



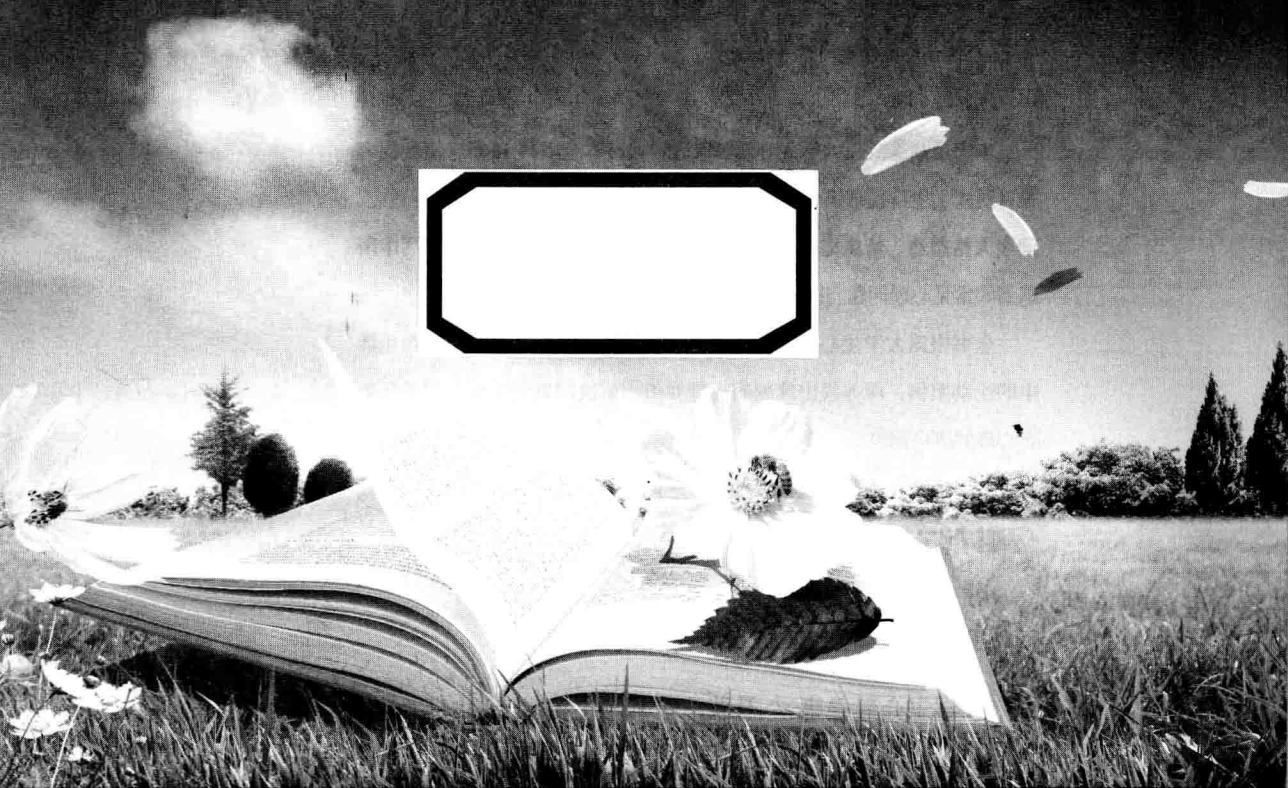
大学生心理健康教育通识课教材

大学生心理健康

主编 马莹 黄晞建



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



大学生心理健康教育通识课教材

大学生心理健康

主 编 马 莹 黄晞建

副主编 李兴华

D a x u e s h e n g X i n l i J i a n k a n g



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书是高等院校大学生心理健康教育教材。全书共 12 章,主要内容是针对大学生自我意识、心理适应、人际关系、情绪和压力管理、心理适应、健康人格塑造、情感与恋爱、生涯规划、就业准备等大学学习生活中所遇到的常见心理问题与困惑,给予心理学的及时和科学的指导。

