

目 录

第一章 导论:大学生心理健康教育 ·····	(1)
第一节 大学生心理健康概述·····	(2)
第二节 大学生心理的形成与发展·····	(9)
第三节 大学生心理健康的培养·····	(17)
第四节 心理健康训练(一)·····	(21)
第二章 大学生自我意识与心理健康 ·····	(26)
第一节 自我意识概述·····	(27)
第二节 大学生自我意识的形成与发展·····	(31)
第三节 大学生健全自我意识的培养·····	(44)
第四节 心理健康训练(二)·····	(48)
第三章 大学生人格与心理健康 ·····	(52)
第一节 人格的概述·····	(53)
第二节 大学生人格的形成与发展·····	(64)
第三节 大学生健康人格的塑造·····	(77)
第四节 心理健康训练(三)·····	(80)
第四章 大学生情绪与心理健康 ·····	(86)
第一节 情绪的概述·····	(87)
第二节 大学生情绪的形成与发展·····	(92)
第三节 大学生合理情绪的调控·····	(101)
第四节 心理健康训练(四)·····	(110)
第五章 大学生学习与心理健康 ·····	(114)
第一节 学习概述·····	(115)
第二节 大学生学习心理的形成与发展·····	(119)
第三节 大学生健康学习心理的培养·····	(131)
第四节 心理健康训练(五)·····	(137)

第六章 大学生人际交往与心理健康	(143)
第一节 人际交往概述	(144)
第二节 大学生人际交往的形成及发展	(149)
第三节 大学生人际交往能力的培养	(161)
第四节 心理健康训练(六)	(166)
第七章 大学生性、恋爱与心理健康	(171)
第一节 性、恋爱与心理健康概述	(172)
第二节 大学生性、恋爱心理的形成与发展	(174)
第三节 大学生健康性、恋爱心理的调适与培养	(184)
第四节 心理健康训练(七)	(191)
第八章 大学生网络心理与心理健康	(197)
第一节 网络心理的概述	(198)
第二节 大学生网络心理的形成与发展	(204)
第三节 大学生健康网络心理的培养	(212)
第四节 心理健康训练(八)	(216)
第九章 大学生择业心理与心理健康	(221)
第一节 择业心理的概述	(223)
第二节 大学生择业心理的形成与发展	(225)
第三节 大学生健康择业心理的培养	(236)
第四节 心理健康训练(九)	(243)
第十章 大学生心理健康与心理咨询	(250)
第一节 心理咨询概述	(251)
第二节 大学生心理咨询与生活	(263)
第三节 心理咨询在高校的兴起与发展	(271)
第四节 心理健康训练(十)	(276)
主要参考文献	(280)

第一章 导论:大学生心理健康教育

【心理学家】

高尔顿·奥尔波特

高尔顿·奥尔波特(1897—1967),美国人格心理学家,也是特质理论的始创者,现代个性心理学创始人之一,实验社会心理学之父,“社会促进”(Social facilitation)概念的提出者,美国人本主义心理学家的代表人物之一。1939年当选为美国心理学会主席。1964年获美国心理学会颁发的杰出科学贡献奖。生于美国印第安纳州的蒙特苏马,因患肺癌逝于马萨诸塞州的剑桥。其兄 F. 奥尔波特是美国著名社会心理学家。



他在1929年第九届国际心理学大会上发表了题为《什么是个性特质》的论文,提出将特质作为个性的基本单位。他继承和发扬了特里普利特和莫德用实验研究社会心理学问题的方法,推进了美国实验社会心理学的发展和社会促进作用的广泛研究。他证明他人在场对完成大多数任务起促进作用,对完成某些任务也可能产生不利影响。他把群体区分为工作群体和面对面群体。发现工作群体中存在的社会刺激,使个人工作在速度和数量方面有所增加。增加的量在外部身体运动的工作中比在纯智力工作中要多。这种社会性增值与年龄、能力和人格特性有关。他对社会促进作用的研究在美国社会心理学界中产生了很大影响。同时,他认为特质是人格的基础,是心理组织的基本建构单位,是每个人以其生理为基础而形成的一些稳定的性格特征。奥尔波特将人格特质区分为共同特质(common traits)和个人特质(personal traits)。共同特质是人所共有的一些特质,所有人都具有这些人格特质,人与人之间都可以在这些特质上分别加以比较,如外向性,任何人都具备这一特质,个体之间的差异只在于不同的人具备此种特质的多寡或强弱不同而已。个人特质是个人所特有的,代表着个人的独特的行为倾向。

第一节 大学生心理健康概述

一、心理的含义

从心理学上讲,心理是心理活动、心理现象的简称,是和“物质”相对应的“精神”的东西,是感觉、知觉、记忆、思维、情绪、意志、需要、动机、兴趣、爱好、理想、信念、世界观、能力、气质、性格等心理现象的总称。人的心理是由心理过程和个性心理特征构成的,见下表。

表 1-1 人的心理构成和特征

心理过程		心理特征
心理过程	认识过程(知)	人在现实生活中对客观事物的属性、特征和联系的反映过程,包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等过程
	情感过程(情)	人在认识客观事物的过程中,因客观事物是否满足自己的需要而产生相应的态度体验,如高兴、痛苦、忧愁、恐惧、喜欢等
	意志过程(意)	人在认识过程中,确定了行为目标,在执行行动过程中,碰到了困难,从而克服困难,去实现目标的心理过程
个性心理	个性倾向性	人的个性心理结构中最活跃的因素,是推动人进行某种活动的内部动力系统。包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等
	个性心理特征	人的个性心理的具体体现,是确保活动任务完成的条件系统。包括能力、气质和性格

二、心理的本质

(一)心理是脑的功能

心理是脑的功能,脑是心理活动的器官。在古代,人们一直认为“心脏”是产生心理的器官。孟子曰:“心之官则思”。后来,随着生理学、医学的不断发展,人们逐步认识到,心理不是心脏的功能,而是大脑的功能,有大脑的存在,才有心理的作用,心理活动的过程也是大脑的神经系统作用的活动。

心理是物质世界发展到高级阶段的产物。心理现象是随着神经系统的产生而出现,又是随着神经系统进化而不断发展和不断完善的。

(1)无机物和植物没有心理,只存在动物学意义上的“感应性”,如绿色植物的向阳

性、变形虫的食物特性等。

(2)没有神经系统的动物也没有心理,只有有了神经系统的动物才有了心理。无脊椎动物的神经系统非常简单,像环节动物只有一条简单的神经索,它们只具有感觉的心理现象,只能认识事物的个别属性,如蚂蟥随着水的响声而动。

(3)脊椎动物有了脊髓和大脑,它们才有了知觉的心理现象,能够对事物外部的整体加以认识。灵长类动物,像猩猩、猴子,大脑有了相当高度的发展,它们能够认识事物的外部联系,有了思维的萌芽,但是还不能认识到事物的本质和事物之间的内部联系。

(4)只有到了人类,不仅有了具体思维,如幼儿借助手指数数、或借助实物玩游戏等,而且随着人类独有的语言中枢的产生和完善,才产生了最高级心理反映形式即抽象思维,如人们借助客观现象能认识到月晕而风,础润而雨,并能提出和认可日心说等。人的心理是心理发展的最高阶段,因为人的大脑是最复杂的物质,是神经系统发展的最高产物。所以,从心理现象的产生和发展的过程,也说明了心理是神经系统,特别是大脑活动的结果。神经系统,特别是大脑是从事心理活动的器官。

(二)心理是客观现实的反映

心理活动的最初和最终都是一种应激。刺激的形成源于客观现实。大脑是脑的高级神经中枢,是心理活动的主要器官,健全的大脑给心理现象的产生提供了物质基础,但是,大脑只是从事心理活动的器官,具有反映外界事物产生心理的机能,心理并不是它自身所固有的。

1. 客观现实是心理的源泉和内容

心理现象是客观现实作用于人的感觉器官,通过大脑活动而产生的。客观现实是指不依赖于人的主观意识而存在的自然环境和社会环境。它包括磁力、电波、日月星辰、大地山河、花鸟虫鱼、飞禽走兽乃至人类社会。人在客观实践中,大自然的各种事物以其颜色、声音、气味、硬度等特性作用于人的感觉器官,如眼、耳、鼻、皮肤等,通过相应的感觉神经传递到大脑中枢,从而产生了人的感觉、知觉等心理活动现象,这就是所谓“环境心理”。如美丽的色彩陶冶着人的心理和情操,健康的色彩美,使生活富有朝气,使人心境爽快,情绪饱满,学习与工作效率提高。又如轻快优美的音乐也能调节人的情绪,培养人的意志,陶冶人的情操。当听到雄壮激昂的进行曲时,往往因受到激励而热情奔放,斗志昂扬;当听到悲壮低沉的哀乐时,往往流泪,怀念之情涌上心头。同样,悦耳的声音使人心静,喧闹的噪声使人心烦。所以,人的一切心理现象,是人在实践活动中对客观现实的反映,是人脑的活动。从简单的感知到复杂的想象、思维、情感、意志、性格等,都是客观现实的反映,所以客观现实是心理的源泉和内容。离开客观现实来考察人的心理,心理就变成了无源之水,无本之木。

2. 心理是对客观现实的主观能动的反映

所谓主观是指经受个体知识、经验、性格、人生观的制约等在人类头脑中变形、变位了的物质。同一事物,不同人对它的反映是不同的,犹如“如人饮水,冷暖自知”。再如一个水杯中装有半杯水,乐观的人会说“还有半杯水”,而悲观的人却说“哎,只有半杯水了!”所谓能动是指人们对客观事物的反映,不是照镜子似的机械的反映,不是全息对应反映,而是通过实践积极能动的反映。正是这种能动的反映使人们不仅能认识事物的外部现象,还能认识到事物的本质和事物之间的内在联系,并用这种认识来指导人的实践活动,改造客观世界。

总之,心理是脑的机能,是对客观现实的反映,是社会实践的产物。

(三)心理能够自我把握和控制

心理也是能够控制的。表现为:(1)心理内容的控制,即对自己的观念、看法等控制;(2)对自己进行生理、心理状态控制。既然心理是客观事物的刺激和反映,那么采用客观回避法,即采用回避、逃避、不接触的办法,设法躲开刺激,“眼不见为净,耳不听不烦”,是保持心理健康的重要方法。例如,发生争吵时,只要及早离开现场,就可避免争吵带来的心理伤害。既然大脑是脑的高级神经中枢,是心理活动的主要器官,心理是脑的功能,那么有一个发育健全的保持充足睡眠的大脑,是心理健康的基础。采用主观回避法,即当客观刺激已经存在无法逃避时,从主观上竭尽全力,通过有意识地大脑训练,减轻对刺激的反应强度,也能促进心理的健康。

三、心理健康的概念

(一)心理健康的内涵

心理健康是完整健康概念的重要组成部分,人们不仅要关心自己的身体健康,还应关注自己的心理健康及自己与社会相融合的程度。那么,一个人的心理怎样才算是健康,以什么作为心理健康的标准呢?这是一个非常复杂的问题,国内外很多学者从不同角度探讨过心理健康的定义与内涵,并提出了各种各样的观点,但如今在心理学界尚未形成统一的标准。这是因为心理健康的判断并不像生理健康那样具体、精确、绝对,心理健康与否不是直观可以确认的,它的度量也很难有一个清晰而明确的界限。

1946年,第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”

心理学家英格里斯给心理健康下的定义是:“心理健康是一种持续的心理状态,当事者在那种情况下,能进行良好的适应,具有生命的活力,并能充分发展其身心的潜能,这才是一种积极的丰富的情况,而不仅仅是免于心理疾病。”

现代理论研究与实践证明,人是生理、心理与社会层面的统一,即人不仅仅是一个生物体,而且是有着复杂的心理活动、生活在一定社会中的完整的人。1948年,世界卫生组织(WHO)指出:健康不仅是指没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。1989年又提出健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。WHO关于健康的解释可以理解为现代意义上的健康,这种对健康的理解就意味着衡量一个人是否健康,必须从生理、心理、社会、行为等诸因素分析,不仅看他有没有器质性或功能性异常,还要看他有没有主观不适感,有没有社会公认的不健康行为。

综上所述,心理健康就是指一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态。个体在这种状态下,能够与环境有良好的适应,其生命具有活力,能充分发挥其身心潜能,就可被视为心理健康。但心理健康不是指某种固定不变的状态,一个人的心理正常与否都是相对的,其间无明显的界限,判断标准也是多维度的。心理学家主张在具体界定心理健康与否时,一般应从环境适应能力、挫折承受能力、情绪调控能力、社会交往能力、自我意识水平等方面进行分析。

(二)心理健康的标准

美国心理学家奥尔波特提出了心理健康的6条标准:

- (1)力争自我的成长;
- (2)客观地看待自己;
- (3)统一的人生观;
- (4)良好的人际关系;
- (5)具备人生所需的能力、知识、技能,并专注于工作;
- (6)具有同情心,对生命充满关爱。

我国著名学者樊富珉在《大学生心理健康与发展》中提出了心理健康的7条标准:

- (1)能保持对学习的较浓厚的兴趣和求知欲望;
- (2)能保持正确的自我意识,接纳自我;
- (3)能协调与控制情绪,保持良好的心境;
- (4)能保持良好的人际关系,乐于交往;
- (5)能保持完整统一的人格品质;
- (6)能保持良好的环境适应能力;
- (7)心理行为符合年龄特征。

世界卫生组织为了加深人们对健康的认识,从生理、心理和社会三个方面进一步阐述了心理健康的含义,规定了健康的10条标准:

- (1)精力充沛,能从容不迫地担负起日常生活和工作压力,而不感到过分疲劳和紧张;

- (2) 积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;
- (3) 精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;
- (4) 自控和应变能力强,善于排除外界干扰,适应环境变化;
- (5) 体质好,抵抗能力强,能抵御一般性的感冒和传染病;
- (6) 体重得当,身体匀称;
- (7) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;
- (8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象;
- (9) 头发有光泽、无头屑;
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松自如。

