

大学生

DAXUESHENG
XINLIJIANKANGJIAOYU

心理健康教育

主 编 寸晓红 张海清



云南大学出版社
Yunnan University Press

大学生心理健康教育

编委会

主任 克明亮 江 滇

副主任 刘建平

委员 杜宏远 张 钟 张海清 寸晓红 赵 科

编写人员

主 编 寸晓红 张海清

副主编 赵 科

参 编 吴 宏 王江慧 赵 科 孙丽婷 高长松 施海虹

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/寸晓红, 张海清主编. —昆明:
云南大学出版社, 2010(2012 重印)

ISBN 978 - 7 - 5482 - 0191 - 5

I. ①大… II. ①寸… ②张… III. ①大学生—心理
卫生—健康教育 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 142510 号

大学生心理健康教育

寸晓红 张海清主编

策划编辑: 邓立木

责任编辑: 邓立木 王 磊

封面设计: 周 畅

责任校对: 段建堂 何传玉

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明市五华区教育委员会印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

版 次: 2010 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 3 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5482 - 0191 - 5

定 价: 22.00 元

社 址: 云南省昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内

邮 编: 650091

网 址: <http://www.ynup.com>

E-mail: market@ynup.com

内容简介

为贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号）和教育部《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》的精神，切实做好大学生心理健康咨询与教育工作，提高大学生心理调节能力，培养良好心理品质，促进大学生思想道德素质、科学文化素质、心理健康素质协调发展。本书从不同视角和层面深入探讨如何运用心理学等相关理论来积极疏导各种思想障碍，帮助大学生正确的对待各种挫折，尽快适应大学生活，塑造健全人格，找到适合自己个性特点和能力的生活道路，发挥最大智慧潜能，在为社会作出贡献的同时，实现自己的人生价值。特别针对大学生群体中的贫困学生心理以及有关毒品、艾滋病与生命教育问题进行专门的介绍。全书由11章构成，包括大学生活的适应、认识自我、学会学习、管理情绪、提升人际交往能力、处理恋爱与性的关系、抗击挫折、正确利用网络、职业规划、应对贫困、生命教育。是一本集知识性、实用性于一体，通俗易懂的书，适合各类高校开展大学生心理健康教育选用及大学生阅读。

序 言

知识经济时代，人才竞争日趋激烈，大学生面临的各种压力也明显增大，由此引发的各种心理问题也不断增多，大学生心理健康问题已引起了社会各界的高度重视。大学生心理健康教育工作起步于20世纪80年代中期，经历了一个逐步被认识，逐步受重视，逐步得到加强的过程。开展大学生心理健康教育20多年来，在高校大学生心理健康教育者的探索与实践，逐步形成了有理论、有特色、有体系的中国高校大学生心理健康教育的模式，并且仍然在不断的探索与努力之中，不断地丰富大学生心理健康教育的内容，并创新性地发展大学生心理健康教育的理论。

结合该时代背景下大学生心理状态的心理健康教育；要有严谨的理论性同时又要具有鲜活的实践性，心理健康教育是一门实践性非常强的学问，要帮助与指导大学生在实践中践行，“知易行难”是现代大学生的一个特点，而心理教育的实践可以激发大学生提高自身素质的主动性和积极性，在活动中学习，深受大学生的喜欢。

因此，在大学生心理健康教育不断丰富与发展的今天，要编一本既要有继承性还要有发展性，有时代特色、有理论与实践结合、有新意有创新的大学生心理健康教育教材真是一件具有挑战的事情。

本书从不同视角和层面深入探讨如何运用心理学等相关理论来积极疏导各种思想障碍，帮助大学生正确地对待各种挫折，尽快适应大学生活，塑造健全人格，找到适合自己个性特点和能力的生活道路，发挥最大智慧潜能，在社会作出贡献的同时，实现自己的人生价值。还针对大学生的贫困问题，探讨了如何帮助大学生面对贫困的方法。在生命教育中专门论述有关吸毒及艾滋病防治与生命教育的关系，以及对自杀危机的有效干预。这是其他相关教材所未涉及的。

