


卫生部疾病预防控制局 / 编

儿童青少年心理健康100问



系列

# 大学生心理健康 100问

人民东方出版传媒  
 东方出版社

儿童青少年心理健康100问



系列

# 大学生心理健康 100问

卫生部疾病预防控制局 / 编

人民东方出版传媒

 东方出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康 100 问/卫生部疾病预防控制局 编. —北京: 东方出版社, 2012. 12  
ISBN 978-7-5060-6151-3

I. ①大… II. ①卫… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 055246 号

### 大学生心理健康 100 问

(DAXUESHENG XINLI JIANKANG 100 WEN)

编 者: 卫生部疾病预防控制局

责任编辑: 杜晓花

特约编辑: 再 学

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京京都六环印刷厂

版 次: 2013 年 6 月第 1 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000 册

开 本: 710 毫米×970 毫米 1/16

印 张: 19

字 数: 236 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-6151-3

定 价: 34.00 元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

# 《儿童青少年心理健康 100 问》丛书

## 编委会

**主任：**于竞进

**副主任：**孔灵芝 郑毅

**成员：**（按姓氏笔画排序）

万国斌 王玉凤 刘靖 严俊

苏林雁 杜亚松 金同玲 秦如

钱玲 甄延城

**本册主编** 杜亚松

**丛书主编** 郑毅

**丛书副主编** 刘靖 苏林雁 王玉凤 杜亚松  
万国斌

**编者** 李敏 孙锦华 叶尘宇 张红霞

养育一个健康的孩子是一个家庭的大事，培养一代健康的儿童青少年是国家的大事。健康包括了躯体健康、心理健康和良好的社会适应等方面。心理健康是个人能够恰当地评价自己，能够应对日常生活中的压力，能够有效率地工作和学习，能够对家庭和社会有所贡献的一种良好状态。

儿童青少年心理健康的发展，面临越来越多的挑战。儿童青少年的心理健康不仅受家庭养育方式、学校教育方法的影响，在工业化、城市化、信息化迅速发展的时代，竞争、压力、家庭小型化和少子及成人世界的生活环境和生活方式的改变，也会对儿童青少年心理健康产生无形的影响。世界卫生组织估计，全球大约有1/5的儿童、青少年在成年之前会出现或多或少的情绪或行为问题，主要表现为：学习困难、缺乏自信、与同龄人或成人交往困难、吸烟、酗酒、吸毒、过早性行为、少女怀孕、离家出走、自杀及暴力犯罪等。如果不及时帮助和干预，儿童青少年时期的心理行为问题将对他们成年后的身心健康带来严重的不良后果。

我国儿童青少年心理健康发展受到高度关注。有评论说“中国的家长从来没有像今天这样为孩子的教育投入如此多的时间、金钱和心血”。然而，由于家长缺乏正确的指导，采取不恰当的养育方法等原因，一些儿童青少年心理行为问题依然严重困扰部分家长，成为社会关注的焦点。2011年国家发布《中国儿童发展纲要（2011—2020年）》，提出未来10年儿童心理健康发展目标：促进儿童早期

综合发展、全面提升学生综合素质和能力、降低儿童心理行为问题发生率和儿童精神疾病患病率。要求卫生、教育等部门和单位积极行动，着力于培养儿童青少年健全人格和提高身心健康素质，大力普及儿童青少年心理健康知识，采取早期识别和干预儿童青少年心理行为问题措施。

促进儿童青少年心理健康需要政府、社会、家庭的共同努力。儿童青少年的心理健康发展关系到国家的未来和希望，维系了社会良好传统的继承和发扬，联系着千家万户的幸福和期冀。希望我们一起努力，从点滴做起，共同行动，汇流成溪，为孩子的身心健康保驾护航，为祖国下一代的健康发展贡献力量！

