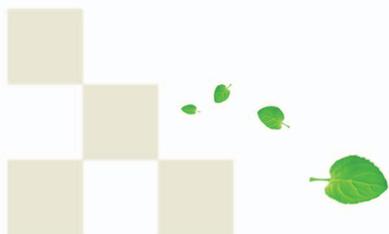


星空下的倾听

——与大学生朋友谈心理

程兰华 高 瑛 王文霞/编著

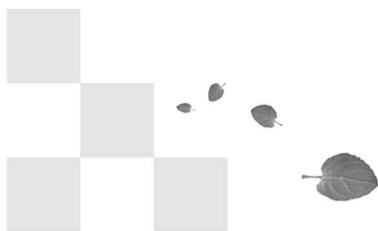


兰州大学出版社

星空下的倾听

——与大学生朋友谈心理

程兰华 高 瑛 王文霞/编著



兰州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

星空下的倾听:与大学生朋友谈心理 / 程兰华,高瑛,王文霞编著. —兰州:兰州大学出版社,2014.1

ISBN 978-7-311-04413-8

I. ①星… II. ①程… ②高… ③王… III. ①大学生—
心理健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 029150 号

策划编辑 张爱民
责任编辑 张爱民 冯宜梅 毛玉煜 包秀娟
封面设计 刘杰

书 名 星空下的倾听
——与大学生朋友谈心理
作 者 程兰华 高瑛 王文霞 编著
出版发行 兰州大学出版社 (地址:兰州市天水南路 222 号 730000)
电 话 0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心)
0931-8914298(读者服务部)
网 址 <http://www.onbook.com.cn>
电子信箱 press@lzu.edu.cn
印 刷 兰州瑞昌印务有限责任公司
开 本 710 mm × 1020 mm 1/16
印 张 16.5
字 数 320 千
版 次 2014 年 4 月第 1 版
印 次 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-311-04413-8
定 价 32.00 元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

编写说明

本书以心理健康理论知识为基础,通过探讨大学生这一特定人群的身心发展特点,引导学生了解和掌握自身的身心发展规律,使其能坦然面对和解决这一阶段出现的困惑和问题,从而快乐、幸福地成长。在编写过程中,针对目前市场上同类教材所出现的或者偏重理论缺少心理素质训练,或者偏重心理训练活动缺少心理学理论的状况,我们针对多年咨询工作中遇到的学生的实际问题,力求贴近学生的需求,以通俗易懂的语言、深入浅出的理论、便于操作的练习,向读者传达基本的心理健康知识。

本书共分为上下两篇。上篇为心灵成长篇,共六章,由高瑛撰写。第一章大学生成长与心理健康,着重阐述心理健康的概念和意义;第二章到第六章主要关注大学生心灵成长方面的问题,包括新生适应和人生发展、人格的完善、情绪的管理、压力的管理、自信培养和潜能开发等内容,旨在引导大学生关注心理健康,完善心灵。下篇为大生活篇,由王文霞撰写,包括第七章到第十二章的内容。主要探讨与大学生生活密切相关的一些问题,包括学习心理健康、人际心理健康、恋爱心理健康、网络心理健康、生涯规划和生命教育等内容,旨在引导大学生从心理学的角度出发,积极面对和解决这一阶段大学生容易出现心理问题。全书由程兰华、高瑛统审,石蕾负责校稿。

本书的每一章均编排心灵寄语、本章要点、心理困惑、心理故事、心理课堂、心理橱窗、心理体验和心理测试等内容。

“心灵寄语”是每章的导语,引出本章的主题内容。

“本章要点”是本章的教学内容以及学生的学习目标。

“心理困惑”是与本章主题相关的、来源于作者咨询案例中的学生问题。

“心理故事”是一些与本单元主题相关的中外故事,引出单元内容,启发学生思考和讨论。

“心理课堂”是每一章与主题相关的理论知识讲解,并辅以活动体验和练习。

“心理橱窗”是穿插在心理课堂中的一些心理学家的故事、观点、心理学实验等,加深学生对心理学的兴趣和理解。

“心理体验”是配合主题内容需要的一些心理活动与练习,帮助学生深入理解知识。

“心理测试”是与主题相关的一些心理测验,配合学生的个人测试需求。使用中要注意测验结果的解释,避免以测验给人定性或对号入座。本书中的练习和测试比较多,教师可根据教学的实际情况,选择性地加以使用。

