



让心灵追上 人生的脚步

——大学生心理成长导引



RANG XINLING ZHUISHANG
RENSHENG DE JIAOBU

Psychics

DAXUESHENG XINLI CHENGZHANG DAOPYIN

中共重庆市委教育工委 重庆市教育委员会 组编

让心灵追上 人生的脚步

——大学生心理成长导引

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

让心灵追上人生的脚步——大学生心理成长导引/中共
重庆市委教育工委 重庆市教育委员会组编. 西南师范大
学出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5621-4541-7

I. 让... II. 中... III. 大学生—心理卫生—健康教育
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 105593 号

让心灵追上人生的脚步——大学生心理成长导引

中共重庆市委教育工委
重庆市教育委员会 组编

责任编辑: 郑持军

封面设计: 尚品视觉

出版、发行: 西南师范大学出版社

(重庆·北碚 邮编: 400715)

网址: www.xscbs.com)

印 刷: 四川外语学院印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16.375

字 数: 310 千

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-4541-7

定 价: 26.00 元

目 录

给大学生的信	001
绪论	003
一、成长已成为世界难题	003
二、心理健康的人格模型	008
三、打开心理神秘殿堂的五把金钥匙	012
第一讲 让青春之树常青——心理与心理健康	021
一、心理与心理健康的标准	022
二、影响心理健康的因素	027
三、做一个心理健康的大学生	030
第二讲 心灵世界的统帅——自我意识及调适	037
一、人贵有自知之明	037
二、自我意识发展的矛盾冲突与缺陷	042
三、自我意识的调适	047
第三讲 “世界上没有两片完全相同的树叶”——性格、气质与成才	053
一、性格——后天铸成	054
二、气质——天赋秉性	057
三、性格、气质与成才的关系	060
四、性格的塑造与优化	065
第四讲 “知识能塑造人的性格”——学习适应与发展	075
一、学习是大学的天职	075
二、学习的动力在哪里?	077
三、遨游学海讲技艺	080
四、终生学习是现代人的必然选择	085
第五讲 “交一个挚友等于再获得一次生命”——人际交往与合作	090
一、没有交往就没有人类社会	090

二、我们来自五湖四海	091
三、“个人的成功不算最终的成功,团队的成功才是真正的成功”	097
第六讲 “别有一番滋味在心头”——情绪与情绪管理	102
一、情绪是内心的体验	102
二、做情绪的主人	106
三、我是宇宙中那颗闪亮的星	110
第七讲 虚拟世界的罂粟花——大学生网络生活与成长	117
一、网络挂满了缤纷礼物	118
二、网络不相信眼泪	122
三、让智慧导航	127
第八讲 “爱神有时又像那位复仇女神”——恋爱心理解读	133
一、初恋时我们不懂爱情	134
二、拒爱需要智慧	139
三、爱情像沙子,越想抓住失落越快	141
四、面对和走出比哭泣更重要	144
第九讲 “饮食男女,人之大欲存焉”——性心理解析	150
一、大学生性心理的发展和特点	150
二、大学生性心理的表现	153
三、常见的性心理困惑	157
第十讲 莫把“感冒”扛成“癌”——心理异常识别与危机干预	164
一、神经症不是神经病	165
二、精神病,特别需要爱	171
三、干预危机,预防自杀	174
第十一讲 当“泰山崩于前”——灾后心理辅导	184
一、灾难会造成什么样的心理后果?	185
二、灾后心理自助的策略与资源	188
三、赠人玫瑰,手留余香	194
第十二讲 职业迷雾重 峰峦缺处明——就业、择业与事业	200
一、阻碍就业的不良心态	201
二、增强就业的心理素质	204

三、提高职业心理成熟水平	207
四、事业的“北斗星”	212
附:《心理自测与自助手册》	219
测试一、你的心理适应性如何?	219
测试二、测测你的自信心	222
测试三、艾森克个性问卷简表	225
测试四、自学能力检测	226
测试五、社交能力自测	228
测试六、情绪稳定性测试	229
测试七、自律性测试	231
测试八、恋爱观测试	233
测试九、大学生单相思心理测验表	236
测试十、你是否终日烦恼多端?	237
测试十一、你是紧张困扰还是心平气和?	239
测试十二、心理压力的应付能力	241
测试十三、最适合你做的职业	246
参考文献	250
后记	253

