



大学生心理健康与发展

—— 我的大学，从“心”开始

吴萍娜 主编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

013059694

B844.2

276

大学生心理健康与发展

——我的大学,从“心”开始

主 编 吴萍娜

副主编 谢燕卿



B844.2
276

厦门大学出版社



北航

C1665786

488820610

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与发展:我的大学,从“心”开始/吴萍娜主编. —厦门:厦门大学出版社,2013.7
ISBN 978-7-5615-4604-8

I. ①大… II. ①吴… 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 139207 号

吴萍娜 编著
吴萍娜 编著

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@xmupress.com

厦门集大印刷厂印刷

2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:16.25

字数:366 千字 印数:1~7 000 册

定价:28.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

前言

当代大学生不仅应当拥有强健的体魄、渊博的知识,更应具备开拓进取、执着追求、勇于创新、承受挫折和适应环境的良好心理素质与健全人格。1994年8月《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确指出:“要通过多种形式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。”大学生应根据时代发展要求和自己的生理心理特点,掌握科学的知识正确的方法,努力将自己塑造成身心健康、全面发展、能适应国际国内形势发展的新型人才。

本书紧扣国家教育部印发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的文件精神,共十一章,涵盖了心理健康基础知识与心理自助、自我认识与发展、情绪压力管理、人际交往、恋爱与性心理卫生、挫折应对、生涯规划、生命教育等主题,从高职大学生这一学生群体的自身发展和实际大学课程知识与技能培养目标出发,旨在帮助高职大学生融入大学生活,找好自我定位,用积极乐观的心态应对各种大学阶段的心理适应,形成清晰可行的大学生涯规划,珍爱生命,活出自强自励的自我,在探索中成长成熟。书稿的章节阐述与讲解中加入实际案例分析,以实现贴切真实的教学效果。作者在各章中加入了与主题相符的心理素质拓展训练项目,作为课堂互动环节,以启发学生对所学知识的进一步领会和应用;在章末增设了“心视野”专栏,介绍与本章内容有关的经典心理人物、心理事件、心理学期刊杂志上的最新研究成果及优秀的心理书籍、影视推荐。

本书由福州职业技术学院吴萍娜任主编,编写第一、三、五、六、七、八、九、十、十一章,厦门华厦职业学院谢燕卿任副主编,编写第二、四章。全书由吴萍娜统稿、定稿。

本书在编写和出版过程中,得到了福州职业技术学院各级领导和厦门大学出版社的大力支持,同时参阅了大量国内外专家的研究成果,在此一并表示由衷的谢意!

本书可作为高等院校各专业学生心理健康教育类教材,也可作为从事心理咨询相关人员的参考用书。

由于水平和能力有限,书中缺点甚至错误在所难免,敬请各位同行、专家和广大读者不吝指正。

作者

2013年7月



目 录

第一章 导 论	1
第一节 心理健康概述	2
一、21 世纪健康新观念	2
二、大学生心理健康的标准	3
三、跨越心理健康的误区	4
第二节 大学生心理健康面面观	5
一、大学生心理发展的特点	5
二、大学生心理健康的现状	7
三、大学生常见的心理问题	7
四、大学生心理问题产生的原因	9
第三节 大学生心理健康的维护	11
一、举案谈心	11
二、心理测试——你的心理健康吗	12
三、大学生面对心理问题的态度	17
第二章 大学生心理咨询	19
第一节 树立积极的心理咨询观和治疗观	20
一、正确认识心理咨询	20
二、心理咨询的原则	21
三、心理咨询的类型	22
第二节 大学生心理咨询	25
一、大学生心理咨询的意义和特点	25
二、大学生心理咨询的内容	26
三、大学生如何接受心理咨询	26
第三节 大学生心理困惑及异常心理	28
一、大学生常见的心理困惑及异常心理	28
二、大学生常见的心理障碍	29
三、大学生心理咨询中常用的治疗方法	33
第三章 大学生的自我意识	38
第一节 自我意识概述	38
一、自我意识的内涵	39





