

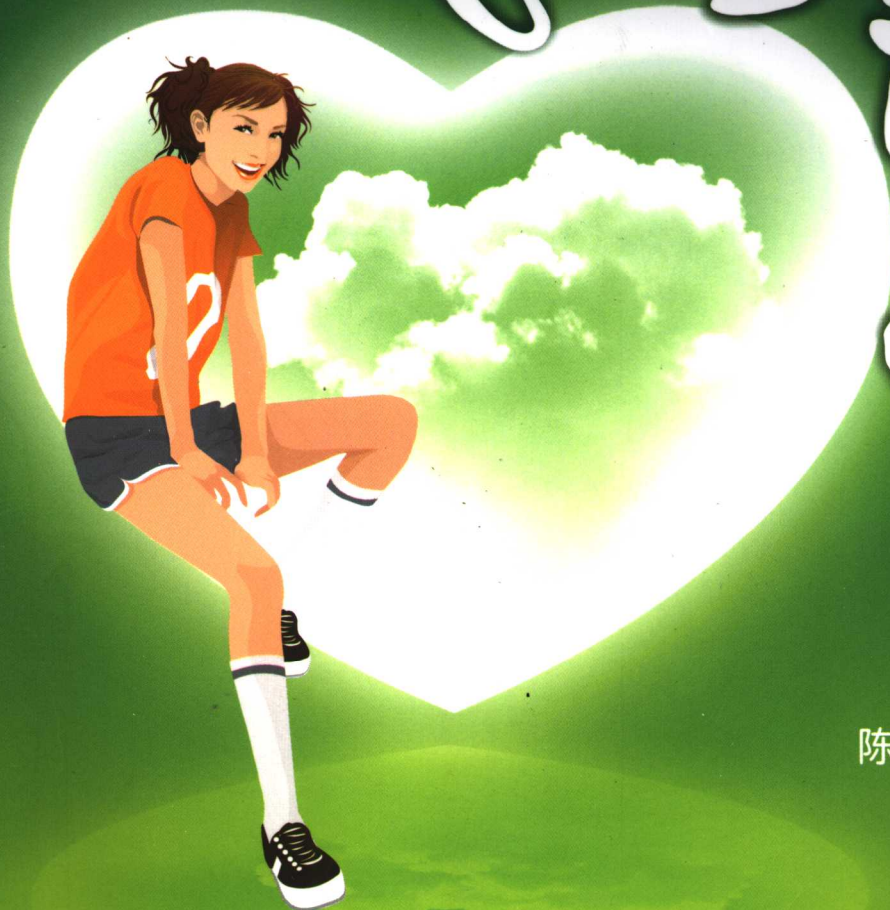


高职高专“十一五”规划教材

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU XINLI KETANG

# 大学生心理健康教育·

# 心理课堂



陈珩 主编



化学工业出版社



高职高专“十一五”规划教材

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU XINLI KETANG

# 大学生心理健康教育·

# 心理课堂



陈珩 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书是作者根据高职高专院校现代大学生的心理认知特点、行为特征、发展特性和成长规律,精选相应的心理健康知识与活动训练方案而编写的。作者在内容上设计了九个单元,每个单元设计了两个课题,全书共18个课题,主要涉及心理学基本知识,大学生对校园生活和学习的适应,与同学、朋友、亲人等如何相处,正确处理恋爱问题,科学应对学习、就业、人际交往压力的心理调适,以及对学习生活、自我形象和职业生涯的合理规划,包括了校园生活的方方面面。每个课题都从大学生的实际生活进行展开,理论基础实用,内容丰富多采,格式设计新颖,讲练结合有度,方法切实可行,图文并茂有趣。

本书不仅适用于高职高专院校的学生选用,还适用于高等本科院校、中等职业学校的学生选用,另外,本书还可作为广大青少年朋友的参考读物。

#### 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育·心里课堂/陈珩主编. —北京:  
化学工业出版社, 2007.8  
高职高专“十一五”规划教材  
ISBN 978-7-122-00659-2

I. 大… II. 陈… III. 大学生-心理卫生-健康教育-  
高等学校: 技术学院-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第111100号

---

责任编辑: 蔡洪伟 郎红旗  
责任校对: 陶燕华

装帧设计: 尹琳琳

---

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷: 化学工业出版社印刷厂

装 订: 三河市万龙印装有限公司

880mm×1230mm 1/16 印张14 字数344千字 2007年8月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

