



全国高职高专公共基础课教学改革规划教材

大学生心理素质教育

姜莉莉 ◎ 主编



Da Xue Sheng Xin Li Su Zhi Jiao Yu



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



全国高职高专公共基础课教学改革规划教材

大学生心理素质教育

主 编 姜莉莉

副主编 李润林

参 编 刘 澍 肖浩杰



机械工业出版社

本书以大学生的成长为主线,结合大学生心理的变化与需求,运用心理学及教育心理学的理论知识,围绕大学生心理素质教育实质展开。全书共十三章,以大学生心理素质为端点,分别从自我意识、个性心理、情绪与情感、挫折应对、学习、网络、人际交往、性与恋爱、求职择业、校园文化、心理障碍识别与危机干预、心理咨询与治疗等十二个大学生心理素质主题进行论述。每章结尾设有心理自测题及个案分析与调适。

本书可作为高职高专院校素质教育类教材,也可供相关从业及培训人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质教育/姜莉莉主编. —北京:机械工业出版社, 2008. 2

全国高职高专公共基础课教学改革规划教材

ISBN 978-7-111-23478-4

I. 大… II. 姜… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 018185 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 于奇慧 责任校对: 李汝庚

封面设计: 王伟光 责任印制: 李 妍

北京中兴印刷有限公司印刷

2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

184mm×260mm • 10.5 印张 • 259 千字

0 001—4 000 册

标准书号: ISBN 978-7-111-23478-4

定价: 17.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

销售服务热线电话: (010)68326294

购书热线电话: (010)88379639 88379641 88379643

编辑热线电话: (010)88379543

封面无防伪标均为盗版

前 言

新的世纪,新的时代,要求人才适应社会变化、与时代发展相一致是当今教育的首要任务。作为面向 21 世纪的大学生,不仅要有良好的思想道德素质、科学文化素质、专业素质和身体素质,而且要有良好的心理素质,要勇于承担责任,有顽强的毅力,能够承受挫折与失败等。在我国职业教育现代化变革的进程中,以提高人的心理素质、促进人的心理发展为目标的心理健康教育正引起人们的普遍重视和广泛关注。

社会变革的速度加快,所涉及的种种问题对人们利益的影响较深刻,价值冲突导致心理失衡,生活事件增加使得心理负荷加重,社会支持系统缺失加深心理危机,社会化方式的改变影响个体心理承受力。从心理发展角度看,大学生处于心理发育的青年期,普遍存在生理上的快速变化与心理不成熟、独立性与依赖性并存、自我形象的追求与自我评价能力不高等矛盾;同时,要面临专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、就职择业准备、交友恋爱等成长过程中的问题。来自于社会的、家庭的、学校的各种矛盾与自身成长发展中的矛盾交织在一起极易产生心理困惑。针对当前存在的问题,有效地排除大学生心理障碍,加强大学生心理素质教育,有助于预防大学生心理疾病,也有助于大学生健康人格的塑造、潜能的开发,促进大学生的全面发展。

本书以大学生的成长为主线,结合大学生心理的变化与需求,运用心理学及教育心理学的理论知识,围绕大学生心理素质教育实质展开。全书以大学生心理素质为端点,分别从自我意识、个性心理、情绪与情感、挫折应对、学习、网络、人际交往、性与恋爱、求职择业、校园文化、心理障碍识别与危机干预、心理咨询与治疗等十二个大学生心理素质主题进行论述。每章后面设有简易心理自测题,既具有趣味性,又有助于开展自主性活动,认识自己,以便预防或调适。设立的典型案例及调适方法可以使学生进入仿真教育情境,以达到提高心理素质教育的效果。

本书主要特色如下:

1. 探新。以对当前大学生心理发展的方向和脉络的总体认识与把握为出发点,并以大学生出现的实际心理问题为切入点展开论述。理论选择及定位准确,环环相扣,以强化学生学习的兴趣。

2. 体验。每章既有抽象的理论探讨,又有具体的问题分析,还有可操作的预防或调适的方法;同时辅助以简单实际的心理自测题和焦点突出的急需解决的案例分析,便于了解自己的心理健康状况水平和解决途径,突出了践行与体验。

3. 优化。大学生心理素质教育涉及范围广泛,本教材精心撷取其中最具有代表性、最常见的心理问题及典型案例,说深讲透,并在行文中贯穿了以点带面融会贯通的认识思维方法,以使学生们借此自主认知其他相关问题。

希望通过对本书的学习,能够帮助大学生更好地认识自我,培养健康的人格,提高适应能力和对挫折的承受能力,以适应未来社会的激烈竞争。本书可作为高职高专院校素质教育类教材,也可供相关从业及培训人员参考。

