学生的自主意识,培养学生自我解决问题的能力为原则,悉心编写。希望大学生能通过阅读和学习本书内容,培养自主有效地应对、处理自身或者身边的有关心理方面的问题的能力,健康而快乐地学习和生活。

本书主编为:李志强(鹤岗师范高等专科学校)、杨琳琳(鹤岗师范高等专科学校)、宋文琼(哈尔滨华德学院),副主编为:尹晨曦(唐山学院)、唐勇(湖南农业大学)。其中,李志强编写第四章至第六章,杨琳琳编写第一章至第三章,宋文琼编写第七章至第九章,尹晨曦编写第十章,唐勇编写第十一章。

大学生心理健康教育的主体在于学生,课堂教育只能起辅助作用,学生的心理问题主要在于自身的调适,大学生心理健康教育应该充分发挥学生的主体作用。通过引导,让学生自己发现问题;提供资料和建议,让学生自主地解决问题;运用经验让学生乐于接受教训总结问题。

编者

目 录

Contents

第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 大学生的生理心理发展特征	2
第二节 大学新生常见的心理问题	4
第三节 影响大学新生心理健康的因素	9
第四节 大学新生心理健康的维护	12
第二章 大学生的人格	18
第一节 人的差异性——人格概述	19
第二节 大学生常见的人格障碍与调适	23
第三节 大学生健康人格的塑造	32
第三章 大学生自我意识的认识	43
第一节 自我意识的理解	44
第二节 大学生自我意识的完善	52
第四章 大学生的情绪管理	60
第一节 情绪综述	61
第二节 大学生的情绪与心理健康	65
第三节 大学生情绪自我管理能力的培养	78
第五章 人际交往心理	86
第一节 大学生人际关系概述	87
第二节 大学生人际交往中常见的心理问题	91
第三节 大学生交往技能的培养	97
第六章 大学生的恋爱与性心理	114
第一节 爱的心理实质	115
第二节 大学生恋爱心理问题及调适	121
第三节 大学生性心理健康	133
第七章 大学生择业心理	145
第一节 如何制定职业生涯规划	146
第二节 择业迷茫及择业误区 ——大学生择业过程中常见心理问题	151
第三节 大学生择业心理问题调适	159

第八章 大学生心理健康的优化与调适	170
第一节 大学生心理健康总述	171
第二节 大学生心理咨询与心理治疗	173
第三节 大学生自我心理调节	190
第九章 大学生就业准备	203
第一节 掌握过硬的专业知识	203
第二节 素质能力要求	206
第三节 良好的职业道德修养	212
第十章 大学生就业程序与技巧	219
第一节 准备求职材料	219
第二节 搜集招聘信息	221
第三节 参加招聘会	223
第四节 笔试和面试	226
第五节 签订协议与派遣报到	231
第十一章 大学生职业适应	234
第一节 就业角色转换	234
第二节 职场角色调整	238
第三节 追求职业更大发展	242

大学生心理健康概述



导语

随着社会的进步,人类物质生活水平逐渐提高,在基本的生存和温饱问题得到解决之后,心理问题便显示出来。同时,伴随着医学科学的进步,人类卫生习惯和生活条件的改善,许多昔日严重危及人类生命的疾病已经得到有效的治疗和控制。人类的平均寿命延长,各种生理疾病对于生命的威胁不再像过去那样严峻,而心理状况对于生命质量的影响则日益突出。特别是在急剧变化、发展迅速的现代社会,快节奏的生活和激烈的竞争对于人的心理素质提出了更高的要求,人们普遍承受着比以往沉重得多的心理压力,各种心理障碍和心理疾病也比过去出现得更加频繁,并呈现出不断增长的趋势,对于个人幸福和社会发展形成了明显的威胁。世界各国的经验表明,社会的现代化程度越高,发展速度越快,人类的心理健康问题的意义也就越突出。在 20 世纪,心理健康问题首先在发达国家引起了人们的注意。随着时代的发展和改革的深入,我国社会成员的心理健康问题也正在逐渐显示出其严重性,并且日益引起人们的重视。大学生要努力成才,就要十分关注心理素质问题。因为这是完成学习任务、实现人生理想和成才目标的重要保障。



学习提示

健康是大学生学业有成、事业成功、生活幸福的保障,有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。当今的健康概念包括哪些内涵呢?心理健康教育对于大学生的个人发展有什么意义呢?大学生对此多一些了解,这对于自己的全面发展有着重要意义。



案例精选

有一则寓言这样说:在那久远得不能再久远的年代,诸神造出人。当他们发现人是如此的聪慧,无所不能,居然跟他们差不多时,他们害怕了。于是,几个合伙造人的神就集中在一起开了一个紧急会议,研究如何把人的最珍贵的东西收起来。这个意见当然大家都同意,但收起来的东西该藏在哪里呢?为此,他们大伤脑筋。有的说,把它藏到最高的山顶上,但担心人还是能爬上去拿到;又有神建议,把它藏在最深的海里,马上就有反对意见,说人肯定也会想办法找到。最后,他们想出了一个绝妙的办法:放在人自己身上,放在人的心里!

