

21世纪 高等职业教育系列规划教材

高职院校 大学生心理健康教育

主 审 / 杨 聪

GAOZHI YUANXIAO DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编 / 王 玲

副主编 / 冉丑龙 王牛俊

刘 敏 王 蓉

贺 莎



西北大学出版社

国防心灵

图书在版编目(CIP)数据

高职院校大学生心理健康教育 / 王玲主编. —西安:
西北大学出版社, 2015. 8 (2021.1 重印)

ISBN 978-7-5604-3697-5

I. ①高… II. ①王… III. ①大学生—心理健康—健
康教育—高等教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第198169号

高职院校大学生心理健康教育

主 编: 王 玲

出版发行: 西北大学出版社

地 址: 西安市太白北路229号

邮 编: 710069

电 话: 029-88303313

经 销: 全国新华书店

印 装: 陕西向阳印务有限公司

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 22

字 数: 380千

版 次: 2015年8月第1版 2021年1月第6次印刷

书 号: ISBN 978-7-5604-3697-5

定 价: 36.00元

FOREWORD

前言

习近平总书记深刻指出，教育是提高人民综合素质、促进人的全面发展的重要途径，是民族振兴、社会进步的重要基石，是对中华民族伟大复兴具有决定性意义的事业。在党的十九大报告中，强调建设教育强国是中华民族伟大复兴的基础工程，要求全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，发展素质教育，推进教育公平，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。要求以培养担当民族复兴大任的时代新人为着眼点，发挥社会主义核心价值观对国民教育、精神文明创建、精神文化产品创作生产传播的引领作用。

当代中国社会正处于一个多变革、快节奏、高信息、强竞争的时代背景之下，人们普遍面临着极大竞争压力，当代高校大学生，作为新时代的新青年，身上担负着中华民族伟大复兴的重任，同时自身又面临着学业与就业的双重压力，心理健康对他们来说显得尤为重要。大学生通过系统学习心理健康课程，能够掌握并应用心理健康知识，培养良好的心理素质、自信精神、合作意识和开放的视野，培养学生的自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，全面提高学生心理素质，为学生终身发展奠定良好基础。

"十四五"时期，我国教育发展的外部环境和宏观政策环境已发生深刻变化，面临着新形势、新阶段、新理念、新格局、新目标、新要求。开展课程思政建设，引导青年学生坚定理想信念，树立正确的世界观、人生观、价值观，是贯彻党的教育方针、促进教学质量提升的重要切入点。

为了更好地体现新时代教育教学高质量发展目标，彰显新时代教材特征，在本次教材修订中，编写组在原有内容基础上，大胆变革创

新,除了详实丰富的课程内容,同时还配有高质量的信息化资源,解决重点和难点学习问题,满足“互联网+教育”的要求,实现线上线下同步学,提升学生的学习兴趣。同时,融入课程思政内容,实现知识传授、能力培养和价值引领的有机结合。修订后的教材,每章节通过情境导入、课程学习、延伸阅读、心理拓展、课后练习、网络课堂、网络心理咨询等模块设置,让学生充分感受从理论学习到实际体验,从实践运用到自我提升的发展变化,并逐步达到自觉运用心理健康理论和技能来指导自我实现德智体美劳全面发展的培养目标。可以说,本次修订工作,无论是从内容上还是形式上都发生了较大变化,充分体现了模块化、情景式、问题导向式教学新理念,极大提升了教材的实效性,向新形态一体化教材方向迈进了一大步。

《高职院校大学生心理健康教育》(修订版)共分十章,每一章的编写都包含有作者在高职学生心理健康教育工作中的实践经验和心得。王玲(陕西国防工业职业技术学院)编写第一章、第二章和第三章;冉丑龙(陕西国防工业职业技术学院)编写第四章、第五章和第六章;王牛俊(陕西国防工业职业技术学院)编写第七章、第八章;刘敏(陕西国防工业职业技术学院)编写第九章、第十章。视频课程录制由王玲(陕西国防工业职业技术学院)录制10讲;冉丑龙(陕西国防工业职业技术学院)录制5讲;王蓉(陕西国防工业职业技术学院)录制5讲;贺莎(陕西国防工业职业技术学院)录制5讲;刘敏(陕西国防工业职业技术学院)录制5讲。本次教材修订由杨聪(陕西国防工业职业技术学院)主审,由王玲担任主编,冉丑龙、王牛俊、刘敏、王蓉、贺莎担任副主编。

能够完成《高职院校大学生心理健康教育》一书的修订出版,首先要感谢所有的作者,大家在要求的时间内按时完成编写工作,同时也要感谢西北大学出版社的鼎力支持。本书在编写过程中参考了有关著作和研究成果,因篇幅所限未能一一注明出处,谨向原作者表示歉意。

另外,由于时间紧促,编者水平有限,书中难免存在不妥之处,恳请读者批评指正。

编者

2019年9月

微信扫一扫

在线心理测试



SCL-90量表



伯恩斯焦虑量表



自我意识量表



挫折承受力测试



学习方法量表



情绪情感心理测试



人际关系综合诊断量表



抑郁自测量表



恋爱观测试量表



霍兰德职业兴趣测量表

微信扫一扫

《高职院校大学生心理健康》微课



第1章 大学生
心理健康概述



第2章 生命教育
与心理危机应对



第3章 大学生
的自我意识



第4章 大学生
的人格发展



第5章 大学生
情绪管理



第6章 大学生
的人际交往



第7章 大学生挫折
应对与压力管理



第8章 大学生
学习心理



第9章 大学生
的恋爱心理



第10章 大学生
网络心理

CONTENTS

目录

CONTENTS

目录

第一章 大学生心理健康概述	(1)
第一节 健康与心理健康	(2)
第二节 大学生的心理健康教育	(14)
延伸阅读	(24)
心理拓展	(28)
课后作业	(34)
第二章 生命教育与心理危机应对	(35)
第一节 生命及生命教育	(36)
第二节 大学生心理危机及其干预	(51)
第三节 大学生心理咨询	(61)
延伸阅读	(68)
心理拓展	(69)
课后作业	(72)
第三章 大学生的自我意识	(73)
第一节 自我意识概述	(74)
第二节 大学生自我意识的发展	(80)
第三节 大学生健康自我意识的培养	(92)
延伸阅读	(99)
心理拓展	(100)
课后作业	(104)
第四章 大学生的人格发展	(105)
第一节 人格概述	(106)

第二节 大学生的人格发展·····	(113)
第三节 塑造大学生健康人格·····	(121)
延伸阅读·····	(128)
心理拓展·····	(132)
课后作业·····	(138)
第五章 大学生的情绪管理·····	(139)
第一节 情绪情感概述·····	(140)
第二节 大学生的情绪情感·····	(156)
第三节 大学生情绪情感的自我调节·····	(162)
延伸阅读·····	(175)
心理拓展·····	(178)
课后作业·····	(181)
第六章 大学生的人际交往·····	(183)
第一节 人际交往概述·····	(184)
第二节 大学生的人际交往·····	(193)
第三节 大学生人际交往的障碍和调适·····	(198)
延伸阅读·····	(209)
心理拓展·····	(212)
课后作业·····	(214)
第七章 大学生的挫折应对与压力管理·····	(215)
第一节 逆境与逆商·····	(216)
第二节 大学生常遇挫折类型及形成原因·····	(222)
第三节 挫折应对策略·····	(228)
第四节 压力与压力管理·····	(232)
延伸阅读·····	(238)
心理拓展·····	(241)
课后作业·····	(247)
第八章 大学生的学习心理·····	(249)
第一节 学习的基本概念和理论·····	(250)
第二节 大学生学习心理特点及常见心理困扰·····	(260)
第三节 健康学习心理的培养·····	(278)
延伸阅读·····	(281)

心理拓展·····	(285)
课后作业·····	(287)
第九章 大学生的恋爱心理·····	(289)
第一节 大学生恋爱的概念及理论·····	(290)
第二节 大学生恋爱的特征与问题·····	(295)
第三节 恋爱心理调适方法·····	(302)
延伸阅读·····	(306)
心理拓展·····	(308)
课后作业·····	(315)
第十章 大学生的网络心理·····	(317)
第一节 网络的概念及特征·····	(318)
第二节 网络对大学生心理的影响·····	(322)
第三节 网络心理问题及调适方法·····	(329)
延伸阅读·····	(339)
心理拓展·····	(339)
课后作业·····	(341)
参考文献·····	(342)

第一章 大学生心理健康概述

情境导入

晓兰，某重点大学大一新生。中学时期受到父母无微不至的照顾，使得她生活自理能力较差。虽然以优异的高考成绩顺利地考入大学并在校住宿，但晓兰却感觉到压力之大：不会洗衣服，只能周末背回家；不会整理生活用品，宿舍里她的床铺总是被批评脏、乱、差；和同学相处也不尽如人意；甚至令她引以为豪的学习也不像之前那么突出了。渐渐地她变得情绪低落、失眠、食欲不振，上课也不能集中注意力，每天都无精打采。去医院检查身体，确认躯体没有疾病。然而晓兰始终无法调整好自己的状态，对大学生活失去了兴趣，入学还不到半年就办理了退学。

现代生活中，心理健康至关重要。大学生担负着祖国的未来，肩负着实现中华民族伟大复兴的历史重任，保持一个健康的自我是大学生实现这一重任的基础。是否拥有健康的心理成为大学生能否提高全面素质的重要因素。

人的心理现象复杂多样，人为什么会有不同的心理活动，会有不同的行为，怎么样了解人的心理？为什么有的人整天乐呵呵，而有的人总是愁眉苦脸，沉默寡言？大学生如何维护心理健康，保持积极乐观的心态，顺利完成学业，达到自我实现？本章将介绍心理健康的基本概念和大学生心理健康的标准，以及大学生实现心理健康的途径和方法。

第一节 健康与心理健康

一、健康

(一) 健康新概念

1. 现代人的健康观

传统的健康观，认为躯体没病就是健康，因此健康问题应该是医生的事，表现在日常生活中，人们也只注重锻炼身体，忽视心理卫生的保健。

中国古代医学中就强调七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）失调导致生病，《素问·阴阳应象大论》写道：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”就是指由于七情失调，从而引起阴阳失衡，气血不和，经络阻塞，脏腑功能失常而患病。

随着时代的发展，生活节奏的加快，竞争的加剧，都市化的生活等的精神刺激，不恰当的生活方式、行为和环境因素，都可以导致疾病的发生；许多疾病根源于有害的心理和社会因素。

过去从医学的角度认为引起疾病的原因仅仅是生物的因素，即“生物医学模式”，1977年，美国罗彻斯特大学教授恩格尔提出了“生物—心理—社会医学模式”的最新理论。

世界卫生组织的报告中指出：在年满20岁的成年人口中抑郁症患者正以每年11.3%的速度在增加。近20年来呈迅速增长趋势，全球约有5000万人患有此病。

根据上海市精神卫生研究所的调查，在1300万人口的上海市已有逾75万各类精神、心理障碍症患者。他们大多是工作、学习、生活压力过大、长年超负荷运转的青年人，其中大学生中的发病率高达25%。

世界精神病协会的专家认为，从疾病发展史来看，人类已经从“传染病时代”、“躯体疾病时代”进入到“精神疾病时代”。

如果说心理卫生在20世纪初的发展是以改善精神病患者的待遇、防治心理

疾病为主要目的，那么随着社会的发展以及人类对自身认识的不断深化，人们对健康的概念又赋予了新的含义。

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，而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态或完全安宁。

1989年联合国世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”21世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美整合。在这一新概念中，以生理健康为物质基础一并发展心理健康与良好的社会适应，道德健康则是整体健康的统帅。

2. 衡量健康的四个层面

(1) 躯体情况。包括身体发育是否良好，是否有生理疾病或缺陷等，这是健康概念的基础。

(2) 心理发展状态。包括是否有心理疾病，是否有持续的、积极的心理状态等。

(3) 社会适应程度。包括掌握多少生活知识和技能，是否有正确的生活目标，能否遵守社会生活规则，顺利融入社会群体，承担社会角色，适应社会生活等。

(4) 道德文明水平。包括道德认知水平和道德行为状况等，道德健康的最高标准是无私奉献，最低标准是不损害他人。

(二) 健康新内涵

随着社会的进步和医学科学的发展，人们对健康含义的理解越来越深刻，世界卫生组织又提出了健康的十条新内涵。

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

(2) 处事乐观，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) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重适当，身材匀称，站立时头、肩、臀位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

- (8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发有光泽、无头屑。
- (10) 肌肉和皮肤有弹性，走路感觉轻松。

二、心理健康

(一) 心理健康的概念

心理健康的概念有广义和狭义之分。广义的心理健康，指一种高效而满意的、持续的心理状态。狭义的心理健康，指人的基本心理活动的过程与内容完整协调一致，保持一种良好的心理状态功能。

在心理学中，心理健康指的是一种持续的相对稳定的心理状态。在这种状态下，个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应，并能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。

心理健康的概念中包括了哪几方面的意思？如何来理解心理健康的含义呢？

(1) 心理健康的动态性。心理健康既然是对人的心理状态的描述，那么这种所谓健康的心理状态并不是绝对的、一成不变的，而是相对的，会起伏和波动。即便是完全没有任何心理问题的人，其心理状态也不是保持在一个完美或者较为完美的水平上没有变化，而是能够通过不断的调整，将自我的心理状态保持在一个相对稳定、相对较为理想的水平上。

(2) 心理健康的平衡性。既然心理健康是动态变化的，而人的心理状态可能随时都会发生一些细小的甚至明显的变化，那么是不是说，当心情落入低谷的时候，我们的心理就处于不健康状态呢？心理健康中的平衡指的是一个人具有调节自己心理状态平衡的能力，即便在某些时候会觉得状态糟糕，但是能够在一定时间内通过自我调节恢复到一个正常的水平，这样的人就是具备心理平衡能力的人。

(3) 心理健康的功能性。心理健康的功能性指的是一个心理健康的人，是具备一定的社会功能的，比如，能够正常地与人交流，能够生活自理，能够良好地进行学习、工作。总之，从整体上来看，心理健康的人能够较为良好地应对社会生活，小到穿衣吃饭、与人交流，大到升学、就业等方面，都能够适应良好，这是一个心理健康的人所具备的社会功能。

（二）心理健康的标准

1. 心理健康的标准

心理健康的标准，是最高标准与最低标准的辩证统一。

近年来，心理健康标准问题一直是人们关注的焦点问题。心理健康的标准是心理健康概念的具体化和操作化，是评价心理健康的一系列准则。心理健康标准问题既是心理健康研究领域中的一个十分重要的基本理论问题，也是心理健康教育实践中亟须解决的理论问题之一。但由于心理健康标准问题涉及面既广又复杂，迄今为止，学者们仍未达成一致意见。下面我们将介绍几种心理健康的标准：

第三届国际心理卫生大会提出心理健康的标准是：

- (1) 身体、智力、情绪十分协调。
- (2) 适应环境，人际交往中能彼此谦让。
- (3) 有幸福感。
- (4) 在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

郭念锋在其所著《临床心理学概论》一书中提出，从心理活动强度、心理活动耐受力、周期节律性、意识水平、受暗示性、康复能力、心理自控力、自信心、社会交往、环境适应能力等十个方面判断心理健康的水平。

著名心理学家马斯洛（Maslow）和密特尔曼（Mittelman）曾提出人的心理是否健康的10条标准：

- (1) 是否有充分的安全感。
- (2) 是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的行为。
- (3) 自己的生活理想和目标能否切合实际。
- (4) 能否与周围环境事物保持良好的接触。
- (5) 能否保持自我人格的完整与和谐。
- (6) 能否具备从经验中学习的能力。
- (7) 能否保持适当和良好的人际关系。
- (8) 能否适度地控制和表达自己的情绪。
- (9) 能否在集体允许的前提下，有限地发挥自己的个性。
- (10) 能否在社会规范的范围内，适当地满足个人的基本要求。

2. 大学生心理健康的标准

大学生健康心理学是研究大学生心理健康的形成、发展、变化的规律，以及如何维护和增进大学生心理健康的科学。为了有利于我们更具体、更深入地明确

大学生健康心理学的研究对象，我们首先要了解大学生心理健康的标准。

大学生是处于青年中期的、具有一定知识层面的特殊群体，参照心理健康的一般标准，我国大学生的心理健康标准有如下八条：

(1) 具有旺盛的求知欲和浓厚的学习兴趣。

大学生的智力水平一般都比较优秀，学习是大学生活的主要内容。具有健康心理的大学生目标明确，学习热情高，精力旺盛，朝气蓬勃，不畏艰难，孜孜不倦，在学习中经常体验到满足与快乐。而“六十分万岁，多一分浪费”的大学生终日懒洋洋，糊里糊涂混日子，体验不到成功的喜悦。

(2) 具有独立生活的能力。

独立生活的能力体现了一个人的生存能力，在竞争的时代，在当今众多选择的面前，要有独立处理自己的生活的能力，要学会自己做决定。不会做决定，则做事唯唯诺诺，缺乏独立性。

(3) 具有正确的自我意识，能悦纳自我。

自我意识是人格的核心，是人对自己以及自己与周围世界关系的认识与体验。健康的心理，应该是自我评价客观，能够接纳自我，不苛求自己，既不妄自尊大而做力所能及的事情，也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会，自信乐观，理想我和现实我达到完美的统一。著名心理学家张厚粲教授 2001 年在北京师范大学“5·25”大学生心理健康节开幕式上引用全国政协委员讨论时的一句话：“高就高，不弯腰；矮就矮，有光彩；胖就胖，不走样；瘦就瘦，精神够；老就老，脑筋好；少就少，能创造。”说明心理健康就是了解自己并悦纳自己。

(4) 具有完整统一的人格品质。

人格是个人比较稳定的心理特征的总和，人格完整是指构成人格要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面均衡发展，不存在明显缺陷，有积极进取的人生观，并以此为中心，有效地支配自己的心理行为。

(5) 具有协调和控制情绪的能力，心境良好。

良好的心情使人经常保持愉快、开朗、自信、乐观、满足的心情，对生活充满希望。心理健康者在痛苦、忧伤等不良情绪袭来时，善于调整并保持情绪的稳定，保持与周围的平衡。

(6) 具有良好的适应和改造环境的能力。

对环境的适应和改造的能力，是受一个人的生活态度决定的。心理健康的人，能在环境改变时正确面对现实，对环境做出客观正确的判断，不怨天尤人；能与社会保持良好的接触，使自己的思想、行为与社会协调一致。

(7) 具有良好的人际交往能力, 人际关系和谐。

良好的人际关系是心理健康的润滑剂, 人际关系和谐的人有安全感和幸福感。健康的人善于与他人接触, 以乐观豁达, 宽容理解的心态与人相处; 能够正确处理个体与群体的关系, 有独立的人格和积极助人的精神。

(8) 具有符合年龄特征的心理行为。

不同年龄阶段有不同的心理行为, 心理健康者应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征, 如果严重偏离, 就是不健康的表现。

(三) 什么是心理异常

心理异常, 是在大脑生理生化功能障碍和人与客观现实关系失调的基础上产生的对客观现实的歪曲的反映。心理异常一词是对许多不同种类的心理和行为失常的统称。其表现可以是严重的, 也可以是轻微的, 人们在日常生活中常用精神病、变态行为、情绪障碍这样的词来对此加以描述和区分。

心理异常的实质, 就是异常心理的原因、机理和心理结构问题。心理异常是大脑的结构或机能失调, 或者人对客观现实反映的紊乱和歪曲, 既反映了个人自我概念和某些能力的异常, 也反映为社会人际关系和个人生活上的适应障碍。

要清晰地判别正常心理和异常心理, 不是一件容易的事情。首先, 异常心理与正常心理之间的差别常常是相对的, 两者之间在某些情况下可能有本质的差别; 但在更多的情况下, 又可能只有程度的不同。其次, 异常心理的表现受多种因素的影响, 诸如生物因素、心理状态、社会环境等, 所取的角度不一样, 标准也就不一样了。其三, 单纯的心理问题目前并没有什么仪器可以检查化验, 全靠专业人员的临床经验进行主观判断。

目前, 最常用的区分心理正常与异常的标准主要有以下几种:

1. 自我评价标准

如果认为自己有心理问题, 这个人的心理当然不会完全正常, 但一般不可能存在大问题。心理基本正常的人, 完全可以察觉到自己心理活动和以前的差别、自己的心理表现和别人的差别, 等等。如果不认为自己有心理问题, 这并不能证明当事人就正常, 具体请看第四个标准。这种自我评价在精神科叫自知力, 属于中国精神疾病诊断标准第3版(CCMD-3)的严重程度标准之一。

2. 心理测验标准

心理测验通过有代表性的取样、成立常模样本、检测信度、检测效度和方法的标准化, 才能形成测评量表, 可以在一定程度上避免专家看法的主观化, 但

是，心理测验也存在误差，目前并不能代替医生的诊断。

3. 病因病理学标准

这种标准最客观，是将心理问题当做躯体疾病一样看待的医学标准。如果一个人身上表现的某种心理现象或行为可以找到病理解剖或病理生理变化的依据，则认为此人有精神疾病。其心理表现被视为疾病的症状，其产生原因归结为脑功能失调。这一标准为临床医师们所广泛采用，但是诊断范围狭小，对于像神经症和人格障碍则无能为力。中国精神疾病诊断标准第3版（CCMD-3）也采纳了病因病理学分类标准。

4. 外部评价标准

人的心理活动总是表现在生活的各个方面，如果大家都认为某个人有问题，一般就是正确的。即使旁边人没有看出来，专业人员也可以通过各种表现判断当事人是不是有问题，专家对症状的分析就形成症状学分类标准，目前的中国精神疾病诊断标准第3版（CCMD-3）主要是按照症状学分类的。

5. 社会适应性标准

在正常情况下，人体维持着生理心理的平衡状态，人能依照社会生活的需要，适应环境和改造环境。因此，正常人的行为符合社会的准则，能根据社会要求和道德规范行事，亦即其行为符合社会常模，是适应性行为。如果由于器质的和功能的缺陷使得个体能力受损，不能按照社会认可的方式行事，致使其行为后果对本人或社会不适应的时候，则认为此人有心理异常。这里正常或异常主要是与社会常模比较而言的，在目前的中国精神疾病诊断标准第3版（CCMD-3）之中放在严重程度标准一项——即社会功能。

三、心理学概述

（一）心理学的基本概念

心理学是研究人的心理现象及其发生发展规律的科学。人的心理现象是复杂而又丰富多彩的。心理现象不同于物质现象，它没有形状、重量等，因此历来被看做是一种不同于其他现象的特殊现象。但是，每个清醒的人无时无刻不在进行着心理活动，感受到自己的心理活动。

心理学（psychology）源于西方的哲学，西方哲学起源于两千多年前的希腊。自苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等人始，历代哲学家的思想中，都把“心”

的探讨视为哲学上的问题之一。直到 19 世纪中叶，因受生物科学发展的影响，心理学遂脱离哲学，逐渐成为一门独立的学科。到 19 世纪末，心理学一度被界定为：心理学是研究心理活动的规律的科学。到 20 世纪 20 至 60 年代，行为主义心理学派认为：心理学是研究行为的科学。70 年代以后，随着心理学的发展，心理学界大多认为：心理学是对行为与心理历程的科学研究。

心理学是研究人的心理现象及其发生发展规律的科学，它的主要研究内容包括心理动力——心理过程——心理状态——心理特征既相互独立又相互联系的四个方面：

1. 心理动力

心理动力决定个体对现实世界的认知态度和对活动对象的选择与指向，它主要包括动机、需要、兴趣和世界观等心理成分。

(1) 动机：人的各种活动，都是在一定的动力推动下进行的。这种推动人进行活动，并使活动朝向某一目标的动力，就是人的活动动机。它使个体产生一定的行为并指向特定的对象，并在活动的过程中不断调节行为的强度、持续时间，最终达到预定的目标。

(2) 需要：它是个体进行活动的基本动力，是个体积极性的源泉。人有生理的需要，也有社会的需要；有物质的需要，也有精神的需要。人有了需要就会产生求得需要满足的动力即动机，并产生相应的行为。

(3) 兴趣：是个人对事物、世界好奇而进行探索认知的需要，促使一个人产生探索认知的行为。

(4) 世界观：是个体对客观世界的总体看法与基本态度，决定一个人行为的基本方向。

2. 心理过程

心理活动过程包括认知过程、情绪（情感）过程和意志过程三个方面，它们从不同的角度能动地反映着客观事物及其相互关系。

(1) 认知过程。认知过程是个体认识世界、获取并运用知识的过程，包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等。人对客观世界的认识始于感觉与知觉，将感觉知觉所获得的知识经验贮存在人们的头脑中，并在需要时再现出来，这就是记忆。人不仅能直接感知个别、具体的事物，认识事物的表面联系和关系，还能运用头脑中已有的知识经验去间接地、概括地认识事物，揭露事物之间的本质联系和内在规律，这就是思维。人对客观事物在脑中形成的形象进行加工改造，从而产生新形象的过程，即为想象。

(2) 情感过程。在认识客观世界的同时，人还会对事物产生一定的态度，

引起满意、喜爱、厌恶、憎恨等主观体验，这就是情绪（情感）。它是人对客观事物是否符合自己的需要而产生的态度体验。凡是符合人的需要的客观事物，就会使人产生积极肯定的情绪，反之则产生消极否定的情绪。

（3）意志过程。人和动物不同的是，人不仅能认识世界并对之产生肯定或否定的情绪，而且能调节自己的活动并有目的、有计划地改造世界。心理学把人自觉地确定目的、并为实现目的而克服困难、有意识地支配和调节自己行为的心理过程，叫意志过程，表现为激励个体去从事达到目的所必需的行为和抑制与预定目的不相符合的行为两个方面。

上述三者在现实生活中总是紧密联系、相互作用的。一方面，认知决定人的情绪和意志，“知之深，爱之切”，认识到学习的重要性才会付出意志努力；另一方面，情绪和意志又影响人的认知，如“情人眼里出西施”就是情绪对认知的影响，坚强的意志能促进人认知的积极性，并取得良好的认知成效。情绪可以加强或减弱意志，而意志也可以控制情绪。

3. 心理状态

心理状态是人的心理活动在一段时间里出现的相对稳定的持续状态，其持续时间可以是几个小时、几天或更长一些的时间。它既不同于动态的心理过程，也不同于静态的心理特征。例如，在感知活动时可能会出现聚精会神或漫不经心的状态；在思维活动中可能会出现灵感或刻板状态；在情绪活动时可能会产生某种心境、激情或应激的状态；在意志活动时可能会出现犹豫或果敢的状态等等。

人反映客观现实的心理活动，总是由注意状态相伴随。注意作为一种比较积极的心理状态，使人的心理活动指向和集中在一定的对象上，并使人对被注意的事物进行清晰的反映。没有注意的作用，人就无法清晰地认识事物，也无法准确而迅速地完成各种活动。

4. 个性心理特征

个性心理特征是人们在长期的认知、情绪和意志活动中形成的稳固而经常出现的心理特性，主要包括能力、气质和性格。

（1）能力是人顺利地完某种活动所必须具备的心理特征，体现着个体活动效率的潜在可能性与现实性。

（2）气质是指表现在人的心理活动动力方面的特征，如心理活动速度、强度、稳定性、灵活性等，这些特征与生俱来，很少受个人活动的目的、动机和内容的影响。

（3）性格是人对现实的稳固的态度和习惯化的行为方式。气质与性格有时

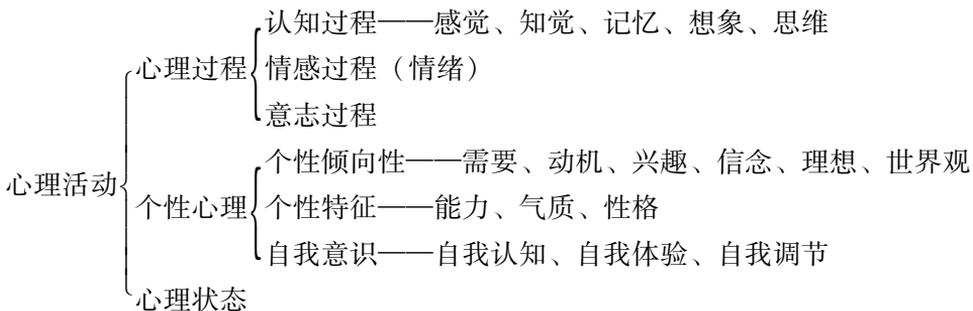
也统称为人格。正是这些心理特征，使一个人的心理活动与其他人的心理活动彼此区别开来。

人的心理系统的上述四个方面总是彼此密切联系、相互作用的，反映了心理现象的发生、发展过程及其规律。

人内在的心理与外在的行为有着密切的对应关系，我们不仅可以根据所给予的刺激来预测人的行为，也可以根据所表现出来的行为来推测人的心理。因此，心理学家在研究人内在的心理现象时，往往也研究人外在的行为反映，并通过探讨心理与行为的关系，来全面准确地理解人的心理活动及其规律。因此，心理学有时也叫做行为科学，即通过对行为的客观记录、分析和测量来揭示人的心理现象的规律性。

心理学除了研究人的意识外，还研究人的无意识。人的绝大多数活动是有意识支配的，也有一些是无意识的（如笔误、做梦等）。通过对意识和无意识的研究，能更全面地把握人的心理现象。

人的心理活动结构如下：



心理过程、个性心理和心理状态既有区别又是密切联系的。个性心理和心理状态是在个体的心理过程中形成和表现出来的；反过来认知、情感和意志活动也受个性心理和心理状态的影响和制约。个性心理和心理状态之间也有密切联系。个性心理是个体经常、稳定的特征，心理状态是相对可变的、流动的。如果某类心理状态（如漫不经心）经常反复出现，并且持续时间越来越长，那么这种心理状态就会转化为这个人的个性心理（粗心大意的人格特征）。而个性心理又会影响心理状态。如内向、顺从的人受到挫折时多半会产生内疚、自责等心理状态，而机灵活泼、自信心强的人对挫折往往是泰然自若。

（二）心理学研究的范围

心理学研究的范围非常广泛。心理学有许多分支，按理论门类分有：普通心理学、发展心理学、学习心理学、认知心理学、人格心理学、社会心理学、变态

心理学、生理心理学、动物心理学和实验心理学等。

按应用门类分有：教育心理学、咨询心理学、临床心理学、工业心理学、商业心理学、法律心理学、广告心理学、心理测量学、管理心理学、健康心理学等。普通心理学是所有心理学科的基础理论。

（三）心理活动的实质

无论人的心理是多么复杂多样，它的本质都是共同的。科学地理解人的心理的实质，是学习心理学必须首先明确的基本观点。心理活动尽管是人人具有并为大家所熟悉的，但是对它的实质却有各种说法。例如，有人把心理看成是虚无缥缈的、至高无上的灵魂活动的结果；有人则庸俗地认为人脑产生心理如同肝脏分泌胆汁一样；有人认为心脏是心理活动的器官，理由是人的情绪平静时心脏跳动正常，情绪激动时心脏跳动加快。以上种种观点都是不正确的。关于心理活动的实质及特点的科学观点是：心理是脑的机能，即任何心理活动都产生于脑，所有心理活动都是脑的高级机能的表现；心理是对客观现实的主观反映，即所有心理活动的内容都来源于外界，是客观事物在脑中的主观反映。

1. 心理是脑的机能

生理心理学和神经生理学研究表明，动物在进化中产生了神经结构这一物质基础之后，就有了心理机能；而且随着进化，动物愈高等，脑的结构愈是复杂化，心理活动亦相应愈发展和复杂。

随着脑的发育和复杂化，心理也相应发展。人在出生时，虽然已经具备了人所特有的解剖生理机制，为以后的心理发展提供了可能性，但还没有成熟。只是随着脑的发育成熟，心理活动才丰富起来。如脑的重量变化，新生儿为 390 克，8~9 个月的婴儿为 660 克，2~3 岁的幼儿为 900~1011 克，6~7 岁的儿童为 1280 克，9 岁的儿童为 1350 克，12~13 岁的少年的脑平均重量已经和成人差不多了，达到 1400 克。随着脑的重量的增加，人的心理也由最初的听觉、视觉发展起来，逐渐产生了知觉和表象，后来又产生了言语和思维；而无脑畸形儿生来就不具有正常的脑髓，因而不能产生思维，最多只能有一些最低级的感觉，如关于饥渴的内脏感觉等。这些都证明了大脑的先天发育与健全是人的心理发生与正常发展的物质基础。脑的生理研究证明，任何一种心理活动都和脑的一定部位有关。临床观察发现，任何脑部位的损伤，在其生理机能变化的同时也发生心理变化。现在，我们已能用脑电图来记录脑中产生的生物电流从而判断人的心理状态的变化。例如，人在思维的时候，大脑会发生脑电波的变化。人脑受到损伤，就

不能进行正常的心理活动；脑的某一部分受到损害，与之相应的某种心理活动就受到阻碍。例如，大脑的额叶损坏就会引起智力的降低和性格的破坏，使一个本来温和宁静、有理智的人变成粗野急躁、不能自制的人。以上表明：脑是心理的器官，心理是脑的产物，心理是脑的机能。离开脑这一物质基础，任何心理现象都不会发生。

2. 心理是对客观现实的主观能动的反映

从物种进化、个体发育、生理研究、临床观察都说明心理活动是脑的高级机能的表现，任何心理活动都产生于脑。但是脑不能独立地产生心理，必须在客观事物作用于它时，才能实现反映机能，产生心理。

(1) 人的心理是在人的活动过程中，通过人与客观现实相互作用产生和发展的。

人脑产生心理是自生自发的吗？不，人脑不是从母胎里就自然地带来了心理活动的。如果一个人脱离了社会生活，失去了社会实践的机会，是不可能心理活动的。

例如，1920年，印度人辛格，有一次在狼窝里发现两个小女孩，小的约2岁，很快死去了。大的约8岁，取名为卡玛拉。卡玛拉返回人间时用四肢行走，用双手和膝盖着地歇息，不会用手吃饭、喝水。她害怕强光，夜间视觉敏锐，每天夜里像狼一样嚎叫，拒绝穿衣服及盖毯子。经过辛格的照料和教育，她两年学会了站立，四年学会了六个单词，六年会走，七年会走了45个单词，同时学会了用手吃饭，用杯喝水，到17岁临死时只有相当于4岁儿童的心理发展水平。由此可见，尽管卡玛拉有人脑这一物质基础，但她长期生活在狼群里，失去了在人类社会生活环境中劳动及与人交往的机会，因此就不会有人的正常心理功能。

人类长期的生活实践证明：人只有在现实的社会生活的种种实践活动中，外界的事物作用于感觉器官，传达到脑，引起脑的生理活动才能产生和发展心理。感觉、思维、意志、兴趣等一切心理都是客观世界对人的影响，通过脑的活动而产生的反映。离开了客观现实对脑的作用，离开了由此而引起的脑的反映活动，就谈不上心理的产生。例如，简单的吃饭、喝水，也是由于机体的物质需要、通过头脑而知觉到饥渴和饱足的心理活动。又如，“举头望明月，低头思故乡”的诗情画意，乃是月亮和故乡的客观景物通过诗人李白的头脑，引起回忆和想象而反映出来的思想感情。总之，心理意识是客观世界的反映，客观世界是心理意识的源泉。

(2) 心理活动还是对现实的一种主观反映，是人主动地、有选择地对外界

反映的结果。

客观事物是心理的源泉，脑的机能在于反映客观事物并在头脑中形成主观的印象。现实中有老虎，脑中才有老虎的印象；现实中有牡丹花，脑中才有牡丹花的印象。实质上，人的情感、兴趣、信念、能力、性格等，也都是客观世界的反映，只是反映形式不同而已。

人脑对客观世界的反映不像录音机和录像机那样直接地复写。人的心理意识具有主观能动性。其特点表现在以下两个方面：首先，人们已有的知识经验、个性特点和当前心理状态等在反映事物中起重要作用，它们影响着反映，使反映带有个人主观特点，形成人与人之间的个别差异。例如对同一事物，不同的人会有不同的评价，即使同一个人对同一事物在不同的时间、地点、条件下也会有不同的反映。其次，人的心理活动对自己的行为，对实践活动有支配和调节作用。马克思说过：“……蜜蜂建筑蜂房的本领，使人间的许多建筑师感到惭愧。但是，最蹩脚的建筑师从一开始就比最灵巧的蜜蜂高明的地方，是他在用蜂蜡建筑蜂房以前，已经在自己的头脑中把它建成了……”这说明人不像动物那样消极被动地去适应环境，仅仅满足生物本能的需要。人能在知识、经验、需要、动机、愿望的推动下，按照计划和方案，有目的地改造自然，改造社会，创造物质财富和精神财富，满足自己的各种需要。

第二节 大学生的心理健康教育

一、大学生心理健康现状及常见的心理问题

（一）大学生心理健康现状

大学生心理健康已经渐渐成为社会关注的焦点，一些大学生因心理问题休学、退学的不断增多，自杀、凶杀等一些反常或恶性事件不时见诸报端，2002年初发生的刘海洋硫酸伤熊事件和2004年初发生的马加爵杀人案，使社会对大学生心理健康的关注达到高潮。人们不禁要问——现在的大学生怎么了？！

1. 大学生心理发展的总体趋势是健康的

目前,我国大学生的心理健康状况是呈“中间大,两头小”的正态规律分布的。一般说来,人的心理健康状况分为常态、轻度失调(心理健康问题)和病态三种。我国在校大学生心理健康状况还是以常态为主,表现为活泼开朗、精力充沛、求知欲强,对未来充满信心等。但就是这类人群,偶尔有点小情绪,这也是正常的。也就是说,大多数大学生的心理是健康的,这是主流。

2. 大学生心理健康的主要问题是成长和发展中的矛盾

大学生群体中大部分人心理是比较健康的,有一般心理困扰如恋爱、学习、交往问题的占20%~30%,对正常学习生活明显产生影响、有严重困扰的约占7%~8%,患精神疾病的不到1%。绝大部分学生不是心理障碍,而是走向成熟成长过程中出现的心理困扰,如果主动关注、及时调节、加以引导,这些成长中的问题是可以克服的。

3. 各年级学生心理健康存在差异

一年级主要是新生适应不良问题,如人际关系、生活、学习方法等的不适应。二年级学生的心理问题最多,如人际关系问题、恋爱问题、评定奖学金问题;心理问题发生率在大学各年级中最高。三年级恋爱情感问题比较突出,升本、就业压力提前,未来规划、职业选择等问题也比较突出。是继续升学还是工作,如何选择领域、职业?高年级同学在思考自己的前途,由此产生困惑。

4. 大学生是心理障碍的高发人群

大学生成长阶段是人生的特殊、迷惘期,大学生正进入成年人的社会角色,但对社会、家庭而言,因其经济不独立,实际仍是“未成年人”,面临学业、就业、学费等压力及人际关系、爱情等成长的烦恼和困惑,容易角色错位。大学生心理障碍常表现为偏执、自负、多疑、焦虑、冷漠、狭隘与狂妄。近几年来,国内许多大学应用《SCL-90症状自评量表》对大学生的心理障碍进行测查,发现该量表测试的10项因子中,除躯体化一项外,其他各项因子都显著高于国内成年人的常模。这些测查结果都认为,大学生是心理障碍的高发群体。在校大学生中出现心理障碍倾向者的比例约有30%~40%,其中存在较严重心理障碍的大学生约占学生总数的10%左右。北京、江苏、江西、山东、广东、上海等省市的一些高校对大学生心理素质状况的跟踪调查表明,大学生中有抑郁、焦虑、社会恐惧、自卑、过分依赖、神经衰弱等心理疾病的人数要高于一般的社会青年,这说明大学生是心理障碍高发人群。江西省仅1999年1月至10月,大学生因心

理问题导致的恶性事件是1996年的3倍。2004年2月发生的云南大学学生马加爵杀害4名同学的恶性案件,是大学生心理障碍的极端表现。这些情况表明,我国大学生存在心理问题的形势是严峻的,对于部分学生来说,形形色色的心理问题直接影响他们学业的顺利完成。

(二) 大学生常见的心理问题

大学生常见的心理问题主要表现在环境适应问题、学业压力引起的焦虑、人际关系障碍、与恋爱和性有关的心理困扰、与择业求职有关的心理困扰等。

(1) 环境适应问题。在大一新生中较为常见。当代大学生为了在激烈的高考竞争中取胜,几乎全身心投入学习,一旦从中学到大学的环境发生了改变,离开了长期依赖的家长和老师,面对新的集体,新的生活方式,新的学习特点,一些学生出现了独立与依赖的矛盾。有的学生来到这个新的环境后,会发现原先的预期与现实的大学生活存在较大的差距:他们有的在学习上存在困难,有的对专业的满意度不高,有的缺乏独立生活的能力,有的因地域差异而觉得与现实环境格格不入,有的面对内容丰富的大学社团活动不知如何选择,有的在完成进大学的目标后暂时丧失了新的学习和生活目标。总之,由于个体适应能力的差异,其中一些大学新生会出现因环境变化而造成的适应困难,进而情绪低落,出现心理问题。新生的适应问题若未得到及时处理,有可能发展成较严重的心理问题,如神经衰弱、焦虑症、抑郁症、网络成瘾等等。

(2) 学习问题。大学生常见的学习问题主要表现为:学习目的问题、学习动力问题、学习方法问题、学习态度问题,以及学习成绩差等等。大学期间,学习往往不再如高中阶段那样得到绝大多数人的重视,目的不明确、动力不足、态度不好构成了学习问题的主要方面。

(3) 人际关系问题。如何与周围的同学友好相处,建立和谐的人际关系,是大学生面临的一个重要课题。同高中阶段相比,大学生对人际关系问题的关注程度超过了学习,也成为大学生心理困扰的主要来源之一。人际关系问题常常表现为难以和别人愉快相处,没有知心朋友,缺乏必要的交往技巧,过分委曲求全等,以及由此而引起的孤单、苦闷、缺少支持和关爱等痛苦感受。

(4) 恋爱与性心理问题。大学生处于青年中后期,性发育成熟是重要特征,恋爱与性问题是不可避免的。一般包括:单相思、恋爱受挫、恋爱与学业关系问题、情感破裂的报复心理等。由于相当一部分大学生的爱情价值观还不成熟,他们往往凭着自己青春期的冲动,把任何事物都看得很美好,一旦遇到问题,往往

没有准备,难以承受。另外,在大学里,常常有这样的现象,同学之间相互影响,比如同宿舍的人都有了男(女)朋友了,但是自己没有,于是形成心理落差,情绪不稳定。有的失恋后长时间沉浸在痛苦的情绪中,无法自拔,荒废了学业,整个人萎靡不振,甚至引发抑郁症等严重的心理问题。值得注意的是严重的情感失落是大学生自杀的重要诱因之一,必须加以重视。

(5) 性格与情绪问题。性格障碍是大学生中较为严重的心理障碍,其形成与成长经历有关,原因较为复杂,主要表现为自卑、怯懦、依赖、神经质、偏激、敌对、孤僻、抑郁等。

(6) 求职与择业问题,是高年级大学生常见问题。在跨入社会时,他们往往感到很多的困惑和担忧。如何选择自己的职业,如何规划自己的生涯,求职需要些什么样的技巧等等问题,都会或多或少带来困扰和忧虑。

(7) 神经症问题。长期的睡眠困难、焦虑、抑郁、强迫、疑病、恐怖等都是神经症的临床表现症状。

二、影响大学生心理健康的因素

总的来说,人的心理世界与外部的客观世界之间时刻保持着十分紧密的联系,自身身心条件和外部客观条件,同时对一个人的心理健康产生极为复杂的影响和作用,人始终处于由自然环境和社会环境共同构成的庞大系统之中,而这一系统对人的心理健康的影响也是十分复杂,要坚持用系统论的观点来看待这一影响。这些影响因素大致可以分成以下几个方面:

(一) 个体自身因素

1. 生理因素

影响大学生心理健康的生理因素主要是指个体的身体健康状况,个体有无身体上的缺陷和疾病,以及身高体重等外显的生理指标是否严重偏离平均水平。例如,一些学生身体有残疾较容易产生自卑心理,临床中常见一些青年学生由于长期青春痘而感觉自卑甚至抑郁,一些学生由于身材较矮或者太高也会倍感压力。一方面,身体外貌的状态会对一个人的心理造成直接影响;另一方面,处于大学阶段的青年人,由于自我意识的高涨对自身身体和外貌的重视,也导致了身体因素对大学生心理健康影响显著。

2. 个人的认知、情感和行为因素

个人的认知风格,情绪和情感的状态,以及行为习惯,都会对个体的心理健康产生影响。认知风格也称认知方式,是指个体在认知过程中所表现出来的习惯化的行为模式。认知风格与智力无相关或相关不显著,大多是自幼所养成的在知觉、记忆、问题解决过程中的态度和表达方式。认知风格是认知过程中的个体差异,具有跨时间的稳定性和跨情境的一致性,并且具有两极性和价值中性等特点。认知风格种类繁多,如场独立型和场依存型、思索型和冲动型、整体型和分析型。例如,场独立型的学生在处理和解决问题时通常习惯于通过自己的努力和思考来达到目标。场依存型的学生更多借助于别人的建议和帮助。再比如情绪和情感状态,有的人情感细腻,有的人情感粗放。行为习惯包括一个人的生活习惯、行事风格等。这些都会对个体的心理健康产生影响和作用。

3. 个人的气质和性格因素

(1) 气质因素,气质(temperament)是表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性等方面的一种稳定的心理特征。人的气质差异是先天形成的,受神经系统活动过程的特性所制约。孩子刚一落生时,最先表现出来的差异就是气质差异,有的孩子爱哭好动,有的孩子安静平稳。

气质只给人们的言行涂上某种色彩,但不能决定人的社会价值,也不直接具有社会道德评价的含义。

气质不能决定一个人的成就,任何气质的人只要经过自己的努力,都能在不同的实践领域中取得成就,也可能成为平庸无为的人。

气质是人的个性心理特征之一,它是指在人的认识、情感、言语、行动中,心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的动力特征。主要表现在情绪体验的快慢、强弱、表现的隐显,以及动作的灵敏或迟钝方面,因而它为人的全部心理活动表现染上了一层浓厚的色彩。

(2) 性格因素,性格是一个人在对现实的稳定的态度和习惯了的行为方式中表现出来的人格特征,它表现一个人的品德,受人的价值观、人生观、世界观的影响。这些具有道德评价含义的人格差异,我们称之为性格差异。性格是在后天社会环境中逐渐形成的,是人格的核心差异。性格有好坏之分,能最直接地反映出一个人的道德风貌。

（二）环境因素

1. 家庭环境

（1）父母亲的心理状态。

作为个体生命中的重要他人，父母亲各自的心理状态，包括父母亲的认知、情感和行为等方面的表现，以及父母亲的脾气、性格、人生观、价值观等等，对个体心理的发育和健康有着极其重要的影响。

（2）家庭结构。

家庭结构，包括家庭成员的结构，家庭成员之间的互动交流模式，家庭能够为个体提供的情感支撑等方面。独生子女家庭、单亲家庭、祖孙同堂等不同的家庭结构，对个体的心理健康会有不同的影响；子女与父母亲之间能否存在有效的、健康的交流模式，对个体心理健康也具有十分显著的影响；而来自家庭的情感支撑，是维护大学生心理健康的重要保证。纪藕香的研究表明，婚姻是家庭中的主要关系。本研究在对父母关系与儿童青少年心理健康关系的分析中得到启发，将父母之间的不良婚姻关系对青少年的心理健康的影响归结为两点：其一，是不健康的父母关系会造成孩子的不良人格特征。父母关系好的青少年与父母关系说不清楚的青少年相比，在人格特征上有更多的优越性。其二，是婚姻关系制约着父母与子女之间的相互作用。婚姻失谐、家庭不和，父母处于心理重压之下，苦闷不安，势必影响亲子关系的质量。

（3）家庭的经济情况和社会地位。

大学生的家庭的经济状况、生活背景，来自农村或者城市等内容，都会间接影响大学生的心理状态。

（4）父母亲的教养方式。

所谓教养方式是指父母在抚养、教育子女的活动中使用的方法和形式，是父母各种教养行为的特征概括，是一种具有相对稳定性的行为风格。

美国心理学家戴安娜·鲍姆林德提出了家庭教养方式的两个维度，即要求性和反应性。要求性指的是家长是否对孩子的行为建立适当的标准，并坚持要求孩子去达到这些标准。反应性指的是对孩子和蔼接受的程度及对孩子需求的敏感程度。根据这两个维度，可以把教养方式分为权威型、专制型、溺爱型和忽视型四种，大量研究表明，父母的教养方式与大学生心理健康具有十分紧密的关系。

国内对父母教养方式的分类也各不相同，最常见的是，将父母的教养方式分为放纵型、溺爱型、专制型和民主型。实证研究方面：Parker 研究表明了父母的

强迫行为、过分控制与青少年心理健康水平较低之间是相关的。Steinberg 最近 12 年来,在对青少年与他们父母的研究中使用了不同的方法、测量与实例,已经取得了一些结论,即权威型父母教养方式与青少年大范围内的心理与社会优势有关,正如在童年早期及中期一样。王春莉等对父母教养方式与高中生抑郁情绪做了相关研究分析,得出结论:父母教养方式对子女的焦虑、抑郁情绪有显著影响。

2. 学校环境

近年来,大量的心理学研究表明,学校环境对青少年心理健康的影响十分显著,如雷榕等人研究学校环境与青少年心理健康的关系,发现师生关系的冲突性维度可以预测青少年的心理问题,也就是学生与老师之间的关系是否和谐,是否存在显著的冲突,对青少年的心理健康状况具有十分重要的影响。此外,来自学业以及就业的压力与大学生心理健康的关系也十分密切。

3. 社会环境

所谓社会环境,就是指我们所处的社会政治环境、经济环境、法制环境、科技环境、文化环境等宏观因素。社会环境对我们的心理状态乃至人生发展都有重大影响。有狭义没有广义的社会环境,仅指人类生活的直接环境,如家庭、劳动组织、学习条件和其他集体性社团等。社会环境对人的形成和发展进化起着重要作用,同时,人类活动给予社会环境以深刻的影响,而人类本身在适应和改造社会环境的过程中也在不断变化。

(三) 早期经验以及个人重大成长经历

影响一个人心理健康的因素除了自身条件和环境条件之外,更直接的是二者的交互作用对人的心理状态的影响,这主要体现为一个人早期经验,以及个人重大成长经历。心理学中精神分析学派的研究不断支持这一论断。

早期经验主要指的是一个人出生以后到三岁左右之前与主要养育者之间发生的关系和互动,强调的是婴儿在与主要养育者的互动中形成的感受和体验。一个粗心大意的母亲,不能及时察觉婴儿的需求,婴儿会反复体验消极、负面的情绪,长期以来,会将此种情绪内化为一种潜意识的体验,并导致成年后有可能产生心理疾病的症状。重大成长经历包括被遗弃,重要亲人的丧失,以及其他可能造成重大心理创伤的情况。

必须强调的是,影响大学生心理健康的以上因素,并不是平行地对大学生心理健康产生影响,而是不同程度地产生影响。从里到外来说,影响大学生心理健

康的最直接因素是大学生自身的生理和心理状态，其次是家庭因素，再次是学校的因素，最外层是社会因素。这类似一个球形的系统，越是外围的因素对心理健康的影响越是间接的，是经过内层因素处理和过滤之后发挥作用的。

三、大学生心理健康教育的途径和方法

(一) 心理健康教育的基本原则

1. 客观性原则

客观现实是健康心理教育的源泉，大学生健康心理的培养必须从大学生生活的校园环境、社会背景以及相互之间的关系出发，结合大学生的实际，才行之有效。

2. 发展的原则

一切事物都有产生、增长、变化和进步的过程，大学生在校期间，从带有中学生特点的青年中期到接近成年人的青年后期，是一个发展成长的过程，他们的生理、心理都在迅速地发展，所以必须以发展的原则，分层次、分对象、分特点地进行心理健康教育。

3. 理论联系实际的原则

理论联系实际是每一门学科都应该遵循的原则。健康心理学是一门应用性很强的学科，也是一门年轻的学科，需要在理论上深入探索，不断总结实践经验，来充实理论，丰富实践的内涵，进一步完善健康心理学这门学科。

4. 系统性原则

心理健康教育是一个系统性工程，从教育的内容、教育的方法、教育的手段看都不是孤立的，单靠课堂讲授或心理咨询是远远不够的，要多层次、多形式、多内容地开展心理健康教育。

5. 教育性原则

心理健康主要是为高等学校人才培养服务，为我国的科学技术培养合格的、身心健康的人才。

(二) 增进心理健康的途径和方法

1. 实践法

(1) 通过开设心理健康教育课程和相关课程，以课堂讲授为主，对学生系

统地讲授心理健康知识，如《大学生心理健康教育》《大学生心理学》《社会心理学》等课程；定期举办心理健康讲座，有针对性地宣传心理健康知识，如《新生心理适应》《考试心理》《如何走上社会——毕业生心理》等；开设心理训练实践课程，以训练学生心理行为为主。如《大学生行为指导》课程，深受同学们的喜欢。

(2) 通过学校的传媒手段普及心理健康知识。可利用大学生黑板报、校内交流刊物、广播、网络等，宣传心理学知识，造成声势，扩大影响。

(3) 发动学生自我教育，自我保健。成立大学生心理健康教育自助性组织，积极开展丰富多彩的心理健康教育活动，如心理健康教育周，大型心理咨询活动，组织各类宣传活动，校园情景剧大赛，以及开展同龄人帮助，如朋辈咨询。

(4) 做好积极的心理干预，建立三级保健网络，即班级（学生保健员）——系级（班主任）——校级（心理中心）之间的联系，定期培训学生心理保健员和班主任，普及心理保健知识，以积极的预防保健为主。

2. 调查法

(1) 开展新生心理普查，建立新生心理档案，掌握新生心理健康状况，为高校人才培养、德育工作提供依据；特殊的学生要给予跟踪关怀。

(2) 专题调查，为心理健康教育提供依据，如“大学生心理健康现状调查”“贫困生心理状况调查”“大学生睡眠状况调查”“优秀大学生心理健康调查”等。

3. 访谈法

(1) 做好心理咨询。在帮助学生自我调节的同时，心理压力大的学生可以通过心理咨询的专业帮助，经过交谈、协商、指导、领悟，帮助学生达到自助的目的，走向健康。心理咨询可以采用个别咨询，团体咨询的方法，必要的进行心理治疗。

(2) 对新生，在进行心理普查的基础上，约请有关同学了解进校后情况以及周围同学情况，以便给予及时帮助。

(3) 走访年级导师、班主任，针对学生普遍问题，采用开放式的问答方式，开展小型心理健康讲座，帮助学生共同成长。

心理健康教育的途径和方法很多，要在实践的基础上不断地总结，不断地完善，不断地提高。

四、加强大学生心理健康教育的意义

1. 心理健康对生理健康有重要的影响

《黄帝内经》中就指出：“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”。现代生理学研究已证明，积极的心理对生理健康具有促进作用。良好的心理状态，能够促进我们生理机能的改善，提高我们对疾病的抵抗力，更重要的是，它能使人们在一种良好的、旺盛的状态下工作、学习和生活，会使我们的生理状态显示出向上的活力，如果能长期保持这种状态，无疑是有益于我们的身体健康的。相反，如果一个人心理长期处于不健康状态，则必然导致生理异常，或发生病变。

2. 心理健康是大学生全面发展的基本要求

一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。心理健康是良好心理素质的基本要求。心理健康教育的目的是提高大学生的心理素质，培养他们积极乐观的人生态度、百折不挠的意志，提高他们适应社会竞争环境的能力，塑造奋发有为的个性心理品质，促进其心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调与全面发展。

3. 心理健康是大学生成才的重要保证

健康的心理是大学生正常学习、交往、生活、发展的重要保证。大学生处于青年期，青年期是个体走向独立和成熟的关键时期，也是身心发展急剧变化的时期，在人的一生发展中也是关键期。他们开始探寻人生的真谛，充满着对未来的憧憬。他们开始尝试、扮演各种社会角色，如家庭角色、学生角色、青年角色、性别角色和职业角色。他们开始扩大自己的社会交往，增强对自己、他人和社会的理解。他们开始形成自己的一整套价值体系和新的认识事物的思维方式。青年期也是人生的危机期，这一时期的情绪骚动、内心冲突等“动荡不安”的特点十分显著，因而大学生身上较普遍存在着不同程度的各种心理障碍，如焦虑、烦恼、自卑、孤独、忧郁、健忘、嫉妒等。这些障碍对于大学生的成才及适应社会都是十分不利的。因此，在大学期间，要帮助大学生了解自身的心理特点，促使其自我意识的发展和完善，并提高心理免疫能力，帮助他们走向成熟与独立。



延伸阅读

一、心理科学的起源

现代心理学是在1879年建立的。这一年，德国心理学家威廉·冯特（Wilhelm Wundt, 1832—1920）在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，心理学从此宣告脱离哲学而成为独立的科学。

冯特是一位哲学家兼生理学家，他的心理学实验室主要研究感知觉心理过程，所用的主要是生理学的实验技术，所以他称自己的这种研究为“生理心理学”，也称为“实验心理学”。也因此，冯特被誉为实验心理学之父，也被誉为心理学之父（father of psychology）。

在西方，从词源上分析，心理学（psychology）就是关于灵魂的科学的意思。希腊文中psyche与logos两个字演变而成为英文中的psychology，前者意思是“灵魂”，后者意思是“讲述”，合起来就是：阐述心灵的学问。

之后，心理学的思想就一直包含在哲学的范畴之内。围绕灵魂的性质，便产生了两种对立的心理学观。

唯心主义的心理学观：把灵魂看成是世界的本原，是第一性的东西。由此，心理是不可捉摸的，一切存在都是灵魂的产物。例如，英国大主教贝克莱就宣称“存在就是被感知”；我国陆九渊有句名言：“宇宙便是吾心，吾心便是宇宙。”

唯物主义的心理学观：将灵魂看成是依附于物体的一种空气或者某一种特殊的物质。人出生之后，灵魂就住在他的身体里，随着人的呼吸而存在；呼出多了，人就入睡，呼出更多，人就发生昏迷；全部离开人体，人就死亡。由此，心理是身体的一种机能，是由外界事物的作用而产生的。西方如德姆克利特就认为，心理是比原子还小的更小的物质单位；东方的望文生义式的理解：心理是心脏的机能。

只有辩证唯物主义，才真正解决了这个问题。辩证唯物主义认为，心理是人脑的机能，是客观现实的主观反映。这也是对心理学根本问题——心理的实质问题的最佳理解。

二、心理科学的研究内容

心理学研究什么？概括起来说，心理学是研究心理现象的科学。心理现象是

人的头脑内部的活动，不具有形体性，但是可以通过对行为的观察与分析，客观地研究。

行为是个人对所处情境的一种反应系统。这种反应有内在的生理性的，如肌肉运动、腺体分泌等；有外在的心理性的，如言语、表情等。在日常生活中，人的行为活动是由一系列反应动作组合而成的某一种特定的反应系统。

心理也是对所处情境的反应，但是，心理支配着行为又通过行为反映出来。例如，对于同一张足球票，爱好体育的球迷会趋之若狂；但是，不爱好体育运动的人的反应则是冷淡的。即使是球迷，如果由于身体欠佳或者重要工作必须去完成的，对足球票的反应也是不同的。这种对同样的情境的行为表现，是由于其心理状态不同而造成的，通过手舞足蹈或者无动于衷的行为又折射出其心理不同。

应该注意两者的不同：行为表露于外，心理隐藏于内；行为与心理密切联系，呈现复杂的关系。人可以有意掩盖自己的某些心理活动，不让它在行为中表现出来，可以做出一些连自己也意识不到的行为来。微笑的行为并不总是表达愉快，也可能带有嘲讽之意，甚至还可能是笑里藏刀。

心理学以研究人的心理为主，透过行为来研究人的心理。

现代心理学的一种流行观点是把人的心理看作复杂的系统，我们可以从不同的角度进行分析和描述。从人的心理的动态变化这个维度，可以区分出心理过程、心理状态，以及心理特征。

心理过程泛指心理操作的加工程序。这种操作是分步进行的，呈明显的动态变化特征，它有一个产生、发展、变化、升华、总结的过程。一般把认识活动、情感活动和意志活动统称作心理过程。

认识活动也叫认识过程、认知过程，是指人们获取知识和运用知识的过程，包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。这些过程是为了弄清事物的性质和规律，使人获得知识。认识周围世界时，人总是会对它表明自己的喜怒哀乐，以某种态度对待它们，这种对客观事物表明自己的主观态度体验的过程，心理学上称为情感过程。人不仅能够认识世界，表明立场态度，而且可以有意识、有计划地改造世界，为我所用。这种按照预定的目的，克服困难，力图达到目的的心理活动过程，便是意志过程。

认识、情感、意志三者是相互联系、相互作用的。“知之深则爱之切”，爱的力量是巨大的。

有时我们的心理活动在一段时间里会出现相对稳定的持续状态，这类心理现象称之为心理状态。比如，认识过程中的聚精会神或者分心；情感过程中的心境

与激情；意志过程中的犹豫不决；等等。心理状态是心理过程的相对稳定状态，其持续时间可以是几个小时、几天或者几个星期。通常，心理状态并不是单一心理活动的表现（如思维过程中的灵感状态，就是各种心理活动的交织），而是人在一定时间内各种心理活动的综合表现。“人逢喜事精神爽”就是一种心理状态（心境），说明这个人在这段时间内，感知敏锐、记忆清晰、思维活跃、情绪开朗、做事干练……再如，“思维凝固了”也是一种心理状态，实质上是说，这个人感觉不灵敏，头脑一片空白，眼前一片漆黑。

心理状态经常出现，就会成为稳定的特征，也就是心理特征。心理特征是以个人特点的形态而固定下来的在心理过程进行时经常表现出来的稳定的特点。如有的人观察敏锐、灵活；有的人粗枝大叶；有的人记得快忘得也快；等等。心理特征是大多数研究的重点。

从人的心理能否被察觉的角度，可以分为意识与无意识。意识是人们清醒状态下，对自己和他人言行举止的认识与判断；而无意识则是指人们在不自觉的状态下表现出的言行举止的总和。

近来，有学者坚持心理学的大研究对象观，认为心理学既要研究个体（自我和超自我）与群体，又要研究心理（意识与潜意识）与行为。特别强调在群体及其关系中研究个体的心理与行为，彻底克服传统心理学中的“心理与意识等同论”“行为取代心理论”“患者或精英涵盖全部心理学对象论”等各种小心理学对象观。

可见，今天学习心理学，不是同意或不同意某一流派，而是从对各流派的研究中得到最为有益的东西，这样才能使我们对人类心理历程的知识有所继承、有所发展。有一个形象的说法，如果把心理学比作一棵正在成长着的、枝繁叶茂的大树，这棵大树有两个主根，一是反映论，二是反射论，它的主干是普通心理学，在主干上面，有两大主枝，一是个体心理学，二是社会心理学，在每一个大的分支上又有许多小的分支。

三、心理科学第一人——冯特

威廉·冯特（Wilhelm Wundt，1832—1920）德国心理学家。1832年8月16日生于曼海姆北郊内卡劳，1920年8月31日卒于莱比锡。从1851年起，进入蒂宾根、海德堡、柏林等大学专攻医学。1856年，受聘作赫尔姆霍茨的助手，得以亲受赫尔姆霍茨的指导。自此转入精神科学领域，重视“感官知觉”的问题。1859—1862发表《对感官知觉理论的贡献》一书。1863年出版《论人类和动物

的心理学讲演录》，这部著作从许多方面论述人的意识现象和动物的心理。1874年出版《生理心理学纲要》，它是实验心理学的第一部重要专著。同年，应聘任苏黎世大学哲学教授。1875年又应聘于莱比锡大学任哲学教授。1879年，冯特在莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室。这个实验室很快发达兴旺起来，成为国际性的研究机构，致使国内外学者云集于冯特门下，其中还包括一大批的著名的心理学家，如屈尔佩、卡特尔、霍尔、安吉尔、铁钦纳等，为科学心理学在世界范围的广泛传播和发展打下了基础。1889年出版了《哲学的体系》，这本著作代表了冯特哲学和心理学思想的精华。1900年至1919年9月从事于《民族心理学》一书的写作和出版。这部共10卷4000余页的著作代表了冯特社会心理学的观点和思想。



威廉·冯特

冯特对心理学的主要理论贡献和基本心理学观点：

在心理学与哲学的关系方面，冯特的态度非常明确：（1）心理学是一门独立的学科，不应简单依附于哲学体系。（2）心理学在一定程度上受哲学的影响。哲学在研究人类的感情、情感、思维和意志等方面有着悠久的历史，哲学成果渗透于生活的方方面面，心理学的经验研究自然也受哲学的影响。

在人的心理与生理的关系方面，冯特主张身心平行论，认为人的心理过程与生理过程是相互平等且相互独立的。同时，也是相互联结、相互作用的，特别是心理过程与大脑的生理过程相联结，这两者相互协调，保持高度一致。但由于它们条件的不可比较性，所以并不会直接发生干扰。

关于动物心理学的问题，冯特重视对动物心理学的研究，认为人类只是处于动物发展阶段中的最高级阶段，可以通过对动物心理的揭示来了解人类心理的进化和发展历程。

关于心理学的研究方法。冯特是一位杰出的心理学家。他在心理学领域，把直接经验的研究规定为心理学的任务，1862年率先提出“实验心理学”的名称，坚决利用生理学，坚持走实验的道路。他把过去所有关于心理实验的结果加以收集并组织成一个系统，使心理学的面目大为改观。冯特主张用客观的方法研究心理问题，坚持只有那些直接受到物理过程影响的心理现象才能成为实验的对象，这就是把心理学研究的权利从玄学家手中夺到科学家手中，为心理学的研究方法开拓了一条新的途径。

对于人的心理过程。冯特认为心理元素，即简单的心理过程，只有两类：一类是感觉和意象（意象是感觉之后大脑内相应的局部兴奋引起的）；另一类是情感。情感包括愉快和不愉快、兴奋和沉静、紧张和松弛。这些元素构成了心理生活的全部，但它们之间并不是孤立地发生，而是相互联系、相互作用的。这就是冯特的情感三维学说。冯特认为，依据观念的清晰程度，从意识中可区分出三种观念：清晰的观念、较为模糊的观念和非常模糊的观念，“知觉”即为意识中的模糊观念，而“统觉”则是意识中的清晰观念。在复杂的心理过程中，他尤其重视统觉。认为统觉是表现心的意志性、主动性、统一性的作用。冯特的心理学观点反映了从一种原子论的和分析的概念转到一种比较统一和有机的概念。他就是在这方面影响了德国心理学的发展的。他在莱比锡心理实验室的基础上，逐渐创建了一个空前的国际心理学派，而且在心理学的各个领域都作出了富有教益的理论和实验上的贡献。

冯特是公认的科学心理学的创始人，使心理学成为一门独立的学科，创建了世界上第一个心理学实验室，将内省实验法引入了心理学，在近代心理学史上具有无可动摇的历史地位。但是，由于冯特的世界观倾向、宗教信仰、哲学观点以及当时思想潮流和科学条件等原因，给冯特的心理学领域发展带来了很大的局限。因此，冯特的心理学体系到了20世纪初就逐渐发生了动摇，遭到了包括他的学生在内的不少人和不少学派的反对，很快地失去了他在心理学界的领导地位。未到冯特去世，他的学派就解体了。



心理拓展

一、心理测试——SCL-90（症状自评量表）

指导语：

下面是一些关于人可能会有的问题的陈述。请你仔细地阅读每个条目，然后根据最近一星期之内这些情况对你影响的实际感觉，在最符合的一项上划“√”。答案没有对、错之分。不要对每个陈述花太多的时间去考虑，但所给的回答应该最恰当地体现你现在的感觉。

本问卷共90题，作答时间约15分钟。

(0) 没有、(1) 轻度、(2) 中度、(3) 偏重、(4) 严重

1. 头痛。□ □ □ □ □

2. 神经过敏，心中不踏实。□ □ □ □ □
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋。□ □ □ □ □
4. 头昏或昏倒。□ □ □ □ □
5. 对异性的兴趣减退。□ □ □ □ □
6. 对旁人责备求全。□ □ □ □ □
7. 感到别人能控制您的思想。□ □ □ □ □
8. 责怪别人制造麻烦。□ □ □ □ □
9. 忘记性大。□ □ □ □ □
10. 担心自己的衣饰整齐及仪态的端正。□ □ □ □ □
11. 容易烦恼和激动。□ □ □ □ □
12. 胸痛。□ □ □ □ □
13. 害怕空旷的场所或街道。□ □ □ □ □
14. 感到自己的精力下降，活动减慢。□ □ □ □ □
15. 想结束自己的生命。□ □ □ □ □
16. 听到旁人听不到的声音。□ □ □ □ □
17. 发抖。□ □ □ □ □
18. 感到大多数人都不可信任。□ □ □ □ □
19. 胃口不好。□ □ □ □ □
20. 容易哭泣。□ □ □ □ □
21. 同异性相处时感到害羞不自在。□ □ □ □ □
22. 感到受骗，中了圈套或有人想抓住您。□ □ □ □ □
23. 无缘无故地忽然感到害怕。□ □ □ □ □
24. 自己不能控制地大发脾气。□ □ □ □ □
25. 怕单独出门。□ □ □ □ □
26. 经常责怪自己。□ □ □ □ □
27. 腰痛。□ □ □ □ □
28. 感到难以完成任务。□ □ □ □ □
29. 感到孤独。□ □ □ □ □
30. 感到苦闷。□ □ □ □ □
31. 过分担忧。□ □ □ □ □
32. 对事物不感兴趣。□ □ □ □ □
33. 感到害怕。□ □ □ □ □

34. 您的感情容易受到伤害。□ □ □ □ □
35. 旁人能知道您的私下想法。□ □ □ □ □
36. 感到别人不理解您，不同情您。□ □ □ □ □
37. 感到人们对您不友好，不喜欢您。□ □ □ □ □
38. 做事必须做得很慢以保证做得正确。□ □ □ □ □
39. 心跳得很厉害。□ □ □ □ □
40. 恶心或胃部不舒服。□ □ □ □ □
41. 感到比不上他人。□ □ □ □ □
42. 肌肉酸痛。□ □ □ □ □
43. 感到有人在监视您、谈论您。□ □ □ □ □
44. 难以入睡。□ □ □ □ □
45. 做事必须反复检查。□ □ □ □ □
46. 难以作出决定。□ □ □ □ □
47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车。□ □ □ □ □
48. 呼吸有困难。□ □ □ □ □
49. 一阵阵发冷或发热。□ □ □ □ □
50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动。□ □ □ □ □
51. 脑子变空了。□ □ □ □ □
52. 身体发麻或刺痛。□ □ □ □ □
53. 喉咙有梗塞感。□ □ □ □ □
54. 感到前途没有希望。□ □ □ □ □
55. 不能集中注意。□ □ □ □ □
56. 感到身体的某一部分软弱无力。□ □ □ □ □
57. 感到紧张或容易紧张。□ □ □ □ □
58. 感到手或脚发重。□ □ □ □ □
59. 想到死亡的事。□ □ □ □ □
60. 吃得太多。□ □ □ □ □
61. 当别人看着您或谈论您时感到不自在。□ □ □ □ □
62. 有一些不属于您自己的想法。□ □ □ □ □
63. 有想打人或伤害他人的冲动。□ □ □ □ □
64. 醒得太早。□ □ □ □ □
65. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西。□ □ □ □ □

66. 睡得不稳不深。□□□□□
67. 有想摔坏或破坏东西的冲动。□□□□□
68. 有一些别人没有的想法或念头。□□□□□
69. 感到对别人神经过敏。□□□□□
70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在。□□□□□
71. 感到任何事情都很困难。□□□□□
72. 一阵阵恐惧或惊恐。□□□□□
73. 感到公共场合吃东西很不舒服。□□□□□
74. 经常与人争论。□□□□□
75. 独自一人时神经很紧张。□□□□□
76. 别人对您的成绩没有做出恰当的评价。□□□□□
77. 即使和别人在一起也感到孤单。□□□□□
78. 感到坐立不安心神不定。□□□□□
79. 感到自己没有什么价值。□□□□□
80. 感到熟悉的东西变成陌生或不像是真的。□□□□□
81. 大叫或摔东西。□□□□□
82. 害怕会在公共场合昏倒。□□□□□
83. 感到别人想占您的便宜。□□□□□
84. 为一些有关性的想法而很苦恼。□□□□□
85. 您认为应该因为自己的过错而受到惩罚。□□□□□
86. 感到要很快把事情做完。□□□□□
87. 感到自己的身体有严重问题。□□□□□
88. 从未感到和其他人很亲近。□□□□□
89. 感到自己有罪。□□□□□
90. 感到自己的脑子有毛病。□□□□□

计分标准:

(一) 项目和评定标准

本量表共有 90 个项目, 包含有较广泛的精神症状学内容, 从感觉、情感、思维、意识、行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等, 均有涉及。它的每一个项目均采取 5 级评分制, 具体说明如下:

1. 没有: 自觉无该项症状(问题)。
2. 很轻: 自觉有该项症状, 但对受检者并无实际影响, 或影响轻微。

3. 中度：自觉有该项症状，对受检者有一定影响。
4. 偏重：自觉常有该项症状，对受检者有相当程度的影响。
5. 严重：自觉该症状的频度和强度都十分严重，对受检者的影响严重。

这里所指的“影响”，包括症状所致的痛苦和烦恼，也包括症状造成的心理社会功能损害。“轻”“中”“重”的具体定义，则应由自评者自己去体会，不必做硬性规定。

（二）统计指标

SCL-90 的统计指标主要为两项，即总分和因子分。

1. 总分：90 个项目单项分相加之和，能反映其病情严重程度。

总均分：总分/90，表示从总体情况看，该受检者的自我感觉位于 1~5 级间的哪一个分值程度上。

阳性项目数：单项分 ≥ 2 的项目数，表示受检者在多少项目上呈现有“症状”。

阴性项目数：单项分=1 的项目数，表示受检者“无症状”的项目有多少。

阳性症状均分：(总分 - 阴性项目数) / 阳性项目数，表示受检者在“有症状”项目中的平均得分。反映该受检者自我感觉不佳的项目，其严重程度究竟介于哪个范围。

2. 因子分：共包括 10 个因子，即所有 90 项目分为 10 大类。

各因子名称、所包含项目及简要解释。

(1) 躯体化 (somatization)：包括 1、4、12、27、40、42、48、49、52、53、56 和 58，共 12 项。该因子主要反映主观的躯体不适感，包括心血管、胃肠道、呼吸等系统的主述不适，以及头疼、背痛、肌肉酸痛和焦虑的其他躯体表现。

(2) 强迫症状 (obsessive - compulsive)：包括 3、9、10、28、38、45、46、51、55 和 65，共 10 项。它与临床强迫症表现的症状、定义基本相同。主要指那种明知没有必要，但又无法摆脱的无意义的思想、冲动、行为等表现；还有一些比较一般的感知障碍，如脑子“变空”了，“记忆力不好”等，也在这一因子中反映出来。

(3) 人际关系敏感 (interpersonal sensitivity)：包括 6、21、34、36、37、41、61、69 和 73，共 9 项。它主要指某些个人不自在感和自卑感，尤其是在与他人相比较时更突出。自卑、懊丧以及在人际关系中明显相处不好的人，往往是这一因子获高分的对象。

(4) 抑郁 (depression): 包括 5、14、15、20、22、26、29、30、31、32、54、71 和 79, 共 13 项。它反映的是与临床上抑郁症状群相联系的广泛的概念。抑郁苦闷的感情和心境是代表性症状, 还对生活的兴趣减退、缺乏活动愿望、丧失活动力等为特征, 并包括失望、悲观、与抑郁相联系的其他感知及躯体方面的问题。该因子中有几个项目包括了死亡、自杀等概念。

(5) 焦虑 (anxiety): 包括 2、17、23、33、39、57、72、78、80 和 86, 共 10 个项目。它包括一些通常在临床上明显与焦虑症状相联系的精神症状及体验, 一般指那些无法静息、神经过敏、紧张以及由此而产生的躯体征象, 那种游离不定的焦虑及惊恐发作是本因子的主要内容, 还包括一个反映“解体”的项目。

(6) 敌对 (hostility): 包括 11、24、63、67、74 和 81, 共 6 项。主要从思维、情感及行为三方面来反映受检者的敌对表现。其项目包括从厌烦、争论、摔物, 直至争斗和不可抑制的冲动爆发等各个方面。

(7) 恐怖 (phobia anxiety): 包括 13、25、47、50、70、75 和 82, 共 7 项。它与传统的恐怖状态或广场恐怖所反映的内容基本一致。引起恐怖的因素包括出门旅行、空旷场地、人群、公共场合及交通工具等。此外, 还有反映社交恐怖的项目。

(8) 偏执 (paranoid ideation): 包括 8、18、43、68、76 和 83, 共 6 项。偏执是一个十分复杂的概念。本因子只是包括了一些基本内容, 主要指思维方面, 如投射性思维、敌对、猜疑、关系妄想、被动体验与夸大等。

(9) 精神病性 (psychoticism): 包括 7、16、35、62、77、84、85、87、88 和 90, 共 10 项。其中有幻听、思维播散、被控制感、思维被插入等反映精神分裂样症状的项目。

(10) 其他: 包括 19、44、59、60、64、66 及 89 共 7 个项目, 主要反映睡眠及饮食情况。

二、心理活动——团队合作

本次活动拟安排在校园内进行。活动的目的在于通过活动建立团体合作意识, 加深同学们之间的接触, 发现团队成员的智慧。活动以一个班级为单位, 5~7人一组; 所需时间由参加的人数和所列搜寻项目的多少来决定; 每组都会有一份“寻猎”的项目列表。

步骤:

- (1) 自行设计“寻猎”列表。
- (2) 将班级成员分为5~7人一组。
- (3) 告知每个参与者将一起去参加一个搜寻活动，获胜的小组将受到奖励。
- (4) 将“寻猎”列表交给各小组，告诉他们要利用他们自己的智慧尽可能多的获得表中所列内容。
- (5) 设置一个时间限制，如1小时。
- (6) 时间到时，命令每个队都回来集合，比较哪一个队的得分高。



课后作业

1. 健康的定义是什么？心理健康的定义是什么？
2. 心理健康的标准有哪些？
3. 加强大学生心理健康的方法有哪些？
4. 加强大学生心理健康教育的意义是什么？

第一章 生命教育与心理危机应对

情境导入

据《京华时报》报道，2013年1月18号，一名女大学生从北京蓟门桥西过街天桥跳下身亡。警方从她口袋里找到了5页的遗书，女生在遗书中说自己压力过大；据《江汉商报》报道，2013年1月12号，一位24岁的大学生因求职不顺，与父亲吵架后，在荆州古城外跳河自杀；据《厦门晚报》报道，2013年1月6号，集美大学大一学生从17楼坠亡。在不到1个月时间竟然出现了三起大学生自杀事件。不禁让我们对大学生心理健康状况产生担忧。

重庆交通大学2012年一项调查显示，17.39%的学生表示曾经有过自杀行为，而且，大学生自杀行为的增长速度，亦令人惊讶。2002年是27起，19人死亡；2004年为68起，48人死亡；2005年，媒体报道内地大学生自杀事件达到116起。

生命，一个神圣而又严肃的话题。生命是什么？似乎每个人的心里都有答案但却不能够具象地说出。有人曾这样诗化地阐述生命：“生命如诗，是一首浪漫的抒情诗；生命如梦，是一个委婉或晦涩的梦；生命如歌，是一首欢快的歌曲；生命如茶，是一杯充满韵味的苦茶。”但生命毕竟是实实在在的，人的生命只有一次。因此，肩负祖国未来建设重任的大学生的生命意识亟待加强，大学生的生命教育刻不容缓。面对越来越多的心理困扰，大学生心理咨询更是势在必行。

第一节 生命及生命教育

一、认识生命

(一) 生命的含义

关于生命,《不列颠百科全书》中是这样定义的:生命是一种物质复合体或个体的状态,主要特征为能执行某些功能活动,包括代谢、生长、生殖以及某些类型的答应性和适应性活动。从生物学的角度看,生命是动植物的存续状态,是蛋白质的存在方式,也可以说,是有生物质的存活状态。

生命是一个发展过程。大学生已经经历了人生早期发展的几个阶段:新生儿期(0~1个月)、乳儿期(1个月~1岁)、婴儿期(1~3岁)、幼儿期(3~6、7岁)、童年期(6、7~11、12岁)、少年期(11、12~14、15岁),正在经历青年期(14、15~27、28岁),此后还要经历成年期、老年期,走过人生不同的阶段,体验不同年龄阶段的人生,最终走向死亡,这是自然规律。而人生的最初20年,是人生发展变化最迅速、最重要的20年。我们需要学习生活的自理能力,学习走向社会的自立技能,学习做人的品格,即学会做人、学会做事、学会生活,为今后人生的后几个20年打下基础。

(二) 生命的意义

1. 生命就是在平凡中了解自我

活着到底是为了什么?面对竞争日益激烈的现实社会,多少人不得不为了生计而疲于奔波;多少人饱受困苦的侵扰,尝尽了世间的酸甜苦辣。“你幸福吗?”“幸福?”“我离百万富翁的距离还远着呢!”有人这样回答。于是,在他们眼里,富有成了生命的代名词,美味珍馐、豪华别墅、精品名车成了生命价值的体现和象征。事实上,每个人或大或小都有着自己的梦想,只是有的人得偿所愿,有的人折戟沉沙;有的人梦想成真,有的人功败垂成。不可能人人都成为商界巨头、文人骚客、名流学者、伟大领袖……有一对年迈的夫妇,丈夫瘫痪在床,大小便

失禁，生活不能自理，不幸晚年丧子，更是贫困交加，孤苦无依，可谓困难之极。年近 80 的老奶奶仍然不屈不挠，靠捡垃圾和村民的帮助度过风烛残年，直至生命的最后时刻，始终悉心照料自己的丈夫，不离不弃。也许我们的一生都将平平凡凡，但能够将看似平凡的事坚持做一辈子则是真的伟大。平凡本身就是一种伟大。

每个人都有自己的使命。无论我们是家喻户晓的名人还是默默无闻的普通人，只要我们在生命的历程中找到了自己的价值，生命就会有意义。生活不是一种负担，无论成败得失，无论悲欢离合，无论精彩平淡，无论贫富骄奢，只有热爱生活，才能享受其中的乐趣，我们拥有的是过程的精彩而不是结果的短暂。不要羡慕别人，不要怨天尤人，更不要自暴自弃。幸福就是一种生活的感受，只要我们向往明天的美好，热爱生活的点点滴滴，珍惜今天所拥有的一切，就可以幸福快乐永恒。

2. 生命就是在拼搏中实现自我

心理学家马斯洛认为，我们人的最高需求是自我实现。人活着到底能干什么事？如果明天你将老去，今天又该做什么？你会毫不犹豫地做自己最想做的一直没有做的事情，因为不想带着遗憾离去！可为什么今天不做呢？活着，就要时时刻刻表明自己的存在。“生命犹可贵，千金亦难买。”当一个人失去生命的时候，其所拥有的金银珠宝、名车豪宅，都将人去楼空，成为过眼云烟，毫无意义。人的一生当中，许许多多的事情并不是仅仅为了生存，“人吃饭是为了活着，但人活着不仅仅是为了吃饭”，人最终的目的是完成自己的理想，实现一种人生价值追求。人的价值的实现即是自我的实现，通俗地讲，就是事业的归宿，为社会贡献自己的微薄之力。只要有理想做支撑，生命就会有源源不断的动力，永不衰竭！

人生在得与失、苦与乐中，不断地轮回徘徊，“在一切失去时，希望依然存在”的人具备一种精神，一种敢于斗争，不怕苦、不怕累、不怕流血的大无畏精神，拥有勇往直前、百折不挠、坚持拼搏的信念。一切的酸甜苦辣，一切的艰难痛苦，一切的风风雨雨，一切的成败得失，都是一种历练、一种享受。我们的生命将因此上升到一个新的阶段，从此没有所谓的“苦”与“痛”、“得”与“失”和“成”与“败”。我们只有不断地努力拼搏，才能实现自我的价值。

3. 生命就是在追求中超越自我

生是偶然，死是必然。生与死，除了几声欢呼、几阵痛哭外，就没有什么别的了。那么，在生与死之间的生命，你注意到了吗？打开报纸：洪灾、地震、海

啸、疾病、谋杀……满眼是痛苦挣扎的生命。五彩缤纷的社会、变化万千的信息，让太多太多的人整天忙于学习、工作、研究，人人都陷入世俗的漩涡，浮躁、不安、无奈。人人渴望宣泄内心的不满，人人渴望内心的平衡。年轻人迷恋上了虚拟的网络世界；中年人承受着生存的压力；老年人沉浸在往日的回忆中，忍受着麻木生活的苦痛。大家似乎都忘记了应该尊重生命、珍爱生命、善待生命。

生命是人生的一笔宝贵财富，也是唯一的财富。拥有生命，就可以拥有人生的一切。巴金说：“生命的意义在于付出，在于给予，而不在于接受，也不在于索取。”爱因斯坦说过：“一个人的价值应该看他贡献了什么，而不是看他取得了什么。”没有对社会的奉献，生命的存在就没有多大的意义。所以，我们说，真正的生命就是活出一种境界——一种为人处世的境界，一种奋斗努力的境界，一种超越自我的境界。

4. 生命是一种责任

古人云：身体发肤受之父母，不可弃之。意思是说，我们每个人的生命都是从父母那里继承来的，一旦来到这个世上，你的生命就不再仅仅属于你自己，在更大程度上属于家庭和社会。生命只有一次，生命承载着希望，生命是一种责任，一种与生俱来或后天萌发的责任。承担和履行责任的过程是探索 and 实现生命价值的过程。人的一生不可能一帆风顺，没有哪一个人不经过努力就能够成功的。活着，不仅为了自己而活，还是为了每一个爱着你的人而活，因为每个人承载着亲人、朋友和国家的期望，承载着所有人的爱。

人需要责任，需要对自己负责，更重要的是，对你的父母、对这个社会负责。人从呱呱落地，就不断接受别人的给予。人生是波折的，也许前途茫茫，也许灰心丧气，无论遇到什么困难，都要寻找乐观的方式解决，让自己的每一天都充满阳光，让自己每一天都快乐充实。

5. 生命是一种过程

生命是一种过程，你无法超越。在他人的笑声中开始生命的旅程，在他人的哭声中走完生命的里程，注定了我们每个人的生命都不仅仅属于自己。我们为了自己而活着，也为了他人而活着，每个人的肩膀上都承担着重重的责任。每一个人在生命的过程中都扮演着不同的角色，生命属于亲人，属于朋友，属于社会。生命不是我们每个人的囊中之物，我们成长的每个脚印都伴随着他人的喜怒哀乐，但过程可以使我们的生命变得充实。

生命的意义就在于你自己赋予你生命的一种希望，享受在生命的过程中实现

希望的快乐。每天早上醒来，感觉到自己今天还需要努力做点儿什么；感觉到自己在某些地方还需要进一步改善；感觉到自己在什么地方还需要创新；感觉到自己可以采取一种什么方式使生活变得愉悦，生命的过程就会变得丰富多彩。

人生的道路无法预测。因此，我们只需实实在在地生活，用思想生活，用心灵生活，人生就没有失败。成功的人生应该是对生活细节的体验和享受，成功就是一种境界，它蕴涵着一个完整的过程。起点是生，终点是死，这样的结果谁也改变不了。重要的是生与死之间所走过的过程，能在这样的一个过程中得到享受，这就是成功的人生，有意义的人生。

生命是一种无法预期的过程。在这个过程中，无论发生什么，你都得直面相对。正是这世事难料，才使得人生充满了玄机，充满了挑战和机遇。如果对以后发生的事情都了如指掌，生活无疑将变得令人窒息与枯燥。也许这个过程会让我们面临更多的困难，但是坚信一句话：办法总比困难多。当你投入生活，拥有克服困难的意志并坚持活下去的时候，这不也是一种享受吗？享受没有高低贵贱之分，只要拥有一份执着的信念，在生活中活得洒脱自如，你就是一个强者。

“逝者如斯夫，不舍昼夜。”古人的感叹似乎刚刚发出，时间却已经越过千年。这让我们不得不感叹，人生的时光如此短暂！我们不是上帝，无法决定自己生命的长短，但是我们可以主宰自己的生命过程，尽情地经历人生，享受生活。在这样的一个过程中，给予期待和厚望，我们就可以不断寻找生活的寄托点和支柱点，为爱活着，为情活着，为美好的回忆活着，为拥有成就而活着。

生命的过程属于自己。走在生命的过程之中，回首自己走过的路，只要在心中说一句：我努力过，奋斗过，无怨无悔。从这个意义上说，过程比结果重要得多。

（三）生命的价值

在一次讨论会上，一位著名的演说家没有讲一句开场白，手里却高举着一张20美元的钞票。面对会议室里的200个人，他问：“谁要这20美元？”一只只手举了起来。他接着说：“我打算把这20美元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要？”仍有人举起来。他又说：“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。尔后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。“现在谁还要？”还是有人举起来。“朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值20美元。人

生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么，或将要发生什么，在上帝的眼中，我们永远不会丧失价值。在他看来，肮脏或洁净，衣着齐整或不齐整，我们依然是无价之宝。”

生命具有有限性、独特性、不可逆性和不可再生性，人应该珍惜这仅有的一次生命，遇到困难绝不退缩，遇到挫折决不气馁，以自己的行动来确定自己的价值。不要被困难和挫折打倒，因为我们自身还有价值，我们还可以实现自己的价值。

一般年龄在 20 岁左右的在校大学生，因为年轻，往往感觉不到生命的可贵，总觉得生命还很漫长，由于学习、娱乐生活的精彩，以致没有时间去认真地考虑生死之间的问题和生命的价值。

首先，生命价值包含了自我价值和社会价值两个方面。

生命的自我价值，是个体的人生活动对自己的生存和发展所具有的价值，主要表现为对自身物质和精神需要的满足程度。

生命的社会价值，是个体的人生对社会、对他人所具有的价值。衡量生命的社会价值的标准，是个体对社会和他人所做的贡献。

我们人是社会的人，所以，生命的自我价值和社会价值，既相互区别，又密切联系、相互依存，共同构成人生价值的矛盾统一体。

一方面，生命的自我价值是个体生存和发展的必要条件。我们每个独立的个体提高自我价值的过程，就是通过努力完善以实现全面发展的过程。

另一方面，生命的社会价值是实现人生价值的基础，没有社会价值，生命的自我价值就无法存在。不论是人，还是其他的生灵，都是生活在特定的社会中的，个体是不可能脱离社会而存在发展的。

因此，我们每个人都必须要面对的一个问题，就是生命价值的标准和评价。生命价值评价的根本尺度是看一个个体的人生活活动，是否符合社会发展的客观规律，是否通过实践促进了历史的进步。对我们人来说，在我们今天所处的社会主义社会中，衡量人生的价值，标准就在于劳动，以及通过劳动为自己带来的满足感和对社会的贡献。

所以，在实现我们个人自我价值，不断完善自己的同时，我们也要尽可能地完善自己的社会价值。让我们的生命在不断的提升完善中绽放光彩，在每一分每一秒中，都觉得自己不枉此生，觉得自己的存在是有价值的。

1. 生命是无价之宝

生命受之受精卵，承之父母，采天地之灵气，集日月之精华。黑格尔认为：“生命是无价之宝”，每个人的生命只有一次，在无限的时空中，再也不会同样的机会，一旦失去了生命，没有人能够活第二次。因此，对于每个人来说，生命是最珍贵的。

生命自大自然中孕育而生，是艰难危险的，其中任何一个微小的环境变化，都会使生命出现夭折。看看许多物种的消亡，就可以知道生命群体是何等的脆弱。就生命的个体来说，更显得弱小单薄，很容易受到伤害，不必说人类面临疾病、横祸等威胁，小生物在自然中活得更为艰难。生命的力量又是令人震惊的，即使弱小的动植物也不例外，细小的种子珍惜了上天的赐予，不断努力，根拼命往下钻，芽使劲往上挤，就是在坚硬的石堆中也毫不畏惧，只为了接受轻风的吹拂，阳光的沐浴；一只小小的蚂蚁为了难得的生命不白白消磨，勤勤恳恳，忙忙碌碌；墙角的壁虎为了延续自己的生命，可以毫不犹豫地舍弃自己的尾巴，这些毫不起眼的动植物不忍生命的白白消逝，努力争取享受生命的乐趣，进行了不屈的抗争。我们，自诩万物灵长的人类，又岂能漠视生命的存在！

生命是伟大的，生命是崇高的，没有人可以轻易放弃生命。每个人心中都饱含着对生命的渴望，身体健全的人如此，身体不便的人同样如此。健康的人为父母给予的一副好身体而努力，残缺的人为了对生命的执着而努力。当我们欣赏满天繁星，体验宇宙的神奇时，霍金正用他仅能活动的双指探索着宇宙中的未知物质；当我们泛舟湖上，在碧波清风中流连的时候，哈森迈尔正在幽深的湖底探寻地底的奥秘；当我们翻开手中的书本，欣赏一篇赏心悦目的文章时，张海迪也许正在床榻上吃力地挥写她对生命的渴望；当我们驻足树林，望着那瑟瑟秋风中的枯叶飘落时，史铁生也许正沉浸在对生的遐想中。这些残缺的生命为了生命，无悔而努力，因为他们知道生命不屈，生命可贵。

蒙田曾说：“我们的生命受到自然的厚赐，它是优越无比的。”生命是宝贵的，失去了生命，我们将变得一无所有。生命是无价之宝，因为生命具有不可逆性。

2. 生命是立世之基

人之于世，赖之生命，生命不存，一切皆空。人生要有所作为，基础是要有健康鲜活的生命。珍惜生命的存在，是个人生存发展之首要。因此，善待生命，才会有精彩的人生。生命是“1”，没有了生命其他一切都是“0”。一个人的一生中可能有钱有势，有靓车豪宅，但是如果没有“1”，这一切都是“0”，唯有

前面有“1”，后面的“0”越多，财富才能越多；否则，即便是有了再多的“0”，也是毫无意义的。生命是立世之基，没有生命，就失去了根基，再宏伟远大的理想只能化为泡影。

3. 生命是价值之本

创造有价值的人生，生命是价值之本。生命健康，才会有事业兴旺。没有这个“本”，一切价值都无从谈起。因此，固本、养本、强本，才会一本万利。生命的基础是健康，关注自己的身心健康，生命才有活力和能量，一个人才能发挥个人的最大价值。

