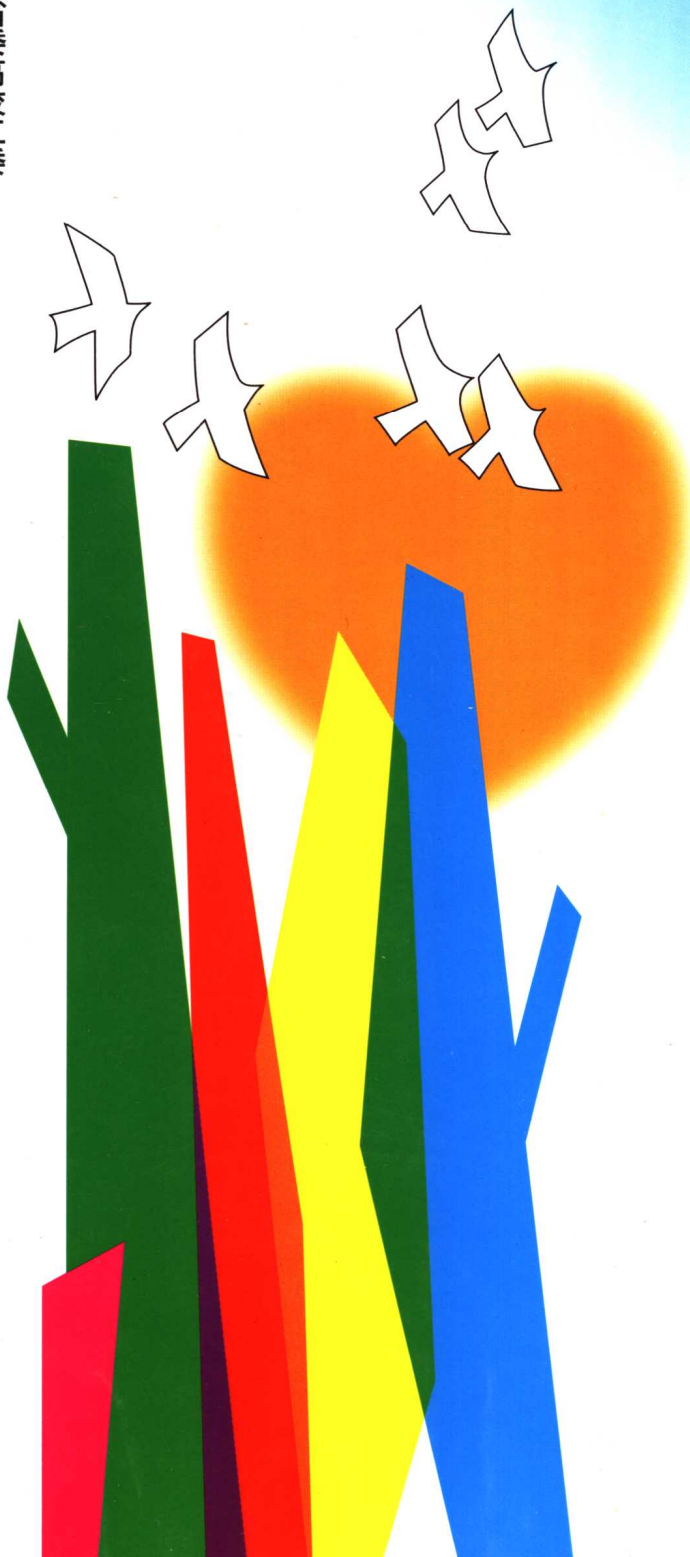


大学生思想政治教育系列丛书

# 让快乐伴你成长

——大学生心理健康教育读本



中共辽宁省委高校工委  
辽宁省教育厅  
组编

辽宁大学出版社

大学生思想政治教育系列丛书

# 让快乐伴你成长

——大学生心理健康教育读本

中共辽宁省委高校工委

辽宁省教育厅 组编

主编 房素兰

副主编 郭瞻予

辽宁大学出版社

©中共辽宁省委高校工委, 辽宁省教育厅 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

让快乐伴你成长: 大学生心理健康教育读本/中共辽宁省委高校工委,  
辽宁省教育厅组编. —沈阳: 辽宁大学出版社, 2006.9

ISBN 7-5610-5170-0

I. 让... II. ①中... ②辽... III. 大学生—心理卫生—健康教育  
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 109507 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: 沈阳航空发动机研究所印刷厂