---

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究



## 编审委员会名单

主 编 陈 珩

主 审 黎少青 袁一平

副 主 编 陈 琴 吕 英 蒋南牧 何静春

编委成员: (按姓氏汉语拼音排列)

蔡仁赐 陈 珩 陈 琴 何焕好 何静春 黄伟伟

黎少青 李 敏 梁 娟 施培君 谭维斯 王凤姿

吴清兰 薛晓燕 姚艳艳 袁一平 张旭环 周洪静

# 前言



我们正生活在一个社会急剧变化、经济迅速发展、生活节奏加快、矛盾不断增多的时代。在巨大的精神压力和严重的心理负荷面前，人们最需要的是自我心理调控能力和自我心理减压技巧。现代大学生绝大多数都是独生子女，个个都是家中的宝贝，个个都是幸福的宠儿，个个都是美丽的花朵。但他们很少受过苦难，很少遭遇挫折，很少得到磨炼。因此，他们的心理素质一般较差。大学生必需提升自我良好的心理素质，加强自我的心理修养，培养自我的心理调节能力，训练自我的抗逆境、耐挫折的能力。从而使大学生学会学习、学会生活、学会交往、学会做人、学会自信、学会创造，拥有积极的心态，养成良好的行为习惯，塑造优秀的心理品质。现代人不能不懂心理，大学生不能不学心理。

按照《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《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》的文件要求，贯彻“心理健康教育要以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节，形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育工作的网络和体系”的精神。在大学里开设心理健康教育的选修和必修课是当务之急和势在必行的。特别是大一的学生刚刚跨入大学的校门，诸如一系列的环境适应、角色转换、学习习惯、学习计划、人际交往、合作意识、团队精神、感情发展、自爱自信、情绪调控、逆境抗挫、职业规划等的心理健康教育辅导是必不可少的。

目前就全国来说，从中央到地方，从各名牌大学到各地的高职院校，都十分重视大学生的心理健康教育，许多大学和高职院校都开设了大学生心理健康的双修课程，形形色色的大学生心理健康教育课本、教材也纷纷出版发行。但绝大多数教材都受到传统体系的影响，或是为所谓的学术性和权威性所累，教材的章节结构严整有余、灵活不足，知识的逻辑理论烦杂臃肿，与学生的实际生活脱节，知识的感染力严重不足，将心理学理论知识束之高阁，让学生备感神秘而望而却步。而我们编的《大学生心理健康教育·心理课堂》，意图就是“要将心理学知识由原来单一的美声唱法变成人人都能唱能哼的民歌风味和通俗风格”。这本书的风格和独特优势就是“知识结构灵活、理论基础实用、内

容丰富多彩、形式设计新颖、讲练结合有度、课堂精编有序、参考精选有益、图文并茂有趣”。

本书是根据高职院校现代大学生的心理认知特点、行为特征、发展特性和成长规律,精选相应的心理健康知识与活动训练方案而编写的。本书内容设计了九个单元,每个单元设计了两个课题,全书共18个课题。内容设计几乎从全方位考虑了大学生的适应·成长·心理健康,个性·自信·人格魅力,习惯·心态·决定成败,学习·成才·憧憬未来,智商·情商·处世妙方,朋友·亲人·和谐爱情,青春·两性·健康人生,前途·生涯·职业规划,游戏·放松·心灵美容等方面的心理健康知识技能的教学与培养。本书编写的前期组织工作和后期审稿工作得到了袁一平、黎少青、陈琴、何静春老师的大力支持。本书由陈珩主编。其中陈琴参加了课题03、04、06、08的编写,蒋南牧参加了课题10、12、13、14的编写,吕英参加了课题01、02、05、07的编写,何静春、袁一平、黄伟伟、梁娟参加了课题09、11、15、16、17、18的编写。本书每一个课题设计为两课时知识与活动内容的学习与辅导,每一个课题都编辑了精美的PP电子教案课件以供心理健康教育辅导教师上课和活动辅导用。书本配套精美课件由“珩歌心灵绿叶工作室”统一制作提供。薛晓燕、张旭环、施培君、周洪静、梁娟、黄伟伟等老师积极参加了本套精美课件的编辑制作工作,广东纺织职业技术学院黎少青主任和顺德职业技术学院的袁一平老师对本书的编写和审稿工作给予了大力支持和指导。为此,我们对所有支持、关心和积极参与此书编审与发行选用的领导、专家和老师表示衷心的感谢!

