

女大学生心理健康指导

魏 青 编著

西南交通大学出版社
· 成都 ·

前　　言

在从事高校心理学教学与心理咨询 20 年的工作中，我接触到了大学生的各类心理问题。我的教学、咨询工作甚至生活都与大学生们息息相关，每天所做的事也是伴着学生们的喜怒哀乐，与一颗颗真挚、善良、率真而又脆弱的心灵对话，在促进他们成长的同时，我也与他们共同成长。20 年来，我竭尽所有，倾尽所能，帮助许多学生解决了无数成长中的困惑与问题。我常常感觉到自己是在学生的“逼迫”下，才潜心钻研、积极进取的。在学生的喜爱与信任中，我的心智日臻成熟，情绪变得平和，心理趋于稳定，因而我变得更加自信与坚强。我从心底感激这些曾与我有过各种形式交流的学生们，因为他们时时刻刻在激活着我的智慧、创造力，促使我对生命孜孜不倦地追求。

也许因为我曾是女大学生中的一员，在成为大学女教师后，我特别关注女大学生所表现出来的共同问题。在咨询中，我喜欢和她们一起探讨成长中的困惑与烦恼，分担成长中的痛苦与挫折，分享成功的快乐与欣喜。久而久之，我似乎成了她们中的一员，扮演着教师、朋友的双重角色，成为学生交流与“发泄”的对象，引领着她们走出心理上的阴霾，感受人生灿烂的阳光。我从她们的眼泪与欢笑中，感受着她们的喜怒哀乐，体验着她们成长的快乐与酸楚，于是，我与她们共同成长。我被学生亲昵地称为“美丽的陷阱”，许多秘密到了我这儿，会在“不经意间”成为我们共同探讨的话题，并在我的“刻意”引导下，她们顺利地度过成长中的各种心理难关。我与她们的共情并非完全出于专业素养的需要，更多的是—

种发自心灵的真实的情感体验。我爱她们，更希望她们健康成长，展现新时代女大学生的精神风貌，期盼她们抛开自我羁绊，勇敢地实现自我。

高校扩招，使在校大学生数量迅速增加，其中女大学生所占的比例也不断扩大。尤其是在外语、外贸专业和师范类院校中，女生的比例远远高于男生。女大学生在女性群体中是极富个性的一类，位于女性群体的较高层次上。与男生相比，她们面临着更为复杂的环境和机遇。一方面，她们受传统文化中消极因素的影响以及习惯势力的束缚，背负着“男尊女卑”的沉重包袱；另一方面，现代社会的要求，市场经济的发展，又使她们与男生同样跻身于生存空间的竞争和拼搏中。她们内心的各种冲突、矛盾和失衡可能比男生更为复杂、强烈和隐蔽。由于受生理、传统文化、社会观念等因素的影响，女生的心理存在着一些带有规律性的问题：女大学生较之男生更易受到各种主客观因素的影响，并出现自我意识偏差、焦虑、抑郁、适应困难、人际关系不协调、情绪波动、人格缺陷等心理问题。目前，女大学生比较突出的心理问题主要表现为：成就意识偏弱，有相当部分的女大学生把上大学作为人生奋斗的顶峰，在个人发展上缺乏目标和动力；挫折承受能力弱，一旦受挫，很长时间走不出失败的阴影；不良心境持续时间较之男生要长，抗干扰能力差，情绪容易波动，经常为一点小事感到苦恼和烦躁；嫉妒心理强等。于是，我一直想为女大学生的心理健康做些有益的探讨。我试着以体验与观察相结合的方式，一方面我以自己为客体，换位体验女大学生的心理状态，体验她们待人接物的方式以及由此引起的心理变化，体验她们在学习、生活和交往中的烦恼与应对措施；另一方面，以女大学生为客体，以教师、咨询者、观察者和研究者的角色，收集了大量的咨询个案，理性而客观地分析各类心理问题产生的原因，以自己的专业知识帮助女大学生们分析自身问题的表现与成因，并能自觉主动地采取有效方法加以改进，提高心理健康水

平。同时，在这一过程中，探索一些带有规律性的女大学生心理健康问题的特点以及有效的教育方法。

《女大学生心理健康指导》旨在把女大学生作为一个专门的研究群体，以女大学生心理健康测量、问卷调查、座谈会、个案分析为基础，采用实证的研究方法，分析女大学生在认知、自我意识、情商、人际交往、性心理、择业、成就动机等方面存在的问题和误区，提出针对性的辅导策略。《女大学生心理健康指导》，是我多年实践与思考的结果。在成书过程中，参阅了大量专家、学者的著作与论文；邀请了大量学生阅读书稿，他们给书稿提出了不少宝贵的修改意见和建议；桂世权、苟萍、张姝、刘广林等教师参与了心理测量、问卷调查的数据处理，并提供了一些有价值的咨询案例。在此，对他们一并表示衷心的感谢！

由于本人知识与视野有限，本书不妥之处在所难免，望各位专家、学者不吝赐教。

魏青

2005年12月

目 录

第一章 女大学生心理健康概述	(1)
第一节 心理健康的内涵	(1)
一、科学的健康观念	(1)
二、心理健康的概念与标准	(4)
三、亚心理健康	(7)
四、压力与心理健康	(9)
第二节 女大学生心理健康状况调查研究	(11)
一、对象和方法	(11)
二、女大学生心理健康的总体状况	(16)
三、不同背景女大学生心理健康状况的比较研究	(19)
四、不同年级女大学生心理健康状况的比较研究	(22)
五、不同学科类别女大学生心理健康状况的比较研究	(29)
六、结果讨论	(32)
第三节 女大学生心理健康与教育	(34)
一、充分认识女大学生心理健康教育的必要性	(34)
二、开设女大学生心理健康课程	(35)
三、建立女大学生心理健康档案	(35)
四、开设专门的女大学生心理健康咨询门诊	(36)
五、在女大学生中设立有针对性的专题团体辅导项目	(36)
六、形成女大学生心理健康教育支持体系	(37)

第二章 女大学生的认知与心理健康	(45)
第一节 认知与心理健康的关系	(46)
一、认知的概念	(46)
二、认知理论	(48)
三、认知在心理健康中的作用	(53)
第二节 女大学生的认知特点与偏差	(56)
一、女大学生认知特点	(56)
二、女大学生常见的认知偏差	(59)
第三节 女大学生理性认知的建立	(63)
一、学会甄别理性认知与非理性认知	(63)
二、掌握认知改组的基本理论与方法	(66)
第三章 女大学生的自我意识与心理健康	(82)
第一节 自我意识概述	(83)
一、自我意识的内涵	(83)
二、自我意识的产生与发展	(90)
三、健康的自我意识	(99)
第二节 女大学生自我意识的误区	(105)
一、虚荣心	(106)
二、自 卑	(108)
三、嫉 妒	(111)
四、逆 反	(114)
五、任 性	(115)
第三节 女大学生自我意识的构建	(116)
一、认识自我，找准自己的坐标	(116)
二、悦纳自我，恰当展示自我	(119)
三、有意识地进行自我塑造	(121)

四、养成自我控制的习惯与能力	(122)
五、超越自卑	(124)
第四章 女大学生的人际交往与心理健康	(137)
第一节 人际交往的基本理论	(138)
一、人际交往概述	(138)
二、人际交往的理论研究	(140)
三、人际交往与心理健康	(144)
第二节 女大学生人际交往的特点	(146)
一、交往动机方面	(146)
二、交往范围方面	(147)
三、交往行为方面	(151)
第三节 女大学生人际交往的障碍	(154)
一、女大学生人际交往的认知障碍	(155)
二、女大学生人际交往的情绪障碍	(158)
三、女大学生人际交往的行为障碍	(162)
第四节 女大学生人际交往的技巧	(163)
一、受人欢迎的技巧	(163)
二、密切关系的技巧	(167)
三、负面交往的技巧	(169)
第五章 女大学生的情商与心理健康	(179)
第一节 情商的内涵	(179)
一、情商的概念	(180)
二、情商的内容	(182)
三、情商的功能	(183)
四、情商与女大学生心理健康的 relation	(185)
第二节 女大学生主要的情商问题	(190)

一、焦 虑	(194)
二、抑 郁	(196)
三、社交恐惧	(199)
四、惧怕挫折	(201)
第三节 女大学生情商的培养	(203)
一、学会认知情绪	(204)
二、学会管理情绪	(206)
三、学会承受挫折	(212)
四、学会人际交往	(217)
第六章 女大学生性心理与心理健康	(224)
第一节 女大学生性心理概述	(224)
一、关于性内涵的心理学解释	(224)
二、女大学生性心理的发展	(227)
第二节 女大学生性心理的困扰	(236)
一、性心理健康的含义与标准	(236)
二、女大学生性心理的困扰	(238)
第三节 女大学生健康性心理的维护	(245)
一、培养女大学生正确的恋爱观	(245)
二、维护女大学生健康的性心理	(251)
第七章 女大学生的职业生涯规划与心理健康	(265)
第一节 职业生涯规划概述	(265)
一、职业生涯规划的内涵	(265)
二、职业生涯的阶段	(267)
三、我国大学生职业生涯规划的理念与现状	(270)
第二节 女大学生的职业生涯规划	(274)
一、女大学生职业生涯规划的步骤	(275)

二、职业生涯规划与女大学生心理健康的关系	(279)
三、女大学生职业生涯规划的误区	(284)
第三节 女大学生择业的困境与心理偏差	(286)
一、女大学生择业的困境	(286)
二、女大学生择业的心理偏差	(288)
第四节 女大学生就业技巧训练	(293)
一、就业材料准备技巧	(295)
二、面试技巧	(301)
三、就业必需的心理素质	(307)
参考文献	(317)
后记	(320)

第一章 女大学生心理健康概述

进入 20 世纪 90 年代以后，中国大学生的心理健康问题越来越受到社会的关注。我们越来越强烈地感受到，心理健康已成为大学生成长、成才的重要影响因素，心理素质的培养已成为高校不容忽视的教育内容。其实，早在半个多世纪以前，心理学家荣格就曾经提醒人们，要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为，随着人们对外部空间的拓展，人们对心灵的提升却停止了；人们在智力方面收获过剩，心灵方面却沦丧殆尽^①。心理健康问题已成为一个“世纪性”的问题，抑郁症就被世界卫生组织称为“世纪病”。精神生活的深度不安折磨着现代社会中最敏感的人，尤其是青年学生，面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、自我意识和升学就业等方面产生了诸多问题，由此而滋生出苦闷、孤独、焦虑、冷漠……有的甚至精神崩溃，导致自杀、杀人等恶性事件频频发生。因此，高校心理健康教育不得不从质上入手，完善心理健康教育的手段与措施，通过课程设置、普及知识、心理测量、心理咨询等方式，使大学生养成心理健康的科学观念，学会心理调节的基本技巧，最终形成良好的心理素质。

第一节 心理健康的内涵

一、科学的健康观念

随着社会的发展以及人类自身认识的深化，人们对健康内涵的

认识正在发生着极大的变化，那种认为只要身体没有疾病、生理机能正常就等于健康的观念正在被一种“立体健康观”(F. D. Wolinsky, 1988) 所替代，也就是说，健康应从心理、医学和社会的角度来评价。健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物—心理—社会模式。

1948年，联合国世界卫生组织(WHO)成立时，其宪章开宗明义地指出：健康不仅仅是没有指疾病，而且还包括身体上、心理上和社会适应方面的完好状态或完全安宁。^② 并提出了健康的十条标准：①有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张；②态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔；③善于休息，睡眠良好；④能适应外界环境的各种变化，应变能力强；⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病；⑥体重得当，身体匀称，站立时头、肩、臂的位置协调；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，牙龈颜色正常；⑨头发有光泽、无头屑；⑩肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。^③

由这十条标准可以看出，健康包括身体和心理两方面，二者相互影响，相辅相成，缺一不可。1989年，WHO又将健康的概念补充为：健康应包括生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态。对于正在成长发展中的青少年学生而言，身体健康固然重要，但心理健康更有其突出的地位。“心理健康是健康的一半”的理念正在被越来越多的人所接受。从对健康这一概念的讨论中可以看出，为了实现完满康宁的健康状态，不仅要讲究生理卫生，还要讲究心理卫生。因此，准确地认识心理健康的内涵和标准，有意识地规划、调整自己的心理发展，主动改善心理健康状态，就成了健康心理学研究的首要问题。

心理健康(Mental Health)的概念是由心理卫生(Mental Hygiene)的概念延伸过来的。心理健康通常是指一种积极的心理

状态，心理卫生则是指一切维护心理健康的活动及研究心理健康的学问。

近代心理卫生运动是在本世纪初由美国人比尔斯倡导的。比尔斯毕业于耶鲁大学，其兄患癫痫症，他害怕自己也患此病，整日忧心忡忡，最终因精神失常而自杀，得救后被送进了精神病院。在住院三年期间，他亲眼目睹了精神病人所遭受的种种冷漠与非人的生活以及社会对精神病人的误解、歧视和偏见，不胜悲愤。出院后，他将自己在精神病院的生活与感悟写成《自觉的心》(A Mind That Fond Itself)一书，于1908年3月出版。读书得到美国著名心理学家威廉·詹姆士的高度评价和支持。1908年5月，由比尔斯等人发起，成立了“康涅狄格州心理卫生协会”，这是全世界第一个心理卫生组织。发起人除比尔斯本人外，还有大学教授、医生、心理学家、精神病学家、教会牧师、审判官、律师、社会工作者以及康复的精神病患者及其家属。此协会工作的目标，有下列五项：①保持心理健康；②防止心理疾病；③提高精神患者的待遇；④普及关于心理疾病的正确知识；⑤与心理卫生有关的机构合作。其活动的对象已扩展到了整个社会，从而为心理卫生工作的开展奠定了坚实的基础。^④

经比尔斯和同行们的继续努力，于1909年2月成立了“美国全国心理卫生委员会”。1917年，全国总会出版的《心理卫生》季刊为科普读物，主要宣传心理卫生常识，其流传很广，影响极大。另外，还有各种不定期的刊物和小册子，供群众免费阅览。1930年5月5日，在华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会，到会的有53个国家的3042名代表，中国也有代表参加。大会产生了国际心理卫生委员会。它的宗旨是：“完全从事慈善的、科学的、文艺的、教育的活动。尤其是关心世界各国人民的心理健康的保持和增进，开展对心理疾病、心理缺陷的研究、治疗和预防，增进全人类的幸福。”

二、心理健康的概念与标准

(一) 什么是心理健康

1946年，第三届国际心理卫生大会认为：“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展到最佳状态。”^⑤

精神医学者孟尼格尔（Karl Menninger）认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况，不只是要有效率，也不只是要能有满足感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者具备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。”^⑥

心理学家英格里斯（H. B. English）给心理健康的定义是：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能进行良好的适应，具有生命力，并能充分发展其身心的潜能；这乃是一种积极的丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”^⑦

心理卫生学者阿可夫（Abr Arkoff）认为，心理健康是指具备：“有价值心质”的人，“有价值心质”即：①有幸福感；②和谐（指在情绪平衡，以及欲望与环境之间协调）；③自尊感（包含自我了解，自我认同，自我接纳与自我评价）；④个人成长（潜能充分发展）；⑤个人成熟（个人发展达到该年龄应有的行为）；⑥个人统整性（能有效发挥其理智判断力及意识控制力，积极主动，能应变）；⑦保持与环境的良好接触；⑧从环境中自我独立（独立自主，自由而自律）；⑨有效适应环境。

(二) 心理健康的标准

1946年，第三届国际心理卫生大会提出的心理健康的标准是：

①身体、智力以及情感十分调和；②适应环境；③有幸福感；

④在工作中能发挥自己的能力，过着有效率的生活。^⑧

人本主义心理学家马斯洛（A. H. Maslow）提出了心理健康的

十条标准:^⑨ ①有充分的自我安全感；②能充分了解自己，并能恰当地评价自己的能力；③能与周围环境保持良好的接触；④生活的理想切合实际；⑤能保持自身人格的完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持适当和良好的人际关系；⑧能适度地表达和控制自己的情绪；⑨能在不违背团体要求的前提下，有限度地发挥个性；⑩能在不违背社会规范的前提下，适度满足个人的基本需求。

中国台湾学者王沂钊历经多年的研究认识到，唯有健康的心理，才会有健康的生活习惯与身体，才能在社会上保持较高的效能。他提出了以下六项衡量个人心理是否健康的准则：①要有工作而且乐于工作（这是人性最高的心理需求和快乐的来源）；②要有朋友而且乐于与他人交往（透过与人分享心情，体会爱的幸福感，能够稳定情绪）③要适当的了解自己并且悦纳自己；④能客观地评估他人与认可他人；⑤能与现实环境维持良好的接触；⑥经常保持满意的心情。

中国台湾学者黄坚厚在 1982 年提出了衡量心理健康的四条标准：①乐于工作，能在工作中发挥智慧和能力，以获取成就和满足；②乐于与人交往，能和他人建立良好的关系，与人相处时正面态度多于反面态度；③对自己有适当的了解和悦纳的态度；④能与环境保持良好的接触，并能运用有效的方法解决所遇到的问题。^⑩

以上关于心理健康的概念与标准的理解，虽然角度有所不同，但基本理念是一致的。其实，心理健康是一个相对的概念，从不健康到健康只是程度不同而已。正常与异常是相对的，心理健康不像生理健康那样具有精确的、易于度量的指标。人的心理健康可以从相对不健康变得健康，也可以从相对健康变得不健康，因此，心理健康与否是一个动态的过程，不是固定不变的。我们认为，心理健康的标准可以包括以下几个方面：

（1）智力正常。智力是人的一切心理活动的最基本的心理前

提，心理健康的人能在工作中保持好奇心、求知欲，并能充分发挥自己的智慧学习知识，掌握技能，解决问题，获得成就。

(2) 了解自我、接纳自我，能体验自我存在的价值。能对自己的优、缺点作恰当的评价，不苛求自己，生活的目标和理想切合实际；对自己基本感到满意，很少自责、自怨、自卑、自我否定，心理相对平衡。

(3) 能协调、控制情绪，心境良好。心理健康的人，愉快、乐观、开朗、满意等情绪状态总是占优势的，虽然也免不了因挫折和不幸而产生悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但不会长期处于消极情绪状态中；善于适度地表达、调节和控制自己的情绪，在社会交往中，既不妄自尊大，也不退缩畏惧，争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求；心境积极乐观。

(4) 能与他人建立和谐的人际关系。乐意与人交往，与人为善，对他人充满理解、同情、尊重、关心和帮助，有良好而稳定的人际关系，并能在其中分享快乐，分担痛苦，社会支持系统强而有力。

(5) 独立、自主、有责任心。对周围的人与事均有独立自主的见解，不盲从；热爱并专注于自己的工作、学习、事业，有强烈的责任心，并能在负责的工作中体验生活的充实和自己存在的价值。

(6) 有良好的环境适应能力。能正确地认识环境和处理个人与环境的关系，能保持与环境的良好接触，善于将自己融入不同的环境中，使自己的心理需要与社会协调统一，从而最大限度地满足自己的需要，实现自己的人生理想。

在 20 世纪 30 年代，国际心理卫生运动日趋发展，我国许多有识之士日益认识到这一运动的意义及重要性。于是，经教育家、心理学家、医生、社会学家以及其他社会知名人士共 228 人的酝酿和发起，并得到 145 位知名人士的赞助，于 1936 年 4 月在南京正式成立了“中国心理卫生协会”，并紧接着准备开展工作。翌年，因

抗日战争爆发，全国处于非常状态之中，心理卫生工作被迫停顿。抗日战争胜利后，于 1948 年曾在南京开过一次局部的心理卫生代表会议。此后，由于种种原因，这种会议曾一度被中断，直至 1979 年冬，在天津召开了中国心理学会第三届代表大会。会上，许多与会者提出了重建“中国心理卫生协会”的倡议。随后，成立了由陈学诗、宋维真、王效道三人组成的联络组，联络组开展工作时得到了许多关心此项活动的有关方面与著名人士的赞助。经过有关方面的积极活动，中国心理卫生协会于 1985 年 3 月经国家科委和国务院体制改革办公室批准正式成立。同年 9 月 27 日，在山东泰安举行成立大会。李先念同志为大会题词：“社会各界都应当关心人民群众的身心健康，为心理卫生事业做出应有的贡献！”邓颖超同志的题词是：“发展我国心理卫生事业，提高人民身心健康水平！”王震、陆定一、周培源、费孝通、茅以升、朱光潜、潘菽、吴阶平、钱信忠、高觉敷、林传鼎等领导和著名学者分别题词或致贺词。大会选举产生了理事和常务理事，讨论并通过了协会章程，初步确定了几个工作委员会的工作计划。随后，成立了儿童心理卫生、青少年心理卫生、老年心理卫生、心身医学和特殊职业群体心理卫生等专业委员会并开展学术活动。各省、市地方和专业系统也纷纷组建心理卫生协会，并开展活动。^⑪

三、亚心理健康

（一）什么是亚心理健康

健康心理学根据心理测验统计结果、症状分析、个人内心体验等方面来评价人的心理健康水平，用健康与不健康来表达人的心理健康状态。事实上，在健康与不健康之间有一个很大的空间——既非健康又非疾病，“没有心理障碍与疾病，但又感觉心理不健康”，这就是亚心理健康，也称第三心理状态。

（二）亚心理健康的特征

处于亚心理健康状态的人，虽然各项体检指标均为正常，也无法证明有某种器质性疾病，但与健康人相比又显得生活质量差、工作效率低、极易疲劳，许多人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲劳乏力等不适症状。从心理健康的角度来看，处于亚心理健康状态的人，虽然没有明显的精神疾病和心理障碍，但情绪低落、反应迟缓、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑等。美国心理学家梅尔杰斯为亚心理健康易感者描绘的心理画像是：情绪低落、自卑失助、放任冲动、角色混乱。

现代人陷入亚心理健康状态有七大信号：① 焦虑感——烦恼不堪，焦躁不安，生机的外表下充满无助；② 罪恶感——自我冲突，有一种无能、无用感；③ 疲倦感——精疲力竭、颓废不振、厌倦、无聊；④ 烦乱感——感觉失序、一团糟；⑤ 无聊感——空虚，不知该做什么，不满足但不思动；⑥ 无助感——孤立无援，人际关系如履薄冰；⑦ 无用感——缺乏自信，觉得自己毫无价值，自卑内疚。

（三）亚心理健康的自我调适

亚心理健康是一种比较痛苦而又无奈的心理状态，它正在成为现代社会的“隐形杀手”。正如联合国专家所预言的：“从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”美国《托萨世界报》报道说，在今日社会赴医院就诊的病人中，估计有60%的人并无特殊疾病，只不过是感到痛苦而已。中国台湾的心理学家吴静吉为了使现代人维护心理健康、走出亚心理健康状态，开出了十二条良方：

- (1) 重视快乐的价值；
- (2) 诚实待己，怡然自处；
- (3) 不庸人自扰，拒绝杞人忧天；
- (4) 抒发压抑感受，清理消极问题；

- (5) 发展积极乐观的思考模式；
- (6) 掌握此时此刻的时空；
- (7) 确定生活目标有组织、有计划；
- (8) 降低期望水平，缓慢冲刺脚步；
- (9) 追求人生理想，建立亲密关系；
- (10) 追求有意义工作，在工作中发挥创意；
- (11) 尊重自己，亲近别人；
- (12) 积极主动，分秒必争。

亚心理健康已成为现代社会十分突出的问题，它严重地影响着人的心理生活质量，将人的精力引向非建设性的渠道，从而降低人际吸引，毁坏人的自我感受，降低人的自我满足感，束缚人的创造性。因此，只有帮助个体正确认知亚心理健康状态，掌握有效的调适方法，才能使其摆脱亚心理健康，形成健康的心理。

四、压力与心理健康

压力是现代人最普遍的心理体验，压力存在于生活的各个方面，如重大考试、第一次演讲、第一次面试、失业、亲人患病或死亡、工作负荷的增加、突发事件等。人的一生中要面对各种压力，承受压力是不可避免的，也是有益的。但过度的压力会造成人的身心失衡，影响身心健康。

(一) 压力及其来源

1. 压力的概念

压力是指个体面对具有威胁性的刺激情景时，伴有躯体机能以及心理活动改变的一种身心紧张状态，也称应激状态。任何压力都由压力源、个体对压力的认知评估、压力的反应三个部分构成。压力源是一种客观存在，而压力的反应则是由个体对压力的认知评估来决定的，只有当个体确实感受到压力源的威胁时，才构成压力，

否则不存在压力。例如，当学生认为考试对他造成了威胁时，他就会产生压力，但如果他视考试为自我实力的评估并乐此不疲时，则不会感觉到太大的压力。

2. 压力的来源

生活中的任何改变都有可能成为压力的来源，压力既可能来自内部，也可能来自外部环境；既可能来自生理方面，也可能来自心理方面。压力和来源大致可以分为以下几种：

(1) 重大生活事件。生活中重大而突然的改变是造成压力的主要来源。例如，升学考试的成败、新的人际环境的适应、职位的变更、突然增加的非常规工作内容、新的学习方式、身体疾病等关于人的生活、工作、学习的重大变化均会成为压力的来源。

(2) 灾难性和创伤性事件。“天有不测风云，人有旦夕祸福”。突发的灾难性事件都是消极的、无法控制和预测的，会给个体带来特别难以预料和控制的压力。创伤性事件发生时，个体通常会出现应激状态，产生强烈而持久的消极情绪体验，这种情绪反应可能在事件发生后立即发作，也可能在数月或数年后发作，变成慢性综合征，甚至造成严重精神障碍。

(3) 社会性问题：这属于慢性应激源，主要来自于社会和环境条件，例如，环境污染、人口过剩、政治经济状况、交通拥挤、社会治安、艾滋病威胁、战争创伤、恐怖主义活动等社会事件都会给人造成累积性的影响，成为生活中的压力源。

(4) 心理困扰。这属于个人的内在心理因素困扰，主要包括个人的心理冲突、动机行为的挫折和个人对压力的认知。同样的事件，往往会给不同的个体带来不同程度的压力感受，原因就在于该事件对个体的重要程度及个体对压力的认知不同。如果过分夸大压力的威胁，就会制造一种无法抗拒的压力感，长此以往，会对压力产生习惯性畏惧；而客观地认知压力，并树立抵抗压力的信心，变压力为动力，则会减轻压力感。

3. 应对压力

压力是一种客观存在，要更好地减低压力带来的消极影响，就必须学会有效地处理压力。一般而言，个体从面临压力到解决问题要经历冲击阶段（压力来临之初出现的眩晕、不知所措、惊恐状态）、安定阶段（冲击之后的恢复阶段）和解决阶段（直接面对压力，分析原因，找出解决问题的办法）。在这一过程中，常用的应对方法有：

- (1) 了解自己的能力，制定切实可行的目标；
- (2) 对压力进行正确的认知评估，改变不合理的观念，通过有意识地改变自己的认知来改变不适应状况；
- (3) 建立和扩展良好的社会支持系统，通过社会支持来缓解压力，相信在你需要时他人会给你提供帮助，使自己时刻成为社会支持网络中的一部分，不要让自己孤立无助；
- (4) 建立积极和谐的人格特征，自立、自信，知足常乐；
- (5) 建立合理的作息制度，加强体育锻炼，培养多方面兴趣。

第二节 女大学生心理健康状况调查研究

为了获得女大学生心理健康的最新情况，笔者于 2006 年 2 月、3 月对某学院女大学生进行了较大面积的心理测量和问卷调查，获取了女大学生心理健康研究的第一手资料。

一、对象和方法

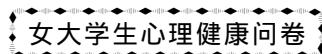
1. 对象

2006 年 2 月，采用随机抽样方式在我院抽取 800 名女大学生并用症状自评量表（SCL-90）对其进行心理健康状况调查，回收有效问卷 782 份。其人口学因素指标分布如下：

- (1) 学生来源：城镇来源 420 人，农村来源 362 人；

- (2) 是否独生子女：独生子女 644 人，非独生子女 138 人；
(3) 是否学生干部：学生干部 220 人，非学生干部 562 人；
(4) 年级分布：一年级 196 人，二年级 240 人，三年级 196 人，四年级 150 人；
(5) 学科类型：文科类 350 人，理工科类 318 人，艺术类 114 人；

2006 年 3 月，为了更进一步地了解女大学生的心理健康观念和对一些问题的看法，随机抽取了某学院 680 名女大学生并用自编女大学生心理健康问卷进行调查，回收有效问卷 652 份。



亲爱的女同学们：

我们正在做一项关于女大学生心理健康的调查，旨在了解女大学生学习、适应、人际关系、恋爱、择业等方面的态度与心理状态，帮助女大学生充分认识自我，完善自我。请你如实选择与你的实际情况最相近的答案，不必费时斟酌。谢谢大家！

1. 我（ ）依自己的喜好行事。
A. 总是 B. 经常是
C. 一般情况下是这样 D. 偶尔是
2. 我（ ）别人的评价。
A. 特别在乎 B. 比较在乎 C. 不太在乎 D. 不在乎
3. 我（ ）相信自己的直觉。
A. 特别 B. 比较 C. 有时 D. 不会
4. 我经常会因为一些小事而影响情绪，并且持续时间较长。
()
A. 是这样 B. 经常会这样
C. 有时是这样 D. 不会这样

5. 有些人认为现在的女大学生很现实，纯粹的爱情在大学校园里已找不到生存的土壤。（ ）
- A. 的确如此 B. 一般是这样
C. 少数人是这样 D. 不是这样
6. 有人认为现代女性不必太在乎传统的贞操观，只要是为自己认为的真爱而付出，就不必抱着传统观念不放手。（ ）
- A. 我赞成 B. 我不太赞成
C. 我不赞成 D. 我没考虑过
7. 我的情绪不稳定，而且变化很大，常常为一点小事烦恼。（ ）
- A. 是 B. 经常是 C. 有时是 D. 不是
8. 如果我是一个男生，我相信我更容易就业，对这一点我（ ）。
A. 深信不疑 B. 比较认同 C. 不太赞同 D. 不赞同
9. 我（ ）为自己是一个女生而沮丧。
A. 一直 B. 经常 C. 有时 D. 从不
10. 女大学生面对的压力比男大学生多。（ ）
A. 是的 B. 有时是 C. 不是 D. 不一定
11. 我（ ）因为女性在生理、心理和社会地位上的弱势而自卑。
A. 总是 B. 常常 C. 有时 D. 不会
12. 我（ ）受别人观点的暗示。
A. 很容易 B. 常常 C. 有时 D. 不会
13. 目前，大学里很难找到真正的朋友。（ ）
A. 是的 B. 一般情况下是这样
C. 不一定 D. 不对
14. 女生的学习能力比男生差。（ ）
A. 是的 B. 一般情况下是这样

- C. 不一定 D. 不是

15. 我解决心理健康问题的首要途径是（ ）。
A. 自我调节 B. 去心理咨询室
C. 找好朋友倾诉 D. 置之不理

16. 我对人际交往（ ）感兴趣。
A. 非常 B. 比较 C. 不太 D. 不

17. 我班上女生比男生学习成绩（ ）。
A. 好得多 B. 稍好一点 C. 没什么差别 D. 差

18. 我是女生，所以我不需要太多努力，因为成就对于女生而言，并不是太重要。（ ）
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 不太赞同 D. 不赞同

19. 校园里流行“干得好不如嫁得好”，甚至不少名牌大学的女生也持赞同态度，你呢？（ ）
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 不太赞同 D. 不赞同

20. 对于诸多关于女大学生利用自身资源谋取物质享受的现象，你有何看法？（ ）
A. 个人的生活方式无可指责
B. 懂得利用自身资源，物尽其用没有什么不好
C. 虚荣、可耻
D. 与大学生的身份与修养不相称

21. 好多女大学生谈恋爱就是为了摆脱孤独感。（ ）
A. 确实如此 B. 大多如此
C. 少数人如此 D. 不是这样

22. 大学应该开设专门的课程，教会学生如何与人交往。
()
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 无所谓 D. 不赞同

23. 我不喜欢竞争，更惧怕压力。（ ）
A. 是的 B. 一般情况下是这样

- C. 很少这样 D. 不是

24. 我经常压抑自己。()
A. 是的 B. 一般情况下是这样
C. 很少这样 D. 不是

25. 有人说现在的女大学生很虚荣, 我觉得()。
A. 确实如此 B. 大多数女生是这样
C. 少数女生是这样 D. 不是这样

26. 每当情绪不好时, 我最常使用的方法是()。
A. 哭 B. 找人倾诉 C. 不理任何人 D. 看书

27. 我觉得女生比男生更害怕挫折。()
A. 完全赞同 B. 比较赞同 C. 不太赞同 D. 不赞同

28. 我对职业生涯规划这个概念()。
A. 有很深刻的认识 B. 有一定的了解
C. 不太清楚 D. 完全不了解

29. 请用“女大学生是……”的句式, 描述你心目中的女大学生, 至少写十句话。

2. 方 法

采用症状自评量表 (SCL-90)，采取分专业、分年级的团体施测方式，让被试阅读完指导语后，对 90 个问题涉及的症状作出自评判断，旨在通过被试对 90 个预设问题的回答，判断其心理状况的临床征象，以确定被试在躯体化、强迫症状、人际敏感、忧郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性、附加项和总均分 11 个方面的表现。

数据统计和分析全部采用 SPSS11.0 计算机软件处理。

问卷调查采用自编问卷，问卷共 29 题，其中客观题 28 个，主观题 1 个，旨在了解女大学生在心理问题的排解方法、自我意识、情绪调节、性观念、恋爱观、职业生涯规划、性别差异等观念以及对时下社会关于女大学生的焦点话题的看法。

二、女大学生心理健康的总体状况

1. 女大学生 SCL - 90 得分总体情况

女大学生在 SCL - 90 量表中的全部因子得分都显著高于全国青年的平均水平，从该量表的分值含义可见，女大学生心理健康状况明显低于全国青年水平（见表 1），这表明女大学生在青年中是属于心理健康问题较突出的一个群体。

表 1 女大学生 SCL - 90 得分与全国青年常模的比较

项 目	女大学生 N=782	青年常模 N=781	T 值	P 值
躯体化	1.50±0.52	1.34±0.45	6.07	P<0.001
强迫症状	1.98±0.59	1.69±0.61	9.71	P<0.001
人际敏感	1.85±0.61	1.76±0.67	2.83	P<0.01
抑 郁	1.84±0.65	1.57±0.61	8.20	P<0.001
焦 虑	1.63±0.56	1.42±0.43	7.52	P<0.001
敌 对	1.72±0.59	1.50±0.57	7.17	P<0.001
恐 怖	1.47±0.50	1.33±0.47	5.65	P<0.001
偏 执	1.69±0.59	1.52±0.60	5.59	P<0.001
精神病性	1.58±0.53	1.36±0.47	8.07	P<0.001
附加项	1.68±0.54	1.33±0.45	12.81	P<0.001
总均分	1.70±0.48	1.44±0.43	10.66	P<0.001

2. 女大学生 SCL - 90 得分聚类分析结果

聚类分析结果（见表 2）表明，女大学生中心理正常的只有 37.6%，而处于边缘状态的女生却超过了半数，这表明女大学生的心理健康潜伏着较严重的问题，因而对边缘状态的女生的心理健康应引起特别的注意。

表 2 聚类分析结果

聚类结果	人 数	百分比	SCL - 90 总均分
心理障碍组	64	8.2%	3.03
心理正常组	294	37.6%	1.43
边缘状态组	424	54.2%	2.09

3. 女大学生心理健康问卷结果统计（见表 3）

(1) 在认知方面, 63.2%女生会依个人的喜好行事, 72.7%女生比较在乎别人的评价, 57.4%的女生比较相信自己的直觉, 只有9.2%的女生认为自己不会受别人观点的暗示; 对于女大学生利用自身资源谋取物质享受的现象, 40.8%的女生认为是个人的生活方式无可指责, 只有29.1%的女生认为这与大学生的身份与修养不相称; 62.6%的女生不赞同“我是女生, 所以我不需要太多努力, 因为成就对于女生而言, 并不是太重要”。

(2) 在自我意识方面, 24.2%的女生有时会为自己是女生而沮丧; 14%的女生认为有时女大学生面对的压力比男生多; 25.1%的女生有时会因为女性在生理、心理和社会地位上的弱势而自卑; 47.9%的女生比较赞同女生比男生的依赖性更强, 但大多数女生都不会为自己的性别而自卑或沮丧。

(3) 在情商方面, 19%的女生经常会因为一些小事而影响情绪, 并且持续时间较长; 60.4%的女生认为自己有时会这样; 29.8%的女生经常压抑自己, 36.2%的女生一般情况下不喜欢竞争, 更惧怕压力; 42.6%的女生比较赞同“女生比男生更惧怕挫折”。

(4) 在人际关系方面, 25.1%的女生认为一般情况下在大学里很难找到真正的朋友; 54%的女生对人际交往比较感兴趣; 49.1%的女生比较赞同“学校开设专门的课程教学生如何与人交往”。

表 3 女大学生心理健康问卷结果统计表

题号	选 A 答案 人数	百分比 (%)	选 B 答案 人数	百分比 (%)	选 C 答案 人数	百分比 (%)	选 D 答案 人数	百分比 (%)
1	24	3.7	142	21.8	412	63.2	74	11.3
2	40	6.1	474	72.7	134	20.6	4	0.6
3	104	16	374	57.4	162	24.8	12	1.8
4	52	8	124	19	394	60.4	82	12.6
5	36	5.6	292	44.8	232	35.5	92	14.1
6	138	21.2	270	41.4	182	27.9	62	9.5
7	54	8.3	106	16.3	364	55.8	128	20
8	22	3.4	126	19.3	286	43.9	218	33.4
9	6	0.9	22	3.4	158	24.2	466	71.5
10	52	8	104	16	174	26.7	322	49.3
11	4	0.6	28	4.3	164	25.1	456	70
12	54	8.3	82	12.5	456	70	60	9.2
13	58	8.9	164	25.1	306	47	124	19
14	20	3	84	12.9	316	48.5	232	35.6
15	362	55.6	36	5.5	240	36.8	14	2.1
16	62	9.5	352	54	222	34	16	2.5
17	342	52.5	216	33.1	58	8.9	36	5.5
18	8	1.2	44	6.8	192	29.4	408	62.6
19	34	5.2	144	22	232	35.6	242	37.2
20	266	40.8	66	10.1	130	20	190	29.1
21	54	8.3	316	48.5	244	37.4	38	5.8
22	230	35.3	320	49.1	80	12.2	22	3.4
23	84	12.9	236	36.2	220	33.7	112	17.2
24	70	10.7	194	29.8	294	45.1	94	14.4
25	86	13.2	312	47.9	182	27.9	72	11
26	82	12.6	283	43.4	202	31	85	13
27	46	7	278	42.6	256	39.3	72	11.1
28	28	4.3	290	44.5	250	38.3	84	12.9

(5) 在性观念方面, 44.8%的女生认为现在的女大学生很现实, 一般情况下, 纯粹的爱情在大学校园里已找不到生存的土壤; 21.2%的女生赞成现代女性不必太在乎传统的贞操观, 只要是为自己认为的真爱而付出, 就不必抱着传统观念不放手; 48.5%的女生认为女大学生谈恋爱大多是为了摆脱孤独感。

(6) 在就业方面, 19.3%的女生比较赞同如果自己是一个男生, 会更容易就业, 只有4.3%的女生对职业生涯规划有深刻的认识; 38.3%的女生对此不太了解; 12.9%的女生对此完全不了解。

(7) 在学习能力方面, 35.6%的女生认为女生的学习能力不比男生差; 只有3%的女生认为女生的学习能力比男生差, 52.5%的女生认为班上女生比男生的学习成绩好得多。

(8) 在心理调节方面, 55.6%女生解决心理健康问题的首要途径是自我调节, 其他途径依次是找好朋友倾诉、去心理咨询室和置之不理; 43.4%的女生情绪不好时, 最常使用的办法是找人倾诉; 30.2%的女生采取不理任何人的办法。

另外, 关于“女大学生是什么”的回答, 答案十分丰富, 但有相当一部分女生表示不好作答, 有三分之一的女生没有写足十句。从这可以看出, 不少女生平时并没有认真思考过这个问题, 这也透视出不少女生在性别认知上的偏差和误区。但从总体上来讲, 对女生的描述主流是积极的。

三、不同背景女大学生心理健康状况的比较研究

1. 城乡来源不同的女大学生 SCL-90 各因子得分比较

为了解城镇来源的女大学生和农村来源的女大学生的心理健康状况是否存在显著差异, 我们对城镇来源的女大学生和农村来源的女大学生 SCL-90 的各因子进行了均值比较。结果表明, 城乡来源的女大学生除了在敌对、精神病性得分稍低于农村来源的女大学

生外，其余得分均高于农村来源的女大学生。但所有因子得分并无统计学上的显著差异（见表 4）。

表 4 城乡来源不同的女大学生 SCL-90 各因子得分比较

项 目	城镇来源 N=420	农村来源 N=362	T 值	P 值
躯体化	1.52±0.51	1.48±0.53	0.81	P>0.05
强迫症状	2.00±0.58	1.95±0.60	0.90	P>0.05
人际敏感	1.86±0.57	1.83±0.64	0.50	P>0.05
抑 郁	1.87±0.62	1.80±0.68	1.03	P>0.05
焦 虑	1.65±0.53	1.62±0.60	0.44	P>0.05
敌 对	1.69±0.52	1.75±0.67	-1.06	P>0.05
恐 怖	1.51±0.52	1.43±0.48	1.61	P>0.05
偏 执	1.69±0.57	1.69±0.61	-0.56	P>0.05
精神病性	1.57±0.49	1.59±0.58	-0.43	P>0.05
附加项	1.68±0.51	1.68±0.58	-0.10	P>0.05
总均分	1.71±0.45	1.68±0.51	0.53	P>0.05

2. 独生子女女大学生和非独生子女女大学生在 SCL-90 各因子得分比较

为了解独生子女女大学生和非独生子女女大学生的心理健康状况是否存在显著差异，我们对独生子女女大学生和非独生子女女大学生 SCL-90 的各因子进行均值比较。结果表明，独生子女女大学生的各因子得分均显著低于非独生子女女大学生。可见，独生子女女大学生的心理健康状况显著优于非独生子女的女大学生（见表 5）。

表 5 独生子女女大学生和非独生子女女大学生 SCL-90 各因子得分比较

项 目	独生子女 N=644	非独生子女 N=138	T 值	P 值
躯体化	1.43±0.47	1.80±0.60	-4.90	P<0.001
强迫症状	1.90±0.55	2.35±0.64	-6.03	P<0.001

续表 5

项 目	独生子女 N=644	非独生子女 N=138	T 值	P 值
人际敏感	1.77±0.58	2.19±0.61	-5.35	P<0.001
抑 郁	1.74±0.58	2.31±0.67	-7.01	P<0.001
焦 虑	1.55±0.50	2.02±0.68	-6.57	P<0.001
敌 对	1.66±0.58	1.99±0.59	-4.18	P<0.001
恐 怖	1.40±0.45	1.80<0.59	-6.25	P<0.001
偏 执	1.62±0.56	2.01±0.65	-5.11	P<0.001
精神病性	1.52±0.50	1.86±0.61	-5.02	P<0.001
附加项	1.61±0.52	1.99±0.53	-5.46	P<0.001
总均分	1.62±0.44	2.05±0.50	-7.01	P<0.001

3. 学生干部女大学生和非学生干部女大学生 SCL-90 各因子得分比较

为了了解学生干部女大学生和非学生干部女大学生的心理健康状况是否存在显著差异，我们对学生干部女大学生和非学生干部女大学生 SCL-90 各因子进行均值比较。结果表明，学生干部女大学生的均值显著低于非学生干部女大学生的均值。从 SCL-90 各因子的得分情况看，除了强迫症状、敌对、恐怖、精神病性及附加项外，在量表的其他因子得分上，非学生干部女大学生都显著高于学生干部女大学生，这表明学生干部女大学生的心理健康水平高于非学生干部女大学生（见表 6）。

表 6 学生干部女大学生和非学生干部女大学生 SCL-90 各因子得分比较

项 目	学生干部 N=220	非学生干部 N=562	T 值	P 值
躯体化	1.42±0.41	1.53±0.55	-2.17	P<0.005
强迫症状	1.88±0.54	2.01±0.60	-1.93	P>0.05
人际敏感	1.75±0.52	1.88±0.63	-2.00	P<0.005
抑 郁	1.73±0.53	1.88±0.68	-1.97	P<0.05

续表 6

项目	学生干部 N=220	非学生干部 N=582	T 值	P 值
焦 虑	1.56±0.50	1.66±0.58	-2.23	P<0.05
敌 对	1.64±0.53	1.75±0.62	-1.71	P>0.05
恐 怖	1.35±0.41	1.52±0.52	-1.59	P>0.05
偏 执	1.63±0.55	1.71±0.61	-3.40	P>0.05
精神病性	1.56±0.48	1.58±0.61	-1.25	P>0.05
附加项	1.59±0.43	1.72±0.58	-0.375	P>0.05
总均分	1.62±0.39	1.76±0.51	-2.34	P<0.05

四、不同年级女大学生心理健康状况的比较研究

1. 四个年级女大学生心理健康状况的比较

为了了解不同年级的女大学生的心理健康状况是否存在显著差异，我们对不同年级的女大学生 SCL - 90 各因子进行了得分比较。结果表明，四个年级的女大学生除敌对因子外其他各因子均存在差异，其中总均分、躯体化、焦虑、恐怖、偏执、精神病性、附加项存在显著差异，二、三年级女生各因子得分相对较高（见表 7）。这表明四个年级的女生在心理健康方面存在着较大的年级差异。

表 7 四个年级女大学生 SCL - 90 各因子得分比较

因子名称	一年级 N=196	二年级 N=240	三年级 N=196	四年级 N=150	F 值	P 值
躯体化	1.33±0.43	1.66±0.57	1.55±0.43	1.44±0.32	5.204	P<0.01
强迫症状	1.93±0.59	2.10±0.61	1.98±0.59	1.85±0.50	3.114	P<0.05
人际敏感	1.81±0.63	1.94±0.63	1.90±0.60	1.68±0.64	3.156	P<0.05
抑 郁	1.74±0.64	1.99±0.70	1.84±0.64	1.73±0.50	3.656	P<0.05
焦 虑	1.52±0.55	1.74±0.60	1.65±0.58	1.58±0.44	2.993	P<0.001
敌 对	1.47±0.52	1.83±0.62	1.80±0.62	1.74±0.52	7.909	P>0.05

续表 7

因子名称	一年级 N=196	二年级 N=240	三年级 N=196	四年级 N=150	F 值	P 值
恐怖	1.48±0.52	1.53±0.50	1.49±0.53	1.35±0.39	2.184	P<0.01
偏执	1.57±0.63	1.82±0.60	1.71±0.57	1.60±0.49	3.954	P<0.01
精神病性	1.47±0.49	1.68±0.55	1.64±0.61	1.47±0.37	4.740	P<0.01
附加项	1.56±0.47	1.80±0.54	1.71±0.59	1.61±0.52	4.185	P<0.01
总均分	1.43±0.42	1.63±0.45	1.55±0.43	1.44±0.32	5.204	P<0.01

2. 不同年级女大学生心理健康与大学生常模的比较

为了进一步了解各个年级女大学生的心理健康状况，把各年级女大学生的 SCL - 90 各因子得分与大学生常模进行比较。

(1) 一年级女大学生 SCL - 90 各因子得分与全国青年常模比较，除躯体化、人际敏感、敌对、偏执外各因子均存在差异，其中强迫、抑郁、恐怖、总均分差异显著（见表 8）。

表 8 一年级女大学生 SCL - 90 各因子得分与全国青年常模比较

因子名称	一年级女大学生 N=196	全国青年常模 N=781	T 值	P 值
躯体化	1.33±0.43	1.34±0.45	0.12	P>0.05
强迫	1.93±0.59	1.69±0.61	3.74	P<0.001
人际敏感	1.81±0.63	1.76±0.67	0.70	P>0.05
抑郁	1.74±0.64	1.57±0.61	2.60	P<0.01
焦虑	1.52±0.55	1.42±0.43	2.16	P<0.05
敌对	1.47±0.52	1.50±0.57	0.42	P>0.05
恐怖	1.48±0.52	1.33±0.47	2.93	P<0.01
偏执	1.57±0.63	1.52±0.60	0.79	P>0.05
精神病性	1.47±0.49	1.36±0.47	2.08	P<0.05
附加项	1.56±0.47	1.33±0.45	2.54	P<0.05
总均分	1.43±0.42	1.44±0.43	3.29	P<0.01

(2) 二年级女大学生 SCL - 90 各因子得分与全国青年常模的比

较，二年级女生的各因子得分都大大超过全国青年常模，差异极为显著（见表9）。这表明二年级女生的心理健康状况很差，这是一个值得关注的问题。

表9 二年级女大学生SCL-90各因子得分与全国青年常模的比较

因子名称	二年级女大学生 N=240	全国青年常模 N=781	T值	P值
躯体化	1.66±0.57	1.34±0.45	6.93	P<0.001
强迫	2.10±0.61	1.69±0.61	6.79	P<0.001
人际敏感	1.94±0.63	1.76±0.67	2.71	P<0.01
抑郁	1.99±0.70	1.57±0.61	6.83	P<0.001
焦虑	1.74±0.60	1.42±0.43	7.17	P<0.001
敌对	1.83±0.62	1.50±0.57	5.84	P<0.001
恐怖	1.53±0.50	1.33±0.47	4.31	P<0.001
偏执	1.82±0.60	1.52±0.60	5.10	P<0.001
精神病性	1.68±0.55	1.36±0.47	6.86	P<0.001
附加项	1.80±0.54	1.33±0.45	8.19	P<0.001
总均分	1.63±0.45	1.44±0.43	8.63	P<0.001

(3) 三年级女大学生SCL-90各因子得分与全国青年常模的比较，除人际敏感外其他各因子均存在极为显著的差异，这表明三年级女生心理健康状况不良（见表10）。

表10 三年级女大学生SCL-90各因子得分与全国青年常模的比较

因子名称	三年级女大学生 N=196	全国青年常模 N=781	T值	P值
躯体化	1.53±0.52	1.34±0.45	3.88	P<0.001
强迫	1.98±0.59	1.69±0.61	4.46	P<0.001
人际敏感	1.90±0.60	1.76±0.67	1.91	P>0.001
抑郁	1.84±0.64	1.57±0.61	4.05	P<0.001
焦虑	1.65±0.58	1.42±0.43	4.83	P<0.001
敌对	1.80±0.62	1.50±0.57	4.80	P<0.001

续表 10

因子名称	三年级女大学生 N=98	全国青年常模 N=781	T 值	P 值
恐怖	1.49±0.53	1.33±0.47	3.10	P<0.001
偏执	1.71±0.57	1.52±0.60	2.91	P<0.001
精神病性	1.64±0.61	1.36±0.47	5.44	P<0.001
附加项	1.71±0.59	1.33±0.45	5.66	P<0.001
总均分	1.55±0.43	1.44±0.43	6.07	P<0.001

(4) 四年级女大学生 SCL-90 各因子得分与全国青年常模的比较, 除躯体化、人际敏感、恐怖、偏执、精神病性外其他因子都存在显著差异, 尤其是敌对因子差异极为显著(见表 11)。

表 11 四年级女大学生 SCL-90 各因子得分与全国青年常模的比较

因子名称	四年级女大学生 N=150	全国青年常模 N=781	T 值	P 值
躯体化	1.41±0.42	1.34±0.45	1.33	P>0.05
强迫	1.85±0.50	1.69±0.61	2.15	P<0.05
人际敏感	1.68±0.46	1.76±0.67	0.98	P>0.05
抑郁	1.73±0.50	1.57±0.61	2.19	P<0.05
焦虑	1.58±0.44	1.42±0.43	3.12	P<0.01
敌对	1.74±0.52	1.50±0.57	3.53	P<0.001
恐怖	1.35±0.39	1.33±0.47	0.31	P>0.05
偏执	1.60±0.49	1.52±0.60	1.12	P>0.05
精神病性	1.47±0.37	1.36±0.47	1.93	P>0.05
附加项	1.61±0.52	1.33±0.45	3.23	P<0.01
总均分	1.44±0.32	1.44±0.43	3.12	P<0.01

3. 各年级之间女大学生心理健康的比较

为了了解各年级之间女大学生心理健康状况的差异, 下面把四个年级女大学生 SCL-90 各因子得分进行了一一对比比较。

(1) 一年级和二年级女大学生 SCL-90 各因子得分在躯体化、

抑郁、焦虑、敌对、偏执、精神病性、附加项、总均分上存在显著差异。二年级女生各因子分数高于一年级女生，这表明二年级女生心理健康水平低于一年级女生（见表 12）。

表 12 一年级和二年级女大学生 SCL - 90 各因子得分比较

因子名称	一年级 N=196	二年级 N=240	T 值	P 值
躯体化	1.33±0.43	1.66±0.57	4.62	P<0.001
强迫症状	1.93±0.59	2.10±0.61	1.97	P>0.05
人际敏感	1.81±0.63	1.94±0.63	1.47	P>0.05
抑郁	1.74±0.64	1.99±0.70	2.67	P<0.01
焦虑	1.52±0.55	1.74±0.60	2.75	P<0.01
敌对	1.47±0.52	1.83±0.62	4.52	P<0.001
恐怖	1.48±0.52	1.53±0.50	0.74	P>0.05
偏执	1.57±0.63	1.82±0.60	2.95	P<0.01
精神病性	1.47±0.49	1.68±0.55	3.04	P<0.01
附加项	1.56±0.47	1.80±0.54	3.45	P<0.001
总均分	1.43±0.42	1.63±0.45	3.27	P<0.01

(2) 一年级和三年级女大学生 SCL - 90 各因子得分在精神病性、附加项、躯体化、敌对上存在差异，其中躯体化、敌对存在显著差异。表明三年级女生的心理健康水平低于一年级女生（见表 13）。

表 13 一年级和三年级女大学生 SCL - 90 各因子得分比较

因子名称	一年级 N=196	三年级 N=196	T 值	P 值
躯体化	1.33±0.43	1.53±0.52	2.87	P<0.01
强迫症状	1.93±0.59	1.98±0.59	0.56	P>0.05
人际敏感	1.81±0.63	1.90±0.60	0.97	P>0.05
抑郁	1.74±0.64	1.84±0.64	1.03	P>0.05

续表 13

因子名称	一年级 N=196	三年级 N=196	T 值	P 值
焦 虑	1.52±0.55	1.65±0.58	1.59	P>0.05
敌 对	1.47±0.52	1.80±0.62	3.92	P<0.001
恐 怖	1.48±0.52	1.49±0.53	0.12	P>0.05
偏 执	1.57±0.63	1.71±0.57	1.56	P>0.05
精神病性	1.47±0.49	1.64±0.61	2.25	P<0.05
附加项	1.56±0.47	1.71±0.59	2.03	P<0.05
总均分	1.43±0.42	1.55±0.43	1.90	P>0.05

(3) 一年级和四年级女大学生 SCL-90 各因子得分除敌对外其他各因子均无显著差异 (见表 14)。

表 14 一年级和四年级女大学生 SCL-90 各因子得分比较

因子名称	一年级 N=196	四年级 N=150	T 值	P 值
躯体化	1.33±0.43	1.41±0.42	1.18	P>0.05
强迫症状	1.93±0.59	1.85±0.50	1.02	P>0.05
人际敏感	1.81±0.63	1.68±0.46	1.47	P>0.05
抑 郁	1.74±0.64	1.73±0.50	0.13	P>0.05
焦 虑	1.52±0.55	1.58±0.44	0.75	P>0.05
敌 对	1.47±0.52	1.74±0.52	3.33	P<0.01
恐 怖	1.48±0.52	1.35±0.39	1.84	P>0.05
偏 执	1.57±0.63	1.60±0.49	0.33	P>0.05
精神病性	1.47±0.49	1.47±0.37	0.04	P>0.05
附加项	1.56±0.47	1.61±0.52	0.70	P>0.05
总均分	1.43±0.42	1.44±0.32	0.10	P>0.05

(4) 二年级和三年级女大学生 SCL-90 各因子得分均无显著差异 (见表 15)。两个年级的女生心理健康水平都相对较差。

表 15 二年级和三年级女大学生 SCL - 90 各因子得分比较

因子名称	二年级 N=240	三年级 N=196	T 值	P 值
躯体化	1.66±0.57	1.53±0.52	1.70	P>0.05
强迫症状	2.10±0.61	1.98±0.59	1.41	P>0.05
人际敏感	1.94±0.63	1.90±0.60	0.49	P>0.05
抑郁	1.99±0.70	1.84±0.64	1.63	P>0.05
焦虑	1.74±0.60	1.65±0.58	1.09	P>0.05
敌对	1.83±0.62	1.80±0.62	0.41	P>0.05
恐怖	1.53±0.50	1.49±0.53	0.60	P>0.05
偏执	1.82±0.60	1.71±0.57	1.42	P>0.05
精神病性	1.68±0.55	1.64±0.61	0.49	P>0.05
附加项	1.80±0.54	1.71±0.59	0.10	P>0.05
总均分	1.63±0.45	1.55±0.43	1.31	P>0.05

(5) 二年级和四年级女大学生 SCL - 90 各因子得分除焦虑和敌对外各项均存在差异，躯体化、强迫、人际敏感、抑郁、恐怖、偏执、精神病性、总均分存在显著差异。二年级女生各因子分数高于四年级女生，这表明二年级女生心理健康水平低于四年级女生（见表 16）。

表 16 二年级和四年级女大学生 SCL - 90 各因子得分比较

因子名称	二年级 N=240	四年级 N=150	T 值	P 值
躯体化	1.66±0.57	1.41±0.42	3.20	P<0.01
强迫症状	2.10±0.61	1.85±0.50	2.95	P<0.01
人际敏感	1.94±0.63	1.68±0.46	3.00	P<0.01
抑郁	1.99±0.70	1.73±0.50	2.76	P<0.01
焦虑	1.74±0.60	1.58±0.44	1.97	P>0.05
敌对	1.83±0.62	1.74±0.52	1.03	P>0.05
恐怖	1.53±0.50	1.35±0.39	2.68	P<0.01

续表 16

因子名称	二年级 N=240	四年级 N=150	T 值	P 值
偏 执	1.82±0.60	1.60±0.49	2.65	P<0.01
精神病性	1.68±0.55	1.47±0.37	2.99	P<0.01
附加项	1.80±0.54	1.61±0.52	2.38	P<0.05
总均分	1.63±0.45	1.44±0.32	3.16	P<0.01

(6) 三年级和四年级女大学生 SCL-90 各因子得分在人际敏感和精神病性上存在差异，其他各因子得分无差异（见表 17）。但三年级女生的各因子得分均高于四年级，这表明三年级女生的心理健康水平低于四年级女生。

表 17 三年级和四年级女大学生 SCL-90 各因子得分比较

因子名称	三年级 N=196	四年级 N=150	T 值	P 值
躯体化	1.53±0.52	1.41±0.42	1.61	P>0.05
强迫症状	1.98±0.59	1.85±0.50	1.58	P>0.05
人际敏感	1.90±0.60	1.68±0.46	2.55	P<0.05
抑 郁	1.84±0.64	1.73±0.50	1.19	P>0.05
焦 慮	1.65±0.58	1.58±0.44	0.87	P>0.05
敌 对	1.80±0.62	1.74±0.52	0.61	P>0.05
恐 怖	1.49±0.53	1.35±0.39	1.94	P>0.05
偏 执	1.71±0.57	1.60±0.49	1.29	P>0.05
精神病性	1.64±0.61	1.47±0.37	2.20	P<0.05
附加项	1.71±0.59	1.61±0.52	1.18	P>0.05
总均分	1.55±0.43	1.44±0.32	1.84	P>0.05

五、不同学科类别女大学生心理健康状况的比较研究

为了了解不同学科女大学生心理健康的差异状况，下面对文科、

理工科、艺术类女大学生的 SCL - 90 各因子得分进行比较研究。

(1) 文科、理工科、艺术类女大学生 SCL - 90 各因子得分除人际敏感外各因子不存在显著差异(见表 18)。这表明学科类别不同并没有对女生的心理健康水平产生影响;但艺术类女生各因子得分基本上都低于文科和理工科女生,这表明艺术类女生的心理健康水平相对较高。

表 18 文科、理工科、艺术类女大学生 SCL - 90 各因子得分比较

因子名称	文科 N=350	理工科 N=318	艺术类 N=114	F 值	P 值
躯体化	1.52±0.53	1.56±0.46	1.46±0.51	0.854	P>0.05
强迫症状	2.00±0.62	2.01±0.49	1.94±0.58	0.778	P>0.05
人际敏感	1.90±0.65	1.90±0.49	1.76±0.57	3.194	P<0.05
抑郁	1.92±0.70	1.79±0.50	1.77±0.62	2.409	P>0.05
焦虑	1.68±0.60	1.68±0.49	1.57±0.54	2.121	P>0.05
敌对	1.73±0.55	1.79±0.59	1.68±0.64	1.313	P>0.05
恐怖	1.50±0.54	1.53±0.48	1.42±0.46	1.685	P>0.05
偏执	1.71±0.62	1.74±0.49	1.65±0.59	0.791	P>0.05
精神病性	1.61±0.59	1.59±0.38	1.54±0.51	0.940	P>0.05
附加项	1.70±0.52	1.75±0.52	1.64±0.57	1.162	P>0.05
总均分	1.56±0.46	1.56±0.34	1.48±0.41	1.890	P>0.05

(2) 文科和艺术类女大学生 SCL - 90 各因子得分除人际敏感、抑郁外,其他各因子并无显著差异(见表 19)。但文科女生各因子得分均高于艺术类女生,表明文科女生的心理健康水平略低于艺术类女生。

表 19 文科和艺术类女大学生 SCL - 90 各因子得分比较

因子名称	文科 N=350	艺术类 N=114	T 值	P 值
躯体化	1.52±0.53	1.46±0.51	1.04	P>0.05

续表 19

因子名称	文科 N=350	艺术类 N=114	T 值	P 值
强迫症状	2.00±0.62	1.94±0.58	0.95	P>0.05
人际敏感	1.90±0.65	1.76±0.57	2.21	P>0.05
抑郁	1.92±0.70	1.77±0.62	2.13	P>0.05
焦虑	1.68±0.60	1.57±0.54	1.70	P>0.05
敌对	1.73±0.55	1.68±0.64	0.83	P>0.05
恐怖	1.50±0.54	1.42±0.46	1.33	P>0.05
偏执	1.71±0.62	1.65±0.59	0.88	P>0.05
精神病性	1.61±0.59	1.54±0.51	1.26	P>0.05
附加项	1.70±0.52	1.64±0.57	0.90	P>0.05
总均分	1.56±0.46	1.48±0.41	1.66	P>0.05

(3) 文科和理工科女大学生 SCL-90 各因子得分均无显著差异(见表 20)。这表明文科和理工科女大学生的心理健康之间并无明显差异, 但文科女生在抑郁因子的得分上高于理工科女生。

表 20 文科和理工科女大学生 SCL-90 各因子得分比较

因子名称	文科 N=350	理工科 N=318	T 值	P 值
躯体化	1.52±0.53	1.56±0.46	0.51	P>0.05
强迫症状	2.00±0.62	2.01±0.49	0.10	P>0.05
人际敏感	1.90±0.65	1.90±0.49	0.10	P>0.05
抑郁	1.92±0.70	1.79±0.50	1.34	P>0.05
焦虑	1.68±0.60	1.68±0.49	0.07	P>0.05
敌对	1.73±0.55	1.79±0.59	0.67	P>0.05
恐怖	1.50±0.54	1.53±0.48	0.47	P>0.05
偏执	1.71±0.62	1.74±0.49	0.37	P>0.05
精神病性	1.61±0.59	1.54±0.38	0.28	P>0.05
附加项	1.70±0.52	1.75±0.52	0.63	P>0.05
总均分	1.56±0.46	1.56±0.34	0.03	P>0.05

(4) 理工科和艺术类女大学生 SCL - 90 各因子得分均无显著差异(见表 21), 但理工科女生各因子得分均高于艺术类女生, 这表明理工科女生心理健康水平略低于艺术类女生。

表 21 理工科和艺术类女大学生 SCL - 90 各因子得分比较

因子名称	理工科 N=318	艺术类 N=114	T 值	P 值
躯体化	1.56±0.46	1.46±0.51	1.29	P>0.05
强迫症状	2.01±0.49	1.94±0.58	0.84	P>0.05
人际敏感	1.90±0.49	1.76±0.57	1.68	P>0.05
抑郁	1.79±0.50	1.77±0.62	0.22	P>0.05
焦虑	1.68±0.49	1.57±0.54	1.38	P>0.05
敌对	1.79±0.59	1.68±0.64	1.15	P>0.05
恐怖	1.53±0.48	1.42±0.46	1.55	P>0.05
偏执	1.74±0.49	1.65±0.59	1.05	P>0.05
精神病性	1.59±0.38	1.54±0.51	0.72	P>0.05
附加项	1.75±0.52	1.64±0.57	1.22	P>0.05
总均分	1.56±0.34	1.48±0.41	1.27	P>0.05

六、结果讨论

(1) 女大学生的心理健康水平显著低于全国青年常模, 这表明女大学生群体心理健康状况不佳, 急需关注。就聚类分析而言, 处于边缘状态的女大学生超过半数, 而这类女生就是高校心理健康教育的重点对象, 因此, 可以采取有效的方法, 把处于边缘状态的女大学生群体“拉”回到健康群体中。

(2) 从不同背景的女大学生的心理健康来看, 我们主观上判定的城乡差别在此次测量中并无统计学上的表现, 这与中国经济和文化发展带来的城乡差异减小可能有关, 也可能与样本有关。从平时与学生的接触情况来看分析, 农村女生心理健康的确需要关注, 但要避免先入为主; 独生子女女大学生的心理健康水平显著高于非独生

子女女大学生的结果，这再一次表明了独生子女女大学生在相对优越的物质和文化条件下，心理满足更充分，而非独生子女女大学生大多背负着较为沉重的经济负担，满足感相对缺乏，加之非独生子女女大学生已处于少数群体，因此，更应关注非独生子女女大学生的心理健康问题；学生干部女大学生的心理健康水平显著高于非学生干部女大学生，这表明担任学生干部既可以锻炼她们的工作能力，又可以磨炼她们的心理素质，使她们在工作中学会与人相处，学会应对挫折，从而提高心理健康水平。

(3) 不同年级女大学生的心理健康水平差异显示：心理健康教育的重点年级是二、三年级，尤其是二年级。一年级女大学生的主要任务是适应环境，此时还没有真正涉及大学生活中的诸多困扰，许多大一学生还沉浸在高考后的放松状态中，并没有认真思考大学及今后的发展问题，心理压力不集中；大学二、三年级的专业学习压力加大，女生开始焦虑各种等级考试，要面对越来越复杂的人际关系，尤其是许多女生还开始要面对感情问题，还要规划未来的发展。总之，大二、三年级的学生面对的实际问题多，烦恼也自然增多，因此，心理问题明显增多，心理健康水平下降；大四的女生由于目标非常明确，除了完成剩下不多的学业和相对较宽松的毕业环节外，她们把大量的精力都花在就业上，忙碌中逐步面对现实，心理困扰反而被压制下来了。此外，三年的磨炼与成长，使她们学会了自我调节的方法，心理问题反而减少了。因此，女生的心理健康教育应抓住重点年级和各年级的重点问题，有的放矢地开展。

(4) 不同学科类别的女大学生的心理健康水平之间并无太显著的差异，但文科类女生在人际敏感和抑郁项得分较高，与其他学科类别的女生存在显著差异。因此，应重视文科女生的人际交往指导，引导她们走出自己的世界，超越自我，建立豁达、乐观、进取、合作的人生态度。

(5) 从女大学生心理健康问卷调查结果可以看出，女大学生对

自己的性别持较为积极的态度；认同女生比男生更依赖，更惧怕压力和竞争；情绪不够稳定，常常压抑自己；对建立良好的人际交往存在较明显的期待，希望能有专门的指导；在就业问题上存在一定的性别自卑，对职业生涯规划缺乏必要的了解；性观念呈现出较为开放、宽容的态度；解决心理问题的渠道较少。提示高校心理健康教育需要关注女生的特点，开展有特色的女生心理健康教育活动。

第三节 女大学生心理健康与教育

一、充分认识女大学生心理健康教育的必要性

我国高校女大学生年龄一般在 18~24 岁之间，处于青年中期。青年中期是心理发展开始走向成熟的重要阶段，是一个人心理变化最激烈的时期，同时又是心理发展与成长的困惑期。对于女大学生来说，由于我国生活水平的大幅度提高，其身体发育快，但身心发展呈不平衡状况较为普遍，心理成熟滞后于生理成熟，心智能力无法控制生理成熟而衍生的冲动。因此，当人际关系紧张、失恋、生活遇到困难、学习成绩下降时，就会引起较大的情绪波动，表现出悲观、空虚等苦闷心理；当自我意识分化，“理想中的我”与“现实中的我”发生矛盾冲突时，会产生一种内心痛苦和不安感^②；特别是在面对当前多种文化、多种价值体系抉择的状况，面对激烈的竞争时，往往会产生情绪消沉、低落、抑郁、缺乏自信等不良心理，甚至会在不良社会风气的影响下误入歧途。

从客观上来看，我国正处于社会转型时期。社会主义市场经济体制的建立，社会变革、科技进步，正在转变着人们的生产生活方式、思维方式、价值观念，这为女大学生的健康成长提供了广阔的舞台和发展空间。但是，“男尊女卑”、“重男轻女”的落后观念在当前社会中还有余迹，它将会以潜意识的方式长期存在于一些人的思想中，并会以种种方式表现出来。而心理结构还相当稚嫩的女大

学生在面对这些相关问题时，她们的理论知识和人生阅历还无法使她们找到正确的答案，因此，出现心理失衡是很难避免的。此外，高校改革带来的自费上学、自主择业、竞争就业，等等，使女大学生们面临着前所未有的巨大心理压力。女大学生由于生理上的敏感，受自我性别角色和外在社会文化氛围的影响，在心理特征的许多方面都与男生之间存在着显著的差异。这种差异通过大学校园这一特定的环境而凸显。女大学生作为大学生中一个重要的组成部分，其心理健康程度直接影响着大学生群体的心理健康水平。因此，只有科学地看待男、女大学生生理和心理特点的异同，承认女大学生在生理基础、心理发展与心理健康状态上的差异性，才能找到高效率的解决问题的途径与方法。

二、开设女大学生心理健康课程

课程是实现教育目标的重要途径，普及心理健康知识，以高效的形式让尽可能多的学生在较短的时间内掌握系统的心理健康知识。由于女生受生理、文化传统、社会观念的影响，在心理发展上与男生存在着客观的差异，高校可针对女大学生的特点，开设由生理卫生、心理卫生、女性健康、女大学生心理健康指导、心理危机干预等组成的系列必修或选修课程，正确看待女大学生在心理健康方面存在的特殊性，采取突出女大学生的需要与心理健康的有效措施，使女大学生能够通过课程教学获得心理健康方面的基本理论知识和心理健康维护与调节的基本技能技巧。

三、建立女大学生心理健康档案

目前，许多高校都已建立了大学生心理健康档案，但还没有建立女大学生的专门档案。为了提高女生心理健康教育的针对性、科学性和有效性，从新生入学开始就采用心理测量（可以用UPI、SCL-90、16PF）和女大学生心理健康问卷（自制），筛选出心理

健康存在问题或可能有问题的女生，对其进行诊断性谈话，并确定重点对象，然后有针对性地进行辅导。把属于健康范围的学生纳入系统的女大学生心理健康教育过程中，做到动态监控，根据不同年级女生的主要特点，开展定期测量，通过课程与讲座的形式解决普遍存在的问题；通过个别辅导，解决个别问题，把预防和治疗结合起来，从而促进女大学生心理健康发展。心理健康档案应该是动态的，最好使用电子档案，因为电子档案查阅快捷，统计准确，效率高。

四、开设专门的女大学生心理健康咨询门诊

在高校心理咨询工作中，可以培养一部分以女大学生心理咨询的理论研究和实践为主攻方向的咨询教师，专门研究女大学生中存在的主要心理问题与应对措施，可以从多个参照点入手，以不同年级、不同专业、不同个性、不同成长环境、不同家庭状况女生中存在的带有共性的问题作为主要研究内容，共同探讨，交流对策，总结理论与实践经验，设立专题咨询门诊，这样既有利于咨询者积累女大学生的专题心理咨询经验和技巧，又有利于女大学生对症求诊，及时找出问题的症结，并解决问题。

