



解惑青春

——与大学生心灵对话

高东 韩宝平 牟玉荣 主编



冶金工业出版社
Metallurgical Industry Press

解惑青春

——与大学生心灵对话

主 编 高 东 韩宝平 牟玉荣
副主编 苗一梅 聂少杰 尹 伊
郭传真 满晓晶

北 京

冶金工业出版社

2014

内 容 提 要

作者根据中共中央和北京市教委有关文件精神,结合高校大学生心理健康教育、心理咨询工作的实际,以大学生心理咨询案例的形式展现了心理咨询的过程,总结、交流了心理咨询工作经验,具有科学性、针对性和实效性,可供广大一线辅导员、班主任等大学生工作者学习参考。同时,也可以使大学生在阅读本书的过程中,更多地了解心理健康和心理咨询知识,增强自身的心理调节能力,顺利成长成才。

图书在版编目(CIP)数据

解惑青春:与大学生心灵对话/高东,韩宝平,牟玉荣主编. —
北京:冶金工业出版社,2014.7

ISBN 978-7-5024-6756-2

I. ①解… II. ①高… ②韩… ③牟… III. ①大学生—
心理咨询—案例—汇编 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 231784 号

出 版 人 谭学余

地 址 北京市东城区嵩祝院北巷 39 号 邮编 100009 电话 (010)64027926

网 址 www.cnmp.com.cn 电子信箱 yjcb@cnmp.com.cn

责任编辑 姜晓辉 美术编辑 吕欣童 版式设计 葛新霞

责任校对 卿文春 责任印制 牛晓波

ISBN 978-7-5024-6756-2

冶金工业出版社出版发行;各地新华书店经销;北京百善印刷厂印刷

2014 年 7 月第 1 版,2014 年 7 月第 1 次印刷

169mm×239mm;11 印张;184 千字;168 页

15.00 元

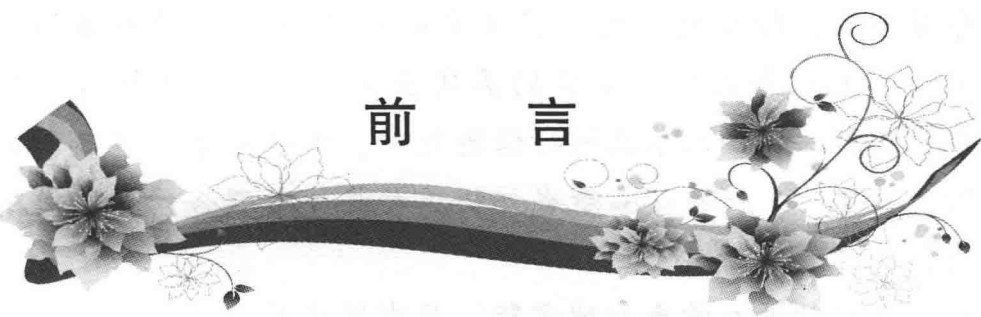
冶金工业出版社 投稿电话 (010)64027932 投稿信箱 tougao@cnmp.com.cn

冶金工业出版社营销中心 电话 (010)64044283 传真 (010)64027893

冶金书店 地址 北京市东四西大街 46 号(100010) 电话 (010)65289081(兼传真)

冶金工业出版社天猫旗舰店 yjgy.tmall.com

(本书如有印装质量问题,本社营销中心负责退换)



前 言

拥有健康的心理和良好的心理素质，是大学生健康成长的需要，是现代人才成功和发展的基石。

大学生正处于青年中后期，是人生发展的重要阶段。由于他们的心理还未发展成熟，人生阅历和社会经验不足，对自我和客观世界的认识还不够全面，情绪易波动，容易产生适应、自我认识、学习困扰、人际冲突、情绪管理、恋爱纠结、生命困惑等心理问题。他们迷惘、困惑，郁闷、烦躁，内心产生了许多疑问：我是谁？如何过好大学生活？我怎样实现人生梦想？在自我探索和调适中，有的大学生重新认识了自我，收获了成长；有的则无法从困惑中走出，甚至产生严重的心理疾病。

为适应大学生心理发展需要，提供心理调适的方法，提高高校教育管理工作心理輔導的技能，我们组织编写了这本既有心理保健知识，又有典型心理案例的指导书。旨在提高大学生心理问题应对和调适能力，全面提升大学生的心理健康水平。

本书分绪论、新生适应篇、学业篇、自我意识篇、人际交往篇、爱情篇、就业与生涯规划篇、情绪管理篇、珍爱生



命篇9章,涉及大学生心理咨询案例30余个。这些案例均采集于近几年高校大学生的真实案例。为保证来访者的隐私,已经对其个人信息进行保密处理。本书对案例涉及的倾听、具体化、同情等心理咨询技术和相关心理咨询理论做了通俗易懂的阐释。

