

肖海雁 著

当代大学生 心理危机 透析

DANGDAIDAXUESHENG

XINLIWEIJITOUXI



群言出版社

雁北师范学院优秀教材资助金资助出版

当代大学生 心理危机透析

肖海雁 著

群言出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生心理危机透析 / 肖海雁著 .

- 北京:群言出版社,2005.6

(新纪元文丛.第4辑)

ISBN 7-80080-488-7

I. 当...

II. 肖...

III. 教育—心理学—研究

IV. G44.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 059924 号

责任编辑 都 铎

装帧设计 李 岩

出版发行 群言出版社

地 址 北京东城区东厂胡同北巷 1 号

邮政编码 100006

印 刷 山东旅科印务有限公司

经 销 全国新华书店

版 次 2005 年 6 月第 1 版

2005 年 6 月第 1 次印刷

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 11.5 2 插页

字 数 320 千字

书 号 ISBN 7-80080-488-7

定 价 24.60 元

序 言

大学生涯：花季，还是雨季

《大学》其开宗明义第一句话就是“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”^①其意思是作为一个成熟的人的学习之精神，首先要懂得人格是最基本，也是最高的标准，然后才能深入到群众中去做工作，并且达到很高的境界。首先要懂得如何做人，才能算做一个成熟的人。蔡元培先生认为教育的功能应使人“养成健全的人格”，主张培养全面发展的人，提倡“养个性、尚自然”。

19世纪英国教育家纽曼在《大学的理念》一书中指出：“如果要简短而又通俗的语言来阐明‘大学是什么？’可以用一句古语来表达，就是‘大学是探索普遍学问的场所’”。大学是所有知识和智力发展的王国，应吸纳人类所有艺术、科学、历史和哲学方面的知识，并使其适得其所。这种学问探索的普遍性是大学的本质特征，也是大学区别于其他学术机构之所在。

在经历了“十年寒窗”的苦读，熬过了“黑色六月”的炼狱之后，一路从花季走来，升入大学就读的亲爱的大学生，你成为了令人羡慕的“天之骄子”。跨越高考后的大学之门，充满了美好的期待和憧憬。在这个早已翘首期盼的美丽新世界——大学校园，你可知道：什么是“大学之道”？怎样寻求属于自己的“大学之道”？对你来说，大学生涯将是人生辉煌灿烂的一个阶段，多姿多彩的校园生活将令人终身难以忘怀。你将变得有知识有头脑有激情，更有着青年人蓬勃的朝气，你将成为时代的幸运儿……

^① 孟宪承. 中国古代教育文选. 北京：人民教育出版社 1983.6(2):103

然而,当你的大学生活初步被安顿下来,开始了正常的学习生活之后,最初的惊奇与激情逐渐逝去。对于大学生活的期望和现实情况对比造成的强大心理落差、对前途希望的模糊使得你开始迷惑——我们上大学的目的是什么?我们大学生在当代的社会中要扮演的是什么角色?我们要承担的责任是什么?什么是我们的使命?我们该如何正确的判断自己的位置?我们到底是谁?我们该怎么做?

困惑:我们大学生这是怎么了?

倾听心灵之声:

* “我个人感觉上了大学就遇到一堵墙,感觉跨不过去,很烦恼,不知道在面对这堵墙的时候怎么办?我个人对自己有一个比较高的期望,但是发现来到大学之后达不到这种期望,和我的期望有一定的差距,我很苦恼,而且现在也确实是比较消沉。”

一大二学生说:“我总是有一种难以言状的苦闷和抑郁,感到前途渺茫,对一切都觉得索然无味,老是想哭,但又哭不出来,即使遇到喜事,也毫无喜悦的心情。现在我睡不好,经常做噩梦。”

* “……上课,枯燥,没劲;自习,无聊,没劲;睡觉,多了也累,没劲;打工,累死累活,让人剥削,没劲……大学让我好失望。为我哭泣吧,我的大学……”一位大学生在校友录上的留言,字里行间流露出无奈与感伤。

