

<<<< 普通高等教育“十三五”规划教材

大学生心理健康教育

(第2版)

◎ 主编 张曼华

*Mental Health Education
for College Students*

(2nd Edition)

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



< < < < 普通高等教育“十三五”规划教材

大学生心理健康教育

(第2版)

(2nd Edition)

*Mental Health Education
for College Students*

主 编 张曼华

副 主 编 赵维燕 高新义 史从戎

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁欣放 (首都医科大学)

于丽玲 (首都医科大学)

史从戎 (池州学院)

刘 婷 (四川大学华西医院)

张培培 (泰山医学院)

张曼华 (首都医科大学)

赵维燕 (济宁医学院)

徐 伟 (滨州医学院)

高新义 (潍坊医学院)

董 曼 (济宁医学院)

秘 书 丁欣放

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 张曼华主编. —2 版.—南京:江苏凤凰科学技术出版社,2018.1
ISBN 978-7-5537-8772-5

I.①大… II.①张… III.①大学生—心理健康—健康教育—医学院校—教材 IV.①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 301343 号

大学生心理健康教育(第2版)

总 策 划 樊 明 谷建亚
主 编 张曼华
责任编辑 钱新艳
文字编辑 李龙姣
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼,邮编:210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 建湖县人民印刷有限责任公司

开 本 880 mm×1230 mm 1/16
印 张 11.75
字 数 300 000
版 次 2018 年 1 月第 2 版
印 次 2018 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-8772-5
定 价 33.00 元

图书如有印装质量问题,可随时寄印刷厂调换。

第2版前言

《大学生心理健康教育》(第2版)是在2012年出版的第1版教材的基础上修订的,教材基本保留了第1版的框架和形式,体现2011年教育部颁布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的精神,针对现阶段大学生的常见的心理问题和心理素质教育的基本内容编写的一本针对性、可读性、趣味性、操作性强的教材。

对于大学生而言,心理健康教育课程不是一门专业性或学术性课程,也不是一门纯知识或应试性课程,而是一门实用型课程,该课程旨在向大学生普及心理健康的基本知识,树立心理健康的自我意识,并运用这些知识和理论,增强大学生自我调节、自我教育的能力,帮助大学生解决发展过程中的心理与行为问题,消除心理困扰、优化心理素质,学会心理调适的方法,进而提升积极的心理品质,关注自我认识、情绪调节、人格发展、人际交往、挫折承受、学习管理、婚恋爱情、适应发展、求职就业等,进而预防各种心理疾病和心理危机的产生,关爱生命,热爱生活。

本教材在体例上遵循心理学的内在规律,在教学内容上设置了心理案例与故事、课堂训练活动、心理测试、推荐阅读、推荐视频与电影等环节,突出心理健康教育的重点、难点与热点,力图以大学生最喜闻乐见的形式,将学习过程与兴趣相结合,深入浅出,寓教于乐。本书内容贴近大学生生活,适合大学生阅读和学习,不仅可以作为大学生心理健康教育的通识教材,也可作为大学生自我修养、心理保健的读本。

本教材的编者均为心理学与心理健康教育一线的工作者。在本书的编写过程中,我们参阅了大量的学术著作、学术论文、研究成果和相关文件,并得到了各院校领导和同仁的大力支持,在此一并表示真诚的感谢!另外,由于编者水平有限,书中疏漏之处在所难免,敬请各位读者批评指正。

张曼华

2017年12月

第一章 绪论	1
第一节 大学生心理健康概述	1
一、健康与心理健康的概念	1
二、大学生心理健康的标准	2
三、心理健康与幸福人生	3
第二节 大学生心理发展的特性及常见心理问题	4
一、大学生心理发展的阶段性	4
二、大学生心理发展的矛盾性	5
三、大学生心理发展中常见的心理问题	6
第三节 大学生心理健康成长的途径	8
一、学习心理健康知识	8
二、在实践中体验和历练	9
三、学会心理调适	9
第二章 自我意识	13
第一节 自我意识的内涵	13
一、自我意识的概念	13
二、自我意识的结构	14
三、自我意识的功能和作用	15
第二节 大学生自我意识发展的特点	15
一、个体自我意识的发生与发展	15
二、大学生自我意识发展的过程	16
三、大学生自我意识发展的特点	17
第三节 大学生自我意识发展的问题及偏差	19
一、过分地自我接纳	20
二、过分地自我拒绝	20
三、过分地自我中心	21
四、过分地追求完美	21
第四节 大学生完善自我的途径和方法	22
一、大学生的自我教育	22
二、通过集体活动展示自我	24
三、确立目标,提高自信	24

