



DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

大学生心理健康教育

主 编 张金明 蒲文慧 陆时莉
副主编 张冬梅 苗 绘 姜云鹏 孙晓东



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

内 容 简 介

本书是一本关于大学生心理健康教育的理论性与操作性并重的教材,既重视介绍有关心理学的知识,阐明大学生心理发展的规律与特点,又密切联系大学生存在的心理问题,提供切实可行的心理训练和辅导方法。本书既可作为对大学生进行心理健康教育的教材使用,也可作为大学生进行自我心理修养的辅导书,还可作为教师、辅导员、家长等进行大学生心理健康教育的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/张金明,蒲文慧,陆时莉主编. --北京:北京邮电大学出版社,2011.5(2011.8重印)
ISBN 978-7-5635-2615-4

I. ①大… II. ①张… ②蒲… ③陆… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 087855 号

书 名:大学生心理健康教育

著作责任者:张金明 蒲文慧 陆时莉

责任编辑:张 灏

出版发行:北京邮电大学出版社

社 址:北京市海淀区西土城路 10 号(邮编:100876)

发 行 部:电话:010-62282185 传真:010-62283578

E-mail: publish@bupt. edu. cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京联兴华印刷厂

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16

印 张:20

字 数:473 千字

印 数:5001-7000 册

版 次:2011 年 5 月第 1 版 2011 年 8 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5635-2615-4

定 价:32.00 元

· 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 ·

前 言

大学生风华正茂,身心发展正处在迅速走向成熟但未完全成熟的过渡时期,社会的变革、环境的改变、学习的压力、生活的烦恼、竞争的加剧等必然会给他们带来巨大的心理困惑。因此,加强大学生心理健康教育、提高大学生的心理素质已受到党和政府以及各级教育部门的高度重视。

“大学生心理健康教育”不仅是一个学术问题,更是一个实践问题,对促进大学生成长、开发潜能、排解心理困扰、优化心理素质、增进心理健康、预防心理疾病、促进全面发展有着其他方面的教育不可替代的作用。

参加本书编写的人员都是多年从事大学生心理健康教育与心理咨询的教师,具有较强的理论功底和实践经验,可以说本书是我们多年来从事大学生心理健康教育与心理咨询实践的结晶。本书遵循理论与实践相结合的原则,既重视介绍心理学的有关知识,阐明大学生心理发展的规律与特点,又密切联系大学生存在的心理问题,提供切实可行的心理训练和辅导方法。因此,本书既可作为对大学生进行心理健康教育的教材,也可作为大学生进行自我心理修养的辅导书,还可作为教师、辅导员、家长等进行大学生心理健康教育的参考书。

本书的编写工作采用集体讨论、分头执笔、交叉修改的方式,由长春工程学院的张金明、蒲文慧、张冬梅、苗绘、姜云鹏、孙晓东、谢桂新、徐凤利、谷丹和吉林警察学院的陆时莉共同完成。其中,张金明、蒲文慧、陆时莉任主编;张冬梅、苗绘、姜云鹏、孙晓东任副主编。各章的具体分工如下:张金明负责第一章、第二章、第八章、第十二章、第十三章和各章阅读资料的撰写;蒲文慧负责第三章、第四章、第五章、第六章和第十四章的撰写;谢桂新负责第七章的撰写;苗绘负责第九章的撰写,同时还承担了书稿的设计工作;张冬梅负责第十章的撰写;陆时莉负责第十一章和各章心理测试的撰写,同时负责书稿的审理和设计;孙晓东、谷丹负责各章的实例与案例分析的撰写;姜云鹏、徐凤利负责各章心理训练的撰写;张金明负责全书的统稿、定稿。

本书的出版得到了学校有关领导,教务处、教材科有关人员以及北京邮电大学出版社的支持和帮助,特在此表示感谢!

编 者

目 录

第一章 绪论	1
第一节 为什么在高校开展心理健康教育	1
第二节 大学生心理发展的特点及心理健康状况	5
第三节 正确认识和处理心理健康教育中的几种关系	12
第四节 大学生心理健康教育的有效途径	16
第二章 心理健康概述	23
第一节 心理健康的含义和标准	23
第二节 大学生常见的心理障碍	28
第三节 影响大学生心理健康的因素	37
第四节 大学生心理健康辅导	43
第三章 大学生的适应心理	51
第一节 心理适应概述	51
第二节 大学生心理适应的主要问题	56
第三节 大学生心理适应问题产生的原因	61
第四节 大学生心理适应辅导	63
第四章 大学生的认知心理	70
第一节 认知概述	70
第二节 大学生认知心理的特点	71
第三节 大学生主要的不良认知	73
第四节 大学生认知心理辅导	79
第五章 大学生的情绪心理	88
第一节 情绪概述	88
第二节 大学生情绪心理的特点	90
第三节 大学生主要的不良情绪	93
第四节 大学生情绪心理辅导	97
第六章 大学生的意志心理	108
第一节 意志概述	108
第二节 大学生意志心理的特点	111
第三节 大学生主要的不良意志心理	114
第四节 大学生意志心理辅导	119
第七章 大学生的个性心理	127
第一节 个性概述	127
第二节 个性心理特征	130

