


学术
文库

大学生职业生涯规划 与心理健康研究

于 洋 霍素彦◎著

大学生职业生涯规划与心理健康研究

于 洋 霍素彦◎著

 世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划与心理健康研究 / 于洋, 霍素彦著. — 西安: 世界图书出版西安有限公司, 2018.6 (2018.12重印)
(学术文库)
ISBN 978-7-5192-4715-7

I. ①大… II. ①于… ②霍… III. ①大学生—职业选择—研究 ②大学生—心理健康—研究 IV. ①G647.38
②G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 137242 号

书 名 大学生职业生涯规划与心理健康研究
Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua yu Xinli Jiankang Yanjiu
著 者 于 洋 霍素彦
责任编辑 郭 茹
装帧设计 河北腾博广告有限公司
出版发行 世界图书出版西安有限公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029 — 87214941 87233647 (市场营销部)
029 — 87234767 (总编室)
网 址 <http://www.wpcxa.com>
邮 箱 xast@wpcxa.com
经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京虎彩文化传播有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 16
字 数 220 千
版 次 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 12 月第 2 次印刷
国际书号 ISBN 978-7-5192-4715-7
定 价 45.00 元

版权所有 翻印必究

(如有印装错误, 请与出版社联系)

前 言

心理健康是影响大学生职业生涯的一个最重要因素，关注当代大学生的职业心理健康与职业生涯，是一个关乎中华民族兴衰成败的重大问题。求职择业是大学生人生驿站中的一次重要选择，也是对大学生综合素质特别是职业心理的一次检验。

随着科技的发展、信息化的普及、文化的变革，以及就业观念和就业制度的改变，处于就业大潮风口浪尖的高校大学毕业生，以其庞大的数量和影响力，成为社会关注的一个重要群体。他们的就业心理与行为随时代的发展而发生着或主动或被动的巨大转变。

改变的最终目标必然是达成个体发展与职业路径的和谐统一。但是，涉及其中的影响因素纷繁复杂，要做到这一点并不容易。尤其对于涉世未深、缺乏实践经验的大学生来说，要清晰而准确地做出职业决策，正确认知和应对职业困境，都不是容易的事情。多数大学生在临近毕业阶段，并不了解自身状况和社会现实，面对诸如“就业还是不就业”“选择什么样的职业和企业就业”“考研还是考公务员”“进企业还是自己创业”等许多问题而陷入迷茫。也因此引发了许多个体与社会问题。

如何正确树立价值观，提高大学生认知水平，设计切实可行的职业路径，选择正确适合的决策模式，应对职业发展过程中的不利因素，以及由此带来的消极心理及行为，不仅是高校大学生不得不面对的问题，也是教育工作者与相关职能部门不可忽视的重要问题。

高校大学生不仅应具有良好的思想品德素质、科学文化素质和身

体素质，还应该具备良好的心理素质。因此，针对大学生开设职业心理健康教育和职业生涯规划辅导，培养适应社会需要的高素质人才，已成为高校教育刻不容缓的历史任务。

本书以职业心理的基本理论为基础，紧紧围绕影响大学生成长和未来职业生涯中经常遇到的心理问题，从大学生职业心理健康的视角，研究大学生职业生涯规划与发展。大学生职业生涯规划，就是在明确自己兴趣和爱好的前提下，在认真分析个人性格特征的基础上，结合自己的专业特长和知识结构，对将来从事工作所做的方向性的预案。大学生做好职业生涯规划，前提在于有健全的人格心理。

大学生从跨入校园起，就需要结合实际，制定一份阶段性或长远性的规划，给自己的职业生涯一个清晰的定位，并以此不断地鞭策自己，激励自己，这是成功步入社会，实现自己人生抱负的关键一步。本书正是站在大学生的角度，基于当今社会现实环境，本着个体职业发展与满足社会需求双赢的目标撰写而成的。

本书共九章约 22 万字。其中第一章至第三章、第六章、第九章共约 11 万字，由河北农业大学于洋撰写；第四章、第五章、第七章、第八章共约 11 万字，由河北农业大学霍素彦撰写。

全书坚持专业化、易理解与实用性的原则，以期能在现有相关资料的基础上，结合时代特点与现实状况，给大学生提供一个有效的参考与指导。笔者抱着学习和研究的心态完成了此书的撰写工作。

