



普通高等教育“十二五”规划教材（高职高专教育）

大学生心理健康

丛 媛 主 编
周脉更 任中先 副主编



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS



普通高等教育“十二五”规划教材（高职高专教育）

大学生心理健康

主 编	丛 媛	
副主编	周脉更	任中先
编 写	李 茹	李静静
	刘文贞	朱 薇
主 审	秦敬民	



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 提 要

本书是普通高等教育“十二五”规划教材（高职高专教育）。

全书共分七章，内容包括大学生入校后的心理适应与心理健康教育、大学生人际关系指导、大学生恋爱心理与性心理健康、大学生实习心理健康教育与合作能力的培养、大学生择业心理辅导及职业生涯辅导、大学生异常心理与健康心理的区别与维护。

本书可供高职高专院校学生使用。

图书在版编目（CIP）数据

大学生心理健康/丛媛主编. —北京：中国电力出版社，
2011.7

普通高等教育“十二五”规划教材·高职高专教育
ISBN 978-7-5123-1905-9

I. ①大… II. ①丛… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 137371 号

中国电力出版社出版、发行

（北京市东城区北京站西街 19 号 100005 [http: //www. cepp. sgcc. com. cn](http://www.cepp.sgcc.com.cn)）

航远印刷有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2011 年 6 月第一版 2011 年 6 月北京第一次印刷

787 毫米×1092 毫米 16 开本 9.5 印张 226 千字

定价 16.00 元

敬 告 读 者

本书封面贴有防伪标签，加热后中心图案消失

本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版 权 专 有 翻 印 必 究



前言

大学生作为一个特殊的社会群体,与中小學生、成年人相比,有着自身鲜明的特点。第一,大学生具有群体性,因为大学生集中在学校居住,在宿舍过着集体生活;第二,他们具有独立性,因为绝大多数大学生都离开了家庭和父母的呵护;第三,是过渡性,所谓过渡性,是指大学生在身心发展方面处于青春发育期,各种心理矛盾冲突相互交织,是一个迅速趋向成熟而又未真正成熟的阶段。

目前,从各高校对大学生心理健康调查、抽查的情况看,多数大学生的心理是健康的,他们具有较高的智力水平和强烈的求知欲,对学习有浓厚的兴趣,学习效率较高;他们有较稳定的情绪,乐观自信,有年轻人的朝气和活力,对未来满怀憧憬,对生活有满足感;他们有较健全的意志,不怕困难,果断、顽强,有自制力;他们人格完整、统一,敢于竞争,努力向上,积极进取;他们有较完善的自我意识,能较好地认识自己,悦纳自己;他们拥有良好的人际关系,人际交往广泛,有知心朋友;他们对社会现状有较客观的认识,善于进行自我调节,适应良好。但是,也有相当一部分大学生的心理健康状况不容乐观。

为了加强和改进学校心理卫生工作的对策,我们对在校大学生做了非常详细、系统的分阶段问卷调查,针对问题进行分析,并对应各阶段的高发和常见问题在每一特定阶段开设有针对性的专题心理健康教育课程。比如:新生进校后开课内容为“大学生入校后的心理适应与心理健康”;第二学期开课内容为“大学生人际关系指导”。第二学年的第一学期开课内容为“大学生恋爱心理与性心理健康”;第二学期开课内容为“大学生实习心理健康教育、合作能力的培养”。第三学年的第一学期开课内容为“大学生择业心理辅导及职业生涯规划”;第二学期开课内容为“大学生异常心理与健康心理的区别与维护”。在这期间,还在全校范围开展了广泛的心理卫生知识的宣教、组织讲座等活动,其主要目的是为每一学期广大同学应对这一阶段的心理困惑打下良好的心理卫生知识的基础。

我们还对学校辅导员、学生干部、学生工作处相关人员进行了心理卫生知识培训。一方面,他们本人也存在着不同程度的心理卫生问题,影响着他们本身的工作、生活和健康;另一方面,他们若缺乏健全的人格、稳定的情绪,奖罚无度,冷淡严厉,喜怒无常,就容易引起学生情绪困扰、适应不良,甚至造成心理障碍,尤其是对处于人格尚在形成过程中的青少年学生来说,其影响更深远。现代心理卫生学认为,教育者的人格和心理健康状况,比起他的专业学科知识和教育方法更为重要。

许多高校已经将心理健康教育纳入素质教育的课程体系。本教材总结了我们自己的工作经验,从新生对大学环境的适应到毕业生进入社会前的心理准备,从恋爱心理与性健康到人际交往艺术、人格的发展与完善,强调切实加强大学生心理健康教育工作,努力培养学生健

