

全国普通高等院校十二五规划课程教材

# 大学生



## 心理健康教育教程

梁庆 主编    MENTAL HEALTH EDUCATION TUTORIALS

 辽宁教育出版社

# 大学生心理健康教育教程

主 编 梁 庆

副 主 编 闻军明 程族桁

参编人员 罗春燕 孙 兰 邬德利

常州人郭裕湘书王奕冉

刘 阳

藏 书 章

辽宁教育出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育教程/梁庆主编. —沈阳: 辽宁教育出版社, 2011. 7

ISBN 978 - 7 - 5382 - 9331 - 9

I. ①大… II. ①梁… III. ①大学生—心理健康—健康教育—教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 134636 号

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

高碑店市鑫宏源印刷包装有限责任公司印刷

---

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 字数: 350 千字 印张: 16

2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

---

责任编辑: 张国强 刘 隽

责任校对: 刘 璪

封面设计: 意·装帧设计

印刷监制: 赵怡轩

---

ISBN 978 - 7 - 5382 - 9331 - 9

定价: 26.80 元

# 前 言

当今社会是一个充满竞争的社会，也是一个充满机遇和挑战的社会。知识技术的日益更新、生活节奏的不断加快、就业压力的逐年增大、人际关系的日趋复杂，都给生活在“象牙塔”里的大学生们带来了巨大的心理冲击。面对生活中的一系列问题，如环境适应问题、学习问题、理想与现实问题、人际关系问题、恋爱问题、职业选择问题等，他们中间不乏镇静从容者、激情飞扬者、如鱼得水者、应付自如者，但也不乏悲观失望者、困惑迷茫者、狭隘封闭者、痛苦绝望者，这些情况从我国许多有关大学生心理健康的研究资料中都可得到佐证。

近年来，有关大学生的心理健康问题，已引起了有关部门和社会各界的极大关注。国家教育部也多次下发有关文件，传达有关精神，强调加强大学生心理健康教育的重要性和紧迫性。教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见指出：“高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质，而且要有良好的心理素质。在马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论指导下，大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。它对于提高大学生适应社会生活的能力，培养大学生良好的个性心理品质，促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展，

提高高等学校德育工作的针对性、实效性和主动性，具有重要作用。”为贯彻执行国家有关精神，适应大学生心理健康教育工作需要，我们撰写了此书。

本书综合了国内外研究大学生心理健康的优秀成果，对当前社会背景下，大学生在学习、人际交往、挫折、人格、恋爱、择业等关键的几个方面中出现的心理问题，进行了针对性的讲解与疏导。书中通过大量实际案例，对大学生常见的心理疾病与防治、治疗进行科学、系统的归纳与分类，这些有助于大学生进行心理的自我调适，并保持健康的心理。

因多年从事心理健康教育教学和科研工作，我们在教学和工作中积累了一定的经验，但由于水平有限，在本书撰写过程中，选用了许多先行研究者的心理测验量表、问卷及理论研究成果，在此表示感谢。

由于水平有限，加之时间仓促，书中错误之处在所难免，恳请读者、同行和专家们批评指正。

编者

2011年7月

## 目 录

前 言 .....	1
<b>第一章 大学生心理健康概述</b>	
第一节 健康与心理健康 .....	1
第二节 心理健康评价标准的国内外观点 .....	6
第三节 大学生心理健康的现状与问题 .....	8
第四节 预防大学生心理健康问题的策略 .....	15
<b>第二章 心理压力与心理健康</b>	
第一节 心理压力的概念 .....	23
第二节 心理压力与心理健康的关系 .....	24
第三节 大学生的心理压力与对策 .....	30
<b>第三章 大学生的学习心理</b>	
第一节 学习与心理健康 .....	44
第二节 大学生学习心理的特点 .....	49
第三节 大学生常见的学习问题及调适 .....	56
第四节 大学生科学的学习方法 .....	65
<b>第四章 大学生的人际交往心理</b>	
第一节 大学生人际交往与心理健康 .....	76
第二节 影响大学生人际关系的因素 .....	84
第三节 大学生常见的人际交往问题及调适 .....	86
第四节 大学生人际交往中的技巧与方法 .....	93
<b>第五章 大学生的挫折心理</b>	
第一节 挫折概述 .....	101
第二节 大学生受挫后的行为反应 .....	105
第三节 大学生产生挫折的原因 .....	116

