

总 论

大学生是我国民众中有一定知识结构层次的朝气蓬勃的青年群体，是开创 21 世纪祖国现代化的生力军。大学生健康素质的优劣不仅影响到整个社会的风气，也影响到国家和民族的前途命运。因此，培养德、智、体、美全面发展的一代新人不仅是我国高等教育的基本方针，也是社会赋予大学生的历史使命。这就要求大学生不但应具备优良的思想道德修养、广博的科学文化知识，还必须具有健康的心理和身体。

一、现代健康的概念

健康是一个综合概念。人们对健康的认识和要求也是随着社会的发展、科学的进步在不断地发生变化，因此对健康的定义赋予时代的意义而越来越完善。

（一）健康的概念

长期以来，人们把健康只理解为没有病痛，没有缺陷。健康与否，则以是否患病以及疾病的严重程度来衡量。还有些人认为身体健康，精力充沛，具有良好的工作、劳动效能，这就叫健康。其实，这些理解都不够完善。健康的范畴不能仅指无生理功能异常，免于疾病的单一概念，健康应当概括指整个人体生命活动过程中生物、心理、社会活动等多方面的要求和状况。世界卫生组织（WHO）把健康定义为：健康不仅仅是没有疾病和不虚弱，而且还要有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。同时世界卫生组织还提出了健康的十个标志：①有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作而不感到精神压力；②处事乐观，态度积极，

勇于承担责任；③善于休息，睡眠良好；④应变能力强 能适应外界的各种变化；⑤具有抵抗一般疾病和传染病的能力；⑥体重适中，身材匀称而挺拔；⑦眼睛明亮，反应敏锐；⑧头发具有光泽而少头屑；⑨牙齿清洁 无牙龈出血 无龋；⑩皮肤具有光泽且肌肤富有弹性。可见健康的定义在不断地提高并且日臻确切和完善。世界公认的健康是社会进步的一个重要标志和潜在动力。随着社会经济、科学技术、文化教育事业的发展，人类对客观世界认识的不断深化，健康将被赋予更新的含义。这就要求人们有增进健康的强烈意识并重视健康的价值。那么促进健康不仅是卫生部门的责任也是社会成员共同的任务。人们不但要对自己的健康负责，更要在促进他人和全社会的健康方面承担义务。人们有增进健康的强烈意识并重视健康的价值。可以预见 21 世纪最大的突破将在生命科学领域，追求高质量的生命价值和现代科学生活方式是历史发展的必然趋势。

（二）健康与疾病的关系

健康与疾病之间并没有十分清晰的界限。人们对于疾病的认识也随着科学水平的发展而发展。从划时代的改变说起，就是生物科学的进一步发展。如细菌、生物化学、遗传及病理学科的形成以及显微镜等各种检测技术的应用，使人类可以用生物学观点来进一步阐述生命现象，从器官和细胞来寻找疾病时的组织损害和生物大分子结构和生化代谢方面的变化。从这一角度来认识疾病与健康，作出诊断，并探讨治疗对策的模式，称为生物医学模式。进入 20 世纪 特别是 20 世纪 50 年代以来 许多的研究表明 人的健康与疾病，不单纯受生物因素的影响，日益受社会心理因素和个人生活方式的制约。暴露了生物医学模式的局限性。于是在 70 年代首先提出了生物—心理—社会医学模式，也称为现代医学模式。这一模式突出了社会、心理因素在导致疾病中的作用，使人们在对待疾病和健康的认识上有了根本性的改变。在我国，生物医

学模式的影响还很深，如医务人员诊断疾病几乎均立足于测定人体的生物量变，习惯于药物治疗。那么健康教育必须将人作为一个整体来认识，强调人是生物、社会和心理的统一体，要求以生物—心理—社会医学模式来研究，处理健康与疾病的关系。出现躯体、心理和社会适应这三方面的任何障碍，都属于不健康的范畴。

二、大学生健康教育的基本要求

健康教育决不是一般卫生知识的传播、宣传和动员。它的着眼点是行为问题，它要求人们形成一个健康的生活方式。那么健康教育的定义，即健康教育是一种有计划、有目的、有评价的教育活动，帮助和鼓励人们树立增进健康的愿望，以促使人们主动采取有利于健康的生活方式和行为，以消除或降低危险因素的影响，达到保护和促进健康的目的。