第三章 学习心理	29
第一节 大学学习的特点	29
一、学习的概念	29
二、关于学习的各种理论	30
三、大学学习的特点	30
第二节 大学生常见的学习问题及困扰	32
一、学习动机缺乏	32
二、过于追求实用性	33
三、学习方法不良	34
四、考试问题	34
第三节 大学生学习调适及促进	35
一、树立正确的学习观	35
二、注重学习方法	35
三、学会时间管理	36
四、应对考试焦虑	37
第四章 情绪管理	42
第一节 情绪概述	42
一、情绪的内涵	42
二、情绪的类型	43
三、情绪的功能	45
第二节 大学生的情绪特点及困扰	46
一、情绪健康的标准	46
二、大学生的情绪特点	47
三、大学生常见情绪困扰	49
第三节 大学生的情绪管理与调节	50
一、尝试接纳情绪	50
二、合理表达情绪	51
三、练习调控情绪	51
第五章 家庭和人格发展	56
第一节 人格概述	56
一、人格的含义	56
二、人格理论	58
三、人格测验	61
第二节 家庭对人格成长的影响	62
一、家庭的结构与功能	62
二、家庭与个人心理问题的关系	63
三、家庭对个体人格发展的影响	63
第三节 大学生常见人格问题及困扰	65
一、大学生人格发展的不足	65
二、大学生人格发展的缺陷	66

三、大学生的人格障碍	67
第四节 培养健全人格的方法及途径	69
一、健全人格的内涵	69
二、培养大学生健全人格的意义	69
三、培养大学生健全人格的途径和方法	69
第六章 人际交往	75
第一节 人际交往概述	75
一、人际交往的内涵	76
二、人际交往的功能	76
三、人际交往对大学生健康成长的意义	77
第二节 大学生人际交往的特点	78
一、大学生人际交往的类型	78
二、大学生人际交往的特点	79
三、大学生人际交往的影响因素	81
第三节 大学生常见人际关系问题及其调适	82
一、大学生常见人际关系问题	82
二、大学生人际交往的原则	83
三、大学生人际关系问题的调适	84
四、掌握有效的人际沟通技巧	84
第七章 爱情与性	90
第一节 爱情的理论	90
一、什么是爱情	90
二、关于爱情的理论	92
第二节 大学生恋爱的特点及困惑	93
一、大学生恋爱的特点	93
二、大学生恋爱的困惑	94
三、大学生恋爱心理问题及调适	95
第三节 大学生爱的能力培养	97
一、树立正确的恋爱观	97
二、发展健康的恋爱行为	98
三、培养爱的能力	98
第四节 大学生的性心理	99
一、性心理的过程及其理论	100
二、大学生的性心理困惑及问题	101
三、大学生性心理的调适	103
第八章 压力管理与挫折应对	108
第一节 压力与挫折概述	108
一、压力的概述	108
二、挫折的概述	110

三、压力和挫折对大学生的意义	111
第二节 大学生的常见压力与挫折	112
一、大学生常见心理压力与挫折的表现	112
二、大学生压力和挫折产生的主客观原因	115
第三节 大学生的压力管理与挫折应对	117
一、大学生压力管理与挫折应对的策略	117
二、大学生压力管理与挫折应对的方式	118
第九章 职业生涯规划与择业	123
第一节 职业生涯规划理论概述	123
一、职业生 涯的内涵	124
二、职业生涯规划的内涵	124
三、职业生涯规划发展理论	125
第二节 大学生职业生涯规划制订	127
一、职业生涯规划的要 素	127
二、职业生涯规划的原 则	128
三、职业生涯规划步 骤	128
第三节 择业中的方法与技巧	129
一、择业的基本原 则	129
二、自荐的方法与技 巧	130
三、面试的方法与技 巧	131
第四节 择业中常见心理问题与调适	132
一、大学生择业心理的形成因素	132
二、择业中常见心理 问题	134
三、高校毕业生就业心理的自我调适	136
第十章 网络心理	144
第一节 网络心理概述	144
一、网络的独特之 处	144
二、大学生网络心理 需求	145
三、网络的“双刃 剑”效应	146
第二节 网络成瘾及心理动因	147
一、什么是网络成 瘾	147
二、网络成瘾的类 型	148
三、网络成瘾的危 害	149
四、网络成瘾的心理 动因	150
第三节 健康网络心理与行为的培养	151
一、什么是健康上 网	151
二、防治大学生网络 成瘾的对策	151
三、预防大学生网络 犯罪的对策	152

第十一章 大学生生命教育与心理危机干预	156
第一节 大学生生命教育概述	156
一、生命教育的内涵	156
二、生命教育的意义	157
三、生命教育的措施	158
第二节 认识生命,珍爱生命	159
一、认识生与死	159
二、延长生命的长度	161
三、拓展生命的广度	165
第三节 大学生心理危机预防与干预	167
一、心理危机的内涵	167
二、大学生心理危机的诱因与特点	167
三、大学生心理危机的发展过程与影响因素	168
四、大学生心理危机的干预	169
参考文献	174

