



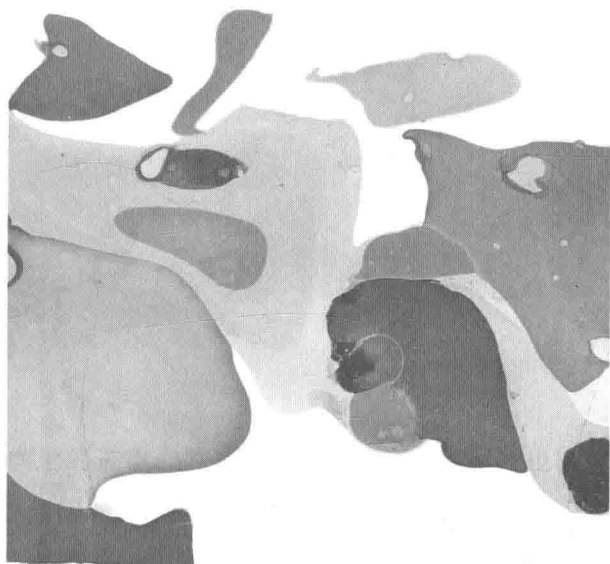
daxuesheng xinli jiankang jiaoyu

大学生心理健康教育

徐英杰 主编



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位



daxuesheng xinli jiankang jiaoyu

大学生心理健康教育

主 编 徐英杰

副主编 陈爱平 洪慧贞 翁秀琴 郑春华



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/徐英杰主编. — 厦门: 厦门大学出版社, 2017. 8
ISBN 978-7-5615-6586-5

I. ①大… II. ①徐… 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(2017)第 143437 号

出版人 蒋东明
策划编辑 张佐群
责任编辑 郑丹
封面设计 李嘉彬
技术编辑 许克华

出版发行 厦门大学出版社
社址 厦门市软件园二期望海路 39 号
邮政编码 361008
总编办 0592-2182177 0592-2181406(传真)
营销中心 0592-2184458 0592-2181365
网 址 <http://www.xmupress.com>
邮 箱 xmup@xmupress.com
印 刷 厦门市万美兴印刷设计有限公司

开本 787mm×1092mm 1/16
印张 14
字数 250 千字
版次 2017 年 8 月第 1 版
印次 2017 年 8 月第 1 次印刷
定价 29.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



厦门大学出版社
微信二维码



厦门大学出版社
微博二维码

前 言

当代大学生具有开阔的视野、积极向上的进取心和富有个性的创造力,同时也面临着各种各样的心理问题。大学生的心理问题已经引起了全社会的高度关注。《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中指出:“要通过多种形式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强受挫折、适应环境的能力。”教育部在2011年下发的《普通高等院校学生心理健康教育课程教学基本要求》中,对高校开展心理健康教育提出了明确的要求。2016年8月,习近平同志在全国卫生与健康大会上强调:“要把人民健康放在优先发展的战略地位,要加大心理健康问题基础性研究,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。”全国各高校也陆续开设了大学生心理健康教育课程,这对我们开展大学生心理健康教育起到了良好的引导和促进作用。

本书根据教育部下发的《普通高等院校学生心理健康教育课程教学基本要求》的文件精神,涵盖了心理健康知识和自我意识、人际交往、人格发展、情绪调节、恋爱和性心理、挫折应对、学习心理、心理咨询和危机干预等主题,共九章。从利于大学生身心健康发展的现实出发,紧密联系大学生的学习和生活实际,内容通俗易懂,理论分析到位,案例翔实丰富,具有很强的可读性和实践性。

本书的编写分工如下:徐英杰编写第一、三、七、八章,翁秀琴编写第二章,陈爱平编写第四、五章,洪慧贞编写第六、七章。全书由徐英杰和郑春华负责统稿。

在本书的编写过程中,学院各级领导给予了高度关怀和鼎力相助,在此表示衷心的感谢!受能力和水平的限制,本书难免存有疏漏、不足之处,恳请专家和广大师生批评指正!

