

大学生

心理健康与调适

主编 何冬梅 曹晓平

辽宁大学出版社



大学生心理健康与调适

主编 何冬梅 曹晓平

辽宁大学出版社

©何冬梅 曹晓平 2007

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康与调适/何冬梅, 曹晓平主编. —沈阳: 辽宁大学出版社, 2007. 8
ISBN 978-7-5610-5415-4

I. 大… II. ①何…②曹… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材
IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 116503 号

出 版 者: 辽宁大学出版社

(地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036)

印 刷 者: 沈阳市市政二公司印刷厂

发 行 者: 辽宁大学出版社

幅面尺寸: 185mm×260mm

印 张: 10.75

字 数: 245.4 千字

出版时间: 2007 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 安宝新

封面设计: 邹本忠

责任校对: 齐 悦

书 号: ISBN 978-7-5610-5415-4

定 价: 18.00 元

联系电话: 024-86864613

邮购热线: 024-86830665

网 址: <http://press.lnu.edu.cn>

电子邮件: lnupress@vip.163.com

编 委 会

主 编 何冬梅 曹晓平

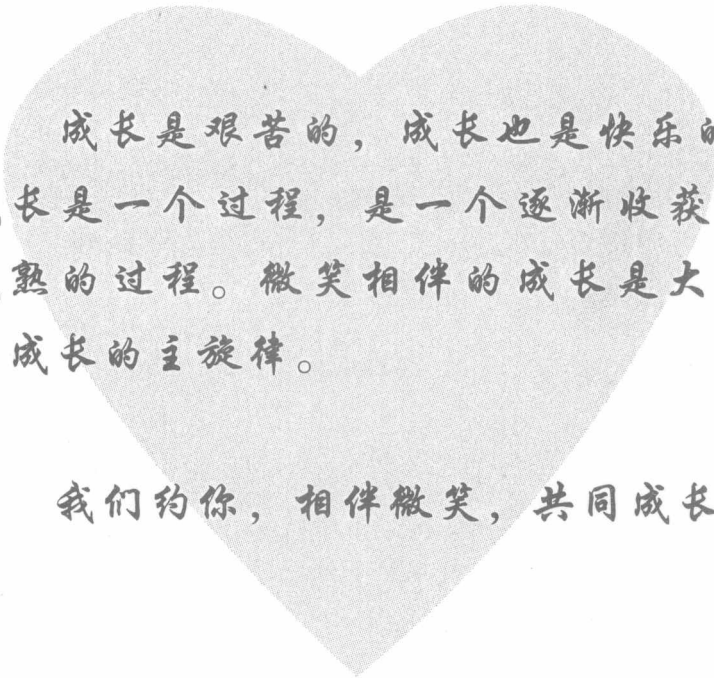
副主编 张 森 于 琪

参 编 (按姓氏笔画排序)

王丽娜 兴美丹 李京蕾

李 丹 张凤莉 金秀兰

杨 静 赵 楠



成长是艰苦的，成长也是快乐的，
成长是一个过程，是一个逐渐收获和
成熟的过程。微笑相伴的成长是大学
生成长的主旋律。

我们约你，相伴微笑，共同成长。

前言

青春后期是一个人处世风格和情感倾向最摇摆不定的阶段,处于这个阶段的大学生偏偏浓缩和加剧了这场风雨的飘摇。生活的放纵和学业的窘迫,人际交往的简洁和人际关系的庞杂,道德的召引和本能的激荡,资讯的变幻和出路的彷徨,无不胁迫诱惑着大学生敏感又脆弱的心灵。

高校近二十年的心理健康教育工作的发展和实践,使我们对大学生的心理健康教育有了更深刻的体会:

高校心理健康教育工作的宗旨是为学生提供服务。进行积极的心理辅导,提供良好的心理服务是以学生为本的具体要求。人本主义心理学认为,每个人都有向善的本性,每个人都有自我实现的趋向,每个人都有自我指导的能力。高校心理健康教育就是要在充分尊重、无条件接纳、真诚关注理解的基础上,营造有利于学生心身健康的良好氛围。

高校心理健康教育工作的对象是绝大多数健康的人群。高校心理健康教育工作应该面向全体大学生。亚健康概念的提出,从根本上改变了人们对健康的认识,也是心理健康工作从防治到预防的转变。因此,教育的内容也应该从防治疾病到保持健康。

