



大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

陈妮娅 主编



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

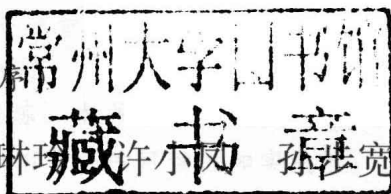


大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编：陈妮娅

编写者：（按姓氏笔画为序）



卢飞斌

伊琳琳

许小凤

孙洪宽

李龙辉

杨秀清

林良章

郑明娟

郑美娟

徐含笑

郭 韡

黄俊虎

蒋怀滨

曾 建

曾欣虹

蔡景雪



扫码进入
网络资源



扫码进入
网络资源



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/陈妮娅主编. —厦门:厦门大学出版社,2016.8

ISBN 978-7-5615-6191-1

I. ①大… II. ①陈… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 182478 号

出版人 蒋东明

责任编辑 郑丹

策划编辑 张佐群

封面设计 李嘉彬

责任印制 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 13.5

字数 320 千字

版次 2016 年 8 月第 1 版

印次 2016 年 8 月第 1 次印刷

定价 33.00 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

目 录



✿ 第一章 大学生心理健康解读:大学从“心”开始

- 第一节 心理健康概述..... 1
- 第二节 大学生心理发展的特点..... 7
- 第三节 大学新生适应 13

✿ 第二章 人格完善:展现人格魅力

- 第一节 人格概述 23
- 第二节 人格理论 28
- 第三节 改善人格缺陷 塑造健全人格 38

✿ 第三章 自我认知:探索自我意识

- 第一节 自我意识概述 51
- 第二节 大学生自我意识的特点 59
- 第三节 大学生自我意识的完善 66

✿ 第四章 情绪管理:调适情绪情感

- 第一节 情绪概述 74
- 第二节 大学生常见的不良情绪及调节 79
- 第三节 大学生积极情绪的培养 85



第五章 人际沟通:建立和谐人际关系

第一节 人际关系概述	92
第二节 大学生人际沟通的方法和技巧	96
第三节 大学生恋爱心理解密	99

第六章 学习调适:学会高效学习

第一节 学习概述	107
第二节 大学生学习的特点	113
第三节 特殊学习心理现象	120

第七章 压力应对:直面挫折

第一节 压力概述	125
第二节 大学生常见的压力及应对	132
第三节 挫折的应对	137

第八章 职业生涯规划:探寻自我发展

第一节 职业生涯规划概述	151
第二节 大学生职业生涯规划的制订	159
第三节 就业心理及调节	172

第九章 生命教育:珍爱生命

第一节 认识生命	181
第二节 生命危机及应对	186
第三节 提升生命的幸福感	199

第一章 大学生心理健康解读：大学从“心”开始



本章导读

健康是人类赖以生存和发展的基本条件之一，也是旺盛生命力的重要标志。而对于正在成才发展中的大学生而言，心理健康更有着其突出的地位。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。本章将围绕大学生心理健康这个主题，介绍心理健康概念、大学生心理发展特点以及大学新生心理适应问题等内容。

健康是人生的第一财富。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。对处于青年中期的大学生来说，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。心理健康问题越来越成为人们关注的焦点，人们越来越需要了解自己的心理状态，寻找解决心理困惑与问题的方法及途径。因此，树立科学的心理健康观念是每一个当代大学生成长中的重要内容。

第一节 心理健康概述

健康，既是人们熟悉和关切的话题，又是一个久远和丰富的概念。过去，人们普遍认为，身体没病就是健康。进入 20 世纪以来，随着科学技术的发展和新兴边缘学科的出现，人类对健康的认识日益深入，对健康的要求日益提高。1948 年，世界卫生组织(WHO)提出了健康的“三维”概念：“健康不仅是没有疾病或虚弱，而是在躯体上、心理上和社会适应能力上达到一个完美的状态。”也就是说，健康应包括生理、心理和社会适应等几方面。一个健康的人，既要有健康的身体，还应有健康的心理和行为；只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一种良好状态时，才是真正的健康。由此，健康的观念也逐渐由医学模式转向生物—心理—社会医学模式。1989 年，世界卫生组织在此基础上又增加了道德健康的内容，认为健康的个体还表现在不损害他人的利益来满足自己的要求，能够按社会的道德规范和行为准则约束自己的行为。作为 21 世纪的大学生，应积极地从生理、心理、社会和道德四个方面增强自我保健意识，提高自身的身心健康水平。1999 年世界卫生组织在归



