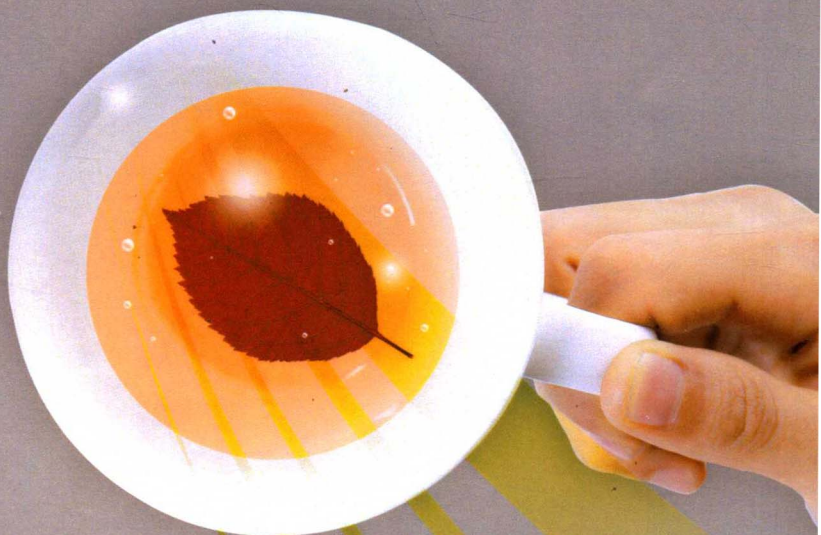


大学生心理健康与 心理辅导研究

◎ 张卫宇 著



中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

大学生心理健康与心理辅导研究

张卫宇 著

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

本书是作者多年从事心理健康教育与心理辅导教学实践的经验总结。作者从心理健康与心理辅导的基本概念出发,厘清了心理辅导理论的发展脉络,并对当今流行的主要心理辅导流派进行了分析。本书紧紧围绕大学生在人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题,如学习问题、人际交往、恋爱心理、性心理、网络心理等,通过对心理理论、心理调适方法的传授,帮助大学生更好地认识自我,能够及时对可能发生的心理问题进行必要的预防,增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性,提升心理自我教育的能力。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与心理辅导研究 / 张卫宇著. — 徐州:中国矿业大学出版社,2013.7
ISBN 978-7-5646-1961-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 171507 号

书 名 大学生心理健康与心理辅导研究
著 者 张卫宇
责任编辑 侯 明
出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司
(江苏省徐州市解放南路 邮编 221008)
营销热线 (0516)83885307 83884995
出版服务 (0516)83885767 83884920
网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com
印 刷 江苏徐州新华印刷厂
开 本 787×960 1/16 印张 11.5 字数 219 千字
版次印次 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷
定 价 28.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

目 录

第一章 大学生心理健康导论·····	1
第一节 大学生心理的发展·····	1
第二节 大学生心理健康现状·····	4
第三节 大学生心理健康的影响因素·····	8
第二章 大学生心理困扰及异常心理·····	13
第一节 大学生常见的心理困扰·····	13
第二节 大学生常见的异常心理表现·····	17
第三节 大学生心理调节的方法·····	20
第三章 心理辅导概论·····	24
第一节 正确认识心理辅导·····	24
第二节 心理辅导的发展历史·····	29
第三节 心理辅导的类型和过程·····	31
第四章 大学生心理辅导理论模式研究·····	37
第一节 精神分析·····	37
第二节 人本主义·····	41
第三节 行为治疗·····	43
第四节 理性情绪行为治疗·····	46
第五节 认知治疗·····	47
第五章 大学生心理辅导的技术研究·····	52
第一节 大学生心理辅导的主要技术·····	52
第二节 大学生心理辅导的一般技术·····	60
第六章 大学生学习心理与辅导研究·····	64
第一节 学习概述·····	64

