



大学生 心理健康教育

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

龚娴静 主编



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位

大学生 心理健康教育

主 编 龚娴静

参 编 徐维玮 傅俏俏 吴佳清



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

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/龚娴静主编. —厦门:厦门大学出版社, 2017. 8
ISBN 978-7-5615-6567-4

I. ①大… II. ①龚… 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(2017)第 140820 号

出 版 人 蒋东明

策划编辑 张佐群

责任编辑 郑 丹

封面设计 蒋卓群

技术编辑 许克华

出版发行 厦门大学出版社

社 址 厦门市软件园二期望海路 39 号

邮政编码 361008

总 编 办 0592-2182177 0592-2181406(传真)

营销中心 0592-2184458 0592-2181365

网 址 <http://www.xmupress.com>

邮 箱 xmupress@126.com

印 刷 厦门市金玺彩印有限公司

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 13.25

字数 306 千字

版次 2017 年 8 月第 1 版

印次 2017 年 8 月第 1 次印刷

定价 35.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



厦门大学出版社
微信二维码



厦门大学出版社
微博二维码

前言

21 世纪科技发展愈加迅速,人才竞争愈加激烈。而高效率、快节奏的学习和生活,日趋复杂的人际关系,观念多元化的冲击,对人才的整体素质,特别是心理素质提出了更新、更高、更全面的要求。这必然要求大学生具备更强的心理应变能力和自我调控能力。由于大学生心理上尚未完全成熟,面对压力,往往无法应对,表现出许多心理不适应甚至心理障碍,影响了大学生的生活、学习和成长。

编者针对大学生群体普遍又突出的问题,如对新的学习与任务的适应问题、对专业的选择与学习的适应问题、理想与现实的冲突问题、人际关系的处理问题、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等,编写了此书,以期帮助他们解决心理发展过程中和日常生活中经常遇到的困惑,提升大学生心理素质,使他们全面、充分、和谐、主动地适应发展的需求。

在本书的体例安排上,设置了“心理故事”“心理测试”“经典实验”“身边案例”“知识链接”“推荐阅读”“思考题”等栏目,内容通俗易懂,具有较强的可读性和可操作性。

本书的编写分工如下:龚娴静编写第一章、第五章,徐维玮编写第二章、第三章,傅俏俏编写第四章、第八章,吴佳清编写第六章、第七章。全书由龚娴静负责统稿。

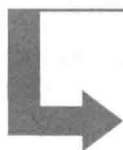
本书在编写过程中参考和借鉴了同行、前辈的相关资料,在此向原作者表示衷心的感谢!同时,感谢学校教务处、学生处的领导、同事在本书编写过程中给予的大力支持。

大学生心理健康教育是一项系统的工程,需要教育者、管理者付出真诚的热情和努力。但愿本教材的编写能够抛砖引玉,为我校心理健康教育工作打开一片新的天地。由于编者的水平、能力有限,书中难免存在疏漏和不当之处,恳请同仁和读者不吝赐教。

编者

2017 年 5 月

目 录



✿ 第一章 揭开心理学的面纱

第一节 心理健康概述	1
第二节 大学生常见心理问题及其识别	8
第三节 大学生心理咨询	17

✿ 第二章 我是谁

第一节 自我意识概述	27
第二节 大学生自我意识的发展	32
第三节 大学生自我意识的养成	43

✿ 第三章 你我他

第一节 大学生人际交往概述	49
第二节 大学生人际交往常见心理问题及调适	59
第三节 大学生人际交往能力的培养	68

✿ 第四章 谈“情”说“爱”

第一节 性生理与性心理	77
第二节 大学生的爱情	80
第三节 健康恋爱,培养爱的能力	94

✿ 第五章 我的情绪我做主

第一节 情绪概述·····	103
第二节 大学生的情绪特点及其常见情绪问题·····	114
第三节 有效管理情绪·····	121

✿ 第六章 学会学习

第一节 大学生的学习·····	130
第二节 学习心理问题与调适·····	134
第三节 学习策略·····	148

✿ 第七章 掌舵人生的航向

第一节 大学生择业心理问题·····	158
第二节 择业心理问题的调适·····	164
第三节 择业前的准备·····	168

✿ 第八章 珍惜青春的年华

第一节 生命的历程与意义·····	183
第二节 感悟生命与珍爱生命·····	191
第三节 大学生心理危机与应对·····	198

✿ 参考文献

第一章 揭开心理学的面纱

——心理健康导论

如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识无法利用。

——赫拉克利特



本章导读

本章简述了心理健康的概念、标准以及大学生心理健康的意义,探讨了大学生心理健康的现状,大学生常见的心理困扰、心理障碍及其影响因素,介绍了大学生心理咨询的原则、类型和主要方法,引导大学生主动寻求心理咨询的帮助。

