

21 世纪高职高专十二五重点规划教材

大学生 心理健康教育

邹亚超 唐左 主编

蒋传发 王京军 郭爽 邹金霞 刘静怡 副主编

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

21 世纪高职高专十二五重点规划教材

大学生 心理健康教育

邹亚超 唐左 主编

蒋传发 王京军 郭爽 邹金霞 刘静怡 副主编

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 邹亚超, 唐左主编. -- 北京:
人民邮电出版社, 2016. 7
21世纪高职高专十二五重点规划教材
ISBN 978-7-115-42475-4

I. ①大… II. ①邹… ②唐… III. ①大学生—心理
健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第125644号

内 容 提 要

本书结合当前大学生的心理健康状况, 简要介绍我国大学生的心理健康理论, 并具体针对大学生在认知、情绪、意志、行为等心理过程和人格、能力等个性心理中表现出来的发展特点以及在学习、生活、人际、恋爱、网络、职业等多种实践中遇到的困惑等进行了讲解。书中既有理论方面的阐述, 又有大量拓展性的阅读材料和案例分析, 还有心理测试与训练的操作环节, 具有较强的可操作性和自我指导意义。本书不但能帮助大学生解决实际生活中遇到的心理困惑, 而且有利于促进大学生健康成长和全面发展。

本书不仅可以作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教育教材, 也可以作为高校相关教职人员了解大学生的参考书, 还可以作为青少年健康成长的指导手册和青年人提高自身心理素质的自学用书。

-
- ◆ 主 编 邹亚超 唐 左
 - 副 主 编 蒋传发 王京军 郭 爽 邹金霞 刘静怡
 - 责任编辑 王 平
 - 执行编辑 赖文华
 - 责任印制 焦志炜
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京鑫正大印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 15 2016 年 7 月第 1 版
字数: 354 千字 2016 年 7 月北京第 1 次印刷
-

定价: 36.00 元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

前言

21 世纪是一个崭新的世纪,也是一个全新的时代。这个时代为大学生提供了前所未有的机遇,但同时也给他们带来了前所未有的压力。大学生是一个承载社会、家长高期望值的群体,自我定位高,成才的愿望非常强烈,但他们的心理发展尚未完全成熟、稳定,心理承受和适应能力相对较弱。面对自我冲突的“内忧”和社会适应的“外患”,大学生们要不断地学习与探索,才能一步步地成长、成熟和进步。

加强大学生心理健康教育,对于高校贯彻落实以人为本的科学发展观,推进素质教育,增强大学生思想政治教育的实效性,促进学生个性健全发展,为建设和谐社会培养身心健康的合格人才具有重要意义。大学生心理健康教育可以充分挖掘大学生的心理潜能,培养其良好的心理素质,促进人格和谐发展,增强他们的社会适应能力,从而最大程度地实现其人生价值。根据中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》以及教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》精神,结合我国普通高校和高职高专院校开展心理健康教育的实际情况,集合国内从事心理学研究和教学的专家和教师,我们共同编写了这本教材。参编人员既有专业方面的知识,又了解大学生心理健康的现状。

本书结合大学生的成长阶段性特点,针对大学生普遍存在的心理健康问题,从心理发展与健康的角度出发,以大学生的心理困惑为切入点,分别对新生适应、自我认识、人格完善、学习成才、创造能力、情绪管理、人际交往、恋爱交友等基本问题进行指导,同时也对新形势下的性心理、网络依赖、职业规划等新问题进行了阐述。本书在编写中借鉴了当前心理健康教育方面的最新理论成果和实践经验,力求突破传统,有所创新,实现理论内容的严谨性和形式结构的新颖性的结合,是大学生健康成长的指导手册。与目前教材市场上的其他同类教材相比,本书具有以下特点。

(1) 内容全面。本书内容从开学之初的新生适应直至毕业之前的职业辅导,跨越了整个大学阶段。通过大学生心理健康知识的传播,可以使大学生能够认识自身心理活动与个性品质,让大学生了解一些心理学的一般理论,掌握一些心理调适的方法,树立心理健康意识。

