

XINLU LICHENG

心路历程

主 编 翟 瑞

副主编 王笑君 刘知贵
周凤生 杨其其



电子科技大学出版社

XINLU LICHENG

心路历程

主 编 葛 敏
副主编 王德胜 周晓燕
编 委 周晓燕 傅晓燕



中国石化大学出版社

心 路 历 程

主 编 翟 瑞

副主编 王笑君 刘知贵

周凤生 杨其其



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心路历程. 翟瑞主编. 成都: 电子科技大学出版社, 2005.12
ISBN7-81114-018-7

I. 心... II. 翟... III. 大学生-心理卫生 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第150001号

心 路 历 程

主 编 翟 瑞

出 版: 电子科技大学出版社(成都建设北路二段四号)
责任编辑: 江进优 殷 红
发 行: 电子科技大学出版社
印 刷: 绵阳市普华印刷厂
开 本: 850mm×1168mm 1/32 印张9.1875 字数250千字
版 次: 2005年12月第一版
印 次: 2005年12月第一次印刷
书 号: ISBN7-81114-018-7/G·1
印 数: 1—2000册
定 价: 16.00元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 邮购本书请与本社发行科联系。电话: (028) 83201495 邮编: 610054
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

序

当今社会,一方面是科技的进步、经济的繁荣、教育的普及、知识的快速更新、信息的爆炸以及社会竞争的加剧;另一方面却是由于科学技术的飞速发展,知识、信息爆炸性的增加,迫使人们不断地进行知识更新,以适应社会发展的需要和面对职业选择的竞争需要。然而,社会结构、生活方式、价值观念、行为模式、民族文化和国民性格等诸多方面过快、过多、过猛的变化,致使许多人一时难以适应,于是迷茫、困惑、无所适从。人们的心理负荷普遍加剧,心理危机突现。作为当代社会重要组成部分,在高等院校学习和生活的大学生们,在心理健康方面当然也不可避免地面临着这种威胁。况且大学生作为一个特殊的社会群体,有着许多需要自身面对的客观问题,如对大学新的学习环境的适应问题,对专业学习任务与学习方法的适应问题,理想、目标与现实的冲突问题,人际关系的处理与生活、恋爱中的矛盾问题,未来职业的选择、就业与深造问题等等。这些问题如果处理不当,不仅会严重影响大学生的心理健康,而且会给大学生的生理健康带来严重的不良后果,影响大学生的学习、生活和工作。因此,如何普及和加强大学生的心理健康教育以及心理咨询工作,使大学生们避免或消除由上述种种心理问题或压力可能造成的心理应激、心理危机或心理障碍,以增强他们的心理保健能力,培养他们健全的人格品质,增进身心健康,圆满完成大学学业,就成为大家迫切需要解决和共同关注的问题。

新千年人类健康的主要问题是精神健康。世界卫生组织把新千年的第一个卫生日定为“精神健康日”,号召人们积极行动起来,消除

偏见,勇于关爱。联合国教科文组织提出了教育的目标,即:学会生存、学会认知、学会与人相处、学会学习。在新的社会发展阶段,高等教育面临挑战:教育不仅要适应社会的发展,经济的繁荣,科技的进步,而且要注重开发学生潜能,启迪心灵、陶冶人性、塑造人格,通过教育促进大学生的社会化和其人格的健全发展与完善。教育的“人本化”(人性化)观念尤其强调:在教育内容高度学术化、教学手段技术化的背景下,突出强调学生人格的全面发展。社会各界仁人志士针对刘海洋“伤熊”事件、卢刚、马加爵的“杀人”事件等,强烈呼吁各级各类学校加强学生的心理健康教育、生命与环境教育、人文与科学精神教育,整合家庭、学校和社会教育,保障青年学生茁壮健康成长。

根据我校心理健康教育与咨询中心多年对大学生心理健康状况的摸底调查,大学生心理问题发生率为20%~30%,根据日常心理辅导情况统计,强迫症、人际关系敏感、忧郁、焦虑、敌意、人格偏执等在大学生中高发。针对这种情况,我校一批长期从事思想政治教育和心理健康教育的同志编写了《心路历程》一书。该书结合大学生的实际情况,对他们在新环境适应、大学学习方法的探索与适应、人际关系应对、成才目标的确定、就业与创业以及日常生活和学习过程中所反映出来的各种心理问题和心理障碍,通过具体的案例分析,深入浅出地从理论到实际方面加以阐述,是对大学生进行心理健康教育的辅助教材,同时也是大学生了解心理健康知识,掌握心理调适的基本方法和技巧,提升心理健康水平的自学读本。相信这本书的出版,对进一步推进我校的心理健康教育,帮助大学生调适心态、心理以及解决成长中的困惑与矛盾,将起到极大的推动作用。

