

大学生 心理健康教育导论

主编 叶 茂 吴海银 陈 坚



 武汉理工大学出版社
WUTP Wuhan University of Technology Press

大学生心理健康教育导论

主 编 叶 茂 吴海银 陈 坚
副主编 王艳喜 殷永松 雷丹琼
张雪峰
参 编 谢志斌 胡 岗 陶品高

武汉理工大学出版社

· 武 汉 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育导论/叶茂,吴海银,陈坚主编. —武汉:武汉理工大学出版社,2011.8

ISBN 978-7-5629-3560-5

I. 大… II. ①叶…②吴…③陈… III. ①大学生-心理健康-健康教育
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 172018 号

项目负责人:蔡德民 田官贵

责任编辑:高英

责任校对:郭芳

装帧设计:凌润孜

出版发行:武汉理工大学出版社

社址:武汉市洪山区珞狮路 122 号

邮编:430070

网址:<http://www.techbook.com.cn>

经销:各地新华书店

印刷:湖北睿智印务有限公司

开本:787×960 1/16

印张:15

字数:294 千字

版次:2011 年 8 月第 1 版

印次:2011 年 8 月第 1 次印刷

定价:26.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请向出版社发行部调换。

本社购书热线电话:027-87394412 87383695 87384729 87397097(传真)

· 版权所有 盗版必究 ·

前 言

为了满足大学生心理健康发展的需要,为了适应新形势的要求,我们组织了本院富有实践经验、具有扎实理论功底的心理健康教育专家编写此书。

本书的编写立足于目前大学生心理健康教育的现状,从实际出发,按照大学生成长发展的时间顺序,介绍大学生自我意识、情绪管理、学习心理、人际交往、恋爱心理、人格健全、压力管理、职业生涯规划、心理咨询与治疗等知识。全书遵循“预防为主,矫治为辅,发展第一”的基本原则,沿着“心理学基本知识——心理问题调适——心理素质优化”的基本思路,较好地将心理健康教育的预防、矫治、发展三大功能与目标有机地结合在一起。全书写作风格清新淡雅、通俗易懂,具有一定的可读性和趣味性。

此外,本书还具有以下几个特点:

1. 科学性。书中以普通心理学、发展心理学、社会心理学、心理咨询学、心理测量学、教育学等学科的科学理论为支撑,采用了科学的研究方法,构建了比较科学的理论体系。

2. 针对性。本书主要针对大学生心理健康教育工作的实际需要,针对当代大学生身心发展的特点和需求来编写的,具有明显的本校特色。

3. 主体性。本书以“以学生为本,促进发展”作为指导思想,在指导大学生预防心理障碍、克服心理问题的同时,注重发挥学生的主体作用,鼓励大学生当好自己心理保健的主人,以积极心理学理论为指导,主动调整自己的心理状况,积极挖掘自身潜能,努力提高自己的心理素质,促进其身心健康和谐发展。

4. 实用性。本书立足于为大学生的成长和成才服务,着力解决大学生在“适应”和“发展”两大方面存在的问题,教会适应,促进发展。书中介绍的大量的心理调节技术和方法具有较强的可操作性。相关的心理科学知识在教育实践中也具有很大的借鉴意义和参考价值,可以帮助大学生学以致用。

5. 创新性。本书在框架结构和写作体系等方面有所创新,全书各章均以案例或数据导入,在介绍相关心理学知识的基础上,研究大学生心理发展特点,分析和探讨解决相关的心理问题,并教会大学生掌握心理素质的优化策略,注重理论性与实践性的有机结合。每一章的结尾部分附有相关的知识链接,可以用于师生自主学习或进行心理自测。

本书既可以作为大学生心理健康教育课程和讲座的教学用书,又可以作为大

学生的自学读本,还可以作为广大教育工作者开展教育教学、科学研究和自学的参考资料。

参加本书编写的有叶茂、吴海银、陈坚、王艳喜、殷永松、雷丹琼、张雪峰、陶品高、谢志斌、胡岗,全书由叶茂、吴海银统稿。本书在编写过程中,参考和引用了许多专家同行的相关文献和研究成果,借鉴了相关网站的有关资料,得到了武汉理工大学出版社的精心指导和大力支持,也得到了我院学工部全体成员的积极支持,在此一并表示衷心感谢。由于时间仓促,加之水平有限,书中难免存在错漏和不妥之处,敬请广大读者批评、指正。

最后,我们衷心地祝愿每一个大学生心灵充满阳光!