从以上 10 条健康的具体标准可以看出,健康包括生理健康和心理健康两个方面,二者相辅相成,缺一不可。严格地说,没有一种疾病是纯粹生理方面的,也没有一种疾病是纯粹心理方面的。因此,我们在考虑自身的健康和疾病时,要注意身心两个方面的反应,确立科学的健康观念。

根据中外心理健康专家的研究,可将人的心理健康水平大致分为三个等级:

(1) 一般常态心理,表现为心情愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成与同龄人发展水平相适应的各种活动,具有调节情绪的能力;

(2) 轻度失调心理,表现出不具有同龄人所应有的愉快,与他人相处略感困难,生活自理有些吃力,但经自己主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态;

(3) 严重病态心理,表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活和工作,如不及时治疗可能会恶化,甚至会演变为精神疾病。

同时,一些大学生存在较严重的心理危机,比如个别学生的自杀,严重的精神疾病等。虽然这些学生占的比例很小,但是对于处于危机之中的大学生却是非常危险和痛苦的,对其家人、周围的人以及学校、社会带来的身体和精神上的痛苦,以及治疗上的经济负担都是十分沉重的。

界定心理健康与否应遵循三条基本原则:

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

(2) 心理过程是否具有完整性和协调性,即人在心理活动中认识、情感、意志三个过程内容是否完整,是否协调一致;

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

上述三个原则是我们分析和诊断一个人心理健康与心理异常的理论依据。由此可见,在具体界定心理健康标准时,一般应从环境适应能力、挫折承受能力、情绪调控能力、

社会交往能力、自我意识水平等方面来界定心理健康的标准。

(三)大学生心理健康的标准

根据心理健康的定义,结合大学生的心理特点及所处的特殊环境和社会角色,一个心理健康的大学生应符合以下标准。

1. 智力正常,拥有较浓厚的学习兴趣

智力是指人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合。智力正常是人从事生活、学习、工作等活动的最基本的心理条件,也是适应周围外界环境变化所必需的心理保证。大学生的智力一般都比较优秀,他们具有较强的学习或理解的能力,获得和更新知识的能力、迅速而准确地对新事物做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。学习是大学生活的主要内容,心理健康的大学生具有明确的学习目标,能够在学习中保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望,乐于接受新鲜事物和勇于挑战,善于克服学习中的困难,学习成绩稳定,能保持一定的学习效率,能从学习中体验满足与快乐。

2. 具备良好的环境适应能力

人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里,一生中会遇到多种环境及变化,因此,具有良好的环境适应能力是大学生心理健康的重要标志之一。环境适应能力包括正确认识环境的能力及正确处理个人和环境关系的能力。心理健康的大学生能够与环境保持良好的接触,对社会现状有清晰的认识,在环境改变时能面对现实,对环境做出客观的认识与评价,并能根据变化的环境及时修正自己的需要和愿望,使个人行为符合新环境的要求;当个人需要与社会发生矛盾时,能够选择积极的方式调节自我与社会之间的冲突,使自己在思想、行为上与社会保持协调一致;心理健康的大学生还具有较强的竞争意识与创新意识,敢于正视人生与社会的变化与挑战,不断实现自我提升与自我超越。

3. 能保持正确的自我意识和自我接纳

自我意识是指人对自己及自己与周围世界关系的认识和体验。人贵有自知之明。客观评价自我和正确认识自我,是大学生心理健康的重要条件;积极悦纳自我和不断发展自我,是大学生心理健康的重要表现。心理健康的大学生首先表现为自我评价客观、全面、恰如其分,能够充分了解自己,认识自己;其次表现为能够正视现实,积极地进行自我接受和自我悦纳,既不因自己在某些方面优越于别人而自傲,也不以某些方面存在缺点而自卑;再次表现为面对挫折与困境,能够乐观自信,积极进取,做到自尊、自强、自制、自爱,不断调整自己在生活中的位置,实现自我发展与自我完善。

4. 具有较强的情绪调节与自控能力,意志健全

情绪是伴随人的心理活动过程所产生的内心体验。对于大学生来讲,情绪是复杂多样的,它与大学生的生活、学习、人际交往、个人发展等密切相关。大学生情绪的自我

管理与控制,不仅是大学生身心健康的重要内容,而且也是大学生自我发展和人格成长的必要条件,是大学生面对挫折、适应环境的基础。心理健康的大学生具有较强的情绪管理与调节能力,情绪稳定,乐观开朗,富有朝气,对生活 and 未来充满希望,能适度表达和控制情绪,合理宣泄自己的情绪,正确处理生活中的喜、怒、哀、乐等情绪体验,做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。同时,心理健康的大学生还具有坚强的意志力和承受外部挫折的能力,能够有意识地锻炼和培养自己良好的意志特征,并具有克服困难、锲而不舍、勇往直前的精神。

5. 具备完整统一的人格品质

人格是指人的整体精神面貌,是个体比较稳定的而具有一定倾向性的心理品质或心理特征的总和,它是一个人素质的重要组成部分。人格完整就是指拥有健全统一的人格,即构成人格诸要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面均衡发展。心理健康的大学生,他们的所思、所做、所言能够协调一致,具有正确的自我意识和积极进取的人生态度,有明确的社会责任感,注重培养自己优良的性格,把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

6. 能保持和谐的人际关系,善于与人交往

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况,一个心理健康的大学生必然是一个善于与人沟通和交往的人,建立良好而深厚的人际关系,也是事业成功与生活幸福的前提。心理健康的大学生乐于与他人交往,具备良好的沟通能力和技巧,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能为其他人所理解和接受,建立和谐的人际环境;心理健康的大学生还表现为善于与人交往,即在交往中能保持独立而完整的人格,既能接纳自我,客观评价自己,又善取人之所长补己之所短。严于律己,宽以待人,与他人同心协力,合作共事,乐于助人,进行积极健康的人际交往。

7. 心理行为符合大学生的年龄特征和性别特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有与其相适应的心理行为表现和性格特征,即他们的认识、情感、言行、举止等都应与自己所处的年龄段相符。大学生作为处于特定年龄阶段的特殊群体,也应具有与自身年龄、角色相适应的心理行为特征。心理健康的大学生表现为充满朝气和活力,精力充沛,勤学好问,反应敏捷,喜欢探索。过于老成,过于幼稚,过于依赖,情绪喜怒无常,都是心理不健康的表现。心理健康的大学生还表现为能够接纳自己的性别特征,根据社会对性别角色的要求来调整自己的行为,使自己的性别特征符合社会的要求与发展。

第二节 大学生心理的形成与发展

一、大学生心理发展特点

大学时代是人生中最丰富、最活跃、最绚烂的时期。绝大多数大学生都是 18~25 岁之间的年轻人,处于心理成熟的关键期,是人生发展的重要阶段,面临着学习、交友、恋爱、就业、成长等种种问题。事实上,大学生中有心理障碍或精神疾病的学生只占少数,多数学生遇到的都是一般性心理困扰。但是,由于大学生处于成长的关键时期,即使一般性心理困扰也会在很大程度上影响大学生的发展,而且对一般性心理困扰若不及时调节和疏导,持续发展下去就可能导心理障碍或精神疾病,有的学生甚至走上不归路,给家庭和社会造成无法挽回的损失,必须引起社会、学校、家庭及本人的高度重视。大学生所处的年龄阶段在发展心理学中被称为学龄后期,在这个特殊的社会历史时期,需求、性格、观念与心态都具有其显著特点。

1. 需求的旺盛性

大学阶段已经处于青年期,生理和心理都得到了迅速的发展,表现出“成人化”趋势。一方面,外表完全是成人的模样,智力达到了发展的旺盛期,拥有了成熟的生殖能力,表现出积极、热情的特征;另一方面,由于社会经验等的缺乏,还没有达到完全的成人化。因此大学生往往表现出以下的特点:情绪强烈而丰富,热情高涨,容易冲动;精力充沛,朝气蓬勃,积极向上,勇往直前,对未来充满憧憬;渴求与人交往,乐于接受竞争,急迫需要人际交往能力的提高;强烈需要归属、爱、尊重与理解。因此大学生对现代化的物质生活、新奇的文化娱乐、提升自我的专业课程等有着高度的需求。

2. 个体的独立性

现代大学生活使在校大学生获得了相对自由和开放的环境,产生了强烈的自主自立意识。这个阶段的大学生主动性强,善于独立思考,拥有极强的求知欲和创新意识,自尊心特别强,不仅要求切断个人与父母、家庭在心理联系上的“脐带”,更要构建自己独立的心理世界。也正是由于个体抽象思维能力的高度发展,逻辑辩证能力变得更强,对自己和世界的各方面都产生了自我判断,更要求独立自主,希望自己能够主宰、决定自己的一切,独立地走自己的路,个性发展达到自主化,为将来的社会适应做好准备。

3. 观念的多元性

进入 21 世纪以来,大学生们表现出与以往任何一个年代大学生不同的心理面貌。当今社会变化日新月异,多元价值观并存的现象在当代大学生身上表现突出,绝对权威

崇拜和一元化的价值信仰与价值评价标准已经不复存在,越来越多的大学生强调自我与社会融合、索取与奉献并重,兼顾国家、集体和个人三者利益的同时又比较注重自我,注重实际。由于当前迅速多变的社会形势,在择业竞争、完善自我、迎接挑战与适应未来的目标驱使下,当代大学生的学习越发注重实用价值,学习行为也呈现出实用化趋势。

4. 心态的矛盾性

社会转型与变革的时代背景给当代大学生带来了越来越多的压力,而一定程度上大学生心理尚未完全成熟,心理承受力较低,心理发展过程中存在明显的两面性。虽然当代大学生心理发展的主流是健康向上的,但的确存在着不少例如实用心态、浮躁心态、困惑心态、冷漠心态、悲观心态、逆反心态等消极的负面心态与一定比例的例如精神分裂、强迫症、抑郁症等严重的心理障碍,如何解决这些问题,是当今高等院校心理健康教育工作者必须面对的重要课题。

二、大学生常见的心理冲突

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满足,同时也使动机所指向的目标的实现受到阻碍。大学生的心理发展尚未完全成熟,自我调节和自我控制能力不强,加上难以适应环境变化,因此在处理学习、工作、社交、友谊、爱情及求职择业等复杂问题时,常常出现内心矛盾和冲突,造成心理发展失衡。大学生常见的心理冲突主要表现为以下几个方面。

1. 理想与现实的冲突

大学生富于激情,每个人都在心中勾画出了一个美好的理想自我形象,对自己的未来都充满了美好的憧憬,都希望自己将来能够成为对社会有用的人才。但一般来讲,大学生的理想自我认识与设计趋于理想化,现实生活中的实际情况又远不如想象中的那么美好,理想与现实之间产生的巨大落差常给大学生带来苦闷、抑郁等消极的自我体验。特别是在实现理想的过程中遇到困难、挫折、障碍时,往往会产生较大的心理波动,甚至使大学生感到生活的严酷和无情。因此,当许多人的理想之梦在现实中破灭时,便会在理想与现实之间产生强烈的心理冲突。

2. 独立与依赖的冲突

从中学到大学,随着生理上的逐渐成熟,大学生的心理也逐渐成熟起来,他们的独立意识、自我意识大大地增强了。他们一方面想摆脱老师和家长的束缚,希望自己像大人一样独立解决自己的一些问题,凡事依靠自己的力量,处处显示个人的主张。但另一方面,他们在经济上又无法摆脱父母的供给,也缺乏独立生活的经验和能力,一时难以解决生活中遇到的许多问题,因而难以摆脱长期形成的对家长和老师的依赖,面对复杂

的环境,常常会感到不知所措,造成独立与依赖的心理冲突。

3. 自尊与自卑的冲突

大学生迈进大学校园,成为青年中的佼佼者,受到社会的称赞,父母的宠爱,同龄人的羡慕,就容易在心理上产生一种优越感和自豪感,表现出强烈的自尊心。但在大学校园中人才济济、强手如林的环境下,此时的优势不再明显,往日的荣耀也渐渐失去,学习、生活中遇到小小的挫折就容易产生心理失衡,有的大学生对自己产生怀疑,甚至于否定自己,进而产生自卑心理,表现为自我评价过低,丧失信心,悲观失望,不求进取,甚至走向退学、轻生等极端。

4. 情绪与理智的冲突

大学生的情绪是丰富多彩的,容易被生活中的情境所感染,时而激动兴奋,时而消沉失望,特别是在遭遇挫折与失败时,大学生的情绪更容易走向极端,反映了心理发育的相对滞后性。大学生往往以自己的情趣好恶为标准,判断处理评价周围的事物,同时又渴望像成人一样稳健地处理所发生的事情,这就必然产生情绪与理智的冲突。

此外,大学生还会出现人际交往中开放与闭锁的冲突,道德修养中知与行的冲突,专业学习中思想道德与业务学习、技术服务的冲突,性心理中的性冲动与性压抑的冲突等。出现以上的心理冲突是大学生在成长过程中所具有的正常现象,这些心理冲突中蕴藏着处于转变中的大学生成长的真正起步。但是,如果这些冲突和矛盾得不到合理解决和正确的疏导,容易导致心理问题,甚至出现心理障碍,妨碍学生的健康发展。

三、影响大学生心理健康的因素

大学生心理问题产生的原因是多方面的,既有生理因素,也有心理因素和社会环境因素,是诸多因素共同作用于个体的结果。

1. 社会环境因素

很多心理问题是和环境适应不良引起的。在现代社会中,随着改革与发展的不断深入,人们的思想观念也发生着重大的变化。这些新旧观念的碰撞,东西方文化的冲突,理想与现实的反差,常常使大学生感到混乱、茫然、顾虑、紧张和无所适从。长期的心理失调必然带来心理上的冲突,出现适应不良的种种反应。