（四）树立正确的生命观

2008年5月12日，汶川大地震，一时间天崩地裂，男孩薛泉被埋在一片黑暗之中，耳边传来呜咽的哭声，哭声让他的心里很慌乱。“我是龙锐，还有谁在？”一个声音从头顶传来，“我是李春阳！”“我是肖行！”……十几个声音陆续响起，熟悉的声音让薛泉镇定下来，“我是薛泉！”在吼出这句话后，薛泉开始适应“新的环境”：右手被一块预制板紧压着，薛泉用左手去推那块预制板，想把右手解脱出来，沉重的预制板纹丝不动；而双腿也被两块水泥板挤压住，左腿稍微松动些，薛泉用力挣脱掉左脚的鞋，将左腿从水泥板的缝隙中抽了出来，这让他稍微感觉舒适了些，他动了动右腿，除了疼痛之外，他的右腿无法动弹。最大的安慰和希望来自头顶的一条缝隙，那里透出些微光，也让他能呼吸到外面的空气。

头上的微光渐渐消逝，黑夜来临。为了让大家都保持着清醒的头脑，埋在废墟里的同学们开始唱歌，定下的规矩是：一个人唱两句后，下一个人接着唱。轮到薛泉时，他忘记了歌词，接不上去，乱哼了几声，黑暗的废墟里竟然响起断断续续的轻笑声。第一个晚上，薛泉没有睡觉，身边的同学也让他没有一丝害怕，他坚信自己一定可以出去。

光线再次从缝隙中透进来，同时也带来了新的希望。2008年5月13日一早，外面的脚步声让同学们精神为之一振，十余个人在数了“1、2、3”后，一起大声呼救：“这里有人，快来救我。”救援人员发现了他们，救援正式开始了。5月13日的白天在期待中度过，他感到困倦了。他对身边的马小凤说，“我就睡两分钟，你记得叫醒我。”马小凤不同意，她使劲喊着薛泉的名字，不让他睡，于是同学们都开始互相喊着名字，薛泉答应着，强撑着没睡。

5月14日，头顶上挖出一条更大一点儿的缝隙后，一根管子伸进了废墟里

面，那是救援人员递进来的葡萄糖水，薛泉喝了很多，其实，他更想喝矿泉水或者饮料，因为这糖水实在不合他的口味。薛泉埋在最下面，又不敢动用机器，怕引起危房垮塌，救援工作一度进展缓慢。

2008年5月14日晚上，薛泉没有支撑住，太累了，他睡着了。也不知睡了多久，他迷迷糊糊听见同学李春阳在大声叫喊他的名字，随后，又有一根棍子使劲捅到了他的身上，这下把薛泉捅醒了。李春阳说：“你把我吓死了，喊你半天都不说话，我以为，你不行了。”薛泉在黑暗中疲惫地笑了一下，只回了句：“我没事。”

2008年5月15日白天，又有同学被救了出去，救援人员开始接近薛泉，清理薛泉周边的杂物。由于有余震，救援人员只好退了出去，薛泉感觉不到余震，只是在救援人员再次进来时，他有点儿心慌地问：“叔叔，你们不会不救我了吧？”“不会的，我们肯定救你出去！”“那你们能不能搞快点儿把我弄出去？我要起不来了。”于是救援人员反问他：“出来后，你想干什么？”

“我想喝可乐，最好是冰的，太渴了。”“好，你出来我给你买。”“那你想要啥？我也给你买。”“我给你买可乐，你出来后给我买根雪糕吧。”“没问题。”可乐、雪糕，成了薛泉和救援叔叔之间的一个约定。

2008年5月15日晚7时，压在薛泉身上的预制板终于被移开，薛泉被拉出了废墟。抬上担架后，薛泉没有忘记那个约定，他说：“叔叔，我要喝可乐，要冰冻的。”一听这话，抬担架的消防人员乐了。薛泉不知道外面正有电视直播，而他的这句话通过镜头，传遍了被悲伤笼罩的整个中国。

2008年5月16日他被转到了华西医院。由于右手臂伤情严重，同时感染了气性坏疽，必须截肢。当时薛泉的家人还没有赶到医院，爱好打篮球的薛泉自己做了决定：同意截肢，并用左手在手术书上按下了手印。

2009年2月18日，薛泉重新开始了自己的学业。“可乐男孩”薛泉最后被保送到上海财经大学。他在地震中失去了右臂。

薛泉在他的微博中写道：“可乐男孩：可以乐观的男孩！”这是他对这个称号的理解，“经历过生死，让我对生命更珍惜”。

学生A正在给车里的音响换碟，突然听见“咚”的一声，感觉出事了，便下车察看。结果发现车后有一个女的侧躺在地上，发出呻吟声。他心里特别害怕、恐慌，害怕她以后无休止地来找他看病、索赔。于是，两三秒后，“一念之差”下，从随身带的包里取出一把单刃刀，向B连捅数刀，然后驾车逃跑。

开出一段路后，因为“心里发慌，手打战，脚也不听使唤”，A又撞上两名

行人。这次，他没能跑掉，被赶来的路人堵住了。之后，肇事车辆被交警大队暂扣，A 和父母赶往医院处理后来的两名伤者的治疗事宜。在经历了警方的两次询问后，A 向父母说出实情，并向警方投案。

面对公诉人的指控，A 表示对罪名与事实均“没有异议”，并在公诉人宣读起诉书时，向受害人家属下跪表达歉意，同时称“愿和父母尽最大努力赔偿受害人”。

在一审最后陈述时，A 边哭边说：“我知道，我的行为深深伤害了两个家庭，我和我的家人将会尽最大的努力赔偿 B 的家人，希望 B 的家人、父母还有孩子能好过一些。”

最后 A 以故意杀人罪被判处死刑，剥夺政治权利终身，并处赔偿被害人家属经济损失 45498.5 元。

(1) 可乐男孩能战胜困难的原因是什么？在他身上，你看到了什么？

(2) 学生 A 为什么会犯法，如果你是他，你会怎么处理？

生命观，指人们对生命的根本认识和看法。当代大学生要认识生命，感悟生命，树立正确的生命观。

1. 生命是一种权利

我国《民法通则》在第五章“民事权利”的“人身权”一节中开宗明义地规定：“公民享有生命健康权。”这就表明，生命权在各项人格权中居于首要地位。生命权的具体内容包括：

(1) 生命享有权。即每个人都享有自己的生命利益权。人只有享有生命，才能作为一个主体，在社会中生存并与其他人交往。追求自己存在的价值。

(2) 生命维护权。包括每个人对生命利益享有的消极维护权，以及在遭受侵害时享有的积极防卫权。生命的性质决定了它不能被使用和处分，通常是生命受到侵害、妨碍或威胁时，权利人才能够行使此项权利，生命维护权还包括维护自卫的权利，当个人生命面对正在进行的危害或即将发生的危险时，权利人有权依法采取相应的保护措施，以排除侵害，维护自己的生命安全。这种自卫措施通常包括两种情形：一是正当防卫；二是紧急避险。

(3) 生命利益的有限支配权。即个人对生命利益享有有限的支配权。这里的“支配”，并不是指权利人可以随意处分自己的生命，恰恰相反，权利人是不得随意处分自己的生命利益的，任何与他人订立合同，随意处分自己生命的行为，都是违反法律和公序良俗而无效的。

2. 生命需要尊重

承认生命权，意味着我们不仅要尊重和保护自己的生命权，还要尊重和保护他人的生命权利。生命是平等的，每一种生命都有其存在的价值和理由，不能遭到漠视和践踏。要尊重每一个人存在的价值和尊严，尊重其人格和个性。人人都希望自己的生命不要受到伤害，都希望别人尊重自己的生命和健康，这是人与生俱来的权利。生存的欲望和勇气，这是生命最起码的尊严。懂得关爱自己的身体，因而关爱别人的身体，是维护生命尊严最重要的内容，只有当我们具有生命尊严意识时，才会认识生命，理解生命的价值，从而珍惜生命、保护生命。

二、当代大学生生命教育缺失的表现

1. 戕害生命，“四端”不全

近年来，大学生戕害生命的现象越来越严重，已引起人们高度关注。有的动辄跳楼、上吊，还美其名曰“为情所困”、自命清高“看破红尘”、压力所迫“一了百了”等不一而足。有的把生命当器物，随意糟践，丝毫谈不上珍视生命，更不用说敬畏生命！连世界上最宝贵的——人的生命都不看重，残害动植物更是随心所欲，毫不留情，校园内被公然破坏的花草树木也见证着大学生生命教育的缺失。这一切彰显“亚圣”孟子所说的人的“四端”——“恻隐”“羞恶”“辞让”“是非”之心在他们身上之缺乏。

2. 漠视生命，慢性自杀

漠视生命，慢性自杀的现象在高校不容忽视。相当一部分大学生自以为精力充沛，年轻气盛，有资格享受青春：有的在卡拉OK狂吼乱叫，有的玩网络游戏如火如荼，晚上疯狂熬夜，早上则懒睡不起，错过早餐。有的抽烟、酗酒，时而烂醉如泥，有的不注意锻炼身体，抵抗力差得惊人，稍有不适就打点滴，殊不知滥用抗生素就是透支生命，保健养生意识奇缺……这种无所作为的不良生活习惯极不利于他们的身心健康，无异于慢性自杀。

3. 虚度生命，游戏人生

大多数学生一旦踏入大学校门便有松一口气之感觉，丧失了高考前那股拼劲和锐气，加上高校管理不同于中学那样精细和自身自控力差等原因，有的大学生逐渐养成惰性思想，甚至被它所左右。他们的心思容易被吃喝玩乐占领，自主学习往往成了形式。开学几周迟迟静不下心，忙于放松、购物、游玩，离期末还有一月就操心订票回家，真正学习时间太有限了。为了应付考试，不是设法作弊，

就是花钱走关系“融通”。论文式作业中少有自己的语言和思想，网上粘贴拼缀应付了事，为学术腐败埋下了祸根。平时以言行轻率鲁莽为潇洒，以作风懒散为自由，以物质享受为时尚，以精神追求为古板。如此的自由和时尚就是虚度生命，游戏人生。

4. 娇纵生命，不经风雨

出生于上世纪80年代末、90年代初的大学生，不少还是独生子女。在可怜天下父母“望子成龙，望女成凤”的殷切企盼之下，习惯了多年的“饭来张口，衣来伸手”的娇生惯养之后进入大学校园，他们在自理自立方面与自己的身份极不相称是自然而然的，那就是在日常生活中显得无力、无奈，脆弱不堪。磨难对他们来说自然很陌生，相对优越的生活环境使得部分大学生过于脆弱，成为不经风雨的温室花朵，难免辜负人们对“跨世纪的一代”的期望，于是会有“80后、90后”等标签性的偏见。有的盲目攀比，寅吃卯粮，家里债台高筑也无动于衷，有的被“消费文化”俘虏，这种非理性消费统领的生活方式其实是对他人生命的践踏。有的过早涉入爱河，不是因享受生活而荒废学业就是因情场失意导致恶性事件。如此以享乐、自我、时尚等为基准的追求“人生高峰体验”的生活理念和模式只会使大学生在生理和心理上脆弱不堪，难当重任，反映在就业上的尴尬是重待遇而轻付出。

生命是无比宝贵的，我们有责任珍惜。自从你来到这个世界上你的生命属于你，但是也属于别人，你的生命背负着责任和承诺，活着是一种责任，你无权轻易放弃生命，将痛苦留给爱你的人和你爱的人。

三、大学生生命教育的意义

针对当代中国教育“对生命的疏离和对生命的遮蔽现象”，及青年自杀、他杀、残害动物的事件和漠视生命的心理倾向，南京师大的冯建军教授在《生命与教育》一书中，提出了“教育即生命”的命题。“点化人的精神生命，追求教育的艺术境界”，让教育在尊重人的自然生命生长规律的前提下，去培育和唤醒人的精神生命，提升人的生命存在的意义与价值。这就是素质教育思想创新——生命教育。

作为大学生，接受和认识生命的意义，尊重和珍惜生命的价值，热爱与发展每个人独特的生命，注重自身人文精神和人文素质的培养，并将自己的生命融入社会大潮之中，以实现自身的价值是最基本的素养。意大利教育家蒙台梭利曾深

刻指出：教育的目的在于帮助生命力的正常发展，教育就是助长生命力发展的一切作为。生命教育理应成为教育中不可或缺的一部分。有了正确生命观的指导，大学生才会正确看待人生中的诸多问题，才能珍惜生命、尊重生命、懂得生命的价值和意义。

（一）生命教育促进大学生认识生命的完整性

生命的完整性可以从三个维度来理解。

第一，根据生命存在的不同层次，生命分为自然生命、精神生命和价值生命。目前，大学教育中一直存在着重视精神生命和价值生命，忽视自然生命的现象。教育一般关注的是人的社会文化属性，强调个体的社会价值，当个体存在和社会价值之间产生冲突时，个体被要求牺牲自我，来实现社会的利益。而牺牲的对象包括个人利益之外的东西，甚至生命，这种做法的直接后果就是部分学生轻视自然生命，不珍爱自然生命。生命教育提倡在珍爱生命的前提下，对生命采取负责任的态度，在个人利益与精神自由、社会价值之间存在冲突时，提倡在保持生命完整性的前提下，谋求自然生命、精神生命和社会生命的和谐发展。

第二，生命一般的完整性，包括从生到死的整个过程。教育一般比较重视大学生在校的生命发展和完善，强调的是掌握知识，学习技术，训练技能，以便成为某一领域内的专才；忽视了对学生生命整体性的教育，特别是对生命中死亡的认识、理解和接受。由于传统思想的影响，一般教育很少对学生进行死亡方面的教育，学生在不了解死亡的真相和威胁的前提下，失去了生命存在的动力和紧迫感，失去了对生命的珍惜。生命教育关注人从生到死的整个过程，重视对学生进行有关死亡方面的教育，传授学生有关死亡的知识，培养学生正确对待死亡的态度，从而正确地认识死亡，珍惜生命。这有助于促进学生认识生命的完整性，追求完整的生命。

第三，生命的完整性，还包括认知、情感的统一。认知是人的智能的认识活动，情感是对客观事物是否满足自己需要的心理体验。认知与情感虽是不同的心理活动，但二者是紧密相连的。认知是情感产生的基础，没有人的认知活动，就不会产生喜怒哀乐的情感；而如果没有情感的推动，人的认知也就不可能发展和深入。认知与情感是相互影响、相互制约、协调发展的。生命教育使人们认识到情感在人的发展中特殊的价值。注重认知与情感的协调发展，在知识教学中，引导学生不断地感悟、体验，有助于知识的理解、掌握和运用。情感教育只有融入知识、智慧之中，才会激发理性的生命，真正提升生命的质量。

（二）生命教育唤醒大学生生命意识

现代社会对物质生活的过分追求，使部分大学生迷失了人生的坐标，忘却了人生目标，虽然学到了“何以为生”的本领，却忘记了思考“为何而生”。他们把物质财富、技术力量、科学知识作为生命追求的目标，对为什么活着、怎样活着等生命本身带有的实质性问题缺乏深刻的思考。不少大学生对生命感到彷徨、消沉，陷入了前所未有的困境，对生命的存在产生怀疑，甚至轻易放弃。因此，生命教育要帮助大学生认识生命的意义，因为只有正确地认识了自己生命的意义，人才能更好地认识生命，珍爱生命。当一个人面对激烈的竞争、巨大的压力，以及人生中种种失落与痛苦时，才能正确而客观地面对困难，迎接挑战。反之，则容易造成个人的挫折感，一旦遇到困难，就可能选择向困难低头，甚至放弃自己的生命。

四、珍爱生命，实现人生价值

（一）大学生生命价值观现状

1. 能较好地珍惜生命，并追求生命的价值

绝大多数大学生能够较好地珍爱生命，追求生命的价值。但也有部分大学生的生命观存在偏颇。他们对生活的意义和目的缺少思考，缺乏人生目标和奋斗的动力。从表面上看，这反映了大学生内心世界的空虚和对大学生活的不满，从深层次看，反映了部分学生消极厌世的人生态度，缺少对生命本质的把握和深刻理解，不善于发现生活的意义和生活中美好的事物。

2. 对人的价值取向的理解更加多元化，并带有功利性色彩

当传统价值观受到冲击，大学生的信仰也发生了根本性的变化，不再是单纯的一种“信仰”，而是多元的存在。同时，当代大学生比较重视自我价值的实现，而对于自己的社会责任，却往往有所忽视。凡此种种，都说明了大学生迷失了生命的本质和创造性，是对生命的不负责任。

3. 大学生对于自杀基本上有正确的认识，但部分大学生的生命观仍存在着较大的误区

相当一部分大学生缺少对生命真谛的正确理解，认识不到生命存在的基础性、唯一性和创造性，认识不到生命的至高无上性时，就表现出不珍惜和不热爱

自己，及他人生命的行为，而这种行为的极端表现，就是去毁灭他人或自己的生命。大学生自杀事件，反映了大学生对自己生命的否定；而大学生杀人事件，则反映了大学生对他人生命的极端否定。因此，大学生要正确理解生命的含义，要爱惜生命，树立正确的生命观。

（二）珍爱生命、实现人生价值

1. 永不放弃生的希望

无论遇到任何困难、何时何地都不能放弃生的希望。地球上有了绿树鲜花的摇曳，有了鸟的歌声、兽的吼声，才有了生机。而有了人类之后，人类更是用智慧与双手创造了地球上的一个个奇迹。恩格斯说：生命是地球上最美丽的花朵！世界是因生命而精彩，而在生命创造的精彩中，人类的生命更具有其独特的价值，我们要珍爱所有生命，更要珍爱我们人类的生命。

生命是珍贵的，生命也是脆弱的。在每一个人的人生旅途中，都会碰到许许多多威胁我们生命的因素，这些威胁可能会让我们的生命面临艰难的抉择或是严峻的考验。有些威胁来得那么突然，我们几乎没有任何准备，这时，我们最需要有的生的希望和顽强的求生意志，才能生存下来。

2004年2月23日，两名矿工王仁兴和张继发到井下进行检修，不料突遇矿井塌陷，被困井下。他们在井下仔细搜寻，也没找到出路。但身陷绝境的他们，并没有因此放弃生的希望。他们在井下互相打气，特别是王仁兴，一直坚守着绝不能放弃、一定要坚持下去的信念，并把这个信念传递给同伴，他说：“现在，我们能做的就是利用一切机会等着外面的人来救我们。我相信，只要我们有信心活着坚持下去，我们就一定能活着出去。没有吃没有喝的我们都不怕，怕的是我们自己没有信心。只要坚持就一定有希望。”9天8夜后，他们终于获救了，创造了生命的奇迹。

当我们遇到突如其来的威胁生命的事件时，我们要坚定生的信念，不断鼓励自己战胜困难，分析自己的处境，做出正确的抉择才能脱离危险。留得青山在，不愁没柴烧，只要生命存在，就有希望实现自己的理想，任何情况下不能放弃生的希望。

2. 增强自我保护意识和能力

我国每年因为交通事故、传染病、工伤、食物中毒、溺水、刑事案件、触电等意外事故死亡人数达三百多万。只有增强自我保护意识，提升防范隐患能力，远离危险情景，才能更好地保护自己的生命安全。

作为大学生要学习安全常识，比如，晚上尽量不要单独外出，走夜路要走大路，不要出入娱乐场所等。掌握一些常见事故防范能力，比如，地震逃生能力、安全用电能力、火灾逃生能力、记住常用电话号码 110、120、119 等。

3. 增强法制观念，依法维护自己的生命健康权

我们的生命健康受到威胁、侵害时，一定要勇敢地拿起法律武器，依法维护生命健康权。一要及时、如实地向公安机关报案，不能让侵害者逍遥法外；二要采取合法手段，为自己讨回公道，不能以牙还牙，以恶制恶。我们一定要增强法制观念，依法维护自己的生命健康权，同样也要爱护、尊重他人的生命健康，决不实施侵犯和危害别人生命健康的行为。“己所不欲，勿施于人。”伤害他人就是伤害自己，尊重他人就是尊重自己。我们要关爱生命，关爱他人的生命与健康，远离伤害、远离暴力，做一个遵纪守法又乐于助人的人。

4. 善待他人生命，当他人生命遭遇困境时，积极伸出援助之手

爱默生说：“人生最美丽的补偿之一，就是人们真诚地帮助别人之后，同时，也帮助了自己。”吴菊萍在坠楼女孩生死关头的瞬间，明知巨大的冲击力会造成伤害，她还是毫不犹豫地伸出手去，这样的牺牲精神让人感动，被称为“最美妈妈”。在之后的宣传、表彰，以及各类报道中，吴菊萍及其家人始终保持低调的态度，她淡淡地说：“我是个普通人，终究还要回到普通的生活中去。”2011 年“最美妈妈”吴菊萍入选“十大草根人物”。

当别人生命遭到困境时，我们都应该伸出援助之手，人类应该共同面对很多灾难才能生存。

5. 不断延伸生命的价值，在创造和奉献中实现人生价值

人具有社会属性。个人的一切活动离不开社会，大学生亦如此。从这个角度上讲，大学生的价值是自我价值和社会价值的统一。人生的意义在于奋斗、在于创造、在于奉献。奋斗和创造的过程就是实现自我价值的过程。现实生活中，人们往往看重自身价值，片面追求自我价值的实现，忽略为社会创造价值这个重要的内容。有的人甚至错误地认为，人生的价值在于索取而不在于创造，索取得越多，价值就越大。这种观点极其荒谬，因为个人存在于社会之中，个人的需要离不开社会的供给。一个人只有把实现自我价值的过程和社会创造价值的过程有机结合起来，才能真正实现自己的人生价值。这就是为什么有的人在平凡的岗位上做出了不平凡的事业，而有的人却碌碌无为一生甚至走向贪污腐败、违法犯罪的根本原因所在。

一个人追求的人生目标固然越高越好，但更重要的是要切合实际，要敢于和

善于从基础做起，从一点一滴的小事做起，好高骛远往往一事无成。大学生在大学时代已经开始了实现自我价值的尝试。比如，学校组织的暑期志愿者活动、岗位实习活动等，虽然时间短暂，但对大学生毕业以后步入社会，选择人生价值的实现途径，意义重大。

第二节 大学生心理危机及其干预

一、心理危机

(一) 心理危机的内涵

心理危机是指人所处的一种紧急状态，当个体遭遇重大问题或变化发生，使个体感到难以解决、难以把握时，平衡就会打破，正常的生活受到干扰，内心的紧张不断积蓄，继而出现无所适从，甚至思维和行为的紊乱，进入一种失衡状态，这就是危机状态。

一般来说，引起心理危机的事件有以下四类：①丧失因素。涉及人员、财产、职业、地位、尊严等的丧失。例如，亲人亡故，失窃破产，失业下岗、受伤或致残、失恋、事业或追求受挫等。②适应问题。包括新生入学，退休、动迁新居、移民等情况，多指对新的环境或状态需要重新适应的心理应激。③矛盾冲突。面临各种亟须做出决断的矛盾和长期的心理冲突等状况。例如，弃学经商、现实的趋势与良心道德价值观的激烈冲突等，均可导致心理危机。④人际关系紧张或持续的人事纠纷。这也极易使人陷入心理危机。

(二) 大学生心理危机的种类

1. 发展性危机

发展性危机，是个人在正常成长和发展过程中，对急剧的变化或转变所产生的异常反应，如升学危机、性心理危机等。这些危机是大学生生命中必要和重大的转折点，每一次发展性危机的成功解决，都是大学生走向成熟和完善的阶梯。

2. 境遇性危机

境遇性危机,是指突如其来、无法预料和难以控制的心理危机,如交通事故、人质事件、突然的绝症或死亡、被人强暴、自然灾害等。

3. 存在性危机

存在性危机,是指一些人生中的重要事件出现问题,而导致的个人内心的冲突和焦虑,是伴随重要的人生目的、人生责任和未来发展等内部压力的冲突和焦虑的危机。

(三) 大学生心理危机的基本特征以及易发人群

1. 大学生心理危机基本特征

突发性。危机常常是出人意料、突如其来的,具有不可控制性。

紧急性。危机的出现如同急性疾病的暴发一样具有紧急的特征,它需要人们去紧急应对。

痛苦性。危机在事前事后给人带来的体验都是痛苦的,而且还可能涉及人们尊严的丧失。

无助性。危机的降临,常常使人觉得无所适从,而且,危机使得人们未来的计划受到威胁和破坏。由于心理自助能力差、社会心理支持系统不完善,危机常常使个体感到无助。

危险性。危机之中隐含着危险,这种危险可能影响到人们的正常生活与交往,严重的还可能危及自己和他人的生命。

2. 心理危机易发人群

(1) 遭遇突发事件而出现心理或行为异常的学生,如家庭发生重大变故、遭遇性危机、受到自然或社会意外刺激的学生。

(2) 患有严重心理疾病,如患有抑郁症、恐怖症、强迫症、癔症、焦虑症、精神分裂症、情感性精神病等疾病的学生。

(3) 既往有自杀未遂史或家族中有自杀者的学生。

(4) 身体患有严重疾病、个人很痛苦、治疗周期长的学生。

(5) 学习压力过大、学习困难而出现心理异常的学生。

(6) 个人感情受挫后出现心理或行为异常的学生。

(7) 人际关系失调后出现心理或行为异常的学生。

(8) 性格过于内向、孤僻、缺乏社会支持的学生。

(9) 环境适应严重不良导致心理或行为异常的学生。

(10) 家境贫困、经济负担重、深感自卑的学生。

(11) 由于身边的同学出现个体危机状况而受到影响，产生恐慌、担心、焦虑、困扰的学生。

(12) 其他有情绪困扰、行为异常的学生。

尤其要关注上述多种特征并存的学生，其危险程度更大，应成为重点干预的对象。

二、大学生自杀行为及其防治

(一) 大学生自杀因素分析

1. 个人因素方面

高校大学生相对于中小学生而言，是一个特殊群体，一方面，内心向往独立自由，不希望有过多的外界束缚；另一方面，又没有具备完全独立生存的能力。这种内心矛盾与来自社会、家庭、学校等方方面面的问题紧密交织在一起，使他们在有形或无形中承受着巨大的压力，一旦得不到正确及时的梳理，就会引发自杀现象的产生。

(1) 生理发育。

大学生正处于青春发育期，其生理发育基本成熟，内分泌机能旺盛，乐于接受新事物，但同时情绪不稳定，容易波动，当这种不稳定状态与外界环境发生冲突时，容易诱发自杀行为。

(2) 家族遗传。

在现实生活中，确实存在自杀者的家人中，曾经有过自杀行为或者自杀未遂者，因此，大学生自杀者不能排除家族遗传方面的影响。

(3) 精神疾病。

当心理发育不成熟，心理矛盾时有发生，产生心理异常，可能导致精神分裂症、抑郁症、强迫症等精神疾病，这些都是导致自杀的重大危险因素。

(4) 躯体疾病。

一些难治的疾病，例如，癌症、艾滋病以及意外事故留下的伤残会对患者构成巨大的心理压力，滋生悲观、消极情绪，进而发展到精神极度压抑以致崩溃，极大地提高了自杀的可能性。

(5) 人格障碍。

人格障碍会造成认知偏差,不能客观地对待人和事,自我评价过低或过高,缺乏自信和自我意识,长期压抑、封闭自我,有严重的情绪障碍,不能正常判断和认知周围环境和事物,造成过度焦虑、恐惧、冷漠等消极情绪反应。

(6) 心理素质。

由于我国独生子女大学生越来越多,优越的生活条件和家长的大包大揽,使他们成为了温室的花朵,禁不起风吹雨打。一旦遇到困难,只会绕道而行或打退堂鼓,丧失了抵御风寒和抗击挫折的基本能力,缺乏良好的心理素质。

2. 家庭因素方面

家庭是与社会发生联系最直接、最紧密的社会组织,也是大学生多年来成长的环境,因此,家庭体系中的任何一个环节,都会影响到他们的心理健康的发展。

(1) 家庭环境方面。

家庭成员关系紧张,家庭结构复杂。例如,父母早亡或离异,孩子受父母关注太少,或者受父母、继父母虐待等,使孩子容易形成孤僻、仇恨的性格;家庭民主程度低,采取传统家长制式管理,使孩子唯命是从,严重压抑其个性和身心健康发展,容易导致子女的自伤自杀现象。

(2) 家庭教育方面。

在家庭教育方面,有的父母过分娇宠,事事包办代替,使得他们面临困难和挫折时一筹莫展;有的父母采取专横的封建旧规式教育,完全按照自己的思维方式来要求孩子,全然不顾孩子的自身想法和实际情况;有的父母甚至放任自流,不管不问,最终导致家庭教育的彻底失败,为今后可能出现的自杀埋下隐患。

(3) 家庭经济方面。

目前,在我国要供养一个大学生,其经济方面的支出,对于普通家庭来说,是非常沉重的负担。虽然国家实行了各种资助政策帮助贫困生顺利入学,但由于贫富差距悬殊,使得他们与别的同学在消费观念和人际交往上存在巨大落差,从而产生强烈的自卑感。

3. 学校因素方面

(1) 心理教育缺失。

一方面,我国现行的教育方式仍以应试教育为主,使得大部分教师只看重学生的成绩和智商教育,而忽略对学生的心理和情商教育;另一方面,由于高校招生规模扩大,学校在心理教育软硬件设施上投入不足,发展滞后,导致心理教育严重缺失。

(2) 学习压力太大。

有的新生进入大学后,面临专业不满意,学习科目难度大等一系列问题,感到无所适从,产生厌学情绪,进而导致成绩下降;有的新生认为,只要迈入大学校门,就结束了高中夜以继日的学习,导致学习目标迷失,学习动力不足;有的为了增强自己的就业竞争力,在完成本专业学习外辅修第二专业,参加各类考级、考证和培训,长期处于高压状态,一旦得不到及时释放,就会走上自杀的道路。

(3) 人际关系紧张。

他们开始尝试独立的人际交往,把交往能力看做是衡量个人能力的一项重要标准。但是由于他们在考虑问题时,常以自我为中心,较少考虑别人的感受和需要,再加上来自不同家庭环境的学生,他们的文化、风俗、语言、习惯都不一样,在平时的人际交往中难免会发生摩擦和冲突。这对于初离家庭,经历心理断乳期的大学生们,无疑是雪上加霜,使他们更加感到孤独、无助和失落,从而产生自杀念头。

(4) 情感挫折困扰。

大学生正处于性心理和性生理比较成熟的时期,他们对异性有强烈的交往欲望,向往纯洁的爱情,但由于他们的认知能力,辨别是非的能力,对失恋挫折的耐受能力,及自我调节、自我控制的能力还不强,一旦爱情的理想与现实的差距发生矛盾时,容易陷入恋爱困境而无法自拔,最终走上自杀的道路。

4. 社会因素方面

(1) 社会压力。

随着高校不断扩招,高校毕业生数量激增,就业形势越来越严峻,而高校毕业分配制度由统一分配到实行双向选择,不少大学毕业生面临“毕业即失业”的残酷现实,陷入苦闷、焦虑之中,认为前途渺茫,事业无望,为自杀埋下隐患。

(2) 社会变革。

目前,我国正处于社会变革时期,社会竞争加剧,生活节奏加快,人们所承担的社会角色不断发生变化,刚步入工作岗位的大学生由于自身的“社会免疫力”不强,极易产生浮躁心态,总是“这山望着那山高”,没有明确的目标,自身定位不准,稍有不顺便感到失望和无助,产生消极情绪。

(3) 社会模仿。

在现代社会自杀观念开放化的背景下,自杀者的心态在具有类似体验的年轻

人心中得到了共鸣从而模仿自杀，特别是自杀者为知名人士，对人们的影响比普通自杀者更大。

(4) 大众传媒。

大众传媒一方面，给当代大学生提供了广阔的天地与良好的社会环境；另一方面，由于大众传媒服务对象的广泛性，使之成为自杀现象报道的重要途径，媒体对自杀新闻的大肆渲染，对于一些徘徊在生死边缘的人具有强大的暗示和诱导性，加速自杀现象的产生。

(5) 网络传媒。

网络传媒作为现代高新技术，以其方便快捷的特点吸引了广大青年学生的关注，但是网上的垃圾信息和不健康内容占用了学生大量的学习时间，使部分学生迷恋网络，自我沉溺。网络中的虚拟世界淡化了现实生活中的人际关系，使他们不能进行正常的交往学习。网络的自由性和随意性，使他们忽略了规范，淡薄了理想和信念，淡化了对社会的责任感和荣誉感。

(二) 了解自杀的心理过程

每个大学生在成长的过程中，都会不同程度地经历过心理危机，这种心理危机的产生、发展及激化则经历着复杂而微妙的心理过程，大学生的自杀行为虽受制于一般的自杀心理规律，但也有其特殊性。这种特殊性是由大学生的心理特点所决定的。从心理学角度上讲，自杀的心理过程分为三个阶段：

第一阶段，自杀动机的形成。

个别学生在面对挫折的时候，为了逃避而自杀。例如，有一所大学的学生A，自理能力差，难以适应大学生活，导致成绩一落千丈，觉得自己的生活毫无意义，所以决定自杀寻求解脱。自责也是产生自杀的一个重要原因。例如，学生B，从小学到高中一直都是班里的佼佼者，但是到了大学以后，由于学习方法不正确，学习成绩一落千丈，因此陷入深深的自责，觉得对不起父母，因而采用自杀来缓解这种自责。此外，也有人把自杀作为报复手段，从而使有关的人感到内疚、后悔和不安。例如，某高校一位大学生的父母离异后，对他的学习、生活不闻不问，当他在学习、生活上几经挫折后，便万念俱灰，想到了以自杀来报复父母。

第二阶段，心理矛盾冲突。

自杀动机产生后，求生的本能可能使自杀者陷入一种生与死的矛盾冲突之中，难以做出自杀决定。此时，自杀者会经常谈论与自杀有关的话题，言语中暗

示自杀，或以自杀来威胁别人，从而表现出直接或间接的自杀意图。实际上，我们可以看做是自杀者发出的寻求帮助或引起别人注意的信号。在这个阶段，如果自杀者能及时得到他人的关注，或在他人的帮助下找到解决问题的办法，自杀者很可能会减轻或打消自杀的企图。这也是自杀行为可以预防和救助的心理基础。但周围的人往往认为，常喊着要自杀的人其实不会自杀，因而不太关注欲自杀者发出的信号，以致痛失救助良机。

第三阶段，自杀者平静阶段。

自杀者似乎已从困扰中解脱出来，不再谈论或暗示自杀，情绪好转，抑郁减轻，显得平静。这样周围的人会以为他的心理状态好转了，从而放松警惕。其实，这时的自杀者已不再纠结，下定决心自杀，所以看起来平静无事。

（三）大学生自杀的征兆

自杀通常是有征兆的。有研究表明，52%~60%的自杀者在自杀前1~8周曾发出过求助信号。80%的自杀者曾向外界表达过自杀意图。因此，那些认为“自杀是没有先兆的”“说自杀的人是不会自杀的”的观点是错误的。大学生自杀的征兆有如下具体表现。

（1）语言——通过话语表现出厌世念头，或谈论有关死亡的话题。如“人生意义何在”“人活着真没意思”“人是不是真的有来世”等。这实际上是有自杀意图的大学生发出的自杀信号，表明其正处于生与死的两难选择中。另外，一般情况下，大学生自杀者会在自杀前与最亲近的人（一般是父母）联系，对后事作交代，如“感谢你们的养育之恩”“今后一定要注意身体”等。此时，如果能及时通过这些信息发现其自杀意图并予以有效的帮助，很可能促使其放弃自杀。但是，这些重要信息却往往被周围的人忽略。

（2）行为——明显的行为改变。如突然整理自己的物品，将自己有用的物品赠送他人；个人喜好发生改变，对以前关心的事物漠然处之；作息时间和饮食习惯发生改变；逃学旷课；夜不归宿；等等。

（3）心理——在情绪等方面，发生较大改变。人们在自杀前，会处于复杂的心理矛盾中，会有一些明显的表现。如，情绪不稳定，忽悲忽喜；或平时乐观开朗，突然郁郁寡欢；或平时寡言少语，突然爱说爱笑；等等。

（4）生理——突然的身体不适。一个人想自杀，在生理方面会有所反映，如呼吸急促、疼痛、出汗、颤抖、失眠、体重下降等。有的自杀者本身没有生理疾病，但在自杀前常常感到身体不适，其实，这是心理冲突在生理上的反应。

(四) 对自杀的几个误区

社会上对自杀这种行为所持的态度和认识差别很大。其中有一些错误的观念。若不加以纠正,对危机干预不利。关于自杀的一些错误观念大致可归纳如下:

(1) 自杀无规律可循。

自杀事件常常带有突发性,一旦发生,周围的人常感意外诧异。其实,心理学的相关研究表明,大部分自杀者都曾有过明显的直接或间接的求助信息。他们在决定自杀前,会因为内心的痛苦和犹豫而发出种种信号。

(2) 宣称自杀的人不会自杀。

当有些人向他人透露自己会自杀,尤其当用语带有恐吓成分时,他人以为他不过是说说而已,真正想死的人是不会把自己的打算告诉别人的。心理学研究表明,50%的自杀企图者在自杀前曾向他人谈论过自杀,这种人很可能会有自杀的举动,必须高度重视。

(3) 一般人不会有自杀念头。

很多人以为一般人不会有自杀念头。但是,在国内外心理咨询相关的研究结果显示,30%~50%的成年人都曾有过一次或多次自杀念头。对于性格健康、家庭关系好的人,自杀意念可能只是一闪而过,很少发展为真正的自杀行动;而性格或精神状况存在问题的人在缺乏社会支持时,自杀念头有可能转变为自杀的行为。

(4) 所有自杀的人都是精神异常者。

有人认为,只有精神病患者才自杀。但事实证明,自杀的人大多不是精神病人,只有20%的自杀者是抑郁症或精神分裂症。大多数自杀者是正常人。

(5) 自杀危机改善后就不会再有问题。

有自杀意图的人经过危机干预状态改善后,情绪会好转。周围的人常常会误以为自杀危险性减低了,而放松防范措施。自杀危机改善后,至少在3个月内还有再度自杀的可能,尤其是抑郁病人在症状好转时最有危险性。

(6) 对有自杀危险的人不能提及自杀。

很多人担心,对那些有情绪困扰的人,有自杀意念的人,主动谈及自杀,会加重他们的自杀动机,实际上受自杀困扰的人往往愿意别人与他倾谈,听他诉说对自杀的感受,如果故意避开不谈,反而会因被困扰的情绪无从分解而加重情绪问题。

(7) 自杀者非常想死。事实上，绝大多数的自杀者通常是在生死之间犹豫不决，他们仅仅是想结束自己的痛苦感受而已。

(8) 有过一次自杀，以后还会自杀。事实上，他们只是在某个有限的时间会想到自杀。如果他们能够找到其他解决问题的方法，他们会继续生存下去，生活一样会很充实、很有价值。

(9) 学业问题是青少年学生自杀的主要原因。不少人认为，青少年正处在求学阶段，学业问题的困扰是导致青少年自杀的主要原因。但学者们研究发现，50%以上青少年自杀者的自杀原因主要是涉及与父母的关系，其次是男女感情，然后是学业问题。

例如：王某，女，某高职院校三年级学生，21岁。父母对王某要求很严格，尤其在学习上。王某的母亲是护士，由于受母亲的影响，王某对个人卫生要求非常严格，在学校吃午餐都是用随身携带的酒精棉先擦拭餐具。从不和同学们一起共餐用筷。中学时有一次同学过生日，王某也去参加，第二天有个同学感冒发烧没来上学，母亲知道后立即带王某去检查身体，在检查过程中，王某开始呕吐，从此不再参加同学聚会。大学时，她睡上铺，有一次一位女生调皮从另一个床铺跳到她的床上，她知道后，立即将床单和被罩洗掉。到后来，只要人家碰到她用过的东西，她都要小心清洗。和她接触的人都知道她很怪，同学们对她要不就是抵触，要不就是敬而远之。

看到别人都有几个好友围绕左右，自己形单影只，她非常苦恼。她根本无法专心看书，她不知道怎么会这样，每天还是会反复清洗，会自言自语，行为也变得更加孤僻，大家提出“决不跟她再住在一起”。她自己非常痛苦，曾找到系里的辅导员，寻求帮助，辅导员老师建议她回家修养一段时间。回家后，父母白天忙工作，很晚才回来，她每天独自在家里跟自己说话，跟空气说话，有说有笑，甚至手舞足蹈的，就像是旁边真的有个人一样。

终于有一天，她和空气对完话后，打开了自家的煤气，想要结束自己的生命。幸亏抢救及时，挽回了生命。

后来在咨询过程中，王某称自己讨厌家庭，讨厌同学，也厌恶了学习。大家都认为我有病，我什么活动也不敢参加，也不想和别人接触。我心里很痛苦，想得到解脱，不想活了。

自杀并非突发。一般而言，自杀者在自杀前处于想死同时渴望被救助的矛盾心态时，从其行为与态度变化中可以看出蛛丝马迹。案例中王某总对着空气说话就是自杀的一种征兆。案例告诫我们，要珍爱生命，积极有效地管理自己的情

绪，调整心态，采取有效的途径解决心理问题，顺利地度过大学美好的时光。

三、加强心理健康教育，提高学生心理素质与应对技能

危机通常是需要立即处理的紧急情形，个体的心理健康水平和心理素质直接影响对危机的克服与应对，因此，提高大学生的心理素质和心理健康水平，可视为危机干预的源头工作。

如何营造心理健康的环境，提高个体对危机的应对技能呢？我们认为应从以下几个角度考虑。

第一，正确看待压力、挫折和危机。人的认知犹如“滤镜”，它会使许多情境改变颜色。首先，压力、挫折和危机都是客观存在的。人的一生困难、挫折和危机是不可避免的，可以说是与时俱来，这是客观存在的东西，不以人的意志为转移。面对客观存在的这些情境，我们应该承认它，怨天尤人是没有任何意义的。其次，压力、挫折和危机又是辩证的。它们对人既是刺激、威胁，然而也是挑战，有人将其称之为“生命之盐”是有一定道理的。从积极的意义上看，适度的压力、挫折是维系正常心理功能的条件，有助于人们适应环境，提高能力，有助于认识自身的长处与短处。而危机能激发潜能的发挥乃至发挥之极致。危机的克服能使人在增长人生经历的同时提高自信心，使人生变得丰富而充实。

第二，争取社会支持。人是社会的人，人的发展离不开社会的支持。大学生应该努力争取拥有良好的人际关系，拥有家庭的亲情和朋友、邻居的友情，以及拓展的网络，包括同伴、同乡、同学、团体的接纳与被接纳。社会支持的作用一是屏障作用，二是支持本身所具有的意义和价值。所以我们应培养社会兴趣，在人际交往中学会与他人协调合作。我们的建议：一是学会从他人的角度看问题，既要对自己负责，也要对他人负责；二是对人不苛求，善于发现他人的优点，欣赏他人的成功；三是不嫉妒人，比自己强的人没有必要去嫉妒；四是主动关怀并帮助他人，从中营造互助互利的氛围，体味人生的价值；五是当面临自身难于应付的困难、挫折时，应主动寻求、善于利用并乐于接受他人所提供的社会支持，包括工具性的和情感性的支持。

第三，自我营造积极的自我概念。提高自我调节能力的核心是营造积极的自我概念。自我概念不是遗传的结果，而是后天社会实践的产物。具有积极自我概念的人的主要特质：一是以“真实的我”的面目出现，有适度的自信，不矫揉造作；二是对自我有明晰的认知评估，并以肯定的态度接纳自己，既能接纳自己

的长处，也能接纳自己的短处乃至缺陷。那么，怎样才能营造积极的自我概念呢？主要途径是从事实践活动并力争获得成功，成功可增强人的自我效能感、价值感，提高自信心，同时还是医治抑郁症、焦虑症的良药。

第三节 大学生心理咨询

一、心理咨询概述

(一) 心理咨询的含义

心理咨询在英文中被称之为“咨询”（counseling），是一个涵盖非常广泛的概念，涉及法律咨询、就业指导、教育辅导，心理健康咨询和婚姻家庭咨询等多个方面。心理咨询的发展虽有近百年的历史，但至今有关心理咨询的定义仍众说纷纭。对心理咨询的各种解释往往随着咨询理论流派和专业特长等的不同而存在很大差异。

美国著名心理学家罗杰斯（Rogers）认为：心理咨询是一个过程，其间咨询员与来访者的关系能给予后者一种安全感，使他可以从容地开放自己，甚至可以正视自己过去曾经否定的经验，然后把那些经验融合于已经转变了的自己，做出统合。

帕特森（C H Paterson）认为：咨询是一种人际关系。在这种关系中咨询人员提供一定的心理氛围和条件，使咨询对象发生变化，做出选择，解决自己的问题，并且成为一个有责任感的独立的个体、一个更好的人和更好的社会成员。

1984年美国出版的《心理学百科全书》肯定了心理咨询的两种定义模式——教育模式和发展模式。该书认为：“咨询心理学始终遵循着教育的模式，而不是临床的、治疗的或医学的模式。咨询对象（而不是患者）被认为是在应付日常生活中的压力和任务方面需要帮助的正常人。咨询心理学家的任务就是教会他们模仿某些策略和新的行为，从而能够最大限度地发挥其已经存在的能力，或者形成更为适当的应变能力。”该书还指出：“咨询心理学强调发展的模式，它试图帮助咨询对象得到充分的发展，扫除其成长过程中的障碍。”

日本心理学家仓石精一将心理咨询定义为：在心理适应方面存在问题并需要帮助解决的个人，与受过专门训练并具备咨询资质的专家面谈，其中，咨询专家主要通过语言手段对其施以心理影响，这个帮助求询的人解决问题的过程就是心理咨询。他将需要解决问题并前来求询的个人称为来访者（client），将提供帮助的咨询专家称为咨询者（counselor）。

香港学者林孟平对心理咨询的定义是：心理咨询是一个过程，在这个过程中，一位受过专业训练的心理咨询员，致力与来访者建立一种具有治疗功能的关系，来协助对方认识自己、接纳自己，进而欣赏自己，以致可以克服成长中的障碍，充分发挥个人的潜能，使人生统合并有丰富的的发展，迈向自我实现。

我国学者钱铭怡将心理咨询定义为：咨询是通过人际关系，运用心理学方法，帮助来访者自强自立的过程。

综观上述国内外一些比较有代表性的观点可以看出，尽管对心理咨询有各种各样不尽相同的解释，但其内涵都具有某些共同的特征：

（1）心理咨询体现着对来访者进行帮助的人际关系。心理咨询是咨询者对来访者进行帮助的过程，这一过程是建立在双方良好的人际关系基础之上的。咨询者运用专业技能及所创造的良好咨询气氛，帮助来访者以更为有效的方式对待自己和周围环境，促进个人的成长与发展。

（2）心理咨询是一系列的心理活动的过程。从咨询者的角度看，帮助来访者更好地理解自己，更有效地生活，其中包含有一系列的心理活动。从来访者的角度看，在咨询过程中需要接受新的信息，学习新的行为，学会调整情绪和解决问题的技能以及作出某种决定，也涉及一系列的心理活动。

（3）心理咨询属于一个特殊的服务领域，是由专业人员从事的一项特殊的服务。咨询者必须是受过严格的专业训练、拥有此项服务所必需的知识和技能并得到权威机构认可的专业人员。

（4）心理咨询的服务对象（来访者）不是有精神病、明显人格障碍、智力低下或脑器质性病变的患者，而是在心理适应和心理发展上需要帮助的人。

综上所述，所谓心理咨询是指咨询者运用心理学的有关知识、理论与技术，通过与来访者良好人际关系的建立，借助各种符号系统（语词的、非语词的），帮助来访者认识自我、发展自我、重建人格以达到自强自立的过程。

大学生心理咨询需注意以下几点：首先，大学生心理咨询的模式为教育模式，来访的大学生应被视为正常人。其次，咨询的过程是一个“助人自助”的过程，其重点是帮助来访者敢于面对自己并作出积极的行动，而不仅仅是给予安

慰与鼓励,更不应给来访者提供结论性建议。再次,仅对来访者进行心理测验不能称之为心理咨询。

(二) 大学生心理咨询的内容

大学生心理咨询的主要内容是心理发展问题,包括一般问题的咨询、专业学习咨询、就业指导咨询、大学生常见的心理异常与心理障碍的咨询等四大方面。

1. 大学生心理发展一般问题的咨询

大学生是一个刚刚迈进青年阶段的群体,这是一个大量吸取知识、开发智力潜能、丰富情感、培养良好的意志品质、完善性格,以及确立人生方向和目标的重要阶段,但因其处于幼稚与成熟之间,因此充斥着诸多矛盾。大学生渴求独立,却没有能力自立;渴望认可,却常常出错;自我意识强,却常否定自己;抱负远大、热情充沛,却易于失控;易接受新事物,却由于缺少比较和鉴别而陷入困惑和迷茫。这一系列的矛盾对其成长产生着不可忽视的影响。

因此,大学生心理发展一般问题的咨询的主要内容包括:以年级为单位对不同年龄阶段的学生因心理挫折而导致的心理危机进行心理咨询;对青春期的性心理卫生、异性交往与性心理问题进行咨询;对大学生与老师、同学、家长及其他成人的人际关系问题进行咨询;对家庭、社会给予大学生身心发展的影响问题进行咨询;对不适应行为、不良习惯及问题行为进行矫治,等等。

2. 专业学习咨询

大学的学习是专业性较强的学习,它在一定程度上能决定大学生的前途和命运,因此这部分咨询内容主要包括专业知识的学习方法问题、处理学习本专业知识与拓宽知识面关系的问题和专业定向与爱好冲突的问题。

3. 就业指导咨询

这类咨询往往发生于高年级的大学生当中,主要包括求职应聘的心理准备问题、职业选择的侧面问题、就业与创业关系的处理问题等。

4. 大学生常见的心理异常与心理障碍咨询

这方面的咨询主要是指对大学生中常见的各种心理与行为障碍的表现的认识和调整对策的掌握。大学生的心理发展处于由不成熟向成熟过渡的重要阶段即心理断乳期,在此阶段因受诸多因素的影响,大学生心理健康问题日趋突出,同时早期存在的心理与行为障碍也会延续到大学阶段。因此本类咨询的主要内容有学校不适应问题(主要表现对学习环境和生活环境的不适应)、各类神经症(如神经衰弱、恐惧症、强迫症、抑郁症、焦虑症等)、性心理或性行为异常(如惧

物、窥阴、露阴、同性恋倾向等)、自杀等危机干预问题、人格障碍或病态。

二、大学生心理咨询的类型及特点

(一) 大学生心理咨询的类型

心理咨询按照不同的标准可以划分出很多种类型。

1. 按咨询的性质划分

心理咨询按其性质可分为健康咨询和发展咨询。

健康咨询是针对存在不同程度心理障碍的来访者进行的咨询,即存在程度不同的非精神病性的心理障碍、心理生理障碍者。目的在于宣泄来访者的消极情绪,改变来访者在认知上的错误观念,缓解心理压力并确立正确合理的思考方向和方法,指导来访者进行有效的自我调控,激发来访者的自愈机制与潜能,帮助来访者重新建立包括和谐的人际关系在内的良好的社会适应行为。

发展咨询主要针对希望开发自己潜能并能作出更好选择的来访者所进行的咨询,主要是帮助来访者更好地认识自己和社会,充分开发心理潜能,增强适应能力,提高自我生活质量,促进人的全面发展。发展咨询所涉及的内容十分广泛,凡是在人生各时期出现的各种心理问题都属于咨询的范围,如工作、学习、恋爱、婚姻、家庭生活和职业选择等。目的在于帮助来访者了解心理发展的规律,重视自己在心理发展过程中已经出现或将要出现的各种发展性心理问题,并提供有效的处理方法,使其更好地认识自我、防患于未然,同时,帮助来访者充分挖掘潜在能力,从而更好地适应环境和促进自我更健全地发展。

2. 按咨询对象的数量划分

心理咨询根据咨询对象的数量可分为个别咨询和团体咨询。

个别咨询是咨询者与来访者之间的单独咨询,由来访者单独向咨询机构提出咨询要求,由单个咨询者出面解答、劝导和帮助的一种形式。这也是心理咨询中最常见的形式。其优点是针对性和保密性好,咨询效果明显,但咨询的成本较高,需要双方投入较多的时间和精力。

团体咨询亦称集体咨询、群体咨询或小组咨询,是在团体情景下提供心理帮助与指导的一种咨询形式。由咨询者根据来访者问题的相似性组成小组,通过团体内人际的交互作用,促使个体在交往中通过观察、学习和体验,认识自我、探讨自我、接纳自我并且了解他人心理,从而达到改善人际关系、增加社会适应

性、促进人格成长的目的。其突出的优点是咨询面广、咨询成本低,对某些心理问题或心理障碍效果明显优于个别咨询。不足之处是同一类问题也可能因个体差异而表现出不同,单纯的团体咨询往往难以兼顾每个个体的特殊性。另外,保密性也较个别咨询差些。

3. 按咨询的途径划分

心理咨询按其途径可分为门诊咨询、书信咨询、电话咨询、专栏咨询、现场咨询和网络咨询。

门诊咨询是通过医院的心理咨询门诊或专门的心理咨询机构进行的咨询。其面谈咨询的形式,可以使来访者充分详尽的倾诉,并且咨询者可对来访者进行直接观察,有利于掌握来访者的全面情况,从而深入地为来访者提供有效的帮助。

书信咨询是针对来访者来信描述的情况和提出的问题,咨询者以通信方式解答其疑难问题,对其进行疏导教育的一种形式。其优点是可以打破地域的限制和在来访者不愿向咨询者当面倾诉的情况下应用。不足之处:一是由于双方不能直接面谈,不利于咨询者深入了解情况,很难进行具体指导;二是受来访者文字表达能力的限制等原因,咨询者可能无法把握来访者问题的关键,从而影响咨询效果。

电话咨询是利用电话的通话方式对咨询对象给予劝告、安慰、鼓励和指导,是一种较为方便而又快捷的心理咨询方式。这种形式主要用于防止咨询对象由于心理危机的一时冲动而酿成悲剧。其隐蔽性和保密性强的特点深受咨询对象的喜爱。

专栏咨询是通过报刊、广播和电视等大众媒介对群体的典型心理问题进行公开解答的一种形式。其优点是受益面广,具有治疗与预防并重的功能,但同时也存在模糊和泛泛而谈的缺陷。

现场咨询是咨询者深入到基层,如学校、家庭、工厂、农村和企业等实际现场,对广大来访者提供多方面服务的一种咨询形式。

网络咨询是利用网络为咨询对象提供有效帮助的一种形式。网络以其极强的保密性、互动性、隐蔽性、快捷性和实时性,为心理咨询提供了无限发展的空间。通过网络,咨询对象可以毫无顾忌地倾诉和暴露自己存在的问题,从而使咨询者能在短时间内掌握其基本情况并做出适时分析和判断,从而做出切合实际的引导和处理。随着互联网技术的发展和普及,各高校已相继建成校园网。因此,大学生心理咨询工作要充分利用网络的优势,促进网络心理教育的健康发展。

4. 按咨询的内容划分

根据美国心理学家联合会（APA）出版的《咨询心理学手册》（The Handbook of Counseling Psychology）规定，咨询心理学在总体上可以被分为两部分：其一是与个人发展有关的各类咨询，包括儿童行为问题、婚姻恋爱问题、环境适应问题和老人问题等；其二是与个人职业活动有关的各类咨询，包括职业能力评价、适应指导和调适等。因此可以看出心理咨询几乎直接服务于人类生活的各个方面。

（二）大学生心理咨询的特点

大学生是一个特殊的社会群体，他们不同于中小学生与成人。在生活环境方面，绝大多数人离开家庭和父母从四面八方来到大学校园，集中居住在宿舍中过着集体生活。在身心发育方面又正处在青春发育后期，各种心理矛盾冲突剧烈，是一个迅速走向成熟而又未真正成熟的发展阶段。因此，在接受心理教育和寻求心理咨询时也表现出与成人或中小学生不同的心理倾向，大学生咨询主要有以下几种特点。

其一，有心理障碍时，可能自己认识不到，或即使知道也不寻求帮助。由于心理咨询工作在我国开展的时间并不长，多数同学对心理咨询的意义认识不太清晰，甚至产生错误的认识，觉得自己心理十分健康、没有疾病，不需要进行心理咨询。他们没有意识到心理障碍在每个人身上、每个活动领域都可能出现，不知道学习中的困扰，对考试的焦虑、人际关系不协调造成的烦恼以及青春期的躁动都是心理上的困惑，都可以通过心理咨询获得帮助与指导。因而，对校园中的心理咨询活动态度不积极，觉得心理咨询离自己十分遥远，参与感较弱。若咨询工作单纯采用个案咨询则可能来访者无几，收效甚微。

其二，希望获得他人的帮助，愿意与人沟通，但不知怎样面对咨询。由于大学生的社会交往需要较为强烈，所以很希望通过咨询活动与人沟通解开心结。但又因其社会化过程尚未完成，实际交往能力受到很大限制，加之自尊心较强，不愿暴露隐私，故而不知怎样去进行咨询。如常有同学人虽来到咨询室，谈话却闪烁其词，不知所云；不正面回答问题，顾左右而言他。咨询者若不能深入细致、步步引导、缩小心理距离，便很难了解他们真实的想法和咨询目的而导致访谈失败，不仅使咨询活动劳而无功，而且还会加剧学生心理上的孤独感。

其三，希望参加咨询活动却又难承受群体压力和同伴讥笑。由于大学生生活在特定的集体环境之中，活动喜欢结伴而行，因此，其行为常带有明显的从众

性。当整个社会以及他们所在群体对心理咨询认识尚不明确、看法尚有偏见时，有咨询需求的学生要前来咨询必须背负着一定的群体压力。诸如：“你有精神病吗？为什么要去做心理咨询？”“心理咨询是不正常的人才需要做的”等等。这些议论形成一种氛围，常常会影响来咨询学生的心态和行为，使得希望参加咨询的学生顾虑重重，认为前来咨询是件不光彩的事，咨询就意味着承认自己不正常，所以既想参加又怕同伴知道讥笑。有的来访者行为隐蔽、躲躲闪闪；有的来访者希望咨询室设在较隐蔽的地方，谈话也常常有所保留。

其四，有一定调节能力，但更希望得到咨询者的帮助和指导。根据心理咨询的自助性原则，咨询应该是以启发、促进前来咨询的学生的自助能力，使其自己找到最佳的解决问题方案和最优的发展方案为目的的，一般不主张给他们以明确指示和结论。但大学生心理咨询却不一定如此。由于他们自身发展水平的限制，虽然已具备了一定的心理调节能力，但距完全自助、完全靠自己的力量走出心理阴影还有一定距离。故而每一个来访者对与之交谈的咨询员抱有很大期望，谈话要求也十分具体。如果咨询者把握不好分寸，或没有达到他的要求使他满意，就可能使其对心理咨询产生看法，动摇对心理咨询的信心和信赖感。

在咨询过程中，要针对学生所处的环境特点、身心发育特点以及咨询心态特点寻求适当的咨询方式，才能使咨询活动为学生所理解、接受，真正发挥其应有的作用。

三、大学生心理咨询的意义

大学生心理咨询是现代教育模式中的重要一环。现代教育模式认为，教育不仅仅是为了传授知识、技能，更是为了塑造具备良好心理素质的健全人格。大学生心理咨询不仅为保护大学生的心身健康所必需，而且是塑造他们健全人格、开发潜能的强有力手段，它有助于大学生人格的成熟，使他们能勇于承担自我责任，充分发挥自己的创造力，防治心理疾患，以乐观、昂扬的精神面貌去接受人生的种种挑战。具体来讲，大学生心理咨询有以下意义：

(1) 心理咨询能帮助大学生解决完善自身和适应环境中遇到的心理问题。由于当今大学生面临学习任务重、生活节奏快、人际关系复杂、社会竞争激烈等方面的压力，以及新时期新的价值观念未确定所带来的思想困惑，因此他们在能动适应环境或完善自身时容易出现某些不适应或迷茫现象，而这种现象主要表现在学习、环境适应、发展、恋爱、人际交往、择业等方面；如果不能及时地自我调

整面又得不到外界有效的帮助,就会加重这些不适应,乃至引起心理障碍。开展心理咨询工作,可为大学生提供一个倾诉内心淤积的烦恼、苦闷、忧虑、痛苦的场所,可借助于心理咨询老师的帮助,使大学生能较快地走出困境,朝着正确目标健康地发展。

(2) 心理咨询可帮助大学生对自身有个正确的认识,引导他们发现真实的自我。不少求询的大学生最初往往认为他们的问题是由于自身之外的因素造成的,通过咨询,他们可逐渐客观地认识外部世界,认识到只要改变自己的内部冲突,不仅问题可以得到解决,同时也会使自己变得更加坚强,因而能采取积极有效的方式解决其面对的现实问题。还有的大学生对自己感到迷惑不解,不知自己到底是一个什么样的人。通过咨询,他们可以真正地认识自己的需要、价值观、态度、动机、长处和短处等,同时也可以根据自己的心理状况设计自己的行为,从而获得进步。

(3) 心理咨询能及时地发现有心理疾病的大学生。有少数大学生在过重的心理负担下会出现某些心理疾病甚至自杀倾向。心理咨询能够及时地发现这些大学生,并有效地对他们进行心理治疗或送医院治疗,避免病情的恶化或自杀事件的发生。

(4) 心理咨询能及时了解大学生的思想动态和心理变化,纠正求询者的某些错误观念,为有针对性地开展思想政治教育提供某些信息。



延伸阅读

海伦·凯勒

海伦·凯勒(1880—1968)是美国著名的聋盲女作家、教育家。她出生后不久便双目失明,并有聋哑之疾,但仍以惊人毅力学完小学到大学的全部课程。她通晓英、法、德、拉丁、希腊等5种语言,出版了《乐观》《走向光明》《我的生活》等14部著作。有的被译成50余种文字,风靡五大洲。1965年,当她85岁高龄时被选为“世界十大女性”之一。

海伦出生后19个月便患了一场猩红热,重病夺



海伦·凯勒

去了她的听力和视力，变成又聋又瞎，同时嘴巴也发不出声了。看来这么一个五官三废的一岁半的幼儿一辈子也没有什么希望了。可是世界上也真有奇迹，由于她的顽强不屈、刻苦奋斗和她的老师安妮·苏利文小姐教导有方，当然还由于她有出众的天赋，因此她从7岁开始受教育，经过了几年的努力，终于学会了读书和说话。她学懂的文字有英、法、德、拉丁、希腊5种之多，而且知识渊博。从她24岁大学毕业后到她逝世这60多年的期间，她的主要工作是写作和讲演，她跑遍美国各地，周游世界各国，为聋盲人的教育和福利事业贡献一生，曾受到许多国家的政府、人民和高等院校的赞扬和嘉奖。1959年联合国发起“海伦·凯勒”世界运动。同时她笔不停挥地从事写作出版，大学时代她创作了著名的《我的生活故事》，而后又陆续出版了《我生活的世界》《石墙之歌》《走出黑暗》《我的老师安妮·苏利文·麦西》《乐观》《海伦·凯勒在苏格兰》《海伦·凯勒：她的社会主义年代》等14部著作。

海伦·凯勒以她一生的传奇经历告诉我们生命的价值在哪里。海伦在很小的时候就遭遇了病魔的侵袭，但她并没有被打倒，而是以比正常人还要顽强的毅力活了下来，而且活得很精彩。人的一生中难免会遭受这样那样的困难与挫折，面对困难与挫折，我们首先想到的不应该是如何结束自己的生命，而是如何更坚强地活下去，活出生命的意义。



心理拓展

一、心理活动

(一) 生命曲线

1. 活动目的

回顾“过去的我”，总结“现在的我”，展望“未来的我”，对自己的人生做出评估。

2. 活动工具

一张白纸、一把尺子、一支笔。

3. 活动操作

在这条曲线上，走来了阿基米德、费迪亚斯、歌德、达·芬奇、达尔文、爱因斯坦等一位位科学、文学、艺术大师。

(1) 请备好一张白纸，摆好，在纸的中央画出一个坐标。

(2) 在坐标的原点写上“0”这个数字；在横坐标的方向上标出10岁、20岁、30岁，并写上你为自己预计的年龄，可以写78，也可以写100；纵坐标方向代表生活满意度，分别沿着箭头的方向上写着50%、80%、100%。

(3) 闭目思考一下，找出自己成长历程中、生活中的一些重要的转折点，以及对当前的人生仍具影响力的重要经历，并评价一下自己对这些重要事件的感受，按照发生的时间和对此事件的满意度，在坐标中用一个点表示，并简要地把事件标注在点的旁边。

(4) 将不同的点连成线，一边看着线，一边反省，并对未来人生的趋势用虚线表示。

(5) 请一寸一寸地抚摸这条线，它就是你脚步的蓝图，无论你走到哪里，都走不出它的坐标系。在探讨的过程中，你可以参考一下问题思索：你对过往的人生历程满意吗？人活着有什么意义？你认为自己生命的质量如何，有价值和意义吗？请你仔细再看看这简单而富有意义的生命曲线，并注意内心的真实反应。

(6) 团体分享。

(二) 生命的遗言

请想象自己坐在一架客机上，宽敞平稳，飞机在万米的高空翱翔。突然，广播里传来机长的声音。他通知大家说，飞机发生了严重的机械故障，正在紧急排除。但为了预防最危急的情况，现在将由乘务小姐分发纸笔，你有什么最后的遗言要向家人交代，请留在纸上。一切要尽快，乘务小姐会在三分钟后收取大家的字条，然后统一密闭在特制的匣子里，这样，即便飞机坠毁，遗言也可完整保存下来。

你也领到了半张纸和一支短笔。现在，面对着这张纸，你将写下什么？

(三) 墓志铭

目的：思考生命，认识生命的意义。

操作：

(1) 你将离世了，要写墓志铭。

墓志铭需要反映自己的一生。墓志铭将会刻在墓碑上，供人凭吊。

(2) 墓志铭除了生年、死年外，最低限度要包括以下几点：

①一生的最大目标；②在不同年纪的成就；③在社会上、家庭里或对其他人的贡献；④我是一个怎样的人。

(3) 举例

张海迪的墓志铭：这里躺着一个不屈的海迪，一个美丽的海迪。

(4) 我的墓志铭: _____

二、自我测试

抑郁自评量表 (SDS)

请根据您近一周的感觉来进行评分, 数字的顺序依次为从无、有时、经常、持续。

- | | |
|-----------------------|---------|
| 1. 我感到情绪沮丧, 郁闷。 | 1 2 3 4 |
| 2. 我感到早晨心情最好。 | 4 3 2 1 |
| 3. 我要哭或想哭。 | 1 2 3 4 |
| 4. 我夜间睡眠不好。 | 1 2 3 4 |
| 5. 我吃饭像平时一样多。 | 4 3 2 1 |
| 6. 我的性功能正常。 | 4 3 2 1 |
| 7. 我感到体重减轻。 | 1 2 3 4 |
| 8. 我为便秘烦恼。 | 1 2 3 4 |
| 9. 我的心跳比平时快。 | 1 2 3 4 |
| 10. 我无故感到疲劳。 | 1 2 3 4 |
| 11. 我的头脑像往常一样清楚。 | 4 3 2 1 |
| 12. 我做事情像平时一样不感到困难。 | 4 3 2 1 |
| 13. 我坐卧不安, 难以保持平静。 | 1 2 3 4 |
| 14. 我对未来感到有希望。 | 4 3 2 1 |
| 15. 我比平时更容易激怒。 | 1 2 3 4 |
| 16. 我觉得决定什么事很容易。 | 4 3 2 1 |
| 17. 我感到自己是有用的和不可缺少的人。 | 4 3 2 1 |
| 18. 我的生活很有意义。 | 4 3 2 1 |
| 19. 假若我死了别人会过得更好。 | 1 2 3 4 |
| 20. 我仍旧喜爱自己平时喜爱的东西。 | 4 3 2 1 |

结果分析: 指标为总分。将 20 个项目的各个得分相加, 即得粗分。标准分等于粗分乘以 1.25 后的整数部分。总粗分的正常上限为 41 分, 标准总分为 53 分。

1. 标准分 (中国常模)
 - (1) 轻度抑郁 53 ~ 62。
 - (2) 中度抑郁 63 ~ 72。

- (3) 重度抑郁 >72 。
 - (4) 分界值为 53 分。
2. SDS 总粗分的正常上限为 41 分，分值越低状态越好。标准分为总粗分乘以 1.25 后所得的整数部分。我国以 SDS 标准分 ≥ 50 为有抑郁症状。



课后作业

1. 生命的含义及特征是什么？
2. 大学生自杀的原因有哪些？如何预防大学生的自杀行为？
3. 大学生心理咨询的形式有哪些？

第二章 大学生的自我意识

情境导入

《斯芬克斯之谜》有这样一个传说，众神居住的地方叫做奥林匹斯山，众神的主神是宙斯，奥林匹斯山上有一块石碑，碑上刻着一句箴言。宙斯想把这句箴言告诉给人类，于是，他派了斯芬克斯来到人间。斯芬克斯把这句箴言化作了一道谜语让人们猜。斯芬克斯来到古希腊著名的城堡拜森克，守候在城堡唯一的井口旁，要求每一位前来打水的人猜这句谜语，凡是没猜中的，斯芬克斯马上把他吃掉。这句谜语给当时拜森克城民带来了前所未有的灾难。谜语是：什么东西早上4条腿走路，中午两条腿走路，晚上3条腿走路？

谜底：人。

箴言：认识你自己。

古希腊戴尔菲城那座神庙里唯一的石碑上刻着这样一句铭文：“认识自我”。这句碑铭犹如一把火炬，表达了人类与生俱来的内在要求和至高无上的思考命题。这也是古希腊哲学家苏格拉底穷其一生探索的生命命题。宁静的夜晚，仰望深邃的星空，我们会经常会扪心自问：“我是谁？”“在社会中我究竟处于一个什么位置？”“我有什么目标？”“我如何才能成为理想中的那类人？”等。我们可以将这些自我拷问看作是自我意识。自我意识是个体意识发展的高级阶段，是一个人心理成熟和心理健康的重要标志。

大学生自我意识的发展状况，是大学生心理健康的基础，在大学生人格形成和人格结构中占有极其重要的地位。大学生只有比较客观准确地认识自我和了解自我，并对自己持一种接受和开放的态度才有可能发掘出自己的潜能，幸福快乐地生活，才有可能保持心理健康，顺利成长。

第一节 自我意识概述

一、自我意识概念与结构

(一) 自我意识的概念

自我意识 (self - consciousness) 是意识的一种形式, 是意识的核心部分, 是个体在社会实践中对自己存在的觉察, 即自己认识自我的一切。自我意识包括三个层次, 自我的生理状况 (如身高, 身材, 形态等)、心理特征 (如能力、性格、气质、兴趣等)、人际关系 (如己关系、群己关系等)。简言之, 自我意识就是指个体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, 以及对个体身体、心理、社会特征等方面的认识。这种认识是一个多层次、多维度的心理系统, 是通过观察、分析外部活动及情境、社会比较等途径获得的。

自我意识是一种特殊的认知过程, 认知的主体和客体都是自身 (英语中的自身 “Self”, 既包括主我 “I”, 也包括客我 “Me”), 因此, 自我意识是主我 (“I”) 对客我 (“Me”) 进行认识, 并按照社会的要求对客我进行调控。自我意识是人的心理区别于动物所特有的, 是人的意识发展的高级阶段和本质特征。

(二) 自我意识的结构

1. 从意识活动的内容来看

自我意识可以分为生理自我、社会自我和心理自我。

生理自我是个体对自己的身体和生理状况等的意识。

社会自我是个体对自己在社会关系和人际关系中的角色、地位、作用、权利和义务等的意识。

心理自我是个体对自己的心理和行为特征的意识, 如对气质、性格、能力、兴趣、态度、理想、心理状态和行为表现等的意识。

2. 从意识活动的形式来看

自我意识表现为具有认知的、情绪的和意志的三种形式。

属于认知形式的有：自我感觉、自我观察、自我概念、自我印象、自我分析和自我评价等，统称“自我认知”。

属于情绪形式的有：自我感受、自爱、自尊、自恃、自卑、自傲、责任感、优越感等，统称为“自我体验”，以体验的形式表现出个人对自己是否悦纳的情绪。

属于意志形式的有：自立、自主、自制、自强、自卫、自信等，可以统称为“自我控制”。

自我意识的这三种形式联系在一起，凝聚在一起，形成了个人对自己自觉的观念系统。这个系统是由自我认知、自我体验和自我调节（或自我控制）三个子系统构成。因此，自我意识也叫自我调节系统。

自我认知是自我意识的认知成分。它是自我意识的首要成分，也是自我调节控制的心理基础，它又包括自我感觉、自我概念、自我观察、自我分析和自我评价。自我分析是在自我观察的基础上对自身状况的反思。自我评价是对自己能力、品德、行为等方面社会价值的评估，它最能代表一个人自我认识的水平。

自我体验是自我意识在情感方面的表现。自尊心、自信心是自我体验的具体内容：自尊心是指个体在社会比较过程中所获得的有关自我价值的积极的评价与体验；自信心是对自己的能力是否适合所承担的任务而产生的自我体验。自尊心和自信心都是和自我评价紧密联系在一起。

自我调节是自我意识的意志成分。自我调节主要表现为个人对自己的行为、活动和态度的调控，它包括自我检查、自我监督、自我控制：自我检查是主体在头脑中将自己的活动结果与活动目的加以比较、对照的过程；自我监督是一个人以其良心或内在的行为准则对自己的言行实行监督的过程；自我控制是主体对自身心理与行为的主动掌握。自我调节是自我意识中直接作用于个体行为的环节，它是一个人自我教育、自我发展的重要机制，自我调节的实现是自我意识的能动性性质的表现。自我意识的调节作用表现为：启动或制止行为；心理活动的转移；心理过程的加速或减速；积极性的加强或减弱；动机的协调；根据所拟订的计划监督检查行动；动作的协调一致等。

3. 从存在方式看

自我意识可分为现实自我、投射自我和理想自我。

现实我是对自己目前的实际状况的看法，是个体对自己的现实观感。

理想我是个体想要达到的完善的自我形象，是个体追求的目标。

投射我是个体想象自己在他人心目中的形象，是由想象他人对自己的评价而

产生的自我观感。

投射我和现实我的差距过大，个体会感到自己不被别人所理解；理想我和现实我的差距过大，个体会丧失追求自我完善的勇气。这三种自我类型之间的距离和冲突是导致某些心理问题产生的原因。

自我意识结构表

内容 \ 结构	自我认识	自我体验	自我控制
生理自我	对自己身体、外貌、仪表、年龄、家属、所有物等的认识	是否英俊、漂亮、有吸引力、迷人、自我悦纳	追求身体的外表、物质欲望的满足，维持家庭利益等
心理自我	对自己的智力、性格、气质、兴趣、能力、记忆、思维等特点的认识	是否有能力、聪明、优雅、敏感、迟钝、感情丰富、细腻	追求信仰和理想，注意行为符合社会规范，要求智慧与能力的发展
社会自我	对自己在集体中的名望、地位、角色、责任、经济条件等方面的认识	是否自尊、自爱、自信、自豪、自卑、自恋、自怜	追求名誉地位，与他人竞争，争取得到他人的好感等

二、自我意识的发展模式及其特征

（一）自我意识发展的模式

自我意识发展的模式不是直线式的前进，而是螺旋式的上升。即自我意识的发展呈现出：自我分化、自我矛盾、自我统一再到新一轮的自我发展的过程。

1. 自我分化

个体进入青春期后，开始清晰地意识到自己的内心世界的存在。因此，笼统的自我分化为自我和客我。自我是处于观察地位的“我”，是理想我，客我是处于被观察地位的“我”，是现实我。正是这种分化过程，促进了个体成为思维和行为的主体，从而为客观地评价他人和自己、合理地调节自己的心理活动和行为奠定了基础。这一时期，可观察到个体有较多的自我观察和自我沉思行为，如写日记和与朋友倾心交谈等。

2. 自我矛盾

随着自我的分化，个体会发现理想我和现实我之间往往有较大的差距，于是

产生内心冲突，引发不安甚至痛苦的体验。这一时期，可观察到个体对自己的评价具有矛盾性、对自我的态度具有波动性，如时而过高评价自己，认为自己很行、很成熟，并因此极为自豪或自信，时而又过低评价自己，认为自己很差、很幼稚，并因此极为自卑；自我体验的情绪变化幅度非常大、频率非常高。但这种现象是自我意识发展过程中不可避免的，是正常的。

3. 自我统一

一般地，个体在经过一段时间的自我矛盾冲突后，自我意识会在新的水平和方向上协调一致，达到自我统一。自我统一意味着主我和客我的统一；自我认识、自我体验和自我调控的统一；自我与外部世界的统一。要达到这种自我统一，需要个体从现实我出发，修正理想我；努力改善现实我，有效地控制自我。因此，它既不是放弃理想我，迁就现实我，也不是扭曲现实我，只顾理想我；它不仅包括认识自我，还包括体验自我和控制自我。总之，自我统一应该是积极的、健康的统一。当然，由于个体的情况各异，也可能出现自我的消极的、不健康的统一，指个体放弃了理想我或现实我而达到的虚假的统一。虚假的自我统一的现象在青年中也有一定的比例，实际上他们还处于自我矛盾中。

（二）自我意识的特征

自我意识是人对自己身心状态及对自己同客观世界关系的意识。从这一定义来看，自我意识包括三个层次：对自己及状态的认识；对自己肢体活动状态的认识；对自己思维、情感、意志等心理活动的认识。自我意识不仅是人脑对个体自身状态的认识和反映，同时，人的发展也与周围环境密切相关，特别是人与人之间的相互联系也始终制约和影响个体的发展，所以，人与周围环境之间的关系也是自我意识所觉察和反应的重要内容。

自我意识是人格中具有调节作用的子系统。它具有一些本质的特点，如：个体性、社会性、能动性、同一性和形象性。

（1）个体性是指：自我意识是在个体身上发生、发展的；自我意识是以系统的、完整的形式存在的；每个人的自我意识存在个体差异。也就是说，每个个体秉承着遗传天赋，在后天环境的影响下，通过与周围人的相互作用，逐渐形成了自我意识这一具有相对独立性的自我认识和自我调控的人格子系统。

（2）社会性是指：从人类社会来看，自我意识是随着人类的进化、社会的分工等社会发展而产生的具有社会性、群体性的人类反思系统；从个体发展来看，自我意识的发生和发展是社会化的过程，是个体内化、整合别人对自己的态

度和评价而产生的心理模式。

自我意识的个体性和社会性是统一的。自我既要努力成为社会中独特的一个，也要力争融入社会，成为其中和谐的一个。

(3) 能动性是指：自我意识是独立的、完整的，能够成为个体自身心理活动和行为的调控系统，能动地指引和确定个体行为的方向，协调个体和环境的关系；自我意识不仅能够适应世界，而且能够自觉地创造世界，并创造自己。

(4) 同一性是指：虽然随着时间的推移和环境的变化，自我意识是不断变化和发展的，但是，个体在工作态度、生活方式等方面会表现出跨时间和跨情境的一致性，从而反映出支配它们的自我意识的始终一贯性；自我意识是自我形成与转化的形式，是一个动态的过程，真正的自我同一性是个体在与环境的互动中，不断将外在的评价转化为内在的认识，将理想我与现实我相结合所达到的。

自我意识，是从周围人们的期待与评价自己的过程中由主观体验而发展起来的，自己觉察到对方态度与言语中所包含的内容，于是就丰富了自我意识的内容并发生分化，从人们对自己情感与评价的意识发展为自我态度。柯里把自我意识这一侧面称为“自我形象”。所谓“自我形象”，就是自己了解自己的一切，自己对自己的认识，就像自己站在镜子面前看到自己的一切一样。这面镜子就是社会上其他人对自己的认识和评价。柯里指出：“人与人之间相互可以作为镜子，都能照出他面前的人的形象。”柯里认为，自我意识的形象包括三个因素：(1) 关于被他人看到自己的姿态的自我觉察。(2) 关于他人对自己所作的评价与判断的自我想象。(3) 关于对自己怀有的某种感情——自尊或自卑。

三、自我意识的作用

(一) 自我意识中的两个重要成分——自尊心与自信心对个人行为产生重大的影响

1. 自尊心的作用

自尊心是自我意识的一个重要成分。自尊心就是尊重自己的人格，尊重自己的荣誉，不向别人卑躬屈膝，不容别人歧视侮辱，维护自我尊严的自我情感体验。所以自尊心也称为自爱心。一个人如果缺乏自尊心，则任何批评与表扬都起不了作用。与自尊心密切相关的是羞耻心。羞耻心总是和上进心、荣誉感联系在一起。羞耻心，就是指由于发现自己在认识上、行为上的不足、缺点和错误而感

受到羞愧，受到别人侮辱而感到愤懑。“羞耻之心人皆有之”，羞耻心是产生自尊心的基础，没有羞耻心的人，亦无所谓有自尊心。羞耻心与人的进步与成长有很大关系，一个人如果有了缺点与错误，不以为耻，反以为荣，那么他就无法进步。有自尊心与羞耻心的人，总是有争先进、争上游，不达目的不罢休的好胜心，他们不甘心落后，自觉而主动地遵守纪律，做好本职工作，抓好自身学习，创造性地完成任务。所以说，自尊心与羞耻心是推动人们不断上进的一种动力，是自我意识中重要的可贵品质。

2. 自信心的作用

自信心，是对自己力量的充分估计，它也是自我意识的重要成分。居里夫人有句名言：我们应该有恒心，尤其要有自信心！自信心是人们成长与成才不可缺少的一种重要的心理品质。一个人如果很自卑，看不到自己的力量，总是认为自己不行，做不好工作，搞不好学习，久而久之会形成一种固定的心理定势，对于工作与学习将会带来消极的影响。前苏联教育家苏霍姆林斯基说过：“不能容许学校里总有一批学生，他们感到自己没有学好，认为自己干什么都不行。”他认为，对学习困难的学生，教师必须使他建立信心。

（二）自我意识对态度转变具有决定的作用

自我意识对个人态度的转变有一定的影响。人们的态度不是一成不变的，它随着客观的要求而发生变化。一个人态度是否发生变化，因素十分复杂。其中，自我意识对态度变化起着重要的推动或阻碍作用。

（三）自我意识具有自我控制的能力

个人的自我意识具有自我控制的功能，能控制自己的行为与态度。当客观上要求人们改变其原有的态度时，人们往往不愿意去改变。而不改变其原先的态度又会受到社会舆论的压力，使自己有失“面子”。为此，要求自己服从或顺从社会舆论，声称或表现自己的态度已经转变，其实依然“故我”。自我意识的自我控制现象，在生活中比较普遍。

四、形成正确的自我意识的心理意义

一个人的心理发展历程一般都要经历从幼稚到成熟的过程。形成正确的自我意识是心理成熟的标志，对心理健康起着重要作用。

(1) 促进社会适应, 和谐人际关系。大量的心理学实践证明, 许多人社会适应不良及人际关系不协调是由于自我意识不健全或不正确造成的。如果一个人对生理的自我、心理的自我和社会的自我认识、体验不正确, 尤其是在自我评价及自我概念上与客观的现实差距太大时, 就可造成社会适应不良和人际关系不协调, 从而影响人的心理健康。正确的自我意识通过正确的自我评价产生合理的理想自我, 并且通过正确认识自己与他人、个体与群体双方不同的地位和需要, 采取不同的策略, 主动调节人际关系。对己、对人能够知己知彼, 从而保持良好的社会适应和人际关系, 维护心理健康。

(2) 促进自我实现, 创造最佳心理质量。健全的自我意识通过合理的自我认识、良好的自我体验、自觉的自我调节和控制, 从而促进自我实现, 最大限度地挖掘自身心理潜力。按照心理学家马斯洛的观点: 自我实现是心理最健康和心理质量最佳的标志。

(3) 有助于自我教育和自我完善。当现实的自我和理想的自我不能统一, 或在理想的自我实现过程中受到挫折时, 有健全自我意识的人能够自省, 自觉地寻找其原因。一方面通过自我调节、控制, 纠正心理偏差, 努力缩小理想的自我与现实的自我的差距; 另一方面重新调整认识, 形成新的“理想自我”的内容, 使自己的心理行为个体化与社会化协调、平衡、完善发展。

第二节 大学生自我意识的发展

一、大学生自我意识的发展

自我意识不是天生就有的, 它作为一种个体对自己的反思, 比认识外部世界更为复杂。心理学认为, 自我意识从发生、发展到相对稳定和成熟, 需要 20 多年的时间。个体自我意识的发展水平, 受到其语言能力和思维能力的影 响, 二者基本上是平行对应的。

1. 自我中心时期 (出生 ~3 岁)

人初生时, 处于主客体未分化的状态, 例如不能区分自己的手指和母亲的乳头、自己的手臂和玩具等。至七八个月, 婴儿开始产生自我意识的萌芽, 即能意

识到自己的身体和外部世界的边界，听到别人叫自己的名字，会知道是在叫自己。至2岁左右，儿童掌握了人称代词“我”，会用“我”来表达自己的意愿，这是自我意识产生的重要标志。至3岁左右，儿童开始出现羞耻感、占有心和独立意愿，自我意识有了新的发展。但这一时期的幼儿是以自己的身体为中心，并以自己的想法和情绪来认识、投射外部世界，即他们能够分清“我”与“非我”，却分不清我与物之间的关系，因此客观认识带有强烈的主观性，被认为是生理自我时期，也叫自我中心时期。

2. 客观化时期（3岁~青春期）

从3岁到青春期是个体接受社会文化、学习社会角色的重要时期。儿童在家庭、幼儿园和学校，通过游戏、学习和生产劳动等方式，逐步掌握了社会规范，形成了各种角色观念，并能有意识地调控自己的心理和行为。在这一时期，儿童通过练习、模仿和认同作用，学会了性别角色、家庭角色和同伴角色等各种角色。虽然这一时期青少年开始积极关注自己的内部世界，能够初步意识到自己的兴趣爱好和气质性格等，并具有一定的自主性和自信心等，但是他们主要是根据他人的观点去认识世界，并根据他人对自己的评价来评价自我，因此被认为是社会自我发展阶段，也叫客观化时期。

3. 主观化时期（青春期~成年）

从青春期到成年的大约10年里，是个体的自我意识迅速发展并趋向成熟的关键期。这一时期个体性的成熟和逻辑思维的快速发展等，促使自我意识有了质的变化。由于面临“自我同一性”的危机，即理想我和现实我之间出现分化和矛盾，促使他们去解决矛盾、追求自我意识的统一。总的来说，这一时期，个体的自我意识发展呈现出如下特点：①个体能从自己的观点出发来认识事物，而不是人云亦云，思想和行为带有浓厚的个人主观色彩；②个体能根据自己所认识的人的特点，如气质性格和身体特征等，强调相应事物的重要性，从而形成自己特有的价值体系；③个体能追求理想目标，出现了理想我；④个体的抽象思维能力大大提高，使自我意识能超越具体的情境，进入精神领域，从而表现出对哲学、伦理学和文学等探讨人生问题的学科的兴趣。

二、大学生的自我意识的特点

我国当代的大学生年龄一般在17~23岁，处于从青年期向成年期的过渡时期，心理正从幼稚走向成熟。加上他们生活在社会的转型期，传统价值观让位于

多元价值取向、人们生活方式多样化和商业文化冲击力强大等，导致他们的内心更加容易骚动不安，他们渴望向传统挑战，开拓新的生活，但是又自觉现实我的力量薄弱，缺乏足够的自信心。大学生相对于其他社会群体在自我意识的发展上呈现出许多特点。

（一）自我认识具有自觉性和理性

进入大学校园，大学生发现生活和学习的天地一下子变得开阔了许多：在生活上，他们摆脱了父母的约束，和同学住在集体宿舍里，基本上可以自在地生活，如想吃什么吃什么，不必太顾及营养；想几点睡觉就几点睡觉，只要不耽误上课；想怎么穿就怎么穿，不必太中规中矩；想理什么发型就理什么发型，只要同学认可；想到哪玩就去哪玩，只要有时间和金钱等。在知识学习上，他们摆脱了高考指挥棒的限制，不必紧盯着几本枯燥的课本。大学里除了开设专业课程，还开设了公共必修课程和内容丰富的各类选修课程，基本上可以满足大学生对知识的需求。在信息获得上，大学里同学之间交流内容较广泛，再加上方便的上网条件，使他们对各种社会事件和文化信息都能及时了解。如此自由、宽松的生活和学习条件让大学生更迫切地反思自己，力图把握自己的人生方向。他们会经常追问自己：“我是谁？”“我为什么是这样的人？”“我可能和应该成为什么样的人？”“在社会大舞台上，我扮演什么角色？”“我能为社会做些什么？”和“我今后该怎么办？”等。

因此，大学生在自我认识上更加主动自觉，并更加理论化和理性化。他们不仅经常对“我是谁”之类的问题进行深入地独立地思考，而且还热衷于就此类问题与同学交流，例如，与同学争论人生目的的问题，或向同学倾诉自己的人生经历和体验。他们经常暗中观察周围的同学，根据与别人的比较和别人对自己的评价来力图更客观地认识、评价自己。大学生常常会对哲学、伦理学和道德修养等课程表现出较浓厚的兴趣，原因是这些学科会系统地探讨人生的意义，并锻炼人的理性的思维方式。大学生也对文学艺术感兴趣，因为它们提供了人生是怎样的范例，并启迪他们对人生的深层次的思考。大学生还经常参照现实生活中自己景仰的老师和成人，参照书本或媒介中宣传的学者、名人和模范等的榜样，通过和他们认同，将他们的品质内化为自己的人格特征。

（二）自我评价能力在增强，但仍具片面性

自我评价是个体对自我所作的判断，是自我意识的核心部分。经观察发现，

大学生自我评价与老师、家长和同学对其评价之间呈显著的相关，并且自我评价能力有随着年级的上升而增高的趋势。这表明，大学生随着年龄的增长，知识和经验的积累，自我评价能力在增强，日趋成熟。

但是，大学生要能客观有效地评价自我并非易事，其自我评价仍具有片面性。主要有两种倾向：一是高估自己，二是低估自己。经观察，大多数大学生喜欢高估自己。这主要是因为他们自尊心和优越感强，富于自我想象，以对自己目前和未来状况的美好想象代替现实；在与别人比较时，倾向于以己之长比他人之短，从而自信心过强。部分大学生则低估自己，主要是因为：自我期望偏高，以致难以实现，导致对现实我的不满；无法正确看待社会竞争激烈的事实，导致对自我现状和未来的焦虑；社会适应能力不强，而自尊心过强，极易受到挫折，导致自信心下降。

（三）大学生的自我同一性发展状况各异

根据美国著名心理学家埃里克森（Erikson E）人格发展渐成理论，青少年阶段面临的核心任务和危险是是否能发展出自我同一性（Self-identity）。自我同一性的涵义是个体对自己的身心特点，如能力、兴趣、理想、价值观、性格特征、交友方式和职业发展等的认识和认可。该时期的成长危险是自我同一性的混乱（Identity diffusion）。意思是个体对自我的认识和发展产生困惑和迷茫，理想我和现实我之间存在剧烈的矛盾冲突，两者不能实现积极的、健康的统一，导致不能确定自我形象和人生目标，情绪体验为焦虑、痛苦，严重的甚至导致人格障碍和精神病。

大学生处在青年中期，他们在自我同一性的探索中主要是确定“我到底是什么人？”，并达到“这就是我”的自我认同。参照美国心理学家马萨（Marcia J）关于青少年同一性的四种方式的分类，我们来论述我国大学生自我同一性的发展状况。我国大学生自我同一性的发展状况也可以分为四种类型。

1. 达成型

这类大学生能做到较客观地认识和认可自我。因为他们能从现实我出发，修正和追求理想我，并控制、完善现实我，在一定程度上实现了现实我和理想我的积极的、健康的统一。他们的自我同一性已经达成。这类大学生一般具有许多优良的性格特点，如：善于独立思考、富于好奇心、具有刻苦钻研的精神、幽默大度和耐挫折能力强等。例如，某大学生从小父母就比较注意锻炼他的独立思考问题的精神，并引导他树立远大的理想，一步一个脚印地朝着目标奋斗。结果该生

自上小学以来，基本上一直保持着昂扬的学习斗志，并在德、体和劳等方面也得到了较全面的锻炼和发展。他考入某名牌大学后，又在老师的帮助引导下，较快确立了自己的事业目标，并通过勤奋努力，取得了较好的成绩。该大学生的人格发展比较健全，其之所以能较早达成自我同一性，归功于父母、老师的正确要求、引导和帮助，以及他自身的积极努力。

由于主观和客观条件的限制，目前这种类型的大学生在大学生中仍占少数。大多数的大学生仍处在探索和发展其自我同一性的过程中。

2. 早定型

这类大学生从小是听父母话的“乖孩子”，在学校在则是听老师话的“好学生”。他们习惯于放弃自己的独立自主性，完全内化家长和老师的价值观，根据他们对自己的评价来评价自己，并完全按照家长和老师对自己未来的设计来确定自己的人生方向。这类大学生固然可以免除在自我确认和自我探索中的痛苦思考。但是，早定实际上并非好事。因为这种类型的大学生所达到自我认识和自我认可不是基于自己的独立思考和探索得出来的，所以当外界条件不顺利时，他们的自我认识就会变得模糊不清，也无法再达到自我认可。例如，某大学生从小就很听父母和老师的话，按照他们对他的设计顺利地考上了某大学某名牌专业。但是，进入大学后，却越来越发现自己并不像他们认为的那样，具有在该专业上发展的巨大潜力，而且，自己远非像他们评价的那样具有完美的品质，如聪明、坚强、乐观和独立等，由此对“我究竟是怎样的人？”和“我的前途会怎样？”产生困惑和怀疑，甚至导致严重的倒退，不得不申请退学。

由于现在的很多大学生都是独生子女，他们的父母出于对孩子的过分的爱和害怕孩子在社会上吃亏的心理，在物质上尽一切可能满足他们的各种需要，在精神上要求他们依附自己，从而使他们逐渐形成了缺乏独立性的性格。再加上现在的幼儿教育、基础教育和高中教育，并不太注重对学生的健全人格的培养，而是片面强调学生要听老师的话，循规蹈矩，也使得不少学生形成了胆小怕事、缺乏自主性和创造性的平庸性格。鉴于以上的情况，早定型的大学生在大学生总数中可能占有一定的比例。

3. 延缓型

这类大学生在上中学时只顾埋头读书，对自己思考较少。进入大学以后，才发现生活和学习的天地很宽广，课程学习只是一部分，其他同学会把相当多的精力用在学习其他的有用的知识、了解社会、相互交往和娱乐休闲等方面。因此，在丰富多彩的大学生活里，他们才开始反思“我究竟是怎样的人？”和“我为什