编 者

2011年8月

目 录

绪论 幸福人生从“心”开始——心理健康概述·····	(1)
案例导入·····	(1)
第一节 心理健康解读·····	(2)
第二节 大学生心理发展特点及常见问题·····	(6)
第三节 促进大学生心理健康的策略·····	(10)
知识链接·····	(15)
第一章 “认识你自己!”——自我意识与心理健康·····	(19)
案例导入·····	(19)
第一节 自我意识解读·····	(19)
第二节 大学生自我意识中常见的心理问题及调适·····	(24)
第三节 大学生自我意识完善的策略·····	(31)
知识链接·····	(35)
第二章 做情绪的主人——情绪管理与心理健康·····	(37)
案例导入·····	(37)
第一节 情绪及情绪管理解读·····	(37)
第二节 大学生常见的情绪问题及调适·····	(44)
第三节 大学生情绪优化的策略·····	(48)
知识链接·····	(57)
第三章 学会科学高效地学习——学习心理与心理健康·····	(60)
案例导入·····	(60)
第一节 学习心理解读·····	(60)
第二节 大学生学习中常见的心理问题及调适·····	(63)
第三节 促进大学生科学高效学习的策略·····	(70)
第四节 大学生创造性学习·····	(75)
知识链接·····	(80)
第四章 品味交往的快乐——人际交往与心理健康·····	(82)
案例导入·····	(82)
第一节 人际交往解读·····	(82)

第二节 大学生人际交往中常见的心理问题及调适	(90)
第三节 优化人际关系的策略	(93)
知识链接	(98)
第五章 走出情感的困惑——恋爱心理与心理健康	(99)
案例导入	(99)
第一节 恋爱心理解读	(100)
第二节 大学生恋爱的特点	(102)
第三节 大学生恋爱中常见的心理问题与调适	(105)
第四节 培养健康成熟的恋爱心理和行为	(110)
知识链接	(112)
第六章 塑造健全的人格——人格心理与心理健康	(114)
案例导入	(114)
第一节 人格解读	(114)
第二节 大学生常见的人格缺陷	(119)
第三节 大学生人格完善的策略	(124)
知识链接	(131)
第七章 给自己的心理减压——压力应对与心理健康	(134)
案例导入	(134)
第一节 压力的本质与特征	(135)
第二节 压力的作用	(139)
第三节 压力应对的策略与干预	(144)
知识链接	(151)
第八章 笑迎职场好人生——求职心理与心理健康	(153)
案例导入	(153)
第一节 大学生求职择业的心态与特点	(153)
第二节 大学生求职择业过程中常见心理问题及调适	(158)
第三节 培养良好就业心态的策略	(165)
知识链接	(171)
第九章 扫除心理障碍的阴霾——心理障碍防治与心理健康	(178)
案例导入	(178)
第一节 大学生心理障碍解读	(178)
第二节 常见心理障碍的治疗及调适	(182)
第三节 心理危机干预及自杀预防	(201)
知识链接	(205)

第十章 关爱这些人群——女生、“特保儿”、贫困生的心理保健·····	(209)
案例导入·····	(209)
第一节 女生的心理特点及心理保健·····	(209)
第二节 贫困生的心理特点及心理保健·····	(215)
第三节 “特保儿”的心理特点及心理保健·····	(223)
知识链接·····	(226)
参考文献·····	(228)