纳和总结人们实践经验的基础上,提出了身心健康的新标准,即“五快三良好”。“五快”(躯体的健康标准)是指:快食、快眠、快便、快语、快行;其具体内容为:“快食”包括胃口好、不挑食、不偏食、不狼吞虎咽;“快眠”是指入睡快、睡眠质量高、精神饱满;“快便”是指大小便通畅、便时无痛苦、便后感舒适;“快语”是指思维敏捷、说话流利、口齿清楚、表达正确;“快行”是指行动自如、步伐轻捷。“三良好”(心理的健康标准)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:心地善良、乐观处世、为人谦和、正直无私、情绪稳定;“良好的处世能力”是指:观察事物客观现实,有良好的自控能力、能较好地适应复杂的环境变化;“良好的人际关系”是指:助人为乐,与人为善、心情舒畅、人缘关系好。

一、心理健康的含义

(一)心理卫生与心理健康

心理卫生又称精神卫生,是相对于生理卫生而言的。它有三层含义:第一,指一门学科或理论体系;第二,指一项专业服务工作;第三,专指人的心理健康状态。从第三层面上说,心理健康与心理卫生意义相同。心理卫生的任务就是探讨如何维护、增进心理健康的原则、措施及各种活动。维护和增进人的心理健康是心理卫生的最终目的,心理卫生是达到心理健康的手段。

(二)心理健康的定义

一个人的心理怎样才算健康,心理健康的标志是什么,这是一个非常复杂的问题,古今中外的心理学家们对此进行了长期艰苦的探索,对心理健康的含义给予了不同的表述。心理学家英格里斯(H. B. English)指出:“心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在那种状态下,能进行良好的适应,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心的潜能,这乃是一种积极的状态,不仅仅是免于心理疾病而已。”精神病学家孟尼格尔(K. Menniger)认为,心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。心理健康者应能保持稳定的情绪、敏锐的观察力、适于社会环境的行为和令人愉快的气质。社会工作者玻肯(W. W. Bochm)指出:“心理健康是合乎一定水准的社会行为:一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。”第三届国际心理卫生大会(1946)把心理健康定义为:“所谓心理健康,是指在身体、智能及情感上与他人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。”1948年世界卫生组织对心理健康的界定是:“人们在学习、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态。”具体来说,心理健康指的是人的精神、情绪和意识方面的良好状态,包括智力发育正常,情绪稳定乐观,意志坚强,行为规范协调,应变能力较强,能适应环境,能从容不迫地应付日常生活中的工作压力,经常保持充沛的精力,乐于承担责任,人际关系协调,心理年龄和生理年龄相一致,能面向未来。

虽然人们所站的角度不同,对心理健康的理解有一定的差异,但仍然存在着相同之处,即心理健康是指在正常发展的智能基础上所形成的一种表现出良好个性、良好处事能

力和良好人际关系的心理特质结构。

由此,我们可以从广义和狭义两种角度来理解心理健康:广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;狭义的心理健康,指个体具有稳定的情绪、适度的行为,具有协调关系和适应环境的能力。综合而言,心理健康是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面达到协调一致,保持一种良好的心理功能状态。

综上所述,根据大学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征,可将大学生心理健康的概念定义为:个体能够适应当前和发展着的环境,具有完善的个性特征;认知、情绪反应、意志行动处于积极的状态,并保持正常的调控能力。

二、心理健康的标准

心理健康标准问题一直受到人们的关注,许多专家对此都有过研究和论述。

1946年第三届国际心理卫生大会曾具体地指明心理健康的标准是:(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。

美国著名的心理学家马斯洛和麦特曼在20世纪50年代初提出了心理健康的十条标准:(1)有充分的自我安全感;(2)能充分了解自己,并能恰当估量自己的能力;(3)生活目标切合实际;(4)与现实环境保持接触;(5)能保持人格的完整与和谐;(6)善于从经验中学习;(7)保持良好的人际关系;(8)能适度地宣泄情绪和控制情绪;(9)在不违背团体的要求下,能有限度地发挥个性;(10)在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求。

