

大学生心理健康教育

主编 张 勖 吴幼珍 袁红梅



中南大学出版社

大学生心理健康教育

主编 张 勳 吴幼珍 袁红梅

中南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/张勖,吴幼珍,袁红梅主编.
—长沙:中南大学出版社,2008.5
ISBN 978-7-81105-663-1

I. 大... II. ①张... ②吴... ③袁... III. 大学生—心理
卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 064099 号

大学生心理健康教育

主编 张 勖 吴幼珍 袁红梅

☐责任编辑 周芝芹

☐责任印制 汤庶平

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐印 装 长沙市华中印刷厂

☐开 本 787×1092 1/16 ☐印张 16.25 ☐字数 398 千字

☐版 次 2008 年 5 月第 1 版 ☐2008 年 5 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-81105-663-1

☐定 价 25.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

前言

随着科学技术的迅猛发展和经济的全球化,人类社会的物质文化生活水平从整体上有了很大提高,现代社会在给人们带来机遇与希望的同时也带来竞争和挑战,心理冲突、心理压力成为大学生不可避免要面对的问题。许多大学生出于学业、家庭经济、情感、人际交往等方面原因而产生心理困惑,还有少数大学生存在心理变态以及人格障碍方面的心理问题。因此,加强大学生心理素质教育,提高其心理健康水平已成为迫切需要。

教育部在2001年3月颁布的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中指出:“加强大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段。”2002年教育部在《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》中明确指出:“根据学生身心发展特点和教育规律,提高大学生适应社会生活的能力,培养大学生良好的个性心理品质,促进大学生心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展。”2003年12月,教育部办公厅下发《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》,要求各高校把大学生心理健康教育工作纳入学校重要的议事日程。2004年4月,教育部印发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》,就进一步加强大学生心理健康教育工作提出了具体实施意见。2004年教育部社政司召开了教育部直属高校大学生心理健康教育工作会议,系统总结了我国高校心理健康教育工作,进一步明确了高校心理健康教育的目标、任务和方向。加强大学生心理状况的研究,强化大学生心理健康教育,提高他们的心理素质水平,已经越来越受到高校、社会的重视,心理健康教育已成为学校德育教育的重要组成部分。

为了适应大学对学生进行心理健康教育的需要,我们组织在高校长期从事这方面教育和研究的教师根据自己的学习研究和工作实践编写了《大学生心理健康教育》一书。本书以科学的精神,求真务实的态度,对当代大学生的身心发育与发展特征、自我意识、学习心理、情绪与情感、人际交往心理、恋爱及性心理、网络心理、主观幸福感等作了较为全面的分析和探讨,并提出了多种调适、解决的思路和方法,旨在使大学生了解心理学知识,从心理科学的角度去审视自我,认识自我,学会进行自我心理评判、自我心理调适和矫正,努力培养和塑造健康的心理,从而在德、智、体、美、劳诸方面得到和谐发展。本书既可以作为高校心理教育的教材和指导书,也可以作为大学生的课外读物。

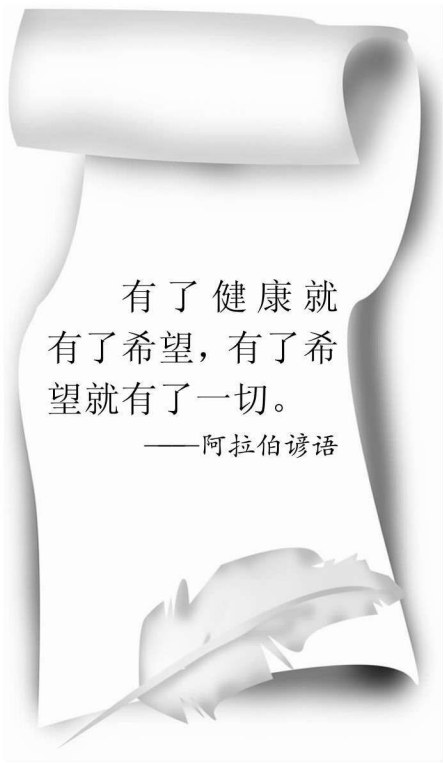
在本书编写过程中,我们借鉴了一些院校的教材及有关心理学方面的著作,在此向原作者表示衷心的感谢。由于篇幅、写作时间特别是我们的水平所限,不妥、疏漏之处难免,诚挚地希望各位专家同仁和广大读者不吝指教,在使用过程中提供宝贵意见,以利于本书的不断充实、提高和完善。

