



CHENGZHANG
CONGXINKAISHI

成长从 **心** 开始

——大学生心理健康读本

● 主 编 郑爱明 徐海波 杨雪花



南京大学出版社

013059698

B844.2
277



CHENGZHANG
CONGXINKAISHI

成长从心开始


——大学生心理健康读本

主 编 郑爱明 徐海波 杨雪花
 副 主 编 王志琳 陈智慧 夏海燕 姜 莉
 参编人员 (按姓氏笔画为序)
 王 珊 王爱东 肖英霞 张丽君
 张莹瑞 段喜萍 钱春霞 黄爱国
 蒋国栋

B844.2
277



北航 C1665763

 南京大学出版社

823820310

图书在版编目(CIP)数据

成长从心开始：大学生心理健康读本 / 郑爱明 徐海波
杨雪花主编. -- 南京：南京大学出版社，2013. 7
ISBN 978-7-305-11615-5

I. ①成… II. ①郑… 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(2013)第 126955 号

成长从心开始
——
大学生心理健康读本

主 编 郑爱明 徐海波 杨雪花
副主编 周文婷 吴华
责任编辑 周文婷 吴华
出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
网 址 <http://www.NjupCo.com>
出 版 人 左 健

书 名 成长从心开始——大学生心理健康读本
主 编 郑爱明 徐海波 杨雪花
责任编辑 周文婷 吴华 编辑热线 025-83592146

照 排 南京南琳图文制作有限公司
印 刷 扬州市江扬印务有限公司
开 本 787×1092 1/16 印张 15.75 字数 374 千
版 次 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-305-11615-5
定 价 30.00 元

发行热线 025-83594756 83686452
电子邮箱 Press@NjupCo.com
Sales@NjupCo.com(市场部)

* 版权所有,侵权必究
* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购
图书销售部门联系调换



编委会名单

主任委员：周亚夫

副主任委员：张宝兵

| | |
|------------|-----|
| 南京航空航天大学 | 陈修文 |
| 南京医科大学 | 姜柏生 |
| 南京信息工程大学 | 戴石 |
| 金陵科技学院 | 高永祥 |
| 南京交通职业技术学院 | 王道峰 |
| 正德职业技术学院 | 王健 |
| 江苏经贸职业技术学院 | 仇有望 |

前 言

心理健康是大学生综合素质的基石,是大学生顺利度过大学生活的前提。大学生心理健康教育是提升和改善大学生心理健康状况,促进大学生健康成长的重要途径,也是高等教育的重要形式与内容。为广大教育工作者尤其是学生辅导员编写一本既能够反映大学生心理健康教育的现代理念,又能体现大学生身心特点的心理健康教育书籍,是当前高校心理健康教育持续发展、提升大学生心理健康水平的现实需要。在长期对大学生心理健康教育及心理素质培养的研究中,面对当代大学生日益突出的心理问题,我们一直在思考和探索:哪些事情是他们郁闷、困惑、迷茫的根源?哪些事情给他们带来快乐或成就?哪些事情促使他们思考和成长?教育者怎样帮助他们化解内心的矛盾与冲突,引导他们健康发展?在长期面向大学生开展心理咨询、开设相关心理课程的过程中,我们有机会直接了解大学生的内心世界,有条件尝试针对当代大学生的心理问题,开展以培养大学生健康心理素质、维护心理健康为根本目标的“心理健康教育”实践。本教材的编写就是以上述理论与实践探索为基础,就大学生成长中遇到的具体问题,包括新生适应、学习、人际交往、情绪管理、恋爱、择业、感恩、珍爱生命等进行了科学的分析,并提供了丰富的案例。

本书在编写中力求体现如下原则。

(1) 理论深入浅出,突出实用性。本书在编写过程中,以理论为基础,突出心理案例的呈现。理论浅显易懂,案例翔实丰富,力求能让读者在简单了解心理学基本知识的基础上对现实生活中的心理现象进行解释,用理论去指导行动,能更积极主动地掌握心理健康提升的途径和策略,感受心理成长的快乐。

(2) 立足学生生活实际,全方位展现大学生心理动态。本书包括从新生的入学适应到毕业生的就业指导,从人际交往到恋爱心理、学习、生活、情感等方面的内容,基本囊括了大学生生活的方方面面,力求全方位,翔实地展现大学生的实际生活。本书的案例全部来自教师工作实际中遇到的案例,具有一定的代表性,能对学生具有普遍的指导意义。

