

21世纪全国普通高等学校心理健康教育系列教材

大学生

心理健康教育导论

张成山 刘砚冰 施丽华 主编

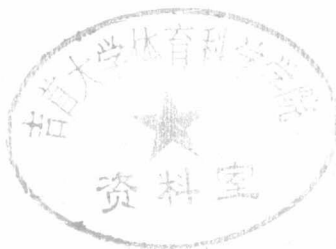
吉首大学图书

吉林大学出版社

全国普通高等学校心理健康系列教材

大学生心理健康教育导论

■ 主 编 张成山 刘砚冰 施丽华
■ 副主编 于庆民 王文多 刘汉满
刘宗林 张利国 李俊廷 梁艳华



吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育导论/张成山 刘砚冰 施丽华主编, —长春: 吉林大学出版社, 2006. 8

ISBN 7-5601-3512-9

I. 大… II. ①张…②刘…③施… III. 大学生-心理卫生-健康教育
IV. B 844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 094402 号

大学生心理健康教育导论

主编:张成山 刘砚冰 施丽华

责任编辑、责任校对: 曲天祯

封面设计: 张君龙

吉林大学出版社出版
(长春市明德路 421 号)

吉林大学出版社发行
四平辽河农垦管理区亿顺印刷有限公司印刷

开 本: 787×960mm 1/16

2006 年 8 月第 1 版

印 张: 13.00

2006 年 8 月第 1 次印刷

字 数: 247 千字

印数: 1-5000 册

ISBN 7-5601-3512-9

定价: 18.60 元

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 大学生心理健康概述	(1)
第二节 大学生心理与生理发展特点	(9)
第三节 大学生心理健康教育的实施	(12)
第二章 大学生自我意识与发展	(17)
第一节 大学生自我意识的发展与特点	(17)
第二节 大学生自我意识的矛盾与调适	(22)
第三节 大学生的自我教育	(25)
第三章 大学生健康人格的塑造与心理健康	(31)
第一节 人格概述	(31)
第二节 大学生不良人格及调控	(37)
第三节 大学生人格障碍及其矫治	(41)
第四节 大学生健康人格的自我塑造	(45)
第四章 大学生学业成就与心理健康	(50)
第一节 大学生学习与学习心理概述	(50)
第二节 大学生学习心理问题及其调适	(56)
第三节 大学生学习能力的培养	(62)
第五章 大学生的恋爱与性心理	(69)
第一节 爱的心理实质	(69)
第二节 爱情的理论	(71)

第三节	大学生恋爱的影响因素及其特点	(74)
第四节	大学生恋爱的心理调适	(76)
第五节	大学生的性心理	(83)
第六章	大学生的人际交往心理	(94)
第一节	人际交往概述	(94)
第二节	人际交往的产生与发展	(99)
第三节	保持良好人际关系的途径	(105)
第四节	人际冲突及其调适	(111)
第七章	大学生的职业心理与生涯规划	(117)
第一节	大学生职业心理概述	(117)
第二节	大学生的就业心理偏差和调适	(123)
第三节	大学生职业生涯的规划	(135)
第八章	大学生的情绪及挫折的应对	(143)
第一节	大学生的情绪与心理健康	(143)
第二节	大学生的挫折心理	(153)
第九章	互联网与大学生心理健康	(158)
第一节	互联网与大学生	(158)
第二节	大学生网络心理及其调适	(167)
第十章	大学生心理咨询与心理危机干预	(178)
第一节	心理咨询概述	(178)
第二节	大学生心理咨询	(185)
第三节	大学生心理危机干预	(189)
参考文献	(198)
后 记	(202)

第一章

绪论

时代发展,社会进步,大学生面临学业、发展、生活、劳动、恋爱、交往、就业等一系列现实问题。良好健康的个性心理有利于正确认识和适应复杂社会的生活现实,有利于营造健康和谐的生活,有助于发挥心理潜能,提升创造力。本章将告诉你什么是健康,什么是心理健康,心理健康的标志是什么,大学生心理和生理发展特点,大学生心理健康教育的目标、原则、内容、途径、方法等方面的内容。

