

大学生

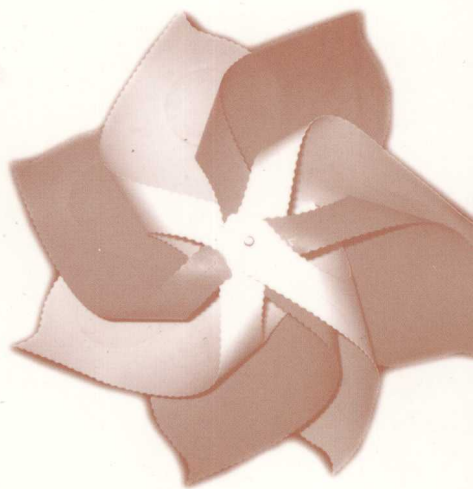
心理

健康教育

主编 谭谦章 副主编 袁一平 陈曦

华南理工大学出版社

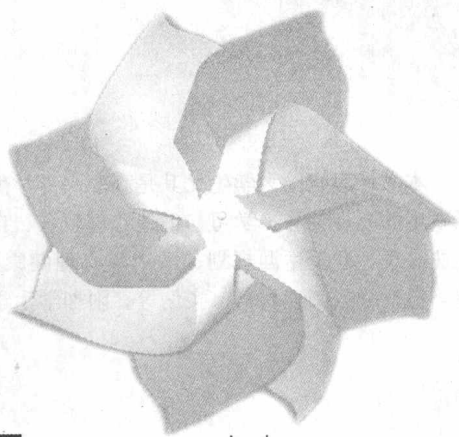
DAXUESHENGXINLIJIANKANGJIAOYU



大学生

心理

健康教育



DAXUESHENGXINLIJIANKANGJIAOYU

主编 谭谦章 副主编 袁一平 陈曦

华南理工大学出版社

·广州·

内 容 简 介

本书针对当前大学生尤其是高职高专学生的心理状况、人格塑造、自我发展等进行讨论,内容包括新生的心理辅导、学习与创造心理教育、自我概念与发展、休闲活动与消费心理、恋爱与性、人际交往心理、职业生涯规划、情绪与心理健康、心理危机干预等,既有理论知识,更多的是实际的指导,包括一些阅读材料、实例等。附加学生学习光盘,有利于学生自学,提高学习效率。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/谭谦章主编. —广州:华南理工大学出版社, 2007. 9
ISBN 978-7-5623-2720-2

I. 大… II. 谭… III. 大学生-心理卫生-健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 129997 号

总 发 行: 华南理工大学出版社 (广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640).

营销部电话: 020-87113487 87110964 87111048 (传真)

E-mail: scutc13@scut.edu.cn http: //www. scutpress. com. cn

责任编辑: 黄丹丹

印 刷 者: 广州市穗彩彩印厂

开 本: 787mm×960mm 1/16 印张: 15.75 字数: 355 千

版 次: 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1~8000 册

定 价: 30.00 元 (含光盘)

版权所有 盗版必究



编写委员会

主 编：谭谦章

副主编：袁一平 陈 曦

编 委：周发新 张业华 彭忠祥

周紫玲 李怡和 朱娉婷

孙红舟 梁韵妍 刘锦鑫

郑展鸿 郭 峰

前 言

21 世纪已经到来, 知识经济已见端倪, 从高等教育改革和发展的趋势来看, 21 世纪是更加尊重知识、更加注重人才素质全面提高的世纪。随着我国高等教育的结构性变革, 高等教育迅速发展, 呈现出前所未有的发展势头。高等院校的大学生承载着自己的梦想、父辈的期望、社会的期待步入大学的殿堂, 渴望成为祖国建设的专业人才。当今社会, 经济全球一体化、文化价值多元化、高等教育大众化、行业需求多样化等, 给高等院校的大学生带来更多机遇和挑战的同时也给他们带来了巨大的内心冲击。大学生在新环境适应、人际交往、个性与能力、学业与成才、性与爱情、就业与择业等方面产生了诸多心理困惑。在校大学生一般都在十七八岁到二十一二岁这个年龄段, 正值青年期。青年期是人生智力发展最快的时期, 也是情绪最易起伏波动的时期。不稳定的情绪状态对大学生的智力活动会造成干扰和冲击, 使他们不能以充沛的精力投入到知识技能的学习当中, 影响他们的健康成长和成才。有的大学生常常抱怨自己缺乏才华, 或者怀才不遇; 或者自暴自弃, 怨天尤人; 甚至少数学生因此辍学, 或产生自杀意念等严重的心理危机。面对这些问题, 逃避和抱怨都无济于事, 只有勇敢而坦然地面对现实, 冷静地思考, 其主观因素必然有心理健康的问题。贺淑曼教授曾经说过, 一个人不怕摔倒, 怕的是摔倒了爬不起来, 怕的是总在一个地方摔倒。

