

大学生 心理健康教育

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

张晓正◎主编



电子科技大学出版社

大学生 心理健康教育

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

张晓正◎主编



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 张晓正主编. — 成都: 电子科技大学出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5647-5021-3

I. ①大… II. ①张… 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 (2017) 第 211004 号

大学生心理健康教育

张晓正 主编

策划编辑 罗 雅

责任编辑 罗 雅

出版发行 电子科技大学出版社

成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼 邮编: 610051

主 页 www.uestp.com.cn

服务电话 028-83203399

邮购电话 028-83201495

印 刷 四川永先数码印刷有限公司

成品尺寸 185mm×260mm

印 张 8

字 数 200 千字

版 次 2017 年 8 月第一版

印 次 2017 年 8 月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5647-5021-3

定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究

前 言

大学阶段是人生成长发展过程中一个带有转折性的关键时期。初入大学校园，远离父母，开始相对独立、相对自由的大学生活。这会给你们带来很多困惑，并由此产生心理不适的问题。大学学习期间如何在学得知识、学得技能、练就强健有力臂膀的同时，也给自己一颗强壮、奔腾不息的心，是大学生在成长过程中不得不上的一堂课。

当前高校大学生心理健康教育工作的主要任务是依据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理素质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和解决心理问题。同时，帮助大学生处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高身心健康水平，促进德智体美全面发展。

以课堂教育教学为主的心理健康安全预防体系是高校心理健康教育的重要内容和途径，高校心理健康教育要坚持“重在建设、立足教育”的原则，面向全体学生普及心理健康知识，提高心理健康素质。本教材以专题形式编写，主要从心理、恋爱、人际、自我、职业等方面讲述了影响大学生心理健康教育的诸多因素。大学生心理健康教育重在普及，普及心理健康知识和心理调适方法，让大学生都能掌握这些知识和方法，当他们遇到问题、困惑或者面临挫折、失败的时候，可以自如地去应对，这就做到了“预防”和“免疫”，即自我免除心理问题，终止向坏的方向发展。

编者由于时间仓促和编者水平有限，书中难免有疏漏和错误之处，敬请广大同仁及读者不吝批评指正。

编 著

目 录

专题一 学习心理及其调适	1
第一节 大学生学习特点及常见学习问题	3
第二节 学习心理的调适	11
第三节 课堂活动	18
专题二 大学生恋爱心理	22
第一节 恋爱心理概述	24
第二节 大学生恋爱心理剖析	29
第三节 课堂活动	36
专题三 大学生人际关系	49
第一节 人际关系概述	51
第二节 大学生人际关系	59
第三节 课堂活动	66
专题四 大学生自我意识	71
第一节 自我意识概述	74
第二节 大学生自我意识	79
第三节 课堂活动	85
专题五 大学生职业生涯规划	91
第一节 大学生职业生涯规划概述	97
第二节 求职面试的准备和技巧	104
第三节 课堂活动	109
参考文献	115

专题一 学习心理及其调适

【导读】

提到学习你会想到什么？头悬梁？锥刺股？背不完的英语单词？做不完的习题？考试前的挑灯夜战？

据资料显示，人类知识在19世纪每10年增加1倍，20世纪70年代每5年增加一倍，而目前已经达到每3年增加1倍的速度。

法国著名成人教育专家保罗·朗格朗首先提出终身教育的主张。他认为：“教育应当是每个人一生的过程，在每个需要的时候，随时以最好的方式提供必要的知识。”

一个大学生在校学习的知识只占工作所需的10%，而90%的知识需要在工作期间重新学习。联合国教科文组织的埃德加·富尔说：“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”所以为了将来的生存和发展，我们必须学会学习。而大学生作为国家未来的栋梁之材，其学习内容具有更宽的广度和更深的深度，热爱学习、学会学习对大学生来说尤为重要。

【案例分析】

一位大四的学生回忆说：“四年前，我如愿以偿地跨入了大学校园。当时对于我来说，大学已经是我‘理想的顶点’，满足感油然而生，放松紧张的神经，休整疲惫的身体，上课读小说，下课逛街，早上睡懒觉，晚上打游戏，整天不思学习无所作为。这种消极颓废的生活伴我度过了半年。第一学期期末考试成绩出来，我竟然在全班倒数几名之列。这对于中学期间一直名列前茅的我犹如当头一棒，我想要振作起来但又不知从何下手。”