第一节 大学生心理健康概述

随着我国改革开放和社会主义现代化建设事业的深入发展,社会主义市场经济体制的建立和逐步完善,社会各方面竞争也变得日趋复杂和激烈。社会生活节奏加快,人与人之间关系复杂,人们的观念意识和情感态度起伏多变,各种利益关系上的矛盾和冲突越来越多。在这种激烈复杂的社会变革之下,如果人们不能正确认识自我和社会现实,不能很好地协调生活中遇到的各种矛盾和问题,势必会在心理上引起很大的不适。而且这种心理上的不适若得不到及时的调节和排除,长期压抑下去,还会演变成严重的心理问题,并有可能导致极端性行为的发生。大学生是社会中的一个特殊群体,他们既要面对校外复杂的社会及其关系,又要面对校内学习、生活、劳动、活动、品德、婚恋、人际交往等具体问题;既要考虑自己未来的生活、人生、事业,又要考虑自己随年龄增长需要对家庭和父母承担的责任,特别是自己最紧迫最现实的就业问题。他们面临或遇到各种矛盾、困难及不顺心的事情是常有的。怎样避免、消除由各种矛盾引发而来的心理压力及由此造成的心理危机或心理障碍,增进身心健康,减少和预防精神疾患及身心疾病的发生,已成为各高校共同面临和迫切需要解决的问题。大

学生的心理健康教育,是解决这一问题的有效措施。

一、心理健康的含义与标志

什么是健康?这个直接涉及人类自身有机体安全和发展的问题,人们很早就曾关注过。早在公元2世纪的时候,著名的罗马医生盖伦就给健康下过这样的定义,他认为“健康就是没有疾病的状态”。这种观点受当时社会生产力发展水平的制约,符合人们生活中习惯性的经验和认识,因而得到人们长期普遍性的认同。在此后一千多年的时间里,它始终占据统治地位。但随着时代的发展和人们对自身发展认识的逐步深入,人们越来越意识到,若把人的健康再仅仅视为是有机体的安康,而不考虑或顾及人的心理感受及其发展,显然是片面、缺陷和不完整的。人的发展应该是身体和心理两方面的和谐统一发展,人的健康同样包括身体健康和心理健康两个不可分割的方面。

心理健康主要是指人心理上一种持续、积极、有效率的状态。对于什么是心理健康,很多国内外学者曾从不同角度探讨过它的定义和内涵,提出过各种各样的观点和看法。一般来说,心理健康的涵义有广义和狭义之分。广义的心理健康,主要以促进人们心理调节、开发心理潜能为目标,使人在环境中健康地生活,不断提高心理健康水平,更好地适应社会生活和积极有效地服务社会。狭义的心理健康则以预防心理障碍或问题行为为主要目的。1946年,第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围,将个人心境发展成最佳的状态。”心理健康包括两层涵义:一是心理健康状态。个体处于这种状态时,不仅自我情况良好,而且社会契合和谐;二是维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。

心理健康与否如何判断?它的标准和依据是什么?目前理论界存在不同看法,尚没有一个绝对统一的标准或者认识。这主要是因为人的心理健康与否不象生理健康那样,标准非常具体、精确和绝对,它本身并没有一个绝对的界限,人们通常只是用“常态”或者“病态”、“正常”或者“异常”来表示。还因为随着时代发展、科技进步和人们知识经验的增多,大家对什么是心理健康的理解和认识在不断深入和提高。此外,不同个体经历的事物或活动不尽相同,即便他们经历类似或同样的事物和活动,但在积极反应上仍存在个体间差异。这些因素决定了心理健康的标准很难达到绝对和统一。

即便如此,许多专家、学者还是根据自己的观点,提出了对心理健康标准的认识。1946年,第三届国际心理卫生大会具体指明心理健康的标志是:“(1)身体、智力、情绪十分调和。(2)适应环境,人际关系中彼此能谦让。(3)有幸福感。(4)在工作和职

业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。”

美国学者坎布斯(A. W. Combs)认为心理健康、人格健全的人应有四种特质:(1)积极的自我观念。(2)恰当地认同他人。(3)面对和接受现实。(4)主观经验丰富,可供取用。

美国著名心理学家马斯洛(Maslow)和密特尔曼(Mittelman)提出心理健康的十条标准:(1)有充分的安全感。(2)充分了解自己,能恰当地估价自己的能力。(3)生活的理想和目标切合实际。(4)不脱离周围现实环境。(5)保持自身人格的完整与和谐。(6)具备从经验中学习的能力。(7)保持适当和良好的人际关系。(8)适度地表达和控制自己的情绪。(9)在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性。(10)在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本要求。

我国有学者将心理健康的标准概括为七条:(1)能保持对学习有较浓厚的兴趣和求知欲望。(2)能保持正确的自我意识、接纳自我。(3)能协调和控制自己的情绪,保持良好的心境。(4)能保持和谐的人际关系,乐于交往。(5)能保持完整统一的人格品质。(6)能保持良好的环境适应能力。(7)心理行为符合年龄特征。

需要指出的是,对于心理健康标准,我们只能把它视为一个人们努力追求的理想目标。这是因为要判断一个心理是否健康,判断一种行为是不是健康心理的表现,不能脱离具体人所处的时代、文化背景以及年龄、情境等多方面的因素,并且心理健康与略低于一般水平乃至轻微的心理病态之间没有鲜明的分界。这也启示我们,如果不注意保护自己的心理健康,我们心理健康的水平将会下降,并有可能会出现心理病态,产生病态心理和变成心理障碍者。

尽管自己目前的心理状态是正常的,但并不一定是心理健康的最佳水平,我们可以通过更多努力来调节调整自己,使心理健康提高到较高水平。

二、大学生心理健康状况与常见问题

(一)大学生心理健康状况

大学生作为我国社会中文化层次较高的群体,一向被认为是最活跃、最健康的群体之一。如果仅仅从躯体疾患的角度来看,大学生正处于青春发育期,又是经过中学及高考的多次体检合格而进入高校的,罹患各种严重躯体疾病的确实不多。但这种现象往往掩盖了部分学生心理健康状态不良的事实。若仔细观察和深入调查,从心理健康角度分析这一群体,实际情况就会大不一样。

1987年原国家教委在昆明召开的全国高校卫生保健研讨会上认为,大学生发病的主要原因是心理障碍,精神疾病已成为大学生的主要疾病。国内一些高校和研究机构同时期一系列相关的调研统计结果,也得出同样结论。1989年原国家教委的一

份报告说,通过对全国 12.6 万大学生的抽样调查,有约 20.36% 的大学生存在不同程度的心理障碍。北京市 2001 年抽样选取 23 所全日制高校 6000 名在校大学生,就大学生心理素质与心理健康进行专项调查,统计结果显示,他们当中约有 16.51% 的人存在中度以上心理卫生问题。其中女生的比例为 17.34%,高于男生的 16.07%;不同年级的学生中二年级最高,为 17.56%,依次是三年级的 17%,四年级的 16.04% 和一年级的 15.57%;来自非城市的大学生,存在中度以上心理卫生问题的比例高于来自城市的学生,其中边远农村的学生比例为最高 19%。2004 年福州博智市场研究有限公司对福州大学、福建师范大学、福建医科大等 6 所院校的 1200 名大学生进行心理健康调查显示,有 17% 的大学生存在心理问题。交际困难,学习就业压力大,恋爱情感波动,人格缺陷是四个困扰大学生的主要心理问题。其中约有 23% 的大学生在人际关系上存在一定问题;约有 30% 的大学生感觉学习就业压力很大;有近 35% 的大学生存在情感困惑;有 14% 的大学生出现抑郁症状,有 17% 的人出现焦虑症状,12% 的人存在敌对情绪。

这些调研统计结果普遍表明,我国大多数大学生的心理卫生状况是好的或是比较好的。尽管如此,他们出现心理疾患的比例仍然相当高,甚至有些还比较严重,并且已明显影响他们正常的生活和学习。例如,北京大学近 10 年来因心理障碍休学退学的人数,占该校休学退学总人数的 1/3 左右。中国人民大学校医院统计,1978~1988 年本科生共 34358 人,因病休学退学的学生人数 128 人,其中因心理障碍而休学退学者为 31 人,占 24.12%。北京医科大学精神卫生研究所李淑然等人,通过对北京 16 所大学本科进行调查,发现 1978~1987 的 10 年间,大学生因心理障碍休学退学的人数及其在休学退学总人数中的比例,均有逐渐上升的趋势。这也说明加强大学生心理健康教育,是培养全面发展高素质合格人才不可缺少而又迫切需要解决的现实问题。

(二) 大学生常见的心理健康问题

大学生常见的心理健康问题集中在以下几个主要方面:

1. 环境适应不良

环境适应不良主要是指大学生对新的校园环境及生活不能从心理上很好地适应。这类问题多出现在大学一年级的新生身上。一方面,因为绝大多数学生都是第一次远离家门,离开自己的父母、亲朋和早已习惯的环境,来到一个陌生的校园,面对一个生疏但又关系密切的群体。生活中的方方面面都需要自己独立思考,自己动手去处理。人地生疏,他们心理上会出现一定的不适。另一方面,高校学习内容、特点和方法与中学有较大差别,有不少学生因跟不上这种变化,仍习惯于中学时的做法,结果成绩并不理想。他们无所适从、被动应付、苦恼、怀疑、否定自我,产生很大的学

习压力和心理问题。这些入学前多为中学里的学习尖子,平时老师家长宠爱备至,同学羡慕不已,优越感、自信心十足,但在聚集了各地优秀学生的新的群体里,他们的优势和优越感丧失,若再有学习成绩上较大的波动,极易导致自信心降低,并形成各种消极的自卑心理。再者,新环境里,大家来自于不同地区,家庭经济条件不同,地域文化及形成的生活习惯不同,也会对一些学生心理带来压力和自卑。

2. 与学习有关的心理问题

这类问题主要表现在一些大学生对所学专业不满意,感觉课程负担重,学习压力大,对各种考试感到恐惧和焦虑,缺乏学习动力、兴趣,自我否定学习及效果等。有些大学生总认为自己所学专业不理想,将来出路不大,因而缺乏学习信心、兴趣,并总在为自己当初不当的选择和对现实的无奈而懊悔和苦恼不已;有的感到学习竞争压力大,出现心理紧张、焦虑、头痛、失眠、注意力不集中、记忆力下降、学习效率低;有的学习成绩不佳,害怕自己不能顺利毕业,整日忧心忡忡;有的对学习不感兴趣,没有目标和动力,厌学心理严重,得过且过地混日子;有的学习勤奋努力,但就是苦恼于不能取得理想的成绩。这些与学习有关的心理问题,始终干扰他们的学习,影响他们发展智力。一些大学生因长期摆脱不掉这种心理的困扰,不得不被迫休学退学,提早中断自己的学业。

3. 人际交往问题

良好的人际交往关系是个体适应社会、实现自我身心和谐发展的重要条件之一。大学阶段,大学生独立地进入准社会群体的交际圈,他们尝试人际交往,发展这方面的能力并对此作出评估,为将来进入成人社会做准备。但人际交往关系的建立并不是一件简单的事情。由于人们之间的个性、兴趣、需要、动机、态度、价值观、经验及行为方式等不完全相同,所以双方只有相互悦纳,讲究交往的技巧、艺术,相互间良好的人际交往的关系才会形成。不少大学生因缺少人际交往的技能、技巧,或性格内向、孤僻,或有自卑、自闭心理,或个性、语言、行为怪异,或者有过交往失败经历,常常会出现沟通不良、人际冲突等交往障碍和孤独自闭、害怕交往的恐惧心理。

4. 恋爱和性有关的心理问题

大学生处于青春期,一方面性生理发育成熟,另一方面没有了中学时升学的压力,他们比较关注和敏感于两性问题。伴随他们性心理发展成熟的过程,也引出不少这方面的心理问题。如有的女生刚入学就受到高年级男生或同班同学的约会邀请,因不知如何应付而陷入苦恼;有的为了填补单调学习生活上的空虚而通过与异性交往寻求精神慰藉;有的深陷恋爱不能自拔,迷失方向;有的因失恋而沮丧,萎靡不振;有的看到同伴交友而自惭形秽;有的陷入单相思或多角恋爱不能自制等。除此之外,部分学生还由于各种原因而导致性心理问题,如因手淫背上沉重的精神负担,沉

溺于性幻想,出现个别性变态行为等。与恋爱和性有关的心理问题,是大学生心理健康问题中一个重要的方面。

5. 择业有关的心理问题

我国实行高校毕业生分配制度改革,由原来计划经济体制下的统包统分向市场经济体制下的自主择业、双向选择转变。不少大学生的就业观念一时难以跟上这种形势的发展,思想上出现种种困惑和苦恼,与此有关的心理问题突现。特别是高校扩招之后,大学生就业压力大,竞争激烈,甚至出现一定困难,由此引发的大学生心理问题更加突出和明显。比如很多大学生都希望找到理想的工作单位和岗位,但实际情况并不是人人事业遂人愿;有的人明显缺乏勇气和自信,不敢、不会主动地向用人单位进行自我推荐;有的因对择业中的消极社会现象愤激而有意逃避现实,丧失理性应对和择业时机;有的面对五花八门的人才招聘,因不知自己今后的人生之路该如何选择而无所适从。大学生与择业有关的心理问题普遍存在,并且在毕业生中更为突出。