第三节	大学生不良个性的表现	134
第四节	大学生的个性优化	140
第八章	大学生的学习心理	147
第一节	学习概述	147
第二节	大学生学习的特点	151
第三节	大学生在学习方面存在的心理问题	154
第四节	大学生学习心理辅导	160
第九章	大学生的交往心理	169
第一节	人际交往概述	169
第二节	大学生人际交往的特点和类型	172
第三节	大学生人际交往的障碍	175
第四节	大学生人际交往心理辅导	180
第十章	大学生的恋爱心理	187
第一节	爱情概述	187
第二节	大学生恋爱心理的特点	190
第三节	大学生的恋爱心理障碍与误区	195
第四节	大学生恋爱心理辅导	198
第十一章	大学生的性心理	208
第一节	性心理概述	208
第二节	大学生性心理的发展概况	214
第三节	大学生常见的性心理困扰	218
第四节	大学生性心理辅导	224
第十二章	大学生的择业心理	234
第一节	职业概述	234
第二节	大学生择业心理的特点	241
第三节	影响大学生择业心理的因素	246
第四节	大学生择业心理辅导	250
第十三章	大学生的自我意识	272
第一节	自我意识概述	272
第二节	大学生自我意识的特点	278
第三节	大学生自我意识的矛盾与心理障碍	284
第四节	大学生自我意识辅导	288
第十四章	大学生的网络心理	295
第一节	网络与心理卫生	295
第二节	大学生网络心理的特点	300
第三节	大学生的不良网络心理	305
第四节	大学生网络心理辅导	309
参考文献		314

绪论

知识目标:

- 理解为什么要在高校开设这门课程
- 掌握大学生的心理发展特点及心理健康状况
- 了解心理健康教育中的几种关系

能力目标:

- 能够明确学好该课程的途径和方法

大学的培养目标是培养全面发展的高素质人才,心理素质是个人整体素质的一个重要方面。加强心理健康教育不仅对大学生个体心理素质的提高以及在校期间的身心健康和全面发展有着重要的指导作用,而且对他们毕业后的发展,尤其对国家一代新人总体素质的提高有着极其深远的影响。

第一节 为什么在高校开展心理健康教育

20世纪80年代以来,针对“应试教育”存在的种种弊端,根据国际教育改革的潮流和特点,素质教育的思潮在我国逐渐兴起。目前素质教育已不仅仅是一种教育趋势、教育口号,而是成为一个指导我国教育实践的教育思想和教育形式。

所谓素质教育,是指依据人的发展和社会发展的实际需要,以全面提高全体学生的基本素质为根本目的,以尊重学生主体和主动精神、注重开发人的智慧潜能、注重形成人的健全个性为根本特性的教育。

“素质”是从心理学界定过来的一个概念。心理学中认为,素质是指人的身体和心理发展的客观基础。人的发展是从量的积累到质的变化连续不断的过程。每一个阶段新“质”的出现,都作为下一个阶段的发展奠定一定的基础,进而促成其新的水平上生长。人的可教育性就是在不断提高基础水平的变化中体现出来的。因此,素质是一个人身上处在发展中的“基础条件”。

个体的素质结构主要包括生理、心理两大基本要素。无论是古希腊时期的“身心既美且善”,还是现代社会提出的“个体和谐发展”,无一不认为个体素质结构包含身心两个基本方面。

生理素质主要指人的身体发育、机能成熟和体质体力的增强。心理素质则指人的认识、情感、意志及个性的发展与完善。

素质教育可相应分为身体素质教育和心理素质教育。心理素质教育是有目的、有计划地对受教育者的心理施加影响,使其提高心理健康水平,全面发展个性,注重受教育者潜能的开发和各种优秀心理品质的培养和发展,同时预防各种异常心理和心理问题的产生。

当前高校开展大学生心理健康教育的必要性和重要性已被越来越多的教育工作者所认同。国家教育部于2001年3月下发的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的

意见》中明确指出,心理健康教育“是高等学校德育工作的重要组成部分”,“是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求”,“大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的要求”。但是,还应该看到,我国高校大学生心理健康教育发展的状况还远远不能适应新形势发展的需要,而且对其重要性的认识还远远没有上升到应有的位置。因此,我们还必须进一步提高对大学生心理健康教育工作在当前形势下的必要性和重要性的认识,以保证和推动大学生心理健康教育工作的有效开展。

一、开展心理健康教育是社会发展的需要

21 世纪是一个加速发展的世纪,是一个竞争激烈的世纪,是一个交往频繁的世纪,是一个国际化的世纪,充满着机遇和挑战。21 世纪对人才的心理素质提出了更高的要求,要想取得成功,不仅要有良好的思想道德素质和科学文化素质,更要有创新的精神、进取的态度、竞争的意识、应变的能力、沟通的技巧、充分的自信、积极的思维、乐观的态度、健康的情绪和成熟的人格。因此,要想在未来的社会生存和发展,没有良好的心理素质作保障是不行的。

我国正处在一个社会变革的伟大时代。社会主义市场经济体制的逐步建立为我国社会主义现代化奠定了坚实的社会基础,为大学生大显身手提供了历史舞台,但同时社会主义市场经济体制下经济成分多样化的社会形态带来了诸多的新问题、新情况,引发了诸多的社会矛盾,使人们的价值观念发生了重大的变化。尤其需要重视的是,发展中国家在实现现代化的进程和社会的改革开放中,又必然受外来文化的影响。从器物层到制度层再到观念层,强烈地冲击着我国传统文化的根基,震撼着人们长期构筑的精神世界,这对大学生心理的成熟和稳定产生极大的影响。应该看到,大学生是一个承载着社会、家长高期望值的特殊群体,自我定位高,求知和成才的欲望强烈,思想敏锐,易接受新生事物,但不够成熟,缺少理智分析眼前事物的能力;他们关心社会,但缺少社会生活经验,看问题时有片面,时有偏激,表现出心理的不平衡性。在面对经济、社会发展,特别是涉及大学生切身利益的各项改革时,在面对社会环境、家庭环境和成长过程中复杂、多样的问题时,在面对发展、竞争、学习、经济、就业、情感等巨大压力时,在面对社会的高速发展、高度开放、快节奏运行而感到不适应或高度紧张时,特别是面对市场经济的负面影响、改革中某些无序状态产生的不良之风和有害思想的侵蚀时,由于大学生思想单纯,理想化的思维方式与现实的矛盾冲突凸现,从而使他们产生一定程度的思想困惑或心理障碍。据不完全统计,近年来,大学生由此而产生的心理问题或由此而产生的休学、退学等情况,乃至自杀、凶杀等恶性事件呈上升趋势,已严重影响极少数学生的健康成长。作为促进大学生全面发展重要途径和手段的大学生心理健康教育亟待进一步加强。从这个意义上说,加强大学生心理健康教育工作是适应社会变革的需要,是经济和社会发展对高素质人才的呼唤。

