

# 第一章

## 做心理健康的大学生

### 教学目的与要求

1. 了解心理健康的概念和标准。
2. 理解大学生常见的心理健康问题和阶段性特点。
3. 掌握一定的心理调适的方法。
4. 了解大学生心理异常的表现、原因及防治，关注自己生理和心理发展特点，追求身心健康和全面协调发展。

### 案例 1-1 马某爵事件

马某爵，云南某大学生物技术专业大四学生。2004 年寒假，由于要找工作，马某爵没有回家，其他同学也早早返回了学校。案发前几天，马某爵和邵某杰等几个同学在打牌时被邵某杰怀疑出牌作弊，两人发生了争执。邵某杰说：“没想到连打牌你都玩假，你为人太差了，难怪龚某过生日都不请你”。听到十分要好的朋友口中说出这样的话，马某爵认为自己受到了伤害，而且好朋友龚某居然也是这样的人。因此，马某爵动了杀邵某杰和龚某的念头。为了实施他的杀人计划，马某爵在网上查阅了许多资料，最后确定用铁锤作为他的作案工具。他到一个旧货市场上买了一把石工锤，把过长的木柄锯短后带回宿舍。

邵某杰那几天经常跑到隔壁宿舍玩，玩得晚了有时就住在隔壁。唐某李的存在被马某爵认为是他实施计划的最大障碍。2 月 13 日晚，趁其不备，马某爵就用石工锤砸向唐某李头部，将其砸死。14 日晚，邵某杰上网回来休息，就在邵某杰洗脚的时候，马某爵用石工锤将他砸死。15 日中午，马某爵正在宿舍里处理前夜人时留下的血迹，杨某红来宿舍找马某爵打牌，马某爵做贼心虚，怕事情败露，用同样手段杀害了杨某红。当晚，马某爵找到龚某的宿舍，借口寝室里打牌三缺一，叫出他并将其杀害。



马某爵把被杀害的这4名同学藏在宿舍的衣柜内，随后开始逃亡。2004年3月15日晚，他被三亚市公安局河西派出所民警抓捕。2004年6月17日被执行死刑。

### 案例分析

1. 本案中的凶手不懂得用建设性方式处理人际冲突，缺乏同理心，也就是设身处地为别人着想的能力。
2. 本案中的凶手没有伦理底线，产生犯罪行为时无法形成道德焦虑，也就无法有效地发现和终止恶行。

经济社会的发展首先是人的发展，健康的心理则是人的发展的基础。当今，在“科教兴国”战略的指导下，高等教育事业发展迅速，大学校区连成一片，校舍一天比一天漂亮，教育技术一天比一天先进，课程内容和类型一天比一天丰富，活动场地与设备一天比一天先进，与此同时，大学生的心理问题也走入人们的视野。每年有不少大学生因心理疾病退学。在校大学生中许多有人际关系、环境适应、情感障碍、焦虑等心理健康问题。大学生因心理疾病、精神障碍等原因不惜伤害自己和他人的案例时有发生，引起了政府相关部门的高度重视。

加强大学生心理健康教育是大学全面推进素质教育的一项重要举措。心理健康教育直接影响到大学生心理素质的发展水平，是关系到人才素质全面发展、大学人才培养工作成败的大问题。加强大学生心理健康教育是以学生为本，促进学生成长成才的迫切需求。当代大学生是一个承载社会、家庭高期望值的群体，同时，他们社会阅历较浅，心理并不成熟，极易产生情绪波动。面对压力大、节奏快的社会生活，部分人心理上产生了无所适从、焦虑、郁闷等不良情绪，严重者甚至造成自杀、犯罪等恶性事件。因此，加强大学生心理健康教育，让学生在入校时就打下扎实的健康心理基础，坚定、自主地完成各项任务。

## 第一节 大学生心理健康的标准

### 一、健康和心理健康

#### （一）健康的概念

健康是人生存的根本、事业的基础。只有健康的人才能高质量地生活，达到人的全面发展。健康不仅是指身体发育良好，无疾无患，体魄强健，还需要具有良好的心理素质和心理状态。

什么是健康？1948年，世界卫生组织（WHO）提出了健康的概念：健康是一种完整



的躯体、心理和社会的良好状态，而不仅仅是没有疾病和伤残。1989年世界卫生组织又进一步认为：健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

世界卫生组织具体提出了健康的标准，即除了躯体没有病理改变和机能障碍外，还应具备以下因素。

- ①有充沛的精力，能胜任日常工作和生活，不感到疲劳和紧张。
- ②积极乐观，心胸开阔，勇于承担责任。
- ③精神饱满，情绪稳定，睡眠良好。
- ④自我控制能力强，善于排除干扰。
- ⑤应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- ⑥体重得当，身材匀称。
- ⑦眼睛炯炯有神，善于观察。
- ⑧牙齿清洁，无空洞、无痛感、无出血现象。
- ⑨头发有光泽，无头屑。
- ⑩肌肉和皮肤富有弹性，步态轻松自如。

可见，心理健康是其中的一个重要组成部分，一个人只有身体、心理和社会适应同时处于完满状态，才算是真正的健康。

## （二）心理健康的含义

心理健康是指一种持续的、积极发展的心理状况，它要求个体有良好的适应能力，能充分发挥自身潜能，而不仅仅是没有心理疾病。

首先，心理健康具有广义和狭义之分：广义的心理健康是以促进人们自我心理调节、发挥更大的心理效能为目标。心理健康的人能够不断提高心理健康水平，更好地适应社会生活，更有效地为社会和人类做出贡献。狭义的心理健康主要目的在于预防心理障碍、心理疾病和行为障碍。

其次，心理健康具有两层含义：其一是没有心理疾病，这是心理健康最起码的要求，如同身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样；其二是具有积极发展的心理状态，只有消除不健康的心理倾向，才能使心理处于最佳状态。

总而言之，心理健康从一般意义上说是指没有心理疾病。但从本质特征来说，是指积极发展的心理状态。心理健康的人具有良好的适应能力，能充分发挥自身潜能，体现生命的活力。不仅能够适应社会，寻求良好的人生发展，还能给自己带来愉悦和幸福。

就心理健康水平而言，由于环境因素和个体行为方式的不同，每个人的心理健康状况各不相同；即使是同一个人，在不同的年龄阶段，不同的环境条件下，其心理健康水平也是不同的。心理卫生的研究表明，心理健康水平可分为一般心理健康水平、高于一般心理健康水平、极端心理健康水平、低于一般心理健康水平、严重心理疾病。在这五种心理健



康水平中，第一至第二种往往是大多数人所具备的心理健康水平，或者称为平均健康心理水平。而第三种则是理想的心理健康水平。第四、第五种属于不良的心理状况。

### 知识窗 1-1 心理亚健康

亚健康的人是介于健康与疾病状态之间的人，一般是由于工作与学习过于紧张，心理承受压力比较大而产生的，当然还与人的遗传基因、环境污染、不良的生活习惯等因素有关。亚健康尽管不是病，但处于亚健康状态的人是不健康的。

研究指出，陷入亚心理健康状态有七大信号，分别是：①焦虑，表现为烦恼不堪，焦躁不安，充满无奈；②罪恶感，表现为自我冲突、产生无力感；③疲倦，表现为精疲力竭、颓废不振；④烦乱，表现为感觉无序、感觉生活一团糟；⑤无聊，表现为空虚、无所适从；⑥无助感，表现为孤立无援、人际关系紧张；⑦无用感，表现为缺乏自信、自卑、内疚和无价值观。

摆脱亚心理健康状态，应从身、心两个方面进行调适。从生理保健来说，应注意营养均衡、保障睡眠、劳逸结合、静坐放松、多晒太阳、适当锻炼等；从心理保健来说，应学会与人为善、兴趣广泛、悦纳自我、心境良好、人格和谐等。大学生应该在日常学习与生活中注意生理、心理的自我保健，使自己成为身心健康的合格大学生。

台湾心理学家吴静吉列出了 12 条维护心理健康，走出亚健康状态的良方：①重视快乐的价值；②诚实待己、怡然自处；③不再庸人自扰，拒绝杞人忧天；④抒发压抑感受，清理消极问题；⑤发展积极乐观的思考模式；⑥掌握此时此刻的时机；⑦确定生活目标有组织、有计划；⑧降低期望水平，放缓冲刺脚步；⑨追求人生大梦，建立亲密关系；⑩追求有意义的工作，在工作中发挥创意；⑪尊重自己，亲近别人；⑫积极主动，分秒必争。

## 二、大学生心理健康的标准

### (一) 大学生心理特点

#### 1. 心理发展滞后于生理发展

大学生多数处于青年中期（18~24 岁）这一年龄阶段，是走向成熟的关键时期。这一阶段，个体的生理发展已接近完成，已具备了成年人的体格及各种生理功能，但其心理发展却尚未成熟。对大学生而言，其首要任务就是促使自我的成熟，这需要具备以下三个基本条件。

①身体的长成。以个体生理成熟为标志，尤其是以性成熟为重要指标。



②心理发展完善。即形成了完善的自我概念，形成了稳定的个性。

③社会化程度的提高。以人的社会成熟为标志，即个体对自己在社会中所处的角色及所担负的社会责任有正确的认识。

在这三个条件中，身体成熟是心理成熟的物质基础和依据，社会成熟是心理成熟的必要条件。而社会化程度的提高，取决于个体的社会实践活动。由于大学生在校学习，对真正的社会生活并没有直接深刻的了解，因而他们的社会实践活动还比较表面和肤浅。

## 2. 自我意识的增强与认知能力发展的不协调

自我意识是指人对自身的认识及对周围事物关系的各种体验。它是认知、情感、意志的综合体，是人心理发展过程中一个极为重要的方面。自我意识从童年期就开始产生并逐步发展，青少年时期是自我意识发展最快的时期。大学生所处的年龄阶段及所具备的文化水准，决定了他们不再像中学生那样眼光向外，对外界事物感兴趣，急于去了解世界，把握外部环境，而是眼光向内，力图理解自己的情感、心理变化，自觉地从各方面了解自己，塑造自己形象。

在认知能力上，一方面，他们关心社会发展，这种关心是抛开切身利益，以大视角来进行的，注重的是整个社会的提升与进步，有一种以天下为己任的心愿和抱负。另一方面，由于生活阅历有限，与社会有一定的距离，他们的社会实践能力不强，在谈论、评价、思考社会问题时往往带有幻想的色彩，不能十分切合实际。他们对事物的认识表现出一定的片面和幼稚，还不能深入、准确、全面地认识问题。

## 3. 情感丰富而不稳定

大学生是一个比较敏感的群体，其内心体验极其细腻。随着文化层次的提高和生活空间的扩大，他们的情感也越来越丰富而深刻。然而，大学生需要的多样化，追求的独特性及价值观念的不稳定，使大学生时常处于波动、迷惘和困苦的抉择中，其心理成熟又滞后于生理成熟，导致大学生情感的不稳定性：情绪变化起伏较大，易受周围环境变化的影响，心境变化快。

## 4. 性意识发展

性意识是个体心理发展的一个重要方面，大学生正处于青年中期，生理发育已基本完成，所以性意识的明朗化与进一步发展都是正常的。大学校园的每个大学生都有充分的机会与同龄异性接触，因而性意识的发展及与之相伴而来的恋爱问题是大学生心理发展过程中的一个重要内容。一方面，性意识的发展使每个大学生都会产生一种向往，即要成为怎样的男人或女人；另一方面，产生对异性的倾慕与追求，这是青春萌动的大学生都会遭遇的问题。然而，由于大学生的异性交往能力、经济地位、心理成熟度还不足以应对恋爱引发的一系列问题，一旦处理不好就会给他们带来种种烦恼和不安。

## 5. 智力发展达到高峰

大学生大多思维敏捷，接受能力强，通过专业训练、系统学习他们的逻辑思维能力得



到充分的发展，智力水平大大提高，分析和解决问题的能力增强，这一显著特点使大学生心理活动的内容得到极大的丰富。

### 6. 社会需求迫切

大学生在校园中接受系统严格的专业训练，这使得他们与社会有一定的距离。也正因为如此，他们渴望加入社会的愿望更为迫切。在校园里他们关注着社会，评判着各种社会现象，并希望自己能加入进去，按照自己的想法改变各种令人不满的现象，把自己的专业知识服务于社会，体现自己的力量，实现自身的价值。这种迫切的社会需求与大学生正在形成的价值观相互作用，是他们将来走向社会的重要依据。这一心理特点支配、指导着大学生的学习态度，从而对大学时代的生活质量产生重要的影响。

## 知识窗 1-2 心理健康对人的影响

### 1. 心理健康对生理健康的影响

心理健康与身体健康是密切相关的，心理健康可促进身体健康，身体健康又能促进心理健康，只有两者都得到健康发展，才是高水平的全面健康。近代医学明确提出心身疾病是指心理因素所导致的一类躯体疾病，主要包括冠心病、原发性高血压、支气管哮喘、溃疡性肠胃病、神经性皮炎等。处于青年时期的大学生正是身心发展的重要时期，心理因素对他们的发展影响巨大。不良的情绪会抑制大学生生长激素的分泌而影响身高，紧张焦虑会加重青春期高血压倾向和痤疮、粉刺的发生率，神经性厌食会引起女大学生的闭经。因此，心理健康无疑对大学生的身心发展具有十分重要的影响。

### 2. 心理健康对素质教育的影响

心理健康的人不但具有良好的心理素质，而且对其他素质的形成起到促进的作用。良好的政治、道德、文化、技能等素质必须建立在心理素质基础上。所以，素质教育必须从提高学生的心理素质开始。良好的心理素质能使人从根本上提高思想境界，促进高尚道德品质的形成和发展。

### 3. 心理健康对生活质量的影响

心理健康的人可以充分发挥其心理潜能，取得的学习成绩、工作效率也相对较高。心理健康的人耐受挫折，能平稳地渡过社会变革和灾难。对大学生来说，心理健康是成才立业之本。心理不健康即使有强壮的身体亦会庸庸碌碌、虚度一生；而心理健康者即使疾病缠身、身患残疾也会以乐观的态度、惊人的毅力赢得事业的成功，博得人们的尊重与钦佩。可见心理健康对人的学习、生活具有直接的影响。

### 4. 心理健康对人际关系的影响

青年期的大学生正处于人际关系发生重大变化的时期。一方面他们仍维系着与父母、老师等成人的纵向人际关系，另一方面又开拓与同龄、异性青年的横向人际关系。人际交



往成为大学生生活中的一大需要，并直接影响大学生的社会化过程。然而，人际关系是人与人之间直接的心理关系，反映着心理的距离，也受到一个人心理健康状况的影响。心理学研究表明，在集体中受欢迎的个性品质恰恰与心理健康的标准一致，而集体中受人排斥的个性品质恰恰与心理健康的标准相悖。

由此可见，躯体健康是心理健康的基础和前提，心理健康是躯体健康的保证和动力。一个人只有处于全面健康状态，才能维持身心平衡的协调稳定，消除各种精神压力，更好地适应现代社会生活，为社会做出积极贡献。所以说，心理健康对大学生健康成长、全面发展具有重要意义。

## （二）大学生心理健康的标准

大学生的心理健康标准一般从以下几个方面来考察。

### 1. 智力正常

智力正常是大学生正常学习与生活的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。智力是人观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合反映。衡量大学生智力正常的关键在于是否有强烈的求知欲、乐于学习、积极参与学习活动。

### 2. 能控制情绪，心境良好

心理健康的人积极情绪总是占优势，虽然也会有消极的情绪体验，但一般不会长久，情绪比较稳定；能适度表达自己的情绪，情绪反应与环境相适应，既能克制又能合理宣泄；善于控制与调节自己的情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望。

### 3. 能正确地评价自我

正确地自我评价乃是大学生心理健康的重要条件，包括自我观察、自我认知、自我判断。恰当地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不因某些方面低于别人而自惭，能够悦纳自我，自尊、自爱，正视现实，积极进取。

### 4. 人格完整和谐

人格完整是指人格结构的各要素（包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观、价值观等）完整统一，平衡发展。即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。表现为具有自我同一性，有正确的自我意识，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

### 5. 人际关系和谐

良好而深厚的人际关系是事业成功与生活幸福的前提。人际关系和谐表现为乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立，不卑不亢，有自知之明；能客观评价他人和自己，善于取长补短，宽以待人，乐于助人，态度端正。



## 6. 意志健全

意志是人自觉地确定目的，调节支配自己的行为，克服困难，实现预定目标的心理过程。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有效的方式解决问题，在困难和挫折面前，能控制自己的情绪和言行并采取合理的反应方式，而不是盲目行动、畏惧困难、顽固执拗。

## 7. 社会适应正常

个体的观念、行为方式等应随社会环境的改变而发生变化，以适应所处的社会环境。人不但要正确认识自己所处的社会环境，应对环境中的各种困难，还要根据环境和自身的特点进行调节，改变环境适应个体需要，或改造自我适应环境。

## 8. 心理行为符合大学生的年龄特征

在个体发展的不同年龄阶段都有与其相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同龄多数人相符合的行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，一般是心理异常的表现。所以，大学生的心理行为应符合其年龄与角色相对应的心理行为特征。

### 知识窗 1-3 心理健康的判别标准

#### 1. 主观经验标准

主观经验有两种含义：一是指被判别者的主观体验和感受。如被判别者自己感到有不明原因的焦虑、抑郁、紧张、恐惧等，且又难以控制和摆脱，则被视为心理异常。二是指判别者的主观临床经验。即判别者根据以往的实践经验，结合被判别者的心理状态和行为表现来判别心理异常与否。主观经验标准是最简便也最直接的心理健康判别标准，目前在心理咨询的普及活动中运用得也最广泛。但这种判别标准的主观随意性太大，稍不谨慎就有可能造成失误。

#### 2. 统计分析标准

由于心理健康是相对于心理异常而言的，其间的界限可以根据对普通人的心理特征进行测量而获得的统计数据进行划定，因而判别心理异常与否可以依据被判别者的心理特征是否与平均值相符的程度来确定。对人们心理特征进行测量的结果通常为常态分布，居中的大多数人属于心理正常，而远离中间的两端被视为心理异常。

#### 3. 心理测验标准

心理测验标准原理和统计分析标准相同，是对样本标准化，以判别心理健康与否。如智力测验、人格测验、投射测验以及包括由积木图案测验、视觉保持测验、图案记忆测验、运动损害测验等组成的各种神经心理测验等。心理测验标准由于要受到标准化样本、



常模、信度、效度以及标准化方法等的制约，因而具有较强的科学性。

#### 4. 社会适应标准

社会适应标准主要表现在自理、沟通、交往等方面。心理健康者能按照社会生活的需要主动地适应社会环境，即能按照社会准则和道德规范行事，其行为符合社会常模。如果不能按照社会认可的方式行事，其行为有悖于社会要求以至使人难以理解和接受，则会被判为心理异常。社会适应标准比较容易掌握，适用范围较广。但也必须考虑到不同时代、不同地区、不同社会习俗和不同文化背景的影响。

以上各种心理异常的判别标准都各有根据，也各有自身的临床价值。但由于每种标准都有其局限，难以用某一种标准单独地解决全部问题，因而在临床实践中，只有互相补充并综合应用，认真地对被判别者的心理状态和行为表现进行细致的科学的分析，才能准确地判别被判别者的心理是否健康或异常，以及心理异常的性质和程度。

## 第二节 大学生心理健康问题

大学生的心理健康问题具有顺序性、阶段性及个别差异性的特点和规律，因此，大学开展心理健康教育需要及时把握这些特点和时机，循序渐进，因材施教，并在解决心理问题的同时向学生提出经过他们的努力能够达到的新要求，从而增强大学生的自我效能感、自我调适能力，同时促进其身心、学业、创业、人生生涯的持续健康发展。

### 一、大学生主要心理问题

大学生的心理问题主要分为三个层次：第一个层次是常见的心理困惑。主要是由于环境的改变、学习的压力、人际关系紧张、失恋、就业期待等引起的一种暂时的紧张、烦恼、压抑状态，一般持续时间较短，症状较轻。这种状态人人都会遇到，稍加自我调适或进行心理咨询就可摆脱。这属于心理健康的人遇到了心理问题，不属于心理疾病。第二个层次是一般的心理障碍。包括神经衰弱、焦虑症、歇斯底里等神经症和性心理障碍、行为障碍和人格障碍。第三个层次是精神病。包括精神分裂症、偏执型精神病、情感性精神障碍和精神发育迟滞等。这是心理疾病中较重的一个层次，患者难以坚持正常的学习、工作和生活。

