

乐于工作和学习

好的环境适应能力

能协调与控制情绪

心境良好

人格和谐完整

智力正常

行为符合年龄特征

了解自我

悦纳自我

接受他人

善与人处

热爱生活

充分的安全感

充分了解自己

能力作适当估价

生活目标切合实际

# 大学生 心理 健康： 走向适应与成长

DaXueSheng XinLi JianKang ZouXiang ShiYing Yu ChengZhang

何霞红 主编

与现实的环境保持接触

具有从经验中学习的能力

能保持良好的人际关系

适度的情绪表达与控制

在不违背社会规范的前提下

能作有限的个性发挥



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

# 大学生 心理 健康： 走向适应与成长

Daxuesheng Xinli Jiankang Zouxiang Shiyiing Yu Chengzhang

王晓磊

郭芳

何霞红

主 编

王晓磊

金徐伟

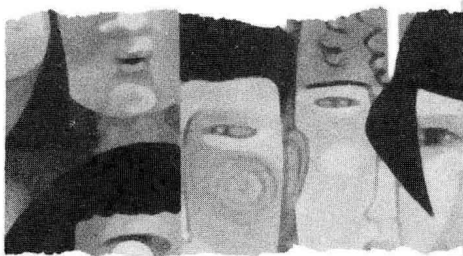
副主编

郑芬萍

李雯

编委

邹大东



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康: 走向适应与成长 / 何霞红主编. —北京:  
北京师范大学出版社, 2012.8  
(大学生心理健康系列教材)  
ISBN 978-7-303-14841-7

I. ①大… II. ①何… III. ①大学生—心理健康—健康  
教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 141087 号

---

营销中心电话 010-58802181 58805532  
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>  
电子邮箱 beishida168@126.com

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com.cn](http://www.bnup.com.cn)

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 230 mm

印张: 17

字数: 300 千字

版次: 2012 年 8 月第 1 版

印次: 2012 年 8 月第 1 次印刷

定价: 28.80 元

---

策划编辑: 齐琳 责任编辑: 齐琳

美术编辑: 毛佳 装帧设计: 吴乾文

责任校对: 李茵 责任印制: 李啸

### 版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

# 前言

精神分析大师荣格说：“一切的财富和成就，都源于杰出的智慧与健康的心理。”世界卫生组织明确规定：“健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。”

大学阶段是人一生中生命力最旺盛、精力最充沛、最具有青春活力的时期，是一生中的最佳状态。健康的心理是掌握专业知识技能，完成学业，实现个体发展的先决条件之一。但是这个阶段，大学生心理发展尚未成熟，当面临问题时，心理冲突和矛盾就会发生。这些冲突与矛盾若得不到有效的疏导和合理的解决，便会形成心理障碍。特别是当代的大学生多是独生子女，家长的过度保护、学校的~~紧张教育~~、生活经历的缺乏使当代大学生心理脆弱，缺乏挫折耐受力，~~容易出现心理疾病~~，甚至轻生自杀。

根据近年来各方面的调查显示，~~当前大学生心理健康状况总体是好的~~，大学生不是心理问题的高发群体，~~也不是自杀的高危群体~~。但是随着高校学生人数的增加，出现心理问题~~的大学生~~的数量有所增加。部分大学生存在着适应不良、学习障碍、人际关系、就业、恋爱及性意识等心理问题和困扰。特别是近年来，大学生自杀事件时有发生，引起社会各方面的广泛关注。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。

本书就是在这样的背景下成稿的，并按照2011年5月28日教育部颁发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》编写。旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。

本书共11个主题，分别是自我意识、学习与时间管理、人际关系、恋爱心理与性心理、情绪管理、挫折应对与压力管理、职业生涯规划、幸福、感恩和生命教育。每个主题由学习目标、成长语录、案例导入(故事导入)、理论分析、成长加油站、成长阅读、课内练习和自我测试几部分组成。内容、案例、问题等贴近学生的实际生活，探讨学生感兴趣和关心的话题。

我们在编写本书的时候力求做到四点。一是具有思想性。从心理学的



基本原理出发，让学生在发现问题、解决问题的过程中掌握一定的理论知识，以理论指导实践，做到有的放矢。二是具有针对性。我们重视时代的进步和社会的发展给大学生带来的影响，针对目前大学生心理发展的特点和状况，提出有针对性的意见和措施。三是具有可操作性。我们针对大学生普遍关心的话题和常见的心理问题进行深入探讨，重点阐述怎么做，运用具体方法和技巧改善和解决存在的问题，通过练习进行思考和训练。四是具有激励性。在“成长加油站”和“成长阅读”板块里，我们引用了具有激励意义的内容，达到激励大学生并促使他们实现自我成长的目的。

