

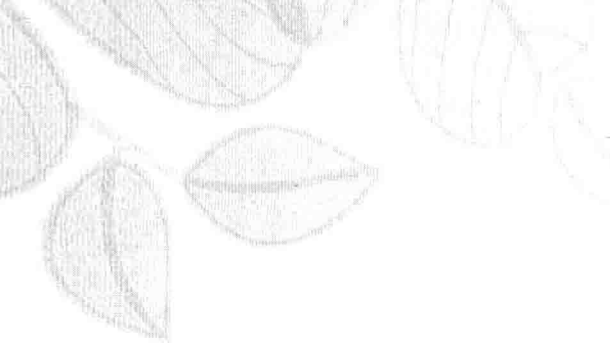
大学生 心理健康教育

主 编 何 敏 古 晶
副主编 陈 新 张云喜 李克成

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU



西南交通大学出版社



大学生 心理健康教育

主 编 何 敏 古 晶
副主编 陈 新 张云喜 李克成

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

西南交通大学出版社
· 成 都 ·



图书在版编目 (C I P) 数据

大学生心理健康教育 / 何敏, 古晶主编. — 成都:
西南交通大学出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5643-3400-0

I. ①大… II. ①何… ②古… III. ①大学生—心理
健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 197757 号

大学生心理健康教育

主编 何 敏 古 晶

责任编辑	祁素玲
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区交大路 146 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://www.xnjdcbs.com
印 刷	成都中铁二局永经堂印务有限责任公司
成品尺寸	185 mm × 260 mm
印 张	15.5
字 数	386 千字
版 次	2014 年 8 月第 1 版
印 次	2014 年 8 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-3400-0
定 价	29.80 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前言

长期以来,心理健康教育在国内的发展缓慢而又艰难,政策层面的缺失与认识层面的匮乏,使得心理健康教育在高校教育中一直处于边缘学科的尴尬境地。一提到心理问题,很多人总是下意识地想到神经病、精神病;如果得知某人去寻求心理帮助,就会在心里面惊呼这个人的脑子出了问题。这些可笑却又普遍存在的认知,真实地存在于相当一部分人的头脑中。与此相对的是,因心理问题引发的大学生学习困难、人际交往障碍甚至抑郁、自杀等问题的发生率逐年递增,反映出高校心理健康教育的紧迫性和必要性。这种现实的需求与人们自身认识不足之间的矛盾,在说明高校心理健康教育的困难性的同时,也意味着它是一个巨大的机遇与挑战。

囿于我国教育制度的原因,在基础教育阶段,我们总是过分地重视学生的学业成绩,而忽略了对他们的一些非智力能力的培养。而近几年来提倡的“素质教育”,其本质亦是从这个角度出发,力图弥补传统教育模式的不足,更全面地培养学生的综合能力,而不仅仅是一份好的成绩单。那么何为“素质”呢?从心理学的角度来讲,一个人的智力不仅仅指个体智商的高低,还包括他的分析问题、解决问题的能力,以及情绪稳定性、意志力高低、注意力的集中程度,等等。所谓“素质”,除去个体的智力外,则是一个更加全面、完善的标准。对于高等教育阶段的大学生而言,在继续学习科学文化知识,提升自己的综合素质的同时,需要完成的不仅仅是每一门科目的作业和练习,还需要完成自我成长过程中需要解决、克服的每个阶段所特有的任务,学会认识自我、适应环境、调节情绪、与人交往、有效率地学习、规划人生。而这些正是大学教育所提倡的帮助学生成长成才,也是本教材编订的初衷。

出于以上两个方面的考虑,即解决大学生身心发展的现实需求和促进大学生更好地成长,本书以大学生在大学阶段面临的一些发展任务为主线,在实际案例的基础上对相关心理理论进行阐述,力图做到生动活泼而又不失深度。其中第一章绪论由秦丽编写,第二章心理适应由李克成编写,第三章自我意识由张艳萍编写,第四章学习心理由王碧波编写,第五、六章人际交往与恋爱心理由梁静编写,第七章情绪管理、压力调节与挫折应对由郑学美编写,第八章职业生涯规划由李洪丽编写,第九章常见心理问题与心理危机应对由申艳婷编写,何敏和古晶负责全书大纲的拟定及统稿工作,何敏、张云喜参与了部分章节的修改工作,陈新、李克成负责校对与修订,古晶、张云喜进行了目录和参考文献的整理工作。苏雪、朱磊、于滢对全书的体例格式进行了整理统一。感谢以上参与编写人员的辛勤付出。同时,本书是四川外国语大学科研基金立项课题,得到了相关领导和有关部门的大力支持,在此一并感谢。

