

悦纳·完善·成长 ——大学生心理健康教育

李春茹 主编



西南师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

悦纳·完善·成长：大学生心理健康教育 / 李春茹
主编. — 重庆：西南师范大学出版社，2017.8

ISBN 978-7-5621-8829-2

I. ①悦… II. ①李… III. ①大学生—心理健康—健
康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 176278 号

悦纳·完善·成长——大学生心理健康教育

主 编：李春茹

副主编：胡 晓

责任编辑：郑先俐

封面设计： 言音文化传播有限责任公司 · 张晗
XINYIN CULTURE COMMUNICATION CO., LTD.

排 版：重庆大雅数码印刷有限公司 · 张祥

出版发行：西南师范大学出版社

地址：重庆市北碚区天生路 1 号

邮编：400715 市场营销部电话：023-68868624

网址：<http://www.xscbs.com>

经 销：新华书店

印 刷：重庆共创印务有限公司

开 本：720mm×1030mm 1/16

印 张：17

字 数：324 千字

版 次：2017 年 8 月 第 1 版

印 次：2017 年 8 月 第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5621-8829-2

定 价：35.00 元



前言

当前,随着社会转型的加剧和个体多元价值的呈现,大学生面临的问题愈来愈复杂,既有传统难题的困惑,亦有新生问题催生的焦灼,如何维护大学生的心理健康成为实践“立德树人”根本目标进程中的重要议题。2016年8月,习近平总书记出席全国卫生与健康大会时明确指出:“要加大心理健康问题基础性研究,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。”这不仅指明了心理健康事业的发展方向,更激发了一线心理工作者的斗志,成为深化心理健康教育工作的这股清新力量。

基于时代背景和现实考量,西南政法大学心理健康教育工作组,立足本职,结合实际,整合学校心理健康教育的骨干力量,将经验素材与心理理论相结合,编纂成书,力求对大学生有针对性地解决心理问题发挥指导性作用。

本教材理念先进,体例新颖,特色突出。

在编写理念层面,教材以学生为本,人性化特色明显。本书突破了以著书者为中心的传统编写思维,在编写过程中以大学生面临的普遍性心理问题为导向,同时关注新生性、差异性、个体性因素的影响;注重听取和吸收学生意见,强化教材的可接受性和认同度;注意设计参与环节,尊重学生的教育主体地位,力求提升教育效果。

在体例结构层面,本书内容丰富,板块多元新颖。教材共分为11章,涵盖大学生心理健康教育层面的主要问题,层次鲜明,要点突出。本书在普及知识之外,增设“心理百草园”“心理活动方案”“心理测评”板块。这样既能够拓展学生视野,强化学习积极性;又能促进师生互动,有针对性地识别自身问题,促进教学的实践转化,增强育人效果。这有益于为教学方式的创新提供探索的场域,增强大学生自我疏解心理问题的能力。



在实践运用层面,教材贴近生活,易于学生掌握。在本书编写过程中,编写团队注重与学校相关现实案例的结合,部分素材来源于西南政法大学学生面临或经历的现实问题,教材的诠释具有较强的指导意义。“心理活动”实践教学也会提升学生参与课程的积极性,增强课堂的活力。

在编纂团队层面,本书的编写者实践经验丰富,务实性较强。参与本书撰写的人员均来自西南政法大学心理健康中心专、兼职教师或学院一线心理工作教师,有丰富的心理健康教学、心理咨询和干预处置心理危机案例的丰富经验,教材编写贴近工作实际,有利于保证教材的适用性。

本教材是西南政法大学一线心理教育工作者经验与智慧的结晶,是关于当代大学生面临的心理问题的现实写照与详细分析,对大学生心理健康工作具有较强的指导意义。

在本书编写过程中,编写团队参阅和借鉴了大量国内外相关文献和研究成果,书中已尽量列出,若有疏忽和遗漏之处,在此一并表示歉意和感谢!

