

新世纪普通高校心理学系列教材

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

徐玉芳 张丽霞 ◎主编

河南大学出版社

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编 徐玉芳 张丽霞
副主编 刘金厂 李俊芝 张运红 郭彦霞
编 委 潘 玲 刘欣欣 张红坡 刘旭初

河南大学出版社

• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/徐玉芳,张丽霞主编. —郑州:河南大学出版社,2014.7
ISBN 978-7-5649-1631-2

I. ①大… II. ①徐… ②张… 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 168919 号

责任编辑 苏 娜 陈晓林

责任校对 胡 宁

封面设计 王 韧

出版发行 河南大学出版社

地址:郑州市郑东新区商务外环中华大厦 2401 号 邮编:450046

电话:0371-86059712(高等教育出版分社)

0371-86059713(营销部)

网址:www.hupress.com

排 版 郑州市今日文教印制有限公司

印 刷 河南承创印务有限公司

版 次 2014 年 8 月第 1 版

印 次 2014 年 8 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 16.25

字 数 385 千字

定 价 26.00 元

(本书如有印装质量问题,请与河南大学出版社营销部联系调换)



前言

世界卫生组织(WHO)于1947年提出:“健康乃是一种躯体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱。”这一阐释明确地将心理健康提升到与身体健康同等的高度。随着我国社会、经济、文化的快速发展,人民生活水平的日益提高,人们越来越深刻地意识到,心理健康状况与个人的生活品质和能达到的发展高度息息相关,是个人获得幸福和取得成功的重要基础。

加强大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措,是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径,是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。心理健康教育课程教学是普及宣传心理健康知识、增强心理健康意识、实施大学生心理健康教育的有效手段。2011年,教育部办公厅下发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅[2011]5号)指出,各高校应根据学生心理健康教育的实际需要,制定科学、系统的教学大纲,保证学生在校期间接受心理健康课程教育的质量,并对大学生心理健康教育的课程性质、教学目标、教学内容、课程设置、教学模式、教学管理及评估也作出了明确的要求。

为进一步提高心理健康教育课程教学的科学性、针对性和实效性,提高大学生的综合素质,培养适应未来社会变化、发展需要的合格人才,依据中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16号),教育部、卫生部、团中央《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政[2005]1号),教育部办公厅关于印发《普通高等学校心理健康教育基本建设标准(试行)的通知》(教思政厅[2011]1号)和教育部办公厅《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅[2011]5号)等文件精神,本教材在编写过程中严格依据三个原则:一是突出教育性、发展性原则。强化学生主体性,充分调动学生的积极性、主动性,实现学生自我发展目标,从加强学生心理健全与心智发展和培养其积极心理的角度来进行课程体系内容的设计。二是突出实用性、指导性原则。课程内容中基本理论和知识的讲述以应用为目的,以够用为尺度,加强学生分析问题能力的培养。三是突出前瞻性、可操作性原则,紧密结合实际,精密设计活动和心理测试等,既关注在校大学生的成长,也关注其长期发展,使学生通过学习能够清楚地了解心理健康的内涵特征,并能够对自身的心理进行调节。本教材在课程设计上突出三个特色:一是知识学习与调试方法相结合。把心理素质所包含的知识内容作为建构课程的主线,在此基础上,着重介绍增进心理健康的方法和途径,帮助大学生培养良好的心理品质,有效开发心理潜能,培养创新精神。二是课堂讲授与自我训练相结合。较为系统地传授有关心理发展和心理健康基础知识是大学生心理健康教育整体课程的基础。



基础部分,有利于提高整个教学内容的逻辑性。自我训练把获得经验和体验作为课程的支点,强调活动、实践和心理训练,具有主体性、互动性、体验性等性质,是大学生心理健康教育整体课程体系的核心部分。三是案例教学与自我理解相结合。案例教学有利于学生更好地理解心理健康知识。本教材中案例的选取具有针对性,与学生的学习、生活息息相关,符合时代气息,以帮助大学生更好地理解自己的状态,掌握基本的方法,提升自身的能力。为保证课程内容的科学性和系统性,本书力求满足三个规范,即知识规范、语言规范、量表规范;达到三个要求,即主题鲜明、案例典型、活动有效。