么是这样的人?”等问题。在这样的反思中,他们常常为自己只会学习、不懂生活而自觉自己是个枯燥乏味的人,并且还很可能发现自己即使在学习方面也不是出类拔萃的,因此而深感自卑自责。一些人经过痛苦的自我确认,逐渐发现了自己的特点和前进的方向,找到了理想我和现实我结合的最佳点,从而对未来充满了信心。而另一些人还处在自我探索的困惑中,暂时无法找到理想我和现实我结合的交点,为此深感不安和痛苦。对这部分人应给予安慰和鼓励,因为只要没有放弃对自我的反思和追寻,就一定会逐步实现自我同一性。例如,某大学生从小在极单纯的家庭环境下长大,父母对他的要求只是读好书。该大学生逐渐养成了善良天真而沉默的个性。进入大学后,他起初不能适应大学里同学之间较为复杂的人际关系,只好把自己封闭起来,刻意回避与人交往;相比于许多同学表现出的学习之外的多种兴趣和多才多艺,他感到自己一无是处,很自卑。后来,在班主任和班干部的耐心开导下,他逐渐融入了同学中间,也能积极参加学院、学校的各种社团活动。经过一年多的努力,他逐渐克服了自我确认的困惑,发现自己其实比较愿意与人打交道、能善解人意、口才也较好,而且这些性格特征和能力恰好非常适合所学的专业市场营销,他为此感到对未来信心倍增。

由于现行的教育还是过分强调智育,忽视全面发展,所以,这种延缓型的大学生在大学生总数中也有一定的比例。

4. 迷惘型

这种类型的大学生对现实我不满,又认为理想我难以实现,因此陷入了对自我确认的困惑之中。他们往往表现出对一切事物或活动都心灰意懒,如因为害怕别人知道了自己内心的困惑和苦恼会嘲笑自己,或认为别人根本无法理解自己、帮助自己,所以就把自己的内心封闭起来,很少与别人倾心交流;因为无法确定明确的学习目标或学习的知识对自己未来的意义,所以对学习不感兴趣,敷衍了事;因为觉得自己心境不佳,根本无法投入进娱乐活动,或者觉得这些活动没有什么意义,所以对此不感兴趣,较少参加,或参加了也没法得到快乐;等等。例如,某大学生对自己的能力和性格等都不甚满意,但他又对自己有很高的期待,幻想自己将来能做出一番大事业,像当个总经理什么的。于是,当一家他想去的公司要他去参加招聘面试时,他却意外地怯场了。他当时的心情很矛盾,既有害怕和慌乱,还有傲气和不屑。事后,他到校心理咨询中心寻求帮助。经过心理工作者的帮助,他明白了自己的问题主要在于对现实我的评价不客观。原来他一直受到母亲在他小时候说过的他有某种身体残疾的话的影响,从而对自己的能力和性格很不满。找到了问题的症结,他较快地恢复了自信,成功地通过了下一次

面试。

迷惘型的大学生内心仍然有理想，但是因为不能从现实出发，所以难以将理想和现实很好地结合起来，从而在现实中屡屡有挫败感。因为迷惘型的大学生尚处在向成年期过渡的心理未成熟阶段，所以他们在认识现实我上容易因一时的挫折而否定自己，也容易因过分富于想象力而使理想我变得遥不可及，这些问题一般会随着他们的年龄的增长、知识经验的增多而在一定程度上得到好转。在大学阶段里，如果老师和同学对他们给予积极关注，适当引导，可以更快地帮助他们走出自我困惑的怪圈。目前，这种类型的大学生在大学生总数中也占有相当的比例。

（四）大学生自我意识发展的矛盾性

矛盾性是大学生自我意识发展的一个最突出的特点。这种矛盾性从心理上看根源于他们的心理尚处于从不成熟向成熟的过渡期，从社会上看则根源于他们尚未真正走向社会，缺乏社会生活经验，尚未取得独立的社会地位和经济地位。大学生自我意识发展的矛盾性表现在许多方面，最主要的是：理想我与现实我的矛盾、交往需要与闭锁需要的矛盾、独立性与依附性的矛盾以及自尊心和自卑感的矛盾，除此之外，还有追求成功与避免失败的矛盾、求知欲强而识别力低的矛盾、情感与理智的矛盾和对异性的向往与害怕的矛盾等。下面只探讨四个主要矛盾：

1. 理想我与现实我的矛盾

大学生的抽象逻辑思维能力已发展到高峰，加之他们的情绪体验十分深刻和丰富，导致他们对自己的未来具有丰富的想象力。但是，他们又不得不面对自己的现实状况，譬如，学习成绩不尽如人意、体魄不够强健和社会交往技巧较差等。由于大学生是以群体的形式在大学校园里共同生活和学习，他们远离家长的管束，在一定程度上也较少受学校的约束，所以他们相互之间的影响力很大，表现在：情绪上容易相互感染、行为上相互模仿、认识上相互传播，这在一定程度上容易使他们的理想我更加远离现实，加重理想我和现实我之间的矛盾冲突。例如，大学生之间常就一些社会热点问题加以讨论，但由于他们对现实的批判往往过于简单、片面，他们从理想化的角度提出的解决方案常常引不起社会关注，从而加重了他们的失落感。要注意的是，理想我与现实我之间的矛盾对大学生心理的影响是双向的：一方面，它给大学生带来了困惑和苦恼；另一方面，它为大学生的成长提供了动力和方向。在大学阶段，理想我与现实我之间的矛盾冲突是不

可避免的，大学生要借此锻炼自己的心理承受力，重新认识和评价自己，寻找理想我与现实我的结合点。

2. 交往需要与闭锁需要的矛盾

根据马斯洛的需要层次理论，人在基本满足了生理需要和安全需要的基础上，会产生归属和爱的需要。大学生基本上可以满足前两种低层次的需要，所以，他们会受交往需要的支配，迫切地希望广交朋友，并能有几个知心朋友，大家彼此倾吐自己的心事，共同交流和探讨人生问题。但是，大学生又有强烈的封闭自己、与人隔绝的需要。这是因为他们的内心向往一种个人的、独特的、自由的状态，希望在这种状态下独自思考和体验人生。大学生如果不能恰当地处理好交往需要与闭锁需要之间的矛盾，就要么会感到自己被朋友占据了、毫无自我，从而萌生失落感，要么会感到没有朋友，从而产生孤独感。恰当地处理好交往需要与闭锁需要之间的矛盾，则既能用友情抵御住孤独，又能守住自我内心世界那份独特和宁静。要做到这一点，关键是：与同学交往要真诚，即敞开心扉，切忌说假话骗人；对同学的困难要主动热情地关心，只有这样才能赢得同学的真情；保留交往的界限，即注意所交的人、场合和时间等因素，掌握好自我暴露的分寸。

3. 独立性与依附性的矛盾

大学生既强烈地要求摆脱父母和老师的约束，独立自主地决定自己的生活、学习的方方面面，又仍在情感上和行为上对家庭、学校存在较大程度的依附。这是因为进入大学以后，大学生的独立意向迅速发展，他们已处于向成人角色的过渡时期；而由于缺乏社会生活经验、仍需要家庭的经济供给和与父母的感情深厚等原因，他们的依恋、依赖心理仍难以割舍。特别是对那些被父母过多保护、已经习惯于一切都依赖父母的大学生来说，独立性与依附性之间的矛盾会特别突出。要解决这个问题，关键是：增强独立意识；锻炼独立的才能；与父母和老师等建立、保持亲密的联系，但要逐渐增加关系的平等性质。

4. 自尊感与自卑感的矛盾

自尊感是个体能悦纳自己，并尊重自己，对自己抱着肯定的态度。自卑感则是个体对自己不满，对自己持否定的态度。它们是自己体验中的两种相互对立的情感，但是在大学生身上，经常交织在一起。一般来看，大学生的自尊感特别强。这与他们在中学时代相比于其他同学比较突出有关。而进入大学后，与其他同学重新比较，许多人会发现自己的优势不见了，从而感到焦虑、痛苦，自卑感强烈。另外，大学生在这一年龄阶段，往往对自己有着过高的接近完美的要求，

一旦发现自己存在某些不足，如容貌不是很突出、身材不是很健美、学习算不上拔尖、家庭背景谈不上显赫和才艺算不上专业等，就容易夸大自己的不足，认为自己一无是处。要解决这一矛盾，关键是：学会客观地评价自己的优点，增强自尊心，减少自傲情绪；学会客观地评价自己的不足，增加进取心，减少自卑情绪；不要盲目地与别人比较，增强自信心和耐挫折能力。

（五）自我塑造愿望强烈，主动性、自律性有所提高

对许多大学生来说，他们一旦意识到并认可了某种自我形象，就会产生强烈的自我塑造的愿望，并能够主动约束自己的行为。而且他们一般还会对自己身上的不足之处非常敏感，有非改之而后快的决心，并可能切实在行动上有所体现。这些与大学生追求自我的完善，甚至完美有关，是他们力图实现理想我、控制现实我的表现。大学生在大学里，可以汲取到广泛的知识，并结识性格各异、家庭背景不同、甚至文化背景也有差异的同学和朋友，这给他们提供了多个认识自我、评价自我的参照系，激发了他们原来就有的自我塑造、自我完善的动机。大学集体的生活给了大学生更多的自由空间，对许多大学生来说，这会锻炼他们的自制力，并促进他们提高自控能力。但也有些大学生，在这更多的自由空间里失去了方向，变得意志消沉，行为懒散，缺乏自控力。还有极少部分的大学生抱着消极的宿命论，根本不相信自己改变自己的可能性。因此，要教育大学生客观地认识自己，并使他们了解改变自己的可能性和方式方法，促进他们积极地进行自我塑造，提高主动性和自律性。

三、大学生自我意识发展过程中存在的失误与缺陷

我国心理学家分别于20世纪80年代中期、90年代初期和中期对我国大学生的自我意识问题进行过系统的科学研究，结果发现，我国当代大学生自我意识发展的总趋势是较好的，但理想我和现实我之间还存在着比较大的矛盾，具体表现为：自我意愿高而多，自觉行动低而少；自我认识较清楚，但自我调控能力相对落后；过分关注自我，过多考虑自己，过于看重自己，而对他人、集体、社会考虑较少。也就是说，由于大学生的心理尚未成熟等因素的影响，部分大学生在自我意识的发展过程中存在着失误与缺陷。下面着重探讨几种比较典型的失误与缺陷：

1. 过分的以自我为中心

随着自我意识的发展,个体越来越多地关注自我,如果不能摆正社会、集体和个人之间的关系,容易出现凡事从我出发,唯我独尊、自私自利的问题。大学生的自尊心、自信心和独立性等都较强,且未必牢固地确立正确的个人价值观,因此更容易出现过分的以自我为中心的倾向。经观察发现,有一些大学生十分自私自利,不能站在同学的立场上替对方着想,人际关系很紧张。他们也容易因别人没有按照他们的意愿行事而责备别人,或与别人结下仇怨。当然,这些大学生不仅伤害了他人,而且伤害了自己。

例如,某大学生从小受到父母和长辈的娇宠,他们总是设法满足他的一切要求,包括一些无理要求,像他学习时家人必须绝对保持安静,穿衣服必须是高档名牌的,想什么时候上网玩游戏都可以、家人不得有微词等,逐渐地他养成了自我中心的性格。进入大学后,该大学生在和其同宿舍同学相处中,把他们看做是自己的家人,也要求他们绝对地服从自己,结果,其他同学都因无法忍受他的做法而纷纷指责他,继而远离他。最后,该大学生在宿舍和班上都成了不受欢迎的孤家寡人,他也为此感到困惑和苦闷,学习成绩一落千丈。后来,他在老师的督促下,到校心理咨询中心寻求帮助。在心理工作者的耐心开导下,他才对自己的问题有所认识。

2. 过分的自卑心理

自我意识发展到了一定阶段,个体越来越注意与他人比较,十分在意他人对自己的评价,并想象他人将如何评价自己,结果容易因过分敏感和不能正确认识自己的不足而导致过分的自卑。一定程度的自卑心理常常是有益的,可能促使个体努力改进其不足。但过分的自卑则只会摧垮一个人继续努力的信心和勇气,导致个体一蹶不振,最终一事无成。部分大学生在其发展自我意识的过程中,自卑心过重成为他们必须要挑战的一只“拦路虎”。例如,某大学生性格较内向,他有次偶尔听到同学议论自己的长相有点难看,就认为自己真的外貌丑陋,为此先是不敢和同学多交往,后来发展到为逃避与同学见面而不去上课。在心理医生的帮助下,他才认识到原来不是自己的长相真有什么问题,而是自己的过分的自卑心理在作怪。最后,该大学生经过一段时间的努力,逐渐消除了自卑心理,找到了知心朋友,也提高了学习成绩。

3. 过分的逆反心理

逆反心理是指个体对某些事情不论正确与否,一概简单排斥,并带有较大的情绪成分,甚至为反抗而反抗。一般地,适度的逆反心理是青少年自我意识发展

到一定阶段所必然会出现的正常现象，而且客观上有益于他们的独立。所谓适度的逆反心理，是指逆反心理和行为表现的范围、强度、场合等较为适中，与其年龄阶段相符合。大学生由于处在向成年期的过渡期，容易出现认知片面、情绪偏激。他们在摆脱对父母和长辈的依赖走向独立的过程中，有时会因过于寻求自我肯定而有意、无意地把这些自己原来服从和尊敬的对象树立为自己的“敌人”，与之进行“斗争”。许多大学生借助对父母和长辈的一定的逆反心理的动力，培养了独立精神和各方面的能力。但是，如果逆反心理过强，则不利于个体的成长，需要进行心理矫正。

例如，某大学生的父母含辛茹苦地培养自己的孩子上了大学，但是该大学生却对父母很不尊重，经常借故向他们大发脾气。后来在心理工作者的帮助下才知道，该大学生是嫌父母都是普通的工人，认为他们没有什么本事，所以看不起他们。其实该大学生也知道父母培养自己很不容易，所以，他每次对父母发完脾气后，也会对自己的恶劣态度感到很内疚。该大学生对父母并非没有感激之情，也知道父母所做的一切都是为他好，但就是控制不住自己要对父母发脾气。经过心理工作者的分析，发现他内心潜意识的想法是：“我向父母发脾气，表示我比他们高明。”该大学生意识到自己潜意识的想法后，终于逐渐改变了对父母的态度。

4. 过分的依赖心理

一般地，青少年适度的依赖性有利于他们和父母、长辈之间维系感情，并能为他们走向独立提供社会支持。但是，过分的依赖性却显然不利于青少年的成长。一些大学生对父母过分的依赖，表现在：进大学要父母亲自送；上了大学要父母来照料自己或者不大与同学交流，却整天忙着给父母打电话；课程选择要父母定；花钱比较大手大脚，用完了只管向父母伸手，而自觉理所当然；恋爱的对象要父母定，或者恋爱中出现任何问题都向父母汇报，完全听父母的话；未来的职业选择要父母定，或者干脆把找工作的事情全权委托给父母，等等。大学生对父母过分的依赖将会导致他们自身人格发展的延迟和不健全。例如，某大学生在许多事情上都依靠父母，他经常给父母打电话或发短信，而与同学的交往很少，没有知心朋友。其他同学对他的评价是：不合群、对他人不信任和生活自理能力差。该大学生因不满自己的人际关系不佳而去寻求心理工作者的帮助。心理工作者了解到导致他的这种性格形成的原因是：家长从小就或明或暗地告诉他社会过于复杂、人与人的竞争十分激烈，因此，要他在与同学相处时要多加小心，以免吃亏。等他上了大学，父母虽然不在身边，但是对他还是关怀备至，他们几乎每

天都要长时间地通电话或发很多条短信。该大学生已经习惯于把每天生活中发生的大事小事都向父母汇报，一旦要做什么决定，都要父母帮助拿主意。经过心理工作者的开导，该大学生醒悟到自己虽然已经具备了男子汉的体魄，但是似乎还是个躺在摇篮里的小婴儿，摇篮几乎就是他全部的生活空间，而作为男子汉，他必须学会离开摇篮，靠自己的勇气、智慧和劳动来独立地谋生。心理工作者帮助他确立了一些可以效仿的榜样，经过一段时间的努力，他逐渐学会了与父母保持适当的距离，而与同学增加交往，直到能完全融入同辈群体。

5. 过分的情绪化

大学生处在向成年期的过渡阶段，自我体验的特点是：情绪丰富、波动性大、敏感性大和情境性强等。也就是说，在一定意义上，大学生表现出理性缺乏、情绪的不太稳定或不太成熟是正常的。但是，大学生如果过分的情绪化，即表现为经常情绪大起大落，对他人的言行过分敏感、反应激烈，不顾时间场合地乱发脾气等，则是不健康的，需要矫正。这类大学生大多是因为从小受到父母长辈的过分娇宠或被放任不管，所以形成了或任性或暴躁的性格，也有部分大学生是因为自尊心受到过伤害，所以不自信。大学生过分的情绪化可能对他们的学习、交往和娱乐等生活的一些方面产生不良的影响。

例如，某大学生自认为同学对他不友好，原因是：有两次他看到几个同学聚在一起热烈地议论着什么，但是，当他出现时，他们就奇怪地终止了议论，并散开了。为此，他忧心忡忡，几天都在琢磨这件事。后来，他变得越来越郁郁寡欢，回避与其他同学交往。后来，他主动去寻求心理工作者的帮助。原来，该大学生在上初中时曾几次被其他同学嘲笑过，他们讥笑他的长相显得很傻、很滑稽。当时，他非常尴尬，不知所措。事后心里感觉既气愤又自卑。他进入高中后，由于学习很忙，也就把这些事忘记了。但没想到进入大学后不久，他又遇到了相似的情况，触发了旧痛。经过心理工作者的开导，他逐渐明白了自己的心结在于对人际关系过敏，而只有学着勇敢主动地与他人交往，才能锻炼交往技能，提高交往能力，拥有自信。

第三节 大学生健康自我意识的培养

一、健康自我意识的评价标准

自我意识对人的心理健康起着非常重要的作用，它制约着人格的形成发展，在人格的优化中发挥着强大的动力作用。一个人的心理发展历程一般都要经历一个由稚嫩到成熟的过程。健康的自我意识是心理健康的重要标准，是人类自身内在的一种成功机制，在人才发展中发挥着重要作用。健康的自我意识有如下标准：

(1) 一个有健康自我意识的人，应该是一个有自知之明的人，既知道自己的优势，也知道自己的劣势，能正确评价自我并引导自我健康发展。即一个能自我肯定、自我统合的人。

(2) 一个有健康自我意识的人，应该是一个自我认知、自我体验和自我控制相协调统一的人。

(3) 一个有健康自我意识的人，应该是一个独立、同时又与外界保持联系的人。

(4) 一个有健康自我意识的人，应该是一个理想自我与现实自我统一的人，有积极的目标意识和内省意识，积极进取、永无止境。

(5) 一个有健康自我意识的人，应该是一个心理健康的人，不仅自己心理健康发展，而且能促进周围的人共同进步。

二、完善大学生自我意识的途径

(一) 正确认识自我，全面评价自我

自我意识的完善是一个长时间的自我认识、自我调整的过程。在这个过程中正确认识自我、全面评价自我是自我意识完善的基本原则。在正确认识自我、全面评价自我的过程中，大学生应注意克服以下几种趋向：

1. 过度的自我接受与过度的自我拒绝

所谓自我接受是指对自己的认可,对自身价值的肯定。合理的自我接受表现在对自己的才能和局限、长处和缺点能客观评价、坦然接受,不过多地抱怨和谴责自己。对自我的合理接受是心理健康的表现。相反,过度自我接受就是过高地估计自我,对自己的肯定评价远远超越自己的实际水平。存有这种过度自我接受心理的大学生往往容易产生盲目乐观情绪,自以为是,不易处理好人际关系。过高评价自己还容易滋生骄傲,对自己提出过高要求,承担无法完成的任务、义务而导致失败。

所谓自我拒绝是指不喜欢自己,不能容忍自己的缺点和弱点,否定、抱怨、指责自己。过度的自我拒绝则是严重地、经常地、多方面地自我否定。事实上,许多大学生都有不同程度的自我拒绝,这可以促使他们不断修正自己,但过度的自我拒绝则是严重低估自我引起的。过度自我拒绝的大学生往往看不到自己的价值,只看到或夸大自己的不足,感到自己什么都不如他人,处处低人一等,丧失信心,严重的还可能由自我否定发展为自我厌恶甚至走向自我毁灭。过度自我拒绝会压抑人的积极性,限制对生活的憧憬和追求,易引起严重的情感损伤和内心冲突,给个人和社会都会带来损失。

2. 过强的自尊心与过强的自卑感

自尊心和自信心、好胜心、独立感等都是大学生自我意识发展的主要表现。它是要求自己的言行和人格得到尊重,维护自己一定荣誉和社会地位的一种自我意识倾向。大学生一般都较好强、好胜、不甘落后。自尊心强的大学生对自己有信心,相信自己能克服缺点,取得进步。但过强的自尊心却和骄傲、自大等联系在一起。自尊心过强的大学生缺乏自我批评,而且也不允许别人批评,回避、否认自己的缺点,缺乏自知能力,不能与人和谐相处,容易失败,也容易受伤害。

自卑感是对自己不满、否定的情感,往往是自尊心屡屡受挫的结果。大学校园是人才济济之地,有些人在某些方面曾有自卑的倾向和感受,亦很正常。但有的同学过度自卑,斤斤计较于自己的缺点、不足和失误,结果因自卑而心虚胆怯,遇有挑战性场合就逃避退缩,不敢正视现实。自卑是大学生常见的一种不健康的心理。

3. 自我中心和从众心理

大学阶段是人生自我意识发展最强烈的阶段,大学生们往往愿意从自我的角度、标准去认识、评价他人与自己,容易出现自我中心倾向。当这种倾向与某些不健康的思想意识(如个人主义、自私自利思想)和心理特征(过度的自我接

受和自尊心)结合时,就会表现为过分的、扭曲的以自我为中心。以自我为中心的人凡事从自我出发,不能设身处地进行客观思考。为数不少的大学生往往以同学的导师或领袖身份出现,颐指气使,盛气凌人,处事总认为自己对、别人错,好把自己的意志强加于人,因而他们不易赢得他人的好感和信任,人际关系多不和谐,行为做事难得到他人的帮助,易遭挫折。

大学生中与以自我为中心相反的另一心态就是从众。从众心理人皆有之,但过强的从众心理实际上是依赖反应。有过强的从众心理的学生,往往缺乏主见和独立意向,自己不思考或懒于思考,经常会“人云亦云”,遇到问题束手无策,结果导致自主性受阻,创造力受抑制。

4. 过分的独立意向与过分的逆反心理

大学生自我意识发展最显著的标志之一是独立意向。但很多大学生把独立理解为“万事不求人”,不需要别人的帮助。其实,独立并不意味着独来独往、我行我素和不顾社会规范,而是指在感情上、行为上个体能对自己负全部的责任。一个真正成熟的个体是独立的,他对自己负责但不排除接受他人合适的帮助。逆反心理也是大学生自我意识发展过程中的一种产物,其实质是为了寻求独立、寻求自我肯定,保护一个比较脆弱、尚不成熟的自我,这是青年阶段心理发展的必然反映。

逆反心理具有双重性:一方面表明青年人的反抗精神、独立意识;另一方面,不少人不能确切把握反抗,表现出过分的逆反心理。逆反心理过分的大学生往往采取非理智的反应方式,在内容上不区分正确与错误、精华与糟粕,一概排除;手段上是简单的拒绝和对抗,情绪成分大。这种心理会给大学生的成长带来消极影响,不利于大学生的健康成长。

(二) 欣然接受自我, 恰当评价自我

在正确认识和全面评价自我的基础上,欣然接受自我,恰当评价自我是构建完善的自我意识的又一重要内容。因此,要特别注克服以下几种不良现象:

1. 过分追求完美

正如“爱美之心,人皆有之”一样,“追求完美之心”也是人类积极向上的本能。但不切实际地过分追求完美则容易引起自我适应障碍。大学生过分追求完美表现在对自己持过高的要求,期望自己美无缺,不能容忍自己“不完美”的表现,过分在乎自己“不完美”地方,事事对自己不满意,从而严重影响自己的情绪和自信心。过分追求完美者对自己十分苛刻,只能接受自己理想中“完美”

的自我，不能迁就现实中平凡的、或有缺点的自我，这就使得他们对自我的认识和反应产生障碍。

2. 对自我评价不客观导致对自我现状不满，引起心理失衡

一些大学生不能客观地、恰当评价自己和认识自己，只看到自己缺点而忽略自我长处，并且过分关注自我的能力和表现，导致影响个体的情绪和兴趣，严重的还阻碍了对自我现状的改善，影响正常学习及对环境的适应。其实，每一名大学生各有其短处，也各有长处，都有能力使自己更加出色，只要自己能悦纳自己的现状，准确定位，很好地把现实自我与理想自我协调起来，就可以成为一个真正强有力的“自我”。

3. 受他人期望的影响

大学生追求自主和独立，但他们仍然自觉不自觉地广泛接受着他人的影响，有的还把他人的期望当成自我的一部分。我们经常可以看到为父母、为老师或为他人而学习的学生。对于别人对自己的期望和评价，我们每个人应当有所吸纳，但不能完全受其束缚。对大学生来说，必须明确自己的期望是什么，以及这种期望的来源是否与社会需要相吻合、与自己的需要和能力相吻合等。只有这样才能真正认识自己，恰当评价自己，规划自己的发展方向，并产生实现期望的强大动力。

（三）有效控制自我，不断超越自我

1. 在观察学习中确立肯定的自我认识

肯定的自我认识是指对现实的我认识比较客观、清晰，对理想的自我定位比较现实、积极，既符合社会要求，也是经过努力可以达到的。肯定的自我认识的确立是完善自我意识的关键。当一个人产生了基本上是肯定的自我认识和相应的情感体验时，自我认识就会积极地指导他应做什么，怎样做，即进行自觉的自我调控，从而使个体与周围环境、与社会相适应，自我意识也就逐渐完善起来。

肯定的自我认识的特点表现在两个方面：一方面自我认识是准确的、肯定的；另一方面自我情感体验是健康的、向上的。肯定的自我认识可以从以下途径获得：

（1）通过他人对自己的态度认识自己。他人的态度就像一面镜子，可以用来观测自身，尤其是他人带倾向性、经常性的态度，对自我认识很有影响。通过他人的态度可以认识到自己的形象、自己在集体中的地位、自己的品质、自己的心理特征等，并可以从中找到原因所在。例如，如果别人很愿意和自己交往，且

在一起学习、工作、娱乐都感到愉快，气氛和谐，就说明自己一定具备某些令人喜欢的品质。相反，如果别人嫌弃、讨厌自己，那就应反省自己了。所以大学生要多留意别人对自己的态度，对他人的羡慕或嫉妒、尊敬或鄙视、信任或怀疑、亲近或疏远要做具体分析。当然，正如镜子有优劣一样，别人的态度所反映出来的自我形象，有时也难免被歪曲夸张。对方的偏爱、成见、缺乏了解等都有可能造成失真，但这毕竟是少数。只要多看几面镜子，全面地观察认识自己，就可以得到较为准确的自我认识。

(2) 通过与他人的行为比较来认识自己。他人的行为亦是认识自己的镜子。自己的品质、能力等在所处群体中的位置是在直接与这个群体的成员进行比较中产生的。一般来说，这种比较往往是按着这样的顺序进行的：同班同学、本系其他专业班级同学、本校其他系的同学、往届的同学、其他院校的同学、同龄的其他青年。有些同学的范围还更大些，如和先进人物比，和自己心目中的理想人物比等。在这种比较的过程中要注意的是，不能专门“以己之长比人之短”，也不能专门“以己之短比人之长”，因为这样做都不能确立正确的自我认识。

(3) 通过对自己活动和行为的分析认识自我。自我认识的确立不能完全以他人的评价为根据，还应该通过自己的分析独立完成。大学生可以通过自己参加各种活动时的动机、态度，在活动中的表现，以及取得的成效、成果来分析认识自己。例如可以通过记忆外语单词的速度、准确性、持久性来评价自己的记忆品质；通过在班级、学校的活动或工作中的表现以及完成任务的情况，来确定自己的能力。总之，通过个人一系列的活动和行为总结自己的成败得失。在分析总结的过程中，要把自我认识同别人的评价结合起来，并以此建立对自己的正确认识和评价。当然，一个人要对自己的活动和行为做出正确的评价是不容易的，因为一个人的心理品质直接影响到自我评价的客观性和准确性。例如，经常表现为骄傲自满的人，容易把自己的活动和行为的功效估计过高；有自卑感的人，则常常把自己的活动和行为的功效估计过低。因此，要认清自己心理品质中的积极的特性和消极的特性，并把自我评价与他人评价相比较，然后通过分析得到准确的自我认识。

(4) 通过自我观察、自我监督来认识自己。个体在从事各种活动时，自己的各种心理活动经常出现在头脑中而被意识到。人的大脑皮层既是一个反映外界事物的具有综合分析的功能组织，又是一个调节自身活动的行为的“指挥部”。以往的行为与各种活动，都可以以记忆痕迹的方式保存在头脑中，甚至对反映过的事物的各种体验也可以在大脑皮层中重新回想起来，从而实现与现实活动和行

为的比较,进行自我观察,并通过对自己的心理活动和身体状况的体验获得认识和评价。在自我观察中应注意的一点是,要考虑当时自己情绪对观察所带来的影响。一般来说,当人处在安静、愉快的心境时,对自我观察最为有利;当人的心境激动或烦躁时,心理活动处于紧张状态,很难做到认真地、实事求是地自我观察,这时候自我观察得出的结论,往往和自己真正的心理品质不大相符。

在对自己活动和行为的自我观察的基础上进行检查和督促,以使自己的行为和心理活动更适应现实的要求,这就是自我监督。通过自我监督进行自我教育,可以有目的地拟定健全自我意识的计划,制定措施,培养和发展自己。

2. 在实践活动中进行自我教育

实践活动是个体运用自身的知识和能力,为了满足需要,实现利益,取得价值,对自然界和人类社会进行改造的最基本的活动。对于大学生来说,实践活动主要是指学习活动和配合学习开展的实验室实践、生产实习、毕业实习、社会实践活动,以及群体或个人的课余活动等。这些活动协调统一的开展,是大学生健全自我意识的一条基本途径。

(1) 在实践活动中确立正确的自我评价。大学生从小学、中学到大学,大部分时间生活在校园里,不接触具体的社会现实。一帆风顺的经历和得到较高社会评价等因素,使他们的自我评价往往带有片面性和盲目性。在实践活动中,大学生把自己当做活动的主体,就会不断地发现自我意识的不成熟和内心矛盾,并根据实践活动的需要,有目的地实行自我调控、自我教育,不断地调整和充实自我意识的内容,解决自我意识的矛盾,确立正确的自我评价引导自我意识向健康的方向发展。

(2) 在实践活动中培养自己的归属感。大学生生活在集体中,不论是一个班、一个支部,还是一个宿舍、一个小组,都会产生一种归属感。归属感能使人从心理上产生安全感、满足感和情感寄托。归属感越强,越容易对自己产生健康、恰当、肯定的自我认识。培养归属感的最好途径就是参加集体实践活动。这是因为:

第一,集体实践活动为个体与集体的融合创造了有利的环境。在实践活动中,个体成为集体中的一个有机成员,集体实践活动的目标要求每个参与者认识上统一,行为上一致。实践活动的内容要求每个参与者努力发挥自己的聪明才智,而实践活动的效果,又可大大鼓舞每个参与者,使每个成员在心理上得到满足。大学生在这些实践活动中,受到别人的鼓励、尊重、关心和爱护,感受到自己同集体融洽、被集体接受的程度。集体的归属感正是在这样一次次的实践活动

中得到培养的。

第二，实践活动可以让个体找到自己在集体中的位置。归属感的特征在于使个体明确地意识到自己在集体中的位置。例如学习活动是大学学生的主要活动。大学生自我意识发展水平的高低，对学习活动的调节、影响作用的大小，只有在实际的学习活动中才能做出正确的判断。一个学生观察力、记忆力、思考力的发展水平，是通过他学习效果的好坏、学习成绩的优劣、对问题反应的快慢等一系列学习活动表现出来的。这样，他可以根据自己在学习活动中的表现找到自己在集体中的位置。

第三，实践活动是个体获得自尊心、自信心的有效途径。实践活动给每个参与者提供一个表现自我的场所。个体在集体活动中可以表现自己的亮点，从而获得他人的赞誉，证明自己的价值，获得价值感，增强自信心。一个充满自信的人，才能在集体中具有较强的主人翁意识，从而真正建立起归属感。

(3) 在社会实践活动中，找到自我与社会的契合点。对于即将走向社会的的大学生来说，社会实践是很重要的实践途径。大学生自我意识发展的不成熟性，往往是由于找不到自我与社会的契合点。一个人缺乏社会实践，没有社会经验，认识问题必然带有主观性和片面性，也就会在寻找自我与认识社会方面出现断裂。要解决这个问题，大学生在校期间应积极参加各种社会实践活动。这样做，一是有助于处理好“自我设计”与社会需要的关系。“自我设计”是指个体基于自身发展的需要，对自己的发展方向、层次及途径做出战略的安排。“自我设计”不是随心所欲的，它要受到社会因素的制约和影响。个体要在对自身和社会有足够认识的基础上，才能保证“自我设计”的正确性、可行性。大学生只有通过参加社会实践，开阔视野，加深对国情、民情的了解，克服思想认识上的片面性和主观随意性，顺应社会发展的必然趋势，根据自身条件设计人生目标，才能很好地适应社会发展的需要。否则，封闭式的“自我设计”必然与社会的要求相差甚远，不仅难于实现，还会带来无数的烦恼。二是有助于处理好自我价值与社会价值的关系。自我价值是自我意识中对自身存在的肯定。自我价值表现在人有自尊、自爱、自信的需要。大学生在实践活动中可以增强集体归属感，把个人表现和集体荣誉联系在一起，切身感到集体的团结协作精神是个人价值实现的保证，同时认识到社会现实对知识、对人才的迫切需要，认识到知识只有用于社会、服务于人民才会获得最高的社会价值。三是社会实践还有助于大学生增强社会责任感和使命感。大学生在社会实践中，与工农接触，能直接体验到工人、农民身上蕴含着的中华民族的优秀品格，而这正是大学生需要汲取的精神营养。社会实践

还能使大学生看到中国经济、文化发展的不平衡性，意识到自己对社会应尽的义务和责任，增强使命感。总之，社会实践能使大学生在正视自我、正视社会的基础上，科学地认识自我、发展自我。



延伸阅读

埃里克森心理社会发展理论

爱利克·埃里克森（Erik H Erikson, 1902—1994）美国神经病学家，著名的发展心理学家和精神分析学家。他提出人格的社会心理发展理论，把心理的发展划分为八个阶段，指出每一阶段的特殊社会心理任务；并认为每一阶段都有一个特殊矛盾，矛盾的顺利解决是人格健康发展的前提。

爱利克·埃里克森将正常人的一生，从婴儿期到成人晚期，分为8个发展阶段。在每个阶段，个人都面临、并克服新的挑战。每个阶段都建立在成功完成较早的阶段任务的基础之上。如果未能成功完成本阶段的挑战，则会在将来重新遇到问题。



爱利克·埃里克森

心理社会发展阶段：

童年阶段

1. 婴儿期（0~1.5岁）：基本信任和不信任的心理冲突。
2. 儿童期（1.5~3岁）：自主与害羞（或怀疑）的冲突。
3. 学龄初期（3~5岁）：主动对内疚的冲突。
4. 学龄期（6~12岁）：勤奋对自卑的冲突。

青春期阶段

5. 青春期（12~18岁）：自我同一性和角色混乱的冲突。

成年阶段

6. 成年早期（18~25岁）：亲密对孤独的冲突。
7. 成年期（25~65岁）：生育对自我专注的冲突。
8. 成熟期（65岁以上）：自我调整与绝望期的冲突。



心理拓展

一、自我测试——自我意识量表

所谓“自我意识”，乃是对自己存在觉察，即自己认识自我的一切，包括自我的生理状况、心理特征和人际关系，简言之，自我意识就是对自己个人身心活动的觉察。下面的量表是心理学 Fenigstein、Scheier 和 Buss 在 1975 年编制的“自我意识量表”（Self Consciousness Scale，简称 SCS），请根据每一个陈述与你自己实际情况的符合程度，在你认为合适的选项上打“√”。

1. 我经常试图描述自己。

A. 完全不符合 B. 不太符合 C. 说不清

D. 比较符合 E. 非常符合

2. 我关心自己做事的方式。

A. 完全不符合 B. 不太符合 C. 说不清

D. 比较符合 E. 非常符合

3. 总的来说，我对自己是什么样的人不太清楚。

A. 完全不符合 B. 不太符合 C. 说不清

D. 比较符合 E. 非常符合

4. 我经常反省自己。

A. 完全不符合 B. 不太符合 C. 说不清

D. 比较符合 E. 非常符合

5. 我关心自己的表现方式。

A. 完全不符合 B. 不太符合 C. 说不清

D. 比较符合 E. 非常符合

6. 我能决定自己的命运。

A. 完全不符合 B. 不太符合 C. 说不清

D. 比较符合 E. 非常符合

7. 我从不检讨自己。

A. 完全不符合 B. 不太符合 C. 说不清

D. 比较符合 E. 非常符合

8. 我对自己是什么样的人很在意。

- A. 完全不符合 B. 不太符合 C. 说不清
D. 比较符合 E. 非常符合
9. 我很关心自己的内在感受。
A. 完全不符合 B. 不太符合 C. 说不清
D. 比较符合 E. 非常符合
10. 我常常担心我是否给别人留下一个好印象。
A. 完全不符合 B. 不太符合 C. 说不清
D. 比较符合 E. 非常符合
11. 我常常考察自己的动机。
A. 完全不符合 B. 不太符合 C. 说不清
D. 比较符合 E. 非常符合
12. 离开家时，我常常照镜子。
A. 完全不符合 B. 不太符合 C. 说不清
D. 比较符合 E. 非常符合
13. 有时，我有一种自己在看着自己的感受。
A. 完全不符合 B. 不太符合 C. 说不清
D. 比较符合 E. 非常符合
14. 我关心他人看我的方式。
A. 完全不符合 B. 不太符合 C. 说不清
D. 比较符合 E. 非常符合
15. 我对自己的心情变化很敏感。
A. 完全不符合 B. 不太符合 C. 说不清
D. 比较符合 E. 非常符合
16. 我对自己的外表很关注。
A. 完全不符合 B. 不太符合 C. 说不清
D. 比较符合 E. 非常符合
17. 当解决问题时，我清楚自己的心理。
A. 完全不符合 B. 不太符合 C. 说不清
D. 比较符合 E. 非常符合

计分办法：

代表内在自我的题目包括：1、3、4、6、7、9、11、13、15、17；代表公众自我的题目包括：2、5、8、10、12、14、16。

第3题和第7题为反向题，即选A得4分，选B得3分，选C得2分，选D得1分，选E得0分；其余各题为正向题，既即选A得0分，选B得1分，选C得2分，选D得3分，选E得4分。对于大学生群体而言，内在自我的平均得分为26，而外在自我的平均得分为19。

结果解释

自我意识是指个体把自己当做注意对象时的心理状态，这种状态分为内在自我意识和公众自我意识。内在自我的人对自己的感受比较在乎，他们常常坚持自己的行为标准和信念，不太会受到外界环境的影响；公众自我的人由于太看重外界他人的影响，所以担心别人对自己有不好评价，由于看重来自他人的评价，他们也常常会产生暂时性的自尊感低落，容易在理想自我和现实自我之间产生距离。

二、心理活动

1. 我是谁

①请用10分钟时间写出20句“我是……的人”，要求尽量选择一些能反映个人风格的语句，避免出现类似“我是一个男生”这样的句子。

我是：

我是：

我是：

我是：

我是：

②评估你对自己的陈述是积极的还是消极的。

在你列出的每句话的后面加上正号（+）或负号（-）。正号表示“这句话表达了你对自己肯定满意的态度”，负号的意义则相反。并思考下列问题：

你是否过低地评价了自己？

是什么原因使你这样？

有没有改善的可能？

③将陈述的20项内容作下列归类：

A. 身体状况（你的体貌特征，如年龄、身高、体形、是否健康等）

编号：

B. 情绪状况（描写你的情绪方面的）

编号：

C. 才智状况（智力、能力、性格、信念、世界观等个性特征）

编号：

D. 社会关系状况（与他人的关系、乐于助人的、坦诚的等等）

编号：

请思考下列问题：

你是否过低地评价了自己的某一方面？

是什么原因使你这样？

有没有改善的可能？

2. 生命线

目的：对过去的我，现在的我，未来的我作评估和展望

时间：约 60 分钟

准备：1 张纸、1 支笔

操作：团体指导者先说明活动内容：划一条线代表你的生命线，起点是你出生的时候，终点是你的预测死亡年龄。请你根据你自己的健康状况，你家族的健康状况及你所在区域的平均寿命，提出你预测的死亡年龄。然后在这条线上找到你现在的位置，请静静思考一下你过去的日子里最难忘的三件事，以及你今后的日子里最想达到的目标 2~3 个。

然后团体成员自行填写，10 分钟后大家一起分享交流。小组交流中，每个人都拿出自己的生命线给其他人看，边展示边说明，注意自己与他人内心的反应。

3. 洞口余生

目的：认识自己的目标及自己将来对社会可能的贡献

时间：约 40 分钟

准备：折叠椅 1 人 1 把

操作：把成员分成 5~6 个人一组。每组围圈坐下，相互距离较近，留了一个出口，为增强气氛可以拉上窗帘，关上灯，出口处最好靠近门或窗。然后指导者说明：有一群学生到郊外旅游，不巧遇到泥石流倾泻，全部被困在几米的地下，只有一个出口，只可以过一个人，而出口随时有倒塌的危险，谁先出去就有生的希望，请每个人依次说出自己求生的目的及将来可能对社会作出的贡献，然后大家协商，看谁可以最先逃出，排出次序。然后，全体一起讨论活动过程及自己的感受。指导者引导大家把讨论的重点集中到自己能否说出将来生活的指向，听了别人意见后自己是否修正原有的想法，小组内依什么为标准决定逃生者的次

序上来。



课后作业

1. 什么是自我意识？自我意识的特点是什么？
2. 大学生自我意识发展的模式是什么？
3. 试分析自己的自我同一性发展的状况及其原因。
4. 结合你自己的实际，谈谈你准备如何塑造健全的自我意识？

第四章 大学生的人格发展

情境导入

2002年2月23日，清华大学电机系学生刘海洋用火碱和硫酸残害北京动物园黑熊的事件震惊了整个社会。据交代，为了证实“熊的嗅觉敏感，分辨东西能力强”这句话是否正确，他先后两次把掺有火碱、硫酸的饮料，倒在5只北京动物园饲养的狗熊的身上或嘴里。

刘海洋事件带给社会和很多正直善良的人们一种警惕：一度被誉为品学兼优的大学生刘海洋的罪恶举动仅仅是偶然的丧失理智吗？北京教科院德育研究中心主任闵乐夫认为，当前，无论是学校教育还是家庭教育，都非常重视学生的智育，注重给学生提供丰富的物质生活，但对学生的爱心培养和道德建设却有所欠缺。重智轻德，忽视人格的塑造，必然导致有智商没智慧，有知识没文化，有文化没教养，有欲望没理想，有目标没信仰，有青春没热血，这将是非常危险的。教育不仅是文化的传递，更是人格的塑造。道德人格、道德品质的培养比谋生手段的训练、竞争能力的培养、专业知识的学习更难，更根本、更重要。

第一节 人格概述

人格是一个人素质的重要组成部分，也是一个人心理状况的集中反映。大学生正处在人格发展的重要时期，所以每个大学生都应关注自己的人格状况，积极主动地塑造自己，逐步使自己的人格走向健康、完善。

一、人格概念

人格一词源于拉丁文的 *persona*，原指舞台上扮演角色所戴的特殊脸谱，它表示剧中人物的身份、性格和角色特点。将“面具”来指人格，包含了两层意思：即人在生活舞台上表现出的种种行为和一个人的真实的自我。在西方，现代人格意义大致有三种类型：最为通行的是把人格定义为个人内在的、全部生理、



物理结构和心理意识外在化的状态；第二种类型是强调人的个体差异性，从个人心理、行为特点的一致性中显示人格内容；第三种类型是从人的生活过程去定义人格，强调环境、社会影响和后天学习的相关因素。最具代表性的是阿尔波特提出的人性观念，他认为人格就是一个人真正是什么，人格是在个体内在心理、物理系统中的动力组织，它决定人对环境顺应的独特性。人格一词在中国古代典籍中还未出现。梁启超在《新民说》中说“忠孝二德，人格之要件也。”把“忠孝”等同于“人格”，对人格从德性和伦理的角度去论述，这正是中国传统文化价值的映照。陈仲庚教授在其编著的《人格心理学》中认为“人格是个体内在的在行为上的倾向性，它表现一个人在不断变化中的全体的综合，是具有动力一致性和连续性的持久的自我，是人在社会化过程中形成的给予人特色的身心组织。”这一提法强调了人格的四个方面：全体整体的人，持久统一的自我，有特色的个人和社会化的客体。这是国内较为权威的提法。

我们认为，人格是一个人的生理、心理和社会行为诸方面综合的整体概念，是一个人的内在品质和外在行为的总和，是人在社会化过程中形成的和特有的自我。

二、人格的特征

人格是复杂的，由多种特质组成。多年来，对人格的研究仁者见仁，智者见智。要理解现代人的思想和行为，分析人格特征实属必要。

（一）社会性与主体性的统一

人是个体性的，同时更是社会性的。社会中的人才能真正称作人，否则，与动物无异。这是人格社会性的本质含义。社会性的特点决定了人格既有先天的特点，又有后天的特点。就个体来讲，社会对其人格的影响主要体现在人格外在表现的差异上，即个体性上。同时，人作为社会政治、经济、文化及整个社会生活的主体，在社会生活中以其主体意识参与社会实践活动，发挥其主体地位的作用。人格是社会性与主体性的统一。

（二）整体性与独特性的统一

人格的整体性是指人格虽有多种成分和特质，如能力、气质、性格、价值观以及行为习惯等等，但在真实的人身上它们并不是孤立存在的，而是密切联系、综合成一个有机组织。人的行为是某个特定部分与其他部分紧密联系、协调一致进行活动的结果。同时，个体的人格是在遗传、环境、教育等先、后天环境交互作用下形成的。不同的遗传及教育环境，形成了各自独特的心理特点。由于人格结构组合的多样性，使每个人的人格都有自己的特点。环境会使某一人格品质在不同人身上表现出不同的含义。如，独立性，作为缺乏父母爱护的家庭中成长的孩子，独立带有靠自己努力的含义；而在一个民主型家庭成长的孩子，独立则作为健全人格培养的重要部分。

（三）统合性与个体性的统一

人是极其复杂的，人的行为表现出多元性、多层次的特点。各种人格结构的组合千变万化，因而使人格表现得色彩纷呈。在每个人的人格世界里，各种人格结构如同宇宙世界一样，依据一定的规则有机组合起来成为人的心理和行为的动力系统。人格的有机结构具有内在一致性，受自我意识的调控。当一个人的人格

结构的各方面彼此和谐一致时,就会呈现出健康的人格特征,否则就会出现各种心理冲突。尽管人与人之间人格的构成要素是共同的,但人格的外在表现形式因人而异,其要素在一个人内心所处的位置是各不相同的,因此,人与人的思想和行为是千差万别的,即人格的外在表现是个体性的。如,当人的“价值”低到一个相应的临界点时,此人的“尊严”也会降低到一个较低的层面;反之,此人的“尊严”便会上升到一个较高的层面。

(四) 稳定性与独立性的统一

“江山易改,本性难移”。人格的稳定性表现为两个方面:一是人格的跨时间的持续性;一是人格的跨情境的一致性。这两个方面是密切联系的。在人生的不同时期,人格持续性首先表现为自我的持久性。人格特征的稳定性源于孕育期,它经历出生、婴儿期、童年期、青少年期、成人以至老年。随着年龄的增长,儿童时代的人格特征变得越加巩固。这种稳定性表现在人格特征在不同时空下的一致性。如,一个性格外向的大学生,他不仅仅在家庭中非常活跃,而且在班级活动中也表现出积极主动的一面,在老师面前同样也能自然地表现自己,不仅大学三年如此,即使毕业若干年,这个特质依旧不变。同时,人格具有相对的独立性。人格是构成一个人的思想、情感及行为的特有的统合模式,这个模式包含了一个人区别于他人的稳定而统一的思想品质,是使个体的行为保持时间的一致性,并且区别于相似情境下的其他个体行为的比较稳定的内部因素。也就是说,人格是“稳定的”“内部的”“一致的”“区别于”他人的心理品质。

(五) 功能性与协调性的统一

“性格就是命运”。人们常常使用人格特征解释某人的言行及事件的原因。面对挫折与失败,有志者认真总结经验教训,在失败的废墟上重建人生的辉煌;而怯懦的人一蹶不振,失却了奋斗的目标。当人格功能发挥正常时,表现为健康而有力,支配着人的生活与成败;当人格功能失调时,就会表现出懦弱、无力、失控甚至变态。人格的外在表现是稳定的,除非遭遇意外事件或强烈刺激,人格不会发生结构性的变动。在不同的场合,我们每个人表现出来的特点可能不一样,但是作为个人来讲,这些不同的特点有其内部的协调一致性。因此,外在表现虽不同或有差异,但人格具有内在的协调一致性,体现了功能性与协调性的统一。

三、人格的结构

人格是由认知风格、动机、气质、性格、自我意识等不同成分构成的一个结构系统，不同成分从不同侧面反映个体的差异。气质与性格是人格的重要方面。

(一) 气质

什么是气质？《水浒传》里的黑旋风李逵脾气暴躁，为人耿直，好斗；浪子燕青，使枪弄刀，弹琴吹箫，交结朋友等无所不会；豹子头林冲身负冤仇大恨，尚能忍耐持久，几经挫折，终于逼上梁山；《红楼梦》里的林黛玉多愁善感，弱不禁风。从这四个古代小说中的典型人物身上，我们看到，气质是一种存在于人身上的典型的、稳定的心理特点。

气质（temperament）一词来源于拉丁语 temperamertum，原意是搀和、混合，按适当比例把佐料调和在一起。后来，气质用来描述人们的兴奋、激动、喜怒无常等情绪特性。在现代心理学中，气质是指个体表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性等方面的一种稳定的心理特征。这种特征既决定了个体心理活动的动力特征，又给每个人的心理活动蒙上了一层独特的色彩。按照传统的划分，个人气质可分为以下四种典型类型。

多血质——像春天，敏捷好动，开朗活泼，可塑性强。这类人具有很高的灵活性，善于交际，很容易适应新的环境，在集体中容易处事，朝气蓬勃。多血质的人，由于容易形成和改变神经活动的暂时联系以及神经活动的高度灵活性，往往智慧灵敏。很多多血质的人积极参加学校一切活动，在学习和工作上肯动脑、主意多，常表现出较强的工作能力和办事效率，但表现散漫，有始无终；对外界事物兴趣广泛，但容易失于浮躁，注意力不容易集中，见异思迁。

胆汁质——像夏天，热情奔放，情绪兴奋，乐观向上。这类人精力旺盛、态度直率、激动热忱，有很高的兴奋性，行动上表现出不平衡性。学习和工作带有明显的周期性特点，能以极大的热情和旺盛的精力投入学习和工作，一旦精力消耗殆尽时，便会失去信心，情绪顿时转为沮丧而心灰意冷。

粘液质——似秋天，沉稳冷静，感情细腻，富于想象。粘液质的人安静稳重，反应缓慢，情绪不易外露，注意稳定难于转移，善于忍耐。这类大学生不爱活动，安静沉稳，外柔内刚。无论环境如何变化，都能保持心理平衡，很少发脾气，情感很少外露，面部表情单一；凡事深思熟虑，力求稳妥，一般不做无把握

的事情，在各种情况下都表现出较强的自我克制能力；他们沉静多思，不易流露内心的真情实感；与人交往时，态度不卑不亢，交际适度。

抑郁质——如冬天，富于理性，体验深刻，自制力强。抑郁质的人行动迟缓，善于觉察别人不易察到的细小事物。这类大学生喜欢安静独处，感情细腻而脆弱，常为区区小事引起情绪波动；自己心里有话，宁愿自己品味，不愿向别人倾诉。喜欢独处，不爱表现自己，对出头露面的工作尽量摆脱。

在实际生活中，典型的某种气质类型的人并不多，多数人都是混合型气质，且以两种气质混合的（双质型）居多，三种气质混合的（三质型）人并不多。据一项关于我国大学生气质类型的调查表明，大学生中复合型气质占 65.93%，单一型气质占 34.07%，总的趋势是多血质类型的人数最多，共占 56.32%，其次为粘液质占 24.18%，第三为胆汁质，占 13.73%，抑郁质最少，占 5.77%。

气质本身无优劣之分，任何一种气质都有其积极和消极的方面。气质特征会对学习活动产生影响。胆汁质者思维敏捷，学习热情高，刚强但粗心、急躁；多血质者机智灵敏，适应性好，兴趣广泛，但烦躁、不踏实；粘液质者刻苦认真，但迟缓、不灵活；抑郁质者思维深刻，谨慎细心，但迟缓、精力不足。了解自己的气质，可以有的放矢地调整，使学习更上一层楼。

不同专业、职业对气质特点有不同要求，某些气质特征往往能为个人从事某种职业活动提供有利条件。胆汁质者可以成为出色的导游、推销员、节目主持人、演讲者、外事接待人员、演员等，他们适应于喧闹嘈杂的工作环境，而对于需要长期安坐、细心检查的工作则难以胜任。对于多血质者适宜的工作有外交、管理、驾驶员、医生、律师、运动员、新闻记者、军人、警察等，但他们不适宜做过细的工作，单调机械的工作也难以胜任。外科医生、法官、管理人员、会计、保育员、播音员等是粘液质者比较能适应的工作，变化、需要灵活的工作使他们感到压力。对于抑郁质者来说，胆汁质者无法胜任的工作他们倒恰到好处，如校对、打字、检查员、化验员、保管员、机要秘书等都是他们理想的工作。

了解自己和他人的气质在人际交往中有重要意义。如向粘液质者提出要求，



丹麦漫画家皮特斯特鲁普作品

应让他有时间考虑，对抑郁质者应多给予关心和鼓励，与胆汁质者打交道应避免发生冲突等，当然，这都是从一般意义上来说的，不可有先入之见。

因此，大学生要正确对待自己的气质类型，经常有意识地控制自己气质的消极品质，发扬积极品质，以利于形成良好的个性。充分发挥个性，改造气质，克服气质弱点，可利于自己将来选择各种不同的职业和专业，以求人尽其才。

需要指出，气质不决定一个人活动的社会价值和成就的高低，因为在同一领域做出杰出成就的人，有各种气质类型的代表，原苏联心理学家经过分析认为，普希金属胆汁质，赫尔岑属多血质，克雷洛夫属粘液质，果戈理属抑郁质，他们都成了大文豪。可见，气质不同的人都可以成为某一领域人才的杰出代表。

（二）性格

300多年前，德国哲学家戈特弗里德·威廉·莱布尼茨（Gottfried Wilhelm Leibniz, 1646—1716），在普鲁士王宫里向王室成员和众多贵族宣传他的宇宙观时，话锋一转，他说：“世界上没有两片完全相同的叶子。”听者哗然，不少人信。于是，好事者就请宫女到王宫花园中去找两片完全相同的叶子。谁知，数十人寻个遍也无法找到。人们惊愕，原来大千世界是如此丰富多彩。后来人们都用莱布尼茨的这句话来比作人的性格——世界上没有两片完全相同的叶子，世界上也没有性格完全相同的人。

在中国，公元前5—前4世纪的孔子提出了“性相近也，习相远也”的性学说。比他晚一个多世纪的孟子提出了“性善论”，认为人生来就是善良的，“无羞恶之心非人也……”，环境与教育扶植善性，而不使之泯灭，并发展成“仁、义、礼、智”。相反，比孟子稍晚些的荀况则认为人生来就是“恶”的，环境与教育去恶育善。这些理论都强调了环境对人们性格的影响作用。在西方，较早研究性格的是公元前4—前3世纪的古希腊哲学家提奥夫拉斯塔。他广泛论述了人的个别特征。以后，弗洛伊德、荣格、埃里克森、班图拉、奥尔波特以及卡特尔等对性格理论进行了进一步研究和发展，使性格心理学日臻完善。

那么，什么是性格（character）呢？如恩格斯所言：“人物的性格不仅表现在他做什么，而且表现在他怎么做。”“做什么”表现出一个人行为的动机和态度；“怎么做”，表现的是一个人的行为、活动方式。因此，所谓性格，是表现在一个人的态度和行为中比较稳定的心理特点。如一个人在待人处事中总是表现出高度的原则性、热情奔放、豪爽无拘、坚毅果断、深谋远虑，那么我们说这些特征就组成了这个人的性格。构成一个人的性格的态度和行动方式总是比较稳固

的，在类似的甚至不同的情境中都会表现出来。当我们对一个人的性格有了比较深切的了解，我们就可以预测到这个人一定的情境中将会做什么和怎样做。我们可以针对大学生性格上的特点，对其进行帮助和教育。如，一个大学生比较自信、勇敢、有毅力，但又比较任性和粗暴；另一个大学生缺乏自信、不好外露、没有主见、易受暗示，但有一股韧劲。当他俩去完成同样的任务时，对前者就要叮嘱他注意工作方法，密切联系群众；对后者则要给予更多的鼓励、更具体的帮助。

根据瑞士心理学者 C·G·荣格（Carl Gustav Jung，1875—1961）的心理学，性格可以分成两大类：内向型和外向型。所谓内向型和外向型的性格，是指个人的心理活动倾向于内部或是倾向于外部。

外向型的人：心理活动倾向于外部世界，经常对客观事物表示关心和兴趣，性格开朗活泼，乐意参加群体活动，喜热闹环境，喜交往。不愿意冥思苦想，常常需要别人帮助来满足个人情绪需要。健谈，少怯场，不拘小节，容易出现轻率行为。一般而言，外向型人易成为开拓型人才，如，实业家、领导管理人才。

内向型的人：心理活动倾向于内部世界，珍视自己内心情感的体验，对内部心理活动体验深刻且持久，不愿在大庭广众前出头露脸，言语少，害羞，容易怯场。行为拘谨，容易给人留下犹豫、迟疑，甚至困惑的印象。一般而言，内向型人适宜做学术性工作，从事精细要求的工作。

性格内向还是外向，并没有优劣之分。如，在中国历史中，号称“诗仙”的李白是偏向外向的人，而号称“诗圣”的杜甫则是偏向内向的人。在《沧浪诗话》中有评二人说，“子美（指杜甫）不能为太白（指李白）之飘逸，太白不能为子美之沉郁”，对两人的成就给予了高度的评价。可见，性格是内向还是外向并不妨碍他们都成为我国历史上著名的大诗人。

在现实中，人的性格都是复杂的，大部分人的性格或是偏向外向型或是偏向内向型。很难找到特别典型的外向或内向的性格。

人的性格不是一朝一夕形成的，但一经形成就比较稳定，并且贯穿在他的全部行动中。“江山易改，本性难移”就说明这种稳定性。但性格也不是一成不变的，也是可以逐步改变的。“近朱者赤，近墨者黑”就说明性格是可以塑造的。人的性格在类似的情境中，甚至在不同的情境中都会表现出来。个体的一时性的偶然表现不能认为是他的性格。只有经常性、习惯性的表现才能认为是他的性格。

值得指出的是，性格与气质虽然存在重要区别，但同时也具有密切的联系，

主要表现在以下几个方面：

(1) 性格对气质具有重要的调控作用。由于性格是人在社会生活实践过程中形成的对现实的稳定的态度和习惯化的行为方式，因此，性格在一定程度上可以掩盖或改造气质，使气质的消极因素受到抑制，积极因素得到发展。

(2) 气质可以影响性格的表现方式。例如，在选购商品活动中，同是认真、细致的性格，多血质的消费者挑选商品时动作迅速利索、情感溢于言表；而粘液质的消费者挑选商品时却沉默寡言、动作迟缓、情感不外露。

(3) 气质可以影响性格特征形成和发展的速度。例如，在购买活动中，粘液质的消费者往往能独立作出购买决策，不受外界干扰；而胆汁质的消费者注意力不稳定，自我控制力差，因而要排除外界干扰，独立进行决策就较为困难。又如，自信心的建立，胆汁质、多血质的大学生往往不需要作特殊的意志努力就能够做到，而对于抑郁质的大学生来说，却要努力克服心理上的自卑感，才能建立充分的自信。

第二节 大学生的人格发展

一、影响人格形成发展的因素

在一个人的人生发展历程中有许多因素会影响到人格的发展，人格的塑造是先天、后天因素共同作用的结果。研究表明：人格是环境与遗传交互作用的产物。在人格培养过程中，既要看到个体的生物遗传的影响，更要看到社会文化的决定作用。

(一) 生物遗传因素

人格的形成离不开个体的遗传生物基础。个体的神经系统（特别是脑）的特性、体内的生物物质是人格形成的基础；身体外貌对人格的形成也有一定的影响。

双生子的研究被心理学家认为是研究人格遗传因素的最佳办法，并提出了双生子的研究原则：同卵双生子由于具有相同的基因形态，因此他们之间的任何差

异都可以归于环境因素造成的。而异卵双生子的基因虽然不同，但在环境上有许多相似性，如出生顺序、母亲年龄等，因此也提供了环境控制的可能性。系统研究这两种双生子，就可以看出不同环境对相同基因的影响，或者是相同环境下不同基因的表现。研究表明：由于同卵双生子具有相同的基因，因此他们间的任何差异一定是环境造成的；由于异卵双生子在遗传上不同，他们有许多相同的环境条件，故可提供一些有关环境控制的测量；同时研究同卵双生子与异卵双生子，就可能评估相同基因类型下不同环境的作用，以及在相同或类似环境下不同基因类型的作用。

那么，我们应该如何看待、评价遗传因素对人格的作用呢？遗传对人格有影响，但是遗传作用有多大，是一个复杂的问题。研究表明，遗传是人格不可缺少的影响因素，遗传因素对人格的作用程度因人格特征的不同而异，通常在智力、气质这些与生物因素相关较大的特征上，遗传因素较为重要；而在价值观、信念、性格等与社会因素关系紧密的特征上，后天环境因素更重要。在个体发展过程中，人格是遗传与环境交互作用的结果，遗传因素影响人格的发展方向及难易。

（二）社会环境因素

人格的幼芽要成长为参天大树，须得具备良好的环境。人格的发展受到社会文化、学校教育、家庭环境诸多因素的制约。不同的环境在人格形成和发展的不同阶段起着不同的作用。

1. 社会文化因素

人一出生，便置身于社会文化之中并受社会文化的熏陶与影响，社会文化对人格的影响伴随着人的终生。社会文化具有塑造人格的功能，这反映在不同文化的民族有其固有的民族性格，不同的地域有着不同的文化传统，不同的文化发展时期有着不同的文化认同。例如，玛格丽特·米德（Margaret Mead，1901—1978）等人研究了新几内亚的三个民族的人格特征，结果表明：来自于同一祖先的不同民族各具特色，鲜明地体现了社会文化对个体的影响力。居住在山丘地带的阿拉比修族，崇尚男女平等的生活原则，成员之间互相友爱、团结协作，一派亲和景象。居住在河川地带的孟都古姆族，生活以狩猎为主，男女间有权力与地位之争，成员表现出攻击性强、冷酷无情、嫉妒心强、妄自尊大、争强好胜等人格特征。居住在湖泊地带的张布里族，男女角色差异明显，女性是这个社会的主体，掌握着经济实权。而男性则处于从属地位，其主要活动是艺术、工艺与祭祀

活动，并承担孩子的养育责任。这种社会分工使女人表现出刚毅、支配、自主与快活的性格，男人则有明显的自卑感。

由此可见，社会文化因素对人格的形成与发育具有重要的作用，特别是后天形成的一些决定了人格的共同性特征，它使同一社会的人在人格上具有一定程度的相似性，如民族性格等。

2. 学校教育因素

学校是一种有目的、有计划地向学生施加影响的教育场所。教师、班集体、同学与同伴等都是学校教育的元素。

教师对学生人格的发展具有指导定向作用。教师的人格特征、行为模式与思维方式对学生可产生巨大影响。一项有关教师公正性对学生学业与品德发展的研究表明，学生极为看重教师对他们是否公正、公平，教师的不公正表现会导致学生的学业成绩和道德品质的降低。“皮格马利翁效应”就说明了每个学生都需要老师的关爱，在教师的关注下，他们会朝着老师期望的方向发展。实验研究还表明，如果教师把自己的热情与期望投放在学生身上，学生会体察出老师的希望，并努力奋斗。很多学生都有受老师鼓励开始发奋图强，受老师批评而导致学习兴趣变化的人生体验。

学校是同龄群体会聚的场所，同伴群体对学生人格具有巨大的影响。班集体是学校的基本组织结构，班集体的特点、要求、舆论和评价对于学生人格的发展具有“弃恶扬善”的作用。少年同伴群体也是一个结构分明的集体，群体内有具有上下级关系的“统领者”和“服从者”，有平行关系的“合作者”和“互助者”。这个群体中体现着不同于孩童与成人的青少年亚文化特征。与幼童的不同是，孩子离开父母或被父母拒绝是幼童焦虑的最大根源；而青少年的焦虑不安则来自于同辈群体的拒绝。在这个少年团体中，他们拥戴的是品学兼优的同伴。

总之，学校对人格形成与发展的影响是不可忽视的，学校是人格社会化的主要场所。教师对学生人格发展具有导向作用，同伴群体对人格发展具有重要的影响。

3. 家庭环境因素

人的成长离不开一定的现实生活环境，而在这些现实生活环境中，家庭是个体最早接受教化的场所。在一定意义上来说，家庭是出现最早和持续最久的现实生活环境，这就对大学生的人格特征的影响起着重要的作用。俗话说：“有其父必有其子”，其中不无一定的道理。父母们按照自己的意愿和方式教育孩子，使他们逐渐形成了某些人格特征。

不同的家庭亲情关系对孩子人格发展有重要影响：父母与子女的亲情关系有安全型依恋和不安全型依恋。59%的安全型依恋型孩子有较好的同伴关系，青少年时乐于与父母以外的人交往，形成良好的同伴关系和师生关系，较少社交焦虑，成年期婚姻质量高。不安全型依恋型孩子中只有38%同伴关系良好，青少年时有更多的社交焦虑，容易对自己、对他人和周围环境产生不良认识和消极体验，并影响其与同伴和教师的交往，难以调节社交困难所产生的挫败感，成年期婚姻质量差。

不同的家庭教育教养方式对孩子人格也有重要影响：专制型的教养方式同孩子的不安全依恋成正相关；忽视型的教养方式同孩子的回避型依恋成正相关；民主型的教养方式与安全型的依恋成正相关，并与回避型依恋成负相关。

不同的家庭气氛对青少年人格的影响作用也很大：平静型家庭气氛，其成员之间的关系亲密度居中，一贯和气，几乎不发生矛盾。和谐型家庭气氛，其成员之间的关系趋于紧密，有时发生摩擦产生矛盾，但很快能够解决达到统一。冲突型家庭气氛，其成员之间关系紧张，动荡不定，经常发生激烈冲撞和矛盾。离散型家庭气氛，其成员之间关系相当松懈，或者已经分裂成残缺家庭，成员间漠不关心或很少关心。和谐型家庭气氛最有利于青少年良好性格的形成，冲突型家庭气氛极易形成抑郁萎靡或粗暴的性格。

（三）自我调控因素

社会环境因素体现的是人格培养的外因，而外因是通过内因起作用的。人格的自我调控系统就是人格发展的内部因素。从个人自身的角度看，健康人格形成的过程也是确定自我、完善自我、实现自我的过程。人格调控系统就是以自我意识为核心的。自我意识（self-consciousness）是人对自身以及对自己同客观世界的关系的意识，包括自我认知、自我体验、自我控制。自我调控的主要作用是对人格的各个成分进行调控，保证人格的完整、和谐。它属于人格中的内控系统或自控系统。

自我认知（self-cognition）是对自己的洞察和理解，包括自我观察和自我评价。自我观察是对自己的感知、期望、行为以及人格特征的评价和评估。当一个人不能正确地认识自我，只看到自己的不足，就会自卑，丧失信心；相反，过高地评价自己，会盲目乐观。因此准确地认识自我，实事求是地评价自己，是自我调节和人格完善的重要途径之一。人格心理学家普遍认为，大部分人常常都低估了自己，很少让自己的天赋和才能得到充分的发挥，实际上也就贬低了自己。有

不少著名的科学家在青少年时期曾经被人判为庸才，如达尔文曾被认为是低能儿，爱因斯坦被说成是“懒狗”，但他们并未因此而消极、沉沦，而是正确认识 and 评价自己，通过超常的努力，不断改善自己的形象，最终获得了事业的巨大成功。

自我体验（self-experience）是自我意识在情感上的表现，是伴随自我认识而产生的内心体验。当一个人对自己作正向评价时，就会产生自尊感；作负向评价时，便会产生自卑感。自我体验的调节作用体现在它可以使自我认识转化为信念，进而指导其言行；同时，自我体验还能够伴随自我评价激励积极向上的行为或抑制不当行为。在一个人认识到自己不当行为的后果时，会产生内疚、羞愧的情绪，从而收敛并制止自己不当行为再次发生。

自我控制（self-regulation）是自我意识在行为上的表现，是实现自我意识调节作用的最终环节，包括自我监控、自我激励、自我教育等成分。当个体认识到社会要求后，会力求使自己的行为符合其社会准则，从而激发起自我控制的动机，并付诸行动。当一个大学生意识到学习对于自己的发展具有重要意义时，会激发起他努力学习的动力，从而在行为上表现为刻苦学习、持之以恒、积极进取。

自我意识是通过自我认知、自我体验和自我控制三个方面来对个体进行调控的，使个体心理的各个方面和谐统一，使人格达到统合与完善。

此外，生态环境、气候条件、空间拥挤程度等自然环境因素都会影响人格。一个著名的跨文化心理学研究实例是关于阿拉斯加州的爱斯基摩人（Eskimos）和非洲的特姆尼人（Temne）的比较研究。这个研究说明了生态环境对人格的影响作用。爱斯基摩人以渔猎为生，过着流浪生活。这个民族社会结构比较松散，除了家庭约束外，儿女教育比较宽松、自由，鼓励孩子自立，使孩子逐渐形成了坚定、独立、冒险的人格特征。而特姆尼人生活在杂色灌木丛生地带，以农业为主，种田为生。居住环境固定，社会结构紧固，有比较分化的社会阶层，建立了比较完整的部落规则，使孩子形成了依赖、服从、保守的人格特点。由此可见，不同的生存环境影响了人格的形成。另外，气温也会导致人的某些人格特征的频率提高。如热天会使人烦躁不安，对他人采取负面反应，甚至进攻，发生反社会行为。世界上炎热的地方，也是攻击行为较多的地方。自然环境对人格不起决定性影响作用，更多地表现为一时性影响，而且多体现在行为层面上。自然环境对特定行为具有一定的解释作用，在不同的自然环境中，人可以表现出不同的行为特点。

二、大学生常见的人格问题

在大学生中有人格障碍的人并不多，但有人格问题的人确有一部分。在校园里，有些同学穿着打扮标新立异，语言行为粗俗不堪；以自我为中心，无视学校规章制度；疏离于集体、同学之外，与学生身份和学校生活极不协调。他们的人格问题往往表现为人格缺陷。人格缺陷是介于正常人格与人格障碍之间的一种人格状态，也可以说是人格发展的不良倾向，大学生最常见的人格缺陷有悲观、猜疑、羞怯、急躁等。

（一）悲观的表现及其矫正

在大学生中常有不少人从消极的角度看问题，把困难和弱点扩大化，认为失败是无法改变的，因而，经常沉湎于伤心、伤感的情绪气氛之中。实际上他们都是在用悲观的观点看待人生，在已有的失败感中人为地增添新的失败感。这种悲观心理的发展，会使人浑浑噩噩，缺乏生机，甚至厌世轻生。悲观心理是一种严重的不健康心理，对人身心的危害极大。那么，青年大学生如何改变悲观，矫正消极心理，培养乐观的人生态度呢？德国心理学家皮特劳斯特提出了一些有价值的建议。

（1）我们应当明确，悲观不是天生的。像人类的其他态度一样，悲观是可以减轻的，而且可以通过努力转变成一种新的态度，即乐观。因此，悲观者应在闲暇时间多接近乐观的人，观察他们的行为，培养自己的乐观态度。

（2）我们要懂得积极态度所带来的力量，要坚信希望和乐观能引导你走向胜利。你越乐观，你克服困难的勇气就越会倍增，即使处境危难也要寻找积极因素。

（3）我们要做到既不被逆境困扰，也不要幻想奇迹出现，要脚踏实地、坚持不懈、全力以赴地去争取胜利。不管多么严峻的形势向你逼来，也要努力去发现有利的条件，当你取得一点小小的成功时，自信心就会不断增大。

（4）我们应以幽默的态度接受现实中的失败。有幽默感的人才有能力轻松面对挫折。不要把悲观作为保护你失望情绪的缓冲器，乐观是希望之花，能给人以力量。

（二）猜疑的表现及其矫正

所谓猜疑，就是一猜二疑，疑是建立在猜的基础上，因而往往缺乏事实根据，有时也缺乏合理的思维逻辑。好猜疑的人往往对人对事敏感多疑，看到同学背着自己说话，便疑心是在说自己的坏话；某同学没和自己打招呼，便猜他（她）对自己有意见等。猜疑是很有害身心健康的人格缺陷，它会导致人际关系紧张、伤害他人感情、无事生非等；自己则会陷入庸人自扰、苦闷、惶惑的不良心境中。培根在《论猜疑》一文中指出，疑心“是迷陷人的网，混淆敌友，破坏人和事业”。有这种不健康人格品质的人应积极寻求矫治。克服猜疑，可以从以下几个方面加以努力。

（1）当产生猜疑时先不要外露。可留心体察所疑的人和事，若猜疑被证实，不要因此而震惊；当猜疑不成立，应打消疑心，由于不曾外露也不会伤害别人。

（2）加强沟通。猜疑常常是由于误会或是他人搬弄是非引起的，因此遇到这种情况时应主动地与猜疑者沟通交流，这样有助于消除误会，改善、增进彼此的信任感。

（3）抛弃成见和克服自我暗示。要学会全面、发展地看问题，改变封闭式思维方式。

（4）坦坦荡荡地做人。和同学、朋友坦诚相见，不必过分在意别人如何看待自己。相信“日久见人心”。

总之，要克服猜疑的心理主要是自己做人要正，“人正不怕影子斜”；对他人宽厚为怀，即使被别人误会也不必去计较；充分驾驭好“语言”这个工具，出现了误会或彼此不信任、猜疑时，通过沟通思想、说明情况、彼此谅解。只有这样，你才会生活得愉快。

（三）羞怯的表现及其矫正

羞怯在大学生中并不少见。如不敢在大众场合发表意见，害怕与陌生人打交道，路上见到异性同学会手足无措，见到老师便难为情，说话感到紧张等。一般而言，害羞之心人皆有之，但过分地害羞，就不正常了。它会阻碍人际交往，影响一个人正常地发挥才能，还会导致压抑、孤独、焦虑等不良心态。羞怯是一个人自我防御心理过强的结果，其特点表现为：一是过于胆小被动，过于谨小慎微。羞怯者说话时，意思往往表达不清楚，说话、做事总怕有错，担心被人议论、讥笑。因此每想说一句话，总要在喉咙口反复多次；每做一件事，总要思前想后，

为此把自己搞得神经紧张、坐立不安，而且往往为错过了说话、做事的时机后悔、沮丧、自责。二是过于关注自己。羞怯者特别注意自己在别人心目中的形象，总觉得自己时时处于众目睽睽之下，于是敏感、拘束。三是自信心不足。羞怯者对自己的社交能力、表达能力、做事能力乃至自我形象缺乏信心，因而使本来可以做到、做好的事难以如愿。虽然羞怯的人格特征与神经类型有一定的联系，但更多地还是后天因素所致。所以通过有意识的调节是可以改变的。具体可从以下几个方面加以努力。

(1) 要对自己作一个具体分析。找到自己的所长和所短，发扬所长可增强信心并补偿不足，特别是要多看到自己的长处以增强信心。

(2) 放下思想包袱。事实上每个人都有怕羞心理，只是有些人善于调节，注意锻炼罢了。金无足赤，人无完人。一个人说错话、办错事没什么可怕，也不必难为情，错了改正就是了。

(3) 不要太在意别人的议论。所谓“人多口杂，金子也会融化”，总把别人说的话放在心上便会寸步难行，什么也不敢做、不敢说了。只要自己看准的就大胆去做。要懂得无论你做得多好，也不可能人人称赞。

(4) 有意识地锻炼自己。胆量和能力都是锻炼的结果，要敢于说第一句话，敢于迈第一步。一旦这样做了，就会发现自己不仅有能力把事情干好，而且有潜力把事情干得更好。20世纪70年代日本的首相田中角荣，在学生时代曾是一个严重的口吃患者，尤其是在众人面前说话时口吃就越厉害。但他下定决心要克服口吃，于是勇敢地参加了学校的话剧团，强迫自己背台词且要背得烂熟，因为不如此就无法登台演出。就这样，他通过百折不挠的锻炼，终于战胜了口吃，后来还通过竞选出任了一届日本首相。可见锻炼是克服人格缺陷的一个好办法。

(四) 急躁的表现及其矫正

急躁是大学生中常见的不良人格品质。表现为碰到不称心的事情马上激动不安；做事缺乏充分准备，盲目行动，急于求成；缺乏细心、耐心、恒心。性情急躁之人说话办事快，竞争意识强，容易冲动，心情常常处于紧张状态，往往是欲速则不达，效果不佳，从而泄气，发怒，既影响自己的健康和效率，又妨碍人际关系。那么，怎样克服急躁的缺点呢？

(1) 要思先于行。要加强自我涵养，自觉地养成冷静沉着的习惯。在学习、生活中，对非原则性问题，尽量避免与人发生矛盾，把精力用到积极的思考之中。

(2) 改变行为，细心、认真地行事。吃饭时间不得少于20分钟，细嚼慢咽；

说话控制语速，想好了再说，不随意打断别人谈话；看书要一字一句细读，边读边想；走路骑车有意不超过别人。无论是在学习、生活还是工作中都应改掉冲锋陷阵式的习惯，不着急，有条不紊地干自己应该做的事情。

(3) 控制发怒。性格急躁的人容易发怒，应时刻提醒自己遇事冷静，把制怒格言牢记在心。

(4) 松弛疗法。坚持静养训练，在学习、工作之余，听听音乐、练练书画等，尽量使自己处于完全放松的状态。

第三节 塑造大学生健康人格

健康人格是一种理想社会人格。当前大学生的人格发展中存在自我价值迷失、道德认识和道德实践匮乏、缺乏良好的自我调节能力等问题，我们必须采取有效措施来塑造大学生健康人格。

一、健康人格的内涵

健康人格的研究涉及教育、心理、社会、伦理、道德、法律等诸多学科领域。在教育学家看来，健康人格就是人个性的全面发展。一个具有健康人格的人，就是德、智、体、美诸方面协调发展的未来社会的合格人才。从社会学的角度来说，健康人格是“自然人”向“社会人”转化的过程，表现为人对复杂社会关系的正确认识和良好适应。伦理学和法律学中运用人格概念则注重对人作为一种现实存在的权利的尊重和维护，体现出人的价值和尊严的神圣与不可侵犯性。心理学家对人格的解释，不外两个范畴。其一看重生物学基础，认为人格是一个人的身体结构和心理潜能的表征；其二侧重社会化过程，认为人格是在适应社会关系中个体真实自我的体现。

由此可见，要给健康人格下一个定义，找出其质的规定性是比较困难的。同时，以上论述也说明，健康人格是我们心理品质发展的理想目标，是我们矢志不渝、不懈追求的人生修养准则。据此，我们认为，健康人格是一个非特定的范畴性概念，可以从以下几个方面来认识：

第一，健康人格是一个相对性概念。健康人格的培养过程，就是要促进人的个性特征的全面发展以达到人格发展的正常状态的过程。然而，由于人与人之间的个体差异性，加之社会生活环境的复杂多样性，想确定一个绝对统一的指标来衡量人格发展的正常与否，显而易见是不现实的，也是不可能的。人格特征的优良与否，只能结合具体的个人和环境来分析，只能具体问题具体分析。例如，勇往直前的品格对于科学家来说是优良品格，是其健康的人格的重要组成部分；而对罪犯来说，勇往直前的特征则是不良的品格特征，我们需要他悬崖勒马、迷途知返。因此，健康人格仅仅具有相对的意义，它划出一个范围，确定一个限度，让我们对人格的发展障碍即不适应状态有所认识。

第二，健康人格是一个发展性概念。任何事物都在不断发展变化之中，人格也不例外。人格的不断发展过程其实就是人格的逐步健康过程。作为一个有机体，婴儿是谈不上具备健康人格的。伴随着年龄的增长，为适应人类社会生活环境和条件，他们将接受各种教育影响。人们会将一定的社会道德规范以及社会发展对人的素质的要求转化为教育和训练的目标，施加于青少年身上。通过不懈的努力，促使他们内化。然而，随着时代的不断前进，当人们原有的人格品质或人格特征已不再适应社会历史的发展变化，不再适应时代和社会生活条件的要求时，健康人格的发展要求就又回到主体的意识中。人的一生就处在不断适应环境、不断适应变化之中。所谓“活到老，学到老”。因此，健康人格的过程处在不断发展变化之中，健康人格的内涵将随着社会生活的变化而不断变化、充实和发展着。

第三，健康人格是一个结构性概念。把人格看成是一个相对稳定而又不断变化的结构，是认知人格理论的共识。一般认为，人格是由一组特质组成，特质是构成人格的基本单位。特质决定着个体的具体行为。人格特质在时间上具有稳定性，在空间上具有普遍性；各种人格特质是每个人都有的，不过在表现上因人而异，造成人与人之间的差异。健康人格就是要根据不同的任务要求和不同的人的实际，通过努力，让个体在人格特质的表现上有所变化。没有表现出来的要激发和挖掘；表现程度低下的要有所上升和加强；表现极端的要给以疏导和调节以免造成人格障碍。作为一个结构性概念，健康人格的结构应当是一个多层次、多水平、多侧面、富有内在逻辑关系的、完整的心理成分构成物。

二、当代大学生健康人格的基本特征

对于健康的人格，许多心理学家作过探索，也得出了一些结论。

人格心理学家奥尔波特（Floyd H Allport）认为，健康的人格应该是各种心理机能和行为机能都比较完善的状况，包括如下基本特征：①能够自我扩展：能够主动积极地参加各种广泛的活动，其实际活动（如工作与交往）和精神活动（包括理想、目标等）具有广泛的参与性；②人际关系融洽：具备对别人表示同情、亲密和爱的能力，对任何人都能表现出温暖、理解和亲近；③情绪上的安全感和自我认可：能够接纳自己，不受个人的消极情绪支配，能耐受挫折、恐惧和不安全的情绪冲击；④具有现实的知觉：能够准确、客观地知觉现实，并且能实事求是地接受现实；⑤良好的自我意识：清楚自己的优缺点，能准确把握自己的现实自我与理想自我，并能调整其相互关系；⑥一致的人生哲学：具备个人专有的知识与技能，着眼于未来，有一致的定向，有长期的奋斗目标和工作计划，为一定的目的而生活，有自己的人生信念或人生哲学，以确保自己不迷失方向。

人本主义心理学家马斯洛（Abraham H Maslow, 1908—1970），经过对许多事业成功、品行完善的历史人物进行深入研究，得出结论认为完善的人格状况应该包含如下内容：①全面和准确地知觉现实；②接纳自然、自己与他人；③对人自发、坦率和真实；④以问题为中心，而不以自我为中心；⑤有超然于世和独处的需要；⑥具有自主性，在环境和文化中能保持相对独立性；⑦具有永不衰退的欣赏力；⑧具有难以形容的高峰体验；⑨对人充满爱心；⑩具有深厚的友情；⑪具备民主的精神；⑫能区分手段与目的；⑬富于创造性；⑭处事幽默、风趣；⑮不盲目遵从。在马斯洛看来，保持独立思考和超然于世，不随波逐流、不盲目遵从是非常重要的，这是一个人成熟的标志，也是维持个人尊严所必须；同时还应充满智慧、热爱工作，



美国人本主义心理学家亚伯拉罕·马斯洛

并且具有民主、友爱、自然、真实的胸怀。

诚然，以上两位心理学家的学说无疑具有非常重要的参考价值。然而在现代社会，充满竞争，注重实效，大学生人格发展的一个突出特点是他们对人格的自我认识、自我控制水平提高了。大学生常常主动观察自己，自觉地分析、总结和评价自己的态度及行为并积极做出调整以达到适应环境和完善自我的目的。一般来说，当代大学生健康人格应具备以下几个方面的特征：

(1) 人格自身内部及外部具有多方面的和谐。首先是心理系统的和谐，即一个大学生的知识水平与事业目标取向、动机需要、意志品质和情感体验是相协调的；其次是生理机能与心理品质的和谐，即作为大学生自然基础的气质禀性与其性格、才能、动机和利益需求是相协调的；第三是人与社会的和谐，即作为一个大学生，在人际关系中要具有礼貌、关怀、宽容的品质和助人为乐的精神，在生活中能处理好与家庭、同学和集体的关系，能够自觉遵守学生准则与社会公德等。

(2) 人格具有自身的统一性与完整性。人格自身的统一性与完整性，表现在一个人的人格诸要素之间的发展状态是一致的、协调的，表现在人格的外在表现与内在实质是一致的、协调的。言行不一，独处时与在集体中时表现不一，情感与理智相分裂，这些都是人格不健康的表现。完整的、统一的人格特征，要求大学生在道德水准、意志力、情趣等方面，都应与其所受高等教育、所具有的学识水平相匹配。

(3) 人格智能与活动能力发展的全面性。人格智能是个人对自己的存在价值、成就价值以及对社会关系、人际关系的认识能力，在多种智能结构中居于核心地位，对其他智能起选择、定向、发掘、动力等作用。另外，虽然一个人不可能掌握人类活动基本类型的无限多的具体形式，但是应当具有加入任何一种活动类型的能力，这样才能在人格的质的完满上发展人类的一切才能，而不是局限于从事某个单一领域的活动。因此，作为一名大学生，其人格的智能应较其他一些社会成员更高，其活动能力应更全面，除了自己的专业之外，还应在其他领域，在社会生活的其他方面都略知一二，都有一定的发展基础，成为“通才”式的人才。

三、大学生健康人格的标准

健康人格的标准可以分为概括的标准和具体的标准。从总体上看，人格健康

的人应该是在推动社会进步的实践中充分发挥自己全部才干，为人类、为社会做出自己力所能及的贡献，同时使自己的人格各个方面得到充分的协调平衡发展的人。从具体特征上讲，健康人格应具有以下标准。

（一）和谐的人际关系

人际关系是人们在社会实践中形成的人与人之间的相互作用的关系，是社会关系的直接表现，是构成人类社会最普遍、最直接的关系。人际关系是在社会交往中建立的。社会交往可以促进人与人之间相互沟通理解，调节身心状态，增强人的责任感。人际关系最能体现一个人人格健康的程度。人格健康的人乐于与他人交往，能与别人建立良好的关系，与人相处时，尊敬、信任等正面态度多于嫉妒、怀疑等消极态度；健康的人常常以诚恳、公平、谦虚、宽容的态度尊重他人，同时也受到他人的尊重和接纳。和谐的人际关系既是人格健康水平的反映，同时又影响和制约着健康人格的形成与发展。

（二）良好的社会适应能力

社会适应能力反映了人与社会的协调程度。人的社会适应能力是在社会化过程中不断发展的。人格健康的人能和社会保持良好的密切的接触，以一种开放的态度，主动关心社会，了解社会；观察所接触到的各种事物和现象，看到社会发展的积极面和主流，在认识社会的同时，使自己的思想、行为跟上时代的发展，与社会的要求相符合，能很快适应新的环境。

（三）乐观向上的生活态度

积极的人生态度是人类在社会进步中获得的本质力量的表现。乐观的人常常能看到生活的光明面，对前途充满希望和信心，对自己所从事的工作或学习抱着浓厚的兴趣，并在工作和学习中发挥自身的智慧和能力，最终获得成功。即使生活中遇到困难和挫折，也能耐心地去应付，不畏艰险、勇于拼搏。相反，悲观的人常常看到生活的阴暗面，对任何事情都没兴趣，遇到一点挫折就情绪低落、怨天尤人，甚至自暴自弃。青年学生的主要活动是学习。因此，对学习的兴趣可以反映出对生活的基本倾向。人格健康的学生对学习怀有浓厚的兴趣，观察敏锐，注意集中，想象丰富，充满信心，勇于克服困难；而对学习和生活缺乏兴趣、处于苦恼烦闷之中的青年，必然影响人格的健康发展。

（四）正确的自我意识

自我意识是个体对自己和自己与他人、与周围世界关系的认识。自我意识是一个完整的心理结构，表现于认知过程就是正确地认识自己，客观地评价自己；表现于情感过程就是自尊、自信、自豪感、责任感、悦纳自己；表现于意志过程就是能够自我监督、自我调节、努力发展身心潜能。具有健康人格的大学生对自己有恰如其分的评价、充满自信、扬长避短，在日常生活中能有效地调节自己，与环境保持平衡。缺乏正确自我意识的人常常表现出自我冲突，自我矛盾；或者自视清高、妄自尊大，做力所不及的工作；或者自轻自贱、妄自菲薄，甘愿放弃一切可以努力的机遇。

（五）良好的情绪调控能力

情绪对人的活动，对人的健康有重要影响。积极的情绪体验能使人振奋精神，增强自信，提高活动效率；消极的情绪体验会降低人的活动效率，甚至使人致病。情绪标志着人格的成熟程度。人格成熟的人情绪反应适度，具有调节和控制情绪的能力，经常保持愉快、满意、开朗的心境，并富有幽默感。当消极情绪出现时，能合情合理地宣泄、排解、转移、升华。

健康人格的各个标准都是相关的。“具有体验丰富的情绪并控制情绪表现的人，通常是有能力满足自身基本需要的人，是能紧紧地把握现实的人，是获得了健康的自我结构的人，是拥有稳定可靠的人际关系的人。”

总之，人格健康的人其人格的各个方面是统一的、平衡的。上述标准不仅是衡量一个人人格健康的尺度，同时也为大学生改善自己的人格提出了具体的努力目标。

四、塑造大学生健康人格的方法

大学生健康人格的塑造，不仅关系到大学生本身的健康和成才，也关系到社会的进步和发展，关系到我国社会主义现代化建设的进程和质量。美国社会学家英格尔斯指出：“一个国家只有当它的人民是现代人，它的国民从心理和行为转变为现代的人格，它的现代政治、经济和文化管理机构中的工作人员都获得了某种与现代化发展相适应的现代性，这样的国家才可真正称之为现代化国家。”可见，人格的现代化是社会现代化发展和成功的先决条件。

由于中国是一个具有上下五千年的历史和文化传统的国家，在现代化的过程中，必然会出现传统文化与现代化文化的冲突。而当代大学生就是处在这样一个新旧交替，社会大改革、大开放的时期，这样的背景一方面使大学生感到迷茫、困惑、不适应，并由此给大学生人格的成长和塑造带来价值认同和行为导向上的困难；另一方面，也为大学生人格的发展与塑造提供了一个广阔的天地。当代大学生应自觉地在比较和选择中吸取中西文化、古今人格的长处，从而形成一种适合中国现代化发展，有利于身心健康和个人全面发展的新型人格模式。

健康人格的塑造，既是大学生健康成长的要求，又是社会发展的需要。因此，每一位大学生都应该积极关注自己的人格健康，通过正确的实践途径，完善自身的人格修养。

(1) 加强文化修养。文化修养是健康人格形成的催化剂。人格素质首先表现为一个人对外部世界的态度，表现为在自我与非我关系上的处理方式。没有文化知识的人，由于他没有了解自然和社会发展的一般规律，更不了解存在的意义，因而他仍然是“混沌的自我”。其所做的一切，完全是基于浅显的、可见的、直接的目的，他的人格类型是“盲目的”。马克思曾经讲过“奴隶般的忠诚，必然导致奴隶般的背叛”。这句话很深刻，也很有道理。缺少文化修养的人，很容易形成悲剧性的人格。培根写过一篇著名的《论求知》的文章。文章中说：“求知可以改进人的天性，而实验又可以改进知识本身。”精神上的缺陷都可以通过求知来改善。

(2) 保持开朗的心境，学会调控自己的情绪，建立积极、健康的情绪状态。情绪会直接影响到情感。因此，控制和调节情绪状态对于人格健全和心理健康影响很大。如果一个人情绪不稳，患得患失、喜怒无常，处于不良的情绪状态之中，而自己又不会调节和控制，就会导致心理失衡和心理危机，久而久之会导致人格变态。

(3) 加强意志磨炼，自觉主动控制自己的行为，培养挫折耐受力。不消极、不盲目，始终保持乐观的生活态度。乐观的人习惯于从光明一面去看问题，对生活 and 前途充满希望和信心。乐观的人一般善于运用幽默来丰富生活，缓解焦虑，愉悦心身。

(4) 注意性格完善，自觉检查性格特点，培养健康的性格模式。性格对人格的影响具有不可估量的作用。良好的性格可以促进健康人格的形成和完善。

(5) 养成良好的思维品质，培养独立分析问题、解决问题的能力。一个人思考问题的方式非常重要，它可以左右人的思维是正常或是异常。独立思维的

人，自主性较强，解决问题的能力也更强。

(6) 培养良好的情操，加强思想品德修养，树立科学的人生观、世界观，注重社会实践，提高自身综合素质。人的行为举止，无不受思想的支配。而在所有的思想因素中，道德修养则集中体现了人们的思想品质，从而决定了其人格本质。因此，个体人格是程度不同的道德自律主体。扬善抑恶，以巨大的社会责任感去维护某种道德理想和道德原则，这原本就是健康的道德人格的鲜明标志。

总之，青年大学生追求卓越的人生，必须具备健康的人格。因此，了解人格形成与发展的特点和规律，掌握塑造健康人格的途径和方法，就能使自己的人格素质不断趋于完美，创造出更加辉煌的人生。



延伸阅读

九型人格

九型人格 (Enneagram)，又名性格型态学、九种性格。它包括活跃程度，规律性，主动性，适应性，感兴趣的范围，反应的强度，心理的素质，分心程度，专注力范围/持久性。人格被分为九型，9种基本人格型态。但是某一型的典型描述，却不见全然符合某一个人；每一个人的成长环境都是独一无二的，所以同类型人之间可能有许多共同点，但却也各自拥有一些属于自己最特殊的特质。没有哪一型比较好，哪一型比较差的绝对价值观。事实上，每一型的人都各有其优缺点。

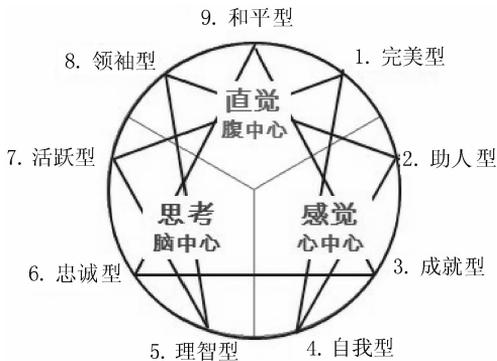
1号性格：完美型

性格特点：

(1) 对错黑白分明，没有灰色地带，原则必须遵守和坚持，不可以协商，经常认为自己掌握真理；

(2) 高标准、高要求、认真、原则多，自己出错则会自责、内疚、愤怒；

(3) 自律，也严于律人，对人也对己，别人出错会进行指正，但是也不喜欢别人说自己，对别人的批评会耿耿于怀；



(4) 注意力在对错上，关注细节，容易忽略全面；

(5) 重视成果多于重视良好的工作关系，情感世界薄弱，理性思想主导，缺乏灵活性；

(6) 为达到自己的标准，不断改进，要求“高效能”，不能容忍低效率，容易给身边的人造成压力和没有成就感，比较不容易去夸奖别人；

(7) 不惧强权，敢于向权威挑战。

2 号性格：助人型

性格特点：

(1) 喜欢帮助别人，注意力在他人的身上，能很好地感知他人的感受和需
求，不懂得拒绝别人，心肠好，人缘好；

(2) 过多地关注别人的需求而忽略了自己的需求和感受，会牺牲一些本应该自己得到的利益。不主动表达自己的需要，有时候会给人操控的感觉；

(3) 有本“感情帐簿”，对爱极度需求，人际关系是极其重要的，讲求“以人为本”，原则性弱，有时候缺少个人观点和主见；

(4) 为对方的期待而活，善于为对方的期待而改变自己的形象；

(5) 喜欢被别人依赖而获得成就感，为自己能够给予和帮助他人而感到骄傲，会让自己变成对方不可或缺的人物；

(6) 能量来自于他人，有为别人而活的感受，越具有挑战性的关系越具吸引力；

(7) 不懂得拒绝，不懂得照顾自己的内心世界和感受；

(8) 强调别人需求，忽略自己的需求，对待他人的事比起对家人更重视；

(9) 喜欢与人身体接触，关注人，不关注事情。

3 号性格：成就型

性格特点：

(1) 目标和结果很重要，比过程更重要，为达到目标（的）想方设法，有人
说是不择手段，忽略细节，认真拼命，不断地冲；

(2) 渴望被他人认可。认为只有努力争取成就和有社会地位才会被人接受和
欣赏，相信“无功不受禄”；

(3) 个人价值维系在外在的成就感上，重视个人形象、面子，为此可以吃得
苦中苦；

(4) “变色龙”，对环境有很好的适应能力，随时随地根据需要改变外在，
扮演好各种角色；

(5) 积极正向、高能量、自信心强、竞争心强，喜欢成为众人的焦点；

(6) 注重做事情, 忽视人及感受, 情感薄弱, 不善于表达内心的感受, 害怕与自己的内心世界接触。关心他人也往往以做事来表达。

4号性格: 自我型

性格特点:

- (1) 讲究个性, 渴望与众不同, 追求独特的感觉, 恐惧平淡;
- (2) 一生追求浪漫, 充满“感觉”, 要有“感情”;
- (3) 有的时候不一定善于表达自己;
- (4) 情感区域宽阔, 敏感; 容易情绪化, 既可以接受开心, 也可以接受悲伤甚至享受伤感;
- (5) 遇见别人否定的时候, 往往退缩, 懒得争论或者是抗辩;
- (6) 不喜欢别人否定自己的感觉, 又常常觉得别人不明白自己;
- (7) 创造力很强, 对新事物感兴趣, 也很怀旧;
- (8) 与人分享不只是喜悦, 有时候悲伤也很重要;
- (9) 很自我, 有强烈的占有欲, 有时候是嫉妒, 有时候是羡慕;
- (10) 我行我素, 崇尚自由自在, 不喜欢被约束和压制;
- (11) 工作效率和情绪挂钩; 不了解人情世故;
- (12) 喜欢别人欣赏自己的个性和特质, 并不期望出名。

5号性格: 理智型

性格特点:

- (1) 喜欢思考, 追求知识, 为的是要了解这个充满疑惑的世界;
- (2) 渴望能够比一般人知道得多, 懂得多, 喜欢运用自己的智慧和理论去驾驭他人;
- (3) 冷静、机智、分析力强、好学不倦;
- (4) 压抑情感, 善于理智、有条理地去处理问题;
- (5) 用思考代替行动, 思想的巨人, 行动的矮子, 将自我的需求简单化;
- (6) 贪求时间、空间、知识, 希望了解事情的全部, 而不是部分;
- (7) 不喜欢喧闹, 喜欢独处; 做事情不喜欢被别人打扰;
- (8) 喜欢分析事物及探讨抽象的观念从而建立理论架构, 百分百用脑做人, 刻意表现深度保护隐私。

6号性格: 忠诚型

性格特质:

- (1) 凡事做最坏的打算, 分析能力高, 有时会过分考虑事情的负面因素, 过

分谨慎，但也可以事前清晰预见障碍；

- (2) 害怕暴露自己的弱点，可能会先发制人；
- (3) 事情遇上困难，他们的发挥可能比帆风顺水更好；
- (4) 做事小心，不轻易相信别人，与别人保持一定的距离；
- (5) 喜欢有保障和保护，依靠不了时会挑战权威；
- (6) 不喜欢受人注视；
- (7) 事情没有发生前，会有很多疑虑和担心；
- (8) 相信权威；需要团队，能为所属团队尽心尽力，忠诚稳重；
- (9) 安于现状，不喜欢转换新环境；

(10) 为别人的事情在所不惜，没有私心，对于只关乎自己利益的事情可能不大重视。

7号性格：活跃型

性格特质：

- (1) 不愿接触负面信息，以活动来逃避痛苦或者不安的感觉；
- (2) 乐观，不易发觉身边的问题；
- (3) 凡事要有选择，不停地尝试新鲜事物，深知自我娱乐之道；
- (4) 多才多艺，兴趣广泛，害怕重复、沉闷，要有变化和新鲜感；
- (5) 不喜欢承受压力，不轻易下承诺；
- (6) 没有阶级观念，忽视权威，认为领导和下属没有差别；
- (7) 不断地追求刺激的经验，过程很重要，结果不重要；
- (8) 精力充沛，贪食、惰性、不知足，及时行乐、自我为中心很少顾及他人感受。

8号性格：领袖型

性格特质：

- (1) 别人喜欢与否不是很重要，重要的是别人的尊重和敬畏；
- (2) 团体作战，喜欢带领团队并且共进退，喜欢有很多人追随；
- (3) 依赖自己的力量和实力，不靠他人；对人防卫性强，不让人接近，强化外壳，防止受伤；
- (4) 保护“自己的人”，不愿与弱者为伍；
- (5) 觉得主持公义是自己的责任；
- (6) 要控制大局，霸道，喜欢斗争，喜欢做大事；
- (7) 不介意对抗、冲突、声音大；

(8) 斗争哲学：衡量双方实力，作出对策，强势则上，力弱则待机而行；

(9) 做人处事直截了当，遇到问题立刻解决；

(10) 感觉迟钝，忽略他人的感受。

9号性格：和平型

性格特点：

(1) 重视人际和谐，息事宁人，退一步海阔天空，谁也不得罪；也不轻易给别人建议；

(2) 犹豫不决，不爱做决定，别人说什么他都说好；总觉得每件事情都有其优点，也认为事情自有其出路；

(3) 为人被动，自我意识比较弱，生活的润滑剂，聆听者，常常将专注力放在别人的身上；

(4) 优先次序排列不清晰，会先处理紧急但非最重要的事情；

(5) 不坚持己见，很难拒绝别人，是“好好先生”；

(6) 容易分散注意力，灵魂出窍；

(7) 有颇强烈的宿命论，因此一切听天由命；遇到问题逃避，越老脾气越坏；

(8) 坚持正确观点时，遇到阻力容易放弃，欠缺客观。



心理拓展

一、有趣的性格心理测试

卡耐基经典性格测试，测试导语：人的性格是每个人所独具的心理特征，他就像是你的影子一样每时每刻都能映射出你的模样。现代心理学家常常将性格划分为不同的类型，最经典的就是内向与外向、稳定与不稳定。下面是一个简单的性格测验，可以帮助你初步了解自己。请根据自己的情况，把符合你的想法标记出来。

1. 你何时感觉最好？

A. 早晨 B. 下午及傍晚 C. 夜里

2. 你最后一次做一些体贴他人的行为是在

A. 我都不记得了 B. 过去的几个月内 C. 过去的几个星期之内

D. 过去的几天之内

3. 如果随时可以洗澡,你愿意选择:
- A. 吃完晚饭后 B. 吃晚饭前 C. 看完电视后
D. 上床前 E. 没有特定时间
4. 你的走路习惯
- A. 大步快走 B. 小步快走 C. 不快,仰着头面对着世界
D. 不快,低着头 E. 很慢
5. 和人说话时,你通常的姿势
- A. 手臂交叠站着 B. 双手紧握 C. 一只手或两只放在臀部
D. 碰着或推着与你说话的人
E. 玩着你的耳朵,摸着你的下巴或用手整理头发
6. 坐着休息时,你通常的姿态是:
- A. 两膝盖并拢 B. 两腿交叉 C. 两腿伸直
D. 一腿蜷在身下
7. 碰到令你发笑的事件,你的反应是
- A. 一边欣赏一边大笑 B. 笑着,但不大声 C. 轻声咯咯地笑
D. 羞怯地微笑
8. 当你进入一个派对或社交场合时,你会
- A. 很大声地入场以引起注意 B. 安静地入场,找你认识的人
C. 非常安静地入场,尽量保持不被注意
9. 当你非常专心工作时,有人打断你,你会
- A 欢迎他 B. 感到非常愤怒 C. 在上述两极端之间
10. 下列颜色中,你最喜欢那一种颜色
- A. 红色或者橘色 B. 黑色 C. 黄色或者浅蓝色
D. 绿色 E. 深蓝色或者紫色 F. 白色 G. 棕色或者灰色
11. 你是否符合下面的情况:第一次跟某人见面时,你用不了多久就会告诉他(她)很多关于自己的事情
- A 完全不符合 B. 基本不符合 C. 不确定
D. 基本符合 E. 完全符合
12. 你经常需要有人告诉你:“嘿,你干的真棒!”然后你才会感到自己工作做得很好
- A 完全不同意 B. 不同意 C. 不确定
D. 同意 E. 完全同意

13. 在需要用身体动作和言语来表达情感的场合,你感到自在吗?

