

困惑乎

茫然乎

大学生青春障碍

丁烨编著

应用心理学书籍



困惑乎 茫然乎

大学生青春障碍

丁 烨 编著

成都科技大学出版社

大学生青春期障碍

丁烨 编著

成都科技大学出版社出版

四川省新华书店发行

七二三四工厂印刷

字数:120,000 印张:

印数:1--5000册

1992年6月第一版 1992年6月第一次印刷

ISBN7-5616-1000-9/G·198

开本:787×960 1/32 定价:3.20元

亲爱的大学生朋友：

当你告别孩童
向着身心的成熟迈进！
当你做着青春最美的梦
跨进大学校园。

曾几何时

忧郁、苦闷、怅惘、无所适从……
却悄悄袭上你的心头
面对纷纭复杂的内心世界
你感到困惑吗？
请你阅读《大学生青春期障碍》
她将启迪你的心扉
带给你希望和满足！

你的大朋友 丁烨

困惑乎 茫然乎

大学生青春期障碍

性意识的困惑烦恼
 恋爱的欣喜与不安
 失恋、单恋的痛苦启示
 心理断乳的茫然
 青春期的闭锁性与开放性
 独立意向与依附心理的冲突
 自我意识与认识能力的差距
 渴望友情而交友难
 ——忧郁、苦闷、矛盾、困
 惑、孤独落寞、无所适从……
 困扰着大学生稚嫩的心灵
 打破了大学生的心理平衡

本书融思想性、知识性、科
 学性、新颖性、趣味性于一体
 一个个生动的实例从生理上、心
 理上、社会意义上剖析、归纳、总
 结了大学生青春期可能出现的心
 理障碍并从实际出发，力求使大
 学生们能正确地对待自身生理、
 心理变化而身心健康地度过青春
 期

目 录

绪 论

健康兮——人类在呼唤你

——心理健康已提上议事日程

大学生心理健康刻不容缓

健康的大学生

——大学生心理健康的标准

春天的树叶怎么在发黄

——导致大学生心理不健康的因素

生理因素、心理因素、社会文化因素

大学生青春期障碍

爱的世界在向你展示

——大学生恋爱·心理健康

不知所措

——性爱悄悄地来临

性意识的困惑

性的适应

大学——爱情的伊甸园

——大学生恋爱现状及其思考

播种爱情的季节

——性心理发展的必然

耕耘爱情的土壤

——“天时”、“地利”、“人和”

孤独寂寞的寄托

——寻觅感情的充实

其它……

初恋——热恋

爱的憧憬

——思春之歌

初恋的温馨

热恋的陶醉

择偶心理

择偶标准

a、经济占主要，而大学生中又不算主要

b、情投意合 才能品貌

c、以爱情作交易的选择

择偶方式

a、一见钟情

b、友情升华为爱情

c、明朗、快节奏

择偶障碍

a、理想与现实的冲突

b、择偶错觉

c、择偶中的自感心理

d、择偶中的虚荣心理等

单恋、失恋

单恋

a、单恋的表现形式

b、单恋产生的原因

c、从单恋中解脱

失恋

a、引起失恋常见的几种因素

b、从失恋中奋起

友谊和爱情的纠葛

大学生渴望友谊和爱情

友谊和爱情的错觉

友谊和爱情的差异

大学生的恋爱在成才路上

大学生恋爱——人生路上交响乐

大学生恋爱利弊说

a、恋爱对成才是否有影响

b、爱情限于感党感情阶段

c、缺乏理智的爱情

恋爱促进成才乎

向着成熟迈进

——心理断乳的困惑

独立意向与依附心理的矛盾

、生活环境的不适应

学习方式的不适应

物质生活条件的攀比而形成的心理冲突

独立意向发展快与认识能力不足之间的矛盾

观察思维的主观直觉性

心理与心理发展之间的矛盾

缺乏正确估价自己的能力

a、自我评价偏高导致自我扩张

b、自我评价过低导致自我萎缩

社会性知识经验不足与社会性独立要求过高之间的矛盾

敢于搏击却深感力不从心

威信的需要与世人的评价相矛盾

强烈的求知欲与识别力低的矛盾

青春期的闭锁性与开放性

直觉性与掩饰性并存

代沟

渴求友谊与交往

a、友谊带来充实、愉快

b、友谊促使专业学习相互提高

c、友谊对强化意志、锻炼性格、培养修养、素质等起着相互陶冶的作用

d、大学生人际交往的新特点

人际交往的不适应

a、大学生感叹交友难

b、怎样使人际关系更和谐

c、融洽人际关系须得克服的心理障碍

绪 论

“三十而立”，“四十而不惑”。那“二十”呢？

二十困惑？！二十茫然？！

寒窗苦读十二年，伴着慈母的期待，严父的厚望，凝聚了众多教师汗珠的结晶，迎来了苦夏的七月，发起最后的冲刺，经过了激烈的拼搏、鏖战，以盖过千军万马之势，跃过独木桥，终于抵达人手的彼岸，荣获进入象牙塔的通行证——一张高考录取通知书。

