

大学生 心理健康教育

主编 屈艳红 周秀艳

非外借



科学出版社

大学生心理健康教育

主编 屈艳红 周秀艳

编委 肖建卫 张国瑞

牟永念 杨 菁

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书根据教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》并结合当前大学生的心理健康状况和发展需求编写,主要围绕大学生应该具备的心理学基础知识展开较详细的论述,并针对大学生在大学生活中经常遇到的各种心理问题,运用心理学的理论加以解释和引导,帮助大学生掌握心理学的基本知识和心理调适方法,培养理性平和、积极向上的心态。

本书具有一定的理论性和较强的实用性,不仅可以作为在校大学生公共基础课程教材,也可以作为青年朋友的自学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/屈艳红,周秀艳主编. —北京:科学出版社,2018.6
ISBN 978-7-03-057702-3

I. ①大… II. ①屈… ②周… III. ①大学生-心理健康-健康教育
IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 122717 号

责任编辑:刘 博/责任校对:郭瑞芝

责任印制:霍 兵/封面设计:迷底书装

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

石家庄名伦印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018年6月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2018年6月第一次印刷 印张:13 1/2

字数:320 000

定价:39.80 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

进入 21 世纪后,时代变化的节奏加快,变化的幅度增加,社会结构性变化周期也在缩短。在这样的时代背景下,当代大学生正面临着比过去更多的学习与适应问题,学会学习,学会助人、求助和自助,自信、理性地解决好发展中所面临的问题是当代大学生身心健康、成人成才的智慧所在。党的十八大报告中指出:加强社会心理服务体系建设,培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。这既是对全民素质提升的要求,也是对当代大学生心理健康发展的重要指引。然而,当前大学生心理健康状况并不乐观,据每年心理普测显示,大约有 20% 的学生存在不同程度的心理问题。另外,大学生作为一个特殊的社会群体,还有他们自己许多特殊的问题,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。这些问题让大学生时常处在压力中,出现抑郁、焦虑等消极情绪。如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍,增进身心健康,以积极的、正常的心理状态去适应当前的社会环境,预防精神疾患和心身疾病的发生,加强对大学生的心理健康教育,就成为各高校迫切需要解决和共同关注的问题。

目前各高校通过开展宣传教育活动、团体心理辅导、心理测试、课程教学等方式不断加强和改进大学生心理健康教育工作,提升大学生心理素质,已然取得了一定的成效。从我校开展心理健康教育工作经验来看,课程教学仍然是提升大学生心理素质的主渠道。编写本书的目的正是为了充分发挥课堂主渠道的作用,结合大学生成长与发展需求,并在遵循科学研究的基础上,为大学生提供探索的机会,切实地解决生活学习中的困惑。本书融理论性、趣味性、参与性为一体,帮助大学生树立心理健康的观念,学会识别常见的心理问题,学会心理调适的方法,掌握自我塑造的基本途径,这对大学生的心理健康发展与适应社会均具有重要的意义。

本书共分十章:第一章心理知识知多少;第二章新的大学新的你;第三章了解内在的自我;第四章透视人格的奥秘;第五章别让情绪左右你;第六章知晓人情会交际;第七章恋爱的修炼手册;第八章不畏挫折能抗压;第九章面对求职莫慌张;第十章珍爱生命爱自己。本书针对大学生心理发展过程中的常见问题展开论述,并提供相应的心理指导,具有较强的可操作性。

在本书编写过程中,编者参考国内外相关专家论述,对部分精彩内容直接引用,所

引用的论文著作在参考文献中尽可能标明，但限于篇幅，有些可能被遗落，因此仅致以诚挚的谢意并请求谅解。由于编者水平有限，书中难免存在不妥或错误之处，望各位专家学者和广大读者批评指正，以便今后进一步修改和完善。

