全国教育科学“十五”规划重点课题

挫折应对与大学生心理健康

张旭东　车文博　著

科学出版社

北　京

内 容 简 介

本书是车文博教授主持的全国教育科学“十五”规划重点课题《当代大学生社会心理承受力的现状及教育疏导机制的研究》(批准号:ABA010010)的成果之一。作者在综述古今中外有关挫折问题的理论和实践研究成果后,结合对大学生有关挫折方面的问卷调查、个案访谈等的研究,并以此作为研究的起点,依次从理论和实证两个方面提出并回答了:大学生群体存在哪些挫折?它们有什么特点?为什么会产生这些挫折?大学生是怎样应对这些挫折的?他们应该如何调适受挫后的消极心理状态?

总之,本书重在回答一个问题:当某一个大学生遭遇某一种类型的挫折时,高校教育工作者、学生家长应该怎样帮助他们应对这一种类型的挫折?大学生又该如何自我调适?

图书在版编目(CIP)数据

挫折应对与大学生心理健康/张旭东,车文博著. —北京:科学出版社,2005

ISBN 7-03-016353-2

Ⅰ.挫… Ⅱ.张… Ⅲ.①大学生-挫折(心理学)-研究②大学生-心理卫生-健康教育 Ⅳ.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 116379 号

责任编辑:王 炜 赵丽艳 / 责任制作:魏 谨

责任印制:刘士平 / 封面设计:来佳音

北京东方科龙图文有限公司 制作

http://www.okbook.com.cn

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

http://www.sciencep.com

新蕾印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005 年 10 月第 一 版 开本:A5(890× 1240)

2006 年 6 月第二次印刷 印张:11 1/2

印数:4 001—6 000 字数:243 000

定 价:20.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

前　言

透视改革开放 27 年来中国大学生心理变化的轨迹，人们普遍感到：一方面，适应时代要求，积极向上，锐意进取的新思想、新理念已经成为大学生群体的主流；另一方面，受市场经济的负面影响，相当多的大学生在遇到诸如挫折等问题时，似乎走进了一个“怪圈”，眼前迷雾重重。大学生们都在问：这是为什么？我们该如何应对呢？

《挫折应对与大学生心理健康》是我主持的全国教育科学十五规划重点课题《当代大学生社会心理承受力的现状及教育疏导机制的研究》的部分成果。针对上述大学生的挫折和心理承受力问题，我们对 3000 余名大学生进行了问卷调查，了解到当代大学生遭遇挫折的频数高、反应强、影响深、类型多、原因杂、应对难。

我们在研究中发现，当今大学生不同程度地遭遇过的挫折有 9 种之多，主要表现在学习、交往、适应、恋爱、情绪、健康、就业、家庭和学校等方面。从进入大学后的角色转换，适应新环境，建立新的人际关系，确立新的自我，到饱受感情纠葛，时而进退两难的大学生活，还有来自家庭的种种不如意，以及就业压力等，因此，大学生活可以说是喜忧参半。这 9

种类型的挫折情境和挫折感涉及大学生活的方方面面，是大学生活的一个缩影。

本书汇集了大量研究成果，并且具有鲜明的特点。

首先，我们从理论上剖析了大学生挫折的本质及其特点，通过实证研究确定了当前大学生 9 种常见的挫折类型。同时，围绕大学生对挫折的认知、受挫时的感受、遭遇挫折的类型、挫折的归因及应对策略等问题进行了深入的研究。

其次，根据上述研究成果，我们又针对每一种挫折类型提出行之有效的应对策略。将实证研究的结果以通俗易懂的形式展示给人们，旨在推广、普及教育科研成果，使更多的大学生、教育工作者受益。

此外，在研究方法上，将量化研究与质化研究相结合，自编了“大学生挫折问卷调查表”，并用问卷调查、个案访谈、作品分析等研究方法，获得了大量的第一手资料。对于把握当代大学生面对挫折时的心理状态及其可能的选择，具有参考价值。

本书观点明确，资料翔实，结构严谨，内涵丰富，见解独到，文字流畅，不仅是一部大学生心理健康教育的佳作，而且也是一部广大教育工作者、心理辅导人员和青年大学生的良师益友。

当然，本书也有瑕疵之处，我们相信，随着研究的不断深入，关于大学生挫折问题的研究，必将取得更加丰硕的成果。

我的学生——湛江师范学院教科院教授、南京师范大学教科院博士后张旭东博士，作为课题组的骨干成员负责本书的撰写工作。同时本书的出版也得到科学出版社的大力支

持和湛江师范学院科研项目基金的部分资助。

在本书撰写过程中参阅了大量的资料，在此，也向同行专家学者表示诚挚的谢意！

中国心理学会会士、终身成就奖获得者

车文博

目　录

第 1 章　面对“成长的烦恼”

