



高等教育“十二五”规划教材
公共基础课教材系列

*A Course in Mental Health for
College Students*

大学生

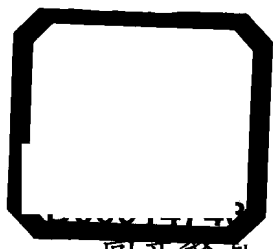


心理健康教程

杨世昌 主编



科学出版社



高等教育 “十二五” 规划教材

公共基础课教材系列

大学生心理健康教程

A Course in Mental Health for College Students

杨世昌 主 编

张迎黎 王芙蓉 杜 巍 副主编

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书结合大学生群体的心理特点,针对大学生在学习、生活中所出现的各种心理问题,从大学生心理健康教育的角度进行展开。主要内容包括大学生的人生轨迹与心理健康、生活与适应、学习心理与调适、创造能力及培养、自我意识、情绪、人际交往、健全人格培养、挫折与应对、恋爱心理与发展、职业生涯规划、常见心理和生理障碍及行为问题等方面。

本书适合作为高等学校各专业的心理健康课教材,也可以作为心理学爱好者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/杨世昌主编. —北京:科学出版社, 2011

(高等教育“十二五”规划教材·公共基础课教材系列)

ISBN 978-7-03-031704-9

I. ①大… II. ①杨… 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 (2011) 第 120421 号

策 划: 王 超

责任编辑: 王纯刚 张振华 / 责任校对: 耿 耘

责任印制: 吕春珉 / 封面设计: 科地亚盟

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

源海印刷有限责任公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011 年 8 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2011 年 8 月第一次印刷 印张: 25

印数: 1—6 000 字数: 571 000

定价: 39.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<路通>)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62148322

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-64030229; 010-64034315; 13501151303

本书编写人员

主 编：杨世昌 （新乡医学院）

副主编：张迎黎 （新乡医学院第二临床学院）

王芙蓉 （国防科学技术大学）

杜 巍 （大庆师范学院）

编 委：（按姓氏拼音为序）

高普梅 （河南科技学院）

李秀君 （宁夏大学）

吕丽峰 （北京信息科技大学）

马仁娥 （新乡医学院）

申丽娟 （中南大学湘雅医学院）

吴 慧 （国防科学技术大学）

杨 帅 （西南大学）

张 捷 （新乡医学院）

学术秘书（兼）： 张 捷

前 言

加强和改进大学生心理健康教育是新形势下贯彻落实全国教育工作会议和《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》精神，促进大学生健康成长、培养造就拔尖创新人才的重要途径，是全面贯彻党的教育方针、建设人力资源强国的重要举措，是推动高等教育改革、加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。教育部办公厅制订了《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》（教思政厅[2011]1号），该标准的制订为推进大学生心理健康教育工作科学化建设起到了重要作用。

当今社会，如何培养能够接受社会竞争及考验的大学生是每所高校所要考虑的首要的问题。大学生心理健康教育已受到社会各界的高度重视。因此，编一本具有时代特色，理论与实践相结合，有新意和创新的适合大学生自学的心理健康教育教材确实是一件具有挑战性的工作。

本书结合大学生群体的心理特点，针对大学生在学习、生活中所出现的各种心理问题，从大学生心理健康教育的角度展开。主要内容包括大学生的人生轨迹与心理健康、生活与适应、学习心理与调适、创造能力及培养、自我意识、情绪、人际交往、健全人格培养、挫折与应对、恋爱心理与发展、职业生涯规划、常见心理和生理障碍及行为问题等。

本书在编写过程中得到了新乡医学院及相关参编单位领导的关心和支持；同时科学出版社将本书立项，并列为高等教育“十二五”规划教材，确保本书顺利出版。本书的编委成员是长年从事大学生心理健康教育教学、心理咨询与治疗以及临床治疗的工作人员。