第一章

绪论

【心理案例】

小李是某大学一年级学生,从小学习成绩优异,考上了北京某著名大学,成为老师和父母的骄傲。进入大学后,小李想利用上大学的机会好好锻炼一下自己,但没想到的是,等待她的是一连串的打击:在第一次班会上,她带有浓重南方口音的自我介绍引来同学的哄堂大笑;在迎新联欢会上,学长和同学多才多艺的演出让来自农村的她备受挫折;英语课上,同学们流利的口语让她感到相形见绌;社会工作方面,曾鼓起勇气参加的竞选也都名落孙山……小李说,她没想到大学会是这样,她感到非常孤独、自卑、痛苦,晚上睡不好觉,经常会被噩梦惊醒,学习时精力也越来越不能集中,越来越多的题目不会做了,这是从来没有过的事。她不知道该向谁去求助,只能躲在被子里偷偷地哭,感觉自己快崩溃了。

1. 你是否有过与小李类似的经历和感受?
2. 如果你是小李,你将如何应对正在经历的一切?

对于每一位大学生来说,大学生涯都是一段无法割舍的人生体验。在这里,不管你愿意与否,都要开始独立地面对生活,自主地解决人生难题。但是,当你们以极大的热情面对生活、努力实现自己的理想时,你们会发现生活之舟是那么复杂,那么难于驾驭。在痛苦的反思之后,有的人开始调整目标、重塑生活,以积极的心态去迎接新的生活;有的人则选择了逃避与自暴自弃,以消极的心理与行为去对抗生活。积极的接纳与奋进是美好人生的起点,而消极的对抗往往导致一事无成。因此,在大学阶段,培养良好的心理状态是每一位学子健康成长的前提。

第一节 大学生心理健康概述

一、健康与心理健康的概念

(一) 健康的概念

健康是每个人所向往的。世界卫生组织(World Health Organization, WHO)前总干事马勒(Halldan T. Mahler)博士曾指出:“必须让每个人认识到,健康并不代表一切,但失去了健康,便丧失了一切。”对于健康的概念,传统的观点认为,躯体没病就是健康。因此,人们重视锻炼身体,却忽视了心理上的保健。

1948年,世界卫生组织(WHO)提出,健康是一种生理、心理与社会适应都趋于完满的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态,并进一步指出健康的新概念:一是精力充沛,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;二是积极乐观,心胸开阔,勇于承担责任;三是精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;四是自我控制能力强,善于排除干扰;五是应变能力,能适应外界环境的各

种变化;六是体重得当,身材匀称;七是眼睛炯炯有神,善于观察;八是牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;九是头发有光泽,无头屑;十是肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。

1989年,WHO进一步深化了健康的概念,认为健康应包括躯体健康、心理健康、道德健康以及社会适应良好,要求人们从以下4个方面综合评价一个人的健康。① 躯体健康:人体的结构完整,生理功能正常;② 心理健康:在身体、智能及情感上与他人心理健康不矛盾的范围内,个人心境发展最佳的状态;③ 道德健康:在稳定的道德观念支配下表现出来的一贯的符合社会道德规范行为;④ 社会适应良好:能胜任个人在社会生活中的各种角色,能立足角色创造性地开展工作并取得成就,贡献社会,实现自我。健康的这4个方面之间,躯体健康是其他健康的基础;心理健康与躯体健康相互作用;以心理健康为基础发展起来的道德健康高于单纯的心理健康;社会适应良好是心理健康的充分体现,是健康的最高境界。所以,身体壮的人不一定就健康,一个人健康与否,应该根据以上4个方面来综合评价。

(二) 心理健康的概念

心理健康是相对于生理健康而言的,它是指生活在一定社会环境的人,在高级神经系统功能正常的情况下具有协调关系的能力和人格,情绪稳定,行为适度。心理健康不是指一个人对任何事物都能愉快地接受,而是指在对待环境和问题冲突的反应上,能更多地表现出积极的适应倾向。

一般来讲,我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。从广义上讲,心理健康是指一种积极向上的、高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上讲,心理健康是指各类心理活动正常、关系协调、内容与现实一致和人格处在相对稳定的状态。

二、大学生心理健康的标准

(一) 一般心理健康的标准

世界心理卫生联合会(World Federation for Mental Health, WFMH)曾明确指出,心理健康的标志是:身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中能彼此谦让;有幸福感;能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

心理健康的标准带有不同文化的特征。中国传统文化重视人内心世界的圆融和谐,重视心理的平衡统一,强调个人与自然、与社会保持和谐关系。当内心发生矛盾冲突时,强调以“克己”的方式求得调和与平衡,不重视表达与宣泄。当个人与社会发生矛盾时,强调牺牲个人服从社会。而西方的心理健康观念,则以崇尚自我为核心,重视个人的成长、潜能的发挥,尊重个体的独特性与创造性,重视直接而坦率的自我表达。

美国人本主义心理学家马斯洛(Abraham H. Maslow)和米特尔曼(Mittelman)在20世纪50年代初提出了心理健康者的10条标准,受到心理卫生界的普遍重视,并被广泛引用。这10条标准是: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评价;③ 生活的目标切合实际;④ 与现实环境保持接触;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 在不违背团体的要求下,能作有限度的个性发挥。