编者
2018年4月

目 录

第一章 心理知识知多少	1
第一节 健康与心理健康	1
一、什么是健康?	1
二、什么是心理健康?	3
第二节 大学生的心理健康	4
一、大学生心理健康标准	4
二、大学生身心发展的特点	5
三、大学生常见的心理健康问题	7
四、影响大学生心理健康的主要因素	8
第三节 大学生心理健康教育	11
一、大学生心理健康教育的界定	11
二、大学生心理健康教育的目标和意义	11
三、增进大学生心理健康的有效途径	12
第二章 新的大学新的你	18
第一节 适应与心理适应	18
一、心理适应的相关概念	18
二、研究大学生心理适应能力的理论基础	21
第二节 大学新生适应的内容	22
一、个性心理的转变	22
二、学习方式的转变	25
三、人际交往的转变	26
四、自我认知和评价的转变	26
第三节 大学生适应问题的表现与对策	27
一、习惯型不适应与调适	27
二、情感型不适应与调适	29
三、压力型不适应与调适	30
四、不满型不适应与调适	31
第三章 了解内在的自我	34
第一节 自我意识概述	34
一、自我意识的含义	34
二、自我意识的结构	35
三、自我意识的发生发展	35
四、自我意识的重要意义	37
第二节 大学生自我意识发展的特点和常见问题	39

一、大学生自我意识发展的特点	39
二、大学生自我意识常见的问题及调适	40
第三节 大学生完善自我意识的途径和方法	43
一、正确认识自我	43
二、积极悦纳自我	44
三、有效控制自我	44
四、不断超越自我	44
第四章 透视人格的奥秘	49
第一节 人格概述	49
一、人格及其基本特征	49
二、人格的结构	50
三、人格的差异	51
四、影响人格形成的因素	55
第二节 大学生人格发展的特征及异常表现	56
一、大学生人格发展的特征	56
二、大学生人格发展的异常表现	56
三、大学生常见的人格异常及调适	57
第三节 大学生健全人格的塑造	59
一、健全人格的特征表现	59
二、健全人格的塑造方法	60
第五章 别让情绪左右你	65
第一节 认识情绪	66
一、情绪的含义	66
二、情绪的分类	68
三、情绪的功能	71
四、情绪的表达	74
第二节 大学生的情绪特点	75
一、丰富性与复杂性并存	75
二、依赖性与独立性并存	76
三、外显性与内隐性并存	76
四、波动性与稳定性并存	76
五、矛盾性与调控性并存	76
六、阶段性与差异性并存	77
第三节 大学生情绪问题与应对	77
一、焦虑及其应对	77
二、嫉妒及其应对	81
三、冷漠及其应对	83
四、愤怒及其应对	84
五、抑郁与孤独的表现	87
第四节 大学生自我情绪管理	89

一、大学生健康情绪的标志	89
二、大学生不良情绪的调控	90
第六章 知晓人情会交际	100
第一节 直面人际交往，建立情感纽带	101
一、人际交往	101
二、大学生的人际交往	104
第二节 重视沟通交流，促进人格发展	107
一、影响大学生人际交往的因素	107
二、大学生人际交往的重要性	109
第三节 把握技巧原则，自信迎接人生	112
一、大学生人际交往的误区	112
二、大学生人际交往的原则	115
三、大学生人际交往的技巧	116
四、社会心理学在人际交往中的应用	119
第七章 恋爱的修炼手册	125
第一节 爱情概述	125
一、爱情的定义	125
二、爱情的特征	126
三、爱情理论	126
第二节 大学生的恋爱心理及爱的艺术的培养	129
一、大学生恋爱心理的发展过程	130
二、大学生恋爱的心理困惑与自我调适	131
三、大学生爱的能力的培养	135
第三节 大学生性心理健康	138
一、性的概念	138
二、常见的大学生性心理问题及调适	139
三、大学生性病、艾滋病的预防	141
第八章 不畏挫折能抗压	144
第一节 挫折与挫折承受力	145
一、挫折的解释	145
二、挫折的种类与反应	146
三、挫折承受力的定义	149
第二节 提高挫折承受力的策略	151
一、端正认识，直面人生挫折	151
二、修身养性，提高心理素质	152
三、平心静气，改善社会关系	152
四、积极奋斗，改变客观条件	153
第三节 压力的作用及人的反应	154
一、压力的内涵	154
二、压力的理论模型	156

