

山东省高等教育学会教学科学研究课题[GJYKT060027]成果

CHENG DA XUE SHENG
XIN LI SU ZHI TUO ZHAN
大学生心理
素质拓展教程

陈淑萍 张 宏 编著

青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House

大学生心理素质拓展教程

陈淑萍 张 宏 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

青 岛 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质拓展教程/ 陈淑萍编著. —青岛: 青岛出版社,
2009. 9

ISBN 978 - 7 - 5436 - 5776 - 2

I. 大... II. 陈... 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(2009)第 168516 号

书 名 大学生心理素质拓展教程

编 著 陈淑萍 张 宏

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664

责任编辑 纪承志

责任校对 田磊 王宁

封面设计 青岛人印设计制版有限公司

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛润华印务有限公司

出版日期 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

开 本 16 开(700mm × 1000mm)

印 张 18.5

字 数 350 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 5776 - 2

定 价 22.80 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

前 言

随着社会的快速发展和急剧变化、高校连年扩招及高等教育大众化时代的到来,当代大学生面临的处境和问题越来越复杂,由此引发的群体心理健康状况令人担忧。研究表明,大学生因各种心理障碍引起心理疾病而休退学的人数已占大学总退学人数的50%左右,而大学生因自卑、失恋、受挫等心理因素自杀的人数,已位于大学生非正常死亡的第一位;同时,性与恋爱问题处理不当、人际交往不和谐、激烈的学习竞争及严峻的就业形势等问题,都给大学生带来了沉重的心理压力,并由此产生了诸多不良后果。

要提高大学生心理健康水平,就要形成“面向全体、全员参与、全程渗透”的工作格局,齐抓共管综合治理,与我国全面发展的教育观相联系,在德育、智育、体育、美育、劳动教育之外,增加新的组成部分——心育。“心理教育”,有人称之为“心理健康教育”,有人称之为“心理素质教育”。“心理教育”显得过于宽泛,针对性不强,目前已很少采用。“心理健康教育”的现实针对性强,目的明确,近年来采用这一名称的非常普遍,但实践局限性也很明显。因为,如果望文生义的话,“心理健康教育”似乎给人“只适合有心理问题的少数学生”的印象;也恰恰是这个原因,使长期受传统文化熏陶本能地惧怕精神异常的中国学生,在不了解详情的情况下易于产生误解、反感。“心理素质教育”的适应面更广,既能面向全体学生实施共性教育,也能重点解决部分学生的特殊问题;既能根据当前形势重在提高学生的心理健康水平,也能着眼未来建立促进学生心理素质全面提高的长效机制;从词语本身的情绪色彩上说,任何人都不应当产生抵触。而“心理素质拓展”则在“心理素质教育”概念优势的基础上,淡化“教育”的居高临下与刻意灌输,把心理素质的提高看作是学生的主动需求,强调教师引导下学生的自觉自省。

本书是作者所主持山东省高等教育学会教育科学研究规划课题——《加强和改进大学生心理咨询和心理健康教育工作的实践性研究》(GJYKT060027)的结题成果之一。该课题主要运用校本研究的方法,在研究过程中,大学生心理素质获得了显著改善与提高,取得了明显的效益。《中国教育报》分别于2007年8月21日第二版、2008年2月24日头版头条对该成果作了专题报道。

本书具有以下特点:

明确的目标任务。按照教育部2002年4月下发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》的要求,立足于贯彻党的教育方针,全面推进素质教育,以提高大学生的心理素质为重点,促进学生全面发展和健康成长;坚持以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导,坚持科学性原则,努力帮助大学生处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,提高其健康水平,促进大学生德智体美等方面和谐健康发展。

丰富的内容材料。本书围绕当代大学生学习生活中经常遇到的问题设计内容,共有入学适应、学习创新、人际交往、自我意识、情绪心理、恋爱心理、人格心理、心理健康、求职择业等九章。这些内容既适宜于面向全体学生实施共性教育,也能够重点解决部分学生的特殊问题;既能着眼现实重在提高大学生心理健康水平,也能着眼未来建立促进大学生心理素质全面提高的长效机制。

鲜明的应用特色。本书贴近社会现实,贴近教育实践,贴近大学生生活。每个章节所选“案例”的具有典型意义,人物与事件都是大学生们所关注和熟悉的,具有启发性和借鉴价值;而“问题讨论”则是引导大学生进行深入辨析与思考,从理论和实践的結合上作出概括和总结,逐步建立起自己的心理健康观念;“自我测试”则让大学生针对自己的认知、情感与行为作出自己的判断,有利于自我校正与自我发展。

