

普 通 高 等 教 育 规 划 教 材

大学生 心理健康教育

主 编◎齐 力

副主编◎苗一梅 刘乾宁 牟玉荣 王永芳 赵金芳

心理健康导论／培养健康的自我意识／

健康人格的塑造与心理发展／大学生挫折心理与应对／

大学生学习心理／情绪管理／大学生人际交往心理／

大学生恋爱心理／大学生职业生涯规划／

生命意义教育与心理危机应对



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

C14055029

普通高等教育规划教材

G647.9-43
16

大学生 心理健康教育

主 编◎齐 力

副主编◎苗一梅 刘乾宁 牟玉荣 王永芳 赵金芳

心理健康导论 / 培养健康的自我意识 /

健康人格的塑造与心理发展 / 大学生挫折心理与应对 /

大学生学习心理 / 情绪管理 / 大学生人际交往心理 /

大学生恋爱心理 / 大学生职业生涯规划 /

生命意义教育与心理危机应对 /

图书馆

G647.9-43

16



知识产权出版社

全国最佳图书出版单位



北航

C1744683

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/齐力主编. —北京: 知识产权出版社, 2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5130 - 2764 - 9

I. ①大… II. ①齐… III. ①大学生—心理健康—健康教育—农业院校—教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 114256 号

内容提要

心理健康教育已逐渐成为各高校大学生必修课程, 本书可作为农业高校及其他类高校该课程教材或教学参考书。本书通过对心理健康知识理论和一些简单实用的心理调适方法的介绍, 可以帮助学生更好地认识自我, 及时对可能发生的心理问题进行必要干预, 增强心理健康自我教育的能力及自觉性、主动性和积极性。本书共十章, 包括心理健康导论、培养健康的自我意识、健康人格的塑造与心理发展、大学生挫折心理与应对、大学生学习心理、情绪管理、大学生人际交往心理、大学生恋爱心理、大学生职业生涯规划、生命意义教育与心理危机应对。

责任编辑: 兰 涛

责任出版: 谷 洋

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编: 齐 力

副主编: 苗一梅 刘乾宁 牟玉荣 王永芳 赵金芳

出版发行: 知识产权出版社有限责任公司

社 址: 北京市海淀区马甸南村 1 号

责编电话: 010 - 82000860 转 8325

发行电话: 010 - 82000860 转 8101/8102

印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

字 数: 296 千字

ISBN 978 - 7 - 5130 - 2764 - 9

网 址: <http://www.ipph.cn>

邮 编: 100088

责编邮箱: lantao@cnipr.com

发行传真: 010 - 82000893/82005070/82000270

经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店

印 张: 13.5

印 次: 2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

前言

2008年，北京大学医学部大三学生崔某被同班同学用利器砍死，事发现场为北京世纪坛医院南区教学楼。据了解，此前两人都追求过同一个女生，曾为一些过节大打出手……

2010年10月16日晚，一辆黑色大众迈腾轿车在河北大学校区内撞倒两名女生，一死一伤，司机不但没有停车，反而继续去校内宿舍楼送女友。返回途中，该车被前来追赶的学生和保安拦下。该肇事者不但没有关心伤者，反而态度冷漠嚣张，高喊：“有本事你们告去，我爸是李刚！”肇事者系河北传媒学院大四学生李启铭。2011年1月30日，河北省望都县人民法院以李启铭醉酒驾驶，致1人死亡、1人受伤，肇事后逃逸，构成交通肇事罪，判处其有期徒刑6年。

2010年10月20日深夜，西安音乐学院大三学生药家鑫驾车将前方在非机动车道上骑电动车同方向行驶的被害人张妙撞倒。药家鑫恐张妙记住车牌号找其麻烦，持尖刀在张妙胸、腹、背等处捅刺数刀，将张妙杀死，逃跑途中又撞伤二人。两天后，药家鑫在其父母陪同下到公安机关投案。2011年4月22日，西安市中级人民法院以故意杀人罪判处药家鑫死刑，剥夺政治权利终身。

