

第一章 绪 言

心理教育是当代学校教育的重要内容之一。越来越多的教育工作者关注这样的一个命题：学校如何适应新世纪的要求，帮助广大学生认识自我、开发潜能，使他们具备健康的心理和健全的人格，为他们终身的发展打下坚实的基础。本章对心理教育的概念、历史发展、内容、目标等方面进行了系统的理论阐述，讨论了心理教育的迫切性、重要性与时代性。

第一节 心理教育概述

一、心理教育概念

大学生心理教育通常也称为心理素质教育，它是教育工作者通过多种途径和运用多种手段，从学生心理实际出发，有计划、有目的地对大学生心理的各个方面进行积极的教育和辅导，调节学生的心理功能，开发大学生的心理潜能，促进学生的个性全面而和谐地发展，提高学生生活质量，维护学生心理健康的系统工程。

二、心理教育的内涵

在人们的日常生活中，在我们每个人的内心深处，都存在着两种基本的需求：一是要解决心理与行为上的种种冲突、障碍与困惑；二是要充实、完善、发展自我，提高生活的质量。人们的这种内在需求，正是心理学本身所包含的意义和价值之所在。但是存在的问题是，大多数人把“心理教育”理解为心理辅导或心理治疗这个层次，认为学校心理教育重点应放在学生“心理障碍”的矫治上，即心理教育主要作用是缓减和消除学生各种严重的心理异常，而

忽视了学生更高层次的发展需求。造成人们这种带有普遍性的思想倾向，主要是对心理教育的内涵理解欠缺所致。

对于“心理教育”的理解，我国著名学者申荷永、高岚曾讲过一个通俗的故事，很能说明其深刻的内涵。故事是这样的：有三个“打鱼人”聚在一个大河潭边钓鱼，钓鱼时他们发现有人在上游被水冲进水潭挣扎着求救。于是，有一个打鱼人便跳入水中把落水者救了上来，并予以抢救。但在这时，他们又见另一个被冲下来的落水者，另一个钓鱼人又跳入水中把他救了上来……可是，他们同时发现了第三个、第四个和第五个落水者……这三个钓鱼者已经是手忙脚乱，难以应付了。此时，有一个钓鱼人似乎想到了什么，他离开现场去了上游，想做一项性质不同但目的是一致的的工作，他在人们的落水处插上一块木牌警告并劝说人们不要在这里游泳，但仍有无视警告者被冲下水潭。后来，其中一个钓鱼人最终明白这样做不能从根本上解决问题，他要做另一项工作——教会人们游泳。这似乎是问题的关键，因为有了好的水性，不易被冲走，即使被冲入急流中，也能够独立应付，自我保护。如果以此来比喻，那么第一步跳入水中抢救落水者的工作就好比“心理治疗”这是一项艰巨而充满意义的工作。心理治疗往往需要花费相当的时间和精力，“被治疗者”也往往深感痛苦和不安。第二步插警告牌的工作就好比是“心理咨询与辅导”也是一项充满意义的工作，但一般来说，它也只是对“来咨询者”或接受咨询者才能够发生作用和影响。那么第三步就是那位要教人们“水性”的“钓鱼人”所做的工作，就好比是“心理教育”了。他着眼于从根本上解决问题，不但教人们如何预防危险发生，还教人们处于危急时进行应对的能力。

因此，在一般意义上讲，心理教育包括心理治疗、心理辅导、心理咨询、心理训练等。心理治疗、心理辅导与咨询主要是针对具有各种心理异常表现的学生进行调适性心理辅导，通过这种方式使心理有异常的学生的消极情绪得以宣泄，心理压力得以缓解，并帮助他们进行正确的自我调控，尽快摆脱痛苦。而心理教育具有以

