



普通高等教育“十三五”规划教材

大学生

心理健康教程

(第三版)

杨世昌 主编



科学出版社

普通高等教育“十三五”规划教材

大学生心理健康教程

(第三版)

主 编 杨世昌

副主编 张迎黎 王芙蓉

杜 巍 冯 辉

本书第一版获河南省教育科学研究优秀成果一等奖
豫教〔2013〕4989

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书结合大学生群体的心理特点,针对大学生在学习、生活中所出现的各种心理问题,从大学生心理健康教育的角度展开论述。全书共十六章,分别是大学生心理健康概述、人生轨迹与心理健康、大学生的生活与适应、大学生学习心理与调适、大学生的创造能力及其培养、大学生自我意识与心理健康、大学生的情绪与心理健康、大学生人际交往与心理健康、大学生人格发展与心理健康、大学生挫折与应对、爱情与健康、大学生职业生涯规划与心理健康、大学生常见的心理生理障碍、大学生常见的精神障碍、大学生常见的行为问题、高校心理卫生与心理咨询。

本书适合作为高等学校各专业的心理健康课教材,也可以供心理学爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/杨世昌主编. —3版. —北京:科学出版社,2016
普通高等教育“十三五”规划教材

ISBN 978-7-03-048316-4

I. ①大… II. ①杨… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第108739号

责任编辑:相 凌/ 责任校对:蒋 萍

责任印制:赵 博/ 封面设计:华路天然工作室

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>

保定市中华美凯印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年8月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2013年12月第 二 版 印张:22

2016年5月第 三 版 字数:600 000

2016年5月第七次印刷

定价:46.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

本书编写人员

- 主 编** 杨世昌 (新乡医学院)
- 副主编** 张迎黎 (新乡医学院第二临床学院)
王芙蓉 (国防科学技术大学)
杜 巍 (大庆师范学院)
冯 辉 (新乡医学院三全学院)
- 参 编** (按姓氏拼音排序)
高普梅 (河南科技学院)
李鹤展 (广东医学院)
吕丽峰 (北京信息科技大学)
马仁娥 (新乡医学院)
申丽娟 (中南大学湘雅医学院)
吴 慧 (国防科学技术大学)
杨 帅 (重庆邮电大学)
元 帅 (新乡医学院三全学院)
张 捷 (新乡医学院)
- 学术秘书 (兼)** 张 捷 (新乡医学院)

前言

加强和改进大学生心理健康教育是新形势下贯彻落实全国工作会议和《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》精神，促进大学生健康成长、培养造就拔尖创新人才的重要途径，是全面贯彻党的教育方针、建设人力资源强国的重要举措，是推动高等教育改革、加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。

当今社会，如何培养心理健康的大学生是各高校首要考虑的重要问题之一。教育部办公厅印发的《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准（试行）》（教思政厅〔2011〕1号）文件精神，对普通高等学校学生心理健康教育提出以下七点要求：①大学生心理健康教育体制机制建设；②大学生心理健康教育师资队伍建设；③大学生心理健康教育教学体系建设；④大学生心理健康教育活动体系建设；⑤大学生心理咨询服务体系建设；⑥大学生心理危机预防与干预体系建设；⑦大学生心理健康教育工作条件建设。同时，该标准要求通过大学生心理健康教育课程的教学，使学生在知识、技能和自我认知三个层面达到以下目标：①知识层面，使学生了解心理学的有关理论和基本概念，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识；②技能层面，使学生掌握自我探索技能，心理调适技能及心理发展技能。如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等；③自我认知层面，使学生树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。该标准的制订为推进大学生心理健康教育工作科学化建设起到了重要的指导作用。

本书结合大学生群体的心理特点，针对大学生在学习、生活、成长过程中所出现的各种发展问题及心理问题进行阐释，旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。本次改版在每章最后添加了大学生日常心理相关案例，望能在咨询操作及案例分析方面起到抛砖引玉作用。扫描本书文中二维码可获取更多案例。

