# 1 心理健康与大学生成才

大学阶段是人才成长发展的重要阶段，大学生是高级人才的预备队。从个体发展的角度看，大学生正处于青年期向成年期的转变过程，这一发展特点决定了大学生活将是个体逐渐走向成熟，走向独立的重要历程。大学期间，每一个学生都将面临一系列的人生重大课题，如专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、就职择业准备、交友恋爱等。而这些人生课题的完成，与大学生的身心发展有着密切的关系。由于大学生的心理发展尚未完全成熟，自我调节和自我控制能力还不强，加上环境变化难以适应，因此在处理学习、工作、社交、友谊、爱情以及个人与集体的关系，个人与社会的关系等复杂的问题时，常常出现内心矛盾冲突，造成心理发展不平衡，带来不适感、焦虑感、压抑感等消极心理体验。如果这些消极心理体验长期积累得不到缓解，就容易出现心理障碍，轻则影响正常的学习与生活，重则导致心理疾病，影响今后的发展。因此，保持心理健康，优化心理素质，不仅仅是大学期间正常学习、生活的基本保证，也是促进人格完善和德、智、体全面发展的重要条件。本章将论述心理健康对大学生成才的影响，介绍大学生心理健康的标准，并提出切实有效的增进心理健康的措施。

## 1-1 心理健康与成才的关系

### 心理健康运动的兴起

心理健康是时代的课题，是现代社会进步与人类自身发展的客观要求。心理健康问题已在世界范围内得到重视和发展。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

本世纪初，美国有一位大学生叫比尔斯（C. W. Beers），1876年出生于康涅狄格州，18岁考入耶鲁大学商科就读。比尔斯与他的哥哥住在一起，他哥哥患有癫痫，俗称“羊脚疯”，发作时四肢抽搐、口吐白沫、声似羊鸣、痛苦万分，使他非常害怕。他听说此病有遗传性，总担心自己也会象哥哥一样，终日生活在恐惧、担忧、焦虑的情绪之中。终于1900年，他因精神失常，自杀未遂，被送进了精神病院。住院期间，他亲眼目睹了精神病人所受到的种种粗暴残酷的待遇与非人的生活，不胜悲愤。同时有感于社会对精神病人的歧视、偏见、冷漠。3年后，他病愈出院，立志把自己的余生献给精神病患者。他向各个有关方面呼吁，要求改善精神病患者的待遇，并从事预防精神病的活动，但响应者甚少。于是，他根据自己的亲身经历和体会，用生动的文笔写成了《自觉之心》（A Mind That Found Itself），1908年3月出版。当时美国著名心理学家，哈佛大学教授威廉·詹姆斯（W. James）给此书以高度评价，并为书作序。《自觉之心》问世后，在美国引起了轰动。康奈尔大学校长列文斯通·法兰（L. Farrand）等名人都被此书所感动，纷纷支持比尔斯。于是，1908年5月，世界上第一个心理卫生组织“美国康涅狄格州心理卫生协会”诞生了，为心理健康运动奠定了坚实的基础。比尔斯是发起人。协会的工作有5项：①保持心理健康；②防治心理疾病；③提高精神病患者的待遇；④普及关于心理疾病的正确认识；⑤与心理卫生有关机构合作。

1909年2月，在比尔斯等人的积极努力下，“美国全国心理卫生委员会”在纽约成立，比尔斯任顾问。此后，心理卫生运动不仅在美国发展迅速，而且扩展到世界各国。1930年，“第一届国际心理卫生大会”在华盛顿召开，到会3042人，代表53个国家和地区，会上成立了一个永久性的“国际心理卫生委员会”（The International Committee for Mental Hygiene）它的宗旨是“完全从事慈善的、科学的、文化的、教育的活动。尤其关于世界各国人民的心理健

康的保持和增进,心理疾病、心理缺陷等的研究、治疗与预防,以及全体人类幸福的增进”。

“心理卫生”一词的英语原是“mental hygiene”,有维护心理健康的意思。现在常用 health(健康)一词来代替“hygiene”。心理卫生和心理健康用英文都是“mental health”。心理卫生既是指一门学科,也是指一种实践活动,又是指一种心理状态,即心理健康。心理卫生学是研究人的心理健康的形成、发展、变化的规律,以及如何维护和增进心理健康的学问。