本书是集体创作的结果,参编人员都是从事大学生心理健康教育或研究工作的一线教师和科研人员。本书编写具体分工如下:第一、十章由李俊芝编写,第二、五章由郭彦霞编写,第三章由刘金厂、刘欣欣编写,第四章由徐玉芳、张红坡编写,第六章由张丽霞、刘旭初编写,第七章由刘欣欣编写,第八、九章由张运红编写,第十一、十二章由潘玲编写。

本书在编写过程中参考了大量文献和著作,在此向各位作者一并致谢。由于编者水平和能力有限,加上时间仓促,书中瑕疵在所难免,欢迎同行和读者不吝赐教、批评指正。

编 者

2014年5月25日





目 录

第一章 健康新生活

——大学生心理健康教育导论····· (1)

第一节 心理健康概述····· (3)

第二节 大学生心理健康的标准及影响因素····· (5)

第三节 大学生心理特点及常见心理问题····· (7)

第四节 大学生心理咨询····· (12)

第二章 新生活 新起点

——适应大学新生活····· (16)

第一节 适应概述····· (17)

第二节 大学新生常见的适应问题及其原因····· (19)

第三节 大学生适应能力的培养····· (23)

第三章 我是谁

——大学生自我意识····· (30)

第一节 自我意识概述····· (31)

第二节 大学生自我意识的影响因素及特点····· (36)

第三节 大学生自我意识的评估····· (41)

第四节 大学生自我意识的偏差及完善····· (42)

第四章 将学习进行到底

——大学生学习心理····· (51)

第一节 大学生学习心理概述····· (52)

第二节 大学生常见的学习心理问题及调适····· (55)

第三节 大学生学习心理指导····· (57)

第五章 交往的艺术

——大学生人际交往····· (72)

第一节 大学生人际交往概述····· (73)

第二节 大学生人际交往的意义····· (77)





第三节	大学生常见的人际交往问题及调适方法·····	(79)
第四节	大学生人际交往能力的培养·····	(84)
 第六章 做最好的自己		
	——大学生人格发展·····	(97)
第一节	人格的概述·····	(98)
第二节	大学生人格发展的特点·····	(107)
第三节	大学生健全人格的培养·····	(111)
 第七章 把握感情的风帆		
	——大学生恋爱心理·····	(117)
第一节	爱情概述·····	(118)
第二节	大学生的恋爱心理·····	(123)
第三节	培养健康的恋爱心理与行为·····	(129)
第四节	大学生的性心理健康·····	(135)
 第八章 我的情绪我做主		
	——大学生情绪管理与调控·····	(144)
第一节	情绪概述·····	(145)
第二节	大学生常见的情绪问题·····	(149)
第三节	大学生情绪管理·····	(157)
 第九章 风雨彩虹,磨炼意志		
	——大学生挫折与压力管理·····	(166)
第一节	挫折概述·····	(167)
第二节	大学生常见的挫折类型及心理行为反应·····	(171)
第三节	战胜挫折的措施·····	(176)
第四节	压力与压力管理·····	(181)
 第十章 我的未来不是梦		
	——大学生职业生涯发展·····	(190)
第一节	职业生涯规划概述·····	(191)
第二节	大学生职业能力的培养·····	(201)
第三节	大学生的就业心理问题及调适·····	(202)
第四节	大学生新入职的不良表现及心理调适·····	(208)



第十一章 与时代同行

- 大学生网络心理与行为…………… (211)
- 第一节 解析互联网…………… (212)
- 第二节 大学生互联网的心理与行为…………… (216)
- 第三节 大学生常见网络心理问题及其原因分析…………… (221)
- 第四节 构建良好的网络心理…………… (227)

第十二章 幸福人生

- 生命的意义…………… (234)
- 第一节 生命的真谛…………… (235)
- 第二节 大学生的生命观…………… (238)
- 第三节 生命的危机与成长…………… (243)
- 第四节 追寻人生的意义…………… (246)





