



21世纪普通高等教育立体化精品教材·公共基础课系列
工学结合教学改革与创新成果

大学生心理健康教育

DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO YU

刘文敏 高 燕 赵 丹 主 编



 东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS



21世纪普通高等教育立体化精品教材·公共基础课系列
工学结合教学改革与创新成果

大学生心理健康教育

DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO YU

刘文敏 高 燕 赵 丹 主 编

王 丽 孙 琰 陈昌崇 副主编



东南大学出版社

·南京·

内容提要

大学生心理健康教育是时代发展的要求,是教育改革的要求,是德育创新的要求,更是学生健康成长的要求。大学生心理现状要求高校心理教育要关注大学生心理的方方面面:自我意识、情绪管理、人格发展、人际交往、科学学习、性心理、求职择业、生活教育等。《大学生心理健康教育》是针对普通高校学生心理健康教育的教材,全书分为九章,即第一章飞扬青春:重视心理健康;第二章转变角色:融入大学生活;第三章情绪调控:人生的指明灯;第四章提升境界:自我意识的发展;第五章构建城堡:挫折的应对与意志的培养;第六章正视爱情:树立正确的恋爱观;第七章积极疏导:大学生心理危机的预防与干预;第八章警钟长鸣:正视网络的诱惑;第九章描绘蓝图:大学生求职择业心理及生涯规划。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/刘文敏,高燕,赵丹主编. —南京:
东南大学出版社, 2015.10

21 世纪普通高等教育立体化精品教材·公共基础课系列

ISBN 978-7-5641-6041-8

I. ①大… II. ①刘… ②高… ③赵… III. ①大学生—
心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 229740 号

大学生心理健康教育

出版发行:东南大学出版社

社 址:南京市四牌楼 2 号,邮编 210096

出 版 人:江建中

印 刷:三河市延风印装有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:13.5

字 数:281 千

版 次:2015 年 10 月第 1 版

印 次:2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5641-6041-8

定 价:33.00 元

(凡因印装质量问题,请直接与营销中心调换,电话:025-83791830)

前言

PREFACE

高等院校的心理健康教育是高等教育的重要组成部分，是提高大学生综合素质不可或缺的组成部分，在信息化时代，对于提升学生的综合心理素质有着不可替代的作用。

教育部在《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》中明确指出：“根据学生心理发展特点和教育规律，提高大学生适应社会生活的能力，培养大学生良好的个性心理品质，促进大学生心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的协调发展。”可见，大学生的心理健康教育已引起国家和社会的高度重视。

为了满足普通高校教育快速发展的需要，我们组织了相关专家及一线教师，经过长期调研，依据《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》的指导精神，并结合教育部《关于深化教学改革培养适应二十一世纪需要的高质量人才的意见》，根据普通高校教育人才培养的目标及要求，遵循普通高校教育教学特点，针对普通高校学生的实际情况，结合教学实践，编写了本套精品教材。

大学生心理健康教育是时代发展的要求，是教育改革的要求，是德育创新的要求，更是学生健康成长的要求。大学生心理现状要求高校心理教育要关注大学生心理的方方面面：自我意识、情绪管理、人格发展、人际交往、科学学习、性心理、求职择业、生活教育等。《大学生心理健康教育》是针对普通高校学生心理健康教育的教材，全书分为九章，即第一章飞扬青春：重视心理健康；第二章转变角色：融入大学生活；第三章情绪调控：人生的指明灯；第四章提升境界：自我意识的发展；第五章构建城堡：挫折的应对与意志的培养；第六章正视爱情：树立正确的恋爱观；第七章

积极疏导：大学生心理危机的预防与干预；第八章警钟长鸣：正视网络的诱惑；第九章描绘蓝图：大学生求职择业心理及生涯规划。

本教材各章节之间衔接紧密，环环相扣，并且每章都设计了学习目标、情境导入、综合案例解析、教学检测、拓展阅读、心理测验等栏目，力求使大学生全面地理解心理健康教育的重要性，并掌握解决不同心理问题的科学方法，促进自身的全面协调发展。

