



全国普通高等教育“十二五”规划教材



大学生心理健康教育教程

马俊云 牟玉荣 编著

COLLEGE STUDENT

MENTAL HEALTH
EDUCATION COURSE

中国林业出版社

全国普通高等教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育教程

马俊云 牟玉荣 编著

中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育教程/马俊云, 牟玉荣编著. —北京: 中国林业出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5038-8117-6

I. ①大… II. ①马… ②牟… 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(2015)第 193348 号

中国林业出版社·教育出版分社

策划、责任编辑: 许 玮

电 话: (010)83143559

传 真: (010)83143516

出版发行 中国林业出版社(100009 北京市西城区德内大街刘海胡同7号)

E-mail: jiaocaipublic@163.com 电话: (010)83143500

网 址: <http://lycb.forestry.gov.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京昌平百善印刷厂

版 次 2015年8月第1版

印 次 2015年8月第1次

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 12.25

字 数 296千字

定 价 26.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有 侵权必究

前 言

拥有健康的心理和良好的心理素质，是大学生健康成长的需要，是现代人才成功和发展的基石。

大学生正处于青年中后期，是人生发展的重要过渡阶段。由于他们的心理还未完全发展成熟，人生阅历和社会经验不足，对自我和客观世界的认识还不够全面，情绪容易波动，容易产生大学适应、自我认识、学习困扰、人际冲突、情绪管理、职业发展、恋爱困扰、生命困惑等各种各样的心理问题。他们迷惘、困惑，郁闷、烦躁，内心产生了许多疑问：我是谁？我要过什么样的大学生活？我该如何实现我的人生梦想？在个人探索中，有的大学生重新认识了自我，收获了成长；有的则无法从困惑中走出，产生了种种心理问题，有的甚至产生严重的心理疾病。

为适应大学生心理发展需要，提高高校教育、管理、服务工作者心理辅导的技能，为大学生朋友提供心理调适的知识、方法，运用心理学理论研究大学生在新时期的特点，故作者编写了这本《大学生心理健康教育教程》。

本书共分十一章：大学生心理健康绪论、大学生适应与心理健康、培养健康的自我意识、塑造健全的人格、大学生情绪管理、大学生学习心理、大学生人际交往心理、大学生恋爱心理、大学生职业规划与就业心理、大学生网络心理、大学生生命教育与心理危机。11个章节的内容以实际应用为目的，从大学生的实际心理需要出发，针对大学生成长发展中经常遇到的心理适应、自我认识、健康人格、情绪管理、学习、人际交往、恋爱、就业、网络心理、生命成长等课题，从理论到实践进行论述，旨在让大学生学习掌握心理健康的有关理论，学会进行自我心理调适的方法，促进身心健康成长，增强心理素质。

为了增加教学、学习的体验性和互动性，在教材体例上，每一讲都根据教学内容选取典型心理案例，供授课教师进行案例分析教学。也供大学生朋友进行阅读体验，带着案例去学习和理解教学内容。这些案例均采集于近几年高校大学生的真实案例。为保证来访者的隐私，已经对其个人信息进行保密处理。同时，根据教学内容设计了心理小测试和思考练习，有助于大学生运用量表进一步了解自己的心理状态，并巩固所学知识。

本书贴近大学生心理实际，具有很强的科学性、针对性和实用性，既可作为

高校大学生心理健康教育的教材和自助读物，也适合高校教育管理者以及相关工作者阅读和参考。

由于时间、精力和研究水平所限，书中难免有不足之处，诚望读者批评指正。书中参阅和引用了一些专家学者的研究成果，谨此表示感谢。

作 者

2015年4月

前 言

第一章 心理健康绪论	(1)
第一节 大学生心理健康概述	(1)
第二节 大学生常见心理问题与维护	(7)
第三节 大学生心理咨询	(17)
第二章 适应与心理健康	(24)
第一节 大学生常见的适应问题	(24)
第二节 积极适应大学新环境	(26)
第三章 培养健康的自我意识	(33)
第一节 自我意识概述	(33)
第二节 大学生自我意识的发展及特点	(37)
第三节 大学生健康自我意识的培养	(44)
第四章 塑造健康的人格	(53)
第一节 人格概述	(53)
第二节 大学生的人格特点及健全人格标准	(59)
第三节 人格发展异常的表现及应对	(61)
第四节 大学生人格完善的途径	(70)
第五章 情绪管理	(74)
第一节 情绪概述	(74)
第二节 大学生的情绪特点及常见困扰	(79)
第三节 学会管理情绪	(84)
第六章 学习心理	(95)
第一节 大学生学习心理概述	(95)

