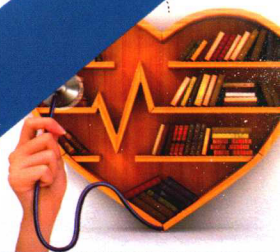


基于网络环境的 高校学生心理健康 教育研究

熊 焰 著



北京工业大学出版社

网络 (910) 已删除内容

基于网络环境的高校学生心理健康教育研究

熊焰著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

基于网络环境的高校学生心理健康教育研究 / 熊焰
著. — 北京: 北京工业大学出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5639-6265-5

I. ①基… II. ①熊… III. ①大学生—心理健康—健
康教育—研究 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第148784号

基于网络环境的高校学生心理健康教育研究

著 者: 熊 焰

责任编辑: 郭佩佩

封面设计: 优盛文化

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 邮编: 100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 定州启航印刷有限公司

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 13.5

字 数: 220千字

版 次: 2019年3月第1版

印 次: 2019年3月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-6265-5

定 价: 49.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

当前,互联网正在以前所未有的速度向社会各个领域延伸。高校校园作为我国互联网用户最密集的区域,受网络信息的影响十分突出。这种影响具有两面性,既有积极的方面,又有消极的方面。网络的迅速发展给大学生心理健康教育工作带来了新机遇,同时对传统的方法和工作内容提出了严峻的挑战。因此,在网络环境下,对高校学生的心理健康教育进行研究,有其现实意义。

本书从大学生心理健康问题和现状出发,明确大学生心理健康教育的功能和意义。对网络环境下的大学生心理健康教育现状进行论述,明确相关理论基础和具体实施情况,对大学生心理健康教育过程中的阻抗因素进行分析,以期构建高校学生心理教育机制,对网络环境下高校学生心理健康教育提出更完善的建议 and 对策,希望对我国高校教育工作有所帮助。

在成书过程中,由于受主客观条件的限制,难免存在一些不足之处,敬请广大读者批评指正。

著者

2018年5月

目 录

第一章 大学生心理问题及其现状 / 001

第一节 大学生心理问题表现 / 001

第二节 大学生心理健康现状 / 020

第三节 影响大学生心理健康的因素 / 024

第二章 大学生心理健康教育的功能及意义 / 028

第一节 心理健康教育的目标和任务 / 028

第二节 大学生心理健康教育的功能和主要作用 / 031

第三节 大学生心理健康意识的强化 / 033

第三章 网络环境下大学生心理健康教育现状 / 036

第一节 大学生对网络心理健康教育的认知与需求 / 036

第二节 高校开展网络心理健康教育的情况 / 042

第三节 网络环境下大学生心理健康教育的问题分析 / 047

第四章 网络环境下大学生心理健康教育的理论基础 / 049

第一节 马克思主义理论的指导 / 049

第二节 心理学和教育学基础理论 / 057

第三节 其他学科相关理论 / 070

第五章 高校大学生心理健康教育的实施情况 / 076

第一节 高校大学生心理健康教育的目标 / 076

第二节 高校大学生心理健康教育的内容 / 082

第三节 高校大学生心理健康教育的实施情况 / 089

第六章 大学生心理教育过程中的阻抗因素分析 / 107

第一节 大学生心理教育阻抗的差异分析 / 107

第二节 大学生心理教育阻抗的特点 / 119

第三节 大学生心理教育阻抗的维度分析 / 124

第七章 高校学生心理教育机制的建构与整合 / 130

第一节 高校心理教育机制构建的科学依据 / 130

第二节 高校心理教育机制构建的内容和方式 / 139

第三节 实践化的心理教育整合模式 / 152

第八章 网络环境下高校学生心理健康教育的完善与对策 / 160

第一节 高校心理学服务机构的建设 / 160

第二节 高校心理教育专业人员的培养 / 164

第三节 高校心理教育课程建设的改进 / 175

第九章 基于网络环境的高校学生心理健康教育总结和期望 / 189

第一节 脉络梳理 / 189

第二节 发展趋势展望 / 203

参考文献 / 206

第一章 大学生心理问题及其现状

第一节 大学生心理问题表现

所谓心理问题,就是指一个人在其成长过程中,受自身生存环境的影响,在没有认知障碍的情况下,形成的一种不协调的心理状态。大学生中有严重心理障碍的比较少,多数是比较轻微的心理问题,但若不予以及时调节和疏导,也会影响身心健康,持续发展下去,还可能引发严重的心理障碍。

