

 公共素质教育“十二五”规划教材

大学生心理健康

主 编 陈 燕

公 共 素 质 教 育


北京
JING
NORMAL
UNIVERSITY
范 大 学
出版
社 出版集团

 公共素质教育“十二五”规划教材

大学生心理健康

主 编 陈 燕

副主编 余仙平 陈冬梅

编 委 (按姓氏汉语拼音排序)

陈冬梅 陈 燕 郭 宇 郭泳君

李瑞海 冷荣兰 满 鑫 汪小园

余仙平 姚艳艳 张军华

公
共
素
质
教
育



北京
师范
大学
出版
集团
社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康 /陈燕主编. —北京:北京师范大学出版社, 2015. 8
公共素质教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-303-19188-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 149806 号

营销中心电话 010-58802755 58801876
北师大出版社职业教育教材网 <http://zjfs.bnup.com>
电子信箱 zhijiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 787 mm×1092 mm 1/16
印 张: 19
字 数: 375 千字
版 次: 2015 年 8 月第 1 版
印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷
定 价: 32.00 元

策划编辑: 周光明	责任编辑: 齐琳 吕桂云
美术编辑: 高霞	装帧设计: 高霞
责任校对: 陈民	责任印制: 陈涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58808284

大 学 生 心 理 健 康

主 编 陈 燕

副主编 余仙平 陈冬梅

编 委 (按姓氏汉语拼音排序)

陈冬梅 陈 燕 郭 宇

郭泳君 李瑞海 冷荣兰

满 鑫 汪小园 余仙平

姚艳艳 张军华

前言

2011年6月教育部颁布了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》。该要求指出：加强和改进大学生心理健康教育是全面落实教育规划纲要、促进学生健康成长、培养造就高级专门人才的重要途径。高校大学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。课程旨在使学生明确心理健康的标准和意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进大学生全面发展。通过大学生心理健康课程的教学，使学生在知识、技能和自我认知三个层面达到教学目标。以往的大学生心理健康课程教材在知识层面，也就是关于心理健康知识的理论部分阐述得非常详细，这对于大学生理解与掌握心理健康相关的理论知识有较大的帮助。在实际教学过程中，考虑到课程应当更多地关注大学生心理健康技能的掌握，因此本书除了有理论知识的论述外，每一章还增加了与理论知识相对应的心理训练。心理训练可以使大学生通过体验式教学活动，掌握相应的自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能。为使大学生心理健康课程不再局限于课堂教学，本教材还增加了课外拓展这一栏目，使大学生能在课程之外，在自己的学习、生活、求职就业等不同情境中通过栏目所列方法来增加解决相应问题的实际能力。

本书根据教育部课程教学的基本要求，对大学生心理健康课程的教学内容进行了重新梳理。考虑到网络等新兴媒体对大学生的影响，以及积极心理学对大学生心理健康教育的促进作用，编者在本书的内容上加入了“社会影响与心理健康”以及“积极心理与心理健康”两章内容。本书的编写人员是长期从事大学生心理健康课程教学的教师，他们多为心理学硕士并具备心理咨询师资质，且有个体和团体心理咨询实践经验的教师，因此本书在理论和实践两方面突出了大学生心理健康课程的易理解性和可操作性。

本书针对高职院校的大学生群体编写，可以用作高职院校大学生心理健康课程的教材，也可用作高职院校心理健康教育中心和学生管理部门在开展心理健康教育活动时教师和学生的参考书籍。本书在编写过程中，限于编者水平，书中难免存在疏漏之处，敬请各位专家和读者批评指正。