怀揣最大的喜悦和新奇，别了！天真、烂漫的童年、少年时代；别了！昔日小学到中学的儿时伙伴，同窗好友、慈母般的师长、亲爱的父母、故乡的黄土，做着青春最美的梦，跨进了梦寐以求的大学校园。

曾几何时，忧郁、苦闷、惆怅、失望就已替代了喜悦和新奇，现实的孤独落寞、无所适从冲淡了梦的轨迹。正值青年中期，拥有风华正茂的青春的大学生在品尝青春甘美的同时，却感到了青春的困惑和茫然：

“我好孤独，好孤独啊！”

“我好苦恼，好苦恼啊！”

——生活在同龄群体中的大学生却发出了一声声揪人心肺的长叹。

“我看不进去书！”

“我成天不知道干啥！”

——中学时代拼命攻读的学习尖子、三好学生，一再叫嚷学习没有动力。

“我同寝室的她，活像祥林嫂似地，逢人便念叨她在高中时和一男同学交往的一情一境。”

“她手里捏着一封信，时而哭，时而笑，时而说听见有人在外面叫她，就发疯般地跑了出去。”

——惯常温柔、宁静的小姑娘变得焦躁和神经质了。

“对异性心里有一种感触，不知怎么办？”

“我是三好学生、班干部，可感到自己性心理不健康，很想接触异性，还染上手淫的坏习惯，我很苦恼。”

——课桌上划“三八”线的时代已成为历史的回顾，渴望和异性接近，又不知所措。

“我和同宿舍的人关系很紧张，宿舍在三楼，一上三楼，我的心就咚、咚、咚地跳起来，感到很恐怖。”

“进大学后，特别渴望交朋友，同性、异性都需要，尤其是知心朋友，但却又那样难得。”

——中学里嘻笑打骂，亲密无间的同学交往，在大学里变得陌陌生生，有什么想法和困难难以启口，既渴望对方的理解，又怀着戒备心理。

“现实中的我和心目中的我是那样矛盾，自我评价是一个道德高尚的人，可是，我又常常骂自己可耻、下流、堕落。”

——不能科学地对待自身身体的变化和心理的发展而陷入自我意识的困惑和苦恼。

“成天昏昏沉沉，睡不好觉，梦多，心烦！”

“我心烦，喝酒后，大吼大叫，有同学干涉我，我就和他打了一架。”

……

这是为什么？为什么？为什么？一个个的问题，一串串的烦恼，接踵而至，困扰着大学生稚嫩的心灵。矛盾、冲突、困惑、茫然，打破了大学生的心理平衡，造成了大学生一系列的心理障碍，侵蚀了大学生的身心健康，严重者还造成心理疾患，使之从象牙塔尖上坠落下深渊，致精神的生命于人生之半途而夭折。

青春是人生的春天，青春期是少年向着成年人的生长过渡期。青春是可贵的，然而正在拥有青春的人，未必能了解青春，珍惜青春。真正了解青春，眷恋青春的人，恰恰却已失去青春。

处于青春期的大学生是四化的希望，祖国未来的栋梁，让大学生能明确地意识到青春期可能出现的心理障碍而正确地对待之，自觉地克服之，充分地

享有青春并有效地运用青春，身心健康地度过青春
期，便是作为一个心理咨询工作者献给大学生的青
春礼物。

健康兮——人类在呼唤你

——心理健康已提上议事日程

随着历史的进程，人类精神世界的丰富、充实，
健康已不仅只停留于躯体没有疾病和生理没有缺陷
这狭隘的定义上，它的内涵的丰富，也在人类发展和
需要的基础上更加高层次和完善了。健康也不是如
过去人们所理解的只属于生物学的范畴，而是人类
在自然与社会中身心交互作用的结果。其中心理因
素在健康要素中占的比重最大。

世界卫生组织(WHO)最新发布人的身心健康
定义：

一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良
好和道德健康四方面都健全，才算是完全健康的人。

躯体健康：一般指人体生理上的健康。

心理健康，标志有三方面：第一，具备健康心理
的人，人格是完整的，自我感觉是良好的，情绪是稳
定的，积极情绪多于消极情绪。有较好的自控能力，
能保持心理上的平衡量。能自量、自爱、自信，而且有
自知之明。第二，一个人在自己所处的环境中，有充
分的安全感，且能保持正常的人际关系，能受到别人
的欢迎和信任。第三，健康的人对未来有明确的生活

目标,切合实际地、不断地进取,有理想和事业上的追求。

社会适应良好:指一个人的心理活动和各种行为能适应当时复杂的环境变化,为他人所理解,为大家所接受。

道德健康:最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念,能按社会认为模范的准则约束、支配自己的言行,能为人们的幸福作贡献,据胡近编著的《大学生心理学》中说:心理健康是一种持续的心理状态,主体在这种状态下能作良好的适应,具有生命的活力,能充分发挥其身心的潜能。反映在社会行为方面的特征是:一方面能为社会环境所接受,另一方面又能为自身带来快乐和成就。

