

大学生 心理健康教育 与实训指导

DAXUESHENG XINLI JIANKANG
JIAOYU YU SHIXUN ZHIDAO

主 编 王宇航 白 羽
副主编 徐 飞 李晓娟



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

大学生心理健康教育与实训指导

主 编 王宇航 白 羽
副主编 徐 飞 李晓娟



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与实训指导 / 王宇航, 白羽主编.
—杭州: 浙江大学出版社, 2013. 2
ISBN 978-7-308-11117-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 022574 号

大学生心理健康教育与实训指导

主 编 王宇航 白 羽

副主编 徐 飞 李晓娟

责任编辑 吴伟伟 weiweiwu@zju.edu.cn

封面设计 林智广告

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江时代出版服务有限公司

印 刷 杭州印校印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 14.5

字 数 252 千

版 印 次 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-11117-1

定 价 25.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591



目录

CONTENTS

第一章 ▶

努力做自己生活的主人——大学生心理健康导论 / 1

心灵成长 / 1

关于成长 / 1

心理视点 / 5

一、心理成长与健康 / 5

二、大学生心理健康的努力方向 / 12

实验实训 / 13

重建新的生活习惯 / 13

体验感悟 / 18

第二章 ▶

做最好的自己——大学生的自我意识 / 21

心灵成长 / 21

一、校园故事 / 21

二、理想的我与现实的我 / 22

心理视点 / 23

一、自我意识:我是谁 / 23

二、自我认知:永远的不完美 / 24

三、自我肯定:我自尊、自信 / 28

四、自我控制:提升自我 / 36

实验实训 / 39

自我意识团体训练 / 39

体验感悟 / 42

第三章 ►

绽放人格魅力的华光——大学生的人格发展 / 45

心灵成长 / 45

一、校园故事 / 45

二、积极心态来自积极人格特质 / 46

心理视点 / 47

一、人格及其基本特征 / 47

二、大学生健康人格的塑造 / 56

实验实训 / 60

人格特质团体心理训练 / 60

体验感悟 / 65

第四章 ►

精彩人生在于策划——大学生职业生涯规划 / 68

心灵成长 / 68

一、校园故事 / 68

二、常见的职业生涯规划误区 / 69

心理视点 / 70

一、职业生涯的基本概念 / 70

二、职业生涯规划的意义 / 72

三、职业生涯规划的实施 / 75

实验实训 / 88

职业生涯团体训练 / 88

体验感悟 / 96

第五章 ►

没有人是一座孤岛——大学生的人际交往 / 100

心灵成长 / 100

一、校园故事 / 100

二、穿越人际交往的迷雾 / 101

心理视点 / 102

一、人际关系的意蕴 / 102

二、学会有效沟通 / 104

三、建立和谐的人际关系 / 111

实验实训 / 116

交往技能团体心理训练 / 116

体验感悟 / 119

第六章 ▶

让心灵充满阳光——大学生的情绪管理 / 121

心灵成长 / 121

一、校园故事 / 121

二、认识你的情绪 / 122

心理视点 / 126

一、情绪的特征与表现 / 126

二、情绪管理 / 131

实验实训 / 136

情绪管理能力团体训练 / 136

体验感悟 / 141

第七章 ▶

爱是生产爱的能力——大学生恋爱心理 / 146

心灵成长 / 146

一、校园故事 / 146

二、恋爱的心理效应 / 147

心理视点 / 148

一、大学生恋爱心理 / 148

二、大学生性心理 / 163

实验实训 / 168

提升爱的能力团体训练 / 168

体验感悟 / 171

第八章 ▶

历经风雨方见彩虹——大学生的挫折应对与压力管理 / 173

心灵成长 / 173

一、校园故事 / 173

二、人生何处无坎坷 / 173

心理视点 / 175

一、走出心灵困境 / 175

二、与压力共舞 / 180

三、压力应对策略 / 187

实验实训 / 193

压力管理团体训练 / 193

体验感悟 / 195

第九章 ▶

享受生命成长的快乐——大学生生命教育与心理危机应对 / 197

心灵成长 / 197

一、校园故事 / 197

二、“生命”的追问与反思 / 198

心理视点 / 200

一、理解“生命” / 200

二、善待“生命” / 209

三、充实“生命” / 214

实验实训 / 217

生命教育团体训练 / 217

体验感悟 / 219

主要参考文献 / 222

后 记 / 225

第一章 努力做自己生活的主人

——大学生心理健康导论



心灵成长

关于成长

我们应该怎样区分一株活着的花和一株死掉的花呢？很简单，生长的那株花是活的。生命的唯一标志是生长发展。这一标准同样适用于精神世界，如果一个人在成长、发展，他就具有生命力；如果停止成长，他就失去了生命力。生命在每一个阶段经历体验的内容不一样，心灵成长也是终其一生的。