三、压力的作用及人的反应	156
第四节 压力管理的策略	158
一、构建自己的社会支持系统	158
二、觉知和调整自己的生理状态	158
三、减轻和消除自己的心理负累	159
四、进行有效的时间管理	159
第九章 面对求职莫慌张	163
第一节 大学生择业心理	163
一、大学生择业心理概述	163
二、大学生择业心理的特征	164
第二节 大学生择业中常见心理问题及调适	168
一、大学生择业中常见的消极心态	168
二、大学生择业心理问题自我调适常见的方法	171
三、大学生求职择业应遵循的原则	171
第三节 职业生涯规划	172
一、职业生涯规划的内涵	172
二、职业生涯规划的相关理论	173
三、职业生涯规划对大学生的意义	177
四、大学生职业生涯规划的基本原则	179
五、如何制作职业生涯规划	179
第四节 大学生择业良好心态的培养	182
一、客观评价自我,树立正确的职业观	182
二、客观认识竞争,保持良好心态	182
三、树立艰苦创业、立志成才意识	183
四、做好择业技能准备,增强择业竞争实力	183
第十章 珍爱生命爱自己	191
第一节 生命教育的内涵	191
一、大学生生命教育的本质	191
二、大学生生命教育的内涵	192
三、大学生生命教育的特征	193
第二节 大学生生命教育实施的原则、目标及内容	195
一、遵循的基本原则	195
二、致力于达到的目标	196
三、大学生生命教育的主要内容	198
第三节 解决大学生生命教育问题的对策	200
一、推进学校生命教育	200
二、重视家庭生命教育	202
三、倡导社会生命教育	203
四、加强大学生自身教育	205
参考文献	208

国健康教育家鲍尔和霍尔就提出过一个较为完整的健康的定义：健康是人们在身体、心情和精神各方面都自觉良好、精力充沛的一种状态。其基础在于机体一切器官组织能正常工作，并掌握和适应物质、精神环境和健康生活的科学规律。另外，还形成这样的态度：不把健康看作生活的最终目的，而看作争取使生命更高尚、更丰富所具备的必要的物质条件，而这种生活是以有益于人群的建设性服务为特征的。

1948年世界卫生组织成立时，在《世界卫生组织宪章》中开宗明义地指出：健康不仅是没有疾病和不虚弱，而是一种完整的躯体、精神以及社会的美好状态。即一个健康的人，不仅其机体功能正常而没有疾病，其心理状态也应是正常的，能适应社会生活。它明确地告诉人们健康必须与传统的“无病即健康”的生理学健康思想区分开来。

1978年世界卫生组织确定了个体健康的10项标准。

- (1) 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力并且不感到过分紧张。
- (2) 处世乐观、态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身材均匀，站立时头、臂、臀位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

从这10项健康标准可以看出，健康包括了生理健康、心理健康和社会适应良好三个方面，表现为个体生理和心理的一种良好的机能状态，也就是生理和心理上没有缺陷与疾病，能充分发挥心理对机体和环境因素的调节能力，保持与环境相适应的、良好的效能状态和动态的相对平衡状态。

【知识窗】

世界卫生组织提出人类健康的新标准为机体健康的“五好”、精神健康的“三良”。“五好”是指胃口好、二便好、睡眠好、口才好、腿脚好。胃口好是指人体的食欲好，吃嘛嘛香，说明人体健康，消化系统的消化功能正常。二便好是指大便和小便都通畅，大便无秘结不通，小便无排尿困难或淋漓不尽的现象。及时地将这些有毒物质从体内排出，有利于人体的健康。睡眠好是指人的睡眠质量高。睡眠是人恢复精神和体力的重要手段之一。睡眠除了可以消除疲劳，使人产生新的活力，还与提高免疫力、抵抗疾病的能力有密切关系，所以提出了“健康的体魄来自睡眠”的观点。口才好是指讲话清晰流畅而有条理，说明人的头脑清晰，思维灵敏，反应良好，神经系统和精神状态正常。腿脚好是指四肢关节灵活，运动自如。走得快说明人体的神经系统及运动系统的功能正常。

“三良”是指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。良好的个性是指人的精神状态好，性格开朗，心胸豁达。良好的处世能力是指人们要能够适应周围的环境和社会角色的转换。良好的人际关系是指一个人的人缘好，能够与周围的人和睦相处。良

