

The background of the cover features a soft-focus image of a traditional Chinese tea set, including a teapot and a cup, resting on a surface. Delicate, light-colored branches or leaves are scattered across the scene, adding a natural and serene aesthetic. The overall color palette is muted, with greens, greys, and off-whites.

大学生 心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

◎主 编 王 卫 蒋凤锁



南京大学出版社

大学生 心理健康教育

主 编
副主编
编委会

王 卫
张旭东
於留芳
张逸文
查振芹
殷 茹
刘丽娟
江洪娟
李 霞
李 滢
彭一平
张 艳
董 进
王 凯

蒋凤锁
徐 燕
易 琳
张 倩
高天婧
李 蓓
薛 蓓
陶 丹
王新娟
罗 毅
李 娥
王晓昕
赵 峰

曾 琴
刘 兴
田瑞向
于耀平
张海华
姚伟星
贾俊玲
常 艳
王丽娟
郑 丹
刘亚蓉
于晓萍



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 王卫, 蒋凤锁主编. — 南京 :
南京大学出版社, 2017. 11

ISBN 978-7-305-19585-3

I. ①大… II. ①王… ②蒋… III. ①大学生—心理
健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 274057 号

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号
出 版 人 金鑫荣

邮 编 210093

书 名 大学生心理健康教育
主 编 王 卫 蒋凤锁
责任编辑 刁晓静

编辑热线 025-83592123

照 排 南京南琳图文制作有限公司

印 刷 南京京新印刷有限公司

开 本 787×960 1/16 印张 11.25 字数 260 千

版 次 2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-305-19585-3

定 价 28.00 元

网址: <http://www.njupco.com>

官方微博: <http://weibo.com/njupco>

官方微信号: njupress

销售咨询热线: (025) 83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

前 言

心理健康教育一直是我国高校德育教育的重要组成部分,2011年教育部发布《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》等文件明确要求:“高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程,课程旨在使学生明确心理健康的标准及意义,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识,掌握并应用心理健康知识,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力,切实提高心理素质,促进学生全面发展。”

基于这样的目的,本书要承担起教材和生活指导书籍的双重作用。此外,本书有以下几个特点:一是主题鲜明而全面。本书所涉及的大学生生活适应、学习心理、人际交往、爱情等几个主题基本上覆盖了大学生心理健康教育的各个方面。二是教学方法的多样化。三是课堂知识教学与课外小资料的有机结合,教学方式多样化。

由于编写水平有限,经验不足,教材中难免存在一些问题和不足之处,敬请各位专家、读者赐批评指正,以便我们再版时改进。

编 者

2017年9月

目 录

第一章 大学生心理与心理健康概述.....	001
第一节 心理与心理健康.....	002
第二节 影响大学生心理健康的因素.....	008
第三节 大学生常见心理问题及调适.....	012
第四节 大学生心理健康的培养.....	024
课后小资料.....	026
第二章 大学生适应心理.....	029
第一节 大学生心理适应概述.....	030
第二节 大学生的角色与环境变化.....	031
第三节 大学新生适应不良的应对策略.....	037
课后小资料.....	045
第三章 大学生自我意识.....	047
第一节 自我意识概述.....	047
第二节 自我意识的完善.....	060
第三节 大学生健全人格的塑造.....	066
课后小资料.....	067
第四章 大学生学习心理.....	070
第一节 大学生学习的特点.....	071
第二节 大学生常见的学习心理问题与调适.....	074
第三节 大学生学习能力和学习方法的培养.....	080
课后小资料.....	087



第五章 大学生的人际交往	088
第一节 大学生人际关系概述	089
第二节 大学生人际交往的特点及常见问题	091
第三节 大学生人际交往的原则及技巧	093
课后小资料	101
第六章 大学生的爱情心理	103
第一节 爱情概述	104
第二节 大学生常见的恋爱问题	109
第三节 培养爱的能力	113
课后小资料	122
第七章 大学生的压力、挫折及应对	127
第一节 大学生常见的压力与挫折	128
第二节 大学生压力和挫折的产生及特点	131
第三节 大学生压力和挫折的应对策略	141
课后小资料	146
第八章 大学生生命教育	148
第一节 生命的价值	150
第二节 生命的心理评价	156
第三节 珍爱生命,拯救生命	165
课后小资料	173