全的人格和健康的心态。全书共分七章，其中丛媛编写第一章和第二章，朱薇编写第三章，周脉更编写第四章，李茹编写第五章，任中先编写第六章，李静静、刘文贞编写第七章。

全书由秦敬民主审。

本教材在编写过程中始终受到山东医学高等专科学校领导的密切关注，受到山东医学高等专科学校各系部的大力配合，在此深表谢意！

编 者

2011.7



目 录

前言

第一章 概述	1
第一节 大学生心理健康概述	1
第二节 大学生心理健康的维护	6
第二章 大学生入校后的心理适应与心理健康教育	17
第一节 新生入校后的常见问题	17
第二节 大学新生的心理调适	22
第三节 加强理想和道德教育	27
第三章 大学生人际关系指导	34
第一节 大学生人际交往与心理健康的关系	34
第二节 培养大学生良好的人际交往能力	36
第四章 大学生恋爱心理与性心理健康	46
第一节 大学生性心理问题的产生机制	46
第二节 大学生常见性心理问题及其调适	53
第三节 大学生性心理问题的教育与调适	57
第四节 大学生恋爱心理指导	60
第五章 大学生实习心理健康教育与合作能力的培养	71
第一节 概述	71
第二节 大学生实习前的心理特点及应对	73
第三节 大学生实习阶段常见心理问题与调适	76
第四节 大学生合作意识及合作能力的培养	82
第六章 大学生择业心理辅导及职业生涯规划	86
第一节 生涯与大学生人生发展	86
第二节 大学生的职业生涯规划指导教育	90
第三节 大学生择业的心理问题	98
第四节 大学生择业的心理调适	101
第五节 择业方法及技巧	104
第七章 大学生异常心理与健康心理的区别与维护	109
第一节 异常心理与健康心理概述	109
第二节 大学生不健康心理形成的原因	116
第三节 大学生不健康心理的应对和维护	120
参考文献	143



第一章 概 述

学习目标

- (1) 掌握大学生心理健康的标准；
- (2) 了解大学生心理问题的常见影响因素；
- (3) 了解维护大学生心理健康的方法。

第一节 大学生心理健康概述

大学生涯对每一位年轻人来说，都是一段既向往而又充满挑战难忘的人生体验。在这段生活中，他们离开家人的呵护，独自面对真实的生活，自主解决自己的人生难题。处于青年初期的大学生，由于经历相对简单、生活阅历相对比较缺乏，基本上只有从校园到校园的简单生存背景。同时，当代大学生经历和承受着考学的压力、生存压力、经济压力、就业压力与社会竞争的压力。因此，他们的成长、发展及身心健康在很大程度上受到外界环境的多重影响，会出现许多意想不到的变化。大学生生活在人生历程中也是非常重要的时期，奠定人一生发展的基础。这段经历可以说是危机四伏，因为大学生身心处于剧烈变化期，并且要承受许多压力，面对复杂的生活，如果自我控制不力则易引发问题行为，甚至导致自残、自杀甚至违法犯罪。当然，他们中有的人会调整原定目标，以积极的心态去迎接新的生活；有的人则选择了逃避与自暴自弃，以消极的心理与行为去对抗生活。选择不同则结果完全不同，积极的接纳与奋进是美好人生的起点，而消极的对抗则有可能一事无成。因此，在大学阶段，树立良好的心理健康观，关系着每一位大学生的成长。可以说，大学是一片蕴藏无限潜力与无穷魅力的海洋。

一、关注大学生心理健康

近些年来，不断有心理专家、学者等对大学生群体进行心理健康和精神卫生方面的研究调查，研究表明：大学生的精神问题主要表现在自闭、抑郁、焦虑、偏执、强迫、精神分裂等方面。其诱发因素主要有以下几方面：

首先，随着社会的飞速发展，人们的生活节奏日益加快，竞争越来越激烈。作为现代社会的组成部分，在大学校园生活和学习的大学生，对社会各类问题的反应非常敏感，可以说是反映各类社会现象的“晴雨表”。因此，大学生的心理和精神世界里也充斥着生存、竞争等压力带来的负性情绪。

其次，大学生作为一个特殊的社会群体，还有其许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题。绝大部分大学生都曾感到过学习的压力、专业的选择与学习的适应、理想与现实的冲突等问题，如果不会释放压力，精神就会长期处于高度紧张状态，就可能导致强迫、焦虑甚至是精神分裂等心理疾病的出现。情感困惑和危机是大学生心理和精神问题高发的另一个诱因。大学生对情感方面的问题能否正确认识与处理，已直接影响其心理健康。许

多个案表明,大学生因恋爱所造成的情感危机,走向极端从而酿成悲剧的比例很大。另外一个不容忽视的群体是,在不当家庭教育下成长的部分独生子女。独生子女群体已成为当前大学生的主体,家庭对他们教育不当而导致大学生独生子女心理问题频发,如任性、自私、不善交际、缺乏集体合作精神等不良习性,不但可以诱发心理疾病,还会使人产生暴力倾向和行为。

近几年发生了许多轰动全国的事件,如马加爵案、中国政法大学学生付成励持刀杀死正在上课的教授等。这些案件表明,家庭原因对大学生心理的影响不容忽视。中国高校在校生中约有20%是贫困生,而这其中5%~7%是特困生。调查表明,70%以上的贫困生认为自己承受着巨大的学习、生活压力,这些压力对他们造成了较大的心理困扰,而贫困生并不懂得如何去化解压力。有些贫困生的家庭中,父母没有文化,与子女长期缺乏交流,导致其与人交流出现障碍,人际关系处理不当。