本书由江苏省大学生心理健康教育与研究中心(江宁基地)组织编写,郑爱明、徐海波、杨雪花任主编,负责全书的框架结构设计、指导具体写作。各章的编写者如下:第一章,徐海波、郑爱明、张莹瑞;第二章,夏海燕、杨雪花、段喜萍;第三章,黄爱国、杨雪花、郑爱明;第四章,王爱东、王珊、肖英霞;第五章,王珊、王爱东、姜莉;第六章,徐海波、王爱东、郑爱明;第七章,张丽君、陈智慧、钱春霞;第八章,姜莉、张丽君、夏海燕;第九章,王志琳、姜莉、徐海波;第十章,陈智慧、夏海燕、蒋国栋;第十一章,郑爱明、黄爱国、钱春霞。

目 录

| | |
|-----------------------------|-----|
| 第一章 大学生心理健康与成长 | 1 |
| 第一节 大学生心理健康概述..... | 1 |
| 第二节 大学生心理概述..... | 6 |
| 第三节 大学生心理成长..... | 13 |
| 第二章 大学新生适应心理 | |
| ——大学生活,Let's go..... | 19 |
| 第一节 大学新生适应概述..... | 19 |
| 第二节 大学新生适应中常见心理案例..... | 24 |
| 第三节 新生心理健康普查..... | 28 |
| 第四节 新生适应心理调适..... | 30 |
| 第三章 学习心理 | |
| ——天下无难事,只要肯攀登..... | 40 |
| 第一节 学习心理概述..... | 40 |
| 第二节 学习中常见心理案例..... | 43 |
| 第三节 学习心理健康自测..... | 48 |
| 第四节 学习心理调适..... | 51 |
| 第四章 人际心理 | |
| ——你好、我好、大家好..... | 58 |
| 第一节 人际心理概述..... | 58 |
| 第二节 人际交往中常见心理案例..... | 63 |
| 第三节 人际交往心理自测..... | 68 |
| 第四节 人际交往心理调适..... | 72 |
| 第五章 大学生情绪心理 | |
| ——让心情像花儿一样绽放..... | 79 |
| 第一节 情绪概述..... | 79 |
| 第二节 案例分析..... | 83 |
| 第三节 情绪自测..... | 87 |
| 第四节 情绪问题调适..... | 89 |
| 第六章 恋爱心理 | |
| ——羞答答的花儿总要开..... | 100 |
| 第一节 恋爱心理概述..... | 100 |
| 第二节 恋爱中常见心理案例..... | 105 |

| | | |
|-------------|---------------------|-----|
| 第三节 | 恋爱心理健康自测····· | 112 |
| 第四节 | 恋爱心理调适····· | 119 |
| 第七章 | 大学生消费心理及调试 | |
| — | Hold住你的钱包····· | 125 |
| 第一节 | 大学生消费心理概述····· | 125 |
| 第二节 | 大学生消费心理的常见心理案例····· | 132 |
| 第三节 | 大学生消费心理健康自测····· | 136 |
| 第四节 | 大学生消费心理调适····· | 139 |
| 第八章 | 大学生的择业心理 | |
| — | 天生我才必有用····· | 147 |
| 第一节 | 择业心理概述····· | 147 |
| 第二节 | 择业过程中常见心理案例····· | 151 |
| 第三节 | 职业心理自测····· | 155 |
| 第四节 | 择业心理调适····· | 161 |
| 第九章 | 感恩心理 | |
| — | 懂得感恩的人真快乐····· | 174 |
| 第一节 | 感恩心理概述····· | 174 |
| 第二节 | 感恩中常见心理案例····· | 179 |
| 第三节 | 感恩心理自测····· | 183 |
| 第四节 | 学会感恩····· | 188 |
| 第十章 | 大学生心理危机干预 | |
| — | 没有什么比生命还重要····· | 197 |
| 第一节 | 心理危机理论概述····· | 197 |
| 第二节 | 大学生心理危机常见心理案例····· | 203 |
| 第三节 | 心理危机自测····· | 210 |
| 第四节 | 大学生心理危机的预防与干预····· | 214 |
| 第十一章 | 大学生常见的精神障碍 | |
| — | 预防比治疗更重要····· | 222 |
| 第一节 | 大学生常见的心理障碍····· | 222 |
| 第二节 | 大学生常见的精神疾病····· | 230 |
| 第三节 | 心理健康自测····· | 235 |
| 参考文献 | ····· | 241 |

