

21 世纪高校公共基础课
平台建设规划教材

大学生 心理健康 教育

DAXUESHENG
XINLIJIANKANG
JIAOYU

曾美英 贾东立◎主 编
林 蔚 武海英◎副主编



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>

内容简介

本书是根据教育部下发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》，并针对近年来我国高等院校学生身心发展的实际情况和需要编写的一本集理论性、实用性和可读性为一体的大学生心理健康教材。全书共十二章，在简要介绍相关心理学理论的基础上，结合大量生动丰富的案例，尽可能全面深入地探讨了当今社会大学生面临的各種心理发展问题和困扰，并提出切实可行的调适建议和针对性训练。本书内容深入浅出、通俗易懂，既有抽象的理论探讨，又有实际的调适建议和各種量表测试，操作性强，既可作为大学生心理健康教育的教材，也可作为大学生自我修养、心理保健的读本。

读者对象为我国高等院校的学生、心理健康教师、思想教育工作者；心理咨询专、兼职人员等。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/曾美英，贾东立主编. —北京：北京交通大学出版社，2008. 1

(21 世纪高校公共基础课平台建设规划教材)

ISBN 978 - 7 - 81123 - 167 - 0

I. 大… II. ① 曾… ② 贾… III. 大学生 - 心理卫生 - 健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 014861 号

责任编辑：王 颖

出版发行：北京交通大学出版社

电话：010 - 51686414

北京市海淀区高粱桥斜街 44 号

邮编：100044

印刷者：北京市梦宇印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：710 × 1000 1/16 印张：21 字数：316 千字

版 次：2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 81123 - 167 - 0 / B · 7

印 数：1 ~ 5 000 册 定价：32.00 元

本书如有质量问题，请向北京交通大学出版社质监组反映。

投诉电话：010 - 51686043；E-mail: press@bjtu.edu.cn。

前言

健康是人的第一财富。如果没有健康,智慧就难以表现,知识也无法利用。而心理健康是健康的一个重要组成部分,它一方面是身体健康的保证,因为“一切对人不利的影响中,最能使人短命和夭亡的是不良的情绪和恶劣的心境”(胡里夫),而“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾”(《黄帝内经》)的道理我们自古就知道;另一方面,它也可以减少心理障碍的发生。心理健康的人是能够悦纳自身、悦纳他人,接受自然的人,自然具有更好的适应环境和忍受挫折的能力。所以,保持心理健康,对于个人的成长和发展是非常重要的,这是“对自己的义务,甚至也是对社会的义务”。

“少年强,则国强;少年弱,则国弱;少年胜于欧洲,则国胜于欧洲;少年雄于地球,则国雄于地球。”被誉为“天之骄子”的大学生在大学阶段汲取着知识的营养,为自己将来报效祖国做着积极的准备。大学阶段是其人生发展的重要时期,也是其世界观、人生观、价值观形成的关键期。但是,其生理、心理发展的不平衡、不稳定性和可塑性,使得大学生在这一阶段极易接受外界环境各种因素的影响,再加上他们的吸收能力大于辨别能力,这就很容易使他们自己受到社会的消极面影响而形成不健康的心理。因而,在这种心理变化最激烈、最不平静的“急风骤雨”阶段对大学生进行心理健康教育,对于大学生的成才和发展就有了不同寻常的意义,而本书的写作初衷也正在于此。

本书共分十四章,内容主要包括大学生的自我意识、情绪、挫折心理、爱情、性心理、择业心理、学习、人格、人际交往、网络心理和大学生心理咨询方法等,基本涵盖了大学生心理健康教育的各个方面。本书具有理论性、实践性、可操作性的特点,最大的特色就是每章都配备了相关的知识专栏和案例专栏,每章末尾都附上了相关的心理测验,这既有利于读者对相关知识的理解,拓展相关的知识,也可以进行自我测试,从而更好地了解自己。

本书由曾美英和贾东立担任主编。各章具体的执笔人员如下(按章安排):

曾美英、林蔚（第一章、第二章、第四章、第十四章）、代小东（第三章）、贾东立、晏宁（第五章、第九章）、武海英、任金舸（第六章、第七章）、李英（第八章）、于红军（第十章）、窦秀明（第十一章）、张德兰（第十二章、第十三章）。曾美英、贾东立对全书进行统稿。

