

★ 高等职业教育“十二五”规划教材

DAXUESHENGXINLIJIANKANGJIAOYU
TIYANSHIJIAOCHENG

大学生心理健康教育

体验式教程

总策划 杨勇手 何淡宁

主 编 刘树林

副主编 胡 谍 杜冰南 杨小莉



西南财经大学出版社

大学生心理健康教育体验式教程

总策划 杨勇手 何淡宁

主 编 刘树林

副主编 胡 谍 杜冰南 杨小莉

西南财经大学出版社

• 成都 •

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育体验式教程 / 刘树林主编. ——成都: 西南财经大学出版社, 2015. 9

ISBN 978-7-5504-2065-6

I. ①大… II. ①刘… III. ①大学生—心理健康——健康教育——高等学校——教材

IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 167087 号

大学生心理健康教育体验式教程

总策划: 杨勇手 何淡宁

主 编: 刘树林

副主编: 胡 谍 杜冰南 杨小莉

责任编辑: 张明星

助理编辑: 涂洪波

封面设计: 谭园园

责任印制: 封俊川

总 经 销: 四川省博利文化传播有限公司

出版发行	西南财大出版社 (四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://www.bookcj.com
电子邮箱	bookcj@foxmail.com
邮政编码	610074
电 话	028-87353785 87352368
印 刷	四川遂宁市涪江印务有限公司
成品尺寸	210mm×285mm
印 张	15
字 数	390 千字
版 次	2015 年 8 月第 1 版
印 次	2015 年 8 月第 1 次印刷
印 数	1-2000 册
书 号	ISBN 978-7-5504-2065-6
定 价	38.00 元

1. 版权所有, 翻印必究。

2. 如有印刷、装订等差错, 可向本社营销部调换。

前言

大学阶段是人格成熟的阶段,心理健康教育对于大学生人格的成熟和完善具有重要的促进作用。《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》阐明了大学生心理健康教育的重要性,把心理健康教育提到了大学教育基本任务的高度。《教育部关于加强普通高等院校大学生心理健康教育的决定》和《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》又对高校的大学生心理健康教育工作做了明确、详细的规定,这表明我国教育开始从应试教育向素质教育转化。在这些纲领性文件的指导下,全国高等学校把大学生心理健康教育提到了空前的高度,全面推进了大学生心理健康教育工作。

近年来,我们从多年心理健康教育的教学实践中总结经验教训,发现以老师讲、学生听为主的传统课堂教学模式效果很差,达不到高校心理健康教育的目的。近年来,为了改革课堂教学的方法,我们开始了心理健康教育课堂教学的“项目教学法”探索。所谓“项目教学法”,是指学生在教师指导下亲自处理一个项目的全过程,在这一过程中学生掌握教学计划内的教学内容。这种教学模式要求“以任务为驱动、项目为载体、学生为主体、教师为主导”,学生全部或部分地独立组织、安排学习行为,解决、处理项目过程中遇到的困难,是一种典型的以学生为中心的教学方法。我们在探索中发现,这种教学法不仅适用于专业课的教学,也适用于心理健康教育课的教学。因为这种教学法把学生放在实际的或模拟的具体情境,让学生在情境中充当角色参与互动,通过在情境中的反应呈现学生的心理活动状况和特点,并且在情境的活动中产生情绪情感体验和认知,是非常符合心理品质主要通过体验、评价来“内化”而不是通过逻辑思维来“认知”的心理学习规律。通过几年的探索,我们达成了这样的共识:“项目教学法”以学生为主、重实践、重体验的特点,是内化主流价值观、社会规范,提升心理素质,培养大学生健康心理的必由之路。正是以“项目教学”为基本模式,我们编制了这本以体验而不是以理论为主的心理健康体验式教程。

本书在内容上仍然采用大多数大学生心理健康教育教材的体例,以大学生心理健康涉及的主要部分(如性格气质、自我意识、学习心理、情绪情感、挫折心理、意志品质、社交心理、恋爱心理、职业心理)为章节,但在形式上做了大胆创新,即围绕任务设计模块,以项目活动为主、理论介绍为辅,每章设计4个模块:模块一——任务,模块二——相关理论知识介绍,模块三——案例分析,模块四——项目训练(活动);重点放在模块四上。

本书具体编写分工如下:第一章、第三章、第九章由刘树林编写,第四章、第八章由胡谍编写,第六章、第七章由杜冰南编写,第二章、第五章、第十章由杨小莉编写。全书由刘树林统稿。

