

大学生心态调节

杨琴珠 朱苓 魏锦绣 支玖红 编著

安徽教育出版社



大学生心态调节

杨琴珠 朱苓 魏锦绣 支玖红 编著



安徽教育出版社

(皖)新登字03号

大学生心态调节

杨琴珠 朱 苓 编著
魏锦绣 支玖红

安徽教育出版社出版发行

(合肥市金寨路283号)

新华书店经销 六安新华印刷厂印刷

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 9 字数: 210,000

1993年9月第1版 1993年9月第1次印刷

印数: 4,300

ISBN 7-5336-1473-9/G·1914

定价: 4.60元

发现印装质量问题, 影响阅读, 请与本厂联系调换。



序



言

大学时代是人生的黄金时代，是大有作为的时代。年轻的大学生们有热情、有知识、有理想。他们在大学这样良好的生活环境中陶冶、学习和锻炼，迅速成才是毫无疑问的。但是，在大学这样一个特殊的时空里，大学生们的心理也极易产生失衡，由于又不能及时调适，因而给他们的健康成长必然要带来很大的伤害。这本《大学生的心态调节》一书为大学生朋友们系统而全面地剖析了他（她）们的各种心理失衡现象，并提出了切实可行的调适方法。

这是一本大学生写大学生生活的书，最大的特点是：取材新颖，论证翔实，论据可靠。尤其是调适部分介绍了从古至今国内国外的有关理论，并着重介绍了在临床运用中极有疗效的一些治疗方法，这就使本书具有突出的实用性和实践价值。而它在篇章结构、内容、表达方式等方面做到了语言简炼，生动活泼，具有科学性、可读性等特点。

杨琴珠等四位作者经过了广泛的实践调查，参考了国内外大量的有关文献，著成本书，是值得祝贺的事。同时，本书是以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导的第一本关于大学生心态调节的专著，它的出版填补了国内外这一领域的空白。我高兴地自始至终地参与了本书的整个编著过程，并欣然义

本书作序。希望它能成为大学生和大专院校思想工作者的良师益友，为大学生快成才、成好才提供最有效的心理指导！

刘 恩 久

于南京师范大学



第0章 SOS——颤动的象牙塔	1
0.1 这些大学生怎么了	1
0.2 红灯亮起来了	3
第1章 反馈的追溯	6
1.1 心理失衡种种	6
1.2 大学生生理、心理障碍原因分析	8
1.3 大学生心理发展特点	14
第2章 平衡木上的跳跃	22
2.1 大学生人际交往障碍	22
2.2 大学新生心理冲突	59
2.3 大学毕业生心理冲突	81
2.4 人际关系自我测定	87
第3章 躁动的青春——大学生情感障碍	97
3.1 孤独的障碍	97
3.2 恋爱心理障碍	107
3.3 性心理障碍	128
第4章 奋斗中的困惑	141
4.1 大学生自我意识障碍	141
4.2 大学生逆反心理	158
4.3 大学生挫折心理	171
4.4 大学生情绪障碍	192
4.5 大学生行为偏离及矫治	229

4.6 大学生犯罪心理.....	250
第5章 寻找回来的世界.....	265
后记.....	279

SOS——颤动的象牙塔

朋友，你会想到那美丽而令人神往的象牙塔也会轻轻颤动吗？在本章中，作者将向你展示一组组数据，一个个实例，告诉你当今大学校园里红灯闪烁，大学生心理健康正受到严重威胁。当然，你无须惊恐……

0.1 这些大学生怎么了

谈到大学校园，你或许脑中立刻呈现出一幅如诗如画的景象：整洁宽敞的教学楼掩映在鲜花绿树丛中；大学生们在小湖畔、草坪上、树荫下看书、交谈；周末有迷人的舞场，颇具吸引力的沙龙……这是一座多么美丽的象牙塔呀！然而，现实并非完全如此。由于种种原因，其中一部分大学生心理失衡了。请看一组镜头。

镜头一：她在江边徘徊着，这是一个纯情的女孩，同学眼中的才女。她的生活一帆风顺。可现在，爱神并不宠爱她，她陷入单恋而不能自拔，结果她纵身跳进大江……

镜头二：他因无法潇洒地处理人际关系而整天自怨自艾，你看他，不正踩着枯黄的落叶在林间小路上徘徊吗？

镜头三：同学们在车站依依送别他，叮嘱他好好休养身体，

早日返校。他因为患有精神疾患而休学一年。

镜头四：新同学第一次聚会，有人让她作一番自我介绍，她满脸通红，张口结舌，后来扭身跑出了教室。

镜头五：水龙头前，她正在拼命地洗手，一遍又一遍，同学们惊呼“薇薇，你怎么还没洗好？哇，皮都洗破了！”她极痛苦：“我总觉得没有洗干净呀。”