本教材的编著，借鉴、参考了大量的有关心理学和大学生心理健康教育等方面的书籍，并引用了其中的一些资料，在此，对本教材引用参考文献涉及的作者表示诚挚的谢意！

由于编者水平有限，书中难免存在疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

CONTENTS

目 录

第一章 飞扬青春：重视心理健康

学习目标	1
情境导入	1
第一节 心理健康概述	2
第二节 大学生的心理发展特点及 常见问题	8
第三节 大学生心理健康教育理论 概述	14
综合案例解析	17
本章小结	18
教学检测	18
拓展阅读	19
心理测验	20

第二章 转变角色：融入大学生生活

学习目标	22
情境导入	22
第一节 大学生角色的适应与转变	23
第二节 大学生常见的适应问题 ...	25
第三节 适应大学环境，是进入社会 的关键	30

综合案例解析	34
本章小结	35
教学检测	35
拓展阅读	36
心理测验	37

第三章 情绪调控：人生的指明灯

学习目标	40
情境导入	40
第一节 情绪与情商	41
第二节 大学生的情绪困扰及调试	45
第三节 学会情绪管理	51
综合案例解析	55
本章小结	56
教学检测	56
拓展阅读	56
心理测验	57

第四章 提升境界：自我意识的发展

学习目标	59
情境导入	59
第一节 树立自我意识	60

第二节 培育自我意识	72
综合案例解析	76
本章小结	76
教学检测	76
拓展阅读	77
心理测验	78

第五章 构建城堡：挫折的应对与意志的培养

学习目标	79
情境导入	79
第一节 生活中的挫折	80
第二节 大学生常见的心理挫折 及应对	84
第三节 大学生意志培养概述	89
综合案例解析	93
本章小结	93
教学检测	93
拓展阅读	94
心理测验	95

第六章 正视爱情：树立正确的恋爱观

学习目标	98
情境导入	98
第一节 揭秘爱情	99
第二节 恋爱与性	103
第三节 大学生恋爱的心理调适	111
综合案例解析	121
本章小结	121
教学检测	122
拓展阅读	124
心理测验	127

第七章 积极疏导：大学生心理危机的预防与干预

学习目标	130
情境导入	130
第一节 大学生常见的心理异常	132
第二节 大学生心理咨询的分类与 主要形式	140
第三节 自杀危机的干预	145
综合案例解析	149
本章小结	150
教学检测	150
拓展阅读	151
心理测验	153

第八章 警钟长鸣：正视网络的诱惑

学习目标	157
情境导入	157
第一节 大学生的网络心理	159
第二节 大学生常见的网络心理 障碍	165
第三节 健康网络心理素质的养成	171
综合案例解析	174
本章小结	175
教学检测	175
拓展阅读	176
心理测验	179

第九章 描绘蓝图：大学生求职择业心理及生涯规划

学习目标	182
------------	-----

情境导入	182	人生	195
第一节 大学生职业生涯规划概述	185	综合案例解析	200
第二节 大学生常见的择业心理 问题及分析	190	本章小结	201
第三节 端正职业态度，科学规划		教学检测	201
		拓展阅读	202
		心理测验	205

第一章

Chapter 1

飞扬青春：重视心理健康

学习目标

1. 了解心理健康的基本知识。
2. 了解大学生心理问题的常见症状，掌握大学生心理发展的特点。
3. 掌握促进大学生心理健康的途径与方法。

情境导入

某女大学生进校三个月内三千多元的存款被骗。该学生以前从未离开过父母的保护，性格内向乖巧。事发后她出现了失眠、无食欲、焦虑、反应缓慢、不能集中注意力思考、情绪低落、愤怒、自责等症状。她感到生活中处处都是危险，感觉自己很不幸。她感觉这件事会给家庭带来羞辱。为了弥补经济损失，她四处找工作。这件事影响了她的学习，更让她对今后能否继续上学很不确定。

（资料来源：百度知道，http://zhidao.baidu.com/link?url=7YGV3aeQjqAiMu59k4aEdVWBTGlg3oePevLKlAYIPa9EkxoTpshXVERCk6k9D7WqiWP2xnk7zQAw_ItNY0sgj14aH9AagiFi_ZclVWzr_Jm）

大学生作为祖国现代化事业的建设者和接班人,承担着振兴国家的重任,是未来国家建设的中坚力量。因而,作为一名合格的大学生,只拥有丰富的专业知识是远远不够的。大学生除了具备文化素养,还要有坚强的意志,可控的情绪,能正视生活中的困难或挫折,培养良好的心理素质。只有这样,才能肩负起实现“中国梦”的重任,才能称得上是一名健康的人。所以,大学生的健康不能简单地理解为身体健康,还应充分考虑大学生的心理健康。只有心理素质和身体素质都合格的人,才能成就飞扬的青春。