（一）心灵成长的现在时

1. 世界的视角。个体心灵成长根植于生长的社会文化环境。当代社会最主要的特点就是变化，在20世纪80年代到90年代之间，每隔七八年信息量就会增加一倍。从2000年到2002年，仅两年时间，信息量就增加了一倍。这些知识的增长主要归功于新科技。信息革命改变了世界上人们生活和商业的原有运作方式，推动了社会和文化的变迁。对这样的变化，一些人认为未来会更好，一些人对自然环境的灾难、人类的犯罪和经济等问题忧虑重重。未来会更好或更坏？我们的未来确定吗？人们在争论，目前并无共识。但这些问题无疑会对个体心灵成长产生重要影响。人们通常会很自然地把自己的未来预期与所生活的社会世界的未来联系起来。变化和不确定使一些人感到兴奋、富于挑战，却使另一些人感到不安全、忧虑无比。如同好莱坞电影展示的那样，人类的变化和科技进步可能使精神提升到更完善的状态，但对未来的焦虑同样使好莱坞产生了大量描述人类如何毁灭的电影。

今天的年轻人还愿意读《论语》、听《圣经》，这代表了两千多年来那些基础的人性并无大的变化，我们需要生存、安全，需要在人群和关爱中寻找归属，需要有尊严地活着，需要完善、提升并实现自己；与此同时，两千年来的社会和文

化环境经历了许多动荡和断裂,至今已是完全不同。特别是近一百多年来的科技造成的社会文化变化更是巨大。人类是数百万年间缓慢演进的产物,这决定了人类的适应能力是渐进式缓慢发展的。但世界的快速变化迫使人类必须加快适应环境变化的速度。一部分人难以适应环境的快速变化,就会对心理产生很大的影响。

2. 中国的视角。中国还在努力转型为一个现代国家,还有很长的路要走。政治、经济、文化和自然环境都面临诸多问题,上述问题很多也会在家庭中反映出来。社会和家庭环境存在的问题会直接或间接导致个体心理问题的产生。所以一个关键的问题就浮现出来:你了解你所生活的社会和家庭在你心灵成长中的影响吗?



阅读材料 1-1

家庭与心理健康的关系

Fergusson 等(1995)的研究显示,青少年抑郁和家庭的社会地位、父母的矛盾、婚姻不和谐以及家庭生活时间有着显著的相关性。Enns 等(2002)的研究证实,不当的父母教养方式(其特点为批评性的、过度期待、缺乏关注、过度保护),会导致孩子产生不良的信念(在这项研究中是非适应性的完美主义信念),进而使得个体产生对抑郁的易感性。岳东梅(1991)对我国神经症患者早期家庭关系的研究表明,神经症患者的父母较正常人的父母有较少的关心和情感温暖,较多的拒绝、否认和过度惩罚。卢勤、周宏、邹昌玉(2010)对大学生的调查研究也发现,在民主型教养的家庭中成长的孩子心理健康水平较高。

(资料来源:卢勤、周宏、邹昌玉:《大学生心理健康理论与实践》,四川大学出版社 2010 年版。)

(二)关于心灵成长的文化视角

心理健康视角下的外部环境 with 个体内部心理关系体现在以下几个方面:

1. 个人导向与他人导向。我们所处的文化环境常常有意无意地暗示我们不要相信自己的判断,而这会使人们对能否掌控自己的身体和情感抱有

疑问,导致自我怀疑和自我贬低。变化、不确定、问题丛生的世界要求个体具备更强的自我导向性。如果一个人的心灵世界是被外部关系或他人导向控制的,那么在一个变化无常、问题多多的世界里,个体心理世界就会破碎、断裂,充满不安全感和恐惧焦虑感,个体也很难知道自己是谁、要往哪个方向发展。个体的自我导向就是基于个人独立的态度、偏好和判断发展起来的一套心理系统,功能类似于导航仪。无论身处何地,都能准确定位自己,一个自我导向性的个体相当于在内心世界构筑了一个安顿心灵的大厦,可以为心灵遮风避雨。

