

高职高专公共基础课规划教材

GAOZHIGAOZHUAN GONGGONG JICHUKE GUIHUA JIAOCAI



心理健康教育

刘靖华 主 编 周显晶 任怡 韩津利 副主编



中国电力出版社

<http://jc.cepp.com.cn>

高职高专公共基础课规划教材

GAOZHIGAOZHUAN GONGGONG JICHUKE GUIHUA JIAOCAI



心理健康教育

主 编 刘靖华
副主编 周显晶 任 怡 韩津利
编 写 包丽丽 刘 津 常志远
主 审 王春芳

大字书
章



中国电力出版社

<http://jc.cepp.com.cn>

内 容 提 要

本书是高职高专公共基础课规划教材。

本书依据心理学的基本理论和方法,针对高职高专学生心理成长过程中将要面临的问题,如心理健康、自我认识、学习策略、人际交往、情绪管理、生涯规划等,联系实际进行分析和探讨,提出多种调适心理、解除困扰、改善关系的方法和策略,具有较强的针对性、实践性和可操作性,以帮助大学生掌握心理保健的方法,让心理保持健康的状态。

本书可作为各类高职高专院校心理健康教育课程的教材,也可供其他相关人员学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/刘靖华主编. —北京:中国电力出版社, 2010.6
高职高专公共基础课规划教材
ISBN 978-7-5123-0442-0

I. ①心… II. ①刘… III. ①心理卫生-健康教育-高等学校:技术学校-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 088735 号

中国电力出版社出版、发行

(北京三里河路 6 号 100044 <http://jc.cepp.com.cn>)

北京丰源印刷厂印刷

各地新华书店经售

*

2010 年 8 月第一版 2010 年 8 月北京第一次印刷

787 毫米×1092 毫米 16 开本 12 印张 287 千字

印数 0001—3000 册 定价 19.50 元

敬告读者

本书封面贴有防伪标签,加热后中心图案消失
本书如有印装质量问题,我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

前言

为满足社会需求,教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》(教高[2006] 16号)中提出:“加强素质教育,强化职业道德,明确培养目标”,即应注重提升学生的专业技能,注重开发智慧潜能,注重形成健全人格,使学生成长为集技术高超的能者、品德高尚的智者、持续发展的强者于一身的应用型人才。这一理念的提出,对于高职院校的心理健康教育提出了更高的要求。

为了适应教育形势的变化,服务于高职高专学生的心理成长需要,在出版社的大力支持与鼓励下,我们编撰了本书。本书的编撰要求是,基础理论贯彻“实用性”的原则,基本知识采用广而不深、点到为止的教学方法;心理调适技能训练要求拥有切实的实训内容,充分体现本教材融先进性、知识性、针对性、实用性和可操作性为一体的特点。

本教材是集体智慧的结晶。天津轻工职业技术学院刘靖华提出了编写教材的大纲初稿,经编写组成员的讨论和修改,确定了编写大纲。参加本书编写的人员有天津轻工职业技术学院刘靖华、周显晶、任怡、韩津利,天津外国语学院包丽丽,天津交通职业技术学院刘津、常志远。全书由刘靖华统稿并担任主编,周显晶、任怡、韩津利担任副主编。天津外国语学院王春芳老师对全书进行了认真的审读。在此对各位作者的辛勤劳动与精诚合作深表谢意。

在本书的写作过程中,参阅并应用了国内外大量的教材、书籍和资料,并以参考文献的形式列于书末,谨向这些成果的作者表示衷心的感谢。

虽然心理健康教育工作在我国已有近20年的发展历史,但对高职高专学生心理健康教育工作的研究和实践还很不够,加之编者水平所限,书中的疏漏与不足之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编写组

2010年4月

目 录

前言

绪论 心理健康综述	1
第一节 立体的健康观	1
第二节 大学生心理健康现状	4
第三节 大学生健康心理培养	10
练习与思考题	14
心理互动与训练	14
心理自测	16
第一章 自我认识和发展	21
第一节 你是否认识真正的你	21
第二节 大学生自我意识的特点	26
第三节 大学生完善自我的途径与方法	29
练习与思考题	33
心理互动与训练	33
心理自测	37
第二章 大学生的情绪与心理健康	39
第一节 大学生的情绪特征	39
第二节 大学生常见情绪的困扰	45
第三节 大学生情绪的自我调控	49
练习与思考题	53
心理互动与训练	53
心理自测	54
第三章 大学生的适应与挫折应对	57
第一节 大学生适应心理问题及调适	57
第二节 大学生挫折心理问题及原因分析	62
第三节 大学生挫折心理问题行为反应及挫折承受力的培养	65
练习与思考题	70
心理互动与训练	70
心理自测	71
第四章 大学生的人际沟通与心理健康	73
第一节 大学生人际沟通概述	73
第二节 大学生的人际交往心理误区与调适	76
第三节 大学生成功交往技能的培养	82
练习与思考题	88