二、开展心理健康教育是适应全面推进素质教育的需要

全面推进素质教育是党中央、国务院从我国社会主义事业兴旺发达和中华民族伟大复兴的大局出发做出的重大决策。高等学校作为培养社会主义建设者和接班人的重要阵地,全

面推进素质教育是其必然的工作目标。

21 世纪的人才观告诉我们,在以思想道德素质、文化素质、专业素质、心理素质和身体素质五个主要方面共同组成的人才素质结构中,心理素质不仅是重要的组成部分,而且对其他素质的发展具有很大的制约作用。事实证明,大学生如果没有良好的心理素质,便无法很好地完成学业,更无力承担未来建设祖国的责任。从这个意义上说,心理素质不仅直接影响大学生全面素质的提高,而且关系到学校能否完成造就德智体全面发展的社会主义事业建设者和接班人这一根本任务,关系到中华民族的未来。《中国教育改革和发展纲要》强调,“面向全体学生,全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体、心理素质,促进学生生动活泼地发展。”因此,全面推进素质教育,不能忘记和忽视对学生全面发展和健康成长起基础作用的心理素质,尤其是不能忘记和忽视旨在培养和提高大学生心理素质的心理健康教育。

我们应当把加强大学生心理健康教育工作看做是在新形势下全面贯彻教育方针、对大学生实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径,从而不断提高加强大学生心理健康教育认识的自觉性。近年来,我国大学生心理健康教育工作得到较大的推进和加强,在推进大学生素质教育中发挥了重大作用。但我们还应该看到,我国大学生心理健康教育工作还远远不能适应形势的发展,特别是还不能满足全面推进素质教育的需要,还存在着在新形势下对大学生心理健康教育的任务、对象、特点和规律认识不够、研究不深的问题,尤其还存在着对心理健康认识上的不到位,还远远没有把这项工作放到应有的位置上。《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》中指出,“实施素质教育就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,造就有理想、有道德、有文化、有纪律的德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。”因此,我们要通过大学生心理健康教育活动,引导和帮助大学生提高对心理素质在人的整体素质中的作用的认知,正确处理心理素质与其他素质的关系,了解和掌握心理健康的必要知识,优化个性品质,增强心理调适能力和适应社会能力,为大学生全面发展和协调发展创造相应的条件。

三、开展心理健康教育是适应新形势下学校德育工作的需要

心理健康教育作为德育工作的重要组成部分,不仅是国家教育部的规定和要求,更是适应新形势下开展高校德育工作的迫切需要。

心理学和思想学告诉我们,心理和思想是具有不可分割的内在统一性的,两者的形成具有一致性。心理是人脑的机能,是对客观事物的主观能动反映。而思想也有着相同的本质,也是客观存在反映在人脑中经过思维加工而产生的。不论是健康人格的形成,还是高尚思想的形成,都是人的知、情、意、需要、动机、性格等多种心理相互作用的结果。两者的性质具有一致性,思想属于心理现象的一部分,而且是高层次部分,思想属于理性认识;心理不仅包括理性认识,也包括感性认识。思想在意识层次、政治思想、道德观念等多种意识中占重要地位,而心理则包括意识和无意识。大量研究表明,心理和思想是相互作用的,思想对心理

起决定作用和支配作用,具有优化心理的功能;心理对思想也起着决定作用,思想的发展变化受心理因素的影响和制约。两者在构成及功能上都具有不可分割的联系。因此,高校的思想政治工作不但不能忽略人的心理因素,而且还要积极借助心理的功能,从心理入手,这样才能掌握大学生思想意识的形成、发展和变化的规律,从而有效地提高高校思想政治工作的水平。

近年来,中共中央、国务院及教育部门逐渐将大学生心理健康教育纳入学校德育范畴,使高校德育工作的外延和内涵有了新的拓展。1995年国家教委颁布的《中国普通高等学校德育大纲》中的德育目标要求大学生具备良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,具有较强的心理调适能力。2001年国家教育部在《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中进一步重申,“大学生应具备良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,具有较强的心理调适能力”,并要求各高等学校要把心理健康教育工作作为高校德育工作的重要组成部分加以重视。2002年教育部在《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》中明确要求把大学生心理健康工作纳入到学校德育工作管理体系中。2004年中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中进一步地把大学生心理健康教育作为对大学生思想政治教育的重要内容,并明确提出,在高校“要建立健全心理教育和咨询的专门机构,配备足够数量的专兼职心理健康教育教师,积极开展大学生心理健康教育和心理咨询辅导,引导大学生健康成长”……由此可以看出,加强大学生心理健康教育不仅是德育的重要组成部分,而且是加强和改进德育工作的重要保证。随着我国社会改革的深入开展,社会情况发生复杂而深刻的变化,高校德育工作面临的形势更复杂、任务更繁重、工作更艰巨。面对新情况、新特点,增强高校德育工作的时代感及针对性、实效性,不仅迫切需要马列主义的强有力的指导,也迫切需要包括心理健康教育在内的教育手段多方位、多形式的强有力的配合。