主动心理预防为主，防患于未然，不仅服务于一些具有心理障碍的特别对象，而且还面对所有的普通与正常的学生，使每个学生原有的基础上，更进一步提高自身的心理素质，使其心理和行为能正常适应生活和学习环境的变化并符合社会规范和社会标准，更主要的是使广大学生具有健全的人格和良好的个性心理品质，使其内心世界极其丰富，精神生活无比充实，各种潜能得以充分发挥。因为心理素质在很大程度上决定着一个人的整体健康状况，决定着一个人对生活的感受，决定着一个人的生活质量，甚至决定着一个人的终身幸福。因此，对心理健康的维护，对高水平心理素质的培养和锻炼，对个人以及社会生活质量的关注和促进，才是心理教育的基本内涵。

三、学校心理教育的回顾

(一) 国外的学生心理教育历史回顾

学生心理辅导与教育的发端，可追溯到 20 世纪初西方国家的职业辅导。当时，由于美国受工业革命的影响和大量的移民涌入，使美国的社会问题变得特别复杂，给人们的生活带来许多忧虑和困难，尤其在校园里，学生的各种问题与日俱增，因此一批社会改革家、学校行政官员和教师掀起了一场旨在教育青少年如何了解自己、他人以及周围世界的辅导运动，这就是学生心理辅导的萌芽。

1907 年，美国的公立学校在戴维斯 (Tene B. Davis) 的倡导下给学生开设了系统的辅导计划，学校教师每周给学生上一次辅导课，以帮助学生塑造自己良好的个性和防止问题的发生。1908 年帕森斯 (Prank Parsons) 创办了学生职业指导局，以帮助青年去认识自己的能力和志趣，以便谋求合适的工作。这一时期，对心理辅导与教育做出杰出贡献的人物是美国的比尔斯 (C. W. Beers)。他根据自己患精神病住院三年所经历的粗暴对待心理疾病患者的体验写了《我找回了自己》(A Mind That Found Itself) 一书。此书揭露了精神病人非人的生活，呼吁社会应重视治疗心理疾病与

研究治疗方法,改善对精神病人的待遇。此书在美国社会引起轰动,受到社会舆论的重视。许多著名学者、知名人士,如精神病学家、心理学家、大学教授、律师等给比尔斯以积极的支持。1910年由比尔斯发起成立了“美国全国心理卫生委员会”(National Committee for Mental Hygiene)其宗旨是“为保持心理健康而活动,对于神经或精神障碍及精神缺陷的预防,精神病患者保护标准的提高,给予全力的支持与协助……。”从此,心理健康卫生运动在美国蓬勃开展。但这一时期,在学校还没有专职的心理辅导人员,辅导人员主要由社会学教师的担任,辅导的内容主要是学习和就业问题,对学生的人格发展和心理健康尚未给予足够的关注。

二战以后,由于人格心理学研究的快速发展,实用心理评价和分析技术的开发以及在校学生心理健康状况的不断恶化,促使学校必须注意学生的心理健康,因此在美国的学校里开始聘用专业心理学家担任专职心理辅导工作者。

1946年,学校心理学被正式接受为美国心理学会的第16分会,学校心理学的诞生表明了围绕年轻一代身心健康发展这一中心而展开的学生心理辅导工作的重要性已得到学术界的公认。与此同时,欧美许多国家也相继建立了由小学到大学的完整的辅导体系,在大、中、小学均设有心理辅导机构,由受过专业训练的辅导与咨询人员为学生提供各种咨询、辅导与测验服务。

早期的学生心理教育工作,重点主要是服务于那些不适应学校环境或者有严重的行为问题的特殊学生,以治疗为主。进入70年代以后,以治疗为主要任务的学校心理辅导遭到越来越多的批评。批评者认为,学生的心理辅导只搞治疗,忽视发展,只为少数产生了问题的学生服务,却忽视了绝大多数的正常学生,只被动地等待问题发生之后才去补救,却不主动地去预防问题的发生。主张学生心理辅导与教育的工作不应只注意有问题和适应困难的学生,而应该对全体学生的发展给予更多的关注。

当前,西方各国学校的心理辅导与教育工作的职能已发生了

变化,工作已由侧重矫治转向以预防与发展为主。并且,此项工作已达到相当的专门化程度,心理辅导与教育已成为学校教育为学生所提供的一种最普遍也是最重要的服务,当代学校心理辅导与教育工作已成为学校的中心课题之一,其工作内容更加广泛,并呈现出多样性和综合性特点。