平时讲的大学生的心理问题主要指的是第一个层次的困惑问题，主要包括以下方面。

#### 1. 专业兴趣问题

在大学里，常会有部分学生不喜欢自己所学的专业，缺乏学习兴趣，因而情绪低落。深入了解不难发现，这种现象不外乎有以下几个方面的原因。



- ①在填报大学志愿时，对各专业情况不了解，因此填报比较盲目。
- ②被所填报的专业录取，但实际情况与自己当初的想法相去甚远。
- ③志愿服从调配，所学专业并非自己喜欢的专业，但又不得不读下去，感到很无奈。
- ④受各方面的影响，认为自己所学的专业没有发展前途，因而缺乏学习热情。
- ⑤对本专业学习的艰苦性估计不足，遇到困难而丧失信心。

正是因为以上这些因素的影响，使一部分学生对大学期间的学习产生了厌烦和抵触情绪，从而造成心理上的压力。

## 2. 人际交往问题

进入大学后，面对新的环境，同学关系和师生关系等都与中学有显著的不同。一方面师生关系不再是事事都围着老师转了；另一方面，同学来自五湖四海，他们的经济文化背景各异，生活习惯和行为习惯也不同，因而交往也相对比较困难。要使宿舍成员和谐相处并不是容易的事，如果处理不当，就容易使气氛紧张，导致心理压力。有些学生很希望能与别人交往，但由于个性内向，或缺乏一些交往的方法和技巧，不敢主动与别人交往，或者在交往中感到很紧张，或担心别人看出自己的紧张，因此在交往的过程中不是很自然。人际关系紧张或不和谐是大学生最常见的心理困扰。

## 3. 学习压力问题

应该说能踏入大学校门的学生都曾是中学时代的佼佼者，每个人都有过一段值得回忆的辉煌岁月。进入大学后，大部分学生都不甘落后，他们希望在新的环境中重新找到自己的位置。但是，在实际的学习中，有的学生发现自己在十几年的学习中总结出来的学习方法并非完全适用，有的学生发现对老师列出的参考书目不知从何处入手，有的学生总是担心自己所学的内容是否将来用得上，有的学生很想努力学习却缺乏自控能力，有的学生在学习与工作之间不知如何协调。这都给大学生造成了一定的学习压力。

## 4. 就业问题

如果说大学生在填报志愿时还比较理想化的话，进入大学后的他们都从职业准备的角度思考自己的前途。师哥师姐们的就业形势、社会的人才需求、实际的工作情况以及自己的主观愿望等都会引起他们各方面的思考和权衡。在这个过程中也经常会产生各种心理困扰。

## 5. 情感问题

进入大学后，学生的生活环境有了很大的改变，“爱情”是大学校园中的一个敏感的话题，年轻的恋人也是大学校园中一道美丽的风景线。但是，在享受爱情的甜蜜的同时，也会带来一系列复杂、独特而微妙的情感体验，这也是最容易产生心理困扰的领域之一。

## 6. 网络成瘾问题

不少大学生因交际困难而在网络的虚拟世界里寻找心里满足，并被网络的精彩内容深



深吸引，甚至网络成瘾，每天沉溺于虚拟世界不能自拔，导致自我封闭、成绩滑坡、情绪低落、思维迟钝、精神恍惚等生理和心理异常现象，也影响了这些大学生对认知、情感和心理的正确定位，严重的甚至导致大学生出现人格障碍问题。

### 7. 经济困难引发的心理问题

生活拮据是导致贫困大学生产生心理压力的客观原因。目前，贫困生作为高校一个人数急剧增多的不可忽视的特殊群体，他们的心理问题也日益突出。调查发现，贫困大学生在人际敏感、抑郁、强迫、焦虑及偏执5个因子得分上都高于非贫困生；心理问题检出率为27.3%，明显高于非贫困生。部分贫困生由于贫困而自我怀疑甚至自我否定，回避甚至拒绝交往，抱怨、焦虑、自卑、自责，甚至敌对社会；与同学相处时敏感，为了捍卫自尊，常常自我防御，采取逃避、自闭的做法，消极看待周边一切事物的现象。

### 8. 社会评定问题

大学期间的各种社会奖惩及其带来的名誉地位问题也常常是引起学生心理困扰的原因。各种考评、比赛（如担当社会工作、入党、竞赛名次等）对学生的当前生活及前景可能带来一些潜在的影响，可能使一些学生联系自身利益而计较其中。

除以上这些问题外，在大学生中还存在一些适应困难、信仰危机等方面的问题。

## 二、大学生心理问题的阶段性

研究表明，大学生的心理问题具有阶段性的特征，在不同的年级存在着相对集中的问题。所以，心理健康教育也有阶段性重点。

### （一）大学一年级学生的心理健康教育

一年级大学生处于青年早期阶段，他们的心理变化大，感觉敏锐，容易接受外界影响，也容易发生心理行为问题。要结合入学教育对新生进行人生价值和学习的心理教育。一年级的新生对大学生活、学习环境抱有丰富的幻想，好奇心强，有强烈的求知欲，他们的心理状态是乐观、积极进取的，也不乏浪漫色彩，应积极引导。

#### 1. 人生价值健康教育

一年级新生刚步入大学校门，对与中学不同的环境，学习、生活习惯，人际关系等方面易不适应。他们有一种“探索”“观察”“尝试”的心理状态，凡事都不轻易向前，先看一看再做。他们和高年级学生相比多表现出顺从性和亲和力，有较强的可塑性。有的立志做一番事业，有较大的抱负，积极进取，这是主流；有的则把考上大学作为奋斗的终点，进入大学后不思进取，抱着混文凭的心理。因此，学校要针对大学一年级学生的心理特点，加强对大学生进行人生价值的心理健康教育。要结合学校实际尤其是各专业学生心理特点，通过讲解、参观、组织专题报告会、党团活动、文艺演出、请老校友回校作报告等



形式培养他们爱党、爱祖国、爱本专业的情操。纠正在学习目的、专业思想方面不切合实际的想法，树立勤奋苦读、勇于奉献的人生观、价值观，为大学学习生活打下良好的心理基础。

### 2. 学习心理健康教育

部分大一新生由于不适应大学的学习生活，学习上自制能力差，与大学独立学习的要求存在距离，导致出现上课过于紧张，下课又无所事事的状态；部分大一新生整天忙于整理笔记，完成作业，心理紧张，情绪低落，而课后又少言寡语，很少参加文体活动；还有的重视组织活动而轻学习，满足于完成作业。因此，应加强大一新生学习心理健康教育。除了专门讲授学习心理健康知识外，各专业要增加与专业课相结合的心理健康教育内容。此外，配备能力强、有一定专业知识和心理学知识的辅导员也是十分必要的。

## 知识窗 1-4 心理辅导、心理咨询和心理治疗概念辨析

心理辅导、心理咨询和心理治疗是三个在心理健康教育中经常会遇到的名词，如何正确使用这些概念是教育实践工作者比较关注的问题。

### 1. 心理辅导

心理辅导是指学校教育者和辅导人员根据学生心理发展的特点与规律，在一种新型的、建设性的人际关系中，运用心理学等专业知识和技能，设计与组织各种教育性活动，为学生提供适合其需求的协助和服务，帮助学生准确地认识自己、适应环境、设立符合自身实际情况并且有助于自身发展的目标，帮助学生在成长的过程中克服困难、增强自身各方面的适应能力，使他们形成良好的心理素质，充分发挥个人潜能，进一步提高心理健康水平的过程。

### 2. 心理咨询

心理咨询既表示一门学科即咨询心理学，也可以表示一种心理技术工作，即心理咨询服务。作为一种技术与服务的心理咨询是咨询人员运用心理学的理论和技术，借助语言、文字等媒介，与咨询对象建立一定的人际关系进行信息交流，帮助咨询对象消除心理问题与障碍，维护和增进咨询对象的心理健康，使其能充分发挥自身潜能，有效适应社会生活环境的过程。

### 3. 心理治疗

心理治疗是指在良好治疗关系的基础上，由经过专业训练的治疗者运用心理学的有关理论和技术，对当事人进行帮助，以消除和缓解当事人较严重的心理问题和障碍，促进其人格健康协调地发展，恢复其心理健康的过程。

### 4. 心理辅导、心理咨询与心理治疗的关系

对人的心理问题的处理可区分为心理辅导、心理咨询和心理治疗三个层次和类型。三



者在对象、目标、手段、功能、方式、方法、过程、时间等方面各有差异。

心理辅导的对象往往是处在转变或转折时期的普通学生，即他们的心理健康状况相对良好。心理辅导关注对象的未来，重点是预防，根本目标是防止未来问题的发生提供知识性服务，促进学生形成良好的心理素质，充分发挥个人潜能。

心理咨询的对象是在发展中遇到一些心理困惑或有轻、中度心理冲突与矛盾的正常学生。心理咨询关注对象的现在，重点是发展，根本目标是改善学生个体的心理机能，提高其心理健康水平。

心理治疗的对象是心理健康水平较低，或心理机能失调及心理上有严重障碍的学生。心理治疗关注对象的过去，重点是矫治，目标是纠正与治疗学生心理与行为的失常问题，恢复其心理健康。除此之外，三者方式、时间、过程、方法上也有不同。

心理辅导、心理咨询和心理治疗三者都被认为是心理有问题者的一个学习过程，即通过学习来改变其不健康的心理和行为，所以三者都强调咨访双方之间的合作，以建立一种民主、和平、和谐的人际关系。因此，三者之间具有某种程度的一致性和渗透性。

三者关系如图 1-1：



图 1-1 心理辅导、心理咨询、心理治疗的关系

## （二）大学二、三年级学生的心理健康教育

大学二、三年级的学生经过一段时间的学习生活和实践，对许多事情有了比较实际的了解，思想情绪比较活跃且稳定，这是发展智力水平、提高自制能力的好时期，也是富于进取的时期。但也表现出一年级不曾暴露的问题，如交友、恋爱等问题。在大学二、三年级应主要是对学生进行法制教育、性心理健康教育和审美教育。

### 1. 法制思想教育

据统计分析，我国大学生违纪、违法现象大部分发生在二、三年级的学生当中，做出此种行为的学生往往不求上进、放纵自己，同时缺乏法制观念，视学校的规章制度为儿戏。当然，造成这方面的原因是多方面的，但是，学校的心理健康教育薄弱，尤其是法制教育缺乏不能不引起我们的重视。

### 2. 性心理健康教育

处于青年期的大学生性心理变化起伏较大，在这个时期加强对他们进行性心理健康教育，积极地从正面引导，如开展异性交友、恋爱等方面的专题讲座。社团组织、学生会要根据学生的要求多搞些适合青年特点的活动，使他们从中受到熏陶和教育，把性心理引向



健康的轨道。

### 3. 审美教育

建设高度的社会主义精神文明美育是不可缺少的内容。针对部分学生由于缺乏审美能力，盲目追求一些不健康、低级庸俗事物的现象，应给予足够的重视，学生会等要经常组织一些丰富多彩、有益陶冶情操、丰富精神生活的活动，不断增强学生的审美力、艺术鉴赏力。

## （三）大学四年级的心理健康教育

四年级大学生心理各方面趋于成熟，更注重现实，在心理健康教育方面，应对他们加强职业心理健康教育。

学校应结合当前我国经济体制改革的现状和一些用人单位的要求，以及择业的变化，组织专题报告会，组织学生参观，请企事业等对口用人单位做报告等形式，加强对学生的职业教育，拓宽学生的择业思路，使他们能够根据自己的才能和专业选择自己的职业，使每个毕业生在选择个人生活道路时不为虚荣心和幻想所左右，不为名利和社会地位所诱惑，进一步巩固他们的专业思想和正确的人生价值理念，培养他们热爱本职工作的感情。

## 三、大学生心理问题成因分析

大学生常见的心理问题和困扰，究其原因主要有以下几个方面。

### 1. 理想与现实的矛盾

大学生富于理想和幻想，对未来充满憧憬。然而理想与现实是有差距的，当理想受挫不能化为现实的时候会产生强烈的心理冲突。因此，就大学生而言，理想我与现实我、理想社会和现实社会之间的矛盾常常困扰着他们。由于社会经验和自我评价能力不足，有时他们会对自己和他人，对学习、生活条件等提出过高的要求，一旦在现实中遇到挫折心态上会受到影响。

### 2. 自我意识不完善

一个人在自尊、自信基础上建立健康协调的自我统合，即具有良好的自我意识和自我概念，是应对生活事件的心理基础。我国一项研究表明，大学生自我的统合程度与心理困扰程度呈负相关，即自我统合程度愈高，心理困惑愈少，反之亦然。大学生的心理困扰问题大部分都与自我意识有关，如不能客观地认识和了解自己、对自我评价过高或过低，不能准确地自我定位、不能独立地整合各方面信息、对自我的矛盾体验等。

### 3. 认知偏差

有些学生不能客观地看待和分析问题，他们以非理性的方式思考问题，出现片面化、



极端化的现象。例如有的人总是以自己的意愿为出发点，认为事物“必定”会发生或“必定”不会发生，在他们的生活中有太多的“必须”和“应该”，如“我必须成功”“他应该对我好”等，一旦事与愿违，便极易陷入情绪困扰中。有的人以一种以偏概全的思维方式处理问题，如果遇到挫折就认为自己“没用”，是“失败者”，从而导致自责自罪、自卑、自弃的心理。如果别人稍有过失，就责备他人甚至产生敌意情绪等。还有的人是以消极的思路看待事物，他们认为一旦某事发生，就无法弥补，因而导致不良的情绪体验。

#### 4. 解决问题的能力及应对的策略不足

大学生中一部分学生应对生活问题的能力与他们自身所应具备的能力并不相称。当他们遇到某些难以处理的事情时，虽然能够对自己的心理变化过程及内外原因进行一番分析，甚至引用一些心理学的理论，但是最后无法实现解决问题。这种策略和能力方面的限制使他们不能有效地处理各种生活事件，不能积极地面对各种压力，不能很快恢复自己的心身平衡，使他们处于一种紧张的应激状态，这容易导致心理障碍。

## 第三节 大学生常见心理问题

### 一、心理异常

#### 1. 心理异常的界定

心理健康不仅仅是指没有心理疾病，而是指一种积极的、发展的状态，这就意味着消除包括心理疾病在内的一切不健康的心理及其倾向。这种不健康的心理及其倾向，我们统称为心理异常。

#### 2. 心理异常的层次

根据心理异常的程度，可以把心理不健康的表现划分为三个层次。第一层次为轻微的心理失调，属此层次的人能从事正常活动，只是有些轻微的心理不健康倾向，如自卑、焦虑、抑郁、嫉妒等。虽然对个人的活动效率和个性的发展具有一定的潜在的影响，但可以通过有意识地自我调节加以消除。第二层次为轻度的心理疾病，主要包括各种神经官能症（简称神经症），属于此层次的人常患有焦虑症、恐惧症、强迫症等。这些人虽然能够维持正常活动，但已受到明显的影响，并表现出异常行为，需要心理咨询或心理治疗。第三层次为严重的心理疾病，主要包括各类精神病。如精神分裂、精神错乱等。属于此层次的人已无法从事正常活动，需要住院或长期专门治疗。这三种层次的前两类人都可以意识到自己存在心理问题，通过心理咨询可以起到较好的恢复效果。第三层次的人绝大多数对自己



的问题不能觉知。

### 知识窗 1-5 心理异常的分类

心理异常分为一般心理问题、心理障碍、心理疾病、心身障碍与心身疾病几大类。

1. 一般心理问题也称心理失调或心理失衡，是轻微的心理异常，通常不存在心理状态的病理性变化，是正常心理活动中的局部异常状态，具有明显的偶发性和暂时性，常与一定的情景相联系，即常为一定的情景所诱发。在脱离诱发情景的条件下心理活动则完全正常。例如考试现场出现的情绪过敏性紧张、思维反应迟钝、健忘等心理异常以及由此引起的出汗、尿频、颤抖、头晕、脸色发白等生理异常即属于一般心理问题范畴。在非考试场合，这些心理和生理上的异常变化即可消失。

一般心理问题如果脱离诱发情景而依然长期存在，具有明显的经常性和持续性，则有可能演变为心理障碍。

2. 心理障碍作为心理异常的一种表现类型，是心理状态的病理性变化，属于心理病理学的范畴。与偶发性和暂时性的一般心理问题有质的区别，具有明显的持久性和特异性，与一定的情境无必然的联系，即心理障碍并非由一定的情境直接诱发，但在特定的情境下可以加重。通常是一般心理问题累积、迁延、演变的表现和结果。例如过度兴奋、不能放松，感到不被他人欣赏，无根据的焦虑，时时事事处处吹毛求疵等。

3. 心理疾病是比较严重或严重的心理异常，是多种心理障碍集中或综合的表现。在心理疾病中，多种心理障碍是作为症状群出现的，即多种心理障碍是作为各种病理性症状集中或综合表现在某种心理疾病之中的，是心理状态病理性变化的突出表现，具有明显的稳固性和病态性。

心理疾病可分为轻度心理疾病和重度心理疾病。轻度心理疾病是比较严重的心理异常，一般是指非精神病性的精神障碍，通常具有自知力或自知力稍有不足，能应付日常生活要求或保持对现实的恰当接触，其中包括神经症、人格障碍和性变异。重度心理疾病是严重的心理异常，一般是指精神病性的精神障碍，通常自知力严重缺乏，不能应付日常生活要求或保持对现实的恰当接触，其中包括器质性精神病和功能性精神病。

4. 心身障碍与心身疾病也称心理生理障碍与心理生理疾病，是心理异常导致生理异常的结果，属于心理异常的特殊类型。

心身障碍是指由心理因素引起的，主要表现为功能失调，但无病理形态学变化（即无器质性变化），也无明显精神活动障碍的躯体功能障碍。例如睡眠障碍、饮食障碍、内脏器官功能障碍（神经性呕吐、过敏性腹泻、胃痉挛、心动过速等）以及性功能障碍等。

心身疾病是指主要或完全地由心理因素引起，与情绪有关而主要表现为躯体症状，且有病理形态学变化（即组织器官有病理性损害——器质性变化）的那些躯体疾病。实际



上，凡是心理因素在疾病起因中占较大成分的那些躯体疾病，都可称为心身疾病。

人体的各个器官系统都能罹患心身疾病。但那些与情绪联系特别密切的，由植物神经系统支配的器官系统，如心脑血管、胃肠和泌尿生殖等器官系统更易于罹患心身疾病。例如高血压病、偏头痛、心绞痛、消化性溃疡、溃疡性结肠炎、尿频尿痛、荨麻疹、哮喘、关节疼痛等。心身疾病与纯粹器质性的躯体疾病不同，前者由心理因素（或主要由心理因素）引起，而后者则是由生物、化学、物理等因素引起；心身疾病与轻性心理疾病中的神经症也不同，前者躯体症状是清晰的，且伴有器质性损害，后者虽也有躯体症状，但一般模糊不清，通常也会伴有器质性损害。

## 二、大学生常见心理异常问题

随着我国改革开放，社会主义市场经济体制的建立，竞争机制的引入，人们的思想方法、价值观念、生活方式等都发生了重大变化。在复杂的社会环境中，人们的心理活动也比以前活跃、复杂，大量的社会现象、社会变革对人们的心理影响越来越大。大学时期是人生最富有变化的时期，处于这一时期的当代大学生心理尚未完全成熟，一方面面临自身发展过程中出现的各种的问题，另一方面还要适应时代发展和社会变迁所引起的各种挑战，容易导致心理负荷与心理承受之间平衡失调，发生各种异常心理。大学生常见的心理异常问题有以下几类。

### （一）一般心理障碍的表现

#### 1. 抑郁

抑郁是一种常常以异常的情绪低落为特点的心理障碍。常常表现为悲观绝望、唉声叹气、沉默孤独、对人冷漠无情、缺乏生活热情、有自卑感、思维行动迟缓、言语减少、不思饮食，一般在遭受精神打击或重大事件的冲击后发生。如果学生突然产生如下变化应引起教师的注意：一是变懒了，二是变呆了，三是变忧愁了，四是变焦虑了，五是性格突然变了。如有上述五种变化，应该及时劝导其做心理咨询。