五、在女大学生中设立有针对性的专题团体辅导项目

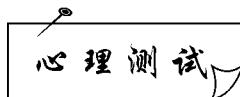
团体辅导是在团体情境中提供心理帮助与指导的一种心理辅导形式。团体辅导最大的优势是参加者就共同关心的问题进行讨论，相互交流，彼此启发，支持鼓励，使成员观察、分析和了解自己的心理行为反应和他人的心理行为反应，从而改善人际关系，增强社会适应能力，促进人格成长。不少女生都有自卑、敏感、封闭等特点，她们往往容易产生孤独感，但又害怕与人交往，因而形成人际交往的误区或障碍，并由此导致心理健康问题。许多研究都表明，

女大学生较突出地存在着人际关系敏感、人际交往技能缺乏、人际交往恐惧等心理问题。采用团体辅导的方式，可以为女大学生提供一种良好的社会活动情境，创造一种信任的、支持的、有同感的团体气氛；通过示范、模仿、训练等方法，使每个团体成员可以以她人为镜，学习她人的积极品质；在接受成员的协助的同时也给予成员各种协助，宣泄内心郁积的不良情绪，获得成员的支持与认同；学习基本的人际交往技能，体会交往中不同角色的心理感受，学会心理换位，在与其他成员的互动中体验到自身行为变化所引起的结果，并迅速得到反馈信息，从而获得学习经验。同时，还可以使成员得到归属的心理满足感。女大学生的团体辅导，重点不在于指导者的辅导，而应该是成员之间的相互影响，因此，可以通过角色扮演的形式来实现辅导目标。每次活动都应包含创设情景、合作学习的过程，将成员引入一个与主题基本内容相关的情景中，让她们扮演不同的角色，并从不同的角度获得感受，认知角色；在此基础上进行角色交换、协商、辩论、分享，帮助学生加深对建立协作性人际关系的理解，从而澄清非理性的观念，产生认知上的飞跃，学习整个交往过程。这个方法对于缓解女大学生的心理压力、学会人际交往、体验人际交往的乐趣，有着明显的效果。因此，高校心理咨询中心可专门为女生设立一些团体辅导项目，在不同的时期，开展不同的辅导活动，女生可根据自己的需要做出选择，及时解决自己的问题。

六、形成女大学生心理健康教育支持体系

有研究认为：“社会支持是影响应激反应结果的一个重要的中介变量，它具有减轻应激反应的作用，与应激引起的身心反应呈负相关，即社会支持水平越高，正性生活体验和正性的情感就越多，负性情感、负性体验就越少，焦虑等心理障碍的症状也就越少。”^⑩因此，良好的社会支持系统是人们在遇到挫折时缓解情绪压力、保

持心理健康的重要途径。高校应建立起重视女大学生心理健康的立体支持系统，成立由心理咨询中心牵头的女大学生心理健康教育宣传系统；设置专门的女大学生心理咨询门诊，开设专门的女大学生心理健康教育课程体系；各级学生会都设立女工部或女生健康教育部；成立女大学生心理协会。构建女大学生心理健康教育平台，帮助女大学生了解自己、形成心理健康意识、掌握心理健康的基本理论与方法、学会一般的心理调节方法、知道寻求帮助的途径、尽量避免由于掩盖或一味地压抑心理问题而导致的心理疾病的发生，促进女大学生健康地学习、生活和发展。



SCL - 90 症状自评量表

测试要求：

- (1) 独立的、不受任何人影响的自我评定；
- (2) 评定时间范围是“现在或最近一周”；
- (3) 每次评定一般在 20 分钟内完成。

以下列出了有些人可能会有的问题，请仔细阅读每一条，然后根据最近一星期来自己的实际感觉，选择最符合你的一种情况，填在测验答卷纸中相应题号的评分栏中。其中，“没有”记 1 分；“较轻”记 2 分；“中等”记 3 分；“较重”记 4 分；“严重”记 5 分。

1. 头痛
2. 神经过敏，心中不踏实
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋
4. 头昏或昏倒
5. 对异性的兴趣减退
6. 对旁人求全责备

-
- 7. 感到别人能控制你的思想
 - 8. 责怪别人制造麻烦
 - 9. 忘性大
 - 10. 担心自己衣饰的整齐及仪态的端正
 - 11. 容易烦恼和激动
 - 12. 胸痛
 - 13. 害怕空旷的场所或街道
 - 14. 感到自己的精力下降，活动减慢
 - 15. 想结束自己的生命
 - 16. 听到旁人听不到的声音
 - 17. 发抖
 - 18. 感到大多数人都不可信任
 - 19. 胃口不好
 - 20. 容易哭泣
 - 21. 同异性相处时感到害羞、不自在
 - 22. 感到受骗、中了圈套或有人想抓住你
 - 23. 无缘无故地突然感到害怕
 - 24. 自己不能控制地大发脾气
 - 25. 怕单独出门
 - 26. 经常责怪自己
 - 27. 腰痛
 - 28. 感到难以完成任务
 - 29. 感到孤独
 - 30. 感到苦闷
 - 31. 过分担忧
 - 32. 对事物不感兴趣
 - 33. 感到害怕
 - 34. 我的感情容易受到伤害

35. 旁人能知道你的私下想法
36. 感到别人不理解你、不同情你
37. 感到人们对你不友好、不喜欢你
38. 做事必须做得很慢以保证做得正确
39. 心跳得很厉害
40. 恶心或胃部不舒服
41. 感到比不上他人
42. 肌肉酸痛
43. 感到有人在监视你、谈论你
44. 难以入睡
45. 做事必须反复检查
46. 难以作出决定
47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车
48. 呼吸有困难
49. 一阵阵发冷或发热
50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动
51. 脑子变空了
52. 身体发麻或刺痛
53. 喉咙有梗塞感
54. 感到前途没有希望
55. 不能集中注意力
56. 感到身体的某一部分软弱无力
57. 感到紧张或容易紧张
58. 感到手或脚发重
59. 想到死亡的事
60. 吃得太多
61. 当别人看着你或谈论你时就感到不自在
62. 有一些不属于你自己的想法

-
- 63. 有想打人或伤害人的冲动
 - 64. 醒得太早
 - 65. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西
 - 66. 睡得不稳不深
 - 67. 有想摔坏或破坏东西的冲动
 - 68. 有一些别人没有的想法或念头
 - 69. 感到对别人神经过敏
 - 70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在
 - 71. 感到任何事情都很困难
 - 72. 一阵阵恐惧和惊恐
 - 73. 感到在公共场合吃东西很不舒服
 - 74. 经常与人争论
 - 75. 单独一个人时神经很紧张
 - 76. 别人对您的成绩没有作出恰当的评价
 - 77. 即使和别人在一起也感到孤单
 - 78. 感到坐立不安、心神不定
 - 79. 感到自己
 - 80. 感到熟悉的东西变成陌生或不像是真的了
 - 81. 大叫或摔东西
 - 82. 害怕会在公共场合昏倒
 - 83. 感到别人想占你的便宜
 - 84. 为一些有关“性”的想法而很苦恼
 - 85. 你认为应该因为自己的过错而受到惩罚
 - 86. 感到自己的身体有严重问题
 - 87. 感到自己的身体严重有问题
 - 88. 从未感到和其他人很亲近
 - 89. 感到自己有罪
 - 90. 感到自己的脑子有毛病

SCL-90 测验答卷

F1		F2		F3		F4		F5		F6	
项目	评分	项目	评分	项目	评分	项目	评分	项目	评分	项目	评分
1		3		6		5		2		11	
4		9		21		14		17		24	
12		10		34		15		23		63	
27		28		36		20		33		67	
40		38		37		22		39		74	
42		45		41		26		57		81	
48		46		61		29		72		—	—
49		51		69		30		78		合计	
52		55		73		31		80			
53		65		—	—	32		86			
56		—	—	合计		54		—	—		
58		合计				71		合计			
—	—					79					
合计						—	—				
						合计					
F7		F8		F9		F10		结果处理			
项目	评分	项目	评分	项目	评分	项目	评分	因素项	粗分/ 项目数	T 分	
13		8		7		19		F1	/12		
25		18		16		44		F2	/10		
47		43		35		59		F3	/9		
50		68		62		60		F4	/13		
70		76		77		64		F5	/10		
75		83		84		66		F6	/6		
82		—	—	85		89		F7	/7		
—	—	合计		87		—	—	F8	/6		
合计				88		合计		F9	/10		
				90				F10	/7		
				—	—						
				合计							

本量表用以评定心理卫生状况。其中，测验答卷中的 F1、F2、F3、F4、F5、F6、F7、F8、F9、F10 分别代表各因子，即 F1——躯体化、F2——强迫、F3——人际敏感、F4——抑郁、F5——焦虑、F6——敌意、F7——恐怖、F8——妄想、F9——精神病性、F10——附加量表。T 分为标准分，为各因子的合计分（即粗分）除该因子的项目数所得。分析时主要看各因子的 T 分。比较简便、粗糙的判别方法是：当 $T \geq 3$ 时，则表明被试的该因子症状已达中等以上严重程度。^⑩

SCL - 90 国内青年常模

项 目	$X \pm SD$	项 目	$X \pm SD$
躯体化	1.34 ± 0.45	恐 惧	1.33 ± 0.47
强 迫	1.69 ± 0.61	偏 执	1.52 ± 0.60
人际敏感	1.76 ± 0.67	精神病性	1.36 ± 0.47
抑 郁	1.57 ± 0.61	附加项	1.33 ± 0.45
焦 虑	1.42 ± 0.43	总均分	1.44 ± 0.43
敌 对	1.50 ± 0.57		

注 释：

① 张 玲：《心理健康研究与指导》，教育科学出版社 2001 年版，第 1 页。

② 费文晓主编：《心灵的成长与交流》，四川科学技术出版社 2002 年版，第 1 页。

③、⑭ 周家华，王念凤主编：《大学生心理健康教育》，清华大学出版社 2004 年版，第 1 页、第 14 页。

④、⑦ 刘红委，牛殿庆主编：《21 世纪大学生心理健康与成才

教育》，中国商业出版社 2004 年版，第 1 页、第 14 页。

⑤ 孙智凭，初凤林，柳建营主编：《大学生心理健康概论》，北京工业大学出版社 2005 年版，第 18 页。

⑥ 欧居湖，徐建奇主编：《心理学与大学生》，四川出版集团，天地出版社 2006 年版，第 298 页。

⑧ 谢炳炎主编：《大学生心理健康教育与指导》，湖南大学出版社 2006 年版，第 6 页。

⑨ 段鑫星，赵 玲编著：《大学生心理健康教育》，科学出版社 2003 年版，第 4 页。

⑩ 张 玲编著：《心理健康研究与指导》，教育科学出版社 2001 年版，第 11 页。

⑪ 王效道主编：《心理卫生》，浙江科学出版社 1990 年版，第 75 页。

⑫ 庄 军，高桂平：《女大学生心理健康教育之我见》，中国成人教育，2003（11）：21。

⑬ 杨 琴：《贫困大学生心理健康问题成因分析及对策研究》，乐山师范学院学报，2004（2）：115。

第二章 女大学生的认知与心理健康

我不再羡慕

从山沟沟里跨进大学那年，我才 16 岁，浑身上下飞扬着土气。没有学过英语，不知道安娜卡列尼娜是谁；不会说普通话，不敢在公开场合讲一句话；不懂得烫发能增加女性的妩媚；第一次看到班上男同学搂着女同学跳舞，吓得心跳脸红……上铺的丽娜从省城来，一口流利的普通话，一口发音吐字皆佳的英语。她见多识广，安娜卡列尼娜当然不在话下，还知道约翰·克利斯朵夫。她用白手绢将柔软的长发往后一束，用发钳把“刘海”卷弯，她只要一在公开场合出现，男同学就前呼后拥地争献殷勤。

那时，我对自己遗憾得要命，对丽娜羡慕得要命。

有一次，丽娜不厌其烦地描述她 8 岁那年如何勇敢地从城西换一趟车走到城东。我突然想到，我八岁的时候独自翻过几座大山，把我养的一头老黄牛从深山里找回来，从此我不再羡慕丽娜。

上大学三年级的时候，女同学好像什么事都羡慕男生。“下辈子再也不做女孩”这句话常挂在口头上……学习成绩差了，知识面窄了，就羡慕男同学；软弱时哭了，就骂自己是个女孩，没出息；连失恋也怪自己是个女孩，甚至连男孩可以在夏天穿短裤、背心、理短发都羡慕得要死。有一次，一个男同学跟我推心置腹地谈了一个晚上。自那起，我知道了男孩的好成绩也免不了要死记硬背，男孩的知识面也不一定宽；知道了男孩也哭，知道了男孩常常追求女

孩却又追求不到；知道了男孩也羡慕女孩可以穿裙子，知道了男孩觉得自己活得累，男孩也说“下辈子不再做男孩”……

于是，我不再为自己是个女孩而遗憾。

第一次读到这篇散文时，笔者就曾为文中对带有普遍性的女性心理的描述所吸引。也许在每一个女性的成长中，都曾有过类似的心理历程。文中的“我”在心理挣扎与对同性、异性的了解中走出困境，其实，“我”的转变过程就是“我”对诸多问题的认知的改变过程。

第一节 认知与心理健康的关系

一、认知的概念

认知是指个体对周围事物的理解以及周围事物对自己的意义与作用的想法或观点。它对个体的情绪和行为有极其重要的影响。外界事件或刺激作用于人的感官，形成感觉材料，进入大脑，大脑就会利用记忆中已有的过去经验和观念对其进行分析、解释和评价，个体就是根据这些分析、解释和评价来确定行为和情绪的。如果对于某种情境及其相似情境，个体总是用同样的观念去解释、评价它，那么对于这样的情境，个体就会产生一种特定的行为模式，并形成行为规则。规则一旦形成，个体就按照这些规则来调节自己的行为。如果认知过程发生错误，就会产生错误的观念，继而产生不适应的行为与情绪。此外，形成的行为规则如果不分时间、场合刻板地加以运用，那么其行为与情绪也将会是不适应的。

在社会生活中，不同的人有不同的经历，因而会具有不同的经验和观念，并会形成不同的认知结构。因此，即使是同样的刺激，作用于不同的人也会产生不同的情绪和行为。人的认知是具有选择性的，人们往往是根据刺激物的社会意义的性质及其价值大小（即

对个体来说是惩罚还是奖励，有害或有益）而有选择地进行认知。人们以自己的认知结构为基础，从自己已有的生活经验出发，对刺激进行估计和猜测。若是有益的，则选择它作为认知对象；若是不利的，则置之不理或逃避，不选择其为认知对象。在刺激作用下，个体的反应程度也随个体对刺激意义的理解程度而转移。如果个体认知到刺激对自己有很大的利害关系时，那么其认知反应就会十分显著，即其情感和动机等心理状态反应强烈，就会产生强烈的情绪和行为反应；反之，若个体认为刺激与己无关或关系不大，则产生的心理反应会很小。由于自我意识的作用，个体可以对认知行为进行自我控制。对于那些能够使个体产生焦虑、紧张的或带来不愉快的刺激，个体会将这些刺激压抑下来，不对它进行反应，从而减少焦虑，适应社会。

对于某一具体情景来说，会有许多因素控制个体对它的认知。例如，要对一个人进行评价，那么他的外貌、学识、行为表现、别人的评价等都会影响你对他的评价。这些认知因素之间可能是协调的，也可能是不协调的。认知因素之间的失调会使人感受到矛盾和冲突。在现实中，大部分的矛盾和冲突都是表现为认知方面的，这种矛盾和冲突，会使人感到不愉快，感到焦虑。于是，人们会想方设法去消除或减轻这种不协调。而当人们的认知体系是协调的时候，人们就会努力地保持这种关系，避免接触与己有认知因素相矛盾的信息。然而，由于社会事件的复杂性，每个人都会不可避免地遇到失调的情况，所以，人们通过认知失调的再调整，来提高对社会的适应能力，进而促进人格的成熟。但是，经常性的认知严重失调，则会损坏人格的完整性和协调性，危害人的心理健康。

如前所述，认知对心理行为的影响是非常巨大的，那些不良认知、歪曲的、不合理的、消极的观念或思想，常常会导致情绪障碍和非适应性行为。所以，正确的认知对保持心理健康是非常重要的。我们要保持自信，采取积极的生活态度，对于外界刺激要进行

全面、客观的评价，以保持正确的认知。

认知包括自我认知和对他人的认知。自我认知包括对自己身体状态的认知（如健康、长相等）、对自己心理状况的认知（如性格、爱好、情感、意向等）、对自己社会关系的认知（如阶层、是否被人接受等）。正确的自我认知对心理健康起着非常重要的作用。如果一个人看不到自己的价值，只看到自己的不足，觉得什么都不如别人，处处低人一等，就会丧失信心，没有朝气，产生厌恶自己并否定自己的自卑感，就会羞于与他人相处，失去进行人际交往的勇气；一个人只看到自己比别人好，别人都比不上自己，就会产生盲目乐观情绪，自我欣赏，自以为是，以自我为中心，最终导致在交往中自高自大、盛气凌人，或不屑与人交往；如果自我评价与他人对自己的客观评价过于悬殊，就会使自己与他人之间的关系失去平衡，产生矛盾，不利于与他人的正常交往。

对他人的认知是指对他人的身体状态、心理状况的认知。在认知他人、形成有关他人的印象过程中，常常会因受人际认知的心理效应（首因效应、近因效应、晕轮效应、刻板效应和投射效应）的影响，而可能发生这样或那样的偏差。

二、认知理论

（一）认知不协调理论

认知不协调（Cognitive Dissonance）理论由美国社会心理学家费斯汀格（L. Festinger 斯坦福大学社会心理学家）于 1957 年首次提出，指两种认识或者认识与行为不一致时产生的心理上的紧张，出现内心冲突与不安，产生心理困扰。也就是指当人们发现自己的信念与行为不一致时而感到焦虑的精神状态。认知不协调的表现有：①决策后的不协调。任何决策都是有得有失的，因此，不论人最终作出什么决策，都会产生某种程度上的不协调；②行为后的不协调。当一个人产生了与自己态度不同的行为时，会产生心理压

力，这也是认知不协调。

费斯汀格认为，假如出现认知不协调，就会使个体产生心理上的不愉快和紧张感，从而形成心理压力，此时，压力便成为人的驱动力之一，推动人想方设法去降低或消除不协调状态，使自己重新出现平衡。人们常用的消除不协调的方法有：① 改变某种认知因素，使其与其他认知因素之间的不协调变得协调；② 强调某一认知因素的重要性；③ 增加新的认知因素，加强协调关系的认知因素；④ 改变行为，使其不再与态度有对立；⑤ 减少选择感。

费斯汀格认为，认知失调是人的认知系统的一种正常状态，是不可避免的。每个人都努力使自己的内心世界不发生矛盾，同样，也努力使自己的知识或信念与自己的行为之间不产生矛盾，然而，事实上却是不可能的。力图使自己达到无矛盾的状态，注定是要失败的，对这种认知矛盾或失调的必然性，费斯汀格从认知上作了分析。他认为，人的认知是对现实的一种反映或描绘，现实是变动不居的，而人们预见信息的能力却是有限的，加之事物本身又如此纷繁复杂，因此，认知与现实之间的差距不可避免，这种差距在心理上的表现就是认知上的失调。

认知失调不仅是认知上的不协调关系，而且也是心理上的一种失调状态。认知上的失调将会造成个体心理上的压力和不快，因而减少失调不仅意味着改变现存的认知关系，而且意味着心理失调状态的消除，心理压力的减小。人类行为的动力正是来源于认知上的这种矛盾。不协调状态具有动力学的意义，能使人产生一种求得协调的动机。

（二）海德的平衡理论

海德认为，在日常生活中，人们总是倾向于建立和保持一种有秩序、有联系、符合逻辑的认知状态，也就是说，力求保持自己的认知体系处于平衡状态。人有一种保持心理平衡的需要，而认知矛盾往往会使心理上的平衡，使个体出现不愉快的心理状态。这种

心理状态又会促使个体做出一定的行为，以重新恢复心理上的平衡。

根据平衡理论，当人处于不平衡状态时，会产生一种心理上的压力、焦虑或痛苦。这种压力、焦虑或痛苦的体验将会驱使个体改变其认知体系，使其重新达到平衡，从而消除这种心理上的压力、焦虑和痛苦。

（三）ABC 理论

ABC 理论是美国心理学家埃利斯提出来的。埃利斯（Ellis, A.）早期曾从事有关家庭、婚姻方面的研究，并以此为基础开始了婚姻方面的咨询。1955 年起开始发表有关文章；1962 年，他总结了自己的观点及方法，出版了《心理治疗中的理性和情绪》一书。

1. 对人性的看法

埃利斯的 ABC 理论是建立在他对人的本性的看法之上的，他的这种看法可归结如下：

（1）人既可以是有理性的、合理的，也可以是无理性的、不合理的。当人们按照理性去思维、去行动时，他们就会是愉快的以及行有成效的人。

（2）情绪是伴随着人们的思维而产生的，情绪上或心理上的困扰是由于不合理的、不合逻辑的思维所造成的。

（3）任何人都不可避免地具有或多或少的不合理的思维与信念。

（4）人是有语言的动物，思维借助语言而进行。不断地用内化语言重复某种不合理的信念就会导致无法排解的情绪困扰。

（5）情绪困扰的持续是由于那些内化语言持续的结果。埃利斯曾指出：“那些我们持续不断地对我们自己所说的话经常就是，或许就会变成我们的思想和情绪。”^①

2. 基本观点

情绪不是由某一诱发性事件本身所引起的，而是由经历了这一事件的个体对这一事件的解释和评价所引起的。这一理论又被称作ABC理论。“ABC”来自3个英文字母的首个字母。在ABC理论的模型中，“A”是指诱发性事件（Activating Events）；“B”是指个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念（Beliefs），即他对这一事件的看法、解释和评价；“C”是指在特定情景下，个体的情绪及行为的结果（Consequences）。^②通常，人们会认为人的情绪及行为反应是直接由诱发性事件“A”引起的。ABC理论指出，诱发性事件“A”只是引起情绪及行为反应的间接原因，而“B”——人们对诱发性事件所持的信念、看法、解释，才是引起人的情绪及行为反应的更直接的原因。

人们的情绪及行为反应与人们对事物的想法、看法有关。在这些想法和看法背后，有着人们对一类事物的共同看法，这就是信念。合理的信念会引起人们对事物的适当的、适度的情绪反应；而不合理的信念则相反，会导致不适当的情绪和行为反应。人们坚持某些不合理的信念，长期处于不良的情绪状态之中，最终将会导致情绪障碍的产生。因为情绪是由人的思维、人的信念所引起的，所以埃利斯指出，每个人都要对自己的情绪负责。他认为，当人们陷入情绪障碍之中时，是他们自己使自己感到不快的，是他们自己选择了这样的情绪取向的。不过有一点要强调的是，合理情绪治疗并非一般性地反对人们具有负性的情绪。比如，因为一件事失败了而感到懊恼，有受挫感是适当的情绪反应；而抑郁不堪、一蹶不振，则是所谓不适当的情绪反应了。

（四）贝克的认知理论

贝克（Beck, A. T.）是一位长年从事精神分析的治疗者，他对于当事人的自动化思考（指特殊的刺激会引发个人独特的想法，并导致情绪反应）很有兴趣。在他的精神分析研究中，他曾探讨过抑郁的当事人是如何将其愤怒投射到梦境中的内容去。他要求当事

人去观察这些宛如反射作用而且很难抛弃的想法，并且思考为何这些负面的想法即使与客观的证据有矛盾，还是会固执地存在。贝克提出的情绪困扰的认知模式的基本理论是：若要了解情绪困扰的本质，必须把焦点放在个人对于引发困扰的事件的反应或想法上，其目标在于改变当事人借助自动化的想法而形成其转发上的基模（Schema），并开始推动改造基模的构想。在做法上鼓励当事人收集与评估支持其信念的证据。临床研究指出，认知治疗法可广泛地用于治疗各种心理异常，特别是抑郁与焦虑异常。认知治疗法也已成功地用于治疗恐惧症、心身症、饮食异常、愤怒、恐慌异常、滥用药物、慢性疼痛，以及危机处理。

情绪困扰的人倾向于会犯“独有的逻辑错误”（Characteristic Logical Errors），即以自我轻贱的方式来扭曲客观现实。贝克认为，心理问题的病因根源于普通的心理过程，诸如有瑕疵的思考、根据不正确或不充分的信息就妄下不正确的推论，以及未能分清楚幻想与现实。以下是人们在处理信息时常见的扭曲情形，这些已证实会导致错误的假定与观念：① 随意推论（Arbitrary Inference）指没有充足及相关的证据便任意下结论。这种扭曲现象包括“大难临头”或对于某个情境所想到的最糟情况；② 选择性断章取义（Selective—abstraction）指根据整个事件中的部分细节下结论，而不顾整个背景的重要意义。这么做的假定是，重要的事件是指失败以及与剥夺有关的事件；③ 过分概括化（Over Generalization）指将某意外事件产生不合理信念不恰当地应用在不相干的事件或情况中；④ 扩大与贬低（Magnification and Minimization）指过度强调或轻视某种事件或情况的重要性；⑤ 个人化（Personalization）指一种将外在事件与自己发生关联的倾向，即使没有任何理由也要这样做；⑥ 乱贴标签（Labeling and Mislabeling）指根据过去的不完美或过失来决定自己真正的身份认同；⑦ 极端化思考（Polarized Thinking）指思考或解释时采用全或无（All or Nothing）的方式，

或用“不是……就是……”的方式极端地分类，这种二分法的思考方式把事情只分为“好”或“坏”。例如，你可能认为自己是个完美而且有能力的女性，根本不容许自己犯任何错误，而一旦你发现自己并非全能时，你就会把自己看成彻底的失败者而对自己绝望。

三、认知在心理健康中的作用

一位老太太整天愁眉苦脸，唉声叹气，因为她有两个女儿，一个开洗衣店，一个开伞店。晴天时，老太太担心一个女儿的伞卖不出去；雨天时，又担心另一个女儿洗衣店的衣服晒不干，于是，无论晴天还是雨天，老太太都忧心忡忡。后来，有人对老太太说：“你为什么看不到，无论晴天还是雨天，你都有一个女儿的生意好，你应该高兴才对呀！”老太太恍然大悟，从此，快乐起来了。

这个例子说明了一个简单但又常常让人忽略的道理，同样的情境，同样的认知主体，但由于认知观念的改变，竟会带来如此不同的情绪和行为表现。生活中这样的事例随处可见，例如，同样的一所医院，小孩可能依自己的认识和经验，把它看成是一个“可怕的场所”，不小心就会被打针；一般人会看成是“救死扶伤”之地，可帮其“减轻痛苦”；而有些老年人则可能把医院看成是“进入坟墓之门”。所以，关键不在“医院”客观上是什么，而是被不同的人认知或看成是什么，不同的认知就会滋生不同的情绪，从而影响人的行为反应。只要能够改变对某一问题哪怕是自认为糟糕至极的问题的看法或观点，即使问题情境依然存在，心理感受也就会截然不同。因此，认知对心理健康起着至关重要的作用。

根据认知的合理性，可以把认知分为理性认知和非理性认知。理性认知是指对人和周围事物的客观而合理的信念；非理性认知则是对人和周围事物的主观而不合理的信念。例如，认为自己学习成绩不好的原因是女生不如男生智商高，这就是非理性认知，它容易

使成绩不好的女生自我原谅、不求上进或自我拒绝、自卑、情绪不稳定；相反，如果把成绩不好的原因归结为努力不够或身体不适，则更容易形成健康的情绪状态，产生积极的、建设性的积极行为。

认知观念在一定程度上左右着人的情绪和行为，理性认知诱发健康心理，非理性认知则可能诱发不健康心理。

对于人们所持有的不合理的信念，韦斯勒（Wessler）等曾总结出下列三个特征^③：

(1) 绝对化的要求（Demandingness）。绝对化的要求这一特征在各种不合理的信念中是最常见的。对事物的绝对化的要求是指人们以自己的意愿为出发点，对某一事物怀有认为其必定会发生或不会发生这样的信念。这种信念通常是与“必须”（Must）和“应该”（Should）这类字眼联系在一起的，比如“我必须获得成功”、“别人必须很好地对待我”、“生活应该是很容易的”，等等。怀有这样的信念的人极易陷入情绪困扰，因为客观事物的发生、发展都是有一定规律的，不可能按某一个人的意志去运转。对于某个具体的人来说，他不可能在每一件事情上都获得成功；而对于某个个体来说，他周围的人和事物的表现和发展也不会以他的意志为转移。因此，当某些事物的发生与其对事物的绝对化要求相悖时，他们就会感到受不了，感到难以接受、难以适应并陷入情绪困扰。

(2) 过分概括化（Over Generalization）。过分概括化是一种以偏概全、以一概十的不合理思维方式的表现。埃利斯曾说过，过分概括化是不合逻辑的，就好像以一本书的封面来判定一本书的好坏一样。过分概括化的一个表现是人们对其自身的不合理的评价。一些人在面对失败或是极坏的结果时，往往认为自己“一无是处”、“一钱不值”、是“废物”等。以自己做的某一件事或某几件事的结果来评价自己整个人，评价自己作为人的价值，其结果常常会导致自责、自罪、自卑、自弃的心理的产生以及焦虑和抑郁的情绪。过分概括化的另一个表现是对他人的不合理评价，即别人稍有差错就

认为他很坏、一无是处等，这会导致一味地责备他人以及产生敌意和愤怒等情绪。

(3) 糟糕至极 (Awfulizing)。糟糕至极是一种认为如果一件不好的事发生将是非常可怕、非常糟糕，是一场灾难的想法。这种想法会导致个体陷入极端不良的情绪体验如耻辱、自责自罪、焦虑、悲观、抑郁的恶性循环之中而难以自拔。糟糕的本意就是不好，坏事了的意思。但当一个人讲什么事情糟透了、糟极了的时候，这往往意味着对他来说这是最最坏的事情，是百分之百地坏，或是百分之一百二十地糟透了，是一种灭顶之灾。

在咨询中，笔者发现女大学生较男生更容易出现以上不合理信念。比如，两个女生遇到同一件事情：男朋友忘了她的生日。其中一个便立即作出判断：他根本不爱我，平时只是在应付我而已。接着推论：他肯定是爱上别人了，我是一个不讨人喜欢的女孩儿，我一无是处。而另一个则认为，可能是因为男朋友突然遇到了重大事故或是忙忘了。两种不同的想法就会导致两种不同的情绪和行为反应。前者悲痛欲绝，无法冷静下来做任何事情，甚至大吵大闹，情绪激动；后者则马上与男朋友联系，了解事情的真实原因，采取积极乐观的态度去解决问题。从这个简单的例子可以看出，人的情绪及行为反应与人们对事物的想法、看法有直接关系。在这些想法和看法背后，有着人们对一类事物的共同看法，这就是信念。例子中这两个人的信念，前者是合理的信念，而后者则是不合理的信念。合理的信念会引起人们对事物适当、适度的情绪和行为反应；而不合理的信念则相反，往往会导致不适当的情绪和行为反应。当人们坚持某些不合理的信念，长期处于不良的情绪状态之中时，最终将会导致情绪障碍的产生。因此，当你对人或事的认知出现上面三个特点之一的情况时，就要引起特别注意，及时作出调整，扭转不合理认知，养成习惯，形成意识，从而为形成健康的心理提供了良好

的前提条件。

第二节 女大学生的认知特点与偏差

一、女大学生的认知特点

1. 相信直觉

女性常常骄傲于自己的第六感官非常灵验，并不断将其强化，从而养成了靠直觉认知和判断问题的习惯与思维模式。因此，在女大学生中，我们常常能听到的语言就是，“我的直觉没错”、“事情肯定是这样的”、“你相信我”，等等。可当我们继续追问为什么时，得到的答案往往是不知道或是没有理由、找不到原因。这都足以表明女性是一个十分感性的人群，不过这种感性使她们在许多领域具有独到的敏锐性和良好的感悟能力，如音乐的感受能力、语感、色彩的鉴别能力、对形象的感知与创造能力等。女生直觉的敏锐，通常能使她们迅速而准确地找到问题的症结，从而有利于问题的认知与处理。但由于没有严密的逻辑推理，也会出现非理性的错误推论，造成对问题的认知偏差，从而影响对问题的正确认知和判断，以致固执地坚持，出现过激行为，致使心理健康受损。

在问卷调查中，有 16% 的女生认为自己特别相信自己的直觉；57.4% 的女生认为自己比较相信自己的直觉，24.8% 的女生认为自己有时会相信自己的直觉；只有 0.18% 的女生认为自己不会相信自己的直觉。

一个女生的直觉

一个深夜，我读到了学生在作业中给我写的一封信，我被信中的内容所震撼。信中说：“老师，你是一个非常受人尊重与爱戴的人，当你出现在我视野中的时候，我就特别喜欢你。你的课我听得最认真，你说过的每一句话，我都会牢记并付诸行动。可让我伤心

的是，我越来越感觉到你并不喜欢我！因此，这次作业我不打算做，只想把我的心里话告诉你，算作是宣泄吧，因为你说过不要过度抑制自己的不良情绪。你偏心！从开学到现在，3次作业我都只得了B，无论我用多少功，从未改变过；而我寝室的同学，她们根本没花多少时间来完成作业，还比我的成绩好，我觉得你对我有偏见，我家庭贫困，长相平平，各方面能力也不突出，你歧视我！其他老师也是如此，我本以为你和他们不一样，可结果却是你和他们没有区别。千万别告诉我你没有，因为我相信我的直觉不会错。我放弃努力了，因为无论我做什么、怎么做结果都一样。”看了这封信，我感触颇多，说实话，我连这个学生的模样都不记得，准确地说，这个女生的姓名和她本人我根本对不上号，歧视、偏见又从何谈起呢？这个女生凭着直觉作出的判断显然是错误的。我给她回了信，告诉了我并不真正认识她的事实，又与她一起分析了自己的问题与解决办法，她释然了。

由此可以看出，女大学生的直觉未必全部可靠，只有加上理性的分析，才能全面、准确地认知问题的本质。

2. 观察敏锐

观察是人们认识世界和增长知识的重要途径。条件反射论创始人巴甫洛夫的座右铭就是“观察、观察、再观察”。生物学家达尔文也说过：“我既没有突出的理解力，也没有过人的机智。只是在觉察那些稍纵即逝的事物并对其进行精细观察的能力上，我可能在众人之上。”仔细观察是取得一切伟大成就的一个重要因素。女生在洞悉外界环境和人的变化方面有着独特的细腻与敏锐，在认知人和物的过程中，往往对细节部分特别留心，能够获得男生不容易注意到的细微变化。因此，女生在人际关系中往往能准确地觉知对方的心理状态和心理变化；女生善解人意、容易沟通，能获得别人的信任，得到较多的人际支持；在学习中显得细心而严谨，目前高校女生成绩好于男生的现象较普遍地存在着，这也是原因之一；在一

些与观察密切相关的职业领域中，女生也常常能够很快适应并取得成绩，如文秘、会计、公关、教师等。

当然，也正因为女生有观察敏锐、好猜疑、心胸相对狭窄等特点，所以女生容易引发出更多的心理问题，滋生出一些不必要的甚至是莫须有的矛盾与心理困惑。

3. 思维严谨、形象，想像力丰富

在思维的发展方面，女生的形象思维能力特别突出。因此，在一般情况下，女生的形象感知、形象描述、形象记忆、形象创造、形象刻画等能力比男生强，但在抽象思维能力的发展方面显得稍弱，这就是许多同学都能看到的一个事实——理工科少有女生，文科女生占优势的主要原因之一。思维严谨但约束了她们的创造力，女生在规定性作业中往往表现出推理严谨，思考问题细致入微，作业完成质量较高；而在自由发挥的作业中，则显得相对被动，不敢逾越常规，思维保守，思维广度相对缺乏，完成的速度和质量不够理想。在对形象的处理方面，女生有着明显的优势，如对音乐的敏锐感知、对形体动作的把握、对色彩的敏感、对语言的形象描述等方面比男生丰富而具体；在对人的认知与分析上，容易坚持自己观察与严密思考而得来的结果，有时很固执，爱“钻牛角尖儿”，再加上丰富的想像力，结果可能把一件很简单的事情弄得十分复杂，在折磨自己的同时给别人带来痛苦。

4. 认知过程与结果明显地受自己喜好的影响

女生在认知、评价人和事的过程中，较明显地受到喜好的影响，表现出一定的非理性和盲目性。在认知过程中，女生常顺着自己的喜好来得出结论。在问卷调查中，有 21.8% 的女生认为自己经常是依自己的喜好行事；63.2% 的女生认为自己在一般情况下是依自己的喜好行事；只有 11.3% 的女生认为自己偶尔依自己的喜好行事。个人喜好对人的认知过程确实存在着一定的影响，无论男女都是如此，但如果个人的喜好主宰了认知，就会使认知过程丧失理

性，而认知结果便是非理性的或不客观的。

小君是我上公共课时遇到的一个女生，从上课第一天起我就发现了她对我或者是对我的课反感，上课时会以打呵欠、摔书等方式弄出响声来干扰我。这种异常的表现引起了我的注意，我有意识地关注、关心她的学习情况，对她表示友好，可她似乎无动于衷。可能是因为职业的敏感我感觉到了她的问题，我不管她的反应，坚持对她友好。终于有一天，我在咨询室接待了她，她一进门便说：“老师，你做什么都没有用，我不会改变我对你的看法的，因为那不是我对你一个人的看法，是对女教师群体的看法。”我感到诧异：“为什么？”她回答说：“我不喜欢女教师，尽管同学们都说你的课很好听，但我还是不能集中精神来听。”在倾听她诉说的过程中，我发现她并没有我所预想的童年的创伤，但她非常任性，只要自己认为是对的就会坚持，她对女教师有严重的偏见，认为女教师的心胸狭窄，知识面相对较窄，而且唠叨琐碎，缺乏男教师的幽默、渊博和大气，所以只要是女教师上课她都想当然地认为不会有她想要的收获。正因为如此，她所有补考的学科的任课教师都是女性。有时她自己也挺难过，也曾想过改变现状，但都没有奏效。我说服她认真听两节我的课，无论多么难受都要坚持做到，听完后再与我交流，就这样半学期后，她开始改变自己的看法，并从中得到了一个对自己一生都有意义的启示：不应固执地依自己的喜好来对人或事做绝对化的判断，因为那是许多错误的根源。

小君是一个任性的女生，就因为自己的喜好对女教师群体形成了一个偏激的认知，为此，失去了听女教师上课的机会，对自己客观地认知人和事也带来了消极的影响。因此，在认知过程中，理清自己的情绪，对于建立准确而合理的认知是十分重要的。

二、女大学生常见的认知偏差

1. 情绪化倾向

情绪化是指缺乏对自己情绪的控制，不能很好地克制不良情绪，也不能恰如其分地表达情绪的思想状态、心理反应和行为惯性。美国著名行为与脑科学专家丹尼尔·戈尔曼博士在其《情商智商》一书中指出，青少年情绪化状况在全球普遍存在并不断加剧和恶化。其表现是：第一，退缩或社会交往方面的问题。宁愿独处而不愿与人交往，有事宁愿藏在心底也不愿袒露，缺乏活力，心情不愉快，过分依赖。第二，焦虑与抑郁。感到孤独，怕这怕那，顾虑重重；追求尽善尽美；感觉不被人爱，紧张、悲哀、沮丧。第三，专注困难与思维障碍。难以集中注意力，不能静坐，常做白日梦，想入非非，行为莽撞，过度紧张以致不能专注思考；学业不良，不能摆脱消极想法。第四，违纪与攻击行为。混迹于不良青少年中，说谎、欺骗、爱争论；对他人心怀恶意，常想引人注目，毁坏他人财物，不服从师长，喜怒无常，恶作剧不断。心理学家估计，80%的人都在不同的年龄阶段，甚至一生均存在不同程度的情绪化疾病和习惯性不良行为。而大学生这一特殊的青年群体，在社会环境的剧变中，在真正抉择，思考人生或面对意想不到的事情时，很容易突破他们心中本就脆弱的心理防线，诱发一些情绪化问题。

在情绪化问题上，女大学生显得尤为突出。大多数女生认为自己对人和周围事物的认知常常受到情绪的左右，而且，容易陷入情绪的困境中，需要较长时间来调整。情绪化的影响，往往使女生在认知喜欢或不喜欢的对象时产生认知偏差，表现得偏激，有时，会对来自不同对象的同一种行为，产生完全不同的认知态度，导致客观与公正的丧失，造成烦恼与焦虑。主要表现为：害怕与人交往；过分依赖他人；容易受暗示；对人和事的评价带有明显的情绪色彩；在情绪影响下，常常会表现出偏激与不可理喻。

2. 完美主义倾向

女生天性爱美，这是一个广义上的美，尤其是经过了各种竞争

与淘汰，最终进入了大学校园的女大学生，更是一个崇尚完美的典型群体。不少女生，客观上来看，已经做得很不错了，可自我感觉总是不满意，凡事只要她们认为还有看得出来的瑕疵，就绝不罢手，不达完美誓不罢休。完美主义倾向严重的女生在对待自己、他人和处理事情上都显得苛求甚至刻薄；往往看不到自己和别人的优点，忽略事情发展的积极方向，总是精神紧张，行为略带强迫倾向，容易因很小的事情而全盘否定人或事；自己的主观感觉是压力大、紧张，很难体验成就感。

按照埃利斯的观点，以一件事的成败来评价整个人是一种理智上的法西斯主义。他认为，一个人的价值是不能以他是否聪明、是否取得了成就等来评价的，人的价值就在于他具有人性。因此，他主张不要去评价整体的人，而应代之以评价人的行为、行动和表现。这也正是合理情绪治疗所强调的要点之一。这一治疗的一句名言就是：“评价一个人的行为而不是去评价一个人。”因为在这个世界上，没有一个人可以达到完美无缺的境地，所以埃利斯指出，每一个人都应接受自己和他人是有可能犯错误的人类中的一员；这一事实对于任何一件事情来说，都可能有比之更坏的情形发生，没有任何一件事情可以定义为是百分之百地糟透了的。

其实，仔细留意一下你以及你周围的女生，你会发现几乎所有的女生都爱使用“我完了”这样一句话。究其原因，也许就是因为男朋友说了一句否定她的话，或者挨了老师的批评，或者是某件事完成得不理想，甚至可能是脸上长了几颗粉刺而已。这种完美主义倾向就如同一个紧箍咒，压得许多女生透不过气来。如果能够改变认知，树立任何人、任何事都不可能是完美无缺的正确认识，学会欣赏“缺陷美”，就可以减少许多心理压力和负担，走出“画地为牢”的阴影。

3. 从众倾向

从众，是一种普遍存在的心理现象，它是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。个体在

群体中生活，会不知不觉地遵从群体压力，在知觉、判断、信仰以及行为上，放弃自己的主张，趋向于与群体中多数人一致。通常所说的“随大流”即是一种较为普遍性的从众行为。在大学校园里常见的从众现象有学习从众、消费从众、恋爱从众、作弊从众、入党从众、择业从众等。从众心理人皆有之，但从众心理过强，凡事从众，就会导致独立性差，缺乏个体倾向性的世界观、人生观、价值观，自我意识薄弱，从而有碍于心理发展。

有很强从众心理的学生，不善于独立思考，缺乏主见，丧失自我，最终有碍于心理发展。一般而言，女生的从众心理较男生明显。研究表明，女性比男性更易于受群体压力的影响，即女性更容易被说服或受暗示，很容易产生从众现象。S. Arch 研究发现，从儿童到大学生到成人都表现出女性比男性更顺从于团体的压力，较少独立自主地判断事物，女性表现出较多的顺从倾向。^① 只要用心观察，便会发现女生很少独来独往，在大多情况下都会结伴而行，无论上课还是逛街都是如此。而且，还会在语言、喜好、服饰、消费甚至选择男友的标准上趋同和“随大流”。

造成女大学生从众心理的原因是多方面的：一是缺乏安全感。女生从小就比男生胆小，害怕独处。她们本能地躲避伤害与危险，觉得只有在人群中才能获得安全感。二是害怕孤立。为了求得小团体的认同和避免孤立，她们放弃了主见，随大流，凑热闹，以求并无实际意义的“合群”。三是女生“天生”的依赖性。由于先天的性别差异以及后天社会化过程中形成的性别意识，女生似乎都认同自己的依赖性并为其依赖性提供了存在的土壤，女大学生依赖于群体和他人，心理上容易受到暗示。四是缺乏自信。有些学生对自己的能力缺乏自信，不敢自己作判断，作决定，只好随大流。五是固有的观念。我国的家庭和学校教育一味要求“听话”、“服从”的观念，对个体成长过程中许多观念的形成有着根深蒂固的影响。尤其是对女生，无论教师、家长还是社会舆论的

要求都更为严格，“听话”与“服从”使她们从小就形成了一种极富惰性的人格特质，在一定程度上扼杀了她们的独立思考精神与能力，养成了依赖的习惯。

第三节 女大学生理性认知的建立

一、学会甄别理性认知与非理性认知

在现实生活中，当非理性认知出现时，人们往往会顺着非理性思维推理下去，结果是越走越远，越陷越深，从而出现诡逻辑的推导过程，可能由一件极小的事推出一个无法控制的结果。看看下面这个诡逻辑的推导过程，就会对非理性认知的负效应一目了然了。

① 我的男朋友没有遵守诺言在这个周末给我打电话。



② 这意味着他并不在乎我。



③ 这意味着他不是真心爱我。



④ 这意味着我不是一个可爱的姑娘。



⑤ 这意味着我这个人不行，毫无价值。



⑥ 这意味着我最终将被抛弃。



⑦ 这是多么可怕的事啊，以后我还怎么见人。



⑧ 还不如死了的好。^⑨

如果试着倒推这个事件，那么，你会很容易从中发现非理性认知的所在，你会发现这个女生“死”的理由实在不成立。因此，女

大学生必须学会甄别理性认知与非理性认知，并及时掉转思维的角度与方向。因为认知不同，人的心理反应就会完全不同（见表1）。

表1 常见的非理性认知与相应的心理反应

常见的非理性认知	理性认知	积极的心理反应	消极的心理反应
人应该得到生活中所有对自己是重要的人的喜爱和赞许	人不可能得到所有人的喜爱和赞许	尽力去做，不把他人评价作为最终目标和自我评价的标准	压力很大，谨小慎微，缺乏安全感，丧失自我，情绪紊乱
有价值的人应该是全能的，应在各方面都比别人强	全能的人是没有的，但人各有所长	发挥自己的长处，弥补短处，让优点闪光	把个人价值完全放在能力与成就的天平上，完美主义倾向突出，怕失败而焦虑不安，不敢尝试
任何问题都能找到正确完善的答案，如果不能找到，那是难以容忍的事	世界上并没有完美或绝对的事，凡事以不同的角度观察便会得出不同的结论	多角度看问题，多方式解决问题，即使无法解决问题也不感到沮丧	忽视或放弃那些可行但不太完美的解决问题的途径而丧失机会
不愉快的情绪是由外界引起的，自己无法控制	人的情绪大多是由自己的知觉、评价引起的	通过调整认知而改变和改善情绪	凡事喜欢推给别人，养成不负责任的习惯
对于危险或可怕的事，一个人应该非常小心，而且应该随时考虑到它可能发生	有些危险是无法预知的，既要有心理准备，又应保持乐观的态度	积极地、有准备地面对危险，度过危险	过分担忧，紧张、焦虑，徒增烦恼
逃避困难、挑战与责任要比面对它们容易得多	面对问题、困难与挑战，往往使人们在行动中获得信心	面对困难，相信总有克服困难的办法，即使十分困难也不退缩	胆怯、防御、脆弱，不负责任

续表 1

常见的非理性认知	理性认知	积极的心理反应	消极的心理反应
人应该依赖他人，并且依赖较自己强的人	社会中人是相互依赖的，但又是互相独立的	相信自己也相信他人，凡事有独立的见解与行为，善于听取别人的意见	一旦失去依赖，便会无所适从，一筹莫展
过去的历史是现在的主宰，过去的影响是无法消除的	过去是现在的基础，把握现在方能把握未来，现在是过去的延续，在延续中可以改变过去留下的不良状况	人无法改变过去，但可以改变现在，创造未来，相信可以用现在的努力减少或消除过去的影响	无法走出过去的阴影，放弃现在的努力，一事无成
对于别人的处境，应予以非常的关切	适度把关心别人，帮助别人，又不至于过分关心而使对方不能接受	理解人，尊重人，关心人，在别人能接受的范围内适度帮助人	过分关注他人，低估他人自己改变行为的能力，
对于有错误的人应该给予严厉的惩罚与制裁	努力地理解他，在可能的情况下阻止继续犯错，学会宽容	视当时的情况及当时的表现而采取措施，处理问题宽严相济	因为犯错的人得不到惩罚与制裁而愤愤不平，满腹牢骚，行为偏执

埃利斯将人类常见的非理性信念归纳为以下几种：

- ① 倾向于进行畸形的思维（如强迫思维）；
- ② 倾向于易受暗示影响；
- ③ 倾向于过度概括化、以偏概全；
- ④ 倾向于要求尽善尽美，认为不是完美的就是无用的；
- ⑤ 倾向于对他人的过分要求；
- ⑥ 倾向于追求绝对化，肯定化，不能忍受不确定性；

- ⑦ 倾向于夸大负性事件的危害性；
- ⑧ 倾向于自暴自弃；
- ⑨ 倾向于自我贬低；
- ⑩ 倾向于过分关注自身的机体的变化。

埃利斯认为人的情绪来自人对所遭遇的事情的信念、评价、解释或哲学观点，而非来自事情本身。情绪和行为受制于认知，认知是人心理活动的“牛鼻子”，把认知这个“牛鼻子”拉正了，情绪和行为的困扰就会在很大程度上得到改善。女生们可以根据此观点，时常检查自己的认知是否理性，有意识地作出调整与改组。

二、掌握认知改组的基本理论与方法

尽管理性认知是形成良好情绪与行为的根源，但即使每一个十分清理性认知对人的心理健康至关重要的人，也难免会产生非理性认知。女大学生也常常被非理性认知困扰着。因此，如何改组非理性认知，就成了每一个人要面对的问题。在咨询中，笔者发现在所有的认知治疗方法中，合理情绪疗法是最容易被女生接受，效果最明显的。埃利斯将自己的治疗方法的要点归结为两点：认知改组和行为跟进。

合理情绪治疗（Rational-Emotive Therapy，简称 RET）是 20 世纪 50 年代由埃利斯（A. Ellis）在美国创立的。艾利斯认为，经历某一事件的个体对此事件的解释与评价、认知与信念，是其产生情绪和行为的根源，因此，不合理的认知和信念会引起不良的情绪和行为反应。只有通过疏导、辩论来改变和重建不合理的认知与信念，才能达到治疗的目的。梅钦伯姆（Meychenbaum）认为，人的行为和情绪由自我指令性语言控制，而自我指令性语言在儿童时代就已经内化，虽在成人期意识不到，但仍在控制着人类的行为和情绪。如果自我指令性语言在形成过程中有误，则会产生情绪障碍和适应不良行为。因此，治疗包括学习新的自我指令、使用想像技术

来解决问题等。贝克也指出，心理困难和障碍的根源来自于异常或歪曲的思维方式，通过发现、挖掘这些思维方式，加以分析、批判，再代之以合理的、现实的思维方式，就可以解除患者的痛苦，使之更好地适应环境。

合理情绪治疗就是要帮助人们改变极端的思维方式，而代之以合理的思维方式，以减少他们陷入情绪障碍的可能性。这种治疗要帮助他们认识这些绝对化要求的不合理之处、不现实之处，并帮助他们学会以合理的方式去看待自己和周围的人与事物。当一个人沿着这种思路想下去时，当他认为遇到了百分之百地糟糕的事情时，他就是把自己引向了极端的负的不良情绪状态之中了。糟糕至极常常是与人们对自己的、对他人及对自己周围环境的绝对化要求相联系而出现的，即在人们的绝对化要求中认为的“必须”和“应该”的事物并未像他们所想的那样发生时，他们就会感到无法接受这种现实，无法忍受这样的情景，他们的想法就会走向极端，就会认为事情已经糟到极点了。RET 认为非常不好的事情确实有可能发生，尽管有很多原因使我们希望不要发生这种事情，但没有任何理由说这些事情绝对不该发生。我们将努力去接受现实，并在可能的情况下改变这种状况，在不可能时则学会在这种状况下生活。

（一）合理情绪治疗的基本步骤

因为合理情绪治疗认为人们的情绪障碍是由于人们的不合理信念所造成的，因此，这一治疗简要地说，就是要以理性治疗非理性。帮助来访者以合理的思维方式代替不合理的思维方式，以合理的信念代替不合理的信念，最大限度地减少不合理的信念给他们的情绪带来的不良影响，用以改变认知为主的治疗方式来帮助来访者减少或消除已有的情绪障碍。

治疗的第一步，要向来访者指出其思维方式、信念是不合理的，帮他们搞清楚他们为什么会这样，怎么就变成目前这样子的；讲清楚不合理的信念与他们的情绪困扰之间的关系。也可以直接或

间接地向来访者介绍 ABC 理论的基本原理。

治疗的第二步，要向来访者指出他们的情绪困扰之所以延续至今，不是由于早年生活的影响，而是由于现在他们所存在的不合理信念。对于这一点，他们自己应当负责任。

治疗的第三步，是通过以与不合理信念辩论的方法为主的治疗技术，帮助来访者认清其信念之不合理，进而放弃这些不合理的信念，帮助来访者产生某种认知层次的改变。这是治疗中最重要的一环。

治疗的第四步，不仅要帮助来访者认清并放弃某些特定的不合理信念，而且要从改变他们常见的不合理信念入手，帮助他们学会以合理的思维方式代替不合理的思维方式，以避免重做不合理信念的牺牲品。

在合理情绪治疗的整个治疗过程中，与不合理的信念辩论的方法一直是治疗者帮助来访者的主要方法。这一方法几乎不变地应用于每一个来访者，而其他方法则是视来访者情况而选用。因为辩论一词的英文字头是 D (Disputing)，治疗效果的效果一词的英文字头是 E (Effects)，加入这两个字母，RET 的整体模型就成为“A、B、C、D、E”了，即：

A (Activating events) —— 诱发性事件；

B (Beliefs) —— 由“A”引起的信念（对“A”的评价、解释等）；

C (emotional and behavioral Consequences) —— 情绪的和行为的后果；

D (Disputing irrational beliefs) —— 与不合理的信念辩论；

E (new emotive and behavioral Effects) —— 通过治疗达到的新的情绪及行为的治疗效果。^⑥

（二）治疗的技术

1. 与不合理信念辩论的方法

(1) 辩论的具体方法。采用辩论方法的治疗者要积极主动地、不断地向来访者发问，对其不合理的信念进行质疑。从提问的形式上看，可以分为质疑式和夸张式两种。

① 质疑式，即治疗者直截了当地向来访者的不合理信念发问，如“你有什么证据能证明你自己的这一观点”、“是否别人都可以有失败的时候，而你不能有”、“是否别人都应该照你想的那么去做”、“是谁说如果你不能事事成功，就是一个大输家”、“为什么别人就一定要公平地对待你”、“为什么如果生活不是你所想要的那样，就会可怕与恐怖”、“你有什么理由要求事物按你所设想的那样发生”、“请证实你自己的观点”，等等。

一般来说，来访者不会简单地放弃自己的信念，虽然他们往往不加批判地接受了许多现成的看法，但面对来自治疗者的质疑，他们也会想方设法地为自己的信念辩解。因此，治疗者需不断努力，借助于这种不断重复的辩论过程，使对方感到为自己的不合理信念辩护变得理屈词穷，使他们真正认识到：第一，她们的那些不合理的信念是不现实的，不合逻辑的东西；第二，她们的那些信念是站不住脚的；第三，分清什么是合理的信念，什么是不合理的信念；第四，以合理的信念取代那些不合理的信念。

② 夸张式，这是治疗者针对来访者信念的不合理之处故意提一些夸张的问题，其落脚点与质疑式提问是一样的，仅仅是在方式上略有区别。这种提问方式犹如漫画手法，是把对方信念的不合逻辑、不现实之处以夸张的方式放大给他们自己看。

治疗者抓住对方的不合理之处发问，这种提问方式往往优于前一种方式，因为对方在这一过程中可以感到自己的想法的无道理、可笑和不可取，因此这种方式比较容易使对方心服口服。

(2) 对辩论方法实施的探讨。辩论的方法对于来访者有极大的帮助，但辩论方法的实施还必须掌握以下几点：

① 只有找到不合理的信念，才可有效地进行辩论。寻找来访者

的不合理信念，可先从 ABC 模型入手：

从一典型事件入手，先找出诱发性事件 A；

询问对方对这一事件的感觉和是怎样对 A 进行反应的，即找出 C；

询问对方为什么会体验恐惧、愤怒等情绪（即由不适当的情绪的及行为的反应着手，找出其背后的看法、信念等）；

分清对方对事件 A 持有的信念哪些是合理的，哪些是不合理的（对同一事件，人们往往有合理的与不合理的两种信念交替出现，而不适当情绪反应的起因是不合理的信念），将不合理的信念作为 B 列出来。

在进行合理情绪治疗的过程中，只有真正找到了对方不合理的信念，辩论时治疗者才可做到有的放矢；否则，易出现在外层转圈子而辩论难以深入的现象。而 B 要一个个地去找，并采用各个击破的原则，不能指望一锤定音，一了百了。当然，有些来访者已真正领会了 ABC 理论的精神，自己能够触类旁通，这是最好不过的事了。

② 辩论中的积极提问能促进对方主动思维：与不合理的信念辩论，类似于苏格拉底以来许多哲学家所用的辩论方法。戴尔·卡耐基曾这样谈论过苏格拉底式的辩论方法：雅典哲学家苏格拉底对人类思想的变动有透彻的了解，他是迄今能使对方心服口服的第一个人。苏格拉底绝不指责对方的错误。所谓苏格拉底式回答法，就是使对方说出肯定的回答，即以简洁的问题询问对方，使他不得不回答“是”；第二个问题时也使他不得不说“是”。接下去的每个问题都使他的回答不脱离肯定的范围。等他感觉到时，他原先否定的问题，已在不知不觉得回答“是”了。^⑦

色诺芬在《回忆苏格拉底》一书中记录了苏格拉底与青年尤苏戴莫斯（Euthydamus）有关“正义”问题的谈话。

“虚伪是人们中间常有的事，是不是？”苏格拉底问。

“当然是。”尤苏戴莫斯回答。

“那么，我们把它放在两边的哪一边呢？”

“显示应该放在非正义的一边。”

“人们彼此之间也有欺骗，是不是？”

“肯定有。”

“这应该放在两边的哪一边呢？”

“当然是非正义的一边。”

“是不是也有做坏事的？”

“也有。”

“那么，奴役人怎么样呢？”

“也有。”

“尤苏戴莫斯，这些事都不能放在正义的一边了？”

“如果把它们放在正义的一边，那可就是怪事了。”

“如果一个被推选为将领的人奴役一个非正义的敌国人民，是不是也能说它是非正义的呢？”

“当然不能。”

“那么，我们得说他的行为是正义的了？”

“当然。”

“如果他在作战期间欺骗敌人，怎么样呢？”

“这也是正义的。”

“如果他偷窃、抢劫他们的财物，他所做的不也是正义的吗？”

“当然是，不过，一起头，我还以为你所问的都是关于我们的朋友哩。”

“那么，所有我们放在非正义一边的事，也都可以放在正义的一边了？”

“好像是这样。”

“既然我们已经这样做了，我们就应该再给它划个界限：这一类事，发生在敌人身上是正义的，但发生在朋友身上却是非正义

的，对待朋友必须绝对忠诚坦白，你同意吗？”

“完全同意。”

苏格拉底接下去又问道：“弱国的一个将领看到他的军队士气消沉就欺骗他们说，援军就要来了，因此，就制止了士气的消沉，我们应该把这种欺骗放在两边的哪一边呢？”

“我看应该放在正义的一边。”尤苏戴莫斯回答。

“又如，儿子需要服药，却不肯服，父亲就骗他，把药当饭给他吃，而由于用了欺骗的方法，竟使儿子恢复了健康，这种欺骗的行为又应该放在哪一边呢？”

“我看也应该放在同一边。”

“又如，一个人因为朋友意志沮丧，怕他自杀，把他的剑或其他这一类的东西偷去或拿去，这种行为应该放在哪一边呢？”

“当然也应该放在同一边。”尤苏戴莫斯回答。

苏格拉底又问：“你是说，就连对朋友也不是在无论什么情况下都应该坦率行事的？”

“的确不是，”尤苏戴莫斯回答，“如果你准许的话，我宁愿收回我已经说过的话。”^⑧

在这一段经典对话中，苏格拉底自始至终都不曾将自己的任何观点或价值判断强加给尤苏戴莫斯，但在不知不觉中，他的观点却完全渗透并改变了尤苏戴莫斯的观点。这个辩论过程就经历了“破”和“立”两个阶段。我们在与不合理认知的辩论中就可以采用类似的方法。

2. 合理的情绪想像技术

这一技术简称为 REI，是合理情绪治疗中最常用的方法之一。它与心理治疗中通常所用的想像技术既有联系又有区别。它也是需要由治疗者进行指导、帮助来访者进行想像的技术。其步骤如下：

① 使来访者在想像中进入他产生过不适当的情绪反应或自感最受不了的情境之中，体验在这种情境下的强烈的情绪反应。

②帮助来访者改变这种不适当的情绪反应并体会适度的情绪。

③停止想像，让对方讲述他是怎么想的，就使自己的情绪发生了变化的。此时治疗者要强化来访者的新的合理的信念，纠正某些不合理的信念，补充其他有关的合理信念。例如：

有一个女大学生对在即将举行的一个大会上发言而感到恐惧，认为自己肯定不行，会出丑，会砸锅，一切都会因为此而变得非常之糟。

治疗者：好，闭上眼睛，想办法使自己坐得很舒服。现在请你想像你到了会场，要想的像真的似的……

来访者：……好的……

治疗者：想好了吗？（来访者点头）好，现在轮到你发言了，你有点紧张，讲得有点磕磕巴巴，……你在想吗？

来访者：……是。

治疗者：现在你感觉怎么样，是不是真正要达到像你所说的那样恐惧、困窘了？

来访者：嗯，我已经觉得要不行了，要讲不下去了……

治疗者：对，这正是你担心的情形。现在我要求你把这个场景保持在脑中，同时，请你把那种觉得要不行的感觉变成只是有点紧张，想像你仍在会场上发言，只是有点紧张……

来访者：……恐怕不行……

治疗者：要坚持这样做。

来访者：……嗯，差不多了。

治疗者：很好，说说你是怎么想的？

来访者：我要是逃走会更糟，反正我得在这坚持讲完。

治疗者：还想了些什么吗？

来访者：我已经站在这儿开始讲了，虽然讲得不好人家会笑话我，但我要是中间停下来不讲跑掉了，人家会更看不起我。不管别人说我什么，我也得讲完该讲的话……

治疗者：说得对，你现在所做的事情正是在用合理的信念代替那些不合理的东西。这会使你的情绪不再那么坏。不管别人怎么想你，你现在要做的最关键的事，是要完成这次大会发言。而且不管别人会怎样看你，你还是你，可能发言不如某些人讲得好，但并不代表你是个一无是处的人，是吗？

来访者：……（点头）^⑨

有时来访者在谈到某一事件时，往往只记得自己当时多么气恼，却说不上自己当时的想法，想不起来为何如此气恼。治疗者可以帮助对方想像当时的情景，重新进入那种最坏的情绪体验之中，再进一步探查来访者当时的想法，从而找到其所持有的不合理信念；帮助来访者改变情绪体验，认清信念 B 与情绪反应 C 的关系，帮助来访者找出他对某事所持有的不合理的信念。

3. 认知的家庭作业

埃利斯认为，要克服不合理认知，并不是一件容易的事，必须在生活中不断地、反复地演练，这种演练不仅要在会谈时间中进行，也应持续到会谈以外的时间，在日常生活中持续进行。认知的家庭作业正是为此而设立的。在完成作业的过程中，来访者可以更好地掌握会谈之中的内容，并学会自己与自己不合理的信念进行辩论。

认知的作业主要有：合理情绪治疗自助量表、与不合理的信念辩论和合理的自我分析（简称 RSA）。

（1）合理情绪治疗的自助量表。这是由埃利斯在美国纽约创立的合理情绪治疗研究所特制的一种自助表格。其内容为：先让填表者找出 A 和 C；然后再找 B，表中列有十几种常见的不合理信念，填表者可从中找出符合自己情况的 B，若还有其他的不在此列中的不合理信念可单独列出；接下来请填表者自己做 D，对自己所有的不合理信念，一一进行质疑式的辩论；最后填写 E，即通过自己与自己的不合理信念辩论而达到了什么情绪和行为的效果。女生们可

以试着将生活中的许多事件以及对事件的不合理认知记录下来，采用列表的方式，与自己的不合理认知进行辩论，最终建立起新的认知，并由此产生新的情绪和行为，养成习惯，从而最大限度地去除不合理认知。

(2) 与不合理的信念辩论。这也是一种规范化的作业形式，内容很简单，只需来访者回答一些具体的问题：

- ① 我打算与哪一个不合理的信念辩论并放弃这一信念？
 - ② 这个信念是否正确？
 - ③ 有什么证据能使我得出“这个信念是错误的（正确的）”结论呢？
 - ④ 假如我没能做到自己认为必须要做到的事情，可能产生的最坏的结果是什么？
 - ⑤ 假如我没能做到自己认为必须要做到的事情，可能产生的最好的结果是什么？^⑩
- (3) 合理的自我分析 (RSA)。合理的自我分析的目的与上述作业相同，但其是一种完全由来访者自己完成的报告。其内容即为“A、B、C、D、E”五项。没有什么特殊的要求与规定，但报告的重点在 D 上。

事实上，这种自我分析人人都可以做。按照合理情绪治疗的观点来看，人人都可能存在不同程度的不合理的信念。

人们的情绪及行为反应与人们对事物的想法、看法有关。在这些想法和看法背后，有着人们对一类事物的共同看法，这就是信念。合理的信念会引起人们对事物的适当的、适度的情绪反应；而不合理的信念则相反，会导致不适当的情绪和行为反应。人们坚持某些不合理的信念，并长期处于不良的情绪状态之中，将会导致情绪障碍的产生。

经过合理情绪疗法，我们可以在同样的事件中获得新的合理的认知，将会塑造出一个全新的认知模式，这对于心理健康状态的建

立和维持有着特殊的意义。如“如果我不能得到我理想的那份工作，我可能会很失望，但是我还承受得起，天生我才必有用，我又获得了得到另一份工作的机会”，“我喜欢被人喜欢的感觉，但我无权要求人人都喜欢我，事实上，的确有人不喜欢我，即使如此，也不意味着世界末日来临，因为任何人都不可能得到所有人的喜爱”，“失恋令我很痛苦，但爱是双方的事情，我无法勉强他必须爱我，但并不代表不会有其他的人爱我，这段爱的夭折也许正好证明了‘优胜劣汰’的自然法则，况且在这段爱里我也得到了很多美好的体验”。在这样的认知模式中，我们获得了全新的生活状态，拥有了全新的情绪与行为方式。



请你在 ABCDE 的相应位置打上圆点。不要以“应当”“愿意”和“能够”等想法去选择，而应当写你的实际想法。最重要的是诚实！

一、我是谁

A B C D E

- | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|--|--|-----------|
| 1. 好人 | | | | | | 坏人 |
| 2. 慈悲的人 | | | | | | 无情的人 |
| 3. 慷慨的人 | | | | | | 自私的人 |
| 4. 可靠的人 | | | | | | 不可靠的人 |
| 5. 勤勉的人 | | | | | | 懒惰的人 |
| 6. 果断的人 | | | | | | 优柔寡断的人 |
| 7. 真诚的人 | | | | | | 虚伪的人 |
| 8. 参与社会事务的人 | | | | | | 不参与社会事务的人 |

- | | | | | | | |
|--------------|--|--|--|--|--|-----------|
| 9. 对他人感兴趣的人 | | | | | | 只对自己感兴趣的人 |
| 10. 忠实的人 | | | | | | 不忠实的人 |
| 11. 有天资的人 | | | | | | 无天资的人 |
| 12. 优于他人的人 | | | | | | 劣于他人的人 |
| 13. 聪明的人 | | | | | | 不聪明的人 |
| 14. 有巨大潜力的人 | | | | | | 无潜力的人 |
| 15. 有生活自控力的人 | | | | | | 无生活自控力的人 |
| 16. 漂亮的人 | | | | | | 丑陋的人 |
| 17. 可爱的人 | | | | | | 不可爱的人 |
| 18. 举止优雅的人 | | | | | | 举止粗俗的人 |
| 19. 领情的人 | | | | | | 不领情的人 |
| 20. 热情的人 | | | | | | 冷漠的人 |
| 21. 深沉的人 | | | | | | 浅薄的人 |
| 22. 有趣的人 | | | | | | 厌烦的人 |
| 23. 积极的人 | | | | | | 消极的人 |
| 24. 始终如一的人 | | | | | | 反复无常的人 |
| 25. 独立的人 | | | | | | 过分依赖的人 |
| 26. 对他人重要的人 | | | | | | 对他人无关紧要的人 |
| 27. 被需要的人 | | | | | | 不被需要的人 |
| 28. 许多人爱的人 | | | | | | 无人爱的人 |
| 29. 许多人拥护的人 | | | | | | 无人拥护的人 |
| 30. 许多人需要我的爱 | | | | | | 无人需要我的爱 |
| 31. 许多人敬重的人 | | | | | | 无人敬重的人 |
| 32. 看重自我的人 | | | | | | 看重他的人的人 |
| 33. 举足轻重的人 | | | | | | 无足轻重的人 |
| 34. 给他人快乐的人 | | | | | | 不能给他人快乐的人 |

35. 合作的人						不合作的人
二、他人是谁						
1. 真诚的人						虚伪的人
2. 无条件施爱者						有条件施爱者
3. 宽大仁慈者						狂暴冷酷者
4. 关心我						与我不搭界
5. 可亲可近						远不可及
6. 使人自信						令人惊恐
7. 令人慰藉						令人烦恼
8. 热心的						冷漠的
9. 宽厚						狭隘
10. 给人赞美						给人威胁
11. 基本好的人						基本坏的人
12. 和善的人						敌对的人
13. 值得依赖的人						令人怀疑的人
14. 乐意帮助的人						不关心我的人
15. 利他的人						利己的人
16. 慷慨的人						贪婪的人
17. 关心他人的人						只关心自己的人
18. 诚实的人						不诚实的人
19. 慈悲的人						无情的人
20. 忠实的人						不忠实的人
21. 感恩的人						忘恩负义的人
22. 人心是相通的						人心之间隔着厚厚的墙
23. 可靠的人						不可靠的人

-
- | | | | | | | |
|---------------|--|--|--|--|--|----------|
| 24. 热情的人 | | | | | | 冷漠的人 |
| 25. 可爱的人 | | | | | | 不可爱的人 |
| 26. 合作的人 | | | | | | 不合作的人 |
| 27. 协作者 | | | | | | 对手 |
| 28. 安定的人 | | | | | | 不安定的人 |
| 29. 痛苦和贫穷的人 | | | | | | 无痛苦而富足的人 |
| 30. 人人都可以成为朋友 | | | | | | 他人是地狱 |

三、人生是什么

- | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|----------|
| 1. 愉快的体验 | | | | | | 挣扎 |
| 2. 至关重要的 | | | | | | 无关紧要的 |
| 3. 美好的 | | | | | | 丑陋的 |
| 4. 冒险 | | | | | | 持久的争夺 |
| 5. 教育 | | | | | | 幻灭 |
| 6. 令人满意的 | | | | | | 令人不快的 |
| 7. 挑战的 | | | | | | 挫败的 |
| 8. 有意义的 | | | | | | 无意义的 |
| 9. 太短 | | | | | | 太长 |
| 10. 令人激动的 | | | | | | 令人厌烦的 |
| 11. 为了成长 | | | | | | 为了活着 |
| 12. 不断变化和更新的 | | | | | | 悲哀重复的 |
| 13. 为了给予 | | | | | | 为了索取 |
| 14. 无论如何，我不能错过 | | | | | | 遗憾，我白活一场 |
| 15. 金钱是相对不重要的 | | | | | | 金钱就是一切 |
| 16. 渴望明天 | | | | | | 惧怕明天 |
| 17. 时间是有价值的 | | | | | | 时间是无价值的 |

18. 老年如芳醇 | | | | | 老年似苦酒
 19. 苦难是成长之友 | | | | | 苦难是成长之敌
 20. 死是降生 | | | | | 死是悲剧

四、自然界是什么样的

1. 太阳每天都是新的 | | | | | 太阳每天都一样
 2. 大自然美丽无比 | | | | | 大自然平淡无奇
 3. 大自然很有人性 | | | | | 大自然很麻木
 4. 我常常翻地图 | | | | | 我从来不看地图
 5. 小动物很可爱 | | | | | 小动物很讨厌
 6. 我非常喜欢花园 | | | | | 我从不喜欢花园
 7. 我喜欢旅游 | | | | | 我不喜欢旅游
 8. 太阳系令人神往 | | | | | 太阳系与我不相干
 9. 我常常想远古会是什
么样 | | | | | 古代的事与我没关系
 10. 我喜欢自然景观 | | | | | 自然景观对没有意义
 11. 生态学是个大问题 | | | | | 生态学不能引起我的
兴趣
 12. 动物世界是有趣的 | | | | | 动物世界与我不相干
 13. 我经常抬头看星星 | | | | | 我几乎不太注意它们
 14. 自然法则很可爱的 | | | | | 自然法则很烦人
 15. 我喜欢四季变化 | | | | | 四季交替是多余的

说明：在完成以上问题后，用直线将所有点连接。将连接圆点的线的右部分涂成阴影，阴影部分越大，观念也就越健康，越富有人性。请记住，这种测试的首要目的不是诊断，而仅仅在于了解你的整体观念的深度和广度。

注 释：

- ① Ellis. A. : Reason and Emotion Psychotherapy, Secaucus, N. J. , The Citadel Press, 1962.
- ② Ellis. A. and Bernard. M. E. : What is Rational-Emotive Therapy (RET). In A. Ellis and M. E. Bernard (eds.), Clinical Application of Rational-Emotive Therapy, New York, Plenum Press, 1985.
- ③ Wessler, R. A. and Wessler, R. L. : The Principle and Practice of Rational-Emotive Therapy, San Francisco, Jossey-Bass Publishers, 1980.
- ④ 刘电芝：《女中学生现代素质的探索与培育研究》，重庆出版社 2001 年版，第 171 页。
- ⑤ 张 玲：《心理健康研究与指导》，教育科学出版社 2001 年版，第 73 页。
- ⑥ Ellis, A. : Overview of the Clinical Theory of Rational-Emotive Therapy, In R. Grieger and j. Boyd (eds.) Rational-Emotive Therapy, New youk, Nostrand Reinhold Company, 1980.
- ⑦ 戴尔·卡耐基：《人性的弱点》，国际文化出版公司 1987 年版。
- ⑧ 张 华：《课程与教学论》，上海教育出版社 2000 年版，第 244 页。
- ⑨ 钱铭怡：《心理咨询与心理治疗》，北京大学出版社 1994 年版，第 247~248 页。
- ⑩ Grieger, R. and Boyd, J. , Rational-Emotive Therapy: A Skells-Based Approach New Youk, Nostrand Reinhold Company, 1980.