A 很不自在 B. 有时候自在,有时候不 C. 很自在

14. 临入睡的前几分钟,你在床上的姿势是

A 仰躺,伸直 B. 仰卧,伸直 C. 侧躺,微卷

D. 头睡在一只手臂上 E. 被子盖过头

15. 你经常梦到自己在做什么

A 落下 B. 打架或挣扎 C. 找东西或人

D. 飞或飘落 E. 你平常不做梦 F. 你梦的都是愉快的

请根据下面的计分规则,计算自己的测试得分

1. A2 B4 C6

2. A1 B2 C4 D6

3. A6 B5 C2 D3 E1

4. A6 B4 C7 D2 E1

5. A4 B2 C5 D7 E6

6. A4 B6 C2 D1

7. A6 B4 C3 D5

8. A6 B4 C2

9. A6 B2 C4

10. A6 B7 C5 D4 E3 F2 G1

11. A1 B2 C3 D5 E7

12. A1 B2 C3 D5 E7

13. A1 B3 C6

14. A7 B6 C4 D2 E1

15. A4 B2 C3 D5 E6 F1

如果你的得分小于30分,则说明你的性格偏内向且稳定。在大多数社交场合里,你的表现都是沉默寡言,甚至有些含羞。低调、放松的生活对你来说很重要。你只有少数亲密的朋友。你要经过很长一段时间才能和别人建立起比较亲近的关系,你的情绪非常稳定,精神世界十分统一。只有大的挫折才会让你沮丧,但是你很快就能恢复过来。

如果你的得分在30~50分之间,则说明你的性格偏内向、不稳定。在朋友聚会中,虽然你不是灵魂人物,但是你总是会参与这类活动。你是一个明智、谨慎、注重时效的人,虽然不容易很快和别人成为朋友,却是一个对朋友非常忠诚

的人，同时要求朋友对你也忠诚。你性情平和，遇事比较沉稳，一般能够控制自己的冲动和不良情绪，在有压力的环境中能够胜任工作。有时候你也会情绪低落或者烦躁，但是很容易就能恢复过来。

如果你的得分在 50~70 之间，则说明你的性格偏外向且稳定。你的性格开朗，待人友善，不管是陌生人还是朋友都会受到你的吸引。你亲切、和蔼、体贴、宽容，是一个永远会使人高兴，乐于助人的人。你经常是群众注意力的焦点，但你是一个足够平衡的人，不至于因此而昏了头，因此是一个很稳重且值得信赖的人。

如果你的得分在 70 分以上，则说明你的性格偏外向、不稳定。你性格直爽、乐观、主动，但是心里憋不住气，所以很容易冲动生气。有时候总会把自身利益放在第一位，其他人都要排在后头。一般来说，你觉得人们不可信，而且你觉得人人都是这样的。

二、你最重要——价值大拍卖

活动目的：了解自己的价值观

活动内容：魔术商店，价值拍卖会，分享时刻。

理论分析：价值观是个人对于周围的客观事物的意义、重要性的总评价和总看法。价值观事实上与首先发展是有密切关联的。对于成长中的青少年而言，价值观的形成、建立与发展颇为重要，有了良好的价值观基础，将有助于其进入成人社会。

价值澄清法，是被普遍用来协助青少年发展正向价值的方法。这种方法并不是用说教的方式来告诉学生方法，而是在活动中协助大学生了解自己的价值，并由评价建立正向的价值观念。价值澄清法强调价值形成的过程有 7 个指标：

- (1) 自由地选择。
- (2) 从各种可能的选择中抉择。
- (3) 对每一个可能的选择效果充分考虑之后再选择。
- (4) 珍视与喜爱所作的选择。
- (5) 肯定所作的选择，并愿意公开。
- (6) 为选择采取行动。
- (7) 付诸行动，以成为生活的一部分。

“价值大拍卖”，让大学生具体地运用纸币去选取自己所重视的价值。从竞标过程中，学生可以自由地选择付出多少代价去得到某项价值。从活动中可以

看出每位成员所重视的价值不同，同时反映出价值观的多元性与个体差异。

活动方式：游戏活动法

活动过程

（一）魔术商店

1. 辅导教师请学生闭上眼睛，找一个最舒服的姿势。

2. 让学生想象自己平常逛街的景象，然后突然发现一间很奇妙的商店，走进后发现，原来是一位长相奇特的老先生开的店！这间店里有各式各样你所想要的东西。然后，你看到了一样你觉得全世界最有价值的东西，那个东西是什么呢？这个时候，你非常想买下来，可是店长说那是非卖品，除非你愿意用你所拥有的最珍贵的东西来交换，而你所拥有的最珍贵的东西又是什么呢？你愿意跟店长交换吗？

3. 辅导教师请学生睁开眼睛回想刚才的内容。你觉得最有价值的东西与你拥有的最珍贵的东西是什么？你是愿意还是不愿意交换？每个人的答案应该都不太一样，表明每个人所重视的价值也都不同。

（二）价值拍卖会

1. 辅导教师告诉学生现在商店在进行大拍卖，要进行一个名为“价值拍卖会”的活动。

2. 发给学生价值拍卖表与 100 万元的纸钞，并告诉学生你现在拥有 100 万元，可以竞标你所想要的价值，如果竞标成功，辅导教师会落槌表示拍卖完成。每项价值底价为 10000 元，每次跟从不得低于 10000 元，总价不得超过 100 万元，得标后，请依所出的价钱将纸钞放在团体中。

价值拍卖表

1—有机会公平对待所有人
2—有钱帮助全世界贫病者
3—各科成绩都满分
4—每一年都可以做自己想做的事
5—有机会知道重要问题的答案
6—有一颗可以使人说真话的药丸
7—可以成为世界级大富翁
8—可以当总统
9—拥有一位最要好的朋友

10—在世界上最美的地方有一栋房子
11—可以成为世界上最吸引人的人
12—可以健康地活到 100 岁
13—有一座藏有你喜爱的书的图书馆
14—能使世界上的人对待他人正如个人所希望的方式
15—有 100 万元给世界上最需要的人
16—可成为你希望的那一科目中最好的学生
17—可以只有享乐，不需做事
18—可以做全世界最聪明的人
19—可以完全自主
20—有一屋子的钱
21—可以当 50 万人的老板
22—被世上每个人喜爱
23—拥有可以出席全世界各种音乐会与舞蹈表演的门票
24—拥有各种全新的衣服与发型
25—有颗药丸可以解决所有你担心的事
26—有一部能回答你所有问题的计算机
27—有机会能与你所尊敬的神仙共处

3. 辅导教师先让学生填写预算价格，再主持拍卖活动，并做拍卖记录。

4. 拍卖结束后，辅导教师引发讨论：

(1) 每个人最重视的价值是什么？

(2) 哪些价值是团体中大家普遍都想要的？

(3) 是否每个人都买到了自己想要的价值？买到自己想要的价值的感觉是什么？

5. 辅导教师发下价值清单表，请学生对照自己所重视的价值属于哪一项，以发现自己所拥有的独特的价值观。这些价值观不仅会影响我们的想法，也会影响我们的生活。

(三) 分享时刻

1. 全班学生分享。

2. 辅导教师总结。



课后作业

1. 什么是人格？人格的特征有哪些？
2. 简述人格的结构？
3. 人格形成的影响因素有哪些？
4. 健康人格的内涵和标准是什么？
5. 大学生常见的人格问题都有哪些？
6. 结合自身实际，谈一谈大学生怎么去塑造自己健康人格？

第五章 大学生的 情绪管理

情境导入

小王，男，22岁，大专学历，机械制造专业。曾就职于某国营企业的产品质量管理员岗位。工作3个月后，因为一次未对产品质量严格把关，而受到质检部门领导的批评，当月奖金也被予以一定比例的扣除。小王觉得自己很委屈，也很愤怒。工作上勤勤恳恳，肯学肯做，积极努力，为什么只因一次小小的差错就扣除自己的奖金？一怒之下，小王就辞职了。

小王辞职的情况在职场新人当中比较常见。他们行事较冲动，受不得“委屈”，觉得自己不被别人理解，甚至对上司稍严厉一些的措辞也无法接受。这种心理状态其实是自我情绪调节失衡，自我掌控、自我排解不成熟的典型表现，所反映出的是青年人情绪管理能力的欠缺。那么，怎样控制自我情绪，培养良好的情绪管理能力呢？

情绪、情感在一个人的精神生活中占有重要地位，是一个人心理健康与否的重要窗口。大学生的心理健康在很大程度上依赖于情绪情感是否健康，大学生心理素质的高低取决于情感智商的高低。健康、愉快的情绪情感是大学生幸福生活、安心学习、健康成长的前提；而沮丧、悲伤的情绪情感不仅会降低大学生学习的积极性和效率，消磨其意志，影响其生活的热情，而且会严重影响到大学生的成才。因此，了解情绪情感发生的原理，学习情绪情感识别与调节的知识，掌握消除不良情绪情感的方法，对于提高大学生的心理素质，促进大学生的健康成长具有重要的意义和作用。

第一节 情绪情感概述

情绪、情感是个体心理活动的重要组成部分，它渗透于每个人的各种活动之中。喜、怒、哀、乐、悲、恐等乃人之常情，人人都有过体验。可以说，每个人的日常活动都是在某种特定的情绪、情感背景下展开的，一定的情绪、情感活动总是伴随着我们的日常活动而发生的。

一、情绪情感的概念

情绪、情感都是人对客观事物的态度的体验，是人的需要获得满足与否的反映。需要是人的情绪、情感产生的根源和基础。当客观事物能够满足人的需要时，就会使人产生积极的情绪、情感体验，如考试取得好成绩会兴高采烈，得到心仪已久的恋人的一笑会心情舒畅、兴奋不已；反之，当客观事物不能满足人的需要时，就会使人产生消极的情绪、情感体验，如亲人逝去会悲痛欲绝，恋人“飞走了”会悲观失望等。人的需要是多种多样的，既有生理需要又有社会需要，既有物质需要又有精神需要，涉及方方面面，因而就会产生复杂多样的情绪、情感体验。

情绪、情感同其他心理现象一样，也是人脑对客观事物的一种反映，它是一种对外界刺激带有特殊色彩的主观态度和体验，并与人的需要是否得到满足密切相关。人的生理需要是否得到满足而产生的体验形式称为情绪；人的社会性需要是否得到满足而产生的体验形式称为情感。

情绪和情感有密切的联系。一方面，情绪是情感的基础，情感离不开情绪。这是因为情感是在情绪不断稳定化的基础上发展形成的，又是通过情绪的形式表达出来的。如“不打不相识”“不是冤家不聚头”等说的就是人们相互之间的关系由陌生到熟悉进而产生感情的过程。另一方面，情绪离不开情感。情绪是情感的具体体现。情感的深度决定着情绪表现的强弱程度，情感的性质决定了情绪在一定情境下的表现形式。在情绪的发生过程中，往往深含着情感因素。所谓的“仇人相见分外眼红”“爱之深恨之切”说的就是这个道理。正是因为情绪情感

的不可分割性，人们时常把情绪和情感通用。

情绪和情感又有一定的区别。

首先，情绪是原始的，是更多地与生理需要满足与否相联系的心理活动。而情感是一种比较高级复杂的心理活动，一般与人的社会需要和精神需要相联系，如爱、恨、荣誉感、责任感等。人在饥饿时吃到食物就很高兴，这是一种情绪，但不能由此说他产生了热爱食物的情感。情绪是人和动物（尤其是高等动物）所共有的；情感却是人类所特有的心理活动，它是在人类社会的发展过程中产生的，具有一定的社会历史性。例如，民族自豪感是与对本民族的爱相伴而产生的社会性情感。

其次，在人类个体发展中，情绪发展在先，情感体验在后，如婴儿出生不久就产生了对身体舒适状态作出反应的“爱”的情绪，而对母亲的依恋与爱的情感是在不断受到爱抚关怀的过程中，愉快的情绪体验持久而稳定下来，从而逐渐培养起来的。

再次，情绪是短暂的、冲动的、不稳定的心理体验，有较大的情境性。一旦情境发生变化，情绪也会发生相应的改变。而情感是较为稳定的、深刻的、持久的心理体验，是构成个性或道德品质中稳定的成分。

最后，情绪有较明显的外部表现，常常表现在面部、身体动作和言语方面。如一个人高兴时眉飞色舞，手舞足蹈；愤怒时咬牙切齿，捶胸顿足；悲伤时目光呆滞，唉声叹气等。而情感有时也会以外显的方式表露出来，如神舟5号载人航天飞行成功后，全世界的中国人都激动万分，强烈的民族自豪感情不自禁地洋溢在脸上，但情感多以内在体验的形式存在，比较含蓄、内隐。

二、情绪情感的作用

情绪、情感作为一种独特的心理体验，与人的认知、行为密不可分，三者之间就如同等边三角形的三个角，三者必须配合而非抗衡，才能使个人身心处在平衡的状态。亚里士多德曾说：“问题不在情绪本身，而是情绪本身及其表现方法是否适当。”日常生活中说的“别闹情绪”就是对“情绪化行为”的一种纠正；然而，人非草木，孰能无情，若是无情，人们的生活将暗淡无光。正是源于人的喜怒哀乐、爱恨情仇、荣辱得失、惊惧悲痛等，才使得人们的生活丰富多彩。可见，情绪、情感已渗透到人们的一切生活中并有着重要的作用。

（一）情绪、情感引起人的生理和心理反应，是人适应生存的心理工具

当我们体验某种情绪、情感时，自然就会产生诸如心跳加快、呼吸急促、血管收缩或扩张、肌肉紧绷、内分泌的变化等生理反应，亦会产生愉快、平和、不安、紧张、害怕、厌恶、憎恨、嫉妒等心理反应。由于生理、心理反应与情绪、情感密切相关，当人遇到危险情况时，马上会有紧张害怕的感觉，同时心跳加快、呼吸急促、分泌肾上腺素……随之采取应对措施（行为），或积极应对，或消极规避，以保护自己，避开危险。例如遇到歹徒时，有人变得力大无穷，可以独自制服歹徒；也有人变得身手矫健，赶快逃离危险情境。所以情绪、情感可以让人正确知觉外在情境的危险，因而产生适当的助力，帮助人适应，以求生存。

同时，良好的情绪、情感能增强机体活力，从而提高免疫力，并减少神经系统、消化系统等机体疾病，如“人逢喜事精神爽”“笑一笑，十年少”等；不良的情绪、情感会使人的整个心理活动失去平衡，造成生理机制的紊乱，免疫力下降，从而导致各种身体疾病，如焦虑症、抑郁症、神经衰弱症和精神病等，严重的还可导致脑血栓或心肌梗塞，以至危及生命。

现代文明社会中，情绪、情感的适应功能有了很大的变化，如人们相互之间用微笑向对方表示友好，即“投之以桃，报之以李”，通过移情和同情来维护人际联结，掩盖粗鲁的行为举止，强抑怒火等，这样，情绪、情感就起着促进社会亲和力的作用。但是，应该看到，任何人对社会上的人和事都会有不同的情绪和情感，客观上存在着情绪、情感差异，甚至情绪、情感对立，从而产生对感情联结的破坏。因此，情绪、情感的发生，时刻提醒个人和社会去了解自身或他人的处境和状态，以求得良好的适应。

（二）情绪、情感是人的心理活动和行为的发动机

情绪、情感与认知、行为构成一个动态的有机系统，它能够驱策有机体发生反应、采取行动。情绪、情感的这一发动机功能既体现在人的心理活动中，又体现在人的行为上。情绪、情感是人意识的一部分，对人的心理活动起着组织者的作用。一般说来，积极的情绪、情感起着协调、组织的作用，如良好的情绪、情感能使人思维敏捷，视野开阔，更容易回忆起那些带有愉快情绪、情感色彩的材料；消极的情绪、情感起着破坏、瓦解或阻断的作用，如情绪、情感低沉或郁闷时，会使人思维迟钝，注意力分散，而突然出现的强烈情绪、情感则会骤然阻断正在进行的思维活动。情绪、情感作为人行为的发动机可以通过“兴趣”和

“好奇心”明显地表现出来。我们知道，促使人去认识事物的是兴趣和好奇心，兴趣和好奇心是认识活动的动机，导致注意的选择和集中，支配认知的方向和思维的加工，从而支配着对新事物的探索。可以这样认为，一方面，情绪、情感刺激个体采取行动，以因应周边情境，获得自我心理满足。如，因为羡慕某某同学人缘好，于是就去观察他受欢迎的原因，并且学习其优点，让自己也变得更受欢迎；但当羡慕转变成嫉妒时，你就会开始到处说那同学的坏话，制造谣言，想尽办法让大家讨厌他。另一方面，人的行为常常被当时的情绪、情感所支配。当人处在积极、乐观的情绪、情感状态时，倾向于注意事物美好的一面，态度和蔼，乐于助人，并敢于承担责任，而消极的情绪、情感状态则使人产生悲观意识，失去希望与耐心，烦躁不安，容易产生攻击性。

（三）情绪、情感是人际关系的调节器

情绪、情感可以是人与人之间相处的润滑剂，也可以是破坏人际关系的致命“杀手”，就像“水能载舟亦能覆舟”的道理一样。个人烦闷悲伤等负向情绪、情感如果转移到身边的家人、朋友、同学、同事时，一方面可能会影响人际间的互动品质，危害关系；另一方面，个人可能被情绪、情感牵着鼻子走，理智完全被淹没，不幸时则出现暴力或是虐待的状况。情绪、情感之于人际关系一如环环相扣，个人的情绪、情感连带会影响整体关系。我们常听到的一个笑话恰好可以作为此情形下最好的注脚：爸爸被单位领导批评，心情忧郁，闷闷不乐，回到家发现小孩把书房搞得一团糟，于是大发雷霆，小孩觉得自己很倒霉，心情也不好，便走出门，恰巧邻居的小狗经过，就故意狠踢它一脚，吓得小狗惊慌逃跑，追得地上的麻雀叽叽喳喳飞上天。在人际交流中，情绪、情感通过自己独特的无语通讯手段，即由面部肌肉运动模式、声调（褒贬的语气）和身体姿态变化所构成的表情（此时无声胜有声）来实现信息传递和人际间的互相了解，达到表明态度，维持或疏远感情连接的目的。如商家为扩大销售，实现利润，对售货员提出“微笑露一点，嘴巴甜一点，说话轻一点，脾气小一点，度量多一点，理由少一点，脑筋活一点，行动快一点，效率高一点”的要求，建立商家与顾客感情的连接，以达到目的。

总之，情绪、情感的功能向我们揭示，情绪、情感既服务于人的基本的生存适应需要，又服务于人类社会群体生活的需要。人们每时每刻产生的情绪、情感行为，都是自然环境和社会环境与人相互影响、相互作用的结果。

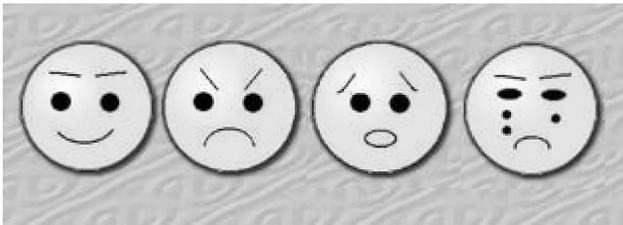
三、情绪情感的分类

由于情绪（情感）的存在方式多种多样，强度变化千差万别，情绪、情感的内容极其庞杂，有时一个人的情绪和情感体验并不只是反应某一种情感，而往往是各种情绪和情感综合的结果。既有情绪又有情感，既有一般情感又有高级情感。所以对情绪（情感）作严格的分类是很困难的。但是，为了科学地认识事物，也为了叙述的方便，我们有必要将情绪和情感作适当的分类。

（一）情绪的分类

1. 人类的基本情绪

一般认为，快乐、愤怒、恐惧和悲哀是4种最基本的情绪。这些情绪与人的基本需要相联系，是不学而能为，通常还具有高度的紧张性。



4种基本情绪

（1）快乐。

快乐是个人目的达到，紧张解除后的情绪体验。如经过积极准备，考取了大学后常常会有快乐的情绪。快乐的程度和紧张程度取决于目的重要程度和目的达到的意外程度，如果追求的目的非常重要，并且目的的达到带有突然性也会引起异常的欢乐，否则只能引起微小的满意，一般把程度分为：满意、愉快、异常的欢乐、狂喜。

（2）愤怒。

愤怒是个人目的不能达到或一再受到妨碍从而逐渐积累起紧张而产生的情绪。如幼儿的目的性行动受到阻挠或威胁时，就能引起愤怒情绪。挫折不一定引起人的愤怒，但他认为阻挠是不合理，甚至是恶意的时，则最容易引起愤怒，人在愤怒时有时会引起对阻挠的进攻。一般把愤怒的程度分为：轻微的不满、生气、愠、怒、大怒、暴怒。

(3) 恐惧。

恐惧是个人企图摆脱、逃避某种情景而又无能为力时所产生的情绪。恐惧与快乐、愤怒不同，快乐和愤怒都是会使个体接近的情绪。恐惧是一种会使个体企图摆脱危险的逃避的情绪。如，在遇到地震，人们无力对付时，往往会恐惧万分。引起恐惧的关键因素是人缺乏处理可怕情境的力量。此外，熟悉的环境发生了意想不到的变化也会引起人的恐惧情绪。

(4) 悲哀。

悲哀是个人在失去所盼望的、所追求的东西或有价值的东西时所引起的情绪，如考试失败由悲哀所带来的紧张释放产生哭泣，哭泣一般不超过 15 分钟，在这段时间内完全可以减轻过度的紧张。哭泣之后会使人精力衰竭，甚至会神志不清，最后使人感到轻松。悲哀的程度取决于失去事物的价值，失去的东西价值越大，引起的悲哀也越强烈；失去的东西价值越小，引起的悲哀也越微弱。一般把悲哀的程度分为：遗憾、失望、难过、悲伤、悲痛。痛苦是最普遍的消极情绪。它一般是与悲哀同步发生的，悲哀似乎是痛苦的表现形式。

2. 情绪的基本状态

情绪分为心境、感染、激情、应激和热情五种类型，但从情绪的性质、强度和紧张度来看，任何情绪都具有感染性，热情也蕴含在激情和应激中。因此，这里只论述情绪状态的心境、激情和应激三种类型。

(1) 心境。

心境是指一种比较微弱、持久、具有感染性的情绪状态。作为一种情绪体验，它比较微弱，所以一开始往往不易觉察，但因为它具有持久性，可持续一小时、一天、一月甚至一年或几年，所以它又是人情绪的“晴雨表”，或喜或悲、或乐或忧的情绪都写在了脸上。同时，人要是带上了这种“有情眼镜”，人对事物的认识、看法和评价都会因“情”而变，正如古语所说：“忧者见之而忧，喜者见之而喜。”引起心境的原因是多种多样的。

首先，人的心境受生理的影响，一个人的年龄、健康状况都会对人的心境产生影响。人们常说的“儿童天真幼稚，少年多愁善感，壮年稳健持重，老年知天命耳顺不逾矩”等心境就是随着人年龄的改变而变化的。同时，健康状况也影响人的心境，强壮俊美的身体总是使人精神愉快，病态的身躯总使人沮丧；反之，人的心境也会影响健康，好的心境有利于健康，恶劣的心境损害健康，如三国时期的司马懿屡败屡战而最终事遂心愿，周瑜英姿勃发却受气早亡。

其次，人的心境受社会环境的影响。社会的发展程度、自由度、工作竞争压

力、人际关系和事业成败等都会使人产生不同的心境。

最后，人的心境受自然环境的影响。秋高气爽、阳光明媚、鸟语花香等一般都会使人产生愉悦之感，而冰霜冻雨、阴霾笼罩、万木萧索等一般都会使人产生压抑之感。但这也不是绝对的，人的心境有时会游离于自然环境之外甚至使自然环境对人的影响随着人的心境变化而改变，“感时花溅泪，恨别鸟惊心”就是如此。此外，过去的片断回忆，无意的浮想有时也会导致与之相联系的心境的重现。

心境对人的生活有很大的影响。积极、良好的心境使人振奋乐观，朝气蓬勃，有助于积极性的发挥、提高工作效率和克服困难；消极、不良的心境使人感到颓废、悲观、消沉和烦闷，容易被激怒，遇到困难也难以克服，不利于学习和工作的顺利进行。因此，我们应该学会把握自己的心境，使自己经常处于良好的心境中。

(2) 激情。

激情是一种突然爆发出来的、持续时间短暂而又极为强烈的一种失控的情绪状态。例如狂喜、惊恐、愤怒、绝望等都属于这种状态。人处于激情状态时有明显的生理变化和外部行为反应。生理变化如心率加快、呼吸急促或暂停、血压升高等。外部行为如手舞足蹈、横眉怒目、全身颤抖、哭泣、晕厥等。这些既是对激情的表现，同时又是对激情的一种宣泄，因为激情带有巨大的心理能量，如果得不到适当的宣泄，就会对人的身心造成伤害。有时，过分强烈的激情会对不堪负荷的个人造成直接的伤害，如有人在狂喜、狂怒、惊恐的时候会心跳骤停，甚至死亡。

激情通常是由强烈的欲望和明显的刺激引起的。生活中的重大事件，对立意向的冲突或过度的抑制都容易引起激情。激情的产生也与机体状态有关。例如，处于疾病折磨下的人极易爆发歇斯底里。此外，激情与心境也有密切的联系。例如，烦躁的心境容易导致暴怒，而过于悲痛之后常残留着长久的忧伤。

激情有很明显的外部表现，它笼罩着整个人。当人处在激情状态时，意识的领域变得狭窄，理智作用下降，容易做出轻率、鲁莽的行动，导致不良的后果，例如，初起时的不同意见之间的争论，因激情爆发，就很可能演变为人身攻击，进而造成人身伤害。因此对于不良的激情需要动员意志力，有意识地控制自己，转移注意力，以冲淡激情爆发的程度。但激情在一定条件下也有积极的作用，它可以成为动员人积极地投入行动的巨大动力，在这种场合，过分地抑制激情是完全不必要的。从个性培养的观点来看，也是不利的。如成功的欣喜若狂对人有进

一步的鼓舞作用。

(3) 应激。

应激是指由紧张刺激引起的、伴有躯体机能以及心理活动改变的一种身心紧张状态。在突如其来的或十分危险的情况下，必须迅速地、几乎没有选择余地地做出决定的时刻，容易出现应激状态。例如司机在驾驶过程中出现危险情景的时刻，人们在遇到巨大的自然灾害的时刻，这时需要人迅速地判断情况，在一瞬间做出决定，利用过去的经验，调动自己全部的心理能力和身体能量去对付当前的困境，最终达到缓解或解除突发事件的目的。这种复杂的生理和心理反应就属于应激状态。

在应激状态下，人会产生一系列的生理和心理反应。应激的生理反应涉及个体生理上的6个系统：神经、呼吸、内分泌、免疫、心血管和消化系统。身体的应激反应是在大脑的控制和支配下进行的。大脑和身体通过3条重要的通路或联络系统实现沟通，被称为“应激反应的脑—体通路”。第一条通路是躯体神经系统，借此大脑控制着骨骼肌的紧张水平和活动；第二条通路是植物神经系统，借此控制和调节内脏器官的活动；第三条通路是内分泌系统。内分泌系统包括一系列腺体，分泌各种激素；激素进入血流后被传送到身体的特定器官，调节着它们的生理活动。在应激反应中，肾上腺的激素起特别关键的调节作用。应激的心理反应从性质上可分成两大类。一类是积极的，它包括适度的情绪唤起、注意力的集中、动机的调整及思维活动的活化等。这些心理反应有助于维持应激期间的心理平衡，准确地评定应激源的性质，做出合理的判断与决定，选择合适的应对策略。另一类是消极的、人难以应付的应激源，包括过度的焦虑或紧张、情绪过于激动、攻击、逃跑和退缩等。

引起应激反应的应激源是十分广泛的。大致可以分为4类。第一类是生理性的，如疾病、生理缺陷等；第二类是心理性的，如心理冲突、恐慌症、害羞症等；第三类是客观社会环境性的，如：战争、动乱、亲人死亡、生活方式变化、升学、考试、下岗、失恋等；第四类是客观自然环境性的，如：灾害、高温、噪声、辐射等。一种刺激物能否成为应激源，除了它本身的性质和特点外，还取决于个体的适应和应付能力以及个体对这两者关系的认识估价。因此，当一个人处于应激状态时，应当积极寻找恰当的应对策略，实现心理平衡，达到心理健康。

(二) 情感的分类

情感是人类特有的与人的社会和精神需要相联系的心理体验和价值倾向，它

反映着人们的社会关系和生活状况，具有明显的历史性。情感的种类很多，根据情感的性质和内容不同，可将其分为一般情感和高级情感。

1. 一般情感

一般情感分为爱、恨、惧、乐、疏五种，是个人内心的一种较强烈的情感体验，它以个人对他人或物的情感依赖度和联结度为标准。对他人或物的情感产生依恋并与其联结紧密的情感可称之为“爱”，反之，则为“恨”。如一对恋人起初情意缠绵，山盟海誓，后因第三者介入，引起一方变心，导致反目成仇，也就是所谓的“爱之深恨之切”。“惧”是一种害怕的心理体验，排斥与他人或事物建立情感依赖和联结，或对已有的情感依赖和联结产生恐惧。反之，内心对与他人或物之间建立的情感依赖和联结有一种愉快感和兴奋感并趋附之，则为“乐”。如人都惧怕蛇，却乐于把猫当做宠物豢养；学生乐于学知识，却害怕考试。“疏”是指未与他人或物产生情感依赖和联结的情感状态，表现为不认识、不了解、陌生、心存芥蒂等。例如，一个学校有很多学生，你可能只与本班的学生产生情感依赖和联结，从而形成班集体荣誉感，而对其他班的学生却很生疏。就是在一个班内，你也可能只与少数几个同学有更强的情感依赖和联结，而对班上其他同学却比较生疏。

2. 高级情感

高级情感是人的一种持久和强烈的社会和精神需要，它渗透于人类社会生活的各个领域，对人的社会性行为有一定的影响。常见的高级情感有道德感、理智感和美感。

(1) 道德感。

道德感是关于人的举止、行为、思想、意图是否符合社会道德行为标准和客观的社会价值而产生的情绪体验，是由对那些能满足人的社会道德行为准则的需要而产生的情感体验。热爱祖国，对自己的祖国的自豪感和尊严感，对于阶级的和民族的敌人的仇恨，都是重要的道德感。对见义勇为行为的称赞，对自私自利行为的谴责，对他人不幸的同情，对自己过失行为的自责等等，也都属于道德感。

道德感是一种比较复杂的高级情感，这种情感总和人们的道德观念，价值观念，以及道德评价观（如正义与非正义、善与恶、美与丑、诚实与虚伪、公正与偏私）相联系。不同的社会制度有不同的道德观、价值观以及道德评价观，因此具有不同的道德感；同一社会制度下，由于人们所处的社会阶层不同、文化水平差异、宗教信仰不同，人们的道德感也会有所不同。但总的说来，道德感可分为

爱国感、正义感、责任感、羞耻感、友谊感和同情感。

道德感是一个人的性格中的核心部分，对完善人格、塑造灵魂具有重要的作用。因此，大学生应该站在时代和社会的前列，努力学习科学文化，同时培养自己高尚的道德感。

(2) 理智感。

理智感是人在认知活动过程中所产生的情感体验。它与人的求知欲、认识兴趣、解决问题的需要等的满足相联系。

人在认识过程中，当有新的发现时会产生愉快或喜悦的情感；在突然遇到与某种规律相矛盾的事实时会产生疑惑或惊讶的情感；在不能做出判断、犹豫不决时会产生疑惑的情感；在下了判断而又感受到论据不充分时会产生不安的情感。因此，理智感受大致可分为求知感、好奇心、紧张感、怀疑感、惊讶感、喜悦和犹豫等。

理智感是在认识活动过程中产生和发展起来的，它反过来又推动着人的认识的进一步深化，成为认识世界和改造世界的一种动力。列宁说：“没有‘人的情感’，就从来没有也不可能有人对真理的追求。”当一项科学活动和深刻的理智感相联系时，往往会在科学上做出应有的成就。因此，努力培养大学生的理智感具有重要的意义。

(3) 美感。

美感是审美主体在欣赏艺术作品、社会上的和谐现象和自然景物等审美对象时在内心所产生的崇高、伟大、庄严、优美等情感体验。美感的成分非常复杂，但从主观体验上看，它分为审美感和爱美感。

审美感是一种愉悦的体验。自然美使人心旷神怡，艺术美使人陶醉，积德行善使人快乐。

爱美感是一种倾向性的体验。这种体验表现为审美主体内心对美好事物的肯定、向往和迷恋，具有持久性并带有一定的价值取向。例如，人们总把天鹅与美好的事物联系在一起并因此对天鹅产生好感；反之，总把癞蛤蟆与丑陋的事物联系在一起，并因此对之产生强烈的厌恶感。

生活中不是缺少美而是缺少发现美的眼睛。因此，在美感中起主要作用的还是审美主体。不同的审美主体由于所处的社会文化环境不同、社会制度不同，对美的感受也是不同的。大学生正处于人一生中的“黄金时期”，确立崇高、伟大、庄严、优美等美感，对于大学生今后的事业成功具有重要意义。

四、情感智商

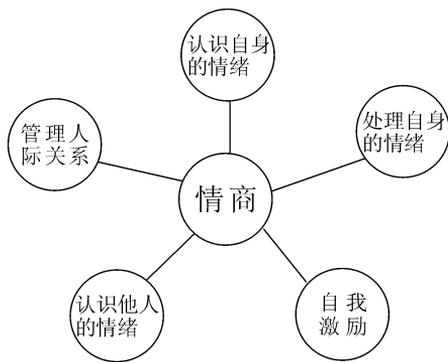
(一) 情商是什么

情商（EQ）又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。以往认为，一个人能否在一生中取得成就，智力水平是第一重要的，即智商越高，取得成就的可能性就越大。但现在心理学家们普遍认为，情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响作用，有时其作用甚至要超过智力水平。那么，到底什么是情商呢？

美国心理学家认为，情商包括以下几个方面的内容：一是认识自身的情绪。因为只有认识自己，才能成为自己生活的主宰。二是能妥善处理自己的情绪。即能调控自己。三是自我激励，它能够使人走出生命中的低潮，重新出发。四是认识他人的情绪。这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础。五是人际关系的管理。即领导和管理能力。

情商的水平不像智力水平那样可用测验分数较准确地表示出来，它只能根据个人的综合表现进行判断。心理学家们还认为，情商水平高的人具有如下的特点：社交能力强，外向而愉快，不易陷入恐惧或伤感，对事业较投入，为人正直，富于同情心，情感生活较丰富但不逾矩，无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。专家们还认为，一个人是否具有较高的情商，和童年时期的教育培养有着密切的关系。因此，培养情商应从小开始。

情商往往是决定命运的，情商是一种能力，情商是一种创造，情商又是一种技巧。既然是技巧就有规律可循，就能掌握，就能熟能生巧。只要我们多点勇气，多点机智，多点磨练，多点感情投资，我们也会像“情商高手”一样，营造一个有利于自己生存的宽松环境，建立一个属于自己的交际圈，创造一个更好发挥自己才能的空间。



情商的五个内容

（二）智商与情商的不同

智商（Intelligence Quotient 简写成 IQ）是用以表示智力水平的工具，也是测量智力水平常用的方法，智商的高低反映着智力水平的高低。情商（Emotional Quotient 简写成 EQ）是表示认识、控制和调节自身情感的能力。情商的高低反映着情感品质的差异。情商对于人的成功起着比智商更加重要的作用。智商和情商，都是人的重要的心理品质，都是事业成功的重要基础。它们的关系如何，是智商和情商研究中提出的一个重要的理论问题。正确认识这两种心理品质之间的差异和联系，有利于更好地认识人自身，有利于克服智力第一和智力唯一的错误倾向，有利于培养更健康、更优秀的人才。

首先，智商和情商反映着两种性质不同的心理品质。智商主要反映人的认知能力、思维能力、语言能力、观察能力、计算能力、律动的能力等。也就是说，它主要表现人的理性的能力。它可能是大脑皮层特别主要是主管抽象思维和分析思维的左半球大脑的功能。情商主要反映一个人感受、理解、运用、表达、控制和调节自己情感的能力，以及处理自己与他人之间的情感关系的能力。情感常常走在理智的前面。它是非理性的，其物质基础主要与脑干系统相联系。大脑额叶对情感有控制作用。

其次，智商和情商的形成基础有所不同。情商和智商虽然都与遗传因素、环境因素有关，但是，它们与遗传、环境因素的关系是有所区别的。智商与遗传因素的关系远大于社会环境因素。据英国《简明不列颠百科全书·智力商数》词条载：“根据调查结果，约 70% ~ 80% 智力差异源于遗传基因，20% ~ 30% 的智力差异系受到不同的环境影响所致。”情商的形成和发展，先天的因素也是存在的。例如，“人类的基本表情通见于全人类，具有跨文化的一致性。”美国心理学家艾克曼的研究表明，从未与外界接触过的新几内亚人能够正确地判断其他民族照片上的表情。但是，情感又有很大的文化差异。民俗学研究表明，不同的民族的情感表达方式有显著差异。儿童心理学研究表明，先天盲童由于社会交流的障碍导致的社会化程度的影响，其情感能力相对薄弱。人类学研究表明，原始人类的情感与文明人的情感有极大差异。他们易怒易喜，喜怒无常，自控能力很差。美国有的人类学研究者认为，人类童年时代的情感控制能力很弱，以今天的眼光看，很像是患有集体精神病。从近代史研究中也可以看到，人的情感容易受到社会环境的影响，人总是有着根深蒂固的从众心理。二战时代德国的社会情感，充分说明了这一点。

第三，智商和情商的作用不同。智商的作用主要在于更好地认识事物。智商高的人，思维品质优良，学习能力强，认识深度深，容易在某个专业领域做出杰出成就，成为某个领域的专家。调查表明，许多高智商的人成为专家、学者、教授、法官、律师、记者等，在自己的领域有较高造诣。情商主要与非理性因素有关，它影响着认识和实践活动的动力。它通过影响人的兴趣、意志、毅力，加强或弱化认识事物的驱动力。智商不高而情商较高的人，学习效率虽然不如高智商者，但是，有时能比高智商者学得更好，成就更大。因为锲而不舍的精神能够勤能补拙。另外，情商是自我和他人情感把握和调节的一种能力，因此，对人际关系的处理有较大关系。其作用与社会生活、人际关系、健康状况、婚姻状况有密切关联。情商低的人人际关系紧张，婚姻容易破裂，领导水平不高。而情商较高的人，通常有较健康的情绪，有较完满的婚姻和家庭，有良好的人际关系，容易成为某个部门的领导人，具有较高的领导管理能力。

（三）提高情商的八种方法

1. 学会划定恰当的心理界限，这对每个人都有好处

你也许自认为与他人界限不明是一件好事，这样一来大家能随心所欲地相处，而且相互之间也不用激烈地讨价还价。这听起来似乎有点道理，但它的不利之处在于，别人经常伤害了你的感情而你却不自知。其实仔细观察周遭你不难发现，界限能力差的人易于患上病态恐惧症，他们不会与侵犯者对抗，而更愿意向第三者倾诉。如果我们是那个侵犯了别人心理界限的人，发现事实的真相后，我们会感觉自己是个冷血的大笨蛋。同时我们也会感到受伤害，因为我们既为自己的过错而自责，又对一个第三者卷进来对我们评头论足而感到愤慨。界限清晰对大家都有好处。你必须明白什么是别人可以和不可以对你做的。当别人侵犯了你的心理界限，告诉他，以求得改正。如果总是划不清心理界限，那么你就需要提高自己的认知水平。

2. 找一个适合自己的方法，在感觉快要失去理智时使自己平静下来，从而使血液留在大脑里，做出理智的行动

美国人曾开玩笑地说：当遇到事情时，理智的孩子让血液进入大脑，能聪明地思考问题；野蛮的孩子让血液进入四肢，大脑空虚，疯狂冲动。是的，当血液充满大脑时，你头脑清醒，举止得当，反之，当血液都流向你的四肢和舌头的时候，你就会做蠢事，冲动暴躁，口不择言。事实上，科学实验证明，当我们在压力之下变得过度紧张时，血液的确会离开大脑皮层，于是我们就会举止失常。此

时，大脑中动物的本性起了主导作用，使我们像最原始的动物那样行事。要知道，在文明社会中，表现得像个原始动物会带来大麻烦。控制情绪爆发有很多策略，其中一个方法就是注意你的心律，它是衡量情绪的精确尺子。当你的心跳快至每分钟 100 次以上时，整顿一下情绪至关重要。在这种速率下，身体分泌出比平时多得多的肾上腺素。我们会失去理智，变成好斗的蟋蟀。当血液又开始涌向四肢时，你可以选用以下的方法来平静心情：（1）深呼吸，直至冷静下来。慢慢地、深深地吸气，让气充满整个肺部。把一只手放在腹部，确保你的呼吸方法正确。（2）自言自语。比如对自己说：“我正在冷静。”或者说：“一切都会过去的。”（3）有些人采用水疗法。洗个热水盆浴，可能会让你的怒气和焦虑随浴液的泡沫一起消失。（4）你也可以尝试美国心理学家唐纳·艾登的方法：想着不愉快的事，同时把你的指尖放在眉毛上方的额头上，大拇指按着太阳穴，深吸气。据艾登说，这样做只要几分钟，血液就会重回大脑皮层，你就能更冷静地思考了。

3. 想抱怨时，停一下先自问：“我是想继续忍受这看起来无法改变的情形呢，还是想改变它呢？”

对于没完没了的抱怨，我们称之为唠叨。抱怨会消耗精力而又不会有任何结果，对问题的解决毫无用处，又很少会使我们感到好受一点。几乎所有的人都发现，如果对有同情心的第三方倾诉委屈，而他会跟着一起生气的话，我们会感觉好受一些。有人对你说：“可怜的宝贝。”这对你来说是莫大的安慰，你的压力似乎减轻了，于是你又能重新面对原有的局面了，尽管事情没有任何改变。但是如果你不抱怨呢，你会感受到巨大的心理压力。压力有时并不是个坏东西，是的，它也许会让你感觉不舒服，但同时也是促使你进行改变的力量。一旦压力减轻，人就容易维持现状。然而，如果压力没有在抱怨中流失，它就会堆积起来，到达一个极限，迫使你采取行动变现状。因此，当你准备向一个同情你的朋友抱怨时，先自问一下：我是想减轻压力保持现状呢，还是想让压力持续下去促使我改变这一切呢？如果是前者，那就通过抱怨把压力赶走吧。每个人都有发牢骚的时候，它会让我们暂时好受一些。但如果情况确实需要改变的话，下定决心切实行动起来吧！

4. 扫除一切浪费精力的事物

什么是不利于我们提高情商的力量呢？答案就是一切浪费精力的事物。许多人的神经系统就像父亲的手一样长了厚厚的老茧。我们已经习惯于意识不到精力的消耗。精力是微妙的，但也可以体会到明显的变化，比如听到好消息时，肾上

腺素会激增，而听到坏消息时，会感到精疲力竭。我们通常不会留意精力细微地消耗，比如与一个消极的人相处、在桌上到处找一张纸等等。

你的生活中有哪些缓慢消耗精力的事情？我家的墙角堆着一小块地毯，每次看到它，我都会想可能有人会被它绊倒。这本不是什么大不了的问题，但它分散我的精力。这就是我们如何界定分散精力的事物——每次接触之后都会感到精力被分散了。有时和朋友相处也是如此——相互吸取和给予精力——但有些是精力的吸血鬼，他们只会吸取你的精力。这时有两个选择：一是正视这个问题，建立心理界限继续与他们谨慎交往；另一个是减少与这种人交往。的确，我们需要去除缓慢地浪费精力的东西，解脱出来以集中精力提高我们的情商。想加速——你可以选择减小阻力或增加推动力。试试我们提供的方法吧：（1）经常列出消耗你精力的事情。（2）系统地分析一下名单，并分成两部分：A. 可以有所作为的。B. 不可改变的。（3）逐一解决 A 单中的问题。比如对我来说，把钥匙挂在一个固定的钩子上，这样就不用到处找了。（4）再看一下 B 单中的问题，你是否有把握？有没有把其中一些移到 A 单加以解决的可能？（5）放弃 B 单中的问题。

5. 找一个生活中鲜活的榜样

我们都曾经历过学榜样的年代，那些榜样对于我们来说高尚而又疏远。于是我们学榜样的热忱在和榜样的距离中渐渐熄灭了，因为我们知道，自己也许一生都成不了大英雄。是的，你不能成为大英雄，但你可以成为一个快乐的常人。你身边有这样那样的出色人物吗，把他作为你的榜样吧！你可以想：他所能做的我也可以，但我们的风格迥异，我不可能以他的方式完成他所做的事。但我会模仿他做的一些事，以我的方式来完成。从他身上你总能看到从来没察觉到的自身潜能。在周围的人中找出你学习的榜样吧！他们虽比你聪明、所受教育更好、层次更高，比你更有毅力，但你会在追赶他们的过程中自然地提高自己的情商。

6. 与小孩相处

为人父母会教会你很多东西。当孩子尖叫“为什么不给我买？我恨你！”时，你不能绝望，不能暴怒，你需要理解他并接受他怨恨的现实。要知道，这是孩子所能给予你的最好的礼物，当然这种恨不要持续下去。养育孩子是一个双赢的结局。在养育孩子的过程中，孩子学会了如何与还不算成熟的年轻父母相处。作为父母的我们，则在抑制我们的需求来满足孩子的需求的过程中磨平了棱角。养育孩子会自动提高我们的情商，使我们成为更合格的父母。做为在校学生，不妨试试为朋友看孩子，与孩子相处可以真正地提高我们的情商。

7. 从难以相处的人身上学到东西

我们的周围有很多牢骚满腹、横行霸道、装腔作势的人，我们多么希望这些人从生活中消失，因为他们会让人生气和绝望，甚至发狂。为什么不能把这些人圈起来，买张飞机票，送到一个小岛上，在那里他们再也不会打扰到别人。可是，最好别这样，这些难以相处的人是我们提高情商的帮手。你可以从多嘴多舌的人身上学会沉默，从脾气暴躁的人身上学会忍耐，从恶人身上学到善良，而且你不用对这些老师感激涕零。而且，你定义的“难以相处的人”，最终被证明可能只是与你不同的人，而对所谓的难以相处的人来说，你也是难以相处的人。

应付难以相处的人最有效的方式就是灵活。也就是说，发现他们的方式，在与之交往的过程中，尽量灵活到采用与之相同的方式。如果这人喜欢先闲谈再谈正事的话，你的反应应当是放松下来，聊聊家常。另一方面，如果这人直截了当，你也应当闲话少说，直奔主题。这样，在与难以相处的人打交道时会更有效率，而且会发现这些人并不那么难以相处。

应付难以相处的人的第二点就是把他们当成礼物。朱迪交往了一个霸道的人。恋爱生活对她来说充满坎坷，因为她没有很明确的界限。在分手多年以后，她学会了感谢他，因为他教给她建立和维持界限的重要性。现在再遇到这样的男人时，她根本不在乎。朱迪说：“当与他一起恋爱过以后，这些家伙你就会根本不放在眼里。”如果她当时交往了一个随和的人，她可能到现在还没有明确的界限，也很难对付那些难缠的家伙。不过，如果可以选择的话，或许我们永远不会选择难以相处的人。

8. 时不时尝试另一种完全不同的方式，你会拓宽视野，提高情商

你是一个性格开朗外向的人还是性格内向、只喜欢独处或和几个密友在一起的人呢？你喜欢提前计划好每一天，以知道要干些什么事，还是毫无计划呢？人人都有自己的偏爱，如果可以选择的话，每个人都会选择自己偏爱的方式。然而，突然常规，尝试截然相反的行动会更有助于我们的成长。如果你总是在聚会中热衷于做中心人物，这次改改吧，试着让那些平日毫不起眼的人出出风头。如果你总是被动地等待别人和你搭讪，不妨主动上前向对方问个好。

第二节 大学生的情绪情感

一、大学生情绪情感特点

大学生正处于青春期的中后期，具有青年人共有的情绪和情感特点。如热情、活泼、思维敏捷、接受新事物快、自我意识强烈等特点。同时，由于大学生这一群体独特的社会地位、知识水平、心理成熟度和生理发育状况，他们的情绪、情感又具有自己鲜明的特点，总体表现为矛盾的情绪情感反应和强烈的情绪情感体验。具体分析如下。

1. 稳定性与波动性并存

由于知识结构的完善、认知水平的提高和生活经验的积累，大学生的情绪情感日趋稳定，对于一事一物一行为的情绪情感反应持续较长时间，久留心头；对他人的情绪情感依赖和联结具有一定的倾向性和专一性，互相之间以此确立身份并获得心理认同和情绪情感共识。但与成年人相比，大学生的情绪情感仍很不成熟，变化大且频繁，忽冷忽热，忽高忽低。考试成绩好坏、人际关系亲疏、恋爱成败都会使大学生的情绪情感处于摇摆之中，甚至从一个极端走向另一个极端；同时，由于大学生的心理、生理和社会的需求处于不平衡的发展状态，大学生有时也会产生一些莫名其妙的情绪情感波动、交替。例如，触景生情、惺惺相惜等等。

2. 外显性与内隐性并存

处于青春期的大学生遇事反应强烈，对外界的刺激反应敏感、迅速，情绪情感写在脸上、言在嘴上、发在行为中。喜怒哀乐爱恨情仇的表现都很具体。例如，过生日时，购买生日蛋糕并邀请几个好友开一个生日聚会；校园内突然停电或断水，立即传来的常常是学生的啸叫声与敲盆敲碗声组成的“交响曲”。有时大学生情绪情感的外部表现又会与内在体验不一致，甚至恰恰相反，这就是大学生情绪情感的文饰现象。例如，互相倾慕的两位男女大学生表达情意肯定很热烈，但在公共场合下，又会考虑自己的行为在别人心目中的印象及社会道德规范对这种行为的评价，从而收敛自己的行为，故意表现出淡漠，甚至疏远的态度。

3. 冲动性与理智性并存

有人把青春期称为“疾风暴雨”时期。大学生的情绪情感也具有强烈性、爆发性和易激动性的特点，即“冲动性”。大学生可能因为一个不经意的玩笑或一件小事而大打出手，造成伤害。大学生之间发生的打架斗殴的事件大多如此。另一方面，由于大学生自我意识的发展与成熟，大学生的理智感也随之增强，有了一定的自我控制情绪情感的能力，能够对强烈的情绪情感反应进行调适。

4. 强烈的情绪情感体验，高级情感占主导地位

大学生思维敏捷，感情细腻，需求强烈，在内心经历着强烈的情绪情感体验，可以说是酸甜苦辣嬉笑怒骂无不体验。伴随着大学生社会化的进程和社会化程度的提高，大学生的社会需要和精神需要日趋强烈，情感尤其是高级情感在大学生内心中逐步占据主导地位。例如，大学生在集体生活中形成了责任感和道德感，在政治活动中形成了正义感，在与人际交往中形成了友谊感和同情感，在欣赏自然和艺术的过程中形成了美感等等。大学生完成了从关注自我向关注社会的转变，具有强烈的爱国情感和民族自尊心，表现在对祖国深沉的爱和对民族文化的高度认同感。例如，对“台独”分子企图把台湾从祖国分裂出去的种种恶劣行径，大学生们表示了强烈的愤慨，纷纷谴责“台独”分子及其行径，表达了坚决捍卫祖国统一的决心和信念，与党和政府保持了高度的一致。

二、大学生常见的情绪情感困扰

(一) 自卑

自卑是自我情绪体验的一种形式，是个体由于某种生理或心理上的缺陷或其他原因所产生的对自己认识的态度体验，表现为对自己的能力或品质评价过低，轻视自己或看不起自己，担心失去他人尊重的心理状态。

大学生的自卑主要表现在：敏感和掩饰、自暴自弃、逃避现实、自傲、封闭以及逆反。产生自卑感的原因是多方面的，就主观因素来说，主要有：

(1) 不能正确地面对现实。大多数大学生在中学时期是学习尖子，受到老师与家长厚爱和同学的羡慕，自我感觉良好。进入大学后，人才济济，大家各方面一律平等，一切从零开始。从鹤立鸡群变成“平庸之辈”，部分大学生对这种地位的变化和心理落差产生了自我评价失调，造成自卑心理。

(2) 缺乏某些个人专长。大学生生活丰富多彩,那些在各方面表现突出,如文娱、体育、写作、演讲等方面有专长的大学生,往往受到别人的羡慕;而在这些方面没有特长且学习成绩平平的,就会产生一种不如别人多才多艺的自卑感,觉得自己平平庸庸和默默无闻。

(3) 失恋或单相思。近几年来,大学生的恋爱现象并不少见。目前很多高校对此问题所持的态度是“不提倡、不反对”。就爱情而言,它需要消耗大量的物质能量和精神能量。如果大学生把学习、打工和恋爱交织在一起,很可能造成心理危机。失恋或单相思令大学生尤其痛苦。很多大学生失恋后,将恋爱失败的原因归于自身条件,认为自己的身高、相貌或其他方面“配不上人家”,因而产生较严重的自卑。

(4) 性格、智力等方面的缺陷。大部分大学生性格外向、活泼、开朗、朝气蓬勃,少部分大学生由于性格内向、不善于言语、不善于表达自己,在公共场所的表达能力、交际能力较弱,因而难以适应新的环境。这部分大学生羡慕那些性格外向的人,逐渐产生对自己的厌恶和自卑。有位大学生曾说:“和同学们聊天时,他们的知识很丰富,天南地北,无所不知,我却什么都不懂,我觉得自己不如他们,很笨。”另外,大学生智力水平不一,智力水平高者花在学习方面时间少而成绩优秀,智力水平略低者比别人多花几倍的时间却依旧成绩平平甚至不及格。这类大学生极易产生自卑心理。

(5) 不恰当的自我评价。大学生有很强的自我意识,更注重自己的外貌、气质、能力及别人对自己的评价。自我意识的发展也促使大学生的自我概念分化成理想自我和现实自我。然而,理想与现实存在着较大的差异,当对现实中的自我评价达不到所期望理想的自我标准时,两者发生矛盾,就容易产生消极的自我意识,失去达到理想的自信,产生自卑的情绪体验。

自卑也可以是不合理的自我评价造成的。美国心理学家埃里斯的ABC理论认为,一些负性的情绪体验如自卑、抑郁、焦虑等都是个体对事物的某些不合理的观念造成的,现实很难满足一些不合理的期望和要求。当现实与它们发生矛盾时,个体便会产生以点概面的、消极的、不合理的自我评价。有的大学生常因某事不如意而过低地评价自己甚至是否定自己,认为“我没用了,我什么事都做不到”。

就客观因素来说,主要有:

(1) 学校、专业不如意。高校有普通和重点之分,专业也有“冷门”和“热门”之分,这样,普通高校、“冷门”专业大学生与其他人相比时自叹不如。

另外，许多大学生没有考上自己理想的学校或专业，进校后会产生失落感甚至自卑感。

(2) 个人先天条件。由于个人先天条件的缺陷或不“如意”，比如残疾、身高、长相、体型、肤色等都可能造成大学生的自卑，给大学生带来精神压力。这种情形在高校中比较常见。

(3) 新的学习生活环境。有些大学生在一种环境中严重的自卑感，而在另一种环境中却没有。如有一位学生说：“当我跟中学的老师、同学在一起时，我感到非常开心、得意，而当我回到海市蜃楼般的大学校园，面对风格迥异的老师和同学，会感到浑身不自在，有一种与周围环境不相称的自卑感。”这是由于新的学习和生活环境所导致的不适应引起的。

(4) 家庭方面。大学生来自不同的家庭，有的家庭有权有势，有的家庭经济拮据，一些虚荣心极强的大学生由于自己的家庭满足不了自己的虚荣心而感到自卑。有些大学生因父母离异或父母感情不好，面对其他家庭幸福的同学会感到自卑。

要克服自卑感，首先要建立起正确对待自卑的态度，分析产生自卑的原因和内在心理过程，从而能够对这些原因有正确的认识，继而通过建立合理、积极的自我评价来消除和克服自卑。

(二) 焦虑

焦虑是一种伴随着某种不祥预感而产生的令人不愉快的情绪，是一种复杂的情绪状态。它包含着紧张、不安、惧怕、烦躁、压抑等情绪体验。许多人说不出自己焦虑的原因，但研究已经表明，事情的不确定性是产生焦虑的根源。

焦虑可划分为三类：一是神经性焦虑，当大学生意识到内心的欲望与冲突却无法控制时所发生的恐惧感。有时是无名的恐惧，有时是强烈的非理性恐惧。二是现实性焦虑，这种焦虑是由现实环境的压力与困难引起的，大学生自我无力应付。例如，无力参与竞争、期望过高、要求过严、社会文化差异悬殊等。三是道德性焦虑，由于社会生活准则引起的，大学生对自我的责备与羞愧感，因唯恐犯错误或触犯不能逾越的规定，时常自责、受到罪恶感的威胁。这三种类型的焦虑不是单一的，有时神经性焦虑与现实性焦虑混合起来；有时道德性焦虑与现实性焦虑混合起来；有时神经性焦虑与道德性焦虑混合起来；有时也可能是三种焦虑的混合。

常见的引起大学生焦虑的原因有以下几方面：

(1) 因适应困难而产生焦虑。这是大学生中比较常见的情况。由于生活环境和学习方式的转变,造成对新环境难以很快适应,因而引起各种焦虑反应。如有一位到心理咨询中心咨询的大学生谈到,入大学以前生活上的事都由父母包办,衣食住行都有人给自己安排。现在这一切都要自己来做,却不知如何去做。学习紧张,还要想着怎么去处理这些事,因此感到焦虑不安。从这个例子可以看出,这位大学生由于生活在一个过分依赖的家庭环境中,独立生活的能力较差,因此当置身于一个新的、不得不依靠自己独立安排生活的环境中时,常常因不知该如何做而产生焦虑情绪。

(2) 学习上的不适应也是促使焦虑产生的原因。不少大学生习惯了高中时那种被动的学习方式,上大学后对大学的学习方式不能很快适应。教师课上讲的内容不多,自己自学的时间较多。到了图书馆,又不知如何学起、无所适从,由于学习方法不得要领,学习成绩下降,一些大学生对以后的学习生活和前途感到忧虑不安,极个别的担心自己会完不成学业,陷入焦虑状态之中。

(3) 考试焦虑是大学生中较常见、较特殊的焦虑情绪表现,即由于担心考试失败或渴望获得更好的分数而产生的一种忧虑、紧张的心理状态。考试焦虑一般在考试前数天就表现出来,随着考试日期的临近而日益严重。研究表明,把对好成绩的期望降低到适当的水平,可以减轻考试焦虑。

(4) 大学生中另一种常见的焦虑情形是因对身体健康状况过分关注而产生的焦虑。大学生因学习比较紧张,脑力劳动任务比较繁重,存在着一些可能使健康水平下降的因素,如失眠、疲倦等。当这些因素作用于那些过分关注自己健康状况的大学生时,便有可能导致焦虑的产生。咨询中心常接待一些大学生,自感身体不适、睡不好觉,几次到医院去检查,任何指标都正常,但就是自感身体不舒服,终日无精打采,由此影响了学习。对于这种情况,要克服焦虑首先就要正确认识人的脑力活动对健康的影响,合理安排时间,注意劳逸结合、增强体育锻炼,而不应该沉湎于对自身身体状况的过分关注,因为这有可能通过暗示作用使自身身体的各种不适感加重,从而加重焦虑情绪。

并非所有的焦虑都是病理性的,大学生的焦虑大多是正常的焦虑,即客观的、现实的焦虑。这种焦虑是一种比较普遍的情绪表现,有些比较轻微的焦虑往往会事过境迁,随时间延长而自动消失。适度的焦虑具有积极的作用,它能使大学生在各种活动和学业上表现出色,维持良好的人际关系;过分的焦虑可使人心情过度紧张,情绪不稳定,不能正确地推理判断,记忆力减退,以致影响考试成绩和人际关系。对于那些自己感到无法控制的、比较严重和持久的焦虑表现,或

焦虑性神经症的表现，大学生则应及时寻求心理咨询师的帮助和治疗。

克服焦虑情绪的方法主要有：

(1) 科学地认知。认知评价能力，对个体的焦虑水平影响很大。拿考试焦虑来说，大学生如果对某次考试非常重视，那么他就会十分在意，焦虑水平就会提高。每位大学生都曾经受过或轻或重的考试焦虑。适度的焦虑有利于考试，但若过度则适得其反。

(2) 学会放松。焦虑往往伴随着紧张，紧张又增强焦虑，因此学会放松对减轻焦虑很有帮助。

情绪放松有以下几个标准：心率平缓而有节奏；呼吸慢而均匀；肌肉松而不散；四肢舒软且有暖融融的感觉；心境平和而舒畅；感觉精力充沛、思维敏捷；动作灵活、自然、无拘无束；身体能从疲劳中得到恢复，工作和学习效率高，常用的情绪放松的方法有：深度呼吸法、静坐冥想法、自我暗示法、意象训练法和身体放松法。

(3) 增强自信心。大学生的考试焦虑、人际关系引起的焦虑通常是由自信心不足引起的。所以，要消除焦虑就必须增强自信心，相信自己的能力和水平。当然，这种自信必须建立在一定的学识、能力基础上，如果大学生平时能认真掌握所学的知识，就不会害怕考试，也不会产生考试焦虑。

(三) 抑郁

抑郁是大学生中常见的情绪困扰，是一种感到无力应付外界压力而产生的消极情绪，常常伴有厌恶、羞愧、自卑等情绪体验，抑郁就像其他情绪反应一样，人人都曾体验过。对大多数大学生来说，抑郁只是偶尔出现，时过境迁很快会消失。也有少数大学生长期处于抑郁状态，导致抑郁症。性格内向孤僻、多疑多虑、不爱交际、生活中遭遇意外挫折的大学生更容易陷入抑郁状态。

情绪抑郁的大学生的主要表现是：情绪低落、思维迟缓、郁郁寡欢、闷闷不乐、兴趣丧失、缺乏活力，干什么打不起精神，不愿参加社交，故意回避熟人，对生活缺乏信心，体验不到生活的快乐；并伴有食欲减退、失眠等。长期的抑郁会使人的身心受到严重伤害，使大学生无法有效地学习和生活。

抑郁情绪是大学生群体中一种比较普遍的不良情绪表现。在大多数情况下，大学生的抑郁情绪都可找到较为明显的精神因素的影响，主要表现为因学习成绩落后、失恋、人际关系不和谐以及其他有关的负面生活事件的影响。然而，失恋或学习上的失败是大多数学生都可能遇到的情况，并不是每个人都会产生如此强

烈的抑郁情绪反应。一些大学生产生抑郁是由于对一些负面事件的不正确认识,以及因此而对自我价值的不合理评价。他们过分追求完美,希望自己在大学期间能在各方面都十分出色,这是很难做到的。因此,改变不合理观念,对出现的负面生活事件,建立正确的认识、评价和态度是克服和消除抑郁的关键,这与克服自卑的方法是一样的。

要克服抑郁心理,首先应培养乐观的人生态度。抑郁是一种消极的情绪,它可能是暂时的,产生这种消极情绪,是抑郁者消极认知的结果。有的大学生一次没考好就一蹶不振,他片面地认为没考好,就是不聪明,就不是一个好学生。其实这可能是由于没复习好、身体不适等客观原因造成的。只要通过努力,把这门功课考好,问题就解决了。要学会全面、辩证地看问题,没有失败就不会有成功。

其次,注意锻炼自己的意志。“生活就像海洋,只有意志坚强的人,才能到达彼岸。”一个人一旦拥有坚强的意志,他就会创造生命的奇迹。人生不可能一帆风顺,总会有这样和那样的曲折和困难,烦恼、痛苦不可避免,关键是一定要尽快重新振作起来。大学生们平时应多参加集体劳动,多做点家务,这对锻炼意志都大有好处。同时还要树立必胜的信念。“人,只要有一种信念,有所追求,什么苦都能忍受,什么环境也都能适应。”积极的信念会使大学生乐观向上、朝气蓬勃,并产生坚定的意志。必胜的信念,会使大学生始终充满斗志,充满乐观主义的豪情。因此,信念始终成为引导和鼓舞大学生朝着既定目标前进的指路明灯和推进器。

此外,还应学会合理表达自己的感情,抑郁的人多是极力压抑自己的某种不满、愤怒的情绪,这种情绪或是得不到表达,或是不会表达。要知道,喜怒哀乐是人之常情,每个人都有表达自己所有情感的权利和必要。压抑只能造成郁闷,只要表达得恰到好处,就会增进身心健康。

第三节 大学生情绪情感的自我调节

一、不良情绪情感的判断与分析

大学生不良情绪情感不仅会给自身造成生理和心理上的痛苦,而且也会给他

人和社会带来很大的不便甚至损害。因此,分析大学生不良情绪情感产生的原因,找出健康情绪情感的特征,引导大学生自我诊断以获得心理健康就显得尤为重要。

(一) 引起大学生不良情绪情感的因素

大学生不良情绪情感产生的原因错综复杂。既有内因,即个体自身方面的影响,也有外因,即客观环境的影响。

1. 个体因素(内因)

个体因素主要是生理状况和心理因素两个方面。

(1) 生理状况。个体的生理状况会对其情绪情感产生一定的影响。因为人的情绪情感活动有着广泛的大脑神经和生理、生化基础,是大脑皮质、皮质结构和内分泌等系统协同活动的结果。如果这些系统中的某一环节发生了故障,就有可能造成情绪情感障碍。人的身体是一个有机统一的系统,牵一发而动全身。身体某一器官的损伤或机能障碍,会间接或直接地引起情绪情感活动的紊乱。许多人都有这样的体验:当体力不佳或身体有病痛时,会情绪低落、烦躁不安。处于性成熟期的大学生,由于性激素的大量分泌,容易形成性冲动;同时,伴随着性成熟出现的遗精、手淫、初潮、痛经和月经失调等生理现象,也容易造成大学生的情绪情感波动。大脑神经活动过程的兴奋与压抑不平衡,内抑制力差,也是情绪情感不可控的一个因素。

(2) 心理因素。影响情绪情感的心理因素很复杂,个体的知识经验、能力水平、认知方式、情感成熟水平、意志品质和性格特点等都可能致不良情绪情感。比较而言,有以下特征的人更容易陷入情绪情感困扰之中:

①情绪特征。表现为不稳定、易冲动、易躁易怒、消沉、冷漠、郁郁寡欢等。

②意志特征。表现为固执、刻板、胆怯、优柔寡断、缺乏自制力、耐挫力差等。

③自我意识特征。表现为过分自尊或自负、缺乏自信、自卑等。

④社交特征。表现为孤僻、退缩、自我封闭、敏感、多疑、心胸狭窄、嫉妒心强等。

⑤认知特征。表现为以偏概全、夸大后果、爱钻牛角尖等。

2. 环境因素(外因)

个体赖以生存和发展的环境中的一些因素会影响到人的情绪情感,这些情绪

情感主要来自家庭、学校、社会三个方面。

家庭中的亲情氛围、父母的教养方式等会对子女的情绪情感产生很大影响。家庭内气氛紧张、父母关系不和、教养方式不当,或过分严厉、过分溺爱,都可能使子女产生情绪情感困扰。

学校环境中的教育方法、学习压力、人际关系、师德师风、校风校貌等都会影响大学生的情绪情感。如,教育方法的单调落后、学习压力过大、人际关系紧张、校风不良,都可导致大学生的不良情绪情感。

社会环境中的一些因素,如:社会风气、社会变革、经济文化条件、竞争等,都可引发不良情绪情感产生。尤其是互联网的出现,对传统的思维方式和交友方式带来了极大的冲击,促使大学生要不断地调节自己、适应环境,更好更快地发展自己;但另一方面,也会使大学生产生不适应的困惑和压力,从而引起情绪情感波动。

另外,物理环境中的不良刺激,如高温、严寒、噪声、强光、辐射等,都会影响人的情绪情感。

(二) 大学生健康情绪情感的标准

情绪情感对人的心理健康影响很大,因此,规避不良情绪情感,趋向健康情绪情感就显得尤为重要。首先,应懂得如何评价一个人的情绪情感是否健康。对此,中外的心理学家都提出了许多见解。

1. 西方心理学家的情绪情感标准

赫洛克(E. H. Hurlock)提出了情绪健康的4条标准:

(1) 能够保持健康,自己能控制因身体疲劳、睡眠不足、头痛、消化不良、疾病引起的情绪情感不稳定。

(2) 能够控制环境,不是想干就干,而是先预料后果,再采取行动。

(3) 使情绪的紧张消解到无害方面,不是压抑情绪,而是将情绪转变,升华到社会性的高度。

(4) 能够洞察、理解社会。

2. 中国心理学家的情绪情感标准

我国心理学者大多认为健康情绪情感的主要标志是情绪稳定和心情愉快。具体而言,包括以下4个方面:

(1) 愉快情绪多于不愉快情绪,一般表现为:乐观开朗,充满热情,富有朝气,善于自得其乐,对自己、对生活充满信心和希望。

(2) 情绪稳定性好, 善于控制和调节自己的情绪。既能克制约束, 又能适度宣泄, 不过分压抑, 使情绪的表达既符合社会的要求, 也符合自身的需要, 在不同的时间和场合有恰如其分的表达。

(3) 情绪反应是由适当的原因引起的, 也就是说, 一个人的喜、怒、哀、乐、惧等情绪, 是由具体的可感知现象、事物所引起的, 而非莫名其妙的无端的反应。同时, 情绪反应的性质、强度和持续时间应与引起这种情绪的情境相符合。

(4) 人的社会性情感(理智感、道德感、美感等)得到良好的发展。

二、大学生情绪情感的自我调节方法

情绪情感的产生、性质及其对身心的影响都与人的认知有关, 由此决定了人对情绪情感调适的可能性。大学生要培养自己健康的情绪情感, 除树立科学的世界观与人生观、积极参加集体活动和社会实践外, 掌握一些具体的情绪情感调适方法也尤为重要。下面一些具体方法可资借鉴。

(一) 做自己情绪情感的主宰

情绪情感是我们自己思想的产物。没有思想, 就没有情绪情感; 有什么样的思想, 就有什么样的情绪情感。我们对自己的情绪情感不是无能为力的, 我们可以通过调节自己的思想来调节自己的情绪情感。如果我们把思想集中在事情的积极方面, 我们就会产生积极情绪情感; 如果我们把思想集中在事情的消极方面, 那我们就会产生消极情绪情感。能不能保持精神愉快, 责任常在自己。看看那些善于驾驭自己情绪情感的人, 或那些我们称之为情绪情感上有修养的人, 他们并非像一般人所想象的那样“解决”了所有情绪情感上的问题, 他们也和我们一样会遇到各种情绪情感上的麻烦, 但是他们知道应该如何看待这些问题, 懂得如何使自己保持精神愉快。心理学家通过理论研究和实践验证, 创立了许多行之有效的情绪情感自我调节方法, 大学生可根据自己的心态有选择地加以使用, 从而主宰自己的情绪情感。

1. 理性情绪法

阿尔伯特·艾利斯(Albert Ellis, 1913—2007)是一位美国临床心理学家, 首创理性情绪法。

艾利斯常借用希腊哲学家埃克迪特斯(Epictetus)的一句名言来阐述自己的

观点：“人不是被事情本身所困扰，而是被其对事物的看法所困扰”。

理性情绪法认为，人有理性与非理性两种信念，这些信念指引下的认知方式会左右人的情绪情感。人的消极情绪情感的产生根源来自人的非理性信念，反之亦然。要消除人的消极情绪情感，就要设法将人的非理性信念转化为理性信念。例如有的大学生过去生活在顺境中，事事顺利，现在环境条件发生了变化，仍然要求事事顺利。如遇挫折，在非理性信念的作用下，必然导致或加剧其消极情绪情感。如果将上述观念加以纠正，则消极情绪情感就能克服。大学生在运



阿尔伯特·艾利斯

用理性情绪情感法时，应首先分析自己有哪些消极情绪情感，从中分析、综合、抽象、概括出相应的非理性信念，对比两种信念状态下个人的内心感受，鼓励自己向理性信念方面转化，从而有助于排除不良情绪情感。

理性情绪法强调情绪困扰和行为不良都来源于个体的非理性信念。不合理信念即是要求过度和缺乏逻辑性。情绪调节的重点也在于改变这些观念。那么这些观念都包含哪些内容呢？为什么说它们是不合理的？它们又有哪些特征呢？艾利斯通过临床观察，总结出日常生活中常见的产生情绪困扰，甚至导致神经症的11类不合理信念。

(1) 每个人绝对要获得周围环境的人，尤其是每一位生活中重要人物的喜爱和赞许。这个观念实际上是个假象，是不可能实现的事，因为在一个人的一生中，不可能得到所有人的认同，即便是父母、老师等对自己很重要的人，也不可能永远对自己持一种绝对喜爱和赞许的态度。因此如果某人坚持这样的信念，他就可能委曲求全来取悦他人，以获得每个人的欣赏。但结果必定会使他感到失望、沮丧和受挫。

(2) 个人是否有价值，完全在于他个人是否是一个全能的人，即能在人生中的每个环节和方面都能有所成就。这也是一个永远无法达到的目标，因为世界上根本没有一个十全十美、永远成功的人。一个人可能在某些事上较他人有优势，但在另一些事上，他却可能不如别人。虽然以前有过许多成功的境遇，但他无法保证在每一件事上都能成功。因此，若某人坚持这种信念，他就会为自己永远无法实现的目标而徒自伤悲。

(3) 世界上有些人很邪恶、很可憎，所以应该对他们做严厉的谴责和惩罚。

世上既然没有完人，也就没有绝对的区分对与错、好与坏的标准。每个人都可能会犯错误，但凭责备和惩罚则于事无补。人偶然犯错误是不可避免的。因此，不应因一时的错误就将他们视为“坏人”，以致对他们产生极端排斥和歧视。

(4) 如果事非己所愿，那将是一件可怕的事情。人不可能永远成功，生活和事业的挫折是很自然的事情，如果一经遭受挫折便感到可怕，那就会导致情绪困扰。也可能使事情更加恶化。

(5) 不愉快的事总是由于外在环境的因素，不是自己所能控制和支配的，因此人对自身的痛苦和困扰也无法控制和改变。外在因素会对个人有一定影响，但实际上并不像自己想象得那样可怕和严重。如果能认识到情绪困扰之中包含了自己对外在事物的知觉、评价及内部言语的作用等因素，那么外在的力量便可能得以控制和改变。

(6) 面对现实中的困难和自我所承担的责任是件不容易的事情，倒不如逃避它们。逃避问题虽然可以暂时缓和矛盾，但问题始终存在而得不到解决，而时间一长，问题也便会恶化或连锁地产生其他问题和困难，从而更加难以解决，最终会导致更为严重的情绪困扰。

(7) 人们要对危险和可怕的事随时随地加强警惕，应该非常关心并不断注意其发生的可能性。对危险和可怕的事物有一定的心理准备，应该说这是正确的；但过分的忧虑则是非理性的。因为坚持这种信念只会夸大危险发生的可能性，使人不能对之加以客观评价和有效地去面对这些事情。这种杞人忧天式的观念只会使生活变得沉重和没有生气，导致整日忧心忡忡，焦虑不已。

(8) 人必须依赖别人，特别是某些与自己相比强而有力的人，只有这样，才能生活得好些。虽然人在生活中的某些方面要依赖于别人，但过分夸大这种依赖的必要性则可能使自我失去独立性，导致更大的依赖，从而失去学习能力，产生不安全感。

(9) 一个人以往的经历和事件常常决定了他目前的行为，而且这种影响是永远难以改变的。已经发生的事实是个人的历史，这的确是无法改变的。但是不能说这些事就会决定一个人的现在和将来。因为事实虽不可改变，但对事件的看法却是可以改变的，从而人们仍可以控制、改变自己以后的生活。

(10) 一个人应该关心他人的问题，并为他人的问题而悲伤难过。关心他人，富于同情，这是有爱心的表现。但如果过分投入他人的事情，就可能忽视自己的问题，并因此使自己的情绪失去平衡，最终导致没有能力去帮助别人解决问题，却使自己的问题更糟。

(11) 对人生中的每个问题，都应有一个唯一正确的答案。如果人找不到这个答案，就会痛苦一生。人生是一个复杂的历程，对任何问题都要寻求完美的解决办法是不可能的事。如果人们坚持要寻求某种完善的答案，那就会使自己感到失望和沮丧。

从以上非理性观念中，可以归纳出相应的非理性思维方式，如我喜欢如此—我应该如此；很难—没有办法；也许—一定；有时候—总是；某些—所有的；我表现不好—我不好；好像如此—确实如此；到目前为止如此—必然永远如此；等等。从中可以看出，许多不合理信念就是将“想要”“希望”等变成“一定要”“必须”“应该”的表现。一个情绪沮丧的人总是坚持他必须要有某事物，而不只是想要或喜欢它而已。因此他便会把这种过度极端化的需求应用到生活的各个方面，尤其是关于成就和获得别人赞赏上，而当他不能满足这种需求时，就容易产生焦虑、自卑、沮丧等情绪；如果他將这种需求应用到他人身上，要求别人应该或必须怎样做时，一旦别人不能符合其意，那么他就会对别人产生敌意、愤怒等情绪。

许多学者对上述不合理信念加以归纳和简化，指出绝对化的要求（demandingness）、过分概括化（overgeneralization），以及糟糕至极（awfuliaing）是这些非理性信念的三个主要特征。

绝对化的要求是指个体以自己的意思为出发点，认为某一事物必定会发生或一定会不发生的信念。这种特征通常是与“必须”“应该”这类词联系在一起的，如“我必须获得成功”（must）“别人必须友好地对待我”（should）等等。这种绝对化的要求是不可能实现的，因为客观事物的发展有其自身的规律，不可能依个人的意志而转移。对于某个具体的人，他不可能在每一件事上都获得成功；他周围的人和事物的表现和发展也不会依他的意愿来改变。因此，当某些事物的发生与其对事物的绝对化要求相悖时，他就会感到难以接受和适应，从而极易陷入情绪困扰之中。

过分概括化是一种以偏概全的不合理思维方式的表现，用艾利斯的话来说，这就好像是以一本书的封面来判定它的好坏一样。过分概括化的表现是个体对自己或别人不合理的评价，其典型特征是以某一件事或某几件事来评价自身或他人的整体价值。例如，一些人面对失败的结果常常认为自己“一无是处”“毫无价值”。这种片面的自我否定往往会导致自责自罪，自卑自弃的心理，以及焦虑和抑郁等情绪。而一旦将这种评价转向于他人，就会一味地责备别人，并产生愤怒和敌意的情绪。针对这类不合理信念，理性情绪法强调世上没有一个人能达到十

全十美的境地。因此，应以评价一个人的具体行为和表现来代替对整个人的评价，换句话说就是“评价一个人的行为而不是去评价一个人”。

不合理信念的第三个主要特征是糟糕至极，这是一种对事物的可能后果非常可怕、非常糟糕，甚至是一种灾难性的预期。这种想法之所以是非理性的，是因为对任何一件事情它都预期比之更坏的情况发生。但没有一种事情可以被定义为百分之百的糟糕透顶。如果某个人坚持糟糕至极的信念，那么当他认为遇到了百分之百的糟糕的事情或比之还糟的事情发生时，他就会陷入极度不良的负性情绪体验中。针对这种不合理信念，合理情绪法认为虽然非常不好的事情确实可能发生，我们也有很多原因不希望它发生，但我们却没有理由说这些事情不该发生。因此，面对这些不好的事情，我们应该努力接受现实，在可能的情况下去改变这种状态，而在不可能改变时去学会如何在这种状态下生活下去。

2. 放松训练法

放松训练法是一种通过练习学会在心理上和躯体上放松的方法。由于心理压力和生活方式的变化，一些大学生心理应激水平高，心理冲突强度大，挫折体验多，加之性格上的缺陷，极容易引起消极的身心反应，如躯体化症状头痛、头昏、血压不正常，消化系统紊乱、背痛、睡眠障碍等等；消极的情绪情感状态焦虑、恐惧、紧张、烦躁、冷漠、悲观、孤寂等等。放松训练可以帮助这些大学生减轻或消除各种不良的身心反应，且见效迅速。

(1) 深呼吸缓解法：紧张焦虑会导致呼吸不由自主地加快，从而导致“过度呼吸”。急促的过度呼吸会引起一些生理变化。如心跳频率和强度的增加，肾上腺素分泌增加，唾液分泌减少，恶心呕吐，肌肉抽搐等，这些变化都是来自自我调节的神经系统的反应，也就是说，你无法通过意识直接控制这些生理变化。所以，当你在焦虑紧张时，想通过意志让自己不冒汗、不心慌是十分困难的。你能做的一种最简单、最有效的努力就是控制呼吸。通过呼吸缓解焦虑。

具体做法是：保持坐姿，身体向后靠并挺直，松开束腰的皮带或衣物，将双掌轻轻放在肚脐上，要求五指并拢，掌心向下。先用鼻子慢慢地吸足一口气，大约数四个节拍，然后慢慢吐气，也用四个节拍，每次连续做4~10分钟即可。也可以闭上眼睛做，边做深呼吸边想象一些美好的情景，效果会更好。除了在安静的环境中进行深呼吸外，也可以在看电视时、走路时、临考前去做。

(2) 肌肉放松法：紧张焦虑会导致二氧化碳和氧气在血液中比例失调，从而改变血液的酸性，引起钙在肌肉和神经中的急剧增加，令其敏感度提高，使人感到颤抖、紧张。因此，肌肉松弛法有利于缓解肌肉紧张。具体做法是：

头部放松。用力紧皱眉头保持 10 秒钟，然后放松；用力闭紧双眼，保持 10 秒钟，然后放松；用舌头抵住上腭，使舌头前部紧张，保持 10 秒钟后放松。

颈部肌肉放松。将头用力下弯，努力使下巴抵达胸部，保持 10 秒钟，然后放松。

腹部肌肉放松。绷紧双腿，并膝伸直上抬，保持 10 秒钟，然后放松；将双脚向前绷紧，体会小腿部的紧张感 10 秒钟，然后放松……还有肩部、臀部、胸部等肌肉的放松。

(3) 想象放松法：想象放松法是另一种常用的通过自我放松去控制情绪、缓解压力的好方法，它是用心理过程来影响生理过程，从而解除紧张、焦虑的情绪。

放松方法：

现在闭上眼睛来想象一下……

想象你来到了一片宽阔无垠的草坪，绿草如茵，草坪厚厚的，软软的。你躺了下来，微风拂面，你闻到了泥土和青草的气息，你的周围开满了鲜花，五颜六色，你闻到了花的香味，花朵周围有几只蜜蜂和蝴蝶在轻轻飞舞，你听到了蜜蜂的嗡嗡声。你的左边是一汪湖水，碧波粼粼，有几只鸭子和天鹅在轻轻地游动。湖边有几棵柳树，万条垂下绿丝绦，柳枝随风摇曳。你的右边是一片树林，树林密密的，林间有条小路，曲曲弯弯非常幽静，你听到了昆虫的鸣叫声。你的头上是一片蓝天，蓝蓝的天上白云飘飘，云朵厚厚的，白白的，像一大团棉花一样。

风轻日暖，时间仿佛静止了。微风一阵一阵拂过你的脸，它拂掉了你所有的烦恼和疲劳，你所有的烦恼和疲劳都被微风拂得干干净净。蓝天，白云，绿草，野花，清风，虫鸣，现在你感到非常舒服，非常放松。下面从 5 缓缓倒数，你会越来越清醒，当数到 1 的时候，请你睁开眼睛，当数到 0 的时候，你会彻底清醒，醒来后，你会感觉精力旺盛，心情愉快，对未来充满了信心！

3. 其他方法

(1) 自我适度宣泄法。

因挫折造成焦虑和紧张时，消除不良情绪情感最简单的方法莫过于“宣泄”。切忌把不良心情埋藏于心底。焦虑隐藏得越久，受到的伤害就越大。较妥善的办法是向亲朋好友倾诉，一吐为快，求得安慰、疏导、同情；甚至可以放声痛哭一场，也可以“愤”笔疾书，或去打球、游泳、参加大运动量的运动。但是，一定要注意场合、身份、气氛，注意适度有节，宣泄应是无破坏性的。

(2) 延缓反应法。

“延缓反应法”是通过有意识地延缓自己的行为反应来增强自控能力。一个人在行将做出冲动的反应时，若能延缓自己的情绪情感反应，就能赢得思考的时间；而经过思考，哪怕只是很短时间的思考，也常常能改变原来凭直觉对情境做出的不正确的评价和估量，使人从惊慌和气恼等常常导致举措失当的情绪情感状态中解脱出来，避免由于做出不适当的反应而招致不良后果。人都是从不成熟到成熟，从不能实行自控到能够实行自控的，而自控又都是从反应的延缓开始的，如果一遇到刺激就反应，那也就无所谓自控了。运用延缓反应法，训练自己在感情冲动时，有意识地克制自己的反应，以赢得思考的时间，就是增强自控能力的一条有效途径。

(3) 矛盾取向法。

运用“矛盾取向法”是在进入或摆脱某种情绪情感状态的强烈愿望无法实现时，故意反其道而行之。我们常会有这样的经历：当你急于进入或摆脱某种情绪情感状态时，越急越带来相反的结果。如越想尽快平静下来，越平静不下来；越想别慌，慌得越是厉害，这种情况使我们想到：既然过于强烈的愿望会带来完全相反的结果，那么是否可借助于一种完全相反的愿望来实现原来的愿望呢？心理治疗的实践证明这种可能性是存在的。创立“意义疗法”的德国心理学家弗兰克就曾经让患有畏惧症的病人故意去要他所害怕的东西，结果是只用了很短时间，就治好了他的畏惧症。这种心理治疗技术就是矛盾取向法。大学生可以在某些时候采用矛盾取向法进行情绪情感自我调节。如有时你因无法在众人面前掩饰自己的紧张而感到十分难堪。你越不愿意表现自己的紧张，就越显紧张。越怕人笑话，就越出洋相。这时候，你可采用矛盾取向法调节，告诉自己：紧张吧，使劲紧张吧！哆嗦吧，使劲哆嗦吧！世界最数你没出息，最稳不住自己。如果真这样，反而能平静下来，摆脱恶性循环。

(二) 建立积极的自我意象

所谓“自我意象”就是一个人对自我所刻画和认可的自我“图像”或“肖像”，是人对自我是什么人，能干什么的认知和评价。自我意象的形成不是天生的，而是在自己已有的经验上，如成功或失败的经验，欢乐和痛苦的经验，荣誉和屈辱的经验等，他人对自己的评价和反馈中，特别是童年、少年的独特经历下不自觉地形成的。自我意象可分为积极的自我意象和消极的自我意象，前者是对自我的正性评价，如自我接纳、自尊、自信、自爱、善于克服困难等；后者是对自我的负性评价，如自我否定、自卑、压抑、自暴自弃、脆弱、意志力薄弱等。

1. 自我意象的特征

(1) 自我意象是行为的基础。

人的言行举止,甚至包括他所营造的人际环境,都是建立在这个基础上的。一个人会按着自己对自己的评价去行事。比如,你认为自己很有能力,能胜任某门学科的学习,那么你就会饶有兴趣、信心十足地学习、应试,发挥自己的潜力,否则,就可能兴趣索然、畏首畏尾,压抑地学习、应试,难以发挥自己的潜力。可见,不同的自我意象对人生有着截然不同的影响,有着消极自我意象的人倾向于搜集失败的信息,他们对失败总是耿耿于怀,念念不忘,总有不如人之感。相反,具有积极自我意象的人总是认为自己有能力、有信心克服困难,赢得成功。善于从失败中获益,并及时淡忘失败的痛苦。他们善于搜集成功的体验,不断激励自己从成功走向成功。许多人在学习和应试中非常努力,却收效甚微,经常遭受失败的痛苦,其重要原因就在于其所具有的消极自我意象。这种消极的自我意象影响着学习的效率、情绪、潜力的发挥,以至最终的成功,它是决定人们行为效率的动力机制,是决定应试成功与否的关键因素。如果不改变消极的自我意象,就会增加应试的难度和压力。

(2) 自我意象具有一定的稳定性但可以改变。

自我意象是后天逐渐形成的,存在于意识层面和潜意识层面,一旦形成,就具有一定的稳定性,对人的行为产生巨大的影响。许多人表现不佳,如焦虑、自卑、紧张只是消极自我意象的外在表现,如果要消除这些不良行为,集中于行为层面的改变是不易奏效的,必须集中于意识和潜意识层面的自我意象,方可取得长久的效果。

自我意象心理学的先驱之一普莱斯科特·雷奇在自我意象的改变上做了最早的也是最有说服力的实验。他的实验取得了很大的成功,例如,一个学生在100个单词中拼错了55个,而且很多课程都不及格,但在第二年,他的各科成绩平均91分,是全校拼写最优秀的学生;另一个男孩因成绩太差而被迫退学,经过实验后,他进入哥伦比亚大学并成为全优生;一个女生拉丁文考试四次不及格,同学校的辅导员谈了三次话后,就以84分的成绩通过了。为什么会取得如此明显的效果呢?