给大学生的信

亲爱的大学生朋友：

“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”，这是唐朝诗人孟郊在进士及第后写下的著名诗句，登科后由衷的愉悦和成功的得意跃然纸上。尽管时过境迁，当代大学生同1200多年前的封建文人不可同日而语，但考取大学后的喜悦和自豪的心境是相同的。

不同的是，封建文人及第后就进入仕途，至少也是个七品芝麻官，他们的愉悦和得意中含着施展抱负、成就一番事业的志向；当代大学生考取大学后面临的是更加繁重的继续学习。这个不同带来校园一系列的困惑和危机。用不了多久，同学们会感受到“理想的大学”同“现实的大学”间的巨大落差。大学生的主流是好的，但这个落差带来的人生目标的失落、道德的困惑、对自由的理解和选择、人格精神的陨落，将像潮水般地冲击着刚刚走上独立生活的大学生；甚至连最拿手的学习方法都将同大学的学习环境格格不入，必须重新学习和适应。而且不管今后考研也好，当博士生也好，学校生活的终点站都是人才市场，就业的压力和危机与日俱增地侵扰和挑战着昔日的“天之骄子”。在这些困惑、危机、压力和挑战面前，并不是所有同学都能正确面对，调查数据显示，有相当数量的大学生都有心理压力。

从心理成长和心理健康的角度来看大学校园出现的现象，会更加简捷和透彻。心理健康的形成是由外部的客观因素和内部的主观因素两个方面共同决定的。只要我们选择了市场经济，诸如金融危机、利益分配、竞争机制、大学体制的变革和社会结构的急剧变化都是必然出现的客观现象，对于单个的大学生来讲，是无力改变的，这是大学生必须面对的现实。但是，从主观方面讲，情况就大不相同：心理健康的学生能正确面对，变压力为动力，就在我们身边，到处都能看到他们生气勃勃和忙碌的身影；有的大学生，就不能承受这样的压力，校园的诸多困惑和负面现象就是这样出现的。可见大学四年最重要的是树立正确的自我意识及塑造和优化自己的性格，并以它

们来统率自己的专业学习。

因此,做一个心理健康的大学生是时代的要求,是未来社会的需要。本书正是基于这个思想编撰的。本书作者都是来自一线从事高校思想品德教育与心理咨询多年的教师,他们熟悉同学们的校园生活,了解同学们的思想困惑和冲突。本书的体例采取教师与大学生平等对话的方式,每讲后面的“心理加油站”栏目有丰富有趣,操作性强的心理训练方案;文末还精选了针对各项心理品质的自测量表,操作性很强,同学们完全可以自己动手实践。自然,具体的心理现象纷繁复杂,任何一本书都无力包容,但本书几乎囊括了心理健康的各个方面,具有指引和导向的作用,故书名称之为“导引”。愿她成为你们的良师益友,陪伴你们健康成长。

本书作者

绪论

什么是真正的健康？怎样才能拥有最美好的人生？我们曾经认为没有伤病就是身体健康，没有压力烦恼、没有心理疾病就是心理健康。奥运冠军个个身上都有伤病，他们长期承受着巨大的压力与挫折，但是在关键时刻他们都能战胜伤病，跨越心理障碍，成功冲刺自己的生理极限，实现常人难以达到的目标，为国家和民族赢得了荣誉。他们的人生是最亮丽最美好的人生！奥运冠军们的夺冠历程刷新了我们对健康、对人生的认识：身体健康不仅是没有伤病，而是要能吃大苦，耐大劳；心理健康不是没有压力烦恼和心理疾病，而是要能够变压力和挫折为动力，勇敢追求人生的最高目标。大学4年何尝不是大学生的奥运赛场，本书正是从这个角度为参赛的大学生们提供参赛的心理知识，为你们的训练提供经验，为你们的拼搏加油，为你们的成功导航。