第三章 女大学生的自我意识与心理健康

“人是什么”这是一个古老而又永恒的命题，也是每一个人毕生都在有意无意地探讨和不断获得不同答案的问题。斯芬克斯最为得意的一个谜语是：“在早晨用四只脚走路，中午用两只脚走路，晚间用三只脚走路，在一切生物中这是唯一的用不同数目的脚走路的生物。脚最多的时候，正是速度和力量最小的时候。”俄狄浦斯一字中底，谜底是“人”。因为“在生命的早晨，人是软弱无助的孩子，他用两脚、两手爬行；在生命的中午，他成为壮年，用两脚走路；但到了老年，临到生命的迟暮，他需要扶持，因此拄着拐杖，作为第三只脚。”斯芬克斯之谜、写在太阳神阿波罗神殿上的箴言“认识你自己”和中国熟知的那句“人贵有自知之明”，都表明人类在认识自然的同时，提出了认识人本身的要求。从某种意义上讲，人认为自己是怎样一个人，比他真正是怎样一个人更重要，因为每个人都是按照他自己认为是怎样一个人而行动的。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、个体的发展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。

人的自我意识常常受到社会评价的影响。虽然女大学生所受教育程度较高，但仍然无法摆脱中国传统文化对她们自我意识形成过程中的重要影响：一方面，她们接受着男女平等的理性观念；另一方面，又承受着传统文化与观念的压力，不得不承认无论是在体力

还是社会认同上都与男大学生明显地存在着差异。不可否认，在当前社会中，她们可以轻而易举地搜索出大量的事例佐证自己的观点。因此，帮助女大学生形成正确的自我意识，对她们心理康的发展有着尤为重要的意义。

第一节 自我意识概述

一、自我意识的内涵

(一) 什么是自我意识 (Self-consciousness)

“自我”一直是临床医学上的一个核心概念，精神分析学派鼻祖西格蒙德·弗洛伊德在其 1923 年所写的《自我与本我》一书中提出了本我 (Id)、自我 (Ego)、超我 (Superego) 三部分人格结构。^① 弗洛伊德认为人格结构由本我、自我、超我三部分组成。本我即原我，是指原始的自己，包含生存所需的基本欲望、冲动和生命力。本我是一切心理能量之源，其按快乐原则行事，不理社会道德、外在的行为规范，它唯一的要求是获得快乐，避免痛苦。本我的目标乃是求得个体的舒适以及生存和繁殖，它是无意识的，不被个体所觉察。自我是自己可意识到的执行感觉、记忆、判断或思考的部分。自我的机能是使“本我”冲动得以满足，同时保护整个机体不受伤害。它遵循的是“现实原则”，为本我服务。超我是人格结构中代表理想的部分，它是个体在成长过程中通过内化道德规范，内化社会及文化环境的价值观念而形成的。其机能主要在监督、批判及管束自己的行为。超我的特点是追求完美，所以它与本我一样是非现实的。超我大部分也是无意识的，其要求自我按社会可接受的方式去满足本我。它所遵循的是“道德原则”。超我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。超我的主要功能就是控制行为，使其符合社会规范的要求。

意识（Consciousness）是心理活动的一种高级水平，为人类所独有。一般都把意识定义为一个人对于内部和外部刺激的知觉。^②弗洛伊德将人的心理活动及其构造划分为潜意识、前意识和意识三个部分。潜意识包括人的原始冲动、各种本能和出生后所形成的与本能有关的欲望。这些冲动和欲望不同于人类的风俗习惯、伦理道德和宗教法律，因而被排斥或压抑在意识之外，但它们并没有被消灭，仍在不自觉地积极活动，追求满足。潜意识是心理的深层基础和人类活动的内驱力，它决定着人的全部有意识的生活，人的言行无不受其影响。前意识是指没有浮现出意识表面的心理现象，它是人们能够回忆起来的经验。它处于潜意识和意识之间，担负着“检查员”的任务，严把关口，不准潜意识的本能和欲望随便侵入意识之中。但是，当“检查员”丧失警惕时，被压抑的本能或欲望也会通过伪装而迂回地渗入意识。意识是人清醒知觉的思想和情绪等，是随时可以观察到的心理现象。它负责调节进入意识的各种印象，压抑心理中那些先天的、兽性的本能和欲望。在弗洛伊德看来，人的心理犹如大海中漂浮的冰山，露出水面的一小部分是意识，隐没在水面之下大部分则是潜意识。潜意识是意识的基础，不仅个人的行为动机，而且整个人类的活动和文明的发展，都可以在潜意识中找到根源。潜意识是弗洛伊德论述最多的部分，也是他的早期人格结构的核心。

自我属于意识结构部分，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。它既是从本我中发展出来的，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，自我不可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，因此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。弗洛伊德说：“如果自我不得不承认它的软弱，它就会突然产生焦虑。”^③ 心理困惑、矛盾与障碍常出现在这种自我意识状态下。

总之，自我意识是个体对自身生理、心理和社会功能状态的知觉和主观评价，包含个体在社会实践中自己对自己、自己对他人、自己对社会、自己对自然等关系的意识。^④

自我意识作为人所特有的一种复杂的心理现象，并不是与生俱来的。个体的自我意识从无到有，最后达到成熟，走过了漫长的发展历程，它是在社会交往中，伴随着语言和思维的形成与发展而发展起来的。马克斯韦尔·马尔兹（Maxwell Maltz）曾指出：“不管我们是否意识到，我们每个人都有一幅自我的‘蓝图’或一幅自画像。我们的意识里对此可能不够具体清晰，也可能不了解，但它却是存在的，而且完整详细地摆在那里。”自我意识是一个前提、一个根据、一个基础，由此会产生出个人的整个个性、行为、甚至环境。人们也常说，人生最大的挑战就是战胜自己，而形成健康的自我意识，正确认识和把握自我，是战胜自己的前提。自我意识水平的高低不仅是个体心理发展水平的重要标志，而且将影响和制约其人生选择和行为取向。

（二）自我意识的作用

（1）目标导向作用。目标是个体发展的导航机制。一个人要想成就一番事业，就必须从自身的实际出发，制定明确的目标，只有如此才会调动自身的潜能，激发强大的动力。人通过正确的自我认识，确立较为合理的“理想自我”的内容，就能为个人将来的发展

确定目标，会对个人的认知、情感、意志、行动产生很大的影响，从而成为个体活动的动力。自我意识健全的个体，在从事一项活动之前，活动的目的和结果就以观念的形式存在于头脑之中了，并依此作出计划，指导自己的活动，从而达到预期的目标。

(2) 自我控制作用。一个人要获得发展，取得成就，光有目标是不行的，还必须具备自制的意识，对自己的情感、行动加以调节和控制。自我意识健全的个体，在对自我作出正确认识、合理规划的基础上，能够对自己的注意力、情感、行为等加以控制，以实现自己的目标。在成功的路上，很多人并不缺乏机会和才华，而是缺乏自控的意识和能力，并因此而与成功失之交臂。自我控制是自我意识发挥能动作用的一个重要方面，它是目标的守护神，是成功的卫士。缺乏自我控制的意识的人终将一事无成。

(3) 内省作用。自我意识健全的个体，不仅能够确立“理想自我”的内容，为自己将来的发展作出规划，而且能够通过自我控制来实现预期目标。此外，由于主客观条件的制约，“理想自我”的实现常常会遇到各种障碍，致使个体产生不同程度的挫折感。这时，自我意识就会对自己的认识、情感、意志、行为等进行反省，找到受挫的主客观原因，并重新调整认识，形成新的“理想自我”的内容，使其与“现实自我”趋于统一。内省是个体在成长中所进行的自我监督和自我教育。每个人要想使自己的天赋和才能得到充分的开发和利用并成为自我实现的人，就需要有积极的自我意识，随时对自我的认识、情感、意志和行为加以反省和审察。

(4) 激励作用。正确的自我意识，可以帮助个体形成准确的自我认知与评价，并在此基础上建立自立、自主、自信的良好心理品质，激励个体去大胆尝试，积极进取，最大限度地调动个体的潜能，激发思维活动功能，获得成就。在这一过程中，要不断克服个体负性的自我意识，强化正性的自我意识，形成个体自我意识的良性循环。因此，自我意识越健康、越积极的人，往往就越能获得成

就，而不断取得的成就，又反过来进一步促使健康自我意识的形成。

（三）自我意识的结构分析

自我意识是一个多维度、多层次的复杂的心理系统或心理结构，它是知、情、意三方面的统一。其由自我认识、自我体验和自我控制三种心理成分构成，三者之间相互联系、相互制约，又相互统一于个体的自我意识之中。自我认识是其中最基础的部分，决定着自我体验的主导心境以及自我控制的主要内容；自我体验又强化着自我认识，决定了自我控制的行动力度；自我控制则是完善自我的实际途径，对自我认识、自我体验起着调节作用。三方面整合一致，便形成了完整的自我意识。^⑤

（1）自我认识是指主体我对客体我的认知和评价，即自己对自己的认识。其包括自我观察、自我图式、自我概念、自我评价等，其中，自我评价是最主要方面，既集中反映着自我认识乃至整个自我意识的发展水平，也是自我体验和自我控制的前提。自我认识主要解决“我是一个什么样的人”的问题。就个体对自我的认知来看，主要包括对生理自我、社会自我和心理自我的认知，从而构成一个统一的整体的自我认知，并在此基础上，进行自我评价，如我是一个相貌平平的人、我是一个善于交际的人、我是一个心理素质很好的人、我是一个幽默的人，等等。

自我认识虽然是主体对自己的认识，但任何主体在认识自己的过程中，都或多或少会受到外部环境的影响，例如，社会文化、价值观念、他人的评价等都会影响主体对自己的认知与评价，因此，在个体的自我认识中，就会出现两个交织在一起的“我”。一个是由“自省”而来的“主观我”——“我”眼中的“我”；另一个是由“人言”而来的“客观我”——他人眼中的“我”。自我认识就是这两个“我”有机结合的结果。没有人能完全抛开“人言”而形成完整的自我意识，因为人是一个社会实体，许多观念的形成，评

价标准的确定，都不是某一个体能够完成的，对自我的认识也不是仅靠“自省”就能够做到公正和客观的。因此，“自省”而来的“主观我”与“人言”而来的“客观我”经过比较、取舍与融合，形成一个统一的“我”。如果一味地看重“主观我”，就可能形成自我中心，失去对自我客观的评价；而过分强调“客观我”则容易丧失自我，成为他人的精神“奴隶”。

(2) 自我体验是在自我认识的基础上所表现出来的自己对自己的情绪体验。如自己对自己的接纳、肯定、喜爱、尊重、满意的程度。主要表现为自尊感、自信心、自豪感、成功感、自卑感等。女大学生的自我体验往往十分强烈，而且，由于女性特有的敏感与细腻，使得她们的自我体验丰富、深刻而持久。比如，非常关注自己的外部形象，甚至，可以放弃基本的营养，节食减肥；为购买时装或某装饰品，压缩伙食开支，并且在其中体验自尊心的满足，乐在其中。

一次，一位班主任带来中文系一个大二的女生，说该女生因长期营养不良而导致全身长满了紫癜，精神不济，学习成绩下降，人际关系紧张。与该女生详细谈话后得知，该生家庭十分贫困，无钱供她读书，她靠做家教挣来的工资维持生活，还要养活一个在读高中的弟弟，因此，她很自卑，总觉得同学都瞧不起她，感觉很痛苦。其实，该生成绩不错，大一时曾获二等奖学金，同学对她评价还可以。可她却固执地认为同学都因她家庭困难而“鄙视”她，最令她苦恼的是没有男生追求她。为了改变现状，她常常连续一个月不吃肉，节约伙食开支，去购买漂亮的衣服，甚至买新上市的水果，在寝室吃给别的同学看，以获得同学的羡慕与“尊重”。这样的“牺牲”，并没有让她感觉到自己的处境有任何好转，反而让同学投来异样的眼光，她的心情因此越来越糟。由于长期缩食，她患上了严重贫血症，常常头晕目眩，上课注意力难以集中，记忆力减退，学习成绩大滑坡，以致补考多门而成为班上的“困难”学生。

烦恼、自卑、懊恼时刻在吞噬着她不甘人后的自尊心，但此时的她已感到力不从心。

其实，这样的女生在大学里并不鲜见，只是表达形式与程度不同而已。这类女学生由于自我认识的偏差而产生自尊与自卑的矛盾体验，但为了掩饰自己的自卑，常常拒绝帮助、语言尖刻、防御多疑、封闭自我。就内心体验而言，她们是痛苦不堪的，外表的自尊无法欺骗自己真实的内心体验。她们在自卑与自尊的矛盾中挣扎，最后以偏颇的方式来解决问题，使自己越陷越深。正如上例中的女生一样，偏颇地以为穿上几件漂亮衣服、吃点新上市的水果，就能得到同学的尊重。事实上，在她采取这些在同学看来“可笑”的办法之前，同学们对她的评价还是不错的，是她的自我认识走入了误区，从而导致了后来的恶性循环。由此可见，自我认识基础上的自我体验直接影响着人的心理健康。

(3) 自我控制是指个体对自己心理活动和行为的调节与控制，包括自我理想、自我监督、自我塑造、自我克制、自我教育等，其中，自我教育是自我调节的最高级形式，因为教育的最高境界就是自我教育能力的形成。

自我控制是个体在意志品质的集中体现。我们常说的自制力，就是自我控制能力。从某种意义上来说，自制力的优劣决定着学习、工作、生活的成败。自制力强的人，在控制方面就会表现出自觉、自立、自主、自制、自强、自信、自律，在任何阶段都有明确的追求目标，能够很好地克制自己的情绪，行为主动而有节制，有责任感，遇事沉着冷静，果断而坚毅，绝不半途而废；自制力差的人，往往目标不清，易受暗示，缺乏主见，优柔寡断，对自己的情感和行为都缺乏控制能力，凡事都难以坚持到底。一般女生较男生更能自制，由于生理特点、成长环境、所受教育以及社会文化等的影响，女生较男生更“胆小”，更能遵守规则，控制自己，自我管理能力地相对较强，所以，即使不能自制，也往往不会像男生那样

冲动。女大学生获得奖学金的较高比例和近年来考研中女生比例大幅度增加这些事实，也足以说明这个问题。对于这些事实，男生均以女生比他们刻苦来解释，而实际上就是女生的自我控制能力相对较强的特点的反映。

自我意识是人类意识的最具本质的特征，正因为人有自我意识，人才成为一个清醒的个体，能动的个体、一个知己知彼的个体、才能意识到自己的能力和资源、并能有效地利用自己的能力和资源。

二、自我意识的产生与发展

自我意识不是与生俱来的，是随着年龄的增长在社会化过程中逐步形成的。自我意识的发展经历了萌芽、发生、发展的过程。

(一) 自我意识的萌芽（0~3岁）

刚出生的新生儿，并没有意识，也没有自我意识，只有一些简单、片断的感觉、动作和本能的反射，因而和一般的小动物没有多大区别。他们认识不到自己的存在，分不清自己的身体与外界有什么区别，吮吸自己的指头和吮吸母亲的乳头是一样的。

婴儿一般在8个月时产生“生理自我”，在1岁左右时产生自我感觉，这种自我感觉是自我意识最原始、最初级的形态。儿童开始是能区分自己的动作与动作的对象，之后才把自己这个主体与自己的动作区分开来，有了自我意识萌芽。例如，儿童发现咬自己的手和脚，与咬别的东西（玩具、饼干等）感觉不一样；可以将拿着玩具的手同玩具区分开来，不会再认为玩具是手的一部分，等等。儿童开始认识到自身是一个独立实体，是动作的主体，体验到了自我的存在和力量，产生了最初的自豪感和自信心，从而形成了自我感觉。但这个时期的儿童是将“自己”当客体来认识的，最有代表

性的表现就是，用自己的名字来称呼自己，例如：“小红要吃饭”、“小红要玩具”，等等，还不会用“我”来称呼自己。

2岁以后的儿童学会了使用人称代词“我”，开始从把自己当作客体转化为把自己当作一个主体的人来认识。

3岁左右的儿童，“我”的使用频率增加，产生了一些较为极端的“自我独立”要求，在成人的眼中，这时的孩子常常与父母“闹别扭”，原来顺从而又可爱的孩子，变得很有“主见”，总想按照自己的方式去处理问题，达到自己的目的，事实上，他们根本做不到；开始出现羞耻感、自主性和占有欲，例如，看到母亲喜欢其他的孩子时，他会生气、嫉妒，甚至动手打那个“抢走”母爱的孩子。这一时期的儿童的行为是一种以自我为中心的行为，即以自己的想法解释外部世界，并把自己的想法和情感世界投射到外界事物上去。因此，这一时期又被成为生理自我时期或自我中心期，是自我意识的萌芽阶段。

（二）自我意识的发展（3岁至青年初期）

这一时期是个体接受社会化影响最深刻的时期，是经历了从幼儿园、小学到中学的在人生成长中最为关键的时期。个体在游戏、学习、劳动、生活中，通过模仿、认同、练习等方式，逐步形成各种角色观念，建立角色意识。开始能意识到自己在人际关系、社会关系中的地位和作用，意识到自己所承担的社会责任与享有的社会权利。

在幼儿期，自我意识的特点是，完全依照成人的影响来认同自己、他人以及自己与他人的关系，几乎是从他人那里获得“肤浅”的自我评价与自我认识。没有困惑、烦恼与忧愁，因此，单纯而快乐。

在童年期，自我意识的特点是模糊，不大自觉、被动的心理活动主要指向外部世界，对自己的内心世界没有多少认识。例如，如果问“你是一个什么样的人”这个问题，许多小学生会答不上来，

或说没有想过；即使回答，也往往是对自己一些外部特点的描述，如“我是一个爱画画的人”、“守纪律的人”、“爱玩猫的人”等，或者是转达教师、家长或其他成人对他的评价。他们也意识不到自己所面临的各种矛盾，因而内心世界很平静。小学阶段的儿童已经能够对自己的行为及与行为相联系的一些品质进行评价，并能初步有意识地调节控制自己的行动。

在少年期，自我意识的发展有了质的变化，独立性、自觉性和自律性都有了迅速发展，并能够深入到自己的内心世界，意识到自己的个性品质，但水平还比较肤浅，不够清晰全面。在少年期，他们开始意识到自己与他人、与集体的关系，意识到自己的内心活动；开始想到自己、“发现”自己，开始关心自己的发展，能根据自己的喜好规划自己的人生发展；出现了有一定现实基础的理想，有了较稳定的兴趣爱好，同时，还有了许多内心的“小秘密”；他们开始对周围人们的精神世界、个性品质等感兴趣，开始关注周围人的内心体验、动机、想法、个性特点等。但这时自我意识的水平还不高，对自己的内心世界了解也不深。此外随着生理发育的加快，所面对的压力的增加，他们的心理矛盾也开始变得日益突出。

青年初期，是自我意识发展的关键时期。期间，自我意识经过分化、整合而接近成熟，从而逐渐清晰地意识到自己的内心活动，全面认识到自己的心理品质，正确地感知到自己的社会角色并能主动地根据社会要求去认识和发展自己。自我意识的显著特征是把原来主要朝向外部的认识活动转向自己的内心世界，探索自己的内心活动。例如，这时的青年会提出一系列的问题要自己回答：我是一个什么样的人？我要成为一个什么样的人？我的长相如何？我的脾气、性格怎样？我有什么样的特长和才能？我能成就什么样的事业？我在别人心目中的形象如何？我怎样走人生之路，等等。这都是由于个体生理和心理日趋成熟、社会角色逐步确定而促进自我意识发展的具体表现。

青年自我意识发展中的一个突出特征，是自我意识的分化与统一。自我意识的分化，就是自我意识在青年期由一个完整的自我一分为二，成为两个不同的“我”，一个是“理想的我”，即关于自己未来的总观点和总设想，“我希望成为怎样一个人”；另一个是“现实的我”，即当前的形象和实际水平，“我现在是怎样一个人”。或者说，分化成“主体的我”——我是谁，我能做什么；“客体的我”——别人怎样看我，对我的态度如何等。这样，一个人就既是自我的观察者，又是被观察的对象。处在观察者地位的是“主体的我”，被自己观察的是“客体的我”。这就为青年客观地评价自己和他人，合理调节自身的行和活动奠定了基础。所以，自我意识的分化是自我意识开始走向成熟的标志。

青年不断地进行自我观察、自我分析、自我评价，把“现实的我”与“理想的我”加以比较，而在青年初期现实的我往往总是落后于理想的我，因此，二者之间的矛盾和距离，会使他们感到很痛苦，并产生强烈的内心体验，从此进入一个内心动荡不安、情绪体验错综复杂的时期。青年人的情绪波动有很大一部分是自我意识的矛盾所带来的。

（三）自我意识的完善（青年中期至人生终结）

如果说前一个阶段是自我意识迅速发展并趋向成熟的阶段，那么，从青年中期开始，个体的自我意识便开始进入完善与提高阶段，这一阶段一直持续到人生的终结。也就是说自我意识的完善与提高是个体毕生的任务。

大学生处于青年中期，是自我意识完善的关键时期。他们的自我意识发展正经历着一个特别明显的分化—冲突—统一的过程。这时，原本“笼统的我”被打破了，出现了两个“我”，一个是处于观察地位的“我”，即主体的“我”（I）；另一个是处于被观察地位的“我”，即客体的“我”（Me）。从而出现了“主观我”与“客观我”、“理想我”与“现实我”的分化，这种分化标志着大学生自我

意识开始走向成熟，也是他们自我意识发展最重要的过程。正是这种分化过程，促进了大学生思维和行为主体性的形成，从而为客观地评价自己或他人、合理地调节自己的言行奠定了基础。大学生在社会中的“特殊”地位与所属的“特殊”人群结构，使得他们普遍有着较高的自我期望值，即使是在高等教育大众化的今天，也依然未能改变这种特点，再加之独生子女的特定成长历程与相应的心理特征，使他们对未来常常抱有不切实际的幻想。当他们在认真进行自我观察、自我分析、自我评价，且不情愿地看到理想自我与现实自我之间存在的较大差距，而这种差距又显然不可能在短时间内能消除时，便开始产生自我意识的矛盾与冲突。女大学生的社会角色与社会认同的复杂性，更加剧了她们自我意识的冲突。这种冲突归纳起来主要表现在以下几个方面。

1. 理想我与现实我的冲突

这可以说是大学生自我意识矛盾最突出、最集中的表现。大学生对未来充满信心，抱负较高，成就欲望较强，但由于他们的生活范围相对狭窄、社会交往比较单一、社会阅历缺乏、自我认识的参照点较少，因此他们不能很好地将理想与现实结合起来，从而使“理想我”与“现实我”之间产生较大的差距。在现实生活中，理想自我与现实自我总是存在着一定差距的，而合理的差距能够激发大学生奋发进取的积极性，使人不断进步、奋发有为。但是，如果差距过大，就会给大学生带来苦恼和不满，从而有可能引起自我意识的分裂，导致一系列心理问题的产生。对理想自我的渴望与对现实自我的不满构成了这一时期大学生自我意识发展的重要特点。日本学者研究发现，在高中生、大学生和成年人的自我意识中，尤以大学生主体我与客体我、理想我与现实我之间的距离最大。^⑥

自我意识的这一冲突，一方面会使学生感到焦虑苦恼、痛苦不安，可能影响到他们的心理发展和心理健康，另一方面也会促使他们设法解决矛盾，实现“理想我”与“现实我”的统一。但是，由

于个人的社会背景、生活经验、智力水平、追求目标等方面差异，自我意识的统一也会出现个别差异。

2. 独立与依赖的冲突

美国心理学家埃里克逊从人格的发展角度概括出大学生所处阶段的主要矛盾是亲密与孤独的矛盾。大学生生理与心理的成熟使他们渴望独立，尤其是在离开父母之后，由于有了更多的自主空间，因而更加希望能在经济、生活、学习、思想等方面独立，摆脱成人的管束。他们一方面渴望独立，以独立的个体面对生活、学习与工作中遇到的问题，以证明自己已经长大；另一方面由于长期的校园生活使他们应有的社会阅历与经验相对匮乏，在心理上又对父母、朋友存在深深的依赖，特别是遇到困难和挫折时，这种依赖就表现得更为明显。特别是对于独生子女女大学生来说，由于长期受到父母的溺爱与保护，这种独立与依赖的矛盾就表现得非常突出。不成熟的独立性与依赖性相互纠缠，便构成了女大学生自我意识冲突的主要根源。过分的依赖使女大学生缺乏对问题的分析、判断与决策能力，显得优柔寡断，缺乏主见；而过分的独立又使部分女大学生陷入“凡事不求人”的偏执状态，采取我行我素、孤傲自立的行为方式，但在遭遇挫折时又会出现不知如何寻求帮助的情况。另外，女大学生生活形式上的独立与经济上的不独立也形成了明显的反差。希望独立，又无法摆脱依赖，这种独立意向与依赖心理的矛盾一直困扰着她们。

3. 过度的自我悦纳与自我拒绝的冲突

这是大学生自我意识混乱的两种表现形式：一种是过高的自我评价，即过度的自我悦纳；另一种则是过低的自我评价，即自我拒绝。过高或过低的自我评价往往会导致个体自我意识在确立过程中的过分自负或过分自卑这两大心理缺陷。它们是妨碍良好自我意识形成的心理障碍。

处于自我拒绝意识状态的女大学生，在把理想我与现实我进行

比较时，对理想我期望较高，而又无法达到；对现实我不满意，而又无法改进。她们在心理上的一个特征就是自我排斥。由于在成长过程中，理想我与现实我的距离过大所导致的自我矛盾冲突，她们往往会产生否定自己、拒绝接纳自我的心理倾向。这类女大学生往往降低人的社会需求水平，对自我过分怀疑，压抑自我的积极性，并可能引发严重的情感损伤和内心冲突。她们的心理体验常伴随较多的自卑感、盲目性和自信心丧失以及情绪消沉、意志薄弱、孤僻、抑郁等现象，尤其是在面对新的环境、挫折和重大生活事件时，常常会产生过激行为，甚至酿成悲剧。近几年来发生的大学生自杀事件中有相当一部分就是由此心理问题所导致的。

过度的自我悦纳是与自我拒绝相对立的自我意识状态。在这种自我概念的支配下，个体往往会扩大现实的自我，形成错误的不切实际的理想自我，并认为理想自我可以轻易实现。这种类型的女大学生往往盲目乐观，以我为中心，自以为是，不易被周围环境和他人所接受与认可，容易引起别人的反感和不满。因此，这类女大学生极易遭受失败和内心冲突，产生严重的情感挫伤，进而导致苦闷、自卑、自我放弃，有时还会引发过激行为和反社会行为。

某女大学生，因用卑鄙的手段盗取同学卡上的钱而进了监狱。可这位女生声称她并不难过，因为她是有意这样做的，目的是让自己对未来彻底绝望。她一直都认为自己是一个非常不错的人，无论外表还是能力，她都认为自己是周围人中的佼佼者，心存宏伟的抱负。可进大学后，面对众多的竞争对手，她的不切实际的梦想一次次被击碎：干部竞选中受挫，各类比赛失利，人际关系紧张。她不想“大才小用”，小事不想做，大事做不了，常常抱怨自己运气不好，怀疑身边那些“远不如她”的人是用了卑劣的手段取得了暂时的成功。她不是努力缩小理想我与现实我的距离，而是自我放弃，经常逃课。最后，她成了全系最差的学生，无法正常毕业。她说，盗窃是因为痛恨那个各方面都不如她但却比她“混”得好的同学，

同时，自我毁灭，可以结束痛苦的挣扎。

这个看来荒谬可笑的犯罪动机，发人深省。盲目的自我悦纳，造成了自负的心理状态，因而无法找准自己的努力方向，更无法切合实际地制定自己的人生目标，对实现目标过程中的困难与挫折估计不足，缺乏充分的心理准备。正如中国心理卫生协会王建中教授所指出的，现今大学生普遍存在的心理问题是“自我定位不准，挫折承受力较差，一旦遇到较大的压力，容易产生过激行为”。

正确认识自己、评价自己是建立良好自我意识的基础，同时也是健全人格形成的重要保证。健全的人格能够推动亲社会行为的产生，而有缺陷的或不健康的人格则可能滋生反社会行为。因此，积极促进平衡、协调而统一的自我意识的建立，对于提高大学生的心理健康水平和心理素质，预防违法犯罪问题的产生具有建设性的作用。

4. 交往需要与自我封闭的冲突

“如果你愿意打开一扇窗，我的心会走进你的心；如果你不愿意，那么，只要你肯给我一个门缝，我也会给你送去一缕真诚而灿烂的阳光。然而，你的窗紧闭着，就连我期冀的门也始终不透一丝缝隙。但我仍然期待，期待，直到绝望，最终关闭了我的心。”这是一个女生写给我的关于她对大学生人际交往的心态的真实描述，她在人际交往的渴望、困惑与矛盾中挣扎，最终封闭了自我，拒绝与他人交往。从这封信中可以看出，女大学生迫切需要友谊，她们渴望理解，寻求归属和爱；她们有强烈的交往需要，希望能向知心朋友倾吐自己对人生和生活的看法，盼望能有人分担痛苦，分享欢乐。但出于自我保护，或出于其他一些因素，她们在与他人交往时存有较强的戒备心理，总是有意无意地保持一定距离。许多女大学生往往不愿主动敞开自己的心扉，而把自己的心灵深藏起来，在公开场合很少发表个人的真实意见。正是这种交往需要与自我封闭的矛盾冲突，使得不少女大学生都有孤独的感受。女大学生中不少谈

恋爱的学生都说是为了排解内心的孤独，找个伴，但不一定是真正的爱，这也足以见得女大学生的孤独。

5. 积极进取与消极退缩的冲突

许多女大学生都有较强的上进心，她们希望通过努力来实现自身的价值。但在追求上进的过程中，困难、挫折在所难免，由于她们缺乏良好的自我控制能力，不少女大学生常常出现情绪波动，在困难面前望而生畏，消极退缩，听之任之。但大多数女大学生在选择暂时的退缩之后，又不甘放弃，心中依然渴望追求与进取。所以，我们常常能看到女大学生时而信心百倍、斗志昂扬，一副“不达目的誓不罢休”的样子；时而颓废消沉，充满“看破红尘”、万事皆空的落寞与惆怅。她们的内心极为矛盾，困惑、烦躁不安、焦虑也由此而生。

由自我意识的分化所带来的种种矛盾冲突是女大学生自我意识发展中的正常现象，也是女大学生迅速走向成熟的集中表现。自我意识矛盾冲突一方面会使女大学生感到焦虑苦恼、痛苦不安，甚至可能影响她们的心理发展和心理健康，另一方面也会促使他们设法解决矛盾，实现“理想我”与“现实我”的统一。但是，由于个人的社会背景、生活经验、智力水平、追求目标等方面的差异，自我意识的统一途径也会有所不同，但总的来说，其统一途径有三个：一是努力改善现实自我，使之逐渐接近理想自我；二是修正理想自我中某些不切实际的过高标准，并改善现实自我，使两者互相趋近；三是放弃理想自我而迁就现实自我。女大学生自我意识的发展状况既是心理发展和健康状况的集中反映，也是现阶段大学生心理健康、人格发展的新起点。一般来说，自我意识能积极统一的，则往往心情舒畅，生活如意，容易成功；自我意识消极统一的，即不惜牺牲理想自我而趋同现实自我以达到统一的，则往往胸无大志、悲观失望、难有作为；自我意识无法统一的，则往往内心苦闷、心事重重、无所适从。因此，要维护和增进心理健康，女大学生应努

力促进自我意识的发展和积极的统一。^⑦

对于女大学生而言，如果在主体我与客体我分化的基础上，能够形成新的认知水平上的协调统一的自我，那么就能建立良好的自我意识；反之，则可能出现自我意识的混乱。在大学生中，能够确立良好的自我意识，意味着他们能够正确地认识自己的身份角色与社会地位，并能够对这种认识持有恰当而适宜的态度。自我意识对个体行为具有直接的支配作用。一般而言，持有较适宜的自我概念的人，在采取行为时，也往往恰当适宜；反之，则往往与现实不相适应甚至发生冲突。

三、健康的自我意识

在自我意识的发展和完善过程中，当自我意识出现偏差时，个体的心理状态就会发生相应的变化。“当意识中的自我与实际上的经验产生分歧时，个体就会经历不协调状态。这是一种紧张和内在的混乱状态，人在这种状态下，自己可能并未意识到，但是易于显露出焦虑不安。因此，心理治疗的宗旨就是把不协调的自我转变为协调的自我。这是成为一个机能健全的关键。”^⑧ 在心理健康与心理健康标准的研究中，几乎都把自我意识的健康程度作为其重要内容之一，比如：恰当的自我关注；能充分了解自己，并能恰当地评价自己的能力；合理的自我分析与评价；积极的自我体验；生活的理想切合实际；善于自我接纳；有效的自我控制；独立、自主，有责任心；不断的自我发展；有幸福感，等等。这些都说明自我意识与个体的心理健康紧密相连。归结起来，健康的自我意识应具有以下特点：

1. 自我定位准确

能够准确地认知与评价自我，不夸大的优势与不足，对现状与未来有明确的认识，准确地制定和评价符合实际的规划，既不好高骛远，也不妄自菲薄。一些女生常常由于受社会传统文化的影

响，低估自己的价值和能力，或降低对自己的要求。一些名牌大学的相当数量的女生也认为“干得好不如嫁得好”，因此，容貌漂亮的女生沾沾自喜，甚至靠年轻漂亮找到了自己认为的“一劳永逸”的归宿，从此荒废了学业；在网上也可以看到有人为这类女生大唱赞歌，夸她们懂得资源最大效益化。甚至有人认为大学文凭也只不过是使她们更加美丽的点缀而已。与此相对比，长相平平或容貌较差的女生，则自卑不已，甚至出现以死来发泄不满的悲剧。其实，这些都是自我定位不准确的表现，都会给人的正常发展和心理健康带来明显的负面影响。

2. 积极而客观

自我体验与评价的积极而客观是健康自我意识形成的重要内容。进入大学后，由于学习、生活方式发生了极大的改变，生活空间拓宽了，人际间的交流增加了，自我评价能力也得到了迅速发展，自我体验也因受到社会需要和主体意识与客体的相互关系的影响，而逐步由矛盾、困惑向平衡过渡。在这个发展过程中，由于大学生面对的竞争与压力是多方面的，压力源更是多元的，如果不能正确地评价，则会产生消极的自我体验，其后果表现也是多方面的，如放弃学业、采用暴力、封闭自我、消极厌世、以偏概全、行为乖张、偏激主观，等等，从而引发不同程度的心理障碍，甚至是精神疾病，这在大学里并不鲜见。因此，只有以积极的态度去认识和评价人与事件，客观理性地分析现象背后的真正原因，才能体验到愉悦的情绪，产生积极的人生态度和健康的观念。

3. 自尊、自信

自尊是获得良好发展的前提条件，是自信、自立、自强的基础，也是获得良好的心理健康状态的重要条件之一。马斯洛把尊重需要写进了他的需要层次理论中，并把它排在了第四位。尊重表现为自尊、尊重他人和获得他人的尊重三个方面，其中，自尊是基础，没有自尊，便不可能获得他人的尊重，更不会懂得尊重他人。

每个女大学生都应熟记“四自”：自尊、自信、自立、自强，把“四自”作为自己的人生准则。但是，由于社会文化影响的多维化，社会价值观的多元化，在女大学生中，贪图享受、不思进取、妄想“一劳永逸”，把自己的前途寄托在“放弃”自尊的基础上的现象屡次出现。在咨询中，笔者也接待过类似的女生，从中了解到，她们一方面是迫于生计，但另一方面更多的是她们的享乐观念在作祟，为了达到她们的目的，哪怕放弃尊严也在所不惜，因为实在难以抵制金钱和时尚生活的诱惑力。

自尊是女大学生的重要需要，自信是女大学生战胜困难，战胜自己的前提条件。女大学生应该自尊、自信、自立、自强，健康向上，继承中华民族优良传统并吸收先进的思想文化，正确认识自身的价值，张扬女性价值，充分认识和发挥自身的优势，相信自己能在学业、生活、人际交往、爱情、择业中找到适合自己的坐标，勇敢面对困难与挫折，从而成为生活的强者。

4. 自主而又善于合作

这要求女大学生能够独立地分析与思考问题，有明确的自我意识倾向，有独立的见解，不受他人暗示，善于独立处理自己或周围的问题；要有主见，能独立地支配自己的行为，但同时不拒绝与他人合作。很多大学生片面地把独立性理解为凡事完全靠自己，拒绝别人帮助，遇到困难和挫折自己默默去承受，其结果是适得其反，往往把自己弄得心力交瘁。^⑨ 这种理解是片面的，更是不健康的。自主与合作是相辅相成的。

所谓合作，是指在社会互动中，人与人、群体与群体之间为了达到互动各方都有某种益处的共同目标而彼此相互配合的一种联合行动。^⑩ 美国社会学家哈里特·朱克曼对 1901—1972 年的 286 位诺贝尔奖获得者的统计发现，与别人合作进行研究的有 185 人。在诺贝尔奖设立的第一个 25 年，合作的比例是 41%；在第二个 25 年，合作的比例上升为 65%；在第三个 25 年，合作的比例上升为

79%。这些数字说明，合作也已成为科学研究的一种趋势。^⑪“与同事真诚合作”是成功的九大要素之一，而“言行孤僻，不善与人合作”是排在失败的九大要素之首。^⑫可见，自主不意味着不听正确的意见，一意孤行，更不是一个人“单干”，而是正确对待自己和他人的关系，尤其要正确对待竞争与合作的关系，培养合作精神，树立“竞合”意识。同时，大学生身心要得到全面和谐的发展，不仅要求身体健康、心理健康，而且要能与人友好相处，在他人的支持中获得成长。

5. 有良好的“自我同一性”

艾里克森将认同称之为“自我同一性”(Self-identity)，认为这是青少年自我发展的一个重点。艾里克森认为，人的一生可以分为既是连续的，又各有独特发展课题的不同发展阶段，并提出了著名的“循序渐进的发展学说”。他认为人一生的发展要遵循胚胎的渐次生成原则(Epigenetic Principle)。据此，他将人的一生从婴儿期到老年期分为八个发展阶段，每个发展阶段都有其独特的发展课题，他称之为“心理·社会的危机”(Psycho-social Crisis)。艾里克森认为，自我同一性的确立，对于青少年的健康成长，较好地适应社会和实现自身的价值都具有重要意义。“这种同一性的感觉也是一种不断增强的自信心，一种在过去的经历中形成的内在持续性和同一感，是一个人心理上的自我。如果这种自我感觉与一个人在他人心目中的感觉相称，很明显，这将为一个人的生涯增添绚丽的色彩。”

艾里克森指出，自我同一性这种心理上的任务的实现，在传统社会里通常能够比较顺利地得以解决，因为传统社会是一个同质性较高的稳定、延续的社会，而现代社会的一个重要特点则是它的异质性以及它与传统之间的断裂，因而现代青年想要迅速而明确地建立起自我同一性并非易事，因此，必须经历一个心理社会的“合法延缓期”。

马西亚（Marcia）具体整理了艾里克森的观点，认为认同发展中有两个心理社会指标：一是“危机”（Crisis），即青少年会有危机感，是个人想要尝试不同角色和寻找美好理念的感觉；二是“承诺”（Commitment），即青少年克服危机之后为自己找到自我定义，并为自己在社会上找到立足之地，也就是“我知道我是谁”并且“别人也知道我这个人是谁”的感受。马西亚进一步定义了“承诺”的主要内容：一个是职业上的承诺，另一个是政治上、宗教上等意识形态的承诺。虽然个人需要承诺的内容很多，但马西亚认为职业的承诺对青少年而言是最重要的。

自我同一性就是指生理自我、心理自我与社会自我的整合统一。生理自我是个体对自己身体、生理状态（如身高、体重、容貌）的认识和体验，它使一个人把自我和非我区别开来，意识到自己的生存是依托于自己的躯体的。生理自我是与生俱来的，我们只能接受它而不能改变它。随着自我意识的成长，我们逐渐会对生理自我有一个明晰的看法与正确的认识，但由于青年时期的不确定性，女大学生正处于对生理自我高度关注时期，如女生开始关注自己是否漂亮、是否迷人、是否有吸引力，关注自己的胖瘦高矮甚至脸上的雀斑；男生开始关注自己的体形与身体高度甚至生理器官、声音的吸引力等。心理自我是个体对自己的心理活动、个性特点、心理品质的认识、体验和愿望，包括对自己的感知、记忆、思维、智力、能力、性格、气质、爱好、兴趣等的认识和体验。心理自我是随着年龄、阅历、文化水平、心理水平等的发展而产生、形成与成熟的。它在自我意识的发展中起着重要的作用。随着个体社会化进程的加速，社会自我逐渐体现出它在自我意识中的重要性，与此相应的责任感、义务感、角色感都会迅速形成。社会自我是个体对自身与外界客观事物关系的认识、体验和愿望，包括个人对自己在客观环境及各种社会关系中的角色、地位、权利、义务、责任、力量等的意识。大学生期望社会给予积极的肯定与认可的愿望更加强

烈，渴望融入社会，提高社会适应能力。生理自我、心理自我与社会自我是密切联系的、相互影响的，它们都包含着不同的自我认知、自我体验与自我控制，但它们的比例和搭配的不同，构成了个体自我意识之间的差异，也使得每个人都有自己的对人、对己、对社会的独特的看法和体验。若三者统一协调发展，自我同一性就会处于良好的状态；相反，如果三者矛盾冲突，则自我同一性会发展不良，容易导致各种心理问题的产生。

目前，我国处在改革时期，高校的许多制度都面临着新的调整，社会组织的秩序也在变革之中，大学生比任何时候都承受着更多、更大的压力与挑战，自我常出现矛盾与挣扎，甚至是“分裂”。尤其突出的是就业的压力，其使女大学生们常常模糊了“我是谁”和“在别人眼中我是谁”的自我认识，因此，尽快地完成自我同一性的建立，对心理健康尤为重要。

6. 能有效地自我控制

没有自我控制就如同没有制动的汽车，结果是显而易见的。女大学生常常“心动而不行动”，事实上，“心动”是一件容易的事，而真正历练意志则需要更多的自我控制，即使是一件最简单不过的事，也是需要意志的。因此，自我控制的培养需要从小事入手，而当意志成为一种习惯时，自我控制便会转变为“自动化”。成功的人都有较高的自我控制。

一个大二女生小牟，3月份来咨询时，说自己很矛盾，既想努力复习专升本，又想努力把英语四级考过，但不知如何入手，不知选择哪一个。我说无论选哪一个都是有发展意义的，关键在于果断决策。她告诉我，先努力专升本。5月份再次来咨询时，她说一直很矛盾，专升本考试已结束了，由于自己并没有认真复习，所以肯定没希望，决定安心复习英语。6月份来咨询时，说四级已考，由于惦记着期末考试，英语几乎没复习，根本不可能考过，她痛苦地说，自己失去了所有的机会。我告诉她，你失去的是因为自己不曾

努力过的，不意味着失去所有，努力把期末考试考好。她表示认同。考试结束后，她一脸沮丧地告诉我，期末“挂”了三科。因为她始终没有行动起来。想得太多，可做得太少，很难让自己静下心来做事。

这是一个典型的自我控制能力较差的例子，许多的想法与追求，始终无法付诸行动，最后的结果只能是失败。

当然，并非所有的自我控制都是积极的，有的女大学生对自己的要求非常高，自我控制能力强，而在实际中却因为主观或客观原因没有能够达到自己的目标，因而容易对自我产生怀疑与否定。

第二节 女大学生自我意识的误区

个体的自我意识是在外部环境的影响作用下，通过自我的主观努力形成的。自我发展的历程是一个主观与客观、内在与外在双向互动的过程，自我发展水平就是个体主、客观力量共同作用的结果。女大学生正处于心理迅速成熟、又尚未完全成熟的时期，自我意识还在不断的发展中。大学校园为学生提供了一个有多元文化背景的学习环境，特别是网络更为学生提供了无限广阔的平等自由的学习与交流空间。而东西方文化的交融与发展更为女大学生自我意识的发展提供了客观条件。但这种影响是双重的：一方面，女大学生来自不同的家庭、地域，有着不同的文化背景，有着不同的人生追求。在共同的学习生活中，大家互相影响、互相包容，在这种互动的环境中逐渐形成自己的价值观念，特别是在心灵的沟通与碰撞中尝试建立新的自我。另一方面，女大学生在多种价值体系、多种文化的冲撞下，原来建立的价值体系、自我观念会受到了强烈的冲击，这种冲击有时甚至会使大学生怀疑自己，甚至暂时“失落”自我。

有着传统观念的女大学生，在当前多元化的人生观和价值观的

冲击下，在复杂多变的社会环境的影响下，在越来越激烈的竞争压力，尤其是择业时明显的男女不平等的现实状况下，承受着比男生更大、更多的心理负荷。如果缺乏正确的引导和自省，更容易出现各种发展的偏差，以致进入以下自我意识的误区。

一、虚荣心

虚荣心，是一种追求虚假荣誉，以期获得尊重的心理行为。社会生活中，人人都有尊重的需要，都希望得到社会与他人的承认。人们常常为了掩饰内心的脆弱与自卑，用不符合实际的方式去满足自己脆弱的虚荣心，甚至利用撒谎、作假、投机等非正常手段去沽名钓誉。“空袋不能直立”，追求虚假的荣誉，只能是自欺欺人，不仅会使个体失去他人的尊重和友谊，失去诚实，而且会使自己失去实在的追求，给自己带来无尽的面对现实时的痛苦与烦恼，最终导致心理失衡。这是自我认识与自我体验的误区。

高级碎饼干的故事

虽然生在外地，长在外地，但小王一直都强调自己是上海人，因为她父母都是真正的上海人，只是因为无可奈何的原因，他们从学校毕业以后，被分配到外地工作。一去就是几十年，在这期间，小王父母多次努力想回上海，但一直难圆其梦。好在小王没有辜负父母的期望，高中毕业，终于如愿以偿地考回了上海。由于大学晚饭吃得早，所以大家都有一个习惯，准备些饼干作点心，兼作晚上消夜与平时零食。有一次，一位同学用非常便宜的价钱买回了碎饼干，大家觉得很合算，于是宿舍里五位同学都一窝蜂去买碎饼干做点心。但有两位上海同学例外，因为她们每次回家，父母都会为她们准备好各种各样精美的点心和零食。小王也跟着大家买碎饼干，但有趣的是，每次小王买回碎饼干，总要一本正经地对全宿舍的同学宣布：“我买的是高——级——碎饼干，很贵的！要不要尝尝，跟一般的碎饼干可不一样！”一开始，大家还真会尝尝她的碎饼干

有什么高级之处，尝过之后，似乎也没什么特别。但是，如果你这样说了，小王会很生气。后来大家发现，小王每次买回来的碎饼干都是“高级”的。这样的事重复多了，宿舍里的同学便会窃笑，但小王对她的这种微妙的心理毫无觉察，仍然每次都郑重地宣布：我的这碎饼干是高级的。^⑩

每当我把这个故事讲给我的学生们听时，他们都会露出惊讶或不屑的表情，然后是哄堂大笑。你读完这个故事，你会哑然失笑，也许你还会嘲笑小王的虚荣，并且自信这类事情绝对不会在自己身上发生。其实，在你身上或多或少都会不同程度地发生和小王同类性质的事情，如买了一件便宜的衣服，会有意把价格说高一点；自己明明喜欢某男生，偏要说自己一点都不喜欢他，是他死活纠缠，不得已才搭理他的，并以此显示自己的魅力；家里本来很贫困，却要做出很大方的样子，硬撑面子；自己的成绩分明是刻苦学习换来的，却要说自己根本没怎么复习，等等，看了这些具有普遍性的例子，你是否还能说自己一点也不虚荣呢？相对而言，女生更依赖于群体，更关注别人的评价，更注意生活、学习、人际交往中的细节，因此，更容易进入虚荣这一误区，容易发生与小王类似的“高级碎饼干”的事件。

也许，你会认为这样的虚荣不伤害他人，又有什么错呢？谁又能完全摆脱这样的虚荣呢？毋庸置疑，没有人能说自己从来没有虚荣心，偶尔在一些小事情上产生不太离谱的虚荣，对人的成长、发展不会带来太大的危害。但虚荣心强的人，往往是那些缺乏安全感、缺乏自信的人，当虚荣变成了她们生存和自我防御的一种重要手段时，许多问题就随之出现了：由于虚荣给人一种不诚实的感觉，因而其会在人际关系中居于劣势，甚至遭到鄙视；为满足虚荣心而不择手段，自然会伤及他人，良心会不断受到谴责；为掩饰虚荣又会导致心理冲突与挣扎。这些都会给虚荣者带来极大的心理困扰，再加之虚荣者本身脆弱的心理素质，容易使他们陷入自我否定

与痛苦厌世的消极状态中，形成消极的自我意识和自我体验。

二、自 卑

自卑是个体感受到自我价值被贬低或否定的内心体验。这种贬低或否定可能来自于当事人自己，也可能来自于外界的评价，但更多的时候是两者兼而有之。奥地利心理学家阿德勒认为自卑感是每个人所共有的，人的自卑使人产生对优越的渴望，所以不要担忧，不要抬不起头来。个体感到自卑，就会发愤图强，力争上游，取得成功。成功以后，就会产生优越感。但是在他人成就面前，会再次产生自卑感，再次推动他去取得更大的成就，如此推进永无止境。因此，自卑感有积极与消极之分，积极的自卑感是一种激励因素，对个人和社会均有利，并能导致个性的改善，但是，消极的自卑感可以使人产生自我拒绝和自我价值否定；自我体验消极而灰暗，使人萎靡颓废，痛苦不堪；自我控制能力下降，不敢面对现实，更无法克服挫折与困难，甚至造成躯体疾病。

不少女大学生身上不同程度地存在着自卑心理，或认为自己其貌不扬，担心被人歧视；或认为自己天资愚钝，将来不能成器，对未来缺乏自信；或认为自己出身贫寒，担心被人看不起，等等。对那些稍加努力就可以完成的任务，也往往因自叹无能而轻易放弃。在她们身上常常伴随着一些特殊的情绪体验，如害羞、不安、内疚、忧伤、失望等，并出现自鄙、自怨、自馁、自弃等心理现象。女性自卑者往往最为缺乏的是一种内在的自我价值感。她们往往有着超出常人几倍的自尊需求，只不过他们的自尊心缺乏一个稳定的内核和坚固的外壳，因此，不少女大学生常常会因为一点点小事而感觉受到了巨大的伤害。

一个贫困女大学生的自述

四年前，我从一个偏僻的县城考入这所大学，成为远近皆知的“状元”。当初，由于经济条件的限制，家里人一直都不支持我读高

中，可没想到，我最终还能考上大学，于是，他们咬着牙借钱供我上了大学。

我家住在离县城还有好几里地的农村，家里有一个哥哥、一个姐姐，他们早已结婚生子，日子都过得紧巴巴的。正因为这样的经济状况，一踏进大学校门，我就意识到我和别人是不一样的。大学第一天，我特别紧张，因为我身上带的钱除了学费就只剩下借来的几百块钱，我甚至都不知道这些是否够我交齐书本费。

入学后，我做的第一件事就是寻找打工的机会。每周我来回坐两个小时的车去给一个初中女孩补习数学，每次赚 15 元，这样，我一周的生活费就有保证了。

其实，在大学里，最困扰我的还不是经济上的窘困，而是自卑与茫然。初到大学，我不会使用电话，拨通号码后，不知道什么样的声音表示接通，什么样的声音是占线。有的时候，听到宿舍的女友们在谈论哪个明星、哪个品牌时，我就感觉到自己是多余的。

走在校园里，我常常低着头，感觉自己很像一只灰秃秃的鸭子。我把所有的时间都排满，做家教、学习，不让自己有太多思考的时间。因此，大一、大二的时候，我唯一能感到自豪的就是我的成绩，每次考试我都名列前茅。

我的成绩虽然好，但我特别羡慕室友们的活。她们可以在没课的时候去逛街，傍晚和男朋友看电影……而我的生活中却只有枯燥的课本和奔波的打工。我常常感觉到，我在大学里是这样的身不由己。

很快，大三上学期的期末考试就到了。当时校园里流行一种说法：上了一回大学，要是没谈过恋爱、没补过考、没逃过课，就不算完整的大学生活。照这个标准，我充其量也只能算半个大学生。到了复习阶段，也不知道为什么，我脑子整天都乱哄哄的。也许是冬天来回跑得太累了，也许是自己的心情太烦了，反正脑子里总晃悠着关于“半个大学生”的那几句话。就在考一门我学得还不错的

专业课时，我竟然异常紧张，手抖得几乎无法答题，总想上厕所。可在去了两趟厕所后，我的状态依然没有缓解。结果考试时间还没结束，我就走出了考场。

后果当然可想而知，挂科！可挂科补考是要交钱的！我又得去筹这笔钱。现在，我特别后悔，自己却又解释不清楚为什么会犯这样的毛病。夜深人静的时候，我又会有更多的担心：现在我就这样，将来等到谈恋爱的时候会不会受影响？找工作会不会受影响？那我的一生岂不是完了？

那个寒假，我像以往的假期一样，等到快过年才回家。不是我不愿意回家，而是每次回去心理压力越来越大。特别是姐姐，她嫁的男人好吃懒做。见面我都得听她那一肚子苦水，而姐姐的结束语每次都是千篇一律的：“以后我和孩子可就靠你啦！”哥哥嫂子也总暗示我：“以后你侄子就靠你啦！”

大三下学期的时候，很多同学都在发奋考研。我成绩不错，当然也想试试，但一想到家境的窘困，我知道这一次我是不得不真的放弃了。

现在，我已经听不进课了。本来，上次挂科后我就下决心要好好学习，但一上课我就紧张，越想听清越听不清，越听不清我就越着急，常常一堂课下来，我急得满头大汗，但老师讲的东西却一个字都记不得……

贫困生在当今的大学校园里已不是什么稀有“元素”，但女生在面对贫困的问题上，似乎比男生更为敏感与脆弱，也更容易因为贫困而带来心理上的防御、封闭、自我失落等消极状态，容易因为一些生活中的“琐事”而诱发心理问题。自卑通常的表现形式有：
①退缩性的行为。经常感到自己不如别人，所以处处谨慎保守；态度封闭、胆怯害羞、神经过敏、对自己不满意。
②攻击性的行为。为掩饰自己劣势感，有意夸大自己的优点，隐藏自己的缺点，应用各种方法，引人注意；好指责别人，批评别人。
③忧郁伤感。多愁

善感，悲观主义，自怜自哀，并因此而感到伤心。

上例中的“我”由于贫困的原因，进入大学后，最初为自己对现代生活方式的一无所知而自卑，接着为自己因生计奔忙而不能谈恋爱而苦恼，最后因为同学们一句“没谈过恋爱、没补过考、没逃过课，就不算完整的大学生活”的戏言，诱发了自己只是“半个大学生”的认知偏差，以至于出现考试焦虑而“挂科”的结果，再加之家庭的压力，最终让她不堪重负，出现了带有强迫倾向的症状，对上课过敏，一个字都听不进去。一个学习成绩优秀的学生就这样进入了心理的恶性循环。事实上，在“我”的内心深处，自卑就像一层挥之不去的心理底色，在这样的底色下，任何事情都可能变得灰色而消极。就正如一个长期患病而导致身体抵抗能力差的人，任何病菌都容易侵入一样，例中“我”的自卑使她成了患病的“机体”，经不起任何外界诱因的“侵袭”。

由于女生所特有的细腻与受暗示性相对强的特点，因而她们容易因为一些外界诱因而产生自卑的心理误区。

三、嫉妒

古希腊的斯多葛派认为，嫉妒是对别人幸运的一种“烦恼”。著名哲学家黑格尔也指出，嫉妒便是平庸的情调对于卓越才能的反感。在现代汉语词典中，“嫉”是指憎恨比自己好的人；“妒”则是指埋没贤良的人。其对“嫉妒”的解释是：“对才能、名誉、地位或境遇比自己好的人心怀怨恨。”心理学家认为，嫉妒就是因为别人在某些方面优越于自己，而自己又不甘心别人的这种优越性，从而产生出一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的复合的情绪状态。

俄罗斯科学院社会学研究所的副博士穆兹德巴耶夫曾进行过一次大范围的调查，调查结果显示，嫉妒心最强的人是大学生。另一个调查显示，嫉妒心有三个高峰年龄段，即18~24岁的年轻人嫉妒已取得成功的人士，而30~34岁的处于事业辉煌时期和55~59

岁处于事业尾声时期的人容易将自己与竞争对手的成就作比较。不同的研究都显示，大学年龄段的人容易产生强烈的嫉妒心，因为他们刚刚开始寻找自己的人生位置，各方面尚未取得成功，心理发展不成熟，尤其大学是同龄人精英集中的场所，各种能人、志士云集，因而他们容易在与他人的比较中感到自身的价值不足，以致产生嫉妒。

女大学生特有的细腻、敏感与较强的受暗示性，使她们擅长于捕捉各种男生不易观察到的信息，更敏锐地体会到自己在群体中的劣势感，因而有更多的嫉妒源。例如，相貌、家境、交际能力、知识面、学习成绩、甚至穿衣打扮都会成为滋生嫉妒的原因。嫉妒的产生是基于相对主体的差别；嫉妒具有明显的对抗性，由此可能引发巨大的消极性；嫉妒心理具有不断发展的发泄性，且难以轻易摆脱；嫉妒心理具有普遍性。

某大学二年级学生赵某，长相一般，家境也一般，没有太多的兴趣爱好，人际关系很糟糕。在大学一年级时，她的学习成绩是同寝室六位同学中最好的，她常常以此为傲。可是在大学二年级时，寝室里有一位同学的外语成绩优于她，她心里觉得难受，怎么看这位同学都不顺眼，便趁这位同学不在寝室时，将其听英语磁带的收录机损坏。之后，她很内疚，也很矛盾，可自己无论如何也不能容忍其他同学比自己的成绩好，自己就只有这一点在寝室里占绝对优势。后来又有两位同学的总分超过她，她觉得无地自容，感到痛苦不堪，甚至感觉自己的天塌了，坐卧不宁。有一天深夜，趁同学们睡着时，她用剪刀将那两位同学摘下的隐形眼镜各捅破一个，内心获得了暂时的平衡。事后又不断的谴责自己，心理上产生了严重的罪恶感，导致自我否定，进而产生了轻生的念头。

赵某就是由于敏感于自身的劣势地位，认为只有学习成绩能抚慰那颗失落的心，当这一优势也被别人逐步取代时，强烈的己不如人的嫉妒心击垮了她的理性，采用了损人不利己的幼稚行为来发

泄，但良知复苏后又陷入自责、后悔的状态，以致无法自拔，甚至轻生。赵某的嫉妒产生的原因，一是缺乏正确的自我评价。嫉妒心强的人总是喜欢以自己的长处去比别人的短处，对自己的评价往往偏高，不肯承认自己某些方面与别人的差距，不允许别人超过自己并按其条件发展，把别人的长处与发展当作自己成功的绊脚石。这种自以为是和刚愎自用的态度既不能使人信服，也往往容易走向极端。二是攀比心理。别人得到的东西自己得不到，别人拥有的东西自己也想拥有，这样就会在主观意识上产生一种攀比心，产生一种相对剥夺感。这是嫉妒心理产生的主观根源。

德国慕尼黑心理学家迪特尔·弗赖研究提出恶性嫉妒和良性嫉妒的见解。持恶性嫉妒的人，总是用外在的东西作为衡量自己与他人的尺度，内心深处时常被一种失败感所困扰。其心理动机是要得到自己没有的东西。甚至，我不仅要得到你的东西，而且我不让你得到你想要的东西。所以永远得不到满足。这种性质的嫉妒可以发展为仇恨，甚至带有攻击性。嫉妒者的心理状态是：焦虑、不安、主观意识强、敏感性强、注意力集中于他人和周围发生的事情，把自己放在一个痛苦的、不断地与别人比较的情景之中。这是一种恶性的、消极的、破坏性的嫉妒。持良性嫉妒的人，善于发现别人的成功，把握他人的成功之道，在嫉妒他人的能力和成就的同时，会产生强烈的竞争意识和动力，相信自己，通过努力可以获得比对方更大的成功。因此，这种性质的嫉妒能使人产生努力进取、奋发向上的雄心和实际的进取行为。这是一种良性的、积极的嫉妒。所以，嫉妒并不可怕，良性嫉妒可以产生行为的动力，激发人的斗志，逼人奋进，改变劣势地位，获得发展。因此，可怕的是只恶性嫉妒。

伯特兰·罗素是 20 世纪声誉卓著、影响深远的思想家之一，1950 年诺贝尔文学奖获得者。他在其《快乐哲学》一书中谈到嫉妒时认为，嫉妒尽管是一种罪恶，它的作用尽管可怕，但并非完全

是一个恶魔。它的一部分是一种英雄式的痛苦的表现：人们在黑夜里盲目地摸索，也许走向一个更好的归宿，也许只是走向死亡与毁灭。要摆脱这种绝望，寻找康庄大道，文明人必须像他已经扩展了他的大脑一样，扩展他的心胸。他必须学会超越自我，在超越自我的过程中，学会像宇宙万物那样逍遥自在。

充实自己，让自己忙碌起来是解决嫉妒的良策。正如培根所言：“嫉妒是一种四处游荡的情欲，能享受它的只是闲人，每一个埋头于自己事业的人，是没有功夫去嫉妒别人的。”

四、逆 反

度过了青年初期进入青年中期的女大学生是成人眼里的孩子、孩子眼里的成人。尽管已不像青春期时那般逆反，但非常渴望在思想上、行为上乃至经济上尽快独立。在大学时期，她们的智力发展虽已达到高峰，但生活阅历有限，经验不足，且情绪表现富于两极性，易于感情用事；思维的独立性与批判性有较快的发展，但对问题的认识缺乏理性，常常因主观片面而脱离实际，以致形成偏见。当这种偏见在现实生活中碰壁时，在青年期特有的强烈独立意识和批判精神的驱使下，她们就很容易出现逆反心理。例如，以不服从、不参与、弃权等来表达自己的逆反；以“顶牛”、“对着干”来显示自己的“高明”、“非凡”，和对师长的教育或班干部的工作抵触等。

如果不细心观察，我们会认为，逆反通常是男生特有的“抗争”方式。其实，女生的逆反无论是发生频率还是持续时间都比男生有过之而无不及，只是女生逆反的表现形式与男生的表现形式不同而已。女生的逆反更内隐，所以常常被忽略，但事实上，男生爆发式的逆反更容易导致问题的暴露与解决。女生的逆反产生的那种“软性的反作用力”往往产生不可低估的破坏力，而且还有可能是

在教育者毫无察觉的过程中发生的。女生常常以消极退缩、不理不睬、回避问题、拒绝交流、任性甚至表面服从内心反抗等异常心态和行为来表达自己的逆反心理。对正面教育和宣传表现出一种怀疑、不认同的态度，对社会、人生和个人前途表现出玩世不恭的态度。越是禁止的东西越是感兴趣，越是不让做的事越要做，常常表现出有意违抗的行为和放任的倾向。久而久之，这会导致其个性倾向也会因此发生偏移。不可否认，逆反心理的出现是大学生批判精神、独立意识增强的标志，但是，如不加以正确引导，其负面作用是显而易见的：导致她们在内容上可能会一概排斥正确与错误、精华与糟粕；在形式上往往表现为简单的排斥，情绪成分很大；在目的上有时只是为了反抗而反抗。^⑩ 可能产生个人自由主义倾向，导致人际关系僵化，不利于个人的社会化，形成不健康的思维模式和行为方式以及情感反应固执等不健康状态。

五、任 性

任性是 20 世纪 80 年代以后出生的孩子的共同特点，目前绝大多数女生都是独生子女，虽然在高等教育由精英教育向大众教育转变的今天，大学生已不再有以往的优越感，但十几年的苦读，终于如愿以偿，也足以让她们在同龄人中感到骄傲，使得她们往往集家长的溺爱、老师的宠爱和社会的关爱于一身，在顺境中长大，缺乏挫折的磨炼，因此，有相当一部分同学有任性孤傲的毛病。例如，在人际交往中，不顾及他人的想法，而一味要求别人依着自己行事；很少想过自我克制，而一味要求他人对自己忍让；在处事接物时，从个人好恶出发，凭一时意气用事，容易被本能的欲望和偶然的动机以及不良的情绪所左右。社会上“跟着感觉走”、片面主张个性自由的思想，也使她们对自己的弱点不以为然，进而发展到以我为中心，唯我独尊的境地。

第三节 女大学生自我意识的构建

个体健全的自我意识有如下标准：① 自我意识健全的人，应该是一个有自知之明的人，既知道自己的优势，也知道自己的劣势，能正确评价自我和发展自我；② 自我意识健全的人，应该是自我认识、自我体验和自我控制相协调一致的人；③ 自我意识健全的人，应该是积极自我肯定的、独立的并与外界保持一致的人；④ 自我意识健全的人，应该是理想自我与现实自我统一的人，有积极的目标意识和内省意识，积极进取，永无止境。^⑩ 女大学生自我意识的构建可以从以下几方面入手。

一、认识自我，找准自己的坐标

每一个人或者说每一类人在社会中都有自己特殊的坐标，扮演着相应的角色。只要能由此承担相应的角色义务，形成准确的角色意识，便可以避免因角色认知不清而造成的混乱与心理错位。生活在传统文化背景中，又站在现代潮流最前列的女大学生在自我意识的形成和改善中，受到的外界影响更多，诱发的内心矛盾与困惑更突出。德国著名作家约翰·保罗曾说：“一个人的真正伟大之处，就在于他能够认识自我。”只有对自己的价值观、愿望、动机、个性等特征以及自己的所作所为有一个正确的全面的认识和评价，才能够取长补短，调控自我，发展自我和完善自我，提高自己参与社会的积极性，协调自己与他人的交往，处理好个人与社会、个人与他人的关系。因此，正确认识和评价自我是塑造、完善和构建自我意识的基础。

到底是谁打碎了我的梦想？

我是一个来自于教师家庭的孩子，父母视我为“掌中宝”，在父母关爱的目光中成长，我的心是自由而轻松的，重点小学、初中、高中就读的经历使我坚信我是属于全国一流大学的。然而，由

于高考的失误，虽然我进入了全国重点大学读书，却不是我梦想中的学校。在接到通知的一刻，我哭得天昏地暗，第一次遭此重创我几乎站都站不起来，我怕听到中学同学到名牌大学读书的消息，我担心自己的失败会成为同学的笑料。当九月明媚的阳光照在开心的大学新生脸上时，我却丝毫也高兴不起来。虽然想既来之则安之，但心中的结并没有解开。由于盲目地自信，确信高考成绩超出其他同学八十分，完全有能力胜任大学的学习，因此，学习没有了动力，生活没有了目标，正如大海上漂浮的小舟，完全失去了原来的方向。如此，在茫然徘徊中迎来了期末考试，我意外地收获了不及格的结果。但我并没有认真反思自己，而是将这一切归咎于我没有考取理想的大学，归咎于命运的不公平。第二学期，百无聊赖的我又在网上找到了久违的自信与上进心，我那颗曾经不服输的心复苏了，但这次不是为学习而是为网络，我彻夜上网聊天打游戏，在游戏中体现虚拟世界的成功。可想而知，第二学期五门功课同时亮起了红灯，学位没有了，不用说梦想中的名牌大学，连做大学生的资格已将丢失，谁把我的青春弄丢了？正在此时，学校发出了回家的指令。我真的非常懊悔，我第一次深深地自责，作为我们家庭的第一位大学生我辜负了家长厚重的期望；作为重点高中的学生，我对不起培养我的老师；更重要的是，我有负于自己的年华。此刻，我才发现大学的灯光是那么明亮，校园是那么美丽，而大学生活是如此让人难以割舍……

“我”就是在认定“我是属于一流大学”的自我认识中，陷入了自我认识的误区。尽管在别人心目中，她是不错的，但自己始终认为进入非梦想中的重点大学是一种失败，自我体验是痛苦的。由于高分进入这所自己并不满意的大学，自负又让她承受了不及格的打击，以至沉迷游戏。最后，连做这所不理想的大学的学生的资格也失去了。“我”顺利的成长经历造就了“我”自负、心理承受能力差等特点；抱负水平超乎现实，淹没了本应有的成就体验，失败

感成了主导心境；生活目标的失落，造成自暴自弃，不甘更不敢面对现实，最终失去了做大学生的资格，从而陷入了深深的自责中。终其原因，是她自己打破了自己的梦想。

因此，准确的认识自我是自我意识健全的前提条件。女大学生可以通过以下方法认识自我：①通过自我反省认识自我。孔子曰：“吾日三省吾身。”学会自我反省，在自省中认识自己眼中的我、别人眼中的我和自己理想中的我。建议女生养成写日记的习惯，通过写日记梳理来自我认识和自我体验，澄清事实，反省自我，同时，也可以发泄不良的情绪。②在他人的评价中认识自我。一般而言，女生较男生更重视别人的评价，他人评价对自我评价的干扰更大。相对而言，他人对自己的评价比自己对自己的评价更具有客观性。心理学家认为，当一个人的自我评价与别人对他的客观评价有较大程度的一致性时，这表明他的自我意识较为成熟。当他人的评价与自我评价的差异太大而且总是这样时，这就表明自己的自我认识存在明显的偏差，就需要调整了。“以铜为鉴，可以整衣冠；以人为鉴，可以知得失。”个体可以通过他人对自己的态度、期望、评价来进一步认识自己。了解他人对自己的看法，常有助于发现自己忽视的问题。但要正确对待他人的评价，不要一味地、不加批评地接受他人的评价。③在与他人的比较中认识自我。有比较才有鉴别，而比较就必须有恰当的参照系。女大学生可以通过与同龄伙伴在个性、能力、与人交往的态度、情感表示方式等方面进行比较，找出自己的特点，确定自己在群体中的地位，进一步认识自己。恰当地与他人比较而正确地评价自己的人，就能做到既不妄自尊大，也不妄自菲薄，从而能合乎实际地确定自己的奋斗目标和行动计划。在与他人的比较中，还要学会用发展的眼光、辩证的方法去看待自己和他人，比较的视野越广阔，方法越科学，自我的位置就定得越恰当。比较是为了更准确地找准自己的位置，准确地认识自我，一定要避免盲目地比较，甚至是攀比。④通过活动成果的价值来认识自

