



高等职业教育“十三五”规划教材

大学生心理健康

DAXUESHENG XINLI JIANKANG

项新新 叶昇尧 主编



科学出版社

高等职业教育“十三五”规划教材

大学生心理健康

项新新 叶昇尧 主 编

朱乐微 陈林春 陈敏青 副主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书本着实用性与趣味性相结合的宗旨,设计了“课堂自测”“心理训练”“美文阅读”“心理案例”“知识链接”等板块,能够帮助学生拓展知识面,更好地了解心理学,并将相关知识运用到实践中。

本书内容丰富、实用性强,可以用作高等职业院校大学生心理健康教育教材,也可以用作大学生掌握心理健康知识与心理调适技巧的读物,还可为从事学生管理工作的辅导员等教育工作者提供诊断和训练方法,以及一些有用的素材和资讯。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/项新新,叶昇尧主编. —北京:科学出版社,2017
(高等职业教育“十三五”规划教材)

ISBN 978-7-03-054302-8

I. ①大… II. ①项… ②叶… III. ①大学生—心理健康—健康教育—
高等职业教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 209527 号

责任编辑:吕燕新 李 海 刘 杨 / 责任校对:张 曼
责任印制:吕春珉 / 封面设计:东方人华平面设计部

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新科印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 9 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2018 年 7 月第二次印刷 印张:15 3/4

字数:354 000

定价:40.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈新科〉)

销售部电话 010-62136230 编辑部电话 010-62135763-2050

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

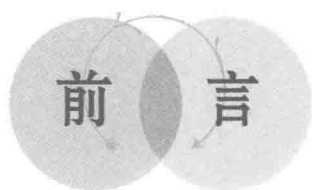
《大学生心理健康》编委会

主 编 项新新 叶昇尧

副主编 朱乐微 陈林春 陈敏青

编 委 李 款 叶剑强 蔡萍萍 林 凌

陈 君 郑 超 廖淑聪 王 娟



现代社会，科学技术飞速发展，人们的生活节奏不断加快，人才竞争日益激烈，社会心理问题日趋严重。“发展”是人们渴望的，但“加快”却让人们的心理处于紧张状态；“竞争激烈”能够优化人才结构，但由此引发的心理问题又令人担忧。

2002年，教育部颁布了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》；2005年1月，教育部、卫生部、共青团中央联合下发《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》，心理健康教育在高等教育中得到了迅速的发展。为了进一步普及心理健康知识，切实加强大学生心理健康教育的课程建设和教材建设，及时帮助大学生缓解和消除成长过程中所遇到的各种心理困扰和烦恼，编者在认真总结大学生心理健康教育工作尤其是课堂教学经验的基础上，组织编写了本书。

实践表明，大学生的许多心理健康问题是在成长中遇到的，完全可以通过学习心理学的相关知识、掌握心理调节的方法和技巧进行自我调适，从而适应未来社会的激烈竞争。本书旨在提高大学生的心理自控能力和适应新环境的能力，使大学生拥有良好的心态，从而健康快乐地成长。

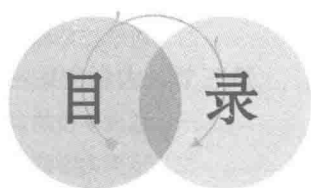
本书注重理论与实际相结合，每章都有相应的案例，并插入一些心理测试，每章末增设了“课堂自测”和“心理训练”两个板块，帮助学生理解并运用相关心理知识。另外，为了让学生拓展知识面，还设置了“美文阅读”“心理案例”“知识链接”等模块，介绍心理学的相关知识和具体的运用方法。

本书由温州科技职业学院长期从事心理健康教育课程教学工作的教师负责编写，项新新、叶昇尧担任主编，朱乐微、陈林春、陈敏青担任副主编，李款、叶剑强、蔡萍萍、林凌、陈君、郑超、廖淑聪、王娟也参加了本书的编写，他们都有着丰富的心理健康教育理论和实践经验。