曾有资料报道,暨南大学学生黄某性格外向,与同学相处融洽,学习成绩在班里也名列前茅,连续两年都获得了一等奖学金。据其同学反映,黄某对自己要求很高,非常要强,从来不把自己的困难向别人说,有什么事都自己承担,即使在产生巨大压力时也不愿寻求支持与帮助。但是,在其自信开朗的外表下,存在着因过度好强而导致的焦虑和脆弱。大学第四学年的第一个学期末,黄某在参加了6门功课和英语六级的考试后连续7天失眠,自以为英语六级和某门课程考得不好,担心要重修,于2001年1月16日在割腕自杀不成后从楼上跳下。

大学生自杀应该是心理和外界因素长期共同作用的结果。外界因素多为上面提到的一些客观原因,如压力、人际关系、家庭贫困等;心理因素则主要来自于潜意识中的自卑和集中爆发的焦虑。我国的家庭教育多半是责备性的,大多数家长误以为严厉的斥责、严格的教育与榜样的比较会让孩子进步。岂不知责备式教育导致孩子形成一种偏差型的自我认识,这种自卑感的长期存在,致使学生在遭受到任何小挫折时都会将之无限扩大,如坠深渊。而当一些挫折因素长期存在,如持续的学业压力、失恋、自卑等,很容易发展成自怜、自毁。这时如果再叠加考研、就业等重大问题,无法排解的巨大压力和焦虑便会突破生死的最后防线,最终走上自杀之路。

综上所述,对于大学生的心理疏导要从关注和加强四个方面的教育入手:第一是心理健康教育。现在的教育侧重知识的传授,对大学生而言,知识也应该包括心理健康方面的知识。无论是家庭教育还是学校教育,都应该重视心理健康,以增强对复杂影响的抵抗力。第二是环境教育。学生所处的环境对于其成长至关重要,尤其是家庭,比如单亲家庭,父母长期在外打工、缺乏交流的家庭,以及长期寄养在祖父母家庭的学生,多半不爱与他人交流,与人和谐相处的能力不是非常好。所以,学校不仅要重视思想教育和专业教育,还要进一步加强和关注学生的生活环境。第三是人文精神教育。要教会学生怎样做人、做事。学会与自然、人和社会和谐相处。大学里对自然科学的传授固然应该重视,但对人文和礼仪修养的教育也是非常必要的。学校教育的目标应该将道德他律变成自律,内化为自觉。第四是家庭、学校和社会教育要形成整体,形成三位一体的综合教育理念,朝一个方向用力,为学生制订一个统一的努力目标。

如何使大学生避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍,增进身心健康,以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境,预防精神疾

患的发生,加强对大学生的心理健康教育是当前各高校迫切需要关注的问题。

二、对大学生进行心理健康教育的意义

1. 进行心理健康教育是提高学生综合素质的有效方式

综合素质中,心理素质是很重要的部分。心理素质是个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;其创造意识、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他们心理素质的高低,取决于学校心理健康教育的成功与否。

2. 进行心理健康教育是驱动学生人格发展的基本动力

心理健康教育与受教育者的人格发展密切相关,并直接影响个体人格的发展水平。一方面,学生以在心理健康教育过程中接受的道德规范、行为方式、环境信息、社会期望等来逐渐完善自身的人格结构;另一方面,客观存在的价值观念作为心理生活中对自身的一种衡量、评价和调控,也影响着主体人格的发展,并且在一定条件下还可转化为人格特质,从而使人格发展上升到一个新的高度。同时,心理健康教育不是消极地附属于这种转化,而是在转化过程中能动地引导受教育者调整方向,使个体把握自我,对自身的行为进行认识评价,从而达到心理优化、健全人格的目的。

3. 进行心理健康教育是开发学生潜能的可靠途径

教育的目的之一就是要开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的,心理健康教育为二者的协调发展创造必要条件。心理健康教育通过激发受教育者的自信心,帮助主体在更高的层次上认识自我,从而实现角色转换,培养对环境的适应能力,最终使潜能得到充分发展。

三、新的健康观

健康是人快乐、幸福和成功的前提和基础。前世界卫生组织(WHO)总干事马勒博士曾指出:必须让每个人认识到,健康并不代表一切,但失去了健康,便失去了一切。关于健康内涵的认识,随着社会的发展及人类自身认识的深化,正在发生着极大的变化,那种认为只要身体没有疾病、生理机能正常就等于健康的观念正在被一种“立体健康观”所替代,即健康应由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价,健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物—心理—社会模式。

早在1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中开宗明义地指出:健康是一种生理、心理与社会适应都趋于完满的状态,而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。并提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压力而不感到过分紧张;
- (2) 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;
- (3) 善于休息,睡眠良好;