全书根据大学生心理发展特点与成长过程中的心理需求,结合生活中的生动案例,深入浅出地阐明道理并给出解决问题的策略,书后还附有心理健康自测表。

本书适合作为高等院校大学生心理健康教育教材,也适合关心自我心理健康的各类读者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康 / 马莹, 黄晞建主编. -- 北京 :
高等教育出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-04-037594-7

I. ①大… II. ①马… ②黄… 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(2013)第134328号

策划编辑 单玲 责任编辑 靳剑辉 装帧设计 张楠
插图绘制 郝林 责任校对 杨凤玲 责任印制 张福涛

出版发行 高等教育出版社 社址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120 购书热线 010-58581118 咨询电话 400-810-0598
网址 <http://www.hep.edu.cn> <http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com> <http://www.landaco.com.cn>

印刷 北京市白帆印务有限公司 开本 787 mm×1092 mm 1/16 印张 24.75
字数 460 千字 版次 2013 年 8 月第 1 版 印次 2013 年 8 月第 1 次印刷
定价 34.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 37594-00

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：（010）58581897 58582371 58581879

反盗版举报传真：（010）82086060

反盗版举报邮箱：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社法务部

邮政编码：100120

编写委员会

主 任：黄晞建（上海海洋大学）

副主任：马 莹 李兴华（上海海洋大学）

委 员（以姓氏笔画为序）

王树江（上海海事大学）

刘明波（复旦大学）

刘颀颀（华东师范大学）

朱华珍（同济大学）

汤玉琴（上海外国语大学）

张翠芳（上海建桥学院）

李 洋（海南大学）

李志强（上海海洋大学）

林 臻（上海电力学院）

符成彦（海南大学）

鲍立铤（同济大学）

序

朋友们，当你翻开这本《大学生心理健康》时，你一定很急切地想知道，书里那些似乎很“神奇”的知识吧？因为，在复杂的社会生活过程中，我们经常会遇到苦乐、悲喜之类的心理问题需要解答。有学生对我说：在我看来，心理健康是最高的人生享受！是的，学习心理学，提升自己的心理素养，快乐、自信地生活每一天，是你我共同的愿望。

本书由一批长期工作在第一线的心理学工作者执笔。他们深知你们最想知道的心理学知识，以及最想掌握的心理学原理。精心编写，以案例的形式展现，通俗易懂，帮助你了解自我和满足自我的需要。因此，当你带着好奇之心打开此书时，书中深入浅出、活泼生动的阐述会让你欲罢不能；当你带着困惑之心翻阅此书时，书中指点迷津的办法会让你恍然大悟；当你带着求知之心打开此书时，书中深入浅出、活泼生动的阐述会让你欲罢不能；当你带着求知之心阅读此书时，书中经得起检验的道理、结论会令你茅塞顿开；当你情绪波澜、意志消沉时，翻开此书，会让你心情舒畅宁静，如饮琼浆；当你想探究自己是一个怎样的人时，翻开此书它就像一面镜子让你看到真正的“主我”与“客我”；当你面对压力不知如何应对时，本书会帮你出谋划策，将压力转化为动力；当你想成就一番事业却不知从何开始时，本书会指导你计划当下，规划未来。总之，应该说他们已诚心诚意地为你准备好丰富的心理学习自助大餐。

本书不仅是大学教学用书，也是科学有趣的自学读本；不仅适合大学生学习，也适合关心自己心理健康的成人学习。此外，还可作为礼物，赠送给即将走出家门的高中生。闲暇之时，拿来阅读，不经意间，已得收获。

我建议在听课、自学之前，大家先看看这本书的目录，会发现每个章节既有它的相关性，也有它的独立性。因此，如果你已经有了一定的心理学基础，可选择感兴趣的章节阅读。而对于初入心理学大门的学生，不用太费精力，随着本书步步深入，你可获得常用心理学的知识。当然，如你有兴趣，又愿意付出更多学习精力，那么，可同时配合阅读《发展心理学》《社会心理学》等方面的基础心理学书籍。

撰写本书的作者真心希望广大读者，特别是大学生，在学习本书之后，能够及时反

馈学习心得及存在问题，以便在教学和再版时加以改进。你可登录上海海洋大学的上海高校心理健康教育与咨询示范中心网站，联系我们（hkmy2002@sina.com）。在此，深表谢意！