本书由杭州职业技术学院从事心理健康教育工作的一线教师们共同编写完成，具体分工如下。

第一章：郑芬萍；第二章：郭芳；第三章、第六章：李雯；第四章、第十章：王晓磊；第五章：何霞红；第七章、第十一章：邹大东；第八章、第九章：王晓磊。由何霞红负责全书的大纲编写、统稿和定稿工作。

本书的编写得到了杭州职业技术学院相关领导的支持和关怀。感谢北京师范大学出版社为本书的出版提供的支持。本书在编写过程中得到了很多领导和同事的帮助与支持，同时还参阅和引用了其他许多专家学者的研究成果、相关文献和资料，在此一并致谢！

鉴于各种原因，本书还有诸多不足之处，敬请广大读者提出宝贵意见，以便我们不断改进，以期日臻完善。我们真诚希望和大家一起努力，共同为大学生的心理健康教育工作尽自己的绵薄之力。

何霞红

杭州职业技术学院公共教学部

2012年5月于杭州

# 目 录

## CONTENTS

### 主题一

#### 让心灵洒满阳光——大学生心理健康 / 1

##### 第一节 大学生心理健康 / 2

##### 第二节 大学生心理咨询 / 11

##### 第三节 保持心理健康 / 16

### 主题二

#### 遇见未知的自己——自我意识 / 29

##### 第一节 何为自己 / 30

##### 第二节 认识自己 / 38

##### 第三节 成就自己 / 45

### 主题三

#### 学习，是一种生活态度——学习与时间管理 / 55

##### 第一节 大学学什么 / 56

##### 第二节 学习的自助与成长 / 62

##### 第三节 有效管理时间 / 71

### 主题四

#### 弥足珍贵人间情——人际关系 / 81

##### 第一节 人际关系概述 / 82

##### 第二节 培养成功交往的心理品质 / 89

##### 第三节 人际交往问题连连看 / 100

### 主题五

#### 爱情，不是得到，就是学到——恋爱心理与性心理 / 109

##### 第一节 问世间情为何物 / 110

##### 第二节 成熟的苹果最甜美 / 116

##### 第三节 爱情问题连连看 / 121



## 主题六

### 给情绪安个家——情绪管理 / 132

#### 第一节 认识情绪 / 133

#### 第二节 大学生常见的情绪困扰 / 139

#### 第三节 我的情绪我管理 / 144

## 主题七

### 阳光总在风雨后——挫折应对与压力管理 / 156

#### 第一节 挫折与压力概述 / 157

#### 第二节 大学生常见的挫折与压力 / 165

#### 第三节 挫折与压力的有效应对 / 170

## 主题八

### 扬起职业的风帆——大学生职业生涯规划 / 177

#### 第一节 大学生活的特点与生涯规划 / 178

#### 第二节 大学生能力概述及其发展目标 / 183

#### 第三节 大学生职业生涯规划 / 186

## 主题九

### 让心灵充满力量——关于幸福 / 193

#### 第一节 幸福是什么 / 194

#### 第二节 幸福在哪里 / 203

#### 第三节 让自己更幸福 / 212

## 主题十

### 因为有你，我的世界才如此多彩——关于感恩 / 225

#### 第一节 珍惜朋友 感恩亲情 / 226

#### 第二节 让感恩成为一种习惯 / 231

## 主题十一

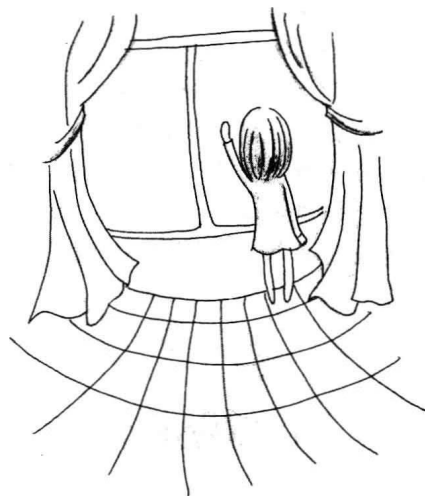
### 大学，如何经营我们的生命——生命教育 / 242

#### 第一节 认识生命，聆听花开的声音 / 243

#### 第二节 珍爱生命，守护花开的分秒 / 250

## 参考文献 / 263

**让心灵洒满阳光**  
**——大学生心理健康**





### 【知识目标】

了解心理健康知识、大学生心理健康的标准、心理咨询的内容与类型、常见的大学生心理困惑及异常心理。树立正确的心理健康观念，建立正确的心理咨询观念以及自助求助的意识。