编者在编写本书的过程中引用了众多专家和学者的研究成果，恕不一一列举，在此一并表示谢忱。

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中不足之处在所难免，衷心期待广大读者批评指正。

编者
2017年7月



绪论 幸福人生从健“心”开始	1
第一节 心理健康知识概述	1
一、健康和心理健康的含义	1
二、大学生心理健康的标准	3
三、大学生心理健康常见的问题	5
四、影响大学生心理健康的因素分析	7
五、有效应对造成心理疾患因素的困扰	10
第二节 大学生心理发展的特点	15
一、思维	16
二、情绪	16
三、自我意识	16
四、需要	17
第三节 大学生常见的异常心理及应对	18
一、异常心理的含义	18
二、异常心理的判断标准	18
三、异常心理的形成原因	20
四、精神分裂症及其应对	21
五、神经症及其应对	22
六、心境障碍及其应对	25
七、大学生异常心理的处置	27
课堂自测	29
心理训练	36
第一章 我的校园，我的家——学会适应环境	38
第一节 大学生适应心理解读	38
一、适应的定义与内涵	39
二、适应的方式与目标	39
三、适应的意义与因素	40
第二节 大学生环境适应中常见的问题	42
一、大学生的观念与角色转变中的适应问题	42

二、对学校环境的不适应出现的问题	43
第三节 大学生适应问题的心理调节	45
一、适应学校的自然环境	45
二、适应大学的语言环境	46
三、适应高校管理模式	46
四、适应大学的学习环境	47
五、适应大学的人际交往	48
六、培养独立生活能力	49
课堂自测	50
心理训练	52
第二章 接纳自己,完善自我——大学生自我意识成长	53
第一节 自我意识与心理素质	54
一、自我意识的含义	54
二、自我意识的形成过程	54
三、大学生的自我意识	55
四、自我意识与心理健康的关系	58
第二节 认识自我与悦纳自我	59
一、正确认识自我	59
二、学会悦纳自我	61
第三节 完善自我与激发潜能	63
一、完善自我	64
二、激发潜能	66
课堂自测	70
心理训练	71
第三章 改变自己,塑造自我——大学生人格健康与塑造	74
第一节 人格概述	74
一、人格的含义与特征	75
二、人格的结构	76
三、人格与心理健康	77
第二节 人格类型理论与特质理论	77
一、健康人格的各种模式	77
二、人格的特质理论	79
第三节 大学生人格成因与完善	81
一、健全人格的一般标准	81



二、影响人格形成与发展的因素	82
三、塑造健全人格的途径与方法	83
课堂自测	85
心理训练	97
第四章 我的学习，我来做主——大学生学习心理	98
第一节 我是艺术人才，还是科学人才	99
第二节 学习规划	102
第三节 知识系统化与反馈	105
第四节 焦虑对学习的影响	108
一、焦虑的概念	108
二、焦虑的种类	108
三、焦虑水平对学习的影响	108
课堂自测	110
心理训练	112
第五章 让你喜欢，让你忧愁——大学生人际交往	116
第一节 人际交往概述	117
一、人际交往与人际关系的含义	117
二、常见的由认知引起的人际心理效应	117
三、大学生人际交往中常见的心理困扰及其调适	120
第二节 宿舍人际关系	125
一、宿舍人际关系的特点	125
二、宿舍人际关系的影响	126
三、引发宿舍矛盾的“七宗罪”	127
四、预防及化解冲突	128
第三节 班级人际关系	130
一、班级中的人际关系	130
二、班级人际关系对学生个性发展的影响	131
三、换个说法改变心态	132
四、改善班级人际关系，促进大学生身心健康发展	133
课堂自测	133
心理训练	135
第六章 玫瑰花园撷我所需——大学生恋爱与性心理	138
第一节 爱情的内涵、恋爱的准备	139
一、爱情概述	139