结论 幸福人生从“心”开始

——心理健康概述

【案例导入】

世界卫生组织 1995 年公布了一组惊人的数字：全世界共有 5 亿人患有不同程度的精神疾病。其中精神分裂症的患者 5000 万人，神经官能症患者 1.5 亿人，弱智者 1.2 亿人，另有 1 亿人正遭受情感失调的困扰，如严重的抑郁症。

江西省团委对全省高校大学生心理健康状况的调查表明，约有 25.3% 的学生有心理疾病。南京精神病院 2200 多人次心理疏导门诊中，有 90% 是青年人，其中多数是大中专学生。据原国家教委 1989 年对 12.6 万名大学生调查结果表明，有 20.23% 的学生有不同程度的心理问题或心理障碍。云南师范大学的随机抽样表明，该校 26.7% 的学生存在心理问题，其中轻度的为 24.1%，中度的为 2.3%，较严重、严重的为 0.3%。

近几年，大学生自杀现象呈上升趋势。截止 2006 年 6 月底，北京各高校共有 14 名学子自杀身亡，其中包括一些名校的在读博士生。据清华大学樊富珉教授分析，学习压力、精神抑郁、失恋等，是造成大学生自杀的主要原因。

从当前我国高校的普遍情况来看，多数大学生的心理是健康的；但也有相当一部分大学生的心理健康状况不容乐观。尽管如此，只有极少数学生接受了心理咨询方面的专业性帮助，而绝大部分并没有真正地认识到这一问题，这在一定程度上说明了心理健康教育的紧迫性、必要性和艰巨性。

当今社会科技发达，人们的物质生活更加富裕，同时也给人的精神生活带来了一些负面影响，从而使得心理健康得到了前所未有的关注。实际上，每个人都需要了解什么是心理健康，因为它涉及每个人生活的各个方面。作为新一代的大学生，肩负着实现中华民族伟大复兴的历史使命，如何在新的社会环境中安身立命？如何最大限度地实现自己的人生价值？如何让自己拥有健康的心理素质？首先得从关注心理健康开始。

第一节 心理健康解读

一、什么是心理

辩证唯物主义的反映论认为:心理是人脑对客观现实的主观能动的反映。

(1)心理是人脑的机能。人脑的结构极为复杂。当人脑由于外伤或疾病而遭受破坏时,人的心理活动就会部分或全部失调。如大脑枕叶受损,人就会失明;大脑顶叶下部与颞叶、枕叶相邻的部位受损,阅读就会发生困难。人的大脑受到剧烈震荡便会产生幻觉、错觉和遗忘。无脑畸形儿生来就不具有正常的脑髓,因此不能思维。这些事实都证明,心理是人脑的机能。

(2)客观现实是心理的源泉。客观现实包括各种自然条件、社会环境、教育影响、他人言行等,都是人的心理活动产生的源泉。人的心理活动是在接触社会实践、与人交往中产生和发展的。离开了生活实践,要么不能形成人的心理,要么失去已形成的正常心理。众所周知的印度狼孩卡玛拉,至8岁被人从狼窝里发现时,她仅有相当于6个月婴儿的心理发展水平。被日本人掠走的刘连仁,因不堪忍受矿山苦役而逃往北海道的深山中,在过了13年茹毛饮血的穴居野人生活后,已几乎没有了正常人的心理状态。事实说明,客观现实和社会生活实践是人的心理活动产生和发展的源泉。

(3)心理带有主观性、能动性。人脑对客观现实的反映不像照镜子那样简单、机械、刻板,而是带有主观性、能动性。同样的事物,于不同的人有不同的反映;于同一人,在不同的情境之中亦不一样。如肥肉,有人称腻,有人贪食;平时吃着香,病时却不想吃。另外,人总是主动地把外界事物变成自己的观念,客观的东西反映到主观上来,又通过实践使主观见之于客观,变主观的东西为客观的东西。于是,人可以操纵事物,改造世界,并且在反映客观现实的过程中产生各种各样的体验,增长各种各样的见识和才干,并形成不同的个性心理特征。