在本书写作过程中,我们参考了国内外许多学者的作品和学术文献,由于篇幅有限,不能一一列出,在此表示诚挚的谢意。

由于编者水平有限,书中难免存在疏漏和错误之处,恳请专家学者、同学批评指正,以便本教材在后续修订中更加完善。

编者

2014年6月

目 录

第一章 大学生心理现状与心理健康	1
第一节 大学生心理现状	1
第二节 心理健康与心理咨询	8
第二章 和谐、适应、发展、超越	
——大学生心理适应与自我改变	14
第一节 问题与表现	16
第二节 相关理论与知识简介	24
第三节 方法与措施	28
第三章 认识“我”，接纳“我”，成就“我”	
——自我意识及其探索	41
第一节 问题与表现	43
第二节 相关理论与知识简介	52
第三节 方法与措施	56
第四章 接触学习 认识学习 学会学习	
——学习心理及其研究	69
第一节 问题与表现	72
第二节 相关理论与知识简介	76
第三节 方法与措施	84
第五章 真诚、尊重、宽容、理解	
——大学生和谐人际关系的建立	93
第一节 问题与表现	95
第二节 人际交往问题心理成因	100
第三节 相关理论与知识简介	104
第四节 方法与措施	111
第六章 认识爱 懂得爱 学会爱	
——大学生恋爱心理	123
第一节 问题与表现	125
第二节 相关理论与知识简介	132
第三节 方法与措施	136

第七章 情绪管理、压力调节与挫折应对	144
第一节 情绪管理	144
第二节 压力调节	156
第三节 挫折应对	163
第八章 大学生职业生涯规划	173
第一节 认识职业生涯规划	174
第二节 系统的职业生涯规划	179
第九章 常见的心理障碍与心理危机干预	202
第一节 焦虑症	203
第二节 抑郁症	207
第三节 强迫症	212
第四节 神经衰弱	215
第五节 精神分裂症	219
第六节 睡眠障碍	226
第七节 自杀心理危机干预	229
参考文献	240

第一章 大学生心理现状与心理健康

第一节 大学生心理现状

一、自我意识与自我认知

青年期被称为个体“第二次诞生”时期，是自我意识迅速发展和确立的阶段。埃里克森提出，自我同一性的确立和防止社会角色混乱是青年期的重要发展任务，这一任务的完成与否直接关系到健全人格能否建立。自我同一性是关于“我是谁”“我的价值是什么”和“我的理想是什么”的一种稳定的意识。每个人在青年时期都在探索并尝试建立稳定的自我同一感，即自我认同感。很多在校大学生因为自我同一感混乱，造成了成长的困扰。有学者曾对某高校 300 名学生进行了大学生自我认知状况的问卷调查，调查发现，有相当一部分学生存在不同程度的自我认知障碍，这部分人约占调查人数的 35%。在诸多自我认知障碍中，包括自傲、自卑、虚荣等不良心理状态。调查中有 20% 的学生存在自傲心理，10% 的学生具有虚荣心理^①。

大学生自我认知不清的表现之一就是日益突出的大学生犯罪问题。据重庆市沙坪坝区检察官介绍，沙坪坝区现有大专院校 9 所，电视大学、职工大学等 10 余所，在校大学生 7 万余人。2000 年至 2008 年 10 月，该地区共办理大学生犯罪案件 51 件 66 人，其中 2000 年 9 件 15 人，2001 年 11 件 15 人，2002 年 12 件 15 人，2003 年 1~10 月就有 18 件 21 人。犯罪大学生涉及 10 所高等院校，其中 4 所重点大学就有 43 人^②。2002 年初，上海某著名高校计算机专业大四学生陈某，因在寝室盗窃走进了铁窗。他坦言，作案是为了让自己失败得更彻底。由于想当然地认为自己能当“领导”，做“伟人”，加之从中学以来养成的自我中心和盲目乐观的心理，当在现实的学业与班干部竞选中受挫折时，他不是努力缩小理想我与现实我的距离，而是自我放弃，经常逃课。最后，他成了全系最差的学生，无法正常毕业。面对失败，他将其归咎于当初专业选择的错误，并最终以来犯罪的方式来宣泄内心的苦闷。正如中国心理卫生协会王建中教授所指出的，陈某一案暴露出现今大学生普遍存在的心理问题：“自我定位不准，挫折承受力较差，一旦遇到较大的压力，容易产生过激行为”^③。

网瘾难戒也是自我同一感混乱的突出表现之一。据调查，被高校退学的学生中，80% 以上是因为沉迷于网络。央视东方时空栏目曾做了一期关于高校网患的节目，报道了江苏徐州工程学院做出的一个处罚决定，决定对 113 名考试八门以上不及格的学生做出退学处理，而对 156 名考试四门以上不及格的学生留级一年。这些被处理的学生当中绝大多数是因为染上网瘾而荒废学业的。小董是其中一名大三学生，他被开除的原因是，在应该当年通过的 18

① 黄国成：《浅议大学生自我认知障碍及对策研究》，《教育理论研究》，2011（17）。

② <http://hb.qq.com/a/20080922/000419.htm>。

③ <http://education.dbw.cn/system/2003/06/05/012510490.shtml>。

门课程当中,小董不及格门数达到了11门。他迷恋网络,有时候一天一顿饭不吃,连着在网吧玩十几个小时。网络游戏带来了什么?有学生这样回答:“一个学生,在社会当中或者在学校当中,只能扮演学生的角色,而在网络中可以扮演他想要做的任何角色。看了武侠片,可能你会幻想做大侠,可以快意恩仇,那么在网络游戏里就可以满足你这样的要求。”^①沉溺在虚拟世界里的大学学生,有相当一部分人在现实生活中却因为多门功课不及格,而被勒令退学。网络的虚拟空间使他们无法形成清晰的自我概念,从而导致了自我同一性的混乱,使现实中的自己不能适应现实的生活,不能完成学生本该完成的任务,更担不起相应的责任。