近几年来, 教育部在多个文件中提出要在高等学校开展心理健康教育工作。2001 年, 教育部在《关于加强普通高等学校大学生心理健康的意见》





中就明确指出：“高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质，而且要有良好的心理素质……加强大学生心理健康教育工作是时代发展的要求，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。它对于提高大学生适应社会生活的能力，培养大学生良好的个性心理品质，促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展，具有重要的作用。”2002年4月教育部专门下发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》，特别指出在高等学校开展心理健康教育的任务、内容、途径和方法。其中，在开展个别心理辅导的同时，面向全体大学生开设心理教育类课程是一条主要途径。在当前的高等教育中，注重对大学生心理素质的培养已经形成共识：心理素质是大学生总体素质的一个重要方面。我们的教育目的是培养全面发展的人，心理素质与大学生德、智、体、美诸方面的发展密切联系，相互交融。在大学生们的整体素质中，心理素质直接影响着其他素质的发展和提高。良好的心理素质是思想品德发展的基础，是有效学习文化科学知识和进行智力开发的前提，是促进大学生身体健康的必备条件，也是提高大学生专业技能和综合能力的保证。

《大学生心理健康教育》是为满足我国各类高等学校特别是高职院校开设大学生心理健康教育课程而编写的教材。既可以作为大学生的通选课或人文素质教育课程教材，也可以作为大学生维护自身心理健康、提高自身心理素质的辅助读物。附加学生学习光盘，有利于学生自学，提高学习效率。

在编写过程中，我们力求体现四个基本原则：第一，科学性。对有关心理学和大学生心理与教育的基本概念、原理、方法的介绍力求正确规范。第二，时代性。尽量结合当前我国社会的变革背景和当代大学生的实际心理问题进行分析和阐述，选取的故事和案例多具有典型性。第三，应用性。在内容选择上，强调给大学生介绍实用的心理学知识和方法，设计和呈现大量的

大学生可以认识自我的心理测查工具和活动。第四，人文性。从大学生的心理需要出发，开阔大学生的心理视野，倡导健康快乐地学习和生活的心理与行为导向，为大学生关注自己、自主解决心理发展中的问题提供帮助。

《大学生心理健康教育》共分十二章，由多年从事思想政治教育工作的同志和心理健康教育与咨询的教师共同完成。总体框架经谭谦章、袁一平、陈曦三位老师反复讨论修改后确定，之后由三人分别负责相应章节的编写工作。各章的具体分工是：第一章谭谦章，第二章袁一平，第三章谭谦章，第四章袁一平，第五章陈曦，第六章袁一平，第七章陈曦，第八章谭谦章，第九章陈曦，第十章谭谦章，第十一章陈曦，第十二章袁一平。全书由谭谦章、袁一平、陈曦负责统稿。教材编写委员会成员周发新、张业华、彭忠祥、周紫玲、李怡和、朱娉婷、孙红舟、梁韵妍、刘锦鑫、郑展鸿、郭峰等老师参与了相关章节的编写工作，在此一并表示感谢。在编写过程中，引用和参考了国内外有关文献资料，并借鉴了其中许多研究成果，对此，表示深深的感谢！