本书在编写过程中得到了新乡医学院及相关参编单位领导的关心和支持；同时科学出版社将本书立项，并列为普通高等教育“十三五”规划教材，确保本书顺利出版。本书的编委成员都是长年从事大学生心理健康教育教学、心理咨询与治疗以及临床治疗的工作者。

由于编者水平有限，书中尚存在着许多不足之处，敬请各位读者批评指正。



2015年11月于新乡医学院

第二版前言

加强和改进大学生心理健康教育是新形势下贯彻落实全国教育工作会议和《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》精神，促进大学生健康成长、培养造就拔尖创新人才的重要途径，是全面贯彻党的教育方针、建设人力资源强国的重要举措，是推动高等教育改革、加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。

当今社会，如何培养心理健康的大学生是各高校首要考虑的重要问题之一。中华人民共和国教育部办公厅印发的《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》（教思政厅〔2011〕1号），对普通高等学校学生心理健康教育工作提出以下七点要求：①大学生心理健康教育体制机制建设；②大学生心理健康教育师资队伍建设；③大学生心理健康教育体系建设；④大学生心理健康教育活动体系建设；⑤大学生心理咨询服务体系建设；⑥大学生心理危机预防与干预体系建设；⑦大学生心理健康教育工作条件建设。同时，该标准要求通过大学生心理健康教育课程的教学，使学生在知识、技能和自我认知三个层面达到以下目标：①知识层面：使学生了解心理学的基本概念和有关理论，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。②技能层面：使学生掌握自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能，如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等。③自我认知层面：使学生树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。该标准的制定为推进大学生心理健康教育工作科学化建设起到了重要的指导作用。

本书结合大学生群体的心理特点，针对大学生在学习、生活、成长过程中所出现的各种发展问题及心理问题进行阐释，旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。

本书第一章由马仁娥、杨世昌编写，第二、三章由张捷编写，第四、第七章由王芙蓉、吴慧编写，第五章由高普梅编写，第六、第八章由申丽娟、马仁娥编写，第九、第十章由杜巍编写，第十一章由高普梅编写，第十二章由吕丽峰编写，第十三、第十四章由张迎黎、李鹤展编写，第十五章由杨帅、岳红编写，第十六章由杨帅、岳红、杨世昌编写。

本书在编写过程中得到了新乡医学院及相关参编单位领导的关心和支持，同时科学出版社将本书立项，并列为普通高等教育“十三五”规划教材，确保本书顺利出版。本书的所有编委成员都是长年从事大学生心理健康教育教学、心理咨询与治疗及临床治疗的工作者。由于编者水平有限，本书尚存在着许多不足之处，敬请各位读者批评指正。



2013年6月于新乡医学院

第一版前言

加强和改进大学生心理健康教育是新形势下贯彻落实全国工作会议和《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》精神，促进大学生健康成长、培养造就拔尖创新人才的重要途径，是全面贯彻党的教育方针、建设人力资源强国的重要举措，是推动高等教育改革、加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。教育部办公厅印发了《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》（教思政厅〔2011〕1号），该标准的制定为推进大学生心理健康教育工作科学化建设起到了重要作用。

当今社会，如何培养能够接受社会竞争及考验的大学生是每所高校所要考虑的首要的问题。大学生心理健康教育已受到社会各界的高度重视。因此，编一本具有时代特色，理论与实践相结合，有新意和创新的适合大学生自学的心理健康教育教材确实是一件具有挑战性的工作。

本书结合大学生群体的心理特点，针对大学生在学习、生活中所出现的各种心理问题，从大学生心理健康教育的角度展开。主要内容包括大学生的人生轨迹与心理健康、生活与适应、学习心理与调适、创造能力及培养、自我意识、情绪、人际交往、健全人格培养、挫折与应对、恋爱心理与发展、职业生涯规划、常见心理和生理障碍及行为问题等。

