



淄博职业学院
国家示范性高职院校建设项目成果

身心健康 (下册)

宋彩玲 杜元刚 主 编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

国家示范性高职院校建设项目成果

身 心 健 康

(下册)

Shen-Xin Jiankang

主编 宋彩玲 杜元刚

参编 徐传庚 于孝廷 王维兴 周继重 逢 伟

王晓红 张祥霖 吴迎春 王华刚 杨玉娟

高 建 孟 刚 朱琳琳



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书以大学生的成长需要为主线,结合大学生的心理变化和关注的话题,提出了大学生心理健康的新观念,理论联系实际,具有时代性、针对性、可读性和新颖性。本书包含案例导入、提出问题、理论概述、互动体验和心灵故事等内容,突出了实用性和可操作性,旨在通过互动交流让大学生在体验中感悟、在分享中成长,以求达到心理健康教育的最佳效果。

本书可作为普通高等院校心理健康教材,也可供广大社会人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

身心健康. 下册 / 宋彩玲, 杜元刚主编. —北京: 高等教育出版社, 2010. 8

ISBN 978 - 7 - 04 - 026967 - 3

I. ①身… II. ①宋…②杜… III. ①体育 - 高等学校: 技术学校 - 教材②健康教育 - 高等学校: 技术学校 - 教材 IV. ①G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 124279 号

策划编辑	刘洛克	责任编辑	王建强	封面设计	张 志	责任绘图	于 博
版式设计	王艳红	责任校对	殷 然	责任印制	张泽业		

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 三河市华润印刷有限公司

开 本 787 × 1092 1/16
印 张 10.25
字 数 240 000

购书热线 010 - 58581118
咨询电话 400 - 810 - 0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2010 年 8 月第 1 版
印 次 2010 年 8 月第 1 次印刷
定 价 15.70 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 26967-00

前 言

随着经济的发展和文化的进步,社会对人才的素质提出了更高的要求。特别是在当今市场体制日趋完善成熟、人才竞争日趋激烈的社会环境中,当代大学生既要具备良好的思想、身体、专业素质,也应当具备健康的心理素质和良好的综合能力。提高大学生心理素质、促进大学生健康成长已成为高等教育的重要内容,并成为德育培养目标的重要组成部分。近年来,党和政府非常重视大学生的心理健康问题,各级各类学校特别是各高等院校领导也非常重视大学生的心理健康教育工作,可以说,心理健康教育已经成为高校教育理念现代化的标志之一。

本书就是在这样的社会大背景下,结合大学生的心理发展特点,以全面提升大学生心理素质为目的展开思路并组织编写的。

本书作者均长期从事大学生心理健康教育工作,有着丰富的教学经验和较深刻的教育感悟。本书以大学生的成长需要为主线,结合大学生的心理变化和关注话题,理论联系实际,具有时代性、针对性、可读性和新颖性。每章均由贴近生活实际的“案例导入”提出问题,让学生饶有兴趣地带着问题学习和讨论。尤其是每章最后的“互动体验”和“心灵故事”更是本书的新颖之处,突出了本书的实用性和可操作性,目的是通过这样的互动交流让大学生在体验中感悟、在分享中成长,以求达到心理健康教育的最佳效果。

本书的内容是在充分调研学生的实际需要的基础上,认真组织材料而编成的。本书在开篇就提出了健康新观念,进而提出了心理健康、大学生心理健康的新观念;“认识自我”、“做情绪的主人”两部分主要是帮助学生正确认识自我,积极塑造自己的良好形象,管理好自己的情绪,这也是大学生心理健康的基础;“挫折及其应对”和“积极适应”部分帮助大学生正确认识挫折,结合大学生实际提出了如何提高挫折承受力的途径和方法;“学会交往”、“学会学习”、“学会恋爱”,这些内容是大学阶段重要的课题,能教会大学生学习、交往的科学方法和技巧,帮助他们树立正确的恋爱观;“懂得感恩 珍惜生命”是本书最具特色的内容,感恩教育对于我们提高德育工作实效,培养健全人格、和谐发展的社会人,有着重要的意义,它强调加强珍爱生命的意识,尊重生命、热爱生命、敬畏生命、欣赏生命、提高生存技能和生命质量,努力实现生命的价值;随着互联网在大学生中的普及,网络心理健康成为大学生心理健康教育不可忽视的重要内容,培养大学生正确的网络认知观,才能让健康的网络心理与行为伴大学生健康成长、成才。

本书由宋彩玲和杜元刚主编。全书分工如下:第一章由宋彩玲编写;第二章由王晓红编写;第三章由徐传庚、于孝廷编写;第四章由王华刚、朱琳琳编写;第五章由张祥霖编写;第六章由逢伟编写;第七章由杨玉娟、孟刚编写;第八章由杜元刚、王维兴编写;第九章由吴迎春、高建编写;第十章由周继重编写。