编者

2017年7月

目录

第 1 章 大学生心理健康概论	1
第一节 健康与心理健康	2
第二节 大学生心理健康概述	6
第三节 大学生常见的心理问题及应对	14
第 2 章 大学生自我意识的发展	23
第一节 自我意识概述	24
第二节 自我与自我意识	28
第三节 发展良好的自我意识	36
第 3 章 大学生人际关系	43
第一节 人际关系概述	44
第二节 大学生人际交往的特点和影响因素	50
第三节 人际交往中常见的心理问题及调适	53
第四节 提高人际交往能力	59
第 4 章 大学生人格发展	68
第一节 人格概述	69
第二节 人格的影响因素	76
第三节 大学生健全人格的培养	82



第5章 大学生情绪的调节	95
第一节 情绪概述	96
第二节 大学生的情绪特点	102
第三节 大学生的情绪问题	107
第四节 情商与大学生的情绪调适	116
第6章 大学生的恋爱与性心理	128
第一节 大学生的恋爱现状分析	129
第二节 大学生的性心理健康	135
第三节 树立健康的恋爱观	142
第7章 大学生常见挫折及应对	155
第一节 挫折概述	156
第二节 大学生常见挫折及调适	159
第三节 大学生意志力的培养	165
第8章 大学生的学习心理	172
第一节 学习概述	173
第二节 特殊学习心理现象	176
第三节 良好学习心理的培养	183
第9章 大学生心理咨询与危机干预	194
第一节 大学生心理咨询概述	194
第二节 大学生心理危机干预	205

大学生心理健康概论

心理健康是健康不可分割的重要方面。随着我国经济水平的整体发展,人们的物质生活水平迅速提高,人们在追求身体健康的同时,也关注着心理健康,天之骄子的大学生也不例外。现今的大学生具有开阔的视野、活跃的思维,追求个性化的生活方式,内心情感丰富,但同时也面临着新的心理问题和冲突。大学生作为一个特殊的社会群体,有许多特有的、需要认真面对的问题,如对新的学习与任务的适应问题,对专业的选择与学习的适应问题,理想与现实的冲突问题,人际关系的处理问题以及对未来职业的选择问题,等等。如何使他们避免或消除由上述种种问题和冲突而造成的心理应激、心理危机或心理障碍,增进身心健康,以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展中的社会环境,预防精神疾患和心身疾病的发生,加强对大学生的心理健康教育,就成为各高校迫切需要注意关注的问题。

案例解析

小何,女,某大学2015级机械设计与制造专业学生。该同学报到比其他同学要早几天,到学校后在校园里溜达闲逛。学生处张老师看到后询问小何的情况,她自称是来校报到而钱没带够,这边虽然有同学但未找到,正不知所措。小何讲话前言不搭后语,且不断回避问题,甚至有时自言自语。张老师引领她报到后,她先交付了杂费,领取了生活用品等,说学费日后再交。

开学后不久,该同学舍友向张老师反映了小何的一些异常情况:孤僻,说话时语无伦次,不能正视别人进行眼神交流,无法清楚表达自己的感情,情感淡漠,反应迟



缓,不能和同学舍友正常交往;纪律观念差,多次旷课,一次夜不归宿;多次站在隔壁班级门口直视班内一男生;上课不敢说话,即使老师点名让小何回答问题,小何也是表情痛苦,满脸通红;擦黑板时突然转身问台下聊天的同学是否在议论自己。

小何怎么了?她在开始大学生活时产生了一系列的适应问题,表现在学习、生活、人际交往等各方面。

第一节 健康与心理健康

一、健康的定义

健康是人生的第一财富,是人的基本权利;健康是人的自我责任,是生活质量的基础,是人类自我觉醒的重要方面;健康是生命存在的最佳状态,是人们希望拥有的最重要的财富。因此,对健康的追求,毫无疑问是社会文明进步的标志。

那么,什么是健康呢?

健康是指一个人在身体、精神等方面都处于良好的状态。健康包括两个方面的内容:一是主要脏器无疾病,体形均匀,人体各系统具有良好的生理功能,有较强的身体活动能力和劳动能力,这是对健康最基本的要求;二是对疾病的抵抗能力较强,能够适应环境变化,适应各种生理刺激及致病因素对身体的作用。人类对健康的认识是随着社会发展及人类自身认识的深化而不断丰富的。在人类社会早期,由于生产力水平低下,人们只关注如何适应和征服自然,维持自身的生存。随着社会生产力水平的不断提高,人们开始关心自己的身体健康,因此,防病、治病的医学科学随之产生。但长期以来,人们只是单纯从生物医学模式出发,认为健康就是指身体没有疾病,而对心理或精神的健康却很少了解。

