



高等职业教育“十二五”规划教材



高职院校大学生 心理健康教育体验式教程

*Gaorshi yuanyxiao daxuesheng
xinli jiankang jiaoyu tiyanshi jiaocheng*

◎刘树林 主 编



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高职院校大学生心理健康 教育体验式教程

主 编 刘树林

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

高职院校大学生心理健康教育体验式教程/刘树林主编. —北京:北京理工大学出版社,2012. 6

ISBN 978-7-5640-5982-8

I. ①高… II. ①刘… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等职业教育-教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 105383 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心)
68911084(读者服务部)

网 址 / [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京慧美印刷有限公司

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 / 15. 25

字 数 / 352 千字

版 次 / 2012 年 6 月 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

印 数 / 1~4000 册

定 价 / 32. 00 元

责任编辑 / 袁 媛

张慧峰

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前 言

大学阶段是人格成熟的阶段，心理健康教育对于大学生人格的成熟和完善具有重要的促进作用。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》阐明了大学生心理健康教育的重要性，把心理健康教育提到了大学教育基本任务的高度。《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育的决定》和《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》又对高校的大学生心理健康教育工作作了明确、详细的规定，这表明我国教育开始从应试教育向素质教育转化。在这些纲领性文件的指导下，全国高等学校把大学生心理健康教育提到了空前的高度，全面推进了大学生心理健康教育工作。

近年来，高职教育迅速发展，高职院校在校内数量已占全国大学生的半壁江山，高职院校大学生已成为大学生中一个庞大的群体，这个群体具有与非高职院校大学生不同的心理特征。对这个群体的心理健康教育应该有其独特的任务和方法，高职院校迫切需要有一本适合自己特点的心理健康教育教材。为了适应这一需要，我们做了两方面的努力。一方面，接受了中国教育学会的科研项目，开展了本科生和高职生的对比研究。两年来，我们组织了一些工作在高职院校第一线的心理老师和专家，通过编制问卷、实施调查和访谈，从价值观、认知风格、自我意识、学习心理、职业心理、情绪特征、意志品质、社交心理、恋爱心理这9个方面对本科生和高职生进行了对比研究，总结出了非高职院校大学生和高职院校大学生心理的共性和个性，并遵循个性又不失共性的原则，编写了这本教材。另一方面，我们从多年心理健康教育的教学实践中总结经验教训，发现以老师讲学生听为主的传统课堂教学模式效果很差，达不到高校心理健康教育的目的。近年来高职院校推行的“项目教学”启发了我们，我们开始了心理健康教育课堂教学的“项目教学法”探索。所谓“项目教学法”，是指学生在教师指导下亲自处理一个项目的全过程，在这一过程中，学生掌握教学计划内的教学内容。这种教学模式要求“以任务为驱动、项目为载体、学生为主体、教师为主导”，学生全部或部分地独立组织、安排学习行为，解决、处理项目过程中遇到的困难，是一种典型的以学生为中心的教学方法。我们在探索中发现，这种教学法不仅适用于高职院校专业课的教学，也适用于心理健康教育课的教学。因为这种教学法把学生放在实际的或模拟的具体情境，让学生在情境中充当角色参与互动，通过在情境中的反应呈现学生的心理活动状况和特点，并且在情境的活动中产生情绪情感体验和认知，非常符合心理品质主要通过体验、评价来“内化”而不通过逻辑思维来“认知”的心理健康教育规律。通过几年的探索，我们达成了这样的共识：“项目教学法”以学生为主，重实践、重体验的特点，是内化主流价值观、社会规范，提升心理素质，培养大学生健康心理的必由之路。正是以“项目教学”为基本模式，我们编写了这本以体验而不是以理论为主的心理健康体验式教程。

本教程在内容上仍然采用大多数大学生心理健康教育教材的体例，以大学生心理健康涉及的主要部分（如性格气质、自我意识、学习心理、情绪情感、挫折心理、意志品质、社

交心理、恋爱心理)为章节,但在形式上作了大胆的创新,即围绕任务设计模块,以项目活动为主,理论介绍为辅,每章设计4个模块:第一模块——任务;第二模块——相关理论知识介绍;第三模块——案例分析;第四模块——项目训练(活动),重点放在第四模块上。