第四节 大学生承受挫折能力的培养 .....	125
<b>第六章 大学生的人格发展</b>	
第一节 人格概述 .....	136
第二节 影响大学生人格形成和发展的因素 .....	142
第三节 大学生人格发展中存在的问题与调适 .....	149
第四节 大学生健全人格的塑造 .....	156
<b>第七章 大学生的恋爱心理</b>	
第一节 恋爱概述 .....	163
第二节 大学生恋爱与心理健康 .....	169
第三节 大学生恋爱中常见的心理问题与调适 .....	178
第四节 维护性与恋爱的心理健康 .....	185
<b>第八章 大学生的择业心理</b>	
第一节 择业心理概述 .....	192
第二节 大学生的职业生涯规划 .....	201
第三节 职业选择与心理健康 .....	206
第四节 大学生择业的心理问题与调适 .....	211
<b>第九章 大学生常见的心理疾病与防治</b>	
第一节 心理治疗概述 .....	219
第二节 大学生常见的心理疾病 .....	225
第三节 大学生心理的自助 .....	233

# 第一章

## 大学生心理健康概述

随着高校招生规模的扩大，社会竞争程度的日益加剧，大学生的心理问题也越来越多。大学阶段是人才成长发展的重要阶段，大学生是高级人才的预备队。从个体发展的角度看，大学生正处于青年期向成年期的转变过程，这一发展特点决定了大学生的生活将是个体逐渐走向成熟、走向独立的重要历程。为了提高大学生的心理素质，增强他们的社会适应能力和心理保健能力，帮助他们成功地走向社会，让他们认识心理健康的重要意义和了解心理健康的有关知识，掌握心理健康的常用方法，就显得尤为迫切和重要。

### 第一节 健康与心理健康

#### 一、健康的内涵

许多人都认为，健康就是人体生理功能和身体结构处于正常状态，没有缺陷和疾病。“无病即健康”，“无缺陷即健康”，把人的健康看成是人体生理活动的结果，这是传统的健康观。随着社会的发展和历史的进步，传统的生物医学模式开始向生物——心理——社会医学模式转变。于是，新的健康观应运而生。

20世纪30年代，美国教育家鲍尔指出，健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好、精力充沛的状态。

1948年世界卫生组织（WHO）成立时，就在其章程中开宗明义地指出：“健康是身体、精神和社会适应上的完美状态，而不仅是没有疾病或是身体不虚弱。”

接着，世界卫生组织又提出了健康的10条标准：①有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作；②态度积极，乐于承担责任，心胸开阔；③善于休息，睡眠良好，精神饱满，情绪稳定；④能适应外界环境的各种变化，应变能力较强；⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病；⑥体重适当，身材匀称；⑦反应敏锐，眼睛发亮，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感；⑨头发有光泽，无



头屑；⑩肌肉和皮肤富有弹性，步态轻松自如。

上述对健康及其标准的解释表明：健康包括生理健康和心理健康两个方面。一个健康的人既要有健康的身体，又要有健康的心理。人体健康是生理健康和心理健康的统一。现代科学和实践经验证明，人的生理健康和心理健康是相辅相成、相互依存的。生理健康是心理健康的基础，心理健康反过来又促进生理健康。

## 二、心理健康

### （一）心理健康的含义

关于心理健康的含义，众说纷纭。

精神病学家孟尼格尔认为：“心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。不仅要有效率，也不只是要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者的同时具备。心理健康者应能保持平静的情绪，有敏锐的智能、适于社会环境的行为和令人愉快的气质。”

心理学家英格里斯对“心理健康”所给出的定义是：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能进行良好的适应，有生命力，并能充分发展其身心的潜能。这才是一种积极的丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”

1946年，第三届国际心理卫生大会对“心理健康”给出了一个定义：“心理健康是指在身体、智能以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾，并将个人心境发展成为最佳的状态。”

虽然人们所站的角度不同，对心理健康的理解有一定的差异，但都存在一些共同之处，那就是：心理健康是指在正常发展的智能基础上所形成的一种表现出良好个性、良好处世能力和良好人际关系的心理特质结构。

