

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

大学生心理健康教育

四川外语学院成都学院 组编



中国出版集团



世界图书出版公司

axuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

大学生心理健康教育

四川外语学院成都学院 组编

中国出版集团
世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生心理健康教育 / 尹大家等编著. -- 广州: 世界图书出版广东有限公司, 2011.10
ISBN 978-7-5100-3997-3

I . ①大… II . ①尹… III . ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV . ①
B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 201922 号

大学生心理健康教育

责任编辑 刘锦宏 陈 洁

封面设计 高 山

出版发行 世界图书出版广东有限公司

地 址 广州市新港西路大江冲 25 号

电 话 020-84459702

印 刷 广州市快美印务有限公司

规 格 787mm×1092mm 1/16

印 张 13

字 数 270 千

版 次 2013 年 5 月第 2 版 2013 年 5 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5100-3997-3

定 价 45.00 元

版权所有 翻印必究

丛书编委会

主 任：尹大家

编委会成员：李 泽 何 英
李 葵 张华春

本 书 主 编：李 葵

本 书 作 者：（按姓氏笔画排序）

王 林	王小会	田 丹
艾 杰	叶 鹏	杨 陌
胡劲松	郭 旗	陶文静

序

开展大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措，是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径，是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。大学生的心理健康教育已引起党和政府、教育主管部门、社会各界的高度重视，近年来，教育部、卫生部、共青团中央下发了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》，要求各高校把大学生心理健康教育工作纳入学校重要的议事日程，进一步明确了高校心理健康教育的目标、任务和方向。

我院作为四川省唯一一所专业外语学院，规模大、语种多，建校十多年来，我院大学生心理状况总体是良好的。学院构建起学院、系、班级三级心理健康教育工作体系：设立了大学生心理健康教育咨询中心，配备了专职专业人员；各系配备了心理健康教育工作兼职人员；班级设立心理委员，健全了大学生心理健康教育工作的相关制度，通过建立咨询教师值班制、异常情况报告制、疑难案例会诊制、辅导员联席会等制度，将大学生心理健康教育工作真正落到实处。学院还充分发挥广播、电视、校刊、橱窗、板报的作用，宣传普及心理健康知识。通过心理健康教育宣传周或宣传月、心理剧场、心理沙龙、心理知识竞赛等活动，营造心理健康教育的良好氛围。倡导朋辈互助，努力提高学生之间相互提供心理援助的能力。鼓励和扶持大学生心理健康教育社团的活动，提高学生自我生存、自我调控、自我激励和自我认知的能力。基本做到了心理问题及早发现、及时干预、有效控制，建立了从学生骨干、辅导员、系、部门、学院的危机快速反应机制，建立了从系、学院到专业精神卫生机构的危机快速干预通道。

即使这样，却也由于学习、就业、经济和情感、家庭等方面的压力，少数学生也曾出现各种心理问题，因此加强和改进大学生心理健康教育，已成为当前必须引起高度重视、亟需做好的一项重要工作，这也是落实我院“一切为了学生，为了一切学生，为了学生的一切”的具体保障措施之一。

为进一步加强和改进大学生心理健康教育，全面落实上级教育主管部门“高校要普及大学生心理健康教育，有针对性地开设必修、选修课程、专题讲座和报告等，

在大学生中广泛普及心理健康知识”的指示精神，在我院学生处的统筹下，学院大学生心理健康教育咨询中心专业人员和部分长期从事学生工作的同志历时半年，总结工作经验，经过大学生心理健康测量、问卷调查、分析研究，反复择定内容编写了这本大学生心理健康教育教材，我对各位参编老师的巨大投入和辛苦付出表示感谢。

该书既有心理学理论知识的阐释，又有生动、真实的大学生心理个案分析，是一本顺应独立学院大学生心理健康教育发展需要的心理学教材。我相信，教材的出版一定能引导大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强预防、缓解心理问题和心理调适的能力，培养积极、乐观、向上的态度和较强的社会适应能力。

四川外语学院成都学院

党委书记 院长 尹大家

2011年5月

Contents 目录

第一章 绪论	1
第一节 健康与心理健康	1
第二节 大学生的心理健康	7
第二章 大学生环境适应心理	16
第一节 适应的心理过程与机制	16
第二节 从中学到大学的变化	19
第三节 大学生适应问题的表现与对策	22
第三章 大学生的自我意识	31
第一节 大学生自我意识的重要性	31
第二节 认识自我	36
第三节 大学生常见的自我意识偏差与健全	42
第四章 大学生人格发展	48
第一节 人格概述	48
第二节 人格的影响因素	56
第三节 大学生常见的人格缺陷及其调适	64
第四节 大学生健全人格的培养	72
第五章 大学生挫折心理	75
第一节 挫折的概述	75
第二节 大学生易遭遇的挫折和受挫后的心理防御机制	79
第三节 大学生预防和战胜挫折的方法	84
第六章 大学生学习心理	93
第一节 剖析大学生学习心理	93

