

Daxuesheng De Xinli Jiankang Jiaoyu

大学生的 心理健康教育

主 编 郭 鹏

副主编 周珊珊 孙 慧



中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

大学生的心理健康教育

主 编 郭 鹏

副主编 周珊珊 孙 慧

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

本书以教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》为指导,针对当代大学生身心发展现状与特点,注重理论与实践相结合,利用心理学原理和方法进行教育与引导,促进大学生身心健康发展。

图书在版编目(CIP)数据

大学生的心理健康教育/郭鹏主编. —2版. —徐州:
中国矿业大学出版社, 2015.8
ISBN 978 - 7 - 5646 - 2729 - 4
I. ①大… II. ①郭… 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(2015)第 149600 号

书 名 大学生的心理健康教育
主 编 郭 鹏
责任编辑 夏 然 章 毅
出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司
(江苏省徐州市解放南路 邮编 221008)
营销热线 (0516)83885307 83884995
出版服务 (0516)83885767 83884920
网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com
印 刷 徐州中矿大印发科技有限公司
开 本 787×1092 1/16 印张 17 字数 414 千字
版次印次 2015 年 8 月第 2 版 2015 年 8 月第 1 次印刷
定 价 36.00 元
(图书出现印装质量问题,本社负责调换)



前言

心理素质是大学生全面发展整体素质的中介和载体,也是促进大学生健康成长、成才的基础和保证。加强大学生心理素质教育,是高等学校的重要任务。2004年,中共中央国务院下发了《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);2005年,教育部、卫生部、共青团中央联合下发了《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);2011年,教育部办公厅下发《关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准(试行)〉的通知》(教思政厅〔2011〕1号),并制定了《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)等标准和规范。文件明确要求全国各高校大力加强大学生心理健康教育,要求专门开设相关课程,帮助学生擦亮心窗、拥抱阳光、走向和谐。

和谐社会的构建,需要更多和谐的个体。我们清楚地看到,教育改革和社会发展给大学生带来机遇和挑战的同时,也给他们带来了巨大的心灵冲击。大学生面临的学习、生活和就业压力明显增大,由此导致心理问题明显增多。消极的人等待风向改变,积极的人调整风帆勇往直前;自卑的人害怕厄运,自信的人面对挑战斗志昂扬;被动的人接受已有结论,主动的人积极寻求自我创新。因此,认清客观形势,确立人生目标,肩负民族振兴使命,认真刻苦学习,脚踏实地,培养良好人格,增进心理健康,使生命充满希望和活力,成为每个大学生必须面对的人生挑战。大学生心理健康教育是一项系统工程,渗透在大学教育的每一个过程中。其中开设心理健康教育课程、普及心理健康知识、教给大学生心理调适的方法是最重要的途径之一。

本书紧紧围绕当代大学生的身心特点、生活环境、学习实际以及常见的心理障碍展开系统论述,为心理健康教育与辅导提供科学、实用的心理学原理与方法,内容更有针对性。每章内容都涵盖案例分析、心理小测试、课外拓展阅读、思考题等内容,力求做到理论联系实际,达到学以致用用的效果。教材既可用于阅读、掌握理论知识,也可用于课堂实训的组织;既可用于教师教学,也可用于读者更好地了解自己,不断完善自我。在结构上,本书从帮助学生认识心理健康问题产生的根源入手,以培养心理健康自我维护能力为主要目标,以介绍方法为主,做到体系清晰、内容简练、通俗易懂。全书共分十二章,内容包括:心理健康导论、大学生心理困扰及异常心理、大学生自我意识、大学生人格发展、大学生学习心理、大学生情绪管理、大学生人际交往、大学生恋爱与性心理、大学生压力管理与挫折应对、大学生涯规划、大学生生命教育与心理危机干预和大学生心理咨询。因此,本书不仅可以作为高校开设大学生心理健康教育的教



材,而且可以作为青年心理健康教育的自助读物。

在徐辉的主持下,大家对本书的内容、章目和框架结构多次研讨并做了具体分工:第一章、第八章由周珊珊编写;第二章、第三章、第四章、第十二章由孙慧编写;第五章由周鼎编写;第六章由李丕振编写;第七章由吕楠编写;第九章由赵蕾编写;第十章由胡波编写;第十一章由沈洋编写。吕楠、石月荣、周珊珊、孙慧承担了后期统稿、校对、打印、整理工作。根据教材近两年在教学中的使用情况,2015年5月,郭鹏、周珊珊、孙慧对其中部分章节进行了修订,增加、更新了部分拓展阅读及案例解析,更贴近当代大学生心理,适合阅读及讨论。

