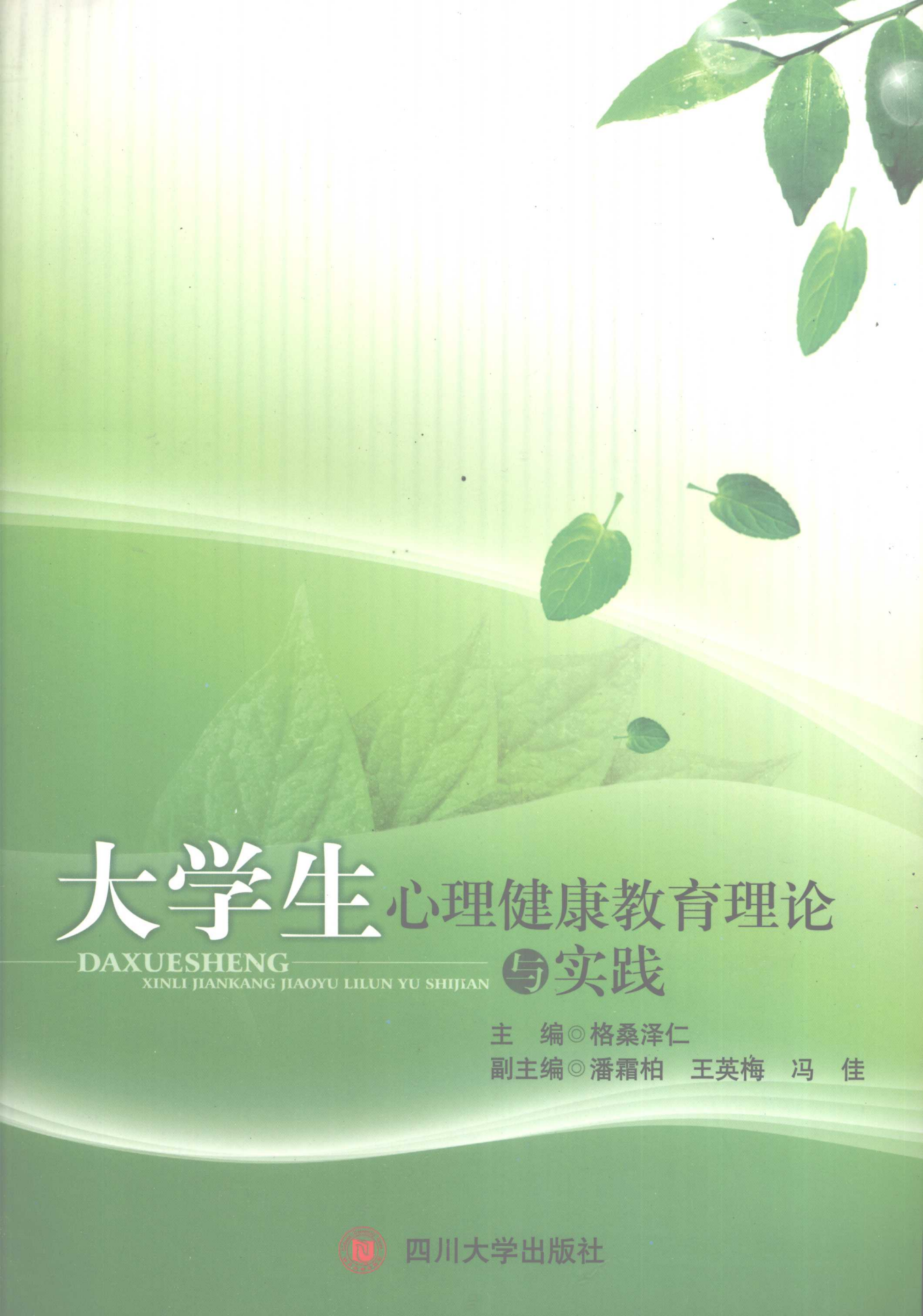




大学生心理健康教育理论 DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU LILUN YU SHIJIAN 与实践

主 编◎格桑泽仁

副主编◎潘霜柏 王英梅 冯 佳



四川大学出版社

大学生心理健康教育理论

DAXUESHENG 与实践

XINLI JIANKANG JIAOYU LILUN YU SHIJIAN

主 编 格桑泽仁
副主编 潘霜柏 王英梅 冯 佳
编 委 (排名不分先后)
郝清华 刘昌波 卢 莉
罗 莹 谭正萍 徐秋杰



四川大学出版社

特邀编辑:段悟吾
责任编辑:毕 潜
责任校对:唐一丹
封面设计:墨创文化
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育理论与实践 / 格桑泽仁主编. —成都:四川大学出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-5614-4307-1

I. 大… II. 格… III. 大学生—心理卫生—健康教育—研究 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 061481 号

书名 大学生心理健康教育理论与实践

主 编	格桑泽仁
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-4307-1
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	20.5
字 数	496 千字
版 次	2009 年 5 月第 1 版
印 次	2009 年 5 月第 1 次印刷
印 数	0 001~1 000 册
定 价	40.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
◆网址:www.scupress.com.cn

