



Mental Health Education to  
College Students

# 大学生

## 心理健康教育

(第四版)

段鑫星 赵玲 李红娇 编著



科学出版社



编号: 2016-1-053

# 大学生心理健康教育

## (第四版)

段鑫星 赵玲 李红娇 编著

科学出版社

北京

## 内 容 简 介

本书以大学生的心理健康成长为主线,分析大学生中普遍存在的心理困惑,在理论和实践的结合点上,对大学生心理健康的特点和标准、自我意识和人格完善、学习人际交往、生涯发展、恋爱、压力、情绪、挫折、心理危机干预、网络心理、生命意识和幸福成长等方面的问题,给出心理健康教育理论体系与实践的模式。

本书适合高等院校本科生、教师以及从事教育、心理等方面的专业人员阅读参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/段鑫星,赵玲,李红娇编著. —4版. —北京:科学出版社,2018.5

ISBN 978-7-03-056836-6

I. ①大… II. ①段… ②赵… ③李… III. ①大学生-心理健康-健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 048838 号

责任编辑:李欣/责任校对:邹慧卿  
责任印制:肖兴/封面设计:陈敬

**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>

保定市**中画美凯印刷有限公司**印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

2003年10月第 一 版 开本:720×1000 B5

2008年3月第 二 版 印张:19 1/2

2016年1月第 三 版 字数:393 000

2018年5月第 四 版

2018年5月第十六次印刷

定价:39.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)



## 序

读了由段鑫星、赵玲编著的《大学生心理健康教育》书稿，我感到由衷的高兴，书中浸透着年轻心理学者的智慧，反映了心理健康教育事业的发展，在此感谢科学出版社对年轻学者的支持！

在高校开展心理健康教育，已得到社会的广泛认同，它顺应了时代的要求，也顺应了大学生自我成长的需求。心理健康教育的目的是提高学生适应学校学习与社会生活的能力，良好的心理健康状态将使大学生生活得更愉快，有利于他们的终身发展。如果每个大学生都能快乐地生活，富有成效地学习，同时在面临压力时又善于应对，那将大大提高新一代知识分子的整体素质。

作为一名心理学工作者，我深知大学生对心理健康知识的渴望，他们迫切希望了解和掌握一些应对心理冲突、心理紧张与心理压力的方法与技巧。实践表明，大学生的许多心理健康问题是在成长中遇到的，完全可以通过相关心理学知识的学习自己解决，以适应未来社会的激烈竞争。高校从事学生工作、心理健康教育、心理辅导与咨询的人也需要相应的心理学知识，以便全面了解大学生常见的心理问题和有助于大学生解决心理问题的方法。

本书作者长期从事大学生心理健康的教学与咨询工作，具有丰富的教学与咨询经验、扎实的理论功底与心理学专业背景，她们将多年的经验和相关研究成果总结、升华，写成本书，相信读者会有所收获。

本书结合大学生面临的任务，着重论述心理健康新观念、大学生自我意识、大学生人格发展、大学生学习心理、健康的爱情观、大学生的人际交往心理、生涯发展与心理健康、大学生的情绪健康、大学生挫折心理、互联网与大学生心理健康十个问题，对于指导大学生开展积极的心理调适，建立科学的健康观，具有指导意义。

本书在观念、理论和实践等方面具有以下特点：

**观念新。**作者从新的健康观入手，构建大学生心理健康的理念，内容新颖、体系实用、文字优美，并在很多方面有独到见解，令人耳目一新，是具有特色的心理健康教育书籍。

**理论性。**作者简要介绍了心理学研究的新资料，突出了科学性与专业性，注重浓缩理论精华，并能给予恰当评价。

**实践性。**作者对每一种心理问题都提出简便易行的操作方法，筛选了大学生的



实例并进行分析,启发读者有所思、所悟、所得,书中介绍了许多具体方法,是作者从事心理健康教育经验的总结,具有较强的可操作性。

大学生心理健康教育涉及面广、研究成果多,作者根据多年的实践经验,精心撷取了十个方面,体现了心理健康教育的核心内容。

希望本书能成为青年大学生心理成长的良师益友,成为高校教师学习了解大学生的参考资料,也希望读者通过阅读本书,能够更好地认识自我,发展自我;理解他人,自助助人;成长为受社会欢迎的新一代知识分子。

