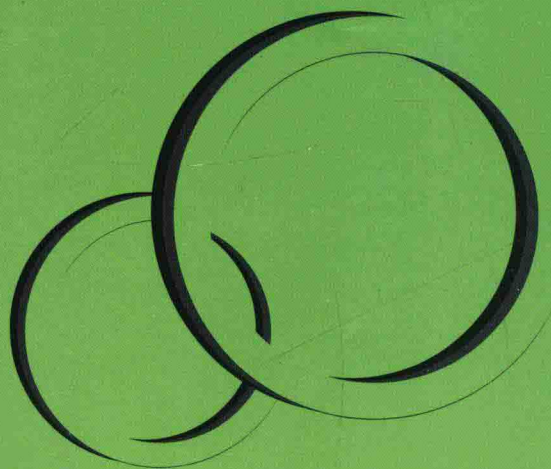


“十二五”规划大学教材

王群燕 苏 淼 钟 嘉◎主 编
吴斌强◎副主编

S 思想道德修养 与法律基础

IXIANGDAODE XIUYANG
YU FALVJICHU



云南出版集团公司
云南人民出版社

思想道德修养与法律基础

主 编 王群燕 苏 森 钟 嘉

副主编 吴斌强

云南出版集团公司
云南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

思想道德修养与法律基础/王群燕,苏森,钟嘉主编.--昆明:云南人民出版社,2012.8

“十二五”规划大学教材

ISBN 978-7-222-10219-4

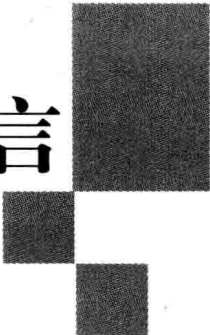
I. ①思… II. ①王…②苏…③钟… III. ①思想修养-高等学校-教材②法律-中国-高等学校-教材 IV. ①G641.6②D920.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 187137 号

责任编辑:钱勇 唐俊
装帧设计:赖氏图书
责任印制:段金华

书名	思想道德修养与法律基础
作者	王群燕 苏 森 钟 嘉 主编
出版	云南出版集团有限责任公司 云南人民出版社有限责任公司
发行	云南人民出版社有限责任公司
地址	昆明市环城西路 609 号
邮编	650034
网址	www.ynpph.com.cn
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开本	787mm×1092mm 1/16
印张	15.25
字数	390 千字
版次	2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印刷	北京全海印刷有限公司
书号	ISBN 978-7-222-10219-4
定价	30.00 元

前言



为培养当代大学生具有正确的世界观、人生观和价值观，“思想道德修养与法律基础”成为高校公共政治理论和法律基础知识教育的必修课与主渠道。根据“三个代表”和“树立社会主义荣辱观”的重要思想，我们编写了本书。

本书涵盖了新教学大纲的全部内容，同时在本书中增加了许多新的材料，以使教材结构更加合理，涉及知识更新颖、全面，篇幅更趋适中，可读性更强。

本书由王群燕、苏森、钟嘉担任主编，吴斌强担任副主编。其中第一章至第五章由王群燕编写，第六章至第七章由苏森编写，第八章至第九章由钟嘉编写，第十章至第十一章由吴斌强编写。本书旨在向高校学生介绍大学生应具备的适应现代社会生活的思想道德、法律规范知识的内容与方法，使他们能更好地把握大学生活、适应法制社会需要，为以后的职业生涯和社会生活打下基础。

为此，本书力求体现以下特点：

(1) 实用性。一是从高校非法律专业的教学实际出发，力求语言深入浅出、言简意赅，注重实践性和可操作性；二是重点介绍一些与日常生活密切相关的具有实用价值的思想道德修养与法律知识和原理。