由于资源与水平有限，书中难免存在错漏不当之处。欢迎读者提出宝贵意见，以便修改与深入研究，使之渐臻完善。

笔 者

2017 年 7 月

目 录

第一章 大学生自我意识与心理健康	1
第一节 自我意识概述	1
第二节 大学生自我意识的特征和偏差	6
第三节 培育健全的自我意识	17
第二章 大学生情绪与心理健康	30
第一节 情绪概述	30
第二节 大学生常见的情绪困扰	39
第三节 大学生的情绪管理	42
第三章 大学生恋爱与心理健康	49
第一节 爱情心理概述	49
第二节 大学生恋爱的特点	59
第三节 大学生恋爱中常见的心理问题	61
第四章 大学生压力应对与心理健康	77
第一节 挫折与压力概述	77
第二节 大学生压力和挫折的产生和特点	87
第三节 挫折应对与压力管理	103

第五章 大学生树立生涯与职业意识	111
第一节 职业发展与规划导论	111
第二节 职业发展与规划相关理论	130
第三节 职业角色与其他生活角色的关系	144
第六章 大学生职业发展规划	151
第一节 认识自我	151
第二节 了解职业	162
第三节 了解环境	165
第四节 职业发展决策	168
第七章 大学生职业适应与发展	174
第一节 从学生到职业人的过渡	174
第二节 工作中应注意的因素	181
第八章 大学生求职过程指导	190
第一节 搜集就业信息	190
第二节 简历撰写与面试技巧	193
第三节 心理调适	206
第四节 就业权益保护	215
第九章 大学生创业教育	228
第一节 理解创业	228
第二节 创业准备	233
第三节 创业过程	246
参考文献	250

第一章 大学生自我意识与心理健康

“认识自我”这句镌刻在古希腊戴尔菲城那座神庙里唯一的碑铭，犹如一把千年不熄的火炬，表达了人类与生俱来的内在要求和至高无上的思考命题。古希腊大哲学家苏格拉底创办了一所学校，在这所学校的门口立着这样一块牌子：“认识你自己。”仅仅五个字道出了一个千百年来困扰着一代又一代人的命题。当我们避开外界的喧嚣，静下心来，常常发现令我们困惑最多的不是别人而是自己。尤其是在青年期，也正是大学生们所处的年龄。宁静的夜晚，仰望着深邃的天空，我们会经常扪心自问：“我究竟是怎样的一个人？”“在大社会里、小环境中，我究竟处在什么样的位置？”“我行不行呀？”“别人怎样看待我呢？”“我应当成为怎样一个人呢？”“我怎样才能改变现状成为理想中的那种人呢？”通俗地说，这些就叫作自我意识。“人是什么？”这是一个古老而又永恒的命题，也是我们每个人毕生都在探讨和不断获得不同答案的问题。从某种意义上说，人认为自己是怎样一个人，比他真正是怎样一个人更重要。因为每个人都是按照自己认为是怎样一个人而行动的。一个人只有对自己各方面都有比较明确的了解，才能在环境适应、个体发展方面获得较为满意的结果。所以说，正确的自我意识是心理健康的首要条件。

第一节 自我意识概述

自我意识（Self-consciousness）是意识的核心部分，是个体意识发

展的高级阶段。健全的自我意识是一个人心理成熟和心理健康的重要标志，也是个体发展的重要前提。一个人如果能够客观地认识自我，悦纳自我，生活目标清晰，不断地完善自我，那么，他将拥有快乐充实的人生。否则，自我意识不清晰甚至形成错误的自我意识，则极易产生自卑、孤独、焦虑等负面情感，从而导致人生不如意，处处碰壁，心灰意冷。

一、自我意识的概念与结构

（一）自我意识的概念

自我意识是一个人在社会化过程中逐步形成和发展起来的，对自我，以及自己与周围环境关系的多方面、多层次的认识、体验和评价，是个体关于自我全部的思想、情感和态度的总和。自我意识具有目的性、社会性、能动性等特点，对个性的形成、发展起着调节、监督的作用。自我意识的表现形式是丰富多样的。正因为如此，我们可以通过多种途径来认识自己和认识他人。比如，你喜欢自己的外表、能力、性格、家庭背景吗？你满意你自己的成绩和努力吗？你认为，别人对你评价如何？他们是喜欢你还是讨厌你？这些问题都属于自我意识的范畴。