第二节 大学生的学习特点·····	(100)
第三节 大学生常见学业问题及其调适·····	(103)
第七章 人际交往心理·····	(115)
第一节 人际交往与大学生发展·····	(115)
第二节 人际交往能力的培养·····	(119)
第三节 人际交往心理问题及其调适·····	(122)
第八章 大学生恋爱心理·····	(132)
第一节 爱情概述·····	(132)
第二节 大学生恋爱心理特点·····	(134)
第三节 大学生恋爱中常见的心理问题及调适·····	(137)
第四节 大学生恋爱能力的培养·····	(141)
第九章 大学生职业规划与就业心理·····	(149)
第一节 大学生职业生涯规划概述·····	(149)
第二节 大学生常见就业心理问题及应对·····	(154)
第十章 大学生网络心理·····	(161)
第一节 大学生网络心理概述·····	(161)
第二节 大学生常见的网络心理问题及其调适·····	(166)
第十一章 大学生生命教育与心理危机应对·····	(174)
第一节 尊重生命 珍爱人生·····	(174)
第二节 大学生心理危机预防与干预·····	(181)
参考文献·····	(188)

第一章 心理健康绪论

导 言

拥有崇高的理想、良好的修养、和谐的人际关系、健康的人格是一个人心理健康的重要标志。大学生心理健康不仅关系到个人的生活、学习、工作和身心健康成长，也关系到中华民族素质的提高，关系到社会的发展与未来，更关系到中国特色社会主义一代新人的培养。在信息化和充满变革的时代，青年大学生都不可避免地要面对充满矛盾的人生，都会产生许多心理困扰。因此，如何保持阳光心态，树立合理目标，健康快乐成长，成为每名大学生都要面对的成长课题和人生挑战。

第一节 大学生心理健康概述

一、心理健康的含义

世界心理卫生联合会认为，心理健康是指“身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活”。可见，心理健康包含许多明确、具体的情绪情感与行为指标。然而，人的心理状态不是静止的，而是不断变化发展的。我们既不能说心理健康的人永远不会出现心理上的困扰，也不能说心理存在某些问题的人生活中不会有任何健康的表现。事实上，心理健康是一个相对的概念，一个人处于正常状态还是非正常状态，概括起来可以从以下三个方面进行区别和划分：一是主观感受与其面临的客观世界能够协调统一，与周围环境没有严重的不协调感与不适应感；二是其内在精神活动协调一致，在精神、心理与理智之间没有太多矛盾和困惑，精神和心理方面没有太多失衡与矛盾，内在情感和理智能保持协调一致；三是其外在的行为、整体的言谈举止能体现出人格的完整性。如果一个人能够同时做到以上三点，我们认为他的心理处于正常状态，即一个人如果能够做到

主观与客观相统一，内在精神活动协调一致，人格具有相对的稳定性，那么可以认为他的心理状态是正常而健康的。

二、大学生心理健康的标准

根据心理健康的定义，心理学家确定了一般性的心理健康标准，即正确认识自我，悦纳自我；能与他人合作，有较强的人际交往能力；能够恰当控制和管理自己的情绪，基本上有一种积极乐观的心态；独立自主，学会选择，学会做决定，有较强的社会适应能力；有较强的意志品质，能够承受挫折；热爱生活和学习，能在生活和学习中获得幸福感；能在学习与工作中发挥自己的潜力，有创新能力；人格完善和谐；智力正常（ $IQ > 80$ ）；心理年龄与生理年龄相符合。

