



普通高等教育“十三五”规划教材

大学生心理健康教育

主编 张冬梅 谷丹

北京邮电大学出版社



大学生 心理健康教育

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

主 审 张金明
主 编 张冬梅 谷 丹
副主编 蒲文慧 徐凤利



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com



普通高等教育“十三五”规划教材

大学生心理健康教育

主 审 张金明
主 编 张冬梅 谷 丹
副主编 蒲文慧 徐凤利



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

内 容 简 介

加强和改进大学生心理健康教育工作,是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措。大学生要想成为符合社会发展需要的人才,仅有科学文化知识和专业技能是不够的,还需要有良好的思想道德素质、身体素质和心理素质。《大学生心理健康教育》是一本集理论性和操作性于一体的教材,既重视应用有关心理学的知识原理来阐明大学生心理发展的规律与特点,又密切联系大学生实际存在的心理问题,提供切实可行的心理训练和辅导方法。本书可以作为对大学生进行心理健康教育的教材使用,也可以作为大学生进行自我心理建设的辅导书使用,还可以作为关心大学生健康成长的教师和家长等指导大学生发展心理健康的参考书使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 张冬梅, 谷丹主编. -- 北京: 北京邮电大学出版社, 2018. 9

ISBN 978-7-5635-5316-7

I. ①大… II. ①张… ②谷… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 216009 号

书 名: 大学生心理健康教育

著作责任者: 张冬梅 谷 丹 主编

责 任 编 辑: 徐振华

出 版 发 行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号(邮编:100876)

发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷:

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张: 24

字 数: 627 千字

版 次: 2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-5316-7

定价: 46.00 元

• 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 •

前言

为深入贯彻落实全国工作会议和《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)〉的通知》(教思政厅〔2011〕1号)、《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求〉的通知》(教思政厅〔2011〕5号)等文件精神;为满足高校开展心理健康教育教学的需要,培养大学生良好的人格品质,提高大学生心理调适能力,促进大学生健康成长,培养造就拔尖创新人才,建设人力资源强国,作者结合在我校开展心理健康教育工作的教学实际情况,编写了《大学生心理健康教育》教材。

参加本书编写的人员都是长春工程学院多年从事大学生心理健康教育与心理咨询的教师,具有较强的理论功底和实践经验。可以说本书是我们多年来从事大学生心理健康教育与心理咨询实践的结晶。在编写过程中,我们遵循理论与实践相结合的原则,既重视应用有关心理学的知识原理来阐明大学生心理发展的规律与特点,又密切联系大学生存在的实际心理问题,提供切实可行的心理训练和辅导方法。

《大学生心理健康教育》涵盖心理健康导论、自我意识、心理适应、认知心理、情绪心理、人格心理、学习心理、交往心理、恋爱心理、性心理、择业心理、网络心理、心理障碍、心理危机干预、心理咨询等内容。

本书的编写工作采用集体讨论、分头执笔、交叉修改的方式。全书由张冬梅、谷丹任主编;张金明任主审,负责统稿、审稿和定稿。各章的具体分工如下:第一章、第十一章、第十三章由张金明撰写;第二章、第四章、第六章由张冬梅撰写;第七章、第十二章、第十五章由谷丹撰写;第九章、第十章、第十四章由蒲文慧撰写;第三章、第五章、第八章由徐凤利撰写。

本书在编写过程中,参考了相关内容的书籍和文章,也得到了学校领导、教务处等有关人员以及北京邮电大学出版社的积极支持和帮助,在此特表示感谢!

