

项目一 大学生心理健康与心理咨询概述



学习目标

- (1) 理解健康与心理健康的含义；
- (2) 了解大学生心理发展的特点及大学生心理健康教育的内容和重要性；
- (3) 了解心理咨询，建立正确的心理咨询观念及自助求助意识。



情景导入

身体健康就是心理健康吗

王晓静是一名即将毕业的大学生，前一段时间她的男朋友提出分手，王晓静因此一直闷闷不乐，情绪低落，不参加集体活动，经常一个人在宿舍待着、哭泣，早上起床很晚，总是和同学说活着没意思之类的话。同学们将她的这些情况反映给了班主任和心理咨询老师，经过班主任与心理咨询老师的初步判断，王晓静可能有患抑郁症的倾向，有一定的危险性。于是班主任将情况如实告诉了王晓静的父母，希望父母能带王晓静就医，父母却认为她没病——“我们家晓静身体好好的，怎么可能得抑郁症，失恋没什么大不了，她就是太娇气了，从小太顺利，没经受过挫折和打击，过段时间自然就会好了，不用去看医生。”

王晓静的父母认为王晓静情绪低落的原因是太娇气，过段时间自然就会好，并且他们认为只要身体健康就没有问题了。在生活中，我们对健康的认识是不是也像王晓静父母那样只关注身体的健康而忽视了心理的健康呢？

任务一 什么是心理健康

随着科技的迅猛发展，社会生活的各个领域迎来了新的竞争和挑战，这为大学生自我能力的彰显提供了更广阔的舞台，同时就业形势的日趋严峻也使大学生的心理负荷日益严重。如何把握机会、迎接挑战？这向每一位大学生提出了更高、更新的要求。可以说，时代的发展不仅要求大学生掌握一定的知识和技能，更需要他们拥有健康的心理和健全的人格。

一、健康与心理健康

1. 健康

自人类诞生以来，人们就开始追求健康，但长期以来，人们对健康的认识还只是关注人的躯体上的变化。健康的内涵到底是什么呢？世界卫生组织 1948 年成立时指出：“健康不仅是没有疾病，而且是一种个体在躯体上、精神上、社会上的安宁状态。”1989 年世界卫生组织又将健康的定义明确为：“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才算是完全健康的人。”

从世界卫生组织 1989 年对健康的定义来看，健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个部分，这四者缺一不可，心理健康是健康的重要组成部分。

2. 心理健康

心理健康是相对于生理健康而言的，1946 年召开的第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：“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。”

1948 年世界卫生组织又将心理健康定义为：“人们在学习、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态。”

当前国内有关著作中通常采用 20 世纪初英国出版的《简明不列颠百科全书》中对心理健康的定义：“个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态。”

这些心理健康的定义都是将其作为一种状态（如个人心境的最佳状态、安宁平静的稳定状态或者最佳功能状态等），并没有具体的心理健康的标准。

二、心理健康的标准

关于心理健康的标准，不同的学者有不同的看法，美国著名的心理学家马斯洛（Maslow）和米特尔曼（Mittelman）曾提出人的心理是否健康有如下 10 条标准：①是否有充分的安全感；②是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的行为；③自己的生活理想和目标能否切合实际；④能否与周围环境事物保持良好的接触；⑤能否保持自我人格的完整与和谐；⑥能否具备从经验中学习的能力；⑦能否保持适当和良好的人际关系；⑧能否适度地表达和控制自己的情绪；⑨能否在集体允许的前提下有限地发挥自己的个性；⑩能否在社会规范的范围内适当地满足个人的基本要求。

我国绝大多数学者认为，心理健康的标准包括以下八点。

（1）智力正常。一般来说，智商在 80 分以上是人们学习、生活、工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化的心理保证。

（2）情绪健康。情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。它具体包括：愉快情绪多于负面情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理地宣泄；情绪反应与环境相适应。

（3）意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水



微课

什么是心理健康

平。意志健全的大学生在各种活动中都有明确的目的，能适时地作出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的问题；在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式；能控制情绪和行为，而不是畏惧困难或盲目行动。

(4) 人格完整。人格是指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的，个人具有正确的自我意识，能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) 自我评价正确。正确的自我评价是一个人心理健康的重要条件。人们只有学会积极地自我评价，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以在某些方面低于别人而自卑，才能做到自尊、自强、自制、自爱，从而正视现实，积极进取。

(6) 人际关系和谐。人际关系和谐具体表现为：乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在人际交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善于取长补短；宽以待人，乐于助人；交往的积极态度多于消极态度，交往动机端正。

(7) 社会适应正常。个体与客观现实环境保持良好的关系，即个体能正确地认识现实环境，能以有效的办法应对环境中的各种困难，能根据环境的特点和自我意识的情况进行协调，或者改善环境以适应个体的需要，或者改造自我以适应环境。

(8) 心理行为符合年龄特征。不同年龄阶段的人具有不同的心理和行为特征，心理健康的人应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征；反之，就是心理不健康的表现。

但需注意的是，心理健康的标准是相对的。心理健康和不健康不是截然对立的，它们之间没有绝对的界限。心理不健康是指一种持续的不良状态，不能仅仅根据一段时间、一件事情就简单地得出一个人心理不健康的结论。人的心理健康状态从良好、一般、有轻度问题到有严重问题，是一个连续的过程。另外，人的心理健康状态不是固定静止的，而是一个动态变化的过程。一个人只有注重心理保健，学会自我调整，及时寻求心理帮助，才能保持良好的心理健康状态。

三、心理正常与否的界定原则

一般情况下，可通过以下三条基本原则来判定一个人的心理正常与否。

1. 主观世界与客观世界的统一性原则

这主要是看一个人的所思所想、所作所为是否能正确地反映外部世界，有无明显的差异。人的心理是大脑对客观现实的反映，任何正常的心理活动和行为必须在形式和内容上与客观环境保持一致性。如果一个人说他看到或听到了当时客观世界并不存在的能引起他那种感觉的刺激物，那么，我们必须肯定，这个人的精神活动不正常了，他产生了幻觉。另外，一个人的思维内容脱离现实，或思维逻辑背离客观事物的规定性时便形成妄想。这些都是我们观察和评价人的精神与行为的关键。

2. 知、情、意协调一致性原则

这主要是看人的心理活动中的认识、情感、意志三个过程内容是否完整，是否协调一致。人类的精神活动虽然可以被分为知、情、意等部分，但它自身确实是一个完整的统一体，各种心理过程之间具有协调一致的关系，这种协调一致性保证人在反映客观世界过程中的高度准确和有效。例如，如果一个人遇到一件令其愉快的事便会产生愉快的情绪，手舞足蹈，且会欢快地向别人述说自己内心的体验。这样我们可以说这个人的知、情、意具有协调一致性，即具有正常的心理与行为。如果某人一边用低沉的语调向别人述说令人愉快的事，或是对痛苦的事做出快乐的反应，这个人可以被认为心理过程的协调一致性出现了问题。

3. 个性的相对稳定性原则

人的个性心理特征在外部环境没有重大改变的前提下，期气质、性格、能力等个性特征是相对稳定得，行为回表现出一贯性。每个人在自己长期的生活道路上都会形成自己独特的个性心理特征，这种个性特征形成之后具有相对的稳定性，在没有重大外界变革的情况下，一般是不易改变的。如果在没有明显外部原因的情况下，某人的个性发生了很大的改变，则应该考虑这个人的精神活动是否出现异常。例如，一个用钱很节省的人突然挥金如土或者一个待人接物很热情的人突然变得对人很冷淡，如果我们在他的生活环境中找不到足以使他发生如此改变的理由时，则可以判定出他的精神活动已经偏离了正常轨道。

心理故事

韩雪是某大学一年级的一名女生，她在第一学期时表现较活泼开朗，与同学关系融洽，经常在一起开玩笑。但第二学期开学后，她很少与同学们一起聊天，变得非常沉闷，同学们开玩笑她就发火，走在校园里一遇见人就非常紧张，经常一个人呆坐在寝室不出门。老师找其谈心时，她反复述说有一个问题没有搞清楚，即她在来校途中的火车上为什么会被人录像，到学校后经常感觉到被人偷窥，还有人偷看了她锁在家里的日记。经调查，韩雪所反映的问题根本不存在。综合她在两个学期中所表现出的差异性，可以判断该生心理状态属异常表现，应该找心理医生进行心理辅导。

严格意义上的心理健康则要求助于临床心理医生的测查与诊断，不能随意给自己和他人下结论。

任务二 大学生心理发展特点及常见的心理问题

从年龄上看，大学生的个体生理发展已接近完成，已经具备了成年人的体格及各种生理功能，但大学生心理成熟并非完全取决于他们生理成熟的水平，更多的是受到社会环境

尤其是学校教育的影响和制约，同时还跟大学生社会生活时间的广度和深度有一定的关系。可以说，大学生的心理问题更复杂、更多变、更具有独特性。

一、大学生心理发展的基本特点

大学生的年龄一般为17~24岁，处于青春期晚期和成年早期，虽然大学生已离家开始独立生活并达到法律意义上的独立年龄，但是他们还不能完全履行成年人的责任和义务，应该说是“准成人”。在大学阶段，大学生会不断成长，逐步走向成熟，这是大学生心理发展的总体特点。可以从两面性、矛盾性和统一性三个方面来看大学生心理发展的基本特点。



微课
大学生的心理
发展特点

1. 两面性

心理的两面性是青春期的一般特征。大学生心理尚未完全成熟，容易表现出做事急于求成、受挫后情绪失控、自以为是的以自我为中心等消极的一面。但是，随着自我意识的发展、自我同一性的确立，大学生的心理也在迅速走向成熟，并且表现出积极的一面，如他们情感丰富、精力充沛、敢想敢干、勇往直前、善于思考、敢于创新等。

2. 矛盾性

大学生的心理不仅有两面性，而且发展也不平衡，容易引起矛盾冲突，主要表现为：理想的自我与现实的自我的矛盾；独立与依赖的矛盾；交往需要与封闭孤独的矛盾；自尊自信与怯懦自卑的矛盾；求知欲强烈与识别力较低的矛盾；情感与理智的矛盾；积极勇敢与消极退缩的矛盾；强烈的性欲望与正确处理异性关系的矛盾；等等。这些冲突虽然会使大学生感到焦虑苦恼、痛苦不安，但也促使他们设法解决矛盾，从而促进自我发展，使心理发展更加趋于成熟。

3. 统一性

大学阶段是大学生逐步走向成熟和独立的阶段，无论内心有怎样不同的心理，它们之间有怎样激烈的矛盾冲突，大学生在某一时间、地点的外在表现总是尽量统一的。绝大多数大学生所做的都是消除矛盾冲突，使自己趋近社会评价高、体现个体成熟的一面，如努力改善现实自我，让现实趋近理想，或者修正不切实际的高标准，使理想趋近现实。

二、大学生心理发展的阶段性特点

大学生活可以分为入学之初、大学中期和临近毕业三个阶段，不同阶段大学生的心理特点有所不同。

1. 入学之初

入学适应是迈进大学校门的新生都要经历的一个阶段。在这一阶段，大学生面临从中学到大学的变化，不仅生活环境、人际关系、生活方式和学习方法不同了，而且从家庭到学校、再从学校到社会，自身扮演的角色也不同了，大学生原有的心理平衡被打破，但是又必须面对这些变化，有所成长，形成新的平衡。新生只有积极适应，才能顺利度过“过

► 心理健康教育

渡期”。

2. 大学中期

经过对大学生活的适应，大学生进入稳定发展阶段，这是大学生生活最主要、最长久的稳定发展阶段。在这个阶段，多数大学生的专业兴趣渐浓、求知欲强烈、兴趣广泛、思维活跃、人际交往能力增强；也有大学生遇到许多困难和问题，出现某种程度的心理障碍，但总能在自己的努力和他人的帮助下解决这些问题或障碍，并不断发展和完善自我，不断探索和成长，为大学阶段的学习和将来的发展打下基础。

3. 临近毕业

大学生生活即将结束时，大学生将进入就业阶段，这是大学生从学生生涯向职业生涯的过渡时期。毕业在即，大学生要进行毕业考试、毕业设计、论文答辩、求职择业，这既是大学生的毕业准备阶段，也是就业准备阶段，更是从学生生活向职业生活的心理过渡时期，因此他们的心理压力和冲突将会不断出现。绝大多数的大学生经过专业学习和心理发展都具备比较稳定的人生观、丰富的知识和良好的心理调控能力，但也有部分学生因在学业或求职中遇到挫折而产生种种心理问题，或悲观失望，或无所适从，或做出发泄行为。

三、大学生常见的心理问题

大学生已进入生理发展的青春期的中晚期，正处于生理发育基本成熟但心理发展相对滞后的特殊时期，人生观、价值观和世界观还未完全形成，心理状态还不稳定，容易受到外界各种因素影响而产生各种心理问题。当前大学生常见的心理问题主要有以下几个方面。

1. 环境适应问题

从中学进入大学是人生的一个重要转折。在这个转折中，生活环境、人际环境、人际关系的改变使大学生由于难以适应而产生矛盾和困惑。对于绝大部分新生来说，他们面临着陌生的校园、生疏的新群体，多数学生首次远离家门，离开长期依赖的父母以及其他亲人、朋友和熟悉的环境，意味着今后将开始独立生活，所有的事都要由自己来决定和解决，所有这些都会给大学生带来不同程度的环境应激。当这种应激超过限度时，大学生就会出现失眠、食欲不振、注意力不集中、环境适应更加困难以及烦躁、严重焦虑不安、头疼、神经衰弱等状况和疾病。

2. 学习问题

对于大学新生来说，学习不适应的现象较为普遍。大学的学习特点和高中有明显的不同，如学习的环境、学习的内容、学分制等都不相同。同时，大学生还面临着英语和计算机等级考试以及各类职业资格考试的压力。许多学生进入大学后不适应大学的学习方式，学习目标不明确，学习方法不科学，所学专业与自己的兴趣相抵触，这些都可能导致他们的学习成绩严重下滑，而对学习上的挫折不能很好地去面对最终也就容易使其产生心理问题。

3. 自我问题

有的学生进入大学会产生自卑感，如果遇到一些挫折或者遭到别人拒绝，则容易产生心理危机；有的大学生对未来很迷茫，有一种存在危机，比如找不到大学学习的方向和自己的人生目标、价值等，这都属于自我心理问题。

4. 压力问题

现在大学生就业竞争越来越激烈，一些学生可能从大一就开始思考自己未来的发展问题，这使大学生学习压力越来越大。在面临压力的时候，有的同学不懂得如何求助和减压，反而用一些增加压力的方式来解决问题，这样也会使他们的压力越来越大。

5. 人际关系问题

从中学进入大学，大学生面临着一种全新的人际关系。中学时代的人际关系相对单纯，或许成绩好就会赢得大家的青睐；但是大学生的人际交往却更为复杂、更为广泛、更具社会性，独立性也更强，要获得好的人际关系需要一定的技巧，并不是每个大学生都能处理好的。在处理各种人际关系的过程中，有相当数量的人会产生各种问题，一旦在这一过程中受挫，就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中，或因企图对抗而陷入困境，并由此产生心理问题。