### （二）心理健康的标准

在有关心理健康的标准方面，世界心理卫生联合会曾提出了心理健康的具体标准，即：

- （1）身体、智力、情绪十分调和。
- （2）适应环境，人际交往中能彼此谦让。
- （3）有幸福感。
- （4）在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效的生活。

美国心理学家、人本主义创始人马斯洛从“自我实现者”理论的角度，提出了心理健康的14条标准：

- （1）现实知觉良好，即能如实看待世界，而不是按自己的欲望和需要来看待世界。

(2) 接纳自然、他人与自己，即能接受别人、自身及自然的不足与缺憾，而不会为这些缺憾所困扰。

(3) 自发、坦率、真实，即行为坦诚、自然，没有隐藏或伪装自己的企图，除非这样一种直率的表现会伤害别人。

(4) 以自身热爱的工作为中心，即热爱自己所从事的工作，工作起来刻苦、专注。

(5) 有自立和独处的需要，即不靠别人来求得安全和满足，遇到问题时喜欢冷静、独立地思考，把解决问题的希望寄托在自己身上。

(6) 在自然与社会文化环境中能保持相对的独立性，即无论在什么样的环境中都能独立地发挥思考的功能，并具有自制的能力。即使在碰到挫折、受到打击的情况下，也是这样。

(7) 有持久的欣赏力，即对于某些经验，特别是审美体验，有着奇特而经久不衰的欣赏力，不会因事物的重复出现而为之烦恼，相反，却为能保留和享受这些美好回忆而欣慰不已。

(8) 具有难以形容的高峰体验，即在人生中存在这样的体验：感受到强烈的醉心、狂喜和敬畏情绪，感觉到极大的力量、自信和决断意向，甚至连平凡的日常活动，也被他们夸大为压倒一切、无限美好、不可言喻。

(9) 关注社会道德，即把帮助穷困受苦的人视为自己的天职，具有同世间所有的人同甘苦、共患难的强烈意识，能够千方百计为他人利益着想。

(10) 人际关系深刻，即注重友谊和爱心，但交友的数目一般不多，同伴圈子较小。

(11) 具有民主的性格结构，即谦虚待人，不存偏见，尊重别人的权利和个性，善于倾听不同意见。

(12) 富于创造性，即具有同儿童天真的想象相类似的倾向，具有独创、发明和追求革新的特点。

(13) 处事幽默、风趣，即善于观察人世间的荒诞和不协调现象，并能以一种诙谐、风趣的方式将其恰当地表现出来，但绝不会把这种本领用于有缺陷的人身上，对不幸者总是寄予同情。

(14) 反对盲目遵从，即对随意附和他人的观点和行为的人或事十分反感，有自己的主见，认定的事情就坚持去做，而不顾及传统的力量或舆论的压力。

我国学者黄坚厚 1982 年也提出了关于心理健康的 4 条标准：

(1) 乐于工作，并能在工作中发挥智慧和能力，以获取成就和满足。

(2) 乐于与人交往、建立良好关系，正面态度（如尊敬、信任、喜悦等）常多于反面态度（如仇恨、怀疑、憎恶等）。

(3) 对自己有适当的了解和悦纳的态度。

(4) 和环境有良好的接触，并能用有效方法解决所遇到的问题。

### 三、大学生心理健康的标准

心理学家提出的心理健康标准对衡量大学生的心理健康提供了一些有价值的参考。结合目前我国大学生的状况，我国学者莫雷等人提出了如下标准：

#### （一）智力正常

智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。心理健康的人智力水平虽然有所不同，但智力应是正常的。智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。

#### （二）能协调与控制情绪，心境良好

情绪之所以能影响健康，是因为情绪能通过下丘脑、脑下垂体、植物性神经系统引起身体器官的功能变化，这就是情绪（心理因素）可以致病的生理学基础。例如，在焦虑、愤怒、怨恨时，胃黏膜充血，胃酸分泌增多，导致胃溃疡。情绪稳定表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态，意味着机体功能的协调和心理活动的协调。心理健康的人，其愉快、乐观、开朗和满意等积极情绪状态总是占优势的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久，同时能适度地表达和控制自己的情绪，不论遇到什么事总能适度地控制自己的喜怒哀乐，既不会得意忘形，也不会悲极轻生。

