

高校心理健康教育 专业化研究

主 编 王建中
副主编 马喜亭 贾晓明
 聂振伟 张 平

 北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校心理健康教育专业化研究/王建中主编. —北京:
北京航空航天大学出版社, 2004.5

ISBN 7-81077-485-9

I. 高… II. 王… III. 大学生—心理卫生—健康
教育—文集 IV. B844.2-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033192 号

高校心理健康教育专业化研究

主 编 王建中

副主编 马喜亭 贾晓明 聂振伟 张 平

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(100083) 发行部电话:(010)82317024 传真:(010)82328026

<http://www.buaapress.com.cn> E-mail:bhpress@263.net

北京市松源印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本:787×1092 1/16 印张:28.25 字数:723 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-81077-485-9 定价:70.00 元

衷心感谢

深圳商报集团
深圳慧光资讯有限公司
北京泰兴数据工程有限公司
北京鸥玛众诚科技有限公司
北京五岳鑫信息技术有限公司
重庆方联电脑应用技术有限公司
北京卓越成长素质教育研究中心

为本书出版热情资助

《高校心理健康教育专业化研究》编委会

主 任 樊富珉

副主任 马建青 孙时进 何镜炜 林永和 肖 旭 王建中

顾 问 崔玉华 郑日昌 胡佩诚 王应杰 李鸿义

主 编 王建中

副主编 马喜亭 贾晓明 聂振伟 张 平

编委会 (以汉语拼音排序)

陈启年	陈增堂	樊富珉	何镜炜	何昭红	胡佩诚	贾晓明
金宏章	梁宝勇	林永和	马建青	马喜亭	聂振伟	桑志芹
孙时进	唐登华	王建中	王 欣	吴 敏	肖 旭	杨怀中
张 华	张 平	周 玲				

前 言

为了贯彻落实《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》文件精神,进一步推进我国大学生心理健康教育事业的发展,进一步繁荣大学生心理咨询学术交流与研究,中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会决定,于2004年5月8日至13日在深圳召开第八届全国高校心理健康教育与心理咨询学术交流会。为推动我国高校心理健康教育与心理咨询工作专业化发展进程,本届学术交流会主题定为:高校心理健康教育专业化发展之路。

自2001年大学生心理咨询专业委员会在北京航空航天大学召开第七届学术交流会以来,我国高校大学生心理健康教育工作进入了快速发展期。在教育部的领导与推动下,高校大学生心理健康教育工作水平有了明显提高,并取得了一系列教学科研成果。当前,我国大学生心理健康教育工作正处于迈向专业化的关键时期。为了总结经验,及时反映当前最新研究成果和工作进展情况,进一步提高大学生心理健康教育工作的专业化水平,专业委员会决定在本届学术交流会上评选优秀论文,并正式出版论文集。

本届学术交流会得到了广大高校心理健康教育工作者们的热情支持,投稿十分踊跃,到大会论文截稿日,专业委员会秘书处共收到论文225篇。经过编委会组织评审,综合考虑论文质量、研究领域以及篇幅限制等因素,最终选取113篇入选本论文集。为了尽可能准确地反映本届研讨会的学术成果,部分作者的论文以题录的形式附在本论文集中,以便于大家进行交流,敬请有关作者谅解。

本论文集共分为心理健康教育、心理咨询的理论与方法、团体辅导的理论与实践、危机干预的理论与方法、专业化队伍建设、心理健康调查研究、课程建设与工作交流、其他等八个专题进行组织,基本反映了近三年来高校心理健康教育工作的最新研究成果。

本论文集由主编和副主编负责编辑和终审,由于时间十分仓促,遗漏和错误之处在所难免,请各位同仁批评指正并予以谅解。

祝我国高校心理健康教育与心理咨询事业蓬勃健康发展!