第一章 大学生心理健康与成长

你有信仰就年轻,疑惑就年老;有自信就年轻,畏惧就年老;有希望就年轻,绝望就年老;岁月使你皮肤起皱,但是失去了热忱,就损伤了灵魂。

——卡耐基

第一节 大学生心理健康概述

当今社会,人们的生活节奏不断加快,社会竞争逐步加剧,多元文化和不同的价值理念相互冲击,这些都使“心理健康”成为现实生活中越来越受到关注的一个话题。大学生作为正在接受高等教育的青年群体,他们的心理健康状况不仅影响和决定着自身的健康成长,也对国家和民族的未来兴衰有着非常重要的影响。因此,大学生的心理健康教育越来越受到学校、家庭和社会多方面的重视。帮助大学生了解什么是心理健康,学会如何看待大学生心理问题,掌握如何提高心理素质的方法,增强应对心理困惑的能力对于大学生来说非常必要。通过系统学习心理健康的基础知识,掌握科学的心理调适方法,可以帮助大学生解决成长过程中遇到的疑虑和困惑,帮助他们有效保持心理健康,促进身心健康发展。

一、健康与心理健康

(一) 健康

健康是人类生存的基础,只有健康的人才能够高质量地生活,才能够将自身的潜能全面地发挥出来。健康不仅是指身体发育良好,无疾无患,体魄强健,同时还需要具有良好的心理素质和心理状态。

1989年世界卫生组织将健康定义为:健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这种新的健康观在强调以生理健康为物质基础的同时,也把发展心理健康与良好的社会适应、道德健康等纳入到健康的模式下,从而构成了一个更为全面的生物——心理——社会医学健康模式。

与此同时,世界卫生组织还提出了健康的具体标准,即健康除了躯体没有病理改变和机能障碍外,还要具备以下要素:① 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而没有感觉到疲劳和紧张。② 积极乐观,勇于承担责任,心胸宽阔。③ 精神饱满,情绪

稳定,善于休息,睡眠良好。④自我控制能力强,善于排除干扰。⑤应变能力强,能适应外界环境的各种变化。⑥体重适合,身材匀称。⑦眼睛炯炯有神,善于观察。⑧牙齿清洁,无空洞、无痛感、无出血现象。⑩头发有光泽,无头屑。⑩肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如。

从健康的定义来看,心理健康是健康的重要组成部分。一个人只有身体、心理和社会适应同时处于健康状态,才算是真正的健康。

(二) 心理健康

什么是心理健康?学者们对心理健康有许多的界定,他们一般认为,心理健康是指生活在一定社会环境中的个体,在高级神经功能和智力正常的情况下,情绪稳定,行为适度,具有协调人际关系和适应环境的能力,以及在本身及环境条件许可范围内所能达到的心理最佳功能状态。

心理健康按其程度可以划分为两种状态:一是正常状态,简称常态。它是指个体具有正常人的遗传素质、生理条件,又生长在一个正常的环境中,生活中没有大的起伏和挫折,因此心理循着正常人轨迹发展。个体的常态行为与其价值观、道德水平和人格特征相一致。这是一种心理健康状态。二是不平衡状态,简称偏态。它是指个体心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾、应激等状态。一旦个体处于不平衡状态,他会首先通过“心理防御机制”来进行自我调节。如果无效,他就要借助别人的疏导,消除不平衡,恢复正常状态。偏态包括神经症、人格障碍、性心理障碍、精神分裂症等。一旦出现这些病症,他就要到医疗部门求助心理治疗和药物治疗。

(三) 心理健康的标准

心理健康标准问题一直受到人们关注,许多专家对此都有过研究和论述。

1946年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康标志是:①身体、智力、情绪十分协调;②适应环境,在人际关系中能彼此谦让;③有幸福感;④在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

美国著名心理学家马斯洛(Abraham H. Maslow)在20世纪50年代初提出了心理健康的十条标准:①有充分的自我安全感;②能充分了解自己,并能恰当估量自己的能力;③生活理想切合实际;④不脱离周围现实环境;⑤能保持人格的完整和谐;⑥善于从经验中学习;⑦保持良好的人际关系;⑧能适度地宣泄情绪和控制情绪;⑨在符合团体要求的情况下,能有限度地发挥个性;⑩在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求。

1. 国内对一个人是否心理健康的衡量指标

国内学者综合各方面的研究成果,认为可以用以下指标来衡量一个人是否心理健康:

(1) 了解自我,悦纳自我

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值,并能够对自己的能力、性格、爱好和兴趣等做出恰当、客观的评价,既能了解自己的方方面面,又能愉快地接纳自己无法补救的缺陷或暂时存在的不足,对自己不会提出过高的无法达到的要求,生活目标和理想比较切