镜头六：A同学正对某部小说津津乐道，“那个美女蛇……”这时对面的B同学却大声惊叫起来，接着全身颤抖；惊恐不已……从此，大家再也不敢提及那个可怕的“蛇”字了。

以上仅是我们剪辑的大学生心理不健康的一组镜头。当然，从我国大学生的整体上来看，属于心理失衡或患有心理“疾病”者仍属少数，但我国人口众多，大学生有数百万之众，因而大学生所表现出来的形形色色的失衡现象，就显得不容忽视了。

同学们，请你注意一下，在你周围是否有些人（或许也包括你自己），由于不能妥善地克服所遇到的困难而产生挫折感，因而惊惶失措，焦虑不安；或者由于经受不住突如其来的重大打击而悲观厌世。也许不能与同学和谐相处，你会终日烦恼苦闷；也许由于恋爱受挫，你整日灰心丧气，郁郁寡欢，从而丧失了生活的信心，甚至有时会闪过轻生的念头。你或许很想与人交往，但又总胆小，怯懦，自卑，怕羞；也许你不明白有些人为什么总喜欢嫉妒别人，有些人为什么那么自私？你不明白“大一”时希望、失望、空虚、充实交织在一起，而毕业前又同样心理不宁；为什么你常常会被孤独感淹没？你有时会感到注意力难以集中，而记忆力一天天衰退吗？你有时会感到春情萌动而焦躁不安吗？也许你认为自己天性孤僻，自卑内向；也许你认为，由于生理上的缺陷而给你心理上带来极大的痛苦……所

有这些，笼统地说来，都属于心理失衡，心理上一定程度的不健康。

古罗马有位叫西塞罗的哲学家曾经说过：“心理疾病比生理疾病为数更多，危害更烈。”他在两千多年前的这一论断，随着人类社会的不断发展，各种信息的增多，人际交往的频繁，就显得越发真实和确切。

说到这儿，你或许会很奇怪，大学生到底怎么了？让我们再来看一下下面的事实。

0.2 红灯亮起来了

当大学生们结队穿过“四年长”的校园时，有些人因为种种原因，红灯在他们前方闪耀。

实录A：据有关调查报告：北京市16所高校（1977~1979年）病休病退学生中，神经功能症和精神病患者占27.7%。

实录B：四川省39所高校（1981~1985年）病休病退学生中，精神病患者占45%。

实录C：吉林工学院1983~1988年的调查发现，已有111名大学生留级、休学、退学和自杀。其中因学习困难和学习成绩下降引起精神病患的学生69人，占留级、休学、退学和自杀学生总数的62%，神经衰弱或精神病患的学生22人，占总数的22%，自杀学生2人，占总数的1.8%。

实录D：华中理工大学调查表明，1981~1982年，神经衰弱、精神障碍患者占病休病退学生的28%，1983~1985年占31%，1986~1988达50%以上，已超过其它各种疾病病休病退人数之

和，颇有增多趋势。大学生患身心疾病和神经、精神疾病已是导致他们留级、休学、退学和自杀的主要原因。

实录E：《人民日报》1989年4月5日的一则报道节录：

“目前在浙江大学结束的第二届全国卫生保健研讨会上传出信息：精神疾病已构成高校学生正常学习和生活的严重威胁，近几年，大学生因病退学的病例中，精神疾病已占据第一位，远远超过肺结核、肝炎等传染病。北京有关部门调查表明，近几年因精神病退学的人数占因病休学人数的37.9%。天津某高校对1332名学生抽样调查结果表明：有24.9%的学生属于轻度和重度神经症倾向范围；有34.68%属于不同性质的植物神经失调。”

实录F：中国青年报（1988年1月13日）报导了天津市高校体育卫生验收统计资料：“在全市5万名大学生中，16%以上存在着不同程度的心理障碍，也就是说，有近8000名大学生的心理状态不佳，换句话说，5万人中有8000人不同程度地在钻“牛角尖”，“由于一些人羞于或没有意识到心理患病”，一些心理学家估计，“实际人数还要多一些。所患心理障碍类型主要有：恐怖症、焦虑症、疑症、强迫症、神经性抑郁症以及情感危机。”平均1/6的大学生存在着心理障碍，这可不是一个小数字啊！