本书一改传统教材的模式,做了大胆的以项目为主的创新探索。既然是探索,就难免存在问题,加之编者大多年轻,疏漏之处在所难免,尚祈广大读者和专家不吝赐教。

目 录

第一章 总论	1
模块一 任务	1
模块二 心理健康的相关知识	1
模块三 案例分析	19
模块四 项目	21
第二章 大学生的人格、气质与性格	32
模块一 任务	32
模块二 人格、气质与性格的相关知识	32
模块三 案例分析	40
模块四 项目	42
第三章 大学生的自我意识	54
模块一 任务	54
模块二 自我意识的相关知识	54
模块三 案例分析	66
模块四 项目	68
第四章 大学生的情绪及调节	81
模块一 任务	81
模块二 情绪及调节相关知识	81
模块三 案例分析	91
模块四 项目	96
第五章 大学生意志品质培养	111
模块一 任务	111
模块二 大学生意志品质培养的相关知识	111

模块三	案例分析	114
模块四	项目	115
第六章	大学生的学习心理	119
模块一	任务	119
模块二	学习心理的相关知识	119
模块三	案例分析	126
模块四	项目	128
第七章	大学生的挫折心理	138
模块一	任务	138
模块二	挫折心理的相关知识	138
模块三	案例分析	146
模块四	项目	149
第八章	大学生的人际关系心理	158
模块一	任务	158
模块二	大学生人际关系的相关知识	158
模块三	案例分析	175
模块四	项目	179
第九章	大学生恋爱心理和性心理辅导	197
模块一	任务	197
模块二	恋爱和性心理相关知识	197
模块三	案例分析	207
模块四	项目	212
第十章	大学生职业心理	218
模块一	任务	218
模块二	职业心理概述	218
模块三	案例	224
模块四	项目	225

第一章 总论

模块一 任务

任务 1——了解心理健康的含义

了解心理健康的概念、内容和标准；懂得心理健康与学习、自我、人际关系等相关概念的关系，懂得心理健康对于大学生的重要性。

任务 2——了解高职大学生的心理特征

通过比较，了解高职大学生和普通院校大学生心理特征的共性和个性，掌握高职大学生的心理特征和特殊性，寻找其形成原因。

任务 3——了解自己心理健康的水平

掌握简单测量方法，了解自己的心理健康水平，知道自己心理素质的优势和薄弱环节，针对自己的心理健康状况确定改善和提升的方向、基本策略，寻找适合自己的心理健康水平提升路径。

模块二 心理健康的相关知识

一、概述

（一）心理健康

关于健康，联合国卫生组织有一个定义：健康是指人的躯体和心理持续的完善状态。由此可以看出，人的心理持续的完善状态即是心理健康。但是这一定义对心理学研究仍失之笼统，什么是“人的心理持续的完善状态”，还需要进一步界定。

《心理学百科全书》（浙江教育出版社，1995年8月第1版）在“心理健康”词条下的解释是：心理健康又称心理卫生，包括两方面的含义：①它是指心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我状态良好，而且与社会契合和谐；②它是指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。心理健康还有狭义和广义之分。狭义的心理健康，主要目的在于预防心理障碍或行为问题；广义的心理健康，则是以促进人们心理调节、发展更大的心理效能为目标，也即使人们在环境中健康地生活，保持不断提高心理水平，从而更好地适应社会生活，更有效地为社会和人类做出贡献。关于心理健康，历来看法多样，众说纷纭，归纳起来大概有四类：

（1）整体状况。它是指身体和心理两方面的健康是交互影响的状况。当其中一方面发生障碍的时候，另一方面也要受到影响，也即通常所说的身心障碍或心身疾病。生理变化特别是内分泌的变化会影响人的知、情、意的变化。情绪反应这一心理活动也会引起生理的变化。这些都是表明健康应是心理和身体

两个方面的健康。

(2) 平均状况。它是指一般人都处于常态分布领域。大部分人怎样,他也怎样,就认为是正常的、健康的。处于中间状态的人应该说是正常的、健康的。以这种取向为标准来衡量心理健康,称为心理健康的社会常态标准。与此相近的是统计学标准,主要方法是心理测量。用来测量心理健康的量表主要有MMPI、16PF、EPQ和几种智力量表。近年来相关机构开发出了一套适合大学生心理健康量表PHI。这个量表是在总结MMPI中国版十几年使用的经验基础上研制的,经检验具有良好的信度和效度,适合我国国情,较好地解决了MMPI项目太多、测量太费时的问题,能较快地初步筛选出心理健康和存在心理障碍的受试者。

(3) 理想状况。它是指心理健康是人们意识中追求的一种理想状态,也即一个人希冀要达到的那种状态。倘若达到了那种状态,便是正常的、健康的;倘若达不到那种状况,便是有障碍的。由于人与人之间希冀达到的状况悬殊颇大,很难有统一的标准,因此若想达到既是自己希冀的又是公认的健康状况,那只能在理想中实现,也是一个人一辈子追求的过程。