塑造学生健全的人格应是高校心理健康教育工作的主线。良好的心态、健康的心理、健全的人格更多的是依赖个人的清醒认识和有意识的修炼。因此,心理健康的标准不是评价体系,而是召引的目标和努力的方向。

基于对高校心理健康教育工作的认识,我们确定了本书的编写原则:

服务学生。从心理学的角度,为学生提供可资借鉴的相关理论和处理棘手问题的技能技巧。大学生生活将要遇到和必定遇到的诸多问题,如学习疲劳、考试焦虑、贫困生的情绪困扰等,横亘在学生面前,未雨绸缪总胜过亡羊补牢。

贴近生活。教材的内容框架,是从大学生在学校生活期间发生的和可能发生的问题为线索,在辅导中预防,在预防中成长。如学业的规划、人际交往和睡眠保健。

释疑解难。体像自尊,梦境困惑,职业选择等,都将是困扰大学生的情感和思虑的疑难问题,以心理学的理论加以解释和疏导,提升大学生的生存质量和生活信心是心理健康教育的根本目的。

惠己泽人。成长和成熟是大学生的渴望和追求。心理健康教育就是要使每个同学的心智和社会适应能力得到健全和完善。每个成熟的个体,表现出平和的心态,得体的行为又构成愉悦的人际环境。在健康快乐的氛围中,远离毒品的危害,摆脱网络依赖,尊重生命。从更广阔的角度讲,每一个健康的个体,还会善待家人,礼待他人,还会惠泽

子孙后代。

根据编写的原则,构建了教材的主要内容和理论框架,并力求在写作中处理好尊重与辅导,教育与服务的关系,真正使学生在课程的讲授和自由的阅读中获得教益。如情绪调节和心理治疗方法的具体介绍,既教会了学生的自行治疗和解脱,又为学生提供了一个方向,变换了一种思路,让更多的人在心陷困境时,想到求助心理学或心理学家的指导和帮助。

在教材的编写中,我们还注意了时空、对象和内容的变化。在以往的同类教材中,多列出“恋爱”一章。鉴于大学生活以及各年龄段的异性交往的广泛性和多样性,我们将之分解到“异性交往”、“失恋”等各个相关章节。失恋以及由此引发的相关问题,只是异性交往中正常但不和谐的特殊现象。同时由于国家法律法规的调整,在校大学生的婚姻受法律保护,从而婚内的和婚前的怀孕以及由此带来的心理危机也成为学校心理健康教育的工作内容。

本书是由长期从事高校心理健康教育工作的教师分别执笔完成的。参加编写的有:第一章 张凤莉(沈阳工程学院),第二章 张森(沈阳化工学院),第三章 于琪(沈阳医学院),第四章 李京蕾(沈阳大学),第五章 兴美丹(辽宁中医药大学),第六章 曹晓平、杨静(沈阳大学),第七章 金秀兰(沈阳工程学院),第八章 赵楠(沈阳大学),第九章 王丽娜(沈阳工程学院),第十章 何冬梅(沈阳工程学院)。同时由李丹(沈阳工程学院)负责“点亮心灯”、“心理训练”和“心理测评”部分的编写,赵大鹏(沈阳工程学院)负责对全书进行版式设计及电子排版。最后由何冬梅、曹晓平、张森、于琪统筹修定。

在大学生心理健康教育工作中,我们仍处于不断探索和逐步完善的阶段,因此对本书中的不当之处,敬请前辈、同行不吝赐教。

编者

丁亥年仲夏

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 健康与心理健康	2
第二节 大学生心理健康概述	4
第三节 大学生心理健康教育	11
第二章 适应环境与人际交往	16
第一节 尽快走出迷惘,适应新的环境	17
第二节 学会建立沟通机制,拥有良好人际关系	20
第三节 科学设计学业规划,在竞争中增进合作	25
第三章 生物节律与睡眠保健	33
第一节 生物节律和生物钟	34
第二节 睡眠节律与功能	36
第三节 梦的成因与解释	39
第四节 睡眠问题与睡眠保健	42
第四章 学习疲劳与考试焦虑	47
第一节 学习疲劳	47
第二节 考试焦虑	51
第三节 学会学习,轻松应考	55
第五章 抑郁情绪与理情行疗法	62
第一节 情绪概述	63
第二节 抑郁概述	67
第三节 理情行疗法和抑郁的调节	71
第六章 自我意象与网络依赖	78
第一节 自我意象	79
第二节 自我体像	81
第三节 进食障碍	84
第四节 网络依赖	86
第七章 职业选择与生涯设计	93
第一节 职业选择	94
第二节 大学生的择业心理	96
第三节 职业生涯设计	101