第一章 大学生心理与心理健康概述

案例导入

某高等院校学生的第一堂心理健康教育课上,老师正和学生分享一个话题:你觉得在高等院校有必要开设心理健康教育课吗?同学 A 说:“我认为没有必要。高中的老师说:考上大学,你们就进入了天堂,课程会很轻松,你们有很多可供支配的时间,但事实上,我们的课程安排得很满,还要上什么和我们没有关系的心理健康课,简直就是浪费时间。”同学 B 说:“我很健康,没有什么心理问题,所以我认为开设这样的课程没有必要。”同学 C 说:“我认为是有必要的,当今社会竞争激烈,很多人都会产生心理问题,了解一些这方面的知识是有好处的。”当老师和同学分享“你有了心理困惑时,你会去做心理咨询吗?”这个话题时,多数同学表示不会去做心理咨询。同学 D 说:“我不会去做心理咨询,因为我觉得去做心理咨询的人都是精神上有问题的人。”同学 E 说:“在高中时,我就有过去做心理咨询的冲动,但是我一直很矛盾,主要是怕别人不理解。”同学 F 说:“我可以理解别的同学去做心理咨询,但是我自己不会去的。”只有少数同学表示愿意去做心理咨询。

大学阶段是一个人成长的关键时期。青年学生思想活跃,求知欲旺盛,热情奔放;但情绪易波动,易受挫折,容易偏激。许多人并不缺乏才华、能力和机遇,却与成就和幸福擦肩而过,其根本原因就是因不具备健康的心理和良好的个性。实践告诉我们,一切成就、财富和幸福都源于健康的心理。



第一节 心理与心理健康

一、心理的实质

人们对心理实质的理解曾经存在着不同的认识:唯心主义者认为心理现象是不依物质而存在的灵魂、宇宙精神或与身体无关的“心”的活动的表现;唯物主义者认为心理现象是自然界发展中高级物质形态的属性,是身体特殊部分活动的表现。现在我们知道唯心主义者的观点显然是错误的。持唯物主义观点的人,虽然都认为心理活动起源于物质,是物质活动的产物,但也有区别。还有一种观点认为心理源于心。在我国古代,很长时期人们认为心理现象是心脏活动的产物,孟子说:“心之官则思。”荀子也说:“心居中虚,以治五官。”他们都认为心脏的功能是思考问题。我国的汉字还保留着大量这样的痕迹,大多表示心理活动的字都和“心”有关,如忘、想、思、念、怒、恨等。从“心理学”这几个字上就可以看到这种观点的影响。另一种观点认为心理源于脑。我国明代著名医学家李时珍提出了“脑为元神之府”的论断,认为脑是高级神经中枢的地方,聚集着人的精神。清代名医王清任根据他自己对尸体解剖和大脑病理的临床研究,也提出了“灵机、记忆不在心在脑”的著名论断。随着现代医学的发展,特别是解剖学和临床医学的日趋成熟,通过对脑的生理研究,证明任何一种心理活动都和脑的一定部位有关。临床观察发现,任何脑部位的损伤,在导致人生理机能变化的同时也引发了心理变化,使与之相应的某种心理活动受到阻碍。例如,大脑的额叶损坏就会导致智力的降低和性格的反常,使一个本来温和宁静、有理智的人变成粗野急躁、不能自制的人。这些都表明,前一种观点是错误的,脑才是产生心理的器官,心理是脑的机能。

1. 心理是脑的机能

心理是脑的机能,脑是心理活动的器官。没有脑的心理,或者说没有脑的思维是不存在的。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础。人的大脑是最为复杂的物质,是物质发展的最高产物。心理现象是在动物适应环境的活动过程中,随着神经系统的产生而出现,又是随着神经系统的不断发展和不断完善,才由初级不断发展到高级的。无机物和植物没有心理,没有神经系统的动物也没有心理,只有拥有神经系统的动物才有心理。心理现象产生和发



