



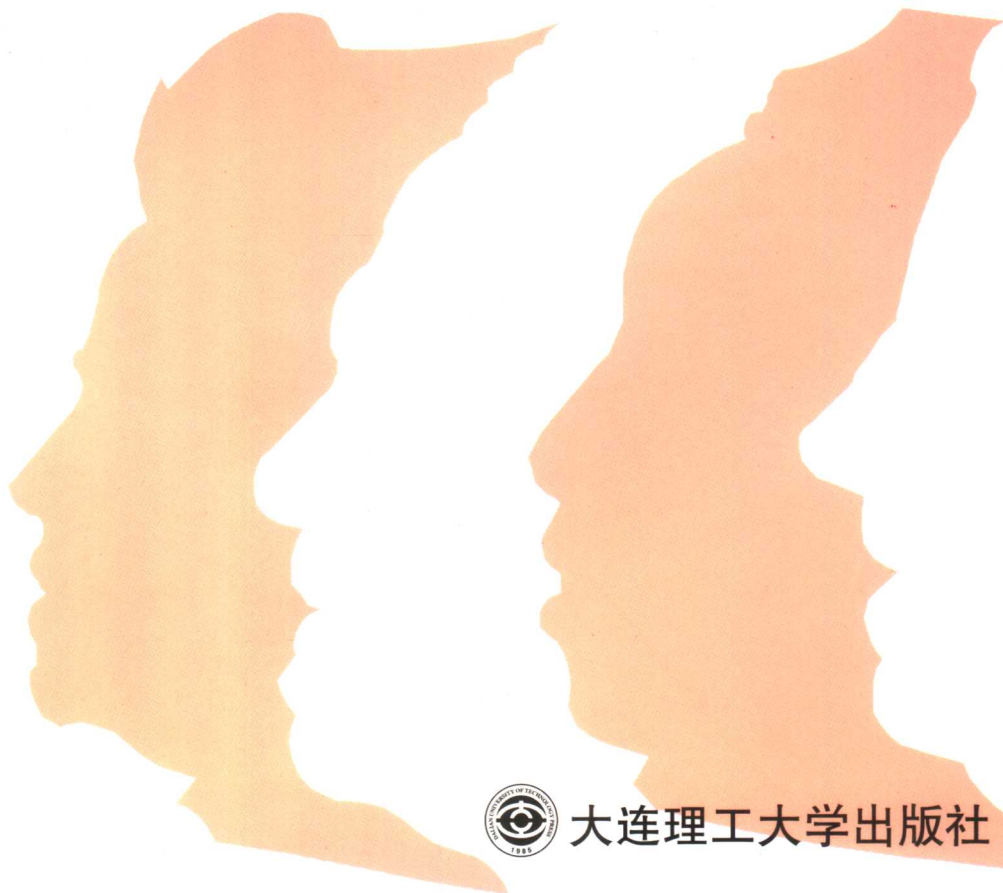
高职高专
基础类课程规划教材

新世纪

大学生心理健康

主编◎陈树发

DAXUESHENG XINLI JIANKANG



大连理工大学出版社

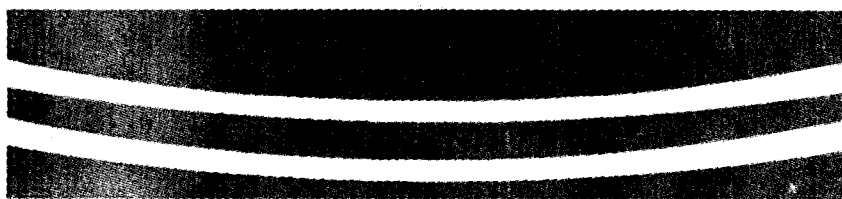


高职高专基础类课程规划教材

大学生心理健康

新世纪高职高专教材编审委员会组编

主 编 陈树发 副主编 张跃辉



DAXUESHENG XINLI JIANKANG

大连理工大学出版社

DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

© 大连理工大学出版社 2006

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/陈树发主编. —大连:大连理工大学出版社, 2006.8

高职高专基础类课程规划教材

ISBN 7-5611-3326-X

I. 大… II. 陈… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校:
技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 097184 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84703636 传真:0411-84701466

E-mail: dutp@dutp.cn URL: http://www.dutp.cn

大连业发印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:185mm×260mm 印张:15 字数:335 千字