好的人际关系是社会支持系统的一部分。

【知识窗】

我国广西巴马地区是世界长寿地区，按照世界卫生组织的标准每 10 万人口中有 7 位以上百岁老人就属于长寿地区，而巴马地区则有 34 位百岁老人。当地的自然环境好，但经济条件并不太好，百岁老人之所以多，是因为这些老年人拥有心胸豁达、性格开朗、知足常乐、衣食随缘、与世无争、随遇而安的精神状态。

二、什么是心理健康？

第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳的状态。世界心理卫生联合会则将心理健康定义为：身体、智力、情绪十分调和；适应环境；人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

精神病学家梅尼格尔认为：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，也不只是要有满足感，或是愉快地接受生活的规范，而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持稳定的情绪，敏锐的智能，适于社会的行为和愉快的氛围。

心理学家英格里希指出，心理健康是一种持续的心理状态，当事者在那种状态下能良好适应，具有生命活力，并能充分发挥身心潜能，这是一种积极的状态，有利于免于心理疾病。

我国学者王效道则认为，心理健康应具有以下特征：智力水平处于正常值范围内，并能正确反映事物；心理和行为特点与生理年龄基本相符；情绪稳定、积极与情境适应；心理与行为协调一致；社会适应，主要是人际关系的心理适应协调；行为反应适度，不过敏，不迟钝，与刺激情境相应；不背离社会规范，在一定程度上能实现个人动机并使合理要求获得满足；自我意识与自我实际基本相符，理想和现实之间的差距不大。

综上所述，一般认为心理健康是指以正常稳定的心理状态和积极有效的心理活动，面对现实的、发展变化着的自然环境、社会环境和自身内在的心理环境，具有良好的调控能力、适应能力，能够保持切实有效的功能状态。

【知识窗】

世界精神卫生日(World Mental Health Day)

世界精神病学协会在 1992 年发起，把每年的 10 月 10 日定为世界精神卫生日。从 1996 年开始，已举办了 20 届主题活动，举例如下。

2000 年世界精神卫生日的主题是：健康体魄+健康心理=美好人生。

2003 年世界精神卫生日的主题是：抑郁影响每个人。

2006 年世界精神卫生日的主题是：健身健心，你我同行。

2008 年世界精神卫生日的主题是：同享奥运精神，共促身心健康。

2009 年世界精神卫生日的主题是：行动起来，促进精神健康。

2000年是我国首次组织世界精神卫生日活动。此后,每年10月10日前后都在全国开展世界精神卫生日宣传活动,包括宣传、拍摄促进精神健康的录像片、开设24小时服务的心理支持热线、播放专题片等,旨在提高公众对精神疾病的认识,分享科学有效的疾病知识,消除公众的偏见。

第二节 大学生的心理健康

大学生正处于青年中期,具有青年期的心理特点,但大学生又不同于一般的青年,他们作为一个特殊的群体,有着独特的心理特点和发展需求。了解大学生的心理发展特点,才能够有针对性地提高大学生的心理健康水平,增强大学生的心理素质,帮助学生树立积极的生活态度,从而为其人生的适应性发展和未来成功奠定良好的基础。

一、大学生心理健康标准

根据大学生的心理特点和世界心理卫生联合会所提出的心理健康标准,大学生的心理健康标准可以确定为以下五个方面,即情绪稳定性标准、人际关系和谐性标准、对现实感知的充分性标准、焦虑适当性标准、心理适应性标准。

(1)情绪稳定性。一个心理健康的大学生一般心境良好,愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占主导,但同时又能随事物对象的变化而产生合理的情绪变化。所谓合理的情绪变化,是指当有了喜事时感到愉快,当遇到不幸的事时产生悲哀的情绪。此外,还能依场合的不同,适当地控制自己的情绪。

(2)人际关系和谐性。心理健康的大学生乐于与人交往,对人态度积极;能理解和接受别人的思想、感情,也善于表达自己的思想、感情;高兴地接纳他人和自己;既有广泛的朋友圈,也有少数几位知心朋友。