展的过程,也说明了心理是神经系统,特别是大脑活动的结果;神经系统,特别是大脑,是从事心理活动的器官。

尽管人的心理与动物的心理有某种进化、发展的关系,但人的心理绝非由动物心理自然而然地演变而来,而是在自然生活条件和社会生活方式发生了变化的条件下,在劳动和语言的促进下,猿脑逐渐变为更为完善的人脑,动物心理才变为人的心理。人在出生时,虽然已经具备了人所特有的解剖生理机制,为以后的心理发展提供了可能性,但还没有成熟。儿童的心理活动与成人的心理活动无论在量的方面还是质的方面都有显著的差异,这与儿童和成人脑发育的成熟程度上的差异是密切相关的。如脑的重量变化,新生儿为 390 克,8~9 个月的婴儿为 660 克,2~3 岁的幼儿为 900~1 011 克,6~7 岁的儿童为 1 280 克,9 岁的儿童为 1 350 克,12~13 岁的少年脑平均重量已经和成人差不多了,达到 1 400 克。随着脑的发育,人的心理也由最初的听觉、视觉发展起来,逐渐产生了知觉和表象,后来又产生了言语和思维。一些无脑儿、双脑儿和裂脑人的特殊情况更进一步说明心理是同大脑这一特殊物质分不开的。先天无大脑的畸形儿,脑腔里只有一腔浆液,这样的婴儿别说会有什么复杂的心理,就连维持生命都极为困难,出生时或出生后几天就会死亡。可见没有健全的大脑,便没有正常的心理。这一点,无脑儿提供了难得的证据;双脑儿则进一步说明,大脑是影响心理活动最关键的部位。

前苏联曾发现一个同体异头的双生子,只活到 4 岁。这个双生子有同一个身体、肺、胃和心脏,有上下四肢,但却有两个头。一个头叫马莎,睁眼不眠,不爱讲话,喜欢安静;另一个头叫卡嘉,总爱睡觉,爱讲话,易发脾气。两个头有时自言自语,有时相互畅谈。

2. 心理是客观现实的反映

脑是心理的器官,但脑本身并不产生心理,心理既不是大脑天生固有的产物,也不是大脑自动产生的东西,而是客观物质世界在大脑中的反映。即心理现象是客观事物作用于人的感觉器官,通过大脑活动而产生的。所以客观现实是心理的源泉和内容。离开客观现实来考察人的心理,心理就变成了无源之水,无本之木。例如,用刀刻木头,留下刀痕是反映;人照镜子,镜子里呈现人像也是反映。反映是物质的普遍属性。随着物质的发展水平不同,反映也有不同的形式。客观事物作用于脑产生心理,这是更高级的反映形式。客观现实是指独立于人的心理之外、不依赖于人的心理而存在的一切事物。客观现实可分为三类:第一类是自然现实,包括日月星辰、山川树木、江河湖海等;



第二类是经过人加工的现实,如工厂、车辆、工具、笔墨、纸张等;第三类是社会现实,主要指人们的社会存在,即人所处的社会制度和人的各种社会关系,也包括人们的交往、语言等方面。

据统计,至20世纪50年代末,人们已发现了30个由野兽在野地里抚育大的小孩,其中多数是“狼孩”,也有“豹孩”“熊孩”。由于这些孩子长年和野兽一起生活,所以养成了动物的生活习性。当他们10岁左右被救回到人类社会时,他们有嘴不会说话,有手不会劳动,有脑不会思维;白天爱躲藏起来,夜间爱潜行;他们一般用四肢爬行,爱吃生食。

1920年,印度人辛格有一次在狼窝里发现了两个小女孩,小的约2岁,带回后很快死去了,大的约8岁,取名为卡玛拉。卡玛拉返回人类生活圈时用四肢行走,用双手和膝盖着地歇息,不会用手吃饭、喝水。她害怕强光,夜间视觉敏锐,每天夜里像狼一样嚎叫,拒绝穿衣服及盖毯子。经过辛格的照料和教育,她2年学会了站立,4年学会了6个单词,6年会走,7年学会了45个单词,同时学会了用手吃饭、用杯子喝水,到17岁临死时她只有相当于4岁儿童的心理发展水平。

尽管卡玛拉有人脑这一物质基础,但她长期生活在狼群里,脱离了人类社会,她只有狼的本性,而不具备人的心理。由此可见,心理也是社会的产物,离开了人类社会,即使有人的大脑,也不能自发地产生人的心理。

心理的反映不是镜子式的反映,而是能动的反映。因为通过心理活动不仅能认识事物的外部现象,还能认识到事物的本质和事物之间的内在联系,并用这种认识来指导人的实践活动,改造客观世界。