本书在编写过程中得到了新乡医学院及相关参编单位领导的关心和支持，同时科学出版社将本书立项，并列为普通高等教育“十三五”规划教材，确保本书顺利出版。本书的编委成员是长年从事大学生心理健康教育教学、心理咨询与治疗以及临床治疗的工作者。

由于编者水平有限，本书尚存在着许多不足之处，敬请各位读者批评指正。

杨世昌

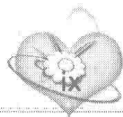
2011年5月于新乡医学院

目 录

前言	
第二版前言	
第一版前言	
第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 基本概念	1
第二节 大学生心理发展的特点及常见问题	4
第三节 思考与展望	10
思考题	15
第二章 人生轨迹与心理健康	18
第一节 婴幼儿期的心理健康	18
第二节 童年期的心理健康	24
第三节 青春期的心理健康	27
第四节 成年期的心理健康	36
思考题	39
第三章 大学生的生活与适应	41
第一节 适应概述	41
第二节 大学生社会适应能力的培养	45
第三节 大学新生常见的适应问题与调适	50
思考题	56
第四章 大学生学习心理与调适	58
第一节 大学校园的学习	58
第二节 大学生学习心理问题与调适	60
思考题	78
第五章 大学生的创造能力及其培养	80
第一节 大学生创造能力的发展	80
第二节 大学生创造心理的特点	89
第三节 大学生创造能力的培养	92
思考题	95
第六章 大学生自我意识与心理健康	98
第一节 自我意识	98
第二节 大学生的自我意识	103
第三节 健康自我意识的培养	109
思考题	114



第七章 大学生的情绪与心理健康	116
第一节 情绪概述	116
第二节 大学生的情绪与控制	121
思考题	137
第八章 大学生人际交往与心理健康	139
第一节 人际交往概述	139
第二节 大学生人际交往	146
第三节 大学生良好人际关系培养	153
思考题	160
第九章 大学生人格发展与心理健康	162
第一节 人格概述	162
第二节 大学生人格的形成及特征	165
第三节 大学生的人格障碍及调适	169
第四节 大学生健全人格的培养	176
思考题	179
第十章 大学生挫折与应对	181
第一节 挫折概述	181
第二节 大学生挫折的理论及成因	182
第三节 大学生挫折的表现及防御机制	188
第四节 大学生如何应对挫折	193
思考题	201
第十一章 爱情与健康	203
第一节 爱情概述	203
第二节 大学生恋爱心理	209
第三节 大学生性心理	215
思考题	220
第十二章 大学生职业生涯规划与心理健康	222
第一节 大学生职业生涯规划概述	222
第二节 大学生职业生涯规划的理论与方法	225
第三节 大学生择业的心理及准备	233
思考题	247
第十三章 大学生常见的心理生理障碍	250
第一节 睡眠障碍	250
第二节 进食障碍	254
第三节 疼痛	258
思考题	261
第十四章 大学生常见的精神障碍	263
第一节 焦虑症	263
第二节 恐惧症	265



第三节	强迫症·····	267
第四节	心境障碍·····	269
第五节	应激相关障碍·····	274
第六节	精神分裂症·····	278
第七节	急性短暂性精神病·····	282
第八节	精神活性物质所致精神障碍·····	283
思考题	·····	285
第十五章	大学生常见的行为问题·····	287
第一节	大学生常见行为问题概述·····	287
第二节	大学生极端行为·····	291
第三节	大学生网络成瘾·····	301
第四节	大学生同居的相关行为问题·····	306
思考题	·····	310
第十六章	高校心理卫生与心理咨询·····	311
第一节	高校心理卫生工作的基本框架·····	311
第二节	高校心理咨询的理论与方法·····	316
第三节	高校心理咨询的发展与现状·····	330
思考题	·····	335
参考文献	·····	337