中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会
第八届全国大学生心理健康教育与心理咨询学术交流会优秀论文集编委会

2004年4月

目 录

心理健康教育

论高校心理健康教育的特点	樊富珉 (3)
大学生群体中边缘人物的心理分析	周世纲 李军 姜波 (6)
大学生择业心理误区及调适	杨平 郭松 (9)
大学生择业中的心理健康	朱逢九 (12)
浅议高校心理健康教育的误区及对策	张修明 徐娟 (15)
虚拟社会心理健康教育刍议	杨建民 (18)
试论大学生情绪障碍及其辅导	刘新华 诺敏 (22)
大学生心理问题产生的原因探析	王燕晓 (26)
大学生心理健康教育的发展趋向研究	牟艳娟 (30)
大学生心理素质的理论建构	张焰 (33)
大学新生心理教育的必要性及策略	田淑梅 (37)
高教园区心理健康教育的模式建构与实践探讨	裴学进 (41)
高校大学生心理健康教育四层次结构模式	詹启生 (44)
加强高校大学生的健康人格教育	齐力 (48)
浅论大学生性健康教育	戴清 李红 (52)
一年级降级生自卑心理及调适	王起香 (56)
心理健康教育:高校德育创新的重要突破口——以宁波大学模式为例	金一波 严建雯 (58)
心理健康教育与德育比较研究——价值中立原则与灌输原则对比论述	程文玉 唐平 龙玉川 (61)
高校心理健康教育专业化目标与规格	鲁克成 罗慧慧 (64)
工科院校心理健康多元干预系统的应用研究	郝丽萍 朱华燕 陈伟伟 (67)
“三困生”心理问题及其教育干预方法	徐光井 李沐珍 闵佩珍 (73)
高校心理咨询步履维艰症结分析	张文凯 (75)
关于高校心理健康教育几个现实问题的探讨	刘春燕 (78)
浅谈澳日两国高校心理健康教育模式及其启示	姜秀红 李旭珊 刘翼灵 (81)
当代大学生性道德教育的思考	吴敏 费鹤祥 郭玉琴 (85)
高校心理咨询中心功能深化的探讨	邓国峰 (88)
高校毕业生离校前的心理特点及辅导	张林芝 王志军 (91)
对公安高校心理健康教育专业化问题的探讨	郭效仪 (94)
关于高校心理健康教育专业化发展的思考	余雯君 齐建新 (97)
民办高职院校心理健康教育工作初探	黄淑真 谢鑫 (100)

心理咨询的理论与方法

压弹:大学生心理素质培养的新方向	岳晓东 (105)
心理内环境形成的过程研究	肖旭 (115)
精神分析、认知疗法与行为疗法的内在联系及其启示	杨文圣 (119)
完美主义倾向及其自我矫正	于鲁文 (123)
心理咨询与大学生成熟	郭兰 霍绍周 (126)
心理剧在心理健康教育实践中的应用研究	张海燕 (128)
学生心理档案的建立与管理	聂振伟 (131)
普通高校专升本学生的心理问题及对策分析	王丽莉 (135)
关于大学生上网之我见	侯春宇 郑鹏 (138)
保持愉快情绪 提高大学生生活质量	傅彩云 (140)
大学生的“成年孩子(Adult Children)”心理现象分析	张美蓉 孙斌 (144)
大学生的性爱观及其教育对策	张晓文 陈翊 (147)
论大学生生涯辅导	李笑燃 (153)
大学生生涯规划的现状调查与干预研究	周围 李佳 赵霞 (157)
试论大学生的焦虑及其干预机制	赵丽琴 (161)
理性情绪疗法中的德育因素浅析	石变梅 (165)
论大学生阅读疗法	杨峰 周艺萍 (169)
论大学生职业生涯规划的实践意义	吴守良 (172)
体育运动调节与治疗方法在高校心理咨询中运用的研究——兼论运动处方的适用与原则	张凯 (176)