这则寓言告诉我们,一个人真正的富有是精神的富有,真正的力量是精神的力量。一切财富和成就均始于健康的心理,取决于一个人的精神状态。今天我们做任何事,如果要想取得成功,良好的心理素质是关键。



保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。

——富兰克林

第一节 大学生的生理心理发展特征

一、大学生的生理发育特点

18~25岁是我国一些青年在高校接受教育的时期，此阶段青年的生理发育由迅速发展期逐渐缓慢下来直至停止生长。所以我国大学生身体发展，大致是处于由第二次快速生长期进入稳定期的阶段。其特点是：生理发育趋于平缓成熟，身高、体重等基本生理指标处于平稳状态；大脑及神经系统已基本发育成熟，大脑皮质的兴奋与抑制已达到较好的平衡，智力的发展水平正处在人生发展的最佳时期；同时性的发育处在成熟和完善阶段。这个阶段，正是人体机能旺盛，生机勃勃地进入成人阶段的前夜。

二、大学生的心理发展的特征

（一）大学生心理发展的阶段特征

大学生在校期间的生活，大致可以划分为三个阶段：即入学适应阶段、稳定发展阶段和准备就业阶段。在各个阶段中，其心理状况是不同的。

1. 入学适应阶段

新生进入大学，从高考成功的喜悦中走出来，面对的是从中学生活到大学生活的一系列巨大的转变。生活环境、生活条件变了，学习的方式、方法变了，人际关系变了，这些改变使他们感到很陌生，难以适应。原有的、习惯了的心理结构被打乱了，心理定势也被破坏了。在这陌生的环境中，只有努力去适应新的环境，建立新的心理结构，从而实现新的心理平衡。入学适应阶段是整个大学期间最困难的时期。适应不好，会影响到整个大学时期的生活。适应期的长短因人而异，适应能力强的人所需的时间短一些。一般来讲，大约要一个学期。如果一个学年还适应不了新的学习、生活环境等，说明心理适应能力还有待提高。

2. 稳定发展阶段

一般指入学二、三年级，这是大学生活全面深化和发展的阶段。这一阶段是大学生活最主要、最长久的阶段，基本上要持续到大学毕业前夕。在这一阶段，大学生基本适应了大学的生活，新的心理平衡已初步建立起来。同时，大学生会遇到许多新问题、新情况，需要自己做出应对和抉择。每个人都遵循自身的特点，按照独特的方式塑造着自己，充分地展示出大学生极强的可塑性。当然，他们可能会碰到许多锻炼的机会，可能会收获克服困难获得成功的喜悦，也可能会遭遇困惑与苦恼而难以自拔。然而，多数大学生正是经过了种种磨炼而茁壮成长起来的。

3. 准备就业阶段

这个阶段是大学生从校园生活向职业生活过渡的阶段。此时的大学生已接受了严格的

专业训练和独特的校园生活的陶冶,自主感较强,自我意识也有了很大的提高,对未来的生活道路产生种种设想,尽管这些设想多数可能与现实有一定的距离。面对又一次环境变迁、角色变化,大学生心理上将又起波澜。大学生在此阶段必须开始做走向社会的心理准备,进一步深入地把握好自己在社会生活中的位置。面对着毕业后职业道路的选择,以及与朝夕相处的同学们的分别,等等,每个大学生的心理负担、心理冲突是不会少的。这个阶段往往是对大学生各方面素质进一步综合考验的阶段,同时又是进一步促进大学生心理成熟的阶段。

(二) 大学生心理发展的一般特征

1. 自我意识进一步发展

自我意识是指人对自己以及自己与周围关系的一种认识。它包括自我感觉、自我评价、自我监督、自我控制、自尊心、自信心等。大学生由于知识面的扩大和对社会生活理解的加深,情绪经验的丰富和个体需求的增长,他们有了强烈的了解自我的愿望。