由于各种原因,本书的编写肯定存在一定的缺陷与不足,希望广大读者多提宝贵意见,以便我们不断改进,不断完善,不断进步。我们真诚希望与大家共同努力,为把我们的大学生心理健康教育辅导工作做得越来越好而努力。

编者

2007年7月

# 目 录



## 第一单元 适应·成长·心理健康·····001

- 课题01 心理健康 才有梦想····· 002
- 课题02 天生我才必有用——自我意识心理 ····· 018

## 第二单元 个性·自信·人格魅力·····029

- 课题03 自信魅力 ····· 030
- 课题04 人因可爱而美丽 ····· 040

## 第三单元 习惯·心态·决定成败·····051

- 课题05 成功是一种习惯 ····· 052
- 课题06 顺流，逆流，我主沉浮 ····· 060

## 第四单元 学习·成才·憧憬未来·····069

- 课题07 读书美与大学生学习计划 ····· 070
- 课题08 学海无涯，书山有路 ····· 088

## 第五单元 智商·情商·处世妙方·····097

- 课题09 IQ决定前程，EQ主宰人生 ····· 098
- 课题10 海纳百川，有容乃大 ····· 112

## 第六单元 朋友·亲人·和谐爱情····· 121

课题11 珍惜朋友，感恩亲情，学会相处 ····· 122

课题12 失恋不失态，我心依然 ····· 136

## 第七单元 青春·两性·健康人生····· 145

课题13 性健康，心健康 ····· 146

课题14 成熟的苹果最甜美 ····· 158

## 第八单元 前途·生涯·职业规划····· 167

课题15 你的船儿你的海 ····· 168

课题16 职场如战场，有备心不慌 ····· 180

## 第九单元 游戏·放松·心灵美容····· 191

课题17 网海冲浪需谨慎，把握自我避礁石 ····· 192

课题18 正确面对压力，为自己喝彩 ····· 202

## 参考文献····· 214

# 第一单元



适应

成长

心理健康

天生我才必有用

健康的心灵是幸福的

源泉

南京师范大学心理学院



# 课题 01

## 心理健康 才有梦想

诗情画意 心灵曲



只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人！  
只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人！  
只有超人的推理，却不善于了解自己，是个迷惘的人！  
只有肢体的健全，却不拥有心理健康，终生大事难成！

### ★★★★名家观点★★★★

一切沉重烦闷的焦虑和忧郁足以给各种疾病打开大门。

——巴甫洛夫

### ◆◆心灵警句◆◆

正心以为本，修身以为基。  
健康的心灵，是幸福的源泉。  
心平气和，气和则百病不侵。

心理健康是大学生身心健康发展的需要  
心理健康是大学生适应社会的需要  
心理健康是大学生成功发展的需要

心理和生理是构成自然人健康的两个重要方面，它们相互依附、彼此制约、有机统一、缺一不可。

心有灵犀  
一点通



## 大学生与心理健康

大学生涯对每一位大学生来说，都是一个无法割舍的人生体验。在这里，不管同学们愿意与否，都要开始独立地面对真实的生活，都要自主地解决自己的人生难题。但是，当同学们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时，会发现生活之舟是那么的复杂，有时甚至是那么的难于驾驭。在痛苦的反思之后，有人开始调整目标、重塑生活，以积极的心态去迎接新的生活；有的人则选择了逃避与自暴自弃，以消极的心理与行为去对抗生活。积极地接纳与奋进是美好人生的起点，而消极地对抗则有可能一事无成。因此，在大学阶段，树立良好的心理健康观关系着每一位学子的成长。



## 一、心理健康是大学生身心健康发展的需要

- ① 不良情绪易于引发生理疾病和“心身疾病”，如高血压、心脏病、胃溃疡、癌症等。
- ② 不良情绪易于导致心理障碍。过度的或长期的不良情绪会使人的大脑功能严重失调，易于引发生理疾病和“心身疾病”，导致各种神经症状或精神疾病。例如抑郁症、焦虑症、强迫症等，严重者会导致自杀行为的产生。