合实际。

(2) 接受他人,善于与他人相处

心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我,也能接受他人、悦纳他人,能认可别人存在的重要性和作用,同时也能为他人和集体所理解、所接受,能与他人相互沟通和交往,人际关系协调和谐;在生活的集体中能融为一体,既能与挚友相聚时共享欢乐,也能在独处沉思时无孤独感;在与他人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等),因而而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。

(3) 正视现实、接受现实

一个心理健康的人能够与现实保持良好的接触,对周围的事物和环境做出客观的认识和评价,敢于面对现实、接受现实,并主动地去适应现实、改造现实,既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望,对自己的力量有充分的信心,对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。

(4) 热爱生活、乐于学习和工作

一个心理健康的人能珍惜和热爱生活,并在生活中享受人生的乐趣,同时他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,并从工作成果中获得满足和激励,把工作看作是乐趣而不是负担,并体现自己的人生价值。

(5) 能协调与控制情绪,心境良好

一个心理健康的人总是让乐观、开朗、满意等积极的情绪占主导地位,当然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但一般不会长久,能够自己进行调节和控制,同时也能够适度地表达自己的情绪,经常保持良好的心态。对于无法得到的东西不过分追求,争取在社会允许范围内满足自己的各种需要,对于自己所能得到的一切都感到满意。

(6) 人格完整和谐

一个心理健康的人,气质、能力、性格、理想、信念、动机、兴趣和人生观等各方面平衡发展,人格作为整体的精神面貌能够完整、和谐地表现出来,思维方式比较合理适中、不偏颇,待人接物的态度恰当灵活,并能够与社会的步调保持一致。

(7) 智力正常,智商在 80 以上

智力正常是人正常生活的基本心理条件,一般常用智力测验的结果来表示智力的发展水平,智商低于 70 的为智力落后。同时我们也可以看到,心理健康并不需要很高的智力水平,只要保持在基本的水平之上就可以了。

(8) 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有同年龄多数人所符合的心理行为特征,而不是经常严重地偏离自己的年龄特征。

2. 大学生心理健康的特征

根据以上不同学者对心理健康标准所提出的观点,就大学生而言,大学生的心理健康应具有以下特征:

(1) 人格完整

人格完整就是指有健全统一的人格,即表现在能力、气质、性格、动机、兴趣、理想、信念和世界观等各个方面都能平衡发展,而不存在明显的权限与偏差。大学生应以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此有效地支配自己的心理行为;个人的所想、所说、所做都是协调一致的,即胸怀坦荡,言行一致,表里如一。

(2) 智力正常

智力是指人的观察力、注意力、记忆思维力、实践力和动能力等的综合水平。一般来说,大学生的智力是正常的,关键看能否正常地、充分地发挥效能。

(3) 情绪健康

情绪健康的主要指标是情绪稳定和心情愉快。大学生应能经常保持愉快、开朗、自信的心情,善于从生活中寻求乐趣,对生活充满希望;情绪稳定,具有调节控制自己的情绪以保持与周围环境动态平衡的能力。

(4) 意志健全

意志健全是指大学生应有坚强的意志品质:目的明确合理、善于分析情况、有毅力、自制力好、不放纵任性。

(5) 适应能力强

较强的适应能力是大学生心理健康的重要特征:能适应大学的学习、生活和人际关系,迅速完成从中学到大学的转变,能和社会保持良好的接触,能正确认识社会,了解社会。如果发现自己的需要和愿望与社会需要发生矛盾冲突时,大学生能迅速进行自我调节和修正,以求和社会的协调一致,而不是逃避现实,更不是与社会需要背道而驰。

(6) 能够悦纳自己

正确的认识、了解悦纳自己是大学生心理健康的重要条件。一个心理健康的大学生能体验到自己的存在价值,有自知之明,能对自己的能力和性格做出正确的分析,对自己不会提出刻薄、非分的期望与要求,对自己的生活目标和理想也能切合实际。同时,大学生努力发展自身潜能,即使对无法补救的缺陷,也能正确接受。

(7) 和谐的人际关系

和谐的人际关系是人们获得心理健康的重要途径,大学生和谐的人际关系应体现在:乐于与人交往,且交往动机端正,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友;在积极的交往中保持独立完整的人格,有自知之明;不卑不亢,能客观地评价别人和自己;在交往中善于取长补短、宽以待人、友好相处、助人为乐。

(8) 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生应具有与年龄和角色相适应的心理行为特征,即大学生的言行举止符合其年龄特征是心理健康的表现。

