



新世纪高职高专实用规划教材

● 公共基础系列

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

周家华 王金凤 主编



清华大学出版社

新世纪高职高专实用规划教材·公共基础系列

大学生心理健康教育

周家华 王金凤 主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书根据教育部 2002 年 4 月下发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》的要求,针对高职高专院校学生的身心特点和思想实际编写,具有一定的理论性和很强的实用性。

本书共分 12 章,从各个角度介绍了大学生在日常的生活学习中遇到的各种心理健康的问题,指出了其原因,然后重点阐述了相关心理问题的自我调适方法。

本书绝大多数章节附有与章节内容相配套的心理训练活动和心理测试。需要说明的是,我们希望大学生朋友们能根据所提供的心理训练活动和心理测试问卷,增加自己的认识和体验。心理测试卷在使用过程中受选取的样本人群、文化背景和时代变迁的影响,其测试结果具有相对性。我们希望同学们将心理测试的结果仅作为一个重要参考。

版权所有,翻印必究。 举报电话: 010-62782989 13901104297 13801310933

本书封面贴有清华大学出版社激光防伪标签,无标签者不得销售。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/周家华,王金凤主编. —北京:清华大学出版社, 2004.9

(新世纪高职高专实用规划教材·公共基础系列)

ISBN 7-302-09346-6

I.大… II.①周…②王… III.大学生—心理卫生—健康教育—高等学校:技术学校—教材
IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 088083 号

出 版 者: 清华大学出版社

<http://www.tup.com.cn>

社 总 机: 010-62770175

地 址: 北京清华大学学研大厦

邮 编: 100084

客户服务: 010-62776969

组稿编辑: 林章波

文稿编辑: 杨作梅

封面设计: 陈刘源

印 刷 者: 北京嘉实印刷有限公司

装 订 者: 北京市密云县京文制本装订厂

发 行 者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 185×260 印张: 17 字数: 399 千字

版 次: 2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-302-09346-6/B·37

印 数: 1~5000

定 价: 22.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话: (010)62770175-3103 或(010)62795704

《新世纪高职高专实用规划教材》序

编写目的

目前,随着教育的不断深入,高等职业教育发展迅速,进入到一个新的历史阶段。学校规模之大,数量之众,专业设置之广,办学条件之好和招生人数之多,都大大超过了历史上任何一个时期。然而,作为高职院校核心建设项目之一的教材建设,却远远滞后于高等职业教育发展的步伐,以至于许多高职院校的学生缺乏适用的教材,这势必影响高职院校的教育质量,也不利于高职教育的进一步发展。

目前,高职教材建设面临着新的契机和挑战:

(1) 高等职业教育发展迅猛,相应教材在编写、出版等环节需要在保证质量的前提下加快步伐,跟上节奏。

(2) 新型人才的需求,对教材提出了更高的要求,即教材要充分体现科学性、先进性和实用性。

(3) 高职高专教育自身的特点是强调学生的实践能力和动手能力,教材的取材和内容设置必须满足不断发展的教学需求,突出理论和实践的紧密结合。

有鉴于此,清华大学出版社在相关主管部门的大力支持下,组织部分高等职业技术学院的优秀教师以及相关行业的工程师,推出了一系列切合当前教育改革需要的高质量的面向就业的职业技术实用型教材。

系列教材

本系列教材主要涵盖以下领域:

- 计算机基础及其应用
- 计算机网络
- 计算机图形图像处理与多媒体
- 电子商务
- 计算机编程
- 电子电工
- 机械
- 数控技术及模具设计
- 土木建筑
- 经济与管理
- 金融与保险

另外,系列教材还包括大学英语、大学语文、高等数学、大学物理、大学生心理健康等基础教材。所有教材都有相关的配套用书,如实训教材、辅导教材、习题集等。

教材特点

为了完善高等职业技术教育的教材体系,全面提高学生的动手能力、实践能力和职业技术素质,特意聘请有实践经验的高级工程师参与系列教材的编写,采用了一线工程技术人员与在校教师联合编写的模式,使课堂教学与实际操作紧密结合。本系列丛书的特点如下:

- (1) 打破以往教科书的编写套路,在兼顾基础知识的同时,强调实用性和可操作性。
- (2) 突出概念和应用,相关课程配有上机指导及习题,帮助读者对所学内容进行总结和提高。
- (3) 设计了“注意”、“提示”、“技巧”等带有醒目标记的特色段落,使读者更容易得到有益的提示与应用技巧。
- (4) 增加了全新的、实用的内容和知识点,并采取由浅入深、循序渐进、层次清楚、步骤详尽的写作方式,突出实践技能和动手能力。

读者定位

本系列教材针对职业教育,主要面向高职高专院校,同时也适用于同等学历的职业教育和继续教育。本丛书以三年制高职为主,同时也适用于两年制高职。

本系列教材的编写和出版是高职教育办学体制和运作机制改革的产物,在后期的推广使用过程中将紧紧跟随职业技术教育发展的步伐,不断吸取新型办学模式、课程改革的思路和方法,为促进职业培训和继续教育的社会需求奉献我们的力量。

我们希望,通过本系列教材的编写和推广应用,不仅有利于提高职业技术教育的整体水平,而且有助于加快改进职业技术教育的办学模式、课程体系和教学培训方法,形成具有特色的职业技术教育的新体系。

教材编委会

新世纪高职高专实用规划教材

• 公共基础系列编委会

主 任 吴文虎

副主任 (按姓氏笔画为序):

刘建华 吕 闽 张子泉 高建宁 韩润功

委 员 (按姓氏笔画为序):

丁 勇 王兆文 王 岳 王新民 付政庆

付春生 冯伟昌 张叶佑 张 啸 李秀苹

李 娜 李 毓 杨永生 杨在华 杨家琪

杨 蕾 肖中华 邹扬虎 陈光梅 陈晓萌

郑玉华 郑新卿 周家华 贺君鹏 柴延伟

桂华德 殷锡武 崔焕正 彭奏平 董 茜

韩波涛

前 言

面对经济全球化、政治多极化、文化多元化的国际形势，伴随国内改革开放的不断深入，我国社会生活各领域迎来了新的竞争和挑战。在高等教育正步入大众化阶段的今天，大学校园已不再是悠悠的“象牙塔”。大学生在校期间面临着环境适应、学习适应、人际交往、性与爱、理想与现实、升学、就业等方面的心理压力与冲突。这些问题如果处理不当，会对大学生的心理健康带来不良影响，甚至导致心理障碍和心理疾病。我们的调查显示，目前在校大学生中有心理问题的已占 30% 左右。特别是近几年，大学生因为心理问题而被迫休学、退学、自残、自杀、伤害动物甚至杀人的案例已不鲜见，这些不能不引起教育工作者的高度重视。如何适应高科技和网络时代的要求，培养出更多的德才兼备、情智并重、身心健康、全面发展的专业人才，是当前高等教育所面临的重要课题。

当今世界综合国力的竞争，实质上是科学技术的竞争，归根结底是人才素质的竞争。科技的发展、经济的振兴，乃至整个社会的进步都取决于人才素质的提高。大学生是国家的栋梁之才。大学阶段正是学生世界观、人生观和价值观的形成阶段。健康的心理是大学生接受思想政治教育和学习科学文化知识的前提，是大学生正常学习、交往、生活和发展的基本保证。大学生的心理健康问题不仅关系到大学生个人的成功，也关系到民族素质的提高。因此，开展大学生心理健康教育十分必要，这已成为教育界的共识。许多高校已经将《大学生心理健康教育》列为全校的公共选修课。

本书根据教育部 2002 年 4 月下发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》的要求，同时针对高职高专院校学生的身心特点和思想实际情况编写，具有一定的理论性和很强的应用性。本书内容上有三大特点：一是适应大学生的知识水平和认知特点；二是理论联系实际，每章既有抽象的理论探讨，又有具体的案例分析，还有可操作的预防或调适的方法；三是多数章节附有与章节内容相配套的心理训练活动和心理测试，心理训练活动，是为了寓教于乐，附心理测试，是为了让学生了解自己，以便预防或调适。编写此书旨在帮助学生解决成长发展中的各种困惑及问题，增强适应现代社会生活的能力，开发个体心理潜能，提高心理健康水平。全书通俗、易懂、实用。它既可以作为教师教学用书，也可以作为学生自学自助用书。