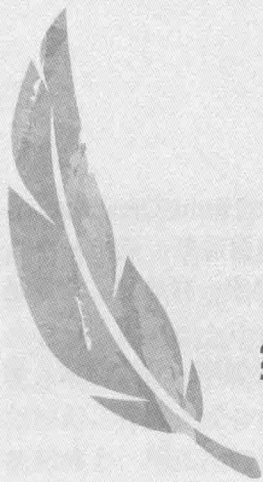


二、大学生的恋爱心理	141
第二节 择偶与婚姻准备	144
一、择偶	144
二、婚姻准备	146
第三节 大学生性行为及其调适	147
一、大学生的性观念	147
二、大学生爱的困惑	148
三、性心理失常	153
四、树立正确的恋爱观与性心理	155
课堂自测	160
心理训练	162
第七章 积极面对, 乐观向上——大学生的情绪管理	164
第一节 情绪、情感理论及其特点	164
一、情绪与情感的概念	164
二、情绪与情感的区别与联系	165
三、情绪的种类	166
四、情绪的功能	166
五、情绪与心理健康	167
第二节 大学生情绪管理	168
一、大学生情绪发展的特点	168
二、大学生情绪管理的方法	170
第三节 大学生情商的有效发展	172
一、情商	173
二、学会调节与控制情绪	174
课堂自测	177
心理训练	179
第八章 此时不搏, 更待何时——大学生挫折应对与压力管理	181
第一节 挫折与压力概述	181
一、挫折的含义	181
二、常见的挫折类型	183
三、受挫折时的情绪与行为反应	185
四、压力的含义	187
五、压力的作用	187



第二节 大学生常见挫折与压力源	188
一、大学生常见挫折源	188
二、挫折对大学生心理的影响	190
三、常见的压力源及其划分	191
四、大学生常见的压力源	192
第三节 应对挫折与承受适度压力	194
一、挫折与压力防御机制	194
二、应对挫折的策略	196
三、提高心理适应能力	199
四、心理平衡要诀	200
五、应对变化, 增强社会适应能力	201
六、应对压力的策略	202
课堂自测	204
心理训练	207
第九章 E 空翱翔, 时空规划——大学生移动智能终端的使用	214
第一节 移动智能终端概述	214
一、移动智能终端的含义与特征	214
二、移动智能终端的分类	214
第二节 大学生使用智能手机的情况	215
一、使用智能手机对大学生心理健康的积极影响	215
二、使用智能手机对大学生心理健康的消极影响	216
三、大学生使用智能手机的特点	217
四、智能手机影响大学生心理的原因	218
五、消除智能手机消极心理影响的措施	219
第三节 拒做校园“低头族”	221
一、“低头族”的形成原因	221
二、“低头族”的主要危害	221
课堂自测	222
心理训练	223
第十章 珍爱生命, 防治并重——大学生生命教育与健康生活方式	224
第一节 生命教育与生命意义	224
一、认识生命的神圣	224
二、把握生命的意义	225
三、端正生命的态度	226

第二节 常见心理危机与干预措施	228
一、心理危机及其类型	229
二、大学生心理危机的类型	230
三、心理危机的识别和干预	231
课堂自测	234
心理训练	238
参考文献	240



绪论 幸福人生从健“心”开始

案例导入

课间，小许正和一帮同学在教室里有说有笑，一脸阳光。上课铃响了，同学们都迅速归位，小许也认真听讲起来。经过一年的治疗并在父母、老师和同学们的帮助下，患有抑郁症的小许正逐渐走出阴霾，融入快乐的大学生活。

