

当代大学生 心理健康教育

DANGDAI DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编 梁大卓
副主编 姜 旭 杨 龙 郭 姝



电子科技大学出版社

当代大学生 心理健康教育

DANGDAI DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编 梁大卓
副主编 姜 旭 杨 龙 郭 姝



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生心理健康教育 / 梁大卓主编. —成都:
电子科技大学出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5647-2987-5

I. ①当… II. ①梁… 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 093243 号

当代大学生心理健康教育

梁大卓 主编

姜旭 杨龙 郭姝 副主编

出版发行: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦
邮编: 610051)

策划编辑: 曾 艺

责任编辑: 曾 艺

责任校对: 刘 愚

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 15 字数 290 千字

版 次: 2015 年 6 月第 1 版

印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-2987-5

定 价: 29.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

目 录

Contents

第一章 做自己的主宰——大学生心理健康概述

心灵寄语

学习导读 / 2

心理视点 / 2

第一节 大学生的身心特点 / 3

第二节 大学生心理健康标准 / 6

第三节 大学生心理健康教育 / 11

心理训练 / 18

心灵解码 / 19

心理故事 / 21

第二章 认识你自己——大学生自我意识与心理健康

心灵寄语

学习导读 / 24

心理视点 / 24

第一节 自我意识 / 25

第二节 大学生自我意识的发展 / 27

第三节 大学生自我意识发展的冲突及成因 / 32

第四节 大学生健康自我意识的培养 / 37

心理训练 / 41

心灵解码 / 42

心理故事 / 46

第三章 既来之，则安之——大学生环境适应与心理健康

心灵寄语

学习导读 / 50

心理视点 / 50

第一节 适应与心理 / 51

第二节 大学生的角色变化与环境适应 / 53

第三节 大学生适应的问题与调适 / 57

心理训练 / 63

心灵解码 / 63

心理故事 / 65

第四章 闪耀人格的魅力——大学生人格发展与心理健康

心灵寄语

学习导读 / 68

心理视点 / 68

第一节 人格发展概述 / 69

第二节 大学生人格发展的特点及缺陷 / 76

第三节 心理健康与健全人格的塑造 / 90

心理训练 / 96

心灵解码 / 97

心理故事 / 99

第五章 与人相处的艺术——大学生人际交往与心理健康

心灵寄语

学习导读 / 102

心理视点 / 102

第一节 大学生的人际交往概述 / 103

第二节 大学生人际交往常见的心理误区 / 113

第三节 培养成功的交往能力 / 117

心理训练 / 121

心灵解码 / 122

心理故事 / 124

第六章 活到老，学到老——大学生学业能力与心理健康

心灵寄语

学习导读 / 128

心理视点 / 128

第一节 大学生学习生活的基本特点 / 129

第二节 大学生学习能力的培养 / 134

第三节 常见的学习心理问题及调适化解 / 138

心理训练 / 147

心灵解码 / 147

心理故事 / 149

第七章 恋爱面面观——大学生恋爱与心理健康

心灵寄语

学习导读 / 152

心理视点 / 152

第一节 大学生的恋爱观及心理特点 / 153

第二节 大学生恋爱心理的困惑与调适 / 159

第三节 大学生健康恋爱心理的培养 / 168

心理训练 / 174

心灵解码 / 175

心理故事 / 179

第八章 做情绪的主人——大学生情绪管理与心理健康

心灵寄语

学习导读 / 182

心理视点 / 182

第一节 情绪的表现与功能 / 183

第二节 情绪的特点与分类 / 185

第三节 有效地管理情绪 / 187

心理训练 / 196

心灵解码 / 197

心理故事 / 199

第九章 勾画美好事业蓝图——大学生就业与心理健康

心灵寄语

学习导读 / 202

心理视点 / 202

第一节 大学生就业的心理表现与矛盾冲突 / 203

第二节 大学生就业的心理特点 / 212

第三节 大学生就业中的心理障碍及其调适 / 217

心理训练 / 226

心灵解码 / 227

心理故事 / 230

参考文献 / 232

前 言

大学生心理健康是个人综合素质发展的基石，是大学生在校幸福的学习和生活的重要保证。如何提高心理健康的水平和心理素质已经成为当代大学生的一门必修课。从 20 世纪 90 年代开始，随着人们对情绪、压力的广泛关注，我国大学生的心理健康教育工作也逐步得到重视。2004 年 10 月，中共中央、国务院发出《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》就明确指出：“要重视心理健康教育，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。”随后，国家教育部出台了一系列心理健康教育方面的指导性文件，对我国高校大学生心理健康教育工作的各方面都做出了具体的规定。