曹贤贵

2005年8月

目 录

适 应 篇

第一章 大学生活及特点	3
第一节 大学生活新特点	3
第二节 大学生心理发展变化新特点	5
第三节 环境改变带来的心理冲突	8
第二章 案例分析	11
第一节 案例1 迷失的小A	11
第二节 案例2 失去自信的小B	13
第三章 积极适应大学生活	17
第一节 保持自信,再接再厉	18
第二节 摆脱应试教育的阴影	18
第三节 培养独立能力	20
第四节 学会调节,积极咨询	21
第五节 积极投入,参与并享受新生活	22

学 习 篇

第一章 大学生学习的特点及方法	27
第一节 学生学习的特點	27
第二节 大学生的学习方法	29

第三节 大学生学习过程中常见问题分析	32
第二章 案例分析	38
第一节 案例1 厌学	38
第二节 案例2 考试—焦虑	44
第三章 大学生健康学习心理的培养	52
第一节 学习动机的激发	52
第二节 学习兴趣的培养	56
第三节 学习态度的矫正	59

交 往 篇

第一章 大学生交往的特点、作用及重要意义	65
第一节 大学生人际交往的特点	65
第二节 大学生人际交往的作用极其重要意义	67
第三节 大学生人际交往的现状	69
第四节 大学生人际交往的常见问题分析	70
第二章 案例分析	73
第一节 个案分析	73
第二节 典型咨询案例再现	80
第三章 大学生人际交往基础知识	87
第一节 大学生人际交往应注意的问题	87
第二节 人际交往中的病态心理及其行为表现	92
第四章 人际关系团体辅导介绍	95
第一节 团体咨询(小组咨询)介绍	95
第二节 人际关系小组咨询设计	98

恋 爱 篇

第一章 大学生恋爱心理分析	103
第一节 爱情的涵义及基本特征	103
第二节 爱情与友情的区别与联系	105
第三节 大学生恋爱现象面面观	106
第四节 大学生恋爱心理分析	108
第五节 大学生恋爱心理的影响维度	112
第六节 大学生恋爱中常见的心理障碍	116
第二章 案例分析	122
第一节 案例1 当恋爱关系中出现“第三者”	122
第二节 案例2 从“单相思”到精神失常	125
第三节 案例3 失恋的背后	127
第三章 大学生健康恋爱心理的培养	130
第一节 培养爱的能力	130
第二节 完善爱的能力	132
第三节 学习爱的理论	134

人 格 篇

第一章 人格及人格障碍的特征、成因及分类	139
第一节 人格的基本特征	139
第二节 人格障碍	142
第二章 案例分析	151
第一节 各类人格障碍的外在表现及个案分析	151

第二节 典型咨询个案再现	161
第三章 大学生健康人格的培养	167
第一节 当代大学生人格发展的特点	167
第二节 健康人格的内涵	169
第三节 大学生健全人格的培养	172

成 才 篇

第一章 人才观概述	177
第一节 人才的本质属性和人才素质的新要求	177
第二节 大学是培养人才的摇篮	182
第二章 大学生在成长过程中面临的困惑与矛盾	185
第一节 当代大学生的心理、思想特点	185
第二节 大学生成才中的困惑与矛盾	186
第三节 影响大学生成才的因素分析	191
第三章 案例分析	197
第一节 案例1 大学适应不良	197
第二节 案例2 学习及成才目标不明确	199
第三节 案例3 如何进行大学阶段自我规划	203
第四章 大学生应如何确立成才目标	206

就 业 篇

第一章 大学生就业现状	211
第一节 大学生的就业现状分析	212
第二节 大学生就业存在的问题	215

第二章 案例分析	220
第一节 机关抑或基层	220
第二节 面对就业,我怎么办	228
第三章 大学生就业中的心理调适	234
第一节 大学生就业过程中的心理问题	234
第二节 大学生就业中的心理调适	238