心理健康运动的兴起与普及决非偶然,它反映了社会发展的需要,也证明它符合人类自身的利益。随着现代化工业的发展,科学技术的进步,人们的生活和工作节奏大大加快,各种心理和社会的紧张刺激越来越多,对人们心身健康造成的威胁和危害也越来越大。可以说,现代社会生活中,人人离不开心理健康。

## 科学健康观的确立

### (一)健康的科学定义

心理健康是完整健康概念的组成部分。人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类自身认识的深化而不断丰富的。在生产力低下的时期,人类只关注如何适应和征服自然,维护自身的生存。其后,随着生产力水平的提高,人类开始关心身体健康,防病治病的医学科学应运而生。历史发展到现代,人类对健康的认识又发生了飞跃,不再局限于生理机能的正常、衰弱与疾病的减少。1948 年,联合国世界卫生组织(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、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。这种对健康的理解就意味着衡量一个人是否健康,必须从生理、心理、社会,行为等因素分析,不仅看他有没有器质性或功能性异常,还要看他有没有主观不适感,有没有社会公认的不健康

行为。

(二)健康的具体标准

为了加深人们对健康的认识，世界卫生组织还规定了健康的10条标准：

1. 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力，而不感到过分紧张。

2. 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔。

3. 善于休息,睡眠良好。

4. 能适应外界环境的各种变化,应变能力强。

5. 能够抵抗一般性的感冒和传染病。

6. 体重得当,身体均匀,站立时,头、肩、臂的位置协调。

7. 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。

8. 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象,齿龈颜色正常。

9. 头发有光泽、无头屑。

10. 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

从这10条健康标志可以看出,健康包括身体健康和心理健康两个方面,相辅相成,缺一不可。严格地说,没有一种病是纯粹身体方面的,也没有一种病是纯粹心理方面的。因此,我们在考虑自身的健康和疾病时,要注意身心两个方面的反应。

(三)健康观的演变

长期以来,人们对健康的传统认识存在着许多片面性。比如,一谈起健康就认为是医学的事,只注重生理健康而忽视心理健康。所以在日常生活中往往只注重锻炼身体，而不重视培养健康的心理；一有头痛脑热就往医院跑，而有了严重心理疾患却自觉不自觉地掩盖。这种片面的健康观已经带来了许多不良后果。据美国的统计资料,每4个人中有1人在其一生中将因心理方面的原因而引起生理方面的疾病；每12个人中就有1个将因心理方面的疾病而住院。美国全国的医院病床中,几乎有一半是被心理疾病患

者所占住①。在我国，根据 80 年代初全国 12 个地区精神疾病流行学调查资料显示，我国城乡重性精神病患病率为 10.54‰，轻性精神疾病患病率为 22‰②。各种心理卫生问题在人群中大量存在，严重地影响着人们的健康。事实证明了古罗马哲学家西塞罗的论断：心理的疾病比起生理的疾病为数较多，危害更烈。

随着科学技术的进步和社会的发展，建立在传统健康观基础上的生物医学模式由于人们对健康认识的深化而发生了改变，转变为生物-心理-社会医学模式，即从生理-心理-社会的角度去开展医学临床和科研工作。1988 年，F. D. Wolinsdy 在其所著的《健康社会学》一书中提出了“立体健康观”见表 1-1

表 1-1 健康模型中的 8 种健康状态的构成③

| 健康状态 | 类别 | 心理尺度 | 医学尺度 | 社会尺度 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 正常健康 | 健康 | 健康 | 健康 |
| 2 | 悲观者 | 患病 | 健康 | 健康 |
| 3 | 社会疾病 | 健康 | 健康 | 患病 |
| 4 | 忧郁症患者 | 患病 | 健康 | 患病 |
| 5 | 身体疾病 | 健康 | 患病 | 健康 |
| 6 | 自我牺牲者 | 患病 | 患病 | 健康 |
| 7 | 自乐者 | 健康 | 患病 | 患病 |
| 8 | 严重疾病 | 患病 | 患病 | 患病 |