笔者所在学院的心理学教师和其他相关专业的骨干教师通力合作，共同完成了此书的编写任务。各章执笔者：第一章，周家华；第二章，赵建梅；第三章，郑之左；第四章，李晶；第五章，陈焱；第六、七章，董芸；第八章，柴义江；第九章，蒋桂萍；第十章，解光夫；第十一章，王金凤。最后由周家华、王金凤统稿。

在本书的编写过程中，尽管参阅了大量的文献资料，借鉴了许多著作的精华，并结合本人的理解，力图向大学生献上一本好书，但由于编写者的理论修养和实践经验的局限，本书难免有疏漏之处，敬请各位读者批评指正。在此，我们谨向在本书中被提名或未被提名的引文作者表示深深的谢意。同时，也向支持此书出版的各位专家和朋友表示衷心的感谢。

感谢。

十年树木，百年树人。愿我们的教育工作者都能为学生的心理健康作出自己的贡献。同时，也寄希望于我们的学子在大学里健康成长，自觉地把自已塑造成伟大祖国的建设者和接班人。

周家华
2004年5月

目 录

第一章 绪论.....	1
第一节 健康与心理健康.....	1
第二节 大学生心理健康概述.....	4
第三节 大学生心理健康教育.....	10
思考题.....	13
附录一 心理训练活动.....	13
附录二 心理健康测试.....	13
第二章 大学生的自我意识.....	18
第一节 自我意识概述.....	18
第二节 大学生自我意识的发展.....	24
第三节 大学生自我意识的养成.....	32
思考题.....	38
附录一 心理训练活动.....	38
附录二 性格倾向测验.....	39
第三章 大学生的情绪情感.....	41
第一节 情绪与情感.....	41
第二节 大学生常见的情绪困扰.....	45
第三节 情绪控制与良好情绪的保持.....	55
思考题.....	60
附录一 心理训练活动.....	61
附录二 焦虑自评量表(SAS).....	62
第四章 大学生的学习心理.....	63
第一节 学习与心理健康.....	63
第二节 大学生学习心理问题及其调适.....	69
第三节 大学生学习方法与学习能力的培养.....	84
思考题.....	93
附录一 心理训练活动.....	93
附录二 心理测量.....	94
第五章 大学生的人际关系问题.....	95
第一节 大学生人际关系概述.....	95

第二节 大学生人际交往中存在的心理障碍及其调适	103
第三节 大学生良好人际关系的培养	117
思考题	122
附录一 心理训练活动	122
附录二 大学生人际关系的自我测量与诊断	123
第六章 大学生的恋爱心理	125
第一节 大学生恋爱面面观	125
第二节 健康的恋爱观与恋爱行为	134
第三节 大学生恋爱的心理困扰与调适	139
思考题	150
附录 测试你的恋爱态度	151
第七章 大学生的性心理和性健康教育	154
第一节 青春期的性心理	154
第二节 大学生婚前性行为的现状与透析	160
第三节 探索具有中国特色的性健康教育	164
思考题	167
第八章 大学生的择业心理	168
第一节 大学生择业的心理准备	168
第二节 大学生择业的心理问题	173
第三节 大学生择业心理的调适	178
思考题	184
附录一 心理训练活动	184
附录二 职业兴趣的自我测评	184
第九章 大学生挫折的承受与应对	191
第一节 挫折概述	191
第二节 大学生挫折的反应及原因分析	198
第三节 大学生挫折的承受与应对	207
思考题	218
附录一 心理训练活动	218
附录二 挫折承受能力测试	219
第十章 大学生常见的心理障碍与心理疾病	221
第一节 大学生中常见的心理障碍和心理疾病	221
第二节 大学生心理疾病的原因分析	229
第三节 心理疾病的治疗	231
思考题	234

第十一章 大学生与心理咨询	235
第一节 心理咨询概述	235
第二节 大学生心理咨询的主要内容和步骤	242
第三节 团体心理咨询	247
思考题	252
附录一 心理训练活动	253
附录二 学校团体心理咨询应用举例	253
参考文献	255