### 【能力目标】

掌握增进大学生心理健康的主要途径，能够自主地调整心理状态，维护自身的心理健康，必要时求助于心理咨询。

### 【成长语录】

如果把人间比作原野，每个人都是在这片原野上生长着的茂盛植物，这种植物会开出美丽的三色花：一瓣是黄色的，代表我们的身体；一瓣是红色的，代表我们的心理；还有一瓣是蓝色的，代表我们的社会功能。

——毕淑敏



### 案例链接

#### 为什么“受伤”的总是我

张某是一名大三的学生，目前以患病为由，请假待在家里。大一时因为和班主任老师发生矛盾，担心老师为难自己，在第一学期结束后，强烈要求家长为其转班级，说只要换一个新的学习环境，他会重新开始正常学习。当时，家长认为孩子说得很有道理，就给孩子办了转班级手续，可是时隔一年，张某又因为和两位老师发生摩擦，再次提出换班级。这时家长仍然没有意识到问题所在，又动用关系为孩子选择了其他班级。可是，张某升入大三的这半年一直不能适应新的环境，常常感到莫名的孤独和焦躁，最后发展到拒绝上学。



## 第一节 大学生心理健康



### 一、什么是心理学

心理学，这三个字对于大多数中国人来说，还有一些神秘。人们往往会跟“读心术”“心理控制术”“催眠”这些词语以及由此而派生出来的感觉联系在一起。实际上，这些理解大大扭曲了心理学真实的样子。

#### (一)对心理学的误解

误解一：不能和学心理学的人说话，他们能看透人心，我们岂不像透明人？

“你是学心理学的，那么你说说我正在想什么？”当周围人得知了某个人是心理学专业的时候，他们会马上好奇地提出这种问题。人们总是以为心理学



家和算命先生差不多，应该能透视眼前人的内心活动，其实这是一种误解。

误解二：心理学是伪科学。

许多人认为心理学是伪科学，是骗人的。这着实让搞心理学的人伤心不已。为什么会这样呢？首先，对于大多数人，所谓科学，应该有严格的实验操作和严格的逻辑推理，比如物理学或数学。而人的心理是看不见又摸不着的，对它的操作和研究岂不是很玄？人的心理又变化莫测，是个十分难以控制的变量，所以人们认为心理学研究是靠不住的。

误解三：心理学家会催眠。

很多人对催眠术有浓厚的兴趣，觉得它很玄妙。提起催眠术，人们又往往想起心理学家。原因之一，可能是弗洛伊德的误导。弗洛伊德是著名的心理学家，既然他使用催眠术，那么心理学家应该都会催眠术。另外，可能缘于几部颇有知名度的心理电影的误导，如日本恐怖片《催眠》。

误解四：心理学就是心理咨询。

作为一个新兴的行业，心理咨询蓬勃发展，越来越火。各种各样的心理门诊、心理咨询中心、心理咨询热线等不断涌现并通过不同的渠道冲击着人们的视听。再加上近年来心理咨询师资格考试制度的实施，使心理学的社会影响力得到了极大的提高。这些动向使很多人一听到心理学就想起心理咨询，以至于使它做了心理学的代名词。

误解五：心理学家只研究变态的人。

很多人对心理学有这样的看法：去心理咨询的人都是心理有问题的人，而有问题就是变态；心理学家只研究变态的人。这些看法可以解释为什么很多人在决定进行心理咨询时需要很大的勇气和进行激烈的思想斗争。要知道，大多数心理学研究都是针对正常人的，如儿童情绪的发展、性别差异、智力、老年人心理和跨文化的比较等都是心理学研究的内容。

误解六：心理学就是解梦。

这种误解的产生同样和弗洛伊德分不开。对于多数了解心理学的人来说，解梦是弗洛伊德的理论中最吸引人的部分。这是因为人们总是喜欢挖掘自己和别人内心深处的秘密，而梦被当做是透视内心世界的一扇天窗。由于弗洛伊德在心理学家中的代表性，许多人把弗洛伊德的理论等同于梦的分析，进而使解梦成了心理学的代名词。