* “我们大学生遇到不顺利事情太多,因此我们感到迷茫,感到自己很无能,但为什么会这样呢?”。“郁闷”是大学校园时下极其流行的口头禅。

细看不争事实:

* 盗窃犯罪约占大学生犯罪总数的 50% 左右,从事卖淫和盗窃的则占到了 70%。^①

^① 肖艳红.贵州大学法律系.大学生心理问题与违法犯罪,中国教育报。

* 某高等学府的校报在醒目位置对近来发生的一连串女大学生性越轨事件进行了曝光:

一女大学生深夜在学校的花园里与男友发生不正当关系,被保安人员发现……

一女大学生私自与男友在校外租房同居被学校查出……

两女大学生在市区某歌舞厅当“三陪女”被公安人员当场抓获……

* 清华学生刘海洋,用硫酸、火碱伤害北京动物园的5只熊的事件,闹得沸沸扬扬。

* 杀死四人的云南大学生马家爵。他杀人的起因(打牌争执)与他本人的特殊身份(大学生)及特殊的背景(农村贫困家庭)引发人们无限遐想和沉重的反思……

* 中国人民大学商学院会计专业大二的小王于2004年12月5日晚9点10分左右以跳楼的方式——自杀告别了阳光灿烂的青春。

北京大学医学部一名大二女生跳楼身亡。(2003年07月16日《京华时报》)评论:“这学生能歌善舞多才多艺的,刚刚还主持过学校的一次活动。平时觉得她性格挺开朗的,有什么想不开的非要跳楼呢?”“美好的未来就在前方,为什么要自杀?”

“郁闷”是大学校园时下极其流行的口头禅。在常人眼里,挤过独木桥进入象牙塔里的骄子正处于焕发青春的年龄,本应是年少不知愁滋味,却长吁短叹仿佛历尽无限愁苦。

然而面对一件件发生在大学生身上的事件,人们愕然了:现在的大学生是怎么了?

呼声:谁能打开我们大学生的心扉?

学子呼唤:心育迫在眉睫。

* “学校里有心理辅导室,但因为同学歧视的目光会造成更大的压力,所以即使心理有问题,也绝对不会去。一般先是和好友交流,实在无奈才会去找心理医生。”“很多学生认为心理上有疾病是可

耻的,因而有心理障碍的人往往被另眼相待。不是主动去找心理医生寻求帮助,而是藏着躲着。”——对心理服务机构产生误解。

* “我希望学校能真正关心到每个学生的心理,因为这比任何关心都重要。”——意识到心理健康的重要。

* “我认为社会舆论对我们强加指责是不负责任的,我承认我们当代大学生中是存在某些败类,但不能代表全部。从另外一个角度来讲,我们根本就不知道我们应该承担什么样的使命,该扮演什么角色,该怎么做,你们只知道指责我们当代的大学生没有目标,没有理想,没有责任感,心理承受能力差,眼高手低,却从没考虑过为什么我们会是这样!告诉你们,我们当代的大学生比任何时候都要爱国,都要有理想,都想要承担责任——但,没有人告诉我们:我们到底要做什么?该怎么做?打个比方,你总不能要求小学生做线形代数吧?因为他不会做!只有在我们知道要做什么,该怎么做而我们不去做的时候,你们才有资格指责我们!”“不要只对我们摇头,告诉我们该怎么做!”——强烈寻求心灵鸡汤

现状调查:健康胜于财富。

* 北京某高校对1998级新生的调查中,有26.19%的人有心理问题。大学生中有心理障碍的,80年代中期占23.25%,90年代上升到25%,近两年已达30%,正以10%的速度递增^①。另一份调查结果显示:14%的大学生出现抑郁症状,17%的人出现焦虑症状,12%的人存在敌对情绪^②。而且,大学生心理问题有着明显的阶段性。