## 二、心理健康是大学生适应社会的需要

① 现代社会要求人才具有良好的心理素质。良好的心理素质是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。培养大学生良好的个性品质，拥有创新、自信、进取、合作的精神，使个体的心理素质、文化素质、专业素质和身体素质协调发展，是现代社会对人才的要求，是大学生必备的心理素质。

② 现代社会要求人才拥有很强的适应能力。现代社会挑战与机遇并存，面对社会的迅速变革，每个人都会承受来自各方面的巨大压力。迎接挑战，战胜压力，要不断调节个人心理，使之与环境相适应。大学生要在现代社会中发展，必须拥有健康的心理。

## 三、心理健康是大学生超越自我走向成功的需要

每个人都有一座潜能金矿，蕴藏无穷，价值无比。当一个人拥有自信，情绪积极乐观，意志品质坚强时，能够最大限度地开发自己的潜能；当一个人处于自卑、愤怒、抑郁、焦虑、紧张等消极状态时，对外界的感知能力就会下降，从而限制自己潜能的发挥。

健康的情绪、坚强的意志、良好的性格，对人的智力发展和成就的取得具有巨大的推动作用；相反，情绪不稳定、意志力薄弱、性格存有明显缺陷的人，在事业上也往往到处碰壁，其智能的发展亦同样会受到阻抑。



你说我说

身边事

联系实际生活，看看身边的人和事，讨论分享一下谁更容易成功（）

A. IQ高，EQ低

B. IQ高，EQ高

C. IQ高，EQ中等

D. IQ中等，EQ高

E. IQ中等，EQ低

F. IQ低，EQ低

（注：IQ是智力商数，是人们认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力；EQ是情绪商数，是一个人自我情绪管理以及管理他人情绪的能力指数。）

我的发言提纲与讨论笔记：

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |





心理健康，成就梦想。心理健康是幸福人生的重要指针。拥有一个积极、自信、乐观、平和的心态，能够促进自己身心健康的发展，促进个人潜能的开发，赢取人生的成功。

### 心理健康是幸福的重要指针

追求幸福人生是许多人的梦想，但什么是幸福的指针？根据一项对十六个欧洲国家进行的最新调查，心理健康与血压高低是重要的判断标准。调查发现，包括瑞典、荷兰、丹麦、英国等幸福指数较高的国家，他们的国民较少有血压问题。

调查结果显示，心理健康最佳的欧洲国家依序是丹麦、荷兰、瑞典和卢森堡；而最糟的国家则有意大利、希腊及法国。调查发现，意大利、德国、葡萄牙及芬兰等国的民众，有较严重的血压问题。和心理健康的调查结果交叉比照后，发现血压高低与幸福指数正好成反比。心理学家表示，“较幸福的国家，看来似乎较少有高血压问题”。

调查同时发现，在社会福利制度较健全的国家，诸如丹麦等北欧国家，因为良好的照护制度，降低了民众的不安全感及恐惧感，快乐指数也因此提高；但例如意大利的失业保险制度不完善，民众对生活的前景较为忧心，快乐指数相对也偏低。

#### 知识链接



我的心理回贴：

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |





## 心理健康的有关理论

### 一、心理健康的含义

联合国世界卫生组织对健康的最新定义：“健康，不但是没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。”

对心理健康这个定义的合理解析为：身体、智力、情绪十分和谐；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中能发挥自己的才能，过着有效率的生活。

### 二、心理健康的一般标准

#### 1. 正确认识自我、悦纳自我

即充分了解自己，对自己的能力做出恰如其分的判断。如果勉强去做超越自己能力的工作，就会显得力不从心，于身心大为不利。由于超负荷的工作，甚至会给健康带来危害。

#### 2. 能与他人合作，有较强的人际交往能力

即保持良好的人际关系。人际关系中，有正向积极的关系，也有负向消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。