大学生处于青少年向成人转变的特殊时期。在此阶段中,他们生理和心理上会发生显著的变化。这些变化有的与一般的青年相同,有的又有着作为大学生这一特殊群体的独特性。开展大学生心理健康教育,应充分认识大学生的心理成长特点。教育专家俞国良就把大学生的心理发展特点总结为四个方面,即认知功能的成熟、自我认识的成熟、意志力的增强和情绪的丰富。

冉龙彪、杨满云结合多年来的心理普查工作和个体心理的咨询实践工作的经验对现代大学生群体进行了深入研究,认为大学生的生理发育已趋向成熟,但心理发育尚未完全成熟。绝大多数大学生对自己外表都格外关注,甚至超过对其他方面的关注。不管是男生还是女生都会担心自己的面容、肤色、体重,很多人不满意自己的外表,并且女生会比男生更容易关注自己的外貌,往往会因为自己的不太满意的外表而感到自卑。所以,生理上的自我认知对大学生的自我观感与自我概念有深刻的影响。在他们看来,当代大学生心理发展主要表现出五个特点。

第一,认知上的基本特点。随着大学生心理与生理发展的日趋成熟,社会交往的日益丰富和学习要求越来越复杂,大学生的认知发展表现出新的特点。他们开始由经验型思维向逻辑型思维转变,且思维具有创造性、独立性和批判性。比如,大学生积累了很多的知识与社会经验,能利用思维技巧发表个人的见解,能利用某些新的方法解决问题。第二,情绪发展的基本特点。大学生的心理需要复杂又多样,有生理的需要,也有交往与成就的需要,渴望理解和被尊重,寻求友谊和爱情的需要。他们需要更高层次的发展,然而较为复杂而强烈的需求会引发大学生的负面情绪,导致内心情感的不稳定。第三,自我意识

的特点。大学生因为摆脱了父母的束缚,开始了属于自己的生活,所以有强烈的个人感。他们把自己的目光从外面慢慢向内心世界靠拢,重视塑造自身的形象,并创造出想象中的自我。因为现实自我与理想自我有相当大的差别,若不能正常的认识自己,一旦遭遇挫折他们便会产生自卑感。第四,人际交往的特点。大学生刚入学的时候,有强烈的被他人接纳的心理需求,他们很关注自己在他人心中的位置。由于自我意识转变以及心理上需求的增多,部分学生越来越感到自己与别人存在着巨大的差异。还有一部分学生因为不善交际,不想与他人进行正常交往,习惯一个人,这也会在一定程度上影响大学生的心理健康。第五,恋爱与性心理特点。随着大学生心理、生理的发展,爱情的欲求与性意识也迅速发展起来。但是,大学生在性心理上还没有脱离冲动、盲目、幼稚,对性的态度很敏感,易于幻想、激动,性心理不够稳定。

一、大学生常见的心理问题表现

(一) 入学适应问题

这一问题,在刚入大学的新生中较为常见。对于绝大多数新生而言,面临的都是陌生的校园、生疏的面孔和全新的生活、学习方式。这对远离家乡,离开长期依赖的父母和熟悉的生活环境的大学生来说,通常会产生不同程度的压力和心理上的不适应,即对于将来如何独立生活,怎样适应新的环境,内心或多或少地会感到担忧与不安,并伴有焦虑、苦闷和孤独等现象发生。这在一些自身适应能力较差的大学生中表现得尤为明显,他们往往会出现食欲不振、失眠、烦躁及注意力不集中等症状,个别严重者甚至不能坚持正常学习或提出退学要求。