本书中我们引用了国内外专家、学者的相关研究成果，在此表示衷心的感谢；对于为本书的出版付出辛勤劳动的编辑、出版人员，一并致以我们诚挚的谢意。由于时间的关系，本书一定有不尽如人意之处，敬请方家指正。

编者

2007年6月

目 录

第一章 大学生心理健康教育导论	(1)
第一节 心理健康概述	(1)
第二节 大学生心理健康	(5)
第三节 大学生心理健康教育	(15)
附录: 心理健康临床症状自评量表 (SCL-90)	(18)
第二章 大学生自我意识	(24)
第一节 大学生自我意识概述	(24)
第二节 大学生自我意识偏差	(30)
第三节 建立理性的自我认知并悦纳自己	(37)
附录: 自我和谐量表 (SCCS)	(42)
第三章 大学生的学习心理	(44)
第一节 大学生学习心理概述	(44)
第二节 大学生常见的学习心理问题	(51)
第三节 大学生学习心理问题的调适	(56)
附录: 学习困难心理测评	(63)
第四章 大学生的情绪和情感	(66)
第一节 情绪和情感概述	(66)
第二节 大学生的情绪和情感困扰	(71)
第三节 大学生的情绪情感调控	(80)
附录: 情绪稳定性自我测验	(87)

第五章	大学生的人际交往	(89)
第一节	人际交往概述	(89)
第二节	大学生人际交往中存在的主要问题	(99)
第三节	大学生人际问题的调适	(105)
附录:	人际关系综合诊断量表	(111)
第六章	大学生的恋爱心理	(115)
第一节	大学生恋爱心理概述	(115)
第二节	大学生恋爱中常见的心理困境	(124)
第三节	树立科学的恋爱观	(132)
附录:	恋爱观测试	(135)
第七章	大学生的性心理	(138)
第一节	大学生性心理概述	(138)
第二节	大学生常见的性心理困扰	(146)
第三节	大学生性心理困扰的调适	(152)
附录:	性心理测试	(156)
第八章	大学生的人格心理	(158)
第一节	人格概述	(158)
第二节	大学生常见的人格心理问题	(166)
第三节	大学生人格心理问题调适	(173)
附录:	气质类型测验	(181)
第九章	大学生的网络心理	(184)
第一节	网络与网络心理概述	(184)
第二节	大学生常见的网络心理问题	(196)
第三节	大学生网络心理调适	(200)
附录:	你上网成瘾了吗	(203)
第十章	大学生的挫折心理	(205)
第一节	挫折概述	(205)

第二节	大学生的挫折心理	(207)
第三节	大学生挫折心理的调适	(219)
附录:	挫折商 (AQ)	(225)
第十一章	大学生的择业心理	(228)
第一节	择业心理概述	(228)
第二节	大学生常见的择业心理问题	(236)
第三节	大学生择业心理的调适	(245)
附录:	职业倾向测试	(250)
第十二章	大学生心理危机干预	(252)
第一节	心理危机概述	(252)
第二节	大学生常见的心理危机	(257)
第三节	大学生心理危机干预	(260)
附录:	逆境适应能力测试	(269)
第十三章	大学新生的适应心理	(272)
第一节	大学新生适应心理概述	(272)
第二节	大学新生适应中的心理问题	(277)
第三节	大学新生的心理调适	(281)
附录:	青少年适应量表	(286)
第十四章	大学生的心理咨询	(288)
第一节	心理咨询概述	(288)
第二节	大学生的心理咨询	(293)
第三节	大学生心理咨询的基本理论与方法	(301)
附录:	你是否需要心理治疗	(315)
参考文献		(319)

第一章 大学生心理健康教育导论

疾病有千种而健康只有一个。

—— [美] 贝克尔

2001年,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》对加强新时期大学生心理健康教育提出了新的明确的要求。近年来,刘海洋泼熊和马加爵杀人等案件,又使大学生心理健康问题进一步引起政府、社会和教育主管部门的高度重视。中共中央国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16号)和教育部、卫生部、团中央《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政[2005]1号)先后颁发,进一步明确了大学生心理健康教育的总体要求。大学生心理健康教育已成为新时期人才培养的重要内容。