很多大学生都会有上述类似的经历。高中紧张的生活终于结束，如愿进入大学校园的学子们大多抱着“终于可以玩了”的想法进入大学生活。但是，学习是大学期间的重要任务，甚至可以说是主要任务。相较于中学来说，大学的学习更具专业性和广泛性，理应需要学生花费更多的时间来钻研，若是抱着“大学终于可以玩了”“60分万岁”这样的想法，势必会导致部分学生在学习上受挫（正如上面的例子，期末成绩出来的时候很多学生



都会感到吃惊，曾经名列前茅的自己为什么会进入倒数几名之列)。而受挫后的部分学生往往会陷入更加糟糕的恶性循环，最终导致大学四年在学业上毫无收获。

大学是人生的黄金时期，在这里，既可以漫步在知识的海洋又可以结交世界各地的朋友。怎样规划大学生活，才会在毕业之际能够自信地说我没有虚度大学时光，是每个大学生都应该慎重考虑的问题。

【心理测试】

学习动力自我诊断量表

该量表主要帮助学生了解自己在学习动机、学习兴趣、学习目标上是否存在困扰。共20个题目，请您按照自己的实际情况，在与自己的情况相符的题目后面打“√”，不相符的题目后面打“×”。

1. 如果别人不督促你，你极少主动地学习。
2. 你一读书就觉得疲劳与厌烦，只想睡觉。
3. 当你读书时，需要很长时间才能提起精神。
4. 除了老师指定的作业外，你不想再多看书。
5. 如有不懂的，你根本不想设法弄懂它。
6. 你常想自己不用花太多的时间，成绩也会超过别人。
7. 你迫切希望自己在短时间内就能大幅度提高自己的学习成绩。
8. 你常为短时间内成绩没能提高而烦恼不已。
9. 为了及时完成某项作业，你宁愿废寝忘食，通宵达旦。
10. 为了把功课学好，你放弃了许多你感兴趣的活动的，如体育锻炼、看电影、郊游等。
11. 你觉得读书没意思，想找个工作做。
12. 你常认为课本上的基础知识没啥好学的，只有看高深的理论，读大部头作品才带劲。
13. 只在你喜欢的科目上下功夫，而对不喜欢的科目放任自流。
14. 你花在课外读物上的时间比花在教科书上的时间要多得多。
15. 你把自己的时间平均分配在各科上。
16. 你给自己定下的学习目标，多数因做不到而不得不放弃。
17. 你几乎毫不费力就实现了你的学习目标。
18. 你总是同时为实现学习目标忙得焦头烂额。
19. 为了应付每天的学习任务，你已经感到力不从心。
20. 为了实现一个大目标，你不再给自己制定循序渐进的小目标。

上述20道题目可以分成4组，它们分别测量你在4个方面的困扰程度：1~5题测量



你的学习动机是不是太弱；6~10题测量你的学习动机是不是太强；11~15题测量你在学习兴趣上是否存在困扰；16~20题测量你在学习目标上是否存在困扰。

假如你对某组（每组5题）中大多数题目持认同的态度，则一般说明你在相应的学习欲望上存在一些不够正确的认识，或存在一定程度的困扰。

总分在0~5分，说明学习动机上有少许问题，必要时可调整。

总分在6~10分，说明学习动机上有一定的问题和困扰，可调整。

总分在14~20分，说明学习动机上有严重的问题和困扰，需调整。

第一节 大学生学习特点及常见学习问题

一、大学生学习特点

（一）学习的概念

学习的定义分为广义和狭义，目前比较被大多数学者所接受的广义的学习定义是：学习是个体在特别情境下，由于练习或反复经验而产生的行为、能力或倾向上的比较持久的变化及其过程。该定义说明学习具有以下特点：

- （1）学习既包含过程又表现为结果的变化；
- （2）学习表现为个体行为、能力或倾向上的变化（内隐或外显）；
- （3）学习所引起的变化是比较持久的；
- （4）学习所引起的变化是因经验的获得而产生的。