#### 知识窗 1-6 抑郁自评量表 (SDS)

本量表包含 20 个项目，分为 4 级评分，为保证调查结果的准确性，请您仔细阅读以下内容，根据最近一星期的情况如实回答。

**填表说明：**所有题目均共用答案，请在 A、B、C、D 下画“√”，每题限选一个答案。



答案：“A”表示没有或很少时间，“B”表示小部分时间，“C”表示相当多时间，“D”表示绝大部分或全部时间。

1. 我觉得闷闷不乐，情绪低沉	A	B	C	D
* 2. 我觉得一天之中早晨最好	A	B	C	D
3. 我一阵阵哭出来或想哭	A	B	C	D
4. 我晚上睡眠不好	A	B	C	D
* 5. 我吃得跟平常一样多	A	B	C	D
* 6. 我与异性密切接触时和以往一样感到愉快	A	B	C	D
7. 我发觉我的体重在下降	A	B	C	D
8. 我有便秘的苦恼	A	B	C	D
9. 我心跳比平时快	A	B	C	D
10. 我无缘无故地感到疲乏	A	B	C	D
* 11. 我的头脑跟平常一样清楚	A	B	C	D
* 12. 我觉得经常做的事情并没困难	A	B	C	D
13. 我觉得不安而平静不下来	A	B	C	D
* 14. 我对将来抱有希望	A	B	C	D
15. 我比平常容易生气激动	A	B	C	D
* 16. 我觉得做出决定是容易的	A	B	C	D
* 17. 我觉得自己是个有用的人，有人需要我	A	B	C	D
* 18. 我的生活过得很有意思	A	B	C	D
19. 我认为如果我死了别人会生活得更好些	A	B	C	D
* 20. 平常感兴趣的事我仍然照样感兴趣	A	B	C	D

**评分标准：**正向计分题 A、B、C、D 按 1、2、3、4 分计；反向计分题（标注 \* 的题目，题号：2、5、6、11、12、14、16、17、18、20）按 4、3、2、1 计分。总分乘以 1.25 取整数即得出标准分。低于 50 分者为正常，50~60 分者为轻度焦虑，61~70 分者为中度焦虑，70 分以上者为重度焦虑。

## 2. 多疑

多疑这种心理失调不易引起人的注意，它可以表现在许多方面，如疑病、疑偷、疑别人说坏话等。有多疑心理障碍的人往往人际关系紧张，对他人的言行过分敏感。有的人对自己的健康状况或身体某一部分功能过分关注，怀疑自己得了某种严重疾病，因而紧张焦虑，四处求医。

## 3. 情绪波动

情绪波动是青少年时期学生的情绪特征之一。有的青少年波动起伏特别厉害。时而热



情开朗，时而郁郁寡欢，令旁人不可理解，自己也常感到莫名其妙，这种无端的高兴或抑郁会历时数天，乃至数周；有时自己也会意识到这种情况，但似乎控制不住。凡有这种障碍的青少年，应冷静分析引起其情绪波动的原因。同时，每当情绪低落时，找一些高兴的事情做，以转移注意力。这种障碍若不注意克服，易形成不稳定人格或循环性人格。

#### 4. 激惹

大学生血气方刚，遇事容易激动。有的青年更易冲动，稍不如意便火冒三丈，做出爆发性反应，常被周围人称为“脾气急躁、性子爆裂”。凡有这种障碍的青年应多注意自我修养，并设法养成每当发火时自我暗示的习惯，如在脑海里想像“制怒”两字的形象等。这种障碍若不注意克服易形成攻击性人格或爆发性人格。

#### 5. 自卑

大学生由于整体思维发展相对滞后，且生活经验不足，遇到挫折时易产生自卑感。如有的学生或因家庭条件差，或因能力不如人家，或因外貌不佳等时常产生自卑感，甚至处事、交往、学习都常从这一角度出发，畏缩不前，流露悲观情绪，若遇挫折，则更加加重自卑体验。

#### 6. 孤独

由于青年期大学生出现闭锁性特点，他们不愿轻易向他人吐露内心的秘密，容易在自我领域中感到孤独，甚至在与他人说说笑笑时也会出现孤独的体验。但有的学生自我封闭严密，又喜离群索居，缺乏对他人的兴趣，常处于孤单寂寞、沉溺憧憬的心理状态，易被他人批评为“不关心集体”或“自命清高”。

#### 7. 依赖

大学时期正是学生个体摆脱对家庭的依赖，独立走向社会的过渡期。大学生有强烈的独立意向，但又缺乏完全独立的能力，这种独立与依赖的矛盾构成大学生个体心理的一个特征。这种矛盾会在大学生逐渐独立的过程中减弱。但是有的大学生依赖性过强，甚至大学毕业踏上了工作岗位后依赖心理仍十分强烈，在生活中表现为过多依赖同学、组织、老师，凡事缺乏主见和判断力。

#### 8. 焦虑

大学生所面临的社会化任务是繁重的，期间难免会产生各种焦虑情绪。有的青年遇事更易提心吊胆、惴惴不安，敏感而易惊，无论参加考试还是外出交友都会产生强烈的焦虑体验。凡有这种障碍的大学生应有意识地进行脱敏训练，并用暗示的方法来减轻焦虑程度。

### 知识窗 1-7 焦虑自评量表 (SAS)

焦虑是一种比较普遍的精神体验，长期存在焦虑反应的人易发展为焦虑症。本量表包含 20 个项目，分为 4 级评分，请您仔细阅读以下内容，根据最近一星期的情况如实回答。



**填表说明：**所有题目均共用答案，请在 A、B、C、D 下画“√”，每题限选一个答案。

**答案：**“A”表示没有或很少时间，“B”表示小部分时间，“C”表示相当多时间，“D”表示绝大部分或全部时间。

- |                       |   |   |   |   |
|-----------------------|---|---|---|---|
| 1. 我觉得比平时容易紧张或着急      | A | B | C | D |
| 2. 我无缘无故在感到害怕         | A | B | C | D |
| 3. 我容易心里烦乱或感到惊恐       | A | B | C | D |
| 4. 我觉得我可能将要发疯         | A | B | C | D |
| * 5. 我觉得一切都很好         | A | B | C | D |
| 6. 我手脚发抖打颤            | A | B | C | D |
| 7. 我因为头疼、颈痛和背痛而苦恼     | A | B | C | D |
| 8. 我觉得容易衰弱和疲乏         | A | B | C | D |
| * 9. 我觉得心平气和，并且容易安静坐着 | A | B | C | D |
| 10. 我觉得心跳得很快          | A | B | C | D |
| 11. 我因为一阵阵头晕而苦恼       | A | B | C | D |
| 12. 我有晕倒发作，或觉得要晕倒似的   | A | B | C | D |
| * 13. 我吸气呼气都感到很容易     | A | B | C | D |
| 14. 我的手脚麻木和刺痛         | A | B | C | D |
| 15. 我因为胃痛和消化不良而苦恼     | A | B | C | D |
| 16. 我常常要小便            | A | B | C | D |
| * 17. 我的手脚常常是干燥温暖的    | A | B | C | D |
| 18. 我脸红发热             | A | B | C | D |
| * 19. 我容易入睡并且一夜睡得很好   | A | B | C | D |
| 20. 我做恶梦              | A | B | C | D |

**评分标准：**正向计分题 A、B、C、D 按 1、2、3、4 分计；反向计分题（标注 \* 的题目题号：5、9、13、17、19）按 4、3、2、1 计分。总分乘以 1.25 取整数即得出标准分。低于 50 分者为正常，50~60 分者为轻度焦虑，61~70 分者为中度焦虑，70 分以上者为重度焦虑。

## 9. 自我中心

自我中心是大学生的人格特点，但有的大学生过分关心自己，过分强调自己的感情，爱夸张、好炫耀，喜欢引人注目，从而表现出浓厚的自我中心色彩。

## 10. 嫉妒

大学生的竞争意识较强，相互比较、相互追逐的气氛较浓，大到学习成绩、工作能



力、社会地位，小到人缘、外貌、力气，都会成为彼此悄悄竞争的内容。竞争并不必然导致嫉妒，但好胜心强、心胸狭隘的大学生易在竞争气氛中滋长嫉妒心理。他们过分高估计自己，人好责备、猜疑，不甘心自己的失利，更容不下别人的成功与胜利。为了取得心理上的平衡，甚至会做出不道德的行为。凡有这种心理障碍的青年应首先认识其危害性，因为它不仅有损集体团结，而且有害自己的身心健康；其次可改变思维方式，在竞争中化嫉妒为前进的动力。

## （二）轻度的心理疾病

### 1. 神经衰弱

神经衰弱大多是由某些长期存在的内心冲突引起脑机能活动平衡失调而产生神经活动能力减弱所造成的，神经衰弱是大学生中常见的心理疾病，主要表现为如下。

①精神易兴奋。无论工作、学习均易引起兴奋，表现为回忆和联想增多，控制不住思绪，无言语动作增多，不易专心于做某一件事。同时患者有身体不适或特别敏感，对灯光、噪声等刺激厌烦、易被激怒，稍不如意时会暴怒，易与人争吵等，而事后又后悔。

②脑力易疲乏。看书、学习或用脑时易疲乏，即所谓看不进去，脑力迟钝，头胀、头昏，同时注意力不集中，看书用脑则不易掌握中心内容，难以持久，记忆力差。久而久之，感到肢体无力，懒于外出活动，工作、学习效率降低，成绩下降，往往有力不从心之感。

③头痛。紧张性头痛多无固定部位，一般有阵痛，有时头部有压迫或紧箍感。痛时可忍受，偶尔可伴恶心，但无呕吐。看书、学习时头痛加剧。若情绪松弛或睡眠好，得到了充分休息，头痛会明显减轻。

④睡眠障碍。多为入睡困难，难以熟睡或早醒。醒后不易再入睡，多梦，睡后仍觉疲劳且因噩梦而苦恼。

⑤植物神经功能障碍。可出现心跳过速、血压偏高或偏低、多汗、肢端发冷、厌食、便秘和腹泻、尿频、月经不调、遗精、早泄或阳痿等躯体症状。时常感到心悸、心慌、胸闷、消化不良、腹胀、无力、周身不适。

### 2. 强迫性神经症

强迫性神经症以强迫症状为主，特点是不由自主地出现某些想法和动作。大学生中患病的同学表现为总对自己行为的正确性产生怀疑，经反复检验仍不放心；或强迫回忆刚做过或早已过去的事情并反复进行回忆；或脑中常被某个念头纠缠，产生一种可怕、有害的冲动等。

### 3. 焦虑性神经症

这是一种具有焦虑、紧张、恐惧，并伴有明显的植物神经功能紊乱、睡眠障碍等的心理疾病。

大学生中常见的表现为考试焦虑症。其特点是学生心理处于消极的低效状态，对考试



恐惧，情绪高度紧张，特别担心考试的结果，导致心理活动失调。轻度表现为对平时熟悉的知识回忆不起来、心慌、出汗等，但其思路正常，应试活动能继续下去；中度表现为对较多的平时熟悉的知识回忆不起来，思维的深度和敏捷程度受到影响，有的恶心呕吐，有的尿急、尿频，答卷混乱；重度则表现为心理活动的暂时中断，看卷面茫然，头脑一片空白，甚至发生晕场。

引起考试焦虑的常见原因首先是考生不能正确对待考试，过分担心考试的后果；其次是考前未充足休息，来自外界的不当压力，缺乏自信以及身体状态不佳等。

克服考试焦虑的方法首先要端正对考试的认识，培养良好的心理素质，树立自信心；其次要保持平静的心境，沉着冷静，考试时讲究策略，先易后难，集中精力攻克难关；最后，考前要有充足的休息，学会放松，平时多下工夫，考试前不临阵磨枪。如有严重考试焦虑者可主动寻求心理医生的帮助。

#### 4. 恐怖性神经症

恐怖性神经症指对某种特定的事物或情境产生持久的、特殊的、不合理的、强烈的恐惧感的一种神经症。大学生中常见的有对某种特定事物、情景或人际交往发生强烈恐惧和主动回避。一旦处于无法回避之境，脸会发红，手会发抖，浑身出汗、双腿无力。

#### 5. 抑郁性神经症

抑郁性神经症是以持久性情绪低落为特征的神经症。主要是由强烈的或长期持续性挫折或其他心理冲突造成的，表现为心情压抑、悲观失望、行为消极、自我评价降低。大学中常见的致病因素与学业不成功、恋爱失败、就业困难等联系在一起。

### （三）严重的心理疾病

精神分裂症和躁狂抑郁症指人的整体心理机能瓦解，各种心理活动的协调有严重损害，机体与环境之间的关系发生严重失调，通常是客观现实的反应被歪曲，处于非理智状态，生活在虚幻、妄想的精神世界中；丧失了自我意识，不能控制自身行为，对社会也会造成危害。

## 三、大学生心理异常成因及防治方法

### （一）大学生心理异常成因

影响心理健康、造成心理异常的因素是复杂、多样的。生物遗传因子的作用、个体自我心理冲突、不良人格特征、早期教育与家庭环境问题以及应激性生活事件的影响等都可能是导致心理问题的原因。当然，概括起来还是生物、心理、社会这三方面因素综合作用的结果。



## 1. 生物学因素的影响

### (1) 遗传因素的影响

一般来说，人的心理活动是不能遗传的，主要是在后天的社会环境影响下形成和发展起来的。但是，一个人作为整体（包括其身心两个方面）与遗传因素的关系却是十分密切的，尤其是一个人的体形、气质、神经结构的活动的特点、能力与性格的某些成分等都受遗传因素的明显影响。统计调查数据及临床观察经验表明，在精神病患者家族中确有一定的成员患有精神病或有某些异常的心理行为表现，如抽搐发作、精神发育不全、脑神经萎缩、性情乖僻、狂躁抑郁等。

### (2) 病菌、病毒感染所造成的影响

细菌、病毒、原虫等微生物对躯体或神经系统组织结构的损害，加上感染所引起的高热、病原体毒性代谢产物的蓄积和吸收、电解质平衡失调、缺氧、血管病变等均可招致脑功能或脑器质性病变，从而引起人体出现各种器质性心理障碍或精神异常。感染对儿童的危害性最大，一旦儿童的神经系统受到损害，就会阻碍孩子的心智成长，严重时甚至会导致心理发育迟滞。

### (3) 化学物品导致的依赖和中毒

某些毒性化学物质侵入人体可影响到中枢神经系统，导致意识和精神障碍。如医用药物中的镇静催眠药、阿托品等；工业废品中的一氧化碳、二硫化碳等；农药中的有机磷等。特别是对毒品如鸦片、海洛因等成瘾，已成为世界一大公害。

### (4) 严重躯体疾病或生理机能障碍的影响

某些严重的躯体疾病或生理机能障碍的影响也可以成为心理障碍与精神失常的原因。例如甲状腺机能混乱，机能亢进时出现敏感、易怒、暴躁、情绪不稳和自制力减弱等心理异常表现；而在机能缺失时最明显的如碘缺乏症，对儿童可引起智力发育迟滞，对成人则可引起整个心理活动过程的迟钝，不仅智力受损害，性格上还会变得幼稚、保守和狭隘。

### (5) 颅脑外伤的影响

当颅脑被冲击、跌坠或被炸弹爆破的气浪伤害造成脑震荡、脑挫伤、脑血肿、脑气浪伤时，可引起短暂的或持续的精神障碍。例如，意识障碍、言语障碍、人格变化和遗忘症等。

## 2. 心理因素的影响

### (1) 心理冲突

心理冲突是指个体在有目的的行为活动中，存在着两个或两个以上相反或相互排斥的动机时所产生的的一种矛盾心理状态。心理冲突常常会造成动机部分或全部不能得到满足，同时也就使动机所指向目标的实现受到阻碍（即挫折）。所以，动机和挫折是相联系的，它是造成挫折和心理应激的一个重要原因。在日常生活中，心理冲突的现象非常常见。例如，一个人对某人不满意，但又不想得罪对方，不能表达自己的情绪；想换个工作，又怕失



去目前的稳定等，都是心理冲突的体现。

生活是由一系列的机会组成的，很多情况下，人们面临的机会或选择不止一个。我们几乎每天都面临很多的选择，当做出选择的时候往往会面临冲突的情境，即做出某一选择，同时失去另一种选择（或机会）。这就使得很多情况下做出选择是很困难的。心理冲突的产生往往发生在难于做出选择的情境中。这种冲突情境在很多情况下都会对个体的心理和躯体健康产生不良的影响。

### （2）人生挫折

“人生逆境十之八九，顺境十之一二。”人们在生活的道路上，随时都会遇到难以克服的困难。乘车与朋友约会时因交通阻塞而不能按时赴约、考试不合格、毕业找不到称心如意的工作、职位得不到晋升、工作中受到批评、亲人突然去世等，这些大大小小的事件都可能使我们产生焦虑、紧张、失望、沮丧、悲哀、愤怒等不愉快的情绪反应，即所谓遇到了挫折。

一般说来，挫折的压力若未超过个体的承受力，则在某种程度上具有积极作用，可以引导个体的认知产生创造性的发挥，提高解决问题的能力，以更好的方法和途径实现动机，达到目标。俗话说，失败是成功之母，一定的挫折是一种磨练。然而，若挫折过于强烈或超过了个体的耐受能力，而个体在承受不了的情况下又不能正确对待，则可能引起情绪紊乱，心理失去平衡，以至行为偏离，发生躯体及心理疾病。

### （3）特殊的人格特征

每个人都有自己独特的人格特征，但其中也有共同的方面。人格特征是影响心理健康的一个不容忽视的重要因素，对人体疾病，尤其是心理疾病的发生发展都有明显的影响。培养和锻炼健全的人格已成为加强心理卫生工作、预防心理障碍的一项重要任务。近代临床心理学研究资料表明，有些身心疾病患者具有特殊的人格特征。各种心理障碍或心理疾病（特别是神经症）往往具有一些特殊的人格特征，被称为“特殊病前人格”，即某些精神疾病或心理障碍发病前所具有的人格特征。例如，强迫性神经症的不少患者具有强迫性人格的人格特征，其具体表现是谨小慎微、敏感多疑、拘谨呆板、墨守成规、优柔寡断、心胸狭窄、求全求美、顾虑重重、自我克制、苛求自己、责任心过重、缺乏随机应变能力等；癔病人格表现为富于暗示性、情绪多变容易激动、幻想、自我中心、爱表现、喜欢矫揉造作，希望得到同情，待人热情，富于同情心。

## 3. 社会因素的影响

### （1）社会文化因素

民族文化、社会风俗、宗教信仰、生活方式等文化因素都与心理问题的发生有着密切的关系。不同的文化和环境背景下所产生的心理障碍的病种、症状、内容和频率大相径庭。文化水平偏低的群体中，反应性精神障碍以及与迷信巫术相连的精神障碍和民间健身术等引起的精神障碍较为常见。文化水平较高的群体中偏执性精神障碍、妄想性精神分裂



症、强迫症、神经衰弱等心理障碍较多见。

### (2) 早期教育与家庭环境

社会文化因素往往是通过个体所处的群体而发生作用的。在个体的早期发展中，家庭的影响又起着主要作用。早期教育与家庭环境对也是影响心理健康的因素之一。

对个体早期发展的研究表明，那些在单调、贫乏环境中成长的婴儿，其心理发展将受到阻碍，并且会抑制他们潜能的发展。例如，对婴儿和动物的研究结果表明，那些接受丰富的刺激，受到良好照顾的个体在许许多多的测验中将渐渐成为佼佼者。相反，如果在刺激贫乏的环境中成长，则会对其发展产生消极影响。

另外，儿童早期与父母的关系以及父母对儿童的态度也是影响个体心理健康的重要因素。这种早期亲子关系乃至稍后的儿童与父母的关系对个体以后的人际关系和社会适应有着很大的影响。儿童如果能够在早期与父母建立和保持良好的关系，对其以后的社会适应和人际关系有着积极的促进作用。相反，如果儿童在早期不能建立这种与父母的亲密关系或者早期与父母分离等都会对他们以后的成长产生消极的影响。

父母对儿童的态度和教养方式也会对个体以后的心理健康产生影响。例如，国外很多学者通过个体早期家庭关系的调查对恐惧症、强迫症、焦虑症和抑郁症四种神经症进行研究表明，病人的父母与正常个体的父母相比表现了较少的情感温暖，较多的拒绝态度，或者较多的过度保护。中国医科大学医学心理教研室岳冬梅等的研究结果表明，神经症患者的父母较正常人的父母有较少的关心和情感温暖，较多的拒绝、否认和过度惩罚。

这些研究结果表明，在个体的早期发展中，父母的爱、支持和鼓励容易使个体建立起对初始接触者的信任感和安全感。而这种信任感和安全感的建立保证了子女成年后与他人的顺利交往。而儿童早期的这种信任感和安全感的缺乏会随着儿童的发展逐渐产生一种孤独、无助的性格，难以与人相处，因而容易产生心理异常，特别是人际交往方面的障碍。

对子女的过分保护或过分严厉也同样会影响他们的独立性以及自信心的发展。这样的个体易出现过分依赖或过分自我谴责。这些特点都会对心理健康产生不良的影响。例如，杰克布逊（B. Jacobson）通过大量的临床观察提出青春期前持续爱的缺乏和丧失与成年期的抑郁有着密切的联系。