陈会昌

中国心理学会理事、北京师范大学教授

2003年7月于北京师范大学



## 第四版前言

《大学生心理健康教育》从2003年第一版、2007年第二版、2016年第三版，到今天第四版即将与大家见面。15年的时光静静地流淌，读着《大学生心理健康教育》的学生逐步成家立业，开启属于自己的独特人生。一版又一版精耕细作，紧贴在校大学生的生活实际与心理状态，特别是本版修订中年轻的李红娇老师的加入，使本书的风格更贴合大学生自主学习。正是源自这种精益求精的不懈追求，本书从2004年获得江苏省精品课程后，2016年又被评为江苏省精品教材，同时也获得了省教育厅的支持与学校的资助。自第一版至今，陪伴这本书的编辑共有3位，他们分别是科学出版社的孙莉、赵彦超、李欣，当我想到每一位时，多年来交流与合作的点点滴滴便清晰地浮现在眼前。

岁月流转，物换星移，变化的是《大学生心理健康教育》一版又一版的精进，不变的是读者一如既往的支持。当年青春年少的大学生陪伴着此书共同成长，一步步成为那个想要成为的自己。15年前读着这本书的大学生，如今已经成为大学生心理健康教育的老师与中坚，这样的感受是无比幸福美好的。而我对大学生心理健康那份内生的情感与情怀，那份执着与赤诚无以言表。

文章千古事，得失寸心知。2016年第三版到2017年第四版的修订，契机在于省精品教材的支持，获得省精品教材后，内心的那份不安又悄然升腾，而修订也是内心与自己的一次较量。

与前三版相比，这版的亮点在于：

(1) 这一版根据“95后”大学生的现实状况和实际发展需要，新增“互联网与大学生心理健康教育”“大学生生命意识教育”和“大学生的幸福成长”三个章节，同时结合给大学生开设的“大学生压力应对”系列讲座对第七章“大学生压力及其应对”进行再次修改撰写，力求通过章节的新增和内容的修改，精练文字和语言表达，使之更加贴近大学生的现实生活，表述更加通俗易懂。

(2) 章节之间衔接更加精准，内容的实践性和教学的互动性进一步增强。每章根据主题内容新增了案例导入，这些案例大多来源于咨询实践中进行的筛选与整理，从案例中学生可以看到自己或身边同学的影子，从而获得自助的方法。

(3) 每章增加1个“课堂体验活动”，共有10个课堂体验活动，如“自画像”活动、“我是谁”“我的未来不是梦”“电波传递”“生涯彩虹图”“开始懂了”“风雨之后是



彩虹”“阳光总在风雨后”“团辅挫折应对”等体验活动。通过这些活动，提升学生对自我和他人的认知，增强学生的互动性和学习体验，锻炼其心理品质。

(4) 第四版每章后面的“扩展阅读”与“推荐电影”板块合并为“资源推荐”，具体分为：①书籍推荐；②电影推荐。同时增加了书籍或电影介绍、电影海报等，更具有可读性和趣味性，激发大学生学习的兴趣和积极性。

在全书的修订过程中，将一些不合事宜的说法与提法一并修改。

年轮总是很轻易地刻下岁月的印记，一本书的修订，绝不是一种简单的重复和删减，而是全身心付出与投入后的再创作。莎士比亚说过：“人生就是一部作品。谁有生活理想和实现的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。”想要把人生的作品写得独特而精彩，就必须在辞去旧的篇章后，不断去创造新的篇章，这本身既是一种提升和精进，也是一种人生应有的积极态度。