1. 新生适应大学生生活的过程与内容

如何才能真正调整好状态来迎接大学生活,俞国良给出了自己的建议。首先是离别,与自己家庭成员、同学好友的离别,是学生进入大学第一天就要面对的问题,也是大学生活的起点。从这一刻起,他们要重新理解自己和家人朋友的关系。其次是过渡,就是大学生面对新环境的适应过程。这里包括对新的自然环境、社会环境及人文环境的适应。最后就是融合,大学生逐渐在新的环境中找到自己的位置,同时形成了自己的学习模式、生活习惯、人际网络等,总结起来就是离别—过渡—融合三个阶段。

如何定义大学生的适应内容,不同的人有不同的认识。心理专家郑日昌提出五个方面,心理专家王登峰、张伯源等人则认为分为三个方面。前者的五个方面是指环境、生活、学习、经济以及心理,后者的三个方面是环境的改变、人际关系的改变、自我认知的改变。事实上,无论分几个方面都不外乎以下内

容：在新的天地里，新的人群中，重新进行自我评价、自我约束，与周围的人和物建立良好的关系，充分实现自我的价值。这里比较重要也是较难处理的一个问题就是如何与周围的人建立良好的关系，因为人是一切社会关系的总和，在与人交往的过程中，大学生会形成新的自我评价和交流经验，这些经历是他们形成人生观和价值观的重要来源。

2. 哪些因素影响新生的适应性

(1) 个体因素

个体因素包括个人的期望及个人的应对能力。人们对新环境的感受很多来源于理想和现实的差距，如新生普遍对大学有很高甚至理想化的期望，但现实并不因人的意识而改变，他们会感到失落，没有较强的满足感和成就感，这也就成为他们适应力差的原因。此外，个人的应对能力的高低直接影响着新生调整自己适应环境的速度和效果。每个人都有自己的思维习惯和生活习惯，但有一点是不容怀疑的，即每个人的能力差距不同且很难快速改变。

(2) 环境因素

环境因素包括家庭环境及居住环境。简单来说，父母对孩子自理能力培养较好，对孩子的自我意识及观点给予充分尊重的家庭，孩子在进入大学后大多有很好的适应能力。因为他们在以往与父母的平等交流中建立了很好的自我约束和自我调节能力，这些能力是他们适应新环境的法宝，在不知不觉中大大减少了新环境对他们造成的不利影响。此外，他们原来的居住环境是否和现在的环境差异较大，如语言是否相似，文化是否相容，人文风俗是否相似等，这些也会影响新生对新环境的适应能力。

3. 哪些措施能提高新生的适应性

第一，帮助新生尽快了解和熟悉学校的整体环境。

第二，帮助新生尽快养成规律的生活习惯，对于学习和体育锻炼、兴趣与爱好之间要平衡发展，共同进步。

第三，帮助新生尽快了解和熟悉自己本专业知识。

第四，帮助与引导新生尽快规划大学生活和以后的发展。

第五，组织新生与师兄师姐共同参与大学的主办的娱乐活动，帮助新生建立一个新的社交网络。

第六，多设计一些针对新生的辅导计划，让其能从中获得情感支持和安全感。

第七，明确告知新生有效的途径，如学校内的心理辅导诊室。

（二）自我意识方面的心理问题

自我意识是影响大学生心理健康的重要因素，人的所有行为无不受意识左右。自我意识是大学生认识自我、发展自我、完善自我的重要条件，但由于自我意识认知过程具有相对漫长等特点，在这个过程中往往会使人出现意识偏差，甚至陷入认知矛盾的状态。如理想自我和现实自我的矛盾，满足感和空虚感的矛盾，独立性和依赖性的矛盾，理智和情感的矛盾等。这些矛盾解决不好往往会造成不良的心理反应，影响其心理状态。