6. 与自我发展和人格发展有关的心理问题

大学生接近成熟,已明确意识到“自我”的存在及价值,充实自我、发展自我的要求很强烈。他们对未来充满美好的想象和期望,努力认识和寻求自己的人生目标和价值,高度关注人格发展,努力形成自己完美的人格。这是促进他们自我发展和走向心理成熟的内在动力。不过,受各种因素的影响,个别学生会出现顾此失彼或放大“自我”劣势,在理想、人生、价值目标的追求中与现实发生冲突;在人格塑造发展中,会产生过分追求完美,期待值太高,非理性认识,自我评价能力不高,各种人格缺陷等。这些自我和人格发展中的问题若得不到有效解决,势必会引发一系列心理冲突和问题。

三、影响大学生心理健康的因素分析

大学生作为一个特殊的群体,他们的心理素质和所处的外部环境都有着明显的特异性。大学生的心理健康受到生理、心理、社会诸因素的共同作用。影响大学生心理健康的因素多种多样,主要概括为客观因素和主观因素两大类。

(一) 客观因素

美国精神分析专家哈内认为,许多心理变态是由于对环境的不良适应引起的。改革开放以来,我国社会发生了巨大变化,建立了社会主义市场经济体制,引入市场竞争机制,人们生活方式、价值观念有了重大变化,心理活动也日趋复杂、活跃,而这些新生的大量社会刺激给人心理健康带来的威胁也越来越大。这些因素包括:

1. 社会文化因素。当代大学生处在东西方文化交叉、多种价值观冲突的时代。随着改革开放,西方文化大量涌入,东西方文化发生着从未有过的碰撞与冲突。面对

不同于以往的文化背景和多种价值选择,他们常感到矛盾、紧张、彷徨、空虚、疑虑、无所适从和压抑。这种长时间的心理失调,必然给心理素质发展带来不良的影响。

2. 大众传媒因素。科学技术的发展,使得大众传媒手段日益先进和多样,广播、电视、报刊、杂志、网络等广泛存在,信息容量和传播速度极速提高,大众传播媒介对人们心理的影响越来越大,其中很多不良因素会对大学生的思想和行为带来消极影响。

3. 市场经济因素。市场经济引入竞争机制,它一方面为人们充分发挥聪明才智、展开平等竞争提供可能和契机,另一方面又给人们的现实生活带来巨大压力。随着改革的深化发展,这种竞争还会变得更加激烈。严峻的现实冲击着大学生平静的心理,他们有的可能会舍弃自身价值和理想的实现去单纯追求经济利益,有的则缺乏自信、意志薄弱,不敢面对现实,因此产生各种错误或消极心理。

4. 教育指导思想偏差的因素。很长一个时期,相当多的人片面理解健康的涵义,没有认识到心理健康的地位及重要性。学校教育受此影响也过分强调政治素质、思想素质、道德素质而忽视心理素质,重视生理平衡而忽略心理稳定和社会成熟。这种思想认识上的偏差,导致对大学生心理素质教育的淡化。思想政治教育的放松和形式化,教育内容的空洞和方法上的不当,也给大学生心理素质的养成带来不良后果。

5. 心理教育实践环节薄弱的因素。在我国教育实践中,尤其是在中学阶段,学校不重视优化学生主体心理过程要素,缺乏完善学生健康人格形成和发展的机制,没有使学生形成良好的自我组织调控机制。学生因得不到有益的指导、培养、训练及环境塑造,延缓了优良人格素质的形成和发展。

6. 家庭环境因素。家庭环境包括家庭人际关系、父母教育方式、父母人格特征等。家庭环境对人的一生会产生重要影响,特别是早年形成的人格结构会在以后的心理发展中打下深深的烙印。大学生步入社会前,很大程度上要受家庭环境、父母言谈举止及其社会行为方式的影响。不同家庭教育和环境影响产生的结果不同。家庭教育方法的不当和不良的环境影响,极易造成子女不良的性格、心理及行为。

7. 校园内部影响因素。大学生进入大学之后,环境、角色有了很大变化。以往什么事都由父母包办,现在生活上需要自己独立,以往的依赖性与现实独立性之间出现反差和矛盾,心理上会产生很大的不适。大学里繁杂的教学内容和多变的教学方式,与中学有较大不同,他们因不能尽快熟悉和适应这种新的学习生活,会倍感紧张和焦虑。

他们第一次远离家门,没有了父母的呵护,爱的缺失,情感的失落,会使他们产生持久强烈的思家心理。教育过程过分突出智育,往往淡化学生适应集体生活、主动参与各种有益活动的积极性,这就影响了学生正常的社会化发展。校园内种类多样的

认证考试,用人单位越来越看中就业者的文凭和证书和学历,都给大学生带来极大的精神压力。大学生人际交往关系,极大地影响着他们的心理及行为方式。不健康的校园文化,会使大学生精神颓废,变得毫无朝气。