第一节 心理健康概述

一、心理健康的概念

随着社会的发展和人类对自身认识的深化,人们对健康概念的认识日趋丰富和完善。在现代社会中,健康不仅指生理健康,还包括心理健康、社会适应,三者的和谐统一构成了健康的基础。心理健康的标准是动态的,不同年龄层次、不同文化背景、不同时代具有不同的标准。

(一)世界卫生组织对健康的定义

1948年,世界卫生组织(简称WHO)成立时,在宪章中把健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都日臻完满的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”1977年,恩格尔在《科学》杂志上发表了一篇著名的论文,在该论文中他提出了一个基本的假设:健康和疾病是生物、心理、社会因素相互作用的结果,即生物—心理—社会模式。这立即在医学和健康领域产生了广泛的影响,导致单纯生物医学模式转向了当代生物—心理—社会医学模式。与此相一致,1989年,WHO又将健康的定义修改为:“健康不仅仅是身体没有缺陷和疾病,而是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。”WHO还提出了健康的十条标准:



- (1)有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活而不感到疲劳和紧张;
- (2)态度积极,勇于承担责任,不论事情大小都不挑剔;
- (3)精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;
- (4)能适应外界环境的各种变化,应变能力强;
- (5)自我控制能力强,善于排除干扰;
- (6)体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臂的位置协调;
- (7)眼睛炯炯有神,善于观察,眼睑不发炎;
- (8)牙齿洁净,无空洞,无痛感,无出血现象,牙齿和牙龈颜色正常;
- (9)头发有光泽,无头屑;
- (10)肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松协调。

(二)心理健康的概念

1946年,第三届国际心理卫生大会指出,心理健康是指:“身体、智力、情绪十分协调;适应环境,在人际交往中能彼此谦让;有幸福感;在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。”国内外许多学者从各自关注的不同角度对心理健康进行了论述,但迄今为止,对于什么是心理健康还没有一个统一的、公认的定义。

我们认为,心理健康是指一种生活适应良好的状态。心理健康包括两层含义: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,主动减少问题行为和解决心理困扰。

(三)身心关系

现代行为医学和心理学研究都发现:身体健康与心理健康之间有着密切的交互作用。生理状况的变化,会引起心理(认知、情绪和行为)的相应改变,对心理状况产生影响。同样,心理因素(如思维方式、情绪状态、行为模式、个性特征等)也会影响身体的健康状态。身心是紧密联系、相互作用的。同时,人的社会适应情况又与身心健康状况相互影响。

1. 身体健康状况对心理健康状况的影响

(1)身体亚健康会导致心理亚健康。

身体在亚健康状态下,个体虽然没有明显的身体疾病,但也会出现身体、心理不健康的情况。身体方面主要表现为疲劳、乏力、失眠、头晕、心悸等;心理方面主要表现为情绪低落、精神紧张、焦虑、空虚、记忆力下降、反应迟钝、人际关系紧张、家庭关系不和谐等。

(2)疾病会打破心理的平衡。

任何疾病都会打破一个人身体和心理原有的平衡状态。病人在感受躯体不适的同时,也会引发一些心理反应,如害怕、焦虑、无助、怀疑、挫折感、忧郁等,这些反应会干扰人体的正常生理功能,引起高级神经活动机能失调,不但对疾病的康复不利,还会影响心理健康。临床实践证实,疾病心理反应如不能有效调解,会成为一种重要的心理致病因素,诱发新的躯体疾病。