发行者: 辽宁大学出版社

幅面尺寸: 170mm×228mm

印 张: 15.75

字 数: 250 千字

印 数: 1~10000 册

出版时间: 2006 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 贾海英

封面设计: 邹本忠

版式设计: 海 水

责任校对: 张健英

---

定 价: 19.00 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](mailto:Lnupress@vip.163.com)

# 编 委 会

主 任 曲建武

副主任 张伯威 方鸿志 李洪军

委 员 (以姓氏笔画为序)

于晶莹 方鸿志 王 辉 叶玉清

左兴红 卢绍君 孙远刚 曲建武

季长生 陈 阳 李红霞 杨连生

张伯威 李洪军 杨桂香 房素兰

武桂琴 徐 放 徐晓宁 秦曼丽

郭瞻予 阎振志 董成文 翟德春



## 前 言

大学生是祖国的希望，民族的未来。作为新时代的大学生，思想活跃，知识丰富，具有较高的德能素质；同时，作为年轻人，心理发展尚未完全成熟，在面临学业、就业、情感、经济等诸多压力时，会产生一定的心理问题。加强大学生心理健康教育，及时妥善地解决这些心理问题，对于大学生的全面健康成长至关重要。

党和政府十分重视大学生心理健康教育。全国加强和改进大学生思想政治工作会议把大学生心理健康教育作为四件实事之一，要求各地、各高校认真抓好落实。《中共辽宁省委、辽宁省人民政府关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的实施意见》（辽委发〔2005〕18号）提出，要实施心理健康工程，大力加强大学生心理健康教育工作。教育部和省教育厅先后作出部署，要求各高校从大学一年级起，开设心理健康教育课，保证每个大学生接受系统的心理健康教育。

苏霍姆林斯基说过：“教育首先是关怀备至地、深思熟虑地、小心翼翼地触及年轻的心灵。”心理健康教育课是一门关心人心理的课，是让人减轻心理压力的课，也是心灵与心灵沟通的课，是培养人良好心理素质的课。这门课有其特殊性，应该更多地采用参与式、互动式、体验式这种全新的教学理念和形式。适应心理健康教育课上述特点，本书直面校园热点，采用最新的实例和数据，努力做到理论与实践相结合，理论阐述有一定深度，且通俗易懂，注重科学性，力求知识与体验相结合；具体内容紧密贴近大学生的实际，符合学生的心理需求，强调实用性；教师讲授与学生参与紧密结合，训练活动与改变认知融为一体，以学生为本；写作风格上力求新颖独特、语言简练、文笔生动、亲切活泼，具有文学色彩，富有亲和力和感染力，给人以深刻的启迪。





让快乐伴你成长

大  
学  
生  
心  
理  
健  
康  
教  
育  
读  
本

为此，这本书从关心人开始，试图在心理健康课中寻找理解人心、慰藉人心、陶冶人心、净化人心的入门路径。每章标题下，首列【本章提要】，以增强导读性；选用心理漫画并以心理故事开头，以增加吸引力。书中设有【开心课堂】和【快乐自习室】。【开心课堂】是引导你敞开心扉、打开心结——敞开自己的心扉，也使别人敞开心扉；打开自己的心结，也打开别人的心结。其中插入【知识窗】、【心理实验】、【心理训练】等栏目，努力做到科学性、知识性、实用性、趣味性和可操作性相融合，并特别突出科学性和实用性。【快乐自习室】设有〔心理作业〕、〔心灵感悟〕、〔心理誓言〕等栏目，引导并吸引你参与进来，去体验、去感悟，让你实实在在地参与，开开心心地学习，真真切切地体验，快快乐乐地生活。如果你真正参与进来，跟着书中的要求做到底，不仅能在书中获得相关的心理学理论，掌握心理健康基本知识，而且通过心理作业、心灵感悟、心理誓言等心理训练，还会获得一股新的学习与工作动力。

