

# 大学生心理问题初探

卜娜蕊, 张洪振, 李章珍

(河北建筑工程学院, 河北 张家口 075024)

〔摘要〕从当前一些大学生中存在的心理问题及其种种表现形式入手,分析了大学生产生心理问题的原因并对如何帮助大学生克服心理障碍进行了探讨。

〔关键词〕大学生;心理健康;解决方法

〔中图分类号〕G444

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕1005-2909(2002)02-0092-02

## Probing into the psychological problems of college students

BU Na - rui, ZHANG Hong - Zhen, LI Zhang - Zhen

(Hebei Institute of Architectural and Civil Engineering, Zhangjiakou 075024, China)

Abstract: In this paper, the author makes a brief introduction to the psychological problems of present college students and gives several forms of it. The author also analyses the reasons of the psychological problems and presents the solution to overcome it.

Key words: college students; mental health; solution

长期以来,人们心目中的大学生是“天之骄子”,是“精英”,大学校园被认为是充满荣誉与欢乐、健康与文明的乐土。这在一定程度上掩盖了大学生活中的某些问题,心理健康问题即是其中之一。为此有必要对当代大学生的心理问题进行探讨,进而找到解决大学生心理问题的办法和途径。

### 一、大学生心理问题的表现形式

1. 孤僻型。这一类型的学生多表现为不善交际,行为怯懦,消极被动,如不善加引导,很可能发展为言行乖戾,敌视周围环境的心理定势,甚至产生破坏倾向。但是他们中的多数人智商很高,学习成绩较好,生活有规律,有记日记的习惯。

2. 自卑型。这一类型的学生对自己没有信心,不敢表现自我,情绪低落,时时陷于耻辱、自责、焦虑、悲观、抑郁的情绪体验之中不能自拔,有的甚至自暴自弃,个别人在有的情境下会产生自残倾向。在人群中,他们往往成为追随者。他们的学习成绩一般较差,动手能力不强。

3. 自大型。此类学生自视甚高,瞧不起同学和师长。他们常有不切实际的妄想,言行易情绪化,不计后果,专横独断,容不得不同意见,有时爱走极端。他们极爱出风头,表现欲非常强并且有强烈的虚荣

心。这类学生经不起挫折,他们往往把生活看成非黑即白的简单的二元对立,没有调和余地。这种人很难交到真正的知心朋友。

4. 幻想型。这一类学生受某些影视和文学作品影响甚深,常用文艺作品中所表现的内容来设定自己的生活。有的沉迷于虚幻的网络世界难以自拔,其业余时间多被上网所占据。有的学生由于与现实生活的疏离而失去了现实感,有的学生迷失在文艺作品和网络中的某些不健康内容之中,导致心理失衡甚至变态。此类学生学习无法专心,无论做什么都难以集中精力,严重时还会诱发失眠、健忘、生理功能失调等身体疾患。

除以上几种外,还有自恋型(自我中心主义者)、幼稚型(心理年龄远低于生理年龄)等等,有的还是几种类型的复合型,如孤僻型兼具自卑型心理特征,自大型与自恋型或自卑型复合等等。

以上所列各种类型的学生大多有着以下共同特点:一是有着极为敏感的内心世界,二是对大学生活乃至社会有不满情绪,三是不敢或不愿直面现实,对暂时的挫折和失败缺乏承受能力。这些不良心理反应在上述几类学生中容易造成交际障碍、认知障碍甚至语言障碍,使得他们不能把精力集中到学习上

〔收稿日期〕2002-02-28

〔作者简介〕卜娜蕊(1971-),女,湖北安国人,河北建筑工程学院,本科,从事土木工程教学研究。

来,与集体产生隔膜,无法适应激烈的市场竞争。

## 二、大学生心理问题的产生原因

1. 学习与就业压力。大学生从中学跨入大学校门之后,发现“天外有天”——在中学是“尖子”、是“精英”的他们突然进入了精英荟萃的校园,昔日的佼佼者在这里变得不再有优越感。这种优越感的丧失使得他们产生了极大的失落与迷惘,导致心理失衡,有些学生因此丧失了学习的兴趣和动力,但他们又不得不面对一次次的考试、设计、答辩和实验,这令他们一直都在忙于背诵、练习和应考,进一步加剧了他们的厌学情绪,形成恶性循环。市场经济条件下的就业问题也对学生心理造成很大压力。随着毕业的临近,激烈的竞争、严峻的就业形势使得一部分学生过渡紧张,对毕业怀有恐惧感,长期压抑,导致心理反应偏差。