四、开展心理健康教育是自我发展的需要

当代大学生正处在变革的社会背景下,又恰逢思想波动较大的年龄阶段,从心理发展水平看,正处在迅速走向成熟但又未完全成熟的过渡时期。在这一时期,大学生的各种心理活动异常活跃,同时也充满了矛盾与困惑,自我调节能力还不完善,当面临新的环境、学习、人际关系等一系列的选择和竞争时,常常会因为遇到挫折、困扰而引起情绪波动、心烦意乱。大多数学生在面临这些问题或冲突时,通过朋友的帮助、书籍的影响、教师的指导、家长的协助等能及时地进行自我调整并保持健康的心理状态,能愉快地进行生活、学习和交往。但是也有少部分学生只依靠自己的力量调节和改善,常常不能及时地进行自我调整,久而久之,就会发展为程度不同的心理困惑或心理疾病,严重地影响了正常的学习和生活。开展心理健康教育,不仅可以使那些比较健康的学生尽快地缩短适应期,提高学习和生活的效率,得到全面而充分的发展,也可以使有心理障碍的学生及时得到矫治,恢复为健康的状态。



阅读资料

克林顿的座右铭

青春,不是人生的一个时期,而是一种心态。

青春的本质,不是粉面桃腮,不是朱唇红颜,也不是灵活的关节,而是坚定的意志,丰富的想象,饱满的情绪,也是荡漾在生命甘泉中的一丝清凉。

青春的内涵,是战胜怯懦的勇气,是敢于冒险的精神,而不是好逸恶劳。许多60岁的人反而比20岁的人更具上述品质,年岁虽增,但并不催老;衰老的成因,是放弃了对理想的追求!

岁月褶皱肌肤,暮气却能褶皱灵魂。烦恼、恐惧,乃至自疑,均可摧垮精神,伤害元气!人人心中都有一部无线电台。只要能从他人或造物主那里收到美好、希望、欢畅、勇敢和力量的信息,我们便拥有青春。一旦天线垮塌,精神便会遭到愤世和悲观的冰霜的镇压,此时,即使20岁的人,也会觉得老了;然而,只要高竖天线,不断接收乐观向上的电波,那么,即使你年过80岁,也仍觉得年轻。

第二节 大学生心理发展的特点及心理健康状况

从心理学的角度看,在校大学生正处于人生发展阶段青春期的中后期。这一时期,大学生在人格上将逐步完成从青少年向成年人的过渡和转变,从而建立起自己稳定的人格结构,在心理上和经济上逐步摆脱对家庭和父母的依赖,从而走向独立和成熟。在这一人生发展急剧变化的时期,在校大学生面临着很多重要的人生发展课题,必然会遇到各种困惑和矛盾。他们在大学期间面临着各种发展机遇,同时也面临着激烈的竞争和巨大的压力,可能获得成功,也可能面临失败。如何面对挫折、适应环境变化、调节不良情绪、协调人际关系、确立自我等都是大学生必须面对的事情。事实表明,在大学期间,有相当一部分大学生不能正确对待遇到的各种问题,从而感到困惑和迷茫,有的甚至发展成为心理障碍。

一、大学生心理发展的特点

个体的心理发展,从一定意义上看,就是指个体从出生到死亡其间心理发生、发展和变化的过程。人的一生是漫长的,在社会生活条件和教育的影响下,人们由一个懵懂无知的婴儿逐步成长为一名有一定思想观点、文化知识和劳动能力的社会成员。在这个发展过程中,

除了生理上的发育之外,心理上也会发生巨大变化,在心理过程和个性特征上呈现出不同的特点和水平。

心理发展是一个持续不断的前进过程,每一个心理过程和个性特征都在逐渐地、持续地向高级发展,在连续不断的发展过程中,根据发展的速率和特征不同又可区分出事实上的阶段性。心理学家倾向于将个体心理发展按其阶段性不同划分为以下几个时期:乳儿期(出生至一岁)、婴儿期(一岁至三岁)、幼儿期(三岁至六七岁)、童年期(六七岁至十一二岁)、少年期(十一二岁至十四五岁)、青年期(十四五岁至二十七八岁)、成年期(二十七八岁至五十五岁)、老年期(五十五岁以上)。其中青年期又可具体分为以下三个阶段。

青年前期:十四五岁至十七八岁,相当于高中阶段,个体的生长发育进入“第二次生长高峰”,心理发展特别是个性心理特征变化明显。

青年中期:十七八岁至二十二三岁,相当于大学阶段,生长发育、心理发展均趋于成熟。

青年晚期:二十二三岁至二十七八岁,相当于完成学业、选择职业、组建家庭、走向社会的初期阶段,生长发育和心理发展稳定化。

青年期是由少年向成人过渡的时期,处于青年期的大学阶段又是由青年前期向青年晚期过渡的关键时期。作为青年期的自然延伸,大学生们仍在不安和躁动中顽强地向“成熟”迈进。作为向成年期的过渡,他们已经开始在家庭和社会中逐步获得成人的地位,朝气蓬勃,意气风发,充满了青春的活力,他们不再盲从,敢于发表自己的独特见解,进行独立的思考。在他们的身上,强烈地体现出一些不同于少年而又异于成人的心理特点。