前 言

健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，而身心健康的一半是心理健康。对于大学生而言，每个人都会遇到自我认知、情绪、人际关系、人格成长、恋爱、择业等人生课题。心理健康教育能帮助更多的大学生学会心理调适的方法，掌握自我塑造、自我提升的基本途径，对心理健康、人生追求进行更加深入的思考，以期在人生的道路上走得更好、更稳、更健康。

深入研究、准确把握心理健康教育工作的规律性，积极开展专项研究，探索新形势下大学生心理健康教育工作的新途径、新方法，对于增强大学生心理健康教育工作的科学性和实效性具有极其重要的意义。

长期以来，四川大学高度重视大学生心理健康教育工作的有效开展，开设了面向全校学生的十余门心理健康教育课程，组织开设心理专题讲座，定时开展团体和个别心理咨询。同时，学校心理健康教育中心依靠各级领导的支持，充分调动对校园心理文化氛围形成有重要影响的各种要素，尤其是发挥学生骨干的作用，持之以恒地开展了多种形式的心理健康知识宣传活动，逐渐形成了全校各部门支持心理素质及心理健康教育、师生重视心理素质及心理健康教育的风气。此外，我校根据心理健康教育工作的重点、难点和热点，开展多项科研活动，加大专业培训和学术交流力度，定期展开理论研讨和实践探索，积极推动辅导员进行心理健康教育理论素养的提升，对于有针对性地加强和改进大学生心理健康教育非常有益。

收入本书的 97 篇论文，是多年来四川大学学生工作队伍在心理健康教育领域研究成果的汇编。本书收录的文章运用系统研究和重点研究相结合、静态研究和动态研究相结合、综合概括和具体分析相结合的研究方法，多角度、多层次地对大学生心理健康教育工作进行了有益的研讨，内容涉及大学生心理健康教育概述、贫困生心理健康教育、研究生心理健康教育、网络成瘾、心理危机干预、择业就业心理辅导、心理健康教育新模式和新方法等方面。编者在进行论文选编的时候，注重文章理论研究与实践探索的结合，注重文章对心理健康教育实际工作的支持和提升。

当然，由于经验和理论水平的局限，论文中不成熟和值得商榷之处在所难免，但瑕不掩瑜，其理论成果对于心理健康教育工作还是具有积极的指导意义。

编者

2009 年 4 月

目 录

大学生心理健康教育

持续开展大学生心理健康教育的研究方法	汪 颖 (3)
大学生挫折承受能力培养模式初探	涂毅佳 (5)
大学生人际交往存在的问题及对策	高志华 (8)
大学生人际交往问题及对策研究	袁 晶 彭 革 王智猛 (12)
大学生心理健康教育浅析	兰中仁 (15)
大学生心理健康问题初探	陈可可 (18)
大学生心理健康现状及应对措施	张妍妍 (21)
大学新生心理健康问题浅析	车 莉 (24)
当代大学生道德理想缺失之社会角色心理探微	何 惠 (27)
多校区高校学生心理健康教育工作的难点及应对措施浅析	于进川 (31)
高校心理咨询工作现状及对策研究	方 芳 (34)
高校学生心理问题的边界何在	孙志宏 张 瑞 (37)
加强高校心理健康教育, 培养全面发展的高素质人才	陈笃海 (41)
考试后不良考试心理的心理调整	罗 莹 成 春 (44)
浅谈从众心理对大学新生成才的影响	卿培亮 (47)
浅谈大学生挫折教育	吴光芬 张 莹 (50)
浅谈大学生心理健康辅导	杜晓燕 来 俏 王智猛 (53)
浅谈大学生心理健康现状及教育	于孜清 (56)
浅谈大学新生心理适应教育	王文强 (59)
浅析大学生心理不和谐问题及教育对策	周贵川 杨 梅 (63)
浅析如何做好新时期大学生的心理健康教育	张 瑾 (66)
浅析软件学院大学生心理健康教育工作	姚向征 (69)
大学生心理健康教育的现状分析及教育措施	黄 燕 罗 莹 (72)
新时期大学生心理健康现状、成因及应对措施	王智猛 谭新禹 彭 革 (75)
运用合理情绪理论对大学新生进行适应性教育	李晓秀 (78)



贫困生心理健康教育

高校家庭经济困难学生心理健康浅议	马 芸 (85)
高校贫困生心理问题及救助对策探析	卢希芬 (87)
高校贫困新生心理问题及对策	夏 磊 (91)
加强高校受助学生公益社团化管理的思考	李栓久 于进川 王英梅 朱晓萍 曾桂秀 (94)
贫困大学生心理健康问题及对策研究	张 慧 杨 靖 (97)
以人为本,关注高校贫困生心理健康教育	黎红友 (106)