* 雁北师范学院对新入学的大学生进行普测的结果:1998、1999、2000和2001级新生有心理障碍者分别占总人数的21%、16.9%、23.9%和24.6%。

* “大学生中存在中度以上心理卫生问题的学生占16.51%。”

① 中国教育报.2000,2(20)。

② 中国青年报.2004,7(4)。

这是2003年《北京市高校学生心理素质状况及开展心理素质教育工作的研究报告》调查的结果。16.51%!一个看上去不大的比例,但乘以北京市高校50多万学生的基数,就成为一个可怕的数字,如果不采取妥当的措施任由其发展,后果将不堪设想。

透过触目惊心得数字,我们不禁要问:大学生正值人生的盛年,生理健康状况在社会群体序列中是仅居军人之后排第二位的。然而,心理健康状况却竟如此不乐观,实在令人费解。那么大学生存在的心理问题主要由那些原因引起的呢?

思考:是改变的时候了! 点亮你的心灯。

苏格拉底说过:“太阳每天都是新的”。“生命是美丽的,对人来说,美丽不可能与人体正常发育和人体的健康分开”(车尔尼雪夫斯基)。

亲爱的当代大学生,我们每个人都有梦,人人都有改变你自己的能力。不管你所处的环境多么恶劣、担子有多么沉重,你绝对有能力扭转,所做的美梦终必有真的一日。

在这个充满机遇的时代,在激烈的竞争中要想立于不败之地,你必须看到你自己是一座金矿,你在这个世界是独一无二的,你具有无限的潜在力量。有的人在实现自己的理想而面对种种困难时,便不再奢望那些梦能有实现的一天。当热情渐消,便忘记了自己身上所蕴藏的能力,不再有自信和希望。我们的人生目的,就在于不断提醒你自己,别忘了我们自己身上的那股沉睡的改变力量。只要我们拿出行为,去唤醒它,美梦便会在心中复活。只要我们学会新思维,必定有惊喜的收获。

当代大学生,当你得知自己在大学生涯中存在哪些心理困惑,何原因所致后,那么关键就是要学会点亮你心灯的应对策略,坚持心理训练,以达到良好的心理素质,塑造健全的人格。

收获:你会调动全部的潜能改善心境走向成功!

基于大学生对心理帮助的迫切需要,读完这本书你会发现你的

成长是健康的,效果是显著的。

认识到:人的价值是由自己决定的——卢梭

领略到:揭起疑惑的面纱:心理危机——山重水复疑无路

树立正确的心象:认识自我——天生我材必有用

碰撞心灵的火花:善于交往——莫愁前路无知己

通向幸福的桥梁:学会情爱——心有灵犀一点通

避开网海的暗礁:摆脱网隐——为有源头活水来

走出人生的歧途:预防自杀——无限风光在险峰

能学会:在困惑中寻觅原因,在压力下改变心态,

在痛苦中抓住欢乐,在失败中找到希望,

在绝望中摆脱烦恼,在快乐中促进成长。

在追求中得到满足,在奋斗中实现价值。

持积极心态改变世界,用自信心象创富人生!

你会深信:今天的失败,是由于过去的的努力;

你会坚信:今天的努力,必定有将来的大收获!

特色:长期教学实践、科学研究的结晶。

本书以注重理论性、主体性、发展性、预防性、实用性和操作性为特点,以提高大学生的心理素质为宗旨,以积极的人的发展观为依据,以理论指导—现状研究—危机干预(包括心理训练)为结构,以促进大学生的心理健康成长为目的。实现四个目标:

* 教育目标。掌握当代大学生中各种心理行为问题产生和发展的一般规律,有针对性地进行心理教育,以实现心理学自身的意义和价值。以达到心理问题的早期发现早预防。

* 发展目标。以当代大学生为主体,充分调动其积极性。建立他助——互助——自助机制,促使大学生的心理素质不断提高,自我教育能力继续增强。实现了大学生从主动地倾诉—认知领悟—内心转变的主体性过程,体现自助、助人和宽松和谐的气氛。

