

大学生常见心理问题解析

——高校辅导员工作思路创新

Daxuesheng Changjian Xinli Wenti Jiexi

主 编 申艳婷

副主编 汤永隆 何 敏



四川大学出版社

大学生常见心理问题解析

——高校辅导员工作思路创新

Daxuesheng Changjian Xinli Wenti Jiexi

主 编 申艳婷

副主编 汤永隆 何 敏



四川大学出版社

特约编辑:舒晓利
责任编辑:吴雨时
责任校对:朱 洁
封面设计:墨创文化
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

大学生常见心理问题解析:高校辅导员工作思路创新 / 申艳婷, 汤永隆, 何敏主编. —成都:四川大学出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5614-5663-7

I. ①大… II. ①申…②汤…③何… III. ①大学生—心理卫生—健康教育—研究 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 008591 号

书名 大学生常见心理问题解析
——高校辅导员工作思路创新

主 编	申艳婷
副 主 编	汤永隆 何 敏
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-5663-7
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	12
字 数	258 千字
版 次	2012 年 1 月第 1 版
印 次	2012 年 1 月第 1 次印刷
定 价	28.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。电 话:85408408/85401670/85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scup.cn>

序 一

胡锦涛总书记在 2006 年全国加强和改进大学生思想政治工作会议上强调：要高度重视大学生心理健康咨询和教育工作，为大学生健康成长创造良好条件。而以“大学生心理健康”为关键词在中文谷歌检索（2011 年 9 月），可以检索到超过一千万条的相关信息，可见大学生心理健康目前在中国是一个引人关注的热门话题。目前世界卫生组织对于健康的定义，也从早期的只有身体健康到现在的包含了心理健康，可见心理健康的重要性已成为世界的共识。

但是到底什么是心理健康呢？对于心理健康的定义与内涵不同的人给出过不同的解释。在我看来，个体能够适应发展中的环境，具有完善的个性特征，且其认知、情绪反应、意志行为处于积极状态并能保持正常的调控能力，在生活实践中能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，便可视为心理健康。

我从 1990 年在大学心理健康中心做学生兼职时开始接触大学生心理健康这一领域，到现在已经 20 多个年头了，其间看过各式各样的大学生心理健康问题与心理疾病，深感此领域对于培育人才的重要性。此次在同样具有多年大学生心理咨询与辅导方面具有丰富经验的申艳婷老师及何敏老师的邀请下一同参与本书的编写，实感荣幸。经过多次讨论交换意见，最后决定本书内容围绕由一般到严重的不同程度的心理问题展开，并包括了危机干预。全书分为四大部分：心理适应问题、心理发展问题、心理障碍问题、危机干预。各个部分主题问题的选择以常见的大学生心理问题为主，例如，人际适应问题、学习问题、爱情问题、就业问题、性别取向问题、自杀危机干预等。每一章对于主题问题都给出明确的定义和具体的案例介绍，并深入分析大学生心理状态、问题的症结所在、应对策略以及处理流程图等，方便读者了解问题关键点以及如何处理问题，相信对于关心大学生心理健康的读者具有非常实用的价值。希望通过本书，对于大学生心理健康工作者以及关心大学生心理健康的人们有所帮助，进而提升大学生的心理健康水平与综合素质。

汤永隆

2011 年 9 月 14 日于朝敏轩

序 二

认知行为心理治疗督导师 杨发辉

因为从事心理治疗的原因，让我有了较多的机会和高校的辅导员接触，在接触的过程中，发现高校辅导员的压力很大，面对学生常见的心理问题不知道怎么办，感到力不从心。基于上述原因，常年在高校从事心理工作，在这方面有着很深造诣的申艳婷老师专门结合自己的工作心得，组织相关专家出版了这本书，为正在困扰中的高校辅导员指明了方向。

随着社会的不断变迁和竞争力的加大，很多的大学生出现了如择业困难、学习压力、情感困扰、人际关系紧张、对职业生涯的迷茫等等一系列的困扰，如果我们从这么多的各类困扰中寻找共同的根本原因的话，我们就会发现一个很有意思的现象：就是大学生的心理困扰同样是我们作为人的存在的困扰。当人类从大自然中蜕变出来，成为一种有着自我意识的高等动物时，我们就开始了新生活的创造。但同时存在的，就是自我意识带来的另一种效应：那就是我们与世隔绝的陌生感。这种陌生感会让我们恐惧，具体表现出来的，或者说是我们能感受到的，就是我们对安全感的依赖，对孤独感的恐惧，对归宿感的渴望和对无力感的逃避等等。而最让我们感到无力的，就是我们对于死亡本身的无力，而这种恐惧转化来的部分力量就转化成了我们的生命要活得有价值，我们的生命要有意义，在这样的过于迫切的追寻过程中，让我们与我们内心深处的那个自己渐行渐远。

