

● 高等院校通识教育“十三五”规划教材

大学生 心理健康教育

MENTAL HEALTH
EDUCATION

■ 王祥君 主编

■ 吴辉 饶婷婷 副主编

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

● 高等院校通识教育“十三五”规划教材

大学生 心理健康教育

■ 王祥君 主编

■ 吴辉 饶婷婷 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 / 王祥君主编. — 北京 : 人民邮电出版社, 2017.9
高等院校通识教育“十三五”规划教材
ISBN 978-7-115-46285-5

I. ①大… II. ①王… III. ①大学生—心理健康教育—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第209876号

内 容 提 要

本书结合当前大学生的心理健康状况,简要介绍大学生的心理健康理论,并针对大学生在认知、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,以及大学生在学习、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。因此,本书不仅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,也可以作为高职高专院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 王祥君
 - 副 主 编 吴 辉 饶婷婷
 - 责任编辑 王亚娜
 - 责任印制 沈 蓉 彭志环
 - ◆ 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>
北京市艺辉印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 12.5 2017年9月第1版
字数: 306千字 2017年9月北京第1次印刷
-

定价: 35.00 元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316
反盗版热线: (010)81055315

大学生的健康成长离不开健康的社会环境，大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。校风是校园文化建设的重要内容，也是影响学生心理发展的重要因素。良好的校风会潜移默化地优化学生的心理品质，团结友爱的校风是学生形成群体凝聚力、集体荣誉感的土壤，有利于大学生保持和谐的人际关系，促进同学之间的相互沟通和相互帮助。

丰富多彩的校园文化活动有助于培养学生乐观向上的生活态度和健康愉悦的情绪。因此，学校应该投入力量建设校园文化，开展形式多样的文体活动和学术活动，形成健康向上的氛围、宽松理解的环境，帮助学生深化自我认识，充分发展个性，改善适应能力。

当前，大学生对情感方面的问题能否正确认识与处理，已直接影响到大学生的心理是否健康。首先，大学生正处于青年期，伴随性发育的成熟，生理的成熟和心理的不成熟之间将发生激烈的碰撞，他们渴望爱情、憧憬婚姻，却缺乏成熟的爱情观念和正确的性观念、性道德，当遇到这类问题或相关问题时往往会不知所措。其次，大学生因恋爱所造成的情感危机是诱发大学生心理问题的重要因素，恋爱失败可能导致大学生心理出现问题，有的人因此走向极端，甚至造成悲剧。

学习心理学能帮助大学生提高处理自己情感的能力。不论是在人际交往中还是恋爱中，学好心理学都有助于大学生处理好自己的感情。作为教师，我们应该做好准备，做好对大学生心理问题的疏导工作和对大学生进行心理健康教育的工作。

我阅读完本书稿件，深深地被本书所涵盖的科学知识以及生动的案例所吸引，本书对于年轻人的成长有很好的指导作用，对心理素质的提升有着操作性的指导意义。本书的编者均为有着丰富工作经验和扎实专业基础的心理健康工作者，本书也是他们多年工作经验和心得体会的总结，祝愿他们获得更多的成绩，为大学生心理健康教育做出自己的贡献。

吴叙桥

2017年6月6日

大学阶段是一个人身心成长、发育的关键时期，大学生应具备良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的健康人格，具有较强的心理调适能力。然而，当一些同学在工作、学习、恋爱、生活中遇到困难、挫折或重大的刺激时，在用以往处理问题的方法失败后，就会出现心理失衡，产生悲观、烦恼、焦虑、抑郁、孤独等消极情绪及行为紊乱等。

心理学研究表明：个体所处环境的巨大变迁容易使个体产生心理应激问题。生活环境的变迁对新生来说是一个不小的挑战。这种变化的主要表现之一就是要自己独立生活，应付一切生活琐事。尤其是很多新生远离家乡、亲人，要适应还需要一段时间。

相对来讲，大学生对新的人际关系适应远比适应学习和生活环境困难。进入大学意味着进入全新的人际关系之中，面对来自全国各地、特点各异的新同学，建立协调、友好的人际关系是非常重要的。大多数学生在入学前一直生活在自己所熟悉的同学或亲人之间，人际关系相对稳定。而一旦进入大学，将经历一个重新结识他人、确立人际关系的过程。这一过程的进展将对整个大学生生活产生非常大的影响。在大学生中普遍存在的人际关系、交往以及适应障碍，都与新生阶段的人际关系状况有一定联系。

对新环境的适应也包括对自己地位变化的适应。这种变化既包括全新的学习内容与学习方法，也包括新的人际关系与未来的发展定位等。全新的角色要求大学生重新评价自己与他人，重新设计自我。在适应过程中，一个基本的特点是大学生在新的环境中希望自己优秀。对于刚刚经历环境变迁的新生来讲，不仅存在一个适应外部环境的问题，更重要的是他们也面临一个调适自我的过程。后者对他们的心理健康状况影响很大。

