

DAXUESHENG
XINLIFAZHANYUJIAOYU

唐闻捷 何金彩 主编

DAXUESHENG
XINLIFAZHANYUJIAOYU

大学生 DAXUESHENG
心理发展与教育 XINLIFAZHANYUJIAOYU

心理



人民教育出版社

大学生心理发展与教育

主 编 唐闻捷 何金彩

人 民 出 版 社

责任编辑：陈鹏鸣 白 珺

封面设计：杨 瑜

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理发展与教育 / 唐闻捷, 何金彩主编. —北京: 人民出版社, 2011

ISBN 978-7-01-010068-5

I. ①大… II. ①唐… ②何… 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 139290 号

大学生心理发展与教育

DAXUESHENG XINLIFAZHAN YU JIAOYU

主 编 唐闻捷 何金彩

人 民 出 版 社 出版发行

(北京市朝阳区门内大街 166 号 邮政编码: 100706)

网址 <http://www.peoplepress.net>

北京集惠印刷有限责任公司印刷 新华书店总店北京发行所经销

2011 年 7 月第 1 版 2012 年 6 月第 2 次印刷

开本: 787 × 960 毫米 1/16 印张: 17.5

字数: 321 千字

ISBN 978-7-01-010068-5 定价: 27.00 元

购书电话: 010-62960802

《大学生心理发展与教育》编委会名单

主 编：唐闻捷 何金彩

副主编：陈 莉 陈庆健

编委会成员：（按姓氏笔画排列）

刘 葵 陈 璁 张 玮 林宣贤

金伟琼 周恩红 周湘梅 唐红洁

梅思佳 潘婍妮

前言

在进入大学以前，很多人都对大学生活充满了期待和憧憬：希望自己能在一片沃土上描绘出最迷人的人生愿望，弹奏出最灵动的青春交响。然而，当大学生们真正体验这种生活的时候，才会发现大学其实是一个人生的大熔炉，它在带给你丰富多彩的校园生活的同时，也会让你在价值观与多种文化的碰撞中、在理想与现实的差距间感受迷茫、失落、纠结……加之大学生社会阅历尚浅，社会经验欠缺，心理发展不够成熟，容易受到各种思想的影响，产生多方面的心理困惑，如学业困惑、情感困惑、缺乏应对挫折的正确方式等，由此带来更大的心理压力，甚至引发多种心理疾病，不利于自身的健康成长与成才。

21 世纪是充满竞争的世纪，勤于学习、善于合作、巧于竞争、敢于探索、富于创造正是 21 世纪对人才提出的基本要求，而这些品质的养成与良好的心理素质密不可分。培养学业优秀、体格健壮、人格健全、道德情操高尚、具有创新精神和实践能力的德、智、体、美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人，是学校办学的宗旨。作为高校心理健康教育工作者，我们怀着对大学生健康成长的关爱，肩负着培养优秀人才的使命，不断地探索着大学生心理健康教育和发展工作的途径和方法。多年来，我们始终“普及心理知识、加强心理调节、优化心理品质、促进心理发展”为主旨，充分整合和发挥校内外资源优势，加强心理健康知识的宣传教育，努力营造关心学生心理健康、提高学生心理素质的良好氛围，从而更有效地提高大学生的心理健康水平，培养他们正确的自我评价能力、良好的情绪调控能力、和谐的人际关系、良好的社会适应能力。特别是在心理健康教育课程方面，我们将其纳入教学大纲，以必修课及选修课的形式对大学生进行教学。本书在必修课及选修课教案的基础上进行归纳和延伸，凝结了一线心理健康教育工作者的实践探索和智慧结晶，具有以下几个特点：

第一，体现对现阶段大学生心理需求的敏锐性，涉及面广。本书紧紧抓住大学生的心理发展特点，根据现阶段社会背景下大学生的心理需求，围绕大学生的角色转换与心理适应、人际交往、情绪、学习、恋爱、挫折、互联网使用、