本教材由编者遵照国家教育部对大学生心理健康教育的具体要求，根据多年大学生心理健康教育的工作经验，在汲取该领域先进理论成果的基础上，紧密结合当代大学生在校期间的心理实际编写而成的。全书共 9 个单元，分别为：大学生心理健康概述、自我意识与心理健康、环境适应与心理健康、人格发展与心理健康、人际交往与心理健康、学业能力与心理健康、恋爱与心理健康、情绪管理与心理健康、就业与心理健康。本书以互动性、参与性、自助性、兴趣性为立足点，以版块的方式呈现各部分内容，既遵照教材的常规设置又融入了活动内容，为教师的教学提供了非常丰富的互动教学资料，同时也为大学生的自助成长提供了便捷的途径。

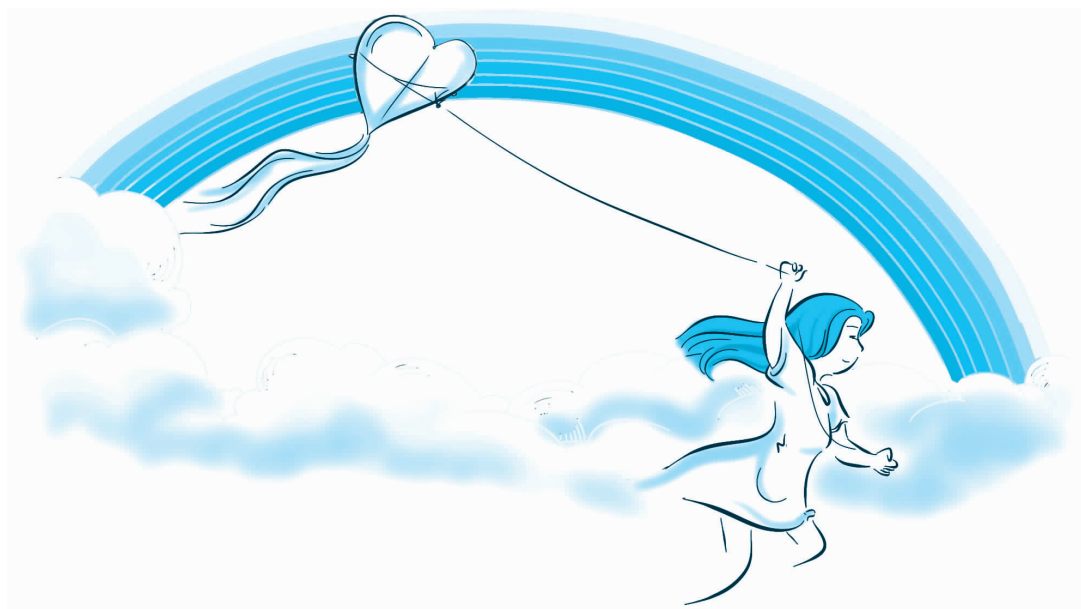
此次在编写过程中广泛借鉴和吸收了国内外最新的心理健康教育研究成果，参考了大量有关心理学的文献资料，在此一并表示衷心的感谢！

本教材由黑龙江生物科技职业学院梁大卓、杨龙、郭姝、姜旭负责编写。其中，梁大卓任主编，负责统编，第一、二、三章由杨龙负责编写，第四、五、六章由郭姝负责编写，第七、八、九章由姜旭负责编写。由于编者知识、经验、能力有限，疏漏之处，恳请批评指正！

编 者

第一章 做自己的主宰

——大学生心理健康概述



心灵寄语

1. 这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败，只要不是一败涂地，你一定会取得胜利的。

——亨·奥斯汀

2. 人之幸福，全在于心之幸福。

——歌德

学习导读

心理也像生理一样，会有毛病。一个人的身体会感冒，那么人的心理也可能会“感冒”。心理有了毛病，不是什么见不得人的事，从某种意义上讲，它是生命过程中的正常组成部分。正在接受高等教育的大学生既代表青年的精神风貌，更预示着国家和民族的未来。那么，作为一名大学生，我们该如何看待自己的心理健康问题，又该如何克服心理上的“感冒”呢？