同时,大学生面临的挑战很多,心理承受着多种社会压力:有来自社会责任的压力,有来自生活上的压力,有来自家庭的压力,有来自学习和竞争的压力,有来自人际关系和情感的壓力,也有来自就业的压力以及整个社会生活节奏不断加快所带来的压力等。

这些压力过于沉重,就会引发心理障碍。因此,我们就要不断加快认识的步伐,及时进行自我调整,以适应新的社会环境。

2. 学校文化环境因素

学校文化环境是促使大学生心理走向成熟的一个重要场所。校园的物质环境、学习环境及文化氛围对大学生的心理健康有着直接、深刻的影响,但如果校园文化氛围不良,将对大学生心理发展产生消极作用。

对大学生的心理健康将产生不良影响的学校文化环境主要有:一是教育思想贯彻的片面化影响。如长期教育实践中偏重于智力因素的培养,而忽视非智力因素的培养,致使大学生心理素质出现失衡,不能全面健康地发展。二是不良的校风、班风与学风影响。优良的“三风”,不仅能有力地促进和保证学习任务的完成,而且有利于丰富、充实大学生的精神世界,有利于塑造美好的心灵,有利于推动大学生的人格向着更加高尚和完美的方向发展。相反,如果校风不佳,班风涣散,学风不正,将对大学生心理的发展产生消极影响。三是单调的业余文化生活的影响。大学生入学前后生活与理想形成强烈反差,会导致其对大学生生活产生枯燥乏味之感,甚至会产生厌烦、空虚、压抑、失望和苦闷等心理症状。长此以往,对心理健康极为不利。

3. 家庭环境因素

心理学研究证明,家庭环境对人的个性会产生很大影响,特别是早年形成的人格结构对以后的心理发展影响尤为深远。家庭环境因素包括家庭结构、家庭人际关系、父母教育方式、父母人格特征等。家庭结构不全,如单亲家庭、父母离异往往会影响儿童心理的正常发育,使儿童产生冷漠、孤僻、懦弱、早熟、自卑和仇视心理;家庭人际关系不和,如父母关系紧张,经常吵架,会使儿童形成胆小、敏感和忧郁的个性。父母的人格特征和教育方式对儿童人格的影响更大。

一般来讲,家庭教育方式有放任式、专制式、溺爱式和民主式四种。放任式教育往往会导致儿童形成任性、散漫、无纪律和顽皮等个性;专制式教育往往会导致儿童产生冷漠、盲从、懦弱、胆怯、不灵活和缺乏自尊自信的心理倾向;溺爱式教育则易导致儿童自私、依赖、任性、骄横和情绪不稳等;民主式教育一般会使儿童形成热情、诚实、自信、大方和宽容的良好个性。如果父母教育方式出现分歧和互相拆台,则子女容易养成圆滑、讨好、投机和说谎的不良行为。

国外学者对恐怖症、强迫症、焦虑症和抑郁症四种神经症患者的早期经历与家庭关系的调查表明,这四种患者的父母与正常个体的父母相比,表现出较少的温暖、较多的拒绝态度和过分的保护。儿童早期任性和安全感的缺乏,随着心理发展会逐渐产生一种无助感,难以与他人相处,因而容易产生心理异常。所以,在大学生各种典型心理问题 and 心理疾病中,常常可以看到家庭影响的痕迹。

4. 个体心理因素

大学生个体心理因素是影响和制约其心理健康的主要原因。具体说来有以下几点:

(1)认同的危机

青年人在认识自我时,总会遇到一系列矛盾和冲突,处理不好,就会带来一系列心理问题。为此,心理学家们往往把青春期视为“自我认同危机期”,而大学生的自我意识往往在理想自我和现实自我的矛盾中难以达成统一。大学生在确立“自我同一性的过程中,往往会经历种种困惑和迷惘,在情感起伏中,容易诱发心理障碍。

(2)情绪冲突

情绪冲突是大学生心理冲突的主要表现形式。大学生正处于情绪发展最丰富、最敏感也最动荡的时期。大学生情绪表现的两极性、矛盾性的特点,使他们在遭受挫折时往往会产生种种不良的情绪反应,情绪容易冲动失控,导致不良后果。

(3)性的困惑

处于青春期的大学生,性生理已经发育成熟,性意识开始觉醒,在心理上已经有了性的欲望与冲动,很多大学生开始向往与介入朦胧的爱情。然而,由于社会道德、法律、学校制度和理智的约束,性的生物性与社会性有时会发生冲突,并由此引发一系列心理问题。

(4)个性缺陷

同样的环境,同样的挫折,不同的个体有着不同的反应模式,这与人的个性直接相关,有些大学生存在不良性格,如自卑、怯懦、孤僻、冷漠、固执、急躁、鲁莽、虚荣、任性、忧郁、自私等,还有的大学生存在人格障碍,如偏执型人格、强迫型人格等。这些个性缺陷都是有碍心理健康的,而其中有些缺陷本身就是心理障碍的典型表现。

(5)人生观动荡模糊

大学时代既是人生观逐渐形成、确定的时期,也是面临多元化价值体系选择的时期。由于当代大学生处在东西文化交叉、多种价值观冲突的时代,面对不同于以往的文化背景和多种价值选择时常常感到茫然,导致人生观的动荡不定或出现偏差。诸如在个人利益与个人主义,个性发展与个性放纵,自我意识与自我中心,现实主义与实用主义等问题上认识模糊,求新求异的心理,使某些大学生盲目追求西方现代文化,当这些追求与现实发生冲突时,往往造成其在人生道路选择上处于两难或多难境地。

(6)心理发展中的内在矛盾

青春期的大学生正处于迅速走向成熟而又未真正成熟的阶段,这是一个充满矛盾与危机的时期。诸如理想与现实的矛盾、情感与理智的矛盾、依赖性与独立性的矛盾、心理困惑与寻求理解的矛盾、性意识觉醒与性压抑的矛盾等等。这些心理矛盾解决得好会转变为心理发展的动力;如果解决得不好,长期处于矛盾冲突中,就会破坏心理平衡,从而引发心理问题。

四、大学生常见的心理问题

大学生正处于青年期,他们在心理上一方面表现为具有强烈的求知欲望,强烈的情感需求和交友需要,强烈的参与社会的意识和强烈的独立意识、竞争意识;但另一方面大学生在心理上正在走向成熟还未达到真正成熟,这些心理特点决定了大学生在成长发展过程中不可避免地会遇到各种心理困惑与矛盾而产生一定的心理问题。

我国心理学研究和心理咨询的实践表明,大学生的心理问题主要表现为心理困惑。这是由于环境的改变、学习的压力、人际关系紧张、情感、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,这种情况不属于心理疾病。我们平时所讲的大学生的心理问题主要指的就是心理困惑问题,大学生的心理困惑涉及生活的各个方面,但主要集中在以下几个方面。

1. 环境适应问题

进入大学后,由于环境发生了变化,多数学生离开了长期依赖的家长和老师,许多问题需要自己独立处理,对新的集体、新的生活方式、新的学习特点还不习惯,使一些学生出现了各种适应困难,由此产生压抑、焦虑等心理障碍。如果不能很好地加以应对,则会影响大学生的学习和生活,严重的还会导致神经衰弱症。

适应问题突出地反映在大一新生的生活适应能力上。新生入学后在自我认知、人际交往、环境适应等方面都面临着全新的调适问题,加之大学生生活自理能力和适应能力普遍较低,因而适应能力低下问题普遍存在。据一项研究报道:大学新生适应不良,抑郁、强迫、焦虑占30%到60%。但由于每个学生的生活经历不同,自身家庭环境、受教育环境、成长经历、学习基础等相差很大,人格特点的差异与应激和自我调试能力不同,在适应新生活的过程中显示出明显的差别性。新生从“陷入彷徨迷失”到“走出困境”这段时间,部分学生需要2~3个月就可以完成,多数学生则需要半年时间,还有一小部分学生需要更长时间。

2. 学习心理问题

在人们的心目中,大学生是天之骄子,是学习的能手,他们经过高考的洗礼,进入高等职业院校以后在学习方面应该不会有问题了,而事实并非如此。大学的学习目的、学习方式、学习内容都是有别于中学的,这使得许多大学生在学习上遇到了新的困难与挫折。

许多学生在中学时代确立了自己的学习优势,有着较高的学业期待。进入大学以后,大学学习的主要特点是学习的自主独立性,学生成为学习活动的主体,教师是学习活动的指导者。大学生面临新的学习目的、学习方法、学习内容的巨大转变,但许多学生

失去了明确的学习目标,缺乏良好的学习方法和正确的学习态度,因而在学习中感到迷茫与困惑,缺乏充足的学习动力;专业兴趣问题也是影响学生学习的重要原因,大学里常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;大学生不仅要学习专业知识,掌握专业技能,同时也要培养综合能力与良好素质,力求全面发展,这样才能在社会上立足,但有些学生不能正确处理学习与工作之间的关系,在专业学习与校园文化之间也不知如何协调;大学生在学习专业知识的同时,还要选修一些相关知识,如外语、计算机、汽车驾驶等,考取各类证书,以适应激烈的市场竞争,在将来的工作岗位中占有一席之地。

由于以上多种因素的影响,如果大学生缺乏足够的思想准备,缺乏较强的学习能力,就会使一部分学生对大学期间的学习产生了厌烦和抵触情绪,从而导致学习成绩不理想,出现焦虑、紧张等情绪反应,同时还会严重影响自信心,产生自卑以及自我否定等心理问题,甚至还会出现强烈的嫉妒心理和攻击行为。这些都会极大地影响学生的心理健康,导致学业失败。

3. 人际关系问题

美国成功学家卡耐基曾经说过:“人的成功 80%源自人际交往。”处于经济大潮中的大学生们也越来越多地意识到人际交往能力的重要性,但是由于缺乏经验,许多学生不善于人际交往,出现“想交往,不知道如何交往”、“想交往,没有勇气”、“想交往,害怕失败”等现象,如何建立与周围同学的友好关系是每个大学生面临的又一个重要课题。《中国青年报》曾经报道:福州博智市场研究有限公司曾经对福建 6 所大中专院校的 1200 名大学生进行了一项调查,结果显示,约有 23% 的大学生在人际关系上存在一定问题。

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,大学生的人际关系更为广泛与深刻,角色呈现多元化。一方面,大学生渴望友情,不仅愿意保持较广泛的人际交往,而且希望通过交往获得较亲密的友谊;但另一方面,大学生又缺少一定的交往经验,面对大学新的生活环境,他们不再得到老师的细致关心和照顾,同学也都来自四面八方,他们在经济文化背景、生活习惯和行为习惯等方面存在明显的差异,因而交往起来相对比较困难,在交往过程中会感到不是很自然、很协调。大学生的人际关系困扰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,以及由此而引起的自卑、孤独、妒忌、猜疑、社交恐惧等痛苦感受。

大学生中重要的人际关系还表现为异性交往,这既包括两性之间友谊的发展也包含爱情的成长。大学生在异性交往中重新认识与确立自己的方位与坐标,也是和谐人际关系的重要内容。但由于大学生青春期心理固有的闭锁、羞怯和冲动或缺乏一些交往的方法和技巧,有的学生面对异性交往茫然不知所措,交往过程中难免会产生许多心理矛盾和困惑。

4. 情感问题

进入大学后,生活环境有了很大的改变,多数人远离父母,且大学生正处于生理发育的青春成长期,性心理发展也逐渐接近成熟,对情感发展产生了强烈的需求,爱情已成为许多学生大学生活的重要组成部分。因此,“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,大学生对于自己该寻找什么样的爱情,爱情和喜欢如何区分,如何面对性心理等问题感到迷茫与困惑。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,这也是大学生最容易产生心理困扰的领域之一。据一项调查结果显示:有近35%的大学生存在情感困惑,由恋爱失败导致的大学生心理变异是最为突出的现象,还有的人因此而走向极端,甚至造成悲剧。在处理感情问题时,大学生常常表现为由于理想与现实间的落差大而导致失落,与异性之间交往困难,陷入多角恋爱关系不能自拔,因单相思、失恋而痛苦,对性冲动的不良反应,性自慰行为产生的焦虑自责等,由此产生各种心理问题,导致心理障碍。

5. 求职择业问题

随着高校毕业分配制度的改革,原有的计划经济体制下的毕业分配已由市场经济体制下的自主择业所代替。不少毕业生对这种新的变化不适应而出现种种困惑和苦恼,导致在求职与择业方面出现了心理问题,这一问题在高年级大学生中比较常见。在即将跨入社会时,他们对如何选择自己的职业,什么才是自己适合的工作岗位,如何规划自己的职业生涯,求职需要些什么样的技巧,自己的职业倾向性如何,自己的长处如何在职场中展现等问题,都会或多或少带有困扰和忧虑。

大学生在职业选择中容易面临的心理问题主要表现为:(1)盲目心理,自我意识模糊,不了解与自己个性能力相匹配的职业领域,不能正确把握就业方向;(2)自卑心理,对自己没有信心,惧怕职业选择,缺乏择业竞争意识;(3)逃避心理,不能正视社会现实,把握机会,顺利就业;(4)依赖心理,依赖于父母、学校,缺乏独立求职的观念和积极自荐意识;(5)随意心理,对工作抱无所谓的态度,缺乏择业的主动性;(6)自负心理,认为自己能力出众,在择业中高估自己的实力,等等。这些心理困扰都会在一定程度上阻碍大学生顺利择业与成功就业,并对他们走向社会后的未来发展产生重大影响。因此,大学生必须认清就业形势,正确分析就业市场,积极面对,妥善处理,而不应逃避社会或过于担忧。

另外,在其他领域,诸如家庭关系、经济负担、出国留学、闲暇生活、个性发展等方面,大学生也不同程度地存在心理困惑和苦恼。在这些心理问题中,大学生常常表现出焦虑、抑郁、强迫、紧张等症状,严重的会演变为心理障碍。