二、自我意识的内容	39
三、关于自我意识发展的几个心理学理论	41
四、自我意识的作用	43
第二节 大学生自我意识发展及其特点与评估	44
一、自我意识的产生与发展	44
二、大学生自我意识的发展规律	45
三、大学生自我意识的发展特点	49
第三节 培养健康的自我意识	51
一、大学生健康自我意识的特征	51
二、大学生自我意识发展存在的偏差	52
三、大学生自我意识形成的信息来源	53
四、当代大学生如何塑造健康的自我意识	54
第四章 塑造健全人格	63
第一节 大学生人格概述	64
一、认知人格	64
二、影响人格发展的因素	66
三、大学生人格发展的特点	68
第二节 常见人格发展异常的表现与调适	73
一、人格障碍的定义	73
二、常见的人格障碍类型与调适	74
三、大学生常见的人格发展缺陷与调适	82
第三节 大学生健康人格的塑造	86
一、健康人格的标准	86
二、大学生健康人格的内容	87
三、当代大学生理想人格的塑造	88
第五章 大学生生涯规划与能力发展	94
第一节 大学生生涯规划概述	95
一、生涯、生涯规划与职业生涯规划	95
二、大学生活的特点与要求	96
三、大学生的能力发展目标	98
四、大学生生涯规划的制定	99
第二节 大学生时间管理能力的培养	104
一、时间管理概述	104
二、大学生时间管理现状	104
三、时间管理对大学生的意义	105
四、大学生时间管理策略	106

第六章 大学生的学习心理	110
第一节 学习概述	110
一、学习的含义	110
二、学习的动机	111
三、几种经典的学习心理学理论	112
第二节 大学生的学习心理特点	118
一、大学生学习特点及心理机制	118
二、高职院校大学生学习心理误区及其调适	121
第三节 高职学生学习能力培养	128
一、高职学生认知能力的培养	128
二、高职学生学习策略的培养	130
三、高职学生元认知能力的培养	131
第七章 情绪与心理健康	136
第一节 情绪概述	137
一、什么是情绪	137
二、情绪的分类	137
三、情绪的功能	139
四、大学生情绪特点及影响	142
第二节 大学生的情绪管理	145
一、健康情绪的指标	145
二、大学生情绪管理的意义	145
三、大学生如何进行情绪管理	146
第三节 大学生不良情绪及其调适	150
一、大学生不良情绪的表现	150
二、大学生不良情绪的自我调适	152
第八章 大学生人际交往	158
第一节 概述	159
一、人际交往的含义及过程	159
二、人际交往的功能	159
三、人际交往中常见的几种心理效应	161
四、大学生人际交往的意义	163
第二节 大学生的人际交往	164
一、大学生人际交往的类型及特点	165
二、大学生人际交往的影响因素	166
三、大学生人际交往原则及技巧	168



第三节 大学生人际关系障碍及其调适	171
一、大学生人际关系障碍	171
二、大学生人际障碍的自我调适	173
第九章 大学生恋爱与性心理健康	180
第一节 爱情概述	181
一、爱情是什么	181
二、爱情的心理结构	185
三、性心理	187
第二节 大学生性心理概述	191
一、大学生性心理的特征	191
二、大学生主要的性困扰	192
三、大学生性困扰的原因及健康性心理的维护	195
第三节 大学生恋爱与心理健康	198
一、恋爱及恋爱心理概述	198
二、大学生恋爱心理的特征及原因	199
三、大学生恋爱中的心理困扰	201
四、大学生爱的能力培养	203
第十章 大学生压力管理与挫折应对	209
第一节 大学生压力管理与心理健康	210
一、压力是什么	210
二、压力与心理健康的关系	210
三、当代大学生的压力源及影响	210
四、大学生压力管理	212
第二节 大学生挫折应对与心理健康	219
一、挫折概述	219
二、挫折对大学生心理健康的影响	221
三、当代大学生的挫折心理表现及原因	221
五、大学生挫折应对	225
第三节 抗挫折能力与抗压能力训练营	227
一、训练目标	227
二、参训对象	227
三、训练说明	228
四、课程设计	228
第十一章 大学生生命教育与心理危机应对	231
第一节 生命教育概述	231

一、生命教育的定义及层次	231
二、生命教育的意义	233
三、探寻生命的意义	234
第二节 大学生所面临的心理危机	238
一、心理危机概述	238
二、心理危机反应的演变过程及后果	238
三、大学生心理危机的类型、表现及分析	239
四、大学生心理危机干预	242
五、在心理危机中成长	245
参考文献	250