(2) 内容的丰富性。本书共 11 章，涵盖了思想道德与法律基础的最基本的理论知识和重要原理，还吸收了大量最新的思想道德与法律的信息，信息量大、内容丰富。

本书在编写过程中，参阅了有关学者的著作、教材和资料，吸收了许多新的研究成果与观点，并听取了有关专家的意见，在此由衷地表示感谢。

编 者



目 录 CONTENTS

第一章 保持心理健康，开拓大学生活新境界	1
第一节 大学是人生发展的新阶段	2
第二节 大学生心理健康	5
第三节 大学生心理调适	12
第二章 追求理想，坚定科学信念	20
第一节 理想和信念是人生的精神支柱	20
第二节 坚定共产主义理想和社会主义信念	28
第三节 当代大学生应该追求崇高理想，坚定科学信念	36
第三章 树立正确的人生价值观	40
第一节 科学把握人的本质	41
第二节 人生目的	48
第三节 以社会主义核心价值观引领时代潮流	59
第四节 人生价值的实现	65
第四章 加强道德修养	78
第一节 道德及其历史发展	79
第二节 继承和弘扬优良道德传统	85
第三节 遵守社会公德，维护公共秩序	88
第四节 恪守公民基本道德规范	94
第五章 正确对待友情、爱情与婚姻家庭问题	100
第一节 人际交往、友情与爱情	101
第二节 婚姻家庭法律规定	104
第三节 财产继承法律制度	116
第六章 热爱自然，健康生活	124
第一节 善待自然，创造和谐	125

第二节	追求幸福人生·····	127
第三节	“三生教育”的理念、任务及内容·····	133
第七章	弘扬爱国传统与民族精神 ·····	141
第一节	爱国主义是宝贵的精神财富·····	142
第二节	新时期的爱国主义·····	151
第八章	学习法律的一般理论 ·····	164
第一节	法的概念与特征·····	164
第二节	法律作用与关系·····	166
第三节	法的制定与运行·····	172
第四节	法律效力与责任·····	174
第九章	增强法律意识 ·····	179
第一节	我国社会主义法的本质和作用·····	180
第二节	树立社会主义法制观念·····	186
第三节	增强国家安全意识·····	188
第四节	加强社会主义法律修养·····	191
第十章	尊崇法制，维护正义 ·····	195
第一节	完善诉讼程序，维护公民和法人的合法权益·····	196
第二节	诉讼法的种类、原则和证据·····	199
第三节	民事诉讼法·····	205
第四节	刑事诉讼法·····	212
第五节	行政诉讼法·····	221
第十一章	运用国际法参与国际交往 ·····	228
第一节	在国际交往中保持国格人格和健康的民族心态·····	229
第二节	国际法的主体及权利与责任·····	231
第四节	现代国际法的基本原则·····	233
第五节	外交和领事关系·····	235

第一章

保持心理健康, 开拓大学生生活新境界

经典

语录

“大学的一个独特特征是, 它们把科学和学问设想为处理最终无穷无尽的任务……教师不是为学生而存在; 教师和学生都有正当的理由共同探究知识。”

——洪堡

“每一个较大规模的现代社会, 无论它的政治、经济或宗教制度是什么类型的, 都需要建立一个机构来传递深奥的知识, 分析批判现存的知识, 并探索新的学问领域。换言之, 凡是需要人们进行理智分析、鉴别、阐述或关注的地方, 那里就会有大学。”

——约翰·S·布鲁贝克

案例导读

每一名即将步入大学校园的学生, 都曾有过一系列关于大学生生活美妙的联想: 幽静的林荫道, 一眼望不到尽头的阶梯教室, 笑声朗朗的宿舍楼; 还有“睡在我上铺的兄弟”……然而, 对于涉世未深的青年学生来说, 要在最短的时间里适应既新鲜又陌生的大学生活, 无疑是对自己心理素质和能力的考验。在这一时期, 很多大学新生感到迷茫、困惑。学生们的这种心态常常被称为“大一现象”或“大一的迷茫”。

同学甲: 刚上“大一”的时候, 我常常有一种莫名的忧伤, 是因为想家, 还是因为环境的陌生, 自己也说不清楚。上课时, 我常常不知道该听些什么, 下课后也不知道该复习什么, 更想象不出考试时老师会出什么类型的考题。从前, 以为上大学后会感到一种如释重负般的轻松, 而事实上同学们每天都奔走于教室、图书馆、夜读楼之间。直到“大二”, 我才真正习惯并适应了这种与高中截然不同的学习生活。