由于我们的水平有限，难免有疏忽与不足，恳请各位同行和大学生朋友们提出意见和建议，以便再版时改进和完善。

谭谦章
2007年6月于桂畔海

目 录

第一章 绪论	1
第一节 大学生心理健康概述	1
第二节 大学生心理与生理发展特点	8
第三节 大学生心理健康教育的实施	11
第二章 大学新生的心理辅导	17
第一节 大学新生心理健康教育的意义	17
第二节 大学新生的心理特点及困扰	19
第三节 大学新生的心理调适	24
第三章 大学生学习与创造心理教育	31
第一节 大学生的学习心理与特点	31
第二节 大学生常见的学习心理问题与调适	35
第三节 大学生的创造心理	44
第四章 大学生自我概念与发展	61
第一节 大学生自我概念的发展与特点	61
第二节 大学生自我概念的矛盾与调适	66
第三节 大学生的自我教育	69
第五章 大学生的恋爱与性心理	75
第一节 爱的心理实质	75
第二节 爱情的理论	77
第三节 大学生恋爱的影响因素及其特点	79
第四节 大学生恋爱的心理调适	81
第五节 大学生的性心理	87
第六章 大学生健康人格的塑造	98
第一节 人格概述	98
第二节 大学生常见的人格障碍与调适	104
第三节 大学生健康人格的塑造	114

第七章 大学生人际交往心理辅导	121
第一节 大学生人际交往概述	121
第二节 大学生人际交往常见的心理障碍与调适策略	125
第三节 大学生成功交往技能的培养	131
第八章 大学生的休闲活动与消费心理	137
第一节 休闲活动与心理健康	137
第二节 消费与心理健康	142
第九章 大学生的网络心理	148
第一节 网络概述及其特征	148
第二节 大学生的网络活动	151
第十章 大学生的情绪及挫折的应对	161
第一节 大学生的情绪与心理健康	161
第二节 大学生的挫折心理	172
第十一章 大学生的职业心理与生涯规划	182
第一节 大学生职业心理概述	182
第二节 大学生的就业心理偏差和调适	188
第三节 大学生职业生涯的规划	200
第十二章 大学生心理咨询与心理危机的干预	215
第一节 大学生心理咨询概述	216
第二节 大学生心理咨询的原则步骤和技巧	220
第三节 大学生心理诊断与心理测量	228
第四节 大学生心理咨询与心理治疗理论介绍	231
第五节 大学生的危机觉察和干预	233
参考文献	241

第一章 绪论

导读 时代发展,社会进步,大学生面临学业、发展、生活、劳动、恋爱、交往、就业等一系列现实问题。良好健康的个性心理有利于正确认识和适应复杂社会的生活现实,有利于营造健康和谐的生活,有助于发挥心理潜能,提升创造力。本章将告诉你什么是健康,什么是心理健康,心理健康的标志是什么,大学生心理和生理发展特点,大学生心理健康教育的目标、原则、内容、途径、方法等方面的内容。

名人名言

哀莫大于心死。

——庄子

第一节 大学生心理健康概述

随着我国改革开放和现代化建设事业的深入发展,以及社会主义市场经济体制的建立和逐步完善,社会各方面竞争日趋复杂和激烈。社会生活节奏加快,人与人之间关系复杂,人们的观念意识和情感态度起伏多变,各种利益关系上的矛盾和冲突越来越多。在这种激烈复杂的社会变革之下,如果人们不会正确认识自我和社会现实,不能很好地协调生活中遇到的各种矛盾和问题,势必会在心理上引起很大的不适。而且这种心理上的不适若得不到及时的调节和排除,长期压抑下去,还会演变成严重的心理问题,并有可能导致极端性行为的发生。大学生是社会中的一个特殊群体,他们既要面对校外复杂的社会及其关系,又要面对校内学习、生活、劳动、活动、品德、婚恋、人际交往等的具体问题;既要考虑自己未来的生活、人生、事业,又要考虑自己随年龄增长需要对家庭和父母承担的责任,特别是自己最紧迫最现实的就业问题。他们面临或遇到各种矛盾、困难及不顺心的事情是常有的。怎样避免、消除由各种矛盾引发而来的心理压力及由此造成的心理危机或心理障碍,增进身心健康,减少和预防精神疾患及心身疾病的发生,成为各高校共同面临和迫切需要解决的问题。大学生的心理健康教育,是解决这一系列问题的有效措施。