第一章 健康新生活

——大学生心理健康教育导论

健康是人生第一财富。

——爱默生

【本章要点】

随着生活水平的提高,心理健康越来越受到人们的关注。而大学是人生中的一个关键阶段,大学生之于国家、民族又有着非同寻常的意义,这也意味着大学生心理健康状况的重要程度。本章从世界范围内的人类心理健康说起,谈到大学生自身的心理健康状况,并通过身边的典型案例,进一步介绍心理健康、心理咨询等方面的相关知识。

【心灵探索】

数数我生活中的开心和烦恼

人生在世,总有着开心和烦恼。面对开心,我们应该学会记在心中,并常怀感恩;面对烦恼,我们也不能逃避、搁置,而应该找出来,并勇于去解决。下面就请你从几个方面来谈谈自己生活中的开心和烦恼吧。

自身: _____;

学业: _____;

人际交往: _____;

恋爱: _____;

未来: _____。

每4~5个人组成若干小组,用课堂讨论的方式相互分享。





【案例导读】

心理咨询 给我力量

就读高中期间,我就立志把心理咨询作为自己一生的事业。当时,心理学还算是一个冷门专业,高中班主任听到我的志愿之后并不认可我的想法。但我很坚定,因为我觉得随着现代社会工作和生活节奏的加快,人们所面临的压力和困境越来越多,而心理咨询可以帮助人们挖掘心理潜力,提高自我认识,走出心理阴霾,解决心理问题。我想从事的是助人的行业,我认为心理学能解决学生学业问题、情绪情感问题、青春期身心发展不平衡问题、社会适应问题、婚恋与家庭问题、职业成就与自我实现等问题,帮助人们驱除烦恼,体验幸福。我想从事的还是育人的行业,通过自己的人生经历我深刻地体会到育人对于每个个体、社会和国家的重要意义,而学习并在实践中运用心理学能帮助我做好这项工作。所以,从高中阶段我就认定要选择心理学,也有幸在本科和硕士阶段都攻读了心理学学位。心理学使我受益匪浅,我也深深地爱着心理学。在我能用很多心理知识来解读社会现象和人的心理状态时,庆幸自己学习了心理学;在我能用心理学更好地开展学习和工作时,我会觉得心理学具有很高的实用价值;在我能用所学心理学知识帮助自己身边的朋友时,我就更希望自己能够学好心理学,让更多的人受益。

但是,学习心理学也有小烦恼。比如,对于大多数学习心理学的人来说,最常被问到的问题就是:“你学心理学?那你说说我心里在想什么。”还有,最常碰到的误解就是:心理学不就是陪人说话聊天吗?在此,我要向大家阐明:首先,心理学不是读心术;其次,它作为一门学科,拥有很多分支,包括社会心理学、管理心理学、教育心理学、犯罪心理学、变态心理学等。心理咨询只是心理学的一个分支,是指运用心理学的方法,对心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程,主要通过访谈的方式来帮助来访者,访谈也是需要很多技巧的,是需要练习和训练的。心理治疗也是心理学的一个分支,它不同于心理咨询,主要是运用相关的疗法,如合理情绪疗法、森田疗法等,以帮助来访者解决其遇到的问题。

还有一些人对心理咨询存在着较狭隘的认识或对它有一定的误解,觉得去做心理咨询的人该是得了什么心理疾病的奇葩吧;以为心理咨询师就是心理医生,去做心理咨询就是去看精神病,所以很多人宁肯忍受着失眠、压力、困扰、担心等的折磨,也不愿或不敢走近心理咨询。事实上,很多人在生活中都会遇到各种各样的问题,或大或小,如我不知道怎么处理和同寝室人的矛盾;为什么我怎么下工夫都不见学业上有起色;我要怎样化解和女友之间的种种矛盾等。而这些问题都可以通过心理咨询的方式找到合适的解决办法,至少可以减轻由此带来的心理痛苦。即使是心理咨询师自身也会由上级督导师来做心理咨询,以帮助心理咨询师更好地化解自己生活中或者工作过程中的困惑。父母、好朋友听你诉说心事,其实就运用了很多的心理咨询技巧。所以,心理咨询就在我们的生活中,就在我们身边,伴我们成长。