(二) 国内学校的心理辅导与教育工作状况

我国的学校心理辅导与教育工作在相当长的时间内一直处于空白状态,20世纪80年代初才在北京、上海、广州等少数城市出现了心理咨询门诊,一些医学院校开设了医学心理课程,极少一部分高校开设了大学生心理学课程,并开展了少量的心理咨询服务,这是学校心理辅导与教育工作的萌芽。但这些心理辅导与教育范围十分有限,内容十分零碎,只能为少数学生解答疑难,大多数高校连偶尔的心理辅导都没有。

80年代中期北京、上海等地的一些高校建立了心理咨询机构,还开设了大学生心理卫生类课程。1988年6月,在上海交通大学召开的“首届咨询教育与实践研讨会”,标志着高校心理辅导与教育工作的兴起。

进入90年代后根据各方面的调查研究显示我国大、中、小学生的心理健康问题日渐增多,这一情况引起了社会各界的重视。1993年,《中国教育改革和发展纲要》中提出“要加强对大、中、小学生的心理教育”;1994年8月,中共中央颁发的《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中指出,要“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力”。此后,我国的香港、台湾、北京、上海、天津、广东、四川等省、市、自治区的若干学校都开展了心理教育的实验,创立了“愉快教育”、“和谐教育”、“情感教育”、“创造教育”和课堂教育、学科渗透、心理训练、心理咨询、心理辅导、环境熏陶等多种富有成效的心理教育模式,心理辅导与教育受到广大学生的热烈欢迎。

1999年1月13日国务院批转教育部制定的《面向21世纪教育振兴行动计划》中再次提出，学校要进行心理教育。1999年6月16日中共中央、国务院作出了《关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》中指出：“针对新形势下青少年成长的特点 加强学生的心理教育 培养学生坚韧不拔的意志 艰苦奋斗的精神 增强青少年适应社会的能力”以及“培养学生的科学精神和创新思维习惯 重视培养学生收集处理信息的能力、语言文字表达能力以及团结协作和社会活动的能力”。

1999年8月13日教育部《关于加强中小学心理教育的若干意见》中指出：“当今世界科学技术飞速发展，国际竞争日趋激烈，我们要实现中华民族的伟大复兴，就必须努力培养同现代化要求相适应的数以亿计高素质的劳动者和数以万计的专门人才。良好的心理素质是人全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。”

从总体上说，我国政府对于学生心理辅导与教育工作给予了极大的关注与支持，并出台了许多相应的管理措施，但是学生的心理辅导教育工作在我国尚处于初级发展阶段，其发展趋势无论从范围来看还是从速度来看，都是非常快的。

第二节 心理教育与当代教育

一、实施心理教育是教育的发展趋势

(一) 心理教育与国际教育趋势

早在1972年，联合国教科文组织国际教育发展委员会在《学会生存——教育世界的今天和明天》一书中就提出心理教育的问题。希望通过心理教育来“培养完人”要培养“一个人的观察、试验和对经验与知识进行分类的能力，在讨论过程中表达自己和听取别人意见的能力，从事系统怀疑的能力，不断进行阅读的能力，把科学精神和诗情意境两相结合以探索世界的能力”要培养“人

的创造性”。而且指出，“教育的一个特定目的就是要培养感情方面的品质，特别是在人和人的关系中的感情品质”。

1990年3月，由联合国教科文组织发起召开了“世界全民教育大会”。会上通过了《世界全民教育宣言——满足基本学习需要》在第一条第一款中就指出“基本的学习内容是‘人们为了能生存下去，充分发展自己的能力，有尊严地生活和工作，充分参与发展、改善自己的生活质量，作出有见识的决策并能继续学习所需要的东西’”。

1996年10月，国际21世纪教育委员会向联合国教科文组织提交了教育研究报告《教育——财富蕴藏其中》。报告强调“教育在社会发展和个人发展中起基础性作用”；“教育是更深刻、更和谐的人的发展的一种主要手段”，“教育是对未来的一种关键投资”。面对人口问题、资源问题、环境问题，各种危机问题和信息全球化问题等等，未来的教育应教人“学会生存”、“学会学习”、“学会创造”、“学会关心”、“学会负责”、“学会合作”。