本书由四川国际标榜职业学院的教师集体编写,其中第一章、第三章和第八章由刘树林编写,第五章、第七章由胡谍编写,第二章、第四章、第六章由杜冰南编写,全书由刘树林统稿。

本教程一改传统教材的模式,作了大胆的以项目为主的创新探索。既然是探索,就难免存在问题,加之编者经验不足,疏漏之处在所难免,希望广大读者和专家不吝赐教。

编 者

目 录

第一章 总 论	1
第一模块 任务	1
第二模块 心理健康相关知识	1
第一节 概述	1
第二节 高职院校大学生与普通院校大学生心理问题对比分析	9
第三节 高职院校大学生心理健康教育	15
第三模块 案例分析	23
第四模块 项目	24
第二章 高职院校大学生的人格、气质与性格	32
第一模块 任务	32
第二模块 人格、气质与性格的相关知识	32
第一节 高职院校大学生的人格及塑造	32
第二节 高职院校大学生气质的培养	37
第三节 高职院校大学生性格的塑造	39
第三模块 案例分析	43
第四模块 项目	45
第三章 高职院校大学生的自我意识	58
第一模块 任务	58
第二模块 自我意识的相关知识	58
第一节 自我意识概述	58
第二节 高职院校大学生自我意识发展的特点	62
第三节 高职院校大学生自我意识的缺陷及调适	66
第三模块 案例分析	73
第四模块 项目	76
第四章 高职院校大学生的学习心理	88
第一模块 任务	88
第二模块 学习心理的相关知识	88
第一节 高职院校大学生的学习特点	89
第二节 高职院校大学生常见学习心理问题及原因	91
第三节 高职院校大学生学习策略与学习能力培养	96
第三模块 案例分析	98

第四模块 项目	100
第五章 高职院校大学生的情绪及调节	111
第一模块 任务	111
第二模块 情绪及其调节的相关知识	112
第一节 情绪概述	112
第二节 情商与智商	116
第三节 高职院校大学生的情绪	120
第四节 情绪的自我调节	123
第三模块 案例分析	126
第四模块 项目	130
第六章 高职院校大学生的挫折心理	146
第一模块 任务	146
第二模块 挫折心理的相关知识	146
第一节 挫折心理的内涵	146
第二节 高职院校大学生挫折的特点与心理作用	151
第三节 高职院校大学生挫折后常出现的行为反应	152
第四节 高职院校大学生挫折心理调适的具体方法	155
第三模块 案例分析	157
第四模块 项目	162
第七章 高职院校大学生的人际关系心理	167
第一模块 任务	167
第二模块 大学生的人际关系相关知识	167
第一节 人际关系心理概述	168
第二节 影响高职院校大学生人际交往的因素	172
第三节 人际关系沟通技巧	181
第三模块 案例分析	188
第四模块 项目	192
第八章 高职院校大学生恋爱心理和性心理辅导	211
第一模块 任务	211
第二模块 恋爱和性心理相关知识	211
第一节 爱情概述	211
第二节 高职院校大学生恋爱心理及其调适	217
第三节 高职院校大学生性心理问题及其调适	222
第三模块 案例分析	224
第四模块 项目	229
参考文献	236

第一章 总 论

第一模块 任 务

任务1 了解心理健康的含义

了解心理健康的概念、内容和标准；懂得心理健康与学习、自我、人际关系等相关概念的关系，懂得心理健康对于大学生的重要性。

任务2 了解高职大学生的心理特征

通过比较，了解高职大学生和普通院校大学生心理特征的共性和个性，掌握高职大学生心理特征，寻找其形成原因。

任务3 了解自己心理健康的水平

掌握简单测量方法，让学生了解自己的心理健康水平，知道自己心理素质的优势和薄弱环节，针对自己的心理健康状况确定改善和提升的方向、基本策略，寻找适合自己的心理健康水平提升路径。