目 录	
第一章 大学生的心理健康	(1)
第一节 大学生心理健康的标准	(1)
第二节 大学生心理健康的现状及其影响因素	(6)
第三节 增进大学生心理健康的方法途径	(17)
思考与练习	(24)
第二章 认识自我和完善自我	(25)
第一节 自我意识概述	(25)
第二节 大学生自我意识的形成和发展	(31)
第三节 大学生自我意识的完善	(38)
思考与练习	(45)
第三章 大学生人际交往心理	(46)
第一节 大学生人际交往概述	(46)
第二节 大学生常见的人际交往障碍	(50)
第三节 大学生人际交往的策略	(61)
思考与练习	(69)
第四章 大学生学习心理	(70)
第一节 大学生学习心理的特点	(70)
第二节 大学生学习的主要策略	(74)
第三节 大学生常见的学习困惑与调适	(83)
思考与练习	(94)
第五章 大学生的人格健全	(95)
第一节 人格及健全人格	(95)
第二节 人格结构及模式	(99)
第三节 大学生健全人格的培养	(108)
思考与练习	(114)
第六章 大学生恋爱心理	(117)
第一节 大学生恋爱概述	(117)
第二节 大学生恋爱的特点及问题	(128)
第三节 大学生爱的能力培养	(139)
思考与练习	(142)

第七章 大学生网络心理	(143)
第一节 网络与网络心理	(143)
第二节 大学生常见的网络心理问题	(147)
第三节 大学生网络心理调适	(155)
思考与练习	(162)
第八章 情绪与情绪调控	(163)
第一节 大学生的情绪特征	(163)
第二节 大学生常见的情绪困扰	(171)
第三节 大学生的情绪调控	(175)
思考与练习	(184)
第九章 幸福感与心理健康	(185)
第一节 幸福与幸福感	(185)
第二节 影响主观幸福感的因素	(194)
第三节 大学生主观幸福感	(198)
思考与练习	(204)
第十章 大学生常见心理障碍与心理咨询	(205)
第一节 大学生常见心理障碍及防治	(205)
第二节 个体咨询	(220)
第三节 团体咨询	(226)
思考与练习	(230)
第十一章 性心理与性健康	(231)
第一节 性保健	(231)
第二节 性心理与性道德	(239)
第三节 性传播疾病及其预防	(247)
后 记	(251)
参考文献	(252)

第一章

大学生的心理健康



有了健康就
有了希望，有了希
望就有了一切。

——阿拉伯谚语

人生一世就好比是搭车旅行，旅途充满挑战、梦想、希望，也充满迷茫、困惑、离别。生命就是一连串的选择，选择如何应对、选择好心情或坏心情、选择怎样的生活模式。美丽的大学校园，莘莘学子正在或已经脱离父辈们的生活模式，追求更自由、更民主、更人性化的生活方式，同时也感到从未有过的迷失与困顿，他们渴望心理健康，企盼心理健康知识的帮助和导引。因此，把握健康及心理健康的标准，了解当代大学生的心理健康状况，掌握增进心理健康的方法与途径，是当代大学生的共同心愿，也是当代大学生成长必须面对的问题。让我们一同走进大学生的心灵，关注大学生的心理健康。

第一节 大学生心理健康的标准

古希腊哲学家赫拉克利特认为：人如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富会变成废物，知识无法利用。健康的心理，是大学生接受思想政治教育和科学文化知识的重要前提，是大学期间正常学习和生活的基本保证，更是事业成功、生活美满幸福的根本所在。

一、科学的健康观

健康是人生的第一财富，人人都很关心自己的健康，但一个人怎样才算健康呢？长期以来，传统的健康观念认为，无病就是健康，人们对健康的关注多停留在生理方面，忽视心理方面的健康，只注重身体锻炼，而忽视心理素质的培养。所以在对人群进行健康测量时，只限于找出其中的病人，所使用的也都是消极的健康指标，如死亡率、发病率和患病率等。其实在躯体疾病与真正的健康之间，还存在着一个没有疾病但并非健康的状况。实际上，健康是一个积极的概念，在健康与不健康之间，并不存在一个截然的分界线。它应该是一个连续的系统，包括健康、亚健康、亚临床状态和病理状态。而病理状态则是连续

的系统中一个消极的状态,其范围要比健康状况窄得多。

科学的健康观念则认为,健康是指身心健全和体能充沛的一种状态,而不仅仅是没有病痛。1948年世界卫生组织成立时在其宪章中开宗明义地指出:健康不仅仅是没有疾病和衰弱的表现,而是生理上、心理上和社会适应方面一种完好的状态。并且提出了衡量健康的十条标准:有足够充沛的精力,能从容不迫地应对日常生活和工作压力而不感到过分紧张;态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;善于休息,睡眠良好;能适应外界环境的变化;能抵抗一般性的感冒和传染病;体重得当,身材均匀,站立时头肩臂的位置协调;反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;牙齿清洁无空洞、无痛感,牙龈颜色正常;头发有光泽,无头屑,肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