(2) 实践性强。本书中每一章都提供了自我心理测试的工具,可供大学生借助于心理测试的结果,对自己的心理健康状况有一个客观的评价和真实的了解。此外,书中还设计了心理训练的环节,大学生可以通过一个个心理游戏和训练,进行体验和探索,完成从知到行的过程,从而提高自身的心理素质与水平,教师也可以借助这些训练实现教学的互动性。

(3) 案例翔实。教材的每个章节都收录了多个心理案例和咨询手记,这些案例典型、真实,贴近大学生生活实际,通过对案例的翔实描述和深入分析,可以让大学生对该章节内容认识得更加深刻,对如何自我调适有所启示。

(4) 形式活泼。本书打破了传统教材严肃的说教面孔,具有语言活泼、结构新颖、形式多样的特点,不仅有重点提示、名人警句、阅读材料、测试与游戏等文字,还配有插图



和表格，增加了阅读的趣味性和可读性。

教师在讲授本书内容时，可根据各校具体的教学计划和教学条件等实际情况，对书中内容进行选择，对相应的学时进行适当的增减。以下是建议学时分配表。

建议学时分配表

章	内 容	讲 授 课 时
第 1 章	大学生心理健康导论—— 做一个心理健康的大学生	2
第 2 章	大学生适应能力培养—— 新生活 新起点	2
第 3 章	自我意识与培养—— 认识我自己	2
第 4 章	大学生人格发展与心理健康—— 健康人格 成就人生	2
第 5 章	大学生学习心理—— 读万卷书 行万里路	2
第 6 章	大学生创造能力培养—— 创造美好的明天	2
第 7 章	大学生情绪管理—— 保持良好的情绪	2
第 8 章	大学生人际交往—— 和谐的人际 心灵的桥梁	2
第 9 章	大学生恋爱心理—— 健康的爱情观	2
第 10 章	大学生性心理—— 揭开朦胧的面纱	2
第 11 章	大学生网络依赖—— 纵横交错谈“网”事	2
第 12 章	大学生职业生涯规划—— 描绘职业生涯的彩虹	2
总学时		24

本书不仅可以作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教育教材，而且可以作为高校相关教职人员了解大学生的参考书，还可以作为青少年健康成长的指导手册和青年人提高自身心理素质的自学用书。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者给予批评指正。

编 者
2016 年 5 月

目 录

第1章 大学生心理健康导论—— 做一个心理健康的大学生 1

1.1 心理健康的标准	2
1.1.1 心理健康的概念	2
1.1.2 心理健康的状态	3
1.1.3 大学生心理健康的标准	4
1.2 大学生心理发展特点	6
1.2.1 大学生心理发展的年龄特点	6
1.2.2 大学生常见心理问题	8
1.3 影响大学生心理健康的主要因素	11
1.3.1 影响大学生心理健康的因素	11
1.3.2 大学生心理健康保健	14
小结	15
思考与收获	16
心理测试	17

第2章 大学生适应能力培养—— 新生活 新起点 22

2.1 我的大学我的家	23
2.1.1 由个人成长到共同生活—— 集体生活的适应	23
2.1.2 由严格监管到自主自律—— 管理方式的适应	25
2.1.3 由应试教育到专业教育—— 学习模式的转变	25
2.1.4 由简单单调到丰富多彩—— 课余生活的适应	26
2.2 适应新环境 迎接新挑战	27
2.2.1 失落感——自我定位	28

2.2.2 迷茫感——确定目标	28
2.2.3 孤独感——主动交往	29
2.2.4 边缘感——融入集体	31
小结	33
思考与收获	33
心理测试	35
心理训练	37