团体辅导的理论与实践

大学生发展辅导工作的理论构想与实践探索	马喜亭 (181)
同伴关系与大学新生适应	李旭珊 娄秀红 (185)
主体参与性团体心理辅导对培养大学生人际交往能力的实验研究	王欣 (188)
团体心理辅导课程终极目标的挑战	朱育红 (190)
团体心理辅导对艺术院校新生心理素质影响效果的研究	郑慧 (193)
一种自我成长团体的方案设计及评估	王煜 龚育 (197)
高校特困生心理失衡问题及其团体辅导方法初探	孔惠敏 (201)
高校新生班级心理辅导初探	房超 何进 (205)

危机干预的理论与方法

大学生自杀预防及干预的理论模式探讨	姚月红 (211)
当代大学生挫折心理的分析与思考	王国华 (215)
从“非典”引发的关于加强高校突发事件中心理危机干预的思考	邹茜 (217)
大学生的自杀意念与自杀态度的相关研究	陈志霞 祝丽怜 李洪涛 (220)
大学生心理问题应对方式及心理教育效果的研究	宋京晶 (223)
大学生心理危机与干预模式	华道云 李义丹 王祖尧 (230)

清华大学危机干预的思考与实践	李焰 张玉坤 王龙 (234)
浅谈大学生自杀者的人格心理误区	张丽霞 (237)
大学生心理危机根源探索及预防策略	赵海信 梁宇颂 (241)
“非典”时期大学生心理状况与思考	董文强 高宝营 张洪英 (244)

专业化队伍建设

心理咨询员内隐理论研究综述	刘翼灵 贾晓明 (249)
高校心理健康教育学生互助机制的研究	施钢 (253)
大学生心理咨询中的价值干预问题	程金福 孔燕 (256)
对学校心理咨询教师角色的思考	张平 (260)
心理咨询员的专业角色与个人成长	何昭红 (263)
坚持教育创新,走专业化之路——高校心理健康教育发展的必然选择	邓如陵 (267)
论高校心理健康教育必须走专业化发展之路	房素兰 (271)
浅析团体心理辅导中指导者角色功能的发挥	谢钢 沈雪妹 周杏林 刘水华 李晓波 (274)
心理咨询中如何处理来访者提供的虚假信息	雷五明 (277)
自我表露——心理咨询中的重要因素	李林英 (280)
高校学生辅导员的咨询者角色初探	饶才敏 (284)
咨询师的成长与超越	袁辛 (288)
高校心理咨询辅导机构规范化运作初探	集美大学“高校心理辅导机构规范化运作研究”课题组 (291)

心理健康调查研究

大学生人际冲突原因及其应对方式的研究	樊富珉 张翔 (297)
独生子女大学生心理卫生特点研究	王建中 (302)
大学生职业兴趣的现状分析	肖永春 刘明波 (308)
大学生对自杀问题的态度的调查与分析	黄丽珊 (312)
大学生网络心理健康团体教育辅导成效分析	邓旭阳 姜宪明 戴兆骏 (315)
大学生使用互联网调查及网络上瘾程度的调查报告	魏文凤 黄祖光 秦雄炜 崔亮 (319)
研究生心理健康状况调查与分析	陈建华 江晓萍 (323)
大学生网络成瘾研究概况	欧阳汝娣 邓穗根 (327)
大学生网络游戏成瘾的社会心理分析及对策	贾民伟 刘卫华 (331)
对 5214 名大学新生的心理素质调查及成因分析	胡义秋 彭萍 王祚亮 (335)
大学新生应付应激事件的影响因素	高山川 (340)
警察院校学生心理特点与心理健康状况分析	陈华 (347)
兰州大学学生心理健康状况调查研究	周玲 李雄鹰 (352)
贫困女大学生心理健康调查与分析	肖汉仕 李美英 (357)
青春期异性交往研究报告	杨学 范丽华 (361)
少数民族大学新生心理问题及对策研究	田晓红 (365)