职业心理以及心理咨询、危机干预等内容展开。尤其是增加了生命教育与素质拓展两块全新的内容,一方面契合了当代教育“应向人类传送生命的气息”的理念;另一方面也为进一步提高大学生的心理健康水平、促进综合素质的优化探索了新的途径与方式。

第二,注重理论与实践的结合,借鉴并吸收了国内外最新的研究成果,时代性强。在编写时参阅了大量国内外专家、学者有关大学生心理健康教育领域的著作、研究成果和论文,并且在总结我校多年以来摸索总结的有益经验的基础上广泛借鉴了国内外同行的实践经验,使得教材具有鲜明的时代特色,符合当前心理健康教育所需。

第三,运用典型案例分析与心理测量量表体现互动特色,文笔生动。在本书每个章节的后面都会附上复习思考习题、典型案例分析以及相关的心理量表。通过复习思考习题回顾梳理章节内容;通过典型案例分析将生硬的理论解析转化为生动的情境描述,更为通俗易懂;通过附上相关的心理量表为读者更好地了解自我、了解章节内容提供了素材,将互动寓于文字之中。

本书共有十二章,由唐闻捷、何金彩担任主编,陈莉、陈庆健担任副主编。全书各章节编写分工如下:第一章何金彩、唐闻捷,第二章林宣贤,第三章张玮,第四章陈璵,第五章金伟琼,第六章陈莉、何金彩,第七章周湘梅、陈庆健,第八章唐红洁,第九章周恩红,第十章潘婵妮、唐闻捷,第十一章刘葵,第十二章梅思佳、陈庆健。主编和副主编参加了制定编写大纲和统稿工作。最后,全书由唐闻捷、何金彩统一修改定稿。

在本书的编写过程中,我们参阅了国内外学者关于大学生心理健康、心理学等方面的著作和论文,并引用了一些资料。人民出版社的领导和责任编辑也为本书的出版倾注了大量的心血,研究生沈珊珊、汪庆和李燕同学做了部分统稿工作,在此,我们一并表示衷心的感谢!

这是一本写给大学生看的书,也是写给关心大学生健康成长的家长和教育工作者看的书。我们真诚地希望此书能够帮助大学生们更好地认识自我、了解心理健康、适应大学生活,我们希望每一个大学生都能带着积极乐观的心态去奋斗拼搏,携着美好丰盈的情感去享受生活,在大学里创造属于自己的人生奇迹!我们也希望有更多的人能与我们一起投身于大学生心理健康教育的工作中,一起来关注大学生的健康成长!

编者

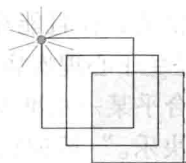
2011年4月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 心理健康的内涵及评价标准	1
第二节 大学生心理健康状况及特点	5
第三节 大学生心理健康教育	11
第二章 大学生的角色转换与心理适应	15
第一节 大学生的角色转换	15
第二节 大学生的心理适应	19
第三节 大学生适应不良的调适	23
【复习思考习题】	27
【典型案例分析】	27
【附录】 社会适应能力自测	30
第三章 大学生的人际交往心理	33
第一节 人际交往概述	34
第二节 大学生人际交往常见的心理障碍与调适策略	39
第三节 大学生人际交往原则与技巧	46
【复习思考习题】	51
【典型案例分析】	51
【附录】 人际关系综合诊断量表	52
第四章 大学生的情绪	55
第一节 大学生情绪概述	55
第二节 大学生情绪的特点与影响	59
第三节 大学生的情绪困扰及原因	63