教育的主渠道是教学,人们经常说的“进教材、进课堂、进头脑”,深得教育精髓。大学生心理素质拓展如果也能做到“三进”,那是再好不过的了,事实上有些学校已经做到了。但对于大多数学校来说,受教育观念、教学计划、师资数量等多种因素制约,至少目前还不能完全做到,其中最难的就要算大规模“进课堂”了。在这种情况下,学生手里有好的教材就显得很重要。有了好教材学生可以自学,遇到困惑的问题可以请教老师,学与教的结果自然是进了头脑。

本书在编写过程中,吸纳了众多研究者相关的理论成果,也在一定范围内向有代表性的有识之士征询过意见、建议,在此谨向他们表示衷心的感谢和诚挚的敬意。

愿我们一起努力,促进大学生心理素质教育事业的蓬勃发展,细心呵护莘莘学子的心灵,让他们和谐、健康发展!

编者

2009年9月

目 录

第一章 对大学生活的适应	(1)
第一节 大学生加快环境适应的意义	(1)
第二节 大学生环境适应中存在的问题	(9)
第三节 大学生环境适应的应对策略	(15)
第二章 大学生学习心理	(23)
第一节 学习概述	(23)
第二节 接受性学习与备考应试策略	(33)
第三节 大学生创新能力的培养	(37)
第四节 大学生学习问题的应对	(44)
第三章 大学生人际交往心理	(62)
第一节 人际交往及其对大学生的意义	(63)
第二节 大学生人际交往问题与调适	(69)
第三节 大学生人际交往能力的培养	(78)
第四节 正确对待竞争与合作	(88)
第四章 大学生自我意识心理	(97)
第一节 大学生自我意识的特点	(97)
第二节 大学生自我意识的偏差	(105)
第三节 大学生自我意识的完善	(112)
第五章 大学生情绪情感心理	(124)
第一节 情绪概述	(124)
第二节 大学生情绪特点	(128)
第三节 大学生情绪的培养	(138)

第六章 大学生恋爱心理	(150)
第一节 大学生恋爱特点	(151)
第二节 大学生恋爱心理问题与调适	(157)
第三节 大学生健康的性心理	(167)
第七章 大学生人格与塑造	(179)
第一节 人格概述	(179)
第二节 健全人格的形成	(188)
第三节 大学生人格障碍	(194)
第四节 大学生健全人格的塑造	(201)
第八章 大学生心理健康	(211)
第一节 心理健康概述	(211)
第二节 大学生心理问题状况	(218)
第三节 大学生心理健康的维护	(239)
第九章 大学生求职择业	(258)
第一节 职业的选择与设计	(258)
第二节 大学生职业选择的心理准备	(261)
第三节 大学生择业心理障碍及调适	(268)
第四节 大学生择业技巧指导	(276)

第一章 对大学生活的适应

每到金秋时节,全国各地的高等学府,都有一大批充满青春活力的年轻学子跨进大学校门,从此开始他们的大学生活。从中学毕业到大学入学,虽然仅仅相隔了一个暑假,但却是性质完全不同的两个学习阶段,进入大学之后的各种变化是显而易见的。生活环境、人际关系、学习内容与学习方式等等,一切的一切,都进入一个全新的天地。对于处在新环境适应期的大学生来说,提高适应的速度和质量无疑是首要任务。

回首初入大学时

我叫王琳,刚读大四。三年以前,我满怀憧憬和希望踏进了期盼已久的大学校门,激动、兴奋而又有些不知所措。回想起来,三年当中尤其是第一年,过得真是稀里糊涂,而且有的事情自己也感到莫名其妙。究其实质,就是没有尽快适应大学生活,进入角色太慢。

刚进校门,还没有完全从成功的喜悦中解脱出来,过去形成的优越感还在无时无刻发挥着作用,我低估了大学生活的艰苦性;另一方面,由于大学管理比较宽松,我却高估了自己的自制能力,放松了对功课的学习,整天抱着课外书看,或者出了球场进舞场,学习成绩别提多糟糕了。正是因为大一的基础没有打好,大二、大三也没有太大的收获。现在知道积极进取,却正处于复习考研的最后阶段,但能否如愿以偿,心里真的没底,总有“早知今日何必当初”的遗憾在咬噬着我原本好强的心。大一“彷徨”,大二“呐喊”,大三“伤逝”,大四“朝花夕拾”,虽然亡羊补牢总算积极的态度,但丢了羊却再也找不回来了。