第一节 心理健康概述

名人名言

所谓青春,就是心理的年轻。

——松下幸之助

一、健康

人们对健康的认识,经历了一个长期的过程。从整体上来说,健康应该是一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。

健康包括两个方面的内容:一是主要脏器无疾病,身体形态发育良好,体形均匀,人体各系统具有良好的生理功能,有较强的身体活动能力和劳动能力,这是对健康最基本的要求;二是对疾病的抵抗能力较强,能够适应环境变化、各种生理刺激以及致病因素对身体的作用。

(一)传统观念

“健康”的英文是“wellness”,“健康状况/状态”的英文是“health”。在一些词典中,“健康”一词通常被简单地定义为“机体处于正常运作状态,没有疾病”。这是传统的健康概念。

通常我们确实是把疾病看成是机体受到干扰,导致功能下降,生活质量受到损害(主要由肉体疼痛引起)或早亡。长期以来,人们习惯把“健康”看作“没有疾病”,把“有疾病”看成“不健康”,仅从生物医学的观点出发,认为人体器官系统发育良好,功能正常,体格健壮就是健康,即“无病即健康”“无缺陷即健康”。这种对健康概念的认识是消极的、不全面的。随着科学技术的进步和社会的发展,建立在传统健康观基础上的生物医学模式由于人们对健康认识的深化而发生了改变,转变为“生物—心理—社会医

学”模式，传统的健康观念也随之逐渐被抛弃，新的现代健康观念应运而生。

(二)现代观念

当今，人们已越来越清楚地认识到，对健康的概念较为完整的认识应该包括生物学、心理学和社会学三个维度，三个方面的健康状态是相互影响、相互制约的。

1948年，联合国世界卫生组织(WHO)成立时，就在其章程中开宗明义地指出：“健康是身体、心理和社会适应上的完满状态，而不只是没有疾病或虚弱现象。”根据这一定义，一个身体没有疾病且充满活力、心理正常、社会适应良好的人，才算是一个健康的人。

为了加深人们对健康的认识，WHO又提出了健康的十条标准：

①有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和工作压力，而不感到过分紧张和疲劳；

②处事乐观，态度积极，勇于承担责任，遇事不挑剔；

③精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；

④应变能力强，能适应外界环境的各种变化；

⑤能抵抗感冒和其他传染病；

⑥体重适当，身材发育匀称；

⑦眼睛有神，反应敏捷，伤口不易发炎；

⑧牙齿清洁，无蛀牙，无疼痛，无出血现象；

⑨头发有光泽，无头屑；

⑩肌肉丰满，皮肤富有弹性。

1989年，联合国世界卫生组织深化了健康的概念，认为健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康，要求人们不能仅以躯体状态来评判一个人的健康，而应从这四个方面综合评判一个人的健康。

道德健康也是健康新概念中的一项内容，主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己，并支配自己的思想和行为，有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。

把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现，屡犯贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症；品行善良，心态淡泊，为人正直，心地善良，心胸坦荡，则会心理平衡，有助于身心健康。可见，健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物科学健康新理念。

现代观念认为，维护健康包括平衡饮食、适量运动、戒烟限酒、心理健康四大方面。

二、心理健康的含义

心理健康是指一个人在心理上表现出来的持续、积极、有效率的状态，是作为一

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9

个健康的人所不可或缺的方面。

心理健康是相对而言的，绝对的健康是不存在的，人们都处在较健康和极不健康的两端连续线中间的某一点上，而且人的心理健康状态是动态变化的，而非静止不动的。人的心理健康既可以从相对的比较健康变成健康，又可以从相对健康变得不那么健康。因此，心理健康与否是反映某一段时间内的特定状态，而不应认为是固定的和永远如此的。

心理健康一词最早由美国精神病学家斯惠特提出。对于心理健康，很多国内外学者曾从不同角度探讨过它的定义和内涵，提出过各种各样的观点和看法。一般来说，心理健康的概念有广义和狭义之分。广义的心理健康，主要以促进人们心理调节、开发心理潜能为目标，使人在环境中健康地生活，不断提高心理健康水平，更好地适应社会生活和积极有效地服务社会。狭义的心理健康则以预防心理障碍或问题行为为主要目的。1946年，第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：“所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。”由此可见，心理健康包括两层含义：一是心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我状况良好，而且与社会和谐契合；二是维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。