一、心理健康的含义与标志

什么是健康？这是一个直接涉及人类自身有机体安全和发展的问题，人们很早就已关注。早在公元2世纪的时候，著名的罗马医生盖伦就给健康下过这样的定义，认为“健康就是没有疾病的状态”。这种观点受当时社会生产力发展水平的制约，符合人们生活中习惯性的经验和认识，因而得到人们长期普遍性的认同。在此后一千多年的时间里，它始终占据统治地位。但随着时代的发展和人们对自身发展认识的逐步深入，大家越来越意识到，若把人的健康再仅仅视为是有机体的安康，而不考虑或顾及人的心理感受及其发展，显然是片面、缺陷和不完整的。人的发展应该是身体和心理两方面发展和谐的有机统一，人的健康同样包括身体健康和心理健康两个不可分割的方面。

心理健康主要是指人心理上一种持续、积极、有效率的状态。对于什么是心理健康，很多国内外学者曾从不同角度探讨过它的定义和内涵，提出过各种各样的观点和看法。一般来说，心理健康的涵义有广义和狭义之分。广义的心理健康，主要以促进人们心理调节、开发心理潜能为目标，使人在环境中健康地生活，不断提高心理健康水平，更好地适应社会生活和积极有效地服务社会。狭义的心理健康则以预防心理障碍或问题行为为主要目的。1946年，第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的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。”心理健康包括两层涵义：一是心理健康状态。个体处于这种状态时，不仅自我情况良好，而且与社会契合和谐；二是维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。

心理健康与否如何判断？它的标准和依据是什么？目前理论界存在不同看法，尚没有一个绝对统一的标准或者认识。这主要是因为人的心理健康与不像生理健康那样，标准非常具体、精确和绝对，它本身并没有一个绝对的界限，人们通常只是用“常态”或者“病态”“正常”或者“异常”来表示。还因为随着时代发展、科技进步和人们知识经验的增多，大家对什么是心理健康的理解和认识还在不断深入和提高。此外，不同个体经历的事物或活动不尽相同，即便他们经历类似或同样的事物和活动，但在积极反应上仍存在个体间差异。这些因素决定了心理健康的标准很难做到绝对和统一。

即便如此，许多专家、学者还是根据自己的观点，提出了对心理健康标准的认识。1946年第三届国际心理卫生大会具体指明心理健康的标志是：“①身体、智力、情绪十分调和。②适应环境，人际关系中彼此能谦让。③有幸福感。④在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。”

美国学者坎布斯（A. W. Combs）认为心理健康、人格健全的人应有4种特质：①积极的自我观念。②恰当地认同他人。③面对和接受现实。④主观经验丰富，可供取用。

美国著名心理学家马斯洛（Maslow）和密特爾曼（Mittelman）提出心理健康的十条标准：①有充分的安全感。②充分了解自己，能恰当地估价自己的能力。③生活的理

想和目标切合实际。④不脱离周围现实环境。⑤保持自身人格的完整与和谐。⑥具备从经验中学习的能力。⑦保持适当和良好的人际关系。⑧适度地表达和控制自己的情绪。⑨在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性。⑩在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本要求。

我国有学者将心理健康的标准概括为七条:①能保持对学习有较浓厚的兴趣和求知欲望。②能保持正确的自我意识、接纳自我。③能协调和控制自己的情绪,保持良好的心境。④能保持和谐的人际关系,乐于交往。⑤能保持完整统一的人格品质。⑥能保持良好的环境适应能力。⑦心理行为符合年龄特征。

需要指出的是,对于心理健康标准,我们只能把它视为一个人们努力追求的理想目标。这是因为要判断一个人心理是否健康,判断一种行为是不是健康心理的表现,不能离开具体人所处的时代、文化背景以及年龄、情境等多方面的因素,并且心理健康与略低于一般水平乃至轻微的心理病态之间没有鲜明的分界。这也启示我们,如果不注意保护自己的心理健康,我们心理健康的水平将会下降,并有可能会出现心理病态,产生病态心理和变成心理障碍者。尽管自己目前的心理状态是正常的,但并不一定是心理健康的最佳水平,我们可以通过更多努力来调节调整自己,使心理健康提高到较高水平。