印数:1~3 000

2006 年 8 月第 1 版

2006 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑:欧阳碧蕾

责任校对:周 琴

封面设计:季 强

定 价:18.00 元

前言

《大学生心理健康》是新世纪高职高专教材编委会组编的基础类课程规划教材之一。

大学阶段是青年学生个性形成的关键时期,也是其个性心理转折的关键时期。面对当今这样一个竞争日趋激烈的社会环境,如何培养青年学子的健康心态,以应对日趋严峻的挑战,乃是当前高等教育需要履行的最为重要最为迫切的职责和义务,也是我们的高等教育过程能够给予当代大学生的最好礼物。

基于这样的考虑,我们组织了编委会部分院校的一线教师编写了《大学生心理健康》,旨在给予莘莘学子一种他们乐于接受的客观全面的人生健康指导。

在我们看来,一切与我们人类主观作为相关的认识,是困扰我们心灵的根源。联合国专家断言,从现在起到21世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。因而,一个人的心理健康与否,不仅仅是关系到个人能否立足社会、生存发展的私事,而且是关系到他人乃至整个社会的大事,对于青年学生这些未来社会的建设者来说尤其如此。

人们的心理健康程度不仅决定着人们行为的良善与丑恶,而且更进一步地影响着整个社会文明。因为健康的意识与不健康的意识都在不停地循环,整个社会精神文明进程的命运就取决于人类心灵深处的认识。

与人类的物质文明并行,精神文明在自己不断发展的进程中也在不断地给出心理健康的新标准,很显然,这是一个动态的进化过程,而这个过程的每一次变动,都是文明进程的标志性见证。我们在通过本教材给予学生以心理健康指导的时候,重要的不是要给出一个多么正确的结论,而是旨在指导学生怎样学会自己去认知。因此,开放性探讨是本教材的一个最显著特征。

按照辩证唯物主义认识论,健康的心理有一个客观的标准,这个标准随着社会文明过程的不断推进,自身也在逐步趋于完美。这个标准不会为个别的认识所左右,所有的

个别的认识无论多么正确,也不过是对这个客观标准的某种程度的接近而已。在这个问题上,不会有绝对真理。因此,剔除传统教材的说教色彩是本教材的又一个显著特征。

面对众多的复杂的心灵,希冀将一种认识强加于人是不现实的。心灵的产物只有得到心灵的认可,才有获得接受的可能。因此,注重可读性,注重趣味性,注重心灵的互动与感应,注重潜移默化的自然的影响过程,也是本教材的重要特征。

此外,为了进一步方便教学,本教材还特别突出了下述几点:

1. 探新。我们试图站在应用心理学的前沿,以我们对当前大学生心理发展的方向和脉络的总体认识与把握为出发点,尽量引用最新的研究资料和文献,突破以往教材的结构体系,各篇均从提出学生最关心的问题开始,环环相扣,以强化学生阅读的兴趣。

2. 重实。本教材遵循理论与实际相结合的编写原则,既重视应用有关心理学的知识原理,阐明大学生心理发展的规律与特点,又密切联系当前大学生心理问题的实际,阐明进行心理指导的理论和方法。

3. 图精。大学生心理健康涉及方方面面,本教材所精心撷取的只是其中最有代表性的部分,概括的也只是大学生最常见的心理问题。虽则如此,由于本教材给出了具有广泛指导意义的认知方法,所以,学生们完全可以藉此自主认知其他相关问题。

《大学生心理健康》由景德镇高等专科学校陈树发任主编,江西信息应用职业技术学院张跃辉任副主编。

尽管我们在《大学生心理健康》教材的特色建设方面做了许多努力,但由于水平有限,不足之处仍在所难免,恳请各相关高职高专院校和读者在使用本教材的过程中继续给予关注,并将意见及时反馈给我们,以便下次修订时完善。

所有意见、建议请发往:gzjckfb@163.com

联系电话:0411-84707492

编 者

2006年8月



第一篇 健康综述篇	1
心理与健康.....	1
健康新概念.....	2
大学生心理发展的特点.....	3
大学生心理健康的标准.....	4
大学生心理问题及其症状.....	6
大学生心理健康现状.....	6
大学生常见的心理问题.....	7
大学生常见的心理障碍.....	8
大学生心理健康的培养	13
认识影响大学生心理健康的因素	13
强化心理健康意识	15
心理健康的自我调适	16
第二篇 自我意识篇	21
认识自我	21
什么是自我意识	22
怎样正确认识你自己	24
你的独特个性是怎么来的	25
自我认识出现偏差的原因及其影响	26
接受自我	28
始终捍卫自己的自信	28
摆脱自卑感的折磨	29
换个角度看人生	32
完善自我	33
你能改变你自己	33
如何完善自我	37
第三篇 环境适应篇	42
认识大学新环境	42
环境适应与心理健康	42
大学新生所面临的环境变化	43
积极适应新环境	44
积极适应大学的生活	45

