

DAXUESHENG XINLI WENTI DIAOCHA

大学生心理问题调查

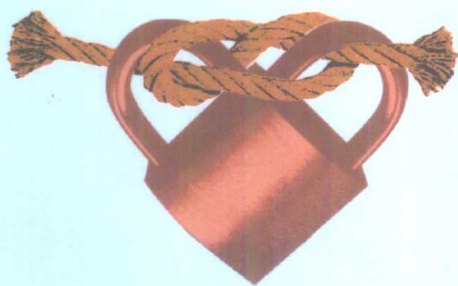
心理健康是您

成才的首要前提

透视大学生心理

调适心态……

拓维文化 编



中国纺织出版社

大学生心理问题调查

拓维文化/编 



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书在大量调查大学生心理问题的基础上,经过深入的理论探索,深刻地剖析了当代大学生中各种常见的不健康心理,并提供了数个测评表以供大学生们自测。同时,本书也适合高校教师及学生家长使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理问题调查/拓维文化编. —北京:中国纺织出版社,2000.5

ISBN 7-5064-1774-X/C·0007

I. 大… II. 拓… III. 大学生—心理卫生—通俗读物
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 22136 号

策划编辑:贾红博	责任编辑:郭慧娟	责任校对:陈 红
责任设计:何 建	责任印制:初全贵	

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010—64168226

<http://www.c-textilep.com/>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2000 年 5 月第一版第一次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:8

字数:210 千字 印数:1—8000 定价:13.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

前言

历史的车轮已经进入了二十一世纪，历史的进程也对最富激情的大学生们思想产生了各种各样的冲击，由此大学生们产生了各种各样的心理问题……

在大学生产生的各种心理问题中，因学业方面、经济方面、情感方面、人际交往方面及职业选择方面而产生的心理问题尤为常见，当然也包括少数大学生的心理变态以及人格障碍甚至精神病等方面的心理问题。

据有关部门进行调查，现在的大学生心理问题已经到了相当严重的地步，但仍有相当一部分人没有认识到这一点，在他们的内心深处还把大学校园当作是一个世外桃源，一片天外净土。

如今的大学生思想开放，充满浪漫色彩，但心理还并不成熟，他们渴望能够成熟独立，但偏偏摆脱不掉幼稚，不能独立。另外，当今世界风云多变，中西文化冲突，各种思潮汹涌而至，民主进程不断加速，时代社会裂变过程中的各种各样的矛盾现象都无情地呈现在那些正处在人生尴尬期的大学生面前，使原本心理就很幼稚的大学生承受了更大负荷的压力。

针对上述情况，我们不由得产生了一种出版一本反映大学

生心理问题方面图书的冲动，这便是我们编写这本书的动机。在本书的编写过程中，由于内容的需要，选用了部分心理学专家学者的心理测验量表或问卷以及少量理论等研究成果，限于篇幅，这里未能一一注明。我们深知，这些研究成果全都是前辈们的心血换来的，在这里，我们要向所有这些成果的所有者们表达最诚挚的感谢，因为如果没有你们这些前辈的研究成果，也就没有我们这些后辈晚生的小书问世。我们真心期望能够有机会登门拜访这些令人尊敬的前辈们，以聆听他们的谆谆教诲，希望这一天早日到来！

因时间仓促及作者水平有限，缺点和错误在所难免，望广大读者能够及时提出宝贵的修改意见，我们再一次表示衷心的感谢！

编 者

于 2000 年 3 月

目 录

第一章

掀起大学生心理问题的红盖头

——大学生到底怎么了……………(1)

- 一、心理健康的基本含义与标准/2
- 二、大学生心理健康概述/5
- 三、大学生心理健康的标准/8
- 四、大学生心理问题的严重性/9
- 五、大学生心理问题探源/11

第二章

独在异乡为异客

——刚入校新生的心理问题……………(19)