在申老师给高校辅导员提供的工作思路创新中，很多是技术层面的，这些很重要。但更重要的是，书中提到技术背后辅导员本身的存在，当辅导员以一种真实的自我的方式出来的时候，也会让有困扰的学生自己去展示出真实的自我，并去探索那个在面具下的不被认可的那个自己，当真正和那个内在的自己有了联结的时候，也就是大学生们真正走出心理困扰，化蛹为蝶，实现自我蜕变的开始。她们就能知道自己是谁，自己真正需要的是什么，自己的路在何方，这辈子该怎么活等等一系列问题的答案。

当我正在写这个序的时候，正好碰到一个学生给我发来的一条短信，因为说的实在精彩，经过她的同意和授权，我将它附在了后面，作为这个序的结束语吧。

“嗯，我今天又想了很多，不过这次的经历让我明白了关于爱情的一些东西。原来我一直以来都遗忘了自己的心，那就是存在于体内的爱，属于我的爱。我在这漫长的岁月中，那跟心最初接触的欣喜感和亲密感都渐渐消失了，我今天才发现。”

2011年10月13日

前言

还记得 2009 年端午节那个晚上，汤永隆老师、杨发辉老师、齐乐老师、何敏老师、晏宁博士，还有我，一起聚会商谈本书的写作计划，话题涉及高校学生咨询工作中的心得，大家都感叹在高校辅导员的培训中缺少趁手、实用的工具书，而这恰恰是辅导员老师面临学生工作需要的。杨老师言词恳切地说“我们要做就要做一件实实在在有意义的事，这本书就是为高校辅导员老师服务的”。于是，有了本书的写作目标与方向：高校辅导员面临学生心理问题之应对策略。

无论在现实的书店或书城还是在网络中，关于大学生自身心理问题应对以及高校辅导员队伍建设的书目让人目不暇接，但专论辅导员对大学生心理问题应对的书目却是一个空白。由于辅导员老师不是专职的心理咨询师，面对学生琐碎、复杂的心理问题，他们非常希望得到专业的帮助和指导。

在本书写作前我们做了大量的调研工作：通过多种方式了解高校辅导员和高校学生们常见的问题与需求；对来自不同高校一线辅导员老师提出的问题进行归类 and 提炼；同时，我们也对高校学生进行了类似的调查和统计。对各类问题的分析、解答几经反复讨论并最终定稿，希望本书总结的问题、提出的应对策略能够在辅导员老师面对学生心理问题时起到的作用，期望能成为协助辅导员老师解决学生心理问题的操作指南。

本书基于大学生面临的心理问题分为四个部分：心理适应问题、心理发展问题、心理障碍问题、危机干预。按以下四个层次进行编写：大学生在读书期间可能遇到的常见的心理问题有哪些？其心理学背景和知识点是什么？辅导员的解决时易出现困惑是什么？辅导员应如何从心理学的角度进行有效的应对？每一部分的写作人员如下：第一章，何敏、申艳婷；第二章，申艳婷；第三章，汤永隆、蔡颀；第四章，申艳婷，并由申艳婷完成最终的统稿和审核。杨发辉老师虽然后来因为工作关系没有参与本书的写作，但对本书的编撰却极为关注，帮助我们完成书稿的最后审核，同时提出了珍贵的指导性意见。重庆医科大学的晏宁博士、四川外语学院南方翻译学院的李娟老师也参与了本书的编撰和审校。在写作过程中，四川外语学院社会科学部部主任、图书馆馆长何天云教授、社会科学部部副主任钟谟智教授也给予了我们许多的鼓励和支持，让我们甚感温暖。四川外语学院的徐艳老师、徐柏泉老师、肖玲玲老师、官晴华老师；重庆师范大学的刘寿堂老师也给予了诸多支持和配合，在此，也一并深表感谢！同时，本书也是四川外语资助项目，感谢四川外语学院的大力支持！