尽快适应新的学习环境	48
主动处理好各种人际关系	51
有效消除和缓解经济压力	58
及时调整入学后的不适心理	60
第四篇 学习成才篇	63
高等职业教育学习的特点	63
学习,是大学生义不容辞的责任	63
怎样认识高等职业教育	64
高等职业教育学习的主要特点	68
树立正确的学习观念	70
怎样克服学习过程中的障碍	70
如何克服考试焦虑	73
怎样看待学习中的网络问题	75
学习能力的培养	78
培养创造能力	78
加强自学能力	79
提高阅读能力	80
增强记忆能力	82
第五篇 情绪情感篇	85
情绪与情感的认知	85
情绪、情感与感情	85
情商	87
情绪与情感的调节	88
怎样进行应激的调适	88
如何应对挫折	91
怎样控制不良情绪	98
情绪情感的培养	104
大学生情绪情感的特点	104
培养积极的情绪情感	105
第六篇 人际交往篇	111
人际交往——心灵沟通的钥匙	111
人际交往的重要性	111
人际关系有哪些类型	113
哪些因素影响大学生的人际交往	114
人际交往的障碍及其克服	116
嫉妒——友谊的冰霜	116
猜疑——友谊之树的蛀虫	118
人际交往的原则与技巧	120

遵守人际交往的原则	120
讲究与人交往的技巧	121
增强人际交往的魅力	125
建立和发展真挚的友谊	128
人生难得是诤友	128
交友之道	130
交友之道贵在“亲密有间”	136
怎样处理好异性间的友谊	139
第七篇 恋爱心理篇	144
正确理解与认知爱情	144
问世间情为何物,直教人生死相许	144
大学生应树立怎样的恋爱观	146
哪个少女不怀春,哪个少男不钟情	148
特别的爱只能给特别的你	150
克服恋爱中的心理障碍	154
怎样认识一见钟情	154
吃醋者的爱是真的爱吗	156
恋人脾气与你不同怎么办	157
大学生恋爱的成功率有多高	159
爱情是不可决的堤	160
爱情挫折及其调适	162
爱情鸟飞走了怎么办	162
“不懂道理”的人是何故	164
怎样从单相思中解脱出来	165
第八篇 个性完善篇	170
个性心理结构的认知	170
气质——心理活动的动力特征	170
性格——个性差异的最鲜明表现	176
能力——活动成功的最基本的个性条件	180
不良个性的克服	182
如何克服不良性格	183
怎样调适人格障碍	187
个性的完善	194
影响个性发展的因素	194
个性培养的目标	196
培养良好的个性	196
第九篇 求职择业篇	202
职业的选择与设计	202

什么职业适合你·····	203
大学生怎样进行职业设计·····	209
求职前的准备·····	210
求职前的思想准备·····	210
求职前的心理准备·····	213
求职前的物质准备·····	215
面试的技巧·····	219
面试前的准备·····	219
面试中的注意事项·····	220
面试后应注意的事项·····	223
步出求职中的心理误区·····	224
大学生职业设计的误区及矫正·····	224
怎样正确看待不如意的工作·····	228
主要参考文献·····	232

第一篇

健康综述篇

你知道吗?



身体没病就是健康吗?

健康的核心是什么?

大学生心理发展有何特点?

大学生心理健康的标准应如何界定?

大学生有哪些常见的心理问题和心理障碍?

影响大学生心理健康的因素有哪些?

大学生应如何增进自身的心理健康?