(二) 大学生心理健康的标准

结合大学生的心理特点和所处的特定社会角色和环境特点,一个心理健康的大学生应符合以下标准:

1. 能正确认识自我和接纳自我 一个心理健康的大学生能对自己的能力、性格和优缺点做出恰当的客观的评价,个人的理想目标较为符合实际情况。即使在最困难的条件下,也能理智地对待自我,使自己的心理状态在运动变换中保持平衡。

2. 能保持和谐的人际关系 一个心理健康的大学生往往乐于与人交往,不仅能接纳自我,而且也

能接受他人,能够认识到他人存在的重要性,同时也能被其他同学所理解和接受。能够与其他同学较好地沟通和交往,使人际关系达到和谐状态。

3. 有良好的适应能力 大学生对自然环境和社会环境应该具有较强的适应能力,不仅能面对现实和接受现实,而且能进一步地改造现实,而不是逃避现实。能够与社会保持良好的接触,能够及时调整自己的需要和愿望,使自己的思想、行为与社会协调一致。

4. 具有顽强的意志 心理健康的大学生具有坚强的意志和承受挫折的能力。在大学生活中,能够保持对学习较浓厚的兴趣和旺盛的求知欲,并有克服困难的信心和勇气。

5. 具有良好的情绪状态 一个心理健康的大学生,虽然也会出现悲伤、忧愁等消极情绪,但是不会持续很久,能较快地用愉快、乐观、开朗等积极情绪替代。

6. 具有完整和谐的健康人格 一个心理健康的大学生,其人格结构各方面,包括气质、能力、性格、理想、信念、需要、动机和兴趣等,都能得到合理的平衡发展,保持人格的同一性,具有积极进取的人生观。如果一个大学生具备了这种健康的人格特征,那么,他将会有一个良好的心理状态。

三、心理健康与幸福人生

心理健康是一个人全面发展的基础。一个人如果没有了心理健康,其发展就会受到限制,全面发展就很难实现。在现实生活中,很多身体有缺陷的人通过自己的努力能够过上和身体健全的人一样幸福的生活,甚至比正常人还感觉幸福,这往往源于其在心理健康层面有良好的发展。因此,关注自身的心理健康,就是关注自己的幸福;提升自己的心理健康水平,就是提升自己的生活质量和幸福指数。

(一) 心理健康是健康成长的前提

俄国生理学家巴甫洛夫说过:一切沉重顽固的焦虑和忧郁都在给各种疾病打开大门。人是一个身心统一体,心理问题往往与人的生理疾病互为条件。一方面,长期的身体疾病可以引发心理问题;另一方面,长期存在的心理问题得不到调适,也会引发身体疾病。如果大学生的心理不健康,经常处在紧张、焦虑、抑郁、悲伤、恐惧之中,又得不到及时调整,他们的身体健康也会受到损害。此外,不良情绪过度或长期得不到及时调整,会影响人的大脑功能,造成大脑功能失调,从而导致神经症或精神疾病,如强迫症、焦虑症、抑郁症,严重者会出现自杀行为。

(二) 心理健康的人更容易拥有幸福和快乐

心理健康的人常常乐观、自信。这些优良的品质帮助人们在各种条件下体验到主观幸福。如乐观的人看到的更多是黑纸上的白点,即使是一般的事物也能引起他们美好的体验。相反,悲观的人则主要看到白纸上的黑点,他们总是过分关注社会的不公、生活的艰辛、人情的冷漠,很难看到光明、积极的一面。幸福快乐的重要条件是拥有一颗能够感受幸福和快乐的心。如果缺乏健康的心态,人们常常是身在福中不知福,一味地抱怨上天的不公。

心理健康的人拥有一些共同特性:表现出积极的感知觉,从消极事件中汲取积极的意义,用幽默、意志、信念应对困难,不钻牛角尖,用适当的方式进行社会比较。心理健康的人很少受到不利环境的影响,更不会沉浸在痛苦和责备中。他们的生活是朝气蓬勃、充满活力和丰富多彩的。心理健康的人更能体会到生命的意义和对生活的信心。

(三) 心理健康的人更容易获得成功

有这样一个故事:一个大学毕业生报考一家大公司,公布考试结果时他名落孙山。得知消息后,在绝望之余产生了自杀的念头,当他自杀未遂在医院被抢救的时候,传来他被公司录用的消息。原来是计算机统计出了差错,实际上他名列前茅。他欣喜若狂,正准备庆祝一番时,又传来消息说,他被公司解雇了。因为公司总裁听说他自杀的事件后,认为他连如此小小的人生打击都承受不起,不可能在今后曲折的人生道路上建功立业,于是决定解雇他。