6. 情感问题

大学生正处于青春期的中期，生理上趋于成熟，心智上有了一定的发展，对爱情生活有所向往和追求，因此大学生谈恋爱是一种普遍现象。但是有很多大学生在恋爱中存在情感困惑，在恋爱的过程中会出现单相思、感情纠葛和失恋等心理挫折。特别是失恋，如果处理不好，他们就容易受到极大伤害而造成心理失调，萎靡不振，甚至精神崩溃，在短时期内会出现一些极端行为。

7. 情绪障碍问题

一个人如果长期处于消极情绪或激烈的情绪状态下，如烦恼、冷漠、焦虑、抑郁、暴躁等，就会造成情绪障碍。在这种情况下，正常的心理和生理活动会受到影响，出现很多异常的心理和行为，若不及时采取各种调适措施，就可能引发出严重的后果。

8. 生涯规划与就业问题

目前，国家在择业和就业中引入了双向选择的竞争机制。所有面临毕业的大学生都得接受社会的选择。岗位要求和标准日益提高，相当数量的大学生缺乏足够而必要的就业心理准备。在面临强大的竞争压力时，有的学生还缺少必要的生涯规划，在学校学习的过程中缺少目标，没有方向，感觉迷茫，毕业甚至未毕业时就出现了严重的就业心理压力，表现为无法紧张有序地进行大学后期的学习，整日忧心忡忡、情绪低落，出现严重的心理焦虑和躯体不适与障碍，心理承受能力越发脆弱。如不及时排解、调适，往往会发生心理崩溃，导致消极、负面的后果。

任务三 大学生心理健康教育的内容及其重要性

如今大学生要面对学业成绩、两性交往、人际关系、情绪调控、职业生涯等诸多人生课题，有的大学生不能适应大学里的生活环境，有的不能妥善处理人际关系问题，有的不能掌握有效的学习方法，有的无法解决情感与恋爱方面的困惑，更有甚者对人生和未来的前途感到茫然……于是，相当多的大学生出现了焦虑、压抑和紧张等多种心理问题，甚至出现了严重的心理障碍。因此，大学生心理健康教育势在必行。

一、大学生心理健康教育的内容

保持健康的心理状态必须具备良好的心理素质，大学生心理健康教育的内容主要包括以下几个方面。

1. 科学健康观教育

以往的健康观认为只要身体健康就是健康，现在的健康观认为心理健康也是健康的重要组成部分。大学生心理健康教育的内容就是通过对大学生进行健康、心理健康知识的教育，使其正确认识什么是心理健康及其重要意义；通过心理自测，让学生了解自己的心理健康现状，从而激发大学生维护心理健康的意识。

2. 认识自我，悦纳自我

通过对自我意识的心理知识的学习，学生可以从“我是谁”这个古老的哲学问题入手，通过自我反省、他人评价、测验检验等方式重新全面认识自己。通过自信心、自我控制能力的心理知识学习和技能指导，学生可以克服自卑，增强自信，减少冲动，增强自律，做到真正地接受自己、悦纳自己、完善自己。

3. 健全人格教育

通过学习需要、动机、能力、气质、性格等反映人格特征的心理因素，学生可以了解什么是健康的人格，从而自觉地完善自己的人格，确立正确的人生观、世界观、价值观，培养高尚的情趣，适度调节自己的气质，使自己成为一个有着健全人格的人。

4. 学习心理健康教育

教师通过对学生进行记忆、思维、想象、注意、观察等智力因素与动机、兴趣、情绪、意志等非智力因素的心理知识的教授和技能的指导，可以激发他们的学习动机，从而使学生们迅速适应大学的学习生活，掌握相关的学习技能，端正学习态度，从单纯的“学习知识”向“学会学习”转变，为以后的终身学习打下良好的基础。另外，根据新世纪对人才培养的要求，我们还需要开设学习潜能、创造潜能的专题，培养学生的创新思维，提高学生的能力。

5. 情绪与压力管理教育

当今社会竞争激烈，生活节奏快，大学生在校园里也能感受到很大的压力，在面对

压力时，焦虑、抑郁、恐惧、紧张等是困扰大学生的主要情绪问题。通过对情绪和压力有关的心理知识的学习，他们能够很好地进行情绪宣泄，以应对压力，减轻压力。

6. 情商教育

情商是现代社会人们非常注重的一个内容，培养情商的任务主要是让学生学会表达情绪，有效控制情绪，合理宣泄消极情绪，并能体察与理解别人的情绪、情感，从而成为一个积极、乐观、开朗、快乐、富有感染力的人。

7. 人际交往教育

通过进行有关待人接物、交往交友的人际关系心理知识和技能的学习，学生可以从亲子、同伴、师生三个方面来体会人际交往的原则，树立乐群、合群、益群、友群等心理品质，成为一个充满爱心、值得信赖、善解人意、团结协作的人。

8. 生涯规划教育

通过对职业生涯规划知识的学习，大学生可以不断地探索自我、了解自我，并结合自己的兴趣、能力、性格、专业等情况，评估、反馈、修正自己的职业设计，等到毕业择业时，就能顺利地向社会过渡，找到一个适合自己的工作。

9. 恋爱与性心理健康教育

通过学习与恋爱有关的心理知识和技能，大学生可以了解两性之间恋爱心理的差异，学会正确地和异性相处，处理各种因恋爱而带来的心理困扰问题，培养爱的能力和责任感，成为一个懂得爱、会表达爱和接受爱的人；同时，对性心理知识的学习也可以解决大学生因对性认知不足而产生的困惑，从而能正确认识性冲动，并通过合理合法的方式有节制地获得满足，促进大学生的性心理健康发展。

10. 生命教育

生命教育可以使学生了解到生命的意义，懂得体察自己和他人的情感，尊重生命和热爱生命，培养健康的生命态度。

二、大学生心理健康的重要性

1. 心理健康可以促进大学生的全面发展

心理健康是大学生全面发展的基本要求。大学生德、智、体各方面素质的发展，是以心理的健康发展为基础的，心理健康的水平直接影响和制约着大学生全面素质的提高。只有保持健康的心理水平，大学生才能充分调动自身的潜能，发挥自身的创造性，从而促进各方面素质的提高。

2. 心理健康可以促使大学生独立和成熟

大学生处于人生发展的断乳期，一方面，他们在心理上要求逐步摆脱对家长和老师的依赖；另一方面，由于缺乏社会经验，他们在行动中遇到挫折和失败时又极易感到烦恼与困惑。如果能保持健康的心态，大学生就能逐步克服自我成长中的矛盾与冲突，顺利地摆脱焦虑、烦恼、抑郁的心理状态，最终走向独立与成熟。

3. 心理健康有利于大学生健全人格的培养

当代大学生健全人格的特点主要表现为：正确的自我意识、良好的情绪调控能力、积极适应社会的能力、和谐的人际关系以及乐观的生活态度。健全的人格是在心理健康的基础上培养出来的，是通过心理健康教育的途径实现的。

任务四 了解心理咨询,树立正确的心理咨询观念

心理咨询是指运用心理学的方法,对心理适应方面出现问题并企求解决问题的求询者提供心理援助的过程。

一、心理咨询与治疗

心理咨询、心理辅导和心理治疗是学校心理健康教育中经常会遇到的三个名词,它们有什么区别与联系呢?



微课
什么是心理
咨询

1. 心理咨询

“心理咨询”一词既表示一门学科,既咨询心理学,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,是指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,增进心理健康,发挥自身潜能,有效地适应社会生活环境的过程。

心理咨询是以遇到心理困惑或有强烈心理冲突与矛盾的正常学生为对象,关注对象的现在,心理干预的重点是发展,根本目标是改善学生个体的心理机能,提高心理健康水平。

2. 心理辅导

心理辅导是学校教育者根据学生心理发展的特征与规律,在一种新型的建设性的人际关系中,有关专业人员运用心理学等专业知识技能,设计与组织各种教育性活动,以帮助学生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。

心理辅导的对象往往是处在转变或转折时期的普通学生,即心理健康状况相对良好的学生,关注对象的未来,心理干预的重点是预防,根本目标是防止未来问题的发生提供知识性服务。

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,缓解当事人的较严重心理问题和障碍,促进其人格向健康协调发展,恢复其心理健康的过程。

心理治疗是以心理健康水平较低或心理机能失调及心理上有障碍的疾患学生为对象,关注对象的过去,心理干预的重点是矫治,根本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。

二、大学生心理咨询的意义

心理咨询是解决大学生心理问题、疏导其心理障碍、预防和治疗其心理疾病的有效途径。大学生心理咨询的作用主要体现在以下几个方面。

1. 帮助大学生解决完善自身和适应环境中遇到的心理问题

当今大学生面临学习任务重、生活节奏快、人际关系复杂、社会竞争激烈等方面的压力，以及新时期新的价值观念未确定所带来的思想困惑，因此他们在能动适应环境或完善自身时容易出现某些不适应或迷茫现象，如表现在学习、环境适应、恋爱、人际交往、择业等方面，若不能及时地自我调整又得不到外界有效的帮助，就会加重这些不适应，乃至引起心理障碍。开展心理咨询工作，可为大学生提供一个倾诉内心淤积的烦恼、苦闷、忧虑、痛苦的场所，帮助其消除、矫正、缓解各种心理问题，调整期异常行为表现，从而促使其个性的健康成长与发展。

2. 帮助大学生正确的认识自己，引导其发现真实的自我

有的大学生总会对自己感到迷惑不解，不知自己到底是一个什么样的人，遇到问题时总觉得是由于自身之外的因素造成的，通过心理咨询，他们可逐渐客观地认识外部世界，真正认识到自己的需要、态度、价值观、优点和缺点等，从而采取积极有效的方式去解决面对的现实问题，同时也可以根据自己的心理状况设计自己的行为，以获得不断的进步。

3. 能及时地发现患有心理疾病的大学生，并有效地对其进行治疗

有的大学生在过重的心理负担下会产生某些心理疾病，甚至出现自杀倾向，心理咨询能够及时地发现这些大学生，并有效地对他们进行心理治疗或送医院治疗，避免病情的恶化或自杀事件的发生。

4. 有助于学校开展思想政治教育工作

心理咨询能及时了解大学生的思想动态和心理变化，纠正其某些错误观念，为学校有针对性地开展思想政治教育提供某些信息，因此，心理咨询是新时期高校德育教育的新任务、新内容、新途径。

综上所述，大学生心理咨询不仅为保护大学生的心身健康所必需，而且是塑造他们健全人格、开发潜能的强有力手段。它有助于大学生人格的成熟，使他们能勇于承担自我责任，充分发挥自己的创造力，防治心理疾患，以乐观、昂扬的精神面貌去接受人生的种种挑战。

三、学校心理咨询与治疗的流程

心理咨询与辅导是一种过程，包括一连串有序的步骤和阶段。

1. 信息收集阶段

此阶段的主要任务是广泛深入地收集与当事人（求助的大学生）及其问题有关的所有

► 心理健康教育

资料，并与当事人建立初步的信任关系。

2. 分析诊断阶段

此阶段的主要任务是根据收集到的材料和有关信息，对当事人进行分析和诊断，明确当事人问题的类型、性质、程度等，以便确立目标，选择方法，其要求和注意事项有：

(1) 要弄清当事人是否适宜作心理咨询与辅导。这一阶段要分析、诊断和确认来访者的动机、文化与智力水平、是否信任咨询者等。

(2) 要对来访的求助当事人的问题及原因、形式、性质等进行分析诊断。尤其要注意区分来访者的精神病的症状与心理卫生问题。

(3) 要进行信息反馈，即辅导人员要把自己对来访当事人问题的了解和判断反馈给当事人，以求证实和肯定，使当事人作出进一步决定，考虑是否继续进行咨询。

3. 目标确立阶段

此阶段的主要任务是心理咨询与辅导的双方，在心理分析和诊断的基础上，共同协商和制定心理咨询与辅导的目标。

4. 方案探讨阶段

此阶段的主要任务是根据问题性质及其与环境的联系，以及当事人自身的条件、资源、能力、经验等，结合既定的辅导目标，设计达到目标的方案。需要注意的是，咨询与辅导方案应由求助者与辅导者双方共同协商确定，不能由辅导人员单方面直接拟订，也不能仅依从当事人来拟订。当然，最后选定的方案还应该是经济、简便、可行的。

5. 行动实施阶段

此阶段的主要任务是根据拟订的方案采取实际行动，达到咨询与辅导的目标。在此阶段，辅导人员应以心理学的方法和技术帮助当事人消除各种心理问题，改变不良心理状态，提高心理健康水平。这一阶段是心理咨询与辅导中最关键、最具影响力、最根本的阶段。辅导人员常采用领悟、支持、解释和行为指导等方法，支持和引导当事人积极进行自我探索，产生新的理解和领悟，克服不良情绪，开始新的有效行为，巩固一些新的生活方式，借此发生真实的转变。

四、学校心理辅导遵循的原则

1. 面向全体学生的原则

学校心理辅导的功能在于通过对学生的引导、指导、协助和服务来促进每一个学生的成长和发展。它是以正常学生为主的全体学生为辅导对象，以提高全体学生的心理健康水平、促进每一个学生潜能的发展为终极目标的。一般来说，面向全体学生，关注个别学生已成为学校心理辅导的一个基本原则。

2. 发展性原则

学校心理辅导的对象主要是处在身心迅速成长中的正常青少年，这就决定了学校心理

辅导的核心是大多数学生的成长问题而不是个别学生的健康问题。因此，心理辅导教师必须用发展的、变化的眼光来看待学生，要相信学生具有成长和发展的潜力，对学生的未来持乐观的态度，对学生身上出现的各种心理问题不必大惊小怪，更不必打上“变态、有病”的标签来怨天尤人。

3. 尊重与理解学生原则

尊重，就是尊重学生的人格与尊严，尊重每个学生的个人价值，承认他是不同于其他人的独立的个体，承认他与教师、与其他人在人格上具有平等的地位，它是理解的基石。对学生而言，被辅导教师理解，能使他们感受到自身的价值所在，体验到做人的尊严感，产生一种“遇到自己人”的感觉，并由此增强对辅导教师的信任和自我改变的信心与勇气，也就有可能向辅导教师敞开心扉，从而进行有效的沟通，帮助解决问题。

4. 整体性与因材施教相结合原则

学生的心理活动是由多种因素构成的有机整体，因此在心理辅导中，必须树立系统观、整体观，考察学生成长的各种相关因素，分析学生成长中出现的各类问题。在充分考虑学生人格的整体性发展的同时也要注意学生的个别差异化，要根据不同学生的不同问题进行具体分析，为学生提供更有效的服务。