案例精选

梁鹏是某电影学院导演系的研究生，个子高高的，长得也很帅，但几年下来他有一个很悲观的想法：做导演需要出名，而真正出名的导演又有几个呢；而且自己家是外地的，从本科到研究生一路走来实在太累了，要协调各方面的关系，这种压力压得他喘不过气来。最终，他办理了退学手续。学校的老师、同学无不为他惋惜。

分析

大学生现在面临的压力过大，造成心理的落差比较大，与整个社会发展的形势和家庭的影响是分不开的。首先是大学生的就业问题，大学的扩招，让一

些学生在上学的时候就对毕业后的就业问题产生焦虑。另外，自我和家庭对学生前途所定的目标过高，有的学生有一种为家长读书的想法，想的是将来要怎样报答家长，有的是给自己定了一个不太符合实际的目标，那么都可能在最终结果上产生很大的心理落差。这需要学生找准自己的位置，要正确评价和认识自己，无论怎样，知足常乐是不变法则。另外，不要好高骛远，要脚踏实地走好自己的每一步。

（资料来源：三亿文库。 <http://3y.uu456.com/bp-639sce24bcd126fff70s0b2s-1.html>）

三、解密大学生的心理健康标准

心理健康应该如何评判？它的判断标准和依据是什么？目前理论界对这些问题存在不同看法，尚没有一个绝对统一的标准或者认识。评判标准的不明晰，主要是因为人的心理健康不像生理健康那样，标准非常具体、精确和绝对，它本身并没有一个绝对的界限，人们通常只是用“常态”或者“病态”，“正常”或者“异常”来表示。并且，随着时代发展、科技进步和人们知识经验的增多，大家对什么是心理健康的理解和认识还在不断深入和提高。此外，不同个体经历的事物或活动不尽相同，即便他们经历类似或同样的事物和活动，但在积极反应上仍存在个体差异。这些因素决定了心理健康的标准很难做到绝对的统一。

由于以上原因，心理健康的标准尚难完全统一。许多专家、学者还是根据自己的观点，提出了对心理健康标准的认识。本书特作出以下归纳，仅供读者参考。

1946年第三届国际心理卫生大会具体指明心理健康的标志是：①身体、智力、情绪十分协调；②适应环境，人际关系中彼此能谦让；③有幸福感；④在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

美国学者坎布斯认为心理健康、人格健全的人应有4种特质：①积极的自我观念；②恰当地认同他人；③面对和接受现实；④主观经验丰富，可供取用。

美国著名心理学家马斯洛和密特尔曼提出心理健康的10条标准：①有充分的安全感；②充分了解自己，能恰当地估价自己的能力；③生活的理想和目标切合实际；④不脱离周围现实环境；⑤保持自身人格的完整与和谐；⑥具备从经验中学习的能力；⑦保持适当和良好的人际关系；⑧适度地表达和控制自己的情绪；⑨在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；⑩在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本要求。

我国有学者将心理健康的标准概括为7条：①能保持对学习有较浓厚的兴趣和求知欲望；②能保持正确的自我意识，接纳自我；③能协调和控制自己的情绪，保持良好的心境；④能保持和谐的人际关系，乐于交往；⑤能保持完整统一的人格品质；

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9

⑥能保持良好的环境适应能力；⑦心理行为符合年龄特征。

需要特别指出的是，对于心理健康标准，我们只能把它视为一个人们努力追求的理想目标。这是因为要判断一个人心理是否健康，判断一种行为是不是健康心理的表现，不能离开人具体所处的时代、文化背景以及年龄、情境等多方面的因素，并且心理健康与略低于一般水平乃至轻微的心理病态之间没有鲜明的分界。

这启示我们，如果不注意保护自己的心理健康，我们心理健康的水平将会下降，并有可能出现心理病态，产生病态心理，导致变成心理障碍者。哪怕目前自己的心理状态是正常的，但并不代表是心理健康的最佳水平。所以，我们应该通过更多努力来调整自己，使心理健康提高到较高水平。