(4) 适应情况。它是指心理健康是一种适应过程,处于一种适应的状况。当前世界,社会在变,环境也在变,有些人能及时适应这种变化的社会和环境,表现出一种健康的心理准备和应付行为,有些人则不能适应这种变化的社会和环境,表现出一种明显的心理不适和阻抗行为。介于这种顺应和不顺应之间的还有一种人,他们敢于打破一些社会陈规,驱动社会和环境变化。对于这些人应做具体分析,如果他们的动机和效果是有利于社会 and 环境的,则心理是正常的、健康的;如果他们的动机和效果是不利于社会 and 环境的,则心理是不正常的或有障碍的。这种以社会适应为标准来测量的心理健康,称为社会适应标准心理健康。

客观地说,我们应该综合上述四个方面来看待心理健康。

衡量心理健康与否还有三大原则:

(1) 主、客观统一原则。一个心理健康的人首先是认知正常的人,正常、正确的认知的标准是主、客观统一,即对外界和自己的主观感知是客观的,符合事实的本来面目的。

(2) 心理过程统一性原则。一个心理健康的人也是心理活动的认知、情绪情感和意志三个过程统一的人。知、情、意统一是保证人正常地认知、感受和行动的基本保证。

(3) 人格稳定性原则。一个心理健康的人的人格是稳定的,因为人格是长期形成的,一旦形成就相对稳定,没有长期的养成或人生重大事件的影响,一般一辈子都不会有多大改变;相反,如果一个人的人格突然发生改变,则提示我们这个人的心理健康出了严重问题。

作为心理健康教育工作者,仅仅了解心理健康的概念和看法是远远不够的,还需要掌握心理健康的标准。心理健康的具体标准我们将在下文论及,这里仅从设立心理健康的标准必须涵盖的方面略作论述。

1. 心理健康与学习

心理健康的人有健全的社会功能,人的社会功能之一就是学习。学习是心智健全的表现。一个心理健康的人,不仅能够正常学习,而且能从学习过程和学习成果中得到价值感,而这种价值感又进一步促进学习愿望和学习能力的提高。

(1) 从学习中增进体脑发展。脑是人学习的器官,学习又反过来促进脑的发育和进化。体脑健全的人是能学习的,但不等于说能学习的人都会合理使用体脑。健康的人能合理使用体脑,顺应大脑兴奋和抑制的活动规律,注重一定的运动调节;他们注意体脑活动与休息的关系,用脑有张有弛。唯有如此,才能借助体脑获得更多的智慧和能力。

(2) 从学习中获得满足之感。这种满足之感实际上是一种价值感或成就感。健康的人从学习中获得满足感,便会从中增强对自己的信心,使自己知道本身具有某种学习的能力。以后,这种学习能力便

有机会得到更多的发挥。他们的成就动机不会过于强烈,以致一心想成而出现消极定势,也不会过于平淡。他们在适中的水平上体验成就感。

(3) 从学习中保持与现实环境的接触。人生活在现实的世界里,但有与现实相对的幻想。心理健康者的幻想是十分短暂的,不会妨碍人的学习和人际关系。虽然他们也曾利用幻想来补偿学习过程中未能获得的满足,但在真正为满足奋争时,能始终面对现实,保持与现实环境的接触。

(4) 从学习中排除不必要的忧惧。人在学习中难免会有不愉快的体验,因而引起各种不良情绪反应。心理健康的人不回避不良情绪,他们正视并淡化不良情绪,并且不会将学习中产生的不良情绪泛化到其他领域;他们在学习中排解不良情绪,并把适度的焦虑转化为学习的动力。

2. 心理健康与人际关系

归属的需要是人的基本需要,心理健康的人是在良好的人际关系中实现归属的需要的。他们是乐于与人交往的,而且能与家庭成员、老师、同伴建立良好的予取关系。具体地说,这种心理健康表现在下述几个方面:

(1) 能明白各种人际关系的边界和情感距离,能了解彼此的权利和责任,懂得自己需要友情,需要获得别人的注意和赞许。需要达到某些目标的话,那就要了解别人,尊重和赞许别人,不仅“己所不欲勿施于人”,而且先予后取。

(2) 关心他人的需要。心理健康的人渴望别人关心,首先想到别人也有同样的需要。健康的人懂得当他为别人所接纳和关心时别人也肯定有类似的感受。在实践中,对方若觉得你肯接受他,他就会有信心和你交往。彼此的关系将因此而增强。

(3) 悦纳自己、悦纳别人,诚心地赞美和善意地批评。无论是赞美还是批评都发自内心,出于善意。

(4) 多与别人沟通并善于沟通。他们与人沟通的态度是平等的、友好的;他们沟通的方式是互动的、有效的。他们不仅善于运用口头语言,而且善于运用肢体语言;他们沟通时不只注意自己的表达,而且注意对方的反应,随时根据对方的反应修正或改变自己的沟通方式,以达到最佳的效果。

3. 心理健康与自我

心理健康的人是建构了良好自我的人,他们了解自己、接受自己、悦纳自己。

具体地说,这种心理健康表现在下述几个方面:

(1) 与别人相比较来了解自己。人在与别人的比较中成长,这种比较往往从自己身边的人开始。心理健康的人把别人作为认识自己的坐标,从与别人的对比中发现自己、定位自己,他们不夸大与别人的差距,也不无视这种差距。

(2) 从别人的态度来了解自己。人常把别人对他的态度作为镜子,用以观测自身的情况。健康的人也把别人看成镜子,用以认识自己。当然,他们也不会完全以别人的态度评价为转移,对别人的态度有清醒地反映和评价。

(3) 借学业或工作成果来了解自己。由于学业或工作成果是以比较客观的事实,以此为依据建构的自我图式是比较客观真实的。

(4) 开放的自我。扩展自己的生活经验,在生活中与环境互动。他们将生活中获得的新经验通过顺应和同化内化为自己的人格。

(5) 建立符合自身情况的人生目标和抱负水准。健康的人不会把抱负水准定得过高或过低,而是根据已有的水平确定目标的难易度,对活动本身做适当的调整,不是把它硬性固定在某个位置或某个方向上。

(6) 保持本身人格的完整性。心理健康的人既有个性,也有人格特点,这些特点有时甚至是对立的。但是这些特点总有一个或一些共同的基本特质,制约着那些看似对立的特质,使它们既对立又统一,形

成和谐完整的人格。

了解了心理健康涉及的方面，我们还要了解心理健康的标准。关于心理健康的具体标准，各流派有不同的说法。下面我们介绍一些有代表性的说法。

1. “成熟者”模式

奥尔波特在哈佛大学一直从事对高心理健康水平人群的研究。他认为，心理健康的人即“成熟者”必须符合七个标准：

- (1) 能主动、直接地把自己推延到自身以外的兴趣中去；
- (2) 具有对别人表示同情、亲密或爱的能力；
- (3) 能够接纳自己的一切，好坏优劣都如此；
- (4) 能够准确、客观地知道现实和接受现实；
- (5) 能够形成各种能力和技能，专注和高水平地胜任自己的工作；
- (6) 自我形象现实、客观，知道自己的现状和特点；
- (7) 能着眼未来，行为的动力来自长期的目标和计划。

2. “自我实现者”模式

人本主义心理学的代表人物马斯洛把那些能最大限度地发挥自我潜能的人定义为心理健康的人，称为“自我实现者”。他认为，这类人不多见，但确是我们的楷模。这类人有如下共同特点：

- (1) 能正确、客观地知觉外部世界；
- (2) 对于自我、他人以及人性的客观现实的高度接受；
- (3) 思想、感情以及行为具有更大的自发性；
- (4) 以事业为中心而不是以自我为中心；
- (5) 高度的自主性；
- (6) 离群独立的需要；
- (7) 不可遏止和不断更新的欣赏力；
- (8) 周期性的神秘体验和高峰体验；
- (9) 和大多数人能和睦相处但只有少数知心朋友；
- (10) 民主的性格；
- (11) 强烈的道德感；
- (12) 寓于哲理的善意和幽默感；
- (13) 宽容的性格；
- (14) 直率自然，感情自然流露；
- (15) 富有创造性。

3. “创发者”模式

弗洛姆将心理健康的人称为“创发者”。创发者主要具有四个特征：

- (1) 创发性的爱情；
- (2) 创发性的思维；
- (3) 幸福感；
- (4) 良心。

4. 我国学者郭念峰的十条标准

近来，我国学者郭念峰提出了适合中国文化背景的十条心理健康标准：

- (1) 心理活动有周期节律性；

- (2) 有较高的意识水平;
- (3) 有适度的受暗示性;
- (4) 有适度的心理活动强度
- (5) 有较强的心理承受能力;
- (6) 有较强的心理康复能力;
- (7) 有较强的心理自控能力;
- (8) 有适度的自信心;
- (9) 有良好的社会交往;
- (10) 有较强的适应环境的能力。

我们认为,郭念峰的十条标准符合文化背景下中国人的心理结构和心理特征,可以作为衡量现代中国人心理健康的标准。

(二) 大学生心理健康

郭念峰提出的这十条标准也适合大学生。但是,大学生是中国人口中的特殊群体,也有一些不同的心理特征。大学生的心理特征主要从学习、自我结构、人际关系方面表现出来。这三个方面心理健康的表现,上文已有论述。云南师范大学张峰等从中国文化出发,编制了中国青少年心理健康量表。该量表的编制从人格结构的三个层次来考虑。第一层是性格的整合层,即性格本身;第二层是集质层,又分为五个亚结构,即生活旨趣、认知风格、情绪特征、意志品质、态度倾向。受该量表的启发,我们提出了如下中国大学生心理健康具体标准:

1. 认知

- (1) 适度的敏感性。
- (2) 对内外世界的真实感知。
- (3) 思维逻辑正常。
- (4) 认知具有全面性。
- (5) 认知具有独立性。
- (6) 良好的想象力和联想力。