雷奇认为,个性是“一套思想体系”,它是整合一致的体系。与这个体系不一致的思想会受到排斥而不能引导行为;与这个体系一致的思想则会被采纳而引导人们的行为。个性的中心或者说这套思想的中心就是个人的“自我意象”。假如人的自我意象是消极的,成功也被解释为偶然,失败则解释为必然。他们会自

觉不自觉地收集佐证强化自己消极的自我意象。因此，改变自己必须改变自我意象。如果学生对某门科目的学习有困难，事半功倍的方法就是首先改变自我意象，改变自我观念，从消极的自我意象变成积极的自我意象。随着这种改变，学生的学习能力和学习成绩也就会随之改变。

从这个角度而言，我们不仅要把应试视为人与人之间的竞争，更要将其视为自我与自我的竞争，是旧我与新我的较量。应试准备的过程是不断改变旧我，塑造新我，提升自我竞争力的过程；应试的临场发挥则是充分展现新我，实现自我潜能的过程。如果自我意象的改变作为应试准备的重要内容，那么，应试过程就是自我超越和发展的契机。建构自我新形象的过程，是建立积极的自我意象的过程。应试将不仅仅是乏味的练习和记忆，它将会充满了挑战自我的快乐，充满了超越自我的欣喜；应试过程成为一个成长过程，人们在学习和应试中不断克服一个个难题，渡过一个个难关，不断从幼稚走向成熟。

(3) 自我意象与归因密切相关。

归因，就其字面含义来说，是指“原因归属”，即将行为或事件的结果归属于某种原因。通俗地讲，归因就是寻找导致结果的原因。心理学将归因理解为一种过程，因此，归因是指根据行为或事件的结果，通过知觉、思维和推断等内部信息加工过程而确认造成该结果之原因的认知活动。不同的归因会影响归因者对未来的期望和行为。积极的归因，会极大地强化归因者的激励水平，充分发挥其潜能，消极的归因则会降低归因者的积极性。

以对成败行为的认知为中心，韦纳提出了一个归因模型。他认为，“能力、努力、任务难度和运气是人们在解释成功和失败时知觉到的四种主要原因，每一种原因又可从控制点、稳定性和可控性三个维度进行分析。根据控制点维度可将原因分成内部原因和外部原因，能力和努力两项属于内控，任务难度和运气则属于外控；根据稳定性维度可将原因分成稳定和不稳定的，能力和任务难度两项较稳定，其他各项则不稳定；根据可控性难度，又可将原因分成可控的和不可控的，只有努力一项是可凭个人意愿控制的，其他各项都是个人无能为力的。”

自我意象与归因密切相关。消极的自我意象倾向于将失败归因于能力低、任务难等稳定因素。一旦受挫，自信心会备受伤害，成就动机可能大大削弱。积极的自我意象倾向于将失败归因于自己的努力不够，粗心大意或运气不好等不稳定因素，即使失败也不气馁。可见，自我意象影响人的归因，决定着人们的行为水平。

自我意象就是关于“我是什么样的人”的自我心像，是人们给自己画的一

幅心理肖像。每个人从童年起就不断地用各种色彩涂抹着自我的肖像，尽管这一肖像在大多数人的意识中是模糊的，但是它对人们心理活动的调控却是明显的。你把自己看成什么样的人，你就会按那种人的方式去行事；你对自己有什么评价，你就会不断地去寻找各种事实来证实那种评价。你的所作所为、所感所想，常常是与你的自我意象相一致的。

同样，我们对自己的情绪情感活动也是有着一个类似的自我意象。有些大学生不是常用这样一些词来描述自己吗——“人家说我热情开朗”“我是个天生的乐天派”“我这个人老是容易发脾气”“我总是担心害怕”等等。如果你回想一下自己的情绪情感经历，就会发现，你的情绪情感表现和体验，常常与你对自己的看法相一致。

有人可能会问，既然如此，那还谈什么情绪情感调节呢？我现在这样，将来还会这样，因为我现在的自我意象就是如此。强调自我意象的重要性，并不是要大学生安于现状、自暴自弃，而是为了指出：要想调节、改变自己的情绪情感活动，使自己成为情绪情感上有修养的人，必须建立积极的自我意象。

2. 建立积极的自我意象

(1) 从想象和装扮入手。

著名英国滑稽演员 M·斯图尔特，年轻时有着羞怯的毛病，与人谈话支支吾吾，极为胆怯，甚至不敢向行人问路、向公共汽车售票员打听是否快到要下的站。为此，斯图尔特吃尽了苦头。后来他终于找到了办法：同陌生人谈话时，自己就装扮成另一个显赫的重要人物，用同这个人物身份一致的语调说话。这使他受益匪浅。不久，难为情、拘谨、羞怯的毛病，在交际中不再出现了，而且，朋友们很快注意到，他模仿别人太像了，并收到令人欢乐的滑稽效果。从此，他开始步入舞台，走上成功之路。

斯图尔特的实践验证了心理学中的一条重要原理：装扮一个角色会帮助人们体验到他所希望体验到的情绪情感。当你装扮成一个你所希望成为的人物时，你就会有意无意地用相应的标准来要求自己，并按相应的行为方式行事。美国心理学家曾利用这种方法成功地治愈了许多酗酒者。他们要求酗酒者闭上眼睛，尽量放松身体，想象出一幅自己希望的心理图像——在“画面”上，酗酒者看到自己是个头脑清醒、敢于负责的人，看到自己实际上也和正常人一样不用喝酒也能享受生活。他们的结果表明，当酗酒者努力把自己想象成一个典型的正常人，想象出一个典型的正常人会有什么表现时，这本身就足以使他们开始在行为和情绪情感上像个正常人。

当然，这种装扮或想象活动，在开始时确实是颇费劲的，不过只要坚持下去，你就会逐渐自如并习惯起来。那时，你就会发现自己与以前大不相同了。

(2) 把注意力集中于成功的经历。

这是建立积极的自我意象的另一个重要方法。积极的自我意象意味着对自己的积极评价，而积极评价来源于成功的经历。因此，把注意力集中于成功的经历，从中悟出道理，并养成记住成功而不拘泥于失败的习惯，是建立积极的自我意象的重要途径。想想学习打篮球的经历，你肯定能记得这样一个事实：你投不中的次数远远高于投中的次数。那么为什么你经过一段时间的练习之后，你投中的次数越来越多，甚至成了“神投手”呢？其主要原因就是你在练习的时候始终把注意力集中于投中上，记住并强化了投中的经验。倘若你把投中和投不中的经验统统记在脑子里，那你便会成为一个屡投不中的人了。这种学习投篮的方法也是建立积极的自我意象的方法。过去你在情绪情感活动上有多少失意和失误并不重要，重要的是记取并强化那些成功的和积极的情绪情感经验。这样，你就可能把自己的情绪情感活动纳入良性循环的轨道。



延伸阅读

有趣的情绪小故事

一、笑是良药

1. 笑声护士。

据美国芝加哥《医学生活周报》报道，美国一些大型医院和心理诊所已经开始雇用“幽默护士”。她们陪同重病患者看幽默漫画并谈笑风生，以此作为心理治疗的方法之一。幽默与笑声，帮助不少重病患者或情绪障碍者解除了烦恼与痛苦。笑声一般都是人们所喜欢的，每个人都不愿意看到朋友愁眉苦脸。最新的医学研究发现，笑口常开可以防止传染病、头痛、高血压，可以减轻过度的精神压力。因为欢笑可以增加血液中的氧分，并刺激体内免疫物质的分泌，对抵御病菌的侵袭大有帮助。而不笑的人，患病几率较高，而且一旦生病之后，也常是重病。美国医学界将欢笑称为“静态的慢跑”。笑能使肌肉松弛，对心脏和肝脏都有好处。如果生活中没有时间去慢跑，我们可以每天多笑一笑，甚至哈哈大笑几十次，以调节身体状态，增进健康。耶鲁大学心理学教授列文博士说：“笑表达了人类征服忧虑的能力。”笑又往往是人欢乐的一种表达，之所以欢乐，是人体

在生理上产生了某种愉悦的缘故。赶紧笑起来吧！别等到生病以后才咧开嘴。

2. 笑的妙用。

名医张子和曾采用使人发笑疏导法治愈了一个人的怪病。当时有个官吏的妻子，精神失常，不吃不喝，只是胡叫乱骂，不少医生使用各种药物治疗了半年也无效。张子和则叫来两个老妇人，在病人面前涂脂抹粉，故意做出各种滑稽的样子，这个病人看了不禁大笑起来。第二天，张子和又让那两个老妇人做摔跤表演，病人看了又大笑不止。后来张子和又让两个食欲旺盛的妇人在病人身边进餐，一边吃一边对食物的鲜美味道赞不绝口，这个病人看见她俩吃得津津有味便要求尝一尝。从此她开始正常进食，怒气平息，病全好了。著名科学家法拉第年轻时，由于工作十分紧张，导致精神失常、身体非常虚弱，虽然长期进行药物治疗却毫无起色。后来一位名医对他进行了仔细的检查，但未开药方，临走时只说了一句话：“一个小丑进城胜过一打医生！”法拉第对这句话仔细琢磨，终于明白了其中的奥秘。从此以后，他经常抽空去看马戏、滑稽戏与喜剧，经常高兴得开怀大笑，愉快的心情使他恢复了健康。

3. 欢笑诊所。

据说现在每天早上，在印度孟买的大小公园里，可以看见许多男女老少站成一圈，一遍又一遍地哈哈大笑，这是在进行“欢笑晨练”。印度的马丹·卡塔里亚医生开设了150家“欢笑诊所”，人们可以在诊所里学到各种各样的笑：“哈哈”开怀大笑；“吃吃”抿嘴偷笑；抱着胳膊会心微笑……以此来治疗心情压抑等心理疾病。

4. 笑能拯救生命。

加利福尼亚大学的诺曼教授，40多岁时患上了胶原病，医生说，这种病康复的可能性是五分之一。他按照医生的吩咐，经常看滑稽有趣的文娱体育节目，有的节目使他捧腹大笑，有的节目使他从心底发出微笑。他除了看有趣的节目，平时还有意识地和家人开开玩笑。一年后医生对他进行血沉检查，发现指标开始好转了。两年以后，他身上的胶原病竟然自然消失了。为此，他撰写了一本《五分之一的奇迹》，书中提出：“……如果消极情绪能引起肉体的消极化学反应的话，那么，积极向上的情绪就可以引起积极的化学反应……爱、希望、信仰、笑、信赖、对生的渴望等等，也具有医疗价值。”中外许多心理学家、运动学家认为，一般性的笑，能使隔膜、咽喉、腹部、心脏、两肺，甚至连肝脏都能获得一次短暂的运动。捧腹大笑，它还能牵动脸部、手臂和两腿肌肉的运动。当笑停止之后，脉搏的跳动会低于正常的频率，骨骼肌也会变得非常松弛。

5. 装笑也管用。

美国一广告公司的部门经理弗雷德工作一向很出色。有一天，他感到心情很差。但由于这天他要在开会时和客户见面谈话，所以不能有情绪低落、萎靡不振的神情表现。于是，他在会议上笑容可掬，谈笑风生，装成心情愉快而又和蔼可亲的样子。令人惊奇的是，他的这种心情“装扮”却带来了意想不到的结果——随后不久，他就发现自己不再抑郁不振了。美国心理学家霍特指出，弗雷德在无意中采用了心理学的一项重要规律：装着有某种心情，模仿着某种心情，往往能帮助我们真的获得这种心情。有些人通常在情绪低落的时候避不见人，直到这种心情消散为止。这么做果真是好办法吗？多年来，心理学家都认为，除非人们能改变自己的情绪，否则通常不会改变行为。当然，情绪、行为的改变也不是说变就变、想变就变的“瞬间”现象，而是有一个心理变化的内在过程。心理学家艾克曼的最新实验表明，一个人老是想象自己进入了某种情境，并感受某种情绪时，结果这种情绪十之八九果真会到来。需要注意的是：随着年龄、性别、职业、性格等因素的不同，情绪变化的程度和时间也不一样。情绪有了变化之后，伴随每一种情绪的外在表现，生理反应也会出现变化。华东师范大学心理学系孔教授研究后认为：一个故意装作愤怒的实验者，由于“角色”行为的潜移默化影响，他真的也会愤怒起来，表现在待人接物、言谈举止等方面；同时，他的心率和体温（心率和体温都是愤怒的生理反应指标）也会上升。为了调控好情绪，不妨偶尔对自己的心情进行一番“乔装打扮”。

二、有害的情绪

1. 可怜的小羊。

历史上有个著名的医师叫阿维林纳，他对动物的生存环境做过一个试验。他把两只小羊同样喂养，其中一只放在离狼笼子不远的地方，由于经常恐惧，这只小羊逐渐消瘦，身体衰弱，不久即死了；而另一只小羊因为放在比较安静的地方，没有狼的恐吓，而健康地生存下来了。

2. 致命杀手“生气水”。

美国生理学家爱尔玛为了研究情绪状态对健康的影响，设计了一个很简单的实验：他把一支玻璃管插在正好是 0°C 的冰水混合物容器里，然后分别注入人们在不同情况下的“气水”，即用人们在悲痛、悔恨、生气时呼出的水汽和他们在心平气和时呼出的水汽作对比实验。结果表明，当一个人心平气和时呼出的水汽冷凝成水后，水是澄清透明、无杂质的；悲痛时呼出的水汽冷凝后则有白色沉淀；悔恨时呼出的水汽沉淀物为乳白色；而生气时呼出的“生气水”沉淀物为

紫色。他把“生气水”注射到大白鼠身上，几十分钟后，大白鼠就死了。由此可见，生气对健康的危害非同一般。

有分析表明：人生气 10 分钟会耗费大量精力，其程度不亚于参加一次 3000 米的赛跑；而且生气时的生理反应也十分剧烈，分泌物比其他任何情绪状态下的分泌物都复杂，且更具毒性。因此，动辄生气的人很难健康长寿（很多人都是给气死的）。生气发怒引起的后果有：

伤心损肺：气愤必然引起心跳加快，心律失常，使心脏受到邪气的侵袭，诱发心慌心痛，呼吸急促，引发气逆胸闷、肺胀、咳嗽及哮喘。

伤脾伤肝：生气时除了伤脾脏外，还会导致尿道受阻或失禁，并使肝胆不和、肝部疼痛。

伤脑失神：人在发怒时心理状况失衡，情绪高度紧张，神志恍惚。

在这样恶劣的心理状态和强烈的不良情绪下，大脑中的“脑岛皮质”受到刺激，时间久了就会改变大脑的正常运作。

可见，生气发怒可使呼吸系统、循环系统、消化系统、内分泌系统和神经系统失调，并带来极大的损伤。生气还会引起皮肤憔悴、双目红肿、皱纹增多、妇女月经不调，甚至影响生育。生气的妇女在哺乳期不仅奶水减少，而且在生气后给婴儿喂奶，婴儿有可能中毒，轻者长疮，重者生病。老年人在发怒时由于内耳小血管、微血管痉挛性收缩，血液供量不足，会形成血管栓塞，导致突发性耳聋。精神刺激是引发癌症的活化剂。德国医学博士认为，相当一部分癌症是由病人激烈的内心冲击引起的。患有心脑血管疾病的人在生气时还容易诱发心肌梗死和脑血栓。为了自身健康，请你尽量不要生气，实在是生气，也要学会克制、幽默、宽容等消气艺术。



心理拓展

一、焦虑自评量表 (SAS)

填表注意事项：有 20 条测试题，请仔细阅读，每一题有 4 个选项，分别为：没有或很少有时间；小部时间；相当多时间；绝大部分或全部时间。请根据你最近一个星期的实际感情，在适当的地方划“√”。

焦虑自测评量表

序号	题目	没有或很少 有时间	小部分 时间	相当多 时间	绝大部分 或全部时间
1	觉得比平常容易紧张和着急	1	2	3	4
2	无缘无故地感到害怕	1	2	3	4
3	容易心烦意乱或感到惊恐	1	2	3	4
4	觉得可能将要发疯	1	2	3	4
5	觉得一切都很好,也不会发生什么不幸	4	3	2	1
6	手脚发抖打颤	1	2	3	4
7	为头痛、颈痛和背痛而苦恼	1	2	3	4
8	感觉容易乏力和疲惫	1	2	3	4
9	觉得心平气和,并且容易安静地坐着	4	3	2	1
10	觉得心跳得很快	1	2	3	4
11	为一阵阵头晕而苦恼	1	2	3	4
12	有晕倒发作,或觉得要晕倒	1	2	3	4
13	吸气呼气都感到很轻松	4	3	2	1
14	手脚麻木和刺痛	1	2	3	4
15	为胃痛和消化不良而苦恼	1	2	3	4
16	尿频	1	2	3	4
17	手常常是干燥温暖的	4	3	2	1
18	脸红发热	1	2	3	4
19	容易入睡并且一夜睡得好	4	3	2	1
20	做噩梦	1	2	3	4

说明: 评定采用 1~4 分制记录, 评定时限为过去一周内。主要统计指标为总分。把所有题目得分相加为初步得分, 把初步得分乘以 1.25, 四舍五入取整数, 即得到标准分。焦虑评定的分界值是 50 分。分值越高, 焦虑倾向越明显。

二、体验放松

(一) 活动目的

1. 让学生学会释放紧张的情绪, 懂得松弛之道。
2. 让学生集体体验放松的感觉, 掌握自我放松的要领和技巧。

(二) 活动时间

大约 30 分钟。

(三) 活动道具

放松音乐。

(四) 活动场地：室内。

(五) 活动程序

1. 热身“过电”游戏。

全体同学以圈形站立，伸出左手手心向下，伸出右手食指向上与相邻同学的左手手心接触。主持人随机喊一些数字，当喊尾数是7的数字（如27、37、47……107……）时，学生要设法左手抓，右手逃，以体验心理紧张的感觉，可反复几次。

2. 让学生先体验肢体紧张的感觉。体验的顺序依次为手臂部、头部、躯干部、腿部。

(1) 手臂部的紧张。伸出右手，握紧拳，紧张右前臂；伸出左手，握紧拳，紧张左前臂；双臂伸直，两手同时握紧拳，紧张手和臂部。

(2) 头部的紧张。皱起前额肌肉，像老人那样皱起眉头；皱起鼻子和脸颊（可咬紧牙关，使嘴角尽量向两边咧，鼓起两腮，仿佛在极痛苦状态下使劲一样）。

(3) 躯干部位的紧张。耸起双肩，紧张肩部肌肉；挺起胸部，紧张胸部肌肉；拱起背部，紧张背部肌肉；屏住呼吸，紧张腹部肌肉。

(4) 腿部的紧张。伸出右腿，右腿向前用力像在蹬一堵墙，紧张右腿；伸出左腿，左腿向前用力像在蹬一堵墙，紧张左腿。

3. 让学生进行想象放松。

播放轻柔的音乐，根据主持人的指导语让学生进行想象放松：

我仰卧在水清沙白的海滩上，沙子细而柔软。我躺在温暖的沙滩上，感到舒服，能感受阳光的温暖，耳边听到海浪声音，感到温暖而舒适。微风吹来，使我有说不出的舒畅感觉。微风带走我的思想，只剩下一片金黄阳光。海浪不停地拍打海岸，思维随着节奏飘荡，涌上来又退下去。温暖的海风吹来，又离去，带走了心中的思绪。我感到细沙柔软、阳光温暖、海风轻缓，只有蓝色天空和大海笼罩我的心。阳光照着我全身，身体感到暖洋洋的。阳光照着我的头，我感到温暖与沉重。

轻松暖流，流进右肩，感到温暖沉重。呼吸变慢、变深。轻松暖流，流进我右手，感到温暖沉重。呼吸变慢、变深。轻松暖流，又流回我右臂，感到温暖沉重。又流进我后背，感到温暖沉重。从后背转到脖子，脖子感到温暖沉重。

我的呼吸变慢、变深。轻松暖流，流进左肩，感到温暖沉重。呼吸变慢、变深。轻松暖流，流进了左手，感到温暖沉重。呼吸变慢、变深。轻松暖流，又流回左臂，感到温暖沉重。

我呼吸变慢，变得轻松。心跳也慢，有力。轻松暖流，流进右腿，感到温暖沉重。呼吸变慢变深。轻松暖流，流进右脚，感到温暖沉重。呼吸变慢变深。轻松暖流，又流回右腿，感到温暖沉重。

呼吸变慢，越来越深，越来越轻松。轻松暖流，流进腹部，感到温暖轻松；流到胃部，感到温暖轻松；最后流到心脏，感到温暖轻松。整个身体变得平静。心里安静极了，已经感觉不到周围的一切，四周好像没有任何东西。我安然躺卧在大自然中，十分自在。（静默几分钟后结束）

4. 学生分享体验感觉。



课后作业

1. 健康情绪的标准有哪些？
2. 大学生的情绪特点？
3. 大学生容易产生的消极情绪有哪些？
4. 什么是情商？情商在大学生成才过程中有什么意义？
5. 结合自身实际，谈一谈大学生的情绪情感困扰及调适方法。

第六章 大学生的人际交往

情境导入

小美与小芳是某高职院校大二的学生，同在一个宿舍生活。入学不久，两个人成了形影不离的好朋友。小美活泼开朗，小芳性格内向，沉默寡言。小芳逐渐觉得自己像一只丑小鸭，而小美却像一位美丽的公主，心里很不是滋味。她认为小美处处都比自己强，把风头占尽，全班同学都喜欢她，而自己除了几个舍友，就几乎没什么朋友，为此感到懊恼。于是时常以冷眼对小美，两人渐行渐远，小芳一看见小美在宿舍，就不自在，心里就难受。终于一天，两人因琐碎小事矛盾爆发大吵一架，彻底闹翻。小芳存在自卑感，尤其在与其他人相比较时更突出，同时其还没有掌握较好的人际交往的技巧，不能正确处理个人与他人的相互关系，在与人际交往时感到不自在，与人相处时有着较强的戒备、怀疑和嫉妒心理，与同学关系紧张，人际交往范围比较狭窄，朋友的数量有限。

人是社会性动物，培根曾经说过：“人类在相互交往中寻求安慰、价值和保护。”心理学研究也表明，人类对爱、关心、尊重等交往性活动的需要，在重要性上并不亚于对食物、性等的生理需要。在当今全球一体化的发展趋势下，学会交往已不仅仅是单纯生存的需要，更是与事业的成功、生活的幸福有着密切的关系。同时，人际交往也是大学生人生成长的一个重要组成部分，是大学生心理发展的必要途径。因此，了解大学生人际交往的基本理论、分析大学生人际交往中的常见问题、掌握大学生人际交往的原则方法，对提高大学生的人际交往能力将起到积极有效的作用。

第一节 人际交往概述

马克思在《关于费尔巴哈的提纲》一书中指出：“人的本质并不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”因此，社会关系构成了人的本质。社会关系不是简单的人际关系，但人际关系是一种现实的人与人之间的关系，它对人们适应社会生活起着举足轻重的影响作用。

一、人际交往概念及特征

（一）人际交往概念

所谓人际交往是指人们为了相互传递信息、交换意见、表达情感和需要等目的，运用语言、行为等方式而进行的人际联系和人际接触的过程。大学生的人际交往是指大学生之间以及大学生与其他人之间沟通信息、交流思想、表达情感、协调行为的互动过程。人际交往是人们共同活动的特殊形式。任何个人或群体进行的交往，总是为达到某种目标、满足某种需要而展开的。人际交往是人际关系形成的前提和基础，人际关系是人际交往的结果。一个人生下来，就处于与别人的交往之中，实现信息的沟通和行为上的互动。随着交往范围的扩大、内容的丰富、频率的提高，到一定时期就会形成相对稳定的人际网络，即人际关系。而人际关系又作用于人际交往，通过人际交往实现各种人际关系。正常的人际交往和良好的人际关系是人们生活幸福美满、个性保持健康的必要前提，是事业成功的一个决定性因素。

（二）人际交往的特点

人际交往作为人与人之间在心理和行为上的一种互动过程，它具有如下一些特点。

1. 人际交往具有社会性

人的一切社会需要只有通过人际交往才能满足。人际交往是社会交往的联结

点,任何交往都是从人际交往开始的。没有以个人为基本单位组织起来的一般社会交往,就谈不上有社会群体、组织、党派之间的高层社会交往。

2. 人际交往具有历史性

任何人的人际交往都是受一定的社会历史和时代特征所制约的,人际交往的范围、内容、方式等都和一定的历史条件分不开。这一历史属性,要求我们用辩证的观点、发展的观点来观察分析人际交往。既要继承过去人际交往的合理内容和形式,又要变革不适应社会发展需要的人际交往,还要提倡符合时代要求的新型人际交往。

3. 人际交往具有客观性

人际交往是在人们的社会活动中实现的,具有现实性和真实性。人际交往从表面上看似乎取决于人的主观动机,要不要交往、和谁交往、如何交往,好像是自己说了算。但是,现实中的人际交往是一种客观事实,人们不可能凭自己的主观愿望选择人际交往。人只有在一定条件下、一定范围内的选择余地。

4. 人际交往具有互动性

人与人之间的交往表现为一种思想行为的互动过程,它是人际交往的实质。常言道:“你敬我一尺,我敬你一丈”,正是这种特征的真实反映。在生活中,互谅、互让、相亲相爱或互相仇视、互相报复都是互动行为。人们就是在这种互动行为中联结在一起,形成丰富多彩的人际关系的。

5. 人际交往具有情感性

人们通过情感这个纽带进行各种人际交往。现实生活中,人的情感是十分丰富的,在这个基础上进行的人际交往,形成的人际关系也是丰富多彩、复杂多变的。在大学生中,同学之间的交往形成同学感情;师生之间的交往形成师生感情等。

二、人际交往的沟通模式及心理效应

(一) 人际交往的沟通模式

1. 根据心理学家对人际交往需要和满足需要的行为倾向的研究,人际交往的沟通模式可分为下列6种类型

(1) 主动包容型。属这种沟通类型的人,喜欢主动与他人交往,乐意建立并维持和谐的人际关系。他们的行为特征是待人谦和、宽厚、忍让、心地坦荡、

积极主动、热情大方地交往、沟通、参与等。

(2) 被动包容型。属这种沟通类型的人，虽然喜欢与他人交往，乐意维持与他人的和谐关系，但在行动上表现为只是被动期待别人接纳自己、帮助自己，缺乏主动热情的精神。

(3) 主动控制型。属这种沟通类型的人，总想控制他人，将自己摆在交际活动的中心或左右局势的位置，力图在权威和权利基础上与他人建立并维持良好的关系。在行为特征上，表现为主动大胆，爱发号施令，喜欢用权力威胁、影响、控制、支配他人等。

(4) 被动控制型。属这种沟通类型的人，常常根据情景的要求使内在标准向外在标准妥协；易追随他人，受人支配；愿意与他人携手合作，共同分享自己的感情。

(5) 主动感情型。属这种沟通类型的人，感情奔放，主动、大胆地与人交往，积极向别人表达自己的感情，希望在友情的基础上与他人建立并保持良好的关系。

(6) 被动感情型。属这种沟通类型的人，虽然希望以爱情、友情为纽带建立与他人的良好关系，但只是期待他人对自己表示亲密，在行为上不能主动大胆地表达自己的情感。

2. 根据人们待人接物的反应方式，可分为4种类型

(1) 自我暴露型。这种人性格外露，不善伪装，其言行能准确、真实地反映其内心世界。他们愿意对他人表达自己的情感，也乐于打听别人的消息，接受别人提供的情况。但对他人进行信息反馈的程度低，感受性不强。属于这种沟通模式的人容易交往，但交往不一定深刻。

(2) 自我克制型。这种人很善于控制自己，喜怒哀乐不形于色。他们很少向他人敞开心扉、暴露思想，对他人的信息也不感兴趣。但这种人的人际反应外表似乎平淡，实则内涵深沉。和这种沟通模式的人交往显得困难。

(3) 自我防守型。这种人敏感多疑、戒备心强，很善于保护自己。在交往中城府较深，很少向别人提供自己的情况，但对别人提供的信息反馈迅速。这种沟通模式，不易让人接受，交往的成功率较低。

(4) 自我伪装型。这种人表里不一，趋炎附势，口是心非，待人处事以利益和环境为转移。他们对有用者，竭力奉迎，设法亲近；对无用者不屑一顾，关系淡漠，很少真诚地向他人提供自己的情况。这种人的人际反应不稳定，对团体的人际关系有一定的破坏性。和这种沟通模式的人交往，让人感到不踏实，甚至

感到可怕，往往敬而远之。

（二）人际交往的心理效应

1. 首因效应（第一印象）

首因效应是指第一次形成的印象对人际认知的强烈影响。第一印象不管正确与否，总是最鲜明、最牢固的，往往左右着对对方的评价，影响着以后的交往。我们常说的“给人留下一个好印象”，一般就是指的第一印象，这里就存在着首因效应的作用。首因效应会对认知他人造成偏差。所以要审慎对待对他人的第一印象，不能因为第一印象好而忽略对其进行全面的认识，也不能因为第一印象坏而拒绝交往。同时，在交友、招聘、求职等社交活动中，我们可以利用这种效应，展示给人一种极好的形象，为以后的交往打下良好的基础。

2. 近因效应

近因效应与首因效应是一个问题的两个方面。一般说来，在与陌生人交往时，首因效应比较明显，而在与熟悉的人进行交往时，近因效应更为明显。近因效应是指交往中最近一次见面给人留下的印象。多年不见的朋友，在自己的脑海中印象最深的，其实就是临别时的情景。利用近因效应，在与朋友分别时，给予他良好的祝福，你的形象会在他的心中美化起来。

3. 晕轮效应

对人的看法，人们常有一种以点概面、以偏概全的认识倾向，犹如大风前的月晕逐步扩散，形成一个更大的光环，这种现象称为晕轮效应，也叫光环效应。如果认识到一个人具有某种突出的优点，就认为他的其他方面也都好，这个人就被一种积极肯定的光环笼罩，并被赋予更多好的品质；相反，如果认识到一个人具有某种突出的缺点，这个人就被一种消极否定的阴影笼罩，认为他的其他方面都不好。这种对人的看法，也就是我们常说的一俊遮百丑或一丑遮百俊，在日常生活中时有发生。晕轮效应是一种人际认知偏差，必须加以预防和纠正。

4. 刻板印象

刻板印象指的是人们对某一类人或事物产生的比较固定、概括而笼统的看法，是我们在认识他人时经常出现的一种相当普遍的现象。它表现为把交往对象机械地归于某群体中，并把自己对该类群体的习惯化概括加到交往对象身上。刻板印象的产生是由于过分依赖自己过去的经验而产生的。刻板印象一经形成，就很难改变，它不利于对人的全面了解，有碍于和谐的人际交往。

5. 投射效应

即指以己度人,把自己的感情、意志、特征投射到他人身上并强加于人的一种认知障碍。投射效应对他人的感情、意向往往做出错误的评价。比如,一个心地善良的人会以为别人都是善良的;一个经常算计别人的人就会觉得别人也在算计他等等。克服投射效应这种心理倾向的关键是认清别人与自己的差异,以避免以己之心度他人之腹。同时,要客观地认识自己,既要接受自己,又要不断地完善自己。

6. 角色固着

角色固着是指个人言行举止过分拘泥于特定角色的心理倾向。生存于社会中的每个人都有一定的身份标志,但任何一种角色都有局限性,都难以代表完整的个人。因此,角色固着有碍正常的人际交往。拘泥于特定角色进行交往,会使交往停滞于表层,难以深入下去。另外,角色固着也容易产生把人工具化的倾向。比如,领导只注意下属是否做好工作,而忽略他们作为人的其他方面。学生只注意到老师在台上讲课怎样,很少去想老师作为一个人也有许多其他方面的欢乐和苦恼。克服角色固着的关键是把交往对象看成一个有血有肉的人,而不是某种固定的角色。大学生在与老师和同学的交往中,也要有意识地克服角色固着,使自己和交流对象都更真实、更完整地进行交流。

三、人际吸引的过程及其规律

在人际交往过程中,不同需要、不同个性、不同反应方式的个体相互选择、相互吸引是有过程和规律可循的。

(一) 人际吸引的过程

人际吸引作为一个活动过程,它有一个动态结构。在这一动态结构中,包含了三大心理因素即认知、情感和行为。认知是人际吸引的前提,人与人的吸引是首先通过感知、认识、理解而产生的。情感是人际交往的调控因素,行为是人际吸引的沟通手段。因此,在人际吸引中认知、情感、行为是相互联系、相互促进、互为因果的心理要素。这些要素的相互作用构成了一个完整的人际吸引的动态过程。

1. 人际吸引中的认知

人际认知包括对他人情绪和行为的认知,以及对自我的认知,这是人际吸引

的首要因素和最初过程。对他人情绪和行为的认知，主要来源于第一印象和传言。第一印象主要来自人的仪表、举止、谈吐、气质等，这一印象往往对以后的交往影响很大，但也可能存在偏见。而传言多来自“权威”“领导”“内行”，与来自普通人的可信度有所不同。传言的信度直接关系到认知的倾向性，加上不同的人对传言的接受程度不同，这种种信息的整合是人在交往中对他人做出的各种判断，这种判断往往不易改变。自我认知包括对自己的身心状况以及社会关系的认知。它常常主导自我行为的倾向性，凡是有正常自我意识的人都不愿让自己的行为成为外力强迫的结果。人际吸引中的认知，关系到交往双方的心理距离。因此，应不断调整和及时纠正认知中的偏差，增强人与人之间的吸引力。

2. 人际吸引中的情感

人际吸引是在人们之间产生一定情感的基础上才出现和形成的。作为人际吸引基础的情感一般分为两种。一种是联合情感，它是人们相互接近和联合的各种情感。在联合情感中，个体总是要与自己所希望的客体合作或联合行动，这种情感的产生，形成一种吸引人际关系。另一种是分离情感，即主体不能接受客体，这种情感是一种否定的人际关系。

3. 人际吸引中的行为

在人际吸引中心理凝聚是亲疏的关键，也是一个人内在魅力的表现。具有心理凝聚力的人往往品德高尚、博学多才、平易近人，对人有吸引力、协调力和支配力。人际吸引中的行为同时也体现了一个人的为人处世品德。认知——情感——行为在人际吸引中将形成一个循环的系统过程。

(二) 人际吸引的规律

1. 接近吸引律

当交往双方存在着时空、兴趣、态度及职业、背景等诸多接受点时，这些接受点能够缩小相互之间的时空距离和心理距离，使彼此间容易相互吸引，并继而成为知己。人们倾向于喜欢在某方面或多方面与自己相似的人。“物以类聚，人以群分”，它言简意赅地表明了人际吸引中的相似性的作用。相似因素包括民族、年龄、学历、社会地位、职业、兴趣、观点、修养等方面。俗话说：同是天涯沦落人，相逢何必曾相识。讲的就是这种心理机制。因此，初次交往时，应多谈些双方感兴趣的话题，努力寻找双方的接近点和共鸣点，以深化关系，促进交往。

2. 互惠吸引律

根据人的本性，人都有追求奖赏、幸福而避免惩罚、痛苦的心理需求。人们

对乐观开朗、助人为乐、富于幽默感、有进取精神的人，常常倾慕。因为与这种人相处，能给人带来欢乐。对具有相反性格的人，一般来说较嫌弃。如果交往的双方，能够给对方带来知识的、生理的、心理的和政治等的收益、酬偿，就能增加相互间的吸引。因此，要增强自己的人际吸引力，必须尽力使自己的付出大于收益，使自己的言行给他人带来愉快和好处。

3. 对等吸引律

人们喜欢同样喜欢自己的人，讨厌讨厌、批评、指责自己的人。心理学家研究发现，人们最喜欢那些对自己的喜欢显得不断增加的人，最讨厌那些对自己的喜欢显得不断减少的人。这是因为，没有渐进过程地喜欢一个人，往往使人感到轻率、唐突；喜欢逐渐增加，使人感到成熟、可靠。根据这个规律，我们在人际交往中，首先懂得要获得他人的喜欢，就必须真心喜欢他人；其次与人交往要留有发展余地；另外良好关系一旦建立，就要用热情去浇灌，用真诚去培育，用谅解去护理。

4. 诱发吸引律

诱发吸引律是由自然的或人为的环境的某一因素而引发的吸引力。在人际的交往过程中如人们受到某种诱因的刺激，而这种刺激正好投其所好，就会引起对方的注意和交往兴趣，也会由感情而诱发吸引。如通过得体的打扮、妙语惊人的谈吐、风趣幽默的故事等都可以增强自己的吸引力。但是如果是有意设置的诱发因素，就应注意做到适度、恰当、含蓄、自然，要投别人的所好；同时还要用真诚的关怀、帮助、信任、容忍等因素来诱发对方的情感，缩小双方的心理距离，从而相互吸引。

5. 互补吸引律

当双方的个性或需要及满足需要的途径正好为互补关系时，就会产生强烈的吸引力。互补的范围包括能力特长、人格特征、需要利益、思想观点等多个方面。互补吸引律在地位不等、角色不同的上下级关系和家庭关系中体现得最为突出。例如，人们都比较喜欢聪明能干的人，觉得与能力强的人结交是一种幸福并感到自豪。为此，不少人常拜有某种特殊才能的人为良师益友。形成这一规律的原因，是因为人们都有要求自我完善的倾向，当个人无法实现这种要求时，便会从他人身上获得补偿，以达到满足个人需要的目的。

6. 光环吸引律

这一规律指的是一个人在能力、特长、品质等某些方面比较突出，或社会知名度较高，于是这些积极的特征就像光环一样使人产生晕轮效应，感到他的一切

品质特点都有魅力，从而愿意与他接近交往。光环吸引律突出体现在能力、成就和品质等方面。如果一个人品质优秀，待人真诚、热情，就会使人产生钦佩感、敬重感和亲切感，从而产生人际吸引力。

7. 异性吸引律

男性与女性，由于性别和个性上能相补相悦，因而易相互吸引。男女之间的吸引是由三种因素构成的。一是性别相悦。男女在一起，尤其是和美丽潇洒、整洁的异性在一起，能自然地反应出一种轻松、愉快、互为接纳的感受。这种愉快的感受能焕发人的精神，提高工作效率。二是个性互补，男性和女性在个性上差异较大，他们在交往中可以得到平衡与升华，满足人们自我完善的需要。三是寻求肯定，在同等条件下，人们更需要得到异性的评价和肯定，这种心理需要在与异性交往特别是与性格相似的异性交往中得到满足。

四、人际交往的功能

对任何人而言，正常的人际交往、良好的人际关系是其心理正常发展、个性保持健康和具有幸福感的必要前提。人们在交往过程中以各种物质和精神的互动方式彼此影响着对方并受对方的影响。人际交往的功能就是人们在进行交往活动中的效能，表现如下：

（一）交流信息的功能

在现代社会，信息对于人们日常生活的影响已变得愈来愈重要。信息传播可分为传媒传播和人际传播两类。而人际交往所获信息比起传媒渠道，内容将更广、速度将更快。在许多情况下，自己百般冥思苦想、不得其解的问题，在与人的偶然交谈中，可能就会突然得到启发，产生灵感。如著名物理学家杨振宁和李政道就是在一次午餐会的闲聊中产生灵感，打破了宇称守恒定律，获得了诺贝尔物理学奖。大学生若能充分利用人际交往的信息交流功能，就会有助于自己取人之长、补己之短，使自己提高得更快。

（二）心理保健的功能

作为社会的成员，每个人都有归属和安全的需要。美国曾做过一项关于人到底能承受多少孤独的实验。尽管报酬很高，结果却几乎没有人能在这项孤独实验中忍耐三天以上。最初的8小时还能撑住，之后就吹起了口哨或者自言自语，开

始烦躁不安；实验持续数日后人会产生一些幻觉；实验结束后，据称需要三天以上的时间人才能回到原来的正常状态。研究表明，如果一个人长期缺乏与别人的积极交往，缺乏稳定的良好人际关系，久而久之，必然造成心理失调，导致心理上的障碍，危害身体健康。

大学生的心理危机绝大多数是与缺乏正常人际交往和良好人际关系相联系的。在集体生活中，同伴之间的交往状况，往往决定了一个大学生对大学生活是否感到满意。那些生活在没有形成友好、合作、融洽的人际关系的宿舍中的大学生，常常显示压抑、敏感、自我防卫和难于合作的特点，情绪的满意程度低。而那些善于交往、关系融洽的大学生，则其主流是有欢乐情绪、注重学习与成就、乐于与人交往和帮助别人。可见，人际交往对个人的心理健康有着极为重要的作用。

（三）认识自我的功能

一个人自我意识的发展，是通过交往，在与别人的相互作用中发生和发展的。人可以在与他人的交往中、与别人的比较中以及别人对自己的态度和评价中认识、调整和改进自己，提高自我认识的水平。通过与更广泛的对象进行交往和比较，就能形成较为恰当的自我评价，从而了解自己在他人心目中的形象和社会中的地位，并以此来客观地认识自己，同时能很好地理解别人、容忍别人的不足和缺陷，培养给人以温暖、关怀、亲密和爱的能力。

（四）协同合作的功能

人们通过交往，形成一定的社会关系，相互合作、相互促进，使单独的、孤立无援的个体结成一个强有力的集体，协同战胜困难，完成任务。人际交往可以协调人们的行为。大学生的人际交往更是如此：一方面，通过交流信息、情感、思想和观点，可以影响和改变对方的观点、态度及行为，达到行为的协调一致；另一方面，在任何交往活动中，只有每一位成员都围绕共同的交往目标作出努力，才会产生良好的活动效果，提高活动的效率。

（五）个性发展的功能

交往是个性发展与人格健全的必经之路。“物以类聚，人以群分”。人有交往的需要，有合群的倾向。人生在世，就必须与他人、社会交流信息、沟通情感，由此，个性才能得以健全发展。历史上的“狼孩”由于失去了与他人交往

的最佳时期，失去了其作为“人”的成长环境，因而即使后来回到“人”的环境，也已经很难成为一个正常意义的“人”了。

（六）促进成才的功能

大学生彼此间的畅所欲言、互通有无，将会在思想碰撞中产生新的火花，增加大学生对事业、人生和成功的积极看法。“独学而无友，孤陋而寡闻”。对于大学生而言，他们思想活跃、成就动机强，但由于社会经验的不足、知识的局限，在看问题时难免会出现偏差。大学生要学会与不同类型的人才进行交流，从而在心灵上相互沟通、行为上相互协调，共同促进。

第二节 大学生的人际交往

一、大学生人际交往的意义

按照马斯洛的心理学观点，每个人都有交往的需要。美国社会心理学家 W·巴克说：“人离不开人——他要学习他们、伤害他们、帮助他们、支配他们——总之，人需要与其他人在一起。”对于大学生而言，离开了父母和家人的关照，告别了伴随多年的校园和熟悉的伙伴，孤身一人来到陌生的大学校园，孤独、寂寞、无助、恐惧等种种感觉会不时地袭来，这时每个大学生都自然会有一种强烈的交往需要，希望自己在孤独时，能有人陪伴；在苦闷时，能有人倾听自己诉说；在失败时，能有人安慰和鼓励；在快乐时能有人共同分享。他们希望能得到他人的尊重、理解、支持、关爱和呵护，并希望自己能拥有一个健康成功的人际氛围。大学生的人际交往对于大学生身心的发展具有非常重要的意义。

（一）有助于大学生交流信息

学习知识，交流信息是人际交往的功能之一。大学生们来自五湖四海，大学校园是一个信息汇聚的地方。大学生在交往过程中可以广泛地获取信息，这对他们的生活、学习和自我教育都会起到积极的作用。

（二）有助于大学生个性完善

马克思指出：“一个人的发展取决于和他直接或间接进行交往的其他一切人的发展。”大学生个体的发展是在一定的社会关系中实现的，是通过人际交往得以体现的。在交往过程中，大学生可以学会待人接物、学会如何评价自己和他人；一些道德规范、社会价值观念、社会所公认的准则，就是在交往过程中慢慢被掌握并用于调整自己的认识和行为方式的；同时，在与他人的交往中，可以取长补短，完善个性，形成与他人不同的人格品质和个性特征。

（三）有助于大学生身心健康

心理学始终把良好人际关系视为心理健康的指标之一。积极的人际交往可以使大学生心理上产生归属感和安全感。大学生在成长过程中，时常会有失落、孤独、焦虑等情感体验，在这种情况下尤其需要与人交往，建立良好的人际关系。和谐的人际关系既是大学生心理健康不可缺少的条件，也是大学生获得心理健康的重要途径。

二、大学生人际交往的心理需求

随着社会对大学生要求的不断提高，大学生人际交往的需求也在不断增强。大学生在人际交往中的需求是多方面的、多层次的，但主要的是心理上的需求。心理学家认为，在人际交往中，每个人都有不一样的心理需求。这种需求自己并没有明确地意识到，但它在人际交往中起着潜在的支配作用，并使这个人的交往行为表现出不同的特点。

（一）人际交往中的容纳心理需求

在人际交往中，一般来说，大学生们都有希望与他人建立并维持相互容纳的和谐关系的愿望。他们容易与他人沟通、理解，表现出容纳、归属、参与、随同的特点。但是，也有少数大学生有不太愿意与他人交往的倾向，表现出疏远、孤独、冷漠，甚至厌恶、敌意的特点。

（二）人际交往中的控制心理需求

在人际交往中，有的人常表现出控制、支配他人的欲望，这种欲望并非以身

居位置的高低而定（即使是普通群体中的一员，他也会表现出控制他人的欲望）。有的人则表现出模仿、追随他人的倾向，即使是在两个人的友情中，有时也会出现以一方为主，另一方为辅的倾向。当代大学生中的不少人常感到朋友难交，交往不如意，正是上述心理倾向在作怪。

（三）人际交往中的情感心理需求

在人际交往中，有人表现出以友情为出发点，主动与他人建立并维持良好的人际关系的愿望。他们在一个群体里总是积极主动与他人交往，希望有较好的朋友，对他人总是喜欢、亲密、友好、热心、照顾。与此相反的是，有人不能与他人交往。他们喜欢独处，难以与他人建立并维持和谐的关系，在人群中总是表现出疏远、退缩、孤立、排斥、对立的倾向。

应该明确的是，这几种心理需求是非理智的，也不是有意识的，而是在不知不觉中某种潜在的心理力量所支配。所以，一个人在人际交往中的心理需求，要靠体验、靠观察。了解自己和他人的人际交往中的心理需求的倾向，在人际交往中可以变得理性化，使自己主动一些。尤其是大学生，在人际交往中既不能盲目冲动，也不能畏首畏尾，应积极主动地理解交往对象的心理需求，方可获得满意的人际关系。

三、大学生人际交往的特点

大学生人际交往的特点是由大学生自身的条件所决定的。他们的文化层次比较高，生理和心理日趋成熟；比较重感情，好幻想，具有与其他社会群体不同的特点。

（一）讲求平等性

大学生的主体意识、独立意识和自尊心日益增强，对友谊的平等性要求越来越高。他们既对朋友平等相待，又希望朋友同等地对待自己。他们希望双方能够在心理上互相平等，彼此坦诚相见，任何一方都不要把自己的意志强加于人。因此，同学中那些傲慢无理，不尊重他人，操纵欲、支配欲、嫉妒、报复心强的人常常是不受欢迎的。在人际交往中努力体现其人格的独立性，追求平等是大学生交往的基本需要。

（二）追求纯洁性

大学生在人际交往过程中，经济因素极小，不存在由于工资、奖金、待遇等方面的经济因素和利益冲突，所以他们的交往要比其他群体的人单纯得多。其次大学生由于生活经历、社会阅历、认知能力、思想观念等基本相符，所以他们之间不存在等级、特权问题，更容易和平共处，平等交往。另外大学生是有知识、有思想的青年，他们的交往主要是思想情感的交流，希望通过交往获得思想、观念的一致和情感的共鸣。

（三）要求独立性

就大学生个体而言，他们的个体差异较大，但无论是内向还是外向，善言还是孤僻，在交往中都表现出一种要求交往独立性的意识。首先，是因为大学生的交往是主动的，是互为主体的、互为影响的交往伙伴，因此，心理上有较强的独立性要求。其次，大学生的交往多以兴趣为纽带，讲求情投意合、个人之间的兴奋点相吻合。另外，大学生人际交往的外在约束力不强，社会活动的参加与否有个人选择的自由，自主性较强，强迫感及被动的成分较少。

（四）寻求开放性

随着社会开放的不扩大化，人与人之间的交往也不断呈现开放性的特点。特别是大学生，他们往往代表社会的新生事物，开放社会里的主要特点在他们的身上都有所表现，在人际交往的过程中大学生交往的动机很强，一般不会拒绝交往信息。尽管处于青年时期的大学生心理上存在着闭锁性，但本质上是非常渴望交往的；同时也默默地敞开交往的大门，期待着交往和友谊。大学生交往的范围也越来越宽，无论专业、年级、班级、性别都不会阻碍他们的交往；多数已经开始了校际间的交往。大学生交往的需要是多层次的、多侧面的，这也就决定了他们的交往方式也是丰富多样的，特别是信息化的各种工具，为他们的开放性交往提供了便利的条件。

四、影响大学生交往的因素

1. 交往的频率

交往频率是指人们相互接触的次数比率。一般来说，人们相互之间的交往越

频繁，越有助于增进了解，互通有无，就越有利于形成良好的人际关系。这也就是人们“一回生，二回熟”的道理所在。当然，在频繁的相互交往中也有可能产生矛盾，或者发现对方具有无法容忍的缺点，那相互也会疏远，乃至中断彼此关系。

2. 空间的距离

俗话说：“远亲不如近邻，近邻不如对门。”人与人之间在空间距离上越接近，彼此之间越容易形成较为密切的关系。例如同一班级中同一宿舍的同学，彼此间就可能比其他同学更为熟悉；同一校区中来自同一地域的同学也会比其他同学更亲切。但有时也会发现，同宿舍的同学、同班同学之间反而人际关系比较紧张，这就说明了空间距离只是影响人际关系的因素之一，并不是形成人际关系的主要因素，这其中还涉及人们交往的频率以及交往双方在交往过程中的感受，等等，只有在其他条件相同的情况下，才会体现出空间距离的作用。

3. 态度的相似

人们常喜欢同自己态度相近的人交往，正所谓“物以类聚，人以群分”。当交往双方有着相似的成长背景、兴趣爱好、价值观、人生观及世界观时，彼此的处世方式及对某个问题的观点就容易趋于接近，矛盾冲突也较少，就会逐步形成良好的人际关系。反之，如果两个人的理想和态度相差太远，就必然会造成情感上的格格不入，也很难建立起深厚的友谊和良好的人际关系。故古人云：道不同，不相为谋。

4. 需要的互补

需要的互补是指人与人之间在交往中互相满足需求的一种心理状态。在日常生活中，会经常发现不仅个性相似的人们之间会形成友好关系，而且有些性格、气质等完全相反的人之间也会形成友谊关系。如性情急躁与温和的、独断专行与优柔寡断的、活泼外向与沉默内向的人的互补型。这是因为在人际交往中，人们都不可避免地希望在同对方的交往中满足自己的某种心理需要，而个性不同的双方可能正好可以取长补短、互相满足对方的需要。

5. 兴趣或爱好

共同的兴趣或爱好是形成良好人际关系的纽带。在现实生活中经常看到有琴友、“驴友”、“发烧友”、车友、牌友等，这些人的友谊就是建立在共同兴趣或爱好基础上的。通常，对某种事物的兴趣爱好其蕴含的社会意义越大，由此而形成的人际关系基础也越牢固。

6. 仪表的吸引

仪表包括容貌身材,也包括修养风度。如果一个人容貌姣好、阳光健康、谈吐风趣、举止大方、待人有礼、风度翩翩和学识渊博,等等,都会使人产生愉悦的情感并愿意与其交往。这种仪表的因素有时也能取代交往频率。如两个人虽然互不相识或从无接触,但却会一见钟情、相见恨晚。这与仪表吸引有一定的关系。

第三节 大学生人际交往的障碍和调适

一、大学生人际交往障碍

处于青年期的大学生,思想活跃,精力充沛,兴趣广泛,人际交往的需要极为强烈。他们力图通过人际交往去认识世界,获得友谊,满足自己物质上和精神上的各种需要。但在交往过程中,有的交往顺利,心情舒畅、身心健康;有的交往受挫,便心情郁闷,身心受损,产生各种不良后果,这在大学生中极为常见。据某咨询中心统计,大学生在各种心理障碍中,人际交往障碍表现最为突出,直接影响他们正常的学习和生活。大学生常见的交往障碍主要表现在以下十个方面。

(一) 自私心理

自私心理是由不正确的价值观念而引起的一种不良心理品质。在人际交往中,具有自私心理的人往往是以纯功利的观点看待人际关系,表现为以自我为中心、只关心自己,不为他人的处境和利益着想;在个人利益同他人利益发生矛盾时,可以不择手段,损人利己。在人际交往中,人们普遍厌恶具有这种心理特征的人。

大学生人际交往中自私心理主要表现有:很少关心别人、唯我独尊、自尊心过强且具有明显嫉妒心。自私不仅损害了社会的利益和他人的利益,而且最终也使得自私者本人遭受到惩罚。因此,为了社会集体和他人的利益,为了更好地协调人与人之间的关系,大学生必须坚决克服这种消极的心理品质。大学生要学会

与他人平等相处，虚心接受别人正确的意见和建议，把别人作为一面镜子来反射自己，从别人的评价中认识自己，同时抛开偏见接纳别人，就能逐步摆脱自私心理的束缚。

（二）社交自卑

自卑是一种因过低的自我评价而产生的消极情绪体验。自卑心理的浅层是认为别人会看不起自己，而深层的体验是自己看不起自己，表现为自己对自己的个人能力和品质作出偏低的评价。在这种评价中，人常常有一种特殊的情绪体验相伴随，如害羞、不安、内疚、胆怯、忧伤和失望等。正因为自卑的情绪性很强，所以它给人们的心理生活带来的不良影响就特别大。一个人形成自卑心理之后，往往从怀疑自己的能力到不能表达自己的能力、从怯于与人交往到孤独的自我封闭，从而形成不良的人际关系。而不良的人际关系又反过来加深自卑感。长期的自卑心理也会引起人在生理上的不良变化与反应，最敏感的是对消化系统和心血管系统产生影响，而生理上的疾病反过来又会影响心理变化，加重人的自卑心理。在人际交往中，主要表现为对自己的能力、品质等自身因素评价过低；心理承受力脆弱，经不起较强的刺激；这些都妨碍一个人积极而恰如其分地与他人交往。

大学生自卑心理具有如下的特点：一是泛化性。即全盘否定自己。例如，一个大学生在在学习上不如人，往往会认为自己言语也不幽默，衣着也不适宜，举止也太笨拙；二是敏感性。即对他人的态度、评价等表现得特别敏感；三是掩饰性。即对自己主观上认为的缺点短处总是设法掩饰，生怕别人知道。

自卑产生的原因：一是过多的自我否定，认为自己处处不如别人。于是在交往中过于拘谨，放不开手脚，担心自己成为笑料或被人算计；二是消极的自我暗示，不相信自己的力量，抑制了能力的正常发挥；三是不当归因，许多自卑者习惯于将自己的优胜与成功归之于偶然的因素，而失败时又总认为是自己缺乏能力（例如，一个数学考试没过关的学生认为，考分低说明自己缺少数学细胞，不是那块料）；四是潜意识中的自负，这也是自卑心理产生的深层原因。部分人在行为中表现出的自卑、自我贬低是由于他们心灵深处的自负引起的，在现实生活中容不得自己落后于人，一遇挫折，很快就走向原有状况的反面；五是失败的积累，消极的反馈与失败的累积会挫伤锐气，使其在冷漠与嘲笑中形成自卑心理。大学生涉世尚浅、阅历有限，不可能全面认识和应付生活及学习中的挫折，他们需要积极的反馈和成功的经验来肯定和支撑自己的信心。

大学生要克服交往中的自卑心理，就要学会正确评价自己。即既比上，又比下；既比优点，也比缺点。跟下比，看到自身的价值；跟上比，鞭策自己求进步。这样，就会得出“比上不足，比下有余”的结论。世上任何人都逃脱不了这个公式，明白了这一点，心理也就容易取得平衡。另外，要积极主动、大胆地交往，因为交往的能力和交往的艺术只能在交往的过程中形成和提高。一个人的交往范围越广，得到的信息越多、参照系越多，交往的方法越灵活，就越能促进交往，形成良性互动、体验到成功的喜悦，并发现自己的优势和潜力，增强信心，有助于战胜自卑心理。同时，还可多做一些力所能及、把握较大的事情，因为任何成功都能增强自己的自信。总之，克服自卑心理的关键，在于必须有坚定的自信心和决心，使自己在生活和学习中成为一个强者。

（三）社交恐惧

惧怕人际交往。除了几个亲近的人之外，他们很难和外界沟通，在人多的地方会觉得不舒服，担心别人注意他们、担心被批评、担心自己格格不入，情况轻微的人还是可以正常的生活，情况严重时甚至会造成生活上的障碍，导致无法正常求学或工作。其原因是有过失败的交往，形成了不愉快或痛苦的体验，形成了一种固定的心理结构。或者是听说别人有过失败的教训，惧怕这种情绪刺激自己，而使自己产生痛苦的体验。这种体验是通过预测得来的间接体验。社交恐惧的人常表现为对人际交往敏感、害怕因交往而使自己受伤害。久而久之，拉大了与周围人的距离，妨碍了与他人的交流沟通。最终的危害是走向自我封闭。

（四）社交自负

自负的人只关心个人的需要，强调自己的感受，在人际交往中表现为自视过高，看不起别人，过度防卫，有明显的嫉妒心。与同伴相聚，不高兴时会不分场合地乱发脾气，全然不考虑别人的情绪和态度。另外，在对自己与别人的关系上，过高地估计了彼此的亲密度，讲一些不该讲的话，这种过分的行为，反而会使人出于心理防范而与之疏远。

自负心理强的人往往有很强的自尊心，当别人取得一些成绩或成功时，他们常用“酸葡萄心理”来维持自己的心理平衡。归结起来形成自负心理的原因：一是过分娇宠的家庭教育；二是生活中的一帆风顺；三是片面的自我认知；四是情感上的原因。

但是人又不能没有自负。在适当的范围内的自负可以激发人的斗志。但脱离

实际的自负将会影响生活、学习、工作和人际交往，严重的还会影响心理健康。克服自负心理的办法不少，首先接受批评是根治自负心理的最佳办法，其次，要注意与人平等相处，以发展的眼光看待一切，以更好地维护正常的人际交往。

（五）社交害羞

害羞是人类常见的心理现象，但过分地害羞则属于心理问题，它是指一个人过多地约束自己的言行，以致无法充分地表达自己的思想感情，是一种会阻碍正常交往的心理状态。害羞的人在交往失败后极易产生沮丧、焦虑与孤独感，进而导致性格上的变异，变得软弱、退缩和冷漠。偶尔的羞怯在所难免，但如果一个人在任何场合与人交往都害羞，甚至不敢或不愿与人交往，就成了交往心理问题。

害羞心理产生的原因比较复杂，一般认为害羞来源于道德意识中的羞耻感，其形成具有多种因素：一是先天因素如气质内向，属于粘液质、抑郁质气质类型；二是引导不当，使青少年敏感于别人对自己的评价，在交往中表现得不自然、腼腆、羞于与人接触；三是缺乏自信，在交往中没有信心，患得患失；四是挫折经历，在学习生活中屡次受挫后，便变得胆怯畏缩、消极被动。

害羞这一交往心理问题对大学生的直接危害是使交往者无法表达自己的兴趣与情感，常常造成交往双方的不理解或误解，使人际交往以失败告终；其间接危害则是会导致交往者情绪与性格的不良变化，严重影响他们正常的学习与生活。因此，第一，大学生要积极增强自信，结合自身的特点，参加集体活动，培养健全的人格；第二，要注意掌握各种有益的社交技巧，提高社会适应性和与人交往的能力；第三，要抛弃一切顾虑，学会克制自己的忧虑情绪，不断创造条件排除害羞心理与交往失败之间的恶性循环。

（六）社交猜疑

猜疑是一种完全由主观推测而产生的不信任心理。产生猜疑的主要原因一是思维封闭，对信息的摄取范围很小，将一切分析、推理、判断都只建立在自己设想的信息上，使其“自圆其说”。二是有些人对他人缺乏信任、疑神疑鬼的。看似怀疑别人，实际上是对自己有怀疑至少是自信心不足。一般来说，一个人自信越足，越容易信任别人，越不易产生猜疑心理。三是挫折经历。猜疑也可能是因缺乏对他人较为全面、确切的评价和信息而导致交往挫折、并对交往挫折产生的一种心理防卫。例如，有些人以前由于轻信别人，在交往中受过骗，蒙受了巨大

的物质或精神损失，遭受了重大感情挫折，结果不再相信任何人，从而束缚了交往，陷入自我封闭和自卑的境地。

猜疑是阻碍人际沟通和理解的一大障碍，它是现代人际关系的暗礁。人的生活需要交往，需要朋友。猜疑使大学生之间关系产生裂痕，甚至发展到对立，进而对班集体的团结产生消极影响。而长期不与人交往，会导致一个人孤僻、自卑的心理状态和心理特征的恶性循环，形成自我封闭。为此，我们应加强自身修养，保持心灵的宁静，以客观事实代替主观臆想，以冷静分析代替盲目臆断。在事实中，切勿轻信他人的流言，而应主动与别人沟通，进行开诚布公的交谈，消除误会和隔阂。世界上不被误会的人是没有的，关键是我们要有消除误会的能力与办法。如果误会得不到尽快地解除，就会发展为猜疑；猜疑不能及时解除，就可能导导致不幸。同时在交往中还要注意方法、艺术。增强自信，这样有利于避免猜疑心理的产生。

（七）嫉妒

嫉妒是一种消极的心理品质，是看到别人成功了而自己又成功不了，想超越又做不到的时候所产生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的复杂情感。有竞争就会有嫉妒。个体往往通过与他人的比较来确定自身价值。而人本身有要求成功的愿望，有超越别人的冲动。如果别人的价值比重增加，便会觉得自己的价值在下降，这往往是一种痛苦的体验。尤其是所比较对象原来和自己不分上下甚至不如自己时，更觉难以忍受。这种情绪很容易转化成为对所比较对象的不满和怨恨。

嫉妒心理的发展有以下几个阶段：最早的程度较浅的嫉妒，往往深藏于不易察觉的潜意识中。如自己与某同学相处很好，对于其优势名誉、地位等并不想施以攻击，不过每念及此，心中总会感到有一些淡淡的酸涩味；程度较深的嫉妒，其标志是当事人的嫉妒心理不再完全潜藏，而是自觉或不自觉地显露出来，如对被嫉妒者进行间接或直接的挑剔、造谣、诬陷等；非常强烈的嫉妒，嫉妒者已丧失了理智，向对方进行正面的直接攻击，希望置别人于死地而后快，这可能会导致毁容、伤人、杀人等极端行为；而更强烈的嫉妒心理还具有报复性，把嫉妒对象作为发泄的目标，使被嫉妒者蒙受巨大的精神损伤。

嫉妒心理产生源于两种错误的认识：一是认为别人取得了成绩，就说明自己没有成绩，别人成功了就说明自己失败了；二是认为别人的成功就是对自己的威胁，是对自己利益的侵害。嫉妒的产生离不开人们生活环境和心理的空间中所发生的各种事件。轻微的嫉妒，使人意识到一种压力，产生一种向超越者学习并赶

上超越者的动力，促使人去拼搏奋进，力争上游。但严重的嫉妒所导致的更多的是焦虑和敌意，于是不是奋起直追，而是不相信自己有能力、有毅力，不是反省自己，而是觉得别人想让自己难堪。大学生嫉妒心理扼杀了一部分大学生的进取心，使校园生活失去应有的活力，也成为他们个人成长与人际交往中的严重障碍。在大学校园里，因嫉妒引起的人际关系疏离、紧张乃至冲突可谓不胜枚举，严重地影响了正常的人际关系，也不利于自身的身心健康与发展。为此，作为当代的大学生，必须树立正确的人生态度和正确的竞争观念，开阔心胸、扩大视野、正确地评价自己和他人，把别人的成功变成激励自己的机制，从而增强协作精神，祛除嫉妒心理，形成良好的人际关系。

(八) 社交干涉

心理学家研究发现，人人需要一个不受侵犯的生活空间。同样，人人也需要有一个自我的心理空间。再亲密的朋友，也有个人的内心隐秘，有一个不愿向他人袒露的内心世界。有的人在相处中，偏偏喜欢询问、打听，传播他人的私事，这种人热衷于探听他人的情况，并不一定有什么实际目的，仅仅是以刺探别人隐私而沾沾自喜的低层次的心理满足而已。

(九) 偏执心理

性格中有偏执倾向的人似乎特别热衷于争论。他们固执、偏激、爱钻牛角尖，且容易动怒。人们有时会误以为这些人人为正直，但很快会发现，这种“正直”令人难以忍受。他们常常会从他人的言行中“捕捉”到一些“不正确”的东西加以反驳；缺乏幽默感，也难以接受别人的玩笑。总之，偏执心理的人具有苛刻、多疑、固执、易激惹的特征，这些在人际交往中是巨大的障碍，因此这些人的人际关系往往也就很差。偏执心理在大学生中也有一定的普遍性，大学生要注意予以克服。

(十) 报复心理

报复心理是以攻击方式发泄对曾给自己带来挫折的人的怨恨或不满时的一种情感体验。极富有攻击性和情绪性，不管是公开的报复还是隐蔽的报复，其结果往往给报复对象造成很大的危害，同时也会对报复者带来心理伤害。报复心理及行为的产生不仅与个性特点有关，也与对挫折的归因有密切的关系。环境及与报复有关的线索的存在，第三者的挑拨，都会导致报复心理与行为的产生。例如，

某大学男生因恋爱不成而伺机杀害他的恋爱对象，就属于极端的报复行为。

二、大学生人际交往中的心理调适

(一) 克服交往中的心理障碍

1. 摆脱孤独感

大学生一方面秘密太多，有一种闭锁心理；另一方面又渴望别人了解自己。处理这一矛盾的方法就是投入实际交往中去，使自己在交往中充实起来，抛弃狭隘的自我。那么，如何才能摆脱孤独感呢？

(1) 要有改变孤独心理状态的强烈愿望，要充分认识社交孤独对自身的危害。

(2) 积极参与社交活动，改变自我封闭的现实。

(3) 克服不良性格，培养高尚情操。

2. 正确对待生活

一个人对人生的看法及处世态度，会很大程度地影响他的交往态度和方式。正确地对待人生，就意味着以平等的态度同他人往来，学会正确地评价他人的优缺点，善于发现别人身上的闪光点。与人交往既不能“清高脱俗”，不屑与“芸芸众生”为伍，也不能只求和“完人”交往，更不能“个人奋斗”。

3. 战胜自卑和羞怯

战胜自卑与羞怯，关键在于树立成功交往的信心。要坦然自若地面对交往，不怕失败，不怕被人讥笑；每个人都是由不成熟到成熟的，只不过成熟得有迟有早罢了。要清楚第一次成功的社交经验，将极大地破除社交神秘感和增强对自己的社交能力的自信，从而逐步走上人际交往的良性循环。

4. 克服嫉妒与猜疑

克服嫉妒与猜疑首先要认清嫉妒与猜疑的危害是打击别人，贻误自己；其次要正确认识自己，摆正自己与别人的位置，任何人都有优点、也有缺点，重要的是如何取长补短；另外要克服私心，加强个人修养。

(二) 把握人际交往的原则

1. 尊重和平等的原则

平等待人是开展人际交往的前提和基础。缺乏尊重和平等待人的观点，就不

能顺利进行相互交往，因为人人都有自尊心，人人都需要得到别人的尊敬，希望在交往中建立互尊、互爱的平等关系。特别是年轻人，受尊敬的希望特别强烈。他们渴望独立于父母，成为家庭中、社会中真正的一员。要求在家庭交往、社会交往中自己能被别人平等对待的这种需要就是尊重和平等的需要。情感上的对等、心理上的互尊是非常重要的。在与人交往的过程中，切记彼此在人格上是平等的，交往的受益者是双方。一定要平等待人，不可盛气凌人，动辄以恩人、救星或老大自居。在交往中，要将心比心，职务的升迁、地位的变化，不应引起态度的变化。同学之间，不要因为家庭地位的不同、贫富的差距、学习的优劣而骄傲或自卑。每一个人的阅历不同，性格有差异，导致对问题的看法也会有分歧，应该求大同、存小异，建立和谐的人际关系。

2. 团结和互利的原则

人际交往是一种双向行为，故有“来而不往，非礼也”之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。人际交往的一个显著特征是互利，包括物质的和精神的，交往双方都要讲付出和奉献。在运用互利原则时要注意，一是要处理好国家、集体和个人之间的利益关系。二是要处理好交往双方的利益关系，要多替别人着想，学会换位思考问题，如果我是对方，我将怎样处理问题。三是要提倡奉献精神，同学、朋友相处，能抱吃亏态度。四是要心胸宽广，宽宏大量，既不随波逐流，也不强人所难。“己所不欲，勿施于人”。互利的条件必须是有共同的利益、共同的志趣，否则，仅仅通过机械的行政命令来达成合作是不可能的。用交往论的观点来看，机械合作产生的效果可能是整体小于或等于部分之和。合作不好，可能产生内耗，使各种力量相互抵消。减少内耗的根本方法是协调人际关系。

3. 真诚和守信的原则

交往离不开真诚和信用。真诚，即交往的双方坦诚相见，以诚待人，说真话、动真情。信用指一个人诚实、不欺、信守诺言。古人有“一言既出、驷马难追”的格言；现在有以诚实为本的原则。不要轻易许诺，一旦许诺，要设法实现，以免失信于人。办不到的事情，一定要婉言谢绝。朋友之间，言必信、行必果，不卑不亢，端庄而不过于矜持，谦虚而不矫饰诈伪，不俯仰讨好位尊者，不藐视位卑者，显示自己的自信心，取得别人的信赖。在市场经济的条件下，真诚、守信仍然是我们做人的一条重要原则。

4. 相容和谅解的原则

相容是以心胸宽广、忍耐性格对待别人的冒犯，原谅别人的不足和过失。谅

解和让步是希望团结人，为了减少不必要的麻烦和心理困扰而主动地忍让。心理学研究表明：自信心越高的人，相容程度就越强。民谚常说，“不要得理不让人，得理也要让三分。”特别是在别人心情不好时，可能会无意间伤害你，此时更应该原谅别人的过失。要做到相容和谅解，就要不自卑、不自傲，既要谦虚谨慎、正确对待自己，又要正确评价他人。无论对教师、同学、朋友都要实事求是地评价，既要看到别人的长处和优点，也要看到自己的不足与缺点；既不要陷入自卑，也不要自傲；要主动与人交往，广交朋友，交好朋友，不但交与自己相似的人，还要交与自己性格相反的人；求同存异、互学互补、处理好竞争与合作的关系，更好地完善自己。

（三）掌握人际交往的技巧

每个人都希望自己生活在良好的人际关系氛围中，这就要求我们既需要具备健全的人格，又需要掌握相应的人际交往的方法和艺术，这样，我们就能减少防卫心理，更坦然地走向他人，更自信地与他人交往。

1. 交往中要善于倾听

世界上不存在全知全能的人。学会倾听，尊重别人，集合众智，是人生中的必修课。在听的过程中要聚精会神，这样有助于对他人的深入了解，别人也会觉得你很在意他、尊重他。如果需要表达自己的见解，应该在对方谈话有所停顿时礼貌地插话。当然，倾听也不是一味被动地接受，而是通过语言和表情告诉对方你能理解对方的描述和感受。若对方一味地高谈阔论不着边际的话题而不顾他人感受时，你也完全可以拒绝倾听。无论在哪一个时代，要搞好人缘，每个人都需要以谦虚的心胸注意倾听别人的意见，如此则人人都会视你为知己。

2. 交往中要善拜老师

常言道：“三人行，必有我师。”古人有欲成大志者，必先拜访名师。多拜师有助进步。如能经常结交贤能的师友，汲取他人成功的经验，便可博采众长，融会贯通，丰富自己的内涵，提高自己的修养。这不仅有利于处世能力的提升，而且有利于人格的完美，从而能大大减少待人接物的不周之处，使人际交往做到有礼有节、左右逢源。而且，只要我们愿意，一切他人之长处都可以成为我们学习的内容。

3. 交往中要冷静沉稳

很多人在生活中一不小心就失去了朋友，这常常是因为遇事沉不住气，三言两语引起争吵而导致关系破裂。怎样才能遇事不慌，沉着冷静？首先，要有一颗

平常心。面对各种生活问题以平常心态去应对，就不会引起冲突。其次，无私才能冷静。失去理智的原因常常是以一己之私利冲昏头脑，不顾其余。心中无私就能够泰然处之。再次，养成遇事不急于发表意见的习惯。就是遇事先要观察，接着思考，判断成熟，然后发言。这样就会冷静处理问题。对于已经发生了的冲突，如果处理得当，就事论事，往往也不会给人际关系带来太大危害。心理学家发现，认清人际冲突或分歧的本质，并学会建设性地处理分歧或冲突，可以有效地减少人际关系恶化和破裂的发生。

4. 交往中要学会赞赏

每个人都有其不足，但也都有其长处。“人性中最深切的禀赋，就是被人赏识的渴望。”赞扬别人的优点，往往是在强化他身上的那些闪光点，使他感到幸福舒畅和自我价值的实现，因而通常对赞扬者也会报以感激和友善的回应。然而在我们生活中，最为人渴望而又不用花钱费力就能给予的“赞赏”却常常难得一见。在大学里，有一些大学生由于家境、容貌、见识等原因而深藏一种自卑感，他们多么需要得到认同和鼓励！一句由衷的赞赏很可能会使他们的生活洒满阳光，甚至改变他们的整个命运。赞美别人并非是一件难事，因为每个人总有一些值得赞美之处，只要我们能对别人多注意观察，并且不嫉妒别人，则常可发现他们有许多可赞美之处。最有效的赞赏是赞扬他人身上那些并不是显而易见的长处和优点。

5. 交往中要显现魅力

交往中的人际魅力既体现在外表也隐含在人格内部。“美丽比一封介绍信更具有推荐力”，在与人交往中不可不修边幅，外貌形体的美基本是先天的，但这并不意味着不具备这一因素的人就不能在交往中获得成功。比仪表美更重要的是自身素养。一般来说，在对大学生人际交往魅力的影响中，性格的作用是最为强烈的。良好的性格如开朗、诚实、善良，会有利于增强人际交往的吸引力，反之，不良的性格如自私、猜疑、虚伪等会阻碍和谐美好的人际关系的建立。此外，一个富有才华和能力的人，也容易使人愿与之接近，从而产生一种人际吸引力。这就要求在校的大学生从仪表到谈吐，从形象到学识，多方位提高自己。从点滴开始，从善如流，“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，优化个人的社交形象。

6. 交往中要把握尺度

交往中应把握好尺度：一是广度，既不能过广（影响质量、浪费精力），也不能太窄（有可能失交，陷于狭小的人际圈）；二是深度，其主要决定因素是志

同道合；三是频度，即使是好朋友，也不能过从甚密，既影响彼此的正常生活，也会减弱新鲜感，从而妨碍友谊的进一步发展，当然也不能长时间既不联系也不见面而中断交往。

7. 交往中要尊重他人

交往中不到万不得已时，绝不要自作聪明地批评别人。维护自我尊严、实现自我价值，这是许多人最强烈的心理欲求。我们只有在交往中注意到这一点，才能应对自如。学会批评的艺术是维护人际关系的重要策略。卡内基总结的批评的艺术是很值得借鉴的：批评从称赞和诚挚感谢入手；批评前先提到自己的错误；用暗示的方式提醒他人注意自己的错误；应以启发而不是命令来提醒别人的错误；给别人保留面子。总之，不要直接批评、责怪和抱怨别人，否则会使他人的自尊心和自我价值感受损。有时候，我们只要稍稍改变一些方法，变直接批评、责怪和抱怨为间接的暗示和提醒，效果将会好得多。

8. 交往中要知错就改

一个人有勇气承认自己的错误，将有助于解决这项错误所带来的问题。人们有时不知自己犯错而固执己见；但有时明知犯错，为保全面子还是极力为自己辩解，极易造成紧张、怨恨和敌视的局面。遇到这种情况，最好的办法就是迅速而坦诚地承认自己的错误。当然，在自我批评的时候，无形中增强了对方的自尊心，使他不得不以宽宏、谅解的态度对待你。所以，当你正确的时候，就要试着温和地使对方同意你的看法，而当你错了的时候，就要坦诚地承认。这种技巧不但能产生惊人的效果，而且在任何情形下，都要比为自己辩解有效得多。

（四）培养良好的交往品质

1. 真诚

“人之相知，贵在知心”。真诚的心能使交往双方心心相印，彼此肝胆相照，真诚的人能使交往者的友谊地久天长。

2. 信任

美国哲学家和诗人爱默生说过：你信任人，人才对你重视。以伟大的风度待人，人才表现出伟大的风度。在人际交往中，信任就是要相信他人的真诚，从积极的角度的去理解他人的动机和言行，而不是胡乱猜疑，相互设防。信任他人必须真心实意，而不是口是心非。

3. 克制

与人相处，难免发生摩擦冲突，克制往往会起到“化干戈为玉帛”的效果。

克制是以团结为先，以大局为重，即使是在自己的自尊与利益受到损害时也是如此。但克制并不是无条件的，应有理、有利、有节。如果是为一时苟安，忍气吞声地任凭他人的无端攻击、指责，则是怯懦的表现，而不是正确的交往态度。

4. 自信

俗话说，自爱才有他爱，自尊而后有他尊。自信也是如此，在人际交往中，自信的人总是不卑不亢、落落大方、谈吐从容，而绝非孤芳自赏、盲目清高。对自己的不足有所认识，并善于听从别人的劝告与帮助，勇于改正自己的错误。培养自信要善于“解剖自己”，发扬优点，改正缺点，在社会实践中磨炼、摔打自己，使自己尽快成熟起来。

5. 热情

在人际交往中，“热情”是最能打动人、对人最具吸引力的特质之一。一个充满热情的人很容易把自己的良性情绪传染给别人。热情能给人以温暖，能促进人的相互理解，能融化冷漠的心灵。因此，待人热情是沟通人的情感，促进人际交往的重要心理品质。

6. 律己

要宽以待人，不要苛求于人。严于对人、宽于对己是一种有悖于公平原则的双重标准，它只会导致对方反感。相反，如果我们能做到严于律己，宽以待人，不放纵自己，不苛求他人，必能赢得对方的敬重。



延伸阅读

傅佩荣讲论语：益者三友与损者三友

朋友就像一个人的镜子，可以反映出他的兴趣、嗜好、志向与品味。但是朋友不只是镜子而已，他还会进一步敦促人走向更美好充实的人生。孔子说有三种朋友有益：友直，友谅，友多闻。益矣。（《论语·季氏》）

与正直的人为友，与诚信的人为友，与见多识广的人为友，那是有益的。

第一种友直，“直”代表真诚而正直，就是心里有什么话直接说出来，使你了解我的所思所想。朋友之间的交情是基于酒肉、利害，还是道义，就以此为判断标准。朋友如果“直”，他看到你有所错误或是可能要犯错，会直截了当说出来提醒你，他不会不好意思说，或者找各种借口来替你掩护。这种朋友就像镜子一样，透过镜子可以看到自己的缺点。一个人如果能找到这样的朋友，就比较不容

易犯错。但是这样的朋友也会带来压力，古代有一种说法叫“畏友”，让人敬畏的朋友。这种朋友一说话，你马上觉得有压力，但是事后必须承认，他说得有道理，说的是对的。有这样的朋友，你应该觉得很感激。

第二种友谅，“谅”代表诚信、体谅。这个人说话算数，值得信赖，另外也比较能够体谅你的心情，知道你的委屈，能够在适当的时候给你安慰。曾子曰：“吾日三省吾身。为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”子夏曰：“与朋友交，言而有信。”子曰：“老者安之，朋友信之，少者怀之。”这三段话的“信”字，都指出了交朋友要诚信。不过，说到诚信，也牵扯到一个人能不能长期坚持理想的问题。譬如早年穷困的时候有些理想，后来又富且贵，还能够坚持理想吗？我们年轻时交的朋友往往都很单纯，尤其是在学校里认识的同学，但是进入社会以后，十年、二十年不见，大家再见面的时候，所谈的内容往往是谁在社会上比较有成就，谁得到了什么荣华富贵。这代表什么？代表这样的朋友无法坚持年轻时的理想，对于诚信方面不见得合乎标准。

至于体谅，人生难免无过，所犯之过是出自无心，出自无知，还是出自恶意？只有出自恶意之过，是不能轻易原谅的。朋友知我甚深，自然可以分辨这些，并在我需要时伸出坚强的支援之手。不过体谅是双方面的，不能只是一味地要求别人。体谅也包括自己能做的事情绝不请别人代劳，因为朋友并非工具或手段，而是要同舟共济的。

第三种友多闻，“多闻”并不指学历高低，而是指浓厚的求知兴趣。朋友见多识广，能启发我们的观念，开拓我们的视野。譬如朋友聚会时总要说话，但你不能老谈一些每天发生的八卦，或者各种马路消息，而要谈一些比较有营养的、能够增加见闻的事情，这时候就需要这种“多闻”的朋友。每一个人的时空都是有限的，心灵也容易执于一偏，对于小自人情世故，大至家国天下的丰富面貌，往往知其然而不知其所以然，甚至根本未曾与闻。这时候，如果能有一个上知天文下知地理的朋友，跟你谈论这些问题，包括许多奇奇怪怪的事情，他都可以讲出个道理来，无疑是为我们的生活打开一扇窗，帮助我们突破自己狭隘的格局，以更周全的眼光欣赏一切事物。

以上三种有益的朋友，是针对人的意志、情感、认知三种要求来的。“友直”代表这个朋友一辈子坚持原则，在意志上非常坚定。“友谅”在感情上能够体谅包容，“友多闻”可以给你增加许多重要有趣的信息。任何一个朋友具备这三者之一就很好了。你不能要求一个朋友三者全部具备，都具备的话就是可贵的知己了，可是知己难求啊。而你这样要求朋友的时候，也先要问自己有没有具备

这些条件，因为我们选择朋友的时候，朋友也在选择我们。

交到好的朋友，可以增加人生的快乐。所以孔子说到“益者三乐”时，“乐多贤友”也是其中一乐。哪三种快乐有益呢？第一“乐节礼乐”，以得到礼乐的调节为乐。“礼”代表分寸，跟什么人来往有什么样的分寸，该说什么话，该做什么事，都属于礼的范围。“乐”就是大家情感的沟通，你喜欢看什么电影，听什么音乐，大家沟通一下，觉得很有默契。以礼和乐来调节，一个是限制，一个是沟通，能收能放，表现了活泼的生命力。第二“乐道人之善”，以称赞别人的优点、善行为乐。这个别人往往是我们所认识的朋友，我们在背后经常称赞朋友的优点，代表我们心胸宽大，朋友之间的相处当然会容易。第三种“乐多贤友”，以结交许多好朋友为乐。我们在萍水相逢的遭遇中，往往发觉许多人很面善，彼此有向道之心。常有这种感觉，会使得我们在待人接物方面，更努力朝正面的方向去走。况且，如果一个人能交到许多杰出的朋友，代表你自己也很优秀，不然他们为什么要委屈和你交往呢？因此，结交益友，乃人生一大乐事。

前面有“益者三友”，后面就有“损者三友”。我们交朋友一不小心就会交到坏朋友，孔子说有三种坏朋友是交不得的：友便辟，友善柔，友便佞。损矣。（《论语·季氏》）

与装腔作势的人为友，与刻意讨好的人为友，与巧言善辩的人为友，那是有害的。

第一种友便辟，“便辟”指装腔作势。喜欢装腔作势的人不但好高骛远，并且很重视外表，喜欢摆门面说大话。这种朋友为什么有害呢？因为这样的人与你交往，他看重的可能是你的家世好不好，家里有钱吗，有各种社会资源吗？他选择你做朋友恐怕考虑的是这些，并不是看重你这个人的品德、才能、志趣。那你为什么要和这样的人交朋友呢？说实在的，有时候跟这种人在一起，好像也可以沾到一些好处，因为他气势很盛，很讲面子，善于装门面。讲面子不见得是坏事，但是如果超过了限度，最后浮而不实，当然是不好的。

第二种友善柔，“善柔”是指奉承、柔顺、刻意讨好，缺乏正直的精神。这种人善于观察别人的脸色，察言观色之后，选择该说什么样的话，该怎么说话，故意讨好你。子曰：“巧言令色，鲜矣仁。”（《论语·学而》）说话美妙动听，表情讨好热络，这样的人很少有真心诚意的。有人说，那谁不喜欢听好听的话呢？有人在旁边拍拍马屁，恭维几句，听起来蛮舒服的嘛。但不要忘了，这样下去，你就不会去改善自己了，因为你犯了任何错误，他都会帮你找借口找理由，而不是直接说出你的问题，提醒你改正。孟子就很讨厌这种人当大臣。国君犯错的时候

候，他不但不说国君有错，反而替国君找理由。孟子说国君如果做坏事，你帮他一起做，还可以原谅；国君如果做坏事，你帮他找借口，说他做的不是坏事，那就不可原谅了。

第三种友便佞，“便佞”是口才很好，言过其实，不愿认真求知。听起来好像很有学问，事实上只是道听途说，以耳代目，并无真正见识。这种人正好和“友多闻”相对。别人真的是博学多闻，见多识广，而你在这里凭着花言巧语，好像把什么事情都能说出道理来，但是没有真正的基础，对任何事情都不会努力去求得真理，这种人也不是益友。

孔子说这三种朋友有害，是因为他们对于你的生命没有帮助。怎么样才算有帮助？能督促你不断反省，自我改善。孔子有一个好友是卫国的大夫叫蘧伯玉。蘧伯玉派了一个使者到鲁国看望孔子。

孔子与之坐而问焉，曰：“夫子何为？”对曰：“夫子欲寡其过而未能也。”使者出。子曰：“使乎！使乎！”（《论语·宪问》）

孔子请他（使者）坐下谈话，说：“蘧先生近来做些什么？”他回答：“蘧先生想要减少过错却还没有办法做到。”这位使者离开后，孔子说：“好一位使者！好一位使者！”



心理拓展

社交恐惧、社交焦虑治疗小组

1. 活动设计

活动形式：团体训练、讨论。

活动目的：通过小组活动，帮助来访者克服社交恐惧、社交焦虑以及提高人际交往的技巧。

活动过程：

(1) 活动准备

首先，指导者将筛选后具有人际交往障碍的学生组成小组，让成员处在伴有轻松愉悦音乐的自然宽松的环境中，向团体成员介绍活动的主题、步骤并做示范表演，并预留时间给成员发问，以除去他们的心理疑虑。然后，指导者引导成员围成一圈做自由选择的放松运动，如手拉手绕圈小跑等，形式不拘。主要是让成员之间通过相互接触消除彼此之间的陌生感，从而活跃气氛、松懈情绪，为正式

活动提供一个良好的心理氛围。随后引导小组开始活动，并在活动中注意观察成员的情绪和行为方式，以便随时给予指导。

(2) 活动过程

活动分以下五个阶段进行：

阶段1：自我介绍

指导者引导成员进行二人介绍、三人介绍或多人介绍，并在全体介绍完毕时实施“认人比赛”：首先要求全体成员手拉手站成一个圈，然后指导者站在每位成员的后面，请其他成员回忆该成员是谁，有何特征等，以加深对彼此的印象。

此阶段的目的是通过自我介绍使成员从中学习自然轻松及准确优雅的交往技巧。

阶段2：自我画像

指导者引导每个成员分别写出能反映其个人特征的十几个到二十个自我，如优缺点、专长、能力、成就、遗憾和烦恼等，并对此进行自我评价，写完后先进行固定小组交流。小组成员都应该抱着理解他人的心情去认识团体内一个个独特的人。然后小组代表发言，全体分享感受。

在此活动过程中，指导者应注意成员对他们自己正向或负向的描述比例以及最后的自我评价，从而了解其自我接纳及自信程度，作为以后帮助其自我突破的参考依据。

此阶段的目的是：成员以自我参照架构了解他们眼中主观的自我，并以自然的方式将内心的苦闷、不安和疑虑等情感大胆暴露，从而减轻心理压力，同时在交往倾诉中领悟人际交往过程中自己应持有的姿态，学会同别人交谈，克服拘谨、羞怯等。

阶段3：他人眼中的我

指导者引导各小组成员就对方的现状相互之间给予批评或赞扬，并与小组其他成员一起写出对每位被评论成员的正负面看法（至少2~3项），交与该成员阅读比较，使其从中发现自己原来就了解的以及不了解的内容，从而提出对此产生的触动和想法，并与其他成员进行分享和讨论。随后小组成员之间进行互相核查并挑战自己的正负面影响，讨论如何将自我调整为较为实际、合理的自我。小组成员则通过他人的信息反馈、观念澄清以及体悟等产生对自己新的看法，从而较为实际、较具信心地重新接纳自己并爱惜自己。

在活动进行中，指导者要注意协助小组成员去肯定别人的正面意见，澄清彼此看法的差异及了解不同看法对自己的意义与影响，从而协助成员对自己重新认识并建立更为健康正确的自我概念，以此作为与人自由、真诚相处的基础。

此阶段的目的是成员通过训练，了解他人如何看待自己、如何正确对待他人

的批评与赞扬。成员要学会诚恳地接受他人正确而善意的批评，高兴地接受他人对自己赞扬并勇敢拒绝他人的不合理要求。

阶段4：倾听心声

指导者邀请每位成员写出自己在学习、生活和工作中的人际困扰问题并张贴在海报上，随后带领成员逐一讨论这些困扰形成的原因以及困扰背后的意义，协助成员觉察到那些阻碍自己人际关系的非理性想法。然后让其他成员围绕这个问题各抒己见，提供解决办法。最后鼓励成员之间彼此挑战，澄清这些非理性想法，讨论出更合理的人际期待与想法，并尝试自我挑战，将自己转变为较为合理的切合实际者。

此阶段的目的在于实际解决每位成员所提出来的人际困扰，而是借助人际困扰的提出来发现其非理性想法，做一共同性、基本性的讨论或处理。让成员之间通过交流，在彼此进一步沟通中增强交往中的效应感受，并从中学习如何理解、宽容和支持他人。