第3章 自我意识与培养—— 认识我自己 38

3.1 自我意识概述	39
3.1.1 什么是自我意识	39
3.1.2 大学生自我认知的特点	40
3.1.3 大学生自我体验的特点	41
3.1.4 大学生自我控制的特点	43
3.2 自我意识的偏差	46
3.2.1 自我否定型	46
3.2.2 自我扩张型	47
3.2.3 自我萎缩型	48
3.2.4 自我矛盾型	49
3.3 自我意识的调节	49
3.3.1 正确地认识自我	50
3.3.2 愉快地接纳自我	51
3.3.3 有效地控制自我	52
3.3.4 不断地超越自我	53
小结	54
思考与收获	54
心理测试	55
心理训练	57



第4章 大学生人格发展与心理健康—— 健康人格 成就人生	58
4.1 人格概述	59
4.1.1 人格的概念	59
4.1.2 人格的构成	59
4.2 大学生人格特征	63
4.2.1 人格发展理论	63
4.2.2 大学生人格的特点	64
4.3 人格发展异常的评估与调适	64
4.3.1 大学生的人格障碍类型	64
4.3.2 大学生人格问题的调适	67
小结	70
思考与收获	70
心理测试	72
心理训练	75
第5章 大学生学习心理—— 读万卷书 行万里路	78
5.1 学习是什么	79
5.2 高职生学习特点	79
5.2.1 高职学习的职业性	80
5.2.2 高职学习的应用性	80
5.2.3 高职学习的区域性	80
5.3 高职生常见心理问题及调适	81
5.3.1 高职大学生常见的学习问题	81
5.3.2 高职大学生学习心理调适	84
5.4 学习能力培养	85
5.4.1 高职学生学习动机不足的原因	86
5.4.2 激发积极的学习动机	86
5.4.3 指导学生掌握科学的学习策略	87
小结	88
思考与收获	88
心理测试	90
心理训练	94

第6章 大学生创造能力培养—— 创造美好的明天	95
6.1 创造力概述	96
6.1.1 创造力的定义	96
6.1.2 创造力与智力的关系	97
6.1.3 创造力的普遍性	98
6.2 影响创造力的因素	99
6.2.1 创新意识是创造力的前提	99
6.2.2 创造性思维是创造力的核心	99
6.2.3 个性特征是创造力的保证	101
6.3 创造力培养	102
6.3.1 创造力的培养需要自身努力	102
6.3.2 创造力的培养需要外部支持	106
小结	107
思考与收获	107
心理测试	108
心理训练	111
第7章 大学生情绪管理—— 保持良好的情绪	112
7.1 情绪理论概述	113
7.1.1 什么是情绪与情感	113
7.1.2 情绪的表现形式	114
7.2 大学生情绪特点	116
7.2.1 丰富性与复杂性	116
7.2.2 易感性与波动性	116
7.2.3 激情性与冲动性	116
7.2.4 自尊性与敏感性	117
7.2.5 阶段性与层次性	117
7.2.6 内隐性和外显性	117
7.3 不良情绪的调适	118
7.3.1 学会驾驭自己的情绪	118
7.3.2 建立积极的自我意象	120

7.3.3 给不良情绪找个出口	121
小结	123
思考与收获	124
心理测试	125
心理训练	127
心理实验	127
第8章 大学生人际交往——	
和谐的人际 心灵的桥梁	129
8.1 人际关系概述	130
8.1.1 什么是人际关系	130
8.1.2 人际关系的类型	130
8.1.3 人际交往的影响因素	131
8.2 大学生人际交往特点	134
8.2.1 大学生的人际关系	135
8.2.2 大学生人际交往的特点	137
8.3 大学生人际交往常见问题	139
8.3.1 人际交往的心理效应	140
8.3.2 其实我真的不是故意的	141
8.4 人际交往原则及调节	143
8.4.1 人际交往的原则	143
8.4.2 人际交往的技巧	146
8.4.3 人际关系的调节	148
小结	150
思考与收获	151
心理测试	152
心理训练	154
心理实验 1	154
心理实验 2	154
心理实验 3	155
心理实验 4	155
心理实验 5	155
心理实验 6	155
心理实验 7	156