变化、不确定、问题丛生的世界要求个体具备更有效能的心理状态。学习新知识、适应陌生环境、解决新问题,甚至于改造环境,都要求个体具有较高的心理效能。如何让自己的心理保持最好的状态,开发自己的潜能是现代世界的人要思考的重要问题之一。

一些心理学家把独立、乐观的人称为自我实现者。独立自主或自我实现的人对他们的生活负责,而且会认真地考虑分析他们的选择,但是他们还是会时刻留意,并且有勇气承认错误并改正他们的选择。下面是一个关于自我导向的测试。



心理解码

你掌握着自己的生活吗?

说明:如果下面的陈述对你来说是符合的,在 T 上画圈;如果对你来说是不符合的,在 F 上画圈。

- | | | |
|---------------------------------|---|---|
| 1. 我喜欢与他人(朋友和家人)相互联系。 | T | F |
| 2. 有时候我很难就对我的生活有重大意义的事情作出决定。 | T | F |
| 3. 在教育、事业、社交圈等方面,我有很多选择。 | T | F |
| 4. 我的朋友比我更擅长作出高效而明智的决定。 | T | F |
| 5. 帮助弱者让我感到极大的满足。 | T | F |
| 6. 如果有选择,我会做安全而不是冒险的事情。 | T | F |
| 7. 我认为诺言就是诺言,不应该违背诺言。 | T | F |
| 8. 困难的决定总是使我气馁,因为我对自己的决策能力没有信心。 | T | F |

9. 无论我在哪儿(例如工作场所或学校),我都会承担我的责任。

T F

10. 有时候我没病也请病假,因为我不想上班或学习。

T F

11. 我会把我的钱投资到有风险的但是有挑战性的事情上。

T F

12. 有压力时,我感觉我的生活失去了控制。

T F

13. 我完全了解我是谁、我的位置和我的个人目标。

T F

14. 一些慈善机构号召我捐钱,侵犯了我的隐私时,我会感到不安。

T F

15. 如果我向别人借钱的话,我一定会还的。

T F

16. 我讨厌别人干涉我自己的业余生活。

T F

评分:做这些题目的目的是自我评估,促使你考虑自己在多大程度上掌握或者引导自己的生活。偶数题是从否定的方面出发,所以如果你的答案是“F”的话,你就可能具有“掌控”的态度或者实施着自我导向。奇数题是从肯定方面出发,所以选择“T”说明你可能具有自我导向的能力。

偶数题中选择“F”的题目总数 _____

+ 奇数题中选择“T”的题目总数 _____

= 自我导向总量 _____

你的自我导向总量越大,你的自我导向能力就越高。现在记住你的分数,继续阅读本章。注意你可以在哪些方面加强自我导向能力,以及如何加强。

2. 成长中的延续与变化。对于心理学家和一般大众而言,人类成长时的变化程度都是个重要问题——我们的个性真的会改变吗?还是一生都保持不变?我们会随着年龄的增长而自然变得成熟吗?我们是间歇性地变化还是持续不断地变化?什么使得我们改变——是很多小事的积累,还是某个大事件?

一个世纪以前的心理学家和大众认为,基因和早期经历对发展有决定性的影响,而一旦成年我们就不会改变了。随后,在20世纪60年代到70年代之间,新发现和社会趋势表明人们在成年后还会继续成长。如今,专家们认为延续和变化两者对发展都非常重要。

心理学家们发现了一些证据,表明人们的人格在人生中保持稳定。稳定程度最高的应属内向性和外向性,它们反映了个体的社交性、热情和自信程度,包括诸如抑郁和敌意这类特征的“神经质”方面,也表现出相当的稳定性。因此,在十几岁时好表现、外向的人通常在成年之后也是如此;在十几