第 1 节　难解的校园“斯芬克斯之谜” …… 3

◆ 一个古老而常新的故事:启迪与思考 … 3

◆ 认同危机:当代大学生心理呈现七大矛盾 …… 4

◆ 分化中有偏差:当代大学生自我意识发展的缺陷 …… 8

◆ 祇拜城下的信息:困惑 …… 11

第 2 节　现实严峻 …… 15

◆ 发人深省:当前大学生的心理健康现状 …… 15

◆ 不期而遇:当前大学生屡遭挫折的状况 …… 19

◆ 仁者见仁:大学生对挫折的认识和态度 …… 20

◆ 我的人生困惑及应对方法 …… 25

第 3 节　战胜挫折 …… 33

◆ 成功导航:对大学生进行抗挫折教育的意义 …… 33
◆ 适应环境:大学生心理素质教育的结构和目的 …… 40
◆ 自胜者强:对大学生实施抗挫折教育的内容 …… 43
◆ 成因分析、调适与建构:本研究的目的 …… 44

第 2 章 挫折概念的解读

第 1 节 西方现代心理学派有关挫折的学说 … 51
◆ 挫折的非认知理论 …… 51
◆ 挫折的认知理论 …… 52
第 2 节 本研究对挫折的界定 …… 57
◆ 有关挫折的定义 …… 57
◆ 大学生对挫折含义的描述 …… 60
◆ 挫折组成成分的分析 …… 62
◆ 挫折形成的条件分析 …… 64
◆ 本研究对挫折的界定 …… 65
◆ 挫折的特性 …… 66
第 3 节 大学生受挫后的反应 …… 72
◆ 受挫后的心理反应:适度紧张的意义 …… 72
◆ 大学生受挫后常见的消极反应 …… 74

◆ 受挫后常见的积极反应 …… 78
第 4 节 关于挫折类型的研究 …… 81
◆ 大桥正夫、索里、Arkoff 等不同维度分类法 …… 81
◆ Sapperfield 分类法 …… 81
◆ Rosenzweig 分类法 …… 83
◆ 冯江平的分类法 …… 84
◆ 张雅凤的分类法 …… 85
◆ 苦乐生活:一位大三学生遭遇过的挫折 …… 90

第 3 章 大学生心理健康现状与心理咨询
第 1 节 什么是大学生心理健康 …… 101
◆ 健康是身心健康的统一体 …… 101
第 2 节 关于心理健康的学说 …… 104
◆ 马斯洛的“自我实现者”理论 …… 104
◆ 罗杰斯的“机能充分发挥者”理论 …… 115
◆ 奥尔波特的成熟人格理论 …… 119
第 3 节 大学生心理健康的标准 …… 125
◆ 大学生心理健康的评判标准 …… 125
◆ 大学生心理健康的标准及教育内容 …… 127
第 4 节 影响大学生心理健康的因素 …… 130
◆ 客观环境因素的影响 …… 130

◆ 主观因素的影响 …… 133
第 5 节 大学生心理状态分析 …… 137
◆ 动机、需要、苦恼及愿望方面 …… 137
◆ 学业、人际关系方面 …… 140
◆ 就业方面 …… 142
第 6 节 如何做好大学生的心理咨询工作 …… 145
◆ 什么是心理咨询 …… 145
◆ 心理咨询工作的基本知识 …… 146
◆ 如何做好大学生的心理咨询工作 …… 150

第 4 章 大学生挫折成因与应对策略

第 1 节 大学生挫折产生的内部原因 …… 159
◆ 才智因素 …… 159
◆ 非智力因素 …… 160
◆ 品行因素 …… 165
◆ 身心素质 …… 166
第 2 节 大学生挫折产生的外部原因 …… 169
◆ 自然环境和地理环境 …… 169
◆ 学校环境 …… 170
◆ 家庭环境 …… 171
◆ 社会环境 …… 171
第 3 节 抗挫凭借 …… 175
◆ 什么是应对策略 …… 175
◆ 什么是应对资源 …… 177

◆ 自我防御机制 …… 179
◆ 自我防御机制的表现形式 …… 183
第 4 节 心态迥异 …… 187
◆ 大学生对挫折应对的理性认识 …… 187
◆ 大学生对挫折应对的补充策略 …… 191
第 5 节 走出沼泽 …… 194
◆ 什么是自我调节机制 …… 194
◆ 自我调节机制的表现形式 …… 195
◆ 一张一弛、不吐不快 …… 201
第 6 节 自我保护 …… 204
第 7 节 难以自拔 …… 208

第 5 章 大学生学习型挫折与生命教育

第 1 节 抗挫折素质与生命教育 …… 217
◆ 抗挫折素质及其构成 …… 217
◆ 生命智慧及其教育 …… 219
第 2 节 学习压力 …… 223
◆ 对学习的态度：无奈、担心、盼望毕业 …… 225
◆ 要主动求知、立志成才 …… 226
◆ 为什么学习从来无坦途 …… 227
第 3 节 挖掘大脑的潜在能力 …… 231
◆ 真正值得拥有的是什么 …… 231
◆ 大学生应该拥有的优良心理品质 …… 232