(3)生理周期影响人的情绪状态。

机体有其自身的生理节律,在生命过程中,从分子、细胞到机体各个层次上都有明显的时间周期现象。主要包括以24小时为周期的昼夜节律和以月为周期的生殖周期,这些周期性的变化会引起神经和内分泌的相应变化,并引起一定的情绪反应,对女性来说,月经周期对心理的影响尤为明显,月经周期在引起女性生理不适的同时,也会使女性的情绪呈现周期性的波动。研究发现,女性的情绪在中期最为乐观,自信心最强,而在行经期和经期前期则往往伴随无助、焦虑、敌意和渴望关爱等情绪,变得沮丧、烦躁等。男性也有生理周期,大约28天为一个周期,其间会出现情绪低落、浑身乏力、食欲不振、喜怒无常、悲观不自信等一些非常态表现。

2. 心理状态对身体健康的影响

心理因素也会对身体健康产生影响,主要体现在情绪状态、生活习惯、致病行为模式以及社会支持等方面:

(1)情绪状态影响身体健康。

心理因素对身体健康的影响主要通过情绪起作用。现代医学认为,良好的心理状态和情绪有助于分泌有益于健康的激素酶和乙酸胆碱等,可调节机体至最佳状态,提高机体免疫力。而不良的心理状态和情绪,如长期的愤怒、抑郁、焦虑、痛苦、恐惧,可导致免疫系统功能失调,体质下降,引起多种疾病的发生,许多躯体疾病都是由心理因素直接或间接引起的,这类疾病称为身心疾病,如冠心病、原发性高血压、消化性溃疡、支气管哮喘、偏头疼等。

(2)不良生活习惯影响身体健康。

生活习惯与健康有着密切的关系,美国营养学专家在研究中发现,具有良好生活习惯的中年人的平均期望寿命比缺乏良好生活习惯的同龄人高53%,有利于健康的生活习惯包括:生活规律、坚持锻炼、营养适当、饮食合理、不吸烟、不酗酒、适应环境等,不利于健康的生活习惯包括:劳逸无度、嗜烟、饮酒过量、饮食无节、药物滥用、不参加体育活动或骤然活动过量等。

(3)致病性行为模式会产生相应的躯体疾病。

行为模式是个性特点和生活方式的外在典型表现,致病性的行为模式,是指与特异性疾病的发生有密切关系的行为模式,目前医学上主要研究的是A型行为模式和C型行为模式。A型行为模式的表现:个性强、抱负过高、竞争意识强烈、固执、好争辩、说话带有攻击性、急躁、紧张、好冲动、大声说话、做事快、走路快、说话快、总是匆匆忙忙、富敌意、具有攻击性等,其冠心病的发生率、复发率和死亡率较高。C型行为模式是一种与癌症发生有关的行为模式,表现为个体面对不愉快的、压力大的事情时,压抑自己的情绪,过分地忍让、谦虚,过分依从社会、回避矛盾,容易生闷气。

(4)社会支持影响身体健康。

社会支持是人与人之间积极的有意义的联结。社会支持对健康具有普遍的增益作用,它帮助我们维持良好的情绪体验和身心状况,有益于身心健康。除此之外,它还能在我们面临困难或威胁时发挥保健作用,缓冲压力事件对身心状况的消极影响。



·【经典实验】·

我们只需要一样东西让我们快乐



持续了 75 年的哈佛授权研究是历史上进行过的最具广度和深度的实验之一——对 268 位来自 1938—1940 届的哈佛男大学生(现在他们正好迈入他们的 90 岁)用大约 75 年的时间定期收集他们生活的各种层面的数据,结果表明,爱真的就是一切,只要有爱,我们就能幸福与快乐。

研究的长期负责人、精神病学家乔治对《赫芬顿邮报》说起两种幸福:“一种是爱。另外一种寻找一个适合生活的方法,不会把爱拒之门外。”举个例子,在刚开始这项研究的时候,一个被试在未来所有方面的稳定性的评分都是最低分,也尝试过自杀,但是在他生命最后的日子,他是最幸福的人之一。为什么?就像乔治所解释的那样,“他用他的一生去寻找爱,并最终找到了它”。

二、大学生心理健康的标准

大学生的普遍年龄在 18~25 岁,从心理学的观点来看,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。心理是否健康一般采用量表测量,其标准不是固定不变的。心理健康标准随着时代变迁、文化背景变化而变化。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应根据以下几个标准着重考虑:

(一)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,包括在经验中学习或理解的能力、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,关键在于其是否正确地、充分地发挥了自我效能;有没有强烈的求知欲,是否乐于学习,是否能够积极参与学习活动。