第二节	大学生学习与发展	67
第三节	大学生常见的学习心理问题及其调适	74
第七章	大学生人际交往心理与辅导研究	85
第一节	人际交往概述	85
第二节	大学生人际交往能力的培养	92
第三节	大学生人际交往调适	98
第八章	大学生恋爱心理与辅导研究	103
第一节	大学生恋爱心理	103
第二节	大学生恋爱中的常见心态	108
第三节	大学生的恋爱辅导	111
第九章	大学生性心理发展与辅导研究	116
第一节	大学生性心理发展概述	116
第二节	大学生常见的性心理问题及其调适	119
第三节	大学生性病、艾滋病的预防	122
第十章	大学生网络心理与辅导研究	125
第一节	大学生网络心理概述	125
第二节	大学生网络心理问题	130
第三节	大学生网络心理问题的调适	136
第十一章	大学生常见心理障碍与辅导研究	141
第一节	正常心理与异常心理	141
第二节	大学生常见心理障碍	143
第三节	大学生常见心理障碍的辅导	157
第十二章	大学生心理危机应对	161
第一节	危机与心理危机	161
第二节	大学生心理危机影响因素	165
第三节	大学生心理危机干预的方法和应用	169
参考文献		177

第一章 大学生心理健康导论

只有优异的成绩,却不懂得与人交往,是个寂寞的人;只有过人的智商,却不懂得控制情绪,是个危险的人;只有超人的推理,却不了解自己,是个迷惘的人。这句《心理访谈》大学生系列节目的篇头语道出了健康心理对于大学生成长成才的重要意义。从刘海洋、马加爵、药家鑫等极端事件,到北京师范大学心理学会倡议的“5·25”大学生心理健康日,再到受众多大学生热捧的哈佛大学幸福公开课,大学生心理健康的话题告别了犹抱琵琶半遮面的状态,逐渐成为广大大学生上课下课下讨论的重要话题。如何认识心理规律,提升心理素质,追求快乐和幸福,实现自我价值,拥有一个有意义的人生,是摆在大学生面前的重要课题和任务。

第一节 大学生心理的发展

谈起大学生心理健康,我们首先要了解大学生心理发展的特点和规律。科学地认识心理发展的特点和规律,可以帮助大学生认清自身问题,顺利完成身心发展任务。

一、何谓心理

心理现象人皆有之,它是宇宙中最复杂的现象之一,从古至今为人们所关注。心理是人脑对客观现实的主观反映。意识是心理发展的最高层次,只有人才有意识。

心理现象又可分为两大类,即心理过程和个性心理。认知、情绪情感和意志是以过程的形式存在的,它们都要经历发生、发展和消失的不同阶段,所以属于心理过程。认知过程是对客观现实的反映,包括感知觉、记忆和思维等阶段。感知觉是对当前客观事物的直接反映,如听到声音、看到形象、闻到气味、尝到滋味、感受冷暖等。记忆是对过去所接触的客观事物的反映,是由记到忆的过程。感知过的事物会保留在头脑中,在一定条件下再认或再现出来,这就是记忆。思维是对客观事物的概括和间接的反映,它可以根据已知的事物来推断未知的事物。情感过程是对客观事物与人的需要之间关系的反映,两者关系一致,就产生

肯定的主观体验;不一致,则产生否定的主观体验。意志过程是人自觉地确定目的、制订计划、克服困难、实现预定目的的心理过程。

个性心理,是指一个人区别于他人的、在不同环境中一贯表现出来的、相对稳定的影响人的外显行为模式的心理特征的总和。人的个性心理的差异主要表现在两个方面:一是个性倾向性,二是个性心理特征。人的个性倾向性主要指个性的意识倾向性,包括兴趣与爱好、需要与动机、信念与理想,等等。个性心理的差异性表现在能力、气质及性格方面。能力、气质、性格统称为个性心理特征。能力是直接影响人的活动效率并使人顺利完成某种活动的个性心理特征。人的能力有差异:在一般能力方面,有的超常,有的平常,有的低下;在特殊能力方面,例如音乐、绘画、组织管理等能力,也都有明显的差异。此外,能力还有表现早晚的差异,如有的人智力早慧,有的则大器晚成。气质就是人们平常所指的性情或脾气。有的人活泼好动,有的则沉默寡言;有的人暴躁,有的则性格温和。性格是态度体系与行为方式相结合而表现出来的个性心理特征,例如:心胸宽广还是心地狭窄,谦虚还是骄傲,勤劳还是懒惰,等等。