心理互动与训练	88
心理自测	89
第五章 大学生健康人格塑造与健康心理	91
第一节 人格概述	91
第二节 大学生常见的人格发展不足	98
第三节 健康人格的培养与发展	101
练习与思考题	103
心理互动与训练	103
心理自测	104
第六章 大学生的学习与心理健康	107
第一节 大学生学习心理概述	107
第二节 大学生在学习中的心理问题	108
第三节 健康学习心理的培养与学习能力的提高	111
练习与思考题	116
心理互动与训练	116
心理自测	116
第七章 爱是需要学习的	119
第一节 爱情概述	119
第二节 大学生常见的爱情心理困扰	129
第三节 如何培养爱的能力——高职大学生恋爱和性心理问题的调适	133
练习与思考题	137
心理互动与训练	137
心理自测	139
第八章 大学生的职业生涯	140
第一节 职业生涯规划概述	140
第二节 大学生职业生涯规划与求职择业中存在的问题	146
第三节 大学生职业生涯规划与择业对策	150
练习与思考题	161
心理互动与训练	161
心理自测	162
第九章 大学生常见心理障碍识别与对策	166
第一节 大学生心理问题产生的原因	166
第二节 大学生常见心理障碍识别	170
第三节 大学生心理咨询与心理治疗	175
练习与思考题	180
心理互动与训练	181
心理自测	181
参考文献	183

心理健康综述

每个人都是一座潜能金矿，蕴藏无穷，价值连城。当一个人拥有自信，情绪积极、乐观，意志坚强时，就能够最大限度地开发自己的潜能；当一个人处于自卑、愤怒、抑郁、焦虑、紧张等消极状态时，人对外界的感知能力就会下降，从而限制自己潜能的发挥。

健康的情绪、坚强的意志、良好的性格，对人的智力发展和成就的取得具有巨大的推动作用；相反，情绪不稳定、意志力薄弱、性格存有明显缺陷的人，在事业上也往往到处碰壁，其智能的发展亦同样会受到阻碍。

大学阶段是人才成长发展的重要阶段，大学生要自主地解决人生难题，要开始独立地面对真实的生活。大学生还将面临一系列的人生重大课题，如专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、就职择业准备、交友恋爱等。而这些人生课题的完成，与大学生的身心健康和发展有着密切的关系。

大学生如何在社会变迁加速、竞争日趋激烈、价值取向多元化的社会环境中安身立命，并发展自身，贡献社会，保持健康的心理是一个基本的条件。随着社会的不断发展和进步，大学生也日益重视自身的心理健康问题。能否拥有健康的心理，是影响大学生素质能否全面提高的关键因素之一。

第一节 立体的健康观

一、健康概念的发展历程

健康是人体的一种状态，在这种状态下人体查不出任何疾病，身体的各种生物参数都稳定地处在正常变异范围以内，对外部环境（自然和社会的）日常范围内的变化有良好的适应能力。

关于健康有许多定义，有关健康的概念经历了从医学标准到心理标准再到社会标准的发展过程。在众多的定义中比较权威性的一个，是世界卫生组织章程序言中提出的：健康是体格上、精神上、社会上的完全安逸状态。

（一）医学标准

健康是人生的第一财富。古希腊哲学家赫拉克利特曾说过，如果没有健康，智慧就难以表现，文化就无从施展，财富也会变成废物，知识也无法利用。有人曾这样描述：人生有两大意愿，一是家庭幸福，二是事业有成。如果家庭幸福为10分，事业有成为100分，那么健康就是0前面的那个“1”。可见，没有健康一切都无从谈起。有了健康就有希望，有了希望就有一切。

什么是健康？过去很长一个时期，人们普遍认为“没有疾病和不适就是健康”。这种“无病即健康”的传统健康观念一直影响着人们的医疗保健乃至政府的卫生政策。

世界卫生组织还规定了健康的 10 条标志：

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地面对日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张。
- (2) 态度积极、乐观，勇于承担责任，心胸开阔。
- (3) 精神饱满，情绪稳定，善于休息，能保持良好的心境。
- (4) 自控能力强，善于排除干扰。
- (5) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- (6) 体重得当，身体均匀，站立时，头、肩、臂的位置协调。
- (7) 反应敏锐，眼睛有神，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉和皮肤有弹性，步履轻松、自如。