第二节	大学生常见的学习问题·····	96
第三节	大学生常见学习问题调适·····	100
第四节	考试心理卫生·····	102
第七章	大学生人际交往·····	111
第一节	认识人际关系·····	111
第二节	人际关系与大学生心理健康·····	115
第三节	大学生人际交往障碍与调适·····	117
第四节	大学生人际关系的改善·····	120
第八章	大学生的情绪与心理健康·····	126
第一节	了解情绪·····	126
第二节	情绪与情感的区别与联系·····	129
第三节	情绪和情感的作用·····	131
第四节	心境、激情和应激·····	132
第五节	大学生的情绪·····	135
第六节	大学生中常见的情绪问题及调适·····	139
第九章	爱情与性·····	147
第一节	大学生爱情的心理特点·····	147
第二节	大学生恋爱心理调适·····	151
第三节	爱是自我成长·····	158
第四节	爱与性·····	161
第十章	大学生网络心理·····	168
第一节	网络交往·····	168
第二节	大学生网络心理及其调适·····	170
第十一章	大学生就业心理·····	180
第一节	大学生就业心理分析·····	180
第二节	大学生择业的心理问题·····	184
第三节	大学生就业应有的心理准备和意识·····	187
第四节	大学生择业的心理调适·····	191
参考文献	·····	198

第一章 绪 论



健康是人类一直追求的目标，在不同的时代，我们对于健康有着不同的理解。但是随着时代的进步，科学和文化的发展，人们对于健康的认识也越来越趋于全面，健康不仅指躯体的健康，还包括了心理健康、社会适应良好和道德健康。作为正处在青春期的大学生，其心理特点具有一定的共性，因为他们要自主地面对一系列的问题，所以心理冲突表现得比较普遍。根据我们近年来对我院学生的心理普查和个别咨询的情况来看，我院学生在学习、人际、环境适应等心理问题方面反映得较为集中。作为独立学院中专业的外国语院校，总的来说我院学生的心理健康与其他高校的学生有共性，但是由于女生多和专业特点，又有其个性。本章主要从共性方面进行总的分析。

第一节 健康与心理健康

一、新的健康观

健康是人类生存和发展的基本要素，也是人类永恒的话题。人们对健康的理解也随着社会的不断进步而发生着改变。

在生产力低下的时期，人们对健康概念的理解非常懵懂，很多人把“健康”和“长寿”相提并论。那时提出的养生学理论基本都是通过“内养”的方式来使人们达到长寿的目的。

随着生产力水平的提升，医学和生物技术对人类健康的贡献增强了，人们开始运用医疗技术控制许多传染病，治疗以前认为的不治之症。这个时候，人们对于健康的认识就变成了“无病”，认为没有生病就是身体健康。在 20 世纪初英国出版的《简明不列颠百科全书》中对健康下了这样的定义：“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”我国出版的《辞海》（1989 年版）中也将健康定义为：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质强壮、精力充沛，并具有良好劳动效能的状态。通常用人

体测量、体格检验和各种生理指标来衡量。”在这样的背景下，就产生了当时所谓的“生物—医学”的健康模式。

但是随着科学文化的发展，人们物质生活满足后，精神生活的需求和满足提上了日程。传统的“生物—医学”模式也开始发生转变。人们开始意识到很多生理疾病的产生都离不开心理因素，心理健康问题成为社会的一种普遍现象，“亚健康”“灰色状态”等健康问题开始困扰人们。人们认识到心理、社会因素在健康和疾病以及它们相互转化的过程中起到了不容忽视的作用，医学和生物学的研究远不能诠释我们的健康，因而“生物—心理—社会医学”的三维健康模式应运而生。

在1948年世界卫生组织（World Health Organization，简称WHO）成立所发表的宪章中指出：“健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态，而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。”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；七是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；八是头发有光泽，无头屑；九是反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；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是相互联系，密不可分的。当人的生理产生疾病时，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，从而导致心理不适；同样，长期的心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此，健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