课堂讨论

你认为心理健康的标准是什么？为了保持自己的身心健康，我们应该作出哪些努力？

21 世纪，科技迅速发展，人们的思想观念和生活节奏也不断加速，在竞争日益激烈的时代，保持健康的身体固然重要，但是，心理健康也绝对不能忽视。大学生肩负祖国现代化建设的重任，是建成小康社会的中坚力量，所以，大学生更应该重视培育健康的心理。所以，我们不禁会思考，大学生的心理健康标准是什么？作为大学生，应该具备哪些心理素质？

我们综合国内外专家学者的观点以及大学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征，总结出当代大学生心理健康的基本标准有如下几个方面：

（一）正常的智力水平

智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件，也是衡量大学生心理健康的首要标准。一般说来，大学生智力的总体水平较其他同龄人高，但关键是大学生智力水平是否能正常地、充分地发挥其效能。大学生智力正常的标准是：乐于学习、工作，有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣，能充分发挥自身的潜在素质，智力结构中各要素在其认识活动中都能积极协调地参与并能正常地发挥作用。否则，纵然智商在正常以上，也不能称其为心理健康。

（二）良好的情绪

良好、稳定的情绪是心理健康的重要指标。大学生情绪健康应包括以下内容：愉快情绪多于不愉快情绪，整个身心处于积极向上的状态，乐观开朗，充满热情，富有朝气，满怀信心，善于自得其乐，对生活充满希望；情绪稳定性好，善于控制和调节自己的情绪，情绪表达既符合社会的需求，也符合自身的需要（情绪稳定表明大学生中枢神经系统处于相对的平衡状态，身心各方面处于协调状态）；情绪反应是由适当的原因引起的，反应的强度和引起这种情绪的情境相符合。

(三)和谐的人际关系

个体的心理健康状态主要是在与他人的交往中表现出来的。和谐的人际关系既是心理健康不可缺少的条件，也是获得心理健康的重要途径。具备健康心理的大学生表现为：乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友；在与他人相处中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢，肯定的态度（如尊重、信任、友善等）总是多于否定的态度（如憎恶、怀疑、恐惧等）；能客观评价自己和别人，善于取人之长补己之短；以诚恳、谦逊、公平和宽厚的态度待人，乐于助人；积极的交往态度多于消极态度；交往动机端正。

(四)统一的人格

人格是人的心理面貌的集中反映。心理健康的大学生已具有相对正确的人生观和信念，并以此为中心，把需要、愿望、思想、目标和行动统一起来。大学生人格统一的标志是：人格的各个结构要素都无明显缺陷与偏差；具有正确的自我意识，既有自知之明，又能根据自己的情况调整和完善自我；既不自视清高，也不自轻自贱、自惭形秽；能以积极进取的人生观作为人格的核心，把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

(五)良好的意志品质

意志是人在完成一种有目标的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。大学生积极的意志品质主要表现为：行为具有较高的自觉性、果断性、坚韧性和自制力；能运用正确的方法解决学习、工作中的问题；在困难和挫折面前能采取较合理的反应方式，主动克服困难。

(六)能够适应和改造现实环境

较强的适应能力是心理健康的重要特征。心理健康的大学生能够和社会保持良好的接触，能正确地认识和了解社会，使自己的信念、目标、行为与时代合拍，与社会要求吻合。发现自己的需要、愿望与社会要求、他人利益相冲突时，能放弃或修正自己的行动计划，以保持与社会的协调一致。

(七)心理行为符合年龄特征

不同的年龄阶段有不同的心理和行为特征。心理健康的大学生应具备与自己年龄相符的心理和行为。如果心理和行为经常偏离自己所属的年龄特征，则有可能是心理不健康的表现。

以上是衡量大学生心理健康的理想尺度。在现实生活中，由于各种因素的影响和变化，也会使大学生的心理健康处在变化之中。一般来说，只要这种变化不影响正常的学习、工作和生活，就可视为心理健康。如果变化的方面过多，或变化特别显著，则可能出现心理不健康的现象。