* 调节目标。对心理素质差或对那些具有现实的心理困扰的

大学生,集理论知识、行为训练、心理测验和评定、案例分析、行为调适于一体,以促进其很好地适应社会,帮助大学生及时调整期望值,确立适合自己的发展目标。

* 治疗目标。对有心理问题的大学生进行矫治,以消除、减缓障碍,改进其人格向健康协调的方向发展。

花季和雨季是人生中最美好、最活泼、最灿烂的时光……,大学生涯既是花季,又是雨季,走过花季学会阔步前进迈出雨季,以改造心灵,自信打造人生精彩!以北京师范大学珠海分校国际教育学院家政系 2002 级赵博同学的散文诗作为自序的结束。

大学生活:花季,雨季

大学生活是花季,
我们热情的笑脸上洋溢着青春的气息;
我们平凡的生活中孕育着蓬勃的朝气;
我们在嬉笑打闹中培养浓厚情谊;
大学生活是雨季,
我们对天空发呆对小雨叹息;
我们为现在感慨为未来忧郁;
我们时而“指点江山,激扬文字”,
时而“少年不知愁滋味,为赋新词强说愁”;

大学生活,
是我们精彩人生中灿烂的一笔;
花季雨季,
是我们青春故事中美丽的回忆;
让我们用欢歌笑语面对花季;
让我们用年少情怀体味雨季;
拿着五彩画笔走过花季雨季描绘出生活点滴,
大学生活,

是我们一生都无法忘却的记忆!

由于笔者才疏学浅,错误疏漏之处,敬请学界同仁不吝指正。本书承蒙雁北师范学院的出版资助,并此致谢。

肖海雁

二〇〇四年十二月于雁北师范学院

目 录

序 言	(1)
第一章 揭起疑惑的面纱:心理危机——山重水复疑无路	(1)
一、心理危机概述:问君能有几多愁	(2)
二、当代大学生心理危机研究的意义:不知天上宫阙	(23)
三、当代大学生心理问题的实证研究:桃花潭水深千尺	(26)
四、大学生心理危机的影响因素:本是同根生	(33)
五、大学生心理危机干预:春色满园关不住	(42)
第二章 树立正确的心象:认识自我——天生我材必有用	(54)
一、自我与自我意识:人贵有自知之明	(55)
二、大学生自我意识发展的特点:小荷才露尖尖角	(74)
三、大学生偏态自我意识的实证研究:人生看处几清明	(82)
四、完善大学生自我意识的途径:自信人生二百年	(93)
第三章 碰撞心灵的火花:善于交往——莫愁前路无知己	(122)
一、大学生人际交往概述:君子之交淡若水	(123)
二、大学生人际交往需求的心理发展:只愿君心似我心	(130)
三、大学生人际交往的心理危机:化干戈为玉帛	(137)
四、大学生人际交往危机干预:忽如一夜春风来	(155)
第四章 通向幸福的桥梁:学会情爱——心有灵犀一点通	(175)
一、大学生性心理:春蚕到死丝方尽	(176)
二、大学生爱情心理:曾经沧海难为水	(200)

三、大学生恋爱能力的培养:在地愿为连理枝	(218)
第五章 避开网海的暗礁:摆脱网瘾——为有源头活水来 ...	(237)
一、网络与网络成瘾:不识庐山真面目	(238)
二、大学生网络成瘾的调查研究:风流人物看今朝	(251)
三、大学生网络成瘾危机干预:轻舟已过万重山	(268)
第六章 走出人生的歧途:预防自杀——无限风光在险峰 ...	(289)
一、自杀与大学生自杀:无边落木萧萧下	(290)
二、大学生自杀的心理过程分析:人生贵贱无终始	(303)
三、大学生自杀的因素分析:煎心日日复年年	(316)
四、大学生自杀危机干预:春来江水绿如蓝	(322)
主要参考文献	(335)
后 记	(339)