二、心理健康的含义和标准

通过健康概念的变迁我们可以看到，人们对于健康的认识越来越深刻，心理健康在健康的要素中的重要性也越来越受到人们的关注。那么，什么是心理健康呢？

1. 心理健康的含义

对于心理健康的概念，有着以下各种不同的表述。

1946 第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过一个定义：“所谓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。”

心理学家英格里希（H. B. English）认为：“心理健康是一种持续的心理状态，当事者在那种状态下，具有良好的适应能力，具有生命的活力，而且能充分发挥其身心的潜能，这乃是一种积极的状态，不仅仅是免于心理疾病而已。”

精神病学家门宁格（K. Menninger）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，不仅要有效率，也不只是要有满足感，或是愉快地接受生活的规范，而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的气质。”

中国心理学会常务理事刘华山认为：“心理健康应是指一种持续的心理状态，在这种状态下，个人拥有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应，能够有效地发挥个人的身心潜能与积极的社会功能。”

从上面的表述我们可以看出，虽然对心理健康至今为止没有一个明确的定义，但是综合来看，心理健康就是积极向上的人生态度，是一种内外和谐的良好状态。

2. 心理健康的标准

我们在讨论心理是否健康的时候，其核心是心理健康的标准问题。

1946年第三届国际心理卫生大会认定的心理健康标准是：

- (1) 身体、智力、情绪十分协调；
- (2) 适应环境，人际关系中彼此能谦让；
- (3) 有幸福感；
- (4) 在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

著名心理学家马斯洛和麦特曼提出了被认为是“最经典的”心理健康的标准，有如下 10 条：

- (1) 有充分的安全感；
- (2) 能充分了解自己，并能对自己的能力作出适当的估价；
- (3) 生活的理想切合实际；
- (4) 能与周围的环境保持良好的接触；
- (5) 能保持自身人格的完整与和谐；
- (6) 具有从经验中学习的能力；
- (7) 能保持适当和良好的人际关系；
- (8) 能适度地表达和控制自己的情绪；
- (9) 能在不违背团体要求的前提下，有限度的发挥个性；
- (10) 能在不违背社会规范的条件下，适度地满足人格的基本需要。

虽然关于衡量心理健康的标准不完全相同，但是我们可以从中看出，一个心理健康的人一定是一个热爱生活，爱自己也爱他人，善于控制自己，乐于改变自己的人。同时我们要认识到一点，心理健康是个相对的概念，因为心理健康毕竟不像躯体健康那样有明显的生理标准，并且心理健康也不是一条直线不会一成不变，心理正常与异常也没有一个放之四海而皆准的标准，因为我们的心理世界本来就是复杂多变的，一个健康的人也可能有突发性、暂时性的心理异常。

三、心理健康的重要性

对于人类来说，心理健康有着重大的意义。

1. 心理健康是健康的动力和保证

之前我们在谈论健康的时候就已经提到，人体的健康是生理健康和心理健康的统一。生理健康是健康的基础，而心理健康则是身体健康的动力和保证。

【链接】 情绪对健康的影响实验

美国生理学家爱尔玛为了研究情绪状态对健康的影响，设计了一个很简单的实验：他把一支玻璃管插在正好是 0℃ 的冰水混合物容器里，然后分别注入人们在不同情况下的“汽水”，即用人们在悲痛、悔恨、生气时呼出的水汽和他们在心平气和时呼出的水汽作对比实验。结果表明，当一个人心平气和时呼出的水汽冷凝成水后，水是澄清透明、无杂质的；悲痛时呼出的水汽冷凝后则有白色沉淀；悔恨时呼出的水汽沉淀物为乳白色；而生气时呼出的“生气水”沉淀物为紫色。他把“生气水”注射到大白鼠身上，几十分钟后，大白鼠就死了。由此可见，生气对健康的危害非同一般。

有分析表明：人生气 10 分钟会耗费大量精力，其程度不亚于参加一次 3000 米的赛跑；而且生气时的生理反应也十分剧烈，分泌物比其他任何情绪状态下的分泌物都复杂，且更具毒性。因此，动辄生气的人很难健康长寿。现代医学也认为：“在一切对人不利的影晌中，最使人短命的，是不好的情绪和恶劣的心境”。

2. 心理健康才能更好地适应社会

社会的环境是复杂多变的。心理不健康的人在面对纷繁复杂的社会环境时会表现得不够冷静，惊慌失措，一筹莫展。而心理健康的人则能对现实保持清醒的认识，有高于现实的理想，但又不沉浸在幻想当中，对生活中的各种问题、困难都能够积极面对，并努力地处理而不是回避，从而更适应整个社会的变化。