卫生部副部长

二〇一二年三月一日

心理健康是儿童青少年成长的重要内容，但我国的家长在对孩子的培养中存在很多误区。为促进儿童青少年心理健康发展，针对目前儿童青少年心理健康存在的较为广泛和普遍的问题，宣传普及解决问题的办法，从2009年起，我们汇聚国内儿童精神医学、儿童心理、儿童保健等领域专家，以发展心理学和行为科学的研究理论和实践为基础，以循证医学的资料为依据，结合多年的临床经验，使用通俗易懂的语言，结合实际案例，历时三年，完成了这套《儿童青少年心理健康100问》丛书的编写。本丛书旨在为读者提供一套集系统性、专业性和科普性为一体、专门针对儿童早期身心健康发展、儿童青少年常见情绪和行为问题预防，以及早期识别和合理治疗儿童、青少年成长中的各种心理问题的实用性科普图书。

众所周知，心理活动和精神健康涉及脑科学内容，相对复杂和抽象。本书最突出的特点是强调科学性和通俗性结合。不但从青少年成长过程中的常见问题出发，根据青少年心理发展规律分阶段编写，还请中国健康教育中心的专家在不同的读者群体中进行现场测试和科学分析。作者根据测试反馈信息反复修改多次，并经由卫生部特聘的“国家级科普专家”作了两轮审阅和修改。这在科普图书编写上是不多见的，可以说这也是一部科普研究的结晶。希望本丛书能解决读者在孩子培养过程中遇到的困惑，解答儿童成长过程中遇到的问题。

在本丛书现场测试和分析过程中，中国健康教育中心张继彬、



孟宪鹏、陈国永等同志付出了大量的劳动，在此表示感谢。

本丛书编写过程中难免有疏漏不妥之处，敬请批评指正。

《儿童青少年心理健康100问》丛书编委会

二〇一二年三月一日

# QA 目录

大学生有哪些心理特征？ .....	001
大学生的认知发展特点是什么？ .....	005
大学生情绪发展的特点是什么？ .....	007
大学生的成就动机表现在哪些方面？ .....	011
大学生也存在逆反心理吗？ .....	013
大学生的人际交往有哪些特点？ .....	018
大学生常见交往障碍有哪些？ .....	023
大学生网络成瘾的特点是什么？ .....	026
怎么看待大学生的心理幼稚现象？ .....	031
大学生常见的心理困惑有哪些？ .....	034
如何认识大学生中的“愤青”？ .....	038
大学生学习焦虑的特征有哪些？ .....	040
家庭的经济状况对大学生有哪些影响？ .....	042
大学新生怎样去适应新生活？ .....	044
大学生的择业更困难了吗？ .....	049
大学生怎么对待美容、整容热？ .....	052
从农村到城市读书的大学生会有哪些心理困惑？ .....	054
如何进行自我评价？ .....	057

如何克服虚荣心理？ .....	060
如何看待成绩与能力的关系？ .....	063
如何摆脱虚拟空间回到现实生活？ .....	065
怎样克服孤独感？ .....	067
如何面对一个不理想的大学或专业？ .....	070
自信和优越感的区别？ .....	074
真的是江山易改，禀性难移吗？ .....	077
留学申请道路上遇到挫折，该如何应对？ .....	079
躯体残疾大学生有哪些心理特征？ .....	082
如何帮助残疾大学生克服心理困难？ .....	084
如何与自己不喜欢的人相处？ .....	087
如何改善宿舍中的人际关系？ .....	090
看上去，同学们都很自私，我该如何与他们交往？ ...	095
对于大学生可能处于多重角色该如何认识？ .....	097
大学生应该有什么样的恋爱观？ .....	099
如何面对浪漫爱情和劳燕分飞的结果？ .....	102
大学生性心理特点是什么？ .....	105
大学生都真正懂得性吗？ .....	107
大学生中常见哪些性心理障碍？ .....	109
如何看待大学生的同居生活？ .....	111
对性发育有足够的认识吗？ .....	113
什么是健康的恋爱？ .....	115
爱我的人我不爱，我爱的人不爱我，我该何去 何从？ .....	120
失恋了我很痛苦，怎么办？ .....	123
要学业还是要爱情？ .....	125
偶像化的爱情为什么总是受挫？ .....	127