第一章 绪 论

本章重点阐述健康的新概念，心理健康的一般标准，分析当前大学生中常见的心理问题及其存在的原因，指出我国心理健康教育的主要任务和内容，论述我国心理健康教育的发展趋势。

第一节 健康与心理健康

一、现代人的健康观

健康是每个人所向往的。前世界卫生组织总(WHO)干事马勒博士曾指出：“必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。”对于健康的概念，传统的观点认为，躯体没病就是健康。因此，人们重视锻炼身体，而忽视心理卫生的保健。

现在，理论与实践证明，人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一个生物体，而且是有复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。世界卫生组织提出，健康是一种生理、心理与社会适应都趋于完满的状态，而不仅是没有疾病和虚弱的状态。并进一步指出健康的新概念：一是有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；四是自我控制能力强，善于排除干扰；五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；六是体重得当，身材匀称；七是眼睛炯炯有神，善于观察；八是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；九是头发有光泽，无头屑；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。因此，健康是生理健康与心理健康的统一，二者相互联系，密不可分。当生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会产生情绪低落，烦躁不安、容易发怒等情况，从而导致心理不适；同样那些长期心情抑郁，精神负担重的人易产生身体不适。因此，健全的心理有赖于健康的身体，而健康的身体有赖于健全的心理。

所以，健康不只是指身体无疾病。牙齿棒、吃饭香、身体壮的人不一定就健康，健康还应包括心理健康、人格健全、社会适应良好及道德健康。

二、心理健康的标准

心理健康是相对于生理健康而言的，它有广义和狭义之分。广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。在这种状态下，人能作出良好的反映，具有生命的活力，而且能充分发挥其身心潜能；狭义的心理健康是指人的心理活动和社会适应良好的一种状态，是人的基本心理活动协调一致的过程，即认识、情感、意志、行为和人格完整协调，能顺应社会，与社会保持同步的过程。

心理健康包括哪些维度？是否有心理健康标准？国内外学者有过各种不同阐述。

世界心理卫生联合会曾具体明确地指出心理健康的标志是：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。

坎布斯(A W Combs)认为心理健康者有 4 种特质：积极的自我观念；恰当地认同他人；面对和接受现实；主观经验丰富；可供人们取用。

罗杰斯(C R Rogers)认为心理健康者的特征是：对任何经验是开放的，不对某种经验拒绝和歪曲；自我结构与其经验相协调，并能同化新经验；体验到自我价值感；与周围人高度协调，乐于给他人以关怀；自我实现的潜能得到发挥。

美国心理学家马斯诺和密特尔曼提出了 10 条被认为是经典心理健康的标准：有充分的自我安全感；能充分了解自己，并能恰当估价自己的能力；生活理想切合实际；不脱离周围现实环境；能保持人格的完整与和谐；善于从经验中学习；能保持良好的人际关系；能适度地宣泄情绪和控制情绪；在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性；在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需要。

我国绝大多数学者认为心理健康的标准是：

(1) 智力正常。一般智商在 80 分以上。这是人们学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。

(2) 情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有：愉快情绪多于负面情绪，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；情绪反应与环境相适应。

(3) 意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时，所进行的选择、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效的方法解决所遇到的问题；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行为，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(4) 人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。个人具有正确的自我意识，能以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

(5) 自我评价正确。正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件。大学生要学会自我观察、自我认定、自我判断和自我评价。恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，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。能做到自尊、自强、自制、自爱，正视现实，积极进取。

(6) 人际关系和谐。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，善于取长补短；宽以待人，乐于助人；积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

(7) 社会适应正常。个体与客观现实环境保持良好秩序。个体能客观地认识现实环境，以有效的办法对应环境中的各种困难，不退缩，还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改善环境适应个体需要，改造自我适应环境。

(8) 心理行为符合年龄特征。不同年龄阶段有不同的心理和行为，心理健康者应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征，如果严重偏离，就是不健康的表现。

值得注意的是,心理健康的标准是相对的。我们在理解和运用心理健康的标准时,应把握以下几点:

(1) 一个人心理不健康与有不健康的心理活动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。我们不能仅根据一人、一时、一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。一个人偶尔出现一些偏离正常的心理活动或行为表现,并不意味着这人就一定是心理不健康,应具体问题具体分析。例如,一个平时活泼可爱的大学生,突然近来变得忧郁寡欢,有时半夜啼哭,她的表现正常吗?心理健康吗?如果告诉你,她的亲人刚去世了,或者她最近失恋了,你又会怎么想?