#### （三）意志坚强可控

健康的意志应该具有目的性，即自觉地确定行为的目的。在控制和执行计划时，既不轻信盲从，又能集思广益；需要作出决定时，既能毫不犹豫，当机立断，又能深思熟虑，灵活机动；应具有坚忍性，既有持之以恒、一干到底的精神，又不朝三暮四、见异思迁，同时又能通达应变而不顽固执拗；应具有自制性，即能够为了达到目的而控制一时的感情冲动，约束自己不恰当的言行。

#### （四）心理特点符合年龄特征

人的心理活动是一个不断发展的过程。心理发展的各个阶段所表现出来的质的特征，称为心理发展的年龄特征（简称年龄特征）。一个人出生后，由软弱无能到独立行走，从不识不知到有识有知，从知之不多到知之甚多，从意识朦胧状态到思想开窍，再从思维敏捷而后衰退到思维迟钝，等等，其心理、行为总是随着年龄增长而不断发展变化的。每个人的认识、情感、言行举止应基本符合他的

年龄特征，这才是心理健康的表现。如果严重偏离了这个一般规律，那就是心理不健康或异常的表现。例如，大学生本应活泼好动，精力充沛，勤学好问，喜欢探索和创新。但如果一个20岁左右的大学生老气横秋、老态龙钟，或者像个小孩子那样，喜怒无常，经常耍小孩子脾气，甚至对任何问题都拿不出自己的主见，处处依赖家庭，一旦离开父母就生活不下去，对于这样的人，人们就会认为他的心理是不正常的。

#### （五）人际关系和谐

健康的人际关系应该是乐于交往，接触他人时持积极态度，能够理解和接受别人的思想感情，也善于表达自己的思想感情；在交往过程中既能悦纳他人，也能愉悦自己；在集体中既有广泛的朋友，又有一两位知交，而不是人人都如萍水相逢。假设某个大学生长期不与同学交往，在班上没有知心朋友，心中只有自己，从不为集体着想；或者对同学不能以诚恳、谦虚、友爱和宽厚的态度相待，不能体谅、忍让、尊重和帮助他人，而总是欺侮、怨恨、敌视同学，那么就应当考虑他心理是否出现了异常，是否产生了心理不健康的问题。

#### （六）适应社会生活

心理健康的大学生，应能和社会保持良好的接触，能正确地认识环境，处理好个人和环境的关系；能了解各种社会规范，自觉地用这些规范来约束自己，使个体行为符合社会规范的要求。另外，心理健康者还能动态地观察各种社会现象的变化以及这些变化对自己的要求，以期更好地适应社会生活。如果发现自己的需要、愿望与社会要求发生了矛盾和冲突，就要及时修改或放弃自己的计划，以谋求和社会协调一致，而不是逃避现实，更不应该妄自尊大，一意孤行，影响心理健康或成为违法犯罪者。当然，也不能要求每一个心理健康的人，对他所遇到的问题，都解决得尽善尽美。但是，他考虑问题的出发点和解决问题的方法，应当是现实的、积极的。

#### （七）热爱生活，乐于学习和工作

大学生的心理健康是在各种活动中形成和发展的，也只有通过具体的活动才能表现出来。心理健康的人珍惜和热爱生活，积极投身于生活，并在生活中尽情享受人生的乐趣；并且能将自己的智慧与能力有效地运用到学习和工作中去，能够不断地学习和接受新事物，并能取得一定的成就。这些成就又将为他们带来喜悦和满足，转而又增加他们学习和工作的兴趣。但是，有的大学生却不是这样，他们盲目地认为自己太笨或没有考上一个好大学、好专业，或抱怨自己没有学好是老师教得不好，怨天尤人，苦闷失望。这种情况继续发展就会影响正常的学习

和工作，这就是心理不健康的征兆。

#### （八）有完整和谐的人格

心理学上所讲的人格，是指一个人在他一生发展的漫长经历中所逐渐形成的，表现为稳定的、持续的心理特点以及行为方式的总体。健康的人格特征是有机的、稳定的，即他所想的、说的、做的是统一的。如果知道一个人具有某些特征，一般就可以预见他在某种情况下，将会怎样行动。如果一个人的行为表现不是一贯的、统一的，则说明他的心理已经不健康了。这种行为表现互相矛盾的现象在某些大学生身上也可以看到。判断一个人的人格健康状况，还有一条标准，就是个人自我接受的情况，即在自知长处和弱点的基础上，避免无谓的自卑或虚荣，保持轻松、积极的心理状态。