同样的受挫,新东方校长俞敏洪却做出了不一样的抉择。他参加了3次高考才考上北大,由于来自落后的农村,英语成绩前几年一直是班上最后一名,也没有一个女生喜欢他。因为得了肺结核,休学一年,5年才毕业。大学毕业后,成绩更好的同学都出国或进国家机关了,他幸运地留校当了老师。但他不安分守己,在外做培训惹恼了学校,受到了处分,最后只得选择离开学校。为了生计,他开始办英语培训,这就是现在的新东方。走出北大成了他人生的分水岭。俞敏洪说:“北大给了我处分,我当时很怨恨,现在却很感激。如果一直待在北大,我现在至多是个副教授。”一个人如果能对给以他挫折的人心怀感激,那可能就离成功不远了。

可见,心理素质差的人,往往难以合理地看待挫折和困难,从而使自己陷入悲观、消极的心态中无法自拔,甚至会一蹶不振,最终会被困难挫折击垮。这样的人,即使智商再高也很难有所作为。而拥有了良好的心理素质和积极健康的心态,面对困难和挫折时,及时地调整自己,正确看待挫折,甚至感恩挫折,就会最终战胜困难,拥有幸福成功的人生。

第二节 大学生心理发展的特性及常见心理问题

一、大学生心理发展的阶段性

从中学步入大学,许多大学生都经历了从不适应到适应的过程。适应是心理健康的一项最基本的标志,是大学生必备的心理素质。良好的适应可以促进大学生的身心健康,大学生生活一般需要经历以下几个阶段:

(一) 适应阶段

这个阶段主要是指从高中到大学的过渡时期,这是大学生全面发展的起步阶段。新生进入大学,首先面临着从中学生活到大学生活的急剧转变。由于大学生此时具有独立性不完全、社会阅历浅、过于理想化等特点,因此整个心理处于动荡之中,表现为对大学生生活的多方面不适应。比如,对集体生活不适应,对学习方法不适应,对饮食、气候、语言环境改变的不适应等。大学新生的诸多不适应,既是心理发展未成熟的表现,也是进入陌生环境的特殊心理反应。大多数学生经过一两个学期的大学生生活实践便能逐步适应,但也有少数学生出现适应困难、心理压力大,从而影响了健康和学习。

(二) 探索阶段

经过一年左右的时间,大学生对新环境已逐渐熟悉,加上年龄的增长、知识的扩展、视野的开阔,不再像刚入大学那样单纯、盲目,变得更加有主见,更加成熟与理智。这一阶段的大学生开始主动探索适合自己的发展目标,比如,有的学生想要将来读研究生,便会去努力学习;有的学生看到高年级同学取得的科研成果,便积极参加科学研究活动;有的学生看到别人恋爱的甜蜜,便也跃跃欲试去追求亲密的情感关系;有的学生看到别的同学打工,便也想去体验自立的快乐……但处在此阶段的大学生,又常常表现为目标的不确定、情绪的易变和行为的多样。他们一方面渴望去尝试和体验大学生涯中的不同方面,同时又常常为做某一件事需要长时间的付出而感叹做事的艰难。很多同学也会不断地去尝试各种各样的事情但却一事无成,如有的学生看到别人考了好成绩便决定要努力学习,但还没学一个星期又想去找个工作锻炼一下自己,工作了两周感觉工作很辛苦便又放弃了。处于此阶段的大学生,大多数思想积极,上进心强,学习努力,兴趣广泛,但也有一些学生缺乏明确的奋斗目标,表现出纪律散漫、学习松懈,或沉溺于恋爱,严重的甚至违法乱纪。因此,处于探索阶段的大学生产生心理问题的比例相对较高。

(三) 分化阶段

经历探索阶段后,越来越多的大学生开始对自己未来发展的道路有了清楚的认识。如有的学生

开始专心于学习,为将来保送研究生或报考研究生做准备;有的学生开始专心于课题研究,在各种大赛中获得优异的成绩;有的学生致力于社会工作,在组织或社团中成了骨干或领导力量;有的学生在经营着自己的爱情,收获爱的苦涩或甜蜜;有的学生积极参与社会实践和专业实践,积累了丰富的社会经验和工作经历;但也有的学生选择了在网络游戏或无所事事中消磨时间。

探索阶段一般出现在大二下学期或大三阶段,经过分化阶段后,不同发展方向的学生会出现非常鲜明的分化结果。

(四) 整合阶段

这是大学生趋于成熟、准备成为社会独立成员的阶段。即将进入社会的激动与不安,让他们的心理活动更加复杂。高年级的大学生经过几年的学习,思想有了一定深度,分析问题和解决问题的能力有了较大提高,个性已趋于稳定。面对即将完成的学业,他们一方面产生了对大学生活的依恋,一方面产生了对未来新生活的向往。这一阶段中,紧迫感、责任感、焦虑感并存。临近毕业,不少学生在毕业设计、思想进步、考研择业等方面感到时间不够用,从而产生紧迫感;即将走向社会,许多学生更加关心国家政治、经济的发展,关心自己所学专业的动态,从而增强社会责任感;同时围绕求职择业,大学生担心学非所用,为未来的工作能否满足自己的愿望、恋爱关系能否得到延续、自己能否适应今后的工作等实际问题而忧心忡忡。