狭义的学习，即指学生的学习，在各类学校环境中，在教师的指导下，有目的、有计划、有组织地进行的，是在较短的时间内系统地接受前人积累的文化经验，以发展个人的知识技能，形成符合社会期望的道德品质的过程。较之于一般的人类学习，学生的学习具有以下特点：以掌握间接的知识经验为主；是在教师的指导下，有目的、有计划、有组织地进行的；是在固定地点、规定时间内进行的；是在集体中进行的，学习效果受周围人的影响。

（二）大学生学习特点

大学生的学习，较之于一般的学生学习，又有其独有的特点。大学的学习不再是一个单纯的学习知识的过程，而是一个多重学习的过程，在大学期间，一个合格的大学生在在学习知识的同时，要学会做人、学会生活和学会学习。从学习知识的角度来讲，大学学习与一般的学生学习存在以下不同特点：首先，与中学相比，大学学习要在短时间内掌握更多的课程。大部分的学生可能从小就被灌输了“好好学习，天天向上”“高考改变命运”“考上大学就轻松了”的思想，其实不然，大学阶段不管从时间上还是课程任务难度上都



要远胜于中学阶段，学生要在短时间内掌握更多的知识和技能，时间紧任务重。以普通本科专业学生为例。一个普通本科专业的学生通常要学习 8 门以上的通识教育必修课程（不同学校对必修通识课程的目录要求不同），这里面包括我们熟悉的外语、高等数学等课程。通识课程虽然相对来说比较简单，但是仍要占用学生一定量的课时进行学习。与通识课不同，每个专业的专业课通常会根据课程的内容性质和重要程度划分为专业基础课程和专业主干课程。专业基础课程通常是比较简单的基础性知识课程，是本专业的入门课程，通常包含的是具有广泛适用性的一般性知识内容，专业性不高。专业主干课程的内容则更具专业性，更复杂，所以需要设置更多的课时进行学习。通常，一个本科专业的专业课程会在 50 门左右，这还不包括选修课。所以，与高中简单的文、理科课程相比，大学是一个更需学生努力学习的地方。其次，大学学习具有很大的自主性。一方面，教师在大学学习中扮演角色的重要性变低。大学教师不会再像中学老师那样，会根据学生对一个问题的掌握程度而反复进行练习和测试。大学学习虽然也是主要以课堂讲授为主，但是老师的讲解通常是比较开放式的讨论而不是固定知识的传达，这就要求学生必须主动进行课前预习掌握相关内容，否则无法融入课堂。并且因为大学学习内容具有更大的难度和更强的专业性，要想对所学内容比较好的把握，课前和课后的自主学习变得尤为必要。另一方面，大学的评价方式也提高了对学习自主性的要求。大学采用是否及格的方式进行评价（即我们常说的 60 分万岁），及格和不及格之间有本质的区别，而在及格和不及格内部，分数的不同则没有很大区别。这样就导致外部的激励学习的方法起不到应有作用，更多的只能靠学生的自主性。再次，大学学习具有多元性。大学学习虽然仍然以课堂讲授为主，但是不同于中学是单一的以课堂讲授为主，大学生还可以通过课堂讲授之外的多种途径进行多方面的学习，例如，参加社团活动、参与社会调查、进行科研活动等。多元化的学习途径一方面增加了知识的来源渠道，另一方面也增加学生学习的积极性，使学习变得丰富多彩富有趣味性。最后，大学学习是一个知识和技能相结合共同学习的过程，知识和技能的学习相辅相成，为学生将来走上工作岗位打下坚实基础。

学会做人，一方面要求大学生要学习处理好各种人际关系，另一方面要求大学生要从各方面提升自己，为将来步入社会做准备。大学是一个小社会，它是大学生独立人生的开始，每位大学生要适应未来的社会和工作，在考虑问题时就必须学会站在他人的角度思考问题，跳出自我中心的小圈子，培养自己完善的人格，使自己成为一个全面发展的人。学会生活是做好其他一切工作的基础，一个不会生活的人，在学习和工作中必将遇到困难，在学习、工作以及与周围人的相处中也会遇到重重阻碍。大学可以说是人生最宝贵的时间，在这里每个人都可以找到展现自己的舞台，在学习知识的同时可以参加各种活动充实和完善自己，也可以交到各种各样的朋友，这些都是大学生学习的一部分，是一个合格大学生的必修课。