思政教育和心理健康教育

大学生心理健康教育中辅导员的困境与解决方法的探索	段飞霞 刘晓虎 (113)
高校学科教学中的心理健康教育方式初探	刘孝利 (116)
论德育与心理健康教育的关系及整合	马 力 (119)
论高校辅导员参与心理健康教育的可行性与途径	徐 婷 (122)
论高校思想政治教育与心理健康教育的结合	罗云丹 陈明惠 (125)
浅谈大学生心理健康教育与高校思想政治教育的结合	王汾雁 (127)
浅析高校德育与心育的有机整合	李 慧 段飞霞 (130)
浅析高校思政教育中的人文关怀和心理疏导	刁 鸥 (133)
浅析新时期大学生的心理健康教育与德育	周 凤 汪东升 (136)
善用优秀传统文化 促进大学生心理健康教育	姜 华 (139)
生命关怀:当代大学生和谐成才的现实基础	李 蓉 汪东升 (142)
试论校园文化对大学生心理健康的重要作用	唐 锐 刘九源 (145)
思想政治教育与心理健康教育有机结合的思考	张晓满 (148)
心理健康教育与新时期的德育工作	刘 娟 (151)
心理健康教育在本科教学管理中的几点思考	罗 梅 (154)

网络成瘾

大学生网络成瘾的分析与对策	秦 燕 (161)
大学生网络成瘾的原因、危害及防治措施	郝清华 杨紫钰 (165)
大学生网络成瘾的原因及对策	向 丹 (170)
大学生网络心理问题及对策分析	冉红艳 (173)
大学生网瘾的成因分析及对策建议	彭 革 郭 勇 苏志珊 (176)
大学新生网络使用行为及引导方法探讨	刘丽娟 (180)

高校辅导员应对大学生网络成瘾的对策探讨	马 玲 黄愉清 李善越 (183)
浅谈大学生网络成瘾的危害、原因及对策	谭新禹 郭 勇 王智猛 (186)
浅谈网络游戏成瘾的特征、成因及干预途径	祝 蔚 (191)
试析大学生网瘾的成因及戒除方法	刘昌波 (194)
做好新生电脑管理工作	倪胜巧 (198)

心理健康教育新模式和新方法

倡导心理健康教育新理念, 构建“三位一体”教育新模式	陈明惠 (205)
创建心理健康教育网, 开辟大学生心理健康教育的新途径	来 俏 杜晓燕 王智猛 (208)
“得觉”催眠技巧在教育中的应用	格桑泽仁 冯 佳 (211)
对新时期下大学生心理健康教育研究方法的探析	汪 颖 (214)
高校网络心理咨询体系的建设	董柯平 韩 芳 (217)
积极心理学对高校心理健康教育的启示	李 岚 (220)
基于校园网的网络心理健康教育模式初探	熊 伟 (223)
香港高校学生心理辅导的模式及启示	王英梅 格桑泽仁 (226)
以整体和发展的思维构建大学生心理健康教育长效机制	秦素碧 殷 明 谢 明 (230)

心理危机干预

大学生心理危机干预的理论与技术探索	姜丹蓉 蔡 昕 (235)
当代大学生心理危机解析及其干预对策研究	涂 刚 (238)
对构建大学生心理危机预警系统的思考	曹勇明 (242)
论大学生心理危机干预机制的构建	余 澳 赵 露 (246)
浅谈大学生心理危机干预	陈晓娟 吴秀玲 (249)
浅谈高校辅导员的心理危机干预工作	杨 柳 (252)
浅谈危机时期大学生的心理健康教育	张 杰 (255)