◆ 挖掘潜能的要点 …… 234
◆ 进行自我分析 …… 237
◆ 进行自我启发和革新 …… 238
◆ 优秀“创新者”的十大特征 …… 240
◆ 实现自己的目标 …… 242
◆ 如何培养自信心 …… 245
◆ 怎样使用时间 …… 246
◆ 如何最大限度地利用一天的时间 …… 249
◆ 遵循昼夜生理节律 …… 250
◆ 遵循月生理节律 …… 254
第 4 节 大学生的学习疲劳及其防治 …… 255
◆ 疲劳是什么 …… 255
◆ 大学生生理疲劳的防治 …… 257
◆ 大学生心理疲劳的防治 …… 260
第 5 节 大学生增强记忆力的方法 …… 263
◆ 影响大学生识记效果的因素 …… 263
◆ 增强记忆力的方法 …… 266
◆ 有效阅读的方法 …… 274
第 6 节 大学生在学习中要科学用脑 …… 276
◆ 增强注意力的要点和方法 …… 276
◆ 调控情绪与科学用脑 …… 278
◆ 大学生要科学用脑 …… 280

第 6 章　大学生常见的挫折类型与生命教育

第 1 节　大学生交往型挫折与生命教育 …… 287

◆ 要提高交往能力,扩大交往范围 …… 288

◆ 成功交际的六要六不要原则 …… 289

第 2 节　大学生适应型挫折与生命教育 …… 294

◆ 适应困难——没想到的大学生活 …… 294

◆ 要勇于探索、适应环境 …… 296

第 3 节　大学生恋爱型挫折与生命教育 …… 300

◆ 感情纠葛——进退两难的大学生活 …… 300

◆ 要确立和发展正确的异性关系 …… 301

第 4 节　大学生情绪型挫折与生命教育 …… 305

◆ 情绪困扰——苦闷、彷徨的大学生活 …… 305

◆ 要控制不良情绪,调出最佳心境 …… 306

◆ 情绪(EQ)智商 …… 307

◆ 如何创造良好的心情? …… 311

◆ 解除烦恼法 …… 318

第 5 节　大学生生理健康型挫折与生命教育 …… 322

◆ 要明确“身体是革命的本钱” …… 323

第 6 节　大学生就业型挫折与生命教育 …… 329

◆ 面对择业——喜忧参半的大学生活 …… 329

◆ 要认识自我,完善自我 …… 330
◆ 创业就业——21 世纪大学生就业的新形式 …… 330
第 7 节 大学生家庭型挫折与生命教育 …… 336
◆ 对家庭的认识:依赖、热爱、逆反倾向 …… 337
◆ 要“我爱我家”,不要“怨天尤人” …… 337
第 8 节 大学生学校型挫折与生命教育 …… 339
◆ 加强学校抗挫折教育应考虑以下几点 …… 340
本章自测题 …… 343

第1章

面对“成长的烦恼”

第 1 节　难解的校园“斯芬克斯之谜”——当代大学生心理的矛盾与困惑

校园里有丰富多彩的大学生活，但在有些同学看来，一切却是那样枯燥乏味，少有生气；大学生活紧张活泼，有些同学却兴趣索然，萎靡不振。在离开了父母呵护、相对宽松的大学学习环境中，一部分同学空虚、迷惘、玩世不恭，甚至轻生。人们不禁要问：这是怎么了？同学们也在自问：我们究竟出了什么问题?

◆ 一个古老而常新的故事：启迪与思考

古希腊有一则神话故事：一个女面狮身的怪兽，名叫斯芬克斯，她每天盘踞在忒拜城附近的悬崖上，向每个途经这里的行人提出种种问题。如果人们答不出来，就会被她当场吞噬。无数人为此而丧生。一天，底比斯国王的儿子俄狄浦斯路过这里，斯芬克斯有意为难他，给他出了一道很难破解的谜语：“什么动物早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，傍晚用三条腿走路?”这位勇敢、聪明的年轻人猜出了这个动物就是“人”。于是，斯芬克斯大叫一声，纵身跳下悬崖自杀了。

恩格斯曾高度评价这个故事，认为斯芬克斯就是客观现实，它

向每个时代的每个人、每个民族提出了“人是什么”的问题，谁能正确回答，谁就能获得幸福。否则，就会落入斯芬克斯的魔爪，遭受现实的惩罚。这虽然是一个古老的传说，然而它一直伴随人类到今天，给人们很多思考与启迪。只要我们审慎人生，就会发现，现实生活中确有一个无形的斯芬克斯，随时随地考验着人们。当代大学生也在接受斯芬克斯提出的质询：你怎样对待人生、把握今天、正视挫折、实现自己的理想？应该说，有很多大学生善于思考，勤奋实践，以优异的成绩回答了这个问题，成为国家的栋梁人才；也有一部分大学生答不出来，仿佛被困在忒拜城附近的悬崖下。