(2) “心理健康”和“心理不健康”不是泾渭分明的截然对立,而是一种连续或交叉的状态。人的心理健康水平可以分为不同等级,从严重的心理疾病、轻度的心理障碍、心理健康状况一般到心理健康状况良好,这是一个连续的过程。在许多情况下,异常心理与正常心理;变态心理与常态心理这两极之间只有相对标准,没有绝对的界限。

(3) 心理健康状态具有动态性。心理健康的状态并非静止的、固定的,而是动态的变化过程。如果人们不注意心理保健,经常处于焦虑、抑郁的心理状态,那么心理健康水平就会下降,甚至出现心理变态和患上心理疾病;反过来,如果心理有了困扰或出现失衡时,能及时自我调整和寻求心理咨询的帮助,就会很快恢复到心理健康良好的状态。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。

(4) 心理健康的标准是一种理想的尺度。它不仅为我们提供了衡量心理是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的方向。

三、心理健康的测定

人的心理是人脑的内部活动,科学无法直接测量人的心理,只能根据人的具体活动加以推测,通过测量作为心理外部表现特征的行为(如人的言行),间接知道人的心理特征和心理健康水平。通常情况下,衡量学生的心理健康状态有两种方法:即心理测验法和精神检查法。

1. 心理测验法

心理测验法是运用各种标准化的心理健康量表对个体进行测试,把测试结果与常模进行比较,若某项超出该项常模过多,一般认为是异常的。此方法除个别使用外,还大量地用于团体测验和心理健康的流行病调查,以把握某一人群的心理健康分布状况。这是目前心理健康测定中使用最广泛的一种方法。心理测验的用途很广:在教育工作上,它可以测量学生的智能、品德、个性的发展,学习动机、兴趣爱好,便于因材施教。在人才选拔和职业指导上,有利于实现人职匹配。每一职业往往对就业人员的心理结构有一定的要求,心理测验便是了解一个人的心理结构的一种简洁、可靠的方法。常用的心理测验有智力测验、能力倾向测验、人格测验、成就测验及各类职业测验等。本书附录有常用的症状自评量表(SCL-90)、抑郁自评量表(SDS)、焦虑自评量表(SAS)等问卷材料及评分标准供大家使用。

心理测验法虽然比较科学、可靠,但必须有相应的量表,使用者要经专业培训。目前有关心理健康方面的量表使用的范围、测定的内容有限,还不能满足需要。因此,人们也

常用精神检查法。

2. 精神检查法

精神检查法原指精神科医生收集精神科病史时,通过交谈与观察检查患者精神活动的一种常用方法。本章引申为对心理健康状况进行评判的一种方法。一般多由具有心理健康专业知识的专业人员,在心理咨询或治疗中,对当事人做出心理健康问题的性质、类型、程度的评判。此方法多用于个别检查,需要评定人员具有较丰富的专业知识和经验,否则容易误判,尤其当症状不典型、不明显或时好时坏时,更需谨慎。

在实际操作中,尤其在面临难于判断的情形时,为了增加结论的可靠性,常将心理测验与精神检查两种方法结合使用,或先做心理测验,对提示可能有异常者再进行面谈和深入了解,或先作一般性精神检查,再用适宜的量表作专门评定。

第二节 大学生心理健康概述

一、大学生的身心特点

在校的大学生是最富有理想、生气,文化层次较高的青年群体。与西方国家的大学生不同,中国大学生的群体特征相对突出,表现在年龄段的相对集中(一般在18~23岁左右),学习和生活环境相对封闭,学习条件相似等方面。大学生的心理活动特征以其生理特征为基础,同时又受社会环境和教养方式的影响。因此,要了解大学生的心理健康问题,必须熟悉大学生的生理特征、心理特征以及社会适应性特征。

(一)大学生的生理特征

18~23岁的大学生,其生理特点主要表现在体、力、脑、性4个方面的巨大变化。

体,突出地体现在身高和体重的急剧变化。人一生有两次生长高峰,一是出生到周岁,这一时期身高可增加50%,体重可增加一倍。二是青年期,男女青年平均每年身高体重增长较快。迅速的成长使青年人骨骼粗壮,肌肉发达,在体形上挤入了成人的行列。