## 第二节 心理健康评价标准的国内外观点

心理健康的判别标准是根据心理健康的判别原则来制定的。虽然心理健康与心理异常之间很难有一个泾渭分明的界限，但国内外心理学家还是针对这一问题提出了自己的观点和理论。

### 一、国外学者的观点

1. 罗斯（1951）提出“机能充分发挥”理论，认为应当从四个方面评价心理健康：

- （1）接受自身体验的意愿；
- （2）对自我的信任；
- （3）自我依赖；
- （4）作为人而继续成长的意愿。

可以看出，这些评价内容侧重个体与自我的关系。

2. Havingurst（1952）则主张从九个方面评价心理健康，它们分别是幸福感；内在与外在的和谐；自尊感；个人的成长；个人的成熟；人格的统整；与环境保持良好接触；在环境中保持有效的适应；在环境中保持相对独立。这些评价内容则强调了个体对环境的适应。

3. 马斯洛（1951）提出自我实现的理论，给心理健康提出一个终极设想。

他从“自我实现者”理论的角度，提出心理健康的14条标准：

- （1）现实知觉良好，即能如实地看待世界，而不是按自己的欲望和需要来看

待世界；

(2) 接纳自然、他人与自己，即能接受别人、自身及自然的不足与缺憾，而不会为这些缺憾所困扰；

(3) 自发、坦率、真实，即行为坦诚、自然，没有隐藏或伪装自己的企图，除非这样一种直率的表现会伤害别人；

(4) 以自身热爱的工作为中心，即热爱自己所从事的工作，工作起来刻苦、专注；

(5) 有自立和独处的需要，即不靠别人来求得安全和满足，遇到问题时喜欢冷静、独立地思考，把解决问题的希望寄托在自己身上；

(6) 在自然与社会文化环境中能保持相对的独立性，即无论在什么样的环境中都能独立地发挥思考的功能，并具有自制的能力。即使在碰到挫折、受到打击的情况下，也是这样；

(7) 有持久的欣赏力，即对于某些经验，特别是审美体验，有着奇特而经久不衰的欣赏力，不会因事物的重复出现而为之烦恼，相反，却为能保留和享受这些美好回忆而欣慰不已；

(8) 具有难以形容的高峰体验，即在人生中存在这样的体验：感受到强烈的醉心、狂喜和敬畏情绪，感觉到极大的力量、自信和决断意向，甚至连平凡的日常活动，也被他们夸大为压倒一切、无限美好、不可言喻；

(9) 关注社会道德，即把帮助穷困受苦的人视为自己的天职，具有同世间所有的人同甘苦、共患难的强烈意识，能够千方百计为他人利益着想；

(10) 人际关系深刻，即注重友谊和爱心，但交友的数目一般不多，同伴圈子较小；

(11) 具有民主的性格结构，即谦虚待人，不存偏见，尊重别人的权利和个性，善于倾听不同意见；

(12) 富于创造性，即具有同儿童天真的想象相类似的倾向，具有独创、发明和追求革新的特点；

(13) 处事幽默、风趣，即善于观察人世间的荒诞和不和谐现象，并能以一种诙谐、风趣的方式将其适当地表现出来，但绝不会把这种本领用于有缺陷的人身上，对不幸者总是寄予同情；

(14) 反对盲目遵从，即对随意附和他人的观点和行为的人或事十分反感，有自己的主见，认定的事情就坚持去做，而不顾及传统的力量或舆论的压力。

## 二、国内学者的观点

1. 黄坚厚（1982年）提出了关于心理健康的四条标准：

- (1) 乐于工作，并能在工作中发挥智慧和能力，以获取成就和满足；
- (2) 乐于与人交往、建立良好的人际关系，正面态度（如尊敬、信任、喜悦等）常多于反面的态度（如仇恨、怀疑、憎恶等）；
- (3) 对自己有适当的了解和悦纳态度；
- (4) 与环境有良好的接触，并能用有效的方法解决所遇到的问题。