2. 情绪

- (7) 适度的情绪激活性。
- (8) 适度的情绪强烈性。
- (9) 适度的情绪持久性。
- (10) 良好的心理承受能力。
- (11) 良好的心理康复能力。
- (12) 良好的情绪管理能力。

3. 意志品质

- (13) 良好的自觉性。
- (14) 良好的自制性。
- (15) 良好的坚持性。
- (16) 良好的果断性。
- (17) 良好的敢为性。

4. 态度倾向

- (18) 适度的责任感。

(19) 适度的荣誉感。

(20) 适度的进取性。

(21) 适度的利他性。

(22) 良好的真诚性。

5. 自我意识

(23) 良好的自我觉察能力。

(24) 与能力相匹配的人生目标。

(25) 适度前瞻的进取目标。

(26) 适度的自信。

(27) 适度的自我压力和动力。

(28) 悦纳自己。

6. 人际关系

(29) 宽容。

(30) 与周围各种类型的人和睦相处。

(31) 适度的异性交往。

(32) 既保持个性又服从领导。

(33) 与家庭成员亲密相处。

(34) 有少数的亲密朋友。

(35) 与人交往有角色意识。

(36) 与人交往有边界和适度的距离。

(37) 不同场合角色灵活转换。

7. 幸福感

(38) 有充实的价值感。

(39) 对职业有兴趣。

(40) 有适度的激情体验。

(41) 适度的享受欲望。

(42) 不断产生的审美需求和审美能力。

(三) 我国大学生心理健康状况

近年来的调查表明,我国大学生心理健康状况不容乐观。从工作在高校第一线的心理健康工作者的调查中,我们得知,大学生心理健康状况可以描述如下:

1. 多为独生子女,表现出独生子女症候群

现今的大学生都是20世纪80年代后期和20世纪90年代出生的,多数是独生子女。由于独生子女在家庭中的特殊地位,他们得到了来自两代上辈多个成员的关心和宠爱,他们往往处于一个家庭的中心,许多自己的愿望和需求很容易得到满足,形成了以自我为中心的意识,而且体会不到生活的艰辛。他们无视别人的需求和利益,事事以满足自己的要求为原则,情绪以是否满足自己的需要为转移。带着这样一种人格来到大学,脱离了原来的生活环境,他们往往会表现出心理年龄偏小、过度依赖、动手能力差、行事不考虑他人、人际交往困难、难以承受挫折和打击、情绪起伏波动大、情绪控制能力差等独生子女症候群。

2. 心理问题发生率高

调查表明,大多数大学生都存在程度不同的心理问题。诸如考试焦虑、环境适应不良、感觉压力大

且难以自我调节、自卑等,在大学生中占很高的比例。而严重心理问题和心理障碍在大学生中占的比例也高达20%以上。大学生心理问题的普发和高发,是一个令人瞩目的现象,已引起了社会的普遍关注。

3. 由心理问题引发的恶性事件攀升

早在前几年,发生在高校的自杀、他杀现象已引起了人们的注意。2004年,云南大学发生了学生马加爵杀害同学事件;2006年2月底到3月初,短短10天内,南方某大学就连续发生了3起学生跳楼自杀事件。其实,因口角或小纠纷大动肝火以至于出手伤人、因失恋或挫折杀人或自杀这类恶性事件在许多大学都发生过,而且这种现象还有上升的趋势。

上述令人担忧的大学生心理健康状况,除了社会、家庭、学生个人的原因外,还有一原因就是学校心理健康教育的滞后。我国教育体制形成的应试教育、单一评价体系是形成青少年人格问题的主要原因,家庭教育的普遍失误又是一个主要原因。这两大原因造成当今大学生人格不成熟,带着这种不成熟的人格来到高校,脱离了原来熟悉、安逸的环境,来到一个陌生的环境,能力的欠缺和心理不适应是难免的。这种情况类似于“断奶”。对于“断奶”的大学生,高校心理健康教育如果跟不上,心理问题普发并攀升,就在所难免了。

二、大学生心理问题分析

(一) 大学生共同的心理问题

1. 社会化问题

处于改革中的我国教育体制还存在诸多问题,其中最突出的就是单一评价体系问题。高考这根唯一的指挥棒导致了学习成绩取向的单一评价体系,学习成绩代替了一切。体制引导于其上,家长追捧于其下,学习成绩至上的倾向愈演愈烈。另外,相对封闭的中小学学习环境和过重的学习任务,也让中小學生无暇将目光转向其他领域。从小学到中学12年时间,学生一门心思在学校学习,忽略了学习之外的其他生活内容。这样一来,预期社会化的任务就很难完成。从社会化的内容之一——学习将来在社会中谋生的知识技能来看,单一评价体系导致了学生重知识轻技能,高分低能,动手能力差。从社会化的任务之二——内化主流价值观来看,由于价值教育被忽视,而已经很少的价值观教育及重课堂轻实践,学生课堂听来的理论很少被体验,于是内化主流价值观的任务也很难完成。从社会化的任务之三——内化社会规范来看,由于学生生活面狭窄,很难接触到真实的社会,而社会规范如法律、道德等是调整人们利益关系的规则,学生就很难在真实的利害关系中认识体会规则,从而很难内化这些规范。这些没有完全内化社会规范的人来到大学,开始接触真实的社会,就会显得很幼稚,很难适应社会并与社会互动。