(二) 心理标准

1989 年联合国世界卫生组织（WHO）提出了 21 世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念，国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性，既有文化差异，也有个体差异。从广义上讲，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态；从狭义上讲，心理健康是知、情、意、行的统一，是人格的完善与协调，社会适应良好。

根据处于青年中期的大学生具有的心理特征、大学生特定社会角色的要求以及心理健康学的基本理论，樊富珉教授提出大学生心理健康的七个标准：

(1) 能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望。智力正常是人一切活动的最基本的心理条件，大学生一般智力都比较优秀。学习是大学生活的主要内容，心理健康的学生能珍惜学习机会，求知欲望强烈，能克服学习中的困难，学习成绩较稳定，能保持一定的学习效率，并从学习中体验满足与快乐。

(2) 能保持正确的自我意识，接纳自我。自我意识是人格的核心，心理健康的大学生了解自己，接受自己，自我评价客观，既不妄自尊大而做力所不能及的工作，也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会。自信乐观，生活目标与理想切合实际，不苛求自己，能扬长避短。

(3) 能协调与控制情绪，保持良好的心境。情绪影响人的健康，影响人的工作效率，影响人际关系。心理健康的大学生能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境，对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极状态，但能主动调节，同时能适度表达和控制情绪，喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

(4) 能保持和谐的人际关系，乐于交往。人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的大学生乐于与他人交往，能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处，能分享、接受和给予爱和友谊，与集体保持协调关系，能与他人同心协力，合作共事，乐于助人。

(5) 能保持完整、统一的人格品质。人格是指人的整体精神面貌；人格完整是指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的大学生的所思、所做、所言协调一致，具有积极进取的人生观，并以此为中心把自己的需要、愿望、

目标和行为统一起来。

(6) 能保持良好的环境适应能力。环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人和环境的关系。心理健康的大学生在环境改变时能面对现实,对环境作出客观的认识和评价,使个人行为符合新环境的要求,能和社会保持良好的接触。对社会现状有清晰的认识,能及时修正自己的需要和愿望,使自己的思想、行为与社会协调一致。

(7) 心理行为符合年龄特征。在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相应的心理行为表现,心理健康的人认识、情感、言行、举止都符合自身所处的年龄段。心理健康的大学生应该精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

(三) 社会标准

近年来,世界卫生组织(WHO)关于健康的概念又有新发展,它指出:所谓健康就是在身体上、精神上、社会适应上完全处于良好的状态,而不是单纯地指疾病或病弱。也就是说,它不仅涉及到人的心理,而且涉及社会道德方面的问题,生理健康、心理健康、道德健康三方面构成健康的整体概念。道德健康也是健康新概念中的一项内容。其内容包括健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要,具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念,能按照社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想和行为。健康道德的意义在于把健康放在了人类的社会生活中,因而它不仅是医务人员的工作目标,而且也是个人、国家及社会的责任。这个新的健康概念是一个揭示人类健康本质的概念,是人类对健康要领的深化和发展。道德健康可调整人与人、人与自然、人与环境以及人与社会之间的关系,使之适应人类健康需要的行为准则和规范的总和。

▲ 分享资料:世界上最长寿的人的故事

现在,入选吉尼斯世界纪录的,有史以来世界上活得最长寿的人是一位法国老太太,她的名字叫珍妮·路易斯·卡尔梅特(Jeanne Louise Calment)。

在85岁的时候,卡尔梅特女士开始学击剑。100岁的时候,她还在骑自行车。110岁时才搬进养老院。121岁生日时,她发行了一张名为“时间主妇”的唱片,内容为在音乐背景下回忆往事。这时她已双目失明,耳朵差不多聋了,也离不开轮椅,但仍然精神饱满、智力正常。1997年8月4日,她在养老院去世,享年122岁164天。这个数字就是人类迄今活到过的最长寿命。

她自己说过:“笑是我抗衰老的最佳武器。”她出生于法国的阿尔勒小镇,过着吃穿不愁的小康生活。她在121岁生日时对记者说过以下的话:“人要乐善好施,千万别琢磨人、算计人!健康是最大的财富,花几百亿也买不来寿命。”

二、心理健康判定标准及鉴定原则

我们认为心理健康标准只是一种相对的衡量尺度,而且人的心理活动是在不断产生和变化的。因此,人的心理健康状况也处于运动和变化之中。我们在理解和运用上述标准时,应当注意以下几个问题:

(1) 心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态, 一个人偶然出现不健康的心理和行为, 并不等于其心理不健康, 更不等于已患心理疾病。因此, 不能仅从一时一事而简单地给自己或他人做心理不健康的结论。因为人的心理世界是复杂多样的, 即使一个健康的人, 也可能有突发性、暂时的心理异常, 每一个人随时都可能出现心境不良的状态。心理健康状态不是一条直线, 因为每个人随时随地都可能产生心理问题, 心理问题犹如感冒、发烧一样不足为奇。

(2) 心理健康与不健康是一种连续状态。在许多情况下, 异常心理与正常心理, 变态心理与常态心理之间没有绝对的界限, 只是程度的差异。心理健康的状态不是固定不变的, 而是动态变化的。健康人的行为并不是时刻都符合心理健康标准的, 其心理健康与否是相对的、比较而言的, 其间并无明确的界限。

(3) 心理健康的标准是一种理想尺度, 它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准, 而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上作不同程度的努力, 都可以追求心理发展的更高层次, 不断发挥自身的潜能。

▲ 分享资料: 心理健康的等级

根据中外心理健康专家们的研究, 可将人的心理健康大致分为 3 个等级:

(1) 一般常态心理: 表现为心情经常愉快, 适应能力强, 善于与别人相处, 能较好地完成任务, 具有调节情绪的能力。

(2) 轻度失调心理: 表现出不具有同龄人所应有的愉快, 和他人相处略感困难, 生活自理有些吃力。若主动调节或通过专业人员帮助, 可恢复常态。

(3) 严重病态心理: 表现为严重的适应失调, 不能维持正常的生活和工作。如不及时治疗可能恶化, 成为精神病患者。

第二节 大学生心理健康现状

心理不是突然出现在这个世界上的, 它是随着物质的发展、神经系统的产生而出现的。在历史上一个相当长的时期, 人们曾经认为心脏是产生心理活动的器官, 我们的汉字还保留着这样的痕迹, 大多与表示心理活动有关的字都和“心”有关, 如忘、想、思、念、怒、恐、恨、恼等。以后经过长期的医疗实践和生理解剖研究, 人们才逐步认识到心理和脑的关系。

现代科学认为人的心理是这样表述的: 首先, 心理是一种反映。也就是说, “心理”是物质(事物)相互作用并留下痕迹的过程。其次, 心理是人脑的机能。再次, 大脑之外的客观现实是人的心理的内容和源泉。最后, 人对客观现实的反映不是消极、被动的, 而是积极、主动的。客观现实不能直接、简单地决定人的心理, 人对客观现实的各类刺激和作用既有能动的选择, 又有能动的加工。

综上所述, 可以得出这样的结论: 心理是人的思维、情感、能力等各种精神活动的总和。心理这种反映, 既受先天的影响, 又有后天的制约; 既有生理的运动, 又有社会的调

控。但是,人的心理主要不是受生理和先天因素制约的,而是后天的影响和教育起着决定作用。所以,一个人心理的可塑性、建构性是比较大的。即使一个人在心理方面存在很严重的问题,也依然有较大逆转和重塑的空间。

具体分析,又可以把人的心理活动划分为心理过程和个性心理两个部分,见表 0-1。

表 0-1 心理活动划分

心理活动划分		表现形式	关系
心理过程	认知过程	感知、表象、思维、想象、记忆等	相互联系、相互影响、相互制约
	情感过程	荣誉感、道德感、正义感、美感、同情感等	
	意志过程	自觉性、坚毅性、果断性、自制力、勇敢等	
个性心理	个性倾向性	需要、动机、兴趣、信念、理想、价值观等	
	个性心理特征	气质、性格、能力等	

一、大学生心理发展阶段及特点

大学生的普遍年龄一般在 18~22 岁范围内,从心理学的观点来看,大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同与社会上的青年。每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显、剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。

(一) 大学生心理的发展阶段

大学生正处于青年阶段中期,在大学生活中,随着生理年龄的增长,心理也随之发展、变化。一般可以把大学生心理的发展分为适应、成长和成熟 3 个阶段。

1. 心理适应阶段

这一阶段的主要特征是对环境的不适应和思想的不稳定,时间为大学一年级阶段。北京师范大学心理学院教授许燕等对 747 名大学新生进行了心理适应状况的调查,结果表明,大学生的心理适应问题主要有 7 类,可以看出心理适应不良是造成心理困惑的主要原因。详细结果见表 0-2。

表 0-2 大学新生心理适应情况调查

心理问题的类型	内容	人数	百分比 (%)	排列等级
心理适应问题	理想与现实问题	121	32.66	1
	学习特点的变化	97		
	生活环境的变化	26		
人际交往问题	交往技巧	158	21.15	2
	交往原则			
	交往心理品质			
自我意识问题	自卑问题	107	19.81	3
	自我问题	41		

续表

心理问题的类型	内容	人数	百分比 (%)	排列等级
意志品质问题	自觉性差, 坚持性差	78	10.44	4
	果断性差, 自制力差			
情绪困扰问题	焦虑、抑郁、恐惧、易怒、孤独、嫉妒	73	9.77	5
人格方面问题	悲观、羞涩、敏感、拖拉、猜疑	25	3.35	6
恋爱方面问题	对爱情的困惑	21	2.81	7

2. 心理成长阶段

成长阶段相当于大学生活的二年级时期, 这一阶段的主要特征是积极追求精神上的丰富和多方面发展自己的能力, 是大学生活全面展开和深化的关键时期。在这一阶段, 大学生的心理倾向有如下特点:

- (1) 努力在精神上充实自己, 多方面发展自己的能力。
- (2) 求知欲望旺盛, 进取心强, 但个别差异很大。
- (3) 不满足于课堂学习, 注意在课余扩展自己的知识面, 如参加学生科研、社团活动等。
- (4) 世界观和自我意识日趋稳定。
- (5) 少数学生由于受多种消极因素的影响, 学习积极性较差, 产生“混大学”的念头和行为。

3. 心理成熟阶段

进入高年级后, 学生面临着继续深造和择业两大问题, 他们经过几年来的教育和培养, 心理显得成熟多了。在成熟阶段, 大学生心理发展趋势的特点主要有:

- (1) 专业心理进一步趋向稳定, 他们对未来的事业和生活充满着美好的憧憬。
- (2) 愿意与资历较深的专业教师进行交流, 争取老教师的指导。
- (3) 关心本专业的发展前途, 询问本专业历届毕业生的分配情况和近况。
- (4) 自我意识进一步发展, 能较准确地评价自己的优缺点。
- (5) 到处收集有关的分配信息, 甚至有些学生为此放松课堂学习。

(二) 大学生心理发展的特点

(1) 认知心理发展迅速。

在中学阶段, 学校主要培养学生的一般能力(智力)。进入大学后, 专业知识(特殊能力)成了学习的主要内容。学生经过学习, 使自己对所学专业的认识水平达到了一定高度。具体来说, 大学生在认知心理方面的优点有:

- 1) 形成了抽象的逻辑思维。
- 2) 思维的独立性有所提高, 对事物有自己的见解。
- 3) 敢于提出问题, 开始用批评的眼光看待周围事物。
- 4) 思想活跃, 喜欢怀疑、争论和辩论。

(2) 感情丰富, 但稳定性不足。

在情感心理方面, 大学生的特点是情感丰富, 但情感的稳定性不足, 主要表现为:

- 1) 荣誉感、集体感、道德感、正义感、美感、同情感、友谊感等高级情感有了很大

发展。

- 2) 容易兴奋、激动、热情,也容易发怒、恼气,感情用事表现较突出。
- 3) 情感与心理需要、愿望和动机联系密切。
- 4) 情感在人际交往中得到较好形成和发展,但隐蔽性较强。

(3) 意志的目的性和持久性突出。

在意志心理方面,大学生的特点是:

- 1) 学习目的和动机明确。
- 2) 有个人的理想愿望。
- 3) 对实现自己的目标充满信心,具有较顽强的毅力。
- (4) 自我意识得到进一步发展。

大学生的自我意识比中学阶段有了迅速的发展,主要表现为:

1) 有较强的自我意识(包括自我感觉、自我观察、自我分析和自我评价),但还带有片面性。

- 2) 能较好地进行自我调节、自我控制。
- 3) 注意力开始从外部世界的认识转变为对自己内心世界的认识。
- (5) 个性基本形成。

大学生的个性基本形成主要表现为:

- 1) 懂得如何发挥自己的长处,避开其短处。
- 2) 能力发展较迅速,有一定水平。
- 3) 兴趣广泛,追求时尚。

二、大学生的心理冲突

(一) 心理障碍的发生率

据北京高校学生心理素质教育研究课题组最新的一项调查显示,在北京市有 16.5% 的大学生存在中度以上心理卫生问题。此前对全国高校学生的一项调查还表明,有 28.75% 的大学生存在不同程度的强迫症、抑郁症和焦虑症等心理问题。据浙江省高校心理健康教育指导委员会公布,2005 年 15 岁以上人群患精神病人数为 17.3%。

大多数调查结果显示:目前我国大学生的心理健康状况令人担忧。从总体情况来看,具有以下几个特点:①心理健康水平明显偏低,心理障碍检出率从高到低依次为强迫、焦虑、精神病、偏执、抑郁、敌意、恐惧、人际敏感和躯体化;②情绪困扰比较普遍,研究表明,抑郁症、焦虑症、恐惧症等主要表现为情绪障碍的神经症在大学生心理疾病中所占比例相当高;③因心理障碍退、休学的比例呈上升趋势,占总退、休学人数的 30% 左右。

(二) 大学生心理问题产生的原因

心理问题产生的原因是复杂和多方面的,既有遗传和生理因素,又有心理、社会和环境因素。

1. 个体原因

从人的发展阶段上来看,大学生处于青年期。青年期是由儿童向成人发展的过渡期,或者说是由儿童期走向成人期的转变期。青年期是脱离儿童期的稳定世界以后,进入成人期固定的心理结构之前的不稳定时期。因此,心理学家将青年期称为人生发展过程中“狂风骤雨”的时期,也称为人生的“第二次断乳”。在心理发展历程中,大学生在大学期间面临着

艰巨的心理发展课题,以及自我接纳、社会适应、人际关系、异性交往、社会责任等方面的问题。而刚进入大学校门的大学生们,由于心理发展不成熟,情绪不稳定,心理冲突时有发生,很容易产生适应不良,从而出现各种心理问题。

多数大学生的心理问题都是由于在完成自身成长过程中面临的发展课题遇到了困难而产生的,大学生的心理问题多数是发展性问题。

2. 学校教育原因

长期以来,中学的应试教育使学生在诸多身心发展方面应受到的教育和培养受到严重制约和影响,致使学生的许多发展课题延缓到了大学,心理素质不能达到应有的水平,无形中又增大了学生在大学的成长负担,主要表现为自我管理能力差、人际沟通能力差、过于单纯和幼稚、情绪不稳定、性格懦弱、意志较薄弱、挫折承受力低等。

进入大学后,由于学习负担过重、专业选择不当、大学生活不适应、业余生活单调等因素,加上大学里竞争激烈的环境,使得大学生面临着很大的心理压力。

3. 社会原因

许多心理问题是由于对环境适应不良而引起的。改革开放以来,中国社会发生了巨大改变。随着市场经济体制的确立,竞争机制的导入,人们的生活方式和价值观念都发生了重大变化;中西文化交叉,多种价值观冲突,大学生常常感到茫然、疑虑、混乱;大众传播媒介对大学生的思想及行为带来的消极影响,阻碍了他们身心的健康成长。

4. 家庭原因

一些大学生的家庭过度保护或过度严厉,导致依赖、被动、胆怯、任性等心理倾向或冷漠、盲从、不灵活和缺乏自尊、自信的心理倾向。在大学生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。

此外,遗传因素和突发性事件也是导致大学生心理问题,特别是一些严重心理问题的原因。

▲ 分享资料:

目前,我国心理学科不够发达、社会重视不足。据卫生部2001年公布的数字,中国每百万人口中只有2.4个心理工作者,10个精神科医生。而美国现有临床心理学医生、社会工作者和精神护理人员28万人,每百万人口中就有550个心理学家,157个精神科医生。这一方面说明了我国的心理医疗在技术上和环境上还赶不上国外发达国家,另一方面也说明了全社会对心理医疗的重视程度不够。

(三) 心理问题的主要类型

大学生处在生理发育的高峰期,会遇到不同的问题,概括起来主要有以下问题。

1. 与学习有关的心理问题

在大学生生活事件列表中,列在第一位的是学习压力较大。调查结果表明,大约有69.6%的新生感到学习难度较大,学习方法不适应。这种压力如不能及时得以缓解,就会影响青年的身心健康,表现在考试焦虑、成绩波动过大、学习缺乏动力、专业不满意、学习负

担过重等方面。一项关于学习的调查发现,学生中认为时时感到一种压力和竞争,常常为自己的学习成绩而担心不安的占 60.3%。在压力下被动地学习,会丧失前进的方向,有松口气的想法,造成学习内驱动力不足,进而导致学习目标不明确、学习动机功利化。

2. 与人际交往有关的心理问题

从家门到校门,部分学生缺乏人际交往经验,而自身在人际交往中的不自信也不利于增加自身的人际魅力,妨碍了良好的人际交往圈的形成。由于个体间的正常的沟通交往不够,又易引发猜疑、妒忌等,使个别学生把自己包裹起来或者回避他人。表现为沟通不良、交往恐惧、人际关系失调、人际冲突、孤独无援、代沟、缺乏社交基本态度及技能等。如因自负而不屑交往,因恐惧而不能交往,从而陷入孤寂封闭的境地;有的学生虽能主动与人交往,但对他人的态度常持有偏见、误解且过分苛求,对他人缺乏同情、理解和尊重,难以被他人接受。良好的交往愿望和实际人际关系不协调的矛盾是导致青年心理冲突和失调的主要原因。