编者

目 录

第一章 大学生心理健康导论.....	1
第一节 心理健康的含义和标准.....	2
第二节 大学生心理发展的特点及心理健康状况.....	7
第三节 在高校开展心理健康教育的意义	13
第四节 大学生心理健康教育的有效途径	17
第五节 测试与训练	20
思考题	25
第二章 大学生自我意识	26
第一节 自我意识概述	27
第二节 大学生自我意识的特点	32
第三节 大学生自我意识的矛盾与困惑	38
第四节 大学生自我意识辅导	41
第五节 测试与训练	45
思考题	49
第三章 大学生心理适应	50
第一节 大学生心理适应概述	51
第二节 大学生心理适应的主要问题	56
第三节 大学生心理适应问题产生的原因	61
第四节 大学生心理适应的辅导	63
第五节 测试与训练	67
思考题	69
第四章 大学生认知心理	70
第一节 认知概述	71
第二节 大学生认知心理的特点	74
第三节 大学生不良认知的类型	76

第四节 大学生认知心理的辅导	82
第五节 测试与训练	89
思考题	91
第五章 大学生情绪心理	92
第一节 情绪概述	93
第二节 大学生的情商	97
第三节 大学生主要的不良情绪	101
第四节 大学生情绪心理辅导	105
第五节 测试与训练	109
思考题	115
第六章 大学生人格心理	116
第一节 人格概述	117
第二节 大学生人格心理特征	119
第三节 大学生不良人格表现及影响因素	124
第四节 大学生人格心理辅导	129
第五节 测试与训练	132
思考题	137
第七章 大学生学习心理	138
第一节 学习概述	139
第二节 大学生常见的学习心理问题	142
第三节 影响大学生学习的非智力因素	147
第四节 大学生学习心理辅导	150
第五节 测试与训练	156
思考题	160
第八章 大学生人际交往心理	161
第一节 人际交往概述	162
第二节 大学生人际交往的特点和类型	164
第三节 大学生人际交往心理障碍及其影响因素	168
第四节 大学生人际交往心理辅导	173
第五节 测试与训练	180
思考题	184
第九章 大学生恋爱心理	185
第一节 爱情概述	186

第二节 大学生恋爱心理的特点·····	190
第三节 大学生恋爱心理障碍与误区·····	194
第四节 大学生恋爱心理辅导·····	198
第五节 测试与训练·····	204
思考题·····	208
第十章 大学生性心理·····	209
第一节 性心理概述·····	210
第二节 大学生性心理发展状况·····	214
第三节 大学生常见的性心理困扰·····	217
第四节 大学生性心理辅导·····	221
第五节 测试与训练·····	224
思考题·····	230
第十一章 大学生择业心理·····	231
第一节 职业概述·····	232
第二节 大学生择业心理的特点·····	237
第三节 影响大学生择业心理的因素·····	241
第四节 大学生择业心理辅导·····	245
第五节 测试与训练·····	251
思考题·····	255
第十二章 大学生网络心理·····	256
第一节 网络概述·····	257
第二节 大学生网络心理的特点·····	262
第三节 大学生网络心理障碍·····	268
第四节 大学生网络心理辅导·····	274
第五节 测试与训练·····	280
思考题·····	283
第十三章 大学生心理障碍·····	284
第一节 心理障碍概述·····	285
第二节 大学生常见的心理障碍·····	287
第三节 大学生心理障碍的成因·····	296
第四节 大学生心理障碍的调适方法·····	301
第五节 测试与训练·····	306
思考题·····	313

第十四章	大学生心理危机	314
第一节	心理危机概述	315
第二节	大学生心理危机的表现	318
第三节	大学生心理危机的成因	323
第四节	大学生心理危机干预	326
第五节	测试与训练	332
	思考题	337
第十五章	大学生心理咨询	338
第一节	心理咨询概述	339
第二节	心理咨询的模式和形式	341
第三节	心理咨询的过程及原则	346
第四节	心理咨询的会谈技术	352
第五节	测试与训练	366
	思考题	374
	参考文献	375

第一章 大学生心理健康导论



心灵导读

大学生作为思想活跃、感受灵敏、对自己的期望较高、对挫折的承受能力不强的一個特殊群体,其心理健康承受着极大的威胁和考验。然而,许多大学生对心理健康存在误解,对自己的心理状态缺乏认知,对自己的发展更缺乏明确的规划,因而对大学生进行心理健康教育已成为高校教育的当务之急,而首要的问题就是要澄清对心理健康的误解,确立一个健康正确的观念。