1. 大学生心理发展中的矛盾

矛盾是心理发展的动力和源泉。大学生风华正茂,正处于人生的黄金季节,但在其心理发展过程中依然存在各种不平衡和不协调的因素,由此导致大学生的心理活动呈现出矛盾的状况。

(1)独立与依赖的矛盾。大学生离家求学,脱离了家庭的约束,同时也摆脱了升学的压力,有更多的机会来观察世界、发现自我。他们想用自己的眼睛寻找真理,不再一味地受师长和世俗的影响,可是他们经济不独立,经历还不丰富,思想还不深刻,他们想独立但又很难摆脱依赖。大学生有时是大人,有时又是孩子,就像空中的风筝,既想自由翱翔,又不忍挣断箠线,风雨来时,还想投回母亲的怀抱。

(2)闭锁心理与渴望理解的矛盾。由于拥有了个性化的自我,大学生再也无法把自己完全地融入他人之中。每个人都有了一片只属于自己的田野,别人无法涉足。但这又是个渴望友谊、期待理解的年龄,一声赞许会令他们欣然,一丝微笑会使他们兴奋。他们把自己的心灵之门小心地锁上,又把钥匙挂在旁边,多么希望一个细心的人能开启他们的心灵之锁,然后推门而入。那小心翼翼的心原来并不设防。

(3)理想与现实的矛盾。大学生是天之骄子,充满了理想与梦幻。他们指点江山、针砭时弊,政府多年来无法解决的难题在他们看来却易如反掌。他们有的是热情,有的是精力,总觉得自己是未来社会的撑船人,世界属于他们。可是一接触现实他们则会发现,社会并不完全按照他们的思维运转,他们的高谈阔论很少被别人采纳,一腔热血有时换来的是冷冷一笑。理想的肥皂泡在现实面前破碎后,他们痛苦、愤怒、郁闷,找不到自己的位置、自己的路。

大学生还处在一个太容易欣喜和沮丧的年龄,还不知道如何面对成功和失败。

(4)求知欲强与鉴别力低的矛盾。上大学前,他们一直埋头于课本与参考书中,一旦没有了升学的压力,处于巅峰的感知力和记忆力则令他们胃口大开。他们像节食多年的孩子一样涌向图书馆,哲学、文学、艺术……饥不择食。这种没有指导、没有鉴别的盲目阅读使他们吸收了许多营养,也吃进了许多毒素。先入为主,许多思想涌入他们缺乏鉴别力的大脑,读了一阵子书后,他们又陷入了新的迷茫与困惑。学海茫茫,不带着自己的指南针去读书,终究会在书堆里迷失的。

(5)性生理早熟与性心理晚熟的矛盾。20多岁的大学生在生理上迅速成熟,但由于在学校生活的时间长,与社会实践接触少,会出现与生理发育不协调的心理晚熟现象。性生理的基本成熟使大学生有了与异性交往的需要和欲求。但大学生恋爱的成功率很低,因为除了感情以外,两个人在经济、社会、心理方面都还缺乏承担爱的责任和能力。如果把爱和性分开,把爱和责任分开,那么爱只不过是一场浪漫的游戏。

2. 大学生心理发展特点的表现

大学生的心理是在矛盾过程中不断向前发展和跃进的,青年中期也是大学生心理发展趋于成熟的时期,其发展特点表现在以下几个方面。

(1)认识能力的水平迅速提高。认识能力包括感觉、知觉、记忆、想象和思维等。其中,感知的目的性、自觉性、持久性、精确性和概括性明显提高;有意记忆、理解记忆迅速发展,并占据主导地位,记忆容量增大;想象中的创造性成分日益增多;思维开始由形象逻辑思维占优势转向辩证逻辑思维占优势,能运用科学概念对某些事物和现象做出判断,进行初步的理论思维,思维的独立性和批判性明显增强,并开始具有一定的创造性。

从认识能力反映出的智力发展水平上看,大学阶段是智力发展的最高峰。琼斯等人的一项研究表明,智力在10~16岁这个阶段发展最为迅速,到19岁左右智力发展到达顶点,之后又以大致相同的速率下降,一直衰退到60岁。韦克斯勒对17~65岁的人所进行的研究的结果显示,智力发展的顶峰期为22岁,并且这个高峰状态一直持续到25岁。可见,智力发展的整体趋势反映出大学阶段是智力发展的高峰时期。但组成智力的各分项能力发展的顶峰年龄却各不相同,有的能力发展成熟较早,有的则较迟。例如,观察力发展的顶峰期为10~17岁,70岁以后丧失一半以上;记忆力发展的顶峰期为18~29岁,70岁以后能保持55%;比较和判断力发展的顶峰期为30~49岁,70岁以后能保持69%。

(2)情感发展复杂多变、丰富而强烈。对于处于青年期的大学生,情感(或情绪)世界早已不再是风平浪静的港湾,而是汹涌澎湃的大海,而他们自己则像是一叶小小的扁舟,在情感的海洋中航行,在波峰和波谷间寻找着新的平衡。虽然这时大学生已有了驾驭自己的能力,但情感的浪潮依然是时起时落。高兴时他们欢呼雀跃,甚至唯我独尊;失败时则极端苦闷、悲观失望。有时为一点小事他们或者激动,显得振奋、热情,或者动怒、愠气,与人争吵;有时又会转向反面,变得泄气、绝望。