力,青年期生命力处于最旺盛时期。身体的各系统、器官全面发展;心脏的重量猛增至出生时的10倍,肺活量达4800毫升,食欲极佳,胃肠容量达到最大,体温、脉搏、呼吸、血压发生明显变化,脑垂体加快各种激素的分泌,新陈代谢处于最佳状态。青年人充满了生机和活力。

脑,大脑和神经系统处于最发达状态。脑重量达到极值,脑神经细胞的分化机能达到成人水平,大脑的第一和第二信号系统的功能已经完善。由于大脑的发达和完善,使得青年人能够理智地走向社会。

性,青春期是性萌发和性成熟最神秘最敏感的时期。第一、第二性征突出变化,男女性别差异明显。在青年中期,个体的生理发育已接近完成,已具备了成年人的体格以及各种生理功能,故又称此阶段为性成熟期。

青年时期的体、力、脑、性4方面的巨变,为青年的心理变化提供了良好的物质基础。

(二)大学生的心理特征

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又没有完全成熟的时期。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。在意志行动上则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. 心理发展的矛盾性

当代大学生由于在学校受教育时间长,从校门到校门,没有社会生活经验,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,就必然导致各种矛盾和冲突。大学生常见的心理矛盾有:

(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,不喜欢“从我做起,从小事做起”,只想做大事而一鸣惊人,这就必然产生理想与现实的冲突。

(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,伴随着生理逐渐成熟,反映在心理上,则增强了独立的倾向。独立意识、自我意识大大加强,渴望摆脱家庭和老师的束缚。但是,大学生还处于学习阶段,经济必须依赖父母的供给,而且缺乏独立生活的经验,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,不能恰当处理社会交往中的各种关系,一时难以摆脱对家庭、老师的依赖,不可避免地造成独立与依赖的矛盾。

(4) 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。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。

(5) 自尊与自卑的矛盾。经过激烈的竞争进入大学校园,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，产生了自卑感、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，甚至走向退学和轻生等极端。

(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能力，实现自己的奋斗目标。他们对那些投机取巧，靠侵害别人的利益获取好处的行为深恶痛绝。但在实际竞争中又怕风险，抱怨竞争的残酷性，出现求稳心态。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。

4. 大学生心理发展的差异性

不同年级的大学生心理发展的特点不同。

(1) 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，建立起新的人际关系。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%。他们的心理矛盾主要是：自豪感和自卑感交织；新鲜感和恋旧感交织；轻松感和紧张感交织；奋发感和被动感交织。这个时期一般是在一年级。

(2) 发展期。当新生适应了大学生活，建立起了新的心理平衡后，大学生活进入了相对稳定的时期，这是大学生成才定型的关键时期。大学生大多产生了自信心，竞争意识增强，突出的心理问题是：成才道路的选择与理想的树立，学习目标的实现，学习态度、学习方法的掌握，以及学习心理结构的形成。这个时期是大学生人生观形成时期，也是实现教育目标的关键时期。这个时期一般是在二年级至三年级。

(3) 成熟期。大学生经过 3~4 年的生活和学习，世界观、人生观逐步形成，心理逐渐成熟，他们的心理特点与成人的心理特点有许多相近之处。但是，这个时期又是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段，他们又要面临新的心理适应，例如，是继续升学，还是就业？留在国内深造，还是联系出国？求职择业中双向选择的压力，使大学生们的心理又掀起波澜。这时他们的心理特点主要是有紧迫感、责任感和忧虑感。

二、大学生常见的心理健康问题

随着科技迅猛发展，随着改革开放不断深入，社会生活各领域迎来了新的竞争和挑战。大学生的学习、生活节奏加快，加上当前就业形势比较严峻，学生心理负荷日益沉重。2000 年在南京召开的大陆、香港、台湾三地 21 世纪高校心理健康教育学术讨论会上，有报告表明，20 世纪 80 年代中期，23.25% 的大学生有心理问题，90 年代上升到了 25%，近年来已经达到 30% 左右。