研究生心理健康

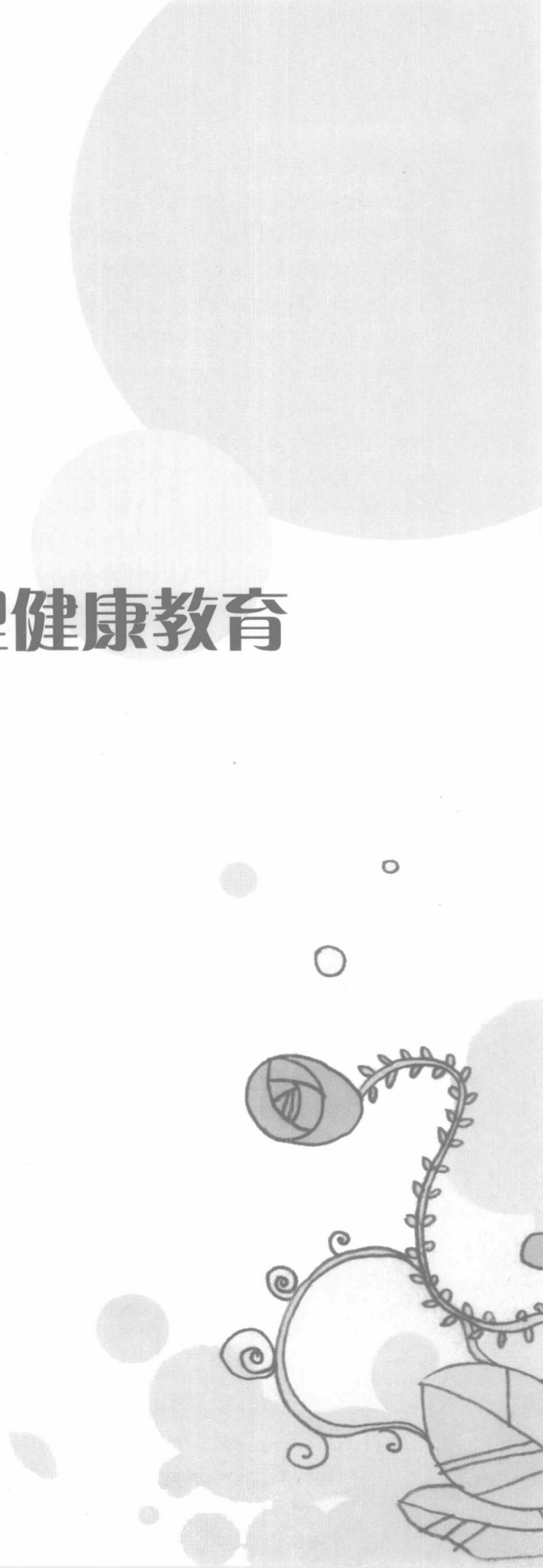
被边缘化的研究生心理健康教育	刘小娟 (261)
关于研究生心理健康的几点思考	苏志珊 郭 勇 彭 革 (264)
试谈如何提高高校研究生心理健康教育的有效性	杨谨瑗 (267)
新时期高校研究生心理健康现状及对策研究	梁 岚 陈朝泽 (270)
新时期研究生心理健康现状及应对策略	何艺新 (273)

研究生心理健康教育的特点分析及模式探索	金永东 王英梅 格桑泽仁 (276)
对研究生心理危机预警机制的思考	李 侠 (279)
研究生压力应对方式特点及其对心理健康教育的启示	冯 佳 李栓久 (283)

择业就业心理辅导

大学生创业心理品质培养研究	樊 燕 蒲于文 (289)
大学生就业心理分析及应对措施	姜利寒 陈明惠 (292)
大学生就业心理特点分析及其对策研究	朱 莉 (294)
经济危机下大学生就业心理压力疏导策略	陈广玲 (298)
就业指导课程对学生心理的引导作用及教学策略	卢 莉 (301)
浅谈大学生就业心理健康教育	孙国蕊 (304)
浅谈高校毕业生就业焦虑的心理调适	王 彬 (307)
浅析大学生择业心理辅导	刘成家 (310)
试论硕士研究生就业心理障碍	张 莉 张 欢 (313)
在严峻就业形势下加强毕业生心理辅导	冯国涛 (316)

大学生心理健康教育





持续开展大学生心理健康教育的研究方法

汪 颖

(四川大学电气信息学院)

摘 要: 大学生心理健康教育,是大学生教育的重要组成部分,是构建和谐社会的必备基石,是健全大学生身心健康和引导其树立正确价值观的重要途径。本文从大学生心理健康现状,如何开展大学生心理健康教育以及建立健全大学生心理健康教育体制等方面浅谈大学生心理健康教育。

关键词: 大学生 辅导员 心理健康 德育

当代社会,随着社会竞争和就业工作压力的增大,心理健康问题日益成为严重影响人们生活质量和健康的消极因素。在当代大学生群体中,同样存在并且有相当一部分同学,因为就业压力、学习问题以及社会上一些不良思想的侵蚀,存在着深浅不一的心理健康问题。大学生心理健康教育不仅是大学教育的重要组成部分,也是关系培养党和国家事业接班人成功与否的一项重要工程。2005年1月,中共中央总书记、国家主席胡锦涛在全国“加强和改进大学生思想政治教育工作”会议上,强调要高度重视大学生心理健康咨询和教育工作,为大学生健康成长创造良好条件。会议精神体现了党和国家对大学生心理健康教育的重视,也应成为教育者开展大学生心理健康教育工作的行动指南。

一、大学生心理健康现状

在当代大学生心理发展的过程中,存在着矛盾性和不稳定性。较低的自我认知和社会认知水平,使部分大学生缺乏足够的面对复杂社会的心理准备,缺乏良好的合作意识和精神,缺乏磊落的公平竞争手段,缺乏挫折意识和适应环境的能力,甚至缺乏从环境中学习的意识与能力,更缺乏保持个性的独特性与完整性的能力,等等。据全国心理卫生协会统计,有心理失衡或障碍的大学生占全国大学生总人数的1/4以上,最高时期竟达34%,特别是近几年来,由于心理健康问题造成的大学生自杀现象屡见不鲜。现在在大学校园里,心理疾病已成为大学生休学、退学的重要原因之一,而且大学新生适应期的心理健康问题日益突出,越来越严重地危及到大学生的健康成长。近几年来在校园里发生了许多惨案,“马加爵案”、“中国政法大学弑师案”等都是心理疾病的极端表现,这给我们心理健康教育者敲响了警钟,需要引起相关部门和全社会的高度重视。