大学生的情感状态还没有成人那样稳定、平静,依然没有摆脱两极性的特点,烦躁和不安仍然是他们情绪的重要内容。

进入大学之后,他们虽然喜欢团体生活,但有时也喜欢独自沉思,身边朋友的数量将随

着年龄的增长而减少,逐渐走向闭锁、内心自白与内心探索的道路。因此,寂寞与孤独的内心情绪体验开始走入了他们的生活中。随着情感体验的不断变化,其情感更趋于复杂化。一方面,他们情感的延续性增加了,不再出现破涕为笑的现象,在一段时间内,或是欢乐愉快,或是安乐宁静,或是抑郁低沉;另一方面,他们的情感带上了文饰的、内隐的、曲折的性质。他们的面部表情不再是内心世界的显示器,逐渐学会了控制自己的情绪冲动,遇事能保持较冷静的头脑。比如,他们对某件事感到厌烦,但出于某种原因,也可以表现得不在意或者热心;对一个人,明明是有好感,愿意接近,但是由于自尊心或其他缘由,会有意地表现出冷淡的态度。

总之,大学生的情感状态是稳定性与波动性并存,外显性与内隐性共存,爆发性与延续性共存。大学生的情绪世界可谓复杂多样,有时有如变幻莫测的大海,高兴时会把你推上湍急的浪尖,忧愁时会把你甩向急流中的波底;有时又如一块复杂难解的魔方,让你猜不透,解不开,六面体上的每个平面中都嵌满了五颜六色的情绪方块,充满了喜怒哀乐。

(3)意志品质的发展日益完善。大学生意志过程的发展主要体现在意志品质的发展上,从意志品质的自觉性和独立性看,大学生对自己的学习有清楚而深刻的认识,目的明确,不再过多地依赖教师的检查督促,能够主动地把自己的热情和力量投入到学习中去;从果断性上看,遇事能深入思考,迅速作出决定,积极采取行动;从自制力看,能够约束自己的情感,掌握自己的心境,节制自己的行为,行动的协调能力逐渐增强;从坚持性上看,大学生坚持不懈、持之以恒的自我控制能力日益加强。

(4)自我意识的水平不断增强。大学阶段是自我意识发展的关键期。大学生的自我意识是从自我分化开始的,进入青年初期,儿童期的那种稳定、笼统的“我”被打破,出现了一分为二的两个“我”。一个是理想的“我”,它是自己主观感受到的“我”,是社会所希望自己未来成为的那样的人;另一个是现实的“我”,指当时实际达到的自我状态,即我现在已经是个什么样的人。也可以说,理想的“我”就是观察着、体验着、控制着的我,现实的“我”则是被观察、被体验、被控制着的我。自我的分化使大学生开始更迫切地出现了“深入了解自己、关心自我形象”的需要,而且这种需要的内容也呈现出多样化的特征。一方面,他们像中学生一样关心自己的生理面貌,对自己的外貌感到不安,希望受到别人的好评。比如,有的女生担心发胖,有的男生顾虑自己长得矮等。另一方面,他们也开始拿出更多的时间来关心自己的精神世界,要求了解自己性格和品德上的优点和缺点,敏感地关注别人对自己的议论和态度,并经常从书刊、名人的传记与作品中选择一些名言警句来督促自己、剖析自己、鼓舞自己,强烈地关心着自己的个性品质和才能的发展,希望发挥自己的才能,以显示自己的价值。

自我分化就意味着自我矛盾的产生,表现为理想的“我”与现实的“我”的矛盾。理想的“我”是在自己的头脑中塑造的、自己所期望的未来的自我形象;现实的“我”则是通过个人实践而反映到头脑中的真实的自我形象。大学生由于受自身认识水平和社会条件的限制,常常不易准确地估量自己,两个自我之间难以一致,从而不能确立自我形象,表现出明显的冲突。他们可能忽而只看到自己的这一方面,忽而只看到自己的另一方面,时而肯定自己,时而又否定自己,表现出内心的动荡不安和痛苦。

自我的矛盾促使大学生开始深入地认识自己,并通过自我探索使两个自我统一起来。在

这一过程中,随着个人心理发展水平和环境条件的不同,可能会出现积极或消极的自我统一。积极的自我统一过程就是指大学生对现实我的认识比较清晰、客观、全面、深刻,理想的“我”的确立比较现实、积极,既符合社会的发展要求,又可以经过努力而达到。同时,既努力去实现自己理想的“我”,又能不断进行自我调节,去掉理想的“我”中不切实际或错误的部分,不断加强对现实的“我”的观察、分析与评价,在实现理想的“我”的道路上不断地改造现实的“我”。消极的自我统一过程有两类表现方式,一类是对现实的“我”的认识和评价过低,导致经常否定自己,主观上缺乏自我驾驭的能力,他们往往只想通过简单的、常规的或不太长的努力去实现理想的“我”,一旦遇到困难就会形成挫折感或自卑感,不是通过积极地改变现实的“我”去实现理想的“我”,而是在一定程度上放弃理想的“我”,保持现实的“我”;另一类则表现为对现实的“我”的认识和评价过高,以致形成虚妄的判断,或忘记了客观要求对自己的制约,由假想或空想的“我”代替现实的“我”,或是把违反社会道德、社会义务的理想的“我”作为自己的期望、抱负和奋斗目标,形成消极的自我统一。

大学时期是理想的“我”与现实的“我”之间矛盾最突出的时期,也是走向统一、转化的关键环节。因此,大学生自我意识的发展是个性发展的核心内容。如何在自我分化、自我矛盾之后向积极的自我统一转化,认清自我完善的目标,是大学生面临的一个重要课题。

大学阶段正是各种心理现象急剧变化的时期,大学生的心理发展必然呈现出一些新的特点。纵观心理现象的各组成部分,心理过程中的智力发展、情感发展、意志发展以及个性心理中自我意识的发展都在整个心理发展中占有十分重要的地位,但这并不排斥其他心理现象的发展。大学生各种心理现象的发展均具有其特殊性,带有鲜明的自身特点。