二、心理健康的关键:积极心态和积极努力

(一) 心理健康是一个过程,而不是结果

心理健康的标准是一种理想尺度,它为我们指明了提高心理健康水平的努力方向,但

是心理健康不是一个静止的理想标准。可以肯定地说,绝对、永远心理健康的人是没有的。心理健康与不健康之间并没有一条绝对的分界线,而是一种连续、不断变化的状态。根据这种不断变化的状态,人的心理可用三区来表示:



处于白色区就是心理健康,处于黑色区则是心理变态,而处于灰色区则介于上述两者之间。

它们之间是可以相互转换的,灰色心理调节得当就恢复为白色心理,不当则会发展为黑色心理。实际上,大多数人都处于灰色区域内,也就是说,大多数人处在健康与不健康的边缘状态,有人称之为“第三状态”。



小故事

一位访美中国女作家,在纽约遇到一位卖花的老太太。老太太穿着破旧,身体虚弱,但脸上的神情却是那样祥和兴奋。女作家挑了一朵花说:“看起来,你很高兴。”老太太面带微笑地说:“是的,一切都这么美好,我为什么不高兴呢?”“对烦恼,你倒真能看得开。”女作家又说了一句。没料到,老太太的回答更令女作家大吃一惊:“耶稣在星期五被钉上十字架时,是全世界最糟糕的一天,可三天后就是复活节。所以,当我遇到不幸时,就会等待三天,这样一切就恢复正常了。”“等待三天”,多么富于哲理的话语,多么乐观的生活方式,多么充满阳光的心态。她把烦恼和痛苦抛下,全力去收获快乐。

这则小故事说明,当我们用积极心态主宰自己的心境,用光明的思维去看世界,我们就会发现头顶的天原来是那样的蓝,身边的树原来是那样的绿,路边的花原来是那样的美。生活中不是没有阳光,是因为你总是低着头;不是没有绿洲,是因为你心中只有一片沙漠。

心理健康不是一个静态不变的结果,随着人的成长、经验的积累以及环境的改变,心理健康状态也会有所变化。可以说,心理健康是一个发展变化着的建设过程。在这个过程中每个人都会遇到各种困扰,但是不等于心理不健康,最重要的是能有效地解决困扰,这才是心理健康的表现。朝向心理健康的过程也是一种协调发展的状态。我们所要做的也就是以积极的心态,享受生命的过程。

(二) 心理健康不是没有心理困扰,而是能否有效解决心理困扰

法国作家雨果曾经说过:“思想可以使天堂变成地狱,也可以使地狱变成天堂。”虽然我们不是样样顺利,但可以事事尽心;我们不能选择容貌,但可以展现笑颜;我们不能预知明天,但可以做好今天;我们不能改变别人,但我们可以改变自己。

我们在成长过程中,不可能一帆风顺、事事得意,而种种失败、无奈、委屈都需要我们勇敢面对、豁达处理。



小故事

美国前总统罗斯福曾经家里被盗,丢失了很多东西。一位朋友得知后写信安慰他。罗斯福在给朋友的回信中写到:“亲爱的朋友,谢谢你来安慰我,我现在很平安,感谢生活!因为第一,贼偷去的是我的东西,而没有伤害我的生命;第二,贼只偷去我的部分东西,而不是全部;第三,最值得庆幸的是,做贼的是他,而不是我。”

本来,对于任何一个人来说,被盗都是不幸的事情,但罗斯福不仅不埋怨“贼的可恶”、“自己倒霉”,相反还找出了感谢和庆幸的三条理由。如何在不利的事件中看到有利的一面,如何在困难中发现希望,如何在失意中找寻生活中美好的事物,这是一种处世哲学,也是一种健康的心态。

因此,遇到危机时,我们要看到危机后面的转机;遇到压力时,要看到压力后面的动力;遇到挫折时,要看到挫折后面的成长。与其一味地埋怨生活,从此消沉沮丧、萎靡不振,不如以阳光的心态积极应对。要知道,拥有酸、甜、苦、辣、咸的五味人生才是真正丰富的人生。人有悲欢离合,月有阴晴圆缺,正是这些喜悦的瞬间和悲伤的时刻,才造就了我们多彩的人生。不要因为任何一个片刻的特别美丽而执着于它,也不要因为任何一个片刻的特别痛苦而将其推开,我们要将它们看作人生中的一段经历去体验,在体验中积极成长。