本书在编写过程中,参考和借鉴了国内外专家、学者的大量研究成果,在此表示感谢。在编写的过程中,尽管我们力图做一些积极的探索,但由于编者水平所限,时间紧迫,书中不妥之处在所难免,欢迎读者批评指正。

编者

2015年5月



目 录

第一章 心理健康导论	1
第一节 健康与心理健康	1
第二节 大学生心理健康	8
第三节 大学生心理健康教育	14
第二章 大学生心理困扰及异常心理	19
第一节 大学生常见的心理困扰	19
第二节 异常心理概述	25
第三节 大学生常见的异常心理	29
第三章 大学生自我意识	45
第一节 自我意识概述	45
第二节 大学生的自我意识	50
第三节 大学生健全自我意识的塑造	59
第四章 大学生人格发展	66
第一节 人格概述	66
第二节 大学生常见的人格缺陷及调适	74
第三节 大学生健康人格的培养	80
第五章 大学生学习心理	90
第一节 大学生学习及学习心理	90
第二节 大学生常见的学习心理问题及其调适	94
第三节 大学生学习能力的培养	102
第六章 大学生情绪管理	117
第一节 情绪概述	117
第二节 大学生的情绪	123
第三节 大学生常见的情绪困扰及调适	127



第七章 大学生人际交往	135
第一节 人际交往概述	135
第二节 大学生的人际交往	140
第三节 大学生人际交往问题与调适	149
第八章 大学生恋爱与性心理	161
第一节 大学生恋爱心理	161
第二节 大学生性心理	173
第九章 大学生压力管理与挫折应对	184
第一节 压力与挫折	184
第二节 大学生的压力与挫折	190
第三节 大学生的压力管理与挫折应对	196
第十章 大学生生涯规划	211
第一节 生涯规划对大学生成材的意义	211
第二节 大学生涯认知与决策	216
第三节 大学生涯规划策略	222
第十一章 大学生生命教育与心理危机干预	229
第一节 大学生生命教育	229
第二节 大学生心理危机干预	234
第十二章 大学生心理咨询	248
第一节 心理咨询概述	248
第二节 大学生的心理咨询	256
参考文献	264



第一章 心理健康导论

如果没有健康,智慧就难以表现,文化就无从发展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。

——赫拉克里特

心理健康是时代的课题,是现代社会进步与人类自身发展的客观要求。心理健康问题已在世界范围内得到重视和发展。大学阶段是人生成长发展的重要阶段,每个大学生都将面临一系列的人生课题,而这些人生课题的完成,与大学生的身心发展有着密切的关系。因此,开展大学生心理健康教育,使他们保持健康心理,优化心理素质,不仅是大学生正常学习、生活的基本保证,也是促进人格完善和德智体全面发展的措施。

第一节 健康与心理健康

一、健康

对“健康”这个词,人们并不陌生,古今中外,有很多俗语表示人对健康的向往,诸如:健康与智慧是人生的两大幸福;健康就是美,最健康就是最美;健康是人生第一财富;健康的心理,寓于健康的身体;健康是智慧的条件,是愉快的标志;等等。那么,什么是健康、什么是心理健康呢?

(一) 健康

世界卫生组织(World Health Organization, WHO)前总干事马勒博士曾指出:“必须让人们认识到,健康并不代表一切,但失去了健康,便丧失了一切。”什么是健康?人们对健康的认识是随着社会的发展以及人类对自身认识的深化而不断丰富的。在生产力十分低下的时期,人类只关注如何适应和征服自然,维护自身的生存。



随着生产力水平的提高,人类开始关心身体健康,防病、治病的医学科学应运而生。但过去人们基本上将健康与疾病看成是非此即彼的两个极端,即没有疾病和不适便是健康,健康就是无病。20世纪初,《简明不列颠百科全书》对健康下的定义为:“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”《辞海》对健康的描述是:“健康的人体首先要各器官各系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛、处世乐观、应变力强、能吃能睡、体重适当、眼睛明亮、牙齿整洁、头发光亮、走路轻松等。”这就是只把个体看做生物人。这种“无病即健康”的传统健康观念在很长时期内一直影响着人们的医疗保健乃至政府的卫生政策。