（三）大学生心理发展特点与学习

大学生的学习特点是与其心理发展特点息息相关的，大学生的心理发展特点主要表现在以下几个方面。

1. 年龄特点

我国大学生多数处在 18 ~ 24 岁的年龄段，这一年龄段的个体生理发展已经基本完成，但其心理尚未成熟。对大学生而言，所面临的一个重要任务就是促使心理成熟，成为一个心理健康的成年人。

2. 概念丰富而不稳定

大学生是一群正在成长的青年，是一个极其敏感的群体，其内心体验细腻而微妙，他们对与自身有关的事物往往体察得细致入微。随着文化层次的提高和生活空间的扩大，他们的思维空间急剧延伸，必然导致其情感越来越丰富和深刻。

3. 智力发展达到高峰

大学生一般思维敏捷，接受能力强，通过专业训练、系统学习，抽象逻辑思维能力得到充分的发展，智力水平大大提高，分析问题解决问题的能力增强，其智力层次含有较多的社会性和理论色彩。这一特点，使大学生心理活动的内容得到极大的丰富。

4. 社会需求迫切

在漫长的求学过程中，大学生在校园里生活期限比同龄人长，这使他们与社会有一定的距离。也正因为如此，他们渴望加入社会的愿望更为迫切。在校园里，他们关注着社会，评判着各种社会现象，并渴望自己加入进去，按照自己的想法去改变各种令人不满的现象，把自己的专业知识服务于社会，体现自己的力量，实现自身价值。这种迫切的社会需求与大学生正在形成的价值观相互作用，是他们将来走向社会的重要心理依据。这一心理特点，支配、指导着大学生的学习态度，从而对大学时代的生活质量产生重要的影响。

5. 心理活动的二重性

大学生的心理发展特点在人类一般心理特点之外，表现为独特的心理活动的二重性。

（1）独立与依赖的二重性。

从中学升入大学，由于环境的变化，教育的特点及身心趋向成熟等因素，自主或不自主的独立意识明显增强，独立学习、思考、生活及处理问题的能力得到培养，个人的才能得到展示。但由于经济尚未独立，尚未步入社会，知识及能力在学习及培训中，往往被现实社会发生的许多复杂问题束缚，必定产生依赖思想。

（2）理想与现实的二重性。

大学生学习生活相对封闭，学习理论知识多，接触社会的机会少，大学生自我意识中理想与现实差距很大。随着知识的积累，知识面及眼界的增宽，思维和智能的发展，以及青年人天生具有的丰富想象力，加之社会上某些不正常诱惑的引导，使大学生产生超前的



幻想，跃跃欲试，追求成就急切。这种理想及抱负在现实中如果实现必定会产生良好的效果，然而，现实社会的现实性和残酷性往往使高目标的理想抱负难以实现，结果产生负面影响。

(3) 求知欲强与识别力低的二重性。

大学是广泛、深入汲取知识的时期，这一时期的大学生具有强烈学习知识的愿望，对与专业有关或无关的知识均表示出兴趣，抽象逻辑思维有了较高的发展，独立思考时思路活跃，表现为强烈的求知欲。这种良好的学习素质，对大学生智能发展及日后成才均有积极意义。但也应该看到，由于有对新环境新事物敏感、好奇心强等特点，很容易受到一些错误观念的侵害，表现出认知结构和思维的片面、表浅及单纯，对真伪识别能力差。这也与知识面窄、社会阅历浅及缺乏实践等因素有关。

(4) 情绪与理智的二重性。

大学生虽然对各种需求强烈的渴望得到满足，但已经开始学习对各种需要之间的关系进行调整，所以相对来说情绪波动幅度较小，理智用事多于感情用事。但大学生自控机制还存在缺陷和感情用事，虽也懂得很多事故道理，但当遇到认识的道理和当时的需要不一致时，往往处理不好理智与情绪之间的关系，以致不能坚持正确的认识而单纯被情绪驾驭，事后追悔莫及。

二、大学生常见的学习问题

(一) 学习动机问题

1. 学习动机缺乏

(1) 学习动机缺乏的表现。

①无明确的学习目标：这类学生在学习上没有目标，在学习上没有上进心，认为在大学里只要及格就好，最后能拿到文凭就行了。平时不看书，上课逃课，经常通宵打游戏，喜欢为自己学习上的懒惰行为找借口。