同学乙: 那时每天除了忙碌之外, 处理好和宿舍伙伴的关系是最令人心力交瘁的事情。“和我同住一间宿舍的另外7名同学, 来自天南海北, 每个人的性格、生活方式都截然不同, 从未体验过集体生活的我处处都十分小心谨慎, 几乎时刻都要考虑其他人的感受。转眼四年过去了, 我反而怀念起了那种既新鲜又陌生的滋味, 因为正是在那个时候, 我学会了包容他人, 也学会了照顾自己。”



同学丙：“没上大学时总听说很多大学生到校外勤工俭学，于是，刚上‘大一’我就四处兼职，做过家教，也干过推销，结果钱没挣到多少，学习成绩却明显下降，还弄得又忙又累。”

第一节 大学是人生发展的新阶段

大学是人生成才、成就事业的新起点。从高中步入大学，无论是生活方式、学习方法，还是人际交往都会有全新的感受。正因为如此，在英文中，大学新生一词叫做“Freshman”，这个词蕴含着新鲜的意思，代表了步入大学后，将会出现许多新的体验、新的希望、新的追求。新生也只有积极地了解环境、适应环境，才能在新的环境中重新认识自己，找到自己新的发展机会。

一、转换新角色，适应高等教育环境

（一）适应新环境

1. 生活上适应

要尽快提高生活自理能力，学会生活。进入大学后，衣、食、住、行等个人生活都由自己处理安排，自主、自立、自律是人生活的主旋律。大学生应适应这种生活方式的变化，自主而合理地处理好个人的学习和生活问题，注意培养独立生活的能力，自觉遵守学校的规章制度和作息時間，养成良好的生活习惯。

2. 学习上适应

大学生有更多比高中相对宽松、可自由支配的时间。大学教师的讲课却不像高中教师那样深入浅出，常常是提纲挈领式教学或引导学生自学，教学内容的广度和深度以及教学方法却与高中教学有诸多不同。针对这一情况，每个大学生都应从个人实际出发，逐步摸索适合自己的学习方法，学会合理支配时间，制订劳逸结合、文理交叉、脑体交换的学习计划，养成预习、复习、记笔记、分类汇总的习惯。同时注重自学能力的培养，善于抓住学习中的难点、重点，学会使用工具书、利用图书馆和网络资源等。

（二）积极调整个人心态，向成人转变

大学教育注重培养学生的独立人格。独立人格有许多表现形式，如对人生的意义有积极的看法；非扭曲的价值观；高尚的道德情操和良好的社会公德；区别于他人的气质；独特的性格；履行公民义务和享受公民权利的资格和能力；对美好的事物有独特的鉴赏能力等。具体要求有：

1. 主动性

这意味着不是被动等待，而是要自己做自己的主人，包括主动规划自己的未来，自

觉地学习专业知识和技能, 主动、有意识地培养高尚的兴趣。能不能主动地设计自己的未来, 有没有主动设计的意识, 是是否进入成人阶段的标志。

2. 自立性

思想上能够独立, 能够独立思考, 体现出作为成人的价值观, 有自身独立的价值判断; 生活上能够自理, 能够料理个人生活, 合理支配个人时间、精力、财物等。

3. 责任性

有自主就有选择, 有选择就有责任。已是成人的大学生应对自己的言行负有道德责任和法律责任。这就要求每一个大学生都要严于律己, 以法律和社会道德来规范自己的言行, 在思维方式上做到由“非成人化”向“成人化”转变。

(三) 重新自我定位, 树立崇高目标

考上大学后, 一般都要经过一段“动力真空带”和“理想间歇期”。要客观分析自己在现实生活中的优势与劣势, 找到自己的位置, 适时制定新的学习和生活目标。每一个大学生在进入高校以后, 都应该认真地思考: 我适合干什么, 社会需要什么, 我能干什么等问题, 从而更好地把个人理想和社会需要结合起来, 尽早确立适合自己的奋斗目标。