项目实训

实训 1：举办普及心理健康知识活动

一、实训目的

让广大学生了解心理健康，认识心理健康的重要性。

二、实训要求

组织一次普及心理健康知识的活动，阐释心理健康教育的重要性。假如你是本次活动的组织者，你会如何做？

实训 2：体验心理咨询师

一、实训目的

通过体验使学生充分认识到心理健康的重要性，并树立正确的心理健康观念。

二、实训要求

假如你是一位心理咨询老师，面对以下心理咨询者，你将如何为其提供心理援助：

咨询者 1：一名大二学生，在与同学接触时，时常会感到自己来自农村，各方面都不如别人，自认为受人歧视，不愿与同学交往。久而久之，他出现病症，不能进行正常的学习和生活，被学校劝退。该学生异常痛苦，前来求助。

咨询者 2：一位明显处于困扰状态的女大学生前来求助，她告诉你她的生活无序、学习成绩不好、一事无成，无望感强烈，一直无法释怀。

实训 3：人物采访

一、实训目的

通过采访优秀人士来帮助大学生认识他人、认识自己，为完善自我提供榜样。

二、实训内容

2~5 人一组，选择一位受大家尊敬的学者教授、优秀学生、社会上的成功人士或其他大家认为值得学习的人物进行采访。采访的内容可以是该人物在大学这个年龄段的心路历程、奋斗过程中经历的挫折及克服方式，该人物是如何塑造自我最终实现自己理想的，实现理想后对未来是如何规划的。最后，大家一起讨论总结出该人物值得学习的地方，哪些是值得自己学习的。

项目二 认识自我 完善自我



学习目标

- (1) 了解自我意识的概念；
- (2) 掌握自我意识的发展特点及良好自我意识的培养方法；
- (3) 能正确地分析自我、评价自我，同时也能够正确地分析、评价他人。



情景导入

认识自己，寻找自信

罗晓是一名大二学生，他外表非常俊朗，衣着时尚。然而他内心深处却有着强烈的自卑感。他平时做什么事都没有信心，觉得自己一无是处，总是消极地看待问题、看待人生。他非常在意他人对自己的评价，渴望自己成为优秀的人，能受人欢迎，却不知如何去做。因此他情绪抑郁、消沉，觉得自己做人很失败，没有一点值得他人赞许的地方。心理咨询师让他在纸上列出自己的优点，他想了十几分钟，纸上仍是一片空白。他说自己没什么优点。他曾想到令自己喜欢的地方，但很快又排除掉了，因为他又把每一项优点毫不留情地列为缺点。

心理咨询师要罗晓列出自己的缺点，他一下子就写满了整整一张纸。咨询师要他观察镜子里的自己，他说看到自己是单眼皮，五官还算端正，但根本算不上帅。罗晓说他自己对别人很热情，但别人却认为他不真诚。他做事很努力，是因为认为自己笨。

心理咨询师改变策略，要求罗晓列出自己的特点，无论是优点还是缺点。目的是让他积极地看待自己的优点和缺点，因为这些都是他的特点，都是独一无二的。心理咨询师告诉罗晓，除了他本人，世界上绝没有第二个人和他一样。这使罗晓在自我认识上懂得，每个人都有自己的特点，无论是优点还是缺点，没有什么高低之分，要学会接纳自己。最后，心理咨询师要他反复在心中默念：“我特别，因为我是独一无二的。”

经过几次心理咨询，罗晓对自我有了新的认识，觉得做人、做事其实不用太在意别人怎么看，只要自己开心就好，要做自己的主人，支配自己的命运。罗晓慢慢地学会了接纳自己，重视自己内心的感受。

心理咨询师后来又鼓励罗晓列举成长过程中成功的例子，以此来提高他的自信心。例如，心理咨询师发现罗晓的衣着很有个性，于是鼓励他抒发一下自己穿衣的感受。罗晓似乎被这一话题所打动，谈起自己买衣服的经历，认为自己穿衣服很有个性，不喜欢与他人雷同。在叙述这件事时，罗晓获得了自信。心理咨询师将这种自信尽可能地转移到罗晓其他的活动中。

咨询结束时，罗晓的情绪明显好转，他已能够不在意他人的看法，并自信地做自己想做的事了。之后罗晓参加了广播电台的面试并且获得了成功，他告诉心理咨询师，自己是百里挑一的，是通过自己的努力获得成功的，靠的是自己的实力，因此坚信自己今后为人处世也会更加自信、更加成功。

案例中罗晓对心理咨询师说的话反映出他对自己的看法和评价，也就是他的自我意识。自我意识就是要弄清楚“我是谁，我是一个怎样的人”。古希腊雅典城的阿波罗神庙的门楣上刻着一句话：“认识你自己。”传说这是雅典城建成时神赐给人类的箴言。千百年来，它一直是人类不断探寻和求索的永恒议题。中国古语云“人贵有自知之明”，说明在人生的整个成长过程中我们可以不断认知天地万物，增长知识经验，但唯独难以认清自己。认识自我是伴随一生的功课。正确认识自己、客观看待自己必将有益于每个人的人生。

任务一 什么是自我意识

我国自古就有训诫“人贵有自知之明”，这也表明人类在认识自然的同时，认识人本身也非常重要。从某种意义上讲，人认为自己是怎么样的一个人，比他真正是一个什么样的人更重要，因为每个人都是按照让自己认为是个什么样的一个人去行动的。而一个人只有对自己各方面都有比较明确的了解，才能在环境的适应、个体的上，获得较满意的结果。所以正确的自我意识是心理健康的首要条件。

当你向他人描述自己时，你首先想到的是什么？外表特征的高、矮、胖、瘦？性格的外向或内向？又或者是内在品质特征？也许你可能认为“我在人群中十分不起眼，胆小而善良”，也许你可能认为“我的学业和我的社会工作都十分出色，我乐于助人、积极向上”。像这类评价，就是大学生自我意识的具体体现。

有句话说“了解别人是聪明，认识自己才是智慧”，可见真正认识自己是不容易的，认识自己也是增长智慧的过程。

一、自我意识的含义

自我意识也称自我，是个体意识发展的高级阶段。自我有广义与狭义之分。广义的我是指个体有关“我”的一切内容，包括个体的生理活动与心理活动，如一个人对自己思想与行为的控制，对自身的存在产生满足或不满足的体验；狭义的自我是指个体对自己心

理活动的认识与体验。

自我意识是意识的核心部分，具有目的性、社会性、能动性等特点，对个性的形成、发展起着调节、监督的作用，它的表现形式是丰富多样的。

自我意识的内涵一般包括对自身生理状态、心理状态以及自己与周围关系的认识 and 评价三个方面的内容。

1. 对自身生理状态的认识和评价

对自身生理状态的认识和评价是指对自己的身高、体重、容貌、性别等的认识以及对生理病痛、温饱饥饿、劳累疲乏的感受等，也称生理自我。例如，同学会认为自己个子太矮、长相不好等，这些都属于生理自我的表现。如果长期不能接纳自身的生理状态，就容易消极自卑，甚至讨厌自己，从而影响健康成长。

2. 对自身心理状态的认识和评价

对自身心理状态的认识和评价是指对自己的知识、能力、情绪、兴趣、爱好、性格、气质等的认识和体验，也称心理自我。例如，有的同学认为自己成绩差，没有别人聪明，没有任何特长；有的同学认为自己还算聪明，但就是自控能力差，不喜欢学习，情绪易激动；当然，也有大多数大学生认为自己爱好广泛、知识面广、性格良好、学习优秀等。这些都是心理自我的表现。

3. 对自己与周围关系的认识和评价

对自己与周围关系的认识和评价是指对自己在群体中的地位、作用以及自己与他人相互关系的认识、评价和体验，也称社会自我。例如，有的同学虽然渴望与别人交流，但心里却认为大家都看不起他，于是孤单落寞；有的同学误以为自己受到全班同学的拥戴，结果却在班委公开竞选时落选。这两种情况都是社会自我出现了偏差的表现。

二、自我意识的结构

自我意识是一种多维度、多层次的心理现象，它主要由自我认识、自我体验和自我控制三种心理成分构成。这三种心理成分相互联系、相互制约，统一存在于个体的自我意识中。

1. 自我认识

自我认识主要是关于自我特征的认识以及在此基础上作出的价值判断，表现为自我感觉、自我观察、自我分析和自我评价等形式。自我认识主要阐释“自己是一个什么样的人”这一问题，如“自己的体形是清瘦型的”“自己的性格是诚实可信的”“自己的脾气容易急躁和冲动”等。

2. 自我体验

自我体验是自我意识的情感成分，是一个人在自我评价的基础上产生的情绪体验，主要涉及“对自己是否满意”“能否悦纳自己”之类的问题，表现为自我感受、自尊、自爱、自信、自卑、自豪、自怜、优越感、义务感等形式，如“我很喜欢自己”“我真可怜，没有人愿意和我交朋友”等。自我体验包括积极的和消极的两种形式。对自己持接纳态度的

► 心理健康教育

人常会产生积极的体验，想到自己时会心情舒畅；而对自己持消极态度的人常会产生消极的体验，一提到自己就会感到郁闷难过。一个人的自我认识决定了其自我体验，同时他的自我体验反过来会强化其自我认识。

3. 自我控制

自我控制是自我意识的意志成分，是个体在自我评价和自我体验的基础上，对自身行为、心理活动、思想言语以及与他人关系的调节与控制。自我控制是解决“如何有效地调控自己”“如何改变现状，使自己成为一个理想的人”之类的问题。自我控制的形式包括自主、自立、自强、自制、自律等。

心理故事

有个青年人，大学毕业工作了两三年，在听了一次成功心理课之后，颇受启发和鼓舞，心情为之振奋。他在课堂上的讲话练习中说：“所有的成功者，尽管他们的出身、学历、境遇、职业和个性等各不相同，但有一点是共同的，就是自信、主动。自信是成功的第一要诀。今后，我一定要自信！”大家对他的发言报以热烈的掌声。

可是过了没多久，他又变得情绪低落了。他不明白为什么自己上课的时候信心十足，可一回到单位就变得不自信了。原来，他所在的研究室，所有的工作人员都比他学历高，不是硕士就是本科，只有他自己是专科学历。因此，不论他事先想得有多么好，只要一上班就“前功尽弃”，只感到自卑而无法自信。

心理启示：一个人要拥有真正的自信，需要突破“狭隘比较”的心理障碍，从而获得内在的自我认同感和自我价值感。

从内容上来看，可将自我意识分为生理自我、社会自我和心理自我。生理自我是指个体对自己的身体，包括身高、外貌、体能等方面的意识；社会自我是指个人对自己在人际关系中所扮演的角色，发挥的作用，承担的权利、义务等方面的意识；心理自我是指个人对自己心理特点的意识，包括个体对自己的知识结构、智力特点、能力表现、特长爱好、情绪情感、行为模式的认识和体验。其中，心理自我是自我意识的核心部分，它使个体根据内心需要调节和控制自己的行为，修正自己的观念。表 2-1 所示为自我意识的结构与分类。

表 2-1 自我意识的结构与分类

自我意识的结构 自我意识的分类	自我认识	自我体验	自我控制
生理自我	对自己的身高、外貌、体能等方面的认识	漂亮、迷人、有吸引力、自我悦纳	追求自身外表和物质欲望的满足，维持身体健康等

续表

自我意识的结构 自我意识的分类	自我认识	自我体验	自我控制
社会自我	对自己的性别、角色、地位、责任、义务等的认识	自豪、自尊、自爱、自信、自卑、自恋	追求名利地位，与他人竞争，争取得到他人的好感、认可等
心理自我	对自己的能力、思维、气质、兴趣等的认识	有能力、敏感、优雅、聪明、感情丰富	追求信仰，注意行为符合社会规范，注重智慧与能力的发展

三、自我意识的有趣理论——乔哈里窗

关于自我意识，心理学家乔·勒夫特（Joe Luft）和哈里·英厄姆（Harry Ingham）提出了“乔哈里窗（Johari Window）”模式，包括开放区（开放我）、盲目区（盲目我）、隐藏区（隐藏我）、未知区（未知我）四个部分，如图 2-1 所示。

	自己知道	自己不知道
别人知道	开放区（开放我）	盲目区（盲目我）
别人不知道	隐藏区（隐藏我）	未知区（未知我）

图 2-1 乔哈里窗

1. 开放我

乔哈里窗左上角的一扇窗被称为开放区，这是自己清楚别人也知道的部分，即当局者清，旁观者也清，如个体的性别、外貌、婚否、职业、工作生活所在地、能力、爱好、特长、成就等。开放我的大小取决于自我心灵开放的程度、个性张扬的力度、人际交往的广度、他人的关注度、开放信息的利害关系等。开放我是自我最基本的信息，也是了解自我、评价自我的基本依据。

2. 盲目我

乔哈里窗右上角的一扇窗被称为盲目我，属于盲目领域。这是自己不知道而别人却知道的部分，即当局者迷，旁观者清。盲目我的表现可以是一些很突出的心理特征，如有人总是轻易许诺却从不兑现承诺；也可以是不经意的一些小动作或行为习惯，如一个得意的或者不耐烦的神态和情绪流露。盲目我可能是一个人的优点，也可能是一个人的缺点，因为事先没有觉察，当别人反馈给自己时，往往会感到惊喜、怀疑，或者否认。

► 心理健康教育

3. 隐藏我

乔哈里窗左下角的一扇窗被称为隐藏我，属于逃避或隐藏领域。这是自己知道而别人不知道的部分，与盲目我正好相反，也即我们常说的隐私、个人秘密等留在心底不愿意或不能让别人知道的事实或心理。适度的内敛和自我隐藏可以给自我保留一个私密的心灵空间，避开外界的干扰，这是正常的心理需要；但是如果隐藏我太多，开放我就太少，就如同筑起一座封闭的心灵城堡，无法与外界进行真实有效的交流与融合。

4. 未知我

乔哈里窗右下角的一扇窗被称为未知我，也称潜在我。这是自己和别人都不知的部分，有待挖掘和发现，通常是指一些潜在能力或特性。比如，一个人经过训练或学习后可能获得的知识与技能，或者在特定的机会里展示出来的才干，也包含弗洛伊德提出的潜意识层面，仿佛隐藏在海水下的冰山，力量巨大却又容易被忽视。对未知我进行探索和开发后才能更全面而深入地认识自我，激励自我，发展自我，超越自我。

心理测试

SES（自尊量表）测试

请根据题目中的描述，按照自己符合情况的程度在每一题目的后面进行评分。1 代表非常符合；2 代表符合；3 代表不符合；4 代表很不符合。

题 目	选 项			
1. 我感到我是一个有价值的人，至少与其他人在同一水平上	1	2	3	4
2. 我感到我有很多好的品质	1	2	3	4
* 3. 归根结底，我倾向于觉得自己是一个失败者	1	2	3	4
4. 我能像大多数人一样把事情做好	1	2	3	4
* 5. 我感到自己值得自豪的地方不多	1	2	3	4
6. 我对自己持肯定态度	1	2	3	4
7. 我总的来说对自己是满意的	1	2	3	4
* 8. 我希望我能为自己赢得更多的尊重	1	2	3	4
* 9. 我确实时常感到毫无用处	1	2	3	4
* 10. 我时常认为自己一无是处	1	2	3	4