申艳婷

于 2011 年 8 月 28 日重庆

目 录

第一章 大学生心理适应问题	(1)
第一节 人际关系适应——“如何面对吵闹的室友?”	(1)
一、问题呈现	(1)
二、辅导员困惑	(3)
三、大学生人际关系心理分析	(3)
四、辅导员的应对策略	(8)
第二节 学习适应——“大学如何学?”	(19)
一、问题呈现	(19)
二、辅导员困惑	(19)
三、大学生学习适应心理分析	(20)
四、辅导员的应对策略	(22)
第三节 环境适应——“离开曾经的环境，我该怎么办?”	(27)
一、问题呈现	(27)
二、辅导员困惑	(28)
三、大学生环境适应心理分析	(28)
四、辅导员的应对策略	(30)
第四节 自我同一性问题——“如何走出自卑的阴影?”	(35)
一、问题呈现	(35)
二、辅导员困惑	(36)
三、关于自我同一性问题的相关知识	(36)
四、辅导员的应对策略	(43)
第二章 大学生心理发展问题	(48)
第一节 恋爱问题——“爱，何去何从?”	(48)
一、问题呈现	(48)



二、辅导员困惑·····	(49)
三、大学生恋爱现象分析·····	(50)
四、辅导员的应对策略·····	(54)
第二节 就业问题——“我该找什么样的工作?” ·····	(56)
一、问题呈现·····	(56)
二、辅导员困惑·····	(57)
三、大学生择业求职分析·····	(58)
四、辅导员的应对策略·····	(61)
第三节 贫困问题——“贫穷不是错”! ·····	(64)
一、问题呈现·····	(64)
二、辅导员困惑·····	(66)
三、关于贫困大学生的相关分析·····	(66)
四、辅导员的应对策略·····	(68)
第四节 考试焦虑问题——“如何应对考试焦虑?” ·····	(77)
一、问题呈现·····	(78)
二、辅导员困惑·····	(78)
三、关于考试焦虑的相关分析·····	(79)
四、辅导员的应对策略·····	(82)
第五节 挫折问题——“如何面对人生的逆境?” ·····	(86)
一、问题呈现·····	(86)
二、辅导员困惑·····	(87)
三、大学生挫折心理分析·····	(88)
四、辅导员的应对策略·····	(90)
第六节 网络成瘾问题——“戒不掉网瘾怎么办?” ·····	(94)
一、问题呈现·····	(94)
二、辅导员困惑·····	(95)
三、关于大学生网瘾成瘾的相关分析·····	(96)
四、辅导员的应对策略·····	(99)
第三章 心理障碍问题 ·····	(102)
第一节 性取向困惑——“我是同性恋?!” ·····	(102)
一、问题呈现·····	(102)
二、辅导员困惑·····	(103)

三、关于同性恋的相关知识·····	(104)
四、辅导员的应对策略·····	(110)
第二节 精神分裂症——另一个世界 ·····	(111)
一、问题呈现·····	(111)
二、辅导员困惑·····	(112)
三、关于精神分裂症的相关知识·····	(112)
四、辅导员的应对策略·····	(118)
第三节 边缘型人格障碍——不是我的错 ·····	(120)
一、问题呈现·····	(121)
二、辅导员困惑·····	(121)
三、关于边缘性人格障碍的相关知识·····	(122)
四、辅导员的应对策略·····	(125)
第四章 危机干预 ·····	(138)
第一节 自杀与危机干预 ·····	(138)
一、问题呈现·····	(138)
二、辅导员困惑·····	(139)
三、关于大学生自杀的相关知识·····	(140)
四、辅导员的应对策略·····	(145)
第二节 丧失与危机干预 ·····	(149)
一、问题呈现·····	(150)
二、辅导员困惑·····	(150)
三、关于丧失的相关心理学知识·····	(151)
四、辅导员的应对策略·····	(152)
参考文献 ·····	(180)

第一章 大学生心理适应问题

心理适应是指当外部环境发生变化时，人们通过自我调节系统做出能动反应，使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求，使主体与环境达到新的平衡的过程。大学生心理适应问题是大学生心理健康问题的重要内容，尤其是大学新生。因为对每个大学新生来说，从进入大学的那天开始，他们将面对日渐复杂的人际关系、全新的学习方式、陌生的环境、对自我的重新评价等问题，在大学里开始第一次真正的“自主学习”，在不断学习新知识的同时整合所有经验，为未来的工作和生活做好准备，这一切使他们每一个人都面临着“如何去适应大学生活”这个巨大的挑战。适应这些不断的变化，是大学新生融入大学生活、不断学习、最终成材的基本前提。