2013年3月31日中午，复旦大学2010级硕士研究生林森浩将其做实验后剩余并存放在实验室内的剧毒化合物带至寝室，注入饮水机槽。第二天早上，与林森浩同寝室的黄洋起床后接水喝，饮用后出现干呕现象，入院后经抢救无效在上海中山医院死亡。林森浩以故意杀人罪被上海第二中级人民法院判处死刑，剥夺政治权利终身。

这些案件之所以引起社会的广泛关注，除了事件本身的危害性，还因为其行为很难被一般的社会常识所解释。以复旦投毒案为例，一方面，嫌疑人林森浩成绩优秀，本科就读中山大学，研究生就读复旦大学医学院，被捕前因成绩突出已被中山大学第一附属医院录用，有着很美好的未来；另一方面，他却对无辜的同学施以残忍的投毒伤害。他们都曾是父母眼里的好孩子，师生面前的好学生，病人眼中的好医生。如此优秀的学生最后却沦为杀人犯，不能不发人深省。从外表上看，他们成绩不错，但在他们的内心深处到底发生了什么，不仅同学和老师不清楚，恐怕他们自己也缺乏清晰的认识。由此不难看出，大学校园里虽然经常开展品德教育，但对精神健康的关注仍然存在不足。学生在遭遇精神苦闷时很难找到倾诉的对象，绝大多数人更是羞于讲述自己的精神障碍。在缺乏心理帮助的情形下，一些心理障碍严重的人势必无法控制自己的行为，难以正确估计自己的行为后果，从而对社会秩序和公众安全造成危害。残酷的现实告诉我们：“精神障碍症候群”就潜伏在我们的身边，悲剧的发生正在为我们敲响精神健康的警钟。

《大学生心理健康教育》一书的编写，正是针对以上情况，为大学生心理健康教育提供方便而实用的教材。本书共十章，以心理健康知识的基本理论为基础，紧紧围绕大学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题，如自我意识、人格完善、情绪调节、人际交往、学习心理、恋爱、择业及生命教育等方面的困扰，帮助学生更好地认识自我，能够及时地对可能发生的心理问题进行必要干预，增强心理健康自我教育能力及自觉性、主动性和积极性。本书附有心理健康状况自测量表，可为大学生进行自我测试提供参考。本书的编写是集体智慧的结晶，凝聚了编者们的汗水和心血，是对长期从事高校德育和心理健康教育工作的总结和积累。本书可作为高校心理健康教育课程的教材使用，同时，本教材也可以作为广大心理工作者和其他读者的自学参考书。

齐 力

2014年4月于北京

目 录



第一章 心理健康导论	1
第一节 心理健康概述	1
一、心理健康的含义	1
二、大学生心理健康的标准	1
三、正确把握心理健康的标准	3
四、心理健康对大学生成长发展的重要意义	3
五、影响心理健康的各类因素	4
第二节 大学生常见心理问题与原因分析	6
一、心理问题的含义	6
二、大学生常见的心理问题	7
三、大学生心理问题产生的原因分析	13
第三节 大学生心理咨询	15
一、心理咨询定位	15
二、心理咨询的原则	16
三、主要心理疗法简介	17
四、大学生眼中的心理咨询	19
思考题	21
参考文献	21
第二章 培养健康的自我意识	22
第一节 自我意识概述	22
一、自我意识的概念	22
二、自我意识的特点	24
三、自我意识发展的基本理论	24
四、自我意识对个人发展的作用	25
第二节 大学生自我意识发展的特点	27
一、大学生自我意识的发展过程	27
二、大学生自我意识发展的特点	28