心理视点

现代社会在带给人们机遇与希望的同时，也充满了竞争和挑战，随之而来的心理冲突、心理压力成为当代大学生不可避免要面对的问题。加强大学生的心理素质教育，提高其心理健康水平已成为迫切需要。因此，了解当代大学生心理特点以及常见的心理问题，分析影响大学生心理健康的因素，提供切实可行的自我调节措施，对于帮助大学生掌握心理健康知识，并以积极、健康的心态，科学的方法面对成长过程中所遇到的各种各样的问题，提高心理健康水平是十分必要的。



第一节 大学生的身心特点

一、大学生的身心发展

青年期是人生的黄金时代，是由未成年向成年的过渡阶段。处于青年期的大学生群体从生理上讲，身高、体重、肩宽等继续发育，内脏器官趋于成熟，精力旺盛，情感日益丰富，辩证思维能力和创造思维能力都得到发展和提高，认识记忆能力进入最佳状态。除此以外，处于青年期的大学生群体在心理上大致有以下共同的特点。

（一）独立意识明显增强

大学阶段正是人的自我意识和独立人格形成与发展的时期。自我意识的强化，标志着一个人开始走向成熟。与中学阶段相比，大学生思维的独立性大有提高，对事物有自己的独特见解；开始用批评的眼光看待周围事物；喜欢怀疑、争论和辩论，不盲从；能初步使用辩证唯物主义和历史唯物主义观点分析一些问题；思想活跃，敢于提出问题；注意力开始从对外部世界的认识转变为对自己内心世界的认识。

由于独立意识的增强，使得处于青年期的大学生们乐于独立处理自己的事情以显示自己的力量与才华。这本是一种进步，但是由于涉世不深，阅历浅薄，世界观还没有成熟，办事易主观武断，听不进别人的意见和忠告，有时还会干出自以为得意，实则幼稚荒唐的事情。

（二）感情丰富，但波动性较大

由于身心都处于迅速发展时期，但生活经验不足，心理发育还不成熟，感情容易波动，而自我控制的能力不强。在学习、生活和工作中，急于求成，取得一点成绩便可能沾沾自喜，稍遇挫折就可能悲观失望。渴望别人的关怀理解，但由于青年时期特有的闭锁心理，又不肯主动打开心扉，主动与陌生人交往，所以热情奔放的大学生们又时有孤独感。在情感心理方面的特点具体表现为：（1）爱国主义、集体主义、道德感、正义感、美感、同情感、友谊感等高级情感有了很大发展；（2）容易兴奋、激动、热情，也容易发怒、愠气；（3）情感与青年的需要、愿望和动机联系密切。一旦需要、愿望得到满足，动机得以实现，常引发出高兴的情绪和表情，反之，则明显表露出挫折感。

（三）富有理想，但又有一定的盲目性

随着自我意识的逐渐强化，对人的价值的思考和追求，对社会问题的关注和参与，已成为大学生们相当强烈的心理欲望。但是，由于缺乏经验、不成熟，再加上思维方法偏激，求新心切而又急于表现自己，往往容易被各种思潮所诱惑，盲目随从和盲目反对的倾向时有表现；求知欲望强烈而又缺乏鉴别，有时会饥不择食、良莠不分，表现出一定的冲动性。

二、大学生的心理矛盾

大学生们在其成长过程中不可避免地会产生一些心理矛盾和冲突。常见的心理矛盾有以下五种。

（一）闭锁性与开放性的矛盾

心理闭锁性产生的原因是：大学生们正处于以心理断乳为主要特点的时期。他们进入专业学习后，同学之间彼此不了解，他们也不愿意向他人（包括师长、同学）透露自己的思想感情，甚至对自己的父母也保持一定的心理距离，这种心理闭锁常使大学生们深感孤独。

然而由于大学生们正处于朝气蓬勃、精力充沛时期，内在潜力很大且一定要显露出来。另一方面，大学生要掌握更多的知识，要了解社会，要得到他人帮助，这一切都需要同他人加强信息交流、思想沟通和感情联络才能实现。因此，此阶段的大学生又有开放性的特点。