### (3) 生活事件与环境变迁

生活事件指的是人们在日常生活中遇到的各种各样的社会生活的变动，如结婚、升学、亲人亡故等。在对生活事件与心理健康之间的关系进行解释时，一般都认为由于生活事件的产生增加了个体适应环境的压力。即个体每经历一次生活事件，他都要付出精力去调整由于这一事件的发生所带来的生活变化。如果生活事件增加，那么个体的生活变化也会增加，个体要适应这变化了的生活所付出的努力也需要相应地增加。因此，如果在一段时间内发生太多的生活事件，个体的躯体和心理健康状况就很容易受到影响。

除生活事件的影响外，个体所处环境的巨大变迁也会使个体产生心理应激。虽然环境



变迁也可以算作是生活事件的一部分，但这种变化对个体适应的影响将更加突出。例如，移民研究的结果表明，新到一地的移民与当地居民以及他们原来所在地的居民相比更容易产生各种各样的躯体或精神的异常。很多刚入学的大学生由于入学前后生活和学习环境的巨大变化，在适应新的环境时容易出现各种困难。

## （二）大学生心理异常的防治方法

### 1. 掌握一些心理学常识

心理学作为一门专门研究人的心理现象及其发展规律的科学，其历史并不久远，但取得的研究成果相当丰富。它对许多心理现象做出了科学的解释，揭示了不少心理规律。这些知识（如心理概貌及一般规律、大学生的心理特点及相关心理卫生知识）对于我们了解自己的心理、控制不良情绪、保持心理健康是十分有用的。

### 2. 自觉控制和调节情绪

#### （1）增强适应能力

情绪的产生往往是由某种客观刺激引起的。生活中不顺心、不如意及不良刺激常会使人产生不良情绪，甚至会使人产生如高血压、胃溃疡、偏头痛等疾病。

#### （2）加强性格锻炼

自觉控制调节情绪还同大学生的性格有着密切的联系。性格不同的人对情绪的控制和调节上往往有很大的差别。大学生的自我意识在进一步发展，理想、信念、世界观正在形成，而这些意识、倾向对性格有着决定性的作用。因此，大学生应注意自我教育、自我调节，正确认识自己的性格特征，培养良好的性格，克服和改造不良的性格。

（3）心理咨询。心理咨询在我国是一门新兴的学科。它能帮助大学生更好地适应校园的生活，尽早摆脱对校园生活的不适应。

### 3. 建立心理防卫机制

挫折和失败会使自我受到威胁、伤害，并可能引起焦虑、自卑和痛苦。这时，人的内心会有一种摆脱痛苦、减轻不安、恢复情绪稳定、达到心理平衡的适应性倾向，我们称之为心理防卫机制。它是适应机制的一种，其目的是为了避开精神上的焦虑、痛苦，以适应挫折。防卫机制有积极的也有消极的，我们应尽量采取积极的防卫机制，如升华法、幽默法、补偿法、合理化方案。

## 知识窗 1-8 心理健康状况自测

如果感到“经常是”，画“√”号；“偶尔”是，画“△”号；“完全没有”，画“×”号。



1. 平时不知为什么总觉得心慌意乱，坐立不安。
2. 上床后怎么也睡不着，即使睡着也容易惊醒。
3. 经常做恶梦，惊恐不安，早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。
4. 经常醒1~2小时，醒后很难再入睡。
5. 学习常使自己感到非常烦躁，讨厌学习。
6. 读书看报甚至在课堂上也不能专心一致，往往自己也搞不清在想什么。
7. 遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。
8. 感到很多事情不称心，无端发火。
9. 哪怕是一件小事情也总是很放不下，整日思索。
10. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣，郁郁寡欢。
11. 常常听不懂老师讲课，有时懂得快忘得也快。
12. 遇到问题常常举棋不定，迟疑再三。
13. 经常与人争吵，过后又后悔不已。
14. 经常追悔自己做过的，有负疚感。
15. 一遇到考试，即使有准备也紧张焦虑。
16. 一遇挫折便心灰意冷，丧失信心。
17. 非常害怕失败，行动前总是提心吊胆，畏首畏尾。
18. 感情脆弱，稍不顺心就暗自流泪。
19. 自己瞧不起自己，觉得别人总在嘲笑自己。
20. 喜欢跟比自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。
21. 感到没有人理解自己，烦闷时别人很难使自己高兴。
22. 发现别人在窃窃私语便怀疑是在背后议论自己。
23. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑，甚至嫉妒。
24. 缺乏安全感，总觉得别人要加害自己。
25. 参加春游等集体活动时总有孤独感。
26. 害怕见陌生人，人多时说话就脸红。
27. 在黑夜行走或独自在家有恐惧感。
28. 一旦离开父母心里就不踏实。
29. 经常怀疑自己接触的东西不干净，反复洗手或换衣服，对清洁极端注意。
30. 担心是否锁门和东西忘记拿，反复检查，经常刚一出门又返回检查。
31. 站在沟渠、楼顶、阳台上摇摇欲坠要掉下去的感觉。
32. 对他人的疾病非常敏感，经常打听，深怕自己也身患相同的病。
33. 对特定的事物、交通工具、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐怖倾向。
34. 经常怀疑自己发育不良。



35. 一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。
36. 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。
37. 怀疑自己患了严重不治之症，反复看医书或去医院检查。
38. 有依赖止痛或镇静药的习惯。
39. 经常有离家出走或脱离集体的想法。
40. 感到内心痛苦无法解脱，只能自伤或自杀。

测评方法：“√”得2分，“△”得1分，“×”得0分。

评价参考：① 0~8分。心理非常健康，请你放心。

② 9~16分。大体属于健康的范围，但应有所注意，可以找老师或同学聊聊，心情应保持愉快、乐观。

③ 17~30分。你在心理方面有了一些障碍，应采取适当的方法进行调适，或找心理辅导老师帮助你。

④ 31~40分。有可能患了某些心理疾病，应找专门的心理医生进行检查治疗。

⑤ 41分以上。有较严重的心理障碍，应及时找专门的心理医生治疗。



### 思考题

1. 你认为大学生心理健康的标准是什么？
2. 你认为大学生心理异常表现在哪些方面？
3. 如何预防心理异常的发生？谈谈你自己的认识和体会。

## 第二章

# 适应大学生活

### 教学目的与要求

1. 了解社会变迁对人的心理和行为的影响。
2. 理解大学生常见的大学生活适应问题和特点。
3. 掌握一定的心理调适的策略和方法，促进大学生以良好的心态去适应大学生活。

### 案例 2-1 到底是谁打碎了我的梦想?

这是一位即将告别学校生活的大学生的内心独白。

我是一个来自于教师家庭的孩子，父母视我为“掌中宝”。我在父母关爱的目光中成长，我的心是自由而轻松的，重点小学、初中、高中就读的经历使我坚信我是属于全国一流大学的。然而，由于高考的失误，虽然我进入了省里一所重点大学读书，但却不是我梦想中的学校。在接到大学录取通知书的那一刻，我哭得天昏地暗，第一次遭此重创的我几乎站不起来，我怕听到中学同学到名牌大学读书的消息，我担心自己的失败成为同学的笑料。当九月明媚的阳光照在大学新生脸上时，我却丝毫也高兴不起来。仅仅是抱着“既来之则安之”的态度，心中的结并没有解开。由于盲目的自信，确信高考成绩超出其他同学八十多分，完全有能力胜任大学的学习使我学习没有了动力，生活没有了目标，正如大海上浮漂的小舟，完全失去了原来的方向，在茫然徘徊中迎来了期末考试。我意外地收获了不及格的结果，但我并没有认真反思自己，而是将这一切归咎于我没有考取理想的大学，归咎于命运的不公平。第二学期，百无聊赖的我又在网上找到了久违的自信和自尊，我那颗不服输的心复苏了，但这次不是为学习而是为网络，我彻夜上网聊天、打游戏，在游戏中体验虚拟世界中的成功。可想而知，第二学期五门功课同时亮起了红灯。接到了学校发出的回家指令，学位没有了。不要说梦想中的名牌大学，连大学生的资格也将丢失。这时



我才真的感到懊悔，第一次深深自责：作为我们家里的第一名大学生，我辜负了家长的期望；作为重点高中的学生，我对不起培养我的老师；更重要的是我辜负了自己。此刻，我才发现大学的灯光是那么明亮，校园是那么美丽，而大学生活是如此让人难以割舍……

生命全程发展观强调人生中的重要转折对个体心理发展所产生的重大影响。大学阶段是人一生中的几个关键时期之一，大学生面临着从青少年到成人转变的一系列重要的发展任务，也必然会经历学习、生活、恋爱、交友、生涯规划等众多适应与发展的课题。从某种意义上来说，大学生活的适应是在为个体一生的良好适应奠定基础。本章将从适应过程和评价，大学适应的目标、任务与可能出现的适应问题，大学生良好适应的途径几个方面展开论述，希望能够为大学生适应大学生活带来一些思考和启示。

## 第一节 社会变革与心理适应

在人类发展进程中，社会变迁给我们留下了无数难以磨灭的印记。社会变革是个体心理激荡和变化的深层次动因，个体发展与成长的关键是快速应对社会环境的急剧变化。大学阶段是大学生逐渐走向成熟、走向独立的重要时期。事实证明，大学期间如何处理好自己面临的一系列人生重大课题与自身的心理健康水平有着至关重要的联系。

### 一、人的适应与发展

人生在世始终要面对两大主题，即适应和发展。在心理学中，“适应”通常是指有机体对环境条件的顺应。这个概念包含两个意思。

其一，适应是指个体与环境在相互作用中发生改变的过程。我们每个人都是在一个受限的环境中生存，在一个有限的舞台上演出，个人只能依靠调整自己来适应环境。即个人尽可能地利用受限的生存条件，使自己的基本需要得到满足，同时也使个人的生命具有尽可能多的社会意义。

其二，适应是指个人与环境关系的一种状态，即个人与环境之间的一种和谐、相宜的状态。

#### 案例 2-2 坚强的生命

约翰·库缇斯 1969 年出生在澳大利亚，一出生就被医生断言活不到第二天。因为他不仅双腿畸形，内脏错位，还没有肛门，整个人只有可乐罐那么大。谁知，这个小“可乐



罐”坚持过了一周又一周，直到现在，他走过了世界 190 多个国家和地区，成为国际著名的激励大师。

童年的约翰历尽了屈辱。他曾被恶棍丢进恶臭的垃圾桶，并在垃圾桶中被垃圾桶外的火“烤”；他没有知觉的双腿被恶少无情割开，用打火机烧甚至还插进大头针。少年约翰每次戴着头盔和太阳镜出现在运动场上，小孩们总是说：“看啊，一只只会走路的头盔来了！”但约翰没有低头，反而苦练出一双结实灵巧的双手。他要用这两只手做好别人“两只手加两只脚”才能做好的事。

约翰从 12 岁开始练习室内板球、举重和轮椅橄榄球，他的勤奋和毅力让他不仅获得了澳大利亚残疾人网球比赛的冠军，还得到了板球和橄榄球的二级教练证书。

中学毕业，约翰进入社会寻找工作。无数次被拒绝之后，他被一位杂货铺老板收留，后来又做过销售员、技术工人。一次偶然的演讲改变了约翰的一生。在一次午餐会上，约翰应邀对自己的经历作一个简单介绍。他的痛苦经历和艰难现状感动了在场的所有人。很多人热泪盈眶，一个女士甚至跑到台上告诉约翰，她非常不幸，正准备自杀，听了他的演讲以后，她觉得那些不幸已经不算什么了。这使约翰突然意识到讲出自己挣扎生存的经历可以给别人以启迪，让别人拥有更积极的心态，感觉更快乐。从此，约翰踏上了职业激励大师的路途。

1999 年，上天再次捉弄了约翰。他被查出患有睾丸癌，切除两个睾丸后医生又一次无情地告诉他癌细胞已经扩散，他只有 12~24 个月的生命了。约翰不愿坐以待毙，他查阅各种资料，四处寻求好的建议。2005 年时这位医生惊奇地发现，约翰还是那么健康。

综上所述，适应是个体通过不断调整身心，在现实生活环境中维持一种良好、有效的生存状态的过程。

适应和发展恰如一枚硬币的两面。在心理学中，发展是指个体的身心机能及其品质有顺序的、积极的变化过程。既在一个相对适应的水平上由于个体生理的成熟，或由于环境条件的改变，原来的适应平衡便被打破，新的条件和新的要求需要高一级水平的心理机能和个性品质才能适应，这个由低一级适应水平向高一级适应水平推进的过程便是发展。

## 二、当代大学生如何应对社会变化

大学生是经由教育选择获得成功的一个群体，其自我评价以及社会对大学生的评价都不同于一般的青年。他们面临诸多的机会和挑战，例如深造、择业、求偶、交友、发展、自我实现等。帮助青年学生了解自己，认识自己，接纳自己，完善自己无疑是大学教育最重要的任务之一。



### 案例 2-3

小 A 在上大学之前很少单独出门，这次一个人到陌生的城市，更是不知该怎么办，出门总要找人陪着。渐渐地，同学就不太愿意跟她一起呆着了。她决定要练习自己外出，于是她先买了一张地图，研究了地形和主要的标志建筑，选定目的地之后再找路线。从那些能直达的地点，渐渐到那些需要倒车、需要问路的地点。几次尝试之后，小 A 发现出门并不像她想象的那么困难，问路时遇到的很多人都非常热心。现在，小 A 已经成了同学们眼中的“活地图”。

现代社会的深刻变革，对大学生心理素质提出了更高的要求。

#### 1. 应具有求新求变的意识

在这样一个加速发展的时代，人们面临着前所未有的变化。所谓的人才必须要有进取心，要有创新的意思，要有一种开放的心态，要有灵活性和应变能力。斯宾塞·约翰逊在《谁动了我的奶酪》一书中以一种面对改变与危机的新视角，提示大学生们在变革时代中如何积极应对取得成功。

**【故事梗概】** 有两只小老鼠嗅嗅、匆匆和两个小矮人哼哼、唧唧。他们生活在一个迷宫里，奶酪是他们要追寻的目标。有一天，他们同时发现了一个储量丰富的奶酪仓库，便在其周围构筑起自己的幸福生活。过了很久，有一天，奶酪突然不见了！小老鼠和小矮人是如何适应这一突如其来的变化呢？嗅嗅、匆匆立刻穿上始终挂在脖子上的鞋子，开始出去寻找，并很快找到了更新鲜更丰富的奶酪；两个小矮人哼哼和唧唧面对变化犹豫不决、烦恼、抱怨不公，无法接受奶酪已经消失的残酷现实。经过激烈的思想斗争，唧唧终于冲破了思想的束缚，穿上久置不用的跑鞋，重新进入漆黑的迷宫，并最终找到了更多更好的奶酪，而哼哼仍在追问中郁郁寡欢。

面对如此众多的外在强烈变化和内心的冲突，人们常在应变中感到茫然无措。这个社会、这个时代正从无数的变化中创造出无数的“奶酪”，如果总沉湎于“失去”的痛苦、“决定”的两难、“失望”的无奈……那么生活就会成为一种负担。但如果我们始终深信不疑，有一扇门正朝向我们打开，或许它不是我们曾经想象的那一扇门，但我们选择适应也许会柳暗花明，应变的能力源于我们面对变化的积极心态。

#### 2. 应具有终身学习的能力

科学技术发展日新月异，新的产品、新的知识、新的理论不断问世，这对人的知识技能提出了更高的要求。不可能有哪一所学校在几年的时间就让人掌握一生所需的知识和技能，所以单凭学校学习是不现实的，还要靠每个人自己学会学习，要具备终身学习的能力。学会学习不仅要掌握完整的知识体系和基本的职业技能，而且还要有独立的获取知识



的能力。建立学习型社会是要每个成员能主动地、愉快地学习，使学习成为生活一部分。

### 3. 应具有承受挫折的能力

在竞争激烈的社会里，成功还是失败不完全取决于个人的努力，因为个人努力只是决定成功与否的因素之一，还有其他客观因素的影响。如创业时突然来袭的金融风暴、规划美好人生时突然遭遇的灾难。在拼搏的过程中，随时都有可能面对挫折，个人要有一种承受挫折的能力，既要用喜悦去迎接成功，同样也要有一种坦然、平静的心态去面对失败。

### 4. 应具有沟通合作的能力

随着科学技术的发展，国际间的交通越来越便捷，信息的交流越来越快捷，越来越凸显出教育的国际性和开放性的重要。教育国际性和开放性表现在国际间的人员交流、财力支援、信息交换（包括教育内容和教育观念）和教育机构的国际合作、跨国的教育活动和研究活动等方面。教育国际性的另一个重要内容是培养具有国际视野，关心和了解国际形势及其发展，具有国际交往能力的人才。所以，要想在这样一个大环境中取得成功，合作意识、团队意识、与人沟通、与人共处的能力是极为重要的。公司招聘人才也会重视应聘人员的合作能力、团队精神。一些企业针对新员工开展的沟通训练也是为了让让他们尽快地认同团体并在合作和训练当中培养团队精神。

## 知识窗 2-1 环境熟悉程度的评估

对照下面的陈述，评价你对环境的了解程度。完全符合计3分，有点符合计2分，不符合计1分。分数越高，表明你对环境的熟悉程度越高。

1. 我熟悉学校的图书馆、教学楼、心理咨询中心、操场、食堂、商店或超市等所在的具体位置。
2. 我已经找到适合自己消费水平的商场、超市、书店、日常用品购买场所、饭店和其他消费场所，并知道如何到达。
3. 我了解学校所在城市的地形、标志性建筑、主要机构或场所的位置，并且知道如何到达。
4. 我了解学校所在地的气候特点，知道如何减少不良的气候条件对身体的影响。
5. 与中学时代相比，大学的生活、学习、人际交往、角色等都发生了很大变化，我认识到这些不同。
6. 我知道我校的校训、校风，也知道学校一些不成文的规矩。
7. 我认识院系里需要经常交往的老师，知道他们的特点和与他们交往时的注意事项。
8. 我和宿舍同学很熟悉，能列举出他（她）的特点和他们的风俗习惯。



**人际适应性：**

1. 我感到周围的人难以相处。
2. 我能很快化解与他人的矛盾冲突。
3. 我不知道以何种方式与大学老师相处。
4. 我很难加入到别人的讨论中去。
5. 大伙儿讲话时我时常躲在后面。
6. 我在大学里如愿地结交了一些朋友。
7. 我觉得我已融入了大学的环境。
8. 我感到自己在学校里成了一个被遗忘的人。
9. 我能与他人愉快地进行合作。
10. 在学校和同学在一起时，我感到不自在。
11. 对于我在大学里的社交，我感到相当地满意。

**角色适应性：**

1. 我和异性同学相处得不好。
2. 我参与了很多大学里的社会活动。
3. 我不关心学习以外的东西。
4. 我只在乎自己的学业成绩。
5. 除了学习，我很少参加别的活动。
6. 若有机会，我能胜任某种学生干部的工作。
7. 我很重视发展自己的业余爱好。
8. 我认为在大学里应多参加一些学习以外的活动。
9. 我害怕与异性同学交往。

**职业选择适应性：**

1. 我觉得自己还没有做好进入社会的准备。
2. 我从没有考虑过以后的就业问题。
3. 我有明确的就业方向。
4. 我不知道自己适合于从事哪方面的工作。
5. 我难以决定自己该到哪里工作。
6. 我有意识地训练自己的职业技能。
7. 我参加过与专业有关的社会实践活动。
8. 我有意识地通过各种渠道收集就业信息。
9. 我不知道哪些专业知识是以后工作所需要的。

**生活自理适应性：**

1. 我能独立地处理日常事务。



2. 父母不在身边时我也能够照顾好自己。
3. 我常打电话向家人诉苦或求助。
4. 我不敢单独上街买东西。
5. 我很少自己动手洗衣服。
6. 在大学什么都要靠自己，我感到很不适应。

#### 环境的总体认同：

1. 周末我常常觉得没事可做。
2. 我对自己上了这所大学感到高兴。
3. 我很喜欢校园里的自然环境。
4. 我对大学里的课外活动感到满意。
5. 学校里的娱乐设施不能满足我的需要。
6. 我认为学校的风气很糟。
7. 我觉得学校的硬件设施很差。

问卷包括正向记分和反向记分题，反向记分的题目有人际适应性的第1、3、4、5、8、10题，角色适应性的第1、3、4、5、9题，职业选择适应性的第1、2、4、5、9题，生活自理适应性的第3、4、5、6题，环境总体认同的第1、5、6、7题。正向记分的题目，选几就得几分，例如选5得5分；反向记分的题目，需要进行转换，即选5得1分，选4得2分，选3得3分，选2得4分，选1得5分，然后；把每个适应方面的题目得分相加，就是你在这个方面的适应水平，得分越高，说明目前在该方面的适应水平越高。