现代科学技术和医学的发展,揭示了人的整体性以及人与自然环境和社会环境的统一。人们认识到,人是一个生理和心理紧密结合的有机体,精神和躯体在同一生命系统中共同起着作用。人们对健康的认识,已经从被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病和提升素质;从单纯的生理标准扩展到心理标准;从生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式;从个体诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价。也就是说,既考虑到人的自然属性,也重视人的社会属性;既研究健康对人的价值,又强调人对健康的作用,并将两者结合起来。这种对健康与疾病、人类与健康是多因多果关系的认识,导致了传统的健康观逐渐被抛弃,新的健康概念应运而生。

1948年,世界卫生组织(WHO)在成立宪章中开宗明义地指出:健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、精神上和社会适应方面的完好状态或完全安宁。

1978年,世界卫生组织、联合国儿童基金会等在苏联哈萨克共和国(现哈萨克斯坦共和国)首府阿拉木图召开国际会议,重点讨论了与“健康观念”有关的问题,发表了著名的《阿拉木图宣言》。宣言特别指出,健康“不仅是疾病与体虚的匿迹,而是身心健康社会幸福的总体状态”。

1985年版英国《简明不列颠百科全书》把健康定义为“个体长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力”。

健康如何定义,至今依然是一道难题。关于健康的诸多定义,都有其依据也有其不完善之处。我们认为,WHO章程序言中提出的定义比较权威:“健康是体格上、精神上、社会上的完全安逸状态,而不只是没有疾病、身体不适或不衰弱”。换言之,健康的人要有强壮的体魄、乐观向上的精神状态、良好的心理素质,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。

(二) 亚健康

20世纪80年代初,WTO提出了“亚健康”一词,又称为“次健康”。亚健康是介于健康与非健康之间的中间状态,是机体在内、外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化,但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲,就是人体各器官功能稳定性失调但未引起器质性损伤。“亚健康状态”主要表现为:各项身体指标无异常,但与健康人们相比,生活质量低,学习工作效率低,注意力分散,生活缺乏动力,学习没有目标,有些茫然不知所措,感觉生活没劲。躯体反应为睡眠质量不高,容易疲



劳,身体乏力,食欲不振。尽管亚健康状态并非严重的心理问题,如果不引起高度重视,极易引发相应的心理问题。

据一项针对大学生的调查结果显示,大学生的亚健康状态主要表现为:人生目标茫然,学习目标不明确、学习动力缺乏,生活目标随波逐流,常有无意义感伴随,自卑与自负两极振荡,懒散与退缩,恐惧失败等。事实上,任何一名处于亚健康状态的大学生,都会对美好大学生活的感受力下降,对自我发展的心理预期也会变得不确定,人际吸引力降低而且自我满足感不高,内在潜能不能够充分发挥。



拓展阅读

亚 健 康

心理健康与不健康之间并没有一条绝对的分界线,而是一种连续过渡、不断变化的状态。如果用白色代表心理健康,用黑色代表心理疾病,那么在白色与黑色之间存在一个缓冲区域——灰色区,心理亚健康正是处在灰色区域或已经介入灰色区域的状态。

心理亚健康状态是以频繁出现情绪躁动、兴致低落、注意力不易集中、过分敏感或行为能力下降等表现为特征的存在状态。心理亚健康状态可导致人们不能保持正常的生活质量和良好的工作状态。

亚健康状态表现为生活质量差、学习工作效率低、注意力分散、情绪烦躁焦虑,缺乏生活目的与动力,常常感到生活无聊,提不起精神,人际冲突频繁,躯体反应为睡眠质量不高,容易疲劳,身体乏力,食欲不振。

需要特别提醒的是,心理亚健康不是一种疾病,但长期处于心理亚健康状态会导致心理疾病的发生。积极调整自己的生活态度,适当改变自己的生活方式就可以有效地避免心理亚健康状态的出现。

二、心理健康

(一) 心理健康的含义

戴尔·卡耐基(Dale Carnegie)认为,一个人在事业上的成功,只有15%是由于他的学识和专业技术,而85%是依靠良好的心理素质和善于处理人际关系。重视心理健康已成为当今世界的大趋势。什么是心理健康?一个人的心理达到什么样的标准才算是健康的?这是一个复杂的问题,因为人的心理活动是十分多变的,心理活动的行为表现又是多种多样的。因此,关于心理健康的界定,不同学者从不同的角度有不同的论述。