（三）学习方面的心理问题

大学的教学目标、教学内容、教学方式都与高中有明显的差异。这就要求大学生必须改变高中的学习模式和方法，明确学习目的，端正学习态度，学会科学用脑，掌握自学方法，以适应全新的大学学习生活。但是，很多大学生由于学习动力不足、学习方法不当或对专业缺乏兴趣等，导致学习成绩不佳，同时引发了考试焦虑，甚至厌学、弃学等问题。

1. 学习问题的表现

（1）逃课

据不完全统计，大学生的基础课逃课率在 20% 以上，专业课逃课率在 15% 左右，至于哲学等公共课的逃课率更在 30% 以上。另外，学生逃课率随着年级增高而增高，大一学生逃课率为 12.4%，大四学生逃课率将近 50%。而在一些高校，因不喜欢所学专业而厌学的学生比例高达 40%。

（2）对自己所学专业不感兴趣

学生对自己的专业没有兴趣，总觉得其他专业更有意思，特别是在接触自己专业的一些基础课程后，更觉得枯燥乏味。

（3）厌学思维

不喜欢学习及与学习有关的一切，如老师、课件、考试等。总之，以一种排斥、消极的状态应付学习，没有动力，没有方向，更没有明确的目标。

（4）学业外事情多

开始考虑学业外的事情，比如谈恋爱、打工挣钱、迷恋网络游戏等。

2. 影响学习问题的因素

（1）社会环境复杂

当前，拜金主义和明星效应引发的不良现象以及一些不公平的社会现象，对大学生的心理冲击很大，引发了他们更多的消极心理。

（2）学校方面因素

我国大学现在的课程分布与侧重点的分配，使学术型和技术型分类不均，

很多高校对于学术型的分配过多,学生毕业后,难以适应技术型劳动力市场的需要。另外,部分校园内学术氛围不浓,文化生活不够丰富多彩,许多的社会不正之风乘机蔓延。

(3) 高考后解放思想的影响

高考在一定程度上限制了学生的个性发展,妨碍了学生的心理素质教育,导致学生进入大学后普遍厌学。

(4) 家庭方面原因

我国众多父母都有望子成龙的心愿,这会给孩子造成较大的心理压力,甚至走向反面;随着离婚率的上升,越来越多的单亲家庭的孩子无法得到健全的关爱,这一因素影响了孩子性格的形成。

(5) 自身方面原因

高考过后,没有了高中时期的求知欲望,也没有了前进的动力。

3. 学习问题的干预

第一,培养大学生的自学习惯和自学能力。如何适应大学学习,重要体现就是自学,这是体现自主性的重要因素,也是大学生必须养成的好习惯。科学家钱伟长认为,一个人在大学四年里,能不能养成自学的习惯,学会自学的习惯,不但在很大程度上决定了他能否学好大学的课程,把知识真正学通、学活,而且影响到大学毕业以后,他能否不断地吸收新的知识,进行创造性的工作,为国家做出更大的贡献。在网络盛行的今天,知识的变更如此之快,人类的知识量约三年就会翻一番,假如大学生在大学期间没能养成自学的好习惯,没有自主去挖掘知识,吸收知识,那么毕业之后终将无法适应时代的发展。

第二,帮助大学生掌握科学的学习方法。大学生要注意研究各个学科不同的规律,掌握每个学科的学习方法;要多进行独立思考,才能够真正地理解和掌握理论知识,并能将其运用到实际生活中解决现实问题;要有批判精神,敢于提出问题,不满足现有的答案,多问几个为什么,从不同的方面和角度去考虑问题,并在此基础上学会创新知识,勇于标新立异。适合自己的学习方法就是最好的学习方法。