学会合作，是联合国教科文组织提出的21世纪的教育目标。现代社会是一个合作的社会。大学生只有学会合作，善于与人交往，才能获得自身的精神快乐与成功发展。学会合作的前提是能够正确认识他人，尊重和接纳他人，善于发现和学习他人的优点和长处，也能够容忍他人的缺点和不足。在大学生心理咨询中，咨询问题最多的是宿舍人际关系的问题。有的甚至因为人际交往障碍发生心理疾病，不得不休学或退学。

#### 3. 能够恰当控制和管理自己的情绪，拥有积极向上、乐观自信的心态

人有喜怒哀乐等不同的情绪体验，不愉快的情绪必须释放，以求得心理上的平衡。但不能发泄过分，否则，既影响自己的生活，又加剧了人际矛盾，于身心健康无益。

#### 4. 独立自主，学会选择，学会做决定，有较强的社会适应能力

虽然人与人之间需要相互依赖、相互帮助，但独立自主，能够自我选择、自我决定是一个人适应环境和拥有自信的表现。

对环境的适应能力标志着心理健康水平。一个心理健康的大学生能够较快地适应变化了的环境，包括学习环境和生活环境、自然环境及人际环境等。即使突然发生意外变化或身处恶劣环境中，也能较快地顺应环境并保持心理平衡。

#### 5. 有较强的意志品质，能够承受挫折

坚强的意志是人们取得事业成功的先决心理条件之一，凡事总会遇到各种各样意想不到的困难，而只有克服了各种苦难的人才可能到达辉煌的顶点。在大学生们的生活中常常有许多人由于各种原因得了“软骨症”，看到困难就退却，一有挫折就败下阵去——这是成功之路上最凶横的拦路虎。

#### 6. 热爱生活和学习，能在生活和学习中获得幸福感

心理健康的人无论处于顺境或逆境，都能够随遇而安，积极地寻找到生活的乐趣，发



现生活的光明面。正如苏轼所说：“凡物皆有可观，苟有可观，皆有可乐，非必怪奇伟丽者也。”满意的心境主要来源于较高的精神修养，与人生态度和价值观有很大的关系。具有满意心境的人往往具有一定的幽默感，幽默感有助于调节情绪、放松精神、减轻焦虑、保持愉快的心情和氛围。

### 7. 在学习工作中发挥自己的潜力，有创新能力

每个人都拥有自己的潜能，都有创新的能力。心理健康的人都善于在学习工作中发挥自己的潜能，培养自己的创新能力。拥有良好创新能力的人才能更好地立足于当今竞争越来越激烈的社会。

### 8. 人格完善和谐

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格，个人的所想、所说、所做是协调一致的。人格完善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。

### 9. 智力正常

智力是以思维为核心的各种认识能力和操作能力的总和，也是衡量一个人心理健康的重要标志之一。正常的智力(IQ>80)是学习文化知识的最基本的心理条件，智力发展水平要符合实际年龄的智力水平。

### 10. 心理年龄与生理年龄相符合

从心理学来看，人的发展有很多阶段，每个人在每个阶段都要完成相应的发展任务。如果一个人的心理发展落后于生理发展，就会出现心理健康问题。所以心理年龄与生理年龄要相符。

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，应具有与年龄、角色相适应的心理行为特征。

我的心理回贴：

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |



心灵感悟

## 高职院校大学生心理健康标准

- ① 能正确认识自我和接纳自我。
- ② 能正视现实，怀抱希望地生活学习。
- ③ 能保持和谐的人际关系。
- ④ 有良好的适应能力。
- ⑤ 有顽强的意志品质。
- ⑥ 有良好的情绪状态。
- ⑦ 有完整和谐的健康人格。