二、如何健康持续地开展大学生心理健康教育

(一) 转换辅导员传统的角色,认识大学生心理健康的特点

辅导员扮演着与学生直接交流的角色,是联系学校教育与学生最基本的平台,是各项教育能健康、有效开展的直接推动力量,是学生反馈问题的首选教育人员。辅导员在大学



生心理健康教育中发挥着非常重要的作用。辅导员在教育的过程中应抛弃传统的教学模式,不能再将学生当成一个纯粹的接受教育者。辅导员作为教育者一定要切实转变教育观念,把学生看成有独立思维的个体,尊重学生,始终把学生放在第一位,努力建立一种新型的师生关系。辅导员应逐步从单纯的“管”向细致的“服务”转变,把学生当成朋友,而不只是受教育的对象。现代教育的发展要求教师不仅仅是学生知识文化的传递者,也应该是学生美丽心灵的塑造者,更应该是学生健康心理的呵护者。尤其是在教师本身工作压力也不断增大的情况下,更要提高教师的职业道德,真正做到教书育人。当前,辅导员要认识到心理健康教育的及时性非常重要,及时发现大学生存在的心理问题,针对具体的人群采用不同的方法。

在加强大学生心理健康教育问题中,辅导员也应该加强自己的心理健康教育,有时候付出的回报不一定能看到立竿见影的效果,切忌焦躁浮动,应树立克服困难的信心,知难而进;善于计划和预见,提高效率;保持健康的体魄,劳逸结合。这些都是辅导员顺利完成各项心理健康工作的基本必备条件。

(二) 善于结合家庭教育,让家庭教育成为学校心理健康教育的辅助力量

家长是学生的启蒙老师,在学校心理健康教育中负有重要的责任并扮演着重要的角色。除了学校,家庭是学生心理和思想成长的一个重要场所,家庭因素会极大影响学生的性格和成长,家庭教育是最具有针对性的教育,在心理健康教育中发挥重要的作用。学校应通过家长会等方式使学校和家长建立经常性联系,通过组织家长听取法制宣传讲座、对优秀学生的宣传以及由于教育方式不正确而使青少年走上违法犯罪道路的案例分析,使家长了解到家庭普法的重要性,保证这一环节不脱节;加快学校周边环境的整治工作,为大学生生活、学习提供健康的环境;进一步加快取缔和关停学校周边网吧、歌舞厅、酒吧等不适合大学生成长的娱乐场所,净化图书市场,阻止不健康书籍流入校园。

三、通过切实可行的途径开展大学生心理健康教育

大学生心理健康教育,要落到实处,除了建立心理健康教育辅助中心,聘请一些在心理教育方面有经验的专家、老师,经常开展一些讲座来对学生进行心理健康教育和辅导之外,还应该积极拓展其他渠道,促进心理健康教育全面有效地展开。

(一) 寓心理健康教育于德育工作中

第一,教育者在工作中要善于运用心理学原理和技术,尊重、信任、理解学生,建立良好的师生关系,为德育工作创设良好的心理氛围,使学生愿意接受教育者的教育和指导。教育者还要了解学生的年龄特征和个性特点,因材施教,对“症”下药,要因势利导,不能简单粗暴。第二,要加强校园文化建设,为学生身心健康发展创造一个优良的环境。校园文化对学生的影响是长期的、潜移默化的。整洁优美的校园环境,良好的校风班风,丰富多彩的校园文化活动,对学生的心理健康发展起着润物无声的滋润作用。

(二) 注重发挥学生的自主性,让学生树立自我辅导意识

自己才是最了解自己的人,在心理健康教育中,我们仍然需要引导学生加强自我意识,让学生成为能够发现自己心理问题的医生。所有的心理健康教育,其终极目的不外乎就是让学生远离心理疾病的困扰,而我们教育者,不可能时时刻刻都呆在学生身边,监督学生的一言一行,只有学生自己有了这样的意识之后,才能促进心理健康教育向更好和更

顺利的方向发展。实践证明,根据大学生心理发展的特点,有目的、有计划地组织丰富多彩的心理健康教育,是发挥大学生自我教育作用的重要途径。在心理健康教育中心的专业教师指导下,由大学生心理卫生协会组织开展了一系列活动,如心理卫生知识讲座、心理卫生知识竞赛、心理沙龙、校园心理剧、户外拓展训练等。学生参与的积极性高,他们在活动中积极地去理解、体验、感悟有关的心理学原理,有意识地锻炼和提高自己的心理行为能力,效果十分明显。通过这些途径,一定能使学生建立起良好的自主辅导意识。