本书在编写过程中引用了国内外的大量研究成果,在本书之末列出了主要的参考文献,我们在此深表感谢!同时也感谢兰州大学出版社的大力支持!

由于我们水平有限,对问题的理解和阐述往往有失偏颇,请读者不吝赐教!

编者

2014年1月于兰州

目 录

上篇:心灵成长

第一章 健康人生 从心开始——大学生成长与心理健康	001
第一单元 健康与心理健康	002
第二单元 大学生成长与心理健康	008
第二章 物竞天择 适者生存——新生适应与人生发展	013
第一单元 适应与发展	014
第二单元 新生适应	019
第三单元 我要飞得更高——人生发展	025
第三章 认识自我 完善人格——人格完善与心理健康	029
第一单元 认识人格	030
第二单元 我眼中的我——自我意识与心理健康	034
第三单元 生命的发动机——需要、动机、价值观与心理健康	043
第四单元 生命的形状——气质、性格、能力与心理健康	052
第四章 管理情绪 润色心灵——情绪调控与心理健康	073
第一单元 认识情绪	074
第二单元 情绪的表达和识别	079
第三单元 情绪的管理——提高情商	088
第五章 直面压力 勇往直前——压力应对与心理健康	105
第一单元 压力与我们共存	106
第二单元 带着压力前进	111
第六章 提升自信 超越自己——自信培养与潜能开发	119
第一单元 相信自己 提升自信	120
第二单元 超越自己 开发潜能	126

下篇：大学生活

第七章 学习心理 ABC——学会学习	134
第一单元 认识学习	135
第二单元 学会学习	141
第八章 人际大富翁——走出心灵孤岛	156
第一单元 我为什么需要朋友	157
第二单元 我喜欢和谁在一起	161
第三单元 如何与朋友相处	166
第九章 爱海深思——恋爱与性心理健康	176
第一单元 问世间情为何物	177
第二单元 校园爱情	182
第三单元 谈性不色变	185
第四单元 爱的艺术	189
第十章 “E”网情深——网络心理健康	199
第一单元 网络是把双刃剑	200
第二单元 做网络的文明使者	209
第十一章 让梦想着陆——规划我们的生涯	218
第一单元 我的未来不是梦	219
第二单元 让梦想着陆	226
第十二章 珍爱生命 理解人生——寻找生命的意义	239
第一单元 生命的意义	240
第二单元 心理危机干预	249

上篇：心灵成长

第一章 健康人生 从心开始

——大学生成长与心理健康

世界上最浩瀚的是海洋,比海洋更浩瀚的是天空,比天空还要浩瀚的是人的心灵。

——雨果

心灵寄语

健康是生命之本,快乐是生命之源。人类从诞生以来,就在孜孜不倦地寻求健康、快乐和幸福!然而,人的一生难免遭遇风雨,特别是在大学阶段这一心理迅速成熟的时期,同学们要面对学业、情感、发展和人际关系等人生重大课题,不可避免地会遭遇各种各样的困惑和问题。在保持身体健康的同时,积极维护心理的健康,才能拥有美好的人生!

本章要点

本章主要介绍心理及心理健康的概念、标准,青年期大学生的心理发展特点。

通过本章的学习,引导学生正确理解心理健康的概念,能自觉审视自己的心理健康状况,加强心理保健意识。

心理困惑

问题一:我觉得身边很多同学处于无精打采的亚健康状态,这是不是心理问题的表现?