第四节 大学生的情绪健康与负性情绪调控	66
【复习思考习题】	70
【典型案例分析】	71
【附录】艾森克“情绪稳定性测验”量表	71
 第五章 大学生的学习与心理健康	80
第一节 大学生学习的特点及要求	80
第二节 大学生学习中的心理困扰与调适	84
第三节 大学生学习能力的培养	90
【复习思考习题】	92
【典型案例分析】	92
【附录】学习策略量表	94
 第六章 大学生的恋爱与性心理健康	98
第一节 大学生的爱情概述	98
第二节 大学恋爱心理问题及调适	103
第三节 大学生性心理健康	110
【复习思考习题】	119
【典型案例分析】	119
【附录】恋爱观自测表	120
 第七章 大学生挫折心理	123
第一节 挫折的概述	123
第二节 大学生常见的心理挫折及原因	125
第三节 大学生挫折承受力的培养	129
第四节 大学生挫折心理的调适	131
【复习思考习题】	136
【典型案例分析】	136
【附录】自测量表	137
 第八章 互联网与大学生心理健康	139
第一节 互联网与大学生	139
第二节 互联网对大学生心理的影响	142
第三节 大学生互联网心理及其调适	145

【复习思考习题】	153
【典型案例分析】	153
【附录】网络成瘾量表	156
☞ 第九章 大学生的职业心理与生涯规划	158
第一节 大学生职业心理概述	160
第二节 大学生的就业心理偏差和调适	169
第三节 大学生职业生涯的规划	178
【复习思考习题】	183
【典型案例分析】	185
【附录】自测量表	187
☞ 第十章 大学生生命教育	195
第一节 认识生命与死亡	196
第二节 大学生的生命困惑	203
第三节 珍爱生命 热爱生活	207
【复习思考习题】	214
【典型案例分析】	214
【附录】自杀意念量表	216
☞ 第十一章 大学生心理咨询与心理危机的干预	219
第一节 大学生心理咨询概述	219
第二节 大学生心理危机识别和干预	228
【复习思考习题】	233
【典型案例分析】	233
【附录】大学生人格健康量表	235
☞ 第十二章 大学生心理素质拓展教育	238
第一节 心理素质拓展训练概述	238
第二节 大学生心理素质拓展训练	245
【复习思考习题】	264
☞ 参考文献	265



第一章

绪 论

第一节 心理健康的内涵及评价标准

一、心理健康的内涵

健康 (health), 是人的基本追求, 是人一生中最重要的课题之一。在人们的传统观念里, 往往将健康等同于没有疾病, 认为没有疾病就是健康。随着社会的发展与进步, 人们对健康的认识和要求也在不断地发展与深化。1989 年, 联合国世界卫生组织 (WHO) 对健康作了新的定义, 即“健康不仅是没有疾病, 而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。可见, 健康乃是一种身体上、心智上、精神上和社会上的完满状态, 而不仅仅局限于没有疾病的身体健康。

心理健康 (mental health) 作为健康的重要组成部分, 标志着人的心理调适能力和发展水平, 即人在内部和外部环境变化时, 能持久地保持正常的心理状态, 是诸多心理因素在良好态势下运作的综合体现。那么, 什么是心理健康呢? 从广义上来说, 心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态; 从狭义上来说, 是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致, 即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调。

对于“心理健康”一词的含义，不同的学科和学者有着不同的解释。《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为：“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是十全十美的绝对状态。”心理学家英格利希（English H.B.）提出：“心理健康是指一种持续的心理状态，当事者在那种情况下能做良好适应，具有生命的活力，而且能充分发展其身心的潜能，这乃是一种积极的、丰富的情况，不仅是免于心理疾病而已。”社会工作者波蒙（W.W.Boehm）提出：“心理健康就是合乎某一水准的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。”精神病学家蒙尼格尔（Menniger.K）认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。心理健康者应能保持稳定的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的气质。”