心理过程和个性心理是紧密联系着的。个性心理是通过人的心理过程在实践的基础上逐步形成和发展起来的;心理过程的某些特点往往是人的个性心理的结构要素。人的个性心理的差异也只有在心理过程中才能表现出来,而个性心理又影响着心理过程的发展。心理过程和个性心理有机地组成了人的完整的心理面貌,影响着人的心理生活。

二、大学生的身心发展特点

(一) 大学生的生理发展状态

人的成熟发展必须具备三个基本条件:一是身体发育成熟,以个体生理成熟特别是性成熟为标志;二是心理发展成熟,以个性的成熟稳重主要是自我意识的完善为标志;三是社会化程度提高,以个体对自己在社会中所处角色以及所担负的社会责任的正确认识为标志。具备了这三个条件,完整的人格也就形成了。在这里,生理的发展和心理的成熟是人的社会化的基础,同人生的发展有着十分密切的关系。生理发展是心理发展的物质基础。大学生的生理发展正处于迅速走向成熟的时期。人从出生到成熟,成长发育要经历两次高峰:第一次是一岁左右,第二次是十一二岁到十七八岁之间。在生长发育的高峰中,身体的形态、肌肉、骨骼等迅速变化。大学生正处于生长发育第二个高峰的后期,从生理发展看,已经历了第二次快速生长期,并到了成长稳定期,骨化逐渐完成,身体形态日渐定型,各器官各系统的机能日益完善成熟。因此,大学生的生理发展不仅为学习和独立生活提供了必要的生理前提,而且直接影响心理的发展,使大学生成人感增强,强烈要求自主独立。他们精力充沛,朝气蓬勃,愿意处处显示自己的

能力。

（二）大学生的心理特征

在生理发展的基础上,大学生的心理发展处于迅速走向成熟,而又未完成真正成熟的阶段。因此,这一阶段的大学生在心理发展方面表现出以下明显特征:

第一,智力发展达到高峰。人的智力构成是多方面的。认识能力、思维能力和创造能力是智能的支柱;抽象思维的形成,思维的独立性的增强,是智能发展成熟的重要标志。大学生各项智力因素已达到成熟状态,他们不再满足于现象的罗列和现存的状况,而是主动深入地探究事物的本质规律,充分发挥抽象思维能力和创造力。但是,他们有时也容易表现出主观片面、固执己见、脱离现实、怀疑一切等倾向。

第二,情绪情感日益丰富。大学生的情绪变化主要受到内在需要的变化和价值观的影响。随着需要的日益增多,大学生的情绪日益丰富而强烈;随着教育的深化和环境的熏陶,大学生的情操迅速发展,理智感、道德感、美感不断升华。大学生虽然已经能够注意控制自己的情绪,但遇事仍易激动,情绪尚不稳定,带有明显的两极性:有时表现出为真理而奋斗的决心,有时又表现出为现实状态而感到心灰意冷。

第三,自我意识增强。大学生由于脱离了父母的保护,生活空间扩大,独立感、成人感增强,注意力开始从外部世界转向内心世界,自我控制进入了一个新阶段,表现出一系列新的特点。如自尊心、好胜心明显加强,要求得到他人的尊重与理解,往往容易过高估计自己,一旦遇到挫折,容易产生自卑感,不能正确把握自己。

第四,性意识进一步发展。由于大学生性机能的成熟,性意识增强。他们关心异性,渴望与异性交往,以获得感情满足。由于大学环境自由开放,与异性学生交往机会增多,不少学生交上异性朋友并开始恋爱。但也有一些学生不能正确选择恋爱的时机,过早陷入爱情的旋涡不能自拔,产生了一些负面影响。

（三）不同阶段大学生的心理发展倾向

大学生从入学到毕业一般经历3~5年时间,由于在不同的年级面临着不同的发展课题,因此他们的心理状态也呈现出不同的发展倾向或特征。

第一阶段是过渡适应阶段。这是大学生进入大学的起步阶段。刚刚进入大学,他们首先面临着从中学生活到大学生活的急剧转折。由于青年初期独立性不完全、社会阅历浅、过于理想化等特点,他们的心理状态处于动荡之中,主要表现为对大学生生活的多方面不适应。比如,对集体生活不适应,对学习方法不适应,对饮食、气候、语言环境的改变不适应,会引起大学新生一些心理矛盾和冲