问题二:进入大学,反倒觉得自己越来越迷茫,不知道该往何处走,有时候觉得自己很有能力,有时候又觉得一事无成,有时候想交很多朋友,有时候又想独处,觉得自己矛盾重重,这些都是心理问题吗?

面对青春期的自己,你是否也有过这样的困惑和矛盾:有理想,却又不知从何做起;渴望自己是成人,却又害怕长大;渴望亲密的友谊,却又害怕走的太近;有一段时间情绪积极,斗志高昂,有一段时间又消极低沉,无精打采……

第一单元 健康与心理健康

心理故事

斯芬克斯之谜

古希腊有这样一个传说：在一个王国城堡的附近有个女魔，叫“斯芬克斯”。她整天守着那条过往行人的必经之路，让人猜一个谜：“什么东西早上是四条腿，中午是两条腿，傍晚是三条腿？”如果行人猜不出谜底，她就会把他吃掉；如果猜出来了，她自己就会去死。无数的人因为猜不出谜底而被吃掉，外面的人也不敢来这里了，王国内外充满了恐惧。终于有一天，一个叫“俄狄浦斯”的年轻人来到斯芬克斯的面前，说出了这个神奇“东西”的谜底——“人”！于是，斯芬克斯死了，而这个谜语最终流传了下来。

人为什么一半是天使，一半是野兽？这一永恒的斯芬克斯之谜，从古至今，从东方到西方，困扰着所有的哲人……

在我们今天看来，俄狄浦斯对“斯芬克斯之谜”的解答是表象的、动物层面的，他并没有真正地解开“斯芬克斯之谜”。因为人与动物的最大区别就在于：人有复杂的心理而动物没有。正如法国作家雨果所说：“世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。”

心理课堂

一、什么是心理

日常生活中，经常会有这样的现象：春天春暖花开，人们纷纷踏春赏花，可也有人看花落泪，感叹花的凋零；看同一个故事，有人会因此感动，努力改变自己的命运，而有人却会就此丧失斗志，消沉下去；看到一幅意义不明确的图，有的人理解为这样，而有的人却诠释为另一种意义……为什么同样的场景、同样的故事、同样的图片，引发每个人的所思所想却是不同？

这就是心理的原因。

心理是人脑的机能，是人们在社会实践和日常生活中对客观事物的能动反应，它通常表现为人们对客观事物的体验、看法、态度、倾向和相关的行为，这种反映有时我们能意识到（在意识层面），有时我们不能意识到（在潜意识层面）。

人的心理包含心理过程和个性心理两部分。（图 1-1）

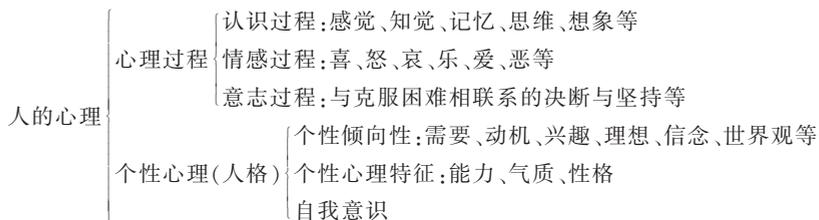


图 1-1 人的心理

(一)心理过程

心理过程就是人的心理活动过程。人类一切活动都离不开心理活动过程,这是人类区别于动物的最根本标志。人的心理活动过程包括认知过程、情感过程和意志过程,简称为知、情、意。

认知过程是个体接触客观世界的前提。当客观事物作用于人的感官,人通过视觉、听觉、嗅觉和味觉、触觉等注意事物,感觉和知觉事物,进而运用以往的经验、记忆整合事物,同时,运用思维和想象来理解事物。这一包含注意、感觉、知觉、记忆、思维和想象等心理活动的过程就是认知过程。