世界各国的健康教育，总是从学校开始。学校可以有计划有目的地安排教育活动。我国中小学及大学生的健康教育是近十几年才逐渐发展起来的，重点人群应该是儿童和青少年。现阶段大学生健康教育的要求可归纳为以下几个方面。

（一）树立现代健康意识

大学生的健康教育，必须使他们强烈意识到现代人的健康不仅是身体无病、体格健壮，更应有良好的心理素质和社会适应能力。大学生处于青春发育后期，机体代谢能力强，不易觉察各种危险因素对自己身体所造成的损害。当前有相当一部分大学生认为无病即是健康，若关心自己的健康，也仅仅是注意躯体症状的变化，常以无疾无病为满足。对于心理、社会环境的影响缺乏敏锐的观察和判断能力。对于未来竞争的焦点是人才的竞争，而人才的健康水平又是最基础最重要的条件缺乏足够的认识。还不明白“有了健康不等于有了一切，但失去健康将失去一切”这句话的意义，缺乏增进健康的紧迫感。

（二）增强卫生知识 提高自我保健能力

当代大学生本是高文化水平的人群，但是他们的健康知识水平明显与学历及年龄不相称。不少的大学生对青春期卫生知识一无所知，还出现保健、就诊时的一些“笑话”。如某体育专业的学生为预防肝炎竟将漂白粉口服；化学系学生为了消毒将高锰酸钾粉吞服；不能在学习生活行为中采取预防传染病、流行病的措施等。为此大学生要努力改变卫生知识贫乏的现状，充分利用在校学习期间资料丰富、现代信息传递快、设备先进等优越条件，掌握适当的卫生保健知识，学会观察、分析各种生物—心理—社会因素的影响和表现，识别“健康”与“不健康”，正确选择保健方法和途径。

（三）形成健康的行为和生活方式

当社会发展和进步使得传染病得到控制后，非传染性疾病如心、脑血管疾病，癌症等发病率上升，成为人类的第三大死亡的原因。世界发达国家如此，包括我国在内的发展中国家也呈现这种趋势。形成这种状况的主要原因不是生物致病因素所致，而是不健康的行为和生活方式造成的。美国疾病控制中心（CDC）调查了心脏病、癌症、中风、车祸、其他意外事件、流感（肺炎）、糖尿病、肝硬化、自杀、他杀等 10 个最常见的死因，不良的生活方式是死亡的最重要因素（见表 1-1）。

在各种不良的生活方式中，最主要的并且最危险的因素是吸烟、过量饮酒、膳食结构不合理和缺少运动。当前将这些原因造成的疾病称生活方式病。它是当前医疗经费急剧上升的重要原因。美国曾为提高国民平均寿命增设医院，投入大量资金增加医疗设备，但效果甚微。但如果能使人们做到不吸烟、少饮酒、合理饮食和经常锻炼，即通过改变不良生活方式控制重要危险因素，可使人的期望平均寿命明显增加。在我国，在上述提及的不良生活方式中以吸烟最为普遍。1985 年中央爱卫会公布的统计数字是 15 岁

以上男性吸烟率为 61% 大学生吸烟率为 19% ，而且近年来大学生吸烟率呈上升趋势。大学生集中居住，被动吸烟的影响也不可忽视。过量饮酒在高校并非偶见，常有因酒醉不能正常上课甚至有醉倒失态现象发生，以至肇事，也有因酗酒中毒昏迷而死亡者。摄食习惯不良，主要表现为偏食。大学生缺乏锻炼的现象也普遍存在。1999 年 9 月 22 日《钱江晚报》刊登了这样一则令人惊讶的消息：“今年，杭州市所应接收的应届大中专毕业生中，因体检不合格而被退回原毕业学校的人数达 41 人，较去年同期增长 28%（其中男性居绝对多数）。究其原因主要有三：一是少数学校对毕业生体检工作没有引起足够重视，体检工作搞形式走过场，有的甚至不组织体检就将毕业生送出校门。二是一些大学生缺少良好的卫生习惯，学校门口卫生不洁。三是忽视体育锻炼。”因此改变不良生活方式和不健康的行为应是大学生健康教育的重点。