我国多数学者认为心理健康的标准是:(1)智力正常;(2)情绪健康;(3)意志健全;(4)人格完整;(5)自我评价正确;(6)人际关系和谐;(7)社会适应正常;(8)心理行为符合年龄特征。

值得注意的是,心理健康的标准是相对的。我们在理解和运用心理健康的标准时,应注意以下几点:(1)一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为并非完全是一回事。判断一个人的心理健康状况,不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态,一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为,并非意味着这个人就是心理不健康,要视具体情况而定。(2)人的心理健康水平可以分为不同的等级,是一个从健康到不健康的连续状态,从健康状态到不健康的状态之间有一个较长的过渡阶段。一般来说,心理正常与异常并无确定的界线,只是程度的差异而已。(3)心理健康状态并非是固定不变的,而是一个动态的变化过程。既可能从不健康转变到健康,也可能从健康转变为不健康。随着人的成长,经验的积累,环境的改变,心理健康状况也会有所变化。因此,心理健康与否只能反映一个人某一段时间内的固定状态,并不是他一生的状态。(4)心理健康的标准无论是哪种表述,都是一种理想的尺度。它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。(5)个体心理健康的基本标准是能够有效地进行工作、学习和生活。如果正常的工作、学习和生活难以维持和保证,就应该引起注意,及时调整自己。



三、大学生心理健康的标准

大学生的普遍年龄一般在 18~25 岁之间,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,其心理健康的基本标准可归纳为以下几个方面。

1. 智力正常——能保持对学习较深厚的兴趣和求知欲望。这是学习、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。表现为有强烈的求知欲,乐于学习,能积极参与学习活动。从智力测验的角度看,智力正常的标准应当是智商在 70 以上,低于 70 为智力落后。我国的大学生一般都是经过高考录取入学的,智力基本上在中等水平以上,极少有落后的情况。

2. 情绪健康——能调节与控制情绪,保持良好的心境。情绪稳定和心情愉快。如: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;情绪反应与环境相适应。心理健康的大学生积极情绪远多于消极情绪,主导心境是愉悦、乐观和平静的,且能正确而恰如其分地表达情绪。

→→→→→

【故事分享】

理想与现实

有个男孩向上帝诉说他的愿望:“我希望得到一位性情温和、高挑美丽的妻子,希望有一座带后花园的别墅小楼,希望有 3 个能够成为名人的儿子,还希望有一辆豪华的跑车。”

上帝祝福他的梦想能够实现。

多年后,这个男孩长成了男人,他娶到的妻子温柔美丽,只是个子很矮;他有了 3 个可爱的孩子,只不过都是女儿而非儿子;他有一座看起来还算不错的房子,但那是平房而非别墅小楼;房子的后面不是什么花园,而是被贤惠的妻子开辟的一个不小的菜园子;他还有一辆车,是辆给人拉货的大卡车而非他梦想中的跑车。

上帝没有给他他想要的,为此,他非常气恼地去找上帝理论。

“你为什么不给我我真正希望得到的东西?”男人问上帝。

“哦?”上帝吃惊地望着他,“我不过是想给你一些惊喜,所以给了你一点你没想得到的东西而已。再说,你不也没给我我真正希望得到的东西吗?”

“你也有所求吗?你希望得到什么?”男人很惊讶。

“我希望你能因为我给你的东西而快乐。”上帝说。

这个男人突然领悟了上帝的意思和生活的真谛,从此每天都过得非常快乐。

理想和现实之间永远会有距离和差异,这正是上帝用来区分聪明的人和愚蠢的人

的标准。聪明的人会带着感恩之心去享受现实,而愚蠢的人却会把手边的快乐随意丢弃。



3. 意志健全——拥有健全的意志。意志是人在完成一种有目的的活动时,所进行选择、决定与执行的心理过程。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和言而有信,而不是行动盲目、畏惧困难,顽固执拗。

4. 人格完整——能保持完整统一的人格品质。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——能保持正确的自我意识,接纳自我。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。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。对于自己的一些无法弥补的不足和缺陷,如外表、家庭背景等,也能坦然接受,不作无谓的抱怨。