附 录

一、你的自我形象正确吗?	245
二、测定自己的气质	250
三、大学生心理适应能力自测问卷	254
四、你应付困境的能力如何?	257
五、考试焦虑测验表(TAT)	259
六、大学生人际关系综合诊断量表	262
七、人际冲突平息能力测量	264
八、沟通能力测量	267
九、由身体语言看内心感情	271
十、职业兴趣的自我调查	274
后 记	282

适 应 篇

经过十年寒窗的苦读,终于考上了多年魂绕梦牵的大学,当我们带着亲人的嘱托,肩负着历史的重任,怀着对未来的憧憬来到大学时,一定都是激动不已,踌躇满志。我们憧憬着、期盼着那充实、浪漫、充满朝气而又富有诗意的大学生活。是的,在大学里,家长、老师对我们不再管得那么严、那么细了,我们是比中小学自由得多。然而一段时间过去,许多同学就会发现,现实中的大学生活并非自己想象中的那样美好。这里同样汇聚了欢乐与痛苦、成功与失败,甚至是枯燥的学习,空虚、孤独、无聊等都同时存在。同学们有的开始思家、恋旧;有的厌学、彷徨;有的失眠、抑郁;更有的想休学、退学等等,表现出一系列的新生适应不良。俗话说:“良好的开端等于成功的一半。”大学生中的那些佼佼者,都是一进校就学会了适应,自觉地缩短适应期,尽快地进入了角色。新环境、新生活要求我们尽快去适应,并完成从中学到大学的转变,为大学期间健康成长,也为今后的发展和成才奠定良好的基础。

第一章

大学生活及特点

大学生活,是大学生在大学期间以学习为中心的学习活动、人际交往和日常生活方式的总称。了解大学生活的特点,尽快适应大学生生活的要求,做出相应的调整,尽快完成对新环境的适应,直接关系到在人生的新起点上能否迈出坚实的第一步,在成才的道路上能否有良好的开端。

第一节 大学生活新特点

大学生活与中学生活相比,其显著的特点是要求大学生必须独立自主。无论衣食住行,还是学习交友,乃至认识社会人生,都需要更多地依靠自己的知识、能力去思考、判断、选择和行动。

第一,大学生活有较高的独立性。日常生活起居,衣食住行,学习、交友都要自己安排和选择。腹饥自择食,冷暖自加衣,患病自投医,学习自选师。同学们来自五湖四海,生活习惯、个性各不相同,相互之间很难模仿。大学生基本都在 18 岁以上,老师不再把大学生当孩子看待,学生自己也不容许别人把自己当孩子看待,独立意识、成人意识强烈。“我长大了”,这是每一个大学生都有的心理感觉。所以学习、生活中的大小事情都由自己独立安排。

第二,大学学习有较强的自主性。大学里学习仍然是每个学生的

头等大事,中心任务。从中学到大学,学习的任务、内容和方法有许多不一样。特别是学习的方法与中小学相差甚远,刚开始很多新同学一时难以适应。从小学到中学,跨过了学习“抱着走”、“领着走”的阶段,进入大学该是“自己走”的时候了。大学学习强调启发式教育,要求大学生要独立思考、融会贯通,举一反三。课堂教授的时间比较少,学生自己安排自习、阅读、钻研学问的时间较多,要靠自己自觉安排和利用时间,这就要求自己管得住自己。

第三,交友的广泛性。大学的同学来自不同的省市,交往不仅限于同寝室、同班的同学和任课的老师,各个年级之间、不同系、不同专业的同学都有可能相互的交往。再加上参加各种社团、社会、社交活动,结识朋友的机会就更多、范围更大了。新环境、新伙伴要求大学生尽快认识周围的人熟悉周围的人,尽快找到知心的朋友,交往的要求比以往任何时候都更加强烈,但由于很多同学缺乏交往的方法与技巧,难以建立友好的协调的关系,甚至发生人际冲突。

第四,管理上的制度性和自律性。大学规章制度一般比较健全。学校通过这些规章制度来规范学生的行为。大学管理既强调严格的制度,同时在日常管理中更注重学生的自我管理、自我教育、自我服务、自我约束的意识和能力。我们要认真学习学校的各项规章制度,自觉遵守校规校纪,既不要在学习上被“罚黄牌”(如考试不及格、留级、淘汰),也不要纪律方面“闯红灯”(如因考试作弊、打架等违纪现象而受处分)。