（二）独立性与依赖性的矛盾

进入大学后，大学生们觉得自己已摆脱了家庭束缚，可以自在地处理各种问题。然而，在经济等方面还要依赖家庭，还得受到学校规章制度的约束，在学业方面还得接受教师的指导和教育，特别是今后的择业问题，更离不开学校和家庭的指导和安排，对此有些大学生常感到自己还不能实现“真正的独立”。这又凸显出此阶段心理的独立性和依赖性的矛盾。

（三）理想和现实的矛盾

当怀着“名牌的大学、一流的教师、高质量的教材、包罗万象的图书资料、丰富多彩的娱乐、舒适的宿舍、幽雅的校园、价廉物美而又富有营养的饭菜”等美好的理想和要求走进高等学府后，却发现现实与理想有着很大的矛盾：大学和教师有些算不上一流、资料室太小、伙食太差、校园太小，课堂外面噪音太大……中学时代憧憬的天堂般美好的大学生生活神话破灭了。

（四）求知欲与识别力的矛盾

大学生们的求知欲很强，他们不满足本专业知识的学习，乐于接受其他学科的新知识和新观点，有兴趣学习新兴学科、应用科学。然而，因为识别力尚待提高，对新兴的、国外的理论和著作，很多时候很难做出全面、恰当的评价，甚至把丑当作美，良莠不分、真伪不辨。这种求知欲和识别力的矛盾在不少大学生身上较为突出。

（五）性生理与性心理的矛盾

性生理已成熟，而性心理正趋向成熟。性心理成熟落后于性生理成熟的现实导致产生许多与性有关的心理矛盾。处于青年期的大学生对这类矛盾往往极其敏感和多虑，这对大学生们的心理发展与成熟有着重要影响。

恋爱对青春期的学生来说是生理和心理发展的必然所致，关键是如何处理好恋爱和学习、与他人的正常交往、集体活动等关系，否则就会陷入种种困惑而不能自拔。存在的问题有：（1）与异性交往困难而单相思，上课“走神儿”，夜间失眠，萎靡不振，昏昏沉沉；（2）多角恋爱。同时爱上了几个异性，对谁都爱恋不舍，不愿伤害其中任何一个人，于是奔忙于多角恋爱，难以顾及学习；（3）失恋。由于诸多原因而恋爱失败，这是一段很痛苦的经历，容易产生厌学、厌世等情绪；（4）被异性追逐而不得安宁。多为漂亮的男女生，主观上不想谈恋爱，但被多个异性追逐而苦恼；（5）性自慰的焦虑和自责。有的同学因为手淫习惯或因对性器官的某些自认为的缺陷而背上沉重的精神十字架，对生活失去了希望。也有的由于对异性的好奇而焦虑，难以克制窥视异性的欲望，事后常因一种罪恶感而自责和焦虑。还有同性恋、恋物癖等畸形“恋爱”心理，也是大学生健康成长和成才道路上的重要心理障碍。



成长的烦恼

大一新生晓丹说，她是“被管大的一代”，在家父母管日常生活的方方面面，在学校一切都由老师安排好，除了学习什么事情都不需要自己考虑。可是上了大学后，什么事情都要自己想自己做，住集体宿舍，到食堂就餐，课余时间都要自己安排，晓丹经常不知道自己应该做什么、怎样做，这让她很不习惯，为此她感到很迷茫。

案例分析：晓丹应该重新认识自我，通过将自己与他人做比较、自己的现实与自己的历史做比较、自己的现实与自己的未来目标做比较，正确认识自己的长处和短处，正确认识自己和周边事物的关系，重新树立自我形象，逐步转变生活方式，适应崭新的大学生活。

第二节 大学生心理健康标准

一、心理健康的含义

人类对健康概念的认识是随着社会发展以及人类自身认识的深化而不断丰富的。在生产力低下的时期，人类只关注如何适应和征服自然，维护自身的生存。其后，随着生产力水平的提高，人类开始关心身体健康，防病、治病的医学科学应运而生。数百年来，生物医学的巨大成就为人类的健康作出了卓越的贡献，这种成就使人们对健康的认识局限于过分关注躯体的生物学变化，而忽视了人的心理活动及社会存在对健康的影响。长期以来，很多人认为“没病即健康”，显然这种认识尚局限在生物医学的范畴。