【故事分享】

乞丐与商人

一位双腿残疾的中年男人在热闹的火车站附近摆摊卖铅笔。由于他衣衫褴褛,过往的行人都把他当成了乞丐,纷纷把兜里一角两角的零钱扔给他。半天过去了,他手里的那把铅笔虽然一根也没卖出去,但地上的毛票却已经有了不小的一堆。

这时,一位商人经过这里,也和大家一样漫不经心地丢下了一元钱,然后迈步远去。但是没几分钟,那位商人又回来了,他迅速从残疾男人手里抽了一根铅笔,并连连道歉:“对不起,对不起,您是一个生意人,我竟然把您当成一个乞丐了,对不起。”看着商人远去的背影,残疾男人似乎若有所思。

几年后,当商人再次经过这个火车站时,一家饭馆的老板在门口微笑着向他打招呼:“终于又见到您了,我可是一直在期待您的出现。”

“你是?”商人糊涂了。

“我就是几年前在这里卖给你铅笔的那个‘生意人’。”饭馆老板有意地加重了“生意人”这几个字,“在遇到您之前,我一直认为我自己是个乞丐,是您,让我意识到了我原来是



个生意人。您看,现在我真的是一个生意人了。”

每个人的潜力都是无限的,如果把自己看得宝贵,你身上的宝贵潜能便会被挖掘出来。但最重要的是,人要善于自我发现,而不是老等着别人来发现我们。

←←←←←

6. 人际关系和谐——能保持和谐的人际关系并乐于交往。良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。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. 社会适应能力正常——能保持良好的环境适应能力。个体应与客观现实环境保持良好秩序。面对现实、接受现实并能主动适应。既要进行客观观察以取得正确认识,以有效的办法对应环境中的各种困难,不退缩,还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,改造自我适应环境。

8. 心理行为符合大学生年龄特征——应具有与角色相应的心理行为特征。不同年龄有不同的心理行为,心理健康者应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征,如果严重偏离,就是不健康的表现。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。在性别特点方面,男性大学生表现相对主动勇敢、刚强果断、爽直大方,而女性大学生则相对温柔细致、富有同情心等。在角色特征方面,能够根据自己所处的场合,正确把握自己所扮演的角色。

总之,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。

四、增进心理健康的基本途径

美国《人类行为百科全书》指出:“促进人类心理健康的活动,应包括生理、心理和社会三方面的内容。生理方面是指从受孕期到老年的各阶段的人体脑神经系统的保护和预防损伤的各种卫生保健服务事项。心理方面是指自幼到老各发展阶段的心理需要获得满足和情绪困扰减到最低限度。社会方面是指社会环境、社会制度和社会组织各方面功能的强化。”维护和增进心理健康的社会方面,对于个人和家庭而言,远比前两者要难以控制。因为社会方面的工作必须依社会组织及其制度而定。社会方面的心理卫生工作包括减少社会压力,提供给公民健全生活环境的各项措施,如:足够的娱乐设施;住宅的改造;嗜酒、烟瘾及药物依赖的控制;性病的防止;建立社区组织方案,健全医疗保健机构,构成社区心理卫生网络等等。

学校作为为个体发展而有意识地安排的一种特殊环境,其要求、内容及各种活动能否引起并满足学生发展的需要,取决于教师对这种环境的安排。作为承担为社会培养身心健康、全面发展的专业人才的高等学校,采取积极措施,创造良好条件,对大学生进行心理

健康方面的指导与帮助,是提高大学生心理素质、增进大学生心理健康的最有效的途径。为此,高校维护和增进大学生心理健康的途径,可尝试从以下几个方面进行:

(一)优化大学校园文化环境

校园文化环境是大学生成长的外部条件,它集中体现在校风、学风和班风上。一个学校的校风、学风与这所学校的历史、传统和特色是分不开的,它是一种无形的力量,为学生的健康成长提供了重要的精神环境和心理氛围。良好的校风、学风会潜移默化地优化学生的心理品质,如团结友爱的校风是学生形成群体凝聚力、集体荣誉感的土壤,有利于人与人之间保持和谐的人际关系,促进同学之间的相互沟通、相互帮助。班风相对校风而言,对学生心理健康的影响更直接、更具体。一般来讲,处在积极向上、宽松友好的班风中,会使人感到心情舒畅、精神振奋;相反,就会使人感到寂寞孤独、紧张压抑,从而对学习和其他活动产生不良影响。可见,保持和发扬优良的校风、学风和班风对于促进大学生心理健康是十分重要的。