编 者

2015 年 5 月 1 日

第一章	大学生心理健康概述	/1
第一节	心理学与心理健康概述	/2
第二节	大学生身心发展的基本特征	/6
第三节	大学生心理健康的维护	/8
第二章	自我意识与心理健康	/27
第一节	自我意识概述	/28
第二节	大学生自我意识的完善	/34
第三章	人格完善与心理健康	/51
第一节	人格概述	/51
第二节	常见的人格完善方法	/57
第四章	人际关系与心理健康	/74
第一节	人际关系概述	/74
第二节	人际关系问题辅导	/80
第五章	恋爱与性心理健康	/104
第一节	恋爱与心理健康	/104
第二节	性与心理健康	/112
第六章	情绪调节与心理健康	/128
第一节	情绪调节概述	/129
第二节	情绪问题调适	/134
第七章	学习问题与心理健康	/154
第一节	学习概述	/154
第二节	学习问题辅导	/156
第八章	压力挫折与心理健康	/176
第一节	压力概述	/177



第二节 大学生的挫折表现及其原因 /180

第三节 大学生的挫折与应对 /185

第九章 择业与心理健康 /203

第一节 择业心理概述 /203

第二节 大学生择业心理问题辅导 /205

第三节 大学生如何进行职业规划 /211

第十章 社会影响与心理健康 /226

第一节 心理危机与心理健康 /226

第二节 心理咨询与心理健康 /233

第三节 互联网与心理健康 /241

第十一章 积极心理与心理健康 /260

第一节 积极心理学概述 /261

第二节 积极心理与心理健康 /270

参考文献 /291

第一章 大学生心理健康概述

学习目标

1. 了解心理学这门学科。
2. 掌握心理健康的标准。
3. 懂得如何在现实生活中保持心理健康。

案例思考

小孙，男，大二，医学影像专业，外形英俊，形象阳光，爱好音乐，擅长吉他，性格和善，行为俏皮，人缘较好。小孙走进咨询室前在门外徘徊了数遍，确定没有被熟人发现后，快速躲进咨询室，涨红着脸说自己需要进行心理咨询。在咨询过程中，咨询师询问刚才为什么要那么躲闪，似乎在做什么见不得人的事，小孙解释说：“同学常说去心理咨询的人都是神经病，我怕被他们看见后也说我是神经病，其实我不是的。”小孙来咨询的目的是想确认自己是不是有心理问题。原因是某天上课时他故意逗别人开心，而教师当时说了一句“你有心理问题需要去心理咨询”，听到教师的话后，小孙内心久久不能平静，震惊之余开始怀疑自己是否真的有心理问题。碍于外界对心理咨询的误解，他一直不敢迈出前来心理咨询的步子，因为内心的长期挣扎煎熬真的出现了失眠、胃口下降、注意力不集中和对周围环境敏感等症状，严重影响了正常的生活和学习，最后他不得不硬着头皮来寻求帮助。

思考：1. 前往心理咨询室咨询的人都是神经病吗？

2. 小孙的问题通过心理咨询能处理好吗？

第一节 心理学与心理健康概述

一、心理学概述

心理学作为一门独立的学科,其历史非常短暂,以1879年冯特在德国莱比锡大学建立世界上第一个心理实验室为诞生标志。心理学是一门研究心理现象发生、发展和活动规律的学科,包括基础心理学与应用心理学两大领域。心理现象包括心理过程、个性心理和心理状态三大内容。三者具体包含内容如图1-1:

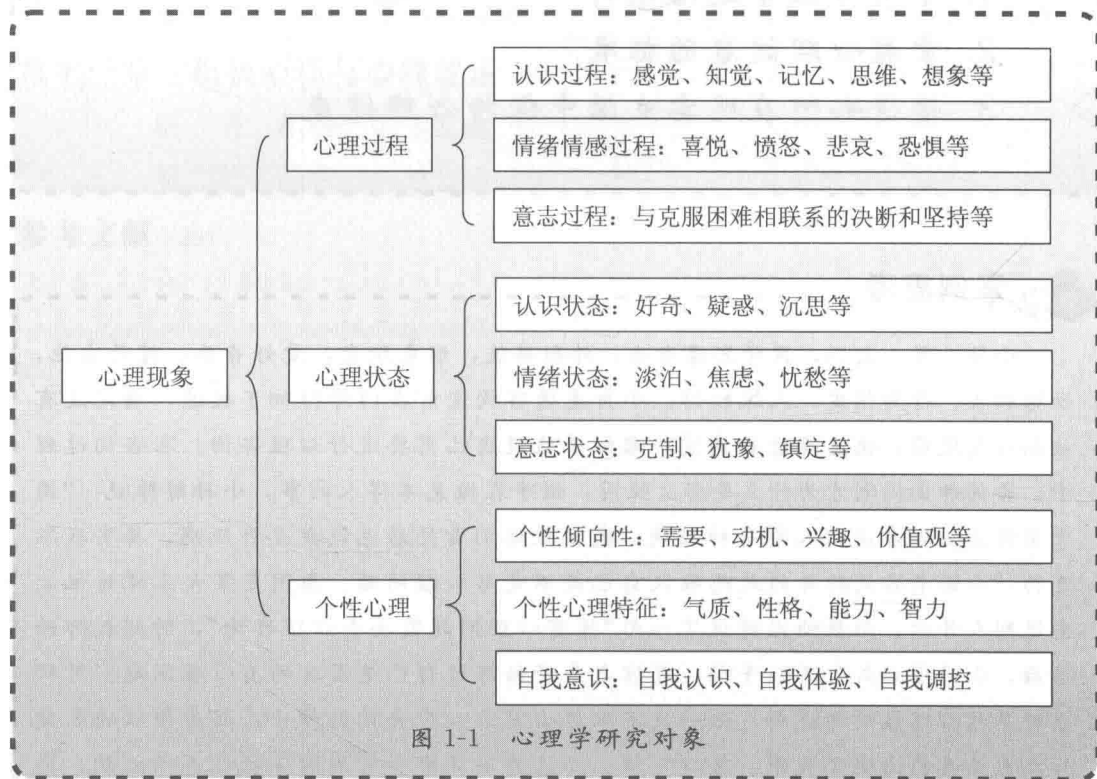


图 1-1 心理学研究对象

在心理学诞生后的一百余年历史中,整个心理学界出现了从未有过的学术繁荣局面,产生了上百个心理学流派,他们或反对或继承冯特的理论,或另辟蹊径、独树一帜。其中,有十大流派在推动心理学发展方面起着巨大作用,分别是内容心理学派、意动心理学派、构造主义心理学派、机能主义心理学派、行为主义心理学派、格式塔心理学派、精神分析心理学派、日内瓦学派、人本主义心理学派、认知心理学派。至于其他的流派则在发展中逐渐被十大学派所包容、吸收、淹没和归化了。

心理学是在思维科学、自然科学和社会科学交合点上形成的一门具有综合性的交叉学科或边缘学科,与哲学、自然科学和社会科学有着紧密不可分割的联系。心理学作为

一门科学和技术,经过一百多年的发展和完善,其理论和技术已经非常发达,并且影响到政治、经济、文化、艺术、宗教、企业管理、市场营销等各个方面。

心理学在中国的发展历史很短。大多数中国人往往容易把“心理学”与“读心术”“心理控制术”“催眠”这些词语以及由此而派生出来的感觉联系到一起。实际上,这些理解仅仅反映了心理学的一个侧面而已。

二、心理健康概述

心理健康的兴起与一名大学生的贡献分不开。20世纪初,美国有位来自康涅狄格州,就读于耶鲁大学商学院名叫比尔斯(C. W. Beers)的大学生。比尔斯与他的哥哥住在一起,他哥哥患有癫痫(俗称“羊角风”),发作时四肢抽搐,口吐白沫,声似羊鸣,痛苦万分,这使他感到非常害怕。他听说此病有遗传性,总担心自己也会像哥哥一样,终日生活在恐惧、担忧、焦虑的情绪之中。终于,1900年,他因心理失常,被送进了精神病院。住院期间,他亲眼看见了精神病人所受到的种种粗暴、残酷的待遇与非人的生活,不胜悲愤。同时有感于社会对心理异常者的歧视、偏见、冷漠,病愈出院后,他根据自己3年的亲身经历和体会,用生动的文笔写了一本书,名为《一颗自我发现的心》(A Mind That Found Itself)。1908年3月,该书出版时,美国哈佛大学心理学教授威廉·詹姆斯(W. James)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(L. Farrand)等名人也被此书所感动,纷纷支持比尔斯。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,到会人数为3042人,代表53个国家和地区,会上成立了一个永久性的“国际心理卫生委员会”,它的宗旨是:“完全从事慈善的、科学的、文化的、教育的活动。尤其关于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。”

(一)心理健康的含义

健康,是人人都希望拥有的最大财富。人们对健康的认识在逐步深入,由最早的健康即无疾病,到今天的健康应包括生理健康、心理健康、道德健康和环境适应四大内容,心理健康在很长一段时间内被人们所忽视。如今,心理健康已成为人们关注的焦点问题。

什么是心理健康?心理健康(mental health)的概念至今尚未有定论,不同学者由于所处的位置和角度不同,对心理健康有着不同的观点和看法。例如:

1946年,第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“所谓心理健康,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,将个人心境发展成最佳的状态。”

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)提出:“心理健康不仅指没有心理疾病或变态,个体社会适应良好,还指人格的完善和心理潜能的充分发挥,亦在一定的客观条件下将个人心境发挥成最佳状态。”



英格里希(H. B. English)认为:“心理健康是一种持续的心理状况,当事人在那种状况下能做出良好适应,具有生命的活力,并能充分发展其身心的潜能,这乃是一种积极的丰富的状况,不仅仅是免于心理疾病而已。”

刘华山认为:“心理健康指的是一种持续的心理状态,在这种状态下,个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应,能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。”

综观对心理健康概念的描述,我们发现,学者们虽然对心理健康概念的定义不一,但均强调心理健康应包含没有心理疾病和个人潜能得到最大限度发挥两个方面。

(二)心理健康的标准

由于心理健康的标准没有生理健康的标准具体、精确和绝对,所以目前理论界对心理健康的标准没有形成统一的认识。在国内,人们引用较多的是人本主义心理学杰出代表人物马斯洛的心理健康十标准:①充分的安全感;②充分了解自己,并对自己的能力做适当的估价;③生活目标切合实际;④与现实环境保持接触;⑤能保持人格的完整与和谐;⑥具有从经验中学习的能力;⑦能保持良好的人际关系;⑧适度的情绪表达与控制;⑨在不违背社会规范的前提下,对个人的基本需要做恰当的满足;⑩在不违背团体的要求下,能做有限的个人发挥。

(三)大学生心理健康的标准

心理健康是大学生成才的基础,进入象牙塔后,大学生可能会遇到环境适应、专业学习、人际冲突以及职业选择等问题,要消除这些心理压力,进而挖掘潜能、健全人格、培养独立个性等都离不开健康的心理。王登峰、张伯源认为大学生心理健康应具备以下八个标准。

1. 了解自我,悦纳自我

一个心理健康的人既能了解自己,又能接受自己;既对自己的能力、性格、情绪和优点能做出恰当、客观的评价,又对自己不提出苛刻的期望与要求。同时,努力发展自身潜能,即使面对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。

2. 接受他人,善与人处

心理健康的人乐于与人交往,能接受自我和他人,认可别人存在的重要性和价值,也能为他人所理解和接受。人际关系协调和谐,能与集体融为一体,乐群性强,态度积极(如同情、友善、信任、尊敬等)。

3. 热爱生活,乐于工作

心理健康的人珍惜和热爱生活,懂得享受人生乐趣。在学习中,他们热情高涨,精力旺盛,朝气蓬勃,不畏艰难,能体验到满足和快乐;在工作中,他们尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,并从工作的成果中获得满足和激励,能把工作过程中积累的各种有用的信息、知识和技能存贮起来,便于随时提取使用,以解决可能遇到的新问题。

4. 勇于面对, 勇于改变

心理健康的人能够对周围事物和环境做出客观的认知和评价, 并能与现实环境保持良好的接触, 既有高于现实的理想, 又有不沉溺于不切实际的幻想和奢望, 对自己的能力有充分的信心, 对生活、学习和工作中的困难和挑战能妥善处理。

5. 控制情绪, 心境良好

心理健康的人能适当地表达和控制自己的情绪, 愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占据优势, 消极情绪体验一般不会持续很久。他们在社会交往中既不妄自尊大, 也不畏缩恐惧, 对于无法得到的东西不过于贪求, 争取在社会规范允许范围内满足自己的各种要求, 对于自己能得到的一切感到满意, 心情总是开朗的、乐观的。

6. 人格和谐完善

心理健康的人, 其人格结构和谐统一; 整体精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来; 思考问题的方式适中合理; 待人接物能采取恰当灵活的态度; 对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应, 能够与社会的步调合拍, 也能与集体融为一体。

7. 智力正常

智力正常是人正常生活的最基本的心理条件, 是心理健康的主要标志。智力包括观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力等。

8. 心理行为符合年龄特征

心理健康的人, 应具有与相同年龄段大多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征, 一般都是心理不健康的表现。

心理健康的标准是一种理想的尺度, 作为一种判断人的心理是否健康的标准, 有其实际价值。但是, 一个人心理不健康并不是所有问题的综合, 而是在某一两个方面的表现出了问题。人的心理是不断变化和发展的, 我们所说的心理健康是一个人较长时间内持续表现的心理状态, 并不能根据一个人偶然出现的一些不太健康的心理行为就认定这个人是心理不健康。

(四) 心理健康与生理健康的关系

不少人认为生理健康和心理健康是两个没有关系的概念。实际上, 这是不正确的。在现实生活中, 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着人的生理健康。如果一个人性格孤僻, 心理长期处于一种抑郁状态, 就会引起内分泌激素和内环境的紊乱, 使人的抵抗力降低, 疾病则会乘虚而入; 一个有生理疾病的人, 如果不能正确认识和对待疾病的诊疗和预后, 过于夸大或担忧疾病的影响, 整天郁郁寡欢, 也会导致抑郁等心理问题的出现。

(五) 关于亚健康

医学界认为亚健康是“介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态”, 是由生理、心理、社会三个方面因素所导致的机体神经内分泌系统、免疫系统等整体协调失衡、功



能紊乱所致。实际上就是我们常说的“慢性疲劳综合征”，又称为“次健康”“第三状态”“中间状态”“游离状态”“灰色状态”等。饮食不合理和作息不规律等不良的生活行为习惯，以及身体疾病、环境刺激导致心理压力过大等均是导致亚健康的主要原因。亚健康具体表现为三个方面：①躯体亚健康，主要表现为不明原因或排除疾病原因的身体疲劳、失眠、乏力、周身不适、食欲不振、抵抗力差、经常性感冒或口腔溃疡、便秘等；②心理亚健康，主要表现为不明原因的脑力疲劳、记忆下降、思维缓慢、情感障碍、自信不够、忧郁、焦虑、易激怒、自卑、冷漠、孤独等；③社会适应亚健康，主要表现为对工作、生活、学习等环境难以适应，对人际关系难以协调等。

对大学生而言，学习压力大、就业前景迷茫、心理承受力差、生活习惯不良是导致亚健康状态的主要因素。大学生亚健康的具体表现为：无聊无为，胆怯退缩，自卑逃避，压抑封闭，麻木迟钝（不懂感激、不知内疚），幼稚依赖，优柔寡断，虚荣矫饰，偏激固执，任性刁蛮，烦恼自责，消极怀疑，自我挫败，脑力疲劳，精神不振，睡眠不佳，记忆力减退，无兴趣爱好等。

第二节 大学生身心发展的基本特征

一、大学生的生理发展特点

我国大学生一般处在 18~25 岁，身体形态发育是经过青年初期的发展，向青年中期过渡，处于快速发展和趋于成熟阶段，其主要特点如下。

（一）身高

身高的增长，在青春期主要靠下半身（下肢骨）的增长，青年期主要靠上半身（脊柱）的增长。大学生正处于青年期，其身高主要靠脊柱的增长。

人体的身高主要是由遗传因素决定的。性成熟的早晚和速率，对身高也有明显影响，如果性成熟快且持续时间短，最终身高就可能会矮一点；相反，则会长的高一些。此外地理环境、营养水平和体育锻炼等因素也对身高的增长有一定的影响。

（二）神经系统

大学生脑的重量及容积接近成人，其功能在不断完善但尚未完全发育成熟，表现为思维敏捷，记忆力强，观察、分析能力强，很容易接受新事物，但在自控方面表现为容易激动，自制能力较差等。

（三）呼吸系统

经过青春期的发育，肺脏、支气管、胸腔及呼吸肌的功能增强，表现为肺活量增大，呼吸深度增强而呼吸频率相对减弱。肺通气量是呼吸频率与呼吸深度的乘积，发育成熟后男生最大通气量比女生高。

(四)生殖系统

大学生的性器官和性机能的发育基本成熟。首先是性器官的发育,如男性的睾丸、精囊、附睾、前列腺和阴茎,女性的卵巢、子宫和阴道;其次是由于性腺的发育,女性有规律的月经来潮,男性具备成年男性应有的性机能。

(五)运动系统

骨骼、肌肉是运动系统的主要部分,大学生的肌纤维增粗,肌肉力量加大,体内能量代谢高。因为他们正处于能量代谢的“最佳年龄”,这些宝贵的生理能量是大学生进行学习、创造活动以及发展自身能力的基础。

(六)心血管系统

心脏的生长发育有两个高峰期,一次是出生后两周,心脏迅速发育,重量可增加到出生时的3倍;一次是青春期,心脏再次猛长。及至青年期,大学生心脏的形态和机能方面已接近成人水平。

二、大学生的心理发展特点

大学生心理成熟虽受生理成熟水平的影响,但更多的是受社会环境,尤其是学校教育的影响和制约,同时还取决于大学生社会生活实践的广度和深度。他们的心理发展处在迅速走向成熟而又未真正完全成熟的阶段,呈现以下特点。

(一)抽象思维发展迅速,但尚未发展成熟

随着知识内容的增加,思维训练的复杂性增强,大学生的抽象思维能力获得迅速发展,并逐渐占据思维活动中的主导地位,思维的独立性、批判性日益增强,思维的深度、广度、灵活性与创造性有长足发展。他们喜欢用批评的眼光看待周围的一切,对事物因果规律有浓厚的探讨兴趣。但是,大学生抽象思维的水平并未完全成熟,表现为思维品质的发展不平衡,思维的广阔性、深刻性和敏感性发展较慢,在认识复杂社会问题时,还易出现简单、主观、片面、想当然、脱离实际或固执偏激的不良倾向。

(二)情感丰富,情绪波动大

随着对大学生活的逐步熟悉、适应和深入,大学生的情感需要变得复杂多样,如既有对衣食住行等基本生活的需要,又有迫切的交往需要和成就需要,还有自我实现和求真、求善、求美的高层次需要。大学生在情感日渐丰富的同时,对情绪控制的能力也在不断地由弱变强。但是,由于生理、心理、社会的不平衡性,他们的情绪还具有不稳定性,容易出现情绪波动,不少人可能会在短时间内从高度的振奋转变为十分消沉,也可能从冷漠突然转变为狂热,两极性比较突出和明显。



(三)自我意识增强,但发展不成熟

自我意识是人对自我存在的认识,以及对个体身体、心理、社会特征等方面的认识。这种认识主要是通过自我观察、自我检验、自我评价、自我调节、自我完善来实现。大学生的自我认识具有明显的独立性、自主性和自信心,自我意识、自我评价、自我调节的能力明显增强。但由于社会知识、经验和能力的不足,他们在自我意识形成与发展中会面临各种矛盾和问题。

