

2008自然科学学术论文

心理教育研究

陈中永 编

内蒙古人民出版社

中国书画函授大学肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校

肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校

2008 自然科学学术论文

心 理 教 育 研 究

陈中永 编

内蒙古人民出版社

《心理教育研究》

编委会

主任：陈中永

编委：傅永春、杨伊生、七十三、白乙拉、李慧、朱斯琴、刘英杰、钟建军、傅彩云、李笑燃、阿娜、李永杰

主编：陈中永

副主编：白乙拉、刘英杰、李永杰

编辑：李永杰

图书在版编目(CIP)数据

心理教育研究/内蒙古自治区心理学会编. - 呼和浩特:

内蒙古人民出版社, 2008. 12

(2008 自然科学学术论文)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09769 - 2

I. 心… II. 内… III. 心理卫生 - 健康教育 - 文集

IV. R359.6

中国版本图书馆CPI数据核字(2008)第189816号

2008 自然科学学术论文

中共内蒙古自治区委员会组织部

内蒙古自治区人事厅

内蒙古自治区科学技术厅 主编

内蒙古自治区科学技术协会

责任编辑 刘智聪

封面设计 那日苏

出版发行 内蒙古人民出版社

地址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印刷 内蒙古星雅彩印包装制品有限公司

开本 880 × 1230 1/16

印张 237.5

字数 3800 千

版次 2008 年 12 月第 1 版

印次 2008 年 12 月第 1 次印刷

印数 1 - 1000 册

书号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09769 - 2/z · 560

定价 300.00 元(全 12 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

让我们都拥有健康和谐的心灵

(代序)

在全面构建社会主义和谐社会的今天,心理的健康与和谐越来越受到广泛的关注,心理的健康与和谐在构建社会主义和谐社会中的重要作用日益突显出来。心理教育主要是探讨如何增进人类个体的心理健康与和谐,从而发挥个体的内在潜力的领域。

我们知道,“心理”、“心理学”这些词汇虽不是当今时代的时髦字眼,但是也已成为最能引人注目的字眼了。这对我们专业人员来说是件好事但也是一种希望和要求。的确,随着社会的不断发展,人们从精神层面上提高生活质量的要求越来越高;同时,随着工作和生活节奏的不断加快,人们各方面的压力也随之增强;人们对心理学的需求越来越强烈,心理科学知识的普及与应用势在必行。要做好这项工作,心理学专业工作者是主力军。在这种形势下,以科学严谨的态度、扎实的研究,宣传、普及心理知识,开展有效的心理培训,服务于社会民众,是每位心理学工作者义不容辞的责任。

《心理教育研究》一书能够顺利出版,与内蒙古自治区科学技术协会和内蒙古人民出版社的大力支持和帮助是分不开的。书中的论文主要选自于“心理教育研讨会”和长期从事心理教育研究者的论文。从这些论文中不难看出,心理教育探讨的内容十分广泛,研究、培训等途径和方法各异。

心理教育的概念和思想虽然早在十几年前被提出来,但是以前并未引起国内同行们的广泛关注,随着心理教育研究的深入,知识经验积累丰富,以及社会的需求;目前,心理教育倍受关注,逐步成为特色性研究领域了。心理教育的目的是人们通过了解和学习心理学知识,不断提高对自我的认识程度,从而不但能够有效地调适自己的心理和行为,使每一个人都拥有健康和谐的心理,而且还能很好地挖掘自身的潜力。心理教育的广泛开展需要更多的人关心支持,尤其是专业工作者持之以恒的探究,让我们一齐为使我们都拥有健康和谐的心理而努力。

内蒙古自治区心理学会理事长 陈中永
内蒙古师范大学党委书记

目 录

理 论 探 讨

强化开发潜能意识 广泛开展心理教育	陈中永 刘英杰 (1)
心理自助——构建大学生心理和谐	张晓光 (5)
浅析大学生人际交往的心理障碍及应对措施	马明亮 (10)
小学寄宿儿童社会心理问题及其应对策略	格根图雅 杨伊生 (13)
自尊与心理健康的关系综述	高晓华 (16)
主观强度感等级评定效果的系统量化分析	高慧敏 包呼格吉乐图 (19)
加强学生公寓文化建设 发挥隐性教育功能	黄雅丽 (24)
减轻压力的行为技术	霍力嫫 (27)
中国数学教育理论原创性缺失的思考	李伟军 陈培鑫 陈宇光 (32)
浅析大学生自我效能感及其培养	刘海红 (37)
建构维护大学生心理健康的新体系	郭金虎 齐 玲 郭仰东 刘运合 (41)
中学生学业不良的成因及应对策略	乔 颖 (43)
如何辩证认识传统智力测验理论	特古斯 (51)
箱庭疗法——大学生心理健康教育的新方法	王凤梅 李 杰 (55)
浅谈抑郁	王海英 (58)
关于中国文化背景下的心理咨询的思考	永 春 武艳英 (60)
学校青春性教育现状及有效实施途径	武艳英 (62)
浅谈中学生健康人格的培养	辛红梅 (66)
大学生主观幸福感研究综述	杨 慧 (70)
文化定势在跨文化交际中的影响	张 艳 (74)
浅论人本主义心理学对现实生活的影响	张 萌 (77)
积极心理教育与传统心理健康教育辨析	周东滨 (80)
体育锻炼对心境状态影响的系统量化分析	包呼格吉乐图 朱 捷 (82)

实 证 研 究

高职毕业生应对方式与焦虑的关系	陈文婷 (90)
大学生寝室人际关系调查研究	杜晓燕 (96)
蒙英双语者 stroop 效应的实验研究	高 强 白乙拉 (102)
大学生心理求助量表的初步编制	李翠云 李笑燃 周素珍 (106)
大学生对自杀态度的调查分析	李 鹏 (111)
大学生的一般自我效能感、应对方式及二者的关系	牡 丹 刘海红 (118)
大学生人际信任与社交焦虑的相关研究	七十三 乔 颖 (123)
大学生对心理学的了解与评价的调查	孙俊芳 (132)
大学生自我效能感与成就动机的相关性研究	孙 娜 (139)
大学生认知方式与人际关系的分析	李杰 王海英 (146)
内蒙古师范大学 169 例大学生家庭亲密度和适应性调查	乌日娜 (151)
字色、字体和词性对汉字认知加工速度影响的实验研究	于 河 (157)
大学生社会支持与心理健康之间的相关性研究	牡 丹 张 萌 (163)
跨通道时间知觉的实验研究	张文君 (167)
大学生人格特质对人际关系的影响	朱 捷 (173)