1990年,世界卫生组织对健康的定义包括四个方面:一是躯体健康,就是生理健康。二是心理健康,就是人格完整,自我感觉良好,情绪稳定,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控力,能保持心理上的平衡,能自尊、自爱、自信、有自知之明等。三是社会适应健康,就是自己的各种生理和心理活动和行为,能适应复杂的环境变化,为他人理解接受,使自己在各种环境中具有充分的安全感;能保持正常的人际关系,能受到他人的欢迎和信任;对未来有明确的生活目标,能切合实际地在各种社会环境下不断进取,有理想和事业上的追求。四是道德健康,就是不以损害他人的利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱、是非的能力,能按照社会公认的道德准则来约束、支配自己的言行,愿为人们的幸福做贡献。健康不仅仅指没有疾病或虚弱状态,而是指个体在身体、心理、社会和道德四个方面的完满状态。这个定义一直被沿用至今,因为它显示了一种积极的健康观——生物科学模式和生物-心理-社会健康科学模式。

二、心理健康

(一)心理健康的概念

什么是心理健康?从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的持续的心理状态;从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即知、情、意、行、人格完整协调,能适应社会。界定一个人心理健康与否应遵循以下三条基本原则:①心理活动与外部环境是否具有同一性。一个人的所思所想、所作所为是否能正确地反映外部世界,有无明显差异。②心理过程是否具有完整性和协调性。一个人的认知过程、情绪情感过程、意志过程内容是否完整协调。③个性心理特征是否具有相对稳定性。在没有重大的外部环境改变的前提下,人的气质、性格、能力等个性特征是否相对稳定,行为是否表现出一贯性。长期以来,不同的学者从不同的角度有不同的论述:

1946年第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”这次大会提出了心理健康的标志是:①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,在人际关系中能彼此谦让;③有幸福感;④在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

美国心理学家马斯洛和密特尔提出了心理健康十条标准:①有充分的自我安全感;②能充分了解自己,并恰当估计自己的能力;③生活理想切合实际;④不脱离周围现实环境;⑤能保持人格的完整和统一;⑥善于从经验中学习;⑦有良好的人际关系;⑧能适度地宣

泄情绪和控制情绪；⑨在符合团体要求的前提下，能适当地发挥个性；⑩在不违背社会规范的前提下，能适当满足个人的基本要求。

美国心理学家罗杰斯提出“未来新人类”才是心理健康的人，认为“未来新人类”具有以下优秀特点：①具有开朗、开放的人生态度；②不重视物质的享受，而重视生命的过程；③渴望人生能达到宁静致远，生活力求平衡与和谐；④为人随和；⑤渴望成为整合的人；⑥自我接纳和自我认识；⑦以问题为中心；⑧有超然脱俗的本质和静居独处的需要；⑨有自制力，不受文化背景和周围环境影响；⑩民主的性格；⑪有哲理的、无敌意的幽默感；⑫富有创造力。

中国台湾的黄坚厚提出心理健康有四项标准：①乐于工作；②能与他人建立和谐关系；③对自身有适当的了解；④和现实环境有良好的接触。

马建青主编的《心理卫生学》一书提出了心理健康的7条标准：①智力正常；②善于协调和控制情绪，心境很好；③具有较强的意志品质；④个人关系和谐；⑤能动地适应和改造现实环境；⑥保持人格的完整和健康；⑦心理行为符合年龄特征。

（二）心理健康水平的划分

根据国内外的研究与实践，人的心理健康水平大致可划分为三个等级：①一般常态心理。表现为心情经常是愉快满意的、社会适应能力较强、善于与他人相处，能够较好地完成同龄人心理发展水平应做的活动，具有承受挫折、调节情绪的能力。②轻度失调心理。不具有同龄人所应有的愉快满意心境、不愉快的情绪多于愉快的情绪，和他人相处略感困难，独立应对生活与工作常有些吃力。若能主动地自我调节或请求专业人士的帮助，则可以恢复到常态心理水平。③严重病态心理。表现为明显的社会适应障碍，长期处于焦虑、痛苦、不安等消极情绪中难以自拔，严重影响正常的生活、学习和工作。如不及时矫治，发展下去会成为精神病患者。

三、大学生心理健康的标准

心理健康对大学生的成长与发展有着重要影响，健康的心理是大学生完成其他学习和发展任务的基本前提和保证，作为一名当代青年大学生，又该达到怎样的心理水平才是健康心理的表现呢？综合国内外专家学者的观点，根据大学生这一特殊群体的年龄特征，一般认为我国当代大学生心理健康水平可以从以下几方面进行评估。