我。个体的价值常常是通过活动成果的价值来评判的。虽然，我们强调过程的体验与训练的重要性，但有价值的活动成果对个体的自我认识、自我评价与建立自信就是一种激励。

二、悦纳自我，恰当展示自我

心理研究表明，心理健康者更多地表现出对自我的接受和认可，而心理障碍者则明显表现出对自我的不满和排斥。有些女大学生对自己的容貌、性格、能力、家庭等某些方面不满，而又无法改变，便产生了自我排斥心理。这是心理幼稚的一种表现。人总要对自己既有所肯定又有所否定，并且在自我意识的发展中建立起二者的动态平衡；否则，对自己不满过于强烈，就会加剧心理矛盾，产生心理疾病。由此可见，悦纳自我是形成健康的自我意识的关键和核心。要做到悦纳自我，就一定要坚信，只要真正付出努力，在同等条件下，别人行，我也一定能行，并以此来增强自信心。而强烈的自信和理智的努力则能激发个体的潜能，促进成功，成功后的喜悦又可以使个体进一步增加自信，从而形成良性循环。

自我悦纳就是欣然接受自我，是对自己的认可、肯定、接受和喜悦的态度，只有欣然接受自我，才能有信心去面对真实的我，自尊自爱，珍惜自己的人格和名誉，注重自我修养，谋求自身的最佳的发展状态；才能充分地展示自我，自如地表达自我，让别人充分地了解和接受自己，与人建立良好协调的人际关系。唯有欣然接受自我的人，才能得到别人的尊重，被别人所接受。试想一个连自己都不能接受自己的人，又怎么可能让别人接受自己呢？孔子曰：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”从心理卫生的角度来理解，就是君子能自我悦纳，心情开朗，而小人不能接纳自己，故常自苦、自危、自惭、自卑、自惑，以致自毁。悦纳自己是一种心理状态，与客观环境、本人条件并不完全相关。有些人有生理缺陷，但很乐观；有些人五官端正，却并不欢喜自己；有些人并不富裕，却知足常乐；

有些人有钱有势，却并不觉得快乐。

经常困扰女大学生自我悦纳的问题有：生理自我方面：相貌、身高、身材、与男生生理上的客观差异；社会自我方面：女性的社会地位、社会认同、社会角色、社会期望等；心理自我方面：自我评价、自我认同、学习障碍、社交障碍等。由于女大学生特有的敏感与细腻，她们在感受社会期望的同时更深刻地体验着“我是一个女生”的特殊文化背景下的矛盾心态，并因此在自我拒绝与自我悦纳间徘徊、变换。她们内心中回旋着各种矛盾的声音。

我曾在我的学生中做过一个“我是女生，所以……”的问卷，结果就表明了女大学生在自我价值、自我悦纳方面的矛盾与多元状态。其中典型的句子是：“我是女生，所以我不需要太多的努力和成功来证明我的价值”，“我是女生，所以我可以以弱者的姿态出现在男生面前”，“我是女生，所以我的容貌便是我幸福人生的资本”，“我是女生，所以我必须用加倍的努力才能超越我身边的男生”，“我是女生，所以我无论怎样努力也无法真正超越男生”，“我是女生，所以在男权的世界里只能居于弱势，我不甘心，但我无能为力”，“我是女生，所以我自卑”，“我是女生，所以我学不好那些抽象的理论，我真不该是个女生”，“我是女生，所以我无法就业，因为这是一个重男轻女的社会”，“我是女生，所以我希望我是个男生”，“我是女生，所以不需要太强的事业心”，“我是女生，所以努力学习还不如找一个可以依靠终生的男人，让自己一劳永逸”，“我是女生，所以我自豪”，“我是女生，所以我有好多男生不具备的优势，我下辈子还愿是一个女生”，“我是女生，所以我想超越自己的性别，与男生一较高下”，……

因此，女大学生要悦纳自己首先要全面、正确地评价自我。要正确对待女性在社会发展进程中的地位和作用，避免消极悲观的态度和以偏概全的非理性思维；不夸大的自己的长处，也不缩小自己的不足。其次，悦纳是全方位的，要用接纳的态度对待优劣。对那些

与生俱来的优势不必沾沾自喜，而对于那些无法改变的劣势，更不必耿耿于怀；用接纳与包容的态度，把优势发挥到极值，直面无法改变的劣势，尽可能地完善自我。再次，要正确地对待失败。要做到悦纳自我，需要强化四条理念：一是坚信“只要真正付出努力，在同等条件下，别人行，我也一定能行”。二是不忘“尺有所短，寸有所长”，恰当地认同自己，而不是苛求自己。三是懂得“失之东隅，收之桑榆”，正视自己的短处，既努力扬长也注意补短。四是记住“失败是成功之母”，正确地对待成功和失败。成功固然令人欣喜，但失败也可以让人积累经验，从而为成功创造条件。

三、有意识地进行自我塑造

女大学生情感丰富，但社会磨炼不足，加上人生观和价值观还没有完全确立，因此，很容易受到各种社会思潮与其他外部环境的影响，对待问题容易偏激和情绪化，对自己的长处和短处往往都可能估计不足。在顺境中，容易自视过高；受到挫折时，又容易走到另一个极端，自卑自弃。有时充满希望，有时又极度烦恼。尤其是毕业生，在要做出一生中重大的社会选择如进什么单位、从事什么工作，以及面临“理想的我”和“现实的我”、“自我肯定”与“自我否定”等矛盾时，常常表现出心理的不平衡，情绪体验较强烈，易振奋，也易波动。

因此，女大学生要确立明确的人生目标，树立自我形象的标准，主动地把自我塑造渗透到大学的学习、工作和日常生活中。大学阶段不仅是人才的准备阶段，也是人生的转折时期。这个时期的女大学生尤其需要注意塑造自我，为在日后的社会竞争中取得成功打下良好的基础。因此，必须做到：

（1）要确立明确的行动目标。人的行为特点是有目的的行为，一般来说，有目标指向的行为较无目标指向的行为成就要大得多。因为正确的目标能够诱发人的动机，强化人的行为，并促使其指向

预定的方向。例如，有的同学能够抵御种种诱惑，刻苦攻读，学业优秀，是因为他把学习成绩与自己未来的发展联系起来了。

(2) 按照社会的需要和个人的特点来设计自我目标。自我设计并不是要把每个女大学生按照一个模子来制作，而是强调在满足社会需求的前提下突出个人的特点，这需要创造，需要特色。例如，要做一个“自如的我，独特的我，最好的我，社会欢迎的我”。所谓“做一个自如的我”，是指不要给自己提出力所不能及的过高要求，使自己总是陷入自责、自怨、自恨的境地，而是给自己设计只要付出相当的努力就能达到的目标，从而能够坦然面对自己积极地生活；所谓“做一个独特的我”，是指不要一味地追求时尚，在刻意模仿中失去自我，而是要在接受自我的过程中，扬长避短，得以自在地生活；所谓“做一个最好的我”，是指立足于现实，选择适合自己的人生道路，尽最大的努力，达到最佳水平，充分实现自己的人生价值，能够满意地生活；所谓“做一个社会欢迎的我”，是指要有正确的价值取向，把自我实现的蓝图与祖国的富强、人类的文明结合起来，努力为社会做出自己最大的贡献，真正充实地生活。

(3) 围绕自我塑造目标，挖掘自身潜能，有效约束自己的言行和情绪，实现全面发展。女生应特别注重提高自身修养，广泛阅读，开阔视野，拓宽思维，培养多方面的兴趣爱好，建立积极的认知模式，学会应对来自外部和内部的心理困扰，健康和谐地自我发展、自我完善。

四、养成自我控制的习惯与能力

自我控制能力是指一个人在意志行动中，控制和调节自己的情绪，约束和支配自己言行的能力。自我控制的动力来源，在于从根本利益和长远利益上去看问题。有些诱惑之所以对个体很有吸引力，就是因为它充分地显示了表面的、暂时的利益。比如，在学习

紧张的时候，看一场精彩的球赛可能比枯燥的学习更有吸引力，因为它能使人度过一个更愉快的夜晚。类似的种种诱惑，每天都可能存在，如果不能抵御，作为学生，最终可能在考场上难以过关，在就业竞争中处于不利地位。如果能想到自己的根本利益和长远目标，就会有控制自己的动力，从而战胜表面的、暂时的利益的诱惑。个体在决定做某一件事的时候，常会产生各种对立动机的内部斗争，其中主要是高尚的动机（义务感、责任感、道德感等）跟低级的动机（满足个人的某种欲望）之间的斗争。从这种斗争的结局，可以看出其自制力的高低。要检验一个人的自制能力强弱，可以看他的行为主要是臣服于本能的欲望或偶然的冲动、情感的驱使，选择“这样做”的事情，还是受理智的制约，大多选择“应该做”的事情。在自我意识未能达到高度统一时，个体觉得“应该做”的事情与感到“我要做”的事情往往是不一致或者是有差别的。如果有较强的自制力，那么就要注意“应当做”的事情，善于强迫自己去做“应该做”的事情，克服妨碍这样做的愿望和动机。对女大学生的自我控制能力的培养可以从以下几方面入手：

(1) 要重视对女大学生个体良好、稳定的心理素质的培养，加强心理素质的训练，不断完善人格和心理结构。可以通过在女大学生中开展专题心理健康辅导和咨询，使女大学生能正确地进行自我认知，自我修正，自我完善，进而形成良好的人格品质并焕发出人格魅力，使不断出现的自我意识的矛盾和冲突得以调适。

(2) 构建外部约束机制，包括思想教育、行为规范、管理规章、奖惩制度等，通过外部约束帮助女大学生约束自己的行为，以强化她们的自制力。由学生班级构成的学生群体是学校的基本单位。一个班级的班风班纪对学生的行为起到较强的制约作用。因此，营造良好的生活、学习和人际关系的环境氛围，对女大学生健康向上的自我意识的形成将起到潜移默化的作用。

(3) 要求女大学生学会辩证思维方法。要求她们学会用乐观的

情绪和积极的心态去对待问题，客观公正地看待事物，增加自我意识中的理性成分，消除偏激和肤浅等缺点。所以，必须引导她们用理智战胜私欲和偏激，用冷静战胜冲动，学会控制自己。

中外历史上有不少不可一世的人，他们能控制一支军队、一个国家，但却不能控制自己，最终落得身败名裂。古今中外许多的思想家都曾提到过“用理智控制自己，是做人的一种基本准则”这样的思想。古希腊的柏拉图提出“节制是一种秩序，一种对于快乐和欲望的控制”；亚里士多德说：“人与动物的区别，正在于其行为与理智”，“不仅应把那些对自己的欲望取得胜利的人看作是勇敢的人，而且也应把那些对自己的欲望取得胜利的人看作是勇敢的人。”经过他们的提倡，“节制”被定为古希腊的四德（智勇义节）之一。后世的思想家在发挥和修正这些学说时，也都一致强调理智对个人的约束作用。这些理论的局限是自不待言的，但是他们强调人的行为应自觉地受意识和理智的控制，却反映了人类社会生活的客观要求。从心理卫生的角度看，自我控制是自我心理结构中最重要的调节机理，也是心理成熟的最高标志。

五、超越自卑

自卑是造成女大学生诸多心理问题的根源。自负、嫉妒、攻击、防御、封闭等自我意识偏差就其根源来讲，都可以在一定程度上归结于自卑。因此，超越自卑，是女大学生自我意识构建的重要内容，更是女大学生心理健康发展的关键之所在。

个体的自卑感形成的原因比较复杂，主要有以下几种影响因素：

(1) 是来自自我认知的偏差。具体表现有：① 消极的自我暗示。凡事好从消极悲观的方面考虑，喜欢拿自己的短处与他人的长处相比，总觉得“我可能不行”、“我天生不是那块料”，等等，从而使自己的自信心逐渐丧失。② 过低的自我期望。不相信自己的能

力，对自己缺乏激励，由此造成的失败结果反过来又验证了其自我的认识和期望，进一步强化了自卑。③过强的自尊。个体过强的自尊心，会导致自尊的需要经常得不到满足，从而产生心理失望，并逐渐丧失自信。另外，挫折的经历和不恰当的归因也会导致自卑心理的形成。尤其是在多次受到别人的嘲笑、讽刺和打击时，他们有可能对自己的能力产生怀疑，因而过低地自我评价，从而一蹶不振。

(2) 是来自个性的差异。瑞士心理学家荣格把人的性格类型分成两类：外倾型和内倾型。外倾型的人活跃而开朗，对周围的一切都很感兴趣，易受感情支配，不拘泥于小事，反应快；内倾型的人优柔寡断，孤僻，常有某种提防戒备，不愿抛头露面。心理研究表明，几乎所有的自卑者，都是性格内倾的人，他们情感脆弱，体验深刻，比较敏感，常常自惭形秽，总感到别人瞧不起自己，所以事事退缩，处处回避。其结果是，增长经验才干的机会在无形中大大减少。

(3) 生理缺陷是自卑性格形成的又一个重要原因。这主要表现在一些身材矮小，身患残疾的学生身上。他们常常体验着不能与常人相比的失落和痛苦，易产生自轻自贱的情绪，并由此陷入孤独、沉默、神经过敏的自卑境地。

(4) 幼年时期生活信息的影响。心理学家认为，自卑感起源于人的幼年时期。心理科学的研究证实，不少心理问题都可在早期生活中找到症结，自卑作为一种消极心态也不例外。

自负与自卑总是紧密联系的，自负表现强烈的人往往也是极度自卑的人。与其他群体相比，女大学生体现出较高的自尊与自信，她们渴望成功，不甘落后，对成功的渴望与预期高。特别是当小小的成就来到身边时，她们很容易表现出骄傲自大、唯我独尊、以自我为中心、相当自负的不良情绪，好像世界尽在自己手中控制一样；当遭遇失败与挫折时，有时甚至是小小的失利如考试失败、恋

爱失败等，她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。

女生的自卑主要表现为：总感觉自己的能力、才智不如别人，什么都比别人差，做什么事都缺乏信心，担心做不好，怕被人耻笑。一旦学习成绩不好或下降，则处处贬低自己，孤立自己，不愿与人交往；总感觉别人看不起自己，过于压抑自己，悲观，失望，对什么都不感兴趣；封闭自己，在自己的小天地里自受煎熬；情绪低落，忧郁，还伴有焦虑，失眠等。

女大学生可以从以下几方面超越自卑：

- (1) 相信自己。这是一种信念，每天默念数遍。
- (2) 找出自卑源，理性分析其合理性。分析自卑的深层次原因，对每个原因进行合理性分析，去除不合理信念。
- (3) 欣赏自我。学会肯定自我，寻找自己的优点，写下来，逐条分析，欣赏自己的每一个优点，逐渐对自己产生满意感。
- (4) 调整理想自我。如果理想自我目标定得太高，或根本不适合自己，那么其就会不可避免地在实践中一次又一次地失败，理想的自我永远不能实现，自然也就建立不了自信；如果理想的自我定得过低，就会失去前进的动力，安于现状，不求进取，也建立不了自信。所以，定出适合自己的理想目标，然后全力以赴地追求，同时在实践中适时进行调整，这样才能成功。实践的经历就是建立自信的过程，成功有望，自信弥坚。
- (5) 建立乐观的生活态度。积极使自己的力量与自我形象相吻合，培养积极乐观的生活态度，这是建立自信的基础。
- (6) 敢于面对错误与挫折。要勇敢行动，不怕犯错，不怕暂时的失败。就如同幼儿学走路必然会多次跌倒一般，没有跌倒就学会走路的人是没有的。失败不可怕，可怕的是不总结经验，人不能因失败而失去行动的勇气，更不能认定自己低能而自暴自弃。一个经历过失败或挫折的人，在心理上应更加经得起考验，其也必定能建

立真正的自信。

(7) 经常自我鼓励与自我暗示。例如，经常用“我能行，我一定能行”、“我很放松，我能做好”、“再加把劲儿，离目标不远了”、“我感觉不错”等话语来激励自己。

马克思很欣赏这样一句谚语：“你之所以感到巨人高不可攀，是因为你跪着。”不信你站起来试试，你一定能发现自己不比别人矮一截，许多事情别人能做到，自己经过努力也能做到。重要的是要悦纳自己，对自己要作肯定的评价，对自己的优点和力量要有自我感觉。

超越自卑三部曲

先来做一个实验：

首先想一想自己的缺点，然后在心中默念 3 遍，这时伸出双手，请朋友用手往下压，是不是双手很容易就被朋友压下去了；然后想一想自己的优点，并在心中默念 3 遍，这时伸出双手，请朋友用手往下压，这时你会发现，相比上次而言，双手就不再那么容易被朋友的手压下去了。你不得不承认，这真是一个很奇妙但又很容易想通的实验，因为，自卑和自信这杆天平本身就是一个很奇妙的东西，它们在天平的两端摇摇晃晃，理想也就随之在成功与失败的天平两端摇摇晃晃。

如果你希望超越自卑，那么请随我们一起进行下面的步骤，或许你会发生一场不小的蜕变呢！

一、超越自卑之“意识篇”

——意识是行动的前奏

她，胆小怯懦。走路时总是低着头，不爱与同学交往，即使交往也都怯生生的，似乎对周围充满了恐惧。她觉得所有的人都在鄙弃她，不为别的，就因为她的相貌不如别人，语言表达也有问题。

她，狂妄孤傲。认为自己是由于高考失误才考进了这样的大学。一直以来只知道埋头苦学的她，在进入大学后才发现大学对好学生的评价远不只成绩一个标准。

她和她，究竟是谁？你是否会在他们身上找到自己的影子？让我们来诊断一下。

心灵小测试

为了观看你心中的偶像——某某明星的演唱会，你起了个大早，排了整整一天的队，终于买到了演唱会门票，从人山人海中挤出来，你长长吐了口气，说出的第一句话可能是：

- A.（好像天上掉了馅饼）我的运气真好！
- B.（暗自庆幸）幸亏我起了个大早！
- C.（心安理得）天道酬勤，早起的鸟儿好捉虫！

结果解释：

“A” 你对自己还没有充分的认识，你应该多寻找自己的优点，或许自己的成功并不完全是运气使然，就算有运气的成分，是否也是由于自身的努力才有抓住这个运气的能力呢？多肯定自己，多看到自己的长处并善用之，你会经常“走运”的！

“B” 你的自信心稍显不足，虽然隐隐约约相信自己的努力会有回报，但当面临挫折时，很容易轻易相信“自己是无能的”，而不是客观分析挫折发生的主、客观因素。因此进一步认识自己，增强自信心是你应该坚持不懈的事情，而正确看待挫折则是你增强自信心的关键。

“C” 你对自己很有把握感，对事件有充分的控制能力和自信心，所以，大胆地往前走吧，只是在把握时还是要充分考虑外界的可变因素，这样你的自信心才会有坚强的外壳和足够的韧性。

假如你的答案是 A 或 B，建议你仔细回顾一下你的生活，你现在的生活状态是怎么样的呢？

当自卑弥漫在内心，你是否感觉到有许多事情都不敢面对，对

未来不敢想像。然而时间却不因任何人停留，这使你更加惶恐，越惶恐越自卑，越自卑越惶恐。你在自卑与惶恐的恶性循环圈中手足无措，迷失了方向。你知道么，“追根溯源”也许可以帮助你打破这个捆绑住你的“圈圈”。^⑩

二、超越自卑之“分析篇”

——分析是行动的指南

共同话题：“自卑”是怎样产生和形成的

小娟：从小到大，我的成绩不差。但是，小的时候，父亲总是说，你看人家小李、小毛成绩都比你好，小梨会弹琴，小黄会画画……那时，我总觉得自己怎么也比不过人家，心中充满了挫败感。我发奋努力学习，但除了成绩比别人好一点外，别无他长。在父亲的不断否定中，我开始自我否定，从此这种可怕的挫败感在我心里植下了根，我总是觉得自己不如别人。是父亲对我不客观的评价影响了我对自己的认识，形成了我不自信或者说自卑的根源。

佳佳：我从小就很快，与这个时代美女的“苗条、骨感”的要求相差甚远。周围的同学都嘲笑我，给我起绰号，连我的朋友也不例外。从那个时候起，我就开始自卑，觉得自己天生不如人。尤其是进大学后，我更觉得自己是因为相貌而受到了特别明显的歧视，男生几乎都不正眼瞧我。于是觉得越发自卑了，我想把自己封闭起来，尽量避免在公众场合出现，而我的学习也因此受到了影响，慢慢地我似乎习惯了“我不如人”的信念。学习了心理健康课之后，我知道了这是我的非理性认知在作怪，身材也许是天生的，我无法改变，但我的智商却不比别人差，语言表达也不错，尤其是英语挺好的，努力提高成绩是没有问题的。现在我在发奋复习考研，不那么关注自己的身材了。

欣雨：我来自农村，父母都是再普通不过的农民，我不明白为什么农民似乎比人低一等。从我到镇上读书开始，农村与城镇的孩子就是两个阵营，农村孩子的经济条件很明显地不如城镇的，从文

具盒、书包和日常的穿着就能看得出来。于是，我们羡慕城镇的孩子，眼神中充满了渴望，自卑就从那个时候就开始萌芽了！进入大学后，学生中贫富悬殊的状况让我的心理压力更突出了。同一寝室的同学，过着完全不同的生活，我自卑得更抬不起头了。最后，我终于鼓起勇气走进了心理咨询室，终于明白了一个浅显而又容易忽略的道理——出身是不可以选择的。因此，出身什么样的家庭，生活在什么样的环境里，都与自己的能力与努力无关，在这些无关的因素中，自卑与挣扎是无任何建设性的。只要自己努力，全面塑造自我，可以用自己的双手创造未来的生活，这才是最重要的。

小旋：我6岁时，爸爸妈妈离婚了，我跟妈妈一起住。妈妈很辛苦地工作，但我们的生活常常显得很拮据，这让感到很不舒服。但最重要的是，每当我看到周围的同学的爸爸来接他们，看到同学一家欢聚的时候，我都会感到凄凉，觉得自己好自卑，害怕别人说我是没有爸爸的孩子，更怕别人因此而同情我，就算是别人真诚地关怀我都不能接受，心理似乎筑起了一道厚厚的墙，外表非常坚强，内心却脆弱的像“玻璃”一般，一碰即碎。进入大学后，外表的自尊已不能掩盖内心的自卑，我对学习、人际交往都心怀恐惧，有时觉得自己都快崩溃了。经过咨询，我知道我的自卑源自父母离异之后爱的缺乏，拒绝关怀、拒绝帮助使自己陷入更深的困境。

我们对自己的评价是怎么形成的？或许通过这个“追根溯源”的过程，你会发现，有时候你的评价受到成长经历的影响、比如，你的自我评价受到父母对你态度的影响、受到同伴对你评价的影响、受到一次意外事件的影响、受到非本质因素的影响，但它们并不能真正反映你的客观真实情况。然而这种种影响因素并不总是对的，父母对你的态度并不完全是由于你的表现，同伴对你的评价仅仅是某一方面，意外事件并不体现你的常态，物质条件等外界因素很多情况下并不能说明更多的问题。思考一下，你的自卑根源是不是也一样，并不是那么客观和理性的？

三、超越自卑之“行动篇”

——行动是“超越”的本质

步骤1——想像自己自卑的各种情境：越具体越形象越好，尽可能多地想。

步骤2——客观全面地认识自我。

放一首自己喜爱的歌曲，然后拿出一张漂亮的纸片，坐在桌前，吸一口气，在自己喜爱的音乐声中，在纸片上记录下自己的优点。如果你实在想不出自己的优点，以下问题供你参考，希望对你找出自己的优点有帮助。

你喜欢自己的什么品质？即使这些品质是人皆有之、无足挂齿的。

你有过什么样的成就？即使是学会了编一种中国结或者领悟了一种扑克牌的精髓。

你面对过怎样的挑战？即使是短短的几个小时里就顺利解决的。

你有什么技能？即使是家务劳动、休闲方式，比如厨艺或者插花。

你喜欢的人与你有哪些共同点？即使是都喜欢穿同一个品牌的衣服。

你没有哪些缺点？即使是马虎大意等无关大雅的小缺点。

你周围的人对你是什么评价？即使是一句“还可以”的笼统赞誉。

无论大小优点，哪怕是自己认为无足挂齿的优点也都列举出来，尽可能多地列举。

步骤3——增强自己的力量感和价值感。

培养多方面的兴趣，提高自身素质。良好的素质可以增强人的自信，能充分地展现自己的价值，同时增强社会适应能力。选择自己喜欢或有喜欢倾向的活动项目，如球类、乐器、朗诵、演讲、舞

蹈、小制作、绘画等，培养广泛的兴趣爱好，对于个人的成长有“水涨船高”之功效。

参加各种专业实践活动和社会实践活动。积极参与各种实践活动，增加对社会的了解，将学到的专业知识运用到实践中，在运用中检验专业知识的掌握情况，查漏补缺，明确自己的努力方向，制定切合实际的专业学习和训练计划，在实践中增长才干。

锻炼身体。往往当一个人身体虚弱的时候，他会感觉到自己对事物的无能为力，这种身体上的虚弱会影响一个人心理上的控制感，进而影响一个人的自信心。因此，加强体育锻炼真的不是一个口号，而是一个实实在在具有很强操作性的措施。“身体是革命的本钱”也体现在自我评价的好与坏上，可以说，身体是自信的本钱。因此，从现在开始，制订你的健身计划吧！

善待自己。尽可能地将自己的生活安排得精致，因为你值得享受这种生活，其实享受不需要以很大的经济损失为代价，只需要你以善待自己的心态来对待自己。花不多的钱买一个可爱的水杯，为自己买一支好吃的冰淇淋，或者在寝室里每周为自己桌上摆一枝花，用同样的钱买到尽可能可爱的物品，让可爱的物品激发自己明媚的心情，让自己觉得，我是如此出色，我值得享受这种精致的待遇。你打算如何善待自己呢？

步骤4——加强自己的薄弱环节。

超越自卑，不是逃避自己的缺陷，只是在你认识到自己优点的前提下，弥补缺陷，尽可能将缺陷转化为优势，于是，本就优秀的你不是更加优秀吗？所以，自信的你更能承认自己的缺点，更有机会弥补自己的缺点，将拥有更多的自信！

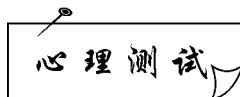
我的缺陷：思维较狭窄，语言表达不太流畅。

弥补措施：多读书，拓宽知识面，开阔眼界；养成多角度、多维度思考问题的习惯；把握语言表达机会，加强语言表达基本功训练。

（尽可能地列举，最好用纸笔把它们记下来）

到此为止，你是否感受到一场蜕变正在进行？

后记：经历了蜕变的你是否发现，自卑本身并没有什么害处，它让你明白你应该努力的方向。因为自卑，所以超越，因为超越，所以进步。超越自卑不仅仅是为了顺利度过大学阶段，超越自卑应该成为我们毕生的工作，这才是自卑存在的意义！所以，我们不怕自卑，我们怕的是因为自卑，所以停滞；因为停滞，所以更自卑。当自卑袭来，你选择超越还是停滞，这或许不是一个大问题。那么当你感到自卑时，我应该祝贺你，因为你得到了一个人生进阶的机会！



你了解自己吗？

对下列题目做出“是”或“否”的回答：

1. 你每天要照 3 次以上镜子吗？
2. 你一点也不在乎别人对你的看法吗？
3. 你是否感到你其实并不了解你自己？
4. 你很留意自己的心情变化吗？
5. 你常把自己与其他人进行比较吗？
6. 你常在晚上反思自己一天的行为吗？
7. 做错一件事后，你常弄不明白当时自己为什么要那样做吗？
8. 你比较注意自己的外表吗？
9. 你做事情的随意性很大吗？
10. 在做出一个决定时，你通常很清楚这样做的理由吗？
11. 你总是努力揣摩别人的想法，并按别人的要求与暗示行事吗？
12. 你是否总是穿着比较得体的衣服？

13. 你弄不清自己是脾气好还是脾气坏的人吗？
14. 你弄不清自己的能力是比其他同学强或弱吗？
15. 你对自己将成为一个怎样的人没有一点把握吗？
16. 你总是担心自己能否给其他同学留下好印象吗？
17. 你对自己的外貌有自知之明吗？
18. 在遭受一次挫折后，你总是要对自己的行为进行反思吗？
19. 你常控制不住自己而发火吗？
20. 有时，你自己也不知道自己为什么情绪不好吗？
21. 考试前，你通常不知道自己能否顺利过关吗？
22. 不少事情，都是在开了头以后，你才发现没能力完成吗？
23. 当你遇到不快时，你是否设法把自己从低沉的情绪中摆脱出来？
24. 考试完毕，在老师批改试卷完前，你常弄不清楚自己是否考得好吗？
25. 在大多数情况下，你知道自己行动的动机吗？
26. 你觉得别人应该对你留下好印象吗？
27. 你常感到莫名的烦躁吗？
28. 你不知道自己与班上哪些同学较谈得来吗？
29. 你清楚自己的长处和短处吗？
30. 一般而言，你很清楚自己吗？

评分规则：

4、5、6、8、10、12、17、18、23、25、26、29、30 题答“是”记 0 分，答“否”记 1 分。其余各题答“是”记 1 分，答“否”记 0 分。各题得分相加，统计总分。

你的总分是_____。

0~9 分：你很有自知之明，你对自己的长处和弱点有较清楚的认识。

10~20 分：你对自己的了解不够全面。你已经较多地注意到

了自己的体验，但要更好地了解自我，还需要掌握一些客观认识自我的方法。

21~23 分：你不了解自我。尽管自我与你朝夕相处，但在你看来仍是“当局者迷”。

注 释：

① 弗洛伊德：《弗洛伊德后期著作选》，林 尘等译，上海译文出版社 1986 年版，第 166~167 页。

② 张厚粲：《大学心理学》，北京大学出版社 2001 年版，第 74 页。

③ 弗洛伊德：《精神分析引论新讲》，安徽文艺出版社 1987 年版，第 87 页。

④ Nezlek, J. B. Day—To—Day Relationships Between Self Awareness, Daily Events, and Anxiety. *Journal of Personality*, 2002, 70 (2): 249~259.

⑤、⑬ 张 玲：《心理健康研究与指导》，教育科学出版社 2001 年版，第 230~231、第 7 页。

⑥ 张朋钊，张秋山：《当代大学生自我意识的矛盾冲突及其解决方法》，河北大学学报，2000, 25 (4): 80。

⑦ 周家华，王金凤主编：《大学生心理健康教育》，清华大学出版社 2004 年版，第 27 页。

⑧ 黄训美：《大学生心理保健》，人民出版社 2001 年版，第 95 ~96 页。

⑨ 韩 华：《浅析女大学生消极情绪与消极自我意识》，社会心理科学，2003, 17 (5): 66。

⑩ 郑杭生：《社会学概论新修》，人民大学出版社 1998 年版，第 181 页。

⑪ 贺淑曼：《成功心理与人才发展》，世界图书出版公司第1999年版，第289页。

⑫ 黄蓉生：《思想道德修养》，中国人民大学出版社2003年版，第69页。

⑬ 马建青：《心理卫生与心理咨询论丛》，浙江大学出版社2004年版，第112页。

⑭ 段鑫星，赵玲：《大学生心理健康教育》，科学出版社2003年版，第53页。

⑮ 古玉：《超越自卑三部曲》，<http://www.new-class.cn>.

第四章 女大学生的人际交往 与心理健康

事业成功、生活幸福是所有人的奋斗目标和终极梦想。当然，每个人的价值观不同，对于成功和幸福的理解也不尽相同；但有一点是共同的，那就是取得成功、获得幸福的基本条件是拥有和谐的人际关系。

人是社会的动物，不能离开群体而单独生存。亚里士多德曾说：“能独自生活的人，不是野兽，就是上帝。”在社会生活中，人们几乎每天都要和他人打交道。有人估计，个人每天除 8 小时睡眠以外，其余 16 个小时中有 70% 的时间是在进行人际交往。可以说，人际交往构成了人生的主要内容，个人是在复杂的人际交往中不断成长与发展的；事业成功、生活幸福也是以人际交往的成功为前提的。人际交往的成败对人的影响超出了人们的想像。

卡内基理工学院在分析了 10 000 个人的记录后得出结论：15% 的成功者是由于技术熟练、头脑聪慧和工作能力强，85% 的成功者是由于个性因素，由于具有成功地与人交往的能力；反之，在生活中失败的人，90% 是因为不善于与人展开有效交往而导致的。哈佛大学职业指导局研究了几千名被解雇的男、女工人，发现了这样一个比例数：每有一个因不能完成工作而失业的人，就有两个因不能成功地与人交往而失业的人。这个比例数在阿尔波特·维哥姆博士报告的研究中更高，他在自己的联合报业专栏“探索你的心理”中提出了自己的研究成果。在 4 000 名失业的人中，只有 10%，即

400 人是因为他们不能干这种工作，90%或者说 3600 人是因为他们还不曾发展自己与人成功相处的良好品质。^①

各种各样的科学研究已经证明，如果一个人学会了如何与他人打交道，不管你从事什么工作，不管你的职务是什么，你都在通往成功的道路上走完了 85% 左右的行程，而在取得自己的幸福方面，已经有了 99% 的把握。

女大学生与男生相比，有着更为强烈的交往需要。对于她们来讲，人际氛围对其大学生活质量的影响甚为重大。所有因为人际交往障碍而来咨询室请求帮助的女大学生都承认，不良人际关系给自己带来了沉重的心理压力，为自己绚烂的大学生活抹上了一层浓重的阴影。女大学生正处于为幸福和成功奠基的关键时刻，需要有良好的人际往来为自己营造舒适的学习和生活环境，以满足自己的交往需要，塑造自己健全的人格，去获取自己美满的人生。

第一节 人际交往的基本理论

一、人际交往概述

（一）什么是人际交往（Interpersonal Association）

人际交往属于社会心理学研究的范畴，是社会心理学的基本概念之一。在社会心理学的研究中，人际交往是指人们在社会生活中交流信息、沟通感情、相互作用和相互知觉的过程。人际交往具有两个最基本的特征，即沟通和相互作用。人们通过沟通和相互作用实现了相互知觉和了解，建立了一定的情感和心理关系，即人际关系（Interpersonal Relation）。而这种关系一旦建立，又反过来影响和制约着人们的交往。正是由于人们的社会交往，使各种各样的社会群体、集团乃至整个社会和国家得以产生。

人际交往的直接结果是建立一定的人际关系，即人们在社会活

动过程中所形成的建立在个人情感基础上的相互联系。^② 良好的人际关系是个体获得幸福生活的保证，它能让人心情舒畅、工作顺利、合作愉快；良好人际关系还是个体健康成长的基本条件，它能让人获得自信，在交往中有安全感；同时，良好人际关系还是社会安定团结的保障，能让社会生活正常运行，有效发挥群体的实力。

（二）人际交往的基本过程

人际交往是由信息交流、动作交换和相互理解三个过程构成的复杂活动。

1. 信息交流

信息交流也叫人际沟通（Interpersonal Communication），指的是社会中人与人之间在共同活动中彼此交流思想、感情和知识等信息的过程。^③ 人们在交往中总要把自己的所见所闻告诉其他人，把自己的想法和感受告诉别人，同时也了解到交往对象的观点和态度，进而决定是否修正自己的观点或设法改变其他人的观点，这就需要进行人际沟通。

进行信息交流的手段有言语和非言语两种形式，因此可以将人际沟通分为言语沟通和非言语沟通两种。言语沟通是通过语言这种媒介而实现的信息交流，是人们对书面语言和口头语言的应用，是人际沟通的主要手段；非言语沟通是通过语言以外的媒介，主要是各种表情（面部表情、言语表情和身段表情）而实现的信息交流。非言语沟通是言语沟通重要的补充形式，能起到增强表达、促进理解的作用。

2. 动作交换

人们在交往中除了运用各种手段进行信息交流外，还伴随着必要的动作。例如，在商业活动中的“一手交钱，一手交货”，教学活动中的“手把手”，朋友相聚时的“抱成一团”，亲密接触时的“勾肩搭背”、“手挽手”等等，都是交往中的动作交换。有时，人的交往不用说话，仅是通过动作上的你来我往，便完成了交往过

程，这种方式有时还会产生“此时无声胜有声”的效果。

3. 相互理解

交往中的相互理解，是交往成败的关键。如果在一番信息交流和动作交换以后，双方都在思忖“他这是什么意思？”那这样的交往就未达到预期效果。正如俄国戏剧理论大师斯坦尼斯拉夫斯基所说：“在和一个人交往时，首先要探寻他的心灵，他的内心世界。”

相互理解包括三个方面，即意义理解、情感理解和动机理解。理解对方所提供的信息的内容，明白对方在表达什么，这是意义理解；根据对方提供信息的方式，领悟其表达方式中所包含的情感和态度，这是情感理解；而洞察其提供信息的意图，也就是明白对方为什么要表达这个信息，就是动机理解。所以，在交往中要善于“察言观色”，以实现真正的相互理解，避免因对信息的误解而导致误会，造成交往的障碍。

二、人际交往的理论研究

（一）人际交往中的心理效应

人际交往过程中需要个体对他人有正确的人际知觉。然而，在人际知觉发生时，常有一些因素引起人们产生各种心理效应，导致对他人的认识发生偏差。

1. 首因效应（Primacy Effect）与近因效应（Recency Effect）

这两个心理效应都是由美国心理学家洛钦斯首先提出的，它们反映了人际交往中主体信息出现的次序对印象形成所产生的影响。

首因效应人际交往中给人留下的第一印象至关重要，对印象的形成影响很大。他在实验（1957）中向四组大学生介绍某个陌生人，在向第一组介绍时说他是个性格外向的人；在向第二组介绍时说他是个性格内向的人；在向第三组介绍时，先说他是性格外向的人，后说他又是一个性格内向的人；在向第四组介绍时同在第三组介绍时的说法一样，只是次序颠倒一个。随后要求四个组用上面介

绍的术语来描述这个陌生人。第一、二组在描述时没有发生任何问题；第三、四组对陌生人的印象完全与提供信息的次序相对应：先提供的信息占优势。^④

在人际交往中，由交往对象的最近信息所形成的印象，称为最近印象，其产生的心理影响，称为近因效应。洛钦斯是在研究首因效应所做的实验中发现近因效应的，他发现，如果在给人先后提供两种信息时，中间有稍长的间隔，后一信息就有较大的影响力。后来，琼斯等人（1968）的研究进一步证实了近因效应的存在。在实验中只要告诫被试在获悉全部有关信息之前不要作任何判断，或稍作停顿，或被某些别的活动打断，原先强烈的首因效应就不见了，而近因效应便凸现出来了。^⑤

2. 光环效应（Halo Effect）

对人的看法，人们常有一种以点盖面、以偏概全的认识倾向，犹如大风前的月晕逐步扩散，形成一个更大的光环，这种现象称为光环效应，也叫晕轮效应。如果认识到一个人具有某种突出的优点，就认为其其他方面也都好，这个人就被一种积极肯定的光环所笼罩，并被赋予更多好的品质；相反，如果认识到一个人具有某种突出的缺点，这个人就被一种消极否定的光环所笼罩，认为他其他方面都不好。这一效应由苏联学者色烈达夫首先提出，后得到美国心理学家戴恩、兰德等人的实验证实。戴恩的实验是：让被试者看一组照片，照片上的人有的显得很有魅力，有的无魅力，有的一般。然后，让被试在与魅力无关的特点方面进行评定。结果表明，有魅力的人在各方面得到的评分都很高，无魅力的人则最低。换言之，有魅力也就有了好品质。这一实验充分证明了晕轮效应的存在。兰德等人的实验是：让一些男人看几篇有关电视对社会的作用和有影响的论文，所有的论文假设是由一个女性所写，她的照片贴在每篇论文上。贴在论文上的照片有漂亮的，也有不漂亮的。此外，有些论文写得很好（清楚、合乎语法、组织得很好），有些则

写得不好。与此同时，让另外一些男人也读这些论文，但没有看那些贴上去的照片。结果是，无论文章在客观上如何，有魅力的女性被认为写了很好的论文。^⑥

3. 刻板印象 (Stereotypes)

所谓刻板印象，是指社会上对于某一类人或事物形成的一种比较固定、概括而笼统的看法，也叫社会刻板印象。如科学工作者严谨但缺乏情调，体育运动者则“四肢发达，头脑简单”；西方人开朗而东方人含蓄等。刻板印象表现为把交往对象机械地归入某一类群体中，并把自己对该类群体的习惯化概括附加到交往对象身上。由于将同样的特征赋予团体中的每一个人，而不管每一个个体的具体差异，所以刻板印象极易形成某种偏见，影响交往的顺利进行。雷兹兰（1950）、西森斯（1978）、休德费尔等（1971）的研究也充分证实了刻板印象对人际知觉的严重曲解。^⑦

4. 投射效应

投射效应指以己度人，把自己的感情、意志、特征投射到他人身上并强加于人的一种心理效应。投射效应对他人的感情、意向往往作出错误的评价。比如，一个心地善良的人会以为别人都是善良的；一个经常算计别人的人就会觉得别人也在算计他，等等。“以小人之心，度君子之腹”便是对投射效应的准确描述。

（二）关于人际吸引 (Interpersonal Attraction)

在现实中，有的人你一看就喜欢，而有的人则怎么看都不顺眼；对于喜欢的人，你会设法增加交往频率，进一步发展人际关系。这种人与人之间相互形成的积极态度（彼此注意、欣赏、仰慕等）或喜爱的情感，就是人际吸引，^⑧ 它是形成和发展人际关系的心理条件。心理学家们通过研究发现，影响人际吸引的因素有情境层面的，如空间距离、交往频率等；也有个体属性层面的，如仪表风度、个性品质、人格特点的相似与互补等；还有个体行为层面的，如好感的互相传达等。下面介绍两个能将这些现象联系到一起

的人际吸引理论。

1. 社会交换理论 (Social Exchange Theory)

我们在人际交往中会有这样的经验：一段关系能提供给我们的收益（如情感的愉悦、态度上的支持等）越高，我们对交往对象的喜爱程度也越高，这段关系也越稳固；反之，如果一段关系的成本（如时间、精力的过度付出、情绪的困扰等）远远超出了它所能给予的（如外表的赏心悦目），那我们对交往对象的热情就会降低，关系也难以长久。

这种建立在成本和收益的经济模型基础上的人际关系的简单概念，被心理学家和社会学家（Blau, 1964; Homans, 1961; Kelley&Thibaut, 1978; Secord&Backman, 1964; Thibaut&Kelley, 1959）延伸形成了复杂的社会交换理论。社会交换理论认为，人们所知觉到的一段关系的正性或负性程度取决于：

- ①自己在关系中所得到的收益；
- ②自己在关系中所花费的成本；
- ③对自己应得到什么样的关系和能够与他人建立一个更好的关系的可能程度。

换句话说，我们购买我们所能得到的最好关系，它对于我们的情感货币而言能提供给我们的价值最多。社会交换理论的基本概念是收益、成本、结果和比较水平。

社会交换理论有许多研究证据的支持：朋友和亲密伴侣之间的密切关注他们对这段关系是否抱有良好的感觉。^⑨

2. 公平理论 (Equity Theory)

一些研究者批评社会交换理论忽视了关系中的一个要素——公正的概念，或者说是公平。公平理论的支持者强调，人们并非简单地以最小代价换取最大利益；他们还要考虑关系中的公平性，即与人际关系中的同伴相比，两者贡献的成本和得到的收益基本是相同的（Homans, 1961; Walster&Berscheid, 1978）。这些研究者把

一段公平的关系描绘为最快乐和最稳定的关系。相比较而言，不公平的关系导致一方感到过度受益（得到许多收益，耗费极小的成本），或者过度受损（得到极少收益，付出众多成本，不得不在这段关系中耗费诸多的时间和精力）。

根据公平理论，过度受益和过度受损的关系双方对这种状态都应该感到不安，且双方都会有在关系中重建公平的动机。这对于过度受损的一方来说是合理的，但为什么过度受益的个体会想要放弃社会交换理论所阐述的那个轻松的交易——以微小的成本和工作来换取高额的收益呢？一些研究者强调，公平是一个强有力的社会标准——如果他们在一段关系中得到的超过他们应得的，个体将最终感到不安，甚至是感到内疚。所以，按公平理论来看，只有人际间双方体验到的贡献成本和得到的收益基本相同时，人际关系才是很愉快的。^⑩

三、人际交往与心理健康

人际交往与心理健康的关系十分密切，这一点在以下三个方面可以充分体现出来。

1. 人际交往是人健康成长的基本条件

首先，交往需要的满足是人格健康发展的前提。前面说过，人是社会的动物，所以任何个体都有强烈的交往需求与合群愿望，这是人的基本需要之一。按照人本主义心理学家马斯洛的需要层次理论，人人都有归属和爱的需要（Belongingness and Love Needs），这是指人类希望被他人或组织群体承认、接纳和支持，并成为组织中的一员的需要，^⑪ 是与食物、睡眠、性等生理需要同等重要的缺失性需要。如果这种需要得到满足，就会让个体产生归属感和安全感，交往的成功还能增强对自我价值的肯定，从而提高个体的自尊心和自信心；否则，将使个体感到孤独、空虚和焦虑，交往失败还会让人产生挫折感，并引发过低的自我评价，导致自卑感的产生，

进而造成人格发展障碍。因而，只有满足交往需要，防止和消除由此产生的情绪障碍，才有可能获得人格的健康发展。

其次，人际交往也是个体社会化的唯一途径。社会化（Socialization）通常是指个体在社会的影响下，通过社会知识的学习和社会经验的获得，形成一定的社会所认可的心理—行为模式，成为合格社会成员的过程。^⑩ 个体社会化对个体生存与发展都是十分必要的。个体社会化程度不够，就会因思想和行为与社会的主流格格不入，会被视作另类从而受到排斥和孤立；个体也因不能适应社会而感到压抑和心理失衡。社会化程度较低的人的思想和行为都显得幼稚和不合时宜，甚至导致人格障碍；只有高度社会化的人，才可能拥有真正成熟、健全的人格。而学习社会知识，获得社会经验，形成社会所认可的心理—行为模式，必然要通过社会中的各种人际交往才能实现。所以，人际交往是个体社会化的必需的，也是唯一的途径。

2. 良好的人际关系是心理健康的重要指标之一

良好的人际关系意味着与人相处和谐，自我角色定位恰当，社会适应良好，人格发展较健全。虽然，对于心理健康的标淮众说纷纭，但“良好的人际关系”始终是其中一个重要的指标。莫雷等曾提出大学生心理健康的8个标准，其中也包括了“人际关系和谐”这一点。对于女大学生来讲也不例外，良好的人际关系和为人处世的能力是心理健康的重要条件，同时也是心理健康的重要标志。

3. 人际关系是治疗心理障碍的一个重要资源

人际关系不仅是人健康成长的基本条件和心理健康的重要标准，同时也是治疗心理障碍的一个重要手段和资源。心理咨询获得成功的一个重要条件就是咨询员与来访者建立良好的咨询关系，并在这种特殊的关系互动中实现对来访者的心理辅导。对于各种严重的精神障碍及危机的干预，虽方法不同，技术各异，但有一点是共同的，那就是都需要配合以支持治疗，即利用来访者身边的亲人与

朋友的关心和理解，给其精神上的慰藉和支持，从而使其获得战胜自我的勇气，以达到矫治的目的。

第二节 女大学生人际交往的特点

一、交往动机方面

在大学校园里，常可看到女生们三三两两结伴而行的亲密场面，但也经常见到她们三天两头闹别扭而互不理睬。男生也常常会有一种体会，那就是在女生多的集体里，闲话和是非特别多，由此而导致的人际矛盾也层出不穷。对此，大多数人都将其归因于女生天生的“小心眼”或“小性子”。但是，最根本的还是与女大学生交往中的动机特点有关。

1. 交往以情感性动机为主

由于大多数人是初次离家独立生活，他们需要寻求群体的情感寄托，所以大学生们的交往需要格外强烈，这在女生身上表现得尤为突出，这就构成了女大学生主要的交往动机。人际交往的动机主要有情感性动机和功利性动机两大类。情感性动机所驱动的交往以满足个体情感需要为目的，它包括归属动机和友情动机；功利性动机所驱动的交往以获取利益为目的，这种获益有可能是精神上的，也有可能是物质上的。与男大学生相比较，女大学生的交往多是以情感性动机为主，正如前面所说，主要是寻求感情寄托，通过交往满足自己的归属需要和获得友情，并陶醉于由此而产生的归属感和安全感。所以，她们比较看重友谊的纯洁性，蔑视带有功利色彩的交往；一旦察觉对方有功利性目的，感情就会降温，交往频度就会降低。

2. 交往动机理想化

有人认为，女性的社会化程度较男性要低，社会化进程也比男性要慢，交往中情感成分远远多于理智成分。所以，大学男生的交

往的确有相当部分是冲着明确的目的去的，如交一个女朋友，或结识一个可以在就业时对自己提供帮助的人，或笼络某科老师以获得好分数，等等。但这在女生中相对少见。女大学生对待人际关系的态度带有强烈的理想化色彩，她们在交往过程中极其关注纯洁的友谊、爱情的获得，这也是女大学生交往动机比较单纯，功利性较少的原因之一。

正因为女生交往需要强烈，交往不顺给女大学生所带来的困扰也较男生多。好友之间哪怕是发生一点小摩擦，也足以让许多女生情绪低落，心绪不宁；同时，由于女生对交往中的情感因素比较看重，他们往往在情感上苛求交往对象，并用挑剔的眼光来审视和理解对方的交往行为，因此，容易曲解交往行为背后的动机，由此而产生各种误会。而当误会产生时，她们通常又难以忍让不发，而必须向另一密友倾诉。这就是人们通常会认为女生在人际关系中“小心眼”和“是非长短多”的缘故。

二、交往范围方面

正因为女大学生的人际交往重视情感性因素，而较少功利色彩，她们的人际关系的建立和人际交往的展开在很大程度上都取决于性情是否相投，志趣是否一致，所以，她们很少刻意去建立一种关系和开始一段交往，更多的是顺其自然，在学习和生活接触中自然形成一定的亲密关系，产生友谊或爱情。这样的生活圈子使大多数女大学生的交往范围囿于校园内的种种关系：同学关系、师生关系和同乡关系。

1. 同学关系是其最主要的人际关系

同学之间的交往是女大学生最主要的人际交往，同伴关系是女大学生最主要的人际关系。女生们对同伴关系的依赖在大学期间可谓登峰造极，她们做什么事都喜欢结伴而行，无论是上课、就餐，还是逛街，都常常是成群结队、浩浩荡荡。而且，她们几乎每一个

人都有一两个形影不离的“至交”。

当然，这种同伴关系主要是以同性交往为主。很少有女生能交到极为亲密、然而又非恋爱关系的男性朋友，因为这种关系的分寸很难把握。大学生处于情感需求强烈、感情丰富的时期，男女生之间人际交往过密，关系日渐加深，就极有可能因其中一方感情单方面升温而导致相处时的尴尬，最终可能以另一方的回避而使亲密关系告终；或是双方同时升温而自然转化为恋爱关系。许多女生在经历过普通异性朋友关系的变化后，都有“难以拒绝爱情保持友谊”的体会。

同性间的密友关系就没这么复杂，感情可以不断深入，最后几乎接近于亲人一样的感情，使友谊亲情化，如姐妹一般。女大学生在心理上对同性间的同伴关系十分依赖，无论何种场合，有了女伴的陪同，都会使她们感到安全、自在和放松。在校园里，结伴而行的女生常常旁若无人地打闹、嬉笑，左顾右盼，而踽踽独行的女生则会略显紧张，表情严肃而步履匆匆；在大教室里听课时，相伴而坐的女生们发言更积极、从容，而独自一人前来听讲的则更沉默、胆怯。在任何让女生紧张的场合，只要有了同性“至交”的陪伴，她便会跟打了强心针似的胆大起来。而且，情感丰富而外露的特点，使得女生们无论是快乐还是悲伤，都需要一个可以分享或是倾诉的对象。所以，许多女大学生声称，可以没有男朋友，但绝不能没有女性好朋友。当这种关系产生障碍，面临破裂时，甚至只是因为某种原因会有分离时，都会让女生感到焦虑，直到找到替代者为止。

一个女生自诉随着专升本考试的临近而产生了高度焦虑。开始我以为这又是一个普通的考试焦虑，继续交谈后才发现她的焦虑是另有所指。在长达三个月的专升本考试准备过程中，她也时常担心因考不好而失去这次专升本的机会，但这种担心不但没有影响她的学习，反而成了她争分夺秒进行复习的强大动力。由于准备较充

分，信心越来越足。但随着对考试结果焦虑的减少，另一种焦虑却渐渐袭来，对升本以后的生活由憧憬变成了恐慌。

“我现在不想升本了。”她说，

经过艰苦的努力，在即将收获的时候却退却了，这令人困惑。我让她给出理由。

“升本以后要适应一个新环境，我想着就害怕。”

这显然不是真正的理由。这是校内专升本，并且还不用跨系，只是要换个校区而已，且两个校区相隔不远。

经过深入的谈话才知道，这位女生真正的恐惧是升本以后会在学习和生活上与自己现在的密友分开。她们自入学起就格外投缘，形影不离已经两年了。那位女生极有主见，颇有侠女风范，性格属于支配型，而来访者正是在家里过度保护的环境中长大的，所以对这位密友极为依赖，哪怕是片刻离开心里也不踏实，同学都调侃她们是“同性恋”。刚开始准备专升本复习时没考虑到这一层，只操心能否考上，后来在把握越来越大的时候，才因为分别在即而着急起来。好友本是个豪爽的人，全然没把她的苦恼放在心上，认为还是一样可以做好朋友常常见面，这使她又多了一些猜疑，认为好友可能早就烦她了，正想借此机会摆脱她，于是两人开始发生口角，这愈加令其忧虑，以至于到了茶饭不思的地步。

这个女大学生的情况尽管有些极端，但女生中这种亲如姐妹的友谊随处可见。这种友谊的失去，对女生的打击不亚于失恋。

2. 师生关系对其生活有重要影响

无论是在学习还是生活方面，师生关系都是女大学生们所拥有的重要人际关系之一。教师与学生既是教学中的两大主体，也是大学校园中的两大基本群体。师生之间展开交往，不仅是教学活动的需要，同时也是大学生们适应大学生活、身心健康成长的需要。

正如前面所述，从交往动机上看，女生更注重感情，而男生更注重功利，这在师生交往中同样会表现出来。据黄希庭等人的研

究，在与老师的交往上，男大学生更多地为利己性功利目的所驱使，即想从中获得物质上或精神上的好处；而女大学生则更多地出于客观要求，即教育教学活动的需要。^⑩ 因此，担任学生干部职务的女生由于工作关系，接触教师较多，与教师开展人际交往、形成人际关系的机会也就较多；而一般女生则很少有与教师私下接触和交往的机会，与教师之间的交往较少。一般情况下因功利性因素主动接触教师的情况在女生中较少见。

女大学生与教师之间的人际吸引主要来源于双方的人格特质，在这一点上，与男生并没有差异。黄希庭等人的研究结果表明，大学生乐于交往的教师所具有的特质有仗义有为、成熟豁达、超然、友善、机警果断、才能、忠厚可靠等；讨厌的特质是虚伪自私、胆小畏缩、自高自大等。^⑪ 女生们主要是通过教育教学活动等业缘性质的交往去感受和认识教师的这些特质的。一旦在教育教学活动中发现教师身上一些自己喜爱和重视的特质，女生们很容易由此产生晕轮效应，将这种好感扩展到课堂以外，如生活、情感等方面。

由于女大学生的依赖心理较强，所以在进入大学以后很容易将这种从前放在父母身上的依赖转移到教师身上。当遇到难以抉择的问题时，无论是学习上的困难，还是感情上的困惑，她们都喜欢听取自己信任的教师的意见。这种时候，常常是女大学生们与老师的私交的开始。

女大学生与教师的师生关系由正式的组织或工作关系，转化为非正式的人际关系的几率较低，但一旦发生转化，其情感的深刻程度则是惊人的。男大学生基于利益的需要，会以增加交往频率等方式促进师生关系私密化，因此他们与老师的私交比较常见，但其情感投入程度通常并不高，而女生一旦与教师建立起亲密的人际关系，就会有相当高的情感投入，与女教师会亲如姐妹或母女，与年貌相当的男教师则有可能由敬仰发展为爱慕，这是女大学生与男教师发生师生恋的比例远远高于男生与女教师的一个重要原因。

3. 同乡关系是其适应大学生活的人际桥梁

俗语说：“亲不亲，故乡人”，“老乡见老乡，两眼泪汪汪。”一个人身在外地时，对同乡的那份亲切感和在情感上的依赖性是十分强烈的，对许多初次离家的大学生来讲更是如此，他们把同乡看作是重要的心理依靠。大学生中流行的以地域的为特征的同乡会就证明了这一点。

女生们尤为感性的一面，使得她们格外重视同乡之间的交往。在刚入学的适应期，还没有在新环境中建立起自己的人际交往圈子的女生们，同乡就是其最主要的人际交往对象，这种交往对女生初次离家的伤感和惶恐都有神奇的治疗作用，她们从中得到归属感和情感寄托，同乡的帮助使她们找到了新的依赖对象，从而使其顺利渡过适应新环境的难关。可以说，有没有较和谐和一定规模的同乡交往，对女大学生们能否适应新环境起了相当重要的作用。

即使是在最初的适应期以后，女生们有了学习、生活环境中的新朋友和人际交往圈子，同乡关系对她们来说仍然是很重要的，她们可以借此扩大交往面，认识更多的朋友。例如，在同一个城市里，同乡们散见于各个高校，到另一所学校的同乡那儿串门，可以认识许多来自不同地域、学习不同专业的同龄人，这能大大开阔女生们的眼界，这种强烈的新鲜感也会令女生们十分着迷。她们中许多人的恋爱对象就是通过同乡关系而认识的。

三、交往行为方面

女性心思细密的特点使女大学生通常都有着良好的社会认知能力，她们能敏锐地觉察到他人的感受，并据此做出适当的反应。前面说过，女生的交往需要十分强烈，对群体的依赖使她们选择做出符合群体规范的行为。这使女大学生在交往技巧上形成了两个突出特点：力求符合社会或群体对其产生的角色期待（Role Expectation）；注重印象管理（Impression Management），试图给他人留下

良好的印象。

1. 尽力采取符合角色期待的交往行为

角色期待是指团体中其他成员所存在的按社会规范希望或要求某个体扮演其角色的心理倾向。^⑩ 尽管人们认为现代社会是一个崇尚个性的时代，有不少年轻人主张张扬个性，特立独行，但是绝大多数女大学生仍不太愿意承受与周围环境格格不入其他方面所带来的压力，她们不愿有不被群体接纳的行为，害怕被孤立于群体之外。所以，她们通常重视并用心体察群体对其所产生的角色期待，并竭力按照这种期待去进行角色扮演（Role Playing）。这是一种非常重要的交往技巧，它能使女大学生的交往表现更被社会所认可，从而减少了人际冲突。在这方面感觉迟钝一些的女生，就会在交往中遇到麻烦，她们常常会因不能成功扮演其角色而被群体排斥，其不合时宜的衣着和举止会被人看作是笑话，从而经常遭到否定性评价，最终导致这些女生的自信心受到打击。

2. 行为表现注重印象管理

人人都希望能在人际交往中给他人留下良好的印象，并会因此而调整自己的言行举止。这种试图控制别人对自己形成某种印象的过程，就是印象管理。^⑪ 适当的印象管理是人际交往的润滑剂，可以使交往过程更为顺利。

戈夫曼（E. Goffman）在《日常生活中的自我表演》一书中提出“戏剧理论”，他认为社会交往就像戏剧舞台，每个人都在扮演某个角色。当个人在别人面前出现时，他总是企图控制别人对自己形成的印象及交往的性质。社会赞许的需要以及控制交往结果的愿望促进人们进行印象管理。如果能成功地维持良好的形象，这个人就会受到周围其他人的赞许，这就是印象管理的策略。^⑫

女大学生通常都较注重印象管理，她们能揣摩到他人对自己的角色期待，并尽力使自己的表现符合这种期待。只要一进入有交际情境的场合，尤其是有异性在场的情况下，她们都会对自己的外

表、衣着和言谈举止十分挑剔。有些女生印象管理技巧极高，能在不同场合给人留下不同的、但都与该情境很协调的印象，被誉为“千面女郎”；也有女生尽管一样重视印象管理，但技巧不够，就会显得矫揉造作，令人反感。

人在某些场合的确需要为树立形象而进行印象管理，这时，个体会因为要扮演好某一角色而有压力；有时则不需要，可以放松地做回自己的本来面目。戈夫曼引入舞台术语，将前一种情境称为“前台”，而后一种则是“后台”，也就是我们通常所说的“台前”、“幕后”的意思，“台前”表演自然要化妆，“幕后”则可素面朝天。平时的学习工作场合是女生们表演的“前台”，而寝室，或与密友相处的“闺中”则是“后台”，可以由着自己的性子。所以在有男有女的进餐场合，男女生都很斯文，食物消耗极慢，男生要有绅士风度，女生要有淑女风范；但在寝室室友打牙祭时，女生们照样狼吞虎咽，如风卷残云一般。有的女生过分注重印象管理，使自己时时都在“前台”呆着，一直承受着压力，没有在“后台”释放自我、放纵自己的时候，久而久之，就会身心俱疲，以致产生心理障碍，甚至形象大变，与平时一貫行事的风格迥然不同，让人吃惊。

程某是一位十分优秀的女生，她工作作风大胆泼辣，有主见，任系学生会主席，有出色的组织才干，在学生中也极有威信。她家庭经济困难，父母均下岗，靠擦皮鞋维持生计，还有一个弟弟尚在念中学。程某学费全靠贷款交付，生活费全靠自己课余打工挣钱支付。但是她十分要强，从不向学校或系部申请困难补助，总是说自己还能克服，把钱给更困难的同学。她生活俭朴，着装规矩，在学习、纪律方面也对自己要求十分严格，已经大三了，从未缺勤，连病假都没请过。由于各方面表现出色，她在大二上期便已是班上唯一的一名中共党员。在同学们眼中，她是那样无可挑剔和强大，似乎没有能难倒她的事。同寝室的姐妹们有什么为难的事都会听取她的意见，她在哪一个群体，都会成为大家的主心骨。在老师们眼

中，她也是那样优秀，堪称学生楷模，什么事交给她干都觉得十分踏实。

然而，大三下期刚开学，她像变了个人似的，先是很坚决地要辞掉学生会主席一职，甚至为此与辅导员拍了桌子。接着有同学反映，她开始沉迷上网，有时甚至夜不归宿。说话越来越粗鲁，衣着越来越暴露。在老师和同学看来，她这是突然堕落，令人痛心。在辅导员的劝告下，她来到心理咨询室。

“我不是变坏，我实在是太累了，我不想再撑下去了。”她抬起一双疲惫的眼睛，对我说，“我表现越好，大家对我的期望值越高。我做好了，大家觉得理所当然；稍有闪失，人人都觉得不可思议。压力太大，我实在是撑不住了。”

显然，程某为了保持大家对她的超好印象，竭尽全力维持自己“能干”、“优秀”的形象，不敢有所放纵。久而久之，身心俱疲，便在行为上走向反面。其实，谁都只是人而不是神，过分的印象管理很容易给自己套上枷锁；适当展示真实的自我，才可能有心灵的自由。

第三节 女大学生人际交往的障碍

人际交往是大学生们重要的生活内容，但同时他们又常常为人际矛盾所困扰，很少有人在人际交往和处理人际关系上是如鱼得水的。据调查，对自己的人际交往感到满意的大学生仅占学生总数的 19.2%；而认为自己存在人际交往障碍的竟占 54.6%。^⑩ 女大学生们也不例外，各种人际交往障碍，影响了她们的人际关系状况和学习生活质量。女大学生们必须对这些交往中可能存在的障碍有所了解，才有机会避免交往中的失败。总结起来，女大学生们的交往障碍主要来自认知、情绪和行为三个方面。

一、女大学生人际交往的认知障碍

人际交往的成功，有赖于对自己、对他人以及自己与他人之间交往状态的正确认识。正确认识自己，才能在交往中扬己之长，避己之短，提升自己在交往中的人际吸引力；正确认识他人，才能在交往中掌握主动权，采取正确的交往策略；正确定位自己与他人的关系，才能在交往中表现出得体的交往行为。如果在这些方面存在认知上的偏差，就很可能导致交往失败。

在人际交往中对自己的认知，最主要的是自我评价；而对他人以及自己与他人之间关系的认知，则属于社会认知的范畴。

1. 自我评价障碍

个体的自我评价有三种情况：一是自我评价适中，能较恰如其分地看待自己的长处，也能正视自己的弱点，因此对自己有着较为清醒的认识，表现为自信；二是自我评价过高，过分夸大自己的优点，并以此自得，而无视自己的不足，因此常常表现出与自己实际情况不相称的优越感，表现为自大；三是自我评价过低，将自己的不足无限放大，却忽视自己的优势，常将自己的短处与别人的长处相比，长他人志气，灭自己威风，越比越对自己没有信心，表现为自卑。

自信之人往往容易对人产生信任，在人际交往过程中较有安全感，故而心情放松，为人坦诚，大度宽容，容易相处。他们在面对交往对象时态度不卑不亢，举止得体，常令人肃然起敬，心生好感，所以他们往往都有好人缘，在人际交往中如鱼得水。

自大之人目中无人，在人际交往过程中以自我为中心，只关心自己的感受，不太顾及他人，为人自私，不懂得尊重人，所以很难相处；一旦交往不顺，他们也不会从自己身上找原因，而是全部归咎于他人，因此极易与人发生摩擦。他们在面对交往对象时态度傲慢，令人生厌。这类人交往态度积极，但难有人能与之长期相处。

自卑之人正好相反，在人际交往过程中过分关注他人的态度和

感受，由于对自己的魅力缺乏足够的自信，所以在人际交往中缺乏安全感，内心常处于紧张状态。他们在面对交往对象时的心态较为复杂，因其个性不同，主要有两种表现：一是姿态过低，处处揣度交往对象的心思并极力逢迎迁就，为保持交往关系而迎合对方，为避免人际冲突而不敢坚持自己的主张，故而常常迷失自我。然而这并不能为其换来良好的人际关系，他们过分的谦卑会使其失去别人对他应有的尊重，并对其更为苛刻，这样也常有人际冲突的隐患。二是内心虚弱，交往中缺乏安全感，对人缺乏信任，防范心理极强，自尊心敏感脆弱，容易受伤，出于自我保护常显得十分好斗，别人一句无心之言、玩笑之语都可能被其理解为挖苦讽刺。这样的人就像刺猬，时时都在扎人，很容易导致人际摩擦；同时，别人也会因其存在而必须小心言谈，就像《红楼梦》中的林黛玉，小心眼儿，容易得罪，与其相处时令人无所适从。

当代女大学生多数有较好的自我意识，在自我评价方面存在问题者，主要是自我评价过低的自卑之人，倒还很少有盲目自大的。看不到自己优点的人无法真正在人际交往中展现魅力，曲意逢迎者的谦卑顶多换来怜悯，甚至只是轻视，难以获得真心；自尊心敏感脆弱者因过分地防范和自我保护，容易给人心胸狭窄、尖酸刻薄的印象，也难有理想的人际关系。由此可见，对自己的不当认知会成为人际交往的一大障碍。

2. 社会认知障碍

社会认知（Social Cognition）是个体在与他人的交往过程中，观察、了解他人并形成判断的一种心理活动。由于社会心理学对于社会认知的研究着眼于对人以及人与人关系的知觉感受，因而不少社会心理学文献称之为社会知觉（Social Perception）或人际知觉。^⑩

人际交往过程中需要个体对他人有正确的人际知觉。然而，社会认知是个体对他人的心理状态、行为动机和意向作出推测与判断

的过程，并且往往会根据自身的经验与体会来认识他人当时潜在的心理状态，即所谓以己度人。因此这种推测与判断必然带有浓厚的主观色彩，在人际知觉发生时，常有一些因素会引起人们产生各种心理效应，如首因效应、近因效应、晕轮效应、刻板印象、投射效应等，导致对他人的认知发生偏差，给交往造成一定的负面影响。

女大学生行事、识人较为感性，因此较男生更易为各种心理效应所左右。如一女生坚决地拒绝了体育系一男生的追求，理由仅仅是“体育系的人，必定是四肢发达，头脑简单”；一些女大学生因为某一专业课教师的学识所折服，就事事都欲听其指导，将其看成无所不知的“人生指南”；某女生偶见一男生驰骋足球场，英姿勃发，从此一见倾心，堕入情网……这都是受各种人际知觉心理效应影响所致。

同样，在人际交往过程中也需要个体对自己与他人、他人彼此之间的关系有正确的认识，否则难以在交往中摆正自己的位置和确定彼此的交往模式。这需要有良好的解读他人言行中所表达的情感和态度信息的能力。戏剧《化蝶》中的梁山伯就是过于木讷，未能体会到祝英台的一番情意，使二人的关系停留在同窗而不能升华为恋人，从而最终未结连理，成为千古憾事。女生在这方面较为敏感，但在某些情况下，“表错情”、“会错意”还是难免的。如一位女大学生来访时所述心事：她曾与一男生十分要好，两人明言以兄妹之情相处，这女生便将这男生的所有关心与照顾都视作友情使然，直到一个情人节的一枝玫瑰，才猛然让她明白这位男生的真正情意。她现在不忍伤害男生的感情，但又无法接受这份爱；彼此相处也全无以前的自在随意，变得别扭。她很后悔没早觉察男生的情感变化，交往过于随便，不拘行迹，导致今天这种左右为难的尴尬局面。也有女生将男生的礼貌言行误认为是“放电”之举，对那些有好感的男生，不知不觉陷入单相思；而对那些“没感觉”的学生，唯恐他们“居心叵测”，于是刻意回避或以拒人于千里之外的

态度对之，从而影响了正常的异性交往。

二、女大学生人际交往的情绪障碍

由于人际交往强调的是人与人之间的情感关系及心理距离的远近，情绪情感成分是人际交往中的主要部分，并会影响到认知和行为。常见的情绪情感障碍有：害羞、恐惧、愤怒、嫉妒等。害羞和恐惧容易使人产生逃避行为，封闭自我，严重妨碍人际交往，其极端表现就是“社交恐惧症”，对正常的社交活动有一种超常的害怕和焦虑反应。不良的情感会导致或加深人际认知偏差，并使人际行为失控；同时，情绪也具有某种感染性，一方的情绪不良往往会导致另一方的消极情绪。女大学生的人际交往常常有浓厚的感情色彩，因此，由情绪、情感障碍引起的人际交往障碍十分普遍。

女大学生情感丰富而强烈，在交往过程中容易因为情绪化色彩浓重而造成交往障碍。女生常见的情绪性障碍主要有害羞、嫉妒和恐惧。

1. 害 羞

害羞是指在受人关注时感到窘迫的情绪反应。从其产生的原因来看大致可以分为两种：一是由于自我评价偏低而导致的自卑性害羞。在众人面前或交往当中，因为对自己的魅力不够自信，对自己能否获得别人的认可没有把握，于是紧张、畏缩，严重者浑身不自在，脸颊乃至耳朵脖子发红。二是童年期曾因某因素发生害羞，未能及时消除，久而久之就成为一种心理定势的习惯性害羞，这种害羞最初有其特定原因，后来就会泛化到各种类似的情境。

害羞在我国是容易得到肯定的女性特质，常被认为是心地纯良的表现，是富有女人味的姿态，被称之为“娇羞”，这是我国传统观念和文化的影响所致。所以，害羞这种情绪反应在女生当中十分常见，两种类型都不少，尤其是在异性面前感到害羞。过去封建社会妇女社会地位低下，女性的羞怯能激起男性的“怜香惜玉”之

心，给人“小鸟依人”之感，能以此博得男性的欢心。但在倡导个性解放的今天，过分地害羞会让人看作“小家子气”，人们更欣赏充满自信，在各种场合能落落大方、应付自如的女性；即使是男性也希望自己的妻子能“出得厅堂”，所以女大学生作为现代女性，不应受传统观念所束缚，要克服交往中的害羞情绪，使自己人际交往的天地更为开阔。

2. 嫉 妒

嫉妒和羡慕一样，都是在面对他人占有优势或获得一些利益时所产生的情绪体验，但二者有根本性的不同：羡慕是希望自己也能有他人那样的幸运，其心态是善意的；而嫉妒则是极欲抢夺他人的优势地位或利益而后快，如不能，则欲加以破坏，是“我若得不到，你也休想拥有”的心理，其中含有强烈的憎恨情绪和极度不平衡的心态。有人认为现代社会“人生而平等”的思想和现实社会中人与人之间的巨大差异，是嫉妒产生的根源，^② 其实不然。嫉妒真正的产生原因还是竞争。当竞争属于良性的时候，人是力争提升自己去超越别人、战胜对手；当竞争处于恶性时，个体企图击垮他人以维持优势，以损害别人的利益为乐趣。至于竞争是良性还是恶性，就要看个体对待竞争的态度了。嫉妒的产生还需有一个条件，那就是嫉妒者认为与竞争对手实力相当，有与之一较高下的能力；或认为对手并不具有享此待遇的资格。如果觉得自己与对手差距过大，或认为对手所得利益是实至名归，那么是不会有嫉妒之心的。当然，这里所说的“竞争”是嫉妒者本人自己认定的，有时被嫉妒者根本不知道自己已经威胁了别人，被别人当成了竞争对手。嫉妒可以发生在名利乃至情感上的竞争中。嫉妒有各种各样的表现形式，归纳起来有以下几个方面：不承认别人的优势和成就；贬低别人的优势或成就；对有才干、有成绩、有优势的人表现出怨恨。