可见，心理健康包含了这样几层含义：第一，心理健康是一种心理上和行为上的良好状态，既包括个性心理成熟的程度也包括了个体适应水平的高低。第二，心理健康是一个动态变化的过程。从不健康到健康，或者从健康转变为不健康都是一个不断变化的连续过程，没有明显的分界线，每个人的心理健康状况只是处于变化发展过程中的某一点上，并且随着个体的成长、环境的变化等发生变化。第三，心理健康是个体在较长时间内持续稳定的心理状态，具有相对的稳定性。也就是说，即便偶尔出现一些不健康的心理和行为，也并不意味着个体心理就一定是不健康的。

二、心理健康的评价标准

心理健康的标准是心理健康含义的拓展和延伸，是衡量心理是否健康的指标。但随着时代的发展、科技的进步以及人们知识经验的增加，对于心理健康的认识和理解也在不断地提升，再加上心理健康本身是一个动态变化的连续过程，其本身的无绝对性与相对稳定性决定了心理健康的标准很难达到绝对的统一，国内外许多专家、学者对于心理健康的标准众说纷纭。

第三届国际心理卫生大会（1946年）所明确的心理健康标准是：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，过有效率的生活。

《简明不列颠百科全书》认为心理健康的具体标准为：①认知过程正常，智力正常；②情绪稳定、乐观，心情舒畅；③意志坚强，做事有目的；④人格健全，性格、能力、价值观等均正常；⑤养成健康习惯和行为，无不良行为；⑥精力充沛地适应社会，人际关系良好。

美国心理学家马斯洛（Maslow）与米特尔曼（Mittleman）提出了心理健康的

十条标准,得到了较多学者的认可:①有充分的适应能力;②充分了解自己,并对自己的能力作恰当的估计;③生活目标能切合实际;④与现实环境保持接触;⑤能保持人格的完整和谐;⑥有从经验中学习的能力;⑦能保持良好的人际关系;⑧适度的情绪发泄与控制;⑨在不违背集体意志的前提下,有限度地发挥个性;⑩在不违背社会规范的情况下,个人基本需求能恰当满足。

美国学者坎布斯(A.W.Combs)认为一个心理健康、人格健全的人应具有积极的自我观;恰当地认同他人;面对和接受现实;主观经验丰富,可供取用的特质。

Havingurst(1952)综合许多心理学家的意见,认为个体具有以下九个有价值的心理特质即为心理健康:①幸福感,这是最有价值的特质;②和谐,包括内在和谐及与环境的和谐;③自尊感;④个人的成长,即潜能的发挥;⑤个人的成熟;⑥人格的统整;⑦与环境保持良好接触;⑧在环境中保持有效的适应;⑨在环境中保持相对独立。

中国著名心理学家王极盛教授等认为,人的心理健康标准应包括六个方面:①智力正常;②情绪健康:情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志;③意志健康:行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志;④统一协调的行为:一个心理健康的人,他的行为是一致的、统一的,思想与行动是统一的、协调的,他的行为有条不紊,做起事来按部就班;⑤人际关系的适应。

北京师范大学郑日昌教授认为:心理健康的标准是认知活动正常、情绪生活健康、意志品质健全、自我意识正确、个性结构完整、人际关系协调以及社会适应良好。

可见,虽然对于心理健康的评价没有一个统一、绝对的标准,但都存在一些共同之处,比如说良好的适应能力、良好的情绪状态、自我的和谐等等。必须注意的是,判断一个人心理健康与否不能离开个体所处的时代背景、社会环境、文化背景、年龄等多方面的因素,不能忽略心理发展的动态性。

三、大学生心理健康的评价标准

前述心理健康的标准是具有普遍性的一般标准,是所有人维系健康心理的共同要求。大学生作为一个特殊的群体,不能完全等同于社会上的青年,其在成长经历、生活环境、文化背景、社会角色等方面有着不同的特点,必然使得大学生心理健康的标准具有了一些特殊性。