强化开发潜能意识 广泛开展心理教育

陈中永 刘英杰

(内蒙师范大学心理教育研究中心, 呼和浩特 010022)

摘要: 人自身就具有丰富的资源,有效地开发人的资源日显迫切。人力资源的利用与开可以从多方面入手,但开发大脑潜能是目前学术界关注的热点问题之一。在开发大脑潜能方面,心理教育可以说是有效的途径之一,无论从心理教育的目的作用,还是从心理教育的内容上看都能说明这一点。

关键词: 潜能开发;心理教育;健康和谐心理

在社会发展进程中,能源匮乏已经日益显著,客观资源越来越是捉襟见肘,面对资源有限的今天,人力资源的利用与开发日益重要,因为人存在巨大的潜能,尤其是人脑。有资料表明,人脑潜能的发挥一般在10%左右。当然,人的潜能开发是许多学科关注之事,然而,心理学无论从理论研究还是宣传普及方面,都应义不容辞地做好这方面的工作,深入开展心理教育的研究与普及是重要途径之一。

1 人脑具有巨大的潜能有待开发

在信息爆炸、科技迅猛发展、竞争日趋激烈的时代里,人类及其个体都面临着各种挑战;因此,开发大脑的潜能是能否在挑战中取得成功的关键。

资源、生态问题是人类在不得不面对的挑战;新技术、新的信息处理和传送方式不仅提高了我们的生活质量而且也加快了我们的生活节奏,与此同时不可避免地产生许多新问题需要我们去解决。为此,开发大脑潜能的需求是前所未有的急迫。值得庆幸的是,科学在为我们带来挑战的同时也为我们指明了应付挑战的方法。有关大脑如何工作的一系列研究,为开发大脑的潜能提供了理论基础和具体的实施途径与手段。

人脑是一部最复杂、最精巧、最具有创造性的生物机器,正是它使人具有理智,在纷繁复杂的社会中闪烁着智慧的火花。人类智能既能追溯流逝久远的过去,更能开拓一切迄今未知的未来。认识把握人类的智慧始终是许多科学家不懈的追求,为此科学家们开始了对大脑进行研究的艰辛历程,因为大脑是智慧产生的“根据地”。

人们最初只能从外部、表面来认识大脑,因而把大脑称为“黑箱”。到了十九世纪研究采用生理解剖的方法,认识到大脑不同的部位具有不同的功能,产生了大脑功能说、皮层分区的观念。二十世纪初,虽然对大脑的了解增多,观念有所变化;但到了二十世纪中叶,人类对大脑的认识有了长足的发展,尤其是从二十世纪五十年代以来,人们对大脑的认识越来越全面、深刻,这种认识主要基于方法和技术的突破,如电生理技术、脑化学分析、脑电图、脑核磁技术等。这些技术方法的运用,使“黑箱”的神秘面纱逐渐被揭开。

一个外观呈皱褶状的大脑到底有多大的潜能,不仅是人们非常关注的问题;而且也研究者一直在寻找并回答的问题,但至今尚无有满意的答案。科学研究发现,构成的神经细胞个数多达140亿个,而每个神经细胞又同其他的神经细胞有1000多种联系,那么大脑中神经连接的数目就是一个天文数字。由此可见,大脑的信息存储、加工应是相当惊人。据专家估计,从出生到死亡,人们的脑能以每秒1000个信息单位的速度进行信息存储、加工,而不发生信息之间的重叠。从存储量看,人在一生中可以储存的知识,有可能相当于美国国会图书馆藏书量的50倍,即5亿册书的容量。而人类现在所使用的知识只相当于记忆潜力的十分之一。进一步的研究表明,大脑的潜能主要不是表现在数量方面,更主要的是表现在质的特征上。几百亿神经元不是一盘散沙似的分散活动,大脑丰富多样的功能不是神经元活动的简单总和,大脑是一个高度组织化了的器官,它有极完善的自组织能力,和不同功能的工作区间。

大脑是长期进化的产物,人的大脑随着年龄的增长,逐步成熟,到十六岁时,大脑结构已经完善了。但在大脑发育中,由于环境及主动性等影响,其发展水平不一,发展方向存在差异;而大脑的发展始终遵循“用进废退”的原则。

在电脑广泛应用的时代里,电脑的出现大大地改变了人类的生活,使人类生活越来越依赖于电脑,这时,人们会对自己感到怀疑,便提出“人脑与电脑,到底谁的功能强?”、“电脑会不会替代人脑?”等疑问,对这些问题,不同的人有不同的看法,有的研究者认为,人是电脑程序的设计者,电脑只不过是人的体现或延伸,电脑代替不了人脑。有人则认为,人脑和电脑具有共同的工作原理,它们之间只存在简单与复杂的差异;随着电脑的日新月异,迟早有一天电脑会赶上并超过人脑的,有可能成为地球上的主人。也有研究者认为电脑永远不可能像人脑那样富有创造性,它只是人脑所创造的代替人类从事脑力劳动的工具。它就像交通工具一样,虽然拓展了人的功能,但是永远不会取代产生功能的器官;也就是说电脑只是代替人脑从事简单的计算和重复的记忆,它虽然拓展了人的脑功能,但是永远不能像人脑那样灵活,永远不会完全取代人脑的工作。因为人脑本身具有的复杂结构和神奇功能,是地球上生命长期进化的结果,它具有极为敏锐的意识,可以进行独特的思维,从事艺术的创造,进行丰富的想像。它使人不仅具有智慧,还具有感情和意志。这一切都是冷冰冰的电脑所望尘莫及的。

对上述的看法,我们从电脑和人脑的区别来认识:第一、电脑不能像人脑那样透彻理解事物的本质。第二、人是一个既具有智慧功能又具有情感和意志功能的个体;而电脑充其量只是对人脑智力功能的简单模拟。第三、人具有社会性,能够自觉按照社会的标准去行动,而电脑只是一个极为精密的“计算器”,根本无从谈起其社会性。第四、人具有创造性,电脑只有模拟性。第五,人脑与电脑的物质基础不同。人脑是千百万年来,地球上生命个体逐渐进化的产物,拥有地球上最复杂的结构;电脑只是人脑的一种发明物,只是模拟人脑神经运行的一种结构;正因为如此,人脑能够同时处理数个不同的任务,并且不断地参照利用整合新的信息。