第一节 心理健康概述

人类是地球上有史以来最具智慧的生物,也是目前在地球上居于统治地位的物种。静观其漫漫发展史,人类运用自己高度发达的大脑、复杂的抽象思维、较强的自我意识、严密的逻辑和语言表达等,不断攻克了各种难题,揭示了物理、化学、自然等领域的许多奥秘。但人类最不了解的领域,恰恰就是自己的种种心理活动。所以说,人类本身的心理活动其实才是最难解的谜。就问题的复杂性而言,研究人类绝不比研究宇宙容易。

人的大脑几乎是现存最复杂的一种装置。如果没有大脑的活动,就不会有科学、艺术、音乐、哲学等,人们就不会有感恩、感动、宽容和爱情等情感,也不会有仇恨和战争。心理学正是研究人类行为的科学,它研究心理机能也就是研究脑的机能。

人们时常会发现自己的情绪、思想或行为是多么的不可理解,而且常常深陷其中,却又无法自拔。久而久之,人会变得抑郁、焦虑,进而影响自己的社会功能。由此,心理学的分支——健康心理学也就日益发展壮大起来。

一、什么是心理健康

1989年,联合国世界卫生组织(WHO)对健康下了新定义,“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。这一定义包括以下10个方面的内容:

- (1) 充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活中繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳;
- (2) 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔;
- (3) 善于休息,睡眠良好;
- (4) 应变能力强,能适应外界环境中的各种变化;
- (5) 能够抵御一般感冒和传染病;
- (6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臂位置协调;
- (7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎;
- (8) 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙颜色正常,无出血现象;
- (9) 头发有光泽,无头屑;
- (10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。

其中,后6个方面为生物学方面的内容,前4个方面则为心理健康的内容。

心理健康是指个体的心理活动处于正常状态,即认知正常、情感协调、意志健全、个性完整和适应良好,能够充分发挥自身的最大潜能,以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。

美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的10条标准被公认为是“最经典的标准”:





- (1) 充分的安全感;
- (2) 充分了解自己,并对自己的能力作适当的估价;
- (3) 生活的目标切合实际;
- (4) 与现实的环境保持接触;
- (5) 能保持人格的完整与和谐;
- (6) 具有从经验中学习的能力;
- (7) 能保持良好的人际关系;
- (8) 适度的情绪表达与控制;
- (9) 在不违背社会规范的条件下,对个人的基本需要作恰当的满足;
- (10) 在集体要求的前提下,较好地发挥自己的个性。

二、关注人类的心理健康

心理健康是生理健康的基础,因为疾病在很大程度上受心理因素的影响。美国科学家曾经做过实验,他们给高血压患者服用了装满淀粉的胶囊,却告诉他们服用的是降压药。结果,再次检测时,许多人的血压恢复了正常。大量研究表明,心理健康的人抵抗力强,得病少,即使生病也会很快痊愈。由此可见心理健康对人类的重要性。

在西方国家,心理健康服务业主要依托社区。社区心理健康服务不仅在应用心理学研究领域颇受重视,而且在整个社区服务业和社区卫生服务中一样普遍。自 20 世纪 60 年代以来,西方的心理健康服务业一直在蓬勃发展。例如,美国在近五十年来心理健康服务发展的历程中,拥有了服务途径多样化、服务内容多面化、服务效果显著化的心理健康服务体系。在美国的各类学校中,心理健康教育体系也发展得相当完善,它们将心理健康教育寓于整体教育的全过程,使之社会化、个性化,并建立了相应的法律保障机制。但在我国,心理健康教育发展成为一种热潮才是近二十年的事情,而且主要活跃于学校范围内,因此要完善心理健康服务体系尚有很长的路要走。

三、关注大学生的心理健康

随着社会的飞速发展、知识的快速更新,人们的生活节奏正在日益加快,观念意识、情感态度等也在发生相应的变化。大学生作为一个特殊的社会群体,是反映社会心理的“晴雨表”。近些年来,在我国大学生中发生了马加爵事件、硫酸泼熊事件、药家鑫事件、复旦大学生投毒事件等,这些事件中的主人公正是由于心理健康出现了问题,才会酿成如此悲剧。