（二）自我意识的结构

由于自我是一个多因素、多层次的整体结构，它既包含生物的、生理的因素，又包含社会的、精神的因素，因此，自我意识的内容和形式也必然是多种多样的。

1. 从内容上看

自我意识大致包括如下四个方面：生理自我，社会自我、心理自我和道德自我。

（1）生理自我。是最原始的形态，是个人对自己身躯（身高、体重、容貌、身材、性别等）的认识，及温饱饥饿、劳累疲乏的感受等，包括占有感、支配感和爱护感。例如：高还是矮？是胖还是瘦？

（2）社会自我。是个体对自己在社会关系、人际关系中的角色的意识。即自己在集体中的地位及自己与他人相互关系的评价和体验。是对自

己在社会生活中所处的经济状况、声誉、威信等方面的自我评价和自我体验。例如：是否受人尊重和信任？在集体生活中举足轻重还是无足轻重？

(3) 心理自我。是个体对自己的心理活动的意识，即对自己心理品质的自我认识和评价。主要是对自己个性心理特征的意识。包括对自己性格、智力、态度、爱好等的认识和体验。它的发展是同个体的生理、情绪、思维（包括性成熟、想象力、逻辑思维能力）的发展相联系的，主要表现在自我体验、成人感、性意识、自我反省和自我意识的矛盾性等方面。例如：自己的理解力、记忆力强还是弱？思维敏捷还是迟钝？做事果断不果断？

(4) 道德自我。是指对自己遵守道德行为规范、遵守法纪、思想政治品质、生活和思想作风等方面的自我认识和自我评价。

2. 从形式上看

自我意识是由自我认知、自我体验、自我控制三种心理成分构成的，这三种心理成分相互联系、相互制约。

(1) 自我认知。自我认知是主观自我对客观自我的认知与评价，包括自我感觉、自我观察、自我印象、自我分析、自我评价等。自我认知回答的问题是：“我是谁？”“我是个怎样的人？”在日常生活中，我们稍微留心就会发现，周围不少人对自我的认知不清晰、不准确，形成错误的自我认知、自负或是自卑，从而导致诸多心理问题及人格障碍。正确的自我认知对人的心理健康作用重大。

(2) 自我体验。自我体验是主观自我对客观自我产生的情绪体验，是在自我认知基础上产生的。自我认知决定自我体验，而自我体验又强化着自我认知。自我体验回答的问题是：“我是否喜欢自己？”“我对自己是否满意？”自我体验的内容十分丰富，包括自尊心、自信心、义务感、责任感、优越感、荣誉感、羞耻感等。尤其是自尊心、自信心对人的影响巨大。有自尊心的人，做事动力十足，不甘落后，力争上游。自信心是人们成长和成才必不可少的重要心理品质。如果一个人凡事对自己充满信心，坚信自己能够成功，那么，他就会积极努力，不懈追求，

直至最终取得成功。自我体验对个体成长具有不可替代的重要作用。

(3) 自我控制。自我控制是自我意识的意志成分,是对自己行为、思想及语言的控制,以达到自我期望的目标。自我控制对个体的学习、工作具有推动作用,促使个体为了获得优秀成绩、社会赞誉,达到自己的目标而做出不懈的努力。包括自我激励、自我暗示、自律自强等。其核心内容是:“我将如何规划自己的人生?”“我应该做什么?”“我应该成为什么样的人?”“我选择如何做?”自我控制是自我意识的关键环节,“知”与“行”之间有很长的路,大学生常常“心动而不行动”,事实上,心动是一件很容易的事,而真正行动起来则需要更多的自我控制。成功的人都有较高的自我控制能力。

自我认知是自我意识中最为基础的部分,决定着自我体验的主导心境,以及自我控制的主要内容;自我体验又强化着自我认知,决定了自我控制的行动力度;自我控制则是完善自我的实际途径,对自我认知、自我体验都有着调节作用。三方面互相联系、有机组合、完整统一,成为一个人个性的核心内容,形成了一个人完整的自我意识。