第三节 大学生心理健康的培养

大学生是思想活跃、追求发展、渴望成功的社会群体,心理健康对于大学生的成才与发展有着特别重要的意义。心理健康是大学生健康发展的基础,是大学生适应现代社会所必须具备的素质,是大学生成功发展的保障。没有健康的心理,大学生就难以获得健康的自我发展。大学生的心理健康问题不仅关系到大学生如何学习、生活、工作,如何成才,更关系到我们民族整体素质的提高,关系到国家发展和社会的进步,作为培养社会合格建设者和接班人的社会平台,高等学校应该针对大学生的心理发展特点,把握身心发展规律,对大学生的心理健康进行系统科学的指导和帮助,优化大学生的心理素质,使他们成长为社会需要的合格人才。因而,高校应该全面开展大学生心理健康教育工作,为大学生提供各方面的社会支持。

一、大学生心理健康教育的任务及内容

(一)大学生心理健康教育的含义

心理健康教育是教育者运用心理学、教育学的原理以及心理咨询理论和技术等对受教育者施加一定的影响,帮助他们化解心理矛盾、减少心理冲突、缓解心理压力、优化心理素质,使受教育者的心理过程得以正常发展,保持良好的心理状态,形成良好的个性和思想品质,促进人格的成熟及人生的全面发展。

(二)大学生心理健康教育的任务

2005年,教育部、卫生部、共青团中央《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》明确规定了大学生心理健康教育工作的主要任务:宣传普及心理健康知识,帮助大学生认识健康心理对成长成才的重要意义;介绍增进心理健康的方法和途径,帮助大学生培养良好的心理品质和自尊自爱自律自强的优良品格,有效开发心理潜能,培养创新精神;解析心理现象,帮助大学生了解常见心理问题产生的主要原因及其表现,以科学的态度对待心理问题;传授心理调适方法,帮助大学生消除心理困惑,增强克服困难、承受挫折的能力,珍爱生命,关爱集体,悦纳自己,善待他人。

(三)大学生心理健康教育关注的内容

1. 智力发展的教育

使学生了解智力发展的规律、分布特点及自身智力发展的水平与特点,通过培养学生的观察力、记忆力、想象力、思维力等,挖掘并开发学生的智力潜能,培养多种能力,掌握有效的、科学的学习方法,养成良好的学习习惯,提高学习效率。

2. 非智力因素的培养

非智力因素是指动机、兴趣、情绪、意志等心理因素。培养非智力因素主要在于激发学生的成才动机,培养学习兴趣,锻炼意志品质,形成健康的情绪。重点在于使学生了解人的情绪成熟的标准及情绪变化特点,掌握调节情绪的方法,保持乐观的情绪和良好的心境。

3. 环境适应教育

使学生了解社会变化发展的特点及趋势,通过社会实践、模拟训练等方法,使学生正视现实,改变不切实际的幻想,脚踏实地,提高心理承受能力,以充分的心理准备和较强的适应能力去迎接急剧变化的时代。

4. 人际关系和谐教育

使学生了解人际交往及人际关系的基本知识与技能,学习与他人交往并保持良好的关系,悦纳他人、尊重他人、学会合作、和睦共处。处理好与同学、异性、家长、教师各方面的关系。

5. 人格健康教育

使学生了解健康人格的理论与特征,了解自己心理活动的规律和个性特点,客观分析自己,扬长避短,培养开朗、活泼、富有同情心、正义感责任感强的良好性格,克服自卑感,避免心理变态及人格异常。

二、大学生心理健康教育的主要途径

在大学教育中开展心理健康教育工作,就是要在大学生中科学、合理地安排心理课程的学习,在课外生活、学习中给予必要的指导,使学生了解自身智力因素与非智力因素,情绪、意志、个性特征等变化发展规律,学习掌握人际交往的基本技能和态度,学会处理协调各方面关系的能力,掌握心理调适的正确方法。大学生心理健康教育的内容和形式丰富多彩,可以系统地学习知识,也可以渗透到日常生活、学习、交往之中。

(一) 系统开设心理健康教育课程

以课程开设作为心理健康教育的主渠道,把大学生心理健康教育当成一门必修的基础课程,针对不同年级学生的心理问题的类型,开设不同的课程,例如:在大学生中开设大学生心理学、青年心理学、性心理学、社会心理学、人格心理学等学科,系统讲授心理学的知识及心理健康的知识。另外,还可以通过专题讲座或报告的形式,举办针对新生的“环境适应与角色转变”讲座、针对考试的“考试焦虑心理的调适”、针对就业的“择业心理准备”等讲座。帮助大学生适应环境,认识自我,培养健康心理。

(二) 运用多种宣传手段,普及心理健康知识

充分运用多种宣传手段,如校内广播、电视、网络、报纸、宣传栏等手段,宣传心理健

康的知识,举办心理健康沙龙、心理健康小组等形式,集中进行心理健康教育,解决大学生关心的心理困惑和问题。另外,还可以开展心理健康教育主题系列活动,根据学生的实际情况,围绕大学生成长的特点,设计大学生所喜欢的活动,帮助大学生培养良好的人际交往能力、认识自我能力和较强的心理承受能力等。

(三)积极开展心理咨询活动

在心理咨询中心,来访者可以与受过专业训练的心理咨询师探讨任何问题,像学习工作、社会适应、以往经历、人际关系、情感恋爱以及性问题等,都是可以讨论的。心理咨询的方式有个别咨询、团体咨询、电话咨询、书信咨询、网络咨询等。个别咨询是一种咨询师和来访者之间一对一的咨询方式,一般需要在心理咨询机构的正规的咨询室中进行;团体咨询是一种同时面向几个至十几个有着类似心理问题的来访者,通过组织一些活动和相互间的讨论等,以自助与互助相结合的方式,来达到咨询效果的形式;电话咨询是指通过电话进行相互交流的咨询形式;书信咨询是咨询师与咨询者通过书信进行交流的一种咨询方式;网络咨询是随着互联网的发展而出现的一种新鲜事物,指咨询师与咨询者通过互联网进行交流的咨询形式。实践证明,学校心理咨询是一项行之有效的心理健康教育的方式,也受到大学生的欢迎。

(四)增强广大教师的心理健康教育意识

心理健康教育单靠心理学教师的指导和咨询是远远不够的,心理辅导必须渗透到学校教育、教学工作的全过程中去,因为心理健康教育不能仅仅依赖理论认识,还需要多方面的协调配合,持续耐心地开展教育,才能产生实效,使学生心理素质真正得到提高。在教学与教育过程中,教师的人格因素对学生的心理发展具有重要的影响。俄国教育家学家乌申斯基说:“没有教师对学生的直接的人格方面的影响,就不可能有深入人格的真正教育工作。只有人格能够影响人格的发展和形成。”这就要求教师在辅导学生的同时,要加强对自身心理状态的调适与人格的提升,用美好的心灵去塑造学生健康的心灵。因此,加强教师的心理健康,增强广大教师心理健康教育意识和能力,是加强学校心理健康教育的关键。

(五)建立三级心理健康保健网

在高校建立心理卫生三级保健网,可以在经费不足、人力条件有限的情况下取得良好的效果。三级保健网是指班级、院(系)、学校心理保健网络。班级保健网指由心理教育工作者在学生中,通过各种途径普及心理卫生知识,培养一批学生心理骨干,如,班级心理委员、寝室心理联络员、心理委员联合会骨干。他们生活在学生中,宣传心理健康,及时发现同学中出现的心理问题,并介绍、推荐有困扰的学生去寻求专业帮助;院(系)级保健网是指对系、部层次的与学生联系密切的人员,如辅导员、班主任、学生部门的工作人员等进行心理健康专题培训,使他们初步了解大学生心理健康状况,学会区分思想问

题与心理问题,并具有解决一般心理问题的能力,使学生能够得到及时的帮助;校级保健网是以学校心理健康教育机构为主,如大学生心理咨询中心、学生事务处等,培训专业人员,以帮助那些有比较严重的心理困扰的学生,并通过心理健康普查,全面了解学生的心理健康状况,有针对性地、有计划地提出切实可行的心理健康教育措施。

(六)培养大学生的心理自助能力

对于大学生来说,保持健康的心理的途径是注意锻炼自己良好的人格品质和培养良好的心理自助能力。因为在整个环境中,使大学生患病的因素有很多,因而,注重预防疾病对大学生来说是非常重要的一件事情。预防疾病首先要从增强自身的“免疫力”出发。

1. 发挥主观能动性,优化自我人格品质

首先,要掌握一定的心理科学知识,正确认识心理问题出现的原因;其次是能够冷静清醒地分析问题的因果关系,特别是主观原因和缺欠,安排好对己对人都负责任的相应措施。另外,恰当地评价自我调节的能力,选择适当的就医方式和时机也很重要。日常生活中最关键的一点,就是树立正确的人生观和处世观,拥有正常睿智的思维,避免走入心灵的误区。

2. 要加强修养,遇事要泰然处之

要清醒地认识到生命是由旺盛走向衰弱直至消亡,这是不可抗拒的自然规律。首先应养成乐观、豁达的个性,平静地接受生理上的种种变化,并随之调整自己的生活和工作节奏,主动地避免生理变化而对心理造成的冲击。事实上,那些拥有宽广胸怀、遇事想得开的人是不会受到灰色心理疾病困扰的;其次是要合理安排生活,培养多种兴趣。人在无所事事的时候最容易胡思乱想,所以要合理安排工作与生活。适度紧张有序的工作可以避免心理上滋生失落感,令生活更加充实,而充实的生活可以改善人的抑郁心理。同时,要培养多种兴趣。爱好广泛者总觉得时间不够用,生活丰富多彩就能驱散不健康的情绪,并可以增加生命的活力,令人生更具有意义。

3. 培养兴趣,丰富生活

大学生的兴趣除了专业学习外,主要表现在参加各类学生社团活动、参加各类体育运动、读书、听音乐、玩器乐、旅行、交友、欣赏影视作品、绘画、收藏等方面,内容丰富,形式多样。参加这些活动有助于松弛身心,消除疲劳,保持健康;有助于陶冶情操,净化心灵;有助于开阔眼界,锻炼能力;有助于拓展知识,提高效率;有助于发展个性,完善人格。

4. 乐于交往,协调关系

人类的心理适应最主要是对于人际关系的适应。人的成长发展离不开群体,人的身心健康离不开人际交往。人际交往是人的基本需要,交往使人多知,友情使人欢愉。人际交往贵在主动,贵在真诚。主动关心他人,关心集体,积极参与集体活动,严于律己,宽以待人,与人为善,真诚相处,体谅尊重,就可以拥有和谐的人际关系,有利于心理健康。

5. 求助心理咨询

提起心理咨询,大学生对其理解可能存在一定的差异性。有的同学认为它只不过是近似朋友间的聊天,就是所谓的“话聊”;有的同学觉得它就是思想政治工作的又一种变形,以说服教育为主;有的同学认为有“病”的人才去咨询。其实,心理咨询对大学生的健康成长的作用是巨大的,随着高校心理咨询的逐步开展,心理咨询已成为大学生学习生活中必不可少的支柱。

第四节 心理健康训练(一)

一、案例分析

【案例】

一个想自杀的女孩

许某,1995年出生,19岁,女,南方人,现在就读某北方省份的高校,大一,现在优秀,上学期学习成绩班级第一名。重组家庭,父亲是一名事业单位的会计师,内向,不善交际;生母在她四岁的时候意外去世;继母在她初一时进入这个家庭,但至今未办理结婚手续,并且不住一起,继母典型女性强人,在企业担任会计,每天工作到凌晨三四点钟,经济比父亲宽裕。她时常与继母联系,继母对她很好,但是自己依旧不喜欢继母,不希望他们结婚。最近,大一下学期开学以来,至今每天晚上莫名其妙地失眠,每天只能入睡3个小时左右,很煎熬,距今天有1个月左右,现在自己为失眠所烦恼、沮丧;自己无名地憎恨这所学校,想转到她家附近的高校。她很爱自己的父亲,最近总是担心她父亲吃不好,睡不好,很想念他。最近,时常有自杀的念头。告诉家长自己有自杀的念头。

【分析】

心理咨询发现许某由于早期家庭爱的缺少,使她幼小的心灵有保护自己父亲的欲望,因为她害怕失去她唯一爱的来源。加上后母对父亲不和睦,总是感觉继母很强势,自己感觉继母在欺负父亲。进入学校,大一上学期是一个适应阶段,注意力大都集中在对大学生生活的好奇上。随着时间的推移自己对大学生活失去了好奇心,由于自卑心理,自我封闭性较强,导致人际关系紧张,感觉自己孤单,从而激起自己对父亲的爱,这种消极情绪不断蔓延,出现注意力下降、对周围失去兴趣,憎恨学校“剥夺了”对父亲爱的表达,出现失眠,面对精神的压力,自己出现自杀念头。后经心理咨询师通过一些心理技术帮助许某进行调整。

通过亲子咨询帮扶亲子沟通,相互了解对方的感受,并指导家庭成员日后沟通方式。沟通中主要帮助化解以下问题。一是,许某认为继母常常对父亲语气不好,这是在欺负父亲,父亲过得很不愉快;父亲认为自己喜欢现在的爱人,不认为爱人对自己的行为是“欺负”自己;继母真诚地向女儿道歉,日后一定改正自己的表达方式。二是,继母要尽量减少先入为主的观念“自己是后妈”,不然就会在家庭交往中,出现双方不自然的表达方式。三是,父母现在没有住在一起,未结婚登记是因为在乎许某的态度,如果许某支持,就可以进行相应的调整;许某认为既然是一个家庭就应该住在一起。四是,许某认为,如果平时把自己的事情告诉父亲,可能会让他担心,所以就选择只给继母讲;父亲说,以为女儿长大了,一些事情给自己讲不太方便,所以给继母讲,自己也希望女儿能给自己讲,自己的内心很关心自己唯一的女儿。