总之,电脑是人脑所发明的一种工具,它只能替代人脑部分功能或提高人脑工作效率或延伸人脑的功能,电脑替代不了人脑,而人脑的开发存在无限的空间。

2 健康和谐心理是潜能开发的前提和保障

人的潜能开发要靠心理健康和谐做保障。我们都知道,当一个人被心理问题困扰时,不仅做不好事,而且有时做不了事,更别提潜能的发挥了。也就是说,当个体保持健康和谐的心理状态时,才能进一步关注其潜能发挥。

健康这一概念,最初是指身体健康,强调身体没有缺陷和疾病,“无病即健康”一直影响着人们对健康的认识。但是,随着科学技术的不断发展,生活水平的不断提高,人们发现,以前那些严重危及人类生命的疾病,已经能够得到有效的控制和治疗,与此同时,人类心理活动的许多特点,对于生命质量的影响却日益突出,各种心理问题和心理疾病出现的频率呈现出增长的趋势,它们对个体和社会发展逐渐构成了明显的威胁。于是,人们开始对健康概念重新加以认识,不再像传统那样只从医学角度来看身体有没有病例。一个人健康与否,除了身体健康外,还要看其心理是否健康,能否适应环境和生活,那么,究竟什么是健康呢?

健康,是一个随着时代的推移,在社会和文化因素影响下不断演变的概念。即使在今天,对于健康还很难做出明确的界定。一般地,人们常引用联合国世界卫生组织(WHO)宪章中所提出的健康定义:健康是“身体上、精神上和社会适应方面的一种完好状态,而不仅仅是没有疾病和体弱而已”,这个定义不仅指出了心理社会方面在人的健康中的重要作用,而且明确地提出了健康的标准。换言之,健康不仅是不生病,而且是生理、心理、社会适应等几方面的健康。根据这个定义,我们不难理解,为什么现实生活中不少人虽然没有疾病,但他们却有病感,或不能适应现实生活,因为他们可能在心理或社会适应方面不健康。因此,只有当这三方面的状态都达到良好时,才是完全意义上的健康。

心理专家对健康标准更进一步诠释为:精力充沛,精神状态好,而非疲惫不堪,懒散、无所事事;状态指向是正确的,即对健康是有效、有益的,并非把精力用在对自己身体好坏的猜疑上;应该是有松有驰,并学会在松弛的时候能体味生活的乐趣,感受生命中许多美好的东西;应具有良好的智商(IQ),并且有良好的人际关

系,乐于助人、容纳度高等等。

从上述的解释中,我们会明确感觉到:心理健康与否重在各种机能的协调,协调的心理机能才能使人的潜能得以发挥。关注保障心理健康和谐是潜能开发的前提。然而在现实生活中,人能够实现自然的和谐并不多见,要使人的心理健康和谐进行广泛深入的心理教育是必经之路。

“亚健康状态”这一医学界提出的新概念已成为近期人们关注的焦点。这一概念一般是指身体虽无明显的疾病,却呈现出活力降低、适应能力呈不同程度减退的一种生理状态。是由于肌体各系统的生理功能低下导致,是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下状态。通俗地说,亚健康状态指在医院检查化验不出毛病,又自我感觉身体不舒服的情况。国外也称“第三状态”或“灰色心理”,国内有学者将这种状态的人称为“半健康人”。处于这种状态下的人,他们既不像健康人那样精力充沛、生机勃勃,对外界环境有良好的适应能力;也不像病患者那样死气沉沉或卧床不起,甚至无法正常工作、生活和做家务。由此可知,他们的工作效率、进取心将会是个什么样子。别说潜能的开发,就是正常能力的发挥也会出现问题。

3 心理教育是保障心理健康和谐、潜能开发的重要途径

开发人的潜能首先要维护人的心理健康和谐,而个体的心理健康和谐不是一朝一夕之事,要做到这一点从个体成长初期就应该关注、培训个体的良好心理品质。心理教育是实现这一目标的有效途径。心理教育虽然受到各国心理学界、教育学界、以及全社会普遍的关注。对其含义的理解有所不同,概括起来大体涉及这几方面:(1)以“思维教学与训练”为中心的智力与创造力教育;(2)学习能力与技能教育;(3)适应能力教育(包括人格的完善教育和各种生活技能的训练);(4)个人与社会教育;(5)心理学教学的改革,开设新型心理学课程;(6)人本主义教育研究;(7)心理咨询与治疗技术的扩展应用;(8)大众心理教育;(9)各种专门用途的心理训练等。心理教育具有广阔的研究领域与应用领域。

心理教育对于当代社会的发展具有不可估计的作用。众所周知,人是社会生产力中最活跃的因素,而心理机能又是现代人创造社会物质财富和精神财富的关键因素,因而针对人类心理机能的全面发展与提高、针对人类潜能的开发进行的心理教育,与一个国家科学技术及政治经济的发展、人才的培养、人力资源的开发利用、全民族以至于全人类心理素质的提高都有直接关系。为此,近年来世界许多国家的心理学界都开展了心理教育的研究,并积累了大量宝贵经验。

心理教育是一种针对人类心理机能进行的特殊的教育活动,其研究对象就是全面提高人类的心理机能、开发人类心理潜能、促进心理全面发展、维护人类心理健康的教育活动及其规律。它研究的范围除了学校中的心理教育外,还包括人类社会活动领域各个方面的心理机能提高问题,如体育运动、医疗保健、企业组织管理、军事、社会宣传、大众教育、文学艺术、各种职业技术培训以及家庭生活等。由此可见,心理教育包含着两个要素:一是人类的心理机能,二是针对人类心理机能进行的教育活动。

人类心理机能是一个具有复杂层次结构的机能系统,心理教育是指对这一全部系统的充分发展与功能完善而言的。人的心理机能可划分为以下五个层次:(1)生理心理层次,这一层次主要指心理活动的神经活动机制,尤其是脑的高级神经活动机制。当然除了神经系统以外,其他人体生理系统也与心理活动有密切关系,可以说“整个人都是心理活动的器官”。在生理心理层次上进行的教育与训练是心理教育的一项重要内容,如生物反馈训练、调节身心的中国气功、印度瑜珈、身心放松、催眠、穴位按摩等等。心理活动的生理机制是一切心理活动的物质基础,而心理对人的生理活动又有调节、控制的反作用,因而在生理心理层次上的训练教育具有重要意义;(2)基本心理机能层次,指感知、注意、记忆、想像、思维、情感等基本心理活动过程的能力。当前国内外心理教育的实践很多是在这一层次上进行的。(3)高级心理机能层次,是指在基本心理机能基础上形成的复杂、综合机能。如学习能力、智力、创造力、交往能力、生活适应能力、复杂的技能等。我们认为,心理教育的重点应放在这一层次上。因为事物发展的层次越高,就越复杂,越可变化,越易接受干预而发生改变,心理机能也不例外。这就像计算机的硬件和软件关系一样,硬件的水平虽然是计算机高级程度的一项重要指标,但是在一定硬件水平上,软件却有更大的灵活性和几乎无限改善的可能。人的十进制心理机能类似于硬件,而高级机能则类似于软件。(4)个性或人格层次,在这一水平上,要把人的心理视为一个有机的整体,更着重于人的性格、自我观念、品德、思想、信念,以及人的动机体系、理想、世界观等方面的教