## (二)心理学的定义

1879年，德国的冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，标志着科学心理学的诞生。实证研究方法的运用是这一学科成为科学的转折点。其后的一百多年，心理学门派纷争并高度发展，学科体系也进一步完善，并且影响到政治、经济、文化、艺术、宗教、企业管理、市场营销等各个方

面。目前对心理学较为专业的定义是：心理学是研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学，它既是理论学科，又是应用学科，包括理论心理学和应用心理学。心理学既研究动物的心理，也研究人的心理，而以人的心理现象为主要研究对象。总而言之，心理学是研究心理现象和心理规律的一门科学。

随着生活节奏的加快，学生的学习压力越来越大，大学生的心理问题也不断增多，尤其是正处于青春期的学生，由于生理和心理两个方面都在迅速发展，若发展不均衡，心理问题就显得尤为突出。学生心理问题是怎样产生的，如何帮助中学生尽快走出心理泥潭，是学生本人、家长和老师共同关心的问题。

## 二、大学生心理发展的特点

### （一）自我意识增强，但发展不成熟

自我意识，是指对自己和自己与他人及社会的关系的认识，它包括自我观察、自我评价、自我检验、自我监督、自我教育、自我完善等。独立自主、个人魅力是当代大学生喜欢追求的个性形象。大学生们希望自己的聪明才智能够得到社会的承认和关注，他们不喜欢别人指手画脚、干涉指责，或者继续把他们当未成年人看待，期待社会把他们看做是成熟的一员，得到他人的尊重，这种表现是大学生自我意识进一步增强、个体进一步成熟的反映。

但是，由于自身社会生活的知识、能力和经验等的不足，大学生中的相当一部分人还不善于正确处理自我完善和社会发展需要的关系，还没有确立立足现实、做长期艰苦奋斗的心理准备。他们往往对自己估计过高，不善于倾听不同的意见，难以理解人、尊重人，常常表现出自命不凡、刚愎自用；有少数人难以充分了解和正确认识自己，不能坦然承认自己和欣然接受自己，常因缺乏自信而妄自菲薄。他们一旦遇到自己无力解决的困难或遇到某种挫折时，容易产生对现实不满的过激行为或强烈的自卑感，甚至导致行为失控和作出不理智的事情来。心理健康的大学生不仅自我结构相对稳定，而且能够在新环境或新经验基础上，对自我进行适当的调整。相反，有心理障碍者则往往不能及时协调自己的自我结构，从而对行为和心理健康产生不利的影响。正因如此，大学生自我意识的发展状况充分反映出他们正处于迅速走向成熟但未真正完全成熟的心理特点。

### （二）抽象思维迅速发展，但思维易带主观片面性

由于学习的知识越来越多，受到的思维训练越来越复杂，因而大学生的抽象思维得到迅速发展，并逐渐在思维活动中占主导地位。他们在思考问题时不再满足于一般的现象罗列和获得现成的答案，而力求自己探讨事物的本质和规



律。他们思维的独立性、批判性和创造性有所增强，主张独立发现问题和解决自己认为需要解决的问题，喜欢用批判的眼光看待周围的一切，不愿意沿着别人提供的方法去思考和解决问题，其思维的辩证性、发展性都有所提高。但是，他们抽象思维水平并没有达到完全成熟的程度，主要表现在思维品质发展不平衡，思维的广阔性、深刻性和敏感性发展比较慢。由于个人阅历浅、社会经验不足，看问题时有时过分地钻“牛角尖”，并且掺杂了个人的感情色彩，缺乏深思熟虑，往往有偏激、过分自信和固执己见的倾向。尤其是他们还不大善于运用唯物辩证法观点和理论联系实际的观点指导自己的认识活动和观察社会现象，从思维的发展来说，大学生的“理论型”抽象思维居于主导地位，因而，他们常常把社会问题看得过于简单而陷入主观、片面和“想当然”的境地。难怪有的心理学家在揭示大学生这种思维特点时发出这样的感慨：“连当代最伟大的政治家都感到棘手的社会问题，在大学生看来却易如反掌！”