通过对本章的学习,读者应了解心理、健康、心理健康的含义以及大学生心理健康的标准,理解在高校开展心理健康教育的意义,掌握大学生心理发展的特点和影响大学生心理健康的因素,并使大学生能够通过积极有效的途径和方法提高自身的心理健康水平。

第一节 心理健康的含义和标准



案例导入

案 例

2014年2月18日,复旦大学医学院在读硕士研究生饮水机投毒毒杀室友黄洋案一审宣判,被告人林森浩因犯故意杀人罪被判处死刑,剥夺政治权利终身。这起案件,无论是对两个年轻人的家庭,还是对整个社会而言,都留下了持久的伤痛和遗憾。法律对此进行了正义的审判,但是,谁来审判被告人那畸变的心理、人格和异变的人性呢?

-----案例评析-----

林森浩投毒案最令人匪夷所思的是作案动机,人们分析的各种结论似乎都不在情理之中。林森浩在庭审中坚持说给黄洋投毒只是“玩笑”,显然这个供述是荒谬的。法庭判决后,罪犯在接受央视记者采访时才透露出其投毒行为的病态心理与矛盾人格。

林森浩在学习上可以说是个成功者。从小到大学习成绩一直优秀,高考时以高分考入中山大学,并在2010年被中山大学推荐免试进入复旦大学医学院攻读硕士研究生。入学后其学习成绩优异,发表了多篇学术论文,又被推选为学生会副主席、学术部长。但这样一个学习上的骄子,在现实生活交际中却是一个处处不顺心的“失败者”。

林森浩坦陈自己的人生“相当不快乐”,其中,一个重要原因是他没有女朋友。他一直在异性交往的问题上备受挫折。他也困惑于自己解不开的扣:“学习不难,交友难,想找一个称心的女朋友更难。”他处事待人完全以自我为中心,在网上与友人聊天时,对方哪怕有一句话不对自己心思,他就会突然下线,扬长而去;到隔壁寝室,他会一言不发转身就走;集体合唱时,他一个人抱着话筒狂吼乱唱,导致团体惨败。他对女朋友的要求是“帮我做试验,陪我上自习,但我要独立思考时,别烦我”。另外,林森浩找工作的经历也不顺利,几经腾挪后虽然找到了工作,但由于他对自己从事的超声波专业不认可,他的理想自我与现实自我产生极大的反差,因而经常抱怨自己是个失败者,处处不如别人,不能迎合别人的心意。

通过分析发现,林森浩的人格结构凸显两个特点:“出众上进”和“自尊偏执”。强烈的自尊心和上进心却不能在现实世界中实现自我的“理想世界”,林森浩在困惑中不能自拔,逐渐形成偏执型人格特点。这种偏执在他身上最直接的表现就是极度自尊、易怒、记仇、固执甚至疯狂的人格特征。他的同学回忆说,林森浩在中山大学医学院影像学本科班的时候,一个同学跟他发生争执,他连续给那个同学发了十几条“恐吓短信”。类似令人惊悚的情节,其他本科同学也曾有遭遇。2009年的夏天,在一次长达2个月的医院实习中,林森浩和同住一个寝室的同学生起了口角。一年后,已经毕业的林森浩申请了一个新的QQ号,并用另一同学的名字作为ID,在网上大骂这位同学,并且“尽是一些难以启齿的脏话”。从这一细节可以看出,对于同处一室并经常开玩笑调侃他的黄洋,林森浩一定会对其怀恨在心。