本书编写人员均为从事教育学及心理学教学和研究的高等院校教师。由沈阳师范大学职业技术学院姜莉莉担任主编，西安理工大学高等技术学院李润林任副主编。全书共十三章，沈阳师范大学职业技术学院姜莉莉编写第一章、第二章、第六章、第十一章；辽宁经济管理干部学院刘澍编写第三章、第五章、第十章；西安理工大学高等技术学院李润林编写第四章、第七章、第八章；广州城建职业学院肖浩杰编写第九章、第十二章、第十三章。最后由姜莉莉统稿、定稿。

由于编写时间仓促，作者水平有限，书中难免有疏漏和不足之处，恳请广大读者提出宝贵意见和建议，以使教材更加完善。

编 者

目 录

前言

第一章 大学生心理健康教育 1

第一节 心理健康概述 1

第二节 大学生心理发展的特点及 存在的问题 4

第三节 大学生心理健康问题的疏导 原则与方法 9

自测题 12

个案分析与调适 13

思考题 14

第二章 塑造健康的大学生自我意识 15

第一节 自我意识发展概述 15

第二节 大学生的自我意识与心理 健康 17

第三节 完善大学生自我意识的 有效方法 22

自测题 26

个案分析与调适 27

思考题 27

第三章 大学生的个性心理素质 28

第一节 大学生的个性发展特点 28

第二节 大学生的不良人格障碍 34

第三节 优化大学生个性的策略 37

自测题 40

个案分析与调适 40

思考题 42

第四章 大学生的情绪情感心理素质 43

第一节 探知大学生的情绪情感 43

第二节 分界困惑的情绪与健康的 情绪 46

第三节 调节和掌控大学生的情绪 情感 48

自测题 53

个案分析与调适 55

思考题 56

第五章 大学生的挫折应对心理素质 57

第一节 大学生挫折的表现及 原因 57

第二节 大学生常见的挫折情绪 反应 61

第三节 提高大学生面对挫折的 心理素质 63

自测题 64

个案分析与调适 65

思考题 66

第六章 大学生的学习心理素质 67

第一节 更新大学生的学习观念 67

第二节 大学生的学习心理障碍及 调适 68

第三节 培养大学生的多维学习 能力 71

自测题 75

个案分析与调适 75

思考题 76

第七章 大学生的网络心理素质 77

第一节 大学生网络心理特点描述 77

第二节 开解大学生的网络心理 症结 82

第三节 矫正大学生不良网络 心理的手段 83

自测题 85

个案分析与调适 85

思考题 86

第八章 大学生的人际交往心理素质 87

第一节 审视大学生的人际交往 87

第二节 分析大学生人际交往的心理 障碍 91

第三节 搭建通往人际交往的平台 95

自测题	97	第三节 疏通并掌握大学生校园文化 建设的途径和方法	132
个案分析与调适	100	问卷调查	135
思考题	101	个案分析与调适	136
第九章 大学生的性与恋爱心理	102	思考题	137
第一节 大学生的性心理特点	102	第十二章 大学生的心理障碍识别与 危机干预	138
第二节 大学生恋爱中的各种动机与 困扰	104	第一节 大学生常见的心理障碍和 自我保健	138
第三节 大学生恋爱中的各种恋爱 行为问题及心理调适	107	第二节 大学生犯罪行为和自杀 行为分析	141
自测题	111	第三节 大学生自杀的干预措施	145
个案分析与调适	112	自测题	146
思考题	113	个案分析与调适	148
第十章 大学生求职择业的心理素质	114	思考题	149
第一节 大学生的求职择业心理	114	第十三章 大学生的心理咨询与治疗	150
第二节 大学生求职择业的心理 误区	116	第一节 心理咨询概述	150
第三节 大学生职业生涯发展的 规划	119	第二节 大学生心理咨询的特点与 作用	153
自测题	122	第三节 大学生的健康心理 咨询观	157
个案分析与调适	123	自测题	159
思考题	125	个案分析与调适	160
第十一章 大学校园文化与心理健康	126	思考题	161
第一节 校园文化概述	126	参考文献	162
第二节 大学生参加校园文化活动 的心理动因及偏差	129		

真正的健康是生理、心理与社会适应都臻于完满的状态。

——世界卫生组织（WHO）宣言

有些事情本身我们无法控制，只好控制自己了。

第一章 大学生心理健康教育

内容提要

随着现代社会的发展，升学、择业、人际交往等各方面的竞争日趋激烈，心理上的矛盾冲突加剧，人们承受的心理压力也越来越大。因而大学生的心理健康已经成为政府、社会、媒体、学校、家长、学生共同关注的重点和热点，大学生的心理健康教育刻不容缓。

那么什么是心理健康？为什么要研究心理健康？怎样才能更好地维护大学生的心理健康？这就是本章所要研究的主要问题。

第一节 心理健康概述

一、科学的大学生心理健康观

“有了健康不等于有了一切，但没有了健康就没有了一切”，这是世界卫生组织前总干事马勒博士的名言。健康是每一个现代人所向往的，那么，究竟什么是健康？我们应该建立怎样的健康观呢？