恋爱过程中如何拒绝异性的过分要求? .....	129
网恋能产生真正的爱情吗? .....	131
同性恋是病吗? .....	136
恋爱增加大学生负担吗? .....	138
他有娘娘腔就是同性恋吗? .....	140
同性恋是不是心理变态? .....	143
大学生周围有哪些社会丑陋现象, 该如何面对? .....	145
如何才能有高峰体验? .....	147
作为一个大学生, 应该如何把握自己? .....	149
自我形象有时比学习成绩还重要吗? .....	151
大学期间是大学学生的“心理断乳期”, 对吗? .....	153
如何面对考研和择业的冲突? .....	158
总是担心自己毕业后找不到好工作, 怎么办? .....	160
如何看待“追星”现象? .....	162
性格与疾病有关系吗? .....	164
常见的不良生活方式对大学生的身心健康有什么 影响? .....	168
何谓心身疾病, 常见的心身疾病有哪些? .....	172
影响心身疾病的因素有哪些? .....	176
情绪对痛经有影响吗? .....	179
为什么大学生经常出现失眠症状? .....	181
大学生常见的睡眠障碍有哪些? .....	184
为什么考试或遇到紧张事件时, 会出现消化系统 症状? .....	186
慢性疼痛的特点是什么? .....	190
怎样看待节食和减肥? .....	192
什么是神经性厌食症? .....	194

什么是神经性贪食症？ .....	196
校园血案给我们带来了什么启示？ .....	199
大学生的自杀有哪些特点？ .....	201
如何度过面临的心理困境？ .....	203
如何获取心理咨询？ .....	205
有心理问题就是羞耻的事吗？ .....	207
什么是心理动力学治疗？ .....	210
什么是认知疗法？ .....	212
什么是行为治疗？ .....	214
什么是家庭治疗？ .....	216
什么是人际关系治疗？ .....	219
什么是人本主义治疗？ .....	221
常见的挫折类型有哪些？ .....	223
心理测试是怎么回事？ .....	225
心理测试的原则是什么？ .....	227
如何理解心理测试？ .....	228
常用的职业兴趣评估手段有哪些？ .....	230
心理健康的标准有哪些？ .....	233
如何判断心理正常与异常？ .....	236
什么样的情况需要看心理咨询师？ .....	238
去寻求心理咨询就是“有病”吗？ .....	240
心理咨询有哪些形式？ .....	242
面对企图自杀的同学，你有办法吗？ .....	244
抑郁症有哪些常见表现？ .....	247
失眠会导致抑郁吗？ .....	250
抑郁情绪和抑郁症是一回事吗？ .....	252
为什么他的情绪会如此大起大落？ .....	255

什么是神经症？ .....	259
她真的有心脏病吗？ .....	263
她为什么会反反复复失明？ .....	267
她真的有狂犬病吗？ .....	270
他为什么没完没了地洗手？ .....	274
他为什么总是脸红？ .....	277
神经衰弱很可怕吗？ .....	280
精神病与神经病是一回事吗？ .....	282
心理问题、心理障碍、精神病性障碍的区别在 哪儿？ .....	285
什么是人格障碍？ .....	288



## 大学生有哪些心理特征？

大学生大多数处于青春中期阶段的 18 ~ 24 岁。在这个阶段，个体的生理发育接近完成，已具备了成年人的体格及各种生理功能，但心理发展尚未完全成熟。大学生处于青年期，即具有青年期个体心理发展的一般特点，又因其特殊的大学经历和大学生的身分而具有自己的特点。就大学生群体而言其身心的发展具有如下特点：

(1) **过渡性**。大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。从心理的发展过程看，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为富有激情，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，从容易冲动发展为具有一定的自控力，形成了相对稳定的行为习惯；从个性发展看，性格、能力等个性心理特点都达到了相对稳定逐渐成熟的水平，理想、信念、价值观、世界观等，通过大学阶段也逐渐接近或达到成人的发展水平。

(2) **可塑性**。青年期是人生各种心理品质全面发展、急剧变化的时期。在这一时期大学生心理发展存在着不稳定、可塑性大的特点。这意味着这个阶段是接受教育形成正确价值观念的大好时机，也意味着如果不加以正确引导，就很有可能使他们走上心理不健康，甚至犯罪的道路。