第一章 大学生心理健康概述



学习目的与要求

通过对本章的学习，使学生掌握大学生心理健康的概念、标准和特点，了解大学生心理健康对个体的意义；使学生掌握大学生心理发展的特点，了解大学生常见的心理问题及成因；明确大学生心理健康教育今后的发展方向。

第一节 基本概念

一、心理健康

心理健康是研究人的正常心理的形成、发展、变化的规律，以及如何维护和提高心理素质的一门学科。

（一）心理健康的概念

对于疾病产生的原因，人们的共识是首先考虑生理因素，但随着时代的发展、生活节奏的加快，来自工作、家庭、社会等方面压力的加大及一些不恰当生活方式的影响，导致疾病的发生掺入了许多心理因素。

第三届国际心理卫生大会（1946年）将心理健康定义为：“所谓心理健康是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”

心理学家英格里士（H. B. English）指出：心理健康是指一种持续的心理状态，当事人在各种情况下都能做出良好的适应，具有生命的活力并能充分发挥其身心潜能，是一种积极的、丰富的体验。

也有学者将心理健康定义为个体的各种心理状态（如一般适应能力、人格的健全状况等）保持正常或良好水平，且自我内部（如自我意识、自我控制、自我体验等）及自我与环境之间保持和谐一致的良好状态。

还有观点认为：心理健康就是指一种高效而满意的持续的心理状态。心理健康是人的基本心理活动协调一致的过程，即认识、情感、意志、行为和人格完整协调，能顺应社会，与社会保持同步的过程。

结合各家观点，我们认为：心理健康是个体能够随内外环境的变化保持心理在正常范围内波动的一种状态。

（二）心理健康的标准

世界心理卫生联合会曾明确指出心理健康的标志：首先，身体、智力、情绪十分调和；其次，适应环境，人际关系中能彼此谦让；第三，有幸福感；第四，在工作和职业中，能充



分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

（三）心理健康的特点

1. 动态性

心理健康的状态是动态的变化过程。个体在遇到积极事件时心理状态就会较为激进，而在遇到消极事件时则会很低落。另外，随着个体的成长、经验的积累、环境的改变，心理健康状况也会有所改变。尤其是个体在发展中遇到一些困惑，可能在很长一段时间内都会影响到个体的心理状态，这并不能说明个体在该时期的心理是不健康的，如在青春期的叛逆心理等，并非心理不健康。

2. 整体协调性

心理不健康是指一种持续的不良状态，偶尔出现的不健康心理或不健康行为并不能表明个体心理不健康，它同时受到情景因素的影响。比如，平时性格开朗的人，最近郁郁寡欢，不愿与他人接触，可能是刚刚失恋所致，而并非心理不健康。

人的心理健康具有整体协调性，与人们所处的时代、环境、年龄、文化背景等因素有关，所以不能仅仅以一种行为或者一种短暂的状态来判断自己或他人心理是否健康。

3. 无明显界限性

如果把心理健康与不健康比作白色与黑色，那么，白色与黑色的交叠部分是灰色，即过渡阶段。良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间是一个渐进的连续体，异常心理与正常心理，变态心理与常态心理之间没有绝对的界限。

4. 可逆性

心理健康或不健康都属于正常心理的范畴，并未进入或发展到病理状态。心理健康与不健康状态之间可以互相转化。当出现不健康状态时，可通过适当的调节而变得健康；同样，良好、协调的心理状态如果不注意保健，也可能出现不良或不协调的心理。

二、大学生心理健康

当今的大学生面临的机遇与挑战同在，压力与动力并存。此时会遇到种种心理困惑，需要做出适当的调整才能使自己处于良好的心理状态之中，这是每个大学生面临的任务。

（一）大学生心理健康的含义

大学生这一特殊群体具有自身的年龄特征、心理特征和社会角色特征，大学生心理健康也要根据其特征来理解。首先是心理健康状态，表现在大学生能够对个体内部环境具有安全感，对外部环境可以较好地适应，即对于内部或外部环境的变化，都能进行适当的心理调整，能够适应其发展性并保持良好的心理状态。其次，能够表现出适当行为，主动寻求快乐心理与幸福感。大学生要掌握维持心理健康状态的方法和原则，能够在其指导下做出社会适应性的行为。总之，大学生健康的心理状态是个体能够适应当前和发展着的环境，具有完善的个性特征；认知、情绪反应、意志行动均处于积极的状态，并保持正常的调控能力。