育。从心理的整体观与生态观的角度看,心理教育的中心任务是个性或人格教育,也就是促进个体心理的全面发展。那种用心理教科书分章分节的方法把心理过程、特征孤立起来的观点,对心理教育无疑是有害的。(5)社会群体心理层次,则着重于群体心理与群体行为。这个层次很大,小的方面如家庭心理、班组心理、人际关系等等;大的方面如组织行为、大众态度、民族心理素质、社会风气、人类心理动态等。在社会心理层次可能涉及到现时的社会政治、经济、文化发展等多种有关因素,因而在这一层次上的心理教育意义颇为重大。事实证明,对个体心理进行教育的效果很大程度上要依赖于对群体心理进行的教育,在心理发展早期尤其如此。

同样,针对人类心理机能的提高进行的教育也具有多方面的含义或多方面的目的,主要归纳为八点:(1)促进心理的全面发展;(2)指导心理建构,如智力分阶段的形成,思维技能或“工具”的具备;(3)增强心理适应能力;(4)开发心理潜在能力;(5)预防心理疾病的发生,提高心理健康水平;(6)心理功能最佳状态的训练教育,提高心理活动效率;(7)行为活动的训练教育;(8)促进民族心理素质的发展进步,建设良好的社会心理环境。

由于心理机能的多层次性和相应教育的多目的性,就造成了心理教育的多种含义性,使心理教育这一术语包含了广泛、丰富的内容,但随着心理教育学科体系的建立和发展,这一术语的内容和含义必将被人们认可和接受。我们认为心理教育的主要研究内容或其组成部分如下:

(1)一般原理研究:主要研究心理教育的本质,心理教育的最根本观点,心理教育的方法论等基本的理论问题。

例如“人的心理只有经过教育才能得到发展提高”的观点就是心理教育中的一个最基本观点。这一观点表明,心理机能的发展与社会教育不可分割地存在一起,无论这种教育是以传授知识技能为主的,还是以提高心理机能为主的,都是心理发展的重要促进因素。人从出生到死亡都处在不断地学习中,没有相应的教育,人的心理就不能得到充分的发展,也不能成为现代人。

(2)重要心理教育领域的专门研究:诸如思维教学、情感教育、品德教育、创造力教育,以及体育心理训练、职业心理训练,和幼儿心理教育、妇女心理教育、学生心理教育、老人心理教育等。

(3)心理教育的有效性评价:如对各种具体方案的评价,对教育效果、训练效果的评价等。这方面的研究十分重要,没有科学的评价就不能保证心理教育的科学性和有效性,就不能消除心理教育中的谬误、缺点和弱点。

(4)非专门化心理教育问题:也就是在常规教育或其他社会活动中如何进行心理教育的问题。实际上人类的任何活动中都有心理教育或训练的因素,都是心理教育的“课堂”。尽管在现代教育中,心理教育(如发展学生能力,培养学生人格等)只作为“配角”或“副产品”但任何学习中都有形无形地存在着心理教育问题,因而心理教育可以贯穿于各个学科的教学之中。

(5)特殊用途的心理教育研究:这主要是在某些特殊部门(如医疗、军事、情报、司法等)心理教育的应用,如“违法青少年的心理训练”。

(6)心理教育的社会学和伦理学问题:为了防止心理教育的滥用以及少数学术骗子的不轨行为,有必要加强心理教育的社会和伦理问题研究。另外,就心理教育与整个社会政治发展的关系,与民族心理素质发展提高的关系等也需要给以探讨。

心理教育的学科体系需要在今后的研究和实践中不断发展和完善,以上所述仅是一个框架。

在众多的资源中,人类的自身资源的开发利用需要更多的重视。然而,如何更有效地开发利用人类的自身的资源是一个新的课题,为此,心理学工作者在宣传和培训方面有许多工作要做。

参 考 文 献:

- [1] 陈中永. 心理教育学研究[M]. 呼和浩特:内蒙古人民出版社. 2004.
- [2] 解恩泽. 潜科学哲学思想方法[M]. 济南:山东人民出版社. 1992.
- [3] DN 柏金斯著, 蒋斌、梁彪译. 创造是心智的最佳活动[M]. 广州:广东人民出版社. 1988.

心理自助——构建大学生心理和谐

张晓光

(内蒙古师范大学心理教育研究中心, 呼和浩特 010022)

摘要: 心理自助是维护心理健康发展的重要途径,也是心理健康教育的重要方式。在大学生之间开展心理的自助符合大学生的心理特点和实际能力,也可以充分实现大学生的主体地位,培养大学生的自助能力,促进大学生心理和谐。

关键词: 大学生;心理自助;心理和谐

1 引言

近年来,各高校采取各种方式对大学生进行心理健康教育。胡锦涛总书记在全国加强和改进大学生思想政治工作会议上强调:“要坚持教育与自我教育相结合,既充分发挥学校的教育引导作用,又充分调动大学生的积极性、主动性。”大学生不仅需要,而且有能力实施心理自助。实践证明,要想全面地解决人的心理健康问题,不仅要依靠他人,而且更要依靠自己,因为他人的帮助或多或少是受时间、地点等条件限制的,所以通过在他人的帮助基础上进行个体的自我调适,才是解决心理健康发展的根本。所以在大学生中开展心理自助,不仅可以及时解决大学生的心理困惑、心理问题,而且可以促进大学生心理和谐,提高大学生的心理素质。

2 心理和谐与心理自助的概念

心理和谐。指一个人的心理健康状况,一个人能经常处于正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。心理和谐是心理以及直接影响心理的各要素之间在总体意义上的协调统一、相对稳定的关系。其特点是:(1)心理构成要素上的协调性。表现为人在认知、情感、意志、个性上的协调一致。(2)为人处世上的理智性。表现为没有或很少有过度行为。(3)心理体验上的愉悦性。心理和谐的人也有喜怒哀乐,但积极愉悦的体验占主导地位。(4)表征意义上的总体性。心理和谐的人也有心理矛盾、冲突的时候,心理的某些成分之间也有一定程度的不和谐,但他能将这样的冲突和矛盾控制在尽可能短的时间和尽可能小的范围内。(5)持续时间上的稳定。总体意义上的心理和谐在一定时期相对稳定地表现出来,甚至构成了一个人相对稳定的特质。