当代女大学生正处于一个竞争激烈的社会，如果没有正确对待竞争的态度，则很容易产生嫉妒心理。在大学中，嫉妒容易发生在

班集体评优、评先的时候，或别人获得各种荣誉，春风得意之时，此时若自己失去了心理平衡，则易有怨恨之意：“凭什么他（她）拥有这些？他（她）不配！”于是，嫉妒就表现出来了。当然，对正处于恋爱季节的女大学生们来说，嫉妒最肥沃的土壤还是“具有排他性”的爱情，心胸狭窄的女生容易对心上人所欣赏的同性产生嫉妒，甚至破坏本来不错的交情和友谊。

女性最动人之处莫过于心地善良。处于嫉妒中的女大学生不仅受到嫉妒所带来的不平之感的自我折磨，还会因嫉妒而产生恶毒的言行，使自己的可爱之处荡然无存。恋爱中的嫉妒，本来目的是为了不愿失去心上人，但最终的结局常常相反。有人认为嫉妒是爱情的保鲜剂，是爱的表现，这真是大谬。稍有醋意或许能提升对方的魅力，但强烈的嫉妒感是谁都受不了的，有醋意者的言词刻薄、行为过激会使人觉得他们面目可憎，对同性的过分防范和对恋人的过分管束都会使对方感觉如桎梏在身，难以承受这种以爱的名义施加的巨大压力，即使没有分道扬镳，也会在相处中觉得索然无味，全无情感生活的乐趣。可以说，嫉妒是女性美的一大杀手。当代女大学生切莫陷入嫉妒泥潭，应以海阔天空的胸襟对人对己，正确对待竞争，展示新时代女大学生的风采。

3. 恐 惧

害羞和自卑者都不同程度地有回避人际交往的倾向。如果这种倾向发展下去，就会成为恐惧，其极端表现就是社交恐惧症。社交恐惧症常起病于青少年期，男女皆可出现。青少年交往需要强烈，但有些人却有“叶公好龙”的意味，一旦到具体交往时，如要找人办事，或别人找自己有事要交流，都会令其极度不安，非常紧张，表现为不敢见人，遇生人面红耳赤；即使见人，也眼神闪烁，不敢与对方眼神对接，思维混乱，言语嗫嚅，这就是社交恐惧症。它往往泛化，严重者会拒绝与任何人发生社交关系，把自己孤立于众人之外，以致对日常工作、学习造成极大妨碍。

社交恐惧症是后天因素造成的。分为两情况，一是自己直接经历社交中的失败或在交往中受到打击，在心理上造成伤害，在情绪上形成一种恐惧。一旦稳定并形成固定的心理结构，以后遇到类似的情境就会紧张恐惧。二是旁观他人遭遇交往挫折，在交往情境中遭受难堪，陷入窘境，自己亦心惊，以后会不自觉地依据间接经验，来预测自己会在特定社交场合遭受令人难堪的对待，于是紧张不安，焦虑恐惧。这种情绪状态的泛化，就导致了社交恐惧症。

女性的细腻敏感，使其在交往中容易感受他人态度的微妙变化。自尊心强而敏感的女大学生只要稍稍感觉到交往对象的态度中有不逊之处，就易受到伤害，尤其是性格内向胆小的女生；出于自我保护，她们会尽量回避可能让自己受窘的交往场合。若自信心不够强的话，她们就可能会对这种自认为有威胁的场合界定得很广，以致到后来，大多数社交场合都会令其不安乃至恐惧，并最终发展为社交恐惧症。

张某，女，20岁，某理工大学二年级学生，因为害羞，老认为自己是个怪人。上大学以来，她从不与人多讲话，与人讲话时眼睛躲闪，不敢直视对方，像做了亏心事一样。一说话就会脸红，低头盯住脚尖，心怦怦跳，肌肉起鸡皮疙瘩，好像全身都在发抖。而且，不愿与班上同学接触，老觉得别人讨厌自己，在别人眼中自己是个怪人。同时，最怕与男生接触。特别是在寝室里，只要有男生出现，就会不知所措。也很怕老师，上课时，只有老师背对学生板书时才不紧张。只要老师面对学生，她就不敢朝黑板方向看。常常因为紧张，对老师所讲的内容不知所云。更糟糕的是，如今在家人、朋友面前说话也不太自然。由于这些毛病，她极少去社交场所，也很少与人接触。自己曾力图克服这个怪毛病，也看了不少心理学方面的科普图书，按照社交技巧去指导自己，用理智说服自己，用意志控制自己，但作用就是不大。这种情况已经严重影响了她的学习和生活。

经了解，该女大学生从小性格内向、胆小、孤僻。从小父母对她的要求就极严甚至是苛刻，没有考好就会被父亲打骂，而且不准其与男孩子玩耍；同时，曾在中学时常因没能响亮正确地回答问题而受到老师的指责和同学的讥笑，这些都加深了她对人际交往的自卑、紧张和恐惧，最后发展为社交恐惧症。^②

社交恐惧症的治疗应以心理咨询为主，并辅以心理治疗，如转移疗法、认知领悟疗法等，尤其是系统脱敏法效果较好。

三、女大学生人际交往的行为障碍

女大学生人际交往的障碍同样也表现在行为方面。行为是思想支配的结果，是情感的外在表现。所以，交往中的行为障碍通常是伴随着认知和情绪障碍一同出现的。女大学生交往中的行为障碍主要表现在两个方面：任性和退缩。

1. 任 性

独生子女的成长环境优越，从小父母对其几乎是有求必应、百依百顺，这就导致了他们当中不少人过分地以自我为中心，不太顾及环境和他人，行事莽撞任性。在长者眼中，这种任性倒还有几分率真，不失可爱；但处于同龄人中，则容易产生矛盾。女大学生本应心思细密，对他人的反应感受敏锐，但这种以自我为中心的人社会知觉能力必然有欠缺，长期不太关心他人的感受，使得她们逐渐丧失了解读他人心理的习惯与能力，更不会做出适当的反应。不管什么情境，她们的行事原则就是“我愿意，我乐意，我喜欢，怎么着？”存在这种社交行为障碍的女大学生往往要求别人迁就自己，无论是对同性好朋友，还是恋爱中的男朋友，都是如此。时间一长，这种“野蛮女友”就会让身边的人因受不了而逃之夭夭。

2. 退 缩

这是腼腆的女生常有的社交行为障碍。性格上的内向腼腆，使她们在交往中不敢采取主动，而只是守株待兔。即使对方主动与之

攀谈，也会被她们先用警惕的目光审视一番，然后才尝试着开始交往。这些女生大多在认知上也存在一定的障碍，如缺乏自信、过度防范等，在情绪上也不同程度地存在害羞、胆怯等障碍，这使得她们即使有心仪的交往对象，也不会主动出击。但是，这类女生并非是想回避交往，从主观上讲，她们是渴望展开较广泛的人际交往的，但就是下不了决心行动，在交往情境中缩手缩脚。这种状态其实也很令她们烦恼，面对失去的机会她们也会痛悔不已。所以，这类女生经常埋怨自己“没用”、“没出息”，她们也有着改变自己的强烈愿望。通过接受咨询和帮助，进行一些交往行为上的训练，这种情况是可以得到改善的。

第四节 女大学生人际交往的技巧

一、受人欢迎的技巧

每个女大学生都希望自己能够有好人缘，不指望一定人见人爱，但至少也要比较受欢迎。而这一点，并非强求可得。有权势者能够强迫别人服从他，但不能强迫别人发自内心地喜欢他；权贵身边少不了百般讨好他的人，但这些人未必是真正喜欢他本人。真正受人欢迎的人是以自身的人格魅力征服人的。我们所希望得到的也正是他人真诚的喜爱和亲近，而不是为了某种目的的曲意逢迎，因为前者是自己人格魅力所致，而后者是他人利益使然。生活当中的确也有很多人缘好的人，他们与什么样的人都能够很好相处，非常讨人喜欢。但也有少数人，老看人家不顺眼，别人也不喜欢他，处处讨人嫌。那什么样的人不受欢迎，受欢迎的人又有什么秘诀呢？其实很简单，我们结合自己与人相处过程中的体会就会发现，我们与谁待在一起比较愉快，就会喜欢这个人，愿意与他交往。也就是说，受人欢迎的人其实就是能在交往中令人感到愉快的人。再换言之，如果你想做一个受人欢迎的人，就要懂得如何使别人感到愉快。能否令人感到愉快，既与个人的

个性有关，也与交往技巧有关。因此，要想获得好人缘，需要修炼内在的个性和学习外在的技巧。

（一）建设自己良好的个性

说起个性与交往的关系，不少人认为性格外向者其个性利于交往，而内向则于交往无益。一些个性文静的女大学生，认为自己腼腆少语，不如别人洒脱自如、侃侃而谈，因此确信自己难有好人缘。其实，就人际交往而言，良好的个性不在于内向还是外向，活泼还是沉静，这些对于交往而言仅仅是特点而非优缺点。在人际交往中有积极影响的个性特点有三个：积极、自信和善良。

1. 积 极

是否受人欢迎的个性，不在于内向还是外向，而在于积极还是消极。个性积极者乐观开朗，豁达大度，与之相处，如沐阳光，自然令人感到愉悦畅快；个性消极者悲观阴沉，多疑狭隘，与之相处，如顶乌云，必定令人感到忐忑不安和压抑。乐观积极的人，如果是一个外向者，就总能给人带来希望和笑声，其乐观的情绪极富感染力，能让人心境豁然开朗，郁闷的愁云一扫而光；如果是一个内向的人，其温和宽厚的态度，也能给人一种可信、可托的安全感，其温柔宁静的劝慰，可以使愤愤不平的人心境平和。前者如炫目的夏日，其热情令人倾倒；后者似和煦的冬阳，其温暖令人心仪，二者都会有不错的人缘。

2. 自 信

这一点在前面一节有较详细的讨论。自大者令人反感，而自卑者易受伤害的脆弱自尊会令与之交往的人无所适从，前者不太顾及别人的感受，后者容易误会别人的无心之语，二者都容易导致人际交往中的摩擦。只有自信的人宽容大度，平易随和，容易相处。有的女大学生容貌出众或家境优裕，因而滋生优越感，为人傲慢自大，必令人生厌；而有的女生因自卑而太过敏感，如林黛玉般常耍“小性子”，与之相处动辄得咎，也会令人敬而远之。这都是应该避免的。

3. 善 良

良好的人际关系基于良好的人品。如果人的品质有问题，使用技巧就只能使其变得更虚伪，对于善良而只是因为缺乏技巧而导致人际交往有问题的人，这种指导才有意义；如果是自己的人品或个性有障碍，且又不调整自我，那么单纯使用技巧是徒劳的。善良的人因为总是替对方着想，虽非刻意却常常采用让人愉快的交往方式，其为人好，使用技巧便是水到渠成的事情。

（二）遵循“三 A”原则

接纳、赞同、赞美三词的英文字的首字母均为“A”，所以把这三条原则称为“三 A”原则。

1. 接纳 (Accept)

正如一位心理学家所说的：“任何人都没有力量改变另一个人，但如果你乐于按照一个人的本来面目去接受他，你就给了他一种改变他自己的力量。”人人都渴望得到认可和欣赏，没有人喜欢别人挑剔的眼光。懂得欣赏别人的长处，认可别人的特点，按其本来面目去接受他，会在交往中给人以安全感；求全责备的挑剔会让人如芒刺在背，不能使朋友有所改变，只会让朋友远离，时间一久，就可能失去朋友。

2. 赞同 (Agree)

对别人引起你共鸣的观点坦率而真诚地表示赞同，会给人以知己之感；处处抬杠和反驳则会给自己树敌。即使表示赞同，也要注意语气。一句简单的“是呀，我也这样想”、“我和你有很多相似之处”就足够让对方觉得如遇知音，认为自己的意见受到了尊重，从而更主动地与你交往；若是回答“废话，那还用说吗”或“本来就是，你才知道呀”，那就等于告诉对方，他是弱智，他的观点你早想到了。这么一来，明明你是同意对方观点的，但却是以伤害对方自尊的方式告诉他的，这只能激起对方的反感，产生不必要的矛盾。

3. 赞美 (Admire)

当我们的确看到了别人的优点，就应该真诚地奉上赞美。从赞美中所感受到的欣赏和尊重，会引起别人的行为朝着自己所期待的方向改变；相反，指责的批评则会让他人表现得更坏。

（三）尽可能满足他人自尊的需要

1. 记住别人的名字和一些私人信息

美国当代著名演讲学家和人际关系学家戴尔·卡耐基发现，人对自己的名字看得惊人地重要，所以他曾说：“记住人们的名字，而且很轻易就能叫出来，等于给予别人一个很巧妙而又有效的赞美。”^② 从中国人推崇“名垂青史”这一点亦可见一斑。反过来，如果你把别人的名字忘掉了或者记错了，在交往中就会处于非常不利的地位，而被“遗忘”的人会很受打击，十分不悦，常会以“贵人多忘事”加以讥讽。女大学生中很多人都不善于记路，是“路盲”，缺乏方位感；而不少女生则是不善记人，老记不住别人的名字和容貌。对此，她们都认为是记忆力不好所致。其实，每个人对自己感兴趣的事都能记住，在某方面记性特差时，与其说是记忆力的问题，不如说是记忆习惯的问题。养成善记人名的习惯，将受益无穷。要做到这一点，就要在初次见面别人作介绍时，集中注意力。

2. 谈论对方感兴趣的话题

谈话是否能够起到增进感情、密切关系的作用，就要看谈话过程是否令人愉快了。如果想掌控谈话过程，让谈话有一个令人满意的氛围，就要抛开自己潜在的“自我中心”意识。许多人会有意无意地将谈话作为表现自己的舞台，如果你想要取悦对方的话，就不要与对方争着表现，而是要让对方成为舞台的主角。如何做到这一点呢？很简单，谈论对方感兴趣的话题，并让对方积极参与到这个话题里面去。如果你对这个话题没有太多了解，也没关系，你可以直接就你不懂的地方请教对方，这一定能让你的聊天对象谈得眉飞色舞，感觉与你很投机，而你也不吃亏，因为你从谈话中获得了许多以前不知道的知识。

女大学生在与人交往过程中切忌为了展示自己的才气，按照自己的专长自说自话。尤其是与异性交往时，这样的话会给对方很大压力，同时还会让对方觉得自己受到了轻视，从而情绪低落，使谈话冷场。

3. 做一个好的倾听者

有人认为滔滔不绝、口若悬河会让人佩服，会获得别人的好感，其实正好相反。西方有一句俗语：“上帝给人两只耳朵一张嘴，很明显，就是有意要我们多听少说。”耐心而专注地听对方说话，会让对方感到自己受到重视，从而获得自尊的极大满足。而对于给予他这种满足的倾听者也会报以特别的好感。一个善于倾听的女孩会给人善解人意的印象，而想以伶牙俐齿让人青睐的人则容易给人以咄咄逼人的感觉，从而让人敬而远之。

二、密切关系的技巧

要做到受人欢迎可以营造一个令人愉快的交往氛围，从而有利于工作的开展和合作，但悦己者也仅仅是泛泛之交。有的人则愿意我们与其深交，有的人则需要我们密切关系。这就要求我们不能仅仅是讨人喜欢而已。如果想把当前的关系发展得深入一点，可以适当运用以下小技巧。

1. 给对方特殊对待

受到“惯例对待”会让对方认为自己的地位和价值受到了贬低，从而也将另一方的好意贬值；而受到“特殊对待”则让对方感到自己受到重视，于是对另一方也会抱有特殊的好感和态度。例如，来自苏州的一位女大学生在寒假返校时，带来了几张苏州的真丝手绢，并给同寝室的室友每人送了一条。给手绢是私下的，开始大家都以为只有自己才享此殊荣，因此个个对她倍加热情；过了不几天，大家相继知道原来是人人有份，于是都热情陡降。

给对方特殊对待，让你所欲深交的人感觉到他在你心中处于独

一无二的地位，这是密切关系很好的技巧。

2. 适度的自我暴露

除了少数城府极深的人出于防范不易透露自己的内心世界外，绝大多数人其实都有较强的倾诉欲。女性好合群、不喜孤独、情感丰富的特点，使其更是心里难以藏事。但是，我们心中总有一隅只向极少数知己敞开。女大学生们常常会与同性密友说说悄悄话，彼此袒露自己的小秘密，这便是自我暴露。这种极私密的交流往往会使双方关系更“铁”。

当我们想让人际关系升温时，适度的自我暴露不失为一种十分有效的方法，尤其对女性而言。倾诉一点自己内心深处的烦恼，吐露一点不为人知的小秘密，能让对方感到深受信任，出于感动和交往中的对等原则，也会向你倾吐心声。一旦有过一次这样的交流，双方都会视彼此为心腹之人。

当然，这一技巧的关键主要在于“适度”。对关系尚处一般的人吐露自己的秘密，在一定程度上要冒点风险，所以，说什么、说多少、说到什么程度，自己得把握好，否则会弄巧成拙。在不当的时间、地点外泄秘密，也会使自己很被动。同时，逢人便说自己的“隐私”，搞得自己没隐私，这样是不会获得朋友的。

3. 请对方帮小忙

按人际关系的公平理论，一方过分受损或过度受益都会破坏人际关系的平衡和稳定。如此看来，麻烦别人为自己做事应该于人际关系无益。但是如果请对方帮的忙并不大，而帮这个忙对方又是最合适的人选，且对他来讲是举手之劳，并且在小忙帮到后以合适的方式表示感谢，这会将人际关系推向深入。

刘某与陈某同班但不同寝室。她们平时相处和睦，但都客客气气，并不特别要好。一个周末，刘某遇到陈某，抚掌笑道：“我正要找你去！我想买个包，看中了但价钱讲不下来，你帮帮我好不好？”陈亚妮仗义地说：“没问题！”原来，陈某特别能讨价还价，

买同样的东西总能比别人少花钱。于是两人一起直奔小店，老板经不起陈某的软磨硬泡，最终以四折的价格将包卖给了刘某。刘某高兴地说：“多亏了你，为我省了 25 元呢！我请你吃饭吧，就算回扣好了。”陈某也爽快地说：“那我就不客气了！”此后，两个女孩关系日益亲密。

请对方帮这样的忙，对对方而言并没有什么压力，而且，是件令人愉快的事情，还能给他（她）一种成就感，让其感到自己的长处得到了承认，而且，对方往往在帮助别人的过程中找到了自己的价值，不但不会厌烦，还会很满足。在这种心理氛围中，两人关系容易很快就会亲密起来。

三、负面交往的技巧

进行令人愉快的积极交往，如互相帮助、赞美他人等，可称之为正面交往，通常我们都尽量让自己的交往能够获得积极的效果。但是，在生活与工作中常常免不了有让人不高兴的交往行为，如与人争辩、拒绝别人的请求、对别人的错误言行提出批评等，这便是负面交往。负面交往似乎就是得罪人的事，但也是工作、生活中必不可少的一部分，是回避不了的。

有的女大学生脸皮薄，不愿得罪人，于是总是附和别人，明知不对也不敢反驳，更不用说批评别人；对别人的请求也是有求必应，即使万分为难，也不好拒绝，以为这样可以取悦任何人。殊不知，时间一久，别人就会将其忍让看作软弱，迁就看成没思想、没个性，将其附和看成没原则。如此，反而会让人失去对自己应有的尊重和信任。

尽管负面交往难免让人难受、不快，但并不一定都会得罪人。只要处理得当，就会将这种交往中产生的不快减少到最低程度。以下就争辩、批评和拒绝三种最为常见的负面交往技巧简单进行介绍。

1. 争辩的艺术

(1) 避免无谓的争辩。尽管说真理不辩不明，但在生活中，绝大多数时候的争辩并非是在明理，而是在面子。如某校美术系两女生曾在寝室“卧谈会”上发生争吵，最后发展为打斗，究其原因，就是由于争辩时急红了眼。起初大家只是聊关于广告设计的话题，一女生说广告就是为了促销，另一女生不同意，认为“广告是为了传播信息”。随后二人顶起嘴来，针锋相对，各不相让，其中一个讥笑对方的观点是“下里巴人”的俗论，对方也不示弱，指责其长期“自以为是”。最后发展到互相进行人身攻击。就这样，两个并无太大分歧的观点争执最终演变成为一场毫无风度的打斗。其实，真正属于原则性的问题的争辩极少，大多数争辩都是些鸡毛蒜皮的小事。而有些女生偏偏就喜欢在小事上较真，互相“抬杠”，逞口舌之利，真理未明，倒先伤了和气。其实，对一些无谓的分歧完全可以一笑了之，不必分个你对我错。

(2) 记住争辩只是手段，不是目的、说服对方才是重要的。有些争执倒是不可回避的，比如工作上的分歧、学术上的争论等，这是不能抹稀泥、装糊涂的。但是，即便在这种情况下，也不能为逞口舌之利而步步紧逼，声色俱厉，欲让对方无言以对而后快。要知道，争论的目的是让对方接受你的观点，而不是打击别人。如果在争辩中针锋相对、口舌无情，那么即使让对方哑口无言了，也能让对方怀恨在心，而自己只能是“赢了争论，输了人缘”。

(3) 注意在争论中保持风度，有气量。在争辩时，重要的是不要为急于打倒对方而进行人身攻击或互相揭短。如果确实认为对方的观点有道理，那么就要诚恳承认、接受别人观点的合理性。

2. 批评的艺术

批评是一件容易得罪人的差事，所以没有人愿意接受批评这种任务。但是，对错误的言行提出批评，是一个正直的人应该做的。在工作中，如果没有敢于展开批评与自我批评的精神，就难以弘扬正气。我们应该知道，批评的真正目的不是要打垮对方，而是要帮

助对方成长；不是为了挫伤他人的自尊，而是要帮助他把工作做好。所以，我们在批评时要讲究方法，运用适当的技巧，将批评所带来的人际矛盾尽可能地减少。

(1) 先表扬后批评，让良药不再苦口。大多数人所犯的错误都不是成心的，而是因为疏忽大意；犯错误的人也并非一无是处，总有他自己的优点。所以，为了让人更容易接受批评，在提意见之前，可以先提对方在这件事中做得好、做得对的地方，或先表扬对方的优点，再以“不过”为转折，指出对方的缺点或做得不对的地方。这样，批评意见既提得委婉，也能让对方感受到批评的善意，不会对这种批评产生怨恨。

(2) 批评别人之前先做自我检讨，消除对立情绪。每当有人知道即将挨批评时，其已经在心理上为自己披上了一层自卫的铠甲，准备了一大堆借口替自己开脱；同时，心中已经酝酿了一腔委屈和不满，态度可能十分对立。此时，若直接展开批评，势必造成唇枪舌剑的局面。其实，学生犯错，老师有责任；下属犯错，领导有责任。在批评对方之前，先就自己的不是做一番自我检讨，这样就能有效地卸下对方防范的铠甲，消除对立情绪。甚至你还没开始批评，他已经诚恳地检讨自己的不是了。

(3) 点到为止，给人台阶。有的批评者得理不饶人，在别人已有悔意时还“痛打落水狗”，有时就可能逼得对方不得不负隅顽抗，以致前功尽弃。所以，批评人也应有分寸，得饶人处且饶人。

3. 拒绝的艺术

遭到拒绝肯定不是一件令人愉快的事情，但是，人总会面对一些自己力所不及的求助，或一份迟到的感情，这时，你就不得不拒绝。许多女大学生心软脸薄，不忍心拒绝别人，就使用拖延战术，不给别人一个干脆的答复，使求助或求爱者心存幻想，最后却搞得自己很被动。这种做法是很不理智的。正确的做法是明确而巧妙地拒绝，既表明了态度，又不致让对方感觉到自尊受到伤害。

(1) 补偿式拒绝：拒绝一个要求的同时提出另一建议，以示诚意。这种拒绝首先向人表示了你完全愿意效劳的意思，并且提出换个满足对方要求的方式，无论这个提议是否被对方接受，对方都不会对你的拒绝怀有恨意。

(2) 先肯定后拒绝：先要对其所提出的要求表示理解或同情，并声明若可能的话自己当尽力相助，然后再客观陈述自己的难处，以示其情非得已。这样的拒绝也比较容易得到对方的谅解。

(3) 爱护性拒绝：站在对方的立场谈拒绝的理由，让对方觉得你的拒绝是为了他好。前两种拒绝都是站在自己的角度谈不能答应对方要求的理由，并尽力争取对方的理解，所以多少还有点难以启齿；但如果真能找到为对方着想的理由，拒绝就理直气壮了，并且还可以让对方在遭到拒绝后还心怀感激。如果再加以一定程度的补偿，如帮他出些主意，更加妥善地解决问题，那就更圆满了。

现在你来试试看，如果你处于以下情景中，你将如何去拒绝。

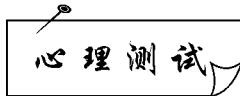
一平时与你来往较多、关系较近的男生当面向你表白爱情，而你又已经有了心上人，你将如何答复对方，以拒绝爱情但保持友谊？

一室友“五一”大假外出旅游，向你借你心爱的MP3在途中解闷，你怕她搞丢，因而不想借，你将如何拒绝她而又不损害你们之间的感情？

好友说她某专业课复习得不够好，让你在考试时“照顾”一下，免得让自己“挂科”，你也不希望她“挂科”补考，但又不想参与作弊，你将如何处理？

人际关系在女大学生中已经成为一个颇让人关注的话题，人际关系问题也是目前女生中心理健康问题的主要诱发因素之一，不少女生在人际关系中受挫后都会消极地认为，如果没有这烦心的人际关系那世界该有多么美好。但事实上我们就生活在集体中，人际关系就是一个不可回避的问题，因为“只有在集体中，个人才能获得

全面发展其才能的手段，也就是说，只有在集体中才可能有个人的自由。”^② 因此，只要用心，每个人都可以获得良好的人际生存环境并在其中得到动力、幸福和自由的发展。



大学生人际关系综合诊断量表

指导语：这是一份人际关系行为困扰的诊断量表，共 28 个问题，在每个问题上，选“是”的打“√”，选“非”的打“×”。请你认真完成，然后看后面的评分办法和对测验结果作出的解释。

一、问卷

1. 关于自己的烦恼有口难言。()
2. 和生人见面感觉不自然。()
3. 过分地羡慕和妒忌别人。()
4. 与异性交往太少。()
5. 对连续不断的会谈感到困难。()
6. 在社交场合感到紧张。()
7. 经常伤害别人。()
8. 与异性来往感觉不自然。()
9. 与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落。()
10. 极易受窘。()
11. 与别人不能和睦相处。()
12. 不知道与异性相处如何适可而止。()
13. 当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在。()
14. 担心别人对自己有什么坏印象。()
15. 总是尽力使别人赏识自己。()

16. 暗自思慕异性。()
17. 时常避免表达自己的感受。()
18. 对自己的仪表(容貌)缺乏信心。()
19. 讨厌某人或被某人所讨厌。()
20. 瞧不起异性。()
21. 不能专注地倾听。()
22. 自己的烦恼无人可倾诉。()
23. 受别人排斥与冷漠。()
24. 被异性瞧不起。()
25. 不能广泛地听取各种意见、看法。()
26. 自己常因受伤害而暗自伤心。()
27. 常被别人谈论、愚弄。()
28. 与异性交往不知如何更好地相处。()

二、评分标准

打“√”的给1分，打“×”的给0分。

三、测查结果的解释与辅导

如果你得到的总分是在0~8分之间，那么说明你在与朋友相处上的困扰较少。你善于交谈，性格比较开朗，主动关心别人，你对周围的朋友都比较好，愿意和他们在一起，他们也都喜欢你，你们相处得不错。而且，你能够从与朋友相处中得到许多乐趣。你的生活是比较充实而且丰富多彩的，你与异性朋友也相处得很好。一句话，你不存在或较少存在交友方面的困扰，你善于与朋友相处，人缘很好，能获得许多人的好感与赞同。

如果你得到的总分是在9~14分之间，那么你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘很一般，换句话说，你和朋友的关系并不牢固，时好时坏，经常处在一种起伏波动的状态之中。

如果你得到的总分是在15~28分之间，那就表明你同朋友在

相处上的行为困扰较严重；分数超过 20 分，则表明你的人际关系困扰程度很严重，而且在心理上出现较为明显的障碍。你可能不善于交谈，也可能是一个性格孤僻的人，不开朗，或者有明显的自高自大、讨人嫌的行为。

记分表

I	题目	1	5	9	13	17	21	25	小计：
II	题目	2	6	10	14	18	22	26	小计：
III	题目	3	7	11	15	19	23	27	小计：
IV	题目	4	8	12	16	20	24	28	小计：

打“√”的给 1 分，打“×”的给 0 分，总分：

下面根据各个小栏上的得分，具体说明受测者与朋友相处时的困扰行为及其纠正方法。

记分表 I 栏上的小计分数，显示出受测者在交谈方面的行为困扰程度。

如果得分在 6 分以上，说明受测者不善于交谈，只有在极需要的情况下才同别人交谈，总难于表达自己的感受，无论是愉快还是烦恼；受测者不是个很好的倾听者，往往无法专心听别人说话或只对单独的话题感兴趣。

如果得分在 3~5 分，说明受测者的交谈能力一般，能够诉说自己的感受，但不能讲得条理清晰。如果受测者与对方不太熟悉，开始时往往表现得比较拘谨与沉默，不太愿意与对方交谈。但这种状况一般不会持续太久。经过一段时间的接触，受测者可能会主动与人搭话，这方面的困扰也就会随之减轻或消除。

如果得分在 0~2 分，说明受测者有较高的交谈能力和技巧，善于利用恰当的说话方式来交流思想感情，因而在与别人建立友情方面，往往更容易获得成功。

记分表 II 栏上的小计分数显示出受测者在交际与交友方面的行

为困扰程度。

如果得分在 6 分以上，说明受测者在社交活动与交友方面存在严重的行为困扰。例如，在正常集体活动与社交场合，比大多数同伴更为拘谨；在有陌生人或老师在场时，往往感到更加紧张；往往过多考虑自己的形象而使自己处于越来越被动和孤立的境地。

如果得分在 3~5 分，说明受测者在社交与交友方面存在一定的困扰。受测者不喜欢一个人呆着，需要和朋友在一起，但却不善于创造条件并积极主动地寻找知心朋友。

如果得分在 0~2 分，说明受测者对人较为真诚和热情，不存在人际交往困扰。

记分表Ⅲ栏上的小计分数，显示出受测者在待人接物方面的困扰程度。

如果得分在 6 分以上，说明受测者缺乏待人接物的机智与技巧。在实际的人际交往中，受测者也许有意无意地伤害别人，或者过分羡慕别人以致在内心里嫉妒别人。因此，可能受到被人的冷漠、排斥，甚至愚弄。

如果得分在 3~5 分，说明受测者是个多侧面的人，也许是一个较圆滑的人。对待不同的人，受测者有不同的态度，而不同的人对受测者也有不同的评价。受测者讨厌某人或者被某人讨厌，但却非常喜欢一个人或者被另一个人喜欢。受测者的朋友关系在某些方面是和谐的、良好的，在某些方面确实是紧张的、恶劣的。因此，受测者的情绪很不稳定，内心极不平衡，常常处于矛盾的状态中。

如果得分在 0~2 分，说明受测者较尊重别人，敢于承担责任，对环境的适应性强。受测者常常以自己的真诚、宽容、责任心强等个性特点，获得众人的好感与赞同。

记分表Ⅳ栏上的小计分数，显示出受测者同异性朋友交往的困扰程度。

如果得分在 5 分以上，说明受测者在与异性交往的过程中存在

较为严重的困扰。也许受测者对异性存有过分的思慕，或者对异性持有偏见。这两种态度都有片面之处。也许是不知如何把握好与异性同学交往的分寸而陷入困扰之中。

如果得分在3~4分，说明受测者与异性同学交往的行为困扰程度一般。有时受测者可能觉得与异性同学交往是一件愉快的事，有时又可能觉得这种交往似乎是一种负担，不知道如何与异性交往最适宜。

如果得分在0~2分，说明受测者知道如何正确处理与异性朋友之间的关系。受测者对异性同学持公正的态度，能大方自然地与他们交往，并且在与异性朋友交往中，得到了许多从同性朋友那里得不到的东西。受测者可能是一个比较受欢迎的人。无论是同性朋友还是异性朋友，多数人都比较喜欢和赞赏受测者。^②

注 释：

① [美] 赖斯·吉布林：《人际交往的艺术与技巧》，孙健敏、刘健译，农村读物出版社1988年版，第7~8页。

②、⑯ 全国13所高等院校《社会心理学》编写组：《社会心理学》，南开大学出版社2003年版，第210页、第237页。

③、⑧、⑪ 黄希庭主编：《心理学与人生》，暨南大学出版社2005年版，第326页、第337页、第177页。

④ T·M·安德列耶娃：《社会心理学》，南开大学出版社1984年版，第139页。

⑤、⑦ [澳] J·P·福加斯：《社会交往心理学——人际行为》，张保生等译，湖南出版社1992年版，第87~88页、第89~90页。

⑥ [美] 弗里德曼等：《社会心理学》，高 地等译，黑龙江人民出版社1984年版，第99页。

⑨、⑩ [美] Eliot Aronson, Timlthy D. Wilson, Robin M. Akert: 《社会心理学》, 侯玉波等译, 中国轻工业出版社 2005 年版, 第 299~301 页。

⑪、⑫ 章志光: 《社会心理学》, 人民教育出版社 1996 年版, 第 73~74 页。

⑬、⑭、⑮、⑯ 黄希庭, 郑 涌: 《当代中国大学生心理特点与教育》, 上海教育出版社 1999 年版, 第 166~172 页。

⑰ 安德列耶娃: 《西方现代社会心理学》, 人民教育出版社 1987 年版, 第 177 页。

⑱ 范 方: 《论大学生人际交往中的心理障碍》, 邵阳学院学报(社会科学版), 2004, 3 (3): 108~110。

⑲ 欧居湖、徐建奇编: 《心理学与大学生》, 四川出版集团, 天地出版社 2006 年版, 第 321~322 页。

⑳ 金 和编: 《卡耐基社交训练教程》, 中国物资出版社 2005 年版, 第 61 页。

㉑ 《马克思恩格斯全集》第 3 卷, 人民出版社 1960 年版, 第 84 页。

㉒ 宋专茂, 陈 伟编: 《心理健康测量》, 暨南大学出版社 1999 年版, 第 250~252 页。

第五章 女大学生的情商与心理健康

第一节 情商的内涵

在我国，情商早已不是新名词了，除了人们传阅的各类译著、著作外，还有网上专门设立的情商教育网，情商的概念和功效已渗入了我国的教育领域，更新着教育者的教育理念和教育行为。但对于情商的看法却存在着明显的争议，一些人主张情商重于智商，情商是决定一个人成败的决定性因素；而另一些人则始终认为智商才是真正通往成功的“金钥匙”，而情商则是一个包罗万象，缺乏科学界定的概念，认为：“情商说所揭示的问题，完全可以用更科学的概念来解释，用更好的方法来解决。情商说其实只推出了一个概念，一个不成型的思路，解决问题的方法完全是借来的，我们完全可以用心理学和教育学的既有理论和方法加以阐释、解决，如‘非智因’理论，心理教育，心理辅导等。智商高而成就低未必就是情商差的结果，其他因素如策略、动机、机遇都很重要。”^① 类似的争论仍在继续以各种形式进行着，相信不会在短时间内结束。但是，有一点是可以肯定的，情商概念已被相当广泛的人群接受了，他们觉得颇受启发，并正在以实际行动改变过去那种智商高于一切的片面观念与做法。可以毫不夸张地说，情商一词被公众接受的程度，堪称心理学所有术语之最。因此，不论情商概念准确、科学与否，它带来的却是一场观念的革命。

其实，只要接触一下大学生们的心理状态，就不难发现，对于在计划生育和改革开放背景下成长起来的独生子女们而言，情商的重要性是毋庸置疑的。在相对优越的物质条件和相对发达的时代环境中成长起来的这一代人，大多在智商方面得到了相对较好的开发，而在情绪、自制力、社会交往与社会适应能力等方面却存在着明显的问题。笔者所做的“女大学生心理健康问卷调查”结果表明，19%的女生“经常会因为一些小事而影响情绪，并且持续时间较长”；64%的女生认为“自己有时会这样”；29.8%的女生“经常压抑自己”；36.2%的女生“在一般情况下不喜欢竞争，更惧怕压力”；42.6%的女生比较赞同“女生比男生更惧怕挫折”。55.4%的女大学生认为自己情绪“不够稳定”；10.9%的女大学生认为自己情绪“变化很大”；34.8%的女大学生情绪“时好时坏”；1.2%的女大学生“经常为一点小事烦恼”。有的女大学生为一点小得让人费解的事情，就产生轻生念头，甚至走上了绝路。这让我们不得不认真思考女大学生情商的内涵，探讨情商教育的重要性和实施策略。

一、情商的概念

情商也称为情绪智力，又称为情感智慧，英文表达是 Emotional Quotient（缩写为 EQ）。情绪智力概念是美国耶鲁大学心理学家彼得·沙洛维（Peter. Salovey）和新罕布什尔大学的约翰·梅耶（D. Mayer）于 1990 年首次提出的，他们认为高情商的人比高智商的人更容易获得成功。研究和实践证明，在人的成功的诸多主观上的因素里面，智商（IQ）因素大约占 20%，而情商（EQ）则占 80% 左右。他们定义情绪智力“是指个人监控自己及他人的情绪和情感，并识别和利用这些信号指导自己的思想和行为的能力。”^② 认为情绪智力包括 4 种能力，由较基础的心理过程向较综合的心理过程依次是：觉察和表达情绪的能力、情绪促进思维过程的能力、理

解情绪与情绪知识的能力，最高层的是调节情绪以助情绪和智力发展的能力。

美国哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼（Goleman），他在 1995 年所著的《情绪智力》一书中，把情绪智力概括为 5 个方面的能力：“认识自身情绪的能力；妥善管理情绪的能力；自我激励的能力；认识他人情绪的能力；人际关系的管理能力。”^③ 由此看出，情商内涵可以分为内在的和外在的两个方面，“内在的情商是指有能力去了解自己的天赋、才能，可以明确地觉察自己的情绪，以及面对挫折困扰时具有高度的容忍力等；外在的情商指有敏锐的观察力去辨别他人的行事动机，解读他人的情绪反应，懂得如何与他人同心协力、共同合作，以达到团队的最终目标，能运用多种方法来圆满解决自我和人际间的困扰”^④。实际上，情商乃是一个人感受、理解、控制、运用和表达自己及他人情绪的能力，通常表现为工作热情、责任心、主动性、协作能力、组织管理能力、人际交往能力、解决问题的能力以及面对困难承受挫折的能力等。情商的提出，动摇了智力决定一切的统治地位，使人们进一步认识到，一个人的成才，不仅要靠智商，而且要靠情商。丹尼尔·戈尔曼甚至指出：“真正决定一个人能否成功的关键，是情商能力而不是智商能力。”^⑤ 而心理学家广泛而深入的研究也表明，人在一生中能否成功、快乐，主要取决于其情商的高低。

情商的概念引入我国后，心理学研究者把动机、兴趣、意志等因素考虑进来，对情商理论进行了完善，认为情商是指人认知和调控自我及他人的感情，把握自己心理平衡，形成自我激励、动机与兴趣相结合的内在动力机制，形成坚强和受理性调节的意志，妥善处理人际关系等的心理素质和能力。情商主要指信心、恒心、毅力、乐观、忍耐、直觉、抗挫折、合作等一系列与个人素质有关的反应程度，指一个人运用理智控制情感和操纵行为的能力。情商是个体最重要的生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响

生活的各个层面和人生发展的品质要素。情商是一种洞察人生价值、揭示人生目标的悟性，是一种克服内心矛盾冲突、协调人际关系的技巧，是一种生活智慧。

二、情商的内容

无论是彼得·沙洛维、约翰·梅耶还是丹尼尔·戈尔曼，他们在提出情商理论时，对情商的构成部分所做的较明确的界定，大体一致，但在个别观点上有一些差异。从情商的定义来看，情商的核心内容包括认知和管理情绪（包括自己和他人的情绪）、自我激励、正确处理人际关系三方面的能力。具体表现为以下几方面：

1. 情绪的知觉、评估和表达能力

- ① 从自己的生理状态、情感体验和思想中辨认自己情绪的能力；
- ② 通过语言声音、仪表和行为，从他人艺术作品、各种设计中辨认情绪的能力；
- ③ 准确表达情绪以及表达与这些情绪有关的需要的能力；
- ④ 区分情绪表达中的准确性和真实性的能力。

2. 思维过程中的情绪促进能力

- ① 情绪思维的引导能力；
- ② 情绪影响对信息注意的方向；
- ③ 生动鲜明的情绪对与情绪有关的判断和记忆过程产生积极作用的能力；
- ④ 心境的起伏使个体从积极到消极摆动变化，促使个体从多个角度进行思考的能力；

3. 对情绪的理解、感悟能力

- ① 给情绪贴上标签，认识情绪本身与语言表达之间关系的能力，如对“爱”与“喜欢”之间区别的认识；

② 理解情绪所传送意义的能力；
③ 认识和分析情绪产生原因的能力；
④ 理解复杂心情的能力，如爱与恨交织的感情；
⑤ 认识情绪转换可能性的能力，如愤怒可转换为满意，也可转换为羞耻。

4. 对情绪进行成熟调节的能力

① 以开放的心情接受各种情绪的能力；
② 根据所获知的信息与判断，成熟地进入或离开某种情绪的能力；
③ 成熟地监察与自己和他人有关的情绪的能力；
④ 处理自己与他人情绪的能力，缓和消极情绪，加强积极情绪，并且做到没有压抑或夸张。

5. 维系和谐的人际关系的能力

① 准确表达自己情绪的能力与恰当控制自己情绪的能力；
② 人际沟通的基本技能、技巧；
③ 与人合作的能力；
④ 处理人际交往中各种问题的应变能力。

6. 挫折应付能力

① 客观认知挫折的能力；
② 挫折合理归因的能力；
③ 形成挫折防御机制与调节机制的能力。

三、情商的功能

在情商的定义与内容中，情绪是一个核心概念，与此相应的还有意志，作为情绪调节的重要手段，其也是人与动物区别的根本标志。有学者认为“情感+意志=EQ的核心”^⑩，只要认真分析情商的构成，就不难得出这个结论，当然，情商还包括更广泛的内容。从总体上看，情商具有以下功能：

1. 知觉、评价与表达功能

情商的首要内容就是对自己和他人情绪的知觉、评价和表达。也就是对自己的情绪能及时地识别，能分析、明确自己情绪产生的原因，并通过言语和非言语（如面部表情、身段表情）的手段将自己的情绪准确地表达出来。同时，个体不仅能够知觉自己的情绪，而且能觉察他人的情绪，理解他人的态度，对他人的表情作出准确地识别和评价。这种能力对人类的生存和发展是很重要的，它使人与人之间能相互理解，和谐相处，有助于建立良好的人际关系。在对他人情绪的识别、评价、表达的基础上，产生同情心（Empathy），使个体能够做到心理换位，设身处地为他人着想，更准确地体会与表达他人的情绪，这对于建立良好的社会支持有极大的帮助。因此，良好的情商具有帮助个体准确地知觉、评价和表达自己和他人的情绪的功能。

2. 调控功能

个体在准确识别自我和他人情绪的基础上，能够通过一些认知和行为策略来有效地调整自己的情绪，使自己摆脱焦虑、忧郁、烦躁等不良情绪，并帮助他人调整和控制不良情绪，保持良好的心境。不同情绪体验有着不同的情绪调节过程，可采用不同的策略。萨尔利（Saarni, 1997）发现，在愤怒时，人们采取问题解决策略；在悲伤时，采取寻求帮助策略；在伤感时，采取回避策略。^⑦当个体清楚地识别到自己的消极情绪时，便可采用调节情绪的各种方法，回避或消除消极的情绪，从而使自己维持积极的心境状态。同时，人们也能在觉察和理解别人情绪的基础上，通过一些认知活动或行为策略有效地调节和改变其他人的情绪反应。高夫曼（Goffman）等人对个体印象整饰方面的研究充分说明，个体通过各种方式对自己进行整饰，可以使他人产生对自己所预期的印象和情感。这种能力也是情商的集中体现，个体在这方面的能力也是有差异的。

3. 解决问题的功能

情商在个体解决问题的过程中，对其组成成分之间的关系和策

略采取的方式等会产生系统的影响。这主要表现在解决问题过程中的情绪调节与意志的控制能力。研究表明，情绪能影响认知操作的效果，情绪的波动可以帮助个体思考各种可能的结果；帮助个体打破定势，或受到某种原型的启发；可以使个体创造性地解决问题。特别是在茫然的情绪出现时，这种情绪不仅仅打断了正在发生的认知活动，而且还可以利用这种情绪来审视和调整内部或外部的要求，重新分配相应的注意资源，把注意力集中于情景中最重要的刺激，从而有利于抓住问题的关键而解决问题。而意志品质中的自觉性、坚持性、果断性和自制力可以使个体保持对问题清晰的认知，从而选择恰当的方法，及时决策，无论有什么内外干扰，都能始终围绕问题的核心，直到问题得到解决。

4. 动机激发功能

情商能激发动机来解决复杂的智力活动。主要表现在：情绪能够以一种与生理性动机或社会性动机相同的方式激发和引导行为；情绪也可能与动机引发的行为同时出现，情绪的表达能够直接反映个体内在动机的强度与方向。^⑧ 例如，有的个体可以把由于评价情境（如测验或临近的表演等）带来的焦虑，转化为促使个体进入更全面的准备过程之中的动力。耶克斯—多德森定律表明，学习效率与情绪激动水平有关。随着操作的难易和情绪的高低，学习效率也发生变化。操作困难的代数问题的最佳状态，处于较低的激动水平；操作初等算术技能的高峰处于中等的激动水平；操作简单反应时的高峰处于较高的激动水平。这就表明情商因具有激发活动动机的作用而成为引发活动的重要原因，并能调动一切有利于维持活动的积极因素，克服消极因素，克服困难，从而促进活动目标的实现。

四、情商与女大学生心理健康的关系

1. 情商发展水平直接影响着女大学生的心理健康水平

在 2001 年 10 月召开的全国第三次精神卫生工作会上的报告指

出，大学生有心理障碍者占 16%~25.4%。^⑤造成大学生心理障碍的主要原因显然不是智商问题，而大多是由于不能科学理解、分析自我情绪以及引起自我情绪产生的原因，而造成的消极的心理状态，因持续得不到解决而形成了心理障碍。高情商者往往能有效地察觉出自己的情绪状态，找出促使某种情绪或心境产生的原因，并能很快对自我情绪作出必要的调节，始终保持良好的心态；而低情商者则因不能及时认识到自我情绪产生的原因，也无法自如地控制和调节情绪，导致消极心态持续不退，乃至影响正常学习、工作和生活质量。

大学校园是一个相对开放、自由、民主的环境，与社会有千丝万缕的联系。在校园中，新事物层出不穷。大学生在对新事物的认知过程中，常常由于情绪的控制不力而陷入迷茫，积多成疾，以致心理上不堪重负甚至严重扭曲，出现自闭症、抑郁症、妄想症等心理疾病。

小玲是大二的学生，刚进大学时，各方面都不错，身体健康，积极而热情。大一时参加了学校和系上的各类学生干部、干事的竞选，都失败了。长这么大，小玲第一次体会到如此“沉重”的打击，一向好胜的她陷入了自我否认的泥潭。情绪往往会因为一件很小的事情而大起大落，反复无常。但她努力学习，成绩还不错。在寝室好与人争执，很少忍让。大二评奖学金时，因 1 分之差而与甲等奖学金擦肩而过，于是她再度陷入失败感的折磨中。有一次，在寝室门外无意中听到了同学议论她：争强好胜、能力不怎么样，还总觉得谁都不如她……她听后怒不可遏，冲上去和那两个女生理论，最后竟然动手打了起来。从这以后，寝室同学都不敢“惹”她了，她的人际关系开始出现危机，她总怀疑别人在议论她，对每个室友都充满敌意。每当看到别人高兴地在一起玩或学习时，内心充满了孤独感；晚上常常做噩梦，睡眠出现问题，精神状态不佳；没有胃口，常常不知道自己为什么发脾气，也很难控制自己的消极情绪，最终变成了同学中的“另

类”。她很痛苦，也努力尝试过改变自己，但坚持不下来。大二期间来咨询时，精神萎靡，对生活缺乏热情，自我否定几乎表现在她生活的所有内容中，产生了自闭状态。

小玲的心理成长路程，可以说是艰难的。首先她的问题最初是由于以偏概全和绝对化思维造成的。一次干部竞选失败、一次奖学金等级不理想，导致她产生失败感，后面的发展就因此而就进入了自我认定的失败感之中。其次，小玲的情绪认知和控制能力差。她既不知道自己情绪不良的原因，更不能有效地控制自己的不良情绪，任情绪泛滥，以致造成了人际关系不良，加重了她的心理负担。再者，小玲的挫折耐力较差。她不善于进行客观的挫折归因，夸大挫折程度，缺乏应付挫折的意志力。在这些原因中，我们很清楚地看到，情商发展不良是引起心理健康问题的重要原因。情商低的人不可能获得健康的心理发展，而且会影响到他（她）发展的各个方面。

2. 高情商应成为大学生心理教育的目标之一

目前我国的教育还是过于偏重学生基础知识、专业知识的教育，教育的理念也没有真正实现以人为本，而是遵循了教育标准大众化的模式。这种教育模式用相同的社会道德标准和传统的人格特征来要求所有学生，忽视了个体情商的差异，致使思想政治教育工作事倍功半，问题依然不断出现。社会需要众多类型的人才，无论何种专业的人才都将融入社会，因此，要与社会无限沟通必然需要具有高情商。目前，许多国家的教育内容中都增加了专门的情商课程，都重视情商对青少年成长的作用，把情商高低作为衡量一个人发展状况的重要指标。

美国的情商教育课程^⑩

目前在美国，与情商相关的情感教育课程计划已在许多学校进行。例如，美国的“自我科学”课程的主要内容包括：① 自我意识：观察自己，认识自己的情绪，积累情绪词汇，了解思维、情绪

和行为之间的关系；②个人决策：检查行动，了解行动结果，思考自己是立志决策还是冲动行事，进而抵制不适当的诱惑；③控制情绪：思考自我内心对话，看有无自我压抑的消极想法，寻找情绪产生的原因，找出减少恐惧、焦虑和悲伤的方法；④减轻压力：学习运动、想像、放松的方法；⑤共情：了解他人的感受，设身处地地为他人着想，理解他人对事情的不同看法和感受；⑥交流：学习沟通感情，既善于倾听又善于提问，能区别他人言行与自己对其言行反应或判断之间的差异，能清楚表达自己的意见而不是指责他人；⑦自我表露：了解坦诚和建立亲密人际关系的重要意义，知道可吐露个人隐私的时机；⑧领悟力：学习辨认情感及情感反应的模式，学习识别他人的同样反应模式；⑨自我接受：培养自豪感，正面评价自己，知道自己的长处和短处，培养自我解嘲的能力；⑩自信：学习不卑不亢地表达自己的关心和情感；⑪集体观念：学习怎样与人合作，知道合适担起领导责任及怎样领导他人，懂得服从领导；⑫责任心：敢于承担责任，能认识到自己决定和行动的后果，接受自己的情绪和心态，做事有贯彻始终的毅力；⑬解决冲突的能力：学习与同伴、父母及老师进行合理地争论，学习“双方都赢”的谈判妥协的技巧。

马加爵杀人一案给高校心理健康教育带来了一个沉重的话题，也显示了心理健康教育在高校不可缺少的重要性。关于马加爵的作案动机、实施手段和作案过程都有着各种各样的猜测和议论。中国公安大学犯罪心理学教授李玫瑾为马加爵进行了“心理画像”：“马加爵在家里是最小的孩子，从小受到宠爱，学习成绩出色，存在任性、自我中心等问题；他是一个很聪明的孩子，但是，因为家境贫穷、现实不尽如人意，所以容易有自卑、自怜的心理特点；进入大学后城乡的巨大落差又导致他心理上的不平衡，这就造成了他敏感、多疑、狭隘的性格特点，而这样一种性格和同学相处的时候就难免出现一些怪异的行为；他性格内向，不肯轻易说出内心的真实

想法，而如果周围的人对他有些不在意，或者对他的表现做出过于简单的回应，他的行为就会更为怪异。慢慢地，某些小的芥蒂也会形成一种仇恨，仇恨的积累导致了最后犯罪行为的发生。”李玫瑾教授认为这是一个比较典型的情绪性犯罪，情绪型犯罪有两种：一种是激情型的，另一种就是仇恨累积型的。马加爵就居于第二种。这种类型有四个特点：第一个特点是，心理活动的发生是一个慢慢积累的过程，而不是因为一个事件，他所说的因为打牌只是一个导火线，背后一定有一个不良情绪积累的过程；第二个特点是，这类犯罪有一个预谋过程，不同于激情型的犯罪，这类犯罪的指向性是非常明确的；第三个特点是，这类犯罪不会自动停止，因为预谋时间很长，所以犯罪的时候就一定会做到底；第四个特点是，这个类型的犯罪人的行为都非常狠毒。

马加爵是一个情商偏低的大学生，对自己的情绪缺乏准确的认知，不能分析情绪的原因，把所有的过错都归因在同学身上；不懂得合理宣泄情绪，以致郁积的消极情绪发展到了不可收拾的地步，最后失去理智，以杀人方式泄愤。其实，在大学生中，类似性质的问题较普遍地存在着，只是强度和解决方式不同而已。因此，对大学生的情商教育应成为高校心理健康教育的重要目标之一。高情商的大学生具有以下能力：

- ① 了解自己的情绪：能及时察觉自己的情绪，了解产生情绪的原因。
- ② 控制自己的情绪：掌握情绪调节的各种方法，善于摆脱消极情绪，控制刺激情绪的根源。
- ③ 学会自我激励：懂得整理情绪，确定切实可行的目标，并朝着一定的目标努力；培养克服困难的信心和能力，善于自我鼓励、自我监督、自我教育。
- ④ 了解别人的情绪：理解别人的感觉，察觉别人的真正需要，具有同情心。

⑤ 维系融洽的人际关系：能够理解并适应别人的情绪，理解、包容、大度，积极处理人际交往中的问题，主动与人沟通。

⑥ 正确面对挫折：认识挫折的普遍性，能够理智地面对、归因挫折，掌握对付挫折的基本技能。

第二节 女大学生主要的情商问题

大学生活是紧张的，社会期望高、心理压力大、学习负担重、竞争激烈，常常使大学生的情绪处于紧张状态。一般认为，适度的、情境性的负性情绪反应是正常的，如果能处理得当，是不会对人的生活造成影响的；如果负性情绪得不到合理的宣泄与调节，则会影响人的生活、工作、学习，造成心理健康受损，甚至导致身体疾病。

女大学生中认为自己情绪不稳定的比例相当大，而且，从女大学生成长的文化背景与传统来看，女大学生始终扮演着“弱者”的角色形象。“女人啊，你的名字是弱者”的观念既影响着社会对女性的评价标准，更影响着女大学生自己的世界观、人生观和价值观的形成。随着现代观念的不断渗透，女大学生在选择生活方式、处理现实问题以及自我控制等方面都出现了前所未有的新状态，也引起了社会上较多的关注与争论，女大学生究竟是怎样一个社会群体，成了一个焦点问题。这无形中也在增加女大学生的心理压力，同时还可能让不少女大学生“误入歧途”。因此，笔者认为，女大学生生的情商问题呈现出了前所未有的危机状态，只有科学地了解、分析这些问题，才可能找到解决问题的策略。从理性的角度看，当代女大学生的低情商特点似乎可概括为“左倾”与“右倾”两种，“左倾”情商的主要表现是：过分追求完美的个性，过分好强，过分强调自我价值、自我特色和自我实现，过高的自我关注度和目标定位，功利心过强，自我评价过高，眼高手低，志大才疏，

自我定位与实际能力错位；“右倾”情商的主要表现是：自我意识过弱，自我怀疑，自卑，抑郁，缺乏自信，“60分万岁”；不能悦纳自我，感情脆弱，偶尔受挫折就一蹶不振，不能自拔；自私作祟，把与老师、同学或其他人交往当成实现某种目的或满足某种欲望的手段，缺少真诚、朴实和友爱；独立生活和适应能力差，依赖性强，法律、纪律意识淡漠。^⑪

关于女大学生六大问题的争论

某媒体归纳了女大学生的六大问题：

第一，没有责任感。从近几年高校流行的女生“速配”游戏之一——“黄昏恋”现象，也能看出一些女大学生没有责任感，以自我为中心。所谓“黄昏恋”是指女大学生在大四快毕业的时候，还没有恋爱的女生通过别的同学介绍，或者自己主动“进攻”，找男生“速配”。体验一把被爱、被宠的感觉后，一走出校园就把男朋友甩了，另寻新欢。

第二，性放纵。女大学生在校外同居现象，早已成为公开的秘密。人们也习以为常，睁一只眼，闭一只眼，听之任之。一些女大学生更是无所顾忌，放纵性行为。

第三，缺乏人性。例如，北京某音乐学院几个女大学生在宿舍虐待室友小敏（化名），引起轰动。与小敏朝夕相处的几个女大学生野蛮地剥光她的衣服，拳打脚踢，用鞋底打她耳光，还用烟头去烫她的皮肤，等等。当小敏跪在地上求饶时，这几个女大学生还不肯放过。结果，小敏被折磨得遍身鳞伤，导致精神失常。这是女大学生缺乏人性教育最为典型的一个案例。

第四，心理不健康。在网上用“女大学生自杀”的关键词一搜索，居然能够找到数千项查询结果。不久前，北京某大学医学部的一名女大学生因心理问题跳楼自杀，在全国引起了轰动。

第五，世故。例如，北京某大学硕士研究生梁某介绍，该校研究生学生会干部换届选举时，一名女大学生为了当选为主席，首先

为学校的学生公寓拉来一批整容镜赞助，树立“政绩”；然后，通过学生会原来的一个负责人的关系，到处找熟人请客吃饭，目的是为了“拉选票”。梁某说，其实就算她不这样世故，大家也会投票选她。这是女孩子心思细腻的特点决定的，其实她的能力大家都知道。

第六，意志薄弱，没有进取心。例如，广州一些高校出现了这样一个有意思的现象，临近毕业的女大学生们不是忙着跑人才市场找工作，而是忙着去相亲找老公。于是，“干得好不如嫁得好”成为一些媒体讨论得最热烈的一个话题。女大学生择业打出“婚姻牌”，她们不靠自己在学校学的本事，而是寄望于找个好老公养着。

反对的声音：

“六大问题”在女大学生中也确实存在着，但毕竟是极个别的现象。在目前就业形势的压力下，当代女大学生的生活仍然是以学习为主。因而，她们中的大部分是绝对值得信赖的。

“媒体以偏概全、不负责任的报道，最令我们气愤。”北京第二外国语学院中文系大一的一位女生表示，不可否认，女大学生中确实存在着某些不良现象，而媒体抓住个别案例的细枝末节大肆渲染，真是让女大学生有口难辩。她说，现在女大学生的主流仍然是自尊自爱、勤奋努力的。因为她们都是中华民族传统文化熏陶下的年轻的知识女性。

李洪涛教授介绍说，有不少学生受到过不同程度的性骚扰。有的在面试时，用人单位的领导动手动脚的，有的就用下流的语言进行性骚扰，还有的在电话里直接提出性要求。学生们便直接向学校反映这些情况，由学校出面维护她们的自身权益。可见，女大学生们是自尊、自重的。

“就业的压力越来越大，我们不得不以学习为主。”女大学生说。随着时代的发展，她们现在的校园生活社会化程度也有很大的变化，有些学生在外面做一些社会工作，可能会有一些收入，但

是，她们的出发点完全是为了锻炼自己的能力，提高自己的素质。

最近，北京师范大学教育系史静寰教授主持的“首都女大学生现状调查与分析”报告也显示，在对待专业成绩的态度方面，尽管男女生都承认女生的成绩大大超过男生，但认为成绩比较重要的女生有 62.8%，而男生只有 55.5%。

此外，记者在北京“120”急救中心、北京大学医学部和北京中医药大学了解到，非典期间，在抗击非典第一线的志愿者当中，女大学生的人数比例占到了 80% 以上！

日前，团中央书记处书记赵勇还向记者介绍了大学生志愿服务西部计划的最新情况。他说，报名已经提前截止，计划招募 5 000 ~ 6 000 名大学毕业生到西部地区从事 1~2 年的志愿服务，而在短短 13 天内报名者竟多达 43 763 人，其中女大学生的比例与男生相当。他说，从当月 16 日最终确定的名单上看，优秀的女生多达 1 566 名。

这些都充分表明了当代女大学生是有理想、有激情、有社会责任感的一代。

看到这篇报道时，六大问题中的每一条都在刺痛着我们的每一根神经，我们也会条件反射般地有了“奋起还击”的冲动：女大学生绝不像那些不负责任的媒体说的那样……然而，理性地透过这场无休止的争论，我们看到了这样一个事实：只要你在网上输入“女大学生”等相关的字样进行搜索，你都能看到那些对女大学生的不堪入目的描述，你无法也无须证实它的真实性和写作意图，不管你是否情愿，它们就那么赫然地展现在你面前。于是，冷静地用接受的态度再读那六大问题，再去评判我们每天接触的女大学生们，就会发现这些问题并不完全都是杜撰出来的，至少在一定范围和不同程度上发生着，虽然我也坚信这不是女生的主流，大多数女生是进取而积极的，但问题毕竟客观地存在着，并引起了社会的关注和忧虑。理性分析这六个问题，就会发现其中没有一条涉及女大学生的

智商问题，所有的问题几乎都源自于情商，这至少给了高校教育者一个警示：女大学生的情商教育迫在眉睫。

一、焦 虑

焦虑是指一种缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧。是由几种情绪混合而成的负性情绪，是一种对未来某种可能发生的可怕情境即时的不愉快情绪体验。^② 个体预期即将面临不良处境，而又无法采取有效措施加以预防和解决而产生的紧张的情绪体验，表现为持续性精神紧张（紧张、担忧、不安全感）或发作性惊恐状态（运动性不安、小动作增多、坐卧不宁或激动哭泣），常伴有自主神经功能失调表现（口干、胸闷、心悸、出冷汗、双手震颤、厌食、便秘等）。和恐惧不同的是，焦虑没有值得害怕的明确对象和内容，但总有大祸临头的感觉和压力，心理上出现紧张的期待情绪反应，但当事人又说不出究竟害怕、担心什么，不能明确表述最终会发生什么灾难和不幸。

焦虑一般可以分为两种：反应性焦虑和神经质焦虑。反应性焦虑是由可以知觉到的外在危机引起的，具有客观性和情境性，是每个人都会体验到的一种暂时而波动的情绪状态。神经质焦虑是由于长期的焦虑体验而在人格中累积成为一种相对稳定的人格特质。可以说，神经质焦虑是由反应性焦虑累积而形成的。虽然反应性焦虑也会带来情绪紧张或惊恐状态，影响人的工作、学习和生活，但持续时间较短，所以危害并不大；而神经质焦虑者常常会毫无理由地忧心忡忡，随时随地，在任何无关的情境中都会感到焦虑，表现为敏感、偏执、自我控制不利，导致生理和心理功能的相应障碍。如出冷汗、心悸、失眠、食欲减退、胃痉挛等生理反应；注意力分散、记忆力衰退、思维呆滞、主体无助感等心理反应。

看过电视连续剧《过把瘾》的人可能就会清楚地记得这样一个经典情节：女主人公经常不厌其烦地强迫男主人公对她说“我爱

你”，以致最后以刀相逼，令男主人公不解、反感、愤怒，最终导致离婚。不少人也都觉得女主人公的行为令人费解。其实，在她的内心深处，童年的一段难忘的父亲背叛母亲的情景对她的成长影响至深，挥之不去，造成了她对爱缺乏安全感，常出现莫名其妙的焦虑和与之相应的不正常行为。女主人公的焦虑就是神经质焦虑，是由童年的经历引起的反应性焦虑累积而成的。

由于女性的性别意识以及社会规定的性别角色规范在女性自我意识产生过程中的影响，女大学生普遍显现出生理和心理上的“弱势”倾向，不少女生都存在着习惯性的依赖心理，再加上细腻与敏感的人格特质，容易杞人忧天，产生莫名的焦虑。因此，在女大学生中，较普遍地存在着焦虑，如适应焦虑、考试焦虑、人际关系焦虑、择业焦虑、恋爱焦虑、贫困焦虑等。这些情景并不是时刻都发生在女生的生活中，甚至根本没有发生过，也可能永远不会发生，但她们会由于童年的不愉快经历或周围环境的影响而常常感到焦虑。例如，没谈恋爱的女生看到其他女生被男朋友抛弃，也会产生恋爱焦虑，甚至发誓终生不嫁；因为父母离异，而对婚姻感到焦虑；因看到大四的同学奔忙于就业，而产生焦虑。这些焦虑常常没有太明显的指向，但是会影响人的心境，给生活、学习带来负面影响，如不及时觉察并积极调整，严重时就会造成心理障碍。

孙某是法律专业三年级的学生，成绩在班上一直名列前茅。为了保住自己的名次，几乎所有的课外时间她都呆在图书馆和教室里，对专业知识的学习可以说是一丝不苟，在英语、计算机的学习上也颇下功夫，英语六级、计算机二级都顺利通过了，在学习上堪称同学们的榜样。由于学习任务太重，她对自己的要求又非常高，她几乎没有休闲的时间。可这样让同学们羡慕不已的成绩却不能让她对自己感到满意，她惶惶不可终日，只要看到其他同学在学习，心理就会感到紧张，害怕其他同学会赶上她，就连看到别的同学借一本可能有价值的参考书，也会浑身不自在。

到了大三时，看到身边的同学纷纷谈恋爱，从小几乎是在父母的吵架声中长大的她，更觉得焦虑不安，害怕男生对自己“图谋不轨”，对任何她认为在“打主意”的男生都心怀戒备，她不相信男生会真正爱她，认为人世间根本没有真爱。她不敢与男生交往。

孙某感觉到了越来越多的不安与紧张，有时候是因为某件事引起的，但更多的时候，是一种莫名其妙的紧张、惊慌，有时还会疑神疑鬼，对周围的人充满敌意。她自己十分苦恼，感觉撑不下去了。

二、抑郁

抑郁是一种特殊的心境，是一种感到无力应付外界压力而产生的由情绪低落、冷漠、悲观、失望等构成的复合负性情绪。它是低沉、灰暗的情绪基调，可从轻度心情烦闷、消沉、郁郁寡欢、状态不佳、心烦意乱、苦恼、忧伤到悲观、绝望。抑郁可以是许多心理疾病的症状之一，也可以是一种相对轻微的心境状态。大学生的抑郁绝大多数是属于后者，抑郁只是偶尔出现，具有弥散性和情景性，但很快便会消失。但也有少数人长期处于抑郁状态，最终导致抑郁症。一般来说，性格内向、敏感猜疑、不爱交际、依赖性强、遭遇意外挫折、有不良童年经历、长期努力得不到报偿的大学生更容易陷入抑郁状态。

美国一项关于双生子的研究结果显示：在抑郁症方面，女性的遗传危险性要比男性大。在女性发生的抑郁症中，遗传所起的作用为 42%，远高于男的 29%。遗传基因通过改变女性体内的激素环境使抑郁症危险性升高，尤其是在怀孕生产以后和月经前期。尽管基因和生育因素被公认是女性抑郁症高发病率的解释，但研究证明，它与生活压力、社会经济问题、婚姻伙伴的支持等社会因素关系更为密切（Brems, 1995）。由于女性历史性地遵从既定的性别角色行为（被动、依附等），她们发现自己除了内化之外，无法应对

愤怒的情绪，而内化是与抑郁联系在一起的防卫机制。^⑩ 在笔者的教学与咨询经历中，笔者发现女生比男生更容易感伤，更容易出现抑郁状态，如不及时宣泄与调整，久而久之，就会累积成为抑郁症。因此，为了提高我们对抑郁症的警惕和识别能力，应注意下列症状，它们中的几个现象同时出现，或许正是抑郁症发作的前兆。

① 因小事或无端地感到持久的愉快感缺乏，人逢喜事而心不爽；

② 无缘由地对通常的若干嗜好，甚至日常活动失去兴趣；

③ 顽固性失眠，尤以早醒为特征，持续数周；

④ 近期明显地不求进取，随遇而安；

⑤ 常感自卑、自责、缺乏自信，对过去感到悔恨，对未来丧失信心；

⑥ 查无实据的腹胀或腹泻、厌食、恶心，以及胃痛等消化道症状；

⑦ 疑神疑鬼，尤其是怀疑自己得了大病；

⑧ 思维迟钝，反应变慢，感觉自己变笨，遇事难作决断；

⑨ 记忆力锐减，丢三落四；

⑩ 注意力涣散，急躁易怒；

⑪ 莫名的心慌、心悸；

⑫ 找不到缘由的头痛、腰痛、肢痛；

⑬ 无可奈何的疲乏感，不想说话；

⑭ 无原因的食欲、体重下降；

⑮ 常感到有问题；

⑯ 感到无助、无用，没有存在价值；

⑰ 明显地减少社交活动，甚至闭门索居；

⑱ 感到“大脑发慌”或“腿足发慌”；

⑲ 不可名状的空虚、恐惧、孤寂或强迫感。

当然，女大学生中常出现的是抑郁情绪而不是抑郁症，但如果

不懂得调节，日积月累就可能发展成抑郁症。女大学生出现抑郁的原因一般有：学习成绩不理想、人际关系不和谐、失恋、择业困扰、对生活事件的错误认知、挫折体验等。抑郁情绪出现后，她们可能出现的反应也分为两种：一是外泄，以各种形式宣泄情绪，达到心理平衡状态，如大哭、购物、诉说、大吃大喝、大喊大叫等，女生们常说的戏言“化悲痛为食量”就是真实的写照。二是内隐，采用心力内敛的方式压抑不良情绪，逃避或掩盖导致抑郁的各种问题、情境，以取得暂时的外在的平衡状态。以上二者相比较，我们建议用合理的方式宣泄不良情绪。

我怎么了？

刚上大学时，我有些不习惯，不过，我适应能力还算好，不觉得很生疏，虽然我比较内向，但与班里的同学相处得还比较好，大家对我的印象还不错。可是我却总觉得自己压力很大，干什么事情总是没有精神，情绪很不稳定。尤其是这几天，大家都在复习，我看到大家都在读书，我就不想看书，觉得很难受，甚至有点痛恨她们读书。

我经常一个人行动，上课，自习，吃饭。有活动我总是不参加，总喜欢一个人呆着。我觉得一个人很自在，不受约束。当我情绪不好的时候，不想跟任何人说，就吃东西。常常是一个人在这个食堂吃过，又跑到另一个去吃，然后再到超市买一大堆饼干或者别的什么东西回宿舍吃。我觉得我近乎疯狂，不可理喻，我就想让胃撑满，有时近于疼痛，好像这样我会得到快感和满足。当我吃东西的时候，我也知道这样不对，但是就是无法控制自己，我就想不停地吃下去，什么都不要想。不想跟任何人说话，不想做任何事情。

但是我发现这种发泄带来了更多的问题。首先是钱的问题，我买的东西越来越贵，次数越来越多，好像越贵越刺激，越满足。但我家里并不宽裕，我觉得对不起父母，因而很自责。但是越是这样，我就越想放纵自己。好像有两个我在作斗争，一个让我恢复理

智，另一个在让我奢侈，让我放纵。而我总是屈服于后者。我郁闷。另一个问题是我长胖了，我知道这是一个女孩子很敏感的问题，我也不例外。我常常在晚上吃东西，不睡觉，有时候还偷偷摸摸，一直到吃完为止，或者直到胃实在受不了，就去睡觉。第二天，当我清醒之后，我会照镜子，看看自己圆滚滚的肚皮，我会想我到底干了些什么，我怎么这样，我好像不是我了，我不想接受自己的样子。可是下一次我又克制不住自己。