第二节 大学生心理概述

走过动荡的青春期,来到向往已久的大学校园。在这里,我们将开始人生最宏伟的设计。在这里,我们将从幼稚走向成熟。大学生的年龄一般在18~25岁之间,正处于一生之中心理发展变化比较激烈的青年期。大学生在生理上已经趋于成熟,但心理发展还不够成熟。可以说,这是一群正在严肃思考人生的青年,面临着多种思潮、多元价值观与各种人生观的冲击与抉择,既富于幻想和希望,又充满着矛盾与迷茫。学习竞争的加剧、专业的适应、人际的冲突、恋爱的烦恼、择业的困扰等就构成了大学生群体的独特性。

一、大学生的心理特点

(一) 抽象思维迅速发展但不够深刻

进入大学阶段,大学生的逻辑思维得到了迅速发展,并逐渐在思维活动中占据主导地位。在思考问题时,大学生不再满足一般的现象罗列和获得现成的答案,而是力求自己能够深入地探讨事物的本质和规律。大学生思维的独立性、批判性和创造性有所增强,主张独立发现问题和解决自己认为需要解决的问题,喜欢用批判的眼光看待周围的一切,不愿意沿着别人提供的思路去思考和解决问题,其思维的辩证性日益提高。但是,大学生抽象

逻辑思维水平并没有达到完全成熟的程度,主要表现在思维品质发展不平衡,思维的广阔性、深刻性和敏感性发展比较慢。由于个人阅历浅、社会经验不足,大学生看问题时容易过分地钻“牛角尖”,并且掺杂了个人的情感色彩,缺乏深思熟虑,往往有偏激、过分自信和固执己见的倾向。尤其是大学生还不太善于运用辩证的观点和理论联系实际的观点指导自己的认识活动和观察社会现象,因此,常常把社会问题看得过于简单而陷入主观、片面和“想当然”的境地。

(二) 自我意识增强但发展还不成熟

自我意识是指人对于自己和自己与他人及社会的关系的认识,它包括自我观察、自我评价、自我检验、自我监督、自我教育、自我完善等。独立自主、具有个人魅力是当代大学生喜欢追求的个性形象。作为同龄人的佼佼者,大学生关注自我的过去、现在和未来,渴望能深入挖掘自己、了解自己,希望能得到社会的关注和承认、老师的认同和同学的尊重,喜欢独立自主、受人尊重,不喜欢别人指手画脚、横加干涉,追求个性张扬,展现自我风采。年轻的学子有风一样的行动力,火一般的热情,“年轻,没有什么不可以”是大学生们的宣言。活出真实的自己才不愧于青春,不愧于大学阶段这美好的年华。但由于大学生们社会生活的知识、能力和经验不足,他们中相当一部分人还不善于正确处理自我完善与社会发展需要的关系,还没有做好立足现实、长期艰苦奋斗的心理准备。大学生在找寻自我的时候,有时会迷失前进的方向;在张扬自我时,有时却忘了去尊重和理解其他同学;在强调自我时,有时却忽略了别人的意见;在遭遇挫折和失败时,有时会过分夸大自身缺点,产生自卑情结,在消沉中萎靡不振,甚至导致行为失控,做出不理智的事情来……因此,大学生自我意识的发展状况充分反映出我们正处于迅速走向成熟但并未真正完全成熟的心理特点。

(三) 情绪丰富但波动较大

与中学校园相比,开放而轻松的大学校园使大学生的生活重心从学习转移或分散到了日常生活的各个方面。在轻松和积极地与家人、同学、朋友、老师乃至社会的交往过程中,大学生逐渐发展了丰富的情绪和情感。他们对社会、家庭、学校、朋友、自己有了强烈的责任感和义务感;他们关注社会、关注国家的前途和命运;他们激情飞扬,对未来有着执着的追求和渴望;在发展深厚的友情同时,他们也在试着品尝爱情带来的酸甜苦辣。

大学生控制情绪的能力也在不断由弱变强,大多数人的内心体验逐渐趋于平稳。但是,如果受到内心需要和外界环境的强烈刺激,他们的情绪又容易产生较大波动而表现出两极性,既可能在短时间内从高度的振奋变得十分消沉,又可能从冷漠突然转变为狂热乃至造成消极的后果。例如,有些大学生有时可能会因一些鸡毛蒜皮的小事耿耿于怀,陷入郁闷和沮丧,甚至会闹得不可开交。这种特点常使一些大学生陷入理智与情感的矛盾和冲突之中,从而感到十分苦恼。同时由于缺乏生活经验,大学生又常常体验到挫折与焦虑。

