

大学生 心理健康教育 研究

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU
YANGJIU

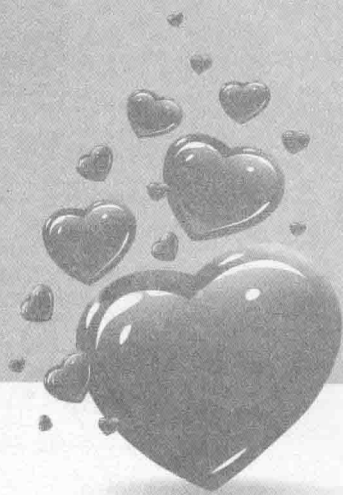
禹香兰 ◎著



大学生 心理健康教育 研究

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU
YANJIU

禹香兰 著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育研究/禹香兰著. —南昌: 江西人民出版社, 2017. 6

ISBN 978 - 7 - 210 - 09632 - 0

I. ①大… II. ①禹… III. ①大学生 - 心理健康 - 健康教育 - 研究 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 191045 号

大学生心理健康教育研究

作者: 禹香兰

责任编辑: 徐明德 饶芬

出版发行: 江西人民出版社

地址: 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

总编室电话: 0791—86898965

发行部电话: 0791—86898815

邮编: 330006

网址: www.jxp-ph.com

E-mail: xpph@tom.com web@xpph.com

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张: 16.25

字数: 244 千字

ISBN: ISBN 978 - 7 - 210 - 09632 - 0

赣版权登字: -01 - 2017 - 606

定价: 43.00 元

版权所有 侵权必究

承印厂: 北京万友印刷有限公司

赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换

前 言

为了系统总结大学生心理健康教育经验及科研成果，本人在深入研究的基础上，精心撰写了《大学生心理健康教育研究》。

本书是在参考大量文献资料的基础上，坚持理论与实践相结合、国内与国外相兼顾、学术研究与实际应用相统一的原则，并且紧密结合自身的工作实际及科研成果而精心撰写的。

本书共分8章：(1)导论；(2)大学生心理咨询；(3)大学新生的适应心理；(4)大学生自我意识；(5)大学生人格；(6)大学生学习心理；(7)大学生情绪管理；(8)大学生人际交往心理。

本书对大学生心理健康教育进行了较为深入、系统的研究，全面阐述了大学生心理健康教育的一系列理论、方法、策略和技巧。本书具有理论联系实际、学术性强、前瞻性强、针对性强、指导性强和适用面广等特点。本书对我国高等学校开展大学生心理健康教育及其科研工作，具有较高的应用价值。

本书在撰写和出版过程中，承蒙临沂大学和江西人民出版社等单位的大力支持；参考了大量的有关文献资料。在此，我一并深表衷心的感谢！

由于时间关系，加之作者水平所限等原因，本书可能还会存在一些错漏或不足之处，敬请读者批评指正。

禹香兰

2017年5月

目 录

第一章 导 论	1
第一节 人的心理活动及其实质	1
第二节 大学生的心理发展特点	9
第三节 健康的概念	15
第四节 大学生心理健康标准	19
第五节 影响大学生心理健康的因素	24
第六节 大学生常见的心理问题	28
第二章 大学生心理咨询	36
第一节 大学生心理咨询概述	36
第二节 大学生心理咨询的基本原则	41
第三节 大学生心理咨询的基本步骤	43
第四节 大学生心理咨询的理论与方法	45
第五节 大学生心理咨询的阻力与问题	51
第三章 大学新生的适应心理	53
第一节 大学新生适应概述	54
第二节 大学环境的新变化	66
第三节 大学新生适应心理问题分析	70
第四节 大学新生适应心理的调适	73
第四章 大学生自我意识	95
第一节 自我意识概述	95