第八章 危机干预与生命意识	109
第一节 应激与危机	110
第二节 危机干预的模式与策略	115
第三节 自杀与生命意识	119
第九章 心理问题与心理咨询	127
第一节 心理问题与心理咨询	127
第二节 强迫症与森田疗法	131
第三节 恐怖症与系统脱敏疗法	135
第十章 人格结构与健全人格	140
第一节 人格形成与人格发展	141
第二节 人格结构与人格类型	145
第三节 人格障碍与健全人格	148
参考文献	159

第一章 绪论

世界卫生组织报告, 心理疾病已成为人类死亡的第二大原因。心理健康受到社会的普遍关注。本章分析当前大学生中常见的心理健康问题及其存在的原因, 指出我国大学生心理健康教育的主要任务和内容, 论述我国大学生心理健康教育的发展趋势。

[点亮心灯]

太阳底下所有的痛苦, 有的可以解救, 有的则不能。若有, 就去寻找; 若无, 就忘掉它。

——金斯利

哲学家的最后一课

有一位哲学家将自己的学生带到郊外的一片草地上, 要在那里对他们讲最后一课。在草地上, 他对学生们说: “十年苦读, 你们都已是饱学之士, 现在学业就要结束了, 我们上最后一课吧!”

弟子们围着哲学家坐了下来。哲学家问: “现在我们坐在什么地方?” 弟子们说: “现在我们坐在旷野里。” 哲学家又问: “旷野里长着什么?” 弟子们说: “旷野里长满杂草。”

哲学家说: “对, 旷野里长满杂草, 现在我想知道的是如何除掉这些杂草。” 弟子们非常惊愕, 他们都没有想到, 一直在探讨人生奥妙的哲学家, 最后一课问的竟是这么简单的一个问题。

一个弟子首先开口, 说: “老师, 只要有铲子就够了。” 哲学家点点头。

另一个弟子接着说: “用火烧也是很好的一种办法。” 哲学家微笑了一下, 示意下一个。

第三个弟子说: “撒上石灰就可以除掉所有的杂草。”

接着讲的是第四个弟子, 他说: “斩草除根, 只要把根挖出来就行了。” 等弟子们都讲完了, 哲学家站了起来, 说: “课就上到这里了, 你们回去后, 按照各自的方法除去一片杂草, 没除掉的, 一年后再来相聚。”

一年后, 弟子们都来了。不过原来相聚的地方已不再是杂草丛生, 它变成了一片长满谷子的庄稼地。弟子们围着谷地坐下, 等待哲学家的到来, 可是哲学家始终没有来。

数年后, 哲学家去世, 弟子们在整理他的言论时, 私自在书的最后补了一章: 要想除掉旷野里的杂草, 方法只有一种, 那就是在上面种上庄稼。

一个人若要心灵自由，就要忘掉猜疑、仇恨等困扰心灵的痛苦。忘掉痛苦的最好办法就是在内心重新种下幸福与欢乐的种子，就像在杂草地种上庄稼。

第一节 健康与心理健康

一、现代人的健康观

健康是每个人所向往的。世界卫生组织（WHO）前总干事马勒博士曾指出：“必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。”对于健康的概念，传统的观点认为，躯体没病就是健康。因此，人们重视锻炼身体，而忽视心理卫生的保健。

现代理论与实践证明，人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅是一个生物体，而且有复杂的心理活动，是生活在一定的社会环境中的完整的人。世界卫生组织提出，健康是一种生理、心理、社会适应和道德都趋于完满的状态，而不仅是没有疾病和虚弱的状态。心身健康的标志有十条：一是有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；四是自我控制能力强，善于排除干扰；五是应变能力较强，能适应外界环境的各种变化；六是体重得当，身体匀称；七是眼睛炯炯有神，善于观察；八是牙齿清洁，无空洞，无疼痛，无出血现象；九是头发有光泽，无头屑；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。因此，健康是身体健康与心理健康的统一，二者相互联系，密不可分。当生理产生疾病时，其心理必然受到影响，会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒等情况，从而导致心理不适；同样，那些长期心理抑郁、精神负担重的人容易产生身体不适。因此，健全的心理有赖于健康的身体，而健康的身体有赖于健康的心理。