看到新学年新增的一张张新面孔,我想起了当初的我,我想向学弟学妹们进一言:要尽快适应大学生活。

第一节 大学生加快环境适应的意义

一、环境适应的心理机制

环境适应是指个体在与环境的相互作用中构建良好心理的过程,也是指个

人同环境之间的一种契合、协调、相适、相宜的关系,这是一种相对平衡的状态。环境适应涉及多种心理因素,形成了复杂的心理机制。

(一) 习惯的形成

在日常生活中,人与环境反复发生作用,时间久了,就形成了人的稳定的心理感受和固定的行为方式,这就是习惯。在一个家庭中,每到用餐的时间,一家人围坐在饭桌旁,其乐融融。留心观察就会发现,每个家庭成员坐在哪个位置上,是相对固定甚至就是固定不变的,而这并非有意为之,这就是习惯。推而广之,一个人在穿衣、吃饭、住宿、出行、娱乐、交友、游玩、就医、学习、工作等生活的所有内容之内,都存在大量的自己未必能察觉到的习惯。当环境变化之后,人的习惯却不会立即改变,以旧习惯应对新环境,自然不会是“一种契合、协调、相适、相宜的关系”,原有的平衡状态被打破,人就感受到了不适应环境带来的一系列的生理与心理上的不适感。

(二) 情绪的反应

环境适应与否,情绪是一个晴雨表,而且它不会说谎话。人的情绪表现是多种多样的,但就其性质而言,无非有两类:一类是需要满足之后的积极情绪,一类是需要不能满足时的消极情绪。心理学上所说的人类的四种原始情绪——快乐、恐惧、愤怒、悲哀,快乐属于积极情绪这一类,恐惧、愤怒与悲哀都是痛苦的分化,它们同属于消极情绪这一类。适应新环境的人,感觉是快乐的、舒适的、安详的,因为他的各种需要在新环境中也能得到充分的满足。不能适应新环境的人,感觉是痛苦的、压抑的、躁动的,当陌生因素太多、使其感觉到自身安全或自尊心处于受威胁的状态,身心高度紧张,会产生恐惧情绪;当遇到事情期望出现一个好结果却偏偏因为人为阻碍出现一个不能接受的坏结果时,把人内心的暴力冲动诱发出来,会产生愤怒情绪;当期望中的好结果总是不能出现、不希望看到的坏结果却一再出现时,人无可奈何,冷漠了麻木了,会产生悲哀情绪。不能适应环境时的情绪状态,就包含着恐惧、愤怒、悲哀等多种成分。

(三) 想象的超前性

在一个事物没有接触、一种环境没有进入之前,人的想象已经提前指向它了。在没有登过泰山之前,人可以在头脑中想象泰山的样子;在没有考上大学之前,人可以在头脑中想象大学的样子。想象是超前的,又是带有强烈感情色彩的。从本性上说,人愿意把和自己未来有关的事情做出乐观的设想。尽管飞机失事和买彩票中大奖都是小概率事件,但人坐飞机之前都会坚信自己乘坐的客机不会出事,否则他就不会登机了;而在买彩票的时候却预感自己有可能中奖甚至中大奖,否则他就不会购买了。在我国古代笑话中,有个穷困潦倒的男人,仅

仅因为捡到一枚鸡蛋,就做起了蛋孵鸡、鸡下蛋、几年之后发大财、买地置房娶小妾的美梦,全然忽略了这枚蛋可能孵不出鸡、孵出的鸡也可能是只不会下蛋的公鸡、孵出母鸡也可能活不到下蛋等诸如此类的复杂情况。于是,想象中的泰山更美丽,想象中的大学很完美。抱定这样的想象登泰山,真实的泰山令人失望;抱定这样的想象上大学,真实的大学令人沮丧。对新环境的预想越美好,来到新环境中越不容易接受一定不那么美好的现实。