未来的社会是一个终身学习的学习化社会，任何人要生存于他所处的社会和时代，就必须通过学习和教育来获得生存本领。这种生存本领不仅仅是掌握某些经验、技能，而且要掌握足够的知识，否则人的生存就受到了严重的威胁。当今知识社会的差距表现为“知识的差距”，国家与国家之间的竞争归根结底是知识竞争、人才竞争、学习竞争、教育竞争。哪个国家在知识上落后了，哪个国家的生存或发展就会受到威胁。就个体而言，学会生存就更是与自身的生活质量和生存地位紧密相关了，文化水平低的人比受文化教育水平高的人更容易失业便是一个现实问题。

学会学习，不仅仅是要学习，愿意学习，而且是必须学会学习。“学会学习”的概念意味着受过教育的人将会知道从哪儿能很快地和准确地找到他所不知道的东西。在各级的教育体系里，特别是在高等教育阶段，如果现在的人们估计用80%的时间来传授知识，用20%的时间来获得学习方法和研究方法的话，这种比例将

一定会在未来的教育中从根本上改变。学会学习这个提法的结果对高等教育来说肯定是学会研究。

1989年,联合国教科文组织在我国北京召开的面向21世纪教育国际研讨会上提出了未来的人都应拥有三张“教育通行证”。第一张是“学术性通行证”,这是强调个人要生存发展所必须具备的知识。第二张是“职业通行证”,指在世界上进行劳动所需要的教育。第三张是“事业心和开拓技能的通行证”,持此通行证的人“对于变化持积极的、灵活的和适应的态度,视变化为正常、为机会,而不视其为问题。一个如此对待变化的、具有事业心和开拓技能的人,具有一种来自自信的安全感,处理危险、冒险、难题和未知,从容自如。这样的人具有提出新的创造性思想、发展这些思想,并坚定不移地使之付诸实施的能力,这样的人有能力并勇于负责,善于交流、谈判、施加影响、规划和组织。他是积极而不是消极的,有信心而不是朝三暮四的,有主见而不总是依靠着他人”^①。第三张通行证实际上提出了要适应未来社会,仅仅有知识和技能是不够的,还应有优秀的非智力因素和良好的心理素质。事实上,没有第三种能力,第一种和第二种能力的价值将受到怀疑。

20世纪中叶以来的科学技术和现代化生产使人类摆脱了物质生存危机,但人类社会自身的道德情感危机却在加深。在这种背景下,在“面向21世纪教育国际讨论会”上把“学会关心:21世纪的教育”作为会议主题和会议报告总标题,“关心”的内容包括“关心他人”、“关心社会和国家的社会、经济和生态利益”、“关心其他物种”、“关心地球的生活条件”、“关心真理、知识和学习”其中也包括关心自己和自己的健康、自己的家庭、朋友和同行等。这种理念反映了国际社会对未来社会道德、价值观和人文精神的重新重视,同时还反映了在面对当前和未来生活的责任感和信任感方面国际社会的一种新的伦理观。

^① 国家教委教育发展研究中心等编,《未来教育面临的困惑与挑战》,北京:人民教育出版社,1991年,第67~68页。

如果说‘学会关心’表现为一种心理倾向，那么“学会负责”则需要将这种心理倾向外化为一种富有责任感的态度和行为，“学会负责是指学习和做到在满足自己需要和愿望的个人决定时，对自己、对他人、对社会，以至于对影响人类生存环境等有全盘考虑并承担应有的责任”^①。这种新的思想将是学校教育中进行道德、文化价值教育的新理念。

当今新的通讯交通技术使人际交往趋向开放，人的交往范围扩大了，交往频率增加了，交往水准提高了，以自我为中心的生活模式和行为已成为影响人们社会交往生活质量的消极因素，而相互协作、善于交流合作和恪守集体纪律、能乐群合众等‘合作’品质必然成为新一代人的行为特征。