本书贴近大学生心理实际,具有很强的科学性、针对性和实用性,既可作为高校大学生心理健康教育的自助读物,也可供高校教育管理者以及相关工作者阅读和参考。

由于时间和水平所限,书中难免有不足之处,诚望读者批评指正。

编 者

2014年7月



目 录

1 绪论	1
1.1 大学生心理健康的标准	1
1.2 大学生常见的心理问题	3
1.3 影响大学生心理健康的原因分析	7
1.4 维护大学生心理健康的途径	9
1.5 大学生心理咨询概述	11
2 新生适应篇	17
2.1 大学新生常见的适应问题及其产生的原因	17
2.2 引导大学新生尽快适应大学生活	19
案例（一） 在新环境中寻找自己的位置	22
案例（二） 我想调宿舍	25
案例（三） 面对学习，我毫无办法	28
案例（四） 学生干部的苦恼	31
3 学业篇	35
3.1 大学生学习与心理健康的关系	35
3.2 大学生学习过程中的心理特点	36
3.3 学习适应	38
3.4 学习动机	40
3.5 考试心理	42



案例（一） 大学学习适应不良	44
案例（二） 名列前茅的烦恼	46
案例（三） 考试焦虑怎么办	50
4 自我意识篇	54
4.1 自我意识的内涵、结构及形成	54
4.2 大学生自我意识的发展及特点	57
4.3 大学生自我意识常见的问题与调整	59
4.4 大学生健全自我意识的培养	61
案例（一） 长不高的苦恼	63
案例（二） 我怎么就不如别人	66
案例（三） 走出自卑的泥潭	70
案例（四） 我并不完美	73
5 人际交往篇	75
5.1 人际交往对大学生的意义	75
5.2 大学生人际交往的特点和常见的问题	77
5.3 大学生人际交往的原则和技巧	80
案例（一） 爱上自己才幸福	83
案例（二） 自信是美丽的	86
案例（三） Just do it!	89
案例（四） 尊重是前提，宽容是润滑剂	91
6 爱情篇	95
6.1 爱情与恋爱	95
6.2 大学生性心理的形成与发展	97
6.3 大学生恋爱心理问题与调整	99
6.4 培养爱的品德与爱的艺术	103
案例（一） 为何我会爱上她	105
案例（二） 剪不断，理还乱	108

案例 (三) 爱我就要一心一意	110
7 就业与生涯规划篇	114
7.1 几种就业心理问题解析	114
7.2 就业心理问题原因分析	116
7.3 大学生职业生涯规划理论	117
7.4 就业心理问题的调整	120
案例 (一) 出国和考研的激烈碰撞	122
案例 (二) 拿不到毕业证怎么办?	124
案例 (三) 为何我总是不能被录用?	126
案例 (四) 我的未来不再迷茫	128
8 情绪管理篇	132
8.1 大学生的情绪特点及常见困扰	132
8.2 情绪的自我管理与调节	137
案例 (一) 为什么我高兴不起来?	140
案例 (二) 走出强迫	143
案例 (三) 渴望长大	146
案例 (四) 为什么我总感到恐惧?	148
9 珍爱生命篇	151
9.1 大学生常见的生命困惑	151
9.2 尊重生命, 珍爱人生	153
9.3 珍惜自我, 提高生命效能	157
案例 (一) 伤害自己逃避现实	159
案例 (二) 留级线上的挣扎	161
案例 (三) 失恋引发的危机	163
案例 (四) 是谁背叛了我	166



1 绪 论

大学生心理健康不仅关系到个人的生活、学习、工作和身心健康成长，也关系到中华民族素质的提高，关系到社会的发展与未来，更关系到社会主义一代新人的培养，也是社会主义精神文明建设的一个重要方面。拥有崇高的理想、良好的修养、和谐的人际关系是一个人心理健康的重要标志。在信息化和充满变革的时代，青年学生都不可避免地要面对充满矛盾的人生，每个人都注定会产生许多心理的困扰。因此，认清客观形势，确立人生目标，肩负民族振兴使命，认真刻苦学习、脚踏实地实践，培养良好人格，使自己的生命充满希望和活力，就成为每个大学生都应该必须面对的人生挑战。

1.1 大学生心理健康的标准

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。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。

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，接纳自我；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。

由于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所特有的内在特质与外显表现。概括起来讲，大学生健康的心理状态，需符合以下七项标准。

1.1.1 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，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就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，即使他功课只有六七十分，但能保持比较稳定的情绪，其心理也是健康的。心理健康的学生会珍惜学习机会，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，因此对学习的态度就反映了一个人心理健康的状态。