◆ 认同危机：当代大学生心理呈现七大矛盾

古希腊有一句名言：认识你自己！人的一生，始终都在寻找自我、实践自我、超越自我。而对于处在自我意识迅速发展这一特殊阶段的大学生来说，他们更是积极主动地去认识自我、塑造自我、完善自我。期间，他们会经受一系列的矛盾、冲突、迷茫、沉浮，会带来不少心理健康问题。因此，艾里克森把这一时期称为“自我认同危机期”。然而，也正是通过解决自我认同、自我确立的危机，大学生获得了心理发展、人格成熟的时机。

大学生由于正处在迅速走向成熟而又未真正完全成熟的发展阶段，有各方面积极与消极的心理特点，其发展也不平衡，所以往往易于造成各种各样的内心矛盾。同时，大学生自我意识发展处于新的阶段，那种儿童少年时代眼光朝外、着重于认识外部世界的特点，这时已经转向朝内认识自己，因而往往强烈地意识到自己所发生的种种矛盾。这些自我矛盾主要包括：

1．理想自我与现实自我的矛盾

大学生正处在风华正茂的阶段，对未来充满憧憬和向往，自我期望值较高，成就欲望较强。然而，他们中绝大多数人从小到大一路风平浪静，因而思想比较单纯，把一切看得十分美好。因此，尚不能很好地把理想与现实有机地结合起来，表现为理想自我与现实自我的差距所带来的冲突。比如，常有大学生这样评价自己：我希望自己有毅力，可常常干事虎头蛇尾；我希望自己豁达乐观，却时常要为一些小事而生闷气；我希望自己的事情自己办，可时常捉襟见肘；我真恨自己，为什么不能成为所希望的那样？理想自我与现实自我的矛盾已集中体现在升学与就业上，多数大学生心中都有自己理想的职业，然而，师哥师姐们的毕业去向迫使他们思考：我到底是谁？我该确立怎样的理想才能与现实相符合？

2．追求上进与自我消沉的矛盾

几乎所有的大学生都有较强的事业心，他们对大学生活满怀憧憬，对未来充满信心，希望通过自己的奋斗，开发潜能、完善自我，以达到自我实现之目的。但在追求上进的同时，由于遭遇各种挫折，不少大学生常常出现情绪波动，以至有的人在困难面前消极退缩，对学业、生活、未来失去信心。有的学生甚至有种幻灭感，认为理想只是过去的事。但在多数情况下，虽然消沉，却又不甘自弃，依然想奋进，可又自感困难重重，内心极为矛盾、烦躁、不安、焦虑。试问又有哪一个自杀者未曾有过雄心壮志？只是因为他们既有追求上进的一面，也有自我消沉的一面。

3．强烈的求知欲与识别力低的矛盾

青春年少的大学生具有强烈的求知欲，但由于涉世不深、经验

贫乏、缺乏识别力，凡是自己觉得新鲜的就想了解，凡是迎合自己喜好的就拼命接受。到头来，尽管在某些方面增加了一些知识，但也会不知不觉地受到一些不良因素的影响。如不健康的视听读物极易玷污大学生的心灵，再加上大学生对读物的一知半解或曲解原意，对某些虽有部分积极意义的读物，也可能瑕瑜不分地吸取了糟粕。青年和儿童不一样，儿童对不理解的就问，而青年则不然，他们往往按自己的想法、看法解释，因此有时受害更深。其中，处于青年中期的低年级大学生受不健康的形象性文艺读物影响更大；处于青年后期的高年级大学生易受错误思潮（理论性思想）的影响。正是他们只知道“前途是光明的”，而忽略了“道路是曲折的”。

4．自尊心与自卑感的矛盾

大学生常被视为“时代的宠儿”，受到老师、家长、亲朋好友的赞誉，同辈人的羡慕，故优越感和自尊心都很强。他们对自己的能力、才华和未来充满了自信。然而进入大学后，许多大学生发现“山外有山”，尤其是当学习、社交、文体等方面显露出某些不足时，有些大学生就会陷入怀疑自己、否定自己之中，产生自卑感。自卑是与别人比较时，由于低估自己而产生的态度体验，它与自尊相对。产生自卑的原因通常有：智慧、体能差；文化程度、知识水平低；缺乏正确的认知、评价能力；没有美貌、缺少魅力；生活境遇不佳，穿着不如人等。自卑是一种消极的情感。在这些大学生的内心深处，自尊心和自卑感常常处于矛盾状态。