为做好大学生心理健康教育工作,国家先后下发了《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16 号)、《教育部 卫生部 共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政[2005]1 号)、《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)〉的通知》(教思政厅[2011]1 号)等重要文件,教育部于 2011 年颁布了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,旨在使大学生在知识、技能和自我认知三个层面达到以下目标:在知识层面,使学生了解心理学的有关理论和基本概念,明确心理健康的标准及意义,了解个体在





大学阶段的心理发展特征及异常表现;在技能层面,使学生掌握自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能,如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等;在自我认知层面,使学生树立心理健康发展的自主意识,了解自身的心理特点和性格特征,能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价,正确认识自己、接纳自己,在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助,积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

第二节 大学生心理健康的标准及影响因素

一、大学生心理健康的标准

在实践中,一般认为大学生心理健康应符合以下 8 个标准。

(一) 智力正常

智力正常是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化的心理保证。因此,衡量的关键在于其是否正常地、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。

(二) 情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。包括:正面情绪多于负面情绪,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。

(三) 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,能适时地作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并言而有信,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(四) 人格完整

人格指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整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。主要包含以下几个方面的内容: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;三是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、目标和行动统一起来。

(五) 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,大学生在自我观察、自我认定、自我判断和自我评价方面,应具有自知力,能够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。

(六) 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。它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;交往动机端正,积极的交往态度多于消极的交往态度。

(七) 社会适应正常

社会适应正常指个体与客观现实环境保持良好的秩序和统一性。个体做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;同时,还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,改变环境以适应个体需要,改造自我以适应环境。

(八) 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,应具有与年龄、角色相应的心理行为特征。

二、大学生心理健康的影响因素

(一) 社会因素

在现实社会环境中,经济状况、价值观念与社会制度等时刻影响着大学生的心理健康。目前,我国正处于社会转型期,社会的剧变、价值观的多元化、生活节奏的加快、竞争压力的增大,无形中增加了人们的心理压力。

大学生正处于生理和心理的不稳定时期,这使得他们的心理活动更为复杂多变,压力感和紧迫感更为强烈,更容易导致其心理失衡。

另外,随着信息化时代的到来,网络几乎充斥了人们所有的生活空间,它虽然带来了高效率、便捷的生活方式,但同时也可能致使网络成瘾,甚至造成大学生人际交往障碍、情感淡漠。

(二) 家庭因素

家庭是影响大学生行为和心理发展的基础。个人早期的不良经历,如父母抛弃、家人关系不融洽和情感冷漠、教养方式不当、家庭发生重大变故等都有可能造成大学生的异常心理状况。

具体来说,家庭中父母之间、亲子之间的言语及人际氛围直接影响着每个成员的心理,这种长期的影响会对大学生的心理健康产生积累效应。父母关系不良,尤其是父母离异,往往会使子女形成冷漠、孤僻、自卑、多疑等不良性格特征。这些不良性格特征会使得大学生在人际交往中表现出自私、敌视的心理和道德方面的缺失。

此外,家庭教养方式也从不同方面直接和间接地影响着子女的心理健康水平。否定的、消极的、拒绝的教养方式对个体的心理健康会产生一定的负面影响;而肯定的、积极的教养方式则对子女的性格特征、社会交往、自我评价起到积极的作用。

(三) 大学生群体心理因素

大学生是一个独特的群体,为建立自我同一性而进行的自我探索活动是大学阶段的



重要任务。自我同一性是指大学生在寻求自我的发展中,对自我的确认和对有关自我发展的一些重大问题,也就是回答“我是谁”、“我想成为什么样的人”的问题。自我同一性的确立,意味着大学生对自身有充分的了解,能够将自我的过去、现在和将来组合成一个有机的整体,确立自己的理想与价值观念,并对自我未来的发展进行认真的思考。

(四) 个体心理因素

从个体心理的角度来看,大学生的心理问题往往与其不良的人格倾向有着密切的关系。影响大学生心理健康的不良人格倾向主要包括应对方式、自我概念、归因方式、社会支持以及人际关系等方面的缺陷。下面就应对方式、归因方式和社会支持作简单介绍。