(二) 主观因素

影响大学生心理健康的个体因素主要有以下几个方面:

1. 心理冲突。大学生现实生活中往往会面临彼此不相容、相互不可兼得的两难选择,这时就容易出现心理冲突。大学生在日常生活中所遇到的冲突主要有趋避冲突、双趋冲突和双重趋避冲突。心理冲突往往给人以挫折感,强烈的心理冲突不仅导致大学生内心世界各种价值观念之间发生冲突,也使他们陷入无尽的困惑和苦闷之中,消耗极大的心理能量,他们会因心理功能得不到发挥而影响心理健康。

2. 自我评价不客观。大学生随着年龄增长,自我意识、自我控制能力、自我评价能力发生飞跃,但客观上他们的心理并未发展成熟。思维中的形象成分仍在起作用,思维过程中容易出现表面化和片面化。自我认识不全面,自控能力还比较弱,自我评价易受情感波动。特别是自我评价消极混乱时,既不利于提高心理素质,又影响自己融入群体和与他人交往。

3. 心理承受能力低。现在的大学生是青年一代中的佼佼者,他们有的在中学成绩名列前茅,学校和老师都予以特别的关心和爱护;有的在家里是父母的掌上明珠,占有特殊地位。因此,许多学生感情比较脆弱,娇气十足,爱虚荣,喜赞扬,缺乏在困难和逆境中的锻炼,经不起挫折。遇到考试失败、矛盾困难、犯错误受批评、同学关系紧张等情况时,心理上往往难以承受,随之而来的可能是灰心丧气、悲观失望、自暴自弃,甚至走上绝路。心理素质差,心理承受能力低,是当代大学生普遍存在的一个问题。

4. 自我控制能力薄弱。某些大学生缺乏必要的自我约束力和调控能力,当其心理受到刺激或情绪受到激发时,往往不会冷静和及时地用理智正确调节自己。相反,受情绪的作用,他们还会随意放任感情,行为冲动,这常常导致一些意想不到的悲剧。

5. 性成熟。大学生性生理基本成熟,性心理也有很大变化。他们渴望接近异性,但由于经验不足、理智性差,造成了对性爱意识、欲望表露的盲目性和欠严肃性,容易进入低级情感滥泄的误区而无法自拔,导致情绪不稳、心理冲突甚至行为异常。热恋双方情感一时难以自控时,会发生冲动和越轨行为,但事后又出现悔恨、焦虑、恐怖性心理情感。当爱情与毕业分配形成两难选择时,男女双方会出现强烈的心理失调问题,严重时 would 因失恋出现极度情绪低落。

6. 高校收费与学生自主择业。高校实行收费制度,对于经济不宽裕的大学生来说,确实给家庭增加了不小的经济负担。大学生已经具有较强的成人感和责任感,内

心很希望自己生活独立、经济独立,以减轻家庭和父母的负担,但眼下不仅不能为家庭、父母做些什么,还要为交纳高额的学杂费及其他开支向父母伸手,内心负疚很重。大学生在自主择业时,那些自感实力不是很强,自信心不是很足,又没有重要社会关系及门路的学生,更有前途渺茫、忧心重重的精神焦虑。

第二节 大学生心理与生理发展特点

一、大学生生理发展的一般特点

大学生的生理发育正处于身体快速发展和趋于成熟阶段。他们在经历人生的第二次生长发育高峰之后,身高、体重有很大增长,身体的力量、速度、耐柔韧性和灵敏性等机能素质明显增强。随着骨化逐渐完成,他们的身体形态趋于稳定,开始由快速增长长期进入生长稳定期。

大学生除身体外形和身体机能变化外,他们的身体内部各器官、系统结构与功能基本成熟。比如大学生的脑重已经达到成人的水平,脑的功能已经很发达和完善,记忆能力、理解能力、思维能力显著提高;肺活量接近最大值,心跳、血压渐趋稳定,并保持在成人水平;内分泌腺发育成熟,腺体功能正常;性生理发育成熟等。总的说来,大学生生理发育处于基本成熟、相对稳定的阶段。

二、大学生心理发展的一般特点

大学生心理成熟并非完全取决于他们生理成熟的水平,更多的是受到社会环境尤其是学校教育的影响和制约,同时还取决于大学生社会生活实践的广度和深度。就大学生心理发展的整体来看,他们正处在迅速走向成熟而又未真正完全成熟的阶段,这显著地表现在他们矛盾的心理特点方面。大学生心理发展的一般特点是:

1. 抽象思维迅速发展,但思维易带主观片面性

大学生随着自己身心发展趋于成熟,学习知识越来越多,思维训练越来越复杂,其抽象思维能力也获得迅速发展,并逐渐占据思维活动中的主导地位。他们喜欢进行比较系统的理论论证,对事物因果规律有浓厚的探讨兴趣,思维的独立性、批判性日益增强,思维的深度、广度、灵活性与创造性有长足发展。不过,他们抽象思维的水平还没有达到完全成熟的程度,思维品质的发展也不见得平衡,对复杂社会问题认识时,还易出现简单、主观、片面、想当然、脱离实际或固执偏激的不良倾向。

2. 情感丰富但情绪波动较大

大学生富有青春气息,对生活充满激情和活力。随着他们对大学生活逐步熟悉、适应和深入展开,参与社会交往和联系增多,社会性需要增强,他们的情感也日益丰富、强烈、发展、完善。这体现在具体的学习、生活、活动、劳动和人际交往的过程中,带有明显的时代性、社会性和政治性。这种情感在大学生世界观、人生观、价值观的逐步确立及支配下,会迅速向广度和深度发展,逐渐成为其情感世界的本质和主流。大学生情感日渐丰富的同时,他们对情绪控制的能力也在不断地由弱变强。不过,无论从生理、心理和社会的角度,还是从青春期情绪丰富而不稳定特点的角度,大学生在受到内在需要和外界环境的强烈刺激之下,都容易出现情绪波动。他们或可能短时间内从高度的振奋变得十分消沉,或可能从冷漠突然转变为狂热,两极性比较突出和明显。

3. 自我意识增强但发展不成熟

自我意识是人对自己及自己与周围环境关系的认识,包括对自己存在的认识,对个体身体、心理、社会特征等方面的认识。这种认识主要是通过自我观察、自我检验、自我评价、自我调节、自我完善来实现的。大学生十分关注对自我的认识,他们大多数对自己的评价和别人对他们的评价比较一致。大学生借助于他人、社会评价来认识自己,但又不完全依赖于别人的评价,具有明显的独立性、自主性和自信心。大学生根据自身、周围环境及社会现实,会正确认识自己,恰当为自己定位,给自己的学习和未来发展做出精心设计和准备,并进行心理和行为上的努力。大学生自我意识、自我评价能力、自我调节的能力明显增强。但他们自身社会知识经验和能力上的不足,还会在自我意识形成与发展中面临各种矛盾和问题,如主观自我和社会自我之间、现实自我和理想自我之间、成就期望与现实失落之间、强烈的独立意识与难以摆脱的依附心理之间、自尊与他尊之间、自尊心与自卑感之间等的矛盾。他们在自我认识方面过度自我接受或过度自我拒绝,在自我体验方面具有过强自尊心或过强自卑感,在自我意向方面“自我中心主义”、过分独立、过分依赖、不当从众等,这些也都反映出大学生正迅速走向成熟但尚未真正完全成熟的心理特点。

4. 意志水平明显提高但不平衡、不稳定

大学生随着社会知识经验的增多,他们对社会、人生的意义有了更深刻的认识。他们的世界观、人生观、价值观逐步确立,开始自觉设计人生道路,确立奋斗目标并根据目标确定具体的实施计划。在实现目标的过程中,他们出于对目标价值的认同和受到目标强烈的吸引激励作用,会为实现奋斗目标而克服前进道路中的各种困难和障碍,表现出坚强的意志力,这表明大学生的意志发展已达到较高水平。但大学生意志发展水平不平衡、不稳定。一般说来,他们意志的自觉性和坚持性品质发展水平较

高,但果断性和自制性品质发展相对缓慢一些,这主要表现在他们处理关键问题或采取重大行动时,有时优柔寡断、动摇不定,有时草率武断、盲目从众。大学生意志水平在不同活动中的表现不一样,即便是同一种活动,心境的好坏也会使其意志水平表现出较大差异。

5. 人格发展基本成熟但不完善

人格由气质、性格等诸多因素构成,是相对稳定、具有独特倾向性的心理特征的总和。人格影响人的身心健康、活动效率、潜能开发及社会适应状况。它是在长期实践中形成发展起来的,反映了一个人总的心理面貌。大学生处于身心急剧发展和自我意识由分化、矛盾逐渐走向统一的特殊时期,这是他们人格发展的重要时期。当代大学生人格发展中有成熟积极的一面,如能正确认识自我;智能结构健全合理;对社会环境的适应能力较强;富有事业心,具有一定创造性和竞争意识;情感饱满适度等。但也有相当一部分人不同程度地存在着人格发展上的缺陷或不完善,如常见的自卑、懒惰、拖拉、粗心、鲁莽、急躁、悲观、孤僻、多疑、抑郁、狭隘、冷漠、被动、骄傲、虚荣、焦虑、自我中心、敌对、冲动、脆弱、适应性差等。大学生良好的人格是在正确认识自我的基础上,通过不断学习、实践、优化、完善来实现的。