一、成长已成为世界难题

（一）日本出现“无心学习的一代”

20世纪90年代初期，一位日本教授到重庆某高校讲学时谈到日本也有一代“小皇帝”。日本迈进经济发达国家后，生活好了，进大学的门槛低了，但想不到的问题出来了，学生普遍厌学。这代人进入大学后，新生必须先补高中功课，否则无法学习大学课程。大学毕业时，有50%的人不懂百分数，60%的人不会写一般公文。人们嘲讽他们是“小学十三年级学生”。

无心学习的一代

现在,日本的学生普遍缺乏学习动力,逃学现象逐年激增。在大城市街头,穿着奇特、举止怪异、浑浑噩噩的青少年比比皆是,一代学子在德智体各方面都出现了下滑的趋势。

日本青少年研究所曾对日本和美国的高中生进行了一次问卷调查。居然有51%的日本学生回答,不希望“出人头地”,因为这会加重自己的负担。他们考虑的是及时行乐。而82%的美国学生却渴望“出人头地”,准备迎接未来的挑战。

据日本一些教育专家分析,日本学生中出现的这股厌学之风从小学高年级就开始露头。许多学生不仅对自己的人生不抱希望,对整个社会也显得非常绝望,以至对什么都没有兴趣,这是令广大教师、家长和整个社会都非常头疼、棘手的问题。

大学里,就更少见到发奋苦读的学生了。在课堂上,学生们甚至懒得拿出教科书,至于昏昏入睡者更是司空见惯。日本大学经过1991年的改革后,不再设必修课,而只设选修课,于是学生们就尽选那些比较容易的课程。算学分的课还有人听听,不计学分的课程根本无人问津。据对7所大学900名学生的调查表明:82%的大学生将手机带到教室,平均每堂课响起手机呼叫声2.2次,最多的达20次,且内容大多是约会和闲聊。以至有人形容日本的大学就像大型游戏机房或游乐场。

2001年初,《日本经济新闻》刊登了100名日本企业家对大学生能力下降问题的看法。56%的企业家认为,他们最欠缺的是“主动发现和解决问题的能力”,其次是缺乏社会常识和公德,另外在与同事沟通方面也存在问题。

陈鸿斌:《日本教育患了什么病》(摘录),《光明日报》2001年8月24日

这一现象引起日本上层及学界的关注。日本青少年研究所所长千石保考察了日本社会和年轻人的逆转,写出《认真的崩溃——新日本人论》。书中说:20世纪70年代初之前,日本人的理念是追求西化,追求现代化,追赶和超越欧美发达国家。那时的伦理是努力、忍耐、自我牺牲等。简言之就是“认真”。“认真”这一工业社会的意识形态,支撑着日本人二战后从“三种神器”(电视机、洗衣机、电冰箱)到后来的“3C”(空调、彩电、汽车)的生活追求,在30年“猛烈”(意指拼命工作)的生活态度下,忍耐了30年产业社会各种事务性工作的枯燥

和无聊,使日本国民生产总值1978年达到世界第二。然而,1997年千石保到中国大学作报告时说,“忍耐”的价值观在日本已经土崩瓦解。“‘人不该忍耐’是隐藏于日本青年内心深处的价值观。青年人不想忍耐,只想爱做什么就做什么……他们尽可能回避眼前的困难。”当中国的听众对此表示困惑不解,千石保警告说,随着中国走向富裕,10年后青年中同样会出现“认真的崩溃”。

虽然我们不愿意但不得不承认,不到10年就已经证明了千石保预言的准确。2005年,中国社科院文献信息中心研究员何培忠指出,在日本出现的年轻人“拒绝成年”现象,正在中国重演,而上海是这一切最有代表性的缩影。据中国老龄科研中心公布的一组调查数据,我国有65%以上的家庭存在“老养小”的现象,有30%左右的成年人依靠父母为其支出部分甚至全部生活费,有人戏称他们为“啃老族”。