新时代开启新征程，新征程引领新作为。青年大学生是实现中华民族伟大复兴中国梦的主力军，正如习总书记所言：“青年兴则国家兴，青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。”因此，教材知识的更新，一定要跟上时代的发展，跟上青年大学生具体面对的实际问题。读者能够从书中找到自己需要的心理自助和策略，能够真正在成长之路上有所思、有所得，便是我最大的欣慰和追求。

不忘初心，砥砺前行。大学生心理健康教育第四版，将继续期待读者的支持与建议，期待所有读者都能从书中找到更好的自己。

段鑫星

2017年11月于矿大南湖校区文A509





## 第三版前言

大学生心理健康教育从2003年第一版、2007年第二版面世以来，得到大学生及心理健康教师的肯定、支持与建议。其实从2013年起，修订书稿的任务就提上日程，从启动到现在，修订工作断断续续到夏日才刚刚完成，感谢读者的耐心等待。其中教材使用单位的催促及其良好的建议也是修订本书的动力来源。

与2003年首版面世不同的是：现在大学生心理健康教育已经深入到每个大学生的心中，做一个人格完善、健康快乐、创造生活的大学生已经成为更多年轻人内在的信念；与此同时，经过这十多年的发展，大学生心理健康的理论与实践都有了快速的发展与提升；特别是国家出台了一系列加强与改进大学生思想政治工作的意见，大学生心理健康教育作为思想政治教育的有机组成部分，受到高度重视，全国高校普遍开设大学生心理健康教育课程；所有这一切都为本书的修订创设了良好的环境，如何更加接地气、更贴近大学生的心窝，体现理论性与可操作性的有机结合是这一版修订中重点考虑的。

与前两个版本相比，本版有了较大的变化。

一是章节重新核定，新修订的书共十章：从大学生心理健康教育概述、大学生自我意识和人格完善、大学生学习心理、大学生人际交往、大学生生涯规划、大学生恋爱心理、大学生压力及其应对、大学生情绪管理、大学生挫折应对、大学生心理危机预防及干预。基本涵盖了大学生心理健康教育中的主要问题。

在每个章节，这一版的修改比例都比较大，比如第一章：原来的章名是大学生心理健康新概念，这版为大学生心理健康教育概述，根据时代的发展，我们增加了“90后”大学生的心理特点、大学生常见的心理问题等、大学生心理的自我提升策略等。如将原书的第二章与第三章整合为一章，使得教材更加简约与精炼。

二是每章都增加了大学生心理健康的自助策略，增加了一些简单易学，一看就懂，一用就会的自我提升策略，如大学生职业生涯提升的策略等。

三是每章后面都增加了扩展阅读及推荐电影，有助于大学生自助学习，通过电影与阅读书目，更好地理解自己的心理状态。

四是每章的案例都进行了重新选择，这些案例都来源于咨询实践中的筛选与整理，从案例中学生可以获得自助的方法。

五是各个章节之间的衔接更加精细、语言更加精炼、表述更加精准。





在全书的修订过程中，将一些不合时宜的说法与提法一并修改。

有驾驶经验的朋友普遍感觉，车开得越久越小心，而修改书稿，也有同感。第一版时，一门心思向前冲，只想把它写出来，就是有一种写作的冲动；第二版时，一直想更细更全，只想让书更丰满。而这一版，我们首先也要为全书瘦身，更加实用、简约、可操作、减少字数内涵不缩水，其实这个要求看似简单，做起来真的就很不容易，如何取舍，也是修改中颇费心力的工作，如健康的恋爱观一章，现在修改为大学生恋爱心理，增加了恋爱中常见的心理问题以及大学生恋爱能力的提升，大量删减第一版与第二版的理论性强的内容。这些细碎的感觉，相信喜欢本书并且读过前两版的朋友会有自己的感受。

本书的修订，时间较长，让读者等待良久，我们期待的是慢工出细活，但我们仍然期待：读者的支持与建议是前行的动力，对于大学生心理健康教育而言，我们一直是同路人，我们都走在这条大路上。