一年多以前的小许可不是这样的。那段时间里他觉得人生挺没意思，似乎自己做什么都做不好，人瘦了 5 公斤。他曾经想参加歌唱比赛，但一想到会失败就放弃了。以前他特别喜欢看足球比赛，可渐渐地每逢意甲直播的时候，他也不再去关注了。他经常旷课在寝室睡觉，因为只有这样，才能让他内心不愉快的情绪暂时得以驱散。他也想努力地改善自己糟糕的情绪，却总感觉力不从心。他不敢也不愿意告诉别人他的心事，因为他觉得这样他会被看成是一个异类，会被人瞧不起；他也觉得没有必要告诉别人，因为别人帮助不了他。小许对这个世界的看法很悲观，家里的情况并不好，妈妈身体不好，爸爸赚的钱也不多。小许说每次一想到爸爸为了他的学费而发愁的样子，他就很难过，认为都是自己不好，要不是因为他，爸爸也不会这样整天愁眉苦脸。后来因为挂科门数太多，需要留级，小许就接受不了自己，离开学校，四处流浪。

老师和同学们经过多方寻找，终于找到了小许并为他联系了心理医生。医生诊断他患了抑郁症。小许积极配合医生，其间也了解了抑郁症的相关知识。经过规范的药物治疗和心理咨询，小许重新回到了校园。老师和同学们并没有疏远他，而是设身处地为他着想，鼓励他接受规范的治疗和不定期的心理咨询，承担力所能及的责任，为小许尽快恢复正常的学习生活起到了积极的帮助作用。

第一节 心理健康知识概述

一、健康和心理健康的含义

1. 健康的含义

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无

病即健康”，现代人的健康观是整体健康。根据世界卫生组织（World Health Organization, WHO）给出的解释，健康不仅指一个人身体有没有出现疾病或虚弱现象，还指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态，心理上的健康与生理上的健康一样重要，这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。

现代人的健康内容包括躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利，是人生的第一财富。

2. 心理健康的含义

心理健康的英文为 mental health 或 psychological well-being，意为心理健康或良好。

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，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，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

1946年，第三届国际心理卫生大会指出：“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，并将个人心境发展为最佳的状态。具体表现为：身体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。”

心理健康者具有较好的自控能力，且能保持心理上的平衡，能自尊、自爱、自信而且有自知之明。心理健康并非是超人的非凡状态，一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有表现，只要在生活中能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

心理健康水平可以分为4个等级：一是健康心理；二是亚健康心理，即身体指标无异常，但心理并不健康，注意力分散、学习工作效率低，但没有心理疾病；三是轻度心理失调，通过主动调适或请专业人员帮助可恢复；四是严重病态心理，不能进行正常的生活、工作，需要接受专业的治疗。

心理健康和生理健康是互相联系、互相作用的，心理健康每时每刻都在影响人的生理健康。如果一个人性格孤僻，心理长期处于抑郁状态，就会影响内分泌，使人的抵抗力降低，疾病就会趁虚而入。一个原本身体健康的人，如果老是怀疑自己得了什么疾病，就会整天郁郁寡欢，最后可能会一病不起。

当然，心理健康不是一种固定不变的状态。例如，心理疾病患者，病好了叫作恢复健康；没有心理疾病的人，经过努力自我修养和磨炼可以更加健康；而所谓的心理健康者也不是就不会生病，更不是一点心理问题都没有。心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面。人类基本心理状态是从最健康、健康、较健康到心理缺陷、较轻的心理疾病、严重的心理疾病这样一种连续谱的分布。心理缺陷者是向两极发展的、不稳定的、特殊的心理不健康的人群，其发展和变化取决于个人的心理防卫功能、接受心理健康教育程度和自我心理保健水平。