表 1 - 1 不良的生活方式在最常见的死因中所起的作用

死 因	因 素/%			
	不良的生活方式	不良的环境因素	不良的遗传因素	不良的医疗服务
心脏病	54	9	25	12
癌 症	37	24	29	10
中 风	50	22	21	7
车 祸	69	18	1	12
其他意外事件	51	31	4	14
流感/肺炎	23	20	39	18
糖尿病	34	0	60	6
肝硬化	70	9	18	3
自 杀	60	35	2	3
他 杀	63	35	2	0
总 计	51	19	20	10

三、健康教育的方法和效果评估

(一) 健康教育的方法

健康教育的方法可分为一般宣传和系统教育，在普通高校开展健康教育，既要遵循教育的基本理论和方法，又要结合高校卫生保健工作进行。大学生接受能力强，正处于体格、心理、道德观和社会行为的成型阶段。大学生的知识基础和阅历相对青少年更深厚一些，对健康教育有更深层的要求，在健康教育组织实施时，要充分注意这些特点。其模式可归纳为：系统健康教育与专题健康教育相结合，课堂健康教育与课外健康教育相结合。

(1) 系统健康教育指有计划、有目的对大学生在高校学习期间进行经过周密规划的、连续期较长的健康教育。系统健康教育应有总体效果考评标准与评估措施。而且不仅是考试成绩，更着眼于对学生的行为和生活方式上改变状况的考评。系统健康教育主要通过必修课或选修课形式；系列讲座亦可列入此类。

(2) 专题健康教育。指针对某一专门性问题在有限或较短时间的健康教育工作。

(3) 课堂健康教育。这是学校健康教育的主要形式。世界卫生组织专家呼吁要将健康教育纳入教学大纲。我国《学校卫生工作条例》已明确规定普通高校开设健康教育选修课或讲座。国家教委、卫生部已同意在有条件的高等师范院校可试办健康教育师资专科，肯定了课堂教育的形式。苏州大学《学校健康学概论》的选修课已开设十年，吸引了相当多的学生选修，充分抓住了课堂选修课的优势，顺应了大学生心理需求的意愿。

(4) 课外健康教育。形式可归纳为：①开设系列讲座，以讲课形式进行。 开设健康咨询，咨询者和受咨询者直接接触，使健康教育更具有针对性。 深入现场 如教室、宿舍、食堂 结合实例进行。 结合医疗保健工作进行，医务人员可在学生门诊、住院等期

间对就诊者进行健康教育指导。

（二）大学生健康教育效果评估

健康教育是一项有计划、有目的、有效果评价的教育活动。从根本上讲，健康教育效果评价应落实到态度和行为的转变上。这里仅从大学生掌握卫生知识、建立健康信念和健康行为以及大学生体质的改善等方面来探讨健康教育的效果评价。

（1）健康知识水平测验的平均分数，反映知识掌握程度。

（2）健康信念的建立测定大学生人群对健康行为的肯定率，反映了健康观念和信念的改变状况，对各种健康问题的认识和肯定程度，反映健康教育的效果。

（3）健康行为的养成。可以从改变不良行为及生活方式开始，观察评定健康教育效果，这是最重要的评价要点。如吸烟率的下降；减少饮酒次数及量；体育锻炼出勤率上升；饭前便后洗手等良好卫生习惯的巩固和出现。专家们公认，健康教育中知识的传播、健康信念的建立、卫生习惯的养成等最终必须落实到养成一种科学的良好的生活方式和行为，以此考评健康教育的效果。

（4）健康教育的参与及程度。普遍认为，人们在健康教育中知 - 信 - 行的改变与大学生的主动参与成正比。如参加健康教育课次数 覆盖面的大小 向同学及周围的人传播健康信息 阅读、观看健康信息资料的频率等，均能综合反映参与程度。

（5）体质的变化。这点国家教育部在我国每年定点进行的大学生体质机能测定和调研可及时反映出我国大学生群体的体质状况及动态变化。身体机能测试的各项数据的变化，如身高、体重、胸围、肺活量、速度、耐力，可作为评估健康教育指标之一。还有，大学生每年就医次数，因病缺课时数，因病休学、退学等状况都要作为综合评估体质改善的依据。