（二）大学生心理健康的标准

大学生心理健康学是研究大学生心理健康的形成、发展、变化的规律，以及如何维护和增进大学生心理健康的科学。大学生是一个处于成年初期或者叫青春后期并且具有一定知识的特殊群体，参照心理健康的一般标准，我国大学生的心理健康标准有下面八条内容。



1. 智力正常，学习方法得当

智力是指人认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力。它是学习、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心理保证。大学生的智力水平一般都比较正常，关键是看其能否正常地、充分地发挥自我效能。学习是大学生生活的主要内容，也是学生的本分。然而，大学阶段的学习不同于中学阶段的学习，已经由相对被动过渡到相对主动，学习方法的改变也是大学生学习适应的具体表现。一般而言，大学生要有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣，乐于学习；智力结构中各要素在其认知活动和实践活动中能积极协调地参与，并能正常地发挥作用。

2. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。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效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、言而有信，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

3. 正确认识自我，接纳自我

大学生处于成年初期，正是获得亲密感和避免孤立的时期。因此，此时自我概念的重点是与周围人相互关怀，进行思想、情感的交流，建立亲密感，进而自我确认，寻找与自我概念一致的外部评价性信息。如果个体能确立自我价值就能准确地找到自我概念的相关信息。而对于否定性信息，倾向于排斥。正确认识自我，对自身有一个全面、准确的把握，进而更坦然地接受自己与周围世界的各种关系。

4. 具有完整统一的人格品质

人格是个人比较稳定的心理特征的总和，是在先天生物遗传的基础上，通过与后天环境相互作用而形成的。人格完整是指构成人格要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面均衡发展，不存在明显缺陷，有积极进取的人生观，并以此为中心有效地支配自己的心理行为。

5. 较强的自我调节能力

较强的自我调节能力是指能积极主动地适应新环境，调节、平衡各方面的心理冲突。良好的心情使人保持愉快、开朗、自信、乐观、满足，对生活充满希望。心理健康者在痛苦、忧伤等不良情绪袭来时，善于调整并保持情绪的稳定，保持与周围的平衡。

6. 良好的适应和改造环境的能力

一个人对环境的适应和改造的能力，是由他的生活态度决定的。心理健康的人，能在环境改变时正确面对现实，对环境做出客观的判断，不怨天尤人，能与社会保持良好的接触，使自己的思想、行为与社会协调一致。

7. 人际关系和谐

人际关系是指人与人之间通过直接交往形成的相互之间的情感联系。人际关系会强烈地影响到一个人的个性发展、身心健康、生活幸福等。大学生建立良好的人际关系能增强幸福感，减少生活事件的不良影响，提高大学生的心理健康水平。



8. 心理行为符合大学生的特征

不同年龄阶段有不同的心理行为，心理健康者应具有与同年龄多数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。

三、大学生心理健康的意义

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。加强对大学生心理素质的教育与培养，全面提高人才素质已成为高等学校所面临的迫切任务。

（一）健康的心理是顺利完成学业的基本条件

大学学习是一项艰苦的脑力劳动，需要消耗大量的生理和心理能量。健康的心理使学生在

在学习时能全神贯注、记忆清晰、联想丰富、思维敏捷，使整个智力活动处于兴奋活跃状态，从而有助于提高学习效率。否则，即便强迫自己坐在教室学习，也只能是心猿意马，不能集中精力，学习效率不佳。久而久之，会因效率低下而否定自己，失去学习的信心，更甚者可能会放纵自己，最终对学习失去兴趣。