第9章 大学生恋爱心理——	
健康的爱情观	157
9.1 爱情的真谛	158
9.1.1 什么是爱情	158
9.1.2 大学生恋爱心理	159
9.2 大学生恋爱心理及常见问题	162
9.2.1 大学生恋爱中的问题	162
9.2.2 大学生失恋的心理调适	164
9.3 培养健康恋爱观	167
9.3.1 提升爱与被爱的能力	167
9.3.2 树立健康的爱情价值观	169
9.3.3 发展健康的恋爱行为	169
9.3.4 提高恋爱挫折承受能力	170
小结	171
思考与收获	172
心理测试	173
心理训练	175
第10章 大学生性心理——	
揭开朦胧的面纱	176
10.1 神奇的荷尔蒙	177
10.1.1 大学生的性生理成熟	177
10.1.2 大学生的性心理特点	178
10.2 欲说还羞性困扰	180
10.2.1 大学生的性意识困扰	180
10.2.2 大学生的性行为困扰	181
10.2.3 大学生的其他性困扰	182
10.3 保护你是我的责任	184
10.3.1 大学生的性道德	184
10.3.2 大学生的婚前性行为	185
10.3.3 大学生与避孕	188
小结	190
思考与收获	190
心理测试	192

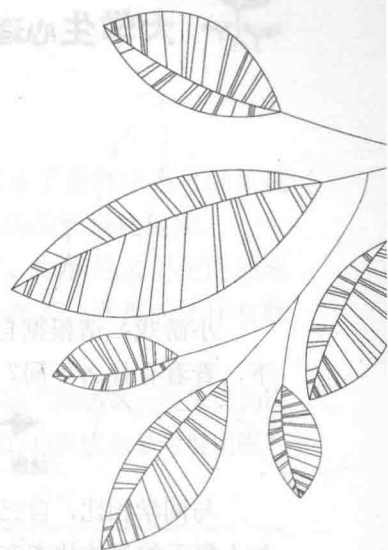


第 11 章 大学生网络依赖—— 纵横交错谈“网”事…………… 194

11.1 万维世界……………	195
11.1.1 学习模式的变革……………	195
11.1.2 享受交流,享受进步……………	197
11.1.3 信息沟通的无极限……………	198
11.2 一“网”情深……………	199
11.2.1 网络成瘾综合症……………	199
11.2.2 培养健康的网络心理……………	204
小结……………	208
思考与收获……………	209
心理测试……………	210
心理训练……………	212

第 12 章 大学生职业生涯规划—— 描绘职业生涯的彩虹…………… 213

12.1 生涯规划的概述……………	214
12.1.1 什么是职业生涯规划……………	214
12.1.2 大学生职业生涯规划的步骤……………	216
12.2 职业规划发展目标……………	220
12.2.1 大学生就业信息的来源与搜集……………	221
12.2.2 大学生就业信息的选择与决策……………	222
12.3 大学生职业规划的制定……………	223
小结……………	226
思考与收获……………	226
心理测试……………	227
心理训练……………	231



第1章 大学生心理健康导论

——做一个心理健康的大学生

拥有健康并不等于拥有一切，但是失去健康却等于失去一切。

——世界卫生组织前任总干事马勒博士



1.1 心理健康的标准

小游戏：请根据自己今天的身体状态，标出自己在坐标上的位置，然后与同学比较一下，看看有什么不同？



与同学相比，自己坐标的位置是更偏于健康状态还是更偏于疾病状态呢？事实上，我们每人每天的身体状态在这个坐标上的位置总是处于动态变化过程中，如果今天头很痛，还略有一些咳嗽，自己的位置可能就会偏右一些，而精力充沛的状态下则会使位置偏左一些。

美国哲学家欧文曾经说过“健康是富人们的幸福，穷人们的财富”，人生必须要有健康，才能拥有一切。

有一个“五子登科”的故事，说的是假如人一生的幸福是由“1”和后面的“0”组成，那么“1”就代表着健康身体，后面的“0”代表着“妻子，儿子，房子，车子，票子……”，代表着你所拥有的一切。然而只有当“1”存在的时候，后面的“0”才会有意义，才会越多越好，如果“1”不存在了，则后面的“0”再多也只是“0”而已。