二、目前大学生的心理健康状况

1989年,国家教委以12.6万名大学生为对象做过心理健康调查,结果发现20.23%的大学生存在着不同程度的心理障碍。从1992年起,清华大学每年对新生进行心理健康状况调查,结果发现大学生中有20%左右的人心理素质不良,存在不同程度的障碍。最近,对全国6大区16所院校随机抽取的528名大学生进行SCL-90测查,结果显示,其中118人至少有一项超过正常标准,即22.4%的大学生在该项测查中至少有一项呈现出心理障碍状况。其中,44.1%的人主要是一项指标超标准,即一个因子项呈现异常;最高项者达全部9项;人均超标准2.65项。

大多数的调查结果显示,目前我国大学生的心理健康状况令人担忧。在校大学生出现心理障碍倾向的比例在30%左右,而存在较严重心理障碍的占10%左右。不过,大学生是否就是心理障碍的高危人群,目前下结论尚早。大体说来,大学生心理障碍主要表现在以下几个方面。

1. 环境适应不良导致的心理矛盾和困惑

从中学进入大学是大学生人生中的一个重要转折,在这个转折中,生活环境和人际关系的改变使其难以适应而产生心理矛盾和困惑,如自豪感与自卑感的矛盾、新鲜感与恋旧感的矛盾、独立感与依赖性的矛盾、轻松感与被动感的矛盾及强烈的交往需求与孤独感的矛盾,因此极易产生苦恼和忧愁。如果这些矛盾过于激烈和持久,则容易导致心理压力,甚至引发心理疾病。

2. 学习和考试的过分压力而导致的高度紧张和焦虑

由于学习是大学生生活的主旋律,因而学习进度的快慢、学习内容的简繁、学习难度的大小、学习成绩的好坏都会使大学生的心理状况发生变化。特别是在人才进入市场,学业的好坏直接成为能否顺利就业的主要因素的环境下,有的同学对学习、考试产生过分压力而引发一定程度的心理问题。例如过度的紧张、焦虑,时时感到竞争压力,高度紧张,从而出现自卑、厌学、注意力不集中、失眠、精神不振、思维钝化等心理障碍,这种心理状态在大学生心理问题中较为多见。

3. 人际交往的不适导致的烦恼和孤独

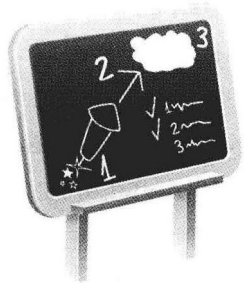
社会心理学的研究表明,人们心理矛盾乃至心理疾病的产生大多是由于人际交往的不适造成的。由于大学生是处在一个特定阶段的特定角色,缺少社会生活经验和社会交往的阅历,随着环境的改变和生理、心理的逐渐成熟,产生对友谊和爱情的渴望,再加上时代的发展对大学生人际交往能力提出更高的要求等因素,不少大学生常常因为沟通不良、人际冲突、人际关系失调而烦恼、情绪低落、自卑、压抑、焦虑、孤独和恐惧等。严重者则会导致生理、心理疾病。

4. 恋爱和性心理的发展导致的心理困扰

伴随着大学生生理、心理的逐渐成熟,大学生性心理也有了较大的发展,产生性的欲望和冲动,有了强烈的结交异性的愿望。一般情况下,大学生通过学习、工作、文体活动和正常社交活动,可以使自己的生理能量得到正常的释放来减轻和抑制生理活动,保持生理、心理平衡。但有一部分大学生由于缺少对性健康和性科学的认识,对性心理缺少良好的卫生知识和习惯,因而导致恋爱和性心理的困扰,如因单相思而自困、因热恋影响学业而烦恼、因失恋而萎靡、因多角恋而难以自拔、因性欲冲动导致性自慰而感到羞愧自责等。

5. 人生价值观上的消极取向导致的认知上的偏执

大学生一向被认为是人群中心理最健康的一部分。他们关心政治,思维敏锐,乐于进取。由于新形势下社会价值观多元化的影响,特别是资产阶级自由化的侵蚀,一部分大学生缺乏对人生态度和人生意义的正确理解,在当前的市场经济条件下,他们在价值取向上或过分强调自我价值的实现、过分夸大自我作用,或自我否定、自我拒绝,在处理个体与集体、个人与社会的关系上常常存在消极的评价倾向或过激的心理状态。



实例与案例分析

如何面对挫折

孙某从小学起就一直担任班干部,逐渐形成了极强的好胜心,凡事都要比别人做得好。

进入大学后,他在各个方面都努力表现自己,在军训时协助教官管理学生,积极参与各种活动,热心班级工作,可是在班干部的竞选中他却名落孙山。因此,他产生了严重的心理困惑,以致无法安心学习,对各种活动失去热情。

【分析与指导】

案例分析:挫折是指人们在某种动机的推动下,所要达到的目标受到阻碍,因无法扫除障碍而产生的紧张状态或情绪反应。俗语说:“不如意事常有八九。”这就是说,人人都可能遇到挫折以及这样那样的意外事件。学生学习上遇到困难,主观上虽然做出了努力,但学习成绩仍不理想,这是学习上的挫折。如果出现了挫折,又不能正确对待,很容易引起心理困扰,久而久之则会影响人的身心健康。