心理健康的兴起与一位大学生的贡献分不开。



20 世纪初,来自美国康涅狄格州、就读于耶鲁大学商学院的克利福德·比尔斯与他的哥哥住在一起。他的哥哥患有癫痫(我国俗称“羊角风”),发作时四肢抽搐,口吐白沫,声似羊鸣,痛苦万分。比尔斯听说此病有遗传性,总担心自己会像哥哥一样发病,终日生活在恐惧之中。终于,1900 年,比尔斯因心理失常被送进了精神病院。住院期间,比尔斯目睹了精神病人所受到的种种粗暴、残酷的待遇和非人的生活,不胜悲愤。病愈出院后,有感于社会对心理异常者的歧视、偏见和冷漠,比尔斯根据自己三年的亲身经历和体会,用生动的文笔写了《一颗自我发现的心》(*A Mind That Found Itself*)。1908 年 3 月该书出版,哈佛大学心理学教授威廉·詹姆斯给予了高度评价,并为此书作序。康奈尔大学校长列文斯通·法兰被此书感动,积极支持比尔斯。于是,1908 年 5 月,世界上第一个心理卫生组织——康涅狄格州心理卫生协会诞生了。1909 年 2 月,在比尔斯等人的积极努力下,美国全国心理卫生委员会在纽约成立。此后,心理卫生运动不仅在美国发展迅速,而且扩展到世界各国。1930 年,第一届国际心理卫生大会在华盛顿召开,到会 3042 人,代表 53 个国家和地区。会上成立了一个正式的组织——心理卫生委员会,它的宗旨是“完全从事慈善的、科学的、文化的、教育的活动。尤其关注世界各国人民的心理健康的保持和增进,心理疾病、心理缺陷等的研究、治疗与预防,以及全体人类幸福的增进”。

二、大学生心理健康的标准

大学生的普遍年龄一般为 18~25 岁,从心理学的角度来看,正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会青年。心理健康标准随着时代变迁、文化背景变化而变化。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑。

1. 智力正常

智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合,包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境作出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否能正常、充分地发挥自我效能,即是否有强烈的求知欲,是否乐于学习,能否积极参与学习活动。

2. 情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快,包括:①愉快情绪多于负性情绪,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;②情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达;③情绪反应与环境相适应,反应的强度与引起这

种情绪的情境相符合。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言而有信，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固偏执。

4. 人格完整

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格，个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素完整统一；具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

5. 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件，大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时，能做到自知，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自卑；面对挫折与困境，能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

6. 人际关系和谐

良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。其表现为：乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取人之长补己之短；宽以待人、乐于助人；积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

7. 社会适应正常

个体应与客观现实环境保持良好秩序，既要进行客观观察以取得正确认识，以有效的办法应付环境中的各种困难，不退缩，又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改变环境适应个体需要，改造自我适应环境。

某校学生小刘由于对大学生活不适应，第一学期的学习成绩并不理想，此时的他不是积极地想办法让自己尽快适应大学生活，而是迷上了网络游戏，每天花大量的时间玩网络游戏，甚至逃课、通宵上网。他觉得自己的聪明才智能够在网络游戏中得到发挥，其结果是学业荒废。在大学生中，有少数与小刘类似的学生，他们在现实的学习和生活



中找不到自信，于是采取逃避现实的态度，沉迷网络，用虚拟的世界取代现实生活，而不是积极想办法去改变自己。这都是社会适应不正常的表现。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，应具有与年龄、角色相适应的心理行为特征。正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面。

(1) 标准的相对性。事实上，大学生心理健康与不健康并无明显界限，而是一个连续化的过程，如将正常比作白色，将不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区，世间大多数人都散落在这一区域内。这说明，对多数大学生而言，在人生的发展过程中面临心理问题是正常的，不必大惊小怪，应积极加以矫正。与此同时，个体灰色区域也是存在的，大学生应提高自我保健意识，及时进行自我调整。人的健康状态是发展的，当一个人产生了某种心理障碍并不意味着其将永远保持这种故障或行将加重。在心理上形成心理冲突是非常正常的，而且是可以自行解决的。

(2) 整体协调性。把握心理健康的标准，应以心理活动为本，考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看，健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体，这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明，认识是健康心理结构的起点，意志行为是人格面貌的归宿，情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几个方面来看，一旦它们不能符合规律地进行协调运作时，就可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看，每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理，一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看，人们在其现实性上可划分成不同的群体，不同群体间的心理健康标准是有差异的。