第二模块 心理健康相关知识

第一节 概 述

高职院校大学生是大学生中一个特殊的群体，我们先从一般意义上分析大学生心理健康，在了解共性的基础上，才能分析高职院校大学生心理健康的个性。

一、心理健康

关于健康，联合国卫生组织有一个定义：人的躯体和心理持续的完善状态。由此可以看出，人的心理持续的完善状态就是心理健康。但是这一定义对心理学的研究而言仍有些笼统，什么是“人的心理持续的完善状态”还需要进一步界定。

《心理学百科全书》(浙江教育出版社1995年8月第1版)在“心理健康”词条下的解释是:心理健康又称心理卫生,包括两方面的含义:①指心理健康状态,个体处于这种状态时,不仅自我状态良好,而且与社会契合和谐;②指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。心理健康还有狭义广义之分:狭义的心理健康,主要目的在于预防心理障碍或行为问题;广义的心理健康,则是以促进人们心理调节、发展更大的心理效能为目标,也即使人们在环境中健康地生活,保持不断提高心理水平,从而更好地适应社会生活,更有效地为社会和人类作出贡献。关于健康和心理健康,历来看法多样,众说纷纭,归纳起来大概有四类。

(1) 整体状况指身体和心理两方面的健康是交互影响的状况。当其中一方面发生障碍的时候,另一方面也常受到影响,即通常所说的身心障碍或身心疾病。生理变化特别是内分泌的变化会影响人的知、情、意的变化。情绪反应这一心理活动也会引起生理的变化。这些都表明,健康应是心理和身体两个方面的健康。

(2) 平均状况指一般人都处于常态分布领域。大部分人怎样,他也怎样,就被认为是正常的、健康的。处于中间状态的人应该说是正常的、健康的。以这种取向为标准来衡量心理健康,称为心理健康的社会常态标准。与此相近的是统计学标准,主要方法是心理测量。可以测量心理健康的相关量表主要有 SCL-90、MMPI、16PF、EPQ 和几种智力量表。近年来相关机构开发出了一套适合大学生心理健康的量表 PHI。这个量表是在总结 MMPI 中国版十几年使用经验的基础上研制的,经检验具有良好的信度和效度,适合我国国情,较好地解决了 MMPI 项目太多、测量太费时的问题,能较快地初步筛选出心理健康和存在心理障碍的受试者。

(3) 理想状况指心理健康是人们意识中追求的一种理想状态,也即一个人希冀要达到的那种状态。倘若达到了那种状态,便是正常的、健康的;倘若达不到那种状况,便是有障碍的。由于人与人之间希望达到的状况悬殊颇大,很难有统一的标准,因此若想到既是自己希望的又是公认的健康状况,那只能在理想中实现,亦是一个人一辈子追求的过程。

(4) 适应情况指心理健康是一种适应过程,处于一种适应的状况下。当前的世界,社会在变,环境也在变,有些人能及时适应这种变化的社会和环境,表现出一种健康的心理准备和应对行为,有些人则不能适应这种变化的社会和环境,表现出一种明显的心理不适和阻抗行为。介于这种顺应和不顺应之间的还有一种人,他们敢于打破一些社会陈规,驱动社会和环境变化。对于这些人应作具体分析,如果他们的动机和效果是有利于社会 and 环境的,则心理是正常的、健康的;如果他们的动机和效果是不利于社会 and 环境的,则心理是不正常的或有障碍的。这种以社会适应为标准来测量的心理健康,称为社会适应标准的心理健康。