第二节	大学生自我意识发展的类型和特点	100
第三节	大学生自我意识发展的矛盾与障碍	106
第四节	大学生健全自我意识的培养	112
第五章	大学生人格	118
第一节	人格概述	118
第二节	气质与性格	123
第三节	大学生人格发展异常的表现及调适	130
第四节	大学生健康人格的基本特征	135
第五节	大学生培养健康人格的方法	139
第六章	大学生学习心理	143
第一节	大学生学习概述	143
第二节	大学生合理的知识结构与智能优化	149
第三节	大学生时间管理	155
第四节	大学生常见的学习心理障碍及调适	169
第七章	大学生情绪管理	186
第一节	大学生情绪概述	186
第二节	大学生的不良情绪及调节	192
第三节	大学生健康情绪的培养	201
第八章	大学生人际交往心理	208
第一节	大学生人际交往概述	209
第二节	大学生人际交往障碍及调适	225
第三节	大学生优化人际交往的策略	236
第四节	大学生人际交往的技能	243
第五节	大学生人际交往的技巧	245
主要参考文献		253

第一章

导 论

第一节 人的心理活动及其实质

“心理”是一个总概念，是对人的心理现象、心理活动、心理过程、心理特征和心理状态等方面的总称。从不同的角度，可以对“心理”这一概念进行不同的描述。要学习和研究大学生心理健康教育，首先必须对人的心理活动及其实质作一最基本的认识 and 了解。

一、人的心理活动

人的心理活动现象，简称“心理活动”或者“心理现象”，是指人的心理活动及其表现形式。人们在生活实践中与周围环境和事物相互作用，必然会有这样或那样的主观活动和行为表现。这就是人的心理活动，通常简称“心理”。

人的心理现象由心理过程和人格两个方面组成。心理过程和人格是人的心理活动的基本形式，也是人的心理活动表现的重要方面。

（一）心理过程

心理过程，即人的心理活动过程，是人的心理活动发生、发展和完成的过程。人的心理过程就其性质与功能的不同，可分为认识过程、情感过程和意志过程。

1. 认识过程

认识过程，又称“认知过程”，是指人们获取知识和运用知识的过程，即人们获得对客观世界的认识或认知的过程。它包括感觉、知觉、记忆、思维、想象和语言等内容。人们对客观世界的认识，始于感觉和知觉。人们通过自身的感觉系统（眼、耳、鼻、舌和皮肤），能够获得对外部世界的个别属性的信息，如颜色、明暗、声调、气味、粗细、软硬和强弱等。知觉是对感觉信息的解释过程，它反映事物的整体及其联系和关系，如一辆汽车、一群人等。感觉和知觉通常是同时发生的，因而合称为感知。感知后获得的经验能够贮存在大脑中，必要时还可以提取出来，这叫记忆。

人们借助感觉系统认识周围世界的范围是非常有限的，它只能使人认识到直接作用于感觉器官的具体事物。通过感觉获得的知识，称为感性知识。感性知识不能满足人们认识世界和改造世界的需要。感性知识要上升到理性知识，还需要借助于思维和想象。思维，是指人们通过对已有知识经验的加工获取间接的、概括的知识，认识事物的本质和规律。此外，人们还可以通过他人的语言描述或独立想出从未感知过的新形象，这就是想象。想象是创造力的主要成分。

总之，感觉、知觉、记忆、思维、想象和语言等，都是为了弄清事物的性质和规律，使人们获得知识的过程，在心理学上统称为认识过程或认知过程。

2. 情感过程

人们对客观世界的认知过程，并不是无动于衷、冷漠无情的。人们在认识周围世界的同时，总是伴有某种特殊的内心体验的态度。例如，满足了需要，达到了目的，则产生一种愉快的、肯定的、积极的态度体验；反之，则产生一种不愉快的、否定的、消极的态度体验。这种由于人们的某种需要是否得到满足而产生的态度的内心体验，就是“情绪、情感过程”，通常简称为情感过程。