美国心理学家英格利希(H. B. English)认为,“心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在那种状态下,能做良好的适应,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心的潜能,这乃是一种积极的状态,不仅仅是免于心理疾病而已”。

美国健康心理学家凯利·麦格尼格尔(Kelly McGonigal)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。不仅是要有效率,也不仅是能有满足之感,或者愉快地接受生活的规范,而是需要三者皆具。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。

社会工作者玻肯(W. W. Bochm)认为,心理健康就是合于某一水准的社会行为。一方面能为社会所接受,另一方面能给自身带来快乐。

1946年召开的第三届国际心理卫生大会为心理健康下过这样的定义:所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。

以上观点虽然角度不同,对心理健康的理解有一定的差异,但都比较一致地认为,心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体,在高级神经功能正常的情况下,智力正常、情绪稳定、行为适度,具有协调关系和适应环境的能力及特性。在讨论心理健康时,要认识到心理健康并不是一种固定的状态,而是一种不断发展的过程。同时,心理健康也不是指对任何事物都能够愉快地接受,而只是在对待环境和问题冲突的反应上,能更多表现出积极的、适应的倾向。

(二) 心理健康的意义

生理健康与心理健康固然都很重要,但比较起来,心理健康对人的生活及人类社会的发展有着更为深远的意义。

1. 保持心理健康有利于人的生理健康

人的生理和心理之间互相依赖、互相联系,是有机统一的整体。生理健康是心理健康的基础,而心理健康对生理健康也有巨大的影响。心理学研究表明,焦虑、恐惧、愤怒等消极情绪长期笼罩着一个人的心灵,就会使大脑皮层的机能降低,而神经中枢机能却亢进,从而导致疾病的产生。在我国的传统医学和养生思想中,古人早就提出了消极情绪可以致病的经验概括。其中特别强调七情失调会引起阴阳失调、气血不和、经络阻塞等生理疾病。所谓七情是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等心理因素,古人认为七情太过而生百病,怒伤肝、喜伤心、思伤脾、恐伤肾、惊伤胆、忧伤肺。因此,强调情绪稳定和精神愉快,要防止过度的情绪变化。现代医学研究表明,心理的变化会引起一系列生理上的异常和不适,持久的情绪压抑或消沉则会导致生理器官的功能失调或病变。这说明心理健康状况对生理健康起很大的作用,甚至有些病可以说是“病由心生”。

2. 保持心理健康有利于人的整体素质提高

一个心理健康的人能自知、自爱、自制,能够从容地适应社会环境。心理素质好比是一种载体,人的其他素质必须由良好的心理素质来承载才能表现出良好的整体素养。良好的政治、道德、文化、技能等素质必须建立在良好心理素质的基础上,因此,搞好素质教育必须从提高学生的心理素质开始。心理素质教育不仅能促进教学,还能使德、智、体、美、劳五育的教育成果得以稳定和巩固。



3. 保持心理健康有利于提高生活质量

心理健康不仅有利于取得良好的学习成绩,提高工作效率,创造愉快的生活,而且能够帮助人们在挫折和逆境中处之泰然,在社会变革和生活灾难面前知道变通,有较高的适应能力。因此,心理健康有益于自己,有益于他人,有益于社会。心理健康者会想人之所想,急人之所急,他们是宽容的人,具有奉献精神的人。而这些都是美好生活所必须具备的精神和品质。

4. 保持心理健康有利于和谐的人际关系

有些人人际关系糟糕透顶,源于存在人格缺陷和病态心理。但心理健康者则不同,不但人际关系和谐,而且还会带来事业的进步和成功。心理和谐,社会才能和谐。心理不平衡、仇视社会,则会极大地造成社会不稳定,严重的甚至会引起社会恐慌。

三、心理健康标准

(一) 心理健康标准

心理健康标准是一直受到人们关注的问题,许多专家对此都有过研究和论述。

1. 国外观点

(1) 1946年第三届国际心理卫生大会曾把心理健康的标准拟定为:

第一,身体、智力、情绪十分调和;

第二,适应环境,人际关系中彼此能谦让;

第三,有幸福感;