(四) 人类的需要永不满足

人类的需要永不满足,这是社会发展的不竭动力,也是世俗烦恼的主要原由。有一首打油诗叫《人心第一高》,借助一个古代男子表白人生理想,道出了人心之高、人欲之强:“一日忙忙为了饥,刚得食来又无衣。吃不愁来穿不愁,家中缺少美貌妻。有了娇妻和美妾,出门少轿无马骑。骡马成群田万顷,没有官职怕人欺。六品七品官太小,三品四品也还低。有朝一日做宰相,还想面南当皇帝。”可见,人容易得寸进尺、得陇望蜀,对已经拥有的不够珍惜,对没有得到的急不可耐。林彪为早日成为党和国家的最高领导人不惜铤而走险,最后葬身异国,名牌大学的学生照样可以把自己的学校骂成垃圾,都是因为人心无足啊。当一个人在新环境中牢骚满腹好像一天都呆不下去时,不能否认环境的问题,但更主要的还是他自身出了问题。

(五) 人对自我位置的敏感

人是群居动物,当许多人聚在一起生活时,难免互相比较,以周围的人作为自我认知的参照体系,并由此形成肯定的或否定的自我体验。比周围的人好一点,就认为自己是最好的,就能做到自尊自信,正所谓“山中无老虎,猴子成霸王”;比周围的人差一点,就认为自己是最低的,就会出现自卑自弃,正所谓“货比货该扔,人比人该死”。虽然从道理上讲,由于“周围”的范围可大可小,“人”的特点有可比之处亦有不可比之处,“周围的人”可能是正常群体也可能是不正常群体,这些变数意味着人不能仅仅依靠参照来认识自己,但在现实生活中,这种方式又是最方便、最经常的。一个即将考大学的中学生,总是特别关心自己的名次问题。如果在班级里的名次靠前,他就会沾沾自喜,而很少考虑假如班级的整体学习质量差,名次靠前也不见得能考上;如果在班级里的名次落后,他就会垂头丧气,而很少考虑假如班级的整体学习质量高,名次落后也不见得考不上。甚至可以设想出更极端的情境:一个本来正常的长着两只眼睛的孩子,从小生活在特殊的小环境中,这里的人都是只有一只眼睛,等孩子有了自我意识,他会为自己与别人不一样、自己是“残疾人”而痛苦!这就是仅仅依靠参照来认识自己的局限性和不可靠性,也是很多人“宁当鸡头不当凤尾”的现实理由。

(六) 奋斗目标的精神价值

在生活中,人每时每刻都离不开目标。没有目标时寻找目标,有了目标期盼着实现目标,一番努力实现目标之后却不满足,赶紧寻求新的目标。人们寄希望于目标的东西,好像永远不会出现,但人还是要围绕目标周而复始地生活下去。于是,目标更大的意义不在于它带来的种种好处,而在于它满足了人追求自我实现的精神需要。有目标就有方向,就有动力,就能精神振作,每一天都活得充实;没有了目标,就只能混天度日,浑浑噩噩,如行尸走肉般苟活于世。长时间站着不动比跑个不停更难受,被人囚禁比终日劳作更不幸,人生最痛苦的事情,不是在实现目标的过程中遇到了阻碍,而是根本就找不到需要实现的目标!难怪老百姓常说:“人只有享不了的福,没有吃不了的苦。”人可能忍受不了寄生虫一样的“享福”,对通过“吃苦”战胜困难、实现目标却愿意接受,看来,“人就是这种贱骨头”,更喜欢“身累心不累”的生活。人在旧环境中的目标,会在新环境中失落吗?果真失落后还容易找回吗?这也是环境适应过程中必然面临的一个问题。

(七) 世间唯一不变的恰恰是“变化”

社会易变,人生无常。人们常说:“人往高处走,水往低处流。”“树挪死,人挪活。”“逝者如斯夫,不舍昼夜。”“不是我不明白,这世界变化快。”有一部电视连续剧,其中有这样的情节:秦王嬴政征服了赵国,他站在赵国的城墙上,感慨地说:“昔日,我在赵国当奴隶,而今天我却把它踩在了脚下。人世间的变幻,犹如沧海桑田。”有一个作家写文章说,弟弟一家为谋新发展,举家迁居新西兰,让留在国内的亲人们百感交集,这篇文章的题目很有哲理,就叫《在路上》。的确如此,只要人的生命没有终结,就会一直“在路上”,沿途的风景在变,遇到的行人在变,自己也一天天变老,唯一不变的恰恰是“变化”。出生、成长、升学、就业、恋爱、结婚、生子、搬迁、晋升、离职、退休、离婚、丧偶、患病、衰老、战争、犯罪、天灾、人祸……人的一生要经历太多的环境变化,可以说,环境适应是人类共同的、永恒的课题。