②学习上注意力分散：这类学生表现为注意力差，不能集中精力，兴趣容易转移；上课不专心，不能集中思考问题；对待学习浅尝辄止，常常满足于一知半解。

③有厌学情绪：这类学生的学习态度不端正，对学习感到无聊，在学习中无精打采，感受不到学习的乐趣，对学习敷衍了事。

(2) 学习动机缺乏的原因。

学习动机缺乏的原因可以分为外部原因和内部原因，外部原因主要有以下几点：①社会原因：受当前社会相当一部分人奉行的金钱至上、读书无用等消极错误的观念影响，部分学生认为学习无意义，态度不端正导致学习无动力；②学校原因：学校过分强调学生的社会活动或者学校学习风气不好，又或者有些教师教学方式落后、古板、单调、照本宣



科，不能很好地激发学生的学习兴趣甚至让本来愿意学习的学生都对某些课程产生反感；③家庭原因：家庭不和睦、家长对学生学习不重视、家庭经济条件差等都会影响学生的学习态度、分散学生注意力，导致学习动机不足。

内部原因主要包括以下几点：①学习目标不正确：高中阶段以考大学为唯一的学习目标和学习动力，进入大学后，原目标已经实现，又没有确立起更为远大的学习目标，造成了考上大学之后感觉无所适从，无处着手；②对大学学习生活不适应：大学学习需要学生由高中的被动学习转变为主动学习，但部分学生自我控制能力较差，在缺少教师监管的情况下放纵自我，容易受别人的影响；③对所学专业不感兴趣：所学专业是父母选的或是调剂的，迫于无奈而学习；④个性特征：过于自卑或自负、情绪不稳定、意志不坚定等都会影响学习的积极性和持久性。

2. 学习动机过强

(1) 学习动机过强的表现。

①学习过于勤奋：学习动机过强的学生往往把学习看成是至高无上的，把大部分时间都用在在学习上，忽视了生活和娱乐。他们在学习上不怕苦、不怕累，对待学习到了废寝忘食的地步，把全部的心思都用在了学习上。长此下去，将会影响一个人正常的生理心理发展，影响身心健康。

②有强烈的争强好胜心：学习动机过强的学生把分数和名次放在很重要的位置上，在每次比赛中都想争得第一名，害怕失败。他们很想得到老师、长辈或亲朋好友的肯定与赞扬，唯恐失败而被别人看不起。看到别人超过自己就不高兴，嫉妒心强。

③精神紧张：学习动机过强的学生由于长时间超负荷学习，压力巨大而导致心理脆弱，情绪上难以松弛，常伴随着学习焦虑和考试焦虑的症状。精神紧张容易引起学习过程中注意力不集中、记忆力下降、思维迟钝等问题，从而造成学习效率低下。久而久之还容易造成失眠、头痛等许多身心疾病。

④对自己要求过严，容易产生自责：学习动机过强的学生追求的是高学习目标，对自己的要求是只能成功，不能失败，这样就容易产生挫败感，一旦没有达到自己设置的目标，就会责备自己，并给自己施加更大的压力，期望下次能获得成功。他们通常不满意自己的现状，总觉得自己应该做得更好，即使成功也不能给他们带来多少喜悦。

(2) 学习动机过强的原因。①自我期望过高：有些同学对理想中的自我描述很完美，与现实中的自我差距过大，从而使自己背上沉重的思想包袱，为了实现理想中高大的自我，从而废寝忘食地学习，希望通过自己的努力，通过自己的学习成绩来证明自己的价值，在这种心态下，往往会产生过度学习的现象。②荣誉感过强：荣誉感过强是指对学业上的奖惩看得很重，不允许自己落在别人后面，因此拼命学习，力保自己在学习上的优势地位，以获取奖学金、三好学生等表彰。③不恰当的认知模式：努力学习是取得成功的必



要条件之一，这是毋庸置疑的。但是有的大学生把努力学习看成是取得成功的唯一条件，错误地认为“只要我努力学习，就能取得成功”。这种错误的认知模式就是大学生学习动机过强的来源。这种错误的认知模式一方面容易使他们设置不切实际的目标，从而在目标达不到时体会到失败和挫折感；另一方面也使得他们脱离了现实生活，活在想象的学习世界中，不利于身心发展。④社会期望过高：社会期望过高是指亲人对自己学业成就的期望太高，为避免家人的失望，不辜负他们的大力支持，唯有拼命学习，以挽回一个好成绩。