本书在编写过程中,参考了国内外有关文献和资料,借鉴了其中许多有价值的研究成果,难

以一一列举,谨向原作者表示衷心的感谢。

由于编者水平有限,加之时间仓促,书中难免有疏漏之处,恳请读者批评指正。

编 者

2010年5月

目 录

第一章 心理健康新观念	1	第六章 学会交往	77
第一节 关注大学生心理健康	2	第一节 人际交往概述	78
第二节 大学生心理健康现状及常见问题	5	第二节 人际交往不良心理及调适	81
第三节 大学生心理健康的维护	11	第三节 人际交往能力的培养	88
第二章 认识自我	19	第七章 学会学习	96
第一节 自我意识概述	19	第一节 学习概述	96
第二节 大学生自我意识的发展	21	第二节 大学生常见的学习心理	98
第三节 塑造大学生良好的自我意识	25	第三节 培养大学生健康的学习心理	101
第三章 做情绪的主人	34	第八章 学会恋爱	109
第一节 概述	34	第一节 爱情心理概述	110
第二节 大学生常见的情绪困扰	38	第二节 大学生常见的恋爱心理问题	112
第三节 情绪管理	41	第三节 爱的能力的培养	117
第四章 挫折及其应对	48	第九章 懂得感恩 珍惜生命	125
第一节 挫折概述	49	第一节 懂得感恩	125
第二节 大学生常见的挫折心理	54	第二节 珍惜生命	132
第三节 挫折承受力的培养	57	第十章 网络伴我健康行	143
第五章 积极适应	63	第一节 网络心理概述	144
第一节 适应概述	63	第二节 大学生网络心理问题	147
第二节 大学生常见的适应问题	65	第三节 大学生健康网络心理的培养	151
第三节 大学生适应能力的培养	71	参考文献	156

第一章 心理健康新观念



【名言感悟】

有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。

——阿拉伯谚语

决定一个人心情的,不在于环境,而在于心境。

——柏拉图

世界上最宽广的是海洋,比海洋更宽广的是天空,比天空更宽广的是人的心灵。

——雨果

从跨入大学校门的那天起,每一位大学生都想活出精彩的自我,都想拥有丰富的人生。大学生活,是人生轨迹中重要的转折点,也注定是铸就人生辉煌的真正开端。也许可以说,大学生活的质量,是决定人生命运成败的关键。那么,是什么决定了大学生活的质量呢?优美典雅的校园?学富五车的老师?现代化的实验室?藏量丰富的图书馆?还有……你还可以列出很多,或许你还会说,花前月下的浪漫也是生活的点缀。诚然,这些组成了生活,有了这些,生活才变得丰富多彩。然而,亲爱的学子们,决定生活质量的最重要的因素,不在身之外,而在心之内——是你的心态决定了你的生活,决定了你人生轨迹的走向。拥有健康的心态,你就拥有丰富多彩的生活;拥有真诚的朋友,在生活的道路上你就不会寂寞孤独;拥有积极的生活态度,你就能够迎接挑战、学会成长、风雨兼程。

让我们从现在开始关注我们的心理健康,探索我们的内心世界,构建我们心灵的和谐家园吧!

案例导入

小张是某职业学院一年级男学生,自卑、敏感、情绪低落、自尊心很强,别人无意的话他总会认为是针对自己的,很长时间放不下。走路时总是驼着背低着头,在公共场合不敢发言,跟别人交流时总不能恰当地表达自己的真实意图,尤其是跟老师或陌生人谈话时,总觉得十分局促不安,不知如何是好,并且脸红得很厉害,说话声音很低。他很羡慕别的同学在公共场合能够从容不迫,侃侃而谈。小张非常希望改变自己,虽然曾经做过很大的努力,但一直得不到明显改观,内心非常苦恼。同学评价小张是个冷漠、孤僻的人,从高中到大学很少与异性同学交往。在小张的记忆中,父亲的粗暴教养方式是他成长过程中永远的痛,父亲总是不接纳和认可他,他也从没在父亲面前完整地说完一句话。就这样,他在成长和交往的过程中,朋友越来越少,慢慢地脱离了群体,把自己封闭起来。后来他开始反省自己,自责,觉得都是自己的错,时间一长,发现自己好像已经没有脾气了。不管跟谁发生矛盾,他都不会用言语沟通,总是怪自己无能,认为是自己的错,并陷入深深的自责,或者把怨气都闷在心里,极度压抑时有冲动行为,想用武力来解决问题。对喜欢的女孩不会去表达爱,这样让他更是觉得自己一无是处,极度自卑,没有勇气参加任何活动,甚至曾经有自杀的念头。

讨论

1. 小张是一个健康的大学生吗?
2. 小张的心理困惑有哪些表现?
3. 什么原因导致小张有这样的表现?
4. 你周围有类似的同学、朋友吗?
5. 同学遇到这样的困惑你该怎么办?
6. 怎样才能成为有良好心理素质的优秀大学生?