- (4) 能适应外界环境的各种变化, 应变能力强;
- (5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病;
- (6) 体重得当, 身体均匀, 站立时头、肩、臂的位置协调;
- (7) 反应敏锐, 眼睛明亮, 眼睑不发炎;
- (8) 牙齿清洁无空洞, 无痛感, 无出血现象, 牙龈颜色正常;
- (9) 头发有光泽、无头屑;
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性, 走路轻松匀称。

从这十条标准不难看出, 健康包括身体和心理两方面的健康, 二者相互影响, 相辅相成, 缺一不可。当人的生理疾病产生时, 其心理也必然会受到影响。同样, 长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此, 健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

1989年, 联合国世界卫生组织又将健康的概念补充为: 健康应包括生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态。对于正在成长发展中的青少年学生而言, 身体健康固然重要, 但心理健康更有着其突出的地位。“心理健康是健康的一半”的理念正在被越来越多的人所接受。从对健康这一概念的讨论中可以看出, 为了实现完满康宁的健康状态不仅要讲究生理卫生, 还要讲究心理卫生, 那么准确地认识心理健康的内涵和标准, 有意识地规划、调整自己的心理发展, 主动改善心理健康状态, 就成了健康心理学研究的首要问题。

(一) 国内外部分学者关于心理健康的标准

(1) 马斯洛和心理学家密特尔曼提出心理健康的十条标准:

- 1) 是否有充分的安全感;
- 2) 是否对自己有较充分的了解, 并能恰当地评价自己;
- 3) 自己的生活 and 理想是否切合实际;
- 4) 能否与周围环境保持良好的接触;
- 5) 能否保持自身人格的完整与和谐;
- 6) 是否具备从经验中学习的能力;
- 7) 能否保持适当和良好的人际关系;
- 8) 能否适度地表达与控制自己的情绪;
- 9) 能否在集体允许的前提下, 有限度地发挥自己的个性;
- 10) 能否在社会规范的范围内, 适度地满足个人的基本需求。

(2) 美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括七个方面:

- 1) 自我意识广延;
- 2) 良好的人际关系;
- 3) 情绪上的安全性;
- 4) 知觉客观;
- 5) 具有各种技能, 并专注于工作;
- 6) 现实的自我形象;
- 7) 内在统一的人生观。

(3) 我国心理学家樊富珉提出大学生心理健康的七个标准:

- 1) 能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望;

- 2) 能保持正确的自我意识, 接纳自我;
 - 3) 能协调与控制情绪, 保持良好的心境;
 - 4) 能保持和谐的人际关系, 乐于交往;
 - 5) 能保持完整统一的人格品质;
 - 6) 能保持良好的环境适应能力;
 - 7) 心理行为符合年龄特征。
- (4) 郑日昌认为心理健康包括以下六个方面:

- 1) 正视现实;
- 2) 了解自己;
- 3) 善与人处;
- 4) 情绪乐观;
- 5) 自尊自制;
- 6) 乐于工作。

从广义上讲, 心理健康是一种持续高效而满意的心理状态; 从狭义上讲, 心理健康是知、情、意、行的统一, 是人格完善协调, 社会适应良好的表现。迄今为止, 关于心理健康还没有一个统一的概念, 国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性, 既有文化差异, 也有个体差异。

(二) 大学生心理健康的标准

大学生的普遍年龄一般在 18~25 岁之间, 从心理学的观点来看, 正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点, 但作为一个特殊群体, 大学生又不能完全等同于社会上的青年。心理健康标准随着时代变迁、文化背景变化而变化。所以, 根据我国大学生的实际情况, 现阶段评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑:

一是智力正常。智力是人的认知能力、创造力及实践活动能力等的综合, 智力正常才能保证个体具有在经验中学习或理解的能力。智力是大学生学习、生活与工作的基本心理条件, 也是适应周围环境变化所必需的心理保证。智力可以保证个体在环境中获得和保持知识、迅速而成功地对新情境做出反应, 并且运用推理有效地解决问题等。所以, 衡量大学生的智力是否正常, 关键在于其是否能够正常地、充分地发挥自我效能, 表现为有强烈的求知欲, 乐于学习, 能够积极参与学习等活动。

二是情绪健康。情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。具体表现为: 情绪较稳定, 善于控制与调节自己的情绪, 愉快情绪多于负性情绪、乐观开朗、富有朝气, 对生活充满希望; 在社会环境中能够恰如其分的表达情绪, 既符合社会的要求又符合自身的需要, 能够克制并合理宣泄自己的情绪, 情绪反应与环境相适应, 反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。

三是意志健全。意志是个体能够自觉地确立目标, 控制自己的行为, 克服困难去实现目标的心理过程。意志健全者在行动的品质方面表现出较高的水平。自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都做得很好。意志健全的大学生在困难和挫折面前反应合理, 能在行动中控制情绪。任何活动中都表现为有自觉的目的性, 能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题, 而不会表现为冲动、盲目、偏执、怯懦和优柔寡断等。

四是人格完整。人格是指一个人所具有的稳定的心理特质的独特综合, 指个体比较稳定

的心理特征的总和。人格完整就是理想自我与现实自我的统一,指人格构成诸要素,即气质、能力、性格、理想、信念和人生观等方面平衡发展。健康的人其所思、所言协调一致,具有积极进取的人生观,并以此为中心将自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