（二）学习焦虑问题

学习焦虑是人的一种情绪状态，是个体由于不能达到预期的学习目标或不能克服学习上的困难而使自信心受到挫伤，或者使失败感和内疚感增加而形成的一种紧张不安、带有恐惧的情绪状态。研究发现，过高或过低的学习焦虑都不利于学习效果，只有适中的学习焦虑情绪才有利于学习效率的提高。大学生进入校园，面临学习环境和学习方式的多重改变，在适应这多重变化的过程中，大学生容易产生学习焦虑问题。

1. 学习焦虑的表现

精神过度紧张，顾虑的问题较多，常表现为在学习上注意力涣散、记忆力减退、思维混乱、烦躁、易怒等。严重的还常伴有头晕、头痛、忧虑等现象，影响身心健康。处于焦虑状态下的大学生，在多次努力学习无果的情况下，往往会采用回避和退缩的方式消极对待学习，放弃努力，这样会使他们陷入“焦虑—成绩差—焦虑”的恶性循环。学习焦虑的突出表现是考试焦虑，即围绕考试产生的紧张与恐惧的情绪状态。考试焦虑的不良反应表现为以下几个方面。（1）考试前情绪波动较大，处于烦躁和惶恐不安的状态，精神极度焦虑，记忆力下降，思维迟钝。反映在行为上，就是坐卧不安，寝食乏味。（2）考试临近或考试当天，出现“晕场”，出现大量不良生理反应，如发烧、头晕、头痛、心跳加速、出虚汗，甚至休克。（3）考试时感到一片茫然，头脑出现空白，思维能力下降，手足无措，心慌意乱。（4）考后有意回避考试的成绩和名次。

2. 学习焦虑的原因

（1）外部因素。

①学业压力：与中学相比，大学要在更短的时间内学习更多的课程，并且老师的指导作用下降。在这种学习背景下，大学生的学业压力增加。

②周围环境的压力：大学生要承受来自周围各种大环境、小环境的学习压力。这些压力包括：同学们的竞争、家长的期望、教师的要求和社会的选择。种种压力下，使得大学生产生学习焦虑问题。

（2）内部因素。

学习焦虑问题的产生，也跟大学生各方面素质和能力有关。

①自信心不足，总认为自己不如别人，有自卑心理。



②成就动机过强，迫切希望取得好成绩并超过他人。

③对以前考试失败和挫折的体验太深刻，以至于遇到考试就产生害怕、恐惧心理。

④性格内向，不擅长交往，兴趣爱好过于单一，在学习上遇到的挫折没办法得到释放和解决。

（三）学习倦怠问题

学习倦怠指学生在学习过程中因为课业压力、课业负荷或其他个人心理层次上的因素，以至于有情绪耗竭、缺乏人性化及个人成就感低落的现象。

1. 学习倦怠表现

大学生学习倦怠心理情绪上表现为情绪低落，心情沮丧对学习缺乏兴趣和动力，容易放弃努力，并对学习产生强烈的厌倦和排斥心理。这种倦怠状态的持续导致了学生厌学心理，甚至导致退学，严重损害学生的身心健康。行为上表现为一系列的逃避和退缩等不良行为。由于对学习缺乏兴趣和动力，没有明确的奋斗目标，出现逃课，不听课或上课睡觉等行为。在意志上导致自我成就感降低，主要表现为对自己评价的降低，容易墨守成规，对任何事情没有信心，有的甚至会否定自己所做的一切。即使一个对自己有很强信心的人，如果不能很好应对学习上的压力，也会慢慢耗尽自己的自信心，也更容易体验到挫折或失败，逐渐对自己的评价和态度产生负向的影响。

2. 学习倦怠原因

（1）学习任务超负荷，产生心理疲劳。心理疲劳一般是由于长期从事心智活动，大脑得不到休息而引起的注意力涣散、思维迟钝、忧郁烦恼、学习效率降低。为了适应社会竞争，一方面，学校不断增加学习负担；另一方面，由于认识到社会对人才要求提高，就业竞争加剧，大学生也给自身很大的心理压力。从心理机制看，感觉器官活动机能下降、情绪烦躁以致头痛、失眠、忧郁，致使学习错误增多，学习效率下降，严重的将造成心理失衡，影响到学习行为的畸变。这样，大学生感到不能胜任当前的重荷，产生对学习的厌倦情绪。