（一）心理健康的内涵与标准

1. 心理健康的内涵

心理健康是指个体没有妨碍其心理效能发挥的困扰，能够充分调动自己的最大潜能，妥善处理人与人之间、人与社会之间相互关系的良好适应状态。

心理健康具体体现在两个方面：一是没有心理疾病；二是具有积极发展的心理状态。没有心理疾病是心理健康的基本条件，积极发展的心理状态是从预防和发展的角度对人们提出的更高要求，目的是保持和促进心理健康，消除一切不健康的心理倾向，使心理处于最佳的发展状态。

2. 心理健康的标准

心理健康的标准是衡量心理健康概念的准则。与躯体健康的评价比较起来，心理健康的评价更为复杂和困难，至今尚未形成公认或一致的标准。

1951年，美国著名心理学家马斯洛与米特尔合作出版了《变态心理学》一书，该书列举了心理健康者的十项标准，受到社会各界普遍关注。这十项标准是：

- （1）有足够的自我安全感。
- （2）能充分地了解自己，并能对自己的能力做出适度的评价。
- （3）生活理想切合实际。
- （4）不脱离周围现实环境。

- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 善于从经验中学习。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适度地发泄情绪和控制情绪。
- (9) 在适合集体要求的前提下, 有限地发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下, 适当地满足个人的基本需要。

我国绝大多数学者认为心理健康的标准主要有以下六项:

(1) 自我意识正确。心理健康的人能正确地评价自己, 接纳自己, 以致教育自己, 并能对自己和他人做出全面的评价。

(2) 人际关系和谐。心理健康的人善于与人交往, 能够用尊重、信任、友爱、宽容等积极的态度对待他人, 并能与多数人建立良好的人际关系, 具有处理人际矛盾的能力。

(3) 性别角色划分。心理健康的人能够获得相应的性别角色, 行为方式与相应的性别角色规范相一致。

(4) 情绪积极稳定。心理健康的人, 愉快、乐观、开朗等积极情绪占优势, 虽然也会有愁、悲、忧、怒等消极情绪体验, 但能够及时解脱, 不会长久地被不良情绪所困扰。他们热爱生活, 充满活力, 能够依靠自己的勤劳与智慧在学习中获得成功, 并体验成功的喜悦。

(5) 社会适应良好。心理健康的人能够面对现实、接受现实, 并能有效对待生活、学习和工作中的各种挑战。

(6) 人格结构健全。心理健康的人具有较高的能力, 良好的性格, 正确的动机, 广博的兴趣和坚定的信念。

根据中外心理健康研究者们提出的各种心理健康标准不难看出, 界定心理健康的标准一般都是从智力水平、自我认知、情绪状态、意志品质、行为表现等方面提出的。表 1-1 以对比的方式给出了心理健康与不健康的特征。

表 1-1 心理健康与不健康的特征

指 标	心 理 健 康	心理不健康
智力是否正常	1) 能适应生活环境 2) 能正常生活、工作、学习 3) 智商高于 70 分	1) 不能适应生活环境 2) 不能正常生活、工作、学习 3) 智商不超过 70 分
情绪是否健康	1) 心情愉快, 有幸福感 2) 情绪稳定, 反应适度 3) 情绪与原因一致 4) 原因消去, 情绪改变	1) 情绪低落, 灰心丧气 2) 烦躁不安, 喜怒无常 3) 情绪与原因不一致甚至相反 4) 原因已除, 情绪仍不能平复
意志是否健全	1) 行为有目的, 深思熟虑 2) 付诸行动, 当机立断 3) 善于控制言行 4) 坚持不懈, 百折不挠	1) 行为盲目, 轻信武断 2) 优柔寡断, 犹豫不决 3) 不能控制冲动 4) 遇难而退, 见异思迁
行为是否协调	1) 思维清晰、符合逻辑 2) 行为有序, 语言有条理 3) 言行相符, 思维行动一致 4) 行为反应正常	1) 思维混乱、不符合逻辑 2) 行为无序, 语无伦次 3) 言行不一, 思维与行为矛盾 4) 行为反应过敏或迟钝
人格是否完整	1) 气质、性格、能力均衡发展 2) 有积极进取的人生观 3) 需要、愿望、目标、行为统一 4) 正直、热情、自信、勇敢	1) 气质、性格、能力发展不平衡 2) 人生观消极, 悲观失望 3) 需要、愿望、目标、行为相互矛盾 4) 冷漠、自卑、惧怕、自私

（二）大学生心理健康的标准

青年学生要想判断自己或周围的人是否具有健康的心理，需从自己日常行为的表现与感受分析。为此，根据处于青年中期的大学生所具有的心理特征、大学生特定社会角色的要求以及心理健康学的基本理论，我们提出以下七条标准供参考。