我们从健康观的演变可以看到，科学的健康观改变了人们传统的没有疾病即健康的观念，它包含了躯体健康、心理健康、社会适应良好，健康的目标是追求一种更积极的状况、更高层次的适应和发展，是一种身心健康、社会幸福的完满状态。1978 年 9 月，国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》提出健康是基本人

①陈学诗主编，当代心理卫生，中国社会科学出版社，1992 年 2 月，2
② ③马建青编，心理卫生学，浙江大学出版社，1990 年 5 月 6、40

需要全本请访问 www.ertongbook.com

权，达到尽可能的健康水平是世界范围内一项最重要的社会性目标。

## 大学生心理健康的意义

心理健康对大学成才有着重要的影响，健康的心理是大学生接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提，是大学期间正常学习、交往、生活、发展的基本保证。如果一个人经常地、过度地处于焦虑、郁闷、孤僻、自卑、犹豫、暴躁、怨恨、猜忌等不良心理状态，是不可能在工作和生活中充分发挥个人潜能，取得成就，得到发展的。大学生心理健康尤为重要，这是因为他们所承担的和将要承担的学习任务和社会责任较为繁重和复杂，较为困难和艰苦 同时，社会对大学生的期待也更为殷切，要求更为全面和严格。大学生心理健康尤为重要，还因为他们不但具有一般青年心理不成熟的特点，而且常常对自身估计过高，家庭与社会期望过大而产生巨大的心理压力易导致心理失衡。在大学生中，有人因自我否定，自我拒绝而几乎失去从事一切活动的愿望和信心；有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或行动；有人因现实的不理想而玩世不恭或万念俱灰 有人因人际关系不和而逃避群体、自我封闭。尽管这些现象的出现是极少数，却说明了一个普遍的道理，一个人在心理健康上多一分弱点，他的成长和发展就多一分限制和损失，他的生活和事业就少一分成就和贡献。可见，大学生的心理健康对他们的品德素质、思想素质、智能素质乃至身体素质的发展都有很大的影响。

通过对清华大学获得 1992 年特等奖学金的学生心理特征研究发现，他们具有一些共同的心理特征，如心理健康水平高，表现为情绪稳定、自律性强、有较高的社会理想、兴趣广泛、性格偏外

向、人际关系协调等[①]。可见,心理健康对大学生成才影响很大。

大学生的心理健康不仅关系到大学生个人的成长，也关系到民族素质的提高,更关系到社会主义一代新人的培养,也是社会主义精神文明建设的一个重要方面。因为,崇高的理想、良好的修养、和谐的人际关系,努力工作、遵纪守法、维护社会公德是一个人心理健康的重要标志。

当代大学生面临着新世纪的挑战。未来的社会、世界范围内的经济竞争、政治斗争、综合国力的竞争,实质上是科学技术的竞争,归根到底是人才的竞争。科技的发展,经济的振兴,乃至整个社会进步都取决于人才素质的提高和合格人才的培养。心理素质是人才素质系统中的基础，同时又渗透在思想道德素质、科学文化素质、职业素质之中。心理健康是良好心理素质的基本要求。为了培养和塑造跨世纪的优秀人才,必须普及心理健康知识,优化学生心理素质,这不仅是高等教育的重要任务,也是全社会的重要任务。

## 1-2 大学生心理健康的标准

### 心理健康及界定原则

一个人的心理怎样才算健康,以什么作为心理健康的标志,这是一个非常复杂的问题。

(一)心理健康的概念

国内外学者曾就心理健康的定义与内涵从不同角度阐述过。第三届国际心理卫生大会(1946 年) 对心理健康是这样定义的:“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内,将个人心境发展成最佳的状态。”[②]

①樊富珉，郑健.优秀大学生心理特征研究.青年研究，1993年 12期
②转引自马建青主编.心理卫生学.浙江大学出版社,1990 年,44

世界心理卫生联合会还明确提出了心理健康的标志：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，过高效率的生活。