意志力问题

（二）心理健康教育可以更好地开发学生的潜能

教育可以开发受教育者的潜能。而心理健康教育是其他教育开发潜能的基础和前提，只有具备良好的心理素质，潜能才能被充分开发。良好的心理素质可以通过提高受教育者的适应能力、意志力、自信心等，帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，增强对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发展。

有些心理学家的研究结果证实：每个人都会在某种程度上具有创造的天性，但只有保持健康心理的人才会把创造性表现出来。心理不正常者，包括情绪低落者、焦虑者等，往往无法发挥出自己正常的水平，甚至无法专心学习和工作。

（三）心理健康教育可以提高学生的综合素质

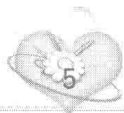
学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透到个体的人格特质中，使其走向成熟。这个过程也是个体的心理素质水平不断提高的过程。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。从这个意义上可以说，大学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低，取决于学校心理健康教育的成功与否。

21 世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变的世纪，面对如此纷繁复杂的世界，未来人才的心理承受能力将经受严峻的考验。我们要不断加强对大学生的适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力及自信心等心理素质的教育与培养，做好战胜各种困难挫折的心理准备，更新观念，突破时空，超越自我，走向成熟，迎接挑战！

第二节 大学生心理发展的特点及常见问题

一、大学生心理发展的特点

大学生年龄一般为 17~25 岁，处于成年初期或者叫青春期后期。这一时期，自我意



识迅速发展,人生观、价值观也趋于稳定。此时的大学生具有同龄人群的一般心理特点,如富有朝气,但有时易冲动;具有好奇心,但有时缺乏周全的思考,容易陷入困扰;具有正义感,但容易受别有用心者的蛊惑等。大学生作为成年人的特殊群体,又具有自身独有的心理特点,如他们具有比同龄人更高的文化水平、社会地位,又有过强的自尊,有时甚至是自傲。

大学生处于青春晚期向成年期转变的阶段,这表明大学生活将会使他们逐渐走向成熟、独立。但是由于客观环境的改变,种种不适应的问题纷至沓来,诸如学习问题、人际关系问题、恋爱问题、就业问题等,而这些又受到心理发展的制约。因此,了解与掌握大学生心理健康发展的特点,对于许多涉世不深的大学生来说就显得尤为重要。

(一) 大学生的心理发展滞后于生理发展

发展是个体生理和心理连续变化的过程。对生理而言,一般20岁之前身体各项机能和生理指标已完全成熟。对心理而言,由于大学生还未真正步入社会,许多心理体验仍然欠缺,因此,心理上并未完全成熟。大学阶段是个体从真空过渡到现实的阶段,也正是心理上断乳的关键时期。



我该怎么办

这是一个典型的大学生生活适应不良的例子。心理发展的不成熟导致适应能力低下,使某些大学生无法进行正常的学习和生活,有的甚至陷入网络不能自拔,有的影响到学业,每学期都有“红灯”高挂,有的甚至失去信心,不得不退学。

(二) 追求自我形象的完美与现实的矛盾交织

大学生作为佼佼者,往往对自身有过高的要求,尤其是那些自尊心过强的学生,认为自身应该具备一切能力,如完善的知识结构、较强的综合素质、突出的兴趣爱好、较强的组织能力等。然而,大学是一个人才汇聚的地方,可谓山外有山,天外有天。许多大学生的优势在此似乎不能突出表现出来,使得他们出现自尊与自卑交织的心理,出现自我完善的追求与现实不能实现的矛盾状态,个别同学处理不好这种矛盾,甚至全盘否定自己,产生消极悲观的情绪。