（一）智力正常

智力是人的观察力、记忆力、思维能力、想象力与注意力等多种能力的综合，正常的智力是人从事学习、工作、生活等各种社会活动的必要条件，也是反映一个人心理健康的核心标准。所谓智力正常，包括两个方面：其一，组成智力的各种能力要素如观察力、记忆力、思维能力、注意力等应该得到均衡发展；其二，一个人的智力发展水平应基本符合其年龄的特征。对于大学生而言，智力正常的关键是：看大学生的智力是否充分地发挥了其效能，是否有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣；智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中是否都能积极协调地参与并正常地发挥作用；是否乐于学习，充分体验到学习的乐趣。

（二）情绪稳定、乐观

情绪健康是大学生心理健康的一个重要指标，大学生的情绪健康应表现为：①愉快的情绪多于不愉快的情绪，乐观开朗、热情富有朝气、满怀自信，善于自得其乐和对生活充满希望；②情绪稳定性好，善于控制和调节自己的情绪，能较好地驾驭自己的情绪、情感，喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁；③情绪的作用时间因客观情况变化而转移，情绪反应强度与引起这种情绪反应的情景相符合，情绪反应适度。

（三）意志健全

意志，是指人在完成一种有目标的活动时进行选择、决定和执行的心理过程。意志健全的人在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都会表现出较高的水平。意志健全的大学生在生活、学习、工作等各种活动中都有明确的目的性，有学习、生活和工作的理想，并能脚踏实地地去实现这些目标；能遵守社会规范，约束自己的行为；在困难和挫折面前冷静、果决，能够采取合理的反映方式解决所遇到的各种困难；能在行动中控制自己的情绪和言行，既不盲目行动、顽固执拗、言行冲动，也不优柔寡断、轻率鲁莽、害怕困难、意志薄弱。

（四）人格完整

人格，在心理学上是指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整，是指有健全统一的人格及个人的所思、所说、所做协调一致，人格构成要素的气质、能力、性格和理想、人生观等各方面平衡发展。大学生人格完整的主要标志是：①人格结构的各要素完整统一；②有正常的自我意识，不产生自我同一性混乱；③以积极进取的人生观作为人格的核心，能把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

（五）人际关系良好

人际关系状况最能体现和反映一个人的心理健康水平，和谐的人际关系既是大学生心理健康不可缺少的条件，也是大学生获得心理健康的重要途径。大学生和谐的人际关系表现为：乐于与他人交往，能认可别人存在的重要性和作用；能以尊重、信任、理解、宽容、友善的态度与人相处，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极的交往态度；能分享、接受、给予爱和友谊，能与集体保持协调的关系，能与他人同心协力、合作共事；有稳定的人际关系，拥有可信赖的朋友，社会支持系统强而有力。

（六）自我意识明确，并能悦纳自己

自我意识是个体对自己的认识和评价，心理健康的大学生会对自我有一个适当的了解和恰当的评价，并有愉悦的接纳态度，知己所长所短，不苛求自己，对自己的优点感到欣慰并产生相应的自尊感，但对自己的缺点也不妄自菲薄，自信乐观，善于扬长避短，开发潜能，即使对自己无法补救的缺陷也能安然处之。

（七）良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境及处理个人与环境关系的能力。心理健康的大学生是环境的良好适应者，面对所处的环境能够有客观的认识和评价，使自己与社会保持良好的接触；生活理想不脱离现实，能面对现实修正自己的需要和欲望，使自己的思想、行为与社会协调一致；对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。

(八)心理行为符合大学生的年龄特征

在人的生命发展的不同阶段,均应有相应的心理行为表现。大学生是一个处于特定年龄阶段的社会特殊群体,他们的认识、情感、言行、举止应具有与其年龄和社会角色相应的心理行为特征,如精力充沛,勤学好问,反应敏捷,喜欢探索等;具备独立的生活能力和独立的思考判断能力;其行为具有理智性和一贯性,能合理地控制自己的情绪。

北京师范大学孟庆茂等人从评价的角度对大学生的心理健康结构进行探讨,结果发现,大学生的心理健康结构由6个因素构成,分别是目标实施(方向感);成功体验(自我激励);自我认可;合作(同理心);人际知觉(环境利用);自主性。

四、对于大学生心理健康标准的理解

心理健康的标准不像生理健康的标准那样具体、精确和绝对,以上标准只是为评价大学生心理健康水平和大学生心理健康的自我评价提供了一个参考尺度,在具体运用这些标准时应当持辩证的态度。

(一)评定大学生心理健康的标准

评定大学生心理健康一般有四个标准:

一是经验标准,即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康,研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定。

二是社会适应标准,以社会中大多数人的常态为参照标准,观察当事人是否适应常态而进行心理是否健康的判断。

三是统计学标准,依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模,把当事人的心理与常模进行比较。

四是自身行为标准,以每个人以往生活中形成的稳定的行为模式为正常标准。

(二)大学生心理健康标准的特点

一是标准的相对性。事实上大学生心理健康与不健康也并无明显界限,而是一个连续化的过程,从良好的心理状态到严重的心理疾病之间还有一个广阔的过渡带,如将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区。许多情况下,异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间,没有绝对的界限而只有程度的差异。对大多数学生群体而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,应积极加以矫正。与此同时,个体灰色区域也是存在的,大学生应提高自我保健意识,及时进行自我调整。个别患有严重心理疾病的学生应该正确认识、理性对待,积极接受心理治疗。心理健康不等于永远没有烦恼和痛苦,一时的不健康心理和行为不等于心理不健康。

二是整体协调性。把握心理健康的标准,应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明,认识是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几个方面看,一旦不能符合规律地进行协调运作时,可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显的

剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的,否则说明其心理健康状况发生了变化。从个体与群体的关系看,每个人在其现实性上被划分成不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。

三是动态发展性。一个人的心理健康不是固定不变的而是动态变化的过程,随着人的成长、经验的积累、环境的改变,其心理健康状况必然也会有所改变。事实上,不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题,其症状随着发展而自行消失。大学生心理健康标准是一种理想尺度,它一方面为人们提供了衡量大学生心理健康与否的标准,同时也为大学生指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个大学生在自己现有基础上做出不同程度的努力,都可追求自身心理发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能。



资料卡

情商与心理健康

你感到自卑吗?你对工作失去信心了吗?你与他人沟通上出现问题了吗?你是否莫名其妙地感到情绪低沉?你是否常常发愁?如果你有以上征兆,那么你的心理健康有问题,必须引起你的重视。最近,这种症状被称为“EQ下降症”。所谓EQ就是情商,即情绪商数(emotional quotient)。1995年,美国学者戈尔曼在其著作《情绪智商》中,系统地阐述了情绪智商的概念及其表现,并把它概括为五种能力:自我认知能力、情绪调控能力、自我激励能力、对他人的识别能力、人际协调能力。最新研究显示,一个人的成功,只有20%归属于智商的高低,而80%取决于情商。情商高的人,生活比较快乐,人生态度积极,人际关系和谐,不管做什么事,成功的机会更大。

只要对心理健康的概念及标准有清晰了解的人就不难看出,情商与心理健康概念相近,标准相似。可见情商早就存在于心理学的研究中,体现在心理健康的指标上。情商不是遗传的,而是在社会实践中,随着人生经验的丰富、学习的进步而增长。心理健康的人就是高情商的人。

资料来源:张厚粲.大学心理学.北京:北京大学出版社,2004

第二节 大学生心理健康的现状影响因素



心理案例

小吴是北京一所高校的学生,父亲因生病失业,全家仅靠给人家当保姆的母亲每月有限的收入维持家用。不幸的是,三年前父亲因无钱医治病逝。这件事对刚上大学的小吴打击很大,他在心底暗暗发誓:一定要拼命赚钱,改变家境。在大学读书期间,他不断地找各种兼职工作,把自己当成一台永不停止的机器,一年下来,身体上的劳累加上心理上的

巨大压力,使他的心理出现极大障碍,最后竟发展到一到深夜就会准时不停地跑楼梯。开始同学们以为他在锻炼身体,后来才发觉不正常,经心理学专家诊断他是因为过重的压力而又没有及时调节患上了强迫症。

小林,男,2005年以优异的成绩考入长沙某高校,他很满足,决心在大学好好学习,争取获得省级甚至国家级奖学金,用三年时间完成大学本科的学习任务。第一学期期末,本来踌躇满志准备获取省级奖学金的他未能如愿,从此情绪一落千丈,变得十分焦虑紧张,郁郁寡欢,无心学习,也无法处理好与同学的人际关系,对同学的语言、动作都非常敏感甚至厌恶,经常与同学发生矛盾,还整夜失眠,最后不得不去学校心理咨询中心求助。心理咨询老师通过对他的观察、交谈和心理测试,判断他是患了焦虑症。在大学生中有焦虑现象的比较多,究其主要原因,是由于对自己的期望很高、要求严,自我价值没有得到很好的体现等而造成的,一般这样的学生情绪都比较急躁、不稳定,不爱搭理人,容易与同学争吵,学习时注意力难以集中,记忆力下降,时间长了,容易造成心理情绪积聚,对学习、生活肯定会造成影响,严重的则会患上焦虑症。