情绪和情感是有区别的。情绪，通常是人们在自然需要是否获得满足的情况下所产生的暂时性的、较为剧烈的态度体验，可以分为心境、激情和应

激三类。情绪总是和一定的行为表现相联系,如高兴时手舞足蹈、悲伤时泪如雨下、愤怒时青筋暴露。人们的基本情绪,包括快乐、愤怒、恐惧、悲哀等形式。而情感,则是人们对其社会需要或精神需要是否获得满足而产生的比较复杂而又稳定、持久的态度体验,包括道德感、理智感和美感三种。它是人类所特有的、高级而又复杂的体验。例如,当自己或他人的言行不符合道德规范时,对自己会产生自责、内疚等情感,对他人会产生厌恶、憎恨等情感。因此,情绪和情感反映的是客观事物与人的主观需求之间的关系。

3. 意志过程

人们不仅能认识世界、感受世界,而且能在自己的活动中有目的、有计划地改造世界,以满足自身的需要。人们在改造世界的活动中,通过制定目标和计划,克服种种困难,力图达到该目标的心理过程,称为意志过程。意志过程是人的主观能动性的集中表现。意志过程调节和支配人们的行为,激励人们实现既定的目标。

辩证唯物主义认为,意志是人类特有的心理过程。人的意志表现在行动的意识性和目的性,这是人类活动和动物活动的根本区别,也是人的意志行动和非意志行动的区别标志。人的意志活动的实质,不仅在于意识到行动的目的,而且在于主动、积极调节行动以实现目的。

意志对心理活动和行为的调节作用,一方面表现为抑制其他一切干扰实现预定目的的意图、动机、思想和情绪,约束行为,控制心境,防止任何冲动性动作出现;另一方面,表现为依据情境,调整自己的心理状态,选择有效方法,发动某些动作或行为,以达到预定目的。

总之,在现实生活中,人的认知过程、情感过程和意志过程不是彼此孤立进行的,而是紧密联系、相互作用、不可分割的,三者之间是辩证统一的。人的心理活动就是在认知过程、情感过程和意志过程三者的共同作用下进行的。人的认识过程是最基本的心理过程,是情感过程和意志过程产生的基础。人们在认识事物时,必然要产生一定的情感;有了积极的情感,就能产生坚强的意志行动,努力去完成各项任务。反过来,人的情感过程和意志过程也影响着认识过程的发生和发展。积极的情感能推动人的认识活动,消

极的情感则会阻碍人的认识活动。同时,情感和意志也是密切联系、相互作用的。积极的情感能够成为意志行动的动力,消极的情感则会成为意志行动的阻力;而人的意志又会推动认识,控制和调节情感。情感和意志是衡量一个人认识水平的重要标志。

(二) 人格

认识过程、情感过程和意志过程这三种心理过程,都是人的心理活动的共同现象。心理过程总是在具体每个人的身上进行。由于每个人的先天素质和后天受到的环境影响不同,因而每个人的具体心理过程都会带有鲜明的个人特征,这就是人格。人格,又称“个性心理”,是指一个人区别于其他人的心理活动的不同表现,即个体之间的心理差异性和独特性。人格是一个人的总的精神面貌,是在个人漫长的生活道路中逐步形成的。它反映一个人区别于他人的、独特的、稳定的心理特征。人格主要表现在两个方面:个性心理倾向性和个性心理特征。

1. 个性心理倾向性

个性心理倾向性,简称“个性倾向性”,是指一个人所具有的意识倾向和对客观事物的稳定的态度。它包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观、人生观、价值观等。