(二)情绪健康

情绪健康的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

这种情绪的环境相符合。

(三)意志健全

意志是人在完成一种有目的活动时进行的选择、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、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生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,能在行动中控制情绪并言而有信,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(四)人格完整

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格,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。

(五)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,自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

(六)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,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。

(七)社会适应正常

个体应与客观现实环境保持良好秩序,既要进行客观观察以取得正确认识,以有效的办法应付环境中的各种困难,不退缩,又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改变环境适应个体需要,或改造自我适应环境。

(八)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,大学生应具有与年龄和角色相适应的心理行为特征。

正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面:



1. 标准的相对性

事实上,大学生心理健康与不健康也并无明显界限,而是一个连续化的过程,如将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,世间大多数人都散落在这一区域内。这说明,对多数大学生而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,应积极加以矫正。与此同时,个体灰色区域也是存在的,大学生应提高自我保健意识,及时进行自我调整。人的健康状态的活动是一个发展的问题,当一个人产生了某种心理障碍并不意味着将永远保持。在心理上形成心理冲突是非常正常的,而且是可以自行解决的。

2. 整体协调性

把握心理健康的标准,应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明,认识是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几个方面看,一旦它们不能符合规律地进行协调运作时,就可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显的、剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看,每个人在其现实性上可划分成不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。

3. 发展性

事实上,不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题,随着个体的心理成长而逐渐调整并趋于健康。

·【心理故事】·

天下只三件事



一件是自己的事,诸如上不上班、吃什么东西、开不开心、结不结婚、要不要帮助别人……自己能安排的事皆属之。

一件是别人的事,诸如小张好吃懒做、小陈婚姻不幸福、老李对我不同意、我帮助别人但别人不感激……别人主导的事情皆属之。

一件是老天爷的事,诸如会不会刮风、地震、发生战争……人的能力范围以外的事情,都属于老天爷管辖的范围。

人的烦恼就是来自:忘了自己的事,爱管别人的事,担心老天爷的事……

要轻松自在很简单:打理好自己的事,不去管别人的事,别操心老天爷的事。

三、大学生心理健康的意义

(一)心理健康是时代发展的要求

当代大学生面临着新世纪的挑战。未来的社会,世界范围内国家间的竞争就是综合国力的竞争,实质上是科学技术的竞争,归根到底是人才的竞争。科技的发展,经济的振兴,乃至整个社会进步都取决于人才素质的提高和合格人才的培养。心理素质是人才素质、系统中的基础,同时又渗透在思想道德素质、科学文化素质、职业素质之中。21 世纪的竞争拼的就是人才的心理素质,谁拥有具备良好心理素质的年轻一代,谁就拥有了未来,而心理健康是良好心理素质的基本要求。心理健康教育的目标是提高全体大学生的心理素质,优化每一个学生的人格,帮助学生解决成长发展中的各种困惑及问题,增强适应现代社会生活的能力,开发个体心理潜能,提高心理健康水平,使全体学生都能得到全面发展。由于 21 世纪对人才的素质要求更高、更全面,与以往任何时期相比,当代大学生更需要心理健康的指导和锻炼。

(二)心理健康是大学阶段的成长课题

大学阶段是人才成长发展的重要阶段,大学生是高级人才的预备队。心理学家的研究证明,大学阶段是掌握专业知识技能和个人自我发展完善的重要时期,两大任务并驾齐驱,缺一不可。自我发展涉及的领域很宽,包括自我评价、社会适应、人际交往、情绪管理、挫折应对、科学思维、团队合作、婚恋态度、潜能开发、求职择业等,重视的是个人全面、健康而均衡的发展。但是,从个体发展的角度看,大学生正处于青年期向成年期的转变阶段,这一发展特点决定了大学生生活将是个体逐渐走向成熟、走向独立的重要历程。大学期间,每一个学生都将面临一系列的人生重大课题,如专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、求职择业准备、交友恋爱等,而这些人生课题的完成,与大学生的心理健康有着密切的关系。进入大学后,面对生活和环境的新变化,大学生中适应不良的现象很容易出现。虽然学校的心理咨询机构和老师会尽力帮助,但服务面毕竟有限。为了帮助更多学生成长,促进其心理发展,心理健康的知识普及显得非常重要。