5．强烈的性意识与正确处理同异性之间关系的矛盾

青年初期生理上发育已达到成熟水平，性机能在十七、八岁已

达到完全成熟，性意识强烈。如果没有及时对他们进行正确教育，很容易导致不能正确对待异性关系的问题。升入大学后远离家庭，父母的约束亦减少，且在高等学府男女交往机会更多、更自由，有些大学生觉得升学关已过，已有余力去谈恋爱，而且认为大学是更适宜寻觅对象的场所。入学不久就有人醉心于恋爱，高年级学生则认为在大学期间如错过机会，会有失“良缘”。不少大学生为此影响了学习，况且有的男、女生之间的友谊和交往，并不是建立在真正相互了解和志同道合的基础上，而是轻率地对待所谓“恋爱”和异性关系的问题，往往造成失恋的伤害。有的同学对待爱情发出了类似“但想只要曾经拥有，我看不必天长地久”，“试问人世间情为何物?”等感慨。

6．独立意向与依附心理的矛盾

处于青年中期的大学生的独立意向迅速发展，他们希望能在思想、生活、经济等多方面独立，希望摆脱父母、老师的约束和管教，自主地处理自己遇到的一切问题。他们凭着自身的实力走入高等学府，又以其智慧、顽强意志而刻苦求学，但同时，大学生对父母、老师存在的依附又似乎难以摆脱，从而常会引起矛盾。一方面由于缺乏社会经验，当面临不熟悉的情境或复杂的情况时，常会感到心中无数，对自己作出的选择缺乏信心；另一方面，大学生就学期间在经济上几乎完全依赖于家庭和学校，尽管渴望独立，而事实上却不能真正独立。正如有的同学常说的一句话“前天也思，昨天在想，今天老爹怎还不发饷。”

7．交往需要与自我闭锁的矛盾

大学生迫切需要友谊、渴望理解、寻求归属和爱，希望能有知

心朋友倾吐对人生、生活和学习的看法，盼望能有人分担痛苦、分享快乐。然而，大学生同时又存在着自我闭锁的倾向。许多人往往不愿主动敞开自己的心扉，会把自己的思想、情感封闭起来，在公开场合很少发表个人的真实意见。他们对与他人交往存有较强的戒备心理，总是有意无意地保持一定距离。正是这种交往需要与自我闭锁的矛盾冲突，使得不少大学生时常处于孤独感的煎熬之中。闭锁心理是青年人渴求交往的需求不能获得满足所导致的防御现象，这些孤独者也不愿意孤独，他们渴望理解和获得真情。尤其在今天，压力越来越大，这种矛盾也就越来越明显。

以上所列的七对矛盾是大学生心理发展过程中的必然现象，也是他们迅速走向成熟而又尚未真正完全成熟的集中表现。处于这种矛盾状态中的大学生，渴望得到人们的同情与理解、关怀与帮助。一方面，大学生自认为已是成人，并不十分愿意向别人表露这种求助的意愿。这些矛盾易促使大学生表现出某些心理、行为上的不适应，常常使少数大学生感到焦虑、苦恼，从而有可能影响到他们的心理发展和心理健康。然而，另一方面，这也促使他们力求设法解决矛盾，以求得自我意识的统一。所以，矛盾的出现并非坏事，因为有矛盾才会有发展，有发展才会有成熟，只要处理得好，就能成为促进大学生心理发展的动力。

◆ 分化中有偏差：当代大学生自我意识发展的缺陷

自我意识开始走向成熟的标志是自我意识的分化。此时，本来笼统的“我”被打破了，出现了两个“我”：主体的“我”（I）和客体的“我”（Me），即大学生既是观察者又是被观察者。伴随着“I”

和“Me”的分化，出现了“理想我”和“现实我”的分化。这一分化使大学生开始意识到自己那些从来不曾注意到的有关“我”的许多方面，从而促进了大学生自我的发展。然而，大学生由于心理尚未完全成熟，自我意识还在不断发展中，容易出现各种发展中的偏差，导致自我意识缺陷。具体表现概括为下几方面：

1．过度的自我接受与过度的自我拒绝

自我接受亦称自我认可，是指喜欢自己的个性，肯定自己的能力，对自己的才能和局限、长处和短处均能客观评价。不会过多地抱怨和谴责自己，这是心理健康的表现。而过度自我接受是把自我接受推向了极端，它主要是由高估自我引起的。过度自我接受者对自己的评价往往有过之而无不及，仿佛是通过放大镜看自己的长处，甚至视缺点为优点；另一方面，他们看不起别人，不喜欢别人，拿放大镜看别人的短处。他们的人际交往模式属于“我好–你不好”型。自我拒绝亦称自我否定，指不赞成自己，不喜欢自己，不能容忍自己的缺点和弱点，抱怨和指责自己。不同程度的自我拒绝在许多大学生身上都会出现，那些自卑感强、挫折感强的人则更为明显。过度的自我拒绝则严重的、经常的、多方面的自我否定，主要是由过分低估自我引起的。过度自我拒绝者往往有可能由自我否定发展为自我厌弃，甚至走向自我毁灭。他们的人际交往模式属于“我不好–你好”型。