据调查，大学生心理问题的发生率在 10%~30% 之间，大部分是由于不能合理地处理学习、人际关系及环境适应等方面的困扰造成的。除了以上三个原因之外，对“自我”认识不清晰也是心理适应问题的重要原因。结合学校学生的实际情况，本章将分别从人际关系适应、学习适应、环境适应、自我认知四个方面的问题进行分析与应对。

第一节 人际关系适应——“如何面对吵闹的室友？”

经常会有学生向辅导员求助：老师，人与人之间的关系怎么那么复杂呢？我好像怎么做都不对？我究竟该怎么办？在大学里，“人际关系”永远是学生最为关心的话题之一：与之有关的讲座场场爆满，与之有关的团体辅导报名无数；人缘好的学生会获得更多青睐的目光；而到咨询室谈得最多的话题也是“人际关系”。人际关系导致的问题多种多样。

一、问题呈现

个案 1：刚进入大学的新鲜劲儿一过，一凡发现，新室友们的问题也一个个地暴露出来。这些现象每天都像机械程序般毫无例外地在寝室里运行。晚上，往往睡到半夜，室友们的电脑游戏声、电话声、洗漱声、聊天声还是像交响乐一般波澜壮阔，直至第二天醒来。这还不算，有的人生活邋遢，从不主动打扫卫生，还总是把寝室搞得烟雾缭绕



绕、乌烟瘴气；有的人喜欢占小便宜，老喜欢使用别人的东西；有的人自私得要命，从来不考虑别人的感受……一凡是老师眼中循规蹈矩的学生，他们怎么会是这样子？室友的行为一凡看不惯，也不理解，室友的吵闹也严重影响了一凡的学习和休息。

一凡生性不善言辞，凡事主张以和为贵，对室友的行为敢怒不敢言，长期压抑的情绪导致其与室友的关系越来越疏离。

思考：一凡该怎么办？

个案2：“老师，我该如何与他们相处啊？我觉得自己对周围的人都有敌意，每次听到别人的话，我都会不由自主地往坏的方面去想，马上反击，经常弄得别人下不了台。我想克制，但是怎么也克制不住。我就像只刺猬一样，我自己都受不了了。”

小A，女，大一新生。出生在一个有着重男轻女思想的小山村里，还有个弟弟。父亲常年在外打工，她与母亲和弟弟生活在一起，爷爷奶奶就住在附近。母亲喜欢弟弟，经常对她不理不睬，采取各种方法让她到爷爷奶奶家去蹭饭吃，印象中她就没有得到过母亲的关心和安抚。每次到爷爷奶奶家吃饭也会遭受白眼，“怎么又过来蹭饭吃啦，你妈呢？”“每当这个时候我就觉得很委屈，但是也没办法，我都厚着脸皮在爷爷奶奶家吃饭了。他们说归说，还是要给我饭吃的。”

“七岁那年的一天晚上，爸爸在家，早早把我送回屋睡觉，弟弟和爸妈睡在一起。半夜的时候，外面很吵，好像有很多人。我爬起来往爸妈屋子走去，看到地上很多血，我不知道发生了什么事，有点害怕，很久以后才知道爸爸因为怀疑妈妈有婚外情把她杀了。家里突然来了很多人，也有很多警察，闹哄哄的，没人管我。我趴在门缝边，看着妈妈一动不动躺在那里，不觉得伤心，也没哭。过了很久，有人把我带到了爷爷奶奶家。”

“出事以后，我时时都感受到村里人的白眼，那些鄙视的眼神我一眼就能感觉到。村里的小孩随时都在捉弄我和弟弟，把我的镰刀藏起来，在我篮子里放石头，用最脏的话骂我和弟弟。我很愤怒，很委屈，也好恨他们。我恨爸爸为什么要这么做，让我们连家都没有了，但是这些委屈我回家都不敢说。出事过后，爷爷奶奶很恨我妈妈，每天都在骂她，我觉得也是在骂我们。我觉得没有家了，没人要我们了，爷爷奶奶好像随时随地都会不要我们一样。直到高一时，爷爷走了很远到学校来看我，我才真的感觉到他们爱我，才真的觉得自己有家了。”