3. 心理健康才能更好地学习和工作

心理健康的人能在学习和工作中得到满足感，并且能把自己的聪明才智在学习和工作中发挥出来，对于他们来说，学习和工作不再是负担，而是一种乐趣。

总之，心理健康在人们的生活、学习和工作中都有重要的作用，它可以让人们全面健康的发展，使人与人之间的关系更为和谐。随着社会的发展和进步，心理健康的重要性也越来越凸显，健康的心理也是一个人快乐、成功的保证，是社会稳定的条件。

四、影响心理健康的主要因素

1. 生物遗传因素

(1) 遗传因素的影响。虽然人的心理活动内容不是遗传的，但心理活动的生理基础却受个人遗传基因的制约。根据统计和临床观察，不少的精神疾病的发生确实都与遗传有关。

(2) 脑损伤的影响。脑震荡、脑挫伤、由病菌和病毒等引起的中枢神经的传染病会损害人的神经组织结构，导致器质性心理障碍或精神失常。不少学者发现，额叶受损伤的患者人格改变、智力降低、抽象思维障碍，行为退化到原始简单的形式；较严重的病例对自己的行为缺乏估计能力，对行为是否恰当丧失了判断能力。

(3) 生理疾病或缺陷的影响。躯体疾病，尤其是慢性疾病，常使人变得烦躁不安，敏感多疑，情绪稳定性降低，行为控制力减弱，人际关系变得紧张。例如成人甲状腺功能亢进时，可能出现烦躁不安、易激动、多言、情绪不稳定、自制力减弱、失眠等心理异常；而甲状腺机能低下时，可出现感觉迟钝、行为迂缓、说话慢、思维迟滞、思睡等异常。生理有缺陷者容易被人们讥笑或怜悯，易形成内向性格。

2. 社会环境因素

(1) 生活环境因素

生活中的物质条件恶劣，生活习惯不当，如摄取烟、酒、食物过量等，都会影响和损害身心健康。另外，不良的工作环境、劳动时间过长、工作不胜任、工作单调以及居住条件 and 经济收入差等，都会使人产生焦虑、烦躁、愤怒、失望等紧张心理状态，从而影响人的心理健康。此外，生活环境的巨大变迁也会使个体产生心理应激，由此带来心理的不适。

(2) 重大生活事件与突变因素

生活中遇到的各种各样的变化，尤其是一些突然变化的事件，常常是导致个体心理失常或精神疾病的原因，比如家人死亡、失恋、离婚、天灾、疾病等。由于个体每经历一次生活事件，都会给其带来压力，都要付出精力去调整、适应，因此，如果在一段时间内发生的不幸事件太多或事件较严重、突然，个体的身心健康就很容易受到影响。

【链接】 灾后心理

灾难发生时，许多人会经历亲人的伤亡，或是自己身体也受到伤害。在这种情况下，受难者会因灾难而产生一些身心反应。而其中的一系列心理反应如果过于强烈或持续存在，就可能导致精神疾患。有研究表明，重大灾害后精神障碍的发生率为10%~20%，一般性心理应激障碍更为普遍。因此，在近二十多年以来，在国际

上针对各大灾难的救援活动中，灾后心理辅导已基本上被列为正式的医疗救助手段和项目。

最让我国人民刻骨铭心的就是四川汶川的“5·12”大地震。大地震不但带来了巨大的财产损失、人员伤亡，给灾区人民的心灵也带来巨大的冲击。很多人亲眼目睹了自己的亲人、朋友、同事、同学在地震中罹难，除了幸存者和目击者，那10多万救援人员、大量现场记者，他们的心理也同样受到很大影响。“重大灾难会给现场人员带来巨大心理创伤，心理援助与人身抢救、物资支援同等重要。”中国社会科学院心理研究所所长张侃在2008年5月16日“我要爱”心理援助行动新闻发布会上说：“受灾群众往往因为无法应对、无助而惶恐不安，产生心理挫折，如恐惧、焦虑、烦躁不安、自卑、消沉、抑郁等，严重的会引发酗酒、吸烟、药物依赖等不良行为，甚至出现冲动攻击行为，乃至自杀行为。”我国在第一时间除了组织医疗救助队以外，也组织了心理咨询援助队赶赴灾区，通过深入走访，进医院，进学校，在灾区设立心理救援站等方式，及时对灾区的人民和现场的救援人员、记者进行了心理疏导和灾后心理重建。