客观地说,我们应该综合上述四个方面来看待心理健康。

衡量心理健康与否还有以下三大原则。

第一,主客观统一原则。一个心理健康的人首先是认知正常的人,正常、正确的认知标准是主客观统一,即对外界和对自己的主观感知是客观的,符合事实的本来面目。

第二,心理过程统一性原则。一个心理健康的人也是心理活动的认知、情绪情感和意志三个过程统一的人。知、情、意统一是保证人正常地认知、感受和行动的基本保证。

第三,人格稳定性原则。一个心理健康的人的人格是稳定的,因为人格是长期形成的,一旦形成就相对稳定,没有长期的养成或人生重大事件的影响,一般一辈子都不会有多大改

变。相反,如果一个人的人格突然发生改变,则提示我们这个人的心理健康出了严重问题。

作为心理健康教育工作者,仅仅了解心理健康的概念和原则是远远不够的,还需要掌握心理健康的标准。心理健康的具体标准我们将在下文论及,这里仅从设立心理健康的标准必须涵盖的方面略作论述。

1. 心理健康与学习

心理健康的人有健全的社会功能。人的社会功能之一就是学习,学习是心智健全的表现。一个心理健康的人,不仅能够正常学习,而且能从学习过程和学习成果中得到价值感,而这种价值感又进一步促进学习愿望和学习能力的提高。

第一,从学习中增进体脑发展。脑是人学习的器官,学习又反过来促进脑的发育和进化。体脑健全的人是能学习的,但不等于说能学习的人都会合理使用体脑。健康的人能合理使用体脑,顺应大脑兴奋和抑制的活动规律,注重一定的运动调节;他们注意体脑活动与休息的关系,用脑有张有弛。唯有如此,才能借助体脑获得更多的智慧和能力。

第二,从学习中获得满足之感。这种满足之感实际上是一种价值感或成就感。为了这种成就,人们会去做各种各样的事情。健康的人从学习中获得满足感,便会从中增强对自己的信心,使自己知道本身具有某种学习的能力。以后,这种学习能力便有机会得到更多的发挥。他们的成就动机不会过于强烈,以致一心想成而出现消极定势;也不会过于平淡,以致不想作为而无所追求。他们在适中的水平上体验成就感。

第三,从学习中保持与现实环境的接触。人生活在现实的世界里,但却有与现实相对的幻想。心理健康者的幻想是十分短暂的,不会妨碍人的学习和人际关系,虽然他们也曾利用幻想来补偿学习过程中未能获得的满足,但在真正为满足奋争时,能始终面对现实,保持与现实环境的接触。

第四,从学习中排除不必要的忧惧。人在学习中难免会有不愉快的体验,因而引起各种不良情绪反应。心理健康的人不回避不良情绪,他们正视并淡化不良情绪,并且不会将学习中产生的不良情绪泛化到其他领域;他们在学习中排解不良情绪,并把适度的焦虑转化为学习的动力。

2. 心理健康与人际关系

归属的需要是人的基本需要,心理健康的人是在良好的人际关系中实现归属需要的。他们是乐于与人交往的,而且能与家庭成员、老师、同伴建立良好的予取关系。具体地说,这种心理健康表现在下述几个方面。

第一,能明白各种人际关系的边界和情感距离,能了解彼此的权利和责任,懂得自己需要友情、需要获得别人的注意和赞许、需要达到某些目标的话,那就要了解别人,尊重和赞许别人,不仅“己所不欲勿施于人”,并且先予后取。

第二,关心他人的需要。心理健康的人渴望别人关心,首先想到别人也有同样的需要。健康的人懂得当他为别人所接纳和关心时别人也肯定有类似的感受。在实践中,对方若觉得你肯接受他,他就会有信心和你交往,彼此的关系将因此而增强。

第三,悦纳自己、悦纳别人,诚心地赞美和善意地批评。无论是赞美还是批评都发自内心,出于善意。

第四,多与别人沟通并善于沟通。他们与人沟通的态度是平等的、友好的;他们沟通的方式是互动的、有效的。他们不仅善于运用口头语言,而且善于运用肢体语言;他们沟通时

不只注意自己的表达,而且注意对方的反应,随时根据对方的反应修正或改变自己的沟通方式,以达到最佳的效果。

3. 心理健康与自我

心理健康的人是建构了良好自我的人,他们了解自己、接受自己、悦纳自己。

具体地说,这种心理健康表现在下述几个方面。

第一,与别人相比较来了解自己。人在与别人的关系中存在,也在与别人的比较中成长,这种比较往往从自己身边的人开始。心理健康的人把别人当做认识自己的坐标,从与别人的对比中发现自己,定位自己,他们不夸大与别人差距,也不无视这种差距。