第一节 心理健康概述

一、健康的概念

要了解什么是心理健康,必须从健康谈起。

1948年,世界卫生组织(WTO)成立时在其宪章中提出:健康不仅仅是没有疾病和衰弱的表现,而是生理上、心理上和社会适应方面的一种完好状态。

事隔多年后,1989年世界卫生组织又一次深化了健康的概念,认为健康包括躯体健康(physiological health)、心理健康(psychological health)、社会适应良



好 (good social adaptation) 和道德健康 (ethical health) 四个方面。这种新的健康观念使医疗保健从单一的生物医学模式演变为生物—心理—社会医学模式。表明健康是生理、心理和社会三方面功能的有机统一。它既考虑到人的自然属性,又考虑到人的社会属性,从而摆脱了人们对健康的片面认识。从此,社会心理因素对于健康和疾病的影响越来越引起人们的关注,人们在重视生理健康的同时,对心理健康的关切程度也与日俱增。

◆ 延伸阅读

健康的标志 (WHO, 1948)

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过分疲劳紧张。
2. 处事乐观、态度积极、勇于承担责任,不论事情大小都不挑剔。
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. 能够抵抗一般性的感冒和传染病。
6. 体重得当,身体匀称,站立时,头、肩、臂的位置协调。
7. 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常。
9. 头发具有光泽而少头屑。
10. 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

二、心理健康的概念

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,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即知、情、意、行统一,人格完整协调,社会适应良好。实际上,迄今为止关于心理健康并没有一个公认的概念,存在多种不同的界定。

1946年的第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为“在身体、智能及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳的状态”。世界心理卫生联合会则将心理健康定义为“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”。《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为:“心理健



康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是十全十美的绝对状态。”日本学者松田岩男认为：“所谓心理健康，是指人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会认可的形式适应这样一种心理状态。”精神病学家门宁格（Menninger K.）认为：“心理健康是指人对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅要有效率，也不只是要有满足感，或是愉快地接受生活的规范，而是需要二者兼备。心理健康的人应能保持正常的情绪，敏锐的智能，适于社会的行为和愉快的气质。”英格利希（English H. B.）提出：“心理健康是一种持续心理善。当事者在那种善下能作良好适应，具有生命的活力，并能充分发展其心理的潜能，这乃是一种积极的丰富的生活，不仅仅只限于没有心理疾病而已。”社会学家波孟（W. W. Boehm）认为：“心理健康就是合乎某一水准的社会行为。一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。”以上的各种观点的差异既有文化差异，也有对心理健康乃至对心理的理解的差异，但都从不同的侧面丰富了我们心理健康的认识。

三、心理健康的标准

心理健康的标准是心理健康概念的具体化。由于学者们对心理健康的理解有所不同，所以，对于怎样才算心理健康也未形成一个统一标准。心理学家们从不同角度提出了各种观点。

（一）国外学者的观点

1. 美国学者坎布斯（A. W. Combs）认为，一个心理健康、人格健全的人应有4种特质：（1）积极的自我观念；（2）恰当地认同他人；（3）面对和接受现实；（4）主观经验丰富，可供取用。

2. 美国心理学家马斯洛提出判断心理健康者的10条标准：（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价；（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）适度的情绪表达与控制；（9）在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求；（10）在不违背团体的要求下，能做有限度的个性发挥。

3. 哈维格斯特综合许多心理学家的意见，认为个体具有以下9个有价值的心理特性即为心理健康：（1）幸福感，这是最有价值的特质；（2）和谐，包括内在和谐及与环境和谐；（3）自尊感；（4）个人的成长，即潜能的发挥；