心理自助。心理自助是通过自我意识对自身心理和行为状况进行自我观察和自我评价,并使用一定的心理调节方法来维护心理健康、发展心理、开发潜能的过程。其本质是自我意识对心理健康的认识和改造过程。

在维护心理健康方面,中国人呈现出以个人自我调节为中心,专业化心理健康维护为辅助的心理调节模式。景怀斌等人对城市居民的心理调节作了调查,其题目为:当您心情不好时,您会求助于家人、知心朋友、同事、自我调节,还是社会咨询机构? 调查结果显示,中国人心理调节渠道为自我调节、知心朋友、家人、同事、社会咨询机构。这就说明中国人主要是靠自己以及心理意义上的密友进行心理调节的,和个人交往频率较高的人并不一定是心理调节的主要途径。出现这种现象主要与中国传统的心理观有密切联系。人们往往把心理疾病同个人的品德相联系,个人产生的怪异想法和行为是个人的道德品质问题,这就导致了中国人在心理疾病上的封闭,人们往往否认自己的心理问题,强制和压抑心理痛苦,一般不会轻易表达自己的内心感受。对国人的文化传统和现实的心理调节方式来看,对中国人的心理健康的维护应该关注自助形式的心理健康研究,已达到心理的和谐。

3 大学生心理和谐问题

第一、环境适应问题

心理研究表明:个体所处的环境的巨大变迁会使个体产生心理应激。虽然环境变迁只是生活事件的一部分,但这种变化对个体适应的影响比较突出。特别是对于大学生,环境变迁是影响大学生心理健康的重要因素。在大学新生入学时,先面临的的就是生活环境的变化。例如,几个同学共住一个寝室,彼此生活习惯、作息安排包括语言隔阂都需要积极应对和适应。但有的学生因缺乏集体生活的习惯,总希望组织与他人的照顾和帮助,不知道也不会关心他人;有的学生开支无计划,时常出现“经济危机”;还有的学生不适应学校水土和饮食方面的差异以及气候、语言环境与作息时间的变化等。同时,由于环境改变,有些学生表现出对现实的失落感,中学时代教师为激励学生刻苦学习,把大学描写成一个“人间天堂”,学生也将考大学作为唯一的和最终的目标来激励自己,但当跨入大学校园后,突然发现事实并非如此,进而怀念起过去的中学生活。大学新生在遇到这些问题时,常常束手无策、郁郁寡欢,致使有的学生出现烦躁、痛苦、紧张不安等焦虑情绪以及疲倦、失眠、注意力不集中等神经衰弱症状。

第二、人际交往问题

人际关系更多地反映了人们的一种性格特点和交往模式。高中时期学生的生活很简单,大部分时间用来学习,生活中的许多事情都由家长代劳。所以,相对来说中学的人际环境简单,对处理人际关系的能力要求不高。但进入大学后,人际关系的类型、交往方式都发生了相当大的改变。由于学生来自五湖四海,各自的生活习惯、性格、兴趣等方面的不同,在这个大家庭的人际交往过程中,不可避免地会发生一些摩擦、冲突和情感损伤,这一切必然引起一部分心胸狭窄的学生的不快。也有一些大学生在脱离了父母的谆谆教导和中学时期老师的严厉管教后,觉得在大学里就可以充分张扬自己的个性,把个人的利益放在其他利益之上,而不是设身处地地为他人着想,从而使得人际关系变得复杂起来。他们常常为人际交往而困惑,出现交往压力与交往恐惧,甚至自我封闭、拒绝交往,陷入深深的孤独与自卑中。

因此,大学生的人际关系与自我认知和认知他人相关。一方面,他们对良好的人际关系抱有极大的期望,希望能建立和谐、友好、真诚的人际关系。但同时,这种期望又往往过于理想化,即对别人要求或期望太高,而造成产生一种矛盾心理状态。心理冲突常会造成对人际关系现实状况的不满,这种不满反过来又给他们的人际关系带来消极影响。最终造成渴望交往的心理需求与心理闭锁的矛盾集于一身。需要特别指出的是,大学生人际关系中的异性交往,这既包括两性之间友谊的发展,也包含爱情的成长。在异性交往中应重新认识与确立自己的方位与坐标,有的学生面对异性的追茫然不知所措,不知如何拒绝,或不知如何去爱,如何把握爱的温度;有的学生将爱情置于学业之上,甚至认为有爱就有一切,当失恋的打击袭来时,没有充分的心理准备,不知如何面对分手,面对自己,不知如何调整自己的心态。

第三、学业期望问题

在中学里,老师与学生朝夕相处,对学生的学习生活可谓全方位负责,无论是学习内容还是学习时间、学习计划都由教师安排,学习效果由教师随时检查。学生对教师有较强的依赖和顺从,缺乏主动性和独立性。

大学生学习的重要特点是学习自主性与自觉性,学生成为学习活动的主体,而教师是学习活动的指导者。在大学里从教师那儿更多获得的是学习方向和学习方法的指导,而具体工作则由学生自己或班干部组织完成,学生学会做自己的老师。这让有些学生感觉一下子从中学的严格管教中“松了绑”,但又不知如何安排学习。因此,可以说,在大学这一阶段,学生面临着更高的学业期望、学业优势的保持及对自己的学业重新定位,他们一旦缺乏足够的思想准备,不能恰当接受和对待学业成绩,就必然导致自信心下降、自卑感上升,进而表现出厌学、逃课、旷考等抵触行为,甚至还会出现强烈的嫉妒心理和攻击行为,这些都不同程度地影响学生的心理健康。

第四、发展目标问题

在进入大学前,许多学生想像的大学都是校园风景如画,教室宽敞明亮,师生团结友爱,处处欢歌笑语,充满诗情画意。然而,进入大学,短暂的兴奋期结束之后,他们发现现实中的大学并非自己想像的那么完美。仍然要面临繁重的功课,这让他们不知所措。十几年苦读中,不少学生的学习目标就是为了考取大学,且是在家长和教师的双重推动下向这一目标冲刺的,学习上带有很大的被动性。进入大学后,这个目标已经实现,许多学生失去了拼搏目标的外界推力,他们以往学习上的被动心理明显表现出来,下一步的发展目标是什么又非常模糊,只是课堂上跟着教师转,课下大量的时间不知如何利用。这种情况如不加以正确引