原因分析:形成挫折的原因一般不外乎两个方面。一方面,由于客观条件的限制、自然规律的制约、社会因素的影响,人们无法达到预定目标而会陷入挫折的情境。例如,一个急于完成学业并肩负家庭重担但由于学习成绩不良而不能如期毕业的大学生,一个刚刚进入社会但又没有找到理想的职业或得不到他人的信任和重用的青年,都会产生挫折感。还有诸如自然灾害的发生、亲人的生死离别、人际关系紧张、大大小小的社会生活事件等都是引起挫折的客观原因。另一方面,个人的身体、心理条件差,知识、能力不足,妨碍目标的顺利实现,也会产生挫折。例如,个子太矮无法当篮球运动员,容貌不佳难圆明星梦,智力或知识水平不高不能考入重点大学或理想专业等。由于这些原因不能实现自己的愿望,都容易引起挫折感。

案例指导:人在遇到挫折后有种种表现。增强挫折容忍力是摆脱困境、避免心理失常的最佳办法,但这种容忍力因人而异,有的人强一些,有的人弱一些。一般来说,心理健康的人在对待挫折情境时总是采取积极的态度。下面介绍几种行之有效的积极面对挫折的方式。

(1)理智地处理所遇到的问题。这是人在遇到挫折后最好的反应方式。明智的人在处理问题时都不刻板,有弹性,有较强的应变能力,在遇到挫折后一般有以下四种选择:①扫除障碍,达到目标;②回避障碍,通过别的途径达到目标;③用新的目标代替原来的目标;④暂时放弃原来的目标。

明智的人应当冷静地审时度势,用对事物的理性认识驾驭个人情感,面对现实,接受自己,眼睛望着理想、双脚踏着现实去努力奋斗,用“失败是成功之母”来激励自己,直到取得最后的胜利。明智的人不会总想改变那些无法改变的(或自己不能改变的)东西。例如,自己所爱的人抛弃了自己,应该面对现实,而不应该一蹶不振等;否则,势必会增加个人的不安和痛苦。因此,明智的人应当去做自己喜欢做的、应该做的、能做好的工作。

(2)代偿作用(升华)。用达到一个新的有社会价值的目标来代替原来不能达到的目标,借此防止因失败而损伤自尊心。比如,在失恋后,加倍努力学习等。与此相似的反应还有赎罪和补偿,指一个人做了违背良心的事,愿意受到惩罚或用做好事来弥补坏的行为。

(3)幽默作用。当一个人处于困难或尴尬的情境时,通过比喻、夸张、寓意、双关语、谐音、谐意、机智、风趣地说出包含着希望、友好和快乐的话语,间接地表达自己的意图,以便缓解紧张气氛、解决争端、消除不和谐因素及心理冲突,使人愉快地接受现实。拿别人取乐、恶语伤人、廉价的讨好和对困难的玩世不恭都不是幽默感。只有知识渊博、成熟的人才能恰当

地使用幽默的方法,使气氛更加愉快、和谐。

以上这些都是积极对待挫折的方法。此外,还有消极对待挫折的方式,如文饰作用、抵消作用、投射作用、反向作用、自我惩罚、幻想、冷漠、顺从、压抑、固着、敌视和攻击等。这些方式都是我们所不提倡的,是有害于人的心理健康的。

遭受挫折后,采取积极的反应方式和掌握解脱紧张情绪的方法是有益的。我们应该增强适应能力,减少动机与行为的攻击性、冲动性,尽量克服和避免消极对待挫折情境的反应方式,使自己在复杂的生活中立于不败之地。

第三节 正确认识和处理心理健康教育中的几种关系

我国的大学生心理健康教育发展还不平衡,教育形式与教育效果事实上还存在一定的反差。因此,真正要提高大学生心理健康教育的效果,就需要我们进一步研究、把握大学生心理健康教育的内涵和特征,进一步认识、把握和处理好大学生心理健康教育中的各种对应关系。

一、正确认识大学生健康成长与心理健康教育的关系

忽视心理健康教育在大学生健康成长中的作用是当前影响此项教育的一个认识误区。无论从心理学还是教育学的观点看,大学期间都是大学生健康成长的关键时期,同时也是大学生人生观、世界观的形成时期。在此期间,大学生的思想观念、思维方式往往具有矛盾性、不稳定性、幼稚性和可塑性等特点。正是基于这一点,目前我国高等学校的教育观立足于以培养大学生良好的思想道德素质、深厚的文化素质、扎实的业务素质和健康的身心素质为目标无疑具有重要的现实意义。

健康的心理素质是大学生接受思想政治教育以及文化科学知识的前提,是大学期间学习、生活和工作的基本保证。国家教育部在《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中明确指出,“加强大学生全面发展的重要途径和手段,是高等学校德育工作的重要组成部分。”但事实上,在我国高等教育中,心理健康教育的地位远没有上升到应有的高度,我国高等学校的实际教育情况仍存在不少缺陷,无论是学校管理者还是大学生自身都存在认识上的问题。例如,过分强调学生的智育及技能的培养,而忽略学生情感、人格优化、潜能开发,不少学校心理健康教育没有开展起来,即使一些学校开设一些课程,也带有明显的课程化倾向。教师按部就班地教,学生一节一节地学,最后考试计入学分,这种做法看起来重视,实际上失去了心理健康教育的活的灵魂,同样是一种不重视的表现,显然不利于大学生的全面成长,也是学生人格缺陷和心理失衡的重要外部环境。就大学生本身而言,他们中间不少人对身体的健康、学业的完成十分关注,而对心理健康则显得相当冷淡,对开展心理健康教育则更持无所谓态度,对学校安排的心理健康教育也是抱着完成一门课程学习而已的心态。近年的许多调查和学生的自我报告已经显示,当前我国大学生中存在的心理问题相当突出,因此我们必须充分认识其重要性,要把大学生心理健康教育工作当做大学生健康