由于大学生特有的年龄段和角色特征，决定了大学生的心理健康状态具有独特性，有着区别于其他人群所特有的内在特质与外显表现。概括起来讲，大学生要拥有健康的心理状态，需符合以下七项标准。

（一）对学习能保持较浓厚的兴趣和求知欲望

智力正常是人一切活动的最基本的心理条件，而大学生一般智力水平较高。大学生主要的任务是学习，学习是大学生活的主要内容，所以一个大学生对学习的态度就决定着其生活的质量。但这并不意味着只有门门功课都很优秀的人心理才健康，即使他功课只有六七十分，但能保持比较稳定的情绪，其心理也是健康的。心理健康的学生珍惜学习机会，求知欲望强烈，能克服学习中的困难，学习成绩稳定，能保持一定的学习效率，从学习中体验满足与快乐。因此对学习的态度就反映了一个人心理健康的状态。

（二）能保持正确的自我意识，接纳自我

自我意识是人格的核心，指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。心理健康的学生了解自己，接受自己，自我评价客观，既不妄自尊大去做力所不能及的工作，也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会，自信乐观，目标与理想切合实际，不苛求自己，能扬长避短。

（三）能协调与控制情绪，保持良好的心境

情绪影响人的健康，影响人的工作效率，影响人际关系。所谓控制情绪，就是要让情绪适度，变消极为积极。心理健康的学生能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境，对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验，但能主动调节。同时能适度表达和控制情绪，喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

（四）能保持和谐的人际关系，乐于交往

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的学生乐于与他

人交往，能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处，能分享、接受和给予爱和友谊，与集体保持协调的关系，与他人同心协力，合作共事，乐于助人。心理健康的大学生不仅有许多普通朋友，还会有一两个知心朋友。在交友中他会感受到人生特有的幸福体验：为能帮助和促进朋友的进步而由衷地高兴，又会因从朋友那里获得鼓励、信任、支持和抚慰而感到欣喜与慰藉。

(五) 能保持完整统一的人格品质

人格指人的整体精神面貌，人格完整指作为人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的学生所思、所做、所言、所行协调一致，具有积极进取的人生观，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。如果个体内心冲突矛盾大、不稳定，就不能叫心理健康。

(六) 能保持良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人和环境的关系。心理健康的学生在环境改变时能面对现实，对环境作出客观的认识和评价，使个人行为符合新环境的要求；能和社会保持良好的接触，对社会现状有清晰的认识，及时修正自己的需要和愿望，使自己的思想、行为与社会协调一致。有的同学进入大学，一两个月就适应新环境了，但是也有人半年甚至一年都适应不了，其原因就是个人的适应能力差别很大。

(七) 心理行为符合年龄特征

人在生命发展的不同年龄阶段，都有相应的心理行为表现。心理健康的人其认识、情感、言行、举止都符合他所处的年龄阶段。心理健康的大学生精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

三、正确把握心理健康的标准

正确理解和运用心理健康标准应注意以下几个问题：

(1) 心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同

心理不健康是指一种持续的不良状态。偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康，更不等于患了心理疾病。因此，不能仅凭一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

(2) 心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面，而是一种连续状态

从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。在许多情况下，异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间只是程度的差异，没有绝对的界限。

(3) 心理健康的状态不是固定不变的，而是动态变化的过程

随着人的成长，经验的积累，环境的改变，心理健康状况也会有所改变。

(4) 心理健康的标准是一种理想尺度

它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准，而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上作不同程度的努力，都可以追求心理发展的更高层次，不断发挥自身的潜能。