第三,鼓励大学生充分利用现今发达的求知工具,如图书馆和信息网络。大学生应该充分利用现代化大学资源,养成独立学习和研究的好习惯,为以后步入社会做好准备。大学生在完成教师布置的作业后,应该积极地去查找一些文献与书籍,找一些自己感兴趣的课题,深入了解,利用图书馆和网络资源,接触更广泛的知识 and 研究成果。能否熟练并充分地使用图书馆资源和互联网资源,是判断一个大学生能否真正实现自主学习的重要因素。读书时,应尽量多

读一些英文原版教材,因为原版教材写得深入浅出,附有大量实例,比翻译过来的书籍更加适合自学。

第四,大学生应该多实践,学以致用。“我听到的会忘掉,我看到的能记住,我做过的才真正明白。”大学生进入大学真正的目的就是学会如何做人做事,即作为一个有良知的社会化的人去做有益于社会的事。因此,教师要引导和强化大学生善于将各学科的知识、理论、方法与具体的实践、应用相结合,在提升学生的知识价值基础上,帮助他们将学到的知识融会贯通,形成知识体系,从而深刻地掌握知识。作为某项研究课题或项目负责人的大学教师要尽可能使大学生参与课题研究,适当鼓励大学生在不影响学业的前提下,走出校门勤工俭学或从事有益社会的志愿活动,增加他们的实践机会。

(四) 人际交往方面的心理问题

与高中生相比,大学生的人际交往更为复杂、广泛,更具社会性,而大学生对人际交往也更加重视,并希望发展这方面的能力。但由于认识、情绪和个性因素的影响,加之缺乏人际交往的经验与技巧,部分大学生在交往中往往会遇到各种困难与挫折,从而产生焦虑等心理问题,影响其健康成长。

什么是人际交往?它是指人们运用语言或者一些其他符号来达到交换不同意见和思想,表述人类的感情与需求的一个过程,这是社会生活的重要内容之一。著名学者巴克说过:“人类是群居动物,人离不开人,无论是学习、模仿、改变、创新。总之,人必须是群居的,不可以离开群体独自生活。”因此,直接影响大学生心理健康的主要因素就是人际交往以及在人际交往过程中建立起来的人际关系。

1. 各种问题类型

(1) 单一的交往

单一的交往表现在只与本宿舍或本班级的同学交往,将自己的人际圈子限定在极其狭小的范围内,搞一些独立的小范围团体,不合群;由于性格和心理等原因,不愿意与异性朋友过多接触和交流,只与同性朋友交往;只与自己的老乡交往,认为这些人与自己有相同的生活环境与相似的生活背景,渴求一种老乡情谊。

(2) 功利性的交往

人际关系的复杂性,其中目的和需要占了很大一部分。每个人都想通过人际关系中的利益,满足自身的愿望,这种心理是正常的,但若交往中的个人期盼和利益占了大比例,那么人际关系正常化就容易被拜金主义和功利主义等思想腐蚀,使人际交往沾染上浓厚的功利色彩。当代大学生面对大学中的评优、

入党等一些活动,如果思想不单纯,就会出现一些功利思想的学生依靠不良手段谋求资源的现象。

(3) 社交恐惧症

对人际交往有恐惧感的情况,如今也存在于不少的学生中,他们或者自己社交能力比较弱,或者认为现代社会人心术不正的太多,或者内向、害羞,不好意思,或者比较低调、内敛,每每与他人交往的过程中都会面红耳赤,心跳加快,紧张不安,害怕自己的表现不好,而遭到别人的嘲笑。在一些社团集体活动的时候,有上述思想的学生只是游离在一些边缘位置,不愿往前,不愿成为中心焦点,即便在与他人的交流过程中,他们也不愿表达自身的想法和真实的意愿,害怕被人嘲笑与挖苦,这些心理状态如不及时调适,将会形成社交恐惧症,进一步影响交往。