五是自我评价正确。良好的自我意识、正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生应当能够准确地进行自我观察、自我判断、自我体验 and 自我评价,能做到良好的自知,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

六是人际关系和谐。个体心理健康的一个重要标志就是拥有良好的人际关系,人际关系也是事业成功与生活幸福的前提。和谐人际关系的表现为:在人际交往中能保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。既拥有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友。

七是社会适应正常。个体在社会中生存,应与客观现实环境(社会环境、自然环境与个体内环境)保持良好秩序,既要进行客观观察以取得正确认识,以灵活有效的办法应付环境中的各种困难,不退缩;又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改变环境适应个体需要,改造自我适应环境。

八是心理行为符合大学生的年龄特征。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,大学生应具有与年龄与角色相适应的心理行为特征,既不当过于超越自身年龄做人做事,表现的精于世故、油滑,也不应过于幼稚、退缩。

第二节 大学生心理健康的维护

一、大学生心理健康教育存在的问题

(一) 当代大学生心理问题的现状

当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展,而且也关系到全民族素质的提高。一项关于当代人主要素质的调查表明,当代人的素质不能适应社会进步和发展的需要,最欠缺的是心理素质,具体表现为意志薄弱,缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力,缺乏竞争意识和危机意识,缺乏自信心,依赖性强等。究其原因,与教育不重视人的心理素质的培养与塑造有关。在大学生中,有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切行动的愿望和信心;有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或自毁行为;有人因现实不理想而玩世不恭或万念俱灰;有人因人际关系不和而逃避群体、自我封闭。大量调查表明,目前我国大学生发病率高的主要原因是心理障碍,精神疾病已成为大学生的主要疾病。具体表现为恐惧、焦虑、强迫、抑郁、情感危机、神经衰弱等。根据编者所在院校每年对新生进行心理健康状况进行调查,结果表明每年有大量大学生心理素质不良,存在不同程度的障碍,其心理问题的严重程度不容忽视。

(二) 对当代大学生心理问题的原因分析

大学生心理素质方面存在的种种问题,与他们自身所处的心理发展阶段有关,也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在18~25岁之间,正处在青年中期,青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟,情绪不稳定,面临一系列生理、心

理、社会适应的问题,心理冲突矛盾时有发生,如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决,久而久之会形成心理障碍。特别是当代大学生,为了在激烈的高考竞争中取胜,几乎是全身心投入学习。家长的过度保护,学校的应试教育,生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力,在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受,以致出现心理疾病,甚至离校出走、自杀等。从环境因素看,竞争的加剧、生活节奏的加速,使人产生了时间的紧迫感和压力感;个人对生活目标的选择机会增多,难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突,产生了无所适从的焦虑感。凡此种种,对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加,给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时期更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因素、社会因素等交织在一起,极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质差的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境,心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

1. 客观因素影响

与中学时期相比,大学时期的学习、生活、人际关系等各方面都发生了很大变化,大学生能否适应新的环境和生活对于他们来讲也是一个挑战。

第一,学习的任务、内容、方法发生变化。中学强调的是基础知识的掌握,目的是为今后继续深造或就业做准备;大学学习内容多为专业知识,目的是将学生塑造成建设祖国的专业人才。中学几年一贯的学习课程仅仅包含几门高考课程,并且中学老师天天辅导,日日相随;到了大学需要有较强的自学能力,独立地思考和解决问题,要求有较强的自觉学习的意识。大学新生往往不适应这种变化了的学习环境,不知道如何适应和支配时间。

第二,生活环境发生变化。大多数新生在中学阶段是与家人生活在一起的,进入大学后,班集体成为主要的生活环境,宿舍成了主要的生活区,日常生活琐事全部要自己打理,这对那些平时习惯于依靠父母的人来说很难适应。这种变化给他们带来了一定的精神压力。

第三,大学的人际关系较中学时代相对复杂。大部分新生在中学时期居住的比较集中,从小学到中学,都有一些从小在一块儿的伙伴;班主任带班,相处数年,彼此了解、天天相见;熟悉的面孔、相似的语言、习俗,构成自己熟悉的生活环境。进入大学,周围的人来自不同的地区,素昧平生,语言和生活习俗各不相同;同学间由原来的热热闹闹、亲密无间变得陌生,有想法也难以交流。这对年龄仅有十七八岁的新生来说是极不习惯的,因此,每逢节假日就会想家、想同学,会产生孤独感。

第四,对待社会工作的态度发生变化。中学的工作和活动多是在老师指导下开展,由少数同学承担。而大学强调学生的自我管理,班级、支部的事情多,社团活动多,学生除了要搞好自身的学习外,还要担负一定的社会工作,关心班集体建设。新生往往不大适应这种较大工作量的生活,缺乏工作主动性,在其位又不知如何谋其政。另外,大学生比的不仅仅是学习成绩,而是综合素质。很多同学面对他人的能歌善舞、交往自如、演讲口才及管理能力强,感到压力大、自卑。