（2）就业问题造成心理压力。随着高校毕业分配制度的改革与发展，毕业后的出路是每一位大学生从入校就开始必须考虑的问题。许多在校生已经清晰地感受到来自社会的激烈竞争，大部分学生都想毕业后留在经济发达的地区和城市工作，而在急需大学生的经济欠发达地区和农村，大学生在择业时往往不愿前往。许多大学生有一种危机感，但真正要努力学习、刻苦勤奋时却怎么也不能持之以恒地保持一贯的热情。往往情绪高昂时如火山爆发，干劲十足。而情绪低落时又一落千丈，不见天日。

（3）激烈竞争，造成焦虑心理。学习焦虑是指大学生由于不能达到预期目标或不能克服障碍的威胁，致使自尊心、自信心受挫或失败感、内疚感增加而形成的一种紧张不安，带有恐惧的情绪状态。正常、适度的焦虑是学习所必需的，但焦虑过度，会对学习起到破



坏作用。为了减轻焦虑，他们或者采取强迫学习方式，用超时间超强度的学习办法强迫自己学习，或者采取回避和退缩等消极方式对待学习问题，由此进一步增加焦虑，导致恶性循环。

（四）学习拖延问题

学习拖延是一种包含认知、情感和行为成分的复杂心理现象，不同研究者往往从不同理论视角对它加以界定。当前，大多数研究者强调学习拖延应满足三条标准：拖延、不必要、产生不良后果。但是鉴于在学习拖延的动机和结果方面还存在不同看法，越来越多的研究者倾向于把学习拖延简单地界定为“有目的地推迟或拖延必须完成的学习任务的行为”。

1. 大学生学习拖延现状

我国大学生拖延现象比较严重，有近40%的学生存在不同程度的拖延，尤其在考前复习和自主完成学习任务的时候拖延现象更严重（庞维国，2009）。大学生学习拖延行为存在显著的性别差异和年级差异，但不存在学科与城乡差异（罗媛，2014）。男生与女生相比，作业拖延问题比较突出；女生与男生相比，更多地体验到学习拖延导致的情绪困扰。大学生的作业拖延随年级升高日趋增加，大学二年级是作业拖延迅速增加的转折期。男生的学习拖延行为多于女生，一年级学生的学习拖延行为少于其他三个年级学生。学习拖延会带来情绪困扰、学业不良、生活不适等消极影响。

2. 大学生学习拖延的原因

（1）个性特质。

研究者发现，学习拖延与“大五”人格中的尽责性因素呈现显著的负相关（庞维国，2010）。McCown等利用艾森克个性量表（EPQ）探讨了个性特质与学习拖延的关系。结果发现，大学生的学习拖延与外向性存在显著正相关。外向型大学生喜欢社会交往活动，在竞争性的任务环境中更容易转移注意力，从而导致学习活动拖延。Johnson和Slaney发现，大学生中的适应性完美主义者（即认同自己的完美主义倾向，完美主义是自我协调的）与非完美主义者相比，展现出更少的学习拖延；而适应不良的完美主义者（即把自己的完美主义视为问题，完美主义是自我排斥的）则表现出高水平的学习拖延。

（2）任务特征。

Solomon和Rothblum的研究发现，“失败恐惧”和“任务厌恶”是影响大学生学习拖延的两个最为重要的变量。Mazur认为，拖延是一种特殊的“冲动性”，它的出现是因为暂时没有惩罚或强化。个体之所以选择近期的价值较小的任务而拖延远期的价值较大的任务，是因为任务的主观价值随时间发生折扣；也就是说，要接受的奖赏的时间距我们越远，其主观价值就越低；如果任务的价值较高，并且需在较短时间内完成这一任务，个体的拖延倾向就会减小。



Paden 和 Stell 指出,学习任务的重要性、吸引力、难度等特征,都对学习拖延有直接影响。与不太重要的任务相比,被个体判定为重要的学习任务不太容易被拖延;而任务的规范、奖赏、时间期限、与其他任务的相互依赖性,都可以改变人们对任务重要性的知觉;学习任务的趣味性,完成学习任务所需技能的多元性,可以通过增强学生的学习动机,进而减少学习拖延现象;学习任务过于复杂、工作量大、完成任务的要求不明确,都会增加任务难度,让学生感到自己难以完成,或者会遭受失败,进而增加学习拖延的可能性。