第一,他们更加关注自身的发展,关注现状和未来,通过对自身形象的认识和描绘来设计自我的发展。

第二,他们具备一定的自我评价、自我修正的能力。大多数大学生都能依据社会舆论导向和各种标准来衡量自己,对自己各方面的表现进行较为全面客观的评价,确认自己是否符合相应的要求和达到相应的水平,并能针对自己的实际情况进行自我修正和发展。

第三,自尊心和自信心增强。他们能够进入高等学府深造,特别是当他们意识到,随着学习的不断深入,知识的不断积累,适应社会发展能力的不断提高,社会地位逐步上升,即将成为国家可造之材时,自尊心、自信心就表现得愈加明显。

2. 智力水平进一步发展

智力是多种认识能力的综合,是个体为顺利完成各种活动必须具备的一般性能力。如观察力、记忆力、想象力、创造力、思维力等。其中思维力是一般性能力的核心。

大学生的思维,逻辑思维占主导地位。他们通过专业知识的学习,掌握较多的抽象概念、原理、定理和定律。在解决问题时,都要运用这种思维,因为这种思维能够较好地抓住事物的本质和关键,使问题得到妥善的解决。

大学生具有较多的创造者的个性特征:即有高度的自觉性;有新的观点和方法;能够把握事物和现象的本质;有不满足于现状的精神;不迷信权威及有强烈的好奇心等。大学生通过系统的专业知识学习后,创造力会得到迅速提高。

3. 社会性情感得到发展,情绪强烈但不稳定

大学生在生理趋向成熟的同时,心理也经历着急剧的变化,尤其是反映在情感上。他们的情感特别是高级的社会情感,如社会责任感、友谊感、道德感等有了较高的发展。各种情感可以在许多场合下不同程度地表现出来。社会责任感使一些大学生刻苦学习,以服务社会为己任。友谊感使他们喜欢交往,在同学之间结下牢固而深厚的友谊。异性友谊容易发展成为爱情。大学生的这种情绪和情感,带有明显的两极性,既表现为热情奔放,又表现为容易激动。积极的一面是:他们豪情满怀,勇往直前;消极的一面是:遇事沉不住气,容易冲动和盲目狂热,常常为一些小事做出不理智的行为。这种情绪的不稳定、不成熟是大学生心理发展中难以避免的特征,因而是正常的。但这种状况如果不及时调节,势

必会影响大学生的心理健康。

4. 性意识的萌动和稳定

大学生生理系统发育日趋成熟,第二性征出现并进入性成熟期。他们性意识的发展也正处在进一步觉醒并趋于成熟和稳定的阶段。一方面大学生性意识发展已进入性的自然表露和性亲近阶段。男女大学生已不再为“第二性征”的出现感到羞涩甚至反感了,他们开始自然大方地通过各种形式表现性的魅力。另一方面,大学生性意识发展已趋于稳定。主要表现在:大多数男女大学生对性别差异有了正确的认识,各种性知识、性观念基本达到成人水平,在日常学习、生活中能够较好地处理各种性问题;大多数的男女大学生在恋爱过程中对爱情的态度是严肃认真的,能够遵守爱情的道德要求,正确处理恋爱中遇到的各种问题;大多数大学生能够正确处理恋爱与学习、爱情与事业的关系,能够把主要精力放在学习上。



案例

王某,大一,女,家住偏远农村,父母又体弱多病,家庭经济负担很重,上大学前一直说方言。来到大学,同学们都说普通话,她因自己的普通话不好而自卑。王某在高中一直是受人瞩目的好学生,进入大学,不再像以前那样样样出色,学习成绩不太理想,与同学的交往也不是很愉快,情绪波动很大。王某担心学习不好对不起父母。入学以来,她情绪低落,食欲减退,无法安心读书,对未来很困惑与焦虑。

【分析诊断】

王某的问题属于大学新生的环境应激问题。在以前的学习环境中她是受人瞩目的焦点,而现在优势不再,强烈的自尊心与自卑感产生了尖锐的矛盾冲突,导致她情绪波动、心理失衡。

【建议】

要想解决心理冲突,过好“适应期”,王某要注意以下几点:

1. 认清环境、摆正心态。大学里的生活环境、学习方式、学生活动、人际关系等与高中阶段不同,要及时了解新环境,以“求知”的心态全方位地“解读”新学校。
2. 正确认识自我,暂时接受自己的“普通”,学会与自己比较,只要今天的自己比昨天的自己进步,那就是成功。
3. 直面困难、迎接挑战。新环境中难免会出现暂时的困难,比如专业不适应、同学之间不了解等。要敢于直面困难,相信困难给予你的不仅仅是烦恼,更是成长的契机。
4. 开放自己、寻求支持。与有经验的老师、学长交流,并阅读一些有关大学生的书籍杂志,了解最新的信息,在不断尝试中找到适合自己的大学之道。