2. 主观影响因素

大学新生对于物质生活的依赖性与精神生活的独立意识发生着矛盾;主观愿望上的自主、自立意识的日益增强与客观条件上的可能性及能力之间发生矛盾。这两方面的原因使那

些适应新环境能力不强的新生很容易产生如下心理问题:

一是盲目自满与自我陶醉。因为考取了理想的大学,老师表扬、同学羡慕、亲友夸奖、父母庆贺,部分学生在这种自我陶醉中渐渐松懈了斗志,认为往日中学的学习尖子自然会适应大学里的学习,成绩不会差,从而放松了对自己的要求,盲目自满。

二是失望与失宠感。有的学生入学前将大学生活过于理想化、神秘化,入学后感到理想与现实差距太大,因而产生失望感。有的学生曾是中学的尖子,是家庭与学校的重点保护对象,进入大学一下子不受重视了,就会产生失宠感。

三是高考紧张的心理补偿。有的同学认为考上大学,长期拼搏的目标已经达到,心理上得到了满足,生理上希望得到休整。不能将今天的行为与未来的目标紧密结合,进入大学后奋斗目标不明,竞争的气势也有所减弱,便产生了“六十分万岁”的心理,所以学习松懈,成绩下滑迅速。

四是畏首畏尾。因为不能适应环境变化,能力不强而瞻前顾后、畏缩不前,社会活动不参加,运动场不光顾。整日除了学习之外无所事事,生活单一,阻碍个性发展。

(三) 大学生心理健康教育问题的调查方式

编者通过长期跟踪,分三种方式进行调查,了解大学生心理健康教育中存在的问题。一是针对不同年级学生进行调查,样本分布为:一年级新生全部参加,二、三年级各抽查部分班级;独生子女占30%左右。使用问题访谈调查和SCL-90症状自评量表调查,然后对量表涉及的内容和有针对性的问题进行讨论分析。二是每年都召开教师、学生、辅导员等多方面的座谈会,采用谈心、讨论等方式针对大学生心理健康存在的问题进行广泛的调研,并自制了开放性问卷,学生针对自身存在的心理问题提问,心理老师当场解答。三是针对学生个案咨询实践中发现的一些共性问题进行分析研究。

(四) 大学生心理健康中值得重视的八个问题

学业问题、情绪问题、人际关系问题、焦虑问题、情感问题、性教育问题、特殊群体心理健康问题和大学生生活适应问题是目前大学生中普遍存在的心理健康问题。

1. 学业问题

(1) 学习动力不足。在大学生生活事件量表中,列在第一位的是学习压力大。调查结果表明:有69.6%的新生和54%的老生感到学习难度加大,非常困难。比如,在座谈中问到学生为什么学习时,有的学生漠然地回答:必须学习吧?不学习也无事可做。还有的学生在问卷中写道:学习始终不能进入状态,总感到是在巨大的考试压力下被动地学,而静下来想为什么学时,会感到很苦恼。特别是一年级学生认为“学习不愉快,很不想学,又不得不学”的占一半以上。

(2) 学习目的不明确。虽然大学校园里有很多学生学习努力、刻苦,但当问及其学习目的时却得不到令人满意的答案。很多同学为了应付不得不参加的考试,不能不做的事而学习。有的学生甚至直截了当地回答:如果拿不到好的成绩,过不了父母这一关。一位学生这样谈道:“在中学时代,各方面表现都很出色,学习也知道方向,很想努力考一所令父母和自己满意的大学!进入大学后,尽管成绩还算理想,学习也努力却常常感到盲目,也不知道方向。”更多的学生是60分万岁,但求蒙混过关。实验也不求精确结果,只求完成实验报告,甚至还会伪造实验数据。面对人才市场的巨大压力,很多学生有危机感,但真正要努力学习却提不起精神来。他们学习的内容仅限于考试的内容,上课最关心的问题就是这门课怎

么考试。如果是不考试的课,就会出现一大批逃课、请假的学生。

(3) 学习成绩不理想。学习困难的学生虽然在大学生群体中占的比例并不大,但他们的负性情绪对其成长是不利的。有的学生上课注意力无法集中,有的学生不能适应大学生活,在小学、中学都是尖子生,到大学后一下子变为普通学生,个人约束力差、自制力弱,大学期间较为放任,因而学习成绩下降;有的人虽然学习上很努力,知道上大学就是为了求学,而学习成绩总是不理想,感到很自卑,也十分压抑。调查中有将近一半的学生经历过考试失败,在随机抽查了一个70人的大三班级成绩后,发现在六学期,有59门次不及格,人均接近1门次,数量之大,不能不引起重视。

(4) 学习动机功利化。市场经济的利益杠杆直接影响着学生的学习,对于学习,学生表现出空前的功利意识。对还没有学习的课程,学生最关注的是学习这门课有什么用。因而出现了冷落考查课、选修课,重视考试课,更不重视自身文化素养的提高和科研兴趣的培养的现象。“考证热”正是学习功利化的直接表现。学生充分了解到市场对各种证书的青睐,因而放弃了专业课的学习去追逐各种有用的证书。