上海高校心理咨询协会会长

黄晞建

2013 年 5 月 1 日

前言

作者每学期第一次给大学生讲授心理健康课程时，总要提一个问题希望大家如实回答：“觉得自己有心理问题的同学请举手”，这时，教室里一片哗然，却没有几位同学举手；可当课程讲授完毕后再问同样的问题，发现举手的同学人数大幅增加。

这是好现象吗？当然是！

因为学生没有学习到心理健康方面的知识，怎么能判断自己有没有心理问题呢？没有学习什么是健康心理状态，怎么能知道自己当下的心理是健康的呢？略微知道心理问题不是什么好问题，谁敢在众目睽睽之下举手承认自己是一个“精神病”呢？所以，当同学们学习了什么是心理问题的有关知识后才明白：任何人都有可能产生心理问题，心理问题不等于精神疾病；心理咨询也不是通常生活中的聊天；有了心理问题并不可怕，可怕的是对心理问题的错误认识，反而压抑自己，用逃避、否认或其他极端不可取的方法应对心理问题；积极主动地寻求心理帮助是生活质量提升的表现；心理素质的养成与心理健康维护息息相关；人格完善更有助于潜能的发挥。难怪国家把大学生心理健康教育与建设人力资源强国的重大意义相关联。因为，大学生心理健康水平的提升已不是个人之事。

所以，同学们举手的人数增加了；主动学习心理学的兴趣增加了；积极学习心理学的人数增加了。那么，如何让同学们更好地获得心理健康方面的知识？课程内容至关重要，它将起到引领同学们如何正确思考、如何调适自己的心态、如何更好行动的作用。因此，编写组的老师们不但要围绕教育部的有关规定和基本要求，更要根据同学们的心理发展特点与成长过程中的心理需求，结合非心理学专业同学的实际情况，将心理学专业知识深入浅出地、理论联系实际地进行案例化。以同学们进入大学校园的发展轨迹为线索，成长过程中出现的困惑为重点，兄长般地、循循善诱地、简洁明了地阐述促进个人成长和解决心理困惑的知识与方法。

为了能让大学生在学习时主动结合实际思考问题，本书每章都有引出具体知识的典型案例，通过分析案例、讨论案例、体验案例，促使同学们将感性认识与理性认识相结合，明确心理健康的标准及意义，树立心理健康发展的自主意识，增强自我心理保健意识和

心理危机预防意识；掌握自我调适的基本知识和方法。正确认识自己、接纳自己，客观评价自己，学会在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助；提高人际交往技能，结合实际进行自我管理，生涯规划，积极探索适合自己并适应社会的生活状态，以致达到提高心理素质，促进全面发展的目的。

本书承担写作任务的作者都是在高校与大学生朝夕相处的心理咨询老师。他们既有扎实的专业基础和科研水平，又有了解当代大学生身心发展特点的教学经验与心理咨询临床实践，相信本书能带给广大读者一定的启示和帮助。

本书在编写过程中，参考了心理学及相关领域众多学者的论文和著作，并引用了其中有关的资料。但由于种种原因，有一些资料未能注明详细来源，谨向这些文献的作者表示深深的歉意并致以诚挚的谢意。同时，本书的编写得到了高等教育出版社单玲编辑的大力支持，在此表示深深的谢意！