本书是辽宁省教育厅组织编写的大学生心理健康教育教材。愿此书的出版，能够促进全省高校心理健康教育工作的开展，能够为莘莘学子提高心理素质，健康成长，快乐成才，提供有益的帮助。

编 者

2006年8月





|  |     |
|--|-----|
| <h1>目 录</h1>                           |     |
| <b>第一章 关注你的心理——心理健康总论</b> .....        | 1   |
| 一、心理与心理健康.....                         | 2   |
| 二、大学生心理健康.....                         | 7   |
| 三、心理健康的重要作用 .....                      | 13  |
| 四、维护心理健康的途径与方法 .....                   | 17  |
| <b>第二章 认识你自己——自我意识发展中的心理调适</b> .....   | 21  |
| 一、自我意识及其发展特点与规律 .....                  | 22  |
| 二、调整自我意识发展的偏差 .....                    | 29  |
| 三、努力塑造健全的自我意识 .....                    | 36  |
| <b>第三章 增强你的适应能力——适应与发展中的心理调适</b> ..... | 42  |
| 一、理解适应与发展 .....                        | 43  |
| 二、调整好你的心态 .....                        | 50  |
| 三、适应与发展的途径和方法 .....                    | 57  |
| <b>第四章 培养你的学习创新能力——学习心理调适</b> .....    | 64  |
| 一、学习心理与学习理论 .....                      | 65  |
| 二、激活你的学习动力 .....                       | 71  |
| 三、开发你的学习潜能 .....                       | 74  |
| 四、调整你的学习心理 .....                       | 79  |
| <b>第五章 管理好你的情绪——情绪的自我心理调适</b> .....    | 85  |
| 一、情绪及其影响作用 .....                       | 86  |
| 二、大学生的不良情绪及调节 .....                    | 92  |
| 三、保持积极乐观的情绪状态 .....                    | 99  |
| <b>第六章 塑造你的人格魅力——人格塑造中的心理调适</b> .....  | 105 |
| 一、人格及其形成因素.....                        | 106 |
| 二、气 质.....                             | 111 |





让快乐伴你成长

大  
学  
生  
心  
理  
健  
康  
教  
育  
读  
本

|  |            |
|--|------------|
| 三、性 格·····                             | 114        |
| 四、塑造你的人格魅力·····                        | 116        |
| <b>第七章 提升你的人际沟通能力——人际交往中的心理调适·····</b> | <b>124</b> |
| 一、人际交往及其作用·····                        | 125        |
| 二、人际交往的理论·····                         | 129        |
| 三、人际交往的原则与方法·····                      | 133        |
| 四、人际交往中不良心理的调适·····                    | 139        |
| <b>第八章 锤炼你的耐挫能力——应对挫折的心理调适·····</b>    | <b>144</b> |
| 一、挫折及其对人生发展的意义·····                    | 145        |
| 二、大学生的心理挫折·····                        | 150        |
| 三、积极应对挫折的策略与方法·····                    | 154        |
| 四、用坚强的意志战胜挫折·····                      | 157        |
| <b>第九章 规划你的职业生涯——职业生涯规划与心理调适·····</b>  | <b>164</b> |
| 一、职业生涯需要早规划·····                       | 165        |
| 二、职业选择匹配理论·····                        | 170        |
| 三、职业规划的方法步骤·····                       | 175        |
| <b>第十章 解读你的性困惑——青春期性心理调适·····</b>      | <b>181</b> |
| 一、青春期性心理发展·····                        | 182        |
| 二、大学生性心理分析·····                        | 186        |
| 三、大学生性心理健康的维护·····                     | 194        |
| <b>第十一章 把握你的爱情航线——恋爱中的心理调适·····</b>    | <b>201</b> |
| 一、爱情的心理学视角·····                        | 202        |
| 二、大学生的恋爱心理·····                        | 205        |
| 三、走出恋爱的心理困惑·····                       | 208        |
| 四、培养爱的能力和艺术·····                       | 213        |
| <b>第十二章 善待你的心理——学会享受心理咨询·····</b>      | <b>220</b> |
| 一、认识心理咨询·····                          | 221        |
| 二、心理咨询理论与方法·····                       | 226        |
| 三、学会享受心理咨询·····                        | 234        |
| <b>主要参考文献·····</b>                     | <b>240</b> |
| <b>后 记·····</b>                        | <b>243</b> |