二、自我意识的心理意义

人的心理发展历程一般都要经历从幼稚到成熟的过程。形成正确的自我意识是心理成熟的标志,对心理健康起着重要作用。

(一) 促进社会适应, 和谐人际关系

大量的心理学实践证明,许多人社会适应不良,及人际关系不协调,是由于自我意识不健全或不正确造成的。如果一个人对生理的自我、心理的自我和社会的自我认识、体验不正确,尤其是在自我评价及自我概念上与客观的现实差距太大时,就会造成社会适应不良和人际关系不协调,进而影响人的心理健康。正确的自我意识通过正确的自我评价,产生合理的理想自我,并且通过正确认识自己与他人、个体与群体不同的地位和需要,采取不同的策略,主动调节人际关系。对己、对人能够知己知彼,从而保持良好的社会适应和人际关系,维护心理健康。

（二）促进自我实现，创造最佳心理质量

健全的自我意识通过合理的自我认识、良好的自我体验、自觉的自我调节和控制，从而促进自我实现，最大限度地挖掘自身心理潜力。按照心理学家马斯洛的观点：自我实现是心理最健康和心理质量最佳的标志。

（三）有助于自我教育和自我完善

当现实的自我和理想的自我不能统一，或在理想的自我实现过程中受到挫折时，有健全自我意识的人，能够自省、自觉地寻找原因。一方面，通过自我调节、控制，纠正心理偏差，努力缩小理想的自我与现实的自我的差距；另一方面，重新调整认识，形成新的“理想自我”的内容，使自己的心理行为个体化与社会化协调、平衡、完善发展。

（四）自我意识对心理健康的积极影响

人类意识最本质的特征、人和动物在心理上的分界线是自我意识。每个人的自我意识形成了每个人的人格的核心。自我意识把人的愿望、爱好、欲念、习惯、利益结合成统一的体系，在日常生活中构成个人的内心世界，对人格的发展起着极为重要的作用。因此，我们完全可以用自我意识的发展程度，来衡量一个人的心理成熟程度和心理水平。

三、自我意识发展的有关学说

（一）自我意识发展渐成说

心理学家埃里克森提出，人的自我意识发展持续一生，但是，要经历不同的发展阶段，每个阶段都有一个核心课题。每个阶段都不可逾越，然而，时间早晚因人而异。自我在人生经历中不断获得或失去力量，保证个人适应环境，健康成长。青少年时期的主要发展课题是“自我同一性”，即自我的建立和统合，是青年期心理发展的主要任务。

（二）自我意识发展三阶段说

我国心理学家提出了自我意识发展的三阶段模式。一是生理自我。人出生时，物我不分；七八个月时自我意识开始萌芽；两岁左右的儿

童，掌握第一人称“我”的使用；三岁左右儿童，开始出现羞耻感、占有心。其行为是一种以自己的身体为中心，以自己的想法和情感来认识和投射外部世界。因此，这一时期的自我意识被认为是生理自我时期，也有人称之为自我中心期，它是自我意识最原始的形态。二是社会自我。从三岁到青春期（三~十四岁）这段时间，是个体接受社会教化影响最深的时期，也是角色学习的重要时期。儿童在幼儿园、小学、中学接受教育，通过游戏、学习、劳动等活动，不断地练习、模仿和认同，逐渐习得社会规范，形成各种角色观念。比如，性别角色、家庭角色、同伴角色等，并能有意识地调节和控制自己的行为。虽然青春期的少年开始积极关注自己的内心世界，但它们主要是以别人的观点去评价事物、认识他人，对自己的认识也服从于权威或同伴的评价。因此，这一时期个体自我意识的发展称之为“社会自我”发展阶段，也称之为“客观化”时期。三是心理自我。从青春发育期到青春后期，是自我意识发展的关键期。其间，自我意识经过分化、矛盾、统一趋于成熟。个体开始意识到自己的内心世界，开始有明确的价值探索 and 追求，强烈要求独立，产生了自我塑造、自我教育的紧迫感和实现自我目标的驱动力。青年的世界观、人生观和价值观的形成，是心理自我成熟的标志。大学生正处于心理自我阶段，渴望认识自我、肯定自我、发展自我和完善自我。以上三者相互联系、有机组合、完整统一，成为一个人个性中的核心内容。