2. 探究根本原因

(1) 主观原因

认知不全面,包括对自己、他人的认知,还有对交往活动本身的认知这三个方面。对自己的认知过大,对别人的认知过小,就会造成学生在交往的过程中骄傲自大。相反,对自己的认知过小,对于别人的认知过大,则会导致人际交往过程中过于自卑。另外,对人际交往本身的认知同样影响交往行为。例如,大学生对交往的相互性原则认识不足,就会导致交往中对某一方利害的过度关注。从社会心理学的角度看,影响大学生人际交往的常见社会认知偏见包括首因效应、近因效应、晕轮效应、刻板印象等。

在人际交往过程中,每个人的情绪反应应该是适度的,每个引起情绪的原因及情景应相互吻合,并且随不同情况的变化而变化。情绪反应过于激烈或者冷淡都会让人感到不可接受。大学生离开中学,刚刚步入大学的时候,学业占日常生活的比例大幅减少,开始了人际交往的第一步。这个时候,大学生的情感细腻敏感,受情绪影响比较大,很容易凭一时好坏,就改变对某个人的看法,产生不稳定的人际交往,产生各种交往障碍。除此之外,害羞、自卑、目中无人等都是导致人际交往障碍的不良因素。

个体包括气质和性格,经常地、稳定地所表现出来的一些心理特点,即人格。人格之间的差异可以带来交往中的理解和引申含义的不同,从而引起一些误解与矛盾,人格的不健全可以直接导致人际冲突。总体来说,人们大都不乐意和人格不健全的人交往。

人际交往从某方面来讲是一种技能。在交往过程中,每个人都需要了解和遵循其中的原则和规定,掌握其中的一些交往技巧与方法,学会更加有效的表

达与沟通方法。部分大学生还不太明白其中的一些技巧与方法,从而造成人际交往过程中的一些矛盾与问题的出现,这就造成了其中一些大学生不愿意进行人际交往,严重的还会出现交往障碍。

(2) 客观原因

第一,家庭方面的原因。现今,大多数大学生是独生子女,很多被父母视为眼中珍宝、掌上明珠,娇生惯养,这使他们形成了衣来伸手、饭来张口的行为习惯;以自我为中心,只考虑自我感受,不管他人冷暖,漠视他人的处境和想法,长期下去,极易导致他们自私而不合群,无法与其他同学交往。有些家庭的父母的关注点只是放在工作上,很少顾及孩子,造成与孩子交流很少,对于孩子在学校是什么状态也不关心。在这种缺乏家庭温暖的环境下成长,极易造成学生冷漠、孤僻、自卑的性格,使其在人际交往中出现障碍。

第二,社会的不良风气影响。在当代网络盛行的大环境影响下,出现了拜金主义,拉帮结派等不良现象。这些现象严重扭曲了大学生的处事心理、处事行为。另外,网络上传播的的不良的色情信息也对他们起到了“诱惑性”的不良影响。

第三,思想教育下的方法缺失。在中学时期,大多数学生在应试教育模式下学习,成绩、分数、名校是他们主要关注的,而交往与实践则被认为是浪费时间的事情。这样一来,学生只知道读书学习,对于其他事情不闻不问,导致心理素质太差,心理发育不健全,缺乏人际交往实践,在以后的人际交往中不知如何与他人更好地交流,也不善于倾听他人意见,极大地影响了他们的交往热情。

3. 加强大学生人际交往的对策

首先,从学校方面说,如何把大学生人际交往能力提高是学校教授的一项重要课程,通过开展一些专业课程和讲座,如“大学生心理健康教育讲座”“交际心理学专业课”“社会心理学专业课”等,把人际交往的基础理论和社交礼仪教授于学生,让他们学习一些交往礼仪和知识;学会正确地认知自己,学会如何去判断他人,如何进一步交往,如何换位思考。只有在理论知识充实丰富了,才可以在以后的行为习惯过程中得以致用,不断地去尝试,不断地去实践,从中得到领悟,实现更好的人际交往。高校教师除了在教学上授予学生更多的理论知识外,还应该与学生有更多的交流和沟通,给以学生更多方面的教授,给不善交往、性格内向的学生更多的表现与锻炼机会,让他们在一次次的交往过程中得到肯定,形成对自己的正确认知,从而使他们乐于交往。