2. 世界观。中学教育“一切服务于高考”的教学主导思想,使学生在某种程度上疏离了社会,在中学校园这个小圈子里形成了自己的思维定势,对社会与人生缺乏全面、客观的认知。一旦进入大学,眼界的骤然开阔,对他们已形成的世界观产生了革命性的冲击。一些学生因对自身生存境况的不满或受到西方某些宗教、哲学思潮和政治思潮的影响,对社会与现实产生偏见,总以一种消极片面的眼光去看待社会生活和大学校园中的人与事,久而久之,逐渐对周围环境失去热情与积极性,或走向自我封闭,或变得玩世不恭。

3. 人生经历。学生各自的人生经历不同,对他们的个性形成和心理产生不同的影响。出身于贫困农村家庭的学生往往内向、腼腆,社交能力不强,而城市独生子女往往占有欲强、心理脆弱,对苦难缺乏体验与同情。苦难的生活会铸就成熟、自尊与坚强,同时也能造成怯懦和自卑,顺利的成长道路会形成乐观和积极的生活态度,同时也能带来幼稚与脆弱。

4. 恋爱与性。一般大学对学生之间的恋爱采取既不鼓励也不禁止的政策,并且往往忽视了对学生正确恋爱观的教育,这使许多学生对大学校园里的爱情抱有许多不切实际的期望。有的学生因自己的体貌不佳而深感痛苦,有的则因恋爱失败而导致灰心绝望。据统计,在导致学生自残行为的原因中失恋占一半以上。

5. 校园及周边环境。校园环境也是育人环境,它的好坏直接影响到育人效果。市场经济的飞速发展,有的大学的校园环境尤其是校园周边环境遍布商业网点,游戏厅、网吧、台球厅等文化娱乐设施,个

别的还带有赌博和色情等内容,极大地干扰了正常的校园秩序,并潜移默化地影响到学生的心理状态。

上述原因,归根到底是学生对环境、对他人、对自己缺乏全面合理的认知。认知的偏差往往表现为对事物的要求绝对化、待人接物以偏概全、过分夸大失败或痛苦的体验、易受环境困扰、对新环境难以适应等。认知偏差会导致心理状态不够成熟与稳定的学生产生心理误区,如不加引导,将会影响其一生。

## 三、培养大学生良好的心理素质

一个人产生心理问题有意志、遗传和个性的原因,但更大程度上取决于后天的教育。笔者认为,培养大学生良好的心理素质应从以下方面入手。

1. 充分发挥两课的教育作用,培养学生正确的世界观和人生观。世界观和人生观是人的心理现象的最高层次,在心理活动中具有指导性作用,它决定着一个人的思维方式、认知模式,还影响着他的意志、需求、动机、兴趣等心理活动。世界观和人生观从最高层次上调控着一个人的行为。因此培养正确的世界观和人生观是使学生克服心理障碍、走出心理误区、对环境刺激作出正确反应的关键一环。而两课教学的宗旨正在于对学生进行世界观和人生观教育。正确的世界观和人生观能使学生克服绝对化、片面化和自我中心主义的思维模式,用辩证唯物主义观点客观地看待自己和周围的人和事,对其进行正确评价,进而作出理性的反应。所以两课教学对培养学生良好的心理素质起着举足轻重的作用。

2. 开展心理教育,提高学生情感智力水平。心理教育的目的就是对学生情感智力进行训练并使之不断提高。情感智力包括五个范畴的能力:自我意识;控制情绪;激发自己;移情作用;把握关系。具有一定的情感智力水平是构成健全人格的不可或缺的重要组成部分。因此,我们有必要对学生心理教育从内容、方法和途径等方面进行深入的研讨。

3. 营造良好校园文化氛围,提高学生生活质量。良好的生活质量能够让人有满足感和充实感,使人体体会到生活的乐趣和意义。一个舒适、安全的环境和积极向上的氛围才能保证良好的生活质量。大至整个校园乃至校园周边环境,小至一个教室和宿舍的氛围,无不对学生的学习与生活发挥着各种课堂教学无法替代的潜移默化的作用。所以,营造健康的校园文化氛围,提高学生生活质量,在学生心理健康方面的作用不容忽视。

[责任编辑:欧阳雪梅]