个性心理倾向性是人对客观事物的态度及对活动对象的选择和取向,是人从事各项活动的基本动力,决定着人的行为的方向。一个人的个性心理倾向性,是在其漫长的生活道路中逐步形成并发展起来的。它反映了一个人与客观环境之间的相互关系及其特殊的生活环境和经历。例如,在儿童时期,支配人心理活动与行为的主要个性心理倾向是兴趣;在青少年时期,支配人心理活动与行为的主要个性心理倾向是理想,理想上升为主导地位;在青年中期、晚期及成年时期,支配人心理活动与行为的主要个性心理倾向是世界观、人生观和价值观,世界观、人生观和价值观上升为主导地位。不仅如此,每一个人的个性心理倾向性,都会表现出不同的态度和行为方式。例如,有的人理想、信念坚定,有的人则会动摇;有的人追求物质需要的满足,有的人却更注重精神的需要;有的人生理性动机强烈,有的人则社会动

机更突出。

当一个人的个性心理倾向性成为一种稳定而概括的倾向时，就会成为自己对他人、对自我、对某事的一贯态度并采取相应的行为方式，从而构成一个人独特的性格特征。

2. 个性心理特征

个性心理特征，是指一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点，是人的多种心理特点的一种独特的组合。这种稳定的心理特征是个性心理倾向性固定化和概括化的结果。它主要包括能力、气质和性格。

能力，是指一个人能够顺利完成某种活动所必须具备的潜在可能性方面的心理特征。它影响人完成某种活动或某项任务的成功的可能性和工作效率。例如，有的人聪明，有的人愚笨；有的人具有音乐才能，有的人具有绘画才能；有的人善于观察，有的人善于想象；有的人记得快，有的人记得准；有的人观察敏锐、深入，有的人观察迟钝、肤浅等。这些都是人的能力上的差异。

气质，是一个人生来就具有的心理活动的稳定的动力特征。它是高级神经系统类型在后天行为或活动中的表现，是一个心理活动发生的速度、强度、稳定性、灵活性和指向性等动力方面特点的综合。例如，有的人反应敏捷、活泼好动，有的人反应迟缓、安静稳重；有的人热情直率、情绪易于冲动，有的人冷淡内向、情绪稳定；有的人性子快，有的人性子慢；有的人温柔细心，有的人急躁粗暴等。这些都是人的气质上的差异。

性格，是指一个人对客观现实的稳固态度和与之相适应的行为方式所表现出来的稳定的心理特征。它是人的某些心理特征在个体身上的有机结合，体现出一个人的独特风格。人的性格一旦形成，就具有相对稳定性，在某种情况下，总是表现出特定的生活感情和态度。性格在人格中具有核心意义，它是一个人与另一个人的主要不同所在。例如，有的人坚强果断、坚忍不拔，有的人优柔寡断、朝三暮四；有的人勤奋，有的人懒惰；有的人谦虚谨慎，有的人骄傲自大等。这些都是人的性格上的差异。

人的心理过程与人格相互依赖、相互依存、彼此密切联系，构成了人的

心理活动整体。人格是通过心理过程形成和表现出来的。没有人的认识过程、情感过程和意志过程，人格就无法形成，更无从表现。由于每个人的生活经历不同，所产生的具体心理活动不同，因而其人格也就不同。同时，人格又制约和影响人的心理过程。人的认识过程、情感过程和意志过程，总是在某种心理动力的推动下进行的。

二、人的心理状态

通常，人的心理活动在一定时间内会呈现相对稳定的持续状态，这种心理现象称为心理状态。例如，人的认识过程中的聚精会神和精神涣散状态，情绪过程中的激情状态和心境状态，意志过程中的信心状态和犹豫状态，都是心理状态。一般来说，心理状态是人在一定时间内心理活动的综合的相对稳定的表现，它的持续时间较短，可以是十几分钟、几十分钟、几小时、几天或几周，它既不像心理过程那样动态、变化，也不像心理特征那样持久、稳定。