2. 阎嘉陵（1998）认为，应当从十二个方面来评价心理健康，它们是智力正常；有安全感；情绪稳定；心情愉快；意志健全；对自己有充分的了解；适应能力强；乐于学习工作社交；人际关系和谐；人格完整和谐；睡眠正常；生活习惯良好；心理和行为与年龄相符合。

3. 石国兴（2003）概括出六类心理健康的评价内容，它们分别是：认知发展正常；情绪稳定乐观；意志品质健全；行为协调适度；人际关系和谐及人格健全。

4. 张长力（2004）认为心理健康的评价应当考虑到十二个方面：正确的自我意识；正视现实；适应社会；和谐的人际关系；智力正常；情绪自控；积极的人生态度；人格完整统一；个人能力能得到发挥；适当满足个人需要；心理行为符合年龄特征；心理行为符合性别特征。

## 第三节 大学生心理健康的现状与问题

### 一、大学生心理健康状况

当代大学生作为我国社会中文化层次较高的群体，一向被认为是最健康的人群。如果仅仅从生理健康的角度看，处于17~23岁，又是经过多次体检合格而入学的学生确实身体比较健康。但是，如果从心理健康的角度来分析，情况就不容乐观了。大量的研究及调查表明，大学生的心理健康问题比较严峻，相当一部分学生心理上存在着各种不良反应和适应障碍，有的甚至比较严重。早在20世纪80年代末，这些问题就已引起有关部门的关注。1987年在昆明召开的“全国高校卫生保健研讨会”认为，目前精神疾病已成为大学生的主要疾病，发病的主要原因是心理障碍。据天津市体育卫生验收资料统计，在全市5万大学生中，16%以上存在不同程度的心理障碍，即有8000多名大学生心理健康状况不良，主要是恐惧症、焦虑症、疑病症、强迫症、神经性抑郁症和情感危机等（《中国青年报》1988年1月13日）。《人民日报》1989年8月15日以“大中学生中心理障碍应该引起社会重

视”为题，报道了浙江省“大中学生心理卫生问题及对策研究”的科研课题通过了鉴定。该课题组对城乡不同类型的2961名学生进行了心理健康调查。调查发现，有16.79%的学生存在严重的心理健康问题，而且比率随年龄增大而上升，初中生为13.76%，高中生为18.79%，大学生则高达25.39%。

为了使当代大学生能健康成长，近十年来，不少高校都开展了心理咨询工作。心理咨询机构的统计清楚地表明，大学生中心理障碍发生率呈上升趋势，表现形式多种多样。根据上海医科大学精神医学教研室对83例咨询案例的分析表明，焦虑障碍占43.36%，情感障碍占30.12%，适应障碍占19.28%，这三项占咨询学生总数的80.7%（季建林，1990）。据北京大学心理咨询与治疗中心的统计，咨询的大学生中以神经症性障碍占大多数，高达69.4%，人际关系和环境适应问题占14.5%，重性精神病和身心障碍占12.1%（王登峰，1991）。清华大学学生心理咨询中心1994年接待咨询者730多人次，咨询的内容包括学业、人际关系、恋爱、性格、情绪、家庭、性心理、神经症、求职择业等（樊富珉，1995）。

最近几年的研究成果表明，大学生心理健康问题更是不容忽视。李慧民、徐玉芳等人对河南省大学生心理健康状况进行了调查（见表2-1）。结果显示，河南省大学生SCL-90所有因子分均高于全国常模，经检验有显著性差异；与大学生历年综合样本相比，除偏执因子外，有8个因子分偏高，有显著性差异。<sup>①</sup>