3. 与性有关的心理问题

青少年随着身体的变化,生殖系统的成熟,性意识开始觉醒。大学生性意识困扰的原因主要有性无知、性罪恶、性压抑以及情感障碍。青春期性心理与性生理密切相关,对异性的好感,希望在异性心目中确立良好的形象,获得对方的认可。有的大学生认为爱不能没有性,禁欲是对美好爱情的打击。由于性生理成熟与性心理不够成熟的矛盾,使更多的人面临这样的选择:最初的恋人可能不是最终的选择,性关系无论从道德上还是心理上,都使对方更多了一份沉甸甸的责任,“面对男朋友的性要求,如何选择才既不伤双方感情,又保持了自身的尊严?”“既不破坏社会公德,又不影响他人,健康的性行为为什么不可以呢?”性的好奇,性贞洁感的淡化,甚至性与爱的困惑、分离,以及由于性行为引起的后果及产生的心理压力,都是值得引起重视的问题。

4. 与情绪有关的心理问题

大学生的社会情感丰富而强烈,具有一定的不稳定性与内隐性。表现为情绪波动大,感情容易冲动,喜怒无常,会因一点小小的胜利而沾沾自喜,也易为一次考试失败、情感受挫而一蹶不振,甚至无法控制自己的情绪,特别是负性情绪的控制相对较弱。个体负性情绪表现为情绪高低不定、易怒,难以驾驭自己的情感,不能保持一种常态的情绪,如一次考试失败,有的学生很难从失利的阴影中走出;群体负性情绪又是校园事端的直接制造者。如某大学几年中的违纪处分 71 例,打架的占到 45%,起因多数是因为生活中的小摩擦,学生的群体情绪一旦激发,就很难受到理性与校纪校规的约束,满脑子都是“为朋友而战”、“为义气而战”的念头,当情绪稳定下来时,又多是后悔莫及。学生对大学生活的评价认为充实的仅占 14.2%,负性情绪明显高于正向情绪。

5. 与求职择业有关的心理问题

大学生求职择业常常缺乏选择的主动性,不了解与自己的个性能力相匹配的职业领域,对面试缺乏自信,过于追求功利,缺乏走上社会的心理准备等。如有的学生面对人才市场五花八门的招聘单位与条件不知所措,难以抉择;有的学生不知怎样进行适当的自我推荐;有的学生面对社会种种现实不能正确分析,产生逃避社会或过于担忧的心理。大多数毕业生担心自己能否找到理想的工作岗位,双向选择时是否能正常发挥等问题,择业中常见的由内心紧张、心理冲突而引起的一种复杂情绪反映的应激心理表现在:一是失眠紧张、烦躁抑郁、

萎靡不振以及所导致的躯体化症状,如头痛、消化不良等;二是缺乏经验与自信的怯懦退缩举止;三是脱离实际、逃避现实的孤傲冷漠的态度;四是因择业碰壁而产生的违规行为。

6. 社会适应与发展问题

青年期的自我意识迅猛增长,期望个人能得到社会与他人的尊重,但他们的社会成熟相对发展迟缓,社会生活中常常会遇到各种挫折与人际关系的矛盾,使有些青年不能很好地适应环境、适应社会,甚至形成环境适应不良与社交障碍,为此而感到苦闷、自卑,以致影响身心健康。

▲ 分享资料: 我可以——

- (1) 当受挫倒霉时,我可以多看看坏事的光明面。
- (2) 运气是种心境、思考和行为模式,一个人的态度或想法会决定他是好运或者歹命。碰到倒霉的事时,我们可以想想“事情本来有可能更糟”“还有比自己更倒霉的人”。