二、心理健康的标准

心理健康有广义和狭义之分。广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。在这种状态下，人能作出良好的反应，具有生命的活力，而且能充分发挥其身心潜能。狭义的心理健康是指人的心理活动和社会适应良好的一种状态，是人的基本心理活动协调一致的过程，即认识、情感、意志、行为和人格完整协调，能顺应社会，与社会保持同步的过程。

关于心理健康的标准，国内外学者有过多种不同的阐述。

世界心理卫生联合会曾具体明确地指出心理健康的标志是：身体、智力、情绪十分调和；适应环境；人际关系中彼此能谦让；有幸福感；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。

坎布斯认为心理健康者有四种特质：积极的自我观念；恰当地认同他人；面对和接受现实；主观经验丰富，可供人们取用。

罗杰斯认为心理健康者的特征是：对任何经验是开放的，不对某种经验拒绝和歪曲；自我结构与其经验相协调，并能同化新经验；体验到自我价值感；与周围人高度协调，乐于给他人以关怀；自我实现的潜能得到发挥。

美国心理学家马斯洛和密特elman提出了十条被认为是经典心理健康的标准：有充分的自我安全感；能充分了解自己，并能恰当估计自己的能力；生活理想切合实际；不脱离周围现实环境；能保持人格的完整与和谐；善于从经验中学习；能保持良好的人际关系；能适度地宣泄情绪和控制情绪；在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性；在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需要。

我国绝大多数教育者认为心理健康的标准是：

（一）智力正常

心智健全是人们学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。

（二）情绪健康

情绪稳定和心情愉快，包括：乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应。

（三）意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的人在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的问题；在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式；能在行动中控制情绪和行为，而不是行动盲目，畏惧困难，顽固执拗。

（四）人格完整

人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。个人具有正确的自我意识，能以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

（五）自我评价正确

正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件。大学生要学会自我观察、自我认知、自我判断和自我评价。恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自卑。能做到自尊、自强、自爱，正视现实，积极进取。

（六）人际关系和谐

乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善于取长补短；宽以待

人，乐于助人；积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

（七）社会适应正常

个人与现实环境保持良好接触。个体能客观地认识环境，以有效的方法应对环境中的各种困难，不退缩，还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改善环境适应个体需要，或改造自我适应环境。

（八）心理行为符合年龄特征

不同年龄阶段有不同的心理和行为，心理健康者应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征，如果严重偏离，就是不健康的表现。

值得注意的是，心理健康的标准是相对的。我们在理解和运用心理健康的标准时，应把握以下几点：

1. 一个人心理不健康与有不健康的心理活动和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态。我们不能仅根据一人、一时、一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。一个人偶尔出现一些偏离正常的心理活动或行为表现，并不意味着这人就一定是心理不健康，应具体问题具体分析。例如，一个平时活泼可爱的大学生，近来突然变得忧郁寡欢，有时半夜啼哭，她的表现正常吗？心理健康吗？如果告诉你，她的亲人刚刚去世了，或者她最近失恋了，你又会怎么想？

2. “心理健康”和“心理不健康”是连续或交叉的状态。人的心理健康水平可以分为不同等级，从严重的心理疾病、轻度的心理障碍、心理健康状况一般到心理健康状况良好，这是一个连续的过程。在许多情况下，异常心理与正常心理，变态心理与常态心理这两极之间只有相对标准，没有绝对的界限。

3. 心理健康状态具有动态性。心理健康的状态并非静止的、固定的，而是动态的变化过程。如果人们不注意心理保健，经常处于焦虑、抑郁的心理状态，那么，心理健康水平就会下降，甚至出现心理变态和患上心理疾病；反过来，如果心理有了困扰或出现失衡时，能及时自我调整和寻求心理咨询的帮助，就会很快恢复到心理健康良好的状态。随着人的成长，经验的积累，环境的改变，心理健康状态也会有所改变。