二、主题心理训练:同舟共济

(一)棒打薄情郎

【目的】尽快相识,增进团体凝聚力。

【时间】约 20 分钟

【准备】用挂历纸或者报纸等卷成一根纸棒

【操作】初次聚会,全体成员围绕而坐,轮流介绍自己的名字、兴趣、出生年月等个人资料。每个人都专心去记住其他成员的资料。然后站成一圈,选一个执棒者站在圈中间,由他面对的人开始大声喊一个成员的姓名,执棒者马上跑到那个被叫的人面前。被叫的人马上再叫出另外一成员的姓名。如果叫不出来,就会受当头一棒,然后由他执棒。依次类推,直到大家熟悉相互的姓名为止,如果一个人 3 次被打就必须出来表演,作为惩罚。此游戏适合青年人,在游戏中相识。

(二)同舟共济

【目的】集思广益,团体合作,创新思维,努力尝试,靠团体力量,克服困难,达成目标。

【时间】50 分钟

【准备】每组 1 张大图纸(或其他替代物),可视为大海中的一条船,每组 8 人。

【操作】联系开始时,指导者要求将图纸铺在地上,代表汪洋大海中的一条船,现在需要团队成员 8 人同时站在船上,一个也不能少,必须同生死共存亡。随后让成员们想方设法,使全体成员同时登上船。行动之前团体可以充分地讨论,拿出最佳的方案。常常会出现成员同心协力,集思广益,人拉人、人背人、叠罗汉等方法,体现团队的合作。当成功地完成任务后,领导者可以要求将面积减半,随着难度增加,成员的努力也会越来越加强,团队的凝聚力空前提高。练习的过程中成员会忽略性别、年龄等因素,全组一条心,练习的结果常常出乎成员们的想象,成员创造性地发挥全组智慧,也让成员充分体

会团结合作的力量。

三、心理测验

适应能力测验

适应能力是人的一种综合心理特性,是人适应周围环境的能力。在人的生活中经常遇到考试、比赛等种种复杂、紧急的情况。适应能力强的人,能够摆脱困境,发挥自己应有的能力水平;适应能力差的人,则会紧张、不知所措,发挥失常。为了帮助大家了解自己的适应能力,我们根据美国心理学家赫普纳的问卷题,结合我国的实际情况,编制了一套简便易行的适应能力调查问卷。该套问卷共有 20 个题目,每个题后有三个供选的答案。你可以根据自己的实际情况,选出其中一个答案。

1. 假如你的朋友突然带来一个你最不喜欢的人到你家里,你会:
 - A. 表示惊奇
 - B. 把你的感觉完全隐藏着
 - C. 暂时忍耐,以后再把实际情况告诉你的朋友
2. 对自己的某次失败,你
 - A. 只要别人有兴趣随时都会告诉他
 - B. 只在谈话时顺便说出来
 - C. 决不说,怕会被别人抓住弱点,对自己不利
3. 遇到难题时,你
 - A. 毫不犹豫地有关专家征求意见
 - B. 经常向熟人请教
 - C. 很少麻烦别人
4. 你骑车去一个较远的地方参加社交活动,中途找不到路标,你
 - A. 赶快查自带的地图
 - B. 大声埋怨,不知何时才能到达目的地
 - C. 耐心等待过路车或有人走过时,问个清楚
5. 当你选择衣服时,你
 - A. 总是固定在一种款式上
 - B. 跟随新潮流,希望适合自己
 - C. 在选定之前,先听取陪同的朋友或售货员的意见
6. 当你知道将要有不愉快的事时,你会
 - A. 自己进入紧张状态
 - B. 相信事实并不会比预料的更差
 - C. 感觉完全有办法应付
7. 在嘈杂、混乱的环境里,你
 - A. 总觉很烦,不能静下心来读书
 - B. 仍能集中精力学习,但效率降低了
 - C. 不受影响,照常学习
8. 和别人争吵起来时,你

- A. 有能力地反驳对方
B. 常常语无伦次,事后才想起如何反驳对方,可是已经晚了
C. 能反驳,但无多大力量
9. 每次参加正式的考试或竞争,你
A. 常常比平时的成绩更好些 B. 常常不如平时的成绩
C. 和平时成绩差不多
10. 必须在大庭广众面前讲话时,你
A. 因怯场,便不知所措或说话结结巴巴
B. 感觉虽然难,但还是想方设法完成
C. 侃侃而谈
11. 对团体或社会性的集会,你
A. 总是想领导讨论 B. 只有在知道讨论的题目时才参加
C. 讨厌在集会上说话,所以不参加
12. 受到别人的批评,你
A. 想找机会反过来批评他 B. 想查明受批评的原因
C. 想直接听一下批评的理由
13. 当情况紧迫时,你
A. 仍能注意到该注意的细节 B. 就粗心大意,丢三落四
C. 就慌慌张张
14. 参加各种比赛时,赛场越激烈,群众越加油
A. 你的成绩越好 B. 你的成绩越上不去
C. 你的成绩不受影响
15. 碰到阻力或困难时,你
A. 经常改变既定的主意 B. 不改变既定的主意
C. 越有干劲
16. 你符合下面哪一种情况:
A. 不安于现状,总想改变点什么 B. 凡事只求“规范”,不办破格的事
C. 礼貌要讲,但事也要办
17. 你赞成下面哪一种说法:
A. 只要是正确的,就坚持,不怕打击,敢于孤立
B. 在矛盾方面让一让,就过去了
C. 尽量求和平,把批评和斗争降到不得已的程度
18. 假如自己被登报时,你

第二章 大学生自我意识与心理健康

早在古希腊时期,哲学家苏格拉底就提出了“人,认识你自己”的口号,这标志着人类自我意识的觉醒。当我们仰望着深邃的星空,静下心来思考“我是谁”的时候,常常发现令我们困惑最多的不是别人而是我们自己。“我究竟是怎样的一个人?”“我在别人眼中是什么样的人呢?”“我怎样才能变成我理想中的那种人?”我们开始审视自我,认识自我,这些都是自我意识的真实体验。

【心理学家】

爱利克·埃里克森

爱利克·埃里克森(Erik H Erikson,1902.06.15—1994.05.12),美国精神病学家,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(Erik Erikson)1902年出生于德国法兰克福,父母都是丹麦人。生父在埃里克森诞生之前就弃家出走了。他3岁时,母亲嫁给了一个名叫西塞多·洪柏格的儿科医生。埃里克森在童年时期并不知道洪柏格不是他的亲生父亲。但他总是出现这种感觉:无论如何,他不属于父母亲,并幻想能成为“更好的父母”的儿子。埃里克森多年来一直沿用继父的姓,甚至在第一次写论文时还使用爱利克·洪柏格的名字。直到1939年他加入美国公民时,才改姓埃里克森。埃里克森的母亲和继父都是犹太人,而他却由于斯堪狄那维尔血统长的身材高大,碧眼金发。在学校,人们说他是犹太人,而在继父的祖庙里,却叫他为异教徒。这便可以解释为什么“同一性危机”的概念能成为埃里克森理论上最为关注的问题之一。



大学预科毕业后,他违背继父要他成为一名医生的愿望,从事艺术专业。

1927年是埃里克森一生的转折点,安娜·弗洛伊德的精神分析理论对埃里克森产生了深刻的影响。

1929年,埃里克森与同校任教的加拿大籍教师琼·谢尔逊结婚。

1933年为了对付纳粹日益加剧的威胁,埃里克森(已有两个孩子)全家迁居丹麦,后又迁往麻省的波士顿,在那里,他以精神分析家的身份私人开业。

1936年到1939年间,埃里克森在耶鲁大学精神病学系医学院任职,在那里,他研究了正常儿童和情绪紊乱的儿童。相关研究使埃里克森进一步认识到社会文化因素对人格形成的重要性。

1939年,埃里克森迁居加利福尼亚州,在那里他担任了加利福尼亚研究所的研究助理。1942年起,他一直担任心理学教授。1950年,他离开加利福尼亚州,同年出版名著《童年期与社会》,该书高度地强调了社会和文化因素对人类发展的重要性,书中还详尽地论述自我的功能,创立了“自我心理学”。

1951年后,埃里克森回到马萨诸塞州里格斯失调青年治疗中心工作,其间着重研究了“自我同一性”问题。后来他把有关同一性概念及有关理论总结在《同一性:青少年与危机》(1968)一书中。他在晚期关心20世纪人的道德和政治问题。其后期研究已深入到美国资本主义社会的一些棘手问题,如黑人的社会地位、妇女作用的变更、青少年异常行为等。他的精神分析自我心理学已超出了精神分析的临床范围,与习性学、历史、政治、哲学和神学联系起来。其声望也超出了美国国界。

1969年,埃里克森回到哈佛医学院,在那里担任人类发展学教授,并讲授“人类生命周期”课程,这是一门深受研究生欢迎的课程。

第一节 自我意识概述

一、自我意识的内涵

(一)自我意识的定义

自我意识是指个人对自己的认识,即个体对自己的身心状况与特征、自己与他人、与周围世界的关系的意识。它是人格结构的核心成分,是人的意识的本质特征,是人的心理区别于动物心理的重要标志。

人的生存与发展,依赖于两个方面的信息,一个是对外部世界的反映与认识,一个是对内部世界的反映与认识。这两个方面是紧密联系的。人出生以后,在对外部客观世界的探索与认识中,发现了“自我”这个新世界;而对内心世界的发现和发展,使人能够认

识并主宰自己,有方向、有目的、有计划、有步骤、有反馈、有调控、有动力,更好地认识和探索客观世界,改造、完善并超越自我,实现自己的愿望和理想。从某种意义上可以说,正是由于发现了“自我”这个心灵世界,人才成为真正意义上的“人”,并真正发现了全新的有意义的外在客观世界。自我意识是自觉性与自制力的基础,是个性形成和发展的前提,是改善自我的途径,是认识外部世界的重要条件。没有正确的自我意识,人不可能形成健全的个性。人的性格缺陷甚至犯罪和精神疾病等,都与自我意识的发展问题密切相关。

从认识角度看,自我意识是一种特殊而复杂的认知过程。其特殊性表现在,一般认识过程是主体对客体的反映过程,而自我意识则是主体对自身的认识,认识的客体是主体自身;在这里“自我”既是反映者,又是被反映者。作为反映者的自我称为主体我(主我,I),是对自己活动进行觉察的我;作为被反映者的自我称为客体我(客我,Me),是被觉察的自己的身心活动。其复杂性表现在,自我意识的形成不仅依赖于人的所有认识能力,如感知、记忆、想象、语言和思维的发展,情感、意志的参与,及生理因素(如性的成熟、身高的飞跃、体力的增强、身体外形的变化、第二性征的出现等)的作用,而且必须以外界事物为中介,在主、客体相互作用中完成。

(二)自我意识与自我概念、自我的关系

关于自我,西方有两个容易混淆的概念,即 Self 和 Ego。这两个概念无论在其起源、内涵,还是研究领域都有着很大的差异。Self 是指认识、行动着的主体,是由生物性、社会性以及自我意识诸因素结合的有机统一体,被分为主体我和客体我,主要受后天和社会环境的影响。而 Ego 是保证个人适应环境、健康成长,取得个人自我意识同一的根源。Ego 主要由先天遗传因素决定。自我意识、自我概念的研究都是在 Self 的含义上进行的。因此,自我意识、自我概念都是从自我这个大标题沿革而来的。

在西方心理学中,自我概念是一个非常笼统的术语。关于自我概念的定义也有很多。有研究者把自我概念等同于自我意识,也有研究者认为自我概念是对自己某一方面的知觉,其涵盖的内容远远少于自我意识。

二、自我意识的成分

(一)自我意识过程划分

自我意识由自我认知、自我体验、自我调节三种成分组成,三者相互联系、相互制约,构成了一个有机统一的自我认知、发展与修养的完善系统。

1. 自我认知

自我认知是自我意识的认知成分,是一个人对自身和自身与周围世界关系的认识,主要解决“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

察、自我观念、自我分析和自我评价等,其中自我评价集中代表了自我认识发展的水平,是自我体验和自我控制的前提。

2. 自我体验

自我体验是自我意识的情感成分,它主要表现一个人对自己的态度,也即主我(I)对客我(Me)的一种态度,涉及人是否满意、接受、悦纳自己。这种对“自我”的感受,主要表现为自尊、自爱、自豪、自信、自卑、自怜、自弃、自恃、自傲、优越感、责任感和义务感等。

3. 自我调节

自我调节是自我意识的意志成分,它主要表现为个人对自己行为的调节与控制、自己对待他人和自己态度的调节与控制,又称自我控制。自我控制集中体现了自我意识在改造主观世界方面的能动作用,它包括自我监督、自我激励和自我设计等内容,表现为自主、自立、自制、自强、自律、自立、自卫等形式,主要涉及“我如何调控自己”,“我怎样才能成为理想的人”等问题。

自我认知、自我体验、自我调节是自我意识中知、情、意的统一,三者紧密联系,相辅相成。

(二)自我观念划分

从自我观念方面,自我意识还可分为现实自我、投射自我和理想自我。

1. 现实自我

是个体从自己的立场出发对现实中自我的各种特征的认识。包括对自己的躯体特点、行为特点、人格特点、角色特点等的认识。现实自我又称个人自我,纯属个体对自己的看法,是自我概念中的最重要的内容。

2. 投射自我

是个体所认为的他人对自己的认识。现实自我和投射自我不一定相同,两者之间可能会有距离。当这个距离相差太大时,个人便会感到别人不理解自己,因而产生隔阂。

3. 理想自我

是个体从自己立场出发构建将来要达到的理想标准,它引导个体实现理想中的个人自我。

总之,自我意识中的各个成分之间是相互作用、相互影响的,它们的协调一致、积极互动是自我意识发展的动力所在,自我意识是个体自主性的体现,人格的塑造自始至终是通过自我导向、自我监督和自我激励来实现的。