第一节 关注大学生心理健康

一、健康新概念

追求健康,人之常情。自古到今,谁人不想健康快乐。现代健康新观念认为健康是人生的第一财富。有人曾经做过这样的比喻,如果用数字来比喻人们对欲望的渴求,健康是1,家庭、财富、朋友、事业、成功等所有的一切都是0。有了健康,后面的0越多,数值就越大;没有了健康,后面的0再多,还是0。也就是说,没有健康你将一无所有。

(一) 健康的概念

什么是健康?在过去很长一个时期,人们普遍认为“健康就是没有疾病和不虚弱”。这种“无病不虚弱即健康”的传统观念是从生物医学模式的角度看健康。随着生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的转变,人们对健康有了更深刻的理解。

1989年,联合国世界卫生组织(WHO)提出了21世纪健康新概念:“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。”由此可知,健康不仅仅是指躯体健康,还包括心理、社会适应、道德品质等方面的健康。个体在这几个方面同时健全,才算得上真正的健康。

综上所述,健康既包括身体健康又包括心理健康。那么,什么是心理健康呢?

(二) 健康的一半——心理健康

世界卫生组织把心理健康定义为:一种持续高效而满意的心理状态,在这种状态下,生命具有活力,潜能得到开发,价值得到实现。

从广义上讲,心理健康是一种持续高效而满意的心理状态;从狭义上讲,心理健康是知、情、意、行的统一,是人格完善协调,社会适应良好。迄今为止,关于心理健康还没有一个统一的概念。一般认同,人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态,在这种状态下,个体能够对环境有良好的适应,具有生命活力,能充分发挥其身心潜能,妥善处理人与人之间、人与社会之间的关系。

二、心理健康的标准

(一) 马斯洛和密特尔曼的心理健康十标准

美国心理学家马斯洛和心理学家密特尔曼提出了心理健康的10条标准:

1. 有充分的安全感
2. 对自己有充分的了解,并能恰当地评价自己的能力
3. 自己的生活和理想切合实际
4. 能与周围环境保持良好的接触
5. 能保持自身人格的完整与和谐
6. 具备从经验中学习的能力
7. 保持适当和良好的人际关系
8. 适度地表达与控制自己的情绪
9. 在集体允许的前提下,能适当地发挥自己的个性
10. 在不违背社会规范的前提下,能适度地满足个人的基本需求

(二) 王效道教授的心理健康八标准

北京大学王效道教授提出了心理健康的8条标准:

1. 智力水平在正常范围以内,并能正确反映事物
2. 心理行为特点与生理年龄基本相符
3. 情绪稳定、积极与情境适应
4. 心理与行为协调一致
5. 社会适应,主要是人际关系协调
6. 行为反应适度,不过敏,不迟钝,与刺激情景相应
7. 不背离社会规范,在一定程度上能实现个人动机
8. 自我要求与自我实际基本相符

他还认为心理水平可以从适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、道德感等七个方面加以评价。

(三) 樊富珉教授的心理健康七标准

清华大学樊富珉教授提出了大学生心理健康的7条标准:

1. 对学习较浓厚的兴趣和求知欲望
2. 能保持正确的自我意识,接纳自我
3. 能协调与控制情绪,保持良好的心境
4. 能保持和谐的人际关系,乐于交往
5. 能保持完整统一的人格品质
6. 能保持良好的环境适应能力
7. 心理行为符合年龄特征

以上这些标准颇具实用价值。国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性,认为其既有文化差异,也有个体差异。

三、大学生心理健康的标准

大学生的年龄一般在18—25岁之间,从心理学的观点来看,他们正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年。心理健康的标准是相对和发展的。根据我国大学生的实际情况,结合国内外专家的不同观

点,概括起来我们认为当代大学生的心理健康标准有:

1. 智力正常 智力,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合,包括在经验中学习和理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。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,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其能否正常地、充分地发挥自我效能,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自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达;情绪反应与环境相适应,反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。

3. 意志健全 意志是人在完成一种有目的的活动时进行选择、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、坚持性和自制性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,在行动中能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 人格是个体稳定而独特的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格,有坚强、自信的性格,正确的人生观、价值观,合理的需要,广泛的兴趣等,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素完整统一,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,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。大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能做到自知,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卑,面对挫折与困境,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自信、自尊、自强、自制、自爱,正视现实,积极进取。

6. 人际关系和谐 良好的人际关系,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. 社会适应良好 个体应与客观现实环境保持良好协调。既要进行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;又要根据环境的特点和自我意识的情况,努力协调或改变环境以适应个体需要。