- 一、飞流直下三千尺,原是希冀落九天/20
- 二、我是一只“恋巢”的鸟儿/22
- 三、难以承受的爱/23

第三章

想说认识自己,并不是很容易的事

——大学生的自我评价问题……………(31)

- 一、我是谁?/32
- 二、我是一只想飞却飞不高的小鸟/40
- 三、你我皆凡人/43
- 四、对面的女孩看过来/46

第四章

走自己的路,让别人去说吧

——大学生心理透视……………(51)

- 一、不是我不愿学习/52
- 二、也许我倒下,将不再醒来/57
- 三、问世间情为何物,直教人生死相许/67
- 四、干杯啊,朋友/74
- 五、孔方老兄今何在,囊中羞涩使人愁/80
- 六、学海无边,“钱”程是岸/87

第五章

明明白白我的心

——大学生常见不健康心理解析……………(103)

- 一、大学生,你为什么压抑?/104
- 二、没有人可以轻易放弃自己宝贵的生命/106
- 三、哪个少女不怀春?哪个少男不钟情?/125
- 四、好人一生平安/136

第六章

大学生心理测评.....(153)

- 一、心理健康水平测评表/154
- 二、大学生压抑自评量表/155
- 三、抑郁自评量表/162
- 四、焦虑自评量表(SAS)/165
- 五、害怕情绪意向表/167
- 六、强迫行为检核表/169
- 七、性格测验表/171
- 八、气质测验表/176
- 九、大学生人际关系和谐性测量/180
- 十、大学生心理适应能力测量/186
- 十一、大学生现实感测量——艾森克现实性
——幻想性测量/196
- 十二、大学生心理健康综合测量/211
- 十三、大学生恋爱忠诚度心理测评/218
- 十四、女大学生失恋心理测评/220
- 十五、大学生单相思心理测验表/224
- 十六、大学生“一见钟情”心理测评表/226
- 十七、大学生恋爱矛盾心理测评/228
- 十八、大学生拒绝异性心理测评/230
- 十九、女大学生魅力心理测评/232
- 二十、男大学生魅力心理测评/239
- 二十一、大学生情感理智心理测评/240

主要参考文献.....(246)

第一章

掀起大学生 心理问题的红盖头

——大学生到底怎么了



《大学生心理问题调查》

一、心理健康的基本含义与标准

一个人的身体不健康,可以在这个世界上生活得很愉快;如果一个人的心理不健康,那么即使他(她)的身体非常非常健康,他(她)也可能生活得非常痛苦。

那么心理健康究竟是怎么一回事呢?它的标准又如何呢?

精神病学家孟尼格尔认为:“心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。不仅要有效率,也不只是要能有满足之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者的同时具备。心理健康者应能保持平静的情绪,有敏锐的智能、适于社会环境的行为和令人愉快的气质。”心理学家英格里斯给心理健康所作定义是:“心理健康是指一种持续的心理情况,当事者在那种情况下能进行良好的适应,具生命力,并能充分发展其身心的潜能;这才是一种积极的丰富的情况,而不仅仅是免于心理疾病。”

1946年,第三届国际心理卫生大会给“心理健康”作了一个定义:“心理健康是指在身体、智能,以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾,并将个人心境发展成为最佳的状态。”

虽然人们所站的角度不同,对心理健康的理解有一定的差异,但都存在一些共同之处,那就是:心理健康是指在正常发展的智能基础上所形成的一种表现出良好个性、良好处世能力和良好人际关系的心理特质结构。

在关于心理健康的标准方面,世界心理卫生联合会曾提出了心理健康的具体标准,即:

(1)身体、智力、情绪十分调和;

(2)适应环境,人际交往中能彼此谦让;

(3)有幸福感;

(4)在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效的生活。

美国心理学家、人本主义创始人马斯洛从“自我实现者”理论的角度,提出心理健康的 14 条标准:

(1)现实知觉良好,即能如实看待世界,而不是按自己的欲望和需要来看待世界。

(2)接纳自然、他人与自己,即能接受别人、自身及自然的不足与缺憾,而不会为这些缺憾所困扰;

(3)自发、坦率、真实,即行为坦诚、自然,没有隐藏或伪装自己的企图,除非这样一种直率的表现会伤害别人;

(4)以自身热爱的工作为中心,即热爱自己所从事的工作,工作起来刻苦、专注;

(5)有自立和独处的需要,即不靠别人来求得安全和满足,遇到问题时喜欢冷静、独立地思考,把解决问题的希望寄托在自己身上;

(6)在自然与社会文化环境中能保持相对的独立性,即无论在什么样的环境中都能独立地发挥思考的功能,并具有自制的能力。即使在碰到挫折、受到打击的情况下,也是这样;

(7)有持久的欣赏力,即对于某些经验,特别是审美体验,有着奇特而经久不衰的欣赏力,不会因事物的重复出现而为之烦恼,相反,却为能保留和享受这些美好回忆而欣慰不已;

(8)具有难以形容的高峰体验,即在人生中存在这样的体验:感受到强烈的醉心、狂喜和敬畏情绪,感觉到极大的力量、自信和决断意向,甚至连平凡的日常活动,也被他们夸大为压倒一切、无限美好、不可言喻;

(9)关注社会道德,即把帮助穷困受苦的人视为自己的天职,具有同世间所有的人同甘苦、共患难的强烈意识,能够千



方百计为他人利益着想；

(10)人际关系深刻,即注重友谊和爱心,但交友的数目一般不多,同伴圈子较小；

(11)具有民主的性格结构,即谦虚待人,不存偏见,尊重别人的权利和个性,善于倾听不同意见；

(12)富于创造性,即具有同儿童天真的想像相类似的倾向,具有独创、发明和追求革新的特点；

(13)处事幽默、风趣,即善于观察人世间的荒诞和不协调现象,并能以一种诙谐、风趣的方式将其恰当地表现出来,但绝不会把这种本领用于有缺陷的人身上,对不幸者总是寄予同情；

(14)反对盲目遵从,即对随意附和他人的观点和行为的人或事十分反感,有自己的主见,认定的事情就坚持去做,而不顾及传统的力量或舆论的压力。

学者黄坚厚 1982 年也提出了关于心理健康的四条标准：

(1)乐于工作,并能在工作中发挥智慧和能力,以获取成就和满足；

(2)乐于与人交往、建立良好关系,正面态度(如尊敬、信任、喜悦等)常多于反面态度(如仇恨、怀疑人、憎恶等)；

(3)对自己有适当的了解和悦纳的态度；

(4)和环境有良好的接触,并能动用有效方法解决所遇到的问题。

另外,莫雷等针对大学生们也提出了心理健康的 8 个标准,即：

(1)智力正常；

(2)能协调与控制情绪,心境良好；

(3)意志坚强可控；

(4)心理特点符合年龄特征；

(5)人际关系和谐；

- (6)适应社会生活;
- (7)热爱生活;
- (8)有完整和谐的人格结构。

二、大学生心理健康概述

人们都认为大学校园是一个世外桃源、天外净土,然而就在这一方圣土之内却隐藏着诸多问题。大学生,都正在接受高等教育,其年龄一般在18~25岁之间。从心理学观点来看,他们属于青年中期,因此,大学生的心理具有青年中期的许多特点,如辩证思维的形成、自我同一性的完善、同样群体的形成、价值体系的稳定等等,但作为一个特殊群体,大学生们的心理也有他们自己的一些独特性。

首先,作为有幸接受高等教育的青年群体,大学生们已不再满足于把自己的思维限于形式逻辑思维的水平,而是继续走向更高一层,即辩证思维。其特点有以下几个方面:

(1)大学生们对问题的思考不再限于寻求原因与结果的逻辑关系,而是把由经验决定的合理性判断也引入思考过程中,并把它当做重要的标准来使用。

(2)心理学认为辩证思维能力的发展取决于自我调节能力和目的感的发展。而所谓自我调节能力,就是指个人把现有的心理结构更系统地运用于新领域、新知识体系和新的环境中。目的感是指与生活的价值、目标和职业方向有关的同一性。大学生的思维已转向对现实计划的思考,并使具有创见的洞察力同内心控制力和分析性认知评价获得平衡。这样的思维能力可为生活定下更明确的目标,作出更详细的准备。

大学生的自我同一性,同中学生相比,更趋完善。虽然自我同一性在中学生时期就已经形成,但根据心理学家埃里克

森的观点,人在依照社会需要、个人期待和年龄而改变自我行为的同时,会努力保留自己内心的同一感。这也就是说,大学生的自我同一性仍在发展着,走向完善。事实上,青年期(含大学生时期)自我同一性的发展存在以下特点:

(1)具有确认自己的哪些部分已不再适合继续保留的判断能力;

(2)能够忍痛割爱;

(3)具有重新选择以前被忽略的自我部分的能力;

(4)具有把旧的自我同新的自我结成“共存”关系的能力。

正是这些特点的存在,使大学生自我同一性的发展更趋完善成为必然,同自我同一性的发展特点相联系,大学生的价值体系也已经趋于稳定。尽管这并不代表他们的价值观都是由理性来决定的。与此同时,大学生通常会从自己的兴趣、爱好、价值观等内在性的人际关系要素出发,建立起自己的同伴群体。

除上述的共同特点之外,大学生作为一个特殊的青年群体,还具有以下几个比较独特的心理特点:

(1)大学生的智力发展通常比较好,不存在智力低下的问题。有数据表明,大学生的平均智商为 116.08,属于中上智力或高智力水平。

(2)考试焦虑是影响大学生心理健康的普遍性问题。所谓考试焦虑,是指与入学考试、智能测验、学业测验等相关的焦虑,它是一种急性焦虑。考试焦虑在大学生中普遍存在,并时常危害着大学生的心理健康。美国心理学家布朗发现,考试前担心、兴奋、情绪不佳的大学生,同考试前平静的相比,有考试成绩恶化的倾向。甚至有的学生因学期末考试焦虑而自杀。

(3)大学生的自我评价存在光环效应。所谓自我评价的光环效应,是指个体因受过去成功经验或过度赞扬的影响而产生对自己的能力等认识偏高的现象。大学生与同龄人相比,

往往有更多的成功经历,受到过较多的赞美,也被寄托了更多的希望,不难推断,他们的自我评价会有偏高的可能。

(4)大学生的价值准则倾向于理想化。大学生的价值准则类型以接受式为主,即价值准则的经验内容主要由间接经验支持,而较少直接经验。这种价值准则具有明显的离散特征,当他们被个体调用来进行社会行为判断时,当事者便会表现出明显的苛求现象或理想化倾向。

著名心理学家、精神分析学派的创始人弗洛伊德认为,20岁左右的青年人处于生殖期,其最重要的发展任务是力图从父母那里摆脱出来,与父母分开,建立自己的生活,发展异性恋。但独立并不是一件很容易的事,和父母分离在感情上是痛苦的。如果在这一时期或以前各时期的发展任务遭受挫折,就会给个体带来种种心理健康的问题,乃至患上精神疾病。

心理学家荣格等认为青年期是人生发展的第二阶段,在这个阶段里,每个人都有一定的理想和希望,但这种希望可能很难得到实现,这是因为:

(1)如果对面临的任务和问题估计过高或过低,过分乐观或过分悲观,都会使希望不能实现;