“每次上学的时候，我都很担心同学知道我家的事，我小心翼翼地去看他们，并保守我的秘密，但是还是有些人会知道的。”

“我总觉得发生那件事是我的错，如果我当初和爸妈一起睡也许就不会发生了。我是爷爷奶奶的希望，所有的孩子里面就我读书最有出息，考了一个相对较好的学校，爷爷奶奶把希望都寄托在我身上。村里的人以前都看不起我，但自从考上大学后，他们的态度有了180度大转弯，每年假期回去都让我给他们的小孩补课。我没有时间休息，一点都不想给他们补课。”

小A在讲述自己经历的时候情绪看起来很稳定，整个过程都没有流眼泪，讲到关键的时候还会面带笑容，但明显能感受到笑容下面隐藏的悲哀和痛苦，也能感受到她沉重的语气，瘦弱的身上像拖了几千斤重担一样。

思考：小A为什么会周围的人有敌意？

二、辅导员困惑

困惑一：学生一般都不会直接和辅导员抱怨人际关系的问题——我和谁关系不好？谁和谁经常吵架、甚至打架？谁的习惯很糟糕？因为学生觉得和同学相处的事情属于小事，属于内部矛盾，没有必要和老师说，他们自己解决就行了。所以一般在辅导员感觉起来，同学们都应该互敬互爱、相处得很好。同时，辅导员了解学生的人际关系问题一般都不是从当事人口中了解的，除非当事人已经到了忍无可忍的时候才会向辅导员抱怨，而且抱怨的时候也只会看到他人身上的问题，看不到自己的问题。作为辅导员怎么去了解学生寝室人际关系问题？

困惑二：学生人际关系问题非常复杂，涉及交往动机、交往技巧、交往心理等问题，即使辅导员了解到问题所在，多次提醒学生，但也见效甚微。如何提高大学生人际交往技巧？

三、大学生人际关系心理分析

（一）大学生人际关系现状

1. 大学生人际关系的定义

人际关系是社会关系的一个侧面，它是以情感为纽带，以人们的需要为基础，以交往为手段，以自我暴露为标志的一种心理关系。人际关系的好坏反映着人们心理距离的大小。大学生人际关系从广义上看是指大学生和与之有关的一切人的所有的人际关系。狭义的大学生人际关系指大学生在校期间和周围与之相关的个体或群体的相处及交往的关系，将人际关系区分为人际相处和人际交往。我们这里采用狭义的定义。

根据在校学生的实际情况，大学生人际关系的主要类型有五种：

血缘型：它是大学生的一种天然生成的人际关系，如与父母、兄弟姐妹、堂兄妹等的关系。

地缘型：主要指大学生因地域相同而结成的人际关系，如同乡会。

业缘型：指大学生以所学专业为纽带形成的人际关系，包括师生关系、同学关系等。

趣缘型：指大学生以兴趣为主而结成的人际关系。专业兴趣所造成的业缘人际关系也属此类，如各种社团等。

情缘性：指男女大学生为满足爱情的需要，通过与异性交往而建立的人际关系，情缘关系是大学生人际关系中浓度较高的一类。



2. 大学生人际关系的特点

一般来说,人际关系的建立和发展要经过定向、探索、情感交流和稳定交往四个阶段。在这个过程中,要遵循相互性、交换性和自我价值保护性原则。大学生人际关系在遵循普遍原则的基础上具有本身的特点:

(1) 重横向联系

大学生的横向人际关系指大学生在同龄的同学与朋友之间建立的人际关系;纵向关系指他们与父母、师长等不同年龄人之间建立的人际关系。大学生对同辈关系的重视程度超过与父母或其他成年人的交往。这一方面是因为大学生的自我意识有了进一步的发展,另一方面也是因为与同学和同龄朋友在生理、心理上有更多的相似之处,在理想、爱好、愿望等方面有更多的共同点。

(2) 小群体多

小群体指那些由于成员彼此认同而自发形成的群体,其主要特征是以情感因素来调节人际关系。大学生随着自我意识的增强,特别不愿意接受各种硬性的制度束缚,加之感情丰富,渴求高度个别化的私人情谊,因而极易自发地形成各种小群体。

(3) 自我选择

与中小学生的结伴上学、共同游戏为基础的人际关系不同,大学生与同学朋友的关系更多地表现在思想政治、价值观念、文化知识等方面的相互作用上。他们人际关系的建立是自觉选择的结果,而与自己同辈亲属的关系反而淡薄。