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,大学生应具有与自身年龄和角色相适应的心理行为特征。

根据大学生心理健康的标准,结合当前大学生的现状,大学生的心理健康水平大致可分为四个等级:一是心理健康水平良好,表现为情绪比较稳定,心情保持愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动,具有积极适应与调节能力;二是一般心理问题即发展性心理问题,类似走路中遇到的“小石子”,在人生的不同时期可能会遇到这样或那样的不如意、迷茫、困惑,表现为偶尔的认知偏差、一时的情绪低落、行为的犹豫不决,但其自身能

够意识到并积极做出调适;三是轻度到中度心理障碍,类似走路中遇到的“大石头”,表现出经常的情绪不稳定,与他人相处感到困难,人际关系紧张,生活自理能力较差,这些问题形成原因比较复杂、持续时间较长,其自身能意识到,但需要主动求助并在专业人员帮助下解开心结,共同搬走“大石头”;四是重度心理障碍,类似走路中“迷失方向”,表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活和工作,表现为心理活动与行为紊乱,部分人还会出现自知力障碍,如不及时治疗可能恶化甚至成为精神障碍。

根据上述标准,上述案例中小张同学的心理健康状况如何?属于哪个等级呢?

小张同学的心理健康状况应该属于轻度到中度的心理障碍,因为他情绪不稳定、自卑敏感、人际关系紧张、持续的时间比较长,但他自己能意识到,并主动来到心理健康中心寻求老师帮助。经过系统的心理辅导,小张的心理健康状况有很大改善。后来,小张认真学习了大学生心理健康知识,用积极的心态分析自己的现状,学会了管理自己的情绪,接纳了自己及家人,自信心提高了,并用感恩的心对待每一位帮助过他的人,学会担当责任,成为了一名健康阳光的优秀大学生。

第二节 大学生心理健康现状及常见问题

一、大学生心理健康现状

大学生心理健康状况总体来说是好的,他们具有较高的智力水平,强烈的求知欲和好奇心,富有朝气和活力;他们大部分人关心自我,自我意识较完善;他们追求友谊和爱情;他们关心社会、有社会责任感。但社会变革和时代变迁对他们也有很大的心灵冲击,如过高的精神需求与满足的相对不足,过多的压力与排解能力的不足,家庭及学校早期心理健康教育的缺乏,导致很多大学生成为心理病变的重灾群体。近几年对大学生心理素质调查的结果表明:大学生心理健康令人担忧,有心理障碍学生的比例逐年上升。

一项以全国 12.6 万大学生为对象的调查显示:20.23% 的大学生存在不同程度的心理问题,其中有严重心理障碍的学生约 3%。北京大学的王登峰的研究认为,在校大学生出现心理障碍倾向者占 30%~40%,其中有较严重心理障碍的约占 10%。2004 年 7 月 4 日《中国青年报》的一份调查报告显示:在中国大学生中,大约 14% 出现抑郁症状,17% 出现焦虑症状,12% 出现敌对情绪。某职业学院大学生心理健康教育中心连续四年对大学生心理健康状况进行普查,结果显示 15% 左右的大学生出现程度不同的心理健康问题。大学生的心理健康问题主要有强迫症状、人际关系敏感、抑郁、偏执、恐怖和敌对等。

尽管如此,只有极少数学生接受了心理咨询方面的专业性帮助,而绝大部分学生并没有真正认识到这些问题,大学生心理问题引发的危机事件也频频发生。

案例 1

2002 年 2 月 23 日,北京动物园的两只黑熊被人蓄意用浓硫酸“毁容”,造成严重烧伤,凶手当场被抓获,经查是清华大学四年级学生刘海洋。据这名电机专业的高才生供认,用硫酸泼熊是为了测试黑熊的嗅觉灵敏度。此事件发生时,恰逢全国人民代表大会召开期间,人大代表、从事心理教育的学者、网民就此事展开了广泛深入的探讨。究竟如何看待此事?教育部副部长、人大

代表袁贵仁委员阐述了自己的观点:当代学生的教育至少存在四方面的欠缺。一是心理教育。具有正常心理的人都不会这样做,这位同学的心理方面有些缺陷。现在教育侧重知识的传授,对学生而言,知识也应该包括心理健康方面的知识。无论是家庭教育还是学校教育,都应该重视心理健康,以增强对复杂影响的抵抗力。二是环境教育。这位同学是单亲家庭,内向,不爱交流,与人和谐相处的能力不是非常好。如一开始他能与人交流自己的想法,就可能不会发生这样的事情。从教育的角度来说,应该给学生提供宽松环境。很多学校只重视思想教育和专业教育,在创造学校和宿舍的文化氛围方面,还需要进一步改善。三是人文精神教育。即教学生怎样做人,与自然、人和社会和谐相处。一些大学更重视自然科学的传授,对人文教育的重视远远不够,我们教育的目标应该是把他律变成自律,内化为自觉。四是家庭、学校和社会教育要形成整体,形成三位一体的教育理念,朝一个方向用力,为学生制定一个统一的努力目标。