另据医疗卫生保健工作者的调查发现，大学生所患疾病中约60%是心身疾患和神经精神疾患。常见的有偏头痛、心律失常、神经功能症、精神分裂症、神经衰弱，神经性厌食、痛经、经前期紧张、神经性尿频等。上面所列的是比较公认的、在发病时心理因素起着明显作用的疾病。内科门诊经常有要求休学的学生，且大都反映适应不了紧张的学习生活。尤其对考试，精神负担太重，有的大学生说，考试比高考还紧张恐

惧，有些大学生因躲避考试，竟要求开缓考诊断，或开休学证书，以此缓解心理压力。

毋庸置疑，大学生精神疾病患者正在增多，已有相当一部分人的心理健康发生了一定程度的障碍，如不采取有效措施，势必给教育事业带来严重恶果。

1.1 心理失衡种种

心理平衡是从一定的生活欲望或理想出发,自我调节心态的产物。人们为更好地适应外界生活环境,时而斗争,时而让步或和解,精神状态需作不断地调整,从而维持在某个相对稳定的水准上。

心理平衡状态能维持人的心理健康,保持人的心理卫生。若心理失衡,则会导致人们一定程度的心理障碍,诱发各种身心疾病。

有关心理失衡成因和表现的分析,涉及到心理和精神现象的构成,它们包括感知觉、思维、情感、情绪、意志、行为、人格等环节。心理失衡有时可主要表现在某个结构环节上,如情感障碍、行为障碍、人格障碍等等。由于人的身心具有系统性,心理、精神现象的各环节是牵一发而动全身的,因而即使开始是某个单一环节上的失衡,也会很快涉及到别的环节,使失衡具有整体性质。在观察任何一个精神病患者时,都会看到这个特征。

心理失衡的不良效应表现在健康与社会损害两方面。心理失衡的直接健康损害是导致程度不同的心理障碍。心理障碍、

精神疾患是人类独有的，当人类进化到出现超越于其它高等动物的中枢神经系统时，作为中枢神经系统功能的心理、精神运动也愈来愈精细，因而调节心理、精神运动的任务也变得复杂、艰巨，出现差错的可能和机会日渐增多，影响不断扩大，于是某些人在调节过程中无法与社会生活相适应，从而表现为精神上、心理上的种种障碍，严重地将导致精神疾病和自杀行为。

心理失衡的间接健康损害是导致心身疾病。心身疾病是指发病因素中有精神因素参与的躯体疾病，典型的心身疾病如胃溃疡、十二指肠溃疡。

心理失衡的社会损害包括导致人际关系冲突、治安问题、经济损失等等。据调查，大学生犯罪中不少是属激情犯罪，是由于一时感情冲动而触犯刑律。另有一些罪犯，从小心理发展非常，社会心理不成熟，达不到完整的平衡状态。他们的表现总与社会功能相悖，即所谓人格变态。

根据变态心理学的研究，以及人们在日常生活中所见到的心理失衡现象，可将心理失衡归纳为四种：

(1) 严重的心理失衡。它指人整体心理活动的瓦解，不仅心理活动本身的各方面的协调机能遭到严重破坏，而且主体同周围现实环境之间的关系也严重失调。这种人不能正确理解和认识自己的状况，丧失了正常言行理智行为，甚至不能自理生活；由于对客观现实作了严重的歪曲反应，因而不能正常地参与社会生活，不能正确对待周围事物和人际关系，甚至会给公众社会生活造成危害。这类人属于精神分裂症、精神病人所表现的心理失衡。

(2) 轻度的心理失衡。它是指人整体心理活动的某些方面或部分受到损害，心理活动的各个方面的协调性受到一定的影

响，主体和周围环境的关系出现某种程度的失调，人际关系也受到一定的影响。但是，这种人在一般情况下能够理解和认识自身不正常状态，而且能主动寻求改善自身状况的办法和措施。这种人对客观现实的反映虽然有轻度的歪曲，但是还能正常生活和工作，即通常患有自卑症、孤独症、神经功能症等所表现的心理失衡。

(3) 心理生理障碍，又称心身疾病。它通常表现为一种内在的情绪或动机的冲动，通过心理影响生理的途径，有意识或无意识地(大都是无意识地)以身体器官系统的病变表现出来，而不是以心理活动本身的异常表现出来，如胃溃疡等。