二、环境适应对大学生的意义

环境适应是衡量一个人的心理素质优劣和生存能力强弱的重要标志。适应的快、适应的好,保持情绪稳定,立即进入角色,就能提高学习、工作、生活的效率。适应的慢、适应的差,整日心神不定,长期游移于角色之外,学习、工作、生活的效率就无从谈起,情况严重的还会出现心理障碍甚至心理疾病。环境适应对于大学生来说,有着重要的意义。

（一）有助于大学生高质量完成大学学业

1. 继承期的每个学业阶段都需要高质量完成

人的一生,可以分为三个紧密相连的生活阶段。首先是以学习前人和他人积累的知识经验为主要生活内容的继承期,其次是以付出体能、智能来生产物质产品和精神产品为主要生活内容的创造期,最后是以退出生产领域进入纯粹生活领域享用社会剩余财富为主要生活内容的休闲期。在同等条件下,创造期越长,取得的工作成就越大。有人注意到,邓小平同志作为党和国家第二代领导集体的核心,一直工作到 88 岁,成为我国改革开放的总设计师。假如 60 岁退休,将不可能做出后来的巨大成就。还有人注意到,女性因为生育,会有 5 年左右的时间无法全身心投入工作,又比男性提前 5 年退休,少了 10 年的工作积累,自然无法取得与男性相同的工作业绩。延长创造期,可以采用减少休闲期的做法,如退休时间后延;也可以采用减少继承期的做法,如“学制要缩短,教育要革命”。但事实上,操作起来都有难度。比较现实的做法是,在继承期一定的前提下,把每个学业阶段都高质量地完成,提高创造能力,从而在创造期一定的前提下创造出更多的物质财富和精神财富,取得更加辉煌的事业成就,更好地实现自己的人生价值。

2. 高质量完成大学学业的难度远比人们预想的要大

学业成功依赖多种条件。《孟子·告子上》有这样一段文字:“弈秋,通国之善弈者也。使弈秋诲二人弈,其一人专心致志,惟弈秋之为听;一人虽听之,一心以为有鸿鹄将至,思援弓缴而射之。虽与之俱学,弗若之矣。为是其智弗若与?曰:非然也。”翻译成白话文的意思是:“弈秋是全国的下棋圣手,假使让他教两个人下棋。一个人专心专意,只听弈秋的话。另一个呢,虽然听着,但心里却想着有只天鹅快要飞来,要拿起弓箭去射它。这样,即使跟人家一道学习,他的成绩也一定不如人家的。是因为他的聪明不如人家吗?自然不是这样的。”从中不难发现,学业成功需要良好的外部条件,如像弈秋这样的名师指导,也需要学习者有较好的智力因素和非智力因素,而同时具备这些条件是一件并不容易的事情。

大学生的学习也有其特点。大学生的学习必须注重专业性与综合性相结合,不可一业不专,也不可只专一业;大学生的学习必须注重课堂学习与自学相结合,老师在课堂上的讲授往往数量多、难度大、速度快,而需要自学和练习的东西也很多;大学生的学习必须注重增长知识与发展能力相结合,如果说知识的增长还存在较多的自己可控制的因素的话,以先天智力为基础、以实践锻炼为主要途径的能力发展无疑有太多的困难需要克服;大学生的学习必须注重接受性学

习与研究性学习相结合,大学的接受性学习属于既延续中小学的接受性学习,又有新的特点与要求,而研究性学习则属于更具挑战性的新课题。尽管也有人会觉得大学“进门难出门易”,大学里的学习“好混”,但问题在于总有很多的人不想“混日子”、“混文凭”,将来当个“混子”、“油子”或“骗子”,而是想“高质量完成大学学业”、“具备真才实学”、“将来干一番大事业”。对于想好好学习的人来说,反而觉得学好不易,高质量完成大学学业的难度远比人们预想的要大。