1. 能保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望

智力正常是人类一切活动最基本的心理条件，而大学生一般智力水平较高。大学生的主要任务是学习，所以一个大学生对学习的态度就决定着其生活的质量。但这并不意味着只有门门功课都很优秀的人心理才健康，即使功课只有六七十分，但能保持比较稳定的情绪，其心理也是健康的。心理健康的学生珍惜学习机会，求知欲望强烈，能克服学习中的困难，学习成绩稳定，并能保持一定的学习效率，从学习中体验满足与快乐。因此，对学习的态度反映了一个人心理健康的状态。

2. 能保持正确的自我意识，接纳自我

自我意识是人格的核心，指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。人贵有自知之明。心理健康的学生了解自己，接受自己，自我评价客观，既不自尊自大去做力所不能及的工作，也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会。同时，自信、乐观，生活目标与理想切合实际，不苛求自己，能扬长避短。

3. 能协调与控制情绪，保持良好的心境

情绪影响人的健康，影响人的工作效率，也影响人际关系。所谓控制情绪，就是要让情绪适度，变消极为积极。心理健康的学生能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境，对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验，但能主动调节。同时能适度表达和控制情绪，喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

4. 能保持完整统一的人格品质

人格指人的整体精神面貌。人格完整指作为人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的学生所思、所做、所言、所行协调一致，具有积极进取的人生观，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。如果个体内心冲突矛盾大、不稳定，就不能叫心理健康。

5. 能保持良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人和环境的关系。心理健康的学生在环境改变时能面对现实，对环境做出客观的认识和评价，使个人行为符合新环境的要求；能和社会保持良好的接触，对社会现状有清晰的认识，及时修正自己的需要和愿望，使自己的思想、行为与社会协调一致。有的同学进入大学，只一两个月就适应新环境了，但是也有人半年甚至一年都适应不了，其原因就是个人的适应能力差别很大。

二、大学生心理健康教育的意义

（一）国内外心理健康教育的发展概况

心理健康运动的创立与发展起源于美国。1908年5月，美国的比尔斯在他的家乡成立了“康涅狄格州心理卫生协会”。它是世界上第一个专门的心理卫生组织，它的出现标志着心理卫生运动的开始及心理健康研究的独立与专门化。1930年，在比尔斯等人的筹划下，第一届国际心理卫生大会在美国华盛顿召开，产生了成立“国际卫生委员会”的决议，并确立了该委员会的宗旨，即完全从事慈善的、科学的、文化的、教育的活动。1960年被宣布

为“世界心理健康年”。

我国的大学生心理健康教育事业始于解放前。1933年，沈履著的《青年期心理》是一本研究青年心理问题的专著，对青年了解自己的心理特点和发展规律有很大的帮助。从2000年起，国家教育部十分重视大学生的心理健康工作。2001年国家教育部颁布了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》（教社政〔2001〕1号），2002年4月，教育部办公厅又印发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》，这两个文件对我国高等学校大学生心理健康教育工作的指导思想、任务、内容、途径和方法、师资队伍建设和领导体制、保障措施及实施细则等各方面都做出了具体的规定，表明了党和国家对大学生心理健康问题的高度重视，标志着我国大学生心理健康教育纳入了国家学校教育体系，走上了规范化和制度化的道路，从而有力地保证了我国大学生心理健康教育的正常发展。

（二）大学生心理健康教育的意义

1. 时代发展呼唤心理健康

进入21世纪，社会变化了，时代变化了，环境变化了，当然对人才的要求也变化了。人才不仅要有良好的思想道德品质、科学文化素质和身体素质，还必须要有良好的心理素质，具有开拓进取的精神、竞争意识和创新能力、灵活应变和承受挫折的能力、高度的责任感和坚强的毅力、善于交往与合作的能力、自信心与表达能力、独立的学习能力，以适应现代社会发展的需要，承担起历史的重任。

2. 青年成长需要心理健康

从心理发展角度来讲，大学阶段处在心理发育的青年期，是从不成熟的儿童期向成熟的成年期过渡的时期。在这个时期，大学生多会出现生理上的快速变化与心理不成熟、独立性与依赖性并存、自我形象的追求与自我评价能力不高等矛盾。由于缺乏必要的思想准备，可能会出现短暂的不适应，体验到焦虑、紧张、恐慌与不安。因此，大学阶段一项很重要的任务就是要达到心理上的成熟。

3. 人才培养离不开心理健康

大学生的心理健康问题不仅关系到个人的生活、学习、工作和身心健康成长，也关系到中华民族素质的提高，关系到社会的发展与未来，更关系到社会主义一代新人的培养，也是社会主义精神文明建设的一个重要方面。因此，大学生的心理健康教育不只是关注学生当下的健康状态，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，重视学生未来全面而均衡地发展。