注：题目 3、5、8、9、10 为反向计分题目，即选择 1 得 4 分，选择 2 得 3 分，以此类推，其他为正向计分。

评分与评价：

将所有题目的得分相加得到一个总分，分值越高，表明自尊程度越高，也就是自我价值感越高，或者说自我评价越好。如果得分较低，则表明在日常生活中，需要多看到自己的长处，肯定自我的价值。

任务二 大学生自我意识发展的特点

大学生处于即将结束青春期而步入成人阶段的过渡时期。他们是同龄人中的佼佼者，具有较强的自信心、自豪感。在自我意识上，大学生呈现出自我认识不断深化、自我评价更加全面的特点，同时由于他们还未完全走向社会，人际交往技巧与涉世经验不丰富，致使他们在自我意识上也会出现许多矛盾，呈现出了不同的发展特点。

一、自我意识深化

大学生基本上已步入成年期，其自我意识明显不同于青春期，他们在心理活动的深度和广度上都远远超过中学生。大学生不仅关心自己的外表、行为举止等外在特征，更关注自己的性格、智力、交际能力、组织才能等内在因素。例如，许多大学生对有关人格方面的心理测试表现出极大的兴趣和热情，希望能从中了解到自己的真实面貌；还有些大学生经常反思“我的一生该如何度过”“我究竟是一个什么样的人”“我怎样才能更受他人欢迎”“我如何实现自己的价值”等问题。



微课

大学生自我
意识的发展
特点

二、自我评价能力提高

随着知识面的拓展和生活经验的积累，大学生对自己的分析和评价逐渐趋于全面和客观，理性色彩越来越浓。与中学生相比，大学生在自我评价时更加客观、主动和全面。他们逐渐学会借助社会评价但又不完全依赖社会评价来认识自己，他们学会了在更广泛的范围内进行自我分析，这是自我评价能力提高的表现。

三、自我控制能力增强

与中学生相比，大学生更希望主宰自己的命运，他们的自我控制能力有很大提高，自觉性、坚持性、独立性和稳定性显著发展，有强烈的自我设计和自我规划的愿望。绝大部分学生奋发向上，力争成才，并根据自我设计目标，自觉调节行为，同时强烈要求独立和自由。大多数学生对流行文化的态度表现出极高的自控能力，他们如果觉得不好就不会认同，这与中学生相比，在自我控制能力上已有质的变化。

但是，由于大学生人生阅历浅、社会经验匮乏、对外界各种诱惑的抵制力不足，他们在自我理想的实现、人生的未来规划及自我成长的历程中，难免会经历诸多的矛盾冲突，内心会产生苦恼、不安和强烈的不平衡感。一般来说，大学生在内心中都强烈地要求独立，渴望摆脱对家庭的依赖，自由地支配自己的生活。他们希望通过自己的努力获得他人的认可，从而确立全新的自我形象。但来自社会的诱惑和他人的压力使他们不能如愿以偿，并产生困惑、焦虑的情绪。此时若不能及时地调整人生目标和行为方式，加强对行为的自我控制，他们可能会愈陷愈深，无法自拔，最终做出不理智甚至危险的行为。

四、自我意识发展存在矛盾性

在大学生自我意识的发展过程中，以往笼统的和完整的“我”被打破，出现了主观自我与客观自我、理想自我与现实自我等概念上的多层分化，这些不同层次的分化会给个体带来不安与疑惑，从而引起个体的心理矛盾与冲突。因此，大学阶段，自我意识的矛盾性是一个显著的特征。

具体来说，大学生自我意识常见的矛盾主要包括以下几种。

1. 理想自我和现实自我的矛盾

理想自我与现实自我的矛盾是大学生自我意识矛盾性最突出、最集中的体现。“理想自我”是在自己头脑中塑造的自己所期望的自我形象。“现实自我”是通过个人实践而形成的真实的自我形象。这一矛盾主要源于理想与现实之间的差距。大学生富于理想、抱负，成就动机强，对未来充满了信心，通常在脑海中构想了一个“理想我”，并将这个“理想我”和“现实我”加以对照比较，一旦发现两个形象不一致时，便产生很大的苦恼。对于这种矛盾，大学生通常会采用两种不同的解决方式，一种是理想我占优势，寻求积极的统一，通过矛盾斗争转化为积极自我。另一种是现实我和理想我差距太大，经过努力仍无法接近目标；或距离虽不大，但主观上缺乏自我调控的能力，心理上消极懈怠，企图通过简单的努力去解决，但仍无法实现理想自我，使得现实自我更加痛苦。例如，有些大学生期望自己口才好、组织策划能力强、人际关系好，但在现实中却无从下手，难以实现理想我和现实我的统一，对自我不满意，这就是理想我和现实我的矛盾。

2. 主观自我和客观自我的矛盾

主观自我是指处于观察地位的我（如我希望成为一个怎样的人），客观自我是指处于被观察地位的我（如我是一个怎样的人）。大学生富有理想，自我期望值也较高，他们在进行自我观察、自我分析、自我评价时会发现理想我和现实我之间存在着较大的差距，而这种差距又不是短时间内能消除的，因此产生了苦恼、焦虑、失望或无能为力感。例如，某大学生做了一件自认为是好事的事，但是周围的同学却指责他动机不纯，别有用心。在这种情况下，他有可能维持原来的自我评价，我行我素，也有可能按照别人的要求改变自己的观点，按他人所接受和赞许的方式发展。另外，有些大学生有知识无能力，不懂得与人沟通合作，社会适应力差，使得社会对大学生的评价有所下降。这些情况也致使大学生的主观自我和客观自我产生矛盾。

3. 独立意向和依附心理的冲突

进入大学后，大学生独立意识迅速发展，他们渴望在经济、生活、学习和思想上独立，竭力想摆脱父母和他人的控制，自主安排自己的生活。因此，他们对仍居高临下、不尊重其独立性的家长和老师会产生极度的反感。同时，他们在面对复杂的社会生活、解决棘手的实际问题时常会感到力不从心，无法独立地解决困难，因而又无法摆脱对家长和老师的依赖，在实际生活中无法做到真正的独立。这时，大学生便产生了主观上要求独立和

客观上无法摆脱依赖的心理矛盾。

4. 交往需求和自我闭锁的冲突

进入大学，大学生离开了原来熟悉的环境，来到崭新的环境生活和学习。有些大学生内心的孤独感、失落感油然而生，他们内心非常渴望结交新的朋友，建立新的友谊来弥补这种情感上的缺失。在完全陌生的环境中，他们在面对不习惯的集体生活、更复杂的人际关系、更自主的学习方式时会感到无所适从，内心会产生各种压力和矛盾，因此更希望得到他人的关爱，建立内心的归属感，从而摆脱孤独感。但由于对陌生的环境感到恐惧、担心遭到他人的拒绝，常使许多大学生在人际交往中自我封闭、戒备心重，难以建立起积极的人际关系，无法摆脱内心强烈的寂寞感和孤独感。

自我意识的矛盾使大学生在心理和行为上出现某些不适应，有时感到苦恼焦虑、痛苦不安，有时甚至影响到心理发展或心理健康。但这却是迈向成熟必需的一步，是个体逐步获得自我内在力量的必经之路。

五、大学生自我意识发展中存在的误区

1. 过分追求完美

追求完美是人类发展最重要的动力之一，对自我完善的追求极大地推动了个人和社会的进步。但是过犹不及，过分追求完美是大学生自我意识发展中的常见问题之一。过分追求完美也就是为自己或他人设置超越现实的高标准，无法接受诸如个人外表的缺陷和学习或工作中出现的失误，并对完整、纯洁、善良等过于偏执。他们无法容忍自己“不完美”的表现，甚至把人人都会出现的、人人都会遇到的问题都看成是自己“不完美”的表现，总对自己不满意，从而严重影响了自身的情绪和自信心。对于友谊和爱情，他们也总有一个理想的标准，当发现现实并不完美时，就自我苛责或苛责他人，因此陷入沮丧和消极的状态。

过分追求完美的大学生在很多事情上不给自己和他人留有余地，因而给自己带来极大的精神压力，破坏了正常的人际关系，影响了学习和工作的效率。

2. 过度自卑

自卑是因怀疑自我价值、低估自己的能力而产生的消极心理。心理学家阿德勒认为自卑并不是什么坏的情感，而是每个人在追求更加优越的地位和更加美好的人生的过程中必然出现的心理反应。但是过度自卑就会造成对自己的强烈不满、否定，自尊心严重受挫。过度自卑的人自我认识不客观，往往只看到自身的缺点而忽略了优点，不喜欢自己，不能容忍自己的缺点和弱点，否定、抱怨、指责自己，看不到自我的价值，或者夸大自身不足，感到自己什么都不如他人，处处低人一等，丧失信心，严重的还可能发展为自我厌恶，甚至走向自我毁灭。

心理故事

寻找自卑的原因，发掘自己的优点

一天，一个高傲的武士前往拜访一位禅宗大师。他本是一个出色且颇具威名的武士，但当他看到大师俊朗的外形、优雅的举止，猛然自卑起来。他对大师说道：“为什么我会感到自卑？仅仅在一分钟前，我还是好好的。但我刚跨进你的院子，便突然自卑起来。以前，我从没有过这种感觉。”

大师对他说道：“你耐心地等一下，等这里所有的人都离开后，我会告诉你答案。”

一整天，前来拜访大师的人都络绎不绝，武士等得心急火燎。直到晚上，房间里才空寂起来。武士急切地说道：“现在，你可以回答我了吧？”大师说：“到外面来吧。”

这是一个满月的夜晚，刚刚冲出地平线的月亮发出皎洁的光辉，大师说道：“看看这些树，这棵树高入云端，而它旁边的这棵树，还不及它的一半高，它们在我的窗户外面已经存在好多年了，从没有发生过什么问题。这棵小树也从没有对大树说：‘为什么在你面前我总感到自卑？’一个这么高，一个这么矮，为什么我却从未听到抱怨呢？”

武士说道：“因为它们不会比较。”大师回答道：“那么你就不需要问我了。你已经知道答案了。”

心理启示：要懂得在新的环境里，学会多与自己比，而不与别人比。如果一定要与别人比的话，还要透视到别人在学习成绩、意志等方面不如自己的一面。

3. 过度自我接受

自我接受是自己认可自己，肯定自身的价值，对自己的才能和局限、长处和短处都能客观评价，坦然接受，不会过多地抱怨和谴责自己。对自我的接受是心理健康的表现。而过度自我接受就会变成自我夸张，高估自我，对自己的肯定评价往往有过之而无不及。过度的自我接受主要表现为夸大自己的优点，甚至把缺点也看成是优点或独特性；看不到他人的长处，而对他人的短处夸大其词。过度自我接受的人容易产生盲目乐观情绪，自以为是，人际关系不良。这种人还自视甚高，容易对自己提出过高要求，使自己承担无法完成的任务继而遭受失败的挫折。

4. 自我中心

自我中心就是从自我的角度、标准去认识、评价和行动。大学阶段是自我意识发展最强烈的阶段。大学生强烈关注自我，容易出现自我中心倾向。当自我中心的倾向与个人主义、自私自利的不良思想意识或与过度自我接受的心理特征相结合时，就会表现出过分的、扭曲的自我中心。自我中心的人凡事从自我出发，不能设身处地地进行客观思考；只关心自己，首先考虑的是个人的利益，不顾及他人的需要和感受；甚至有的表现出盛气凌人，颐指气使的姿态，总认为自己对，别人错，并且把自己的意志强加于人。自我中心的人难以赢得他人的信任 and 好感，人际关系不和谐，为人处世容易遭受挫折。

任务三 大学生自我意识的完善

美国心理学家埃里克森（Erikson）提出了自我同一性理论。自我同一性，也称自我认同，是指个体寻求内在合一及连续的能力。根据他的理论，青年期（12~18岁）面临的心理危机就是同一性的确立，成功面对危机将获得自我统合，否则将导致角色混乱。而成人前期（19~25岁）的任务是寻求亲密感，成功应对危机将获得成功的感情生活，奠定事业基础。

按照埃里克森的人生阶段划分，在进入大学之前个体就已经完成了自我统合的过程。但从中国大学生的实际情况来看，在初中、高中阶段，学习是主要的生活方式和生活目标，是由社会背景、学校、家长为学生早已确定的道路。因此，青春期的学生并没有真正的选择权利和自主思考的意识，这实际上就推迟了个体自我整合的年龄阶段，因此，中国大学生是在进入大学之后才真正开始发展自我认同的。而大学生在发展自我认同的时候也经常会遇到各种需要解决的问题，即我现在想要什么？我有何身体特征？父母如何期望我？以往成败经验是怎样的？现在有什么问题？希望将来如何？这六个方面的回答归为“我是谁”与“我将走向何方”两大问题，如果完成得较好，大学生就能够适应与化解危机，达到自我同一性；否则就容易出现自我同一性危机。

一、良好自我意识的标准

大学生的自我意识主要表现在个人自我、社会自我和理想自我三个方面。

个人自我是指个体对自身各种特征的认识，它包括自身的躯体特点、行为特点、人格特点以及性别、种族、角色等自身所感知到的个人特征等。个人自我纯属于个体对自身的看法。

社会自我是指个体所认识的他人对自己各种行为的看法，以及对个人在社会中承担的角色认知。

理想自我是指个人根据前两个我的经验，构建自己所希望达到的理想标准，它引导个体达成理想中的个人自我。

大学生良好的自我意识可以参照以下几个方面的标准。

- (1) 能够自我肯定、自我统合；
- (2) 自我认识、自我体验、自我控制协调一致；
- (3) 独立，同时又与外界保持协调；
- (4) 主动发展自我，且自我具有灵活性；
- (5) 不仅自己能健康发展，而且能促进社会文明和进步。

二、完善自我意识的途径

1. 正确认识自我

要正确认识自我，就需要做到以下两点。



图文
我很重要

► 心理健康教育

(1) 增加对自身能力、特性的认识。全面而正确的自我认知是完善自我意识的基础。例如，通过学习前面的内容，学生逐步对自己有了较为全面的认识，发现了自身不少优点和一些缺点，能从各个方面对自身的能力和特性进行评价，这就增加了他们自身能力、特性的认识。

(2) 识别自我发展中的盲点。除了对自我进行客观方面的评量之外，在认识自我方面，还需要认识到自我发展中的盲点，如自我妨碍和自我设限。自我妨碍在有意识地觉察之后，就有改变的可能。

2. 积极接纳自我

在认识自我的过程中，有人会因为看到自己这样那样的缺点、问题而嫌弃自己、看不起自己，就更不用说对自己的尊重和爱惜了。他们可以容纳身边的每一个人，却不能宽待自己、接受自己。试想，如果天天和自己不喜欢的人在一起，如影相随，无法逃避，那会是怎样的心情？