Ackerman 和 Gross 的研究显示,如果学习任务有趣、需要多种技能、教师对此提供清晰指导,学生知道任务的完成规范并且及时完成会得到奖赏,就较少引发学习拖延;同时,教师把繁杂的长期作业分解成相互依赖的小作业,也可有效减少学生的作业拖延。

(3) 角色冲突。

大学生在日常生活中并非只扮演学习者一种角色,他们还在各种人际关系中扮演相应角色。他们的人际角色和学习者角色之间有时会发生冲突,从而导致学习拖延的产生。

Senecal 等认为,在自己的学习者角色和人际角色中具有自我决定能力的学生,能够灵活地处理这样的冲突。如果学生的人际交往和学习活动受内在动机调节,就可以很好地协调这两类活动,他们就较少体验到角色冲突和学习拖延;反之,如果他们的人际交往和学习活动受外部调节,缺少自我决定的能力或机会,就容易产生角色冲突,导致学习拖延。

(4) 自我调节。

越来越多的研究发现,学习拖延者和非拖延者在学习意图上的差别并不大,学习拖延者与非拖延者相比,前者更少地将学习意图转化成实际行动。因此,有的研究者认为,学习拖延本质上是学习自我调节的失败。

第二节 学习心理的调适

学习是人类永恒的主题。步入大学,学习任务、学习方式、学习内容都与中学时代有了很大变化。怎样认识到这些变化,在心理上做好准备,在思想上对其重视,真正适应大学学习,学会学习,高效学习,是当代大学生的一个主要任务。所以,大学生需要调整学习心理状态,积极寻找健康高效学习的途径。

一、明确学习态度,正确定位大学学习

由于我国高考的激烈竞争,大部分大学生都经历了高中三年高强度的学习时间,在这样身心俱疲的三年学习之后,考上大学的大部分学生就抱着补偿的心态,在大学里一味地



玩耍，再也提不起学习的兴趣。而且，很多学生从小就被灌输“好好学习，考上大学就可以好好玩了”的想法，在他们刚迈入大学校园的那一刻，他们就做好了放弃学习、尽情玩耍的准备。再者，部分大学生在高考填报志愿的时候，由于不了解或是受父母的逼迫，填报的并非自己喜欢的专业，等到了大学才知道自己对所选的专业根本没有一点兴趣，自然没有了学习的动力。因为这样多种多样的原因，很大一部分大学生抱有“大学的学习无关紧要”“60分万岁”等错误的学习态度。

大学是一个学习知识的黄金时期，大学生应该充分利用大学时间学习专业知识和技能，为将来工作做准备。

二、制定多层次目标

鼓励大学生建立短期目标和长期目标相结合的多层级目标。可以根据自己的实际情况，采用逐渐细化的方式制定目标。具体见表1。

表1 多层次目标清单

目标分类	完成期限	完成条件	实施安排	监督记录
每天计划	一天			
每周计划	一周			
每月计划	一月			
学期目标	半年			
近期目标	1年			
大学目标	1~3年			
中期目标	5~10年			
长期目标	10年			

引导学生制定短期目标和长期目标，并进行自我监督，通过目标的逐级实现来提高学习效果。

三、引导学生对学习产生内部动机

以前曾经看到这样一个故事。

老人家门口有一片公共草地，老人非常享受，安静地在草地上享受阳光。可是从某一天开始，一群小孩开始来草地上玩，非常吵闹。老人心里很想把这群小孩赶走，但是这草地毕竟是公共设施。老人知道，越是赶这些孩子走，他们会来玩得更开心。怎么办呢？老人想了一个办法。他对这些小孩子说“小朋友们，你们明天继续来玩吧，只要你们来，我就给你们一人1美元！”这群小孩子喜出望外，于是第二天又来了。这样几天之后，老人说“孩子们，我不能再给你们1美元了。我只能给你们每人0.5美元了。”孩子们有些不满，但是也接受了。又过了几天，老人说“从明天开始，我只能给你们每人5美分了。”