二、大学生心理发展的矛盾性

(一) 理想与现实

进入大学前,许多学生对现实社会及大学生活了解甚少,往往凭着想象,把大学描绘得过于理想化,抱有不切实际的幻想和过高的期望。一旦进入大学,就会发现现实生活有许多不完善、不如意的地方,与期望形成强烈的反差,从而使他们感到困惑、迷惘,产生失望感,情绪消极、低落。有些人因自我地位的改变而导致自我评价失调。大学新生中有许多人在中学时期是学习尖子,老师称赞、家长夸奖、同学羡慕、自我感觉良好,进入大学后,新环境中人才荟萃,不少人在学习上的优势将会削减或消失,面临学习成绩重新排列组合的局面,从鹤立鸡群变成“平庸之辈”,这种地位的变化和心理落差产生了自我评价失调。

(二) 个人与群体

一方面,大学生由于脱离了父母的呵护,生活空间扩大,独立感、成人感增强,注意力开始从外部世界转向内心世界,自我认识、自我评价、自我体验、自我监督、自我控制都进入了一个新阶段,追求个性的独立。另一方面,大学生又生活在宿舍、班级、社团、学校群体之中,他们既渴望拥有归属感、期望被群体接纳,又要受到群体规范的约束和制约,这种限制与大学生追求个性化会产生冲突。

(三) 独立与依赖

告别了中学时代,摆脱了父母的监护和老师的约束,进入了较为自由和开放的环境之后,大学新生的独立意识将会增强,凡事想依靠自己的力量,处处想显示个人的能力。但是,由于缺乏社会经验,难以摆脱长期形成的依赖感,在面对复杂的环境时常常不知所措。此时,他们常常留恋中学时代父母无微不至的关爱以及老师细心呵护的生活。

(四) 交友与恋爱

在陌生的环境中寻找良师益友,以求得被人理解和接纳是大多数大学新生强烈的需要,但由于交往的机会较少,缺乏主动性,加之青年期的心理封闭等原因,同学之间不易吐露真情、交换思想,自然会产生一种孤独的感觉。

大学新生以往与人交往相处的机会较少,也相对缺乏交往经验。进入大学后,需要重新结识他人,确立新的人际关系。在现实中,大学新生对新的人际关系的适应远比对学习和生活环境的适应更加困难,特别是在与周围同学的交往中,因缺乏经验技巧而不善交往、因担心别人轻视自己而不愿交

往、因不懂异性而不敢交往、因性格内向孤僻而不会交往……由此造成与他人难以沟通,感到非常压抑,被深深的孤独感所困扰的境遇。

(五) 学习与工作

大学生活中什么最重要?有人说“大学阶段,学习最重要”,也有人说“大学是半个社会,工作最重要”。大学生活,对于习惯了高中时期“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”的大学新生来说,是一种全然不同的新体验。一踏入大学校门,学生会、学生社团、社会实践、各种兼职机会都在吸引着大学生的注意力。在这种情况下,有的学生会感到迷失了自我,找不到证明自己的途径;有的学生会感到原先自己学习很优秀现在却好像变得“一无是处”;有的学生把精力专注于学习而忽视了自身的全面发展,而更多的学生因为找不到社会工作与学习的平衡点而感到苦恼。

(六) 自由与约束

大学新生进入大学校门后,一种“自由感”会油然而生。相当于中学来说,大学生在选择生活的方式、模式上有了较大的自主性,对父母、教师的依赖程度相对较小;很多事情需要自己拿主意、自己做主,自己拥有了选择权;在学习上可以独立地选择学习的方法和内容以及每天投入在学习上的时间和精力;在生活上有了大量时间可以支配。同时,当今大学生崇尚个性张扬的价值观,也更加赋予了大学生追求自由的动力。

但是,自由并不等同于随心所欲,大学生还要面对各种课程、学习成绩、学校工作、学生活动以及社会等约束,也要为自身的发展负责。有些大学生因为面对突如其来的自由而无所适从,变得空虚沮丧,另一些大学生却因为不愿受约束、不愿承担责任而感到焦虑。

由于一些大学生不能有效地处理以上各种矛盾,缺乏应对挑战的能力,从而出现了种种心理问题。2010年一项北京市大学生心理健康状况调查结果表明,北京高校大学生中存在中度以上心理问题的比例为11.7%,其中本科生中存在中度以上心理问题的占12.1%,研究生中存在中度以上心理问题的占8.6%。因此,提升大学生的心理素质、增强大学生的适应发展能力极为重要。