1.1.2 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。

1.1.3 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、忧不绝、胜不骄、败不馁。

1.1.4 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。

1.1.5 能保持完整统一的人格品质

人格是指人的整体精神面貌,人格完整是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。如果个人内心冲突矛盾大、不稳定,就不能叫心理健康。

1.1.6 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。

1.1.7 心理、行为符合年龄特征

人在生命发展的不同年龄阶段,都有相应的心理和行为表现。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。

1.2 大学生常见的心理问题

大学生多数处于青年中期(18~24岁)这一年龄阶段。在这个阶段,个体的生理发展已接近完成,已具备了成年人的体格及种种生理功能,但其心理尚未成熟,情绪不稳定,很容易造成心理冲突,这些冲突和矛盾若不能及时得到有效



疏导、合理解决,久而久之就会形成心理障碍。目前,大学生的心理健康状况并不乐观,甚至令人担忧。

2008年,一项关于北京高校大学生心理健康状况的调查显示,北京高校大学生中存在中度以上心理问题的比例为12.6%。其中本科生中存在中度以上心理问题的占13.0%,研究生中存在中度以上心理问题的占10.4%。在本科生中,不同年级间的心理健康状况差异不大,相对来说,三年级有中度以上心理问题的比例最低,为12.1%,一、二年级最高,同为13.4%,说明低年级大学生的心理健康需要重点关注。从性别来看,在存在中度以上心理问题的学生中男生的比例略高于女生。从生源情况来看,来自农村和边远农村的学生有中度以上心理问题的比例都高于城市和城镇的大学生,其中边远农村的学生比例最高。

大学生中有一定比例的人存在着各种不同程度、不同类型的心理异常现象,给他们的学习、生活和健康的发展带来了严重的影响,必须引起社会、学校、家庭及本人的高度重视。在大学生中,主要存在以下几方面的心理问题。

1.2.1 适应不良

这类问题主要是由于来到大学后,很多方面发生了较多的变化,有相当一部分学生不能很快、很好地适应。主要表现在以下三个方面:

(1) 环境的变化。对于大部分新生来说,面临的是陌生的地区、新的校园、生疏的班集体,多数学生又是第一次远离家门,所有这些情况都可能带来不同程度的环境适应问题,表现为食欲不振、失眠、神经衰弱、烦躁不安、严重焦虑、甚至想退学等。

(2) 学习方面的变化。由于大学的教育内容、特点、方法及进度等都中学的教学有比较大的差异,有相当一部分学生不能很快适应,从而感到学习压力很大,表现为对自己的学习失去信心,形成强烈的自卑感;方法不当,紧张、焦虑情绪反应增多;不再有以往的优越感,而产生失落、自卑及自责等。

(3) 理想与现实之间的差别。绝大多数学生能够比较好地把理想与现实结合起来,挖掘和发挥自己的潜力。但也有部分学生由于录取的专业与原来的愿望不符,对所学专业不了解,产生不满情绪,甚至想转系、转专业、退学等,造成的情绪波动很大,较长时间不能很好地调整过来。



1.2.2 人际交往困扰

社会心理学的调查研究表明,良好的人际关系状况是一个人心理正常发展,个性保持健康和生活具有幸福感的重要条件之一。大学生渴望友谊,渴望增强人际交往能力,这是普遍的共识,但在实际交往中,易出现不同程度的问题:

- (1) 对交往的重要性认识不清,很少交往和与人沟通。
- (2) 由于缺乏交往技巧和能力而不敢去交往,产生较强烈的孤独感。
- (3) 不良个性易造成不能被人理解,经常与人拌嘴怄气、自负等。
- (4) 社交焦虑——在别人面前表现得不自在,由于别人的审视或评价,或者仅仅因为别人在场,而引起的心烦意乱和不安。
- (5) 社交恐惧——担心受到攻击和惩罚,或仅仅担心成为偶然伤害的牺牲品。

1.2.3 学业引起的心理问题

1.2.3.1 优势地位削弱带来心理落差

大学生里多数人中学时期是学习尖子,成绩优秀,他们往往是老师称赞、家长夸奖、同学羡慕的对象,因而自我感觉良好,习惯了这种优势地位。进入大学后,新的学习环境人才济济,绝大多数人在学习上的优势削弱甚至消失,面临学习成绩重新排列组合的局面,这种地位的变化越强烈,他们的心理落差就越大。