四、建立良好机制维护大学生心理教育组织的长期运行

很多高校都设立了大学生心理健康教育中心,但仍然有一些高等院校设立的心理健康教育中心其实是“名存实亡”的,不能够很好地进行大学生心理健康教育。一方面是由于经费不足的原因,特别是处在边远地区的高校,无法维护这一机构的正常运作;另一方面和有些学校领导和家长重视不够、懈怠轻视这一问题也有很大的关系。在心理问题日益成为影响人们健康生活的今天,建立良好的机制显得非常重要,除了政府相关部门的高度重视外,学校有关部门和家长们更应该在这方面紧密合作。学校与家长应根据实际情况,因材施教,始终把心理健康教育放在重要的位置,建立健全这一机制,在经济上支持心理健康教育机构的正常运作,防患于未然,让每个有心理问题的学生都能及时得到治疗,这样才能有效地遏止心理健康问题的日益严重化。

五、总结

大学生心理健康教育任重而道远,在加强大学生心理健康教育中,要遵循循序渐进、逐步引导的原则,对不同程度、不同情况的学生采取不同的措施。开展好大学生心理健康教育,对实施素质教育,促进大学生全面发展,提高人才培养质量有重要的意义,这也是构建和谐社会的一项基础工程。我们相信,只要我们能够按照科学的方法,以构建和谐社会为基本指导思想,大力推进心理健康教育各项工作的全面展开,我们就一定能够使心理健康教育工作取得成效。我对高校心理健康教育工作的前景充满信心。

参考文献

- [1] 毕岩,李赞赞.试析大学生心理健康教育及对策[J].沈阳建筑大学学报:社会科学版,2008(4).
- [2] 刘薇薇.浅谈辅导员对心理健康教育的认识[J].科学教育家,2008(4).
- [3] 谭春芳.构建大学生心理健康教育模式探索[J].辽宁师专学报:社会科学版,2008(2).

大学生挫折承受能力培养模式初探

涂毅佳

(四川大学轻纺与食品学院)

摘 要:结合当前大学生普遍存在的挫折承受能力弱的问题,归纳大学生出现这



一现状的原因,指出培养大学生挫折承受能力的意义所在,着重提出并阐述建立“学校心理咨询中心—辅导员和学分制导师—班级和寝室同学”三级挫折承受能力培养模式。

关键词: 大学生 挫折承受能力 培养模式

心理健康是大学生成长过程中非常重要的因素。随着社会竞争压力的加大,大学生的心理问题日益暴露出来。人的一生不可能一帆风顺,挫折对于每个人都难以避免,教育学生正确面对挫折,培养较强的挫折承受能力,将有助于大学生心理健康成长,有利于大学生的顺利成才。

一、大学生挫折承受能力的含义、现状及原因

美国心理测验专家罗森茨威格最早使用“承受能力”这一概念。他给挫折承受能力下的定义是“抵抗挫折而没有不良反应的能力”。具体来说,挫折承受能力是指个体适应挫折、抵抗和应付挫折的能力,是个体在遇到挫折情境时,经受打击和压力,摆脱和排除困境而使自己避免心理与行为失常的一种耐受力。挫折承受能力是后天学来的,因此,家庭、学校在培养学生挫折承受能力上都承担着重要的责任,无论家庭还是学校,都应主动、积极地培养学生正确认识挫折、勇敢面对挫折以及乐观战胜挫折的能力。

从大学生自伤或伤人事件频频见诸报端的现状可以看出,当前大学生承受挫折的能力让人担忧,不少大学生的挫折承受能力较弱。大学生心理问题已经不可避免,如何提高大学生挫折承受能力的问题更值得教育者思考。我们在分析其内外因素之后,大学生挫折承受能力差的原因可归结为:家长的过度溺爱使得大学生挫折承受能力下降;大学生对挫折教育不够重视导致其自身挫折承受能力不高;学校缺乏有效的挫折承受能力培养机制,使得大学生挫折承受能力较弱。

二、大学生挫折承受能力培养的意义

随着大学扩招、“双向选择”的就业政策改变,大学生从各方面所受的压力与日俱增,大学生的身心健康受到日益严重的威胁。众所周知,大学生肩负着民族未来发展的重大使命,是一个国家参与国际竞争并赢得国际竞争力的主力军,因此,培养大学生一定的挫折承受能力意义重大。

培养大学生挫折承受能力有利于大学生的成才。由于当代大学生的学习和生活条件相对上一代人优裕,家长经常有意无意地保护孩子让其远离困难和挫折,现代应试教育模式也将学生的精力集中在读书和考试上,这都客观地迫使学生的心理成长历程趋向平缓 and 单一。一旦到了大学这个相对宽松的环境,许多自理能力和适应能力较差的大学生,往往遇到挫折的几率较高,主观夸大困难程度的心理较为严重,他们面对挫折时选择逃避和恐惧,甚至怨天尤人。另外,在毕业生应聘以及就业过程中,面对激烈的竞争和复杂多变的环境,大学生也必须有较强的挫折承受能力,才能适应环境要求。在这个竞争激烈的时代,如果大学生们没有遭受挫折的思想准备、抵抗挫折的能力,将很难在这个复杂的社会中站稳脚跟,寻求发展。