突。大学新生的诸多不适应既是心理发展未成熟的表现,也是进入陌生环境的特殊心理反应。大多数学生经过一两个学期的学习生活实践便能适应新环境,但也有极少数学生出现适应困难,导致压力过大等问题,严重影响健康和学习。

第二阶段是稳定发展阶段。这是大学生全面成长的阶段,也是学习最紧张、最活跃的时期。经过一年左右的时间,大学生对新环境已逐渐熟悉,加上年龄的增长、知识的扩展、视野的开阔,他们不再像低年级那样不适应,而是表现出专业思想逐渐稳定、人生思考更加深入、奋斗目标日趋明晰、求知欲望更加强烈、重视各种能力培养、社会责任感增强、政治上要求进步等特点。同时,这一阶段又是大学生分化的阶段:有的学生思想活跃、学习努力、兴趣广泛;而有的学生缺乏明确的学习目标,纪律散漫,学习松懈,或沉溺于玩乐,或沉溺于恋爱,严重的甚至违法违纪。

第三阶段是毕业准备阶段。这是大学生趋于成熟、准备成为社会独立成员的阶段。经过几年的学习,高年级的大学生认识问题、分析问题和解决问题的能力有了较大提高,个性已趋于稳定,即将完成学业踏上社会。他们一方面对大学生活深深依恋,另一方面也充满了对未来新生活的向往。这一阶段,紧迫感、责任感与焦虑感并存。临近毕业,不少学生在毕业设计、考研、择业等方面感到时间不够用,从而产生紧迫感;即将进入社会,许多学生更加关心国家政治、经济的发展,关心自己所学专业的动态,社会责任感增强;围绕求职择业,大学生担心学非所用,为未来的工作能否满足自己的愿望、自己能否适应今后的工作等实际问题而忧心忡忡。

第二节 大学生心理健康现状

一、健康与心理健康

(一) 健康的定义

心理健康是科学健康概念重要的组成部分,要理解心理健康必须了解健康的科学定义。“有了健康不等于有了一切,但没有了健康就没有了一切”,这是世界卫生组织前总干事马勒博士的名言。“健康是1,事业、财富、婚姻、名利等等都是后面的0,由1和0可以组成10、100等 n 种不同大小的值,成就人类与社会的和谐旋律。”著名免疫学专家、全国政协委员冯理达曾经形象地比喻了健康对于我们生活的重要性。长期以来,无病即健康的传统健康观念一直被许多人持有,然而现代医学的研究证明:心理的、社会的和文化的因素与人的健康和疾病有着非常密切的关系。

随着科学技术的进步和社会的发展,建立在传统健康观基础上的生物医学

模式由于人们对健康认识的深化而发生了变化,转变为生物—心理—社会医学模式,即从生理—心理—社会的角度去关心人们的健康。早在1948年,世界卫生组织(WHO)在其宪章中开宗明义地指出:“健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。”这是对健康更为全面、科学、完整、系统的定义,因为它不仅对人类的健康状态做出了准确的判断,而且对人类健康的内涵理解得更加深刻。毕淑敏老师曾经形象地比喻了健康的构成:如果把人间比作原野,那么人就是这片原野上生长着的茂盛植物。这种植物会开出美丽的三色花,一瓣是黄色的,代表我们的身体;一瓣是红色的,代表我们的心理;还有一瓣是蓝色的,代表我们的社会功能。

(二) 心理健康的内涵与标准

心理健康对每一个人的成长和发展都具有重要的影响。人的心理怎样才算健康的,心理健康的标准又是什么?这是一个非常复杂但又必须搞清楚的问题。心理健康的内涵是随着社会的发展和进步、人类认识的不断深化和提高而变化的。第三届国际心理卫生大会(1946)对心理健康是这样定义的:“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。”英国《简明大不列颠百科全书》(1985)将心理健康定义为:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是十全十美的绝对状态。”