4. 心理健康的标准是一种理想的尺度。心理健康的标准不仅为我们提供了衡量心理是否健康的指标，而且为我们指明了提高心理健康水平的方向。

第二节 大学生心理健康概述

一、大学生的身心特点

在校的大学生是最富有理想、朝气，文化层次较高的青年群体。与西方国家的大学生不同，中国大学生的群体特征相对突出，表现在年龄段的相对集中（一般在18~23岁左右），学习和生活环境相对封闭，学习条件相似等方面。大学生的心理活动特征以

其生理特征为基础,同时又受社会环境和养育方式的影响。因此,要了解大学生的心理健康问题,必须熟悉大学生的生理特征、心理特征以及社会适应性特征。

(一) 大学生的生理特征

18~23岁的大学生,其生理特点主要表现在体、力、脑、性四个方面的巨大变化。

体:突出地体现在身高和体重的急剧变化。人一生有两次生长高峰,一是出生到周岁,这一时期身高可增加50%,体重可增加一倍;二是青年期,男女青年平均每年身高体重增长较快。迅速的成长使青年人骨骼粗壮,肌肉发达,在体形上跻身成年人的行列。

力:青年期生命力处于最旺盛时期。身体的各系统、器官全面发育;心脏的重量猛增至出生时的10倍,肺活量达4800毫升,食欲极佳,胃肠容量达到最大。体温、脉搏、呼吸、血压发生明显变化,脑垂体促进各种激素的分泌,新陈代谢处于最佳状态。青年人充满了生机和活力。

脑:大脑和神经系统处于最发达状态。脑重量达到极值,脑神经细胞的分化机能达到成年人水平,大脑的第一和第二信号系统的功能已经完善。由于大脑的发达和完善,使得青年人能够理智地走向社会。

性:青春性是性萌发和性成熟的时期。第二性征突出变化,男女性别差异明显。在青年中期,个体的生理发育已接近完成,已具备了成年人的体格以及各种生理功能,故此阶段又称为性成熟期。

青年时期的体、力、脑、性四方面的巨变,为青年的心理变化提供了良好的物质基础。

(二) 大学生的心理特征

1. 心理发展的过渡性

青年期是少年向成年转变的过渡期,也是少年心理向成年人心理过渡的关键期。从心理发展水平看,多数大学生的心理正处于迅速走向成熟又没有完全成熟的时期;从心理发展过程看,认知迅速发展,达到了相对成熟。认知的核心要素思维已由经验型向理论型转化。情感也从激情体验、易感状态逐步升华过渡到富于热情,充满青春活力,社会道德感和社会责任感增强。在意志行动上,则从容易冲动发展到具有一定的自控力,形成相对稳定的行为习惯;从个性发展看,性格、能力等个性心理特征都达到相对稳定和渐至成熟的水平。理想、信念、自我意识等个性心理经过大学阶段逐渐接近成年人的发展水平。

2. 心理发展的差异性

不同年级的大学生心理发展的特点不同。

(1) 适应期。大学新生带着“胜利者”的喜悦进入大学后,突出的问题是如何适应大学生活,建立起新的人际关系。有调查显示,在大学新生中,有适应不良和人际交往问题的占68.7%。他们的心理矛盾主要是:自豪感和自卑感交织;新鲜感和恋旧感交织;轻松感和紧张感交织;奋发感和被动感交织。这个时期一般是在一年级。

(2) 发展期。当新生适应了大学生活,建立起了新的心理平衡后,大学生活进入了相对稳定的时期,这是大学生成才定型的关键时期。大学生大多产生了自信心,竞争意

识增强,突出的心理问题是:成才道路的选择与理想的树立,学习目标的实现,学习态度、学习方法的掌握以及学习心理的形成。这个时期是大学生人生观形成时期,也是实现教育目标的关键时期。这个时期一般是在二年级至三年级。

(3) 成熟期。大学生经过3~4年的生活和学习,世界观、人生观逐步形成,心理逐渐成熟,他们的心理特点与成人的心理特点有许多相近之处。但是,这个时期又是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段,他们又要面临新的心理适应,例如,是继续升学,还是就业?留在国内深造,还是联系出国?求职择业中双向选择的压力,使大学生们的心理又掀起波澜。这时他们的心理特点主要是有紧迫感、责任感和忧虑感。这个时期一般是在三年级至四年级。