导,势必导致荒废学业。还有的学生感到自己所考上的大学与自己梦想的大学相差甚远;有的学生对自己所学的专业不甚了解,或者根本就不是自己选择的,因而没兴趣,也学不进去,更谈不上什么理想和目标了。正是发展的无目标性致使一些大学生整天怅然若失、忧心忡忡、情绪低落,到前途渺茫、困惑失望,从而导致心理失衡,产生一系列的心理问题。

第五、自我认知问题

自我认知是指个体对身体自我、心理自我与社会自我的全面认识。进入大学阶段,个体的自我意识逐步增强,但在相当长的时间内,他们并没有形成关于自己的稳固形象,自我意识还不够稳定,看问题往往片面主观,加上心理的易损性,一旦遇到暂时的挫折和失败,往往灰心丧气,怯懦自卑。而且他们对于周围人给予的评价非常敏感,哪怕一句随便的评价,都可能会引起内心很大的情绪波动和应激反应,以致拒绝或抵制自我评价。很多大学生对如何发挥自己的优点和克服缺点感到迷茫。在客观现实面前,大多数大学生能及时调整对自身的认识,重新确立目标;但有些学生知道自己不足,但又不知道如何突破自己,在自我发展中顾此失彼,没能达到期望的目标,从而产生了不良心理反应;有的学生在发展自我过程中放大了自我弱势、忽略了自我优势,由于害怕暴露自己的弱点而采取防御机制,缺乏必要的社会支持,甚至产生严重的烦恼和恐惧不安等心理问题;还有些学生则企图逃避现实,出现消沉、颓废、苦闷、抑郁等心态,或沉迷于玩乐、放纵,发泄对现实的不满,以此来麻痹自己的心灵,甚至滋生自杀倾向等严重心理问题。

4 通过心理自助构建大学生的心理和谐

4.1 心理自助方法

心理自助是由一系列的心理过程组成的,每一个过程要处理不同的信息,引发不同的心理状态,而自助的方法有助于信息处理和心理状态的引发。因此,根据自助过程的各个环节,可以将自助方法分为以下几个类型:

1. 动机激发法

动机激发方法是通过对心理健康知识、经验的积累或者通过对一些行为问题的归因分析中认识到心理健康的重要性,从而激发对心理健康维护动机。如对马家爵事件既可以从社会教育的角度进行分析,也可以从马家爵的心理健康状况分析,从后者的分析中就可以认识到维护心理健康的重要性。

2. 榜样替代强化法

榜样替代强化方法是通过对成功人士或者失败人士的心理健康状况、人的高级需要和心理健康关系等的认识来激发促进心理健康和认识心理健康的需要和体验,并确定自己的心理健康提升的水平状态。这种方法一般可以通过了解自己身边的成功者和历史上名人成长经历和体验,特别是为了其精神追求遇到困难、克服困难的种种心路历程的认识、体验和感悟来激发心理健康动机。

3. 自我觉察法

自我觉察方法是对自己的心理健康状况的自我认知。自我觉察可以通过测量方法、社会比较方法、作品分析方法来进行。

测量方法是通过自己使用专门化测量工具,如测验、形容词筛选等方法等了解自己的身心健康状况。如通过 SCL90 可以了解自己的身心状况。

社会比较方法是通过将自己与社会上的不同角色的人进行比较,特别是那些认为具有健康心理品质的人相比较,从而了解自己与他人之间相异点和相同点,从而了解自己的身心健康状况。

作品分析方法是一种将自己的所作所为进行分析,从而了解自己的行为的内在的心理结构和心理健康状况。如,每个人遇到不幸的消息一般都会有应激的反应过程,那么,对这一个过程就可以做记录,通过对自己的行为、体验、认识等的分析,就可以认识和了解自己的心理应激特点。

4. 问题分析法

问题分析方法在心理健康自助过程中是解决问题的开始,分析心理健康问题的根源和表面现象以及心理健康问题发生的特点需要有一些心理学思维和一定的方法技术。如精神分析学重视个体的生物力量释放与个体生活史相结合的思维、存在主义的潜能和人生价值本体性与存在和价值意义的本体性丧失危机导致焦虑的思维、认知学派的心理事件的归因类型的思维。对自己分析首先是要将自己和他人列为同等的客观水平,一般可以将在反对分析时使用一个代号来代替自己,尽量的避免使用“我”和自己的名字,而使用“A”

来代替,这样就可以减少认知中的主观,另一种方法就是将自己的分析和他人对自己的分析进行对比,然后进行讨论,从而确定问题。

5. 自我调适法

自我暗示。是指自己将某种观念暗示给自己,靠思想、语词对自己施加影响以达到心理卫生、心理预防和心理治疗目的的方法。积极的自我暗示将形成一种强烈的心理定势,并引导潜在动机产生行为。通过自我暗示,可以调整自己的心境、情绪、感情、爱好、意志乃至能力,起到非常积极的作用。比如,面临紧张的考试,反复告诫自己“沉着、沉着”;在荣誉面前,自敲警钟“谦虚、谦虚”;在遭遇挫折时,安慰自己“要看到光明,要提高勇气”,等等。学习自我暗示,需要坚强刚毅的意志,要对自己及自我暗示有坚定不移的信心,并在实践中进行锻炼,使自我暗示得到恰如其分的应用。

自我松弛。是指在心理和行为上对自己适度放松的一种心理调适的方法。当一个人遭遇到不公平对待而躁动不安或过度疲劳时,应充分放松。可以尝试关掉手机,身穿宽松衣服,躺在无杂声、环境幽雅的地方,听音乐、阅读书报;可什么也不想、美美地睡一觉;或去看一场喜欢的电影、听一场高雅的音乐会,等等,通过镇定情绪来保持心理平衡。

自我宣泄。是指通过倾诉、体力的消耗形式,缓解心理压力的一种方法。当一个人对生活环境感到极端厌倦、压抑时,应适当地发泄一下内心积郁,使不愉快的情绪彻底宣泄。你可以开怀大笑,也可以在无人处大声喊叫或号啕大哭,还可以向好朋友甚至与此事无关的人倾诉,诉说完后会感到一身轻松。

角色互换。是在心理上将自己与他人调换位置,设想自己是对方或是其他比你受伤害更重的人,将心比心作换位思考,找出自己在此事件中应负的责任,这样就学会了理解别人,尊重别人,也就不会再钻牛角尖。