1.2.3.2 学习方法改变引起适应不良

高中阶段的学习目标是清晰的,进入大学后,很多人陷入盲区。大学校园里没有教师的循循善诱,有的是轻松的课程安排,自己支配的自由时间。有的学生能很快明确目标,确定自己的发展方向,有的则陷入持久的不良适应状态不能自拔,出现厌学情绪,情绪处于苦闷、紧张、焦虑、缺乏自信、抑郁状态。也有大学生因考试压力过重而出现厌学情绪甚至弃学,因学业失败而导致各种危机事件。

1.2.4 情感挫折引起的心理问题

进入大学后,崭新的大学校园环境,与社会接触范围的扩大,人际关系的拓



宽,使大学生的情绪、情感体验相应变得十分丰富多彩。大学生所处的特定年龄阶段使他们普遍对爱情充满渴望和憧憬,但受心理成熟因素的限制,很多大学生在恋爱上易遭受挫折,如失恋、单相思、陷入感情纠纷中不能自拔,并且不得不承受其带来的后果,出现悲伤、绝望、忧郁等创伤性情绪情感问题。

1.2.5 择业心理问题

近几年来,由于社会竞争的加剧,大学生就业形势日益严峻,就业或就“好业”变得越来越困难。对自我的认知不明确、定位不清晰,加上大学期间缺乏相应的职业生涯规划教育及就业指导,导致不少大学生择业时出现心理障碍,主要表现为自卑心理、自负心理、盲从心理、依赖心理、偏执心理和焦虑心理等。

1.2.6 网络成瘾问题

网络成瘾问题是近年来学生心理健康的一个突出的问题。网络行为是当代大学生的必要行为,通过这样的行为可以获取知识、获取信息,也可以获取人际的沟通。但是,也有一些大学生出现网络过度行为,甚至网络成瘾,每天花大量时间泡在网上,沉湎于虚拟世界,自我封闭,与现实生活产生隔阂,不愿与人面对面交往。出现网络成瘾问题的学生一般都陷入一种不能控制自己的境地,他们对网络有较强的依赖性,一旦离开网络,就变得烦躁不安。

1.2.7 与性有关的问题

青年大学生,生理发育基本成熟,但由于种种原因,部分学生的性知识掌握还没有达到与其年龄相适应的程度,因此,常常会出现一些问题:

(1) 性意识的困扰。被异性吸引、性幻想、性梦、遇到异性就脸红等,以及与之对抗的对性的压抑,这种困扰通常会带来不同程度的不安和躁动,严重者会产生心理障碍。

(2) 性行为问题。对于绝大多数未婚大学生来说,这种性行为多停留在自慰性行为水平,如手淫。但由于部分学生对性知识的缺乏,甚或是不正确的认识,造成了众多心理压力、烦恼,严重者成为心理障碍。

(3) 早年性经历带来的影响。幼年的性游戏,异性间的相互观察及触摸、



手淫等给现在已经上大学的学生仍然遗留一些较严重的心理阴影,由此影响了心理的安宁、与他人的交往,甚至会影响到交异性朋友及婚后的性生活。

(4) 恋爱带来的问题。目前大学生谈恋爱呈现低龄化、公开化、高比例、轻率等特征。有部分学生不能正确地对待恋爱,把恋爱看成人生最大的幸福,一旦失恋不能自拔,使自身的学习、生活、心理健康等方面受到不同程度的打击,甚至有极少数人走上了为爱情自杀的道路。

1.3 影响大学生心理健康的原因分析

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。

1.3.1 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,面临着一系列生理、心理、社会方面的适应课题。处在这一特定发展阶段的大学生们,由于心理发展的不成熟、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 and 他人,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、动荡和最复杂的时期,情绪起伏过大、左右不定,而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。由于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,而出现焦虑不安感,甚至以某种变态的形式表现出来。

1.3.2 影响心理健康的学校因素

大学生的主要任务是学习,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,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。具体表现在以下几方面:

(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,长期学习负担过重使大脑过度疲劳,大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,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,中学时老师讲的多,大学时则注重培养自学能力;生活方面,中学时父母照顾多,大学时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着赞扬声,优越感强,但到大学尖子荟萃,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。而青年学生处在长知识、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,由此而缺乏乐趣,感到生活枯燥无味。

1.3.3 影响心理健康的社会因素

改革开放 30 多年来,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。人们的心理活动较之以前更复杂,大量的新的社会刺激对人们的心理健康的威胁越来越大,从而导致心理障碍发生率逐年提高。具体而言包括以下几点:

(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心理健康影响很大。由于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。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,大学生的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。

1.4 维护大学生心理健康的途径

1.4.1 加强大学生的心理健康教育,培养健全人格

1.4.1.1 设置、完善心理咨询机构

目前许多高校都相继建立心理教育机构,如心理咨询室、心理研究室、心理