总之,对心理健康,虽然目前国内外还没有一个公认的定义,但是综观各类定义,不难看出心理健康包括狭义和广义、消极和积极两个层面:从广义上来讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态,个体在这种状态下能作良好的适应,具有生命的活力,能充分发挥其身心的潜能;从狭义上讲,心理健康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,能顺应社会,与社会保持同步。从消极层面看,心理健康是指没有心理障碍和疾病——这是心理健康的起码标准;从积极层面看,心理健康是指一种积极发展的心理状态——这是心理健康的内涵,它意味着不仅要减少一切不健康的心理倾向,更要使一个人的心理处于最佳状态。

1946年,第三届国际心理卫生大会提出了具体明确的心理健康的四个标志:身体、智力、情绪十分协调;适应环境,人际交往中能够彼此谦让;有主观幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。美国心理学家马斯洛和心理学家米特尔曼提出的心理健康的十条标准(1951),被认为是心理健康的“最经典的标准”:①充分的安全感;②充分了解自己,并对自己的能力作适当的估价;③生活的目标切合实际;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，对个人的需要作恰当的满足；⑩ 在不违背团体的要求下，能作有限度的个性发挥。

二、大学生心理健康的标准

（一）心理健康的具体标准

大学生要想判断自己或周围的人是否具有健康的心理，只要从日常行为的表现与感受分析，就可以检验心理是否健康。根据青年中期的大学生具有的心理特征、大学生的特定社会角色的要求以及心理健康学的基本理论，大学生心理健康的标准共包括以下七个方面：

（1）能保持对学习较浓厚的兴趣和求知的欲望。智力正常是人一切活动最基本的心理条件，而大学生一般智力都比较优秀。大学生的主要任务是学习，学习是大学生活的主要内容，所以一个大学生的态度决定着其生活的质量。但这并不表示，只有学习成绩优秀的人心理才健康。只要保持稳定的情绪去学习，学习成绩与能力相当，这个人的心理就是健康的。心理健康的学生珍惜学习机会，求知欲望强烈，能克服学习中的困难，学习成绩稳定，能保持一定的学习效率，从学习中体验满足与快乐。

（2）能保持正确的自我意识，接纳自我。自我意识是心理健康的核心内容，可以说，如果自我意识发展良好，心理就基本健康。自我意识是人格的核心，指人对自己以及自己与周围世界关系的认识与体验。人贵有自知之明。心理健康的大学生了解自己，接受自己，自我评价客观，既不妄自尊大而做力不能及的工作，也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会。他们自信乐观，生活目标与理想切合实际，不苛求自己，能扬长避短。

（3）能协调与控制情绪，保持良好的心境。情绪影响人的健康，影响人的工作效率，影响人际关系。心理健康的学生能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境，对生活 and 未来充满希望，虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验，但能主动调节；同时他们能适度表达和控制情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁。

（4）能保持和谐的人际关系，乐于交往。人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的学生乐于与他人交往，能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处，能分享、接受并给予爱和友谊，与集体保持协调的关系，能与他人同心协力，合作共事，乐于助人。心理健康的大学生不仅有许多普通朋友，还会有一两个知心朋友。在交友中他会感受到人生特有的幸福体验：为能帮助和促进朋友的进步而由衷地高兴，又会因从朋友那里获得鼓励、信任、支持和抚慰而感到欣喜与慰藉。

（5）能保持完整统一的人格品质。人格指人的整体精神面貌；人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理

健康的学生所思、所做、所言、所行协调一致,具有积极进取的人生观,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。如果个体内心冲突矛盾大、不稳定,就不能叫作心理健康。

(6) 能保持良好的环境适应能力。环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人和环境的关系。心理健康的学生在环境改变时能面对现实,对环境做出客观的认识和评价,使个人行为符合新环境的要求;能和社会保持良好的接触,对社会现状有清晰的认识;能及时修正自己的需要和愿望,使自己的思想、行为与社会协调一致。有的学生进入大学,只需要一两个月就可以适应新环境,但是也有人半年甚至一年都适应不了,其原因就是个人的适应能力差别很大。

(7) 心理行为符合年龄特征。人在生命发展的不同年龄阶段,都有相应的心理行为表现。心理健康的人在认识、情感、言行、举止方面的表现都符合其所处的年龄段。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索的。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