此外,大学生处在不同年级或阶段,他们面临的发展课题不同,其心理发展也呈现阶段性特点。

1. 入学适应阶段。大学生带着高考成功的喜悦满怀信心地走进高校,首先面对的就是从中学到大学生活上一系列急剧的转折。生活环境、生活条件、人际关系、学习方式方法发生变化,原有的心理结构被打乱,心理定势被破坏,这使得他们心理上一时感到陌生而且难以适应,这是大学生入学后最先遇到的心理困难期。不过,大多数学生经过一个学期后便能逐步适应,但也有少数学生适应困难,影响正常的学习和身心健康。

2. 稳定发展阶段。这是大学生全面成长和深化发展的关键阶段。此时的大学生已逐渐适应大学生活,对一些问题的认识和处理有了自己的主见和理智,不再单纯和盲目。他们开始认真思考人生之路,并为之确立自己的奋斗目标。绝大部分学生求知欲望强烈,专心于自己的专业和学业,注重各方面有用技能的学习,重视对社会实践的参与,渴望自己全面发展和取得优异成绩。他们会根据自身特点,选择适合的学习方式及进行高效率的学习,但学习中既有成功的喜悦,也有失败的烦恼,繁重的学业,过度的压力,激烈的竞争,常给他们心理上带来矛盾、苦恼、彷徨、困惑、犹豫和烦躁不安。这一阶段,又是大学生思想、学习、生活发展开始走向分化的阶段。

3. 准备就业阶段。这是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段。他们面临又一次的环境变迁和角色变化,心理再起波澜。一方面将要完成学业走向社会,他们对

大学生活产生很深的情感依恋。另一方面,他们向往美好生活,对未来充满自信。但“双向选择”、“自主择业”的分配制度和竞争激烈的就业现实,又使他们背负沉重的精神压力和心理负担。他们不知道自己能否找到如意的工作,能否适应今后的工作。他们有的要考虑和准备考研问题,有的还要处理与恋人的关系问题。这一时期,是大学生心理最为复杂、负担最重、冲突最为激烈的时期。

第三节 大学生心理健康教育的实施

一、学生心理健康教育的目标、意义

(一)大学生心理健康教育的目标

大学生心理健康教育的目标主要体现在三个不同的层次。

1. 帮助大学生正确了解和认识心理健康及其教育。这是大学生心理健康教育最基本的目标,它包括让全体大学生懂得什么是心理健康、什么是心理欠佳、什么是大学生成长发展中的心理困惑与问题、什么是程度不同的各种心理障碍、懂得乃至掌握维护自己心理健康、心理保健和自我调节的一般方法和技巧。目的是想让大学生通过学习,改变过去对心理健康教育的忽视或不正确认识,转而充分认识心理健康教育对身心发展的重要意义,增长心理健康方面的知识。

2. 全面提高大学生心理素质。这是大学生心理健康教育和素质教育重要的任务和目标之一。现代社会强调的是人各方面素质的全面发展,一个人素质发展越全面,他的潜能越能得以充分发挥,他就越容易适应日益纷繁复杂的社会发展需要。心理素质是人全面发展中一个极其重要且不可缺少的方面。经验反复证明,一个人发展的好坏,并不完全取决于他的智力,还要看非智力因素的发展,即他是否还具有一个良好、健康、积极的个性心理。心理健康知识是一门科学,是一种生活的哲学和艺术,人们掌握它,既可以促进其他素质的提高,又可以使自己的人生更加和谐、充实和富有意义。

3. 开发心理潜能,提高自我意识和适应社会水平。大学生心理健康教育的目的并不仅限于维护心理健康及对现代社会生活和复杂人际关系等周围环境的一般性适应,其最终目标在于开发个体多方面心理潜能,促进个体认识机能、情感机能和人格的发展与完善,进而充分发挥出个体的创造性,有效改造周围的环境并创造性地适应现代社会生活。良好个性的形成过程,是一个不断学习、总结、发展和完善的过程。大学生心理健康教育的最高目标,就是要引导大学生有意识地重视自己的内心世界