2．过强的自尊心、自卑感和过强的虚荣心

自尊心强的人不是认为自己比别人优越，而只是对自己有信心，相信自己能够克服自己的缺点。而过强的自尊心恰恰是认为自己比别人优越，骄傲自大，缺乏自我批评，不允许别人批评，从而唯我

独尊，自我中心。这样的人很容易回避缺点，缺乏自知，易与人发生冲突。自卑感是对自己不满、鄙视、否定的情感，它往往是自尊心屡屡受挫的结果，正是因为自尊心的作用，人才会有羞愧，没有自尊心也不会有自卑感。然而过强的自卑感又往往以过强的自尊心表现出来。而虚荣和自卑都是自尊心发展不良的结果。现实中，过强的自尊心、过重的自卑感与过分的虚荣心这三者是密切相关、相互纠缠的。那些自尊心表现得越外显、越强烈的人，往往自卑感愈强，虚荣心亦明显。这样的人一般性格内向，情感脆弱，虽然自惭形秽，却又特别害怕别人伤害自己的尊严，与人交往时总存有一种防御心理，且常会千方百计地抬高自己的形象。他们捍卫的往往是虚假的、脆弱的、不健康的自我，并为此消耗了大量的能量。

3．过分的独立意向与强烈的逆反心理

大学生在摆脱依赖、走向独立的过程中，有时会表现出过分的独立意向，强烈的逆反心理就是与此相关的一种形式。大学生从家门走到了校门，经历了心理上的“断乳”，出现了“第二反抗期”，逆反心理便是这一时期对家长、学校和社会的一种抵触情绪。但逆反心理并不是一种盲目的情绪，其实质是为了寻求独立、寻求自我肯定，为了抵抗在他们看来是压抑新发现的、尚比较脆弱的自我的那种外界力量。大学生的反抗往往表现为理智或非理智两种，前者是反抗在他们看来不合理的事和物，是内容的反抗；后者则是为反抗而反抗，是形式的反抗。逆反心理就其本身而言，一方面表明青年大学生的反叛精神、独立意向，但这种反叛精神有时会显得成熟不够；另一方面，不少人还不善于确切地把握反抗，即表现出过强的逆反心理，比如在内容上一概排斥正确与错误、精华与糟粕，手

段往往是粗劣的对抗、简单的排斥，情绪成份大，目的有时只是为了反抗而反抗。

4．过多的自我中心与过多的从众心理

随着自我意识的发展，大学生越来越多地把关注的重心投向自我，因而会比较多地从自身的角度考虑问题，尤其是大学生有较强的自信心、自尊心、优越感和独立感，就更容易出现自我中心倾向。过多的自我中心，往往使人以自我为核心，想问题和做事情都从“我”字出发，不能设身处地进行客观思考，总是盛气凌人。这种人往往“有好处上，有困难让，有错误推”，总认为自己对而别人错。由于有过多的自我中心，他们常不能赢得他人的好感和信任，人际关系多不和谐。与过分的自我中心相反，有少数大学生有过强的从众心理。有过强从众心理的大学生，缺乏主见和独立意向，常人云亦云，随大流，自己不愿思考或懒于思考，遇到问题束手无策，这样会导致创造力受抑制、自主性被阻碍。造成从众心理过强的原因是多方面的，比如，家庭和学校教育的不良使大学生形成了一种极富惰性的从众习惯，他们缺乏自信，不敢自己下判断、作决定，只好随大流。此外，青年期的大学生需要团体的认可，从众是取得认可的一种方式，这也是导致从众心理加强的一个重要原因。其实，大学生在自我意识发展过程中所出现的这样或那样的缺陷，是其心理发展尚不成熟的表现。不成熟及由此带来的失误并不是青年期(尤其是初期和中期）的缺点，而是这个年龄阶段的特征。

◆ 忒拜城下的信息：困惑

有矛盾和偏差必然有困惑，由于环境的影响，如今大学生困惑

也随之增加。主要概括为以下几方面：

1．对正面宣传教育同消极社会现象反差的困惑

存在决定意识。当学校的爱国主义、集体主义和社会主义教育不能对社会主义市场经济的实践给予有效解释的时候，思想教育就显得苍白无力，困惑就不可避免。我们的大学生在校园里接受的教育都是“应该如何”，而现实中有许多“不应该”的事在发生。同时，又往往没有十分透彻、具有说服力的教育，给学生分析、解释“为什么和怎样面对”。这就很可能导致学生是非观念和价值取向的扭曲，认为“不应该”也无所谓，“应该”也“白应该”。在实惠蔓延、拜金主义盛行、社会伦理道德观念淡化的环境下，见义勇为者必然受到冷落。于是，我们不难理解，为什么在接受高等教育的大学生中，竟有 52. 79%的人公开表示，假如在街上遇到歹徒行凶，只有受害人是自己的家人时，才会挺身而出。这种行为表现不是对困惑的解脱，而是延伸。