(三)大学生的心理健康关系国家的未来

大学生的心理健康不仅关系到大学生个人的成长,也关系到民族素质的提高,更关系到社会主义一代新人的培养,也是社会主义精神文明建设的一个重要方面。因为崇高的理想、良好的修养、和谐的人际关系是一个人心理健康的重要标志。此外,随着我国现代化工业的发展,经济飞速发展,科学技术日新月异,竞争不断加剧,人们的生活和工作节奏大大加快,各种外部刺激越来越多,对人们身心健康造成的威胁、危害也越来越大。在迅速变化的时代,所有青年人都不可避免地要面对充满矛盾的人生,每个人都注定会产生许多心理的困扰。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,脚踏实地地实践,培养良好人格,促进心理健康,使自己的生命充满希望和活力,就成了每个大学生的目标。



第二节 大学生常见心理问题及其识别

一、大学生常见的心理冲突

(一)理想与现实的冲突

大学生对未来有自己的设想,一般理想比较高,希望将来能发挥自己的才能,成为对社会有用之人。有的同学立志成为“帅才”或“特才”,然而,在现实生活中往往难以找到实现理想的途径;有的同学面对前进道路上的障碍没有信心和方法;有的学生只有美好的向往而没有切实的行动;有的眼高手低,不喜欢“从我做起,从小事做起”,只想做大事并一鸣惊人,这就必然会产生理想与现实的冲突。

(二)情绪与理智的冲突

大学生的情绪是丰富而动荡的,往往容易激动、兴奋,或者容易转向反面而消沉、失望。特别在挫折面前,情绪容易走向极端。其原因是心理发育相对滞后,往往从经验直觉出发评价自己和周围的事情,以个人的情趣、好恶为标准处理事务。但大学生渴望成熟,渴望像成人一样稳健地处理所发生的事情,这就必然产生情绪与理智的冲突。

(三)独立与依赖的冲突

从中学进入大学,伴随着生理逐渐成熟,反映在心理上,则增强了独立的倾向,独立意识、自我意识大大加强。他们渴望摆脱家庭和老师的束缚。但是,大学生还处于学习阶段,经济上必须依赖父母的供给,而且缺乏独立生活的经验,还不能真正依靠自己的力量来独立解决生活中遇到的一些问题,不能恰当对待社会交往中的各种关系,一时难以摆脱对家庭、老师的依赖,不可避免地造成了独立与依赖的矛盾。

(四)乐群与防范的冲突

大学生远离亲人,渴望交友,乐于群体活动,但大学新生相处的时间较短,一时难以建立心贴心的真情与友谊,在与他人的交往中,总是带有试探和防范的心理,这就产生了乐群与防范的矛盾。大学生经常感叹接触的人很多,信得过的人却很少,同学很多,知心朋友却很少。

(五)求知与识短的冲突

大学生思想活跃,思维敏捷,求知欲强,渴望成才,但由于他们的社会阅历浅,生活经验匮乏,认识、理解、分析问题的能力较差,常常以自己的好恶判断是非曲直,决定取舍,缺乏全面、辩证的观点,容易出现认识的片面性、随意性和绝对化,个别甚至会走向极端。

(六)自尊与自卑的冲突

经过激烈的竞争进入大学校园,大学生成为青年中的佼佼者,受到社会的称赞、父母的宠爱、同龄人的羡慕,容易产生一种优越感、自豪感,表现出强烈的自尊心。然而,大学里人才济济、高手如林,许多高中时期的尖子生优势不再明显,失去了往日的荣耀,易产生心理失衡。有的同学因此就怀疑自己、否定自己,产生了自卑感、挫折感和焦虑感,表现为自我评价过低、丧失信心、悲观失望、不求进取,甚至走向退学和轻生等极端。

(七)竞争与求稳的冲突

当代大学生平等竞争意识较强,渴望在平等条件下竞争一切,以便最大潜力地发挥自己的能力和实现自己的奋斗目标,深恶那种投机取巧,靠侵害别人的权利获取好处的行为。但在实际竞争中又怕风险,抱怨竞争的残酷性,出现求稳心态。竞争与求稳的冲突在择业时表现得尤为突出。