沈阳师范大学学生对 SARS 的风险认知及心理行为

- 吴迎春 周恒彩 袁桂平 李焰 (368)
- 特困生心理状况分析及心理健康教育体系的建立 刘彦 周莹 (373)
- 特困大学生 16 项人格特征比较研究 丁玲 张宗恩 (376)
- 学业受挫大学生与一般大学生上网状况比较研究 吴雅文 黎向良 (380)
- 大学新生应对方式的研究 张璐斐 (385)
- 突发公共卫生事件期间医科学生心理应激调查及行为干预探析
..... 教立功 尹泉 王毅 (388)
- 大学生“网络成瘾”者的心理分析及行为矫治 李小雁 丁养斌 曲敏 (393)

课程建设与工作交流

- 大学生心理健康教育课程体系建设 桑志芹 费俊峰 谈文娟 (399)
- 高校心育课的教学模式探讨 肖汉仕 (404)
- 高校心理健康教育课堂教学方法探讨 杨雪花 (408)
- 广东省高校心理健康教育与心理咨询的经验与体会 邱鸿钟 (410)
- 河南省高校心理健康教育工作十年发展评述 张改叶 刘国庚 崔金奇 (413)
- 我国大学生心理咨询工作的回顾与再思考 郭玉琴 费鹤祥 吴敏 (417)
- 心理健康教育十八年——南京中医药大学大学生心理健康教育工作总结
..... 吴建龙 杜文东 沈永健 (422)
- 高校“三特生”群体行为特征的界定与教育对策 任国友 白侠 (425)
- 关于高校心理咨询三大难题的实践探索 朱卫嘉 (428)
- 高校心理健康教育及其发展道路的探索 金宏章 (431)

其 他

心理健康教育

www.ertongbook.com

论高校心理健康教育的特点

樊富珉

清华大学教育研究所, 北京 100084

我国高校大学生心理健康教育起步于 20 世纪 80 年代中期, 已经历了十多年发展历程。高校心理健康教育工作已经在优化学生心理素质, 开发学生心理潜能, 提高心理健康水平, 减少心理疾患发生, 促进大学生全面成长中发挥了积极的作用, 取得了良好的效果。面对 21 世纪人才培养的新要求, 教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》以及《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》等文件陆续颁布, 对于指导高校心理健康教育健康有效的开展有着重要的意义。随着文件精神的贯彻落实, 我国高校大学生心理健康教育及心理咨询工作将进一步得到发展。根据笔者多年从事高校心理健康教育研究、教学和实践的体会, 将高校心理健康的特点归纳为六个方面。笔者认为对高校心理健康教育特点的正确认识和把握, 有助于工作的定位与实施。

1. 基础性

培养大学生健康的心理是高等教育的基础和内在要求。20 世纪初期, 国学大师王国维(1877~1929)在他的文章《论教育之宗旨》(1906)中就对教育的目标作了清晰的解释, “教育之宗旨何在, 在使人为完全之人物而已。何谓完全之人物? 谓人之能力无不发达且调和是也。人之能力分为内外二者: 一曰身体之能力, 一曰精神之能力。发达其身体而萎缩其精神, 或发达其精神而罢敝其身体, 皆非所谓完全也。完全之人物, 精神与身体必不可不为调和之发达。而精神之中又分为三部: 知力、感情与意志是也。对此三者而有真善美之理想: 真者知力之理想, 美者感情之理想, 善者意志之理想也。教育之事亦分为三部: 智育、德育(即意志)、美育(即情育)是也。”^[1]由此可见, 达成教育的目标, 塑造全面发展的人才, 就必须重视心理教育, 良好心理品质的培养是教育的内在要求, 健康的心理是学生发展的基础和保证。面对 21 世纪的挑战, 世界各国都将心理健康作为教育的目标。例如, 日本国家临时教育审议会第二次咨询报告提出: 全力促进学生的身心均衡发展乃教育的中心。我国普通高等学校德育目标中明确提出“具有健康的心理素质”。因为, 具有健康的心理, 思维才可能科学、积极, 鉴别与判断才可能正确、合理, 选择才可能有意义、有价值。