2005年8月9日《文摘周报》第一版文章《长不大的年轻人》,导语是这样写的:不工作、不存钱、不结婚也不要孩子——即使有孩子,也是由上一代抚养。这是一群长不大的年轻人,他们似乎真的相信,自己能够“年年二十五”。

我们的调查发现60%~70%的大学生表示不想长大。原因是:长大烦恼多(占68.82%)、长大压力大(占68.44%)、长大责任太重(占62.73%)、长大要承担挫折和痛苦(占39.92%)、长大会变老(占31.40%)。

一位1986届的大学生回忆说,“青年”在她读书的那个时代仍然是最光彩照人,富有理想、正义感的形象,并常常感动于“为中华之崛起而读书”式的口号。她觉得今天的年轻人已经丧失了这种热情和襟怀。

美国的《时代》周刊专门生造了一个词汇:“twixter”,认为在“青春期”和“成年人”之间产生了一个18到25岁之间的新兴人生阶段,这段时间成了一段人生责任的真空。

这一切最集中的爆发是2004年11月1日下午,南京大学逸夫馆楼前的公告栏上贴出了一封名为“伤心父亲给大学儿子的信”,这封信引发了大学师生的热烈讨论。

相关链接

伤心父亲给大学儿子的信

亲爱的儿子:

尽管你伤透了我的心,但你终究是我的儿子。虽然,自从你考上大学,成为

我们家几代里出的唯一一个大学生之后，心里已分不清咱俩谁是谁的儿子了。从扛着行李陪你去大学报到，到挂蚊帐缝被子买饭菜票甚至教你挤牙膏，这一切，在你看来是天经地义的，你甚至感觉你这个不争气的老爸给你这位争气的大学生儿子服务，是一件特沾光特荣耀的事。

你考上大学，你爸妈的确为你骄傲，这毕竟是你爸妈几十年的梦想。然而，你的骄傲却是不可理喻的。在你读大学的第一学期，我们收到过你的3封信，加起来比一份电报长不了多少，言简意赅，主题鲜明，通篇字迹潦草，只有一个“钱”字特别工整而且清晰。

你说你学习很忙，没时间写信，但同院里你高中时代的女同学，却能收到你洋洋洒洒几十页的信，而且每周一封。每次从收发室门口过，我和你妈看着你熟悉的字，却不能认领。那种痛苦是咋样的，你知道吗？

后来，随着你读二年级，这种痛苦煎熬逐渐少了，据你那位高中同学说，是因为你谈恋爱了。其实，她不说我们也知道，从你一封接一封的催款信上我们能感受到，言辞之急迫、语调之恳切，让人感觉你今后毕业大可以去当个优秀的催债人。

当时，正值你妈下岗，而你爸微薄的工资，显然不够你出入卡拉OK酒吧餐厅。在这样的状况下，你不仅没有半句安慰，居然破天荒来了一封长信，大谈别人的老爸老妈如何大方。你给我和你妈心上戳了重重一刀，还撒了一把盐。最令我伤心的是，今年暑假，你居然偷改入学收费通知，虚报学费。

这之前，我在报纸上已看到这种事情。没想你也同时看到这则新闻，一时间相见恨晚，即时纯熟地运用这一招，来对付生你养你爱你疼你的父亲母亲。虽然，得知真相后我并没发作，但从开学到今天，两个月里，我一想到这事就痛苦，就失眠。

这已经成为一种心病，病根就是你——我亲手抚养大却又倍感陌生的大学生儿子。不知在大学里，你除了增加文化知识和社交阅历之外，还能否长一丁点善良的心？

一位辛酸的父亲

（二）各国学者的解析成果

读完这一串沉重的文字，不由得深思：成长缘何成为世界性难题？在18到25岁这个人生的黄金时段，为什么会出现人生责任的真空？怎样解读和破解成长这一世界性难题？

美国学者们的解释是：处于“责任的真空”状态的年轻人与其说是“拒绝成

年”，不如说他们丧失了“成年的能力”。有人认为“这是一个机会：他们可以享受责任真空状态的快乐，寻找心灵的寄托，选择自己的生活道路”。

日本千石保认为这是家庭教育的失败。在一次日本、德国和美国共同进行的青少年调查中，64.6%的日本父亲对孩子没有命令和管束，而在美国和德国这一比例高达81.7%和86.4%。这使得日本家长的权威扫地，而且整个社会丧失了“必须如何如何”的绝对价值，从而使得日本30年的高速经济发展中形成的社会价值毁于一旦。年轻人不再像从前那样，顺理成章地承担“成年”社会的责任。