人的心理是由人在能动地反映客观事物时所发生的一系列心理现象构成的。人的心理现象十分复杂,可分为心理过程和个性心理两个方面。其结构如图0.1所示:

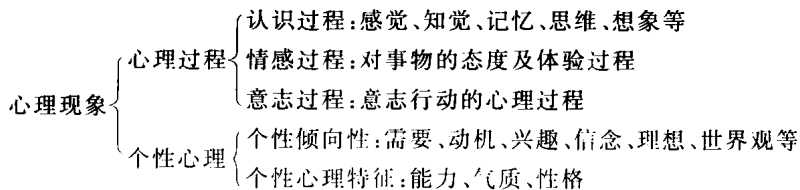


图 0.1 人的心理结构示意图

心理过程与个性心理是相互制约、相互影响的,个性心理是在心理过程的基础上形成和发展的,并总是在各种心理过程中表现出来;反过来,已形成的个性心理又影响着心理过程,使个体的心理过程总是带有个性色彩。心理过程与个性心理的这种相互关系从整体上反映着人的心理活动的共同规律和差异规律的辩证统一。心理学就是要研究并揭示这些心理现象及其规律。

二、什么是心理健康

(一)什么是健康

健康是人生最宝贵的财富。正如古希腊哲学家赫拉克利特所说的,如果没有健康,智慧就难以表现,才华就无从施展,力量就不能战斗,财富就变成废物,知识也无法利用。有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。对当代大学生来说,健康更是学业有成、事业成功、生活快乐的基础。

长期以来,人们单纯从“生物医学模式”出发,认为健康就是指身体没有病,而对于心理或精神的健康却了解甚少。近 20 多年来,“生物—心理—社会医学模式”的建立,使人们得以从生物、心理、社会全方位地把握人、疾病和健康的问题。因而有的学者提出了“健康不仅仅是机体没有病,而且应有良好的心理状态和社会活动能力”。

1948 年,世界卫生组织(WHO)曾对健康提出下述定义:“健康不但是身体没有疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应力。”它指出健康是一种生理、心理与社会适应力都臻于完满的状态,而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织还规定了健康的 10 条标准:一是有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活带来的压力,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,睡眠良好;四是自我控制能力强,善于排除干扰;五是应变能力强,能适应外界环境的各种变化;六是体重得当,身材匀称;七是牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;八是头发有光泽,无头屑;九是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;十是肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。

1989 年,世界卫生组织又提出了 21 世纪健康新概念:“健康不仅是指没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康。”

1999 年,世界卫生组织又提出了人的身心健康的新标准:“躯体五快、心理三良好”。“躯体五快”是指吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。“心理三良好”是指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

(二)心理健康

美国著名的心理学家、人际关系学家戴尔·卡耐基有句名言说得好:“一切的

成就,一切的财富,都始于健康的心理”。关于心理健康,目前国内外尚没有一个公认的定义。就个人的心理结构而言,心理健康应包括人的人格、能力、认识、意志、行为和情绪等多方面的健康。就心理健康的人本身而言,又有水平高低之分。要想较为具体地掌握心理健康的含义,就需要了解心理健康的标准。

1946年,第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义:“所谓心理健康,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,将个人心境发展成最佳状态”。大会还具体指明心理健康的标准是:“身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际交往中能彼此谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效的生活。”

美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出了心理健康的10条标准:

- (1)是否有充分的安全感;
- (2)是否充分了解自己,并恰当地评价自己;
- (3)是否有切合实际的生活理想和目标;
- (4)能否与周围环境保持良好的接触;
- (5)能否保持自身人格的完整与和谐;
- (6)是否具备从经验中学习的能力;
- (7)能否保持良好的人际关系;
- (8)能否适度地表达和控制自己的情绪;
- (9)能否在符合团体要求的前提下有限度地发挥自己的个性;
- (10)能否在社会规范约束下适度地满足个人的基本需求。