实际上,人不仅是生物人,还是社会人,人的活动离不开社会,除了生理活动之外,还有心理活动。近 20 多年来,“生物—心理—社会医学模式”的建立使人们得以从“生物—心理—社会”全方位地把握人乃至疾病和健康的问题。世界卫生组织(World Health Organization, WHO)曾对健康提出下述定义:健康不但是身体没有疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力,只有将身体健康和心理健康结合起来,才是完整的健康。这是对健康较为全面、科学、系统的定义。另外,WHO 还规定了健康的 10 条标准,以加深人们对健康的认识。

(1)有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张。

- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任。
- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
- (5) 能抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (8) 头发有光泽,无头屑。
- (9) 牙齿清洁,无龋洞,无痛感,无出血症状,牙龈颜色正常。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性。

由这 10 条标准可以看出,健康并非单纯指身体没有疾病,而且还指有强壮的体魄、完善的神经、清晰的思维、正常的心理、充沛的精力、良好的抵抗力及对环境适应能力和较高的文化素养。

1990 年,WHO 在对健康定义的阐述基础上又增加了道德健康。所谓道德健康,就是指不能通过损害他人利益来满足自己的需要,能以社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为,具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。

2000 年,WHO 又提出了“合理膳食、戒烟、心理健康、克服紧张压力,坚持体育锻炼”的促进健康的新准则。WHO 关于健康概念的发展变化,是对健康比较全面的认识。这是一种整体的、积极向上的健康观,表明人们传统的健康思维发生了变化,明确指出了只有身体健康、心理健康、良好的适应能力和道德健康、生殖健康等 5 个方面都具备,才算得上真正意义上的健康。健康概念的发展变化,说明了人类对健康的重视程度在不断提高。

21 世纪,由于医学的发展,人的寿命将有所延长。对此,前联合国秘书长安南曾向全世界宣布:21 世纪是长寿的时代,人人将享有健康 100 年,这是 21 世纪健康新概念的标志。21 世纪是一个健康时代,人类将追求心理、生理、社会、环境的完全健康。

知识链接

心理亚健康

亚健康是一种临界状态,处于亚健康状态的人,虽然没有明确的疾病,但却出现了精神活力和适应能力的下降,如果这种状态不能得到及时的纠正,非常容易引起心



身疾病。亚健康指非病非健康状态,这是一类次等健康状态,是介于健康与疾病之间的状态,故又有“次健康”“第三状态”“中间状态”“游移状态”“灰色状态”等称谓。WHO将机体无器质性病变,但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”,中国称为“亚健康状态”。处于亚健康则不能达到健康的标准,表现为一定时间的活力下降、功能和适应能力减退的症状。处于亚健康状态的人,如果及时进行疏导,会走向健康,如果任其发展,则会转成疾病。通俗地讲,“亚健康状态”是指在医院检查化验不出毛病,又自我感觉身体不舒服的情况。“亚健康状态”是一种动态的变化状态,有可能发展成为第二状态,即生病,也可通过治疗恢复到第一状态,即健康。

心理亚健康是指在环境影响下由遗传和先天条件所决定的心理特征(如性格、喜好、情感、智力、承受力等)造成的健康问题,是介于心理健康和心理疾病的中间状态。主要表现为不明原因的脑力疲劳、情感障碍、思维紊乱、恐慌、焦虑、自卑,以及神经质、冷漠、孤独、轻率,甚至产生自杀念头等。

心理亚健康状态的表现:

1. 记忆力下降,注意力不集中

是否在日常生活和工作中,老是忘记很多事情?在进行学习工作时,容易走神,无法集中精力?其实这些都是心理亚健康的表现,它在提醒你,你已经处于一种亚健康的状态,要注意调整!