三、人的心理活动的实质

辩证唯物主义认为，心理是人脑的机能，是人脑对客观现实的主观能动性的反映。

（一）心理是人脑的机能

在人类历史的发展过程中，认识到人脑是心理的器官经历了一个漫长的过程。古代人们认为心脏是心理的器官，认为人之所以能产生心理，是由于心脏的作用。西方古代哲学家和中国哲学家都有这个看法。例如，孟子认为“心之官则思”，汉字中和人的精神活动有关的字、词，多有“心”字，如感情、想象、思考、心情等；“胸有成竹”“胸中有数”“胸无大志”“胸无点墨”等词语，大概都缘此而成。随着科学的发展和实践经验的总结，人们逐渐认识到心理现象并不与心脏相联系，而是和人脑相联系的。人们发现，人在入睡以后，什么都不知道了，而心脏仍在跳动；而如果人脑受到严重损伤后，尽管心脏还在跳动，心理却发生了严重障碍。于是，人们便逐渐认识到人脑比心脏对人的心理活动更为重要。

生理解剖学的发展促进了人们对脑机能的认识。早在 16 世纪,明朝著
名医生李时珍就认识到人的心理在脑而不在心,他提出“脑为元神之府”。
19 世纪,在西方,由于生理学的发展,对这个问题也有了比较一致的认识。
但是,真正用科学的方法鉴定出人脑才是人的心理器官是在 1861 年。法国
医生布格卡,他对于一个多年不能清楚地说话的患者死后进行尸解,发现患
者在大脑皮层左侧额叶部分有病变,从而发现言语运动区的位置。以后,医
学上经过多年的临床经验和资料的积累,才把脑各部分的机能确定下来。
“反射”学说奠定了心理的生理基础。脑是以什么方式进行活动的?脑如何
活动才产生心理现象的呢?17 世纪法国哲学家笛卡儿提出了“反射”概念。
他认为动物的活动和人的一切不随意活动都是自动实现的对外界刺激的反
应,他将这种借助神经系统所实现的,对外界刺激所作的有规律的应答活动
叫作“反射”。俄国生理学家谢切诺夫发展了“反射”概念。他于 1863 年
在《脑的反射》一书中明确指出:“人的有意识和无意识的生活的一切活
动,就其发生的方式而言,都是反射。”在此基础上,俄国生理学家巴甫洛
夫对动物和人的反射活动进行了大量的科学研究,从而创立了高级神经活动
学说,进一步揭示了心理活动的生理机制。

那么,人脑是以怎样的活动才产生心理现象的呢?现代科学的研究表
明,人的一切心理活动就其产生方式来说,都是人脑的反射活动。反射是有
机体借助于神经系统对刺激作出规律的反应。脑的反射活动分为三个主要
环节。

(1) 开始环节:外界刺激和它在感觉器官中引起的神经过程,经传入
神经向脑中枢输入信息。

(2) 中间环节:脑中枢将感觉信息进行加工、贮存的神过程,表现
为主观上的心理现象。

(3) 终末环节:从中枢沿传出神经将信息传至效应器官,引起效应器
官的活动,如动作、语言等。所谓终末环节,并不是说活动就此结束。在一
般的情况下,反应活动本身又会成为新的刺激,引起新的神经过程,新信息
又返回传入中枢。这一过程称为反馈。反馈使人的心理活动成为完整的、连

续的过程,这样人才能更完善地反映客观世界。心理现象在反射的中间环节产生,为反射始端的外界刺激所引起,同时反映外界事物,并对反射终端的反应活动具有调节作用。

由此可见,人脑处于中枢神经的最高部位,是全身的最高主宰。它使人体各器官组成一个整体,使人体与环境发生联系、保持平衡,具有对外界信息进行接受、传递、加工、贮存和提取等复杂的心理活动功能。所以,人脑是心理的器官,心理是人脑的机能。

(二) 心理是客观现实的主观能动的反映

心理是人脑的机能,人脑是心理的器官,但是人脑本身并不能单独产生心理。心理就其内容来说,是客观现实的反映,客观现实是心理的源泉和内容。正如马克思所说,心理活动的内容“是在人类头脑中变形了的物质”;像列宁所说,物的映象是客观事物在头脑中的“复写、摄影、模写、镜像”。