人类自诞生以来,就非常关注自身的健康。随着科学技术与社会文化的不断发展,人们对健康概念的认识也在逐步深化,现代生命观、现代健康观与现代教育观都对健康的核心——心理健康提出了更高的要求。重视心理健康教育,提高全民心理素质,不但是社会发展的需要,也是人类自我完善的客观要求。作为新世纪的大学生,提高心理健康水平,更是完善自我人格、提高综合素质的首要任务。

心理与健康

【引 例】

2004年2月13日~15日,云南大学生化学院生物技术专业2000级学生马加爵,因为与同学之间的一点积怨竟在宿舍用铁锤残忍地杀死四名大学同学,其中一名同学仅仅是因为妨碍了他的杀人计划就无辜地惨遭其杀害。

上述事件一经披露,舆论哗然,人们不禁要问:马加爵究竟怎么了?作为有着高智商的大学生为什么会作出如此残忍而又令人费解的举动呢?事实上,在此之前,有关媒体早已多次报道过大学生心理健康不容乐观、大学生心理压力过大以及心理障碍发生率不断提高等有关内容。马加爵杀人事件再次提醒人们:加强大学生心理健康教育已刻不容缓!

■ 健康新概念

1. 什么是健康

长期以来,人们把健康只理解为“不生病”,“没有缺陷”或“不虚弱”,有些人还认为,人体的各个系统、各个器官发育良好,功能正常以及“体质健壮”,“精力充沛”,并且具有“良好”的工作(劳动)效能,这就叫健康。其实,这些理解都是片面的,不完善的。

事实上,人除了拥有自己的躯体外,更重要的是具有心理活动和社会属性。人是生理、心理及社会因素的复合体,因此,当我们谈到健康问题时仅仅注意生理上的健康显然是片面的。

早在1948年,世界卫生组织就给出了关于健康的新的定义:健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象,而且是一种生理上、心理上和社会适应上的良好状态。这一定义标志着人类对健康的理解已从生理的、个体的理解发展到心理的、社会的理解。

在上述认识的基础上,世界卫生组织又具体规定了健康的10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的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,应变能力较强;⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病;⑥体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂的位置协调;⑦反应敏锐,眼睛明亮,眼睑无炎症;⑧牙齿清洁、无空洞、无病菌、无出血现象,牙龈颜色正常;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉和皮肤富于弹性,走路轻松自然。

1998年,世界卫生组织又对健康问题作出了进一步解释:健康应包括身体健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康。有关学者也提出了具有现代意义的新的健康观:健康应是能对抗紧张,经得住压抑和挫折,积极安排自己的各种生活及活动,智慧、情感和躯体能融为一体,物质生活和精神生活充满生机,且富有文明的意义。

2. 健康的“核心”——心理健康

根据上述全面健康的观点,健康至少包括四大要素——生理平衡(没有身体疾患)、心理稳定(没有心理障碍)、社会成熟(具有社会适应能力)、道德健康(具有良好的品质)。四者相互联系,相互影响。一方面,身体疾患可以影响个体的正常心理活动;强烈的或持久的心理刺激也可以导致身体健康的下降。即生理问题可以引起心理的反应,心理的失调也可以引起生理的改变。另一方面,心理健康与社会成熟的关系更是密不可分,二者互为因果。心理不健康就无从谈起社会成熟;而社会不成熟也就无所谓心理健康。而道德健康在某种意义上属于心理健康的范畴。当然,不同的社会阶段、不同的阶层、不同的需求群体,对四者的重视程度也有很大区别,四者在健康中所处的地位也有某些差别。正如长期以来人们习惯于注重身体健康一样,现在人们也已逐渐开始重视心理健康。后者在健康中的地位将会变得越来越重要,尤其是在科技高度发达、竞争日益激烈的信息社会,心理健康在某种程度上将成为人类健康的“核心”。

既然心理健康如此重要,那么究竟什么是心理健康呢?

为了更好地把握心理健康的概念,我们先来了解一下什么是心理。说到心理,人们总会觉得它挺神秘,其实心理是人类最常见的精神现象之一,心理不过是人脑的机能,是人脑对客观事物的能动反映。

心理现象由心理过程和个性心理两大部分组成。心理过程即人们心理活动的过程,具体包括认识过程、情绪情感过程和意志过程。认识过程是人脑对客观事物本质的反映过程,包括感觉、知觉、记忆、思维及注意等。人们在认识客观事物的过程中,总会持有一定的态度和倾向,产生某种主观体验,如喜、怒、哀、乐、爱、憎、惧等,这些对客观事物的态度体验过程就是情绪情感过程。人们在认识世界、改造世界的过程中,总会遇到这样或那样的困难,为达到预期目的并与克服困难相联系的心理活动过程,称之为意志过程。认识过程、情绪情感过程和意志过程所构成的心理过程的三个方面既相互区别,又相互联系和制约。