由于编者水平有限，本书尚存在着许多不足之处，敬请各位读者批评指正。

编 者

2011年5月

目 录

前言

第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 基本概念	1
第二节 大学生心理发展的特点及常见问题	6
第三节 思考与展望	15
思考题	23
第二章 人生轨迹与心理健康	24
第一节 婴幼儿心理健康	24
第二节 童年期的心理健康	32
第三节 青春期的心理健康	37
第四节 成年期的心理健康	47
思考题	51
第三章 大学生的生活与适应	52
第一节 适应概述	52
第二节 大学生的社会适应能力培养	57
第三节 大学新生常见的适应问题与调适	63
思考题	70
第四章 大学生学习心理与调适	71
第一节 大学校园的学习	71
第二节 大学生学习心理问题与调适	74
思考题	96
第五章 大学生的创造能力及其培养	97
第一节 大学生创造能力的发展	97
第二节 大学生创造心理的特点	111
第三节 大学生创造能力的培养	114
思考题	118

第六章 大学生自我意识与心理健康	119
第一节 自我意识	119
第二节 大学生自我意识	126
第三节 健康自我意识的培养	133
思考题	140
第七章 大学生情绪与心理健康	141
第一节 情绪概述	141
第二节 大学生情绪与控制	146
思考题	164
第八章 大学生人际交往与心理健康	165
第一节 人际交往概述	165
第二节 大学生人际交往	173
第三节 大学生良好人际关系培养	181
思考题	189
第九章 大学生人格发展与心理健康	190
第一节 人格概述	190
第二节 大学生人格的形成及特征	195
第三节 大学生的人格障碍及调适	200
第四节 大学生健全人格的培养	209
思考题	212
第十章 大学生挫折与应对	213
第一节 挫折概述	213
第二节 大学生挫折的理论及成因	215
第三节 大学生挫折的表现及防御机制	221
第四节 大学生如何应对挫折	227
思考题	235
第十一章 爱情与健康	236
第一节 爱情概述	236
第二节 大学生恋爱心理	243
第三节 大学生性心理	251
思考题	257

第十二章 大学生职业生涯规划与心理健康	258
第一节 大学生职业生涯规划概述	258
第二节 大学生职业生涯规划的理论与方法	261
第三节 大学生择业的心理及准备	270
思考题	285
第十三章 大学生常见的心理生理障碍	286
第一节 睡眠障碍	286
第二节 进食障碍	293
第三节 疼痛	298
思考题	301
第十四章 大学生常见精神障碍	302
第一节 焦虑症	302
第二节 恐惧症	305
第三节 强迫症	307
第四节 心境障碍	310
第五节 应激相关障碍	318
第六节 精神分裂症	323
第七节 急性短暂性精神病	330
第八节 精神活性物质所致精神障碍	331
思考题	335
第十五章 大学生常见的行为问题	336
第一节 大学生常见行为问题概述	336
第二节 大学生极端行为	340
第三节 大学生网络成瘾	351
第四节 大学生同居的相关行为问题	356
思考题	360
第十六章 高校心理卫生与心理咨询	361
第一节 高校心理卫生工作的基本框架	361
第二节 高校心理咨询的理论与方法	366
第三节 高校心理咨询的发展与现状	380
思考题	385
参考文献	386

第一章 大学生心理健康概述



学习目的与要求

通过对本章的学习,让学生掌握大学生心理健康的概念、标准和特点,了解大学生心理健康对个体的意义;使学生掌握大学生心理发展的特点,明了大学生常见的心理问题及成因;明确大学生心理健康教育今后的发展方向。

第一节 基本概念

一、大学生

大学生(college student)是指在大专院校注册入学并接受高等教育的人,是社会的一个特殊群体,是国家培养的高级专门人才。包括大专生、高职生、本科生、硕士研究生、博士研究生等。

“大学”是相对“小学”而言的,它不是讲“详训诂,明句读”的“小学”,而是讲治国安邦的“大学”。“大学”是大人之学。大学生则应学习“大学”之道,努力把自己塑造成为具备一定“治国安邦”才能的人。大学生应具备以下基本素质:①具备正确的人生观、价值观、审美观,有一定的思想道德修养;②具备一定的科学文化知识、技能。随着大学教育的大众化,大学生不仅要掌握扎实的理论基础,也要具备一定的应用实践能力,才能具备良好的适应社会的能力;③具备良好的心理素质。大学生就业形势严峻、专业不理想等现实问题,要求大学生应具有抗挫折能力,调节心理波动幅度使之保持在正常范围的能力。