第二节 大学生心理发展的特点及存在的问题

一、大学生心理发展的特点

大学生由于生理上早熟，心理上又未完全成熟，因而心理的发展具有明显的两面性特征，即积极心理和消极心理并存。我国著名的发展和教育心理学家张增杰在生前曾经花了相当多的精力研究大学生的心理问题，大学生心理特点的两面性就是其研究成果之一。借鉴张增杰教授的研究，我们将大学生心理特点的两面性归纳如下：

1. 大学生的积极心理特征

(1) 精力充沛、朝气蓬勃,能坚持持续拼搏,具有勇往直前的气魄。由于大学生身体的成长与生理的机能都处于成熟的高峰期,精力充沛、体力旺盛,为心理活动提供了有利的条件,总觉得浑身有使不完的劲;在从事自己感兴趣的活动中,深信自己有巨大的能量,感到没有任何力量能够阻挡自己前进的步伐;在正确的理想和信念的支撑下,即使遇到十分艰难和不利的情景,也能全力以赴、持续拼搏,矢志不渝地奔向预定的目标。

(2) 升学压力减轻,出现很多类似于成人的新的需要,对生活充满了美好的向往。由于大学生身心的迅速发展和生活及交往领域的不断扩大,特别是升学压力减轻之后,站在人生新的起跑线上,他们接触到更为广阔的科学领域和更为丰富的知识空间,使得他们对生活充满了美好的向往,出现了很多类似于成人的新的需要。如自立意识增强,渴望完全独立自主地从事一切活动,要求他人对自己绝对的信任和尊重;渴求知识,信奉科学,尤其希望在自己擅长的方面或在自己的专业领域取得成就;社会责任感增强,政治参与意识增强;关心祖国的命运和前途;爱好更为广泛,要求有丰富多彩的校园文化生活;社交欲望增强,渴望与同龄人有更为广泛的交往,渴望友谊和爱情,等等。这些需要,与儿童、少年时代相比,已经有了很大的差异。

(3) 情绪强烈,但自控力加强;情感丰富,体验内容深刻;高尚情操发展迅速。大学生进入大学后,有了很多新的需要,因而也必然会产生更为丰富的情绪和情感体验。如希望获得他人、老师的尊重、理解和信任的需要,都变得更为强烈和丰富。同时,由于大学生生活的丰富多彩和广泛而更高层次的文化素质教育,使得大学生的情感和情操得到了更为迅速的发展。

(4) 思维方式发生了很大的变化,思维水平有了很大的提高。大学时代的文化课程学习,由于涉及面越来越广,内容越来越复杂,使得大学生的思维能力得到了更加全面的锻炼和提高。通常表现在:抽象思维能力增强,辩证思维能力得到发展,发散思维能力提高,思维活跃好争辩,收敛性思维和发散性思维能够得到很好的结合。

(5) 自我意识有了新的发展,自我认识得到进一步深化。大学生在社会上是一个特殊的群体,社会和家庭都对这一群体给予了较高的期望和评价,因此,大学生也必然会经常依据社会 and 家庭的期望而不断地进行自我反思,这样便促进了大学生自我意识的发展,使大学生对自我有了更为全面、深刻而正确的认识。

2. 大学生的消极心理特征

(1) 精力充沛但有时滥用。精力充沛,能坚持持续拼搏,这是处于青年时代的大学生特有的身体和心理方面的优势,但如果不善于自我控制或不顾客观环境和条件的限制,就可能导致精力的浪费。如有的大学生,几天几夜不休息,迷恋电子游戏或迷恋网上聊天,以至于影响了正常的学习生活,甚至于造成几门主课不及格,不得不降级或退学的严重后果。

(2) 不顾客观条件是否具备,急于谋求满足需要,容易导致失败,以至于陷入沮丧或误入迷途。大学生有了很多类似于成人的新的需要,但大学生毕竟还处于学习时期,有些需要不可能立即满足,如要求教师、他人对自己绝对的尊重、信任的需要,要求友谊、爱情的需要等。若急于求成,就容易失败,并导致悲观失望甚至做出鲁莽荒唐的事情,使自己陷入被动的境地。

(3) 情绪情感不稳定,容易失控。大学生的情绪情感强烈,真诚、坦白,这是青年人的优

点,但处于青年时期的大学生,情绪情感的发展不稳定,容易失控而成为情绪和情感的奴隶。

(4) 思维水平提高,但不全面,容易偏激。大学生的思维能力和水平与中学时代相比有了很大的提高,但不全面,易偏激;也不善于将集中思维和发散思维很好地结合起来,容易形成非理性思维。

(5) 自我意识的发展容易受不良因素的影响。自我意识强、情绪体验深,在外界不良因素的影响下,容易陶醉于低级情绪,有时明知不对也难以自拔。

二、大学生常见的心理问题及形成原因

2000年在南京召开的大陆、香港、台湾三地21世纪高校心理健康教育学术讨论会上,有报告表明,20世纪80年代中期,23%~25%的大学生有心理问题,20世纪90年代上升到了25%,近年来已经达到30%左右。调查还表明:学业问题、情绪问题、人际关系问题、情感问题、焦虑问题、性问题、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) 大学生心理健康问题的主要表现