心理学家英格里士(H. B. English)，1958 年指出，心理健康是指一种持续的心理状态，当事人在那种情况下，能作出良好的适应，具有生命的活力，而能充分发挥其身心潜能。这乃是一种积极的、丰富的情况，不仅是免于心理疾病而已。

美国人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼在 50 年代初提出了心理健康者的 10 条标准，受到心理卫生界的普遍重视，并被广泛引用。这 10条标准是：①充分的安全感；②充分了解自己，并对自己的能力作适当的估价；③生活的目标切合实际；④与现实环境保持接触；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥ 具有从经验中学习的能力；⑦ 能保持良好的人际关系；⑧ 适度的情绪表达与控制；⑨ 在不违背社会规范的条件下，对个人的基本需要作恰当的满足；⑩ 在不违背团体的要求下，能作有限度的个性发挥。

综上所述，我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。

(二)心理健康的等级

心理健康与生理健康是健康概念不可分割的部分，但是心理健康的标准并不象生理健康那样具体、精确、绝对。因为心理现象是主观精神现象，它的度量很难有一个固定而清晰的界限。一般认为，心理健康是指一种持续的心理状态，个体在这种状态下能作良好的适应，具有生命的活力，能充分发挥其身心的潜能。

根据中外心理健康专家们的研究，可将人的心理健康水平大

致分为 3 个等级：

1. 一般常态心理者：表现为心情经常愉快，适应能力强，善于与别人相处,能较好地完成同龄人发展水平应做的活动,具有调节情绪的能力。

2. 轻度失调心理者：表现出不具有同龄人所应有的愉快，和他人相处略感困难,生活自理有些吃力。若主动调节或通过专业人员帮助,可恢复常态。

3. 严重病态心理者：表现为严重的适应失调，不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗可能恶化,成为精神病患者。

(三)界定心理健康标准的基本原则

界定心理健康与否应遵循 3条基本原则：

1. 心理活动与外部环境是否具有同一性。即一个人的所思所想,所做所为是否正确地反映外部世界,有无明显的差异。

2. 心理过程是否具有完整性和协调性。即人的心理活动中认识、情感、意志三个过程内容是否完整,是否协调一致。

3. 个性心理特征是否具有相对稳定性。即人的个性心理特征在没有重大的外部环境改变的前提下,人的气质、性格、能力等个性特征相对稳定,行为表现出一贯性。

由此,具体界定心理健康标准时,一般应该从环境适应能力,挫折耐受能力,情绪调控能力,社会交往能力,自我意识水平等方面提出明确的标准。

## 大学生心理健康的标准

根据处于青年中期的大学生具有的心理特征、大学生特定社会角色的要求以及心理健康学的基本理论，大学生心理健康的标准可以概括为 7 条：

(一)能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望

智力正常是人一切活动的最基本的心理条件，而大学生一般

智力都比较优秀。学习是大学生活的主要内容,心理健康的学生珍惜学习机会,求知欲望强烈,能克服学习中的困难,学习成绩稳定,能保持一定的学习效率,从学习中体验满足与快乐。

(二)能保持正确的自我意识,接纳自我

自我意识是人格的核心,指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。人贵有自知之明。心理健康的学生了解自己,接受自己,自我评价客观,既不妄自尊大而做力所不能及的工作,也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会。自信乐观,生活目标与理想切合实际,不苛求自己,能扬长避短。

(三)能协调与控制情绪,保持良好的心境

情绪影响人的健康,影响人的工作效率,影响人际关系。心理健康的学生能经常保持愉快、开朗、乐观满足的心境,对生活和未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验,但能主动调节;同时能适度表达和控制情绪,喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

(四)能保持和谐的人际关系,乐于交往

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的学生乐于与他人交往,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能分享、接受和给予爱和友谊,与集体保持协调的关系,能与他人同心协力,合作共事,乐于助人。

(五)能保持完整统一的人格品质

人格指人的整体精神面貌,人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的学生的所思、所做、所言协调一致,具有积极进取的人生观,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

(六)能保持良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人和环境的关系。心理健康的学生在环境改变时能面对现实,对环境作出客观的认识和评价,使个人行为符合新环境的要求;能和社会保持良好