1. 具有浓厚的学习兴趣,强烈的求知欲望,较高的学习效率

学习是大学生活的主要内容,学习效果主要取决于学习兴趣与学习动机,心理健康的大学生珍惜学习机会,求知欲望强烈,能克服学习中的困难,学习

成绩稳定,能保持较高的学习效率,从学习中体验满足与快乐。

2. 了解自我,悦纳自我,具有健全的自我意识

自我意识是人格的核心,指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。心理健康的大学生能正确地认识自己,了解自己,接受自己;能恰当地评价自己,不苛求自己,扬长避短,充满自信,积极乐观地面对问题;生活目标与理想切合实际。

3. 情绪稳定,具有协调与控制情绪的能力,保持良好的心境

情绪影响人的健康,影响人的工作效率,影响人际关系。心理健康的大学生能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境,对生活和未来充满希望。虽然也有悲、哀、忧、愁等消极情绪体验,但能主动调节自己,同时能适度表达和控制情绪,喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

4. 人际关系和谐,乐于与人交往

人际关系是由于交往而形成的人与人之间相对稳定的心理关系,最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的大学生乐于与他人交往,在交往中保持人格独立,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能分享、接受和给予爱和友谊,与集体保持协调的关系,能与他人同心协力,合作共事,乐于助人。

5. 具备完整健全的人格

人格指人的整体精神面貌,人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面均衡发展。心理健康的大学生的所思、所言、所行协调一致,具有积极进取的人生观,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

6. 良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人和环境的关系。心理健康的学生在环境改变时能面对现实,对环境做出客观的认识和评价,使个人行为符合新环境的要求;能和社会保持良好的接触,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;心理健康的大学生还具有较强的竞争意识与创新意识,敢于正视人生与社会的变化与挑战,不断实现自我提升与自我超越。

7. 心理行为符合大学生的年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相应的心理行为表现。心理健康的人认识、情感、言行、举止都符合他所处的年龄段。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

8. 没有心理障碍和不良的行为习惯

心理障碍是各种异常心理与行为的总和。如果存在着伤害自己的异常心理,如焦虑、抑郁、恐惧、强迫,以及不良的行为,如酗酒、网络成瘾、生活作息不规律等都会对自身的生活、学习造成一定的影响。

同样,大学生的心理健康处于运动和变化之中,所以,判定大学生心理健康与否的标准也只是一种相对的衡量尺度,我们在理解和运用上述标准时,应当注意以下几个问题:

第一,心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态,一个人偶然出现不健康的心理和行为,并不等于其心理不健康,更不等于已患心理疾病。

第二,标准的相对性。心理健康与不健康是一种连续状态。在许多情况下,异常心理与正常心理,变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。健康人的行为并不是时刻都符合心理健康标准,其心理健康与否是相对的、比较而言的,其间并无明确的界限。

第三,心理健康的状态是一个动态变化的过程,具有发展性。对多数大学生而言,在人生的发展过程中产生心理困扰、面临心理问题是正常的,产生了心理障碍也并不意味着永远如此甚至是继续加重,只要积极地加以调整、矫正,许多在心理发展过程中遇到的问题是可以解决的。

第四,心理健康的标准是一种理想尺度,它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上作不同程度的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。

第二节 大学生心理健康状况及特点

一、大学生心理健康现状

大学生头顶着天之骄子的光环,具有较高的智力、文化和自尊,承载着社会、家庭的较高期望值,他们聪明、智慧、有理想、有爱心,渴求知识,追求进步,是同龄人中的佼佼者。他们通常有着不同于一般青年的更高的抱负和追求,面临着更多的机遇和挑战。然而,他们社会阅历尚浅,社会经验欠缺,独立生活能力不强,对自身缺乏比较全面的认识,容易受到各种思想的影响,产

生更大的心理压力与冲突。据教育部门有关调查资料显示,大学生存在不同程度的心理问题、心理障碍或心理疾病。

一项以全国 12.6 万名大学生为对象的调查显示,20.23%的人存在不同程度的心理障碍。据北京 16 所大学的联合报告,因心理、精神方面疾病休学、退学的人数占总休学退学人数的 37.9%和 64.4%。清华大学在死亡和退学的学生中,精神分裂症占 60%,中国人民大学因患精神分裂症死亡的学生占死亡学生总数的 33.3%。