三、自我意识的内容

一个人自我意识的发展,从发生到相对稳定、成熟,大约要经过 20 年的时间。个体的自我意识发展可分为三个阶段,即从生理自我到社会自我,再发展到心理自我。

1. 生理自我

生理的自我意识是个体对自己身躯的认识,包括对自己身高、体重、容貌、身材、性别等的认识以及生理疼痛、温饱饥饿、劳累疲乏的感受等。如果一个人对自己的生理自我不能接纳,嫌自己个子矮、不漂亮、身材差,就会讨厌自己,表现出自卑和缺乏自信。人出生时,并不能区分自己和非自己的东西,生活在主客体未分化的状态;七八个月的婴儿开始出现自我意识的萌芽,即能意识到自己的身体,听到自己的名字会明确做出反应;2岁左右的儿童,掌握第一人称代词“我”的使用,在自我意识的形成中是一大飞跃;3岁左右的儿童,开始出现羞耻感、占有心,要求“我自己来”(要求自主性),其自我意识有新的发展。但是这一时期的幼儿,其行为是一种以自我为中心的行为,以自己的身体为中心,以自己的想法和情感来认识和投射外部世界。因此这一时期的自我意识被认为是生理自我时期,也有人称之为自我中心期,它是自我意识最原始的形态。

2. 社会自我

社会的自我意识是指个人对自己在社会关系、人际关系中的角色意识,包括个人对自己在社会关系、人际关系中的作用和地位的意识,对自己所承担的社会义务和拥有权力的意识等,对自己在群体中的地位、作用以及自己和他人相互关系的认识、评价和体验。如果个人认为自己不善于交流和沟通,周围的人不喜欢自己,不接纳自己,没有知心朋友,就会感到很孤独、很寂寞。从3岁到青春期这段时期(3~14岁),是个体接受社会教化影响最深的时期,也是角色学习的重要时期。儿童在幼儿园、小学、中学接受正规教育,通过在游戏、学习、劳动等活动中不断地练习、模仿和认同,逐渐获知社会规范,形成各种角色观念,如性别角色、家庭角色、同伴角色、学校中的角色等,并能有意识地调节控制自己的行为。虽然青春期少年开始积极关注自己的内部世界,但他们主要从别人的观点去评价事物、认识他人,对自己的认识也服从于权威或同伴的评价。因此,这一时期个体自我意识的发展被称之为社会自我发展阶段,也称之为“客观化”时期。

3. 心理自我

心理的自我意识是指个人对自己心理的意识,包括个人对自己性格、智力、态度、信念、理想、行为等的意识,如果一个人对自己的心理自我评价低,嫌自己能力差、智商不高、情绪起伏太大、自制力差、性格不成熟,就会否定自己。从青春期到成年后期,是自我意识发展的关键时期,其间自我意识经过分化、矛盾、统一趋于成熟。此时个体开始清晰地意识到自己的内心世界,关注自己的内在体验,喜欢用自己的眼光和观点去认识和评价外部世界,开始有明确的价值探索 and 追求,强烈要求独立,产生了自我塑造、自我教育的紧迫感和实现自我目标的驱动力。这一时期被称之为心理自我发展时期,也被称之为自我意识“主观化”时期。青年人的世界观、人生观和价值观的形成是心理自我成熟的标志。

第二节 大学生自我意识的形成与发展

大学阶段正是一个人从青春期向成年期转变的重要时期,也是人的自我意识发展的关键期。对处在成长期的大学生来说,正确认识自我是自身发展的最重要的前提。

一、自我发展理论

关于自我发展的理论,不同的心理学家从不同的角度或领域提出了自己的观点和看法。

(一)威廉·詹姆森的三阶段说

美国实用主义心理学家威廉·詹姆森认为,人的自我发展有三个阶段:躯体我、社会我、精神我。人最先从自己的身体知道自己的存在,此为躯体我;而后通过与人交往,从他人对自己的反应以及自己的社会角色中,体验出自己的社会我;再后从生活的得失经验以及心理发展,逐渐形成精神自我,支配自己的一切意识行动。

躯体我指在人的躯体条件上形成的自我,是个体对自己身体的意识,包括支配感、爱护感,是自我最原始的形态,大概3岁时开始成熟。

社会我指被他人了解的个体,即个体对自己在社会关系中角色意识,主要受他人看法的影响,从3岁到青年期逐步形成。

精神我指个人内在的心理自我,是个人对自己心理特征的意识,如对自己的性格、气质、能力、行为、情感、兴趣、爱好、理想、志向等的认识。

(二)奥尔波特的自我理论

美国心理学家奥尔波特(G. W. Allport, 1897—1967)在其《人格的模式与成长》一书中,提出了一系列关于自我意识的概念,如自我同一、躯体感觉、自我尊重、自我想象等。这些自我状态是逐渐发展的。奥尔波特根据自我的发展阶段,把自我意识分为三个形态,即生理的自我、社会的自我和心理的自我。同时,将自我意识的发展分为三个阶段:自我中心期、客观化时期、主观化时期。

1. 自我中心期

奥尔波特等人对个体生理的自我的发生作了详细的研究,他指出:自我意识最原始的状态是生理自我,生理自我是个人对自己身躯的认识,这些认识能使个人体会到自己的存在是寄托在自己的身躯上。这种生理的自我不是与生俱来的,而是有一个形成发展的阶段,这一时期称为自我中心期。

例如一个刚出生的婴儿,并不能区分自己的身体部分和身体以外部分的区别;当婴

儿到了 10 个月的时候,会主动地关注镜子里自己的形象,但是还不知道镜子里的形象就是自己;婴儿在 1 岁半左右的时候,听到他人叫他的名字,会知道是在叫自己;婴儿到两岁左右能用名字表达自己的需求,甚至能够使用“你”进行交流。这一阶段的自我意识,是以躯体存在为基础的生理自我。到了 3 岁左右,婴儿开始产生羞耻感、嫉妒心等,能更多的使用第一人称“我”。这个时候表现出来的行为是以自我为中心的,以自己的想法来解释外界的现象,认为外部世界是为他而存在的并以他为中心的。

2. 客观化时期

从 3 岁到青春期以前的十三四岁,是个体社会的自我形成的阶段。因为这段时期是个体接受社会文化影响最深的时期,因此称之为客观化时期。这一时期,个体无论是在幼儿园还是在学校,都对个体社会的自我的发展起着非常重要的作用。在幼儿园的时候,儿童在游戏过程中扮演了某个社会角色,会学习该角色的行为方式,并以此方式进行社会交往活动,学习各个社会角色之间的相互关系,意识到自己在人际关系、社会关系中的地位和作用,产生某种情绪体验;在学校里,教师对学生的情感是一视同仁的,使学生认识到自己是班级中的一员,要接受一定的社会责任和义务。另外,在学习知识和道德规范的过程中,教师的批评和表扬客观上容易使学生获得成就动机,产生自我实现的需要和欲望。这种成就动机会促进个体不断地鼓励自己做出努力,以获得自我满足,进而要求自己表现出符合社会要求的行为,以实现社会的自我。

3. 主观化时期

奥尔波特认为,个体从青春期到成年大约 10 年的时间里,个体的自我意识已趋向于成熟,也是心理的自我逐渐发展的阶段。从青春期开始,个体的生理、心理、各种能力等都发生了本质的急剧变化,促使自我意识趋向主观性。在这一时期,个体开始用自己的观点来认知和评价外部世界,常常会强调自己所具有的独特人格特征,强调自我的价值观和自我理想,不再简单地认同别人的观点,而带有浓厚的个人色彩。因此称之为主观化时期。

(三)米德的符号交互理论

米德是从社会学角度提出关于自我发展的理论。米德认为自我的发展与个体和社会的交互作用存在紧密联系。自我概念就是个体在动态的社会关系中,或是在一种有组织的共同体所处的一定地位上产生的自我意识组成的。

米德认为,自我形成于孩提时期的一种角色扮演能力,而人的意识和自我就产生于这种能力的不断发展变化过程中。米德将自我的发展划分为三个阶段,分别是:嬉戏阶段、游戏阶段和泛化的他人阶段。嬉戏阶段的主要特点是嬉戏的形式缺乏外部社会组织,因此,此阶段的自我概念也缺乏稳定的内部组织;游戏阶段的特征是具有更高层次的社会组织,儿童可以同时扮演好几个角色并能将其整合为一个整体;泛化的

他人阶段,出于此阶段的儿童社交范围不断拓展,由此也增加和扩大了自我概念。

此外,米德还将自我(Self)区分为主我(I)和客我(Me)。主我是主动的行动者,是有机体对他人态度的反应,具有自发性、冲动性和创造性,它在行动中改变社会结构;客我属于自我的社会方面,是一套想象中的、有组织的、他人的态度。主我是行为的动力,客我是行为的方向,主我和客我相辅相成、共同构成完整的自我。

(四)精神分析学派的自我发展理论

精神分析学派产生于1900年,其创始人是奥地利精神病医师、心理学家弗洛伊德。这一学派的理论在20世纪20年代广为流传,颇具影响。该理论重视对人的意识的研究。精神分析学派对于自我的研究始于弗洛伊德的“三我结构理论”。

1. 弗洛伊德的“三我结构理论”

弗洛伊德在《自我与伊底》(1923年)中提出了新的“三部人格结构”说,即人格是由伊底(本我)、自我和超我三部分组成。

弗洛伊德认为本我是一个原始的、与生俱来的和非组织性的结构,它是人出生时人格的唯一成分,也是建立人格的基础。本我过程是无意识的,是人格中模糊不可及的部分,我们对它几乎什么都不知道。不过,只要当一个人有冲动的行为时,我们就可以看到本我在起作用。例如,一个人出于冲动将商场的玻璃砸碎,或惹是生非,或出现偷窃行为,这时他就处于本我的奴役之中。本我是非道德的,是本能和欲望的体现者,为人的整个心理活动提供能量,强烈地要求得到发泄的机会。本我遵循着“唯乐原则”工作,即追求快乐,逃避痛苦。弗洛伊德说:“我们整个的心理活动似乎都是在下决心去追求快乐而避免痛苦,而且自动地受唯乐原则的调节。”

自我是意识结构部分,是通过后天的学习和对环境的接触发展起来的。弗洛伊德认为无意识结构部分的本我,不能直接地接触现实世界,为了促进个体与现实世界的交互作用,必须通过自我。个体随着年龄的增长,逐渐学会了不能凭冲动随心所欲,他们逐步考虑后果,考虑现实的作用,这就是自我。自我是遵循“现实原则”的,因此它既是从本我中发展出来,又是本我与外部世界的中介,弗洛伊德在《自我与伊底》一书中把自我与本我的关系比作骑士和马的关系,马提供能量,而骑士则指导马的能量朝着他想去游历的路途前进。这就是说,自我不能脱离本我而独立存在,然而由于自我联系现实,知觉和操纵现实,于是能参考现实来调节伊底。这样,自我按照现实原则进行操作,现实地解除个体的紧张状态以满足其欲望。因此,自我并不妨碍伊底,而是帮助伊底最终合理获得快乐的满足。

超我是人格中专管道德的司法部门,它是道德化了的自我。它是从儿童早期体验的奖赏和惩罚的内化模式中产生的,即根据父母的价值观,儿童的某些行为因受到奖赏而得到促进,而另一些行为却因被惩罚而受到阻止。这些带来奖赏和惩罚的

经验逐渐被儿童内化,当自我控制取代了环境和父母的控制时,就可以说超我已得到了充分的发展。充分发展的超我有“良心”和“自我理想”两部分。良心是儿童受到惩罚而内化的经验,它负责对违反道德的行为做惩罚(内疚);自我理想是儿童获得奖赏而内化的经验,它规定着道德的标准。超我的主要功能就是控制行为,使其符合社会规范的要求。

弗洛伊德认为,本我的目的在于追求快乐,自我的目的在于追求现实,超我的目的在于追求完美和道德。由于超我永无止境地追求完美,所以它同本我一样是非现实的,它经常批评本我谴责自我。自我服从超我的强制规则,它不仅必须寻找满足本我需要的事物,而且还必须考虑到所寻找的事物不能违反超我的价值观。弗洛伊德这样论述自我难扮的角色:“有一句格言告诫我们,一仆不能服侍两个主人,然而可怜的自我却处境更坏,它服侍着三个严厉的主人,而且要使它们的要求和需要相互协调。这些要求总是背道而驰并似乎常常互不相容,难怪自我经常不能完成任务。它的三位专制的主人是外部世界、超我和本我。”弗洛伊德认为,在通常情况下,本我、自我和超我是处于协调和平衡状态的,从而保证了人格的正常发展,如果三者失调乃至破坏,就会产生神经病,危及人格的发展。

2. 荣格的自我实现观点

荣格认为:“自我是我们生命的目标,它是那种我们称之为个性(individuality)的命中注定的组合的最完整的表现。”自我是在人的一生中逐步形成和发展的,在他看来,只有当个人意识到自己的目的之所在时,才表明其个体已经发展到了顶峰。荣格认为,这一时期,个体的各方面包括无意识与意识、各种心理类型等都已经过不断地整合而达到了和谐、统一和平衡,个性也得到了充分发展。

荣格认为,要达到自我现实化的境界,需要有两个前提:一方面,对自我要有一个客观认识,这种认识是由一个人的长期经历所提供的,例如耐心、毅力和许多年的艰苦工作等。而且,为了努力达到自我现实化,必须大胆地、开放地、毫无保留地面对无意识,将无意识的声音带给意识,允许无意识展示出自己真实的自我。这也就是荣格所说的对自我要有一个客观认识。但这并不意味着被无意识所主宰,只意味着将它们吸收进入意识过程。另一方面,自我现实化的达到还有赖于个体其他因素的发展。它包括人格面具、阴影、阿尼玛和阿尼姆斯的变化。例如,人格面具的解除,承认所戴的公开面具不可能代表真实本性;认识到阴影的各种力量,理解和接受人的本性中的阴暗面,但却不屈服于它们或被它们所主宰;本性中的阿尼玛和阿尼姆斯两方面都得到表达并取得平衡等。