第二节 大学新生常见的心理问题

一、当代大学生的心理健康现状

(一) 大学生心理健康的标准

第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的:“所谓心理健康是指在身体、智

能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”

根据处于青年中期的大学生具有的心理特征,大学生特定的社会要求以及心理健康学的基本理论,大学生心理健康的标准可以概括为7条。

1. 心理行为符合年龄特征

在人生的不同年龄阶段,都有相应的心理表现。心理健康的人,认识、情感、言行、举止都符合他所处的年龄段。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

2. 保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望,智力正常

智力正常是人一切活动的最基本的心理条件,它能反映出一个人认识事物和解决问题的能力。大学生的智力结构包括六大要素,即观察能力、注意能力、想象能力、记忆能力、思维能力、创造能力。智力正常是一切活动的最基本心理前提,如果智力有缺陷,心理发展水平或多或少会受到影响。只有心理健康的大学生,才能在学习生活中保持好奇心、求知欲,才能发挥自己的聪明才智,获取成功。

3. 能保持正确的自我意识,了解并接纳自我

自我意识是人格的核心。心理健康的学生了解自己,接受自己,自我评价客观,既不妄自尊大而做力所不能及的工作,也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会。自信乐观,生活目标与理想切合实际,不苛求自己,能扬长避短。

4. 善于调节与控制情绪,保持良好的心境

情绪影响人的健康,影响人的工作效率,影响人际关系。心理健康的学生能经常保持愉快、开朗、乐观满足的心境,对生活 and 未来充满希望。他们虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验,但能主动调节;同时,能适当表达和控制情绪,喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

5. 具有完整统一健全的人格

人格是人的整体精神面貌,人格完整是人格的构成要素,如气质、能力、性格、理想、信念等方面的平衡发展。心理健康的学生,在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平;在困难和挫折面前能采取合理的反应方式,具备面对失败的不屈性、面对厄运的刚毅性、面对困难的勇敢性,并以此为中心,把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

6. 保持和谐的人际关系,善于交往

人际关系状况最能反映心理健康状况。心理健康的学生乐于与他人交往,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能分享、接受,给予他人爱和友谊,与集体保持协调的关系,能与他人同心协力,合作共事,乐于助人。

7. 能保持良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人和环境关系的能力。心理健康的学生在环境改变时能面对现实,对环境作出客观的认识和评价,使个人行为符合新环境的要求;能和社会保持良好的接触,对社会现状有清晰的认识。

(二) 大学生心理健康的现状

从当前的情况看,多数大学生的心理是健康的,但是,也有相当一部分大学生的心理健康状况不容乐观,据抽样调查和研究发现,目前大学生总体心理健康状况有以下几方面

的问题:

1. 心理健康不佳者呈上升趋势

据卫生部、世界卫生组织驻华代表处等机构透露,有16%~25%的大学生存在心理障碍,表现症状以焦虑、神经衰弱、强迫症、恐怖和抑郁为主。研究同时表明,女生的心理健康问题比男生严重,农村同学比城市同学严重,一般院校比重点院校严重。

2. 心理健康问题是造成大学生辍学、自杀的主要原因

据北京市16所院校调查分析表明,因心理疾病休学、退学人数分别占因病休学、退学人数的37.9%和64.4%;在因心理疾病休学、退学的学生中,神经症患者分别占76.1%和54.8%,而神经症又以神经衰弱为主。最近几年,江西每年都有因心理问题而自杀的大学生,也有因为心理问题离家出走的大学生,而且此类情况有上升的趋势。

3. 独生子女大学生心理障碍突出

据江西省有关院校调查,江西高校的独生子女数量大约占到大大学生总数的一半,近年来出现轻微和重度心理问题的人越来越多,其中因双方同是独生子女互不体谅对方,导致恋爱失败使学业受到影响,引发自杀倾向的,占到有自杀动机人群的80%以上。江西省某所高校近一年来接待处理不好人际关系,导致焦虑症、强迫症、抑郁症等症状的心理咨询达500余人,患有严重的心理障碍的学生办理休、退学和转诊达25人左右。

目前大学生在不同环境、不同发展阶段所面临的心理问题是不同的。比如刚入学的新生不适应环境,容易出现独立与依赖的矛盾,面临理想与现实的反差,容易失意、焦虑甚至神经衰弱;学习方面,有些是无法承受学习上的压力;有些是缺乏学习兴趣,导致厌学情绪,还有一些存在学习困难;人际关系方面:宿舍人际关系紧张,与异性交往有困难;还有自我方面的问题,如自我体验问题、自我评价问题与自制力问题等;大三、大四学生面临着就业困扰,恐惧、烦躁、困惑打破了他们的心理平衡,使他们意志消沉,对生活、前途缺乏信心,对未来处境茫然无措,更有甚者觉得生存没有意义。