青年学生心理健康的基本标准是能够有效地进行工作、学习和生活。如果正常的工作、学习、生活难以维持，应该及时调整。

四、心理健康对大学生成长发展的重要意义

心理健康是大学生健康发展的基础，是大学生适应现代社会必须要具备的素质，是大学生成功发展的保障。没有健康的心理，大学生就难以获得健康的自我发展。

(一) 心理健康是大学生身心健康发展的需要

俗话说：“笑一笑十年少，愁一愁白了头。”我们日常生活中看到的那些长寿老人，大多有一种乐观豁达的心态。大学生要保持躯体健康，就需要保持心理健康。

伟大的生理学家巴甫洛夫曾经说过：“一切沉重顽固的焦虑和忧郁足以给各种疾病打开大门。”人是一个身心统一体，心理问题往往与人的生理疾病互为条件。一方面，长期的身体疾病可以引发心理问题；另一方面，长期存在心理问题且得不到调适，也会引发身体疾病。如果大学生的心理不健康，经常处在紧张、焦虑、抑郁、悲伤、恐惧或愤怒之中，又得不到及时调整，他们的躯体健康也会受到损害。

对于情绪和心理健康的关系，我国古代医学名著《黄帝内经》认为：喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，悲伤胃，恐伤肾。现代医学与心理学研究均表明：人的情绪、心态与健康密切相关。例如，人在恐惧和悲哀时胃黏膜会变白，胃酸会停止分泌，容易导致消化不良。人在焦虑、怨恨的时候胃黏膜会充血，胃酸分泌会增多，长期的焦虑、怨恨情绪会导致胃溃疡的发生。同时，长期的焦虑与愤怒还会使血压增高，心脏受损，从而导致高血压和心脏病。另外，一些皮肤病、女性的乳腺病和妇科疾病，以及一部分癌症都与心理不健康有关。许多大医院的内科门诊调查发现，许多内科疾病也都与心理不健康有关。而愉悦情绪能够使人体内的激素分泌保持平衡，从而有助于身体健康。

此外，从精神病学的角度来看，不良情绪还容易导致心理障碍。不良情绪如果过度或长期得不到及时调整，就会影响人的大脑功能，造成大脑功能失调，从而导致各种神经症或精神病，如抑郁症、焦虑症、强迫症等，严重者甚至会产生自杀行为。

(二) 心理健康是大学生适应现代社会的需要

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。现代社会挑战与机遇并存,面对社会的迅速变革,每个大学生都会承受来自学习、人际交往、求职择业、事业发展、恋爱婚姻等多方面的巨大压力,需要有较强的社会适应能力,培养自信、乐观、创新、合作、进取等良好的个性品质。在现代社会中,谁具备了以上这些心理品质,谁就能够把握机遇,获得成功发展。

不难想象,一个 IQ(智商)中等、EQ(情商)高的人,会比一个 IQ 高、EQ 低的人更容易适应周围环境和社会生活。因此,大学生要主动提高自己的心理健康意识,促进身心健康发展,符合现代社会的需要。

(三) 心理健康是大学生成功发展的需要

美国成功学家安东尼奥尼说:“我们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,他便能够最大限度地发挥自己的潜能;而当一个人处于自卑、愤怒、抑郁、焦虑、紧张等消极状态时,他对外界的感知能力也会下降,从而限制自己潜能的发挥。许多成功人士的外在条件并不一定比别人好,但是,由于他们拥有良好的心理素质,因而他们的潜能得到了发挥,最终在自己努力的领域取得了成功。例如乒坛皇后邓亚萍,就是凭着自己的自信、坚强和毅力,不仅夺得了奥运冠军,而且获取了英国剑桥大学的博士学位,成为一名出色的管理人才。然而,一些大学生尽管智商很高,学习成绩也很优秀,但是由于心理不健康,出现了心理疾病,甚至出现了自杀危机,其个人价值自然也就无从实现,成功发展更无从谈起。

五、影响心理健康的各类因素

心理学研究表明,影响心理健康的因素是十分复杂的,它是生理、心理、社会诸因素共同作用于个体的结果。大学生的心理障碍与心理疾病的产生是所处的特殊年龄阶段与特殊生活环境以及社会诸因素相互作用的结果。