情感过程是伴随认知过程而产生的。人对外界事物有一定认识之后,就会伴随产生一定的态度和情感,或者喜欢、或者厌恶、或者高兴、或者悲伤,这些心理活动都属于情感过程。

意志过程是指人在认识世界的同时,也能有目的、有计划地改造世界。人们为了达到自己的目的,必须克服困难,努力改造世界或者改变自己的心理过程就是意志过程。人的意志过程包括与克服困难相联系的决断与坚持,如自觉性、果断性、坚持性和自制性等。

(二)个性心理

人的心理除了心理过程这一共性之外,还包括个性心理(简称个性),也就是人格。个体因为遗传、家庭、教育、经历及所处社会环境的不同,形成了人与人之间的差异,也正因为这些差异,使得每一个人都具有独一无二的个性或人格。

个性心理包括个性心理倾向性、个性心理特征和自我意识三方面内容。

个性心理倾向性是推动人进行活动的动力系统,是个性结构中最活跃的因素,它决定了人对周围世界的认识和态度的选择与趋向,决定着人追求什么,什么对人来说是有价值的。个性心理倾向性包括需要、动机、价值观、兴趣、理想和信念等等。

个性心理特征是人多种心理特征的独特的、稳定的组合。包括人的气质、性格和能力等。

自我意识是个人对自己的自觉因素,是个性的基础。自我意识协调并控制着个体的个性心理特征和个性倾向性中的诸多成分,使之统一成为一个有组织、稳定的整体。一个人如果自我发生障碍,就有可能失去自我存在感,或者感觉不到自己的

情感体验,甚至感到自己不能做主,导致人格障碍。

二、什么是心理健康

(一)健康新概念

健康是人类生存和发展的最基本条件,是人生第一财富。人们最常说的祝辞就是“祝您健康!”可是什么是健康呢?有人说无病就是健康,也有人说身体强壮就是健康。其实,健康的概念远非人们理解的这么简单。世界卫生组织(WHO)1946年是这样为健康定义的:“健康是一种身体上、心理上和社会适应上的完好状态,而不仅是没有疾病和虚弱的现象。”1989年,世界卫生组织对健康重新定义为:“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。”躯体健康是指人体的结构完整,生理功能正常;心理健康是指在身体、智能及情感上与他人心理健康不矛盾的范围内,个人心境发展最佳的状态;社会适应良好是指个体能胜任自己在社会生活中的各种角色,能立足角色创造性地工作并取得成就、贡献社会与实现自我;道德良好是指个体在稳定的道德观念支配下表现出来的一贯的符合社会道德规范的行为。这四方面健康紧密相关、密切相连,躯体健康是其他健康的生理基础,心理健康与躯体健康相互作用,以心理健康为基础而发展起来的道德健康高于单纯的心理健康;社会适应良好是心理健康的充分体现,是健康的最高境界。

世界卫生组织在对健康重新定义的同时,也给出了健康的十条标准:

- (1)有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作,而不感到疲劳和紧张;
- (2)积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;
- (3)精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;
- (4)应变能力强,能适应外界的各种变化;
- (5)自我控制能力强,善于排除干扰;
- (6)体重适当,身材匀称而挺拔;
- (7)眼睛炯炯有神,善于观察;
- (8)牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;
- (9)头发有光泽,无头屑;
- (10)肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如。