我国学者认为：twixter没有长大成人是因为他们根本没有成年的能力。责任的真空之所以形成，是因为他们逃避了本应承担的一切。

这些研究虽然有一定说服力，但将一代年轻人拒绝成年完全归咎于青年自身和家庭教育显然是不公正的，学校教育和社会教育应当承担更重的责任。

（三）重新认识“80后”

2004年以来，全国大中小学全力贯彻落实中央关于加强思想政治教育工作的一系列文件，青年一代的成长环境得到优化。在汶川大地震中，“80后”不断带给我们成长的惊喜。新华社记者万一饱含深情地写道：

“从震灾发生的那一刻起，太多的“80后”让我们重新认识，更让我们倏然动容。

这些曾被一些人说成“蜜罐”中长大、沉迷于网络、花钱“月月光”的“80后”，用一份份精彩的人生观答卷，澄清着世人的疑虑和成见，诠释着新时代中国青年的赤子情怀。这答卷，在灾区幸存者忘我抢救他人的人群里，在十余万人民子弟兵驰援灾区的钢铁洪流里，在挥汗如雨的白衣天使救死扶伤的身影里，在各种救援人员夜以继日的奋斗里，在大街小巷等候献血的队列里，在千千万万慷慨解囊的百姓里，在互联网上留下“我从来没有像现在这样热爱我的祖国”的网民队伍里……

一次次关键时刻，让我们看到了“80后”的成长和成熟，看到了当代中国青年一如先辈一样为了祖国随时都会挺身而出，“中国”“人民”在他们心中分量最重。

幸福的成长环境，培育了“80后”与前人不同的风格，却不会销蚀世代传承的民族精神。“80后”的血管里流淌着的，一样是中国人自尊、自爱、自立、自强的澎湃热血。

凝聚在爱国主义的旗帜下，“80后”是中国充满希望的一代。

自然,这些人是“80后”的佼佼者和代表。然而,生活在同一时代的人,差距为什么这么大?我们看到:汶川大地震中被埋100多小时获救者,是信念给他们坚持的力量;让我们动容的“80后”为责任与理想挺身而出,因为“‘中国’‘人民’在他们心中分量最重”!而拒绝成年的成年人、不思学习的大学生心中没有目标、没有理想追求,不知道自己为什么活着、为什么学习。毋庸置疑,两类人最大的不同是个性尤其是理想信念的差异。

二、心理健康的人格模型

从心理发展理论角度分析,成长之所以成为世界性难题,是因为在个体成长中某些阶段的危机没有得到顺利解决,追求成就的个性塑造不力。这方面,麦克莱兰的成就需要理论和艾里克森的心理发展理论给我们启示。

(一)人生最重要的需要是高成就需要

1. 戴维·麦克莱兰的成就需要理论

美国心理学家戴维·麦克莱兰研究认为,人们最重要的需要是成就需要。他用中小学课本中关于成就需要的语词数量的多少来预测这个国家未来20年的经济发展水平。因为20年后这些中小學生将成为国家经济发展的栋梁。

根据戴维·麦克莱兰的调查:1925年英国国民经济情况很好,当时英国拥有高成就需要的人数,在25个国家中列第5位。但他的调查也发现当时英国中小学课本中关于成就需要的语词数量已急剧减少,青年一代中追求理想信念、追求成就的人很少了,他警告英国政府,20世纪50年代中期英国将面临极大危机。

麦克莱兰的预测石破天惊!当时许多专家持怀疑态度。进入20世纪50年代,严酷的现实证实了麦克莱兰预言的正确:第二次世界大战以后,英国经济一蹶不振。1950年麦克莱兰的再次调查表明,英国具有高成就需要的人数,在39个国家中已下降到第27位。