(二) 正确理解和看待心理健康的标准

(1) 心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态。一个人偶然出现不健康的心理和行为,并不等于其心理不健康,更不等于已患心理疾病。

(2) 心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,而是一种连续的状态。从良好的心理状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。在许多情况下,异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界线,只有程度的差异。

(3) 心理健康的状态不是固定不变的,而是动态变化的过程。随着人的成长、经验的积累、环境的改变,心理健康状况也会有所改变。

(4) 心理健康的标准是一种理想尺度。它不仅为我们提供了衡量健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上付出不同程度的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。

(5) 大学生心理健康的基本标准是有效地进行工作、学习和生活的前提。一个人如果心理不健康,连正常的工作、学习、生活都难以维持,就应该及时加以调整;同时,也要注意人格的完善和个性的塑造。

三、大学生心理健康的现状

(一) 大学生总体心理健康水平良好,并非心理疾患高危人群

近年来,随着高校学生人数的增加,大学生心理健康方面不断出现新情况新问题,大学生心理健康状况引起了社会各方面的广泛关注。特别是一些大学生

心理危机事件被个别极不负责任的媒体曝光和放大,使得社会上不少人认为大学生的心理问题日趋严重,认为大学生是心理障碍和心理疾病的高发群体。许多研究也表明,大学生中心理障碍发生率呈现上升趋势,已经明显地影响到一部分学生的智能素质、人格成长及身体健康。但这些结论是需要进一步分析的。对大学生的心理健康状况的评估是一项复杂的工作,涉及样本抽取、测量工具的选择与使用、常模的使用等。因此虽然大学生中确实有一部分人存在心理问题,但尚不能得出大学生是心理疾患高危人群的简单结论。

2007年,教育部专门就大学生心理健康状况进行了研究。根据有关调查显示,大学生心理健康状况总体上是良好的。虽然随着高校学生人数的增加,出现心理问题的学生绝对数量有所增加,但其占大学生总数的比例并没有随之增加。2004年2月,12个省、区、市的35所高校统一使用《中国大学生心理健康测评系统》对学生进行测评以后,分析得出,可能存在心理问题的学生占参加测评总人数的14.99%,但是经过专业人员的面谈和诊断,最终确认真正患有不同程度和类型精神障碍、心理疾病的学生只占总人数的0.32%。另外根据北京心理危机干预中心有关研究人员测算,目前5%左右的中国人患有不同程度和类型的精神障碍、心理疾病。这两个数据相比,大学生群体的总体心理健康状况还是优于一般社会群体的。

(二) 大学生心理水平有待进一步提高

与此同时,我们也应该清醒地认识到,当前大学生的心理健康状况还是不容乐观的,大学生的心理健康水平和心理健康素质还有待提高。有关研究显示,当代大学生存在的心理问题主要表现在以下几个方面:一是适应性问题,包括对环境的不适应、生活上的不适应、学习上的不适应;二是人际关系问题;三是恋爱及性意识困扰问题;四是情绪问题,包括抑郁、焦虑、情绪失衡;五是学业问题,包括学习目标不明确、学习动力不足、学习成绩不理想、学习动机功利化;六是就业和发展问题。统计表明,以上六个方面的问题占全部心理问题的90%以上,成为大学生主要的心理问题。大学生心理问题呈现出复杂性和多样性的特点。

第三节 大学生心理健康的影响因素

心理健康是一个较为复杂的动态过程。影响心理健康的因素是多种多样的,既有个体自身的心理素质,也有外界环境的因素。就当前大学生的现状而言,产生心理问题的主要因素集中在社会和个体两个方面。