三能四有！





## 大学生常见的心理问题

### 一、心理问题概述

#### 1. 心理问题的含义

心理问题是指所有各种心理及行为异常的情形。心理的“正常”和“异常”之间没有明确、严格的界限。

人的心理及行为是一个由“正常”逐渐向“异常”、由量变到质变，相互依存、相互转化的连续谱。心理问题普遍存在，只是每个人程度不同。

#### 2. 心理问题的类型

心理问题根据其严重程度，通常分为心理困扰、情绪及行为障碍和精神障碍。

① 心理困扰：主要是指各种适应问题、应激问题、人际关系问题等。

② 情绪及行为障碍：主要是指焦虑障碍、性心理障碍和人格异常等轻度心理失调。

③ 精神障碍：精神障碍是所有心理障碍中最严重的疾病，这些障碍包括心境障碍中的双相情感障碍、精神分裂症和妄想性障碍。

#### 3. 心理问题的鉴别方法

##### (1) 心理异常的标准

① 社会文化标准：心理异常是对某一文化常模（常模是指有代表性的样本在测验上的分数分布情形）或社会准则的偏离，指行为是对社会准则的破坏，或行为无法预测。

② 统计学标准：心理异常是指与某个确定常模的偏离。

③ 个人经验标准：个体的不舒适感。这个标准依据人们自己的感觉判断，如果他自己倍感压力或者抑郁等不适，那么就需要治疗。

④ 生活适应标准：行为适应不良。个体是否能够运用他的方式来适应生活，比如能够自如地应付工作，与家人朋友和睦相处等。

##### (2) 心理异常鉴别方法 心理学家通常所使用的评估和诊断方法如下。

① 观察法：观察其行为是否异常。

② 会谈法：在会谈中了解其思维、情感是否异常。

③ 测验法：用科学标准化心理测量量表测查是否偏离常模。

(3) 正确使用鉴别方法 心理障碍或精神疾病不能仅根据一些情绪或躯体现象就轻易做出判断，更不能简单地“对号入座”。盲目给自己“诊断”为某种心理障碍（焦虑症、抑郁症、强迫症等）对降低紧张情绪和缓解心理痛苦是很不利的，这种消极的暗示作用有时还会使情绪和躯体反应进一步加重，反而给身心调整带来障碍。

### 二、大学生常见心理问题

事实上，大学生中有心理障碍或精神病的学生极少，多数学生遇到的都是一般性心理困扰。但是，即使一般性心理困扰也会在很大程度上影响学生的发展。

大学生中常见的心理问题按照其严重性，可以分为一般性心理困扰、情绪及行为障碍和



精神障碍几个方面。

### 1. 大学生常见心理困扰

- ① 生活适应问题：生活适应、学习适应、环境适应等。
- ② 学习问题：考试焦虑、不喜欢专业、学习动力不足等。
- ③ 人际关系问题：人际冲突、社交技能缺乏、人际关系敏感、异性交往恐惧症等。
- ④ 恋爱与性心理问题：恋爱中的过度情绪反应、失恋、单相思、网恋、性心理发育异常、由自慰行为带来的心理困扰等。
- ⑤ 就业问题：择业取向、职业迷惘、就业恐惧等。

### 2. 大学生常见的情绪与行为障碍

大学生常见的情绪与行为障碍主要包括以下四个方面。

#### (1) 焦虑障碍

- ① 特定对象恐惧症：是对如高度、狗、乘机航行等特定场景或事物(通常并不危险)产生不现实的剧烈恐惧。
- ② 社交焦虑症：在社交场合感到过度紧张恐惧。
- ③ 强迫症：是指以反复出现强迫观念和强迫动作为基础特征的一类神经症性障碍。
- ④ 广泛性焦虑：是以经常或持续的，无明确对象或固定内容的紧张不安，或对现实生活中的某些问题过分担心或烦恼为特征。
- ⑤ 创伤后应激障碍：对威胁性或灾难性应激事件的一种延迟或迁延性反应。

(2) 性心理障碍 性心理障碍也称性行为变态，是指与生殖活动没有直接关系，在寻求性满足的对象和方式上与常人不同，且违反社会习俗。常见的性行为变态有性欲倒错，比如恋物癖、裸露癖、窥视癖、异装癖和施虐癖等。还有一种性心理障碍叫性别认同障碍，指具有与一个人自身生物性别相反的性别认同或性别感。

(3) 人格障碍 人格障碍指明显偏离正常人格并与他人和社会相悖的一种持久和牢固的适应不良的情绪和行为反应方式。人格障碍患者形成了特有的行为模式，对环境适应不良，常影响其社会功能，甚至与社会发生冲突，给自己或社会造成恶果。人格障碍常开始于幼年，青年期定型，持续至成年期或者终生。大学生中常见的人格障碍有偏执型、强迫型、边缘型、依赖型和回避型人格障碍等。