2. 全体性

高校心理健康教育与每一个学生的成长都密切相关。高等学校心理健康教育的目标是提高全体学生的心理素质, 优化每一个学生的人格, 帮助学生解决成长发展中的各种困惑及问题, 增强其适应现代社会生活的能力, 开发个体心理潜能, 使全体学生都能得到全面而健康的发展。从高等教育的实践来看, 对于每一个大学生而言, 要维持有效的智能活动, 更好地掌握现代科学文化知识, 全面发展, 需要良好的心理素质作保证。此外, 进入大学后, 每一个学生都会遇到学习、交友、恋爱、择业等人生课题。由于缺乏经验, 常常会出现烦恼。特别是当代大学生, 入大学前, 为了在激烈的高考竞争中取胜, 几乎是全身心投入学习, 家长的过度保护, 学校的应试教育, 生活经历的缺乏使一些学生心理脆弱, 意志薄弱, 缺乏承受挫折和社会适应能力, 依赖性强, 情绪不稳定。与以往任何时候相比, 当代大学生更需要心理指导。

3. 发展性

高校心理健康教育不仅仅是为了减少大学生心理障碍的发生,预防和治疗心理疾病,它遵循的是发展性模式,立足于教育,立足于发展。高校心理健康教育从积极的意义上看,有助于每个学生的潜能开发,人格的健全,是素质教育的重要组成部分。每个学生都具有发展潜能,心理健康教育将根据学生的年龄阶段和个性特征,有针对性地加以指导,使学生各展所长,加快成才。Chickering 通过多年对大学生发展的研究,提出大学生有七个发展范畴,即发展能力、管理情绪、通过自主迈向互相依存、发展成熟的人际关系、认识和接纳自己、明确的发展目标以及知行统一(Chickering, 1993)^[2]。这七个方面能力的发展正是高校心理健康教育的主要内容。因此,高校心理健康教育是以促进学生的成长发展为主,以预防和解决学生的心理问题为辅,有助于学生在学问上奠定稳固的基础;为将来的工作和事业做好准备;培养独立自主的能力;学习与人发展良好的人际关系;加深自我认识增强自信;学习与异性相处,对恋爱、婚姻、家庭有正确的认识;建立正确的人生观和健康的生活方式(林孟平, 1993)^[3]。

4. 全面性

高校心理健康教育涉及的领域很宽,不只是关注学生的健康,还包括自我评价、社会适应、人际交往、情绪管理、科学思维、职业心理、婚恋态度、潜能开发、求职择业等,重视的是学生全面而均衡的发展。Gazda 将许多学者关于人类发展的理论整理后,提出人类发展的七个领域,即:道德领域、情绪领域、职业领域、心理-社会领域、认知领域、自我领域、生理-性领域(Gazda, 1984)^[4]。心理健康教育就是要配合教学,协助学生在智能、心理、情绪和性格各个领域有良好而平衡的发展。大量事实证明,学业成绩不能保证人生的成败。重要的是如何在理性和感性之间达到平衡,否则,即使有优异的成绩和过人的智商但心灵空虚贫乏,在复杂多变的时代很容易迷失方向。长期以来,在应试教育模式下,由于考试的压力,学校只重视学习,教师的注意力也主要放在知识的传授方面,学生的注意力集中在如何取得好成绩,很少着眼于学生的情绪、意志、自我形象和性格。有了优异的成绩并不等于懂得控制情绪、了解自己、善于与他人沟通和交往,应试教育容易导致学生片面发展。素质教育中加强心理健康教育,将有助于学生全面、均衡、健康成长。