林森浩调换宿舍与黄洋住在一起后,他自尊与偏执的性格特点促使其妒忌心理愈发膨胀

起来。与他相反,黄洋人缘好,交际能力强,随和,亲近,善解人意。更令林森浩不能释怀的是,黄洋成功地考取了耳鼻喉科博士,与自己并不称心的超声波专业相比真是不可同日而语。这些鲜明的对比,使林森浩相形见绌,自己的失败感和自卑感日益增强,那种本身具有的妒忌心理也被大大强化。加之黄洋说话略带骄傲,经常开玩笑调侃他,他的自尊与偏执人格使他内心越来越不能容忍。这期间,林森浩在网络聊天中越发冲动而富有攻击性。也许他并没有想杀死黄洋,只是想要好好教训一下那个“口无遮拦”的小子。为此,当他得知黄洋中毒的死讯时,他的大脑顷刻之间一片空白,可见他的心灵震动之大。这期间,他还反复上网查阅他所用药物的资料,他之所以用这种药教训黄洋,是因为他经过反复试验,受药试验鼠只有少数死亡,绝大多数都活下来了,而且经过自我修复个个活蹦乱跳。林森浩所期待的是黄洋也会活下来,甚至幻想他会得到黄洋的谅解。林森浩的矛盾心态真实地反映出他极端地以自我为中心,心中没有他人;不会换位思考,缺乏移情能力;远离现实理性,没有自知之明。正是这些思维缺陷,导致他凡事经常陷入无法解脱的自我矛盾中。也许正是这种无法解脱的自我矛盾性格使他走上了不归之路。

从现代心理健康角度来看,我们可以将林森浩的缺陷思维与性格分裂解读为自我同一性的缺失。著名心理学家埃里克森认为,个体发展到青春期,自我意识大大增强,并进一步把过去的经验和对未来的预期进行一种新的混合。但现实常常是青年还没有来得及认识自我,就要面对生活及社会的多重选择。从对林森浩的相关资料的分析中不难看出,林在考入大学后面临三次自我同一性危机:

第一次是最开始选择医学专业的时候。他本人并非从一开始就热爱医学,学医是他父亲的希望,林森浩只是听从家长的意见而学医。因此,当他进入医学院学习一年半后,还处于“浑浑噩噩”的状态,听到“医学神圣”之类的话时也没有什么感觉,直到他在广东当地一家医院见习后,思想才发生了转变。当时,林森浩在急诊科实习,来了一名昏迷患者,其妻子在旁边焦急万分,直到医生说了句“没事”,家属才放下心来。林森浩自此收获了学医的动力,并在一次自愿献血活动中表示“爱心是一个医务工作者必不可少的”。这一次的同一性危机在见的过程中很好地化解了,也使得他在医学的道路上迅速前行。

第二次也是他自己后来一直不能解决的同一性危机。林森浩被保送进入复旦大学医学院读硕士研究生时,并没有选择超声专业,他选的是内科学。之所以选择内科学专业,是因为他认为内科学不但能诊断还能治疗,一位名副其实的医生要实现自我价值,不是依靠先进设备来诊断,而是要具备精湛的医术来治病救人;而影像超声学仅是一门凭借机器设备来完成诊断的专业,自己将来从事的超声波学科只能诊断,不能介入治疗;更让他敏感和厌恶的是,别人将他误解为产科B超医生。于是这位超声学科最拔尖的学生,不能将自己与自己将来要从事的专业融为一体。同时,自己的硕士导师没有资格帮他攻读内科学博士,所以他就干脆拒绝与导师合作论文。更让他心里添堵的是,经常调侃自己的同屋室友黄洋却成功地考上了内科学的耳鼻喉科博士,这让他原本不平衡的心理加重。

第三是找不到女朋友的爱情危机。埃里克森认为,只有具有自我同一性的人,才能勇于与异性建立稳定的爱情关系,因为与他人产生爱情关系,就要把自己的同一性和他人的同一性融为一体。林森浩在大学期间没有恋情,直到确定好工作,才有了想交女友的意愿。不过,林森浩极端自我且移情能力极低,根本不顾及别人的感受,想做什么就做什么,活在自我的世界中。也许正是因为没有确立自我同一性,使得他一直避免同他人建立亲密的关系,从而进一步产生了孤独感,直至最后形成了自尊偏执的人格特点。

现在因大学生心理问题而导致校园杀人或自杀的案件频发,为什么会出现这么多问题呢?