案例2

2004年2月23日,云南大学的一间男生宿舍里发现四具男尸,被害人被钝器打击头部致死。这就是震惊国内的马加爵杀人案。中国人民公安大学犯罪心理学专家李玫瑾教授认为:真正决定马加爵犯罪的心理问题是他强烈但压抑的情绪特点、扭曲的人生观及“自我中心”的性格缺陷。

案例3

2006年春新学期开学10天之内,华南农业大学发生了4起跳楼自杀事件,使华南农业大学的每个师生的心灵都受到很大震撼。一篇学校教工发在内部论坛里的真实讲述,对我们反省“如何面对生命”极具教育意义。他说,“我想问,现在的学生怎么了?什么问题值得你们去下决心结束自己的路程?因为就业太辛苦了?在今天的中国,一个没有文化的农民工都能用自己的双手养活自己,难道一个大学生就没法立足要饿死吗?因为感情?即使被负心人抛弃了,你难道没有机会选择第二个值得你去爱的人?因为毕业?现在除了在学校滥混日子的人,有哪位不能顺利毕业?即使不能顺利拿到文凭,那么就活不下去了?人之为人,就是因为有生命;维持生命,是人生的第一要义;除了大义大勇、大忠大孝之人,谁都没有放弃生命的权力。父母养育你,国家培养你,你就有了为父母而活,为祖国而活的责任;轻生,很可能是一种极端自私的选择;轻生前请站在亲人与师友的角度想想,珍爱生命,学会感恩”。

从调查研究结果和上述大学生心理危机事件中可以看出:大学生心理健康现状不容乐观。

二、大学生心理发展的特点

大学生在生理上已成熟,但心理上未完全成熟,因为心理的成熟并非完全取决于生理成熟的水平,更多的是受社会环境、教育、文化的影响,社会实践的广度和深度更是制约大学生心理发展的重要因素。就大学生心理发展的整体状况来看,他们有着特殊的心理矛盾和心理特点,具体表现如下:

(一) 认知心理发展的特点

大学生抽象思维发展迅速,思维的独立性有所提高,他们思想活跃,敢于提出问题,并有自己的见解,开始用批评和发展的眼光认识周围事物。但思维易带主观片面性,思维品质的发展不平衡,在认识复杂社会问题时,易出现简单、想当然、主观片面、脱离实际或偏激固执的不良倾向。

（二）情绪情感发展的特点

大学生富有青春活力,对生活充满期待和激情,情感日益丰富,荣誉感、正义感、美感、友谊感等高级情感有很大的发展。但在情感日渐丰富的同时,情绪具有波动性和冲动性,在受到内在需要和外界环境刺激时,情绪会在短时间内由高度的兴奋变得消沉,或从冷漠转变为狂热,两极化比较突出。

（三）意志心理发展的特点

随着知识经验的增多,大学生能够确立奋斗目标和根据目标制定具体的实施计划,在目标的实现过程中也能够克服困难,调整行为,表现出较坚强的意志水平。但意志品质的发展水平不平衡、不稳定,表现为意志的自制性和坚持性发展不稳定,容易受外界干扰、盲目从众,或有时草率莽撞、虎头蛇尾。

（四）自我意识发展的特点

大学生的自我意识比中学阶段发展更快,他们的自我意识、自我评价、自我调节能力明显增强。但自身社会阅历和综合能力的不足,会使他们在自我意识与发展的过程中面临各种矛盾和问题,如主观我和客观我之间、理想我与现实我之间、成就期望与现实落差之间、自尊和他尊之间、自尊心和自卑感之间的矛盾。这些矛盾反映出大学生自我意识正在走向成熟但未真正成熟的心理特点。

（五）人格发展的特点

个体的人格发展是一个持续一生的进程,大学生处于身心急剧发展和自我意识由分化逐渐走向统一的特殊时期,这是人格发展的重要时期。人格健全是个体心理健康的根基。他们在人格发展中有成熟积极的一面,如乐观、自信、包容、信任、勤奋、善良、真诚、热情、合群等。但也有相当一部分学生存在不同程度的人格问题,常见的有悲观、自卑、苛刻、自我为中心、懒惰、狭隘、虚荣、敌对、冲动、冷漠、孤僻等。

三、大学生常见的心理健康问题

（一）入学适应问题

自然界的一切生灵无不遵从着“物竞天择,适者生存”这一自然规律,在环境发生巨大变化时,谁能适应谁就能活下来;谁能更好地适应,谁就能获得更好的生活。大学生进入大学校园后,生活环境、生活条件、人际关系、学习方法、心理状态都发生了很大变化。原有的心理定势和习惯模式都被打破,他们渴望独立,期望值很高,自信心、自尊心增强,但心理上还有依赖性、理想化和怀旧心理。他们往往留恋过去的中学环境、同学、老师等,或盲目地向往未来,当理想和现实的差距过大时,就会引起复杂的心理矛盾。他们消极地评价环境变化,抱怨学校、抱怨同学、极度失落,甚至自我封闭。这种状态如不及时调整就会出现失眠、注意力不集中、烦躁等,严重者可能会影响学业的顺利进行,甚至导致休学、退学。