3. 大学生尽早适应环境才能尽早投身学习

美国心理学家马斯洛提出了著名的需要层次理论。他把人的需要分为生理的需要、安全的需要、从属关系与爱的需要、尊重的需要、认知的需要、美的需要、自我实现的需要等多个层次。只有当低层次需要得到满足之后,高层次需要才容易出现,并成为起主导作用的优势需要。虽然人们常说学习要“如饥似渴”,“废寝忘食”,“头悬梁锥刺股”,“见了好书像见了面包一样猛扑上去”,“书中自有颜如玉”,但求知的需要还是远远高于吃饭、饮水、睡眠、接近异性、思念亲人等低层次需要,当一个人到一个新环境中在各方面都不适应时,期望他安心学习、专心学习是不现实的,而面向全体学生的教学过程不会停止来等待谁,许多大学生就是因为适应缓慢耽误了最初的学业,后来又“一步赶不上,步步赶不上”。所以,大学生应当尽早适应环境,这样才能尽早投身学习,为高质量完成整个大学阶段的学业打好基础。

(二) 有助于提高大学生的心理健康水平

1. 大学阶段是心理障碍和心理疾病的高发期

大学生从年龄阶段划分上已进入青年初期。他们的身高、体重、脑的发育、内脏机能、性机能以及第二性征等都已接近或达到成年人的水平,但心理发展却相对滞后。从理论上说,大学生向各个领域发展都具有无限的可能性,正因为如此,他们对很多功成名就者也可以表现出不屑一顾的傲慢态度,但一涉及实际问题,自己事实上的“一无所有”又让他们心生自卑。他们需要家庭的资助才能满足自己的正常消费甚至虚荣消费,经济上的不自立使他们冷静审视自我时缺少了几分底气。天南海北的年轻人聚拢在一起,不自觉形成的比较让家庭贫困、相貌平庸、才艺一般的同学倍感抑郁。他们到了求偶的年龄,而爱情之路充满了变数。继续深造无疑是奔向美好前程的捷径,但要在激烈的竞争中胜出需要加倍的付出,能否吃得了这份苦又会成为首先回答的考题。大学毕业后的就业其实是在填补社会的空岗,不多的空岗中好岗位更少,于是经常出现就业时的“高不成低不就”。种种因素都能给大学生造成心理障碍和心理疾病,大学阶段也就成为心理障碍和心理疾病的高发期。

2. 大学生的许多心理问题与入学适应有关

2002年发生的清华大学学生刘海洋伤熊事件引起社会各界关注。人们注意到,他生长在一个单亲家庭,他的童年生活是与一篮积木和塑料拼板相伴度过的。从小到大,母亲完全为他设定了生活轨迹,他也从不敢对母亲说一个“不”字。这样的家庭教育使得他几乎失去了自我价值判断的能力,虽然后来成为清华大学的高才生,但他仍在一种幼稚心理中不能自拔。最具代表性的事例是:直到上了大学,他才学会了骑车。在生活上他对母亲的依赖性依然很强,甚至走哪条路骑车上学安全也要向母亲请教。每周日,母亲为他买两个面包和一袋饼干作为早点,他肯定会按照母亲的安排,先吃面包,再吃饼干,即便天热面包坏了,也不会打破这种规律。唯一的一次“反抗”出现在填报高考志愿时,当时他喜欢生物,可母亲认为他该学计算机,就把他填写的志愿涂了,可他自己又给改了回来,母亲又改,他再涂。母亲告诉他要再改她就把志愿单撕了,他才哭着同意了。出事后,他母亲开始反思:“现在看,人做自己想做的事时是最愉快的,也是容易出成绩的。洋洋从小是个听话的孩子,他最后是为了不让我生气、伤心才听从了我的安排,被我按在那里学他并不是最喜欢的东西。”其实,作为高校来说,也应当反思,刘海洋的心理问题在入学时已经很明显,他也一直没有解决不喜欢自己所学专业带来的矛盾心理,但他没有得到来自外界的能够起矫治作用的专业帮助,以致要用如此偏激、如此残忍的方式予以发泄。由这个特殊的个案推而广之,不难发现,入学适应好的大学生,以后出现心理问题的可能性会明显降低,所谓“好的开端是成功的一半。”而一直不能完成环境适应的大学生,不仅原有的心理问题会加重,也会在面临新的困境时因为没有学会采取正确的应对措施而出现新的心理问题。

