

当代 大学生心理分析

葛操 著

psychology

suggestion

sympathy

sentiment

intellect

appetites

suggestion

instinct

sympathy

sentiment

工商出版社

当代大学生心理分析

葛操 著

工商出版社

责任编辑 袁 泉

封面设计 袁 泉

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生心理分析/葛操著. - 北京:工商出版社, 2000. 9

ISBN 7-80012-555-6

I. 当… II. 葛… III. 大学生-心理卫生 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 69973 号

书名/当代大学生心理分析

著者/葛操

出版·发行/工商出版社

经销/新华书店

印刷/北京翌新工商印制公司

开本/850×1168 毫米 1/32 印张/10.5 字数/268 千字

版本/2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数/01-3000 册

社址/北京市丰台区花乡纪家庙(100071)

电话/(010)63730074

出版声明/版权所有,侵权必究。

书号:ISBN7-80012-555-6/G. 62

定价:22.00 元

(如有缺页或倒装,本社负责退换)

目 录

第一章 绪论:大树尚小

——当代大学生心理的理性审思..... (1)

一、灌铅的翅膀 (1)

大学是什么? (1)

“焦虑年代”的压力..... (5)

自我的迷失..... (9)

二、透视心理健康..... (12)

木桶原理与平衡发展 (12)

心理健康的真义 (14)

“高发群体”之争 (18)

三、审视心理发展..... (23)

心的扭曲 (23)

成熟与冲突 (26)

直面心理咨询 (29)

第二章 “峰巅”与“谷底”

——大学生适应心理分析 (35)

一、梦断校园..... (36)

退缩的小 C	(36)
依然如故的 L	(38)
第三状态的 G	(40)
窘迫的 Z	(41)
多事之“秋”	(43)
二、症结何在	(46)
“唯分独尊”的后遗症	(47)
环境改变带来心理冲突	(48)
缺了一课	(52)
弱不经风的心理素质	(54)
心理淤塞与观念痼疾	(55)
三、走出“谷底”	(57)
“适应”的真正涵义	(57)
找到自我、积极面对	(58)
摆脱应试教育的阴影	(62)
有规律地生活	(63)
学会调节、积极咨询	(64)
第三章 为伊消得人憔悴	
——大学生学习心理分析	(66)
一、象牙塔里的困惑	(67)
学习动力缺乏症	(67)
学习焦虑症	(69)
学习自卑、自甘退缩	(70)
难分主次	(72)
学习疲劳综合症	(73)

二、学习热点的心理透视	(74)
读书热	(74)
考研热	(76)
考证热	(77)
英语热	(78)
三、学会学习	(80)
学习理论的启示	(80)
兴趣,恒定的动力	(82)
掌握利己的学习方法	(85)
运用记忆方法和规律	(88)
正确对待考试	(89)

第四章 与你同行

——大学生人际关系心理分析	(92)
一、人际关系,难以承受的“重”	(93)
“宿舍问题”	(93)
人际失调	(94)
交往偏执	(97)
社交恐惧	(98)
二、知面要知心	(100)
“远亲不如近邻”	(100)
类似与互补	(101)
外表与个性	(102)
人际知觉误区	(103)
自我知觉偏差	(107)
三、与你同行	(109)

抛弃理想化心态·····	(109)
增强人际吸引·····	(110)
遵循交往原则·····	(113)
学会共处的艺术·····	(115)

第五章 灰色伊甸园

——大学生恋爱心理分析·····	(120)
一、玩不转的爱情魔方·····	(121)
剪不断,理还乱·····	(121)
爱情两难问题·····	(122)
游戏爱情·····	(123)
爱情的真谛·····	(124)
二、像雾又像风·····	(127)
错把友情当爱情·····	(128)
恋爱标准的错误·····	(129)
恋爱动机不当·····	(130)
爱情表露方式欠妥·····	(131)
爱情位置不当·····	(132)
轻拂的恋爱风·····	(132)
三、跨越恋爱的心理误区·····	(134)
把握爱情的时机·····	(134)
学会拒绝与争吵·····	(136)
培养高尚的恋爱道德·····	(138)
走过失恋·····	(141)
克服恋爱中的心理偏差·····	(144)

第六章 苦闷与彷徨

——大学生性心理分析·····	(146)
一、青春的证明 ·····	(147)
揭秘性心理·····	(147)
正视性心理·····	(150)
升华性压抑·····	(151)
二、性心理的“千千结” ·····	(152)
性幻想·····	(152)
性梦·····	(154)
性欲望与性冲动·····	(155)
手淫·····	(156)
性征苦闷·····	(156)
婚前性行为·····	(157)
三、苦闷的象征 ·····	(159)
恋物癖·····	(159)
窥淫癖·····	(160)
暴露癖：·····	(161)
同性恋·····	(162)
易性癖·····	(163)
四、走出性的迷惘 ·····	(164)
消除错误的性认知·····	(164)
倡导文明的性道德·····	(166)
杜绝婚前性行为·····	(168)
开展健康的性教育·····	(170)
第七章 登天的感觉	
——当代大学生择业心理分析·····	(173)