二、心理健康

心理健康(mental health)是研究人的心理健康的形成、发展、变化的规律,以及如何维护和增进心理健康的科学。

(一)心理健康的概念

对于疾病产生的原因,人们的共识是首先考虑生理因素,但随着时代的发展,生活节奏的加快,来自工作、家庭、社会等方面压力的加大以及一些不恰当的生活方式的影响,疾病的发生掺入了许多心理因素和社会因素。1977年,美国罗彻斯特大学教授恩格尔提出了“生物—心理—社会医学模式”的理论。

目前,研究已经表明许多疾病根源于有害的心理和社会因素。世界精神病协会的专家认为,从疾病发展史来看,人类已经从“传染病时代”、“躯体疾病时代”进入到“精神疾病时代”。

关于心理健康的定义,心理学家有很多的论述,各家论述不尽相同。

第三届国际心理卫生大会(1946)将心理健康定义为:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”

心理学家英格里士(H.B. English)指出:心理健康是指一种持续的心理状态,当事人各种情况下,能做出良好的适应,具有生命的活力,而能充分发挥其身心潜能。这是一种积极的丰富的体验。

也有学者将心理健康定义为,个体的各种心理状态(如一般适应能力、人格的健全状况等),保持正常或良好水平,且自我内部(如自我意识、自我控制、自我体验等)以及自我与环境之间保持和谐一致的良好状态。

还有人把心理健康定义为:心理健康就是指一种高效而满意的持续的心理状态。心理健康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。

结合各家观点,我们认为:心理健康是个体能够随内、外环境的变化保持心理在正常范围内波动的一种状态。

(二) 心理健康的标准

世界心理卫生联合会曾明确指出心理健康的标志:首先,身体、智力、情绪十分调和;其次,适应环境,人际关系中能彼此谦让;第三,有幸福感;第四,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。那么,我们怎样来判断个体的心理是否健康呢?可以依据以下模式:

1. 经验的模式

以当事人对自己的主观感受和体验来界定健康与否。

2. 临床的模式

根据当事人是否出现了某些异常症状来判断。

3. 社会的模式

一是社会适应的模式,另一是社会准则的模式。

4. 统计的模式

根据统计学上正态分布的理论,人的心理特征一旦偏离人群的平均水平,即为不正常。

(三) 心理健康的特点

1. 动态性

心理健康的状态不是固定不变的,而是动态的变化过程。就像人体的血压在不同时间、不同情境中会有所波动一样,人的心理也具有波动性。比如,个体在遇到积极事件时心理状态就会较为激进,而在遇到消极事件时,则会很低落。另外,随着个体的成长,经验的积累,环境的改变,心理健康状况也会有所改变。尤其个体在发展中遇到的一些困惑,可能在很长一段时间内都会影响到个体的心理状态,但并不能说明个体在该时期的心理是不健康的。如在青春期时的叛逆心理,导致个体的某些行为(如与父母不和、个性过分张扬等)不能让人接受,究其原因是个体心理发展的特点所致,而并非心理不健康。

2. 整体协调性

心理不健康是指一种持续的不良状态,偶尔出现的不健康心理或不健康行为,并不能表明个体心理不健康,它同时受到情景因素的影响。比如,平时性格开朗的人,最近郁郁寡欢,不愿与他人接触,可能是刚刚失恋所致,而并非心理不健康。

人的心理健康具有整体协调性,与人们所处的时代、环境、年龄、文化背景等方面的因素有关,所以不能仅仅以一种行为或者一种短暂的状态来判断他人或自己心理是否健康。

3. 无明显界限性

如果把心理健康与不健康比作白色与黑色,那么,白色与黑色的交叉部分是灰色,即过渡阶段,大多数人的心理状态也是处于这一区域。良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间是一个渐进的连续体,异常心理与正常心理,变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。

4. 可逆性

心理健康或不健康都属于正常心理的范畴,并未进入或发展到病理状态。心理健康与不健康状态之间可以互相转化。当出现不健康状态时,可通过适当的调节而变得健康;同样,良好、协调的心理状态如果不注意保健,也可能出现不良或不协调的心理。所以,当前国家要求高校、中学等设立心理咨询机构,配备专门的心理老师,可以帮助学生及时调整不健康的心理,享受美好的学生年代。

三、大学生心理健康

随着我国高等教育大众化阶段的来临,越来越多的学子进入大学学习,大学教育也由精英教育进入到大众教育,大学生“天之骄子”的光环也渐渐淡去。当今,大学生机遇与挑战同在,压力与动力并存。此时的他们会遇到种种心理困惑,需要做出适当的调整,才能使自己处于良好的心理状态之中,这是每个大学生面临的任务。