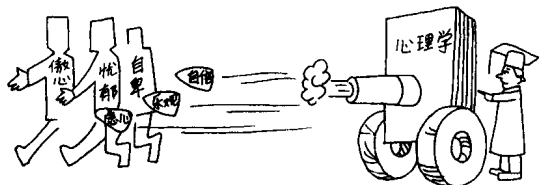






# 第一章 关注你的心理

## ——心理健康总论



心理战

### 【本章提要】

本章作为全书的开篇，总体阐述了心理健康的基本含义及其标准，论述了心理健康的重要作用，介绍了大学生维护心理健康的方法与途径。旨在引导同学们关注心理健康，培养良好的心理素质。

### 【开心课堂】

#### 一锤定音的是什么？

从神舟五号到神舟六号飞船的成功发射，航天英雄杨利伟、费俊龙、聂海胜的名字，瞬间传遍了祖国大江南北。

我国首批 14 名航天员是在我军成千上万飞行员中层层遴选出来的，经过漫长艰苦的训练，他们各方面素质都很过硬。在出征太空前的最后选拔中，3 位中哪位有幸成为“神五”航天员？3 组中哪组有幸成为“神六”航天员？一锤定音的是什么？

专家说，最后决定航天员胜出的是他们的心理素质，一锤定音的是航天员在发射前的生理、心理状态。也就是说，不管个人其他条件如何出众，只要心理状态不佳，都将与神舟失之交臂。他们在太空遨游后安然归





让快乐伴你成长

大  
学  
生  
心  
理  
健  
康  
教  
育  
读  
本

来，是他们的过硬素质、特别是心理素质大放异彩的真实记录。

亲爱的同学们：这个真实的故事给了你哪些启发？人生无论获得财富还是事业成功，都必须有良好的心理素质。培养良好的心理素质，关键是要保持和维护心理健康。什么是心理健康？心理健康的标准是什么？心理健康对一个人的成才与发展有怎样的作用？……让我们带着这些问题，一起走进开心课堂！

## 一、心理与心理健康

### （一）心理的实质与心理构成

心理活动人皆有之，是大家所熟悉的，但对于心理的实质，许多人不是很了解，有的人还把心理现象看得很神秘。要探究心理现象，认识心理发展规律，需要首先认识心理的实质，了解心理的构成。

心理是脑的机能。生物心理学和神经生物学研究表明：心理现象是在动物适应环境的活动中，随着神经系统的产生而出现，并随着神经系统的不断发展和完善，由初级逐步发展到高级的。无神经系统的动物没有心理现象；像蚯蚓这样的无脊椎动物，神经系统非常简单，它们只有刺激感应，因而只有感觉现象；脊椎动物有了大脑和各种感觉器官，也就有了知觉的心理现象，甚至像猩猩、猴子这样的动物出现了思维的萌芽，但它们身上只有感觉知觉的心理现象。只有到了人类，神经系统发展到最高级阶段，产生了人的大脑，才使心理发展到了最高阶段，产生了人的心理。心理现象的产生和发展过程说明，心理是脑的机能，脑是心理活动的器官，离开大脑这一物质基础，任何心理现象都不会发生，人们是经历几千年才获得这一正确认识的。