那么,大学生到底应该如何认识自我,理解自我,确认自我认同感,完成自我分化和整合统一的过程呢?本书将另立章节详细讲解。

二、时间管理与学习

据调查,有61%的大学生都认为时间管理是成功的先决因素,然而,仅有17%的大学生真正对自己的时间进行管理^②。大学生普遍有着充足的业余时间可以支配,可满足正常的课后休息、复习和预习的需要,但相当一部分人却没有明确的预习和复习目标、计划,时间的管理能力欠缺^③。

美国生物学家凯恩为人生算了一笔细账:以60岁为标准,共计21915天,睡眠占用20年,吃饭占用6年,娱乐玩耍占用8年,穿衣梳洗占用5年,行路、旅游、堵车占用5年,生病3年,打电话1年,上卫生间1年,闲谈70天,擦鼻涕10天,剪手脚指甲10天……最后剩余的时间只有十年。

我们以为我们的生命还很长,但实际上我们可以掌控的时间并没有想象中长。无论我们如何看待我们死时和死后的状况,我们都应当因为死亡而更珍视我们的生命,并且努力使生命更有价值。

《青年时报》曾发表微博说:“在豆瓣搜索‘拖延症’,有296个相关条目,最热门的豆瓣小组‘我们都是拖延症’有74364个会员,几乎每天都有会员发表决心和信心,甚至发布‘打卡帖’督促自己的各种行为。而随意打开网页寻找‘拖延症’的相关消息,各种‘求治拖延症’‘战胜拖延症’的讯息便会映入眼帘。实际上,‘拖延症’患者从不孤单,据浙江工业大学之江学院开展的一项调查显示,有80%以上的大学生认为自己存在拖延的症状,他们或在凌晨赶早就布置的作业,或在前一堂课复习下节课的内容。在网络如此便捷的年代,任何琐碎的时间都被手机占据,一遍又一遍地刷‘人人’、刷‘微博’,原本准备干的事被无情地挤到一边。”

大连海洋大学大二学生黄某坦言,他几乎每天都在深夜12时以后才睡觉,“从上大学起我就没有早睡的时候,睡前大部分时间都在捧着手机聊天、玩游戏、看电影”。《大连日报》记者通过网络问卷调查的方式,在大连理工大学、东北财经大学、大连外国语大学、大连海洋大学等8所高校中随机抽取了134名学生进行调查。结果显示,深夜12时以后睡觉的学生

① <http://news.cctv.com/education/20061220/104960.shtml>.

② 任丹,徐佳纯,张懿熠:《浅谈大学生成长管理中时间管理的现状与对策》,《改革与开放》,2013(8)。

③ 李莹莹:《学生可支配的业余时间及管理利用调查报告》,《科教文化》,2013(9)。

有 83 人, 占总人数的 62.41%, 其中近 25% 的学生凌晨 1 时以后才睡觉。导致晚睡的主要原因有玩手机 (76.69%)、学习和工作 (50.38%)、失眠 (33.08%) 以及用电脑上网看视频玩游戏 (26.32%)。调查结果还显示, 有 91.73% 的学生希望自己能够做到早睡早起。在大连外国语大学大三某班级中了解到, 第二天要求上交的论文, 在前一天中午还有 1/3 的人没有完成。很多同学表示, 虽然知道时间紧, 但就是拖着不愿意动笔^①。

如今, 很多大学生都被“拖延症”纠缠着——这种不被认为是疾病的心理顽疾, 让人失去学习的斗志, 成为懒散一族。到底什么算是“拖延症”呢? 拖延是个体自愿做出的非理性的回避行为。但是拖延并不是一个“非黑即白”的概念, 不是所有的拖延行为都是拖延症。因为拖延只是一个可以改变的行为过程, 而且绝大部分人都在生活或者学习、工作的至少一个领域有或多或少的拖延行为的表现。

哥伦比亚大学组织心理学系的安吉拉教授认为拖延分为两种: 一种是积极拖延, 一种是消极拖延。当结果尚不确定时, 拖延、等待、回避比行动更具有价值, 因此, 拖延从某种意义上来讲是一种策略, 通过拖延可以争取机会、做好充分的准备、避免冲动, 以便做出更深思熟虑的决定, 并及时地实行。当我们明知应该做的事情却拖延至最后一刻才做并因此导致负面结果时, 拖延就成为一种不良行为。由此可见, 拖延行为可能是一种时间管理中“曲线救国”的策略, 只有消极拖延才可称为“拖延症”, 成为大学生群体的困扰^②。

通常认为导致“拖延症”的原因有三点: 其一, 时间管理能力欠缺, 进入大学后, 节奏与从前明显改变, 每个任务留有较长的期限来完成, 这就需要大大提高大学生对时间的控制能力; 其二, 大学中的诱惑因素较多, 相对目标单一、枯燥紧张的中学阶段, 大学校园生活丰富多彩, 许多大学生难以明确学习的重要性; 其三, 个人的“完美主义”倾向, 许多大学生有“完美主义”情结, 希望等所有材料都齐全了, 或者有完全能成功的把握后才开工, 反而耽误了任务的进展^③。