2. 自我意识问题

与社会化未完成相联系,大学生的自我意识也存在很大的问题。

(1) 自我意识不成熟。封闭的学校环境和单一的评价标准,使学生学习之外很少有其他的生活内容,人际交往少而单一,输入自我意识的信息少而片面,导致本该成熟的自我意识延迟成熟。

(2) 自我意识不统一。学校对学生的评价标准单一,而复杂的社会对人的衡量却是多面的、复杂的。学生看到这两种评价体系的明显脱节,在人格自我整合时明显感到两套体系的冲突,就很难完成自我同一性的建构。同时,由于这一时期大学生精神追求脱离实际,也会影响物质自我、精神自我和社会自我的统一。

(3) 自我意识不完善。大学生自我意识不够完善本是常态,这是人生发展的一个阶段。但是,我国大学生自我意识不完善仍有其特点。由于上述单一评价体系、学校与社会脱节等原因,导致大学生自发现机制部分缺失,自我评价机制不成熟、因素不确定,于是他们自我定位不主动,不明确。

3. 适应问题

适应困难是大学生普遍问题。正如上文所述原因导致的“心理断奶”推迟,不少大学生正处于“心理断奶”期。适应困难是“心理断奶”的必然结果。一般说来,大学生的适应困难表现为三个方面。

(1) 对家庭的过分依赖。不少大学生是第一次走出家门,之前很少有离开家庭独立生活的经验,加之父母为了让孩子多一些时间学习,往往包揽了一切家务活,学生既没有独立的机会也没有独立生活的能力。来到大学,他们应付不了日常生活,仍然依赖家庭或花钱解决日常生活琐事。

(2) 对新环境不适应。对刚入学的大学生来说,大学是一个全新的环境。不仅地理环境是新的,异地上学的更可能遭遇新的文化背景。面对着这样的新情况,他们的经验中又没有现存的资源可用,无所适从就是必然的了。

(3) 新生活方式和新的人际交往对象的不适应。在新环境中,新入学的大学生还要遭遇新的生活方式和全新的人际交往对象。除了事事都要自己动手让他们感到困难外,异地的生活也让他们感到不适。从南到北或从北到南的学生,差不多都会反映到饮食不合口味。对于某些大学生来说,新老师和新同学也让他们感到陌生。特别是相对于有地域文化心理结构的同学,大学里来自五湖四海的同学让他们感到明显的心理距离,于是他们产生隔膜,互相融不进对方的群体。

4. 恋爱问题

大学是恋爱的季节,大多数大学生都有恋爱的愿望和冲动。但是,他们人格不成熟,心理年龄偏小,恋爱也往往出问题。

(1) 恋爱观模糊。受人生观、价值观不成熟的影响,不少大学生的恋爱观也是不成熟的、模糊的。他们对恋爱缺乏严肃性,恋爱的目的五花八门:及时行乐者有之,填补空白者有之,缓解焦虑者有之,寻求依赖者有之,功利目的者也有之。

(2) 恋爱技术贫乏。受人际交往困难的影响,很多大学生都缺乏恋爱的方法和技巧。虽然现在传递信息的手段又多又方便,但恋爱毕竟是人面对面的交往。一些大学生认知能力差,识别不了爱情和友谊、爱情和好感;有的大学生不知道如何向对方表白爱情;有的大学生不知道如何与异性对话;有的大学生不明白恋爱的过程、阶段性,将后阶段的任务过早提前;有的大学生对恋爱的复杂性估计不足,一遇到挫折就灰心丧气;有的大学生的心理承受力差,恋爱一失败就悲观绝望,甚至采取过激措施。

5. 学习问题

升入大学后,大学生们发现习惯了多年的中学学习与大学学习不同,会出现过渡性的脱节或困惑。主要表现为:

(1) 学习的动机不明且动力不足。高中时,高考是学习的唯一的目标,学生学习动机集中而明确,压力、动力都大。跨入大学校门后,度过了人生第一个紧张阶段的大学生会感受到前所未有的放松。但是,随之而来的大学学习也给大学生带来了困惑。原来单一的高考动机如今已不复存在,代之而来的是各人不同的学习动机。动机明确一点的如为就业而学,为虚荣而学,为父母而学,为进一步深造而学。这些动机似乎与当初奋斗高考不同,压力和动力都不大。还有完全茫然不知为谁而学、为何而学的模糊动机,更难产生强有力的学习动力。