2006 年,堪称大学生自杀年,据不完全统计,发生大学生自杀的高校有 100 所左右,大学生自杀事件达 130 起,按各高校自杀人数排序,华南理工大学、内蒙古科技大学、浙江大学、河南科技大学、武汉理工大学等排在前列。2008 年,仅教育部直属高校就发生 63 起大学生自杀事件,达到历史顶峰。有关数据表明,自杀已经取代突发疾病和交通意外成为大学生意外死亡的第一大原因。中国社会调查所(SSIC)曾对北京、上海、广州、南京、武汉、大连、沈阳、哈尔滨等地高校 1000 名大学生进行问卷调查,旨在了解大学生对自杀现象的看法。被访大学生中,71.4%的大学生从来没有过自杀念头,26.5%的大学生偶尔有自杀念头,2.1%的大学生经常有自杀念头。由此可见,超过 1/4 的被访者曾经有过自杀念头,这个数据是十分惊人的。

二、大学生心理问题的主要表现

大学生处在生理、心理发育的高峰,大学生的心理问题与其成长期的心理特点息息相关,呈现出多样化与复杂化的特点,但主要表现为成长发展中的困惑与矛盾。这种困惑与矛盾是基于社会转型期的心理冲突碰撞以及大学校园生活这一特定环境而引起的,具体表现在学习、人际交往、恋爱、择业、社会适应与发展等方面。

(一) 学习问题

由于学习方式的转变,很多大学生在初入大学时不适应大学的学习方式,出现了学习动力不足、学习目标不明确、学习积极性不高、对所学专业不满意、学习成绩不理想导致学习困难等问题。可以说,学习是大学生心理走向成熟的一个重要途径,但学习问题也常常给大学生们造成很大压力,这种压力如果不能及时得以缓解,会影响大学生的身心健康,出现诸如考试焦虑、情绪低落、自卑、失眠、厌食、头疼以至神经衰弱的状况。

(二) 人际交往困惑

表现为沟通不良、交往恐怖、人际关系失调、人际冲突、孤独无援、缺乏社交基本技能等。例如,因自负而不屑交往,因恐惧而不能交往,从而陷入孤

寂封闭的境地；有的学生虽能主动与人交往，但对他人的态度常持有偏见、误解和过分苛求，对他人缺乏同情、理解和尊重，难以被他人接受。良好的交往愿望和实际人际关系不协调的矛盾是导致大学生心理冲突和失调的主要原因。

（三）恋爱与性心理困惑

大学生正处于青春期，生理机能已经发育成熟，逐渐产生了情感方面的需求，渴望和异性交友恋爱。但是，由于他们思想尚不成熟，生活经验不足，对恋爱缺乏深刻认识，在对待和处理恋爱问题上常常不知所措。调查显示，在恋爱中很多学生都不能正确地处理恋爱双方的关系，表现为单相思，分不清友谊与爱情的界限，也无法摆正爱情和学业的关系，因此很容易陷入情感误区。特别是不能正确面对失恋，一旦失恋，很可能会产生抑郁、自卑等情绪困扰，严重的甚至会采取轻生、报复等极端行为。与此同时，大学生的性意识也开始觉醒，但因为缺乏对性知识、性行为的正确认识，受到自我性意识的困扰，部分人会出现性幻想、性梦、性压抑、手淫等。这种困扰会造成莫名的不安和骚动，达到严重程度时，就会产生心理问题。

（四）情绪问题

大学生的情感丰富而强烈，具有不稳定性与内隐性的特点。具体表现为情绪波动较大，喜怒无常，自控能力不强，感情比较脆弱，常常会因为日常生活中的一点小事而情绪波动。在生活、学习等方面遇到问题时，会表现出抑郁、恐惧、妒忌、空虚、无助、焦虑，甚至绝望等负性情绪状态。更为严重的群体负性情绪又是校园事端的直接制造者。