(3) 发展性。事实上，不健康的心理可能是人的心理发展过程中不可避免的发展性问题，随着个体的心理成长逐渐调整而趋于健康。心理健康的标准是一种理想尺度，它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准，另一方面也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果大学生能够在自己现有基础上做不同程度的努力，就可追求自身心理发展的更高层次，从而不断发挥自身的潜能。大学生达到心理健康基本标准，就能够进行有效的学习和生活。如果大学生的心理健康水平连正常的学习和生活都难以维持，就应该及时予以调整。

三、大学生心理健康常见的问题

1. 环境适应不良

环境适应不良主要是指大学生对新的校园环境从心理上不能很好地适应。这类问题多发生在新生身上。一方面，绝大多数新生是第一次远离家门，离开自己的父母、亲朋和早已熟悉习惯的环境，来到一个陌生的校园，面对一个生疏但又关系密切的群体。生

活中的方方面面都需要自己去面对，自己动手去处理，人地生疏，他们心理上会出现一定的不适。另一方面，高校学习内容、特点和方法与中学有较大差别，有不少学生跟不上这种变化，仍习惯于中学时的做法，结果成绩不理想。他们无所适从、被动应付、苦恼、怀疑、否定自我，产生很大的学习压力和心理问题。新环境里，大家来自于不同地区，家庭经济条件不同，地域文化及形成的生活习惯不同，也会给一些学生带来心理压力。

2. 与学习有关的心理问题

这类问题主要表现在一些大学生对所学专业不满意，感觉课程负担重，学习压力大，对各种考试感到恐惧和焦虑，缺乏学习动力、兴趣等。有些大学生总认为自己所学专业不理想，前途渺茫，因而缺乏对学习的信心和兴趣，并总在为自己当初不当的选择而懊悔和苦恼不已；有的大学生感到学习竞争压力大，出现心理紧张、焦虑、注意力不集中、记忆下降、学习效率低等情况；有的大学生成绩不佳，因害怕自己不能顺利毕业而整日忧心忡忡；有的大学生对学习勤奋努力，但就是不能取得理想的成绩，因而苦恼不已。这些与学习有关的心理问题，始终干扰着他们。

3. 人际交往问题

良好的人际交往关系是个体适应社会、实现自我身心和谐发展的重要条件之一。大学阶段，大学生独立地进入准社会群体的交际圈，他们尝试人际交往关系的建立并不是一件简单的事情。由于人们之间的个性、兴趣、需要、动机、态度、价值观、经验及行为方式等不完全相同，所以双方只有相互悦纳，讲究交往的技能技巧，才能有好的人际关系。那些性格内向、孤僻，有自卑、自闭心理，或个性、语言、行为怪异，且有过交往失败经历的大学生，常常会出现沟通不良、人际冲突等交往障碍，从而影响他们的正常学习和生活。

4. 恋爱与性有关的心理问题

大学生处于青春期，一方面生理发育成熟，另一方面没有了中学时升学的压力，开始关注两性问题。伴随着他们性心理发展成熟的过程，也引发出不少方面的心理问题。例如，有的女生刚入学就受到高年级男生或同班同学的约会邀请，因不知如何应付而陷入苦恼；有的大学生为了填补单调的学习和生活上的空虚而通过与异性交往寻求精神慰藉；有的大学生深陷恋爱不能自拔，迷失方向；有的大学生因失恋而沮丧，萎靡不振；有的大学生陷入单相思或多角恋爱不能自制等。除此之外，部分大学生还由于各种原因而导致性心理问题，如因手淫背上沉重的精神负担、沉溺于性幻想、出现个别性变态行为等。与恋爱和性有关的心理问题，是大学生心理健康问题中一个重要的方面。