段鑫星

2015年8月于矿大拉犁山下



## 第二版前言

从接到科学出版社责任编辑建议修订《大学生心理健康教育》一书的电话起，我一直被此事牵动着，是甚至人在美国、加拿大都难以“放下”；当我来到尼亚加拉大瀑布时，正值多伦多的冬天。我心中绕不开的是英国著名作家狄更斯在《美国札记》中对瀑布的评价：“走过瀑布地区的每个角落，从不同角度观赏瀑布……即使特纳在其全盛时期创作的最好水彩画，也未能表现出我所能看到的如此清灵，如此虚幻，而又如此辉煌的色彩。我感到自己像是腾空飞起，进入天堂……”这段精彩的描述几乎可以概括我修改书稿的感觉，每次面对电脑与修订的章节，正如不同角度观瀑，总能发现自己难以掌控与把握，感觉心里健康教育的鲜活、动力和发展，我也像面临永远不能完工的任务，修改稿一直黏滞于手，迟迟不能交出。然而，这个过程正如观瀑般兴奋、惊奇、不舍……

《大学生心理健康教育》一书的修订稿从2007年流火夏日启动到2007年的暖冬，当她轻盈地走到读者身边时，想来当是春花绚丽之日，更期待读者像对待第一版那样呵护与关注它，期待年轻的大学生能够通过心理健康教育的学习获得自我成长。

第二版“新”在哪里？本版最大的变化是增加了两章新内容：大学生压力及其应对、大学生心理危机及其预防。第二个变化是大部分章节都有修订，或多或少，相信细心的读者很快就能发现。

新增加的两章主要是顺应大学生心理健康教育中出现的新情况和新问题，选择了压力及心理危机作为增加的章节。

第一章增加了林崇德教授和陈会昌教授的健康观、特殊群体学生的心理健康问题，提出了大学生心理健康自我维护具体方法。

第二章增加了“自我同一性研究新进展”、“80后大学生的特点”，删减了第四节。

第四章增加了创新人才的心理特征；第五章针对大学生恋爱中存在的新情况补充了一些内容，比如“什么是爱情”、“爱的尽头”。

第三、六、七章变化很小；第八章增加了情绪研究的新成果。

第九章“大学生压力及其应对”是新增加的一章包括三节：压力与压力源、大学生心理压力源研究、大学生心理压力及应对策略；简洁介绍压力理论及大学生如



何应对压力的可操作的策略。对于高校大学生的自我减压具有实践价值。

第十章增加了人本主义挫折的研究。

第十一章为新增加的一章:大学生心理危机及其预防,包括大学生心理危机概述、大学生心理危机的预防、大学生自杀及其原因、大学生自杀的预防干预四节,主要针对近年来大学生心理危机的增加,自杀等新现象,对于高校大学生的了解心理危机的特点、妥当应对危机、识别并预防自杀,具有实践意义。

第十二章增加了一节,即互联网对大学生心理的影响,从积极与消极两个方面探讨网络深刻影响。

在全书的修改过程中,删掉了一些不合适时宜的说法与提法。

令我惊奇的是:当我每次打开电脑,面对《大学生心理健康教育》的文稿,心中总是溢满幸福与惊喜感,从来没有觉得这是一项枯燥甚至劳顿的事,没有什么比做自己内心喜欢做的事更令人欣喜,我也愿意分享修改过程中的感受;多少次凌晨披衣而起,蜗居在被窝中,读着熟悉的文字;多少次奔波于北京、上海、徐州三地,却总在想打开电脑看看自己修改的文字;多少次向年轻的大学生请教;他们的期待、渴望与要求。通过本书的修订,也纠正了我多年认识上的浅薄——书稿修订是一项简单劳动,当我真正深入时,才发现它同样需要全身心的付出与投入,这绝不是第一版的简单重复与增删,而是一个再创作的过程。例如,当我写到“爱的能力”的培养时,给大学生开设“爱与成长”讲座的内容跃然纸上,总想写得更多更细更全,甚至想把整个演讲稿搬进书中,总想把自己教研与生活中获得的经验告诉读者,总是期待大学生在恋爱上能够一路坦途,最终选择了爱的能力的7个不可或缺的部分写进书中:鉴别爱的能力、表达爱的能力、接受爱的能力、拒绝爱的能力、解决冲突的能力、呵护爱的能力、发展爱的能力。