三、人际交往

相对于中学封闭的生活而言, 大学生生活多姿多彩, 大学生的人际交往更广泛, 独立性更强, 更具社会性。朋友是人际交往中最重要的对象, 对于大部分人而言, 朋友是除了血亲之外最值得信任的伙伴, 也是在困境中可以寻求帮助的对象。然而, 并不是每个大学生都能如鱼得水地处理好人际关系, 由认知、情绪、志趣、人格等相异而造成的各种问题, 都会直接或间接地影响着大学生人际关系的建立。而一旦在这一过程中受挫, 大学生就可能产生自我否定情绪而陷入苦闷与焦虑之中, 或因企图对抗而陷入困境, 并由此产生严重的心理问题。有调查显示, 大学生无人际关系困扰者为 46.43%, 人际关系困扰总检出率为 53.57%, 其中, 轻度人际关系困扰者占 38.51%, 严重人际关系困扰者占 15.06%, 具有明显人际关系障碍者占调查者的 1.43%。可见, 大部分的大学生都有人际关系方面的困扰。

① <http://edu.sina.com.cn/l/2013-12-14/0957237538.shtml>.

② 于涵宇等:《我国大学生群体拖延症现状探索》,《教育界》,2013(4)。

③ 陈文婷:《学习情感淡漠与拖延症的心理辨析》,《中国健康新心理学杂志》,2013,21(7)。

“晚上宿舍 6 个人一起卧谈到深夜，嬉笑着追忆彼此的初恋；周末开个小 Party，成群结队去逛街，这些情景恐怕只能永远属于大一的回忆了。”江西某高校大四学生徐慧说，大一之后大家的生活开始变得匆忙、琐碎，同学之间的温情骤减，少了交流，矛盾不知不觉中增多。到后来，这些大小矛盾掰着手指也数不清了。徐慧回忆，有人成为班干部，有人进了学生会，经常忙到很晚，而有人要考研，休息受到打扰。更重要的是，因为奖学金助学金的评选、保研等利益关系，关系不错的室友都闹翻了脸。“几次矛盾后，大家都冷漠了，一方面因不愿容忍彼此的缺点，另一方面也有了更多的朋友，投给室友的感情少了，宿舍在大家心目中也逐渐‘空’了。”徐慧说，都快毕业了，宿舍关系处到这份儿上，也只有感叹“人生若只如初见”了。

大学生在交往中还面临交往障碍、难以深交，甚至社交恐惧症等问题。造成大学生人际交往现状诸多尴尬的因素有很多，但主要原因可能在于以自我为中心，遇事不能换位思考，自卑心理，等等。大学生如何才能建立起正常的人际交往关系呢？这是个值得大学生朋友们认真思考的问题。

在大学阶段能找到志同道合的朋友，对即将踏入社会的大学生而言，无疑是一笔宝贵的人生财富。有句老话说得好，“朋友多了，路好走”。培养良好的人际交往能力，不仅是大学生活的需要，更是将来适应社会的需要。一个没有交际能力的人，就像陆地上的船，是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。

四、恋爱与爱情

我国对恋爱问题的研究起步比较晚。在 20 世纪 80 年代，大学生谈恋爱是禁止、不被允许的。到 20 世纪 90 年代，对大学生谈恋爱的态度发生了重大变化，采取“不提倡，不反对”的默许方针。再到新的世纪，随着人们思想观念的逐步开放，开始对在校大学生能否结婚展开了讨论。为了顺应时代的发展，教育部于 2005 年 3 月 29 日颁布新版《普通高校学生管理规定》。该规定的生效意味着，此后中国大学生只要符合国家的相关法律规定，无需征求学校同意，就可以登记结婚^①。所以当代大学生谈恋爱已经是件很正常的事情，有不少学者也通过调查印证了这一点，有将近 85% 的大学生曾经恋爱或是正在恋爱。

大学生的恋爱方式也呈现多样化。据统计，曾经有过网恋经历和正在经历网恋的占 18.7%；相信网恋或媒体征婚的占 38%；有 52% 的人保持中立，也就是持半信半疑的态度；不到 10% 的大学生明确表示不相信^②。

在大学生恋爱日益普遍化的同时，因恋爱给大学生带来的伤害也不容忽视。2011 年，南京危机干预中心的调查显示，恋爱失败占大学生自杀原因的 44.2%。2012 年，《新京报》刊登消息——“大学生疑女友劈腿狂扎 20 刀，自杀未果获死刑”。2013 年，腾讯-麦可思研究院发布调查显示，受访内地大学新生中近三成遇到恋爱问题。同年，武汉汉口学院继续教育学院推行“恋爱登记制”，由 1 名老师负责多对情侣，调解情侣争吵，开导分手恋人，防止失恋者做出极端的举动。^③

① 王坚等：《大学生恋爱问题研究》，《中国健康心理学杂志》，2010，18（11）：1399-1401。

② 张萍：《当代大学生恋爱现状调查》，《重庆教育学院学报》，2012，25（1）：61-62。

③ 汤甜甜：《浅谈大学生恋爱现状》，《天津职业院校联合学报》，2013，15（6）：121-122。

【知识链接】

近三成大学新生恋爱出问题

腾讯-麦可思研究院发布调查显示,受访内地大学新生中近三成遇到恋爱问题。该研究院建议学校加强引导,必要时可以进行心理健康指导。

调查显示,2012年12月31日至2013年1月28日,被调查2012级新生遇到恋爱问题比例为26%。其中,高职高专院校新生遇到恋爱问题比例(29%)高于本科院校(非“211”本科院校27%，“211”本科院校22%);男生遇到恋爱问题比例(33%)高于女生(18%);无业与退休(33%)、农民与农民工(31%)家庭新生遇到恋爱问题比例相对较高。被调查的2012级新生在恋爱方面遇到的主要问题是“不善于表达”(51%)。调查还显示,遇到恋爱问题的新生中,仅有13%的新生所在学校帮助其缓解过恋爱问题;在适应大学生活的过程中,同学对其帮助最大(34%)^①。