## 第二节 大学生常见的适应问题和发展目标

### 一、大学新生面临的转变

当同学们怀着激动、兴奋、略带紧张的心情走进大学校门的时候，展现在每个人面前的都是一个全新的开始。然而真实的大学生活总是和大家想象的有些差距。这个变化不是从一所学校到另一所学校的转变，而是从依赖走向独立，从懵懂走向成熟的一系列成长课题。要想顺利完成这种转变，就必须清楚地认识到这一转变所发生的变化（见表2-1所列）。





表 2-1 从中学到大学的主要变化

变化的内容	中学	大学
发展目标	美好的大学梦	为适应社会、发展事业做准备
角色地位	出类拔萃，鲜花掌声	普通一员，得不到关注
学习	目标单一，被动，学习内容简单而明确	目标多元，自主学习、学习内容丰富复杂
人际交往	熟悉、密切，成长背景相近，简单	陌生、相对独立，成长背景差异大，复杂
生活	父母代替，熟悉，简单	自我管理，陌生，复杂

### 1. 发展目标的转变

大学阶段的目标与高中阶段相比有如下两个特点。

一是多样性。大多数同学在高中时的目标是唯一的，就是努力学习考上理想的大学。而大学阶段则没有统一、明确的目标，可以在毕业后继续深造，可以在毕业后去工作，还可以在上学期进行创业。

二是自由选择性。高中时别无选择，受社会、家庭因素的影响。大学阶段就要靠自己确定目标，除了现实生活，没有人会逼迫你做选择。

目标是前进的方向，不同的目标决定大学阶段不同的生活。有明确目标的同学会通过勤奋努力为自己在未来激烈的竞争中取得领先地位打下坚实的基础；缺乏目标的同学可能会把宝贵的时间用在游戏、娱乐以及一些对成长没有什么实质性帮助的事情上。

### 2. 角色的转变

大学新生面临三个方面的角色变化。

一是学习上的优势感丧失。第一只有一个，部分学生在原来的中学都是佼佼者，出类拔萃，是周围人羡慕的“明星”。来到大学，发现“天外有天，人外有人”，比自己优秀的人比比皆是，很难维持“第一”的身份，难以引起老师、同学的关注。

二是学习之外的优势难以建立。中学时以学习为主，而大学则要求人的全面发展，看重综合评定。一些学生以前把精力都放在学习上，其他方面的能力没有得到很好的发展，容易在文艺、体育、人际等方面产生自卑心理。

三是学习做一名成年人。18岁已经是法定的成年人，不再是“孩子”了。许多事情都要自己处理、自己做决定，还得为自己的决定负责任。不论你是窃喜终于出笼的小鸟，还是“不想长大”的乖孩子，学习成长都是无法逃避的过程。

### 3. 学习方面的变化

第一，学习方面的变化表现在授课和学习方式上的不同。高中的学习很简单，只需按照老师安排的进度和内容学习就可以。而大学里上课时间少，老师与同学接触时间短；课



后不再有老师督促和安排，全凭自我管理；甚至连上课的教室都不再固定，需要在校园来回地穿梭寻找……授课和学习方式的转变要求学生有很强的自主学习能力和自学能力，这对许多新生来说都是一个极大的挑战。

第二，学习的内容也发生了很大变化。高中时，学习的内容以书本为主，以知识为主。而在大学里，不仅要学习教材中的内容，还需要看很多课外书籍、专业文献；不仅要学习知识，还要掌握相应的操作技能。因此，对学生的学习要求有所提高。

第三，学习目标发生了变化。高中时虽然有远大的理想，但受到高考压力的影响，学习目标非常明确，就是通过自己的努力考上理想的大学，对上大学之后的事情很少考虑。大学里，考试成绩已经失去了航标灯的作用，学习不再只是为了取得好成绩，更重要的是为今后的工作和生活积累经验和技能。

第四，学习的地位不同。高中时，学习成绩是最主要的评价指标；在大学里，对人的评价不再只看学习成绩，而需要综合评估。

#### 4. 人际关系的变化

从高中到大学，人际交往的变化不仅仅是面对一些陌生的面孔，而是交往的全方位改变，人际交往的范围、重要性、性质、标准等都存在着本质区别。

##### (1) 交往范围扩大

中学时代生活范围较窄，交往的圈子仅限于家人、老师、同学。到大学后，生活范围扩大了很多，涉及学习、生活、娱乐等各方面。中学时代以亲人关系、友谊关系、师生关系为主，大学时代除了家人、朋友、师生、同学之外，还增加了很多角色和关系。比如，同住一屋形成的宿舍关系，同在一个社团或学生组织带来的同学加工作关系，来自同一省市形成的老乡关系，与校外的一些人形成的社会关系等。

##### (2) 人际关系的重要性提高

高中时学习是主要任务，同时父母在身边，人际关系的个人学业影响较小。离家到异地读书，比较孤独，对人际关系的需要日益增加。

##### (3) 人际关系更复杂

人际关系不仅仅是友谊，而是与各种不同的人相处。随着交往范围的扩大，一个人同时处在多种关系中，每种关系对人的要求也不相同。

##### (4) 交往标准改变

中学时代的同学大多来自同一个城镇，有共同的成长背景、共同的风俗习惯，以建立友谊为主要目的，衡量的标准是人与人之间的亲密程度。大学同学来自全国各地，差异大，带来的冲突也多。因此，大学生人际交往的目标是求同存异，和谐相处；衡量的标准是协调和处理矛盾冲突的能力。

#### 5. 生活方面的变化

在异地读书的大学生需要适应生活环境的变化，如当地的气候特点、饮食习惯等。例



如，北方人觉得南方的冬天太潮湿、阴冷，南方人觉得北方气候干燥；四川、重庆、湖北、湖南等地的菜多是辣的，需要北方的学生逐渐适应。

生活方式也发生了改变，如住宿舍、吃食堂的饭菜，不再有父母近身的呵护和帮助，不再有父母无微不至的关怀和照顾，事无巨细都得自己费心和操持。这需要大学生学会独立生活，大到每学期的经济安排、开销支配，小到吃什么饭、穿什么衣服，都要自己做决定。这么多的生活琐事要处理，需要尽快培养生活自理能力。

## 二、大学生常见的适应问题

大学生活与高中生活有本质的差别，若缺乏充分的准备，身心都会产生一些不良症状。从广义上讲，大学生的心理问题是由于没有很好地适应大学生活造成的。从以往的研究来看，常见的心理问题有人际关系、学业、情绪、生活适应、恋爱等问题。

### 1. 人际关系问题

心理学家认为，人类的心理适应主要在于对人际关系的适应。良好的人际关系能使人获得安全感和归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进心理健康。在一项调查中，33%的同学在“大学里，你最关心的是什么？”这一题目上选择了人际关系。可见人际关系对大学生心理适应的重要性。目前，大学生在人际交往方面存在的障碍有很多种，如自卑、自我中心、自傲、害羞、嫉妒、猜疑、敏感、恐惧、敌视等。

#### (1) 自卑心理

自卑是一种过低的自我评价，表面看来是别人看不起自己，而深层的原因是自己看不起自己。有自卑心理的大学生在交往中常常缺乏自信，畏首畏尾。遇到挫折便怨天尤人，受到耻笑与侮辱常忍气吞声。实际上，自卑者并不一定能力低，部分自卑者是期望过高，在交往中总想把自己的形象理想化，惧怕受挫或遭到他人的拒绝与耻笑。所以，自卑者在交往中常感到不安，因而常将社交圈子限制在狭小的范围内。

### 案例 2-4

我想去与他们交往，但他们会理我吗？我说话有口音，他们会嘲笑我吗？我的穿着打扮都不如他们，他们会看得起我吗？他们都来自大城市，而我来自一个很小的地方，如果我去和他们交往，他们会怎么看我？

产生自卑的主要原因有：第一，认知方式错误。通常认识自己是在与他人的比较中获得的。自卑者易在与他人接触和比较中拿自己的短处与他人的长处比，越比越觉得不如别人，在心理上产生消极的自我暗示。第二，缺乏客观合理的期望。对自己期望值过高，或



提出绝对化的要求，一旦达不到就会感到痛苦，自怨自艾。第三，挫折经历多，缺乏成功经验。经常失败的人会受失败情绪的困扰，产生自我否定。第四，生理或心理方面存在不足。例如身材、相貌、能力、经济地位等方面的弱势也很容易造成自卑心理。

### (2) 自我中心

在与人交往中，你会遇到这样一类人：他们非常关注自己，在与别人谈话时，总是谈“自己”，以“我”打头，不愿听别人的有关情况；在集体中做抉择时，总是坚持自己的意见是对的，而别人的都是错误的；在与人相处时，总是考虑自己的心理需求……这种心态就是以自我为中心。

自我中心是一种不良的个性特征，是人际交往中的心理障碍。自我中心主要表现在三个方面：第一，较少关心别人，与他人关系疏远。总是从自己的利益出发，决定与人交往的热度，所以不受欢迎。第二，固执己见、唯我独尊。这种人难以从态度、价值观的层次上与他人进行交往，觉得别人都应该与自己持相同的态度，甚至明知别人正确时，也不愿意改变自己。第三，自尊心过强、过度防卫、有明显的嫉妒心。这种人不希望或不愿意别人在自己之上，对别人的成功非常妒忌，对别人的失败幸灾乐祸，不向别人提供任何有益的信息。

自我中心的产生是在身心发展过程中随着个性的发展而形成的，是自我意识发展的不完善的表现。首先，受到家庭环境的影响。从小就处于家庭中心地位，成年以后仍把同事、同学、朋友当成父母的形象，或无意识地依赖他们。只考虑自己的存在，而不考虑他人的存在，只关心与自己相关的事，对其他事漠不关心；也可能是没有得到家庭温暖，或者没有学会如何关心他人，表现的自私自利，心胸狭窄。其次，在社会生活中，缺乏必要的人际交往，思维方式难以超出他的认知范围。再次，信奉消极、颓废的价值观念。

## 2. 学习问题

大学生的学习问题较多表现为学习动机的缺乏。缺乏学习动机的学生常常学习懒散、无精打采，听课时注意力分散、不能积极思考、时常走神；课后不愿复习，也不愿做作业。他们学习动机不明确、学习态度不端正、在学习活动中缺乏学习的自信心、无成就感、无抱负和期望；易受各种内外因素的干扰，长期把主要精力放在与学习无关的活动上。

造成这种状况的原因是多方面的，主要包括以下原因。

### (1) 学习目标不明确

有调查发现，有59%的大一新生学习目标不明确，不少同学会感到缺乏学习的动力，不知道为何要学习。因此缺少奋发向上、努力学习的原动力。

### (2) 对所学专业缺乏兴趣

由于学生、家长对专业不了解，学生迫于家长的压力选择热门专业，或是服从调剂等原因，对所学专业不感兴趣。没有兴趣，自然缺少学习的动力。

### (3) 学习动机不足



当前的教育体制、社会政治、经济状况冲击着校园文化，使学生对学习产生了一些错误的看法，觉得在校成绩的好坏并不能决定将来的前途。将近有 85% 的新生承认自己在学习上产生了松动，认为在大学里学习已经没那么重要了。

#### (4) 缺乏学习的自主性

大学学习的特点要求大学生从高中阶段的以他人（教师和父母）监督和管理为主过渡到以自己监督和管理为主。如果大学生缺乏学习自主性和自我监控能力，在学业的挫折和困难面前会无所适从，久而久之会对学习产生厌倦情绪。

### 案例 2-5

有段时间我觉得每天都过得迷迷糊糊的，心里也想过要好好学习，但不知为什么就是找不到学习的感觉。也许是因为没人监督，也没有人催促。学习没有目标，也没有计划，上课也去听了，可是一考试就挂科。

### 3. 情绪问题

大学阶段是情绪波动比较大的时期，最常见的情绪问题是焦虑和抑郁。大学生普遍的焦虑是学习焦虑、考试焦虑、人际交往焦虑等。而抑郁状态在大学生中也越来越普遍。抑郁的主要表现为对很多事情缺乏兴趣，情绪低落，以消极的态度看事情，觉得生活没意思，入睡困难等。重度抑郁的人可能会有自杀行为，所以，抑郁是不容忽视的情绪问题。

产生情绪问题的几个主要原因有如下。

- ①压力且持续时间长。大学生不得不面对找工作难、考研难等严酷现实。
- ②社会支持少。大学生离开家庭温暖的怀抱，独闯天下，“有苦自己承担”。
- ③情绪调控能力差。遇到压力或挫折不知道该如何调节，积压在心里而失控。
- ④对自己和对他人要求太高。难以达到高目标，产生挫败感，带来消极情绪。

### 案例 2-8

看到大学校园的第一眼，我就对这里很失望。更郁闷的是在这样的大学里，我竟然找不到自己的优势，有人比我脑子快，有人比我文笔好，有人比我人缘好，有人比我有文艺天赋。在这个人才济济的新环境中，我感到自己一无是处。内心深处的失落、苦闷和焦躁真的很难用语言来形容。

### 4. 生活适应问题

进入大学，事无巨细都得自己费心和操持。很多看似简单、平常的小事，对于那些缺



乏自理能力的同学来说就像横亘在他们面前的一座难以逾越的大山，阻碍他们的大学生活。

以前没有寄宿生活经历的同学会在生活方面遇到很多问题。因为一直和父母家人生活在一起，很多事情都由父母包办代替，不需要自己插手，许多学生就是在这种安逸的爱中丧失了独立生活的能力，也渐渐养成了依赖父母的心理。

### 案例 2-9

拿到大学录取通知书的时候我非常高兴，根本没有想过离开了父母照顾的生活会是什么样子。一开始，我连衣服都不会洗，并且，几个人的衣服晾在一起，我认不出哪件是自己的，只好等别人都收完了再收自己的，后来我索性给自己的衣服做上记号。其实，生活上的事情都很小，但如果做不好就会影响心情，也会觉得自己怎么那么笨。那段时间真的非常非常想家，八月十五的晚上，我对着月亮自己一个人偷偷地流泪。

## 三、适应与发展大学生活

不可否认，“转折”给大学新生带来了许多困扰，产生了一些心理问题。但是也有学者用“生命全程发展观”看待大学生入学时面临的这些变化，“转折”既为大学生带来了压力乃至危机，也为大学生提供了成长和发展的契机。一方面，转折意味着个体与环境原有的平衡被打破，个体将承受各种压力，产生焦虑、不安的混乱状态。另一方面，新环境所提出的要求与个体重建平衡的内在需求又为个体心理的进一步发展提供了动力和发展的可能性，推动个体在解决问题、调整行为的过程中提高认识水平、扩展经验、获得新的心理能力，从而进入心理发展的新阶段。

适应和发展是密不可分的。一方面，适应是发展的基础。进入新环境，先要站稳，才能考虑有所作为。另一方面，适应过程就是一种发展，从不平衡到平衡的动态变化中人的知识结构发生了变化，人的能力得到了提高。

樊富珉针对人的发展规律和大学生的特点提出了大学阶段需要完成的发展任务。

- ①发展多种能力：在大学期间应发展智力、体力和社会交往能力等多方面的能力。
- ②学会管理情绪：大学生的情绪情感非常丰富，同时也会有不善于表达，不善于控制和管理自己情绪的特点。所以，学会洞察、理解、接纳和管理自己的情绪非常重要。

③由自主走向相互依赖：大学生中存在心理困扰的学生不在少数，他们其实非常需要来自同学、朋友、老师、家人，甚至是专业人士的支持和帮助。但处于青春后期的大学生仍然非常崇尚“独立自主”，认为自己的问题应该自己想办法解决。实际上，自己解决往



往会消耗掉他们很大的精力，而且效果也不是很好。自主不等于孤立，所以，大学生应重新认识“自主”，要学会利用周围的资源，同时也应把自己纳入整个资源系统，也就是“我为人人，人人为我”，大家互相支持，共同进步。

④发展成熟的人际关系：在大学阶段，还应学习发展成熟的人际关系，培养人际交往能力，主要包括沟通能力、合作能力和主动关心别人的意识。要学会表达自己的观点、意见和见解，也要学会倾听，理解和尊重对同一问题的不同观点和态度。要学会与他人合作，共同完成学习和成长的任务，培养合作精神和合作能力，为以后走上工作岗位做准备。同时要学会做人，学会爱周围的人，主动关心他人。

⑤建立同一性：对自己有一个比较客观、全面的了解，知道“我”是怎样的人、想成为一个什么样的人、如何向着自己理想的自我而努力。逐步建立一个稳固、同一的自我意识，肯定自己的优点和长处；也能接纳自己的缺点和不足。做到准确地感知自我、接纳自我、监控自我、完善自我。

⑥确立目标：大学生的主要任务仍是学习，但是需要把现在的学习和未来的发展紧密地联系在一起。大学阶段，在全面认识和了解自己的兴趣、特长、能力等方面的基础上确立自己的发展目标非常重要。大学阶段的学习和实践在很大程度上将会影响今后的发展目标，甚至影响一生的追求。

⑦进行整合：发展的动力因素主要包括理想、信念、价值观和动机。这些动力因素为大学生的发展指明了方向，提供了动力。这些动力因素其实是联系在一起的，形成一个系统，并在很大程度上决定了发展的高度、深度和广度。大学生在学习和实践中应逐步把自己发展的动力系统与发展的任务、指向发展的行动整合在一起，这样才能实现一种全面和谐的发展。

## 第三节 适应大学生生活的有效途径

这一节我们讨论如何通过有效的途径来适应大学生活，先选择几个较为基础的方面进行讨论，其他的将在后面的章节中分别阐述。

### 一、目标定位——设立合理有效的目标

如何设定人生目标，作好自身的发展规划，是大学生涯的一个重大课题。

#### 1. 大学阶段目标确立的过程

大学阶段发展目标的确立通常会经历一个从失落到重建再到坚定的过程。

大一学生普遍存在目标失落的问题。这种失落主要体现在阶段性目标、具体目标不清楚，最为突出的是第一学期的学习目标不清楚、不明确。主要表现为：不清楚大学四年究



竟该干什么，每个学期、每个月、每天该干什么，这种失落感一般持续半年到两年。

经历了大一的目标失落，一些大学生会焦虑不安。大二时他们会认真回顾自己走过的路，分析自己的得失与经验教训，经过对专业基础课及部分专业课的学习，开始思考自己的专业发展。进入大三基本完成了目标重建，主要表现为明确了专业发展方向和专业目标。

大学生经历目标失落到目标重建的过程显示出很大的个体差异。有的学生这一过程较短，进校后不久就有较明显的学习目标，同时主导目标明确有助于其他目标的建立。也有少数学生始终没有正确的目标，或用非学习目标代替学习目标。

### 案例 2-10

一名大四学生回忆说：四年前，我如愿以偿地跨入了大学校园。当时，我以为上了大学就可以轻松地玩了，满足感油然而生，放松了高中时紧张的神经。上课看小说，课后找校外的同学和老乡玩；早晨睡懒觉、翘课，晚上聊天或看电影，整天不学习，无所作为。这种慵懒颓废的生活伴我混过了一年时光。一学年下来，我的综合排名竟然在全班倒数。这对于在中学长期名列前茅的我犹如当头一棒。到了大二，我想要振作起来，但又不知如何下手。既要学习新的繁重功课，还要补大一落下的课业，我感觉疲于应付，更难赶上了。

有位步入社会后的大学生曾经这样对自己的大学生涯进行反思：大一时，不知道自己不知道什么；上大二，不知道自己知道什么；大三时，开始知道自己不知道什么；大四过后，蓦然回首，终于知道自己应该知道什么，然而一切都太晚了。

#### 2. 制定明确合理的目标

明确合理的目标应满足以下几个条件。

##### (1) 符合社会与时代的要求

理想不是幻想，它源于现实而又高于现实。大学生首先要了解“什么样的大学生受社会和用人单位欢迎，什么样的大学生不受社会和用人单位欢迎”，这样才能做到心中有数。

##### (2) 适合个体特点，扬长补短

最好的不一定最适合，最适合的则一定最好。戴尔·卡耐基指出：每一个人都应该努力根据自己的特长来设计自己，量力而行。根据自己的环境、条件、才能、素质、兴趣等确定发展方向。大学生可以通过了解自己的性格类型、能力类型、职业倾向等认识自己，制定相应的发展目标。相关心理测试有：艾森克人格问卷、大七人格问卷、16PF、MBTI人格测验、霍兰德职业兴趣与能力测验等。

##### (3) 确定目标



在了解了自身特点、兴趣和外界的要求并有所准备之后，冷静分析，汇总设立一个清晰而合理的总体规划目标，继而以此为标杆细分出阶段性的指导目标。具体而言，大学四年的目标在学习、专业、人际关系、情感、健康、休闲、自我成长、社会工作和兼职等方面的精力应有一个具体而又科学的分配，以一个良好的心态和饱满的精神面貌去度过大学生活每一天。

### 3. 评估条件，实施目标

根据确定的发展目标，在权衡个人特点和外部条件后列出目标实现过程已有的各种重要的有利条件和不利条件，然后思考你的对策或指示。之后，用行动来达成目标，将行动的结果记录下来。

### 4. 检验与调整目标

当目标实施结果摆在面前时，我们需要进一步检验目标是否达成。回顾失利的原因，总结成功的经验，便于我们进一步调整目标。

## 练习 2-1 探索大学生涯的发展目标

1. 请在下表中写下你在大学里想要发展的 10 个目标，然后思考实现目标的理由，按照重要程度程序从 1~10 排列出这些目标的重要性。

大学里的 10 个目标	确立该目标的理由	目标重要性排序
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		



2. 请看最重要的5个目标，然后按如下要求做：如果现在有特殊事件发生，你必须在5个目标中划掉两项，此时你的心情如何？现在又有特殊事情发生了，请你再划掉一项，你的心情如何？再划掉一项后心情如何呢？现在只剩下1项，这就是你大学几年内最想干的事情。

3. 看看划掉的四项，是不是仍然是你排在第2到第5位的目标。若不是，请从其他目标中选出排在前5位的目标。

重新按照重要程度将排在前5位的目标写在下面。

第一：

.....