(一) 大学生心理健康的含义

大学生这一特殊群体具有自身的年龄特征、心理特征和社会角色特征,大学生心理健康也要根据其特征来理解。首先是指心理健康状态,表现在大学生能够对个体内部环境具有安全感,对外部环境可以较好地适应。即对于内部或外部环境的变化,大学生都能进行适当的心理调整,能够适应其发展性并保持良好的心理状态。其次,能够表现出适当行为,主动寻求快乐心理与感受到幸福。大学生要掌握维持心理健康状态的方法和原则,能够在其指导下做出社会适应性的行为。总之,个体能够适应当前和发展着的环境,具有完善的个性特征;认知、情绪反应、意志行动处于积极的状态,并保持正常的调控能力。

(二) 大学生心理健康的标准

大学生心理健康学是研究大学生心理健康的形成、发展、变化的规律,以及如何维护和增进大学生心理健康的科学。

大学生是一个处于青年后期并且具有一定知识的特殊群体，参照心理健康的一般标准，我国大学生的心理健康标准有如下八条：

1. 智力正常，学习方法得当

智力是生物一般性的精神能力，通常是指人认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力。它是学习、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。大学生的智力水平一般都比较高，关键是看其能否正常地、充分地发挥了自我效能。学习是大学生活的主要内容，也是学生的本分。然而，大学阶段的学习不同于中学阶段的学习，已由相对被动过渡到相对主动，学习方法的改变也是大学生学习适应的具体表现。一般而言，大学生要有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣；智力结构中各要素在其认知活动和实践活动中能积极协调地参与，并能正常地发挥作用，乐于学习。

2. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、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。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有效的方式解决所遇到的问题。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、言而有信，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

3. 正确认识自我，接纳自我

大学生处于成年早期，正是获得亲密感和避免孤立的时期。因此，此时自我概念重点是与周围人相互关怀，进行思想、情感的交流，建立亲密感，进而自我确认，寻找与自我概念一致的外部评价性信息。如果个体能确立自我价值就能准确地找到自我概念的相关信息。而对于否定性信息，倾向于排斥。正确认识自我，使自己对自身有一个全面、准确的把握，进而更坦然地接受自己与周围世界的各种关系。

4. 具有完整统一的人格品质

人格是个人比较稳定的心理特征的总和，是在先天的生物遗传素质的基础上，通过与后天环境相互作用而形成的。人格完整是指构成人格要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面均衡发展，不存在明显缺陷，有积极进取的人生观，并以此为中心，有效地支配自己的心理行为。

5. 较强的自我调节能力

能积极主动地适应新环境，调节、平衡各方面的心理冲突。良好的心情使人经常保持愉快、开朗、自信、乐观、满足的心情，对生活充满希望。心理健康者在痛苦、忧伤等不良情绪袭来时，善于调整并保持情绪的的稳定，保持与周围的平衡。

6. 良好的适应和改造环境的能力

对环境的适应和改造的能力，是由一个人的生活态度决定的。心理健康的人，能在环境

改变时正确面对现实,对环境做出客观正确的判断,不怨天尤人,能与社会保持良好的接触,使自己的思想、行为与社会协调一致。

7. 人际关系和谐

人际关系是指人与人之间通过直接交往形成起来的相互之间的情感联系。人际关系会强烈地影响到一个人的个性发展、身心健康、生活幸福等。大学生建立良好的人际关系能增强幸福感,减少生活事件的不良影响,提高大学生的心理健康水平。

8. 心理行为符合大学生的特征

不同年龄阶段有不同的心理行为,心理健康者应具有与同年龄多数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。

四、大学生心理健康的意义

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。加强对大学生心理素质的教育与培养,全面提高人才素质已成为高等学校所面临的迫切任务。

(一) 健康的心理是顺利完成学业的基本条件

大学学习是一项艰苦的脑力劳动,需要消耗大量的生理和心理能量。健康的心理使学生在学习时能全神贯注、记忆清晰、联想丰富、思维敏捷,使整个智力活动处于兴奋活跃状态,从而有助于提高学习效率。否则,即便强迫自己坐在教室学习,也只能是心猿意马,不能集中精力,学习效率不佳。久而久之,会因效率低下而否定自己,对自己失去学习的信心,更甚者可能会放纵自己,对学习失去兴趣,从而最终影响到学业的顺利完成。