(3)对现实感知的充分性。心理健康的大学生在评估自己的反应能力或解释现实时比较客观,不高估自己的能力,不轻易承担自己不能够胜任的任务,也不低估自己而逃避任务。

(4)焦虑适当性。心理健康的大学生虽然对自己的学习、生活和工作有一定的紧张感,但从不发生过度的焦虑;遇到困难时,他们能积极应对,勤于思考,有条不紊地寻找解决办法,而不是寝食不安,惶惶不可终日。

(5)心理适应性。心理健康的大学生有独立的生活能力,意志坚定;无论在感情上,还是在实际生活中都较少有依赖心理,自主性强;他们善于在不同的环境下寻找自己感兴趣的事情和事业的增长点,内心充实,很少有孤独感;他们较能接受现实,不轻易产生敌对情绪,能正确看待因家庭、地域、病患、个人能力与努力等导致的各种差异。心理健康的大学生能适应不同环境下的社会生活,不管处于什么社会生活环境下都能主动同社会保持接触,让自己融入社会,自觉用社会规范来约束自己,使自己的行为符合社会要求。

二、大学生身心发展的特点

埃里克森认为，人要经历八个阶段的心理社会演变（表 1-1），这种演变称为心理社会发展(psychological-social development)。这些阶段包括四个童年阶段、一个青春期阶段和三个成年阶段。每个阶段有应完成的任务，并且每个阶段都建立在前一阶段之上，这八个阶段紧密相连。根据埃里克森的理论，大学生处在成年早期，发展任务是获得亲密感，避免孤独感。

表 1-1 埃里克森人格发展八阶段理论

阶段	年龄段	心理冲突	人际交往范围	相应获得的品质	
1	0~1.5 岁	信任对不信任	母亲	希望信任	恐惧不信任
2	1.5~3 岁	自主对羞怯怀疑	父母亲	意志、自制	自我怀疑
3	3~6 岁	主动性对内疚	家庭基本成员	价值感	无价值感
4	6~12 岁	勤奋对自卑	邻居、学校	能力、勤奋	无能
5	12~18 岁	同一性对角色混乱	同龄群体领导榜样	忠诚、自信	不确定感
6	18~25 岁	亲密对孤独	朋友、配偶、竞争合作伙伴	爱与友谊	杂乱泛爱
7	25~65 岁	生育对自我关注	同事家庭成员	关心他人与创新	自私自利
8	65 岁以上	自我调整对绝望	全体人类	智慧	绝望与无意义感

【心理学家的故事】

爱利克·埃里克森(Erik H. Erikson,1902—1994)，美国神经病学家、发展心理学家和精神分析学家。1902 年出生于德国法兰克福，父母都是丹麦人。他提出人格的社会心理发展理论，把心理的发展划分为八个阶段，指出每一阶段的特殊社会心理任务；并认为每一阶段都有一个特殊矛盾，矛盾的顺利解决是人格健康发展的前提。埃里克森是一位没有高等学位的理论家。事实上，埃里克森没有接受过高中以上的正规教育，但是他尽其所能成功地爬上学术阶梯，获得哈佛大学教授职位。由于缺乏正规训练，他并没有致力于常规的心理学术传统。他的观点在很大程度上是跨学科的，他独具匠心地将弗洛伊德的观点和人类学语言相融合。一些评论者可能认为，他的研究方向更多的是哲学而不是科学。然而，他又不像弗洛姆和其他从事心理科学转向哲学的研究者，埃里克森的一些观念已经得到科学证实。

埃里克森最具有创造性的观点就是同一性危机，这是他迈入几乎尚未有人探索的人格领域的媒介。同一性危机(identity crisis)又称同一性混乱，是埃里克森在其心理社会发展理论中提出的一个重要概念。埃里克森描述过具有一系列心理社会危机的八个发展阶段。在第五个阶段，即青年期，主要任务是解决同一性对同一性混乱的冲突。在这一过程中，可能出现同一性危机。因为倾向于精神分析的理论家把同一性看作自我发展的重要因素之一，所以同一性危机就得到了强调。同一性是指个体的内部和外部互相整合的适应感。它要求个体根据期望的未来把所有原先的自居作用和自我表象加以整合或再构造。儿童在童年期里已通过自居作用形成了各种同一性，但到了青年期，早期形成的同