5. 主体性

高校心理健康教育的对象主要是大学生,从大学生的心理发展特征来看,当代大学生思维敏捷,勤于思考,乐于探索,渴望成才,表现出强烈的求知欲望、参与精神、独立意识,他们关注自身的发展,崇尚自我教育,追求自我价值的实现。因此,高校心理健康教育应该重视学生在成长过程中的主体性和创造性,重视每一个学生的价值和尊严,相信每一个学生具有内在成长的愿望。在心理健康教育过程中积极发挥学生的主动性、自觉性、自主性、独立性,引导学生自我教育,努力实践,不断调适,发挥潜能,使他们学会自我负责,提高心理健康水平,增强社会责任感,真正实现人生的价值。

6. 全员性

培养学生使其具有健康的心理是一项系统工程,渗透在教育的每一个环节中,需要学校各方面人员的合作与支持。高校心理健康教育不只是个别专业人员的工作,高等学校的全体教职员,尤其是直接从事学生思想教育的专职学生工作人员、班主任、团干部都应了解和掌握心理教育的基本理论与方法,在各自日常工作中主动对学生进行心理指导,及时发现学生的心理问题,自觉运用心理学的方法进行疏导,给予有效的帮助,培养他们良好的心理素质。随着网络技术时代的到来,专家们预测教师的传统功能“传道、授业、解惑”中授业的功能将减弱,而

人格培养的功能将加强。因此,心理健康教育的知识将成为师资培训及教师资格认定中的一项重要内容。发达国家早已将学生心理健康教育能力作为教师教职基础来考核^[5]。同时,心理健康教育还应该全面渗透在学校教育的全过程。不仅要有专门的心理健康教育机构为成长中的学生提供心理辅导与咨询,而且要在专业教育、班主任工作、思想道德教育、校园文化建设、教师心理保健等工作中落实,形成校校有心理健康教育机构,人人关心心理健康发展的局面,使心理健康教育通过各个教育环节得以落实,为学生健康成长创设良好的成长氛围。

参考文献

- [1] 王国维. 王国维哲学美学论文辑佚. 华东师范大学出版社. 1993. 251~253
- [2] 樊富珉主编. 香港高校学生辅导. 清华大学出版社. 2001,6. 70~73
- [3] 林孟平著. 辅导与心理治疗. 商务印书馆. 1993,4. 300
- [4] 转引自林孟平. 优化学生素质的学校辅导. 1998
- [5] 樊富珉主编. 大学生心理健康教育研究. 清华大学出版社. 2002,11. 17

大学生群体中边缘人物的心理分析

周世翔 李 军 姜 波

哈尔滨医科大学第一临床医学院, 哈尔滨 150086

大学生活是丰富多彩的。从表面上看,当代的大学生们积极、活跃、热情,校园里到处有他们的身影,各种社团活动如火如荼,让人不由感叹大学生活的美好。然而,在这热闹非凡的大学校园里,总有那么些学生孤独地躲在一角,或是冷眼观望,或是静静等待,仿佛这校园的一切都与他们无关,成为大学生群体中被人遗忘的角落。这些学生为什么会出现这种情况?是什么原因造成的?应采取什么措施帮助他们走出困境?本文试图从这些方面进行探索,以期对高校的学生工作者有所启示。

一、大学生群体中边缘人物的表现

在社会生活中,由于需要,人们建立了各种各样的联系。人际关系就是人们在相互交往的过程中,由于需要而建立的一种心理上和社会上的联系。在人类社会,人必须与他人发生交往,相互协助,获得物质上或精神上的满足;通过情感和语言的交流,彼此影响;通过观察他人的反应,来了解自我,调节自我,使自我得到发展,从而适应社会的要求。