(一) 影响心理健康的个人因素

大学生一般年龄在 18~23 岁之间,正处于青年中期。青年期是人的一生中心理发展变化最激烈的时期,面临着一系列生理、心理、社会方面的适应课题。处在这一特定发展阶段的大学生们,由于心理发展的不成熟、情绪不稳定,心理冲突、矛盾时有发生,极易导致适应不良、出现心理障碍。具体而言,影响大学生心理健康的个体因素有:

①自我同一性的危机 在大学阶段青年学生不断地反省自我、探索自我、思考人生,确定自我形象,经历着种种内心矛盾和迷惘,情感起伏大,容易诱发心理障碍。

②个性的缺陷 性格过于内向的人、心胸狭窄过于斤斤计较的人、孤僻封闭的人、自卑忧郁的人、急躁冲动的人、固执多疑的人、娇生惯养而感情脆弱的人,都比个性开朗大度、乐观的人更易产生心理疾病。

③心理素质的不完备 自制能力差,对挫折缺乏应有的承受能力,惧怕失败。一遇到矛盾就自责自怨或者一味埋怨社会 and 他人,灰心失望、精神不振,由此造成恶性循环而陷入消极的心理状态。久而久之,就形成了心理疾病。

④情绪发展的不稳定性 大学生的情绪处在最丰富、动荡和最复杂的时期,情绪起伏过大、左右不定,而缺乏对事物的客观判断。强烈的情感需求与内心的闭锁、情绪激荡而缺乏冷静的思考极易走向极端,常常体验着人生各种苦恼,由此产生内心的矛盾、冲突而诱发各种心理障碍。

⑤性的生物性与社会性的冲突 由于性机能的发展产生了性的欲望与冲动,但由于社会道德习俗、法律和理智的约束,这种欲望常被限制和压抑。大多数学生通过学习、娱乐、社交等途径使生理能量得到正当释放、升华或补偿。但有一部分学生不能正确处理调节、存在性压抑,而出现焦虑不安感,甚至以某种变态的形式表现出来。

(二)影响心理健康的学校因素

大学生的主要任务是学习,有限的时间内要完成繁重的学习任务,心理压力是很大的。同时,他们对所生活的环境即校园的条件感到不理想,也会影响他们的心理健康。具体表现在:

①学习负担过重 对学生学习时间管理的调查发现,有相当多的学生每天学习时间多达10小时以上,而睡眠时间严重不足。学习是一项艰苦的脑力劳动,长期学习负担过重使大脑过度疲劳,脑皮层活动机能减弱,注意力、记忆力、思维力、想象力受到限制而影响学习效率。久而久之,就会使一些人产生心理障碍。学习负担过重的原因与课程设置不合理,学生学习贪多求全、自我期望过高,家长及外界压力过大等因素有关。

②专业选择不当 学生高考选择专业时具有一定盲目性,由于对大学专业设置不太了解,所以每年都有一些学生认为所学专业不符合个人的兴趣和爱好,从而产生调换专业的要求。一旦解决不了,就表现出对学习无兴趣、情绪低落、消极悲观、随意缺课,长此下去会使心理矛盾强化,导致神经衰弱等心理疾病。其实,专业兴趣是可以培养的,即使现在所学专业确实不能发挥自己的长处,今后还会有多次选择的机会。

③对大学生生活不适应 从中学到大学,环境改变很大,无论是学习方面还是生活方面,乃至人际关系,都需要重新适应。比如学习方面,中学老师讲的多,大学则更要培养自学能力;生活方面,中学父母照顾多,大学则更要培养自理能力等。从心理适应讲,中学的学习尖子周围充满着赞扬声,优越感强,但到大学尖子荟萃,自己原有的优势不明显,学习上遇到一点挫折就会产生消极的自我评价,而使情绪低落。

④业余生活比较单调 大多数学生的生活仍然可以用“三点一线”来概括,生活比较单调,缺乏足够的娱乐场所。而青年学生正处在长知识、长身体的阶段,好奇心强、精力充沛,对业余生活的多样化要求迫切,但常常不能得到满