我把精力放在了与学习无关的事上。这样，我的生活没规律，学习没规律，饮食没规律，我觉得生活、学习一团糟，对什么都没有信心。也许这就是我情绪不稳定、对什么都没兴趣的原因吧。我觉得我对不起所有对我有期望的人，父母、同学、师长，包括我自己。可是我还是很难控制我自己的情绪，我觉得我好像有两种人格在厮杀。我很害怕，但是不知该如何做……我想死。

这个例子中所表现出的是一个以抑郁为主要特征的情绪问题，其具体表现为：情绪不稳定、难以控制自己的情绪、兴趣减退、体重剧增、消极的自我观念、注意力不集中。通过面谈以及对她以往生活经历的追踪，可知其核心问题仍然是情商问题。不断地吃只是缓解心理压力与焦虑的一种宣泄方式，尽管她已经清醒地认识到自己的问题，但却无力控制。其实，在我们的女大学生中，为缓解抑郁而拼命吃、喝、玩、购物、上网等现象也并不鲜见。通过积极的心理辅导，该同学已经基本能控制自己的情绪，基本恢复了正常的学习、生活。

三、社交恐惧

女大学生的性格日趋成熟与稳定，其价值观、世界观基本成型，在很多问题上都表现出自己独特的观点，并且易趋固执。因此，她们在人际交往中需要一种宽松与自由的环境。但部分学生由于很少融入一些实际活动，以致不能形成合理的自我评价，也就对

自己在所处环境中的地位与角色不能正确地认识。因此，在具体的交往活动或过程中便出现了各种“交往不适症”或“交往综合征”。对此，专家建议要善于发现对方优点，设身处地为他人着想，调整对他人的期望水平。不少研究表明，具有以下特征的人发生社交恐惧的比例相对较高。

① 性格内向、情绪不稳定者。内向者安静、内省、不喜欢接触人。情绪不稳定者易焦虑，对各种刺激的反应过于强烈，情绪激发后，又很难平静下来。与人交往时，强烈的情绪反应又会影响正常的适应。

② 完美主义者。对自己要求过高，希望自己在所有人面前、在任何场合、在各个方面都表现得完美无缺，都能得到别人的称赞。但人无完人，这会不可避免地造成反复的自我挫败，以致见人就紧张、害怕。

③ 自我评价低的人。自卑，自我贬低，认为自己缺乏社交技巧和能力，内心恐惧，怕引起别人不好的反应。

④ 感觉过敏的人。感到别人能轻易看出自己的紧张和不自然，感觉能从别人的眼光中看出对方对自己厌恶和憎恨，从而怀疑对方，导致不愿与他人继续交谈，于是就更加紧张、害怕。

⑤ 易受暗示者。特别在意别人的评价，而且自己的心理状态会随着别人评价的内容而发生明显的变化，严重时还会伴有躯体反应。

社交恐惧的女生往往表现为：喜欢独处，很少到人多的地方，不喜欢参加集体活动；很少与人交流，遇事不与人商量，习惯独自拿主意；表面冷漠、高傲，内心孤独、自卑，严重时表现为目光闪烁，不敢抬头正视他人，独来独往，不接受任何人的帮助。

性格内向的她，近 10 年来自己一直生活在痛苦之中。她有强烈的与人交往的愿望，羡慕别人的谈吐自如。但是，自己一旦与别人接触就心慌，不敢与人对视，担心说错话，怕别人说自己长得

丑；在社交场合觉得自己连走路的姿势都难看，感觉别人总盯着自己，以致手足出汗，显得极不自然。进大学后，这种状况有增无减，看到身边的同学整天充满朝气的样子，更觉得自己与她们有差距。因此，她尽量不去人多的地方，甚至不想上学。她没有知心的朋友，学业也很糟糕。

从她谈话的内容可以了解到，她总认为自己长相不好（实际不错）；经常无意识地夸大自己的“缺点”；尤其在社交场合，她十分关注自己的语言、行为，担心别人看出自己的“毛病”，因而紧张不安。

她为什么这么在意自己的“毛病”呢？原来，在她9岁时，全家人坐在一起吃饭，记不清哥哥为什么生气，愤怒地训斥她：“以后不要这样看人，你的眼睛很难看！”这句话深深地刺激了她幼小的心灵。从此，她认为自己的眼睛很丑，常感觉眼部很不舒服。随着时间的推移，这些想法和感觉日益明显，范围也从眼睛泛化到全身，表情也不再自然，心理痛苦也伴随而生。

其实，她就是典型的社交恐惧：害怕与人交往或当众说话，担心会在别人面前出丑或会处于难堪的境况，因此极力回避社交。她是一个极其敏感而容易受暗示的女孩，她对自己缺乏客观的自我认识和自我评价，有很强的自卑心理。就因为哥哥的一句话，便形成了她对自己的形象的负认知，产生了对自己形象的过多关注。经过不断的强化，进入了负向情绪的恶性循环，最后导致与人交往的恐惧心理，甚至伴有轻度的身体反应，如眼睛不舒服。很显然，这是不良暗示与强化造成的。

在女大学生中，不同程度的社交恐惧，大多是由个性特征或不良经历的记忆与强化造成的。社交恐惧是可以改善的。

四、惧怕挫折

挫折普遍存在于人生的各个领域，每个人只要有追求、有欲

望、有需求，就会有失败、有失望、有失落，就会有挫折感。由于对待挫折的态度不同，挫折给人带来的影响就截然不同，正如巴尔扎克所说：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于人才是一块垫脚石……对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。”因此，挫折对于个体成长的影响是双向的，积极地面对挫折，挫折便会成为人生的经验和财富，它会磨砺人的意志，使人通往成功；而消极地面对挫折，缺乏起码的挫折承受能力，就会夸大挫折对自己的影响，更多地领会挫折所带来的副作用，甚至被挫折击垮。所以，乐观地面对挫折，理性地应对挫折，是人生成长与发展的必修课。

如果对挫折缺乏理性的认知，就会常常只看到挫折的负面影响，而对挫折的积极作用如果视而不见。挫折具有五个特性：① 挫折的必然性。大量事实证明，只要有人的存在，有社会生活的发生，就会有种种需要，就会有因需要得不到满足或行为目标无法实现而产生的挫折。在纷繁复杂的社会生活中，人不可避免地面对各种客观存在的矛盾和冲突，挫折也就成了必然。② 挫折的普遍性。在人成长的各个阶段都会出现与这一阶段的发展现状、发展需求、自身条件、社会条件等相关的挫折情景，从而产生不同类型、不同程度的挫折。一帆风顺并不是好事，也不可能持久。③ 挫折的否定性。挫折一方面否定了人生中的消极因素，它提示了受挫前的观念、思维方式的缺陷和主观努力的不足，应予以修正；另一方面，它又否定了前进，阻滞了前进，给人的前进设置了更大的阻碍。就前一种否定而言，挫折是人生的经验教训；就后一种否定而言，挫折是人的意志和勇气的试金石。④ 挫折的双重性。挫折一方面会给人的成长与发展带来阻碍，使人产生不良的心理感受，使自信心受损；但另一方面，挫折可能产生鼓舞的效果，成为促进人上进的力量。正如英国心理学家布朗（J. F. Brown）所言：“如果没有任何阻碍，一个人便会继续保持平庸、愚蠢、无想像力。”⑤ 挫折的差

异性：挫折是客观的，但挫折感则是主观的，由于每个人对挫折的性质、对自己的重要性的估价不同，所获得的挫折感受和挫折反应也是有差异的。^⑩

女大学生普遍挫折承受能力较差。由于相对优越的成长环境和顺利的成长道路，加之社会对女性特有的成长、成才的“宽容”，女大学生很少经历较大的挫折。因此，不少女大学生对挫折缺乏起码的认知，更谈不上积极的挫折经验，一旦遇到在她们看来足够大的挫折时，便会束手无策、盲目冲动、放弃追求、钻“牛角尖”、自我否认、悲观失望甚至轻生。例如，因失恋而对人生绝望，采取过激行为，伤害他人或自己；因一次考试失败而全盘否定自我，意志消沉；因被好朋友欺骗而拒绝与人交往；因相貌丑而否定人生的意义，等等，这些例子在女大学生身上发生的频数是比较高的。这就显示出女大学生在挫折认知与承受方面的不足。

女大学生普遍地存在着惧怕挫折的心态。在遇到挫折时她的惊慌失措，否定一切，夸大挫折的后果，要么大哭大闹，要么一声不响；要么到处倾诉，要么封闭自我；要么表现冷漠，要么表现冲动，可能为一件并不严重的事情走上极端，表现出明显的“挫折综合征”。也表现出女生依赖性相对较强的特点。

第三节 女大学生情商的培养

戈尔曼说：“情感能力不是注定不变的，只要学习得法，情感能力就能增强，其根本原因就在于人类的大脑也是在后天学习中不断发育成熟的。”美国家喻户晓的人生学大师斯蒂芬·克利福德认为：“生活不快乐的根源都来自人们的主观感受，而不是其他。同时，健康情感可以通过适当的训练而加以获得。”女大学生较之男大学生更易受到各种主、客观因素的影响，从而出现自我意识偏差、焦虑、抑郁、适应困难、人际关系不协调、情绪波动、人格缺

陷等心理问题。目前，女大学生比较突出的心理问题主要表现为：成就意识偏弱，有相当部分的女大学生把上大学作为人生奋斗的顶峰，在个人发展上缺乏目标和动力；挫折承受能力弱，一旦受挫，很长时间走不出失败的阴影，不良心境持续时间较之男生要长；抗干扰能力差，情绪容易波动，经常为一点小事感到苦恼和烦躁；嫉妒心理强，甚至因为别的女生优于自己而对其说三道四；依赖心理突出；虚荣心强，甚至盲目追求和攀比不切实际的东西。

目前，各高校都开始重视女大学生的心理健康问题，有些大学专门为女生开展了共创温馨家园、色彩形象设计、大型花艺讲座、商务礼仪大赛、心理健康讲座等系列活动。清华大学专门设立了女生节，为女生提供展现风采的舞台。心理专家特别提出，一方面，社会要营造一个有利于女大学生成才的宽松环境；另一方面，女大学生自己也要不断增强自信心和独立意识，克服心理弱势，培养坚强的意志，胸怀豁达，视野开阔，以良好的人际关系充实和滋润自己的人生，始终保持奋发向上的精神状态。

一、学会认知情绪

情绪作为一种内心体验，其本身很难为我们观察到，但情绪具有信号功能，在情绪体验产生后，通常会伴随相应的非语言行为，主要是通过表情表达出来。表情包括面部表情、声调表情和身段表情。面部表情是人类的基本沟通方式，也是情绪表达的基本方式。面部表情有跨文化性，同一种面部表情会被不同文化背景下的人们共同承认和使用以表达相同的情绪体验。心理学家经过研究发现，有 7 种表情是世界上各民族的人都能认出来的，它们是快乐、惊讶、生气、厌恶、害怕、悲伤和轻视。^⑩ 因此，我们应该学会用表情来表达自己的情绪。

1. 学会觉察自己的情绪

没有人会比你自己更接近自己，但并不一定表明自己最了解自

己。因此，对于自己的情绪状态始终应保持一定程度的警觉性，及时发现自己的不良情绪，就可以及时地想办法解决不良情绪，使自己总能处于良好的精神状态和工作状态，避免郁积成病。有些女生自述莫名其妙地烦恼或忧虑，而当自己发现时，好像问题已经挺严重了。其实，那种已成为心境的情绪是日积月累而成的。例如，《红楼梦》中的林黛玉，从小寄人篱下，缺乏安全感和归属感，加之内向，不善与人交流，从而养成的抑郁情绪。时间长了，就变成了一种稳定的人格特质。女生容易发生诸如此类的问题，因此，建议女生：①养成定期整理情绪的习惯。定期清理自己的情绪，在遭遇大的事件后，更要注意及时清理。②掌握自己的情绪活动规律。摸索出情绪低潮期和高潮期的规律，特别关注经期前后情绪的活动规律。③把不良情绪进行归类。按情绪的强度、持续时间、影响力把不良情绪进行归类，为化解不良情绪奠定基础。

2. 学会鉴别他人的情绪

既然人的情绪是通过表情来表达的，那么，我们就可以通过他人的表情来获得其情绪状态。但人可以有意掩盖自己的真实情绪，这就给我们鉴别他人情绪带来了一定的困难。因此，建议女生：①多与人进行语言交流，把握他人的心理特点与生活习惯；②关注他人的表情习惯与表达方式，从而判断其表达内涵；③与人共情，感同身受；④养成敏锐的观察能力和观察习惯。学会鉴别他人的情绪可以及时而准确地了解他人，使自己在与人相处中争取主动，为调控他人的情绪奠定良好的基础。

3. 学会理性分析情绪产生的原因

情绪产生后，人往往会处在非理性的状态中，一般女生的情绪持续时间长于男生。但事过之后，应心平气和地分析情绪产生的原因，一般而言，不良情绪产生的原因有：①重大事件的挫败；②对事件的非理性认知；③情景感染所致；④工作、学习和生活的不良状态；⑤对立意向冲突；⑥身体健康受损。在这些原因中，

需要特别注意的是对事件的非理性认知，不良心境往往就是由于此原因而形成的，而不良好心境对人的心理健康状态的影响是最持久、最具有破坏性的。

二、学会管理情绪

1. 学会合理宣泄情绪

情绪是一种由客观事物与人的需要相互作用而产生的包含体验、生理和表情的整合性心理过程。消极情绪产生后，一般认为女生会采用哭闹或倾诉的方式来解决问题，实际上，相当一部分女生会用压抑或理性控制来减弱或掩盖情绪，尤其是性格内向的女生更是如此。消极情绪堆积多了，时间长了，往往会产生爆发性的不良后果。因此，只有选择适当的地点、时间、场合，用恰当的方式宣泄不良情绪，缓解心理压力，才能避免不必要的“负重前行”，才能保证“轻装上阵”，这是获得健康心理的重要环节。目前许多高校都为学生设立了专门的情绪发泄室。宣泄情绪的合理途径主要有：

(1) 哭泣。在中国文化中，哭似乎是女性的专利，这自然给女生们的情绪发泄提供了良好的支持。当遭到突如其来的灾祸，精神受到打击心里不能承受时，可以在适当的场合放声大哭。这是一种积极有效的排遣紧张、烦恼、郁闷、痛苦情绪的方法。当然也可以用大声的叫喊来宣泄，但一定要注意选择适当的时间和场合，如运动场、盥洗室、远离宿舍和教室的地方等均可以是发泄的场合。笔者曾在大学生杂志上看到过一篇题目为《大学生中的干号现象》的文章，读后颇受启发。干号也是很好的宣泄方式，干号可以怪声怪调，也可以毫无内涵、毫无意义，它可以很好地宣泄内心的不良情绪。但一定要选择适当的场合。

(2) 倾诉。当你心中积满苦闷、烦恼、抑郁等不良情绪且无法疏散时，可以向父母、老师、同学、知心朋友尽情倾诉，发发牢骚，吐吐委屈。这样，使消极情绪发泄出来后，精神就会放松，心

中的不平之事也会渐渐消除。

(3) 活动。当你的消极心理使情绪极度低落时，越不愿参加活动，情绪就越低落。而情绪越低落，又越不愿意参加活动。这样就形成了恶性循环，使不良情绪加重。如果适当参加一些有益的活动，如跑跑步、打打球、干干体力活，或唱唱歌、跳跳舞，就可以使郁积的怒气和不良情绪得到发泄，这样，原本十分低落的情绪就可以改变。

(4) 写书信或日记。在内心充满烦恼和忧虑时，可以通过写信向知心朋友倾诉心声，倾诉不快，或写日记与自己对话，向自己倾诉，毫无保留地表达内心的真实想法，而不必担心会产生什么副作用和不良后果。

2. 学会适度克制情绪

合理宣泄情绪可以缓解情绪，减轻心理冲突，但宣泄的合理性与有效性是密切相关的。宣泄只能治标，不能治本。在大学生活中，人们总会遇到令人高兴和烦恼的事情，这时候我们很难把握自己的情绪，但不能因此而放纵自己的情绪，必须克服冲动，保持平稳的心态。乐观是最大的动力，乐观者面对挑战和挫折，不会满腹焦虑、意志消沉、担心失败。如乐观的人在求职失败时，多半都会积极地制订下一步计划，认真分析失败的原因，尝试新的方法。所以，我们必须教学生控制好自己的情绪，保持乐观、自信的心态。

(1) 冷处理法。将要发生冲突时，要有意识地降低说话声音、放慢速度，避免身体前倾，这样就可以淡化、缓和紧张的气氛，在一定程度上控制消极情绪的蔓延。我们要养成冷静处理问题的习惯，克制消极情绪的发生和发展。例如，要发怒时，可先从 1 数到 10 再开口，或接受俄国作家屠格涅夫的忠告，将舌头在口腔内转上 10 圈，以此加强自我克制。

(2) 转移控制法。首先要有意识地转移注意焦点。当你因遇到挫折而感到苦闷、烦恼，情绪处于低潮时，就暂时抛开眼前的麻烦

不要再去想那些引起苦闷、烦恼的事，而将注意力转移到较感兴趣的活动和话题中去。多回忆自己感到最幸福、最愉快的事，以此来冲淡或忘却烦恼，从而把消极情绪转化为积极情绪。其次可以自觉地改换环境。避开造成消极情绪的场景，减少环境刺激。在感到控制不住愤怒时，可以迅速离开现场，避开双方的“气头”，待回来以后往往就风平浪静了。类似的方法还有如外出散步，旅游参观，调换居住地点等。这样，通过新的环境，冲淡、缓解消极的心理情绪。当烦恼、忧愁时，可以做些自己喜欢做的事，例如读书、练字、看电视、打球、散步、跳舞、唱歌等。

(3) 理智控制法。通过分析消极情绪可能导致的结果来控制情绪，这是人与其他任何动物相区别的根本标志。一个成熟的人的最重要的标志之一就是理智控制能力，这需要女大学生学会理智地分析消极情绪产生的原因，克制冲动，寻求缓解情绪的方法，发挥良好的意志品质。

3. 学会主动调节情绪

控制情绪是在消极情绪发生后所必要的，而调节情绪则是在平时就主动保持良好情绪状态的一种心理调节能力。如果说控制是在问题已出现时，不得已而为之的，那么，调节情绪则更多的是在问题出现之前的防患于未然。

(1) 自我暗示法。自己可以有意识地将某种观念不断强化，从而影响自己的情绪和行为。这样，一方面，可以增强自信心，促进自我悦纳（如用一分钟时间描述自己优点，对自己进行赞美和鼓励）；另一方面，可以松弛紧张情绪，克制愤怒（如要发火时，默念“冷静，别发火”；考试时，告诫自己“别紧张，放松点”；还可以写一些格言，提醒自己）。采取这种方法，可以保持良好情绪状态，抑制不良情绪的产生。当你参加一些紧张的活动如重要的考试或竞赛前，要在心里暗暗提醒自己，沉住气，别紧张，胜利一定是属于自己的。这样就能增强自信心，情绪就会冷静，就能遏制冲

动，避免不良情绪的产生。

(2) 自我激励法。恰当运用自我激励，可以给人以精神动力。一方面，自我激励可以帮助自己建立自信，活跃思维，更好地解决疑难问题，保持良好的情绪；另一方面，即使处在困难或逆境中，自我激励也能使你从困难和逆境造成的不良情绪中振作起来。“失败是成功之母”是大家都熟知的一句名言，如果在失败后一味地消沉，不采取自我激励的方法振作精神，那么失败永远只能是失败，而不会成为“成功之母”。

(3) 升华转化法。就是要发掘、调动思想中的积极情绪，抵制和克服消极情绪。将痛苦、烦恼和忧愁等消极情绪升华转化为积极有益的行动。

(4) 静态放松法。这个方法很适合女生平时使用。在学习之余，试着采用以下方式主动获得平静的良好心境。想像法：通过对一些安宁、舒缓、愉悦的情景的想像以达到身心放松的目的。个体尽量运用各种感官，想像各种形状、声音、颜色、气味、场景，体验那种亲临其境的感觉。例如，展开幻想的翅膀，想像着你在海边漫步，海面上风平浪静，波光粼粼，一望无际，令人心旷神怡，此时内心充满了宁静、祥和。此刻，头脑平静，全身轻松，非常舒服。音乐调节法：优美的乐曲可以使人血压正常、肌肉松弛、脉搏放慢，使人感到宁静、轻松、愉快。肌肉放松法：采用站、坐、卧的姿势，以卧式为主，试着从头、颈、四肢、躯干等部位进行肌肉紧张—放松的训练，体会放松的感觉。这种训练可以起到缓解由于消极情绪而产生的紧张状态的作用。

10 步放松法

放松是为了消除或缓解紧张感，张—弛肌肉放松就是先紧张后放松，在感受紧张后再充分体验放松的感觉，共分为 10 步，放松顺序是从上至下，具体操作如下：①面部放松：怒目圆睁，使眼睛与眼眶肌肉紧张，保持 10 秒钟，然后放松；嘴角尽力后拉，保持

10 秒钟，然后放松；牙关紧咬，保持 10 秒钟，然后放松；用舌头抵住上颚，使舌头紧张，保持 10 秒钟，然后放松。最后将各部分的紧张与放松同时进行练习。② 颈部肌肉放松：从前、后、左、右四个方向绷紧颈部肌肉，保持 10 秒钟，然后放松。③ 肩部肌肉放松：尽量提升双肩向上，保持 10 秒钟，然后放松。④ 臂部肌肉放松：握紧拳头，使双手及前臂肌肉紧张，保持 10 秒钟，然后放松；侧平举双臂做扩胸状，体会臂部紧张，保持 10 秒钟，然后放松。⑤ 胸部肌肉放松：使双肩用力后扩，胸部四周肌肉紧张，保持 10 秒钟，然后放松。⑥ 背部肌肉放松：使双肩用力前收，体会背部紧张，保持 10 秒钟，然后放松。⑦ 腹部肌肉放松：尽量收腹，好像逃避别人的拳击，保持 10 秒钟，然后放松。⑧ 臀部肌肉放松：夹紧臀部肌肉，收紧肛门，保持 10 秒钟，然后放松。⑨ 腿部肌肉放松：绷紧双腿，并膝伸直上抬，好像两膝之间夹着一枚硬币，保持 10 秒钟，然后放松；将双脚向前绷紧，体会小腿部的紧张，保持 10 秒钟，然后放松；然后放松将双脚想膝盖方向用力弯曲，保持 10 秒钟，然后放松；将双脚向膝盖方向用车弯曲，保持 10 秒钟，然后放松。⑩ 脚趾肌肉放松：将脚趾向下弯曲，好像用力抓地，保持 10 秒钟，然后放松；将脚趾尽量向上弯曲，而脚与脚踝不动，保持 10 秒钟，然后放松。

认真做完以上 10 步，充分地体会肌肉紧张之后的舒适、放松的感觉，反复练习，可以缓解紧张情绪和焦虑症状。^⑪

女大学生常常会因为一些小事而烦恼，那么，掌握消除烦恼的方法很重要。卡耐基在《人性的优点》中介绍了一种理性而又非常有效的方法：当你遇到烦恼时，给自己提四个问题：① 你的烦恼是什么？② 你能怎么办？③ 你要做什么？④ 什么时候去做？通过这四个问题，建立对烦恼的基本认识，然后分以下三个步骤来驱除烦恼：第一步，问你自己，可能接受的最坏的情况是什么？第二步，让自己接受这个最坏的情况；第三步，有了能够接受最坏的情况的

思想准备后，就平静地用时间和精力来试着改善那种最坏的情况。这个方法很有效。

调节情绪 30 句

1. 创造自己的好心情，没有人能够左右你。
2. 把压力搓破，把烦恼抛在一边，让心情放松一点。
3. 心情正在转换时，要注意保持平衡，不要失去自己。
4. 学习与自己相处，才会有好心情。
5. 不要隐藏心里真正的想法，把自己真的心情显露出来。
6. 学会遗忘，给自己一个重新开始的机会。
7. 伤心的事情要遗忘，快乐的事情要常常记得，这样才会有好心情。
8. 与其躺在床上想很多美妙的目标，倒不如认真动手去做一件事情来得有意义。
9. 压力大就不要太过于勉强，偶尔让自己偷懒一下吧！
10. 不要把太多的回忆塞在自己的脑子里，让脑子有机会装进其他的新东西
11. 快乐其实是一件很简单的事，关键在于你的快乐的标准是什么。
12. 长期的疲劳轰炸不是一个明智的选择。
13. 好心情如果需要培养，那就带他去晒晒太阳吧！
14. 试着做自己心情的主人，把好心情放在自己的口袋里。
15. 懂得与人分享快乐的人，就是一个有价值的人。
16. 时常整理自己的心灵空间，记得让休息住在里面。
17. 如果你的好心情得来不易，那就要好好收藏。
18. 抓不到自己的心，就不知道自己的心情发生什么事。
19. 寂寞有时候是自己造成的，并不是因为环境因素。
20. 如果别人所说的话总能改变你的心情，那你就只能活在别人的阴影里。

21. 减少对于喜爱的人或是某特定事物的要求，你会比较快乐。
22. 用心去观察周围的一切事物，他将会成为好心情的基础。
23. 上天给了我们懦弱的性格，但是他同时也给了我们学习勇气的机会。
24. 当你在混乱之中发现平静时，要懂得感恩。
25. 快乐的时光容易因为贫乏而寂寞，记得要积极快乐地面对人生。
26. 不要排斥不快乐的心情，他将会让你知道快乐的珍贵。
27. 去接受任何有可能发生的事，你就觉得每天都很快乐。
28. 不愉快的事情人人都会遇到，不要大惊小怪，它终究会过去的。
29. 世界上所有不圆满的结果，终究是一件圆满的事情。
30. 当你没有所谓的高兴与不高兴时，你的心大概就死一半了。

三、学会承受挫折

挫折承受力是指个体适应、抵抗和应付挫折的能力，是个体在遇到挫折情境时，能经受打击和压力，摆脱和排除困境而使自己避免心理与行为失常的一种能力。挫折承受能力是维护个体心理健康的一道防线。因此，挫折承受力较低的人，几经打击后，容易失去人格的完整性，甚至会出现人格扭曲，形成行为失常和心理疾病。可见，挫折承受力是个体适应环境的必不可少的能力之一。^⑰

挫折承受力是经后天学习而来的。因而，无论是家庭还是学校，都应该教育大学生学会承受日常生活中遇到的挫折，鼓励他们从挫折失败中获得经验教训，增强克服困难的信心，而且要通过提供适度的挫折情境，采取恰当的方法来锻炼大学生的挫折承受能力。

1. 学会认知挫折

挫折是人们在有目的的活动中，遇到了无法克服或自认为是无

法克服的障碍，使其需要和动机无法获得满足时所产生的一种紧张状态和情绪反应。挫折的形成包含了三个基本要素：一是挫折情境因素，即引起挫折产生的内外障碍或干扰等情境状态或情境条件；二是情境认知因素，即对挫折情境的知觉、理解和评价判断；三是挫折反应因素，即伴随着挫折认知而产生相应的情绪和行为表现。如果这三种因素同时存在，便构成一种心理挫折。不过，有时挫折情境及其障碍或干扰并非实际遭遇到，而是自以为是的挫折情境，是错误认知所构成的挫折情境，它也会形成紧张的心态和情绪，产生挫折感。因此，挫折认知是三因素中关键性的因素。一般来说，挫折反应的性质及程度，不单纯决定于挫折情境障碍的大小，而往往取决于对挫折情境的认知和判断。^⑩ 即使是严重的挫折情境，如个人能正确地认知和对待，其反应也是微弱的；反之，对挫折情境认知不正确，即使是轻度的挫折情境障碍，也会引起强烈的挫折反应。这是因为挫折反应与挫折情境没有直接的联系，只有当主体将情境认知为挫折情境时才会产生挫折反应。所以，挫折反应是否产生或产生的强度大小，主要由挫折认知的状况来决定，挫折反应随着挫折认知的变化而变化。

从挫折产生的归因角度可以将挫折分为外部挫折和内部挫折。由外部因素包括自然环境和社会环境因素所构成的挫折情境而引起的挫折叫外部挫折；由个人主观因素如生理条件限制、能力限制、动机冲突等所引起的挫折叫内部挫折。从对挫折的准备状况的角度来看，有意料中挫折和意料外挫折之分。事前有所觉察或戒备的挫折是意料中的挫折；而在人们毫无准备的状态下，突然遇到的挫折是意料外的挫折。以挫折所持续的时间长短角度来划分，可将挫折分为短时性挫折和长时性挫折。长时性挫折的危害明显地大于短时性挫折。按挫折对人的影响程度来分析，可以将挫折分为一般性挫折和严重性挫折。严重性挫折对人的内心会产生巨大的震荡，引起强烈的情绪反应。

上述挫折不论哪一种，其作用都具有二重性：消极性和积极性。即同一挫折所产生的影响可能是负面的，也可能是正面的。一方面，它可能使人精神紧张、心情压抑、内心痛苦；挫伤前进的积极性，降低工作和学习的效率，阻碍人的成长；甚至使人失去心理平衡，引起身心疾病，导致行为失常，以致在绝望中轻生。另一方面，挫折能增强个体情绪反应的力量，增强个体的容忍力，提高个体对挫折的认识水平。它具有砥砺机制，使人得到锻炼，培养人们顽强的意志和坚韧不拔的毅力，增长经验和才干，增强分析问题和解决问题的能力，提高人们在逆境中的适应能力。

2. 学会归因挫折

在生活中，人们对行为的成功与失败进行归因是一件很平常的事，然而在这一过程中形成的归因倾向则对人的心理承受力有很大的影响。心理学家研究表明，在归因中，有些人倾向于情境归因，认为外部复杂且难以预料的力量是主宰行为的原因，如一个学生认为自己成绩不好主要是由于教师教学水平或是考卷难度太大方面的原因；有些人倾向于本性归因，即认为自身的努力、能力是影响事情的发展与行为结果的主要原因；如一个学生认为自己成绩不好是由于学习不够努力造成的。

一般来说，进行本性归因的学生对自己的行为与学习有更多的自我责任定位与积极态度。但是，从对失败的归因方面来看，他们倾向于把原因归于主观因素，就容易造成自我埋怨、自我责备。如果这种自责、悔恨过多，就会给他们带来挫折感和心理损伤。因此，建议女大学生在进行挫折归因时，应保持建设性的态度，更多地把挫折归因为那些经过努力可以改善的因素。首先，要学会多方面收集关于事件的信息，了解困难的原因所在；其次，要学会合理的归因，避免归因的片面性，学会实事求是地承担责任，克服过分承担或完全推诿责任的倾向，避免过多自责带来的挫折感；再次，要积极采取措施主动改变挫折情境因素，从而有效应对挫折。例

如，在学习过程中发现最近学习效率不高，通过原因分析之后，在解决内在问题的同时，可以尝试改变学习地点、学习时间，或改变学习科目的顺序、学习结构等，从而避免学习效率不高给自己带来的压力和困扰。

3. 学会积极面对挫折，增强挫折承受能力

人与挫折环境的关系是一个相互作用、相互影响的过程。根据心理学研究，个体面临挫折时所采取的适应机制包括心理防卫机制和心理调节机制。人在遭受挫折之后，挫折情境造成的对人心理上的压力，使人产生紧张、焦虑和不愉快的情绪体验，导致心理和生理活动的不平衡状态。为了减轻心理所承受的压力，有意或无意地运用种种心理防卫方式，如文饰作用、替代作用、认同作用、投射作用、压抑作用、反向作用等，将对个体在遭受挫折时起着缓冲情绪的作用，防止或延缓情绪过分激动而导致的攻击性行为或破坏性为，使人冷静地面对挫折现实，正确对待挫折。因此，采用心理防卫机制是必要的。

然而，心理防卫机制并不能使人的需要和动机获得真正的满足，也不能从根本上解决产生挫折的心理根源。如果一个人总是依赖防卫机制来对付各种挫折，那他就无法真正地对待挫折，只能在消极、被动中生活，甚至形成一种变态的心理和行为。因此，在挫折面前，需要正确地判断挫折情境，及时地调整主体心态，主动采取直接的、理智的、切实有效的方法或行动，改善和消除挫折情境中的障碍因素，最终战胜挫折，这就需要有对付挫折的心理调节机制。

丑女孩是一首耐读的诗

一汪清清的湖水，湖边守着小鹿，喝了湖里的水，不美的少女会变得美起来，美得会更加美不胜收……我真想喝一口那种湖水。

尽管妈妈怎样说我小时候十分可爱，每个人都想抱抱我，尽管爸爸怎样对我说我现在依然“不难看”，是他最喜欢的女孩子，但

是，我还是知道自己的丑。

这世界，美丽的女孩有千万个。就我们系 20 个女孩子而言，她们有的是潇洒活泼型，有的是小家碧玉型，有的是纯情玉女型，有的是天真烂漫型……她们个个都漂亮，她们个个都潇洒，唯独没有我这丑女孩的戏。

于是，我不得不厚着脸皮一次次向那些不屑于与我合群的女孩套近乎；于是，来邀我跳舞的男孩问的是：“刚刚跟你说话的那个长头发的女孩叫什么名字？”于是，漂亮女孩子都想跟我在一起；于是，我成了陪衬人。唉！丑女孩难道就不值得一顾吗？

丑女孩比美女孩有成绩。丑女孩打扮也白打扮，所以，丑女孩可以把美女孩花在梳妆台上的时间用在学习上；丑女孩不用应付男孩子的邀约，可以尽兴地干自己想干的事情。

丑女孩比美女孩坚忍，虽然丑女孩的路比美女孩的窄；丑女孩走路走得小心，辛苦，因为丑女孩比美女孩经得起磨难。丑女孩不达目的会一声不吭地接着干，决不罢休。

丑女孩也是一朵小小的花，自开自落、自赏自孤。我认真地做我的小小的、丑丑的花。

我会吹箫。周末她们跳舞的跳舞，约会的约会，只剩下我一个人看宿舍，于是我就吹箫。尤其是在没有月亮的晚上，我不开灯独坐窗台，看淡淡的夜色渐渐弥散在悲婉凄清的空渺的世界里。我并不知道会有人和曲而歌，直到一个晚上有人敲响了我们宿舍的门。

夜色中的他轮廓高高大大。准又是找我们的哪位佳丽的，我停了箫声，等他开问。

“出去走走好吗？”

我真的没有想到他就这样踏着箫声走进我的世界，走进了我的心灵深处。我不敢相信，因为他至少是我们宿舍两位佳丽的梦中王子。我对他说：“只听箫声你或许可以想像吹箫人如妙玉人物，真正见了吹箫的人是不是很失望了？我很丑。”

“确实，最初我惊异于你的箫声太多，不免失望于你的外貌，但跟你在一起的日子越多，越让我惊异的反而不是你的箫声而是你的人了，感谢箫声，让我找到了你这个丑女孩。你长得不是很漂亮，但是你能说能笑，能跳迪斯科，也会吹箫，你其实很自信，是不是？你的光芒是来自内心的。我最喜欢的女孩，我的丑女孩。”

我一点也不惊讶，我早知道一定会有人对我说这些话，除了我的爸爸妈妈，一定会有别的人也夸我可爱，只是迟早而已。我只是丑一点而已，比起那些美女孩我的内涵绝对不会逊色。后天的努力是可以让自己重塑另一个“外貌”，丑女孩的光芒就在于自信。丑女孩不会让人一见倾心，但丑女孩或者是一首很耐读的诗，一曲很动听的歌。

吹箫的丑女孩，美丽的吹箫的丑女孩。

读完这篇散文，你是否对挫折以及人生都有了更为全面而理性的诠释了呢？人生就是这样，在失去的同时你一定会有所得。如果你一直沉溺在失去的痛苦中，就必定会淡漠了得到的欣喜，甚至忽略了得到的事实，你的人生就会只有挫折而没有成就。因此，在得失之间，如何去对待与平衡，完全取决于你的认知与毅力。

四、学会人际交往

在《快乐人生》一书中，卡耐基告诫说：“事业成功只有 15% 取决于你的智力素质，85% 取决于你的意志、机遇、人际协调、社会组织能力，也就是情绪智慧。”在所有的情商技能中，与人相处的能力对一个人事业的成败和生活质量的高低起决定作用。2001 年 3 月，北京师范大学发展心理研究所面向研究生开设了“生存技能”课（《中国青年报》2001 年 3 月 12 日），与学生共同讨论怎样处理生活、工作中的“小事”，其目的就是要教会学生如何做人、做什么样的人，就是要教会学生掌握基本的人际交往知识和技巧，做到理解人、尊重人、帮助人。

1. 学会表达自己

人的思想、情绪、价值观等都具有内隐的特点，是不可以直接得知的。人类是通过语言和行为来表达自己的。因此，在学会使用出声的语言来表达自己的需要、愿望、态度、思想动态和情绪的同时，用肢体动作行为来表达自己的喜怒哀乐也是非常重要的。这是他人了解自己的前提条件。

2. 学会理解他人

卡耐基在其名著《怎样赢得朋友，怎样影响别人》一书中，总结了给人留下良好第一印象的六条途径，即真诚地对别人感兴趣、微笑、多提别人的名字、做一个耐心的听者、鼓励别人谈自己、谈让别人感兴趣的话题、以真诚的方式让别人感到自己很重要。

(1) 真诚地关心他人。“人们知道你是否关心他们之后，才会在乎你是否了解他们。”这一句总结了良好人际关系和人生成功的关键所在：无论你有什么本领、特长，受教育程度有多高，都不如真心实意的关心更能给人以深刻的印象。

(2) 认真地了解他人。没有什么比得上了解和记住别人的情况更能产生积极效果的了。认真了解他人，是你关心他人的明证。

(3) 不要低估任何人的价值。把每个人都当作重要人物看待，使对方感到自己重要。称赞和尊重他人，使他们觉得自己受重视，如此可以收到意想不到的效果，使自己获得人际支持。

(4) 真诚地沟通与交流。人与人之间只有真诚地沟通，才能使双方彼此了解与理解，这是建立信任的基础。在这一过程中，切忌虚伪、花言巧语、搬弄是非等不良交流。

(5) 心理换位。学会站在他人的立场上，设身处地地为他人着想，用他人的眼睛来观察与理解这个世界。“己所不欲，勿施于人。”积极地了解他人的心理世界，多进行换位思考，才能真正地理解他人并支持他人的行为，化解许多矛盾和冲突。

3. 学会交往技巧

(1) 争取交往的主动权。人际关系是通过高质量的交往建立起

来的，经常交往，有助于逐步加深相互了解，不断提高人际关系水平，即使两个人的关系比较紧张，通过交往，也有可能逐步消除猜疑、误会。很多女生之所以缺乏成功的交往，就是因为她们在人际交往中习惯采取消极的、被动的退缩方式，总是期待友谊和爱情从天而降。她们习惯于只做交往的响应者，不做交往的始动者。根据人际交往的交互性原则，别人是没有理由无缘无故地对自己感兴趣的。因此，如果你想与别人建立良好的人际关系，就必须主动交往。

(2) 建立良好的第一印象。第一印象在人际交往中具有重要的作用。人们会在初次交往的短短几分钟内形成对交往对象的一个总体印象，如果这个第一印象是良好的，那么人际吸引的强度就大；如果第一印象不是很好，则人际吸引的强度就小。而在人际关系的建立与稳定的过程中，最初的印象同样会深刻地影响交往的深度。

(3) 减少自我关注，更多关注他人。把注意力从你自己身上移开。要建立良好的人际关系，第一步是要把注意力从自己身上移开。与别人交往时首先想到自己的人，很少能建立良好而持久的人际关系。当你开始把注意力集中到别人身上时，建立良好人际关系的可能性就会大大增加。有些女生在与人交往时总是喋喋不休地讲述自己感兴趣的事情，全然不顾别人的感受，更糟糕的是只顾吹嘘自己的长处，让对方感到尴尬和索然无味，纵然你确实很优秀，也不要总是以自己为中心；恰恰相反，一个优秀而从不刻意表现自己的人，往往能够获得良好的人际关系。

(4) 善于调动他人的兴趣。要与别人建立关系，最佳方法是把注意力集中在对方的兴趣上。如果他的兴趣是你所不懂的东西，你可以利用你们的交流了解一下。如果你也有同样的兴趣，你就会觉得聊起来格外有意思。

(5) 善于倾听他人的意见。特别善于建立良好人际关系的人有个共同特点，就是他们能认真倾听别人的谈话。

(6) 不要回避自己的缺点。在人际交往中不要回避自己的缺点，否则会给人留下虚伪的印象；相反，适当表现自己的弱点和不足，反而更容易令人接受。



焦虑自评量表 (SAS)^⑩

姓名： 性别： 年龄： 研究编号： 评定日期：
(第 次评定)

填表注意事项：下面有 20 条文字，请仔细阅读每一条，把意思弄明白。然后根据您最近一星期的实际情况在适当的方格里划一个“√”，每一条文字后有四个格，表示：

- A. 没有或很少有时间； B. 小部分时间； C. 相当多时间；
D. 绝大部分或全部时间。

A B C D

1. 我觉得比平常容易紧张或着急
2. 我无缘无故感到害怕
3. 我容易心里烦乱或觉得惊恐
4. 我觉得我可能将要发疯
5. 我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸
6. 我手脚发抖打战
7. 我因为头痛、颈痛和背痛而苦恼
8. 我感觉容易衰弱和疲乏
9. 我觉得心平气和，并且容易安静坐着
10. 我觉得心跳很快
11. 我因为一阵阵头晕而苦恼
12. 我晕倒发作，或觉得要晕倒似的

13. 我吸气、呼气都感到很容易
14. 手脚麻木和刺痛
15. 我因为胃痛和消化不良而苦恼
16. 我常常要小便
17. 我的手脚常常是干燥、温暖的
18. 我脸红、发热
19. 我容易入睡并且一夜睡得很好
20. 我做噩梦

记分办法：A、B、C、D 分别记 1、2、3、4 分，将所有得分相加，再将总分乘以 1.25，取整数即可得到标准分。5、9、13、17、19 条为反向计分项目。

判断：以 50~55 分为界，超过 55 分为异常，说明你的情绪处于焦虑状态。

（资料引自：汪向东，王希林，马 弘：《心理卫生量表手册》，中国心理卫生杂志社，1999 年，第 235~238 页。）

抑郁自评量表（SDS）

姓名： 性别： 年龄： 研究编号： 评定日期：（第 次评定）

填表注意事项：下面有 20 条文字，请仔细阅读每一条，把意思弄明白。然后根据您最近一星期的实际情况在适当的方格里划一个“√”，每一条文字后有四个格，表示：A. 没有或很少有时间；B. 小部分时间；C. 相当多时间；D. 绝大部分或全部时间。

A B C D

1. 我觉得闷闷不乐，情绪低沉
2. 我觉得一天之中早晨最好
3. 我一阵阵哭出来或觉得想哭
4. 我晚上睡眠不好
5. 我吃得和平常一样多

6. 我与异性密切接触时和以往一样感到愉快
7. 我发觉我的体重在下降
8. 我有便秘的苦恼
9. 我心跳比平时快
10. 我无缘无故地感到疲乏
11. 我的头脑跟平常一样清楚
12. 我觉得经常做的事情并没有困难
13. 我觉得不安而平静不下来
14. 我对将来抱有希望
15. 我比平时容易生气激动
16. 我觉得做出决定是容易的
17. 我觉得自己是个有用的人，有人需要我
18. 我的生活过得很有意思
19. 我认为如果我死了，别人会生活得好些
20. 我平常感兴趣的事仍然照样感兴趣

记分办法：A、B、C、D 分别记 1、2、3、4 分，将所有得分相加，再将总分乘以 1.25，取整数即可得到标准分。2、5、6、11、12、14、16、17、18、20 条为反向计分。

判断：以 50~55 分为界，超过 55 分为异常，说明你的情绪处于抑郁状态。

注 释：

① 赵 勇：《慎言“情商”：来自反对者的声音》，<http://eqeducation.anyp.cn/default/articles>.

②、⑤ [美] 丹尼尔·戈尔曼：《情感智商》，上海科技出版社 1997 年版，第 4~5 页、第 16~48 页。

③ 罗好裕，周作云：《对情绪智力的商榷之商榷》，重庆教育学

院学报, 2000 (12): 31~33。

④ 卢清华, 唐金生, 张多来:《高校大学生情商教育浅议》, 南华大学学报, 2004 (3): 104~106。

⑥、⑯ 周 宏, 高长梅, 白昆荣主编:《学校心理教育全书(上)》, 九州图书出版社 1998 年版, 第 372~374 页。

⑦ 彭聃龄:《普通心理学》, 北京师范大学出版社 2004 年版, 第 398 页。

⑧、⑮ 张厚粲:《大学心理学》, 北京师范大学出版社 2001 年版, 第 276 页、第 278 页。

⑨ 回世勇:《大学生情商教育不容忽视》, 北京机械工业学院学报, 2004 (2): 88。

⑩ 马建青:《心理卫生与心理咨询论丛》, 浙江大学出版社 2004 年版, 第 50~51 页。

⑪ 司远兰, 龚一鸣:《关于高等学校情商教育的几点思考》, 中南民族大学学报, 2003 (4): 151。

⑫ 田万生:《青年心理卫生学》, 中国科技出版社 1995 年版, 第 147 页。

⑬ Roberta G. Sands.《精神健康—临床社会工作实践》, 何雪松、花菊香译, 华东理工大学出版社 2003 年版, 第 159 页。

⑭ 张旭东, 车文博:《挫折应对与大学生心理健康》, 科学出版社 2005 年版, 第 66~71 页。

⑯ 吕建国:《大学心理学》, 四川大学出版社 2004 年版, 第 8 页。

⑰ 段鑫星, 赵 玲:《大学生心理健康教育》, 科学出版社 2003 年版, 第 258 页。

⑲ 汪向东, 王希林, 马 弘编:《心理卫生量表手册》, 中国心理卫生, 1999 年, 第 194~196 页。

第六章 女大学生性心理与心理健康

第一节 女大学生性心理概述

一、关于性内涵的心理学解释

(一) 关于性的定位

英国性心理学家蔼理士在《性心理学》中指出：“性是一个通体的现象，我们说一个人浑身是性也不为过，一个人的性的素质是他全部素质的一部分，与之分不开。”^① 他甚至引用“一个人的性是什么，这个人就是什么”来说明性与一个人的素质的重要关系。在我们大力倡导对大学生进行文化素质教育、提高大学生的综合素质教育的今天，无论是从理论的高度，还是从性文化素质与综合文化素质的关系，无论是从我们的教育目的，还是从受教育者需要的角度出发，我们都应该重视性文化素质在大学生，特别是女大学生文化素质教育中的重要地位和作用。

今天，大多数学者研究认为，人类的性包含着生理、心理和社会三层含义。^② 从生理的角度看，性是人类最基本的生物学特征之一，性的需要，就如人需要饮食、呼吸一样，都是人的一种自然本能。孟子所云“食、色，性也”和《礼记》所云“饮食男女，人之大欲存焉”，均表明人生来就有食欲和性欲两大欲望。从社会的角度说，性是人类繁衍、进化之本，性活动则是人类社会生活的基

本内容之一。无论何时何地，人类的性观念和性行为都受制于一定的社会意识形态和道德规范，而不完全是两个人的私事。从心理的角度分析，性的基本意思是指与“性”有关的一切心理现象，它不仅包括性交、性爱抚等所有直接的性活动，还包括人们对性的情感、态度、价值观和在性方面的喜好等心理方面的表现。尤其是，它不仅指人们普遍认为“正常”的性活动，也包括所有被认为是“反常”或“不像话”的性行为。

（二）性心理的内容

人的心理活动，是指发生于大脑皮质的无形思维与想像。性心理就是围绕着性征、性欲和性行为而展开的思维与想像，它是一个动态的过程，大致包括以下几方面的内容：

（1）性感情，指因性而生的两性之间微妙的感情关系，正是这种性感情促使两性之间具有充分的吸引力。

（2）性意识，是对性的言语水平的知觉，主要包括是男是女的性别意识和青春期萌发的性欲意识。

（3）性知识，是经耳闻目睹获得的有关性问题的知识内容。

（4）性经验，是经身体力行获得的关于性的实际感受和体验。

（5）性观念，指对有关性问题的较为稳定的看法和持有的态度评价。

（三）性行为的方式

性行为是指男性或女性的性别行为，一般而言，性行为要受到性欲的驱使。性行为在人们的日常生活和社会活动中是普遍存在的，而对这种行为的认同要依行为人之间的相互关系和所处的文化群体而定，如在西方社会可能属于一般礼仪的拥抱接吻，在我国通常是男女相爱的一种表达方式。性行为的表现形式多样，可以从多角度进行划分。

1. 按照性行为发生的对象划分

- (1) 在异性之间发生的性行为，是通常意义上的性行为；
- (2) 在同性之间发生的性行为，比较典型的就是同性恋；
- (3) 无需他人参与，而是靠自己通过手淫等方式发生的性行为。

2. 按照性体验的程度划分

- (1) 性感，通常仅是视觉意义上的性兴奋；
- (2) 边缘性行为，泛指除性交之外的一切亲昵行为，如拥抱、接吻、性爱抚，等等；
- (3) 性交，也就是狭义的性行为。

3. 按性质划分

- (1) 正常的或一般的性行为，通常指发生在男女两性之间的符合当地社会习俗的性行为；
- (2) 异常的或变态的性行为，包括同性恋和各种性变态，如恋物癖、窥阴（阳）癖、暴露癖、异装癖、性虐待等。同性恋是否属于性变态，是一个引起广泛争议的问题。
- (3) 性罪错行为，指违反法律、法规及社会道德规范的性行为。

（四）精神分析的观点

从弗洛伊德开始，心理学家已不再回避性问题对人的心理的影响。尽管受到一些学院派心理学家的强烈反对，弗洛伊德所创立的精神分析论却表现出非凡的生命力。精神分析论的内容极其复杂，在此只摘录弗洛伊德对有关性及青春期心理发展的看法。弗洛伊德认为，每个个体都与生俱来有一种强烈的内驱力，他称之为力比多(Libido)，其本质就是追求性欲的满足。人的一生都受到性的驱动。^③然而，社会不允许其随意发泄，这之间的矛盾就决定了整个人生的重要经历。弗洛伊德断言，个人的性生活不是始于青春期，而是始于婴儿期。在他看来，身体上的绝大多数部分都能成为性感带，人格的发展就是满足性冲动部位（依次为口腔、肛门、性器和生殖器）的过程，并表现为相应的心理性欲发展阶段（Freud,

1935)。弗洛伊德十分重视个体早年的性经验对其人格形成与发展的决定性影响，而儿童自进入青春期之后就相应地进入了所谓的生殖器期，在其人格理论中并不受重视。不过，弗洛伊德也认为，青春期的确是一个动荡不安的时期。^①他解释说，在这之前，大多数儿童的主要关系是父母或同性朋友，由于在种关系中不存在为社会所接受的性关系，儿童的性欲是潜抑的。进入青春期之后，不仅青春期的身体变化增强了性的渴求，而且找寻合适的性目标已成为一种必需。这种骤然的变化使得这一时期极不稳定。他认为，年轻人只有通过发展出应对青春期强烈的性别感受的方式，同时学会在家庭与同伴间保持适当的、社会可接受的平衡模式，才可能控制这个狂风暴雨的时期。

其后的不少精神分析理论家也认为，青春期激素的改变和性兴奋的增强，使得青少年控制其冲动非常困难。他们大多数强调改变儿童期其与父母的关系与越发自主的小大人之间的关系的重要性。当然，也不是所有的精神分析理论家都强调因强烈的青春期冲动所致的激荡情绪。例如，新精神分析学家艾里克森 (Erikson, 1968) 就认为青年期最主要的问题是自我同一性问题。他关注的不是控制冲动，而是面对接连不断的变化能发现自己的位置，并因此而感到舒服。

应该说，当代的大量研究并没有证明弗洛伊德的心理性欲发展阶段理论，虽然那确实堪称一种十分精致的假说。而且，研究者普遍认为，他过于夸大了个体早年的性创伤所导致的心理失调。如今，多数的心理学家仍然保持一种朴素的看法，即认为真正在性问题上感到困惑和焦虑，并带来严重心理紧张的时期是青春期。

二、女大学生性心理的发展

(一) 女大学生性意识的发展

从生理上看，青春期是性发展成熟的决定阶段。进入青春期后，性器官开始迅速发展，并逐渐获得了生殖机能。从第二性征的

出现到青年中期（16~18岁），青少年已经能够体验到强烈的性冲动。随着性的逐渐发育成熟，越来越明确的性意识及性冲动会自然而然地产生。目前，我国在校女大学生的年龄一般在18~23岁，此时她们正处于青春期的尾声。在这一阶段，性的成熟与整个身体的发育已基本完成，但是性心理的发展并未达到成熟。

所谓性意识，是指个体对性的理解、体验与态度。青春期男女已经开始意识到自己的性别，意识到两性之间的关系。进入青春期后，性意识的发展加速，而且日趋强烈。此时的少男少女已经有意识地分群活动，其活动方式也越来越符合自己的特点，男女之间的交往逐渐拘谨起来，并伴有茫然无措和一种特殊的神秘感与冲动，有些人，甚至会有罪恶感和不道德的负疚感。^⑤ 性意识的发展错综复杂，既充满矛盾冲突，又有一定的普遍性，各种复杂情感交织在一起，影响着青年男女性意识的发展。

心理学家研究发现，女大学生性意识的发展（包括青春初期），大致经历了四个阶段。

1. 疏远异性的反感期

刚刚步入青春期的少女们突然感到自己的身体在变化，并且隐隐约约地感到一股从未体验过的情感和冲动在萌发，并强烈地意识到性别的差异。她们对第二性征的出现感到兴奋、不安、羞涩和恐慌，对日益强烈的性冲动感到手足无措。她们对自己生理上的急剧变化较为关注，而对异性则采取回避、提防的态度。少男少女们彼此封闭、彼此疏远，男女界限分明，甚至从小玩到大的两小无猜的异性好朋友，来往时也感到不自然，变得陌生、疏远起来。有的还对异性表现出厌恶和反感。这种疏远、对立现象一般要持续半年到一年，此期又称为性反感期。这一时期的少女出于一种罪恶感，会努力抑制自己的情感要求，尽管对异性有着强烈的关心和亲近的愿望，但常以一种疏远异性的方式扭曲地表现出来，装出一副对异性冷漠淡然和厌恶任何与“性”有关问题的姿态。这是因为，伴随性

冲动而增强的对异性的关心因社会道德的约束而受到压抑，被压抑的性冲动只能通过对异性的不自然的攻击和与同性结为团伙以得到发泄。

这个阶段的主要问题是由于萌生的性冲动给自身带来的罪恶感，这种罪恶感可能会贯穿整个青春期，影响正常的性心理发育。受几千年封建思想影响，我国女大学生中仍然残留着一些视“性”为罪恶的禁欲主义观点，严重阻碍了性意识的健康发展。

2. 憧憬、崇拜异性长者期

在这一时期，她们容易对某个异性长者产生憧憬和崇拜，这些异性长者可以是老师、明星、父亲、学长等，她们渴望自己的一言一行像他们一样。这种憧憬和崇拜对缓解内心的焦虑和负罪感会产生一定的作用。

这段时期她们对异性的感情倾向于理想化和偶像化，因而往往对异性长者给予特别的关注。她们不是把性冲动当成一种具有欲望的爱情表现，而是将异性长者当作自己的精神恋人而偶像化。对异性长者的崇拜在某种程度上可以减轻由于性冲动带来的罪恶感和内心紧张感。但是，将性冲动转移到对异性长者的崇拜，不能真正减轻内心的焦虑，必须从崇拜异性长者期的理想化倾向过渡到正常的异性恋状态。如果不能顺利过渡，这种思想就会造成心理负担，导致不健康的性意识和性态度。

3. 渴望异性的狂热期

经过对长者的崇拜期后，她们逐渐接受并认同自己的性别角色，在这个阶段，她们不再用排斥的方法对待异性。异性之间出现了一种微妙的态度，即愿意和异性相处，与异性伙伴一起觉得心情愉快、兴奋和舒畅。青年男女都力求在异性面前留下个美好的印象，不仅衣着漂亮、言谈举止变得小心谨慎了，而且会尽可能发挥自己的聪明才智，以致在异性面前回答不出老师的提问都觉得羞愧难当。在这一时期，她们虽然有强烈的与异性交往的愿望，但受过

“性反感期”和崇拜长者的“牛犊期”的影响，一般不懂得如何与异性交往，显得有些笨拙。由于不能在适当的场合用适当的方式表达自己的感情，只好采用向对方捣乱或搞恶作剧的愚蠢方式吸引异性的注意力。这个时期往往有以下特点：追求的异性对象具有不确定性；异性交往大多数通过群体性的活动进行；交往的目的仅仅是为了与异性相处；这个时期会有一些“初恋”，但很难与同一个异性朋友保持长久关系，容易更换对象。

这个时期是性意识发展的最重要阶段。她们通过与异性交往的尝试，使自己的异性观念开始形成。在交往过程中，她们学会了如何与异性保持适当的人际关系，努力发展自己的各种能力以便得到异性的欣赏和称赞。可见，性意识的发展实际上也是自我概念、自我认识不断完善的过程。

大学期间正是这一阶段的发展期。女大学生通过与异性的交往，了解异性、健全自我、发展自我，这对她们的心理健康发展具有重要的意义。与异性交往的成功与否直接影响着大学生的自信心和人际交往能力的提高，决定着将来是否能成功地适应社会。^⑥当然在这期间，有些女大学生的性意识还没有完全摆脱“性反感期”和崇拜长者期矛盾的影响，以致她们对自己的性角色还没有完全地认同，这一部分女大学生一般不能与异性顺利交往，加之缺乏这方面的训练，她们在与异性交往中常常会遭遇到挫折而产生自卑感。

我是一名大三的女孩儿，爱情对我而言，既是漫长的等待，又是痛苦的折磨，还是我人生的一种梦幻。我已经爱上了学校的一个男孩儿，虽不是一个专业的，但同在一个大学里经常见面。他的身高、气质、长相、说话的体态，甚至笑起来的那种慈祥样也是不能用语言描绘出来的，只能在心中仔细品味和领略其中的深情和诗意。我不好说“爱你”、“喜欢你”，甚至连“我们交一个朋友好吗”之类的话我都没有勇气讲出来。作为一个女孩，不应该去想男人，忍住不去想又确实做不到，这到底是对还是错？人家手牵手、肩并

肩的男男女女在校园里多如牛毛，而我去追求一个男朋友却像入蜀道，难于上青天。难道爱情对于我来说，真是一个可望而不可即的梦想吗？

这就是在女生中较为普遍存在着的想爱、渴望爱与被爱，但没有勇气去表达、去追求的矛盾心理，其间掺杂着根深蒂固的传统观念的影响，也透视出女大学生对两性交往的认知误区。

4. 浪漫的恋爱期

女大学生们的性意识随着与异性交往机会的增多会逐渐发展成明确的恋爱，即对异性的欲望集中到某一个人身上。她们开始脱离各自的群体活动而单独进行约会。女大学生在恋爱过程中，自我会得到对方承认，自我形象会不断明确并达到较高的自我同一性。此时的性意识不再只局限于生理需求，而进一步追求彼此精神上的需求，二者的不断统一，最终达到双方人格的相互融合。可见，恋爱的过程就是性意识与恋人双方的人格和谐统一发展的过程。此时，健全的性意识也就随之建立起来了。

恋爱现象在大学校园里已十分普遍，从个体的发展角度来看，恋爱对女大学生心理的成熟健全有很大的促进作用。性意识的发展必须经过恋爱阶段才能完善。性同一性的建立也要通过恋爱，而且，恋爱对女大学生的意义还不止于此，因为恋爱是两个人格的深层接触。在此过程中，她们的自我概念受到对方的影响而发展。真正懂得了如何在保持自身独立性的前提下调整自身缺陷以适应对方。也就是说，经过了恋爱，女大学生才能建立起完整的自我同一性，发展出健康的自我概念。恋爱对一个人的个性完善和社会情感的发展也具有重大意义。而且恋爱中两人的深层交往也为提高女大学生的交际能力，适应以后的社会生活打下基础。但是大学生的恋爱具有双重性：积极性和消极性。处在热恋中的大学生常常会为一些微不足道的小事不是高兴不已，就是烦恼不止，这样会带来高度的紧张。恋爱的进一步发展还可能带来一些社会问题，如婚前性行

为、失恋等，这会给一些大学生造成焦虑、自卑等心理负担。

以上是性意识发展的四个阶段，学校和社会应该在每一个阶段进行相应的性教育，以加强她们的性意识、性心理的自我调节能力，使她们的性意识能够得到健康的发展。经过以上四个阶段的发展，她们经历了对性的生理机能、性角色和更广泛的社会心理意义的体验，形成完整的性意识。四个阶段基本上是依次出现。但值得注意的是，即使度过了某一个阶段也不意味着摆脱了这个阶段矛盾的影响。在现实生活中，许多女大学生的性意识都处在一种各个发展阶段的矛盾交织在一起的心理状态之中，这容易造成心理上的高度焦虑。不同家庭环境、不同的文化背景，也使女大学生性意识和性态度的发展参差不齐。

我是一名大一的女生，本校另一个专业的一名大二男生和我是同乡，我入校后他经常帮助我，我一直把他当作普通的朋友，从未想过与他建立恋爱关系。最近他却突然提出要与我交朋友（谈恋爱），我实在很为难，真不知如何是好？

其实女孩子在交往过程中，受到周围小伙子的爱慕，收到爱的信息，是一件平常、自然的事情。然而，当女孩子第一次遇到求爱，特别是在没有任何心理准备的情况下，心情常常是慌乱的、复杂的。怎样答复对方，如何进行选择，对于一个涉世不深、经验缺乏的女孩子来说，确实是件比较困难的事。但是，正确处理和慎重对待求爱是十分必要的。在此，提出参考性建议：首先，稳定情绪，冷静思考。在这时要让自己从激动、惶惑的情绪中稳定下来，切不可草率答应。要冷静分析，把握自己，审视对方，思考自己大学期间打不打算谈恋爱，有没有恋爱的心理准备，是否具备了接受爱的条件，会不会受到各种因干扰或阻碍，求爱者到底欣赏自己哪点，自己对对方是否有好感。想清楚这些问题，认真衡量之后，再下结论。其次，掌握好拒绝的方式。倘若你觉得对方不适合自己，也不应置之不理。应该懂得和理解求爱者的心情，不要随意伤害别

人。再次，要善于听取别人的意见。虽然恋爱是个人的私事，但在恋爱之前应多听听别人对这个问题的看法，通过全面的思考，再做出准确的判断和答复。^⑦

（二）女大学生性心理的特征

在各年龄段中，青年的性心理变化最大，青年女大学生的性心理在某些方面带有一些校园文化色彩。随着性心理的发展，女大学生会出现一系列的性心理行为，如对性知识的兴趣和追求，对异性的爱慕、性欲望、性幻想、性冲动以及性自慰等；对婚前性行为持较为宽容和理解的态度，而不像过去视之为洪水猛兽；性行为低龄化，一部分女大学生在性问题上表现出过度的随意性，多性伴侣、网恋、一夜情等行为被部分女大学生所接受。具体地说，当今女大学生性心理特征主要表现在以下几个方面。

1. 本能性与朦胧性

女大学生尤其是低年级女大学生的性心理，不具有深刻的社会内容，基本上还是一种由生理上的急剧变化所带来的本能作用，他们常常在心中用自己童年、少年时期所经历、所见过的与性有关的现象来解释性秘密。他们对异性产生浓厚的兴趣、好感和爱慕，当心理要求得不到满足时，便借助影视、图书、网络等，力图对性知识有一个明确、系统的了解。由于受传统伦理观念的影响，性的问题一直被蒙上神秘的面纱，加上我国很少在大学生中开展系统的性教育，大学生一直难以获得系统、完整、科学的性生理、性心理、性道德等方面的知识。因此，她们这种生理变化带来的性意识的萌动还披着一层朦胧的轻纱，也就在朦胧纷乱的心理变化中，性意识将逐渐强烈并日趋成熟。

2. 性意识的强烈性与表现形式上的隐蔽性、文饰性

女大学生随着性机能的成熟，在青春期出现的性欲望和性迫切冲动此时会表现得更加强烈，这是身体发育中的正常生理和心理现

象。她们希望接近异性，迫切希望和异性交往，以渴望得到最直接的性的生物性需求的满足。相关资料表明，在女大学生中，77.4%看过爱情文艺作品，70.1%看过性文艺作品，51.5%看过异性裸体图像，47.4%看过描写性交的科学材料，61.9%看过描写性交的文艺材料，31.9%看过描述性交的图像材料。^⑧

虽然性的生物性需求时刻渴望得到最直接的满足，但人不仅是生物的人，更是社会的人，性也不仅具有自然属性，同时还有社会属性。尽管当前高校实行弹性制，而且对婚姻状况并没有明确的规定，但社会道德和法律的要求，加之就业的压力，大多数处于性饥饿期的学生无法以法律认可的合法婚姻形式获得性的满足，这给大学生带来了不少困扰。性的生物性需求与性的社会性需求的矛盾，使得与性成熟相关联的性爱行为，只能表现得比较秘密和隐蔽。特别是对于那些不知道如何避孕或如何预防性病，就有了性行为的女大学生来说，在初尝禁果之后必然会有担忧与悔恨，甚至引起生理的变化，这样的经历给今后的人生所带来的只有苦涩。据报道：河北某高校一位女生在前一天刚刚做完了一次人工流产手术后，就参加体育课，在跑步时昏倒在跑道上。事后得知，她之所以这么做就是怕老师和同学知道其行为。青春期心理发展的一个显著特征是闭锁性与求理解性，这就导致了其心理外显方式的文饰性。特别是性格内向、自卑感较强的女大学生在这方面表现得较为明显，她们十分重视自己在异性心目中的印象、评价，但表面上却表现得不屑一顾，无所谓，或者做出故意回避和清高的样子。表面上她们好像很讨厌那种亲昵的动作，甚至是厌恶，但实际上却十分希望体验。像这样心理上的需要与行为上拒绝的矛盾表现，使她们产生了种种心理冲突和苦恼。

3. 压抑性和放纵性

女大学生性机能的成熟使性的生物性需求更加强烈、迫切，时常伴有性梦、性幻想等行为，而她们健全的性心理结构尚未确立，

还没有形成稳定的、正确的道德观和恋爱观，对各种性现象、性行为的认知评价体系还不完善。由于受“性解放”、“性自由”思想的侵蚀，加之在现实生活中传播的五花八门的性信息，尤其是无所不包的因特网“黄色文化”的冲击，女大学生的性意识受到错误的强化，她们自认为对性很了解，其实不然。对于性，尤其是健康的性心理、性与情的关系，很多女大学生仍然知之甚少，甚至是少得可怜。另外性的社会性、道德性要求的约束，使女大学生性心理的发展处于多种矛盾的相互作用之中，并出现分化。一部分女大学生对性冲动持否定、抵制的态度，采取压抑的方式；还有一小部分女大学生对性持无所谓或放纵的态度，采取放荡的方式。多性伴侣、网恋、一夜情等行为被部分学生所接受，以致精神空虚，情趣低下，沉湎于谈情说爱之中，甚至发生性过失、性犯罪。

4. 性别上的差异性

青年的性心理往往因性别不同而有所差异。在对异性感情的流露上，女大学生往往表现得含蓄和深沉，而男大学生表现得较为外显和热烈；在内心体验上，女大学生常常是惊慌羞涩和不知所措，男大学生更多的是新奇、喜悦和神秘；在表达方式上，一般是女大学生往往采取暗示的方式，男大学生则较为主动。此外，女大学生容易在听觉、触觉刺激下引起性兴奋，男大学生的性冲动则易被性视觉刺激唤起。

性驱力是青年期发育的普遍性的生理结果，但是它所采取的形式以及表现方式也因性别、心理和文化作用而有不同的差异。一般来说，女大学生的性驱力比较散漫和朦胧，似乎并未在其意识领域的最前沿形成清晰的聚焦。对大多数女大学生来说，有限地、暂时地否定性冲动不仅是可行的，而且似乎是极其轻松的事。如果不考虑有关潜在原因，女生的性冲动似乎很容易转移而被修饰以其他形式表现出来，于是性不再被体验为其本身，而是变得精神化、理想化和超凡脱俗。

另外，在性问题的困惑求助上，女大学生倾向于向母亲讨教，或与最亲密的朋友交流；在对性知识的渴望程度上，承认有过性经验者选择“非常渴望”和“渴望”的比例，女生明显低于男生；在性观念的开放程度上女生也明显低于男生，女生对婚前性行为、婚外恋较男生更加计较、更难宽容。

第二节 女大学生性心理的困扰

一、性心理健康的含义与标准

“性是人格的完成。”性不仅决定于生物的本能，决定于一个人对待性的态度，也反映了一个个人格的成熟程度。人自身的尊重感和对他人是否尊重，都会在两性关系中体现出来。性，其实是人格的一面镜子。^⑨

（一）性心理健康概念

1974年，世界卫生组织（WHO）在一次关于性问题的研究会上，对性健康的概念作了如下论述：“所谓健康的性（Sexual health），它融合了有关性的生理面、情绪面、知识面及社会面，可以此提升人格发展，人际沟通和爱，等等。”由此可见，性心理健康是指个体具有正常的性欲望，能够正确认识性的有关问题，并且具有较强的性适应能力，能和异性进行恰当的交往，在免受性问题困扰的同时，还能使之增进和完善自身人格，促进自身身心健康发展。

（二）性心理健康的标准

根据性心理健康的内涵，个体的性心理健康应该符合以下标准。

1. 能够正确认识自我，愉快地接纳自己的性别
一个性心理健康的人，能够正视自己性生理的发育、性心理的

变化，会自觉地把自己融于社会这个大背景下认识自我，能客观地评价自己和他人，并乐于承担相应的性别角色。

2. 具有正常的性欲望

性欲是能够获得性爱和性生活的重要条件。因此，具有正常性心理首先就得具有性欲望。一个人如果没有性欲望，就不会有和谐的性生活，性心理健康就无从谈起。但性欲望并非就是正常的性欲望，正常性欲望的标志是指性欲望的对象是指向成熟的异性而不是同性或其他物品等替代物。

3. 个体性心理特点和性行为符合相应的性心理发展年龄特征

在生命发展的不同年龄阶段，人的心理发展表现出不同的质的特征，性心理的发展也同样呈现出阶段性的特点。如果一个人的性心理与大多数同龄人格格不入，就绝不是健康的性心理。

4. 性心理健康的人具有较强的性适应能力

性适应是指个体在生长和发育过程中，性生活（包括性欲、性意识、性观念及相应的情感、品质和性行为）和所处的社会环境和文化形态之间形成的一种和谐关系，也就是性生理、性心理、性社会的三要素在性生活过程中交互作用而显示出的一种协调状态。性适应能力的获得是一个漫长复杂的过过程，它是伴随着个体的性生理从不成熟到成熟的过程而逐渐建立的。它表现为：个体性的自我同一性的建立；能够正确对待性生理成熟所带来的一系列身心变化；在出现性冲动后，能够正确地释放、控制、调节性冲动，使之符合社会规范的要求，等等。

5. 性心理健康的人能和异性保持和谐的人际关系

随着性生理和性心理的发展与成熟，希望与异性交往，并能保持良好的关系，是个体自然而正常的要求。性心理健康的个体，能够在日常的学习生活中，与异性进行自然的、符合社会规范要求的交往，在彼此的交往过程中，保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢，做到相互尊重、相互信任。

6. 性心理健康的人其性行为能增进文明的社会风尚

性心理健康的人具有一定的性知识和性道德修养，能自觉去分辨性文化的精华与糟粕、淫秽与纯洁、庸俗与高雅、谬误与真理，自觉抵制腐朽没落性文化的侵蚀，并以自己文明的性行为、性形象去为整个社会的性文明构筑一道亮丽的风景线。

所以，健康的性心理不仅表现为个体身心健康，也表现为在健康性心理作用下的性行为的健康。

二、女大学生性心理的困扰

(一) 性认知方面的偏差

改革开放二十多年来，随着我国社会的进步，人们对性的认识发生了变化，但几千年封建社会愚昧、保守的“性”观念的影响，还远远未能肃清。因此，一些女大学生，特别是一些来自偏远地区或农村的女大学生深受其影响，对“性”仍持有某些不正确的认知，仍把性看成是下流的、肮脏的、难以启齿的、污秽的、亵渎的、低级的、见不得人的东西。这种性认知往往导致性情感、性态度的过敏、禁忌、矛盾、冲突，进而影响她们的自我评价。主要表现为焦虑、烦躁、厌恶以及内心不安、恐惧、自责等。少部分性困扰严重的女大学生，出现失眠、注意力不集中、情绪抑郁、不愿与异性同学交往，并常常陷入焦虑、困惑和苦闷之中，从而影响其学习、社会活动等，甚至会干扰自我的正常发展。^⑩ 但也有些女大学生过于强调性的生物性，信奉“性自由”、“性解放”，在行为上放纵自己，彻底违背性道德，不择手段甚至丧失人格地去获得性的满足。这样一种性认知、性情感、性态度的偏差，既是一种不健康性心理的表现，也是引起一系列性心理障碍的重要因素。