(3) **心理发展的矛盾性**。当代大学生接受学校教育的时间较

长，几乎没有什么社会经验期。生理社会化的程度滞后于生理的成熟程度，经济上不独立，受传统价值观衰落及现代多元价值观影响，导致了各种各样的矛盾冲突。

**(4) 差异性、多样性。**大学生在大学不同阶段的心理特点不同，大学入学阶段为适应期，在这一阶段，大学生们面对从中学生活到大学生活的一系列急剧的变化，生活环境、生活条件、人际关系、学习方式等等变化扑面而来，大学生面对这些变化，会有恐慌，一时难以适应。原有的习惯被打乱，心理定势被破坏。在这陌生的环境中，只有努力适应环境，建立新的心理结构，才可以实现新的心理平衡。适应期的长短因人而异。一般来讲，大约要一学期。

适应期结束后进入发展期。这是大学生生活全面发展和深化的阶段，也是大学生成长成才的关键时期，这一时期一般要持续到大学毕业前夕。在这一阶段中，大学生需要对遇到的许多新问题、新情况做出回答，每个人都按自己的方式来塑造自己。

成熟期是大学生从学校生活走向职业生活过渡的时期。在这一阶段，大学生的世界观人生观已逐步形成，心理渐趋成熟。这一阶段是对大学生各方面素质进行考验的阶段，同时又促进着大学生心理成熟。

另外，大学生作为一个特殊的群体，在心理的各个方面也有自己的特点。具体而言：

**(1) 思维方式发展具有两面性。**大学生作为一个智力发展水平高的群体，其思维方式获得较快发展，但由于发展的不完全成熟而带有两面性。首先大学生的抽象思维和辩证思维日益提高，发散性思维有新发展，善于独立思考，求知欲和创新意识强。具体表现为辩证思维开始发展、思维的独立性和批判性增强、创造性思维逐渐发展。大学阶段知识量的增加，各种学习和社会实践活动等一系列活动使得大学生的理论性抽象思维得到发展，辩证思维也随即发展起来。大学生喜欢探求事物的根源，在思考和解决问题的时候，不



愿沿袭现成的方法，也不愿依赖别人，而是希望自己独立地去探索新途径，获得新结论，求得自己独创性的见解。在学习和掌握知识的过程中他们能够不唯是，不唯上，只唯实，不断探索，锐意求新。在这过程中，他们的思维独立性和批判性增强，创造性思维也逐渐得到发展。再者，由于大学生的思维发展不完善，可能会出现消极的一面，如：对于事物的认识简单片面，过分自信，盲目求新，脱离现实，这些都是大学生在发展阶段常常出现的不良思维倾向。

**(2) 情绪情感表现为冲动性、双极性、摇摆性、矛盾性、冲突性的特点。**大学生的情绪和情感受社会地位、知识素养以及青年期特有的生理状况影响。大学生有着丰富、强烈而又复杂的感情世界，情绪体验快而强烈，喜怒哀乐常常一触即发，表现出热情奔放的冲动性特点。另外，大学生的情绪容易从一个极端跳到另一个极端，他们的极性往往随情绪起伏而涨落，且激情往往不能始终如一地保持下去，容易事过境迁，情绪活动随其认知标准的改变而迅速改变。大学生在学习与生活中面临一系列复杂问题时，所产生的对家庭、学校和社会明显的情绪依赖性以及自身渴望独立的独立性之间的矛盾、理想与现实的冲突等，常使大学生产生强烈的情绪冲突。大学生的情绪在整个大学阶段的波动中逐渐趋向稳定，对事物不再做表面价值的评价，情感趋向成熟。

**(3) 自我意识的高度发展。**自我意识是作为主体的人对自我存在的认识和把握。自我意识的发展不仅与年龄有关，而且与人的知识水平有关。大学生作为处于青年早期的高知识水平群体，他们自我的概念基本成熟，追求自我完美、自我同一性更趋完善。大学生自我意识增长的表现之一是自尊心的明显增强。随着他们才能的增长、成人感的萌发以及独立意向的增强，自尊心明显增强。他们的独立意向和自尊心具有两重性。一方面，它可以成为发明创造、开拓事业、不甘落后等优良品质的心理基础；另一方面，如果缺乏正确的思想指导，超过一定限度，会形成固执、散漫、脱离集体、追