心理是客观现实的反映。健全的大脑给心理现象的产生提供了物质基础，但大脑只是心理活动的器官，具有反映外界事物而产生心理的机能，心理并不是人脑本身所固有的。心理现象是客观事物作用于人的感觉器官，通过大脑活动而产生的。所以，客观现实是心理的源泉和内容，离开客观现实来考察人的心理就变成了无源之水、无本之木。对人来说，客观现实既包括自然界，也包括人类社会，还包括人类自己。

心理反映是人的主观、能动的反映。心理是在人的大脑中产生的客观





事物的映像，但这种映像不是镜子式的反映，而是能动的反映，是一种主观映像。这种主观映像可以是事物的形象，也可以是概念，甚至可以是体验。这种映像从外部是看不见也摸不着的，但是它支配人的行为活动，又通过人的行为活动表现出来。因此，你可以通过观察和分析人的行为活动，来客观地研究人的心理。

人的心理的构成。人的心理活动极其复杂，为了研究的方便，心理学把人的心理活动划分为心理过程和个性心理两个方面。人的心理过程包括认知过程、情感过程和意志过程，称之为“知、情、意”。认知过程是人的感觉器官接受刺激后产生感觉、知觉，并通过记忆、思维、想象等心理活动来完成的，它是心理过程中最基本的过程。人们除了通过感官去感知事物外，对感知的事物还会产生一定的态度和情感体验，如喜、怒、哀、乐等，这称之为情绪过程。人在改造客观事物活动中总是有目的的，根据目的来支配行动、克服困难而伴随的心理活动，称之为意志过程。

心理过程是人所共有的，体现了人的心理活动共性的一面，但反映在每一个具体人身上，会表现出不同特点，具有比较稳定的心理特征，这种心理特征的总合称之为个性心理，简称个性，也称作人格。个性心理由个性心理倾向性和个性心理特征两方面组成。个性心理倾向性主要包括需要、动机、兴趣、信念、价值观等，是个性心理的动力结构，是人的积极性的不尽源泉，是人的行为的潜在动力。个性心理特征包括气质、性格、能力等，是个性心理的特征结构，是个性心理差异性的集中表征，比较稳定地反映了个体的特色风貌。

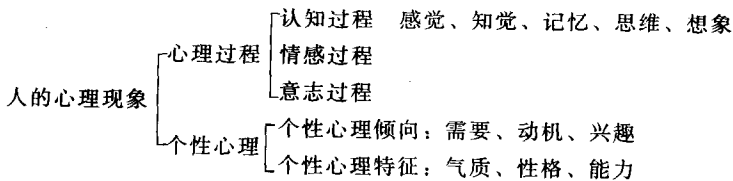


图 1-1 心理结构示意图

人的心理的认知、情绪、意志过程不是彼此孤立的，而是统一心理活动的三个不同方面。心理过程和个性心理也不是截然分开的，而是密切相连的。心理学的主要任务，就是研究人的心理过程和个性心理的形成与发展规律，进而促进或改进一些心理活动、心理特征的形成和发展。





## (二) 心理健康的含义

曾担任世界卫生组织总干事的马勒博士说过：有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有一切。过去，人们常认为身体没病就是健康，为了维护健康，不惜重金购买昂贵的营养品；为了恢复健康，总要千方百计求医寻药。身体健康就是真正的健康吗？随着社会和科学文化的不断发展，心理因素对健康的影响越来越引起人们的关注，健康的概念也在不断发展演变，21世纪人类的健康不再仅仅是身体的良好状态，而是生理、心理、社会适应与道德健康的完美结合。

### 【知识窗】

#### 世界心理卫生运动的由来

现代心理卫生运动兴起于20世纪初，它的发起人和倡导者是曾经患有精神病的美国人比尔斯（C. Beers）。他有一个患有癫痫症的哥哥，看到其发病时的痛苦样子非常害怕，担心自己有一天也会如此，终日生活在恐惧、焦虑之中，最终精神失常，自杀未遂，被送进了精神病院。住院期间，他亲眼目睹并亲身感受到了精神失常者所遭受的种种痛苦和不公平待遇。病愈出院后，他毅然投身于心理卫生事业，呼吁社会改变对精神病人的冷漠与歧视，并于1908年3月出版了根据自己亲身经历写成的《自觉之心》（《A Mind That Found Itself》）一书，在美国引起轰动。1908年5月，世界上第一个心理卫生组织“美国康涅狄州心理卫生协会”诞生。自此，一场以保持和促进心理健康、防御和治疗心理疾病、维护和增进人类幸福为主题的心理卫生运动正式兴起，并迅速传遍美国直至世界各地。