1.1.1 心理健康的概念

国内外学者曾经从不同角度阐述过心理健康的定义和内涵。第三届国际心理卫生大会（1946年）对心理健康是这样定义的：“所谓的心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围之内，将个人的心境发展成最佳的状态。”

要正确地理解心理健康的含义要注意以下3点。

1. 心理健康是多方面健康的统一体

心理健康包括健康的身体、正常的智能以及良好的情绪状态，缺失任何一方面，都不能说是达到心理健康。同时，这三者之间的关系也是相互影响相互依存的，是一个相互作用的统一的整体。

2. 自身心理健康状态不能与他人的健康相矛盾

自身心理健康不能以损害他人的健康作为成就自己的前提。心理健康的目标是追求一种自身与他人和谐共处的双赢状态。

3. 心理健康是指个体所能达到的最佳状态而并非完美的境界

也就是说，心理是否健康是要基于自身的条件，以自身作为参照系；同时，也不可以苛求完美，否则就是与健康之路背道而驰了。

1.1.2 心理健康的状态

在前面的小游戏里，坐标两侧可以同时加上“心理”二字。即除了身体状态可以呈现从疾病到健康的动态变化，同样，人的心理状态也会呈现健康、疾病的两极化现象。

比如：在考试过程中，有的同学一进考场就会出现头晕、出汗、频繁地去卫生间的现象，而且面对答题时，甚至出现“思维狭窄”的现象，什么也想不起了。严重的还伴有腹泻的症状。而一旦出了考场，这些所有的症状就都不治而愈了。

上述现象尽管出现了一些身体上的症状，但用“考试焦虑”要比“病”描述这一现象更为准确。由此可知，人的心理也会呈现“不健康”的状态。那么，如何鉴定人的心理状态是否健康呢？

阅读材料

心理常识

判断一个人的心理是否健康，应以其是否有良好的生活适应作为标准。这种标准也非常重视个人的心理感受。可以说，这种标准顺应现代社会的发展趋势，它不仅为众多的专家学者所倡导，也越来越为民众普遍接受。

长期以来，人们习惯于将人的精神正常与否看作黑白分明的事情：要么是个正常的人，无论思想和行为有多大的变化和异常现象；要么就是一个疯子，无论疾患有多大的好转。这种将人的精神正常与否作为是非白即黑的判断，未免太过简单化。国内学者张小乔提出心理健康的“灰色理论”的概念，如图1-1和表1-1所示，即人的精神正常与不正常没有明显的界限，它是一个连续变化的过程。具体来说，如果将人的心理正常比作白色，心理不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区域。灰色区域又可划分为浅灰色区域与深灰色区域。处于浅灰色区域的人只有心理冲突而没有人格的变态，其突出表现为诸如失恋、丧亲、工作学习不顺心、人际关系不和睦等生活矛盾所带来的心理不平衡与精神压抑。深灰色区域的人则患有某种异常人格障碍和神经症等。一般而言，浅灰色区域与深灰色区域之间无明确界限，后者往往包含前者。

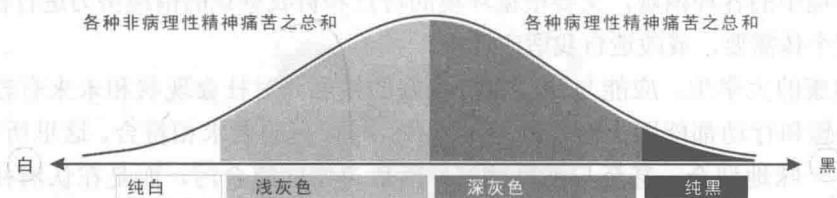


图 1-1 心理健康“灰色理论”概念图

表 1-1

心理健康“灰色理论”概念表

人员	健康人格、自信心高、适应力强	各种由生活、人际关系压力引起的心理冲突	各种变态人格与异常人格、人格障碍之人	精神病患者
服务人员	无需	心理咨询员、社会工作者	心理医师、心理门诊大夫	精神病医生
服务模式	无需	咨询心理学模式	临床心理学模式	医学模式