这世界除了心理上的失败,实际上并不存在什么失败,只要不是一败涂地,你一定会取得胜利的。

——亨·奥斯汀

第一章 导论

【心灵导读】

张洋、王大超是市场营销专业毕业班的学生,同住一个宿舍,毕业前的求职期间,一家外企到学校招聘,两人分别投递了自己的求职材料。后来,他们都顺利地通过了笔试,并同时收到了面试通知。面试时,他们被分在两个会议室。主考官问了张洋一些关于市场营销的问题,张洋对答如流,并不时提出自己的新见解,受到了主考官的赞赏。在另一个会议室里,王大超的面试也进行得很顺利,主考官对他的回答也十分满意。两人信心满满,似乎胜券在握。

面试快要结束时,主考官向两人分别提出了同样的问题:“对不起,我们公司的电脑出了故障,参加下一轮面试的名单里没有你,非常抱歉!”胜利在望的张洋听到了主考官的话后马上就变得没有了风度,质问主考官为什么会出现这样的事。“我在学校里每次考试都是第一名,刚才的表现也非常好,为什么不能进入下一轮面试?这是公司存心在耍我。”主考官对他说:“你先别生气。其实,我们的电脑并没有出错。你以第一名的成绩进入了我们的面试名单,刚才的插曲只不过是给你出的最后一道题。面对竞争激烈的就业,你感到惶恐和不安是正常的,但是,你的心理承受能力实在太差了。市场营销部是公司压力最大的部门,作为这个部门的高级人员,需要有良好的心理素质。我们希望你找到更适合的工作。”张洋愣住了:煮熟的鸭子飞了!没想到这也是一道考题!在另一间会议室,王大超在听完了同样的问题之后面带微笑,十分镇定地说:“我对贵公司这次发生的意外事故十分遗憾,但是我今天既然来了,就说明我和公司有缘分。我想请您再给我一次机会,对公司来说,或许能够意外地选择一名优秀的员工。”主考官露出满意的神情:“你真是一个不错的小伙子,我们愿意给你这个机会。”

从专业知识和能力上看,张洋和王大超不相上下,而最终制胜的一张牌是他们的心理素质。大学生心理状态是否正常、健康,往往会影响到他们对人对事的态度和看法,是关系到他们能否健康成长与发展的重要问题。





第一节 心理健康概述

一、21 世纪健康新观念

健康是一个人事业成功、生活幸福的基石。随着社会的进步与科技的发展，人们对健康的关注逐渐多元立体化。1988 年，世界卫生组织增补了道德标准，再次深化了健康的概念，认为健康包括“身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。这种新的健康观念使医学模式从单一的生物医学模式演变为生物—心理—社会医学模式。其中，全球多元文化的融合也让人们对心理健康有了各种理解。如柏格森认为心理健康的定义是：“具有行动的热情，良好地适应社会生活，具有创造的理想”。麦灵格尔认为，“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况，不仅要有效率，也不仅要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者具备。心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的气质”。心理卫生学者阿可夫(Arb Arkoff)认为心理健康是指具备“有价值心质”的人，即①有幸福感；②和谐(指在情绪平衡，以及欲望与环境之间协调)；③自尊感(包含自我了解、自我认同、自我接纳与自我评价)；④个人成长(潜能充分发展)；⑤个人成熟(个人发展达到该年龄应有的行为)；⑥个人统整性(能有效发挥其理智判断力及意识控制力，积极主动，能应变)；⑦保持与环境的良好接触；⑧从环境中自我独立(独立自主，自由而自律)；⑨有效适应环境。《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为：“个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳状态，但不是十全十美的绝对状态。”还有学者提出了心理健康“灰色区”，帮助人们理解心理健康的定义与标准(如图 1-1)。尽管国内外不少专家和学者对何谓心理健康，心理健康的标准是什么等进行了研究和论述，却至今尚未达成一致的看法，给出明确的定义，但综合多数专家、学者的观点，心理健康应包括两层含义：一是无心理疾病，这是心理健康的最基本条件，心理疾病包括各种心理与行为异常的情形；二是具有一种积极发展的心理状态，即能够维持自己的心理健康，主动减少问题行为 and 解决心理困扰，并且能充分发现发觉自身的潜力。