希望这本教材成为高校心理健康教育和德育的一本通用教材，同时成为大学生成长的良师益友，为大学生健康成长、认识自我、发展自我、与他人和社会和谐相处提供精神食粮。

本书在德宏师范高等专科学校副校长刘建平教授的大力支持下，由寸晓

红副教授担任第一主编，负责策划、拟订编写提纲、审稿与编写绪论、第三章、第十章、第十一章。由德宏师专张海清副教授担任第二主编，并负责第一章和第九章的编写，赵科老师担任副主编。参与本书编写的人员有：吴宏（第六章）、王江慧（第四章）、赵科（第七章）、孙丽婷（第八章），高长松（第五章）、施海虹（第二章）。由刘建平教授、寸晓红副教授、张海清副教授统稿、审稿。

在本书的编写过程中，我们查阅了相关书籍，摘选了不少内容，在此向作（编）者表示真诚的感谢。本书的出版得到了云南大学出版社的大力支持和帮助，在此也深表诚挚的谢意。由于编者水平有限，加之时间仓促，书中错误在所难免，敬请读者见谅并指正。

编 者
2009 年 12 月

目 录

绪论 心理健康概述	(1)
第一章 大学生的适应	(6)
第一节 心理适应概述	(6)
第二节 大学生的角色与环境变化	(9)
第三节 大学生适应的问题与调适	(13)
第二章 完善人生的前提——自我意识	(21)
第一节 关于自我意识	(21)
第二节 大学生自我意识的发展	(27)
第三节 塑造健全的自我意识	(31)
第三章 大学生活的主旋律——学习	(38)
第一节 学习动机	(38)
第二节 时间管理	(43)
第三节 学会学习	(48)
第四章 让心灵轻舞飞扬——情绪	(55)
第一节 情绪的概述	(55)
第二节 情绪与健康	(60)
第三节 大学生常见的情绪困扰	(66)
第五章 大学生活你我他——人际关系	(73)
第一节 人际印象	(73)
第二节 人际关系的黄金功能	(79)
第三节 人际沟通	(85)
第四节 交友的艺术	(91)
第六章 珍惜花季 慎待爱情	(97)
第一节 大学生的恋爱心理	(97)
第二节 大学生恋爱心理调适	(103)
第三节 大学生常见的性心理困惑及调适	(107)

第七章 生存的智慧——微笑着走向生活	(112)
第一节 挫折	(112)
第二节 大学生的心理挫折	(115)
第三节 大学生挫折承受力的提高	(121)
第八章 我对网络情有独钟	(125)
第一节 认识网络	(125)
第二节 常见的大学生网络心理问题	(129)
第三节 健康网络心理的培养	(133)
第九章 我的未来不是梦	(137)
第一节 职业生涯与职业生涯规划	(137)
第二节 大学生的就业心理准备及对策	(142)
第三节 大学生创业心理与指导	(148)
第十章 坦然面对贫困 我们共同努力	(154)
第一节 贫困大学生的心理	(154)
第二节 坦然面对贫困	(160)
第三节 合理寻求合理社会支持	(165)
第十一章 让生命之花尽情绽放	(173)
第一节 生命的意义	(173)
第二节 生命的责任	(178)
第三节 洁身自爱，活出精彩	(183)
第四节 活着没商量	(191)
参考文献	(200)

绪论 心理健康概述

大 学

它是人生最好的时期，也是最坏的时期
它是信仰的时期，也是怀疑的时期
它是智慧的时期，也是愚蠢的时期
它是光明的时期，也是黑暗的时期
它是充满希望的春天，也是令人失望的冬天
我们前途有着一切，我们前途什么也没有
我们正在直升天堂，我们也正在直堕地狱
也许对某些大学生来说，大学是黑暗和灰色的人生开始。

素 例：

2004年2月，云南某高校马某残忍杀死四名同学，震惊全国。

2003年4月，浙江某大学周某因公务员选拔失利杀死主考官，震惊全省。

2002年1月，某大学本科生黄某在家中跳楼自杀。

1998年4月，湛江某医学院临床医学系95级学生甄某用浓硫酸泼向同学，并用菜刀砍杀同宿舍和隔壁宿舍的同学，造成一死六伤。

某名牌大学的高材生，因在学校的一次晚会上唱歌跑调了，引起台下哄笑而自杀。

20世纪90年代初，一名留美学生，成绩优秀，在快要拿到博士学位的前夕，在学校开枪打死5人，重伤1人，自己开枪自杀了。

2002年3月29日，成都某名牌大学学生，将一只仅三个月大的小鹿犬，活生生放入微波炉中烤了1分多钟，随后将其送至医院治疗。在动物医院里，这只仅两个巴掌大的咖啡色小鹿犬，被绑缚在病床上痛苦地挣扎惨叫，显得非常烦躁……