3. 心理发展的可塑性

大学时代是人生各种心理品质全面发展,急剧变化的时期。大学生在这一时期心理发展存在不稳定、可塑性大的特点。例如,在认知方面容易偏执;在情绪方面容易走极端;在意志方面有时执拗;在个性方面,虽然许多个性品质已基本形成,但却容易受外界或生活情境的影响。

(三) 大学生的社会适应性特征

当代大学生由于在学校受教育时间长,从校门到校门,没有社会生活经验,心理成熟滞后于生理成熟。经济上不独立,传统价值权威的衰落以及现代价值多元化的影响等,使得大学生的心理既存在积极面,又存在消极面,就必然导致各种矛盾和冲突,妨碍了大学生的社会适应。

1. 理想与现实的矛盾

大学生对未来有自己的设想,一般比较理想化,希望将来能发挥自己的才能,成为社会有用之人。然而,在现实生活中往往难以找到实现理想的途径,有的面对前进道路上的障碍没了信心和方法;有的只有美好的向往而没有切实的行动;有的眼高手低,不喜欢“从我做起,从小事做起”,只想做大事而一鸣惊人,这就必然产生理想与现实的冲突。

2. 情绪与理智的矛盾

大学生的情绪是丰富而波动的,往往容易激动、兴奋,也容易转向消沉、失望,特别在挫折面前,情绪容易走向极端。其原因是心理发育相对滞后,往往从某种感性认识或经验直觉出发评价自己以及周围的人和事情,以个人的情趣、好恶为标准处理问题。

3. 独立与依赖的矛盾

从中学进入大学,伴随着生理逐渐成熟,反映在心理上,则增强了独立的倾向。独立意识、自我意识大大加强,渴望摆脱家庭和老师的束缚。但是,大学生还处于学习阶段,经济必须依赖父母的供给,而且缺乏独立生活的经验,还不能真正依靠自己的力量来独立解决生活中遇到的一些问题,不能恰当处理社会交往中的各种关系,一时难以摆脱对家庭、老师的依赖,不可避免地造成独立与依赖的矛盾。

4. 乐群与防范的矛盾

大学生一般远离亲人,渴望交友,乐于群体活动。但大学生彼此之间相处的时间较短,一时难以建立心贴心的真情与友谊。在与他人的交往中,总是带有试探和防范的心

理,这就产生了乐群与防范的矛盾。大学生经常感叹接触的人很多,信得过的人却很少;同学很多,知心朋友很少。

5. 自尊与自卑的矛盾

经过激烈的竞争进入大学校园,大学生成为青年中的佼佼者,受到社会的称赞、父母的宠爱、同龄人的羡慕,容易产生一种优越感和自豪感,表现出强烈的自尊心。然而,大学里人才济济,高手如林。许多高中时期的尖子生,其优势不再明显,失去了往日的荣耀,易产生心理失衡。有的同学因此就怀疑自己,否定自己,产生了自卑感、挫折感和焦虑感,表现为自我评价过低、丧失信心、悲观失望、不求进取,甚至走向退学和轻生等极端。

6. 竞争与求稳的矛盾

当代大学生平等竞争意识较强,渴望在平等的条件下参与竞争,以便充分发挥自己的能力,实现自己的奋斗目标。他们对那些投机取巧,靠侵害别人的利益获取好处的行为深恶痛绝。但在实际竞争中又惧怕风险,抱怨竞争的残酷性,出现求稳心态。竞争与求稳的冲突在择业时表现得尤为突出。

7. 性生物性和性社会性的矛盾

青春期的大学生性生理已成熟,有了性的欲望和冲动。然而,由于受社会道德、法律、校纪等方面的制约,性冲动受到压抑。一般大学生通过学习、工作、文体活动和社交活动等途径,可以使之得到某种程度的转移和升华。但也有一部分学生由于缺乏性知识,对性问题有偏见,性冲动得不到正常的转移,久而久之造成性冲动与性压抑的尖锐冲突。