培养大学生挫折承受能力有利于社会的发展。当代竞争不是“高分低能”的人的竞



争,而是德、智、体全面发展(包括良好心理素质)的人才的竞争。大学生思想道德、心理素质、社会能力的优劣,将直接关系到建设有中国特色社会主义事业的成败和21世纪中国的发展面貌。如果大学生缺乏应有的挫折承受能力,就不可能为社会作出应有的贡献,也不可能成为社会主义现代化建设事业的合格人才。因此,增强大学生的抗挫折能力是当代中国社会发展的实际需要。

三、建立三级挫折承受能力培养模式

针对目前大学生挫折承受能力较差的现状,结合我校实际情况,笔者提出建立三级挫折承受能力培养模式。三级挫折承受能力培养模式包括:学校心理咨询中心(一级)、辅导员和学分制导师(二级)以及班级和寝室同学(三级)。这是一个从粗到细、从上到下、从被动到主动的全方位培养模式。心理咨询中心发挥专业的指导教育作用,辅导员和学分制导师发挥积极疏导受挫学生心理的作用,班级和寝室同学发挥初步安慰和预警作用。

(一) 以心理咨询中心为核心,开展挫折教育公选课、心理讲座及心理沙龙活动

心理咨询中心是大学生的心灵殿堂,也是最专业的心理指导场所。大学心理咨询中心的师资配备,建议不低于1:3000的比例。学校还要分设不同校区的分中心,以满足学生的需求。心理咨询中心在每个学期都应开展挫折教育公选课、心理讲座及心理沙龙活动,以培养学生正确积极地认识挫折的态度,指导学生树立正确的心理抱负,正确认识自己和评价自己,确立挫折的正确原因并构建成熟的心理防线。

挫折教育公选课的课程设置,一方面可以使心理咨询变主动为被动,以帮助一部分“不好意思”咨询的学生获得心理帮助,满足学生对心理疑问的解答;另一方面可以根据现实需要,结合学生的社交、学习、工作等环节,开设内容丰富的课程,可采用座谈、讨论、影像教学、寓言故事或卡通故事启发等方式。心理讲座要灵活自如,可以邀请校内外心理专家、教授来现场讲解、示范,结合专家的人生经历和学术造诣来影响、激励、感动学生。讲座题材可以更加详细,如情绪管理、恋爱心理、成功心理素质等。

心理沙龙可以充分发挥学生心理社团的作用,鼓励学生自发组织、积极策划和广泛参与,以周末或节假日为契机,举办丰富多彩的校园活动,学校在管理和物质上应该予以必要的支持。

(二) 以辅导员和导师为主线,积极培养挫折承受能力

辅导员可以说是学生的生活指导老师,是连接学生和学校的纽带,学生的任何异常举动包括心理的反常情况,都应较其他老师早知道。导师则可谓学生的学习指导老师,学校配备学分制指导老师,就是要帮助学生顺利完成从中学的被动接受知识到大学的主动获取知识的转变。大学生心理波动的起因,不外乎生活和学习两个方面。因此,以辅导员和导师作为学校心理輔導的主线,加强对学生情况的了解,积极干预学生不良情绪,有助于学生挫折承受能力的培养。

辅导员和导师应当留出更多的时间用在和学生的交谈和沟通上,并且尽量以朋友的身份,积极关心学生的生活和学习,与学生共同面对困难、攻克难关。辅导员和导师应该努力提高心理咨询的业务水平,掌握教育心理学的知识,以更专业的知识解答学生的困惑。在每周的形势政策教育课和指导老师见面会上,课堂或见面会应该塑造出一种平等沟通、和谐共处、相互探讨与交流的氛围,切忌老师单方面的灌输和照本宣科,这样既不利于课



堂教学的进行,也影响了学生对老师的好感,造成学生对老师的信任度下降。

总的来看,辅导员和导师是最先掌握学生动向的,辅导员和导师的工作反映了学校对学生的关怀和教育,也传达了学生的意见,对塑造健全的学生心理素质,尤其是对受挫折困扰学生的心理辅导,意义重大。

(三) 以班级和寝室为基点,为受挫学生提供初级心理卫生保健

班级和寝室这个单元一直被很多心理教育者忽略。其实,班级和寝室作为学生学习和生活组织的基本单位,对学生的影响更为直接。班委会作为学生自己的竞选组织,应该对全体班级成员负责,这包括为正在或将要受到挫折挑战的学生提供必要的心理咨询、物质帮助以及人际关怀。学生之间总是较容易清楚地掌握彼此的现况,对有困难的学生伸出援助之手,能够避免很多不必要的伤害。学校可以考虑在班级或寝室设立“心理联络员”,以便及时地上报学生心理异常情况,尽早对其进行专业的心理援助。建立初级的心理卫生保健,班级和寝室是基点。学生之间互相帮助培养挫折承受能力,不失为一个省时省力的措施。