三、大学生心理发展中常见的心理问题

心理问题是指所有各种心理及行为异常的情形。心理的“正常”和“异常”之间并没有明确的和绝对的界限。一般认为,人的心理及行为是一个由“正常”逐渐向“异常”、由量变到质变,并且相互依存和转化的连续带。因此,生活在现实社会中的每一个人都在一定程度上存在心理问题,即人的心理问题是普遍存在的,只是程度不同而已。

根据问题的严重程度,心理问题通常被分为一般心理问题、心理障碍和精神疾病:

(一) 一般心理问题

主要是指各种适应问题、应激问题、人际关系问题等轻度心理失调。大学生中常见的心理困扰主要表现在以下几个方面。

1. 适应问题 这一问题在刚入大学的新生中较为常见。新生来自全国各地,以往的家庭环境、受教育环境、成长经历、学习基础等相差很大,进入大学后,在自我认知、同学交往、自然环境等方面都面临着全面的调整和适应。目前大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱,适应问题广泛存在。例如,一名女生进大学后,第一次过集体生活,因为宿舍没有热水器提供热水洗澡,又因多人合住不习惯而走到楼顶“徘徊”,意欲成“高空自由落体”;一名女同学刚入校不到一个学期就申请退学,原因是不能适应集体生活,晚上睡不着,白天在学生食堂吃饭也没有胃口,时常感到精神紧张、心情烦躁,无法在学校再坚持下去。

2. 学习问题 大学生的主要任务是学习,学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的,大量的事实表明,学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一,考试焦虑更是困扰着许多学生,学习的状况将直接影响大学生的自我形象和心理健康。然而,大学生在学习过程中产生的心理健康问题

长期以来没有得到应有的重视。通常人们把那些对学习产生厌倦、学习成绩下降、考试不及格、受到黄牌警告、留级乃至不能坚持学习而退学的学生视为学习不刻苦、对自己要求不严、智能不足或缺乏理想等。不能否认这些因素确实影响了某些大学生的学习,但严峻的事实告诉我们,大学生的心理健康状况是影响大学生学习的重要因素,而学习压力、考试焦虑也会威胁到大学生的心理健康。

3. 自我意识问题 自我意识是人格的核心,是人对自己以及自己与周围世界关系的认识与体验。只有充分地认识到自己各个方面的状况,才能正确地评价自己。由于不能正确认识自己而出现的过度自我接受或自我拒绝、妄自菲薄与狂妄自大都会使大学生陷入无端的心理困扰中。很多缺乏自信心、存在自卑心理的人,都缺乏对自我的正确认识与评价,即表现为过分夸大自己的缺点而看不到自己的优点,或者很少能够看到自己的优点。在看到别人长处的时候,心里却总想着自己的短处,觉得自己总是不如别人。于是,不敢去迎接挑战,或者一遇到挫折和失败,就一蹶不振,失去战胜困难的勇气和信心,甚至对那些稍加努力就可以完成的任务,也往往因自叹无能而轻易放弃。他们容易把自己封锁在“玻璃监狱”内,将自己困于焦虑与疏远的围墙之中。他们躲避竞争、回避交往,结果是越来越多地失去了发展机会,不断遭受的挫折似乎又在证明自己就是不行,这样,大学生对自我的认识就产生了恶性循环。

4. 人际交往问题 人际关系是影响大学生心理健康的重要因素之一。据统计,在各高校心理咨询案例中,有关人际交往问题的数量占第一位。人际关系不良,孤立于集体之外,没有归属感,可使人产生孤独、自卑、抑郁、恐怖等不良的情绪,不利于心理健康。许多学生越来越强烈地认识到,人际交往是现代社会对人的素质的基本要求,这方面的欠缺将会影响自己未来的发展,因此,更加重了对人际交往问题的焦虑。如寝室舍友关系不和,同室反目;夜已深,这边在床上辗转反侧难以入眠,那边在甜蜜私语“煲电话粥”;一些同学发出“要同舍四年,日子怎么捱”的感叹……而“风声雨声读书声,我不吱声;家事国事天下事,关我何事”、“宿舍里面不吭气,互联网上訴衷肠”这些顺口溜实际上反映了相当一部分大学生的人际交往现状。有的学生性格内向,不愿与人交往;有的学生为交际而交际,不惜牺牲原则随波逐流。自卑闭锁、羞怯、敏感和冲动,都使大学生在人际交往过程中不可避免地遇到各种困难,从而产生困惑、焦虑和心理问题,这些问题都会严重影响他们的健康成长。

5. 恋爱与性心理问题 大学生恋爱由于其自身特点,表现出一些不同之处:恋爱动机多样化、周期短、频率快、悲剧多等,这使得大学生们容易对爱情产生失落感、虚无感以及建立在爱情梦想破灭的基础上的人生缺失感、幻灭感;而另一部分总感到缺乏被爱的吸引力的大学生又常为自己没有恋人而感到自卑。大学生恋爱问题一般包括:单相思、恋爱受挫、恋爱与学业的问题、情感破裂的报复心理等。