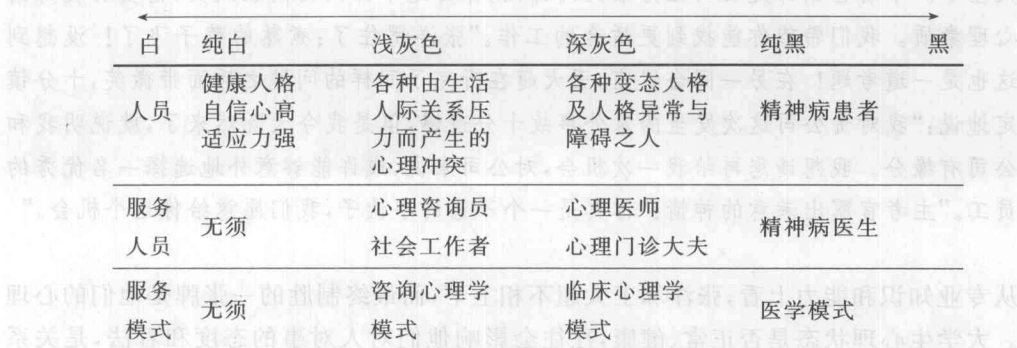


图 1-1 心理健康“灰色区”示意图

二、大学生心理健康的标准

一个人心理健康与否,是无法仅以某一种行为来判断的,还需要考虑其所处的时代、年龄、环境、背景、文化等宏观与微观层面的诸多因素。心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的十条标准被认为是“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前提下,对个人的基本需要作恰当的满足;⑩在不违背社会规范的前提下,能作有限的个性发挥。我国台湾学者黄坚厚在1982年提出了衡量心理健康的四条标准:①乐于工作,能在工作中发挥智慧和能力,以获取成就和满足;②乐于与人交往,能与他人建立良好的关系,与人相处时正面态度多于反面态度;③对自己有适当的了解和悦纳的态度;④能与环境保持良好的接触,并能运用有效的方法解决所遇到的问题。

大学生作为一个群体,既有着青年人的一般心理特征,又带有其自身的特点。通过对大学生心理健康状况的研究,并结合多年的大学生心理辅导实践,国内学者总结出了大学生心理健康的标准,概括如下:

(1)智力正常。智力正常是个体从事一切活动的最基本的心理条件,是大学生胜任学习任务、适应环境变化的心理保证,是大学生心理健康的首要标准。衡量大学生的智力发展状况,关键要看其是否正常、充分地发挥了效能,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。积极、稳定的情绪是大学生心理健康的重要标志。一个情绪健康的人并非没有情绪或一直保持正面情绪,而是这个人善于控制和调节自己的情绪,能合理地表达甚至宣泄自己的情绪。

(3)正确的自我意识。自我意识是人格的核心,指人对自己以及对他人、对周围世界关系的认识和体验。一个自我意识良好的大学生能作出恰当的自我评价,对自己的能力、性格、优缺点能客观评价,既不狂妄自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;同时,能接受自己,对自己抱有正确的态度,不骄傲,也不自卑。

(4)人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。一个人格完整的人,人格的各个方面能够以整体的精神面貌完整和谐地表现出来,不产生自我同一性混乱。人格完整是大学生心理健康的核心要素。

(5)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,敢于与人交往,善于与人交往;既有广泛的人际关系,又有稳定的知心朋友;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,能正确处理人际冲突,化解矛盾,处理好竞争与互助的关系;宽以待人,积极交往的态度多于消极态度,交往动机端正。

(6)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



在行动中控制情绪和言行,而不是盲目行动、畏惧困难、顽固执拗。

(7)社会适应良好。社会适应能力包括正确认识社会环境及处理个人和环境关系的能力。心理健康的大学生一方面能与社会保持良好的接触,对社会现状和未来有较清晰、正确的认识;另一方面能够主动调整个人与社会现实的矛盾冲突,主动适应现实,与社会保持协调一致。

(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,应该具有与自己年龄相符的认知、情感和行为反应模式,及与角色相应的心理行为特征。

三、跨越心理健康的误区

第一,心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态,偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于已患心理疾病。因此,不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

第二,心理健康与心理不健康不是泾渭分明的对立面,而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。在许多情况下,异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异而已。

第三,心理健康的状态不是固定不变的,而是一个动态变化的过程。随着人的成长、经验的积累、环境的改变,心理健康状况也会有所改变。

第四,心理健康的标准是一种理想尺度,它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,也为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上作不同程度的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。

【心视野】

心理学故事:让人胆战的桥

埃里希·弗洛姆是美国新弗洛伊德主义精神分析心理学家,是新弗洛伊德主义的最重要的理论家,也是法兰克福学派的重要成员。

有一天早晨,他所教班级里的几个学生一起来到他的办公室,向他请教这样一个问题:“心态对一个人会产生什么样的影响?”