2. 思维缓慢、反应迟钝

如果发现自己想问题时有些困难,与人交流时,脑海中偶尔“短路”,大脑的反应变慢,与人交谈时,总会慢上半拍,那么就说明你处于一个亚健康的状态了。

3. 长时间的不良情绪

我们每个人都会出现不良情绪,一般来说都能自我调整。但是如果不良情绪持续的时间比较长,无法自我调整,这时就需要注意了。如果不注重心理保健,不良情绪有可能就会恶化,导致抑郁症、焦虑症等心理疾病。

4. 不自信,安全感不够

如果你发现自己最近越来越不自信,总是对未来感到焦虑,喜欢独处,回避社会,那么你就得多关注自己的心理健康了。

二、心理健康的含义及标准

个体能够适应发展着的环境,具有完善的个性特征;其认知、情绪反应、意志行为处于积极状态,并能保持正常的调控能力;在生活实践中,能够正确认识自我,自觉控

制自己,正确对待外界影响,从而使心理保持平衡协调。以上三点就是心理健康的基本特征。心理健康的基本含义是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康的理想状态是保持性格完美、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。

具体而言,心理健康具有以下8个特征:

- (1)智力正常;
- (2)情绪良好、稳定;
- (3)意志健全;
- (4)人格完整;
- (5)自我评价客观;
- (6)人际关系和谐;
- (7)社会适应良好;
- (8)心理行为符合年龄特征。

值得注意的是,心理健康的标准是相对的。我们在理解心理健康的标准时,应该注意以下几个方面:①心理健康标准的相对性——评价一个人的心理健康状况需要从时间的维度上考虑。判断一个人的心理健康状况,是根据他较长一段时间内的心理状态进行评价,偶尔出现的一些不健康的心理或行为,并非意味着这个人的心理就不健康。②心理健康的整体协调性——个体的心理正常与异常之间并无明显的界限。也就是说,一个人的心理从健康到不健康是一个连续的过程。③心理健康标准的发展性——心理健康的各种状态之间是可以互相转化的,是一个动态的变化过程,既可以从健康转变为不健康,也可以从不健康的状态转变为健康的状态。④心理健康标准的理想性——心理健康的标准是一种理想的尺度,它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,也为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。⑤个体心理健康的标准是保证我们正常的学习、工作和生活的前提,如果正常的学习、工作和生活难以维持和保证,就应该及时调整自己。



第二节 大学生心理健康概述

一、大学生心理健康的标准

大学生的年龄一般在 18~25 岁之间,从心理学的观点来看,正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年。心理健康标准不是固定不变的,它随着时代变迁、文化背景变化而变化。根据我国大学生的实际情况,其心理健康的基本标准可归纳为以下几个方面。

(一)智力正常

能保持对学习较深厚的兴趣和求知欲望。这是学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的,表现为有强烈的求知欲、乐于学习、能积极参与学习活动。从智力测验的角度看,智力正常的标准应当是智力商数在 70 以上,低于 70 为智力落后。我国的大学生一般都是经过高考录取入学的,智力基本上在中等水平以上,极少有落后的情况。

(二)情绪健康

能调节与控制情绪,保持良好的心境。情绪稳定和心情愉快包括:愉快情绪多于负面情绪、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;情绪反应与环境相适应。心理健康的大学生的积极情绪远多于消极情绪,主导心境是愉悦、乐观和平静的,且能正确而恰如其分地表达情绪。

(三)意志健全

拥有健全的意志。意志是人在完成一种有目的的活动时,所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言而有信,而不是行动盲目、畏惧困难,顽固执拗。

(四)人格完整

能保持完整统一的人格品质。人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完整包

括人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,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、目标和行动统一起来。

(五)自我评价正确

能保持正确的自我意识,接纳自我。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能做到自知,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,也不以自己在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、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。对于自己的一些无法弥补的不足和缺陷,如外表、家庭背景等,也能坦然接受,不作无谓的抱怨。

(六)人际关系和谐

能保持和谐的人际关系并乐于交往。良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极的交往态度,交往动机端正。

(七)社会适应正常

能保持良好的环境适应能力。个体应与客观现实环境保持良好秩序。面对现实、接受现实并能主动适应。既要进行客观观察以取得正确认识,以有效的办法应对环境中的各种困难,不退缩,还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。

(八)心理行为符合大学生年龄特征

大学生应具有与角色相符的心理行为特征。不同年龄有不同的心理行为,心理健康者应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征,如果严重偏离,就是不健康的表现。心理健康的大学生应该精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。在性别特点方面,男大学生表现相对主动勇敢、刚强果断、爽直大方,而女大学生则相对温柔细致、富有同情心等,在角色特征方面,能够根据自己所处的场合,正确把握自己所扮演的角色。