尽管在措辞和侧重点上,学者们有所不同,但基本思路是一致的,即对心理健康的标准均涉及知、情、意、行等心理活动的各个方面。简而言之,心理健康是一种持续高效而满意的心理状态。

需要指出的是,心理健康是相对而言的,从健康到不健康只是程度的不同,而无本质的区别。例如,一个没有明显的心理疾病、能够勉强生活工作的人和一个心理变态的人相比,他是健康的,但和一个心理非常健康的人相比,其心理健康水平又是需要改进的。而且,人的心理健康状态又是动态变化的,而非静止不变的。人的心理健康既可以从相对不健康变得健康,又可以从相对健康变得不那么健康。

三、大学生心理健康的标准

大学生的年龄一般在18~25岁之间,从心理学的观点来看,正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不完全等同于社会上的青年。

心理是否健康一般采用量表测量,其标准不是固定不变的。心理健康标准随

着时代变迁、文化背景变化而变化。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑:

1. 智力能力正常

智力能力,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合,包括在经验中学习和理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。这是大学生学习、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,因此,衡量大学生的智力能力是否正常,关键在于其是否正确地、充分地发挥了自我效能:即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

2. 情绪积极稳定

其标志是情绪稳定和心情愉快。情绪积极稳定包括的内容有:愉快情绪多于负面情绪、乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能适度地宣泄自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达。

3. 意志品质健全

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。意志健全品质者在行动的自觉性、果断性、坚持性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志品质健全的大学生能适时地做出决定并采用适当的方式解决所遇到的问题;在困难和挫折面前,能积极冷静地应对,而不是盲目行动、畏惧困难。

4. 人格结构完整

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素完整统一,具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱;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。

5. 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生在进行自我认定、自我判断和自我评价时,能做到自知,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,也不以在某些方面低于别人而自卑,面对挫折与困境,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

6. 人际关系和谐

良好而深厚的人际关系是事业成功与生活幸福的前提。其表现为: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,善取人之长补己之短,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。

7. 社会适应能力正常

大学生既要进行客观观察以取得正确的认识,以有效的办法应对环境中的各种困难,不退缩;又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调;或改变环境以适应个体需要,或改造自我以适应环境。

8. 心理行为符合年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,大学生应具有与年龄、角色相适应的心理行为特征。如果一个大学生经常严重地偏离这些心理行为特征,有可能是心理异常的表现。

上述八个方面是衡量大学生心理健康的理想尺度。它不仅为大学生提供了衡量自己心理是否健康的标准,同时也为大学生指出了提高心理健康水平的努力方向。如果大学生在自己现有基础上能够做出不同程度的努力,追求自身心理发展的更高层次,则可以不断地发挥自身的潜能。大学生心理健康的基本标准是指他们能够进行有效地学习和生活。如果正常的学习和生活都难以维持,就应该及时予以调整。

第二节 大学生心理发展特点及常见问题

一、大学生心理发展特点

大学是大学生由未成年走向成年的过渡阶段。从生理上讲,大学生的身体继续发育,内脏器官趋于成熟,精力旺盛,情感日益丰富,性意识也逐渐孕育成熟。随着大脑的发育,大学生的辩证思维能力和创造思维能力都得到发展和提高,认识记忆能力进入最佳状态。由于各高校都按照国家制定的教育方针对大学生开展各方面的教育,因此,大学生这个群体在心理上形成了若干共同的特点。

1. 独立意识较强,但有一定的依赖性

自我意识的强化,标志着一个人开始走向成熟。大学阶段正是人的自我意识和独立人格形成的阶段,与中学阶段相比,大学生在经过专业学习后,对所学专业的认识水平达到了一定高度。进入大学后,大学生们的独立意识增强,已基本能独立地处理各种问题。然而,他们还在经济等方面依赖家庭;他们还得受到学校规章制度的约束;在学业方面还得接受教师的指导和教育;特别是今后的择业问题,更离不开学校和家庭的指导。对此,有些大学生常感到自己还不能实现“真正的独立”。