根据不同地区不同高校对大学生心理健康状况的调查表明,目前大学生心理问题主要包括三个方面:心理困惑;心理障碍;心理疾病。其中大部分学生存在心理困惑(这是轻微的心理问题)并不影响学生的健康发展,但是心理困惑得不到及时的调节和疏导,就会发展成为比较严重的心理障碍,而心理障碍得不到及时的调适和治疗,就会发展为心理疾病。心理疾病则会严重影响到人的健康,影响到人的全面发展。

二、大学新生常见的心理问题

大学新生常见的心理问题主要表现在环境应激问题、人际交往问题、自我认知失调以及恋爱问题、网络方面的问题等。

(一) 环境应激问题

1. 学校环境的变迁

进了大学后,大学生多数是远离家门,离开了父母、亲人、朋友及熟悉的环境。由于环境的变化,许多问题要自己独立处理。一些大学生对新的集体、新的生活方式、新的学习特点还不习惯,出现适应困难、食欲不振、失眠等症状。

2. 学习条件和学习方法的变化

这种变化主要表现在两个方面:①许多大学新生入学前在原中学是学习上的佼佼者,

自我感觉良好,老师和家长对其宠爱备至。但在集中了各地优等生的新群体中,他们有可能不再是校园中的宠儿,学习上可能也不是优等生。假如对上述现实没有思想准备,不能正确接受和对待,就会造成心理问题,表现为自信心降低,产生自卑感。②由于学习方法不当而造成学习困难。比如对新的大学课程仍沿用已不适用的中学学习方法,结果造成学习成绩不理想,自己又忽视学习方法的探讨和改进,因而在在学习问题上疲于应付陷入被动,心理承受的压力很大,出现紧张、焦虑等情绪反应,严重影响其自信心,带来苦恼,造成自我否定等心理问题。

3. 生活习惯的变化

我国南、北方学生的异地就学,气候、饮食、生活习惯等方面的不适应也会影响他们正常的学习、生活,使他们产生心理问题。还有个别偏远山区的大学新生到大学就读,常会出现一定程度上的语言隔阂应激现象,从而造成学习困难和交往障碍等,这些也是影响大学生心理健康的一个重要因素。

(二) 人际交往问题

每个大学生都渴望与人交往,建立良好的人际关系。随着自我意识的发展,大学生喜欢用自己的方式去结交朋友,希望得到同学和老师的承认、获得他人的友谊。但由于他们社会阅历简单、对自己缺乏正确的评价和定位,加之个性的发展不完善等原因,使得大学生在人际交往中存在许多困惑。有的学生因不能与同学进行正常的人际交往,甚至产生社交恐惧症而无法正常地生活与学习。在对江西省某高校的大学生进行的心理咨询过程中发现,80%以上的心理问题与人际交往(包括与异性的交往)有关。

(三) 自我认知失调

这种心理问题主要表现在:(1)“理想自我”与现实矛盾的认知失调。大学新生的年龄和阅历决定了他们中的不少人对事物的看法、预期都过于理想化,他们往往对一切事物都寄予美好的希望,常常使自己置身于幻境之中,以为理想中的好即是现实中的好,很大程度上脱离现实条件。当自己的理想在现实中被否决时,思索“理想”虚幻成分的不多,而埋怨现实因素的不少。不少大学新生常常自视过高,常给自己打“满分”。当现实中的自己与理想状态下的“我”发生错位时,不稳定的情绪就袭上心头,表现出不安和痛苦。(2)还有些大学新生,他们在发展自我的过程中放大了自我“劣势”,忽略了自我优势。由于害怕暴露自己的弱点而采取某种防御和压抑性的心理,他们很少与周围同学、师长交流,习惯独处,行为不稳定,多疑而不信任他人,以致产生烦恼和恐惧不安等的情绪。

(四) 恋爱与性方面的困扰

恋爱问题是当代大学生较常见的心理问题。随着大学生性机能的成熟和性心理的日益发展、大学生生活中与异性交往机会的增多,他们渴望友情,向往爱情,而一般大学对学生间的恋爱采取既不鼓励也不禁止的政策,使得渴望爱情的大学新生步入恋爱实践。