大学生首先要明确地意识到自己的需要。孩子在被教会说谎之前,常能直接并真诚地表达其需要。成熟的人的标志是他的生活与自己选定的目标融为一体,知道自己

需要什么,不再简单地像孩子一样想要冰激凌。作为一个成人,他为了一种创造性的爱的关系或生意的红火等而计划安排,辛勤劳作。任何具有自我意识地进行的行动选择都是对自我的一种考验,都包含有一种承诺,在某种程度上或大或小是一种“飞跃”。其次,我们要恢复与我们自己的潜意识方面的联系。古往今来,从周公解梦起直到现代,人们都将梦看作智慧、指引和见识的来源。但今天我们大多数人都把梦看作荒诞不经、莫名其妙的东西。其结果便是自我极其重要的一大部分都与我们割断了联系,于是我们不再能接纳无意识中的诸多智慧和力量。人的生命至少有一半在梦这个王国里度过,意识的根源就在于此,我们应尽快恢复这一部分自我的主权。恢复这一部分自我的主权并不是意识对无意识内容的单方面的评价、解释和变形,而是指人多聆听自己内心的声音,善于接纳内在的指引,逐渐自觉地让无意识的、非理性的因素进入意识。以此同时,人不能放弃理性和意识,而是要在自己的精神世界中逐步将意识和无意识整合为一个统一的整体,进而更全面认识人的本质,具有健康的人格。

也就是说,达到自我现实化的人,个体的任一层面都不占据主导地位,既不是由意识或无意识所主导,也不是由特定的心理类型所主导。它们都处于一种和谐的平衡状态。从上述可以看出,自我现实化是一个艰巨的和长期的任务,它对于绝大多数人来说是一个需要长期努力但却很少达成的目标。

3. 埃里克森的自我发展八阶段理论

埃里克森是新精神分析学派的重要领军人物,他的人格发展学说既承认性本能和生物因素的作用,同时更强调文化和社会因素的作用;认为现代人的一切心理上的变态都是人的本性需要和社会要求不相适应乃至失调所致;人在克服心理与社会的矛盾和危机时,在很大程度上依赖于个体的心理社会经验;从本质上讲,社会环境决定了与任何特定阶段相联系的危机能否获得积极的解决。由此,埃里克森将人生发展的八个阶段称为心理社会发展阶段,以区别弗洛伊德提出的心理性发展阶段。

埃里克森认为,在个体发展的不同时期,社会对个体提出不同的要求,在个体自身的需要和能力与社会要求之间就出现不平衡现象,这种不平衡给个体带来紧张感。埃里克森将社会要求在个体心理中引起的紧张和矛盾称为心理社会危机。他根据个体在不同时期的心理社会危机特点,将个体人格发展过程划分为八个阶段。每个阶段都有其特定的发展任务,每个阶段都存在着特有的心理危机。他认为个体人格的发展过程是通过自我调节作用及其与周围环境的相互作用而不断整合的过程。人格发展任务完成得成功或不成功,就会产生人格发展的两个极端。属于成功的一端,就形成积极的品质;属于不成功的一端,就形成消极的品质。每个人的人格品质都处于两极之间的某一点上。埃里克森人格发展任务和所形成的良好人格品质,具体见表 2-1。

表 2-1 埃里克森人格发展任务和所形成的良好人格品质

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)	助感—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	自主和价值感	无价值感
学龄期(6~12岁)	勤奋感—自卑感	能力、勤奋	无能
青春期(12~18岁)	自我同一—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

二、大学生自我意识的特点

大学阶段正是一个人从青春期向成年期转变的重要时期,也是人的自我意识发展的关键期。对处在成长期的大学生来说,正确认识自我是自身发展的最重要的前提。大学生是一组特殊的群体,与同龄群体相比,他们具有丰富的理论知识,但生活阅历较为贫乏,这些特点都决定了大学生自我意识不同于同龄群体,具有其独特性,主要表现在以下方面:

1. 自我认识的自觉性和理性

大学生不像普通青年一样直接进入社会,而是有相当一段知识技能准备时间。在这段时间里,大学生开始对认识和评价自我充满了浓厚的兴趣和紧迫感,积极主动地探索自我。随着各类知识的增多,生活经验与范围的扩大,大学生的感性与理性逐渐趋于成熟,他们对自己的认识也逐渐变得客观、全面。因此,进入大学阶段,大学生认识自我的自觉性和理性有了很大的提高。

2. 自我评价趋于成熟,但仍具有片面性

大学阶段是自我意识发展比较稳定的阶段。随着年龄的增长,智力的发展,生活经验的不断积累,抱负水平的逐渐稳定,大学生的自我评价更加符合客观情况,逐渐趋向成熟。但由于独立生活的能力较弱,社会阅历不多,心理存在许多不稳定因素,大学生的自我评价还不能达到主观与客观的统一,往往表现出一定程度上的片面性。

3. 自我体验丰富而复杂

与直接进入社会的普通青年相比,大学生的自我体验既丰富又复杂,可以说处于一

生中“最善感”的年龄阶段,是各种社会群体中“最善感”的群体。情感体验的基调是积极、健康的,倾向于热情、憧憬、自信、舒畅、紧张、急躁、愁闷等,比较细腻,但有一定程度的波动性。在大学生们的自我体验中,自尊心占据突出地位,有强烈的自我保护意识,凡是涉及“我”的及与“我”相联系的许多事物,都常常引起大学生的情绪、情感反应。对别人的言行和态度极为敏感,把自己的情感体验闭锁于内心,使内心体验起伏较大。取得成绩时容易产生积极、肯定的体验,甚至骄傲自满;遇到挫折时又易产生消极、否定的情感体验,甚至自暴自弃、悲观失望,有明显的两极情绪。

4. 自我控制的能力提高

与中学生相比,大学生自我控制的能力有了很大提高,自觉性、坚持性、独立性和稳定性显著发展。他们能够自己安排学习、组织活动、料理生活、解决问题,能制定一些相应的计划并自觉付诸实施,很少需要老师的督促。由于自我意识的发展,大学生产生了强烈的自我设计和自我规划的愿望,绝大部分同学都奋发向上、力争成才,并且能根据自我设计的目标自觉调节行为。同时,他们强烈要求独立和自治,希望摆脱信赖和管束。

三、影响大学生自我意识的因素

(一)生理因素的影响

青春期后生理的变化影响着青年对自己的看法。据研究,一般身体较早成熟的人比晚成熟的人情感更适当并对自己更满意。早熟的男生身体匀称,肌肉发达,有男子气派,动作更协调,从而具有良好的运动技巧,也喜欢与同龄人交往,并受到尊重,在同龄人中有较高的威望和地位。晚熟的男生则在心理上易受影响,更少安全感,更容易紧张,有不适应感,缺乏信心,依赖性强,缺乏社交能力。早熟的女生较早产生更积极的自我意识,较早被肯定,较自信,更有适应能力,比晚熟的女生更能处理好人际关系。

大学生常把自己的身体形象、脸部形象、相关想法等与同龄人比较,从而形成自我意识。青年男女大学生都非常希望自己的身体形象和脸部形象适合现代要求,希望有健壮或健美的体形,不希望太胖或太瘦。研究表明,过胖的青年可能会产生许多心理和社会问题,要么过分依赖父母,喜欢过分地得到保护,保持与父母在情感上的联系,情绪成熟慢;要么不爱多动,不敢多吃,交往活动少,同龄人关系差,常常显得内向、疏远、退缩,只接近同性别者,有较大的社会焦虑感和自卑感。

由身体形象引起的消极的自我意识的极端事例是有的。如有的女大学生认为自己太胖,过度节食而发展为厌食症,导致身体极度虚弱而死亡的情况发生;也有些大学生因自己长得不够美、不够帅、太矮、太黑、太丑之类的原因,认为自己生活事业等诸多不顺、目标无法达到皆因此所致,而自卑、苦闷、孤僻,甚至自杀。

身体特点对心理的影响是因人而异的。同是有生理缺陷的人,有些人消极地屈从

于自己的缺陷,否定自己,压抑自己,产生沮丧、苦闷等不良情绪;有些人则认识到人生的真正价值、真正意义所在,把生理的缺点转化为人生的动力,用加倍的努力、事业的成就来弥补这种缺陷,或用坚强的意志和体育锻炼来矫正生理的缺点,实现了生命的升华。可见,一个人最终形成什么样的自我印象和自我意识,生理因素影响只是一个方面,并且这种作用的性质和大小在于个人的把握。当然个人的这种把握和能力能否养成,又与环境因素等密切相关。

(二)社会不良思潮的影响

随着我国社会主义建设和经济的发展,社会生活发生了一系列重大的变化,人们的思想也发生着改变。国与国之间的经济文化交流越来越多,为大学生了解世界,开阔视野提供了良好的条件,大学生思想上的独立性、差异性明显增强。然而,随着改革开放的程度越来越深,各种不同的思潮不断地涌向社会。拜金主义、享乐主义、功利主义,以及西方发达国家宣扬的政治观点和价值观念,都对中国的思想道德规范和价值取向造成较大的冲击。另外,随着科技的发展,大众传媒手段越来越丰富,越来越便捷,一些不健康的、偏离社会规范的不良现象和流行观点很容易遍布校园。加上当代大学生都有较强的求知欲和参与意识,这些不良影响折射到高校,对阅历尚浅、思想尚不够成熟、识别和抵御能力较弱的大学生产生了较大的影响,导致大学生对事物的认识和判断、对自我的认识和体验都受到较大的冲击,使大学生陷入不知所措的矛盾境地。

(三)学校教育的缺失

学校是大学生生活学习的主要场所,无疑对大学生的心理状态有着更直接更深刻的影响。各类学校以不同形式开展素质教育,同时也越来越重视学生们的全面发展,但是在大学生的心理素质的培养和教育方面,尤其是对大学生自我意识方面的教育,存在一定的缺失,有待于进一步的提高。

1. 心理健康内容过于乏味,没有特色

大部分高校在大学生心理健康这方面只开设了“大学生心理健康”这一门课程,还是作为校级选修课开设的。作为一门具有普及意义的课程,“大学生心理健康”起到了一定的作用,但是对于培养大学生形成良好的心理素质,帮助大学生形成健康的自我意识来说,解决大学生的心理矛盾和困惑,可以说收效甚微。以沈航为例,在参与调查的大学生中,对于目前学校开始的心理健康课程,只有30%的学生表示喜欢,40%的学生认为开设的心理课程太少。

2. 心理咨询工作不够完善

心理咨询是学校思想工作的重要组成部分,也是加强大学生心理健康教育的一种有效途径。然而,虽然现在大部分高校都建立了心理咨询室,能够为大学生心理问题的解决和疏导提供一定的帮助,但是,由于学校的政策、资金等方面的客观因素,好多

高校的心理咨询室的建设都比较简陋,功能不健全,导致心理咨询的优势不能很好地发挥出来。问卷结果显示,有68%的大学生认为学校心理咨询工作开展的不够完善。

3. 心理实践活动不多,缺少心理健康氛围

实践活动是除课堂教学之外的另一种有效的教育方式,大学生可以在实践活动的过程中,增加自我体验,提高自我认知,帮助自己形成良好的自我意识。然而,由于课时的限制、重视程度不够、机制不完善等种种原因,高校在心理实践这一块还存在一定的缺陷,不能充分发挥第二课堂的积极作用。

(四) 家庭教养方式的偏颇

家庭教育尤其是父母的教养方式是影响一个人终身的因素。好的家庭教育会使自我意识伴随着生理的成长而不断得到完善。家庭的经济状况、父母的文化水平、家庭的整体氛围等等都会对一个人自我意识成长产生巨大的影响。

当代的大学生们绝大多数是独生子女,从小在父母及四位隔代老人的精心呵护下长大,是名副其实的“小太阳”。很多大学生从小受到了过多的溺爱,父母为了减少孩子成长过程中的崎岖坎坷,几乎扫除所有孩子要走的路上的障碍,剥夺了孩子自我意识成长的空间和机会,必然导致孩子“自我中心”或“迷失自我”的不良倾向。这些大学生在家里呼风唤雨,一切以自己为中心,对自己没有正确的认识,往往对自己评价过高。这样的大学生在现实生活中很容易产生主观我和客观我的矛盾,容易受到挫折,同时还可能完全否定自己,产生一些极端的想法。

在现行的教育体制下,家长们往往对孩子的智力教育给予过多的重视,而忽视了孩子的心理发展和个性品质方面的教育,只关注孩子的成绩而不注重孩子是否过的快乐,是否有良好的人际交往,是否全面发展。这就导致了孩子在心理上遇到困惑的时候不能及时地得到引导和帮助,导致孩子形成不良的自我认知、自我体验,影响孩子自我调控的水平,从而影响了自我意识的健康发展。另外,有些父母对孩子寄予过高的期望,在无形之中给孩子过高的压力,当孩子无法实现父母的期望时,就会形成很低的自我评价。

(五) 网络世界的迷失

随着科学技术的发展,网络已经得到普及,成为人们日常生活、工作和学习的重要工具。网络的出现和应用为大学生提供了许多便利和实惠,为大学生提供了更为便捷的获取信息、了解社会,与他人沟通交流的平台。不容忽视的是,在带来诸多便捷的同时,也给大学生带来了许多负面影响。