表2-1 总体被试SCL-90各因子分与全国常模和大学生历年综合样本比较（ $\bar{X} \pm S$ ）

因子	被试大学生 (n=1100)	全国常模 (n=1388)	大学生综合样本 (n=23891)	$t_1$	$t_2$
躯体化	1.50 ± 0.50	1.34 ± 0.48	1.44 ± 0.51	8.07 <sup>c</sup>	3.89 <sup>c</sup>
强迫症状	2.04 ± 0.63	1.62 ± 0.58	1.92 ± 0.64	17.10 <sup>c</sup>	6.17 <sup>c</sup>
人际关系敏感	1.97 ± 0.67	1.65 ± 0.51	1.85 ± 0.64	13.11 <sup>c</sup>	5.82 <sup>c</sup>
抑郁	1.83 ± 0.64	1.50 ± 0.59	1.76 ± 0.64	13.22 <sup>c</sup>	3.55 <sup>c</sup>
焦虑	1.70 ± 0.60	1.39 ± 0.43	1.59 ± 0.57	14.45 <sup>c</sup>	5.96 <sup>c</sup>
敌对	1.73 ± 0.64	1.48 ± 0.56	1.68 ± 0.65	10.22 <sup>c</sup>	2.53 <sup>b</sup>
恐怖	1.45 ± 0.49	1.23 ± 0.41	1.42 ± 0.51	11.94 <sup>c</sup>	1.98 <sup>a</sup>
偏执	1.81 ± 0.63	1.43 ± 0.57	1.78 ± 0.65	15.58 <sup>c</sup>	1.54 <sup>a</sup>
精神病性	1.67 ± 0.57	1.29 ± 0.42	1.58 ± 0.54	19.46 <sup>c</sup>	5.13 <sup>c</sup>

注：a $P < 0.05$ ，b $P < 0.01$ ，c $P < 0.001$

①李慧民、徐玉芳：《河南省大学生心理健康状况调整研究》，载《中国公共卫生》，2003（10）。



许海元通过“临床症状自评量表”对河北省大学生心理健康状况进行了调查。从调查总结果来看，男、女生在躯体化、焦虑、偏执、精神病性等方面没有显著差异；男生在强迫症状、人际关系敏感、抑郁、恐怖方面得分显著低于女生，在敌对方面得分显著高于女生；独生子女在 SCL—90 各因子都显著优于非独生子女。从总分来看，来自城市和县城的学生心理健康状况优于来自农村的学生。从各单项来看，在躯体化、焦虑、敌对方面来自城市的学生优于来自农村的学生；在人际关系敏感、抑郁方面，城市学生优于县城和农村学生，县城学生优于农村学生；在强迫症状、偏执、恐怖因子上，来自城市的学生也优于来自县城和农村的学生。

以各因子均分 $\geq 3$  界定为有心理问题的指标，有不同程度心理问题的学生分布是：临床症状量表总分 $\geq 3$  的占总采样的 0.9%；躯体化因子 $\geq 3$  的占 0.6%；强迫症状因子 $\geq 3$  的占 5.19%，是本次调查中出现的第一大心理问题；人际关系敏感因子 $\geq 3$  的占 4.82%，是本调查中出现的第二大心理问题；偏执因子 $\geq 3$  的占 4.67%，是本次调查中出现的第三大心理问题；敌对因子 $\geq 3$  的占 4.3%；抑郁因子 $\geq 3$  的占 2.85%；焦虑因子 $\geq 3$  的占 2.29%；恐怖因子 $\geq 3$  的占 1.48%；精神病性因子 $\geq 3$  的占 1.29%。<sup>①</sup>

金绪忠、沙海燕通过“临床症状自评量表”对江西 6242 名大学生心理健康状况进行了调查，结果显示，任一因子分 $\geq 2$  分的人数占 47.50%， $\geq 2.5$  分的占 20.85%， $\geq 3$  分的占 9.50%， $\geq 3.5$  分的占 3.09%， $\geq 4$  分的占 0.89%， $\geq 4.5$  分的占 0.28%。<sup>②</sup>

从对大学生心理健康的多年研究及跟踪调查情况看，多数大学生的心理是健康的，表现为有较高的智力水平，有强烈的求知欲望，对学习有较浓厚的兴趣，学习效率较高；有较稳定的情绪，乐观自信，充满朝气和活力，对生活有满足感，对未来有美好的向往；有较健全的意志，拥有良好的人际关系，善于自我调节。但大学生中出现心理不健康的比例有上升的趋势，心理健康问题已经影响到他们的健康成长与发展。

## 二、大学生心理问题主要表现

事实上，大学生中有心理障碍或精神病的极少，多数学生遇到的都是一般性心理困扰。但是，即使这样也会在很大程度上影响他们的发展，而且，如果对此

<sup>①</sup>许海元：《河北省大学生心理健康状况调查及对策研究》，载《河北科技大学学报（社会科学版）》，2005（1）。

<sup>②</sup>金绪忠、沙海燕：《江西部分大学生心理健康状况调查》，载《中国健康心理学杂志》，2005（4）。