综上所述可看出，21世纪对人才的要求越来越高，如何加强大学生心理及其他素质教育，使大学生能适应新形势的变化，如何培养高素质的人才已成为当代学校教育面临的重要课题。

（二）心理教育与我国当代素质教育

1993年2月《中国教育改革和发展纲要》中指出：实现四个现代化，科学技术是关键，基础在教育。我国企业经济效益低、产品缺乏竞争能力的状况之所以长期得不到改变，农业科学技术所以得不到普遍推广，宝贵资源和生态环境之所以不能得到充分利用和保护，人口增长之所以不能得到有效的控制，一些不良的社会风气之所以屡禁不止，原因固然很多，但一个重要的原因是劳动者素质低。发展教育事业，提高全民族的素质，把沉重的人口负担转化为人力资源优势，这是我国实现社会主义现代化的一条必由之路。中、小学教育要面向全体学生，全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质，促进学生朝气蓬勃地发展。

1994年8月《中共中央关于进一步加强和改进学校教育工作的若干意见》中指出：增强适应时代发展、社会进步以及建立社会

国家教委国家教育发展研究中心等编未来的教育面临的困惑与挑战，北京：人民教育出版社，1991年，第19-20页

主义市场经济的新要求迫切需要素质教育，要重视培养学生开拓进取、自强自立、艰苦创业的精神；大力加强法制教育特别是宪法教育，要有计划地进行社会公德和职业教育，要在九年制义务教育阶段中进一步落实音、体、美课程，并积极在普通高校和高中阶段开设艺术选修课程，陶冶情操，提高学生的艺术修养和欣赏水平；要积极开展青春期卫生教育，通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。

江泽民曾经明确指出：“一个民族的新一代，没有强健的体魄和良好的心理素质，这个民族就没有力量，就不可能屹立于世界民族之林。”

我们要实现社会主义现代化，更重要的是要有人的现代化。人的现代化实际上就是人的素质的现代化，特别是人的心理、思想、态度和行为方式的现代化。我们教育出来的学生要迎接 21 世纪的挑战。21 世纪的竞争是人才的竞争、教育的竞争，要让年轻一代能够代表中华民族参与同各国同龄人的竞争，不仅需要当代学生有知识、有文化，还需要他们有较强的心理承受力。因为，随着科学技术的迅猛发展，社会生产率有了极大提高，产品的更新速度不断加快，进而使得社会上几乎所有的职业领域都处于频繁的变动之中。在未来的社会中，人们职业的变动和人才的流动将日趋频繁，而且这种职业的变化不单纯是工作岗位的变化，而且有可能要从事各种完全不同的职业。这种频繁的变动将对每一个人的适应能力提出严峻的挑战，心理适应能力较强的人在未来的社会中将会显得如鱼得水，游刃有余，而心理适应能力较差，不善于自我控制和自我调节的人势必会遭到更多的挫折和失败，在高压、高节奏、高竞争、高风险的未来社会中，良好的心理素质将成为一个人能否适应社会发展的需要、能否取得成功的先决条件。与过去的年代相比，人类的生存环境得到了明显的改进，人们的日常生活变得更为舒适和便捷，但与此同时的社会发展又给人类带来了

许多难以控制和难以忍受的烦恼，如环境污染，人际关系紧张，工作、学习的压力、生活节奏加快 观念更新等等 都会造成适应的困难，当个体脆弱的心理不能忍受来自工作和生活环境的压力时，就会通过各种病态方式表现出来 轻者忧郁、压抑 重者狂躁不安 歇斯底里甚至铤而走险。近年来，我国大、中、小学生和社会各阶层从业人员中，精神疾患的人数一直呈上升趋势，因此加强学生心理教育已是当务之急。

二、心理教育是素质教育的基础

素质教育理论最基本的核心在于：素质教育重视人的主体性及人的发展的相对完整性，素质教育是面向全体学生，并关注个人，致力于个人全面发展和最大限度的发展，努力使个人身心发展达到最佳状态，潜力达到最大限度的发挥。素质教育是一种理念，它和我国现行的以培养学生德、智、体、美、劳全面发展的教育目标是完全吻合的。在贯彻这种新的理念的教育当中，心理教育在其中起着基础性作用。