### （三）情感丰富，但情绪波动较大

大学生充满青春活力，随着校园生活的深入，社会性需要日益增多，其情感也日益强烈、日益深刻。这种强烈的情感不仅表现在学习和工作中，体现在对待家长、同学和教师的态度等方面，更重要的是这种情感还具有明显的时代性、社会性和政治性。他们热爱社会，富有理想，关心国家的命运和前途，对于走建设有中国特色的社会主义道路，实现中华民族全面振兴充满了希望和激情。他们的爱国主义情感、集体主义情感、社会责任感和义务感、道德感、友谊感、美感和荣誉感、理智感等迅速向广度和深度发展，逐步成为其情感世界的本质和主流。爱情的出现是大学生情感世界的一大突变，对其心理发展发生着巨大影响。大学生控制情绪的能力也在不断由弱变强，大多数人的内心体验逐渐趋于平稳。但是，如果受到内心需要和外界环境影响的强烈刺激，他们的情绪又容易产生较大波动而变生出两极性，既可能在短时间内从高度的振奋变得十分消沉，又可能从冷漠突然转变为狂热，乃至造成消极的后果。这种情况常使一些大学生陷入理智与情感的矛盾和冲突之中而感到十分苦恼。大学生的情绪还存在着外显性与内隐性的矛盾，这种矛盾冲突也带来了大学生中较多的情绪适应问题。

### （四）意志水平明显提高，但不平衡、不稳定

大学生多数已能逐步自觉地确定自己的奋斗目标，并根据目标制订实施计划，排除内外障碍和困难去努力实现奋斗目标，其意志的自觉性、坚韧性、自制性和果断性都有了较大的发展。但是处于意志形成时期的大学生，其意志水平发展又是不平衡和不稳定的。大学生意志水平的自觉性和坚韧性品质已达到较高水平，但意志的果断性和自制性的发展却相对缓慢一些。这主要表现在，大学生能独立迅速地处理好一般学习、生活问题，但在处理关键性问题或采取



重大行动时往往表现出优柔寡断、动摇不定或草率无端、盲目从众的心态。在不同的活动中，大学生意志水平也不一样，如在专业学习活动中往往意志水平高，而在思想品德的修养活动中意志水平就相对较低。在同一种活动中，大学生的意志水平也表现出较大差异，心境好时意志水平较高，心境差时则显得意志水平较低。情绪波动对于他们意志活动水平的影响是显而易见的。

### **(五)智力发展水平达到高峰，社会需求迫切**

大学生一般思维敏捷，接受力强，通过专业训练和系统学习，抽象逻辑思维能力得到充分的发展，智力水平大大提高，分析问题、解决问题的能力增强，其智力层次含有较多的社会性和理论色彩。

在校园里的几年大学生活使大学生们与社会有一定的距离。也正因如此，他们渴望加入社会的愿望更为迫切。在校园里，他们关注着社会，评判着各种社会现象，并希望自己能加入进去，按照自己的想法去改变各种令人不满的现象，把自己的专业知识服务于社会，体现自己的力量，实现自身的价值。这种迫切的社会需求与大学生正在形成的价值观相互作用，是将来他们走向社会的重要心理依据。这一心理特点支配、指导着大学生的学习态度，从而对大学时代的生活质量产生重要的影响。

## **三、大学生心理健康的标准**

我国学者王登峰等人根据各方面的研究结果，提出了心理健康的几条指标。

### **(一)了解自我、悦纳自我**

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又能接受自己，具有自知之明，即对自己的能力、性格、情绪和优缺点能作出恰当、客观的评价，对自己不会提出苛刻的非分期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。

### **(二)接受他人，善与人处**

心理健康的人乐于与人交往，不仅能接受自我，也能接受他人、悦纳他人，能认可别人存在的重要性。能为他人所理解，为他人和集体所接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐，在生活的小集体中能与其他人融为一体，乐群性强，既能在与挚友相聚之时共欢乐，也能在独处沉思之时而无孤独之感。在与人相处时，积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、敌视等)，因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人，总是自别于集体，与周围的环境和人格格格不入。



### (三)热爱生活，乐于工作和学习

心理健康的人珍惜和热爱生活，积极投身于生活，在生活中尽情享受人生的乐趣。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并从工作的成果中获得满足和激励，把工作看做是乐趣而不是负担。能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能贮存起来，便于随时提取使用，以解决可能遇到的新问题，能够克服各种困难，使自己的行为更有效率，工作更有成效。