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9

课堂讨论

针对自身心理健康状况，结合以上知识，给自己提出一到两条改进措施。

第二节 大学生的心理发展特点及常见问题

名人名言

提升自己的要诀是切勿停留在原地不动，而欲达到此目的，首先要有不满现状的心理。但是仅仅不满足是不够的，你必须决定下一步往何处去，千万不要做个只会成天抱怨的懒人。

——麦尔顿

一、大学生的心理发展特点

大学生正处于人生的上升期，心理发育处在不稳定的阶段，容易受到外界的各种因素的干扰，还会受到社会实践因素的影响。总体来说，大学生的心理发展特点表现为以下几方面。

（一）抽象思维发展迅速，但极易带有主观片面性

大学生抽象思维发展迅速，随着知识的积累和社会阅历的增加，思维方式逐渐变得复杂，面对的问题也日益增多，因而，大学生的抽象思维能力处于跃升时期，并且抽象思维逐步成为其主导的思维能力。在这一时期，大学生喜欢进行抽象的理论认证，习惯通过对事物因果关系的探查来认知世界，发现事物的规律性，并且在抽象思维能力的主导下，大学生的独立性、批判性思维获得质的发展，思维品质获得一定提升。

在这种形势下，大学生不可避免地存在一定的认知问题，例如，喜欢片面、主观地认知事物，容易对一件事下定论，认知复杂事物时很容易出现偏差。所以，大学生容易在错误思维的引导下，想当然地理解事物，出现过激行为或者脱离实际的想法。

（二）情感丰富但情绪波动较大

大学生富有青春气息，对生活充满激情和活力。随着他们对大学生活逐步熟悉、

适应和深入展开，以及参与社会交往和联系增多，社会性需要增强，他们的情感也日益丰富、强烈、发展和完善。这主要体现为，在具体的学习、生活、活动、劳动和人际交往的过程中，大学生的情感常常带有明显的时代性、社会性和政治性。这种情感在大学生世界观、人生观、价值观的逐步确立及支配下，会迅速向广度和深度发展，逐渐成为其情感世界的本质和主流。大学生情感日渐丰富的同时，他们对情绪控制的能力也在不断由弱变强。不过，无论从生理、心理和社会的角度，还是从青春期情绪丰富而不稳定特点的角度，大学生在受到内在需要和外界环境的强烈刺激之下，还容易出现情绪波动。他们或可能短时间内从高度的振奋变得十分消沉，或可能从冷漠突然转变为狂热，两极性比较明显。

(三)自我意识增强但发展不成熟

自我意识是人对自己及自己与周围环境关系的认识，包括对自己存在的认识以及对个人身体、心理、社会特征等方面的认识。这种认识主要是通过自我观察、自我检验、自我评价、自我调节和自我完善来实现的。大学生十分关注对自我的认识，他们中大多数对自己的评价和别人对他们的评价比较一致。大学生借助于他人、社会评价认识自己，但又不完全依赖于别人的评价，具有明显的独立性、自主性和自信心。大学生根据自身、周围环境及社会现实，会正确认识自己，恰当为自己定位，给自己的学习和未来发展做精心设计和准备，并进行心理和行为上的努力。

大学生自我意识、自我评价能力和自我调节的能力明显增强，但由于他们自身社会知识经验和能力上的不足，还会在自我意识形成与发展中面临各种矛盾和问题，如主观自我和社会自我之间、现实自我和理想自我之间、成就期望与现实失落之间、强烈的独立意识与难以摆脱的依附心理之间、自尊与他尊之间、自尊心与自卑感之间的矛盾等。他们在自我认识方面过度自我接受或过度自我拒绝，在自我体验方面过强自尊心或过强自卑感，在自我意向方面“自我中心主义”、过分独立、过分依赖、不当从众等，也都反映出大学生正迅速走向成熟但尚未完全成熟的心理特点。

(四)意志水平明显提高但不平衡、不稳定

随着大学生社会知识经验的增多，他们对社会、人生的意义有了更深刻的认识。他们的世界观、人生观、价值观逐步确立，开始自觉设计人生道路，确立奋斗目标和根据目标确定具体的实施计划。在实现目标的过程中，出于对目标价值的认同和受到目标强烈的吸引、激励作用，会为实现奋斗目标而克服前进道路中的各种困难和障碍，表现出坚强的意志力，表明大学生的意志发展已达到较高水平。但大学生意志发展水平不平衡、不稳定。一般说来，他们意志的自觉性和坚持性品质发展水平较高，但果断性和自制性品质发展相对缓慢一些，这主要表现在他们处理关键问题或采取重大行动时，有时优柔寡断、动摇不定，有时草率武断、盲目从众。大学生意志水平在不同活动中的表现不一样，即便是同一种活动，心境的好坏也会使意志水平表现出较大差异。

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9