四、总述

生活的经验告诉我们,挫折对于人生不可避免。我们强调挫折承受能力的培养,至少是要教授学生这样一种意识:遇到顺境不得得意忘形,应保持清醒,追求更好;遇到逆境不悲观失意,要继续奋发,敢于抗争。教育学生积极面对挫折,正视挫折,调整自我定位,客观认识挫折归因,将有助于大学生提高挫折承受能力。建立三级的挫折承受能力培养模式,有助于学校对学生的日常管理,更将有助于大学生心理素质的完善和成熟。

参考文献

- [1] 李志. 当代大学生挫折承受能力及培养模式 [J]. 黑龙江高教研究, 2004 (1).
- [2] 陈汉红. 关于大学生耐挫力的研究 [J]. 教育与职业, 2006 (24).
- [3] 宋雁秋, 廖云峰. 高校大学生挫折教育工作初探 [J]. 现代企业文化, 2008 (3).
- [4] 叶顺科. 大学生心理挫折承受能力的培养 [EB/OL]. 宿迁学院心理健康教育与咨询中心 [2008-10-17], <http://soft.psych.gov.cn/2008/suqian/article/view.asp?id=493>.

大学生人际交往存在的问题及对策

高志华

(四川大学外国语学院)

摘 要: 进入大学后, 大学生的成长环境、学习和生活方式较中学时代发生了较大的变化, 这种变化向大学生提出了更高的人际交往能力要求。正视大学新生中出现的人际交往问题, 引导他们提高交往能力, 构建健康和谐的人际关系, 是大学生成长成才过程中必须面对的实践课题, 对正处于学习生活适应期和心理转型

期的大学新生尤为重要。

关键词：大学生 人际交往 沟通原则 对策

交往能力是现代人必须具备的基本素质之一。大学生不论是在学校学习，还是毕业后的职业生活，都不可能没有人际交往。在大学校园里，同学间在生活上的相互照顾、学习上的相互帮助、活动中的相互支持、感情上的相互交流、师生间的教学相长，都需要有一个良好的思想、行为、情感的沟通。一个不善于交际、没有正常人际交往的人，就会在自己与社会、与他人之间筑起一道心理屏障，把自己与他人和集体分开。这就必然妨碍个人的全面发展，甚至影响自己的一生。进入大学后，大学生的成长环境、学习和生活方式较中学时代发生了较大的变化，这种变化向大学生提出了更高的人际交往能力要求。提高交往能力，构建健康和谐的人际关系，是大学生成长成才过程中必须面对的实践课题，对正处于学习生活适应期和心理转型期的大学新生尤为重要。

近年来，大学新生的“人际交往”问题正变得越来越突出。为什么会出现如此现象呢？据笔者对部分学生的观察，其主要原因有三点：一是近年的大学生多为独生子女，属“自我中心型”，凡事都想以自己的意志为中心，不顾及他人感受，缺乏包容心；二是在这个崇尚“吸引眼球”的时代，学生们往往过分关注自己的形象，总觉得自己一举一动都会引起旁人的注意，对别人的反应过于敏感；三是不能理解他人的交友原则，找不准自己的位置，缺少真诚的沟通与交流，因而觉得别人虚伪，而这一点在今年的新生中表现尤为突出。

一、大学生人际交往中存在的问题

（一）人际交往中的功利性

有的大学生在与别人交往时处处只为自己着想，只关心自己的需要和利益，强调自己的感受，把别人当作达到目的、满足私欲的工具；有的大学生不尊重他人的价值和人格，漠视他人的处境和利益；有的大学生在交往中目中无人，与同伴相聚时，不顾场合，也不考虑别人的情绪，自己高兴时，高谈阔论、手舞足蹈，不高兴时，抑郁寡欢或乱发脾气。这种人在人际交往中，缺乏对自己的正确认识，无论他们多么精明，永远也不会与人建立牢固、持久、良好的人际关系。

（二）冲动心理强烈

大学生处于特定的心理发展期，自制能力弱，遇事易冲动。有些学生认为自己做事爽快，实则也是冲动表现。如骑车相撞以及类似的许多小事情，是大家都不愿意发生的，有时也很难断定谁是谁非，双方谦让一下就相安无事了，即使自己有理，也可以忍让一点，好言相对。然而有些学生往往很冲动，气势汹汹，使事情扩大化、严重化，破坏自己的人际关系。

（三）“边缘人”地位的处世双重性

大学生踏入大学校园，但又为即将迈出大学做准备，大学时期成为“校园人”到“社会人”的重要过渡阶段。一方面，他们自给自足的能力还没有实现，迫切需要父母的帮助；另一方面，他们又想从父母的束缚之中走出来，因此，这种矛盾的心理使他们在为人处事的时候表现得与众不同，这种不同成为其人际交往过程中的重要影响因素。