同样令我惊奇的是:随着书稿的修改接近尾声,心中没有期待中的“放下”,我又止不住想起尼亚加拉瀑布,想起狄更斯所说的“尼亚加拉瀑布,优美华丽,深深刻在我的心田;铭记者,永不磨灭,永不迁移,直到她的脉搏停止跳动,永远,永远。”我对大学生心理健康教育的感情也正是如此。

段鑫星

2008年元月8日早四点于风华园家中



## 第一版前言

当七月的雨季刚刚过去，炎热又悄悄地逼近时，我们的书稿也在酝酿四年之后正式完稿了，内心被复杂的感觉与情绪充溢着。参与本书撰写的教师也在成长着，我顺利获得北京师范大学心理学硕士学位，赵玲攻读东南大学伦理学博士，王治东、李绍伟、付金会也在攻读硕士学位，这支年轻的队伍与大学生共同成长，伴随着大学生心理健康教育事业的发展。

1999年春天，心理健康教育课程在中国矿业大学迈出了重要的一步，我们首次在大学生中开设《大学生心理健康教育》课程。与此同时，课程建设得到了学校的教学改革研究立项资助，这门课的开设与项目启动，意味着学校对大学生心理健康教育的高度重视，意味着大学生对心理健康教育的迫切要求得到了更多、更广泛的认同，意味着大学生心理健康教育走上课程化的轨道。有幸的是，正是大学生对心理健康教育的迫切要求，催生着我们的研究兴趣，也激发我们作为教育工作者的责任感与使命感，激励着我们不懈追求、不断学习；也正是风华正茂的大学生依着自己对心理健康的理解与关注，督促着我们不断学习心理学的相关知识，大学生对课程的喜爱与渴望出乎我的意料之外，也使我们更加勤勉地做好课程建设的每一步。

五年来，课程建设组成员伴随着心理健康教育课程共同成长，我们清楚地记得：一批批年轻的学子通过大学生心理健康教育的学习获得了相应的心理健康知识并对自己成长与发展过程中出现的不适应进行了积极的自我分析与调整，顺利完成大学学业；我们清楚地记得：是大学生将信任放在我们的手心，将渴望与真诚交付于我们，他们垂询每学期的开课日程，渴望了解他们想了解的问题；通过课程的开设，与不少大学生结为朋友，他们愿意将心中从未启齿的秘密告诉我们，寻求理解与帮助；所有这一切，都是心理健康教育带给我们的收获。

本书编写工作采用集体讨论、分头执笔、交叉修改的方式。总体框架由段鑫星、赵玲反复讨论后确定，各章的具体分工如下：第一至五、七章由段鑫星撰写；第六、八、九、十章由赵玲撰写。李绍伟、王治东、付金会也参与了部分章节的编写工作。全书由段鑫星、赵玲负责统稿。

在本书完成之际，我要感谢我的所有学生，年轻的大学生是我飞翔的天空，正是他们的信任、鼓励与支持，更加坚定了将教师作为终生职业的信念，将心理健康



教育做得更好；正是他们对心理健康知识的渴求，令我们深深感动，在学生成长的过程中，我们也得到成长，真正体现了教学相长与师生共同成长。

我还要感谢多年来咨询中所有的来访者，他们以自己独特的困惑与体验，以他们洞察世界、理解人生的方式，考验着我们的专业知识与能力，督促着我不断学习心理学最新知识、探索解决问题的方式，提醒我不断思考：如何为他们提供真正的帮助？如何使学生真正达到自我成长与终身发展？我们还能为学生的成长做些什么？