上海某高校一学生被指在半年左右的时间里虐待了30多只收养或购买的小猫。5位校内爱猫人士甚至在其宿舍目睹一只受伤白猫的惨状。该事件迅速在网上引起关注。

北京某大学的一学生对狗熊泼洒硫酸。

你们还知道有哪些这样的案例发生在我们的身边？

20世纪下半叶，有专家预言：在21世纪，没有任何疾病像心理健康疾病那样深刻而持续的困扰人类。2001年，中国心理卫生协会对6000名大学生进行抽样调查，结果显示，16.51%的学生存在中等程度的心理健康问题，其中达到严重程度的有3%~5%。据专家分析，心理问题已经成为威胁学生发展的第一大公敌。

（资料来源：根据近年来新闻报道整编。）

一、心理健康概述

健康是人快乐、幸福和成功的前提和基础，这是人人皆知的道理。前世界卫生组织

(WHO)总干事马勒博士曾指出:必须让每个人认识到,健康并不代表一切,但失去了健康,便失去了一切。1948年,世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中开宗明义地指出:健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会适应方面的完好状态或完全安宁。

心理健康是指个体在各种环境中能保持一种良好的心理状态,并在与不断变化的外界环境的相互作用中,不断调整自己的内部心理结构,达到与环境的平衡和协调,并在这个过程中渐次提高自己的心理水平,完善人格。

心理健康是个相对概念:一是心理状态是一个变化发展的过程,今天健康并不意味着将来健康;二是从心理健康到心理疾病之间是一个区间,健康也罢,心理异常也罢,人与人相比较,有程度上的不同。

大学生是指正在接受高等教育的学生,一般年龄在18~24岁之间。正是心理各要素逐渐成熟的重要时期,大学生的整体心理机能尚未完全成熟,自我控制和自我调节能力还不强,所以面临现实困境诸如学习、考试、交友、爱情等问题时,往往会茫然不知所措,情绪波动很大,心理平衡失调。这种不良状态如不及时排解清除,就必然会引起心理体验的不适应、焦虑和紧张,长久积累会导致心理病变及生理病症。大学生是不断成长的社会主体。他们的素质、能力、心理关系着整个民族的未来,因此我们必须面对并解决大学生心理健康方面的诸多问题,保证他们健康地成长,顺利地完学业,成熟地踏入社会,为国家建设作出应有的贡献。

二、大学生心理健康的标准

(一) 智力正常

智力,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维能力、创造力及实践活动能力等的综合。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正确地、充分地发挥了自我效能,即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

(二) 情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快,愉快情绪多于负性情绪、乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达;情绪反应与环境相适应,反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。

(三) 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言而有信,而不是行动盲目、畏惧困难,顽固执拗。

(四) 人格完整

人格完整就是说个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素完整统一,具有正确的自我意识,不产生自我同一性的混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

（五）自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件，大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时，能做到自知，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自卑，面对挫折与困境，能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

（六）人际关系和谐

良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。其表现为：乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极态度，交往动机纯正。

（七）社会适应正常

个体应与客观现实环境保持良好秩序，以有效的办法应付环境中的各种困难，不退缩，又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改变环境适应个体需要，改造自我适应环境。

（八）心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，大学生应具有与年龄和角色相适应的心理行为特征。

正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面：一是标准的相对性。事实上，大学生心理健康与不健康也并无明显界线，而是一个连续化的过程，如将正常比作白色，将不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间就存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区，世间大多数人的心理特征都散落在这一区域内。这说明，对多数大学生而言，在人生的发展过程中面临心理问题是正常的，不必大惊小怪，大学生应提高自我保健意识，及时进行自我调整。二是整体协调性。把握心理健康的标准，应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看，健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体，这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理，一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。三是发展性。事实上，不健康的心理可能是人在发展中不可避免的发展性问题，随着个体的心理成长而逐渐调整，趋于健康。