一、社会因素

影响心理健康、形成心理问题的社会因素是多方面的,这里的社会因素主要

是指与大学生成长关系密切的家庭、学校和社会。

（一）家庭环境

家庭环境对人的发展有非常重大的影响,尤其是早期形成的人格结构会影响终生的心理发展。家庭的影响主要体现在家庭的氛围、父母的教养方式和家庭结构、家庭的经济状况等几个大的方面。和睦的家庭氛围是良好心理素质形成的前提,家庭成员间的语言及人际互动的氛围与模式直接影响着家庭中每个成员的心理状况。父母的教养方式直接影响孩子的心理状况和行为模式。在个体的早期发展中,父母的爱与支持容易使个体建立起对初始接触者的信任感和安全感。这种关系的建立一般可以保证子女在成年后与他人顺利交往。许多心理问题的根源都与安全感有关,而儿童早期安全感的缺乏会导致儿童形成难以与人相处、孤独无助的性格,容易形成心理异常,尤其是人际交往方面的障碍。同时,对子女的过分保护或过分严厉,也同样会影响他们独立性和信任的发展。这样的个体在以后的发展中,会出现过分依赖或过分的自我谴责。此外,家庭结构的变化如单亲家庭、组合家庭等因素也会对大学生的心理状况产生影响。家庭经济状况不好或困难的学生容易产生心理不适,在自卑方面表现尤为突出。因此,由家庭环境所带来的心理问题的影响是深远且长久的。

（二）学校影响

学校作为亚社会环境、学校文化作为亚文化对大学生心理问题的影响是直接而深刻的,主要包括以下几个方面:

第一,应试教育的影响。在较长的时间内,学校教育普遍存在重智育,轻德育、体育、美育的现象,不重视学生综合素质的提升,片面追求升学率。即便是在智育的过程中,也是重分数轻能力,偏重智力因素而不是非智力因素的培养,致使许多学生来到大学后难以适应。在学校教育中,部分教师没有把培养学生的心理素质作为一项教学内容给予足够的重视。这些都将影响学生的全面发展。

第二,学习动力不足,学习功利化。很多大学生在中学时期没有进行过生涯规划,对未来的大学学习生活不是很清楚。一些同学不知道为什么而学习,总感到是在考试巨大压力下学习的,思考这一问题时会很苦恼。同时,市场经济的利益杠杆直接影响着学生的学习动机,使他们表现出空前的功利性。他们更关注的是“我学这门课有什么用”,导致专业课、基础课“门可罗雀”,与技能类的课程如各种各样的证书班“门庭若市”对比明显。各种“考证热”正是学习功利化最直接的表现。

第三,业余生活单调化。不少大学生业余生活单调,生活空间主要集中在课堂、食堂和宿舍三点一线,生活相对单调沉闷。大学阶段正是大学生长知识、长身体、喜动好动、情感丰富而热烈的时期。他们对业余生活的多样化充满渴望,

但常常得不到满足,因此缺乏对生活的乐趣,感到枯燥乏味、压抑。有的学生甚至沉迷于网络,严重影响身体健康和学习。

第四,人际关系不适应。大学生的重要人际关系主要是指与家人、朋友,特别是与异性(恋人)的关系。一旦重要人际关系丧失或出现问题,不仅会影响到大学生的情绪以及学习和生活,更重要的是可能会影响到他们对自身及今后人生的看法,甚至会形成创伤。大学生远离了以前的生活环境,来到大学后面临全新的人际关系,部分同学会出现不适应。处于这一时期的大学生,本来就有闭锁性的心理特征,加上大学的人际关系比中学时复杂得多,不少人会感到不适应:他们缺乏与人交往应有的技能与方法,与人交往经验不丰富,不知如何与异性更好地交往。他们一方面认识到人际关系的重要性,期望与更多的人建立良好的人际关系;但另一方面又害怕与别人交往,对于人际交往后可能出现的挫折难以面对,极易产生心理困惑。

(三) 社会影响

人不仅是生物的人,同时也是社会的人,人必须处于某种特定的社会环境、人际关系和集体中生活,社会对于生活在其中的个体有着巨大的影响。特别是现代社会处于急剧变革的时期,人们必须从社会中获得各种能不断调节自己的心理与行为的技能,以达到社会的要求。这种适应性有时会出现某种程度的失调,会在人们的心理上造成不良影响,引起心理上的矛盾与冲突,带来情绪体验上的巨大变化,严重持久的心理失调会导致心理异常。大学生是社会上最活跃、最敏感和最有知识的群体,他们常常最先敏锐地感到社会的各种变化和冲击;但由于大学生的人格和价值观尚未定型,生理和心理变化迅速,所以社会的变化与冲突会在他们心灵中引起较为明显的波澜,使他们的内心陷入动荡和激烈的冲突中。他们期望这种变化,但因不够成熟,对某些变化会感到茫然,难以适应。