自我接纳是我们人生中一个十分重要的课题。自我接纳是人对自身以及自身特征的一种积极的态度，也就是能欣然接受现实自我的态度。没有自我接纳，我们的心灵就会被压垮。

在这个世界上没有两个完全相同的人。虽然人类会存在共同的特征、特性，但每个人都是一个独特的个体，每个独特的个体自有其存在的意义和价值。一个拥有智慧的人不仅能发现自己的优点，同时也有能力去接纳、改善自己的不足，努力改变那些可以改变的，努力接受那些改变不了的，友爱地对待自己。

心理故事

认识自己，接纳自己

有一天，森林里的几种小动物聚在一起。他们彼此羡慕对方的优点，抱怨自己的缺点。于是，他们决定成立一所学校，希望通过训练使自己成为通才。他们设计了一系列课程，包括奔跑、游泳、飞翔和攀登。所有的动物都报名选修了所有的课程。最后的结果是：小白兔在奔跑方面名列前茅，但是一到游泳课就浑身发抖；小鸭子在游泳方面成绩优异，飞翔还差强人意，但奔跑与攀登却糟糕透顶；小麻雀在飞翔方面轻松愉快，但就是不能正常奔跑，尤其是碰到水就几乎精神崩溃；至于小松鼠，爬树的本领高人一筹，奔跑的成绩也不错，但在飞翔和游泳课中，成绩一塌糊涂。大家越学越迷茫，越学越痛苦，最后决定，停止盲目学习别人，好好发挥自己的长处。于是他们不再抱怨自己、羡慕别人，森林里的生活又恢复了往日的活泼和快乐。

心理启示：每个人都有自己的优势，不必舍弃自己的优势而去模仿他人的长处。

3. 合理调控自我

虽然我们要无条件地接纳自我、关爱自我，但是别忘了，接纳自我的同时仍要改变可以改变的。在自我完善的过程中，合理调控自我发挥着十分关键的作用。

调控自我是人主动地走向改变自己的心理品质、特征及行为的心理过程，是大学生完善自我意识的根本途径。很多大学生对自己抱有很高的期望，但往往会因为没有足够的自制力和意志力而经受不起挫折和打击，无法实现自我理想。有些自卑自怨、自暴自弃的大学生更是因为无法控制自我的不良情绪而偏离了积极健康的自我意识。作为大学生，应根据自己的实际情况和社会需要确立合适的抱负水平，通过自我奋斗逐步实现理想自我。例如，有的大学生自身能力素质不错，但是有一些不好的习惯，就是什么任务都拖到最后一刻才突击完成。为了改变这个习惯，需给自己制订改变的计划。计划的内容包括：在多长时间内完全改掉这个毛病；在拖拉的行为出现时，如何自我暗示和提醒；如何在第一时间采取行动；如何评估目标是否实现等。

生活中，有学生抱怨：“是因为我们没有最优秀的教师教课，是因为我们的课堂不吸引人，是因为我身边的同学全都不爱学习，我才变成这样，无法顺利完成大学学业。”其实，真正让一个人变成现在他这个样子的，只有他自身，生活的选择由自己决定，要紧握自己的选择权，把握住生活的方向。

4. 不断超越自我

歌德说：“最好不是在夕阳西下的时候幻想什么，而是在旭日初升的时候即投入。”不用顾虑自己过去做得如何，不要怀疑自己的能力，我们需要做的是把每一天当做一个崭新的起点，不断尝试，不断超越。每个人都有自己的天赋和才能，去发现自己的才能，去挖掘自己的潜能，去成为最好的自己，每个人的生活都可以变得很精彩。

积极的自我实现预言可以帮助我们不断超越自我。在日常生活中，如果你对周围环境抱有积极的信念，这种信念可以引导你朝着积极正确的方面发展。例如，对于刚入学的大一新生来说，如果一直抱着一个信念“大学生活是丰富多彩的，同学之间是可以友爱相处的，一切都靠自己去努力创造”，那么这样的信念将引导他在大学生活中拥有良好的人际关系，成为出色的学生。相反，如果一味认为“大学生活枯燥乏味，同学间竞争残酷，同学友谊极不单纯，学校老师很势利，再怎么努力也没用”，他的大学生活就会充满了残酷的竞争，体验不到友谊的温暖，感受不到师生的情谊，更体验不到努力奋斗的成就和乐趣。于是更加沉浸在消极的信念中，大学生活从此黯然失色。因此，对于每一个大学生来讲，拥有正确、积极的信念有助于不断地自我发展和超越。



项目实训

实训 1：我是谁

一、实训目的

(1) “当局者迷，旁观者清。”许多人经常对他人进行评价，但对自己却并不了解。自己是什么样的人？自己的优点和缺点是什么？在他人心目中自己的形象如何？为此人们进行了许多的探究，希望更加客观地认识自我。本活动旨在帮助学生客观地分析自我，形成正确的自我意识。

► 心理健康教育

(2) 在社会生活中,有些人很自卑,对自己的外貌、能力等不自信,但他们并不知道自卑是怎样形成的,也不知道怎样才能树立自信。本活动将利用团体的力量寻找个人自卑的根源,学习排除非理性信念的方法,从而克服自卑,树立自信。

(3) 许多人都想获得积极的自我体验,培养成功的信念。本活动的目的之一是帮助学生找到提高自信的方式,促使其开发自身的潜能,在认识自我的基础上悦纳自我。

二、实训内容

(1) 循环沟通。成员围成一圈,两两相对,谈话与倾听。话题如“假如我是一种动物(植物、颜色……)”,“我希望……因为……”。相互交换角色,体会对方的感受。

(2) 积极赋义。小组成员围成圈坐好,对每个成员消极的性格特征进行积极赋义。如对于“多疑”,积极赋义就是“自我保护意识强”;对于“竞争意识不强”,积极赋义就是“不争强好胜”。之后,将所有积极赋义进行团体分享。

(3) 学习赞美。小组成员轮流坐到中央,其他成员从他身上找到特别的地方,然后用发自内心的语言赞美对方,并分享大家的感受。

实训 2: 我的一生——人生透视

一、实训目的

对过去的我、现在的我、未来的我作评估和展望,分析自己的变化与进步,制订一个实现未来的我的计划。

二、实训内容

自己描述过去的我、现在的我、未来的我。10 分钟后,全体同学一起分享交流。小组交流中,每个人都拿出自己写的给其他人看,边展示边说明,并思考以下问题:将现在的我与过去的我相比,有进步吗?要实现未来的我,需要现在的我作出什么努力?

过去的我	
现在的我	
未来的我	

项目三 适应环境 转变角色



学习目标

- (1) 了解适应的含义及大学生面临的环境变化；
- (2) 掌握大学生适应不良的表现、原因及调节方法；
- (3) 能运用本项目所学习的有关适应的心理知识指导自己主动适应客观环境的各种变化。



情景导入

小李是个自尊心极强又多愁善感的男孩，虽不非常聪明但凭着自己的刻苦努力，在班级的成绩一直名列前茅。经过高考的拼杀，他带着良好的感觉进入大学校园之后，突然发觉自己站在“山顶”的感觉没有了。一个学期过去了，学习越来越吃力，他对自己越来越没信心，生活变得没有规律，食欲不振，经常失眠，后来竟然想退学。

刚入学的大学生由于生活环境、学习环境、生活方式等的改变，都会经历一个适应阶段，不同的是有的人适应期长，有的人适应期短；有的人适应能力强，有的人适应能力差。上述小李即由于进入大学后环境的改变而出现了适应不良的状况。这种环境的改变对大学新生是一种挑战，学会积极适应，努力缩短适应期，克服适应阶段出现的各种心理问题，是每一位大学新生都要面临的重要课题。

任务一 什么是适应

人们生活在一个不断发展变化的世界中，社会的日益进步、科技的飞速发展对每个人都产生着极其深远的影响。正如人们所说：“世界上唯一不变的就是变化本身。”在这样的变化中，每个人都需要不断转变角色，适应环境，以更好地工作和生活。

一、适应的含义

适应是指个体在外部环境发生变化时，通过自我调节系统不断作出身心调整，从而使

► 心理健康教育

自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求，并促使个体与环境达到新的平衡过程。它包含两层含义。首先是顺应环境，也就是个体根据环境的改变而改变自己。顺应良好则可以很好地融入周围环境，因适应不良带来的苦恼较少；而顺应不好则容易产生孤独、苦闷的情绪，与周围环境无法和谐相处。其次是在顺应环境的同时，个体也要保持自我的能动性。适应是一个动态发展的过程，人总是在不断变化中取得与环境的平衡。如果与环境失去平衡，人就要改变行为以重建平衡。

二、适应的影响因素

1. 个人因素

心理学家发现，一个人的适应能力与其年龄和性别有关。个体的适应能力和水平随年龄的增长而提高，而适应不良的行为随年龄的增长呈现减少的趋势。在其他因素大致相同的情况下，男性的适应水平高于女性。除了年龄和性别，疾病、生理缺陷、心理素质、社会价值取向等因素也会影响人的心理适应能力。一项以大学生为对象的研究发现，大学生心理适应能力的发展既受个体神经系统特性的影响，也与个体的认知观念、思维模式有关。

2. 家庭因素

家庭作为最基本的社会单元，对个体的适应能力有重要的影响。家长的受教育程度和兴趣爱好、家庭收入、家庭规模、家庭气氛及父母间的关系等因素对青少年的人格发展和行为方式都会产生潜移默化的影响。心理学研究发现，就家庭经济状况而言，家庭较富裕的学生相对于家庭较贫困的学生能较快地适应大学生活；而就父母关系而言，父母间关系良好有利于孩子心理适应水平的发展。

3. 学校因素

学校教育也是影响一个人适应能力的主要因素。心理学研究发现，在学校中，学习负担过重、竞争压力过大、对所学专业缺乏兴趣、人际关系不协调等因素都会严重影响学生的适应水平。

三、适应的过程

1. 认识变化阶段

环境时刻都在发生变化，个体意识到环境的变化是他适应环境必须具备的一种能力。一般情况下，对于环境中的巨大变化，如地震、火山爆发，人们很容易察觉，也可发挥自身潜能做出应对，从而顺利地适应这些变化；但环境中的细微变化，如时间的流逝、河水缓慢地上涨等，不易被人们察觉，也容易使人失去警惕。

心理故事

曾有人做过一项实验，将一只青蛙投入沸水中，青蛙会立即拼命跳出来；但若将它放入冷水中再将水慢慢加热，则青蛙会在舒适惬意中逐渐失去警惕性，等水温达到一定程

度，青蛙意识到危险时，体能已不知不觉地在温水中消耗殆尽，最终无力从温水中跳出。

心理启示：认识到环境变化非常重要，如果个体没有察觉环境的变化，仍以原有方式应对，就可能身处危险之中。

在现实生活中，有些人觉得自己年轻、身强体健，于是高枕无忧，吸烟、嗜酒过度，不注重培养良好的饮食习惯，结果患上了严重的疾病。在大学校园里，有些大学生觉得大学生活空闲时间较多，于是终日沉迷于网络，在网络游戏和聊天中打发时间。起初可能会由于高中的学习基础较好，学习成绩不会受太大的影响，但久而久之，就会沉迷于网络，严重干扰正常的学习和人际交往，等到自己想悔改时，却已经积重难返了。

2. 产生不和谐与不满足感阶段

认识到环境的变化会使个体感到不和谐与不满足，促使个体积极地调整身心状态以适应来自环境的变化。一般情况下，人们在经历环境的变化时，其潜能会被全部激发，用来追求自身的改变，以适应外部变化的环境。然而，有的人虽然认识到了环境的变化，却采取了防御、回避的态度，不想面对自己内心的真实感受，也没有激发自己的全部潜能，因此不能使自己获得成长。例如，某个大学毕业生应聘一家自己十分向往的大公司但没有成功，他内心不愿接受这个事实，为消除失落感，他告诉自己：“其实我并不想要这份工作。”虽然他回避了失败的现实，减少了内心的不和谐感和不满足感，但未能积极地调整状态、激发潜能，也就减少了自己以后成功的机会。

一个人认识到环境变化后，内心除了会产生不和谐感与不满足感外，也会产生某种程度的焦虑和不安。如果个体采取某种行动是出于应对挑战和克服困难的目的是，那么这种焦虑和不安会使他受到鼓舞，而不会使他感到痛苦和不快。例如，一个人想要挑战一项从未尝试过的任务，尽管他会产生焦虑和不安，但由于这个决定可以满足个人的成就感，所以他会产生巨大的动力，并会竭尽全力完成任务；相反，如果一个人采取某种行动是出于对自己怀有不满，那么，内心的焦虑和不安会使他觉得十分痛苦，以致完全丧失完成任务的动力。

3. 重新调整想法和行为以适应环境阶段

在这一阶段中，个体会获得新的想法，并随之改变自身的态度、行为和价值观，但积极的适应与消极的适应会产生不同的结果。

积极的适应是指个体在客观环境中积极主动地调节自己，通过正确分析自身条件和环境的特点，把个性中的积极因素和环境中的有利因素统一起来，以求得自身发展的平衡与和谐，并在与环境相互作用的过程中达到适应的状态。例如，有的同学进入大学后发现自己以往的优势发生了变化，同时也发现大学里有更多的发展机会后，不是去勉强自己取得原有的优势地位，而是客观地评价环境的变化，虽然也可能会产生一些自我怀疑，但并不因此而全盘否定自己。他们可能认为自己不是最好的、最完美的，但是是独一无二的。他们会努力发现自己的优势，并结合自身的特点发展个人的特长，同时利用环境中的机会去锻炼自己各方面的能力。他们还懂得寻求他人的支持和帮助，通过各种尝试使自身的潜能

得到开发，从而形成更全面的自我认识和评价。

消极的适应是指人与环境消极互动的过程。在这个过程中，个体认同、顺应了环境中的消极因素，压抑了自己的愿望，限制了自己潜能的发挥，以牺牲自己积极的心理状态为代价来换取在环境中的生存。例如，有些大学生虽然对同学的不良嗜好不认同，但为了让大家接纳自己，也开始沾染上这些不良嗜好，他们虽然顺应了环境，但限制了自身的发展。

如果一个人调整行为的动机是出于不接纳自己或对自己怀有极大的不满，那么他此时的适应也是消极的。例如，当有些大学新生入学后发现自己往日的“辉煌”不再时，便从满怀信心一下子变得心灰意冷，于是开始否定自己、怀疑自己，有些人甚至自暴自弃，痛苦、自卑和失落等适应不良的表现也随之而来。

4. 角色转变与稳定生活阶段

当个体经过努力实现了从不适应到适应的转变后，便进入了第四个阶段。在这一阶段，个体开始熟悉新的环境和新的人际关系，开始稳定自己的情绪，促使心理的各方面平衡地发展，使各方面的关系趋于协调，生活也因此变得有序和平静。这一阶段的个体已完成了角色的转变，开始适应新的环境、树立新的目标，并不断为充实和完善自我、实现个人价值而努力。