人的心理活动不仅有各种各样的心理过程,而且具体到每个人时又表现出各自不同的特点。这些不同的特点就构成了人与人之间心理上的差异,即个性差异。

个性差异主要体现在两个方面:个性心理倾向和个性心理特征。

个性心理倾向是指一个人所具有的意识倾向以及对客观事物的稳定的态度倾向。它是人从事各种活动的基本动力,决定着人的行为方向。个性心理倾向主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观和人生观等。世界观在个性心理倾向中居首要地位,决定着人的总的意识倾向。个性心理倾向的各个方面随着人生发展阶段的不同其地位也不同。在儿童期,支配心理活动的主要个性心理倾向是兴趣;在青少年期,理想上升为主导地位;到了成年期,世界观和人生观成为支配整个心理与行为的主导性倾向。

个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点,它包括气质、性格和能力。气质主要是指高级神经系统的特征(强度、平衡性、灵活性等)在心理活动动力上的表现;性格是指一个人对现实的稳定态度以及在习惯化的行为方式中所表现出来的个性心理特征;能力是指一个人能够顺利地、完成某种活动所必需的个性心理特征。

个性与心理过程是紧密相连、密不可分的:心理过程是个性心理特征形成的条件和表现;个性心理特征又可以影响和制约个性心理过程的形成,并在个性心理过程中得到表现。

世界卫生组织把心理健康定义为是一种持续高效而满意的心理状态,在这种状态下,生命具有活力,潜能得到开发,价值得以实现。世界卫生组织同时提出了心理健康的具体标志:身体、智力、情绪十分调和;能适应环境,人际关系和谐;有幸福感;在工作中能充分发挥自己的能力,能高效率地生活。

【问题讨论】

对照大学生心理健康标准,谈谈你的心理健康程度如何?你打算怎样提高自己的心理健康水平?

■ 大学生心理发展的特点

同中学生相比,大学生在身体的成长与心理的发展方面呈现出许多新的变化与特点。

生物学与心理学的研究表明:人的身体生理机能的发展是心理发展的物质基础。人从出生到成熟,生长发育要经历两次高峰。第一次是一岁左右的婴儿期,第二次是十一二岁到十七八岁的青春期。大学生正处于身体生长发育的第二个高峰的后期。这一时期骨

髓趋于定型,各器官、各系统的机能日趋成熟,身体形态日趋稳定。

大学生心理发展方面的主要表现是:由未完全成熟向成熟迅速过渡。一方面,大学生觉得自己长大了,成人感明显增强;另一方面,又摆脱不了对父母老师的依赖,独立性与依赖性并存。具体地说,这一时期大学生心理发展主要表现出下述特点:

1. 智能发展达到高峰

人的智能是先天因素、教育影响、个人努力等几个方面共同作用的产物。大学的环境为智能的开发提供了良好的条件,而大学生的身心特点又决定了大学期间是智能发展的关键时期。在这一时期,大学生能否使自己的观察力、记忆力、思维能力、想像力及注意力等基本心理特征获得应有的正常发展,对于能否顺利地完成学业、奠定未来发展基础具有重要意义。

2. 情绪情感日益丰富

与中小學生相比较,中小學生情绪的变化主要来自外部刺激,而大学生的情绪变化主要源于内部需求结构的变化;与成年人相比较,成年人情绪较稳定,大学生则由于正处于迅速发展期而经常表现出波动性较大的不稳定性特点。大学生的多方面需要的产生,使得其情绪日益丰富而激烈。随着大学生所受教育程度的提高及学校、社会环境的影响,大学生的情感也在迅速走向成熟。

3. 自我意识明显增强

大学生脱离了原来熟悉的生活环境及父母的呵护,生活空间骤然扩大,独立感、成人感迅速增强,自我意识也随之增强。开始重视自我评价与自我表现,同时渴望得到他人的认可。

4. 性意识迅速发展并渐趋成熟

大学生正处于青年中期,生理发育已基本完成,性意识逐渐增强并明朗化。性意识的发展使大学生开始按照性别特征来塑造个性形象,并开始了对异性的关注与追求。此时,恋爱过程也构成了大学生心理发展过程中的一个重要因素。

■ 大学生心理健康的标准

根据大学生所具备的年龄特征、心理特征和社会特征,大学生心理健康的基本标准可概括为以下几个方面:

1. 智力正常

智力是指人们认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,包括观察力、注意力、记忆力、思维能力和想像力。智力正常是人们从事一切活动的最基本的心理条件,它是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化的心理保证,是大学生心理健康的首要标准。大学生智力正常表现在:能保持浓厚的学习兴趣和强烈的求知欲;智力因素在学习中能积极协调地发挥作用;能掌握有效的学习方法,保持较高的学习效率;从学习中能获得满足感和快乐感。

2. 情绪稳定

情绪稳定是指有机体对外界刺激引起的生理和心理变化的一种态度体验,也是影响心理健康的一个重要因素,对人们工作、学习、人际关系有着重要影响。情绪异常往往是

心理疾病的先兆。情绪稳定的大学生能经常保持积极愉快的心境,热爱生活,对未来充满希望;善于控制和调节自己的情绪,遇到挫折时,情绪反应适度并能泰然处之。

3. 意志健全

意志是人自觉地确定目标并支配与调节其行动,克服困难达到预定目标的心理过程。意志健全主要体现在行动上的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面。对于大学生来讲,就应该有明确的学习和生活目的,并有坚定的信念和自觉的行动;在各项活动中具有坚韧性、果断性、独立性和较高的自制力;具有充分的自信心、高度的责任感和使命感;能克服不良习惯,克制不良欲望,抵制不正当诱惑。

4. 意识清醒

自我意识是指人们对自己及自己与周围关系的认识和体验,也是人们认识自己 and 对待自己的统一。大学生是在现实环境中与他人的相互关系中认识自己的。心理健康的大学生在自我认知方面有“自知之明”,能客观正确地评价自己,自信、乐观,既不妄自尊大,也不妄自菲薄、自暴自弃;在自我体验方面,自尊自爱,自我肯定而不是自轻自贱;在自我控制方面,自主、自强、自律,能促进自我全面发展与完善。

5. 人格统一

人格通常也指个性,人格统一是指人格作为人的整体精神面貌能够完整和谐地表现出来。这是大学生心理健康的核心因素。大学生人格统一的标志是:有正确的信念体系和世界观、人生观,并以此为核心把需要、动机、兴趣、理想及气质、性格、能力统一起来,和谐发展;具有正确的自我意识,不产生自我同一性的混乱,表里如一;能够抵制口是心非、阳奉阴违等人格分裂的不良倾向。

6. 人际关系和谐

人际关系和谐是大学生心理健康的重要保证。心理健康的大学生敢于交往、乐于交往、善于交往;有着广泛而稳定的人际关系;在交往中能用真诚、宽容、理解、信任的态度与人相处;能理智地接受和给予爱;与集体保持协调的关系;在人际交往中能正确处理人际冲突,化解矛盾,处理好竞争与互助的关系。

7. 行为反应适度

人的心理特征是随着年龄的增长而不断地发展变化的。在人生的不同年龄阶段,都应有相应的心理行为表现。心理健康的人,认识、情感、意志、行为都是符合其所处年龄阶段的基本特征的。大学生正处于朝气蓬勃的青年阶段,因此,心理健康的大学生应是精力充沛、勤学多问、反应敏锐、积极探索、勇于创新、不断进取的,而不应是老成迂腐、保守落后或天真幼稚及过于依赖。

8. 社会适应能力良好

社会适应能力包括正确认识社会环境及处理个人和环境的关系。心理健康的大学生能在社会环境改变时,面对现实,对环境作出客观的认识和评价,主动调整自我以积极地适应环境;能和社会保持良好的接触,不断调整自己对现实的期待及态度,使自己的思想、目标、行为和社会协调一致;当社会环境出现负面变化时,不是被动消极地去适应,而是积极主动地去影响周围的环境,保持头脑清醒,不随波逐流、人云亦云;等等。

在判断大学生是否符合心理健康的标准时,应注意以下几点:

(1)心理不健康与有不健康的心理不能等同。心理不健康是指一种持续的不良心理状态,而偶然出现的一些不健康的心理和行为,不能认同为心理不健康或心理疾病。

(2)心理健康与心理不健康或心理正常与心理异常之间没有绝对界限,在心理正常和心理异常之间有一个广阔的过渡带。

(3)心理健康的状态是一个动态的变化过程,不是固定不变的,随着时间的推移、环境的变化及人们自身的成长,每个人的心理健康状态都会不断地发生变化。

上述大学生心理健康的标准只是一种相对衡量尺度,它只反映了大学生在适应社会生活方面应具有的最基本的心理条件,而不是心理健康的最高境界。

心理健康有三个层次:预防心理障碍的出现,即不患心理疾病是心理健康的最低要求;能够有效地学习、生活、交往是心理健康的第二境界;发挥自身潜能、促进自我价值实现、追求自身全面发展是心理健康的最高境界。我们每个大学生都应努力追求心理健康的更高境界,不断发展自我和完善自我。

大学生心理问题及其症状

在我国,大学生都是通过严格考试,从全国各地选拔出来的成绩优秀的青年,大学生中的多数都具有较高的智力;具有较强的求知欲和浓厚的学习兴趣;具有开拓创新的精神;具有高度的社会责任感和使命感;对未来充满憧憬,有远大的理想和抱负。但由于大学生无论在生理上还是在心理上,都处于成长迅速发展变化的过程中,处于从不成熟到逐渐成熟的过渡时期,对社会对自己还缺乏全面、正确的认识,一旦理想与现实之间发生冲突或遇到挫折,便很容易产生各种各样的心理矛盾和冲突,从而引发各种各样的心理问题,甚至导致心理障碍的出现。

■ 大学生心理健康现状

研究表明,我国大学生的心理健康状况令人担忧,主要呈现以下两种倾向:

第一,心理健康状况不良者比例呈上升趋势。有关统计资料表明,我国约有 20%~25% 的大学生存在不同程度的心理健康问题。据天津市统计:该市约有 16% 的学生存在不同程度的心理障碍。主要有神经衰弱、焦虑症、恐怖症、强迫症和抑郁症等。杭州市的“大学生心理问题和对策”研究结果表明:有 16.79% 的学生存在较严重的心理健康问题,并随着年龄的增长有呈正比例增长的趋势。其中,初中生为 15%,高中生为 18%,而大学生为 25.4%。同时,研究发现,心理健康问题女生明显比男生严重;农村学生比城市学生严重;非重点院校学生比重点院校学生严重。

第二,心理健康状况不良已成为大学生辍学的主要原因。北京市 16 所院校调查分析表明:因心理疾病休学、退学人数分别占因病休学、退学人数的 37.9% 和 64.4%;在因心理疾病休学、退学的学生中,神经症患者分别占 76.1% 和 54.8%,而神经症中又以神经衰弱症为主。

一般地说,重症心理疾病不仅会严重地妨碍正常学习,还会导致不良社会后果甚至轻生。至于在许多大学生中出现的偶然的、轻微的、局部的心理健康问题,也会影响和干扰

大学生的正常学习效率、生活质量和社会适应能力。对此,我们应给予足够重视。

■ 大学生常见的心理问题

所谓心理问题,就是指一个人在其成长过程中,受自身生存环境的影响,在没有认知障碍和智力障碍的情况下,形成的一种不协调的心理状态。大学生中有严重心理障碍的比较少,多数是比较轻微的心理问题,但是如果轻微的心理问题不予以及时调节和疏导,也会影响身心健康,持续发展下去还可能导致严重的心理障碍。

大学生常见的心理问题表现在以下几个方面:

1. 入学适应问题

这一问题,在刚入大学的新生中较为常见。对于绝大多数新生来讲,面临的都是陌生的校园、生疏的面孔和全新的生活、学习方式。这对首次远离家乡、离开长期依赖的家长和熟悉的生活环境的大学生来说,通常会产生不同程度的压力和心理上的不适应,即对将来如何独立生活,怎样适应新的环境,内心或多或少地会感到担忧与不安,并伴有焦虑、苦闷和孤独等现象发生。这在一些自身适应能力较差的大学生中表现得尤为明显,且往往会出现食欲不振、失眠、烦躁及注意力不集中等症状,个别严重者甚至不能正常坚持学习以致提出退学要求。

2. 自我意识方面的心理问题

自我意识是影响大学生心理健康的重要因素,人的所有行为无不受意识左右。自我意识是大学生认识自我、发展自我、完善自我的重要条件,但由于自我意识认知过程相对漫长等特点,因此在这个过程中往往会使人出现意识偏差,甚至陷入认知矛盾的状态。如理想自我和现实自我的矛盾;满足感和空虚感的矛盾;独立性和依赖性的矛盾;理智和情感的矛盾;等等。这些矛盾解决不好往往会造成不良的心理反应,影响其心理状态。