大学阶段新目标的确立, 实际上是人生目标的确立, 会对今后的人生产生极大影响。英国著名哲学家怀特海先生这样说过: “在中学阶段, 学生伏案学习; 在大学里, 他需要站起来, 四面观望。”只有站起来, 向社会、向历史、向未来、向生活的各个方面放眼展望, 才能把握住恰当的目标, 促进自己全面发展。

二、培养良好的学习习惯

大学的学习内容、方法和要求与中学相比, 发生了很大的变化。要想真正学到知识和本领, 除了继续发扬勤奋刻苦的学习精神外, 还要掌握大学的学习特点, 选择适合自己的学习方法。

(一) 注重综合能力的培养

作为一名大学生, 在学习科学文化知识, 扎扎实实地掌握书本知识之外, 还要学习如何去认识社会、接触社会、融入社会、关注社会, 学习如何与他人沟通、与他人相处、与他人协作, 并注意对自己思维能力、创造能力、组织管理能力、表达能力的培养。这就要求在校大学生充分利用课余时间参加各种活动, 利用各种机会广泛地接触社会, 在这个过程当中锻炼自己的社交能力、组织能力, 培养自己的兴趣, 丰富自己的生活, 全面地提高自己的综合素质。个人劳动能力的全面发展, 不仅要有良好的科学文化素质、身体素质、思想道德素质, 还要有能妥善处理人际关系和适应社会变化的能力, 使个人的才能获得充分的、多方面的发展, 做到人尽其才, 各显其能, 同时社会要提供个人能力充分发展的环境。

(二) 注重自主学习

大学的课程表面上安排得不是很紧, 但大学课堂教学节奏快, 信息量大, 教师详细

讲解少,很多知识是需要由学生自己去阅读、理解和掌握。因此,大学生的大部分时间是自学,通过自学掌握某一门学科的基本知识。同时,大学生还要学会独立思考,学会带着质疑的眼光和批判的精神来吸收知识。所以,自主学习不只是包括自觉主动,更包含了自己对学习方法的探索和对学习内容的定位。大学生的这种自主性的学习方式,将贯穿于大学学习的全过程,并反映在大学生活的各个方面。



课中有问

钱伟长先生曾指出,一个人在大学里,能不能养成自学的习惯,学会自学的习惯,不但在很大程度上决定了他能否学好大学的课程,把知识真正学通、学活,而且影响到大学毕业以后,能否不断地吸收新的知识,进行创造性的工作,为国家作出更大的贡献。

请问:你认为钱老的话有道理吗?为什么?

(三) 注重专业知识与综合知识的学习

大学教育具有明显的专业性特点,这种专业性,是随着社会对本专业要求的变化和发展而不断深入的。知识不断更新,知识面也越来越宽。为适应当代科技发展既高度分化、又高度综合的特点,大学在进行专业教育的同时,还要兼顾适应科技发展和社会对人才综合性知识要求的特点,尽可能扩大综合性,以增强毕业生对社会工作的适应性。所以,大学生在大学期间除了要学好专业知识外,还应根据自己的能力、兴趣和爱好,选修或自学其他课程,扩大自己的知识面,为毕业后更好地适应社会需要打下良好的基础。

(四) 注重掌握正确的学习方法

1. 制订科学的学习计划

大学学习单凭勤奋和刻苦是不够的,只有掌握了学习规律并制订出科学的学习计划,才能达到事半功倍的效果,才能逐步完成自己预定的学习目标。

2. 合理安排学习与休息时间

大学生课余时间的充裕性与大学校园课余生活的丰富多彩性使得有些学生不知如何合理地驾驭自己的课余时间,对于自己课余时间的利用完全凭兴趣决定,随意性较大,其结果就是浪费了大量的宝贵时间。要做到合理地安排自己的课余时间,首先要对自己在近期内的活动有一个理智的分析,确定各种活动对自己发展的意义顺序,然后作出最好的时间安排;其次,文武之道,一张一弛,学习之余参加一些文体活动,不但可以缓解刻板紧张的学习生活,还可以放松心情、增加生活乐趣,反而有助于提高学习效率。