阶段5：总结

指导者邀请成员各自整理自己通过活动所产生的学习与改变，尤其注意比较参加活动前后在观念、情绪及行为上的具体差异，并对此做出评定以及确定未来在人际关系方面的计划或做法，与其他成员进行分享。在成员分享过程中，指导者要帮助成员具体化及核查计划的可行性，并鼓励其他成员积极给予反馈。

通过人际交往的团体训练活动，了解社交恐惧、社交焦虑成员的感受，协助其在活动的方式下学习与沟通的技巧，建立合适的人际关系，逐步消除社交恐惧、社交焦虑的症状。



课后作业

1. 谈谈主动发展人际关系对大学生成长与发展的作用。
2. 人际交往概念与特点。
3. 举例说明人际交往中常见的心理效应。
4. 如何提高人际交往的能力？
5. 影响人际交往的因素有哪些？
6. 你在班上的人际关系如何？是很好、一般还是很糟？什么原因？如何改善？

第七章

大学生的挫折应对与压力管理

情境导入

有一位博士找工作，结果接连碰壁。这位博士万般无奈，决定换一种方式试试。他收起了所有的学历证明，以一种低姿态去求职。不久，他就找到一份电脑录入工作，并干得兢兢业业，一丝不苟。

没过多久，上司就发现了他的过人之处：他居然能看出电脑程序中的错误。这时他亮出了自己的学士学位书，老板给他调换了一个与本科毕业生对口的工作。

过了一段时间，老板发现他在新的职位上仍然游刃有余，还能提出不少有价值的建议，比一般大学生高明，这时他才亮出自己的硕士证书，老板又提升了他。

有了前两次的经验，老板也比较注意观察他，发现他在专业知识的广度和深度都非常人可比，就再次找他谈话。这时他才拿出博士学位证书，并叙述了自己这样做的原因。此时老板恍然大悟，毫不犹豫地重用了他。

这位博士在面对困境的时候，并没有一味地坚持初衷——找一份与博士学位相匹配的工作。而是暂时退一步，忍耐着做大学毕业生都不愿干的录入工作。最后，由于他避开了最初的困难，终于获得了一个合适的工作。

北京大学有一位教授，当学生向他问好的时候，他会傲慢地高昂着头，不做任何回应。于是，许多学生都不再主动向这位教授打招呼。

然而，一位女学生却想改变一下。一天，她向教授主动打招呼，教授照样抬起头，高傲地擦肩而过。这位女学生并不泄气，她转过身来小跑几步，堵在教授面前高喊一声“某老师，您好！”这样打了几次招呼以后，只要看到这位女学生，教授就会主动打招呼“小周，你好！”

这是控制感在较量。一般的学生认为，是教授在控制局面。所以，当教授不理自己时，这种小小的挫折感击倒了绝大多数学生。但这名女学生不同，她相信自己和教授一样可以控制局面。她认为，教授“古怪”的行为背后一定有一个可以理解的特殊原因。暂时她不知道这原因，但她深信，没有人真的天生就是这么古怪不讲情理的，只要自己坚持，她就可以控制这个局面。事实也证明了这一点。

第一节 逆境与逆商

孟子说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”说的就是一个人要想有所作为，必须忍受逆境的煎熬。挫折是人生的“伴侣”，谁也不可能一生都一帆风顺。挫折固然能够给人们的生活带来烦恼和不安，但是人在挫折的压力之下，能够激发出潜能，创造出奇迹。一个人能否成功，逆商起着关键的作用。逆商指数高，对挫折的承受能力强，这样的人才是生活的强者，才最有可能取得成功。

一、逆商及衡量指标

1997年，美国著名作家、白宫知名商业顾问保罗·史托兹在各国科学家研究成果的基础上，提出了顺境要情商（EQ，Emotional Quotient），逆境需逆商（AQ，Adversity Quotient）的概念。对于使用频繁的“情商”英文代名词“EQ”，相信很多人不会陌生，但紧跟其后的“AQ”，很多人似乎就有些陌生和茫然了。

逆商，主要是用来表示挫折承受力的一种指标，反映的是一个人面对逆境、挫折时的心理状态和应变能力，是衡量某个人在社会生活中忍受逆境、战胜逆境的素质标准。作为逆境商数的鼻祖，保罗·史托兹认为，在具有高IQ（智商）与EQ（情商）的情况下，AQ（逆商）对一个人的人格完善与事业成功起着决定性的作用，因为它往往决定了一个人在深陷困境的情况下是否能够用锲而不舍的勇气和毅力达成目标。

在我们所生活的这个世界中，并没有所谓的公正理想国存在。对于每个人而言，成功也并不是一件容易的事情。既然每个人都渴望成功，那么，在不同的逆境中，决定人生成功的最重要因素究竟又是什么呢？

为什么在通往自己目标方向的奋斗过程中，有的人能够战胜重重困难，最终通向胜利，而有些人却在命运面前畏畏缩缩，犹豫不前，最终成为命运的奴隶？

为什么在相同的能力和环境下，有的人能够勇往直前，战胜固不可测的逆境，而有的人却在攀登的过程中浅尝辄止，停步不前？

为什么有的人在失败之后，能够以更快的速度恢复斗志，继续向前，而有的人却给自己的心划地为牢，就此颓废？

为什么有的人能够在不断的逆境中越挫越勇，甚至爆发出比平常更加惊人的潜力，而有的人却经历了一次困境，就萎靡不振？

为什么有些组织和企业在竞争和逆境中能够如一匹黑马般不断地冲出眼前的重重阻碍，而有的企业和组织却突然就轰然崩溃呢？

保罗·史托兹通过多年来的测试证明，高AQ不仅可以帮助人们产生一流的成绩、生产力、创造力，而且还可以帮助人们保持健康、活力和愉快的心情。也就是说具备一定的高逆商，对一个人是否能够走出困境有着非常大的帮助。

对于逆境的衡量，“逆商”越渐成为了未来人才测评的重要指标。因为通过个人逆商水平的高低，我们可以清楚地知道一个人的负压度和危机意识度有多高。保罗·史托兹认为，对于逆商的认知和衡量，可以从四个方面来考察：控制，归因与责任，影响或延伸，持续或忍耐。我们也可以称为衡量逆商的核心（CORE）指标。

（一）控制

指个体在面对挫折时对自己信念的控制能力。史托兹认为，人们的控制能力来自其控制感。面对逆境或挫折时，控制感弱的人只会逆来顺受，信天由命；而控制感强的人则会凭借一己之力能动地改变所处环境，相信人定胜天。

即便面临重大挫折，高控制感的人仍然相信自己能控制局面。当别人都以为“大势已去”的时候，高控制感的人总能透过种种消极因素看到积极的、自己可以做主的地方，而决不轻言放弃。这种控制感来自潜意识，来自信念。

（二）归因与责任

分析挫折产生的原因及个体对挫折应该承担多大的责任。造成我们陷入逆境的起因大致可以分成两类：第一类属内因：因为自己的疏忽、无能、未尽全力，抑或宿命论。往往表现为过度自责，意志消沉、自怨自艾、自暴自弃。第二类属外因：合作伙伴配合不力、时机尚未成熟，或者外界不可抗力。因内因陷入逆境的人会说：都是我的错、我注定要失败。因外因陷入逆境的人会说：都是因为时机不成熟、事前怎么就没想到会发生这样的情况呢？

挫折承受力低的人，常常将引起挫折的原因归咎于外界，比如工作条件不好，客户信誉不好，行业不景气，老板不好，自己运气不好等等，经常抱怨导致意志消沉，工作质量不高。高逆商的人会主动承担责任，相信自己一定能改善局面。高逆商者，往往能够清楚地认识到使自己陷入逆境的起因，并甘愿承担一切责任，能够及时地采取有效行动，痛定思痛，在跌倒处再次爬起。

（三）影响或延伸

挫折对个体的生活工作等的影响的评估。高逆商者，往往能够将在某一范围内陷入逆境所带来的负面影响仅限于这一范围，并能够将其负面影响程度降至最小。身陷学习中的逆境，就仅限于此，而不会影响自己的工作和家庭生活；与家人吵架，就仅限于此，而不会因此失去家庭；对事争执，就仅限于此，而不致对人也有看法。高逆商者能够将逆境所产生的负面影响限制在一定范围，不至扩大到其他层面。越能够把握逆境的影响范围，就越可以把挫折视为特定事件，越觉得自己有能力处理，不致惊惶失措。低逆商的人，遭遇到一个挫折事件，很容易产生“天塌下来”的感觉，从而觉得一切都糟透了。有些人会因为一个挫折事件而全面否定自己。

（四）持续或忍耐

认识到挫折的持久性或对个人产生的影响能够持续多长时间。逆境所带来的负面影响既有影响范围问题，又有影响时间问题。逆境将持续多久？造成逆境的起因因素将持续多久？而逆商低的人，则往往会认为逆境将长时间持续，事实便会如他们所想。

对于每一个处在高度交往的社会当中的人来说，忍耐是人们在成功道路上的平衡器。没有忍耐力已经成为对人们的发展与成功最具有破坏力的缺点之一，它葬送你的机遇、友情、亲情、爱情。我们每个人都可能会碰到许多不公平的事，与其做无用的感慨，不如用时间和实力证明自己的才华。在这样的时刻，你什么都不需要申辩，你需要的是保持沉默，忍耐、忍耐、再忍耐。然后，做好你应该做的事，让时间这个最大的权威，来验证你是最后的成功者。

二、逆境的三个层次

通过前面，我们已经知道，逆境在生活中是实实在在存在的，是我们人生路

上所不可避免的障碍。可是我们还要明白，逆境是个多面体，它展现在我们面前的不只有一面。从人们平日的生活环境延伸开去，史托兹大致将逆境分为三个主要的层次。

（一）社会逆境

人与人之间是个相互联系的整体，因为拥有共同的利益、价值观而组成了一个整体，构建出了如今的社会。但是随着时代的变迁，人类历史也在不断地进行着巨大的变动。在这场变动中，人类对于未来灾难已经形成了非常强烈的不确定感，安全信任度也在逐渐消失。尤其是随着经济安全，社会稳定，人类发展等各个方面的问题层出不穷，很多人已逐渐对社会与生活所施加的压力产生了莫名的恐惧感。

美国的社会保障系统一直以来都位居全球首位，但是2005年，美国社会保障系统陷入困境。因为随着人口的增长，就业压力越来越大，人均缴纳税已经远远低于了政府给予补助的既定人数比例，申请福利的老年人数呈现爆炸性增长。对于此类情况，美国总统布什在国会上采取紧急措施表示要继续维持社会保障系统运作。

另外，根据美国《亚特兰大月报》统计，在20世纪末和21世纪初，暴力犯罪成为许多美国人十分关注的问题，有将近四分之一的美国人成为3次或更多暴力犯罪的受害者。作为对此的反应，克林顿总统在任职期间通过一项犯罪议案，在全社会增派10万民警察，而需要新增500万名警察，才能达到美国在1960年享有的警察与罪犯的比例。

更值得注意的是美国青少年的犯罪。根据美国“媒介与公共事务中心”在2005年所做的调查，在18个小时的电视节目中，共出现1800幕暴力戏，平均每小时出现100次暴力戏。这些暴力戏包括谋杀、严重伤害、性虐待、斗殴等等。这个问题对于10岁到20岁之间的女性更为严重，其中有将近30%的人受到性攻击。

（二）工作逆境

2008年的冬天来了，伴随着这股寒意而来的还有由美国次贷危机引发的全球性金融危机。雷曼兄弟破产，金融机构倒闭，股票价格暴跌，基金折翼，存款利率下调……受伤颤抖的不只是美国华尔街，对许多人来说，这个冬天的日子都不会好过。

这次金融危机打击的不只是美国的国民生计，也不只是对全球经济的考验，更是对人们心理的考验。一些人将难以负荷沉重的心理压力，成为不良心态的俘虏。美国已经不时传出公司倒闭民众轻生的悲剧。

而如今，临床抑郁症也渐已成为美国最普遍的疾病之一。在每 10 名工作的成年人当中，就有一人受影响。而每年损失的工作日也多达两亿个。另外，在 5 个美国家庭中，就有一个家庭受到严重精神病的影响。在整个美国，估计有大约 8000 万人有心理缺陷。

2011 年 9 月 17 日，近千名美国人在纽约华尔街附近游行，这场由反消费网络杂志“广告克星”组织在网上发起，名为“占领华尔街”的活动，旨在表达对美国金融体系的不满，抗议金融体系“青睐”权贵阶层的现实。无论这场游行结果如何，美国政治分裂、两极分化、贫富差距大等深刻社会问题已经凸显在世人面前。

美国史密斯博士曾经说过，压力工作的一般特征是，工作时间长，薪水低以及工作速度必须由机器或主管决定，自己根本无控制力可言。

而当金融危机或经济危机降临的时候，对于美国很多上班族而言，则意味着更大的、更不确定的工作逆境。

（三）个人逆境

当社会逆境过渡到工作逆境后，剩下的就是小单位的个人问题了。因为任何思维的变动或者情绪的变更首先都是从个人开始出发的。

通常情况下，个人所面临的逆境可能会表现为：家庭，邻里，夫妻，父母，身体。当这些存在于我们身边的普通关系一旦发生“变异”，那么我们必然要在这些关系中寻找解决的出口了。很多时候，逆境在日常生活中日积月累，一旦到了某种程度爆发出来的力量是相当可怕的。就像一个人陷入了某种困苦的迷境之中，怎样走都走不出时，他就会被前途的迷茫所压倒，所击溃，最后只能走向失败。

可见，个人逆境对一个人的一生影响极大，但是又因为逆境是我们生活中所不可避免的，因此，我们一定要找到突破逆境的方法，这样才能让自己更好地行走在这个社会之上。

三、逆境存在形式

(一) 虚构逆境

有三个砍柴的柴夫。有一天，他们在上山砍柴的途中遇上了场大雾，因为雾气很浓，一时大家都被困在山中。

第一个农夫看了眼浓雾便悲观地说道：“我们今天就要冻死在这山上了。”

第二个农夫看了看眼前的浓雾道：“这雾这么大，我看我们赶紧拿出些柴木，大家聚在一起把这夜晚熬过去吧。”

第三个农夫看了看眼前的浓雾道：“我的老婆还在家等着我呢，我一定要走出去。”于是第三个农夫一边做记号，一边慢慢的在雾中摸索着走出去的方向。慢慢的，农夫凭着自己往日的直觉，找到了小溪，顺着小溪的山路行走，他渐渐走出了山去。

看完了这个故事，请你好好想一想，生活中的你处于哪个角色呢？是不是很多时候，有些困境都是自己虚拟出来的，有些恐惧是被自己所放大的呢？这种虚拟出来的恐惧感正是阻碍我们向着成功前行的巨大阻碍，只要我们能够改变想法，积极行动起来，那么就一定能够战胜它。

(二) 激励性逆境

不知道大家有没有这样一种情况，当我们在试图突破某种困境的时候，都会先自我激励一番，也就是起跑前的“助跳运动”。它能够让我们鼓足勇气，一鼓作气地攀越到顶峰。

其实，面对这样的逆境，人们所要做的是认真地对待它，而不是惧怕它，要运用自己的全部力量去迎接它。因为许多成功人士正是看到了这类逆境后的巨大成功，所以他们才能有余力地去战胜困境，并且赢得人生。

例如，马歇尔·菲尔德的零售店在芝加哥大火中烧毁了，所有的家产付之一炬。面对这个令人沮丧的场景，他却指着燃烧中的灰烬说：“我要在这个地方，开一家全世界最大的零售商店。”后来，他真的做到了。在芝加哥的史笛特街及鲁道夫大道的交汇处，人们至今依然可以看马歇尔·菲尔德的公司巍然矗立着。

(三) 防卫性逆境

当人们遇上了某种困境或遭遇某种危难时，出于本能第一个想到的可能就是

更正自己的错误方向。让自己能够有一种警示，回到正确的道路上去。例如，当朋友之间闹了矛盾，陷入到彼此都不说话的境地，最后有一人却站了出来，伸出了友谊之手。

第二节 大学生常遇挫折类型及形成原因

一、挫折的内涵

（一）挫折的概念

挫折指人们在有目的的活动中，遇到无法克服或自以为无法克服的障碍或干扰，使其需要或动机不能得到满足而产生的消极反应。从定义可以看出，挫折包括3方面的涵义。

（1）挫折情景，指需要不能获得满足的内外障碍或干扰等情景因素。如考试不及格，比赛未获得名次，受到同学的讽刺、打击等。

（2）挫折反应，即对自己的需要不能满足时产生的情绪和行为的反应。常见的有焦虑、紧张、愤怒、攻击或躲避等。

（3）挫折认知，即对挫折情景的知觉、认识和评价。三方面的涵义中挫折认知是最重要的。对于同样的挫折情景，不同的认知会产生不同的反应、体验。

（二）挫折的分类

（1）缺乏性挫折——主要指当我们无法拥有自己认为非常重要的东西时，所体验到的一种挫折感受。一般说来，有物质、能力、生理条件的缺乏、经验的缺乏和感情缺乏等。

（2）损失缺乏——主要指失去了原来所拥有的东西而引起的心理挫折。失恋、离异、亲人死亡等都属于严重的损失挫折。

（3）阻碍挫折——那些在我们需求和目标之间所出现的阻碍或障碍，从而给我们所带来的心理挫折，这种挫折可以是物质的，也可能是观念的、心理的。

（三）大学生挫折感及其特点

1. 大学生挫折感的概念

心理挫折是指人们受某种动机的推动影响，期望达到的目标受到阻碍，因无法克服而产生的紧张状态与情绪反应，或称挫折感。大学生挫折感是指大学生在学习和生活中，他们的需要和动机遇到困难或阻力而无法得到满足，造成他们内心的冲突与不平衡时的心理状态。

2. 大学生挫折感的特点

（1）自由发展与现实制约的冲突。自由贸易、自主经营、自主择业和自负盈亏是市场经济所提倡的。社会上提倡自由、平等，但这些自由和平等是相对的，并非任何事情都可以按照个人的意志自由办事。事实上无论学习、生活、恋爱、交往、择业等，都要受到现实的制约，大环境的制约使人们在实现自主性上受到限制，以至于在某些具体事情上表现出无能为力。因此，自由发展和现实制约是当前大学生面临的一大冲突。

（2）满足需求与抑制需求的冲突。社会的发展进步、物质文化生活的丰富多彩、同学间的攀比等因素使大学生从低到高的需求不断增强。另外，受经济、环境和传统价值观念的限制，大学生必须抑制这些欲望。

（3）竞争与合作的冲突。市场经济自身包含竞争，它仅遵循价值法则，优胜劣汰、奖勤罚懒及不讲情面对每个大学生都是一种压力和动力。因此，大学生要想成功，无论在学习、生活交往、就业等方面，都会遇到激烈的竞争。但是由于现在社会是高度分工合作的时代，要求人们具有团队协作精神，并且中国大学生从小受传统教育影响，大学生被灌输要通力协作、互帮互爱的思想，现在大学生多是独生子女，又缺乏这种协作和团队精神，这在某种程度上构成他们内心的冲突。以上这些冲突，就成为当今大学生挫折的普遍性表现。

二、大学生常遇到的挫折及反应

（一）挫折类型

大学生活虽然如诗歌浪漫美好，但是挫折也常常不期而遇。当代大学生主要会遭遇如下挫折。

1. 学习挫折

这几乎是所有挫折中最常遇到的。由于我国的应试教育导向，学习挫折感便由此而来。而且由于分数作为衡量学生学习效果的主要评鉴标准，所以大学生的学习挫折，往往表现为某学科的成绩不够理想。

学习挫折直接削弱大学生的主观幸福感，据一项调查显示，大学生遭受学习挫折后，“难过”占41.6%，“担忧”占31.7%；其次，“不安”占26.2%，“紧张”占19.2%，“难堪”占16.4%，“气愤”占16.4%；选择“无所谓”的比例仅6.1%。

2. 人际交往挫折

人际交往对大学生而言是仅次于学业发展的一项重要的社会需要。大学生都希望获得更广泛的良好人际关系，从而维系个人发展与社会需要之间的纽带。但是，由于性格或者成长经验的影响，在人际交往中，往往难以达到理想效果。要么难以抛开自尊、自傲和矜持的面具，要么以错误的方式伸出橄榄枝，反而引起别人的误解，导致人际挫折。

3. 恋爱挫折

对爱情的渴望也常常折磨着大学生。应该说，爱情对大学生而言是非常正常的需求，但是，由于现实因素的限制，很多大学生往往难以得到爱神的垂青。我们从大学校园 BBS 上公开征友信息来看，女生选择男朋友的标准往往是“阳光帅气，身高 175 厘米以上”，而男生择友的标准也往往是外表美丽、性格温柔。

不可否认，近年来大学生的恋爱现象越来越具有追求感性和物质化的倾向，加上大学生恋爱动机的差异，恋爱过程中沟通交流技能的欠缺，维持恋爱需要的物质条件不具备等原因，部分大学生也会遭遇恋爱挫折。

4. 择业挫折

逐年加大的就业压力，给大学生带来隐性压力不言而喻。对即将毕业的大学生来说，择业更是一种现实的挫折。根据调查，无论是就业岗位、地点、薪酬福利等，大学生的期望一般高于社会提供的范围。所以，在整个就业过程中，大学生都会感到失望、焦虑。

（二）受挫反应

影响挫折反应的因素，大体上可以分为主体因素和客体因素或者内部因素与外部因素两大类。人们在日常的学习生活中，由于主客观条件各不一样，因此挫

折反应也各不相同。人们的挫折反应在生理、情绪和行为三方面。需要强调的是，下面的心理与行为反应，有积极的也有消极的，是人们在生活经验中习得的结果，无所谓对错之分。

1. 生理反应

个体遭受挫折以后，机体内部的自我调节机制将会最大限度地调动机体的潜在能量，以有效地应付外界环境的变化。比如，受挫后交感神经系统的兴奋性会增强，消耗大量的能量，于是神经末梢释放生物信息，刺激心肌收缩力增强，以促进血液循环加快，血压升高；刺激呼吸加快，以保证氧气供应；刺激各种激素分泌增加，促进蛋白质、脂肪、糖原分解。体内潜能大量消耗的同时，机体内部那些与情绪反应无直接联系的器官或系统则得不到必要的能量而不能维持正常功能，如消化道蠕动减慢、胃肠液分泌减少等。如果长期处于挫折情境而得不到消解，上述生理变化将会进一步增强，从而引起身心病变，出现皮肤和面色苍白、四肢发冷、心悸、气急、腹胀、尿少等一系列症状。

2. 心理反应

挫折情境中的心理反应包括情绪反应，以及较为复杂的防御性心理反应。

(1) 愤怒和敌意。如果受挫者意识到挫折情境来自人而不是自然因素，会产生愤怒和敌意的情绪体验。所谓“怒从心头起，恶向胆边生”，愤怒之后可能还会有进一步的极端行为反应。比如，2004年2月，云南大学马加爵残忍杀害同寝室的同学这一事件，就是马加爵在遭受同学的嘲讽之后产生的愤怒行为反应所导致。

(2) 焦虑与担忧。通常情况下我们不知道挫折的原因是什么，或者就是知道挫折来源于什么，但是我们却无法解决，这时我们往往会产生焦虑与担忧的情绪反应。焦虑是挫折后常见的一种心理反应。适度焦虑，如考试前适度紧张，对提高活动效率、发挥潜能有一定的积极作用。而过度的焦虑是有害的，严重的会导致心理疾病，发展成焦虑症。焦虑之外，往往还有对于事情进展能否顺利、目标能否达到的担忧。

(3) 冷漠。当人遇到挫折以后，表现出无动于衷、漠不关心的态度，好像没有什么情绪反应，这就是受挫后的冷漠反应。冷漠并非没有情绪反应，相反，是一种压抑极深的痛苦情绪反应。当个人面对亲人、朋友带给自己的伤害，或者面对无法摆脱的挫折情境时，通常会表现出冷漠的反应。

(4) 压抑。当我们无法对挫折情境表达我们的愤怒与不满的时候，需要暂时将消极情绪压抑起来。压抑并不意味着问题的解决，按照精神分析理论，被压

抑的情绪进入潜意识，会通过其他途径变相表露出来。

(5) 升华。以积极的心态看待挫折，将挫折转化为一种激励的力量。所谓“屡战屡败，屡败屡战”“越挫越勇”就是这种在挫折面前自我激励的情绪状态。

(6) 向下比较。有时候当我们遇到挫折的时候，有必要和那些命运比我们更差的人去比较，以消除心里的愤怒不平的消极情绪，让自己心理获得一种平衡感。

3. 行为反应

人在挫折情境下除了有情绪反应之外，可能还伴随着某种行为反应。

(1) 报复与攻击。对于人为造成的挫折，比如他人的恶意阻挠，会激起当事人强烈的反应，可能会直接激发出报复和攻击行为。受网络暴力文化的影响，很多青少年面对挫折具有暴力倾向，比如大学生犯罪。

(2) 退行。所谓退行，是指遇到挫折时，心理活动和反应退回到个体早期发展水平，以幼稚的、不成熟的方式应对当前情境。比如，大学生的活动计划如果受到家长或者老师的反对，可能就会采取赌气、咒骂、暴食、疯狂购物、砸物甚至出走等非积极、非成熟的方式去应对。

(3) 习得性无助。所谓习得性无助，是指个人在面对挫折情境，经多次尝试也无法避免失败的经验，使得个体在挫折面前完全失去任何意志努力现象。这是心理学家进行动物实验时发现的现象。在现实生活中，由于人们遭受多次挫折和打击，却不能克服苦难、战胜挫折，久而久之就会沮丧，从而倾向于放弃意志努力，听从命运摆布。

(4) 补偿。所谓补偿，是指一个因某方面的缺陷而无法达到期望的目标时，以其他方面的成功来弥补先前的遗憾与自卑的现象。例如，大学生因为家庭经济条件或者自身的相貌条件在恋爱问题上受挫，那么他就可以发奋学习，以学习的成功增加自己的自信心。

(5) 幽默。遇到挫折，以看似轻松发笑的语言对挫折的原因或者遭受挫折以后的后果进行解说，使人的心理紧张或愤怒感暂时消失的艺术，就是幽默。幽默反映个人看待挫折成败的一种超然心态和智慧。

(6) 宣泄。宣泄是指采用道德法律许可的方式发泄心中的不满、愤怒等极端情绪，从而避免发生直接人际冲突和心理郁积的一种方式。常见的宣泄方式有在空旷空间大吼大叫，摔打物品，打出气袋，跳舞，唱歌等等。大学生遇到挫折很容易产生强烈的情绪反应，宣泄是一种很好的挫折应对方式。

（三）挫折感产生的原因

1. 当代大学生产生挫折感的客观原因

（1）社会环境原因。社会环境是指人类生存及活动范围内的社会物质、精神条件的总和。社会转型带来的变化包括社会体制转变、社会结构的变化以及社会冲突的加剧等。社会的急剧变化容易引起大学生内心强烈的动荡，也使他们心理承受着多方面的压力，容易产生失落感和挫折感。同时，东西方不同的价值观相互碰撞，各种思潮不断冲击，造成人们对价值观的重新思考和审视，传统的价值观受到冲击和挑战，引起大学生价值观的冲突，这种冲突增加了大学生的挫折感。

（2）学校环境原因。高校的教育教学与现实社会脱节，教学内容陈旧，教育的方式方法与高校人才培养目标要求脱节，导致大学生容易产生失望的情绪，从而出现了不良的挫折心理反应。由于高校教育体制改革，给大学生带来了巨大冲击，如奖学金、助学贷款、淘汰机制的改革，对大学生造成巨大的心理冲击。“高分低能”的现象不在少数，学生的心理素质发展缓慢，挫折承受力普遍较弱，面对挫折，容易产生偏激行为。

（3）家庭环境原因。家庭教育对于人的一生影响重大，家庭的各种因素影响着大学生的成长，特别是抗挫折心理的形成，包括家庭教育理念、教育的方式方法、家长的素质等。大学生的心理问题产生与早期的家庭教育存在很大关系。单亲家庭、遭遇家庭变故、家庭矛盾复杂等一些家庭问题严重影响着大学生的心理健康，都会对个体的人格特点和人际关系产生影响。这些家庭的大学生较易伴有自卑、多疑、孤僻等心理特征，有的具有攻击性倾向、内心脆弱，容易做出一些反社会规则的行为。

2. 当代大学生产生挫折感的主观原因

（1）认知方式因素。认知是指个体关于外部事物的看法和观点，认知是心理过程的组成部分，也是指大脑思考认识活动。个体在认知中逐渐形成了观点和看法，控制着个体的行为反应和情绪变化。当个体遇到挫折，挫折感通过个体的认知传递给情绪，导致各种复杂的挫折心理行为产生。认知方式表现为个体对事物习惯性的认知。每一个体的认知有所不同，当面对相同的挫折情境，不同的个体产生的挫折感的强弱程度不尽相同。人们对客观世界的认识与以往的知识经验、个性特征、需要结构以及其心理成熟度有关。

（2）学习压力因素。大学学习竞争依然存在，紧张的学习压力是大学生产生

生挫折的重要原因。进入大学之后,部分学生仍然停留在高考前的紧张复习的学习状态中进行学习,持久紧张的学习导致部分大学生出现学习效率低,学习成绩下降等现象,给大学生带来考试焦虑感和挫折感。新生入学后容易产生学习不适应等情况,学习不得要领,没有掌握科学合理的学习方法,致使学习成绩不理想,自信心也随之下降,产生了挫折感。老师讲课乏味,考试作弊被老师发现,选修课没有选到自己中意的课程等也会产生挫折感。

(3) 情感恋爱因素。大学生的生理发育已趋于成熟,性意识正处在发展阶段,渴望与异性交往接触,对爱情充满无限向往,但对恋爱的认识还比较懵懂,无法正确把握异性交往,有的缺乏基本的伦理道德,法制观念淡薄,容易因为一时的性冲动而引发越轨行为,事后担心害怕,产生严重思想包袱,造成恋爱挫折心理。当前,受社会不良风气的影响,有的大学生对恋爱的态度轻浮草率,大学恋爱同居现象屡见不鲜,恋爱动机不纯、方式不正确,对感情不负责任,一旦出现感情破裂极容易使大学生卷入情感漩涡,难以自拔,遭受挫折困扰;有的大学生也因为恋爱受挫,采取一些极端的行为反应,如自残、殉情等。

(4) 就业压力因素。今后大学生就业形势将更加复杂严峻。第一,毕业生就业市场自主择业的市场化运行模式进一步完善,由于扩招,大学毕业生数量迅速膨胀、就业门槛不断提高,社会对毕业生的素质要求也在提高,这些使得就业市场竞争更加激烈,毕业生择业挫折感增多。第二,大学生自身的素质是就业受挫的重要原因。包括自我定位、就业技能、自信心等。很多大学生自我定位不正确,容易产生非理性的择业动机。例如,有的大学生择业标准过于功利化、过分地看重物质,盲目追求高工资、升迁快的热门职业;有的大学生择业目标理想化,好逸恶劳,不愿意参加基层工作。当大学生过高的择业期望与现实产生落差时,内心容易产生不良的情绪反应,择业挫折感就产生了。

第三节 挫折应对策略

挫折的发生无可避免,但是,这并不意味着我们面对挫折无能为力。相反,能否正确看待挫折,并有意识地培养锻炼自己的挫折容忍力,关系着大学生今后的人生幸福和事业成败。因此,采取积极态度应对挫折,是必要的。所谓挫折容

忍力，也称作挫折忍受力，指个体遭受挫折情境而免于精神与行为失常的一种能力。

对于人生的挫折，人们自古就有充分的体验和认识，并总结了许多修炼挫折忍耐力的方法。我们不仅要从心理学，也要从前人行之有效的经验中，学习应对挫折的方法。

（一）端正认识，直面人生挫折

1. 挫折不会仰人鼻息

不管你曾经多么优秀，进入大学，你就进入了一个“准社会”。当代大学生独生子女居多，按照中国传统的家庭教养方法，除非家庭条件有限，一般都得到父母的格外照顾和宠爱。但也由此容易让大学生滋生一种盲目的优越感，形成一种“自己永远是生活的宠儿、世界应该围绕我而转”的错觉。这种态度在大学生的人际交往中表现得尤其明显。但是，挫折不会因人而异，更不会仰人鼻息。社会的真实含义是别人不会迁就你，以你为中心，人生道路不可能永远由自己的父母去铺平。对从小生活条件优越且较少经历过挫折的大学生，我们的建议是：正确地面对并深刻地体会社会的复杂和人生的曲折，也许是首先需要解决的问题。

2. 挫折是人生的宝贵财富

任何事物都具有两面性。挫折尽管让我们难受，使我们的学习和发展受阻，但是它同时又是人生的宝贵财富，是促使成长的必要条件。认识到这一点，我们才有勇气和信心去勇敢地面对挫折。古谚云：宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。没有挫折的人生是苍白虚幻的人生，不经过挫折的磨炼，也就没有成功的喜悦和人生的幸福。快乐不是平坦笔直的康庄大道，或者无忧无虑的锦衣玉食，而是经过奋力攀登后踏在脚下的高峰，用自己的坚韧和勤劳换来的硕果。任何人都不可避免挫折，挫折是促进大学生的成长的积极因素，它可以磨砺我们的意志、丰富我们的经验、增长我们的能力。

3. 挫折是可以克服和战胜的

挫折是不可预知的，也是必然的。但是，挫折却不是不可战胜的。古今中外无数杰出的人先后以他们人生经验，诠释着人类意志的力量。我国古代统治者为了维护剥削和压迫，鼓吹天命观，但荀子提出“人定胜天”的思想。人类祖先干预和大自然抗争，所以人类才能逐渐成为地球上的主宰；劳动人民敢于抗争，才能发起一次又一次的革命战争，争取社会进步和人民的解放；科学家、艺术家

勇于探索科学和艺术的真谛，才使得人类创造出灿烂的文化……历史长河中，无数人以他们坚强不屈的精神改变着自己的命运，也改变着人类的命运。

（二）修身养性，提高心理素质

除了对挫折要有正确的认识之外，我们还必须具备良好的心理素质，面对挫折能够泰然处之。这种心理素质只能靠修炼而得。

1. 适应与调整

外界环境和条件的变化，不以个人的主观意愿而转移。我们原来设想好的目标，往往因为客观条件而出乎意料地改变，而变成了镜中月、水中花。面对意外情况出现，我们必须及时调整自己的心态和目标，以适应这种改变。这种适应和调整，主要通过降低自我期望和改变行为目标而实现。研究表明，挫折感的强度，与自我期望相关。高自我预期导致较强的挫折感，较低自我期望形成较弱的挫折感。

2. 忍耐和控制

遇到挫折即有情绪和行为反应，这本是人之常情。但是并不是任何反应都有利于事情的发展，尤其是当我们所面对的挫折情境是自己不能马上控制和解决的时候，忍耐就成为必要的一种策略。所谓“小不忍则乱大谋”说的就是这个道理。凡人生事业取得成功的人，无不在逆境和挫折情境中善于忍耐。以下两种情况，需要大学生学会忍耐：一是当我们还不清楚事情的前因后果，没有充分掌握相关信息的时候，冲动很可能造成误会和不可弥补的伤害；二是挫折源力量强大，我们尚不能控制的时候，不满和愤怒的反应不利于事情的解决。

3. 放松训练

忍耐和控制并没有消除内在的紧张，因此还需要对消极情绪进行疏导宣泄，如采取心理学的放松训练法等。

（三）平心静气，改善社会关系

如果说前几个方面是从内部着手应对挫折，后面几个方面则强调从外部着手，以应对挫折。

人总是生活在现实的社会关系网络之中的。当我们遇到挫折的时候，既要充分利用社会关系，寻求社会支持，也要主动改变不利的社会关系，以克服困难，战胜挫折。

1. 处理好理想、期望与现实的关系

目标挫折来源于理想、期望与现实的某种差距。大学生所遇到的很多挫折，比如学习、爱情、就业等，很大程度上存在目标和预期过高的现象。当现实条件不能满足的时候，挫折就不可避免了。为此，我们在制订行为目标的时候，要尽可能地遵循现实的原则，不可好高骛远。当挫折出现的时候，我们也不要怨天尤人，宜及时调整目标，降低期望，从而避免强烈的心理失衡。

2. 处理好自我与他人的关系

很多挫折，比如阻碍性挫折，都源于自我和他人的关系问题。一般是自己的目标直接或间接损害了他人的利益，或者在实施过程中与他人的利益发生冲突。这时候阻碍性挫折便不可避免。为了顺利达成自己的行为目标，大学生在制订自己的目标的时候，首先需要考虑的是必须兼顾他人的权益，至少以不损害他人利益为前提；其次，围绕着行为目标，要尽可能地考虑涉及的所有关系，事前处理好各种关系，尤其是不友好的关系，以保证目标过程的顺利进行。

3. 处理好友情与爱情的关系

友情与爱情，是大学学习生活中极为重要的社会需要。很多大学生朋友感到孤独、寂寞，与他们不善于经营有很大的关系。当代大学生的独立性增强，但往往混淆了独立性与自我性之间的关系。需要友情却不知道如何获得，于是干脆独来独往，或者过早涉足二人世界，结果友情没有得到，爱情也相当脆弱。处理不好友情与爱情的关系，大学生很容易体验到匮乏性情感挫折。

4. 处理好兴趣、爱好和专业学习的关系

大学生的学习兴趣、爱好随着求知欲的增强而具有易变性和广泛性的特点，这往往和专业课程的学习发生冲突。简单说就是，自己喜欢的学科，课程设置里面没有。而作为必修课的专业课程，常常是自己不喜欢的。而学习评价往往是围绕着课程设置而展开的，如果不能学好专业课，势必形成学习挫折。因此，大学生应谨慎处理好个人爱好和专业学习的关系。

（四）积极奋斗，改变客观条件

环境对我们心理和行为的影响作用是相当大的。对挫折情境的理解，既不能否认人们认知上的差异，更不能否认和无视外部环境的作用。大学生朋友除了要正确地看待挫折，学会自我调适之外，更重要的是要充分发挥自己的创造力和能动性，主动创造条件，为意志行为目标的顺利实现而营造良好的外部环境。

1. 系统分析，科学决策

在确定行动目标的时候，全面考虑各方面的条件，是保证行动目标顺利实现的必要条件。如果不系统分析目标达成所经过的阶段，以及各阶段所需要的条件，以便事先予以安排和开展必要的工作，则可能会遇到障碍，遭受挫折。大学生行动之前往往缺乏系统的考虑，所以也往往容易遇到预想不到的困难。这就需要大学生朋友学会系统思维，尽可能详尽地考虑行为各方面的因素，并作出周密安排。

2. 善于争取，敢于抗争

挫折的人性本质在于意志不自由。因此争取自己的合理权利，摆脱一些不合理的束缚，或者与不利的环境条件抗争，这也是人本主义心理学所一贯倡导和主张的立场。面对各种挫折，大学生需要具有同命运抗争的勇气和精神，自觉改善自身发展的环境条件。

（五）提高挫折承受力

挫折承受力是指人们在遇到挫折的时候，能够忍受和排解挫折的程度，也就是人们适应挫折、抵抗和应对挫折的一种能力。挫折承受力包括挫折耐受力 and 挫折排解力两个方面。挫折的耐受力指的是个体在受到挫折时经得起打击和压力，能够保持个体身心正常的的能力。挫折的排解力指的是个体在受到挫折的打击后，能够对挫折进行调整和改变，使自身摆脱挫折状况的能力。挫折的耐受力和排解力共同组成了挫折的适应能力和承受能力。耐受力是适应的前一阶段，是对挫折消极、被动地适应，而排解力是适应的后一阶段，是对挫折主动地适应和改变。

第四节 压力与压力管理

目前大学生所体验的压力也不可忽视，如考试压力、学习压力、就业压力、人际压力，等等。大学生承受的压力越来越重，已经导致一系列的心理健康问题。压力，已经成为危害大学生健康的第一杀手。近年来由各种压力导致的大学生自杀事件以及违法犯罪事件，让人触目惊心。为此，大学生必须学会管理和释放自己的心理压力，这样才能拥有快乐和健康的生活。

一、压力的基本概念

压力是指人们在社会适应过程中,对各种刺激作出生理和行为反应时所产生的—种紧张的心理体验和感受。压力在西方文献中也成为应激,压力是一般意义上使用的概念,应激则是临床使用的概念。

(一) 压力是一种心理感受和体验

我们这里所说的压力不同于力学范畴中的压力。力学中的压力是实实在在的直接作用,可以测量,并且也容易控制和消除。而心理压力则是一种心理感受,同时存在个体差异。压力是心理失衡的结果,来源于内心冲突。心理作为现实的反映,我们日常生活中遇到的各种各样的矛盾,如理想与现实、自我与社会等冲突,会引入我们的内心世界,从而引发焦虑、苦恼等情绪体验和感受。

(二) 压力是压力源作用的结果

压力虽然是一种体验,但离不开客观刺激——压力源。诸如生活费超支、即将到来的期末考试、毕业后的就业问题等,成为大学生压力产生的原因。

(三) 压力反应与主观评价

压力并不直接导致我们的感受和体验,而我们对压力的认识反应或主观评价,决定了我们的感受和体验。对压力的反应包括心理和行为两个方面。

1. 压力的心理反应

在压力情境下,个体的感知功能被激活,注意力集中,记忆力增强,思维也变得活跃。个体的认知反应既有积极的一面,也可能具有消极的作用。积极的一面是认知活动增强,有利于应对压力情境,迎接威胁与挑战。但也可能产生诸如“灾难化”消极认知反应,即对负性压力源的潜在后果估计得过分严重。消极认知反应还包括自我评价降低,使得个体的自主感知自信心丧失。例如,一个长期得到师生称赞的学生,突然面对一次考试失利,很可能就会一蹶不振,变得怀疑自己。

个体的心理反应还集中在情绪方面。面对压力,个体最常见的情绪反应包括:焦虑与恐惧、愤怒与怨恨、抑郁等。

2. 压力的行为反应

压力条件下的行为反应，与心理和情绪反应密切相关，也可以将其视为心理和心理过程的外显反应。行为反应主要涉及面部表情、目光、身姿和动作，也包括声调、音高、语速和节奏等副言语线索。当压力超过当事人承受能力的时候，个体的行为反应可能会显得惊慌失措，以致身体的协调能力和灵活性下降，动作刻板，或运动性不安，搓手顿足，或运动减少而呆滞木僵。

3. 对压力的认知和评价

个体对压力的反应，不是直接而单纯的，而是要受到中介机制——认知评价的影响。它决定着个体如何看待刺激的性质与压力的大小。认知与评价机制主要取决于以下因素：

(1) 压力源本身的性质与特点，即是单一性的还是复合性的，一般性的还是破坏性的。

(2) 社会支持系统。当个体具有较强的社会支持系统时，他可能对压力知觉为没什么大不了的，自己可以得到帮助；相反，社会支持系统薄弱的人会很沮丧，有一种独自面对困难的悲伤。

(3) 当事人自身的身心特点。主要包括三个方面：性别、年龄、受教育程度、经济状况、婚姻状况、职业等人口统计学状况；体魄强壮与否的生理状况；认知与归因风格、性格倾向、情绪状态、应对能力与应对风格、人格动力特征、自我概念等心理因素。

二、压力的作用及人的反应

(一) 压力的作用

压力对人的作用具有积极和消极影响的双重性。

(1) 压力的积极作用：一般单一性社会压力有益于健康，它使人生活得充实，人生变得有意义，这类压力称之为良性压力。事实上完全没有压力的生活是不可想象的，也是不真实的。

心理学的研究表明，早年的心理压力是促进儿童成长和发展的必要条件。经受过生活压力的青少年在以后的生活和工作中更容易适应环境，更容易取得成功；反之，早年生活条件太好，没经历过挫折和压力，则有如温室里成长的花朵，经不起生活的风吹雨打。对于大学生而言，适度的压力是维持正常身心功能

活动，激发大学生的积极性和主动性，锻炼和培养良好意志力品质的必要条件。

(2) 压力的消极影响：继时性压力和破坏性压力，则成为人们健康的杀手。继时性压力使人处于慢性心理应急状态，时间一久便容易引发一系列的身心症状。病人会产生呼吸困难、易疲劳、心悸和胸痛等生理症状。此外，还有紧张性头痛、焦虑、抑郁、强迫行为等心理症状，是慢性应激障碍。

破坏性压力，比如地震、战争等，则容易使人患上创伤后压力失调，或创伤后应激障碍，造成感知、情绪、行为等方面的系列问题，是为急性应激障碍。比如“5·12”地震灾区的部分灾民在失去亲人后变得呆滞、心因性记忆丧失、回避社会活动、失去安全感，等等。强大自然灾害的心理反应，则比创伤后压力失调更为严重，产生灾难症候群。

(二) 压力反应的阶段

压力作用于个体之后，会引发一系列的变化，如心跳加快加强，血液循环加快，血压升高；内脏血管收缩，骨骼肌血管舒张，血流量重新分布；呼吸加深加快，肺通气量增多；汗腺分泌迅速；代谢活动加强，为肌肉活动提供充分的能量等。这一系列活动均有利于机体动员各器官的贮备力，尽力应对环境的变化。根据内分泌学和生化学家塞利（H Selye）的研究，在适应压力的过程中，个体的生理、心理及行为特点分为三个不同的阶段。

1. 警觉阶段

警觉阶段又叫唤醒期或准备期。发现事件并引起警觉，同时准备应付。交感神经支配肾上腺分泌肾上腺素和副肾上腺素，这些激素促进人体的新陈代谢，释放储存的能量，于是主要器官的活动处于兴奋状态，包括：呼吸、心跳加快；汗腺分泌加速；血压、体温上升；骨骼肌紧张，等等。

2. 搏斗阶段

搏斗阶段又叫战斗期或反抗期。继警觉之后，人体全身心投入战斗，或消除压力，或适应压力，或退却。这一阶段人体会出现以下生理、心理和行为特征：

(1) 警觉阶段的生理生化指标表明恢复正常，外在行为平复。实则处于意识控制下的抑制状态。

(2) 个体内部的生理和心理资源以及能量，被大量耗费。

(3) 此时个体变得极为敏感和脆弱，即便是微小的刺激，也能引发个体强烈的情绪反应。比如，爱人的唠叨，孩子的纠缠都会让一个下班的精疲力竭的丈夫或者妻子勃然大怒，找对方“出气”。

3. 衰竭阶段

衰竭阶段又叫枯竭期或倦怠期。由于抗击压力的能量已经消耗殆尽，此时个体在短时间内难以继续承受压力。如果一个压力反应周期之后，外在的压力消失了，经过一定时间的调理的休息，个体很快就能恢复正常的体征。如果压力源持续存在，个体仍不能适应，那么一个能量已经消耗殆尽的人，就必然会发生危险，此时，疾病、死亡都是极有可能的。长期处于叠加性压力和破坏性压力状态下的人容易出现身心疾病，就是这个道理。

三、压力管理的策略

压力无处不在，无可逃避，因此，这就有个压力适应的问题。所谓压力适应，是指个体在压力反应之后能很快恢复正常的身心特征，或者面对持续压力其反应不处于极端状态而能保持身心健康的能力。为了能很好地适应大学乃至今后的学习、生活和工作，大学生宜进行有效的压力管理，提高自己的压力适应能力。所谓压力管理，是指针对可预见的压力源进行必要的干预，维护身心健康，提高问题处理的效率，保证学习生活目标顺利实现的管理活动。压力应对具有事后性和被动性，而压力管理则带有一定程度的主动性和积极性特征，它包含压力应对。我们建议大学生从以下几个方面着手进行压力管理。

（一）构建自己的社会支持系统

当一个人独自面对压力的时候，其应激反应的消极作用远远大于社会支持的效果。因此，要想不在压力面前孤立无助，最好构建自己的社会支持系统，这其中包括自己的亲人、朋友、同学、老师等。社会支持系统可以在你需要的时候给你情感安慰、行动建议，帮助你渡过难关。强大的社会支持让你不再感到孤立无援，可以迅速恢复你的信心和勇气，面对挑战，解决问题。当然，要构建社会支持系统，你需要：

（1）学会尊重他人。其中当然包括你的同学和老师，因为，只有尊重他人的人才能获得他人的友谊，也才可能获得帮助。

（2）扩大社会交往面，结识更多的朋友。首先，让你的同学成为你最亲密的朋友；其次，你需要一位人生的导师，可以在你遇到困难的时候客观地分析和提供有益的观点，而这样的导师无疑就是你的老师或者其他长者。

（3）你需要向亲人、朋友和老师敞开你的心扉。你可能基于自尊或面子的

考虑而拒绝他人的帮助。但是在你确实无法解决的时候，将你面临的压力说给他们听，让他们帮助你分析并提供建议。请相信这样做不会招致嘲笑，只会让他们感到你对他们的信任，因此你也能得到最大可能的帮助。

（二）觉知和调整自己的生理状态

生理状态是压力最直接的指标。要想有效管理压力，首先要有压力意识，要能觉察压力的信号。人在应激状态下，本能会驱动机体的防御机制，这是自发发生的。现在，我们要进入自觉反应状态。有效的压力管理，需要我们建立一个对付压力——尤其是那些慢性压力的预警机制。为此，你需要：

（1）有意识地觉知自身的紧张、焦虑等情绪状态。当你处于应激状态时，自己的生理和情绪上会有什么样的不适反应？记录自己的这些压力反应，然后锁定这些反应指标，以后每当你产生这些不适反应时，便对自己发出警告。你的压力预警，就像战争中的雷达一样，让你保持必要的警惕。

（2）学会控制自己的不良生理指标。当你的压力知觉性提高时，你也需要提高生理指标控制力，比如心跳、呼吸、血压等。这实际上就是生物反馈过程，当然，提供反馈的不是机器而是你自己的觉知能力。

（三）减轻和消除自己的心理负累

应激，即便是本能反应，也足以使我们身心疲惫。现在，必须卸掉我们身上由压力带来的紧张和焦虑。否则持续性的压力累积效应，迟早会让我们垮掉。消除心理负累的方法很多：

（1）理性辨析和积极归因。找来纸笔，将你面临的核心问题写下来，接下来你需要围绕着这个问题逐步回答：这个问题是如何产生的？这个问题真的与我有关吗？这个问题真的就是一种威胁吗？这个问题真的就不能解决吗？通过如此反复逐层深入的自我辨析，理清问题症结所在，从而减轻由于对压力情景认识的模糊或者夸大威胁而产生的焦虑。

（2）学会经常进行放松训练。放松训练是通过一定的练习程序，学习有意识地控制和调节自己的身心活动，以达到降低机体唤醒水平，调整因紧张而紊乱的身心功能，从而使机体内环境保持平衡与稳定的过程。

（四）进行有效的时间管理

我们日常学习、生活和工作中的许多压力，都来源于事情和任务本身。因

此,对压力源进行管理,也是压力管理的重要策略。压力源管理常常与时间管理相关联。所谓时间管理,简单说就是为了提高时间的利用率和有效性,而对时间进行合理的计划和控制,有效安排和管理日常事务的管理活动。大学生的时间管理,是大学生对大学生活时间(包括学习时间和闲暇时间),采用科学的手段,围绕学习生活事务及其进程,进行有计划、有系统地控制、调节,最终达到有效利用时间来实现自我发展的目的的管理活动。以下时间管理方式,建议大学生朋友学会运用:

(1) ABC 时间管理法。最初由美国管理学家莱金(Lakein)提出,他建议为了提高时间的利用率,每个人确定今后5年、今后半年及现阶段要达到的目标。人们应该将其各阶段目标分为ABC三个等级,A级为最重要且必须完成的目标,B级为较重要很想完成的目标。C级为不太重要可以暂时搁置的目标。我们可以按照如下具体实施步骤:列出“日学习清单”,对学习目标进行分类;然后按照重要性和紧急程度确定ABC顺序;确定工作日程及时间分配;实施计划;记录花费的时间;总结经验。

(2) 四象限时间管理法。按照重要性和紧迫性把事情分成两个维度,其一是按重要性排序,其二是按紧迫性排序。然后,把所有事情纳入四象限,按照四个象限的顺序灵活而有序地安排工作。

(3) 记录统计法。通过记录和总结每日的时间消耗情况,以判断时间耗费的整体情况,分析时间浪费的原因,采取适当的措施节约时间。



延伸阅读

1. 社会心理学上著名的“踢猫效应”

公司的老板针对员工上班迟到的行为下了一个命令:以后谁迟到就扣谁的奖金。可是偏偏就在这一命令生效的第一天,老板由于闯红灯被扣住,不仅挨了罚,而且自己也迟到了。老板来到办公室以后,正在生闷气,碰巧主管向他请示工作,于是老板就把一肚子无名火朝主管发泄。主管被骂得一头雾水,回到部门办公室,一进门,秘书来了,主管便把秘书当成出气筒骂了一通。秘书不知道自己为什么挨了一顿骂,把一股恶劣的情绪带回家。她的儿子一见她回来,一边喊着妈妈,一边撒娇。秘书把儿子往旁边一推并责骂儿子。儿子受了委屈,正好这时候猫在小孩旁边撒娇,小孩遂踢了猫一脚。

其实,一个人要发泄情绪是很容易的:老师对考试成绩不满意,就把学生叫

过来批评一通，父母工作上不顺心，就把孩子拉过来打一顿；企业主管挨了上级责备，就把员工叫过来骂一顿……低EQ者往往倾向于发泄自己的消极情绪，成为一个踢猫者。

2. 《快乐的城堡》

一个叫塞尔玛的年轻女子，陪伴丈夫驻扎在某个沙漠的陆军基地。丈夫奉命到沙漠里学习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，不仅炎热难熬，而且没有人聊天——周围只有墨西哥人和印第安人，他们不会说英语。她难过极了，就写信给父母说要回家，她的父亲的回信只有两行，但是改变了她的生活：两个人从牢房的铁窗望出去，一个人看到了地上的泥土，一个人看到了星星。塞尔玛把这封信读了很多遍，感到非常惭愧，决心在沙漠里寻找自己的星星。她开始和当地人交朋友，人们对她非常友好。她对当地的纺织品和陶器很感兴趣，当地人就把纺织品和陶器介绍给她。她又研究那些迷人的仙人掌和各种沙漠植物，观看沙漠的日出日落，还动手找海螺壳，这些都是亿万年前沙漠还是海床时留下来的。沙漠没有变，印第安人没有变，只有塞尔玛的念头和心态改变了。原来的痛苦变成了一生中最有意义的事情，她为自己的新发现而兴奋不已。两年之后，塞尔玛的《快乐的城堡》出版了，她从自己的“牢房”里望出来，终于看到了星星。

3. 积极的减压方式

面对压力，积极的、富有建设性的减压方式是相对破坏性的减压方式而言的，它们是：

(1) 直面问题，解决问题。直接面对问题，而不是逃避、压抑、转嫁或迁怒于无关的人或事；理性地评价、选择解决问题的方案；解决问题的策略要与现实相符，其出发点是对问题的真实估计，而不是自我欺骗或自暴自弃。

(2) 管理自己的情绪和行为。学会认识和抑制毁灭性的或潜在危害性的各种负面情绪，即学会情绪管理；学会控制自己具有危害性的习惯性行为；努力保证自己的身体不遭受酒精、药物的伤害，加强锻炼，保证睡眠。

(3) 坚持适当和必要的体育锻炼。尤其是你感到有压力的时候，你需要做的不是坐在那里发愁或者抱怨，走出去，让我们来活动活动。你可以慢跑，请注意，一定是慢跑！慢跑的过程中，呼吸缓慢而有节奏，一边跑一边意念，让神经和身体彻底放松，将身心投入到运动中。体育活动是非常有效的减压方式，它基本不产生额外花费。但是却可以迅速改善你的某些生理系统及其功能，让你充满生命活力，找回控制感，从而有效减轻你的心理负累。

(4) 置身于文艺世界。你可以看电影、听音乐、欣赏书画作品，任何让你

真正能够感受到美的东西，你都可以尝试。在欣赏和感受美的过程中，让你找回人性的光辉、世界的美好和生活的希望。

(5) 郊游或者远足。你可以根据你的时间表和你的经济条件，把自己交给大自然。请记住：大自然永远是人类最宽宏慈爱的母亲！当你面对她的时候，你可以完全抛开你在社会中因为防御需要带上的层层面具，重新思考过去没有考虑到的东西，真实面对自己。

(6) 户外体验或者拓展训练。你可以个人报名或者组织同学、朋友，进行一次户外体验或者拓展训练。这同样可以让你放松减压。

(7) 阅读书籍，吸取榜样力量。当你面对压力感到不知所措的时候，可以从榜样身上寻找力量。杰出人物毫无疑问经历了无数的挫折与压力，那么他们是怎么做的？去看看人物传记吧。

(8) 寻求专业人士的帮助。如果上述方式都无济于事，那么，我们建议你，是时候寻求专业人士的帮助了。你需要进行心理咨询，让专业人士引导你排除压力。

4. 不可救药的乐天派

林语堂说苏轼是一个不可救药的乐天派，一语中的。

苏轼，宋代著名文学家、书画家。他被当时“改革派”中的有些人指控“讥刺朝政”“包藏祸心”，遭到逮捕和审讯，几乎送了性命，史称“乌台诗案”。后谪居黄州。1085年宋神宗病逝，哲宗继位，高太后摄政。高太后不满新法，立即起用旧党。司马光等执政，苏轼被调回京城，任中书舍人、翰林学士、知制诰等职。后同旧党发生分歧。他对旧党执政后暴露出的腐败现象进行了抨击，由此，他又引起了保守势力的极力反对，于是又遭诬告陷害。1089年，苏轼再次被贬出京，出任杭州知府。1093年，高太后去世，哲宗执政，又把变法派召回朝内主政。然而第二年6月苏轼就被变法派贬得更远，此次贬为宁远军节度副使，定居在当时的蛮荒瘴气之地岭南惠州（今广东惠阳）。随后，当朝宰相章惇又将62岁的苏轼以一叶扁舟发配到天涯海角更为荒凉的儋州。据说在宋朝，放逐海南是仅比满门抄斩罪轻一等的处罚。公元1101年7月26日，这位66岁的老人，在皇帝大赦北归途中，结束了他命运多舛的一生。苏轼的许多脍炙人口的佳作，就是在被贬时写出的。如，词作《念奴娇·赤壁怀石》，散文《簞谷偃记》、《方山子传》、《记承天寺夜游》、前后《赤壁赋》等。

苏轼最可贵的一点，是他对待人生的态度。他平易近人，风趣幽默，完全没有一个文人孤芳自赏的态度。他一生虽遭遇过不少打击，经历过非常艰苦的生

活，几次差点儿被政敌害死，但他总能以一种乐观的心态去看待逆境。命途多舛的苏轼留下来的文学作品，却几乎看不到他哭哭啼啼。他总是幽默、乐观地去看待挫折。

苏轼的这种豁达的人生态度深深印在他写的每一行诗词上。他的一首词就很形象地反映了他的这一特点。就是他在经历了文字狱，被贬到黄州的第三年的一天，他和几个好友出去游玩，遇上了雨，没有雨具。同行的人都四处奔跑，结果还是被淋得湿透，十分狼狈。只有苏轼不在乎，好像没雨一样，一边走一边吟诗。过了一会儿，天就晴了，他就此写了一首《定风波》：莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。料峭春风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。

自古至今，任何人的生道路都不是一帆风顺的，面对挫折和坎坷是自暴自弃、一蹶不振，还是振奋精神、淡然视之，苏轼用行动作出了诠释。他把命运的多舛化为前行的动力，以旷达的态度和幽默的语言，把生活中的不如意一笑泯之，给人以乐观的感染和向上的力量。我们要学习苏轼面对挫折和磨难，始终保持乐观与幽默的态度和个性，以及他让磨难在幽默中黯然的生活态度。



心理拓展

一、逆商指数测试

下面，我们将保罗·史托兹博士发明的衡量逆商的测试题公布如下，这些题目也是现今企业在应聘员工时用到的最多的逆商测试题之一，通过这些测试题，你可以清楚地了解自己的逆商指数。

以下问题的选项均为 A 完全；B 大部分；C 一半；D 一些；E 一点也不。第 1、2、3、4、5、11、12、13、14、15、20 题，从 A 到 E 分值分别是 2、4、6、8、10 分。第 6、7、8、9、10、16、17、18、19 题，从 A 到 E 分值分别是 10、8、6、4、2 分。总分 200 分，测试者请在 20 分钟内完成。

(一) 以下测试题能反映出一些事情对职场人的思绪所产生的影响的持续时间：

1. 经过全面搜索，你仍没有找到那份重要文件。该事件对你的影响将会：
2. 你的钱似乎永远不够花。该事件带来的影响将会：
3. 你丢了对你来说十分重要的东西，该事件带来的影响将会：
4. 你不小心删除了一份十分重要的邮件。该事件带来的影响将会：

5. 你没能得到急需的假期。该事件带来的影响将会：

(二) 以下测试题将能反映出职场人士应对问题的心态积极程度：

6. 你正陷入经济危机，你能否改善这种情况？

7. 即使知道自己应该每天按时锻炼，你也无法做到。你能否改善？

8. 你的私人生活和工作职责出现失衡。你能否改善？

9. 对你提出的最新观点人们持反对意见。你能否改善？

10. 你的电脑系统又崩溃了，这已是本周发生的第三次。你能否改善这种情况？

(三) 以下测试题将能反映出一些职场事件对测试者所产生的影响力范围：

11. 老板坚决不同意你的决定，该事件对你的影响大到什么程度？

12. 你错过一个重要约会。该事件带来的影响将会：

13. 你正在处理的工作突然被中止，该事件带来的影响将会：

14. 赶赴一重要约会时，你在路上总遇到红灯。该事件带来的影响将会：

15. 你刚刚完成的一项工作受到了批评。该事件带来的影响将会：

(四) 以下测试题将反映出一个人在面临问题后的自我控制能力：

16. 你错过一次晋升机会。你认为自己应为改善这种状况承担多少责任？

17. 你正在参加的会议完全是浪费时间。你自认为应为改善这种状况承担多少责任？

18. 你组织的活动没能达成目标。你自认为应为改善这种状况承担多少责任？

19. 对你试图讨论的某个重要问题，你尊重的人并不理睬。你自认为应为改善这种状况承担多少责任？

20. 如果对你很重要的网站连续关闭一周或很长时间无法登录，对你的影响是：

测试结果：

低逆商指数在 0 ~ 59 分之间，这种人一遇事情，就觉得天要塌了，惊慌失措，或是逃避，做事没劲头，没信心，没有持之以恒的毅力。(60 ~ 94 分是较低逆商)

中等逆商指数在 95 ~ 134 分之间，指不能充分调动自己的能力和潜力来应付困难局面，觉得花了很大精力，还不时有无助感或失望心态产生。(135 ~ 165 分属于较高逆商)

高逆商指数在 166 ~ 200 分之间，这类人看问题深刻，能分清问题的前因后

果和自己所处的位置，找出尽可能有利或减少负面影响的方案来。

二、挫折承受力测试

每个人的生活中都不同程度地受到挫折，人们在受挫后恢复的能力却各不相同。有些人弹性十足，有些人受挫后一蹶不振，而大多数人则介于两者之间。下列问题则可以测验出你应付困境的能力。在回答这些问题时，请你用“同意”或“不同意”作答。回答愈坦白，愈能测验出你的受挫弹性。同意划“√”，不同意划“×”。

1. 胜利就是一切。
2. 我基本是个幸运儿。
3. 白天工作不顺利，会影响我整晚的心境。
4. 一个连续两年都名列最后的球队，应退出比赛。
5. 我喜欢雨天，因为雨后常是阳光普照。
6. 如果某人擅自动用我的东西，我会气上一段时间。
7. 汽车经过时溅我一身泥水，我生气一会儿便算了。
8. 只要我继续努力，我便会得到应有的报偿。
9. 如果有感冒流行，我常是第一个被感染的人。
10. 如果不是因几次霉运，我一定比现在更有成就。
11. 失败并不可耻。
12. 我是有自信心的人。
13. 落在最后，常叫人提不起竞争心。
14. 我喜欢冒险。
15. 假期过后，我需要舒散一天才能恢复常态。
16. 遭遇到的每一否定都使我更进一步接近肯定。
17. 我想我一定受不了被解雇的羞辱。
18. 如果向我所爱的人求婚被拒绝，我一定会精神崩溃。
19. 我总不忘过去的错误。
20. 我的生活中，常有些令人沮丧气馁的日子。
21. 负债累累的光景叫我寒心。
22. 我觉得要建立新的人际关系相当容易。
23. 如果周末不愉快，星期一便很难集中精力学习和工作。
24. 在我生命中，我已有过失败的教训。

25. 我对侮辱很在意。
26. 如果聘任职务失败,我会愿意尝试。
27. 遗失了钥匙会叫我整星期不安。
28. 我已达到能够不介意大多数事情的地步。
29. 想到可能无法完成某项重要事情,会使我不寒而栗。
30. 我很少为昨天发生的事情烦心。
31. 我不易心灰意冷。
32. 必须要有百分之五十以上的把握,我才敢冒险把时间投资在某件事上。
33. 命运对我不公平。
34. 对他人的恨维持很久。
35. 聪明的人知道什么时候该放弃。
36. 偶尔做个败北者,我也能坦然接受。
37. 新闻报道中的大灾难,使我无法专心工作。
38. 任何一件事遭到否决,我都会寻求报复的机会。

统计与解释:

上列问题,列入“不同意”者为:1、3、4、6、9、10、15、17、18、19、20、21、23、24、25、27、28、29、32、33、34、35、36、37,其余题为“同意”。

依上列答案,相符者给1分,相反为零分,如果你只得到10分或者更少,那么你就是那种易被逆境、失望或挫折所左右的人,你易于把逆境看得太严重,一旦跌倒,要很久才能站起来。你不相信“胜利在望”,只承认“见风转舵”。总分在11分至25分之间者,遇到某些灾祸或逆境的时候,往往需要相当时间才能振作起来。不过这类人却能找到很多的技巧和策略来获取个人的利益。如果你的总分高于25分,则显示你应付逆境的弹性极佳。不理想的境遇对你虽然会造成伤害,但不会持久。这类人在情感上通常相当成熟,对生活也充满热爱,他们不承认有失败,纵或一时失败,仍坚信有“东山再起”的一天。

三、心理训练——磨砺意志, 应对困难

意志是人在完成一种有目的的活动时所进行的选择、决定和执行的心理过程。有目的地培养学生良好的意志品质,使他们成长为坚强、独立、自制、有韧劲的人,是学校实施素质教育的重要环节,也是教师义不容辞的责任。

做任何事情都不会一蹴而就,都需要耐心与始终如一的努力。一个坏毛病的改正,一个学习计划的制订与执行,处理好与某同学的交往,以及养成一个从未

有过的好习惯，都离不开坚强的意志品质。逃避、倒退、怯懦是坚强意志的对立面。只有坚持不懈地克服困难，才能形成良好的意志品质，才能把握自己的人生之旅，才能走向成功的彼岸。只有在体验到成功的喜悦的同时，才能真正感受和理解意志的价值。

（一）举手仪式

1. 活动目的：让学生体验坚持所需要的耐心和毅力，培养学生的意志力。让学生认识到意志力的培养要从小事做起。

2. 活动时间：大约需要 20 分钟。

3. 活动道具：秒表一只。

4. 活动场地：室内室外均可。

5. 活动程序：

（1）全体同学按体操队形站立，每个人的两只手臂伸直向胸前平举，身体不准晃动，坚持 10 分钟（教师可根据学生实际情况选择时间长短），看谁能坚持到最后。

（2）团体分享：当时间过了一半的时候，你有什么感受？当你坚持到最后的时候，你有什么感受？在坚持的过程中遇到了哪些困难，你是如何克服的？你觉得这个游戏对你的学习与生活有什么启发？

6. 注意事项：

（1）若在室外，注意避开高温或极冷天。

（2）主持人本人最好也参与这个游戏，和学生一起体验，给学生树立一个榜样。

（3）游戏过程中，为了打发难捱的时间，主持人可在学生举手的时候播放一些激励性的音乐，主持人本身也可给他们喊一些激励的口号等。等时间到的时候，主持人要给予那些坚持到最后的同学以鼓励，此时游戏还可继续做下去，可把时间再拉长一分钟，看还有哪些同学能坚持。若有些同学能坚持到最后，主持人应当在全班同学面前大力表扬，鼓励他们的耐力和毅力。

（二）突出重围

1. 活动目的：培养学生在面临巨大危机的时候，保持冷静的头脑并具有克服困难的信心、勇气。培养学生智慧解决问题的能力 and 坚持到底不服输的精神。

2. 活动时间：大约需要 30 分钟。

3. 活动场地：室内室外均可。

4. 活动程序：

(1) 以 15~20 人为一组, 所有同学手拉手围成一个圈, 这个圈被称为“包围圈”。

(2) 主持人讲解游戏规则:

假定你被敌人包围了, 情况十分危急。包围圈是由许多人手拉手围圈而成, 要求你尽快想办法冲出包围圈。可采取钻、跳、推、拉、诱骗等任何方式(以不伤害人为原则), 力求突围挣脱, 冲出包围圈; 其他同学则站立, 手拉手围成一个包围圈; 外围的同学必须要尽全身气力、心计, 绝不让被围者逃出; 若圈内的同学从某两个同学手拉手的缝隙中逃出, 则这两个相邻的同学要双双进入圈内作为被包围者。

(3) 游戏开始:

主持人可通过随机抽学号的方式, 让一名同学站在包围圈团体中央开始游戏。倘若被围的同学灰心失望, 一时冲不出“包围圈”, 主持人可增加两名同学到圈内作为“突围者”, 其他的同学可鼓励他继续努力。一段时间后, 换其他成员。

(4) 分享其突围的感受。讨论: 闯关突围会令人想起什么? 突围者成功了几次, 失败了几次, 为什么会失败? 突围者在游戏中感觉如何? 单兵作战容易吗?

5. 注意事项:

(1) 注意场地安全。有人称这个游戏为“暴力游戏”, 游戏的场地最好在草地上而不要在坚硬的水泥地面上。在做游戏的时候, 一定要向学生讲清楚可能会发生的碰撞以及跌倒等问题, 要同学们做好预防, 事先须注意移去危险器物。

(2) 有健康顾虑者(如先天性心脏病、心脏功能欠佳者等)不要参加, 以防意外发生。

(3) 突围方式以不伤害别人为原则。这个游戏虽然可以允许圈内突围者采用钻、跳、推、拉、诱骗等任何方式, 但有一点要提醒学生, 不可以对外围的同学进行过分的暴力攻击, 如用脚踢对方的腿或手等地方。

(4) 包围圈男女同学的搭配问题。男女同学的身体接触在日常生活中一般是不被允许的, 而在这个游戏中, 男女同学手拉手围成一个圈, 是游戏的需要并且大家都这样做, 一般就不会觉得害羞了。在包围圈的形成过程中, 教师可根据班级的实际情况, 让男女同学交叉站立, 然后手拉手围成一个圈; 如果学生们比较保守, 不愿意的话, 则先可先分为男女各一个包围圈, 过一段时间, 将两个包围圈合并为一个, 同样可达到目的。



课后作业

1. 你如何看待人生的挫折?
2. 遇到挫折以后,你常常有什么反应?
3. 请阐释压力的效应。
4. 你如何应对压力?
5. 试结合自身经历,分析将如何面对挫折和压力?

第八章 大学生的 学习心理

情境导入

小A是一位来自山区、家庭经济困难的大学生，学业成绩一直非常优异。上大学后，忽然感到心中茫然，学习没有动力，生活没有目标，有时候想到辍学在家的妹妹和年迈的父母，小A也恨自己不争气，可小A的确找不到奋斗的目标与学习的动力，学习上得过且过，生活上马马虎虎，漫无目的，上课打不起精神，小A不是因为喜欢上网而荒废了学业，而是因为实在觉得没劲才去上网聊天打游戏，小A如何才能摆脱这种状态？

小B今年已经大学三年级了，一直优秀的小B一向对自己要求很高，当然这也与家庭的期望有关，父母都是具有高级职称的知识分子，在他们的言传身教下，小B从小就知道努力与奋斗。在大学，小B进行了认真细致的生涯设计，一步一个脚印向前走。成绩始终要拔尖，大学二年级英语通过国家六级和托福考试，为将来出国留学做好准备；大学三年级竞选学生会干部，使自己的组织能力有所提高；与此同时锻炼自己在各方面的能力。于是，在大学小B像一只陀螺飞速运转着，珍惜大学的分分秒秒，因为小B相信付出总有回报。但小B却发现离自己的目标越来越远，小B忽然怀疑起自己的学习能力，甚至多年积累的自信也受到挑战，对未来，小B忽然担心起来，他该怎么办呢？

从上面的两个案例，我们可以看出，造成两位大学生困扰的主要原因是他们的学习动机不当，前者是因为学习动机不足，后者是由于成就动机过强造成的。小A由于从高中进入到大学后一下子失去了方向，心中感到茫然，生活没有目标，学习也失去了动力。针对这种情况，应从自身出发，主动寻求自己感兴趣的学习方面的一个触点，激发出自己的学习兴趣。小B是动机过强导致自己对自己要求过高，压力过大从而影响到学习的效果以及自身心理健康。针对这种情况，应正确评估自己的能力，并且转化自己的学习动机，淡化外在的一些因素，更加注重自己内在的提高。

第一节 学习的基本概念和理论

自1885年德国著名心理学家艾宾浩斯(H. Ebbinghaus)发表《论记忆》以来,有关学习问题的探讨,无论是在实验研究方面,还是在理论探索方面,一直非常活跃。许多心理学家从不同的角度、运用不同的方法研究和论述学习问题,形成了不同的学习理论。

一、行为主义的学习理论

20世纪初,被人称为教育心理学之父的桑代克(E L Thorndike)进行了大量的动物学习的实验研究,后经华生(J B Watson)、赫尔(C L Hull)和斯金纳(B E Skinner)等人的进一步发展,逐渐形成了用刺激与反应的联结来解释学习过程的理论。

在桑代克的实验中,最著名的是饿猫学习如何逃出迷笼而获取食物的实验。当饿猫被第一次关进迷笼时,盲目地乱叫乱撞。经过一段时间后,它可能做对了打开迷笼门的动作而逃出笼外。以后,再重新将饿猫关入笼内。多次重复实验的结果表明,饿猫作出成功反应的潜伏期越来越短。也就是说,经过多次的尝试错误,饿猫学会了打开笼门的动作。

20世纪20年代后,桑代克又进行了大量的人类学习的实验研究。根据这些实验材料,他认为学习就是在情境与反应之间形成一定的联结。两者的联结是通过尝试错误,按照一定的规律形成或建立起来的,但学习的过程完全是盲目的或尝试错误的。他提出形成情境与反应相联结的三大定律,即准备律、练习律和效果律。

准备律是指当某一情境与某一反应准备联结时,给予联结就会引起学习者的满意。反之,不准备联结时却要求联结,就会引起烦恼。早期的练习律比较注重联结的频因效果,认为经常使用会使联结的力量加强,经常不用则会使联结的力量减弱。后来,他放弃了频率因素,认为单纯的反复练习并不能增强其联结,只有将练习律与效果律相配合才能发挥作用。早期的效果律是指联结伴随着奖赏而

增强,伴随惩罚而减弱。后来,他特别强调奖赏的作用,认为奖赏的效果比惩罚更好。

此后,行为主义心理学家华生、赫尔和斯金纳进一步通过实验研究说明和发展学习就是刺激与反应之间的联结。其中对教学实践影响较大的是斯金纳的研究。他的动物实验装置被称为“斯金纳箱”,在木箱内装有一个操作的按键或杠杆,还有一个提供食物强化的食盒。动物一触按键或压杠杆,食物盒就会出现一粒食物,对动物的操作行为给予强化,从而使动物按压杠杆的动作反应概率增加。斯金纳称之为操作性条件反射。他认为,学习有两种类型,一种是巴甫洛夫经典性条件反射式学习,另一类就是操作性条件反射式学习。学习过程就是形成两种条件反射的过程,但操作性条件反射式学习更能代表实际生活中人类的学习。

总之,行为主义心理学家们通常都认为,学习是由经验所引起的行为的相对持久的变化。根据这一定义,首先必须测量到学习者的行为发生变化,才能承认有学习出现。单有练习不一定产生学习。其次,行为的变化必须是由经验引起的,这里的经验是指后天的实践或练习。因为个体行为的变化除了后天经验的作用之外,还有由基因制约的生长和成熟的作用。如果某种行为变化主要是由生理成熟的作用引起的,就不能称为学习。最后,习得的行为变化必须相对持久地保持。因为心理适应、疲劳和药物也会引起行为的变化,但这些行为变化只是暂时的。例如,运动员服用兴奋剂可以暂时提高运动成绩,但药效一过,其成绩立即消退。像这种暂时的行为变化,便不属于学习。

行为主义的学习观显然有助于确定的实验研究,有助于确定什么样的行为变化属于学习。但它还不能回答学习的本质是什么。例如,一位学生平时学习很好,但在考试时因紧张或其他原因,成绩不好。在行为主义心理学看来,没有测量到学生的行为变化,就不能承认这位学生已发生了学习,相反会认为该生的平时成绩是虚假的。

二、认知派的学习理论

与行为主义学习理论机械地对待环境,强调外部刺激,撇开人的意识作用的观点不同,认知派的学习理论十分注意个体学习的内部结构,强调学习者的主观动机和个人的学习目标。苛勒(W Kohler)的格式塔理论、托尔曼(E C Tolman)的认知目的论、皮亚杰(J Piaget)的认知发生论、布鲁纳(J S Bruner)

的认知发现说和加涅 (R M Gagne) 的认知指导说, 都为认知派学习理论做出过贡献。认知心理学家十分强调以可观察的刺激和反应的联系推测内在的认知过程, 将行为主义的 S-R 公式改为 S-O-R 公式, 即刺激引起机体内在心理过程的变化, 再由这些变化引起外显的反应。他们认为, 学习就是信息加工和建构认知结构的内在心理过程的变化。

格式塔心理学家可以说是探索认知结构的先驱者。格式塔 (Gestalt) 的原意是“完整”或“形状”。当某一事物呈现在我们的感官面前时, 内心就有一个格式塔与之对应。如果格式塔与事物不相符合, 格式塔就会出现缺陷而表现出弥补本身缺陷的活动倾向, 最后形成良好的“完形”。因此, 学习就是面对当前的问题情境, 在内心经过积极的组织, 从而形成一个格式塔的过程。

托尔曼虽然自称为行为主义者, 但他大量地吸收格式塔心理学的认知观点, 认为学习就是对行为的目标、取得目标的手段、达到目标的途径和获得目标的结果的认知, 学习过程是以个体获得新的“认知地图”并以此解决问题作为标志的。

皮亚杰则从儿童思维发展的研究出发, 认为学习的过程就是儿童原有的认知结构得到充实和调整, 并将知识巩固下来以形成新的认知图式的过程。

布鲁纳是当代美国认知发现说的主要代表人物, 认为人们通过认知过程把获得的信息和以前构成的心理框架联系起来, 积极地构成他的知识框架。这种框架由动作性模式、映象性模式和象征性模式等三类表象系统所组成。他认为, 知识的学习就是在头脑中形成一个知识结构, 它可以通过一个人所发展的编码体系从三类表象系统的每一种模式中表现出来。认知结构的形成过程, 实际上就是思维活动的概念化或类型化过程。它使学生在众多同类事物的基础上形成同类事物的概念, 又在同类概念的基础上形成更概括、更抽象的概念。由于任何一门学科知识都有一定的知识结构, 因而教学不能逐个地教具体事物, 而要让学生在某种程度上获得一套概括了的基本思想或原理。这些基本思想或原理构成一种对理解来说最佳的知识结构。

以加涅为代表的认知心理学家认为, 学习是一种信息加工过程。学习就是信息的收集、加工、贮存和在需要的时候提取出来加以运用的过程。在这个过程中, 学习还受到两个系统的制约。一个是期望, 它代表学习者所要达到学习目标的特别动机。另一个是执行的控制过程, 其中最主要的是学习策略, 即用以提高学习效率的任何活动。

从以上的分析可以看到, 行为主义的学习理论强调的是 S-R 联结的形成或

行为习惯的加强与改变，因而比较适合于解释情绪、动作技能与行为习惯的学习。而认知派的学习理论则强调认知结构的形成与改组，比较适合于解释掌握概念与规则等高级认知学习。如果我们吸取两种学习理论的精华，可以认为，学习是由经验或练习而引起的个体能力或倾向方面的相对持久的变化。这个学习的定义可以从三方面来理解：

第一，学习实质上不是外部行为的变化，而是内在能力和倾向的变化。但是内在能力和倾向的变化必须根据外部的行为来推测。内在变化与外部反应有时是一致的，有时则不完全一致，因而必须经过多次的观察与测量才能对内在的变化作出适当的推测。

第二，内在能力和倾向的变化，必须相对持久地保持。有些主体的变化，随着条件的变化或经适当休息就会迅速消失，不能称为学习。

第三，内在的能力或倾向变化是由学习者与环境的相互作用而产生的，即由后天练习而引起的。因生理成熟或先天反应倾向所导致的变化，同样不属于学习。

当然，学生的学习是在教育情境中的学习，与日常情境中的学习不完全相同。教育是有目的、有计划地影响学生身心发展的活动。学生在教育情境中的学习，应该是凭借经验或练习而产生的、按照教育目标要求、比较持久的能力或倾向的变化。

三、学习与大学生的学习

（一）学习的概念

“学习”一词，我国古代文献中早就有之。孔子说：“学而时习之，不亦说乎？”又说：“学而不思则罔，思而不学则殆。”孔子的这一观点，在一定程度上揭示了学习与练习、学习与情感、学习与思维的关系。但长期以来，人们对学习仍无一个统一的概念。

许多心理学家、教育学家和哲学家从不同的观点角度提出了学习的定义。桑代克（Thorndike）认为，人类的学习就是人类本性和行为的改变，本性的改变只有在行为的变化上表现出来；加涅（Gagne）认为，学习是人类倾向或才能的一种变化，这种变化要持续一段时间，而且不能把这种变化简单地归为成长过程；希尔加德（Hilgard）认为，学习是指一个主体在某个现实情境中的重复经验引起

的,对那个情境的行为或行为潜能变化,不过这种行为的变化不能根据主体的先天反应倾向、成熟或暂时状态(如疲劳、醉酒、内趋力)来解释。联合国教科文组织在1987年所作的《学习,财富蕴藏其中》报告中指出:学习是指个体终身发展、终身教育的理念。

学习的概念有广义与狭义之分。从广义上讲,学习是人和动物在生活过程中通过实践训练而获得的由经验引起的相对持久的适应性的心理变化,即有机体以经验方式引起的对环境相对持久的适应性的心理变化。狭义的学习指学生在教学情境中通过与教师、同学以及教学信息的交互作用,获得知识、技能、态度的过程。

人需要学习,只有通过学习才能达到自我完善与自我发展的目标。《三字经》上说:“玉不琢,不成器;人不学,不知义”,就从一个侧面说明了学习对人的重要性。

(二) 大学生学习的特殊性

大学生学习是学习的一种特殊形式。学习是大学生的主要任务,大学生正处于智力发展的高峰期,记忆力、观察力、思考力、逻辑思维能力与创造性都有很大的发展。大学生学习既不同于儿童的学习,也不同于成人的学习。大学生学习既有一定的专业性、目的性和探索性,又有深刻的社会意义,表现出广泛的兴趣和各种各样的学习方法。大学生学习有其特殊性:其一,大学生的学习是一种特殊的认识活动,是掌握前人积累的文化、科学知识,即间接的知识,在学习中会有发现与创造,但其主要内容还是学习前人积累的知识与经验;其二,大学生的学习是在教师的指导下,有目的、有计划、有组织地进行的,是以掌握系统的科学知识为前提的;其三,大学生的学习是在较短时间内接受前人的知识与经验,重要的是间接经验的学习与掌握,学生的实践活动是服从于学习目的的;其四,大学生的学习不但要掌握知识经验与技能,还要发展智能,培养品德及促进健康个性的发展,形成科学的世界观。

(三) 大学生的学习原理与方法

1. 记忆原理

(1) 记忆的含义:记忆是过去的经验在头脑中的反映,是一种复杂的心理活动。通俗地讲,人们感知过的事物,思考过的问题,体验过的情感或从事过的活动,都会在人们头脑中留下不同程度的印象,其中有一部分作为经验能保留相

当长的时间，在一定条件下还能恢复，这就是记忆。

(2) 记忆过程：形成记忆的过程包括识记、保持、回忆三个基本过程。

记忆从识记开始，识记是学习和取得知识经验的过程，也就是通过感知得到信息并在脑中留下印象的过程，是整个记忆活动的开始，依据事先有无目的，可分为有意识记和无意识记。例如，目击证人有的是有意识记，有的是无意识记。识记的遍数越多，知识经验在大脑中保存得越牢固。

保持是知识经验在大脑中储存和巩固的过程，从信息处理的角度来说，也就是信息的编码与储存。记忆信息加工有点类似档案分类系统，即首先要对外来信息的轻重缓急加以分类整理，而且，所使用的分类方法和程序必须始终一致。信息编码的方式对以后提取该信息的能力有很大影响。如果我们知觉有误，或分类特征不清，或形成的记忆痕迹与客观事物相差很远，那么，我们在提取信息时就会非常困难。这告诉我们要提高记忆的能力，首先要深刻理解记忆材料的实质。比如我们在学习文字时，按事物的形状、声音、意义，分别编成各种代码（文字），包括形码、声码、意码。例如：手表：形码为圆形、方形或其他形状可以戴在手腕上的物体；声码：手表指针动时滴滴答答的声音；意码：查看时间的工具。

回忆是从大脑中提取知识经验的过程，可以归入信息检索里来。回忆部分取决于提取线索。前面探讨的是信息贮存方式，但是，对贮存的信息进行适当编码，仅仅是问题的一半，如果没有适当的提取信息的线索作为补充，一个人是难以回想起某一事件的。例如，我们可能常常有这样的体验：试图想回忆某件事情，但开始时就是想不起来，就把它搁在一边。后来再试，似乎当时也没有什么新信息，但成功地回想起来了。很显然，这方面信息是贮存在记忆中的，最初回忆失败是由于提取的失败，是由于没有找到提取的线索。所以在学习中要从整体着眼，对学习材料进行归纳整理，找出知识点之间的内在联系，进一步形成知识体系，这样可以加深理解、巩固记忆、方便回忆。

(3) 三个记忆系统。

① 瞬时记忆。

瞬时记忆又叫感觉记忆，是指个体凭视、听、味、嗅等感觉器官感应到刺激时所引起的瞬间记忆（一般按几分之一秒计算）。瞬时记忆留在感官层面，如不加注意，马上就会消失。瞬时记忆记住信息的方式，是外界刺激物的形象，编码方式为形码。

② 短时记忆。

当我们对瞬时记忆的信息加以注意的时候,或者说当意识到瞬时记忆的信息的时候,这就转入了短时记忆。短时记忆是指外界刺激以极短的时间一次呈现后,保持时间在1分钟以内的记忆。比如生活中我们从电话本里查找到一个电话,然后凭记忆按下电话号码,可是打完电话你却完全记不起电话号码了。这就是你运用了短时记忆。短时记忆的编码,语言文字类是声码,非语言文字类是形码,此外还有少量义码,而且视觉记忆的形象占有更重要的地位。(语言刺激在这个阶段更容易获得。)

一般的短时记忆只能保持20秒左右,最长不超过1分钟。在这么短的时间内我们能储存多少信息呢?平均为7个项目。短时记忆储存的信息,在检索的时候需要时间,检索的信息越多,需要的时间越长。

③长时记忆。

短时记忆经过复习后就会进入长期记忆,但是如果不加复习就会遗忘。长期记忆的保持时间可以是1分钟以上,甚至终生不忘,所以也可以叫永久记忆。我们生活中所用的知识就来自长期记忆。美国心理学家佩沃提出长时记忆中双重编码说。即主张语文信息的处理,以意码为主,非语文信息的处理,以形码为主。比如,一块手表,我们即可以在脑中形成一个图像,也可以表达为“一种计时工具”。前者是形象的形码,后者为语言的语义码。人们在记忆的时候,语义码和形码是双向并进的,它们既平行又相联系并且可以互相转换。

信息由短时记忆转为长期记忆,采用什么方式编码,更重要的是看材料本身性质来决定。比如,你看一篇文章,最终留下的应该是意义而不是图像,相反,看到一个帅气的人或漂亮的人,你绝不会记住大概的长相,而是会很长时间记住他(她)的长相。长时记忆的编码有语义编码和形象编码。长期记忆的容量是无限的。长期记忆在保存的过程中会随时间变化而产生量和质上的变化。比如原来知识的内容,被扭曲或简单化,变得更合理或是变得更具体、更详细。这些变化会引起记忆检索的困难,因此长期记忆的提取需要一些线索,并且线索中所包含的信息与记忆的内容越匹配越易回忆。就像图书馆里找书需要索引一样。另外,适当的复习可以有效地防止信息随时间变化而被扭曲。

信息从瞬时记忆转入短时记忆,再转入长时记忆的过程中,我们可以发现记忆是有选择性的,影响这个选择的是个体的主观因素(注意)。这也就是为什么一个人在专心工作的时候,听不到周围的声音。有人会说专心工作是注意力集中的原因,没错!个体的主观因素中最重要的就是注意力。所以集中注意力是提高记忆力的基础。

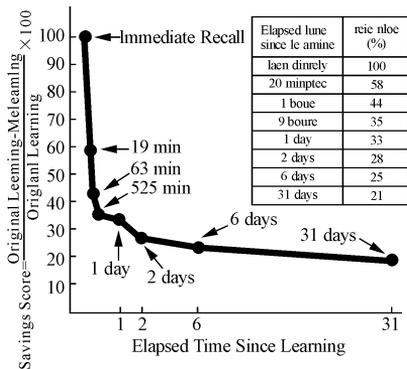
(4) 记忆的方法。

复习、温故——古老而又实用的记忆诀窍。“温故而知新”，“书读百遍，其意自见”，这些话语我们都很熟悉，的确，复习是记忆之母，我们巩固所识记过的材料的最好方法就是复习！重复刺激次数越多，重复越及时，费时越少，费力越小，记忆效果越好。记忆的最大关键就是不断重复。

2. 遗忘

(1) 遗忘含义：记忆保持的最大变化是遗忘。遗忘和保持是矛盾的两个方面。记忆的内容不能保持或者提取时有困难就是遗忘，如知识记过的事物，在一定条件下不能再认和回忆，或者再认和回忆时发生错误。可见，遗忘是记忆的反面，克服遗忘就是加强记忆。

艾宾浩斯是德国著名的心理学家，是第一个从心理学上对记忆进行系统实验的人。他对记忆研究的主要贡献之一就是对记忆的保持规律作了重要研究，并绘制出著名的“艾宾浩斯记忆保持曲线”。从中我们可以发现：遗忘速度最快的区段是 20 分钟、1 小时、1 天，分别遗忘 42%、56%、66%；2~31 天遗忘率稳定在 72%~79% 之间；遗忘的速度是先快后慢等。



艾宾浩斯记忆保持曲线

通过分析，显而易见，复习的最佳时间是记材料后的 1~24 小时，最晚不超过 2 天，在这个区段内稍加复习即可恢复记忆。过了这个区段因已遗忘了材料的 72% 以上，所以复习起来就“事倍功半”。我们在复习功课时，有时感觉碰到的好像是新知识似的，这就是因为复习的间隔太长了的缘故。今后我们要有意识的运用这一规律，不能认为隔几小时与隔几天复习是一回事，应及时复习。

(2) 遗忘规律

① 骨架支柱的内容不容易遗忘，细微容易遗忘。

启发：在学习时要学会列提纲、总结大意去记忆。要从宏观上把握所学内容的框架、结构、条理及大体意义。

② 遗忘速度先快后慢。

在学习识记完某一知识后，遗忘就开始发生，尤其在起始阶段遗忘的速度较快。具体遗忘的速度情况详见下表：

艾宾浩斯曲线遗忘规律结论表

学习后的时间	20分	1小时	8小时	1日	2日	6日	31日
记住率(%)	58	44	36	34	28	25	21
遗忘率(%)	42	56	64	66	72	75	79

启发：在学习完某项内容后应及时复习，在未等记忆的内容遗忘掉之前就再次复习。这样只需要花费很少的时间就能复习巩固一次。如果等所学的内容全忘了之后才去复习，就等于重新学习一次，此时所花费的时间就比较多，学习的效率就比较低。

③有意义、能理解的内容不容易遗忘，无意义、不理解的内容容易遗忘。

启发：在学习时应理解地记忆所要记忆的内容。如果所记的内容没有什么意义，那也可以创造性地赋予其意义。

④对有兴趣、爱好和需要的内容不易遗忘。

启发：在学习时要培养所记忆的内容的兴趣。要明白为什么要学习这个内容，学习这些知识对我有哪些好处。

⑤一次记忆同类的内容过多、过久时容易发生遗忘。

启发：在学习时要注意文理学科交替学习、不同学科交替学习。因为不同学科的知识由大脑不同的部位主管，所以学科交替学习就可以使大脑的各个部位得到及时修整。

⑥中间材料容易遗忘，开头与结尾的内容容易记忆。

前摄抑制：前面识记的内容对后面识记的内容有抑制作用；后摄抑制：后面识记的内容可影响前面识记内容的记忆效果。

启发：睡前醒后——记忆的黄金时段。睡觉前和醒来后是两个绝佳的记忆黄金时段！睡前的这段时间内可主要用来复习白天或以前学过的内容，对于24小时以内接触过的信息，根据艾宾浩斯遗忘规律可知能保持34%的记忆，这时稍加复习便可恢复记忆，更由于不受后摄抑制的影响，识记材料易储存，会由短时记忆转入长期记忆。另外根据研究，睡眠过程中记忆并未停止，大脑会对刚接受的信息进行归纳、整理、编码、储存。所以睡前的这段时间真的是很宝贵。

早晨起床后，由于不会受前摄抑制的影响，记忆新内容或再复习一遍昨晚复习过的内容，则整个上午都会记忆犹新。所以说睡前醒后这段时间千万不要浪费。

由于前摄抑制和后摄抑制原理，对所记忆的内容进行分段来学习，以便增

加多个开头与结尾，也可以增强记忆效率。

⑦用脑过度，脑机能下降时，记忆效率低。

启发：劳逸结合，不要在疲劳的状态下学习。每学习四五十分钟后就应当做做广播体操、眼保健操等。这些锻炼一定会有利于你的身心健康，提高你的学习效率，切不可等闲视之。

3. 增强记忆，克服遗忘

(1) 识记材料性质与数量要适度。

识记材料的性质与数量。一般认为，对熟练的动作和形象材料遗忘得慢，而无意义材料比有意义材料遗忘要快得多；在学习程度相等的情况下，识记材料越多，忘得越快，材料少，则遗忘较慢。因此，学习时要根据材料的性质来确定学习的数量，一般不要贪多求快。