应对方式是指大学生在面对挫折和压力时所采用的认知和行为方式。大学生的应对方式主要包括三个方面:推诿、压抑、否认、合理化、幻想、逃避等自我防御机制;调整自我心态、调整情绪和总结经验教训等心理调节机制;宣泄、转移注意力、倾诉求助等外部疏导机制。

归因方式是大学生对他人或自己的行为过程所进行的因果解释和推论。大学生自卑、抑郁等心理问题往往与他们在归因过程中的认知偏差和动机偏差有密切关系。

社会支持是指以大学生为核心,由他人通过支持行为所构成的人际交往系统。社会支持在心理健康中所起的主要作用在于其对大学生身心健康的增进和维护。获得客观支持越多,主观上对获得的支持越满意,对社会支持的利用度较高的大学生能保持较好的心理健康状况;反之,心理状况较差。

第三节 大学生的心理特点及常见的心理问题

我国大学生的年龄跨度基本在 17~23 岁,从年龄上看,当代大学生正处于青年中期,个体的生理发展将近完成,已具备了成年人的体格和生理功能,但在心理发展上却是正在走向成熟而又未真正完全成熟。大学校园是一个不同于其他环境的特殊地方,而当前我国社会各个领域也正处于日新月异的发展中,各种信息都会在个体身上产生综合作用,在这样的大环境影响下,当代大学生的心理发展呈现出十分明显的新特点。

一、大学生的心理特点

(一) 思维能力迅速发展

大学生正处于智力发展的高峰期,无论是观察力、记忆力,还是思维力、想象力都达到了人生的最佳时期。他们不仅能观察到事物的表面,而且能够由表及里,抓住事物的本质特征;他们的识记范围大幅度增长,逐步从少年时期的机械记忆转向意义记忆;他们思维的独立性、合理性、灵活性、批判性和创造性显著增强,不再满足于教科书等所提供的现成答案,不轻信名人,不轻信宣传,喜欢独立思考,寻求事物的根源,喜欢怀疑和争论,提出自己的见解。





但大学生的抽象思维并没有完全成熟,思维品质发展不平衡,思维的广泛性、深刻性发展较慢,再加之其个人阅历较浅,缺乏生活经验和丰富的知识积累,这使得大学生在运用理论联系实际和唯物辩证法观点看问题时显得理性不足,掺杂个人感情色彩,往往有过分自信、偏激和固执己见的倾向,容易陷入主观、片面和“想当然”的境地,造成理想和现实的冲突。

(二) 成长意识发展迅速,社会需求迫切

由于生活环境的变化,大学生脱离了父母的呵护和老师的严格约束,开始了独立生活。同时,伴随着年龄的增长和身体的发育与成熟,他们的成人感、独立感骤然增强,相应地表现出独立性和自主性。他们希望参加成年人的活动,更希望别人把自己当作成年人看待,让自己享有与成年人同等的社会地位和权利。这时,父母的关心被视为唠叨和刁难,老师的教育和指导被看作是小题大做。他们渴望社会的理解和信任,有了强烈的自尊心,希望别人尊重自己、认可自己。无论是生活上还是学习上、工作上,他们希望家长和老师放开手脚,让他们独立去做自己的事情。独立性和自尊心的发展使得大学生中出现了疏远异代人,只愿与同龄人交往的现象。

此外,现今的大学生生长在改革开放的年代里,他们富于理想,憧憬未来,有较强的尊重和自我实现需要。也正因为如此,他们渴望加入社会的愿望更为迫切。虽然在校园里,但他们时刻密切地关注着社会,对社会发生的各种不良现象进行批判,并希望自己能够加入进去,按照自己的想法去改变种种令人不满意的现状,贡献自己的力量,实现自身的价值。

(三) 情绪、情感体验强烈

随着文化层次的提高、生活空间的扩大,大学生形成了丰富复杂而又越来越深刻的情感世界,有政治方面、道德方面、社会责任方面的,也有经济上、事业上以及人际交往和感情方面的。这种情绪和情感具有明显的时代性、社会性和政治性。他们关心国家的命运和前途,向往美好的生活和爱情,道德感进一步深化,使命感不断增强。