“天之骄子”
缘何成为心理
弱势群体

大学生患情绪障碍的比较多,究其原因,是由于自我价值没有得到很好的体现,对自己进行了一些否定。一般这样的学生情绪都比较低落、不稳定,不爱搭理人,做事情没有兴致,时间长了容易造成不良情绪积聚,对学习、生活造成影响,严重的则会患上抑郁症。如果没有找到正常渠道发泄,可能会沉迷于一些自己觉得有意思的事物中,如网络。

(三) 强烈的求知欲望与缺乏浓厚的学习兴趣

从当前大学生的情况来看,绝大多数的学生都具有比较高的智力水平,有较强烈的求知欲,希望能够在大学的学习中学到更多的科学技术和人文社会科学方面的知识,充实自己。同时有的学生又对自己所学专业缺乏刻苦钻研的精神,致使学习效率不高,自身的潜力不能得到充分发掘。有的学生因之前未进行职业规划,学习了一段时间才发现自己缺乏专业兴趣或者不适合学习某专业,又不能及时调整心态,同样表现出缺乏学习兴趣,应付考试的现象。



无形的压力

大学生现在面临的无形压力过大,造成心理的落差比较大,这与缺乏浓厚的学习兴趣是分不开的。他们最初强烈的求知欲望与慢慢淡去的学习兴趣使他们无法摆脱这种无形的压力,最终导致了一系列的心理问题。



（四）学习自制力和生活自理能力偏低



因学习而苦恼的女生

由于中学教育大多采取的是比较封闭的教学模式，中学生的学习内容、学习时间都是由教师来确定的，造成他们上大学以后，一时很难适应大学的学习方法或学习模式。大学不仅教授学生科学文化知识，更重要的是让学生学会学习的能力，除了正常的上课之外，学生的自主时间较多，均由学生自由支配。而每个学生学习自制力、主动性、自觉性差别很大。有的学生不会合理安排时间，结果造成学习成绩滑坡，有的考试不及格，甚至出现不能顺利毕业或辍学等现象。

大学期间，有些同学仍然像高中一样逐字看课本，这显然跟不上授课进度。就医学院学生而言，课堂上两个学时可能会讲授课本上几十页的内容，这就需要抓住重点，掌握学习方法，否则只能事倍功半。

（五）想要完全独立又受制于家长、学校的制度

大学阶段，许多学生追求独立自主，认为自己已是成年人，什么事情都可以自己做主，自己负责。虽然生活上远离父母，但是很多选择、行动仍然受控于父母。有些学生会出现“偷食”心理，即嘴上与自己行动的不一致，事后再向父母申明。同样，对于学校的一些规章制度的管理，采取“先斩后奏”的做法，以此来获得心理上的独立感。

此外，大学生具有较远大的抱负，但与其他同龄人群相比，又不能像他们那样马上兑现成财富价值。因此，对父母怀有既愧疚又想挣脱管制的复杂心理。

（六）性意识与性心理的二重性



因性行为而苦恼的女生

到了大学阶段，性生理、性机能的发展已达到成熟水平，性意识很强烈。然而由于我国性教育较薄弱，特别是性心理教育滞后等原因，许多学生没有真正建立正确而健康的性心理，不能妥当地处理与异性间的关系。大学自由时间较多，环境宜人，大学生又处于生理的成熟阶段，多方面因素造就了一部分大学生在校期间谈恋爱，这也是大学生发展到成熟阶段的一种正常需求。但是，大学阶段学生缺乏生活经验及经济自立基础，性心理的发展落后于生理的发展，恋爱关系的确定常常以失败告终，而失恋又可能造成一段时间的失态、失志。

我国的性知识、性心理等教育基础薄弱，有些同学在并未做好心理准备的情况下，盲目行为，对自身和他人都可能造成伤害。

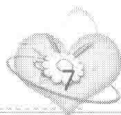
二、大学生常见心理问题

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、自强的优良品格，具有较强的心理调适能力。然而，有些学生在学习、生活中遇到困难、挫折或重大的刺激时，会出现心理失衡，产生悲观、烦恼、焦虑、抑郁、孤独等消极情绪，严重的甚至产生自杀的念头。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。