第一章 幸福人生的基石——大学生心理健康导论	001
第一节 打开心理的神秘之门	002
第二节 大学生心理健康的影响因素	008
第三节 大学生心理健康的构建途径	013
第二章 开启心灵的大门——自我与自我意识	023
第一节 自我意识概述	024
第二节 正确认识自我的方法	032
第三节 大学生自我意识的培养	039
第三章 领略和谐的魅力——大学生的人格发展及健全	050
第一节 人格概述	051
第二节 大学生人格的构成要素	057
第三节 大学生健全人格的培养	064



第四章 做情绪的主人——大学生的情绪管理	073
第一节 认识情绪	074
第二节 大学生常见的不良情绪及产生原因	081
第三节 学会培养良好的情绪	085
第五章 遨游学海新气象——大学生学习心理调适	096
第一节 大学学习之初体验	097
第二节 大学学习之常见心理现象及问题	103
第三节 大学学习之方法与能力的提升	109
第六章 与人交往的艺术——学会建立良好的人际关系	118
第一节 人际交往初探	119
第二节 大学生寝室关系	124
第三节 大学生人际交往问题与调适	130
第七章 爱之初体验——大学生恋爱心理及性心理	142
第一节 爱情是什么	143
第二节 大学生常见的恋爱问题	150
第三节 如何面对失恋	155
第四节 谈“性”不色变	159
第八章 走向成熟的历练——压力管理与挫折应对	169
第一节 压力与挫折概述	170
第二节 大学生压力与挫折的产生与特点	177
第三节 大学生压力管理与挫折应对	183

第九章 乐享生命的旅程——大学生生命教育	191
第一节 揭开生命教育的神秘面纱	192
第二节 走进大学生生命教育的世界	198
第三节 提升生命质量,让生命之花绽放	204
第十章 走出心灵的阴霾——异常心理的识别与心理咨询	213
第一节 神经症:纠结的“诉苦病”	214
第二节 精神疾病不是“癌症晚期”	222
第三节 心理咨询,让成长不烦恼	229
第十一章 拨开职场迷雾——大学生就业心理调适	238
第一节 大学生就业心理分析	239
第二节 大学生就业前的心理准备	246
第三节 大学生就业心理调适	251
第四节 大学生职场心理调整	255
后 记	263

第一章 幸福人生的基石

——大学生心理健康导论

今天,我们经过“万人过独木舟”的高考,走进了梦寐以求的高等学府,此时此刻,大部分人或许会认为这就是人生的成功,以后就不需要太多的努力和改变。殊不知,考上大学只是表明前面十几年的学习与付出得到了学校的肯定,而后面的大学之路,仍然需要风雨兼程、不断修炼。

心理学家乔治·斯格密曾经说过:“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠,那么,健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑,只有磨砺好这柄利剑,才能一路披荆斩棘,最终夺取成功的桂冠。”因此,我们在大学阶段面临的一个重要且艰巨的发展任务正是追根溯源,探索自我的内心世界和人性的本质,使心理日益成熟,成为一个心理健康的成年人。那么,什么是心理?什么是心理健康?怎样才能做一名心理健康的大学生?接下来希望我们可以在轻松的心境下,听听故事,悟悟人生,为心灵打开尘封的锁,给心灵找个歇脚的地方,从而体味超越自我的美好人生。



第一节 打开心理的神秘之门

案例导入

张某是某高校大三在读学生,从小对教师这个职业比较崇拜,想考师范类院校,因高考填报志愿时,家长觉得师范类专业就业前景不太好,她最终听从家人意见选择了现在的专业和学校。入校后,总觉得是父母给她选择的专业,就有抵触情绪,经常逃课,也不积极参加社会实践活动,长期沉迷于电视剧、网络,还有多门课程考试不及格。前不久,突然间发现自己对目前的专业和学校还是比较喜欢的,想要毕业后有一番作为。但是发现自己的专业基础基本是零,马上要面临着多门课程的重修以及接下来的司法考试,很是焦急,常常失眠。张某更是责备自己不听家长的意见,心中虽有些后悔,但表面上还不肯承认。还有几个月就要参加司法考试了,自己感到希望渺茫,对生活中的一些事情也打不起精神,听课时注意力不集中,复习时也常常什么都记不住,因此找到心理咨询师求助。

像张某这样的问题,是心理问题吗?心理咨询师能帮到她吗?要想寻找答案,我们首先要认识一下人的心理活动,打开心理的神秘之门。

一、心理的实质

1.“心理”不是“心里”

提到心理和心理学,大部分人会觉得玄妙与神秘,认为懂心理学或学心理学的人“一定知道别人心里在想什么”。实际上,“心理”不是“心里”,“心理学”也不是“心里学”,哪怕是一位杰出的心理学家,也未必对一个人“正在想什么”了如指掌。