第四,在工作和生活中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

(2) 美国著名心理学家马斯洛(Abraham Maslow)在20世纪50年代初提出了心理健康的十条标准:

第一,有充分的自我安全感;

第二,能充分了解自己,并能恰当估量自己的能力;

第三,生活理想切合实际;

第四,不脱离周围现实环境;

第五,能保持人格的完整和谐;

第六,善于从经验中学习;

第七,保持良好的人际关系;

第八,能适度地宣泄情绪和控制情绪;

第九,在符合团体要求的情况下,能有限度地发挥个性;

第十,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。

2. 国内观点

(1) 严和程提出六条心理健康的标准:

第一,有积极向上、面对现实和环境的能力;

第二,能避免过度紧张或忧虑而产生病态症状;

第三,与人相处时,能保持发展和互助的能力;



第四,能将其精力转化为创造性和建设性活动的能力;

第五,有能力进行工作;

第六,能正常进行恋爱。

(2) 王希永等认为心理健康的标准可以概括为:

第一,智力正常,思维方式正确,能辩证地看待社会,看待自己,看待一切事物;

第二,具有高尚的情感体验,能控制自己的情绪;

第三,能正确对待困难和挫折,不苛求环境,不推卸责任,有战胜困难的信心、勇气、毅力,有创新意识和开拓精神,成功时不骄傲自满;

第四,需要是合理的,动机是可行的,有理想、有追求、有社会责任感,精神生活充实;

第五,具有自觉的社会公德,具有社会赞许的道德品质,能恰当地处理好人际关系;

第六,经常处于内心平衡的满足状态,出现心理不平衡时,自己可以及时地、成功地进行调整。

(3) 王效道提出正常心理应具备下列八项标准:

第一,智力水平在正常范围以内,并能正确反映事物;

第二,心理行为特点与生理年龄基本相符;

第三,情绪稳定,积极与情境适应;

第四,心理与行为协调一致;

第五,社会适应,主要是人际关系的心理适应协调;

第六,行为反应适度,不过敏,不迟钝,与刺激情景相应;

第七,不背离社会规范,在一定程度上能实现个人动机,并结合生理要求达到满足;

第八,自我要求与自我实际基本相符。

(二) 使用心理健康标准的原则

国内外学者对心理健康的见解,为研究心理健康的标准提供了条件。但对他们提出的标准并不能简单套用,而必须结合不同人群的特点进行深入研究。因此,研究和使用的心理健康标准应当遵循以下原则:

1. 客观性

确定心理健康的标准,必须以心理的外部表现即行为表现为客观标准。心理作为一个“黑箱子”,只有透过其外部表现,才能判断其内部状况。这是研究心理学必须遵循的基本原则,也是研究心理健康标准的基本原则。

2. 动态性

心理健康状态并非是固定不变的,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变化。既可能从不健康转变到健康,也可能从健康转变为不健康。心理健康的标准是一种理想的尺度,它是一种用来判断人的心理是



否健康的标准,但它更是一种努力的目标和方向。使用它来测查一个人的心理健康水平,并不是为了“判决”,而是为了了解心理健康状况,从而提高自己的心理健康水平。

3. 全面性

判断一个人心理是否健康,必须沿着三个方向思考:一是心理与环境的同一性。一个人心理健康,其形式与内容均应与客观环境保持一致,即具有同一性。二是心理与行为的统一性。个人的心理活动的内部结构应是一个完整的、协调一致的统一体。与此相应,心理与行为也是统一的。这种统一性是个体进行有效活动和具有良好社会适应的基础。三是个体人格的稳定性。一个心理健康的人,其个性特征具有相对的稳定性,并在个体行为中稳定地表现出来。

(三) 大学生心理健康的标准

1. 智力正常

一般智商在 80 分以上。这是人们学习、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。

2. 情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。内容包括:乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于调节与控制自己的情绪;情绪反应与环境相适应。

3. 意志健全

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效的方法解决所遇到的问题;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行为,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

4. 人格完整

人格完整就是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做协调一致。具有正确的自我意识,能以积极进取的人生观作为人格核心,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

这是心理健康的重要条件。个人要学会自我观察、自我认定、自我判断。能做到自尊、自强、自制、自爱。正视现实,积极进取。

6. 人际关系和谐

乐于与人交往,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能分享、接受和给予爱和友谊,与集体保持协调的关系。