(4) 深刻持久

大学阶段是人生交朋觅友的高峰期,也是最重友谊、最重交往的时期。他们珍视大学时代的友谊,广交朋友,持续时间较为长久。

3. 大学生人际关系现状

当今在校大学生群体从年龄上来看形成了以80后为主体,90后为补充的格局。这部分学生成长于改革开放之后,社会主义现代化建设事业在各领域取得良好进展的形势下,成长的经济和社会环境较为优越。另外,大多数学生都是独生子女,成长过程中受挫折较少,自我意识较强。这些在当今大学生的人际交往过程中,主要体现为以下两种情况:

(1) 交往领域扩大

交往方式多样化令当今大学生的交往领域逐渐扩大,这一点在独生子女大学生群体中表现尤为突出。很多独生子女大学生,有着较强的探索精神和独立自主意识,而大学校园的自由氛围则给他们提供了良好的拓展空间。许多独生子女大学生较那些生活在多子女家庭的大学生来讲,更加渴望朋友之间的交流与合作。因此,一进入大学,很多独生子女大学生就在不同专业、不同系别、甚至不同学院之间拓展了人际交往的空间。与此同时,大学生的交往方式也逐渐发生变化,开始走上多样化发展轨道。随着信息技术的应用和普及,大学生交往方式从最初的面对面交往,逐渐转变为与网友、驴友等以共同兴趣爱好为交往基础的人际交往方式,从而拓宽了大学生人际交往的方式和渠道。

(2) 交往群体分化, 交往出现障碍

虽然绝大多数大学生进入大学校园之后能够主动适应新的环境, 积极构建和谐人际关系, 但是由于每个学生不同的适应能力及心理成长特点, 进入学校的大学生在人际交往方面开始出现分化: 一部分学生营造了良好的人际交往氛围, 主要表现为与同学老师相处融洽, 学习生活进展有序; 另一部分学生则在人际交往方面出现了障碍, 主要表现为自我封闭脱离集体、我行我素自由散漫, 与同学老师在一些日常琐事上矛盾不断, 师生关系、室友关系紧张, 男女生交往失当, 严重的甚至引发恶性事件。

以上情况的发生, 究其原因, 主要有以下几个方面:

(1) 不同的成长环境导致学生对事物的看法不同

在心理健康普查中发现, 在那些童年生活不够幸福或者家庭经济困难的学生中, 发生人际交往障碍的居多。生活环境使他们对各种事物的看法容易出现偏差, 严重的在分析问题时会走向极端, 这部分学生在人际交往中一旦遇到挫折往往会滋生不良情绪, 不利于良好人际关系的构建。

(2) 不同的性格导致学生的交往方式也不一样

性格内向的学生在踏入大学校门之后, 如果没有一个外力对他们进行积极引导, 他们在大学期间人际交往方面往往会走向自我封闭。人人都有交往需求, 性格内向的学生也不例外, 他们的内心深处渴望与人正常交往, 但是性格往往成为他们在人际交往中的最大阻力。性格内向的人在人际交往方面是被动的, 需要有人(同龄人、辅导员或者班主任)引导他们或者帮助他们跳出自己的空间, 但是如果从入学开始这种外力作用一直处于缺失状态的话, 性格内向的学生则更容易陷入自我封闭的境地。

(3) 不同的心理成长特点也是影响大学生人际交往的一个重要原因

多年以来, 我国的教育体制存在着心理健康教育缺失的情况, 尤其是学生进入大学之前普遍接受的主要教育不是以身心健康为主要培养内容的素质教育, 而是以学习为主要内容的单纯的文化教育。由于没有得到良好、有效的引导和教育, 学生的心理健康发展水平良莠不齐, 有些学生还存在着一定的心理健康问题。尤其是进入大学之后, 很多学生远离家乡、父母, 对新的生活环境、学习方式的不适应以及对未来的迷惘, 往往会加重学生的心理负担。无法适应角色转换将直接影响这部分学生的人际交往, 一些学生经常被苦闷、抑郁的情绪困扰, 给他们的学习和生活造成了不良影响。^①

(二) 影响大学生人际关系的因素

1. 个体因素

个体是人际关系的主体, 因此, 个体差异是影响人际关系的最直接的因素。不同认知、不同个性差异都会直接影响大学生行为处事的方式和风格。同时学生当前的情绪状态、心理健康状态更是影响大学生人际关系的关键因素。很多人际关系方面的问题都是

^① 李赛. 当前大学生人际关系现状分析及对策 [J]. 沧桑, 2009 (3).