五、生命意识

2005年9月9日晚,广州某大学一名入学仅一周的新生,因“不能忍受这种生活”,在学校从7楼纵身跳下,当场殒命。其时,他的父母正特意从家里赶往学校,准备在附近租房子陪读一段时间。据介绍,自杀男生是大一新生,9月4日入学,正在参加新生军训。该生是番禺人,还有一个多月就满20周岁。可能是以前很少独立生活,该生入学后感觉不适应。据一名与他同班的男生说,跳楼之前男生曾经说过饭菜不合胃口,衣服也不会洗,好像不太适应。其父母特意从老家来到学校,准备在附近租套房子陪读。出事当天,他母亲看某小区的一套房子,但每月租金要2000多元,她觉得太贵,就没有租。和儿子一起吃晚饭时,她告诉儿子,她不在附近租房子了,但会每天从番禺的家里做好饭菜送过来。当时儿子十分失望,吃完饭后,儿子说要回宿舍一会儿,到了晚上7点多钟,就出事了。

《人民日报海外版》曾报道了日本大学生因就业问题而自杀率飙升:“世界范围内经济不景气所带来的就业压力使为数众多的日本大学生陷入对未来的忧虑之中。据日本共同社报道,日本一家旨在防止自杀的公益机构在2013年3月29日公布的调查结果显示,日本正在找工作的大学生中有1/10感觉“真心想死,想消失”。在接受调查的121名即将毕业的大学生、研究生和职校生当中,有69.2%的学生感觉到了家长的期待,然而有83.2%的学生不安地认为大概拿不到想去的公司的offer。日本警察厅对本国年轻人自杀情况进行了统计,2012年因找工作失败而自杀的20~29岁年轻人达149人,这一数字是2007年的2.5倍。

在美国,2004年自杀被排为第11位死因,总共有32439人自杀死亡。这样算,大概每天有89人自杀死亡,每16人中就有一人自杀。将自杀的数据和谋杀的数据项比较来看,2004年,总共有17357人被谋杀死亡,自杀死亡比谋杀死亡足足多出15082人。也就是说,更多的人死在自己手里。分类来看,平均每101分钟就有一个老人自杀死亡;122分钟里就有一个青年人自杀死亡。最让人感到不安的是15~24岁年轻人的自杀行为很频繁^②。

^① http://epaper.oeeee.com/H/html/2013-02/14/content_1808382.htm.

^② 查尔斯科尔,克莱德内比,多娜科尔著,榕励译:《死亡课》,中国人民大学出版社2011年版,第239-240。

在 2007 年中国大学文化百年研究学术研讨会上,有专家指出,目前中国大学生的自杀率远低于美国。而网上有学者在《中国大学生自杀率低于美国值得骄傲吗?》一文中提出质疑:“据不完全统计,近年来,我国高校在校大学生自杀人数逐年上升,2002 年是 27 起,19 人死亡;2004 年为 68 起,48 人死亡;2005 年,媒体报道大学生自杀事件达到 116 起;2006 年则进入自杀‘高发年’,增加到 130 起之多。可见,我国的大学生自杀率在绝对值上或许还和美国有差距,但是,在增长速度上绝不亚于美国。”

死亡不会无缘无故地降临,既可能有外部原因,也可能有内部原因,或是二者综合的原因所致。是什么导致了大学生自杀率的升高呢?理智客观地分析大学生自杀的原因,对于预防自杀和保护大学生的生命安全具有非常重要的意义。

大学生自杀的外部原因包括:第一,家庭教育不当。研究表明,中国有 70% 的家长的教育方式不科学,其中 30% 是过分保护,30% 是过分监督,10% 是严厉惩罚、传统的打骂式^①。不当的家教方式会导致年轻人依赖性强,适应力差,生存意志薄弱。第二,学校教育引导不够。调查发现,自杀的大学生不少在中学甚至幼儿园,就表现出人格缺陷,有的在中学曾经有自杀行为,有的在小学曾企图自杀,大学生自杀的原因大多可追溯到进入大学之前。学校教育缺乏对学生综合素质的培养,忽视其抗压受挫的训练,且学业压力过重,这是学生自杀的重要原因之一。第三,缺乏集体的支持也是重要因素。如果一个集体没有凝聚力,缺少相互的关爱和帮助,那么集体中的成员在遇到困难时就容易产生孤独无助感^②。