1.1.3 大学生心理健康的标准

个体的心理怎样才是健康的？这是一个复杂的问题。因为心理健康与否没有一个绝对的界限，判断一个人心理是否健康是相当困难的。根据我国大学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征，其心理健康的基本标准可归纳为以下8个。

赵民说他曾经精神崩溃过一次，起因是什么呢？是忧虑。他说：“我对什么事情都发愁。我现在太胖了，而且我的头发好像也在掉。我怕我永远没办法赚钱来养活自己。我很喜欢那个女孩，可我却担心要是我告知她这一切，后果会如何；我担忧我给别人不好的印象；我总是担忧会出一些难以预料的事情——结果果然出了事……我希望永远不要再重复这样的经历了，因为再没有任何一种身体上的痛苦，能超过精神上那种极度的痛苦了……”

1. 智力正常

智力正常是大学生学习、生活、工作最基本的心理条件，是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所必备的心理特征，也是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说，能通过高考的选拔足以表明大学生的智商是正常的，且总体水平会高于同龄人。

衡量大学生的智力，关键在于看大学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能。大学生智力正常且充分发挥效能的标准是：有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣；智力结构中各要素在其认识和实践活动中都能协调地参与，并能积极地发挥作用；乐于学习。

2. 接纳他人，适应环境

人生活在社会中，就像鱼生活在水中一样，离开了他人，离开他人的帮助，人将无法生存。所谓合乎常理地认识客观现实，是指对一些人人皆知的东西，不要有悖于常理。较强的适应能力是心理健康的重要特征。

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，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，或改造自我适应环境。

心理健康的大学生，应能与社会保持良好的接触，对社会现状和未来有较清晰正确的认识，思想和行动都能跟上时代的发展步伐，与社会的要求相符合。这里所讲的适应，不是被动、一味地迎合，甚至与不良风气、落后习俗同流合污，而是在认清社会发展趋势的基础上，不逃避现实，努力提升自己，主动适应社会发展的要求。

3. 认识自我、悦纳自我

孔子曰：“知人者智，知己者明。”大学生要有正确的自我概念，并对自己采取现实主义态度，客观地进行自我评价，这是大学生心理健康的重要条件。大学生是在与现实环境、与他人的相互关系以及自己的实践活动中，不断认识自己的。

一个心理健康的学生对自己的认识，应比较接近实际，有“自知之明”，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、自立、

自律, 正视现实, 积极进取。了解自己的长处, 才会清楚自己的发展方向; 了解自己的缺陷, 才会少犯错误, 避免去做一些自己力所不能及的事情。对自己的优点感到欣慰, 但又不狂妄自大; 对自己的弱点既不回避, 也不自暴自弃, 做到善于接纳自我。

4. 具有健全的人格

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。健全的人格指个人的所想、所说、所做都是协调一致的。大学生人格完整的主要标准是: 人格结构的各要素完整统一, 具有正确的自我意识, 不产生自我同一性的混乱, 能以积极进取的人生观作为人格的核心, 并以此为心理把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

因此, 心理健康的人其人格是健全统一的, 其行为表现出一贯性或统一性; 反之, 其人格缺乏统一性, 行为表现出不连贯, 变化无常, 比如双重人格或多重人格等。

5. 心理行为符合大学生的年龄特征

人的心理行为表现是与人的不同阶段的生理发展相对应的, 不同的年龄阶段往往具有不同的心理行为特征。对心理健康的人而言, 其认知、情感、言行、举止应与其所处的年龄段相符合。如果一个人的心理行为, 经常严重偏离自己的年龄和性别特征, 这就意味着心理有问题。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。