6. 效果评估法

效果评估方法是对心理自助效果的评价。一般来说可以采用个体的前后对比测评、自己与他人进行比较,在比较中突出发展成就。

前后对比评估方法是对未自助式调试前和通过一段时间对心理问题的自助调适后的心理健康状况纵向对比,并对自己的自助过程对发展性问题的解决效果进行评估。社会性比较评估方法是通过与他人的心理健康状况或者社会性常模与自助后的心理健康状况进行对比,从而对自助方法的有效性作出评估。在这里的可以采用一些心理量表、投射测验来了解自己的心理健康状况。

7. 内在信念重组法

内在信念重组方法可以发生在心理自助之前和之后。在心理自助之前的内在信念重组主要是对自己的心理健康知识、健康维护知识、心理健康的观点分析和批判,对他们做出适应的和不适应、积极和消极、同年龄和身份是否相符的区分和选择,确定重组方向。在心理自助之后的内在信念重组主要是在自己的自我调适活动的体验基础上对获得心理健康知识、有效的心理健康维护方法以及心理健康观念进行综合化和系统化的过程。藉此过程,心理自助过程中获得的知识和经验、技能内化为主体相信其有效并能够运用的工具。

8. 心理健康体验法

对自身心理健康的各维度状况的内在觉察和体验是心理自助过程中的重要环节,它可以借助一定的方法实现。比如,对自己的情绪健康状况可以通过对自己的近几天积极情绪的时间和消极情绪的时间的估计作出检测,对自己的认知和思维发展可以借助于完成认知性问题来检测,对自己的人格变化,也可以通过写一些关于自我各个方面的现实和理想状况日记来观察。不同发展领域的心理健康状况具有相应的心理健康体验方法。

4.2 通过心理自助构建大学生心理和谐的应对策略

健康的身心和良好的适应能力是现代人走向成功的必备条件。人的心理状态虽然受社会、学习、生活、环境的制约,但是,人们仍可以通过心理自助的方式来进行调节,以维护心理平衡,达到心理健康的目的。

第一、主动营造心理自助环境,提高自助意识

自助环境包括心理健康书籍、心理训练的设备、训练场所以及自助氛围。通过阅读心理健康书籍可以增加大学生对心理世界的了解,增加必要的心理健康知识储备,这就为自助时使用科学的心理健康概念提供了更多的可能性。心理训练的场所和设备对于心理而言都是具有独特的心理意义的,特定场所和设备支持心理自助活动有助于心理自助方法的获得。

自助意识包括对自助活动过程、自助价值导向的认识、感受、行动以及相应的知识经验。进行心理自助应该对自助过程有所认识,对自助过程的效果是认同的、相信的,是能够行动的。应该对自助有一定的认识,相信自己能够帮助自己,有这方面的体验。有了自助意识才会有对自助活动进行关注的可能性。

第二、强化心理自助教育

作为要引导学生进行自我心理调适,通过提供一些有关心理保健的书籍、开展一些自我心理调适的讲座等形式,让学生加强自我保健,摆脱心理困扰,缓解心理压力,使他们成为自己的心理医生。面对纷繁复杂的社会压力,学生最需要做到的就是一种心理上的自助。学生自己有意地进行自我心理调适,就能够培养自己良好的个性,在生活中保持自信、乐观、坦诚、豁达、坚忍不拔的心理品格。

第三、重视自我心理需要

美国著名心理学家马斯洛提出需求层次理论,认为每个人都存在5种不同层次的需求。即生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要、自我实现的需要。当一个基本需要得到满足后,下一个需要就会成为主导需要。作为大学生,个体应更注重高层次需要(如尊重需要和自我实现需要)的满足。需求层次满足的程度会影响一个人的心理健康水平,需求层次满足越高,自我就会越趋于和谐。

第四、客观规划,树立新的发展目标

心理问题往往源于挫折,而一个人心理上能否体验到挫折感,与他的抱负水平密切相关。如果自我抱负水平过高,失败的机会就愈多,则更容易体验到挫折感。因此,大学生正确认识、评价自己,制订计划时考虑到它的可实现性,多订一些近期目标,少订长远目标,目标确定后一定要积极付诸实际行动。在制订目标——积极行动——实现目标——增强自信——制订目标这样一个良性循环的过程中,就能够引导自己朝着目标不断前进,不断完善自我,发展自我。有了明确的目标,就有了内在的驱动力,促使人积极向上,从而有利于各种形式心理问题的摆脱。

第五、正确认识自己、评价自己

大学生不能一直沉浸在中学阶段的佼佼者的自满自足之中,要清醒地认识到自己只是高考优胜者中的一分子,进入大学校园后,所有的胜利者又都站在同一起跑线上开始新的竞争。要在认识自我的过程中积极地与他人作比较,通过比较发现自己的缺点,要恰当地评价自己,既不要对自己评价太高,也不能太低,只有这样才能全面认识自己,才能对自己重新进行角色定位;也只有这样才能充分发挥自己的优点和长处,克服自己的缺点和短处,不断发展自我,从而获得自信,适应新的环境,以克服心理上的不平衡,减轻心理压力。

5 结语

人的心理是否和谐,取决于直接刺激人们心理活动的客观事件,个人的心理健康水平及心理和谐度既有客观原因,又取决于个体自我主观适应能力和调节能力。回避压力不如正视压力,怨天尤人不如自我帮助,抱怨环境不如改变心境,消极对待不如改变自我,以积极的心态应对一切。看问题辩证一点、全面一点、中和一点、站高一点、后退一点,就会好一点。真正的和谐来源于人们自觉追求和主动营造,力求做一个心理适应的我、心理健康的我、心理成熟的我,在自我的帮助下,活出有声有色的人生,每一个个体的心理和谐就会成为促进大学校园进一步和谐的重要力量。

参 考 文 献:

- [1] 李笑燃,陈中永.大学生心理自助[M].呼和浩特:内蒙古人民出版社.2005.
- [2] 陈兰萍.自我调适能力:个体心理和谐、健康发展的基石[J].黑龙江高教研究.2005(6):149-150.
- [3] 朱四化.论学校心理和谐及其实现[D].广西师范大学.2006.
- [4] 石国兴,高志文.关于心理和谐的思考[N].光明日报.2007,10,第011版.
- [5] 谭体英.自我和谐是构建和谐社会的根本[N].商丘日报.2006,12,第002版.
- [6] 吴远,曹芸.心理和谐对构建和谐社会的重要意义[J].毛泽东邓小平理论研究.2008(3).