岁时羞怯、内向的人通常在成年后也保持不变。纵向研究(即在一段长时间内跟踪研究同一对象)表明,焦虑、敌意和冲动在成年后会有轻微的下降。

支持稳定的心理学家表明,即使人们由于个人成熟和生活经历发生了改变,个体间的独特差异仍是保持不变的。例如,一个容易冲动的20岁女孩在55岁时可能会比以前更深思熟虑些,但还是会比其他同龄人更冲动。人们的年龄越大,人格的稳定性越明显。所以,人们从30岁到40岁的稳定性要比从20岁到50岁的稳定性强。部分原因是由于我们选择了环境,并与那些帮助我们保持这些特点的人结婚。

其他研究者承认稳定的重要性,但同时也强调发展中的变化。他们指出只有某些特征会相对稳定,如内向性—外向性、焦虑和抑郁。这些研究者指出,有些人在其他方面更容易改变,例如自尊、对环境的控制和价值观。相信变化的人们,从体重观察到社会观察者,都强调变化的潜力,强调在成年后也要对变化持开放的态度。

最后,延续与变化之间的平衡不仅存在于学术讨论,也存在于我们自身。我们能够在多大程度上朝着期望的方向发展或改变,这取决于我们对稳定和变化的追求哪一个更优先,或者说,我们有多想改变,有多想过一种不同的生活。所以,具有传统价值观的人倾向于在生活中表现出很高的稳定性,除非某些事情使他们改变。能够改变他们根深蒂固的个性的因素常常是突然而重大的事情,这种情况下人们的看法和个性才可能被显著地改变。相对地,重视个人成长的人除非被困住,否则一生都将持续不断地在改变。

我们体验到的内心世界更像是想法、感觉和意义的持续不断的流动,因而我们更容易在回顾过去的时候认识到自己的成长。

个人成长的经历通常会遵循三个阶段的周期。它开始于(1)我们认识我们内部或我们周围的环境的变化,这引起了(2)一种不和谐或不满足感,这就促使我们(3)以某种方式重新组织我们的体验,例如对我们自己或他人采取新态度。



心理视点

一、心理成长与健康

心理健康有助于获得积极的人生体验,有利于促进人生境界的提高,形成积极向上的人生意境。

（一）健康—不健康

心理也像生理一样,会有毛病。心理有了毛病,不是什么见不得人的事,从某种程度上讲,它是生命过程的正常组成部分。既然一个人的身体会感冒,那么人的心理也可能会“感冒”。有关心理健康和不健康的话题在学术界和临床心理事件中的讨论态度是不同的。学术界出于理论、规律、标准的学术要求会倾向于制定一套界定健康与不健康的标准。而临床实践者常常很不愿意随意用一个心理障碍标准作为标签贴到某个人的身上,原因就在于众所周知的自我暗示性,以及心理症状的复杂和变化。

理论界和实践者的共识是要对心理状态进行分类,对心理健康和不健康的一个大体区分有:对心理有障碍者的心理症状描述和症状分类体现在精神疾病分类诊断标准中。这类标准目前有三套:美国精神病分类诊断标准第四版(DSM—IV),国际精神疾病分类诊断标准第10版(ICD—10),中国精神疾病分类诊断标准第三版(CCMD—3)。这些标准主要是以医学诊断模式建立的。鉴于精神疾病的复杂性,一些临床心理治疗者更愿意使用精神分析学派的概念来分类,如意识和无意识、心理防御机制、自我同一性程度、理想自我和现实自我的分裂整合、客体关系的评估等。

对于基本没有心理障碍者或者说没有大的心理障碍者来说,大学生阶段心理成长的主要任务是认识自己和社会、扩展丰富自己的精神世界、完善自己的生命意识(其中包括对生命和死亡的意义思考)、思考职业方向、发展与他人的关系、提高学习效能、完成自我认同等,这些成长任务对于有心理障碍者来说同样是需要做的。但相对他们被一些障碍困扰的处境来说,他们的成长中更优先的是要解除这些障碍。

（二）心理健康的界定

哲学家叔本华说,一个健康的乞丐比患病的国王更幸福;教育家洛克则强调,若没有健康,就没有幸福。也许健康不等于幸福,但是没有健康就难以幸福,而没有心理健康肯定不会有真正的健康。