四、适应的作用

对于大学生而言，适应外部环境的变化主要有以下两个方面的作用。

1. 有利于个体的生存

达尔文（Charles Robert Darwin）提出的“物竞天择，适者生存”原则是大自然普遍的生存法则。达尔文认为，适应是进化的唯一驱动力，每个物种都必须对环境不断变化所发出的挑战作出回应，如果不能适应就会灭绝。生物社会学家认为，在生物界，众多物种竞争有限的食物或空间，一个更适应现存条件的物种将淘汰其他竞争对手而生存下来，而不适应现存条件的物种最终会灭绝。从本质上讲，环境的选择淘汰了那些不利于生物适应环境的遗传基因，而成就了那些最适应环境的物种的基因。因此，适应对个体有重要的生物学意义，有利于个体在这个世界上生存。

科学家霍尔丹（Haldane, J. B. S.）通过多个例子证实了这一理论，其中最著名的一个例子就是桦尺蛾的工业黑化。桦尺蛾分布在英国的一些工业区中，由于颜色与煤烟覆盖的背景相近，可以躲避捕食者。经过多年生物选择的作用，黑化类型的桦尺蛾几乎完全取代了该地区原来的灰色蛾子。

“适者生存”的规律也适用于人类社会，人自出生那一刻起，就要不断适应环境的变化。人只有不断地适应环境、改变不适应环境的因素，才能在环境中生存下来，并使种族得到繁衍。如果社会中的个体都能遵循自然界的规律，为了生存而致力于自己的工作，就能使整个社会不断地向更好的方向发展。

2. 有利于促进个体的发展

适应不仅有利于个体的生存，还能促进个体的发展。发展是指个体的身心随着时间的

推进而不断变化的过程。个体的发展意味着身心发育成熟，个体的认识、情绪、情感、能力、社会功能等各个方面趋向完善。发展和适应是辩证统一的，适应是为了更好地发展，而发展则有利于个体更好地适应环境。

发展是人对环境的积极适应。任何环境中都存在着影响人发展的因素，这些因素中有积极的也有消极的。积极地适应环境要求一个人正确分析环境中的积极因素和消极因素，从而找到个人成长的关键点。

环境总在不断变化，个体的适应是短暂的、相对的，而发展是绝对的。个体就是通过不断地适应、发展、再适应、再发展，促使自己的心理不断地成长和成熟，以面对环境中更多、更新的挑战。

五、大学生适应的任务和要求

大学阶段是个体发展的最佳时期，积极地转变角色、适应环境、挖掘潜力、寻求发展是大学生的主要任务。我国学者根据联合国教科文组织对 21 世纪青少年的教育目标和我国的实际情况，对大学生的适应与发展提出了具体的任务和要求。

1. 学会做人

大学生首先要学会做人。适应与发展的目的在于使大学生日臻完善、逐渐成熟，并不断增强自主性、判断力和责任感；使大学生拥有正确的人生观、价值观，拥有明确的伦理道德观念和是非观念，能够遵守社会公德。

2. 学会做事

大学生要培养自己的社会责任感，要有独立的生活管理能力、选择决断能力、处理问题的能力和应付各种情况及环境变化的能力，并能够不断积累相关经验，使工作富有成效。

3. 学会与人相处

在现代社会中，与人和谐相处既是一种能力，也是人生成功的一种人际资源。因此，大学生对他人应当用尊重、真诚的态度，能够接纳他人的长处和不足，能够与他人进行良好的沟通，并在沟通中建立亲密的合作关系，在相互交流与分享中促进自我和他人成长。

4. 学会学习

学习是一个人的终身任务。大学生应当热爱学习，不断用新的知识充实自己。学习的内容不仅应包括本专业的知识，还应包括与之相关的各种人文和自然科学知识。同时，大学生还要培养自己综合分析问题、解决问题的能力 and 不断创新的能力，以及在复杂的信息环境下进行检索和判断的能力等。学会学习不仅仅是为了获得知识本身，更重要的是为了获取一种认识世界的手段。

大学生社会适应能力测试

下面的问题能帮助你判断自己的社会适应能力。请认真阅读，并根据实际情况，从每个题目后面的三个备选答案中，选出最符合自己的一个。

1. 我最怕转学或转班级，每到一个新的环境，我总要经过很长一段时间才能适应。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
2. 每到一个新的地方，我很容易与别人接近。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
3. 在陌生人面前，我常无话可说，以至于感到尴尬。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
4. 我最喜欢学习新知识或新学科，它给我一种新鲜感，能调动我的积极性。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
5. 每到一个新地方，我第一天总是睡不好。就是在家里，只要换一张床，有时也会失眠。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
6. 不管生活条件有多大变化，我都能很快习惯。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
7. 越是人多的地方，我越感到紧张。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
8. 我的成绩多半不会比平时练习差。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
9. 全班同学都看着我时，我的心都快跳出来了。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
10. 即使有看法，我仍能同他（她）交往。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
11. 我做事情时总有些不自在。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
12. 我很少固执己见，总是乐于采纳别人的看法。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
13. 同别人争论时，我常常感到语塞，事后才想起该怎么做才能妥善处理。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
14. 我对生活条件要求不高，即使条件很艰苦，我也能过得很愉快。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
15. 有时明明把课文背得滚瓜烂熟了，可在课堂上背的时候，还是会出错。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

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。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

17. 我不喜欢的东西，不管怎么学也学不会。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

18. 在嘈杂混乱的环境里，我仍能集中精力学习，并且效率较高。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

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。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

20. 我很喜欢参加社交活动，我感到这是交朋友的好机会。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

评分规则：

(1) 凡单号题 (1、3、5……)，选 A 得 -2 分，选 B 得 0 分，选 C 得 2 分。

(2) 凡双号题 (2、4、6……)，选 A 得 2 分，选 B 得 0 分，选 C 得 -2 分。

将各题的得分相加，即得总分。

结果解释：

35~40 分：社会适应能力很强，能很快地适应新的学习、生活环境，与人交往轻松、大方。给人的印象很好，无论进入什么样的环境，都能应付自如、左右逢源。

29~34 分：社会适应能力良好。

17~28 分：社会适应能力一般。进入一个新的环境后，经过一段时间的努力，基本上能适应。

6~16 分：社会适应能力较差，依赖于较好的学习、生活环境。一旦遇到困难则易怨天尤人，甚至消沉。

5 分以下：社会适应能力很差。在各种新环境中，即使经过相当长时间的努力，也不一定能适应，常常因感到与周围事物格格不入而十分苦恼。在与他人交往时，总是显得拘谨、羞怯、手足无措。

如果在这个测验中得分较高，说明你的社会适应能力较强；如果得分较低，说明你的社会适应能力较弱。但你也不必忧心忡忡，因为一个人的社会适应能力是随着年龄的增长、知识经验的丰富而不断增强的。只要充满信心、刻苦学习、虚心求教、加强锻炼，你一定可以很好地适应社会。

任务二 大学生的角色转变和面临的环境变化

对刚刚入学的大学生来讲，学习、生活环境以及个人和社会对他们的期望都发生了很大的变化，这就需要他们能够在短期内很快适应，并完成个人角色的转变。这一转折点“过渡”得好坏，将直接影响其整个大学阶段乃至一生的成长。因此，实现由中学生到大

学生的角色转变是进入大学后面临的一次重要挑战。

心理故事

一位父亲写给女儿的信

苗苗：

最近接连收到你的几封信，每一封信都透露出你对大学新生活越来越适应，对学习越来越有信心，我和你妈真的都很高兴。

记得你刚接到大学录取通知书的时候，曾说自己像做梦一样，其实我们又何尝不是呢？你上高中时，在家里除了学习家务活一点都不沾手，又比较任性，脾气不好，那时我曾悲观过，觉得我们对你的教育是有问题的，不算失败，但也不算成功，还担心你上了大学后怎么办呢。现在看来，你是可以改变的，不仅学会照顾自己，还会关心父母、关心同学了。我们看到了你的成长，这个成长的转折是从大学开始的。

你信中还说老师上课讲得快，内容多，不按照课本上来讲，也不给划重点，听一节课下来，心里都没有底，担心将来考试考什么。你还不了解，大学的教学和中学是有本质差别的，中学时老师起主导作用，会不时地对学生进行督促；大学则强调学生的自主学习精神，这种教学模式看起来是对学生的不负责任，但对学生的成长却是很好的。从高中升入大学不仅是在求学的阶梯上迈上了一级，更重要的是，从少年到了成年。成年人对自己的人生道路有了更明确的追求，只要不放弃目标，努力就应该是持久的，不断强化的。

心理启示：大学的学习和日常生活不同于中学时期，因此，每位大学生都应正确认识到大学学习和生活环境的改变，以尽快积极适应大学生活。

一、大学生的角色转变

角色转变意味着一个人首先要认识到大学阶段角色的特点及变化，进而根据角色的要求进行相应的转变。

（一）角色期望

“角色”是一个戏剧舞台术语，原意是指舞台表演艺术中的人物造型。美国社会心理学家乔治·米德（George Mead）最早将这个词应用到社会心理学中，指一个人在一定社会关系中占有一定位置时所执行的职能。角色规范个体的职责与行为模式，并通过角色行为表现出来。如果将社会中每一个人的角色作为一个点，将所有点连起来就构成了社会关系网。

角色期望是指他人对自己提出符合其身份的期望和角色自身对他人期望的领会与理解。个体的行为如果偏离了周围人的角色期望，就可能引起他人的异议或反对，同时自己也感到不能与周围环境相融合。因此，个体会不断根据别人对自己的态度和反应来认识自己、确立自我概念，并按照他人的角色期望不断地调整和改善自己的想法和行为，这个过程就是角色选择。在角色选择过程中，如果个体的形象与角色期望一致，他就能和谐发

展；反之，他就会产生适应不良的问题。

大学生要想更好地适应环境，需要具备较强的角色选择与转变能力。因为大学生的角色在不断地变化，所以他们只有学会正确对待新旧角色的冲突，在思维和行为方式上迅速作出调整，按照新角色的社会期望和规范提高自己、完善自己，才能更好地适应大学环境，促使身心健康地发展。

（二）大学生角色的转变

1. 从辉煌转变为普通

在新环境中，每个人都面临着巨大的角色转变。大多数大学生要面临的角色转变就是从曾经的佼佼者到普通人的转变。因为过去的优势地位发生了动摇，所以有些大学生会怀疑自己的能力和价值，无法接受现实，甚至开始讨厌自己、产生自卑心理；而有些大学生则不同，他们开始反思自己的价值，挖掘自己的优势和特点，并接受自己是普通人的现实。后者在角色转变中能更好地适应环境。

2. 从一元评价转变为多元评价

在中学阶段，人们习惯上把学习成绩作为评价学生好坏的主要标准，而在大学阶段则更注重素质的全面发展。许多大学生学习成绩优异，但因缺乏特长、综合能力较差，往往不如那些学习成绩并不突出但综合能力较强的大学生受青睐。因此，大学生对自我的评价应当从一元转变为多元，应该更加重视培养自己的综合素质。

3. 从依赖转变为独立

有些大学生离开父母后，不能妥善地处理日常生活琐事，遇事不知道该怎么办，不知道该如何与他人相处，无法很好地适应大学生活。这种状况主要是由他们对父母依赖过度造成的。大学阶段最需要学生完成从依赖到独立的角色转变，这种转变不仅包括行动上的转变，也包括人格上的转变。

二、大学生面临的环境变化

从中学进入大学，大学生面临的环境发生了很大的变化，如学习环境、生活环境和人际关系方面等都发生了根本的变化。

1. 学习环境的变化

大学学习环境的变化主要体现在学习内容和学习方式方面。

首先，中学阶段主要学习基础科学文化知识，而大学是培养人才的场所，学习内容丰富、广泛，任务繁重，不仅要学习基础理论文化知识，还要掌握专业技能。

其次，中学阶段的学习形式主要是课堂老师讲授、灌输，学生对知识的掌握多靠做题练习，对老师的依赖性较强，而大学的学习则注重自主性，课堂教师讲授时间相对较少，大多靠学生自己自习、研究，要求学生学会自主学习、独立思考。

2. 生活环境的变化

大学生生活环境的变化主要体现在生活范围和生活习惯方面。大学生生活是集体生活，住

► 心理健康教育

集体宿舍、到学校集体餐厅就餐等，好多事情基本靠自己处理，不像中学时期大部分学生离家较近，生活起居基本由父母安排，自己只关注学习。这种改变也是对大学生独立生活能力的一种锻炼。

(1) 从生活范围来看，中学生的生活领域较窄，校园生活比较单一，生活的中心就是学习，课余时间比较少。大学则不同，课余时间比较多，校园文化生活丰富多彩，生活领域比较宽广。

(2) 从生活习惯来看，大家从不同的地方来到大学，饮食方面以及气候、语言环境等都发生了变化，此外，大学的作息制度等也与中学阶段有所不同。

3. 人际关系的变化

中学阶段，大多数学生为了学习不善于人际交往，而且人际交往的对象一般都是同窗好友、家人、老师，人际关系的含义也比较狭窄，只是友谊或亲密关系的一种拓展。但到了大学，同班同学都来自各地，素昧平生，生活习惯等也会各不相同；师生关系也不像中学那么密切，有时候可能很多天连班主任的面都见不到，人际关系不再像以前那么单纯，要求大学生独立地、主动地去与人沟通交流。

心理测试

交往能力自测法

请用“是”或“否”回答本测试的全部问题，在回答时只要考虑一下典型情境即可，不要考虑得太细，要迅速回答，一般以第一个想法为准。如果回答有困难，请尽量找出你认为最好的答案。

- (1) 你是否有许多经常交往的朋友？
- (2) 你的同学或同事中有人欺负了你，你是否会长时间感到不安？
- (3) 你是否觉得要尽量多结识各种人？
- (4) 你一个人读书或做事时，是否比与别人在一起更感到愉快和轻松？
- (5) 你是否容易与年龄比你大的人接触？
- (6) 你是否感到难以加入陌生人的群体？
- (7) 你是否容易与素不相识的人接触？
- (8) 你是否难以适应新的集体？
- (9) 你是否一有机会就结识新朋友并善于与他们交谈？
- (10) 周围的人是否易使你生气，是否想一人独处？
- (11) 你是否喜欢经常与别人一起活动？
- (12) 如果为结识陌生人而不得不表现出主动性，你是否感到难为情，不舒服或害羞？
- (13) 你是否喜欢参加集体游戏或活动？
- (14) 你与不太熟悉的人在一起时，是否感到没有信心？
- (15) 你在不太熟悉的人群中是否容易使气氛活跃起来？
- (16) 你是否尽量把结识人的范围限制得很小？

- (17) 当你进入一个不熟悉的群体时，是否感到毫无拘束？
- (18) 当你必须向许多人讲某件事时，是否感到有足够的信心和镇静？
- (19) 你是否有许多朋友？
- (20) 你与不太熟悉的人交往时，是否感到难为情？

评价标准：

对 (1)、(3)、(5)、(7)、(9)、(11)、(13)、(15)、(17)、(18)、(19) 答案为“是”，其余的为“否”，有多少个相吻合的就为多少分，再用得到的分数乘以 0.05，求出评价系数。