（一）心理教育与德育

学生的心理素质与其思想品德有着极其密切的关系。德育的目标不仅仅局限于促进学生形成正确的政治观念，养成高尚的道德品质，具有崇高的思想觉悟，而且还必须具备良好的个性心理品质。要实现这些目标，不但要使学生有正确的认知、良好的情感、坚定的意志，还需要将道德认知、道德情感、道德意志内化为学生的一种自觉需要与行动，这就要以心理教育为基础。因为，过于强调社会规范要求，忽视学生个性心理品质的培养与心理需要的满足，采用简单说教而忽视学生情感转化，采用一味灌输而缺乏疏通引导等教育方式，使道德教育的实效性大打折扣。德育不是空洞的道德，重要的是要调动学生的积极性。因此，德育教育离不开心理教育，心理教育是德育工作的基础。

（二）心理教育与智育

爱因斯坦说：“一个人智力上的成就，在很大程度上依赖于性

格的伟大”。智商高的人不一定与幸福、成功划等号。智力主要表现在一个人的感知、观察、记忆、想象、思维等能力方面。心理教育的重要内容之一就是通过对普及有关智力发展知识来指导学生科学地学习，最大限度地挖掘开发学生的智慧潜能。在智力教育过程中心理教育还特别强调学生“非智力因素”的培养，如学生的学习兴趣、学习动机、学习态度、学生的意志、毅力、个性品质以及教育者与学习者的相互影响和相互作用等，这些诸多的心理学方面的问题，都在实际的智育过程中对学生的智力发展起着主要的调节作用。就此而言，心理教育是智力教育的重要前提。

（三）心理教育与体育

体育的主要目的在于增强体质，促进健康。健康不单指身体方面的健康，还包括心理方面的健康。正如巴甫洛夫指出的“一切顽固的忧愁和焦虑，足以给疾病大开方便之门”。相反，“积极、愉快、坚强的意志和乐观的情绪，可以战胜疾病，可以使人强壮”。体育运动可锻炼人的意志，活跃人的生活，增加生活的乐趣，放松人的紧张的神经，培养人的个性……所以，体育中包含了许多心理教育的内容。相反，良好的心理素质又有助于学生以极大的热情投入体育活动，增强学生的活力，尤其在体育竞赛中，心理素质在取胜中的作用更是不可估量的。因此，心理教育与体育相辅相成。

（四）心理教育与美育

美育是教学生掌握审美知识、形成审美情感、提高审美能力的教育。在我们目前实际的教育过程中，美育基本上是以音乐教学和美术教学为主。作为“美育”不管是音乐教育、学术教育还是艺术教育，心理教育都应是基础。《礼记·乐记》中开宗明义地指出：“音之起，由人心生也。”乐者，音之所由生也。其本在人心之感于物也。”也就是说，音乐的本质在于人对世界的理解。通过艺术教育，可增加人的内在体验，陶冶人的性情及情操，而通过心理教育，能够使人对自己和自我有深刻的理解，对自己的心灵更为敏感，对自己的心理感受更为积极和主动，使学生具有更高的精神境界。

界，更开阔的胸怀和眼界，更丰富多彩的生活经验和人文修养，更富有人格魅力。心理教育与美育相互增补，殊路而同归。

通过以上对心育与德、智、体、美四育关系的分析可看出心理教育有其自身的内涵，它应该属于与德、智、体、美并列的基础教育范畴，是素质教育的核心与中介。

第三节 当代大学生心理特点

大学生作为一个特殊的群体，不仅具有相近的年龄，而且有着相似的学习、生活环境、生活经历，所以大学生心理有共同的发展变化规律和一般的心理特点。同时，他们又有着极大的差异，学生来自四面八方，生活习惯各异，家庭背景不同，地区差异较大，童年及少年的经历以及气质、性格、专业等等各不相同，因此，大学生的心理发展也就有着复杂性与多样性。