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。

(七)心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相应的心理行为表现。心理健康的人认识、情感、言行、举止都符合他所处的年龄段。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

## 正确理解心理健康的标准

正确理解和运用大学生心理健康标准应注意以下几个问题：

(一)心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态。偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于已患心理疾病。因此,不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

(二)心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。在许多情况下,异常心理与正常心理,变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。

（三）心理健康的状态不是固定不变的，而是动态变化的过程。随着人的成长,经验的积累,环境的改变,心理健康状况也会有所改变。

(四)心理健康的标准是一种理想尺度,它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准，而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上作不同程度的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。

(五)大学生心理健康的基本标准是能够有效地进行工作、学习和生活。如果正常的工作、学习、生活难以维持,应该及时调整。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

## 1-3 大学生常见心理矛盾与问题

### 大学生心理健康现状

大学生作为我国社会中文化层次较高的群体,一向被认为是最健康的人群。如果仅仅从躯体健康的角度看,处于 17～18 岁到 22～23 岁的青年,又是经过多次体检而合格入学的大学生确实身体比较健康。但是,从科学的健康观出发,特别是从心理健康的角度来分析,情况就不容乐观了。大量的研究及统计表明,大学生中相当一部分人心理上存在一系列不良反应和适应障碍，有的甚至比较严重。

1987 年国家教委在昆明召开全国高校卫生保健研讨会认为，目前我国大学生发病率高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。1988 年,天津市高校体育卫生验收资料统计,全市 5万名大学生中有 16%以上存在不同程度的心理障碍，即约有 8千名大学生心理状态不良,主要表现为恐怖、焦虑、疑病、强迫、神经性抑郁症和情感危机等。1989 年 8 月,《人民日报》以“大中学生心理障碍应该引起社会重视”为题,报道了杭州市通过鉴定的“大中学生心理问题和对策研究”的软科学项目的研究成果。该课题对城乡不同类型学校 2961 名大中学生的心理卫生测查发现,16.79% 的学生存在较严重的心理卫生问题，其中大学生高达 25.39%，远远高于中学生。

许多研究表明,大学生中心理障碍发生率呈上升趋势,已经明显地影响到一部分学生的智能素质、人格成长及身体健康。北京邮电学院校医院统计,大学生中精神病、神经症和其它心理障碍的发生率已由 1980 年的 1.3‰增加到 1986 年的 40.3‰。李淑然等人对 1978～1987 年间北京市海淀区 16 所大学本科生休退学的学生进行了系统分析，发现因心理疾病而休退学的学生占休退学总数

的1/3 以上(37.97%)。从 80年代中期,精神疾病已成为休退学原因的榜首。清华大学近几年采用日本大学生人格健康问卷(UPI)对新生进行心理健康调查,发现约有 20%的学生存在心理适应问题,有近 20%的学生主动提出咨询要求。北京大学王登峰博士认为，在校大学生中出现心理障碍倾向者大约 30%～40% ,其中存在较严重心理障碍的约占 10%。由此可见,大学生的心理健康形势比较严峻,必须引起社会各方面的关注。

## 大学生的矛盾心理

从个体心理发展的角度看,大学生正处在青年中期向成人的转变。几乎所有的心理学家都承认,从青少年向成人的转变是一个相当艰巨,充满危机的时期。大学生,特别是大学新生,由于独立性的不完全，对家长有较大的依赖；对社会了解有限，过于理想化；环境突变难以适应；对自我的认识摇摆不定而难以定位等，从而心理特点上显露出一系列的矛盾与冲突。

(一)自豪感与自卑感的矛盾

在激烈高考竞争中有幸进入大学的人，往往以竞争胜利者的姿态出现,在一片赞扬声与羡慕的目光下,优越感、自豪感油然而生,挺着高高的胸脯走进大学。但是在群英荟萃、强手如林的环境下,以往的优势不复存在,学习生活中遇到小小的挫折就容易产生自卑心理。