现代科技的飞速发展与社会文化的迅猛变革，使生活在现代社会的人普遍面临着激烈的竞争，频繁的应对，快速的生活节奏，前所未有的巨大心理压力使人不堪重负，这对人们的健康产生了重大影响。人们逐渐认识到了心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中的不容忽视的重要作用，进而逐步确立了身心统一的健康观，从更全面的角度诠释健康的概念。由此，生物——心理——社会三级医学模式应运而生。这种转变使得人们除了关心自己躯体健康状况以外，更加关注自身的心理因素及社会适应能力，这不仅是社会发展的要求，也是个体自身发展的需要。

1989年，世界卫生组织提出了21世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”21世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美结合。在这一新概念中，以生理健康为物质基础并发展心理健康与良好的社会适应性，道德健康则是整体健康的统帅。此外，关于死亡的定义，几千年来的传统观念中，都将心跳和呼吸停止视作人的死亡。现代，随着心脏、肾脏等器官的功能可以靠机器维持，还可进行移植，于是提出了脑死亡的概念，才最后在逻辑上统一了对人体生命中枢问题的认识，而脑死亡的新概念也更强调了人格生命中的心理因素。这种认识是现代社会人们对健康概念的全面总结与更新，健康不再仅仅是躯体状况的反映，而且还必须是心理活动正常，社会适应良好的综合体现。要求人们不能仅以躯体状态来评判一个人的健康，而应从多个方面综合评判一个人的健康。

最近，世界卫生组织又提出了人的身心健康的八大标准，即“五快”、“三良”。

所谓“五快”指的是食得快、便得快、睡得快、说得快和走得快。食得快，说明胃口很好，对食物不挑剔，证明内脏功能正常；便得快，说明排泄轻松自如，证明胃肠功能良好；睡得快，说明中枢神经系统功能协调，且内脏无病理信息干扰；说得快，表明头脑清楚，思维敏捷，心肺功能正常；走得快，证明精力充沛、旺盛，无衰老之征。“三良”指良好的个性、良好的处世能力和良好的人际关系。良好的个性，即性格温和，意志坚强，经常保持乐观和幽默；良好的人际关系，即待人接物以“和为贵”为准则，遇事不斤斤计较，助人为乐，与人为善。

综上所述，心理健康是完整健康概念的组成部分。心理健康是良好心理素质的基本要求。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体，在高级神经功能正常的情况下，智力正常、情绪稳定、行为适度，具有协调关系和适应环境的能力及性格。当然，心理健康并不是一种固定的状态，而是一种不断发展的过程。心理健康也不是指对任何事物都能愉快地接受，而是指在对待环境和问题冲突的反应上，能更多地表现出积极的适应倾向。心理健康包含生理、心理、社会行为和道德四个方面的意义。

从生理上看，心理健康的个人其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的，其功能应在正常范围之内，没有不健康的体质遗传。脑是心理的器官，心理是脑的机能。健康的身体特别是健全的大脑是健康心理的基础，只有具备健康的身体，个人的情感、意识、认知和行为才能正常运行。身体不健康特别是大脑出了毛病就会影响心理健康。

从心理上看，心理健康的个人对自我必然持肯定的态度，能自我认知，明确认识自己的潜能、优点和缺点，并发展自我；其认知系统和环境适应系统能保持正常、有效的运作；在发展自我的同时，融洽的人际关系也得到发展；现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德的要求，能面对现实问题，积极调适，有良好的心理适应能力。

从社会行为上看，心理健康的个人能有效地适应社会环境，能妥善地处理人际关系，其行为符合生活环境中文化的常规而不离奇古怪，所扮演的角色符合社会要求，与社会保持良好的接触，并能为社会做出贡献。

从道德上看，健康的心理与人的思想品德的关系十分密切。这种关系集中体现在健康人格与思想品德的相互联系之中。人的思想品德结构中就包含着个性心理素质，如理想、信念和世界观，本身就是个性心理倾向中具有核心意义的内容。此外，如良好的道德品质、积极的人生态度、努力刻苦的学习精神等，也都离不开健康的心理素质做基础和中介。因此，思想道德修养离不开健康的个性心理的培育。具有