特别感谢我敬重的导师著名心理学家、北京师范大学陈会昌教授在百忙之中为我提供具体的指导并欣然作序。

此书得到中国矿业大学教材基金的资助，我从内心表示真诚的感谢！

张春莲老师为本书的出版积极联系，科学出版社编审吕虹付出了艰辛劳动，责任编辑孙莉鼎力相助，敬业奉献，在此一并表示感谢！

再次感谢所有关心与支持心理健康教育的人们！

我们相信本书会使读者受益，也期望本书给蓬勃发展的心理健康教育事业注入新的活力！由于水平的限制，我们愿意将自己稚嫩的研究成果与大学生及心理健康研究同仁共享，希望大家不吝赐教！

段鑫星

2003年7月



## 目 录

第一章 大学生心理健康导论 .....	1
第一节 大学生心理发展的特点 .....	2
第二节 大学生心理健康的标准 .....	5
第三节 大学生心理健康的维护 .....	11
第二章 大学生的自我意识和人格完善 .....	26
第一节 大学生的自我意识 .....	26
第二节 大学生人格的完善 .....	35
第三章 大学生学习心理 .....	52
第一节 学习概述 .....	52
第二节 大学生常见的学习心理问题 .....	56
第三节 大学生学习心理调适 .....	61
第四章 大学生的人际交往心理 .....	76
第一节 人际交往概述 .....	76
第二节 保持良好人际关系的途径 .....	82
第三节 人际冲突及其调适 .....	87
第五章 大学生生涯发展 .....	98
第一节 生涯与大学生人生发展 .....	98
第二节 大学生职业生涯规划 .....	103
第三节 大学生生涯规划中的问题及择业误区 .....	111
第四节 大学生生涯规划能力的提升 .....	116
第六章 大学生恋爱心理 .....	127
第一节 爱情是什么 .....	128
第二节 大学生的爱情 .....	137
第三节 大学生恋爱能力的提升 .....	146
第七章 大学生压力及其应对 .....	156
第一节 大学生压力与压力源 .....	157
第二节 大学生压力应对 .....	162
第八章 大学生的情绪管理 .....	177
第一节 情绪概述 .....	178



第二节	大学生的情绪	182
第三节	大学生常见的情绪问题	186
第四节	大学生积极情绪的自我提升策略	196
第九章	大学生的挫折心理	207
第一节	挫折概述	208
第二节	挫折与大学生成才	211
第十章	大学生网络心理健康教育	229
第一节	网络心理概述	229
第二节	自媒体时代“95后”大学生网络心理现状	233
第三节	大学生网络心理健康教育的路径选择	238
第十一章	大学生生命意识教育	247
第一节	生命意识概述	248
第二节	生命意识与心理健康	250
第三节	大学生生命意识教育	255
第十二章	大学生的幸福成长	265
第一节	幸福概述	265
第二节	大学生心理健康到幸福	269
第三节	人生幸福与大学生成才	274
参考文献		287
后记		292



真正的健康是生理、心理与社会适应都臻于完满的状态。

——世界卫生组织（WHO）宣言

## 第一章 大学生心理健康导论



### 案例导入

生活犹如乘火车旅行，旅途中人们上上下下。在旅途中，不时有意外出现——有时会使人们感到意外的惊喜，有时则给人们带来深深的悲哀。

原以为父母会永远陪伴着我们。遗憾的是，事实并非如此。他们在中途的某个车站下车，使我们成为失去其无法替代的爱抚与陪伴的孤儿。

然而，还会有一些在我们的一生中占据特殊地位的人上来。我们的兄弟姐妹、亲朋好友和亲密爱人会登上列车，乘坐列车的人中，有些仅仅在车上作短暂的停留，有些在旅途中遭遇的只是悲伤，而还有人则永远准备为需要的人提供帮助。很多人在下车时会给我们留下永久的怀念，有的则悄然离去。以至于我们都没有察觉到他是何时离开座位的。