引发大学生自杀的内部原因包括:第一,人格障碍与情绪失调。从心理学层面来讲,在青年阶段,一方面,个体意识的发展与社会对个体的要求导致个体与社会之间频繁产生矛盾,如现实与理想的冲突,学业、爱情以及工作之间的冲突,个体人格的完善能否顺利实现直接取决于这些矛盾能否有效解决;另一方面,大学生正是处于血气方刚、极为情绪化的青年期,对很小的刺激也容易引起强烈的反应,情绪极为不稳定,情绪与人格相互影响,情绪失调通常会引发人格障碍,同时,人格障碍是情绪失调的表现,若不能进行恰当地调控,则会产生忧郁、压抑、焦躁等不良心理反应。第二,认知差错与耐挫力欠缺。如果由挫折引发的消极反应得不到及时有效的纠正,将会对受挫者的身心造成不利影响,甚至对生命造成威胁。自我认知的差错主要有以下表现:其一,把挫折的后果想得非常可怕,不能正确认识挫折;其二,认为挫折不应该发生在自己身上;其三,以某一方面的挫折否定全部的自我。第三,个体性格。研究发现,有自杀倾向的大学生的性格,大多倾向于内向、孤僻型。这种性格往往过于消极,处事被动,易陷入焦虑、抑郁与绝望中。内向、孤僻的大学生,通常不会向外界寻求帮助,而是将压力全部集于自身,从而对自己造成伤害^③。

① 王极盛:《自杀成为青年死亡首因 70% 家长教育方式不合格》,《国际先驱导报》,2005-08-16。

② 许国彬:《加强珍惜生命教育的思考》,《思想教育研究》,2007(6)。

③ 何俊松,程红樾:《大学生自杀事件原因分析及对策探讨》,《临沧师范高等专科学校学报》,2013,23(2)。

六、人生与职业生涯规划

在大学阶段与人生有关的课题,指的是大学生的学业问题和就业问题。很多同学认为,保质保量地完成学业,再凭借自己的能力谋得一份可以养家糊口的职业,这样的大学才上得有价值。但是事实上,有相当一部分大学生的“大学”却问题重重。

2006年,武汉理工大学曾投入50万元为8000余大学生组织补考。2013年,山东大学近百名被劝退的学生给自己的大学生涯贴上“沉迷网络”“旷课严重”“挂科多门”等标签,遗憾地被学校红牌罚下。据《长沙晚报》记者统计,“211”“985”高校、生源质量一直很好的中南大学,2013届毕业生中共有686名学子没有拿到相应的学位;每年有千人以上被湖南本科高校“退货”。2013年6月,《南都周刊》与“百度知道”联合发布关于《中国式教育:改变或被改变》的调查报告。报告显示,大学生逃课,在各个高校应该是件屡见不鲜的事儿,90%以上的大学生都有过逃课经历。谈恋爱、看韩剧、玩游戏、网购、做生意等几乎成为在校大学生的全部生活,其中,28%以上的人群认为大学校园就是婚姻、家庭的练兵场,12%以上的大学生忙于挣钱,仅有1.1%的大学生在为学业忙碌。

《2010—2011年甘肃省舆情分析与预测》中就甘肃省大学生就业取向所做的相关调查发现,对于“就业岗位主要由谁提供”这个问题,分别有41.18%、18.72%的大学生认为应由政府和国有企业提供,只有12.83%的大学生认为应由就业者自主创业。外企、政府部门、事业单位、国企是大学生毕业后比较心仪的去处,而仅有3.74%的大学生毕业后会选择“民营企业”,另有11.23%的大学生选择了“其他”^①。这并不是甘肃省大学生特有的。网易曾统计过,2007年中央国家机关公务员考试报名资格审查结束,审查通过人数达80万,各职位平均竞争比例为1:60,其中竞争最激烈的岗位招录比例在1:162。在重庆市,2014年上半年全市公务员招录考试,共有49002人缴费参考,而实际招录只有1720人,竞争最激烈的职位录取比例达1:532^②。大多数大学生在就业岗位供给方面过度依赖政府;相当数量的大学生涌向有限的行政、事业岗位,在传统观念和现实环境之间趋于求稳;近一半大学生缺乏职业生涯规划。

有的女大学生认为,毕业就结婚等同于“曲线就业”。来自黑龙江省婚姻家庭研究所的调查表明,从2002年开始,哈尔滨高校中就有大学生通过婚介机构征婚,且人数不断增加。据调查,前往婚介机构征婚的大学生,九成以上都是本科应届毕业的女生,其中半数以上家不在省会哈尔滨市。她们征婚的条件也非常相似,几乎都是寻求经济基础好、家底殷实、有车有房的本地成功男性^③。

2011年,中北大学首期职业发展志愿者项目公布一项调查数据,通过对10个专业的500名大学生进行问卷调查,发现只有三成多的大学生对自己今后的职业发展有详细规划,近七成的大学生没有规划或者不知道怎么规划。^④

大学生为何要制定职业生涯规划?如何制定适合自己的职业生涯规划?本书将在后面的章节中详细介绍。

① <http://edu.sina.com.cn/j/2011-04-22/1205201471.shtml>.

② <http://renshi.people.com.cn/n/2014/0325/c139617-24730258.html>.

③ <http://cd.qq.com/a/20081226/000275.htm>.

④ <http://roll.sohu.com/20110622/n311198756.shtml>.