编著者认真负责，几易其稿。虽尽心尽力完善文稿，不妥之处仍在所难免，敬请专家、学者给予批评指正。

编著者

2013年5月1日

目 录

前 言

第1章 绪 论 / 001

第一节 大学生心理健康的概念标准及

心理健康教育的意义 / 002

第二节 心理咨询的作用与对象 / 019

第三节 心理咨询的原则与类型 / 026

第四节 心理咨询的技术与方法 / 030

第2章 大学新生的心理适应 / 039

第一节 大学新生的环境适应 / 040

第二节 大学新生的学习适应 / 046

第三节 大学新生的人际交往适应 / 052

第3章 大学生的自我意识 / 061

第一节 大学生自我意识概述 / 062

第二节 大学生不良自我意识表现与原因 / 070

第三节 大学生正确自我意识的培养 / 076

第4章 大学生的目标实现与成才 / 085

第一节 大学生成就动机与目标 / 085

第二节 大学生学习动机与目标 / 090

第三节 大学生人生目标迷失原因分析 / 094

第四节 大学生正确人生目标的确立与实施 / 099

第5章 大学生生涯规划与发展 / 109

第一节 大学生生活特点及生涯规划 / 110

第二节 生涯规划的基本要素 / 116

第三节 大学期间生涯规划的制订 / 132

第四节 大学期间生涯规划自我管理 / 139

第6章 大学生的人际关系 / 149

第一节 人际关系与人际交往概述 / 150

第二节 大学生人际交往及其影响因素 / 159

第三节 大学生人际交往的原则与技巧 / 165

第四节 大学生人际关系障碍及调适 / 172

第7章 大学生的情感与性心理 / 179

第一节 大学生的情感心理特点 / 180

第二节 大学生亲情友情关系处理 / 183

第三节 大学生恋爱困惑与调适 / 189

第四节 大学生性心理困惑与调适 / 200

第8章 大学生的情绪发展与管理 / 217
第一节 情绪与身心关系 / 218
第二节 大学生不良情绪的特点与表现 / 226
第三节 大学生的情绪发展与管理 / 236

第9章 大学生压力管理与挫折应对 / 247
第一节 压力与挫折概述 / 248
第二节 大学生压力源与挫折管理 / 252
第三节 压力与挫折对大学生的影响 / 262
第四节 大学生压力管理与挫折应对 / 269

第10章 大学生健全人格塑造与培养 / 279
第一节 大学生人格特征与表现 / 280
第二节 大学生人格障碍的基本类型与调适 / 290
第三节 大学生健全人格的塑造与培养 / 304

第11章 大学生就业心理与准备 / 311
第一节 大学生择业心理特点 / 312
第二节 大学生待业心理分析 / 322
第三节 大学生就业心理准备 / 326
第四节 大学生自主创业心理培养 / 333

第12章 大学生常见心理问题与干预 / 341
第一节 心理问题的判别与分类 / 341
第二节 大学生常见心理问题与应对 / 346
第三节 大学生生命意义与发展 / 359
第四节 大学生心理危机与干预 / 362

附录 心理健康自测量表 / 371

参考文献 / 381

第1章

绪论

有位大学生来咨询：“老师，我是一名大三的女生，与相恋两年的男友分手以后总感到不能忘怀对方，对其他男性也不感兴趣，总觉得他们不如他，连原来自己认为是对方缺点的地方，也变得有吸引力了。此后，自信心下降，觉得这辈子不可能再遇到自己钟情的人了，而且别人也不会再爱自己了；同时，觉得自己已没有能力再去爱其他的人了，自己以往对别人的耐心已不复存在。现在，对学习、交往的兴趣也明显降低，自己总感到没有头绪，不知该如何调整自己的生活。”

还有一些其他问题：

“老师，我这几天晚上连续睡不着觉，是不是有心理问题？”

“老师，我想转专业，你给我开一个我有严重心理问题的证明吧，这样学校就同意转专业了……”

“老师，这几天，我爱发脾气，同宿舍的同学也说我说话很冲，这是不是心理不健康？”

“我要去心理咨询室咨询，同学们会不会说我是‘神经病’？”

……

是呀，什么是心理问题？什么是心理不健康？什么时候去咨询才合适呢？

说实在的，对于没有学习过心理学或者心理健康教育课程的学生来说，对心理问题是什么还真搞不明白、弄不清楚。不过，相信同学们在学完本课后不但会明白以上的问题，也会懂得心理健康的重要性，掌握维护自己心理健康的一些方法。