3. 心理以活动形式存在

心理是客观现实在大脑中的主观反映,也就是一种看不见、摸不着的映像,看不见、摸不着并不代表它就是虚无缥缈的,它可以通过人的活动存在和表现。所以,就有了察言观色,揣摩心理,当然,也就有了心理学。有时候,一些小动作会泄露我们内心的秘密,这一切,也就是心理活动。相信大家就算没有玩过也一定见过或听过“请碟仙”吧。就是几个人围着一张桌子,桌上铺着一张画着一些标记符号的纸,纸中间倒扣着一个碟子,每个人伸出一只手指放在碟子上,然后请出“碟仙”问问题,碟子就会在纸上移动,找到相应符号,组成答案。如果不是有人故意地欺骗,这种现象可以解释为无意识运动的结果。即你既然在想某一个运动,就是说有了动觉表象,你就会不经意地、不知不觉地做这个运动。总之,心理是脑的机能,是大脑对客观现实的主观反映,这两



者是相互联系、密不可分的。片面强调客观对心理的决定作用,忽视对脑的依存性,将会成为“无头脑的心理学”;而忽视心理现象的产生有赖于客观刺激对脑的影响,也会犯生物学方面的错误。同时,人脑只有在人的社会中才会充分发展。人的心理、脑和客观现实,永远处于相互作用之中。人们通过大脑反映客观现实、改造客观现实的各种实践活动,不断地丰富和发展自己的聪明才智,形成自己的世界观。

4. 心理的构成

走进教室,会看到教室里的桌子、椅子、黑板,这是我们在用视觉来感知周围的事物;当听到教室里同学讲话的声音,我们是在用听觉来感知客观的世界。视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、动觉等都属于感觉,感觉是人对某个客观事物个别属性的反映。而通过大学一段时间的学习,我们知道了高等数学有一定的难度,不下工夫很难过关;懂得了外语的学习要多听、多看、多讲、多练;明白了大学的学习和中学有很多不同的地方。其中,知道了、懂得了、明白了什么,就属于知觉,知觉是对某个事物整体属性的反映。为了更好地感知事物,就必须集中注意力,同时还要回忆以往的经验,进行想象和思维等,这些都属于心理活动中认知活动的过程。人的心理除了认知活动之外,还有情感活动和意志活动。人们在认识了一定的客观事物之后,就会产生一定的态度,比如喜欢或者是讨厌,这就是情感过程,情感过程是伴随认识而来的。人们对客观事物不仅要认识,还要进行相应的处理和改造,为此,就要提出目标、制订计划,同时还要克服困难,进行坚持不懈的努力,这就是意志过程。人的心理除了一般的共性之外,还有个性,这就是人的心理的差异性。不同的需要、理想、信念、世界观,不同的兴趣、气质、能力、性格,构成了人的个性的不同心理特征,构成了人的心理的千姿百态,构成了千人千面。

二、心理健康的标准

1. 心理健康的区分尺度

所谓区分尺度,就是用什么标准来确定某人是否心理健康。非常遗憾的是,目前没有一个恰当的标准,而且也不可能用某一条标准区分复杂的心理现象。其原因:一是心理活动正常与否没有一个明显的界线;二是不健康的心理活动受到多种因素的影响,这些因素主要包括客观环境、主观经验、心理状态以及人际关系和社会文化关系等;三是评判者的主观看法是有差异的。所以,不可能有完全划一的标准来确定心理健康。但是不同专家从不同角度,相对



地还是确立了一些标准。

(1) 统计学标准

它以统计学的正态分布理论为理论基础,建立在心理活动存在定量性差异的假设之上。以近于均值作为正常,偏离均值作为变态,偏离愈远,变态愈重。统计学标准的优点是比较客观,局限是应用中在某些领域不适合,如智商分布就是正态曲线分布,按照上面的说法有可能将高智商的天才与低智商的白痴一同视为变态的情况,这显然是不对的。

(2) 心理测量学的标准

通过有效的心理测验量表,对个体或群体实施测验,从量化上来确定是否心理健康。标准化量表一般有良好的可信度和有效度;局限是任何量表都要适合本国情况,从而要进行修订。心理测量专业性很强,要由专业人员施测,分数解释也较重要,因此,这种方法的范围受到限制。

(3) 生理学标准

有些心理变态是由于某些生理、生化、神经、遗传等器质性原因造成的,因此,把这些原因找出来,就能较好地确定心理变化。但是此项标准适用范围小,而且心理变化不是单一原因造成的,可能受多种因素的影响。

(4) 社会规范标准

它是社会所规定的道德、价值、规范来评判个体的心理行为是否属于正常。这个标准带有地区性和民族性,而且随着时代变迁也会有所变化。

2. 大学生心理健康的标准

根据大学生所具备的年龄特征、心理特征和社会特征,大学生心理健康的基本标准可概括为以下几个方面:

(1) 智力正常。智力是指人们认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,包括观察力、注意力、记忆力、思维能力和想象力。智力正常是人们从事一切活动的最基本的心理条件,它是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化的心理保证,是大学生心理健康的首要标准。大学生智力正常表现在:能保持浓厚的学习兴趣和强烈的求知欲;智力因素在学习中能积极协调地发挥作用;能保持较高的学习效率,掌握有效的学习方法;从学习中能获得满足感和快乐感。

(2) 情绪稳定。情绪是指有机体对外界刺激引起的生理和心理变化的一种态度体验,也是影响心理健康的一个重要因素,对人们工作、学习、人际关系有着重要影响。情绪异常往往是心理疾病的先兆。情绪稳定的大学生能经常



保持积极愉快的心境,热爱生活,对未来充满希望;善于控制和调节自己的情绪,遇到挫折时,情绪反应适度并能泰然处之。

(3) 意志健全。意志是人自觉地确定目标并支配与调节其行动,克服困难达到预定目标的心理过程。意志健全主要体现在行动上的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面。对于大学生来讲,就应该有明确的学习和生活目的,并有坚定的信念和自觉的行动;在各项活动中具有坚韧性、果断性、独立性和较高的自制力;具有充分的自信心、高度的责任感和使命感,能克服不良习惯,克制不良欲望,抵御不正当诱惑。

(4) 意识清醒。自我意识是指人们对自己及自己与周围关系的认识 and 体验,也是人们认识自己和对待自己的统一。大学生是在现实环境里与他人的相互关系中认识自己的。心理健康的大学生在自我认知方面有“自知之明”,能客观正确地评价自己,自信、乐观,既不自妄自尊大,也不妄自菲薄、自暴自弃;在自我体验方面,自尊自爱,自我肯定而不是自轻自贱;在自我控制方面,自主、自强、自律,能促进自我全面发展与完善。

(5) 人格统一。人格通常也指个性,人格统一是指人格作为人的整体精神面貌能够完整和谐地表现出来。这是大学生心理健康的核心因素。大学生人格统一的标志是:有正确的信念体系和世界观、人生观,并以此为核心把需要、动机、兴趣、理想及气质、性格、能力统一起来,和谐发展;具有正确的自我意识,不产生自我同一性的混乱,表里如一;能够抵制口是心非、阳奉阴违等人格分裂的不良倾向,更不能出现双重人格与多重人格。

(6) 人际关系和谐。人际关系和谐是大学生心理健康的重要保证。心理健康的大学生敢于交往、乐于交往、善于交往,有着广泛而稳定的人际关系;在交往中能用真诚、宽容、理解、信任的态度与人相处;能理智地接受和给予爱;与集体保持协调的关系;在人际交往中能正确处理人际冲突,化解矛盾,处理好竞争与互助的关系。

(7) 行为反应适度。人的心理特征是随着年龄的增长而不断地发展变化的。在人生的不同年龄阶段,都应有相应的心理行为表现。心理健康的人,认知、情感、意志、行为都是符合其所处年龄阶段基本特征的。大学生正处于朝气蓬勃的青年阶段,因此,心理健康的大学生应是精力充沛、勤学多问、反应敏锐、积极探索、勇于创新、不断进取的,而不是老成迂腐、保守落后或天真幼稚及过于依赖的。

(8) 社会适应能力良好。社会适应能力包括正确认识社会环境及处理个



人和环境的关系。心理健康的大学生能在社会环境改变时,面对现实,对环境作出客观的认识和评价,主动调整自我从而积极地适应环境;能和社会保持良好的接触,不断调整自己对现实的期待及态度,使自己的思想、目标、行为和社会协调一致;当社会环境出现负面变化时,不是被动消极地去适应,而是积极主动地去影响周围的环境,保持头脑清醒,不随波逐流、人云亦云等。

在判断大学生是否符合心理健康标准时,应注意以下几点:

(1) 心理不健康与有不健康的心理不能等同。心理不健康是指一种持续的不良心理状态,偶然出现的一些不健康的心理和行为,不能等同为心理不健康或心理疾病。

(2) 心理健康与心理不健康或心理正常与心理异常之间没有绝对界限,在心理正常和心理异常之间有一个广阔的过渡带(包括心理健康状态)。

(3) 心理健康的状态是一个动态的变化过程,不是固定不变的。随着时间的推移、环境的变化及自身的成长,每个人的心理健康状态都会不断地发生变化。

上述大学生心理健康的标准只是一种相对衡量尺度,它只反映了大学生在适应社会生活方面应具有的最基本的心理条件,而不是心理健康的最高境界。心理健康有三个层次:预防心理障碍的出现,即不患心理疾病是心理健康的最低要求;能够有效地学习、生活、交往是心理健康的第二境界;发挥自身潜能、促进自我价值实现、追求自身全面发展是心理健康的最高境界。我们每个大学生都应努力追求心理健康的更高境界,不断发展自我和完善自我。

第二节 影响大学生心理健康的因素

一、大学生心理特点

人从出生到成熟,生长发育要经历两次高峰,第一次是一岁左右,第二次是十一二岁到十七八岁的青春期。大学生正处于第二个高峰的后期,这一时期是整个人生中最宝贵的黄金时期,生理和心理都开始走向成熟。这个时期大学生心理发展方面的主要表现是:由未完全成熟向成熟迅速过渡。一方面,大学生觉得自己长大了,成人感明显增强;另一方面,又摆脱不了对父母老师的依赖,独立性与依赖性并存。具体地表现出下述特点:



1. 智能发展达到高峰

人的智能是先天因素、教育影响、个人努力等几个方面共同作用的产物。大学的环境为智能的开发提供了良好的条件,而大学生的身心特点又决定了大学期间是智能发展的关键时期。在这一时期,大学生能否使自己的观察力、记忆力、思维能力、想象力及注意力等基本心理特征获得应有的正常发展,对于能否顺利地完成学业、奠定未来发展基础具有重要意义。

2. 情绪情感日益丰富

与中小學生相比较,中小學生情绪的变化主要来自外部刺激,而大学生的情绪变化主要源于内部需求结构的变化;与情绪较稳定的成年人相比较,大学生由于正处于迅速发展期,而经常表现出波动性较大的不稳定性特点。多方面需要的产生,使得大学生的情绪日益丰富而激烈。随着大学生所受教育程度的提高及学校、社会环境带来的影响,大学生的情感也在迅速走向成熟。

3. 自我意识明显增强

大学生脱离了原来熟悉的生活环境及父母的呵护,生活空间骤然扩大,独立感、成人感迅速增强,自我意识也随之增强。开始重视自我评价与自我表现,同时渴望得到他人的认可。

4. 性意识迅速发展并渐趋成熟

大学生正处于青年中期,生理发育已基本完成,性意识逐渐增强并明朗化。性意识的发展使大学生开始按照性别特征来塑造个性形象,并开始了对异性的关注与追求。此时,恋爱过程也成了大学生心理发展过程中的一个重要因素。

二、影响大学生心理健康的因素

大学生心理问题是诸多因素共同作用于个体的结果,其产生的原因是多方面的,既有生理因素,也有心理因素和社会环境因素。

1. 社会环境因素

很多心理问题是和环境适应不良引起的。在我国,随着对外开放和经济体制的逐步确立,整个社会结构、生活方式、价值观念和行为模式都在发生着巨大的变化。大学生是社会上最积极、最敏感和最富有活力的人,但由于其正处于人生观、价值观的形成时期,心理发展还不成熟。因而,这些社会变化会给大学生的心灵带来强烈的冲击。新旧观念的碰撞,东西文化的冲突,理想与现实的反差,常常使大学生感到混乱、茫然、顾虑、紧张和无所适从。长期



的心理失调必然带来心理上的冲突,出现适应不良的种种反应。

在现代社会中,大学生面临的挑战很多,心理承受着多种社会压力:有来自社会责任的压力,有来自生活上的压力,有来自家庭的压力,有来自学习和竞争的压力,有来自人际关系和情感的压力,也有来自就业的压力以及整个社会生活节奏不断加快所带来的压力等。

这些压力过于沉重,就会引发心理障碍。因此,我们要不断加快认识的步伐,及时进行自我调整,以适应新的社会环境。

2. 学校文化环境因素

学校文化环境是促使大学生心理走向成熟的一个重要场所。校园的物质环境、学习环境及文化氛围对大学生的心理健康有着直接、深刻的影响,但如果校园文化氛围不良,将对大学生心理发展产生消极作用。下列因素对大学生的心理健康将产生不良影响。