《汉语大词典》中对“心理”的解释是:客观事物在脑中的反映;是感觉、知觉、表象、注意、记忆、想象、思维、情绪、意志等的总称;分为心理过程和心理状态两部分。人的心理是心理发展的最高阶段,是在劳动和语言的影响下产生和发展起来的,与动物心理有本质的区别。《汉语大词典》中对“心里”的解释是:胸膛里面;思想里,头脑里;犹心中。从两个词的语义分析可以明显看出两者的不同。

2.心理是脑的机能

人们曾经认为心脏是产生心理活动的器官。汉字中“思”“念”“想”等均与



心脏有关。孟轲说:“心之官则思,思则得之,不思则不得也。”亚里士多德也提出心脏是思想和感觉的器官。

1863年,俄国著名的生理学家伊凡·米哈洛维奇·谢切诺夫在其著作《脑的反射》一书中,把脑的全部活动解释为对事物的反射。此后,苏联著名生理学家巴甫洛夫提出的高级神经活动学说,进一步科学地揭示了心理活动的脑机制,正式开启了心理是脑的机能的研究历程。其实,在日常生活中,我们也会发现脑是心理活动的器官。例如,当我们在睡眠时,心脏活动与清醒时并无多大差别,但精神状态与清醒时大不一样;我们在运动或登台表演时,心脏活动的频率会大幅增加,心率变化如此相似,但两者的心理活动状态却迥异。临床证据也表明,一个心脏机能正常的人,如果大脑受到损伤,心理活动就会部分或全部丧失,如植物人。

心理是脑的机能,脑是人体的神经系统中枢,是思想活动的摇篮,是人体的最高“司令部”,我们的一切生理活动,从心脏跳动、消化液分泌到复杂的思维、紧张的劳动,都由脑指挥。

3. 心理是对客观现实的主观反映

心理是人脑对客观现实的主观反映,人的心理是客观的也是主观的,反映的对象是客观的现实存在,而反映本身是一个积极的主观能动过程。

列宁说:“没有被反映者,也就没有反映。”人的一切心理活动都是以客观现实中的事物为源泉的。在客观现实中,社会现实对人的心理形成起了决定性的作用。人之所以为人,是因为人生活在人类的社会现实中,生活在一定的社会制度、社会文化、社会风尚以及各种各样的社会关系之中。人一旦离开了人类社会,其心理的发展也就无从谈起。人们曾经发现多例与野兽生活在一起的人类的后代,他们的心理活动方式与野兽无异,“狼孩”卡玛拉就是其中一例。不仅幼年脱离人的社会现实不能形成正常人的心理,即使是成年人长期脱离社会现实也会导致已经发展起来的心理水平下降。大学校园里沉迷于网络的学生,他们将自己与现实生活相隔离,长期生活在网络的虚拟世界中,以致其社会功能和适应能力下降,心理健康状况令人担忧。

二、心理活动的表现形式

心理活动是脑的机能,心理活动的表现形式是心理现象。心理现象一般是指个人在社会活动中通过亲身经历和体验表现出的情感和意志等活动。一般而言,心理现象可以分为心理过程与心理个性两类。



1.心理过程

人们在活动的时候,通过各种感官认识外部世界,通过头脑的活动思考着事物的因果关系,并伴随着喜、怒、哀、乐等情感体验等。这折射着一系列心理现象的整个过程即心理过程。按其性质可分为三个方面,即认知过程、情感过程和意志过程,简称知、情、意。简单来说,当外界事物作用于感觉器官的时候,人们总要认识它,在认识它的同时,人们又会产生对它的态度,以及由此引发的情绪活动。在这一系列的活动过程中,感觉、知觉、想象、记忆、思维等统称为人的认知过程;对客观事物的态度如高兴还是不高兴、满意还是不满意、喜欢还是厌恶等属于人的情感过程;对满意的事物就维护,对不满意的事物就破坏叫意志过程。这就是人的认知、情绪和情感、意志活动,它们是结合成为一体的。

2.心理个性

每个人的心理过程都会表现出他个人的特点,构成他独特的心理面貌,这就是他的心理特性,即他的个性倾向性、个性心理特征和自我意识。此外,在社会生活及与人交往中,人的心理活动又具体表现为动机、态度、人格、群体意识、大众心理等社会心理现象。可以说,人的心理现象是世界万事万物中最为奇妙、最为复杂的现象。心理健康教育无异于引导大学生探索人类的心理万象,解读自己的心灵密码,构建未来的心灵大厦。