第三节 大学生自我意识障碍的表现	32
一、“理想我”与“现实我”的冲突	33
二、独立意识与依附心理的冲突	33
三、交往需要与心灵闭锁的冲突	34
四、自信心与自卑感的冲突	34
五、追求上进和自我消沉的矛盾冲突	34
六、理智与情感的冲突	35
第四节 大学生健康自我意识的培养	35
一、健康的自我意识的标准	35
二、大学生健康自我意识的培养	35
思考题	38
参考文献	38
第三章 健康人格的塑造与心理发展	40
第一节 人格概述	40
一、人格的起源及其含义	40
二、人格心理的特点	41
三、人格心理结构分析	43
第二节 大学生的人格特点	45
一、大学生“自我”人格发展的特点	45
二、大学生情绪趋向内控，情感饱满适度，道德感增强	47
三、智能结构健全而合理，富有理想、事业心	48
四、大学生人格发展的矛盾和冲突	49
第三节 人格完善的途径和方法	50
一、健全人格的含义和特征	50
二、人格完善的途径和方法	51
第四节 大学生的人格障碍及个案分析	55
一、人格障碍的界定及其特征	55
二、人格障碍的形成	55
三、大学生人格障碍的表现及案例分析	56
思考题	65
参考文献	66
第四章 大学生挫折心理与应对	67
第一节 挫折的内涵	67
一、什么是挫折	67
二、挫折产生的原因	68

三、挫折的情绪行为反应	70
第二节 挫折承受能力的培养	74
一、什么是挫折承受力	74
二、影响挫折承受力的因素	75
三、提高挫折承受力	76
第三节 自杀	80
一、自杀概述	80
二、自杀的原因分析	83
三、自杀的预防	86
思考题	87
参考文献	88
第五章 大学生学习心理	89
第一节 大学生学习特点与心理机制	89
一、大学生学习特点	89
二、大学生学习活动的心理机制	91
第二节 大学生学习能力的培养及潜能开发	94
一、大学生学习能力的培养	94
二、大学生潜能的开发	96
第三节 大学生学习心理障碍及调适	98
一、大学生学习心理障碍的表现	98
二、大学生学习心理障碍的调适方法	100
三、大学生学习障碍个案分析	103
思考题	107
参考文献	107
第六章 情绪管理	108
第一节 情绪概述	108
一、情绪及其类型	108
二、情绪产生的机制	109
三、情绪的功能	111
四、情绪对大学生的影响	112
五、健康情绪的标准	112
第二节 大学生的情绪特点及常见困扰	113
一、大学生情绪发展的特点	113
二、大学生常见的情绪困扰	114
第三节 学会管理情绪	119

一、正确认识和接纳情绪	119
二、正确表达情绪	120
三、学会管理情绪	121
思考题	126
参考文献	127
第七章 大学生人际交往心理	128
第一节 人际交往概述	128
一、人际交往的概念	128
二、人际关系的结构	129
三、人际交往的重要意义	130
第二节 大学生人际关系的特点及影响因素	131
一、大学生人际关系的主要特点	131
二、影响大学生人际交往的因素	132
第三节 人际交往原则及技巧	135
一、人际交往的基本原则	135
二、优化人际关系的技巧	137
第四节 常见大学生人际交往障碍及调适	139
一、大学生交往中的心理障碍	139
二、常见人际交往障碍的克服	140
三、大学生人际交往能力的测量	142
思考题	148
参考文献	148
第八章 大学生恋爱心理	149
第一节 爱情的产生	149
一、爱情的属性	149
二、爱情的心理结构	150
三、爱情的发展阶段	154
第二节 大学生恋爱现象分析	155
一、大学生恋爱的意义	155
二、大学生恋爱的影响因素	156
第三节 树立健康恋爱观	158
一、爱情形态的划分	158
二、重视大学生的择偶标准问题	159
三、走出恋爱的误区	159
第四节 大学生恋爱行为及其心理调适	161

一、大学生恋爱中的心理问题	161
二、爱情挫折及其心理调适	161
思考题	163
参考文献	163
第九章 大学生职业生涯规划	164
第一节 认识职业生涯规划	164
一、职业生涯规划的基本概念	164
二、职业生涯规划的意义	165
三、职业生涯规划的基础	166
第二节 大学生的职业生涯	167
一、大学生职业生涯的定位	167
二、大学生职业生涯的分类	168
三、大学生个性心理特征与职业生涯	169
第三节 大学生职业生涯规划的实施	171
一、大学生职业生涯规划的基本原则	171
二、大学生职业生涯规划的基本步骤	175
三、大学生职业生涯规划常用方法	176
第四节 大学生职业选择的心理问题及调适	180
一、大学生职业选择过程中存在的心理冲突	181
二、大学生职业选择过程中存在的心理误区	182
三、大学生职业选择心理问题的调适	183
思考题	186
参考文献	186
第十章 生命意义教育与心理危机应对	187
第一节 生命的意义	187
一、生命的含义	187
二、生命的意义	189
三、生命的价值	191
第二节 心理危机的表现	193
一、什么是心理危机	193
二、心理危机的分类	193
三、心理危机的一般特征	194
四、心理危机的表现	195
五、心理危机的影响因素	195
六、心理危机的发展过程	196