第二节 大学生自我意识的特征和偏差

大学生的自我意识是一个多维度、多层次的心理系统。大学生自我意识的发展状况，是大学生心理健康的基础，在大学生人格形成结构中占有极其重要的地位。大学生只有比较客观准确地认识自我和了解自我，并对自己持一种接受和开放的态度，才有可能发掘出自己的潜能，才有

可能保持心理健康，顺利成长。

大学生正处于青年期的中前期，经过系统高等教育的培养和集体大学生活的磨砺，经历由高中生向大学生的转变，由大学生向社会工作者的转变，自我意识受到成长环境、成长任务、成长阶段的影响和制约，从内容上、结构上、发展上都具有鲜明的特点。

一、大学生自我意识内容的特点

高等教育和大学集体生活，为大学生的自我发展创造了良好的环境，大学生一方面受到学校教育的正面引导，另一方面，通过博览群书、人际互动、社会实践和自由发展，视野更开阔了，自我意识也更加深刻了，从内容上主要表现为三个特征。

（一）与同龄人相比，大学生对身体成熟状态、外貌形态等特点有了更为深刻的认识

大学生对生理自我的认识更为深刻，不仅注重外表，而且更加注重内涵。绝大多数大学生通常都能够正视自己的先天容貌，积极通过后天的努力改变“现实我”的形象，进行“理想我”的形象设计和塑造。多数大学生能够通过各种渠道掌握男女两性的特征，懂得性的常识，有意识地进行性的自我管理和保护。当然，也有个别大学生由于对生理状态的认知和掌控能力不足，而出现外貌自卑、未婚先孕等问题。

（二）大学生社会责任意识较同龄人更为强烈，自我意识带有鲜明的时代特征

大学生的社会自我受到社会经济、文化、家庭、角色、他人评价等各方面的影响，形成和发展也不尽相同。总的来看，相对同龄人来讲，大学生知识积累越广博，社会活动内容越宽泛，知觉经验越丰富，社会自我意识越显示出不同的特征。在我国当前高等教育人才培养模式下，大学生接受着系统的思想政治教育。从整体上看，其社会责任意识要好于同龄人和他们的高中时代。他们关心国家振兴，关注社会发展，崇尚民主、自由、信任和尊重个性，愿意回报社会、回报家庭。

(三) 大学阶段学生的智商、情商等方面表现整体上好于高中时代, 优于社会上的同龄人, 价值观、人生观、世界观更加符合社会主流。经过高考的竞争和高等教育的培养, 大学阶段的学生渐渐地学习到更为深奥的专业知识和技能, 学会独立与高层次人才共同生活, 与不同层次的人进行有效的社会交往, 在校园文化生活和社会实践活动中, 进行合作与竞争。因此, 他们的智商和情商得到了更好的发展, 明显好于高中时代的自己, 以及社会上的同龄人。他们的价值观、人生观、世界观虽然受到一定的社会环境的影响, 但是, 更主要的还是受到高等教育环境和家庭环境的熏陶, 因而, 在经历了理想自我、投射自我与现实自我的分化后, 能够按照社会主流取向进行整合。近年来的调查结果表明, 当前高校学生思想政治状况继续保持着积极、健康、向上的良好态势, 当代大学生具有浓厚的爱国情怀, 表现出强烈的爱国热情、高度的社会责任感和崇高的奉献精神。

二、大学生自我意识结构的特点

随着年龄的增长和大学教育的熏陶, 大学生的自我意识水平得到了长足发展, 自尊心、自信心、独立感等趋于成熟, 自我认知、自我体验、自我调节三方面趋于协调, 世界观、人生观基本确立。

大学生的自我意识结构, 具体表现为这样几方面的特点。

(一) 大学生自我认知的特征

1. 大学生自我认知的广度和深度有了很大提高

大学生自我形象逐渐趋于丰富与完善, 他们能够从更多维度、更多层次, 对自己进行观察和评价; 大学生自我形象更具有完整性。他们不仅对自己的外表相当重视, 而且对自己的意志、智力水平、人际交往能力等也同样重视起来。

大学生的视野更为开阔, 关心的社会问题更多了, 社会对他们的期望也更高了。此时, 他们的自我意识不仅仅局限于自我形象之类的一般问题, 而且涉及自己的社会地位、社会责任、自我价值等问题。通过对