上 篇

第一章 大学生的群体心理

大学生是我国青年群体中一支具备较高知识素质的队伍，他们虽然在青年群体中占有比例不大，但在社会主义经济建设中起着不可估量的作用。因此，研究和掌握大学生的心理发展规律和现状，开展心理健康教育，是广大教育工作者义不容辞的职责，也是当代高等教育的战略性任务。

第一节 大学生心理发展

一、大学生心理的发展阶段

心理发展是人生发展的核心命题。

大学生是青年中的一个特殊群体，从其身心发展的阶段看，正值青年中期，这个时期无论从生理还是从心理的发展上都处于从不成熟逐渐走向成熟，从不完善逐渐走向完善的关键时期，因而是人生发展的关键阶段。

根据马克思主义的发展观，我们可以把人的发展定义为个体与环境相互作用而产生的身心方面的变化过程，它包括人的身体发展（生理发展）和心理发展两个方面。身体发展主要指机体的

各个组织系统的正常发育和体质的不断增强；心理发展是指人从出生到死亡期间所发生的有规律的心理变化。人的身体发展和心理发展密切相关，身体的发展影响着心理发展，反过来心理发展也影响着身体发展，在研究人的发展时，身心发展是不可分的。

大学生正处于青年阶段中期 在四年的大学生活中 随着生理年龄的增长，心理也随之发展、变化，一般可以把大学生心理的发展分为三个阶段，即适应阶段、成长阶段和成熟阶段。

（一）适应阶段

大学生入学初期（相当于一一年级）属于心理适应阶段。在适应阶段，主要的特点是：大学生在思想上、生活上和学习方法诸方面由不适应逐渐转为适应。

思想上的不适应主要表现是：入学之前 这些未来的大学生踌躇满志，深感自己是同学中的佼佼者。尤其来自重点中学的优秀生们更多添了几分优越感。入大学后，他们发现大学里“高手云集”，各路尖子都荟萃在一起了。他们中的多数人开始感到自己不是最聪明的、最拔尖的；有些学生本来“目空一切”，现在对虚心、自卑开始有了体会；也有些学生不满足自己暂时落后的状态，暗下决心迎头赶上；当然，也有些学生在新集体中继续领先，他们感到要保持这种状态，还得百尺竿头，更进一步。不管哪一类学生，都曾向自己提出一个具有深远意义的问题：怎样重新塑造自己？

生活上的不适应主要表现为：

（1）到异地上学的大学生们对当地的风俗习惯不适应。如北方的学生来到南方的大学，他们不适应顿顿吃大米的习惯等。

（2）不会合理安排零用钱。有些学生刚收到汇款，没几天就花光了，接下来就要靠借款或等待下个月家里邮钱来过日子。

（3）不善于处理生活琐事，如洗衣服、洗碗、打扫卫生等。

（4）坏习惯住集体宿舍。

(5)感到大学生生活“枯燥无味”思乡情绪上升 盼望寒(暑)假早日来到。

学习方法的不适应表现为：

- (1)不会记听课笔记。
- (2)不善于利用图书资料。
- (3)不会自学和预习。
- (4)对教师传授的大量知识信息不知如何消化。
- (5)对实验的重要性体会不够。

等等。

大学生对自己入校后产生的不适应，不必背上思想包袱，一般来说，初入大学后出现不适应，这是正常的。当然，有的学生不适应多一些，有的学生不适应少一些；有的学生不适应的时间短一些，有的学生到了二年级还感到不适应。

这一阶段是大学生打基础阶段，是大学生适应新的学习环境的重要时期。对大学生来说，尽量缩短这一阶段的时间尤为重要。学校应重视这一阶段的工作，如选派强有力的教师当一年级学生的辅导员和班主任；根据学生不适应的方面，随时组织一些活动（如班级集体活动、交流体会活动等）给予学生更多的具体指导，尽量少一些批评、指责，更不能对其挖苦、讥讽，鼓励学生相互关心、相互帮助。从心理学角度看，这一阶段是大学生最需要教师帮助的时期，正确、及时的指导和帮助往往最能奏效。