一性已不能应付眼前必须做出的种种选择和决断了。这就使儿童对原来形成的同一性产生怀疑,从而在重新认识自我、认识自己在社会中的地位和作用的过程中产生自我意识的混乱,突出表现为情感障碍。

(一) 大学生的生理发展特点

大学生的生理正处于迅速走向成熟的时期,人从出生的发育成长、成熟要经历两次高峰,第一次是1岁左右,第二次是11~12岁到17~18岁。在生长发育的高峰中,身体的形态、肌肉骨骼等迅速变化,大学生正处于生长发育的第二个高峰,后期从生理发展看,已经经历了第二次快速生长期,并到了成长稳定期,骨化逐渐完成,身体形态日渐定型,各器官各系统的机能日益完善成熟,因此大学生的生理发展,不仅为自己独立生活和学习提供了必要的生理前提,而且直接影响心理的发展,促使大学生成人感增强,强烈要求自主独立,他们精力充沛,朝气蓬勃,愿意处处显示自己的能力。

(二) 大学生的心理发展特点

大学生的心理发展处于迅速走向成熟而又未完全真正成熟的阶段,因此这一阶段在心理发展方面表现出以下明显特征。

第一,智力发展达到高峰。人的智力构成是多方面的,辨别能力、思维能力和创造能力是智力的支柱。抽象思维的形成、思维独立性的增强是智力发展成熟的重要标志。大学生各项智力因素已达到成熟状态,他们不再满足现象的一一罗列和现存状况,而是主动深入地探究事物的本质规律,充分发挥抽象思维能力和创造力,但是有时也容易出现主观片面、固执己见、脱离现实、怀疑一切等倾向。

第二,情绪情感日益丰富。大学生的情绪情感的发展已经达到了较高的水平而且接近成熟。大学生朝气蓬勃、勇往直前、珍视友谊、向往美好的爱情,道德感、理智感和美感等高级的社会性情感趋于成熟,并在情绪生活中占主导地位。然而大学生的情感发展并没有真正成熟,仍然存在一些明显的弱点或缺陷,如遇事仍易激动,情绪上不稳定,带有明显的两极性,有时表现出为真理而奋斗的热情,有时又可能表现出为现实状态而心灰意冷。

第三,自我意识增强。大学生的自我意识和自我教育能力显著增强,理想明确而富有社会意义,性格的发展已进入塑造定型的关键期,同时由于脱离了父母的保护,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,自我控制进入了一个新阶段,表现出一系列新的特点,如更注重自己的穿着打扮,建立起独特的审美观,并成为自我观感的一部分。自尊心、好胜心明显加强,要求得到他人的尊重与理解,往往容易过高估计自己,一旦遇到挫折容易产生自卑感,不能正确把握自己。

第四,性意识进一步发展。大学生性机能成熟,性意识增强,他们关心异性,渴望与异性交往,获得情感满足。由于大学环境自由开放,与异性交往机会很多,不少大学生交上异性朋友并开始恋爱,也有一些大学生不能正确选择恋爱的时机,过早陷入爱情的漩涡不能自拔,产生了一些负面影响。

(三) 不同阶段大学生的心理发展倾向

第一阶段是新生适应阶段。这是大学生进入大学的起步阶段。大学生刚刚进入大学,首先面临着从中学生活到大学生活的急剧转折,这个时期大学生独立性不完全、社会阅历浅、过于理想化,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、语言环境不适应,从而引起一些心理矛盾和冲突。大学新生的诸多不适应是心理发展成熟的表现,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学习生活实践便能适应,但也有极少数学生出现适应困难、心理压力过大等问题,从而影响其健康和学习。

第二阶段是心理逐步发展阶段。这是大学生全面成长的阶段,也是学习最紧张、最活跃的时期。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,他们不再像低年级那样不适应,而是表现出思维逐渐稳定、人生思考更加深入、奋斗目标日趋明晰、求知欲望更加强烈、重视各种能力培养、社会责任感增强、政治上要求进步等特点。同时这一阶段又是大学生分化的阶段,有的学生思维活跃,学习努力,兴趣广泛;而有的学生缺乏明确的学习目标和学习动机,纪律散漫,学习松懈,或沉溺于玩乐,或沉溺于恋爱,严重的甚至违法违纪。