教育部明确提出，要把心理健康教育作为高等学校德育工作的重要组成部分。本书作者均是心理学专业教师，拥有丰富的心理咨询经验以及授课经验，我们希望本书能让大学生更好地认识自己，预防心理问题、缓解心理压力，了解心理健康对成才的重要意义，树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力。

大学生心理健康教育

本书由湖北商贸学院的王祥君主编，吴辉、饶婷婷任副主编。

由于时间仓促，难免有所疏漏，欢迎广大师生批评指正。衷心希望《大学生心理健康教育》一书的出版，能为我校大学生心理健康教育工作的开展发挥积极的作用。

编者

2017年6月6日

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	1
1.1.1 心理健康的概念	2
1.1.2 心理健康的状态	2
1.1.3 大学生心理健康的标准	3
1.2 大学生心理发展特点	5
1.2.1 大学生心理发展的年龄特点	5
1.2.2 大学生常见心理问题	7
1.3 影响大学生心理健康的主要因素	10
1.3.1 影响大学生心理健康的因素	10
1.3.2 大学生心理健康保健	12
小结	14
思考与收获	14
第2章 大学生适应能力培养——新生活 新起点	15
2.1 我的大学我的家	16
2.1.1 由个人成长到共同生活——集体生活的适应	16
2.1.2 由严格监管到自主自律——管理方式的适应	17
2.1.3 由应试教育到专业教育——学习模式的转变	17
2.1.4 由简单单调到丰富多彩——课余生活的适应	19
2.2 适应新环境 迎接新挑战	19
2.2.1 失落感——自我定位	20
2.2.2 迷茫感——确定目标	20
2.2.3 孤独感——主动交往	21
2.2.4 边缘感——融入集体	23
小结	24
思考与收获	25
心理测试	25
心理训练	27
第3章 自我意识与培养——认识我自己	28
3.1 自我意识概述	29
3.1.1 什么是自我意识	29
3.1.2 大学生自我认知的特点	29
3.1.3 大学生自我体验的特点	31
3.1.4 大学生自我控制的特点	32

3.2 自我意识的偏差	35
3.2.1 自我否定型	36
3.2.2 自我扩张型	36
3.2.3 自我萎缩型	37
3.2.4 自我矛盾型	38
3.3 自我意识的调节	38
3.3.1 正确地认识自我	38
3.3.2 愉快地接纳自我	39
3.3.3 有效地控制自我	40
3.3.4 不断地超越自我	41
小结	42
思考与收获	42
心理测试	42
心理训练	43
第4章 大学生人格发展与心理健康——健康人格 成就人生	45
4.1 人格概述	45
4.1.1 人格的概念	45
4.1.2 人格的构成	46
4.2 大学生人格特征	49
4.2.1 人格发展理论	49
4.2.2 大学生人格的特点	49
4.3 人格发展异常的评估与调适	50
4.3.1 大学生的人格障碍类型	50
4.3.2 大学生人格问题的调适	53
小结	55
思考与收获	55
心理测试	56
第5章 大学生学习心理——读万卷书 行万里路	59
5.1 学习是什么	59
5.2 高职生学习特点	60
5.2.1 高职学习的职业性	60
5.2.2 高职学习的应用性	60
5.2.3 高职学习的区域性	61
5.3 高职生常见心理问题及调适	61

5.3.1 高职大学生常见的学习问题	61
5.3.2 高职大学生学习心理调适	64
5.4 学习能力培养	65
5.4.1 高职学生学习动机不足的原因	65
5.4.2 激发积极的学习动机	66
5.4.3 指导学生掌握科学的学习策略	67
小结	67
思考与收获	68
心理测试	68
心理训练	72
第6章 大学生创造能力培养——创造美好的明天	74
6.1 创造力概述	74
6.1.1 创造力的定义	74
6.1.2 创造力与智力的关系	76
6.1.3 创造力的普遍性	76
6.2 影响创造力的因素	77
6.2.1 创新意识是创造力的前提	77
6.2.2 创造性思维是创造力的核心	78
6.2.3 个性特征是创造力的保证	79
6.3 创造力培养	80
6.3.1 创造力的培养需要自身努力	80
6.3.2 创造力的培养需要外部支持	83
小结	84
思考与收获	84
心理测试	84
心理训练	87
第7章 大学生情绪管理——保持良好的情绪	88
7.1 情绪理论概述	88
7.1.1 情绪与情感	88
7.1.2 情绪的表现形式	89
7.2 大学生情绪特点	91
7.2.1 丰富性与复杂性	91
7.2.2 易感性与波动性	91
7.2.3 激情性与冲动性	91

7.2.4 自尊性与敏感性	91
7.2.5 阶段性与层次性	92
7.2.6 内隐性和外显性	92
7.3 不良情绪的调适	92
7.3.1 学会驾驭自己的情绪	92
7.3.2 建立积极的自我意象	94
7.3.3 给不良情绪找个出口	95
小结	97
思考与收获	97
心理测试	97
心理训练	99
心理实验	100