3. 提高大学生心理健康水平从适应环境做起

大学生进校后,首先要解决环境适应问题。这需要大学生自身的努力,深入认识环境适应对于自我发展的重要性、紧迫性和复杂性,充分发挥主观能动性,“从我做起,从现在做起”,通过加强理论学习和积极参加相关的实践活动,加快环境适应的速度,提高环境适应的质量。要把帮助大学生适应大学新环境作为大学生心理素质教育的一项重要内容,通过心理知识普及、心理测试、心理训练、心理咨询、心理治疗等多种专业手段和与学生谈心、促进学生融入新集体、帮助学生解决实际困难等多种常规手段的结合,为大学生适应环境提供最优化的外部条件。环境适应问题解决好,就能“首战告捷”,保证大学生心理健康水平的稳步提高。

(三) 有助于大学生适应未来的社会生活

1. 环境适应能力是在生活实践中逐步提高的

人的环境适应能力不是天生的,需要在生活实践中锻炼提高。在此,我们以中国工程院王淀佐院士为例。由于工作的原因,王院士走南闯北,并多次出国。谈及不同国家和不同地域的饮食习惯和差异时,王院士谈了关于饮食的适应与不适应的问题。王院士的老家在辽西,当地以粗粮为主食,主要是高粱米;蔬菜喜欢生吃,或是蘸着酱吃。辽西农村多泉水,当地人大多习惯于喝生水,认为煮开了不好喝。王院士后来到湖南上大学,开始是不习惯吃细粮,觉着吃不饱,也不习惯湖南那种又咸又辣的吃法。他在湖南前后生活了36年,最初感到不适应,到后来就不存在适应问题了。在湘西,他与土家族、苗族人一起吃住,当地是山区,菜很少,只是用玉米面与辣椒炒炒放点盐就算菜了。王院士说自己年轻时身体好,从农村出来的又不讲究,劳动一天后有啥吃啥,真有点“吃嘛嘛香”了。久而久之,养成了适应性较强的特点。1988年在美国做访问学者时,王院士不愿把太多的精力用在做饭上,常常到超级市场买点汉堡包、三明治一类的快餐,回来一烤便吃了。王院士由于小时在家乡就吃生菜,所以很快就适应了西方的吃法,他认为我们不能用自己熟悉的东西去衡量那些不熟悉的东西,由于工作的需要,人会经常流动到自己不熟悉的环境中去工作,只有尽快去熟悉自己不熟悉的的东西,努力提高自己的适应能力,才能迅速适应环境,迅速展开工作。王院士的经验之谈,值得我们学习。

2. 大学是个小社会

有人说社会是个万花筒,有人说社会是个大染缸,都在说社会的复杂。总有好人好事,也总有坏人坏事;总有人积极上进,也总有人消沉颓废;总有一些事公平公正公开,也总有一些事暗箱操作腐败滋生;总有一些光明面,给人活下去的信心,也总有一些阴暗面,时时提醒人有永难消除的动物性。社会就是这样,“树林子大了,什么鸟都有。”大学是个小社会,社会上有的东西大学都有,只是在程度上略有差异而已。所以,在大学里,起早贪黑勤奋苦读的是大学生,信奉“分不在高,及格就行;学不在深,一抄就灵”的也是大学生;“学而不厌,诲人不倦”、学问人品都堪称楷模的是大学教师,追逐名利、弄虚作假、人品低下甚至心理病态的也是大学教师。至于大学中的“官本位”、因权力缺乏监督而导致的各类腐败、办事的显规则与潜规则等等,与社会并无多大差别。

3. 对大学环境的适应是大学生适应未来社会生活的重要前提

大学生对大学新环境的适应涉及方方面面,能否尽快适应是对大学生心理素质的严峻考验。如果能够经受住这次考验,交出令人满意的答卷,不仅有助于

顺利完成大学学业、提高心理健康水平,也会明显提高对人生中一个又一个新环境的适应能力,充满自信地走向社会,走向未来。等到一个大学生毕业多少年后再来回顾大学生活,他会承认,大学是一个小社会,对大学环境的适应是对自己适应未来社会生活的重要前提。