大学生情绪、情感的特征是稳定性和波动性并存。他们具有较高的智力水平和知识修养,对自己的情绪有一定的控制能力,所以,总体上看,他们的情绪趋于稳定。但当个体需要与现实生活出现矛盾,受到内心和外界环境强烈刺激时,他们的情绪又容易发生波动而表现出明显的两极性,往往会从一个极端走向另一个极端,可能会在短时间内从高度的振奋变得十分消沉,也可能会从冷漠突然转变为狂热。

另外,大学生的情绪、情感还表现出一定的内隐性。内隐性是指个体内部的情绪体验被外部的情绪表现所掩饰,出现表里不一的情绪状态。大学生不再像少年儿童那样率直、天真和纯朴,他们需要维护自己在他人心目中的良好形象,一般不会轻易向别人流露个人的真实情感,也能够根据时间、地点、对象的不同,有选择、有分寸地表达自己的情绪和情感。

(四) 爱情需要与性意识的进一步发展

随着大学生生理发育的基本完成,他们的性意识也开始明朗化,并迅速发展起来。男女大学生已不再为“第二性征”的出现感到羞涩或反感了,而是通过各种形式展现性的魅



力。这时的大学生与异性交往的心理十分强烈,他们对异性充满好奇,喜欢探索异性的心理秘密,并时刻感受到来自异性的吸引。他们十分重视自己在异性心目中的形象,总希望有机会和异性接触和交往,以各种方式引起异性的注意。大学生谈恋爱已经成为当今大学校园里的一道风景线。

但是一部分大学生尚未形成稳固的道德感和恋爱观,心理不够成熟,自控和自制的能力有限,性的生物性需求与社会性需求的矛盾使不少学生感到不安和压抑,表现出明显的心理冲突。恋爱能使大学生学会负责、关心、担当和分享,对个体一些个性因素和社会情感的发展有重大意义,但一些大学生的恋爱也会陷入各种误区,甚至遭受挫折,产生心理问题。

(五) 个性与归属同在

随着大学生自我意识的不断增强,他们越来越追求个性的释放,希望自己成为独特的人,也喜欢有独特风格的事物,但作为群体中的个体,大学生又希望并主动与群体保持一致,以获取这种一致性群体的认同。

同时,大学生有限的生活阅历,造成了他们在自我认知、自我体验等方面出现偏差,表现出消极的一面,或自以为是、以自我为中心,或过度排斥、拒绝自我。这样的特点使得大学生在追求个性和寻求集体归属感之间难以达到平衡状态,从而造成他们在自我认同或人际交往方面出现心理问题。

二、大学生常见的心理问题

(一) 环境适应问题

对很多大学生来说,进入大学意味着另一种生活的开始。他们对新的生活环境、新的生活方式、新的人际关系、新的学习特点等都需要一个适应的过程,他们需要独自面对和解决一系列问题。例如,如何调整对大学生活的憧憬与现实之间的心理落差,如何结交新的室友和同学,如何以一种新的学习方式来应对大学课程,等等。

心心:“我的心情很不好,军训这段时间以来,我每天都哭,有时候是军训累了哭,有时候是早晨一起床就无缘无故委屈地哭,还有时候吃着饭就哭了。总之,我不想军训了,不想上学了,我想回家!”

辅导员:“老师理解你的这种感觉。那你能给老师说下具体有什么让你不开心、难过的事情吗?”

心心:“没什么特别的事吧……就是军训辛苦,也没人说话,都不认识,偶尔主动跟别人说话,人家看你的眼神还很有距离感。”

辅导员:“那你和寝室的人可以做朋友啊,每天大家一起吃饭、军训。”

心心:“她们有的两两结伴了,我也融入不进去。最开始我哭了,她们关心过我,但感觉也都是应付了事,不是真的理解我;后来我再哭,就没人搭理我了,还竟然各自说笑。想起来就觉得伤心难过!每天哭得都没心情军训,踢正步总是一顺,被教官点名,很丢脸,更不想军训,不想上学了。”

.....