反映是物质的普通属性。反映,是指物质间相互作用彼此留下痕迹的过程。由于物质本身的性质和运动形态的不同,反映的形式也不相同。心理不过是物质世界中普遍存在的各种各样反映形式中的一种高级反映形式而已。

心理是客观现实的反映,客观现实是心理的源泉和内容。客观现实可分为自然性现实和社会性现实两方面。人的各种心理活动,无论低级的还是高级的,其内容都受到这两方面客观现实的制约,并以各种形式反映客观现实。

人的心理按其内容和源泉来说是客观的,但对客观现实的反映总是由一定的具体的人进行。由于每个人的认识、经验、兴趣和世界观存在差异,因此对客观现实的反映是不完全相同的,从而表现出人的心理的主观性特点。如同是一棵树,农民、木匠和植物专家对它的反映就会不同。人对客观现实的反映,总是受他所积累的个人经验和个性心理特征所制约,带有个人的独特的色彩。所以,心理是人对客观现实的主观反映。

人对客观现实的反映并不像照镜子那样消极、被动。人的心理是一种积极、能动的反映。首先,人对外界事物的反映具有选择性;其次,人对客观

事物的反映是积极、主动的，并根据事物的规律以其行动去反作用于客观事物，从而达到改造世界、改造环境的目的。正是在客观事物的刺激下不同的人所表现出来的各种不同的丰富多彩的心理状态，表现出人的反映具有鲜明的主观能动性特色。

有了人脑作心理的生物前提，有了客观现实作心理的源泉和内容，有了人脑对客观现实的特殊反映方式，还不能保证人产生心理活动。这是因为，在人脑、客观现实与心理活动之间，还缺少一个必要的中介或桥梁，这就是“实践”。只有通过实践活动，让大脑与客观现实在实践中发生联系，才能实现心理反映。可见，没有社会实践活动，就不可能产生人的心理，更谈不上人的心理的发展。人的社会实践活动是心理产生和发展的基础。

第二节 大学生的心理发展特点

大学生正处于从青少年向成人转变的重要时期。这一阶段中，不仅生理上发生着变化，心理上也发生着显著的变化，这些变化既有与一般青年的相似性，又有作为大学生这一特殊群体的独特性。

一、大学生心理发展特点

（一）自我意识增强但发展不成熟

自我意识，是指人对于自己和自己与他人及社会的关系的认识，它包括自我观察、自我评价、自我检验、自我监督、自我教育、自我完善等。独立自主、个人魅力是当代大学生喜欢追求的个性形象。大学生是同龄青年中的佼佼者，一般都具有较强的自信心、自尊心。他们希望自己的聪明才智能够得到社会的承认和关注，他们不喜欢别人指手画脚、干涉指责，或者继续把他们当未成年人看待，期待社会把他们看成是成熟的一员，得到他人的尊重。这种表现是大学生自我意识进一步增强、个体进一步成熟的反映。大学生自我意识的增强还显著地表现在以下几个方面。

第一,他们迫切要求深入了解自己和发展自己。他们经常把自己分为现实的“自我”和理想的“自我”,力图从现实与理想的关系中把握自己、认识自己、要求自己,以追求完善自我。

第二,自我评价能力增强。大学生既能借助一定的社会评价认识自己,但又不完全依赖别人的评价,表现出较明显的独立性、自主性和自信心。他们相信自己的知识和能力水平,十分重视维护自己的名誉,更希望得到别人的尊重和理解。