(5) 个人的成熟；(6) 人格的统整；(7) 与环境保持良好接触；(8) 在环境中保持有效的适应；(9) 在环境中保持相对的独立。

4. 斯考特 (Scott) 更是提出多达 10 类共 75 条心理健康标准：(1) 一般的适应能力：适应性；灵活性；把握环境的能力；适应和对付变化多端的世界的能力；阐明目的并完成目的的能力；成功的行为；顺利地改变行为的能力。(2) 自我满足的能力：生殖性欲 (获得性高潮的能力)；适度满足个人需要；对日常生活感到乐趣；行为的自然性；放松片刻的感觉。(3) 人际间各种角色的扮演：完成个人社会角色；行为与角色一致；社会关系适应；行为受社会的赞同；与他人相处的能力；参与社会活动；利用切合实际的帮助；托付他人；社会责任；稳定的职业；工作和爱的能力。(4) 智慧能力：知觉的准确性；心理功能的有效性；认知的适当；机智；合理性；接触现实；解决问题的能力；智力；对人类经验的广泛了解和深刻理解。(5) 对他人的积极态度：利他主义；关心他人；信任；喜欢他人；待人热情；与人亲密的能力；情感移入。(6) 创造性：对社会的贡献；主动精神。(7) 自主性：情感的独立性；同一性；自力更生；一定的超然。(8) 完全成熟：自我实现；个人成长；人生哲学的形成；在相反力量之间得以平衡；成熟而不自相矛盾的动机；自我利用；具有把握冲动；能量和冲突的综合能力；保持一致性；完整的复杂层次；成熟。(9) 对自己有利的态度：控制感；任务完成的满足；自我接受；自我认可；自尊；面对困难；充满解决问题的信心；积极的自我形象；自由和自决感；摆脱了自卑感；幸福感。(10) 情绪和动机的控制：对挫折的耐受性；把握焦虑的能力；道德；勇气；自制力；对紧张的抵抗；道义；良心；自我的力量；诚实；率直。

(二) 国内学者的观点

1. 我国黄希庭教授等曾提出判断心理是否健康的 5 条标准：(1) 个人的心理特点是否符合相应的心理发展的年龄特征；(2) 能否坚持正常的学习和工作；(3) 有无和谐的人际关系；(4) 个人能否与社会协调一致；(5) 有没有完整的人格。

2. 北京大学王登峰教授等曾提出 8 条标准：(1) 了解自我，悦纳自我；(2) 接受他人，善与人处；(3) 正视现实，接受现实；(4) 热爱生活，乐于工作；(5) 能协调与控制情绪，心境良好；(6) 人格完整和谐；(7) 智力正常，智商在 80 以上；(8) 心理行为符合年龄特征。

3. 北京师范大学郑日昌教授认为心理健康包括：(1) 正视现实；(2) 了解自己；(3) 善与人处；(4) 情绪乐观；(5) 自尊自制；(6) 乐于工作。



我们看到以上众多的学者对此发表了不同的观点,每一种观点似乎都有一定道理。但所有标准都是相对而言的,且有不同的侧面、不同的角度。如果严格参照马斯洛或斯考特的标准来衡量,那心理健康的人岂不是太少了吗?应该说,心理健康的标准不像生理健康的标准那样具体、精确和绝对。心理健康与否、正常与否的界限是相对的,是一个连续体的两端,没有绝对的分界线。

综合国内外学者的研究,国内有学者提出,心理健康可以主要从四个方面判断:一是经验标准,即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康,研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定;二是社会适应标准,以社会中大多数人的常态为参照标准,观察当事人是否适应常态而进行心理是否健康的判断;三是统计学标准,依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模,把当事人的心理与常模进行比较;四是自身行为标准,每个人以往生活中形成的稳定的行为模式,即正常标准。

第二节 大学生心理健康

大学生是指正在接受高等教育的学生。大学生作为一个特殊的群体,其心理健康和一般人群的心理健康问题既有共性也有其特殊性。特殊的原因一方面和大学生的心理年龄特征有关,另一方面和大学校园学习的特定环境及大学生的角色有关。大学生的心理健康不仅关系到学生个人的成长,更关系到国家和民族的未来。了解大学生的心理年龄特征及大学生的心理问题的主要表现等问题,是进一步开展大学生心理健康教育工作的前提。

一、大学生心理发展的特点

目前我国大学生的年龄跨度基本在18~23岁。我国一般把从出生到青年期分为8个时期:乳儿期(0~1岁),婴儿期(1~3岁),幼儿期(3~6岁),童年期(6~12岁),少年期(12~15岁),青年早期(15~18岁),青年中期(18~23岁),青年晚期(23~28岁)。根据这一分期方法,大学生正处于青年中期。许多研究资料显示,大学生在生理方面,身体各器官的解剖生理特点已基本成熟,在生理成熟的基础上心理发展迅速走向成熟,但心理的成熟程度滞后于生理的成熟程度。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个群体,大学生也有他们自己的一些独特性。



（一）具有青年中期的一般特点

1. 认知方面。感知、记忆等认知能力的发展基本达到顶峰。逻辑思维日益完善，发散思维迅速增强，创造思维逐步发展，辩证思维能力初步形成，但考虑问题带有片面性，辩证思维有待进一步发展。