足，由此而缺乏乐趣，感到生活枯燥无味。

(三) 影响心理健康的社会因素

美国精神分析学家哈内认为，许多人心理变态是由于对环境的不良适应而引起的。改革开放 30 多年以来，中国社会发生了巨大的改变。随着市场经济体制的确立、竞争机制的导入，人们的生活方式、价值观念发生了重大变化。人们的心理活动较之以前更复杂，大量的新的社会刺激对人们的心理健康的威胁越来越大，从而导致心理障碍发生率逐年提高。具体包括以下几点：

①社会文化背景 当代大学生处在东西文化交叉、多种价值观冲突的时代，随着改革开放的深化，西方文化大量涌入，东西文化发生着从未有过的碰撞与冲突。面对不同于以往的文化背景和多种价值选择，他们常常感到茫然、混乱，陷入空虚、压抑、紧张的状态，长时间的心理失调必然带来心理上的冲突，出现适应不良的种种反应。

②大众传播与网络的影响 随着大众传播手段越来越丰富以及互联网的广泛普及，铺天盖地的信息对大学生心理健康影响越来越大。大学生一般求知欲强但辨别力弱，崇尚科学但欠辩证思维，易沉溺于网络而难以自拔。

③家庭环境的影响 家庭人际关系、父母教育方式、父母人格特征等对子女心理健康影响很大。由于当代大学生独生子女多，家庭环境过度保护和过度严厉者居多。导致依赖、被动、胆怯、任性、冷漠、盲从和缺乏自尊自信的心理倾向。如果父母的保护发展为溺爱，则子女会利己、骄横和情绪不稳；如果父母的严厉发展到专制，则子女会消极、懦弱和不知所措；如果父母意见经常分歧而互相拆台，则子女会表现出圆滑、讨好、投机、说谎的不良行为。因此，大学生的各种典型心理问题和心理疾病中常常会找到家庭影响的痕迹。

第二节 大学生常见心理问题与维护

大学生的心理及行为中或多或少都存在着“正常—异常—正常”的转化状态，或表现为不显著的隐性状态，或表现为显著的突变状态。可以说，心理问题人人都有，只不过其存在的程度有所差异。大多数人会有心理困扰，如果这些困扰得不到及时解决，就会发展为心理问题，甚至导致心理疾病。

一、心理问题的含义

大学生中常常有一种误解，认为心理问题就是精神疾病。基于这种误解，大学生中产生了两种不正确的认识。一种是对自己的心理健康不重视，认为自己没有心理问题，没必要学习心理健康知识；另一种是有了心理问题不积极主动寻求帮助，怕被别人说成有精神疾病。这两种错误认识都不利于个人心理健康的维护。

所谓心理问题，是指所有心理及行为异常的情形。一般认为，心理的“正

常”和“异常”之间并没有明确的和绝对的界限，人的心理及行为是一个由“正常”逐渐向“异常”、由量变到质变，并且相互依存和转化的过程。因此，生活在现实社会中的每一个人都会在某种程度上存在着这样或那样的心理问题，也就是说，心理问题普遍存在，只不过是程度有所不同罢了。

二、大学生常见的心理问题

2008年，一项关于北京高校大学生心理健康状况的调查显示，北京高校大学生中存在中度以上心理问题的比例为12.6%。其中本科生中存在中度以上心理问题的占13.0%，研究生中存在中度以上心理问题的占10.4%。在本科生中，不同年级间的心理健康状况差异不大，相对来说，三年级有中度以上心理问题的比例最低，为12.1%，一、二年级最高，同为13.4%，说明低年级大学生的心理健康需要重点关注。从性别来看，存在中度以上心理问题的学生中男生的比例略高于女生。从生源情况来看，来自近郊和边远农村的学生有中度以上心理问题的比例都高于城市和县镇的大学生，其中边远农村的学生比例最高。

通常来讲，根据心理问题的严重程度，可将心理问题分为以下三类，即心理困扰、心理障碍和精神障碍。

（一）心理困扰

日常生活中，人人都会遇到心理困扰。心理困扰指人们在日常生活中遇到的各种适应问题、情绪问题、人际关系问题、婚恋问题以及各种应激问题等。大学生的心理困扰与他们的大学生活密切相关。概括来讲，大学生常见的心理困扰包括以下几个方面。