意志力问题

某生,自幼生活、学习等各方面表现均较出色,然而上大学后,逐渐出现散漫现象,最后发展到对上课、生活表现出无所谓的态度,考试出现多门不及格现象。究其原因是心理健康标准中“意志力”的问题,面对学业上的困难,不能采取合理、有效的应对方式,意志力薄弱,最终导致疲倦状态。

(二) 心理健康教育可以更好地开发学生的潜能

教育可以开发受教育者的潜能。而心理健康教育是其他教育开发潜能的基础和前提,只有具备良好的心理素质,潜能才能被充分开发。良好的心理素质可以通过提高受教育者的适应能力、意志力、自信心等,帮助主体在更高的层次上认识自我,从而实现角色转换,发展对环境的适应能力,最终使潜能得到充分发展。

心理学家的研究结果证实:每个人都会在某种程度上具有创造的天性,但只有保持健康心理的人才会把创造性表现出来。心理不正常者,包括情绪低落者、焦虑者等,往往无法发挥出自己正常的水平,甚至无法专心学习和工作。美国心理学家推孟在《天才的发生学研究》中,分析了同为高智商的150名最成功者和150名最不成功者,发现他们之间的主要区别在于取得最后成果的持久力、锲而不舍的精神、自信心、社会适应力和实现目标的内驱力等健

康的心理素质等方面。

（三）心理健康教育可以提高学生的综合素质

学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程也是个体的心理素质水平不断提高的过程。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。从这个意义上可以说，大学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低，取决于学校心理健康教育的成功与否。

二十一世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变的世纪，面对如此纷繁复杂的世界，未来人才的心理承受能力将经受严峻的考验。我们要不断加强对大学生的适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的教育与培养，使他们真正懂得要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而引导他们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，走向成熟，迎接挑战！

第二节 大学生心理发展的特点及常见问题

一、大学生心理发展的特点

大学生年龄一般为 17~25 岁，正处于成年初期，或者叫青年后期，这一时期，自我意识迅速发展，人生观、价值观也趋于稳定。此时的大学生具有同龄人群的一般心理特点。比如，富有朝气，但有时易于冲动；具有好奇心，但有时缺乏周全的思考，容易陷入困扰；具有正义感，但容易受别有用心者的蛊惑等。大学生作为成年人的特殊群体，又具有自身独有的心理特点。比如，他们具有比同龄人更高的文化水平、社会地位，但又有过高的自尊，有时甚至是自傲。

大学生正处于青春晚期向成年期转变阶段，这表明大学生活将会使他们逐渐走向成熟、独立。但是由于客观环境的改变，种种不适应的感受纷至沓来，诸如学习问题、人际关系问题、恋爱问题、就业问题等引起的不适应，而这些又受到心理发展的制约。因此，了解与掌握大学生心理健康发展的特点，对于许多涉世不深的大学生来说，就显得尤为重要。

（一）大学生的心理发展滞后于生理发展

发展是个体生理和心理的连续变化过程。对生理而言，一般 20 岁之前身体各项机能和生理指标已完全成熟。对于心理而言，由于大学生还未真正步入社会，许多心理体验仍然欠缺，因此，心理上并未完全成熟。大学阶段是个体从真空过渡到现实的阶段，也正是心理上断乳的关键时期。然而许多大学生却拒绝“断乳”，表现在拒绝参与实践活动，包括学校活动与社会性的活动；或者不能独立自主，事事依赖父母、老师或他人；有些同学还有幼稚的想法，比如，大一想过“童真”生活，大二再考虑与社会接轨的问题等。

我该怎么办

大学一年级快过去了,我依旧没有从对一切无所谓的状态中走出来,常常呆在寝室里无所适从。从学校的饮食到气候,从与舍友的关系到其他人际关系,从学习方式到大学教学方式,我觉得都不能适应。我以前也住过校,但离家都比较近,每周父母都会到学校看望我,把脏衣服拿走清洗。从小生活上、学习上的事都是由父母做主,我已经习惯了。到了这儿离家很远,不仅生活上需要自己照顾自己,而且大学老师不像高中老师那样管我们,父母也不再管了,我像没了“主心骨”一样,整个人都不知该做什么了。时间一长,觉得对什么都没有兴趣,对一切都无所谓了。我讨厌自己现在的样子,可又不知该如何改变……