第三阶段是毕业准备阶段。这是大学生趋于成熟,准备成为社会独立成员的阶段。高年级的大学生,经过几年的学习,认识问题、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,即将完成学业,踏上社会。这个时候,一方面是对大学生活的深深留恋,另一方面充满了对未来新生活的向往。这一阶段紧迫感、责任感、焦虑感并存,临近毕业,不少学生在毕业设计、考研、择业等方面感到时间不够用,从而产生紧迫感。即将进入社会,许多大学生更加关心国家政治、经济关心自己所学专业的动态,从而社会责任感增强,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,自己能否适应今后的工作等实际问题而忧心忡忡。

三、大学生常见的心理健康问题

众多心理健康教育工作者经过调查分析发现,我国大学生存在着不同程度的心理问题 and 心理障碍,其心理健康状况不容乐观。从大学生咨询问题的总体情况来看,环境适应问题、情绪问题、人际关系问题、学习问题、恋爱与性问题、求职择业问题等是大学生主要的心理问题。

(1) 环境适应问题。大学生从高中生活过渡到大学生活,其生活环境、学习方式、个人角色等都发生了重大变化,这就要求个体能够在较短的时间内在上述方面做出相应的调整和改变,以适应环境变化。如果个体不能适应环境,就容易出现适应问题。远离家乡,来到陌生的环境,遇到了问题都需要自己独立解决,有些大学生出现适应困难,无法适应学校、城市、集体等生活方式和学习方式的改变,由此而引发了自卑、焦虑、抑郁等心理问题,有些大学生还可能出现厌食、失眠等身体上的不适。

(2) 情绪问题。大学生的情绪问题特别突出,主要原因是当代大学生处于社会转型时期,面临着来自社会、家庭等诸多方面的压力,其年龄和心理特点决定了他们的心理正

处于多变的高峰期,情绪、情感体验非常强烈、丰富,往往对那些符合自己信念、理想、观点的事件和行为迅速产生热烈的、肯定的情绪反应,反之则会迅速产生否定的情绪反应,情绪、情感的两极性特别明显。

(3) 人际关系问题。大学生人际关系问题也很普遍,表现为沟通不良、交往恐惧、人际关系失调、孤独、缺乏社交技巧等。造成这一问题的主要原因是,大学生个性差异及缺乏社会锻炼和经验,在人际交往中往往表现为以自我为中心、自负、目中无人、只强调自己的感受。再加上很多大学生都是第一次寄宿,不懂得如何处理与同学之间的矛盾,因此各种各样的人际关系问题也成为困扰大学生的主要问题之一。

(4) 学习问题。学习是大学生的主要任务,因为大学的学习内容和方法与中学有很大差别,很多大学生一时适应不了,而且没有了中学那么明确的学习目标和动力,他们感到无所适从。大学新生的环境适应问题也很突出,新生步入大学,面临着从中学到大学生活的急剧转折,因为青年独立性的不完全、社会阅历浅、过于理想化等特点,所以有些大学生明显表现出适应障碍。

(5) 恋爱与性问题。大学生正处在青春妙龄阶段,对感情比较冲动,而他们的爱情也如同夏日里的太阳雨,美丽却又有些伤感,因为恋爱问题处理不当,导致当事人心里痛楚、人格扭曲,甚至引发精神失常、犯罪等问题。而身体发育的自然本能强有力地影响着人的心理发展,促使性心理萌芽,社会上的各种媒体又充斥了有关两性知识及爱情的内容,加之成年人的两性交往活动等都会对大学生产生影响。

(6) 求职择业问题。求职择业是大学生人生的必经之路,而大学生在寻找人生目标、规划职业生涯过程中,必然要受到社会、政治、经济、文化等多方面的影响,加之部分大学生涉世不深、经验不足、自我期望值过高、社会适应力较弱等,不可避免地出现种种困惑和不适应,导致产生心理误区。

(7) 特殊群体学生的心理健康问题。大学中特殊群体的学生,包括家庭经济困难的学生、单亲家庭的学生、身体发生严重疾病的学生、网络成瘾的学生、学习困难的学生等,这些大学生的心理健康状况应引起足够的关注。比如,家庭经济困难的学生大多会有自卑的心理状态,因此还会引发更多的问题,如人际关系、学业落后等,在多种压力之下,更容易引发焦虑、抑郁等心理问题,值得高校学生工作者高度关注。