第一节 大学生心理健康的概念标准及心理健康教育的意义

一、心理健康与心理不健康

（一）什么是心理

什么是心理？心理活动是怎样产生的？心理学研究者认为：心理是人脑对客观现实刺激的主观反映。

客观现实是指人所处的自然环境、社会、家庭与学校的教育影响以及其他人的言语和行动等。它们是人的各种心理现象的根本源泉和具体内容。脱离了客观现实的刺激，心理活动不会自动产生，人的社会生活对人的心理起着决定作用。传说古代埃及有个国王，想知道为什么人生下来后会说母语？如果后天不接受教育，人会自动说母语吗？于是，他做了一个实验，把几个新生儿分别放入被严格控制和隔开的笼子内，除指定专人给他们送食物之外，剥夺他们与外界接触的一切机会，看他们会有什么变化。结果这些孩子几乎全成了白痴。

1920年，人们发现印度的“狼孩”卡玛拉时，她大约有8岁。由于长期与狼群生活在一起，她完全养成了狼的习性：用四肢爬行，怕光，夜间活动，吃生肉，不会讲话，只会像狼一样嚎叫，没有抽象逻辑思维，对人抱有敌意。人类发现她后，对其进行学习训练。可是经过两年的学习训练“狼孩”才会站立，4年才学会6个单词。当她17岁临死前，只有相当于3~4岁儿童的心理发展水平。1983年前后，在巴西发现了一个“狗孩”鲁查努，他出生后由于父母无暇照顾他，一直被关在用竹子和泥巴搭成的黑暗房屋的角落里，和3只狗生活在一起。人们发现他时他已经3岁了，但是，他还不会站立，不会说话，只是像狗那样耷拉着舌头，学狗叫。

不仅从小脱离社会环境的人不会产生人的心理，就是在社会环境中长大的成年人，如果长期脱离社会，已经形成的心理也得不到进一步的发展，有的还会退化。

这些事实都说明，如果没有外界的客观现实刺激或者被剥夺了与外界的联系，即使大脑健全，人也无法产生心理活动。

心理是通过人脑产生的，也就是说，人脑是心理反映的器官。临床上发现，脑外伤或产生疾病，人的心理活动就全部或部分地失调。比如，大脑某部位受伤，会影响其他器官的活动，心理活动也会受阻或发生失调，产生失忆、幻觉、错觉等。如果大脑半球出现肿瘤，人就会逐渐进入痴呆状态。这充分表明，人脑是产生心理活动的器官。人的心理是人脑对客观现实的反映，但这种反映不是死板的、被动的、照相式或照镜子式

的。每一个人对当前现实的每一种反映，都是同他已经获得的知识经验相联系的，都是同他在长期实践中所形成的个性特点、世界观相联系的，都是同他当时的处境状态相联系的。所以同一个人对不同事物，同一人在不同时间对同一事物，不同人对同一事物的反映，不尽相同。面对同一件事情，由于时代不同，国家不同，民族不同，阶层不同，人的心理在内容和特点上的反映也各不相同。

总之，人的一切心理现象，诸如知觉、记忆、表象、想象、思维、注意、态度、情绪、意志、自我意识、需要、动机、兴趣、理想、性格、能力等，都是人脑对客观现实的反映（包括直接的或间接的，形象的或抽象的，单一的或综合的，属性的或关系的）。它们都来自于客观现实，又都是反映在人脑中的主观映象。一言以蔽之，心理是客观现实在人脑中的主观反映。

人的心理现象是复杂的，但也是有规律可循的。一般来说，人的心理现象分为两个方面，即心理过程和个性心理。心理过程包括认识过程、情绪情感过程和意志过程。认识过程又称认知过程，是人们获取知识和运用知识的过程。情绪情感过程，是人对客观事物是否符合自己的需要所产生的态度的体验。意志过程是人自觉确立目标，并根据目标支配和调节行动，克服困难，实现预定目的的心理过程。图 1-1 为心理现象示意图。

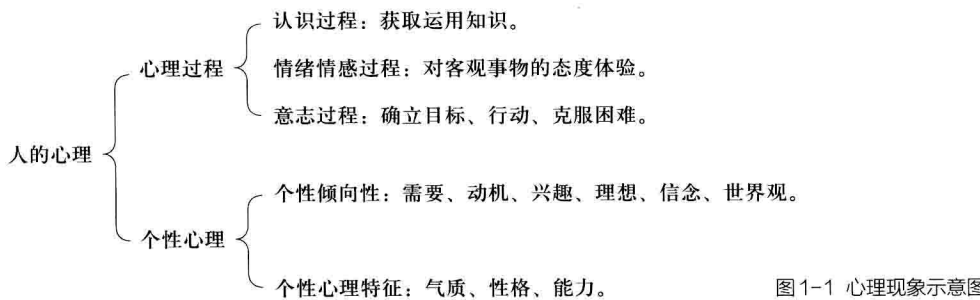


图 1-1 心理现象示意图

心理过程是人类共有的，具有一般的活动形式及共同规律。但是，心理过程在具体某个人身上产生和进行时，由于每个人的遗传素质、所处的生活环境、所受的教育以及从事的工作不同，这些心理过程在每个人的身上就有不同的表现，从而构成了个体心理上的个性心理差异。因此，个性心理，是指一个人在心理过程的发展和进程中，经常表现出来的比较稳定的心理倾向和心理特征。它由个性倾向性和个性心理特征组成。

个性倾向性包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等。它是决定个人对事物的态度和行为的内部动力系统，是人进行活动的基本动力。个性心理特征是指一个人在心理活动中经常表现出来的、稳定的心理特点。它主要包括气质、性格和能力。个性心

理特征影响着个体的举止言行，反映出一个人的基本精神面貌和意识倾向，集中地体现了人的心理活动的独特性。

心理过程和个性心理相互作用、相互制约，人的个性是在心理过程的基础上逐渐形成和发展的；同时，已经形成的个性心理特征又表现在心理过程之中，影响着心理过程的性质，使人的心理过程总带有个性的色彩。

（二）什么是心理健康

关于心理健康的定义，不同时代、不同国度的不同学者从自己的学术研究领域出发，提出了不同的定义，目前尚无一致的解释。

比如，1929年在美国举行的“第三次儿童健康与保护会议”上，会议报告的草案认为：心理健康是指个人在适应过程中，能发挥其最高智能而且获得满足，因而感觉愉悦之心理状态。并且在社会中，能谨慎其言行，并有勇于面对现实人生的能力。

精神病学家孟尼格尔（K.Menniger）认为：心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。不仅要有效率，也不仅要有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者同时具备。

心理学家英格里斯（H. B. English）认为：心理健康是指一种持续的心理状况，当事者在那种状况下能进行良好的适应，具有生命力，并能充分发展其身心的潜能；而不仅仅是免于心理疾病。

社会学者玻肯（W. W. Bochm）认为：心理健康就是合乎某一水准的社会行为，一方面为社会所接受，另一方面能为自身带来快乐。

1946年的第三届国际卫生大会认为：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状态。

《简明不列颠百科全书》中指出：心理健康是指个体心理在本身和环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，不是指绝对的十全十美的状态。

我国台湾心理学家张春兴认为：心理健康是一种生活适应的良好状态。

我国大陆心理学教授王淑兰认为：心理健康是一种持续而积极的心理适应状态。

从以上的定义中可以看出：①心理健康是一种心理上和行为上的良好状态，是个人所能达到的最佳状态。②心理健康具有相对性。心理与行为健康与不健康的划分是相对的，在健康与不健康之间没有绝对的分界线。心理健康不能脱离个人的自身条件，不同社会对心理健康划分的标准也是不同的。③心理健康具有动态性。

综上所述我们认为：心理健康是一种相对持续稳定向上，有效发挥个人潜能以及良好调节自己适应环境的心理状态。

心理健康的人对自己、他人和环境的要求相对适中。不求全责备，也不过分放松。能体验到生活的和谐性、幸福感，能挖掘自己的潜力。

（三）什么是心理不健康

心理不健康又叫心理问题，是指人们由于客观事物刺激引起的心理上不愉快、情绪不稳定、消极适应生活的一种状态。比如某个体虽然参加集体活动，但是活动的目的是为了取悦他人，其活动方式和自己的价值观不统一，对自己的价值很困惑，因此经常有心理烦恼。再如有的学生，虚荣心强，为了炫耀自己，即使家庭很难负担额外的费用，也要请同学到高档饭店吃饭。有些大学生在平时的生活中情绪消沉、焦虑、恐惧、自卑等，这些都是心理不健康的表现。