心理健康的标准是一种理想尺度，它既为人们提供了衡量心理是否健康的标准，也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自己现有基础上能够做不同程度的努力，都可追求自身心理发展的更高层次，从而不断发挥自身的潜能。大学生心理健康的基本标准，是他们能够进行有效的学习和生活。如果正常的学习和生活都难以维持，就应该及时予以调整。

三、大学生心理健康的意义

心理健康对每个人都有着特殊意义，一个人具有良好的情绪、积极的心态，不仅能让自己的身心处于愉快和谐状态中，而且自己与他人也能保持着友好的相处和融洽的关系。这益于社会风气的净化和国民素质的提高。理解心理健康对大学生具有如此重要的意义，同时把握住大学生心理发展的特点，预见可能出现的心理问题，有针对性、从根本上解决学生有关心理健康的问题，努力促成每一位大学生都成为健康、完整、完善之人。对于大

学生来说,心理健康与否有着至关重要的影响。

(一) 心理健康可以保证大学生顺利的完成学业

青春期妄想症、轻度抑郁症等心理疾病十分影响大学生的学习,即使最轻的一时的过度忧虑、心情烦躁或狂喜狂悲、情绪亢奋等,也会引起上课分神,注意力不集中,精神恍惚,不能与外界同步或有效交流,完全沉浸在自己的得意或失意状态中,这必然会造成学生学习兴趣减弱,学习效率降低,甚至根本不思学习。这些情况一般自我加以调整就可恢复到以前的正常状态。一旦形成了心理病症,轻度的还比较容易化解,依靠专业心理咨询师的点拨、引导,一步步减轻心理负担和压力,从而恢复常态;但如果是中度或重度的心理疾病,不仅医疗时间长,疗效慢,而且还要心理专家的辅导与医药诊疗相结合。中度、重度的心理疾病患者几乎无法正常维持学业,自己不能学有所成,独立工作,反而需要家人的照顾、社会的帮助。学业是学生的根本,若心理出现了问题就不能保证顺利的完成学业。从这个角度来讲,心理健康对大学生的确意义非凡。

(二) 心理健康可以促进大学生人格的健全和完善

人格残缺、心理畸形,这对社会的危害性很大。大学生如能拥有健康的心理,就会慢慢养成稳定的、相对健全的人格,两者相辅相成,和谐统一,人格是一个人所具有的稳定心理特质的独特综合。人格完整是指一个人的心理和行为能够做到和谐统一。心理健康者往往会形成完整人格,他的人格要素没有明显的缺陷和偏差,人格构成也相对稳定。这样的大学生才可称得上真正的天之骄子,在全社会范围内,在将来的不同工作岗位上,可以起到一定的表率作用。

(三) 心理健康对于大学生有一个最为重要的意义即避免心理疾病

身体疾病,可以药物治疗,哪怕残疾,也可以做到身残志坚,这样的优秀人才不乏其人。但心理疾病就大不相同了。比如各类抑郁症中,其中70%的患者容易自杀,这之中又以躁狂抑郁症最为可怕,躁狂时伤害别人,抑郁时伤害自己,简直就是一把双刃剑,无论刺向哪儿,结果都是伤害。心理疾病对自身、社会危害性都很大,所以在每个人的人生路程中,必须学会调节,把起初的心理烦恼尽快化解,以免“养虎为患”,最终发展成心理疾病,害人害己。大学生在校三四年中,会遇到很多问题和麻烦,因自我调控能力差些,心理素质还不够完善,要一步走出心情的低谷的确不易,但一定要有警觉意识,要把可能的心理疾病倾向扼杀在萌芽状态,避免悲剧的发生。这对大学生来说十分重要。

(四) 大学生心理健康对全民素质的提高具有潜在的意义

大学生是有幸接受高等教育的特殊群体,随着大学扩招,有机会进大学读书的人越来越多,他们在社会人口中占相当的比例、在社会各个领域的影响越来越大,尤其大学毕业后,分布在全国各地、各种行业,他们完全可能成为某一行业的带头人,某一环境的模范者。我国许多重点高校可以说已形成了有助于社会进步、时代文明的“小气候”。当然,只有心理健康、品学兼优的大学生才对精神文明有良性的提升作用,否则,只能是相反,就如有些大学生利用所掌握的高科技做窃取国家财产的违法之事。整体国民素质的提高需要全社会每一个人的努力,大学生理所当然身在其列,其心理健康状况应该居于行列的前头,起引导示范的作用。

四、反思体验

(1) 你有心理问题吗?学习了这些知识,你希望解决什么问题?

(2) 大学生心理健康教育中主要面临哪些问题？应如何调适？

(3) 请阅读《生命列车咏叹调》，并谈谈自己的感受。

生活犹如乘火车旅行，旅途中人们上上下下。在旅途中，不时有意外出现——有时会使人感到意外的惊喜，有时则给人们带来深深的悲哀。

来到人间，我们登上生命列车，与一些人结伴而行。

原以为父母会永远陪伴着我们。遗憾的是，事实并非如此。他们在中途的某个车站下车，使我们成为失去爱抚、成为无人陪伴的孤儿。

然而，还会有一些在我们的一生中占据非常特殊地位的人上来。我们的兄弟姐妹、亲朋好友和亲密爱人会登上列车，乘坐列车的人中，有些仅仅在车上作短暂的停留，有些在旅途中遭遇的只是悲伤，而还有人则永远准备为需要的人提供帮助。

很多人在下车时会给我们留下永久的怀念，有的则悄然离去。以至于我们都没有察觉到他是何时离开座位的。

当发现非常亲密的人竟然坐在另外的车厢时，我们会感到极其惊讶。我们被迫与他们分开。当然，这并不能阻碍我们在旅途中艰难地穿过我们的车厢与他们会合……但遗憾的是，我们不能坐在他们的旁边，因为其他人已占据了座位。

尽管旅途中充满挑战、梦想、幻觉、等待和别离，但我们绝不回头。

让我们尽可能使旅行绝不回头。

让我们尽可能使旅途变得美好，设法同所有旅客建立良好关系，努力发现每个人的优点。

我们经常会回忆起旅途中的某个时刻，和我们结伴而行的人可能会徘徊不定，而我们很可能必须要理解他们，因为我们也经常会犹豫不决和需要别人的理解。

最后，巨大的秘密是我们永远不知道在哪一站下车，更不清楚我们的伙伴——即使他们是此刻坐在我们的身边的人——在哪里离去。

我陷入沉思，当我下车离开时是否会抱有怀念之情……

我想会的。与旅途中结识的一些朋友别离将是很痛苦的，但是回想一下旅途的经历，我们会感到欣慰：想到某个时刻列车到达主要车站，伙伴们陆续上车，当时我们是多么激动；想到我们曾经帮助他们并使其旅途变得更加愉快，我们会由衷地感到幸福。

我们应使这次很有意义的旅途变得平静安稳。这样做是为了当到了我们下车的时候，我们的位置空了出来，但仍能给继续乘车旅行的人留下美好的回忆。

(资料来源：摘自 <http://www.xici.net/main.asp?url=/ul5676407/d87377980.htm>。)

五、我思我悟

我的收获	
我的思考	

第一章 大学生的适应

“物竞天择，适者生存”，人生的过程，实际上就是一个不断适应的过程，人生的苦恼，大抵都是来自难以适应的苦恼。人们适应能力的强弱在不同的人身上表现不同：有的人的适应能力是“全天候”的，是多面手，是“万金油”；有的人对某一环境的适应能力非常突出，是那一领域、那一行当里自由潇洒的王子，可在其他领域却是可怜的到处碰壁的乞丐。然而，不管人们的适应能力表现出怎样千差万别的形态，人们都可以通过自身努力来发展自我的适应能力。刚进入大学，很多大学生会很难适应新的环境，生活的琐碎、爱情的困惑、友情的建立、学习的迷茫、人际关系等一系列问题，这些都是摆在刚走过高考独木桥的学子所面临的问题。