2. 情绪问题

稳定的情绪、积极良好的情绪反映是学生成才很重要的因素,也是学生心理健康中值得重视的问题。

(1) 抑郁。表现为个体心中持久的情绪低落为主,常伴有身体不适、睡眠不足等,心情压抑、沮丧、无精打采,什么活动都懒得参加,什么事也提不起精神,逃避参与。编者连续四年对新生进行心理健康测试的结果表明:列在第一位的心理不适是抑郁、焦虑和人际关系问题。

(2) 情绪失衡。大学生的社会情感丰富而强烈,具有一定的不稳定性与内隐性,表现为情绪波动大,高低不定,喜怒无常,会因一点小小的胜利而沾沾自喜,也易为一次考试失败、情感受挫而一蹶不振,甚至无法控制自己的情绪,特别是负性情绪的控制相对较弱。个体负性情绪表现为情绪高低不定、易怒,难以驾驭自己的情感,不能保持一种常态的情绪。如一次考试失败,有的学生很难从失利的阴影中走出;群体负性情绪是校园事端的直接制造者,如某校连续几年的违纪处分的十几例中,打架的占到45%,这类事件的起因多数是生活中的小摩擦,学生的群体情绪一旦激发,很难受到理性与校纪校规的约束,为“朋友而战”,为“义气而战”,当情绪稳定下来,又多是后悔不及。学生对大学生活的评价认为充实的仅占14.2%,负性情绪明显高于正向情绪。

3. 人际关系问题

良好的人际关系是学生成长与社会化过程中的重要组成部分,也是保持良好心理状态的必备条件。

(1) 人际关系不适。进入大学,远离原来熟悉的生活与学习环境,面对新的人际群体,很多学生防御心理很重,对大学生活感到不适。部分学生对大学的师生关系、同学关系、异性之间的关系显得很不适应。许多新生感叹说:“在大学,没有一个可以谈得来的朋友,心里真的感到很孤独。”有的学生从未离开过家庭,在父母的呵护下成长,对于如何关心别人、顾及别人的感受、得到朋友的关心想得较少。同时,他们又渴望别人的认可、关心,所以内心冲突严重。问题访谈的结果表明:80%的学生认为人际关系是他们感到最苦恼的事。

(2) 社交不良。大学生生活在一定程度上给学生创造了一个小社会的环境,可以充分地展

示自我。部分学生以往为了准备高考,除了学习没有其他兴趣和特长,缺乏在公众场合表达自己的能力与勇气,不愿意参与各种各样的活动。虽然想参加和尝试,却又担心失败,久而久之,开始逃避。特别是到周末感到无聊,一些同学聚众喝酒、上网,有的则无处可去,无人可以交流,既盼周末,又怕过周末,直接影响了学生能力的培养和潜能的发挥。

(3) 个体心灵闭锁。学生从校门到校门,缺乏人际交往经验,而自身在人际交往中的不自信又不利于增加自身的人际魅力,妨碍了良好人际交往圈的形成。调查发现,30%的新生认为没有朋友,23%的学生感到孤独、寂寞,45%的学生更希望自己成为交流的对象而不是交流的直接发起者。与此同时,由于个体间的正常交往不够,过度的依赖又容易引发猜疑、妒忌等,不利于学生的健康成长。

4. 焦虑问题

学生的焦虑具有一定的代表性,其来源并非现实的威胁,而是内心无明确的客观对象和具体内容。主要表现在考试焦虑与自我焦虑。

(1) 自我焦虑。青年时期比任何年龄更关注自己在他人尤其是异性心目中的形象,学生受很多因素的影响如长相、胖瘦、高矮、能力、魅力,会产生各种各样的焦虑。有的学生担心自己长得不够漂亮,不能获得异性的好感,甚至部分女生因没有男生追求而苦恼;有的学生总感到自己的先天条件不够理想,因而非常自卑,不能正确建立自己的社交形象与公众形象。

(2) 考试焦虑。尽管所有的大学生都经过了高考的严峻考验,大学考试对大学生尤其是基础较差、大学第一学期考试失败的学生尤其突出,他们担心考试失败,甚至产生了厌倦考试的心理。某宿舍7名女大学生,学习努力但成绩都很不理想,三个学期下来,有8门次不及格,考试成为她们沉重的话题,她们坦率地承认,考试前基本都睡不好觉,一想到考试心里就非常紧张,总担心下一门依旧会失败,不能自我调节。

5. 情感问题

爱情、友情、亲情是学生情感方面的三个重要问题。

(1) 爱情困扰。爱情虽然在大学并非一门必修课,但大学生仍然从各个方面开始自己的情感之旅,正确处理爱情与学业的关系是学生成长的一门必修课。恋爱,成为大学生活中重要的课题,甚至有人认为,在大学生活中不经历一场轰轰烈烈的爱情,大学就白上了。但是怎样才算是健康的、美好的爱情,很多人依旧迷茫。面对爱情,学生更多想到的是“不在乎天长地久,只在乎曾经拥有”,甚至“预约失恋”,爱情与婚姻分离是一种较为普遍的现象;更有些女生是为了给自己不能独立的大学生活找一个可以依赖的伴,间或可以当“保镖”、“佣人”,打饭时为自己冲锋在前,自习时为自己占座位,选修课还可以帮自己抄笔记……一切都按照自己的要求去做,一旦不能满足需要,就会引发心理失衡。