课中有问

课余时间, 是一个有丰富弹性的广阔空间。谁把握、利用得好, 谁就会不断丰富自己的知识, 增加自己的才干, 提高自己的素质, 成就一番事业。反之, 则会无所事事, 虚度人生。事实上, 每个有成就的人, 无不惜时如金。爱因斯坦之所以能够在物理学方面取得举世瞩目的伟大成就, 就在于他的业余学习与研究抓得紧。他说: “人的差异在于业余时间。” 鲁迅在文学上的成就令人仰望, 但他不承认自己是天才, 认为不过是把别人喝咖啡聊天的时间都用到工作和学习上。课余时间, 也是一个黄金时段。在这个时段里, 很少有他人的打扰, 不必再做自己不想做的事, 可以自由地安排属于自己的时间, 弥补技能上的不足、知识上的缺陷, 向着自己追求的目标奋斗。

请问: 怎样理解“人的差异在于如何利用自己的业余时间”?

3. 充分利用图书馆和网络资源

高校图书馆拥有丰富的馆藏文献信息资源。随着计算机网络的普及, 电子出版物的出现, 高校图书馆又积极建设数据库和引进电子载体文献, 信息资源大幅度增长。这些学习资源是大学生培养自己独立学习、独立思考、独立研究能力的重要理论源泉。同时, 图书馆中安静浓郁的学习气氛、舒适优雅的学习环境又为大学生集中精力、埋头苦学提供了不可或缺的外部条件。

第二节 大学生心理健康

当今的时代, 一方面给大学生带来了千载难逢的机遇, 另一方面又给大学生带来了更大的风险和负面的刺激, 这将会不同程度地影响大学生的心理健康。因此, 大学生必须要了解心理健康的基本知识, 增进自己的心理健康, 这不仅是个人的问题, 更关系到中华民族的前途和命运。

一、心理健康的定义和标准

随着社会的发展和人类对自身认识的深化, 人们对健康概念的认识不断丰富和完善。在现代社会中, 健康不仅指生理健康, 还包括心理健康、社会适应, 三者的和谐统一构成了健康的基础。心理健康的标准是动态的, 不同年龄、不同社会文化、不同时代具有不同的标准。

(一) 心理健康的定义

心理健康是 20 世纪中叶以来, 由科技、文化和社会所决定的一种以全新的、多元的视角看待健康的产物。过去传统的健康观认为人的躯体没有病就是健康, 忽视了心理

和精神的健康。我国是从 20 世纪 30 年代开始由著名教育家吴南轩发起心理卫生研究,经过了 50 年,直到 1985 年以后,我国才对心理健康的研究和普及工作越来越重视,心理健康工作得到了迅速发展,心理健康观念日益普及和增强,中国大学生心理咨询专业委员会也于 1990 年成立。

关于心理健康,目前学界众说纷纭,难以界定。总结起来,学者对心理健康的理解主要有以下几类:

- (1) 自我意识广延;
- (2) 情绪上的安全性;
- (3) 具有各种技能,并专注于工作;
- (4) 现实的自我形象;
- (5) 内在统一的人生观;
- (6) 知觉客观;
- (7) 良好的人际关系。

到目前为止,国内外对心理健康尚没有一个公认的定义,世界心理卫生联合会早在 1946 年就对心理健康有了说明:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。”1989 年世界卫生组织提出了 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。”为此,我们可将心理健康定义为“个体能够适应当前和发展着的环境,具有完善的个性特征,认知、情绪反应、意志行动处于积极状态,并保持正常的调控能力”。应该说,21 世纪人类的健康是生理健康、心理健康、社会适应与道德健康的完美整合。

(二) 心理健康的标准

心理健康的标准,心理学家也有各种各样的论述,提出了一些心理健康的模式。

1946 年世界卫生组织将心理健康的标准界定如下:身体、智力、情绪十分调和;适应环境;人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力;过着有效率的生活。