7. 其他心理问题

如家庭关系、经济问题、出国留学、余暇生活、个性发展、人生态度等方面出现的困惑或苦恼。

图 0-1 为压力构成图。

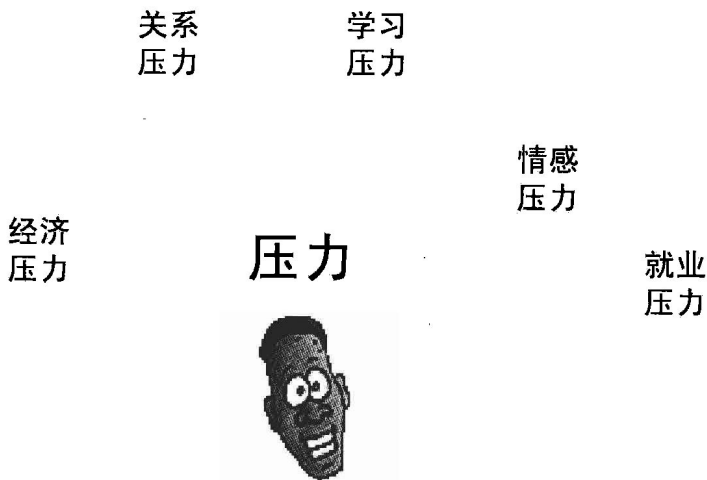


图 0-1 压力构成图

第三节 大学生健康心理培养

中共中央在《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确指出:“在科学技术迅速发展,社会主义市场经济体制逐步建立的情况下,如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求,是学校德育工作需要解决的新课题。”提高心理素质与健康心理培养是相辅相成的。因此大学生如何形成和维护健康心理,提高心理素质,保持

一种健康、平衡的心态,从容不迫地迎接各种挑战,泰然看待各种问题,则更多地取决于个人的努力和调控。

一、心理素质培养是高等教育目标的要求

大学教育的目标是为社会培养德、智、体、美全面发展,身心健康的人才,而不仅仅是传授知识,发展智能。同时社会变革对人才的心理素质的要求比以往任何时代都高,迫切需培养大学生发展开创、自信、进取的精神,以适应竞争的时代。因此,重视大学生的心理素质教育是高等教育的内在要求。

(一) 加强心理素质教育有利于大学生自身成长的发展

总体上看,目前大学生的心理素质状况不容乐观。近年来有关调查和研究表明,相当一部分大学生心理存在不良反应和适应障碍,心理疾患发生率呈上升趋势。特别值得重视的是,心理健康问题引发的恶性事件比例有所上升,心理问题已经明显地影响了一部分大学生的健康成长。因此,高等学校开展大学生心理素质教育的主要任务是,在实施心理素质教育的过程中,不仅要注意开展心理健康教育,还应将其作为开发大学非智力资源的重要途径,以优化学生的心理品质,开发心理潜能,协调心理行为,使他们拥有健全的人格、健康的情感和良好的适应能力。

(二) 加强心理素质教育有利于智力功能的发挥与提高

心理学研究表明,心理素质影响智力功能的发挥与提高。心理处于不健康的状态,使得智力操作的基本功能受到影响,智力潜能的充分开发与利用就会成为一句空话,这个道理是显而易见的。例如情绪、意志和性格对智力的发展有重大影响。健康的情绪、坚强的意志、良好的性格对人的智力发展和成就的取得具有巨大的推动作用;相反,情绪不稳定、意志薄弱、性格存有明显缺陷的人,在事业上也往往到处碰壁,其智能的发展亦同样会受到阻抑。

(三) 加强心理素质教育有利于创新能力的培养

大学生随着年级的不断升高,个性中的创造力因素却呈下降趋势,这不能不引起教育工作者的深刻反思。现行的教育思想、制度、方法,到底哪些因素影响了学生创造力的培养,束缚了学生个性的发展?没有创新就没有发展,就难以在激烈的竞争中取胜。高校心理素质教育必须把创新能力的培养列入心理素质培养工作中,通过创造性思维训练等方式,帮助大学生摆脱个性束缚,增强自信,培养、创造品质。提高自身的心理素质,有利于大学生智力功能的发挥与提高。

(四) 加强心理素质教育有助于品德的形成与发展

优良品德与心理素质之间关系密切。以性格为例,良好的性格结构是心理素质的重要特征之一,同时也是一个人品德面貌的具体体现。例如,坚毅勇敢、谦虚谨慎、乐观向上、豁达助人等,这些健康的性格特征有的是构成优良品德的基础,有的则直接转化成为优良品德的组成部分。可见,提高自身的心理素质,对促进大学生优良品德的形成与发展具有重要意义。

(五) 加强心理素质教育有利于促进身体健康

人的身心健康是相互影响、相互作用两个方面。生理缺陷或躯体疾病会使人产生自卑、烦恼、忧虑等消极情绪,进而影响人的整个心理状态,甚至能造成严重的心理障碍。同时,心理上的长期焦虑、忧愁、悲伤、恼怒和压抑,有可能引起高血压、心脏病、溃疡、胃病和癌症等多种疾病。过去,人们对身心之间的关系缺乏辩证了解,重身轻心,这是片面