另一方面,大学生处于青春晚期,性心理发育已成熟,大学生从性成熟到以合法的婚姻形式开始正常的性生活,一般至少要在10年以上,这一时期被心理学家称为“性饥饿期”或“性待业期”。大学生正处于这一阶段。性爱困扰是大学生心理卫生中与学业、人际关系并列的三大问题之一。但由于大学生受到的青春期教育不够,对性发育成熟缺乏心理准备,因而产生了各种心理问题,如对“手淫”的误解,对异性的神秘感、恐惧感和渴望交织在一起导致的焦虑等,严重的也会导致心理障碍。

(二) 心理障碍

心理障碍主要是指神经症、人格异常和性心理障碍。神经症是一组由精神因素造成的非器质性的、大脑神经机能轻度失调的心理疾病。主要包括焦虑症、恐惧症、强迫症等。人格异常是指明显偏离正常人格并与他人和社会相悖的一种持久和牢固的适应不良的情绪和行为反应方式,常见的人格异常有偏执型人格、强迫型人格、冲动型人格等。性心理障碍也称性行为变态,是指与生殖活动没有直接关系,在寻求性满足的对象和方式上与常人不同,且违反社会习俗。常见的性行为变态有恋物癖、裸露癖、窥视癖、异装癖和施虐癖等。

（三）精神疾病

精神疾病是指人脑机能活动失调,丧失自知力,不能应付正常生活,不能与现实保持恰当接触的严重的精神障碍。精神疾病的种类很多,常见的主要有精神分裂症、情感性精神病、偏执性精神病和反应性精神病等。在大学生群体中常见的比较严重的抑郁症,是属于情感性精神疾病的一种。

心理学研究表明,大学生的心理问题的形成,有些是先天存在的,而有些是后天形成的。社会环境因素扎根于个体所处的环境之中,个体行为必然受到家庭环境、教育环境、文化传统、社会经济、社会阶层的影响。这些影响在促进个体发展的同时,也可能使其产生心理缺陷和行为紊乱。心理学家认为,在青少年的心理形成过程中,家庭教养方式占有重要的地位。个体的心理表现能力,如交际能力、承受能力、克制能力及交流能力等,都与家庭环境有着极其密切的关系。在子女成长过程中,父母对子女心理健康的发展起决定性的作用。良好的家庭关系和家庭氛围,健全的父母人格,良好的家庭教养方式是健康心理产生的必备条件。第二,生活事件是心理问题的主要导火线。经调查研究得出的结论,当今大学生的心理问题与大学生就业形势严峻、家庭贫困、人际交往不适以及失恋、单相思等情感因素有关。第三,特殊的个性特点是大学生常见心理问题的主要内在因素。敏感多疑、孤僻内向、冲动偏执等性格缺陷,往往缺乏对自我心理的调节能力,存在认知模式失真,因而不善调节心理冲突,容易导致心理困扰。第四,社会支持是缓解心理问题困扰的积极因素,往往在缺乏社会支持的情况下心理问题会加重或不易调整。

第三节 大学生心理健康成长的途径

经常会有同学提出,作为一名非心理学专业的大学生,应该去学习哪些心理方面的知识呢?很多同学也经常要求老师给他们列出阅读的书目,或者推荐音像参考资料等,那么,可以从什么途径来学习心理知识和锻炼心理素质呢?

一、学习心理健康知识

（一）积极参与课程学习

目前,各高校均已采取各种方式来加强大学生心理健康教育,其中一条途径就是通过课堂和日常教育来提高全体大学生的心理素质。目前心理素质教育课程已纳入高校教学计划,许多高校已将心理素质课程列为必修必选课程。大学生们要积极参加心理健康类的课程学习。

“只有优异的成绩,却不懂得与人交往,是个寂寞的人;只有过人的智商,却不懂得控制情绪,是个危险的人;只有超人的推理,却不了解自己,是个迷惘的人。”大学生心理健康类课程会教给你如何做一个快乐的人、健康的人、自知的人。通过心理健康课程的学习,运用心理学知识来认识自我,增强自我调节的能力,不断完善自我。

（二）努力汲取课外知识

心理学读物大体有三类可供我们选择:第一类为专业类书籍。这类书籍能为我们提供科学而系统的知识。这是心理学专业人士阅读的书,适合专门学习心理学的同学以及其他一些需要这方面专业知识的同学阅读。一些非心理学专业的同学,随着自己心理学知识的不断积累,或者对某方面的了解不断加深,也可以阅读专业书籍。第二类为应用类书籍。这类书籍是心理学知识在现实生活的具体运用,大多写得生动有趣,可以作为我们了解心理知识、指导自己学习和生活使用。大学生要多阅读这方面的书籍,丰富自己的心理学知识,学习心理调节的方法,提高自己的心理健康水平。第三类为励志类书籍,本类书籍种类品目繁多,阅读时应有选择性。这些资源通常可以从图书馆或网站上获得。