《简明不列颠百科全书》中这样写道:心理健康是指个体心理活动在自身及环境条件许可的范围内所能达到的最佳状态,而不是指一种绝对的十全十美的状态。其具体标准是:认知过程正常,智力正常;情绪稳定、乐观,心情舒畅;意志坚强,做事有目的;人格健全,性格、能力、价值观等均正常;养成健康习惯和行为,无不良行为;精力充沛地适应社会,人际关系良好。

综上所述,我们认为,心理健康的标准就是指一种高效而又已经感到满意的持续的心理状态。这表现为五个方面:第一,健全而统一的个性;第二,坚强的意志、乐观的情绪及有效的情绪调控能力;第三,正常的人际交往能力;第四,现实地确认自己的社会角色,充分的社会适应及目标追求;第五,精力充沛、自我感觉良好。

(三) 心理健康是大学生成才的必备条件

心理健康是健康素质的重要内容,也是其他素质的基础,更是 21 世纪人类生存和

发展的通行证。作为人才预备队的大学生必须要做到心理健康,这不仅关系自己的未来,而且关系到全民族素质的提高,更关系到祖国社会主义现代化建设事业的成败。因此,心理健康就成了当代大学生的必修课。

第一,心理健康是大学生实现人生理想和成才目标的前提。当代大学生肩负着全面建设小康社会的历史重任,希望能够把握住自己的社会历史责任,在实现社会共同理想的同时更为有效地实现自己的人生价值、个人理想和成才目标,努力把自己培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的“四有”新人。

第二,心理健康是大学生掌握科学文化知识的必备条件。学习科学文化知识是大学学生的主要任务,心理健康是大学生接受思想教育和学习科学文化知识的关键,是大学期间正常学习、交往、生活、发展和学有所成的根本保证,更是塑造高尚品格,开发潜能和成才的基本条件。要达到这些成才目标和实现人生理想,心理健康是必要前提。

综上所述,时代呼唤心理健康,大学生更需要心理健康。

二、大学生心理健康的特点

大学生处于青年中期,是一个具有一定知识层面的特殊群体,有其自身的文化、心理特点。其心理健康的特点可以概括为以下几点。

1. 能促使学生调适与控制情绪,保持良好的心态

情绪对人的健康影响很大,也将影响到大学生的学习和生活。心理健康的学生能经常保持愉快、豁达、自信、满足的心境,对生活和未来充满希望。对于喜怒哀乐等消极情绪,能主动调节,并能适度地表达和控制情绪,保持良好的心态。能战胜自己的疲倦、抑郁、沮丧等消极情绪。



课中有问

梁鹏是电影学院导演系的学生,个子高高的,长得也很帅,但几年下来他有一个很悲观的想法:做导演需要出名,而真正出名的导演又有几个呢。而且自己家是外地的,一路走来实在太累了,要协调各方面的关系,这种压力压得他喘不过气来。最终,他办理了退学手续。学校的老师、同学无不为他惋惜。

请问:如果你是他的朋友,你将如何劝解他返校重新学习?

2. 促使学生对学习保持较浓厚的兴趣并有强烈的求知欲望

学习是大学学生的主要任务,大学生的健康心理应该表现为:智力正常、学习目标明确、学习热情高、精力旺盛、好学上进、孜孜不倦、朝气蓬勃、不畏艰难,在学习中能体验到快乐与满足,学习效率较高,学习成绩优良而稳定。

3. 能促使学生具有良好的环境适应能力

俗话说:态度决定一切。对环境的适应能力,是受一个人的生活态度决定的。心理

健康的大学生，能在环境改变时正确面对现实，对环境作出客观正确的判断，使个人行为符合新环境的要求，既不怨天尤人，又能尽快适应；能与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。

4. 促使学生具有正确的自我意识，能进行客观的自我评价

自我意识是指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验，是人格的核心。心理健康的大学生能了解自己，接受自己，自我评价较为客观，既不妄自尊大，也不妄自菲薄，学习、生活目标与理想切合实际，使理想自我和现实自我达到一致。能扬长避短，发挥自己的个性。