7. 社会适应正常

个体能客观地认识现实环境,以有效的方法应对环境中的各种困难,能根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改善环境适应个体需要,改造自我适应环境。

8. 心理行为符合年龄特征

不同年龄有不同的心理行为,具有与多数同龄人相符合的心理行为特征。



案例解析

不向命运低头

小青是一名全国重点大学的女大学生。她出生在一个贫困山区的家庭,父亲在她年少时由于车祸丧生,母亲体弱多病。小青和妹妹以及一个有残疾的弟弟由并不富裕的亲戚抚养长大。尽管生活艰辛,她却从不向生活低头,她坚信没什么是不可能的。她独立自主,自强不息,虽然家庭贫困却不失自信。刚进入大学不久,她就凭借自信和优秀的组织能力竞选上了班长和学生会的干部,不仅积极配合院系开展各项活动,而且真诚地为同学们服务,赢得大家的赞誉。小青靠周末做家教、发传单、超市收银来维持生活。每年放寒暑假时,她放弃休息,独自打工,赚的钱不仅缴纳学费还资助弟弟、妹妹的生活费。她平时勤奋好学,早起晚归,成绩优异,课余时间还积极参加校园文化活动,每年获取优秀奖学金,连续两年被评为校级三好学生,两次参加了“全国大学生创业设计大赛”获得金奖。大学毕业时,小青被学校保送攻读研究生,毕业时获得校级优秀硕士毕业生称号。目前,她已经成功应聘了一所全国知名大学的高校老师。

【分析与指导】

积极的心态和坚定的意志可以激发一个人内在的潜力和才华。小青同学的人生道路并不平坦,但她却凭借坚强的个性、自信的勇气和扎实的努力取得了一系列的成功。可以说,正是因为具有乐观的心态和良好的心理素质,她的生命才没有因为种种的不幸和困难而失去光彩,反而不断创造着生命的价值。所以我们说,心理素质是一个人正常生活的基础,优良的个性是人才成长的因素,良好的心理素质是大学生不断发展、完善与成才的重要保障。

第二节 大学生心理健康

大学阶段是人才成长的重要阶段,大学生心理健康问题越来越受到社会的关注。从个体发展的角度看,大学生正处于青春期向成熟期的过渡时期,面临着人生发展的一系列重大问题。面对社会竞争的压力,他们在学习、生活、人际交往、自我意识和升学就业等问题上,出现了苦恼、孤独、焦虑、冷漠,甚至精神崩溃等状况,自杀、杀人等恶性事件在大学生中也频频发生。因此,了解大学生心理发展的特点、心理健康状况及存在问题,采取切实措施,维护和增进大学生心理健康,优化大学生的心理素质是促进大学生人格完善,提高社会适应能力,全面落实素质教育宗旨的基本保证。

一、大学生心理发展的特点

(一) 大学生心理发展的一般特点

大学生在大学阶段经历着认知、个性、情感等方面的发展,自我意识加强,个性逐渐形成并趋向稳定,其他各种心理品质已全面而完整地发展起来。但由于大学生社会



经验的不足和心理发展的不完全成熟,在一些复杂问题面前还会表现得幼稚或片面。具体而言,大学生心理发展的特点主要包括以下几个方面。

1. 自我意识增强,但发展仍不成熟

大学生的独立感、自尊心、自信心非常强烈,自我分析、自我评价、自我教育有了较大提高,期望个体自我完善,成为生活中的强者和事业上的成功者。但大学生自我意识发展中矛盾较多,理想自我与现实自我的矛盾冲突比较尖锐,有时自我追求过分理想化,自我评价失之偏颇。

2. 抽象思维迅速发展,但仍带有主观片面性

大学的专业学习会使人的独立思维和批判思维增强,抽象思维和辩证思维也得到了进一步发展,然而大学生刚进入成年期,心理发展还不是很成熟,对问题的思考仍具有一定的片面性。

3. 情感和意志日益丰富,情绪强烈而不稳定

大学生的社会情感在良好教育的影响下获得充分的发展,道德感、理智感和美感的发展均趋于成熟,并在情绪生活中占据主导地位。当然还没有真正成熟,仍然存在一些明显的弱点或缺陷。大学生情绪的外显性与内隐性在矛盾中并存,在冲突中发展,这种局面给大学生的情绪适应带来一定的困难。