二、大学生常见的心理健康问题

随着科技迅猛发展,随着改革开放不断深入,社会生活各领域迎来了新的竞争和挑战。大学生的学习、生活节奏加快,加上当前就业形势比较严峻,学生心理负荷日益沉重。2000年在南京召开的大陆、香港、台湾三地21世纪高校心理健康教育学术讨论会上,有报告表明,20世纪80年代中期,23.25%的大学生有心理问题,90年代上升到了25%,近年来已经达到30%左右。

另据国家卫生部召开的青少年心理健康问题座谈会公布的消息,目前全国有3000万青少年存在不同程度的心理问题。大学生中16%~25.4%有心理障碍,以焦虑不安、强迫症、神经衰弱等症状为主,有较严重心理障碍者约占10%,严重心理异常者约占1%。而且,心理不健康的比例有上升的趋势。

调查结果表明:学业问题、情绪问题、人际关系问题、情感问题、性问题、特殊群体心理健康问题和大学生生活适应问题是目前大学生中普遍存在的心理健康问题。

(一) 学业问题

学习压力大,学习动力不足,学习目的不明确,学习动机功利化,学习成绩不理想,学习困难等学业问题始终困扰着大学生。另外,有的学生专业选择不当,也会影响学习兴趣和学习成绩。

（二）情绪问题

大学生的社会情感丰富而强烈，具有一定的不稳定性与内敛性，表现为情绪波动大。以个体持久的情绪低落为主，常伴有身体不适、睡眠不足等，心情压抑、沮丧、无精打采、什么活动都懒于参加。

（三）人际关系问题

主要表现为：

1. 人际关系不适。进入大学，远离原来熟悉的生活与学习环境，面对新的人际群体，部分学生显得很不适应。

2. 社交不良。部分学生缺乏在公众场合表达自己思想的能力与勇气，面对各种各样的活动，充满了兴趣，却又担心失败，只是羡慕，而积极参与的不多，久而久之，开始回避参与，感叹“内心的世界很精彩，外面的世界很无奈”。

3. 个体心灵闭锁。学生从校门到校门，缺乏人际交往经验，而自身在人际交往中的不自信又不利于增加自身的人际魅力，妨碍了良好的人际交往圈的形成。与此同时，由于个体间正常的交往不够，又易引发猜疑、妒忌等，不利于学生的健康成长。

（四）情感问题

爱情、友情、亲情是学生情感方面的三个重要问题。

1. 爱情困扰。爱情虽然在大学并非一门必修课，但大学生们仍然从各个方面开始自己的情感之旅。大学生中流传着“普遍撒网、重点培养、择优而谈”，“不在乎天长地久，只在乎曾经拥有”，“预约失恋”……爱情与婚姻分离成为一种较为普遍的现象。因此，正确处理爱情与学业的关系是学生的一门必修课。

2. 友情困扰。在处理个人情感问题上，分不清友情与爱情，不能很好地把握男女同学交往的尺度。有的同学希望珍惜友谊又不经意间使友谊失之交臂。

3. 亲情问题。近年来，反映大学生家书越写越短的文章不再鲜见。很多大学生与家长没有太多的语言沟通，写信基本是缘于实质性问题，如经济供给、物质补充而非情感沟通，尽管自己也认识到不应该这样，但懒得提笔却是一种普遍的心态，而且从心理上也并不感到有些歉疚，即使通电话，也仅仅是“我一切都好”，“不用牵挂”之类的客套话。与此相反，恋人之间的信件越来越厚，电话越来越频，形成鲜明的对比。

（五）性心理问题

性教育是道德教育、文明教育、健康教育，也是人格教育，基本得到了教育工作者的认同，但性生理与性心理方面的问题并未得到很好地解决，主要表现在：

1. 性生理适应不良。青春期内分泌的成熟，必然带来相应的心理变化，渴望获得异性的好感与承认，产生性幻想、性压抑、性冲动、性梦等。由于性教育的严重缺失，很多学生不能正确认识自我的性反应，产生了堕落感、耻辱感与罪错感。有的大学生因做性梦、性幻想而自罪自责，以至于萌发轻生的念头，还有的学生由于对自身性生理欲望的放纵和轻率而酿成恶果。

2. 性心理问题。性好奇、性无知、性贞洁感淡化、性与爱的困惑、性与爱的分离、由于性行为引起的后果及产生的心理压力，都是值得引起重视的问题。