(2) 学习态度误区。与学习动机不明确相联系,学习态度也必然出问题。有的大学生学习凭兴趣,兴趣又往往与所学专业不符,造成学习兴趣与专业脱节,上课必然缺乏动力。有的大学生学习取决于对老师个人的好恶,爱屋及乌,因喜欢某老师而喜欢某学科,也因讨厌某老师而讨厌某学科。

(3) 学习方法不适应。中学时高考的巨大压力和灌输式教学形成了死板、单一、死记硬背的习惯模式,到大学后必然难以适应大学多元化的、个性化的教师教学风格,感到困惑、茫然。加之大学学习上课少、作业少,学生个人的主动性、自觉性上升为学习的主要支配因素。因此,中学时形成的被动学习模式很

难转变为大学的主动学习模式。

6. 职业心理

我国读书做官的传统观念根深蒂固,这一模式又延伸出新中国成立以来我国大学的精英教育模式。随着时代的进步和大学教育的普及,大学精英教育模式必然向大众教育模式转化。但这一转化需要一个过程,处于这个过程的中国当代大学生心理也就处于过渡状态。常见的有:读高中时抱负远大,憧憬着上大学大展宏图,进入大学后发现理想与现实相差太远,于是心理失衡、困惑。一部分学生一边抱着精英心态读书,一边又目睹学哥学姐们毕业后就业困难,心理落差甚大,对将来的前途忧心忡忡。一部分学生放不下精英心态,无视大学生就业难的现实,把目标定在更高层次的学历上,沉湎于象牙塔中不肯出来,形成一辈子只会读书不会工作的“高知”一族。一部分学生虽然抱定读书为就业的心态,但所定职业目标太高,盲目追求薪酬高、环境好、轻松体面的工作,与自身条件不符。还有一部分学生则被当前大学生就业难的现状所吓倒,悲观失望,对将来的就业前景茫然无措,对学习专业忧心忡忡。

7. 情绪管理

情绪管理能力即情商低,是当代大学生普遍存在的问题。这是与大学生人格发育滞后相关联的。由于心理年龄偏小,人格成熟度低,大学生对现实的反应感性大于理性。理性反应是逻辑思维、权衡利弊后的反应,反应原则是趋利避害。感性反应是凭感觉和情绪反应,不计利弊和后果。同时,由于认知能力、处世能力相对低下,增大了现实中遭遇挫折的几率。挫折遭遇和感性反应叠加,必然是各种不良情绪的产生。调查表明,大学生的焦虑情绪普遍存在。如学习焦虑、考试焦虑、选课焦虑、人际交往焦虑、求职焦虑等,差不多伴随四年大学生生活。自卑和抑郁是大学生情绪的另一大特色。体相、成绩、家庭背景甚至口音都可能成为自卑的原因,盲目攀比更是导致自卑的另一个主要原因。调查表明,大学生抑郁倾向和抑郁症近些年来有攀升的趋势。大学生的心理承受能力、心理康复能力都比较差,加之不善于自我排解,不少大学生承受着心理痛苦,而性格具有爆发性的则可能因一点小事而大发雷霆或大打出手,酿成不可预测的后果。

上述心理问题,是大学生共同的心理特征。

(二) 高职大学生与普通院校大学生不同的心理特征

近年来,高职作为大学的一种类型,有了较大的发展,高职大学生在校人数已经占了大学生的半壁江山。与普通高校大学生相比,高职大学生也有一些带有个性的心理特征。

1. 与国内其他学者的研究结果对比

从调查结果看,高职大学生心理健康症状明显的人在 5.45%~9.13% 之间,其中偏执、强迫、躯体化、精神病倾向、焦虑等症状明显的学生较多;可能有症状的人在 8.84%~16.35% 之间;心理健康症状明显的人和可能有症状的人加起来在 15.17%~22.24% 之间,其中焦虑、抑郁、自卑、偏执所占比例较高,这说明高职大学生心理健康状况不容乐观,有待于各方面教育力量的积极关注。无明显症状的人所占比例为 31.79%,这说明高职大学生心理健康水平较高。偶尔有些症状表现的接近半数;偶尔有些症状和可能有症状的学生加起来占 61.04%。这说明高职大学生中处于亚健康状态的较多。

附表 1:

高职大学生心理健康各维度四个水平的差异比较

项目	症状明显 (人)	所占比例 (%)	可能有症 状(人)	所占比例 (%)	一般(人)	所占比例 (%)	无明显症 状(人)	所占比例 (%)
躯体化	56	8.25	78	11.49	347	51.1	198	29.16
焦虑	52	7.66	99	14.58	343	50.52	185	27.25
抑郁	37	5.45	111	16.35	352	51.48	179	26.36
自卑	41	6.04	98	14.43	374	55.08	166	24.45
社交退缩	45	6.63	62	9.13	289	42.56	283	41.68
社交攻击	43	6.63	79	11.63	321	47.28	236	34.76
性心理障碍	49	7.22	63	9.28	316	46.54	251	36.97
偏执	62	9.13	84	12.37	319	46.98	214	31.52
强迫	57	8.39	66	9.27	318	46.83	238	35.05
依赖	43	6.33	77	11.34	303	44.62	256	37.7
冲动	43	6.63	60	8.84	356	52.43	220	32.4
精神病倾向	56	8.25	62	9.03	397	58.47	164	24.15
合计	584	7.17	939	11.52	4035	49.52	2590	31.79