(二)新鲜感与恋旧感的矛盾

美丽的校园、现代化的仪器、高水平的老师、新交的朋友,进入大学的学生对周围的一切有说不出的新鲜感。但随着日月的流逝，新鲜感慢慢消失。紧张的学习、激烈的竞争、单调的生活会使一些学生产生强烈的恋旧心情,思乡心切、情绪低落,怀念过去的生活和朋友,想念亲人和师长,甚至沉溺于回忆之中。

(三)独立感与依赖感的矛盾

告别了中学时代,摆脱了父母的监督和老师的约束,进入了较为自由和开放的环境,大学新生的独立意识增强,凡事想依靠自己的力量,处处想显示个人的主张。但是,由于社会经验缺乏,过去经历的影响,经济上依赖于家长,长期形成的依赖感难以摆脱,面对复杂的环境,常常心中无数,不知所措。

(四)轻松感与被动感的矛盾

在多年高考的压力下苦熬出来的学生进入大学后，卸下了沉重的包袱，有一种说不出的轻松感，思想上也就容易产生松劲情绪,想喘口气。但思想上的放松易带来学习上的被动,加上大学的学习从内容、方法到要求都不同于以往的教育,常使一些学生陷入消极被动状态。

(五)强烈交往需要与孤独感的矛盾

在陌生的环境中寻找良师益友，被人理解和接纳是大多数新生强烈的需要。但由于交往的机会较少,缺乏主动性,加之青年期的心理闭锁等特点,难以如愿以偿,同学之间不易吐露真情、交换思想,自然产生一种孤独的感觉,产生难以排解的内心冲突。

(六)理想我与现实我的矛盾

理想我是将来要实现的我，是现实我的努力方向；现实我是生活中实实在在的我,两者是不同的。当两种形象混淆起来时,就会产生矛盾。一般来讲,大学生的理想我与现实我之间一致性系数很低。因为大学生的理想我比较高。这一方面是由于社会对他们的期望很高,另一方面与他们自己优越的地位有关,往往容易使自我认识理想化或非客观化。当周围的人对自己的评价不象自己想象的那么高,就容易产生矛盾,使大学生对自我认识摇摆不定,把握不住。特别是当实现理想我的过程中遇到困难、挫折、障碍时,大学生往往会产生苦闷,抑郁等消极的自我体验。

处于转变阶段的大学生出现以上心理矛盾是过渡时期具有的正常现象,这些矛盾中同时蕴藏着转变中的真正起步。对大学生活

抱有的不切实际的幻想消失了,正视现实,勇于探索,调整情绪,重振精神使得大多数学生顺利进入新的发展阶段。但是,如果这些矛盾冲突过于激烈和持久,易导致压抑感,甚至出现心理障碍,妨碍学生的健康发展。

## 大学生常见的心理问题及反应

根据近年来历次心理健康调查的结果,大学生中心理健康状况不好或不够好的约占总数的 20%左右,虽然其中有严重心理障碍或心理疾病患者是极少数,但那些心理不甚健康或有心理不健康趋向者,以及个性特征容易诱发心理问题者,却是一个相当的数字。

大学生常见的心理问题主要表现在环境应激问题、自我认知失调、人际关系障碍、与性有关的适应不良等。环境应激问题主要在新生中表现比较突出。进入大学后,由于环境发生了改变,多数学生离开长期依赖的家长和老师,许多问题要自己独立处理,新的集体、新的生活方式、新的学习特点还不习惯,使一些学生出现适应困难,失眠、食欲不良,甚至神经衰弱;自我认知失调主要是指许多大学生在中学是学习尖子,老师表扬,家长夸奖,同学羡慕,常常体验到成功的喜悦,自我感觉良好。但到了大学,这种优越感消失了,周围高手林立,加上学习方法不适应,学习上一有波动就出现自信心下降,甚至产生自卑感,而陷入苦恼之中。

(一)大学生常见心理问题表现领域及特征

大学生在心理卫生方面出现的问题有比较集中的领域和相当共同的反应。根据我们多年心理咨询的实践,归纳如下。

从发生心理问题的领域看,主要集中在:

1. 与学习有关的心理问题

表现在考试焦虑、成绩波动过大、学习缺乏动力、专业不满意、学习负担过重等方面。一项关于学习的调查发现,由于专业学习和

竞争压力越来越大,由此而引发的心理障碍越来越多。学生中认为“时时感到一种压力和竞争”的占 72%,“常常为自己的学习成绩而担心不安”的占 60.3%。如过度的紧张、不安,导致注意力难以集中,情绪烦躁、思维钝化,以至头痛、失眠,使学习效率低落,成绩下降,继而更加紧张惶惑,心理不适越发严重,于是形成恶性循环。有些学生能力并不差,学习并不吃力,分数也不低,但“就是紧张得透不过气来”;也有些学生对考试过分担忧,以至紧张到一上考场“眼睛看着考卷,脑子里一片空白”,出现回忆困难、出冷汗等症状。在学习领域中还存在另一类现象,即对学习无兴趣、无期待、无动力、无目标,对所学专业冷淡。属于这类情况的虽不多,但非绝无仅有,而且其中一部分学生是从过度紧张的极端走向反面而放任自己。

2. 与人际关系有关的心理问题

表现为沟通不良、交往恐怖、人际关系失调、人际冲突、孤独无援、缺乏社交基本态度及技能、代沟等。如在交往方面,因自负而不屑交往,因恐惧而不能交往,从而陷入孤寂封闭的境地。也有的学生虽然主动去交往,但在对他人的认识上常有偏见、误解和过分苛求,对他人情感上缺乏同情、理解和尊重,对他人的行为挑剔、被动和矜持,所以人际关系不协调,难以为他人接受。常常听到一些学生发出“大学知音难觅”的感叹。良好的交往愿望和人际关系不协调的矛盾常常导致青年学生内心的冲突而心理失调。我国已故著名心理卫生家丁瓒先生曾指出:人类的心理适应,最主要的就是对于人际关系的适应,所以人类的心理病态,主要是由于人际关系的失调而来的。

3. 与恋爱和性有关的心理问题

表现为异性交往困难、陷入多角关系不能自拔、单相思而苦恋、失恋的痛苦、对性冲动的不良心理反应、性自慰行为产生的焦虑自责等。如有的女学生刚入学就接二连三地受到高班男生的邀

请约会,因不知该如何应付而陷入深深苦恼之中 有的学生因看到周围的人纷纷交友结伴而自惭形秽；有的学生因失恋而长期精神萎靡不振,甚至轻生。除了恋爱问题导致的心理困惑外,更沉重的心理负担是性心理方面的问题。有的学生因手淫习惯或因自认为性器官的某些缺陷而背上精神十字架,对生活失去希望。也有因周末焦虑症、难以克制的窥视欲望、倾慕同性的畸恋心理而产生种种隐秘忧虑烦恼而去心理咨询机构求助的。

4. 与求职择业有关的心理问题

表现为缺乏选择的主动性、不了解与自己个性能力相匹配的职业领域、对面试缺乏自信、过于追求功利、缺乏走上社会的心理准备等。随着高校毕业分配制度的改革,原有的计划经济体制下的毕业分配已由市场经济体制下的自主择业所代替。不少应届毕业生对这种新的变化不适应而出现种种困惑和苦恼。如有的学生面对人才市场五花八门的招聘单位与条件而不知所措，难以抉择；有的学生不知怎样才是适当的自我推荐；有的学生对社会种种现实不能正确分析，产生逃避社会的心理或过于担忧的心理。

5. 其他

如家庭关系、经济问题、出国留学、余暇生活、个性发展、人生态度等方面出现的困惑或苦恼。

综上所述，大学生常见的心理问题几乎涉及到学生生活的方方面面。

(二)不良的心理反应

以上心理问题所诱发的不良心理反应也具有共同性。主要表现为：

1. 焦虑：因担心达不到预期目标，有可能丢失有价值的东西,致使自尊、自信受到威胁的紧张不安的情绪状态。其中既有现实性的,也有神经性的,还有属于道德伦理性的。这种状态如果长期高强度地持续,会趋向焦虑性神经症,损害人的身心健康。大学

需要全本请访问 www.ertongbook.com