第三节 大学生心理危机的预防与干预 197

一、大学生产生心理危机的主要原因 197

二、如何识别大学生心理危机 198

三、大学生心理危机的干预 199

四、心理危机干预的基本步骤 200

五、自杀心理危机的识别与干预 201

六、大学生心理危机的预防 203

思考题 204

参考文献 204

第一章



心理健康导论

第一节 心理健康概述

一、心理健康的含义

世界心理卫生联合会认为，心理健康是指“身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；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”。可见，心理健康包含许多明确、具体的情绪情感与行为指标。然而人的心理状态不是静止的，而是不断变化发展的。我们既不能说心理健康的人永远不会出现心理上的困扰，也不能说心理存在某些问题的人生活中不会有任何健康的表现。事实上，心理健康是一个相对的概念，一个人处于正常状态还是非正常状态，概括起来可以从以下三个方面进行区别和划分：一是主观感受与其面临的客观世界能够协调统一，与周围环境没有严重的不协调感与不适应感；二是其内在精神活动协调一致，在精神、心理与理智之间没有太多矛盾和困惑，精神和心理方面没有太多失衡与矛盾，内在情感和理智能保持协调一致；三是其外在的行为、整体的言谈举止能体现出人格的完整性。如果一个人能够同时做到以上三点，我们认为他的心理处于正常状态，即一个人如果能够做到主观与客观相统一、内在精神活动协调一致、人格具有相对的稳定性，那么可以认为他的心理状态是正常而健康的。

二、大学生心理健康的标准

根据心理健康的定义，心理学家确定了一般性的心理健康标准，即：正确认识自我，悦纳自我；能与他人合作，有较强的人际交往能力；能够恰当控制和管理自己的情绪，基本上有一种积极乐观的心态；独立自主，学会选择，学会做决定，有较强的社会适应能力；有较强的意志品质，能够承受挫折；热爱生活和学习，能在生活和学习中获得幸福感；能在学习与工作中发挥自己的潜力，有创新能力；人格完善和谐；智力正常（ $IQ > 80$ ）；心理年龄与生理年龄相符合。

大学生特有的年龄段和角色特征决定了大学生的心理健康状态具有独特性，有着区别于其他人群的内在特质与外显表现。概括起来，大学生要拥有健康的心理状态，需符合以下七项标准。

（一）能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望

智力正常是人一切活动的最基本的心理条件，而大学生一般智力水平较高。大学生主要的任务是学习，学习是大学生活的主要内容，所以一个大学生对学习的态度决定着其生活的质量。但这并不意味着只有门门功课都很优秀的人心理才健康，即使其功课只有六七十分，但若能保持比较稳定的情绪，其心理也是健康的。心理健康的学生珍惜学习机会，求知欲望强烈，能克服学习中的困难，学习成绩稳定，能保持一定的学习效率，从学习中体验满足与快乐。因此，对学习的态度反映了一个人心理健康的状态。

（二）能保持正确的自我意识，接纳自我

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。心理健康的学生了解自己，接受自己，自我评价客观，既不妄自尊大去做力所不能及的工作，也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会，自信乐观，目标与理想切合实际，不苛求自己，能扬长避短。

（三）能协调与控制情绪，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。所谓控制情绪，就是要让情绪适度，变消极为积极。心理健康的学生能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境，对生活 and 未来充满希望；虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验，但能主动调节；同时能适度表达和控制情绪，喜不狂，忧不伤，胜不骄，败不馁。