现代大学生作为中国社会中文化层次较高的群体,一向被认为是最活跃、最健康的群体之一,如果仅仅从身体和生理疾病来看,的确如此,但从心理健康的角度分析,情况可能会大不一样。

某名牌大学的一位品学兼优的三好学生、优秀干部,因为在一次晚会上唱歌跑了调,引起同学的哄笑,便觉无地自容而自杀。

1991年万圣节,美国依阿华大学一位刚获博士学位的中国留学生,因为竞争压力和人际关系紧张,精神崩溃,开枪打死6人(包括他自己),重伤致残1人。

2004年2月23日,云南大学学生马加爵杀人案在各地高校更是引起了极大的反响,马加爵也成了人们议论的焦点。

最近的有关研究和统计结果表明,大学生心理上的确存在一系列的不良反应和适应障碍,有相当数量的大学生存在不同程度的心理障碍或严重的心理疾病。家庭、社会、学校和大学生自身都十分关注这一问题。

一、大学生心理健康现状

从当前的情况来看,大学生群体的心理健康状况总的来说是好的,也有相当一部分大学生的心理健康状况不容乐观。

梁宝勇1999年用SCL-90量表对1600名大学生常见心理健康问题的研究表明:有24.8%的大学生至少存在某一类方面的心理健康问题。大学生中常见的心理健康问题有强迫症、人际关系敏感、忧郁、偏执和敌对,并认为这些心理健康问题的发生可能同下列几类心理社会因素有关:人格缺陷;独立生活能力差;学习负担过重;人际沟通能力和技巧缺乏;在性生理和性心理发展与恋爱方面存在问题;家庭问题;学生宿舍、学校乃至社会大环境的不良刺激等。

2001年全国心理卫生协会在北京市教工委支持下完成的、对首都6000名大学生心理

健康的抽样测试显示,有 16.51% 的学生存在中等程度的心理健康问题,其中达到严重程度的比例为 3% ~ 5%。

2002 年卫生部召开的青少年心理健康问题座谈会消息显示:我国 17 岁以下未成年人约 3.4 亿,保守地估计有各类学习、情绪、行为障碍者 3000 万,其中,我国大学生中 16.0% ~ 25.4% 的有心理障碍,以焦虑不安、神经衰弱、强迫症状等为主,因心理问题不能正常学习和生活而休学或退学的学生人数逐年上升,其中因为精神疾病休学的人数占因病休学人数的 37.9%,因精神疾病退学的人数已经占到因病退学的总人数的 64.4%。

2004 年 7 月 4 日《中国青年报》的一份调查结果显示,14% 的大学生出现抑郁症状,17% 的人出现焦虑症状,12% 的人存在敌对情绪。此外,专家估计中国近年来每年至少有 100 名大学生轻生,而且这个数字呈上升趋势。

一项以全国 12.6 万名大学生为对象的调查显示:20.23% 的大学生存在不同程度的心理问题。其中存在严重心理障碍的学生约为 3%。

华东交通大学对 2003 级新生所做的 UPI(大学生人格健康调查表)测试显示,2003 级学生心理健康状况并不乐观,没有心理问题的学生只占总人数的 44.5%,与历年相比呈下降趋势。在测试中,UPI“四个关键项目”选择分布尤其值得关注。其中,肯定“自己的过去和家庭是不幸的”学生占受测总人数的 10.7%,肯定自己“常常失眠”的学生占受测总人数的 8.2%,明确表示“想轻生”的学生占 2.5%，“对任何事情没有兴趣”的学生也占到了 6.0%。

综合各类分析结果来看,大学生心理健康状况不容乐观,在校大学生中心理有问题的占 30% ~ 40%,而其中有严重心理障碍的学生约占 10%。大学生心理障碍的主要表现是神经症性的情绪、人际关系和强迫倾向等。心理障碍的发生在年级、专业、地域之间存在一定差异。尽管大学生中存在如此普遍的心理问题,然而其中只有极少部分学生接受心理咨询方面的专业帮助。