在学生情绪不良、心理状态不佳的情况下引发的。我们在咨询中发现，学生身心发展不一致也是影响大学生人际关系的一个重要因素。大学生生理成熟提前，但同时心理发展滞后，这对其人际关系发展带来了很大的冲突。综合国内外的研究，我们认为影响人际关系的心理因素主要有：自我中心、自我封闭、控制他人的愿望、讨好与敬畏心理、反抗与嫉妒心理、偏见、过分自卑、过分期待、性情孤僻、敌对与猜疑。

影响大学生人际关系的主观因素有人际安全、人际张力、人际疑虑和人际报复。父母教养方式、大学生价值观与自尊对人际关系质量的直接效应很低，他们对人际关系质量的影响要以人际关系的主观因素为中介。

2. 学校因素

学校是大学生生活学习的主要场所，绝大部分人际交往都是在校园场所中完成的，因此校园中的各种因素都会对大学生人际关系产生巨大的影响。但在以往的教育中，学校重视的是智力因素的教育，比较忽视情感、意志、性格等非智力因素的教育；重视知识的教育，比较忽视能力的培养。特别是在人际关系问题上，学校一般通过讲座、心理咨询等方式来传授相应的知识，但还是远远不能满足学生的实际需求。此外，校园文化、校园建设等因素也会对学生的人际关系带来影响。

3. 家庭因素

家庭是学生学习人际关系的首先个场所及模仿的对象，它在学生人际关系发展中扮演着不可替代的角色。第一，父母的沟通模式直接影响和决定了学生今后的沟通模式。其次，不同结构家庭（主干家庭、核心家庭、联合家庭和单亲家庭）、父母教育精力的投入程度、父母教育态度（民主型、专制型、溺爱型、放任型）对学生人际关系的影响也起着重要作用。此外，家庭的经济状况、周边环境、父母文化程度等因素都会影响到学生人际关系的发展。

4. 社会因素

在全球化背景下的多元文化冲突影响下，我国正处于社会转型期，经济、政治、文化等各项事业都发生着翻天覆地的变化，这些变化对学生的思想带来了极大的冲击，形成了多元的价值取向。同时，虚拟化网络媒体的发展也为学生人际关系的发展拓展了新的空间，同时也带来了相应的问题。

（三）大学生人际关系的主要问题

研究发现（Reynold, 1988），大学生心理咨询中，有 80% 以上的心理问题与人际关系有关。卢远研究表明，有 18% 的学生认为“人际关系困难、难以适应新环境”是自己目前“最为担忧的问题”；有 22% 的学生对自己的人际关系“不满意”或“不太满意”，49% 的学生认为人际关系“一般”，只有 27.8% 的学生认为人际关系“良好”；对人际关系本质的认识，35.7% 的学生认为是“互惠互利”，其中 11% 的学生明确认为人

际关系是“自私的和利用的”。^①从以往研究来看,大约有一半的学生被人际关系问题困扰或对自己的人际关系状态不满意。

在大学阶段的学习生活中,由于主观和客观的原因,其中一部分人往往会出现人际交往和沟通不畅的情况,从而影响其身心健康和学习进步。近年来,由于各种因素的影响,大学生人际交往困难成为大学生生活中的一个普遍问题。大学生人际交往与沟通中存在的问题主要有以下几类:

(1) 自我中心

在与别人交往的过程中,只顾及自己的需要和利益,强调自己的感受,不懂得尊重他人,漠视他人的处境和利益。

(2) 自我封闭

这种类型有两种情况,一种是不愿让别人了解自己,总喜欢把自己的真实思想、情感和需要掩盖起来,往往持一种孤傲处世的态度,只注重自己的内心体验;另一种情况是虽然愿意与他人交往,但由于性格原因却无法让别人了解自己。

(3) 社会功利

任何人在交往过程中都有这样或那样的目的、想法,都有使自己通过交往得到提高、进步的愿望,这些都是好的。但如果过多过重地考虑交往中的个人愿望,利益是否能够实现和达成,实现的可能性有多大等,就很容易被拜金主义、实用主义、功利主义等错误思想腐蚀拉拢,使个人交往带上极其浓厚的功利色彩。