2．自我期望值过高与实现自我价值能力不足的困惑

个人的奋斗目标必须与自身的条件相结合。没有目标不行，目标太高也不行。选择目标必须全面评估自身的优势，不要随波逐流。比如所在的学校，所学的专业，所生活的地区，达到目标必须具备的条件等。偏离现实生活，目标实现的可能性只能微乎其微，难以达成。当代大学生具有相当高的自我期望值，从政经商似乎都在谈笑之间，走南闯北好像易如反掌。然而，由于社会就业选择机制的不完善，不良社会风气的影响，以及大学生心高气傲、眼高手低，

不愿脚踏实地做平凡的工作，致使他们处于一种欲有所作为却又难有所为的困惑之中。

3．对个人本位与社会本位的困惑

人的价值不仅仅是指个体的自身完善和发展程度，更主要的是人们通过社会实践对社会所做的贡献。目前越来越多的大学生刻意追求个人的价值、尊严和利益需要。这当然有其必然性、合理性的一面。同时，调查结果表明，一部分大学生在自我与社会、个人本位与社会本位的关系上走向了另一个极端，那就是明显地向以个人为本位的方向偏移。如 26. 78%的学生认为当代大学生“关心切身利益，不理会社会事务”，仅有 6. 85%的学生认为当代大学生“肯为集体牺牲个人利益”。因此，在价值判断上，大学生一方面承认“大河无水小河干”，而另一方面又赞同“主观为自己，客观为别人”的人生信条，反映出学生在个人与集体、奉献与索取的关系上认识不清、徘徊游移的困惑心理。

4．由价值取向、价值评价标准一元化与多元化引发的困惑

改革期社会，利益格局大分化、大改组，使一部分大学生无法适应社会变革，也控制不好自己的情绪。具体表现在：他们时而浪漫、时而务实、时而心高气盛、时而心灰意冷，不少人渴望学有所成，却又吃不了坐冷板凳的苦。由于价值目标的多元化，致使这些学生在实现目标的过程中很难“从一而终”，往往表现出徘徊不前、急功近利、半途而废，学习上的“冷热病”，政治上的“无所谓”，生活上的“松散型”，甚至是自暴自弃。少部分学生的理想信念最终

失却，进而导致其社会行为脱轨。在东西方文化的碰撞中，在国内外各种思潮的冲击下，在社会经济文化生活多元化的土壤上，大学生需要进行艰难的慎视与抉择，他们中有不少人不可避免地将知与行相分离，走进个人价值与社会价值相矛盾的漩涡。

还有，对社会主义市场经济的困惑，对马克思主义理论的困惑等等。不少学生不知道自己处在一个怎样的社会、国家、世界形势下；不知道自己该做什么，怎样做才正确？这些困惑交织缠绕在诸如高校教育教学改革步伐加快、青春期的心理波动加大、交费上大学后各种压力加重，以及面对求职的惶惑不安之中，使得这些学生的内心世界显得格外复杂和迷乱。如今这一代大学生年龄较小、经历单纯，没有经过社会实践的磨炼，没有积累坚实的理论功底，这样，完全依靠书本灌输形成的价值观就显得脆弱和不定，而这种价值观动摇的第一步便是理想信念在现实面前的褪色与破碎。大量的调查材料表明，很多大学生困惑的原因在于迷失了对人生理想信念的追求。为什么会这样呢？根源在于他们遇到某些难度较大、敏感性较高的挫折事件，或挫折强度大、持续时间长时，就可能变得脆弱起来、萎缩不前了，缺乏承受挫折的能力和策略。

第 2 节　现实严峻
——改革期带来了大学生心理上的急剧变化

◆ 发人深省：当前大学生的心理健康现状

社会主义市场经济的确立是一场深刻的社会变革，它一方面带来经济的高速发展和市场繁荣，对人才素质的要求更高，不仅要求人才具有坚定的政治方向与较高的道德水准，而且还要求人才应该具有与时代发展相一致的现代意识和良好的心理素质，如开拓进取的精神，勇于承担责任、敢冒风险、顽强自信、乐观，能够承受挫折与失败等。另一方面它又造就了变化剧烈的社会环境，由此给人们的心理世界带来了巨大的冲击和震荡，使人们的心理活动较之以往任何时期都更加复杂，威胁心理健康的因素也越来越多。

当代人由于心理素质较弱不能更好地适应社会进步和发展，具体表现为意志薄弱，适应能力和自立能力弱，缺乏承受挫折的能力，缺乏竞争意识和危机意识，缺乏自信心，依赖性强等。究其原因，与教育忽视人的心理素质的培养和塑造有关。在大学生中，有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切行动的愿望和信心；有人因考试失败和恋爱受挫而产生轻生念头或自杀行为；有人因现实不