那么，什么是心理健康呢？

第三届国际心理卫生大会曾为心理健康作过这样的定义：“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。”我国在心理咨询师国家职业培训教程中对心理健康的定义是：心理健康是指各类心理正常，关系协调，内容与现实一致和人格处于相对稳定的状态。

理解心理健康的含义，要重点把握心理健康的三个主要特征：一是心理过程具有完整性和协调性，即心理活动中的认知、情感、意志三个过程内容要完整、统一、协调；二是心理活动与外部环境具有同一性，即个体能够根据客观环境的需要和变化，不断调整自己的心理行为，使所思所



想、所作所为能正确反映外部世界，无明显差异，达到与客观环境保持协调的状态；三是个性心理特征具有相对稳定性，即人的个性心理特征在没有重大的外部环境改变的前提下，气质、性格、能力等个性特征相对稳定，行为表现出一贯性。

### 【知识窗】 近年来世界精神卫生日的主题

1991年，尼泊尔提交了第一份关于“世界精神卫生日”的报告，世界卫生组织确定每年的10月10日为“世界精神卫生日”。近年来我国世界精神卫生日活动的主题是：

2000年：健康体魄+健康心理=美好人生

2001年：精神卫生：消除偏见，勇于关爱

2002年：创伤和暴力对儿童青少年的影响

2003年：抑郁影响每个人

2004年：快乐心情、健康行为——关注儿童青少年精神健康

2005年：心身健康 幸福一生

### (三) 心理健康的标准

人的心理怎样才算健康？这是一个很复杂的问题。心理现象是主观精神现象，心理健康与否，不像生理健康那样有具体、精确、绝对的指标，如脉搏、体温、血压等都有明确的衡量指标。人的心理世界是复杂多样的，心理健康也是相对的，很难有固定、精确、清晰的度量界限，在“正常”与“异常”之间没有绝对的分界线，即使一个健康的人，也可能随时产生心理问题。那么，人的心理健康以什么作为标志？国内外许多心理学家曾经从不同角度，对心理健康的标准进行了归纳，其中美国心理学家马斯洛和米特尔曼经过多年研究，在1951年提出了心理健康的10条标准：

- (1) 有充分的自我安全感；
- (2) 能充分了解自己，并能恰当估价自己的能力；
- (3) 生活理想切合实际；
- (4) 不脱离周围现实环境；
- (5) 能保持人格的完整与和谐；
- (6) 善于从经验中学习；
- (7) 能保持良好的人际关系；
- (8) 能适度地宣泄情绪和控制情绪；





(9) 在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性；

(10) 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本要求。

这 10 条标准受到世界卫生组织的普遍重视，被广泛引用。从这些标准中可以看出，界定心理健康与否，应该从环境适应能力、情绪调控能力、挫折承受能力、社会交往能力以及自我意识水平等方面进行衡量。一般来说，判断心理健康状况如何，主要源于四个方面：

(1) 主观感受标准。即按照自己的主观感受进行判断，他人则凭借个人的经验对当事人进行判断，重点关注的是自己的主观心理感受。

(2) 社会适应标准。即以社会中大多数人的常态为参照标准，观察自己或他人是否适应常态而进行判断。

(3) 统计学的标准。依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模进行对照，来判断自己心理健康状况。