一、大学生心理发展的社会性

大学生已经取得了法定的公民资格，承担着一个独立的社会成员所应承担的全部的权利和义务，大学生意味着在不久的将来会成为一名高级人才……这一系列社会地位的变化，使得大学生的生活背景是以社会、职业、专业为主，其心理内容表现出更多的社会性。

大学生普遍关心国家的前途、民族的命运，关心经济发展、社会进步、文化繁荣，关心改革开放、世界变化、科技进步、人类发展等。社会大环境和周围小环境中的一切现象都成为大学生心理的反映对象，大学生能够自觉地从社会需要出发，现实地考虑自己的人生目标、职业理想和事业。在大学期间，他们已开始按社会发展需要来设计自己、充实自己、完善自己。

二、大学生心理发展趋向成熟，但不稳定

人的成熟，一般包括三个基本条件：

(1) 生理的成熟，主要以性成熟为标志，年龄一般在 18~24

岁之间；

(2) 心理发展完善，即形成了完善的自我意识和稳定的个性；

(3) 社会化程度的提高，主要以个体对自己在社会中所处的角色及所担负的社会责任有正确的认识为主要标志。

大学生的成熟主要表现为：

(1) 观察力强 能够认识事物的性质、特征及本质；

(2) 记忆力达到高峰，理解力加深，想象力丰富；

(3) 自制力较强，情绪逐渐向稳定过渡；

(4) 感情丰富 道德感、理智感、美感不断完善 有较强的责任感；

感；

(5) 兴趣广泛 需要丰富 精神需要占优势；

(6) 自我意识形成，具有很强的自尊心和自信心；

(7) 身体发育快速 体能增强；

(8) 性机能成熟 性意识强烈等等。

由于大学生正处在青年中期，个性还没有完全定型，在发展过程中，心理品质还没有最终形成，因此，心理和行为表现出很多矛盾性、过渡性和不稳定性。

三、大学生心理活动的矛盾性

(一) 自我意识的增强与认知能力发展的不协调

自我意识是指人对自身的认识及对周围事物关系的各种看法，它是认知、情感、意志的综合体，是人心理发展过程中一个极为重要的方面。

自我意识，从童年时期就开始产生并逐步发展，青少年时期是自我意识发展最快的时期，它使一个人能反省自身，明确自身存在感，使人的心理内容极大丰富。大学生渴望全面、深入地了解自己，关心自己的心理发展，关心别人眼里的“自己”，更关心理想中的“自己”，他们对自己的未来充满了希望，对“理想我”的期望也很高，但由于大学生的社会经验不足，生活阅历较浅，他们不能准确地认识自己，评价自己，往往是自我理想、自我发展等方面标准高，

而在自我控制、自我约束、自我监督等方面欠缺，往往造成许多矛盾与冲突。

（二）独立性与依赖性矛盾

大学生自信有能力主宰自己的未来，试图摆脱家长、老师及其他成人对自己的管理或影响，但由于自身的经济地位尚未真正独立，加之独立生活能力不足，都使得他们不能完全靠自己的力量处理各种复杂的社会问题，往往在一些问题面前束手无策，于是又希望得到成人的理解、帮助、支持和指导，这种强烈的独立意识和依赖性在大学生心理中并存。

（三）情感丰富但不稳定

大学生是一群正在成长的青年，他们的内心体验极其细腻微妙，对周围的事情特别敏感而又体察得细致入微。随着文化水平的提高，生活空间的扩大，思维空间的延伸，使得他们的情感越来越丰富而深刻，尤其是在当今纷繁复杂的社会背景下，大学生的需要和价值观呈现出丰富多彩的态势，其结构也发生了巨大的变化。但由于他们的价值观念尚不稳定，其心理成熟落后于生理成熟，因而情绪和情感也不稳定，易受周围环境变化影响心境，情绪变化快，常因学业、人际关系及其他生活小事等引起情绪波动，易偏激冲动，常处于波动、迷惘之中，心理冲突较多。