（四）意志水平明显提高但不平衡、不稳定

大学没有了升学的压力,在开放和多元的生活中,大多数学生开始思考自己的现在和未来,明白了曾经的和现在的梦想要靠大学里的积累去实现。我们斗志昂扬、乐此不疲地尝试着各种可能。生活中的各个目标,让我们逐渐学会选择、学会克制、学会坚持。也就是说,大多数学生已能逐步自觉地确定自己的奋斗目标,并根据目标制订实施计划,排除内外障碍和困难去努力实现奋斗目标,其意志的自觉性、坚韧性、自制性和果断性都有了较大发展。但意志的果断性和自制性品质的发展却相对缓慢一些。这主要表现在,大学生能独立、迅速地处理好一般学习、生活问题,但在处理关键性问题或采取重大行动时往往表现出优柔寡断、动摇不定或草率武断、盲目从众的心态。

大学生作为同龄人中的佼佼者,既要承受来自家庭与社会的高期待,同时又要面临社会转型期所带来的择业与就业压力,此外,还要抵制来自社会的各种诱惑。面对种种压力,如果不能正确地对待与恰当地处理,大学生的心理健康就易被损害。

二、大学生常见的心理问题

（一）大一——生活适应的困惑期

大一的学生作为同龄人中的佼佼者,带着美好的理想和憧憬,从中学迈进高校,由于角色的转变、环境的改变,大学新生在入学后受各种因素的影响,普遍存在一些不适应,因此带来心理上的困惑和问题。

1. 角色变化与对新生活的不适应

由原来依赖父母的小家庭生活过渡到相对自立的大学集体生活,一部分学生入学后表现出对生活及环境的不适应,心理上产生一种孤独感。当面对新的大学环境和新的生活方式,他们的他律失去,自律尚未建立,喜悦感和失落感、新鲜感和无意义感、使命感和盲目感的交织,产生了新的矛盾和冲突,出现忧郁、焦虑的情绪。

2. 学业上的困扰与对高校要求的不适应

一些新生在学习规律和学习方法上仍按照中学的思维模式和学习习惯,入学后没有明确的学习目标,对学习采取应付的态度;有些新生对所学专业不满意,学习不努力,学习成绩较差;还有些新生不能处理好学习与其他方面的关系,热衷于社会工作,频繁地参加各种活动,学习受到了极大的影响,并由此引发自卑等心理问题。

3. 交往欠缺与人际关系的不适应

受性别、年龄、性格、经历、地域等因素的影响,很多新生对高校全新的人际关系不适应,在面临着重新结识他人、确立人际关系的过程中,因缺乏经验和技巧而不善交往,因担心别人轻视自己而不愿交往,因怕闲言碎语不敢与异性交往,因性格内向孤僻而不会交往等,由此造成与他人的沟通困难。人际关系的不适应不仅直接影响新生入学后的学习、生活,也影响了他们的心理健康。

大学新生存在的适应问题,使他们在入学后处于苦闷、压抑、沮丧、焦虑、消沉、颓废等消极的心理状态,甚至出现心理障碍等问题,严重影响大学新生生活和学习。

(二) 大二——心理问题的多发期

经过大一的适应期,大学二年级学生基本熟悉了校园的文化和环境,适应了大学的学习生活,与同学之间也相互熟悉起来。许多同学消除了拘束感,为人行事变得随便起来,许多以往就已存在的问题,都在二年级逐渐暴露出来,于是,各种心理冲突也随之出现。大学二年级是学生心理问题较多的阶段,也是心理问题发生率较高的阶段。

1. 个性品质造成人际关系冲突

刚入学的新生们彼此之间既不熟悉又不了解,还未看到对方的缺点,但是随着相处的时间长了,个体间的缺点和毛病都显示出来。由于来自不同家庭背景,生活习惯和个性品质常常有着较大的差距,新生们相互间不理解和不宽容,从而导致了人际关系的冲突。如那些以自我为中心,只考虑自己不考虑别人的学生;只顾自己学习,不愿帮助别人的学生;大把花钱,看不起贫困生的学生;缺少基本道德规范,无视他人的学生,常常是同学们议论的焦点人物,同学对他们的妒忌和不满常触发同学间的矛盾而导致人际关系冲突,而人际关系冲突又带来孤寂、自卑、冷漠等心理问题。

2. 学习压力造成心理焦虑

由于大学课程设置较满,各种资格考试、证书考试增多,使学生学习压力增大;一些学生学习方法掌握不好,学习效率不高,造成学习疲劳,考试焦虑;还有一些学生刚开始放松要求,发现学习落后时已来不及;社会上一些腐败现象,以及大学生就业困难等问题时时影响着他们,压力使他们产生情绪浮躁、忧郁、厌烦、易怒等心理问题。