（1）学习问题：一些学生进入大学后，因未能掌握大学的学习方法而导致成绩不理想或考试不及格，从而带来一系列问题，如自卑、焦虑、抑郁、强迫、恐惧等。

（2）人际交往问题：有的学生想着要和别人交往，但不知怎样去交往，导致人际关系敏感、少言寡语、敌意、偏执、自闭、多疑。

（3）自我意识问题：对自己期望过高，不能正确评价自己，导致自己压力过大，自卑、



抑郁，心理失去平衡，严重的甚至有轻生的念头。

(4) 不良意志、品质问题：有的学生家庭环境不好或者以前曾经受过挫折，导致生活缺乏乐趣，与人交往时表现出敌意、偏执、无情。

(5) 恋爱问题：不能很好地处理学习和恋爱问题。

(6) 情绪问题：大学生常见的情绪困扰有焦虑、抑郁、冷漠、易怒、嫉妒等。情绪问题产生的原因是由各种生活事件诱发，却不能及时、合理地解决。例如，考试会引起个体紧张感，而这种紧张的程度如果不能合理地把握即会产生焦虑。又如，抑郁是大学生中常见的情绪困扰，可能由于失恋、竞选失败等负性生活事件引起，常常伴有厌恶、痛苦、羞愧、自卑等情绪。

三、大学生心理问题产生的原因

大学生心理问题一方面与他们自身所处的心理发展阶段有关，另一方面与他们所处的社会环境相关。各种生理因素、心理因素、社会因素交织在一起，容易造成大学生心理发展失衡，导致各种心理疾病。主要有客观和主观两方面的原因。

(一) 客观方面

1. 生物遗传因素

近十年医学遗传流行病研究表明：重型心理障碍如精神分裂症、情感障碍等，与遗传的关系较密切；而轻型心理障碍如神经症，则与遗传的关联度较小。有研究表明，心理障碍随着年龄的增加，遗传因素的影响呈下降的趋势，环境因素的影响呈上升趋势。大学生的年龄处于青春期后期，因此遗传因素和环境因素的影响都处于比较重要的位置。

2. 早期经历

精神分析学派创始人弗洛伊德通过长期研究和精神病临床治疗中发现，心理障碍与早期经历有关。不良的早期经历留在个体心里的痛苦记忆，将对个体后来的生活产生重大影响，并有可能引发心理疾病，如有些同学童年或者少年期受过重大精神创伤，未向家人或朋友提及而一直压抑在心里。进入大学后，可能由于自由时间较多或者面临了新的难以解决的困难，从而使被压抑在心底的创伤又浮现出来，折磨着个体。

3. 环境变迁的因素

生活环境的变迁对刚入学的大学生是一个不小的挑战。这种变化的主要方面是要独立生活，应对一切生活琐事。几个同学共住一个寝室，彼此的生活习惯、作息安排及语言隔阂都需要去面对和适应。心理学研究表明：个体所处环境的巨大变迁也会使个体产生心理应激。具有良好心理的同学，很快就能适应新的环境，并与同学、老师建立起良好的人际关系。而心理承受力、适应力差的同学却较难适应，从而出现心理问题。例如，某大学一男生，考入离家很远的外省学校，该生自幼受到家长无微不至的关怀和照顾，就连交往的同学、朋友也是家长“考察”之后确定的。进入大学后，该生面对新的环境无所适从，不会与他人相处，最终只和同省来的两个同学交往，不参加各类课外活动，大学生生活单调而乏味。全新的角色要求大学生重新评价自己与他人，要完成重新设计自我的过程。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更优秀。对于刚刚经历巨大环境变迁的大学生来讲，不仅存在一个适应外部环境的问题，同时更重要的是他们也面临一个如何自我调适的过程。总的来看，无论是对学习和生活环境的适应，还是对人际关系和自我地位变化的适应，都会极