对于每一个迈入大学校园的大学生而言,开始独立地面对现实生活,自主地解决人生难题。然而,社会的变革、环境的改变、学习的压力、生活的烦恼、竞争的加剧等必然要给他们带来巨大的心理矛盾和困惑。怎样才能避免和消除各种矛盾引发的心理压力、心理困惑、心理障碍,以促进大学生心理健康、优化大学生心理素质、预防大学生心理疾患已成为高校急需解决的一个重要问题。

一、心理的含义

什么是心理?这是一个既简单又复杂、既古老又新鲜的话题。心理是指感觉、知觉、记忆、思维、意志、性格、意识倾向等心理现象的总称。人的心理并不是虚无缥缈、神秘莫测的东西,人们每时每刻都在体验着,经历着,只要处在清醒状态下,就会感到它的存在。但人的心理现象又是丰富多彩、错综复杂的,它看不见摸不着,很难把握和控制。为了了解人类自身的心理世界,探索其发展、变化的规律,也为了研究的方便,心理学把人的复杂多样的心理现象划分成相互联系的两大方面:心理过程和人格心理特征。

(一) 心理过程

心理过程是人的心理活动发生、发展的过程。具体地说,是指在客观事物的作用下,在一定时间内大脑反映客观现实的过程。根据心理过程的性质和形态的不同,可将其分成认识过程、情感过程和意志过程。

(1) 认识过程。认识过程是人在认识事物时产生的心理活动,包括感觉、知觉、记忆、想象和思维。感觉是人脑对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的反映;知觉是对作用于感觉器官的事物的整体反映;记忆是经历过的事物在人脑中的反映;想象是在原有感性形象的基础上创造新形象的心理过程;思维是人脑对客观事物本质属性及其规律的间接、概括的反映。

(2) 情感过程。情感过程是人对客观事物是否符合自己的需要所产生的一种态度体验。人们在认识客观世界时,并不是无动于衷的,总是要伴有一定的态度体验,或喜或悲,或欢欣跳跃,或忧愁悲伤,这些都是情感(或情绪)的实际表现。

(3) 意志过程。意志过程是人自觉地确定目的并克服困难去实现目的的心理过程。人不仅能够认识世界,而且能够改造世界,但是,在这个过程中会遇到许多困难和挫折,克服这些困难和挫折主要取决于人的意志过程。

心理过程的三种形式并不是彼此孤立的,而是一个相互联系、相互制约的整体。认识是情感和意志产生的前提,情感和意志随着认识活动的变化而变化;反过来,人的情感和意志也影响认识过程,对人的认识起着动力的作用。

(二) 人格心理特征

人格心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点。它包括能力、气质和性格。

能力是直接影响活动效率、保证活动顺利完成的人格心理特征。能力总是和活动联系在一起,反映了个体具有完成某种活动的潜在可能性。

气质是一个人与生俱来的心理活动的动力特征,反映了个体心理活动的动力特征。

性格是一个人对现实的稳定态度和习惯化的行为方式,反映了个体对现实的态度和行为特征。

能力、气质和性格之间也是彼此联系、相互影响的,它们反映了人格心理特征的不同侧面。

心理过程和人格心理特征构成了人的心理现象的两大方面,两者是紧密联系、不可分割的。人格心理特征需要通过心理过程形成并表现出来,已经形成的人格心理特征又制约着心理过程的进行,因为没有客观现实的意志行动,人格心理特征就无法形成;反之,人格心理特征的差异又决定着对事物的认识程度、情感体验的深度和意志行动和强度。所以,人的心理是一个完整的统一体。

二、健康的含义

长期以来,人们一直认为“只要躯体上没有疾病、没有缺损、不虚弱就是健康”。也就是说,过去人们把健康与疾病看成是两个非此即彼的概念,无病便是健康,健康就是无病。而现在人们更多地把健康看成是一个连接体,在健康与疾病之间没有截然的分界点,在两个端点之间有一个很大的空间,既非健康又非疾病,人们把这一空间状态称为“亚健康状态”或“第三状态”。

从医学上讲,处于“亚健康”的人,虽然各项体检指标均正常,也无法证明有某种器质性的疾病,但与健康的人相比却又显出生活质量差、工作效率低、易疲劳、食欲不振、睡眠不佳、腰酸背痛、疲乏无力等不适。