2. 与普通院校心理健康研究结果对比

从测试结果看, 高职大学生心理问题主要表现在抑郁、自我意识偏差、性心理障碍、强迫、冲动、精神病倾向等方面, 高职大学生心理健康水平在这六个方面的表现劣于普通高校大学生, 而且与全国大学生常模之间存在明显差异。其原因可能是由于我国整个社会对职业教育的认识有偏差, 社会和家庭因素导致高职大学生心理压力较大, 体会到的人文关怀与自身需求间的差距较大, 得不到应有的关怀与尊重, 因而极易产生敌对、猜疑情绪, 一旦遇到生活事件容易冲动。高职大学生与异性交往的愿望较为强烈, 但往往思想比较单纯, 希望与异性交往却不知道如何进行交往, 常常受到情感的困扰。综合各方面的分析, 高职大学生心理健康水平有待全面提高, 尤其在上述六个方面有待改善。高职学生在躯体化、焦虑、社交退缩、社交攻击、偏执、依赖方面的表现优于普通高校大学生, 除躯体化维度外, 其余五个方面达到显著性差异水平, 这说明高职大学生在这六个方面相对于普通高校大学生而言, 心理健康水平较高。这可能与高职学生身体素质较好, 以及独立自主的生存意识、社交能力较强等有关。

附表 2:

高职大学生心理健康与全国大学生常模比较

项目	常模 n=54708	高职大学生 n=679	1	p
躯体化	13.27±4.24	13.13±3.97	-.393	.372
焦虑	16.60±5.36	15.81±4.80	-4.284**	.000
抑郁	16.00±5.37	16.41±5.31	2.009*	.045
自卑	15.12±5.15	15.52±5.21	2.017*	.044
社交退缩	15.59±5.57	15.02±5.39	-2.751**	.006
社交攻击	14.27±4.38	13.88±4.22	-2.420*	.015
性心理障碍	11.37±4.01	11.86±4.33	2.970**	.003
偏执	15.13±4.95	14.23±4.43	-5.314**	.000
强迫	18.23±5.32	18.59±4.68	1.998*	.046
依赖	16.78±5.45	16.17±5.47	-2.904**	.004
冲动	14.72±4.49	15.07±4.58	2.006**	.045
精神病倾向	12.00±3.65	12.35±3.77	2.431**	.015

在我们近期完成的名为“高职大学生与普通院校大学生心理特征对比研究”课题中，发现两类学生在价值观、认知风格、意志品质、情绪特点、人际交往、恋爱心理 6 个方面的 15 个维度存在显著差异。

具体表现为：价值观方面的责任感、精神取向、成长取向 3 个维度上，高职大学生得分高于普通院校大学生；认知风格方面的感性维度上，高职大学生得分高于普通院校大学生；意志品质方面的自觉性维度上，高职大学生得分高于普通院校大学生；情绪特征方面的激活性、强烈性、持久性、负面情绪的康复能力 4 个维度上，高职大学生得分高于普通院校大学生；人际交往方面的互利性、边界意识维度上，高职大学生得分高于普通院校大学生，角色意识维度上，高职大学生得分低于普通院校大学生；恋爱心理方面，正面性取向、积极恋爱认知 2 个维度上，高职大学生得分高于普通院校大学生，正面恋爱愿望和态度维度上，高职大学生得分低于普通院校大学生。

参考别的资料，我们把大学生与普通院校大学生不同的心理特点和心理问题归纳如下。

1. 高职大学生优于普通院校大学生的优势心理特征

正如上文所述，不适当的精英意识与大众化教育的矛盾，是产生大学生心理问题的一大原因。相对而言，大学生精英意识比较淡化，决定了大学生上大学的基本目标和态度，从而表现出一些优于普通院校大学生的优势心理特征。

(1) 人生定位和理想抱负与自身条件适合

大多数高职大学生高考成绩低于普通院校大学生，一般而言，可以说明他们中学阶段学习成绩不算太好。在单一评价标准“以分数论英雄”的中学校园里，他们没有得到太多的不切实际的赞美和肯定，不会有太多的虚假信息影响他们内在自我的形成，所以他们形成的自我图式是符合甚至低于实际自我的。这就决定了他们在人生定位、理想抱负方面一般趋向实际而不会好高骛远。调查表明，绝大多数高职大学生在高中时人生理想就多与职业密切联系，而职业又与社会现实密切联系。有一个好工作、有一份稳