第一节 心理适应概述

智慧的本质就是适应。

——皮亚杰

一、身边你我他

适应是心理健康的一项最基本的标志，是大学生必备的心理素质。人生是一个不断使自己适应环境的过程。大学生从中学步入大学，从一种学习生活环境再进入另一种学习生活环境就是一种适应，大学生在社会中生存发展，就需要有良好的适应能力。

案例：

刘某，男，大学三年级在校学生。高中时学习成绩很好，考入了自己理想的大学。进入大学校园后，就住在了学校里。在新的环境中，没有能够尽快去适应而与同学相处不融洽，学习成绩一再下降。父母看到成绩后感到失望，刘某自己也很痛苦。因此，刘某的情绪一直都很低落、压抑，一度丧失了自信心，而且还极其自卑，甚至导致了严重的头痛。自诉高中时学习方法比较灵活，学习成绩较好，由于自己心理上的单纯，所以就在与别人交往方面没有经验。

进入大学后，整日与同学相处，有了更多的接触机会，先后与一些同学关系很好。但是，正是由于大家天天在一起相处，很快就发现同学身上的一些缺点，于是他们慢慢地就疏远了。随着交往范围的扩大，对有些同学的为人处世很是看不惯，久而久之就全都郁积在心里，想要发泄也发泄不出来。大一时，学习成绩还排在中游，到了大二以后名次就排在倒数十名之内了。寒假里，成绩单被寄回家中，父母看到后极其失望，自己也无法相信，以致整个寒假都是在痛苦和焦灼中度过，自信心也受到了严重的打击，几乎什么都不想做，一段时间头痛得好像要裂开一样。转眼开学后，刘某的情绪十分低落，郁郁寡欢，感觉自己什么都不是，而同学们也看不起自己，自己的抵触情绪没有消失，整天都生活在

自我压抑当中。

(资料来源: WWW. goldpsycholgy. com.)

点评:这是一个关于大学生生活适应问题的典型案例。大学生对学习生活的不适应主要表现为学习成绩下降,情绪低落,人际关系紧张,有自卑感、孤独感等等。出现不适应的主要原因应该归结为面对新的环境,学生没有在短期内适应,并且在重新认识和评价自我时出现了问题。

所以,大学生要在开学初期尽快改变原有的生活习惯、思维方式,逐渐形成适应新环境的生活和行为方式。

二、自我发现之旅

社会适应能力,是指一个人在心理上适应社会生活和社会环境的能力。社会适应能力的高低,从某种意义上说,表明一个人的成熟度。

下面的测验题目可帮助你更好地了解自己的社会适应能力。请用“√”“×”或“?”来回答。

-
1. 我最怕转学、转班级、换单位,因为每到一个新环境,我总要经过很长一段时间才能适应。()
 2. 每到一个新的地方,我很容易同别人接近。()
 3. 在陌生人面前,我就无话可说,以致感到尴尬。()
 4. 我最喜欢学习新知识、新技术,它给我一种新鲜感,能调动我的积极性。()
 5. 每到一个新地方,我第一天总是睡不好,就是在家里,只要换一张床,有时也会失眠。()
 6. 不管生活条件有多大变化,我也能很快习惯。()
 7. 越是人多的地方,我越感到紧张。()
 8. 在正式比赛或考试时,我的成绩多半会比平时差。()
 9. 我最怕在会上讲话,大家都看着我,心都快跳出来了。()
 10. 即使同学、同事对我有看法,我仍能正常同他(她)交往。()
 11. 老师、领导在场的时候,我做事情总有些不自在。()
 12. 和同学、同事、家人相处,我很少固执己见,乐于采纳别人的意见。()
 13. 同别人争论时,我常常感到语塞,事后才想起该怎样反驳对方,可惜已经太迟了。()
 14. 我对生活条件要求不高,即使生活条件很艰苦,我也能过得很愉快。()
 15. 有时自己明明把考试内容背得滚瓜烂熟,可在考场上还是会出差错。()
 16. 在决定胜负成败的关键时刻,我虽然很紧张,但总能很快使自己镇定下来。()
 17. 我不喜欢的东西,不管怎么学也学不会。()
 18. 在嘈杂混乱的环境里,我仍能集中精力学习或工作,并且效率不减。()
 19. 我不喜欢陌生人来家里做客,每逢这种情况,我就有意回避。()
 20. 我很喜欢参加社交活动,我感到这是交朋友的好机会。()
-