知识链接

情商高的十种表现

1. 不抱怨、不批评

情商高的人不批评、不指责别人；不抱怨、不埋怨。其实，抱怨和指责都是不良情绪，它们会传染。

2. 热情和激情

情商高的人对生活、工作和感情保持热情，有激情。情商高的人会调动自己的积极情绪，让好的情绪伴随每一天，不让不良情绪影响生活和工作。

3. 包容和宽容

情商高的人宽容、心胸宽广，心有多大，眼界有多大，你的舞台就有多大。情商高的人不斤斤计较，有一颗包容和宽容的心。

4. 沟通与交流

情商高的人善于沟通、善于交流，且坦诚相待、真诚有礼貌。沟通与交流是一种技巧，需要学习，并在实践中不断总结摸索。

5. 多赞美别人

情商高的人善于赞美别人，这种赞美是发自内心的、真诚的。能看到别人优点的人，才会进步得更快；总是挑别人缺点的人会故步自封，反而退步。

6. 保持好心情

情商高的人每天保持好的心情，每天早上起来，先送给自己一个微笑，并且能鼓励自己，认为自己是最好的、最好的，周围的朋友都很喜欢自己。

7. 善于聆听的好习惯

情商高的人善于聆听，会仔细聆听别人的说话，仔细听别人说什么，多听多看，而不是自己滔滔不绝。聆听是尊重他人的表现，聆听是更好地沟通的前提，聆听是人与人之间最好的一种沟通。

8. 有责任心

情商高的人敢做敢承担，不推卸责任，遇到问题能分析问题、解决问题。正视自己的优点与不足，是敢于承担的人。

9. 每天进步一点点

情商高的人每天都争取进步一点点,说到做到,从现在开始行动,行动力是成功的保证。

10. 记住别人的名字

情商高的人善于记住别人的名字。只要你用心去做就能记住。记住了别人的名字,别人也会更加愿意亲近你,和你做朋友,你会有越来越多的朋友。

二、大学生心理健康的意义

对于当代大学生来说,心理健康有着重大意义。从宏观上看,当代大学生正处在一个社会变革的时代,国际局势复杂多变,国内改革深入发展,社会生活节奏加快,相互竞争日趋激烈,人际关系日益复杂,价值观念更加多元化,影响、威胁人们心理健康的因素越来越多;从微观上看,大学时代是人生心理上的“断乳期”,是由依赖依存向独立自主全面过渡的发展阶段。因此,相对于身体健康而言,心理健康占有更为重要的地位。那么,大学生心理健康有哪些积极意义呢?

(一)促进大学生全面发展

健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求,也是将来走向社会,在工作岗位上发挥智力水平,积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德、智、体、美、劳等全方位的和谐发展,是以健康的心理品质为基础的。一个人的心理健康状态直接影响和制约着其全面发展的实现。

(二)增强独立性

大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争,告别了中学时代,来到大学,进入了一个全新的生活阶段。大学生必须由靠父母转向靠自己。上大学前,他们想象中的大学犹如“天堂”一般,而上大学后,紧张的学习、严格的纪律及全新的生活环境都使他们难以适应。因此,大学生必须注重心理健康,克服依赖性,增强独立性,尽快地适应大学生活。

(三)增强自信心

目前我国大学生的毕业分配制度已发生了深刻的变革,大学生就业都须通过供需见面、双向选择、择优录用等方式进行。择业的竞争必然使大学生在心理上产生困惑和不安全感。因而,面对新形势,大学生要保持心理健康,培养自立、自强、自律的良好心理品质,锻炼自己的社会交往能力,使自己在变幻复杂的社会环境中,正确抉择,敢于面对困难和挫折,追求更加完美的人格,为事业成功奠定坚实的心理基础。



知识链接

“5·25”心理健康日的由来

每年的5月25日,是全国大学生心理健康日。“5·25”的谐音即为“我爱我”,提醒大学生“珍惜生命,关爱自己”。核心内容是:关爱自我,了解自我,接纳自己。关注自己的心理健康和心灵成长,提高自身心理素质,进而爱别人、爱社会。

大学生对心理健康的概念模糊,甚至有误解,不到药物治疗的程度,就不承认自己存在心理障碍。例如:大学新生的心理问题是适应性和与人沟通的问题,大二、大三的学生则以情感人际关系和自我成长等问题为主,而毕业生主要是就业压力等问题。所以引导他们增强心理健康意识,提高自我调适能力非常有意义。