4. 性意识进一步发展

由于性机能的成熟,大学生与此相伴随的情感欲望也逐渐增强。他们关注异性,渴望与异性交往,追求美好的爱情。由于大学环境不同于中学,男女学生有更多的交往机会,不少学生开始考虑恋爱问题并进入恋爱实践,随之而来的爱情方面的苦恼和困扰日趋增多。

(二) 大学生心理发展的阶段性特点

除了大学生心理发展的一般特点外,大学生从入学到本科毕业要经历3~5年,由于不同的年级面临的发展课题不同,心理发展还呈现出一些阶段性的特征。

1. 过渡适应阶段

这是新生入学后的一段时期。由于从中学到大学生活的急剧变化,许多大学生表现出对大学生活的不适应,心理问题比较集中。如对大学学习方法的不适应,对集体生活的不适应,对饮食、气候、语言环境的不适应和人际关系的不适应等,有时还伴随着理想与现实的反差而产生的失望心理,考上大学后理想追求上的间歇心理,目标的丧失引起的茫然心理,自尊心受挫引起的自卑心理,新鲜感消失后的怀旧心理等,都引发了一年级新生较多的心理问题。大学新生的诸多不适应既是进入陌生环境的特殊心理反应,也是他们心理发展未成熟的表现。许多大学生经过一个学期后便能逐步适应,也有少数学生出现适应困难,影响正常的学习和生活。

2. 稳定发展阶段

当新生适应了大学生活,建立起新的心理平衡后,大学生活进入了相对稳定的时期,这是大学生成才定型的关键时期。大学生大多产生了自信心,竞争意识增强,奋斗



目标清晰,求知欲望强烈,重视各种职业能力培养,政治上要求进步。突出的心理问题是:成才道路的选择与理想的树立,学习目标的实现,学习态度、学习方法的掌握以及学习心理结构的形成。这个时期是大学生人生观的形成时期,也是实现教育目标的关键时期,一般是在二年级至三年级。

3. 毕业准备阶段

这是大学生趋于成熟,准备成为社会独立成员的阶段。这个时期学生的心理活动更加复杂,心理压力比较大。一方面,他们即将完成学业走向社会,产生对大学生活的依恋感情;另一方面,对未来新生活向往的同时,由于“双向选择,自主择业”分配制度的改革和就业形势的严峻,许多学生对未来择业感到焦虑和压力。此外,考研的压力、用非所学、恋爱关系能否得到照顾、自己能否适应今后的工作等实际问题,都可能使大学生忧心忡忡。

二、大学生常见心理问题

在校大学生的整体心理健康水平良好,大学生中普遍存在的是一般心理问题,而心理障碍和精神疾病的患病率极低。大学生常见的一般心理问题有以下几个方面。

(一) 学业问题

学习压力大、动力不足、目的不明确、成绩不理想等学业问题始终困扰着大学生。主要表现在:

(1) 学习动力不足。学习上没有明确的目标和方向,没有足够的压力和动力,从而导致兴趣缺乏、学习没劲、厌倦学习、上课注意力分散等。

(2) 学习目的不明确。很多大学生为了应付不得不参加的考试、不得不完成的作业而学习。有的学生甚至直截了当地回答:“为了能够考试过关,至于为什么学则心中没有底。”

(3) 学习成绩不理想。这样的学生虽然在大学生群体中占的比例并不大,但他们的负性情绪,对学生的成长是不利的。

(4) 学习动机功利化。市场经济的利益杠杆直接影响着学生。对于学习,学生表现出空前的功利意识。出现了专业课、基础课的门前冷落鞍马稀,而与技能类课程如计算机、外语、股票等各种各样的证书班摩肩接踵、门庭若市的情形形成明显对比。

(二) 适应问题

适应问题在新生中比较常见,也较为突出。适应问题主要表现在:

(1) 生活能力弱,自立能力弱。尽管高校都在倡导大学生“自我教育、自我管理、自我服务”,但作为社会一员,学生普遍不能很好地处理自己的事务。

(2) 大学生对挫折的心理承受力弱。目前在校大学生,面临学业、生活、感情方面的挫折时,显得无所适从,感到失去了生活的意义,甚至怀疑人生。这些学生在独立性、未来感、自由感、自信心等方面更容易受挫折。特别是毕业生,面对就业改革带来的机遇与挑战,没有足够的心理准备,担心受挫,往往情绪不安,思想不稳定。