三、心理健康的概念与标准

1.心理健康的概念

案例链接

李某是某高校大二学生,学习成绩在班上名列前茅,但是他非常自卑,经常看不起自己。在公开场合不敢发言,尤其是跟陌生人或者不熟悉的同学谈话就会脸红得厉害,不知道讲什么好。虽然尝试过改变现状,但效果一直不是很明显,内心非常苦恼,他特别羡慕那些在任何场合都能侃侃而谈的人。入校两年来,除了同宿舍的人,跟其他同学基本上没有什么交流。李某非常担心这种情况继续下去,毕业后无法适应社会,但是自己却无力改变,慢慢地他与同学的交流越来越少,内心也越来越矛盾与苦闷,最后来到心理健康中心求助。

说起健康,人们关注的焦点总是与生命息息相关的生理健康,却往往忽视了一个人的内在健康——心理健康。就像案例中的李某,从生理上来说,没有



什么躯体疾病,但是该生由社会适应挫折所引发的心理问题,却导致其无法像正常人一样与同学们进行沟通、交往、和谐相处。由此可见,心理健康对于我们来说尤为重要。

1946年,第三届国际心理卫生大会将“心理健康”定义为:“心理健康是指在身体、智能以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾,并将个人心境发展成为最佳的状态。”

1989年,联合国世界卫生组织(WHO)对健康下了定义,即“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”。

精神病学家孟尼格尔认为:“心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。心理健康者应能保持平静的情绪,有敏锐的智能、适于社会环境的行为和令人愉快的气质。”

心理学家英格里斯指出:“心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在那种状态下能进行良好的适应,有生命力,并能充分发展其身心的潜能。这是一种积极的状态,而不仅仅是免于心理疾病。”

虽然人们所站的角度不同,对心理健康的理解有一定的差异,但都同时指出了心理健康要兼顾三方面的意义,即生理、心理和社会行为方面的意义。

从生理上看,一个心理健康的人,其身体状况,特别是中枢神经系统应当是健康的。心理是脑的机能,拥有健全的大脑,我们才具备心理健康的基础,个人的情感、意识、认知和行为才能正常运作。

从心理上看,心理健康的人不仅各种心理功能系统正常,而且对自我通常持有肯定的态度,有自知之明,清楚自己的潜能、长处和缺点,并发展自我。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,具有良好的情绪感受和心理适应能力。

从社会行为上看,心理健康的人能有效地适应社会环境,妥善地处理人际关系,其行为符合生活环境中文化的常规模式而不离奇古怪。角色扮演符合社会要求,与社会保持良好的接触,且能对社会有所贡献。

2.大学生心理健康的标准

由于文化差异和个体差异的存在,国内外学者提出的心理健康标准众说纷纭、莫衷一是。清华大学的樊富珉教授针对我国大学生的实际情况提出了我国大学生的七大心理健康标准。

(1)能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望

学习是大学生活的主要内容,心理健康的学生首先在生理上应该具有正常



的智力(智商中等以上);在学习动机上,学习目标明确,求知欲望强烈,乐于学习和工作;在学习方法和效率上,能有意识地培养自身的学习技巧,能根据学习内容迅速转换学习方法,学习效率高,学习成绩稳定;在学习意志品质上,他们能够克服学习中的一切困难,制订并执行明确的学习计划,反思自身的不足,并不断改正进步。

(2)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。心理健康的大学生的自我意识应当恰当而清晰,能够正确地认识、了解和悦纳自己,既不目空一切,也不妄自菲薄,对自己的长处、优点以及短处、缺点等都有恰如其分的认识,并有意识地不断改正缺点、发扬优点,对于自己的一些不可改变的缺陷(如身材矮小、长相丑陋、肤色不美等)也能够接纳。

(3)能协调与控制情绪,保持良好的心境

情绪会影响人的健康,影响人的工作效率,影响人际关系。心理健康的学生应当是情绪协调的人,他们心情愉快,情绪稳定,心态积极,快乐有度,悲伤有制;喜不狂,忧不绝,胜不骄,败不馁。