（二）情绪问题

积极稳定的情绪反应和良好的情绪管理能力是大学生成才的重要因素,也是心理健康教育中值得重视的问题。大学生描述自己情绪时使用最高频率的三个词是:郁闷、烦躁、压抑。由此可以看出,大学生的负向情绪高于正向情绪,值得引起重视。

1. 抑郁情绪是情绪问题的常见现象 表现为个体持久的情绪低落,常伴有身体不适、睡眠

不足等;心情压抑、沮丧、无精打采,什么活动都懒于参加,什么事也提不起精神来;自卑、逃避等。

2. 情绪冲动也是大学生情绪问题的重要表现 大学生的社会情感丰富而强烈,具有一定的不稳定性与内隐性,表现为情绪波动大,高低不定,喜怒无常,会因一点小小的胜利而沾沾自喜,也易为一次考试失败、情感受挫而一蹶不振,甚至无法控制自己的情绪,特别是对负性情绪的控制能力相对较弱。如一次考试失败,有的学生很难从失利的阴影中走出。群体负性情绪又是校园事端的直接制造者,如某职业院校十年违纪处分的40例中,男学生因情绪冲动而导致打架的占到45%,女学生因情绪冲动而导致的不自爱、不自尊的违纪行为占到35%,起因多数是生活中的小摩擦。学生的群体情绪一旦激发,很难顾及理性与校纪校规的约束,为“朋友而战”、为“义气而战”的情况时有发生,有的因冲动情绪带来攻击行为,甚至导致恶劣后果。当情绪稳定下来,又多是后悔莫及。

3. 焦虑情绪也是大学生情绪问题的表现 学生的焦虑具有一定的代表性,其来源并非现实的威胁,而是内心的一种状态,常无明确的客观对象和具体内容。大学生的焦虑主要有以下三种表现:

(1) 自我形象焦虑:青年时期比任何年龄都更关注自己在他人尤其是异性心目中的形象,学生对长相、胖瘦、高矮、能力、魄力、魅力,会产生各种各样的焦虑。有的学生担心自己长得不够漂亮,不能获得异性的好感,甚至部分女生因没有男生追求而苦恼;有的学生总感到自己的先天条件不够理想,因而非常自卑,不能建立自己的社交形象与公众形象。

(2) 考试焦虑:有的大学生担心考试会“挂科”(不及格),怕成绩被告知家长,还有部分学生对职业资格考试的考试尤为焦虑。

(3) 社交焦虑:社交焦虑是一种与人交往的时候,觉得不舒服、不自然、紧张甚至恐惧的情绪体验。大学生的社交焦虑常表现为因自卑、害羞、胆怯等不敢在人多场合表达自己思想;还表现为当众说话紧张、与异性交往紧张等。社交焦虑发展到极端就是社交焦虑症或社交恐怖症,表现为情绪上的紧张、不安、担心甚至害怕,还伴随植物神经功能紊乱,如:心跳加快、出汗、脸红、发抖、呼吸困难、尿频、尿急等,行为上还伴有回避。

(三) 学业问题

学业问题是大学生经常遇到的问题。学习压力大、学习动力不足、学习目的不明确、学习成绩不理想、学习困难等学业问题始终困扰着大学生。很多学生在大学的学习方式、教学方式、专业发展等方面存在困惑。

(四) 人际交往问题

良好的人际关系对学生的心理健康影响甚大。良好的人际交往会帮助大学生消除孤独感、建立安全感和归属感。然而很多大学生出现不敢交往、不愿交往、不会交往的现象,使自己陷于困惑和苦闷。不敢交往是因为部分大学生缺乏在公众场合表达自己思想的能力与勇气。对各种各样的活动,他们充满了兴趣,却又担心失败,只是羡慕而积极参与的不多,久而久之,开始回避参与,感叹“外面的世界很精彩,外面的世界很无奈”。不愿交往是因为部分大学生在社交过程中没有建立信任感,过于敏感、无端猜疑。不会交往是由部分大学生没掌握人际交往的原则和技巧,存在认知偏差等原因所致。

(五) 恋爱与性心理困扰问题

大学生处于青年中期,随着性生理发育逐渐成熟以及性意识的萌发,恋爱与性问题不可回

避。由于青春期教育不够,大学生的恋爱心理幼稚,部分大学生的恋爱观不正确,继而导致恋爱及性心理方面的心理负担和困惑。当代大学生恋爱普遍化,据调查,在校大学生恋爱的比率已高达 61.9%,有的学生说“爱是情感,不是规范”;“普遍撒网、重点培养、择优而谈”。面对爱情,学生更多地想到的是“不在乎天长地久,只在乎曾经拥有”。这种情感的迷茫和不正确的恋爱观是导致恋爱与性相关心理冲突的主要原因。