浅析大学生人际交往的心理障碍及应对措施

马明亮

(内蒙古大学公共管理学院 呼和浩特 010021)

摘 要: 人际交往对于每一个人都非常重要,大学生的人际交往是大学生人际活动的特殊产物,是大学生活中一个不可忽视的重要方面。大学生进入学校的那一刻就已决定了其交往需要,他们在人际交往过程中可以认识自我、适应环境、形成健全的人格。但是大学生在交往过程中往往存在一些心理障碍,本文主要是针对大学生人际交往中最常见的心理障碍以及如何应对进行了初步探讨。

关键词: 大学生;人际交往;心理障碍;障碍调适

人际交往是人与人之间一种最基本的交往,是个体与周围人之间的一种心理和行为的沟通过程。大学生是人类共同体中的一个特殊群体,他的身份、他的社会地位、他的生理、心理特征决定了他的人际关系与人际交往。所谓大学生的人际交往,是指大学生在课余活动中传递信息、交流信息、表达感情、了解需要、相互联系、相互作用,并运用语言符号来实现的相互沟通^[1]。积极的人际交往有助于大学生的个性形成和社会适应。消极的人际交往则导致心理冲突、人格变异。只有了解人际交往的规律,构建和谐的人际关系,培养真挚的友谊,树立高尚的友谊观才是当代大学生正确的人际观。

1 大学生人际交往的特点

1.1 目的的纯洁性

由于大学生正处于青年时期,其生理心理时期行为倾向带有更多的情感性,在人际交往中崇尚友情。大学生广交朋友的目的,是在追求情感交融、志趣相同、互相理解的意境。无论是在学习上还是在思想上、物质上都表现出交往的纯洁性。

1.2 范围的扩大性

大学生的交往意识很强,范围也比较宽,在校内、无论是班级、专业、性别等都不会成为大学生交往的障碍^[2]。而大学生也积极地把自己的交往领域扩大到校外乃至社会,由同性同学到异性同学,由同学到老师,到社会上的各种人,表现出交往范围扩大的趋势。

1.3 内容的深化性

大学生的交往因素是心理上的情投意合,性格上的相似或互补,兴趣上的志同道合等。交往双方在个人特点方面越相似,就越能够相互吸引,产生亲密感。

2 大学生人际交往的心理障碍

2.1 自我中心

大学生在交往中容易以自我为中心,过多地注重自己的需求,强化自己在人际交往中的地位、自我形象以及行为表现。以自我为中心人,在其为人处事上,是以自己的需要和兴趣为中心,只关心自己的利益得失,不考虑别人的兴趣或利益。表现出固执己见,不轻易改变自己的态度,盲目地坚持自己的观点。尤其是当代大学生,自我意识能力迅速增强,自我分析、自我评价、自我监督、自我教育的能力有了较大提高,他们深切关心自我的发展,独立感、自尊心、自信心十分强烈,希望得到别人的肯定性评价。因此,他们强烈地关注自我,

固执地维护自己的形象和尊严。然而,这种强烈的自尊与自我中心意识的认知结构,往往会把他束缚在狭窄的自我圈地里,极大地缩小交往领域,造成交往障碍。

2.2 自卑

自卑是一种过低的自我评价。个人由于生理上和心理上的缺陷或自我认识的不足很容易产生自卑感,有自卑心理的大学生在人际交往中常常表现出缺乏自信、退缩的特征,比如说:与人交往时显得异常紧张、心跳加快、面红耳赤等等。一个人自卑心理形成后,对自己的能力评价很低,不敢大胆主动地去与别人交往。渐渐地会从疏远别人、自我孤独发展到自我封闭,与周围的人形成一道无形的高墙,这种情况又会使别人对你形成不良的看法,更为远离和回避你,从而反过来进一步加深自己的自卑心理^[3]。

2.3 羞怯

羞怯心理是大学生人际交往中最常见的障碍之一。所谓羞怯心理是指一个人过多地约束自己的言行而不能充分表达自己的思想感情,阻碍了正常的人际交往。羞怯心理主要是后天形成的。美国一位心理学家实验证明,有四分之一的成年羞怯者,在儿童时代并无羞怯现象;也有相当数量的人在儿童时代很羞怯,但到成年却变得很善于交往。造成羞怯的原因有自身的,也有外界的。在我国,人们较少有广泛交往的习惯,与人打交道往往是出于某种需要或是在某种特定的环境中才能进行。这种传统习惯往往导致人们羞于进行社会交往。具有羞怯心理的人不善于交往,对交往采取回避的态度。由于羞怯者在人际交往中过多地约束自己的言行,无法充分表达自己的思想,常造成双方的不理解,使交往以失败告终。

2.4 孤僻、孤独

孤僻,就是不随和。通常表现为自命清高,不愿与人为伍。久而久之,自然就很难有人愿意与其交往。

孤独是一种心灵上的孤寂,是一种封闭自我的心理障碍。他们把自己真是的思想、感情、欲望掩盖起来,对别人怀有戒心,自我防御极强,对交往缺乏兴趣,不知道如何去接近他人,与他人缺乏心灵沟通,使人感到与之交往不是很累就是无效。

2.5 角色困惑

角色是指某个人在特定的社会和团体中占有适当的位置,被社会和团体规定了的行为模式。角色不同,交往方式也不同。一些大学生在交往中没有正确认识自我角色或者没有根据不同的角色去学习相应的与人交往的行为方式,致使在与人交往中常常碰壁,感到苦恼和无所适从。

3 大学生人际交往心理障碍调适

3.1 大学生要能够虚心地接受他人的批评

大学生在人际交往中要能够虚心接受他人的正确意见,勇于承认自己的错误,只有这样才能改掉固执己见、唯我独尊的交往态度。

3.2 大学生的交往要建立在平等相处的基础上

由于大学生都处在同一身心发展水平上,彼此之间存在大致相同的年龄、经历和心理,其知识结构和思想特点也相差无几,这就要求大学生的人际交往带有明显的平等、角色相同等特征。随着自我意识的不断发展,大学生产生了强烈的成人感,要求独立,他们对人平等相待,又希望他人对自己一视同仁。所以交往双方要求的平等,不仅是物质的,还有精神的。

3.3 大学生在交往过程中要做到正确认识自己

在人际交往中,有自卑感的人首先要正确认识自己,提高自我评价,积极悦纳自我,正确对待自己的错误、失败和不足。相信自己存在的价值,认同自己的能力,善于发现自己的长处,肯定自己的成绩,客观的评价自己和他人,与他人进行合理的社会化比较,克服盲目自卑^[4]。其次,在行动上表现出一种与环境 and 他人