(4) 猜疑妒忌

猜疑心理在交往中一般表现为以一种假想目标为出发点进行封闭性思考,对人缺乏信任,胡乱猜忌,很容易被暗示,猜疑是人际关系和谐的蛀虫。另外,心理学认为,任何人都有不同程度的嫉妒心,一定的嫉妒心,可以激发人奋发向上的积极性,然而嫉妒心一旦超出一定限度就会走向反面,影响人与人之间正常的关系。在我们平时的交往中,嫉妒心主要表现为对他人的成绩、进步等不予承认甚至加以贬低;自己取得了成绩,获得了荣誉就沾沾自喜,但同时又焦虑不安,对他人过分提防,害怕被他人赶上;有的甚至因此怨恨他人的所作所为。

(5) 江湖义气

有些学生热衷于江湖义气,对所谓的江湖好汉、江湖义士崇拜得五体投地,在学校也常与其他同学称兄道弟,甚至“拜把子”。在利益、冲突之前,不惜为哥们两肋插刀,大有“豪气冲天”的风范,实则更容易发生激烈冲突,甚至引发流血事件。

(6) 重面子

争面子是大学生许多人际冲突的导火索,大学生的许多人际冲突,都是发生在没有原则问题的小事情上,如一次无意的碰撞、不经意的言语伤害、或区区小利等,本来只要打个招呼、说声道歉,也就没事了,但双方都“赌气”,不打招呼,不道歉,而是出

^① 卢远. 大学新生人际关系现状分析及对策 [J]. 洛阳师范学院学报, 2001 (6).



言不逊，争吵起来。更有甚者，一个不让，一个拔拳相向，头破血流，事后懊悔不迭。双方都在用不适当的方法维护自尊，即典型的面子心理，仿佛谁先道歉就伤了面子，谁在威胁面前低了头，谁就丢种，于是矛盾层层升级，以悲剧而告终。^①

四、辅导员的应对策略

（一）学生不愿意向辅导员倾诉

一般来说，除了辅导员自身亲和力等因素外，学生不愿意向辅导员倾诉人际关系问题的原因可能是：觉得人际关系问题是个小问题，没有必要麻烦老师，让老师知道；存在人际关系问题的大部分学生都是比较内向和自卑的学生，这部分学生更不可能主动找老师陈述问题。因此，这首先要要求辅导员老师在学生中树立极具亲和力、容易让人接近的角色形象，让学生获得安全感，愿意主动接近辅导员，向其陈述自己的苦恼。其次，辅导员要主动仔细观察学生的状况，通过日常学习生活中的活动或小事，发现学生中可能存在的人际关系问题。再次，辅导员要主动关心可能存在人际关系问题的学生。当学生自己觉得实在是无法处理人际关系问题的时候，一般会到心理咨询中心去寻求帮助。但除此之外，还有很大一部分学生是非常需要人际关系方面的帮助的，但碍于各方面的原因，不好意思开口，这就需要辅导员在恰当的时机主动介入。

（二）学生向辅导员倾诉后，辅导员的处理方法

1. 收集学生信息，了解事情原委

（1）通过耐心倾听、无条件积极关注、共情等与学生建立良好的关系

学生找辅导员倾诉，一般来说是寻求心理支持的。面对学生的求助，辅导员首先要做的是有技巧地倾听，也就是在倾听过程中，不仅要耐心听，还要积极关注，与学生共情，如对学生说：“我感觉到你确实很难受”，“我能体会到你的不容易”，从而与学生建立心理联系。

（2）了解学生人际关系状况及相关信息

与学生建立良好的关系后，就要收集资料，具体了解学生当前人际关系的状况，并作中立、客观的判断、分析，与学生一起探索当前学生困惑的问题及其想达到的目标。

2. 判断属于日常纠纷还是心理问题

辅导员在倾听及获取信息的过程中，要仔细判断学生的问题是日常纠纷还是心理问题，两种问题有不同的解决和处理方式。

（1）属于日常纠纷

如属于日常纠纷，那么根据了解到的情况，弄明白是沟通、误会导致了矛盾，还是由于学生人际关系技巧缺乏导致了矛盾。如果是前者，辅导员可以做一个沟通的桥梁。如果是后者，辅导员可以鼓励该学生倾听一些关于人际关系技巧方面的讲座、推荐其参

^① <http://www.studa.net/shehuiqita/080810/11020242.html>