二、大学生心理健康状况与常见问题

(一) 大学生心理健康状况

大学生作为我国社会中文化层次较高的群体,一向被认为是最活跃、最健康的群体之一。如果仅仅从躯体疾患的角度来看,大学生正处于青春发育期,又是经过中学及高考的多次体检合格而进入高校的,罹患各种严重躯体疾病的确实不多。但这种现象往往掩盖了部分学生心理健康状态不良的事实。若仔细观察和深入调查,从心理健康角度分析这一群体,实际情况就会大不一样。

1987年原国家教委在昆明召开的全国高校卫生保健研讨会认为,大学生发病的主要原因是心理障碍,精神疾病已成为大学生的主要疾病。国内一些高校和研究机构同时期一系列相关的调研统计结果,也得出同样结论。

1989年原国家教委的一份报告说,通过对全国12.6万大学生的抽样调查,有约20.36%的大学生存在不同程度的心理障碍。北京市2001年抽样选取23所全日制高校6000名在校大学生,就大学生心理素质与心理健康进行专项调查,统计结果显示,他们当中约有16.51%的人存在中度以上心理卫生问题。其中女生的比例为17.34%,高于男生的16.07%;不同年级的学生中二年级最高,为17.56%。依次是三年级的17%,四年级的16.04%和一年级的15.57%;来自非城市的大学生,存在中度以上心理卫生问题的比例高于来自城市的学生。其中边远农村的学生比例最高为19%。2004年福州博智市场研究有限公司对福州大学、福建师范大学、福建医科大学等6所院校的1200名大学生进行心理健康调查显示,有17%的大学生存在心理问题。交际困难,学习就

业压力大,恋爱情感波动,人格缺陷是四个困扰大学生的主要心理问题。其中约有23%的大学生在人际关系上存在一定问题;约有30%的大学生感觉学习就业压力很大;有近35%的大学生存在情感困惑;有14%的大学生出现抑郁症状,有17%的人出现焦虑症状,12%的人存在敌对情绪。

这些调研统计结果普遍表明,我国大多数大学生的心理卫生状况是好的或是比较好的。尽管如此,他们出现心理疾患的比例仍然相当高,有些甚至还比较严重,并且已明显影响他们正常的生活和学习。例如,北京大学近10年来因心理障碍休学退学的人数,占该校休学退学总人数的1/3左右。中国人民大学校医院统计,1978—1988年本科生共34358人,因病休学退学的学生人数128人,其中因心理障碍而休学退学者为31人,占24.12%。北京医科大学精神卫生研究所李淑然等人,通过对北京16所大学本科进行调查,发现1978—1987的10年间,大学生因心理障碍休学退学的人数及其在休学退学总人数中的比例,均有逐渐上升的趋势。这也说明加强大学生心理健康教育,是培养全面发展高素质合格人才不可缺少而又迫切需要解决的现实问题。

(二) 大学生常见的心理问题

1. 环境适应不良

环境适应不良主要是指大学生对新的校园环境及生活不能从心理上很好地适应。这类问题多出现在大学一年级的新生时期。一方面,因为绝大多数学生都是第一次远离家门,离开自己的父母、亲朋和早已习惯了的环境,来到一个陌生的校园和面对一个生疏但又关系密切的群体。生活中的方方面面需要自己独立思考,自己动手去处理,人地生疏,心理上会出现一定的不适。另一方面,高校学习内容、特点和方法与中学有较大差别,不少学生因跟不上这种变化,结果成绩并不理想。他们无所适从,被动应付,苦恼,怀疑,否定自我,产生很大的学习压力和心理困惑。尤其这些入学前多为中学里的学习尖子,平时老师家长宠爱备至,同学羡慕不已,优越感、自信心十足,但在聚集了各地优等学生的新的群体里,优势和优越感丧失,若再有学习成绩上的波动,极易形成各种消极的自卑心理。再者,新环境里,大家来自于不同地区,家庭经济条件不同,地域文化及形成的生活习惯不同,也会对一些学生带来心理压力。