### 练习 2-2 对目标的检验与调整

目标	成败的原因	经验启示	调整的目标

## 二、大学生的时间管理

### 1. 时间管理的意义

“凡在事业上有所成就的人，无一不是利用时间的能手。”一切节约归根到底都是时间的节约。时间是特殊的资源，时间既不能创造，也不能租借；时间的供给是固定的，谁也没有办法增加时间的供给；同样，时间的耗费也是固定的，谁也没有办法阻止时间的流逝。时间既不能停止，也不能贮存，也没有替代物。

时间管理能力对大学生的发展起到十分重要的作用。钟慧发现，大学生时间管理的能力越强，则成就动机越强，自尊水平越高，健康状况更好，主观价值感和幸福感也更强。时间管理行为可以有效缓解大学生的时间压力，提高学习成绩，从而提高学生的学习满意度。另外，有效的时间管理还会发挥调节作用，降低压力带来的焦虑和抑郁程度。

### 2. 大学时间管理表

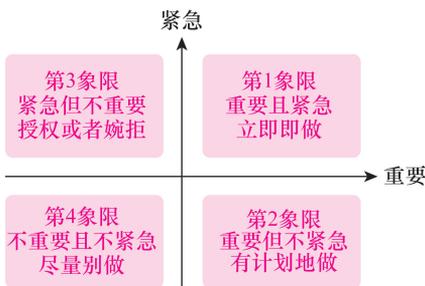


### 案例 2-11

忙完了一个学期，终于静下心来回顾这一学期的收获，结果令小 C 非常沮丧。无论是学习还是社会实践，她的成绩都不尽如人意。想想自己的表现，她真的不知道为什么会是这种结果。整整一个学期，她经常感觉到被近乎疯狂的时间表逼疯，每天早起晚睡，雷打不动地背着书包上自习，熬夜、牺牲节假日更是家常便饭。尽管忙得脚不沾地，却还是常常完不成各项课业和任务。她很苦恼：为什么同样是那么多时间，别的同学就学好了？为什么我忙得几乎精疲力竭可事情还是做不完？真希望我能多一些时间啊！

如何充分利用时间呢？大学生首先要做好协调及工作分流。切忌平均分配时间，要把自己有限的时间集中在处理最重要的事情上；切忌每样工作都抓，要有勇气并机智地拒绝不必要的事情和次要的事情。

史蒂芬·柯维的“四象限法则”，他用“重要”和“紧急”两个维度把事情分为四类：重要且紧急、重要不紧急、不重要但紧急、不重要也不紧急。



### 3. 充分利用自由的时间

大学生需要处理两类时间。一类是属于自己控制的时间，称做“自由时间”；另一类是属于对他人他事的反应的时间，不由自己支配，称做“应对时间”。没有“自由时间”，完全处于被动、应付的状态，是无效或低效的。没有“应对时间”，实际上也就侵犯了别人的时间。每个出色的大学生都是充分利用了课余时间活出自己的精彩。

### 4. 捕获“时间的窃贼”

管理学研究发现，人们的时间往往是被下述十大“时间窃贼”给偷走的。

①找东西。对美国 200 家大公司做的调查显示，公司每年都要把 6 周时间浪费在寻找乱放的东西上面，这意味着他们每年要损失 10% 的时间。应对的方法是：不用的东西扔掉，不扔掉的东西分门别类保管好。

②懒惰。应对的方法是：使用日程安排表、在寝室之外的地方学习及尽快开始学习（工作）。



③时断时续。这种方式浪费时间最多，因为重新激活大脑及集中注意需要花费很多时间。

④一个人包打天下。提高效率的最大助力莫过于他人的协助。可以把某些工作委托给他人，这样每个人都是赢家。注意授权给别人的同时要给他们提供完成任务所需要的条件。

⑤偶发延误。应对的方法是预先安排学习和工作，事前有准备，把本来会失去的时间化为有用的时间。

⑥惋惜不已或白日做梦。沉湎于过去犯过的错误和失去的机会，或者空想未来，这本身就是浪费时间的。

⑦拖拖拉拉。即为该做的事担心这个担心那个；找借口推迟行动，又为没有完成任务而悔恨。在犹豫的这段时间里，本来可以完成的任务也无法完成了，并且工作量累积到了下一个工作中。

⑧对问题缺乏理解就匆忙行动。在未获得充分的信息前就匆忙行动，以致工作中途往往需要推倒重来。对这类问题而言“三思而后行”是十分必须的。

⑨消极情绪。消极情绪使学习效率下降，必须先进行自我心理调适，培养积极心态。

⑩分不清轻重缓急。区分轻重缓急是时间管理中最关键的问题。

此外，大学生的时间管理中其他常见的“时间窃贼”还有承诺太多、夸夸其谈、交友繁杂、迎来送往、应酬过多等。

## 三、积极寻求支持，善用社会资源

### 1. 大学生的社会支持

个体离开家庭和父母的庇护，离开熟悉的同伴群体和师生关系，进入大学后来到陌生的群体中需要重新建立人际关系，获得社会支持，从而更有效地利用内外资源，达成与环境的动态平衡。陶沙发现，社会支持水平与个体的入学适应具有显著正相关，对于新生，成功地应对转折时期带来的压力与挑战可以起到一定的促进作用，对于大学生的身心健康具有保护性。

研究发现，在进入大学之前，父母与兄弟姐妹提供的支持相对较多，老师也是重要的支持源，而同伴提供的支持程度较低；在进入大学初期，各支持源提供的支持均显著降低，但是父母的支持相对较高；在进入大学近一学期时，父母与同伴提供的支持程度明显上升，但是老师提供的支持程度继续下降。这些结果说明，尽管进入大学的转折意味着个体脱离父母的庇护走向独立，但是父母仍然是转折期相对稳定和重要的支持来源。与此同时，同伴，尤其是大学里的新同学所提供的支持在个体生活中的重要性逐渐上升。

**练习 2-3 找一找**

进入大学后，我们的社会支持发生了变化。现在我们的社会支持系统都有哪些呢？请在下表中填写当遇到事情时你会求助的对象。对象可以是人也可以是物（如图书馆、书籍、网络等），然后评估他们给予你的具体帮助。

当你遇到事情时	求助对象	他（它）们的积极作用	他（它）们的消极影响

看到自己写下的目前的社会支持情况，你觉得对自己的社会支持系统满意吗？

**2. 开发外部资源，建立支持系统**

对于大学生而言，可以利用的外部资源大概可以分成两类，一类是家长、同学、老师以及各类专业人士，另一类是书刊、杂志及网络等媒介。学会对自己的一生负责，学会提问和听取意见是明智的选择；良好的建议不会自己找上门，你得经常找辅导员及导师谈心；承担自己发展的责任意味着从负责人那里获得建议，而不是仅仅依靠自己来解决重大问题。

**练习 2-4 思考**

请大家对于“大学生可以利用的资源”充分发表观点，用自由联想和脑力激荡法把所有想到的资源写到下表中。然后再来讨论这些资源是否可以利用，是否适合自己及如何利用。

资源名称	可以利用的方面及程度	如何利用	是否适合自己
专业课老师			
心理辅导老师			
辅导员			
学长			
图书馆			
网络			

**3. 开发内在资源，保持良好心态**

林传鼎教授认为，中国青少年的智力发展优于欧美同龄人，比较容易取得专业成就，



然而中国青少年的心理素质欠佳，特别是情绪不稳定及人际关系不和谐的问题相比欧美同龄者而言问题比较突出，严重妨碍了他们的成才。

遇到压力与痛苦时，除了可以依靠外部的支持外，大学生还是要通过调整自己的认知、磨练自己的意志及积极实践提升自己的能力并保持心理健康。大学生可以根据自己的需要采取以下的几种具体方法。

①应对挫折的自我调试法：自我激励法、自我暗示、催眠法、自我宣泄法（体育运动，找人倾诉，练歌，写作或写信，向替代物发泄等）、自我训练法、自我放松法、想象厌恶法、移情转移法、生物反馈法等。

②积极的应对方式：采用解决问题法，积极求助法等。

③达到心态的平衡：藐视困难，顺其自然，树立信念等。

每一次的适应就是一次新的成长。大学生涯是人生的一个重要阶段，其中不同的年级也有各自的适应课题。一个在大学里主动适应和活跃发展的人必定在将来的工作和生活中一样充满活力、游刃有余。

## 知识窗 2-2 自信心测试

请对每一题进行“是”或者“不是”的回答，评分方法为：用5乘以回答“是”的题目数目，得出的数字即为此测试的总分。

1. 当你进入一间很多人的房间而其中你只认识少数几个人，你是否会感到紧张？
2. 当你遇到不认识的人时，你是否会害怕？
3. 在大庭广众面前讲话，你是否会害怕？
4. 你是否因担心可能的失败而避免尝试一种新的学习方法？
5. 你交新朋友困难吗？
6. 和陌生人交谈时难以启齿吗？
7. 当同学们看到你便停止交谈，你会觉得他们是在讨论你的不是吗？
8. 你是否老想知道老师跟同学在背后是怎么讨论你的？
9. 别人冷嘲热讽时，你会觉得受到伤害吗？
10. 你是否经常有意争取别人的恭维？
11. 你敢不敢承认自己的主要缺点？
12. 你曾幻想如何去对付那些伤害你的人吗？
13. 当你尝试某件事情失败后，你会轻易放弃吗？
14. 当别人在你面前受到赞美和恭维时，你会觉得不舒服吗？
15. 当别人在考试中赢了你，你会整天闷闷不乐吗？
16. 你常嫉妒同学的成功吗？



17. 同学成功时，你会立即真心赞美吗？
18. 老师批评你后，你会长时间耿耿于怀吗？
19. 你喜欢和别人比较，因而产生不平衡的心态吗？
20. 你容易受流行观念影响吗？

#### 自信心测试结果评价

- 0~20分，你很有信心；  
25~45分，你的信心尚佳，但你还应再改进；  
50~70分，你的自信程度不理想，应努力加以改善；  
80~100分，你的自信心很差，必须要抓紧时间加以提高哦！

### 知识窗 2-3 社会适应能力自测

社会适应能力指的是一个人在心理上适应社会生活和社会环境的能力。社会适应能力的高低从某种意义上表明一个人的成熟度。

下面的测试题目可以帮助你更好地了解自己的社会适应能力，请用“√”“×”“？”来回答。

1. 我最怕转学、转班级，因为每到一个新环境我总要经过很长一段时间才能适应。 ( )
2. 每到一个新的地方，我很容易同那里的人很快熟悉并愉快相处。 ( )
3. 在陌生人面前我常无话可说，以至感到尴尬。 ( )
4. 我最喜欢学习新知识、新技术，它给我一种新鲜感，能调动我的积极性。 ( )
5. 每到一个新的地方第一天总是睡不好；即使在家里，只要换张床，有时也会失眠。 ( )
6. 不管生活条件有多大变化，我都很习惯。 ( )
7. 越是人多的地方感到紧张。 ( )
8. 在正式比赛或考试时，我的成绩多半会比平时差。 ( )
9. 我最怕在会上讲话，大家都看着我，感觉心都快跳出来了。 ( )
10. 即使同学、同事对我有看法，我仍能正常同他（她）交往。 ( )
11. 老师、领导在场的时候，我做事情总有些不自在。 ( )
12. 和同学、同事、家人相处，我很少固执己见，乐于采纳别人的看法。 ( )
13. 同别人争论时，我常常感到语塞，事后才想起该怎样反驳对方，可惜已经太迟了。 ( )
14. 我对生活条件要求不高，即使生活条件很艰苦，我也能过得愉快。 ( )
15. 有时自己明明把考试内容背得滚瓜烂熟，可在考场上还是会出差错。 ( )



16. 在决定胜负成败的关键时刻，我虽然很紧张，但总能很快地使自己镇定下来。 ( )
17. 我不喜欢的东西，不管怎么学也学不会。 ( )
18. 在嘈杂混乱的环境里我仍能集中精力学习或工作，并且效率不减。 ( )
19. 我不喜欢陌生人来家里做客，每逢这种情况我就有意回避。 ( )
20. 我很喜欢参加社交活动，我感到这是交朋友的好机会。 ( )

### 记分与解释

根据下表可以计算出每一项的得分，累积即为自己的总分。

社会适应能力自测答卷分数含义如下。

38~40分：社会适应能力强。你能很快地适应新的学习、工作、生活环境，与人交往轻松、大方，给人的印象良好。你无论进入什么样的环境，都能应付自如，左右逢源。

34~37分：社会适应能力良好。你能较好地适应环境的变化，态度积极，乐于与外界交往，有较强的调试能力。

29~33分：社会适应能力一般。当你进入新环境后，经过一段时间的努力基本能适应。

23~28分：社会适应能力较差。你习惯于依赖较好的学习、生活环境，一旦遇到困难则怨天尤人，甚至消沉、退缩。

22分以下：社会适应能力很差。你在各种新环境中，即使经过一段时间的努力，还不一定马上能够适应，常因感到与周围事物格格不入而十分苦恼。在交往中，总是显得拘谨、羞怯，手足无措。

如果你在本测验中得分较低，不必因此忧心忡忡，因为一个人的社会适应能力是随着年龄增长，知识和经验丰富而不断增强的。只要你有信心，努力学习，加强锻炼，一定会成为适应社会的成功者。



### 思考题

1. 大学生应该以怎样的心态应对社会文化的变革？
2. 大学生常见的大学生活问题有哪些？你认为应如何有效地进行应对？



## 第三章

# 大学生自我意识发展

### 教学目的与要求

1. 理解自我意识的概念与功能。
2. 了解大学生自我意识的发展特性与冲突。
3. 明确大学生完善自我的途径与方法。

### 知识窗 3-1 “认识你自己” 梦想方成真

希腊小镇德尔菲的阿波罗神殿廊柱上的铭文“认识你自己”和“人贵有自知之明”这句中国名言都告诉我们：知己很难！历史上那些功成名就者，多是既深刻了解自己，又准确掌握对方，谦虚谨慎、积极进取，胜不骄、败不馁的人；那些功败垂成者，不是在辉煌中迷失了自我、忘乎所以、率性而为，就是在困境中丧失了自我、一蹶不振、无所作为。

现实生活中，不能正确认识自己的人比比皆是。不能正确认识自己，主要表现在以下两个方面。

一是自负。不知道自己几斤几两，不懂得天高地厚；狂妄自大、目空一切、放荡不羁；胸无点墨却以天下奇才自居，顺境中以为“舍我其谁”，逆境中以为“怀才不遇”。这种人处世难免处处碰壁、事事受挫。

二是自卑。自以为技不如人，能力低下；总觉得人微言轻，自惭形秽；进而自暴自弃，不求进取；稍有不顺就萎靡不振、灰心绝望。

简而言之，自负就是把自己看高了、看大了；自卑就是把自己看低了、看扁了。高了、大了、低了、扁了都不是事实，都不是真相，都是在认识自己上出现了偏差。

在构建“个人梦”时，一定要正确认识自己、客观面对现实，不能不着边际、异想天



开,也不能盲目自卑、畏首畏尾,那样不但不能梦想成真,而且很容易做成“南柯梦”或者“黄粱梦”。

大学阶段正是一个人从青春期向成年期转变的重要阶段,也是人的自我意识发展的关键期。很多大学生经常会感到困惑:我们究竟为什么而活着,为什么而忙碌着?在大学阶段,许多大学生们在寻找生命的真谛,寻找人生的目标。一个人在自己的生活经历和所处的社会境遇中,能否真正认识自我、肯定自我,如何塑造自我形象,如何把握自我发展,将在很大程度上决定其前程与命运。

我到底是一个怎样的人?我的兴趣、优势和潜力在哪里?以后要怎样做才会更有意义?怎样在组织或群体中正确定位自我?怎样完善自我以适应社会?这些都是自我完善与自我意识发展需要解决的问题。

## 第一节 自我意识概述

### 一、自我意识的界定

自我意识是个人作为主体的我对自己以及对自己与周围事物关系的认识。自我意识也称自我,是个体意识发展的高级阶段。对自我意识的真正研究始于文艺复兴运动,此后,法国哲学家笛卡尔最先使用了“自我意识”这一概念,提出了“用心灵的眼睛去注意自身”的精辟论断,揭示了对自我意识的发现途径。笛卡尔之后,有关自我的研究开始得到空前的发展。

精神分析学派创始人弗洛伊德提出了“自我的三结构说”,即本我、自我和超我,从人格的三个维度上研究自我的发展。弗洛伊德强调“自我是以生物本能为基础的心理能量的总体,支配人的一切行为”。

艾里克森从自我意识的形成和发展来探讨自我意识的内涵,他把个体自我意识的形成和发展划分为八个阶段,并特别强调“同一性”在自我结构中的作用,见表3-1所列。

表3-1 艾里克森划分的人格发展阶段和相应的品质

年龄段	社会转变期的心理冲突	相应获得的品质	
		积极的	消极的
婴儿期 (0~1.5岁)	信任感——怀疑感	希望、信任	恐惧、不信任
儿童期 (1.5~3岁)	自主感——羞怯感	意志(自制力)	自我怀疑
学龄初期 (3~5岁)	主动感——内疚感	自主和价值观	无价值感



续表

年龄段	社会转变期的心理冲突	相应获得的品质	
		积极的	消极的
学龄期（6~12岁）	勤奋感——自卑感	能力、勤奋	无能
青春期（12~18岁）	自我同——角色混乱	忠诚、自信	不确定感
成年早期（18~25岁）	亲密感——孤独感	爱和友谊	泛爱（杂乱）
成年期（25~65岁）	生育感——自我专注	关心他人和创新	自私自利
成熟期（65岁以上）	自我调整——绝望感	智慧	绝望和无意义感

詹姆斯认为，自我意识经过儿童期便整体的我得以分化，出现了两个“我”，即被观察者的“我”和观察者的“我”，前者即被知者，客体的自己称之为客体的“我”；后者，即知者，主体的自己称之为主体的“我”。他认为自我从物质自我（生理）、精神自我（心理）和社会自我三个层次起作用。

近年来我国心理学家对自我意识的含义也作了不少探讨，认为自我意识是一种多层次的心理系统，从不同的角度可以分为不同的类别。自我意识概念的结构体系如图 3-1 所示。

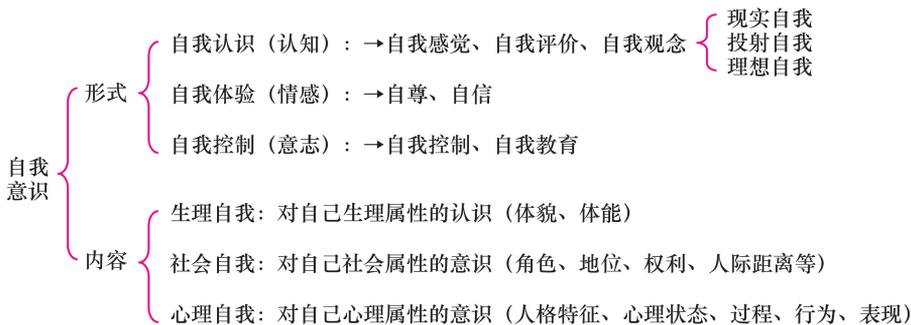


图 3-1 自我意识概念的结构体系

以下就从自我认识、体验和调控以及生理、社会和心理（见表 3-2 所列）自我这两个角度进一步分析自我意识。

表 3-2 自我意识的结构

	自我认知	自我评价	自我控制
生理自我	对自己身体、外貌、衣着、风度、家属、所有物等的认识	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，维持家庭的利益等
社会自我	对自己名望、地位、角色、性别、义务、责任、力量的认识	自尊、自信、自爱、自豪、自卑、自怜、自恋	追求名誉地位，与他人竞争，争取得到他人的好感等