因此,加强大学生心理健康教育工作已迫在眉睫,这不仅关系到大学生个体正常学习、生活与成才,还影响到我国 21 世纪人才群的总体质量,影响到“科教兴国”战略的实现,影响到我国综合国力的有效提高,影响到中华民族的伟大复兴。

四、影响大学生心理健康的主要因素

心理健康状态是人与外在环境相互作用的结果,是一个动态发展的过程。心理健康与不健康会受到多方面因素的影响,是多种因素综合作用的结果。大学生心理健康的影响因素概括起来,主要有以下几个方面。

(一) 个体因素

(1) 生理因素。生理因素是人心理健康的物质前提和基础,其中包括遗传素质有无明

显缺陷、生理发育成熟过程是否正常、健康状况、有无残疾、大脑有无器质性病变及人生不同阶段的生理变化状况。大学生处于青春期后期,生理的发育还在进行,身高体形的变化、第二性征的继续加强,这些都是大学生特有心理问题的生理基础。同时,大学生对于社会道德习俗、法律和纪律的约束,还不能深刻理解。因此,这种心理方面和思想方面的不成熟常常使大学生产生压抑、紧张、恐惧和羞涩,久而久之,影响其心理发展。

(2) 情绪因素。现代心理学、生理学和医学的研究成果表明,情绪对人的心理健康具有直接的作用,可以说情绪主宰着健康。大学生的情绪处在最动荡和最复杂的时期,情绪特征具有明显的两极性。大学生情感丰富、强烈并且复杂,年轻气盛,情绪多变,控制和调节情绪的能力比较弱,心境易受环境变化的影响,在激情的状态下,往往缺乏冷静的思考,容易走向极端;有强烈的交往需求,渴望获得知己和友情,但缺乏交往的主动性,总希望他人主动与自己接近,处于“守株待兔”的状态,从而导致内心闭锁;这些矛盾和冲突持续过长,强度过大,必然会破坏心理平衡从而引发各种心理障碍,阻碍个体的发展和成功。

(3) 人格因素。由于每个大学生成长的环境、条件、父母的遗传和教育方式不同,个性也千差万别。同样的环境,有的大学生能适应,有的大学生则格格不入;有的大学生能与人合作,有的大学生却孤僻,独来独往,这些都与个性有关。个性决定了一个人的心理承受能力,决定了一个人待人接物的方式,决定了一个人的思维方式和行为方式,所以它对一个人的心理健康的影响特别大。

(二) 客观环境因素

1. 家庭因素

家庭是孩子成长的环境,家长是孩子的第一任老师,是每个孩子成长不可忽视的条件。家庭对于塑造学生个性、养成生活习惯和行为方式都有重要的影响。家庭对大学生心理健康的影响主要包括:不完整的家庭对于孩子的心理健康是十分不利的,往往使其产生孤僻、冷漠、粗暴的人格特点;父母关系不良、紧张或冲突,经常吵架甚至相互敌视,则孩子在人际交往中往往表现出自私、敌视等心理和道德方面的欠缺;家庭教育方式的态度不一致、溺爱又会使孩子养成懦弱、虚荣和随心所欲的毛病;严峻、冷漠、家长的经常打骂、缺乏人情温暖的家庭会使孩子迟钝、犹豫不决、具有凶犯暴力的倾向。

俗话说:三岁看大,六岁看老,是很有道理的,也符合弗洛伊德精神分析理论。凡心理问题突出的学生,查询其形成原因,总可以从其家庭身上找到影子。

2. 学校教育和环境的影响

学校是大学生生活学习的主要场所,学校的环境和教育对大学生的心理状态有着更直接、更深刻的影响。在大学,来自四面八方的学生汇成一个群体,他们各自的生活习惯、性格、兴趣有所不同,在人际交往过程中,有些同学很难适应。

另外,中小学只注重智育,对学生其他基本社会实践和基本生活能力缺乏必要的培养与磨炼,致使不少大学生缺乏独立和生活自理能力。虽然对大学这一新的环境既充满