(4) 心境障碍 又称情感障碍，是以明显而持久的心境高涨或心境低落为主的一组精神障碍，并有相应的思维和行为改变，也称情感性障碍。大多数患者有反复发作的倾向。有“三高”和“三低”症状现象。三高：即情感高涨，思维奔逸，意识活动增多；三低：即情感低落，思维迟缓，意识活动减少，如果这些症状表现持续一周以上，考虑为躁狂发作或躁狂症。同心境低落一起出现的症状有思维缓慢、语言动作减少和迟缓，往往伴有失眠、乏力、食欲不振、工作效率低和内感性不适(精神运动性抑制)症状持续两周以上，称为抑郁发作，常称为抑郁障碍或抑郁症。

### 3. 大学生常见的精神障碍——精神分裂症

是以基本个性改变，思维、情感、行为的分裂，精神活动与环境的不协调为主要特征的一类最常见的精神病。

## 三、大学生心理问题产生的原因

目前我国大学生存在的心理问题较多，是什么因素导致大学生心理问题频频出现，并且



人数越来越呈上升趋势呢？主要有以下原因。

### 1. 交际困难造成心理压力

现代大学生的交际困难主要表现为不会独立生活，不知道如何与人沟通，不懂交往的技巧与原则。有的同学有自闭倾向，不愿与人交往；有的同学为交际而交际，不惜牺牲原则随波逐流。

通过对大学生的调查表明，目前交际困难已成为诱发大学生心理问题的首要因素。

### 2. 对网络产生过于强烈的依赖性

不少大学生一方面因交际困难而在网络的虚拟世界里寻找心理满足，另一方面也被网络本身的精彩深深吸引。所以，有些大学生对网络的依赖性越来越强，有的甚至染上网瘾，每天花大量时间泡在网上，沉湎于虚拟世界，自我封闭，与现实生活产生隔阂，不愿与人面对面交往。这样久而久之，会影响大学生正常的认知、情感和心理定位，还可能导致人格分裂，不利于健康性格和人生观的塑造。

### 3. 大学新生的心理问题

导致新生心理失衡的原因首先是现实中的大学与他们心目中的大学不统一，由此产生心理落差；其次是新生对新的环境、新的人际关系、新的教学模式不适应，产生困惑而造成心理失调；另外，新生作为大学中的普通一员，与其以前在中学里作为佼佼者的感觉大不一样，这也是导致心理问题的诱因之一。

大学新生对新环境不适应，如果得不到及时调整，便会产生失落、自卑、焦虑、抑郁等心理困扰。有的学生还会因长期不适应而退学。所以，应该特别注重对大学新生入学后的心理调适，帮助他们度过心理失衡期，成功地进行角色转换。

### 4. 学习与生活的压力

大学生的学习压力相当一部分来自于所学专业非所爱，这使他们长期处于冲突与痛苦之中；课程负担过重，学习方法有问题，精神长期过度紧张也会带来压力；另外还有参加各类证书考试及考研所带来的应试压力等。每门考试必须合格的压力，争取第一的压力，发挥特长的压力，这些都使学生每天在三点一线式地紧张度过，同学之间的竞争使个别同学不能忍受而走上绝路，而更多的同学则是默默忍受，只是在忍无可忍的时候发泄一下，以缓解心中的郁闷。

生活的压力主要在于生活贫困所造成的心理压力。目前，我国高校在校生中约有20%是贫困生，而这其中5%~7%是特困生。对金钱的切身压力，以及深深的自卑感，使部分低收入或贫困家庭的子女总是低估自己，不能很好地完成本来可能完成的学习和工作任务，造成事实上的无能，更加重了自卑感；自卑也使一部分学生过分保护自己，去做自己力所不能及的事情，经常经历挫折，也同样在内心产生消极、敌对的情绪，有的学生甚至发展成自闭症或抑郁症，而不得不退学。

大学的学习过程中，教师不再是监工的角色，而是引导者的角色，正所谓“师傅领进门，修行在个人”，有的学生会感觉无所适从，生活和学习变得没有目标，心理上感到茫然，情绪低落。

### 5. 情感困惑或恋爱危机

情感的需求和体验在大学阶段是个体发展的高峰期。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健康。大学生因恋爱而造成的情感危机，是诱发大学生心理问题的重要因素。青春期青年的情绪本来就不稳定，易喜易怒，情绪爆发时