（四）封闭性与开放性矛盾

大学生是同龄人的骄子，他们处在校园文化氛围中，接受外界信息渠道多，速度快，富有生气，具有创造力，所以接受新事物时观念新颖、思想开放。但由于大学生的自尊心较强，当他们开始追求自我独特性、设计自己、审视自己的内心及与别人进行比较时，他们又有些封闭自己，他们自己的思想和感情不愿意向别人吐露，但又渴望得到理解、支持，渴望得到友谊和知己，这种矛盾性有时也会造成他们的许多困惑。

（五）理想与现实的矛盾

大学生的理想包括社会理想、政治理想、生活理想、道德理想

等 由于大学生的文化层次较高 自我期望值也高 对未来、对社会的设想也较理想化。然而 理想与现实是有距离的 当他们在现实中遇到困难和看到一些丑陋现象时便产生不理解、不满意、痛恨等心理上的苦恼。主要表现在以下几个方面：

(1) 学习方面。大学生在中学时代基本上是学习尖子，他们是带着“玫瑰色的理想”进入大学的，他们希望在大学也能够出类拔萃。到了大学后，强手如林，竞争激烈，要想在大学里表现得出色并非易事，这种理想与现实的落差给一些大学生造成极大的心理压力。

(2) 在职业选择方面，大学生都对自己的能力充满信心，在择业时想找一份理想的好工作，但能找到理想工作的人毕竟是少数，许多大学生面临择业时遇挫，导致心理上的冲突与震憾，如果冲突得不到妥善解决，对个体的影响很大。

(3) 自我方面，大学生对自己的期望值较高，他们不但想在所学专业方面能够出类拔萃，而且想在其他知识方面、社会实际能力方面、交际等方面能够出色发展，因此对自己非常苛刻，所追求的“理想自我”是常人难以达到的，而在实际中由于自己的努力达不到要求而感内疚、失望 往往使自己陷入极大困境。

(六) 性成熟与性心理的冲突

大学生已进入了性生理成熟和性心理趋向成熟的阶段，生理成熟带来的性能量的累积，特别容易引起他们的焦虑，一方面，生理冲动需要宣泄 而社会规范却要限制 另一方面 从小到大 成人社会通过舆论、宗教、宣传等媒体或多或少地传达“性是罪恶”的观念，从而造成青年性罪恶的意识。这样，生理冲动越强烈，负罪感也越深，造成的心理负荷也越重。

第四节 当代大学生心理健康标准

在进行心理教育的过程中，所碰到的首要问题便是确定心理

健康的标准，这是大学生心理教育工作展开的重要依据。早在 1978 年，世界卫生组织在前苏联阿拉木图召开国际会议，重点讨论了与“健康观念”有关的问题，发表了著名的“阿拉木图宣言”。特别指出健康是生理的、心理的和社会适应的完美状态，而不仅仅是没有疾病和缺陷。从此，心理健康就属于“健康”概念和范畴中重要的因素。与此同时，健康心理学作为心理学的一个重要分支，日益发挥着极其重要的作用和影响。目前被人们所普遍接受的“心理健康”标准大致包括以下具体内容：

- (1) 正常的智力发展水平；
- (2) 基本的自我认识能力；
- (3) 基本的人格协调能力；
- (4) 基本的自主与独立性；
- (5) 能够控制自己的情绪；
- (6) 基本的生活适应能力；
- (7) 基本的社会交往能力；

参照心理健康的一般标准以及我国大学生的现状，天津精神卫生中心陈仲舜先生对青年学生提出心理健康的十条标准：

- (1) 能进行正常的学习、工作和生活，并保持在一定的能力水平上；
- (2) 能与同学、老师或他人保持良好的人际关系，与人为善、团结互助；
- (3) 情绪基本稳定，对事物反应敏捷，心境能较持久地处于轻松和愉快状态；
- (4) 行为符合社会群体要求，与学生角色身份相称；
- (5) 人格完整，能客观地评价个人及外界，意志坚强，言行一致；
- (6) 与大多数人的心理意向一致，热爱集体，有浓厚的社会交往欲望；