从心理健康的角度来看,处于“亚健康”的人,虽然没有明显的精神疾病和心理障碍,但却表现为工作、学习效率不高,注意力易分散,情绪烦躁焦虑,缺乏生活目标与动力,常常感到生活无聊,提不起劲,人际关系紧张等。

世界卫生组织提出:健康不仅局限于躯体没有疾病,没有缺损,不虚弱,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。这明确地告诉人们,健康应该包括四个基本方面:一是生理方面,即躯体、器官方面;二是心理方面,即认识、情感、意志及人格;三是社会适应方面,即个体存在于社会的关系能动的调适能力;四是道德方面,道德健康也是健康新概念中的一项内容,主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己,并支配自己的思想和行为,有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱的是非观念和能力。

三、心理健康的含义

对心理健康的概念,历来有不同的看法:美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出过 10 条被认为是经典的标准:一是有充分的自我安全感;二是能充分了解自己,并能恰当地估计自己的能力;三是生活理想切合实际;四是不脱离周围现实环境;五是能保持人格完整与和谐;六是善于从经验中学习;七是能保持良好的人际关系;八是能适度地宣泄情绪和控制情绪;九是在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥人格;十是在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需要。

中国学者马建青在 1992 年提出了心理健康的七条标准:一是智力正常;二是情绪协调,心境良好;三是具有一定的意志品质;四是人际关系和谐;五是能动地适应环境;六是保持人格完整;七是符合年龄特点。

结合专家学者的不同见解,我们认为,所谓心理健康,最概括的含义是指人的心理,即知、情、意活动的内在关系协调,心理内容与客观世界保持统一,并据此能促使人体内、外环境平衡和促使个体与社会环境相适应的状态,并由此不断地发展健全的人格,提高生活质量,保持旺盛的精力和愉快的情绪。

四、大学生心理健康的标准

大学生的年龄为 18 ~ 25 岁,从心理学的观点来看,正处在青春期的中后期。大学生的心理具有青春期中后期的许多特点,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。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。

(一) 智力正常

智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件,是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所最需要的心理保证,因而也是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说,经过高考的选拔,足以表明大学生的智商是正常的,且总体水平会高于同龄人。衡量大学生的智力,关键在于看大学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能。大学生智力正常且充分发挥的标准是:有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣;智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中都能积极协调地参与,并能正常地发挥作用;乐于学习。

(二) 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快,这是大学生心理健康的一个重要指标。因为情绪在心理病变过程中起着核心的作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。大学生的情绪健康应包括以下内容。

(1) 愉快情绪多于不愉快情绪,一般表现为:乐观开朗,充满热情,富有朝气,满怀自信,善于自得其乐,对生活充满希望。

(2) 情绪稳定性好,善于控制和调节自己的情绪,既能克制约束,又能适度宣泄,不过分压抑,使情绪的表达既符合社会的要求,又符合自身的需要,会在不同的时间和场合恰如其分地表达情绪。

(3) 情绪反应是由适当的情境引起的,反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。

(三) 意志健全

意志是人在完成一种有目标的活动时所进行的选择、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效的方法解决所遇到的各种问题;在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式;在行动中,能控制情绪和言行,既不顽固执拗、轻率鲁莽、言行冲动,又不意志薄弱、优柔寡断、害怕困难。

(四) 人格完整

人格,在心理学上是指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。即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。大学生人格完整的主要有如下几条标准。

(1) 人格结构的各要素完整统一。

(2) 具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱。

(3) 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、愿望、目标和行为统一起来。

（五）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。大学生是在现实环境与他人的相互关系中、在自己的实践活动中认识自己的。一个心理健康的学生对自己的认识应比较接近现实,有“自知之明”。对自己的优点感到欣慰,但又不狂妄自大;对自己的弱点不回避,也不自暴自弃,善于正确地“自我接纳”。