随着社会的进步，文化多元状态的出现，近年来，女大学生在性认知方面有了较大的转变。在女大学生心理健康问卷调查中，对“有人认为现代女性不必太在乎传统的贞操观，只要是为自己认为

的真爱而付出，就不必抱着传统观念不放”的回答中，21.2%的女生持赞成态度；41.4%的女生表示不太赞成；27.9%的女生表示不赞成；9.5%的女生表示还没考虑过。

（二）月经期的烦恼

月经的来潮是女子进入青春期的标志，是一种正常的生理现象。有的女大学生受错误观念的影响，认为“月经不干净”、“见不得人”，对来月经有一种厌恶排斥心理，把来月经称“倒霉”，这是一种不良的心理暗示。部分女同学对月经本身产生害羞、厌恶、恐慌的情绪，以及外界环境的不良刺激所引起的紧张、烦躁、抑郁等，都可能不同程度地引起月经紊乱，恶性情绪甚至会引起痛经、闭经。而且月经期间人体容易疲劳，容易受凉感冒，因此，女大学生经期的生理和心理卫生是一个不容忽视的问题。

（三）性自卑

几乎所有的大学生都关注与自己性别相关的体形特征。女大学生都希望自己苗条、美丽。如果认为自己长相平凡、太胖等，就会感到苦恼。有的女大学生对自己乳房大小十分关注和担忧。个别女大学生过于在意自己的外形特征，在遇到被拒绝、被歧视或恋爱挫折时，容易引起性心理的严重适应不良，极个别人甚至会走上自杀道路。

我是一名大一的女生，虽然学习成绩很好，但却是一名不太受欢迎的女孩子，在家里父母有点看不起，在学校老师不太喜欢，同学们中也有很多人与我合不来。我觉得很少有男生用正眼看我。看到同寝室的同学总有男生追求而幸福的样子，我内心充满了痛苦与自卑，为什么没有男生喜欢我？这个问题一直萦绕在我的脑海里，让我无法释怀。我总觉得，一个人要让别人喜欢，这里边真的有好深的学问。我非常苦恼，怎样才能让别人喜欢自己，好让自己的生

活一路顺风，充满阳光呢？

（四）性嫉妒

性嫉妒是指对现实或想像的优于自己的性爱竞争者所持怨恨的情感。当同性别的人出现，而自己的性爱对象有被占有或被夺取的可能时，就会产生各种复杂的情感体验和行为。一般先是注视、疑虑、担心或跟踪，继而转为憎恨、敌视，甚至采取暴力或自虐、自残行为。^⑩ 女大学生的性嫉妒心理比男大学生强烈得多。

从个体心理发展过程看，性嫉妒开始于婴幼儿时期。婴儿为争夺母爱，可表现出抓扯与母亲亲近的别家孩子。进入少年时期，对于自己喜爱的异性与他人接近会感到被异性忽视而伤感，或对嫉妒对象进行冷嘲热讽、语言攻击。处于恋爱之中的青年男女，普遍都有过嫉妒的情感体验。这种嫉妒可演变为恋人之间的猜疑、误解、争吵以及人与人之间的各种纠葛，从而使恋爱过程变得迂回曲折，甚至关系破裂。一般说来，双方相爱越深，一旦引发性嫉妒，其后果也越严重。自信心缺乏和要求爱情专一是嫉妒产生的两个重要原因。

（五）性幻想的困扰

性幻想是指在某种特定因素的诱导下，自编、自导、自演与性交往内容有关的心理活动过程。它又称爱欲性白日梦。这是青春期常见的一种自慰行为，是一种正常的、普遍的性心理反应。美国的精神病学教授贺兰特·凯查杜里安曾经指出：“这种幻想是人人都随时准备进入的一种快乐源，也是对行动的一种替代——作为一种暂时的满足，同时等待更具体的幸福，或者是对不能实现目标的一种补偿。他们允许被禁止的希望进行部分的、可容忍的表达，并在一定程度上缓解了性生活上的挫折。幻想不能完全满足性的要求，但它可以缓解由失望带来的气馁。”随着性心理的成熟和性能力的发展，女大学生有着强烈的与异性交往的愿望，对异性的爱慕也十

分强烈，但由于社会环境的约束，不可能满足这方面的欲望。于是，她们便把自己在电影、电视、网络、小说及生活中看到、听到的恋爱故事，经过大脑的重新组合而编成自己的性故事。通过这种自编自演的、不受时空限制的幻想来满足自己对性的心理欲求。女大学生对性的幻想是丰富的，有很强的文学性和浪漫色彩。性幻想的内容因人而异，它与每个人的经历、爱好、思想意识或近期内阅读的书籍、观看的电影电视等有关。例如，喜爱看言情小说的，其性爱故事往往是“一见钟情，私订终身”式的。^⑩ 性幻想故事中的恋爱对象可以是任何一个自己崇拜、爱慕的异性。

性幻想是一种正常的心理现象，它一般在入睡前及睡醒后卧床的这段时间，以及在闲暇时出现较多。一般来说，性幻想的发生率女性高于男性，尤其是守身如玉的少女更易产生。有时，性幻想可导致性兴奋、女性性器官充血。

青春期的性幻想是性冲动的一种发泄方式，适当的性幻想有利于释放压抑的性行为，但是，如果性幻想过于频繁且沉溺其中，就会影响正常的学习和休息；如果把幻想当成现实，那就会成为病态，则属于不健康状态，应加以调节和克服。

低年级女生小姜暗恋一位年轻男教师，每当该教师站在讲台上时，该女生便会产生产生强烈的感情冲动，不能自己。小姜性格内向，不善于向他人诉说自己的心事，只能把对青年教师的爱恋之情深深地埋在自己内心深处，稍有闲暇，便在脑海想像与老师亲密在一起的情景。通过这种想像，满足自己的精神需求，并以此作为自己的情感依托。久而久之，这种幻想成了她生活的一部分。时间一长，该女生出现了上课走神、发呆等注意力不集中的现象，并且学习成绩下降，还伴随有复杂的罪恶感，严重地影响了其正常的学习和生活。可见，如果过分沉溺于性幻想之中，也可能会导致性心理和行为的异常，给身心健康带来不良后果。

出现这类情况时，可以求助于学校心理咨询中心，向辅导老师

倾诉压抑的情感；丰富生活内容，转移注意力；树立健康的性爱观念，缓解心理压力。严重时也可以在咨询老师的指导下，采用系统脱敏等行为疗法逐步从严重的性幻想中解脱出来。

（六）性梦的焦虑

性梦是指在睡眠状态中所做的以性内容为主的与异性交合的梦境，又称爱欲性睡梦。这是一种无意识或潜意识的性心理活动。女性多发生于青春期后期或成年期。

大多数心理学家认为，性梦是自慰行为的一种形式。一个人有了性的欲望和冲动，如果客观现实不允许其实现这种欲望，就必须加以克制。这种欲望和冲动虽在意识层中被压抑了下去，却可能在潜意识中显露出来。于是，便可在梦境中得到实现。因此，性梦是正常的生理心理现象，是一种不由行为人自控的潜意识的性行为，故又称为非意志性的性行为。性梦是伴随着性心理活动的增多而产生的。弗洛伊德认为，梦的功能是保护睡眠，当人睡着时，自我警惕松弛了，被压抑的愿望（经常是性方面的）威胁着要冲进意识，来打断睡眠，这些愿望被允许以梦这样的伪装形式来得到部分表达；这种将无意识的愿望转变成梦的想像过程被称为梦的工作。性梦的内容十分广泛，性对象多为相识的，甚至是自己的亲人。梦境凌乱、模糊，所体验到的情绪大多是愉快的，少数为忧虑、恐惧等情绪。性梦的结局常以达到性高潮而破梦。女性性梦在醒后一般能回忆出梦的内容，并可影响自己的情绪和行为。经常会有些人想：“我都梦见他了，还有亲密的行为，这不是爱上他了吗？”也有人反过来想：“我这么爱他，可怎么就梦不见他呢？”有些人错把性梦当成了自己的愿望，认为“既然他能来到我的梦中，那么意味着他一定是我对有意的”。于是执著地开始寻找性梦中的他。具有癔病性格的女生往往把梦境当成实境。曾有一大二女生把梦中的性交确认为“梦中男人”强奸了她，醒来后惊恐万状、痛苦不已。

性梦给女大学生带来一定程度的心理压力。她们中有的人认为

这是一种淫欲，是不道德的。其实，适当的性梦有利于缓解性压力，只有严重者才会对自身的生理、心理健康带来负面影响，也会对她们与异性的正常交往带来障碍。

（七）性焦虑

广义上说，性心理矛盾、冲突以及各种性适应不良都会引起性焦虑，这里主要指对自己形体、性角色和性功能的焦虑。^⑩ 第二性征的变化不仅将发育成熟者和未发育成熟者区分开来，而且将成熟男子和成熟女子区别开来，它不仅是区分不同性别的标志，而且是显示生殖系统开始运转的信号，同时又是两性相互吸引的一个重要根源。

如果认为自己第二性征为重点的体象不如己意，而且很难改变它时，就会出现烦恼和焦虑，如有的女同学认为自己个子太矮、乳房太小不对称、体毛过多、身材不佳等将影响自己的性吸引力。这些认识成为她们在性生理发育问题上一种主要的思想负担和心理压力。有人对 1260 人作过调查，结果显示，对自己乳房等性发育问题感到焦虑的有 856 人，占回答该问题人数的 67.9%。这足以说明女大学生在性体征方面具有普遍的焦虑性。除了对形体不满而产生不安外，女大学生还为自己的心理行为是否与性角色相吻合而忧虑，比如一些女生觉得自己温柔不够、细心不足。在性生理发育问题上，一些女大学生除了对自己的体象和性角色不满而产生一些烦恼和焦虑外，有些人还怀疑自己的性功能有问题。这种焦虑并没有科学依据，因为她们中的多数人并没有生活的实践，也没有经过这方面的检查，只是捕风捉影，道听途说，看到书上讲到一些性功能方面的问题，就胡思乱想、杞人忧天。所以，这是一种自扰行为，是在对性问题似懂非懂的情况下出现的思想混乱。由此可见，对她们进行性教育是非常必要的。

（八）性自慰的焦虑

手淫是指性欲冲动时，用手或其他物品摩擦、玩弄生殖器等性器官以引起快感、获得性满足的行为，是与青年性生理发育相适应的一种自娱自慰式的自限性性行为。手淫是人到了青春期后产生了性要求和一时不能满足此要求的矛盾的产物。只要自然的性活动受到限制，手淫就很容易出现。当有了社会性的性行为，就可能抛弃这种方式。研究表明，性自慰时所产生的生理变化，相当于性交时的生理变化，它是消除性饥渴和性烦恼的一种手段。通过性自慰或手淫，可获得性欲的满足，缓解性的冲动和张力。手淫在大学生中是比较普遍的现象。

因手淫而产生心理压力的女大学生也占有一定比例。据调查，产生心理压力的主要原因在于对手淫的错误认识。这种错误认识给手淫者带来了巨大的心理压力，使她们在每次手淫前后总是伴随高度的精神紧张、恐惧、焦虑、羞愧和耻辱甚至罪恶感。为了获得手淫的快感，在手淫时假想或再现记忆中性爱的情节，事后，感觉自己低级、庸俗，从而背上沉重的思想包袱，产生羞愧、焦虑。正如美国的艾迪在1930年所著的《情与青年》一书中所指出的：“如果手淫之事，一旦发生恶果，那必是恐吓与畏惧的结果，因为手淫本身不至于产生不好的影响。”当然，长期频繁的手淫，会引起大脑高级神经功能和性神经反射的紊乱，自然会影响人的身心健康。对待手淫应按照我国著名医学家吴阶平教授所说的那样：“不以好奇去开始，不以发生而烦恼，已成为习惯要有克服的决心，克服之后就不要再担心。”如果女大学生能以平静的心理去对待手淫，既不上瘾成癖，又不内疚懊悔，就不会引起性心理的异常。

（九）性倒错

从近几年我国在大学生中开展性心理咨询服务所提供的信息，在女大学生中，性变态的比例并不高，但这不意味着对这一问题可

以忽视和回避。

性倒错即人们平时所说的性变态，性变态是指有性行为异常的心理障碍，其共同特征是对常人不易引起性兴奋的某些物体或情境有强烈的性兴奋作用，或者采用与常人不同的异常性行为方法满足性欲或有变换自身性别的强烈欲望，以及其他与性有关的常人不能理解的性行为和性欲、性心理异常。性倒错的表现形式多种多样，包括同性恋、恋物癖、异装癖、虐待狂、露阴癖、窥淫癖、易性癖等。^⑩ 同性恋是否属于性变态，尚是一个引起广泛争议的问题。

导致性变态的具体原因目前尚不明确，可能包括生物遗传、心理学、环境和社会等因素的影响。性变态患者对于正常的性活动通常没有要求，甚至心怀恐惧，其变态性行为常具有强迫性和反复性，自我控制和自我保护能力往往较差，但并非时时发作。性变态者只是在歪曲的性冲动支配下，在特定的情景和处境下突然付诸行动，当时怎么也控制不了自己，其在事前并无周密的准备，案发后又能供认不讳，且常常感到痛心疾首，无限悔恨。有些人强烈要求医治，希望摆脱这种令人痛苦的状况，但也有些人不认为自己是病。

性变态的异常性行为使其本人体验到极端的矛盾和痛苦，这种痛苦是性欲和社会道德标准之间的冲突或本人认识到给他人带来了侵害，出现心理上的自责和内疚。由于性变态的异常性行为可能使性对象遭受到侵害，因此，变性行为常常被视为危害社会性道德的行为。性变态的异常性行为会引起法律问题，但不是流氓犯罪行为。性变态者对性变态的异常性行为所造成的对他人的侵害应承担相应的社会责任。

第三节 女大学生健康性心理的维护

一、培养女大学生正确的恋爱观

所谓恋爱观，就是人们对恋爱问题所持的基本观点和根本态

度。恋爱观是一个人的世界观和人生观的一个重要组成部分。正确的恋爱观是良好个性品质的推动力量，对恋爱具有积极的导向作用；反之亦然。

（一）恋爱的内涵与作用

恋爱是一种高级的情感交流，是内心深处一种主观情感体验。恋爱反映着实践活动中人和外在世界的特定联系，与外界事物发生较亲密的关系，这些关系以情感的形式反映到大学生的主观世界中，成为恋爱的体验。^⑤ 恋爱是人和外在世界的相互连接、吸引、统一的关系的一种主观反映。当爱人在心中出现时，它是被体验为主体的一种内在功能性力量，恋爱的双方能强烈地体会到一种关注对方、肯定对方、接纳对方，被对方吸引而欲与之靠近的冲动。因此，从主体的角度看，恋爱体现了人欲与外在世界靠近、融合的内在愿望和能力，具有强烈的能动作用，是人的主观能动性的一个重要方面。正因为爱是将人和世界结合起来的本质力量，所以，恋爱在人生中才有非常重要的作用。

1. 恋爱为女大学生提供成长、成才的动力

人类的行为、人生的发展，不是盲目、自动的，而需要一定的动力。20岁左右的女大学生，在生理上已经完全成熟。经过自我觉醒和对自我的重新认知，女大学生开始摆脱那种肤浅的、表面的对外界及对自我的认识，从而促进了自我意识的形成。恋爱中的情感比认知或理智具有更深刻的主观体验，恋爱的双方要彼此呈现自己最优秀、最美、最积极、最健康的一面，于是，通过恋爱让成才的动机放大。任何积极的人生动力在情感层面变成一种爱时，力量可以更强大。人生中的责任感、理想等也是人生的重要动力。女大学生通过恋爱这一过程，培养心中爱的能力，增强彼此成长、成才的动力。部分大学生因为谈恋爱，整天沉溺于谈情说爱之中，和周围同学也疏离了，不参加集体活动，对双方以外的任何人、事提不起兴趣，变得意志消沉，精神颓废。这实际上是缺乏人生动力的表

现，也是心中缺乏爱的表现。恋爱双方作为一种特殊人际关系的建立，应促进彼此双方的发展，促进对方更多地去热爱生命、热爱学习、热爱生活、热爱祖国、热爱周围的每一个人，努力成才，从而促进对方人格不断完善和健全。

2. 健康的恋爱使女大学生的情感需求得到充分满足

人是社会性的动物，人的生存和生活离不开他人。著名心理学家马斯洛的研究说明，爱和归属是人类最基本的情感需求。当爱和归属的需要得到满足时，人就会感到心灵的快乐，如果这种需要得不到满足，人会体验到极大的孤独、焦虑，内心充满不安和恐惧。进入恋爱过程的女大学生更是通过建立内心对对方的爱来满足情感需要的。

3. 健康的恋爱可促进人的自我实现

自我实现是人的一种高级需求，其可以使人生价值得到体现。恋爱是人生的动力，当彼此相恋时，就会竭力调动力量去关心对方、爱护对方，为对方的健康成长和快乐而付出，这一过程就是一种潜能的发挥。作为一种纯真深刻的情感，恋爱无疑包含着强烈的尊重、接纳、认同的成分，彼此都体验到自己，同时也被尊重、被接纳、被认同。^⑩因此，通过恋爱体会到的被接纳、尊重、认同的感受比在其他场合要直接和强烈得多。另外，恋爱意味着付出和奉献，当看到因为自己的努力让对方更加自信、乐观、积极、幸福时，她就会感到自己是有用的，就能体会到自己的价值，从而更直接、深刻地体会到自我实现的感觉。

（二）女大学生不正确的恋爱观

1. 注重恋爱过程，轻视恋爱结果

根据调查，少数女大学生把恋爱的目的描述为“体验幸福”和“充实大学生活”。由此可以看出，她们注重的是恋爱过程本身，而不是恋爱的结果。这一观念的转变表面上是对爱的权利的强调，实际上反映了她们对应承担的责任的逃避。

2. 恋爱观念开放，传统道德淡化

长期以来，中国传统文化及伦理道德观对以往的大学生影响较深，但随着对外开放的不断扩大，某些开放性的婚姻观念对大学生的影响渐深，这使得大学生常常处于理智与情感矛盾的漩涡中，少数女大学生进行多角恋爱、缺乏恋爱道德的现象时有出现。

3. 主观上认为爱情与学业并不冲突

调查结果表明，大多数女生能够正确看待学业与爱情的关系，她们赞成大学阶段应该以学业为主，爱情应当服从学业；同时，她们又渴望自己可以爱情、学业两不误，认为自己有能力处理好这两者的关系。但从个案分析和访谈中可以发现，这只是学生们的主观愿望，实际上真正可以做到的并不多。有人常说“爱情让人变笨”，^⑩ 这话有多少道理暂且不说，但对那些情窦初开的女大学生而言，她们很容易被强烈的情感冲昏头脑，从而使感情与理智的天平不由自主地就倾斜了。

4. 恋爱目的功利化

功利型恋爱观是把感情建立在对方家庭的经济条件、社会地位上，或以自己家庭的优越条件为资本，视对方家庭条件为双方感情的基础。少数女大学生恋爱的功利化色彩是比较浓的，“学得好不如嫁得好”，这句校园口头禅就是最好的佐证。而在问卷调查中，对这一主题的回答是：5.2%的女生完全赞同；22%的女生比较赞同；35.6%的女生不太赞同；37.2%的女生不赞同。在对“有些人认为现在的女大学生很现实，纯粹的爱情在大学校园里已找不到生存的土壤”的回答中，5.6%的女生认为的确如此；44.8%的女生认为一般情况是这样；35.5%的女生认为少数人如此；14.1%的女生认为不是这样。这些调查结果都充分说明了当前女大学生恋爱目的功利化的特点。

5. 恋爱场所网络化

随着互联网的普及，网恋成为一种新的恋爱方式。互联网络特

有的便捷性、隐蔽性等特点让大学生很快就接受了这一恋爱方式，甚至在某种程度上网恋成了一种时尚活动。特别是一些进入大学后刚刚接触到网络的学生，往往由于自控能力较差而陷入网络不能自拔。空闲时间多、上网方便的大学生自然对这一方式趋之若鹜。个别女大学生还因网恋而上当受骗。

女大学生文某，人长得非常漂亮也很开朗。平时喜欢上网，她有许多网友，大家都聊得挺好。渐渐地，她发现自己和其中一个男孩聊得特别投机。经不住好奇心的驱使，她和那男孩见了面，风流倜傥的他让文某更加动心，她深深地爱上了那个男孩。接下来的日子，她只要有时间便和他在网上或见面交流，从此网恋就变成了现实中的恋爱。经过一段时间的相处，文某发现男孩有许多像她这样从网上骗来的女朋友。原来男孩一直在欺骗她，这如同晴天霹雳。文某心里接受不了这样的事实，没有心思做任何事情，甚至割腕自杀。文某的这种网络心理障碍属于情景性忧郁，她把自己真实的情感给了一个并不真实的人，因此造成心理障碍。网络是虚拟的，它可以让人们随意幻想，不受现实的约束，往往让女大学生沉溺其中，在幻想与现实之间产生矛盾和困惑，过度的幻想使她们产生了病态心理。

6. 消遣型

这类女大学生精神上较为空虚，同性朋友较少，时常感到孤独、烦闷。为了弥补精神世界的空虚，急欲与异性朋友交往，“恋爱”便成为一种近景性的精神需求。据了解，某大学一个班全部女生在大二时就都有了“主”。她们真的谈恋爱吗？用她们自己的话说就是：“我其实不是真的谈恋爱，只是生活太乏味，又没有知己，想找个伴畅快畅快。”在女大学生心理健康问卷调查中，关于“好多女大学生谈恋爱就是为了摆脱孤独感”的回答中，8.3%的女生认为确实如此；48.5%的女生认为大多如此；37.4%的女生认为少数人如此；只有5.8%的女生认为不是这样。

（三）女大学生应该树立的正确恋爱观

爱情是每个女性，也是每个女大学生人生道路上迟早要走的一段路程。所以，当发现自己的恋爱观与现实有很大的差距时，每个女大学生都要学会自觉地修订和补充自己原有的观点，使之不断完善，以形成既符合客观实际，又符合社会要求的正确的恋爱观。^⑩

1. 处理好恋爱与学习的关系

大学生的全部意义在于通过在高校的学习，逐步把自己培养成身心健康的、全面发展的对社会有用的人。女大学生面对繁重的学习任务，在时间和精力有限的前提下，如果把爱情的追求置于学习之上，在爱情方面耗资、耗时、耗精力，那么对自己的前途就会有影响。这种主次颠倒的做法，应该尽快调整、纠正，否则将会遗憾终生。

2. 处理好情感与道德的关系

道德是调节人与人、人与社会之间关系的行为规范的总和。爱情是和道德紧密相连的，只有以高尚的道德情感作为爱情的基础，才会获得真正的爱情。要使爱情真正健康地发展下去，必须珍视恋爱过程中的道德价值，要遵循恋爱的道德要求，互助平等，真诚相对，专一纯洁，文明高雅，自尊自重，自制自爱，自立自强，不做违背道德的事。所以，当今女大学生更应该自律，遵守日常行为中的道德。

3. 处理好集体与个人的关系

集体是一个按一定目的和要求，按照一定的程序，有组织、有领导的，并为实现一个共同目标而凝聚起来的社会群体。每个人在这个集体中既要为之奉献，又要从中获得精神和物质上的满足，集体对每个成员有很大的陶冶作用和感化作用。如果过早地恋爱，就会把自己置于集体成员之外而沉醉于二人世界中。这样，获得的信息少，与集体成员的交流也少，不利于能力的提高、智力的开发，不利于良好个性的形成与稳定。

爱是一种天资，又是一种能力，更是一种艺术，还是一门学问。只有真正懂得爱的真谛，才能使爱的情感得到升华、爱的灵魂得到塑造，人生才过得既充实又富有意义。

二、维护女大学生健康的性心理

(一) 女大学生性冲动的心理调适

1. 认知领悟法

在人的性欲冲动发生之后，人就会希望求得即时满足；当没有满足时，就会感到不快，但仅仅是不快而已，对人的生理却没有什么损伤。譬如，有些因宗教信仰而终生禁欲者，并未因其性欲未获得满足而损坏自己的身体。可见，作为生理需要的性欲，并不像饥饿、干渴那样，一定要即时满足。因此，性欲满足是可以延缓，可以转移，可以替代，甚至是可以“剥夺”的。换言之，性欲是人的一种生理需要，但为了求学和为今后要从事的职业作准备，为了培植纯真的爱情，女大学生可以调节和控制它。

2. 合理疏导法

对青年学生的性欲，我们主张合理地调节、控制，这不等于主张消极压抑，而是要采取积极疏导的方式与态度，如以体育运动的方式宣泄，以努力学习来转移注意力等。

3. 异性交往脱敏法

许多研究表明，青年男女之间愈是壁垒分明，愈容易产生对异性的渴望，愈容易形成对异性的神秘感。如此一来，当异性出现在面前时，愈容易产生紧张、想入非非，甚至性冲动行为等反应。这种状况会严重影响女大学生的正常恋爱，极易导致恋爱失败。因此，应鼓励男女大学生正常地交往，以减弱异性敏感度。

4. 预防性诱惑

由于生活环境中的各种色情刺激（包括语言文字），都会引起条件反射性的性欲冲动，因此，女大学生应在恋爱过程中自觉抵制

那些富有性挑逗、性刺激的东西对自己的诱惑，阅读一些格调高尚、情趣健康的书报，观看思想性强、艺术水平高的电影和电视等，这样做可以预防性冲动或避免性冲动。

（二）性自卑的心理调适

1. 共鸣性理解调适法

实践证明，性自卑要靠别人来治愈是很困难的。仅仅向怀有自卑感的人说明自卑的性质及其对策，其效果并不理想，因为患者往往认为这些方法自己都知道，而且曾试过，结果并不理想。因此，对性自卑者，与其去说服对方，讲授对策，表示同情，解释其心理并给予评价，倒不如对他的苦恼表示同感和理解。要耐心地倾听其诉说，并站在对方的立场上，设身处地地替对方着想，跟她一起思考，帮她分忧解愁。即便不能帮她找到对策也无妨，只要能体谅、理解其苦恼心情，她也能满足于这种共鸣性理解。

2. 集体心理调适法

近年来，学校心理辅导流行着一种有效调适方法，即把怀有同样苦衷的女生聚集在一起，互诉衷肠，互倒苦水，相互慰藉。这种方法又称自救心理疗法。性自卑者往往哀叹自己的不幸，此时若有同类出现，并向其倾诉苦恼、焦虑和不安，就会让其意识到：世间并非只有自己一个人不幸，自己的不幸并不比他人更不幸，自己的不幸实际上是自己对生活的过分苛求、过分关注的结果。如此，自卑感自然就会消失。

（三）性自慰罪恶感的心理调适

对于少数女大学生来说，对性自慰的错误认识是不安烦恼的真正原因，也是变得难以节制的心理原因。性自慰的本来目的是为了释放性紧张，而在习惯者身上，则可能变成释放紧张、焦虑心理的手段，以及成为更加紧张焦虑的原因。有的女大学生在接受性知识教育和咨询以后，心理的负担会慢慢卸下来。现在，性自慰虽已从

“恶习”中得到“平反”，但终究也算不上好习惯。长期频繁的性自慰，会引起大脑高级神经功能和性神经反射的紊乱，从而影响人的身心健康。对于女大学生来说，培养广泛的兴趣爱好，合理安排学习和参加多种有益于身心的文体活动，加强人际交往，在丰富多彩的现实生活中全面发展自己，都可以分散对性的注意力，化压力为动力，实现身心的全面健康。

（四）性恐惧的心理调适

对于女大学生而言，性恐惧大多是由月经期的烦恼引起的。

首先，女大学生对于月经期的烦恼应该有正确的认识。要了解自己经期的规律和特征，提前预备经期用具，同时，对自己情绪上的不稳定要有心理准备，有意识控制自己的消极情绪，保持心情愉快。经期不要参加过于激烈和容易疲劳的活动，可从事一些令自己高兴又运动量不大的活动，如听音乐、会朋友等。此外，还要避免不良暗示。例如，有的女生担心自己经期睡不好、全身无力，结果果真如此。其实，这都是心理因素的影响。如果能给自己积极的暗示，就可有效地改善经期的情绪。

其次，必要时要适当辅以药物治疗。性心理卫生学知识的匮乏，使得相当一部分女生对月经产生消极的情绪体验，如不愉快、悲伤、讨厌、羞耻、紧张、担心等不适反应。据调查表明，在已有月经史的女生中，来月经时无不适反应者占 3.4%；有不适反应者占 96.9%。其中，偶有不适反应者占 44.8%；经常有不适反应者占 31%；每次月经均有不适反应者占 20.9%。在有经期不适反应的女生中，日常行为不受影响或影响极小者占 34.7%；明显或较明显影响者为 65.3%。其中，21.6%的人的学习受到影响；17.9%的人的日常生活起居受到影响；34%的人的体育锻炼或劳动、玩耍受到影响。至于不适反应的表现形式，则具体为：害羞的占 9.7%；心烦易怒的占 47.1%；恐惧紧张的占 3.5%；因心情压抑而想哭泣的占 5.4%；头痛头昏的占 14.3%；失眠的占 26.6%；乏困无力的

占 37.8%；腰部酸痛的占 69.9%。

许多研究以及临床医学实践表明，对于月经期的各种不良情绪反应，倘若缺乏正确的处理技巧和必要的科学知识，会引起经期紊乱、痛经、闭经等身心症状，进而对女性的身心健康造成不良的影响。因此，正确地进行月经期的性心理卫生指导，使女大学生及早地了解有关的知识，十分必要。一方面，学校应在这些方面给予女生以科学的知识和正确的引导；另一方面，女生自身更应以科学的态度积极主动地对待发生在自己身上的这一生理现象，讲究经期的身心卫生。关于这一点，世界各国都对女性月经期身心卫生提出了一些指导性的建议。国外对月经卫生的要求归纳起来有三个方面：一是保持外阴部清洁，防止阴部感染；二是不要精神紧张，保持乐观、良好的情绪，防止月经紊乱；三是要劳逸结合，睡眠充足，增强抵抗能力。

（五）憎恶异性心理调适

首先采用认知领悟法进行心理疏导，使其自觉地、客观地去观察异性，并逐步了解异性和分析异性的个别差异，为摆脱对异性的憎恶情绪而培养一点心理基础；然后采用精神分析法，发掘患者潜意识内的矛盾冲突或致病的情节，把它们带到意识领域，使其有所知觉，在现实原则的指导下得到纠正或消除，并建立正确的、健康的心理结构，从而消除对异性的憎恶情绪。^⑩ 此外，还可采用行为矫治法，采用模仿学习和角色扮演，促进自律训练，调节自主神经，以达到控制敌对情绪的目的，同时也可学会人际交往的技巧和怎样与异性相处。

（六）性侵害的心理调适

所谓性侵害，是指违背当事人意志，以暴力、胁迫和其他手段强行与当事人发生性关系或对其实施猥亵、侮辱的行为。受侵害者以女性为多见。近年来，全国高校女大学生遭受性侵害的案件呈上

升趋势，此类案件严重摧残了女大学生的身心健康，威胁着女大学生的生命安全，严重干扰了校园的教学秩序。

为减少女大学生遭受性侵害的案件，首先，必须加强对大学生的自尊和自爱教育。通过不断加强对大学生树立正确人生观和价值观的教育，使他们摈弃爱慕虚荣、贪图享乐和及时行乐的生活方式，树立正确的交友观和恋爱观，把主要精力放在学习上。大学生只有真正做到自尊和自爱，才不会使不法分子有机可乘，才能避免遭受性侵害。其次，必须加强对女大学生自我防护意识的教育，加强应急、自卫知识和技能的传授和教育；大学生必须树立自我防护意识，不能轻信花言巧语，为避免受到侵害，不单独接触陌生人和异性，不独处一室，不独行黑暗和偏僻处，不去治安情况复杂的公共场所。遇到不法分子侵害时要沉着、冷静，要想办法脱身，这些是大学生防止遭受性侵害的有效手段。^①

受到侵害之后，可向学校有关部门或当地公安部门报案，报案时可要求保密；要为破案提供尽可能多的证据和线索。在许多情况下，被害女生可能因羞于报案而使性侵害者作案屡屡得逞。被强奸或是性诱惑，这种非正常的初次性体验会产生不良的负面情感和强烈感受，如羞愧、内疚、自责、罪恶感等。这种侵害不仅精神印记深刻，而且身体特殊构造的变化（如处女膜破坏，有可能怀孕、流产等）也时时提醒着事实的存在，其心理创伤的程度是不言而喻的。对于失贞这个问题，要知道一个人的心理贞操远比生理贞操更为重要。对此，应及时寻求心理咨询专业人士的帮助和辅导。

（七）拒绝黄色诱惑

处于性机能成熟高峰期的女大学生，由于心理还不成熟，尚未形成稳定的性道德观念，加之性文化的无知或残缺不全，她们很容易想入非非。面对渗透着“黄毒”的报刊、电脑光盘、网络的包围和诱惑，她们显得非常脆弱，极容易被摧毁。淫秽物品之所以会导致青年学生的堕落和犯罪，是由于它能够摧毁人的心理防卫机制，

而这种防卫机制主要由社会的思想观念、道德观念、法制观念构成的。尽管现在不再“谈性色变”，但我们学校的性知识教育，还只停在简单的说教上。一个大学二年级的女生说出了心里话：“我们接受的教育就是别做婚前性爱那样的坏事，但一个人要真正做到正视自己的欲望，并不是一件容易的事……是的，至少应该有人告诉我们婚前性行为是怎么个坏法、坏在哪里，对心理和生理的伤害有多大，而不仅仅是‘影响学习、自毁前途’之类的不痛不痒的官话、套话。”^①因此，正在成长中的女大学生要全面、深刻地认识与性有关的问题，系统学习性文化知识，加强人文和人格道德修养，正确对待性问题，正视正常的性心理、性渴望问题，这样才能揭开“性神秘”的面纱和困惑，自觉地抵制黄色出版物的侵蚀。

（二）防范堕胎、性病和艾滋病

大学生性知识水平相对缺乏，性观念开放，婚前性行为发生率较高。有关调查表明，大学生对艾滋病、性病主要传播途径的正确回答率为43%；对艾滋病是否为传染病，78%的人认为是，16.5%的人回答不知道，5.5%的人认为不是。对常见的生理卫生知识了解甚少，对排卵日、安全期等问题做出正确回答的只占20%。正是由于缺乏良好的性知识，不知道怎么会怀孕，如何避孕或如何预防性病，不懂得采取安全措施，在发生婚前性行为的大学生中的堕胎、性病和艾滋病的发病率有所上升。近几年，我国性病和艾滋病的患者中，学生感染者呈上升的趋势。^②

在堕胎的女大学生中，对性观念的正确知识有所了解的人很少。她们以为采取中断法、体外射精或是计算安全期，就可达到避孕的效果。如果不小心怀了孕，大多选择到一些小诊所堕胎，因为这种诊所一方面收费低，另一方面不用任何人签字。还有一些女大学生，在发生性关系后出现停经甚至身体有早孕的征兆时，都不知道怎么回事，而且既不敢把事情告诉家长，又怕被老师同学发现。

未婚先孕的女大学生在人工流产前后都会有较强的心理反应。

最初的反应是否认，当确知怀孕时感到震惊，继而是苦恼、懊悔、焦虑、压抑。特别是得不到男友感情支持的女生其反应更为强烈，并将会影响到以后的性心理反应。因此，热恋中的青年学生即使你们的感情达到了一定的深度，心理上觉得已经没有必要向对方保留什么的时候，也要理智地把握恋爱和结婚的尺度，切勿在没有任何心理准备，即不知道怎么会怀孕，如何避孕或如何预防性病和彼此还没有足够能力处理由此带来的未婚先孕、人流后遗症、婚后纠纷等一系列严重后果时，草率发生以性交手段满足欲望的性行为。性冲动的释放可以通过精神性感情交流的边缘性行为，如真诚而羞涩的语言交流、融入情感和思念的神态交流、表达和寄托心声的信物交流等亲密行为来体现。

性病和艾滋病都属于世界范围内的性传播疾病，流传甚广，对人的健康构成了巨大的威胁。据世界卫生组织（WHO）报告，“性传播疾病到处都有所增加，特别是在青少年中发病，其并发症的发病率在不断地上升，使社会及经济付出很大的代价。”^② 全世界每年新发生的性病患者人数在 1 亿以上；全世界每天新增约 1.4 万名艾滋病感染者，其中约有一半是 15~22 岁的年轻人。女性和青少年在艾滋病面前是两个格外脆弱的群体，全世界艾滋病成年感染者中，女性所占比例已经上升到 48%。在医学高度发展的今天，强有力的抗菌手段及药物使许多传染病发病率和死亡率都明显地下降了，但性病的发病率却仍然呈不断上升的趋势。这是因为，性病不仅仅是一种生理上的疾病，还是一种社会性的疾病，它和人们的道德自律、性生活的检点以及吸毒、卖淫、嫖娼等社会性的丑恶行为密切相关。正在成长和发展中的女大学生应该加强道德自律，这样才能远离性病和艾滋病，保持身心的健康，也为将来的幸福生活奠定美好的基础。^③

性病主要是指以性行为为主要传播方式的一组传染病，是由不洁性交而传染的一类特殊疾病。常见的性病有梅毒、淋病、软下

疳、性病性淋巴肉芽肿、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣、念珠菌病、生殖器疱疹和滴虫病等，此外，艾滋病也被列入性病范畴。艾滋病是当代对人类威胁最严重的一种性传播疾病。性传播疾病（STD）自 20 世纪 80 年代开始在我国传播以来，尽管各级政府和卫生部门引起了高度重视，但目前仍处于高发阶段，且趋于低龄化，其中，未婚女性占相当比重。对于这些毫无心理准备的女大学生来讲，一旦发现自己染上性病，心理负担会非常重。羞愧、懊悔、焦虑、恐慌、绝望，害怕被人唾弃、鄙视；担心失去生育能力，害怕自己会变成废人；有的认为自己“肮脏”，有强烈的罪恶感，怕传染给亲人，更怕亲人疏远和拒绝自己；有的愤怒，迁怒对方，找情人、性伙伴算账；还有的极度绝望，自暴自弃，采取报复社会的手段，泛性或沦为娼妓，故意传给其他嫖客；还有的宁愿放弃治疗，也不愿暴露自己的身份。

性病的确诊对于不洁性行为的女大学生的心理无疑是个重创，即使已经治愈，有的人还会有焦虑、恐惧等心理压力。要想远离性病首先要做到自律、尊重自己的人格，树立健康的性道德观，杜绝不良的性行为；其次要讲究卫生，注意个人防护、不接触污物、污染的浴池和坐便器等；最后，切勿讳疾忌医，要及时治疗，要定期复查，防止复发。只要治疗及时，约有 90% 的早期患者是可以治愈的。

艾滋病全称为“获得性免疫缺陷综合征”（AIDS）。这种病主要损害人体免疫系统，破坏人体的抵抗力，最后导致人死亡。联合国艾滋病规划署报告，2003 年死于艾滋病的患者估计为 250 万～350 万人。

艾滋病的潜伏期一般为 6 个月至 10 年。艾滋病的主要传播途径有：① 性接触传播；② 血液传播；③ 母婴垂直传播；④ 皮肤或黏膜破损，伤口受感染等。

性接触传播是艾滋病传播的主要途径。性接触传播是在没有采

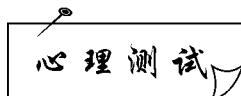
取任何安全措施的情况下，与艾滋病病毒感染者直接进行性交（包括阴道、肛门、口腔）。滥交的性伴侣感染的机会较高，它几乎占艾滋病病毒感染的 75%。

我国自 1985 年发现第一例艾滋病人以来，艾滋病病毒感染一直呈上升趋势，2003 年全年报告为 61.2 万例，当时预计 2004 年后全年的病人数可能会高于 2003 年两倍，即达到 122.4 万例。艾滋病病毒蔓延态势十分严峻，它已经向我们发起了严峻的挑战。到目前为止，艾滋病的治疗还没有特效药，那么，怎样才能最终阻止艾滋病的蔓延呢？一位美国学者在回顾了美国 20 多年同艾滋病斗争的痛苦经历后，深深地感受到，人类最后遏制艾滋病流行的有效途径既不可能是特效药和疫苗，更不可能是避孕套，而是人格教育和建立健康的家庭。因为艾滋病是性自由、道德堕落、家庭解体等引起的诸多社会弊端的一部分。

一大二女学生，得知自己的男友移情别恋，脚踏两只船时，痛苦万分，为了报复男友，经常去酒吧喝酒并和多个男人发生了性关系。其中一位男人开玩笑说自己是“艾滋病患者”。从这以后，恐惧、羞耻和负罪感缠绕着她，她无心学习、恍恍惚惚。不幸的是，2 周后她感到自己发热、咽痛，下身出现了小红疹。于是，她急忙在网上查找有关艾滋病的资料，并确定无疑地认为自己感染了艾滋病病毒，从而陷入了绝望之中。最后她想到了死，于是，留下一封遗书，走进了江中。当江水漫到她的胸部时，她想到家乡年迈的母亲，想到母亲含辛茹苦，想到母亲的期望，她没有勇气也不忍心就这样匆忙地离开母亲。她想从感染到发病至少还有 10 年的时间，她要挣钱，留给母亲，让母亲后半生过得好一些，于是，她又回到了岸边。后经检查，她的 HIV 抗体为阴性，只是染上了性病。

改革开放后，随着西方资产阶级的价值观及个人享乐主义的生活方式渗入国门，一些大学生受西方性观念的影响，崇尚所谓的“性自由”，玩性爱游戏，寻求“不求天长地久，但求曾经拥有”的

“一夜情”，放纵自己的性行为。不检点、不洁净的性生活，不仅会加快艾滋病的传播速度，也会使得一些有不洁性行为、对艾滋病常识知之半解的女大学生产生艾滋病的恐慌症，这既会影响她们的正常学习和生活，也会影响她们的身心健康。因此，要有效地遏制艾滋病的侵害，首先，要了解有关艾滋病的相关知识，从思想上认识其危害性，消除对艾滋病的恐惧感。艾滋病的确是致死性疾病，但不是烈性传染病。其次，要珍爱自己和家人，重视生命，规范自己的性行为，杜绝不洁的性行为以及滥交、泛性等行为。再次，要远离毒品、慎用血制品，要到正规的医院就诊、献血，一定要求使用一次性注射器和一次性器械。最后，要积极投身到“红丝带”行动中，关爱艾滋病人，不歧视、排斥他们，帮助他们减轻精神上的负担。



测试你的恋爱态度[◎]

1. 你对未来妻子的要求最主要的是（男性选择）：
 - A. 善于理家做活，利落能干。（2）
 - B. 容貌漂亮，惹人爱。（1）
 - C. 人品不错，能体贴帮助自己。（3）
 - D. 顺从你的意思。（1）
2. 你对未来丈夫的要求主要是（女性选择）：
 - A. 潇洒大方，有男子汉风度。（1）
 - B. 有钱有势，社交能力很强。（1）
 - C. 为人诚实正直，有进取心，待人和蔼可亲。（3）
 - D. 只要他爱我，其他都不考虑。（2）
3. 你认为完美的结合应该是：

A. 门当户对。(1)

B. 郎才女貌。(1)

C. 心心相印。(3)

D. 情趣相投。(2)

4. 对最佳恋爱时间的考虑是：

A. 自己已经成熟，懂得人生的意义和爱情的内涵，并且确定了事业上的主攻方向。(3)

B. 随着年龄的增大，自有贤妻和好丈夫光临，“月老”不会忘记每个人的。(2)

C. 先下手为强，越早越主动。(0)

D. 还没想过。(1)

5. 你希望自己是怎样结识恋人的：

A. 青梅竹马，情深意长。(2)

B. 一见钟情，难舍难分。(1)

C. 在工作和学习中逐渐产生恋情。(3)

D. 经熟人介绍。(1)

6. 你认为推进爱情的良策是：

A. 极力讨好取悦对方。(1)

B. 尽力使自己变得更完美。(3)

C. 百依百顺，言听计从。(2)

D. 无计可施。(0)

7. 你希望恋爱的时间是：

A. 越短越好，最好是“闪电式”。(1)

B. 时间依进展而定。(3)

C. 时间要拖长些。(2)

D. 自己无主张，全听对方的。(0)

8. 谁都希望完整、全面地了解对方，你觉得了解他（她）的最佳途径是：

- A. 精心布置特殊场面，接连对恋人进行考验。(0)
- B. 坦诚相待地交谈，细心地观察。(3)
- C. 通过朋友打听。(2)
- D. 没想过。(1)

9. 你十分倾心的恋人，随着时间的推移，暴露出一些缺点和不足，这时候你：

- A. 采取婉转的方式告之并帮助对方改进。(3)
- B. 无所谓。(1)
- C. 嫌弃对方，犹豫动摇。(0)
- D. 内心十分痛苦。(2)

10. 当你初步踏进爱河之中，一位条件更好的异性对你表示爱慕时，你于是：

- A. 说明实情。(3)
- B. 对其冷淡，但维持友谊。(2)
- C. 瞒着恋人和其往来。(0)
- D. 听之任之。(1)

11. 当你久已倾慕一位异性并已向他（她）发出爱的信息时，你忽然发现他（她）另有所爱，你怎么办？

- A. 静观待变，进退自如。(2)
- B. 参与角逐，继续穷追。(1)
- C. 抽身止步，成人之美。(3)
- D. 不知道。(0)

12. 恋爱进程很少会一帆风顺，而你对恋爱中出现的矛盾、波折怎样看？

- A. 最好平顺些。既然事情已经出现了，也是好事，双方正好趁此了解和考验对方。(3)
- B. 感到伤心难过，认为这是不幸。(2)
- C. 疑虑顿生，就此提出分手。(1)

D. 没对策。(1)

13. 由于性情不合或其他原因，你们的恋爱搁浅了，对方提出分手。这时候你：

A. 千方百计缠住对方。(1)

B. 到处诋毁对方名誉。(0)

C. 说声“再见”，各奔前程。(3)

D. 不知所措。(1)

14. 当你十分信赖的恋人背信弃义，喜新厌旧，甩掉你以后，你怎么办？

A. 当自己眼瞎了认错了人。(2)

B. 你不仁，我不义。(0)

C. 吸取教训，重新开始。(3)

D. 痛苦得难以自拔。(1)

15. 你爱途坎坷，多次恋爱均告失败，随着年龄的增长，进入了“老大难”的行列，你：

A. 一如从前，宁缺毋滥。(1)

B. 讨厌追求，随便凑合一个。(1)

C. 检查一下选择标准是否实际。(3)

D. 运不佳，从此绝望。(0)

16. 恋爱作为人生一个极其重要的环节，你认为其最终所达到的目的应当是：

A. 找到一个情投意合的爱侣。(3)

B. 成家过日子，抚育儿女。(2)

C. 满足性的饥渴。(0)

D. 只是觉得新鲜、有趣，没有明确的想法。(1)

将你所选字母后的数字相加，总分在 42 分以上，说明你的恋爱观正确；总分在 33~41 分之间，说明你的恋爱观基本正确；总分在 32 分以下，说明你的恋爱观需要调整。

注 释：

① [英] 葛理士：《性心理学》，商务印书馆 1997 年版，第 9 页。

② 黄希庭，郑 涌主编：《大学生心理健康与咨询》，高等教育出版社 2005 年版，第 251 页。

③、⑦、⑨、⑩、⑪、⑯、⑰、⑲、⑳ 欧居湖，徐建奇主编：《心理学女大学生》，四川出版集团，天地出版社 2006 年版，第 11 页、第 217 页、第 189 页、第 190 页、第 192 页、第 202 页、第 204 页、第 214 页、第 216 页、第 286 页。

④ [美] 约塞夫·洛斯奈：《精神分析入门》，郑泰安译，百花文艺出版社 1987 年版，第 24 页。

⑤、⑥、⑫、⑬、⑭、⑯、⑰、⑲、⑳ 孙智凭，初凤林，柳建营主编：《大学生心理健康概论》，北京工业大学出版社 2005 年版，第 388 页、第 390 页、第 397 页、第 400 页、第 402 页、第 414 页、第 415 页、第 416 页、第 434 页。

⑧ 胡 珍：《中国当代大学生性现状与性教育研究》，四川科学技术出版社 2003 年版，第 292 页。

⑯ 姚新良编著：《女大学生心理探析》，国防科技大学出版社 2005 年版，第 155 页。

㉕ 周家华，王金凤主编：《大学生心理健康教育》，清华大学出版社 2004 年版，第 151 页。

第七章 女大学生的职业生涯规划与心理健康

职业是一种相对固定的，体现社会分工并要求工作者具备一定技能的劳动。在现代社会，职业不仅仅是从事一种工作而谋生的手段，更是一个人寻求自我发展、自我完善和自我实现的途径，其具有保障经济、个人生活、社会价值三方面的意义。职业生涯发展是一个人终生都在进行的过程，需要终生学习与终生发展。大学阶段是职业生涯发展的重要阶段，但往往由于缺乏职业生涯规划的意识与有效的指导，大学生们对职业生涯规划常处在一种集体无意识的状态中。随着职业变动频率的加大和竞争的加剧，这种状态若不能得到及时的调整与改进，将会给大学生的就业带来越来越多的社会问题和心理问题。因此，从人生的转折点开始就进行自我定位和职业生涯的规划以及采取具体行动，这是一个崭新而极具建设性的理念。简单的埋怨社会结构的失调以及坚持“都是扩招惹的祸”的论调，是一种消极的、不负责任的态度。只有从提高自身入手，通过培育意识、积淀知识、培养能力、制订与实施规划，发展与完善自身，主动去适应社会，才是大学生在面对职业竞争时应有的积极态度。

第一节 职业生涯规划概述

一、职业生涯规划的内涵

生涯是生活中各种事件的演进方向和历程，它统合了人一生中

的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。每个人的生活环境、知识经验、生活背景等不同，对生活意义的看法不同，对生涯的理解也不相同，生涯规划的方向、内容、程度都会相应地以不同的方式来呈现。生涯发展是一个终生的连续不断的过程，是个人依据其人生规划与人生目标，为自我实现而开展的独特的生命历程，是动态变化着的过程。唐纳德·舒伯（Donald Super）根据多年来对生涯的发展、测评、自我概念、适应、成熟等领域的大量全面研究，提出了十二项基本命题，形成了生涯发展理论的基本主张和框架结构：

- (1) 生涯发展是一个连续不断、循序渐进，且不可逆转的确定过程；
- (2) 生涯发展是一个有次序、具有固定形态的过程，因此每阶段的发展都是可预测的；
- (3) 生涯发展是一个经过统整的动态过程；
- (4) 一个人的自我概念在青春期以前就开始形成，至青春期较明朗，并于成人期由自我概念转化为生涯概念；
- (5) 从青少年期至成人期，个体实际的人格特质及社会的现实环境等，都会因年龄、时间的增长而增加对人的影响力；
- (6) 父母亲之间的互动关系，以及他们对职业计划结果的解释会影响到下一代对自己职业角色的选择；
- (7) 一个人能否由某一职业水平跳到另一职业水平，即是否有升迁发展机会，是由他的智慧能力、父母社会经济地位、本人对权势的需求、个人的价值观、兴趣，人际关系技巧以及社会环境、经济的需求状况等共同决定；
- (8) 一个人会踏入某一类型的行业，也是由下列因素来决定的：个人的兴趣、能力、个人的价值观及需求，个人的学历、利用社会资源的程度及社会职业结构、趋势等的；
- (9) 即使每一种职业对从业者都有特定的能力、人格特质及兴

趣的要求，但在某种范围内，仍然允许不同类型的人来从事多种不同类型的行业；

(10) 个人的工作满足感视个人是否能配合自己的人格特质，即是否能将能力、兴趣、价值观适当地发挥出来而定；

(11) 个人工作满足的程度，常决定于是否能将自我表现概念实现于工作中，对少部分人而言，家庭及社会因素是人格重整的中心；

(12) 但对大部分人，工作是人格重整的焦点，即经过工作过程，理想自我与现实自我之间会逐渐整合。^①

职业生涯规划（Career Planning）是指个人在生涯发展历程中，对个人各种特质或职业与教育环境资料进行生涯探索，掌握环境资源，逐渐发展个人的生涯认同，并建立生涯目标；在面对各种生涯选择事件时，针对各种生涯资料和机会进行生涯评估，以形成生涯选择或生涯决定；进而以择其所爱、爱其选择的心情，投注其生涯选择，承担生涯角色，以获得生涯适应与自我实现。^②

二、职业生涯的阶段

一个人整个一生所从事的职业按先后顺序可分为早期生涯、中期生涯和晚期生涯三个发展阶段。在这三个时期中，我们依据舒伯的划分，又可以将一个人的职业生涯分为四个阶段：探索阶段、创立阶段、维持阶段和衰退阶段。这两种阶段模型可以用图1加以描述：

舒伯认为，人的职业发展从出生开始，一直到14岁，都处于成长阶段。这时主要是根据儿童自我概念形成的特点，发展儿童的自我形象，发展儿童对工作的意义的认识以及对工作的正确态度。可以分为：① 幻想期（4~10岁）：需要占统治地位，在幻想中扮演自己喜爱的角色；② 兴趣期（11~12岁）：喜好成为职业期望和活动的主要决定因素；③ 能力期（13~14岁）：开始更多地考虑自己的能力以及工作要求。而真正开始进入职业生涯规划是在15岁以后，15岁以后的发展又可分为四个阶段：

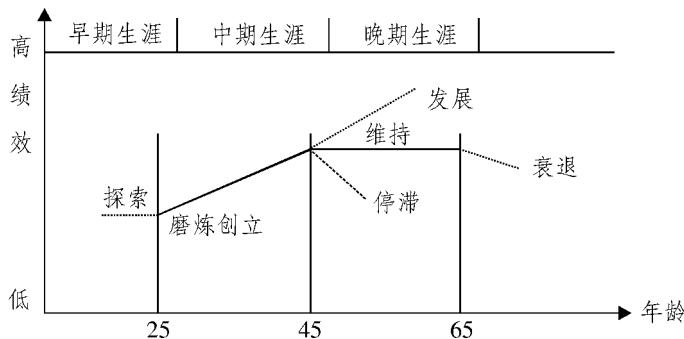


图1 职业生涯阶段模型

1. 探索阶段（15~24岁）

通过学校生活和社会实践对自我的能力、角色、职业进行探索。探索阶段又可以分为三个时期：① 尝试期（15~17岁）：考虑需要、兴趣、能力和机会，可能会做暂时决定，并在幻想、讨论、学业和工作中尝试；② 过渡期（18~21岁）：开始就业或进行专业训练，力图实现自我观念，将一般性职业选择变为特定的选择；③ 初步试验承诺期（22~24岁）：进行职业生涯初步确定，并验证其成为长期职业的可能性，发现不合适就可能反复调整。

2. 建立阶段（25~44岁）

根据职业实践，进行自我与职业的统合，促进职业稳定与职业行为趋于成熟，这是职业生涯中最关键和最见成效的阶段。其可以分为两个时期：① 承诺稳定期（25~30岁）：个体开始寻找稳定的工作，如果工作不满意则力求调整，② 建立期（31~44岁）：个体致力于工作上的稳固，大部分人处于富于创造性的时期，开始进入职业的高峰期。

3. 维持阶段（45~65岁）

一般不会有大的职业变动，这一阶段的主要任务是维持现有的

成就和地位，一部分人也可能取得新的工作成就。

4. 衰退阶段（65岁以上）

由于生理与心理机能的日渐衰退，个体逐渐离开工作岗位，开始发展新的角色，寻求新的生活方式替代和满足个人发展的需要。

依据这一阶段划分理论，大学生处在探索阶段，跨越了过渡期和初步试验承诺期两个时期。在这两个时期，大学生的个体能力迅速提高，职业兴趣趋于稳定，逐步形成了对未来职业生涯的预期。事实上，在初步试验承诺期，许多学生往往需要就自己的未来职业生涯做出关键性的决策。因此，大学生就业指导的主要工作在于：对学生职业兴趣的培养和职业生涯教育；引导学生了解和尝试现实社会中的各种职业，积累一定的社会工作经验；帮助学生在未来较短时间内实现个体人力资本、兴趣和职业的匹配。在大学四个年级进行有针对性的职业生涯规划。

一年级为试探期。要初步了解职业，特别是自己未来所想从事的职业或与自己所学专业对口的职业，提高人际沟通能力多与高年级的同学交流，了解专业学习的具体情况，增加对专业的就业方向的认识，有目的地了解学校的相关政策和规定；多参加集体活动，增加交流技巧，把自己的兴趣方向与所学专业联系起来；掌握学习的基本方法，为可能的转系、获得双学位、留学计划做好资料收集及课程准备，为大学生活和将来的职业做一个粗略的打算；帮助自己树立明确的学习目的。

二年级为定向期。了解相关的专业和课外活动，以提高自身的基本素质为主，通过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的各种能力，同时检验自己的知识技能；可以开始尝试兼职、社会实践等活动，并要坚持下去，最好能在课余时间从事与自己未来职业或本专业有关的工作；提高自己的责任感、主动性和受挫能力，提高英语口语水平，增强计算机应用能力，通过英语和计算机的相关证书考试，以及有选择地辅修其他专业的知识来充实自己；树立明确的奋斗方向。

三年级为冲刺期。本阶段学生应确定自己的主攻方向，选择就业还是考研或是出国留学。准备就业的学生应该把目标锁定在锻炼自己独立解决问题的能力和创造性上；参加和专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会；学习就业材料的制作，了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试，提高求职技能、搜集就业信息。决定考研的学生应把目标锁定在专业深造、英语能力提高上，潜心钻研，不要三心二意。决定出国留学的学生，可多接触留学顾问、参与留学系列活动，准备 TOEFL、GRE 考试，注意留学考试资讯，向相关教育部门索取简章、参考资料。无论怎样定位，大学生本人都应十分清楚自己做出选择的理由，明确目标，了解目标所涉及的各种常识，做好为达到目标的最充分的知识、技能和心理准备，切忌盲目从众和优柔寡断。

四年级为分化期。这是四年中最不稳定的时期，学生普遍心浮气躁，忙着找工作、考研或办理出国手续。大部分学生的目标应该锁定在成功就业上。这时，首先检验自己已确立的职业目标是否明确，前三年的准备是否充分；然后，开始工作申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备；最后，预习或模拟面试。积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人公司资料信息，强化求职技巧、进行模拟面试等训练，尽可能地在做出较为充分准备的情况下进行演练，从而成功走出职业规划付诸行动的第一步。在这一阶段中，几乎所有的学生都有可能遇到就业过程中的种种困难与挫折，这是对学生意志品质和心理素质的集中考验，每一个大学生都应对可能的困难有充分的估计与足够的准备。

三、我国大学生职业生涯规划的理念与现状

职业规划理念强调的就是要从高中毕业填报志愿开始，到进入大学校门伊始就需要着手对自己以后的职业生涯进行规划。首先是发现自己的兴趣、爱好以及擅长之处，这是自我定位。对自己进行

盘点、测定自己的市场价值：到目前为止，你拥有什么？你希望从工作中得到什么？你能做什么？你在生活中面临什么样的约束？你想做出怎样的选择和你能做出怎样的选择？通过这样的细节剖析来发现自己的性格特点以及职业类型的倾向。其次是对职业类型的分析。只有对各种职业类型的发展现状、前景、特点以及人才需求方面有了一个大致的了解，大学生才可以找到自己的个性特点与行业、职位的结合点，判断自己是否适合这一职业，至此，大学生的自我定位就大致完成了。而接下来就是要将规划落实到具体的行动中去。如何有效利用大学四年或者更长的时间？如何利用大学各种便利的软件和硬件资源去充实自己，完善自己以适应工作岗位的要求？如何以工作中的出色表现和成就而不是那一张薄薄的学历证书来证明自己的价值？如何塑造自己的人格特质使其更符合自己未来的职业选择？如何对待学业、生活、社会工作、人际交往中的挫折，保持良好的心理健康状态？这些问题的提出以及在实际生活中的回答，将极大地决定着一名大学生的未来。

在西方许多国家，职业教育从小学便开始了，而且教育的形式非常多样。如职业日、职业兴趣测试、社会实习，等等，他们非常注重学生对社会工作经验的积累，每隔一段时间都会邀请社会上从事各种职业的人到学校介绍各自的工作经验；学校还定期组织一系列的模拟实践活动，年满 14 岁的则可以利用业余时间到校外打工，积累宝贵的工作经验。这些与我国传统的教学模式和社会观念都是不相融的。大多家长、教师甚至学生本人都认为这个年龄正是求学的阶段，学生的主要任务甚至“唯一”的任务就是学习，争取升入一个好学校。人们几乎都认为只有在学有所成之后才能考虑职业的问题。特别是在高校毕业生就业体制改革以后，传统的计划分配已被“双向选择，自主择业”取代，并成为大学生就业的主要形式。随着我国市场经济的建立和发展，大学生的就业观念也发生了巨大的变化。这种体制上和观念上的变化与我们在成长阶段所受到的教

育和感化是截然不同的。当大学生成为就业责任的主体时，随之而来的压力也大大增加，特别是人才市场的激烈竞争，使得大学生在就业过程中暴露出种种心理问题，从而使就业走入误区。这些现象越来越显示出我国职业生涯教育的紧迫性和必要性。

从目前我们接触的大学生来看，大多数的大学生对于自己以及未来的职业方向没有任何概念。北森测评网、新浪网与《中国大学生就业》杂志于 2004 年 6 月 28 日至 7 月 7 日共同实施了一次“大学生职业生涯规划现状”调查，采用在线填答形式，共收集有效问卷 2 627 份。参与调查人群包括在校非应届大学生、硕士生、博士生、应届毕业生及毕业超过一年的人等典型人群。调查结果显示，被调查者中只有 5% 的人曾经接受过系统的职业生涯规划服务，相当一部分学生对自己的职业生涯规划现状并不满意。这一方面说明无论是学校就业中心，还是社会层面相应的服务机构提供的服务体系都并不完善，另一方面也说明职业生涯规划服务市场还有很大的拓展空间。

大学生的职业目标相对模糊，他们对自我缺乏认知，这种情况已日渐浮出水面并被人们所重视。沈阳市人才市场 2006 年 6 月对 1 898 名应届大学毕业生所做的调查结果显示，有明确职业目标的仅为 13%。60% 的大学生没有“生涯”概念，更不知道自己的优势和劣势，对自己适合做什么、不适合做什么、哪些职位能成功、自己潜能有多大等一概不知，到了大学毕业才“临时抱佛脚”，一大批学生有就业恐慌表现。

在大学期间，大学生对自己的发展规划并不明确，一次对北京人文经济类综合性重点大学的 205 位大学生的调查显示，大部分学生没有规划，对自己将来如何一步步晋升、发展没有设计的占 62.2%；有设计的占 32.8%，而其中有明确设计的仅占 4.9%。不能运用职业设计理论，规划未来的工作与人生发展方向，这种情况严重影响了大学生对自我的准确定位，造成了大学生在择业时的盲

目性和全面的准备不足，并由此引发了诸多的问题，如对学校、社会的抱怨，对自己的否定，对竞争的厌倦，对学习丧失信心，等等，许多大学生把就业难只归结为社会不公，而不愿在自己身上找原因；只知道就业难，却不曾真正地把就业的准备与规划作为一件重要的事情来认真思考与策划，不制订可行的方案，一旦在就业过程中受到一点挫折，就自暴自弃。尤其是女生，由于受到女生就业方面的负面信息的影响，她们对就业表现出消极、悲观的等待与观望态度，造成就业的恶性循环。

小欣是大四法律专业的学生，来自农村，性格比较内向，学习成绩中等，很少与同学做深层次的交流。除了专业学习以外很少接触其他领域的学习；兴趣爱好不多，但在班上的各方面表现都属于中等。在大四上学期时，她看到班上许多同学开始找工作，心理挺着急，也忙着做自荐书，准备应聘文件和各种资料，对自己进行了全面的分析和全方位的包装，同时也参加了各种就业咨询和培训。面对的就业机会至少有 10 几次，每次她都会痛苦地抉择，但始终不敢去面对，一次也没有去应聘，因为她认为这是她人生中第一次面对就业，总是感到自己准备还不充分，害怕失败。再加上社会对女大学生就业条件的苛刻，也或多或少地对她的尝试产生了障碍。因此，她总是徘徊在设计完美的应聘计划中，迈不出第一步。为此，她感到苦恼，随着毕业的临近和越来越多的同学都找到了工作，她陷入了不平与恐慌状态中，她形容自己就像一个“嫁不出去的老处女”一样充满了焦虑和无奈。可依然迈不出第一步。

小欣的状况在女大学生就业中带有普遍性，她们想通过自己的努力，使自己更完美，以弥补社会在提供就业问题上对女生的不公平待遇，但是，过多的顾虑与分析反而限制了自己的行动。再加上没有系统的职业生涯规划作基础，对职业缺乏系统的认识，职业目标不明确，对自己的优势与不足没有准确的认知，不清楚自己最适合也最现实的选择是什么，所以会在就业过程中显得盲目，谨小慎

微，常处在“心动”而“行”不能动的被动状态。在这种心态的支配下，越想就业成功，就越怕去面对可能出现的失败情景，就会把应聘过程界定为失败的过程，不敢实施应聘行为。

第二节 女大学生的职业生涯规划

在我国现行的职业体制中，女性的职业生涯短于男性，一般短5年左右，女性在择业方面相对于男性而言处于劣势状态，尽管我们不能否认许多行业更适合于女性，但许多用人单位在招聘时就不公平地在招聘条件上赫然地写着“限招男性”的字样。因此，女性的职业生涯规划具有比男性更为特殊的挑战性。大学阶段是人一生中真正开始职业选择的关键时期。近年来，女大学生的就业显示出越来越明显的性别劣势，这让许多女生感到不公平和或多或少的沮丧，但如果女生不能及时在心态上进行调整，做好职业生涯规划工作，则会更加被动。

目前，我国的高校中较少为学生提供职业生涯规划指导，相当一部分学生对职业生涯规划的相关知识和操作方法不甚了解，这导致了学生在职业选择中的盲目和茫然。如浙江大学的调查结果显示，在问及“学校有否提供职业生涯规划方面的课程或讲座”时，13.68%的同学回答“有”，49.47%的同学回答“无专门的课程但偶尔有讲座”，还有36.84%的同学回答“什么都没有”；在问及“职业生涯规划方面的知识主要从什么地方获得”时，回答“主要从网络包括网站和BBS上获得”的占51.3%，“通过讲座获得职业生涯规划方面知识”的占有34.26%，“从课堂上获得”的仅为9.26%，还有15.74%的同学认为“是凭自己的经验知识进行职业生涯规划”的；在问及“学校就业网站中有否足够的职业生涯规划方面的知识”时，只有14.29%的同学认为“已经足够”，有48.57%的同学认为“自己学校的就业网站中几乎没有职业生涯规

划方面的知识，还有 37.14% 的同学认为学校就业网站中有一些职业生涯规划方面的知识，但无法满足需要”。此外，还有调查发现，很多大学生认为在大学阶段进行职业生涯规划为时过早，误以为职业生涯规划是走入社会后自然而然就会做的一件事。这些调查结果都反映出，一部分高校对职业生涯规划的知识和重要性没有向大学生进行有效的普及。^③ 因此，对女生进行职业生涯规划方面的辅导特别重要。

一、女大学生职业生涯规划的步骤

美国斯温（Swain）教授为帮助大学生在教师的指导下对自己的生涯进行良好的规划，提出了一个生涯规划的三维模式。斯温认为，一个规范的生涯规划，应该包括三个重点：个人特质的澄清与了解、教育与职业资料的提供和个人与环境关系的协调。^④ 这三个方面在生涯规划中同等重要。个人特质的澄清与了解，涉及个人的需要、兴趣、能力倾向以及价值观念等。了解自己，是职业选择或生涯计划的最基本要求。这些特质可以通过对生涯的探索活动、自我评定或心理测验等进行了解。教育与职业资料的提供，是整个生涯目标决定过程中不可或缺的部分。缺乏对职业世界的了解，要想做好职业选择是不切实际的。个体的职业认定常受到原有印象的影响，如性别、学历等，也有的职业或专业的名称也许只有一字之差，但其内容、性质或发展却相差很多，因而正确资料的提供，是生涯决定的重要依据；环境因素的影响，大多是社会文化以及机会因素。这些因素通常是个人无法掌握或控制的，例如，家庭或重要他人的意见、社会重大事件的影响，或经济景气的升降，等等，因此，既然不可能要求改变环境来适应人的需求，就要求人具备良好的环境适应能力，主动协调与环境的关系，与之保持和谐一致。

职业生涯规划的过程很漫长，而且是一个动态的过程，但就一个完整的职业生涯规划过程而言，可以经过以下具体步骤来完成。

1. 评 估

大学生职业生涯规划的第一个关键环节是进行正确的评估，包括自我评估和生涯机会评估，也就是“知己”、“知彼”的过程。我国人事科学的研究者罗双平用一个精辟的公式总结出了职业生涯规划的三大要素，即：职业生涯规划=知己+知彼+抉择。^⑤ 古人就有“知己知彼，百战不殆”之精辟论断，这在职业生涯规划中也是非常重要的。因为一个有效的职业生涯设计必须是在充分而且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的，即要弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职业面前我会选择什么和我能选择什么、环境给我提供了哪些可以利用的条件。弄清了这一系列问题，就是弄清了自己和环境可能提供的机会。

(1) 正确的自我评估。这是大学生对自身内部和职业生涯相关联的各种因素的分析和评价，主要有个人的兴趣、个性、能力、特长、学识等。正确的自我评估是大学生探索其职业倾向的基础，它关系到大学生是否能培养健康的自我意识、树立稳定的自信心。自我评估的过程要求在大学生入学的初期就开始着手进行。这一阶段大多数大学生处于重新构建自我意识的困惑期。特别是对自我的评价会出现重大波动，自我评价的标准会陷入混乱。重新进行正确的自我评价，要求大学生摆脱过去的评估定势，从职业生涯规划的角度出发，挖掘自身与某一职业类型或某些职业领域具有内在联系的资源与优势，沿着生涯规划的思路不断探索自我、塑造自我。

(2) 客观的生涯机会评估。这是大学生对自身以外的环境以及各种类型职业性质的分析和评价。大学生应当在关注社会政治、经济等大环境变化发展趋势的基础上，充分了解自身所处的校园生活小环境的基本情况，分析自己与环境的关系、自己在环境中的地位以及环境给自己带来的优势和劣势；分析环境条件的特点、发展变化情况，把握环境因素的优势与限制；了解本专业和本行业的地位、形势以及发展趋势。只有这样，才能在职业生涯规划中做到避

害趋利，从而提高生涯规划的实际意义。

2. 确定目标

职业生涯规划的目标包括长期、中期、短期目标。长期目标一般是指今后职业发展的最高点或职业理想，时间为5~10年；中期目标时间为3~5年，主要是指为了实现个人的职业理想，在大学期间应当达到的目标；短期目标的时间可分为一年、一月、一周、一日等。无论是长期、中期还是短期目标，都应确立具体化的目标，主要是合理制定大学四年不同阶段的具体的生涯规划目标。长期目标可以使人看到未来发展的美好前景，中期目标可以规划经过努力所要达到的阶段性目标，而短期目标则可以把长期目标、中期目标分解到较短的时间内。短期目标的实现可以强化实现目标过程中的积极行为，建立实现中、长期目标的信心。因此，在确立长期目标时要立足现实、慎重选择、全面考虑，使之既有现实性又有前瞻性，一旦制定，就不要随意更改；中期目标的确立应切合实际，有一定的操作性，切忌大而空；短期目标要细化至具体的工作、时间、完成时限，要便于操作与检查，并及时获得反馈信息。

许多职业咨询机构和心理学专家在进行职业咨询和职业规划时常常采用的一种方法就是有关五个“what”的归零思考模式，即：① What are you（我是谁）；② What you want（我想干什么）；③ What can you do（我能干什么）；④ What can support you（环境支持或允许我干什么）；⑤ What you can be in the end（自己最终的职业目标是什么）。第一个问题“我是谁”，是指对自己进行一次深刻地反思，把优点和缺点都一一列出来；第二个问题“我想干什么”，是指对自己职业发展的一个心理趋向的检查；第三个问题“我能干什么”，是指对自己能力与潜力的全面总结；第四个问题“环境支持或允许我干什么”，是指对主客观因素的深入调查，做出可行性分析。该模式认为，明晰了这四个问题之后，就能找到对实现有关职业目标的有利和不利条件，列出不利条件最少、自己想做而且又能够达成的职业目