(二)加强大学生心理健康教育与宣传

开设心理健康教育课程,定期举办专题讲座。心理健康水平的提高离不开心理卫生知识的掌握。通过以选修课或必修课的形式,开设心理健康教育课程,是促使大学生身心健康发展的重要措施。这不仅可以使学生了解自身心理发展、变化的规律与特点,而且对于帮助他们缩短心理适应期、加快人格的成熟、掌握心理保健知识都具有积极的作用。并通过多种渠道进行心理健康知识宣传、普及,提高大学生的心理保障意识和技能。校内的各种传播媒介,如校刊、学生组织的交流刊物、广播、板报、橱窗等,在促进大学生心理健康方面起着潜移默化的作用。

(三)建立完善的心理咨询机构

开展心理咨询服务是防治心理疾病、优化心理素质、增强大学生心理健康的重要途径。

通过心理咨询可以帮助大学生调整认知方式,改变思维模式,全面客观地认识自己以及面临的问题,尤其是通过教会大学生自我调适的方法来帮助其及时疏导和宣泄不良情绪,缓解心理压力,恢复心理平衡,以此改善其应对方式去解决所面临的问题,在此过程中使心理素质不断提高。

第二节 大学生心理发展的特点

大学生正处于青年中期这个年龄阶段,是一个活跃的群体,是其社会生活领域迅速扩大的时期,是心理、生物学因素和心理、社会学因素综合作用的时期。在整个大环境的影响下,随着自我意识的发展,人格的再构成,人生观、价值观的形成,经过了心理延缓偿付期,大学生逐渐从边缘人走向成人,实现了第二次诞生。



一、大学生心理发展的阶段

大学阶段是个体发育、发展的最宝贵、最富特色的阶段。生理急剧发展是这一时期的最重要特征。其身体的发展正处于生长高峰和迅速走向成熟的时期,身体各器官系统的解剖生理已接近成熟。身体的生长发育为他们的独立生活和学习生活提供了必要的生物前提。身体机能的发育变化也必然促进心理的发展与变化。大学生脱离了孩童的群体,不仅从体态上感到自己像个大人了,而且从内心体验上加强了这种成熟感,因而他们强烈地要求成人和社会把他们当作成人看待。大学生精力旺盛,朝气蓬勃,勇往直前,处处体验到自己的青春活力,他们向往未来,精力充沛,血气方刚,思维敏捷,充满热情,富有创新精神,会出现众多的新需要,尤其是精神方面的需要,要求丰富多彩的文化生活,希望自己取得成就,并深信自己的能力,力求处处显示自己。但是,他们的心理成熟却落后于生理的成熟。所以,大学生既具有由于迅速走向成熟而形成的主导的积极面,又存在由于未完全成熟而产生的某些消极面,这就是大学生心理的发展特点。大学生需要完成发展的课题,一是生理发育,尤其是性成熟引起诸多变化的理解和适应;二是从精神上和经济上脱离父母走向独立,逐渐完善作为男性或女性的性别角色对新的人际关系,特别是异性关系的适应,掌握作为社会一员所必须具备的知识和技能并付诸社会实践,使自己在心理上逐渐成熟,顺利步入成人社会。

整个大学阶段,大学生的心理发展又可分为入学适应阶段、稳定发展阶段、就业择业准备阶段。

(一)入学适应阶段

大一新生一般处在入学适应阶段,他们遇到的问题最多,各方面会产生诸多的不适应。大学生生活环境、生活条件、人际关系、学习方式方法有很大变化,原有心理结构被打乱,心理定式被破坏,对一切陌生且难以适应。一年级学生中大多数人感到困惑、空虚、寂寞,有种种失落。尤其是那些在中学时是学习尖子、班干部和三好学生的大学生,具有很强的心理优势,进入大学后,众多的优秀生只能是普通的一员,甚至在竞争中逐渐落伍。不少人对这种变化缺乏心理承受能力,甚至自惭形秽、自暴自弃。还有一些学生自我完善的愿望过于强烈,一旦意识到自己与所追求的差距太大时,往往从自信的高峰跌入自卑的强烈否定。是大学生入学后最先遇到的心理困难期。