一、路漫漫	(174)
求职恐惧	(174)
消极失望	(177)
自私狭隘	(179)
攀高求安	(181)
难舍情缘	(183)
二、找到自己	(185)
我是谁?	(185)
我要去哪儿?	(189)
欲善其事,必利其器	(191)
三、风景独好	(197)
水到渠成	(197)
人生体验	(199)
站直了,别趴下	(201)

第八章 文明的缺憾

——大学生品德心理分析	(205)
一、道德爬坡	(206)
“修身宣言”的惊涛	(206)
道德水平与文化层次的分离	(209)
孤独的淘金者	(214)
二、知易行难	(216)
品德心理结构	(216)
品德心理困惑	(219)
道德教育危机	(221)
三、品德重塑	(225)

人无德行,不可立于世	(225)
畅通“主渠道”	(228)
渗透与自觉	(231)
长善救失	(234)
强化心理训练	(236)

第九章 恍惚的世界

——大学生常见心理疾病分析	(239)
一、心理咨询的困惑	(240)
千奇百怪的神经症	(243)
黑色区域的精神病	(249)
纷繁复杂的心身疾病	(252)
形形色色的自杀行为	(256)
二、心理疾病溯源	(261)
心理疾病时代	(262)
变化应激与教育偏失	(265)
自我的问题	(268)
人际障碍	(270)
三、心病需要心医	(273)
心理治疗与药物治疗	(273)
透视经典心理疗法	(275)
构建三级防御网络	(281)

附录 自知知人

——大学生常用心理测量量表简介	(285)
一、大学生人格健康调查表(UPI)	(285)
二、症状自评量表(SCL-90)	(289)

三、抑郁自评量表(SDS)	(296)
四、焦虑自评量表(SAS)	(300)
五、艾森克人格调查表(EPQ)	(302)
六、卡特尔人格测量量表(16PF)	(314)

第一章 绪论：大树尚小

——当代大学生心理的理性审思

经历了“黑色的七月”、“焦灼的八月”，迎来了“灿烂的九月”，十年的寒窗苦读终于换来了多年魂绕梦牵的身份。金榜题名的喜悦与极至感充盈心头，幸福感和对未来的憧憬使大学新生们心潮澎湃。我来了，大学，我要在您的怀中度过温馨美好的四个年头，我要踏遍您那充满智慧气息的园土，博览您那汗牛充栋的藏书，遍访造诣深厚的智者……我来了，大学，我要在您这儿明白深奥的道理，培养生活的技能，知晓做人的真谛，获得飞翔的翅膀……。每年的金秋入学季节，穿行校园，我都会顿足而观入学的新生，拎着大包小袋，带着美好的憧憬与梦想，一脸的自豪与疑虑走进我们这美丽的校园。同时心里也都会深深地为他们祈祷和祝福：走好，孩子们，你们是一棵棵的大树，可你们尚未参天，你们成熟的外表，却掩饰不住心理的稚嫩。岁月的风风雨雨带给你们的是成长的艰辛和磨难，几年后，你们会成为一棵棵真正的栋梁，如一只只苍劲的雄鹰翱翔于蓝天，但也许你们会被挫折和艰难所摧残，留下对岁月和人生的遗憾……。