(四)意志水平明显提高,但发展不均衡

意志品质是大学生成才的关键因素。大学生为了顺利完成学业,为以后深造或事业成功打下基础,开始自觉设计人生目标,并克服各种困难实施计划,其意志水平远高于中学时代。但大学生意志发展还呈现出不平衡、不稳定的特点,主要表现在他们处理关键问题或采取重大行动时,有时优柔寡断、动摇不定,有时草率武断、盲目从众。

(五)人格发展基本成熟,但不完善

人格反映了一个人总的心理面貌,由气质和性格两部分构成。大学生处于身心急剧发展和自我意识由分化、矛盾逐渐走向统一的时期,此时期也是他们人格发展的重要时期。他们的人格发展既有成熟积极的一面,又有不完善的一面。人格成熟体现在富有事业心、具有一定创造性和竞争意识、能正确认识自我、对社会环境的适应能力较强、情感饱满适度等;人格不完善体现在自卑、懒散、拖拉、粗心、鲁莽、急躁、悲观、孤僻、多疑、抑郁、狭隘、冷漠、被动、骄傲、虚荣、焦虑、自我中心、敌对、冲动、脆弱、适应性差等。

(六)性意识趋于成熟,难免有情感烦恼

大学生的性意识随着生理的发育完成趋于成熟,他们开始按照性别特征来塑造自身的形象。异性之间能够比较放松地交往,喜欢在一起玩乐。为引起心仪异性的注意和好感,他们会用各种方式接近异性。大学生的性知识和性观念已接近成人水平,能随环境调整自身行为,处理好恋爱与学习、爱情与事业的关系。但他们也难免有情感苦恼,甚至深陷其中不能自拔,从而影响正常的学习与生活。

第三节 大学生心理健康的维护

一、大学生心理健康的意义

(一)时代的要求

21 世纪国家间的竞争是综合国力的竞争,实质上是科学技术的竞争,归根结底是人

才的竞争，而人才竞争拼的是人的心理素质。因此，提高当代大学生的心理健康水平正是顺应时代发展的要求。

（二）成才的需要

大学阶段正是人才成长发展的重要阶段，在这个阶段，每个人将面临一系列的人生重大课题，如专业知识储备、潜能开发、个性优化、道德提升、交友恋爱等。这些人生课题的完成，与大学生的心理健康有着密切的关系。因此，心理健康是大学生全面发展必须具备的条件和基础。

二、大学生常见的心理健康问题

（一）适应问题

环境适应问题，主要是指大学生对新的校园生活及环境不能从心理上很好地适应。绝大多数大学新生都是第一次远离家门，来到一个陌生的校园，他们又绝大多数都是独生子女，不少人会因为缺乏独立生活能力而感到压抑和焦虑。同时，在新环境里，由于大家来自不同地区，家庭经济条件不同，地域文化及生活习惯不同，这也会给一些大学生心理带来压力和自卑感。

（二）学习问题

在大学阶段，有的学生担心自己的学习方法不对，无法顺利毕业，为此整日忧心忡忡；有的学生对所学专业不满意，厌学心理严重，得过且过地混日子；有的学生感觉课程负担重，自我否定学习效果，出现心理紧张、焦虑、头痛、失眠、注意力不集中、记忆力下降、学习效率低等现象；有的学生对学习不感兴趣，没有目标和动力。如果这些学习问题长期得不到处理，成为摆脱不掉的心理困扰，则极有可能导致严重的心理问题。

（三）人际问题

在大学阶段，大学生独立地进入准社会群体交际圈，尝试人际交往，为将来进入成人社会做准备。但由于人与人之间个性、兴趣、需要、动机、态度、价值观、经验及行为方式等存在差异，以及人际交往技能、技巧的缺乏，他们有的常常会出现沟通不良、人际冲突等交往障碍和孤独自闭、害怕交往的恐惧心理。同时，随着人海一角的逐渐普及，他们开始躲进网络世界交流心情，关闭了现实交友之门，逐渐变得沉默，常常感到孤独。

（四）情感问题

随着性生理发育的成熟，大学生的性心理发展也成熟了，为了填补单调学习、生活上的空虚，他们开始关注和敏感于两性问题。此时，有的人因不知如何应付约会而苦恼；