2. 与学习有关的心理问题

这类问题主要表现在一些大学生对所学专业不满意,感觉课程负担重,学习压力大,对各种考试感到恐惧和焦虑,缺乏学习动力、兴趣,自我否定学习及效果等。有些大学生总认为自己所学专业不理想,将来出路不大,因而缺乏学习信心、兴趣,并总在为当初不当的选择和对现实的无奈懊悔和苦恼不已;有的感到学习竞争压力大,出现心理紧张、焦虑、头痛、失眠、注意力不集中、记忆力下降,学习效率低;有的学习成绩不佳,害怕自己不能顺利毕业,整日忧心忡忡;有的对学习不感兴趣,没有目标和动力,厌学心理严重,得过且过地混日子;有的学习勤奋努力,但就是苦恼于不能取得理想的成绩。这些与学习有关的心理问题,始终干扰他们的学习,影响发展智力,有的

大学生因长期摆脱不掉这种心理上的困扰,不得不休学或退学,提早中断学业。

3. 人际交往问题

良好人际交往关系是个体适应社会、实现自我身心和谐发展的重要条件之一。大学阶段,大学生独立地进入准社会群体的交际圈,他们尝试人际交往,发展这方面的能力并对此做出评估,为将来进入成人社会做准备。但人际交往关系的建立并不是一件简单的事情。人们之间的个性、兴趣、需要、动机、态度、价值观、经验及行为方式等不完全相同,双方只有相互悦纳,讲究交往的技巧、艺术,相互间良好的人际关系才会形成。不少大学生因缺少人际交往技能、技巧,或性格内向、孤僻,或有自卑、自闭心理,或个性、语言、行为怪异,以及有过交往失败经历,常常会出现沟通不良、人际冲突等的交往障碍和孤独自闭、害怕交往的恐惧心理。

4. 与恋爱和性有关的心理问题

大学生处于青春期,一方面性生理发育成熟,另一方面没有了中学时升学的压力,他们比较关注和敏感于两性问题。伴随他们性心理发展成熟的过程,也因此引发出不少心理问题。如有的女生刚入学就受到高年级男生或同班同学的约会邀请,因不知如何应付而陷入苦恼;有的为了填补单调学习生活上的空虚而通过与异性交往寻求精神慰藉;有的深陷恋爱不能自拔,迷失方向;有的因失恋而沮丧,萎靡不振;有的看到同伴交友而自惭形秽;有的陷入单相思或多角恋爱不能自制等。除此之外,部分学生还由于各种原因而导致性心理问题,如因手淫背上沉重的精神负担,沉溺于性幻想,出现个别性变态行为等。与恋爱和性有关的心理问题,是大学生心理健康问题中一个重要的领域。

5. 与择业有关的心理问题

我国实行高校毕业生分配制度改革,由原来计划经济体制下的统包统分向市场经济体制下的自主择业、双向选择转变,不少大学生的就业观念一时难以跟上这种形势的发展,思想上出现种种困惑和苦恼,与此有关的心理问题突现。特别是高校扩招之后,大学生就业压力大,竞争激烈,甚至出现一定困难,由此引发的大学生心理问题更加突出和明显。比如很多大学生都希望自己找到理想的工作单位和岗位,但实际情况并不是事事遂人愿;有的人明显缺乏勇气和自信,不敢、不会主动地和善于向用人单位进行自我推荐;有的因对择业中的消极社会现象愤激而有意逃避现实,丧失理性应对和择业时机;有的面对五花八门的人才招聘,因不知自己今后的人生之路该如何选择而无所适从。大学生与择业有关的心理问题普遍存在,并且在毕业生中更为突出。

6. 与自我发展和人格发展有关的心理问题

大学生接近成熟,已明确意识到“自我”的存在及价值,充实自我、发展自我的要求更为强烈。他们对未来充满美好的想象和期望,努力认识和寻求自己的人生目标和价值,高度关注人格发展,努力塑造自己完美的人格。这是促进他们自我发展和走向心理成熟的内在动力。不过,受各种因素的影响,个别学生会出现顾此失彼或放大“自我”劣势,在理想、人生、价值目标的追求中与现实会发生冲突,在人格塑造发展中,会产