理想而玩世不恭或万念俱灰；有人因人际关系不协调而逃避群体或自我封闭。

1．大学生常见心理问题的主要表现

如环境应激问题、自我认知失调、人际关系障碍、情绪情感不稳、性适应不良等。环境应激问题主要突出表现在新生群体中。从中学到大学，环境发生了改变，离开了长期习惯依赖的家长和老师。面对新的集体、新的生活方式、新的学习特点，一些学生出现了适应困难，感到压抑、焦虑，甚至出现种种神经衰弱症状。自我认知失调主要是指许多大学生在中学时代曾是学习尖子，成长足迹中布满了老师表扬、家长夸奖、同学羡慕，常常体验到成功的喜悦，自我感觉良好。但到了大学，这种优越感消失了，周围高手如林，加上学习方法不适应，学习上一有波动就出现自信心下降，甚至产生自卑感、失落感。人际关系障碍主要指由于沟通不良、性格缺陷，缺乏社交基本态度与技能等导致人际关系不协调，甚至引发人际冲突的状态，而陷入孤独、逃避、自我防御的境地。性心理适应不良主要是缺乏科学的性知识，性冲动与性压抑的冲突导致性心理失常以及恋爱中出现的各种心理问题。

从 1992 年起，清华大学教授樊富珉等人采用大学生人格问卷(UPI)，每年对本校新生进行心理健康普查，发现大学生中认为自己有心理问题的学生约占 15%~ 17%，主动提出咨询要求的学生逐年增加，已达到 20%以上。根据我们的调查，实际有心理问题的大学生的比例要高于这个数据，由于，其中一部分学生对什么是心理问题不了解，或者了解但羞于承认，而未作选择。根据推测，随着独生子女大学生比例迅速增加，心理不适应的学生将呈增多趋势。

南京（戴梅竞）一项对“大学生心理健康状况的追踪观察”和统计分析表明：采用 EPQ 和 SCL－90 问卷时，1993~ 1996 年新生 1908 人进行心理测试并建档，发现心理问题发生率为 9. 2%，高危人群为 26. 2%。另一项以全国 12 6 万大学生为对象的调查（刘美娟，余华），发现有心理障碍的人数竟占 23. 6%。教育部对我国大学生的一项调查（郑希付）发现：大学生中有 20. 3%的人存在不同程度的心理障碍，且男生比女生表现突出。还有人（王冰蔚等）采用 UPI 问卷对 1998 级新生进行了心理健康调查，结果表明：第一类可能有严重心理问题的占 9. 2%，第二类可能有心理障碍的占 30. 64%，只有 60. 11%属于心理健康者（第三类）。

2000 年世界卫生组织统计，精神障碍占所有疾病总数的 12%。目前患有不同类型和不同程度精神障碍的人占总人口数的 10%~ 15%。1/4 家庭至少有一名家庭成员有心理障碍或行为障碍。季建林的研究认为，在我国 17 岁以下的儿童和青少年中，心理和行为问题的检出率为 12. 9%，在大学生中有焦虑、恐惧和抑郁的人数高达 16%以上。心理问题的出现，影响学生本人的学习、健康和生活，在很多情况下，他们无法完成自己的学业，这与他们所受的教育和大学生的角色很不适应。

2．大学生异常心理问题的表现

杭州师范学院的白莉采用高校学生学籍变动情况统计表和高校健康教育状况调查表，对全国 1075 所高校大学生身心健康状况和健康教育现状进行了初步研究，以求全面了解我国高校健康教育的现状与发展趋势。其中调查学校数和学生人数，分别占全国同期高校数的 64. 33%和学生数的 63. 81%。同时，重点对大学生因病休学退

学的情况和大学生死亡的原因进行全面调查，部分结果如表 1. 1、表 1. 2：

表 1. 1　大学生因病休学退学情况统计表

项　目	因病休学		因病退学	
	人数	(%)	人数	(%)
神经衰弱	660	20. 43	78	8. 65
精神分裂症	132	4. 04	96	10. 64
神经官能症	154	4. 77	19	2. 11
忧郁症	86	2. 67	13	1. 44

表 1. 2　大学生死亡情况统计表

因病		自杀		其他		合计	
人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
153	46. 79	69	21. 10	105	32. 11	327	100

大学生心理素质方面存在的种种问题，一方面与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的改革期的社会环境分不开。大学生一般年龄在十八岁至二十二岁左右，正处在青年中后期，是人一生中心理变化最大的时期。由于心理发展尚未完全成熟，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理矛盾冲突时有发生。特别是当代大学生，为了在激烈的高考竞争中取胜，几乎是全身心投入学习，家长的过度保护，学校的应试教育，生活经历的单纯使这些学生心理脆弱，意志薄弱，缺乏挫折承受能力，适应能力差，依赖性强，情绪不稳定。进入大学后，学习、交友、恋爱等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理障碍、心理疾病，甚至离家出走、自杀。从社会环境因素来看，改革期的到