### (四)能保持良好的环境适应能力

心理健康的人对周围事物和环境能作出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触，既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望。对自己的能力有充分的信心，对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实，不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，总是抱怨自己“生不逢时”，或者责备社会环境对自己不公而怨天尤人，因而无法适应现实环境。

### (五)能协调与控制情绪，心境良好

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占据优势的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验，但一般不会长久。他们能适当地表达和控制自己的情绪，喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁、谦逊不卑，自尊自重，在社会交往中既不狂妄也不畏缩恐惧，对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求，对于自己能得到的一切感到满意，心情总是开朗的、乐观的。

### (六)人格和谐完整

心理健康的人其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展，人格在人的整体精神面貌中能够完整、协调、和谐地表现出来。思考问题的方式是适中和合理的，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应，能够与社会的步调合拍，也能与集体融为一体。

### (七)智力正常

智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准，智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力、操作能力的综合。一个人智力低下的话，也不能算心理健康。

### (八)心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的不同的心理行为表现，从而形成不同年龄独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数



人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现。

### 四、影响大学生心理健康的主要因素

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。据“21 世纪高校心理健康教育学术研讨会”专家证实，20 世纪 80 年代中期，我国 23.25% 的大学生有心理障碍，90 年代上升到 25%，近年来已达到 30%，有心理障碍的人数正以较快的速度递增。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，绝大部分学生并没有真正认识到这一问题，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。

人的心理健康是一个极为复杂的动态过程。影响心理健康的因素是各种各样的，既有个体自身的心理素质，也有外界环境因素的影响。就当前大学生的具体现状而言，影响其心理发展的因素主要体现在以下几个方面。

#### (一) 环境变迁引发的心理冲突

大学生的角色地位及生活环境与高中时期有着很大的不同。首先，大学生要自己安排生活，靠自己的能力处理学习、生活、人际等方方面面的问题。但据调查，80% 的学生以前在家没有洗过衣服，生活自理能力差，对父母有较强的依赖性。生活问题对这部分学生造成了一定的压力。其次，大学中评判学生优劣的标准已不再是单纯的学习成绩，也包括了组织管理能力、协调能力、人际交往能力及其他一些因素，这种标准的多样化使部分成绩优秀而其他方面平平的学生感到不适应，其自尊心受到强烈的震撼，心理上产生失落和自卑。

#### (二) 学习兴趣和压力导致的焦虑心理

大学学习的一个基本特点，就是更强调自学和独立思考的能力，以及教师直接指导的减少。这与中学学习有着非常大的差距，所学的内容也与中学有着巨大的差异，学习的习惯和作息时间大部分由自己掌握，这就更增加了学习上的困难。例如，新生往往不知该如何选择选修课，不知该学一些什么样的课程，或如何学习。很多新生在填写高考志愿时是盲目的，一旦步入大学以后，发现所学专业与期望、理想相差甚远，极易产生厌学、注意力不集中等问题，出现焦虑、紧张等情绪反应，同时还会严重影响自信心甚至自我否定。这些问题如未引起足够的重视，任其发展下去，很可能造成心理障碍，以致影响大学的学业。

#### (三) 人际关系不良导致的情绪困扰

相对来讲，大学生对新的人际关系适应远比对学习和生活环境的适应困



难。入学不仅是进入了一个新的学习和生活环境，同时也意味着进入一种新的人际关系中。面对来自各地并且风格、特点各异的新同学，如何建立协调、友好的人际关系是非常重要的。大多数学生在入学前一直生活在自己熟悉的同学或亲人中间，人际关系相对稳定。而一旦进入大学，将面临一个重新认识别人，确立人际关系的过程。这一过程的进展将对整个大学生生活产生非常大的影响。在大学生中普遍存在的人际关系交往以及适应障碍，可能都与新生阶段的人际关系状况有着一定的关系。当然，人际关系问题不仅仅是新生才有的，它在大学生生活中始终都是影响大学生心理健康的一个重要因素。大学生中的人际关系问题是处理与周围同学和老师之间的关系，以及与家庭、亲人、朋友之间的关系，但主要还是表现在与周围同学之间的交往问题。

#### **(四) 爱情引起的情绪困扰**

大学生正处于青春期，生理机能已经成熟，逐渐产生了恋爱的要求，但是如果在这个问题上处理不当，就会直接影响他们的心理健康及学习和生活。目前，大学生存在的恋爱困扰主要是对两性交往的不适、性冲动的困扰及缺乏处理恋爱中感情纠葛的能力等。