（3）文化教育因素

文化教育因素包含家庭教育和学校教育。对个人心理发展而言，早期教育和家庭环境是影响心理健康的重要因素之一。研究表明，个体早期环境如果单调、贫乏，其心理发展将会受到阻碍，并会抑制其潜能的发展，而受到良好照顾，接受丰富刺激的个体则可能在成年后成为佼佼者。另外，儿童与父母的关系，父母教养的态度、方式，家庭的类型等也会对个体以后的心理健康产生影响。早期与父母建立和保持良好关系，得到父母充分的爱，受到支持、鼓励的儿童，容易获得安全感和信任感，并对成年后的人格良好发展、人际交往、社会适应等方面有着积极的促进作用。比如，杰克·布迪（1980年）通过大量的临床观察发现，成年期的抑郁与青春期前爱的持续的缺乏和丧失有着密切的联系。学校教育的失当，例如学校的教育方法、校内的人际关系、校风等方面的问题，教师的教育态度、人格状况不良等，都会导致学生心理健康问题。此外，不同的社会文化对人的心理健康也有重大影响。文化精神病学研究表明，不同文化（科学、教育、宗教、风俗、传统文化、社会习惯等）中精神病的发病率与临床表现形式都存在明显的差异。比如，在发展中国家，狂躁或抑郁性精神病较少见；而在发达国家，抑郁症却是颇为常见的病症。

3. 心理因素

（1）情感因素

人的心理活动总是通过人的情感变化而影响内脏器官的活动。积极、愉快的情感对人的生活起着良好的作用，有助于发挥机体的潜能，提高工作效率，增进人体

健康。近代医学科学实验研究已肯定消极情感对身心疾病的发生、发展过程起着不良作用。例如,无所依靠和失望的情绪会降低一个人的免疫力。情绪在心理变态中起核心作用,情绪异常往往是心理疾病和精神病的先兆,因此,良好的情绪是心理健康的重要保证。

(2) 个性特征

每个人都有自己独特的个性特征,它对人的心理健康有非常明显的影响。这是因为人们总是根据自己的个性特点对致病原因及已形成的疾病作出反应,因此,个体的个性特征往往比引起疾病的病原性质更能决定疾病的表现。研究表明,各种精神疾病,特别是神经官能症,往往都有相应的特殊人格特征为其发病的基础。美国学者弗里曼(Freeman)研究发现,多数心脏病患者都具有“A型”性格。有人还发现癌症患者具有所谓“亚稳定个性”,即以抑制倾向为特征的个性特点。因此,培养和完善健全的人格是预防和减少心理障碍或精神疾病的一项重要措施。

(3) 心理冲突

心理冲突是人们面对难以抉择的处境而产生的心理矛盾状态。由于心理冲突带来的是一种心理压力,这种压力往往会增加个体适应环境的困难,因而,在多数情况下都会对个体的身心健康和工作产生不良的影响。尤其是当冲突长期得不到缓解时,便会产生紧张和焦虑的情绪,严重时还可能导致心理疾病。虽然心理冲突并不一定全是坏事,但剧烈而持久的冲突无疑会有损身心健康,所以应尽量避免。

第二节 大学生的心理健康

大学生身体、生活压力的加大,价值观念不确定,在这两个因素共同作用下,处在成年初期的当代大学生因各种生活事件而产生强烈心理和价值冲突的几率大大增加了,从2004年的马加爵到最近的药家鑫,大学生的心理健康问题越来越受到学校和社会的关注。

一、大学生心理的特点

1. 思维能力极大发展,但缺乏成熟、理智的思考

大学生正处于智力发展的高峰期,观察力、记忆力、思维力、想象力都达到了人生中的最佳时期,而智力发展最大的特点则是思维能力的发展。思维活跃是当代大学生的一大优点,他们思维的独立性、灵活性、显著性和批判性显著增强。他们不再完全信任书本、老师、家长所传授的知识,对待问题喜欢追求根源,能提出自

己的见解，并且当自己的见解被同学支持或有事实证明时，他们就更加自信，更愿意独立思考。然而，由于个人的阅历较浅，抽象思维的水平并没有达到完全成熟的程度，并且看问题时掺杂了个人的感情色彩，往往过于自信，把问题看得过于简单，而陷入主观上的“想当然”的境地。