评价系数在 0.10~0.45，即交往能力弱；在 0.46~0.55 为中下；在 0.56~0.65 为中等；在 0.66~0.75 为高；在 0.76~1，即表明你的交往能力很强。

评价系数接近 0，表明不愿交际，不愿出头露面，不喜欢与人接近；评价系数接近 1 时，说明喜欢与人接近，善于交往。

任务三 大学生适应不良的表现及调节

经过紧张的高考，伴随着被大学录取的喜悦，同学们满怀憧憬地步入了大学校园。一切都是新鲜未知的，大学生生活既充满吸引力，也充满挑战。面对与以往截然不同的生活和学习环境，许多大学生出现了或多或少的心理困惑，表现出对大学生活的适应不良。

一、大学生适应不良的表现

大学生适应不良主要表现为自我适应不良、学习适应不良、人际交往适应不良、校园生活适应不良、情绪适应不良以及择业适应不良等。

心理故事

一位大一的学生在心理咨询时说：“一直以来，我都是我们学校最优秀的，连年被评为‘三好学生’。在我们那里，只要学习好就会受到‘特殊’的优待：老师夸奖，同学佩服，父母也自豪。但是一进入大学，我发现一切都变了，班上那些受欢迎的人都是些有个性的同学，他们有的有特长，会弹吉他会唱歌，有的社会活动能力特别强，在学生会当干部。现在很少有人特别重视学习了，大家都认为一心学习的人是死读书，没本事。我就算学习再好也没有用，所以现在特别自卑。我有时挺怨我父母的，为什么他们以前没有让我多培养一些能力，也没有让我上任何特长班，我甚至连舍友谈起的童话故事都没看过，真丢人。有时我挺羡慕那些‘坏’孩子的，我觉得他们的能力很强，想到什么就会去做。不像我，除了学习以外，其他事都优柔寡断，人际交往、社会实践、社团工作等方面的能力都很弱。”

心理启示：长期以来，不论是学校、家庭还是社会，包括大学生自己，都一味地强调

学习，而忽略了对其他能力的培养。现在，对大学生的评价日益多元化，可以从学习成绩、人际交往、工作能力、文艺才能等多种角度对他们进行衡量，这在一定程度上导致了大学生对自我评价的适应不良。

1. 自我适应不良

一方面，环境变化要求大学生在尽可能短的时间内完成对自我的重新定位。在对自我重新定位的过程中，大学生能否找到适合自己的位置，从某种程度上直接反映出他们心理适应能力的高低。大学是一个成绩优异者云集的地方，只有少数人可以保持从前的优势地位，很多人都将面临从优秀归于平凡的转变。因此，许多大学生在心灵深处会受到巨大的冲击而产生矛盾、困惑和怀疑的心理体验。

另一方面，对于即将从学校走向社会的大学生，大学校园就是一个练兵场，它将锻炼大学生逐步从学生转变为下属、领导、竞争对手等多种角色。多样化的角色要求大学生对自己和他人的期望和评价变得多样化，过于单纯的价值体系和人际关系将使他们出现自我适应不良。大学生如果不能及时地调整自我角色，仍对过去恋恋不舍，就会陷入迷茫和困惑中。

同时，大学生正处于自我意识还未完全确立的阶段，他们非常在意老师和同学对自己的评价。一旦评价标准发生变化，他们在心理上就会产生不适应，并会因此而质疑自己的价值，甚至产生强烈的自卑感。

此外，大学生自我适应不良还受到家长观念的影响。许多家长没有认识到大学学习和生活的新变化，仍然一味地希望子女把所有精力都用在在学习上，这也给大学生带来一些心理冲突和压力，使他们在面对全面发展和父母期望的矛盾时，产生对自我的适应不良。

2. 学习适应不良

一般而言，当中学毕业生来到大学，进入一个全新的学习环境中时，通常会对新的学习目标和学习任务感到不适应，因为大学的学习目标和学习任务与高中有着较大的差异。高中时的学习目标相对单一和具体，学生处于被老师、家长严格控制的被动状态，而大学的学习任务主要是全面提高学生的素质，为其走向社会作准备。两种不同的学习目标和学习任务使大学生开始多角度、全方位地审视学习的意义，在这个过程中产生心理困惑是不可避免的。

在学习内容上，大学课程不仅在深度、广度上比高中课程有所拓展，在课程设置的职业化和专业化程度上也更高、更强。大学生的学习主要以自学为主，教师仅起辅助引导的作用，这种高强度、高自觉和高效率的学习要求，对已经习惯被家长、老师大包大揽，跟着指挥棒走的学生来说，无疑是一个巨大的挑战。

来到大学后，大学生容易出现学习动机弱化的倾向。通过激烈的高考竞争终于进入大学，不少大学生认为得到了解脱，加上大学没有升学的压力，于是便产生了“60分万岁，多一分浪费”的想法。这种想法可能会使大学生在学业上失去动力，不思进取，由此导致成绩不及格、留级或被迫退学。

心理故事

一位大学生在写给心理咨询中心的信中说：“进入大学至今，我感到自己仍未进入良好的学习状态，完全没有了高三时的学习劲头。那时的我有一个明确的学习目标——考大学。为了能考上大学，我夜以继日地埋头学习，别的什么事都顾不上想。自己就好像是一台学习机器，老师是机器的操控者，只要按照老师的要求完成作业就行。进入大学以后，学习情况发生了很大的变化，老师不再具体操控，考试也少了。面对新的情况，我真的有些不适应，心情也很复杂。没有了考试，会感到自由和轻松，但这种轻松是要付出代价的，大学的学习并非想象中那么简单，许多内容都需要自学。上学期我的成绩就不理想，我们当中还有一些同学甚至多门考试都未通过。我很困惑，是否还应像中学那样天天自习、刻苦学习呢？”

“再过三天又要进行英语四级考试了，我这两天感觉寝食不安。虽然这学期我一直在为英语四级考试积极备战，但还是感到紧张，白天吃饭没有胃口，晚上辗转反侧不能入睡，手里捧着英语书，却根本看不进去。这已经是我第三次参加英语四级考试了。我们班正在争取优秀班级，条件之一就是英语四级通过率为100%。如果因为我而使整个班级的荣誉受损，我这个团支书颜面何存？”

心理启示：刚进入大学，难免一下子就能适应大学的学习方式和学习节奏，我们应当认真分析大学学习环境的改变，以尽快调整自己来适应大学的学习方式。

3. 人际交往适应不良

人际交往是一个人满足其社会性需要的重要途径，人们在交往中所形成的人际关系的好坏是一个人心理健康水平和社会适应能力的综合体现。对于处在青年时期的大学生，人际交往是促进其自我意识成熟的重要途径，直接影响着他们的适应和发展。培养人际交往能力是大学生适应社会生活、完善自我的重要组成部分，是促进其人生发展的重要因素。

一方面，大学生强烈地要求建立和谐融洽的人际关系；另一方面，大学生在人际交往的方式上又呈现出理想主义、自我中心的特点，这使得他们在人际交往上出现适应不良。此外，由于缺乏一定的交往技能而产生对人际交往的恐惧，也使大学生产生人际交往方面的适应不良。许多大学生在面对新的人际交往环境时，却仍然沉浸在往日友情和亲情的留恋中，而对当前的人际交往感到不安全，甚至出现严重的人际交往障碍。

4. 校园生活适应不良

长期生活在舒适的家庭环境中，使一些大学生很难适应校园的集体生活。有些大学生缺乏独立生活的能力和自我管理的能力，在生活中一遇到困难就感到手足无措。没有了父母的管制，使很多大学生感觉自己的生活没有了规律，失去了平衡，他们不但对学校的生活、作息制度不适应，而且还不愿主动调整自己的状态，甚至对来大学读书的决定产生怀疑。

心理故事

大一新生军训刚结束不久，小万就哭着闹着要回家，因为他再也受不了一个人在外生活了。

入校时父母把小万送到学校，并帮他把所有的入学手续办好，又帮他整理好寝室，安排好以后的生活，告诉他该到什么地方吃饭、到什么地方打水、到什么地方洗澡、衣服送到什么地方去洗。细心的母亲还把大学生生活中要注意的问题列在了一张清单上，临走前嘱咐他一定要按单办事。最后，还请他寝室的同学吃了顿饭，说小万从来没有离开过家，现在自己一个人出来生活了，作为父母很不放心，所以把他们的儿子郑重地托付给同学们，希望大家能够帮扶一下。同学们爽快地答应了。就这样，一直到学校正式上课一周后，小万的父母才依依不舍地离开。

可父母一离开，小万却再也开心不起来，因为他的生活并不像清单那样简单。虽然同学们都尽量帮助他，可很多事情他还是不知道该怎么做，总希望别人替自己作决定。他常常一双袜子穿了一个多星期也懒得洗，书桌从来不收拾。除了学习和吃饭，他什么都不懂，也不知道该如何与同学相处。

一段时间以后，他越来越抑郁，也越来越孤僻，渐渐发展到一个人躲在寝室里，不去军训，也不和任何人交往的程度。同学们怎么劝也没用，班主任找他谈了好几次也没效果。最后他还是闹着要回家，学校只好通知家长，为他办理了休学手续。

心理启示：进入大学后就要树立独立生活的意识，不断积累生活经验，提高独立生活的能力，以尽快适应大学生活，而不能像小万那样。

5. 情绪适应不良

情绪适应就是一个人对情绪和发生情绪的环境之间的关系进行某种调整，使之相互适应的过程。对于大学生来说，较好地管理、调节和驾驭情绪，做情绪的主人，不仅是维护其身心健康的需要，也是其人格发展和成熟的条件。在现实生活中，大学生的情绪呈现出稳定性与波动性、外显性与内隐性并存的特征。情绪反应过度或反应不足、不良情绪的泛化过广或持续时间过长、因某件小事而导致情绪失控等现象是大学生情绪适应不良的主要表现。

6. 择业适应不良

每个大学生都是怀着美好的梦想走进大学校园的，但他们在按自己的理想来规划未来的生活时，却发现现实并不像自己想象的那么美好。如很多大学生希望一走上工作岗位就可以受到重用，拥有舒适的工作条件、优厚的待遇和良好的发展空间。这些想法使有些大学生在择业时目标定位不合理，生涯规划不明确，一旦遇到理想和现实产生矛盾便怨天尤人或者自暴自弃。大学生如果不能正确面对理想和现实的冲突，树立正确的择业心态，积极适应当前的就业环境，就会出现择业适应不良。

大学生应当注重自己综合素质的提高和实践能力的培养，这是克服择业适应不良的有

效方式。

二、大学生适应不良的原因

（一）自我同一性危机

自我同一性是指个体对自己的本质、信念和重要特征前后一致及连续完整的意识。自我同一性既包括一个人对自己的个性特点、以往身份、自我形象的综合感受，也包括对自己的未来发展、职业理想、对异性伴侣和爱的对象作出的选择。一般来说，个体要达到成熟的自我同一性状态，需要经历一个适应环境的过程。个体在面对新的环境所带来的变化时，可能要面对多种选择的困扰，对自己进行深入的思考，尝试探索各种可能性，并在探索中不断确立自己的目标，最终明智地作出适合自己的各种决策。

心理学家艾里克森（Erik H. Erikson）认为，每个人都能克服同一性危机，达到自我同一的状态。自我同一性危机是指一个人产生角色混乱，无法建立自我同一性的现象。处于自我同一性危机中的人不能正确地选择生活的角色，对未来没有正确的信念；不能明确地意识到自己是谁，有哪些区别于他人的特点，自己属于哪个群体，过去怎样，今后应当向哪个方向发展。在这样的状态下，他们强烈意识到父母和社会要求他们对未来作出明确的选择，但他们自己又无法做到，为此，他们会体验到比以往更多的痛苦、焦虑、空虚和孤独。

为顺利地建立自我同一性，学校和家庭应给大学生提供实践、工作和社交的机会，帮助他们树立明确一致的社会和职业角色观，促进他们自我同一性的发展。教育部门应改变应试教育的体制，引导学生树立除了学习书本知识外，更要发展自身能力的思想，促进学生自我同一性的充分发展。当大学生出现自我同一性危机时，教育者应当帮助他们了解自己的特长，培养各方面的兴趣，提高综合素质，从而为迎接各种竞争和挑战做好准备。

（二）心理素质不良

1. 心理断乳期障碍

一个人的成熟需要经过两次断乳：第一次称为生理断乳，是在生理上脱离对母乳的依赖，表明他已经能够独立地汲取和消化营养界的营养；第二次称为心理断乳，是从成人的扶持下摆脱出来，表明他已经能够成为一个平等而独立的社会成员。心理断乳所产生的分离焦虑丝毫不逊于生理断乳，甚至更为强烈。

无论是年龄还是面临的新环境和新挑战，都表明大学生正处在心理断乳期。他们一方面渴望独立，另一方面又由于社会经验不足，无法从心理上真正地独立。那么，大学生如何才能顺利地度过心理断乳期呢？

心理学家发现，一个人的家庭对他的教育越接近社会现实，他就越容易顺利地度过心理断乳期。许多家庭只重视大学生的学习成绩，而不重视培养他们的综合能力和人格品质，致使许多大学生在心理断乳期脱离社会现实，产生了一系列心理和行为上的适应不良。

► 心理健康教育

2. 心理脆弱

大学生在遇到困难和挫折时心理准备不足，不能保持内心平衡，表现出心理脆弱的特点。一般来说，大学环境变化越大，要求学生自我调整的能力就越强，对大学生的心理冲击越强，越容易使他们产生畏难心理。大学生如果不采取积极的态度进行应对，可能会因此产生自我怀疑、自卑等消极的情绪，在现实生活中表现出越来越多不适应的行为。

3. 人格问题

心理学中的人格结构由人格倾向性、人格特征组成。依赖性强、优柔寡断、自律性差、以自我为中心等特征是大学生人格问题的主要表现，人格问题会影响大学生对环境的适应。

4. 情绪不稳定

面对学习和生活中的诸多烦恼和困惑，大学生会表现出各种复杂的情绪体验，如冲动、焦虑、悲观、情绪起伏等，这也会影响他们对环境的适应。

（三）家庭教育方式不良

家庭教育对大学生的适应能力和水平有很大的影响。许多家庭很注重对孩子智力的开发，却忽视了孩子人格的健全发展，这会导致其在行为适应与发展上出现偏差。心理学研究发现，只重智力培养，而忽视能力提高和人格塑造，会导致顾此失彼，不利于大学生的健康成长。

家长不仅要给孩子足够的爱，而且要充分信任孩子，使他们相信自己已经具备足够的能力去独自面对和解决问题。具有这种信任态度的家长在肯定孩子的同时，会鼓励他们去进行一些尝试和冒险，当孩子遇到挫折时不是帮他解决，而是给予支持，鼓励他不逃避，在挫折的环境中学习和成长。有了家长的信任，孩子会更容易适应社会的发展和环境的要求，从而建立良好的自我意识，树立自信心。