从这十条标准中我们可以看出,其中前五项都是对心理方面提出的要求。可见,心理健康是健康的重要基础和标志。

(二)心理健康的概念

心理健康是指一种持续的、积极发展的心理状况,在这种状况下主体能作出良好的适应,能充分发挥身心潜能,而不仅仅是没有心理疾病。

从这一概念可以看出,心理健康有两层含义:一是没有心理疾病,这是心理健康最基础的含义,如同身体没有疾病是身体健康最基本的条件一样;二是心理健康

者具有一种积极发展的心理状态,这是心理健康最本质的含义,它意味着要消除一切不健康的心理倾向,使一个人的心理处于最佳状态。

(三)心理健康的标准

现实生活中,我们的躯体健康可以通过体温、脉搏、血压、心电图和肝功能等一系列科学客观的检查来判断,有完整、清晰、科学的客观数据做标准,健康与否,结果一目了然。心理健康的判断却是一个比较复杂的问题,一方面,人的心理是对客观现实的主观映像,会随着环境和个体的变化而变化,因此,人类难以像检查躯体健康那样检查心理健康;另一方面,心理学是一门正在发展中的学科,许多心理现象和规律尚处于未知或知之不多阶段。同时,作为一门学科的心理又受由不同的社会文化背景、民族特点、经济水平、意识形态和学术思想所导致的不同认知体系、价值观念的影响,且目前尚无被世界各国、各民族公认的科学的的标准体系。虽然如此,也并不是无据可考,半个多世纪以来,世界各国的心理学家从不同角度对此进行了积极的探索,提出了许多有益的观点,心理健康的几个基本特征已被众多学者公认。

1.智力正常

智力是人的注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力和实践活动能力的综合,是大脑活动整体功能的表现,而不是某种单一心理成分。智力正常是一个人生活、学习和工作的最基本的心理条件。目前,已有不少国际公认的具有相对科学性和实用性的智力量表可以测量人的智力水平,例如美国的韦克斯勒(1943年)发明的智力测验和法国的比内·西蒙(1908年)推出的智力量表。根据世界卫生组织规定,正常人包括青少年和儿童在内,其智商必须在85以上(韦氏儿童智力量表规定,智商在80以上),这是智力正常的最低要求;70~79是智力缺陷的范围,已属心理缺陷;70以下则属于低能,在心理疾病范畴;智商超过130为智力超常,在心理健康范畴内。

2.较好的社会适应性

这是指个体能够根据客观环境的需要和变化,通过不断调整自己的心理行为和身心功能,达到与客观环境保持协调的和睦状态。它主要表现在以下三个方面:

一是具备适应各种自然环境的能力。任何一个心理健康者为了生存的需要,应该具备适应各种自然环境的能力。

二是具备人际关系的适应能力。个体能正确对待、处理和协调好各种人际关系,是衡量和判断其社会适应性的核心和关键因素,是心理健康的重要标准之一。

三是具备适应不同情境的能力。情境一般是指个人行为所发生的现实环境与氛围,有广义和狭义两种。前者是指社会历史进程、国际形势等,后者是指个体心理行为在活动时所处的场所、氛围,接触对象的态度、情绪及期待等,如考核、演讲和比赛等场合。狭义的情境要受到广义的情境制约和影响。心理健康者能够在不同

空和各种情境中调整自己的心理状态,并充分发挥个人心理潜能和优势。

3.具有健全人格

人格是一个人具有的稳定的心理特征的总和,又被称为个性(或个性心理)。健全的人格是指构成人格的诸要素,如气质、能力、性格、理想、信念和人生观等各方面能平衡、健全地发展。

心理学家奥尔波特从人本主义自我实现的需求出发,提出了健全成熟人格的特征:

(1)有自我扩展的能力。健康成熟的人能将自己投入到多种爱好、活动以及与人交往中,使这些活动成为自我扩展的机会。

(2)具有与他人热情交往的能力。能与他人保持亲密关系,有同情心,能容忍与自己在价值观念和 information 上有差别的人。

(3)在情绪上有安全感和认同感。能忍受生活中无法避免的冲突和挫折,能经得起突然袭来的打击。

(4)具有现实性。能够按照世界本来面目去认识世界,准确、客观地感知现实,并坦然接受现实。

(5)能客观认识自我。对自己所有的或所缺的都认识清楚、准确。理解真实的自我与理想的自我之间的差别,也知道自己与他人对于自己认识的差别。

(6)有一致的人生哲学。有符合社会规范的、科学的人生观,为一定的目的而生活。在意识形态、信念和生活方面能够对他人产生创造性的推动力。

4.情绪和情感稳定,能够保持良好的心境

过度的情绪反应,如狂喜、暴怒、悲痛欲绝、激动不已,以及持久的消极情绪,如悲、忧、恐、惊、怒等,可使人的整个心理活动失去平衡,也会造成人的生理机能的紊乱,导致各种躯体疾病。而愉快、喜悦、乐观、豁达、恬静、满足和幽默等积极情绪,有益于身心健康和调动心理潜能,使人进一步发挥自己的社会功能。因此,保持情绪和情感的协调稳定和拥有良好的心境是心理健康的又一重要标准。