完善健全的人格和良好的思想道德品质，是青年学生实现人生理想和成才目标的重要保障。

二、大学生心理健康的标准

身体是生命的物质载体，是生物学生命的具体体现，没有身体，生命就无法存在，包括心理也无法存在。心理是人脑对客观事物的主观印象，是生命的精神载体。人的生命力，不仅表现在身体上，而且表现在人们的活动与行为上。对人们来说，身体只是生命的工具，是人们活动与行为的工具，是完成人生事业的工具；而精神才是生命的主宰，真正体现了生命的价值。人真正的富有是精神的富有，人的真正的力量是精神的力量，人的价值是由其精神力量和精神深度决定的。正是从这个意义上讲，人发展的本质，是精神、心理的发展。人的身体潜能是有限的，而人的心理潜能是无限的。人的躯体健康是有客观标准的，只要医生用仪器进行内外各科的检查，就可以得出基本正确的结论。人的心理健康也是有标准的，一般可以根据心理测验、观察和个人主观体验等方面的材料进行综合分析，做出较明确可靠的判断。

关于心理健康的标准，著名心理学家马斯洛曾在和他人合著的《变态心理学》一书中列举了心理健康者的十条标准，即：（1）充分的安全感；（2）充分了解自己，并对自己的能力作适当的估计；（3）生活的目标切合实际；（4）与现实环境保持接触；（5）能保持人格的完整与和谐；（6）具有从经验中学习的能力；（7）能保持良好的人际关系；（8）适度的情绪表达及控制能力；（9）在不违背团体的要求下，能做有限的个性发展；（10）在不违背社会规范之下，对个人的基本需求能做恰如其分的满足。

我国台湾地区学者黄坚厚在其著作中强调过：“心理健康的人应有朋友，而且乐于和别人交往；对自己有适当的了解，而且颇能喜欢自己；能和环境有良好的接触，并能运用有效的方法解决他所遇到的问题。”

有些学者还把心理健康的标准概括为以下五个方面：明确的自我意识；良好的人际关系；能有效地工作、学习和生活；具有适应环境的能力；具有情绪自控的能力等。

从这些关于心理健康标准的见解和阐述中，我们可以得到两点启示：其一，心理健康的标准是相对的，而不是绝对的。这是由于人的心理健康的表现形式多种多样，也由于人的社会生活和人的遗传素质是多样的。另外，衡量人的心理状态，还应考虑到社会背景和个体差异等方面。其二，这些阐述也有趋向一致的地方。如他们均认为，心理健康的标准应包括情绪、智能、人际关系和社会适应等方面的内容等。

综上所述，根据大学生的心理特征和特定社会角色的要求以及心理健康学的基本理论，大学生心理健康的标准可以概括为七条。

第一，智力正常。智力是指一个人认识能力与活动能力所达到的水平。它是人们生活、学习工作的最基本的心理条件，是人与自然环境保持动态平衡的心理保证。

第二，情绪健康。情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标准。情绪稳定表明一个人中枢神经系统处于平衡的状态，意味着机体功能协调。情绪经常大起大落、喜怒无常则是情绪健康不佳的表现。

第三，意志力强。意志是人在完成一种有目标的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。表现为能保持正确的自我意识，接纳自我；能明确自己的行动目的并主动支配自己的行为去达到目的；能善于适时地作出决定并执行；能够长时间专注和控制行动去符合既定目标；能在行动中控制情绪和言行。

第四，人际关系协调。人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。表现为乐于与他人交往，能有尊重、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，并与集体保持协调关系。

第五，人格品质完整统一。人格在心理学上指个体比较稳定的心理特征的总和，人格品质完整统一指人格构成要素，即气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。

第六，社会适应能力良好。社会适应能力包括正确认识社会以及处理个人与社会关系的能力。表现为有积极的处世态度，对社会现状有较清晰而正确的认识，并能顺应社会进步和发展的趋势。

第七，心理行为符合年龄特征。年龄也是一种角色，在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相应的心理行为特征。一个人在行为上如果经常偏离自己所属年龄的心理行为特点，则是心理不健康的标志。



成长的烦恼

王某是一名正在读大二的学生。最近这两个月，他感觉特别难受，也很郁闷，做什么事都提不起精神，情绪很低落，不想见任何人，寝室里同学的说笑声也令他烦躁不已。他想每天快乐地生活，高效率地投入学习，可是做不到，进而对生活产生消极情绪。辅导员与他谈心后，了解到他因考试不理想导致情绪低落，便对其进行开导。之后，他又热情地投入到学习和生活当中。

案例分析：当客观事物或情景不符合个体需要和愿望时，就会产生消极、否定的情绪和情感困扰。但消极的情绪是可以通过恰当的途径克服和解除的。当我们的心理处于一种不平衡的状态时，可以通过适当地调节回到健康、积极的状态上来。