(4) 特殊条件下的心理失衡。它是指催眠状态下的心理变化、梦境、人格偏离，以及某些特殊意识状态下的心理失衡表现。这些心理失衡也往往表现在正常人身上，这时候虽然不能说是一种病态，但也不能认为是正常的，它们仍然是心理失衡的表现。

1.2 大学生心理障碍的原因分析

大学生心理障碍是大学生所处的特定的心理环境矛盾运动的产物。社会环境、学校环境、个体环境作为软环境，其矛盾运动导致大学生思维障碍；学校物质设施作为硬环境，其不合理因素导致大学生生理、心理障碍。

社会环境因素对大学生心理的影响

在系统的学校教育过程中，大学生逐步形成了自己的价值观和行为准则，他们对社会现象有了一些独立的认识。由于学

校教育的特殊性，这些观念和认识不可能和社会完全契合，这是大学生实现其自身社会化的一个重要的也是必要的阶段。正因为有这些不契合因素，才使大学生有可能去思考社会并参与推动社会前进。但由于高校是开放系统，社会环境也能动地参与到学生的心理构成中。社会环境一方面赋予大学生新的价值，另一方面，旧的观念却在或多或少地约束这些价值。

现代社会中，知识已引起广泛的重视，传播媒介的飞速发展创造了新的知识环境。但深入了解就会发现：大学生在中学阶段形成的旧的知识观虽发生改变，但尚未形成或正在形成新的知识观，对新知识的认识还停留在支离破碎的阶段；对新学科感兴趣，但缺乏深入了解，爱好广泛但庞杂而不系统，喜欢买书但没有时间静心阅读（1987年卡西尔的《人论》名列上海十大畅销书之首，但实际上能读懂的人却寥寥无几），书架上往往摆满了只勾画了几页的“丛书”……。他们感受到了科技的速度，但在这种新环境中却难以应付，缺乏相应的承受发展能力。因此很多学生产生了危机感。

现代信息的发展使中国这个传统文化雄厚的民族跳跃式地进入了信息时代，在崭新的知识环境中，在新旧文化体系的交接中会产生很多扭曲的知识结构和迷惘的心态，在新文化的冲击面前，不仅学生甚至教师也感到了波震。大学生们一方面增生了信息饥饿感，另一方面却减少了踏踏实实干事业的精神。

市场经济的发展改变了人们对钱的想法，同时也改变了人们的价值观。但这种观念的变革过程中往往有不尽合理之处。我们的各项政策制度也不尽完善，产生了许多矛盾。这些矛盾也深深地反映到大学生的心里，“知识+学历= x 元？”上海某著名大学1987年本科生退学200多人，研究生退学50多

人，占在校总人数的2%；某重点中学1987年升学的120多名大学生，只有3人报考研究生（包括一名免试生）。大学生中产生了一定程度的“厌学”情绪，把“为人民服务”改成“为人民币服务”，在崇尚知识的年代里却滋生了新的“读书无用论”。

社会因素引起的心理障碍当然是多方面的。这些障碍一方面反映了学校与社会环境的矛盾，另一方面也在一定程度上反映了大学生在社会化过程中的矛盾。

学校环境因素对大学生心理的影响

学校特定环境包括：学习风气、学术风气、传播系统、知识信息系统、社会反馈、人际关系、文化建设、思想方法等等，它是学校范围能够参与大学生心理构成的诸因素的总和。关于学校环境作用，由于论述较多，这里主要谈大学生心理障碍的阶段性的表现。

大学生心理受学校环境的影响按时间可划分为四个阶段。

(1) 认识阶段

即大学生心理受学校环境初步影响阶段。由于学生急切要了解、认识学校，因此环境影响程度较大。这一阶段主要的障碍有：①对比心理。学校心理期望与学校环境现实的对比，期望与现实的矛盾往往会使学生产生情绪上的巨大波动（新生心理障碍一章有详细论述）。②固有情绪。学生进入学校前已有的不良情绪，如对录取的专业不满。由于大学里一般是不准学生转换专业的，因此，这些学生对学习没有兴趣，缺乏学习动力，情绪低落，如果长期处于这种苦恼、焦虑、压抑的心理状态，就可能使他们心理平衡受到破坏。也可能有的同学毫不关心本专业的学习，甚至经常缺课，最终因荒废专业，成绩不合