1. 由于网络具有自由性、平等性,用户可以随时在网上发布消息。加上网络作为新兴事物,政府在网络方面的监管力度仍然不够,金钱、色情、功利主义、享乐主义等各种各样的消极信息充斥网络空间。对于人生观、价值观尚未完全确立的大学生来说,这些良莠不齐的信息很容易造成他们价值观念方面的迷失和困惑,影响大学生的价值取向,出

现自我意识的偏差。另外,一些发达国家妄图在我国实现其“和平演变”的目的,假借民主、人权等问题,在网络上散布一些诋毁我国政治体制和社会主义建设方面的歪曲言论,严重影响着大学生的思想意识。

2. 由于网络具有虚拟性,不少大学生过度沉迷于网络,不能自拔。有调查显示,有许多大学生更愿意通过网络来与他人交流,因为在网络上,自己的缺点和不足不会被人看到,会减少他们的许多消极的情绪体验,如自卑等;有的大学生在现实生活中遇到挫折和不满,又没有适当的途径可以发泄,于是,就在网上通过发帖等形式使用过激的语言等来表达自己的不满和无奈;有的大学生在现实生活中的交往关系不是很好,当他们遇到问题的时候找不到人倾诉,就会选择到网上寻找心灵慰藉;有的大学生在现实生活中可能处处不如别人,但是在玩网络游戏的时候,会取得很高的成就,这让他们的自尊心和自信心得到极大的满足,于是陷入游戏之中无法自拔。这些在现实生活中难以实现的愿望,在网络中都可以实现,导致大学生越来越依赖网络,排斥现实中的规范、交往等,久而久之,渐渐与周围的人变得疏远,甚至产生隔阂,造成冷漠、抑郁等不健康的心理,影响大学生形成良好的自我意识。

另外,由于网络具有一定的隐蔽性,弱化了现实社会中法律和社会规范的约束作用,使许多大学生的社会道德感和责任意识也出现弱化的趋势,同时也弱化了大学生自身内在的自我约束机制。

(六)自我发展的偏差

1. 过高或过低的自我期望

大学生自我期望的水平的高低,不仅直接影响大学生自我塑造的结果,而且还会影响大学生自我塑造的信心和决心。如果大学生的自我期望过高,就会导致他们离自己的目标越来越远,不容易达到原有的心理预期,自信心容易受到挫折,产生失望、悲观等消极情绪,甚至产生绝望的心理。这时,大学生的自我评价即理想我往往要低于现实我。相反,如果大学生的自我期望的水平过低,就会导致大学生的自我评价出现高于现实我的情况,这样的结果会使大学生自信心过强,过于肯定自我,出现自负、骄傲等情绪,在现实生活中往往更容易遭受挫折。因此,大学生的自我期望过高或者过低,都会导致理想我和现实我之间发生矛盾和冲突,影响大学生自我意识的良好发展。

2. 较低自我评价能力

大学生对自己是否能有一个既科学又合理的自我评价,关系到大学生的身心是否能够健康地发展。一个正确合理的自我评价,会给自己带来积极的影响,促进自我意识和心理品质的健康发展;而一个片面的、不合理的自我评价,则会导致大学生出现消极的自我体验,从而导致大学生出现一些极端的心理,如自负、自卑等。在现实生活中,大学生们很少有人有意识地进行自我评价,他们还没有学会如何正确地进行自我评价,自

我评价能力普遍较低。因此,大学生原有的自我评价能力在限制了他们正确地进行自我评价的同时,也影响了大学生自我意识的发展和完善。

3. 不正确的归因方式

归因,即归结行为的原因,是指个体根据自己的主观感受和体验以及其他有关信息和线索对自己或者他人的行为的原因进行推测与判断的过程。不同的归因方式会对大学生产生不同的心理影响。有些大学生经常把失败的原因归结于自身原因,比如智力水平有限、能力一般等等,而不去考虑那些客观存在的外在因素,这就导致了大学生容易形成较低的评价,出现丧失信心、缺乏勇气、焦虑、逃避等消极情绪和体验,导致大学生出现自卑心理、难以接受自己等不良现象。

4. 不恰当的相互比较

一些大学生经常会与自己的同学或者朋友进行比较,总会发现自己有很多地方不如别人,比如长相不如别人漂亮,人际关系没有别人处理得好,家庭条件比别人差等等,于是,对自己越来越没有信心,自卑心理随即产生。事实上,大学生所处的阶段正是自我认知发展的关键时期,对上述问题的反应极其敏感,加上当代大学生都很要强,不甘落于人后,因此很容易出现不恰当的相互比较。然而,个体之间毕竟存在差异,如果盲目地拿自己的短处去和他人的长处进行比较,而不正视自己的优势,就会放大自己的劣势,从而导致自我认知出现偏差。

四、大学生自我意识常见的问题

(一)大学生自我意识发展中的矛盾冲突

在大学阶段,自我意识发展进入“主观化时期”。这一时期大学生的自我意识迅速发展,其自我认识、自我体验、自我控制逐步协调一致。他们开始清晰地意识到自己的内心世界,关注自己的内在体验,喜欢用自己的眼光和观点去认识外部世界,开始有明确的价值探索 and 追求。但由于其心理发展并没有完全成熟,因此在自我意识的发展中还存在着许多矛盾冲突。

1. 理想自我与现实自我的冲突

大学生有抱负、有追求、有理想,成就动机强烈,从入学那一天起就给自己确定了远大的理想和抱负,并对理想的实现充满自信和强烈的成就欲望,他们为自己设定了一个完美的“理想自我”。然而现实往往是残酷的,他们的现实自我在能力、知识、经验等方面与理想自我尚有很大差距。在对理想自我的期望和追求中,现实自我带来更多的是失望和落寞,在这种情景下,大学生陷入趋于两难的冲突中:是积极进取使现实自我向理想自我趋近,还是承认自己“志大才疏”而放弃理想自我,他们在冲突中失去了自己生活的方位。

2. 独立与依附的冲突

进入大学之后,有很多事情要大学生完全靠自己的能力来处理,这使他们的独立意识快速发展,成人感迅速增强,于是他们渴望独立,但由于长期的校园生活使大学生的社会阅历与经验相对匮乏,当应激事件出现时,他们又盼望亲人、老师、同学及朋友帮助自己解决。同时他们在经济上没有独立,仍必须靠父母、学校给其提供经济上的支持以完成自己的学业。所以,在大学生身上,一方面有着强烈的独立意识,另一方面却又事事要依赖别人,这就使他们在心理上出现了独立性和依赖性的矛盾。大学生带着对独立意识的追求与无奈,在渴望独立与摆脱不了的依附心理的冲突中徘徊。

3. 渴望交往与心灵闭锁的冲突

对很多人来说,大学时期是一个既渴望友情又追求孤独的时期。一方面,由于自我意识的发展,大学生常常对自己的内心世界进行细致而深入的探索、反省,希望有一方完全属于自己的自由角落。他们总是不经意地将自己的心灵深藏起来,与同学有意无意地保持着一定的距离,存在着戒备心理,不能完全敞开心扉与他人交流、沟通思想;另一方面,大学生又害怕孤独,希望自己的情感有一个宣泄的对象,希望自己有一个可以共鸣的知己,希望成为群体中受尊敬和欢迎的人。这种盼望能有好人缘的“理想自我”与社交恐惧(现实自我)的冲突使大学生常常无所适从,饱受孤独感的煎熬。

4. 自负与自卑的冲突

大学生自我意识发展过程中,心理尚未完全成熟,不能对自己有一个较清晰且正确的认识,因而对自己的认知会出现偏差:自卑或自负。自负就是过高地评估自己的长处和优点。自卑是一种自我否定,表现为对自己缺乏信心,对自己不满和否定,拥有这种心理的人总以为自己存在着不足,因而遇事总会胆怯、心虚、逃避和退缩,缺乏主见。大学生自负和自卑的冲突主要表现在:他们渴望成功,不甘落后,对成功的渴望与预期高,特别是当成功来到身边时,很容易表现出骄傲自大、唯我独尊、自我中心、相当自负。当生活中遇到挫折时,他们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。

5. 理智与情感的冲突

理智与情感的矛盾,是大学生自我意识的重要表现形式。大学生情绪的一个显著特点是容易两极分化,或高或低,波动性大,易冲动,不易控制。随着身心的发展,认知水平的提高,大学生渐渐成熟,在遇到客观问题时,既想满足自己的情绪与情感要求,又想服从于社会及他人的需求,大学生常常在理智与情感中陷入两难选择。

(二)大学生自我意识问题表现形式

由于大学生思维的发展、认知能力的提高和社会生活接触面的增加,大学生的自我意识发展迅速,并逐渐向成熟方向发展。但同时由于大学生生活阅历的局限,自身获取

生活指导的局限,大学生在发展自我意识的过程中难免有许多矛盾和冲突,这些矛盾和冲突使大学生感到痛苦和不安,影响到大学生的心理健康、学业发展以及人际关系等方面。

1. 过度的自我接受和自我拒绝

自我接受是指在对物质自我、社会自我、特别是心理自我正确认知的基础上,对自己的优点和长处给予恰当的客观评价。自我拒绝是不喜欢自己,不能容忍自己的缺点和不足,对这些缺点和不足常常抱怨和自责。这两种截然相反的自我认识倾向在大学生身上普遍存在,几乎是相伴相随。

当理想自我占上风时,大学生常常表现为过度的自我接受,夸大自己的优点和长处,甚至把缺点和短处也视为优点和长处。相反,他们把别人看得一无是处,形成“我好,你不好”、“我行,你不行”的人际交往模式。过度自我接受的人容易产生盲目乐观的情绪,自以为是,不易处理好人际关系;而且过高的自我评价滋生骄傲,对自己提出过高的要求,承担无法完成的任务而导致失败。

当现实自我受挫时,则过度的自我拒绝,看自己一无是处,感到事事不如人,自己缺乏信心。这时的交往模式一般是“我不好,你好”、“我不行、你行”或者“我不好,你也不好”、“我不行,你也不行”。过度自我拒绝的人看不到自我的价值,只看到或夸大自己的不足,自我否定,自我厌恶,甚至自暴自弃、自我绝望而导致自杀。因此无论是过度的自我接受,还是过度的自我拒绝,对人的心理健康都会产生消极影响。

2. 过强的自尊心和自卑感

过强的自尊和自卑是自我体验的两个极端。自尊是一个人悦纳并尊重自己,对自己持肯定态度;自卑则是对自己的不满、鄙视,对自己持否定的态度。这两种体验普遍存在于每个大学生身上,是一种正常的心理现象。

适度的自尊和自卑是促使个体心理活动的动力,如古人所说的“知耻而后勇”、“登高必自卑”说明不仅自尊,而且像自卑这样的消极心理也会催人奋进。但过度的自尊和自卑是有害无益的。过度自尊的人特别在意被人的评价和批评,顾全面子,图慕虚荣,自尊心受到轻微的伤害都无法承受。如果过强的自尊心屡屡受挫,他们便羞愧无比,感到无地自容,会使过强的自尊心走向另一个极端——过强的自卑,产生严重的自责、自鄙、自怨、自馁、自弃等挫折心理反应。

3. 过分的自我中心和从众

从众是指在群体舆论的压力下,放弃个人意见而采取与大多数人一致的自我保护行为。从众心理人皆有之,但过分的从众就意味着没有独立思考的习惯,对一切事物和行为习惯于与大多数人持相同的态度和采取相同的行动,缺乏主见,丧失自我,有碍于心理发展。还有的大学生根据人数来决定自己的行为倾向,他们有一个错误的心理定

势——多数人的意向肯定是正确的。

从众的对立面是自我中心,大学生强烈关注自我,往往从自我的角度、标准去认识、评价和行动,容易出现“自我中心”倾向。“自我中心”倾向的特征是充满权利欲、目空一切、颐指气使;将个人的意志强加于人,使其按自己的意愿行事,追逐名利,且自我感觉良好(自认为别人对他信任、崇拜等),当这种倾向与某些不健康的思想意识和心理特征结合时,就会表现出过分的、扭曲的自我中心。

4. 过分的自主和逆反心理

独立意向是大学生自我意识发展的重要内容和自我完善的标志之一。多数大学生表现出自立、自强、独立思考、善于明辨是非、勇于决断等自主的积极心理品质,这也是大学生独立意向发展和成熟的体现。但少数大学生的自主意识过强,以孤立为荣,在人际交往中把自己置于别人的对立面,不辨是非地事事处处与学校、老师、同学作对;视孤立为不落俗套、不盲从,甚至称自己为“光荣的孤立”,面对舆论、规范,故意反其道而行之。

逆反心理的实质是为了寻求独立、寻求自我肯定,为了保护新发现,保护正逐渐形成的、但还比较脆弱的自我,为了抵抗和排除在他们看来压抑自己的那种外在力量,这是青年阶段发展的必然要求。但逆反心理过分的学生采取非理智的反应方式,不加分析地予以抑制和排斥,其结果是阻碍了他们学习新的或正确的经验,不利于健康成长。

第三节 大学生健全自我意识的培养

个体自我意识的形成,对其整个个性发展关系极大。一般情况下,一个人拥有积极的自我意识,能够悦纳自己,有利于个性健康的发展;而一个拒绝自我、不愿接纳自己的人,其个性很难得到健康的发展。在生活中,有很多因素影响个体的自我意识,自我意识对一个人的人生道路、命运前途有重要的影响,只有客观准确地认识和了解自我,并对自己的经验持一种接受和开放的态度,才有可能保持心理健康,才有可能快乐幸福地生活,才有可能充分发掘自己的潜能以帮助自己成才。如果对自己认识不清,或对与自我不一致的经验持否定、回避和拒绝的态度,就会影响到身心健康和个人发展。学会认识健康,树立自信心与独立性,是大学生值得学习和认真对待的重要课题。

一、健康自我意识的标准

健康的自我意识是个体健康成长、全面发展、走向成功的必备要素。把握健康自我意识的标准,培养健康的自我意识对大学生而言显得十分重要。通常衡量自我意识的标准是: