

大学生心理健康 与自我调适

Psychological Health and
Self-adjustment

陈祎鸿 编著



兰州大学出版社

大学生心理健康与自我调适

陈祎鸿 编著

兰州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与自我调适/陈祎鸿编著. —兰州: 兰州大学出版社, 2009. 6

ISBN 978 - 7 - 311 - 03348 - 4

I. 大… II. 陈… III. 大学生—心理卫生—健康教育
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 061570 号

责任编辑 马明祥

封面设计 王 笃

书 名 大学生心理健康与自我调适

作 者 陈祎鸿 编著

出版发行 兰州大学出版社 (地址:兰州市天水南路 222 号 730000)

电 话 0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心)
0931-8914298(读者服务部)

网 址 <http://www.onbook.com.cn>

电子信箱 press@onbook.com.cn

印 刷 兰州交通大学印刷厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 11.25

字 数 205 千字

印 数 1~1000 册

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-311-03348-4

定 价 20.00 元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

前 言

大学生正处于身心发展的关键时期。在这个时期,将面临着知识储备、潜能开发、交友恋爱、人际交往等一系列重大人生课题。但是,由于大学生心理发展尚未成熟、人生阅历单一、自我意识强、情绪不稳定等原因,很容易产生挫折,受到伤害,引发心理烦恼和困惑,甚至出现心理障碍,这些都影响了大学生的身心发展和健康成才。加之,社会的发展、科技的进步、竞争的加剧,都对人才的素质,尤其是心理素质提出了更高的要求。本书在系统介绍大学生心理健康相关理论和基础知识的同时,注重提供科学、有效、实用的自我调适方法,以帮助大学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应社会的能力。

本书深入浅出、通俗易懂、实用性强,既可以作为大学生心理健康教育的教材,又可以作为大学生自我修养和提高的读本,还可以作为高校学生管理者以及家长的参考资料。

本书在编著的过程中,结合编著者的工作体会,广泛汲取了近年来国内外心理健康方面的最新成果。在此,深表感谢!书中不足之处,恳请指正。

陈祎鸿

二〇〇九年六月

目 录

第一章 心理健康	(1)
第一节 心理与健康	(1)
一、健康的概念	(1)
二、心理健康的含义	(2)
三、大学生心理健康的标准	(3)
四、影响心理健康的因素	(6)
第二节 大学生常见的心理问题	(8)
一、大学生常见的心理问题	(8)
二、大学生异常心理的类别	(10)
第三节 大学生健康心理的培养	(11)
一、增强心理健康意识	(11)
二、心理健康的自我调适	(13)
第二章 人格与心理健康	(22)
第一节 大学生人格障碍与健全人格塑造	(22)
一、人格的内涵和特点	(22)
二、大学生常见的人格障碍	(23)
三、人格的可塑性	(25)
四、当代大学生应具备的人格特质	(26)
五、大学生健全人格的塑造	(29)
第二节 气 质	(30)
一、气质的概念	(30)
二、气质类型及其特点	(31)
三、如何看待气质	(32)
四、气质的影响作用	(34)
第三节 性 格	(35)

一、性格概述	(35)
二、不良性格的含义	(37)
三、不良性格的类型及其矫正	(39)
第三章 学习心理	(52)
第一节 学习的心理机制	(52)
一、智力因素	(52)
二、非智力因素	(53)
三、智力因素、非智力因素与学习	(54)
四、大学生学习与心理健康	(55)
第二节 学习动机	(56)
一、学习动机概述	(56)
二、影响学习的几种动机	(59)
三、抱负水平及其影响因素	(62)
第三节 大学生常见的学习问题及其调适	(64)
一、学习动机缺乏及其调适	(64)
二、学习动机过强及其调适	(67)
三、注意力不集中及其调适	(68)
四、学习焦虑及其调适	(69)
五、记忆力差及其调适	(72)
六、考试心理	(74)
第四章 人际交往	(89)
第一节 人际交往概述	(89)
一、人际交往的动机理论	(89)
二、大学生人际交往的基本特征	(90)
三、影响大学生人际交往的因素	(91)
四、人际交往的作用	(92)
第二节 建立良好的人际关系的途径	(94)
一、克服社会知觉中的偏差	(94)
二、塑造良好的个人形象,增进个人魅力	(96)

三、善用交际技巧	(96)
第三节 人际冲突及其调适	(98)
一、人际冲突的发生	(98)
二、人际关系的破裂	(100)
三、人际关系的改善	(101)
第五章 恋爱心理	(111)
第一节 大学生恋爱心理特点	(111)
一、什么是爱情	(111)
二、爱情的生物性和社会性	(112)
三、爱情产生的生理心理基础	(114)
四、爱情的理论	(115)
五、大学生恋爱心理	(120)
第二节 大学生恋爱的误区	(123)
一、大学生恋爱中存在的问题	(123)
二、正确对待失恋	(124)
第三节 大学生恋爱心理的调适	(125)
一、正确对待恋爱	(125)
二、爱的能力的学习	(127)
三、恋爱挫折的处理	(128)
第六章 情绪、情感与心理健康	(136)
第一节 情绪和情感	(136)
一、什么是情绪和情感	(136)
二、情绪的两极性及功能	(137)
三、情绪和情感的分类	(138)
第二节 大学生的情绪	(142)
一、大学生的情绪特点	(142)
二、影响情绪反应变化的因素	(144)
三、大学生情绪健康的标准	(145)
第三节 大学生的情绪表现及调适	(146)

一、大学生情绪问题的表现	(146)
二、大学生情绪的控制与自我调适	(149)
第七章 挫折及其调适	(157)
第一节 挫折及其产生的原因	(157)
一、什么是挫折	(157)
二、挫折产生的条件	(157)
三、挫折理论	(158)
四、挫折产生的原因	(160)
第二节 大学生受挫后的行为反应	(161)
一、积极心理防御	(162)
二、消极心理防御	(163)
三、中性自我防御	(163)
第三节 挫折承受力及其培养	(165)
一、挫折承受力	(165)
二、提高挫折承受力	(165)
三、大学生挫折承受力的培养方法	(167)
参考文献	(172)

第一章 心理健康

第一节 心理与健康

一、健康的概念

自古以来,人类一直在追求健康。许多人认为,健康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”,把人的健康只看做是人体生理活动的结果,这是传统的健康观。随着社会的进步和历史的发展,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)给出了新的定义:健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象,而且是一种生理、心理和社会适应等方面的良好状态。这一定义标志着人类对健康的理解已经从生理的、个体的理解发展到心理的、社会的理解。接着WHO提出了健康的十条标准:①有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张;②态度积极,乐于承担责任,心胸开阔,不论事情大小都不挑剔;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,站立时头、肩、臂的位置协调;⑦反应灵敏,眼睛发亮,眼睑不发炎;⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;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。之后,WHO又提出了人体健康的新标准,这个标准可以简单地概括为机体健康的“五快”和精神健康的“三良好”。“五快”指吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快,“三良好”是指良好的个性人格、良好的处理能力和良好的人际关系。1998年,WHO又对健康问题有了进一步的解释:健康应包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。有学者也提出了具有现代意义的新的健康观:健康应是能对抗紧张,禁得住压力和挫折,积极安排自己的各种生活活动,使自己的智慧、情感和躯体融为一体,生活和精神充满生机,且富有文明的意义。

由此可见,健康至少包括四大要素:生理平衡(没有身体疾患)、心理稳定(没有心理障碍)、社会成熟(具有社会适应能力)、道德健康(良好的品质)。四者相互联系,相互影响。一方面,身体疾患可以影响个体的正常心理活动,强烈的或持久的心理刺激也可以导致身体健康的下降。即生理问题可以引起心理的反应,心理的失调也可以引起生理的改变。另一方面,心理健康与社会成熟的关系更是密不可分,二者互为因果。心理不健康就无法谈社会成熟,而社会不成熟也就无所谓心理健康。而道德健康在某种意义上属于心理健康的范畴。当然,不同的社会阶段、不同的经济阶层、不同的社会群体,对三者的重视程度也有很大不同,三者在健康中所处的地位也有某些差别。正如长期以来人们习惯于注重生理健康一样,人们已逐渐开始重视心理健康,心理健康在健康中的地位将会变得越来越重要。尤其是在科技高度发达、竞争日益激烈的信息社会,心理健康在某种程度上将成为人类健康的核心要素。

二、心理健康的含义

随着时代的发展、社会的进步,人们面临着越来越多的新问题,承受着越来越多的心理压力。因此,人群中心理困扰、心理障碍乃至身心疾患越来越多,而大学生作为人群中的青年分子,具有更高的发病率。人们一般认为,大学生心理应该是十分健康的,然而现实情况并非如此。从中学到大学,生活环境发生了巨大变化,而大学生所处的年龄阶段又决定了他们的心理尚未完全成熟。以这种尚未完全成熟的心理状态,来面对环境的巨大变化,其心理发展之路必定是坎坷不平、动荡不安的。可以说,大学生的心理问题更复杂、更多变、更具有独特性。因而,研究大学生心理特点,培养健康良好的心理素质,帮助他们度过大学时代这一人生重要的阶段,使其不仅具有较高的专业知识水平,而且具有健康的身体和完善的人格,是当前一项紧迫、艰巨而又十分重要的任务。

心理学家英格里希(H. B. English)指出:“心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在那种状态下,能做良好的适应,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,不仅是免于心理疾病而已。”精神病学家梅尼格尔(Karl Menniger)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。心理健康者应能保持稳定的情绪、敏锐的观察力、适于社会环境的行为和愉快的心态。社会工作者波孟(W. W. Boehm)指出:“心理健康是合乎一定水准的社会行为:一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。”

尽管国内外学者对心理健康的理解各有不同,但从人的发展角度来看,如何防止不良行为的发生,如何增进心理健康,这涉及每个人生活的各个方面,与

个体能否更愉快、更卓有成效地生活密切相关。概括说来,心理健康包括两方面:一是能积极调整自己的心理状态,顺应环境;二是能有效地、富有建设性地发展和完善个人生活。

人是环境的产物。人的身心发展并不总是与环境发展同步,它们之间不是静止不变的,而是一种动态关系。个体能良好地适应环境,意味着这种动态关系的平衡与协调;而不良适应则是平衡与协调的破坏。人们从心理上与周围环境保持和谐的关系,主要是指对现存的以及即将发展的物理环境、社会习俗、道德观念、人际交往方式和各种生活事件能够理解、接纳,进而积极投入其中。

心理健康的另一层含义是如何积极有效地发展和完善个体生活。人不能只是被动地适应环境,做环境的奴隶,而应积极理解并接纳自己的环境。应该看到,环境中的事物,都有其历史的渊源,有其存在的合理性。不好的东西,不可能一下子消除。因此,仅仅生气、发牢骚是不能解决根本问题的。平静地看待生活环境中的不足,不随波逐流,在适应的同时,去改变环境,从而找到生活的价值和意义,发展积极而良好的个性,使个人生活更加丰富,这就是发展自我。如果个人只是在被动地顺应生活环境,不致力于发展自我,那么他的个人生活质量则只能处于低水平。

三、大学生心理健康的标准

(一) 心理健康的标准

1908年,美国耶鲁大学学生皮尔斯根据自己患躁郁症和住进精神病院三年的亲身经历,写成了举世闻名的《我寻回了自己》,同时也为世界性心理卫生运动揭开了序幕。心理卫生的目的在于培养和增进个人与社会的心理健康。

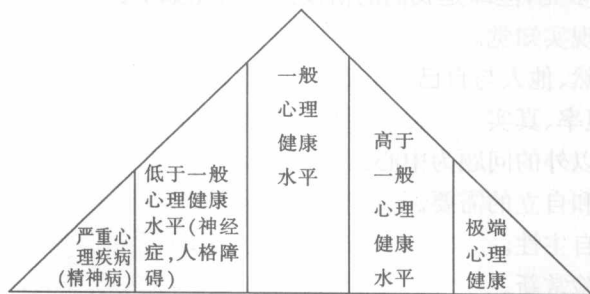


图 1-1 心理健康常态分布曲线图

图 1-1 是心理健康情况的常态分布曲线图。各种心理健康水平之间并没有截然分开,每一种水平都与另一种水平相联,很难将一种心理健康水平同另一种区分开来(极端情况除外)。此图曲线中间或高峰部,代表的是平均心理健康水平,大多数人都处于这个位置。曲线的最右端,所代表的才是真正健康的

心理,这是心理健康水平这一连续变量上的最优点。心理医生认为,处于一般心理健康水平的人,如果不向更高的水平发展,其生活是不可能富有、幸福和丰富多彩的。即使我们没有心理疾患,也满足了自己的一切需要和动机,我们仍然会感到不幸和不足。

对于心理健康标准的描述,学术界无一普遍模式。不同的人,心理健康可能是以不同的方式表现出来的。同一个人,在不同的时期,其反映心理健康的特点也可能是不同的。下面介绍几种常见的模式,是对高水平心理健康的人进行研究的结论。

1. 成熟者模式

美国哈佛大学长期从事高心理健康水平研究的奥尔波特(G. W. Allport)认为,心理健康的人即是成熟者,为此他提出七个指标:

- (1) 能主动、直接地将自己推延到自身以外的兴趣和活动中。
- (2) 具有对别人表示同情、亲密或爱的能力。
- (3) 能够接纳自己的一切,好坏优劣都如此。
- (4) 能够准确、客观地知觉现实和接受现实。
- (5) 能够形成各种技能和能力,专注和高水平地胜任自己的工作。
- (6) 知道自己的现状和特点。
- (7) 能着眼未来,行为的动力来自长期的目标和计划。

2. 自我实现者模式

美国人本主义心理学家马斯洛(A. H. Maslow)把那些能发挥自身遗传限度内最大可能力量的人称为自我实现者,亦即真正心理健康的人。他认为这类人在人类中并不多见,但却是我们的楷模。其特点如下:

- (1) 良好的现实知觉。
- (2) 接纳自然、他人与自己。
- (3) 自发、坦率、真实。
- (4) 以自身以外的问题为中心。
- (5) 有独处和自立的需要。
- (6) 高度的自主性。
- (7) 愉快体验常新。
- (8) 有神秘或高峰体验(高峰体验是指那种如醉、物我两忘的境界或情绪)。
- (9) 有社会兴趣。
- (10) 能发展与他人的深厚友谊。
- (11) 有民主性格结构。
- (12) 有创造性。

(13) 不随波逐流。

3. 功能充分发挥者模式

罗杰斯(C. Rogers)认为,我们每个人都依赖自己对于世界的经验,因为这是人们所能知道的唯一现实。他认为,一个自身功能充分发挥者有五个特点:

(1) 能接受一切经验。个性更充实,也更灵活。

(2) 能不断接受各种新经验的影响。他们的个性对于发生在他们生活中的每一件事都是开放的。

(3) 信任自己的机体。能依照瞬时的和直觉的冲动来行动,有很大的自发性 and 行为自由。

(4) 有自由感。感到自己生活中有很多选择的余地,感到对于自己所期望的一切东西,自己都有能力去做,也有能力达到目的。

(5) 具有良好的创造性。

4. 创发者模式

美国心理学家弗鲁姆(E. Fromm)认为,社会环境与心理健康有着极为密切的关系,变革的社会可以造成大量心理健康的人,他们可以充分使用自己的所有力量、潜能和能力,并称此种人为创发者。其特征有:

(1) 创发者的爱情。相爱的双方能保持独自的个性。在爱情之中不能为追求“和谐”泯灭个性,而应使个性得到进一步的发展。然而要达到这种爱是很困难的,因为它要涉及关怀、负责、尊重和理解四个方面的难题。

(2) 创发者的思维。对思维对象有强烈的兴趣,并能以客观、尊重与关心的方式来考察思维对象。

(3) 幸福。它是一种生机盎然、充满活力、身体健康和个人各种潜能得到实现的状态,而不是一种愉快体验。

(4) 良心。这是一种严格的道德准则的体现。支配心理健康者的良心是自我的心声(发自内心的),而不是外在的力量(迫于压力的)。

上述几种心理健康的模式主要基于极端心理健康的人而言,也是一般人应奋进的目标。对一般心理健康水平的大多数人来讲,应提出一个标准,也就是正常人的行为准则。马斯洛曾在与人合著的《变态心理学原理》一书中提出以下十一点:

(1) 具有适度的安全感,有自尊心,对自我与个人的成就有“有价值”之感。

(2) 适度的自我批评,不过分夸耀自己,也不过分苛责自己。

(3) 在日常生活中,具有适度的自发性与感应性,不为环境所役。

(4) 与现实环境保持良好的接触,能容忍生活挫折的打击,不过度幻想。

(5) 适度的接受个人的需要,并具有满足此种需要的能力,特别是不对个人

在性方面的需要与满足产生恐惧与歉疚。

(6) 有自知之明,了解自己的动机与目的,并能对自己的能力作适当的估计,对个人违背社会规范、道德标准的欲望不作过分的否认或压抑。

(7) 能保持人格的完整与和谐,个人的价值观能视社会标准的不同而改变,对自己的工作能集中注意力。

(8) 有切合实际的工作目的。个人所从事的多为实际的、可能完成的工作,个人生活目的中宜含利己与利人两种成分。

(9) 具有从经验中学习的能力,能适应环境的需要而改变自己。

(10) 在团体中能与他人建立和谐的关系,重视团体的需要,接受团体的传统,并能控制为团体所不容的个人欲望或动机。

(11) 在不违背团体意愿的原则下,能保持自己的个性,有个人独立的意见,有判断是非、善恶的能力;对人不作过分阿谀,也不过分追求社会赞许。

(二) 大学生心理健康的标准

参照以上高水平心理健康的标准,针对我国大学生的现状,我们认为,心理健康的大学生应具有以下特点:

- (1) 具有独立生活能力。
- (2) 具有独立思考、判断能力。
- (3) 能从心理上接纳自己。
- (4) 勇于面对现实,同时又对生活、对自己充满信心。
- (5) 有较强的自我调节能力,能积极主动地适应新环境,调节、平衡各方面的心理冲突。
- (6) 人际关系良好。
- (7) 学习方法得当。
- (8) 能应付一定的挫折。

四、影响心理健康的因素

寻找病理原因,是病理学的主题。异常心理和正常心理的反应一样,都是遗传和环境的产物。但若进一步从个体和群体考察,或从遗传与环境之间的关系考察,便可将异常心理的原因分为遗传、心理、社会三大因素。

1. 遗传因素

一般来讲,人的心理活动不是遗传的,而是后天的社会环境影响和在社会实践活动中形成和发展起来的。但是,个体的气质、能力、性格和神经系统的活动特点都会受到遗传因素的影响,个体的生理特征也会对其心理活动产生影响。在心理疾病中,属于内源性精神病(如精神分裂症、抑郁症)的发病因素中,

遗传有很大的影响。微生物感染所致脑炎、中枢病毒等造成神经系统的损害,也可能导致器质性心理障碍或精神失常。但生理和遗传对心理健康的影响,只能说是一方面的原因,而不是主要的。

2. 心理因素

从心理方面探讨异常心理的发生是很重要的,然而它很难与社会因素分开来讨论。心理活动的内容、方式都直接或间接地受制于社会环境的影响。因此,在我们探讨心理因素时,只是从心理学的角度来寻求一种形式上的解释。

在日常生活中,人们如何选择目标或决定方向,常常须思之再三,这便有了心理内部的动机冲突;为应付外界事件,人们常采用某种较固定的行为方式,这也便养成了种种习惯的防卫反应。人的心理于是受到许多影响,在为求得适应的过程中出现不少不适应的异常行为。动机冲突是指在个体有目的的活动中,因目标的多样性而出现相互排斥的动机,也叫心理冲突。由于动机冲突,常使人的需要部分地或全部地得不到满足,目标的实现受到阻碍,亦即产生了挫折。所以动机的冲突被心理学家视为挫折情境产生的重要原因之一。伴随挫折的是人的紧张情绪和焦虑反应,这便给异常心理的产生提供了温床。

在外界事物的作用下,人们可能采取适当的行为来表达动机愿望、实现目标、满足需要,也可能以某种歪曲现实的方式来减轻心理冲突,消除焦虑。后种情况即是防卫机制。在个人生活中,个体用防卫机制适应挫折情境和减少焦虑是极为普遍的现象,但是防卫机制往往只能获得一种主观上的解决,而实际情况如何却是另一回事。因此焦虑可能不但没有减少,反而沉淀在心里,引起种种异常心理。

3. 社会因素

社会因素扎根于个体所处的环境之中,个体行为也就受到家庭环境、教育环境和社会经济文化的影响。这些影响,在促进个体发展的同时,也可能使其产生人格缺陷和行为紊乱。

(1) 家庭影响:家庭影响对个体的成长作用是极大的,也是极深远的。心理学家一致认为,个体幼时的生活经验或亲子之间的关系,对人格的形成与发展是极为重要的因素。家庭影响可简单地概括为以下几方面:①育儿方式。包括婴儿期的哺乳方式(定时式或自由式)、幼时的大小便排泄(任意的或苛求的),对儿童行为的放任、溺爱等。②父母关系。包括争吵、分居、离婚等。③家庭成员影响。包括父母和其他年长者情绪的反复无常、前后矛盾、行为障碍或反社会行为等。④其他事件。包括家庭成员死亡、经济拮据、缺少地位、家庭声誉等。

(2) 教育影响:教育影响主要来自教师的教学方法、教师的人格、教师对学生的态度以及教师和学生的关系;学习中的竞争;同伴间的影响等。学校教育

的影响一般是积极的、正面的,但它也因此可能带来副作用。特别是学习中的竞争,极可能对学生产生压力,从而出现焦虑反应。胜者可能自傲自负;败者可能自悲自怜或自暴自弃。

(3) 经济文化的影响:有研究表明,大多数失调或异常心理,像反社会行为、药瘾、性变态、神经症或精神病等,其原因都深植于社会经济文化环境之中。社会政治和经济的阶层、都市化和现代化、文化的弊病与社会风气等都对人产生不同的压力。人们的行为模式也就是在与这些环境的接触过程中固定下来的,如心理学家霍灵希以美国一小城镇的 10 万居民为对象,对社会阶层与心理异常者进行研究发现:心理异常程度的轻重,有随社会阶层的不同而有改变的倾向。在高阶层的社会里,神经症患者越多,精神病患者越少;但在低阶层的社会里,情形恰好相反。

第二节 大学生常见的心理问题

一、大学生常见的心理问题

所谓心理问题,就是指一个人在其成长过程中,受自身生存环境的影响,在没有认知障碍和智力障碍的情况下,形成的一种不协调的心理状态。大学生中有严重心理障碍的比较少,多数是比较轻微的心理问题;但是轻微的心理问题如果不予以及时调节和疏导,也会影响身心健康,持续发展下去还可能导致严重的心理障碍。

大学生常见的心理问题主要表现在以下几个方面:

1. 新生入学适应问题

对于绝大多数新生来讲,面临的是陌生的校园、生疏的面孔和全新的生活、学习方式。这对首次远离家乡、离开长期依赖的父母和熟悉的生活环境的大学生来说,通常会产生不同程度的压力和心理上的不适应,即对于将来如何生活、怎样适应新的环境,内心或多或少地会感到担忧与不安,并伴有焦虑、苦闷和孤独等现象发生。这在一些自身适应能力较差的大学生中表现得尤为明显,且往往会出现食欲不振、失眠、烦躁及注意力不集中等症状,个别严重者甚至不能正常坚持学习或提出退学要求。

2. 自我意识方面的心理问题

自我意识是影响大学生心理健康的重要因素,人的所有行为无不受意识左右。自我意识是大学生认识自我、发展自我、完善自我的重要条件,但由于自我意识认知过程相对漫长等特点,因此在这个过程中往往会出现一些偏差,甚至

使人陷入认知矛盾的状态。如理想自我和现实自我的矛盾,满足感和空虚感的矛盾,独立性和依赖性的矛盾,理智和情感的矛盾等。这些矛盾解决不好往往会造成不良的心理反应,影响大学生的心理状态。

3. 学习方面的心理问题

大学的教学目标、教学内容、教学方式都与高中有明显的差异。这就要求大学生必须改变高中的学习模式和方法,明确学习目的,端正学习态度,学会科学用脑,掌握自学方法,以适应全新的大学学习。但很多学生由于学习动力不足、学习方法不当、对专业缺乏兴趣等原因,成绩不佳,同时引发考试焦虑,甚至出现厌学、弃学等问题。

4. 人际交往方面的心理问题

与高中阶段相比,大学阶段的人际交往更为复杂,更为广泛,更具社会性,大学生对人际交往也更加重视,并希望发展这方面的能力。但由于认识、情绪和个性因素的影响,再加上缺乏人际交往的经验与技巧,在交往中往往会遇到各种困难和挫折,从而产生焦虑等心理问题,影响其健康成长。

5. 恋爱与性方面的心理问题

大学生由于性生理逐渐发育成熟,性意识的觉醒与性心理的发展,促使其渴望了解异性,向往爱情。很多大学生都开始谈恋爱,但由于缺乏经验与指导,有些大学生在恋爱中出现了单相思问题,或者陷入被动恋爱或失恋等苦恼之中,从而引发诸多心理问题。也有一些大学生因对性知识、性行为的不恰当的理解与认识,造成诸多心理压力,如因性压抑、性自慰而产生羞耻感、极度自责和恐惧感等。

6. 情绪、情感方面的心理问题

良好的情绪、情感状态是大学生心理健康的重要保证。良好的情绪和情感状态应以稳定、乐观的心态为主,对于不良情绪应具有调节、控制能力。但由于大学生的情绪、情感具有两重性、矛盾性的特点,情绪易波动起伏,如冲动、自制力不强。一旦遇到挫折,往往容易产生抑郁、焦虑、恐惧、紧张、妒忌等不良情绪,影响大学生的心理健康。

7. 个性方面的心理问题

近年来,个性发展不良导致的心理问题逐渐增多,如在性格方面,许多大学生都存在不同程度的问题,主要表现为自卑、怯懦、猜疑、偏激、孤僻、抑郁、自私和任性等,有的甚至发展成为人格障碍。

8. 理想和现实的冲突

大学生一般都抱有较高的理想,他们对社会问题、国家发展非常关心。对于现实社会出现的各种不尽如人意的的问题感到不平,对现实的不满,对理想实