当时他正在思考一个心理学上的问题,因此,他微笑着看了看这些学生,为他们的好学而感到高兴。不过,他好像并不急于回答这个问题。过了一会儿,他对这些学生们说:“这样,同学们,我这里还有一点事情要处理,你们到外面等我一下好吗?”

过了一会儿,弗洛姆从里面出来了,不过,他并没有直接回答他们的问题,而是带着他们来到了一间黑暗的屋子里。

在他的带领下,几个学生很快穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。然后,弗洛姆打开房间的一盏灯,在昏暗的灯光下,几位学生这才看清楚房间的所有布置。一看不打紧,几位同学全都吓得睁大了眼睛,出了一身冷汗,一个个目瞪口呆地站在那里。

原来,这间房子的地面上有一个很深很大的水池,池子里蠕动着各种各样的毒蛇。他们几个人刚刚就是从桥上走过来的,而现在也都站在距离池子不远的地方。

此时,已经有几条毒蛇发现了他们,正使劲地往他们身边靠近,高高昂起的蛇头,正朝他们“滋滋”地吐着芯子。

弗洛姆看了看几位已经吓坏了的学生问道:“现在,你们还愿意再次走过这座桥吗?”大家你看看我,我看看你,全都默不作声。

最后,在弗洛姆的注视下,终于有三个学生犹犹豫豫地站了出来。然而,他们一到桥边,就立刻战战兢兢,如临大敌。

“咻”,弗洛姆又打开房间内的另外几盏灯,学生们揉揉眼睛再仔细看,才发现在小木桥的下方还装着一道安全网。

然后,弗洛姆大声问道:“你们当中还有谁愿意现在就走过这座小桥的?”

学生们没有作声。

“为什么不愿意呢?难道你们没有看到底下还有张安全网吗?”弗洛姆问道。

“当然看到那张安全网了,只不过,教授,请问您这张安全网的质量可靠吗?”学生心有余悸地反问。

其实,这座桥本来不难走,可是桥下的毒蛇给他们造成了心理威慑,于是,他们就失去了平静的心态,乱了方寸,慌了手脚,表现出各种程度的胆怯。这就是心态对一个人的影响。

在这个世界上,成功的人少,而失败的人多。失败者往往抱怨命运不公,却忘记了检讨自己的弱点,特别是心理上的种种缺陷。错误的心态导致了机会的丧失,机会的丧失又导致了进一步的心态失衡,如此反复,恶性循环,致使失败一次次落在他的头上。

第二节 大学生心理健康面面观

虽然大学生在生理发展上已相当于成人,但其心理上的发展往往不如生理上那么快。社会越进步、越复杂,心理成熟的现象越会有延后的情形,导致身心发展出现差距,心理成熟赶不上生理成熟,处于“心理断乳期”的大学生有着特殊的心理发展特点和心理困扰。

一、大学生心理发展的特点

大学生处于“心理断乳”的关键期,其心理发展的主要特点有:

(一) 强烈的求知欲望

大学生正处于人生成长的黄金期,无论是追求个人未来高品质的生活,还是实现自身的价值与理想,都需要以他们掌握丰富的知识和过硬的技能作为基础。这促使该年龄段的个体本身就带有对新技术的强烈渴望。

(二) 强烈的参与意识

大学生的参与意识有两层含义:一是指大学生作为一个特殊的社会群体积极参与社





会政治、经济、文化等活动;二是指大学生个体积极参与校园内包括学习、社会工作、文化体育等在内的各项活动。绝大多数的在校大学生都希望能通过从事一些社会工作或参加各种社团活动学到更多的专业之外的东西,锻炼和提高自己的组织管理能力和社会活动能力,使身心得到更全面的发展。同时,通过参与各项活动来表现自己的才能,获得他人的赞许,以满足个人归属、尊重、自我实现等方面的心理需要。