6. 有和谐的人际关系

人总是处于一定的社会关系中, 和谐的人际关系, 既是大学生心理健康不可缺少的条件, 也是大学生获得心理健康的重要途径。

和谐的人际关系具体表现为: 交往动机端正, 乐于与人交往, 在交往中具有稳定而广泛的人际关系; 在与同学的交往中能保持独立的人格, 有自知之明, 不卑不亢; 能客观地评价他人和自己, 善于取他人之长补己之短, 并且宽以待人, 乐于助人。良好而深厚的人际关系, 是事业成功与生活幸福的前提。



要学会和各种人和谐相处

7. 行为与社会角色相一致

社会角色, 通俗地讲就是“身份”。在现实生活中, 每个人在不同的场合或从不同的角度来看, 都充当着不同角色, 即有不同的身份, 社会对各种角色有相应的要求或规范。如果个体的行为与其充当角色的规范基本一致, 则说明其心理处于健康状态。



8. 有较强的情绪调节能力

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。情绪健康包括的内容有：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；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；情绪反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。当一个人心理十分健康时，他的情绪表达恰如其分，仪态大方，既不拘谨也不放肆。

通过对照，同学们很容易了解赵民同学符合哪些心理异常的标准，自然也就了解了他烦恼的原因。

1.2 大学生心理发展特点

“马上要到假期了，漫长的两个多月，该怎么过呀！我与几位好朋友商量好了，决定一起去打工，因为打工会带来丰富的社会实践经验。可是，爸妈听了以后，却不同意，说‘家里不缺那几个钱，把重点放在学习上才是最重要的’。怎样说都不管用，我很是烦恼，因为已经和朋友说定了……”

1.2.1 大学生心理发展的年龄特点

1. 身心发展

目前大学生入学平均年龄在20岁左右，正处于青年中期。这一时期是青年初期发展到成人的过渡期，从其心理发展的水平角度来讲，其心理发展正在迅速走向成熟而又未真正完全成熟。

从心理发展所依赖的两个条件，即生物属性和环境属性条件来看，大学生时期，生理除了在有些方面还继续保持着缓慢的发展，总体来讲已基本成熟。大学生的心理发展因此能达到较高的水平，总体表现出成人心理的某些特征。然而，由于大学生所处环境的特点，心理发展阶段的局限性，环境因素对心理的影响作用受到了局限。

阅读材料

长大未成年

在向成人角色的转变这方面，当今许多青年人的生活追求和主观判断正在变得非常滞后与漫长，这便孕育产生了一个新的发展时期，即从十几岁末期开始到二十几岁中期结束的始成年期（Emerging Adulthood）。美国心理学家阿奈特（Jeffery Jensen Arnett）教授，2000年在心理学权威刊物《美国心理学家》杂志上发表的《始成年期——18至20多岁一种新的发展理论》一文中，始成年期作为一个全新的概念被提了出来。始成年期具体指青少年晚期到二十几岁（18~25岁）这一个时期。这是一个独立存在的时期，在此期间，年轻人已经脱离了青少年阶段，然而多数人却没有担负起作为一

个成年人所应承担的持久的责任,即“长大未成年”的状态。这个时期个人的未来还不确定,在恋爱、职业、世界观三个方面探索各种各样的人生可能性,与人生的任何时期相比,这个时期独立探索生命可能性的范围最大。

始成年期主要有5大特征:1. 是自我同一性探索的时期;2. 是一个不稳定的时期;3. 是一个自我关注的时期;4. 是一个处于夹层中的时期;5. 是存在各种可能性的时期。

通过对美国不同种族、不同地域个体使用问卷法和访谈法进行调查,得出成年的三个重要标准是:1. 独立承担责任;2. 独立做决定;3. 经济独立。

2. 高职大学生心理发展的基本特征

高职生的心理功能随着生理功能的发展而不断得到加强,但总的来说,心理的发展还不完全成熟。具体来说,主要表现在以下几个方面。

高职生认知活动的发展,主要表现为注意力、观察力、记忆力、想象力和思维能力的发展等方面。高职生的注意力稳定,能较好地完成注意的分配和转移;高职生的观察范围进一步扩大,但容易忽略细节;高职生的记忆力以逻辑记忆为主,并且已经达到高峰;高职生的想象力更加丰富,不仅表现在学习上,而且对自己的未来生活、工作、事业和家庭都有较全面地考虑;高职生的思维力得到进一步发展,创造能力有所提高,分析问题和解决问题的能力进一步加强。