第一章 揭起疑惑的面纱: 心理危机——山重水复疑无路

莫笑农家腊酒浑,丰年留客足鸡豚。山重水复疑无路,
柳暗花明又一村。箫鼓追随春社近,衣冠简朴古风存。从
今若许闲乘月,拄杖无时夜叩门。

——[宋]陆游·游山西村

南唐后主的人生愁虽多而美如春水,丰盈充沛,浩如长江,愁就愁它一江春水吧,俱往矣,东流而去,也就与愁告别了嘛!作为我们大学生面对愁又该如何对待呢?

大学生,天之骄子,无数这样那样的光环笼罩在他们的头顶。年少轻狂,他们的生活似乎不可能有阴影。刚迈入大学时的喜悦心情简直是“春风得意马蹄疾,一日看尽长安花”。从进入大学的那一天,他们便开始了人生更高境界的攀登。

但媒体报道大学生屡屡出事:北京四名大学生因嫖资引发纠纷惨遭刀砍,一名大学一年级新生从14楼坠楼身亡;更离奇的是,南京一个学法律的大学生因迷恋网络游戏花掉所有生活费,认为“进监狱是不错的选择”,于是抱着假炸药包去抢劫银行,最终被判刑。大学生犯罪,杀害陌生人甚至至亲之人;各高校自杀率居高不下;学生中间的抑郁症患者越来越多……种种事实都说明,大学生群体的光环虽然耀眼,却像玻璃鞋,脆弱易碎。“心有千千结”,“山重水复疑无路”便是很多大学生入学后的心理写照。大学生迷茫了,人们愕然了:大学生到底是怎么了?首都师范大学心理咨询专家蔺桂瑞说,在大学四年的生活中,每年都有诱发学生心理危机的因素。特别是一年级的新生,崭新的生活环境、人际关系、学习方法都有可能让他们

感到难以适应。^①那么什么是心理危机?大学生心理危机有哪些呢?对这些问题的回答是本书的首要任务。

一、心理危机概述:问君能有多愁

“问君能有多愁,恰是一江春水向东流。”(唐·李煜·虞美人)南唐后主的人生愁虽多而美如春水,丰盈充沛,浩如长江,愁就愁它一江春水吧,俱往矣,东流而去,也就与愁告别了嘛!作为我们大学生面对愁又该如何对待呢?

(一)危机与心理危机

1、危机(crisis)

现代社会充满了危机,危机反应对人产生各种消极影响,所以我们不能轻视危机。那如何理解危机呢?

(1)危机的概念

在《辞海》中,危机的解释为三个含义。一是潜伏的祸机。《晋书·诸葛长民传》:“富贵必履危机。”二是指生死成败的紧要关头。三是指经济危机。

人的一生总会遇到各种各样的严重应激事件,面临这种应激事件,一旦自己不能解决或处理时,则会发生严重的心理失衡,这种失衡状态便称为危机(crisis)。Capalan(1964)把危机定义为:面临突然或重大生活事件(如亲人亡故、突发威胁生命的疾病、灾难等)个体既不能回避,又无法用通常解决的方法来解决问题时所出现的心理失衡状态。PunukoHu(1991)下了另一个类似的定义:个体运用通常应对应激的方法或机制仍不能处理当前所遇的外部或内部应激时所出现的一种反应。

危机意味着平衡的稳定被破坏。简单地讲,危机是一种具有威胁性的情境或事件,是一种主观的反映,也是躯体的唤醒。包含四层

^① 赵新培. 十一大征兆预警心理危机 <http://health.china.com>.

