

普通高等教育“十二五”规划教材

大学生 心理健康



教程

谭 芳 主 编
张艳丛 彭 雷 副主编



化学工业出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

大学生 心理健康 教程

谭 芳 主 编
张艳丛 彭 雷 副主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书依据教育部相关文件的基本要求,介绍了大学生心理健康的相关知识。本书共分10章,包括心理健康概述、自我意识、人格、情绪、学习心理、网络心理、人际交往、恋爱心理、应对挫折及心理危机的相关知识。本书在编写中遵循学科内在逻辑体系与高等学校学生认知发展规律,突出时代性,语言通俗易懂,寓教于乐,符合高等学校的教学规律和学生的认知规律。

本书可以作为各院校心理健康教育课程的教学用书,也可作为大学生提升自身心理素质的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程 / 谭芳主编. —北京: 化学工业出版社, 2014.9

普通高等教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-122-21303-7

I. ①大… II. ①谭… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等职业教育-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第156217号

责任编辑: 王 可 蔡洪伟

责任校对: 宋 玮

装帧设计: IS 溢思视觉设计工作室

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张15 字数383千字 2014年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 33.00 元

版权所有 违者必究



前言

Foreword

随着国际经济全球化、政治多极化、文化多元化趋势的不断发展，国内改革开放的不断深入，我国各领域面临的竞争和挑战不断加剧。如今的大学生校园，已不再是与世隔绝的象牙塔，大学生们在校园里已经需要面对适应环境、人际交往、恋爱挫折、情绪波动、就业困难等多方面的心理压力与冲突，这些问题如果处理不当，会给大学生的心理和生理带来诸多的不良影响。按照教育部教思政厅（2011）5号文件《普通高等学校心理健康教育课程教学基本要求》的指导要求，我们编写了《大学生心理健康教程》一书，以满足高校学生在心理健康方面的知识需求。

本教材在编写中遵循学科内在逻辑体系与高校学生认知发展规律，便教便学；秉承积极心理学思想，突出其教育性，始终强调大学生心理健康教育的教育功能和发展功能，重视对学生心理健康素质的培养；注重知识讲授、心理体验与行为训练的“三位一体”，突出其实操性，指导、帮助学生适应大学生活、解决心理问题，促进其健康发展；强化高校学生主体意识，突出其能动性，调动其自我学习和自我教育的积极性。

本教材在内容上突出时代性，针对高校学生生活中经常遇到的心理问题，以教育部最新文件为依据，紧贴学生特点，具有强烈的时代感；语言上通俗易懂，可读性强，把一些晦涩难懂的专业术语用通俗的语言表述，在知识讲授中穿插心理小故事、心理小游戏、心理测试和心理思考，寓教于乐，适合高校学生阅读，体现高等院校学生的心理特点，使学生阅读时思路更加清晰、明快，增强教材整体逻辑性，符合高等院校的教学规律和学生的认知规律。

本教材由长期在教学第一线工作的心理健康教育工作者编写。本教材由谭芳任主编，张艳丛、彭雷任副主编，赵婧、孙晓萍、杨丽萍、张雪、李长城、康平军参与编写。由于编写时间和编者水平有限，不足之处在所难免，望广大读者批评指正！

编者

2014年6月

第1章 ● 打开心灵的窗户	/1	2.2.2 过度自我肯定	/29
1.1 大学生心理健康概述	/2	2.2.3 过度自我否定	/30
1.1.1 健康新主张	/2	2.2.4 过度追求完美	/30
1.1.2 心理健康的定义及标准	/3	2.2.5 过分从众	/31
1.1.3 大学生心理发展的特点	/5	2.2.6 自控能力差	/31
1.1.4 大学生心理健康标准	/7	2.3 大学生完善自我意识的途径与方法	/32
1.1.5 大学生常见的心理问题	/9	2.3.1 健全自我意识的标准	/32
1.1.6 影响大学生心理健康的因素	/10	2.3.2 不断完善自我意识	/32
1.2 大学生心理咨询	/12	第3章 ● 塑造健全人格	/39
1.2.1 心理咨询概述	/12	3.1 人格概述	/40
1.2.2 大学生心理咨询的意义和特点	/13	3.1.1 人格及其构成	/40
1.2.3 大学生心理咨询的内容	/13	3.1.2 人格的构成	/42
1.2.4 大学生心理咨询的类型	/14	3.1.3 影响人格形成和发展的因素	/46
1.3 大学生应对心理问题的方法	/16	3.2 大学生人格发展特点及问题矫正	/49
1.3.1 心理问题没有那么可怕	/16	3.2.1 大学生的人格发展特点	/49
1.3.2 做一个热爱生活的人	/16	3.2.2 大学生常见的人格缺陷及矫正	/49
第2章 ● 人贵有自知之明	/21	3.2.3 大学生人格障碍的形成原因	/51
2.1 自我意识概述	/22	3.2.4 大学生常见的人格障碍及矫正	/52
2.1.1 自我意识的内涵	/22	3.3 大学生的人格完善	/60
2.1.2 自我意识的构成	/23	3.3.1 大学生完善人格的标准	/60
2.1.3 自我意识的形成	/24	3.3.2 大学生完善人格的原则	/62
2.1.4 自我意识的功能	/25	3.3.3 大学生人格完善的途径与方法	/63
2.1.5 大学生自我意识发展的特点	/27	第4章 ● 我的情绪我做主	/69
2.2 大学生自我意识发展中的偏差及调适	/29	4.1 情绪概述	/70
2.2.1 自我中心	/29		

目录

Contents

4.1.1 什么是情绪	/70	6.1.3 网络对大学生心理的影响	/114
4.1.2 情绪的分类	/71	6.2 大学生网络心理问题	/115
4.1.3 情绪的功能	/74	6.2.1 常见的大学生网络心理问题	/115
4.1.4 情绪与情商	/75	6.2.2 大学生网络心理问题的特点	/118
4.2 大学生情绪特点及其影响	/77	6.2.3 大学生网络心理问题的成因	/119
4.2.1 大学生的情绪特点	/77	6.3 培养大学生健康的网络心理	/122
4.2.2 情绪对大学生的影响	/79	6.3.1 健康网络心理的标准	/122
4.2.3 大学生常见的情绪困扰	/79	6.3.2 大学生网络心理问题的预防	/123
4.3 大学生健康情绪的培养	/82	6.3.3 培养大学生健康的网络心理	/125
4.3.1 健康情绪的标准	/82		
4.3.2 大学生健康情绪的培养途径	/83		
第5章 ● 打造学海轻舟	/93		
5.1 大学生学习心理概述	/94	第7章 ● 拥有和谐交往	/129
5.1.1 什么是学习	/94	7.1 大学生人际关系概述	/130
5.1.2 大学生学习心理特点	/95	7.1.1 人际交往与人际关系	/130
5.1.3 影响大学生学习效能的因素	/97	7.1.2 大学生人际交往特点	/133
5.1.4 大学生学习的心理机制	/98	7.1.3 大学生人际交往的作用	/134
5.2 大学生学习能力的培养及潜能的开发	/105	7.2 影响大学生人际交往的因素	/135
5.2.1 大学生学习能力的培养	/105	7.2.1 影响大学生人际交往的外界因素	/136
5.2.2 大学生学习潜能的开发	/107	7.2.2 影响大学生人际交往的心理效应	/138
第6章 ● 走进网络世界	/111	7.3 大学生人际交往中的心理障碍及其调适	/142
6.1 大学生网络心理概述	/112	7.3.1 自卑心理及其调适	/142
6.1.1 网络心理概念	/112	7.3.2 自负心理及其克服	/143
6.1.2 大学生的网络行为	/112	7.3.3 嫉妒心理及其克服	/144
		7.3.4 害羞心理及其克服	/144
		7.3.5 猜疑心理及其克服	/145
		7.3.6 孤独心理及其克服	/147
		7.4 建立和谐人际关系的原则与技巧	/147

7.4.1 遵循人际交往的原则	/147	9.2.3 大学生心理压力产生的原因	/201
7.4.2 掌握人际交往的技巧	/150	9.2.4 疏解压力的策略和方法	/202
7.4.3 学会处理宿舍人际关系	/153		
第8章 ● 走出感情的困惑	/157	第10章 ● 珍惜生命之花	/207
8.1 大学生恋爱心理	/158	10.1 生命与大学生的生命困惑	/208
8.1.1 爱情的概述	/158	10.1.1 认识生命与死亡	/208
8.1.2 恋爱心理的产生动因	/163	10.1.2 大学生的生命困惑	/210
8.1.3 恋爱心理的发展过程	/164	10.1.3 大学生生命困惑产生的原因	/211
8.1.4 大学生恋爱中常见的心理	/165	10.2 大学生生命教育	/214
8.1.5 大学生恋爱的心理特点	/166	10.2.1 生命教育的内涵	/214
8.2 大学生性心理健康	/168	10.2.2 生命教育的历史	/215
8.2.1 性心理健康概述	/168	10.2.3 大学生生命教育的现状	/216
8.2.2 大学生性心理发展的特点	/170	10.2.4 加强大学生生命教育	/217
8.2.3 大学生性心理的常见问题	/171	10.3 大学生心理危机	/218
8.2.4 大学生性心理困扰的调适	/174	10.3.1 大学生心理危机的特点	/218
8.3 培养健康的恋爱观和择偶观	/175	10.3.2 大学生心理危机的种类	/219
8.3.1 大学生恋爱中常见的心理障碍	/175	10.3.3 大学生心理危机发生后的反应	/220
8.3.2 大学生恋爱心理问题的调适	/178	10.4 大学生心理危机的预警与干预	/221
8.3.3 培养健康的恋爱心理	/179	10.4.1 心理危机预警	/221
8.3.4 培养爱的能力与责任	/181	10.4.2 心理危机的自我干预	/222
8.3.5 树立健康的恋爱观和择偶观	/183	10.4.3 心理危机的共同干预	/224
		10.4.4 大学生自杀的预防与干预	/226
第9章 ● 应对挫折与压力	/187	参考文献	/234
9.1 挫折及其应对	188		
9.1.1 挫折概述	/188		
9.1.2 关于挫折的理论	/189		
9.1.3 挫折对大学生的影响	/190		
9.1.4 大学生常见的挫折	/191		
9.1.5 大学生挫折产生的原因	/192		
9.1.6 大学生常见的挫折反应	/193		
9.1.7 提高挫折承受力	/196		
9.2 心理压力及其应对	/198		
9.2.1 心理压力概述	/199		
9.2.2 大学生常见的心理压力	/199		

第1章

打开心灵的窗户

知识导航

- ◆ 明确心理健康的意义与价值；
- ◆ 认识并区别健康与心理健康；
- ◆ 了解大学生心理特点；
- ◆ 了解大学生常见的心理问题及应对办法。



当你相信时，成功就会发生

美国一个叫亨利的人，三十多岁了仍一事无成，整天在唉声叹气中度日。一天，他的一位好友告诉他：“我看到一份杂志里面讲拿破仑有一个私生子，这个私生子流落到了美国，这个私生子又生了一个儿子，他的全部特点跟你一样：个子很矮，讲的也是一口带法国口音的英语……”亨利半信半疑。但当他拿起那本杂志琢磨半天后，终于相信自己就是拿破仑的孙子。此后，亨利完全改变了对自己的看法。从前，他因自己个子矮小而自卑，如今他欣赏自己的正是这一点。“矮个子真好，我爷爷就是靠这个形象指挥千军万马的。”以前，他觉得自己的英语讲得不好，而今他以讲带有法国口音的英语而自豪！当遇到困难的时候，他会认为“在拿破仑的字典里没有‘难’字”。就这样，凭着他是拿破仑孙子的信念，三年后，他成了一家大公司的董事长。后来，他请人调查他的身世，才知道自己并不是什么拿破仑的孙子，但他说：“现在是不是拿破仑的孙子已经无关紧要了，重要的是我懂得了一个成功的秘诀：当我相信时，它就会发生。”

（摘自：陈玉焕·大学生心理健康教育导论·郑州：河南人民出版社，2009.）



1.1 大学生心理健康概述

● 1.1.1 健康新主张

健康是每一个人所向往的。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，文化就无从体现，力量就不能施展，财富就变成废物，知识也无法利用。人只有健康，才能更有效地学习、工作和交往。人们对健康的含义的认识是随着社会的发展以及人类对自身认识的深化而不断丰富和发展的。在生产力十分低下的时期，人类只关心如何适应和征服自然，保证自身的生存。随着生产力水平的提高，人类开始关心身体健康，防病治病的医学科学应运而生。过去人们基本上将健康和疾病看成是非此非彼的两个极端，没有疾病和不适便是健康，健康就是无病。20世纪初，《简明不列颠全书》对健康的定义是：没有疾病和营养不良以及虚弱状态。我国所编的《辞海》的描述是：人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛并具有良好的活动效能状态。通过人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。这种“无病即健康”的传统健康观念在很长时期内一直影响人们的医疗保健乃至政府的卫生政策。

现代科学技术和医学的不断发展，逐渐揭示了人的整体性以及人与自然环境和社会环境的统一。人们认识到，人是一个生理和心理紧密结合的有机体，精神和躯体在同一生命体系中共同发挥着作用，人们对健康的认识，已经从被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病和提高身体素质；从单纯的生理标准扩展到心理社会标准；从生物医学模式转变为生理——心理——社会医学模式；从个体诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价。这种对健康与疾病、人类与健康是多因多果关系的认识，导致了传统的健康观逐渐被摒弃，新的健康概念应运而生。

1948年，联合国卫生组织（WHO）在成立宪章中明确指出：“健康乃是一种身体上、精神上和社会上的完满状态，不仅仅是没有疾病和虚弱的现象，而且有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”这种认识是人们对健康要领的全面总结与更新，健康不仅是躯体的反映，同时还必须是心

理活动正常、社会适应完满的综合体现。这种理解就意味着衡量一个人是否健康，必须从生理、心理、社会、行为等因素分析，不仅看他有没有器质性或功能性异常，还要看他有没有主观不适感，有没有社会公认的不健康行为。

世界卫生组织规定了人类健康应具备以下十条标准。

- (1) 有足够充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作压力，而不感到过分紧张。
- (2) 态度积极，乐于承担责任，不论事情大小，都不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 能适应外界环境的各种变化，应变能力强。
- (5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。
- (6) 体重得当，身体匀称，站立时头、肩、臂的位置协调。
- (7) 反应灵敏，眼睛明亮，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象，牙龈颜色正常。
- (9) 头发有光泽、无头屑。
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

从这十条健康标准中可以看出，健康包括了身体健康和心理健康，二者相辅相成，缺一不可。严格地说，没有一种病是纯粹身体方面的，也没有一种病是纯粹心理方面的。因此，我们在考虑自身的健康时，要注意身心两个方面的反应。

在1988年，联合国卫生组织又增补了道德标准，即健康不仅仅是指没有疾病，而且包括心理健康、社会适应良好和道德健康。这是健康概念的再一次深化，使健康的范围涉及个体生活和社会生活各个方面。这是到目前为止，对健康下的一个全面、完整、科学、系统的定义，是21世纪的健康新概念。

总之，现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理、社会适应性和道德健康四个方面，其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康又是心理健康的物质基础，道德健康是心理健康和社会适应良好的外现。

● 1.1.2 心理健康的定义及标准

(1) 心理健康

1946年，第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：“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的状态”。

心理学家英格里斯指出：“心理健康是指一种持续的心理状态，当事人在各种情况下能做出良好的适应，具有生命的活力，而且能充分发挥其身心潜能。”

我们将心理健康的概念定义为：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、意志行动处于积极状态，并保持正常的调控能力。心理健康不是指一个人对任何事物都能愉快地接受，而是指其在对待环境和问题冲突的反应上，能更多地表现出积极的适应倾向。因此，心理健康是一种积极向上的、高效而满意的、持续的心理状态。

对于心理健康的理解不能绝对化，因为在现实生活中并不存在某种固定的心理健康状态，常常是一种弹性的相对状态，即使是一个心理正常的人，也可能有突发性、暂时性的心理异常。每个人随时随地都可能产生心理问题，心理冲突在当今社会像感冒、发烧一样不足为奇，健康与不健康是可以相互转化的。



(2) 心理健康的标准

心理健康的标准,有以下几种看法。

第三届国际心理卫生大会提出了心理健康的四条标准:①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,在人际关系中彼此谦让;③有幸福感;④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。

美国以人为本心理学家马斯洛和心理学家密特尔曼提出心理健康的十条标准:①是否有充分的安全感;②是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;③自己的生活和理想是否切合实际;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能否保持适当和良好的人际关系;⑧能否适度地表达与控制自己的情绪;⑨能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;⑩能否在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

我国学者王登峰、张伯源也提出了8条心理健康的指标:①了解自我,悦纳自我;②接受他人,善与人处;③正视现实,接受现实;④热爱生活,乐于工作;⑤能协调与控制情绪,心境良好;⑥人格完整和谐;⑦智力正常,智商在80分以上;⑧心理行为符合年龄特征。

以上关于心理健康的标准的理解,角度各有不同,但基本的理念是一致的。其实,心理健康是一个相对概念,从不健康到健康只是程度不同而已,正常和异常是相对的,不像生理健康那样具有精确、易于度量的指标。人的心理可以从相对不健康变得健康,也可以从相对健康变得不健康,因此,心理健康与否是一个动态的过程,不是固定不变的。

我们认为心理健康的标准包括以下几方面。

① 智力正常。智力是人的一切心理活动的最基本的心理前提,心理健康的人能在工作中保持好奇心、求知欲,并充分发挥自己的智慧学习知识,掌握技能,获得成就。

② 了解自我、接纳自我,能体验自我存在的价值。能对自己的优缺点做恰当的评价,不苛求自己,生活的目标和理想切合实际,对自己基本感到满意,很少自责、自怨、自卑、自我否定,心理相对平衡。

③ 能协调、控制情绪,心境良好。心理健康的人,愉快、乐观、开朗、满意等情绪状态总是占据优势的,虽然也免不了因挫折和不幸产生悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但不会长期处于消极情绪状态中,善于适度地表达、调节和控制自己的情绪,在社会交往中,既不妄自尊大也不畏惧退缩,争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求,心境积极乐观。

④ 能与他人建立和谐的人际关系。乐于与人交往,与人为善,对人充满理解、同情、尊重、关心和帮助,有良好而稳定的人际关系,并能在其中分享快乐,分担痛苦。

⑤ 独立、自主、有责任心。对周围的人与事都有独立自主的见解,不盲从,热爱并专注于自己的工作、学习、事业,有强烈的责任心,并能在负责的工作中体验生活的充实和自己存在的价值。

⑥ 有良好的环境适应能力。能正确地认识环境和处理个人与环境的关系,能保持与环境的良好接触,善于将自己融入不同的环境中,使自己的心理需要与社会协调统一,从而最大限度地满足自己的需要,实现自己的人生理想。

当然,对于心理健康的理解不能绝对化,因为在现实生活中并不存在某种固定的心理健康状态,常常是一种弹性的相对状态,即使是一个心理正常的人,也可能有突发性、暂时性的心理异常。每个人随时随地都可能产生心理问题,心理冲突在当今社会像感冒、发烧一样不足为奇,健康与不健康是可以相互转化的。



● 1.1.3 大学生心理发展的特点

大学生正处于青年中期,正在从不成熟逐渐走向成熟、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,诸如大学生的学习问题、人际交往问题、恋爱与择业问题均呈现在这些心理上还欠成熟的大学生面前,构成了大学生的心理发展特点。

(1) 心理发展的过渡性

青年期是少年向成年人转变的过渡期,也是少年心理向成人心理过渡的关键期。从心理发展水平看,多数大学生的心理正处于迅速走向成熟但又没有达到完全成熟的时期。从心理发展过程看,认知迅速发展,达到了相对成熟;认知的核心要素思维已由经验型向理论型转化;情感也从激情体验、易感状态逐步升华过渡到富于热情、充满青春活力,社会道德感和社会责任感增强。在意志行动上,从容易冲动发展到具有一定的自控力,形成相对稳定的行为习惯。从个性发展看,性格、能力等个性心理特征都达到相对稳定和渐至成熟的水平;理想、信念、自我意识等个性意识经过大学阶段逐渐接近成人的发展水平。

(2) 心理发展的可塑性

大学时代是人生各种心理品质全面发展、急剧变化的时期。大学生在这一时期心理发展存在不稳定、可塑性大的特点。例如:在认知方面容易偏执;在情绪方面容易走极端;在意志方面有时执拗;在个性方面,虽然许多个性品质已基本形成,但却容易受外界或生活情境的影响。

(3) 逻辑思维与辩证思维居主导地位

当代大学生的思维富有逻辑性、独立性、批判性及独创性。随着学习环境的改变,他们掌握了较多的抽象概念、法则、定理公式,而且在生活实践中经常运用这些知识去理解各种事物的本质和规律、解决各种新课题。他们在自己思考问题或与别人讨论问题时,不再满足现象的罗列,而要求揭露事物的本质和规律,要求有理论深度,不轻易相信理论不足的结论。他们能够自主地对具体事物在认识基础上进行分析和概括;能够对各种假设作出自己的评价,对尚未得到证明的可能性进行分析思考;而且能够对同一问题做出不同的解答;能够对同一事件推测出几个相互排斥的原因。

这对大学生来说,无疑树立了强大的自信心,使他们在大学里面对巨大的知识量与各种理论体系时具有很强的分析能力和论证能力;有能力面对各种复杂的社会事物,因而大大增强了他们生存和发展的信心。但若无明确的学习与生活目标和日常计划,则有时表现为无所事事或滥用精力。

(4) 成人感和独立意识增强

学生们进入大学后,在这个社会气氛很浓的环境中,随着独立思考和智能水平的高度发展,他们的成人感迅速增强,他们渴望独立,强烈要求社会承认他们的成人资格。而且大学生活中也有许多的事情完全要靠他们自己来处理和完成,这也促使他们的独立意识迅速发展。自我意识增强,自我认识 and 自我评价能力有所提高,自主性和自尊心增强,自我需要增加。但也有些人急功近利,在某些需要不能满足时,又因怀疑自己的能力而自卑。

(5) 心理发展的矛盾性

当代大学生由于在学校受教育时间长,从家门到校门,没有社会生活经验,从而心理成熟滞后于生理成熟。经济上不独立、传统价值权威的衰落以及现代价值多元化的影响等,使得大学生的心理既存在积极面,又存在消极面,这必然导致各种矛盾和冲突。大学生常见的心理矛盾有以



下几种。

① 理想与现实的矛盾。大学生对未来有自己的设想，一般理想比较高，希望将来能发挥自己的才能，成为社会有用之人。然而，在现实生活中往往难以找到实现理想的途径，有的面对前进道路上的障碍没了信心和方法；有的学生只有美好的向往而没有切实的行动；有的眼高手低，只想做大事而一鸣惊人，不喜欢“从我做起，从小事做起”，这就必然产生理想与现实的冲突。大学校园生活也会造成理想和现实的差距。中学生心目中的大学校园应该是温馨浪漫的，大学教师是侃侃而谈、超凡不俗的，同学之间的友谊是纯洁的，校园生活是多姿多彩的。因此，多数学生入学后都会产生不同程度的失落感。加之他们对自己的评价缺乏客观性，造成理想和现实之间的差距，差距越大，其内心就越难以平衡。内在和外在的双重失落感使得大学生看不清自己的前进方向，没有明确的奋斗目标，成就感淡化，甚至破罐破摔。

② 情绪与理智的矛盾。大学生的情绪是丰富而动荡的，往往容易激动、兴奋，也容易转向消沉、失望，特别在挫折面前，情绪容易走向极端。其原因是心理发育相对滞后，往往从某种感性认识或经验直觉出发评价自己以及周围的人和事情，以个人的情趣、好恶为标准处理问题。

③ 独立与依赖的矛盾。从中学进入大学，生理逐渐成熟，反映在心理上，则增强了独立的倾向。他们渴望独立、渴望自由，言行上渴望摆脱家长、老师的管束。同时他们远离父母和亲人，生活中的很多事情需要自己去处理，使他们的独立意识迅速增强，独立能力发展很快。但是，大学生还处于学习阶段，他们与社会接触很少，社会阅历不够丰富，社会经验欠缺，还不能真正依靠自己的力量来独立解决生活中遇到的一些问题，不能恰当地处理社会交往中的各种关系。而且学业、择业等方面也离不开学校和家长的支持和安排。加之他们经济上还不能独立，经济上必须依赖父母的供给，一时难以摆脱对家庭、老师的依赖，也就不可避免地造成独立与依赖的矛盾。

④ 自尊与自卑的矛盾。经过激烈的竞争进入大学校园的大学生成为青年中的佼佼者，受到社会的称赞、父母的宠爱、同龄人的羡慕，容易产生一种优越感和自豪感，表现出强烈的自尊心。然而，大学里人才济济，高手如林。许多高中时期的尖子生，其优势不再明显，失去了往日的荣耀，易产生心理失衡。有的同学因此就怀疑自己，否定自己，产生自卑感、挫折感和焦虑感，表现为自我评价过低、丧失信心、悲观失望、不求进取，走向退学和轻生等极端。

⑤ 乐群与防范的矛盾。大学生一般远离亲人，渴望交友，乐于群体活动。但大学生彼此之间相处的时间较短，一时难以建立心贴心的真情与友谊，在与他人的交往中，总是带有试探和防范的心理，这就产生了乐群与防范的矛盾。因此，大学生经常感叹接触的人很多，信得过的人却很少；同学很多，知心朋友很少。

⑥ 竞争与求稳的矛盾。当代大学生平等竞争意识较强，渴望在平等的条件下参与竞争，以便充分地发挥自己的才能，实现自己的奋斗目标。对于那些投机取巧，靠侵害别人利益获取好处的行为深恶痛绝。但在实际竞争中，有些大学生又害怕风险，抱怨竞争的残酷性，表现出求稳心态。竞争与求稳的冲突在择业时表现得尤为突出。

⑦ 性生物性和性社会性的矛盾。青春期的大学生性生理已成熟，有了性的欲望和冲动。然而，由于受社会道德、法律、校纪等方面的制约，性冲动受到压抑。一般大学生通过学习、工作、文体活动和社交活动等途径，可以使之得到某种程度的转移和升华。但也有一部分大学生由于缺乏性知识，对性问题有偏见，性冲动得不到正常的转移，久而久之造成性冲动与性压抑的尖锐冲突。

以上这些心理矛盾如果得不到合理解决和正确的引导，就容易导致心理问题。

(6) 大学生心理发展的阶段性

虽然生活、学习、情感、就业等问题同时贯穿于大学生发展的全过程,但在每个年级段大学生心理发展所表现出的心理问题各有侧重。

① 生活适应期。大学新生以“胜利者”的喜悦进入大学后,突出的问题主要是如何适应大学生活,如何建立起新的人际关系。许多新生感到手足无措,出现了父母租房“陪读”、聘保姆或钟点工、将脏衣服寄回家让父母洗等现象,一些心理承受力弱的学生则产生焦虑、恐惧等心理。另外,人际交往欠缺带来的孤独和寂寞,也是这个时期的突出问题。有调查显示,在大学新生中,有适应不良和人际交往问题的占68.7%。

② 学习焦虑期。在适应大学生活后,与学习相关的心理问题随之突出。一是学习任务繁重带来的紧张与焦虑。大二进入大学学习任务繁重的时期,再加之各种资格考试、证书考试的开始,不少大二学生存在着急躁、忧虑、厌烦、易怒等心理问题。二是学习成绩的不理想、考试不及格等带来的失落与自卑。一些学生因学习成绩低而无缘优秀学生、奖学金,担心补考门数太多而没有学位,或因考试作弊受到处分等,由此产生懊恼、不安、挫败、自卑等情绪。这个时期一般是在大学二年级至三年级。

③ 就业准备期。大四学生因求职就业带来的心理压力最为普遍、突出。面对严峻的就业形势和沉重的就业压力,许多大四学生感到焦虑、烦躁、忧虑、失落。特别是一些冷门专业或学习成绩不佳的毕业生以及部分女生,表现得更为突出。处于焦虑状态的大学毕业生往往是心神不定、意志消沉,严重的甚至影响到正常的学习和生活。一些学生因就业期望值过高而造成心理失衡,即使找到工作后,常担心所选择的单位是否是最理想的;人生蓝图能否实现;能否受到用人单位的青睐;工作环境是否优越;工作单位是否适合自己发展等,为此出现忧心忡忡、瞻前顾后、后悔沮丧等心理现象。

● 1.1.4 大学生心理健康标准

综合国内外专家学者的观点,结合我国大学生的年龄特征、心理特征和社会角色特征,我们可把评判大学生心理健康水平的标准概括如下。

(1) 认知能力正常

认知即人对事物认识与理解的心理历程,包括知觉、记忆、思维、想象、学习、语言和理解等心理现象。正常的认知能力要求具有敏锐的感知能力,较强的记忆力,良好的思维力,丰富的想象力,清晰的语言表达力,较强的理解力,以及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,也是胜任学习任务、适应环境变化、和谐与人交往的心理基础和保证。因此,认知能力正常是衡量大学生心理健康的首要标准。

(2) 强烈的求知欲

学习是大学生活的主要内容,心理健康的学生都会珍惜学习机会,乐于学习,能够积极参与学习活动,克服学习中的困难,学习成绩稳定;能够保持一定的学习效率,并从学习中体验到满足与快乐。

(3) 情绪健康

其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有:愉快情绪多于负性情绪,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,既能克制又能合理宣泄自己的情绪,喜不狂、忧不绝,胜不骄、败不馁,谦而不卑,自尊自重;在社会交往中既不妄自尊大,



也不退缩畏惧；对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会的允许范围内满足自己的各种需要，对于自己能得到的一切感到满意，心情总是开朗的、乐观的；情绪反应与环境相适应。

（4）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准备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和言而有信，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

（5）人格完整

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整指具有健全统一的人格，即构成人格的气质、能力、性格、理想、信念、人生观等各方面平衡发展，所思、所想、所说、所做协调一致。包括：①人格要素无明显的缺陷和偏差；②具有正确的自我意识；③人生观正确，并以此支配自己的心理与行为；④人格相对稳定。

（6）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，大学生在进行自我观察、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，对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当、客观的评价。既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以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。

（7）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，与人为善，对他人充满理解、同情、尊重、关心和帮助，有良好而稳定的人际关系，并能在其中分享快乐、分担痛苦，社会支持系统强而有力。

（8）社会适应良好

社会适应能力包括正确认识社会环境以及处理个人与社会环境的关系。心理健康的大学生能够面对现实，接受现实，并能主动去适应现实，逐步地改造现实。能够对周围的事物和环境做出客观的评价和深刻的认识，并能与现实环境保持良好的接触，既有高于现实的理想和信念，又不会沉湎于不切实际的幻想和奢望中。面对不利的现实环境，既不怨天尤人，也不采取逃避的方式，更不自暴自弃，而是敢于面对现实的挑战，以积极有效的办法去应对环境中的各种困难。在现实和环境发生改变时，能及时调整心态和行为，使之与新的环境保持一致。

（9）行为反应适度

行为反应适度是指个体对外界环境和事物的反应既不过敏，亦不迟钝。在人的生命发展不同年龄阶段都有相应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的大学生有正常的行为反应，在认识、情感、言行、举止等方面都符合其所处的年龄段的要求，充满青春活力、朝气蓬勃，积极向上、敢想敢干，勤学好问、探索创新，自由浪漫、不怕失败等。在性别特点方面，男性大学生表现应该相对主动勇敢、刚强果断、爽直大方，而女性大学生则相对温柔婉约、细致周到、富于同情心等。在角色特征方面，能够根据自己所处的场合，正确把握自



己所扮演的角色、所处的地位以及所属的身份。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

● 1.1.5 大学生常见的心理问题

心理问题是指各种心理及行为异常情形,通常把心理问题根据其严重程度分为心理困扰、心理障碍和精神病三种。心理困扰主要是指各种适应问题、应激问题、人际关系问题等;心理障碍主要是指神经症、人格异常和性心理障碍等轻度失调;精神病是指人脑机能活动失调,丧失自知力,不能应付正常生活,不能与现实保持恰当接触的严重的心理障碍。事实上,大学生中有心理障碍或精神病的学生并不多,多数学生遇到的都是一般性心理困扰。但是,即使一般性心理困扰也会在很大程度上影响学生的发展,而且对一般性心理困扰若不及时调节和疏导,持续发展下去就可能导致心理障碍或精神疾病。大学生常见的心理问题主要表现在以下几个方面。

(1) 环境适应不良

这类问题主要发生在新生群体中。从中学到大学,生活条件、学习内容及其方式、人际交往等都发生了相应的变化,几乎所有的学生都存在一定程度的不适应。环境适应是大学生入学后遇到的第一个问题,适应不良,将影响到整个大学时期的学习和生活。

(2) 人际交往障碍

马克思说过:“人的本质并不是单个人所固有的抽象物,在其现实性上,它是一切社会关系的总和。”人类的一切实践活动都是在人际交往过程中完成的,人际交往不仅是团结他人的方式,也是个体自身发展的必要条件。良好的人际关系状况是影响大学生心理发展、个性完善的重要因素之一。每个大学生都渴望与人交往,建立良好的人际关系。但由于他们缺乏社会交往经验,社会阅历简单,加之他们的个性发展不完善等原因,使得他们在人际交往中存在许多困惑,这严重影响了他们的生活、学习及身心的健康成长。

(3) 学习方面的困扰

学习是大学生的主要任务和主要活动方式,然而大部分学生在学习方面都遇到过不同程度的困难。表现在心理方面的主要有学习缺乏动力、考试焦虑、学习疲劳、学习动机过强及注意力不集中等问题。

(4) 恋爱和性方面的困扰

由于大学生性心理和性生理的不同步发展,加之对他们缺乏系统的性知识教育,在大学生中常有以下的心理问题:性价值观模糊、对性意识和性冲动存在不安、性行为失当、对自慰行为的自责等。而恋爱对大学生来说,也不是一帆风顺的,许多大学生常被失恋、单相思等问题所困扰。

(5) 在择业方面的不良心理

求职择业是大学生必经之路,也是他们人生道路上的一次重要选择。从某种意义上说,选择职业就是选择未来。职业在现代社会已不再是简单的个人生存手段,而是一个人寻求自我发展、自我实现的现实途径。同时择业也是对大学生综合素质特别是心理素质的一次考验。我国目前实行的“自主择业”、“双向选择”的大学生就业政策,给身处改革大潮浪尖之上的大学生带来了前所未有的展现自我的机会,同时也给他们带来了巨大的心理压力。面对激烈竞争的就业形势,相当一部分大学生出现一些诸如焦虑、从众、自卑等不良心理。

(6) 与网络有关的心理问题

随着互联网的普及,网络开始与人们的生活息息相关。有关调查表明,在我国,大学生是上



网的主力军。网络是把双刃剑，它在给大学生带来巨大的便利的同时，网络中的各种消极因素也导致了大学生中出现诸如畸形网恋、网瘾综合症、网络孤独症及网络人格障碍等一系列心理问题。

(7) 与经济状况有关的心理问题

大学生中有相当一部分家庭经济状况比较窘迫。这让他们有很大的生存压力的同时，也有很强的自卑感。这种心理状态如果不加以调适，会造成严重的心理问题，严重者有可能会诱发犯罪。

● 1.1.6 影响大学生心理健康的因素

总的说来，大学生的心理问题主要是由来自社会、学校和家庭的各種压力直接造成的。由于大学生的文化层次较高，社会对其期望、要求也较高，大学生自我关注和人生目标的定位也较高，因此，他们所面临的心理压力自然要比一般的社会成员大得多，其压力源也广得多，归纳起来主要有以下几个方面。

(1) 社会环境因素

随着我国改革开放的深入发展和社会的变迁，社会生活日新月异。人们面临传统观念的变革、价值体系坐标的选择、新的生活方式的适应等，这对人们来说是一种心理上的考验。美国精神分析学家哈内认为：“许多心理变态是由于环境的不良适应而引起的。”当个体原有的心理行为不能随着外界的改变而改变时，那么个体就会承受较大的心理压力。现代社会中，大学生面临的挑战很多，有来自社会责任的压力，有来自生活本身的压力，有来自竞争的压力，有来自择业就业的压力，有来自知识更新所带来的压力，等等。大学生是社会上最活跃、最敏感的人群，他们常常最先敏锐地感觉到变化和冲击，又由于他们正处在人格和观念的形成期，生理和心理在迅速变化，处于成熟与不成熟之间，因而这种变化在他们的心灵中的冲击也最明显、最强烈和最动荡。他们欢迎这种变化，但另一方面又对某些变化感到迷惑不解，难以适应。不少人因感到“社会变化太大、太快，自己与社会隔离太远”而对学习和就业有一种无所适从之感。此外，社会变革带来的一些负效应也对大学生心理带来不可忽视的消极影响。例如，不良社会风气、不健康的社会意识、不文明的大众传播等，都会对大学生产生不良影响。

(2) 学校环境因素

① 生活环境的压力。生活环境的变化是促使整个人心理发生变化的基础。从中学到大学，令人感触最深的莫过于换了一个环境，开始过独立的但又是集体式的生活。它要求大学生们既要做到生活自理，又要有奉献精神。但由于当代大学生绝大多数都是独生子女，不少人往往会因第一次离开父母、家庭而缺乏生活自理能力和过不惯集体生活，而感到孤独寂寞压抑和焦虑。

② 学习环境的压力。许多同学考入大学后，会突然失去自信，感到自己一无是处。这种心理失落首先是因为竞争对手变了，在“高手如林”的大学里，多数过去的“尖子”不再拔尖。此外，在大学里，竞争的内容不仅仅局限于学习成绩，眼界学识、文体特长、社交能力、组织才干等都成了比较的内容。在这种情况下，大学生们很容易产生巨大的心理落差，而对自己进行整体否定。其次，表现为学习方式、方法的变化。中学时，大部分学生习惯于老师详细讲解和具体辅导，自学能力较差，依赖性强。而在大学，同学们获取知识的手段，除了听课，从老师的讲授中获取知识外，自学占了很重要的位置，它需要学生不仅有较强的自学能力、学习自觉性、自主性和自制能力，而且还要学会研究性学习，善于发现和提出问题，加之大学的考试方法比较灵活等，这些变化往往使那些死记硬背、墨守成规、缺乏灵活运用知识能力的大学生遇到较多的挫折而感到自卑。再次，大学生在竞选学生干部、竞争奖学金、评优评先及入党等问题上的不如意也会在一定