(六) 网络中的心理问题

21 世纪,网络对大学生的生活影响日渐明显。网络是一把双刃剑,在给大学生带来积极影响的同时,也给大学生带来了许多负面的影响。2008 年 1 月 17 日发布的第 21 次中国互联网络发展状况统计报告中的有关数字也说明了这一点。大学生常见的网络心理问题是:网络孤独、网络双重人格、网恋、网络依赖和网络成瘾等。部分大学生沉迷于网络,严重影响了他们正常的学习、生活、交往,导致心理障碍,出现不良身体反应,更有甚者出现精神障碍或犯罪行为。

(七) 职业生涯发展有关的问题

职业规划是大学生生活的重要组成部分,影响着个人的整个事业发展,影响着个人的家庭幸福指数。英国哲学家罗素说:“选择职业是人生的大事,因为职业选择决定了一个人的未来,选择职业就是选择将来的自己。”目前有关学生生涯发展的困惑有以下问题:不知道自己能干什么,不知道自己想干什么,不知道自己适合干什么,不了解社会需要什么样的人,不了解到哪里去找工作,不知道现在该做些什么准备等。

(八) 特殊群体心理问题

大学生中主要有两类特殊群体:一类是贫困大学生。一方面,贫困学生因为窘迫的家境而产生许多不利于其发展的心理特征,如自卑、敏感、抑郁、多疑、焦虑、孤僻等问题。另一方面,现在国家的贫困资助政策缓解了贫困大学生经济的压力,但是实际生活中有些学生又对各种补助产生了心理上的依赖感,有的贫困学生把国家的贫困资助认为是理所当然,缺乏感恩之心。另一类是残疾大学生。残疾学生自身的身体残缺导致他们在心理方面的问题比较突出,使他们求学过程中将面对比普通学生更多的困难。另外,残疾学生心理素质的薄弱性也容易导致他们不能正确接纳自身状况。残疾学生比较突出的心理特征是自卑、焦虑、抑郁、敏感、敌对、防卫和偏执等。

四、影响大学生心理健康的因素

影响大学生心理健康的因素是多方面的,归纳起来可以分为大学生自身因素(内因)和环境因素(外因)。内因是影响大学生心理健康水平发展的关键因素,外因是导致大学生心理健康问题的条件因素。

(一) 自身因素

1. 个人生理方面的原因 现代西方心理学研究非常重视神经心理学研究。人的生理特点,尤其是大脑与神经系统的解剖生理特点是人心理活动的物质基础。如果大脑与神经系统有某些缺陷,人的某些心理活动就不能正常进行,如大脑深层边缘系统受损,人的情绪就不会正常表达,情绪处于抑郁状态,同时影响着人的做事动力和人际交往能力;如前额叶受损会影响人的判断能力、控制冲动的能力及思考的能力。而且与生俱来的解剖生理特点是人的气质类型的基础,这些气质类型(如胆汁质、抑郁质)在情绪的表现方面尤其值得注意,如果不能恰当地予以引导,就有可能导致某些心理异常;其他如植物神经系统、内分泌系统功能失调也可引起人的心理异常。

2. 个人心理方面的原因 大学生的心理正处在迅速成熟但未完全成熟的阶段,尤其是大学生的非理性认知和人格缺陷是导致大学生心理健康的主要心理因素。表 1-1 列出了大学生常见的非理性认知与理性认知的表现。

表 1-1 大学生的非理性认知与理性认知

非理性认知	理性认知
我必须得到所有人的喜爱和赞许	并不是每个人都要喜欢我
考试考砸了,我什么都学不好	目前我没有考好,但只要努力,总会进步的
我对别人好,别人就一定会对我好	每个人都不相同,我对别人好,但是不强求别人一定要对我好
做错事是可怕的,所以我不允许自己犯错误	人非圣贤,偶尔也有犯错误的时候,重要的是能够知错改错,在哪跌倒就在哪爬起来
我必须把每一件事情做到完美无缺	我只要能够尽力做每一件事,即使事情做得不完美,也不代表我的努力白费了
我必须赢过其他人,成为最好的	我不一定要成为最好的,只要自己尽力去做就行了
我真没用,又失败了,失败就是无能、没用	一次的失败并不代表会永远失败
他们应该答应我的要求,不应该拒绝我	他们不答应我,是因为他们今天不方便,或者是有苦衷

有人格缺陷的大学生会更容易感受到挫折和心理伤害,而且又缺乏自我调节能力,这就阻碍了他们的心理健康发展。因此,在生活和学习中,大学生应重视对自己人格缺陷的矫正,努力克服偏激、孤僻、多疑、敏感、怯懦、冷漠、懒惰、苛刻、虚荣、嫉妒、自我中心等人格缺陷,积极塑造乐观、合群、勇敢、热情、宽容、勤奋、豁达、有恒、负责、善良、进取等良好的人格品质。