→→→→→

【案例分析】

案例一:女生小梁向心理老师“诉苦”:学校的菜没有家乡口味,我吃饭不香;集体宿舍人多嘴杂,我觉也睡不好。她在给老师的信中写道:“九月,带着一颗期盼的心来到了学校,为自己终于可以独立地生活而暗自高兴。然而,在妈妈走后的日子里,才发现这种想法是多么不切实际。原以为自己长大了,可以适应离家在外的生活,这也是一直待惯了家

里的自己曾经的向往,但我错了。恋家的感觉时时攫住我的心,想打个电话或写封信回去,可刚拿起电话或握好笔,眼泪便无声无息地落下。家成了我当时最向往的地方。想着家的温馨,我有一股提着书包回家,从此不再来学校的冲动。但残存的理智告诉我这是一个多么幼稚而愚蠢的行为。我克制住了自己,但受着这种状况的影响,我很长时间处于情绪低谷状态,不能很好地进入学习状态。”

案例二:进入大学后,男生小李在生活中处处感到不习惯,感觉自己特别脆弱。在别人看来只是一些小麻烦的生活琐事,都成了严重影响他情绪的重大困扰。比如:买了件衣服洗后褪色成了花衣衫,他懊恼了好些日子;逛街时钱包被偷,证件和钱物的丢失又给了他很大打击。他变得终日愁眉苦脸,觉得自己是一个无能又没用的人,沮丧甚至让他感到活着很没意思。

←←←←←

(二)稳定发展阶段

在经历入学适应阶段之后,大学生心理发展会进入稳定发展阶段。大学生逐渐适应大学生活,不再单纯和盲目。开始认真思考人生,确立奋斗目标,绝大部分学生渴望自己全面发展、取得优异成绩。在这个阶段并非没有心理问题,由于繁重学业、过度压力、激烈竞争,也带来心理上的矛盾、苦恼、彷徨、困惑、犹豫和烦躁不安。出现某种程度的心理障碍,但总能在自己和他人的帮助下,解决这些问题或障碍,并不断发展和完善自我。经过一段时期的调整后,大学生不仅适应了大学学习生活,而且逐渐确立了自己的生活目标和适合自己的生活方式,进入了大学生活最主要、最长久的稳定发展阶段。

(三)就业择业准备阶段

大学生从学生生活向职业生活过渡,既向往美好生活,对未来充满自信,又对即将失去大学生活产生很深的情感依恋。毕业在即,大学生大多面临毕业考试、论文答辩、求职择业等棘手问题,这既是大学生的毕业准备阶段,也是就业准备阶段,因此心理压力和冲突将会不断出现。绝大多数的大学生经过四年的专业学习和心理发展,具备比较稳定的人生观,丰富的知识,良好的心理调控能力,但也有部分学生因在学业或求职中遇到挫折,产生种种心理问题,或悲观失望、无所适从,或做出发泄行为。

二、大学生的心理特点

大学生的主要心理特点表现如下:

(一)强烈的求知欲望

从当前大学生的情况来看,绝大多数的大学生都具有比较高的智力水平,智商较高,对科学文化有较强的求知欲,希望能够在大学的学习中学到更深的科学技术和人文社会科学方面的知识,以充实自己,为今后走向工作岗位打下坚实的基础。



知识经济时代的客观要求,反映在大学生的头脑中就成为一种内在需要。因为,大学生作为一个普通的社会成员,无论是追求个人未来高质量的生活,还是实现其社会价值和理想,都需要以知识和能力为基础。

(二)强烈的参与意识

大学生的参与意识有两层含义:一是指大学生作为一个特殊的社会群体积极参与社会政治、经济、文化等活动;二是指大学生个体积极参与校园内的各项活动。

大学生参与社会事务的领域是十分广泛的。“希望工程”的捐款里有他们的真挚爱心;在捍卫祖国主权和尊严的活动中有他们刚毅的面容;他们为改革开放取得的伟大成就热情讴歌;他们为成为一名青年志愿者为社区服务感到自豪。积极的参与意识来源于当代大学生日益强烈的社会责任感和历史使命感。这都标志着大学生心理的社会性的发展和成熟。

大学生的参与意识,更多地表现在参加校园内的各项学习、社会工作、文化体育活动中,如果说大学生积极参与社会事务是责任感和使命感所驱使,那么参与校园内的各项活动则多是成长动机和表现欲所驱使。绝大多数的在校大学生都希望能够担任一些社会工作或参加各种社团活动,是因为他们认识到从事一些社会工作、参加社团活动,能学到更多的专业之外的东西,锻炼和提高自己的组织管理能力和社会活动能力,扩大知识面,使身心得到更全面的发展。同时,通过参与各项活动来表现自己的才能,获得他人的赞许,以满足个人归属、尊重、自我实现等方面的心理需要。

(三)强烈的情感和交友需要

随着年龄的增长和生活环境的变化,当代大学生的自我意识有了新的发展,他们十分渴望获得真挚的友谊,进行更多的情感交流。大学生一般都远离家乡父母,过着集体生活,与其他同学处在平等位置,失去了以前那种对父母的“血缘上的”、“无条件的”依赖。因此,人际交往活动,在交往过程中获得友谊,是适应新的生活环境的需要,是从“依赖于人”的人发展成“独立”的人的需要。他们渴望社会的理解和信任,有了强烈的自尊心,希望别人尊重自己、认可自己。无论是在生活上还是学习上、工作上,他们都希望家长和老师能放开手脚,让他们独自去做自己的事情,试试自己的能力和本事。由于独立性和自尊心的发展,大学生中出现了疏远异代人,只愿与同龄人交往的现象。心中如有烦恼,一般不愿告诉父母或老师,而愿意向同学、朋友诉说。事实上,在大学期间,能否与他人建立良好的人际关系,对一个人的成长和学习有着十分重要的影响。渴望友谊和情感交流是大学生心理的一个重要特点。

(四)强烈的独立意识和批判精神

大学生追求独立的成人意识,在学习和生活中往往表现出矛盾的两方面。一方面,独立意识增强使他们表现出顽强、刚毅、坚忍不拔,办事有主见、有头脑、不愿随波逐流,有一定的自控能力。这对学习、生活和成长无疑是大有好处的。另一方面,独立意识的增强可能使他们过分相信自己的能力,妄自尊大,不善于接受不同观点和意见,以“成人”自居,不

乐意接受来自家庭、学校、社会的批评教育,甚至产生反感,表现出情绪上的对抗。一旦这种缺乏基础的、盲目的自信受到挫折或其“独立性”受到挑战时,就易于感到沮丧、自卑,或对人、对事采取不负责任的态度,或退缩到依赖他人的状态。

大学生除了具有上述四种较为显著的心理特点外,由于身心发展趋向成熟,各类知识和经验不断积累和丰富,在智力发展上也超出一般青年的水平,主要表现在具有丰富的想象力、敏捷的思辨力和极强的创造力等方面。丰富的想象力、敏捷的思辨力和极强的创造力,为大学生掌握专业知识,进一步拓宽精神视野并用所学的知识解决新的问题,进行科学研究、发明创造提供了良好的心理条件。

三、大学生心理发展过程中的矛盾和冲突

(一)独立性与依赖性的矛盾

个体的发展进入青春期以后,随着生理上的日渐成熟,心理发展也进入一个新阶段,“成人感”出现,自我意识猛醒,觉得自己长大了,可以独立决定自己的事情了。独立性是青年期的一个显著特点。大学新生离开家庭,进入拥有一定社会氛围的大学校园,身边没有了父母的唠叨和老师的监督,自己可以独立做出决策和自由选择生活方式了。但是,其心理还远未成熟,正是从儿童向成人过渡的阶段,心理学家称这一阶段为“第二次断乳期”。大学生正处于社会化的末期,也可以说是处于“第二次断乳期”的末期。从大学生的生理和心理发展特点来看,大学生已经有了更多的独立性,但与其已经成熟的生理相比,其心理发展是滞后的。大学生生理的成熟使大学生认为自己已经是一个成人了,一方面要求独立,另一方面又限于自己的知识经验和阅历的不足,在许多方面还独立不起来。由于各种主客观因素的限制,他们尚无法完全依靠自己的力量来处理好一系列复杂的实际问题,他们仍然处在一靠家庭、二靠学校的微妙状态。大学生这种强烈的独立意识与显著的依赖行为之间产生的矛盾和冲突,是现实的、客观的。从我国大学生的实际状况来看,其独立性比起一些发达国家的同龄人还有较大的差距。我国的父母过分看重孩子的学业成绩,不大注意对孩子独立性的培养,从小倍加呵护、大包大揽,为孩子安排好一切,造成孩子的依赖性太强,甘心听从父母或老师的安排。比如高考填报志愿大多是父母或教师的意思,入学时也是由父母护送来校。我国实行计划生育政策以后,这种状况愈来愈严重,许多独生子女不会洗衣服、不会买东西、不会与人相处,只会读书。孩子独立性的欠缺会严重推迟其心理成熟的年龄,对他们将来的发展是很不利的因素,因此,必须尽快为他们独立性的培养创造良好的机会和条件。