(2) 友情困扰。友情是人生路上的重要方面,校园这种独特的氛围滋养着学生各种情感的发展。如果说进入恋爱阵营已经牵手的并不多的话,那么牵挂则是一种再普遍不过的心态了。在涉及学生生活事件的问卷中,50%的学生承认心里想着一个人而对方不知道,“想说爱你并不是一件很容易的事”,“谁为我憔悴”,“想得到偏又怕失去”,在情感的边缘,很多学生在徘徊着。在处理个人情感问题上,分不清友情与爱情,不能很好地把握男女同学交往的尺度。希望珍惜友谊又不经意的使友谊失之交臂,很多人感到处理同性友情比处理异性友情更加困难。

(3) 亲情问题。近年来,大学生家书越写越短,甚至不写,只是打打电话。很多学生的理由是与家长没有太多的话讲,写信、打电话基本是因为实质性问题,如经济供给、物质补充而非情感沟通。尽管他们自己也认识到不应该这样,但懒得提笔,甚至不会写家信却是一种普遍状态。而且,他们从心理上也并不感到歉疚,即使通电话,也仅仅是一些客套话,很快就会转入正题——给我卡上打钱等。而与此相反的是,恋人之间的信件越来越厚,电话越来越频繁,形成了鲜明对比。一位学生发出的数十张贺卡中,并没有寄给父母的。很多家长也感到亲情受到空前的挑战,发出了“难道与孩子之间的联系仅仅是经济”的感慨。对父母给予的关心、爱护,孩子认为是理所当然。从整体上看,学生对家长是基本满意的,也是肯定亲情的,但回报较少并理直气壮地认定父母不求回报。

6. 性教育问题

性教育是道德教育、文明教育、健康教育,也是人格教育。

(1) 性生理适应不良。青春期性生理的成熟,必然带来相应的心理变化,渴望获得异性的好感与承认,产生性幻想、性冲动等,部分学生反应自己用自慰的方法解决自身的生理冲动,这是正常的心理反应。但由于性教育的严重缺失,很多学生不能正确认识自我的性反应,产生了堕落感、耻辱感与性罪错感,将性与不洁联系起来。有资料显示,一位大学生因做性梦产生性幻想不能自拔以致萌发轻生的念头。有的学生由于对自身性生理欲望的放纵,与恋爱对象发生性行为,这种情况在各大大学里都为数不少,甚至有少数的女生还从事过性交易等非法活动。

(2) 性心理问题。青春期性心理与性生理密切相关,对异性产生好感,希望在异性心目中建立良好的形象,获得对方的认可。有的大学生认为:“爱,不能没有性”“禁欲是对美好爱情的打击”等,均属于与对性爱的片面认知。由于性生理的成熟与性心理不够成熟的矛盾,使更多的人面对异性朋友提出的性要求,不知道如何选择才既不伤双方感情,又保持自身的尊严。对性的好奇、性无知、性贞洁感的淡化,甚至性与爱的困惑、分离,由于性行为引起的后果及产生的心理压力等问题,在大学生群体中都应该引起足够的重视。

7. 特殊群体心理健康问题

(1) 独生子女心理健康问题。独生子女大学生有着自身的特点,他们一般都有较好的家庭条件,缺乏直接的竞争压力与经济压力,是大学生中的洒脱一族。由于在家庭中受到过多的呵护,他们的独立生活能力、自立能力、进取意识显得不足,对集体生活不适应,考虑他人较少,而考虑自己则很多。这部分学生没有明确的学习动力,对生活质量的期待与要求较高,而对人生理想的追求则不够高。据一项关于城市独生子女的人格发展与教育的调查结果表明:独生子女存在成就需要弱、心理较脆弱、自立能力弱等问题。有的独生子女坚持“在家靠父母,在校靠保姆”,连从事与自身有关的简单劳动如洗衣服等都不愿意,有的家长甚至千里迢迢赶到学校,只为了给孩子洗衣、缝被。

(2) 特困生心理调适。近年来,特困生的思想教育和生活受到社会各界的广泛关注,学校采取了“奖、贷、勤、免、补”政策,广开渠道,解决困难学生的生活问题。不容忽视的是,困难学生不仅仅是经济困难,他们的心理问题也应引起高度重视。尤其是对于“双困生”,指学业成绩不理想,家庭经济又很困难,心理负担很重的学生。经济条件影响与制约着他们的成长,自卑、过多的自责使这部分学生不能走出家庭经济条件的阴影。一位女大学生说:“因为面子,我不愿写困难补助申请,而拮据的经济又始终困扰着我,我不愿走在校