（六）人际关系和谐

人总是处在一定的社会关系中的,大学生也同样离不开与人打交道。和谐的人际关系,既是大学生心理健康不可缺少的条件,又是大学生获得心理健康的重要途径。人际关系和谐的表现主要有如下几点。

- (1) 乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友。
- (2) 在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢。
- (3) 能客观评价别人和自己,善于取人之长补己之短。
- (4) 宽以待人,乐于助人。
- (5) 具有积极的交往态度。
- (6) 交往动机端正。

（七）适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征。不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。心理健康的大学生,应能与社会保持良好的接触,对社会现状和未来有较清晰正确的认识,思想和行动都能跟上时代的发展步伐,与社会的要求相符合。这里所讲的适应,不是被动、一味地迎合,甚至与不良风气、落后习俗同流合污,而是在认清社会发展趋势的基础上,主动适应社会发展的要求。心理健康的大学生不会逃避现实,更不妄自尊大、一意孤行,做出与社会要求背道而驰的行为。

（八）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,应具有与年龄和角色相应的心理行为特征。一个大学生若经常做出严重地偏离正常的心理特征的行为,则有可能是心理异常的表现。

第二节 大学生心理发展的特点及心理健康状况



案例导入

案例

程某从小学起就一直担任班级干部,多年来逐渐养成了争强好胜的习惯,凡事都要比别人做得好。考入大学后,他在各个方面都努力表现自己,在军训时协助教官管理学生,班级有事跑前跑后,各种活动积极参与,想尽一切办法跟老师沟通……可是在班级干部的

竞选中却名落孙山,因此他产生了很大的心理矛盾,以至于无法安心学习,对各种活动失去热情。

-----案例评析-----

程某由于没有当上班级干部,理想破灭而产生挫折。挫折是指人们在某种动机的推动下,所要达到的目标受到阻碍,因无法扫除阻碍而产生的紧张状态或情绪反应。俗语说“人生不如意十之八九。”这就是说,人人都可能遇到挫折,遭遇意外事件。如果面临挫折不能正确对待,就很容易产生心理矛盾,久而久之则必将影响人的身心健康。

形成挫折的原因一般不外乎两个方面。一方面,由于客观条件的限制、自然规律的制约、社会因素的影响,人们无法达到预定目标而陷入挫折的困境。例如,一个急于完成学业并肩负家庭重担的大学生由于学习成绩不良而不能如期毕业,一个刚刚进入社会的青年没有找到理想的职业或得不到他人的信任和重用,这些都会让人产生挫折感。还有诸如自然灾害的发生、亲人的生死离别、人际关系不和谐、大大小小的社会生活事件等都是引起挫折的客观原因。另一方面,个人的身体、心理条件差,知识、能力不足,妨碍目标的顺利实现,也会产生挫折。程某就是因为只重视表现自己,没有和同学搞好关系才在班级干部的竞选中名落孙山的。

从发展心理学的角度看,在校大学生正处于青春期的中后期,这一时期,大学生在人格上将逐步完成从青少年向成年人的过渡和转变,从而建立起自己稳定的人格结构,在心理上和经济上逐步摆脱对家庭和父母的依赖,从而走向独立和成熟。在这一人生发展急剧变化的时期,在校大学生面临很多重要的人生发展课题,必然会遇到各种困惑和矛盾。在大学期间,有相当一部分大学生不能正确对待遇到的各种问题,从而感到困惑和迷茫,有的甚至发展成为心理障碍。

一、大学生心理发展的矛盾

个体的心理发展,从一定意义上看,就是指个体从出生到死亡,其间心理发生、发展和变化的过程。心理学将个体心理发展按其阶段性不同划分为以下几个时期:乳儿期、婴儿期、幼儿期、童年期、少年期、青年期、成年期、老年期。其中,青年期又可具体分为三个阶段。