标，即第五个问题“自己最终的职业目标是什么”。这一模式对大学生职业生涯规划的目标确定能起到指导作用。^⑥

在确定目标的过程中，可以根据自己的个性特征、兴趣爱好、习惯等，在充分自我评估与生涯机会评估的基础上来考虑，体现目标的个性化特点。女生还应该特别考虑性别因素，即女性的优势与劣势。

3. 职业定位

职业定位就是要为职业目标与自己的潜能以及主、客观条件谋求最佳匹配。良好的职业定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据的。在职业定位过程中要考虑性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职业的匹配、专业与职业的匹配等。职业定位应注意：依据客观现实，考虑个人与社会、单位的关系；比较鉴别，比较职业的条件、要求、性质与自身条件的匹配情况，选择条件更适合自己的特长、更感兴趣、经过努力能很快胜任、有发展前途的职业；扬长避短，看主要方面，不要追求十全十美的职业；审时度势，及时调整。

美国著名的心理学家施恩教授提出了“职业锚”的概念。他认为，在职业生涯规划这个连续不断的过程中，每个人都会根据自己的天资、能力、动机、需要、态度和价值观等慢慢地形成较为明晰的与职业有关的自我概念。随着一个人对自己越来越了解，这个人就会越来越明显地形成一个占主要地位的“职业锚”。可见，“职业锚”就是一个人在进行职业选择的时候，不会放弃的职业中那种至关重要的态度、价值观。它含有职业稳定、方向、定位的意思。目前，大学生在职业选择时考虑的因素常常具有多样性和不稳定性，有时候受外部因素影响较大，如待遇、地域、职业声望、传统观念等。这正反映了大学生在“职业锚”的探索与定位环节上的薄弱。不论是选择职业还是更换职业，大学生在职业规划上的信念和原则应当是始终如一的。只有这样，个人的职业生涯规划过程才是连贯的、有效的。

4. 制订实现职业生涯目标的行动方案

行动方案的制订是职业生涯规划付诸行动的重要环节，没有行动，职业目标只能是一种梦想。要制订周详的行动方案，更要注意去落实这一行动方案。如为实现职业理想，在学习方面，你计划学习哪些知识？掌握哪些技能？在潜能开发方面，你可能的潜能有哪些？采取什么有效措施开发你的潜能？在社会实践方面，参加哪些社团活动提高你的实践能力？参加哪些实践活动可以提高专业能力？在素质拓展方面，怎样使自己尽可能多方面的全面发展？这些都要求有具体的计划与明确的措施，包括时间分配和具体落实等。行动方案的制订贵在实事求是，重在有可操作性。

5. 反馈与修正

职业生涯规划是否合理、有效，必须通过实施才能检验，通过实施效果的反馈信息，来诊断整个规划的科学性、实效性及针对性，并及时找出生涯规划各个环节存在的问题，采取相对对策，对规划进行调整与完善。在规划修正的过程中，要特别注意突出规划中的有效部分的完善和相对稳定性；同时，要有良好的变通能力，根据环境与情景的变化及时修改和调整职业生涯规划，做到相对稳定与变通相结合。

这五个步骤是相对独立，但又相辅相成的，往往要经过多次的反复才能形成一个较为合理的职业生涯规划。当然，职业生涯规划是一个动态的过程，任何规划都是在实施过程中不断完善的，这一过程与生命同在。

二、职业生涯规划与女大学生心理健康的 关系

1. 职业生涯规划可以帮助女生准确地进行自我认知，减少大学阶段择业的心理困扰

职业生涯规划的前提条件就是准确地认识与评估自己。在这个

过程中，女大学生要形成正确的自我认知，建立稳定的自我概念，依照自己的兴趣与能力等个性特质，尽最大努力，培养积极适应的态度，发展自己的特长；客观地评估个人目标和现状的差距，重新认识自身的价值；增强个人的竞争力和执行力；对自己的个性特质和社会经济地位、环境因素能泰然处之，接纳自己，更好地发展自己；通过社会的善意接纳，获得爱与成就，达到自我潜能的充分开发和自我实现；对自己的能力与弱点有更切合实际的判断，不排斥对自己不良的评价，不对别人的评价产生抵触、防卫心理，也不因他人的评价而否定自己，产生焦虑与不安的情绪，形成不良的自我概念；估计自己的能力，评价自己的智慧；确认自己的性格，判断自己的情绪；找出自己的特点，发现自己的兴趣；明确自己的优势；衡量自己的差距。唯有如此，才能跨越自己的障碍，成功地把握自己。

一份行之有效的职业生涯规划将会：①引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；②引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析；③使你树立明确的职业发展目标与职业理想；④引导你评估个人目标与现实之间的差距；⑤引导你进行与实际相结合的职业定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会；⑥使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强你的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

2. 职业生涯规划可以增强女生对择业中可能出现的各类问题的预见性，有目的、有计划、有步骤地培养解决问题的能力

由于寝室调整，张某在大二时住进了混合寝室。寝室里有2名毕业班学生，经常在寝室谈论与就业相关的问题，尤其是女生在就业过程中遭遇的各种困境。她们经常商讨如何应付用人单位各种稀奇古怪的问题、无理要求甚至性骚扰等。张某常常看到她们兴冲冲地去面试又沮丧而归，渐渐地，张某开始关注身边许多女生就业的

情况，而这些情况似乎都是负面的信息。于是，她焦虑、紧张得难以入睡，精神变得恍惚，食欲下降，听课时注意力无法集中，学习成绩出现了明显的下降，内心的焦虑加剧，在许多关于大学生就业难的归因中，她认为所有的原因都在于自己的性别，她为自己是女生而感到深深的懊恼，想尽了一切办法试图改善自己的状况却总是无效，于是，她求助于心理咨询，在咨询教师的指导下，接受了职业生涯规划的概念，按照职业生涯规划的步骤，对自己进行了全面的认知与评估，深入地分析了自己的个性特征、兴趣爱好、专业特点和市场需求，针对自身特点与存在的问题，制订了具有操作性的规划与实施方法，并开始在平时的学习和生活中贯彻职业生涯规划中的每一个子目标。自此，张某逐渐找到了自己的问题的症结，理解了就业不是一个短期行为，而是一个贯穿人生的过程，需要关注，但更需要规划，并在规划的制订与具体的行动中，找到自己努力的方向和方法。她的心理开始趋于平静和安定，一切又回到了常态，与以前不同的是，她对就业有了长远的规划与信心。

张某正是由于对职业规划毫无了解，而在接触到她人在就业中遭遇的问题与困境时，盲目地以人推己，因而产生了紧张、焦虑的情绪。这种情况在女大学生中颇具代表性，只是表现方式不同而已。此例中，张某问题的症结就在于她不知道如何去规划自己的职业生涯，甚至根本不知道职业选择是一个漫长甚至是一生的过程，不可能在很短的时间解决。只有认真地做好规划，确定目标，并逐步付诸行动，才能使职业选择的目标变成现实。

低年级女生在面对择业的问题上，常常会有各种不同的表现，归结起来有以下几种情况：

- (1) 盲目焦虑，胡思乱想，停留在心理焦虑的状态，但不能积极地寻找对策，导致心力交瘁，影响正常生活、学习。
- (2) 盲目奔波，想当然地尝试择业过程，由于缺乏必要知识和解决问题的经验与方法，在参与择业活动的尝试中，常常体验到强

烈的挫折感。

(3) 采取回避态度。深知女生就业困难，但不知道如何解决，因而尽量不涉及就业问题，只要听到关于择业的话题就条件反射般地回避。

(4) 采取等待观望态度，坚信“车到山前必有路”，但却不知路在何方。这些表现都不利于理性地分析就业形势，预测就业过程中可能出现的问题，更不利于发现自己在有限的就业领域中所处的位置，发现问题并有意识地完善与改进，因而使就业陷入盲目状态。

职业生涯规划可以帮助女生在真正进入就业的实际操作过程之前，就能充分地认识自己在就业过程中可能存在的各种有利和不利因素，预见可能发生的问题，并采取有效的方法进行自我完善，有针对性地设计好在不同情景下解决不同问题的有效方法，增强就业能力。

3. 职业生涯规划可以帮助女大学生发现和挖掘自身潜能，提高对人生资源的驾驭能力，促使女大学生更好地自我实现

(1) 职业生涯规划可以帮助女大学生充分发现自我，发掘资源，驾驭资源，发展潜能。资源是人生成功的关键。人一生拥有无数资源，既有先天获得的资源，也有后天积累的资源；既有内部资源，又有外部资源；既有物质形态的资源，又有精神形态的资源……人生发展的过程，就是一个不断挖掘、积累并合理利用这些资源的过程。个人能否尽可能地占有、壮大自己所需要的人生资源，并将不同的人生资源进行合理的整合与规划，既是人生成功与否的重要标志，也是个体必备的一种人生驾驭能力。大学期间正是大学生锻炼、培养这种能力的关键时期。首先，职业生涯规划帮助大学生成功积累人生发展的必备资源。这些资源主要包括：健康的身体、优良的思想道德品质、合理的知识结构、协调的人际关系以及良好的社会适应能力等。其次，及时、有效的职业生涯规划能够培

养大学生对这些资源的驾驭能力。比如，通过对职业尝试性的定位与选择反思自己的人生理想和人生态度，树立科学的人生观、价值观，为未来的人生发展指明方向；通过对个人的评估以及对职业形势的分析培养自己有选择、有目的地完善知识结构的能力；在职业生涯规划的实施过程中，通过协调各种人际关系来锻炼自己创造人际支持的能力；通过参加各类实践活动培养自己在未来人生发展中的分析、观察以及创造能力。^⑦ 再者，女大学生可以通过对职业与性别特点的关系的研究，认识女性在职业类型方面的优势资源，提高就业机会并充分体现女性的职业优势。例如，思维能力的优势：女性的形象思维能力及思考问题的细致、周全较男生优越，适合形象设计方面的工作；交往能力的优势：女性温和和善解人意的特点，适合从事行政管理、公关等工作；语言能力的优势：女性运用语言词汇的能力强于男性，从事文字整理、编辑及教育、接待洽谈工作将较为出色。

(2) 职业生涯规划可以选择合适的职业为女大学生提供自我实现的舞台。大学生最终必将走向社会。她们只有在社会中寻找和争取到最适合自己的位置，最能发挥自己才华的职业，才能充分获得相对竞争优势，才能充分发挥自身的潜能，体现自我价值，自我实现的需求是否能得到充分满足，在很大程度上依赖于个人职业生涯规划的进展状况。女大学生对自己的认识是不断深化的。社会观念与环境的变化，要求女大学生在职业生涯规划过程中不断对自身、对职业定位进行合理的调整，不断发现新的职业机遇，保持职业规划计划性和动态性的有机统一，减少对职业要求中对女性的“苛求”的恐惧心理和自卑心理，树立职业信念与信心，从而使女大学生在职业选择中更快、更好地实现自我。

4. 良好的心理素质有利于职业生涯规划的实现，坦然面对择业过程中的挫折与困境，健康面对人生

择业过程除了是对女大学生在校期间专业知识学习、能力培养

结果的检验，更是对她们的心理素质的考验。在大学生就业难的今天，女生就业的困境更增加了她们在就业方面的心理压力与负担。尽管职业生涯规划的观念与做法已经逐步被大学生接受，许多大学生也开始制订自己的职业生涯规划，但无论多么完善的规划，在实施的过程中都可能遇到意外的情况，都可能面临失败与挫折。这时，除了要对规划进行调整与完善外，更重要的是调整自己的心态，正确归因失败与挫折，找到积极的应对方法，在不断尝试中找到自己正确职业定位，获得满意的职业。因此，培养女大学生良好的心理素质对于职业生涯规划的顺利实施，具有非常重要的意义。

三、女大学生职业生涯规划的误区

1. 职业生涯规划可有可无

职业生涯规划观念淡漠，是当代大学生尤其是女大学生的普遍特点，在笔者召开的女生座谈会上，80%的女生表示自己从来没有对自己的职业生涯做过正规的规划，只知道女生就业形势特别严峻，从进校开始就十分紧张，总认为这是社会对女性的不公平待遇。在感到不公平的同时，她们并没有认真规划自己的职业前景，不少女生认为职业生涯规划可有可无，反正能否就业不是由自己说了算，只有听天由命；有的大学生认为，自己尚处于学习阶段，未来有太多的不确定因素，所以现在规划为时过早。这想法造成的后果是学习无目的性，最终会荒废宝贵的学习时光，错过职业规划下的有目的、有计划的人生发展的大好时机。

2. 职业生涯规划是毕业生的主要任务

不少女生在谈及职业生涯规划时，都毫不怀疑地认为，这是毕业生的主要任务，而处于其他年级的学生是不必为职业规划而“浪费”时间的；认为计划不如变化快，职业规划等到即将毕业时再做不迟。其实，这是一种误区。如果不从走进大学的第一天开始就接受有关职业规划的理念，并在老师的指导下，逐渐形成自己的职业

发展规划，那么，到毕业真正面对就业问题时，就会陷入盲目状态；当意识到自己在专业水平和能力方面存在的不足时，已经无能为力了，就会出现不知所措的尴尬。

事实上，不容乐观的就业形势也已经让一些大学生意识到了职业生活规划的重要性。职业规划从大一起就应该作为重点工作来做。一方面，通过职业规划，可选择适合自己发展的职业，确定符合自己兴趣与特长的生涯路线；另一方面，还可拓展到职业修养、价值观等“内在”的素质培养。但是，由于缺乏专门的指导和督促，不少女生并没有能够在进校时就开始科学的职业生涯规划。

3. 职业生涯规划中的自我定位不准

进行自我评估的目的是要找出自己的优势和不足。不幸的是，许多女生在评估过程中看不到自己的优势所在，随之而来是对自己的过分否定，认为自己一无是处。不断地从自己身上找缺点并克服这些缺点，的确是难能可贵的，但过分地否定自己，也容易让自己失去信心。缺乏自信的人，其事业是难以成功的。

许多女生没有做好自身的职业规划，首要的原因是对自己认识不清，不知道自己想干什么、适合干什么，想进行职业规划，但不知如何下手。在制订自己的职业规划时，最好是面对现实，作一个全面的自我分析，做好“四定”，即：“定向”，确定自己的职业方向；“定点”，定自己职业发展的地点；“定位”，确定自己在社会上的位置；“定心”，做到心平气和。这些实际上就是解决职业生涯设计中“干什么”、“何处干”、“怎么干”、“以什么样的心态去干”这四个最基本的问题。^⑧这样，既可以防止“低价出售”自己，也可以防止因期望值过高而一无所获。

4. 职业生涯规划急功近利，把就业、职业与事业混为一谈

不少大学生忽视职业生涯规划过程的动态性和阶段性，盲目从众，急于求成，甚至企图走“捷径”实现目标，不考虑自己的实际情况。一份在数百名大学生中所做的调查曾显示，95%的同学表示

自己两年之内要做主管，5年后成为部门总监；77%的同学说，35岁之前要成为年薪50~100万的职业经理人；还有20%的同学表示毕业后10年之内上《福布斯》等知名杂志的富豪排行榜，做一名“金领”。这样的职业规划对于绝大多数大学生而言很，显然是不现实的，最终只能导致她们的失望与失败感。

有些女生把就业、职业、事业混为一谈，认为就业等同于职业，甚至把就业与一生的事业发展画上等号。因此，在就业问题上显得优柔寡断，把就业当成一生中带有定格性的事情来对待，这既不利于毕业时的就业问题的解决，更不利于长远职业生涯的规划，就更谈不上事业发展。职业生涯设计师徐小平认为，人生职业分为三个层次：第一层次就是就业，维持生存；第二层次是职业，从事比较稳定的工作，满足基本的物质需求；第三层次是事业，这个层次不仅有丰富的生活物质，更有精神上的满足感。这三个层次是逐步推进、逐步实现的，并不能一步到位。2005年初，中国青年报的一项调查显示，大学生对“先就业，后择业，再创业”的认同率高达80.9%。“先就业，后择业，再创业”正成为当代大学生选择的一种就业新理念。“先就业，后择业，再创业”也应围绕就业、职业、事业三个层次逐步推进。

第三节 女大学生择业的困境与心理偏差

一、女大学生择业的困境

1. 社会传统文化观念：“重男轻女”思想根深蒂固

性别歧视使女大学生在就业中处于劣势。在中国几千年的传统文化中，无论是透过男性的目光看女性，还是在女性本身的自我意识中，“重男轻女”思想都不可避免、不同程度地存在着。这种传统的性别歧视已成为社会的潜意识，根深蒂固地影响着人们的思想观念，人们一般都认为女性的工作能力总是弱于男性。虽然不再狭

隘地主张“女子无才便是德”，但对女性的家庭角色期待仍大于社会角色期待。这使得女大学生在就业中“不需要理由地”处于了劣势。尽管社会发展要求女性具有事业心和竞争精神，但当女性在职场中、在社会生活甚至在政治生活中与男性一起竞争时，却会招致许多非议和诘难。

社会偏见使女大学生就业空间变得狭小。社会对女生存在普遍的偏见和性别角色刻板印象，认为“女生智力不如男生”。当代心理学的研究成果已经表明，男女性在生理机制上并无明显的差异，也没有优劣之分，除一小部分智力超常和低下者外，绝大部分人的智力都处于常态分布，男性在智力上并不优于女性。但这些科学的研究并没有改变人们的固有观念，“女性没有男性能干，意志不坚强，承受能力差”的社会偏见依然被社会各职能部门所接受，并成为女大学生就业的障碍。

2. 女性的从业成本核算：生育成本太大

许多用人单位都有就业成本核算，所以每个岗位用什么学历、年龄、工作经历、专业、性别的人都有最合算的成本核算，而女大学生无论在哪一个岗位就业，都显示出相较于男生的不合算，因为女生必然要经历生育孩子的过程，从怀孕到生产再到产后休息，至少要1年，再加之孩子3岁前对母亲的依赖甚多，所以女性在产后的3年内还担负着养育孩子的主要职责，这使得女生就业后的几年内均不能全心全意为单位工作，许多用人单位因此而拒绝接受女大学生；有的单位虽不限制女生，但在签约时会明确写着“×年内不得生育”的条款，虽然这是对女性的不公平条款，但不少女生为了就业，依然在这样不公平的合同上签上了自己的名字。

3. 女大学生的成就动机与成就可能

当代女大学生是集浓重的传统社会性别意识与浓厚的现代色彩于一身的矛盾统一体。一方面，她们从潜意识中渴望能够自强自立，得到社会的认可；另一方面，她们又在潜意识中压制自己，降

低自己的成就期望值，降低自己的发展目标，只求谋个稳定、轻松舒适的职位，从而抑制自身潜能的发掘。

似乎许多现实足以让人相信，女性对成就的追求欲望低于男性。不少女生都认为事业成就不是自己摆在首位的人生目标，因而表现为成就动机较低。正因为如此，许多用人单位对女大学生怀有偏见，以偏概全地认为女生都胸无大志、满足于现状、不思进取。久而久之，用人单位形成了惯性思维，凡是有挑战性、创造性、工作劳动强度大、需要大量时间与精力付出的职业都不愿意接受女生的就业申请，以致减少了女生就业的机会。

4. 女性的劳动能力局限

人首先是一个生物体，不可否认，女生在体力上比不上男生，在体能上有局限性，这也是许多单位不招女生的原因之一。他们认为很多有一定强度的工作女生都不能完成或比男生完成起来困难得多，再加之现在的大学毕业生大部分是独生子女，个别女生更难免有娇惯之气，这更让用人单位“望而却步”。

实际上，男女两性本来就存在着先天的生物学差异，不可以“力气”大小来进行比较。男女各具优势，这个观念相当多的人都接受，但一到了要用工的时候，用人单位总要理性地分析男女劳动能力的差异，选择劳动能力更强的男性来担当，尤其是劳动强度大、需要奔波、竞争压力大的具有挑战性的工作岗位，女生自然就失去了选择的机会。

二、女大学生择业的心理偏差

1. 自我评价偏差，有自卑倾向

这种偏差存在两种极端：一是自我估价过高，不能实事求是地分析自己的优势和劣势，盲目自信或自负。在择业中，往往认为大多数职位都与自己的才能不匹配，因此而失去大量的就业机会，造成“高不成，低不就”的择业挫折。二是自我估价过低，不能觉察

自己的优势与长处，夸大自己的不足与缺陷，从而产生害羞、不安、内疚、忧郁、失望等自卑心理，不敢面对择业，即使勉强参加就业面试，也显得缩手缩脚、异常紧张，难以发挥自己应有的水平，自然难逃落选的厄运，结果更强化了其自卑心理，造成择业过程中的恶性循环。自卑心理是大学生择业中常见的心理现象。许多女大学生自我评价过低，缺乏自信，过于拘谨，缩手缩脚，优柔寡断，不能向用人单位充分展示自我。有的女生因为成绩、能力、性格等方面有某些缺陷和不足而丧失了勇气，以致悲观失望、抑郁孤僻，不敢参与就业市场竞争。

2. 易受暗示，有从众倾向

从众心理是在社会或群体的压力下个人放弃自己的意见而采取顺从行为的心理倾向。女大学生在择业中因容易接受暗示而缺乏主见、依赖性大、不能独立思考，易迷信名人和权威。多数女生愿意到大城市、大机关，到沿海地区工作，只看到眼前利益，看不到长远发展。

毕业生处在择业洪流中，其期望水平会受到其他择业者期望水平的影响。虚荣心、侥幸心理会使她们改变原有的自我期望而采取不切合实际的从众行为。加之社会媒体对某些职业、某些精英的大力宣传，容易导致大学生忽视自身的个体差异性与自我的创造性，形成个人价值取向的从众心理。一部分女生选择工作单位，自己毫无主见，举棋不定，常为家长同学所左右，随波逐流，看大多数人选择哪里，自己就选择哪里；大多数人往哪里挤，自己也往哪里挤。她们认为，“大多数人钟情的，一定是个好工作”，“大多数人选择的，一定没错”。结果，忽视了自己的特长，不根据自己的实际情况做出切合实际的选择，最终丧失了最能发挥自己特长的机会。

3. 自我定位不准，盲目攀比

有些女大学生不考虑自身的主、客观条件，不深入了解所选职业的内在要求，盲目与他人攀比，不能准确定位或过高估计自己的

实力，因而导致就业受挫。学成从业、服务社会、实现自身价值，是每一名大学毕业生的美好愿望。但是，在就业工作中，由于每个人生活的环境、家庭背景以及能力和性格、所碰到的机遇是不尽相同的，因而在择业目标、职业选择上具有不可比性。而女大学生虚荣心较强，容易引发攀比心理。表现在求职择业过程中，就是不从自身的特点、自身的能力和社会需要出发，而是在同学中盲目攀比；忽视自身的特点，对自我缺乏客观、正确的分析，不考虑所选单位是否适合自己；不屑到基层工作，总想找到一份超过别人的十全十美的工作。这种攀比心理使得不少女生迟迟不愿签约。“我不能比别人差”和“我不能不如人”是这部分女大学生的择业心态。结果，“这山望着那山高，这花看着那花俏”，只求得一时的心理平衡，却不利于自身价值的实现和长远发展，从而延误了就业的时机。

4. 择业挫折估计偏差

一些女大学生在就业中，过分强调自己缺乏经验和能力，夸大自身的弱点，虚拟一些未来工作中的困难，比如：①对工作单位中人际关系复杂，怕自己不小心得罪了别人的负面影响考虑太多；②自认没有与人竞争、面对冲突、化解冲突的能力，害怕自己会在工作中受到别人的伤害；③在办公室里可能发生的性骚扰，更使她们一想到就后怕；④当面对一些就业机会时，往往根据历史的、现实的、主观的等方面的原因，告诉自己这岗位是不会要我的，因而缺乏尝试求职应聘的勇气；⑤一些从小到大都在被保护的环境中成长的女大学生，面对就业中的种种困难，选择顺从于自己的依赖心理，寄希望于家人帮她谋取一份好工作，希望得到某种社会关系的帮助，从而放松了自己的主观努力，放弃就业所必需的知识与技能的准备。这种依赖心理继续发展，就会成为依附心理，从而妨碍自己的就业行为。

5. 择业期望过高

在经历了十几年的“苦学”之后，几乎每一个大学生都为自己

的就业前途描绘了一幅绚丽的蓝图。尽管就业市场形势十分严峻，但是许多大学生仍没有理智而现实地面对择业问题。在择业问题上，首先，表现为过高地期望成就。期望有“伯乐”识“千里马”，以能在选择的职业中发挥专业特长，成就一番大事业，而相当一部分学生并未做好从基层做起、从小事做起的心理准备。其次，表现为期望短时间内见成效。急于求成的心理使一些学生对成就的时限期望过高，那些需要较长时间甚至可能一辈子也无法有大作为的职业，往往难以让大学生们将其列入选择范围。再者，表现为过分地期望稳定与安全。女生在就业选择过程中求稳的心态最为突出，期望能选择稳定的职业，从一而终或一劳永逸，再无择业压力。于是，机关、党政部门成了女大学生择业的最佳去向。其实，随着人事制度的改革，学生期望中的从一而终的稳定与安全想法将越来越找不到生存的土壤。在择业时对就业形势分析不深刻，不能正确认识自我，择业标准很高，部分学生守着大城市、高收入、低付出不放而瞻前顾后、犹豫不决，因而常常错失了良好的择业机会。

6. 择业趋于功利

大学生择业明显地趋向于高成就、高收入、高地位。从北京有关部门对北京高校 2 000 多名大学生的调查中，可以明显地看到这种择业倾向。在“你选择工作的标准是什么”排序时，“工作条件好和有利于个人才能发挥”被排在了首位，而紧随其后的是“经济收入高”、“社会地位高”。大城市、大机关、大公司、大学校成为学生择业趋向的焦点，高收入也成了学生择业的关键条件。这种功利趋向，使那些非重点、非热门专业，尤其是专科的大学生们在择业中居于劣势，这致使他们产生了强烈的自卑感和沉重的择业心理压力。有些女生拈轻怕重、安于享受，不愿到艰苦的行业就业，缺乏基层意识，要求未来的职业轻松一点、环境幽雅一点、管理松一点；她们缺乏挑战意识，离不开父母的呵护，这使得她们择业面窄，从而造成人才浪费，社会人才分布失衡。

7. 择业动机失度

动机强度对活动效率有着直接的影响，一般来说，较强的动机可以促使活动的顺利完成，提高解决问题的效率；但过强的动机则会适得其反，会产生“欲速则不达”的负面效应。大学生的择业动机受到来自社会方面、学校方面、家庭方面、个人方面等因素的影响。概括起来，影响大学生就业动机的因素主要有职业的社会意义、职业的社会地位、职业的经济报酬、职业的个人条件适应性、职业对发挥个人才能的适宜性、职业的技术构成、职业的劳动强度、职业对组织家庭的作用、职业岗位的人际关系、职业岗位的地理条件等十余种因素。择业与如此多的因素密切相关，使大学生中出现了两种动机失度倾向：一是择业动机过强，目标过高。部分学生把择业看成是上大学的唯一目标，把未来事业成就、个人幸福与否全都寄托在择业的成败上，整日忧心忡忡，担心自己的理想能否实现，专业是否对口，甚至某一门课程成绩不理想是否影响择业……尤其是一些家庭条件差、自身条件不佳的学生表现得更为突出，这致使部分学生因此而产生焦虑、失眠、神经衰弱等心理障碍，不同程度地干扰了学生正常的学习与生活。二是择业动机过弱，目标不明确。部分学生在择业问题上存在依赖和盲目乐观的心理，认为择业是一个水到渠成的过程，无需自己费心，导致学习动力不足，缺乏竞争意识，对择业缺乏充分的知识、能力及心理准备，等到临近毕业时，真正在择业现实中受到了挫折，才发现悔之晚矣。

8. 择业患得患失

由于择业是人生的一个重大问题，许多毕业生在大量的就业信息面前表现出难以抉择的矛盾心态，在去与不去、去哪里、一旦去了会有什么样的结果等问题上反复纠缠，犹豫不决，总是设想可能还会有更好的就业去向而迟迟不肯参加面试，结果失去了许多择业机会。在某校毕业生的心理咨询中，关于“应该选择哪个单位”的

心理困扰在择业问题上的心理咨询中约占 1/3 的比例，其中女生人数占 80% 以上；有的女生在长达一学期甚至一学年的时间中，为择业的得与失而“斗争”，浪费了许多时间，消耗了不少精力，从而既影响了择业，又影响了学习，同时还造成了不必要的心理负担。

第四节 女大学生就业技巧训练

目前，我国高校几乎都开设了就业指导课程或讲座，旨在对大学生就业观念与技巧进行较为系统的指导和训练，但往往都是总支书记或辅导员来担任就业指导教学与指导工作。由于他们缺乏正规的职业指导专业知识与经验，再加上学生本人的重视程度不够，往往难以达到良好的效果。在座谈会中，许多女生都谈到，希望学校能从一年级起就对她们进行一些就业技巧的训练，而不仅仅是停留在一些就业理论知识的讲解上，因为如此的话，她们到了大四就业时连自荐材料该怎么写都不清楚，更无法面对各式各样的应聘面试，常常因为缺乏基本的就业技巧而在面试中失利，还是要靠自己在不断的失败中去积累和总结经验，以致使她们失去了许多就业机会。因此，系统而具体地针对女生的特点，帮助她们端正就业心态，开展就业技巧的训练，可以有效地增强她们的就业能力。

一位大学生的就业自荐诀窍^⑨

在许多大学生尤其是女大学生感叹就业难时，××师范学院 2005 届外语系毕业生李某的“就业推荐表”却引起了多家用人单位的兴趣。日前，李某向记者介绍了她的成功经验，希望能给其他同学一些有益的启示。

一、提前进入就业状态

我的一个体会是不能到四年级才“临时抱佛脚”，而应在读大学的第一年就考虑就业问题。

高考发挥失常，与重点大学失之交臂，那时心情特不好。仔细

思考后，我选择了积极面对，一流的大学也有三流的学生，三流的大学一样可以出一流的学生！我一直绷紧“弦”，每天坚持晨读和上晚自习。为了能在就业时有更多的选择机会和竞争优势，现在越来越多的大学生开始重视跨专业考证。而我认为企业更看重综合能力。我考取的岗位证书只有一种——全国口译中级证书，这在同学中并不算多。我各门功课成绩总体较好，在全系一百多名学生中排第三，连年获一等奖学金，并被评为“三好学生”，这就给用人单位留下了“品学兼优”的印象。

二、综合素质是关键

我觉得大学四年是大学生提高综合素质的关键时期。在学校，除了努力学好专业课外，我还担任系学生会主席，积极参加各项活动，如担任各种联欢活动主持人，中央电视台希望之星大赛鞍山赛区英语主持人等。这些都使我得到了充分锻炼，毕业后我很快就能适应社会。在大学四年里，除了学费外，我没有花家里的一分钱，通过做家教、到企业兼职挣生活费养活自己。通过参与这些社会实践，我得到了多方面的锻炼，如学会与人交流、大度与谦让、灵活处理未曾遇见或想到的问题、怎样自信地展现自己、了解社会关于人才需求的信息。

在找工作中，我发现许多企业选人时已不考专业知识，而是着重考查知识面、反应力、人文素养等，尤其重视个人的发展潜力，而这些能力往往是通过社会实践提高的。

三、正确的就业观念

现在，第一份工作并不是一辈子的工作，只是继续学习的一个过程。从这个角度来说，考虑就业问题不要有“一桩定终身”的想法。

我的一个亲属在鞍山办厂，给我开出三千元的月薪，我没有去。因为觉得自己刚走出校门，人家给出的三千元月薪是冲关系，而不是冲我的本事。我需要到规范的企业学习、充实、提高自己，

工资不应该放在第一位。

此外，我投“就业推荐表”一般都是中小企业。这样考虑是因为现在人才市场属于买方市场。而目前经济快速发展，中小企业同样充满了生机。选择中小企业，自身的发展空间可能会更大一些。

目前，我已经和××中床国际贸易公司签约，工作需要可能被派到上海工作。到外地工作、独立去拼搏，现在已得到了许多大学生的认可，但也有一些同学因为工作地点离家较远而选择放弃。在这里，我想说：走出去，外面可能更精彩！

一、就业材料准备技巧

就业材料的准备过程就是自荐材料的制作过程。在双向选择中，多数用人单位是否提供面试机会的依据就是毕业生的自荐材料，因此，自荐材料的内容与形式对于毕业生能否得到更多的面试机会有着举足轻重的作用，对就业成功与否有着直接的影响。因为自荐材料是毕业生的学习经历、专业知识水平、实践能力、综合素质、特长爱好、求职能力与态度等的综合表现。自荐材料是一把成功求职的钥匙；是一位书面的职业推销员；是一位虚拟的求职者；是一名明察秋毫的检验官。^⑩

准备就业材料的目的就是为了使用人单位对自己感兴趣，最终录用自己，因此，要求内容真实，格式规范；重点突出，富有个性；语言准确，描述得体；设计合理，美观有吸引力。就业材料主要包括个人简历表、求职信、学校推荐表、学籍表、各种证书复印件和照片六个组成部分。

1. 个人简历表

个人简历是自己学习生活的简短集锦，应突出自己的优势，表明自己适合应聘的工作，在众多的经历中要注意有重点地选取其中有代表性的经历，避免不分主次地罗列和堆砌，不可太长，格式应便于阅读，设计应有吸引力，在阅读者心目中留下较深刻的第一印

象。下面是一份“个人简历”的样本。

个人简历

姓 名	张××	性 别	女	出生年月	1984 年 3 月	照 片				
籍 贯	四川温江	民 族	汉	政治面貌	中共党员					
专 业	应用心理学		健康状况	良好						
专 长	语言表达、人际交往、创新精神									
教 育 背 景	2002 年 9 月—2006 年 7 月, ×× 大学教育系应用心理学专业 1999 年 9 月—2002 年 7 月, 四川省温江中学 1996 年 9 月—1999 年 7 月, 四川省温江第一初级中学									
主 修 课 程	心理学概论、人格心理学、发展心理学、社会心理学、咨询心理学、教育心理学、教师心理学、行为矫正技术、犯罪心理学、实验心理学、认知心理学、变态心理学									
主要社 会 工 作	2002 年 10 月—2003 年 3 月, 教育系学生会文娱部干事 2003 年 4 月—2003 年 12 月, 教育系学生会文娱部副部长 2004 年 1 月—2004 年 9 月, 教育系学生会文娱部部长 2004 年 10 月—2005 年 10 月, 教育系学生会副主席									
实 践 经 历	担任××社区矫正工作志愿者 对××市监狱犯人进行心理测试和心理辅导工作 担任本校心理咨询中心兼职咨询员 两年家教工作经验 学校教育实习 ××科技公司信息采集人员 ××中学、××小学学生心理讲座和个别辅导 温江中学暑期社会实践, 担任教学和心理辅导工作									
科 研 经 历 与 成 果	参与了本学院学生创新基金课题“团体咨询”的研究工作 论文《高考生考试焦虑的成因与对策分析》, 发表于《当代教育论坛》2005 年第 3 期 参与了课题“民办学校教师心理健康状况研究”的数据采集与 SPSS 数据处理工作									

奖 励	2003年10月，获宝洁奖学金 共三次获得一等、二等奖学金 2004年10月，获校“三好学生”称号 2005年5月，获“优秀学生干部”称号
外语及计算机能力	英语获国家大学英语四级、六级证书 获得省计算机二级证书
求 职 意 向	学校心理辅导教师 监狱、劳教所等相关部门心理健康工作者 心理咨询机构工作者 公司人力资源部
联 系 方 式	电子邮件：××@×××× 联系电话：028—8864×××× 手机：138××××××× 通信地址：四川省××市××大学教育系18#信箱 邮编：600000

2. 求职信

求职信是毕业生向用人单位自我推荐的至关重要的书面材料。求职信的字里行间会无声地透露出一个人的基本素质、知识水平、思维方式、个性特征和人生态度，也是一个人写作能力的集中体现。因此，一封构思巧妙，表达得体的求职信可以在求职过程中起到“敲门砖”的作用。求职信不同于简历，简历着重于告诉用人单位有关自己的学习、生活、实践经验，而求职信的重点是突出自己的综合素质，职业态度，论证自己是某个岗位的最佳人选，写求职信之前应对应聘单位与相关岗位有基本的了解，这样才能增加同感，获得共鸣，让用人单位相信你的诚意和能力。

求职信的措辞应谦恭、礼貌，但又要巧妙地根据职位需要，描述出自己相关的特长，突出特色，让用人单位有理由相信你是最合适的人选；既不能自吹自擂，也不要自我贬低，不卑不亢是最好的基本态度。总之，要让求职信的文字中跳动着自信、坚忍、朝气、个性与创造的活力。

求职信示例一：

求 职 信^①

尊敬的××人力资源部的先生/女士：

您好！首先感谢您在百忙之中阅读我的求职资料！

我是××大学一名即将毕业的本科生，从51job网站获悉贵公司将招聘有助于事业发展的员工，我想应聘与市场推广或者销售相关的职位。鉴于大学近四年来的优异的学习成绩和出色的社会工作能力，我有信心自己能很快胜任相关工作，因此特向贵公司毛遂自荐。

“科技创造文明”一直是贵公司最响亮的口号。工科出身的我更能体味个中深意。四年来的理工科学习无疑给我的思维方式烙上了“科技化”的烙印，实验室里半年多的科研经历更提高了我分析问题、解决问题的能力。相信严谨求学的学习态度将对我今后的工作有莫大的帮助。我的自主学习能力很强，对新知识的接受速度很快，因此，几年来在繁重的社会工作压力下仍能应付自如，连年获得优秀学生一等、二等奖学金，在全系学生中名列前茅。此外，灵活自如的英语、德语应用能力和熟练的计算机操作经验更使我如虎添翼，成为今后工作生活中的“资本”。

丰富的社会工作不仅开阔了我的视野，更形成了我沉稳果断、热情高效的工作作风。从大一担任团总支书记开始，我先后组织了数十次校内活动。特别是大三学年的“必答杯”网络求职大赛，先后被国内多家媒体报道，其中包括新浪网、羊城晚报电子版、计算机世界电子版以及当地的诸家电视台、报纸。

由于性格的缘故，我从小就乐于与人交往，并渴望与人沟通，加上北方女孩特有的乐观与直爽，使我拥有了良好的人际关系。大一学年，我以全票通过的优势连任材料系团总支书记。在我领导的团队里，每个人都能尽职尽责，处处洋溢着民主与和谐。这使我对自己的协调能力和管理能力更加充满信心。

最近经常在媒体上看见贵公司的一则广告，其中有这样一段话：无尽的未知/激发心灵的好奇/一再的执着/探询答案/为你……/揭示未知……/创造精彩……/改变永无止境。为了能在自己喜爱的行业里大显身手，为了探询生活的另一种答案，我毅然放弃了保送研究生的机会，这何尝不是一种执着？正如贵公司所承诺的一样，我愿意以自己的知识和能力为贵公司揭示更多的未知。同时，我也相信，我的加入定能为贵公司创造更多的精彩！

此致

敬礼！

自荐人：池××

2006年1月1日

求职信示例二：

求 职 信

尊敬的××监狱领导：

您好！

首先感谢您在百忙之中审阅我的自荐信，您的关照无疑使我的这次求职多了几分成功的希望。我是××大学2006届本科毕业生，所学专业为应用心理学。借“自主择业，双向选择”的机会，谨向您坦诚自荐。在经历了大学四年全面系统的学习后，我渴望有一个展示自己才能、实现自己理想的舞台。我坚信，如果贵单位给我一个机会，我绝不会辜负你们对我的期望和培养。

我来自川东小镇上一个普通家庭，艰苦的生活条件使从小就养成了我能吃苦耐劳、勤奋向上、意志顽强的品格。经过大学四年的刻苦学习，我顺利完成了自己的学业，较好地掌握了所学专业的基础知识和基本技能，成绩优良。平时重视创新意识的培养和创新能力的提高，探索科学的学习方法，并具有较强的自学能力。目前我已具备了一定的英语读、说、听、写、译能力，能够熟练地使用计算机处理各种日常事务，具备了独立地面对许多心理问题的咨询与

疏导的能力，考取了由国家劳动部颁发的心理咨询师证三级证书。此外，我还注重拓宽自己的知识面，自身的综合素质也有了一定的提高。对待生活，我乐观、自信，有积极向上的精神和战胜困难的勇气；性格随和，有较强的交际能力；崇尚团队精神。

我是一名普通的大学生，但普通绝不是平庸。诚实是我最可贵的品质，进取是我最可敬的精神，梦想是我最无价的资产，自信是我最永恒的动力。今天，您给了我一次选择的机会，展现在您面前的我将是一个自立、正直、严谨、上进的青年。当然，最重要的一点是，我热爱心理健康教育与研究事业。人总是面临选择，正如你我此时一样，但我相信，您的选择必将成为你、我的骄傲。

再次感谢贵单位的领导能在百忙中阅读我的自荐信。如果我的条件符合贵单位的选择标准，我希望您能给我一个机会，我将以我的才智、朝气、热情和孜孜不倦的工作态度，竭尽全力为贵单位事业发展贡献自己的一份力量！

此致

敬礼！

自荐人：李××

2005年11月12日

3. 学校推荐表

学校推荐表是所在学校对你大学期间表现的全面评价，一般由院系填写，但如果兼任了社团或其他机构的重要工作，而这些工作经历又与应聘岗位有着密切关系的，可由这些部门填写，用以证明你有相关的实践经验，可以胜任这一工作岗位。

4. 学籍表

学籍表是你在校学习期间所修学科的成绩与评优记载，现在高校都有电子版的学籍表，应由学校教务处盖章方能作为有效的成绩证明。

5. 各种证书复印件

包括英语、计算机、普通话等过级证书复印件，各类获奖证书

复印件，参加社会实践、科技活动的证明或获奖证书复印件，发表论文的刊物复印件。凡是能够证明自己的才能特长、兴趣爱好以及有价值的经历的证书、证明均可作为自荐材料的支撑材料。

6. 照 片

以往我们常常习惯于使用标准的1寸或2寸照来作为自荐的材料之一，实际上，1寸或2寸照都无法真实而生动地表现自我的外部形象，建议用生活照，更能体现人的特点和整体感觉，给人留下深刻的印象。切忌用艺术照，艺术照容易给人不真实、矫揉造作的感觉。

以上六个方面只是就业材料的基本组成部分，在具体的设计和制作过程中，毕业生可以根据自己的特点和求职岗位的特点，进行个性化设计，这样既能体现材料的完整性、规范性，又能突出个人特色，更能令用人单位感兴趣，从而增加就业机会。

二、面试技巧

就业材料的质量直接影响着面试机会的获得。但在进入面试环节时，由于双方开始面对面地接触，用人单位会竭力地捕捉面试对象的各种信息，一方面印证书面材料上的信息的真实性，另一方面通过观察获得新信息，然后决定是否录用。因此，大学生在面试中的表现直接决定着是否能够获得就业机会。甚至，面试中一个小小的失误，就有可能导致面试失败。因此，面试技巧很关键，如果缺乏起码的面试技巧，就可能坐失良机。尤其是女大学生，如果平时缺乏面试技巧的训练，由于被动、依赖、胆怯和缺乏自信等品质的影响，很可能失去成功就业的机会，这类的例子在我们的过程咨询中遇到得较多。面试技巧包括的内容很广泛，主要包括自我形象设计、面谈技巧、交往技巧和心理素质。

用人单位关注什么

一、用人单位对简历重视项目排序：

① 社会实践和实习兼职经验；② 专业；③ 毕业院校；④ 英语、计算机水平；⑤ 性格、爱好。

二、用人单位在面试中最看重的因素排序：

① 实践能力；② 专业知识；③ 谈吐表达；④ 个性特征；⑤ 形象气质。

三、用人单位在试用期（实习期）时关注的应聘者能力排序：

① 学习能力；② 团队合作能力；③ 执行能力；④ 创新精神。

四、用人单位最不喜欢应聘员工个人素养的哪个方面排序：

① 不诚实；② 爱搬弄是非；③ 畏难；④ 领导在场与否不一样；⑤ 不守时。

（一）自我形象设计

女生在择业中的形象设计对于求职成功有着不可低估的作用，从某种意义上讲，女生的形象设计比男生更为复杂和重要，因为对于女性的形象人们存在着惯性的苛求与期望。因此，女生的形象设计有着更多的考究。

1. 服饰大方得体

美国就业指导专家迈克尔·吉利奥尼（Michael Ghiglione）认为，在求职面试过程中，服饰是在 10 秒钟之内给人的第一印象，如果穿了与职业环境完全不协调的服装，仅因为这一点就很可能失去被录用的机会。^⑩ 女大学生在参加面试时，一定要注重服饰，在衣着方面虽不要特别讲究、过分花哨华丽，但要注意整洁大方，适合自己的特点，不宜穿过分前卫新潮的服装。着装要注意协调美，还要同所申请的职位相符。如：服装不要过于华丽、裙子不宜太短、不宜过于暴露等。若感觉脸色不佳则可化淡妆，但不宜过分修饰。

有些女生想把自己打扮得漂亮些，让自己在应聘中获得高分，这种想法是正确的。但是，有不少女大学生在面试时“浓妆艳抹”、“花枝招展”，甚至借钱购买高档时装，这样不仅不能为自己在应聘中赢得高分，反而会使自己的“印象分”大打折扣。因此，建议女

大学生在求职过程中，穿着最好应该显得“端庄得体，表现出比较职业化的外在形象”。这样，才能够帮助自己获取更高的“印象分”。

2. 言谈举止

女大学生在面试中，应该做到言谈文雅、举止大方、矜持而不失活力、活泼而不失典雅。虽然现代社会已不崇尚笑不露齿，但端庄、干练而不失活力仍然是人们对女性的要求与期待。因此，女生在面试时，可以根据申请的职位特点，适当调整自己的言谈举止的尺度，如：应聘公关职位，就应显示出自己充满活力和人际亲和力、善于应变，语言表达流畅的一面；应聘教师职位，就应显示出自己稳重、冷静、善于思考与表达、良好的沟通能力以及活泼聪明的一面。当然，每类职位对人的要求都不相同，但其基本点是一致的。切忌言谈随便，举止轻浮。女大学生可以参加学校举办的各类社交礼仪培训班，有意识地学习一些基本的言谈举止礼仪，还可以参加学校组织的各类模拟面试活动，在活动中将礼仪意识和知识外化为自己的外部形象，这样才能在一言一行、一举一动之间展示出自己的风采，给人留下良好的印象。

3. “丑女生”的形象问题

爱美之心人皆有之，但容貌是天生的，女生普遍较重视自己的长相，而不少女生以“丑”而自卑，其实，人发自内心的美才是最有生命力的。“丑”女生只要注意内在修养的锤炼，再加上外在的适当修饰，同样可以获得一种由内而外的高雅的形象，而且，这种第一印象，随着交谈的深入会得到进一步的强化。《丑女孩是一首耐读的诗》中有一句话颇富哲理：“我只是丑一点而已，比起那些美女孩我的内涵绝对不会逊色。后天的努力是可以让自己重塑另一个‘外貌’，丑女孩的光芒就在于自信。丑女孩不会让人一见倾心，但丑女孩或者是一首很耐读的诗。”因此，外貌不佳的女生，不必自卑，更不能放弃，只要坚持，你的内涵与自信就能让你焕发出持

久的光芒。

形象设计看似是外在的，但实际上，除了外在的塑造以外，更重要的是内在的充实与完善，只重外表不重内在的美是经不起时间检验的。当然，只重内在，丝毫不重外表也会让你在短暂的面试中失去良机。二者都不可轻视。

（二）面谈技巧

1. 面试的种类

面试的种类很多，归结起来有：① **结构化面试**：又称标准化面试。面试要求测评要素设计、试题构成、评分标准确定、时间控制、考官组成、实施程序和分数统计等必须按标准化程序进行。在面试过程中，主考官必须严格根据预先准备好的问题，按照标准的程序，逐一发问，并根据评分标准进行评价，统一打分。这种方法操作简便且公正公平，适合大规模的面试。结构化面试有时也允许主考官根据实际需要深入追问，从而增加了结构化面试的灵活性。② **非引导式面试**：由主考官与应试者随意交谈，提一些开放式的问题，让应试者自由发挥；主考官从谈话中对应试者的知识、能力、综合素质等要获得的信息。这种方法一般用在规模较小的面试中，可以对应试者做全面而有针对性的了解。③ **无领导小组讨论面试**：这是一种集体面试的方法，要求一组应试者（5~7人）在给定的情景下围绕指定的问题展开讨论；主考官根据应试者在讨论中的表现，如发言的积极性、参与讨论的频率、对问题的见解、思维的敏捷与灵活性、谈吐举止等方面的情况进行评分。这种方法可以了解到应试者分析问题、处理问题、与人交往等的能力。④ **情景模拟面试**：根据职位的要求设置一定的模拟情景，让应试者在逼真的情景里完成相关的工作，或完成某一个任务或完成一系列任务；主考官根据应试者在模拟情景中完成工作的过程的表现来判断应试者的基本素质、工作态度、方式、能力和潜能以及对该岗位的胜任程度。除此之外，还有压力面试、演讲面试、答辩面试等面试方法。

2. 面谈中常遇到的问题

面试的主要目的是用人单位通过与应聘者短暂的接触与交流来了解应聘者是否是某个职位的合适人选。因此，用人单位往往会通过问答的形式来了解应聘的基本情况和基本素质。这是应聘者在面试中最难应付但又最重要的环节，如果能在面试前了解可能出现的问题，并有针对性地做好准备，就可以在面试中取得主动权，完满地回答各类问题。用人单位常涉及的问题有：

(1) 背景性问题：你的家庭情况如何？你的特长和业余爱好是什么？你谈恋爱了吗？你的优点和缺点主要有哪些？

(2) 动机性问题：你为什么来应聘这个职位？你喜欢这个职位吗？你了解应聘单位及职位的基本情况吗？你选择应聘单位时考虑的首要因素是什么？你为什么认为这个职位适合你？

(3) 知识性问题：大学四年你的专业学习中收获最大的是什么？你最喜欢和最不喜欢的大学课程是什么？为什么？你对自己的专业有充分的了解吗？预测一下××业界的发展前景是怎样的？

(4) 能力性问题：你具有哪些与所学专业相关的能力？你从事过哪些方面的实践活动？有什么收获？关于应聘职位你能做什么？你认为完成应聘职位应具备的主要能力有哪些？

(5) 情景性问题：当你被安排做一件事情，主管你的一把手和主管副手意见不一致时你怎么办？如果我们公司和另一家公司同时给你录取通知，你怎么办？设想当一个大型会议要使用的重要材料突然丢失而会议又马上要开始了，你怎么办？

(6) 人际关系问题：你认为人际关系对工作的成败起着什么样的作用？你在大学的人际关系如何？你与人交往的基本原则是什么？怎样处理好与男上司的关系，尤其是当你发现你的男上司对你有非分之想的时候？当你发现周围的人都在排斥你的时候你会怎么做？

(7) 心理素质问题：谈谈你人生旅途中最大的成功和失败是什

么？当你遇到挫折时你一般会怎样处理？你的情绪稳定吗？你认为女性成功的最重要的心理品质是什么？当你遇到难以化解的心理问题时你会怎么做？你会经常进行心理调适吗？

其实，任何人都不可能完全列举出面试时可能会出现的问题，可以根据以上的问题逐一推、举一反三。

3. 答问技巧

在答问时，一定要清楚，主考官对于大多数问题的回答至少会从三个方面去考查：一是答案本身的正确性，确认面试者的智能水平；二是在回答问题过程中面试者所透露出的人生态度；三是面试者的基本能力和综合素质。因此，在回答问题时尽量注意：谈话时尽量利用对方的话题，对于对方提出的问题要敏感，话题要丰富，说话时要开朗，说话时要给对方进一步探讨的余地；使用自己的语言说话，要有逻辑性，要在与对方产生共鸣后，再说出自己的意见，不可过分热衷于自己的话题；别害怕谈论自己的缺点，回答问题要真诚，态度要积极，即使自己不会回答的问题，也要在诚恳坦率地承认自己的不足的同时，表明只要通过自身努力一定能学会，不要不懂装懂，牵强附会，更忌夸夸其谈，给人华而不实的感觉。

4. 学会倾听

倾听是一门艺术，是每个人都必须学习的，只有善于倾听才可能与人交流与沟通。倾听可以完整而准确地获得谈话对象所表达的全部信息，帮助自己做出准确而及时的判断，根据需要流畅地应对谈话过程中的各种问题。同时，倾听可以给谈话对象一个很重要的心理感受，那就是重视和尊重，这有利于谈话氛围的营造，保证谈话在和谐中顺利进行。因此，在面试谈话中，应注意始终保持良好的倾听状态，身体姿态也应相应配合，宜采用开放式的姿势，身体稍微前倾，呈关注状态，随时向主考官传达一个信息：我在很认真地听并随时准备回答问题。

倾听不仅是听出声的语言，还包括通过一些非语言手段的辅助

来倾听对方的心声。应聘者在倾听的过程中，可以了解面试官的观点、兴趣、要求以及对自己的态度，然后对自己的答问做出相应的调整。

在面试的过程中，还应注意基本的人际交往技巧，掌握从见面问候、握手开始的基本交往原则和礼仪；同时，要讲究交往过程中的空间距离。心理学研究表明：每个人都有保护个体空间的需要，一旦这个空间被侵犯，就会感到不舒服或不安全（见表1）。

表1 霍尔人际距离带特征表^⑩

类型	距离	特征	对象
亲密带	0~0.5米	不仅靠语言，还通过视觉、听觉、触觉、嗅觉来传递信息，每个人都能感觉到对方呼吸的快慢、皮肤的颜色	知心朋友、夫妻或情人
个人距离带	0.5~1.25米	一般亲密朋友是在0.5~0.8米，普通朋友在0.8~1.25米距离交往，在此空间内，正好能相互亲切握手，友好交谈，具有较大的开放性	任何朋友和熟人
社会带	1.25~3.5米	彼此的关系不再是私人性质的，而是公开的社会交往	办公室的同事
公共带	3.5~7.5米	相互之间极为生硬的谈话，是非正式交往	社会上的陌生人

三、就业必需的心理素质

1. 冷 静

面试时要应对压力，冷静作答。一些要求具有足够的反应能力、应变能力的岗位，面试官会故意制造紧张气氛、安排多人轮番提问，向求职者施压。因此，要在面试前做好思想准备，对所提问题应有一个基本的思考，确定一个答问原则，无论什么问题，面试官要的都不仅仅是答案，同时要考察的是你的态度和反应能力与基

本素质，只要抱着平常心态，冷静作答就行了。紧张时，可以采用心理放松的方法训练，也可以采用深呼吸来调节自己的情绪：首先吸气，尽可能地让自己的肺部充满空气，姿势随意；然后双手轻轻置于肋骨的下部，缓缓抬头，同时暗示自己“我很放松”；再者，吸气要做到缓慢而自然，要用腹部的力量吸气，胸膛不要剧烈起伏；最后，屏住呼吸，放松全身肌肉，再将空气均匀平缓地呼出。很多时候，一次深呼吸基本上就可以让人平静下来。

2. 自信

自信是自我估价良好的结果，自信是一种由内心透露出来的光芒，是面对困难与挑战的勇气，是战胜挫折、超越自我的力量。在面试中，自信令人容光焕发，思维清晰，语言表达流畅，有较强的说服力，让用人单位有理由相信你是最合适的人选。但自信不是自负。自信源自于平时的专业学习、能力培养、社会实践、人际交往、心理训练。在面试中，积极的自我暗示有助于自信的建立，如“我一定能行”、“我有能力完成这项工作”、“我已经做好了充分的准备”、“我不紧张，我的状态很好”、“我相信自己的能力”，等等，积极的心理暗示会让人充满信心，以致在面试中积极地表现自我，面试结果也会常常被自己的积极暗示所言中；相反，消极的自我暗示会破坏良好的心境，分散注意力，降低面试者的自信，将会把面试者引入胡思乱想之中，如“我可能通不过面试”、“我缺乏应变能力，我恐怕难以对付面试中的应变题”、“我表达能力不够好”，等等，从而使面试者无法在面试中发挥自己的正常水平，而面试结果就可能不幸被面试者的消极暗示所言中。

3. 积极、乐观

在面试过程中，面试官常会提出一些问题来询问求职者，以考察求职者面对问题是否在积极思考解决方法，而不是一味地计较后果、得失。这些问题如是否能够乐观地看待和面对人生的诸多问题，保持积极向上、不畏困难、达观的人生态度；在看待成败上，

如果此次面试失败，你会怎样看待，等等，这些都是许多面试官在面试中喜欢问的问题。

4. 真 诚

求职者应能够清楚地认识自己，客观地评价自己，即知道自己做过什么、能做什么、想做什么。这是一种对自己和用人单位负责的态度。真诚地与面试官交流是成功求职的基本点。对于一些自己不知如何作答的问题，最糟糕的就是不懂装懂。对于在读大学生而言，有些问题不能作答并不奇怪，关键是你对问题的态度，能否真诚地阐明你的观点。因此，在面试中我们应该做到如鲁迅先生所言：“知就是知，不知就是不知，不要强以不知为知。”

5. 坦然面对挫折

在面试中，大学生应把面试当作就业过程的必要训练环节，做好失败的心理准备，学会归因挫折，在挫折中寻找自己的差距，汲取面试的经验，为下次的面试成功奠定基础；避免把一次挫折看成一生不可挽回的失败，应记住“成功的人看机会，失败的人看问题”这个道理；建立福祸相倚的理性认知态度。

近年来，女大学生的就业形势的确不容乐观，但与男生相对而言，女生在就业方面也存在明显的优势。因此，女生应了解和把握自身优势，有针对性地选择适合的职业，只有这样才能增加就业机率。女生就业优势主要表现在：

(1) 语言能力的优势。由于先天的原因，女性的音质悦耳、音调柔和，在总体上，女性运用语言的能力强于男性，并有较好的语感和外语接受能力。因此，从事翻译、编辑、文秘、公关以及教育工作正是女性发挥特长的好选择。

(2) 思维能力的优势。女性形象思维明显高于男性，思考问题也普遍具有细致、周全的优势。女性的记忆力强，储存的大量信息易激发她们思维中的联想与想像，因此，女性在担任工程设计、制订工作计划、构思规划方案等方面，往往使人感到优美、典雅、和

谐、细腻和直观、新颖。在文艺、文学、艺术等领域，承担细致周全的工作也是她们的最佳选择。

(3) 忍耐能力的优势。忍耐力强使得女性在相对单调的条件下仍能孜孜不倦地长期工作。女性的忍耐力还表现在当工作、事业面临紧急、不可预料的情况时，有时甚至比男性更坚强、清醒、冷静。女性的忍耐力比男性更强。受过高等教育的女大学生，个人修养好，能广泛听取各方面的意见，善于与他人合作共事，因此，适于机关和企事业单位的管理工作，在相对单调乏味的条件下仍能孜孜不倦地长期工作，这是女性的一大特点，大多数女性工作耐心持久、态度认真，有较强的工作责任心，因此，女大学生在担任财务工作、计算机操作、勘测设计的内务、资料整理、图书情报、档案管理及办公室等工作中能很好地发挥自己的优势。

(4) 交际能力的优势。女性普遍具有态度温柔和蔼、感情丰富且善于体谅别人的处境和困难的优势，在社交场合或工作协作中，能表现出较强的人际交往能力，更能赢得别人的好感。因此，女性从事商品推销、工程项目联系、签订合同等工作有较大的优势。另外，女性的记忆能力较强，有利于数字、号码、词组、地名、人名的记忆，因此，在与人交往中，能很快地记住对方的姓名、地址、电话等一些个人情况，这是女性获得信任和进行和谐交往的又一法宝。

(5) 管理能力的优势。受过良好的高等教育的女大学生，个人修养好，善于广泛听取各方面的意见并认真分析、采纳；同时，女性温和、谦逊的品格使她们易于与人共事、友好相处。加之人际交往方面的特长，女大学生更能够在机关、企事业单位管理中发挥自己的才能。正如一位西方企业家所讲的：“缺少女性的办公室是慌乱、灰色的世界，她奉献的不仅是细致认真的工作，而且对男性是一种坚定的推动力。”

女大学生择业难是一个现实问题，要突破难关获得成功，必须

把握好求职择业中的几个方面：克服自卑心理，消除畏难情绪；独立自主，面对竞争；调整期望值，减少女生在就业中的脆弱、依赖心理；树立精神强者形象，勇于担负起社会责任；发挥优势，增强就业能力。



霍兰德的职业爱好问卷^①

仔细阅读各种类型，并在每一项特性前用铅笔标记。凡是看起来像自己的，画个“+”，完全不像的画个“-”，其他的留空白。

• 现实型

- 喜好户外、机械及体育类的活动、嗜好及职业。
- 喜欢从事和事物、动物有关的工作，而不喜欢和理念、资料或成人有关的工作。
- 往往具有机械和运动员的能力。
- 喜欢建筑、塑造、重新建构和修理东西。
- 喜欢使用设备和机器。
- 喜欢看到有形的结果。
- 是个有毅力、勤勉的人。
- 缺乏创造力和原创性。
- 较喜欢用熟悉的方法做事并建立固定模式。
- 以绝对的观点思考。
- 不喜欢模棱两可。
- 较不喜欢抽象理论和哲学的议题。
- 是个唯物论者和传统和保守的人。
- 没有很好的人际关系和语言沟通技巧。
- 当焦点汇聚在自己身上时会很不自在。

很难表达自己的情感。

别人认为你很害羞。

• 研究型

天生好奇且好问。

必须了解、解释及预测身边发生的事。

具有科学精神。

对于非科学、过度简化或超自然的解释持悲观、批判的态度。

对于正在做的事能全神贯注、心无二用。

独立自主且喜欢单枪匹马做事。

不喜欢管人也不喜欢被管。

以理论和解析的观点看事情且勇于解决抽象、含糊的问题及状况。

具有创造力和原创性。

常难以接受传统的态度及价值观。

逃避那种受到外在规定束缚的高结构化情境。

处事按部就班、精确且有条理。

对于自己的智力很有信心。

在社交场合常觉得困窘。

缺乏领导能力和说服技巧。

在人际关系方面拘谨与形式化。

通常不做情感表达。

可能让人觉得不太友善。

• 艺术型

是个创造力、善表达、有原则性、天真及有个性的人。

喜欢与众不同并努力做个卓绝出众的人。

喜欢以文字、音乐、媒体和身体（如表演和舞蹈）创造新事物来表达自己的人格。

- 希望得到众人的目光和赞赏，对于批评很敏感。
- 在衣着、言行举止上倾向于无拘无束、不循传统。
- 喜欢在无人监督的情况下工作。
- 处事较冲动。
- 非常重视美及审美品味。
- 较情绪化且心思复杂。
- 喜欢抽象的工作及非结构化的情境。
- 在高度秩序化和系统化的情境中很难表现出色。
- 寻求别人的接纳和赞美。
- 因觉得亲密的人际关系有压力而避之。
- 主要透过艺术间接与别人交流以弥补疏离感。
- 常自我省思。

• 社会型

- 是个友善、热心、外向、合作的人。
- 喜欢与人为伍。
- 能了解及洞察别人的情感和问题。
- 喜欢扮演帮助别人的角色，如教师、调停者、顾问者和咨询者。

- 善于表达自己并在人群中具有说服力。
- 喜欢当焦点人物并乐于处在团体的中心位置。
- 对于生活及与人相处都很敏感、理想化和谨慎。
- 喜欢处理哲学问题，如人生、宗教及道德的本质和目的。
- 不喜欢从事与机器或资料有关的工作，或是结构严密、反复不变的任务。

- 和别人相处融洽并能自然地表达情感。

- 待人处事很圆滑，别人都认为你很仁慈、乐于助人和贴心。

• 企业型

- 外向、自信、有说服力、乐观。

喜欢组织、领导、管理及控制团体活动以达到个人或组织的目标。

胸怀雄心壮志且喜欢肩负责任。

相当重视地位、权力、金钱及物质财产。

喜欢控制局面。

在发起和监督活动时充满活力和热忱。

喜欢影响别人。

爱好冒险、有冲动、行事武断且言语具有说服力。

乐于参与社交圈并喜欢与有名、有影响力的人往来。

喜欢旅行和探险，并常有新奇、昂贵的嗜好。

自认为很受人欢迎。

不喜欢需要科学能力的活动以及有系统、理论化的思考。

避免从事需要注意细节及千篇一律的活动。

• 常规型

是个一板一眼、固执、脚踏实地的人。

喜欢做抄写、计算等遵行固定程序的活动。

是个可依赖、有效率且尽责的人。

希望拥有隶属于团体和组织的安全感且做个好成员。

具有身份地位的意识，但通常不渴望居于高层领导地位。

知道自己该做什么事时，会感到很自在。

倾向与保守和遵循传统。

遵循别人所期望的标准及他所认同的权威人士的领导。

喜欢在令人愉快的室内环境工作。

重视物质享受和财物。

有自制力并有节制地表达自己的情感。

避免紧张的人际关系，喜欢随兴的人际关系。

在熟识的人群中才会自在。

喜欢有计划地行事，较不喜欢打破惯例。

评分及说明：

当你读完六种类型时，请你在很像你自己的项目前画“+”，非常不像你的项目前画“-”；然后根据“+”、“-”及各类型的一般描述，选出一种最像你的类型，虽然可能没有一种类型可以完全准确地描述你，但总有一个比其他类型看起来更适合你的；最后依照从高到低依次排出你的六种类型的“+”、“-”的项目数，思考什么职业最适合于你。也可以让你周围的同学施测，看看有什么差异。

注 释：

- ① 贾晓明，陶 恒：《大学生心理健康——走向和谐与适应》，北京理工大学出版社 2005 年版，第 120 页。
- ② 段鑫星，赵 玲：《大学生心理健康教育》，科学出版社 2003 年版，第 184 页。
- ③ 隆 意：《大学生职业生涯规划存在的问题及对策》，社会心理科学，2005 (5)：729。
- ④ 邱美华，董华欣：《生涯发展与辅导》，心理出版社 1997 年版，第 217 页。
- ⑤ 卜欣欣，陆爱平：《个人职业生涯规划》，中国时代经济出版社 2004 年版，第 29 页。
- ⑥ 曾平生：《对大学生职业生涯规划的几点思考》，教育与职业，2005 (16)：54。
- ⑦ 刘晓君：《试论大学生职业生涯规划与人生发展》，高教论坛，2005 (3)：122～123。
- ⑧ 马奇柯：《大学生职业生涯规划中的十大心理误区》，中国青年研究，2005 (10)：75。
- ⑨ 辽宁大学毕业生就业指导中心：《一位大学生的就业自荐诀

窍》，<http://job.lnu.edu.cn/jyjq/>.

⑩、⑪、⑫、⑬ 陈社育主编：《大学生职业心理辅导》，北京出版社 2003 年版，第 232～233 页、第 246 页、第 259 页。

⑭ 全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心：《大学生就业指导》，高等教育出版社 2001 年版，第 220～221 页。

⑮ [美] 吉拉尔德·科瑞，辛迪·科瑞，赫迪·乔·科瑞：《做個 high 大學生——大学生学业与生活全书》，李茂兴译，华龄出版社 2002 年版，第 45～46 页。

参 考 文 献

- 1 张厚粲. 大学心理学. 北京: 北京大学出版社, 2001
- 2 黄希庭, 郑 涌主编. 大学生心理健康与咨询. 北京: 高等教育出版社, 2005
- 3 黄希庭主编. 心理学与人生. 广州: 暨南大学出版社, 2005
- 4 彭聃龄. 普通心理学. 北京: 北京师范大学出版社, 2004
- 5 张旭东, 车文博. 挫折应对与大学生心理健康. 北京: 科学出版社, 2005
- 6 章志光. 社会心理学. 北京: 人民教育出版社, 1996
- 7 钱铭怡. 心理咨询与心理治疗. 北京大学出版社, 1994
- 8 弗洛伊德. 弗洛伊德后期著作选. 林 尘等译. 上海: 上海译文出版社, 1986
- 9 弗洛伊德. 精神分析引论新讲. 合肥: 安徽文艺出版社, 1987
- 10 马建青. 心理卫生与心理咨询论丛. 杭州: 浙江大学出版社, 2004
- 11 田万生. 青年心理卫生学. 北京: 中国科技出版社, 1995
- 12 张 玲. 心理健康研究与指导. 北京: 教育科学出版社, 2001
- 13 段鑫星, 赵 玲. 大学生心理健康教育. 北京: 科学出版社, 2003
- 14 贾晓明, 陶 恒. 大学生心理健康——走向和谐与适应. 北京: 北京理工大学出版社, 2005
- 15 王效道主编. 心理卫生. 杭州: 浙江科技出版, 1990
- 16 余基强主编. 当代青少年学生心理障碍与教育. 北京: 北京师范大学出版社, 2001

- 17 黄训美. 大学生心理保健. 北京: 人民出版社, 2001
- 18 [美] 丹尼尔·戈尔曼. 情情感智商. 上海: 上海科技出版社, 1997
- 19 孙智凭, 初凤林, 柳建营主编. 大学生心理健康概论. 北京: 北京工业大学出版社, 2005
- 20 刘电芝. 女中学生现代素质的探索与培育研究. 重庆出版社, 2001
- 21 全国 13 所高等院校《社会心理学》编写组. 社会心理学. 天津: 南开大学出版社, 2003
- 22 [澳] J·P·福加斯. 社会交往心理学——人际行为. 张保生等译. 长沙: 湖南出版社, 1992.
- 23 Eliot Aronson. Timlthy D. Wilson, Robin M. Akert. 社会心理学. 侯玉波等译. 北京: 中国轻工业出版社, 2005
- 24 欧居湖, 徐建奇编. 心理学与大学生. 成都: 四川出版集团, 天地出版社, 2006
- 25 金 和编. 卡耐基社交训练教程. 北京: 中国物资出版社, 2005
- 26 Roberta G. Sands. 精神健康——临床社会工作实践. 何雪松, 花菊香译. 上海: 华东理工大学出版社, 2003
- 27 吕建国主编. 大学心理学. 成都: 四川大学出版社, 2004
- 28 [英] 蒂理士. 性心理学. 上海: 商务印书馆, 1997
- 29 [美] 约塞夫·洛斯奈. 精神分析入门. 郑泰安译. 广州: 百花文艺出版社, 1987
- 30 胡 珍. 中国当代大学生性现状与性教育研究. 成都: 四川科学技术出版社, 2003
- 31 姚新良编著. 女大学生心理探析. 长沙: 国防科技大学出版社, 2005
- 32 周家华, 王金凤主编. 大学生心理健康教育. 北京: 清华大学出版社, 2004

-
- 33 卜欣欣, 陆爱平. 个人职业生涯规划. 北京: 中国时代经济出版社, 2004
 - 34 陈社育主编. 大学生职业心理辅导. 北京: 北京出版社, 2003
 - 35 全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心. 大学生就业指导. 北京: 高等教育出版社, 2001
 - 36 崔丽娟等. 心理学是什么. 北京: 北京大学出版社, 2002
 - 37 陈国海, 许国彬, 肖沛雄主编. 大学生心理与训练. 广州: 中山大学出版社, 1999
 - 38 王祖莉主编. 大学生心理健康教育. 北京: 科学出版社, 2005
 - 39 樊富珉主编. 大学生心理健康教育研究. 北京: 清华大学出版社, 2002
 - 40 贺祖斌主编. 大学生入学教育. 南宁: 广西人民出版社, 2001
 - 41 谢炳炎主编. 大学生心理健康教育与指导. 长沙: 湖南大学出版社, 2006
 - 42 刘红委, 牛殿庆主编. 21世纪大学生心理健康与成才教育. 北京: 中国商业出版社, 2004
 - 43 易锦海, 李晓玲编. 交际心理学. 武汉: 华中科技大学出版社, 2004
 - 44 李元授主编. 心理训练. 武汉: 华中科技大学出版社, 1999

后记

终于完稿了，多年的夙愿将成现实，可我心里没有丝毫的轻松，有的却是对书稿中许多未尽之处的担忧与不安，唯恐此书不能给读者以我所期望的指导。

总觉得有许多想写的东西还没有写出来，但我觉得自己已经尽心尽力了。交稿后，时常反思那些调查、测量数据，从中我又看到了女大学生心理健康更多的深层次的问题。我想，在今后很长的一段时间内，我都会行走在书的字里行间，不断走出新的足迹，把自己的所思、所想凝结成新的成果。我已经决定从下学期起，为我院的女生们开一门公选课——《女大学生心理健康指导》。我想和女生们做更近距离、更高频率的接触，想通过我的努力，帮她们找到自己心灵中最优美的风景，分担她们成长中的痛苦，帮助她们战胜自我、超越自我，使她们蜕变成美丽的“天使”。也许这就是我想为女大学生们做的全部，也是我能奉献给女生们的所有。我更期待我的学生们给我支持，给我信心，让我有能力、有毅力把女大学生的心理健康教育与研究进行到底。

魏青

2006年8月