心理健康者虽然也有悲、忧、哀、愁等消极情绪体验,但他们能主动调节,适度表达和控制情绪,做到喜不狂、忧不绝、胜不骄和败不馁,保持愉快、开朗和乐观的心境,对生活和未来充满希望。

5.有健全的意志和协调的行为

意志是人自觉地确定目标,并支配其行动,努力实现预定目的的心理过程。意志与行为难以分割,没有行为,就看不出一个人意志活动的实质。受意志支配和控制的行为称为“意志行为”。心理健康者的行为指标是:行为大多数是受理智控制而尽量不受情感和非意识支配,采取弹性方式,而非固执僵化的方式处理问题。

衡量一个人意志品质的高低、强弱、健全与否,取决于以下四种心理品质:

意志的自觉性,即对自己行为的目的和意义有明确认识,能主动地支配和调节

自己的行为,使之符合于自己的目的。

意志的果断性,是指善于迅速明辨是非,合理决断和执行的心理品质。

意志的自制、自控性,是指善于促使自己执行已采取的决定,制止和排斥与决定无关的行为,克制自己的负性情绪和冲动行为。

意志的坚韧性,就是坚持自己的决定,为达到目标百折不挠。

6.心理特点符合心理年龄

每个人都有三个年龄层次,即实际年龄、生理年龄和心理年龄。

实际年龄是指人们的自然年龄。

生理年龄是指生理发育成长的年龄特点,与实际年龄不一定完全一致,如营养不良的人生理发育延迟,也就是生理年龄小于实际年龄。

心理年龄是指人的整体心理特征所表露的年龄特征。人从婴儿期到老年期,每个心理年龄期都有不同的心理特点,如幼儿期天真活泼;青少年期自我意识增强、心理活动急速发展变化;进入老年期,心理活动趋向成熟稳定、老成持重、身心功能弹性降低。

所谓心理特点符合心理年龄就是指个体的心理年龄、生理年龄与实际年龄相符,在不同生理发育期应表现出与该时期身份、角色相符合的心理特征。

特别关注

正确理解和运用心理健康的特征和标准

1.正如要在世界上找出一个毫无躯体疾病的“绝对健康”者非常困难一样,我们也很难在世界上找到完美无缺的、符合前面所述的心理健康特征条件的人,因为世界上不存在“绝对健康”的人。在现实生活中,一个人只要基本符合了上述心理健康的特征就可以被认为是心理健康者。心理健康的标准给我们提供了相对的、可比较的概念,给我们指明了提高心理健康水平可操作、可努力的方向。我们只要在现有的基础上作出努力,就可以使自己的心理健康水平向更高层次提升,不断发挥自己的心理潜能。

2.心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,人类基本的心理状态是从健康到较健康再到心理缺陷、较轻的心理疾病、严重的心理疾病这样一种连续谱的分布,其发展和变化取决于个人的心理防卫功能、接受心理健康教育程度和自我心理保健水平。因此,健康不是一种固定不变的状态,比如,心理疾病患者病好了就是恢复健康;没有心理疾病的人经过自我修养和磨炼可以更加健康;而所谓的心理健康者也不是就不会生病,更不是一点心理问题都没有。

3.心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。一个心理健康者偶尔也

会出现一些不健康的心理和行为,也会出现自卑、冲动和嫉妒等心理,但是他能够较快地调整和恢复到健康状态上来。心理不健康则是指一种较持久的不良状态。因此,不能仅从一时一事简单地给自己或他人作出心理不健康或心理疾病的结论。

第二单元 大学生成长与心理健康

心理故事

再过两天,乔治就满30周岁了,即将步入人生的下一个十年,他为此感到忐忑不安,害怕生命中最美好的岁月悄然而逝。乔治每天上班之前都会去体育馆晨练,在那里,他每天都能碰到一个叫尼古拉斯的朋友,现在已经79岁了,仍然体格健硕。

那天,乔治心想,尼古拉斯都快80岁的人了,肯定有很多地方值得自己学习和参考,并且他很想知道当自己到了尼古拉斯那样的年纪会如何回头看待自己的一生。于是,乔治就问尼古拉斯:“你生命中最美好的时光是什么时候?”

尼古拉斯没有一丝犹豫地回答道:“哦,乔治,对于你这个充满哲理的问题,我也有充满哲理的答案。我的孩提时代是在奥地利度过的,无忧无虑,有父母的辛勤抚育,那是我生命中最美好的时光;在学生时代,我学到了直到今天都受益的知识,那是我生命中最美好的时光;当我找到第一份工作,开始承担起责任并通过自己的努力获得报酬时,那是我生命中最美好的时光;当我邂逅我的妻子并同她坠入爱河的时候,那是我生命中最美好的时光;当我们为了躲避战争,逃离奥地利,一同安全地乘上开往北美的轮船时,那是我生命中最美好的时光;当我成为一位年轻的父亲,看着自己的孩子渐渐长大,那是我生命中最美好的时光;而现在,乔治,我79岁了,身体健康,内心满足,我爱我的妻子就如同我们初次相见那般,这是我生命中最美好的时光。”

乔治听完尼古拉斯的话,豁然开朗,他明白了原来人生的道路很长,每一个阶段都值得自己认真去走,这个过程是必经的,虽然对于未来有很多迷茫,但是,只要认真地走好每一步,也并没有什么可怕的。

人生的每一个阶段都是我们必经的,每一段都会有独特的风景。发展心理学把人的一生划分为乳儿期、婴儿期、幼儿期、儿童期、少年期、青年期、中年期和老年期八个阶段,个体在每个阶段都具有不同的心理发展特点。处于青年期的大学生们,了解青年期的心理发展特点,就可以坦然面对这一阶段出现的心理困惑,顺利步入人生的下一个阶段。

心理课堂

一、大学生的心理发展特点

(一)心理发展的过渡性

从心理发展的水平看,人的成熟应具备三个条件:生理的成熟、心理发展完善以及社会成熟。从大学生心理发展过程看,其思维已由经验型向理论型转化,情感逐渐成熟,社会道德感和责任感增强。在意志行动上则从容易冲动发展到具有一定自控力,形成相对稳定的行为水平。个性发展上,性格、能力等个性特点都达到相对稳定和渐趋成熟的水平,理想、信念、价值观和世界观也逐渐接近成人的发展水平。因此,多数大学生的心理正处于迅速走向成熟又没有完全成熟这一过渡阶段。

(二)心理发展的可塑性

青年期是人生各种心理品质全面发展、急剧变化的时期,这一时期心理发展不稳定、可塑性较强,其可塑性源于内外两种原因,外因是容易受社会环境或生活情境的影响,内因是大学生自身对人生、对世界的美好向往使其愿意完善和追求。因此,这一阶段是引导大学生心理发展成熟的重要阶段。

(三)心理发展的阶段性

在大学这一短暂的阶段,大学生的心理也会呈现出阶段性的差异。

1.适应阶段

入学适应是新生迈进大学校门都要经历的第一关,他们面临着从中学生活到大学生活的急剧变化,包括环境角色、人际关系、生活方式和学习方法等都发生了变化。这些变化使大学生原有的心理平衡被打破,内心交织着自信与自卑、轻松与压力、理想与现实等各种矛盾。

2.稳定发展阶段

经过一段时期的调整适应后,大学生进入稳定发展阶段,这是大学生活最主要、最长久的时期。这一时期大学生心理发展的特点是专业学习兴趣浓厚、求知欲强烈、兴趣广泛、思维活跃,自我认识进一步深入,人际交往增多,一些学生还建立了较稳定的恋爱关系,也有一些学生会遇到困难和问题,或者出现某种程度的心理障碍。这一阶段突出的问题是:恋爱与性心理健康、学习目标的实现、发展道路的选择等。这一阶段,大学生在面对、解决这些问题或障碍的过程中不断发展和完善自我,其可塑性得到充分的诠释。

3.走向成熟阶段

经过四年的大学生活,进入了就业准备阶段,这是从学生生活向职业生活的过渡时期。毕业在即的学生大多面临毕业生考试、论文答辩、求职择业等诸多抉择与思考,这些现实问题又使得大学生的心理掀起波澜。其中绝大多数同学经过几年的专业学习和心理发展具备了较为稳定的人生观、丰富的知识和良好的自我心理调

控能力,并做好走向社会的心理准备。但也有少数学生因在学业或求职中遇到挫折,产生悲观失望、无所适从等心理问题。

二、大学生常见的心理矛盾

青年大学生正处于急剧变化的青春后期,同时,由于长期接受学校教育、缺少社会生活经验、心理社会化成熟度滞后于生理成熟度、经济不独立和受多元价值的影响,这一切都使得大学生心理发展存在矛盾和冲突,如独立与依赖的矛盾、理想与现实的矛盾、强烈的成就意识与知识经验不足的矛盾、心理封闭与寻求理解的矛盾及性生理成熟与性心理相对滞后的矛盾等。

(一)独立性与依赖性的矛盾

随着自我意识的增强,特别是离开家庭,进入社会气氛很浓的校园,大学生的成人感迅速增强,渴望独立,强烈要求社会承认自己的成人资格。同时,大学生生活环境也比以往生活环境赋予个人更多的独立与自由空间,有很多事情要完全靠自己的能力来处理,这都使大学生的独立意识迅速发展。但由于他们知识缺乏、生活经验不足,无法完全靠自己的能力处理生活中的复杂问题,特别是经济还没有独立,必须依靠父母和学校,所以,在大学生身上,一方面有强烈的独立意识,另一方面却不得不依赖别人,心理上出现了独立性和依赖性的矛盾。

(二)理想与现实的矛盾

年轻人是富有幻想的,年轻大学生有较高的知识水平,更富有理想。然而由于社会经验的缺乏,进入大学,大学生常会发现现实并不是如自己所想象的那样,当理想受挫不能成为现实时,必然产生强烈的心理矛盾。因此,最常困扰大学生的是理想我与现实我、理想社会与现实社会的矛盾。当一个人感受到一定程度的理想与现实的差距是正常的,更能激发人奋斗的热情,但如果理想与现实成为矛盾就会给人带来沉重的心理压力。

(三)心理闭锁与寻求理解的矛盾

对很多同学来说,大学时代是一个既渴望友情又追求孤独的时期。一方面,由于自我意识的发展,大学生常常对自己的内心世界进行着细致而深入的探索、反思,希望有一方完全属于自己的自由角落;另一方面,大学生又害怕孤独,希望自己有心灵共鸣的知己,希望自己的情感有宣泄的对象。这种心理特点上的两重性是青年期最显著的心理特征之一,这也会使大学生的情感生活更为复杂。

(四)性生理与性心理的矛盾

大学生正处于性生理已经成熟,性心理正趋向成熟的阶段,这种性心理成熟滞后于性生理成熟的现实矛盾,使得他们处于早熟与未自立的峡谷之中。同时,大学生需要进行半封闭的紧张学习,并且经济不独立,未来又有许多不确定的因素,这些都导致许多与性有关的心理矛盾的产生。大学生自身对这类矛盾往往敏感多虑,这对他们的发展与成熟有重要影响。