那种日出而作,日落而息的简单的社会形态仅只要求人类作自然的顺应。而为万花筒般五彩缤纷、眼花缭乱、瞬息即变的现代社会科学文化经济结构日益更新,飞速发展,各种信息不停地冲击着人类,人在生存和生活中要不断地应激,方能保持地球和人本身的生态与环境的平衡,时代要求人类具有强健的生命力以适应飞跃的社会。物质世界与精神世界的日益丰富、发展,使人类更加热爱生活,更加体验到人生的乐趣。人本身对健康和生命也提出了高标准。人类需要健康,需要高质量的生命已被提上议事日程,并将成为社会的一个奋斗目标。世界卫生组织

织提出：“二〇〇〇年人人享有卫生保健。”1986年提出“健康地生活使人人都成为胜利者。”最近又提出“健康为了一切，一切为了健康。”一些科学家预言：“新世纪将是一个健康的世纪。”

有资料表明，人的生命跨度是110~115岁。我国史籍中为《周礼》述及“百二十岁为上寿，百岁为中寿，八十为下寿。”人是否都能自然地活到这些岁数呢？不尽然！从古至今，百岁以上的老人毕竟是为数不多。人的生命法则除受自然因素的影响外，更多地受社会因素的影响。在社会的发展中，人类的平均寿命呈现由低到高的发展趋势。“公元前欧洲人的平均寿命是二十岁，公元初罗马人寿命为22岁，到1977年政治经济文化发达的瑞典人的平均寿命最高达76.2岁。在美国，男人的生命期望是70.7岁，女人是78.3岁。弗利斯预测，在下世纪初，生命期望增加，那时慢性病将代替急性病，生活条件与膳食的改善，健康保健的增强，控制感染将降低老人的死亡率。根据社会安全法规，预测到2080年，白人妇女的生命期望将在90岁以上，那时85岁以上的老人死亡率下降，生存的绝对数与百分率增高。”“人生七十古来稀”在当代已成为“人生七十普遍之。”

身体健康，延年益寿秘诀中首要一条就是要保持心理平衡，以求得心理健康。马克思说：“一种美妙的心情，比十副良药更能消除生理的疲乏与痛楚。”

生理健康与心理健康是相辅相成、相得益彰的。

一个人发育健全，身体健康，那么对心理平衡，精神愉悦也起着有益的作用。反之，若是日常生活的烦琐所引起的紧张、矛盾，各种危机能合理协调，保持心理平衡，也有利于维持和增进躯体的健康。在当代，理化生物刺激因素所致疾病已明显下降，在本世纪五、六十年代时，科学家们对心理加以躯体的影响和研究结果就已经表明，许多疾病都源于心理因素，而不是源于细菌、营养不良、废物毒物污染等一般因素。心血管疾病、神经症、精神病、溃疡病、肿瘤等与心理、社会因素密切相关的疾患发病率都在上升。美国著名的梅育诊所里有一半的病床上躺着的是精神病人。用最现代化的方法检查他们的神经系统时，却发现他们的病并不是因为神经本身有什么问题，而是由于情绪上的悲观、烦躁、焦急、忧虑、恐惧、颓丧等所致。社会生活的快节奏，复杂人际关系所造成的各种矛盾、冲突、纠纷……大大加重了当代人的心理负担。人们已经越来越意识到心理的健康与否严重地影响着生理的健康。

全球性的正在到来的将是一个改善人的生命质量，提高人的生命价值的文明革命，这是一场巨大的社会变革，谓之“健康趋势”。健康趋势是经济革命的必然趋势。文化——科学——经济——健康将成为人类近代文明的基本轴心已瞩目可待！

大学生的心理健康已刻不容缓

近年来,高等院校大学生中心理疾病的患病率有上升的趋势,据天津市高校一次最新体育卫生验收资料统计,在该市五万名大学生中,16%以上存在着不同程度的心理障碍。一些心理专家估计,实际比例还要大些,因为部分学生羞于承认或没有意识到自己的心理患病。

四川某学院近两年退学、休学的 25 名学生中,因患心理疾病而退、休学的就有 18 名,占 72%。其病种分类为:严重神经症九人;精神分裂症六人;情感性精神病两人;反应性精神病一人。此外,虽患心理疾病,却尚能坚持学习的大学生则更多。大学生中比普通人群精神分裂症 0.2% 的发病率高六倍多。神经衰弱和精神病发病率在大学生中逐渐升高的情况已经越来越引起社会的关注。

我国把青年期限定在十四~二十八周岁,十八岁~二十二岁是青年中期。我国大学生基本属于这个年龄阶段。人在这个时期,本是充满青春活力,是一生中生命力最旺盛的时期,可是由于生理因素,尤其是心理因素和社会文化因素导致很大一部分大学生心理不健康,甚至还形成心理疾患。

四川某大学参照王极盛的心理健康测验表分层抽样调查了该院三百名大学生的心理健康状况,其