大学生的学习、生活节奏加快,加上当前就业形势比较严峻,学生心理负荷日益沉重。

1. 学业问题的主要表现

学习压力大,学习动力不足,学习目的不明确,学习动机功利化,学习成绩不理想,学习困难等学业问题时常会困扰大学生。另外,有的学生专业选择不当,也会影响学习兴趣和学习成绩。

2. 情绪问题的主要表现

(1) 抑郁。以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。

(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敛性,表现为情绪波动大。

3. 人际关系问题的主要表现

(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,部分学生显得很不适应。

(2) 社交不良。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,只是羡慕而不积极参与,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”。

(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。与此同时,由于个体间的正常的交往不够,又易引发猜疑、妒忌等,不利于学生的健康成长。

4. 情感问题的主要表现

(1) 爱情困扰。爱情虽然在大学并非一门必修课,但大学生们仍然从各个方面开始自己的情感之旅。大学生中流传着“每周一哥”,“普遍撒网、重点培养、择优而谈”,“不在乎天长地久,只在乎曾经拥有”,“预约失恋”……爱情与婚姻分离成为一种较为普遍的现象。因此,正确处理爱情与学业的关系是学生的一门必修课。

(2) 友情困扰。在处理个人情感问题上,分不清友情与爱情,不能很好地把握男女同学交往的尺度。有的同学希望珍惜友谊又不经意地使友谊失之交臂。

(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。很多大学生反映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的心态,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。与此相反,恋人之间的信件越来越厚,电话越来越频繁,形成鲜明的对比。

5. 焦虑问题的主要表现

(1) 自我焦虑。青年时期比任何其他年龄阶段都更关注自己在他人尤其是异性心目中的形象,在长相、胖瘦、高矮、能力、魄力、魅力等多种因素的影响下,会产生各种各样的焦虑。有的学生担心自己不够漂亮,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天生条件不够理想,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七月的严峻考验,大学考试对学生尤其是基础较差、有考试失败经历的学生的影响尤为突出,他们会担心考试失败,甚至产生厌倦考试的心理。

6. 性心理问题的主要表现

(1) 性生理适应不良。青春期内分泌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、性压抑、性冲动、性梦等。由于性教育的严重缺失,很多学生不能正确认识自我的性反应,产生了堕落感、耻辱感与罪错感。有的大学生因性梦产生性幻想不能自拔而萌发轻生的念头,还有的学生由于对自身性生理欲望的放纵,与恋爱对象发生两性行为。

(2) 性心理问题。性的好奇、性的无知、性贞洁感淡化、性与爱的困惑、性与爱的分离,由于性行为引起的后果及其产生的心理压力,都是值得引起重视的问题。

7. 特殊群体学生的心理健康问题的主要表现

(1) 特困生与普通生相比,更多地表现出自卑而敏感、人际交往困难、身心疾病突出和问题行为较多的状况。尤其是“双困生”,学业成绩不理想,家庭经济又很困难,心理负担很重。

(2) “网络生”心理健康问题。“网络生”上网成瘾,易形成依赖,或陷入网恋不能自拔,从而引发种种问题行为。

8. 大学生活适应问题的主要表现

(1) 生活能力弱,自立能力弱的情况普遍存在。

(2) 大学生对挫折的心理承受力弱。目前有些在校大学生面临学业、生活、感情方面的挫折显得无所适从,感到失去了生活的意义,甚至怀疑人生。这些学生在独立性、未来感、自由感、自信心等方面更容易受挫折。面对就业制度改革带来的机遇与挑战,学生们若没有足够的心理准备,往往情绪不安,思想不稳定。