在大学新生中谈恋爱的人不在少数。一些学生由于他们缺乏生活经验和指导、情绪不稳定及过于追求理想化等原因,陷入单相思或失恋等痛苦状态而不能自拔,导致学习成绩下降、注意力分散、情绪反常、精神萎靡,有的甚至荒废了学业。这种恋爱受挫感会使学生身心受到极大的伤害,有的因恋爱失败而导致灰心绝望,更有甚者走向轻生的道路。

由于大学新生性心理和性生理的发展不同步,加之缺乏系统的性知识,部分学生常常

因性意识、性冲动的存在而感到羞涩不安，或对性行为失当感到紧张、恐惧、自责甚至产生罪恶感。

（五）网络方面的心理问题

18~24岁的青年是上网的主力军。网络的开放性、平等性、虚拟性等特点，使其为广大的青年学生所青睐。上网已成为大学校园内的一种潮流。互联网是一个巨大的信息库，在网上可以浏览到代表不同价值观念的内容与信息。互联网是个自由的天堂，在网上可以自由地发表言论。然而网络是把双刃剑，它在给大学生提供巨大的便利和前所未有机遇的同时，也容易对他们造成严重的负面影响。大学生正处于心理的成熟期，且行动比较自由，自制性和自律性又稍逊于成年人。部分学生沉溺于网络世界而不能自拔，严重地影响了他们的学习、生活及正常的人际交往，网瘾已成为当代大学生补考、留级乃至退学的重要因素之一。同时因网恋引发的感情、心理及社会问题也屡见不鲜，大学生因网恋而受到感情创伤，自杀及他杀等事件时有发生。

（六）其他方面

1. 对重大变故的不适应。在大学阶段，有些学生可能会遭遇到一些意外事件，这些事件对于个体意义特别重大但没能被妥当应对时，就会对其他各方面产生影响严重，从而出现心理问题。例如：家乡遭受重大灾害、严重的外伤或疾病、亲人亡故或重病、经济状况严峻及丧失重要的机遇等。

2. 早年伤害体验带来的不适应。部分大学新生在幼年、童年，甚至青少年时期的生活环境中，曾经历过不幸的事件、境遇，并造成伤害性体验，以至于对他们的行为模式、生活态度乃至个性发展产生了恶劣影响。进入大学后，他们有可能会以多疑、逃避、仇恨、攻击、不合作等行为模式对待新环境、对待周围的一切，从而造成他们对社会的不适应，并影响到其自身发展等问题。这类造成伤害性体验的不幸境遇有：家庭经济状况长期严重困难、家庭或本人长期处于被严重压抑的环境、父母离异或家庭严重不和睦、父母等有较重的不良人格特质、长期被伤害或迫害、教养态度严重偏离以及被遗弃或收养等。大学生中还有因出国留学、个性发展、人生态度等方面出现的困惑和苦恼等而造成的心理不适应。

案例

李某，男，18岁，现大一在读。高中毕业于一所重点中学。中学时成绩名列前茅，担任过班长、团支书等职，深得老师信任和同学喜爱。高考失利，被某三本院校的一个热门专业录取。他调整心情，决心在大学中大显身手，保持中学时的优越地位。但是大学老师每堂课都讲授很多内容，却没有中学时的课后辅导，李某感到不适应。专业考试期中考试成绩平平，他觉得自己成了不受重视的学生，决心在期末考试中证明自己的实力。考试一天天临近，李某的心情越来越急躁，唯恐成绩不理想，连开夜车学习。晚上休息不好，致使学习时精力不集中，效率不高，李某急火攻心。

【分析诊断】

李某的问题属于大学新生的环境应激中的学习不适应问题。学习是大学生活中重要的一环，大学的教学体制、学习方法与中学有明显的不同。以教师为主导的教学模式变成了

学生自主的学习模式，学生的自学能力影响着学业成绩。

【建议】

1. 认识大学的学习特点，了解课程特点、熟悉授课教师的教学风格。大学里的课程非常多，虽然课程之间有一定的内在联系，但每一门课程都有独特的特点，每一门课程也几乎是由不同的教师授课的，所以，根据课程特点和授课老师的教学风格设计该课程的学习方法才能达到“事半功倍”的效果。

2. 培养自主学习能力。大学里的课堂教学往往是提纲挈领式的，教师在课堂上很少面面俱到，更多更细的内容需要学生自己去学习、理解、掌握及应用，所以自发自主的学习能力特别重要。