虽然人际关系是在一定的群体中发展的,但每个成员在群体中的地位都是不一样的。人际关系就好比一个巨大的网络,每个人在这个网络中的位置都不一样。大学生的人际关系也是如此,即个别的学生处于群体中的核心位置,大部分处于中间位置,少部分处于边缘位置。处于核心位置的学生被叫做核心人物,他们往往是发展比较全面,或在某些方面非常优秀,有着一定魅力的学生;处于边缘位置的学生通常被叫做边缘人物。虽然同样是处于边缘位置,但情况是不一样的,表现为以下两种:

1. 主动型边缘人物

也叫被忽略型。这种类型的学生是指那些主动疏远集体的学生,即集体中的其他成员并不排斥他们,但他们却主动地疏远集体,对集体不感兴趣。这类学生又分为两类:一类是可能有着特殊的兴趣,或是在外兼职,或是校外活动较多;另一类却是既无其他活动,又对集体不感兴趣,游离于集体之外,但又无所事事。这里我们讨论的主要是第二种情况。

2. 被动型边缘人物

也叫被排斥型。这类学生是指那些愿意接近集体但却不被集体接纳的学生。他们想和集体中的其他成员打成一片,但不被接受,从而成为集体的边缘人物。他们孤独地游离在集体的边缘,内心非常痛苦。想要改善人际关系,却又无能为力。

以上两种类型虽然表现不同,但实质却是一样的。主动型边缘人物虽然是主动疏离集体的,但往往是出于内心的无奈。他们可能意识到自己在群体中的劣势,为了避免自尊心被伤害,干脆远离群体。这实际上是一种心理防御的表现。事实上,他们内心还是渴望融入集体的。被动型边缘人物虽然极力接近群体,但可能由于自身存在一些让人无法接受的缺点,因而被群体排斥。无论是哪种情况,处于群体中的边缘位置,都是极不利于个人发展的。

二、导致边缘地位的原因

大学生成为群体中的边缘人物,其原因是多方面的,主要有以下几种:

1. 人格品质的不良

在人际交往中,人格品质是一个最重要的因素。一个人即使其他方面很优秀,但如果人品不良,则无论如何是不受欢迎的,是被人排斥的。据调查,大学生最为看中的人格品质是:诚实、坦率、品格高尚、尊重别人、看重友谊、助人为乐、风趣幽默等等。在被集体排斥的大学生中,部分学生往往是由于缺乏以上品质,甚至具有和以上品质相反的不良品质造成的,如虚伪、傲慢、自负、势利、嫉妒、吝啬、偏执等。

2. 情绪状态的不良

由于人际交往是一种人与人之间的心理沟通和情感行为上的影响,强调的是人与人之间的情感关系和心理距离的远近,因此,情感是人际交往中的重要部分。当人的心理活动和行为染上了某种情绪时,这种情绪就会对行为产生影响。在人际交往中,消极情绪会导致交往障碍。一个总是处于不良情绪状态的人,如冷漠、易激惹、喜怒无常等,是很难让人喜欢的。

3. 交往能力的缺乏

人际交往能力是指在人际交往中与他人相处的能力,包括对他人的口头语言及身体的理解能力,以及自己运用口头语言和身体语言恰当表达自己的能力。有的学生表现为对口头语言理解差,反应慢,也听不出他人的“话外音”“言外意”,对他人身体语言所传递的信息也反应迟钝;有的学生表现为自身缺乏表达能力,不能恰当地表达自己的思想和情感,容易让人产生误解;有的学生表现为缺乏灵活变通的能力,不懂得随机应变,处理人际关系僵硬呆板。这些都会导致人际关系不良。

4. 身体因素造成的自卑

爱美之心人皆有。大学生都希望自己拥有漂亮的外表,漂亮的外表在人际交往中能给人带来自信。但真正拥有漂亮外表的人毕竟是少数,所以大部分人都能够正确对待这个问题。但个别学生对自己的外表非常敏感,把人际关系的失败归因于身体的不足,如身高不够,皮肤不好,身材不好等,从而产生自卑,远离人群,离群索居,郁郁寡欢,游离于集体之外。