第二节 心理健康与心理咨询

一、心理健康的定义与标准

关于心理健康的概念,目前国内外学术界尚缺乏一个公认的界定。联合国世界卫生组织(WHO)的定义是:“心理健康不仅指没有心理疾病或变态,个体的社会适应良好,还指人格完善和心理潜能充分发挥,亦指在一定的客观条件下将个人心境发挥到最佳状态。”^① 第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过一个定义:“所谓心理健康,是指在身体智能以及情感上,在与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展到最佳的状态。”^②

美国心理学家马斯洛和米特尔曼曾提出过著名的心理健康十条标准,即充分的安全感;充分了解自己,并对自己的能力作适当的估价;生活的目标切合实际;与现实的环境保持接触;能保持人格的完整与和谐;具有从经验中学习的能力;能保持良好的人际关系;适度的情绪表达与控制;在不违背社会规范的前提下,对个人的基本需要作恰当的满足;在集体要求的前提下,较好地发挥自己的个性^③。

第三届国际心理卫生大会认为心理健康的标志是:身体、情绪十分协调;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在职业工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

浙江大学心理健康教育与咨询中心总督导马建青教授也提出过心理健康的七标准:智力正常;情绪协调,心境良好;具备一定的意志品质;人际关系和谐;能动地适应环境;保持人格完整;符合年龄特征。

根据我国大学生的心理活动特点,赖斌等人总结出大学生心理健康应包括以下几点:

(1) 智力正常。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此,衡量时,关键要看其是否正常地、充分地发挥效能,即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

(2) 情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有:愉快情绪多于负性情绪,乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄;情绪反应与环境相适应。

(3) 意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全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准备的方式解决所遇到的问题,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而有信,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(4) 人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。一是人格结构的各要素完整统一;二是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,

① 杨云:《不同体育锻炼项目对大学生心理健康水平的影响研究》,东北师范大学学位论文,2006。

② 王银兄:《高校大学生心理健康教育存在的主要问题及对策研究》,太原科技大学学位论文,2011。

③ 刘建新:《大学生心理健康教育的调查研究——以曲阜师范大学为例》,山东师范大学学位论文,2007。

并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

(5) 自我评价正确。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生能自我观察、自我认定、自我判断和自我评价,做到自知,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自惭。能够自我悦纳、喜欢自己、接受自己,自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

(6) 人际关系和谐。良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。其表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短,宽以待人、乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

(7) 社会适应正常。个体与客观现实环境保持良好秩序,能客观观察以取得正确认识,以有效的办法应对环境中的各种困难,不退缩;还能根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改变环境适应个体需要,改造自我适应环境。

(8) 心理行为符合大学生的年龄特征。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,大学生应具有与年龄、角色相应的心理行为特征。

那么心理不健康,是否就意味着有病呢?

心理的不健康状态和身体感冒一样平常,人人都会遇到,可以称之为心理“感冒”。它常常由于外界环境以及人际关系的变化而发病。心理“感冒”的主要症状,表现为人们在社会生活中的种种欲望和精神需求遇到阻碍和困难时所产生的各种内心矛盾冲突、思想斗争等紧张情绪的反应。在心理上表现为情绪波动、亢奋和消极、焦虑,使心理上暂时失衡,并出现程度不同的痛苦、烦闷、憎恶、仇恨、忧虑、焦躁、恐惧,等等。有时候在生理上也会出现一系列症状,如头晕、头痛、失眠、食欲不振、心悸、气促,等等^①。和身体的感冒一样,一定程度的心理“感冒”一般对人体并无大碍,甚至是可取的、有益的。但是,长期而严重的心理“感冒”对人体有非常不利的影响,尤其是重症心理“感冒”,会使人失去心理上的平衡或造成生理机能的失调,往往是导致心理疾病的主要原因。患了严重的身体感冒我们要去看医生,而遇到了严重的心理“感冒”,我们需要去做心理咨询。

二、心理问题的分类

心理问题可以分为三类:一般心理问题、严重心理问题和神经症性心理问题(或可疑神经症)。心理问题都伴随各种心理冲突,为了更好地理解心理问题,我们必须了解心理冲突的分类。

根据许又新教授在《神经症》一书中的叙述,从现象或事实的角度来说,心理冲突有常形与变形之分。心理冲突的常形有两个特点:一是它与现实处境直接相联系,涉及公众都认可的重要生活事件。例如,跟父母有矛盾,经常跟他们吵架,很烦恼。二是它具有明显的道德性质或道德含义,上述例子即是如此。心理冲突的变形也有两个相应的特点:一是它涉及日常生活和工作中的琐事,一般人不会为此而苦恼,因此,局外人会感到十分不可理解。比如某病人会因为睡觉前要不要喝水而产生痛苦的心理冲突,喝水夜里会起夜影响睡眠,不喝

^① 钱程佳:《心理感冒》,《中国民族民间医药》,2010(2)。

水又非常口渴，在常人看来鸡毛蒜皮、不值一提的小事却会成为他极大的困扰。二是它不带明显的道德色彩，如上例中，喝不喝水和道德没有任何关系。

心理冲突是常形还是变形，是判断个体异常行为是心理问题还是神经症的重要指标。心理冲突的变形是神经症性的，而心理冲突的常形是大家都有经验。如果限于心理冲突的常形，甚至并没有什么痛苦的心理冲突，那么充其量只是心理生理障碍，而不是神经症。^①