第二,从别人的态度来了解自己。人常把别人对他的态度作为镜子,用以观测自身的情况。健康的人也把别人看作镜子,用以认识自己。当然,他们也不会完全以别人的态度评价为转移,对别人的态度有清醒的反应和评价。

第三,借学业或工作成果来了解自己。由于学业或工作成果是比较客观的事实,以此为依据建构的自我图式是比较客观真实的。

第四,开放自我。扩展自己的生活经验,在生活中与环境互动。他们将生活中获得的新经验通过顺应和同化内化为自己的人格。

第五,建立符合自身情况的人生目标和抱负水准。健康的人不会把抱负水准定得过高或过低,而是根据已有的水平确定目标的难易度,对目标本身作适当的调整,不是把它硬性固定在某个位置或某个方向上。

第六,保持本身人格的完整性。心理健康的人也有个性,也有多侧面的人格特点,这些特点有时甚至是对立的,但是这些特点总有一个或一些共同的基本特质,制约着那些看似对立的特质,使它们既对立又统一,形成和谐完整的人格。

了解了心理健康涉及的方面,我们还要了解心理健康的具体标准。关于心理健康的具体标准,各流派有不同的说法,我们介绍一些有代表性的说法。

1. “成熟者”模式

奥尔波特在哈佛大学一直从事对高心理健康水平人群的研究。他认为心理健康的人即“成熟者”,成熟者必须符合7个标准:

- (1) 能主动、直接地把自己推延到自身以外的兴趣中去;
- (2) 具有对别人表示同情、亲密或爱的能力;
- (3) 能够接纳自己的一切,好坏优劣都如此;
- (4) 能够准确、客观地知觉现实和接受现实;
- (5) 能够形成各种能力和技能,专注和高水平地胜任自己的工作;
- (6) 自我形象现实、客观,知道自己的现状和特点;
- (7) 能着眼未来,行为的动力来自长期的目标和计划。

2. “自我实现者”模式

人本主义心理学的代表人物马斯洛把那些能最大限度地发挥自我潜能的人定义为心理健康的人,称为“自我实现者”。他认为这类人不多见,但却是我们的楷模。这类人有如下共同特点:

- (1) 能正确客观地知觉外部世界;

- (2) 对于自我、他人以及人性的客观现实高度接受;
- (3) 思想、感情以及行为具有更大的自发性;
- (4) 以事业为中心而不是以自我为中心;
- (5) 高度的自主性;
- (6) 离群独立的需要;
- (7) 不可遏制和不断更新的欣赏力;
- (8) 周期性的神秘体验和高峰体验;
- (9) 和大多数人能和睦相处但只有少数知心朋友;
- (10) 民主的性格;
- (11) 强烈的道德感;
- (12) 寓于哲理的善意和幽默感;
- (13) 宽容的性格;
- (14) 直率自然, 感情自然流露;
- (15) 富有创造性。

3. “创发者”模式

弗洛姆将心理健康的人称为“创发者”, 创发者主要具有以下4个特征:

- (1) 创发性的爱情;
- (2) 创发性的思维;
- (3) 幸福感;
- (4) 良心。

4. 我国学者郭念峰的10条标准

近来, 我国学者郭念峰提出了适合中国文化背景的心理健康标准, 共10条:

- (1) 心理活动有周期节律性;
- (2) 有较高的意识水平;
- (3) 有适度的受暗示性;
- (4) 有适度的心理活动强度;
- (5) 有较强的心理承受能力;
- (6) 有较强的心理康复能力;
- (7) 有较强的心理自控能力;
- (8) 有适度的自信心;
- (9) 有良好的社会交往;
- (10) 有较强的适应环境的能力。