(2) 适度的过度学习。

一般认为，对材料的识记没有一次能达到无误背诵的标准，称为低度学习的材料；如果达到恰能成诵之后还继续学习一段时间，这种材料称之为过度学习材料。实验证明，低度学习材料容易遗忘，而过度学习的材料比恰能背诵的材料，记忆效果要好一些。当然过度学习有一定限度，花费在过度学习上的时间太多，会造成精力与时间上的浪费。

(3) 组织有效的复习。

与遗忘进行斗争的首要条件是组织识记后的复习。复习在保持中有很大的作用。刺激物的重复出现是短时记忆向长时记忆转化的条件，没有重述的信息是不可能进入长时记忆的。

复习的具体策略：

①复习要及时。遗忘曲线表明，遗忘开始时较快，所以对新学习的材料要及时复习。乌申斯基曾经指出，我们应当“巩固建筑物”，而不要等待去“修补已经崩溃了的建筑物”。

②正确分配复习时间。在复习时间上的正确分配对识记效果有很重要的影响。连续进行的复习称为集中复习，复习之间间隔一定的时间称为分散复习。很多实验证明，分散复习比集中复习好。分散复习时间间隔的长短，要根据材料的性质、数量、识记已经达到的水平等确定。一般认为开始复习，时间间隔要短，以后可以长一些。

③阅读与重现交替进行。阅读与重现交替进行，可以提高复习的效率。重现能提高学习者的积极性，看到成绩，能增强信心，发现问题和错误，有利及时纠

正,抓住材料的重复和难点,使复习更具有目的性。实验也证实,这种复习方法比连续诵读的效果好。在一个实验中,让被试者识记无意义音节和传记文,各用9分钟进行识记,其中部分时间用于重现。由于阅读与重现时间的分配比例不同,记忆的效果也有明显的差异。

④注意排除前后材料的影响。复习时要注意材料的序列位置效应。对材料的中间部分要加强复习。避免前摄抑制与后摄抑制的影响,类似材料的复习不要排在一起,如文科的语文、历史、政治的复习不要安排在一起,而应和理科交叉安排。在复习时还要注意安排适当的休息。

⑤利用外部记忆手段。

为了更好地保持记忆的内容,人们还可以采取一些外部记忆的手段,如上课时记笔记,读书时写笔记、记卡片和编提纲,有时还可将需要保持的内容存入计算机等。这些方式有助于我们保持所识记的内容。

⑥注意脑的健康和用脑卫生。

人脑的健康状况直接影响记忆的好坏,据有关资料表明,一种脑蛋白分子是储备知识的仓库。这种脑蛋白分子与人的学习和记忆有密切关系。因此,严重营养不良,特别是缺乏蛋白质,将使记忆力下降。另外,吸毒、酒精中毒及脑外伤等,都会给记忆带来不良的影响。同时,人脑细胞没有再生能力,因此,注意脑的营养与适当的休息,对增强记忆也是有益的。

第二节 大学生学习心理特点及 常见心理困扰

一、大学生学习的特点和方法

从中学到大学,是人生的重大转折,大学生活的重要特点表现在:生活上要自理,管理上要自治,思想上要自我教育,学习上要求高度自觉。尤其是学习的内容、方法和要求上,比起中学的学习发生了很大的变化。要想真正学到知识和本领,除了继续发扬勤奋刻苦的学习精神外,还要适应大学的教学规律,掌握大学的学习特点,选择适合自己的学习方法。大学的学习不仅要求掌握比较深厚的

基础理论和专业知识，还要求重视各种能力的培养。大学教育具有明显的职业定向性，要求大学生除了扎扎实实掌握书本知识之外，还要培养研究和解决问题的能力。因此，要特别注意自学能力的培养，学会独立地支配学习时间，自觉地、主动地、生动活泼地学习。还要注意思维能力、创造能力、组织管理能力、表达能力的培养，为将来适应社会工作打下良好的基础。

（一）大学学习的主动性特点

大学学习与中学学习截然不同的特点是依赖性的减少，代之以主动自觉地学习。大学教学的目的是培养德智体全面发展的社会主义事业建设者和接班人，教育的内容是既传授基础知识，又传授专业知识，教育的专业性很强，还要介绍本专业、本行业最新的前沿知识和技术发展状况。知识的深度和广度比中学要大为扩展。课堂教学往往是提纲挈领式的，教师在课堂上只讲难点、疑点、重点或者是教师最有心得的一部分，其余部分就要由学生自己去攻读、理解、掌握。大部分时间是留给学生自学的。因此，培养和提高自学能力，是大学生必须具备的本领。大学的学习不能像中学那样完全依赖教师的计划和安排，学生不能只单纯地接受课堂上的教学内容，必须充分发挥主观能动性，发挥自己在学习中的潜力。这种充分体现自主性的学习方式，贯穿于大学学习的全过程，并反映在大学生生活的各个方面。如学习的自主安排、学习内容和学习方法的自主选择等等。

自学能力的培养，是适应大学学习自主性特点的一个重要方面，每个大学生都要养成自学的习惯。正如钱伟长所说：一个人在大学几年里，能不能养成自学的习惯，学会自学的习惯，不但在很大程度上决定了他能否学好大学的课程，把知识真正学通、学活，而且影响到大学毕业以后，能否不断地吸收新的知识，进行创造性的工作，为国家做出更大的贡献。当今社会，知识更新越来越快，三年左右的时间人类的知识量就会翻一番，大学毕业了，不会自学或没能养成自学的本领，不会更新知识是不行的。因此，培养和提高自学能力，是大学生必须完成的一项重要任务，也是进行终身学习的基本条件。

在学习方法的选择上，大学生更应发挥自主性，一般来说大学生学习活动的主要形式有四种：按教育大纲规定的课堂学习活动；补充课堂学习的自学活动；独立钻研的创造性活动；相互讨论、相互启发的学习活动。在各种不同的学习形式中，都要发挥学习的自主性，可根据自己的情况，选择适合于自己的最有效的学习方法。大学的学习，不再是去死记硬背老师所讲的内容，而是按照自己的学习目标和专业要求，选择、吸收有用的知识。在方法上要自主选择，靠自己去理

解和消化所学的知识。

（二）专业性与综合性相结合的特点

大学教育具有最明显的专业性特点。从报考大学的那一刻起，专业方向的选择就提到了考生面前，被录取上大学，专业方向就已经确定了。三年大学学习的内容都是围绕着这一大方向来安排的。大学的学习实际上是一种高层次的专业学习，这种专业性，是随着社会对本专业要求的变化和发展而不断深入的，知识不断更新，知识面也越来越宽。为适应当代科技发展的既高度分化，又高度综合的特点，这种专业性通常只能是一个大致的方向，而更具体、更细致的专业目标是在大学三年的学习过程中或是在将来走向社会后，才能最终确定下来。因此，大学在进行专业教育的同时，还要兼顾到适应科技发展特点和社会对人才综合性知识要求的特点，尽可能扩大综合性，以增强毕业后对社会工作的适应性。一般来讲，专业对口是相对的，不可能达到专业完全对口，这样，在大学期间除了要学好专业知识外，还应根据自己的能力、兴趣和爱好，选修或自学其他课程，扩大自己的知识面，为毕业后更好地适应工作打下良好的基础。

（三）全面发展和注重能力培养的特点

德、智、体全面发展是我国教育方针对学生提出的基本要求。全面发展的要求是以马克思对未来社会关于人才全面发展的学说为依据，结合我国社会主义建设对人才的需要所提出的。马克思认为：个人劳动能力的全面发展，即不仅要有良好的科学文化素质、身体素质、思想道德素质，而且还要有能妥善处理人际关系和适应社会变化的能力；个人的才能获得充分的多方面的发展，做到人尽其才，各显其能，社会要提供个人能力充分发展的环境。我国教育历来都强调德、识、才、学、体五个方面的全面发展，或简称为德才兼备。人才的五要素是一个统一的有机体，五个方面对人才的成长互相促进、相互制约，缺一不可。

能力的培养是现代社会对大学教育提出的一个重大任务。知识再多，不会运用，也只能是一个知识库、“书呆子”。由于一些大学生存在高分低能的现象，使得大学生的能力的培养成为高等教育中十分重要的问题。获取知识和培养能力是人才成长的两个基本方面，它们的关系是相辅相成对立统一的。广博的知识积累，是培养和发挥能力的基础，而良好的能力又可以促进知识的掌握。人才的根本标志不在于积累了多少知识，而是看其是否具有利用知识进行创造的能力。创造能力体现了识、才、学等智能结构中诸要素的综合运用，大学生要想学有所

成,将来在工作中有所发明、有所创造,对人类社会的进步有所贡献,就必须注意各种能力的培养。如科学研究能力、发明创造能力、捕捉信息的能力、组织管理的能力、社会活动的能力、仪器设备的操作能力、语言文字的表达能力等等。

在当今世界激烈竞争中,最根本的是高科技竞争,而高科技的竞争则主要表现在人才的培养和能力的发挥上。大学教育从某种意义上讲,正是培养有知识、有能力的高科技人才的重要环节。这就要求大学生在校学习期间,必须在全面掌握专业知识和其他有关知识的基础上,加强专业技能的培养和智力的开发,在学习书本知识的过程中重视教学实践环节的锻炼和学习。要认真搞好专业实习和毕业设计,积极参加社会调查和生产实践活动,努力运用现代化科学知识和科学手段研究并解决社会发展和生产实践中的各种实际问题,克服在学习中存在的理论脱离实际和“高分低能”的不良倾向。东北财经大学投资系86级学生董潘,在大学期间不仅刻苦学习专业理论知识,同时还深入社会实践,积极从事与自己专业有关的科学研究工作,在短短几年里,他先后在中央和地方报刊上发表专业论文150多篇,主编、参编辞典、论著三部,共160多万字。他率先在国内提出了创建“投资法学”“租赁经济学”“服务租赁学”“企业租赁学”等8门学科的设计,有的已经带来巨大的经济效益。董潘的研究成果,得到国内外著名经济学家的高度赞扬。美国颇有名气的《中国经济问题研究》杂志,曾多次来函索要他的经济学专著的英文译本。

(四) 掌握正确的学习方法

学习方法是提高学习效率,达到学习目的的手段。钱伟长曾对大学生说过:一个青年人不但要用功学习,而且要有好的科学的学习方法。要勤于思考,多想问题,不要靠死记硬背。学习方法对头,往往能收到事半功倍的成效。在大学学习中要把握住的几个主要环节是:预习、听课、复习、总结、记笔记、做作业、考试等,这些环节把握好了,就能为进一步获取知识打下良好的基础。

预习。这是掌握听课主动权的主要方法。预习中要把不理解的问题记下来,听课时增加求知的针对性。既节省学习时间,又能提高听课效率,是学习中非常重要的环节。听课记好笔记。上课时要集中精力,全神贯注,对老师强调的要点、难点和独到的见解,要认真做好笔记。课堂上力争弄懂老师所讲内容,经过认真思考,消化吸收,变成自己的东西。

复习和总结。课后及时复习,是巩固所学知识必不可少的一环。复习中要认真整理课堂笔记,对照课本和参考书,进行归纳和补充,并把多余的部分删掉,

经过反复思考写出自己的心得和摘要。每过一个月或一个阶段要进行一次总结，以融会贯通所学知识，温故而知新，形成自己的思路，把握所学知识的来龙去脉，使所学知识更加完整系统。

做作业和考试。做作业是巩固消化知识，考试是检验对所学知识掌握的程度，他们都起到了及时找出薄弱环节，加以弥补的作用。做作业要举一反三，触类旁通，要养成良好的习惯，对考试要有正确态度，不作弊，不单纯追求高分，要把考试作为检验自己学习效果和培养独立解决问题能力的演练。在学习中抓住这几个基本环节，进行思考，在理解的基础上进行记忆，及时注意消化和吸收。经过不断思考，不断消化，不断加深理解，这样得到的知识和能力才是扎实的。

大学学习除了把握好以上主要环节之外，还要有目的地研究学习规律，选择适合自己特点的学习方法，提高获取知识的能力，具体说来，这些方法主要有：

1. 要制订科学的学习规划和计划

大学学习单凭勤奋和刻苦精神是远远不够的，只有掌握了学习规律，相应地制订出学习的规划和计划，才能有计划地逐步完成预定的学习目标。恩格斯曾说过：“没有规划的学习简直是荒唐的”。可见严密的学习规划是完成学习任务的保证。首先要根据学校的教学大纲，从个人的实际出发，根据总目标的要求，从战略角度制订出基本规划。如设想在大学自己要达到的目标，达到什么样的知识结构，学完哪些科目，培养哪几种能力等。大学新生制订整体计划是困难的，最好请教本专业的老师和求教高年级同学。先制订好一年级的整体计划，经过一年的实践，待熟悉了大学的特点之后，再完善三年的整体规划。其次要制订阶段性具体计划，如一个学期、一个月或一周的安排，这种计划主要是根据入学后自己学习情况，适应程度，主要是学习的重点、学习时间的分配、学习方法如何调整、选择和使用什么教科书和参考书等。这种计划要遵照符合实际、切实可行、不断总结、适当调整的原则。

2. 要讲究读书的方法和艺术

大学学习不光是完成课堂教学的任务，更重要的是如何发挥自学的的能力，在有限的的时间里去充实自己，选择与学业及自己的兴趣有关的书籍来读是最好的办法。莎士比亚说：“书籍是全世界的营养品”，培根也说：“书籍是在时代的波涛中航行的思想之船，它小心翼翼地把珍贵的货物送给一代又一代。”学会在浩如烟海的书籍中，选取自己必读之书，就需要有读书的艺术。首先是确定读什么书，其次对确定要读的书进行分类，一般来讲可分为三类，第一类是浏览性质，第二是通读，第三是精读。正如“知识就是力量”的提出者培根所说：“有些书

可供一赏，有些书可以吞下，不多的几部书应当咀嚼消化。浏览可粗，通读要快，精读要精。”这样就能在较短的时间里读很多书，既广泛地了解最新科学文化信息，又能深入研究重要理论知识，这是一种较好的读书方法。读书时还要做到如下两点：一是读思结合，读书要深入思考，不能浮光掠影，不求甚解。二是读书不唯书，不读死书，这样才能学到真知。

3. 做时间的主人，充分利用时间

大学期间，除了上课、睡觉和集体活动之外，其余的时间机动性很大，科学地安排好时间对成就学业是很重要的。吴晗在《学习集》中说：“掌握所有空闲的时间加以妥善利用，一天即使学习一小时，一年就积累 365 小时，积零为整，时间就被征服了。”想成事业，必须珍惜时间。首先，要安排好每日的作息时间表，哪段时间做什么，安排时要根据自己的身体和用脑习惯，在脑子最好用时干什么，脑子疲惫时安排干什么，做到既调整脑子休息，又能搞一些其他的诸如文体活动等。一旦安排好时间表，就要严格执行，切忌拖拉和随意改变，养成今日事今日做的习惯，千万不要等明日。我生待明日，万事成蹉跎。其次，要珍惜零星时间，大学生活越丰富多彩，时间切割得就越细，零星时间越多。华罗庚曾说：“时间是由分秒积成的，善于利用零星时间的人，才会做出更大的成绩来。”英国数学家科尔，1903 年因攻克一道 200 年无人攻破的数学难题而轰动世界，而他是用了近三年的星期天来完成的。

4. 完善知识结构，注意能力培养

所谓合理的知识结构，就是既有精深的专门知识，又有广博的知识面，具有事业发展实际需要的最合理、最优化的知识体系。李政道博士说：“我是学物理的，不过我不专看物理书，还喜欢看杂七杂八的书。我认为，在年轻的时候，杂七杂八的书多看一些，头脑就能比较灵活。”大学生建立知识结构，一定要防止知识面过窄的单打一偏向。当然，建立合理的知识结构是一个复杂长期的过程，必须注意如下原则：①整体性原则，即专博相济，一专多通，广采百家为我所用。②层次性原则，即合理知识结构的建立，必须从低到高，在纵向联系中，划分基础层次、中间层次和最高层次，没有基础层次，较高层次就会成为空中楼阁，没有高层次，则显示不出水平。因此任何层次都不能忽视。③比例性原则，即各种知识在顾全大局时，数量和质量之间合理配比。比例的原则应根据培养目标来定，成才方向不同知识结构的组成就不一样。④动态性原则，即所追求的知识结构绝不当处于僵化状态，而须是能够不断进行自我调节的动态结构。这是为适应科技发展知识更新、研究探索新的课题和领域、职业和工作变动等因素的

需要，不然跟不上飞速发展的时代步伐。

大学生要培养的能力范围很广，主要包括自学能力，操作能力，研究能力，表达能力，组织能力，社交能力，查阅资料、选择参考书的能力，创造能力等等。总之，这些能力都是为将来在事业上奋飞作准备的。正如爱因斯坦所说：“高等教育必须重视培养学生具备会思考，探索问题的本领。人们解决世上的所有问题是用大脑的思维能力和智慧，而不是搬书本。”总之，凡是将来从事的工作所需要的能力和素质，我们必须高度重视，并要在学习的过程中自觉认真地去培养。

二、大学生学习心理的特点

大学生的学习心理状态和学习水平大致可以分为几个不同的层次：①最低层次，即学习心态和学习状态都较差，经常处于考试焦虑和缺乏明确的学习动机甚至厌学的学习心态之中，没有良好的学习策略，机械被动式地完成学习任务，勉强能应付学习和考试；②中间层次，即学习心态和学习状态中等，有较明确和强烈的学习动机及较大的学习兴趣，学习认真积极，能较好地完成任务，考试成绩较好；③最高层次，即学习心态和学习状态健康良好，学习目标非常明确，学习动机强烈，有旺盛的学习热情和浓厚的学习兴趣，积极进取、不怕困难，学习不仅是一种任务而且是一种乐趣，他们不仅能较好地完成任务而且能够发现式地学习、探究式地学习、创造性地学习。

（一）学习动机的特点

大学生的学习动机既是内部动机，也是外部动机。一方面，发展成才是大学生的内在需要；另一方面，教育受社会经济发展的制约并最终由经济决定，在市场经济的冲击下，大学生必然受到商品经济文化的影响，在思想上更趋现实。随着市场的变化，大学生学习的目的性越来越强，明确的学习目的提高了学生的学习效率。他们不再满足于简单的书本知识和专业课程的学习，而是更加注重能力培养与学习，更多的愿望是得到能力培养与训练。

多元化的社会环境已经渗透到大学学生的学习、生活中，尤其对其学习兴趣产生了比较深远的影响。社会上新鲜事物不断涌现，也给大学生带来了无限的机遇，同时激发了他们广泛的学习兴趣。例如，电子信息的普及，让大学生对电脑的基本操作知识有了很大的兴趣；紧接着编程、网页编辑和网站建设成为大家学

习的对象；等等。当代大学生的学习兴趣不仅表现出广泛性这一特点，而且在深度方面，有的对自己感兴趣的东西研究得很透彻，有的可能对什么事情都感兴趣，但都只是知道皮毛，没有一样精通。

大学生希望在学习中获得好成绩，借以赢得相应的地位、荣誉、自尊和长辈的赞许，更为重要的是希望自己的实战能力不断增强。例如，自己对某些具体的专业操作技术的熟练度有多高，或者自己使某些商品的销售量提高了多少。

（二）学习态度的特点

在认识上，主要体现在学习主体由老师转变成学生、学生的自主性提高。高中的学习总是让学生产生一种感觉：我们是为老师、家长学的。大学里几乎没有学生这样抱怨，因为专业和课程的很大一部分都是自己选择的。大学生逐渐认识到，学习是自己的事情，不会再有老师催着你学这学那，家长也更加尊重你的意愿。因此，大学生有了明显的“我的学习我做主”的感觉。也正是因为没有人规定大学生要学什么、怎样学，他们学习的自主性才更好地体现出来。

认识的转变影响着大学生学习的行为。有些学生很好地适应了大学里的学习模式，把自己的学习任务、学习要点、学习目标计划得有理有据，并且严格按照计划进行，过着充实的大学生活。还有一些学生，虽然认识到了学习的自主性，但是不能运用在实践中，总是让自己的计划一拖再拖，甚至没有一个可以现实可行的实践计划。更有一些学生没有认识的转变，认为只要跟着老师讲的走就足够应对一切，或者认为自己的父母会为自己计划好一切，没有什么可操心的。于是，还像高中一样，上课、放学，等着按老师或家长的吩咐来做。

（三）学习策略的特点

单纯的知识的学习已经不能满足大学生，能力、素质的培养也逐渐成为他们更加注重的部分。学习在中学里主要被理解为知识的掌握，但是如果大学生还这样理解就会被同学笑话了。随着大学生心智的成熟，他们认为掌握学习方法、工作技巧能帮助自己学得更快更好；随着知识水平的提高，大学生对自己整体素质要求更严格，例如，建立和谐的人际关系、增强自己的领导组织能力。

大学生的头脑灵活，总能想出新奇高效的学习方法。例如，将要背诵的知识编写成顺口溜或者小故事，这样既快捷又有趣味性；在实践操作中学习巩固理论知识，不仅能学到知识，而且丰富了自己的经验。

（四）学习适应性的特点

前面学习态度中已经提到学习主体的变化，这里讲的主要是大学生对这一变化的适应性。一般大学的学习、生活环境需要一段时间适应，而适应的速度和结果会与大学生个体的性格、气质有很大的关联。例如，活泼、外向的人比较容易接受新鲜的事物；内向、怀旧的学生就需要较长的时间来适应新的环境。因此，大部分大学的第一个学期安排的课程比较少，并且安排有关于新生适应的讲座或者活动。

大学生的适应学习过程中的探索性与创新性是其另一个重要的特点。以往，大学一年级学生适应的大学学习的方法不外乎向前辈请教、自己摸索。现在的学生有更多更好的方法：形成讨论小组（联谊小组）分享大学里的学习、生活；提前入学观察、了解不同于高中的学习氛围。这些方法都体现了现代大学生无穷的智慧。

（五）学习心理的差异性

前面讲到的是当代大学生学习心理一般的特点，但是，在性别、年级、学科等方面存在一些差异。例如，学习态度会随年级的增长而变化，学习动机会因性别不同而不同。不同学科和不同性别的大学生的学习心理特点也是有差异性的。

三、大学生学习心理的发展变化

由于大学生处于一个特定的年龄区和人生阶段，他们的人生观、价值观和个性心理特点随着时代的变化发生着强烈的变化，因此大学生的学习心理特点也在发生着相应的变化。

（一）大学生学习动机和学习兴趣的变化

有研究认为，当前大学生的学习心理特点变现在四个方面。①个人事业心强，社会责任感弱。随着改革开放的步伐不断迈进，西方的个人主义也走进了国人的内心，一时间追求自我价值的观念得到推崇。大学生本来就是接受和传播新鲜事物最快的群体，因此，表现出来的就是追求个人的成功，而忽略了很重要的社会责任。②学习兴趣广泛，专业兴趣淡化。社会上层出不穷的事物以及这些事

物所带来的潜在的商机与职位吸引着大学生的眼球，大学生拥有灵活的头脑，表现在学习上就是虽然兴趣广泛却淡化了对本专业的兴趣。③求知欲望强烈，厌学情绪普遍。④重视考试分数，不满考试现状。大学的教学模式与考核制度让学生不得不重视考试的结果，但是大部分学生认为考试的形式、内容有待改进。

还有研究发现认为，社会转型期大学生的学习心理特点大致可分为三种类型。①愿望型，是这个时期最普遍的学习心理，学生都知道学习的重要性，都抱有多学知识、学好知识的愿望，可是大多数学生缺乏动力，所以他们的学习心理停留在愿望层面上。②应试型，不少学生仍是应试教育的产物，全部学习实际上仍是考试、及格、分数几个字，应试教育的核心是死记硬背，应试型的学习心理就是死记硬背型的学习心理。③经验型，也叫习惯型或传统型，根据过去的经验来判断和处理后来的学习活动。

（二）学习态度和自主性的发展

有人分析了跨世纪大学生的学习特点，发现当今大学生的学习态度和自主性总体上有了更好的发展，具体表现在四个方面。①大学生有自己安排时间的习惯。一是因为大学里的课程安排表现出课程少、同科目连上等特点，学生有比较多的课余时间；二是随着年龄的增长，大学生开始计划自己的人生。所以，学生对自己的时间进行整理安排也是一个比较突出的特点。②在选课方面，希望自己有更多的自主权。大学生越来越希望高等教育能实现“民主”，即学生参与公共课和专业课的选择确定的过程。③论坛讲座吸引学子。论坛讲座一般是精华的浓缩，学生总是会紧紧跟随主讲人绘声绘色的演讲，论坛里学生也可以自由发表意见，这正好满足了学生的那种“平等”的愿望。因此，这个时期的论坛讲座总是会吸引学生参加。④课外科技活动逐渐引起重视。

（三）学习心理特点随年龄和年级变化而变化

大学生的学习心理特点存在着一定的年龄差异。赵毅和曹克广研究发现，一年级大学生的学习心理特点为：①学习愿望强烈但学习动机不足。刚进入大学的学生一般都怀揣着“鸿鹄之志”，但是面对陌生的环境和几乎全新的教学模式，再加上还没有清晰的“未来计划”，学习动力不足是大学新生一个比较突出的学习心理特点。②学习的生理条件具备但心理条件不足。也就是说他们的智力没有问题，但是心理准备不足。③学习的自觉性较好但情绪波动大。大学新生保留了中学时养成的学习习惯，有较好的自觉性；在新的环境中，学

习、生活、恋爱、娱乐等各种问题围绕在新生的身边，随之而来的便是复杂的情绪体验。

二年级大学生的学习心理特点为：①目标和学习态度出现了差异。②学习兴趣与学习热情处于全盛时期。他们已经适应了大学里学习、生活等各方面的环境，并且摸索出自己的一套学习方法，大学二年级是学习兴趣最浓厚、学习热情高涨的一个时期。③独立学习能力日益增强，学以致用意识不断发展。

三年级大学生的学习心理特点为：①学习目标、学习态度、学习兴趣定型化。②普遍存在失落感、缺憾感和紧迫感。有些学生后悔自己没有把握大学前面两年的时间，现在什么技术也没有学到；有些学生已经开始计算毕业的日子，总希望能有更多的时间来准备就业。③专业是否符合个性特征的认识明朗，具有明显的职业倾向性。

四、大学生的学习与心理健康的关系

学习不仅是学生的天职，更是人之所以为人的重要标志之一，曾有人将学习的需要和生存的需要相提并论。所以，关于学习心理学的研究非常广泛，几乎每个心理学派都会对学习提出自己的见解，对“学习”的定义自然也就非常丰富了。既有广义的定义，认为学习是生活中非常普遍的现象，是个体与外界环境的互动过程中产生的行为表现或心理的持久变化，从咿呀学语到掌握各种深奥的科学知识，从蹒跚学步到掌握各种复杂的运动技能，涉及生活的各个领域；也有相对狭义的定义，认为学习过程是指学生在教学情境中通过与教师、同学以及教学信息的交互作用，获得知识、技能、态度的过程。本节中我们将学习放在学校这个背景下，采用的是相对狭义的定义，以方便深入地探讨大学学习对大学生心理健康的影响。

（一）学习对大学生人格的影响

人格是指一个人才智、情绪、愿望、价值观和习惯的行为方式的有机整合，它赋予个人适应环境的独特模式，包含着一个人受到过去影响并对现在和将来产生影响的建构。它是各种稳定特征的综合体，这种独特的模式既是个体社会化的产物，又影响着个体和环境的交互作用。学习对于大学生人格的影响可以从下列几方面加以阐述。

1. 对气质性格的影响

人的气质主要受先天的影响，但是性格却是在后天与社会的互动中慢慢建立形成起来的。性格是指个人对现实的稳定的态度和习惯化了的行为方式。对一件事情的态度很大程度上受到认知广度与深度的影响，大学阶段恰恰是对很多专业和领域的学习过程，这种认知上的改变自然会对大学生对待事物的态度产生影响。例如，以前不喜欢数学的同学通过对高等数学的学习发现了其中的魅力，进而对数学的态度产生了一百八十度的转弯；曾经很讨厌历史的同学，因为深刻地了解了历史学的系统知识，发现自己突然爱上了这一门给人智慧的学问……这与鲁迅先生弃医从文、班固投笔从戎是一个道理。由此可见，学习不仅影响了大学生的态度进而还影响其行为方式。

2. 对自我意识的影响

自我意识包括自我认知、自我体验和自我控制。大学学习的选择性给了学生自由决定是否选择某些科目的权力，很大程度上，学什么、怎么学都是由大学生自己做主的，这对自我认知产生了深远的影响。通过选择科目不断尝试新的领域，通过对专业的学习更加系统地认识某个领域，通过实践亲身体会某个领域是否适合自己……这都会影响到学生对自己的认识：我是一个什么样的人？我喜欢什么，不喜欢什么，适合什么，不适合什么，慢慢都有了一个答案。对自我的认知随着认知结构的丰富，也愈加完整了。同时这种自由还对自我控制提出了更高的要求。如何做到主动学习、经受住各种娱乐休闲的诱惑将是大学学习过程中的一个难题，也正是通过不断拒绝诱惑、合理安排时间，自我控制感才不断得到加强，自我控制能力才会相应提升。

3. 对认知风格的影响

认知风格（也称认知方式）是指个体在认知过程中所表现出来的习惯化的形式。认知风格多种多样，如场独立和场依存、思索型和冲动型、整体型和分析型。不同的专业甚至一个专业的不同领域都会对学习主体的认知风格产生影响。如学习建筑或者工程力学的同学会倾向于分析型认知风格，学习文学的同学可能更倾向于整体型认知风格；对急诊感兴趣的同学可能是冲动型认知风格，而擅长内科的同学可能更倾向于思索型认知风格……专业的影响是深远的，这在很多“职业病”的笑话中也可可见一斑，但是需要强调的是，认知风格并没有好坏之分，不同的专业、领域、职业可能需要的认知风格完全不同。

（二）学习对大学生情绪意志的影响

学习是大学生生活中最重要的任务之一，因此它的过程和结果都会影响到学

生的情绪。同时,大学学习要求更强的自主性、选择性,这对学习主体的意志力也会产生影响。具体来看,情绪的产生是与需要和动机紧密相连的。大学生在学习过程中所接触到的更加专业、兼顾广度和深度的系统知识会对其认知内容产生较大的改变,正是这种对周围事物更为深刻和广泛的认识引起学习主体需求的改变:通过专业课和通选课可以较为深刻同时也广泛地了解一些专业的内容,从而对自己喜欢哪个专业或者专业的方向有了更为理智的判断,也就自然地不同的领域有了不同的需要。所以说,大学学习的广度和深度会影响主体的需求结构。可能正是通过学习园艺知识,某生发现了自己的爱好,从而决定献身园艺事业,这时对园艺知识的学习就成为该生重要的社会需求或高级需求。

大学学习的自主性和选择性既给学习主体提供了检验自己意志力、自我控制水平的机会,也对主体提出了提高自控力和意志水平的要求。正是由于时间和自由度的增加,外界监督的减少,大学生必须通过自己的努力和自控力来完成大部分的学习任务,此时学习成绩和结果的好坏与主体自控能力和努力的相关程度增加,成绩可以较大幅度地反映自控能力的高低。一个每天按时上课、保质保量完成作业、主动涉猎相关知识的同学所获得的成绩和一个经常逃课、作业抄袭、从不将课余时间花在学习上的同学可能取得的学习结果肯定是完全相反的。正是这种高度相关,使得大学学习对意志力提出了高要求,为大学生培养更高的意志水平提供了可能。以意志力当中的自信举例,能够在学习活动中获得好成绩可以带来自信心的提高,自信心的提高又可以反过来促进学习的进步。这说明学习和意志情绪其实是一种相互影响的关系。

(三) 学习对大学生社会适应性的影响

从社会的角度来看待学习对大学生心理健康的影响,不难发现其中也存在着密切的联系。首先,大学是学生跨入社会的最后一道关口,其教学的主要目的就是为社会培养高素质的专业性人才。其学习的内容主要是为大学生进入社会担任一定的社会分工工作而设计的,特别是如果学生在专业学习和综合实践部分可以顺利地完成任务并主动积极地“化知识为生产力”,将对其尽快地融入社会起到非常重要的作用。其次,大学教学的一大特色是“团队合作”。这种强调团队集体作战的教学方式使得学生不仅仅在课题进行中实践了所学知识、锻炼了创新能力,更重要的是在一个以专业学习为主要任务的团队中与成员互动很大程度上影响着一个人的人际交往能力。在课题过程中可能会碰到以后进入社会工作后可能遇到的一系列问题,可以说是以后工作的一次预演,如何分工协作、如何处

理摩擦、如何妥协与坚持，这对大学生人际交往能力都将是一大考验或者说锻炼的机会。可以说，无论从大学的学习目的还是大学学习的方式，都强调社会适应性的培养。这可以说是大学学习不同于其他阶段学习的最大特色之一。

五、大学生常见学习心理困扰

在日常教学中，我们往往发现存在这样一种现象，一些智商高的学生，学习成绩一般，甚至较差，而一些智商一般的学生，学习成绩却很好。究其原因，就在于学生是否能适应大学的学习方法以及心理是否健康等。我国著名的心理卫生学家陈家诗教授说：“心理健康的学生，成绩优于心理不健康者；心理健康的成人，其工作效率必胜于心理不健康者。”在学习方面，大学生的心理问题大体表现在以下几个方面。

（一）学习适应不良

学习适应不良是大学新生中普遍存在的一种心理困惑，对他们造成不同程度的影响。其具体表现有：

- （1）对学习缺乏应有的兴趣、紧迫感和自觉性。
- （2）学习缺乏独立性，习惯于中学时的学习方法，由教师安排自身的学习内容、学习计划、学习时间等，对教师的依赖性较强。
- （3）理解大学的学习特点和规律，不知道如何有效地开展学习活动。
- （4）学习中精力投入不足，对本专业的知识、技能、要求认识不足，不知道怎样建立专业知识结构与培养专业技能，学习带有盲目性。

原因分析：第一，大学的教学相对于中学来讲，在特点、方式和内容上有很大不同。大学老师一堂课讲授的内容多，有时会与教科书上有很大出入；教学方法也与中学有差别，加之对新环境不熟悉，人际关系生疏，思念父母的心理不能摆脱等，这些给心理素质尚未成熟的大学生带来情绪上的波动和不安，以至影响学习。第二，大学生心理发展不成熟，由于他们缺乏生活阅历，在客观环境发生变化时，明显地暴露出适应能力差，不能尽快地随着环境的变化及时调整自己，以致影响学习。

（二）学习缺乏动力

大学生的学习动力缺乏，是指学习没有内在的驱动力量，没有明确的学习方

向,无知识需求,更无学习兴趣,厌倦学习,尽力逃避学习。这也是某些学生常说的“学习没劲头”。这种学习动力缺乏主要表现在:

(1) 无明确的学习目标。学习只为应付考试或尽快完成学业,因此在学习上不求甚解,只是死记硬背,不会把所学知识融会贯通,更不会对学科做深入研究。既无长远目标,也无近期目标,极少调整学习方法,对自己在大学期间及每个学期究竟要达到什么要求,心中无数。

(2) 学习无计划。每天的时间怎么安排、学习什么、学习多少内容、如何在多门课程中合理分配时间和精力,对这些问题不做打算。过一天是一天,做一天和尚撞一天钟。没有适合自身的职业生涯规划方案,也没有系统的学习体系。

(3) 学习动机弱。无成就感,无抱负和理想,无求知欲和上进心,无压力和紧迫感。既不羡慕那些学习成绩好的同学,也不为自己虚度年华而惭愧。不积极探索和改进学习方法,难以适应紧张、繁忙的学习情境,对学习成绩不佳不以为然。

(4) 学习无兴趣。不明确专业学习的意义,未能将自己的学习与国家、民族的振兴相联系,对专业学习缺乏兴趣。对学习活动中提不起劲,上课纪律松散,不愿意听讲,对教师布置的作业和相关任务拖拉,漠然置之。甚至产生厌学、弃学的消极情绪,使学习不能坚持下去。

(三) 学习动机强度问题

学习动机对学习活动中起着发动、维护和推进作用,但并不意味着学习动机强度越大学习效果就越好。心理学研究认为,学习动机过强,不论是内部的抱负和期望过高,还是外部的奖惩诱因过强,都会使学生专注于自己的抱负和外部奖惩,而不是专注于学习,因而在实际上阻碍了学习。学习动机过强的主要表现有三个方面。①成就动机过强。有的大学生成就动机过强,急于取得成就并超过他人,所树立的抱负和期望远远超过自己的实际能力和潜力。只盼成功,担心失败,给心理上造成很大压力,以致欲速则不达。②奖惩动机过强。对奖惩考虑过多,一心只想获得奖励,避免受到惩罚。奖惩动机过强的大学生大多是被动学习,以考试为中心,紧紧围着老师转,上课小心翼翼记笔记,下课认认真真对笔记,考前辛辛苦苦背笔记。这类大学生考试得分往往较高,但学得呆板,不能举一反三,灵活应变能力不强,知识面不够宽广。③学习强度过大。有些大学生不会合理安排学习时间,每天用于学习的时间过长,不善于休息,常常处于过度疲劳状态。同样的,缺乏动机或动机强度过弱,大学生不能专注于学习,注意力不

能集中，学习行为不易发生和维持。

（四）学习心理疲劳

学习疲劳也叫学习倦怠，是指连续学习之后，在生理、心理方面产生劳累，致使学习效率下降，甚至出现健康方面问题使之不能继续学习的一种异常状态。面对日趋严峻的就业形势，近年来大学生“考级”“考证”“专升本”成为热潮，学习心理疲劳问题也随之日益突出。调查中，37.5%的学生对学习消极体验强烈，其中18.6%的学生感觉“沉重”，13.1%的学生觉得“枯燥乏味”，5.8%的学生感到“痛苦”。有的学生过多自我加压，长期超负荷学习，过度用脑，不注意劳逸结合，导致身心异常疲乏，注意力下降，记忆力变差，对学习感到厌烦郁闷；有的学生不讲究学习方法，长时间对着单调乏味的学习内容死记硬背，对学习逐渐失去兴趣；有的学生平时学习不抓紧，临考前通宵达旦，废寝忘食，造成生物周期紊乱，学习效率下降。

学习疲劳分为生理和心理两种。心理疲劳的症状是精神涣散、感知迟钝、注意力不集中、情绪不安、忧郁、厌烦、学习效率下降。生理疲劳表现为肌肉痉挛、功能失调、动作不和谐、眼球发疼发胀、腰酸背痛、麻木、打瞌睡等。其中，心理疲劳是学习疲劳的主要表现形式。学习疲劳是一种保护性抑制，通常情况下，经过适当的休息即可恢复，但是经常过度学习疲劳，大学生会对学习产生厌恶和烦躁情绪，学习效率大大降低。造成学习疲劳的原因主要是：对学习缺乏兴趣；学习时间过长，不注意劳逸结合；学习内容难度较大；睡眠时间长期不足等。很多大学生在学习压力下没有找到更有效的学习方法，只有通过学习时间的无限延长来达到预期目的，久而久之，“事倍功半”，反而更加重了学习心理压力。

（五）学习焦虑问题

学习焦虑是指大学生由于不能达到预期目标或不能克服障碍的威胁，致使自尊心、自信心受挫，或失败感、内疚感增强而形成的一种紧张不安、带有恐惧的情绪状态。心理学研究表明，学生在学习过程中，保持适当的焦虑是必要的，它可以激发斗志，增强学习效果。但过度的学习焦虑却是有害的，会对学习产生非常不利的影响。

刚刚进入校园的大学生，以往都是“佼佼者”，现在还想保持“尖子生”的地位，这使他们长期处于冲突与痛苦中，精神过于紧张，学习上焦虑不安。还有

一些学生因为背负着家长的较高期望或一定的经济压力，面对着巨大的学习压力而整天“一筹莫展”。大学生严重的学习焦虑表现为学习压力大、精神长期高度紧张、思维迟钝、记忆力减退、注意力涣散、情绪烦躁、郁郁寡欢、精神恍惚、学习效率下降。

（六）考试焦虑

考试焦虑是指由于担心考试失败或渴望获得更好的分数而产生的一种忧虑、紧张的心理状态。多数大学生在面临重要考试时都会产生一定程度的考试焦虑，这是正常的，但过度的考试焦虑对大学生的学习和身心健康危害很大。考试焦虑是一种负面的情绪状态，给人带来痛苦的反应，它既可能是一种暂时性情绪状态，又可以持续发展成为焦虑性神经症，因此，考试焦虑对学生的心理健康影响是很大的，尤其对大一的新生而言更是如此。究其原因：一是心理负担过重，很多大一新生在中学时学习成绩优异，一直处在领先的地位，在大学里总期望保持这个优势，害怕失败和落后，结果造成焦虑；二是考试准备不足，平时没有认真掌握知识。另外，家长对子女的期望值过高等等也是学生产生焦虑的诱因。

过度考试焦虑者，表现为在考试前后精神紧张，心烦意乱，无精打采，肠胃不适，可能出现原因不明的腹泻、多汗、尿频、头痛、失眠、记忆力减退、注意力不集中、学习效率下降等。学生在考试过程中表现为心跳加快、呼吸急促、满脸通红、出汗、头昏、烦躁、恶心、软弱无力、记忆受阻、思维迟钝等，有时全身发抖、两眼发黑甚至晕倒。

原因分析：主要是因为缺乏自信。这是由于过去考试失败而造成了心理定势，生怕考试再遭失败而产生的心理压力。在现实生活中，我们经常看到这样的学生，在应试过程中紧张恐惧，思维迟钝，记忆力下降，甚至还引起生理上的不适，如腹泻、失眠、恶心等。这些都是考试心理偏差的表现。

（七）学习自卑问题

进入大学后，学生的自我意识增强，自尊心特别突出，如不能正确地进行自我评价则会导致自我意识失调。著名哲学家斯宾诺莎认为“由于痛苦而把自己看得太低就是自卑”。有的大学生虽经一再努力，但成绩总是提不高，丧失了进取心；有的由于学习成绩太差，主观上又不努力，在学习上一再受挫，像泄了气的皮球，再也鼓不起学习的勇气；有的觉得考本、考研无望，竞争无资本，因而自甘落后，自我轻视，自我消沉。自卑心理产生的原因有的与家庭教育方法不当、

社会影响不良有关；有的是由于学校教育失误造成的；有的因个人智力和非智力因素影响所致。

自我轻视的心理在学习中的表现就是学习自卑，其对学习的不利影响是显而易见的。不成功的态度体验、不良的学习环境、不准确的自我认知均可能是学习自卑的原因。自卑是一种自我轻视的心理，是自尊心受挫的结果，是羞于落伍的自尊心与学习成绩低下的客观事实长期矛盾又得不到解决而造成的心理创伤所致。表现为：总认为自己智力和能力不如别人，处处低人一等；上课时，总喜欢坐在后排或角落里，眼睛不敢正视前方，尤其是不敢和教师对视；教师提问时，自己明明知道答案，却没有勇气举手回答；课堂讨论不敢发言，不愿参加各种学习竞赛活动；平时总喜欢低着头，不愿与人交往，喜欢独处，在公共场所，沉默寡言，表情不自然；遇到困难，容易丧失信心；每当考试时，总在心里暗示自己不行、通不过；十分在意别人对自己的评价，往往别人的一句玩笑话也会长时间影响情绪；自尊心强，感情脆弱。

（八）学习策略失当

大学生学习心理的另一突出问题是学习方式不当。36.9%的学生反映学习的最大困惑是不能适应教与学。大学的教学着重培养学生的自学能力，要求学生具有独立思考的自觉性和研究学习的自觉性。加之大学里课程门类多、课时多，教师讲课又不拘泥于一本教材。这样一来，依旧沿着中学的思维模式和学习方法进行学习的学生便产生了学习适应困难，如听课困难、做作业困难等等。有人调查分析了新形势下大学生学习心理问题，发现9.2%的学生学习“有计划，有时执行”，20.3%的学生“有计划，难以执行”，16.3%的学生“没有计划”；52%的学生课余投入最多精力的是与学习无关的事情；55.1%的学生“有时预习”，17.9%的学生“极少预习”，5.6%的学生“从不预习”；51.0%的学生“有时做课堂笔记”，5.8%的学生“等复习一起抄”，4.1%的学生“从不做”；在创新学习水平自我评价上，认为“一般”者占52.2%，认为“差”者占10.2%。

英国一位哲人说过：“在中学阶段，学生伏案学习，在大学里，他应该站起来……”大学的学习特点与中学有很大的不同，大学学习具有自主性、专业性、广泛性和探索性等特点，课程的数量和难度都加大了，记忆性的知识减少，理解性的知识增多，这需要大学生具有较强的独立思考问题、解决问题的能力。而部分大学生还使用中学期间养成的学习方法，难以适应需要自觉的学习意识和创新

精神的大学学习生活。

学习策略失当的学生尚未探索出科学的学习策略体系，有明显的不适应学习的倾向。主要表现为：①学习时间安排不科学。学习没有计划，或有计划但不能执行。视兴致而学习，兴致一来连续多时，兴致消减荒废多日。②各学习环节学习方式不当。不重视预习，不带着问题听讲，不做课堂笔记或被动接受式做笔记。不积极参与讨论，不及时解决疑问。平时不温习，考试前搞大突击。一味死记硬背，不注意融会贯通、理解记忆。课外阅读不注意精读和泛读结合，或广泛涉猎但囫圇吞枣，或学得精细但视野褊狭。

第三节 健康学习心理的培养

大学生在学习中所表现出来的各种心理问题，不仅会严重地影响学习效果，而且也不利于大学生身心的健康发展，因而必须有针对性地进行调节和疏导，培养大学生健康的学习心理。培养大学生健康的学习心理，应从以下几方面入手。

（一）努力提高自身学习适应能力

在现实生活中，每个人都要随着外界环境的变化，不断地调整自己的位置，使自己的需求和发展与社会的需求和发展相一致。这就是说，随着大学环境的变化，要使自己进入“角色”，在新的大学生活中寻找自己的方位，确立最佳位置。此外，培养自信心，在大学生学习中尤为重要。由于大学是人才云集之处，“能人”背后有“能人”，这就不可避免地使学生过去的优势变得不复存在，在现实的变化面前，由于心理承受能力差产生了自卑感，甚至失去了学习的信心，在这种情况下，必须培养自己的自信心。

（二）确立适当的学习抱负水平

大学生在进入大学后，就应该根据学习任务的难度和自身的学习基础、学习能力等因素为自己确立适当的学习目标和抱负水平。既要有远大理想但又不“好高骛远”。心理学研究表明，学习目标和抱负水平太高，容易因经常达不到理想的目标而焦虑和丧失自信；学习目标和抱负水平太低，则很难对学习活动的动机

起到激励作用，不利于学习水平的提高；只有适合自己的同时又稍高一点的学习目标和抱负水平，才既能对学习起到真正的推动作用，同时又不会给学习能力和学习基础有局限性的的大学生造成不必要的学习心理压力和心理障碍。比如，英语基础好且学习能力强的学生能一次顺利考过英语 A、B 级，而英语基础差且学习能力较差的大学生从心理上就不要盲目去“攀比”，没有必要给自己也确立“必须一次过级达标”的目标，其实只要自己努力学习、善于总结学习规律和有效的学习方法，第二次甚至第三次能通过也应看作是一种成功和超越，应该肯定并让自己感到满意。要知道每个人的起点和奔跑的速度是不一样的，跑到终点的时间肯定是有区别的。

（三）增强学习动力，激发学习兴趣

“兴趣是最好的老师”。学习兴趣是人们在认知过程中的某种情绪情感的倾向性。学习过程既是理性的又是感性的。在学习过程中不仅要调动理性的心理元素（思维和记忆等）参与，而且要充分调动感性心理元素（兴趣、热情、感知觉、想象等）的参与。其实认识过程本身的特点就是从感性认识到理性认识。而大学生的学习主要是通过听老师讲课和自己阅读的方式来学习前人总结的各种间接的知识经验。因此学习内容大部分是抽象的、概括的。感性资料和感性认识的不足，常常会使大学生感到学习是枯燥和空洞的。因此，大学生应丰富感性认识，多观察自然和社会现象，理论联系实际，多参加科学实验和各种实践训练活动，使学习不再仅仅是抽象的、理性的、富于逻辑性的，而且是形象的、生动的、富有乐趣的。

要增强学习动力，首先主要是确立学习目标。目标能指导人的一切行动。进入大学，等于眼前的理想实现了，新的理想目标又等待着自己去确立，这种新目标的确立要根据大学的学习规律，结合自己的实际，并且要进行新的努力。在目标的确定中应该注意使个人目标与社会责任联系起来，把近期目标与长远目标结合起来，否则这一目标就难以实现。其次，要培养学习兴趣。兴趣是情感的凝聚，一个人如果对某件事情感兴趣，那么，他就会深入持久地去做这件事，力争达到预期目的。兴趣对于大学生来说，更为重要。它是求知的动力，热情的凝聚，行为的指向，成功的起点。但是，大学生的兴趣不是天生就有的，而是随着年龄的增长和实践活动的丰富，培养和发展的。所以，在学习中，大学生要善于发现激发自己感兴趣的事情，努力培养这种乐趣。

(四) 注重有效的学习策略和方法

科学有效的学习策略和学习方法是有效帮助大学生积极健康地学习、提高学习效率和成绩、减轻学习压力的重要措施和有力保障。大学生在整个学习过程中,应高度自觉地意识到自身思维认识和整个学习活动的心理状态,对认知流程学会实时监控,学会不断地总结自己的学习经验和策略,学会学习,让自己进入健康高效的学习状态。从某种意义上说,学会学习就是学会学习的方法。人们常把方法比作路、比作桥、比作工具,这是十分生动而恰当的。法国杰出的哲学家、数学家笛卡儿有句名言:“最有价值的知识是方法的知识。”在爱因斯坦著名的“成功方程式”里,“正确的方法”也是三分天下有其一,可见其重要性。掌握科学而适合自己的学习方法,是大学生学会学习的关键。要努力克服学习心理困扰,提高学习效率。

1. 克服学习过度焦虑

第一,要正确地认识和评价自己的能力,调整自己的抱负水平和期望目标,使之切合自身和客观现实。第二,增强自信和毅力,不怕困难与失败,勇于迎接学习中的挑战,保持适度的自信心,克服虚荣心理。第三,加强心理调节,保持情绪愉快和稳定,探索、掌握切合自己特点的学习方法,遵循大学学习规律,以增进学习效果。

2. 预防、消除心理疲劳

劳逸结合是预防心理疲劳的重要措施。学习一段时间,应该休息片刻放松一下;在学习之余,参加一些文体活动,使身心得到调节和放松;应培养广泛的兴趣和爱好,使生活内容丰富多彩还应保证充足的睡眠时间。此外,要学会科学用脑,掌握学习效率最高的时间。如有些人感到早上效率最高,有些人感到晚上学习效果最好,在这种情况下多用脑,就会事半功倍。

3. 克服考试焦虑或“怯场”

要充分认识到考试是衡量学习好坏的手段之一,也是教学的一个重要环节。但是,成绩并不完全、准确、真实地反映一个人的知识水准,特别是对能力的反映更不全面。所以,大学生应重视考试,但不过分要求高分。要考得轻松,学得愉快。提高应试技巧,首先要做好考前准备,即认真复习,有计划,有安排,有轻重缓急。要合理安排时间,不要使大脑过度疲劳,以免影响学习水平。尤其是临考前几天应保持充足的睡眠,这样才能保证以清醒的头脑和充沛的精力走进考场。其次,要有应付“怯场”的办法,考试时先做确有把握的题,难题放在后

面做，这样可以消除考试紧张情绪。假如考试“怯场”，可设法转移注意力，使大脑兴奋起来，诸如想一件令自己高兴的事，或者是做几次深呼吸，使情绪稳定。

4. 培养良好的学习心境

注意合理科学地安排自己的学习节奏，让学习过程本身像一曲歌、一首诗，学会挖掘学习本身蕴涵的乐趣和美，这是学习者培养的一种较高的学习境界。一个取得成功的软件工程师曾经这样说过：我在写程序的时候就感觉自己在写一首诗。在进入学习活动之前和学习的过程中积极调整自己的学习心理准备状态，带着和保持一种愉快的心境进入学习和完成学习活动，是保证积极健康的学习心态和良好的学习状态的重要条件。比如我们可以给自己一些积极美好的心理暗示，可以让适合自己的一段美妙的音乐来放松自己的大脑和神经甚至伴随部分学习过程等。



延伸阅读

一、新行为主义学习理论的创始人——斯金纳

伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳（Burrhus Frederic Skinner, 1904—1990），美国心理学家，新行为主义学习理论的创始人，1968年获美国总统颁发的最高科学荣誉——国家科学奖。

斯金纳1904年生于美国宾夕法尼亚州萨斯奎汉纳，他长期致力于研究鸽子和老鼠的操作性条件反射行为，提出了“及时强化”的概念以及强化的时间规律，形成了自己的一套理论。

斯金纳所倡导的强化理论是以学习的强化原则为基础的关于理解和修正人的行为的一种学说。所谓强化，从其最基本的形式来讲，指的是对一种行为的肯定或否定的后果（报酬或惩罚），它至少在一定程度上会决定这种行为在今后是否会重复发生。根据强化的性质和目的可把强化分为正强化和负强化。正强化就是奖励那些需要的行为，从而加强这种行为；负强化是指为了使某种行为不断重复，减少或消除施于其身的某种不愉快的刺激。负强化的方法包括批评、处分、降级等，有时不给予奖励或少给奖励也是



伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳

一种负强化。正强化的方法包括奖金，对成绩的认可、表扬，改善条件和人际关系，提升、安排担任挑战性的工作，给予学习和成长的机会等。斯金纳认为：

1. 经过强化的行为趋向于重复发生。所谓强化因素就是会使某种行为在将来重复发生的可能性增加的任何一种“后果”。例如，当某种行为的后果是受人称赞时，就增加了这种行为重复发生的可能性。

2. 要依照强化对象的不同采用不同的强化措施。人们的年龄、性别、职业、学历、经历不同，需要就不同，强化方式也应不一样。如有的人更重视物质奖励，有的人更重视精神奖励，就应区分情况，采用不同的强化措施。

3. 小步子前进，分阶段设立目标，并对目标予以明确规定和表述。对于人的激励，首先要设立一个明确的、鼓舞人心而又切实可行的目标，只有目标明确而具体时，才能进行衡量和采取适当的强化措施。同时，还要将目标进行分解，分成许多小目标，完成每个小目标都及时给予强化，这样不仅有利于目标的实现，而且通过不断的激励可以增强信心。如果目标一次定得太高，会使人感到不易达到或者说能够达到的希望很小，这就很难充分调动人们为达到目标而做出努力的积极性。

4. 及时反馈。所谓及时反馈就是通过某种形式和途径，及时将工作结果告诉行动者。要取得最好的激励效果，就应该在行为发生以后尽快采取适当的强化方法。一个人在实施了某种行为以后，即使是领导者表示“已注意到这种行为”这样简单的反馈，也能起到正强化的作用。

5. 正强化比负强化更有效。所以，在强化手段的运用上，应以正强化为主；同时，必要时也要对坏的行为给以惩罚，做到奖惩结合。

强化理论只讨论外部因素或环境刺激对行为的影响，忽略人的内在因素和主观能动性对环境的反作用，具有机械论的色彩。但是，许多行为科学家认为，强化理论有助于对人们行为的理解和引导。因为，一种行为必然会有后果，而这些后果在一定程度上会决定这种行为在将来是否重复发生。由于斯金纳的研究对人类的行为管理和学生学习过程的控制和激励有非常重要的参考价值，他的理论在诸多领域被广泛实践应用，斯金纳在美国公众中的名声远比在心理学界的名声大得多，但斯金纳在心理学界的贡献仍然是不可磨灭的。

二、只有终身学习，才能处变不惊

终身学习是指社会每个成员为适应社会发展和实现个体发展的需要，贯穿于人的一生的，持续的学习过程。即我们所常说的“活到老学到老”或者“学无

止境”。在特殊的社会、教育和生活背景下，终身学习理念得以产生，它具有终身性、全民性、广泛性等热点。终身教育和终身学习提出后，各国普遍重视并积极实践。终身学习启示我们树立终身教育思想，使我们学会学习，更重要的是培养我们养成主动的、不断探索的、自我更新的、学以致用和优化知识的良好习惯。

国家行政学院副教授李拓博士讲了两个关于学习的故事：

故事一：鲛鱼喜欢吃鳙鱼，鳙鱼总是躲避鲛鱼。有位生物学家曾经用这两种鱼做了一个试验：用玻璃板把一个水池隔成两半，把一条鲛鱼和一条鳙鱼分别放在玻璃板的两侧。开始时，鲛鱼渴望吃到鳙鱼，飞快地向鳙鱼发起进攻，可一次次都撞在玻璃板上，被撞得晕头转向。撞了十几次之后，沮丧的鲛鱼失去了信心，不再向鳙鱼那边游去。更有趣的是，当实验者将玻璃板抽出来之后，鲛鱼也不再尝试去吃鳙鱼了，放弃了本来可以达到目的的努力。几天后，鳙鱼因为得到生物学家供给的鱼料依然自由自在地在水中畅游，而鲛鱼却翻起雪白的肚皮漂浮在水面上死去了。

故事二：把六只蜜蜂和六只苍蝇装进同一个玻璃瓶中，然后将瓶子平放，让瓶底朝着窗户。很快你就会看到，蜜蜂不停地想在瓶底上找到出口，一直到它们力竭倒毙或饿死；而苍蝇则会在不到两分钟内，穿过另一端的瓶颈逃之夭夭。蜜蜂以为，囚室的出口必然在光线最明亮的地方，于是，它们不停地重复着这种合乎逻辑的行动。对蜜蜂来说，玻璃是一种超自然的神秘之物，它们在自然界中从没想到过这种突然不可穿透的大气层；而它们的智力越高，对这种奇怪的障碍就越显得无法接受和不可理解。事实上，正是蜜蜂对光亮的喜爱，导致了它们的灭亡。而那些愚蠢的苍蝇则对事物的逻辑毫不留意，它全然不顾亮光的吸引四下乱飞，结果误打误撞地碰上了好运气；这些头脑简单者总是在智者消亡的地方顺利得救。因此，苍蝇得以最终发现那个出口，并因此获得自由和新生。

英国技术预测专家詹姆斯·马丁有一个测算：人类的知识在19世纪是每50年增加一倍，20世纪初是每10年增加一倍，70年代是每5年增加一倍，而近10年则是每3年翻一番。到2003年，知识的总量将比20世纪末增长一倍；到2020年，知识的总量是现在的3到4倍；到2050年，目前的知识只占届时知识总量的1%。比尔·盖茨曾经对微软的软件开发人员说过：“再过四五年，现在的每句程序指令都得淘汰。”众所周知的摩尔定律被用来形容半导体科技的快速变革，其基本内容是：平均每过18个月，半导体芯片的容量就会增长一倍，成本却少一半。而“新摩尔定律”即光纤定律则是：Internet的带宽每9个月会增加一倍

的容量，但成本也同时降低一半。

“不学习，就落伍，不努力，就下岗”——这是我们生活的社会里很多人的体会和共识，职业教育的权威证书甚至比高校毕业学位证书显得更为重要。但是，这些证书也存在着一个时效的问题，也就是说，在“新摩尔定律”时代，知识更新速度加快，一个人在学校或短训班里学到的知识占他一生中所学知识的比例越来越小。因此作为个人，只有抱定“终身学习”的理念，具有“不断充电”的紧迫感和行动，才能处变不惊，不被社会淘汰。

鲛鱼和鲦鱼和故事让我们明白：朝着自己需要的目标坚持下去，再试一次，也许就能成功。成功秘诀在于永不放弃！蜜蜂和苍蝇的故事告诉我们：以往的经验也许就是今天失败的原因，当我们置身新的环境、面临必须解决的新难题时，首先应该改变思维方式，破除陈规，勇于探索，不断学习，不断创造！不然，则是死路一条。

现实告诉我们，想要生存，就必须及时更新自我，只有不断学习新的技能、不断提升自身价值，才能增进自己的竞争优势，才不会被新锐力量“篡位夺权”。

众所周知，毛泽东主席可谓是终身学习的典范。他在延安时，就曾大力倡导干部们加强学习——“年老的同志也要学习，即使我还能再活10年死，也要学9年365天。”毛泽东一生读书之多、之广、之深、之活，世所罕见，但他并没有就此满足。他曾不止一次说过“三天不学习，赶不上刘少奇”。这不仅是对刘少奇同志的一种夸赞，同时也是对于自己的一种激励。在他看来：“学习的敌人就是自我满足，要认真学习一点儿东西，必须从不自满开始。”

毫无疑问，学习，就是我们“点石成金”的手指，是我们立足于社会的根本。在“千军万马过独木桥”的今天，唯有懂得学习、会学习的人，才能在芸芸众生中脱颖而出，摘下属于自己的胜利果实。“学”无止境，每一个志在成功的人，必须不断在工作和生活中学习新的知识、汲取新的养分，借以不断提升自身的能力。要知道，在知识“折旧”的过程中，即便是原本可以“点石成金”的手指，也会逐渐失去光泽，最终变得与普通手指一般无二。

这种情况在风云变幻的职场中，表现得尤为明显。行业在发展，公司在壮大，每天都会有思维活跃、能力不俗的新人或是业内资深人士“闯进”你所处的领域或公司。对于他们的到来，你将采取何种姿态加以应对？若依旧自以为是、不思进取，继续在那里原地踏步，即便你曾拥有“赫赫战功”，也终会被新锐所取代。



心理拓展

学习方法测试

下面有 25 道题，每道题有 3 个备选项，请根据自己的实际情况选择，每题只能选择一种结果。

1. 喜欢用笔勾出或记下阅读中不懂的地方。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

2. 经常阅读与自己学习无直接关系的书籍。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

3. 在观察或思考时，重视自己的看法。而且在遇到问题时，对自己的看法很有信心。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

4. 对老师将要讲的课会做很充分的预习，并且会预先做一些练习。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

5. 遇到问题，我喜欢和同学一起讨论。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

6. 为更好地理解老师讲的课程，我会将笔记等内容归纳成条文或图表。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

7. 听老师讲解问题时，眼睛注视着老师。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

8. 我喜欢利用参考书和习题集。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

9. 对于学习中的要点，我会很注意归纳并写出来。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

10. 我不经常查阅字典、手册等工具书。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

11. 我对作业和考试中的错误会进行修改，并根据试卷分析自己错误的原因。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

12. 我认为重要的内容，就格外注意听讲和理解。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

13. 阅读中若有不懂的地方，非弄懂不可。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

14. 在学习的时候会经常联系其他学科内容进行学习。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

15. 在动笔解题以前，先做全面的审题，有了设想后，才去解题。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

16. 阅读中认为重要的或需要记住的地方就划上线或做上记号。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

17. 经常向老师或他人请教不懂的问题。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

18. 喜欢讨论学习中遇到的问题。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

19. 我很注意别人好的学习方法，并努力学会。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

20. 对需要记牢的公式、定理等反复进行记忆。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

21. 经常观察实物或参考有关资料对其进行学习。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

22. 听课时做完整的笔记。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

23. 我有专门的错题本。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

24. 如果实在不能独立解出习题，就看了答案再做。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

25. 我经常制订学习计划，但不一定按照计划来做。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

评价办法：

以下是有分值的结果，只要你的选择与下列结果吻合，就可以得1分。请对照你的选择统计你的得分。

结果为A，分值为1分的题目编号是：1、2、3、4、5、6、7、8、9、11、12、13、14、15、16、17、18、19、20、21、22、23；

结果为C，分值为1分的题目编号为：10、24、25；

凡选“B”的，均得0.5分。

评价结果：

分值若高于20分，说明你的学习方法还是比较理想的；16-20分，说明你的学习方法还不够好，要进一步完善；16分以下，那你的学习方法很成问题，要十分注意改进。

这一部分主要是针对学习方法的测试，比如学生是否善于总结，对知识的掌握是否扎实，学习是否主动自觉，对知识的涉猎是否广泛，等等。总之，包罗了在学习方法上的各个方面。

是不是测试成绩高的同学的学习成绩就高了？也不是的。所谓“尺有所短，寸有所长”，学习就是一个不断取长补短的过程，在某个方法上掌握得出色，不代表其他的地方做得就都是完美的。因此如果你的成绩一直比较理想，很可能得益于你所掌握的知识适合自己并且有正确的学习方法。在以后的日子里，你不仅要继续保持，还要继续发挥在学习中的积极主动性，在新的学科和新的知识点中，不断归纳总结，不断发现新的方法，千万不要因为取得的成绩而骄傲自满。

如果在这部分的某些题目中没有得到比较好的分数，很可能说明你在某个环节上做得不好或者做得还不够到位，对于这样的题目，你需要考虑一下。其目的是检测你的哪一个学习环节出现了问题，是上课听讲，还是回家做作业，或者是考试复习等。如果你这部分的成绩很好，但自己在学校考试中的表现一直不好，就说明你的问题并非出在方法上，也许是学习态度或学习品质出了问题。若这部分的分数较低，则说明还有些地方没做好，需要如何改进等。

总之，每一个学习环节都有其重要的作用。学习方法测试和考试的目的是是一样的，结果并不是最重要的，从这个过程中发现问题才是我们的目的。



课后作业

1. 解释：学习，学习焦虑，考试焦虑，学习倦怠。
2. 结合自己的学习谈谈大学生学习心理的特点有哪些。
3. 举例说明学习会怎样影响大学生的健康人格。
4. 结合实际分析阐述大学生有哪些常见的学习心理问题。
5. 结合自己的实际举例，阐述大学生应如何调适自己的学习心理问题。

第九章 大学生的恋爱心理

情境导入

王某（男）和李某（女）是高中同学，一起考上了大学，在同一个城市里，但并不在同一所学校。两人在高中的时候都忙着高考，关系一般，上大学以后也联系不多，他们在上大学半年以后的一次同学聚会中再次相遇了，聚会上，两人相谈甚欢。同学聚会结束后，大家都各自回学校，从此王某经常给李某打电话，聊一些学校里的事，两人渐渐地发展起来，两个月后，两人正式地在一起，成了男女朋友。相处半年之后，李某发觉王某给自己打电话的次数少了，并且周末来找自己的次数也少了。一天，李某偷偷去到王某的学校，在王某宿舍楼下等了一个下午见到了王某和一个女生牵着手回来，李某顿时觉得自己受到了欺骗，上去就给了王某一巴掌，并提出了分手，然后愤怒地回到了学校。由于事情败露，王某和两个女生都反目成仇，甚至在自己的朋友面前互相言语攻击对方。

上面的故事反映出大学生恋爱中普遍存在的问题与造成此情感问题的原因。首先，王某和李某的交往很仓促，甚至有点盲目。他们在高中的交往并不多，上大学以后也对对方的性格等各方面不是很了解，只是因为以前是同学，并且还比较谈得来就选择交往，这是很草率的。其次，他们把喜欢和爱混为一谈，他们没想过，既然能够因为对一个人的好感而在一起，那么就有可能因为对另一个人有好感而和另一个人在一起，这样很容易导致滥情事件的发生。还有，由于大学生心理还不成熟，承受挫折、自我反省能力相对较弱，所以王某、李某对感情上遭受的挫折，往往不能正视或者是过于悲观，他们要么是把错误归咎于对方，来逃避自己的责任，要么是出现自卑轻生等。这都是不够成熟的表现，真爱就是要能包容对方，理解对方。

大学生要想很好地经营一份爱情，就需要他们能够多与老师或者家长沟通，多了解生活中的相关经验，并且能够积极地思考一些关于家庭，关于人生发展的问题，来培养自己正确的爱情观。

第一节 大学生恋爱的概念及理论

一、爱情的概念与意义

古往今来，爱情问题广受关注，千百年来，爱情故事代代相传。爱情几乎给所有人同时带来了快乐与痛苦、幸福与烦恼、激情与颓废。但爱情到底是什么呢？爱情又有什么意义呢？

《现代汉语词典》中对爱情的定义为：男女相爱的感情。在社会心理学理论中，爱情是指男女双方基于一定的社会关系和共同的生活理想，在各自内心形成的对对方的最真挚、强烈、专一、稳定的感情。由此扩展开来，爱情是指男人与女人之间的强烈的依恋、亲近、向往，以及无私专一并且无所不尽其心的情感。在汉文化里，爱就是网住对方的心，具有亲密、情欲和承诺的属性，并且对这种关系的长久性持有信心，也能够与对方分享私生活。爱情是人性的组成部分，狭义上指情侣之间的爱，广义上还包括朋友之间的爱情和亲人之间的爱情。

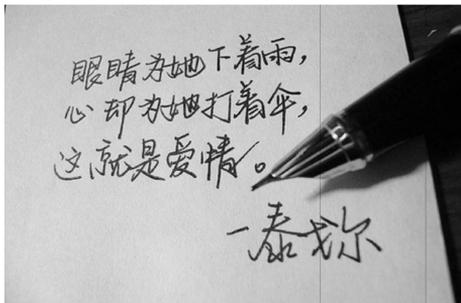
爱情中文的解释是：“爱”和“情”的结合。爱是喜欢，爱是给予和奉献；情是两人之间的互相吸引和倾慕。恋人间的“爱情”是纯真、纯正的，至善至美的，体现为双方在各自内心形成的对对方最真挚的仰慕，并有着渴望对方成为自己终身伴侣的强烈愿望。夫妻间的“爱情”更具体地表现为：恩恩爱爱，和和美美，相互忠诚，相互信任，感情专一，互为奉献，同心同德，同舟共济，患难与共，相濡以沫，白头偕老。爱情是不分阶级不分性别也不分种族的，那是发自内心的—种依恋、—种牵挂，那就是爱情。

心理学家弗洛姆在其名著《爱的艺术》—书中将人类的爱分为五种：兄弟之爱，父母之爱，异性之爱，自我之爱和神明之爱，我们这里要讲述的就是所谓的异性之爱。

爱情的本质是男女之间基于—定的物质条件和共同的人生理想，在内心对对方的最真挚的仰慕并渴望成为终身伴侣的强烈、稳定、专—的感情。爱情是建立在传宗接代的本能基础之上，男女双方产生的特别强烈的肉体和精神相互仰

慕，并渴望对方成为自己终身伴侣的高尚感情。爱情由性爱、理想与义务这三个基本因素构成，性爱是产生爱情的生理基础；理想是发展爱情的心理依据；义务是维持爱情的道德保障。

关于爱情的意义，众说纷纭，莫衷一是。但是最基本的爱情的意义在于责任。爱是无私的奉献，是给予和付出。两人互相的爱情是建立在互相尊重互相关心基础上的相互给予，爱一个人就是要尽自己所能让对方过得幸福。



二、爱情的类型与特征

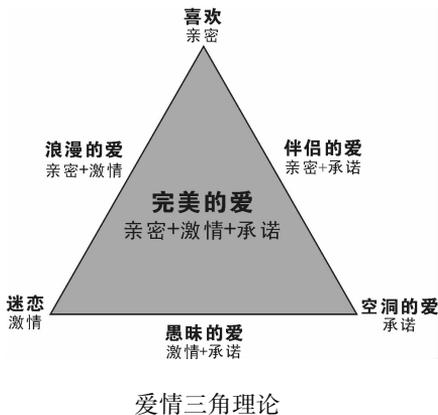
社会心理学中的爱情三角理论 (Triangular theory of love)，由美国心理学家斯腾伯格提出。他认为所有的爱情体验都是由激情、亲密和承诺三大要素所构成的。激情指的是一种情绪上的着迷，个人的外表和内在魅力是影响激情的最重要因素。亲密指的是两个人心理上互相喜欢的感觉，包括对爱人的赞赏、照顾爱人的愿望，自我的展露和内心的沟通。承诺主要指个人内心或口头对爱的预期，是爱情中最理性的成分。

斯腾伯格根据激情、亲密和承诺三大要素组成了七种不同的类型的爱情：

第一种是喜欢式爱情。只有亲密，没有激情和承诺，如友谊。显然，友谊并不是爱情，喜欢并不等于爱。不过友谊还是有可能发展成爱情的，尽管有人因为恋爱不成连友谊都丢了。

第二种是迷恋式爱情。只有激情，没有亲密和承诺，如初恋。第一次的恋爱总是充满了激情，却少了成熟与稳重，是一种受到本能牵引和导向的青涩情感。

第三种是空洞式爱情。只有承诺，缺乏亲密和激情，如纯粹为了结婚的爱情。此类“爱情”看上去丰满，却缺少必要的内容，金玉其外，败絮其中。



第四种是浪漫式爱情。只有亲密和激情，没有承诺，这种“爱情”崇尚过程，不在乎结果。

第五种是伴侣式爱情。只有亲密和承诺，没有激情，跟空洞式“爱情”差不多，没有激情的爱情还能叫爱情吗？这里指的是四平八稳的婚姻，只有权利义务却没有感觉。

第六种是愚蠢式爱情。只有激情和承诺，没有亲密。没有亲密的激情顶多是生理上的冲动，而没有亲密的承诺不过是空头支票。

第七种是完美式爱情，包含激情、承诺和亲密。只有在这一类型中我们才能看到爱情的庐山真面目。

作为人与人之间特定的社会关系，爱情具有以下一些基本特征：

第一，爱情具有自主性和互爱性。爱情是一种复杂、圣洁、崇高的感情活动，她是由两颗心灵弹拨出来的和弦，彼此互相倾慕，情投意合。真正的爱情是不可强求的，只能以当事人双方的互爱为前提，当事人既是爱者又是被爱者。在爱情发展中，男女双方必须始终处于平等互爱的地位。单恋虽然也是一种强烈的情感，但它却不是互爱意义上的爱情，它只能从内部消耗一个人的精神力量，从而造成心灵创伤，因而是不可取的。

第二，爱情具有专一性和排他性。爱情是两颗心相撞发出的共鸣，男女一旦相爱，就会要求相互忠贞，并且排斥任何第三者亲近双方中的一方。伟大的教育家陶行知曾经很形象地说过：爱情之酒甜而苦，两人喝是甘露，三人喝是酸醋，随便喝要中毒。这话是很有道理的。

第三，爱情具有持久性和阶段性。爱情是一棵苍松而不是一枝昙花，爱情所包含的感情因素和义务因素，不仅存在于婚前的整个恋爱过程之中，而且延续到婚后的夫妻生活和家庭生活。爱情的持久性表现在爱情的不断深化、充实和提高上，恰如莎士比亚所说：真正的爱，非环境所能改变；真正的爱，非时间所能磨灭；真正的爱，给我们带来欢乐和生命。事实上，爱情的持久性正是建立和保持婚姻关系的基础。真正的爱情不会随着年岁的增长而减弱，但人生的不同年龄阶段，爱情的表现会有所不同，具有阶段性。

第四，爱情具有社会性和道德性。爱情虽然是男女之间相互爱慕的私情，但具有丰富的社会内容。爱情的内涵、本质以及追求爱情的方式，必然要受到各种社会关系及社会因素的影响。爱情的道德性是指爱情中蕴涵着对对方的强烈的义务感和责任心。

第五，爱情具有对等性和自愿性。恩格斯在论述爱情第一特征时就指出，爱

情是以所爱者的互爱为前提的，就是双方互相爱慕，自主自愿。主要表现在；首先，尊重对方自愿选择的权利，双方都有爱和被爱的权利，都有对爱选择的权利，一方强制、勉强凑合都不是爱情。其次，单相思不是爱情。马克思说得好：“如果你在恋爱，但没有引起对方的反应，……没有使你成为被爱的人，那么你的爱就是无力的，就是不幸。”这种缺少被爱的“爱”，不能算爱情。再次，尊重对方人格。双方在人格上是平等的，没有高低之分，不能形成谁依附谁、谁占有谁的心理局面。

第六，爱情具有冲动性和直觉性。冲动性是爱情力量和魅力的重要表现。对爱的强烈激情能够使双方作出令人敬佩和果断的抉择，也有可能使双方感情用事，丧失理智。直觉在爱情的产生中起着重要的作用。青年人往往对人的外显部分如外貌、体态、才华、口才、能力等等更易引起关注并予以评价。而对人的思想、追求、品质、道德、性格、爱好、文化修养、生活习惯、心理健康等反映其内涵的部分缺乏明智的判断能力，容易一见钟情，凭借直觉发展为恋爱关系。

三、爱情与友谊的区别

大学生到了青春期，对异性的好奇和向往的现象是正常的。男孩女孩之间广泛的接触和正常的交往，对于缓和由于生理发展所引起的性心理方面的矛盾冲突，创造满足与青春期相伴而来的对异性的好奇和向往的心理需要的良好环境，是非常有益的。更重要的是，由于社会关系的丰富性和多样性，一个人在思想上的成长，与对丰富多样的社会关系的认识的深度和广度有着密切的联系。也就是说，一个人所认识的丰富多样的社会关系越有深度和广度，他的思想越是深刻，他的精神世界就越丰富。而异性之间的关系也是社会关系的多样性的一个重要方面。缺乏对异性之间这样一种社会关系的理解，在性心理方面就往往有可能被对异性的好奇和神秘感所左右，甚至会想入非非。

异性之间可以有友谊，青年男女之间的正常交往有益于健康成长。那么这种友谊和爱情又是一种什么样的关系呢？

首先要明白的是，爱情的基础是异性间的友谊，但异性间的友谊并不一定能发展到爱情。从友谊到爱情，不仅要有思想、志趣上的一致，还要有脾气、性格等等方面特殊的要求。爱情本身毕竟还有许多友谊不能到达的地方，这并不否定友情为爱情开拓了道路，但要真正走到爱情的道路上去，还有爱情本身所应有

的许多特殊的条件。

其次，爱情是高层次的异性间的友谊，爱情关系应该包括友谊关系（指恋人间的）。纯洁的友谊是恋爱发展的生命力所在。恋爱的过程，是一个友谊不断深化的过程。爱情的成功，往往是友谊和恋爱互相交融，互相促进。当这种交融和促进作用产生了爱情占主导地位时，友谊也不会从此退出自己的地盘。可以说，友谊伴随着爱情始终，友谊失却之时，正是爱情萎缩之际。

日本有位心理学家专为区别友情与爱情提出了五个指标：

- 一是支柱不同，友情的支柱是“理解”，爱情的支柱则是“感情”；
- 二是地位不同，友情的地位“平等”，爱情却要“一体化”；
- 三是体系不同，友情是“开放的”，爱情却是“关闭的”；
- 四是基础不同，友情的基础是“信赖”，爱情却是纠缠着“不安”；
- 五是心境不同，友情充满“充足感”，爱情则充满“欠缺感”。

四、爱情与喜欢的区别

与爱情最容易混淆的一种人际吸引形式是喜欢。社会心理学家鲁宾（L Rubin）对爱情和喜欢的关系进行了系统的研究，他发现爱情不是喜欢的一种特殊形式，爱情与喜欢根本就是两种不同的情感。确实，生活中“我喜欢他（她），但不爱他（她）”的现象经常发生。

爱情有较多的幻想，喜欢则不是由对他人的幻想唤起，而是由对他人的现实评价唤起；喜欢不像爱情那样狂热、激烈、迫切，始终比较平稳、宁静、客观；爱情与许多相互冲突的情绪有联系，喜欢却是一种单纯的情感体验；爱情往往与性欲有关，而喜欢则不涉及这方面的需要；爱情具有独占性和排他性，喜欢则不具有。爱其实很平凡，是很伟大的平凡。爱情就是当你知道了他并不是你所崇拜的人，而且明白他（她）存在着种种缺点，却仍然选择了他，并不因为他（她）的缺点而抛弃他（她）的全部，否定他（她）的全部。爱是深深的喜欢，喜欢是浅浅的爱。

第二节 大学生恋爱的特征与问题

一、大学生恋爱的动机

1. 生理需要

大学生处于青年期，其生殖系统已经成熟，性激素的分泌影响生理平衡，因而对异性特别敏感。生理上、心理上都有对异性的需求，性冲动是大学生恋爱行为的诱因之一。根据马斯洛的需要层次理论，生理需要是人的第一需要。缪勒也指出，一种强烈而普遍的建立亲密人际关系的欲望可能是我们人类的本性之一。

2. 心理需要

爱与归属的需要。马斯洛的需要层次理论指出，当低级需要得到满足后，便会去满足高级需要。恋爱这种亲密关系就给了大学生以爱与归属的高级需要。在恋爱关系中，双方体会到被对方接纳、关心、信赖、理解、承诺。归属需要表明亲密感是美好生活所必需的。青春期阶段正处于埃里克森的“亲密对孤独”阶段。在这一阶段，青年人必须形成亲密关系，否则就会遭到孤独，这样个体才能获得充分的同一性，度过心理危机阶段。

“移情”的需要。所谓移情作用就是把对过去生命中一些重要人物的情感转移到目前所遇到的人，或者，曾想从一些重要人物身上获得却未能如愿的情感需求，希望从目前的关系中得到满足。它是精神分析学派提出的概念。如很多大学生是第一次远离父母独自在外，在陌生的城市容易产生孤独感，此时找一个信任的异性伴侣，能弥补心理上的空虚，寻求一种家的感觉，这在某种程度上把对父母的情感转移到恋人身上。

从众的心理。在当今舆论自由、思想开放的社会背景下，越来越多的大学生在刚刚进入大学时就开始恋爱，生活在集体中的大学生经常会把自己与身边的同学做比较。当身边同学都恋爱了而自己依旧形单影只时，常常会怀疑自己的魅力不够、能力不足，于是就急于谈恋爱。群体和情景的压力产生了从众的心理，导致不正确的恋爱动机，使大学生盲目追求恋爱。这种不认真、不负责任的恋爱动机，使很多恋爱缺少真正的感情基础，关系很容易破裂，从而对恋爱双方造成

伤害。

自我价值感。自我概念是关于自我的知觉，而社会比较与自我比较共同影响自我概念的形成。大学生对自己缺乏充分的信心，通过自我比较觉得自己能力不行，身边的人都爱上了自己却没有恋爱，通过社会比较，我们会提出质疑：难道我真的缺乏吸引力吗？这种“无能力的错觉”往往导致低自尊，为了证明自己的价值，他们便加入到恋爱队伍中，甚至有不少大学生以恋爱次数的多少来衡量自身的价值，恋爱关系使他们得以满足青春期所期待的来自他人的肯定。他们关心自我，关心自我价值，来自异性特别是自己爱的人的肯定和欣赏是自我认同的一个重要部分。在恋爱关系中，他们的自我价值感得到了满足。

二、大学生恋爱的特点

大学生恋爱，除具有一般青年恋爱的特性外，还具有自己独有的特点。

1. 注重恋爱过程，轻视恋爱结果

恋爱向来被看做是为了寻觅生活伴侣，是婚姻的前奏。但是根据调查，在回答“大学期间谈恋爱主要是为了什么？”这一问题时，28.3%的大学生选择“体验爱情的幸福”；37.6%选择“充实大学阶段的生活”；11%选择“将来结婚成家”；9.8%选择“赶恋爱风的时髦”；13.3%选择“不知为了什么”。其中，把恋爱动机指向恋爱过程的“体验爱情幸福”和“充实大学阶段生活”共占65.9%，而把恋爱动机指向婚姻的“将来结婚成家”只占11%。由此可见，当代大学生注重的是恋爱过程本身，至于恋爱的结果已经不太在意。

注重恋爱过程，有利于双方相互了解、加深认识，也有利于培养感情、增加心理相容度，同时也反映出大学生不愿落入世俗，着意追求爱的真谛。但是，只注重恋爱过程，强调爱的“现在进行时”，把恋爱与婚姻相分离，不考虑爱的“将来完成时”，未免失之偏颇。现在大学生中流传着一句顺口溜“不求天长地久，只求曾经拥有”。一些大学生把恋爱当做一种感情体验，及时行乐，借以寻求刺激，满足精神享受，一些大学生是为了充实课余时间，解除寂寞，填补空虚，把恋爱当做一种消遣文化。只重恋爱过程，轻视恋爱结果，实质上是只强调爱的权利，而否认了爱的责任。

2. 主观学业第一，客观爱情至上

在对待学业与爱情的关系上，43.6%的大学生认为“学业高于爱情”；49.6%认为“同等重要”；只有6.8%认为“爱情高于学业”。调查结果说明绝大

多数大学生能够正确看待学业与爱情的关系。他们赞成学习是学生的天职，大学阶段应以学习为主，爱情应当服从学业；或者希望学业和爱情双丰收，既渴求学业有成，又向往爱情幸福。总之，大都没有忘记学业，总想把学业放在首要的位置。但是，上述这些仅仅是大学生主观上、思想上的愿望而已。

教育实践经验表明，真正在客观上、行为上能够正确处理好学业与爱情关系的大学生，虽然也有，但为数不多。更多是一旦坠入情网就不能自拔，强烈的感情冲击一切，学习同样受到严重影响。有的大学生整天如痴如醉、想入非非，沉浸在卿卿我我的甜言蜜语中；有的大学生中午、晚上不休息，加班加点谈恋爱，致使上课时倦意甚浓，无精打采；有的大学生干脆逃课，一心一意谈恋爱，成为恋爱“专业户”。很多大学生在不知不觉中变得“儿女情长，英雄气短”，成就事业的热情一天天冷却，爱情逐渐成为生活的唯一追求。可见，摆正学业与爱情的关系，是大学生难以控制而又必须正确处理的问题。

3. 恋爱观念开放，传统道德淡化

随着时代的发展，当代大学生的恋爱观念日益开放，传统道德逐渐淡化。大学生在回答“你认为‘爱人只能有一个，情人可以多个’这句话……”时，虽然男生有55.1%、女生有54.54%认为不对，但“有一定道理”（男生28.57%，女生18.37%）和“正确”（男生12.24%，女生4.54%）相加，男生已达到40.81%，女生22.91%。在回答对婚前性行为的看法时，有34%的学生不反婚前性行为，其中有17%的学生赞成婚前性行为，9%的学生赞成但认为因住房条件较差，没有条件发生婚前性行为，另有9%的同学认为无所谓，只要顺其自然。不赞成婚前性行为的占53%，其中有28%的学生认为是“违背道德观念的”，只有2%的学生提出了发生性关系后的责任问题。

中国传统文化及伦理道德观虽对大学生影响较深，但随着对外开放的范围不断扩大，国外近一些年的“试婚”“一人连续多配偶制”等婚姻观逐渐影响到大学生，使得学生常常处于理智与感情矛盾的漩涡中，在理性认识上觉得应该保持贞操，应该遵守传统的伦理道德观，但在爱的激情下，又不愿再受传统观念的束缚，恋爱方式公开化，光明正大，洒脱热烈，不再搞“地下工作”，甚至一些大学生在公共场所、大庭广众之下，竟旁若无人，做出过分亲密的举动。

4. 失恋态度宽容，承受能力较弱

大学生中“有情人”虽多，但“终成眷属”者少，这样就产生了一批失恋大军。例如，上海市一所大学的心理学研究机构对该校学生分年级作了抽样调查，结果显示，越来越多的大学生有了恋爱经历，从大一的不到20%按年级呈

上升态势，大三、大四有近半数学生承认自己有此经历。值得注意的是恋爱受挫怎么办？北京科技大学的学生主张“不成恋人成朋友”为49%，“发奋学习驱散失恋的痛苦”为36.5%，“找新的对象抚平创伤”为10.6%，“报复对方”为2.4%，“悲观厌世”为1.6%。感情挫折后出现一个时期的心理阴暗期是正常的，绝大多数大学生（80%以上）通过“找朋友诉说”，或“理性思考”，对自己和对方采取宽容的态度，尊重对方的选择。但仍有一部分学生摆脱不了“情感危机”，有的失去信心，放弃对爱情的追求，立下誓言“横眉冷对秋波，俯首甘为光棍”；有的一蹶不振，沉沦自弃，认为一切都失去了意义，以至于悲观厌世；有的视对方如仇人，肆意诽谤，甚至做出极端行为伤害对方。因失恋而失志、失德者，虽属少数，但影响很大。

三、大学生恋爱的问题及原因

（一）大学生恋爱的问题

1. 恋爱行为的不成熟性

在校大学生，特别是低年级大学生，在恋爱中，常显露出其不成熟性，在恋爱行为上往往只注重过程而轻视结果。大部分学生并没有把恋爱与婚姻联系起来，恋爱仅仅是为了现在的恋爱，至于以后怎样发展很少甚至并没有考虑，在校是恋人关系，毕业之后各奔东西，互不相欠。这种情况极易导致违背社会公德行为的发生，不能不引起我们的高度重视。

2. 恋爱动机的片面性

大部分大学生在恋爱动机方面是比较健康的，但仍有不少人抱有寻求精神寄托和满足好奇心的不良心理。大学生仍然处于心理成长时期，自尊心过强，在与同学交往中不轻易向他人敞开心扉，形成心理闭锁。不少人考入大学后失去明确的奋斗目标，缺乏学习的动力，感到生活乏味。在这种前提下产生的爱情，具有很大的盲目性、片面性和冲动性，一旦日后寂寞感等感觉消失，“爱情”会随之结束，这势必给自己，同时也给对方带来痛苦与不幸。

3. 对性问题的困惑

中国传统文化及伦理道德观念虽对大学生影响较深，但是国外“性自由”“性解放”等思想观念也逐步影响大学生，使大学生在理智与感情面前不知所措。经研究及调查发现，热恋中大学生发生婚前性行为的原因有以下几点：

①沐浴爱河，情不自禁。大学生心理及生理都已走向成熟，再加之年轻人的冲动，很容易偷吃禁果。

②为了牢固恋爱关系。为了了解自己所爱的人而发生性关系，也是一种情不自禁的表现。爱情往往可以在性爱中得到升华。肌肤相亲，两个人同时会体验到水乳交融的亲密和愉悦，从而感到更需要对方。

③好奇心所致。好奇心是万事活动的源头，对异性的好奇及对性的好奇，促使大学生希望用实际活动来体验及实践一下。

④希望与对方结婚。这种情况多发生在对未来很有把握的人身上，他们相信可以通过彼此以身相许来达成一种责任的共识，这就是社会上很流行的“试婚”。

4. 情感依赖较重，承受能力较弱

大学生恋爱面临的问题具有广泛性、繁杂性等特点。这些问题极易导致恋爱破产。我们的大学生很多都是独生子女，心理比较脆弱，恋爱一旦受挫，有的失去信心，有的放弃对美好爱情的追求，有的从此一蹶不振，认为生活中的一切都失去了意义。

5. 畸形恋爱心理普遍存在

由于大学生的婚恋观尚未完全形成，无论是社会经验还是个人阅历都比较缺乏，加上社会大变革的潮流冲击以及外来思潮的不断渗透，由此交织碰撞出多元化的恋爱价值取向，其中难免有个别大学生痛苦地挣扎在畸形恋的旋涡中难以自拔。其中，“暗恋”存在最为普遍，其次是“三角恋”和“网恋”。

(二) 大学生恋爱问题的原因

从宏观方面分析主要有以下原因：

(1) 西方文化形态的网络渗透。

受西方文化的影响和冲击，我国社会的开放程度提升，逐步从几千年的传统思想的禁锢中解放出来，实属可喜可贺。但是，西方国家在中西文化交流与碰撞中处于强势地位，导致在文化交流与碰撞中出现了强大的“水势效应”，即主要是西方发达国家的文化价值观流向我国。它减弱了文化交流与碰撞给我国带来的积极作用，加大了它的消极作用。大学校园一方面拥有传统的道德观念，另一方面又受到西方思潮的强烈冲击，所以一向成为东西方文化的一个交汇点。西方思潮在很多方面影响着大学生的恋爱心态，同时西方的一些不健康的意识形态和生活方式，如“性解放”“性自由”等思想涌进中国，特别是西方一些不健康的性观念通过互联网不经任何“过滤”地呈现在当代大学生面前。大学生婚前性行

为的比例增加，同居现象普遍，这与西方性文化中不良思想的影响是分不开的。可以说性的开放造成了一定的性泛滥，产生了一系列不利的影响。

另一方面我们还应该注意，在社会变得越来越开放的同时，中国几千年来传统观念仍然在人们的观念当中产生很大的作用，在这种交融的环境中，既开放又传统的困惑极容易导致一些问题的产生。很多学生在面对国外近些年来出现的“试婚”“一人连续多配偶制”等现象时，常常处于理性和感性的漩涡中。在理性认识上觉得应该遵守传统的伦理道德观，但在爱的激情下，又不愿意再受传统观念的束缚，想要将恋爱方式公开化。在这样进退两难的境地中，就很容易产生心理问题，甚至会导致一些过于极端的行为出现。

(2) 社会功利浮躁的风气。

随着物质欲望的膨胀，婚姻成了利益的交换工具，爱情成了欲望的殉葬品。受社会风气的影响，大学校园的爱情，或多或少地沾染上了这一功利气息。一些大学生把自己的爱情和恋爱标准与金钱、名利、地位紧密联系起来。部分大学生因家庭经济困难、就业压力大或者爱慕虚荣、沉迷于高消费等原因而选择恋爱。他们企图通过恋爱来解决经济上的困难或者在经济上赚取利益，有的甚至不惜名誉，采取欺骗的方式同时进行几段“恋情”。为此，有的大学生对婚姻看得不再那样神圣，他们更在乎恋爱的过程中带来的实质性的收获，淡化未来的婚姻和家庭，这也是当代大学生恋爱不能走向婚姻的原因之一。

(3) 市场经济下高等教育的弊端。

20世纪末的大学扩招，导致学校管理工作中的德育工作跟不上，缺乏对大学生人生观、恋爱观的教育，性教育也不到位，造成大学生的爱情处于盲目状态。北京大学医学心理学教授、中国性学会常务副理事长兼秘书长胡佩诚曾担忧地宣称，国内很多人接受性教育的方式往往是课外渠道，所以，中国课堂性教育是失败的。这表明：在现行教育体制下，性教育缺乏系统性和科学性，不能对大学生进行有效地引导，导致大学生性观念的模糊与紊乱，从而对其婚恋观的形成产生了重要的影响。另一方面，随着大学生禁婚令的解除，高校对学生恋爱问题的管理似乎变得无所适从，如对学生夜不归宿、留宿异性等问题，学校原有对学生不文明恋爱行为惩罚比较严格的学生管理规定已经不再适用。这使得一些大学生更加有恃无恐，行为上更加放荡不羁，学校管理手段的软弱，无疑为学生恋爱观的偏离起了助长作用。此外，如今许多高校的周边建立起大量供学生租用的房屋、洗浴中心、网吧等等，受学校周边不良环境的影响，导致大学生恋爱的异化形式出现。

(4) 虚拟世界的开放性和现实社会封闭性的矛盾。

“地球村”形成了，世界各国各地区的联系加强了，但是，人与人直接的亲密交流却越来越少了，社会成了陌生人的社区，青年人的交友空间越来越有限，随着现代职业的发展，使人与外界的交流方式发生了改变，人们更习惯和青睐数字化的沟通方式，因此也造成了大学生恋爱心理和方式的改变。