这一阶段工作抓好了，为大学生以后的心理发展开拓了广阔的道路。

(二)成长阶段

成长阶段相当于大学生活的二、三年级时期。在这一阶段，大学生心理倾向有如下特点：

- (1)努力在精神上充实自己，多方面发展自己的能力。
- (2)求知欲旺盛，进取心强，但个别差异很大。

(3) 大多数学生有“知识饥饿”感，十分重视基础课和外语学习，力求学得更扎实些。

(4) 不满足于课堂学习，千方百计在课余扩展自己的知识面，如参加学生科研社团活动等。

(5) 世界观和自我意识日趋稳定。

(6) 少数学生由于受多种消极因素影响，学习积极性较差，产生“混大学”的念头和行动。

处于成长阶段的大学生应注意以下几点：

(1) 努力提高控制自己心理活动的的能力，排除各种消极心理因素对自己的干扰，集中精力学好专业知识。

(2) 建立个人合理的知识结构，尽量以专业知识为核心，扩大自己的知识面。

(3) 加强自我修养，确立远大的理想和信念，明确奋斗目标。

对学校管理部门来说，对成长阶段大学生有效的管理措施有：

(1) 努力创造多种有利于学生学好专业、发展智力的条件。

(2) 善于发现和培养“尖子”，帮助掉队的学生赶上同班同学。

(3) 加强学校优秀传统教育和革命理想教育等。

(三) 成熟阶段

进入四年级后，学生面临着继续深造和择业两大问题，他们经过几年来的教育和培养，心理显得成熟多了。

在成熟阶段，大学生心理发展趋势的特点主要有：

(1) 专业心理进一步趋向稳定。他们对未来的事业和生活充满着美好的憧憬。

(2) 愿意与资历较深的专业教师进行交往，争取老教师的指导。

(3) 关心本专业的发展前途。询问本专业历届毕业生的分配方向和近况。

(4) 自我意识进一步发展，能较准确地评价自己的优缺点。

(5) 重视毕业论文、毕业设计。

(6) 不少学生的恋爱活动公开化了。

(7) 到处收集有关分配的信息，甚至有些学生为此放松课堂学习。

对成熟阶段的学生，学校管理部门应：

(1) 及时向大学生进行学习目的性的教育，激发大学生继续努力学习的积极性。

(2) 争取学生家长的配合，共同做好学生毕业分配工作。

(3) 教育学生在择业时要兼顾国家利益和个人利益。

总之，自大学生进入大学校门起，只要培养得当，措施正确，大学生的心理就会由不适应转为适应，心理素质日趋完善，尤其能力（包括智力和特殊能力）发展更快，逐步成长为合格的德、智、体、美全面发展的社会主义建设人才。

二、大学生心理的特点

(一) 认识能力迅速提高

大学生对事物感知的自觉性、目的性在增强，感知事物的精确性在提高，大学生的有意记忆、理解记忆迅速发展，记忆的速度快、容量大；大学生的想像力飞速发展，想像丰富而广阔，而且想像中的创造成份日益增多；思维能力由形象逻辑思维为主迅速向辩证逻辑思维转化，并以抽象思维占优势，因此能更多地把握科学概念，能通过对事物的分析做出正确的判断，并表现出思维的独立性和批判性。由于理解能力的迅速发展和提高，大学时期是智力发展的高峰时期。据韦克斯勒(Wechsler. D)对17~65岁的人的智力情况研究结果表明，智力发展的顶峰在22岁左右，并且这个高峰状况一直持续到25岁。可见，大学阶段是人的智力发展的高峰时期。

然而，在认识心理方面也有弱点，主要表现为：

(1)对较复杂的事物常难辨真伪；有时注意表面现象，忽略了本质 有时注意了局部 忘掉了整体 有时只考察事物本身 而忘却研究此事物与彼事物的相互关系。

(2)观察问题易掺杂感情色彩。

(3)缺少深思熟虑。

上述认识心理方面暴露出来的缺点，主要是由于大学生阅历浅、社会经验不足，再加上马列主义理论修养不够造成的。

(二)感情丰富而欠稳定

由于大学生认识能力的发展、智力水平的提高、生活天地的扩大 使大学生的情感世界复杂多样 情感体验强烈、深刻 同时也较易变化。虽大学生已具有一定的驾驭情绪和控制情感的能力，但是，情绪和情感状态依然没有成人那样平静、稳定，主要表现为：