(八)追求与安逸的冲突

大学生大多追求干一番轰轰烈烈的事业,希望在大学阶段奠定良好基础,但是面对紧张而清苦的大学生活时心中又向往一种安逸的生活。新生和毕业生尤为突出。新生经过十几年寒窗苦读走进大学,认为“大功告成”,该松一口气了。毕业生觉得大学几年太辛苦了,毕业论文之后又是工作,不如在毕业前短暂地休息一下。大学生常常在这种矛盾中生活。

(九)性冲动和性压抑的冲突

青春期的大学生性生理已成熟,有了性的欲望和冲动,然而,受社会道德、法律、校纪等方面的制约,性冲动受到压抑。一般大学生通过学习、工作、文体活动和社交活动等途径,能使生理能量得以正常释放,使之得到某种程度的转移和升华,但也有一部分学生由于缺乏性知识,对性问题有偏见,性冲动得不到正常的转移,久而久之造成性冲动与性压抑的尖锐冲突,出现性心理异常。

以上这些心理冲突和矛盾如果得不到合理的解决和正确的引导,就容易导致心理问题。

二、大学生常见的心理障碍

有关研究和统计结果表明,大学生在心理上的确存在着一系列的不良反应和适应障碍,有的甚至到了极为严重的程度,因心理障碍而休学、退学的比率近年来呈上升趋势。大学生中常见的心理障碍有以下几类:

(一)神经症

神经症主要是由心理因素造成的。对于处在青年期的大学生来说,这是一种最为常见的功能性疾病。不健全的个性特征是此类疾病的发病基础。在此基础上,如果遇到重

大的心理创伤,便会导致神经症的发生。在大学生中,发病率最高的主要是焦虑症、抑郁症、强迫症和神经衰弱。

1. 焦虑症

焦虑症是一种常见的神经症。大学生进入新的环境,各方面都要重新开始适应和调整。如果对自己期望过高,压力过大,凡事患得患失,时间长了,就会产生持续性的焦虑、不安、担心、恐慌,并且还伴有明显的运动性不安以及各种躯体上的不舒适感。患有焦虑症的人,在其性格上也有一定的特点,大多胆小,做事瞻前顾后,犹豫不决,对新事物、新环境适应能力差,遇上一定的精神刺激就很容易焦虑。

患有焦虑症的人,常感到无明显原因、无明确对象、游移不定、范围广泛的紧张不安,经常提心吊胆,却又说不出具体原因。患者过分关心周围事物,注意力难以集中,从而使工作和学习效率明显下降。对焦虑症,一方面可进行药物治疗,一方面可进行心理训练,如各种自我松弛训练、气功、生物反馈疗法等,都有一定的效果。

2. 抑郁症

抑郁症是大学生中常见的一种心理障碍。主要表现为悲伤、绝望、孤独、自卑、自责等,把外界的一切都看成“灰暗色”的。有的大学生对枯燥的专业学习不感兴趣,对刻板的生活方式感到厌烦,为自己学习或社交的不成功而灰心丧气,陷入抑郁悲观状态。长期的忧郁状态会导致思维迟钝、失眠、体力衰退等,对个体危害是很大的。大学生抑郁症比例较高,有两方面原因:一方面,他们有各种强烈的社会需求,极力想表现出自己的才能;另一方面,他们对社会的复杂缺乏认识,对自身行为的合理性和可能性了解得不够深刻,加上人生观、价值观尚未稳定建立,对挫折的承受能力与心理防卫机能不成熟、不完善,因而很容易表现出抑郁的情绪和心境。

一般来讲,抑郁性神经症患者有病前大多能找到一些精神因素。如生活中的不幸遭遇,学习中遇到重大挫折和困难,在公共场合自尊心受到严重伤害等。该症的发生与性格也有一定的关系。自卑感很强的人,在受到挫折后,很容易感到失望、自卑而导致发病。性格不开朗、多愁善感、好思虑、敏感性强、依赖性强的人,在精神因素作用下,也容易导致抑郁症的发生。

抑郁症的克服,可以采用以下几种方法:一是学会将自己的忧伤、痛苦以恰当的方式宣泄出来,以减轻心理上的压力。例如,倾诉、写日记、哭泣等,都可以降低心理负荷。二是多与其他同学交往,尝试从另一个角度看待自己所面临的问题,开阔视野。三是有意识地参加一些实实在在的活动,如体育锻炼、文化娱乐活动等,将自己从苦恼中解脱出来。