其次,从个人方面来说,实践出真知,交际的理论只是基础,大胆的实践

才是成功的条件。其中,最重要的是要健全自己的人格。健全的人格离不开积极的心理素质(如真诚、信任、沟通和激情等),与他人的交往要主动,不能遇见与自己观念不同的人就选择回避,把自己局限在一个特定的小团体中,更不能因为自己家庭条件不好或者相貌平平就将自己封闭起来。要想成功出现在各种交际活动中,就必须学会推销自己,让大家见到积极乐观的一面。有的专家学者就给出了以下几点建议:①对自己进行明确的定位,保持正面积极的个人形象,特别是充分利用第一印象,让良好的第一印象成为自己耀眼的名片;学会尊重是交往的基础,这包括自尊自爱和尊重别人,尊重别人的价值观和想法,这样才有可能继续交往下去。

最后,学会表达自己,特别是把握好度,合适的时间、地点说合适的话,选择合适的表达方式,这样才有可能收获友谊。要学会处理人际关系中的矛盾和问题。面对问题时,要主动不要被动,只有主动化解,寻找问题的根源,分清问题的来龙去脉,才有可能做到各个击破,塑造良好的人际关系,创造和谐的交往氛围。

(五) 恋爱与性方面的心理问题

大学生处于性生理逐渐发育成熟的阶段,性意识的觉醒与性心理的发展,促使其渴望了解异性,向往爱情。很多大学生开始谈恋爱,但由于缺乏经验与指导,有些大学生在恋爱中出现了单相思问题,陷入被动恋爱或失恋等苦恼之中,从而引发诸多心理问题。也有一些大学生因对性知识、性行为的不恰当认识与理解,造成诸多心理压力,如因性压抑而产生的羞耻感、极度的自责和恐惧感。

1. 当今大学生恋爱观的特点

①个人主体意识的增强,注重个人幸福感。

②追求恋爱平等,崇尚自由民主,以增加独立地位和自主发展成为主流。

③情感的需求和满足所占比例超过物质方面要求,爱情在大学生婚恋观中的基础地位,不断提高。

④拜金主义在大学生恋爱观中明显体现,经济基础已经逐渐成为大学生主要考虑因素。

⑤对待失恋的态度愈发理性。

⑥性观念更加开放。

⑦恋爱场所虚拟化,开始网上恋爱。

2. 大学生性知识和性心理方面的问题

(1) 性意识的变化及问题

关于性这个话题,大学生不仅在生理,也在心理上有了很大的变化。随着生理的不断成熟,他们会产生性意识的变化,同时相关的问题也随之产生,如对异性的吸引、性冲动、性幻想以及不知如何自如地与异性交往,这些问题会引发其他的心理问题,如焦躁、忧虑等,进而影响到学习及生活。

(2) 性行为及问题

有了性意识,也会有性行为,但如果不能正确地看待,就会产生很大的负面影响,如自卑、自责等,这些压力产生了更深一层的心理问题。

(3) 失恋带来的影响

当今社会,大学生在校谈恋爱已经成为普遍现象,但是由于心智不成熟与环境变化,分手的现象也很多见。目前,部分大学生把失恋看成是极端严重的生活事件,无法正确地看待分手以及失恋,从而影响到他们的情绪、自我评价、人际交往,乃至学习、生活,最终引发心理问题。