然而，在现实生活中，很多家长只是给了孩子充分的爱，却没有给他们充分的信任，也不注重培养他们的责任感。在这种家庭中成长起来的大学生，往往会以自我为中心，难以承受困难和挫折。他们会觉得自己的要求都是合理的，别人应该理解自己，而一旦遇到挫折，他们就会觉得难以承受。过去在家里他们可以利用发脾气使家人妥协，以满足自己的要求，但大学同学不会给他们这样的待遇，这会让他们感到不适应。

（四）缺乏社会支持系统

心理学研究表明，在面对新的环境时，拥有较好的社会支持系统的个体会更好地适应环境。社会支持系统包括家人、朋友，也包括可提供情感、物质、信息等方面帮助的资源。一个人如果拥有良好的社会支持系统，可以降低压力事件对他产生的影响。对于大学新生来说，来自同学、老师以及家庭的支持往往会滞后或不足，原有的社会支持系统无法在新的环境中发挥作用。更重要的是，大学新生在遇到心理问题时，一般不会主动寻求社会支持，而主要依靠自己来解决，这表明大学生普遍缺乏寻求帮助的意识。如果大学生无法通过自身的努力解决问题，他们就会产生心理困扰，出现心理上的适应不良。

三、大学生适应不良的调节方法

(一) 学会积极地接纳自己

心理学研究表明,个体对自我的认识和评价越接近现实,自我防御越少,社会适应能力也就越强;反之,则容易产生焦虑、不安等心理问题。一个人只有客观地评价自己,才能在客观环境中寻找到适合自己的位置,从而更好地适应环境。

适应环境反过来也会影响一个人对自我的认识。在外部条件一定的情况下,一个人能否取得成功,关键在于他能否准确地识别并充分发挥自己的优势。因此,接纳自己、认识自己、发现自己的优势是个体在新的环境中应对适应不良的重要策略。然而,在现实生活中,很多人并没有考虑过自己的优势。美国著名管理学家德鲁克(Peter F. Drucker)曾说:“大部分人都不知道他们的优势何在,如果问他们自身的特点,他们就会呆呆地看着你,或文不对题地大谈自己的具体知识。”因为不了解自己的独特价值而无法建立自信心、无法转变角色以适应环境变化的现象在大学生群体中存在相当普遍。

心理故事

大二学生莹莹第一次来咨询室时,就像一只受惊的小兔子,眼睛看着地面,书包紧紧地抱在胸前。她原本是一个很好强的女孩,学习成绩很好,但由于妈妈总喜欢代替她作决定,使得莹莹心里感到很不痛快。所以,莹莹逐渐养成了有心事不告诉妈妈而自我压抑的习惯。妈妈在生活上细致、周到的照顾抑制了莹莹独立发展的能力,也使她没能培养起良好的表达、组织和管理能力。

大一刚入学,莹莹为锻炼自己,自荐当了班长。因为她从未担任过组织管理方面的工作,所以干得并不顺利。由于没有经验,没有多少同学响应莹莹的工作,班级纪律也十分松散。每一次站在讲台上讲话,对莹莹来说都是在体验“失败”。经过一次又一次的挫折,莹莹内心对自己产生了强烈的谴责,进而开始怀疑自己,甚至对原本很有信心的学习也担心起来。当莹莹找到咨询师时,她已经出现严重的考试焦虑了。

其实,莹莹的情况不难理解。她遇到了班级工作的挫折,觉得自己的组织能力与管理能力不足,进而质疑自身的价值,觉得自己除了学习之外就不具备其他能力了。当她将学习视为提高自信的唯一方式时,就开始对学习的结果过分担心,过于害怕考试失败,这最终引发了考试焦虑。

咨询师首先肯定了莹莹担任班长的勇气和魄力,同时也指出了她急于求成,急于改变自己、弥补自己不足的心态。随后咨询师与莹莹一起讨论了她自身的独特优势,如细心、踏实、值得信赖、擅长画画等。咨询师又启发她更全面地认识班长的特质。班长最需要威信,而她在这方面还要弥补自身的不足。当班长需要培养较强的组织与管理能力和当众表达的能力等,而培养这些能力需要一个长期的过程。向咨询师咨询后,莹莹主动向老师提出了辞去班长职务的请求,她要从最擅长的工作做起,重拾自信,然后逐渐培养自己所欠缺的能力。现在,莹莹已是一个书画社团的部长了,她在工作中不仅能充分发挥自己的特长,而且更加自信了。

心理启示：每个人都有自己的优点和缺点，在日常生活中我们应正确认识自己的不足和自身的优势，不断弥补自己的不足，充分发挥自己的优势，要对自己充满信心。

大学生应该如何在日常生活中接纳自己、培养自信心呢？英国心理学家克列尔·拉依涅尔提出了十条原则。

(1) 每天照三遍镜子。清晨走出宿舍之前，对着镜子修饰仪表，整理着装，务必使自己的外表处于最佳状态。午饭后，再照一遍镜子，修饰一下自己，并保持整洁。晚上就寝前洗脸时再照照镜子。消除对自己仪表的不必要的担心，更有利于大学生将注意力集中到工作和学习上。

(2) 不要总想着自己的身体缺陷。每个人都有身体缺陷，完美无缺的人是不存在的。对自身的缺陷不要耿耿于怀，想得越少，自我感觉就会越好。

(3) 自己感觉明显的事情，其他人不一定注意得到。当一个人在众人面前讲话感到面红耳赤时，听众可能只是看到他两腮红润而已。事实上，一个人的窘态并没有那么容易被其他人发现。

(4) 不要过多地指责别人。如果常在心里指责别人，就可能养成习惯，因此应逐渐克服掉这个缺点。

(5) 多数人喜欢的是听众。当他人讲话时，不要急于用自认为机智、幽默的插话来博得其好感。只要认真倾听，他就一定会喜欢你。

(6) 为人要坦诚，不要不懂装懂。对不懂的东西坦白承认，这不仅不会损害你的形象，还会给人留下诚实可信的印象。对别人的魅力和取得的成就要勇于承认，并表示钦佩和赞赏。

(7) 在自己的身边找一个患难相助、荣辱与共的朋友，这样在任何情况下你都不会感到孤独。

(8) 不要试图用酒来壮胆提神。只要潇洒大方，滴酒不沾也会受到大家的欢迎。

(9) 拘谨可能使某些人对你怀有敌意。如果某些人不爱理你，则不要总觉得自己有错。对于怀有敌意的人，不讲话不是唯一的办法，却是最好的办法。

(10) 一定要避免使自己处于不利的环境中。否则，虽然人们会对你表示同情，但他们同时也会因感到比你地位优越而从心里轻视你。

(二) 尽早确立学习目标，掌握新的学习方法

对于很多大学新生而言，中学阶段的学习目标非常明确，那就是考大学。现在大学已经考上，新的学习目标是什么呢？有些同学目标缺失，不知道该干什么，于是被动地上课、学习，倍感空虚和无聊。同时，大学的学习与中学的学习相比，课程的安排、教师的授课方式与课外辅导等都有明显不同，有些同学沿用中学的学习方式来应对大学学习，倍感吃力和紧张。因此大学新生要有明确的学习目的、正确的学习动机，提高学习兴趣，掌握科学的学习规律和学习方法，不断发展自学能力。

(三) 建立良好的人际关系

良好的人际关系能使人获得安全感和归属感，给人精神上的愉悦和满足，还能使人更

好地适应环境，促进身心健康成长。一个拥有良好人际关系的人，通常具有更多的支持系统，当他遇到适应不良的情况时，可以向更多的人求助，从而战胜适应过程中的困难。对于如何建立良好的人际关系，心理学家归纳出了五条人际交往的原则。

1. 互益原则

人际关系实际上是人与人之间心理上的关系，反映了个人或群体寻求社会需要满足的心理状态。因此，人际关系的发展与变化取决于双方社会需要的满足程度。如果双方在相互交往中都获得了各自的社会需要，相互之间就能产生并保持接近的心理关系，表现为友好的情感；反之，则可能彼此疏远。不同层次的人际关系反映了人和人之间相互需要的程度。

2. 诚信原则

以诚待人、讲求信义，是人际交往得以延续和深化的保证。在人际交往中，只有彼此抱着心诚意善的动机和态度，才能相互理解、相互接纳、相互信任，从而在感情上引起共鸣。

3. 尊重原则

尽管由于主客观因素的影响，人与人在气质、性格、能力、知识等方面存在差异，但在人格上却是平等的。在人际交往中，只有尊重自己、尊重他人，才能保持交往双方的平等地位。

4. 宽容原则

宽容表现为对非原则问题不斤斤计较、宽以待人、以德报怨、求同存异。宽容有助于扩大交往空间、滋润人际关系、消除紧张和矛盾。如果被他人伤害后耿耿于怀，以牙还牙，必然导致恶性循环；相反，如果相信人的感情是互动的，并能虚怀若谷、宽以待人，就必然会赢得他人的好感，并与之建立良好的人际关系。

5. 适度原则

首先，交往的时间要适度，不要投入太多的时间和精力。其次，交往的距离要适度。朋友之间应该保持一定的距离，而且不同交往程度的朋友之间应保持不同的心理距离。最后，交往的频率要适度。有些人在关系好时形影不离，但一朝不和即互相攻击、老死不相往来，这对双方的心理健康和人际关系发展都极为不利。

（四）学会自我管理

大学生要学会自我管理，首先要培养良好的学习和生活习惯，因为良好的习惯是个体适应环境的基础。只有当一个人的生活稳定而有规律时，他才能把握现实环境的变化，保持情绪的的稳定。

大学生要培养良好的习惯，必须学会合理地安排时间。大学生活自主性很强，学习、人际交往、社会实践等大部分时间都由大学生自己支配。为此，大学生应当将自己的时间细化，制订出合理的学习和生活计划，并逐渐改变过去不良的学习和生活习惯，强化时间观念，学会对自己的生活和学习时间进行科学的管理。

在对时间进行管理时，大学生可以根据事情的急迫性和重要性，将之分为四大类，即重要且急迫的事情、重要但不急迫的事情、不重要但急迫的事情，不重要也不急迫的事情。大学生应该花费较多时间去完成重要且急迫的事情，而不应该把时间浪费在既不重要也不急迫的事情上。有的大学生把大量时间花在急迫但不重要的事情上，误以为越急就越重要，结果不但没能完成重要的事情，也使整个计划的实施受到了影响。因此，大学生要懂得舍弃一些无关紧要的事情，把更多的时间和精力放在重要且急迫的事情上。

为了更好地管理时间、执行生活和学习计划，大学生还要克服一定的困难，采取积极的行动。许多大学生都有过这样的经历：一开始面对某项任务时觉得很复杂，会产生畏难情绪，随着工作的一步步开展，发现这项任务并没有那么困难，当最后圆满完成任务时，又会觉得只要努力就没有什么困难是克服不了的，并由此获得了自信。但是，如果一个人从一开始就不敢去行动，则可能永远都不知道自己能否完成它。“世上最远的距离就是知道与做到之间的距离”，因此，当面对新的不熟悉的环境时，大学生应采取积极的行动，在行动的过程中逐渐熟悉、了解并融入新的环境中。

（五）合理地制订目标

一个人只有确立自己的理想和目标，并为实现该理想和目标而不懈努力，他的生活才会更加充实和有意义。因此，大学生在学习和生活中要根据社会发展的要求和自我成长的需要，为自己制订一个长期目标，并为实现这一长期目标而制订出相应的短期计划。制订目标时，要依据自己的能力、人格特点及客观现实，而不能盲目追随他人，也不能主观臆断。

对于目标的制订，有些研究者提出了 SMART 原则。具体来说，目标要“specific (S)”，即具体明确；“measurable (M)”，即能够衡量；“achievable (A)”，即可以达到；“relevant (R)”，即相互关联；“time-bound (T)”，即设定期限。大学生在制订目标时可用这五个原则进行衡量，符合这五个原则的目标更具可操作性，也更容易实施。

此外，大学生也不能忽略了自身潜在的能力。心理学家认为，大部分人只发挥了其所有能力的 5%~10%。人们应该尝试一些困难的工作，使自己的潜能得到充分的发挥，进而实现自己的理想和目标。

心理故事

前微软全球副总裁李开复在苹果公司工作的时候，有一天老板突然问他：“你什么时候可以接替老板的工作？”他非常吃惊，表示自己缺乏管理经验和能力。但老板认为经验和能力是可以培养和积累的，希望他在两年之后可以成功地做到。有了这样的鼓励，李开复开始有意识地加强理论学习、丰富实践经验。两年之后，他果然接替了老板的工作。对此，李开复解释说：“给自己设定目标是十分重要的，目标设定过高固然不切实际，但是目标千万不可定得太低。在 21 世纪，竞争已经没有疆界，只有放开思维，站在一个更高的起点上，给自己设定一个更具挑战性的目标，才会有准确的努力方向和广阔的前景，切不可做‘井底之蛙’。要知道‘山外有山，人上有人’，而且，不同地方的衡量标准又不一样。所以，在设定目标方面，千万不要有‘宁为鸡首，不为牛后’的思想。”

心理启示：一个人做事的能力并不是与生俱来的，而是可以通过后天实践锻炼出来的，只要制订好适合自己的目标，不断努力，理想的实现就不会只是空谈。

（六）寻求心理咨询

从高中到大学，环境由熟悉到陌生，大学生难免会产生心理上的不适和困惑。这时，学习一些心理学知识，必要时寻求心理咨询，对他们摆脱不适与困惑很有帮助。

首先，通过学习心理学知识，大学生可以掌握一些心理调适的方法，如转移注意力、自我宣泄等，从而有助于摆脱心理困境。

其次，当大学生内心遇到激烈的冲突，自己又难以调节时，主动及时地寻求专业的心理辅导，可以避免心理危机的出现。



项目实训

实训 1：突破困境

一、实训目的

- (1) 帮助大学生了解当前困扰自己发展的问题，并找出解决的办法。
- (2) 帮助大学生发掘自身的潜力，进而利用外界资源去改善自己的现状。
- (3) 通过团体成员的反馈，达到助人和自助的目的。

二、实训内容

- (1) 时间：60 分钟。
- (2) 场地：团体辅导室。
- (3) 流程：①先做想象放松，让学生平静下来。②请学生先写出此刻的心情和感受，再描绘出目前个人遇到的不适应的问题，接着描述解决困扰的方法，最后描绘如果解决了这个困扰，生活将会变得怎样。③请同学们相互交流，通过周围同学的相互反馈更清楚地认识自己的问题，更有信心解决目前不适应的状况。

实训 2：写出“我的第一步”

一、实训目的

体味大学生活与之前的不同，学会适应大学生生活环境。

二、实训内容

很多学生在上大学之前的日常生活一般都有家人照料，对刚入大学的新生来说，要离开家庭的“襁褓”，开始过独立而且是集体的生活，这是每个大学生生活道路上的一个新课题，请根据自己进入大学后的各种变化，写出“我的第一步”，并和周围学生进行交流，体味大学生活与之前的不同，讨论总结大家应该如何积极适应大学生生活。