5. 能力缺陷造成的自卑

一般说来,一个人才能出众或有某种专长,对别人就有一种吸引力。而且,在人际交往中,能力的展示是必不可少的。很多时候,人际交往是在一定的活动中进行的,缺乏能力,就无法参加活动,就只能做一个旁观者。这样久而久之,就会失去交往的兴趣,从而躲避人际交往,成为集体中的边缘人物。

6. 家庭条件差造成的自卑

家庭背景、家庭经济条件等,在大学生的人际交往中也会产生一定的影响。有的学生来自农村,或家庭经济条件较差,或父母文化素质较低,因而在言谈上、生活上和他人有一定的差距,导致自卑情绪的产生,为了避免受到伤害而远离集体。

三、学校应采取的措施

在群体中处于边缘地位的大学生,往往在心理上处于极为不利的状态,同时也会严重影响他们学业的顺利完成以及其他方面的发展。对于这些学生来说,他们中大部分内心都有着强烈的渴望,渴望被接纳、被认可,渴望成为集体中不可缺少的一员。因此,关心他们,帮助他们

改变不利的地位,使他们得到良好的发展,是高校思想政治工作者的一项重要任务。为此,应从以下几个方面入手:

1. 做好心理疏导工作,帮助他们排除心理障碍

对于主动疏离集体的大学生边缘人物来说,很多都存在着一定的心理障碍。正是这些心理障碍,妨碍了他们的正常人际交往。对于这些学生来说,做好心理疏导工作,帮助他们排除心理障碍,是改善人际状况的关键一步。因此,教师要关心他们,纠正他们的认识偏差,改变他们对自己的看法,重树人际交往的信心。同时,还要帮助他们塑造健康的人格,提高人际吸引。

2. 注重人际交往技能的培养,增加交往成功的机会

对于在人际交往中处于不利地位的大学生来说,人际交往的知识,他们并不缺乏,因为他们往往比别人更关注有关人际交往方面的知识。关键在于他们有知识而无技能。因此,重要的是通过实践对他们进行交往技能的培养,通过角色扮演或模仿他人等方式,学习人际交往的技能、技巧,并将之有效地运用到实际生活中去,体验成功交往的快乐。

3. 积极创造条件,给他们以表现的机会和发展的空间

一个人,只有在集体中感受到自己的价值和力量,至少能感受到自己是不被轻视的,他才会对这个集体感兴趣,才愿意和集体中的其他成员保持密切的联系。因此,创造机会,鼓励那些处于边缘位置的学生去表现自己,感受自己的力量和价值,体会成功的快乐,才能帮助他们走出封闭,改变不利的现状。

4. 建设具有凝聚力的集体,吸引他们融入集体

大学生有着强烈的归属感的需要。他们远离家乡、远离父母,来到一个陌生的环境里生活,时常会有失落、孤独、焦虑等情绪体验。在这种情况下,尤其需要良好的人际关系,需要朋友的关心、理解和宽慰,需要沟通和倾诉。一个有凝聚力的集体,就能满足他们的这种需要。而且,这种集体对每个成员都是极具吸引力的。那些处于边缘位置的学生,也会受到集体的感染,加入到集体的活动中来。同时,一个有凝聚力的集体,其成员往往也更加宽容、更加友爱。在这种良好的氛围中,那些原来处于边缘位置的学生,也会多一些人际交往的成功感,少一些挫折感。

人是社会的人。个人的存在是以人与人之间的关系而存在的。人际关系对每一个个体都是十分重要的。对于处于群体边缘的大学生来说,不利的地位直接影响他们的学习和生活,影响着他们的成长和发展,也影响着他们的身心健康。因此,关心他们,帮助他们走出人际关系的困境,改变不利的人际地位,是保证他们健康成长和顺利发展的前提,同时也是高校思想政治工作不可忽视的任务。