这些问题的分析和思考，大学生的自我意识达到了新的高度和深度。

2. 自我认知更具主动性和自觉性

大学阶段，大学生经常围绕个人发展、个人和社会的关系，主动积极地探索自我。大学生经常会思考一些涉及自我的问题，他们总是对“我为什么是这样一个？”“我应该成为怎样的人？”“我的前途究竟如何？”这些问题十分感兴趣，而且期待获得较为满意的答案。有时，会将这种思考和期待体现到现实行动中去。大学生的自我认知更具有主动性和自觉性，并上升到更高的水平。他们经常参照周围老师和同学进行自我评价，设想自己的发展或进行自我设计。能自觉地将自我的命运和集体、国家的命运结合起来，经常考虑如何发展自我，如何为社会服务。

3. 自我评价日趋完善但不平衡

随着大学生活的继续，大学生的知识增加了，社会经验丰富了，他们善于根据社会、学校、集体和同学对自己的要求，不断地评价自己的思想和行为，且这时的评价逐渐变得全面、客观，对自己的优缺点有了较为准确的认识和评价。自我评价与他人评价差异不大，自我评价逐渐从片面性向全面性发展，自我评价从身体特点和具体行为向个性品质方面转化，多数大学生对自我的认知和评价基本与外界一致，并且能自觉按照社会要求评价自己。当然，大学生的自我评价能力存在着明显的个体差异和一定的片面性。他们的自我评价存在两极性。要么“高估自我”，产生强烈的优越感；要么“低估自我”，存在一定程度的挫折感。

（二）大学生自我体验的特征

自我体验是个体在自我评价的基础上对自己产生的情感体验。大学阶段可以说是一生中或各种社会群体中“最善感”的年龄阶段，大多数学生喜欢自己，满意自己，自尊、自信、好胜。其发展特点主要表现为：

1. 自我体验的内容日益丰富

大学生在生理上已完全具备成年人的特点，明确意识到自己是社会主体，是社会的主人，迫切要求自立，渴望成才。他们喜欢独立思考和行动，不喜欢别人过多地干涉自己。大学生的参与意识突出，什么都想

自己亲自尝试。大学生具有很强的独立感。由于认识到自身的角色和存在的社会价值，大学生渴望肯定自己和保护自己，对触及自尊心的刺激十分敏感。他们尽可能使自己的言行得到他人的尊重，以维护自己的社会地位。其本质上是渴望一种与自己、家庭、朋友、周围环境，以及其他事物之间更深层的联系。大学生好胜、上进心强，自信心足，满怀激情，不甘落后的心理十分突出，表现出强烈的自尊需要。多数大学生的自信心十分强烈，不仅对自己的学历充满了自信，而且对自己的能力也充满了信心。相信自己只要拼搏苦干，便能够战胜困难，完成任务，改善环境。大学生的自我体验深刻而丰富，有喜欢、满意自己，或讨厌、不满意自己的肯定和否定的情绪，有喜悦或忧愁的积极和消极的情绪，也有紧张和放松、敏感和迟钝的情感体验。在这些丰富多彩的情绪体验中，大学生自我体验的情绪和情感的总体基调是积极的、健康的。

2. 自我体验的形式日益丰富

丰富多彩的大学生活为大学生自我体验提供了有利条件，大学生的自我体验丰富而复杂。随着自我认识的发展，大学生意识到自身的成长而产生成人感，意识到自己的能力和品德状况而产生自豪或自卑等体验。同时，大学生的自我体验还会随情绪的波动表现出波动性，如情绪好的时候自我肯定多些，充满了自信，而当情绪低落时，自我否定就多些，容易产生自卑、内疚等情绪。

大学生的自我体验具有内隐性。此时，他们有了自己的秘密，愿意有属于自己的房间，在无人的时候，将自己的内心世界写入日记。大学生的独立欲望和自尊心比较强。他们不愿把自己的内心世界轻易向人敞开，十分注重自己的面子，会有意无意地掩盖自己的缺点和短处。同时，大学生的自我体验还表现出不稳定性，时而信心百倍、情绪激昂，时而情绪低落、灰心丧气。随着自我认识的发展，大学生对外部世界和自己的内心世界的许多方面都比较敏感，尤其是与他们相关的事物，很容易迅速引起情感、情绪上的反应。他们开始重视自己在集体中的地位和威信，对他人的言行和态度十分敏感，对涉及自己名誉、地位、前途、理