尽管旅途中充满挑战、梦想、幻觉、等待和别离，但我们决不回头。

让我们尽可能使旅行从不回头。

让我们尽可能使旅途变得美好，设法同所有旅客建立良好关系，努力发现每个人的优点。

我们经常会回忆起旅途中的某个时刻，和我们结伴而行的人可能会徘徊不定，而我们很可能必须要理解他们，因为我们也经常会犹豫不决和需要别人的理解。

最后，巨大的秘密是我们永远不知道在哪一站下车，更不清楚我们的伙伴——即使他们是此刻坐在我们的身边的人——在哪里离去。

与旅途中结识的一些朋友别离将是很痛苦的，但是回想一下旅途的经历，我们会感到欣慰：想到某个时刻列车到达主要车站，伙伴们陆续上车，当时我们是多么激动；想到我们曾经帮助他们并使其旅途变得更加愉快，我们会由衷地感到幸福。

我们应让这次很有意义的旅途变得平静安稳。这样做是为了当到了我们下车的时候，我们的位置空了出来，但仍能给继续乘车旅行的人留下美好的回忆。



大学生涯对每一位有机会读大学的人而言，都是宝贵的人生经历，也是一段不能割舍的生命体验。进入大学，意味着独立面对自己的生活，为自己负责，解决自己的人生难题。然而，当他们以极大的热情直面生活、实现自己的人生理想时，会发现生活之舟并非一帆风顺，有时甚至难以驾驭。在经历了迷茫、失落、痛苦与反思后，有的人开始调整生活目标、重塑生活，以积极的心态迎接新的生活；有的人在犹豫与彷徨中度日，找不到生活的方向；有的人选择逃避，自暴自弃，以消极的心态对抗生活。积极地面对生活中的困难与挫折，接纳自我，勇敢面对是美好人生的起点，也是自我成长的必经之路。

大学生心理健康是大学生自我成长的一门必修课，通过自身心理知识的增加，躬身实践，并且树立正确的健康观，关系着每个大学生的心灵成长，也关乎每个大学生的人生发展。健康的心态与心理是顺利完成大学学业的基础，也是快乐与幸福人生的基石。

## 第一节 大学生心理发展的特点

大学生多数处于 18~25 岁，这个阶段是人生发展的一个独立时期。美国学者阿奈特认为，十八九岁到二十几岁的年龄阶段既不是“青春期后期”，也不是“成年初期”，更不是“成人转折期”或者“青年期”，他提出了一个全新的概念——成人初显期。

### 一、成人初显期及其特征

对于当代的年轻人而言，步入成年初期是一段漫长的路程。从十八岁开始到二十八九岁，他们一直在恋爱和职业方面探索着各种适合他们自身的可能，随后做出婚姻和职业的选择。这种探索不同生活选择的自由是令人兴奋的，他们胸怀理想，对生活充满着很高的期望。然而，它同样是充满焦虑和不确定的时期，大学生的未来还不确定，甚至很多人对于探索的方向没有明确的计划。他们沉醉在特有的自由中时，还要同不确定性进行抗争。大学生同时经历着兴奋和犹豫、大量的可能和不确定，面对新的自由和新的恐惧。

随着婚龄和育龄的推迟，接受高等教育年限的增加，以及职业不稳定性持续时间的延长，反映了年轻人在人生中一个新时期的形成（这一新时期从 18 岁持续到 29 岁）。这一新时期同青春期存在巨大的差别，年轻人在这一时期很少受父母的管束，因此，它更多的是一个独立探索的时期，而不仅是“延长的青春期”或“成年初期”，这个时期称为“成人初显期”。

成人初显期的特征表现为以下五个方面：

一是自我同一性的确认。自我同一性的确认是成人初显期最为主要的特征，始