麦克莱兰的研究方法许多专家不认可,但他的研究结果却令那些怀疑他的专家们信服。实际上,中小学课本中关于成就需要的语词数量真实反映了这个国家对他们的下一代理想信念教育的力度。由此可见,培养高成就需要的人才对国家发展具有重要作用,而学校的教育与个性塑造则是人才成长的关键。

2. 艾里克森的心理发展理论

著名心理学家艾里克森研究认为人生发展有不同的阶段,人从出生到死亡

一共经历 8 个阶段,每一个阶段能不能顺利度过,由社会环境所决定。在心理发展的每一阶段上都存在一对冲突或称“危机”,他所指的危机不是指一种灾难,而是指发展中的一个重要转折点。危机得到积极解决就能增强自我,人格(个性)就会得到健全发展,有利于个人对环境的适应;危机得不到解决或消极解决,自我的力量就会削弱,人格就会不健全,阻碍个人对环境的适应。前一阶段中的危机得到积极解决,会增大后一阶段危机解决的可能性;前一阶段危机得不到解决,则会缩小后一阶段危机解决的可能性。艾里克森指出,每一次危机的解决,都存在着积极因素和消极因素,只是根据其中的哪一种因素多,就称之为积极的解决或消极的解决。当积极因素的比率大时,危机就顺利解决。在艾里克森来看,理想人格的发展是以 8 种美德:希望、自我控制和意志、方向和目的、能力、忠诚、爱、关心、明智为特征的。这样的自我可以称为创造性的自我。它能够对人生发展的每一个阶段所产生的问题,加以创造性地解决。艾里克森的心理发展 8 个阶段的危机和相应的发展顺利者、发展障碍者的心理特征可以概括如下表(见表 0-1):

表 0-1 艾里克森的心理发展理论

阶段	年龄	发展危机	发展顺利者的心理特征	发展障碍者的心理特征
1	0~1 岁	信任对不信任	对人信任,有安全感	面对新环境时会焦虑不安
2	1~3 岁	自主行动对羞怯怀疑	能按社会要求表现目的性行为	缺乏信心,行动畏首畏尾
3	3~6 岁	自动自发对退缩愧疚	主动好奇,行动有方向,开始有责任感	畏惧退缩,缺少自我价值感
4	6 岁~青春期	勤奋进取对自贬自卑	具有求学、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力,充满失败感
5	青年期	自我统合对角色混乱	有了明确的自我观念与自我追寻的方向	生活无目的,无方向,时而感到彷徨迷失
6	成年期	友爱亲密对孤僻疏离	与人相处有亲密感	与社会疏离,常感寂寞孤独
7	中年期	精力充沛对颓废迟滞	热爱家庭,关怀社会,有责任心,有义务感	不关心别人与社会,缺少生活意义
8	老年期	完美无缺对悲观绝望	随心所欲,安享晚年	悔恨旧事,消极失望

(本表转引自:樊富珏,王建中主编《当代大学生心理健康教程》,第 135 页,武汉大学出版社,2006。)

3. 板子该打在谁身上

大学生处于人生发展的青年期后期和成年早期阶段,发展危机的积极解

决,就会有明确的自我观念与自我追寻的方向,发展危机的消极解决,就会形成生活无目的,无方向,彷徨迷失。在“拒绝成年”者身上,可以更多地看到发展障碍者的心理特征。

成长是个人积极解决人生不同阶段的危机,成长又是一个群体积极解决不同社会阶段共同面临的危机。每一个阶段能不能顺利度过,一代人的目标与理想能否确立,由社会环境 and 教育所决定,所以我们不能把“拒绝成年”的板子打在一代青年人身上。但是一代人成长危机的积极解决和优良个性的形成,只能靠这一代人自己来完成,这是任何人也代替不了的。谁也不愿意被社会无情地淘汰!与其在成长危机中挣扎,不如直面危机,更多地思考:今天,大学生应当怎样成长。

(二)大学生的成长困惑

大学生的成长困惑有哪些呢?从近年来的咨询记录可知,困扰他们的问题主要有:

1. 为什么而学习的困惑:我为什么上大学?上大学该怎么学?学知识重要还是培养能力重要?我不喜欢所学专业怎么办?一些学生明确说自己就是不想学,是父母逼着考大学的,现在考上大学了,对父母有个交代了,也该忙自己的事了。

2. 人生的困惑:我是个什么人?我要做个什么样的人?我这一生怎样度过?我能否找个好工作?一位即将毕业的学生说他最大的困惑是到现在都不知道自己为什么上大学,为什么活着!至于毕业后的事不愿去想,找不到好工作,父母养着呗!

3. 人际关系的困惑:我怎么与同学相处?别人为什么对我不好?我与同学间有了误解隔阂怎么处理?别人看不起我或我看不惯别人怎么办?更多的学生还为以后怎么与社会方方面面的人相处而焦虑烦恼。

4. 爱与性的困惑:想与异性建立亲密关系又怕遭到拒绝,不想过早陷入爱河又怕被认为没有魅力,应该将亲密关系进行到什么程度,自己把握不准又无法与人探讨,尤其是有了不慎的第一次,恐惧、后悔、内疚、害怕,我可以向谁求救?

5. 心理压力或疾病的困惑:家庭关系不和、单亲家庭带给学生的心理压力是常人难以想象的,还有一些同学遭受心理疾病的困扰,不知如何求助求治,担心别人看不起自己。

6. 对自己个性及未来的困惑:现代社会究竟需要什么样的人?我们该如何

塑造自己的个性？张扬个性往往碰壁，用学生的话来说都是独生子女谁怕谁？想改变个性又不知从何入手？当今社会推崇主动、提倡竞争，内向的学生承受着更大的压力。

可见，大学生的心理问题很大程度上是他们在成长过程中遇到困难、矛盾而产生的困扰和冲突。

（三）性格是心理与伦理的“接口”

个性心理学理论告诉我们，个性分为个性倾向性与个性心理特征两大部分。个性倾向性包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观，以理想信念、世界观为主导；个性心理特征包括气质、性格、能力，以性格为核心。世界观、人生观、价值观是人们用来确立人生目标、区分好坏标准并指导行为的心理倾向系统，为人们自认为正当的行为提供充分的理由，是浸透于整个个性之中支配着人的行为、态度、观点、信念、理想的一种内心尺度。这种内心尺度往往通过人的理想信念表现出来。因此理想信念才是个性的动力系统的灵魂，在整个个性结构中居于核心地位，对个性心理特征（气质、性格、能力）起驾驭作用。

性格结构由性格的态度特征、意志特征、情绪特征、理智特征等组成。性格的态度特征所表达的个人对社会、集体、他人、工作、劳动、学习以及对自己7个方面的态度与行为，由理想信念、世界观所决定和支配，集中体现出个人品德、修养的内在成分，是性格结构的主体，从这个意义上说性格即品德，性格也是个性的核心。

从个性心理学角度，我们看到“四有”新人的人格结构：有理想是个人个性倾向性的核心，反映人的“三观”意识，统摄着个人的动机、需要、兴趣与爱好；有道德是个人性格行为的内涵；有文化是个人能力的象征；有纪律是个人性格意志特征的重要表现。有理想最终要落实到有道德、有纪律、有文化中。“四有”与个性结构的关系如下：

- | | | |
|------|---|---------------------------|
| “四有” | { | 有理想——个性倾向性中理想、信念、世界观的集中表达 |
| | | 有道德——个人性格的态度特征的综合表现 |
| | | 有纪律——个人性格的意志特征的直接体现 |
| | | 有文化——个性心理结构中能力的外显形式 |

通过分析，我们看到心理健康、个性优化与品德培养有着深刻的内在关系：心理健康与个性优化最终都要落实到优良性格的培养上。性格属于心理范畴，品德属于伦理范畴，而性格与品德的基本成分是同—的。性格作为心理与伦理的“接口”，将两者融会贯通。大学生争做“四有”新人，就是遵循心理与品德内