

DANGDAIDAXUESHENGXINLITANKI

当代大学生



心理探析

卫保娣 主编

西安地图出版社

当代大学生心理探析

主 编 卫保娣
副主编 白海燕 周 楠
王小拥 张伟青

西安地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生心理探析/卫保娣主编.——西安:西安地图出版社,2007.1

ISBN 978-7-80748-043-3

I. 当... II. 卫... III. 大学生—心理卫生—研究
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 015305 号

当代大学生心理探析

卫保娣 主编

西安地图出版社出版发行

(西安市友谊东路 334 号 邮政编码 710054)

新华书店经销

宝鸡市昊阳印刷有限公司印刷

787 毫米×1092 毫米 1/16 开本 15.5 印张 377 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0001-1000

ISBN 978-7-80748-043-3

定价: 20.00 元

前 言

大学是青年人梦中的殿堂,那里有大师学者,有学子才俊,还有绿树红花……然而,当经历了“黑色六月”,满怀理想与抱负的学子,走进真实的大学生活后,忽然发现:大学里虽无升学的压力,但有考试和学业的繁重;环境的改变带来了种种的不适;新的宿舍、同学和师生关系不知如何处理;理想的我与现实的我发生了激烈冲突;情绪、情感此起彼伏;性的渴望与焦躁;恋爱的美好与失恋的伤感;择业的困惑与对未来的焦虑并存等等,大学生轻松的外表下隐藏着种种矛盾与冲突。有调查显示,目前在校大学生中有心理问题的已占30%左右,大学生因为心理问题而被迫休学、退学、自残、自杀、伤害动物或他人的案例日见增多,大学生的心理健康及健康心理的培养和教育日益引起了政府、教育主管部门及社会的重视。

本书正是在此背景下,在长期从事大学生心理健康教育 and 心理咨询的实践工作中,对大学生的心理有了更深入、细致的了解基础上,由几位从事大学生心理健康教育、心理咨询和思想政治教育的教师共同完成的。本书主要包括心理健康的基础知识(心理健康的概念、自我意识与心理健康、人格与心理健康、情绪与心理健康)、大学生的学习与创新心理、大学生的人际关系与恋爱、大学生的挫折应对与择业等四个大的方面。各章分别从基本理论、大学生存在的困惑及如何应对进行了探索与分析。

本书由河南工业大学卫保娣任主编,河南工业大学白海燕、周楠、王小拥、张伟青任副主编。各章的具体分工是:卫保娣编写第一章及以后各章的第一节;其余章节,白海燕编写第二、三、九章;周楠编写第六、七章;王小拥编写第八、十章;张伟青编写第四、五章;最后由卫保娣对全书进行统一修改、定稿。

本书编写过程中,查阅和借鉴了许多专家学者的论著,引用了他们的许多研究成果,在此表示衷心感谢!由于作者水平有限,书中不足及疏漏之处,敬请同行专家和读者朋友批评指正。

编者于河南工业大学

2006年11月

目 录

第一篇 增进智慧 完善自我

第一章 大学生心理健康新概念	(3)
第一节 健康新概念	(3)
第二节 大学生心理健康概述	(6)
第三节 培养大学生健康心理	(16)
第二章 健康的自我意识	(24)
第一节 自我意识概述	(24)
第二节 大学生自我意识及其特点	(30)
第三节 培养健康的自我意识	(36)
第三章 驾驭情绪	(41)
第一节 情绪概述	(41)
第二节 大学生的情绪及情绪问题	(48)
第三节 大学生情绪的自我调适	(57)
第四章 健全人格	(65)
第一节 人格概述	(65)
第二节 气质与性格	(71)
第三节 大学生健全人格的培养	(79)

第二篇 善于学习 勇于创新

第五章 学会学习	(93)
第一节 学习与心理健康	(93)
第二节 学习动机	(98)
第三节 大学生常见的学习心理问题及其调适	(102)
第四节 大学生学习方法和技能的培养	(107)
第六章 创造心理与创新能力培养	(117)
第一节 知识、智力与创造力	(117)
第二节 创造性思维	(121)
第三节 创新个性的培养	(132)

