



新生代大学生的—— 心理行为特点及教育管理对策研究

邵 帅 著

北京工业大学出版社

新生代大学生的 心理行为特点及教育管理对策研究

邵 帅 著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新生代大学生的心理行为特点及教育管理对策研究 /
邵帅著. — 北京: 北京工业大学出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5639-6416-1

I. ①新… II. ①邵… 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204202号

新生代大学生的心理行为特点及教育管理对策研究

著 者: 邵 帅

责任编辑: 申路好

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: 11.75

字 数: 201千字

版 次: 2019年1月第1版

印 次: 2019年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-6416-1

定 价: 50.00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

十九大报告中明确指出，努力让每个孩子都能享有公平而有质量的教育。“有质量”三字，醒目突出，重如千钧，清晰指明了未来教育发展的一大着力点。

教育从“广覆盖”向“有质量”迈进，既是百姓的新期待，也是建设社会主义现代化强国的必然要求。“有质量的教育”可以进一步提高人口素质，有利于优化人力资源供给，释放新一轮人口红利，为经济社会发展持续提供优质劳动力，推动实现更高层次的发展，助力实现“两个一百年”奋斗目标。

“有质量”的教育是学生和学校的期待，也是国家和社会的期待。教育管理是学生教育的关键环节，也是保证教育质量的重要手段。当前，新生代大学生成长在比较特殊的环境中，与以往的大学生相比，具有独特的心理行为特点和为人处世方法，鉴于此，学校应针对学生的特点做出相应的管理模式调整。

实现全面小康，需要千百万建设社会主义事业的专门人才，而高等院校在现代社会中是人才的重要教育基地，担负着培养人才的重大责任。高等院校学生管理工作是高等院校教育管理工作的一个重要一环，其责任总体上与高等院校的根本任务是一致的。这种责任决定了高等院校学生管理工作的重要作用。

本书基于大学生的心理行为，对高等院校教育管理对策进行了探讨，主要分为大学生心理健康与个性心理特征、大学生的学习心理、大学生的思维方式、大学中的群体及其群体心理、大学中的组织及其组织心理、新生代大学生心理健康管理措施与建议、新生代大学生的教育管理策略共七章内容，以期高等院校教育管理工作提供一定的思路。

著者

2018年5月

目 录

第一章 大学生心理健康与个性心理特征 / 001

第一节 心理与大学生心理健康 / 001

第二节 大学生心理健康的影响因素 / 012

第三节 大学生的个性心理特征 / 021

第二章 大学生的学习心理 / 041

第一节 大学生学习的现状 / 041

第二节 学习智力因素与非智力因素 / 045

第三节 发展智能水平, 提高学习效率 / 054

第三章 大学生的思维方式 / 059

第一节 思维与思维方式 / 059

第二节 大学生的思维特点及其培养 / 065

第三节 成功者的思维方式 / 068

第四章 大学中的群体及其群体心理 / 074

第一节 群体与群体心理 / 074

第二节 学校群体的动力学机制 / 076

第三节 非正式群体: 心理沟通的主渠道 / 082

第四节 群体氛围与校园文化 / 086

第五章 大学中的组织及其组织心理 / 090

第一节 组织: 大学的一个心理社会单位 / 090

第二节 大学组织的动力学表现 / 093

第三节 大学组织的变革与发展 / 097

第六章 新生代大学生心理健康管理措施与建议 / 104

第一节 营造有利于大学生心理健康的宏观环境 / 104

第二节 建立主体多元化的心理健康管理工作模式 / 109

第三节 构建大学生心理健康管理工作网络体系 / 135

第七章 新生代大学生的教育管理策略 / 137

第一节 更新大学生教育管理理念 / 137

第二节 创新大学生教育管理方法 / 147

第三节 拓展大学生教育管理途径 / 154

第四节 提升高等院校教育管理主体素质 / 164

第五节 激发学生个体的主体自觉性 / 167

第六节 管教结合，促进大学生个性发展 / 174

参考文献 / 181

第一章 大学生心理健康与个性心理特征

第一节 心理与大学生心理健康

一、心理行为与心理健康

(一) 心理的概念

人们的头脑反映客观现实的过程，感知、记忆、思维、情感、心境、意志、能力、性格和气质等现象的总和称为心理现象。心理是客观事物以及它们之间的联系在人脑中的反映。它属于人的内心世界，是在物质发展到一定阶段时才出现的。当动物的反映形式进化到感受性阶段时便产生了心理，也就是当动物进化到人的时候，才出现了心理。它是人特有的一种现象，主要形成于人类社会的生活条件。