（四）能保持和谐的人际关系，乐于交往

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的学生乐于与他人交往，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，与他人同心协力，合作共事，乐于助人。心理健康的大学生不仅有许多普通朋友，还会有一两个知心朋友。在交友中他会感受到人生特有的幸福体验：为能帮助和促进朋友的进步而由衷地高兴，又会因从朋友那里获得鼓励、信任、支持和抚慰而感到欣喜与慰藉。

（五）能保持完整统一的人格品质

人格指人的整体精神面貌，人格完整指作为人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的学生所思、所做、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。如果个体内心冲突矛盾大、不稳定，就不能叫心理健康。

（六）能保持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，对环境作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，对社会现状有清晰的认识，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。有的同学进入大学，一两个月就适应新环



境了，但是也有人半年甚至一年都适应不了，其原因就是个人的适应能力差别很大。

（七）心理行为符合年龄特征

人在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，其认识、情感、言行、举止都符合他所处的年龄阶段。心理健康的大学生精力充沛，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。

三、正确把握心理健康的标准

正确理解和运用心理健康标准应注意以下几个问题。

（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。偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康，更不等于患了心理疾病。因此，不能仅凭一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

（二）心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面，而是一种连续状态

从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。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只是程度的差异，没有绝对的界限。

（三）心理健康的状态不是固定不变的，而是动态变化的过程

随着人的成长、经验的积累、环境的改变，心理健康状况也会有所改变。

（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。

（五）青年学生心理健康的基本标准是能够有效地工作、学习和生活

如果正常的工作、学习、生活难以维持，则应该及时调整。

四、心理健康对大学生成长发展的重要意义

心理健康是大学生健康发展的基础，是大学生适应现代社会必须具备的素质，是大学生成功发展的保障。没有健康的心理，大学生就难以获得健康的自我发展。

（一）心理健康是大学生身心健康发展的需要

俗话说：“笑一笑十年少，愁一愁白了头。”我们日常生活中看到的那些长寿老人，大多有一种乐观豁达的心态。大学生要保持躯体健康，就需要保持心理健康。

伟大的生理学家巴甫洛夫曾经说过：“一切沉重顽固的焦虑和忧郁足以给各种疾病打开大门。”人是一个身心统一体，心理问题往往与人的生理疾病互为条件。一方面，长期的身体疾病可以引发心理问题；另一方面，长期存在心理问题且得不到调适也会引发身体疾病。如果大学生的心理不健康，经常处在紧张、焦虑、抑郁、悲伤、恐惧

或愤怒之中，又得不到及时调整，他们的躯体健康也会受到损害。

对于情绪和心理健康的关系，我国古代医学名著《黄帝内经》认为：喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，悲伤胃，恐伤肾。现代医学与心理学研究均表明，人的情绪、心态与健康密切相关。例如，人在恐惧和悲哀时胃黏膜会变白，胃酸会停止分泌，容易导致消化不良。人在焦虑、怨恨的时候胃黏膜会充血，胃酸分泌会增多，长期的焦虑、怨恨情绪会导致胃溃疡的发生。同时，长期的焦虑与愤怒还会使血压增高、心脏受损，从而导致高血压和心脏病。另外，一些皮肤病、女性的乳腺病和妇科疾病以及一部分癌症都与心理不健康有关。对许多大医院的内科门诊调查发现，许多内科疾病也都与心理不健康有关。而愉悦情绪能够使人体内的激素分泌保持平衡，从而有助于身体健康。

此外，从精神病学的角度来看，不良情绪还容易导致心理障碍。不良情绪如果过度或长期得不到及时调整，就会影响人的大脑功能，造成大脑功能失调，从而导致各种神经症或精神病，如抑郁症、焦虑症、强迫症等，严重者甚至会产生自杀行为。

（二）心理健康是大学生适应现代社会的需要

良好的心理素质是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。现代社会挑战与机遇并存，面对社会的迅速变革，每个大学生都会承受来自学习、人际交往、求职择业、事业发展、恋爱婚姻等多方面的巨大压力，需要有较强的社会适应能力，培养自信、乐观、创新、合作、进取等良好的个性品质。在现代社会中，谁具备了以上这些心理品质，谁就能够把握机遇，获得成功发展。