续表

	自我认知	自我评价	自我控制
心理自我	对自己的智力、性格、气质、兴趣、能力、记忆、思维等特点认识	有能力、聪明、优雅、敏感、迟钝、感情丰富、细腻	追求信仰，注意行为符合社会规范，要求智慧与能力的发展

### 1. 生理自我、社会自我和心理自我

生理自我是指个人对自己的生理属性的意识，包括个体对自己的身体、外貌、体能等方面的意识。人最先是自己的躯体知道自己的存在，产生了“生理自我”，照镜子、美容美肤等都是躯体我的表现。而后与人交往，从他人对自己的反应中以及自己的社会角色中体验自己的“社会自我”，即对自己在社会生活中所处的经济状况、政治地位、声誉、威信等方面的自我评价和自我体验，如自己是贫穷还是富裕，是否受人尊重和信任等。再后来从生活的成败得失中，在心理发展中，逐渐形成“心理自我”，即个人对自己的人格特征、心理状态、心理过程及其行为表现等方面的意识。

### 2. 自我认识、自我体验和自我调控

从形式上看，自我意识表现为认知的、情感的、意志的三种形式，分别称为自我认识、自我体验和自我调控。自我认识是自我意识的认知成分，主要涉及“我是一个什么样的人”“我为什么是这样的人”等问题，包括自我感觉、自我观念、自我分析、自我评价等。其中，自我观念和自我评价是自我认识中最主要的方面，集中反映了个体自我认识乃至自我意识的发展水平，它是自我意识的核心部分，也是自我体验和自我调控的前提和基础。自我体验是自我意识的情绪部分，在自我意识的基础上产生，反映个体对自己所持的态度，主要涉及“我是否接受自己”“我是否满意自己”等问题，可表现为自尊、自豪、自爱、自卑、自怜等情绪状态。其中，自尊是自我体验中最主要的方面，自尊程度直接维系自我评价状况，通常同自我评价成正比关系。自我意识在自我意识的完整心理系统中具有动力作用。正是在“自我体验”的驱使下，自我意识进入到意志层面。自我调控主要表现为人的意志行为，指的是个体自觉的过程，包括自我监督、自我激励、自我教育、自我控制、自我暗示等形式，涉及“我怎样克制自己”“我如何改变自己”等问题，表现为自主、自立、自强、自制、自律、自卫等。其中，自我控制和自我教育是自我调控中最主要的方面。以上三者互相联系、有机组合、完整统一，成为一个人个性中的自我。

自我意识还可区分为现实自我、投射自我和理想自我。现实自我也称“现实我”，是从自己的立场出发对自己目前实际状况的看法。投射自我是个人想象中他人对自己的看法，如想象他人心中自己的形象，他人对自己的评价等。现实自我与投射自我不一定完全相同，两者之间可能有距离，当这个距离加大时，便会产生自己不被理解的心理。理想自我也称“理想我”，是指个人想要达到的完美形象，如个人的生活目标和对将来的期待、



抱负和成就以及自己想成为一个什么样的人。理想我是个人追求的目标，不一定与现实我一致。

总之，自我意识是一个复杂的结构系统。自我意识是一个复合体，自我意识的形成受个人的成长经历、生活环境、自我态度、他人评价等诸多因素的影响，随着个体的经验和心理发展而不断地发生变化。

## 二、自我意识的作用

### 1. 决定个体行为的持续性与一致性

人是社会的动物，人的行为既受诸多社会因素决定，又在很大程度上与自己的自我意识有着很大的关系。每个人的现实行为，并不单是由其所在的情境决定的，更重要的是与对自我的认知、自我意识有着密切的联系。那些自我意识积极的学生，其成就动机和学习投入及学习成绩也明显优于那些自我意识消极的学生。可以说，个人怎样理解自己，是保证个体如何行为及以何种方式行为的重要前提。

### 2. 决定个体对经验的解释

不同的人可能会获得完全相同的经验，但每个人对这种经验的解释却可能有很大的不同。解释经验的方式决定于一个人的自我意识。一个自认为能力一般，只该获得平均成绩的学生会认为取得比较好的成绩是取得了极大的成功，感到十分满足；而对于同样的成绩，一个自认为能力优秀、应当获得出众成绩的学生会解释为是遭到了很大的失败，并体会到极大的挫折。事实证明，当个人的自我意识消极时，每一种经验都会与消极的自我评价联系在一起；而如果自我概念是积极的，每一种经验都可能被赋予积极的含义。

### 3. 影响个体的期望水平

自我意识不仅影响到个体现实的行为方式和个体对过去经验的解释，而且还影响到个体对未来事件的期待。这是因为个体对自己的期望是在自我意识的基础上发展起来的，并与自我意识相一致的，其后继的行为也决定于自我意识的性质。研究发现，差生的成绩落后并不是孤立存在的，而是他的整个行为动力系统都出现了角色偏离的结果。

## 三、自我意识的形成与发展

自我意识是一种复杂的心理现象，并不是生来就有的，它有一个萌芽、发生和发展的过程。自我意识是在与他人交往的过程中，根据他人对自己的看法和评价而发展起来的，并伴随人的一生。首先是对外部世界、对他人的认识，然后才逐步认识自己。

### 1. 生理自我阶段：自我意识萌芽期

生理自我是个体对自己的躯体的认识，包括占有感、支配感和爱护感。人们有时把生理自我发展阶段称为自我中心期，这种初级的形态是以自我感觉的形式表现出来的。自我



意识最初获得的标志,是幼儿知道了“自己是有别于他人的存在”。这是幼儿社会性发展过程中的一个重要里程碑。

婴儿最初是没有自我意识的,他们认识不到自己的存在,分不清吮吸的是自己的指头还是母亲的乳头或奶嘴。

到1岁左右,幼儿产生了自我感觉。这时,他逐渐能将自己和自己的动作区别开来,将自己的动作和动作对象区别开来。两岁左右的幼儿,开始知道自己的名字,这时他只是把名字理解为自己的代号。从知道自己的名字过渡到掌握代词“我”“你”,幼儿开始把自己当作一个与别人不同的人来认识,并逐步学会了自我评价,懂得乖或不乖、好或不好的含义。

3岁左右,幼儿会用人称代词“我”来表示自己,说明他开始意识到了自己心理活动的过程和内容,开始把自己当作一个主体的人来认识。这是自我意识的萌芽阶段,也是自我意识发展中的一次质变和飞跃,人的自我意识从此萌生。3岁左右,幼儿的生理自我基本成熟。在心理上开始出现羞耻心和嫉妒心等特点。

## 2. 社会自我阶段:道德奠定基础时期

从3岁到青春期,个体通过幼儿园的学前教育和学校教育受到社会文化的影响,增强了社会意识,认识到自己是社会的一员,尽量使自己的行为符合社会的标准。这个阶段称为社会自我阶段。

学前期以后个体的自我意识进一步发展,主要表现自我评价、自我体验、自我控制能力的形成和发展。自我评价发生于学前初期,约在3~4岁之间。随着自我评价能力的产生,自我体验产生于4岁左右,自我控制能力产生于4~5岁之间。

从学前后期到小学初期,个体的自我评价主要是以成人的评价为依据,并对自己个别或部分的行为表现做出评价。这一时期,个体自我意识的特点是模糊的、不自觉的和被动的;心理活动主要指向外部世界,对自己的内心世界没有多少认识,也意识不到自己所面临的各种矛盾,因而内心世界很平静,没有忧愁,没有烦恼,是一个“快乐的时代”。

自我意识明显发展的第二个阶段是个体进入学校以后。这是因为,此时个体已能利用语言调节和指导自己的行动,同时客观环境也向他提出了一系列要求,迫使个体要按照这些要求经常检查自己的行为,加之家长、老师、邻居等成人和同伴也经常以这些要求来评定个体的行为,因而使个体对自我有了更多的了解。

小学中期以后,自我评价的独立性和依据道德标准进行评价的原则性明显增强。如10岁的孩子在判断事件好坏时会考虑肇事者的动机意图。这一时期的个体,在自我评价形成方面有突出的变化。这一变化为从受外部条件的制约,如成年人说教、宣传画作用,过渡到受自身对道德认识的制约。

初中时期的少年开始意识到自己与他人、与集体的关系,意识到自己的内心活动,开始想到自己,开始“发现”了自己。比如,这时他会发现自己能想出某个主意,而别人想不出,从而感到自豪、得意;开始关心自己的发展,出现了理想或幻想,还有了许多内心



的“小秘密”；开始对周围人的精神世界、个性品质等感兴趣，欣赏艺术作品时，开始关注人物的内心体验、动机、想法、个性特点等，而不是像小学生那样只注意作品的情节和人物的外部动作。但这时自我意识的水平还不高，对自己的内心世界的了解也不深。

### 3. 心理自我阶段：自我教育发展时期

人的自我意识的全新发展和最后成熟是从青少年初期（高中阶段）开始的，并在青年期内基本完成。青少年时期，是人生自我意识明显发展的第三阶段。这一阶段，人的自我意识会发生突变。从14、15岁到成年，个体的性意识觉醒，抽象思维能力和想象力大大提高。在生理和心理迅猛发展的同时自我意识走向成熟，开始进入心理自我的时期。

这一阶段的显著特征是把原来主要朝向外部的认识活动转向自己的内心世界，探索自己的内心活动。在与同龄人相处中，个体不仅喜欢注意和评论别的青少年的心理特征和品质，而且自觉地将自己与同龄人比较，找出优点和缺点。开始在意别人对自己的评价，希望引起别人的注意，不再像以前那样自我满足，开始对自己不满意，希望改变自己的外貌、性格等。会提出一系列的问题要自己回答，如我是一个什么样的人？我要成为一个什么样的人？我的长相、脾气、性格怎样？我能成就什么样的事业？我在别人心目中的形象如何？等等。

青年时期自我意识发展中的一个突出特征自我意识的分化与统一。自我意识的分化，就是自我意识在青年期由一个完整的自我一分为二，成为两个不同的“我”。一个是“理想的自我”，即关于自己未来的观点和设想——“我希望成为怎样一个人”；另一个是“现实的自我”，即当前的形象 and 实际水平——“我现在是怎样一个人”。这时，一个人既是自我的观察者又是被观察的对象。处在观察者地位的是“主体的自我”，被自己观察的是“客体的自我”。这就为个体客观地评价自己和他人，合理调节自身的行为和活动奠定了基础。所以，自我意识的分化是自我意识开始走向成熟的标志。

## 第二节 大学生自我意识的发展特点与评估

### 一、大学生的自我意识的发展特点

大学时期，大学生们逐渐获得心理自我，开始关心自己的形象，关注自己的心理活动，不再简单地认同别人的观点，而是有自己独特的见解，具有主观性。这一阶段，处于自我意识的迅速发展时期，一般具有以下特点。

#### （一）自我意识开始分化，并且迅速发展，自我矛盾出现

进入大学以后，随着学习、生活方式的改变和心理的发展，大学生的自我意识有了明



显的变化，出现了理想自我与现实自我的分化，并且迅速发展，导致矛盾冲突日益明显。这种矛盾分化经过自我体验和自我调控表现出各种情绪，如激动、焦虑、喜悦与不安等。

自我意识的分化主要表现在以下六个方面：

### 1. 主观我与客观我之间的矛盾

自我分为主观我与客观我，主观我用来表示我是什么，我做什么，是一个人对社会情境做出的反应，是自我中积极主动的一面。主观我与客观我应该是统一的，这种统一是个人对客体的认识与个人愿望的统一，是个人与社会的统一，是“自我同一性”的形成，也是良好的自我意识的标志。但是，由于自我的结构是多种多样的，每个人所处的社会环境存在着很大的差异，主观我与客观我并不总是统一的。

大学生的主观我与客观我的矛盾相对突出。作为同龄人中能够接受高等教育的人，大学生对自我有较高的积极评价，但由于他们远离社会，缺乏社会经验，在校园浓郁的学术与文化氛围中成长，对社会的了解缺乏切实的、客观的理解。另一方面，社会上存在对当今大学生“重理论轻实践，重专业轻基础，重科学轻人文”的负面评价及“本科生不专，硕士不研，博士不博”的负面看法，特别是随着接受高等教育机会的增加，大学生身上“光环”的消失使他们产生失落感。

### 2. 理想我与现实我的冲突

理想我是指个人想要达到的完美的形象，是个人追求的目标，它引导个体实现理想中的个人自我。现实我是个人从自己的立场出发，对现实中自我的各种特征的认识。青年时期的大学生，心中承载着无数的梦想，有抱负、有理想、成就动机强烈，特别是当社会主义市场经济将人们的成就意识凸显时，很多大学生梦想着比尔·盖茨般的成功，他们为自己设定了一个美丽的“理想我”，也对大学生活进行了理想化的设定。但当他们踏入大学时，现实与理想形成了巨大的反差，一时间找不到自己的定位。对理想我的渴望与对现实我的不满构成了这一时期大学生自我意识发展的重要组成部分。

在现实生活中，理想我与现实我总是存在着一定差距的，合理的差距能够使人不断进步、奋发有为。但是，如果差距过大，则有可能引起自发的分裂，导致一系列心理问题。当理想我与现实我发生冲突，积极的自我调节变得非常必要。这时，大学生要重新调整和评估自己的理想。

## 案例 3-1 理想我与现实我的冲突

李某，女，19岁，北京某重点大学一年级学生。李某高中时在班上名列前茅，担任班长，深得老师的信任和同学的美慕。因高考成绩突出，她被北京某重点大学的一个热门专业录取。接到录取通知书后，李某非常得意，决心在大学学习中大显身手。但在入学近



一个学期的学习中，学习成绩在班上只属中等位置，人际关系也不太融洽，在班上未担任主要干部。她因此情绪低沉，决心在期末考试中与班上同学一决高下，但期末考试科目较多，自己在复习时情绪很不平静，学习效果不佳，看书时注意力难以集中，读过的内容记不住。为了争一口气，连连开夜车学习，造成心动过速和失眠，考试成绩不理想。

### 3. 独立与依附的冲突

大学生生理与心理的成熟使他们渴望独立，渴望以独立的个体面对生活、学习与工作中遇到的问题，但由于长期的校园生活使他们的社会阅历与经验相对匮乏，当出现突发事件时，便会盼望亲人、老师、同学能够替自己分忧。事实上，过分的独来独往使部分学生陷入“不需要社会支持”及“凡事都要靠自己”的想法中，采取我行我素、孤傲自立的行为方式，但在遭遇挫折时又会出现不知如何寻求帮助的情况；而过分的依赖他人的大学生是缺乏对客观事情的判断能力与决断能力，显得优柔寡断，缺乏主见。

另一方面，大学生心理上的独立与经济上的不独立也形成了明显的反差。在他们迫切希望摆脱约束、追求自立的同时不可能真正摆脱家长、老师的支持和帮助。

### 4. 渴望交往与心灵闭锁的冲突

青少年时期的个体更加渴望友情与爱情的滋养，更加渴望同辈群体的认同与归属感。在这个时期，每个人都渴望着爱与友谊，渴望着交往与分享，渴望着自我价值得到实现，希望成为群体中受尊敬、受欢迎的人；然而，大学生的自我表露又受着心灵闭锁的影响，总是不经意地将自己的心灵深藏起来，与同学有意无意保持着一定的距离，存在着戒备心理，不能完全敞开心扉交流与沟通思想。这也是大学生常常感到的“交往不如中学那么自如真诚”的原因所在。

### 5. 自负与自卑的冲突

自信是一种健康的心理，是一种健全自我意识与成熟人格的标志。但是，由于大学生的自我意识处在发展阶段，心理尚未完全成熟，因而对自己的认知往往会出现“自信的偏差”：自卑或自负。自负与自卑总是紧密相联的，自负表现强烈的人往往也是极度自卑的人。与其他群体相比，大学生体现出较高的自尊与自信，对成功的渴望与预期高，特别是当取得一定的成就时，很容易表现提骄傲自大、唯我独尊；但当遭遇失败与挫折时，有时甚至是小小的失利，如考试失败、恋爱失败等，便开始怀疑自己的能力，进而产生自我否定、自我怀疑甚至自暴自弃，陷入强烈的自卑之中。这些都与大学生自我认知不良、自我定位不准确有关。

### 6. 理智与情感的冲突

大学生情绪的一个显著特点是容易两极分化，波动性大，易冲动。特别是当遇到失恋、学业受挫等重大打击时，尽管理智上能够理解，却在感情上难以接受。很容易因为一



时冲动而做一些不理智的行为，给自己和他人带来伤害。

## （二）大学生自我意识的整合

自我意识的矛盾冲突，常常会给大学生带来不安或心理痛苦，他们总是力图通过自我探究来摆脱这种不安与痛苦。在自我意识的矛盾冲突中，大学生的自我意识也在不断调整、发展。在自我意识的不断调整、发展的过程中，寻找自我意识的统一点，整合自我意识。由于自我意识具有复杂性与多维性，大学生逐渐在多维度中审视自我、调整自我，向理想自我靠近，也就是建立自我同一性的过程。从自我意识的性质看，大学生自我意识的整合结果表现在以下三个方面。

### 1. 积极自我的建立：自我肯定

自我肯定，即对自我的认识比较清晰、客观、全面、深刻。这种积极自我的特点是在经过痛苦的选择与调整之后，伴随成长使自己的理想我与现实我趋于统一，主观我与客观我趋于一致，使个体对自我的认识更加深刻、客观、理性。积极自我不仅了解自己的长处与优势，也了解自己的不足与劣势，它能够分析出哪些是通过努力可以达到的，哪些是属于无法企及的，从而进行积极的自我肯定，使个体向着理想我迈进。

### 2. 消极自我的建立：自我否定

消极自我意识分为两个类型：自我贬损型与自我夸大型。自我贬损型的人由于总在积累失败与挫折的经历，对现实自我的评价较低，并时常伴有无价值感、自我排斥、自我否定。表现为缺乏朝气、随波逐流、生活没有目标。自我夸大型的人正好相反，他们对自我的评价非常高，往往脱离客观实际，常常以理想我代替现实我，盲目自尊，虚荣心强，心理防御意识强。自我贬损型与自我夸大型的共同特点是不能正确地评估自我，理想自我不健全，缺乏实现理想自我的手段，是一种不健康的自我整合。虽然，大学生中这种类型的人较少，但严重者可能用违反社会规范或犯罪的手段来谋求自我实现。

### 3. 自我冲突

自我冲突是难以达到整合的自我意识，它表现为自我评价始终在真实自我上下徘徊，自我认知或高或低，自我体验或好或坏，自我控制时强时弱，心理发展极不平衡。有时显得自信而成熟，有时又表现出自卑和不成熟，让人无法评估。自我冲突的人表现为两种类型：自我矛盾型与自我萎缩型。自我矛盾型的大学生内心冲突激烈，持续时间长，自我认识、自我体验、自我控制不稳定，新的自我无法整合。例如，有的大学生可能既是一个自信的人，也可能是一个自卑的人；既是一个诚实的人，也可能是一个骗子；既是一个性格孤僻的人，也是一个善于交际的人。自我萎缩型的大学生缺乏理想自我，但又对现实自我深感不满，他们消极放任、自怨自哀，甚至麻木、自卑，以至于越来越消沉，对自己丧失信心，严重的还可能导致心理异常。因此，自我冲突的大学生要逐渐调整自己的自我认知，客观认识自己与他人，客观看待成功与挫折，这样才能使自我意识在良性轨道上



循环。

## 二、大学生自我意识的评估

### （一）他人的反馈

我们对自己的了解是通过他人对我们的品质、能力、性格等给予的反馈获得的，所以他人的评价对自我意识的评估起着重要作用。当我们被老师告诫要更加大胆一些，更加主动、勤奋一些时，我们便会从中得知：自己有些害羞，不够主动，学习不够勤奋。特别是当许多人的看法一致时，我们就会相信这种看法是正确的，从而确定自己是这样的人。所以，激励对成长中的大学生是非常重要的，我们经常说：“优秀的学生是夸出来的。”当否定性评价过多时，学生会产生“习得性无助”。这是由马丁·西格曼研究提出的，它是指对环境失去控制的一种信念，当一个人拥有这种信念时，他感到不能从环境中逃脱出来，便会放弃脱离环境的努力。如有的大学生会说：“无论我如何努力，我也不会成为受大家欢迎的人”。事实上，“习得性无助”是一种严重的自我意识障碍，它抑制了人改造周围环境的能力，强化了顺从，甚至使屈从成为一种内在信念。