2. 情绪情感方面。情绪敏感丰富，内心体验微妙，情绪体验强烈，高尚情操日益发展，但情绪波动较大，心境变化常比较剧烈。

3. 意志方面。意志的自觉性、果断性、坚韧性和自制力达到较高的程度，自我调节能力和目的感增强，但仍不能很好地克制自己的冲动行为，自我控制能力不强。

4. 人格发展方面。价值观逐步明确，出现大量新的需要，对生活充满美好的希望，富有理想，乐观向上，充满青春活力。但价值观仍不稳定，在需要得不到满足、理想实现有困难时，容易灰心丧气、悲观失望；同时，自我概念增强，自我同一性不断发展和完善，自我分析、自我评价、自我监督的能力有了较大的提高。

5. 人际关系方面。交往能力进一步提高，人际关系进一步扩大，渴望友谊，向往爱情等。与此同时，大学生通常会从自己的兴趣、爱好、价值观等内在性的人际关系要素出发，建立起自己的同伴群体。这在中学生时期及其更早时期是比较罕见的。但大学生社会生活经验还很不足，易于出现各种交往障碍。

6. 性意识迅速发展。性意识的发展带来强烈地按照性别特征来塑造人格和形象的精神向往。另一方面，性意识的发展也带来对异性的向往和好奇，渴望和异性交往。大学生处在性好奇、性渴望和性压抑的矛盾中。

青年中期也就是大学时期，是一个人走向心理成熟的关键时期。

（二）具有大学生群体独特的心理特点

除前述的共同特点之外，大学生作为一个特殊的青年群体，还具有以下几个独特的心理特点。

1. 大学生的智力发展较好。吴福元用韦克斯勒成人智力量表（WAIS-RC）对大学生进行了一项智力调查，结果发现大学生的平均智商为116.08，属于中上智力或高智力水平。已故心理学家朱智贤主持的一项国家重点研究课题“中国儿童青少年心理发展与教育”的研究结果也证实了这一点。

2. 大学生的自我评价存在光环效应。所谓自我评价的光环效应，是指个体因受过去成功经验或过度赞扬的影响而产生对自己的能力等评价偏高的现象。根



据米契尔的个性形成理论,人的主观价值和自我评价系统是在个体生活事件的基础上产生的,并随个体生活事件的变化而变化。大学生与同龄人相比,往往有更多的成功经历,受到过较多的赞美,也被寄托了更多的希望,他们的自我评价存在偏高的可能。

3. 大学生的价值准则倾向于理想化。大学生的价值准则类型以接受式为主,即价值准则的经验内容主要由间接经验支持,而较少直接经验。这种价值准则具有明显的离散特征,当他们被个体调用来进行社会行为判断时,当事者会表现出明显的苛求现象或理想化倾向。

4. 大学生经常处于考试焦虑的影响中。所谓考试焦虑,是指与入学考试、智能测验、学业测验等相关的焦虑,它是一种急性焦虑。考试焦虑在大学生中普遍存在,并时常危害着大学生的心理健康。美国心理学家布朗使用测验焦虑问卷(TAQ),对大学生在期末考试前的情绪、心情与考试成绩的好坏之间的关系进行了探讨。结果发现,考试前担心、兴奋、情绪不佳的大学生,同考试前平均成绩相比,有考试成绩恶化的倾向。甚至有的学生因学期期末考试焦虑而自杀。凌文铨等用医疗卫生拉森的测验焦虑量表(TAI)对中日大学生进行了焦虑测验,结果显示,中日两国大学生虽然在对考试的自信、对考试成绩的介意、认知妨碍、生理变化等方面存在差异,但他们都具有对考试结果的担心、空想性的逃避,对考试的嫌恶和批判,以及伴随生理变化的不安等。

5. 大学生的心理表现出更多的矛盾和冲突的特征。大学生的心理矛盾特点体现在许多方面:自立与依赖的矛盾;理想与现实的冲突;放松感与紧迫感的冲突;求知欲强与识别力低的矛盾;自尊与自卑的冲突;理智与情感的冲突;渴望交往、乐群与闭锁防范的矛盾;性冲动与性压抑的矛盾;追求竞争与追求安逸稳定的矛盾,等等。这些矛盾和冲突如果得到合理解决,将成为大学生心理发展的动力。否则,将成为影响大学生心理健康的因素。