5. 能促使学生保持和谐的人际关系，乐于交往

人际关系是最能反映大学生的心理健康。心理健康的大学生乐于和他人交往，为人处世比较得体，能尊重、信任、宽容、理解别人，与集体关系较好，能与他人合作共事，乐于助人，有团队精神，有知心朋友。

6. 能促使学生具有完整统一、平衡和谐的人格品质

人格是指人的整体精神面貌，完整的人格在气质、能力、性格、理想、信念和人生观等方面都是积极的、健康的、向上的。能把自己的目标和行为统一起来。具体体现为心胸开阔、真诚待人、言行一致、表里如一、热爱生活、善于生活、勇敢面对困难、发挥自己的潜能、调控自己的行为、有耐挫能力。

7. 能促使学生的心理行为符合年龄特征

人在不同的年龄阶段，都有相应的心理行为表现。心理健康的大学生，在情感、言行、举止等方面都符合所处的年龄段，其表现是精力充沛、独立处事，勤学好问、思维敏捷，学习刻苦、好学上进。

在这里特别要提醒大学生注意的是：首先，在理解和运用这些特点时，要准确把握好大学生的“心理不健康”与“一时有不健康的心理和行为”的区别，心理健康是一种持续的心理状态，决不能根据一时一事乱下结论。其次，大学生的心理正常和异常没有确定的界限，要从大学生行为前后的变化中去把握。此外，心理健康的状态不是固定不变的，而是相对变化着的，更是多层次的，大学生应追求心理健康发展的更高层次，在更大程度上发挥自己的潜能。

三、大学生的心理问题 and 心理障碍

当前，我国正处在新旧观念更迭、中西文化交流与冲突、生活节奏加快、人际关系复杂、社会竞争加剧和就业压力增大的时期，一部分大学生由于适应能力和应变能力较差，产生了许多心理问题，应引起我们的足够关注和重视。大学阶段是一个人身心成长发育的关键时期。一直以来，社会着重关注的是大学生的学习、就业及贫困大学生的经济求助问题，其实，一些大学生的“精神求助”同样值得关注。



(一) 大学生的“心理感冒”

近年来, 有一种轻度的心理障碍称为“心理感冒”, 它如同感冒一样, 是一种常见病, 每一个普通人, 哪怕是一个性格开朗的人, 也可能会“心理感冒”, 大学生更是这样。其表现为有的大学生脸上虽然在笑, 但是内心却总被阴影笼罩着; 有的大学生虽然白天平静地学习、工作和生活着, 但是一到晚上却受着失眠的折磨; 有的大学生泪没有流在脸上, 却暗暗地流在心上; 有的大学生面对老师、领导感到恐惧, 不敢交往, 人际关系不协调, 这些都属于“心理感冒”的症状。

虽然“心理感冒”也是心理障碍, 但是, 它和心理疾病不一样, 是轻度的心理障碍, 依赖自己的心理调节, 经过自然的疗程是能够达到完全康复的, 也不会带来后遗症。因此, 大学生中虽然患“心理感冒”的人为数不少, 但是对待“心理感冒”既不要紧张, 也不要有着羞耻感, 更不要误认为是心理疾病或“精神病”, 要相信依靠自己的心理力量是能够治愈的。

(二) 大学生的心理问题

心理问题是人的生活中常见的心理现象, 处在心理健康与不健康之间, 它与大学生的学习、生活有着密切的关系, 如不及时调适, 长期积压在心中, 不但容易使大学生心理健康水平下降, 而且会产生心理障碍或心理疾病。大学生心理问题主要表现在学习、环境适应、情感、经济、自我发展和网络适应等六个方面。

1. 学业问题

大学生在学业上的心理问题日益增多, 主要表现在学习困难、竞争激烈、考试作弊等方面。在学习上, 不少学生进入大学后没有了目标、迷失了方向、失去了动力, 学习不求上进、不求甚解、自觉性差; 不少学生仍然停留在中学时期的学习方法上, 对全面学分制条件下学习的主动性特点不能很好把握, 有意无意地放纵自己, 得过且过, 注意力不集中, 记忆力下降, 处于悬浮飘荡状态, 一旦放松便难以收敛; 不少学生追求享乐性刺激, 甚至堕落。一旦成绩落后、屡屡出现不及格, 便产生了难以跟上大学学业的巨大压力, 造成了不少心理问题。