大学生在校期间谈恋爱不宜提倡，但也不可压制，应该进行正确的引导，正确对待异性交往，培养与异性交往的能力。正确对待自己和恋人，在因恋爱而发生情绪困扰时，应及时进行情绪疏通，使消极情绪得以合理宣泄，以保证正常的学习和生活，维护心理健康。

#### **(五) 就业压力造成的心理压力**

大学毕业生找工作难是个普遍问题，而要找一個理想的工作就更难。择业过程中遇到的各种问题，如工作单位不如意、担心自己能力不足缺乏经验而不能胜任工作等，都给临近毕业的大学生造成巨大的压力。这种压力又以一些不正当的渠道宣泄出来，如乱砸东西、酗酒打架、消极厌世等。因此，首先，大学生尤其是毕业生接受职业辅导，调整择业心态，选择适合自己的工作是非常必要的。临近毕业的大学生应了解自我，包括对自我身体素质和心理素质(如智力、兴趣、态度、气质、能力等)的认识，对此进行了解可以借助一些心理测验工具，如《气质调查量表》。其次，大学生要了解各种职业的基本情况。在综合这两方面特点的基础上选择适合自己特点的职业。同时还应学习基本的求职技巧，以便在求职过程中能发挥优势，表现出自己的真才实学来推销自我。最后，还应正确面对求职过程中的挫折，调整心态，不断努力寻找机会。

#### **(六) 父母教养方式和家庭环境导致的心理问题**

父母的教养方式主要表现为父母对子女的态度和教育方式。俗话说，家庭



是人成长的重要环境，父母是孩子的第一任老师。家庭环境是否良好，父母的教育方式是否得当，直接关系到子女能否健康成长。随着我国独生子女家庭的增加，大学生中独生子女的比例越来越高，父母对子女的期望值很高，特别是子女上大学是他们的较高期望，并常采取过分保护和过分严厉的教育方式，这使子女承担过重的心理压力，或过分依赖，或过分地自我谴责，难以客观地评价自己、恰当地面对生活和学习目标、有效地解决在学习和生活中遇到的各种问题。在这样的父母教育方式下成长起来的孩子们，其人格特征和人际关系方面都存在较多的问题，当面对复杂的社会环境时，容易出现各种各样的适应障碍甚至神经症性的反应。有位女生入大学仅一个月就向学校提出了退学要求，理由是特别想家。心急如焚的家长赶到学校，一段时间待下来，发现学校从硬件设施到软件设施都无可挑剔，而且女儿和同学、老师相处也很好，于是他们试图说服女儿继续求学。但女儿以“不让退学若发生意外情况别后悔”向父母摊牌。最后，她向辅导员诉说了她的心结：上大学，每人该一间宿舍，每天都能回家，学校和家里一样宽松等。尽管老师、家长和其他同学苦心劝说，但仍无效。由于平时都是父母照顾其生活起居，而升入大学后，很多事情都要自己去处理，无法适应，不得已选择了这个做法。这位女大学生身上反映出的问题仅仅是一个方面，还有很多的事例，一定程度上折射出家庭环境的影响对大学生是多么重要。

### (七)自身心理素质的不足

一些大学生存在自身心理素质不足的情况，如自我认识片面，情感脆弱、冲动、不稳定，意志薄弱，怯懦、虚荣、冷漠、固执，缺乏正确的人生观和积极的人生态度，耐挫力差，不懂得心理健康，缺乏心理调节的技巧。对于这些学生的教育，应丰富其心理知识，增强其心理健康意识，教给其心理调节的基本技能并力求训练和提高他们的自身心理素质。



### 成长加油站

#### 致新生的一段话

给心灵一个空间，给自己寻找一个方向，给生活一份希望。

刚刚经过“黑色六月”洗礼的高中生，在众人羡慕中走进了大学这座象牙塔。然而，这里是知识的圣殿，却非梦想的乐园；这里，机会与挑战并存，这里成功与失败同在；这里他们拥有很多，他们同样缺乏很多……当被问到上大学的感受时，几乎所有的新生异口同声地回答：“自由。”的确，在经历3年“捆绑式”的高中生活后，大一新生们仿佛是飞出囚笼的鸟，觉得外面的天空很大，大学在他们的眼中是个全新的世界，为什么完全相反的观点在教授那里都是成