这是一个典型的大学生生活适应不良的例子。心理发展的不成熟导致适应能力低下,使某些大学生无法进行正常的学习和生活,有的甚至陷入网络不能自拔,有的影响到学业,每学期都有“红灯”高挂,有的失去信心,不得不退学。

(二) 追求自我形象的完美与现实的矛盾交织

能够进入高校的大学生,在一定程度上可以认为他们是同龄人中的佼佼者,在文化知识和获取深层知识的条件上均高于没有考上大学的同龄人。有很多学生是在高中的尖子生,老师的重点培养对象,经常被树立为学习的榜样。然而,进入大学后,这些光环消失了,尤其是那些除了学习其他方面欠佳的学生,一旦光环消失后,即感到强烈的失落感。对高中阶段的辉煌与现在的落差不能正确地认识,而出现心理问题。

另外,大学生作为佼佼者,往往对自身有过高的要求,尤其是那些自尊心过强的学生,认为自身应该具备一切能力,如完善的知识结构、较强的综合素质、突出的兴趣爱好、较强的组织能力,等等。然而,大学是一个人才汇聚的地方,可谓山外有山,天外有天。许多大学生对自身的要求,在此似乎不那么突出的表现出来,使得他们出现自尊与自卑交织的心理,出现自我完善的追求与现实不能实现的矛盾状态,个别同学处理不好出现的矛盾,甚至全盘否定自己,产生消极悲观的情绪,造成心理负担,甚至陷入矛盾中不能自拔,或者出现某些生理反应。

“天之骄子”缘何成为心理弱势群体

小林以当地第一名的成绩考入北京某重点大学。第一学期期末,本来踌躇满志准备获取奖学金的她未能如愿,她想起了高中时候的自己是多么的优秀,一直是老师的骄傲,同学们的偶像,可现在的她,却一无是处,连奖学金都没有拿到。从此,她的情绪一落千丈,变得郁郁寡欢,无心学习,也无法处理好与同学的人际关系,还整夜失眠。最后不得不去医院精神科检查,结果诊断是患了抑郁症。

大学生患抑郁症的比较多,究其主要原因,是由于自我价值没有得到很好的体现,对自己进行了一些否定。一般这样的学生情绪都比较低落、不稳定,不爱搭理人,做事情没有兴致,时间长了,容易造成心理情绪积聚,对学习、生活造成影响,严重的则会患上抑郁症。如果没有找到正常渠道发泄,可能会沉迷于一些自己觉得是正确的事物上面,比如网络。

（三）强烈的求知欲望与缺乏浓厚的学习兴趣

从当前大学生的情况来看，绝大多数的学生都具有比较高的智力水平，有较强烈的求知欲，希望能够在大学的学习中学到更深的科学技术和人文社会科学方面的知识，充实自己，为今后走向工作岗位打下坚实的基础。但是，同时有的学生又对自己所学专业缺乏刻苦钻研的兴趣，以至于学习效率不高，时间不能充分利用，自身的潜力不能得到充分发挥与施展。有的学生因之前未进行职业规划，学习了一段时间才发现自己缺乏专业兴趣或者不适合学习某专业，又不能及时调整心态，同样表现得缺乏学习兴趣，出现应付考试的现象。

无形的压力

某男是电影学院导演系的研究生，个子高高的，长得也很帅，梦想成为一名出色的导演。但几年下来，他对所学的知识感到乏味，并且缺乏刻苦钻研的精神。最后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。

大学生现在面临的无形压力过大，造成心理的落差比较大，与缺乏浓厚的学习兴趣是分不开的。他们最初强烈的求知欲望与慢慢淡去的学习兴趣使他们无法摆脱这种无形的压力，最终导致了一系列的心理问题。

（四）学习自制力和生活自理能力偏低

由于中学教育大多采取的是比较封闭的教学模式，中学生的学习内容、学习时间都是由教师来确定的，有的中学甚至自习时间都由教师安排，学生的学习自主权、学习主动性非常低，造成他们上大学以后，一时很难适应大学的学习方法或学习模式。大学不仅教授学生科学文化知识，更重要的是让学生学会学习的能力，除了正常的上课之外，学生的自主时间较多，均由学生自由支配。而每个学生学习自制力有明显差异，学习的主动性、自觉性差别很大。有的学生不会合理安排时间，结果造成学习成绩滑坡，有的甚至考试不及格，出现留级或不能获得学位等严重现象。