（一）一般心理问题

一般心理问题是由现实因素激发、持续时间较短、情绪反应能在理智控制之下、不严重破坏社会功能、情绪反应上未泛化的心理不健康状态。

一般心理问题的诊断，必须满足以下四个条件：

第一，由现实因素产生，比如学习压力、人际交往矛盾等，引发了常形内心冲突，体验到不良情绪（如厌烦、后悔、懊丧、自责等）。

第二，不良情绪不间断地持续满一个月，或间断地持续两个月仍不能自行化解。

第三，不良情绪反应仍在相当程度的理智控制下，始终能保持行为不失常，基本维持正常生活、学习、社会交往和工作，但是效率有所下降。

第四，反应对象未泛化，不良情绪的激发因素仅仅局限于最初事件，即便是与最初事件有联系的其他事件，也不引起此类不良情绪。^②

（二）严重心理问题

严重心理问题是相对强烈的现实因素激发，出现情绪反应强烈、持续时间较长、内容充分泛化的心理不健康状态。

严重心理问题的诊断，必须满足以下四个条件：

第一，产生原因是较为强烈的、对个体威胁较大的现实刺激，内心冲突为常形，并且体验着痛苦情绪，比如悲痛、愤怒、冤屈、失意等。

第二，痛苦情绪间断或者不间断地持续了两个月以上，半年以下。

第三，大多数情况下，会短暂地失去理性控制，单纯依靠自然发展或非专业性的干预很难解脱。痛苦情绪对生活、工作、社会交往都有一定程度的影响。

第四，反映对象被泛化，痛苦情绪不但能由最初的刺激引起，而且与最初刺激相类似、相关联的刺激也可以引起此类痛苦。

（三）神经症

神经症是一种精神障碍，主要表现为持久的、变形的心理冲突，病人觉察或体验到这种冲突并因之而深感痛苦，且妨碍了心理功能或社会功能，但没有任何可证实的器质性病理基础。

神经症的诊断标准^③包括以下四点：

第一，症状标准，包括恐怖症状、焦虑症状、强迫症状、惊恐发作、神经衰弱症状。

① 张宇婷：《抑郁性神经症的表现、诊断及治疗》，《黑龙江科技信息》，2009（35）。

② 宋春辉：《体育教师应正确理解“心理问题”》，《体育教学》，2009（3）。

③ 韩丁：《神经症患者心理求助行为的实证研究》，南开大学学位论文，2005。

第二, 严重标准, 即主观上无法摆脱精神、情绪、内心痛苦; 客观上社会功能受损, 无法正常生活、学习和工作。

第三, 病程标准, 即符合症状标准至少 3 个月, 惊恐障碍 1 个月。

第四, 排除标准, 即排除器质性精神障碍、精神活性物质障碍、严重精神障碍。

神经症性心理问题状态下, 内心冲突是变形的, 但是还不能确诊为神经症, 却已经接近神经症, 或者是神经症的早期阶段, 即为可疑神经症^①。

三、什么是心理咨询?

心理咨询是指由专业人员即心理咨询师运用心理学以及相关知识, 遵循心理学原则, 通过各种技术和方法, 帮助求助者解决心理问题。“帮助求助者解决心理问题”的含义有二: 第一, 咨询关系是“求”和“帮”的关系, 即来访者是寻求咨询师的帮助; 第二, 帮助解决的问题只能是心理问题, 或由心理问题引发的行为问题, 除此以外, 咨询师不帮助求助者解决任何生活中的具体问题。^②对学校而言, 一般来说, 咨询师是学校经过心理学专业培训的老师; 来访者是学校在读学生, 包括本专科学生, 也包括研究生, 他们在生活、情感或学习中遇到困扰, 需要向心理老师求助。

几乎每个人一生中都需要心理咨询, 心理咨询是正常缓解心理压力与提高心理承受能力的好办法, 但现实中还有不少人心理咨询存有一些认识误区。

误区一 心理咨询就是聊天

心理咨询不同于一般意义上的聊天。尽管心理咨询的方式主要是谈话, 但心理咨询利用心理学的专业理论知识, 还有社会学、医学等方面的知识, 有严格科学的理论体系和操作规程, 帮人解除心理危机, 促进人格的发展, 从而达到解决心理问题的目的。这完全不同于朋友的聊天、亲友的劝解安慰、老师的教育、领导的思想政治工作。

误区二 心理咨询就是讨教, 请心理老师帮助出主意

人们往往是有了心理问题才可能想到要心理咨询, 而恰恰多数心理问题不能以简单的说教来解决。有的求助者认为心理咨询就是心理咨询师告诉自己解决问题的办法, 处理问题的良策。但实际上, 大多数的都是社会心理问题, 而每一个问题又有千差万别的处理方法, 不同的个性及思维行为模式会有不同的思维趋向。正规的心理咨询是咨询工作者与来访者在商榷、讨论当中使来访者发现其个性中的不足, 并通过咨询来解决和完善这一不足, 然后让来访者自己拿主意、做决定。心理咨询师只能起到分析、引导、启发的作用, 他无权把自己的想法和人生观赋予来访者, 更不能代替来访者转变个性或做出决定。真正的“救世主”只有来访者自己。人只有改变自己、战胜自己, 最终才能超越自我, 达到理想目标。假若心理咨询师替来访者在某类问题上拿主意, 这便违背了心理咨询的原则。^③

① 中国就业培训技术指导中心, 中国心理卫生协会:《心理咨询师(基础知识)》, 民族出版社 2011 年版, 第 320-336。

② 中国就业培训技术指导中心, 中国心理卫生协会:《心理咨询师(基础知识)》, 民族出版社 2011 年版, 第 422。

③ 柳小平:《心理咨询何时走出误区》,《中国保健营养》, 2002(6)。