3. 充分利用学校资源。要想真正出类拔萃，单纯的课堂学习是不够的，还要充分利用校园中的各种资源，比如图书馆、讲座、名师讲堂等，在广阔的视野里整合自己的知识体系。

第三节 影响大学新生心理健康的因素

一、影响大学新生心理健康的主观因素

（一）遗传和生理因素

遗传因素是影响心理健康的重要因素，据《新苏格兰医学杂志》报道，母亲患精神分裂症者，其子女患此病的可能性是常人的 9.3 倍，若父亲患此病，则子女患此病的可能性是常人的 7.2 倍。另据美国学者研究，患癫痫病症的人，43% 同遗传有关。另外，神经系统的生物化学物质，例如肾上腺素、多巴胺等也是影响心理健康的重要原因。现代科学还表明：缺乏微量元素也会严重影响人的心理健康。例如，缺碘会严重影响身体和智力的发展，而缺乏锌元素会影响记忆的功能，因为锌是构成与记忆力有关的蛋白质、核酸不可缺少的微量元素。脑组织损伤会损害人的智力，造成记忆力缺损、注意力不能集中，其也是影响心理健康的重要因素。

（二）个体的心理因素

1. 个性的缺陷。同样的环境因素、同样的挫折，不同的个体会有不同的反应模式，这与人的个性有直接联系。有研究表明，大学新生中相当一部分人存在不同程度的人格发展缺陷，表现为孤僻、冷漠、多疑、悲伤、急躁、冲动、固执、好钻牛角尖、易偏激、骄傲、虚荣、以自我为中心等。近年来，在对学生进行心理健康教育和咨询实践表明，稳定和偏外向的性格特征、丰富的生活经历、较高的文化修养等因素，有利于改善人们的心理健康环境。而性格过于内向的人，心胸狭窄、过于斤斤计较的人，固执多疑的人，爱慕虚荣的人，娇生惯养而感情脆弱的人，都比较容易患心理疾病。

2. 心理素质的不完备。大学是专门培养社会发展需要的各个专业人才的基地，其更注重人才综合素质的发展，尤其是心理素质方面的培养。大学生综合心理素质的发展包括各个方面，包括知识经验、认识水平、潜能开发、适应能力、非智力因素、行为实践到社会角色定位等。当前，随着整个社会紧张性刺激增多而带来的应激和压力增加，大学生的

心理素质已跟不上时代发展的要求,主要表现在相当一部分大学新生心理素质脆弱,自制能力差,对挫折缺乏必要的抵抗能力,惧怕失败。一旦环境变得与先前不同时就会有一种挫折感,尤其是挫折的相对强度较大或时间较长时,就会转向失望、自卑,变得心灰意懒、萎靡不振。

3. 社会认知偏差。我国正处在社会转型时期,在社会的急剧变革中,人们所推崇的价值体系和行为规范受到严重冲击,而新的价值体系、行为规范又尚未完全建立或未被普遍接受。处于敏感期的大学生对复杂的社会缺乏科学、全面、正确的认知,受社会消极面影响较多,加之一些学生缺乏自我调适能力,从而产生悲观、失望、消沉等心理问题,出现某些偏激行为,甚至导致反社会性人格障碍。

4. 情感丰富但不稳定。大学新生正处在情绪和情感最丰富、最强烈、最复杂、最动荡的时期,他们的内心体验极其细腻微妙,对周围的事情特别敏感而又体察得细致入微。尤其是处在纷繁复杂的社会背景下,大学新生的需要和价值观呈现出丰富多彩的态势,其结构也发生了巨大的变化。但由于他们的价值观尚不稳定,其心理成熟落后于生理成熟,因而情绪和情感也不稳定,当不良外在因素与内在因素交互作用时,就会导致心理平衡的失调。使得他们在学习和生活中常常产生压抑、焦虑、自卑等不良体验,甚至厌世和轻生,直至危及他人和社会。

二、影响大学新生心理健康的客观因素

(一) 社会因素

社会因素是影响大学生心理发展的决定因素。马克思主义认为人的本质属性是社会性,人是社会的人。人生的成长过程其实就是一个社会化的过程。社会化就是人在特定的社会物质文化条件下,通过与社会环境的相互作用,成为具有独立人格的社会合格成员的过程。而对置身于社会变革中的大学生来说,随着高校扩招和国家分配制度的改革,这对于他们来说是一种心理素质和综合素质的考验。面对社会对人才的要求,使大学生内心深处产生困惑,致使一部分适应社会不良的大学生产生焦虑、抑郁等心理障碍。同时,社会变革带来的诸如:腐败、不健康的思想意识、不良的社会设施等负面影响都会使大学生由于自身知识、经验、修养等方面的局限,不能很好地面对和消除从而产生极大的困扰。此外,由于互联网的普及和信息广泛而迅速的传播,而大学生作为社会上最活跃最敏感又有知识的人,他们常常最先感受到变化和冲击,又由于他们正处在人格和价值观念的形成期,这个时期的心理发展水平,一般说来正在走向成熟而又未真正成熟的阶段,因而面对这种变化和冲击不可避免地感到混乱、空虚、压抑和无所适从。