第三,自我教育能力增强。大学生大多数都能够根据所学专业和以后将从事的工作要求来规划自己的学习生活、确立自己的奋斗目标,不断激励自我修养、自我锻炼。

尽管如此,但是由于自身社会生活的知识、能力和经验等的不足,大学生中的相当一部分还不善于正确处理自我完善与社会发展需要的关系,还没有确立立足现实、做长期艰苦奋斗的心理准备。他们往往对自己估计过高,还不善于倾听不同的意见,难以理解人、尊重人,常常表现出自命不凡、刚愎自用;有少数人难以充分了解和正确认识自己,不能坦然承认和欣然接受自己,常又缺乏自信而妄自菲薄。他们一旦遇到自己无力解决的困难或遇到某种挫折时,容易产生对现实不满的过激行为或强烈的自卑感,甚至导致行为失控,做出不理智的事情来。心理健康的大学生不仅其自我结构相对稳定,而且能够在新环境或新经验基础上,对自我进行适当的调整。相反,有心理障碍者则往往不能及时协调自己的自我结构,从而对行为和心理健康产生不利的影响。正因如此,大学生自我意识的发展状况充分反映出他们正处于迅速走向成熟但未真正完全成熟的心理特点。

(二) 抽象思维迅速发展但易带主观片面性

由于学习的知识越来越多,受到的思维训练越来越复杂,因而大学生的抽象思维获得了迅速发展,并逐渐在思维活动中占据主导地位。他们在思考问题时,不再满足一般的现象罗列和获得现成的答案,而力求自己探讨事物的本质和规律。他们思维的独立性、批判性和创造性有所增强,主张独立发现问题和解决自己认为需要解决的问题,喜欢用批判的眼光对待周围的一

切，不愿意用别人提供的方法去思考和解决问题，其思维的辩证性、发展性都有所提高。但是，他们的抽象思维水平并没有达到完全成熟的程度，主要表现在思维品质发展不平衡，思维的广阔性、深刻性和敏感性发展比较慢。由于个人阅历浅、社会经验不足，看问题时容易过分地钻“牛角尖”，并且掺杂个人的感情色彩，缺乏深思熟虑，往往有偏激、过分自信和固执己见的倾向。尤其是他们还不大善于运用唯物辩证法和理论联系实际的观点指导自己的认识活动和观察社会现象，从思维的发展来说，大学生的“理论型”抽象思维居于主导地位，因而，他们常常把社会问题看得过于简单而陷入主观、片面和“想当然”的境地。难怪有的心理学家在揭示大学生这种思维特点时发出这样的感慨：“连当代最伟大的政治家都感到棘手的社会问题，在大学生看来却易如反掌！”与此形成鲜明对比的是，对自我的苛求和追求完美以及对现状的不满，足以说明，大学生的思维恰恰缺乏客观性。

（三）情感丰富但情绪波动较大

大学生充满青春活力，随着校园生活的深入展开，社会性需要增多，其情感也日益强烈、日益发展完善。这种强烈的情感不仅仅表现在学习和工作中，体现在对待家长、同学和教师的态度等方面，更重要的是这种情感还明显地具有时代性、社会性和政治性。他们热爱社会、富有理想，关心国家的命运和前途，对于走建设有中国特色的社会主义道路、实现中华民族全面振兴充满了希望和激情。他们的爱国主义情感、集体主义情感、社会责任感和义务感、道德感、友谊感、美感和荣誉感、理智感等迅速向广度和深度发展，逐步成为其情感世界的本质和主流。爱情的出现是大学生情感世界的一大突变，对其心理发展产生着巨大影响。大学生控制情绪的能力也在不断由弱变强，大多数人的内心体验逐渐趋于平稳。但是，如果受到内心需要和外界环境影响的强烈刺激，他们的情绪又容易产生较大波动而表现出两极性，既可能在短时间内从高度振奋变得十分消沉，又可能从冷漠突然转变为狂热，乃至造成消极的后果。这种情况常使一些大学生陷入理智与情感的矛盾和冲突之中，从而感到十分苦恼。大学生的情绪还存在着外显性与内隐性的矛盾，这种矛盾冲突也带来了大学生中较多的情绪适应问题，生活经验的匮