在激烈竞争中, 总有一些学生会失去中学时期的优越地位, 造成一种挫折感, 怀疑自己是否变笨了, 产生强烈的自卑。也有一些学生对自己的要求过高, 而自己的学习能力不强, 方法不当, 产生了一些现实上的差距, 造成自我加压过大而产生焦虑、神经衰弱等。

在考试方面, 有的同学平时不努力只为了考试通过, 有的学生为了取得更好的成绩, 都会不惜一切、心存侥幸地设法作弊, 但当被抓住受到处理时又无法面对和难以接受现实, 从而引发心理问题。



课中有问

小林以当地第一名的成绩考入北京某重点高校, 第一学期期末, 本来踌躇满志准备

获取奖学金的她未能如愿。她的情绪从此一落千丈,变得郁郁寡欢,无心学习,也无法处理好与同学的人际关系,还整夜失眠。最后不得不去医院精神科检查,结果诊断她是患了抑郁症。

请问:小林应如何改善现在的状态,以使自己恢复到以前的样子?

2. 环境适应问题

大学生经常会体验到紧张、压力、挫折、矛盾的冲突和孤寂等心理现象,这就是环境适应方面所产生的问题。心理学认为,发展与适应是人生的两大重要课题,贯穿着整个生命的历程。社会的每一次变化,人的每一次发展与成长,都需要个体去适应这种变化。而个体的每一次适应也是个体的成长历程,适应与成长是相辅相成的。

人的社会适应主要表现在三个方面:一是个体对社会的适应;二是个人对他人的适应;三是个体对自身的适应,这种适应主要是个体如何认识自己,即我到底是一个什么样的人?如何接纳自己?如何发展自我?如何使现实自我与理想自我达到同一?

大学生的环境适应问题在新生中尤为常见,特别是来自于外地和家住农村的学生,往往会表现为独立性差、从众心理强,行为懒散、我行我素,心胸狭窄、不拘小节等,甚至容易引发焦虑、抑郁等情绪,大学生活的适应阶段较长。

3. 情感问题

情感是人际交往中较为重要的因素,大学生在这方面的心理问题颇为突出。

当今的大学生大都是独生子女,渴望和别人进行交往,而且大学生活比较枯燥,自由安排的时间较多,因此,不少学生为了慰藉自己的感情,特别向往和异性交往,交往越多,越容易发生感情纠葛。

在人际关系上,有的学生个人角色定位不准;有的性格内向、胆怯、害怕和陌生人特别是教师打交道;还有的学生因对异性爱慕而引起的失恋、单相思、暗恋、求爱被拒绝等情况。在性问题上,有时会因为对性的误解产生心情焦躁和自我否定;有时因想象或疏远异性而造成性压抑,产生内心的自责、焦虑、紧张、矛盾、困惑;有时由于性冲动和法制、道德的规范约束矛盾而导致心理冲突和苦闷;还有时因有性幻想、性梦和手淫造成惶恐不安、羞耻、自卑、自罪等心理不健康的现象。

以上这些都容易引发一系列情感上的问题,造成同学之间的关系紧张,心理素质差的学生心理问题会更严重。

4. 经济问题

随着改革开放的深入,经济发达地区和不发达地区的收入差异较大,给贫困地区来的学生造成巨大的心理压力。

第一,有的家庭经济困难的同学,由于爱好面子往往远离人群,独来独往,害怕被人看见节俭,由此而产生心理上的自卑感和孤独感。

第二,有的学生由于虚荣心,向家里要钱或向别人借钱用于社交,一时无法偿还而产生自责,造成心态失衡和扭曲;也有的学生通过勤工俭学来解决生活问题,但由于学习的压力难以做到两全,由此产生矛盾。