1. 适应性问题

生物个体为了应对和顺应环境，以利于生存和发展，需要在与环境的互动中调节身心，构筑良好的心理机制，逐渐与环境达成和谐、协调、相宜、相应的状态，这就是适应。而大学生的适应性问题主要来自对外部环境变迁的不适应和对自身角色转换的不适应。

首先，自我选择的困惑是大学生首要的适应性问题。大学生在成长过程中需要充分发挥主体作用，学习作成熟的、负责任的决定。但在现实中，由于存在较多过度保护的家庭教养模式、应试教育的模式以及大学教育关注“全人”发展上存在的一定程度的缺失等原因，部分学生自我意识的发展水平不够高，存在着“对自己感到困惑”“对未来感到迷茫”等问题，甚至有的产生了比较严重的“无意义感”。特别是新媒体时代、信息时代的各种网络、影视等现代媒介对学生的影响巨大，在给带来正面作用的同时，消极影响也在增加。在一个虚拟的空间里，易使人脱离现实而心理变异，如成瘾、强迫、偏执、自闭等，致使现实与想象错位、意识与现实脱节，分不清真实的现实和虚假的想象，情感冷漠、自我封闭、自我中心感增强。虽然自我意识从混乱走向同一是一个人成熟的必经之路，但是如果缺乏必要的正确引导，就有可能陷入角色的混乱，在多样的价值体系中

难以找到自己的人生目标,甚至陷入苦闷、绝望,对个人和社会造成危害。

其次,大学生自身角色的转换带来了相应的适应性问题。结束了中学阶段的学习,刚刚进入大学的个体将面临环境、学习方式、生活方式、价值观等方面的根本性变化。在此过程中,原有的习惯和心理活动方式被打破了,新的心理结构尚未形成,新变化、新体验和新思考以具挑战性的方式呈现在大学生面前。就校园环境而言,大学生需要迅速地了解和熟悉,并且在其中独立地处理个人事务;就生活变化而言,父母无微不至的关怀方式被自主独立的生活安排所代替,个别存在差异的生活习惯需要在集体生活中去克服和适应,生活领域的大为拓展和宽松的环境与丰富的生活内容对大学生的自主发展和自我控制提出了严峻挑战;就课程学习而言,学习目的、学习内容、学习方式及学习自主性等方面的变化都给大学生带来适应性问题。

2. 人际交往问题

马克思曾经说过人的本质是社会关系的总和。每个个体不可避免地要与他人交往,并且是在与他人交往与互动中完成自己的成长任务,满足自己各方面的需求。人际关系可以说是最困扰当代大学生的问题之一。心理咨询的实践也表明,在大学生求助的问题中,人际交往困扰最为突出。人际交往直接关系学生人格的健全发展,因而是高校学生心理健康发展中的重要课题。

首先,大学生的人际交往问题常常是因过度自我中心而引发的。自我中心膨胀是青年期的一大特点。在这一心理作用下,青年在情绪、认知和行为上产生诸多改变。而能否成功的向人际平衡的自我过渡,直接影响着将来个体人格的发展、心智的健全和社会化的进程。如果过渡不良,则可能导致自我同一性的混乱和心理上的畸形发展。家庭是孩子成长的摇篮,家庭环境对儿童心理健康发展的影响也是长远和深刻的。在现代家庭中,独生子女居多,父母缺少亲子教育培训,对情感教育的忽视和急功近利的家庭教育观使得“小皇帝”“小公主”们心理畸形成长,也为今后他们的心理成长留下阴影。尽管青年期的闭锁性和自我中心的到来,是迈向成熟的自我意识的一个必经阶段,是青年从不平衡走向平衡、从不稳定走向稳定的重要阶段;但是,我们的责任是引导青年既了解自己的需要,更要善于协调自身需要同他人需要之间的矛盾,学会站在他人的角度思考问题,兼顾他人需要的满足。