2. 追求自我形象的完美与现实的矛盾

进入大学的学生，经过了高考的洗礼，通过了高考的独木桥，对自己充满了信心，对自己的各方面也就提出了更高的要求 and 目标。当到了大学集体中，发现人才济济，人外有人，山外有山，自己并不是想象中的那么优秀，不再是高中时期那个被人随时关注的白天鹅了，许多大学生于是有了一种自豪感与自卑感交织的心理，一遇到挫折就很容易对自身的能力产生怀疑，出现消极的自我评价，甚至否定自己的能力，产生悲观消极的情绪，造成较大的心理负担，甚至引发心理障碍。

3. 交往欲望增强，但心理闭锁

大学生离开父母到了一个陌生的环境生活，对友情的渴望增强了，对人际关系的追求往往带有较浓的理想色彩，以自己的理想友谊模式为标准来衡量自己周边的人际关系，于是在人际交往中存在强烈的失落感，觉得达不到自己的要求。同时，由于相当多的学生存在着多方位的逆反心态，缺乏与同学的基本合作精神和宽容精神，缺乏人际间必要的信任和理解，以致周边的人际关系平淡；加之交往的过程中方式欠妥，交往能力有限，人格缺陷等问题，容易导致交往的失败。长期的交往失败就让一些大学生把交往看做是一种负担，渐渐造成心理上的闭锁，长此以往就会产生一种莫名的孤独感，这种孤独感与大学生生活空间的扩大对人际交往的强烈需要之间形成了一种难以排解的矛盾。

4. 爱情需要与性意识进一步发展

所谓性意识，一般指对性的理解、体验和态度。随着大学生生理的发育，他们的性意识也开始明朗化和迅速发展起来。他们渴望与异性交往，追求美好的爱情。这一时期的男女交往极其敏感，容易冲动，常表现为激情。但是道德、法律以及校规校纪的约束容易造成性心理的失衡，出现诸如性认知的偏差、性欲困扰、性焦虑等一系列心理问题，有的甚至影响了正常的学习和生活。由于我国的性教育较为薄弱，性心理教育甚至相对滞后，许多学生并没有真正建立健康的性心理，不能很好地处理与异性间的关系。大学生生活空间的扩大，男女交往以致恋爱活动频繁，大学生期望在学校中寻找或依附于同等学力的好伴侣，但实际上，这个时候的学生缺乏生活的经验已经寂静自立的基础，性心理的发展也不够成熟，恋爱往往会以失败告终，而失恋滞后导致的失态、失志，因性盲目而导致的性交往的困惑等问题，也就影响了他们的学习和生活。

二、大学生心理健康的标准

（一）心理健康的等级

任何人都有可能在某一个阶段产生一些心理问题，不存在永远心理健康的人。心理健康水平大体上可以分为四个等级：健康状态，不良状态，心理障碍，心理疾病。

1. 健康状态

表现为心情经常愉快，或者在某一个时段（一周、一月、一季，或者一年）内，快乐的感觉大于痛苦的感觉；能很好适应周围的环境，善于与别人相处，能胜任社会和家庭的角色，较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调动情绪的能力。

2. 不良状态

又称第三状态，是正常人群中常见的一种亚健康状态。这种状态的特点是：持续时间较短，一般在一周之内能得到缓解；损害轻微，处于此类状态的人一般都能完成日常工作、学习和生活，只是感觉到快乐的感觉小于痛苦的感觉，“很累”、“没劲”、“不高兴”是他们经常说的词汇；能自我调整，此状态的人大部分能通过自我调整如休息、聊天、运动、旅游、娱乐等放松方式使心理状态得到改善。

3. 心理障碍

主要表现为与他人相处略感困难，其心理活动的外在表现与其生理年龄不相称，或其反应方式与常人不同；对于障碍的对象（如特定的人、事或者环境）有强烈的心理反应，而对非障碍的对象则表现正常；损害较大，此状态可能使当事人不能按常人的标准完成某一项或者几项社会功能。此状态的人大都不能通过自我调节和非专业的帮助解决根本问题，心理医生的指导是必需的。

4. 心理疾病

表现为严重的适应失调，不能进行正常的生活、学习和工作，如不及时治疗，可能恶化成精神病，轻微的依靠药物，严重的则要在医院接受封闭治疗。

（二）大学生心理健康的标准

在实践中，我们认为大学生心理健康应从以下方面把握：

1. 智力正常

这是大学生学习、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，因此衡量时，关键在于是否正常地、充分地发挥了效能，即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

2. 情绪健康

其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有：愉快情绪多于负性情绪，乐观