我们认为, 郭念峰的10条标准符合文化背景下中国人的心理结构和心理特征, 可以作为衡量现代中国人心理健康的标准。

二、大学生心理健康

我国大学生是中国人的一类, 郭念峰提出的10条标准也适合大学生。但是, 大学生是中国人口中的特殊群体, 也有一些不同的心理特征。大学生的心理特征主要从学习、自我结

构、人际关系方面表现出来,这三个方面心理健康的表现,上文已有论述。云南师范大学张峰等从中国文化出发,编制了中国青少年心理特征问卷,可作为我国青少年健康量表。该问卷的编制从人格结构的三个层次来考虑,第一层是性格的整合层,即性格本身;第二层是集质层,又分为五个亚结构,即生活旨趣、认知风格、情绪特征、意志品质、态度倾向。第三层是行为层,是典型情境下的典型行为反应。受该问卷的启发,我们提出了如下中国大学生心理健康具体标准。

(一) 认知

1. 适度的敏感性
2. 对内外世界的真实感知
3. 思维逻辑正常
4. 认知具有全面性
5. 认知具有独立性
6. 良好的想象力和联想力

(二) 情绪

7. 适度的情绪激活性
8. 适度的情绪强烈性
9. 适度的情绪持久性
10. 良好的心理承受能力
11. 良好的心理康复能力
12. 良好的情绪管理能力

(三) 意志品质

13. 良好的自觉性
14. 良好的自制性
15. 良好的坚持性
16. 良好的果断性
17. 良好的敢为性

(四) 态度倾向

18. 适度的责任感
19. 适度的荣誉感

20. 适度的进取性

21. 适度的利他性

22. 良好的真诚性

(五) 自我意识

23. 良好的自我觉察

24. 与能力相匹配的人生目标

25. 适度前瞻的进取目标

26. 适度的自信

27. 适度的自我压力和动力

28. 悦纳自己

(六) 人际关系

29. 宽容

30. 与周围各种类型的人和睦相处

31. 适度的异性交往

32. 既保持个性又服从领导

33. 与家庭成员亲密相处

34. 有少数的亲密朋友

35. 与人交往有角色意识

36. 与人交往有边界和适度的距离

37. 不同场合角色灵活转换

(七) 幸福感

38. 有充实的价值感

39. 对职业有兴趣

40. 有适度的激情体验

41. 适度的享受欲望

42. 不断产生的审美需求和审美能力

三、我国大学生心理健康状况

近年来的调查表明,我国大学生心理健康状况不容乐观。清华大学从1992年起连续几

年对入学新生进行心理健康普查,发现有 20% 的学生存在不同程度的心理障碍。1992 年四川省“大学生心理咨询与治疗”课题组对西南地区的 4 万名大学生的调查表明,该地区大学生心理障碍率达 31.13%。1995 年内蒙古自治区对 2 万名大学生调查后发现,有 26.14% 的大学生存在心理问题。马俊等人在《长春理工大学学报》2011 年 1 月第 6 卷第 1 期发表的调查报告称,用量表 SCL-90 调查的结果为:山西省大学生心理健康状况在躯体化、强迫、人际关系、抑郁、敌对、恐怖、偏执和精神病性方面的中度以上不适感(因子分 ≥ 2)分别占 2.93%、5.68%、6.04%、4.95%、4.03%、6.22%、4.58% 和 3.11%,其中敌对因子检出率最高,其次为人际关系和强迫,统计结果表明大学生心理健康问题不容忽视。从对工作在高校第一线的心理健康工作者的调查中我们得知,大学生心理健康状况可以描述如下。