(1)爱国主义、集体主义、道德感、正义感、美感、同情感、友谊感等高级情感有了很大发展。

(2)容易兴奋、激动、热情 也容易发怒、愠气。

(3)情感与大学生的需要、愿望和动机联系密切。一旦需要、愿望得到满足，动机得以实现，常引发出大学生高兴的情绪和表情；反之，则明显地表露出挫折感。

(4)情感的隐蔽性较强。大学生虽然热情奔放，但与其他青年人相比还是较含蓄和隐蔽的。

(5)心境延续性较长。大学生的积极心境会延续较长时间；同样，消极心境也会延续很长时间。

(6)情感是在人际交往中形成和发展起来的。有着良好交往的大学生，其情操往往也较高尚。

(三)意志品质不断发展

大学生的意志品质发展也较为迅速。此时他们对自己所从事的学习、研究和其他活动的自觉性、目的性、独立性都明显增强 更多地摆脱了对成人的依赖和监督，遇事能深入思考，能较快做出决

定并采取行动。大学生的自控能力增强，能控制自己的言语与行动，同时协调能力、坚持能力日益得到加强。

（四）个性日臻完善

大学生的个性发展非常迅速，主要表现在自我意识的发展上。斯普兰格把人的青年期称为人的第二次诞生期，其主要的标志就是自我的发现。他认为：对儿童来说，自己就是自己，不会成为意识的对象。所谓青年期的自我发现，是把探索的视线对着自己的内部，发现作为脱离其他一切事物的一个世界——主观意识。这一发现使他们意识到自我与非自我（他人）之间隔着一条鸿沟，自我的分化，使大学生开始迫切地要求深入了解自我，关心自我的形象。他们以各种各样的方式自我反省，并开始苦苦思索什么是人生、什么是自我价值等等。自我的发现，还使青年产生追求独立的欲望，努力争取自我的解放。自我分化会随着自我矛盾的产生，表现为理想的我与现实中的我的矛盾。理想中的我是按照本人的意向在头脑中塑出的，而现实中的我则是通过个人实践而反映到头脑中真实形象的我。由于大学生认识水平和社会条件的限制，若理想中的我和现实中的我是矛盾的、不统一的，就会出现对自我认识的偏差。大学时期是理想我与现实我之间矛盾最突出的时期，也是走向统一、转化的关键时间。如何在自我分化、自我矛盾之后向积极的自我转化，认识自我，完善自我，是大学生和广大教育工作者研究的重要课题。

三、大学生的心理矛盾

矛盾是一切事物发展的动力。同样，在人的身心发展过程中也存在着矛盾是心理发展的源泉和动力。大学生正处在身心由不成熟向成熟发展的关键时期，心理发展过程中仍然存在着各种不平衡和不协调因素，导致大学生心理活动呈现出矛盾的状况，这种矛盾是大学生心理发展的动力，也是大学生心理发展共同特点的

表现。

(一) 闭锁性与开放性的矛盾

大学生心理的闭锁性产生原因是由于：大学生正处于以心理断乳为主要特点的青年时期。他们进入大学后，同学之间彼此不了解，他们也不愿意向他人（包括师长、同学）透露自己的思想感情，甚至对自己的父母也保留一定的心理空间。这种心理闭锁性常使大学生深感孤独。

然而，大学生心理又有开放性的特点。这是由于：大学生正处于朝气蓬勃、精力充沛的年龄，内在潜力很大且一定要显露出来；另一方面，大学生要掌握更多的知识，要了解社会，要得到他人帮助，这一切都需要同其他人加强信息交流、思想沟通和感情联络才能实现。

大学生心理的闭锁性和开放性的矛盾，常使他们处于不安和痛苦之中。学校和家庭都有责任帮助他们处理好这种矛盾。如家庭中两代人多一些相互了解，尊重对方的自尊心，减少代沟带来的心理差异，增加大学生吐露真情的机会；又如学校采用启发式教育，关心和爱护学生；学校选派年轻教师当大学生的班主任、辅导员等。