第一,教育思想贯彻的片面化。在我国高等教育体制中,长期以来偏重于智力因素的培养,而忽视非智力因素的培养,致使大学生心理素质出现失衡,不能全面健康地发展。近年来,我国虽大力提倡素质教育,但仍未见有明显好转。

第二,不良的校风、班风与学风。其中,学风的影响至关重要。所谓学风,是指学习风气,包括学习态度、学习精神、学习风格和学习方法。一所学校有一所学校的学风,一个班级有一个班级的学风。优良的学风,不仅能有力地促进和保证学习任务的完成,而且有利于丰富、充实大学生的精神世界,有利于塑造美好的心灵,有利于推动大学生的人格向着更加高尚和完美的方向发展。良好的校风、班风与学风对于大学生的生活与学习会产生积极的影响。相反,如果校风不佳,班风涣散,学风不正,将对大学生心理的发展产生消极影响。

第三,单调的业余文化生活。大学生具有思维活跃、富于幻想、情感丰富、精力充沛等特点,入学前往往把大学生生活想象得浪漫美好,但现实中“三点一线”的单调生活与理想形成的强烈反差会导致其对大学生生活产生枯燥乏味之感,甚至会产生厌烦、空虚、压抑、失望和苦闷等心理症状。长此以往,对心理健康极为不利。

3. 家庭环境因素

心理学研究证明,家庭环境对人的个性会产生很大影响,特别是早年形成的人格结构对以后的心理发展影响尤为深远。家庭环境因素包括家庭结构、家庭人际关系、父母教育方式、父母人格特征等。家庭结构不全,如单亲家庭、



父母离异往往会影响儿童心理的正常发育,使儿童产生冷漠、孤僻、懦弱、早熟、自卑和仇视心理;家庭人际关系不和,如父母关系紧张,经常吵架,会使儿童形成胆小、敏感和忧郁的个性。父母的人格特征和教育方式对儿童人格的影响更大。一般来讲,家教方式有放任式、专制式、溺爱式和民主式四种。放任式往往会导致儿童形成任性、散漫、无纪律和顽皮等个性;专制式往往会导致儿童产生冷漠、盲从、懦弱、胆怯、不灵活和缺乏自尊自信的心理倾向;溺爱式则易导致儿童自私、依赖、任性、骄横和情绪不稳等;民主式一般会使儿童形成热情、诚实、自信、大方和宽容的良好个性。如果父母教育方式出现分歧和互相拆台,则子女容易养成圆滑、讨好、投机和说谎的不良行为。国外学者对恐惧症、强迫症、焦虑症和抑郁症四种神经症患者的早期经历与家庭关系的调查表明,这四种患者的父母与正常个体的父母相比,表现出较少的温暖、较多的拒绝态度和过分的保护。儿童早期任性和安全感的缺乏,随着心理发展会逐渐产生一种无助感,难以与他人相处,因而容易产生心理异常。所以,在大学生的各种典型心理问题和心理疾病中,常常可以看到家庭影响的痕迹。

4. 个体心理因素

大学生个体心理因素是影响和制约其心理健康的主要原因。具体说来有以下几点:

(1) 认同的危机。青年人在认识自我时,总会遇到一系列矛盾和冲突,处理不好,就会带来一系列心理问题。为此,心理学家们往往把青春期视为“自我认同危机期”,而大学生的自我意识往往难以在理想自我和现实自我的矛盾中达成统一。大学生在确立“自我同一性”的过程中,往往会经历种种困惑和迷惘,在情感起伏中,容易诱发心理障碍。

(2) 情绪冲突。情绪冲突是大学生心理冲突的主要表现形式。大学生正处于情绪发展最丰富、最敏感也最动荡的时期。大学生情绪表现出两极性、矛盾性的特点,使他们在遭受挫折时,往往会产生种种不良的情绪反应,情绪容易冲动失控,导致不良后果。

(3) 性的困惑。处于青春期的大学生,性生理已经发育成熟,性意识开始觉醒,在心理上已经有了性的欲望与冲动,很多大学生开始向往与介入朦胧的校园爱情。然而,由于社会道德、法律、学校制度和理智的约束,性的生物性与社会性有时会发生冲突,并由此引发一系列心理问题。

(4) 个性缺陷。同样的环境,同样的挫折,不同的个体有着不同的反应模式,这与人的个性直接相关。有些大学生存在不良性格,如自卑、怯懦、孤僻、