第五,需要确立学习生活新目标。中学阶段的学习目标一般都比较明确,即考上大学。但是上了大学后,不仅仅是面对大学的考试,而是面向社会选择实际的工作。每个学生都有自己的专业,将来大学毕业都将作为专业人才进入到社会的各行各业。这就需要我们根据自己的专业目标,学习相关的课程,尽早确立学习生活的新目标。并按照这个目标一步一个脚印的走下去,才能实现我们的目标,才能在将来人才市场的竞争中处于不败之地。但是一些大学生考上大学后,感

觉压在自己肩上的高考的压力终于卸掉了,觉得该好好的歇歇脚、松口气了,什么理想、目标被抛到了九霄云外,出现了理想间隙期。整天无所事事,课也不去上,作业也不做,觉得大学生活空虚、无聊。一学期下来才发现该学的都没有学好,和其他同学已经拉开了差距,到期末考试时才手忙脚乱。所以需要大一的新同学要尽快定下自己的目标。

第二节 大学生心理发展变化新特点

人从出生到成熟,生长发育要经历两次高峰:第一次是1岁左右,第二次是11~18岁。在生长发育的高峰期,骨骼迅速发育成长,身体形态也随之迅速变化。大学生正处在身体发育的第二个高峰的后期,从生理发展来看,已经历了第二次快速生长,并到了生长稳定的前期,骨骼趋于定型,各器官、各系统的机能日益完善,有的已趋于成熟,身体形态也日趋确定。所以,大学生的生理发展不仅为独立学习生活提供了必要的生理前提和物质基础,而且直接影响心理的发展变化。

大学生心理发展变化最突出的特征是:迅速走向成熟而又未完全真正成熟。从中学生到大学生,人人觉得自己长大了,“成人感”明显增强。在这个时期,精力旺盛,朝气蓬勃,处处期望显示自己的能力,强烈要求在各方面独立自主。在这一特殊时期大学生心理发展上表现出以下一些特点:

第一,智能发展达到高峰但缺乏成熟的理性思考。智能包括认知能力、理解能力、思维能力、创造能力。经过十几年的学习生活的锻炼,到了大学阶段,各项智能因素已经达到相当高的水平。这个时期他们的感觉、知觉灵敏度,记忆力、思维能力增强,逻辑抽象思维能力逐步占主导地位,通过分析、综合、抽象、概括、推理、判断来反映事物的关系和内在联系,并能从一般的逻辑思维向辩证过渡,更多的利用

理性思维,而且思维的独立性、批判性、创造性都有显著提高。但由于知识的局限性和经验的不足,他们抽象思维的水平并没有达到完全成熟的程度,思维品质发展不平衡,思维的广泛性、深刻性、敏感性发展较慢,尤其在运用唯物辩证法观点和理论联系实际观点看问题时显得理性不足,往往把问题看得过于简单而陷入主观想当然的境地,这就难免“连当代最伟大的政治家都认为是非常棘手的问题,在大学生看来却易如反掌。”

第二,情绪情感日益丰富但易偏激。“青年心理学之父”霍尔认为,处在青年期的特点是动摇、起伏的,出现一些非常显著的相互对立的冲动,他称之为狂风暴雨的时期。大学生正值青年时期,丰富多彩的大学生活,使其情感日趋复杂,情感表现具有强烈的、不协调的特色,因而大学时代是体验人生情感最强烈的时代。这种强烈情感的内容随着知识经验的增多、生活空间的扩大、业余生活的丰富、自我意识的增强而日臻多姿多彩。他们富于理想、兴趣广泛、关心时政、激情澎湃,总之大学生的情感日渐丰富且向深度、广度迅速发展。但由于他们对社会的复杂性、自己欲望行为的合理性缺乏足够的正确认识,加之他们风华正茂,精力旺盛,自尊感强烈而敏锐,又比较“较真”情绪容易产生较大的波动甚至表现为两极性,他们不善处理感情与理智的关系,常常成为情感的俘虏。会因一时一事的挫折而灰心丧气,一蹶不振。这种主客观的矛盾是造成大学生情感极不稳定、易走极端的原因。

第三,自我意识明显增强但“自我统和”能力差。自我意识是指人对自身的认识及对周围事物关系的各种体验。它是认识、情感、意志的综合体,是心理发展过程中一个极为重要的方面。自我意识的发展与年龄有关,而且与人的知识水平有关,大学时代是真正自我认识的时期。自我统和是指能把社会自我、家庭自我和心理自我统一融和起来。青年大学生随着对外界认识的不断提高,生活经验的不断丰富,开始关注自己的内部世界,开始了自我认识,重视自我评价,留心