(2)理想和实际的条件不相符合,例如一个人希望成为长跑运动员,但有腿疾等。因此,青年期的理想和希望如果得不到实现,便会导致个体各种各样的心理问题发生。

另一位心理学家埃里克森则认为,从20岁到24岁的青年处于亲密对孤独的阶段。在这一阶段,人的发展的主要任务是亲密关系,但只有建立了牢固的自我同一性的人才敢与他人发生爱的关系,热烈追求和他人建立亲密关系。一个没有建立自我同一性的人,会担心因同他人建立亲密关系而丧失自我。这种人会离群索居,而不跟他人建立亲密关系,从而必然产生孤独感等心理问题。

三、大学生心理健康的标准

大学生是一特殊的群体,但他们不能完全等同于社会上的青年人,主要原因在于:

(1)在政治上,他们更加敏感;

(2)在经济上,他们不能自立;

(3)在人际关系方面,他们大多数远离家乡,缺乏家庭的温暖;校园生活使他们比较脱离社会,集体生活又使他们缺乏个人空间;

(4)书本知识比较丰富,而社会经验却相对贫乏;思维活跃,但易脱离实际。因此,大学生除了可能产生一般的心理问题外,这些特殊处境还会使他们产生一些特殊的心理问题。本书的目的就是帮助大学生解决心理问题,防治心理疾病,促进德、智、体、美、劳全面发展,从而成为健康的合格大学生。

根据我国大学生的实际状况,我们可以从以下几个标准评判大学生的心理健康水平:

(1)个人的心理活动特征是否与其年龄阶段相吻合。大学生处于青年期,其心理特征既不同于少年儿童,又有别于中老年人。其主要表现是活泼好动、精力充沛,勤学好问,喜欢探索和创新等。

(2)能否从事正常的学习和工作。大学生的心理是否健康,可以通过学习和工作活动表现出来。一般说来,心理健康的大学生,总是乐于学习、工作和生活的;他们实事求是地认识和评价自己的能力和成就;而心理不健康的大学生则不能顺利地进行学习和工作,他们不能正确认识和评价自己,狂妄自大或自暴自弃,盲目乐观或消极悲观,常因思虑过度而导致神经衰弱,从而影响正常的学习和工作。

(3)能否建立和谐的人际关系。心理健康的大学生都喜欢

和他人建立起和谐的人际关系,他们在与他人相处时,积极的思想情感(如尊重、信任、友爱等)多于消极的思想情感(如仇恨、怀疑、嫉妒、憎恨等)。而心理不健康的人则总倾向于排斥他人,孤立自己。也有个别大学生表现为失态的交往(如单相思造成的随意追踪异性等)。

(4)能否适应社会,与社会协调一致。心理健康的大学生,能和社会保持良好的接触,认识 and 了解社会。他的思想观念、目标和行动都能跟上时代的发展。而心理不健康的大学生则往往表现为脱离现实,逃避现实,或者反抗现实而导致犯罪。

(5)能否在有利于社会或集体的条件下,充分发挥个体的独立性。心理健康的大学生能保持清醒的头脑,理智地分析和判断生活事件,较少冲动性;对自己作出的决定负责任,不受他人的任意支配和控制。而心理不健康的大学生常常表现出较强的依赖性、受暗示性、冲动性和不负责任等特点。

值得指出的是,任何评判大学生心理健康的标准都是以大多数人的心理特点为正常的参照系的。因此,那些超常的大学生往往被判断为心理不健康的人。因为心理系统是一个有机整体,在智力上超常者,其别的心理特征也往往与众不同。

对于这种情况,我们千万不能形而上学,而应具体问题具体分析,慎重对待每一位大学生的心理健康问题。

四、大学生心理问题的严重性

当今时代,风云变幻,观念混杂。大学生,青春年少,风华正茂,情欲涌动,思维活跃;传统的思想政治工作历经磨难,步履维艰。这些都使我们不得不重视大学生心理问题。

在 1986 年 10 月召开的全国第二次精神卫生会议开幕式上,费孝通指出:“我国当前正处在一个大变革时期,这个变革