(二) 学校教育因素

中国的教育体制正处在转轨之中,原有的应试教育的弊端还没有完全消除,新的素质教育体系尚未全面建立,这对大学生心理产生的负面影响是不容忽视的。长期以来,我国教育从学生、家庭到学校都是“一切都以考上大学为中心”,学校以高考为目标来实施教育,学生以应付考试为己任,家长也只关心子女的学习成绩。一切服务于高考的教学主导思想,严重地束缚了青少年的全面发展。使学生在某种程度上疏离了社会,在中学校园这个小圈子里形成了自己的思维定势,对社会与人生缺乏全面、客观的认识。一旦进入大

学,眼界骤然开阔,对他们已形成的世界观产生了巨大的冲击。同时,自我地位的改变、理想和现实的差距、人际关系的复杂及学习和生活方式等变化,会使长年寒窗苦读、生活自理差的学生出现环境适应不良、人际交往不适应、空余时间闲得无聊、学习没有动力、新的目标难以确立等各种不适症状,这些都对学生心理健康发展形成一定的影响。

(三) 家庭因素

家庭是社会的细胞,是一个人最早接触到的社会环境,家庭的风风雨雨都会牵动大学生的心绪。尤其是在大多数独生子女家庭中,由于家长的过分溺爱使他们进入大学后,独立生活能力、自立能力、心理承受力差,对他人缺乏爱心,较少考虑他人,集体观念淡薄,情绪容易冲动。这些给他们适应相对独立的大学集体生活带来了一定的困难,生活中的小困难也会使他们不知所措。同样,从经济角度看,家庭经济水平较低的贫困大学生心理上易产生自卑,信心不足的情绪。部分学生不能正确对待面临的困难,不能很好树立自立自强的信念,认为参加校内的勤工俭学、拿补助有失面子,觉得脸上无光、低人一等;也有个别学生对各种补助产生了依赖性,惰性增加。而家庭关系不良或家庭结构不健全往往使大学生与家庭成员在情感等方面难以正常沟通,不能满足大学生正常的归属感和爱的需要,产生极大的心理压力,尤其容易造成冷漠、自卑、孤僻、嫉妒、逆反等心理障碍。

案例

A,女,19岁,独生女,大一新生。体态正常,无重大躯体疾病历史。父母健在,家族无精神疾病史。与家人感情良好,平时与他人交往不多,上大学后开始住集体宿舍(六人宿舍)。

自诉:初二时,母亲下岗,之后母亲就一直在家里做家务,照顾一家人的生活起居,对我的照顾更是无微不至。母亲对我要求严格:放学就必须回家做作业,不允许和其他同学交往。强调作息时间要规律,每天睡眠时间不得少于7~8小时,要求每晚10点半准时睡觉,早上6点左右准时起床。我是个听话的乖女儿,什么事情都听从母亲的安排,但我也很羡慕那些住校的同学,真希望能摆脱母亲的束缚,过上集体生活,高考填报志愿时,我选择的大学全都是在离家较远的城市。

上大学后第一次住进集体宿舍,刚开始我很新鲜,很兴奋,也不想家,和宿舍同学相处融洽,可一段时间之后,我却发现各种矛盾都出来了,比如:晚上熄灯后,还有同学进出,也不随手关门,而我就睡在靠近门口的位置,不得不一次次起来关门;熄灯很久了,可同学们的“卧谈会”还开得热烈,我多年来养成的准点睡觉的习惯被打破了,我每晚准点躺在床上却无法入睡,等到大家都睡了,我却翻来覆去睡不着,这一个多月来,差不多总要到十二点以后才能入睡,这导致我第二天头昏脑涨,上课直想打瞌睡,很影响学习,担心期末考试出现不及格现象,心里很着急,听说失眠就是神经衰弱,我的一个高中同学就是因为神经衰弱休学了一年,我心里更紧张了。同时,我还感觉宿舍同学不像刚入学时那样友好了,她们根本不顾及我的感受,我觉得她们不尊重我。有时我也想给宿舍同学提意见,但又不好意思说,担心自己提了意见之后同学会对自己不满。因此我内心纠结,可表面上还要对同学笑脸相迎,我开始想家了,后悔自己选择了离家远的大学,我真担心长期生活这样的环境里自己会崩溃的。