第8章 大学生人际交往——和谐的人际 心灵的桥梁

4

8.1 人际关系概述	101
8.1.1 什么是人际关系	101
8.1.2 人际关系的类型	102
8.1.3 人际交往的影响因素	102
8.2 大学生人际交往特点	105
8.2.1 大学生的人际关系	106
8.2.2 大学生人际交往的特点	108
8.3 大学生人际交往常见问题	109
8.3.1 人际交往的心理效应	110
8.3.2 人际交往的困惑	111
8.4 人际交往原则及调节	112
8.4.1 人际交往的原则	112
8.4.2 人际交往的技巧	115
8.4.3 人际关系的调节	117
小结	119
思考与收获	119
心理测试	119
心理训练	121
心理实验	121

第9章 大学生恋爱心理——健康的爱情观

9.1 解读爱情	124
9.1.1 什么是爱情	124

9.1.2 大学生恋爱心理	125
9.2 大学生恋爱心理及常见问题	127
9.2.1 大学生恋爱中的问题	128
9.2.2 大学生失恋的心理调适	130
9.3 培养健康恋爱观	132
9.3.1 提升爱与被爱的能力	132
9.3.2 树立健康的爱情价值观	133
9.3.3 发展健康的恋爱行为	134
9.3.4 提高恋爱挫折承受能力	134
小结	135
思考与收获	136
心理测试	136
心理训练	138
第 10 章 大学生性心理——揭开朦胧的面纱	139
10.1 认识激素	139
10.1.1 大学生的性生理成熟	139
10.1.2 大学生的性心理特点	140
10.2 欲说还羞性困扰	142
10.2.1 大学生的性意识困扰	142
10.2.2 大学生的性行为困扰	143
10.2.3 大学生的其他性困扰	144
10.3 保护你是我的责任	146
10.3.1 大学生的性道德	146
10.3.2 大学生的婚前性行为	147
10.3.3 大学生与避孕	149
小结	151
思考与收获	151
心理测试	151
第 11 章 大学生网络依赖——纵横交错谈“网”事	154
11.1 万维世界	154
11.1.1 学习模式的变革	154
11.1.2 享受交流, 享受进步	156
11.1.3 信息沟通的无极限	157
11.2 一“网”情深	158

大学生心理健康教育

11.2.1 网络成瘾综合征	158
11.2.2 培养健康的网络心理	162
小结	166
思考与收获	166
心理测试	166
心理训练	167
第 12 章 大学生职业生涯规划——描绘职业生涯的彩虹	169
12.1 职业生涯规划的概述	169
12.1.1 什么是职业生涯规划	170
12.1.2 大学生职业生涯规划的步骤	171
12.2 职业规划发展目标	176
12.2.1 大学生就业信息的来源与搜集	176
12.2.2 大学生就业信息的选择与决策	177
12.3 大学生职业规划的制订	178
小结	180
思考与收获	180
心理测试	181
心理训练	184
参考文献	186

第1章

大学生心理健康导论

——做一个心理健康的大学生

小李今年上大三，是院学生会主席。从上大学的第一天起，她就严格要求自己，对同学和善，不计较自己的得失；尊敬师长，学习刻苦、勤奋，在大二加入了中国共产党，学习上连续拿奖学金，多次获得校“十大歌手”“最佳辩手”荣誉称号。应该说小李是一个全面发展的“好”学生，同学都很羡慕她，老师也把她作为典型，让大家学习。在人前，小李是成功的、幸福的、快乐的。可是一到了晚上，或者独自一人的时候，她又感觉“太累，生活没有意思”。为此，小李到了一家医院的心理门诊，大夫竟然说她是患上了“轻度抑郁”。

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？

健康

疾病

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、智能和情感上与他人的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、正常的智能和良好的情绪状态,缺失任何一方面,都不能说达到了心理健康。同时,这3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。

例如,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非白即黑的判断标准,未免太简单化。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之间没有明显的界限,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,其突出表现诸如失恋、丧亲、工作学习不顺利、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。

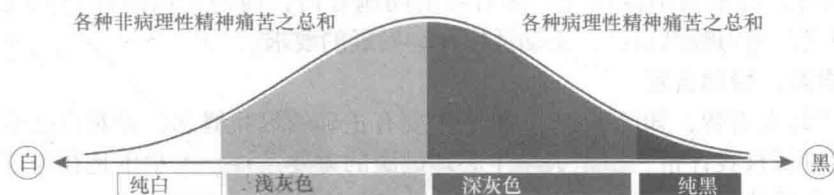


图 1-1 心理健康“灰色理论”概念图

表 1-1

心理健康“灰色理论”概念表

人员	健康人格、自信心强、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	精神病学医生
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

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。”

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。

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、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,并以此为中心把自己的需要、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,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。

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。



要学会和各种人和谐相处

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，总体表现出成年人心理的某些特征。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限制。

阅读材料

长大未成年

在向成年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