第三篇 和谐相处 善待情感

第七章 和谐的人际关系	(149)
-------------------	---------

第一节	大学生人际交往概述	(149)
第二节	大学生人际冲突及其调适	(156)
第三节	大学生人际交往能力的培养	(163)
第八章	健康的性与爱	(173)
第一节	大学生性心理的发展	(173)
第二节	爱情是什么	(180)
第三节	大学生的爱情	(186)
第四节	爱的学习与培养	(192)

第四篇 磨炼意志 规划未来

第九章	应对挫折 锻炼意志	(203)
第一节	挫折概述	(203)
第二节	挫折的行为反应	(209)
第三节	大学生挫折承受力的培养	(212)
第十章	求职择业 走向社会	(218)
第一节	大学生择业心理概述	(218)
第二节	大学生择业的心理问题	(223)
第三节	大学生择业的心理调适	(226)
参考文献		(239)

第一篇 增进智慧 完善自我

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

——赫拉克里特

谁不能主宰自己,谁就永远是一个奴隶。想左右天下的人,须先左右自己。

——苏格拉底

人类已进入情绪重负的非常时代。要想克服这种情况,只有锻炼自己的意志,学会控制情绪,理智地克服所谓“情绪应激”。

——阿诺欣

人格像每一种有生命的物体一样,随着成长而发生变化。

——阿尔伯特

第一章 大学生心理健康新概念

大学生涯是一段特殊又重要的人生体验。在这里,不管愿意与否,大学生都要开始独立地面对真实的生活,都要自主地解决自己的人生难题。但是,如何适应新的大学生活?怎样处理好新的同学、师生关系?在亲情、友情和爱情间如何抉择?……通过本章的学习,教你了解什么是心理健康,心理健康的标准,大学生中常见的心理健康问题及原因,心理健康教育的途径、方法等内容;以期树立良好的心理健康观。

第一节 健康新概念

一、健康的含义

健康是人类生存质量的重要内容,人人都希望健康,人们把健康和幸福紧紧联系在一起。然而,对于什么是健康,如何保持健康,人们的认识却不尽相同。长期以来,人们多以无躯体疾病作为是否健康的标准,把健康单纯理解为“无病、无残、无伤”。因此,人们重视了体育的身体锻炼,而忽视了心理的保健。

人们对心理健康的认识和研究始于20世纪初的美国。20世纪初,早年毕业于美国耶鲁大学商学院的比尔斯,他的哥哥患了癫痫病,他听说此病遗传,由于过分担心自己染上此病而终日处于焦虑、恐惧中,最终精神失常而住进了精神病院。在精神病院的3年中,他受尽了折磨,目击了病友们过着非人的生活。病愈出院后,比尔斯根据自己的亲身感受,在1908年写成了一本举世闻名的书《自觉之心》。此书文字生动,催人泪下,在美国引起了轰动。同年5月,比尔斯发起成立了“美国康涅狄格州心理卫生协会”,此后,心理卫生运动不仅在美国发展迅速,而且扩展到了西方很多国家。1930年,第一届国际心理卫生大会在华盛顿召开,期间成立了“国际心理卫生委员会”,从此心理健康研究便纳入了科学轨道。

理论与现实经验都证明,人是生理、心理与社会三个层面的统一体。人不仅仅是一个生物体,而且是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。

世界卫生组织(WHO)认为,健康是一种生理、心理与社会适应三个方面都臻于完满的状态,而不仅仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。据此,世界卫生组织进一步提出了完整的健康新概念:一是有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;二是积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;三是精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;四是自我控制能力强,善于排除干扰;五是应变能力强,能适应外界环境的各种变化;六是体重得当,身材匀称;七是牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;八是头发有光泽,无头屑;九是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;十是肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻

松自如。因此,健康是生理健康与心理健康的统一,二者是相互联系,密不可分的。当人的生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒,从而导致心理不适;同样,长期心情抑郁、精神负担重、过度焦虑的人也易产生身体不适。因此,健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

二、心理健康的涵义

(一)心理健康的标准

身体健康可以用一系列生理功能指标和生化指标进行衡量。那么心理健康如何衡量呢?它的标准是什么呢?国内外学者对此有着不同的见解。

国外学者关于心理健康的标准:

1. **世界卫生组织的标准** (1)身体、智力、情绪十分调和;(2)适应环境、人际关系中彼此能够谦让、协调;(3)有幸福感;(4)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。

2. **美国学者坎布斯认为** 一个心理健康、人格健全的人应具有四种特质:

(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,可供人们取用。

3. **马斯洛和密特尔曼提出心理健康的十条标准** (1)有充分的自我安全感;(2)能对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;(3)自己的生活和理想切合实际;(4)能与周围环境保持良好的接触;(5)能保持自身人格的完整与和谐;(6)有善于从经验中学习的能力;(7)能保持适当和良好的人际关系;(8)能适度地表达与控制自己的情绪;(9)能在符合团体要求的前提下,有限度地发挥自己的个性;(10)能在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

4. **美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括七个方面** (1)自我意识广延;(2)良好的人际关系;(3)情绪上的安全性;(4)知觉客观;(5)具有各种技能,并专注于工作;(6)现实的自我形象;(7)内在统一的人生观。

5. **罗杰斯给出的心理健康特征是** (1)对任何经验是开放的,不对某种拒绝和歪曲;(2)自我结构与其经验相协调,并能同化新经验;(3)体验到自我价值感;(4)与周围人高度协调,乐于给他人以关怀;(5)自我实现的潜能得到发挥。

国内学者关于心理健康的标准:

1. **严和侵提出了心理健康的六条标准** (1)有积极向上、面对现实和环境的能力;(2)能避免由于过度紧张或焦虑而产生病态症状;(3)与人相处时,能保持发展融洽互助的能力;(4)能将其精力转化为创造性和建设性活动的能力;(5)有能力进行工作;(6)能正常进行恋爱。

2. **王效道提出,正常心理应具备下列8项标准** (1)智力水平在正常范围以内,并能正确反映事物;(2)心理行为特点与生理年龄基本相符;(3)情绪稳定,积极与情境适应;(4)心理与行为协调一致;(5)社会适应,主要是人际关系的心理适应协调;(6)行为反应适度,不过敏,不迟钝,与刺激情景相应;(7)不背离社会规范,在一定程度上能实现个人动机,并结合生理要求得到满足;(8)自我要求与自我实际基本相符。他还认为心理水平可从适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、道德愉快甚至于

道德痛苦等七个方面加以评量。

3. 樊富珉提出大学生心理健康的七个标准 (1)能保持对学习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)能协调与控制情绪,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。

4. 王希永等认为,心理健康的标准可以概括为 (1)智力正常,思维方式正确,能唯物辩证地看待社会,看待自己,看待一切事物;(2)具有高尚的情感体验,能控制自己的情绪;(3)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,顺利时不骄傲自满;(4)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;(5)具有自觉的社会公德,具有社会所赞许的道德品质,能恰当地处理好人际关系;(6)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。

5. 李百珍提出七条标准 (1)心理健康者了解自我、接纳自我,能体验自我存在的价值;(2)心理健康者正视现实、接纳他人;(3)心理健康者能协调、控制情绪,心境良好;(4)心理健康者有积极向上的、现实的人生目标;(5)心理健康者对社会有责任心;(6)心理健康者心地善良,对他人有爱心;(7)心理健康者有独立、自主的意识。

6. 黄珉珉认为,心理健康的标准有 (1)能进行正常的学习、生活和工作;(2)能与他人和睦相处,保持良好的人际关系;(3)具有健全的人格;(4)具有良好的情绪体验;(5)具有正常的行为;(6)有正常的心理意向;(7)有良好的适应能力及对紧急事件的适应能力;(8)有一定的安全感,有信心和自立性。

7. 郑日昌认为,心理健康包括 (1)正视现实;(2)了解自己;(3)善与人处;(4)情绪乐观;(5)自尊自制;(6)乐于工作。

综上所述,可以从广义和狭义两个角度来定义心理健康。从广义上讲,心理健康是一种持续高效而满意的心理状态;从狭义上讲,心理健康是知、情、意、行的统一,是人格完善协调,社会适应良好。一般而言,判断个体心理健康与否,主要在于四个方面:

1. 经验标准 即当事人按照自己的主观感受来判断自己的心理健康状况,研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康状况进行判定;经验标准重在关注当事人的主观心理感受,由于个体之间先天的遗传性状及后天的生活环境各不相同,经验标准更强调其个体差异。同样的生活事件,当事双方由于自我认知不同,自我体验不同,自我评价也不尽相同。

2. 社会适应标准 以社会中大多数人的常态为参照标准,观察当事人是否适应常态而进行其心理是否健康的判断。例如:大学生在生理、心理与社会发展诸多方面应当具有独立生活与处理生活中面临的相关事务的能力,而如果有的大学生生活能力低下,甚至不能打理自己的日常生活,这便需要引起重视。

3. 统计学标准 即依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模,把当事人的心理特征与常模进行比较。这个标准更多的应用于心理学研究之中,一般而言,我们都要将个体的心理测验结果与常模对照,来判断其心理健康状况。

4. 自身行为标准 每个人在以往生活中形成的稳定的行为模式,即正常标准。

事实上,心理健康与否其界限是相对的,企图找到绝对标准是不现实的,大学生心理

健康标准的掌握也同样存在这样的问题。如何把握标准?我们认为应掌握三个标准,即相对性、整体协调性和发展性。我们在研究大学生整体心理健康时,应将目光投向发展的健康观。多数大学生在发展中面临的诸多人生课题、心理危机与心理困难大都是在发展的大背景下产生的。某些心理困惑属于某一特定群体所专有,比如,大学生这一特定群体普遍面临着学业、就业、情感等多重压力。还有些心理问题具有明显的阶段性,当个体心理发展成熟后会自然愈合。

(二)心理健康的等级

人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。个体在这种状态下,能够良好适应环境,其生命具有活力,能充分发挥其身心潜能。以此为参照,大体可将人的心理健康水平分为三个等级:一是一般常态心理,表现为心情经常愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动,具有调节情绪的能力;二是轻度失调心理,表现出不具有同龄人所应有的愉快,与他人相处略感困难,生活自理能力较差,经主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态;三是严重病态心理,表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活和工作,如不及时治疗可能恶化成为精神病患者。

第二节 大学生心理健康概述

一、大学生心理健康标准

(一)大学生的一般生理特征

大学生是青年中的特殊群体,而青年是指从性成熟到结婚或参加工作之间的年龄阶段,也称青年期。心理学家和教育学家一般倾向将青年划分为三个阶段或三个时期,12、13~16、17岁为青春期或少年期;17、18~24、25岁为青年中期;25~30岁为青年晚期。大学生的普遍年龄一般在18~25岁之间,正处于青年中期。这一时期学生的身高、体重、胸围、坐高、肩宽、小腿长等指标增长缓慢,已接近或达到成人水平;内脏器官与功能趋于成熟,食欲极佳,新陈代谢处于最佳状态,运动能力显著增强,青年人充满了生机和活力;各种内分泌的发育趋向成熟,性激素和其他内分泌激素的分泌量增加,容易引发较强的性生理冲动,从而产生求爱的心理,表现为有强烈的与异性交往的欲望和行为;大脑和神经系统处于最发达状态,大脑皮层的分析与综合能力迅速提高,为大学的学习和创新能力奠定了基础。

(二)大学生心理健康标准

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从以下几个标准给予着重考虑:

1. 智力正常 智力是人的观察力、注意力、记忆力、想像力、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,即是否有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

2. 情绪健康 其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情境相符合。

3. 意志健全 意志是人在完成一种有目的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,而不是盲目行动、畏惧困难或顽固执拗。

4. 人格完整 人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整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。人格完整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。

5. 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。

6. 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。

7. 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要求。

8. 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,大学生应具有与其年龄和角色相适应的心理行为特征。

(三) 正确理解大学生心理健康标准

正确理解大学生心理健康标准,应重视以下几个方面的问题:

1. 心理健康标准的相对性 首先,心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能完全等同。一个心理健康的人并不意味着完全没有不健康的心理和行为。心理不健康是指一种持续的不良状态,一个人偶然出现不健康的心理和行为,并不等于其心理不健康,更不等于已患心理疾病。其次,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。人的心理活动总是处在动态的发展变化之中,当一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远保持或行将加重。某种形式的心理冲突既是完全正常的,也是可以自行解决的。

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能保持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,一旦它们不能有规律地进行协调运作,就可能产生一系列的心理困扰。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。在没有剧烈的外部因素影响的情况下,一个人的个性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,不健康的心理在很大程度上是人的发展中不可避免的发展性问题,它将随着个体的心理成长逐渐调整而趋于健康。

4. 心理健康的标准是一种理想尺度 它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准,同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自己现有基础上能够做不同程度的努力,都可追求自身心理发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能。参照心理健康的标准来衡量自己的心理健康状况,能够帮助大学生进行有效地学习和生活。如果正常的学习和生活都难以维持,就应该及时予以调整。

二、大学生常见心理健康问题

大学生作为中国社会中文化层次较高的群体,曾被认为是最活跃、最健康的群体之一。然而,面对现代社会竞争的日益激烈,许多大学生开始感到不知所措,产生了心理上的不适应。有报告表明,20世纪80年代中期,23%的大学生有心理问题,90年代上升到了25%,近年来已达到30%左右。有调查结果表明:学业问题、情绪问题、人际关系问题、焦虑问题、情感问题、性健康、特殊群体心理健康问题和大学生生活适应问题是目前大学生中普遍存在的心理健康问题。

(一) 学业问题

学习压力大,学习动力不足,学习目的不明确,学习成绩不理想,学习困难等学业问题始终困扰着大学生。主要表现在以下四个方面:

1. 学习动力不足 在大学生生活事件量表中,列在第一位的是学习压力大。调查结果表明:有69.6%的新生和54%的老生感到“学习难度加大,非常困难”;在座谈中问到学生为什么学习时,学生淡淡地说:“为学习而学习”。一位大二学生也写道:“学习始终不能进入状态,总感到是在巨大的考试压力下被动地学,而静下来想为什么学时,会感到很苦恼。”特别是一年级学生,认为“学习负担重,难以应付”的占70.4%。

2. 学习目的不明确 自习路上永远有匆匆的身影,但仔细考察学生的学习目的却不能得到令人满意的答案。很多同学为了应付不得不参加的考试,不能不做的事而学习。有的学生甚至直截了当地回答:为了能够考试过关,至于为什么学心中没有底。一位学

生这样写道：“在中学时代，各方面表现都很出色，进入大学后，沿着中学的惯性学习，尽管成绩还算理想，但学习虽然努力却常常感到心力交瘁，学而无所获。”更多的学生是懒得“精益求精，但求蒙混过关”。面对人才市场的巨大压力，很多学生也感到内心的危机感，但真正要努力学习，却提不起精神来。

3. 学习成绩不理想 学习困难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。有的学生上课注意力无法集中，有的学生不适应大学生生活，“小学、中学都是尖子学生，到大学后一下子变为普通学生，个人约束力又差，自制力弱，大学期间较为放任，因而学习差了”；“虽然学习上很尽力，上大学就是为了求学，而学习成绩总是不理想，因而感到很自卑，也十分压抑。”调查中有 42% 的学生经历过考试失败，我们随机抽查了一个 30 人的大四工科班级成绩，在七学期中，有 63 门次不及格，人均 2.1 门次，不能不引起重视。

4. 学习动机功利化 市场经济的利益杠杆直接影响着学生的学习，对于学习，学生表现出空前的功利意识。对还没有学的课，学生问的第一个问题是“我学习这门课有什么用？”因而出现了专业课、基础课门前冷落车马稀，而技能类课程如计算机、外语、股票各种各样的证书班摩肩接踵、门庭若市的明显对比。“考证热”正是学习功利化的直接表现。学生充分了解到市场对各种证书的青睐，因而放弃了专业课的学习去追逐各种有用的证书。

(二)情绪问题

稳定的情绪、积极良好的情绪反映，是学生成才很重要的因素，也是学生心理健康中值得重视的问题。如下调查表所示：大学生的负向情绪高于正向情绪，值得引起重视。

表 1-1 大学生情绪自我评价

选 项	正 向	中 性	负 向	负向与正向差
舒畅 - 压抑	31.7	26.8	41.6	9.9
愉快 - 烦恼	21.9	30.6	47.6	25.7
充实 - 空虚	14.2	21.9	63.9	47.7
平和 - 烦躁	3.3	18.6	78.1	74.8