（五）与求职择业有关的心理问题

日益严峻的就业形势和日趋残酷的就业市场竞争，给大学生群体带来了巨大的压力，主要表现为缺乏职业选择的主动性、不了解与自己个性能力相匹配的职业领域、对面试缺乏自信、过于追求功利、缺乏走上社会的心理准备等。如有的大学生面对人才市场五花八门的招聘单位与条件而不知所措，难以抉择；有的大学生对适当的自我推荐把握不准；有的大学生对社会种种现实不能正确分析，产生逃避社会的心理或过于担忧的心理。这在大三、大四的学生身上表现得更加显著，很多大学生在毕业前既没有考上研究生，也没有找到合适的工作，许多心理问题陆续凸显，出现焦虑、抑郁、神经衰弱等。

（六）社会适应与发展问题

大学生的自我意识迅猛增长，期望个人能得到社会与他人的尊重，但他们的社会成熟相对发展迟缓，抗挫能力较差，社会生活中常常会遇到各种挫折与人际关系的矛盾，使有些大学生不能很好地适应环境、适应社会，甚至形成环境适应不良与社交障碍，为此而感到苦闷、自卑，从而影响了身心健康。

(七) 网络心理问题

由于对现实生活不满或人际交往中遇到挫折,很多大学生沉迷于网络虚拟世界中,对现实生活兴趣减弱。由于缺乏有力的监督和管理,互联网上充斥着大量的黄色、暴力等不健康信息,给学生的心理和行为造成很多隐患。长时间地沉迷于网络甚至会出现认知混乱、人格障碍、自律弱化、交际受阻、情感异化、网络成瘾等,不仅影响了自己正常的学习、生活,也给家庭、学校和社会带来了一系列的问题。

(八) 其他心理问题

例如在家庭关系、经济问题、出国留学、余暇生活、个性发展、人生态度等方面出现的困惑或苦恼。

三、大学生心理健康的影响因素

(一) 环境因素

1. 早期经验与家庭环境的影响

家庭是个体成长的第一场所,也是早期经验的重要来源。家庭环境包括家庭氛围、家庭经济状况、家庭人际关系、父母教养方式、父母的人格特征等因素。温馨和睦的家庭氛围,和谐的家庭人际关系,可以使子女更多地感受到家庭的温暖和来自父母的支持与爱护,有利于形成稳定的性格和健康的心理,而长期处于严重家庭冲突中的子女,容易形成敏感、多疑、暴躁、自卑的性格,不利于智力的开发和心理素质的提高。民主型而非放任型、专制型的家庭教养方式使得子女的人格得到尊重,与父母的关系和谐,容易培养愉快、乐观、自信、诚实等积极的品质,有利于身心健康发展和个体潜能的发挥。另外,父母作为子女的“第一任老师”,其自身的人格特征也会在潜移默化中对子女的成长产生一定的影响。

2. 校园环境的影响

(1) 生活环境的变迁。对于许多大学生来说,进入大学是第一次离开父母、离开家,独立生活的开始,由父母周到的照顾变为生活上需要自理、需要独自去面对和处理一切事物,他们的内心渴求安慰、支持和温暖。尤其是大学新生,心理上的依赖性和独立性的反差与矛盾很自然会引起他们对以往生活方式的依恋,对新的生活方式的排斥。很多学生在进入大学后也会发现,大学生活与之前想象中的并不一样,因而,更容易滋生孤独的情绪和对陌生环境、新生事物的排斥、紧张。因此,当其在生活中遇到实际困难时,心理脆弱性就会更显突出。

(2) 人际交往模式的改变。人际关系的好坏直接影响大学生的学习效率和生活质量。这里所说的人际关系不仅仅包括同学关系,还包括师生关系、室友