1992年,“世界心理健康日”由世界精神病学协会发起,定在每年的10月10日。

2000年,由北京师范大学心理系团总支、学生会倡议,随后十多所高校响应,并经有关部门批准,确定5月25日为“北京大学生心理健康日”。“5·25”是“我爱我”的谐音,对此,发起人的解释是:爱自己才能更好地爱他人。

2004年,团中央学校部、全国学联共同决定将每年的5月25日定为“全国大学生心理健康日”。

三、影响大学生心理健康的因素

近年来,大学生心理健康问题有越来越突出的趋势,很多研究报告都提出了高比例的心理健康问题,突出表现在抑郁、焦虑、强迫、缺乏自信和人际关系敏感等方面。大学生的心理问题是其人格与环境交互作用的结果。从环境来看,影响因素主要有社会和家庭两方面。其中社会层面的影响因素主要有:社会转型,价值多元;高校扩招,收费提高;社会竞争,就业困难。家庭层面的影响因素主要是家庭气氛和教育方式。从大学生个体来看,其心理问题往往与他们不良的人格倾向有很大关系,主要的影响因素有应对方式、自我概念、归因方式、社会比较方式、社会支持及人际关系等。此外,大学生群体所处的特殊发展阶段和面临的独特发展任务也是影响其心理健康的重要因素。

(一) 社会因素

随着社会的发展、现代化程度的提高,人们的心理困扰日益加剧,心理疾患发病

率日益上升,这几乎是所有国家在其现代化过程中都难以避免的现象。当前我国正处于社会转型时期,转型期社会的剧变必然会对大学生产生强烈的冲击,造成其适应困难。

对价值的追寻是人类长期以来孜孜以求而又备受困扰的一件事,崇尚思想自由,有“以天下为己任”的强烈社会责任感的大学生更是如此。社会转型期间,一方面,旧的标准或规范已经失效,新的规范或标准一时还没有完全建立起来,存在着规范缺失;另一方面,由于社会的日益开放所带来的多元化,使人们强烈地感受到生存环境的不确定性。此外,现阶段存在的一系列诸如贫富分化加剧、金钱至上、道德失范等问题,都会对大学生产生冲击,需要他们去回答,势必会造成大学生的适应困难。

随着高等教育招生收费并轨体制的实行及高校后勤社会化的改革,一方面青年学生有了更多接受高等教育的机会,另一方面学费大幅提高,经济困难的学生的比例剧增。据中国扶贫基金会对4省区20所高校的调查,目前我国高校在校生中经济困难的比例约为20%,特困生比例为8%,农、林、师范类学校经济困难学生比例超过30%、特困生比例超过15%。走进大学校园的经济困难学生不仅要面对所有大学生必须面对的学习和生活问题,还要克服更多的物质和精神上的困难。以往凭借学习成绩优异而支撑起来的自尊在评价更加多元化的大学校园里遭到了挑战。经济上的拮据导致了经济困难学生生活上的窘迫感、交往中的自卑感、对家人的愧疚感及对现实的无奈感。很多研究表明,经济压力是影响大学生心理健康的一个重要因素,经济困难大学生的心理健康水平显著低于其他学生。

随着人才培养和就业制度改革中竞争机制的引入,大学生感受到了巨大的竞争压力。在毕业分配的自主择业、双向选择,社会机构改革、下岗人数居高不下的背景下,社会向大学生提出了日益苛刻的用人标准。为了在激烈的竞争中占有一席之地,大学生在学习、考证和参加各种兼职等实践活动之间疲于奔波,压力剧增。

(二) 家庭因素

家庭是大学生行为和心理发展的基础,家庭生活环境各种因素中,家庭气氛、父母的教育方式等是影响大学生心理健康的重要因素。

家庭中父母之间、亲子之间的言语及人际氛围直接影响着家庭中每个成员的心理,这种长期的影响会对大学生的心理健康产生积累效应。父母关系不良、经常吵架甚至相互敌视,家庭气氛紧张,尤其是父母离异,往往会使子女形成冷漠、孤僻、自卑、多疑等不良性格特征,这些不良性格特征会使得大学生在人际交往中表现出自私、敌视他人和道德方面欠缺的缺点。与父母关系较差或很少与父母联系的大学生更容易