意思：

其一危机指外部压力，突发事件，是人类个体或群体无法利用现有资源和惯常应对机制加以处理的事件和遭遇。如地震、水灾、空难、疾病暴发、恐怖袭击、战争等。危机存在于外部事件中，人只有在被施加外在压力时，才会产生危机反应。例如，学生产生危机是因为他有可能要参加一场重要的考试，或者说与父母、老师发生了矛盾，或者因为一篇重要论文的最后期限要到了，父母产生危机是因为要养家糊口的经济负担太重，或因为家庭出现了纠纷，婚姻出现了危机，教师产生危机是因为既要保证自己在专业领域内有所成就，又要把课堂教学法做得最好；医生、护士和律师产生危机是因为他们要应对病人或当事人无休止的要求等。这些危机都是由外在外在压力引起的。

外部压力从性质上可以分为两类：一类是良性的，对于个体来讲，这种压力是一种挑战，起到激发动机的作用。如公司经理让职员做一个公司发展计划，这对职员而言虽说有很大压力，但同时也是一种挑战，因为计划的完成能使他升职或加薪。另一类是不良的，可以分为三类：一类是急性压力，如突发的自然灾害、事故、外伤、自尊心受挫等，第二类是生活事件压力，如退休、移民、经济状况恶化等，第三类是长期慢性的压力，如角色过多的紧张、工作超负荷及社会隔离等。

其二危机是一种主观反映。这是人所处的紧急状态或情境，是一种改变或破坏平衡状态的现象，也可以视为系统的失衡状态。这一种理解是从心理学的角度而言，它强调个体对事件评估的重要性，认为危机就是人们的一种主观反映，如果不把某事件解释成危机性的，就不存在危机。例如，同样是乘坐拥挤的公交车去干一件令人厌烦的工作和挤在小汽车后座去度假时，虽然面对的都有是拥挤现象，但却产生了不同的主观体验，前者产生了烦闷等不愉快的感受，后者产生了期盼等愉快的体验。再如，当看一场恐怖电影时，有人受到电影的感染，以为自己身临其境，会感到紧张、害怕，甚至于用手捂住眼

睛;有些人则比较理智,考虑到电影中恐怖的场景是虚假,是演员扮演的,因而就不会感到害怕或恐惧。

当人主观感受到危机时,就会表现出精神紧张或内心冲突。无论是个体利用否认或回避的消极防御机制,还是采用积极方法与危机应对,都要消耗大量的时间和精力。研究表明,如果某种冲突长时间持续,会耗尽个体的精力,使个体产生心理疲劳,以至于影响个体的心理健康,还可能损害个体的生理机能,导致各种疾病的发生。

其三危机是躯体唤醒。当外界压力或伤害侵入人体时,人体会产生血压升高、胸腺收缩、肾上腺扩张及胃肠溃疡等生理反应,并且不同刺激或伤害的生理反应有相同的症状。

危机的躯体唤醒分为三个阶段:

警戒反应阶段。当威胁或压力第一次出现时,在很短的一段时间内,人体会产生一种低于正常水平的抗拒,这种短时的抗拒会引起人体的胃肠失调、血压升高,接着人体会迅速采取各种防御措施并进行保护性的自我调节。如果防御性反应有效,抗拒就会消退,人体的生理活动也将恢复正常。这个过程所发生的反应就是警戒反应。这个阶段大多数短期的危机都会在这个阶段解决,故而又称为急性危机反应。

抗拒阶段。如果警戒反应不能排除上面威胁或压力而仍然使危机持续,那么人体就会动员全身的能量和资源去反抗它们。随着能量和资源的逐渐消耗,反抗的力量会逐渐减少,同时严重的身体症状,如溃疡等也会随之产生。这种动员全身能量和资源去反抗危机的过程就是抗拒。

衰竭阶段。如果威胁或压力非常严重,人体无法消除它们,那么衰竭阶段就会出现。在这一阶段,神经内分泌系统的分泌能力减弱,免疫系统功能降低,人体容易感染各种疾病,严重者还可能会死亡。

其四危机是一个过程。大学生的心理危机主要是在外界的压力或威胁超过了他们个人的处理能力时而产生的心理、生理反应过程,它包括危机源、危机评价和危机反应三个方面。