在生活上，有些同学能够较快的适应，而有些同学则很难适应，生活的自理能力较差。大学阶段的寝室生活不同于高中，一是长时间不能回家，一般一个学期最多回家一次，尤其对于路途较远的同学；二是舍友来自全国各地，生活习惯方面差异较大。这两个方面的问题如果处理不好，将直接影响到生活，进而影响到学习、人际关系等。

因学习而苦恼的女生

蔡某，女，是一所医学院校的学生。该生入学后第一学期即出现学习问题，主要为上课时精力不能集中，课下虽很想补救，但强迫自己坐在教室里也不能集中精力看书、复习。脑子里不知道在想些什么，有时候课桌上不经意的一个图案就能让她出神一个晚上。这样终日昏昏沉沉，期末考试两门不及格。

大学期间，有些同学仍然像高中一样逐行逐字地看课本，这显然是跟不上授课进度的。就医学院学生而言，课堂上两个学时可能会讲授课本上几十页的内容，这就需要学生抓住重

点,掌握学习的方法,否则只能事倍功半。

(五) 想要完全独立又受制于家长、学校的制度

大学阶段,许多学生追求独立自主,认为自己已是成年人,什么事情都可以自己做主,自己负责,但往往生活上远离父母,精神上仍受制于父母。很多选择、行动仍然受控于父母。学生有时会出现“偷食”心理,即嘴上与自己行动的不一致,事后再向父母申明。同样,在学校的生活也会出现,对于学校的一些规章制度的管理,采取“先斩后奏”的做法,以此来获得心理上的独立感。

此外,大学生具有较远大的抱负,但与其他同龄人群相比,又不能像他们那样马上兑现成财富价值。因此,对父母(尤其是家庭贫困者)怀有既愧疚又想挣脱管制的复杂心理。

(六) 性意识与性心理的二重性

性生理、性机能的发展到了大学阶段已达到成熟水平,性意识很强烈。然而我国性教育较薄弱,特别是性心理教育滞后等原因,许多学生没有真正建立正确而健康的性心理,不能妥当地处理与异性间的关系。大学自由时间较多,环境宜人,大学生又处于生理的成熟阶段,多方面因素造就了一部分大学生在校期间谈恋爱,这也是大学生发展到成熟阶段的一种正常需求。但是,大学阶段学生缺乏生活经验及经济自立基础,性心理的发展落后于生理的发展,恋爱关系的确定常常以失败告终,而失恋又可能造成一段时间的失态、失志。

因性行为而苦恼的女生

李某,女,是一所技能学校的学生。她上大学后与同校一男生交往,感情较好。两个年轻人情不自禁发生了关系,之后她一直处于矛盾的心理状态中。李某自认为是懂事、乖巧的女生,不应该在未确定婚姻关系时发生性行为,但是却已是既定事实;同时,李某担心今后两人如果不能最终步入婚姻殿堂将对自己以后的恋爱、婚姻带来障碍。

我国的性知识、性心理等教育基础薄弱,有些同学在并未做好心理准备的情况下,盲目行为,对自身和他人都可能造成伤害。

当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展,而且也关系到全民族素质的提高,更关系到跨世纪人才的培养,一项关于当代人主要素质的调查表明,当代人的素质不能适应社会进步和发展的需要,最欠缺的是心理素质,具体表现为意志薄弱,缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力,缺乏竞争意识和危机意识,缺乏自信心,依赖性强等。

二、大学生常见心理问题

大学阶段是一个人身心成长发育的关键时期,大学生应具备良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,具有较强的心理调适能力。然而,许多人在工作、学习、生活中遇到困难、挫折或重大的刺激时,在用以往应对问题的方法失败后,往往出现了心理失衡,产生悲观、烦恼、焦虑、抑郁、孤独等消极情绪,严重的甚至产生了自杀的念头。据此,国家教育部明确提出,要把心理健康教育作为高等学校德育工作的重要组成部分。所以,大学生心理问题不容忽视。