### （二）反射性评价

在生活中，那些与生活无关紧要的人有时并不会给我们清晰明确的反馈，但我们可以从他们的态度与反应中来了解自己。符号互动学者库利提出“镜中我”，认为我们感知自己就像别人感知我们一样，镜子中的我或别人眼中的我就是我们感知的对象，我们常常依据别人如何对待我们来了解自己，这一过程称之为反射性评价。

大学生在与同学、老师交往中感知到“自我”，得到的便是反射性评价。反射性评价对自我的形成起着重要作用。

#### 案例 3-2 反射性评价的影响

一个大学生在信中提到：“我感到非常孤独，宿舍的同学不喜欢我，当我在宿舍外面听着里面在热烈地谈论一个问题而进入宿舍时，谈话经常就中断了，大家的表情也显示出冷淡与不在乎，我不知道自己做错了什么得不到大家的认同。这使我非常痛苦。我一直主动地想与同学相处好，甚至做了一系列努力都得不到大家的认同。在中学以前，我一直是非常受人欢迎的，我现在变得沉默了，因为不知道该如何做。”



### （三）依据自己的行为判断

贝姆认为：在内部线索微弱或模糊的情况下，人们常常依据外在行为来推断自己的特征，如性格、态度、品质、爱好等。如当学生参加公益事业时，学生认为自己是一个高尚的人。但在大多数情况下，人们会依据内部线索了解自己，如个人的想法、情绪来了解自己，而且比外显行为更准确，因为行为易受外在压力的影响，更易伪装。

### （四）社会比较

费斯廷格认为：人们非常想准确地认识自我、评估自我，为此，在缺乏明确标准时，人们常常将自己和与自己相似的人做比较。

社会比较为大学生提供了认识自我、了解自我和发展自我的重要尺度。社会比较也是每个个体认识自我不可或缺的方面。没有社会比较，就没有自我的进一步优化。当然，社会比较并不总是向着积极的方向。社会比较分为向上比较、向下比较与相似比较。当个体的目的与动机不同时，采用的社会比较策略也不相同。例如自我保护与自我美化的动机促使学生与那些不如自己的人相比；而自我成功动机强的人更倾向于向上比较，向着那些比自己更加成功的人比较，促使自己更加成功。

## 第三节 完善与发展自我

### 一、健康的自我意识

健康的自我意识包括自我了解、自我肯定、自我接纳、自我统合、自我发展。我们可以从以下十个方面来理解。

- ①接受自己的生理状况，不自怨自艾。
- ②对自己的心理素质有较清晰的认识，知道自己的长处和短处。
- ③对自己所处的环境有较清晰的认识，包括家庭、工作和学校环境。
- ④对自己经历有正确的评价、对未来自我发展有较明确的目标。
- ⑤对自己的需求有清楚的认识，知道生活中什么是应该珍惜的，什么是应该抛弃的。
- ⑥对妨碍自己达到目标的因素有较为清楚的认识。
- ⑦对自己能够做到的事情有较为清楚的认识，明白自己能力的极限。
- ⑧对自己的希望和能力的差距认识比较清楚。
- ⑨正确估计自己的社会角色。
- ⑩对自己的感受和情绪有较为清楚的认识。



健康的自我意识始于我们对人的基本需求的理解。造就健康的自我形象，需要满足个体的基本人生需求。有学者认为，归属感、价值感和重要感是塑造健康自我形象的三个基本需求。前两个需求与人的“存在”和“我是谁”有关，第三个需求则与人的“所做”有关。

### （一）归属感——被爱、被接受、感到安全

人需要安全，也需要感到被接受和被爱，归属感是我们认识到自己被无条件给予爱的感觉。置身于让我们感到被接受的关系中有助于坚定自我存在感。

### （二）价值感——有价值、有重要性

价值感是对个体生命意义的评价，表现在社会生活中，是社会和他人对个体存在的一种肯定关系。它包括人的尊严和保证人的尊严的物质精神条件的肯定。自我价值的实现必然要以对社会的贡献为基础。

### （三）重要感——信心、目的和能力

简单来说，重要感是指自身在家庭、学校、社会中所受到的关注程度。重要感是一种生活目标，是我会有所作为、我有能力、我能胜任的感觉。

## 二、培养健全的自我意识

### （一）正确地认识和评价自我

正确地认识和评价自我指的是全面地了解自我，了解和分析自身的长处和短处，认清自己与团体的关系，了解自己在社会实践中的位置，并对自我做出公正客观的评价。通常，我们可以在这几种方法下做到正确地认识自我。

第一，通过自省。引导大学生学会自省，在不断地检查自身行为是否正确过程中发现自身的不足，从经历的事件中获得经验和教训，这样才能有的放矢地完善自我。

第二，通过他人评价。研究表明，如果一个人的自我评价与他人对其客观评价相一致，则说明他的自我意识比较成熟。因此，在实际生活中经常通过老师、朋友的评价来认识自己，虚心倾听多方面评价有助于正确的认识自我。

第三，通过与他人对比。大学生可以通过与同伴们的性格、能力、学习、人际关系等各方面的比较，寻找到自己的特点，以此判断自己在团体中的地位。但要注意选择恰当的参照标准，要选择与自身条件相近的人作为标准才能做到客观公正。

对比时应先将自己的优点列出，并得到大家的认同，再写出自己的弱点，请大家帮助分析，澄清的过程本身就是自我认识不断深化的过程。



### 案例 3-3 自我评价过低

小朱，女，广州某大学大二学生。连续三次未通过大学英语四级考试，觉得自己无能，自卑，情绪消沉。2003年夏季的一个傍晚从珠江桥上跳进河里欲自尽，幸被一位路人救起。

#### 案例点评

小朱由于在英语四级的问题上遭到连续的挫折，从而丧失自信，对自我的评价过低。自我评价过低主要指否定自己、拒绝接纳自我的心理倾向。处于这种意识状态的人往往降低人的社会需求水平，对自己过分怀疑，压抑自我的积极性，并可能引发严重的情感损伤和内心冲突。他们的心理体验常伴随较多的自卑感、盲目性、自信心丧失和情绪消沉、意志薄弱、孤僻、抑郁等现象，尤其是面对新的环境、遇到挫折或发生重大生活事件时，常常会产生过激行为。

## （二）欣然接受自我

相关研究表明，心态积极乐观者更多地表现出对自我的接受和认可，相反，心态悲观、有心理障碍者则常会表现出对自我的不满。部分大学生会对自己的容貌、个性、能力或家庭等某个方面不满，而又苦于无法改变，容易产生自我排斥心理。如果对自己的不满过于强烈，就会加剧心理冲突，容易产生心理疾病。而欣然接受自我则是形成健康积极的自我意识的关键。

要做到欣然接受自己，即要悦纳自我，首先是要接受自己本来所具备的一切，包括长相、体型、性格、能力以及家庭背景等，并要坚信只要自己真正付出努力，一定条件下，“别人可以，我也一定可以”，并以此来增强自信心。要做到欣然接受自己还要正视自己的短处，争取做到扬长避短。要相信一个人的不足是能够通过科学的方法和不断地努力来弥补的。

### 案例 3-4 “丑小鸭”的苦恼

我的两只眼睛不一样大，是先天的弱视，我的嘴唇也比较厚，……总之，很丑！

上中学的时候，我的成绩总是班里的第一名。但是我的内心感到很孤独，感到很悲苦。因为在升入高三后，我爱上了同班的一名男同学，也许这就是“情窦初开”吧！心里很甜蜜，但我知道那个男生和同班另一名女生很要好，他从来没注意过我。理智告诉我，以我的长相是不可能把他吸引过来的，尽管我的学习是班上最出色的。当然，结果是我彻



底的失望……

现在，我又碰到问题了。同班一位男生很爱和我说话，还约我和他一起上自习。可是我很自卑，和他说话的时候从来不敢看他，总是低着头。每次都是他先和我说话，他先找我，我从来没去找过他。

### （三）不断完善自我

学会正确认识和评价自我并欣然接受自我需要不断完善自我。首先，不断完善自我需要确立要达成的目标。人的行为需要目标作为指引和最终的评定标准。正确的目标能激发人的动机，指导人的行为，促使其向预定的目标前进。其次，要培养自控力。人在实现目标的过程中，不仅有自身欲望的干扰，还会有外界刺激的诱惑。自身的欲望会让人背弃理想，贪图安逸；外界刺激的诱惑容易使人偏离正确的前进方向，从而放弃对先前树立目标的追求。因此，一个人如果想要达到既定目标，成就事业，就必须具备很强的自控力，这样才能让自己抵制诱惑，约束自己的情感，把握自己的行动。

## 三、大学生自我意识的偏差及调适

### （一）自我中心

#### 1. 现象

大学时期是年轻人进行自我探索最集中的时期，在自我分化的基础上总会体验到各种各样成长的烦恼，他们不断地探索着，不断认识着自我，不断地寻求自己独特的处事风格，不断地进行自我设计，在这过程中“我”就不知不觉地考虑问题的出发点了，或多或少地都会有一点自我中心。

#### 2. 原因

第一，缺乏参照系。大多数学生在进入大学之前的十几年都过着紧张而单一的学习生活，上课、各种各样的辅导班以及无穷无尽的习题就是生活的全部，所有的目标就是考一所重点初中、高中，然后是名牌大学。当面对大学相对复杂且独立的学习生活时，有点束手无策，仍然以原来的习惯方式行事。

第二，过强甚至有点脆弱的自尊心。当个体惊喜于自我进步时，很希望和其他人一起分享我们的成果，但有时就顾及不到他人是否喜欢，也不考虑用什么方式分享最好。

第三，个体对“追求自我”的误解。例如在大学宿舍中经常会有这么一个现象，几个人的寝室总会有一个同学很情绪化，高兴的时候就和大家和得来，心情不好的时候对谁都没好脸色，而且大家都不知道他会什么时候爆发，导致其余几人总是提心吊胆，很不自



在。而当其他人提抗议时，会得到这样的答案：“你们管得着吗？高兴不高兴是我自己的事。”其实像这样的同学对“活得自我”的践行已经超出了正常的限度，影响了其他人的生活。

### 3. 对策

第一，我们要学会站在他人的角度上思考问题，理解其他人为为什么要这样做以及这样做时他人的感受。

第二，在自我探索的过程中少一点焦虑，不要担心被反驳和批判，实事求是、恰如其分地评价自己，既不要自吹自擂，也不要妄自菲薄。

第三，走出自己的小圈子，多参加社会活动，多接触不同的人，了解不同人的需要和生活。

## (二) 过分追求完美

### 1. 现象

我们在追求完美时实际上是在享受一种成就感和优越感。因为追求完美会让人觉得自己与众不同，优于其他人。对自己严格要求固然是好事，因为崇高的理想以及在生活细微处对自己精益求精的要求能激励我们不断地努力，不断地超越自我。然而有的同学在追求完美时体验到的不是优越感，而是无限的挫折感，他们越努力越发现离目标越来越远。

### 2. 原因

第一，很多同学生活在他人的期望之中，多年的习惯已经把这些期望误以为是自己的需要了。

第二，有些同学不能及时地调整参照体系。

### 3. 对策

第一，在追求远大理想时对细节不要过分在意，要允许自己犯错误。

第二，要学会在成功与失败中学习，正确面对，学会总结，学会享受过程的快乐，罗杰斯的一个重要观点是“人生就在于过程。”全身心投入地去实现自己的目标，体会这个过程带来的所有喜怒哀乐，真实地体会生活，那才是件开心的事。

第三，要学会灵活地调整参照体系，而且要学会与自己相比。衡量成功的标准很多，不要面面俱到，只有确定自己想要的，才不会迷失在众多的目标中。

## 案例 3-5 学会找准自己的位置

梁某是某电影学院导演系的研究生，个子高高的，长得也很帅，但几年下来他有一个



很悲观的想法：做导演需要出名，而真正出名的导演又有几个呢。而且自己家是外地的，从本科到研究生一路走来实在太累了，要协调各方面的关系，这种压力压得他喘不过气来。最终他办理了退学手续。学校的老师、同学无不为他惋惜。

### 案例点评

大学生现在面临的压力过大，造成心理的落差也比较大，这与整个社会发展的形势和家庭的影响是分不开的。首先是大学生的就业问题，大学的扩招，让一些学生就学时就对毕业后的就业问题产生焦虑。其次，自己和家庭都对将来的目标定得太高，有的学生有一种为家长读书的想法，想的是将来要怎样报答家长；有的是给自己定了一个不太符合实际的目标，这都可能在努力的途中就失去达成目标的信心。学生需要找准自己的位置，要正确评价和认识自己，适合自己才是最好的。切记，不要好高骛远，要脚踏实地地走好自己的路。

## （三）过分自卑

### 1. 现象

家阿德勒在《自卑与超越》一书中曾论述了这样一个观点：追求优越和超越自卑是人发展的最根本的动力，那是因为他所说的“自卑”给予人强大的推动力，推动人超越自己。然而在生活中，我们见到的自卑更多的是消极具有破坏性的。在这种消极的自卑作用下，人们总是对自己持有否定的感觉。即使和其他人差不多，他们也总能找到很多自己不如他人的地方。

### 2. 原因

过分的自卑往往和过强的自尊心联系在一起。过分自卑的人只有通过相应强度的自尊才能抵消过分自卑带给内心的痛苦和折磨。

### 3. 对策

第一，勇敢地面对让自己感到自卑的对象，明确究竟是哪些方面使自己感到无能为力，客观地分析哪些是自己通过努力可以达到的，哪些是自己永远都不能改变的。

第二，根据分析合理地调整自己的期望，确立合理的目标。

第三，坦然面对自己必须接纳的，学会看到自己的“缺陷”的积极方面，比如家境困难的同学相对更独立一些，自我依靠的意识更强一些。

第四，要输得起，以开放的心态面对失败，不要将一切失败的原因都归于自身，任何时候都不要放弃希望。

第五，学会积极暗示，经常在脑海中呈现理想我的状态，将成功的景象视觉化，并回味成功的经历，将这种成功的体验泛化到其他方面。

对于当代大学生来讲，成为自己，就是做一个“自如的我，独特的我，最好的我”，



这也是当代大学生健全自我意识的终极目标。大学生成为自己的过程是其自我同一的过程，是其自我不断走向完善的过程，也是其从个人“小我”走向社会“大我”的过程；是既注重自我又不固守自我，是根据社会要求不断改造自我；既注重自我价值的实现又不仅仅局限于追求个人自我价值的实现，是把自我价值实现的过程与社会的发展需要统一起来，在为他人和社会的服务中实现真正的自我价值的过程。每一位大学生都要在正确认识自我的基础上积极投身于人生实践中，正确地决策，坚持不懈地努力，战胜压力，做一个自强自立的人，做一个成功的人，也做一个健全的人。

### 知识窗 3-2 如何克服自卑感？

青年男女本该是一个个活泼开朗、充满自信的人。可总有一部分人，因成绩不够好，个子不够高，长相不够漂亮，或自己觉得能力不够强等原因而产生“低人一等”的自卑感。他们常常沉默寡言，性格内向，情绪低落，不愿与他人和异性交往，失去了应有的朝气与活力。

先看一则寓言故事。一天早晨，一位园丁到花园里时候发现所有的花草树木都枯萎凋谢了。他非常诧异，就询问花园中的花草树木。得知橡树因为没有松树那样高大挺拔，所以就生出厌世之心，不想活了；松树又恨自己不能像葡萄藤那样结果子而沮丧；葡萄藤也很伤心，因为它终日匍匐在地，不能直立，又不能像桃树那样绽放美丽的花朵；牵牛花也苦恼着，因为它自叹没有紫丁香那样芬芳。其余的树木也都有垂头丧气的理由，都抱怨自己不如别人。这时，只有一棵小草长得青葱可爱。于是园丁问它：“你为什么没有沮丧？”小草回答：“我在此园中虽然算不上重要，但是我知道你需要花草树木，也需要我这颗小小的草，所以就心满意足地去吸收阳光雨露，使自己天天成长。”

只要仔细观察身边的人，就会发现，再优秀的人也有缺点和瑕疵；再差的人，也有优点和独特之处。这就是尺有所短、寸有所长的道理。明白这个道理你就会在思想上豁然开朗，从而悦纳自己，接受现实，避开弱点，最大限度地发扬自己的长处。

追求完美是人向上的天性，可是不完美才是人生的真实和生活的真实。如果总以幻想中的完美来要求自己，那就永远走不出自卑的泥沼。而自卑就像一堵看不见的篱笆墙，把自卑者隔离和封闭起来。因为自卑，他们有了退缩乃至失败的借口。自卑消磨了青春热情和朝气，也扼杀了他们的进取精神，使他们成为同龄人中的落伍者。相反，自信却是医治自卑的良药。它使人乐观、向上，增添无穷的力量；它更使人在异性交往时热情开朗、落落大方，给人生增添亮丽的色彩。



## 四、自我意识的训练

### (一) 滚雪球

学生开始在教室里自由走动，遇到同学就停下来，微笑握手，然后继续走动，尽可能与每位同学握手。自由走动约4分钟，然后，每位同学面对的人就成为他的朋友，两人互相介绍。接着四人为一组，最后合并成八人小组，连环介绍，每人用一句话介绍自己。话中必须包括姓名、个人特征、家乡。如第一位说“我是来自甘肃平凉的性格内向的王某某”，下位则说“我是来自甘肃平凉性格内向王涛旁边的来自北京丰台的活泼的刘某某。”以此类推，介绍完毕后各小组推荐一个代表把全组成员向全班一一介绍。同学们一方面看到了自己的能力，另一方面也看到了团体的凝聚力。

### (二) 心理活动：制作若干张卡片

填写：在一张卡片上写下描述自己的身体外貌特征、心理特征（兴趣、能力、性格）、人际关系的形容词（越详细越好），如图3-1所示。

身体外貌特征： \_\_\_\_\_

心理特征： \_\_\_\_\_

人际关系特征： \_\_\_\_\_

图 3-1 个人特征卡

在3~5张卡片上写下自己的姓名，请老师和同学公正、客观地写下对你的评价。

在3~5张卡片上写下自己的姓名，请父母或亲戚公正、客观地写下对你的评价。

比较：比较你自己与别人对你的评价，看看有什么异同。根据比较结果填写表3-3。

表 3-3 自己与他人的异同

相同之处	不相同之处
身体外貌特征：	身体外貌特征：
心理特征：	心理特征：
人际关系特征：	人际关系特征：



相同之处的优点	不同之处的优点
身体外貌特征:	(身体外貌、心理特征、人际关系)
心理特征:	我认为:
人际关系特征:	他人认为:
相同之处中的缺点	不同之处的缺点
身体外貌特征:	(身体外貌、心理特征、人际关系)
心理特征:	我认为:
人际关系特征:	他人认为:

思考：为什么会有这些不同？自己是从什么角度来评价？根据什么来评价？再问问他人为什么这么评价，请他/她尽量举出你生活中的例子来说明。

### （三）投射活动——理想我

请学生填写卡片，卡片内容如图 3-2 所示。

假如我是一种动物，你希望是，因为 \_\_\_\_\_

假如我是一种花，你希望是，因为 \_\_\_\_\_

假如我是一棵树，你希望是，因为 \_\_\_\_\_

假如我是一种食物，你希望是，因为 \_\_\_\_\_

假如我是一种交通工具，你希望是，因为 \_\_\_\_\_

假如我是一种颜色，你希望是，因为 \_\_\_\_\_

假如我是一种电视节目，你希望是，因为 \_\_\_\_\_

假如我是一部电视，你希望是，因为 \_\_\_\_\_

图 3-2 个人投射卡

### （四）心理训练：天生我才

请学生填写卡片，卡片内容如图 3-3 所示。



请继续以下未完成的语句，写完后与周围的朋友交流。

- (1) 我最欣赏自己的外表是\_\_\_\_\_
- (2) 我最欣赏对朋友的态度是\_\_\_\_\_
- (3) 我最欣赏自己对学习的态度是\_\_\_\_\_
- (5) 我最欣赏自己的性格是\_\_\_\_\_
- (6) 我最欣赏自己的一次成功是\_\_\_\_\_

图 3-3 我最欣赏自己的地方



### 思考题

1. 什么是自我意识？它对大学生的影响表现在哪些方面？
2. 自我意识是怎样形成的？
3. 当代大学生的自我意识的特点是什么？在自我意识发展过程中会出现哪些偏差？
4. 怎样完善自我，树立积极自我形象？