心理不健康的人难以体验到生活的快乐，痛苦感大于愉快感，“没意思”、“不高兴”等都是常见心理问题的表现状态。

有了心理问题就一定要吃药治疗吗？

不一定！因为心理问题也有严重与否的等级之分。心理问题等级从正常心理状态到异常心理状态一般分为4个等级：

一般心理问题—严重心理问题—神经症—精神疾病。

1. 一般心理问题

因现实因素刺激引起个体心理冲突，并因此而体验到不良情绪。不良情绪不间断地持续一个月，或间断地持续两个月仍然不能自行化解，但能保持行为不失常态，基本维持正常生活、学习、社会交往，效率却有所下降。

2. 严重心理问题

痛苦情绪不间断或间断地持续两个月以上，半年以下。痛苦情绪反应只依靠时间推移发展，或者必须通过专业干预才能解脱。对生活、工作和社会交往有一定程度的影响。与最初事件有联系或类似的其他事件也会引起痛苦情绪反应。

3. 神经症

有不良的人格特征基础以及由于心理性因素、社会性因素引起的功能性障碍。如因不停地洗手而痛苦（强迫症），怕见异性（异性交往恐惧症），怕某种动物（动物恐惧症），抑郁等。

4. 精神疾病

由个人及外界因素引起个体强烈的心理反应（思维、情感、行为、意志）并伴有明显的躯体不适感。是大脑功能失调的外在表现，如思维判断上出现失误，出现幻觉反应或妄想反应等。情绪低落，紧张、焦虑，行为失常（如重复动作，动作减少，退缩行为

等),意志减退,等等。

心理健康与心理不健康的前几个等级都属于人的正常心理反应,而精神疾病属于异常心理,又叫不正常心理或变态心理。

二、大学生心理不健康的原因

(一) 客观原因

1. 社会环境的变化

改革开放、经济发展等社会变革给人们心理上带来的冲击和震荡是巨大的,对人的心理素质提出了更高的要求。竞争的加剧,生活节奏的加快,使人们产生了过去从未有过的紧张感与压力感。

东西方文化的碰撞,价值观念的冲突,贫富差距的悬殊,利益格局的调整造成了人们心理的不平衡感、不稳定感。人际关系的淡薄加深了人的孤独感与失落感。选择机会的增多、难以兼顾的矛盾也使人容易产生无所适从的焦虑感。社会上存在的分配不公、假冒伪劣、以权谋私、贪污腐败等阴暗面,也给正在成长的大学生带来了消极的影响。面对纷繁复杂的社会环境,许多独生子女大学生感到紧张、困惑、迷惘、不安。

2. 学习环境的变化

新入学的大学生对环境的不适应是非常明显的。多数学生首次远离家门,离开长期依赖的父母以及其他亲人、朋友和熟悉的环境,开始独立生活,许多问题要自己动手解决。来自城市的独生子女大学生,面对每天选择穿什么衣服、吃什么饭菜的问题感到困惑。面对一大堆脏衣服,为不会洗而发愁。这些过去都是由母亲做的事情自己从来都不需要操心。来自农村或边远地区的大学生,所面临的环境变化更大,这给每个大学生带来不同程度的环境反应。当这种环境刺激超过了个体承受的限度时,就会造成心理问题,如出现失眠、食欲不振、注意力不集中,环境适应更加困难,以及烦躁、严重焦虑不安、头疼、神经衰弱等,甚至可能出现擅自离校的冲动行为。

大多数学生在入学前一直生活在自己所熟悉的同学和亲人身边,人际关系相对稳定。而一旦进入大学,就面临一个重新认识别人,确立人际关系的过程。一位大学三年级的学生在咨询中讲到,自从入学以后情绪一直不好,学习效果受到影响,精力不能集中,看不进书,头昏,失眠,心情从未舒畅过。一年级时老想家,看书就想家里的事。第二学期时想家不强烈了,但情绪仍不能改善,而且与同学的接触也很少,自己很孤单。