不难想象，一个IQ（智商）中等、EQ（情商）高的人会比一个IQ高、EQ低的人更容易适应周围环境和社会生活。因此，大学生要主动提高自己的心理健康意识，促进身心健康发展，符合现代社会的需要。

（三）心理健康是大学生成功发展的需要

美国的安东尼奥尼说：“每个人都有一座潜能金矿，蕴藏无穷，价值无比。”当一个人拥有自信、情绪积极乐观、意志品质坚强时，他便能够最大限度地发挥自己的潜能；而当一个人处于自卑、愤怒、抑郁、焦虑、紧张等消极状态时，他对外界的感知能力也会下降，从而会限制自己潜能的发挥。许多成功人士的外在条件并不一定比别人好，但是，由于他们拥有良好的心理素质，因而他们的潜能得到了发挥，最终在自己努力的领域取得了成功。例如，乒坛皇后邓亚萍凭着自己的自信、坚强和毅力，不仅夺得了奥运冠军，而且获取了英国剑桥大学的博士学位，成为一名出色的管理人才。然而一些大学生尽管智商很高，学习成绩也很优秀，但是由于心理不健康，出现了心理疾病，甚至出现了自杀危机，其个人价值自然也就无从实现，成功发展更无从谈起。

五、影响心理健康的各类因素

心理学研究表明，影响心理健康的因素是十分复杂的，它是生理、心理、社会诸因素共同作用于个体的结果。大学生的心理障碍与心理疾病的产生是所处的特殊年龄



阶段与特殊生活环境以及社会诸因素相互作用的结果。

（一）影响心理健康的个人因素

大学生一般年龄在18~23岁之间,正处于青年中期。青年期是人的一生中心理发展变化最激烈的时期,面临一系列生理、心理、社会等方面的适应课题。处在这一特定发展阶段的大学生们,由于心理发展不成熟、情绪不稳定,心理冲突、矛盾时有发生,极易导致适应不良,出现心理障碍。具体而言,影响大学生心理健康的个体因素有:(1)自我同一性的危机。在大学阶段,青年学生不断地反省自我、探索自我、思考人生、确定自我形象,经历着种种内心矛盾和迷惘,情感起伏大,容易诱发心理障碍。(2)个性的缺陷。性格过于内向的人、心胸狭窄而过于斤斤计较的人、孤僻封闭的人、自卑忧郁的人、急躁冲动的人、固执多疑的人、娇生惯养而感情脆弱的人,都比个性开朗大度、乐观的人更易产生心理疾病。(3)心理素质的不完备。自制能力差,对挫折缺乏应有的承受能力,惧怕失败。一遇到矛盾就自责自怨或者一味埋怨社会和他入,灰心失望,精神不振,由此造成恶性循环而陷入消极的心理状态。久而久之,就形成了心理疾病。(4)情绪发展的不稳定性。大学生的情绪处在最丰富、最动荡和最复杂的时期,情绪起伏过大且摇摆不定,缺乏对事物的客观判断。强烈的情感需求与内心的闭锁、情绪激荡而缺乏冷静的思考使其极易走向极端,常常体验着人生各种苦恼,由此产生内心的矛盾、冲突而诱发各种心理障碍。(5)性的生物性与社会性的冲突。性机能的发展产生了性的欲望与冲动,但由于社会道德习俗、法律和理智的约束,这种欲望常被限制和压抑。大多数学生通过学习、娱乐、社交等途径使生理能量得到正当释放、升华或补偿,但有一部分学生不能正确处理调节,存在性压抑,从而出现焦虑不安感,甚至以某种变态的形式表现出来。