1. 健康的整体含义

健康是人类赖以生存和发展的基本条件之一,亦是旺盛生命力的重要标志。健康不仅是人们快乐生活的需要,而且是人类创造物质文明和精神文明的社会发展基础。

1946年,世界卫生组织(WHO)在《世界卫生组织宣言》中开宗明义:“健康不仅是没有疾病和虚弱现象,而且是一种个体在生理上、心理上、社会上

完全安好的状态。”1978年,国际初级卫生保障大会发表《阿拉木图宣言》,再次重申了健康整体、全面、综合的观念,指出“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完善状态”。1990年,世界卫生组织公布了健康的定义:一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康,才算是完全健康。在生理健康和心理健康两部分中,心理、社会适应和道德都可以纳入心理健康之中。

根据现代生物—心理—社会医学模式,世界卫生组织提出,健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态,有10个方面的标准:

(1)有足够的、充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任。

(3)善于休息,睡眠良好。

(4)应变能力强,能适应环境的各种变化。

(5)能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6)体重适当,身体匀称,站立时头、臂、位置协调。

(7)眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。

(8)牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象。

(9)头发有光泽,无头屑。

(10)肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

2. 心理健康的含义

(1)心理健康是内外协调的良好心理功能状态。大多数学者强调个体内部的协调和外部的适应,都视心理健康为一种内部协调的良好心理功能状态。另外,在理解心理健康的含义时,还应注意到心理健康有广义和狭义之分。广义的心理健康,是指一种高效而满意的、持续的心理状态;狭义的心理健康,是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即知、情、意、行、人格完整协调,保持一种良好的适应社会状态。

(2)心理健康不是绝对完美的心理功能状态。所谓良好的心理功能状态,并不是绝对的,而是相对的。即个体心理在自身和环境条件许可的范围内,所能达到的最佳心理功能状态,而不是绝对完美的心理功能状态。良好心理功能状态的相对性,包含两层含义:一是与大多数人相比,个体的心理功能是正常的;二是心理健康与心理疾病是心理功能状态这一序列的两级。它们是一种相对关系,并不是一种非此即彼的关系。

(3)具备基本的调适能力和较高的发展水平,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。

中国学界为心理健康确定了以下标准:

(1)充分的安全感。安全感是人的基本需要之一。抑郁、焦虑等心理,会引起消化系统功能的失调。

(2)充分了解自己,对自己的能力作出恰如其分的判断。超负荷的工作,会力不从心,给健康带来麻烦。

(3)生活目标切合实际。如果个人目标定得太高,必然会产生挫折感,不利于身心健康。

(4)与外界环境保持接触。人的精神需要是多层次的,与外界接触,一方面可以丰富精神生活,另一方面可以及时调整自己的行为,以便更好地适应环境。

(5)保持个性的完整和和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一,方能得到最大的施展。

(6)具有一定的学习能力。现代社会知识更新很快,为了适应新的形势,就必须不断学习新的东西,使生活和工作能得心应手。

(7)保持良好的人际关系。人际关系中,有正向积极的关系,也有负向消极的关系,而人际关系的协调与否,对人的心理健康有很大的影响。

(9)能适度地表达和调节自己的情绪。人有喜怒哀乐等不同的情绪体验。不愉快的情绪必须释放,以求得心理上的平衡。但发泄渠道要合理,否则,既影响自己的生活,又加剧了人际矛盾,于身心健康无益。

(10)有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来,但不能妨碍他人利益,不能损害团体利益。

(11)在不违背社会道德规范下,个人的基本需要应得到一定程度的满足。

(三)大学生的心理健康现状

在日常生活中,人人都会遇到心理困扰,处于人生多变期的大学生尤其如此。2010—2011年一项关于中国大学生心理健康状况的网络调查发现,九成多的大学生有过心理方面的困扰,仅有27%的大学生表示自己没有心理困扰,另有3%的大学生选择没有想过这个问题。该调查还反映,引起大学生心理问题的原因依次是人际交往带来的压力问题(67%)、就业压力(55%)、自我管理能力不强(51%)、情感问题(48%)、人生发展与职业选择上有困难(48%)、对周围环境的不适应(45%)、学习压力(44%)、经济困难

(26%)、不适应大学生活(16%)。这个调查结果说明,心理困扰在大学生中是比较多见的。

新的学习和生活环境会带来新的问题和压力,而新的问题和压力常常会带来一些心理困扰,很多大学新生都会遇到适应问题。除了适应问题,大学生还常遇到的心理困扰有:人际关系问题、学业问题、恋爱与性问题、人生发展与职业选择问题等。