1. 多为独生子女,表现出独生子女症候群

现今的大学生都是 20 世纪 90 年代出生的,多数是独生子女。由于独生子女在家庭中的特殊地位,他们得到了来自两代上辈多个成员的关心和宠爱。他们往往处于一个家庭的中心,自己的愿望和需求很容易得到满足,形成了自我中心意识,而且体会不到财富得来不易和生活的艰辛。他们无视别人的需求和利益,事事以满足自己的要求为原则,情绪以是否满足自己的需要为转移。带着这样一种人格来到大学,脱离了原来的生活环境,他们往往会表现出心理年龄偏小、过度依赖、动手能力差、行事不考虑他人、人际交往困难、难以承受挫折和打击、情绪起伏波动大、情绪控制能力差等独生子女症候群。

2. 心理问题发生率高

调查表明,大多数大学生都有程度不同的心理问题。诸如考试焦虑、环境适应不良、感觉压力大且难以自我调节、自卑等,在大学生中占很高的比例。而严重心理问题和心理障碍,在大学生中也高达 20% 以上。大学生心理问题的普发和高发,是一个令人瞩目的现象,已引起了社会的普遍关注。

3. 由心理问题引发的恶性事件攀升

早在前几年,发生在高校的自杀、他杀已引起了人们的注意。2004 年,云南大学发生了学生马加爵杀害同学事件;2006 年 2 月底到 3 月初,短短 10 天内,南方某大学就连续发生了 3 起学生跳楼自杀事件。其实,因口角或小纠纷大动肝火以至出手伤人、因失恋或挫折杀人或自杀这类的恶性事件在许多大学都发生过,而且这种现象还有上升的趋势。

上述令人担忧的大学生心理健康状况,分析起来,除了社会、家庭、学生个人的原因外,还有一大原因就是学校心理健康教育的滞后。我国教育体制形成的应试教育、单一评价体系是形成青少年人格问题的主要原因,家庭教育的普遍失误又是另一主要原因。这两大原因造成当今大学生人格不成熟。带着这种不成熟的人格来到高校,脱离了原来熟悉、安逸的环境,来到一个陌生的环境,他们能力的欠缺和心理的不适应是难免的。这种情况类似于“断奶”。对于“断奶”的大学生,高校心理健康教育如果跟不上,大量的人格成熟所必需的任务没有完成,心理问题普发并攀升就在所难免了。

第二节 高职院校大学生与普通院校大学生心理问题对比分析

由于处于相同的文化背景,从小接受大致相同的学校教育,生活于大致相同的家庭结构,又有大致相同的生活经历,应该说高职院校大学生与普通院校大学生心理结构和心理特征是共性大于个性。但是,他们毕竟是不同的两个群体,录取分数的高低差异其实也反映着他们不同的人生际遇,两个群体之间仍然有一些较为显著的心理差异。所以,我们沿着共性和个性的关系作简单的分析。

一、高职院校大学生与普通院校大学生共同的心理问题

1. 社会化问题

处于改革中的我国教育体制还存在诸多问题,其中最突出的就是单一评价体系问题。高考这根唯一的指挥棒导致了学习成绩取向的单一评价体系,学习成绩代替了一切。体制引导于其上,家长追捧于其下,学习成绩至上的趋势愈演愈烈。这使12年寒窗苦读的大学生早已习惯了唯务成绩的价值观。这种价值取向限制了大学生的视野,他们的目光很少聚焦于学习之外的其他领域。其次,相对封闭的中小学学习环境和过重的学习任务,也让中小學生无暇将目光转向其他领域。从小学到中学,12年时间,学生一门心思在学校学习,忽略了学习之外的其他生活内容。这样一来,预期社会化的任务就很难完成。从社会化的内容之一——学习将来在社会中谋生的知识技能来看,单一评价体系导致了学生重知识轻技能,高分低能,动手能力差。从社会化的任务之二——内化主流价值观来看,由于价值教育被忽视,而已经很少的价值观教育又重课堂轻实践,学生课堂听来的理论很少被体验,于是内化主流价值观的任务也很难完成。从社会化的任务之三——内化社会规范来看,由于学生生活面狭窄,很难接触到真实的社会,而社会规范如法律、道德等是调整人们利益关系的规则,学生就很难在真实的利害关系中认识体会规则,从而很难内化这些规范。这些没有完全内化社会规范的人来到大学,开始接触真实的社会,就会显得很幼稚,很难适应社会并与社会互动。