[评分与评价]

根据下表,可以计算出每一项的得分,累计即为自己的总分。

题号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
√	0	2	0	2	0	2	0	0	0	2
?	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
×	2	0	2	0	2	0	2	2	2	0
题号	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
√	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2
?	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
×	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0

分数含义如下：

38~40分：社会适应能力很强。你能很快地适应新的学习、工作、生活环境，与人交往轻松、大方，给人的印象良好。你无论进入什么样的环境，能应付自如，左右逢源。

34~37分：社会适应能力良好。你能较好地适应环境的变化，态度积极，乐于与外界交往，有较强的调适能力。

29~33分：社会适应能力一般。当你进入新环境后，经过一段时间的努力，基本上就能适应。

23~28分：社会适应能力较差。你习惯于依赖较好的学习、生活环境，一旦遇到困难则怨天尤人，甚至消沉、退缩。

22分以下：社会适应能力很差。你在各种新环境中，即使经过一段时间的努力，也不一定马上能够适应，常常感到与周围事物格格不入而十分苦恼。在与他人的交往中，总是显得拘谨、羞怯，手足无措。

如果你在本测验中得分较低，也不必忧心忡忡，因为一个人的社会适应能力是随着年龄增长，知识、经验的丰富而不断增强的。只要你有信心，努力学习，加强锻炼，一定会成为适应社会的成功者。

(资料来源：摘自 <http://www.XLZX.com/xlcs/zy04.htm>。)

三、心理论坛

(一) 适应的一般概念

朱智贤主编的《心理学大辞典》中对适应的定义是这样的：“适应是来源于生物学的一个名词，用来表示能增加有机体生存机会的那些身体上和行为上的改变。心理学中用来表示对环境变化作出的反应。”这一定义至少从以下三个方面说明了适应这一心理现象的性质与特点：

第一，心理适应是主体对环境变化所作出的一种反应；

第二，心理适应是一个重建平衡的动态变化过程；

第三，心理适应的内部机制是同化与顺应的平衡。

可以对心理适应作以下比较完整的表述：当外部环境发生变化时，主体通过自我调节系统作出能动反应，使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求，使主体与环境达到新的平衡的过程。

(二) 适应最基本的几个环节

一是需要，它是发展的内部动力；

二是阻挠，它是适应状态的破坏；

三是尝试，它是满足需求的努力；

四是重新适应，恢复新的平衡。

四、提高大学生适应能力的策略

策略一 正确调控自我

1. 建立理性的认知方式

培养自己的辩证思维方式，改变自己对自我、对他人、对环境的不恰当的认识。

2. 适应角色要求

了解客观的自己，了解自己的长处和缺点，了解现在的社会和环境对自己的要求。

3. 正确控制情绪

使自己有积极、乐观、稳定的情绪。

策略二 合理规划目标

当人们没有目标时，会感到迷茫和空虚；目标过低时，就会缺乏动力；目标过高时又会因为达不到理想而失望。很多适应困难都与目标确定不当有关。

策略三 培养自立能力

生活的实质就在于独立，世界上大凡有成就的人，没有一个人是不自立的。

策略四 增强人际关系

主动开放自我，主动关心别人，心里相容。

策略五 采取积极行动

采取积极行动意味着你要积极投入学习和学校各项社会活动中去，积极投入社会的各项实践活动中去。卡耐基说：如果想要快乐，就为自己立一个目标，使它支配自己的思想，放出自己的活力，并鼓舞自己的希望。快乐就在你心里。它源于去做具体而明确的事，把自己的全部心思和活力都放在其中，即要积极地去行动。

五、反思体验

请谈谈你在大学生活刚开始时遇到的适应方面的问题。

六、我思我悟

我的收获	
我的思考	

第二节 大学生的角色与环境变化

明白事理的人使自己适应世界，不明事理的人想使世界适应自己。

——萧伯纳

一、身边你我他

大学生角色变化与环境适应是其社会适应的前奏曲。适应能力的提高，不仅对大学生适应新生活有重要意义，而且对今后适应学习、人际关系等，处理好人生道路上的各种问题都有重要价值。