一、灌铅的翅膀

大学是什么？

调侃的《魔鬼辞典》里写道：“大学就是一群无事可干的青年男

女聚在一起谈情说爱的地方。当然他们偶然也搞些诸如学习之类的业余活动”。它在嘲讽一些大学生“不务正业”之时,还在给人透露一种信息,读大学是一种非常轻松而惬意的事。我们常讲的大学是人才成长的“摇篮”、“象牙塔”等之类的比喻,似乎也在透露这种舒适与惬意。可现实中的大学生却在抱怨:我们就是一群天不亮就被从被窝里赶出来,每天都有背不完的英语单词,做不完的习题与考试,挨不完的批评训斥,懵懵懂懂,常常摸不着东西南北的人。且不用“围城”之类的词来描述人们对“大学”的感受,但我们要说大学的确是个让人兴奋和向往的地方。每年七月炎热炙烤的高考大军可见一斑。人们把“十年寒窗”苦读能否修成正果,以及自己一生的职业、地位、幸福都与大学紧紧地联系在一起。中国的家长们也是呕心沥血,苦熬苦盼着把儿女送入了大学校门,才敢长长地舒一口气。由此可见,大学是一个寄托着厚重希望与责任感的地方。现在的大学生,年龄在17-23岁之间,这是人生中躁动最为强的时候,他们开始抛弃掉少年期的童稚,对社会和人生进行独立而理性的思考;这是人生可塑性最强的时期,他们开始了专业的分化,要将自己塑造成高素质的专门人才;这又是许多同学开始真正意义上的独立生活的时期,远离父母、亲人和朋友,要学会生存的本领;这是完成人生转折的关键时期,他们在这四年中要完成由学生到社会人的转变,踏出校门,便是踏入纷繁的社会;这是自我实现的需要最为强烈的时期,每一位大学生都渴望自己能够学到真的本领,将来可以有所作为,对社会做出自己的贡献。但正因为如此,这一时期,也是大学生心理冲突最为剧烈的时期;是心理问题和困惑出现相对较多的时期。因心理问题而出现过激行为,自杀或杀人,精神分裂等恶性事件的大学生每年在我国的各大校园不知要上演多少起。1998年7月,北京海淀区人民法院以故意

杀人罪判处原北京大学三年级学生王晓龙有期徒刑 11 年,轰动一时的北京大学“铊”投毒案才算暂时告一段落。王晓龙是北京大学化学系九四级本科生,这是一个在中学时期就有着非凡成绩的优秀生。他从小勤奋好学,是个人见人爱的孩子,高中三年连续被宁夏大学附中评为三好生,1993 年获全国高中数学联赛三等奖,同年获中国物理学会第 10 届中学生物理竞赛宁夏赛区三等奖和全国化学竞赛宁夏赛区理论和实验技能一等奖。1994 年获全国化学冬令营化学竞赛二等奖,并被保送到北大化学系。可以说,中学时代的王晓龙是在一片赞誉声中成长的,是个令家长和老师感到骄傲的学生。入大学后,他的伙伴极少,只和同学江林关系要好,然而到了大三上半期,北大的一些师生对他俩的过密关系有所议论,江林为避嫌,开始有意疏远王,王晓龙于是非常痛苦,“过去我对他那么好,将实验技能毫无保留地传授给他,现在我的价值利用完了,就不理我了”,前思后想,觉得自己受了欺骗,要教训一下江。于是在 1997 年 5 月 1 日、10 日和 15 日先后三次在江林的水杯中投入“铊”毒,并拿平时和自己关系不和的同学陆晨光作为毒性试验对象,在其奶粉中也投了毒,事发后,好在王良心发现,将江送医院后,承认自己投了“铊”毒,医院及时用解药,才使江、陆二人保全了性命。(“铊”毒是一种能杀伤人的中枢神经和神经末梢,给人以毁灭性伤害的金属,1995 年,清华大学化学系的优秀女生朱令被人两次投铊毒,导致全身瘫痪,生不如死。抛开案情本身,心理专家对此事的评价是,王晓龙的心理脆弱,缺乏耐受性,他不懂自我克制,而是以自我为中心,有一点不顺心就要报复。他只知一味与人竞争,而不懂与人相处。王的父母对孩子的行为也不可理解,但他们承认,这么多年对孩子的人格教育几乎等于零。王曾想去看心理医生,却又犹豫未成,最终走向犯罪。作为一名大学老师,王

晓龙事件再一次使我们感到自己肩上的责任重大,大学是培养人才的地方,大学是培养社会主义事业的建设者,但大学首先要教会学生做人,教会学生共处。我们有责任首先将每一位踏入大学校园的学生培养成为一个身心健康的人,其次才是掌握丰富知识、技能的人才,否则我们将无颜以对孩子的父母和社会。从小学到高中毕业,孩子们接受的更多的是应试教育,不懂心理调节为何物,不懂人格培养是什么,他们经受的压抑、苦闷,一直到了大学才得以稍稍释放。如果我们的大学再重复中小学教育,以考试,以压制来对待学生,忽视学生的人格培养和道德品质培养,那么我们塞给学生的知识愈多,学生们的负担将会变得越沉重;如果我們是在教学生飞翔,那么,我们给学生的将不是矫健的双翼,而是一双灌铅的翅膀。孩子们那颗压抑苦痛、病态的心理将无力面对人生和社会。进入 21 世纪,我们的高等教育迎来了素质教育的光芒,大学将以“素质教育”和培养“四有”新人为最终目标。教会学生做人、培养他们高尚的道德品质和健全的人格将是我们大学的重中之重。转变观念、抛弃掉那种盲目以分取人,急功近利,以成绩评价人的单一标准,淡化那种你死我活的激烈竞争,给大学生们提供一个轻松、愉快的生活和学习空间,是大学的根本之所在。“大学之道,在明明德,在新民,在止于至善”,这是中国古代《大学》中的三纲领,清华大学的早期校长梅贻琦先生在清华建校 30 周年时,总结了大学三十年,在“明明德”方面存在着三端,即“举知而遗情、志”,即就知而言也非《论语》的善诱,《学记》的善喻、《孟子》的自得,而是“灌输”,并非“启发”,这是一端。老师“其持养操守是为学生表率而无愧者”太少,这是二端。“大学生之生活中最感缺乏之一事,即为个人修养”,这是第三端。梅先生所说的“三端”在我们今天的大学教育中不也是十分突出吗? 这种状况,必然牵制了学