(4) 自身行为标准。每个人在以往生活中都会形成稳定的行为模式，将自己的心理行为同已形成的行为模式相对照来加以判断。

过去，人们习惯于将人的心理正常与否看得黑白分明，要么是一个正常的人，不管你心理有多少问题或异常现象；要么就是一个精神病患者，无论你的疾病有多大好转。其实，人的心理及行为“正常”和“异常”之间没有明确界限，是一个由量变到质变的连续变化过程。如果将一个人的心理正常比做白色，精神不正常比做黑色，那么，白色与黑色之间存在一个巨大的缓冲区域——灰色区。灰色心理一词源于美国。美国社会医学专家通过大量的调查，发现许多正常人存在焦虑烦躁、郁闷不乐、嫉妒猜疑、顾虑重重、自卑自负等不良心理状态，这种不良心理状态称为灰色心理，大多数人都在这灰色区域内。灰色区又可分为浅灰色与深灰色两个区域。浅灰色区域的人只有心理冲突，没有人格变态；深灰色区域的人则人格异常或患有神经症。

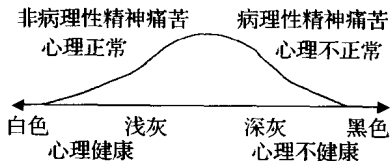


图 1-2 心理健康概念中的“灰色区”概念示意图





世界上不存在一生中 100% 心理健康的人, 任何人都有可能在一生中某个阶段产生一些心理问题。心理健康水平大体可分为三个等级:

一般常态心理。表现为心情经常愉快, 适应能力强, 善于与别人相处, 能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动;

轻度失调心理。表现出不具有同龄人所应有的愉快, 与他人相处略感困难, 生活自理能力较差, 经主动调节或通过专业人员帮助后可恢复状态;

重度病态心理。表现为严重的适应失调, 不能维持正常的学习、工作和生活, 如不及时治疗, 可能恶化成为精神病患者。

## 二、大学生心理健康

大学阶段是大学生心理迅速走向成熟的时期。这一时期, 个体智力发展进入最高阶段, 心理需要呈现多样化, 情感体验丰富而深刻, 自我意识趋于成熟与完善, 性意识和爱情需要有了进一步发展。但由于大学生心理发展未完全成熟, 在心理发展过程中呈现出一些明显特点: 一是心理社会成熟度相对滞后, 引发种种矛盾和冲突, 心理发展具有双重性; 二是心理发展处于急剧变化之中, 且存在着不稳定因素, 容易受外界和生活情境的影响, 具有可塑性; 三是不同年级的大学生心理发展, 因面临任务、所处环境不同而有所差异, 使其心理发展具有阶段性。大学生心理健康标准, 需要依据大学生心理特征和心理发展特点来进行确定。

### (一) 大学生心理健康的标准

国内心理学工作者依据大学生心理特征和心理发展特点, 根据现实生活 and 大学生心理行为表现, 提出了我国大学生心理健康的具体标准。综合各家观点, 其主要标准有以下 8 个方面:

(1) 良好的学习能力。心理健康的大学生应智力正常, 有浓厚的学习兴趣, 有强烈的求知欲望, 掌握适合自己的学习方法, 积极克服学习中的困难, 保持较好的学习效率, 并能够从学习中体验到快乐和满足。

(2) 正确的自我意识。能正确认识自我、评价自我、悦纳自我, 体验到自己存在的价值, 对自己的能力、性格和优缺点能作出恰当的评价; 自尊自重, 自信乐观, 生活目标与理想切合实际, 不苛求自己。





(3) 善于调控情绪。经常保持愉快、乐观、开朗的良好心境，对生活 and 未来充满希望；遇有悲、忧、哀、愁等消极体验，能适度表达和善于调控自己的情绪；整个身心处于积极向上的状态，对一切充满信心和希望。

(4) 和谐的人际关系。乐于与他人交往，能用尊重、信任、友爱、宽容的态度与人相处；能与他人合作共事，乐于助人；能与集体保持协调的关系。

(5) 完整统一的人格。人格构成要素无明显的缺陷与偏差；具有清醒而正确的自我意识；以积极进取的人生观和理想信念作为人格的核心；气质、能力、性格等方面平衡发展，具有完整统一的心理特征；所思、所言、所做协调一致，个人的需要、愿望、目标和行动相统一。