【案例分析】

随着小荔考进大学,她退休的妈妈也开始了“再就业”:每天一大早坐早班车来到学校,照顾小荔的生活起居,晚上天黑了再乘末班车回家。小荔从里到外的换洗衣服都是由



妈妈叠放好,需要时按顺序取用即可。虽然已是大学生了,小荔妈妈依然从头到脚包办。由于学校是集体宿舍,小荔和她妈妈的一些漠视他人的举动,使同宿舍其他女生不太愿意和小荔住一个宿舍,她们宁愿到其他宿舍打地铺或借宿……这让管理老师很是头疼。

大学阶段正是培养独立性的良好时期,除了大学生的生理和心理基础以外,大学具有培养学生独立性的良好环境。首先,大学生一般都要离开自己熟悉的父母、老师和同学,离开自己舒适的家庭,来到一个陌生的城市,和具有不同的生活习惯和脾气秉性的几个同龄人生活在一间集体宿舍里。这种生活环境迫使大学生必须学会料理自己的一切生活琐事,学会如何与他人交往。其次,大学的老师也与中学的老师不同。中学老师对学生管得比较多,从课上的讲解到布置作业甚至生活上都非常详细、具体,有明确的要求,学生只要按照老师的要求去做就行了;大学老师对学生管得要少得多,课堂讲授比较宽泛,讲课速度快、信息量大,课后作业少,对学生没有什么硬性的规定,学生的自由度相对较大。大学一般还有藏书丰富的图书馆、各种各样的学术讲座及可以根据自己的兴趣和爱好自由参加展示自己才华的各种学生社团。这种学习环境为学生的自由发展提供了极其广阔自由的空间。再次,比起中学生来,大学生有更多可以自己支配的时间。他们可以利用这些时间做自己想做的事情。



(二)理想与现实的冲突

大学生是同龄中的佼佼者,他们内心充满了憧憬与梦想。在一些新生心中,大学是充满刺激和浪漫的新天地,是强调独立自由、注重自我确立、张扬个性的好地方,更是求知成才、成就事业的摇篮。然而社会不会按着人们的思维去运转,有时是残忍或无情的,使人们的理想与现实产生差距,如何面对现实,把握现实是一个艰难的历程。大学生由于社会经验的缺乏,自我评价能力的不足,当他们发现无情的现实远非自己所想象、所追求的那么完美,自己也并非想象的那么出色时,就会引发很多心理上、情感上的苦恼,甚至会出现某些对抗情绪。

(三)心理闭锁与寻求理解的矛盾

大学时代是一个既渴望感情又追求孤独的时代。一方面,由于自我意识的发展,常常对自己的内心世界进行细微而全面的探索、反省,希望有一个完全属于自己的空间。这种青年期特有的闭锁心理,使得同学之间交往谨慎。面对来自天南海北、不同的生活习惯、不同的性格、不同的兴趣爱好的新同学,面对同学之间的可能的相互竞争,使得一些同学对人际交往产生了心理戒备,彼此不愿轻易吐露真情。另一方面又害怕孤独,希望自己的情感有一个宣泄的对象,希望有一个可以共鸣的知己。这种心理特征的二重性,使大学生的情感生活更为复杂。这种寻求理解与心理闭锁的矛盾,在心理上形成一个悖论,即一方面渴望与同学们真诚、平等地进行交往,渴望获得友谊、理解和尊重;但另一方面在与人交往的过程中,却怀有多疑、戒备、封闭的心理。对人际交往的期望值超高,在人际交往过程中的猜忌、戒备心理也越重,越是不愿轻易向他人敞露心扉,自我封闭的状态也就日益严