生学到真正的知识,妨碍了他们个性的自由发展和成为一个健康而全面发展之人。

“焦虑年代”的压力

心理学把主体与社会的失调而导致的心理矛盾、挫折、进而产生的一种情绪状态称为焦虑。今天的社会,主体与环境、与他人、与自我的冲突和矛盾尤其突出,激烈的竞争和生存的压力使主体的挫折感在不断增加,心理学家称这个时代为“焦虑年代”。对于大学生自身而言,他们实际上处于一种双重的年龄状态,既是生物学意义上的成人,又是社会学意义上的婴儿,即心理和社会适应上的极不成熟。作为生物学意义上的成人,他有强烈的成就感和主宰命运的渴望,如果他是一个成熟的社会学意义上的人,他完全可以靠自己在社会上的奋斗来满足心理的这种需要,但事实上,他的心理的满足并没有完全由自己来把握,或严格意义上讲,他的心理的需求满足受到了种种强烈的阻挠和压制。于是焦虑成了他们的一种突出的心理状态。而整个社会所处的“焦虑年代”则无疑使他们更深地陷入这种状态之中。

小 G 是我心理咨询中令我震动最大的学生之一,那是在九八级新生入学二个月前后,全校的心理普测,她得了 32 分的高分^①,从她的整个测试情况来看,又有自杀的倾向,于是便发信将她约到了咨询室。G 是学工科的,专业相当不错,而且是一个非常漂亮文静的姑娘,1.65 米左右白皙的脸庞上,一双明亮的大眼睛透出聪颖,开始和我交谈时,脸上总是带着微笑,单从外表,谁都觉得这是

^① 根据“大学生人格问卷”的处理规定,分数在 25 分以上的,有可能是有心理问题者,要进行约谈,最后确定心理问题及其程度。

一个活泼、美丽而无忧无虑的女大学生。但随着交流的深入,小 G 脸上便开始出现忧郁,最后终于从她颤抖的双唇中迸出一句话:“我最恨我妈妈,我想自杀也全是因为她”。原来,小 G 家在豫西某城市,父母就她这一个宝贝女儿,从小起,就对她要求格外严格,也许是望女成凤心切吧,她的母亲常常在她出一点小错误便训斥和打骂。上了中学,母亲更是整天在她面前牢叨:学习不好就是没有出息,活着也是给父母丢脸,且有时骂得很难听。为此,母女间的冲突时时发生。小 G 有次对她妈妈说:“妈,你为什么要生下我?我感觉不到你对我的一点爱”,但招来的是母亲的一记耳光,就是这一耳光将小 G 完全打绝望了,从那时起她常常想到了死,觉得人活着没有什么乐趣。人生应得到的爱,童年的天真与无忧无虑全与自己无缘。但进入大学以后,小 G 的情况得到了改变,远离了父母,紧张的母女关系因距离而又稍稍有所松劲,可以说, G 暂时摆脱掉了母亲对其心灵摧残的阴影,也许用“摧残”重了点,但对中国的许多父母来说,他们的确在“摧残”着孩子的心理世界,不然也就不会有中学生一怒而杀死自己最亲爱的母亲的事情发生。但对小 G 来说,母女关系虽有改善,但母亲过去影响的持久和深刻,导致了她在为人处世中的拘谨、忧郁和封闭内向的性格,尤其是缺乏本该有的那种积极进取、主动创造精神。针对 G 的问题,我没有和她一样指责其母亲的不是,而是让其充分发泄,进而让其领悟过去的那段痛苦经历的根源,鼓励其敢于和母亲沟通,求得父亲的支持等,并就其人格发展中的一些问题约定了下一轮的咨询时间。在这一例子中,小 G 的母亲是位严重的焦虑情绪的人,望女成凤太迫切,导致对女儿太苛刻,也许她认为那才是真正的爱,然而这种爱已使女儿产生了轻生的念头。正是这种爱也使小 G 成为高校校园中众多焦虑情绪中较为严重的一个。然而比