各种心理现象既有质的不同，又有量的差别。心理现象不同于周围的事物，它属于人的内心世界，是与客观物质世界相对立的精神生活领域。但是，它又与物质世界不可分割，而须依赖于物质世界。从本质上说，人的心理是人脑对客观现实的主观的能动的反映。因此，心理有时是对客观世界的正确的反映，有时会偏离客观世界，不健康心理也就是这样产生的。

心理活动都有一个发生、发展和完成的过程。这就是心理过程，包括认识过程（感觉、知觉、记忆、想象、思维等）、情感过程（情绪、态度、体验等）和意志过程（自觉地确定目标并力求加以实现的自我控制系统）。

比如记忆，它总要经过识记、认知、回忆等过程。又如心境，它是指一种在某一时间段内具有持续性、扩散性（或叫弥漫性或泛化性），而又弱化了的情绪状态。它的特点有以下三点。其一是具有持续性，连绵不断，时间较久。其二是具有扩散性：一切事物在具有愉快心境的人看来，都好像感染上了快乐的色彩，甚至平时不怎么喜欢的事物也能使其高兴；反之，在具有烦恼心境的人来看，一切事物都好像感染上了可恶的色彩，甚至平时喜爱的事物，也能使

其厌烦。其三是比较微弱：有时引起心境的原因自己也意识不到，好像心境是无缘无故产生的。客观现实状况、自然环境如地理风景、气温气象、噪音色彩等都能够影响人的心境；人的健康状况，学习或工作是否顺利，社会环境、生活条件和各种具体的情境，都能引起积极性或消极性的心境。可见，心境也是有其发生、发展和消失的过程。

不同人的心理过程是有差别的，这是因为每个人的个性特征是不同的。个性是指个人所具有的比较稳定的心理特征的总和。个性心理特征和个性心理倾向是个性中彼此联系和相互依赖的两个方面。个性心理特征是个体经常地、稳定地表现出来的心理特征，主要包括气质、性格和能力。个性心理倾向是指个人在社会生活过程中逐渐形成的具有倾向性的心理活动，主要是指需要、动机、兴趣、爱好、态度、理想、信念等。个性心理倾向制约着人的全部心理活动的方向。

心理过程和个性构成心理现象的总和，是一个统一的心理活动的两个方面，两者是相互影响、相互制约的。不断反复的心理过程积淀成为个性，而已经形成的个性又对心理过程发生着作用，并在心理过程中表现出来。

（二）行为的概念

所谓行为，是机体外观的活动，如言语、表情、举止、反应、动作等。从根本上来说，行为就是一个人的言和行。它受动机的支配，由动机激发、调节和维持，是个体主观内在心理活动倾向的外部表现和载体。行为大体分为两种，其一是机体通过遗传所得的先天行为，如本能行为、饮食行为、防御行为、睡眠行为、性行为等；其二是个体在社会环境生活中的各种行为，如群体行为、社会态度、人际交往、经商行为、行医行为等。

建立在心理学行为主义理论基础上的行为模式认为：人的变态行为就是他的心理病理变化本身，治疗的目的是要消除或者显著地减少这些经常出现的不受欢迎的行为。人们在某种条件下经常出现的行为称为习惯。根据行为主义的观点，人的习惯是通过学习获得的，好的习惯、适应性习惯是学习得来的，不良的习惯或不适应的习惯也是学习得来的。

行为的产生是受情绪和动机影响的；反之，行为对情绪和动机也会产生影响，而情绪和动机就是心理的构成要素。由此可见，心理与行为是相互影响的。养成良好的行为习惯有利于健康心理的保持，一旦行为出现了失控，必然会引起心理的不适，改变不良行为就可以调适不良的心理状态。基于人的行为是可以由别人或者自己进行观察、描述和记录，并可以通过观察、描述和记录进行

测量,因此,我们在了解人的心理时,往往是通过对其行为的观察、描述和记录,在调适人的心理时,也常常从调整人的行为着手。

(三) 心理与行为的关系

从心理与行为的实质看,人的任何行为都是受心理(动机)支配的,人的任何心理也都会表现为行为,心理与行为是密不可分的。心理是行为的内在动因,行为则是心理的外在表现。

如果把心理与行为再做深入具体的分析,我们就可以发现,心理与行为的关系常常是通过认知与情绪起作用的。一定的认知,对应着一定的行为,情绪的情景性、激动性和短暂性也影响着行为。例如,要改变错误的行为,就要考虑改变错误的认知;要建立创新的行为,需要认知(知识)的更新、创新的激情。

情绪和认知是人的心理活动的重要内容,情绪与认知直接影响着人的行为。情绪通常指个体的天然生物需要是否获得满足而产生的暂时性的剧烈情感,如愤怒、恐惧、紧张、悲伤、欢喜等。它具有较大的情景性、激动性和短暂性,常用于情感过程的表现形式方面。我们都清楚,人是具有自己的主观意志的,当外界各种事物作用于人时,人对外界各种事物就会有一定的态度,根据其是否符合各自主观的需要而采取肯定或者否定的态度,当其采取肯定的态度时就会产生满意、快乐、喜爱、尊敬等内心的体验(情绪);当其采取否定的态度时就会产生厌恶、苦恼、憎恨、鄙视、愤怒、忧愁、恐惧、羞耻、悔恨等内心体验(情绪)。这些对客观事物的肯定态度或者否定态度,我们都能够直接体验到,情绪也是一种态度的体验。情绪对行为具有直接的影响。一个人对某一事物具有肯定态度时,就会采取行动去做,即表现出一种行为;反之,就会抑制自己的行为。

认知,即“识别”,有时也叫“再认”,是指当经历过的事物再度呈现时,仍能认识的心理过程。认知总是和其他心理活动同时进行的。例如,对曾经感知过的事物再度感知时的认知,是认知和知觉同时发生的;又如,对曾经有过的想法再度想起时确知是从前想过的,这也是认知,这里的认知是和回忆同时发生的;再如,对某种事物所联系的情感再度发生时知道它是从前体验过的,这也是认知。对经历过的事物,有时能立刻认识,有时只有模糊的熟悉之感,有时还会发生错误。人们对客观事物有正确的认知时,就会采取正确的行为;反之,当人们对客观事物产生错误的认知时,人们就会产生不良的情绪,并采取错误的行为。例如,两个同样口渴的人看到半杯水,一个喜出望外,一个却

非常沮丧。这是因为前者认为口渴的时候,只要有一点点水就足以解渴,这半杯水够两个人解渴了,而后者却认为口渴的时候起码要喝三杯水才解渴,这半杯水怎么也不够两个人喝的。于是,前者会高高兴兴地把这半杯水分给两个人喝,而后者就很可能抢着把水喝了。可见,认知对一个人的情绪和行为都有制约作用,认知的偏差常常是情绪障碍和行为偏差的原因,调整曲解的认知也就可以调整情绪障碍和行为偏差。

正因为心理与行为存在着这样密切的关系,因此考察心理的健康与否,必须从心理与行为两方面进行。大学生保持心理健康也必须从心理与行为两方面进行,既要调适不健康的心理,又要调整不适应的行为。只有这样,才能全面提高大学生的心理素质。

(四) 心理健康的含义

世界卫生组织(WHO)1948年对健康下的定义是:“健康是一种完整的躯体、心理和社会适应的良好状态,而不仅仅是没有疾病和伤残。”1989年世界卫生组织对健康的新定义是:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”人们对健康的认识已从单纯生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式,健康不仅仅是不生病或躯体不虚弱,还有心理(精神)的健康。

所谓心理健康,是指以人的神经系统健康为基础,要求个体能够对客观环境持续做出良好适应,并能保持旺盛的生命力,充分发挥身体潜能的心理效能状态。心理健康包含两层含义:其一是无心理疾病;其二是具有一种积极发展的心理状态。“无心理疾病”是心理健康的最基本的条件,具有“积极发展的心理状态”则是从积极的、预防的角度对人们提出要求,目的是要保护和促进心理健康,消除一切不健康的心理因素,使心理处于最佳的发展状态。

任何心理健康评价标准都是相对的。不同时代、不同社会、不同场合、不同年龄性别、不同对象等都有不同的评价标准。它随着时代的变迁而变迁,随着文化背景的变化而变化,随着年龄、性别、情境的不同而不同。导致心理疾病的原因错综复杂,又难以测定,这给心理疾病的诊断带来一定的困难,心理健康的标准也难以有同一的模式。美国心理学家亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛(Abraham Harold Maslow)提出10条被认为是经典的标准:

- ①有充分的自我安全感;
- ②充分了解自己并对自己的能力做适当的评价;
- ③生活的目标能切合实际;

- ④不脱离现实环境;
- ⑤能保持人格的完整与和谐;
- ⑥具有从经验中学习的能力;
- ⑦能保持良好的人际关系;
- ⑧能适当地宣泄和控制情绪;
- ⑨能做有限度的个性发挥;
- ⑩在不违背社会规范的情况下,适当满足对个人的基本要求。

美国心理学家 M·斯柯特·派克 (Scott Peck) 从行为表现上进行分析,也列出了 10 项衡量标准:

- ①适应能力;
- ②自我满足的能力;
- ③人际交往的能力;
- ④智慧能力;
- ⑤对他人的审慎态度;
- ⑥对社会的贡献;
- ⑦自主性、自治的能力;
- ⑧综合能力;
- ⑨对待自己的态度;
- ⑩对情绪和动机的控制能力。

保持心理健康就是要消除一切不健康的心理倾向,使心理处于最佳的发展状态,能够充分发挥个人的最大潜能,能够妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。

二、大学生的心理健康

(一) 大学生的生理特点

人生的大学阶段是生理、心理发展的重要转折阶段,在此阶段大学生不但在生理上将会发生很大的变化,需要调整认识,而且在心理上也面临着一个逐步向成年人过渡并健康地发展的过程。从生理学角度分析,人的一生可分为胎儿期、婴儿期、童年期、青年期、成年期和老年期。在人的生长发育过程中,一般说来有两个生长发育的高峰时期:第一个高峰期是人体形成的重要时期,为胎儿期;第二个高峰期是人体成熟的时期,为青春前期(即青年前期);它也是人体发育的转折时期和定型时期。我国的儿童一般从 11 ~ 13 岁起步入了青

年期（青年前期），自17～18岁到23～24岁进入了青年中期，我国的大学生一般都处于18～23岁这一年龄阶段，正处于人体发育的青年中期。在这一时期人的身体各系统的生长发育渐趋缓慢，亦渐趋成熟。大学生阶段身体的外形基本定型，但又没有完全定型，一般情况下我国的男性身高的生长发育自14～15岁开始，终止于23～26岁；女性的身高生长发育自12～13岁开始，终止于19～23岁。因此从大学生的身高生长的趋势来分析，长势处于平稳缓慢，但是由于青年期活跃好动，注意增加营养及体育活动，其身高仍会有一定的增长，当然身高与遗传和生活环境也密切相关。

随着身高的增长，体重增加，而体重的增加主要与内脏、肌肉、脂肪和骨骼的发育相关。一般情况下，骨骼发育生长基本定型，男性的肌肉发达，体型就显得粗壮结实，体重与肌肉发育的关系比女性更密切，这与雄激素有关，肌肉占体重的比重为，男性约40%，女性约30%；脂肪占体重的比重为，男性11%～20%，女性18%～22%。发育成熟的女性，脂肪厚实，皮肤光泽细腻，体型丰满，体重的增加以脂肪为主，属脂肪型，这与雌激素的分泌有关。

在生殖系统方面，男女大学生的性器官已基本发育成熟，性机能也随之发育成熟。随着青春期男女出现的第二性征的显著变化，男生身体变得魁梧，肩宽脑壮，胸廓呈前后扁平，喉结突出，声带增宽，发音低沉，须毛丛生，大多数男生每月会有1～2次遗精。女生则身材窈窕，乳房隆起，声带变长，嗓音尖细，肢体柔软而丰满，臀部和骨盆增宽，出现阴毛和腋毛，发育正常的女生每月月经正常。

在神经系统方面，大学生时期的大脑及神经系统已基本发育成熟，接近于成年人，脑重量约1500克，大脑皮质的沟回组织已完善、分明，脑皮质神经纤维的发育（髓鞘化、增长与分支）已接近完成。脑细胞处于建立联系的上升期，皮层细胞活动增加，兴奋和抑制过程有较好的平衡，联络神经纤维活跃，大脑皮层的发育呈现类似“飞跃”的状态，为思维的发展创造了良好的物质基础。可以说，大学生时期是接受教育的黄金时期。此外，大学生时期身体循环系统、呼吸系统、能量代谢等方面的生理机能发育都处于最终完善状态，生命处于青春的旺盛时期。

我们知道，心理是人的大脑及神经系统的机能，大学生身体发育，特别是大脑生长的状况为心理的进一步发展和完善提供了物质基础。

（二）大学生的心理特点

人的心理品质是随着人的生理发育和社会活动的展开而发展成熟起来的，随着大学生的生理发育的成熟，社会生活环境对其产生的影响，大学生特有的

学习、生活方式、个性心理方面,也出现了许多重要的变化,形成了他们自己的一些主要特点。

1. 思维发展达到了较高水平

随着知识量的急剧增加,特别是专业训练的需要,大学生的思维已从经验型思维转向了理论型逻辑思维,并且占主导地位。他们通过学习及广泛的接触社会,在实践活动中,善于进行系统的论证性的思维活动,在思考问题或与人讨论问题时,不满足于现象的罗列、现成的结论,而要求有理论深度,要求揭示事物的本质和规律。

在大学阶段,大学生思维的独立性和批判性增强了,其智能发展处于顶峰时期。他们对周围的事物已不满足于一般的评议,而是常常带有批判的态度,喜欢怀疑和争论,也敢于大胆发表个人的新颖、独特的见解,尝试用新的方法去解决问题。他们的思维有一定的创造性,已不是简单地把握信息,而是通过自己的思维去加工创造出某种新的东西。但由于阅历浅,社会经验不足,他们看问题易过分掺杂情感色彩,缺乏深思熟虑,往往有偏激、过分自信、固执己见的倾向。

2. 情感丰富、强烈,但具有不稳定性,情绪表现富有特色

大学生正处于青年中期,他们有着丰富而强烈的情感世界,随着自我意识的不断发展及各种新需求的增加,他们的情感日益丰富多彩,不仅具有多样性的自我情感,即对自我认识的态度体验,更表现在两性情感上即对爱情的情绪体验。

与其情感的丰富性有着密切联系的是其情感的强烈性与不稳定性。与中学生比较,大学生有一定的调节和克制自己情绪的能力,但其情绪较之成人还较为多变,具有不稳定性。大学生容易爆发激情,这种激情的特点,使得大学生既可以做出轰轰烈烈的英雄业绩,为真理、正义而献身,也可以因一时冲动、不冷静而做出蠢事和坏事。大学生情绪容易波动,可以从高度的振奋变为极度的消沉,可以从狂热变成冷淡。例如,有的学生干部原来工作热情很高,当工作受到挫折或受到别人嘲讽时,就表现出泄气、心灰意冷、情绪低落。

3. 自我意识不断增强

大学生自我意识的内容十分丰富,他们开始把“目光”投向认识自己,要求深入了解和关心自己的发展,对自己的容貌、内心活动、个人品质等都表现出强烈的兴趣和高度的关注,总想了解“我长得美吗?”“我有风度吗?”“我到底怎么样?”“我将来又会怎么样?”他们常常进行独立思考,考虑自己的情况,

设想自己的发展,并在这种不断地自我感觉、自我观察的基础上进行自我评价,极为敏感地关注着别人对自己言行的评价。大学生的自我体验更细腻,出现新质——自尊感和自卑感:悦纳并尊重自己,对自己抱肯定的态度,表现为自尊;轻视、不满意自己,对自己抱否定态度,表现为自卑。

大学生随着社会地位的提高,以及知识、才干、能力的增长,他们的自尊心也明显地增强,要求得到别人的理解和尊重。如果别人把他当小孩看待,干涉他的言行,他会非常反感,如遇到无理指责或不公正待遇时,就会无法忍受。但大学生的自尊心也常常呈现出矛盾和不稳定的特点,其要求别人理解、尊重自己,但自己又常常不理解、不尊重别人,甚至还伤害别人,使得矛盾愈演愈烈,有的以“自我为中心”,谁也不能碰他一点,以至常常与人产生矛盾。

大学生的自信心、独立性也进一步增强,要求独立自主地处理问题,力图摆脱社会传统及家庭的束缚,按照自己的意志行动,希望成为自己命运的主人,表现出明显的顽强、刚毅、坚忍不拔。但有的大学生过分相信自己的能力和才干,听不进不同意见,目空一切,自命不凡,而盲目的自信一旦受挫,其又不能正确对待,结果产生焦虑、苦闷、自卑的心理,丧失信心,严重的甚至精神失常。

4. 大学生的个性基本形成

大学生的个性已经呈现一定的稳定性,但又具有相当程度的可塑性。这将在本章第三节进行具体阐述。

(三) 大学生心理健康的标准

大学生心理健康的标准可以从三个依据来考虑,一是根据心理健康的基本内涵,突出其积极发展的一面;二是依据大学生个体心理发展的年龄特征;三是依据心理现象的系统性特点,尽可能从其主要方面来考察。据此,并结合我国大学生的实际情况,其心理健康的标准可以从以下几项来把握。

1. 有效的生活、学习与工作

有效的生活、学习与工作是大学生心理健康的基本标志。心理健康的大学生能珍惜生命,热爱生活并积极投身于生活,在生活中尽情享受人生的乐趣;同时,在学习与工作中能正常地利用自己的智慧和能力,尽可能地发挥自己的聪明才干,在学习和工作中取得一定的成绩,并从中获得满足和激励,把学习、工作看成是乐趣,而不是负担。

2. 客观的自我认识

心理健康的大学生能体验到自己的价值,能了解自己,悦纳自己,对自己的能力、性格、优缺点都能做出恰当、客观的评价,既不过高地评价自己,对

自己具有的一些长处和优势沾沾自喜,从而提出不切实际的生活目标和理想,也不过低地评价自己,为自己在某些方面的不足而自责、自怨、自卑。他们对自我的认识稳定,能接受自己,对于通过自身努力而无法弥补的缺憾,也能安然接受而不做无谓的幽怨,并保持积极的生活态度,努力发展自己的潜能。

3. 和谐的人际关系

心理健康的大学生乐于与人交往,能接受自我,也能接纳他人;在交往中总能发现他人的长处,不苛求他人,并能为他人所理解、接受;与他人相处时,能进行较好的沟通,同情、友善、信任、尊敬等积极肯定的态度,总是多于猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等消极否定的态度,对其所归属的群体能有一种休戚相关、荣辱与共的情感,必要时能为集体放弃个人的某种欲望。

4. 情绪稳定协调

心理健康的大学生能够适当地抑制或调动自己的情绪,有健康的情绪反应,有愉快的情绪,愉悦、乐观、开朗、满意等积极情绪体验总占优势。虽然各种意外事件的打击在所难免,心理健康的大学生也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但一般不会长久,一旦引起情绪的因素消失,就能视情况而逐渐平复,恢复到正常的生活形态而不会漫无止境地延长,使整个生命都弥漫着某种情绪。同时他们能适度地表达和控制自己的情绪,使自己的情绪保持平衡,充满自信心;在社交中既不狂妄自大,也不畏惧退缩;对得不到的东西,不过于贪求,争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求;保持充分的安全感、幸福感,对自己能得到的一切感到满足。

5. 保持健全的人格

心理健康的大学生能以正确的人生观和信念为中心,将自身的需要、动机、目标与行为统一起来,并使其气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展。人格作为整体的精神风貌,能够被完整、协调、和谐地表现出来:适中、合理地思考问题;恰当灵活地待人接物;对外界的刺激不会有偏颇的情绪和行为反应;能使自己的人格特征随着客观现实的变化而变化,并在变化中保持各方面的有机统一和协调,而不是杂乱无章的。

6. 与社会的协调一致

心理健康的大学生能与社会保持良好关系,主动去了解和适应社会。如果发现自己的思想、欲望、目标和行为与社会的利益和大多数人的利益相违背,就会放弃或调整自己的行动计划,以谋求与社会的步调合拍,逐步建立符合社会规范、适应社会变化的生活方式。

三、心理健康对大学生成才的作用

(一) 心理健康的重要意义

1. 心理健康是大学生发展的前提和基础

从发展心理学的角度来看,一个人要依次经过婴儿期、幼儿期、童年期、青春期、青年期、中年期、老年期等不同人生发展阶段,每个人生发展阶段都有相应的人生发展课题,一个人的发展就是不断完成其人生发展课题的过程。大学生正处于青年期,这是人生发展的高峰时期,也是关键时期,这一时期包含着诸如学习、交往、爱情、求职等许多重要的人生发展课题,这些课题完成得好与不好对今后的人生历程具有决定性的意义。而心理健康是完成好这些课题的前提和基础。心理健康的大学生,具有正常的智力、积极的情绪、坚强的意志、完整的人格,能够充分挖掘自身的潜力,能够充分发挥良好的心理效能,圆满地完成繁重的学习任务,恰当地处理复杂的人际关系,正确看待和妥善解决爱情问题,在激烈的社会竞争中获得理想的职业。而心理不健康的大学生,心理困扰多,心理效能低,难以完成大学阶段的发展课题。

2. 心理健康能够增强大学生的环境适应能力

适应具有重要的意义。生物学家曾说:物竞天择,适者生存。心理学家让·皮亚杰(Jean Piaget)认为:适应是智慧的本质。大学生面临着多种多样的适应问题:在校期间,要适应大学的学习方法、生活环境、人际关系;毕业以后,要适应工作要求、婚姻生活、社会竞争等。适应能力强的大学生,能够充分利用环境中的有利条件,改变不利条件,求得不断发展,在生存竞争中取胜;而适应能力弱的大学生,与环境不相容,使自己发展受限,在生存竞争中往往被淘汰。适应能力的强与弱在很大程度上取决于心理健康。心理健康的大学生,能够根据外界环境的变化,相应调节自己的心理状态和行为方式,取得与外界环境的平衡与协调,保持良好的适应。心理不健康的大学生,心理功能紊乱,调节能力低下,难以与外界环境保持良好的适应。

3. 心理健康能够提高大学生的综合素质

心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点,包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素,是其他素质形成和发展的基础。学生求知和成长,实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识,只有通过个体的选择、内化,才能渗透于个体的人格特质中,使其从幼稚走向成熟。这个过程,也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综

合素质的提高,在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成,要以心理素质为中介,创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中,保持良好的心理适应状况,是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。正是从这个意义上说,大学生综合素质的强弱,主要取决于其心理素质的高低,取决于学校心理健康教育的成功与否。

(二) 心理素质对大学生成才的作用

1. 培养良好的思想道德素质

就过程而言,培养良好的思想道德素质就是树立正确的人生观、价值观和道德观。这个过程不仅是一个学习、受教育的过程,更是一个价值内化的过程,也就是把正确的人生观、价值观和道德观变成自己的思想观念,进而指导自己的行为,成为人格的组成部分。而人生观、价值观和道德观作为行动的指南、行为的准则,必然带有一定的认知成分,同时,这些观念在被大学生用来评价人的行为的是非善恶时,又必然带有明显的情绪色彩。于是,价值内化这一看似思想认识的过程,就相应有了心理素质的相当程度的参与,健康的心理就为价值内化过程提供了良好的心理基础。

就内容而言,良好的心理素质与良好的思想道德在不少方面具有一致性,如有恒负责、自律严谨、勇敢坚强、沉着自信等,既是健康的心理品质,又是良好的思想品德。所以,提高心理水平就大大有助于提高思想道德水平。

2. 促进智力的发展

智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力和实践活动能力的综合。心理活动通过大脑直接影响智力活动,轻松、愉快、乐观的情绪使记忆能力增强、反应灵敏、思维活跃,而焦虑不安、悲观、苦闷、愤怒等情绪则使人思维停滞、智能发挥受阻。良好的心理素质不但能够使人的智力最大限度地发挥出来,而且还能促使潜在的智力得以很好的开发。

3. 增强社会适应能力

具有良好心理素质的人能够根据客观环境的变化随时调节自己的心理状态,减少心理机能紊乱,以充沛的精力、积极的态度广泛接触社会,从事社会活动,从而增强社会适应能力;而心理素质差或心理不健康的人对于社会压力缺乏良好的应对心态,常常会产生无奈、紧张、焦虑的心理,并无力调节内心冲突,以至无法适应正常的社会生活。