此外,当代大学生正处在社会转型、东西方文化交流与碰撞、多种价值观冲突的时代,面对不同于以往的文化背景的多种价值选择,他们常常会感到疑虑和混乱。求新求异的心理使大学生盲目追求西方文化,而这些东西与中国现实社会许多方面还处于融合的过程中,会使大学生陷入矛盾的状态,在人生道路的选择上处于两难或多难的境地。长时间的心理失望必然带来心理上的冲突,出现适应不良的种种表现,带来各种心理困扰。

二、个体因素

大学时期是处于青年中期的大学生一生中最易烦恼、苦闷的时期,是人的一生中心理发展变化最激烈的时期。处在这一发展阶段的大学生,往往面临着一系列适应的问题。他们的内心既敏感又脆弱,心理不成熟,心理冲突和矛盾较多,极易心理失衡,出现心理障碍。造成大学生心理困扰的个体因素大致有以下

两个方面。

(一) 生理因素

对大学生心理健康产生影响的生理因素主要有以下几种。

1. 生物遗传

生理是心理的基础。如果没有充分的生理条件,人的心理活动就要受到影响。个体心理状况与遗传因素的关系密不可分,精神性疾病,尤其是精神分裂症、躁狂抑郁症等疾病往往受遗传因素的影响比较大。但遗传只提供了一种可能性,个体是否表现出心理障碍或心理异常,关键还看后天环境的作用。在遗传与环境的相互作用中,遗传因素所决定的不良发展倾向可以得到预防和纠正。

2. 疾病因素

除了遗传因素之外,病菌、病毒干扰、大脑外伤、化学中毒、严重躯体疾病等都可能導致心理障碍甚至精神失常。一些中枢神经系统传染病,会导致器质性心理障碍;脑震荡、脑挫伤等可能引起意识障碍、遗忘症、言语障碍和人格改变等;甲状腺功能亢进可導致敏感、易怒、暴躁、情绪不稳和自制力减弱等心理异常表现,甲状腺机能不足可引起整个心理活动的迟钝。生理疾病会使人表现出易激惹、失眠、不安等状态。随着疾病的进一步恶化,人们甚至会出现各种程度的意识障碍、幻觉、记忆障碍、躁动和攻击行为等心理问题。

3. 性生理因素

大学生的生理发育基本完成,必然会带来心理上的变化,如渴望获得异性的好感,产生性冲动、性幻想等。有些大学生用自慰的方法解决自身的生理冲动,是正常的心理反应。由于性教育的严重缺失,很多学生不能正确认识自我的性反应,产生堕落感、羞耻感,把性与肮脏联系在一起。由于社会道德和理智的约束,这种欲望常常被压抑。一些同学可以通过学习、社交、运动等方式使生理能量得到释放或升华。但一些同学常常不能协调这种压抑,出现各种负面情绪,甚至以某种变态的方式表现出来。也有一些学生在恋爱时难以把握自己,在遇到问题时可能走向极端,带来更多的心理问题。

(二) 其他

个体某些方面的因素如外貌、能力、习惯等也会影响个体的心理健康状况。在生活中,容貌好、能力强的个体,往往会更多地获得别人的喜爱与赞扬,会获得更多快乐,这有助于其心理健康;反之,外貌不出众、能力稍差的人则往往容易感到自卑、焦虑、挫折,从而导致心理问题的出现,因此,对这些人更应当关注他们的心理健康,注意疏导和调节。人格特征是与心理健康密切相关的品质。同样的生活挫折,对不同个性的人,其影响程度完全不同:有的人可能无法承受,消极应付,从此自暴自弃;有的人则可能接受现实,正视挫折,加倍努力,奋发图强。

特殊人格特征往往是导致相应精神疾病,特别是神经官能症的发病基础。例如,谨小慎微、追求完美、优柔寡断、敏感多疑、心胸狭窄、苛求自己等强迫性人格特征,很容易导致强迫性神经症;易受暗示、情绪多变、容易激惹、自我中心等特殊人格特征,很容易导致癔症。

上述各种因素是相互影响、相互制约的,对一个人的身心健康往往是综合发生作用的。