1. 抑郁 表现为个体心中持久的情绪低落为主，常伴有身体不适、睡眠不足等，心情压抑、沮丧、无精打采，什么活动都懒于参加，什么事也提不起精神来，逃避参与。某大学曾连续三年对新生进行心理健康测试，其结果表明：列在第一位的心理不适是抑郁，家庭经济状况差、家庭亲和感差，某种原因如连续的考试失败、失去亲人、失恋、同学感情失和等都是抑郁的直接诱因。

2. 情绪失衡 大学生的社会情感丰富而强烈，具有一定的不稳定性与内隐性，表现为情绪波动大，高低不定，喜怒无常，会因一点小小的胜利而沾沾自喜，也易为一次考试失败、情感受挫而一蹶不振，甚至无法控制自己的情绪。特别是负性情绪的控制相对较弱，个体负性情绪表现为情绪高低不定、易怒，难以驾驭自己的情感，不能保持一种常态的情绪。例如，个别学生因为一次考试失败而从此难以走出失利的阴影。群体负性情绪又是校园事端的直接制造者。又如，在某大学 10 年间受违纪处分的 71 例中，打架的占到

45%,起因多数是生活中的小摩擦。摩擦发生时,大学生易受情绪的驱使,而置理性和校纪校规于不顾,“为朋友而战”,“为义气而战”;一旦情绪稳定下来,又多是后悔不及。调查表明,学生对大学生活的评价认为“充实”的仅占14.2%,负性情绪明显高于正向情绪。

(三)人际关系问题

良好的人际关系是学生成长与社会化过程中的重要组成部分,也是保持良好心理状态的必备条件。

1. **人际关系不适** 进入大学,远离原来熟悉的生活与学习环境,面对新的人际群体,学生多少有些不适。部分学生对大学的师生关系、同学关系、异性之间的关系显得很不适应。一位新生感叹说:“在大学,没有一个可以谈得来的朋友,心里真的感到好孤独。”有的学生从未离开过家庭,在父母的呵护下成长,对于如何关心别人以及得到朋友的关心想得较少;而另一方面,学生又希望别人的认可。“心里话儿对谁说?”成为学生普遍的困惑。在“目前,你感到最苦恼的事”的调查中,有80%的被调查学生提到了人际关系。

2. **社交不良** 大学生生活在一定程度上给大学生创造了一个小社会的环境,他们可以在其中充分地展示自我的风采。部分学生缺乏在公众场合表达自己思想的能力与勇气,面对各种各样的活动,充满了兴趣,却又担心失败,只是羡慕而积极参与的不多,久而久之,开始回避参与,感叹“外面的世界很精彩,外面的世界很无奈”。特别是到周末,学生普遍感到无处可去,甚至出现了“周末恐惧症”,“盼周末,又怕过周末,那种孤寂的感觉真难受”。这种社交中的心理障碍直接影响了学生潜能的充分发挥。

3. **个体心灵闭锁** 学生从校门到校门,缺乏人际交往经验,而自身在人际交往中的不自信又不利于增加自身的人际魅力,妨碍了良好的人际交往圈的形成。30%的新生认为“没有朋友”,23%的学生感到“孤独、寂寞”。对与人主动交往,45%的学生更希望自己成为交流的对象而不是交流的直接发起者。由于个体间的正常的交往不够,又易引发猜疑、妒忌等,学生的健康成长受到不利影响。

(四)焦虑问题

学生的焦虑具有一定的代表性,其来源并非现实的威胁,而是内心,无明确的客观对象和具体内容。主要表现在考试焦虑与自我焦虑。

1. **自我焦虑** 青年时期比任何年龄更关注自己在他人尤其是异性心目中的形象,学生受很多因素的影响如长相、胖瘦、高矮、能力、魄力、魅力,会产生各种各样的焦虑,有的学生担心自己长得不够漂亮,不能获得异性的好感,甚至部分女生因没有男生追求而苦恼;有的学生总感到自己的先天条件不够理想,因而非常自卑,不能建立自己的社交形象与公众形象。