(三)强烈的情感需求

步入大学后,一方面大学生的自我意识随着年龄的增长有了新发展,另一方面大学里的集体生活让大学生失去了以前那种对父母的“血缘上的”、“无条件的”依赖,以致渴望更多的情感交流,在交往过程中获得友谊,是适应新的生活环境的需要。

(四)强烈的二重心理

1. 独立性与依赖性共存

自我意识进一步深入,进一步增强了大学生的“成人感”,强烈地希望自己尽快地摆脱依赖与束缚,得到和成年人一样的尊重与理解;与此同时,学习生活环境的变化使得大学生在时间和空间上都获得了较大的独立行动的自由。但由于经济尚未独立,尚未涉足社会,知识及能力还有待充实,因而他们往往志大才疏,眼高手低,渴望得到具体帮助。这种依赖性最具体的体现就在于等待心理:等待老师的关心指导,等待同学的友谊之手,等待父母的经济支持等。

2. 理想性与现实性的矛盾

知识的积累、眼界的增宽、思维和智能的发展,以及青年人的丰富想象力,使大学生具有很强的理想性特征。然而,刚刚迈入大学校园的学生,对所学专业、生活环境、人际关系等都有一个重新认识的过程,在认识过程中往往容易因理想抱负难以实现而产生较大的心理落差。

3. 交往性与闭锁性的矛盾

随着年龄的增长,大学生逐渐开始发现自我、认识自我、设计自我,但他们对自己内心世界的认识还处于模糊不清、难以把握其实质的阶段,把一些事情看得很“神秘”,羞于对人开口,而把自己的心灵之门关闭起来,常常莫名其妙地陷入孤独寂寞的心境之中。然而,青年人又有着与人交往的强烈需要,他们不仅需要亲密交往的知己,也需要加入一个团体以满足心理上的归属感。这些都体现了大学生交往性与闭锁性的心理冲突。

4. 情绪化与理智的矛盾

人的活动是一种知、情、意、行相互作用的过程。意气风发的大学生对事物有了一定的认识基础和判断能力,与少年时期相比,情绪波动幅度减少,理智思考多于感情用事;但自控能力有待完善,当遇到理想与现实不一致时,容易感情用事,往往处理不好情绪与理智之间的关系,以致不能坚持正确的认识而单纯为情感所驾驭,事后却又为此而追悔苦恼。

5. 性生理与性心理的冲突

性心理是指在性生理的基础上,与性征、性欲、性行为有关的心理状态与心理过程,也

包括与异性交往和婚恋等心理状态。大学生对性的要求和愿望比较强烈,这种情况是正常的,但由于我国性教育较薄弱,特别是性心理教育滞后等原因,许多学生没有真正建立正确而健康的性心理,不能正确而理智地处理与异性间的关系。

二、大学生心理健康的现状

仅从躯体疾患的角度来看大学生,他们的是最活跃、最健康的群体之一。但就综合健康的多元定义而言,国内很多的调查研究表明,大学生的心理健康状况不容乐观。

据2004年福州博智市场研究有限公司对福州大学、福建师范大学、福建医科大学等6所院校的1200名大学生进行的心理健康调查显示,有17%的大学生存在心理问题。交际困难、学业压力大、恋爱等情感波动、人格缺陷是困扰大学生的主要心理问题。其中,约有23%的大学生在人际关系上存在一定问题;约有30%的大学生感到学习、就业压力大;有近35%的大学生存在情感困惑;有14%的大学生存在抑郁症状;有17%的大学生存在焦虑症状;有12%的大学生存在敌对情绪。2012年,张彬等人采用大学生人格量表(UPI)对哈尔滨4所高校765名不同专业的大学生进行了心理健康调查。结果显示,参与调查学生中属于Ⅰ类需重点关注的对象占11.6%,其中有自杀倾向的学生15人;属于Ⅱ类可能存在心理问题,需引起关注的占29.07%;属于Ⅲ类心理健康的学生占59.09%。调查说明较多的学生可能存在强迫倾向、自信心缺乏、交往问题以及神经衰弱倾向等方面的困扰。

以上调查结果普遍表明,绝大多数大学生的心理健康状况是好的或比较好的,所遇到的心理问题多为发展性问题,如能得到及时、有效的引导和帮助,就可以在很大程度上避免严重心理问题的发生;但如果得不到及时的帮助,不能进行有效的调整,则可能发展成为较为严重的心理障碍,不仅影响自身正常的生活和学习,严重者还可能导致恶性事件的发生。因此,大学生的心理健康问题不容忽视。