第二节 大学生环境适应中存在的问题

一、不习惯日常生活

(一) 气候

自然气候使地球上不同的区域形成了不同的人种,也使不同区域的人们形成了不同的生活方式和差异明显的性格特征。生活在热带地区的人,为了躲避酷暑,在室外活动的时间比较多。气温高,使生活在那里的人性情易暴躁和发怒。居住在寒冷地带的人,因为室外活动不多,大部分时间在一个不太大的空间里与别人朝夕相处,培养了能控制自己的情绪、具有较强的耐心和忍耐力的性格。比如生活在北极圈内的因纽特人,被人们称为世界上“永不发怒的人”。居住在温暖宜人水乡的人们,因为气候湿润,风景秀丽,人们对周围的事物敏感,且多情善感,机智敏捷。山区居民,因为山高地广,人烟稀少,开门见山,长久生活在这种环境中,便养成了说话声音洪亮、性格诚实直爽的特点。居住在广阔草原上的牧民,因为草原茫茫,交通不便,气候恶劣,风沙很大,所以,他们常常骑马奔驰,尽情地舒展自己,性格变得豪放直爽,热情好客。

如今的大学都在招生地域上向辐射全国、面向世界的目标发展,大学生真的是来自五湖四海,当自己原来的居住地与大学所在地在时差、海拔高度、温度、昼夜温差、光照强度、湿度等方面差别较大时,就会立即感受到对气候的不适应。

(二) 饮食

人们迁居外地生活,有些人会感到身体不适,发生厌食、呕吐、腹胀、腹痛,甚至腹泻不止等症状,这就是人们通常所说的“水土不服”。那么,“水土不服”是怎么引起的呢?在正常情况下,人们的皮肤黏膜以及与外界相通的腔道,都有细菌、真菌等微生物存在,这些菌群互相依赖,互相制约,彼此和平共处,相安无事,维持着人体与外界的平衡,这些正常菌群对人体不仅无害,反而有益。它们促进食物消化,而且抑制致病菌繁殖,这在医学上被称为生态平衡。当人们到外地之后,生活环境发生了变化,机体各部的正常菌群在种类、数量、毒力等方面都会发生变化,有些平时与机体共存的致病菌由于得不到制约,就会使人得病,而那些

平时正常提供营养物质、帮助消化吸收的细菌也会受到抑制而减少,从而出现“水土不服”的症状,用医学术语来说,就是“菌群失调症”。

除了“水土不服”的问题外,迁居外地还会遇到不能常吃自幼经常吃的食物、只能被迫去吃过去很少吃或者从未吃过的食物的问题。一些学生到外地上大学,就曾经因为不习惯当地的饮食而让家人从家乡邮寄食物,还有一些学生因为在饮食上的不适应要求退学。看来饮食不适应也是大学生在入学之后容易遇到的实际问题。

(三) 住宿

大学生在住宿方面的不适应,有的是因为原来的住宿条件较好,来到大学后住在集体宿舍里,人多空间小,共用设施不方便,又各有各的作息习惯,还有个别同学不注意个人卫生和公共卫生,经常在宿舍内会客,或者有睡觉打呼噜的现象,影响舍友休息。也有一些同学会出现换地方睡不着觉的问题。

(四) 语言环境

在大学新生的群体中,大多数学生是从中小城市或乡镇农村到大城市来读书的,由于部分地区基础教育实力的不平衡,许多新生入学时普通话水平不高,发音出错的时候生怕别人笑话,因此尽量减少开口说话的机会,与外界的交往也受到了限制。如果出门办事或上街买东西因为语言交流障碍遇到素质不高的当地人“欺生”,更容易感到苦恼,甚至伤害了自尊心。

(五) 想家

在谢晋导演的电影《牧马人》中,一个远离家乡的青年来到举目无亲的草原,草原上的大妈端来一大碗面,对他说:“吃吧,吃饱了不想家。”虽然吃饱了未必不想家,但肚子饿得咕咕叫的时候却一定更想家,想家里的舒适,想家里的温馨,想家里的衣食无虞,想家里的天伦之乐,更懂得了“独在异乡为异客”的愁苦,更理解了“在家千般好,出门万事难”的深意。在大学新生身上,想家是很普遍的现象,他们经常以无眠、思念、眼泪等方式表现想家的情愫,个别的还会因为想家茶饭不思心神不宁。想家说到底是缺乏归属感的表现,是与亲人的密切感情被时空撕裂的伤痛。

二、不满意现实条件

(一) 学校地位

我国现有各类高校 2000 多所。在很多人心目中,大学也分三六九等,从归属上说,有部属、省属、市属之分;从所有权上说,有国办、民办之分;从层次上说,有本科、专科、高职之分;从类型上说,有研究型、教学研究型、教学型之分;还有