高职生情感活动的发展,表现为情感与理智之间的关系开始趋于平衡,但还不成熟、不稳定。高职生的价值观还未完全定型,对事物的认识和态度容易发生变化,从而导致情感的动摇不定。



高职生的意志品质得到较好的发展,表现为能够主动地制定目标,自觉地完成计划,对事物能够独立地做出判断,并能较好地坚持完成任务,但意志的控制性还没有完全发展成熟,表现为遇事比较冲动。

高职生自我意识的发展,主要表现为自我意识逐步分化,但理想的我和现实的我往往分不清,容易形成矛盾而不能达到同一性。高职生自我意识的要求与能力显著增强,但自我意识尚未完全成熟,表现为自卑、自负、逆反、封闭和依赖心理严重。

高职生的个性逐步形成,表现为性格不断完善和成熟,动机和需要逐渐稳定下来,兴趣广泛而稳定,并且随着知识的丰富和阅历的加深,人生观、价值观和世界观也逐步确立下来。

目前的高校已经迎来了90后大学生,他们作为新一代的“新新人类”,已成为社会关注的焦点。90后,“时尚、青春、非主流”俨然已成为他们的代名词,当这一代人走进大学校园时,他们会以其特有的生活与行为方式为大学注入怎样的新鲜血液?已经到来的大学生活又会为他们带来了什么?



总体上看,90后大学生个性张扬、乐于表现、独立自主、思想活跃、求真务实、追求时尚、目标明确、推崇民主、渴望平等。但受市场化、网络化、信息化和全球化的影响,他们心理发展存在的一些问题和不足同样需要引起我们的重视。

90后大学生也认为,“我们这一代,是优越的一代,早熟的一代,叛逆的一代,需要大人们更多了解、更多关心的一代”。可以相信,大学教育的引领,大学制度的陶冶,大学文化的积淀,大学精神的洗礼,大学思想的孕育会让90后大学生的个性与人格变得更加稳健和成熟。

8 1.2.2 大学生常见心理问题

有关的研究发现,近年来,有严重心理问题的大学生的比例逐年上升,常见的表现主要有强迫症状、抑郁、人际关系敏感、敌对和焦虑等。北京地区的调查显示,大学生的抑郁患病率已经达到23.66%。据此估计,北京地区患有抑郁症的大学生不少于10万人。

北京大学的一项调查显示,大学生中存在一定比例的网络成瘾者,占被试者的6.4%。据北京16所大学的调查,因精神疾病休学、退学的人数分别占总的因病休学、退学人数的37.9%和64.4%,精神疾病在不少高校中已成为大学生辍学的主要原因。对于大学生而言,常见心理问题如下。

1. 怯懦

胆小怕事,遇事好退缩,容易屈从他人,甚至逆来顺受,无反抗精神;进取心差,意志薄弱,害怕困难;感情脆弱,经不住挫折与失败;一个学生,一旦形成怯懦性格后,往往从怀疑自己的能力到不能表现自己的能力,从怯于与人交往到孤僻地自我封闭,而由此形成不良的人际关系,反过来又会加深怯懦。

2. 自卑

对个人能力和品质作出偏低的评价。常伴有一些特殊的情绪体验,如害羞,不安、内疚、忧伤、失望等。自卑感强的学生,处处感到不如别人,无所作为,悲观失望,甚至对那些稍加努力就可以完成的任务,也往往因自叹无能而轻易放弃。

3. 狭隘

受一点委屈或碰到一点很小的得失就斤斤计较,耿耿于怀,极易受外界暗示,特别是那些与自己有关的暗示,极容易引起内心心理冲突。感情脆弱,意志薄弱,办事刻板,谨小慎微。