(二) 导致大学生产生心理健康问题的主要原因

大学生产生心理健康问题的原因很多,社会环境、高等教育、家庭与大学生自身因素都直接影响大学生的心理健康。

1. 社会环境的影响

许多心理问题都是由于环境适应不良而引起的。进入改革开放的新时期以来,随着市场

经济体制的确立,竞争机制的导入,中国社会发生了巨大改变。在社会物质方面,物质利益格局的重新调整、贫富差距的加大,对人们的心理产生了很大的影响。社会文化方面,当代大学生处在东西方交叉、多种价值观冲突的时代。随着改革开放的深化,西方文化大量涌入,东西文化发生着前所未有的碰撞与冲突。例如,东方重义,西方重利;东方尚礼,西方尚法;东方重和谐,西方重竞争;东方讲群体利益,西方重个人利益等。面对不同的文化背景和多种价值选择,学生常常会感到茫然、疑虑、混乱,对个人利益与个人主义、个性发展与个性放纵、自我意识与自我中心等没有明确的认识。求新求异的心理使青年盲目追求西方的文化,而这些东西与中国现实社会有许多方面格格不入,使青年学生陷入空虚、混乱、压抑、紧张的状态,在人生道路的选择上处于两难或多难的境地。长时间的心理失调必然带来心理上的冲突,出现适应不良的种种反应。此外,随着广播电视节目、报刊杂志的增多,内容良莠混杂,互联网的普遍应用,大众传播媒介对大学生的心理健康影响越来越大。大学生一般求知欲强但辨别力弱,崇尚科学但欠缺辩证思维。当前一些格调低下、观念错误的报刊书籍、互联网络或其他传媒,对青年学生的思想及行为带来了消极的影响。与此同时,社会风气、社会舆论也会在成长着的大学生中留下深层的心理积淀。

2. 高等教育层面的影响

高等教育层面的影响分两个方面:一是高等教育观念的变化,即高等教育逐步适应市场,专业拓宽,注重学生能力的培养,应试教育逐步弱化;二是高等教育招生、就业体制的改变,即学生交费上学,在一定范围内自主择业,市场增加了对高校与学生的约束机制。这一切都直接冲击着当今大学生的心理。面对求学、择业过程中选择机会的增多,选择难度的增大,他们有着更多的焦虑、不安、失落、无所适从。而择业过程中,人才市场的不规范更深地刺激着当今大学生的心理。大学生既希望参与竞争又担心失败,既希望把握更多的机遇,又担心失去原有的保障。

3. 家庭层面的影响

家庭的影响主要包括家庭的情绪氛围、父母的教养态度、家庭结构、家庭经济状况四个方面。家庭是人生的奠基石,父母是孩子的第一任老师,对学生的成长与成才的影响是长久而深远的。家庭的情绪氛围是良好心理素质形成的前提,家庭成员间的语言及人际氛围直接影响着家庭中每个成员的心理,对个性逐渐成熟的大学生更具有特别的意义。父母的教养态度和教育方法直接影响孩子的行为和心理,民主、平等而非命令、居高临下,开明而非专制,潜移默化而非一味娇宠,有利于大学生心理的健康发展。家庭结构的变化,如单亲家庭、重新组合家庭等必然对正在读书的大学生心理有一定影响;部分大学生在幼年、童年、甚至青少年时期的生活环境中,曾经历过不幸的事件或境遇,并造成严重的伤害性体验,他们进入大学后,仍会以仇恨、多疑、逃避、攻击、不合作等行为模式对待周围的一切,容易导致社会适应不良,并影响自我发展。家庭经济状况长期严重困难的特困生,其身心健康也值得重视。

4. 大学生自身因素的影响

大学生自身因素分为个体心理品质、环境变迁、人际关系与生活事件四个方面。在个体心理品质方面,自然人与社会人的冲突、文化人与社会人的冲突、成才与成人的相互关系、心理品质的稳定性与承受挫折的能力,都是影响个体心理健康水平的重要因素。环境的变迁包括生活与学习两方面,大学生活空间相对狭小,生活方式各不相同,学习环境面临教学方

式、师生关系、学习主体、竞争对手与竞争方式的改变,如果不能及时调整自己适应新的生活、学习环境,易产生心理不适。在人际关系方面,大学是社会的缩影,大学生的人际交往关系亦随之扩大和发展,大学生迫切希望得到他人的认同,获得归属感和尊重感。生活事件方面的困扰主要包括个人患小伤病、评优落空、考试失败、经济困难、学习压力过大或负担过重、失窃或财产损失、被人误会等,这些对大学生的心理健康水平影响是直接的。

大学生心理问题产生的原因是多方面的,生物因素、心理因素、社会因素常常交织在一起,互相联系,互相作用,互相制约。某些先天因素的不健全,加上不良社会文化环境的影响,容易导致大学生的心理疾患。因此,保持和维护心理健康也应该从多种渠道入手。

第三节 大学生心理健康问题的疏导原则与方法

一、大学生心理健康问题的疏导原则

(一) 针对性原则

与所有教育工作一样,对大学生心理问题的处理也必须根据学生的心理特点和心理规律有针对性地进行。从大群体看,当代大学生所处的时代、所受的教育、背负的社会要求都不同;从小个体看,每个大学生来自不同家庭,具有不同经历、不同需要、不同兴趣、不同能力。疏导时应因材施教,根据学生的时代特点、个性特点、年龄差异、性别差异,运用各种策略,因人、因事、因地制宜。

(二) 全面性原则

个体心理具有完整性和统一性。一方面,心理是一个有机整体,知、情、意、行密切联系;另一方面,心理过程、心理状态和个性心理特征交互影响,心理状况与人生观、世界观、价值观密切联系。德育从社会价值的角度强调思想品德的重要性,心育从自我完善的角度强调心理素质的重要性。将两者结合在一起,教育应该是既要求在德、智、体、美全面发展,又力求知、情、意、行协调发展。近年来,台湾学者张春兴提出的“教育对象全人化”的理念同样适用于心理工作。