(二) 独立性和依赖性的矛盾

大学生（尤其是住读大学生）进入大学后，深感自己已摆脱了家庭束缚，可以自在地处理各种问题。然而，他们还得在经济等方面依赖家庭；他们还得受到学校规章制度的约束；在学业方面还得接受教师的指导和教育；特别是今后的择业问题，更离不开学校和家庭的指导和安排。对此，大学生们常感到自己还不能实现“真正的独立”。这就是大学生心理的独立性和依赖性的矛盾。

(三) 愿望和现实的矛盾

几乎所有的大学生都是怀着美好的愿望和要求走进大学校门的。这些愿望和要求主要包括：名牌的大学、一流的教师、高质量

的教材、包罗万象的图书资料、丰富多彩的活动、舒适的宿舍、幽雅的校园、价廉物美又富有营养的饭菜……

当然，这些期望过高的愿望和要求必然与现实发生矛盾。大学生们遇到的现实常常是：只有极少数的学生才能就读于名牌大学；为学生们任课的教师有些算不上一流；资料室太小，有些系的资料室对低年级学生还不开放 伙食太差 价钱又太贵 校园“脏、乱、差”；课堂外面噪音太大……中学时代憧憬的天堂般的大学生活神话破灭了。于是，种种埋怨、后悔涌上心头。这种愿望和现实的矛盾在很大程度上阻碍了学生积极性的发挥。

（四）求知欲和识别力的矛盾

大学生入校后摆脱了高考的压力，他们不用天天为备考而奔忙 为考分、升学而忧虑 身心获得了解放 感到从未有过的轻松。他们如饥似渴地满足求知欲和兴趣，向知识的海洋游去，图书馆、资料室、街心报亭都留有他们的身影。由于饥不择食加之社会经验不丰富，缺乏足够的鉴别能力，他们在阅读时从不加选择，有时是无目的阅读所谓喜欢的读物，甚至良莠不分。他们从书籍中吸收了许多精神养料，同时可能也吸入了毒素。一些大学生专门读不健康的言情小说，搞得自己一天迷迷糊糊、精神不振，有些则专读武侠小说或侦探小说，把哥们义气当成友谊……

（五）性意识与性关系的矛盾

大学生的生理发展基本完善，其主要标志就是性生理的成熟与性意识的基本健全，青年时期情窦初开的表现是产生了性欲要求，大多数表现在有了与异性交往的需要和要求。现代社会由于多方面因素出现了生理成长加速现象，呈现生理成熟前倾化的特点。但由于大学生在校学习生活时间较长，与社会实践接触的少，使他们出现了与生理早熟不相协调的心理晚熟现象。在大学校园里，我们经常可以看到手牵手、相互依偎的男女青年倩影。但由于大学生经济等各方面原因，还承担不起爱的责任，因此恋爱成功率

很低，一到毕业这种爱情游戏就终止了。但我们不能不看到，生理的成熟必然会产生心理方面的变化。如果不能正确的认识并加以引导，性成熟与心理晚熟的不平衡将导致不当性行为的出现。

大学生的心理发展规律及特点表明，大学时代既是心理发展成熟的时期，也是容易出现心理问题的时期，大学生的心理矛盾，不利于大学生的身心健康，不利于大学生的全面发展。因此，高校应根据大学生的心理发展特点采取有效的方法加以引导和帮助，使他们健康地成长。

首先，要善于理解学生。学校各部门不能用老眼光来看待他们。

其次，要善于引导学生。学校各部门和教师要不断寻求新的教育方式和方法，开展内容丰富、形式新颖的教育活动，解决学生的心理矛盾。

再次，要善于关心学生。学校各部门和教师要关心学生，替他们架桥铺路，排忧解难。

第二节 大学生的群体心理

群体是单位的基本组成部分。一个群体不同于个体的简单集合，它是建立在其成员的相互依存和相互作用的基础之上，并有特定的群体目标的一个有机整体。由于在心理上彼此都意识到对方的存在与影响，因此，群体的成员都有一种“我们同属于一群”的团体意识。在群体中，个体之间发生交互作用和影响，从而形成群体动力。这种群体动力对个人的心理和行为影响很大。

根据群体构成的原则与方式，可把群体分为正式群体和非正式群体。正式群体是为了完成与组织目标有明确关联的特定工作而设置的正式的、官方的组织机构。其群体成员具有一定的编制，有规定的职责关系及法定权限，如学校的班级等。非正式群体则