3. 强迫症

强迫症是指患者在主观上感到某种不可抗拒和被迫无奈的观念、情绪、意向或行为存在。患有强迫症的人,明知某种行为或观念不合理,却无法摆脱,因而非常痛苦。这种症状大多是由强烈而持久的精神因素及情绪体验诱发而来的,与患者以往的生活经历、精神创伤或幼年时期的遭遇有一定的联系。患强迫症的大学生多有性格缺陷,如缺乏自信,遇事过分谨慎,生活习惯呆板,墨守成规,常怕出现不幸,活动能力差,主动性不足等。强迫症的根治是比较困难的,行为疗法对强迫动作有一定效果。向患者解释精神生活中的各种知识,增强他们的自信心,对缓解症状有一定效果。

4. 神经衰弱

神经衰弱也是大学生中极为常见的心理障碍。它的特点是容易兴奋,迅速疲倦,并常常伴有各种躯体不适感和睡眠障碍。引起神经衰弱的原因,是长期存在的某些精神因素引起大脑机能活动的过度紧张,使精神活动的能力减弱。有易感素质和不良性格特征的人,更易患神经衰弱。大学生神经衰弱的发生,主要是由缺乏面对现实的勇气和良好的适应能力造成的,如学习负担过重、个体自我调节失灵,对社会、对人生思虑过多,在家庭问题上、恋爱问题上犹豫徘徊等。所有这些,在患者头脑中产生强烈的思想冲突,使得神经活动过程强烈而持久地处于紧张状态,超过了神经系统所能忍受的限度,从而引起崩溃和失调。对神经衰弱的学生,合理安排学习和生活作息,适当参加娱乐活动和体育锻炼,并进行必要的心理治疗,一般可以收到较好的效果。

(二) 人格障碍

人格,通俗地讲,就是人的个性。在大学阶段,大学生的人格特征在遗传和后天因素的影响下已基本形成。有一些大学生的人格中存在着不良特质。一方面,这些不良的人格特质严重影响着他们的学习、人际关系及社会性活动,由此产生各种心理问题;另一方面,当大学生意识到这些不良特质及其后果而又无力改变时,会表现出消极性防御反应及自我否定,结果给个体的顺利成长造成严重影响。

一般说来,所谓人格障碍,是指人格系统发展的不协调,主要表现为情感和意志行为方面的障碍。有人格障碍的大学生一般能处理自己的日常生活和学习,智力是正常的,意识是清醒的,但由于缺乏对自身人格的自知,常与周围人发生冲突且很难从错误中吸取应有的教训。人格障碍种类很多,大学生中较为常见的有3种:

1. 偏执型人格障碍

这类人格障碍的特点是主观、固执、敏感、多疑,心胸狭隘,报复心强。一方面,骄傲自大、自命不凡,总认为自己怀才不遇,自我评价甚高;另一方面,在遇到挫折时,又过分敏感,怪罪他人,很容易与他人发生冲突与争执。这类人格障碍多见于男大学生。

2. 情感型人格障碍

这类人格障碍在大学生中所占比例较高。它可以表现为抑郁型人格、暴躁型人格、郁躁型人格等3种形式。抑郁型人格多表现为情绪抑郁、多愁善感、精神不振、少言寡语,看任何事都会从悲观的角度出发,无法体验明快的心情。暴躁型人格则与此相反,多表现为情绪高涨,急躁、热情,有很多设想,但有始无终。终日兴高采烈,雄心勃勃,过于乐观,常常表现出无端的欣喜。郁躁型人格则介于上述两者之间,有周期性的起伏波动,时而情绪高涨,对一切都表现出极大兴趣,很是兴奋,时而情绪低沉,一落千丈,完全表现出抑郁型的特点,干什么都没有兴趣。这种波动的程度、持续时间及周期都因人而异。

3. 分裂型人格障碍

分裂,主要是指这类人的人格在情感、意志、行为上的不一致。主要表现为内向、孤僻,言语怪异,不爱交往,不关心别人对自己的评价,常常处于幻想之中,也可能沉溺于钻研某些纯理论的问题。他们回避竞争性情境,对他人漠不关心,独来独往。具有这种人格障碍的大学生,在孤独的环境中,尚可适应,甚至可以在学业上取得突出成就,但在人多的