生过分追求完美、期望值太高、非理性认识、自我评价能力不高、各种人格缺陷等。这些自我和人格发展中的问题若得不到有效解决,势必会引发一系列心理冲突和问题。

三、影响大学生心理健康的因素分析

大学生作为一个特殊的群体,他们的心理素质和所处的外部环境都有着明显的特异性。大学生的心理健康是生理、心理、社会诸因素的共同作用。影响大学生心理健康的因素多种多样,主要概括为客观因素和主观因素两大类。

(一) 客观因素

美国精神分析专家哈内认为,许多心理变态是由于对环境的不良适应引起的。改革开放以来,我国社会发生了巨大变化。建立了社会主义市场经济体制,在引入市场竞争机制后,人们生活方式、价值观念有了重大变化,心理活动也日趋复杂、活跃,这些新的大量社会刺激给人的心理健康带来的威胁越来越大。

1. 社会文化因素

当代大学生处在东西方文化交叉、多种价值观冲突的时代。随着改革开放,西方文化大量涌入,东西方文化发生着从未有过的碰撞与冲突。面对不同于以往的文化背景和多种价值选择,他们常感到矛盾、紧张、彷徨、空虚、疑虑、无所适从和压抑。这种长时间的心理失调,必然给心理素质发展带来不良影响。

2. 大众传媒因素

科学技术的发展,使得大众传媒手段日益先进和多样,广播、电视、报刊、杂志、网络等广泛存在,信息容量和传播速度极速提高,大众传播媒介对人们心理的影响越来越大,其中很多不良因素会对大学生的思想和行为带来消极影响。

3. 市场经济因素

市场经济引入竞争机制,它一方面为人们充分发挥聪明才智、展开平等竞争提供可能和契机,另一方面又给人们的现实生活带来巨大压力。随着改革的深化发展,这种竞争还会变得更加激烈。严峻现实冲击着大学生平静的心理,他们有的或可能会舍弃自身价值和理想的实现去单纯追求经济目标,或缺乏自信,意志薄弱,不敢面对现实,因此产生各种错误或消极心理。

4. 教育指导思想偏差的因素

很长一个时期,相当多的人片面理解健康的涵义,没有认识到心理健康的地位及重要性。学校教育受此影响也过分强调政治素质、思想素质、道德素质而忽视心理素质,重视生理平衡而忽略心理稳定和社会成熟。这种思想认识上的偏差,导致对大学生心理素质教育的淡化。思想政治教育的放松和形式化,教育内容的空洞和方法上的不当,也给大学生的心理素质的养成带来不良后果。

5. 心理教育实践环节薄弱的因素

在我国教育实践中,尤其是在中学阶段,学校没有注意优化学生主体心理过程要

素,缺乏完善学生健康人格形成和发展的机制,没有使学生形成良好的自我组织调控机制。学生因得不到有益的指导、培养、训练及环境塑造,优良人格素质的形成和发展受到影响。

6. 家庭环境因素

家庭环境包括家庭人际关系、父母教育方式、父母人格特征等。家庭环境对人的一生会产生重要影响,特别是早年形成的人格结构会在以后的心理发展中打下深深的烙印。大学生步入社会前,很大程度上要受家庭环境、父母言谈举止及其社会行为方式的影响。不同家庭教育和环境影响产生的结果不同。家庭教育方法上的不当和环境影响上的不良,极易养成子女不良的性格、心理及行为。

7. 校园内部影响因素

大学生进入大学之后,环境、角色有了很大变化。以往什么事都由父母包办,现在生活上需要自己独立,以往的依赖性与现实独立性之间出现反差和矛盾,心理上会产生很大的不适。大学里繁杂的教学内容和多变的教学方式,与中学有较大不同,他们因不能尽快熟悉和适应这种新的学习生活,会倍感紧张和焦虑。他们第一次远离家门,没有了父母的呵护,爱的缺失,情感的失落,会使他们产生持久强烈的思家心理。教育过程过分突出智育,往往淡化学生适应集体生活、主动参与各种有益活动的积极性,影响学生正常的社会化发展。校园内越来越多、种类多样的认证考试,用人单位越来越看中就业者的文凭和证书及学历,给大学生带来极大的精神压力。大学生人际交往关系,极大地影响着他们的心理及行为方式。不健康的校园文化,会使大学生精神颓废,变得毫无朝气。