阅读材料 1-2

安娜·弗洛伊德对青少年的描述

在相当长的时间里,青少年举止前后不一,难以预测是否是正常人现象,例如,抑制自己的冲动而又接受冲动;能成功地抵挡住冲动又能被冲动压制;爱自己的父母同时又恨他们;反抗父母同时又依赖他们;在别人面前很羞于承认自己的母亲,却又意外地渴望同她交心;靠模仿和认同别人而发展,同时又从中寻找自己的个性;青少年时期,比今后任何阶段都更理想化,更具有艺术家的气质,更慷慨和无私,但同时又有各种反面的品质,自私自利、以自我为中心、为自己打算。这种处在两级间的波动在一生中任何其他时候都会被看作是很不正常的,成人的性格结构要花很长时间才能出现。

在这一成长阶段的终点,我们学会了掌握约束与享乐、满足间的平衡,我们就在精神混乱中建立起某种新的秩序。

(四)影响大学生心理健康的内在因素

1. 生理因素。影响大学生心理健康的生理因素主要有神经系统、遗传因素和内分泌系统等,心理是大脑的功能。有外伤、中毒、发育不良的脑组织会损害人的认知能力,也会对情绪的产生和控制、意志行为的控制造成损伤,甚至导致精神障碍。

(1)遗传因素。越来越多的证据表明,某些心理和精神疾病具有遗传性。比如,如果父母患有精神分裂症,则子女患精神分裂症的概率明显增加。同样,如果父母患有抑郁症,子女也比一般人更容易患抑郁症。行为遗传学甚至发现,乐观、快乐等积极的心理品质也同样具有遗传性。

(2)内分泌系统。内分泌系统是除精神系统外调节心理和行为的另一个重要系统。内分泌系统影响个体的心理发展和情绪行为。比如,甲状腺过量会让人敏感和紧张,而甲状腺分泌不足则会使人精神迟钝、记忆减退、容易疲劳。

2. 心理因素。根据对心理现象的分类,可以把影响大学生心理健康的因素分为认知因素、情感因素、意志因素和个性因素。需要指出的是,这些因素之间并不是割裂的,而是密切联系、相互影响的。

(1)认知因素。随着知识的积累和实践经验的丰富,大学生的抽象思维能力迅速发展,能对事物进行客观分析。但由于其辩证逻辑思维基础不够深厚、社会经验还不丰富,在观察和分析问题时容易主观化、片面化、绝对化,产生各种非理性认知和信念,从而导致焦虑、抑郁、恐惧等情绪。

非理性认知首先体现在对自我的非理性上。从发展阶段看,大学生仍处于“同一性危机”的阶段。他们对自己的个性、角色和自我定位的认识仍不够清晰和稳定,容易因一些小的成功夸大自己的优点,因一些小的挫折而夸大自己的缺点,常常在自大和自卑之间摇摆不定。

非理性认知也体现在人际关系的认知上。总体来说,大学生的人际关系是单纯、平等、注重情感和内涵的。但一些人对人际关系的期待过于理想化,认为单纯的人际关系容不得一点功利性,否则就是对友谊的亵渎,认为朋友就要对彼此毫无保留,有求必应;或者认为只有完美的人才值得结交。一旦这些理想化的期待落空,很多人就会产生强烈的挫折感,甚至因此怀疑友谊的价值。另外一些人没有认识到友谊的相互性,以自我为中心,不断索取而没有付出,不能容忍和退让,这也可能导致难以发展正常的社交关系。

非理性认知还体现在对社会的认知上。大学生正处于进入社会前的准备阶段,由于没有真正踏入社会 and 了解社会,一些人在想象中夸大了危险从而焦虑恐惧;另一些人则对社会复杂性估计不足,没有积极学习应对进入社会变化的能力,适应能力不足。

(2)情绪因素。情绪和人的心理健康状况密切相关。情绪是人心理健康的反映。心理健康的人,会经常体会到愉快、轻松等积极情绪;而心理不健康的人,则会经常体会到焦虑、抑郁、恐惧等消极情绪。情绪本身也是影响心理健康的重要因素。

大学生开始逐渐走出动荡的青春期,进入成人早期。他们的情绪变得更加深刻、丰富和稳定,情绪调控和管理的技能也开始逐渐发展起来。同时,也存在各种消极情绪,包括对新环境产生的孤独感、学业和就业压力带