(1) 青年前期:相当于高中阶段,个体的生长发育进入“第二次生长高峰”,心理特征特别是人格心理特征变化明显。

(2) 青年中期:相当于大学阶段,生长发育、心理发展均趋于成熟。

(3) 青年晚期:相当于完成学业、选择职业、组建家庭、走向社会的初期阶段,生长发育和心理发展相对稳定。

处在青年中后期的大学生风华正茂,心理发展趋于成熟,但在其心理发展过程中依然存在各种不平衡和不协调的因素,由此导致大学生的心理活动呈现出矛盾的状况。

(一) 独立与依赖的矛盾

大学生离家求学,脱离了家庭的约束,同时也摆脱了升学的压力,有更多的机会来观察世界、发现自我。他们想用自己的眼睛寻找真理,不再一味地遵从师长和世俗的要求,可是他们经济还不独立,经历还不丰富,思维还不深刻,他们想独立但又很难摆脱依赖,就像空中的风筝,既想自由翱翔,又不忍挣断筝线,风雨来时,还想投回母亲的怀抱。

（二）闭锁心理与渴望理解的矛盾

由于拥有了人格化的自我,大学生无法把自己完全地融入他人之中。每个人都有了一片只属于自己的空间,别人无法涉足。但他们又处于渴望友谊、期待理解的年龄。一声赞许会令他们欣然,一丝微笑会使他们兴奋。他们把自己的心灵之门小心地锁上,又把钥匙挂在旁边。他们多么希望一个细心的人能开启自己的心灵之锁,然后推门而入。

（三）理想与现实的矛盾

大学生是天之骄子,是象牙塔中理想与梦幻的化身。他们有的是热情,有的是精力,总觉得自己是未来社会的撑船人,世界属于自己。可是一接触现实则会发现,社会并不完全按照自己的思维运转,他们的高谈阔论很少被别人采纳,一腔热血有时换来的是冷嘲热讽。理想的泡沫在现实面前破碎后,他们痛苦、愤怒、郁闷,找不到自己的位置、自己的路。这世界充满了成功的机遇,但挫折和失败却比成功更多。大学生还处在一个太容易欣喜和沮丧的年龄,还不知道如何面对成功和失败。

（四）求知欲强与鉴别力低的矛盾

上大学前,他们一直埋头于课本与题海中,一旦没有了升学压力,那处于巅峰的感知力和记忆力则令他们胃口大开,他们像饥渴的孩子一样涌向大学图书馆,哲学、文学、艺术……饥不择食。这种没有指导、没有鉴别的盲目阅读使他们吸收了许多营养,也吃进了许多毒素。各种各样的思想涌入他们缺乏鉴别力的大脑。读了一阵子书后,他们又陷入了新的迷茫与困惑。学海茫茫,不带着自己的指南针去读书,终究会在书堆里迷失的。

（五）性生理早熟与性心理晚熟的矛盾

处于20岁左右的大学生,他们的生理迅速发展成熟,但由于在学校生活的时间长,与社会实践接触的少,使他们出现与生理发育不协调的心理晚熟现象。性生理的基本成熟,使大学生有了异性交往的需要和欲求,但大学生恋爱的成功率却很低。因为除了感情以外,两个人在经济、社会、心理方面都还缺乏承担爱的责任和能力。如果把爱和性分开,把爱和责任分开,那么爱只不过是一场浪漫的游戏。在大学中,有许多人恋爱都无法回避性的骚动和爱的困扰。

二、大学生的心理健康状况

各方面的心理健康调查结果显示,目前我国大学生的心理健康状况令人担忧。在校大学生出现心理障碍倾向的比例在30%左右,而存在较严重心理障碍的约占10%。不过,大学生是否就是心理障碍的高危人群,目前下结论尚早。大体说来,目前大学生的心理健康状况主要表现在以下几个方面。

（一）环境适应不良产生的心理矛盾和困惑

环境适应不良主要发生在大学新生群体之中。从中学进入大学是大学生人生中的一个重要转折,在这个转折中,如果难以适应生活环境、人际环境,就会产生心理矛盾和困惑。例如,自豪感与自卑感的矛盾、新鲜感与恋旧感的矛盾、独立感与依赖性的矛盾、轻松感与被动感的矛盾,以及强烈的交往需求与孤独感的矛盾,因此极易产生苦恼和忧愁。如果这些矛盾过于激