2. **考试焦虑** 尽管所有的大学生都经过了黑色六月的严峻考验,大学考试仍然在大学生群体中引发较为普遍的焦虑感,对基础较差的学生特别是大学第一学期考试失败的学生尤其如此。他们无端担心考试失败,甚至产生了厌倦考试的心理状态。访谈中发现,某宿舍7名女大学生虽学习努力但成绩都不很理想,三学期下来,有8门次不及格,考试成为她们沉重的话题,她们坦率地承认,考试前基本都睡不好觉,一想到考试心理就非常紧张,总担心下一门依旧会失败,不能自我调节。

(五)情感问题

爱情、友情、亲情是大学生情感方面的三个重要问题。

1. **爱情的困扰** 虽然爱情并非一门大学必修课,但是,正确处理爱情与学业的关系是每一个大学生无法回避的课题。事实上,恋爱是“大学”这本书中重要的一章,每个大学生以各自的情感之旅书写着各自的内容。“专业恋爱、业余学习”在大学校园里并非个别现象;甚至有人因此发出了“大学围墙已变成爱情走廊”的声音。大学生在恋爱上主要存在两方面的问题,一是情感的迷茫;二是不正确的恋爱观。例如,“每周一哥”,“普遍撒网、重点培养、择优而谈”。面对爱情,学生更多的想到的是“不在乎天长地久,只在乎曾经拥有”,甚至“预约失恋”。爱情与婚姻分离的观念在大学生的情感领域是一种较为普遍的现象。

2. **友情困扰** 友情是人生路上的重要方面,大学校园所独有的文化氛围与人文氛围培植着学生各种情感的发展。如果说,进入恋爱阵营且已牵手相伴的尚属少数的话,那么牵挂则是一种再普遍不过的心态了。在涉及学生生活事件的问卷中,50%的学生承认心里想着一个人而对方不知道。情感始终与大学生活相伴随。“想说爱你并不是件很容易的事”,“谁为我憔悴?”“想得到偏又怕失去”。总之,很多学生徘徊在情感的边缘。在处理个人情感问题上,他们看不清友谊与爱情的界限,不能很好地把握男女同学交往的尺度。他们希望珍惜友谊又往往在不经意间与友谊失之交臂。

3. **亲情问题** 近年来,反映大学生家书越写越短的文章不再鲜见,很多学生的反映是:与家长没有太多的话讲,写信基本是缘于实质性问题如经济供给、物质补充而非情感沟通,尽管自己也认识到不应该这样,但懒得提笔却是一种普遍心态,而且从心理上也并不感到有些歉疚,即使通电话,也仅仅是我一切都好,不用牵挂之类的客套话。而与此相反的是,恋人之间的信件越来越厚,电话越来越频,形成了鲜明的对比。一位学生在发出数十张贺卡后,人们并没有从他开出的“账单”上发现给父母的。很多家长也感到亲情受到空前的挑战,发出了“难道与孩子之间的联系仅是经济上的”的感慨。对父母给予的关心、爱护,学生当仁不让地认为是理所当然,感动于字里行间而非躬身践约中。某次对家庭教养方式的调查结果也表明,学生对父母满意和比较满意的分别占78.2%和86.0%,说不清楚的分别占9.8%和4.0%,不满意的占6.9%和3.8%,从整体上看,学生对家长是基本满意的,也是肯定亲情的,但回报较少并理直气壮地认定父母并不要求回报。

(六)性教育问题

1. **性生理适应不良** 青春期性生理的成熟,必然带来相应的心理变化,渴望获得异性的好感与承认,产生性幻想、性冲动等,18.3%的新生和30%的老生产生过“性幻想”。用一种自慰的方法解决自身的生理冲动,这本是正常的心理反映;但由于性教育的严重缺失,致使很多学生不能正确认识自我的性反映,产生了堕落感、耻辱感与性罪恶感,把性与不洁联系起来。一位大学生因做性梦产生性幻想不能自拔以至于萌发轻生的念头。有的学生由于对自身性生理欲望的放纵,与恋爱对象发生性行为也并不罕见。

2. **性心理问题** 青春期性心理与性生理密切相关。对异性有好感,希望在异性心目中确立良好的形象,获得对方的认可,这些是正处于青春期的大学生正常的心理反映。但是,有的大学生认为,“爱,不能没有性”,“禁欲是对美好爱情的打击”。由于性生理的