3. 异性交往产生心理困惑

异性交往是人际交往的重要方面,也是反映社会文明程度的重要标志。进入大学后,大学生的身心发展逐渐成熟,渴望与异性交往,建立与异性的友谊和爱情,但有些同学常常不能正确处理好异性交往的友谊与爱情的关系,缺乏异性交往的经验和技能,不能建立正常的男女友谊,分不清友谊与爱情的界限,与异性交往时往往产生心理困惑。

(三) 大三——情感发展的冲突期

大三的学生随着年级的增长而不断成熟,独立生活和处理问题的能力也不断提高,但心理发展尚未完全成熟、稳定,其主要心理问题表现较突出的有:

1. 自我发展与能力培养的问题

大学生是一个承载社会、家庭、学校高期望值的特殊群体;学生自我定位高,成才的欲望强烈,而高校现实条件使他们感到自我发展与能力培养和他们的期望与理想相差甚远,形成强烈的反差。理想与现实的冲突给他们带来了极大的痛苦和烦恼,他们只能接受理想中完美的自我,不能容忍自己的不完美,不肯迁就现实中平凡、有缺点的自我。同时,伴随着经济和社会的发展,特别是涉及大学生切身利益的各项改革,使他们面临的社会环境、家庭环境和成长过程中遇到的问题更加复杂多样,面临发展成长的诸多压力,特别是

竞争压力、学习压力、经济压力、就业压力、情感压力等的普遍加大,从而使他们感到困惑、迷惘,产生失望感,导致情绪消极低落。

2. 恋爱情感带来的心理冲突

情感冲突在大三的学生中表现得尤为突出。大约有近 35% 的大学生存在情感困惑,由恋爱失败导致的大学生心理变异是最为突出的现象,有的人因此走向极端,甚至造成悲剧。学生在大一、大二时的恋爱情感一般比较单纯,经过一段时间的交往到了大三时,会出现分手、失恋、是否要重新选择等问题,面对这些问题一些学生往往不能自拔,陷入无法解脱的境地。

3. 性冲动与传统道德的心理困惑

大学阶段的学生性生理已成熟,而性心理则相对滞后;性冲动与传统价值和道德发生冲突,造成大学生的性心理异常。由于长期缺乏性教育,一些男生手淫后产生罪恶感,导致自卑等问题,还会出现与异性交往障碍、性别角色紊乱、恋物癖等心理疾患。一些性格内向、腼腆、害羞的学生往往难以启齿,其心理问题更加严重。一些女生遭遇性骚扰不知如何应对,不知如何保护自己,造成心理压力,引发心理问题。

(四) 大四——择业求职的盲目期

大四的学生因择业求职而产生的心理问题较多,兼有个人未来发展和社会需要相矛盾的问题以及因恋爱而产生的问题等。择业求职产生的心理问题主要是期望值过高。严峻的就业形势逼得莘莘学子早早就展开了求职攻势,他们奔忙在学校、社会组织的各种供需见面会上,期望能找到一份满意的工作。大四的学生择业求职期望值普遍较高,对职业的选择也比较盲目。据北京高校毕业生就业指导中心统计显示,目前大学毕业生择业主要存在追热门、随大流、过分强调职业的社会地位、追求高薪高酬职业、片面强调就业地区、图轻松,缺乏事业心、一味追求个人兴趣满足、狭隘地理解专业等择业误区。

不少毕业生择业时受社会上一些舆论的左右,盲目从众,追逐热门,而不考虑自身条件及职业特点和社会整体需求,既影响择业又压抑了自己的优势。择业观念、传统束缚、爱慕虚荣、自我封闭、消极怠慢等心理极大地影响了毕业生的择业和求职,使择业范围和发展空间大大缩小,易导致挫败感和消极情绪并因此导致心理失衡。

综上所述,大学阶段常见的心理问题及症状有以下几个方面:

1. 因环境变异产生的心理压力

从中学到大学是人生转折的重要时期。入学后的大学生,心理上呈现“依赖性、理想化、盲目自信”等心理特征。面对生活环境、学习条件、人际关系等变化,大学生很容易产生不同程度的适应问题,心理压力变大,产生失落感、自卑感和焦虑情绪。

2. 恋爱与性方面的情感激荡

大学生处于异性相吸的灼热阶段,对性问题特别敏感,喜欢与异性交流及在异性面前显示自己的风度与才华。但是,由于他们考虑问题简单,感情容易冲动,在恋爱问题上常感到困惑。有的同学不懂得如何交往异性朋友;有的过早坠入爱河,而又没有确立正确的恋爱观;有的朝三暮四,出现三角恋、四角恋;单恋、失恋、胁迫恋爱在同学中也时有发生。