(5) “她经济”的时代来临。

随着妇女解放运动的深入，“80、90后”女性个性普遍较强，平等观念突出，女性从依赖、依从型转变成追求独立人格、平等权利的新形象。对现代女大学生来说，随着受教育水平的提高和女性社会经济地位的提高，其择偶标准和对对方的社会期望值也变高，同时她们对男性的依赖已经不是很显著，从而变得越来越注重自我的需要和满足，越来越少去考虑自己的行为对社会、对他人的影响。

从微观方面分析，主要有以下原因：

(1) 处于大学时代的人们，各种生理机能逐步地增长直至成熟，在此基础上，大学生发展出对异性的渴望和追求，希望了解异性，恋爱关系有可能因此得到进一步的发展。但是此时大学生的社会经验、思维和人生观、价值观都没有发展成熟，缺少理性认识和全方位的思考，所以经常出现恋爱行为问题。

(2) 如今的大学生大多为独生子女，大多从小就生活在比较优越的环境，从小受到的保护、宠爱较多。因此他们的独立能力较弱，依赖性过强，同时以自我为中心的个人主义比较强烈，心理成熟较晚，还在处于后童年时期，责任心和自主性不够，因此会对大学期间的恋爱造成不利的影响。

(3) 很多在校大学生都没有类似高考一样的课业压力，课余时间丰富，但是大学生正处于人生转变的关键时期，对未来生活的压力逐渐加大。在这种表面无所事事，但无形当中又感到压力重重的情况下，难免心中烦闷堆积，形成寂寞的心理。再加上如今大学校园恋爱成风，当看到身边的同学都出双入对，自己便很容易跟随大流，开始为自己寻找伴侣，希望以此来排遣内心的寂寞。

(4) 大学生逐渐树立起自己的人生观、价值观，在这个过程中，渴望他人对自己的价值观念表示认同。而同时一些大学生则更是将是否有人喜欢或有人追、有几个异性朋友视为自己自我价值的体现方式，并以此为荣。在这种虚荣、炫耀的心理导向的诱导下，便极易产生上文所述未婚同居、张扬恋情等行为。

(5) 许多大学生在选择恋爱的时候会抱有一种补偿心理。大学生进入大学生活，远离了家人朋友，少了许多关爱和照顾，因此，会寻找一位身边的伴

侣，来补偿这身边角色的缺失。另外，很多从小在家庭中得不到关爱的学生，尤其是在单亲家庭或多子女家庭长大的学生，进入大学之后，希望能找到一个伴相互关怀，这实际上也是对小时候缺失爱的一种补偿。

第三节 恋爱心理调适方法

一、树立正确的恋爱观

据调查统计，有相当一部分的大学生谈恋爱仅仅是为了满足自己的虚荣心和满足自己的需要。现在大学生中流传着这样一句话“不求天长地久，只求曾经拥有”。一些大学生把恋爱当做一种爱情体验，及时行乐，借以寻求刺激，满足精神享受，一些大学生是为了充实课余生活，解除寂寞，填补空虚，把恋爱当做一种消遣文化。只重恋爱过程，轻视恋爱结果，实质上是只强调爱的权利，而否认了爱的责任。因此，作为新时代的大学生，应当树立正确的恋爱观念。

首先，作为恋爱的主体本身，大学生要加强自身素质的提高和改善，树立正确的人生观。一个对人生意义缺乏理解的人，对爱情很难有执着的追求。所以在选择恋爱对象时应追求志同道合的高尚的爱情，使其建立在共同的兴趣爱好和人生理想之上；懂得爱情是一种责任，双方只有相互理解、互相信任、互相负责，才能创造和谐的恋爱关系，才能共同进步。因此，人生观是否相对稳定，和恋爱观密切联系。

其次，认识爱情的本质，树立正确的恋爱观。爱情是神圣的，爱不仅是一种权利，更多的是一种责任和义务，恋爱并不是一个人的事，而是两个人的事，是建立在真挚感情基础之上的，是应有利于事业发展，有利于彼此的身心健康，有利于家庭幸福和社会稳定的。端正恋爱态度才能获得真正的爱情。大学生若不清楚爱情的本质，那么恋爱便会产生各种困惑和问题，也不能很好地把握真正的爱情，更谈不上追求了。

然后，要加强爱情的道德修养，恋人之间应相互尊重。作为一种人际交往方式，恋爱必然也要受到道德的约束。恋人双方在人格上是平等的，尊重双方的独立性和双方平等地位；恋人双方在人格上也是独立的，恋人双方在相互关系上是

平等的，都有给予爱和接受爱的自由；恋人之间要有自己的个人空间，有属于自己的隐私，文明相亲相爱。文明的恋爱往往是恋爱双方既相互爱慕、亲近又举止得体，相互尊重。遵从恋爱道德，就是在现实生活中去维持真正的爱情，没有道德的护佑，爱情也不会长久。

当代大学生既受到古老的东方文化传统的熏陶，又受到西方文化的影响，这就形成了当代大学生恋爱观的独特性。从具体的每个同学而言，其恋爱观又具有个性差异，不尽一致。因此，如果想用一种统一的规范对大学生的恋爱观作出约束，显然是有一定的难度的。但是大学生的恋爱观是其人生观的重要组成部分，从社会进步和个人成长的角度提出一些科学的要求则是具有积极意义的。

1. 提倡志同道合的爱情

所谓志同道合，就是有共同的人生观、理想和抱负。之所以要把志同道合作为择偶的重要条件，是因为爱情的种子只有播种在共同的理想和实践的沃土中才能结出丰硕的成果；是因为爱情是两颗心的结合，恋爱的目的是寻求终生相处，白头到老的人生伴侣。在人生的道路上并非都是风和日丽，鸟语花香，只有志同道合，才能风雨同舟、同甘共苦、命运与共。唯有志同道合的爱情，才会有旺盛的生命力，才能享受到那种生死相依、至情至爱的美感。择偶需偕千秋业，爱有源头情不竭。在择偶标准上，不提倡以貌取人、以钱取人、以位取人。以貌取人者，必然色衰而爱弛；以钱取人者，爱情的大厦迟早会倒塌；以位取人者，位变而心变，并不能带来幸福。

2. 摆正爱情在人生中的位置

有爱情的生活是幸福的，为爱情的生活是危险的。爱情在人生中究竟应占据何种位置，一般有三种观点：第一种认为爱情与人生不相融；第二种认为爱情只能在人生中占据适当的位置，爱情应服从学业、事业；第三种认为爱情至上。第一种看法是爱情问题上的“极左”思潮，是可笑的，行不通的。第三种看法是个人主义在恋爱问题上的表现，对青年有很大的消极影响及危害。爱情应当服从于学业、事业。因为爱情虽然能为人生增添光彩，但它并不是人生唯一的旋律，理想和事业才是人生永恒的第一主题。爱情只有溶化在理想和事业中，其价值才能充分显示出来，这样的爱情，才能像山涧的清泉一样晶莹剔透，像春天的绿叶一样充满生机。妨碍事业的爱情是人生永恒的悲剧，促进事业的爱情是人生幸福的源泉。

3. 懂得爱是一种责任和奉献

由于爱情的本质是自然属性与社会属性的统一，即性爱与情爱的统一，爱情

是由性爱、理想、责任三个基本要素组成的。性爱，是情爱产生的自然前提和生理基础；理想是爱情成长的阳光雨露，它明显地标示出爱情的社会意义；责任是爱情婚姻家庭生活的内在保证，是使爱情得以巩固和不断深化的社会基础。因此，大学生在进入爱情王国时，应当懂得爱情绝不仅仅是花前月下的卿卿我我，爱情绝不是索取，而是意味着一种牺牲和奉献，正如罗曼·罗兰所说：爱是需要彼此的牺牲的，片面的牺牲只能造成片面的爱。在爱情领域中的责任与奉献，需要道德的审美的修养和自觉的责任感来维持，正是从这个意义上，喜剧大师莫里哀曾精辟地指出恋爱是德行的明镜。

二、单相思的调适

单相思是指异性关系中的一方倾心于另一方，却得不到对方回报的单方面的“爱情”。从单相思与爱情发展不同阶段的联系可分为：①求爱前的单相思。这是爱情发展的一个阶段。当事人充满希望，若求爱成功，则可转化为互爱，若求爱失败，有的不再是单相思，有的则可能相思如故，这称为“纯单相思型假失恋”。单相思的对象往往会成为日后择偶的模本或参照系，这有可能影响以后的爱情生活。②求爱失败后的单相思。包括失恋后的单相思与离婚后的单相思，这是一种绝望的爱，会给单相思者带来极大的精神折磨。

恋爱是两人之间的感情交流，如果只是一方投入感情，而对方毫无感觉或者不想与之交流，就形成了单相思，这是一种具有臆想型的恋爱情结和幼稚的行为方式，是一种畸形的恋情。有的学生在生活中一旦爱上某位同学，就不管对方是否接受而苦苦追求，完全不顾及对方的感受和反应，甚至可以丧失自尊、不顾及人格去表达自己的爱，干扰对方的生活和学习；有的还会走向极端，做出伤害他人的蠢事。现实中，还有一些学生把同学之间的友谊、关怀误作为爱情，执着地恋着对方，但又害怕遭到对方的拒绝而不敢坦露心迹，对其朝思暮想，常常感到痛苦、压抑、焦虑和失望等。在这种情感状态下，人的心情烦躁情绪低落，往往沉浸在幻想的情爱之中而不能自拔，如果不及时纠正，就会影响人的知觉和理性判断，甚至造成精神错乱。

那么对于这种剪不断、理还乱的单恋，大学生应做到以下几点：

- (1) 客观理智地对待恋爱问题；
- (2) 学会用理智战胜情感；
- (3) 及时地移情、移景；

(4) 勇于自我表露。

总之，面临恋爱这种重大的问题时，就要果断决策，并见机行事。否则，他们就有可能陷入单恋之渊，还可能危及心理健康。

三、爱情错觉的调适

爱情错觉是指在异性间的接触、往来关系中，一方错误地认为对方对自己“有意”，或将双方正常的交往和友谊误认为是爱情的来临，而产生所谓的“爱情错觉”。爱情错觉实际上是单相思的一种特殊形式，经常使当事人想入非非、自作多情。爱情以互爱为前提，如果只是一厢情愿，没有得到对方同等的回报，不能称其为爱情。因而，爱情错觉与单相思一样实质上也是一种虚幻的爱情，是恋爱心理的一种认知与情感误区。处理不当将会造成当事人强烈的内心情感冲突，影响正常生活，乃至引起心理障碍。爱情错觉的调适方法与单相思类似。

四、失恋问题的调适

失恋是指处于恋爱交往中的男女，由于某种原因双方或一方不愿意再保持彼此的恋爱关系。失恋不仅仅是一种感情生活的挫折，而且会造成深刻的心理创伤，极大地影响一些当事人的自尊、自信以及对待外界的看法，非常容易使一些失恋者产生强烈的自卑、忧郁、焦虑、悲愤乃至失去生活勇气的消极情绪体验。一些失恋者倾向于为自己将来的命运担忧，将爱情的失败与人生联系起来，产生人生如梦的感觉，体验到否定性与对抗性的情绪，出现“失恋效应”。如果处理不当，不仅会造成心理平衡的失调，而且会影响自我的发展。

失恋者如何才能尽快从痛苦中解脱呢？第一，冷静与理智地分析失恋的原因。以客观态度全面地看待双方之间的差距，敢于正视与接受恋爱终结的现实。第二，积极主动地及时疏导和调节自己不良的情绪反应。在接受停止恋爱事实的基础上，以适当的方式来宣泄内心的痛苦与郁闷。第三，控制与拒绝极端的消极心理倾向与行为。心灵创伤再大，也应理智地接受现实，绝不作违背道德和触犯法律的事。努力做到失恋不失德，失恋不失志。第四，以积极的心态战胜情感挫折，开创新的生活。爱情的失败尽管是痛苦的、不幸的，但并非人生的全部。现实生活中的恋爱成功与失败是相伴的，无论最后的结局是缔结姻缘还是恋爱终止，都是正常的，可以理解的。法国著名作家罗曼·罗兰说过，“每一个创伤都

标志着向前进了一步”。从另一角度看，一个人如果能理智地从失恋的痛苦中及时解脱出来，往往会使自己的生命变得更加成熟，以更自信和积极的态度走向新的生活。



延伸阅读

据说这是世界上最美的4首情诗，分别代表着爱情的4种境界。你是否为其中一首感怀过？如今的你又参透了几许？让我们一起去触碰，去身临其境。

第一境界：《世界上最远的距离》（泰戈尔）

世界上最远的距离，不是生与死的距离，而是我站在你面前，你不知道我爱你；

世界上最远的距离，不是我站在你面前，你不知道我爱你，而是爱到痴迷却不能说我爱你；

世界上最远的距离，不是我不能说我爱你，而是想你痛彻心脾，却只能深埋心底；

世界上最远的距离，不是我不能说我想你，而是彼此相爱，却不能够在一起；

世界上最远的距离，不是彼此相爱却不能够在一起，而是明知道真爱无敌却装作毫不在意；

世界上最远的距离，不是树与树的距离，而是同根生长的树枝，却无法在风中相依；

世界上最远的距离，不是树枝无法相依，而是相互瞭望的星星，却没有交汇的轨迹；

世界上最远的距离，不是星星之间的轨迹，而是纵然轨迹交汇，却在转瞬间无处寻觅；

世界上最远的距离，不是瞬间便无处寻觅，而是尚未相遇，便注定无法相聚；

世界上最远的距离，是鱼与飞鸟的距离，一个在天，一个却深潜海底；
亲爱的，如今，你就在我身边，我们却不能在阳光下相爱。

第二境界：《致橡树》（舒婷）

我如果爱你——绝不像攀援的凌霄花，借你的高枝来炫耀自己；

我如果爱你——绝不学痴情的鸟儿，为绿荫重复单调的歌曲；

也不止像泉源，长年送来清凉的慰藉；
 也不止像险峰，增加你的高度，衬托你的威仪；
 甚至日光，甚至春雨，不，这些都还不够！
 我必须是你近旁的一株木棉，作为树的形象和你站在一起；
 根，紧握在地下；
 叶，相触在云里；
 每一阵风过，我们都互相致意，
 但没有人，听懂我们的言语，
 你有你的铜枝铁干，像刀、像剑、也像戟，
 我有我红硕的花朵，像沉重的叹息，又像英勇的火炬；
 我们分担寒潮、风雷、霹雳，
 我们共享雾霭、流岚、虹霓，
 仿佛永远分离，却又终身相依，这才是伟大的爱情。
 爱——不仅爱你伟岸的身躯，也爱你坚持的位置，足下的土地。

第三境界：《见与不见》（扎西拉姆·多多）

你见，或者不见我，
 我就在那里，
 不悲不喜。
 你念，或者不念我，
 情就在那里，
 不来不去。
 你爱，或者不爱我，
 爱就在那里，
 不增不减。
 你跟，或者不跟我，
 我的手就在你手里，
 不舍不弃。
 来我的怀里，
 或者，
 让我住进你的心里。
 默然相爱，
 寂静欢喜。

第四境界：《当你老了》（叶芝）

当你老了，头发白了，睡意昏沉，
炉火旁打盹，请取下这部诗歌，
慢慢读，回想你过去眼神的柔和，
回想它们昔日浓重的阴影。
多少人爱你青春欢畅的时辰，
爱慕你的美丽，假意和真心，
只有一个人爱你朝圣者的灵魂，
爱你衰老了的脸上痛苦的皱纹。
垂下头来，在红火闪耀的炉子旁，
凄然地轻轻诉说那爱情的消逝，
在头顶上的山上它缓缓地踱着步子，
在一群星星中间隐藏着脸庞。



心理拓展

有趣的爱情心理测试

一、寻找走失的情人看你的爱情观

你与情人去爬山，一不小心走失了，你找不到他，他也找不到你，最后你会采取什么行动？

1. 找一个可以休息的地方，等待对方来找你。
2. 一定会把对方找到。
3. 不相信会走失，因此慢慢闲逛看风景，等待对方找到自己。
4. 报警，让警察来帮忙找对方。

二、走姿观男人

从“走姿”观察人，世界各国古今有之。观察一个男人怎样走路，并从走姿中透视其内心，你肯定会觉得妙趣横生。

1. 步伐急促的男人
2. 步伐平缓的男人
3. 身体前倾的男人
4. 军事步伐的男人
5. 踱方步的男人

三、你会不会旧情重燃？

爱情这回事，合合分分，聚散无常。同是有情人，有时面对感情的破裂或意

外的压力，却不得不选择分手这条路。虽然两个人已各奔东西，但往日的那份柔情却常留心底，时不时勾起伤心的回忆。但是，这就命已注定了么？其实不然，既然世间上有许多人离婚又复婚，那么，业已分开的一对恋人，某一方突然回心转意再次出现在昔日恋人的面前，这种可能性也非常之大。或者，纯属机缘巧合，两个人再次出现在彼此的视野中。

问题：假如你遇到这种情况，你平静已久的心潮再度泛起涟漪之际，是接受还是拒绝，是旧情复燃还是破镜难圆，你恐怕决心难下吧？我们为你列出下列图形，由你的选择，不难窥知你真正的心意，助你做出明智的决断。

1. 三角形物
2. 方形物体
3. 圆形物体
4. 圆柱形物体

四、探测你的心机

在一个晴空高照的日子，是最适合出游的。假如，你和你的朋友漫步在森林之中，无意中发现了——间隐藏在林中的建筑物，依你的直觉，你会认为这是何种建筑物？

1. 小木屋
2. 宫殿
3. 城堡
4. 平房住家

五、从胆量看你的爱情结局

蹦极挺危险的，又譬如高空跳伞，也很刺激，你会去尝试吗？

1. 打死我，我都不去
2. 虽然很怕，却硬着头皮试试看
3. 既然有人敢做，我也做吧
4. 假装有心脏病

六、你的想法独特吗？

有一天，当你在餐厅吃饭的时候，听到柜台里的服务生在惊慌地交头接耳，说有一颗炸弹被放在餐厅中，你认为歹徒会把这个炸弹放在了什么地方呢？

1. 厨房
2. 客人座位
3. 餐厅门口
4. 厕所

七、你是个多嘴的人吗？

如果把兰花比做女人，你会以什么花比喻男人？

1. 天堂鸟
2. 荷花
3. 菊花
4. 火鹤花

八、你有怎样的恐怖症？

这是一个五岁小女孩的梦，小女孩的母亲牵着小女孩的手走着，但就在女孩采摘开在路旁的蒲公英时，母亲却逐渐愈走愈远。女孩急急忙忙想追上母亲，但不知道为什么双脚却不听使唤。于是女孩大声叫“妈妈！”。请问你认为在梦中的这位母亲会有什么反应呢？

1. 没注意到小女孩的叫声，继续愈走愈远。
2. 立刻回头，跑到小女孩的身边，抚摸她的头。

3. 停下脚步，并回头向小孩挥手，示意她“快点过来”。

九、吃玉米看个性

你通常是怎样吃玉米？

1. 由上往下啃来吃
2. 从中间下手
3. 折为两半再吃
4. 切成小块再吃

十、选择座椅和生活品位

你打算在度假别墅之内添一套座椅，你会选择什么材质？

1. 木制椅
2. 藤制椅
3. 绒毛椅
4. 真皮椅

参考答案：

一、寻找走失的情人看你的爱情观

1. 你需要一个明智体贴的情人，帮助你们两个人建立一个良好的关系，因为你多半是被动的地位。如果你遇到无理取闹的情人，你很难处理两人之间的关系，多会采取逃避的态度。依从他人的决策处理重大事件。

2. 你对爱情非常执着，从来没有自己的生活空间，将全部的关怀放在所爱的人身上，有时过分干涉对方使对方无法消受，而你却又难免感到委屈而牢骚满腹，因此建议你爱得轻松一些，给彼此一点空间吧。

3. 你将男女之间的感情看得很轻松，有充分的自信及安全感，从来不用担心失去情人，仿佛他对你忠心耿耿。你的爱情带着孩子的顽皮及幽默，只是应当注意一些对方的感受，以免情人认为你爱得不够认真。

4. 当你们两人感情出现问题时，你总希望找到第三者来帮忙，以弥补能力不足，并且成为两人之间的桥梁。你使用的方法很好，但是要注意这第三者的能力是否足够，否则过度依赖一位无用的第三者反而使自己更倒霉。

二、走姿观男人

1. 这类男人是典型的行动主义者，大多精力充沛、精明能干，敢于面对现实生活中的各种挑战，适应能力特别强，尤其是凡事讲求效率，从不拖泥带水等。

2. 这类男人走路时总是一副慢腾腾的样子，别人无论说得如何急他都不在乎似的，这是典型的现实主义派。他们凡事讲求稳重，“三思而后行”，绝不好高骛远。如果他们在事业上得到提拔和重视的话，也许并不是他们有什么“后台”，而是他们那种务实的精神给自己创造的条件。

3. 有的男人走路时习惯于身体向前倾斜甚至看上去像猫着腰。这类人的性格大多较温和内向，见到漂亮的女性时多半要脸红，但他们为人谦虚，一般都

有良好的自身修养。他们从不花言巧语，非常珍惜自己的友谊和感情，只是平常不苟言笑。较之其他类型的人来说，他们总是受害最多，而且不愿向人倾诉，一个人生闷气。

4. 走路如同上军操，步伐齐整，双手有规则地摆动。这种男人意志力较强，对自己的信念非常专注，他们选定的目标一般不会因外在的环境和事物的变化而受影响。这种男人往往最让女人欢心也最让女人讨厌，因为他们一旦看上某个女人，就会非缠到手不可，只要你答应他，他愿意每天拉着人力车来接送你。这类人如果能充分发挥自己的长处，一定收效颇丰，因为他们对事业的执著是其他类型的人不可比拟的。但如果你的上司是这种人的话，日子可就不好受了，很多时候你会“吃不了兜着走”，因为他们一般都比较“独裁”，而且有时候甚至不惜牺牲任何东西去达到他个人的理想和目标。

5. 迈着这种步态的男人是非常稳重的，他们认为面对任何困难事情时，最重要的是保持清醒的头脑，不希望被任何带有感情色彩的东西左右了自己的判断力和分析力。这种男人有时也觉得累，为了保持自己的尊严，他们很难在人前笑口常开，这是他们的准则。他们对自己的身体形态进行严格控制，虽然别人敬畏他们，可在一人独处时却感到压抑。因为这种人涉世极深，了解人情冷暖。

三、你会不会旧情重燃？

1. 其实，你的心底泛起的，不是对他的爱，而是对旧日情怀的依恋。选择1，已说明你对他不再有任何感觉，即使能暂时同他在一起，你们仍免不了重蹈覆辙，还是别自欺欺人为上。要当心的是，对方完全有可能是故意设下一个温柔陷阱，企图打动你的心，扰乱你的生活步调。你千万不要滥施同情心，一旦再次陷入对方的圈套，付出的代价可就大了。所谓天涯何处无芳草，你不该好马又吃回头草的——不管他是真的也好，假的也罢。

2. 选择2，表明你心中仍对他存有爱意，甚至你早已后悔了当初同他的分手。如今既然他出现在你面前，说明对方也是心怀旧情，你们重归于好的希望甚大！尽管当初分手，有错的一方在你，但是他仍然如此依恋于你，表明你具有无限魅力，令对方欲罢不能。不过，在今后的岁月里，你就应当小心谨慎，好好珍惜这份重回的爱！

3. 看来，你是准备重新接纳他啦！虽往事不堪回首，但痴情又宽容的你对他的爱依旧很深，而且感动于他，相信你会好好对待他的！有了前次的教训，你不妨转守为攻，在爱情上积极一点也未尝不可。想必你们的生活会比以前更加如鱼得水，真是可喜可贺！

4. 首先可以肯定的是，你们从前的分手，绝对不是双方都愿意的；或许，没有他的这段日子，只是老天对你们双方的考验而已。现在破镜即将重圆，你们牵手的时间也快了！还有，你的亲友们已听够了你们冗长的爱情秘事，最好还是早择佳期，别再拖拖沓沓的为妙，你不否认吧？

四、探测你的心机

1. 选择小木屋的人：你是一个能忍别人所不能忍的人，宽大的心胸，使你对任何的事物都抱着以和为贵的态度，基本上你就是一个完美的人。

2. 选择宫殿的人：你是一个思路极细的人，对于身边的事物都能有良好的安排，凡事都在你的掌握之中，虽说不上城府极深，但对于复杂的人际关系却能处理得很好，如鱼得水。

3. 选择城堡的人：你可说是本世纪最厉害的人际高手，你比选宫殿的人对事物的观察更敏锐，更能看透人心，在这方面别人总是望尘莫及，而你也一直以此自豪，乐此不疲。

4. 选择平房住家的人：你是一个生平无大志的人，也没有什么企图心，虽然对周围的感应能力并不差，但你凡事仅抱着一个平常心罢了，这种人最大的好处就是，平凡，没有烦恼压力。

五、从胆量看你的爱情结局

1. 十足的理性，但对爱情容易封闭自己，很怕会吃亏，一眼望去给人的印象是不太开朗，所以很可能在感情上遭到封杀。在此建议你，有时候不要想得太多，勇敢一点，你会觉得事情可不如想象来得恐怖。

2. 勇于尝试是你的优点，因此你只要喜欢一个人就会传出讯息让他知道，明明他有女朋友，你也不管。比较感情用事，使你的情绪不太稳定，喜欢时很喜欢，一旦兴趣缺乏了，你可能就半途而废，所以既然喜欢他，也采取行动了，就不妨勇敢地努力下去，也许会有成果。

3. 在感情上绝对坦白，也是爱情的常胜军，但有时就是太有自信了，反而把一些男人（女人）吓走，所以偶尔最好试试欲擒故纵，或若即若离来吊对方的胃口。

4. 做什么事总找个借口，好面子，有时会害死你的。在爱情上如果借口太多，会使你得不到情人的信任，要小心使用借口。

六、你的想法独特吗？

1. 选择1的人，你常常会想出一些馊主意，让大家听了喷饭跌倒。你的想法属于挺诡异那一类型的，所以就算有人欣赏你的点子，也大多不太敢附议。不

过，你对于自己还是充满自信。其实，你的点子都很新颖，但是若是用在别的地方可能会更恰当，所以请不要放弃，相信你的那些鬼主意，迟早有派上用场的一天。

2. 选择2的人，你的想法很实在，做事的方式也很循规蹈矩。一旦有一点点儿超离常规，你自己就开始很紧张，生怕会有人来揪出你的罪行，在你的心中有一把道德的尺，衡量着自己，也不时打量着别人。渐渐地，你的生活就变得十分规律。

3. 选择3的人，你的思考模式很单纯，不会有什么奇奇怪怪的想法，而且因为你老是觉得别人比你厉害，所以常常会先听人家怎么说，你才开口。这样谦逊的态度，当然会成为每个人的好朋友，大家无论做什么事情都不会忘了你，但是因为你的配合度太高了，人又过于随和，久而久之，就会失去自己的个性，忽略了自己内心的声音。

4. 选择4的人，你的思考非常缜密，常常会考虑到很多细节，所以想事情的速度很慢，当大家都已经进入到下一个话题了，你才冒出一句没头没脑的话。可是因为你说的话都很有道理，所以让每个人都不得不重视。你充满了锲而不舍的精神，什么事都会坚持到最后一秒钟，就算不被人理解，你还是会静心等待，一有机会就表达自己的看法。

七、你是个多嘴的人吗？

1. 你虽然平日不善言辞，但是往往做出一针见血的结论，也因为你深藏不露，反而一说话就引起大家的高度重视。

2. 你属于深思慎行的胆小鬼，只会对着镜子装模作样，星期假日还偷偷跑去口才训练班，等到真的要正式发表意见时，又八竿子打不出一个屁来，小心别得自闭症。

3. 有你在的地方就有热闹，而且保证绝无冷场，你的话蛮多的，尤其是遇上话题投机的人，简直是天雷勾动地火，叽叽喳喳聊个没完。不过你还不算令人嫌恶的长舌族，因为你颇知节制，而且会看人说话，一般来说，你是个很好的聊天对象。

4. 你的话也过多了一点。而且老爱打听别人隐私，节制一下你的嘴巴，你已经因为长舌得罪很多人，好自为之。

八、你有怎样的恐怖症？

1. 选1的人，倾向广场恐怖症。在潜意识里对分离“感到不安”。或许你的幼年期断奶断得比较早，导致对于离开心爱的东西会感到恐惧。由于比一般人更

害怕孤独，因此，一旦置身于空旷的地方，便会产生强烈的孤独和不安。相信只要找到一位能够保护你，让你感到安心的恋人，应该就不会再对广场感到恐惧。

2. 选2的人，正好相反，有密室恐怖症的倾向。此答案显示在幼年时期受到过母亲过分的保护。受到母亲过分的疼爱虽然不错，但相对的，却丧失了主体性。因此，你心理上感到不安，害怕完全被母亲控制。此种窒息感便以密室恐怖的形态出现。建议你必须训练自己独立，以取回自己的主体性。

3. 选3的人，是属于正常的人。和母亲之间有适当的距离。表示从幼年期开始便和双亲之间维持着稳定的心理关系。换句话说，至少你对空间不会感到恐惧。

九、吃玉米看个性

1. 你是个不拘小节的人，只要是你喜欢有什么不可以，所以也不会在乎别人的看法、想法，想做就去做，别人眼中的你是个充满活力、积极、有行动力的人，凡事一定打头阵地率先行动。

2. 很多人属于这种吃法，是属于一般类型。平常与人相处都保持距离，不会去侵犯他人的隐私权，也有能力保护自己，通常都不会自己贸然行动，看看别人怎样后才做决定。

3. 一般女孩子多属于此类型，属于比较谨慎的人，时时都很在意别人的眼光，所以也不喜欢引人注目，当然在团体中比较不会表达自己的意见，内向而顺从。

4. 你是个很神经质的人，非常情绪化，总是让人抓不准你的脾气，由于喜欢追求物质上的享受，所以显得虚荣而浪费，东西都要吃好的、用好的，储蓄对你来说似乎是不太可能的事情。

十、选择座椅和生活品位

1. 你是一个颇注重生活情趣的人，宁愿牺牲佳肴、华服，也不愿放弃一场演唱会或音乐会。说穿了，你有点自命清高，但是很遗憾的，你想找个知音还不容易！

2. 你对物质生活比较在意，但也不放弃精神生活的充实，但是如果两者相冲突时，你还是会考虑物质上的问题。你这个人有一点吝啬，但是又好面子，个性上有许多矛盾之处。

3. 你是标准的空壳子，没钱也喜欢摆阔，对你而言，精神生活是多余的，物质生活上的追求才是你终生的志向。

4. 你的精神生活很独特，你对于一般时下流行的东西不感兴趣，却陶醉在

你认为有价值的艺术里。你的物质生活倒是一向很充裕，你很少担心这一类的问题。



课后作业

1. 什么是爱情？爱情的特征有哪些？
2. 爱情有哪些类型？
3. 大学生恋爱有哪些特点？
4. 大学生恋爱常见的问题有哪些？
5. 什么样的恋爱观是积极正确的？
6. 结合自身实际，谈一谈大学生怎么去对待爱情问题？

第十章 大学生的网络心理

情境导入

小强，2006年以优异成绩考入北京师范大学学习。在刚到大学学习之初，他充满了抱负和希望，但是后来才发现达不到自己预期的期望。虽然学习不顺利，但在网络游戏技术上进步很快，在游戏中他找到成就感和满足感。在与同学和老师的交往中，也失去了中学时期的中心位置，感觉受到了冷落。在网络中他却交到了很多的朋友，网络让他摆脱了现实的孤独寂寞。一段时间之后，他对网络的使用和游戏有强烈的渴求和冲动感，与同学交流渐渐减少，性格变得内向，时有自卑感，情绪低落，甚至与家长对抗，对数学知识、体育运动和其他事物兴趣下降，出现一系列的心理问题，并经常逃课，彻夜不归。经同学和班主任劝告，一段时间内停止网络游戏，但出现周身不适、心烦意乱、易激动、上课注意力不集中、睡眠障碍等现象，后来他再次沉迷网络和游戏，网络已经成为其逃避问题或缓解不良情绪的途径。

网络虚拟社会的时空无形化、主体多元化、身份隐蔽性、行为自主性、交流互动性等特点，容易给人一种放松的身心体验，小强在这样的虚拟社会中找到了现实社会所不能满足他的成就感和期望值，让他突破了现实的种种不满和局限，摆脱失落的情绪。在网络中， he 可以和不同的人交朋友；在网络游戏中，他可以取得进步，满足自身在现实中缺少的成就感。一旦遇到不符合自己要求的事情，他可以毫无顾虑地远离，不会有任何的尴尬和愧疚，也不对他的现实生活造成不良影响，因为在网络社会中几乎都是虚假的存在。这样的虚拟世界让他无法自拔，因而出现了网络成瘾的现象。

作为当代大学生，我们要怎样对待这日新月异的网络信息技术，防止大学生在网络中迷失自我呢？

第一节 网络的概念及特征

一、网络的概念

所谓网络，即国际互联网（以下简称“网络”“互联网”或“因特网”）。它有狭义与广义之分。广义互联网即国际信息互联网络，特指集通讯网络、计算机、数据库以及日用电子产品于一体的电子信息交换系统。狭义互联网特指计算机国际信息互联网络，1997年7月，全国科学技术名词审定委员会对互联网作了以下定义：“互联网专指全球最大的、开放的、由众多网络相互连接而成的计算机网络。”

今天人们一般谈论的网络是指因特网（Internet），也称作“国际互联网”。它起源于1969年，当时美国国防部为了能在爆发核战争时保障军队内部的通信联络，由其下属的高级研究计划署（ARPA）建立了一个由4台计算机互联而成的试验性分组交换网络。1979年ARPA成立了网际控制与配置委员会（CICB）并制定了传输控制协议/网际协议（TCP/IP协议）。Internet一词正式诞生。TCP/IP技术的成功使美国国家科学基金（NSF）认识到网络将成为科学研究的重要手段。1985年NSF出资在全美建立了五大超级计算中心，建立了NSFnet的高速信息网络，连入了ARPAnet，并取代了后者成为因特网的主干网。它面向全社会开放，因特网进入了以资源共享为中心的实用服务阶段。从此因特网迅速发展，很快走向了全世界。1986年北京计算机应用技术研究所与德国的一家大学合作，启动了名为中国学术网（CANET）的国际联网项目。1987年9月该所正式建立了我国第一个因特网电子邮件节点。1987年9月20日22时55分向世界发出中国第一封电子邮件，标志中国进入了因特网。1990年中国国家计算机与网络设施（NCFC）开始建设。1994年4月国家计算机与网络正式开通了与因特网的专线联接，并于1994年5月21日完成了我国最高域名CN主服务器的设置，实现了真正的TCP/IP连接，向国家计算机与网络成员提供全部的因特网服务，我国正式联接进入了国际互联网。1995年5月邮电部开通了CHINANET，开始向全社会开放并全面提供因特网接入和相关服务。此后，因特网在我国发展迅速，网民

人数和上网计算机数量以几何方式快速增长。而其中，大学生成为网络的最早使用者，同时也是使用网络人数最多的族群之一。

网络不仅仅是推动人类进步的工具，也是一种文化的载体，它不断地向人们传递着各种文化信息。网络虽说有多种功能，目前最主要的功能还是信息传递功能。网络能使每个人随时随地将文本、声音、图像、电视信息传递给设有终端设备的任何地方、任何个人。目前，它已成为继传统大众传媒报刊、广播和电视之后新兴的第四媒体。

二、网络的特征

网络之所以能对人类生活，甚至人的心理产生如此之大的影响，其原因在于它具有其他大众媒体所不具备的特征。网络有许多特性，主要有虚拟性、平等性、自由性与创新性。

(1) 虚拟性。就其物理层面理解，是指互联网的存在状态是无形的。也指由于其存在方式的虚拟而带来的时空、社会以及人类社会性的虚拟。它是以知识、信息、声音、图像、文字等作为自己的存在形式。

(2) 平等性。即指互联网操作者、网站和投资者之间处于平等关系。它首先体现在操作者、用户之间的平等关系，在网络空间每个用户都是平等的，每个用户都是信源主体，也都是受信客体。互联网平等性的另一表现是网络用户与网站创办者之间的身份平等，有人说“网络不认可上级与老师，也拒绝下级与学生”，正是这种平等性的集中体现。在互联网上，你可以教训别人或指挥别人，但同样也可能会招致别人的教训或冷落。

(3) 自由性。这首先体现为其归属与运行上的“三无”（无业主、无国界、无政府），互联网是属于全人类的共有财富，任何一个国家和个人都不能将其据为己有。同时，它以超越时空的优势，有效地打破了国家和地区之间各种有形和无形的壁垒，无论你在世界的哪个角落，只要一台电脑和具备条件，就可以通过文字、声音、图像在这个网络上把自己和别人连接起来。

(4) 创新性。它源自网络所倡导的平等与自由。互联网巨大的潜能给每个组织和个人提供了全新的机会。人们在竞争激烈的互联网世界既可能成功，也可能失败，关键在于有没有创新性。互联网本身充满着无限的可能性和无数不确定因素。但其魅力就在于没有模式，任何人都可能创造模式。网络手段的运用是信息传播的又一次飞跃，在人类大众传播史上具有里程碑的意义。

同时,与报纸、杂志、广播、电视等传统媒体相比,网络信息传播有许多无法比拟的鲜明特征:①网络以数字的方式传播信息,迅速、快捷且方便;②网络信息通过文字、图片、图像、声音等形式表现,既逼真又生动;③网络空间极其开阔、自由、影响广泛,传播方式也是完全开放的且具有交互性;④网络在全球范围内传播信息,极大地促进了全球文化的碰撞与交融。

三、网络的心理特征

与人类所处的现实环境相比较,因特网所营造的网络虚拟空间具有不同于现实外部世界的种种特质。心理学的研究表明,人们所处的时空环境能够影响人们的心理和行为模式,绝大多数人会在合适的气氛中,表现出与自己性格不相符合的行为来。美国 Rider 大学的 John Slue 博士认为虚拟世界远远不同于外部的物质世界,数字化人类、数字化关系、数字化族群打破了人们怎么样、何时进行联系的界限。网络空间的独特特征形成了网络用户在这个社会领域(虚拟世界)的心理体验:

(1) 有限的感知经验。网络空间与现实空间最大的区别是,人们在网络中的感觉经验受到了限制,在这个空间所形成的只是有限的感知经验,人们无法看到对方的表情和身体姿态,也无法听到对方的声音和语音、语调的变化。虽然多媒体技术和宽带的发展使得多媒体交流环境形成,人们可以看到对方的图像、听到对方的声音,但仍然无法像现实环境中的交往那样可以握握手、拍拍肩膀、拥抱、接吻。这就使得人们对对方的感觉只来自于自己的想象,从而对他人的印象就会有很大的空想性、片面性、欺骗性。

(2) 身份的易变性和匿名性。与现实空间的交流不同,网络中的交流由于缺乏面对面交流的提示,将会给人们在网络空间如何呈现他们的身份带来特殊的影响。人们在现实生活中的身份和性别是相对稳定和不变的,而在网络空间里人们可以随意选择自己的身份和性别——既可以完全暴露自己,也可以部分地暴露自己,甚至干脆就匿名。这种匿名的无约束性表现为两个方面:有时人们通过身份隐匿来发泄不良情绪,通常是通过辱骂他人来实现的;或者也可以让他们实事求是地公开在现实面对面的接触中所无法讨论的个人问题。

(3) 身份、地位的平等。在一般情况下,每一个在网络遨游的人都有平等地发表他(她)自己意见的机会。每一人都在同一起跑线,无需考虑自己或他人的地位、财富、种族、性别等等。有人把这称作“网络民主”。尽管一个人在

现实世界的身份、地位或多或少地会对其在网络空间的生活带来一些影响，但是，网络民主理想却是不争的事实。在网络空间里一个人对他人的影响取决于他的联系技巧（包括写作水平），持续的时间，思想的深度，或许有时还取决于他的网络使用技巧和水平。

（4）超越空间界限。在网络空间里，地理界限对人们的交往几乎没有影响。一个德国的工程师通过在澳大利亚的服务器可和来自加利福尼亚的女商人交谈。网络毕竟是一个很小的世界。在网络空间，地理距离是无关紧要的，但对那些有着特殊的兴趣和需要的人们来说却有着重要的意义。在现实生活中，他们很难找到有着共同兴趣和需要的人与他们交往。但在网络空间里，正所谓物以类聚，人以群分，甚至是那些性格异常另类的人都很容易聚集在一起。由于有支持族群去帮助那些有问题的人，这就形成了网络空间的积极有益的特色。但是又由于存在具有反社会动机的人们，这就带来了网络空间的消极有害的特征。

（5）时间的延长和缩短。网络之间的联系包括同步联系和非同步联系。在网络发展的初期，由于网络传输速度的限制，同步联系在线交流诸如聊天或发表意见以及非同步联系诸如发送电子邮件都会产生延时现象，在聊天的过程中，对他人的回应，所需要的时间可以从几秒到1分钟或者更长的时间，比面对面聊天的回应时间要延长很多。而对电子邮件和新闻组联络的回应，可以在几小时内、几天内甚至是几星期内去答复。

（6）人际关系拓展的无限性。在因特网上，任何一个人都可以通过各种方式与其他人接触，并同数百，甚至数千的人进行联络。通过在新闻组发送信息，可以吸引那些能够满足其兴趣的人们接近他们。使用网页搜索引擎，他们可以通过浏览数百万的网页来提高对那些特殊的人们和群体的注意力。因特网将会拥有更多的功能更强大的搜索工具、信息、过滤工具，这就使那些特殊人群之间的接触变得更有效。正如一个经验丰富的网友曾经说的“我在网络空间的任何地方都遇到与我有着相同的兴趣和利益的人”。另一个带着这种理念的人更进一步说“在网络空间的任何地方我发现的是……我。”

（7）永久的记录。大多数的在线行为包括电子邮件通信、聊天能够被下载并保存到计算机文件里。与现实世界的交往不同，在网络空间里使用者可以把任何时间、任何的交谈内容长时间地保存下来。因为在网络空间的相互交往是以纯文本为基础的，迄今为止我们甚至可以说网络空间里人们的关系就是文本关系，而这种关系可以以整体方式被永久地记录下来。这些记录下来的文本可以让用户使用起来非常方便。人们可以对自己所期盼的关系的任何一部分进行再体验和重

新评价。尽管这很容易让人想到把这些文本作为一些关系客观的一一记录保存下来，但却是非常有意思的，因为当人们在不同的时间再次阅读时，对同一记录的情绪反应是很不同的。依靠人们当时心理的状态，可以赋予这些所记录的文本以各种各样的意思和含义。

(8) 变换和梦幻的状态。静静地坐在计算机面前、目不转睛地凝视着电脑屏幕，人们的意识进入了一种可改变的状态。当阅读电子邮件或通过文字在聊天室聊天时，特别是在网络游戏中，不少人在体验着他们自己的精神和另一个人的精神合一的状态。在虚拟的多媒体世界里人们可以分身有术，通过 ESP（超感觉的知觉）千里传情，并且本能地产生一些无中生有的感觉经验。这种意识的虚拟状态同梦相似。在网络空间里，意识的这种可改变性和梦幻般的状态也许可以说明为什么网络对很多人有如此大的吸引力，也许可以用来解释不同形式的计算机和网络成瘾现象。

第二节 网络对大学生心理的影响

网络对人类社会生活的影响是多方面的，它涉及政治形态、思想观念、交往方式等诸多方面。高校作为人才和信息高度密集的地方，由于网络传播的内容比较庞杂，其中既有大量健康、进步、有益的信息，也有不少腐朽文化和错误思潮以及虚假信息等。当网络以大量的信息、丰富的功能满足着大学生追求新知、渴望沟通与交流需求的同时，网络中的不良垃圾信息对于那些辨别力不高，世界观、人生观、价值观正在形成中的大学生也将产生消极的影响，容易误导学生的思想和行为，影响大学生的健康成长。因此，我们既要看到网络对大学生学习、生活和心理的积极作用，同时也应清醒地看到它对大学生的学习、生活特别是思想和心理产生的深刻影响和带来的消极作用。

首先，互联网的发展的确给人们的学习、生活带来了便利。网络通过多媒体技术综合运用文字、图像、声音等传播手段，以其快捷的传递方式迅速传递着信息，为大学生学习提供了大量信息资料。通过网络进行远程教育和举办电脑课堂，跨越和打破时空的限制，能有效地实现知识全面积累的过程。网络使得同学之间，师生之间的交流更方便，更有针对性和时效性，甚至可以进行国际交流，

真正实现了“坐地日行八万里，巡天遥看一千河”的构想。由于网络的开放式特点，使得学生能利用网络扩大人际交往的圈子，有助于建立良好的人际关系；为大学生个体不良情绪的宣泄提供了良好的途径；大学生由对“人的崇拜”转向对“知识的崇拜”，自主性增强，依赖性减少。互联网上的心理健康站点为大学生普及心理健康知识，提供专业心理援助具有极大的意义。

当然，事物总是一分为二的，有一利必有一弊。教育不仅仅是知识技能的传授，更重要的是人的情感交流，唤醒“人格心灵”；电脑不能代替学校、家庭、社会的教育功能和学生的实践行为；也不能引导学生分析错误产生的原因，帮助改正错误；网络还影响大学生的学习态度。一些缺乏自律的学生从网上下载文章作为作业交给老师。电脑程式化的工作模式会扼制大学生丰富的想象力和创造力；不利于培养大学生多层次的逆向思维能力和随机思维能力；尤其是沉迷于电脑网络游戏会诱发大学生的人格障碍、认知冲突与思维障碍等网络心理障碍；也会引发大学生的感情纠葛和交往心理变异，导致各种情感问题；还会引发大学生的安全焦虑，网络的不规范性使不少大学生惶恐不安和无所适从等。因此，伴随着网络而产生的大学生心理问题必须引起我们的高度重视。网络对大学生心理健康的影响主要在于认知、情感、人格、人际关系4个方面。以下分别进行介绍。

一、网络对大学生认知的影响

大学生认知的特点。认知是指感觉输入的转换、归纳、阐述、储存和使用的过程，也就是人们在某一特定的时刻思考事物和感受事物的过程。大学生正处在学习的黄金时期，精力充沛，记忆力好，注意力集中，想象丰富，兴趣广泛，思维活跃敏捷，具有较强的逻辑思维能力；他们的世界观、人生观、价值观正处于形成和成熟的过程，他们的情感丰富，对外界事物充满了好奇心，求知欲强，能够很快地接受新鲜事物，因而，也容易受外界不良思想的影响和侵蚀。

(1) 正面影响。网络首先扩大了大学生的信息来源渠道，开阔了大学生的视野，扩大了大学生的信息量。过去，由于各种条件的限制，大学生获取信息的渠道相对比较狭窄，课堂、报纸、广播、电视以及同学之间的书信往来是大学生获取信息的基本渠道，但这些渠道由于各自的局限性，所能够给大学生提供的信息是很有限的。而网络把报纸、广播、电视的特点集于一体，能够迅速地把信息传播出去。而且大学生可以通过网络里的搜索引擎来搜索自己所感兴趣的信息。并且，聊天、交友成为大学生上网的主要内容。目前因特网里的聊天室多如牛

毛,不仅大型的门户网站有聊天室,甚至连个人的主页也设有聊天室。各种聊天的软件也是多种多样,文字的、语音的、视频的都成为大学生聊天选择的软件(如QQ、MSN、微信等)。这样可以使大学生在很短的时间内获取最新的资讯,了解外面的世界,这就使得大学生们从学校和老师对知识、信息的相对垄断中解放出来,自己遨游在知识和信息的海洋中,汲取有益的营养,提高他们的素质,开阔他们的视野,从而能够培养他们的创新意识和全球意识。

其次,网络为大学生提高素质提供了新的发展机遇。过去的教育强调和突出的是培养学生“学了多少”,而素质教育强调和突出的则是培养学生怎样学。网络的发展为大学生的综合素质提高提供了新的发展机遇。网络时代的到来向人才提出了两项要求:必须具有创新精神,必须具有识别、选择、吸收和运用新知识的能力。面对大量的信息,要具有捕捉机遇的敏锐性,否则,好机会就会擦肩而过;面对众多的信息,要具有识别优劣、见微知著、举一反三的洞察力和想象力,否则,就会跟在人家的后面亦步亦趋,难有创新和发明;面对千奇百怪的垃圾信息,要具有视而不见的足够定力,否则,沉溺于猎奇只会分散精力、耗费时间和金钱。

(2) 负面影响。首先,长时间接触网络会降低大学生的感知能力。过度接触会造成认知麻痹,人们长时间感知同一事物后容易导致对该事物感受性的降低。这就是心理学上所说的“适应”。心理活动过程中的适应,可以引起感受性的提高,更多的是引起感受性的降低。例如,我们常常说:入芝兰之室,久而不闻其香。说的就是这个规律。对于过度上网的人来说,随着时间的推移,越来越多的信息,对人的感受程度将不再有更多的意义,浏览时间越长,感受性越低,时间浪费的也就越多,由此带来的是丧失时间感或错估时间。美国心理学家金伯利·S·扬就对此做了比较充分的研究,她说:“无论是为了某个你以前曾经看过的烹饪食谱而去搜索几百个万维网网站,还是给电子信箱里的50封信件写回信,或者……把所有的时间观念都抛在脑后这一点都是共同的。而且当某人或某件事情提醒你查看一下有多少时间已经在因特网上不知不觉地流逝时,你会对事实感到震惊的。4个小时?好像才15分钟。”据她的调查,97%的人报告说,他们发现自己实际花费在网上的时间比原先打算的要长,而扬博士自己也曾经因为浏览信息而导致上课迟到。而这一点,在我们对大学生的问卷调查中也得到了同样的印证。

其次,网络信息会导致大学生对信息内容的消化不良。同传统的报纸、杂志、广播、电视等媒体相比较,网络具有“第四媒体”的美誉,它具有其他媒

体所无法比拟的优越性，信息内容丰富、广泛，数量具有无限的趋势，而且信息的传播跨越了时间和空间的界限，表现形式多种多样，信息形式集文字、声音、图片、活动影像于一体。信息传播的速度可以达到与事件发生同步，大学生可以在很短的时间内接收海量信息。但是，以这种速度传播的信息不可能在大脑中留下深刻的印象，当大学生对刚刚接收的信息尚未进行消化吸收的时候，大量新的信息又接踵而至，这些信息在大学生的头脑中会处于似是而非的状态，久而久之，就会对大学生的认知产生消极的影响；从人的认知活动规律的角度来讲，当外界的信息的输入超过人的正常负荷之后，即信息过载，容易造成人的心理压力和思维混乱，因为这些没有经过消化的信息残留会在潜意识中干扰大学生的学习、思考和价值取向，从而影响大学生思维的深度和广度，这样势必导致大学生思维能力的下降和钝化，并且产生一定的信息技术依赖。

二、网络对大学生情感的影响

大学生正处在情感体验的高峰时期，他们情感中的喜、悲、乐、愁、爱、恨都有强烈的表现，人正是在这种情感的起伏和波动中不断调整而逐渐完成其社会化的。因此，大学生在发展和成长的过程中需要其情感的不断表露，需要自我情感与社会发生冲突的机会和环境的存在。大学生在其成长过程中不但需要表现自我的喜、怒、哀、乐，而且还要接受来自周围环境以及他人所表现出来的喜、怒、哀、乐，只有置身于人与人之间的这种情感互动的氛围中，大学生才能够确定自我的情感，不断发展、完善、丰富自己的情感世界。因特网极大地拓展了大学生情感交流的空间。由于在现实社会环境中，人的情绪情感并不能随心所欲、无拘无束地表达，总是要受到社会规范和社会关系的制约，并且，不管是否自己喜欢，一个人总是要应对自身所处的情感氛围。因此，现实世界往往不能够满足大学生的情感需求，而在网络中，大学生可以有极大的自由按照自己的情感和意愿去表露自己，做自己喜欢的事情，说自己想说的话，和自己情趣相投的网友交往，随心所欲、无拘无束地“放纵”自己的情感，在现实世界里不能够、不敢表达的情感，在网络的虚拟世界里却可以轻而易举地实现。这对于大学生情绪情感的完善、发展、丰富有着积极的意义，网络匿名性的特点可以帮助大学生释放心中的不良情绪，缓解心理压力，维护心理健康。

但是大学生的自我情感的表露以及与他人情感的互动是建立在人与人之间面对面的基础上的，尽管在网络中通过文字和符号也可以进行情感的互动，然而同

现实的面对面的交流与表达还是有区别的，人们无法体验与感受面对面交流的情感色彩。加之在网络中，网络游戏所营造的虚拟世界，充满血腥和暴力，大学生游戏者在其中的角色扮演，为了升级，赢得战利品和分数，只有不断地“PK”，面对生命毫无同情和怜悯，久而久之，必然引起情感的匮乏和冷淡，而且在现实中他们也不愿意表露自己的情感，也不愿意接受他人情感的表达，忘记了丰富多彩的现实生活，在现实中变得很麻木，这就必然导致大学生情感的异化和迷失。

三、网络对大学生人格的影响

自我意识是人格的核心内容之一，在崇尚和追求个性化的时代，网络能够大大地强化大学生的自我意识，在一定程度上能够表现出大学生的独立性、自主性和支配性，网络的无中心化的特质能够增强大学生的平等意识和民主观念，但也可以导致大学生自我意识的膨胀和集体意识的淡薄：网络的虚拟性、匿名性的特点可以让大学生在行为模式上表现出极大的放纵和随心所欲，这一方面有利于那些在现实生活中比较内向和能够克制自己的大学生在网络中锻炼和培养自己的胆量，磨炼自己的性格，抒发内心所压抑的情绪和不满，但另一方面，也会导致大学生行为的去抑制性，口出脏话、粗话连篇。人们经常在网络中和网吧中发现，那些平时很文静、很有礼貌的大学生，在网络中判若两人，甚至有的女大学生在网吧里也是一扫淑女的形象而展现出“河东狮吼”的悍妇形象。据研究发现，6%的同学在网络经常有放肆的言论和行为，46%的同学偶尔有放肆的言论和行为。特别是网络游戏中角色的扮演，更容易导致大学生人格的分裂和异化，网络中的许多联网游戏充满血腥和暴力、凶杀；在游戏扮演中，为了能够成为“英雄”和众人崇拜与俯首听命的“领袖”就需要毫无人性地不断打打杀杀，只有这样，级别才能升上去，级别越高，杀的人和动物（网络中的怪兽）也就越多。许多玩网络游戏的大学生更是直言不讳地说：在杀死对手或怪兽的时候，有一种极大的快感。网络中的打打杀杀毕竟是虚拟的假的。但长期下去会使大学生对弱者的同情心逐渐销蚀瓦解。中央电视台《本周》节目2003年2月23日报道，河南的几名青少年竟然在现实生活中玩起了“反恐精英”（一款电脑游戏）——用玩具手枪、冲锋枪，并着装、蒙面在街头玩起了“警匪游戏”，但闹剧在2分钟之后40多名110干警的干预下草草收场。这说明网络中特别是游戏中的行为对大学生现实中的行为模式有着重要的影响。

在网络与现实中进行多重角色的频繁切换，也会导致大学生人格的分裂，模

糊虚拟与现实的界限，从而处于似是而非、恍恍惚惚的梦幻状态下，把现实当作游戏，而出现游戏中的粗俗和野蛮的行为。其次，一些大学生在网络遨游时还常常扮演与自己现实生活中实际身份和性格特点相差悬殊甚至是截然相反的角色，有的大学生在网络中的身份和性别角色远远不只一两个，据我们的调查，3%的同学总是在网络中扮演与现实生活中相反的角色，即男扮女，女扮男，而9%的同学在网络中是经常有多重角色的，忽而男，忽而女，忽而老，忽而少，这样在不同的身份和性别角色中的不断切换，由于角色和性别之间的差异，必然导致角色冲突，而这种冲突达到一定的程度，就会出现分辨不清楚自己真实的性别角色和网络中的性别角色，发生自我同一性的混乱，这样就会出现心理危机，从而导致双重人格或多重人格障碍。最后，网络色情也会导致大学生心理的变态和行为的偏离。

四、网络对大学生人际关系的影响

网络人际交往是通过以计算机网络为媒介的人际交往。同传统的人际交往相比较，网络人际交往有着不同于现实人际交往的独特特征：匿名性、平等性、自由性、间接性、无限性。

(1) 正面影响。首先，有利于大学生发泄内心不良情绪，舒缓心理压力，促进心理健康。在现实生活中，大学生由于害怕泄露自己的隐私或缺乏知心朋友，遇到困难和挫折，无处无法诉说，往往压抑在内心深处，很容易导致心理障碍。正是由于网络的匿名性、平等性、开放性，使得大学生可以大胆地倾吐自己的内心隐秘，说出自己内心的压力、抑郁、苦闷。即使面对网上陌生的交往对象，也不用担心说出去被人知道被人嘲笑，而且还很有可能得到网络交往对象的热情帮助，帮助其治疗心理障碍，舒缓心理压力，维护心理健康。美国心理学家格罗霍尔还是心理学专业的研究生时，就感受到网络里助人为乐的气氛。人们同欢乐共悲苦，彼此间进行精神上的鼓励，共度人生中的坎坷。加之互联网上心理学的专业网站和个人网站越来越多，这些网站都提供心理健康知识，提供在线心理咨询、邮件咨询、在线心理健康测验等，都为大学生提供了更多的维护心理健康的方式和途径。

其次，有利于新型代际关系的建立。在网络日益普及的今天，父母与大学生的沟通更多来自于父母对子女的期许和子女对父母的要求，而不是适时的对于情感的需要。现在，越来越多的大学生开始花更多的时间在网络里，与父母沟通也

越来越少。因而，父母需要认真考虑如何处理网络时代的代际关系，而不能承袭过去那套老办法。与子女的沟通要找到一个平等对话的管道，父母现在需要花更多点时间来理解子女们的话语。而网络提供了一个缓冲地带，父母与子女将能有更多思考的时间和余地，来修正自己的感情，以便更好地表达。

(2) 负面影响。首先，对大学生人生观、价值观、道德观的影响。在网络空间里，各种各样的人都可能有，正所谓“林子大了，什么样的鸟都有”。具有不同文化背景、不同价值观念、不同思想意识、不同生活方式、不同思维方式的人都会出现在网络世界里。大学生正处在人生观、价值观、道德观完全形成以及心理渐趋成熟的重要时期。他们缺乏丰富的人生阅历和深厚的科学理论的指导，其人生观、价值观、道德观等思想观念处于激烈的动荡和交锋中，因此，在网络人际交往中，由于没有了面对面的交流，对方的相貌、神情、体态都无法直接感受，只能依靠文字描述或声音来判断或想象对方，因而很容易被网络交往对象的文字描述所迷惑。稍有不慎就会受到对方的影响。网络的匿名性和相对的安全性，使得那些心怀叵测之徒更方便发表、散布、传播反动、色情的言论和信息，散布和传播腐朽没落的思想意识。大学生长期触网，必然会受到这些乌七八糟的社会垃圾的污染，导致人生观、价值观、道德观的扭曲、变形。

其次，网络交往的匿名性，相对于现实生活中的交往，网络交往具有更大的安全性，无须担忧说出自己的隐私被人知道，容易获得交往的成就感和满足感。现实生活中的人际交往是一种综合的心理和行为过程，其运行机制较网络交往要复杂得多，而且不容易获得成就感和满足感，但现实生活中的人际交往是作为一个有着健全社会性的人所不可缺少的社会互动。在人际交往中遇到挫折，如果仅仅通过依赖网络的虚拟人际交往来寻找安慰和满足，尽管也会获得交往对象的安慰、鼓励、支持，但也可能让一些别有用心的人乘虚而入，受到消极有害思想观念的影响。因此，可能会更消极地对待现实的人际环境，形成恶性循环，这很容易导致人的异化和人性的迷失。人际交往是大学生实现社会化，丰富社会性，健全心理状态的重要途径。如果沉溺于网络交往而不能自拔，陶醉于整日坐在计算机前与所谓的“好友”聊天，很有可能误入歧途，上当受骗。而且会出现在线时精神亢奋，离线时精神倦怠，对身边的人和事漠不关心、冷漠无情，陷入孤立疏懒、空洞贫乏的人生状态和空虚苍白的心理状态。此外，网络交往的匿名性也容易导致大学生产生攻击性心理和欲望，网上色情信息容易诱导性犯罪。

第三节 网络心理问题及调适方法

大学生作为同龄人中文化程度比较高的一个群体，他们的健康，从生理的角度来说，身体比较健康，而如果从心理的角度来分析，情况就不是那么的乐观了。从20世纪80年代以来的大量研究以及调查都表明，大学生中心理健康的形势比较严峻，相当一部分学生心理上存在各种不良反应和适应障碍，有的甚至比较严重。

大学生喜欢新鲜好奇的东西，特别喜欢接触新鲜事物，因而网络对他们来说有着无穷的吸引力。他们从那里获得了大量的信息，拓宽了知识面，这有利于大学生的全面发展。但网络空间无奇不有，这对还没有很强的辨别是非和自控能力的大学生来说，很容易产生不良诱惑。网络环境下究竟出现了哪些特有的心理问题，目前还难以说清。因为网络处在飞速发展之中，心理问题的形成与暴露也与时俱进。下面就大学生网络心理中存在的认知、情感、人格和社会等方面的常见问题作一介绍。

一、大学生常见网络心理问题

1. 认知冲突与思维障碍

人的注意具有“指向”和“集中”两个特点。注意的“指向”特点是认知活动所具有的选择性的反映。注意的“集中”特点，不仅指心理活动离开相对无关的事物，而且也抑制相对无关的活动。注意不仅受到人们兴趣和经验的影响，也受到知觉对象特点和周围环境的影响。网络具有极大的信息存储量与传播量，学生大量时间在网上遨游，虽能浏览到大量的信息，但对周围其他事物的注意范围就会缩小，对报刊、广播、电视等这些传统媒体的主渠道信息接触太少。

互联网的一个特点就是时空的变化只在点击的瞬间，上网者可快速地切换浏览信息，但不可能在人脑中留下深刻的印象，更无足够的时间去辨别真伪。这种未经消化的信息会残留在潜意识中干扰人们的思考和价值取向。其结果当然会引起“消化障碍”。

大学生长期触网会造成认知麻痹现象。因为长期感知同一事物后容易导致对该事物感受性的降低。对上网的人来说,浏览时间越长,感受性越低。思维是人类认识活动的高级形式,思维发展是主客体相互作用的结果。接触有意义的信息,哪怕再多、再复杂,都可以提高人们分析问题和解决问题的能力。大学生的思维模式还未定型,而他们因盲目穿梭于各网络论坛、电子刊物、虚拟图书馆之间,甚至麻木地接受信息刺激,不再需要像现实生活中那样去主动地概括和抽象,积极反思和寻求事物的本质。因此,大学生容易倾向于注重事物的感知,而非理性的分析。于是他们的抽象和形象思维能力会受到激发,异常活跃,而逻辑思维 and 想象能力却很差,对事物的认识能力不够,表现为看待事物的肤浅化、感性化,难以把握事物的本质。网络削弱了大学生对深层次问题的思考,导致平面化、单向度群体的出现。著名作家金庸认为,网络会阻碍人的创造力。美国学者丹尼尔·伯斯丁也认为,网络正在削弱我们的思考力。他说过,汽车使人类体能弱化,网络使人的智能弱化。长此以往,会使大学生的思维能力逐渐削弱,最终成为“现代信息工具”。网络专家李河也指出:“我们的头脑似乎成了不停转动的水轮机,每天有大量信息推动它旋转,我们甚至来不及记住它们。更不要说思考和消化它,当然有些人根本就不想思考它。”“到处都是信息,唯独没有思考的头脑。”

2. 人格冲突与障碍

经常上网会对周围生活环境变得麻木,生活节奏打乱,性格表现为疑心和懒散。英国普利茅斯大学的研究者通过调查发现,游戏、交流、阅读色情资料等有可能导致大学生过于沉迷于网络,逐渐脱离现实世界,造成人格发育的偏离,形成人格发展障碍。

网络环境下的人格异常表现为双重或多重人格。所谓网络双重人格,就是一个人网络中的表现与其在现实生活中的表现有很大的反差,甚至判若两人。如果大学生长期迷恋网络,其人格必将受到极大影响,从而形成偏执型、自恋型和边缘型人格等双重或多重人格。因此将直接导致某种心理偏差,如社交恐惧、否定和逃避现实等。不利于大学生的健康发展。整日与网络相伴的人,在人格方面明显地偏离常态,严重者还可产生焦虑、抑郁、失眠等神经症,甚至有自杀意念和行为。

精神病专家托尼诺说:“长期的网上冲浪会渐渐失去自我、改变个性。”青年期重要的是发展人格的自我同一性,即确信我就是我本身而非其他的一种心理过程,主要包括“我”的持续性和统一性两个方面,随着自我同一性的发展,

会逐步形成忠诚的品质。人们在现实世界中的交往是真实的、直接的，而网上是以文字为载体的非直接的交往，是经过刻意包装的信息和形象，角色虚拟化是网上交往的一大特点，你在里面聊得海阔天空，但却无法知道谈话对象是男是女，是正人君子还是人面兽心。大学生如果沉溺于网络，就不能有效实现客观现实和虚拟现实间的角色转换，必然形成心理错位和行动失调。也会容易忘记自己的社会角色、社会地位和责任，最终阻碍大学生形成乐观向上、勇于负责和承担社会责任的人生态度。在网上大学生可以使用虚假的姓名和性别，发送虚假的信息，而他们认为对此不用承担任何责任。人格之中忽视别人的存在，打击贬损他人的侵犯行为，偏激、自夸、寻求赏识等不良现象在聊天室里表现得淋漓尽致。

有些大学生因沉溺于网络游戏，以寻求精神慰藉和内心宣泄，而诱发大学生的人格障碍，如攻击型和退缩型人格障碍、人际关系障碍、双重人格或多重人格，甚至导致人格畸变。这是因为长期与网络打交道，失去了对周围现实环境的感受力和参与意识，从而可能导致孤僻、冷漠的心理和责任感的缺乏，甚至出现一些反社会的行为。如1998年，随着美国康奈尔大学23岁的研究生罗伯特·莫里斯在键盘上轻击，“蠕虫”病毒便在90分钟内使Internet网络上6000多台电脑崩溃。1999年4月26日，台湾工学院学生陈盈豪恶作剧式地打开“潘多拉魔盒”，使CHI病毒横扫世界，24小时内使无数电脑出现黑屏。由此可见，网络沉溺所诱发的大学生人格障碍问题，不能不引起高度关注。

道德（品德）是人格的核心。现实世界的社会实践活动塑造了人的道德品质。但网络中人扮演了一种虚拟的角色，在网络交往的平等性得到强化的同时，必要的道德特征却遭到弱化。与传统意义上的朋友相比，伦理道德对网友的约束太小。网络信息传播的超地域性导致大学生价值观的冲突与迷失。大学生的人生观、价值观都不成熟，极易受其他思想的影响和冲击。网络是一个没有边界的世界，全球各种不同的文化形态、思想观念在网上汇聚交织。大学生因受东西方文化巨大差异的影响，很容易陷入迷惘的境地，从而导致价值观的冲突与迷失，这主要与以美国为首的西方占据网上近95%的信息并有意地对我国进行政治宣传、意识形态渗透有关；同时网络交往也可能造成大学生道德情感冷漠，网络中各种信息垃圾也使大学生道德意识弱化。网络正撞击着人们苦心经营的传统文明，在网络繁荣的背后出现了黑客攻击、贸易欺诈、侵犯隐私等与传统道德格格不入的现象。网络广阔自由的空间摆脱了传统社会的监控方式，分散的网络结构使人进入了“超自由”的境地，大学生因好奇心强、易冲动、自律性较差而造成的道德失范现象和问题日益显现。

3. 人际交往中的心理问题

互联网改变了人际交往的方式,使人与人之间的交流变成了人与机器之间的交流。网络对大学生的交往方式和人际关系会产生严重的影响。一方面,交往不是人与人之间面对面的、实实在在的,大学生如果长时间与电脑相处,会使人际关系淡漠,人际距离疏远,造成人际情感的逐渐萎缩,容易使人产生孤独、苦闷、压抑等情绪;另一方面,由于互联网传播不良文化的渠道不易控制,网上经常出现虚假信息和不道德行为,往往难以形成真实可信和安全的人际关系,因而容易产生多疑、恐惧、防范等心理,甚至产生心理疾病,严重的会导致心理变态。

网上交往是以人一机对话的形式进行的,通过网络可以忽略我们所处的现实环境而与另一个不知身份、年龄、性别的人进行思想上的交流。所以这种交往可在一定程度上缓解人的心理压力。但网络为人们“撒谎”和“说真话”同时提供了巨大的方便。这与现实生活中的直接交往相比,人际距离疏远。沉溺于网络的大学生在很大程度上失去了与他人、社会接触的机会,忽视了人与人之间的情感需要,容易加剧自我封闭,造成人际关系的淡化,使人趋向孤立、冷漠和非社会化,人与人之间缺少信任感,从而导致人性本身的丧失和人性的异化。从这种意义上说,网络剥夺了大学生正常的交往权利,使他们成了“孤独的电脑人和上网人”,从而阻碍了大学生心理健康的良性发展。这使一些大学生在现实生活中不能进行正常的人际交往,因而很难适应现实生活中复杂的社会。

网络孤独主要是指希望通过上网获取大量信息、网上娱乐、网上人际交往来提高或改变自己,但上网未能解除孤独(甚或加重了原有的孤独),或反而因为触网而引发孤独感这样一类不良心理状况。心理学家拜克拉认为,大学生如果沉迷于互联网,减少与外界口语交谈的人际接触机会,他们会变得与现实社会相隔离,与真实的人际关系切断开来。许多大学生与网络中的陌生伙伴侃侃而谈,但当真正见到其人时,却不知所措,有的同学恐惧直接接触,这便导致个人心灵更加封闭,造成网络孤独症,从而在情感上对网络世界产生眷恋和过分依赖,不善与人交流,产生人际关系障碍和交往心理变异。一些学生由于青睐网上交往这种匿名、隐匿性别和身份的形式,常常上网向网友发泄自己的不良情绪,排解忧虑,讲自己的“心情故事”,这时他们觉得心情得到一定的放松,从网友那得到了一定的心理支持,可真真假假,“游戏人生”,下网后他们发现自己面对的依然是四壁空空的孤独。并且,由于人与人之间的交往中80%的信息是通过非语言的方式(身体语言)如眼神、姿势、手势等传达的,当那些善于通过这些身

体语言来解读对方心理的性格内向者,试图借助网络来宣泄自身的孤独时,网络所能给的只能是键盘、鼠标和显示器所造就的书面语言,这使得他们感到网络对孤独抑郁的排解只是“隔靴搔痒”。还有一些大学生原来社会交往活动比较频繁,现在由于把大部分时间投入到网上交友聊天中,网上交友机会增加了,但现实生活中认识新朋友的机会减少了,也减少了与现有朋友的联系,友情淡化,无形中缩小了个人生活的圈子。当他们从热烈火爆的网上交往气氛中退下来,回到平静单调的现实生活时,强烈的心理落差使他们容易产生心理孤独。

情感是指人们对外界事物采取的某种态度,并由此产生的诸如喜、怒、哀、乐、惧、愁等各种不同的内心体验。一般而言,外界环境和社会条件的急剧变化可能导致一些人的情感活动异常。一些在现实生活中“不得志者”在网络世界的过分张扬、攻击等表现,就属于情感活动异常。人际情感是需要人与人的社会交往来维持的。而网络交流以数字化字符方式传播,人的言谈被转换成二进制的语言,人成了数码化的存在。人们无法通过信息传递和双方的互动这些现实中人际交流的过程来修饰和填充信息的感情色彩。科学研究表明,大学生正处于情感体验的高峰期,情绪起伏大,情感体验强烈。一些大学生沉溺于网络之中不能自拔,从而阻断了社会情绪体验的渠道,使自己在人一机交往中逐渐变成了情感冷漠的机器,造成了情感的迷失。以至于对现实社会生活中他人与社会的幸福漠不关心。久而久之,必然引起情感的匮乏和冷淡,进而产生各方面的焦虑。

网上生活偏差之一的“网恋”,正是在躲过“熟人社会”的视线和将恋爱的权利义务“虚拟”后,为多少人怦然心动、跃跃欲试、欲罢不能的新现象。在许多人看来,“网恋”既虚幻又浪漫,似乎能给生活增添不少色彩。可对涉世未深的大学生来说,如果没有良好的心理素质和相应的精神准备,是很容易受到伤害的。因此,对“网恋”进行理性分析和正确认识相当必要。“网恋”大致可分为超越型的虚幻“网恋”、超脱型的浪漫“网恋”、游戏型的欺骗“网恋”、实用型的现实“网恋”、精神型的柏拉图式“网恋”等几种。

4. 网络心理障碍

伴随网络而产生的大学生心理障碍已成为令人烦恼并亟待关注的问题。网络心理障碍指患者往往没有一定的理由而无节制地花费大量时间和精力在网上持续聊天、浏览,以致影响正常生活,损害身体健康,并在生活中出现各种行为异常、人格障碍和交感神经功能部分失调。心理障碍的主要表现有情绪低落、无愉快或兴趣丧失、睡眠障碍、生物钟紊乱、食欲下降和体重减轻、精力不足、精神运动性迟缓和激动、自我评价降低和能力下降、思维迟缓、社会活动减少等。过

量的重复信息是导致大学生网络心理障碍的诱导因素。在网络心理障碍的早期,患者先是逐渐感受到上网的乐趣,然后是精神上的依赖、渴望上网,后来发展为躯体依赖,表现为每天起床后情绪低落、思维迟缓、头昏眼花、疲乏无力和食欲不振。该病晚期,患者出现与生理因素无关的体重减轻,外表憔悴,每天连续长时间上网;一旦停止上网,就会出现急性戒断综合症,甚至有自杀意念和行为,危害个人和社会安全。

一般来讲,网络心理障碍主要有这样几类:长期“泡网”而导致的网络迷恋或“网瘾”;网络自我迷失与自我认同混乱;黄色信息导致的性罪错。其中以网络迷恋者居多。大学生如果长时间地沉溺于网上游戏、聊天、下载文件,醉心于网上信息,网上猎奇,会造成对网络的过度依赖和依恋,导致个人生理受损,正常的学习、工作、生活及社会交往受到严重影响。这类学生上网时精神振奋,全神贯注,下网后精神萎靡,郁郁忧闷,身体虚弱。

网络迷恋包括这样几种类型:①网络色情迷恋——迷恋网上的色情音乐、图片以及影像;②网络交际迷恋——利用各种聊天软件及聊天室长时间聊天;③网络游戏迷恋——沉迷于网络设计的各种游戏中;④网络恋情迷恋——沉醉在网络所创造的虚幻的罗曼蒂克的“网恋”中;⑤网络信息收集成瘾——强迫性从网上收集无关紧要的或者不迫切需要的信息,堆积和传播这些信息;⑥网络制作迷恋——下载使用各种软件。这六种类型中,网络交际迷恋者、游戏迷恋者、恋情迷恋者及网络信息收集成瘾者占大学生网络迷恋群体中的多数。青年时期个体情感从未成人走向成人,是个体获得心理社会认同感的关键期。其喜、怒、哀、乐的多重表现和不断释放,是其完成社会化的正常生理和心理发育过程中必然会发生的。而实现这一过程的必备环节是将自己置身于现实的人际互动中。在现实的社会环境下,互动双方依社会规范、习俗和团体规则进行互动,掌握不同社会角色的要领。通过不断实践达到个体自我与社会自我的统一。但在以计算机为终端的网络中,由于匿名性而隐去了身份,许多现实社会中的规范、规则、道德在虚拟世界中冻结,这样就给自控力不强的大学生提供了随意表现自我,放纵自我情感的平台,他们在现实中无法实现的事情,在网络世界中逐一变成现实。他们在表现个人自我时,把社会自我抛得越来越远,甚至企图借助网络在现实社会中凸显自我,将自我凌驾于社会之上。网络黑客,网络犯罪就是这方面的典型例子。此外,某些大学生对一些社会现象感到不满,他们想通过上网发泄不满,逃避社会,希望在网上有一个“清洁”的交往环境,构建一个良好的自我。然而网上充斥的色情图文、脏话、无聊的帖子、庸俗的话题,使他们在对社会产生失望之

后又对网络产生了失望。正如一位女大学生所说：“现实和虚拟两个世界都让我寒心，我不知道要怎样定位，我该怎么办？”

“互联网成瘾综合症”，简称“网瘾”（IAD），“网痴”。它是由于网络引发的机能失调症，“网瘾”意思是网上瘾君子。“网痴”全称为“国际互联网络癖症”，不久前美国心理学会冠之以“病态使用因特网”的疾病名称，简称PIU，并且正式宣布其为心理疾病的一种。通过对网络游戏等实验证明，如果对上网行为产生快感，并沉浸其中，就会成瘾，这就和药物、酒精等成瘾一样，会使人丧失时间感，循环往复，导致最后失去自制力。个别大学生的确对网络十分痴迷，只要有时间，就会“泡”在网上。“上网时间长了，我连怎么用嘴说话都忘了。”这是一个“网虫”的自白。上海某大学退学试读或转学的205名学生中，有三分之一的学生考试不及格与无节制上网有关；武汉某大学一名大二女生被网络迷惑，以致出现精神障碍，学业日渐荒废，甚至连父母也不认识；2002年长春市中心医院神经科两个月就发现十余例因无节制上网导致精神异常的患者。《网虫综合征》作者美国金伯利·S·扬博士的问卷调查显示，80%的受访者已染上“因特网瘾”，对网络的迷恋就像酗酒、吸毒、赌博等一样，已经导致工作和学习效率下降、家庭离异、失业甚至犯罪等社会问题。这部由上海译文出版社引进出版的专著让读者看到了电脑网络的另一面：“电脑网络使我们彼此孤立，而不是将我们联系在一起。”对此已有专家预言，21世纪“网络成瘾症”对社会的危害决不亚于今天的毒品上瘾症。看来这绝不是危言耸听。

目前，还没有网络成瘾的确切定义，科学家主要依据两个标准，一是上网时间每周超过34小时（相当于西方一周的正常工作时间），其次是不上网就难受，就像吸食毒品的人不吸食毒品就烦躁不安一样。美国匹兹堡大学心理学家金伯利·S·扬提出诊断网痴有十条标准：（1）下网后总念念不忘网事；（2）嫌上网的时间太少而不满足；（3）无法控制用网；（4）一旦减少用网时间就会焦躁不安；（5）一上网就能消散种种不愉快；（6）上网比上学做功课更重要；（7）为上网宁愿失去重要的人际交往和工作、事业；（8）不惜支付巨额上网费；（9）对亲友掩盖频频上网的作为；（10）下网后有疏离，失落感。上述10种情况，一年间只要有过四种以上，便可判断为网痴。德国慕尼黑的精神病教授赫格尔（Hegerl）和科学家希曼（Seemann）曾经公布了一项关于网络成瘾的网上调查报告。他们在1998年11月到2000年3月期间调查了1000个网民，在网上提出了49个问题让被调查者回答。通过分析，他们得出结论说，至少4.6%的人已经患有上网成瘾症，病人的平均年龄在28岁，而且没有显示出性别差异。辛辛那提

大学的精神病学家内森·夏皮拉发现他的网络成瘾症病人中,大多数人患有躁狂抑郁症和社交恐怖症(焦虑症的一种);布兰特学院的心理学教授珍妮·莫拉翰·马丁总结了90年代以来40多位心理学家的研究,发现有网络成瘾症倾向的个体常常是孤独和抑郁的;德克萨斯州大学奥斯汀分校的心理学家更是发现,至少有14%的在校学生符合互联网成瘾症的标准。卡内基梅隆大学对过度使用互联网的研究,以及匹兹堡大学的研究都显示,网络成瘾症患者往往具有下列人格特点:喜欢独处,敏感,倾向于抽象思维,警觉,不服从社会规范。

据有关资料表明,随着我国网民队伍的不断增加,有不少网民尤其是大学生已经患上了网络成瘾征。他们由于过分沉溺于网络,生物钟发生紊乱,饮食、作息、上课无规律,思维迟钝,脸色苍白、无表情。这种症状属于网络成瘾症。患有该症的大学生长期沉醉在网络世界,其特征表现为:一天不上网,手指便发痒,把桌面当键盘敲;考试时,填姓名一栏时会不知不觉地写了自己的网名或网上个人帐号;同寝室同学不以语言交流而以键盘对话等现象。由此可见,上网成瘾已经成为一个不可忽视的问题。

二、网络心理问题的调适

1. 树立正确的网络道德观

面对新时期日益严重的大学生网络心理问题,高校德育工作任重道远。高校要进一步解放思想,与时俱进,调整思路,拓宽视野,提高工作的针对性和有效性,胸有成竹地迎接挑战。我们必须强化创新意识,开拓新思路,探索新方法,转变新观念,大力加强和改进德育工作。一方面,既要注重大学生的网络心理教育及其素质培养,着力提高他们的网络道德素质和选择网络信息的能力,引导他们正确看待互联网的积极影响和负面效应,树立正确的网络观;另一方面,又要加强领导,保持网络优势,大力开发德育信息资源,实现思想政治工作与网络技术的结合,积极推进思想政治工作进网络的工作,大力加强校园网络的规范化和法制化建设,建设一支高素质的工作队伍,努力实现思想政治工作在网络条件下的全面创新。

大学生对网络的认识,普遍偏重于技术的掌握和运用,他们被网上丰富多彩的信息和自由交往的形式所吸引,但对网络的本质究竟是什么,网络给人类社会究竟带来什么,如何正确利用网络,看待网络发展过程中出现的种种弊端,以及“网络对自身素质发展的影响”“网络道德规范的真空”“网络对人类生活的影

响”等网络道德范畴的深层问题缺乏思考。这就要求高校德育工作者要教育引导大学生树立正确的网络道德观。网络已逐渐渗透到大学生学习生活的方方面面。我们必须通过各种有效载体和丰富多彩的形式,大力加强学生的道德教育,注重培养他们的文明修养和良好的思维方式,倡导道德自律和自制能力,帮助他们增强网络文明意识和抗干扰力,加强个性锻炼、完善人格修养;宣传网德,使大学生正确使用网络,自觉地将社会的道德规范和网络道德内化为自身的行为准则,以加强网上文明建设。网络生活作为社会生活的一部分,其道德规范源于现实社会道德规范。因此,要规范网络道德,就必须加强社会主义道德建设,真正确立符合社会主义市场经济和现代化建设事业发展要求的,全国人民普遍认同和自觉遵守的行为规范,从主观上净化学生在网络社会中的行为,提高他们对假、丑、恶的分辨能力和政治觉悟,树立是非观,增强他们在网络社会中的责任感。使其网上言行符合法律法规和社会公德的要求。

理论和现实的统一不会自动生成,需要我们发挥自身的主体性。面对网络的优势,就需要我们合理利用技术,引导学生登录主流网站和网页。如,我们要及时了解学生在某方面的想法或状况,传统的做法往往是发问卷,而现在我们无须直接面对学生收发问卷,可以通过对现有的、学生乐于登录的网站网页进行一定的技术处理,让学生在网上诉卷。所谓技术处理,就是指通过一定的程序设置,当学生需要了解某方面信息时,需先回答问卷,并提交问卷,方可登录。例如,学生非常关注用人单位信息和本专业同学的分配去向,而学校又急需掌握学生在就业方面的思想动态,于是,学生处就业网页可设计如下登录程序:输入学号、姓名—弹出问卷—提交问卷—弹出帐号窗口和密码窗口—提交帐号和密码、弹出用人单位信息。当然,需要强调的是,技术处理必须合情合理合法,必须坚持在不损害学生利益的同时又有利于工作的原则。

2. 加强网络心理素质培养

网络心理教育是信息网络社会发展的需要和必然。网络社会是由人主宰的社会,这就决定了它既具有个性,又具有社会性;不仅充满了人性,而且也滋长了人性中的劣根性;既是一个有序的社会,也是一个无序的社会。既然网络社会不是人的真空地带,不是人的心理的真空地带,因而也就不可能是心理教育的真空地带。何况网络社会也是一个问题较多的“真实”社会,现存的诸多网络心理问题需要心理教育来解决,迫切需要现代心理教育的直接介入。大学生正处于心理走向成熟而尚未成熟的时期,易受丰富多彩的网络信息的困扰和影响,而引发心理变异。因此,高校要积极应对互联网带来的心理问题,注重对大学生进行网

络心理教育。网络心理教育是指利用网络对大学生进行心理素质培养、解决心理问题,提高其心理健康水平的专业性教育手段和措施,包括网上心理的咨询、训练、辅导、测验、诊断、治疗等。加强大学生的网络心理素质培养,应采取如下措施:①开设心理学选修课程,根据大学生实际心理问题举办心理培训班;②加强高校心理咨询的投入和研究,学校应对有心理问题的同学建档案,进行跟踪服务;③校园网站应建立“学生心理在线”网页,开设“网上心理测试”等栏。培养大学生的网络心理素质,还必须借助网络载体大力开展丰富多彩的旨在提高大学生网络心理素质的主题活动,以丰富学生的课余时间。如开展大学生电脑网络知识竞赛、网络创意大赛、Flash 动画设计竞赛、程序设计竞赛、网上征文等活动,将学生思想政治教育的职能融入其中,吸引广大学生积极参与,加深学生对网络的理解,从而将网络文化与校园文化紧密结合,充分激发同学们的上进心和创造性,引导学生走积极、健康的网络之路。

3. 完善大学生心理咨询体系

要解决大学生的网络心理问题,还必须大力加强现有心理咨询体系的建设,尽快进行大学生网络心理的研究。进一步做好大学生心理档案的建档工作,普及心理卫生知识,做好学生心理咨询的面谈、信件咨询、电话咨询等各项咨询服务,为大学生提供及时高效的心理支持。与此同时,开展网上心理咨询,可以从各方面入手:一是利用网络快捷、保密性好、传播面广的优势,开设网上心理咨询,如设立心理咨询网站,传播心理知识,进行网上行为训练的指导,开设在线心理咨询(采用网上心理恳谈等方式)。二是抓好大学生上网的心理、网络人际交往的心理特征、网络心理障碍、虚拟与现实的人际关系的比较等大学生网络心理问题的研究,确立一套可操作的、有效性强的网络心理障碍咨询方案。

对网络迷恋成瘾的大学生进行心理咨询和治疗。可从如下几方面入手:首先,咨询者要了解网络迷恋学生的早年经历,特别是重大生活事件对他的影响,推究其不良情绪和性格的根源。其次,与咨询者一起客观而全面地评价网络技术、网上人际交往、网上信息、网上娱乐及其对网络的痴迷状态。第三,由于网络迷恋学生过度关注网络,依赖网络生活,使得个人生活无规律,对周围的世界持冷漠态度。因而,咨询者应协助他们恢复其生物钟和自身生活规律,引导他们寻找新的兴趣生长点,扩大个人在现实中的交往面,增加与朋友的互动频率。重构网络孤独和网络角色自我认同混乱学生的社会认知和对网络世界的认知。引导他们从正反两方面认识现实和网络两个世界,纠正他们单向度、片面化的思维方式,对他们进行人际交往行为训练,引导他们发现和发展自己潜在的兴趣和特

长,克服自卑,树立自信,走出阴影,拥抱生活的阳光,使他们理解社会规范和各种社会角色的内涵,正确看待不同社会现象,整合个体自我和社会自我,个人理想和社会理想。



延伸阅读

“电子海洛因”并非空穴来风, 专家观点: 玩游戏 = 吸毒!

青少年一旦沉迷于网络即会产生愈来愈强烈的心理依赖和反复操作的渴望,不能操作时便出现情绪烦躁、抑郁等症状。这种成瘾症状的特征,与毒品海洛因的成瘾行为特征极其相似,故被称为“电子海洛因”。

在现实生活中,海洛因作为一种毒品,会对人的身心健康造成巨大危害。“电子海洛因”一词借用这个形象的比喻,指那些利用电子技术手段传播的不利于人们身心健康的信息,或者利用电子手段开发的不利于身心健康的娱乐手段。一般来说,这些信息或娱乐手段都具有使人成瘾的能力。“电子海洛因”一般被教育部门或家长群体用来形容网络游戏,淫秽色情、暴力、迷信等网上内容,网上聊天,有时也泛指单纯的上网行为。这个词语的界定范围有时非常模糊。这是一个贬义词。

游戏经常被叫做“电子海洛因”,虽然大批年轻玩家对此不以为然,他们认为这只是老一辈玩家“别有用心”的叫法,但根据权威的研究表示,玩游戏时的感受和吸毒、恋爱、酗酒是一模一样的。

Ramin Shokrizade, 实体经济及货币设计领域学者。Ramin 就读大学时曾经研究过化学物质和上瘾行为之间的联系,而当他进入游戏行业工作至今后,他认为玩家所以会对玩游戏的过程感到兴奋并乐此不疲,同样也是著名的脑内分泌物,负责传达快乐信息的多巴胺影响下的结果。当他们在游戏中升级时,和尝到美食,进行恋爱,乃至酗酒吸毒等成瘾活动时的感受一样。



心理拓展

网瘾测试

为了估计你的上瘾程度,请用这个尺度表回答下列问题:

- 1 = 完全没有 2 = 很少 3 = 偶尔 4 = 经常 5 = 总是
1. 你有多少次发现你在网上逗留的时间比你原来打算的时间要长?
1 2 3 4 5
 2. 你有多少次忽视了你的家务而把更多时间花在网上?
1 2 3 4 5
 3. 你有多少次更喜欢因特网的刺激而不是与你朋友之间的亲密?
1 2 3 4 5
 4. 你有多少次与你的网友形成新的朋友关系?
1 2 3 4 5
 5. 你生活中的其他人有多少次向你抱怨? 你在网上所花的时间太长?
1 2 3 4 5
 6. 你的学习成绩和学校作业有多少次因为你在网上多花了时间而受到损害?
1 2 3 4 5
 7. 在你需要做其他事情之前, 你有多少次去检查你的电子邮件?
1 2 3 4 5
 8. 由于因特网的存在, 你的工作表现或生产效率有多少次遭受影响?
1 2 3 4 5
 9. 当有人问你在网上干些什么时, 你有多少次变得好为自己辩护或者变得遮遮掩掩?
1 2 3 4 5
 10. 你有多少次用因特网的安慰性想象来排遣关于你生活的那些烦人考虑?
1 2 3 4 5
 11. 你有多少次发现你自己期待着再一次上网的时间?
1 2 3 4 5
 12. 你有多少次担心没有了因特网, 生活将会变得烦闷、空虚和无趣?
1 2 3 4 5
 13. 如果有人在你上网的时间打扰你, 你有多少次厉声说话、叫喊或者表示愤怒?
1 2 3 4 5
 14. 你有多少次因为深夜上网而睡眠不足?
1 2 3 4 5
 15. 你有多少次在下网时为因特网而出神, 或者幻想自己在网上?

1 2 3 4 5

16. 当你在网上时, 你有多少次发现你自己在说: 就再玩几分钟?

1 2 3 4 5

17. 你有多少次试图减少你花在网上的时间但却失败了?

1 2 3 4 5

18. 你有多少次试图隐瞒你在网上所花的时间?

1 2 3 4 5

19. 你有多少次选择把更多的时间花在網上而不是和其他人在一起外出?

1 2 3 4 5

20. 当你下网时, 你有多少次感到沮丧、忧郁或者神经质, 而这些情绪一旦回到网上就会无影无踪?

1 2 3 4 5

参考答案:

20~39分: 你是一个普通的网络使用者。你有时可能会在网上花较长的时间, 但你能控制对网络的使用。40~69分: 由于网络的存在, 你正越来越频繁地遇到各种各样的问题。你应当认真考虑它们对你生活的全部影响。70~100分: 你的网络使用正在给你的生活造成许多严重的问题。你需要现在就去解决它们。



课后作业

1. 网络的定义? 网络的特征是什么?
2. 网络的心理特征有哪些?
3. 网络成瘾的危害有哪些?
4. 大学生常见的网络心理问题有哪些?
5. 结合自身实际, 谈一谈大学生怎么正确使用网络?

参考文献

- [1] 吴汉德. 大学生心理健康 (第二版). 南京: 东南大学出版社, 2008.
- [2] 李献华. 大学生心理健康教育与咨询工作指导手册. 北京: 当代中国音像出版社, 2010.
- [3] 谢炳清, 伍自强, 秦秀清. 大学生心理健康教程. 武汉: 华中科技大学出版社, 2004.
- [4] 许建新. 大学生心理健康教育. 武汉: 武汉大学出版社, 2014.
- [5] 樊富珉. 大学生心理健康十六讲. 北京: 高等教育出版社, 2013.
- [6] 冉超凤, 黄天贵. 高职大学生心理健康与成长. 北京: 科学出版社, 2008.
- [7] 马建青, 王东莉. 心理咨询流派的理论与方法. 杭州: 浙江大学出版社, 2006.
- [8] 樊富珉. 高职学生心理健康与发展. 北京: 清华大学出版社, 1997.
- [9] 钱铭怡. 心理咨询与心理治疗. 北京: 北京大学出版社, 1994.
- [10] 郑日昌, 江光荣, 伍新春. 当代心理咨询与治疗体系. 北京: 高等教育出版社, 2007.
- [11] 黄希庭, 郑涌. 大学生心理健康教育. 上海: 华东师范大学出版社, 2009.
- [12] 徐光兴. 学生心理辅导咨询案例集. 长春: 吉林出版集团, 2012.
- [13] 樊富珉. 团体心理咨询. 北京: 高等教育出版社, 2005.
- [14] 乐国安. 社会心理学. 北京: 中国人民大学出版社, 2013.
- [15] 许燕. 人格心理学. 北京: 北京师范大学出版社, 2009.
- [16] 孟昭兰. 普通心理学. 北京: 北京大学出版社, 1994.
- [17] 马建青. 大学生心理健康教程. 杭州: 浙江大学出版社, 2012.
- [18] 孟昭兰. 情绪心理学. 北京: 北京大学出版社, 2005.
- [19] 王晓刚, 马喜亭. 高校心理健康教育发展研究. 杭州: 浙江工商大学出版社, 2011.

- [20] (美) 约翰·D·布兰思福特. 人是如何学习的: 大脑、心理、经验及学校. 程可拉等, 译. 上海: 华东师范大学出版社, 2013.
- [21] 刘勇. 团体心理辅导与训练. 广州: 中山大学出版社, 2007.
- [22] 戴晓阳. 常用心理评估量表手册. 北京: 人民军医出版社, 2010.
- [23] 车文博, 张春兴. 西方心理学史. 杭州: 浙江教育出版社, 1998.
- [24] 刘建营, 刘晓明. 青年心理健康教程. 北京: 北京工业大学出版社, 2002.
- [25] 叶浩生. 心理学史. 北京: 高等教育出版社, 2011.