3. 学习方面的心理问题

大学的教学目标、教学内容、教学方式都与高中有明显的差异。这就要求大学生必须改变高中的学习模式和方法,明确学习目的,端正学习态度,学会科学用脑,掌握自学方法,以适应全新的大学学习生活。但很多大学生由于学习动力不足,学习方法不当,或对专业缺乏兴趣等原因,导致成绩不佳,同时引发考试焦虑,甚至厌学、弃学等问题。

4. 人际交往方面的心理问题

与高中生相比,大学生的人际交往更为复杂,更为广泛,更具社会性,大学生对人际交往也更加重视,并希望发展这方面的能力。但由于认识、情绪和个性因素的影响,再加上缺乏人际交往的经验与技巧,在交往中往往会遇到各种困难与挫折,从而产生焦虑等心理问题,影响其健康成长。

5. 恋爱与性方面的心理问题

大学生由于性生理逐渐发育成熟,性意识的觉醒与性心理的发展,促使其渴望了解异性,向往爱情。很多大学生都开始谈恋爱,但由于缺乏经验与指导,有些大学生在恋爱中出现了单相思问题,陷入被动恋爱或失恋等苦恼之中,从而引发诸多心理问题。也有一些大学生因对性知识、性行为的不恰当的理解与认识,造成诸多心理压力,如因性压抑、性自慰而产生的羞耻感、极度自责和恐惧感等。

6. 情绪、情感方面的心理问题

良好的情绪、情感状态是大学生心理健康的重要保证。良好的情绪和情感状态应以稳定、乐观的心态为主,对于不良情绪应具有调节、控制能力。但由于大学生的情绪、情感具有两极性、矛盾性的特点,情绪易波动起伏、好冲动、自制力不强。一旦遇到挫折,往往容易产生抑郁、焦虑、恐惧、紧张、妒忌等不良情绪,影响大学生的心理健康。

7. 个性方面的心理问题

近年来,个性发展不良导致的心理问题逐渐增多,如在性格方面,许多大学生都存在不同程度的问题,主要表现为自卑、怯懦、猜疑、偏激、孤僻、抑郁、自私和任性等,有的甚至发展成为人格障碍。

8. 求职择业方面的心理问题

大学生毕业前夕,最大的心理压力可能来自于求职择业。大学生在求职择业的过程中,由于缺乏经验与准备,往往会导致择业渠道不畅、难以找到合适的工作等问题;有的脱离社会发展需要盲目择业;有的过高地估价自己,造成就业困难等等。这些问题往往会引发毕业生的心理冲突,从而产生心理问题。

■ 大学生常见的心理障碍

一般地说,大学生常见的心理障碍主要有神经症、人格障碍和适应障碍等。其中,神经症在心理障碍中的比例居于首位。

神经症也称神经官能症,它是非器质性的脑神经机能轻度失调的心理疾病。患者有强烈的心理冲突,并感到精神痛苦,力图摆脱却又无能为力。

需要指出的是神经症并不是神经上有病,而是心理疾病。另外,神经症与精神病不是一回事。精神病是一种因大脑功能紊乱而突出表现为精神失常的心理障碍,症状多为感觉、知觉、记忆、思维、感情及行为发生异常的状态,如精神分裂症、躁动症等。与神经症相比较,其心理障碍表现程度严重,患者思维、情绪异常,不能自知,没有精神痛苦且无求治要求,不能正常地生活、工作与学习。而神经症程度轻,能自知,并感到精神痛苦,有求治要求,能正常工作、生活与学习,但效率较低。

大学生常见的神经症有以下几类:

1. 神经衰弱

神经衰弱是大学生中极为常见的心理障碍,它是由于长期刺激,引起大脑神经活动持续过度紧张,导致大脑兴奋和抑制神经活动能力减弱的一种神经症。主要特征是易兴奋、易激动、易疲惫,并常常伴有各种躯体不适和睡眠障碍等。敏感的人和有不良性格特征的人,更易患此症。

大学生神经衰弱的发生,主要是由于生活学习压力过大,过分紧张,缺乏面对现实的勇气和良好的适应能力造成的。如学习负担过重、人际关系冲突、家庭负担沉重和恋爱出现危机等都是发病诱因。上述问题引起的思想冲突,使得神经活动过程处于持久的紧张状态,超过了神经系统张力所能忍受的限度,从而引起崩溃和失调。

对于患神经衰弱的学生,应合理安排作息,积极参加娱乐活动和体育锻炼,并进行必要的心理治疗。一般可以收到较好的效果。