(6) 良好的环境适应能力。正确认识和处理个人与环境的关系，对环境作出客观评价，在环境改变时能面对现实，个人行为符合新环境的要求；能与社会保持良好接触，对社会现状有清晰的认识；能及时修正自己的需要和愿望，使自己的思想行为与社会协调一致。

(7) 优良的意志品质。具有行动的自觉性，能主动支配自己行动，以达到预期目标；具有行动的果断性，善于明辨是非，适当、果断地采取决定并执行决定；具有行动的顽强性，在执行决定过程中，能克服困难、排除干扰，做到锲而不舍、坚持不懈。

(8) 心理行为符合年龄特征。人在每个年龄阶段的心理发展都表现出相应的质的特征，称为心理年龄特征。心理健康的人的认识、情感、言行、举止都应符合他所处的年龄段的心理发展水平。

## (二) 大学生常见的心理健康问题

据全国和一些高校近期调查表明，我国在校大学生心理发展的总体趋势是健康的，表现为活泼开朗、精力充沛，求知欲强，乐观自信，对未来有美好的向往。大学生心理健康的问题主要是成长发展中的问题。2004年4月18日，《中国教育报》披露：大学生群体中有一般心理困扰问题的占20%~30%，有严重困扰、对正常学习产生明显影响的约占7%~8%，患精神疾病的不到1%。大学生中出现的心理问题，虽然主要是在成长过程中出现的心理困扰，但也影响着大学生心理健康，已严重影响了大学生的成才与健康成长。大学生中因心理问题休学、退学的不断增多，自杀、凶杀，残害动物等恶性案件不时见诸报端。从上海在读博士生孟懿跳楼自





杀到云南在读大学生马加爵的凶杀事件；从清华大学一大学生“残害黑熊”到复旦大学一研究生“虐猫事件”，这些都一次又一次地向人们敲响了警钟，加强大学生心理健康教育已迫在眉睫。

大学生常见的心理问题主要表现在以下几个方面：

(1) 学习问题：主要是学习压力大、缺乏学习动力、考试焦虑，导致情绪烦躁，学习效率降低，成绩下降，有的学生从过度紧张走向放任自己。

(2) 人际交往问题：表现为沟通不良、人际关系失调、孤独逃避、缺乏社交的基本态度与技能。如有的因自卑而不愿与人交往，因恐惧而不能交往，陷入孤独封闭的境地；也有的在交往中对他人缺乏同情、理解和尊重，人际关系不协调。

(3) 恋爱与性方面的心理问题：表现为与异性交往困难、陷入多角关系不能自拔、单相思的苦恋以及失恋的痛苦；有的因性冲动引发不良心理反应、性自慰行为等而产生焦虑、自责。

(4) 求职择业方面的心理问题：表现为缺乏择业主动性，缺乏走向社会的心理准备，对面试缺乏自信。一些应届毕业生对求职择业不适应，出现种种困惑和苦恼，有的甚至产生逃避社会的心理。

(5) 经济方面带来的心理问题：一些学生因为家庭生活贫困，难以支付学费和生活费，心理承受巨大压力，尤其是面对有些同学的高消费，心理不平衡，产生强烈的自卑心、孤独感。

按照心理问题的严重程度分为心理困扰、心理障碍和精神疾病三类：

#### 第一类：心理困扰

主要指各种一般的适应不良所引起的负面情绪，如烦恼、痛苦、忧伤、紧张等等。这些适应问题通常表现在学习、人际关系、恋爱与性、求职择业等方面。

#### 第二类：心理障碍

心理障碍是心理活动中出现的轻度创伤，是在特定情境和特定时段由不良刺激引起的心理异常现象，属于正常心理活动中暂时性的局部异常状态。如神经症、人格异常和性心理障碍等轻度或中度心理失调者。主要有：

(1) 神经症：指由精神因素造成的非器质性的、大脑神经机能轻度失