2. 感情丰富,但有较大的波动性

大学生的身心都处于迅速发展时期,但往往生活经验不足,心理发育还不成熟

熟,感情容易波动,自我控制的能力也不强。在学习、生活中,他们往往急于求成,取得一点成绩便可能沾沾自喜,稍遇挫折就可能悲观失望。大学生渴望别人的关怀和理解,但由于大学时期特有的闭锁心理,又不肯主动打开心扉与陌生人交往,所以热情奔放的大学生有时会有孤独感。一旦需要、愿望得到满足,动机得以实现,大学生们便会产生高兴的情绪;反之,则明显地表露出挫折感。

3. 理想远大,但有一定的盲目性

随着自我意识的逐渐强化,大学生开始思考和追求人生的价值,关注社会问题,理想也越来越远大、越切合自身实际情况。几乎所有的大学生都是怀着美好的梦想走进高等学府的。但是,实际上只有极少数的大学生才能就读于名牌大学,中学时代憧憬的天堂般美好的大学生活破灭了,于是种种埋怨、后悔涌上心头。由此产生的失落感会在很大程度上阻碍大学生积极性的发挥。再加上自身缺乏经验,不够成熟,思维方法偏激,求胜心切而又急于表现自己,使得大学生往往容易被各种思潮所诱惑,盲目随从和盲目反对的倾向时有表现,求知欲望强烈而又缺乏鉴别,有时会饥不择食、良莠不分,表现出一定的冲动性。

4. 性生理成熟,但性心理还很幼稚

大学时期,大学生的性生理已成熟,而性心理正趋向成熟。大学生需要在大学校园里进行半封闭的紧张学习,经济上也不独立,未来又有许多不确定因素,性心理成熟落后于性生理成熟的现实等,都导致大学生产生许多与性有关的心理矛盾。而大学生对这类矛盾往往极其敏感,这对他们的心理发展与成熟有着重要影响。恋爱对青春期的学生来说是生理和心理发展的必然结果,大学生必须处理好恋爱、学习和纪律,与他人的正常交往、参与集体活动等关系,否则就会陷入种种困惑而不能自拔。

二、大学生常见的心理问题

(一)适应问题

大学新生初入校时,都会感觉面临了一个全新的环境。对他们来说,无论是生活条件还是人际关系,无论是学习方法还是学习环境,都需要尽快适应。他们只有尽快调整身心,转变角色,才能为大学学习生活打下良好的基础。就学校环境的适应来说,大学生主要有下面几个方面的不适应:一是生活上的不适应;二是学习上的不适应;三是交往上的不适应。

(二)学业问题

学习压力过大,学习动力不足,学习目的不明确,学习成绩不理想,学习动机不纯,学习困难等学业问题始终困扰着部分大学生。

(三)交往问题

良好的人际关系是大学生成长与社会化过程中的重要组成部分,也是保持良好心理状态的必备条件。大学生在人际交往过程中常见的问题主要有:一是不善交往;二是不敢交往;三是不愿交往。

(四)情感问题

亲情、友情、爱情三个方面的困扰是大学生情感方面的重要问题。

(五)性心理问题

由于大多数大学生都没有正规的性知识获取途径,他们对性知识的了解,或通过图书、杂志、影视获得,或通过与他人闲聊获得,或仅凭自己的猜测和想象,等等。由于缺乏认知渠道,求问无门,很容易导致大学生出现一系列性心理问题,主要有:性敏感、性压抑、性幻想、手淫、婚前性行为等。

(六)情绪问题

稳定的情绪、积极良好的情绪反应,是学生成才的重要前提。大学生常见的情绪问题有:焦虑、抑郁、恐惧、冷漠、嫉妒、自卑、易怒等。

(七)网络问题

网络对大学生心理的冲击往往容易造成他们情感自我和角色自我的迷失,影响其心理健康,并诱发出种种心理障碍,如网络成瘾、交往障碍、情感畸形、人格失真、道德失范等。

(八)就业问题

大学生择业中出现的心理障碍多属适应过程中的轻度心理障碍。其主要有:孤傲心理、自卑心理、焦虑心理、怯懦心理、攀比心理、依赖心理等。

三、影响大学生心理健康的因素

影响大学生心理健康的因素是因时、因人、因地而异的,主要包括以下几个因素:

(一)环境变迁的困扰

从中学进入大学,环境的改变是大学生面临的第一个问题,这中间不仅有地理环境和风土人情的变化,还有生活方式和学习方式的变化,更有人际关系及社会地位的重大变化,因此,大学新生需要尽快调整 and 适应。生活上,他们要自己掌管财物、料理日常生活、独立分析事情并作出判断,自己拿主意;学习上,新的学习内容和学习方法都要从头学起,学习习惯和作息时间大部分要由自己掌握。由于没有家长和老师及时地督促、提醒,一些自理能力较弱的大学生很快就会遇到因不懂如何支配时间、如何选课听课、考试抓不住重点等问题,从而导致学习成绩下降、兴趣降低。其中一部分学生还会出现烦恼、焦虑和自卑的心理倾向,如果不及时加以调

整,极易发展为悲观、厌学、厌世甚至产生轻生的念头。

(二)人际交往的困扰

现代社会中人际交往水平的高低越来越成为影响人们日常工作、生活和学习的重要因素。大学生的人际关系主要体现在师生之间、同学之间和亲朋好友之间。大学生一般对人际关系抱有很大的期望,却又过分理想化(即对他人要求很高)。结果,失望的情绪又会影响其与他人的交往,继而导致在人际交往方面缺乏自信,如果得不到及时调整,就会对学习和生活造成消极影响。此外,他们在人际交往中会暴露出行为方式或思想方法上的许多缺陷,如果不及时修正,也势必会导致自卑、焦虑、恐怖等心理疾患的产生。

(三)自我发展中的困扰

自我发展是大学阶段所面临的重要课题。随着知识的增加、社会交往的增多,大学生的自我意识得到强化,并由此有了发展自我的愿望。但自我发展不是一蹴而就的,需要长期的努力。在自我发展中,大学生常常会遇到“理想的我”与“现实的我”之间的矛盾冲突,如果不能对“理想的我”及时地进行主动调整,势必会出现思想和行为与现实相冲突或相背离的状况,使人的情绪和心理陷入矛盾和焦虑之中,导致心理问题的产生。

(四)与性有关的心理困扰

大学阶段是青年生理发展的高峰阶段,因此,有关性意识和性行为带来的心理问题十分普遍。如:在与异性交往中的紧张、被异性吸引的体验以及性幻想和对性的压抑等。在程度上,有的表现为兴奋、躁动和不安,有的则表现为紧张、恐惧或矛盾、焦虑、精神恍惚,严重的会影响正常的学习和生活。在有关性的心理障碍中还有相当一部分是由于性挫折造成的。例如,由于自己身体上的某些不利因素(如身材矮小、体形过胖、长相不尽如人意等)导致较少受到异性青睐而感到烦恼、苦闷;在交友与恋爱中被异性回绝,精神受到打击,情绪低落以致无法继续正常的学习和生活;被以往的性经历或性伤害所困扰而无法面对现实,不能与人正常交往等。

(五)冲突与选择过程中的困扰

当代大学生面临很多的选择,这一方面与当今的时代特点有关:充满机会与竞争;另一方面也与大学生观念与行为的转变有关:主动参与社会活动、寻找各种机会。于是他们在机会到来之时都会面临抉择的考验,如所学专业与个人兴趣的冲突、校内学习与校外活动的冲突、选择伴侣与选择工作的冲突、即将面临的各种工作机会的彼此冲突等。虽然冲突的程度因人而异,但选择不可避免。过高的自我评价,对当前形势的估计过分乐观,分不清事情的主次,患得患失、优柔寡断是大学生面临选择时经常出现的问题,也是导致大学生产生矛盾、困惑、焦虑、失望等心理问题的重要根源。