三、大学生常见的心理问题

根据心理问题的严重程度,把大学生的心理问题分为心理困扰、心理障碍和精神疾病三种类型。大学生中患有心理障碍和精神疾病的比较少,多数是由日常生活、学习、人际关系等所致的心理困扰,但如果不予以及时调节和疏导,不仅会影响身心健康,持续下去还可能导致严重的心理障碍。大学生常见的心理问题主要表现在以下几方面:

(一) 环境适应问题

环境适应问题在新生中比较常见。面对全新的学习生活环境 and 陌生的人群,大多数新生都会产生一种孤独无助的感觉。在这个新的集体中,大家来自不同的地区,家庭经济条件不同,地域文化以及生活习惯不同,多数新生都会感受到不同程度的压力和心理上的不适应。有的思家、恋旧,常常偷偷以泪洗面;有的厌学、彷徨,无所事事;有的失眠、抑郁,在焦灼中挨度日子;更有的则想休学、退学,打起退堂鼓。

(二) 与学习有关的心理问题

大学生的主要任务仍然是学习,学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。





大量实证研究表明,学习成绩是引起大学生焦虑的主要原因之一。大学的学习目标、教学内容、教学方式都与中学有较大的差别,一些大学生面对这些变化无所适从,被动应付,产生很大的学习压力和心理困惑,甚至出现考试焦虑、头痛、失眠、注意力不集中、记忆力下降、学习效率低等症状。另外,一些大学生对所考取的学校不满意,或对所学专业不感兴趣,因此认为自己是高考的失败者,甚至为自己当初不当的选择和现实的无奈懊恼不已,由此导致缺乏学习动力、学习兴趣和学习的目标,厌学心理严重。这些与学习有关的心理问题,始终干扰着大学生的学习,影响智力和创造力的发展,个别人因长期摆脱不掉这种心理上的困扰,不得不中断学业。

(三) 人际交往问题

如何与周围的同学、舍友友好相处,建立和谐的人际关系,是大学生面临的一个重要课题。同中学阶段相比,大学生的人际交往更为复杂,更为广泛,更具社会性。大学生对人际交往也更加重视,希望发展这方面的能力。但由于认知、情绪和个性等方面的因素,再加上缺乏人际交往的经验和技巧,大学生在交往中常常会遇到困难与挫折,由此导致人际冲突或孤单、苦闷、缺少支持和关爱等痛苦感受等。

(四) 与恋爱和性有关的心理问题

大学生由于性生理逐渐发育成熟,性意识的觉醒与性心理的发展,促使他们渴望了解异性,向往爱情。另一方面,由于没有了中学时的升学压力,他们开始比较关注和敏感于两性问题。但因为缺乏相应的经验和指导,有些大学生会遇到诸如单恋、被动恋爱、失恋等问题。也有的大学生因对性知识、性行为的不恰当的认识而导致心理上的困惑。因此,与恋爱和性有关的心理问题是大学生心理健康教育中应该重点关注的一个领域。

(五) 求职与择业问题

求职与择业问题是高年级大学生的常见问题。高校扩招后,大学生就业方面的竞争加剧,甚至出现就业困难,就业所导致的压力也越来越大,由此引发的心理问题也日益突出。与择业有关的心理问题在毕业生中表现更为突出。毕业前夕,最大的压力可能来自于求职择业。大学生在求职择业过程中,由于缺乏经验和准备,往往会导致择业渠道不畅,难以找到合适的工作,有的脱离社会发展需要,盲目择业,有的则过高估计自己,造成就业难度增加。

(六) 与自我认识和自我发展有关的心理问题

大学生的心理发展渐趋成熟,他们已经明确意识到自我存在的价值,充实自我、发展自我的要求更加强烈。他们对未来充满美好的想象,努力探索和寻求自己的人生价值,追求人格的完美发展。这些都是促使他们自我发展和成熟的内在动力。但如果不能很好地处理个人理想与现实的冲突,或者过分追求完美,都会引发一系列的心理问题。

(七) 与经济困难有关的心理问题

近几年,随着高校招生规模的迅速扩大,贫困大学生这个群体在高校中越来越突