3. 不良的生活方式 生活方式是指人们在日常生活中应遵循的习惯化了的行为模式。健康的心理与健康的生活方式密不可分。对大学生而言,健康的生活方式包括:一是合理作息,起居有常,早睡早起,充足睡眠;二是平衡膳食,坚持吃早餐,体重保持正常水平;三是科学用脑,科学管理时间,提高学习效率,劳逸结合,有张有弛,避免用脑过度;四是积极休闲,选择文明高雅的休闲娱乐方式,愉悦身心;五是适量运动,积极参加体育锻炼,不吸烟,不喝酒。大学生不健康的生活方式有网络沉溺、暴饮暴食、节食瘦身、晚睡晚起,不参加体育运动、抽烟酗酒等。长期的不良生活方式会导致生理功能紊乱继而出现心理异常,如敏感、易怒、暴躁、情绪不稳、疲倦、反应速度下降、记忆力和学习能力下降。

(二) 环境因素

1. 社会环境层面 许多心理问题是由于环境适应不良而引起的。在社会转型期,随着市场经济体制的确立、竞争机制的导入,社会发生了很大变化。在社会物质方面,物质利益格局的重新调整,贫富差距的加大,对人们的心理产生了巨大影响。社会文化方面,当代大学生正处在东西方文化交流、多种价值观冲突的时代,东西文化有着前所未有的碰撞与冲突。例如,东方重义,西方重利;东方尚礼,西方尚法;东方重和谐,西方重竞争;东方讲集体利益,西方重个人利益等。面对不同的文化和多种价值选择,有些学生常常会感到茫然、疑惑、混乱。此外,随着广播电视节目播放时间的延长和娱乐化倾向的增强,报刊的增多且内容良莠混杂,互联网对人们生活的影响的增大,大众传媒对大学生心理健康的影响越来越大。

2. 家庭环境层面 家庭层面的影响主要包括家庭的氛围、父母的教养方式、家庭结构、家庭经济状况四个方面。家庭是人生的奠基石,父母是孩子的第一任老师,他们对孩子的成长与成才的影响是深远的。良好的家庭氛围会使孩子产生安全感,形成良好的心理素质。父母的教养方式直接影响孩子的行为和心理,民主、平等而非命令、居高临下,开明而非专制,身体力行潜移默化而非单纯说教指责的教养方式,有利于大学生心理的健康发展。家庭结构的变化,如单亲家庭、离异家庭对大学生的心理健康有一定影响。家庭经济状况贫困的学生,其心理健康状况也需要引起重视。

3. 学校教育层面 学校环境是影响大学生心理的重要因素。学校环境可分为物质环境和心理环境两大类,这两种环境对学生的心理发展都起着熏陶作用。从物质环境来说,校园人性化的设计,校园中的一草一木、每个角落都应给人以美的感受,使学生在这样的环境中愉快地学习和生活,净化学生的心灵,陶冶学生的情操。心理环境因素方面,教师的素质对学生的心理健康发展有重要的影响作用。因为教师不仅是学生学习的发动者、组织者,同时也是学生的心理保健老师。教师的素质,如教师的职业道德、责任感、教师的期待、人格魅力、价值观、情感和意志表现、为人处世的方法和态度等,都对学生起着重要的感染作用,有时甚至会影响学生一生的健康发展。

|| 第三节 大学生心理健康的维护

一、加强大学生心理健康教育的意义

(一) 有助于大学生正确认识自我、接纳自我、规划自我

“认识你自己”是古希腊一句著名的格言。在我国的义务教育阶段,心理健康教育比较薄弱。因此,刚刚跨入大学校门的学子们有必要学习一定的心理健康知识,以掌握心理发展变化的规律,把握认识自我的钥匙。心理学的知识能帮助学生清楚认识到“我是谁”,“我从哪里来”,“我将往哪里去”;找准自己的位置,接纳自己的优势与不足,发挥自身的潜能,成为一名合格的大学生。

(二) 有助于大学生提高适应能力,构建和谐心灵

一个人,不管你愿不愿意都会不断长大、变老,长大就意味着不断适应。心理健康教育能使大学生积极适应自我、适应环境、适应各种各样的复杂变化,学会情绪管理,学会积极应对生活事件,不断提高耐挫力,使自己经常处于愉悦、积极、满意的状态。

(三) 有助于大学生建立良好的人际关系

交往的需要是大学生重要的心理需求。大学生的适应主要是人际关系的适应,学习心理健康知识,可以增进相互间的理解,提高人际交往的技巧,促进人际关系的和谐,增强归属感,体验价值感。

(四) 促进大学生个体健康成长,提高学习效率

大学生的重要任务是学习文化知识。心理健康不仅是大学生开展有效学习和智力活动的基本条件,而且能促进有效的学习和智力活动的正常进行。如果心理长期不健康,会致使大脑机能