（二）影响心理健康的学校因素

大学生的主要任务是学习,在有限的时间内要完成繁重的学习任务,心理压力是很大的。同时,若他们对所生活的环境即校园的条件感到不理想,也会影响他们的心理健康。这具体表现在:(1)学习负担过重。对学生学习时间管理的调查发现,有相当多的学生每天学习时间多达10小时以上,而睡眠时间严重不足。学习是一项艰苦的脑力劳动,长期学习负担过重会使大脑过度疲劳,脑皮层活动机能减弱,注意力、记忆力、思维力、想象力受到限制而影响学习效率。久而久之,这就会使一些人产生心理障碍。学习负担过重的原因与课程设置不合理,学生学习贪多求全、自我期望过高,家长等外界压力过大等因素有关。(2)专业选择不当。学生高考选择专业时具有一定盲目性,由于对大学专业设置不太了解,所以每年都有一些学生认为所学专业不符合个人的兴趣和爱好,从而产生调换专业的要求。一旦解决不了,就表现出对学习无兴趣、情绪低落、消极悲观、随意缺课,长此下去会使心理矛盾强化,导致神经衰弱等心理疾病。其实,专业兴趣是可以培养的,即使现在所学专业确实不能发挥自己的长处,今后还会有多次选择的机会。(3)对大学生活不适应。从中学到大学,环境改变很大,无论是学习方面还是生活方面,乃至人际关系,都需要重新适应。比如,学习

方面,中学时老师讲得多,大学则更要培养自学能力;生活方面,中学时父母照顾多,大学则更要培养自理能力等。从心理适应讲,中学的学习尖子周围充满赞扬声,优越感强,但到了大学,尖子荟萃,自己原有的优势不明显,学习上遇到一点挫折就会产生消极的自我评价而使情绪低落。(4) 业余生活比较单调。大多数学生的生活仍然可以用“三点一线”来概括,生活比较单调,缺乏足够的娱乐场所。青年学生正处在长知识、长身体的阶段,好奇心强,精力充沛,对业余生活的多样化要求迫切,但常常不能得到满足,由此缺乏乐趣,感到生活枯燥无味。

(三) 影响心理健康的社会因素

美国精神分析学家哈内认为,许多心理变态是对环境的不良适应引起的。改革开放 30 多年以来,中国社会发生了巨大的改变。随着市场经济体制的确立、竞争机制的导入,人们的生活方式、价值观念发生了重大变化。人们的心理活动较以前更复杂,大量新的社会刺激对人们的心理健康的威胁越来越大,从而导致心理障碍的发生率逐年提高。这具体包括以下几点:(1) 社会文化背景。当代大学生处在东西文化交叉、多种价值观冲突的时代,随着改革开放的深化,西方文化大量涌入,东西文化发生着从未有过的碰撞与冲突。面对不同于以往的文化背景和多种价值选择,学生常常感到茫然、混乱,陷入空虚、压抑、紧张的状态,长时间的心理失调必然带来心理上的冲突,出现适应不良的种种反应。(2) 大众传播与网络的影响。随着大众传播手段越来越丰富以及互联网的广泛普及,铺天盖地的信息对大学生心理健康的影响越来越大。大学生一般求知欲强但辨别力弱,崇尚科学但欠辩证思维,易沉溺于网络而难以自拔。(3) 家庭环境的影响。家庭人际关系、父母教育方式、父母人格特征等对子女的心理影响很大。当代大学生独生子女多,家庭环境过度保护和过度严厉者居多。这容易导致依赖、被动、胆怯、任性、冷漠、盲从和缺乏自尊自信的心理倾向。如果父母的保护发展为溺爱,则子女会利己、骄横和情绪不稳;如果父母的严厉发展到专制,则子女会消极、懦弱和不知所措;如果父母意见经常分歧而互相拆台,则子女会表现出圆滑、讨好、投机、说谎的不良行为。因此,在大学生各种典型心理问题和心理疾病中常常会找到家庭影响的痕迹。

第二节 大学生常见心理问题与原因分析

大学生的心理及行为中或多或少都存在“正常—异常—正常”的转化状态,或表现为不显著的隐性状态,或表现为显著的突变状态。可以说,心理问题人人都有,只不过存在的程度有所差异。大多数人会有心理困扰,如果这些困扰得不到及时解决,就会发展为心理问题,甚至导致心理疾病。

一、心理问题的含义

大学生中常常有一种误解,认为心理问题就是精神疾病。基于这种误解,大学生