二、大学生心理健康发展的特点

在校大学生由于处在特殊的年龄阶段和特殊的学习、生活环境,其心理发展正迅速走向成熟而又未真正完全成熟,使得大学生的心理健康状况处于一个不稳定的发展变化状态。

(一)从不成熟走向成熟,心理健康状况则从简单走向复杂

大学生心理发展水平,从总体来讲,是精神旺盛、朝气蓬勃、情感激烈、积极向上的。他们具有较高的智力水平,有强烈的求知欲望,对学习有浓厚的兴趣、而且乐学好学;他们有较稳定情绪,乐观自信、积极向上,富有朝气和活力;他们的情感健康,关心国家大事,关心人民的生活,对未来满怀憧憬;他们意志比较顽强,敢说敢干,不怕困难,追求理想;他们的人格比较完整,喜欢幻想,勇于创新,努力向上,积极进取;他们有较完善的自我意识,关心自我,接纳自我,主动展示自我;他们喜欢交往,追求友谊和爱情;他们关心社会,想更多地了解社会,不断调节自我,主动适应社会。但大学生作为现代社会的重要组成部分,社会变革和时代变迁在他们心灵引起的激荡也是最明显、最强烈的。过高的精神

需要与满足的相对不足、各种心理压力与排遣能力的相对不足、集中的心理刺激与转移空间的不足,使大学生成为心理病变的重灾群体。其心理健康问题,既有与其他社会群体相似的一面,又有大学生群体特有的内容。一般而言,凡是社会群体中已经和可能发生的心理健康问题,大学生群体中也不可避免地会发生。事实上,各种心理障碍、神经症以及严重的精神疾病,在大学生群体中都有一定的发病率。就大学生群体的特殊性而言,心理健康问题主要基于大学生特定的身心发育阶段、特定的社会、人生发展课题方面的问题。在一般心理问题领域,大学生的心理健康问题更复杂、更多变,具有一定的独特性。

(二)大学生心理健康状况的变化有波动、有反复

经过大学几年的学习、生活,大多数学生的健康心理状况的发展变化仍然是良好的,而不健康心理状况的反应则出现低年级较突出(涉及率达20%~60%),中年级反应平缓,高年级再次突出的变化规律。低年级学生面临环境适应而出现诸多方面的心理健康发展问题。随着年龄的增长,大学生的心理发展逐渐稳定和成熟,有了正视现实和走向社会的一定心理准备,但是,在即将进入社会而又没有真正步入社会以前,大学生的心理活动是复杂的,心理状况是不稳定的。当面临就业方面以及职业、配偶选择等强刺激问题时,这种复杂和不稳定的心理反应就会更加明显,出现客观矛盾与主观矛盾交织在一起的困难时刻。

三、大学生的心理健康问题

大学生的心理健康问题复杂多变,据各类调查结果表明:适应问题、学业问题、情绪问题、情感问题、人际关系问题、性心理问题、网络中的心理问题、就业与择业问题、特殊群体心理健康问题、自杀问题是目前大学生中普遍存在的心理健康问题。

(一)适应问题

大学生离开家庭、进入了一个拥有一定社会气氛的大学校园后,生活环境、生活条件、人际关系,学习方式与方法都不同了,这一系列的变化,逐渐使他们原有的习惯、心理结构与心理定势被打破,他们渴望独立,自信心、自尊心增强,但心理上还留有依赖性、理想化、盲目自信等心理特征。一方面表现为生活能力弱,自立能力弱的情况普遍存在。尽管高校都在倡导大学生“自我教育、自我管理、自我服务”,但作为社会一员,学生普遍不能很好地处理自己的事务,这不仅表现在独生子女身上,也同样表现在困难学生身上,学生连简单的劳动都不愿从事,衣服找人洗、被子请人洗。另一方面表现为大学生对挫折的心理承受力弱。目前的在校大学生,基本出生于国家改革开放之时,成长于国家经济发展之日,物质条件在逐步好转,兄弟姐妹减少,可以说“一路高歌到大学”,在学校“老师宠着”,在家庭“父母捧着”。面临学业、生活、感情方面的挫折,学生显得无所适从,感到失去了生活的意义,甚至怀疑人生。多数学生只能听顺耳话,听不进不同意见,更不用说老师和同学的批评了。困难学生在独立性、未来感、自由感、自信心等方面更容易受挫折,一旦遇到困难,就抱怨学校,抱怨同学,极度失落,甚至自我封闭。有的学生由于摆不正个人与社会、个人与集体的关系和位置,盲目自信,很可能变得自我膨胀或自暴自弃。当这种应激超过限度时,就会出现失眠、食欲不振、注意力不集中、环境适应困难,以及烦躁、焦虑、头痛、神经衰弱等心理疾病。



心理自测

大学生心理适应能力测量

心理适应能力，指的是一个人在心理上进行自我调节、自我平衡，以适应社会生活和社会环境的能力。人在生活、学习和工作中，常常要面对环境变迁、理想与现实不一致、目标受挫之类的事，这需要人主动调整自己、使自己的心理保持平衡。下面是心理适应能力方面的自测问卷。请认真阅读，从三个备选答案(A. 是 B. 无法肯定 C. 不是)中选出与你实际情况相符合的一个。