(三) 保密性原则

这里所说的保密,与心理咨询中的保密基本相同。在心理测试、面谈辅导中发现的心理问题,只能作为心理工作者的一个素材,而不应到处交流。保密性是学校心理健康教育的重要基础,是鼓励学生畅所欲言的心理基础,是对学生人格及隐私的起码尊重。

(四) 尊重性原则

对于有心理问题的学生来说,尊重是对学生最大的支持。尊重不仅是尊重人格、尊重权利,而且要在承认学生的个别差异的基础上尊重每一个学生的价值。不能以学习成绩、智力水平、家庭背景、经济状况衡量或评价学生。心理工作者在处理学生心理问题的时候,实际上也是与学生交往的过程。良好的交往以相互尊重为前提,只有学生尊重教师、教师尊重学生,相信每一个学生有发展自我的潜能,问题的处理和解决才会更快更有效。

(五) 艺术性原则

“只有在学会用 15~20 种声调来说‘到这里来!’的时候,只有学会在脸色、姿态和声音的运用上能做出 20 种风格韵调的时候,我就变成一个真正有技巧的人了。”这是马卡连科对教育工作艺术性的一个生动说明。心理工作也是如此。在语言表达上,既要鲜明准确、毫

不含糊，又要讲究分寸、委婉合宜，使学生容易理解、接受。在情感交流上，既要把坦诚、信任、关怀、体谅和期待通过眼神传递给学生，又要凭借表情、手势、体态使学生及时领会。在内心探索上，既要善于启发、循循善诱，鼓励学生吐露真情，又要留意他们的表情、动作，抓住出现频率高的词汇，准确地找到问题的症结。只有善于运用言语表达、情感交流和教育手段理解学生，才能更好地促进学生的心理发展和行为改变。

二、大学生心理健康问题的疏导方法

（一）在各科教学中渗透心理健康教育

根据中宣部、教育部《关于印发〈关于普通高等学校“两课”课程设置的规定及其工作意见〉的通知》（教社科〔1998〕6号）以及《中国普通高等学校德育大纲》（试行）、《思想道德修养教学大纲》的要求，把大学生心理健康教育列为必修课。这是普及大学生心理健康知识，提高大学生的心理素质和心理健康意识的最佳途径之一。事实证明，凡是接受过心理健康教育的大学生，其问题容易在课堂上被发现，同时能够及时通过指导和疏通使其心理问题或心理障碍在早期得到解决和干预，可有效地防止恶性事件的发生。

除了开设专门的心理健康教育讲座及开展心灵氧吧外，通过各科教学进行心理健康教育是学校心理健康教育实施的重要途径，也是各科教学自身发展的必然要求。教师在传授知识的过程中，要考虑学生的心理需求，激发学生学习的兴趣，并深入挖掘知识内在的教育意义，把知识、经验、技能转化为学生的精神财富，内化为学生的思想观点、人生价值观和良好的心理素质。

（二）建立心理档案与面谈辅导

大学生心理健康教育是一项系统工程。进行心理普查，为每一个大学生建立心理健康档案是这项工程的重要环节，也是把这项工作落到实处的重要措施之一。大学生心理健康档案的建立，可以根据心理测试的结果及时掌握学生的心理健康状况，对有心理问题甚至心理障碍的学生进行重点辅导和监控，有助于防患于未然。

通常在心理测试之后，心理工作者会对一些学生进行个别咨询、电话咨询、网上咨询、心理训练等多种形式的疏导。一般来说，面谈中可能遇到以下几类状况：

（1）知识性的——主要有青春期、青年期的身心特点与发展规律、发展特点和影响因素；家庭、学校、同辈群体和社会环境在发展中的作用；促进智力、个性、能力发展的方式和途径等。

（2）技术性的——主要有学习挫折的应对；考试焦虑的减轻；理解、应用、记忆书本知识的科学方法和规律；良好学习习惯的培养；不良学习习惯的纠正；增强学习动机的途径和方式；课外学习与课内学习的关系和衔接；学习方法的自我检查和调整；应试技能的训练和提高；人际交往的原则和技巧等。

（3）发展性的——主要有重大转折时期的环境适应和自我心理调节；个人与集体的关系及其矛盾处理；个人专长的确定和兴趣的培养；升学时的专业选择；就业前的职业定向和准备；生活目标和计划等。

（4）其他——略带情绪情感发泄的叙事，学生把最近影响自己心情的事情倾诉出来，或者仅仅是聊天闲谈，分享感受。

（三）创造有利于大学生心理健康的校园文化环境

校园文化是高校特定的精神环境和文化氛围，是一种潜在的教育力量，它能使大学生在