如何消除恋爱和性心理带来的困惑呢?一方面,学校应该安排心理课程,引导学生走出困惑,帮助学生树立正确的恋爱观;另一方面,大学生应当多参加一些学校组织的课外活动,分手之后尽量避免两人单独相处,以防心智不成熟做出一些过激行为,给双方造成不必要的伤害。谈恋爱要两情相悦,对待感情要沉着、冷静、理智,应该真心珍惜,更要有底线,不可放任其随意发展。同时,正确处理恋爱与学业之间的关系,不可因谈恋爱而荒废学业。对于单相思和失恋者,教师和朋友要耐心细致地为其讲解其中利害关系,引导其走出困境,使其理性地认识到恋爱是以双方自愿为原则的,单相思只会给自己和别人徒增烦恼,引导其将注意力转移到学业上。

3. 恋爱与性心理方面的问题的干预

(1) 浓厚的校园文化陶冶大学生的情操

校园文化是陶冶大学生心智情操的重要因素,优美的大学校园环境可以营造和谐向上的校园文化氛围。根据当代大学生的生理和心理特点,通过开展一些针对大学生心理问题的讲座和课程、小型活动、观看电影以及阅读进步的书籍杂志等形式,带给他们积极向上的生活态度。

(2) 把恋爱观教育纳入人才培养的大目标

开展大学生恋爱观教育,不能只是停留在书本上,更应该结合现实生活中的实际情况,正确引导大学生的恋爱观,必要时应将其提升到人才培养的高度。

(3) 把恋爱观教育纳入高校的课程体系

第一, 普及社会学科的知识, 让大学生明确了解恋爱本质。

第二, 提倡正常的大学生之间的异性交往, 增强个体之间的交流。

第三, 结合当代社会荣辱观建设, 重塑大学生的恋爱道德观念。

第四, 加强法律教育, 使大学生树立理性爱情观。

第五, 灌输婚恋的社会性理论, 培养婚恋社会责任感。

第六, 婚恋道德教育坚持“以人为本”。

第七, 加强大学生的爱情与婚姻的统一性教育。

第八, 开展多渠道多途径的教育活动。

(六) 求职择业方面的心理问题

大学生毕业前夕, 最大的心理压力可能来自求职择业。大学生在求职择业的过程中, 由于缺乏经验与准备, 往往会导致择业渠道不畅, 难以找到合适的工作。有的脱离社会发展需要, 盲目择业; 有的过高地估计自己, 造成就业困难, 等等。这些问题往往会引发毕业生的心理冲突, 从而产生心理问题。

1. 焦虑

焦虑是由心理矛盾和挫败感而引起的一种复杂的情绪反应, 主要表现为紧张忧虑、整日不安和一些其他生理反应。我国曾经做过一项调查, 23.1%的大大学生对自己的就业前景不抱有积极乐观的态度, 并且伴有情绪低落。在目前这个快速发展的社会环境下, 一个人对于自己初入职场出现的一些忧虑和担心是很正常的, 也可以理解, 但为此过度焦虑就属于心理问题。有心理问题的大学生整日担心自己在职场是否可以发挥自己的能力, 是否可以有足够的薪水, 以后的工作大环境是否能适应等, 这些问题使他们不能全身心投入到择业中去, 整日惴惴不安, 胡思乱想。有的学生在求职挫败后, 还会出现沮丧、精神恍惚等现象。

2. 从众心理

从众心理指个体在群体的压力下, 跟着感觉走, 盲目从众, 在信仰、道德、理论、选择上都跟多数人保持一致的心理现象。它的特点就是不分主观和客观方面, 不考虑竞争与压力, 只是跟随社会大众主流。大学生在成长过程中心智发育还不成熟, 人格还没有完全形成, 容易受到社会方面的影响, 出现从众的表现, 即什么行业吃香就报考什么行业, 哪些岗位吃香就去竞争哪些岗位, 不管是否和自己的专业对口, 也不管自己是否热爱, 是否适合自己, 更有甚者, 放弃自己的专业, 只想留在经济繁华的大城市。这就造成了一种社会现象, 繁华的大城市更加繁华, 人才也更多, 就业压力也更大, 而偏远山区, 急需要人