1. 我最怕转学或转班，每到一个新环境，我总是要经过很长一段时间才能适应。
2. 每到一个新的地方，我很容易同别人接近。
3. 在陌生人面前，我常无话可说，以致感到尴尬。
4. 我最喜欢学习新知识或新学科，它给我一种新鲜感，能调动我的积极性。
5. 每到一个新地方，我第一天总是睡不好，就是在家里，只要换一张床，也会失眠。
6. 不管生活条件有多大变化，我也能很快习惯。
7. 越是人多的地方，我越感到紧张。
8. 我的成绩多半不会比平时练习差。
9. 全班同学都看着我，心都快跳出来了。
10. 对他(她)有看法，我仍能同他(她)交往。
11. 我做事总有些不自在。
12. 我很少固执己见，常常乐于采纳别人的观点。
13. 同别人争论时，我常常感到语塞，事后才想起怎样反驳对方，可惜已经太迟了。
14. 我对生活条件要求不高，即使生活条件很差，我也能过得很愉快。
15. 有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟，可在课堂上背的时候，还是会出差错。
16. 在决定胜负成败的关键时刻，我虽然很紧张，但总能很快地使自己镇定下来。
17. 我不喜欢的东西，不管怎么学也学不会。
18. 在嘈杂混乱的环境里，我仍能集中精力学习，并且效率很高。
19. 我不喜欢陌生人来家里做客，每逢这种情况，我就有意回避。
20. 我很喜欢参加社交活动，我感到这是交朋友的好机会。

评分规则：

凡是单数号题选“是”为-2分，选“无法肯定”为0分，选“不是”为2分。

凡是双数号题选“是”为2分，选“无法肯定”为0分，选“不是”为-2分。

将各题的得分相加，即得总分。

分数解释：

35~40分：心理适应能力很强。能很快地适应新的学习、生活环境，与人交往轻松、大方。给人的印象极好，无论进入什么样的环境，都能应对自如。

29~34分：心理适应能力良好。

17~28分：心理适应能力一般，当进入一个新的环境，经过一段时间的努力，基本上能适应。

6~16分：心理适应能力较差，依赖于较好的学习、生活环境，一旦遇到困难则易怨天尤人，甚至消沉。

5分以下：心理适应能力很差，在各种新环境中，即使经过相当长时间的努力，也不能够适应，常常困惑，因与周围的事物格格不入而十分苦恼。在与他人的交往中，总是显得拘谨、羞怯、手足无措。

如果你在这个测查中得分较高，说明你的心理适应能力较强。但是，如果你得分较低，也不必忧心忡忡，因为一个人的心理适应能力是随着年龄的增长，知识经验的丰富而不断增强的。只要你充满信心、刻苦学习、虚心求教、加强锻炼，你的心理适应能力一定会增强的。

（二）学业问题

随着高校就业制度的改革、竞争压力增大，学业得到了当代大学生的重视，大学生在学业上更具进取心。但是，我们在看到学生们进取心的同时，也看到大学生学业上存在的问题：学习目的不明确，学习动力不足，学习成绩不理想。许多学生认为中学吃苦太多，到了大学就应该休息休息、享受享受，他们不想上课，对学习毫无兴趣，迟到、早退、旷课。很多同学上课注意力无法集中，把学习看成是为了应付不得不参加的考试，不能不做的事而学习。有的学生不适应大学生生活，“小学、中学都是尖子学生，到大学生后一下子变为普通学生，个人约束力又差，自制力弱，大学期间较为放任，因而学习差了”；“虽然学习上很尽力，上大学就是为了求学，而学习成绩总是不理想，因而感到很自卑，也十分压抑”。尽管所有的大学生都经过了黑色六月的严峻考验，大学考试对学生尤其是基础较差的学生，仍然是很有压力的，特别是大学第一学期考试失败的学生表现尤其突出，他们会无端担心考试失败，甚至产生了厌倦考试的心理状态，感到压抑，焦虑不安，久而久之就会引起某种心理障碍。

（三）情绪问题

稳定的情绪、积极良好的情绪反应，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。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，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反应。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。有关调查表明，当今大学生的负向情绪高于正向情绪，感到舒畅的约占31.7%，感到压抑的占41.6%；愉快的占21.9%，烦恼的占47.6%；充实的占14.2%，空虚的占63.9%；平和的占3.3%，烦躁的占78.1%。其中抑郁情绪是大学生中普遍的不良情绪，具体表现为以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、什么活动都懒于参加，什么事也提不起精神来，逃避参与。中国矿业大学连续三年对新生进行心理健康测试结果表明：列在第一位的心理不适是抑郁，家庭经济状