其次,大学生处理人际关系时常常表现出沟通和互动能力的欠缺。由于大学生群体生活学习环境的相对单纯,使得他们的人际交往明显带有交往对象比较单一、感情色彩比较浓厚、更多理性化而缺少功利性、追求平等、注重精神等特点。作为准社会成员的大学生的沟通互动能力常表现出一定程度的缺失,而这种在人际沟通技能与状态方面的不佳状况,可能使得一些学生在交往信心、交往愉悦感和交往有效性等方面陷入较大困境,这将会带给学生较大的挫折和心理压力。积极寻求改变的渴望也会促使他们主动寻找突破口。但往往令他们感到无奈的是,基于各种环境以及自身条件所限,突破无路,空有一腔改变的志愿,却使得自己更加焦躁和情绪低落。所以,对于这一类人群,学校需要给他们提供人际

支撑的条件,提供改变的知识和方法,这将是十分必要和有效的帮助。

3. 恋爱及性意识困扰问题

处于青年期并进而走入成年期的高校学生,伴随着自身性生理的成熟,性心理也得到显性发展,且成为其心理发展中的一个重要组成部分。

首先,性意识的觉醒与性心理发展的异常。性意识觉醒中的青年学生,生物性成熟基本完成,社会性成熟正在进行中,有着较高的文化水平和丰富的情感体验,他们对性的感觉、作用和地位的认识不断觉醒,对来自异性的刺激格外敏感,也具有一定的但不是十分完整的、可能存在偏差的性知识。他们的性思维和性情绪比较丰富,但在很大程度上体现为性控制力的性意识、性理智常常不够完善,因此,这种反差容易导致困扰的发生。另外,帮助高校学生端正恋爱动机,懂得什么是真正的爱,学习爱的情感和爱的能力,提高恋爱自主性与责任感,在恋爱过程中学习关怀、宽容、自律、形成健全的人格,也是必要和紧迫的课题。

其次,性观念的突破与矛盾冲突中的迷茫。随着我国改革开放、经济转型,文化在传统与现代、东方与西方等不同程度上进行着交汇、碰撞、融合。人们的思想观念乃至生活方式都发生了深刻的变化。在性的领域首当其冲受到冲击。性观念是人们对性的看法和态度,其中包括对性生活、性心理、性行为、性道德、性文化、婚恋观等的看法和态度。它的形成对于人们自觉遵守社会性行为准则和性道德规范有着约束、促进作用。而且在不同的社会文化背景下,人们的性观念会有很大不同。大学生生长在一个多元人生价值观的现实社会里,在家庭和自己成长的文化环境中形成的性观念与开放、拓展了视野之后的迷茫形成强烈的比照,常常令青年大学生陷入迷茫而无所适从。

4. 情绪问题

情绪是指人对认知内容的特殊态度,是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。消极的情绪对身心健康具有直接的危害。还对人的潜能开发、学习、工作效率产生负面的影响。情绪状态的发生每个人都能体验,但是对其所引起的生理变化与行为却可能较难控制,对于高校学生而言,更是有着丰富而强烈的情绪情感体验。

首先,抑郁情绪常常困扰大学生。研究显示,大学生负性情绪中最大情绪困扰则是抑郁情绪。抑郁是指自己某一方面的需要得不到满足而引起的一种持续稳定的心理状态,如沉闷、压抑、悲哀、自暴自弃、缺乏生活力、冷漠、精神萎靡、睡眠障碍、注意力不集中等反应。究其主客观原因,不外乎人格缺陷、长期孤独苦闷的情绪体验、现实与理想的落差、人际关系问题、焦虑问题、情感问题与性压抑、学业问题、生活适应问题以及职业发展压力等。

其次,焦虑也是大学生常见的问题。指的是个体表现出焦躁不安的一种心理情绪。适度的焦虑可以促使学生潜能的发挥,但是过度的焦虑则可能对身心带来不良影响。大学生常见的焦虑有自我形象焦虑、学习焦虑、情感焦虑、发展焦虑等。

再次,从大学生的情绪发展来看,在面临人生多面选择的发展进程中表现出