(二) 主观因素

1. 心理冲突

大学生现实生活中往往会面临彼此不相容、相互不可兼得的选择,这时就容易出现心理冲突。大学生在日常生活中的冲突主要有趋避冲突、双趋冲突和双重趋避冲突。心理冲突往往给人以挫折感,强烈的心理冲突不仅导致大学生内心世界各种价值观念之间发生冲突,也使他们陷入无尽的困惑和苦闷之中,极大消耗心理能量,他们会因心理功能得不到发挥而影响心理健康。

2. 自我评价不客观

大学生随着年龄的增长,自我意识、自我控制能力、自我评价能力发生飞跃,但客观上他们的心理并未发展成熟。思维中的形象成分仍在起作用,思维过程中容易出现表面化和片面化。自我认识不全面,自控能力还比较弱,自我评价易受情感波动。特别是自我评价消极混乱时,既不利于提高心理素质,又影响自己融入群体和与他人交往。

3. 心理承受能力低

现在的大学生是青年一代中的佼佼者,他们有的在中学成绩名列前茅,学校和老师都给予特别的关心和爱护;有的在家里是父母的掌上明珠,占有特殊地位。因此,许多

学生感情比较脆弱,娇气十足,爱虚荣,喜赞扬,缺乏在困难和逆境中锻炼,经不起挫折。遇到考试失败、矛盾、困难、犯错误受批评、同学关系紧张等,心理上往往难以承受,随之而来的可能是灰心丧气,悲观失望,自暴自弃,甚至走上绝路。心理素质差、心理承受能力低,是当代大学生普遍存在的一个问题。

4. 自我控制能力薄弱

某些大学生缺乏必要的自我约束力和调控能力,当其心理受到刺激或情感受到激发时,往往不会冷静和及时地用理智正确调节自己。相反,受情绪的作用,还会随意放任感情,行为冲动,常常因此导致和发生一些意想不到的悲剧。

5. 性成熟

大学生性生理基本成熟,性心理也有很大变化。他们渴望接近异性,但由于经验不足,理智性差,增加了对性爱意识、欲望表露的盲目性和欠严肃性,容易进入低级情感滥泄的误区无法自拔,导致情绪不稳、心理冲突甚至行为异常。热恋双方情感一时难以自控时,会发生冲动和越轨行为,但事后又出现悔恨、焦虑、恐怖性心理情感。当爱情与毕业分配形成两难选择时,男女双方会出现强烈的心理失调,严重时会因为失恋出现极度情绪低落。

6. 高校收费与学生自主择业

高校实行收费制度,对于经济不宽裕的大学生来说,确实增加家庭不小的经济负担。大学生已经具有较强的成人感和责任感,内心很希望自己生活独立、经济独立,以减轻家庭和父母的负担,但眼下不仅不能为家庭、父母做些什么,还要为交纳高额的学杂费及其他开支向父母伸手,内心负疚很重。大学生自主择业,那些自感实力不是很强,自信心不是很足,又没有重要社会关系及门路的学生,更有前途渺茫、忧心忡忡的精神焦虑。

第二节 大学生心理与生理发展特点

一、大学生生理发展的一般特点

大学生的生理发育正处于身体快速发展和趋于成熟阶段。他们在经历人生的第二次生长发育高峰之后,身高、体重有很大增长,身体的力量、速度、柔韧性和灵敏性等机能素质明显增强。随着骨化逐渐完成,他们的身体形态趋于稳定,开始由快速增长期进入生长稳定期。

大学生除身体外形和身体机能变化外,他们的身体内部各器官、系统结构与功能基本成熟。比如大学生的脑重已经达到成人的水平,脑的功能较为发达和完善,记忆力、理解能力、思维能力显著提高;肺活量接近最大值,心跳、血压渐趋稳定,并保持在成人水平;内分泌腺发育成熟,腺体功能正常;性生理发育成熟等。总的说来,大学