二、大学生心理健康的影响因素

大学生心理素质的形成和发展是十分复杂的,它是生理、心理、社会诸因素共同作用于个体的结果。开展大学生心理健康教育,培养大学生具备健康的心理素质,就必须清楚影响大学生心理素质的因素。具体而言,大学生心理健康的影响因素主要有以下这些。



（一）生物因素

一方面生物遗传因素对大学生的心理健康产生一定的影响。如与心理活动的强度、速度、灵活性（即气质）密切相关的神经活动类型和内分泌活动情况在很大程度上是受遗传因素决定的，而这些心理活动特点的比较稳定的表现（即气质）会影响个体与环境相互作用的方式，进而对个体的心理健康产生一定的影响。另一方面，大学生的生理成长基本成熟，特别是性生理的成熟对大学生的心理健康也产生不小的影响。

（二）家庭环境与家庭教育因素

家庭的社会文化背景、经济条件，家庭的结构、氛围，以及家庭的教育方式都对大学生的成长和心理健康产生重大的影响。有些大学生是带着沉重的家庭“烙印”走进大学校园的。如家庭经济困难，或家长期望过高，容易使大学生产生过大的心理压力；父母离异或家庭暴力下成长的大学生在与人交往时容易表现出不信任或攻击；父母在教育上不够尊重子女的独立性，过多使用惩罚和批评方式，这样家庭的大学生往往对自己没有信心，在人际关系中表现被动；在溺爱环境中长大的大学生，往往表现出任性、自私、不善交际，缺乏集体合作精神，常会发生人际和适应问题，等等。

（三）社会经济文化因素

随着社会经济和科技的迅猛发展，当代大学生处在高度信息化和多元价值观的时代，面临更多的选择和冲突。如大学生提倡奉献，也注重个人名利；大学生渴望爱情，但在爱与性的问题上容易迷失；大学生希望适应社会，但容易把社会适应和保持自我对立起来，等等。同时，受时代和社会的影响，现在的大学生经济意识、竞争意识、效率观念明显增强，急于追求成功，也容易因此失去心理平衡。

（四）学校教育因素

有的高校片面强调学科和专业教育，不重视学生全面素质的培养，对大学生心理健康的重视程度不够，没有心理健康教育的长期和广泛的机制，心理健康教育措施不力，没有形成全员关注心理健康教育的意识，导致教师对学生的教育方式不当，或关心不够，不能及时帮助大学生解决各种心理问题。学校和教师忽视在学科教育中渗透思想教育和心理健康教育，不能全方位帮助学生树立远大的理



想和正确的世界观、人生观、价值观、道德观，也是大学生心理健康问题的一个重要原因。

(五) 学业、就业因素

学生对所学的专业是否感兴趣，对大学生的学习有直接的影响。不少大学生不喜欢所学的专业，对学习产生抵触，没有学习动机，影响学业成绩，也直接影响学习的心理感受，容易对未来产生无望感。此外，学习能力强弱、学习方法得当与否、学习任务的繁重程度、学业成绩的好坏对大学生的心理健康也产生很大影响。过重的学习压力对心理健康极为不利，可能引起焦虑、抑郁等心理问题。对一些大学生来说，能否顺利取得学位、能否就业都可能带来心理冲击。

(六) 人际环境因素

人际关系在大学生心理健康中具有很大的作用。班级、宿舍、同伴之间的人际环境对大学生心理健康有多方面的影响。有些大学生因人际关系产生心理问题。有些则从人际关系中获得了克服自身心理问题、维护心理健康的力量。

(七) 个性因素

大学生的个性因素，从个性倾向性，如需要、动机、兴趣、信念、世界观，到个性心理特征，包括能力、气质、性格，都会影响大学生的心理活动状况，进而影响大学生的心理健康水平。

(八) 特殊事件

一些重大的生活事件可以影响大学生的心理健康，如考试、升学、恋爱、失恋、失当的性行为、亲友的生离死别等都可能作为重大的刺激因素，诱发心理问题。这些事件都会消耗人们相当的精力去适应，如适应不成功则会产生心理问题，甚至产生严重的心理疾病。

三、大学生心理健康的标准

大学生心理健康标准是建立在一般意义的心理健康标准之上的，但由于大学生独特的心理年龄特征和特定的环境和角色，该标准也具有一定的特殊性。综合国内外专家学者的观点，我国当代大学生心理健康的标准包括以下几个方面：