2. 自我意识问题

与社会化未完成相联系,大学生的自我意识也存在很大的问题。

其一,自我意识不成熟。封闭的学校环境和单一的评价标准,使学生在学学习之外很少有其他的生活内容,人际交往少而单一,输入自我意识的信息少而片面,导致本该成熟的自我意识延迟成熟。

其二,自我意识不统一。学校对学生的评价标准单一,而复杂的社会对人的衡量却是多面的、复杂的。学生看到这两种评价体系的明显脱节,在人格自我整合时明显感到两套体系的冲突,因此很难完成自我同一性的建构。同时,由于这一时期大学生精神追求脱离实际,

也会影响物质自我、精神自我和社会自我的统一。

其三,自我意识不完善。大学生自我意识不够完善本是常态,是人生发展的一个阶段的状态。但是,我国大学生自我意识不完善仍有其特点。由于上述单一评价体系、学校与社会脱节等原因,导致大学生自我发现机制部分缺失,自我评价的机制不成熟、因素不确定,于是他们自我定位不主动、不明确。

3. 适应问题

适应困难是大学学生的普遍问题。正如上文所述原因导致的“心理断奶”推迟,不少大学生正处于“心理断奶”期。适应困难是“心理断奶”的必然结果。一般说来,大学生的适应困难表现为以下三个方面。

其一,对家庭的过分依赖。不少大学生是第一次走出家门,之前很少有过离开家庭独立生活的经验,加之父母为了让孩子多一些时间学习,往往包揽了一切家务活,学生没有独立的机会,也没有独立生活的能力。来到大学,他们应付不了日常生活,仍然依赖家庭或花钱解决日常生活琐事。

其二,对新环境不适应。对刚入学的大学生来说,大学是一个全新的环境。地理环境是新的,异地上学的更可能遭遇新的文化冲击。面对着这样的新情况,他们的经验中又没有现存的资源可用,无所适从就是必然的了。

其三,新生活方式和新的人际交往对象的不适应。在新环境中,新入学的大学生们还要遭遇新的生活方式和全新的人际交往对象。除了事事都要自己动手让他们感到困难外,异地的生活也让他们感到不适。从南到北或从北到南的学生,差不多都会反映饮食不合口味。对于某些大学生来说,新老师和新同学也让他们感到陌生。特别是对于有地域文化心理结构的同学,大学里来自五湖四海的同学让他们感到明显的心理距离,于是产生隔膜,彼此融不进对方的群体。

4. 恋爱问题

大学是恋爱的季节,大多数大学生都有恋爱的愿望和冲动。但是,他们人格不成熟,心理年龄偏小,恋爱也往往出问题。

其一,恋爱观模糊。受人生观价值观不成熟的影响,不少大学生的恋爱观也是不成熟的、模糊的。他们对恋爱缺乏严肃性、责任感不强,恋爱的目的也五花八门:及时行乐者有之,填补空白者有之,缓解焦虑者有之,寻求依赖者有之,功利目的者也有之。

其二,恋爱技术贫乏。受人际交往困难的影响,很多大学生都缺乏恋爱的方法和技术。虽然现在传递信息的手段又多又方便,但恋爱毕竟是与人对面的交往。一些大学生认知能力差,识别不了爱情和友谊、爱情和好感;有的大学生不知道如何向对方表白爱情;有的大学生不知道如何与异性对话;有的大学生不明白恋爱的过程、阶段性,将后阶段的任务过早提前;有的大学生对恋爱的复杂性估计不足,一遇挫折就灰心丧气;有的大学生则心理承受力差,恋爱一失败就悲观绝望,甚至采取过激措施。

5. 学习问题

升入大学后,大学生们发现习惯了多年的中学学习与大学学习不同,会出现过渡性的脱节或困惑,主要表现在以下几个方面。

其一,学习的动机不明且动力不足。高中时,高考是学习的唯一目标,学生学习动机集