(4)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,心理健康的大学生应当有自己的知心朋友,能够建立良好的人际关系,乐于与人交往、沟通和合作,乐于帮助他人;在人际交往中能够掌握基本的交际和沟通技巧,具有宽容、信任、友爱、诚恳、谦虚、尊敬、忍让等良好性格特征。

(5)能保持完整统一的人格品质

人格是指人的整体精神面貌,人格完整是指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。心理健康的大学生应当心胸坦荡、言行一致、表里如一,有明确的人生观和世界观,并以之为中心把自己的需要、兴趣、动机、愿望、理想等统一起来。他们有明确的社会责任感,注重培养自己的优良品格。

(6)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,对环境做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,能及时修正自己的需要和愿望,使自己的思想、行为和社会协调一致。

(7)心理行为符合年龄特征

在人的一生中,不同的年龄阶段有不同的心理特征和行为表现。同时,男



女两性在社会生活中也有相应的性别角色特征。一个心理健康的人,其心理特征和行为表现必须符合其相应的年龄特点和性别特征。

从上面可以看出,人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。个体在这种状态下,能够很好地适应环境,其生命具有活力,能充分发挥其身心潜能。其实,人的心理健康与不健康并无明显的界限。首先,它是一个连续化的过程,如将健康比作白色,将不健康比作黑色,八成左右的人处在白色与黑色之间的一个巨大的灰色缓冲区域——亚健康。其次,它也是一个动态的过程,随着学生个性的成长或生活突发事件的产生,心理健康和不健康可以相互进行转化。

所以,对多数大学生而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,心理健康的标准只是一种理想尺度,它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准,另一方面也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。只有正确地认识和识别心理健康的概念和表现,掌握调控心理的方法,提高自我保健意识,及时调整自身心理状态,才能够长久保持健康快乐的生活状态,让阳光洒满大学生活的每个角落。



第二节 大学生心理健康的影响因素

案例导入

杨某是某高校一名大四的学生,该生在大四上学期某一天到辅导员办公室谈心,用3个小时表达了自己的心声,言谈之间又哭又笑,语言表达能力较低,边画边说,从“家人”说到“人口普查”再到“查课”,话语间丝毫不具逻辑性。以辅导员平时对该生的了解,该生个性比较内向,不够自信,人际交往圈窄,学习认真踏实,成绩优良,平时很注重自我形象管理,在乎别人对她的评价。经辅导员向宿舍同学了解,该同学最近出现行为意志减退的现象,如嗜睡,两周时间每天坐在电脑前修改学年论文但毫无进展,时而发呆,落泪,忘记吃饭;时而大声喧哗,自言自语,夸大其词,手舞足蹈。近期又面临失恋,开学后便出现了以上的异常表现。

后向杨某大姐了解,杨某是家中小妹,父母比较溺爱,中学一直非常优秀,家人对她期望很高,但上大学后,面对激烈的竞争,该生一直觉得壮志未酬。进入大三后,家人要求她考研、过司法考试,在双重学业压力下,她日渐力不从心。这个时候她又开始谈恋爱,告诉家人后遭到哥哥姐姐的强烈反对和批评,情绪日渐低落,司法考试没去参加,家人更是严厉地批评和责问她,同时,看到宿舍同学保研的保研、就业的就业、考研的复习状态也很好,更是感觉自己无所适从,压力大,于是出现心理问题。

大学生正处于人生发展的青年期,有学者将青年期定义为人生发展过程中“狂风骤雨”的时期,也称为人生的“第二次断乳”。青年期是脱离儿童期的稳定世界以后,进入成人期的固定的心理结构之前的不稳定的时期。由于心理发展不成熟,情绪不稳定,心理冲突时有发生,很容易产生适应不良的现象,从而出现各种心理问题。案例中,杨某面对生活中的连续压力事件,表现出了双向情感障碍的精神症状。其之所以产生此心理问题,正是因为该生在某些认知因素(完美主义、过于在乎他人评价)、性格因素(内向、自卑)、家庭因素(家人期望高、要求高、关心少、支持少)等共同影响下,面对重大生活事件(失恋、司法考试失败),产生多重心理矛盾(考研和就业、司法考试的矛盾;个人感情和家庭的矛盾;自我高期望与现实低成就的矛盾),自身无法化解,也未寻求外界帮助,导致出现心理障碍。



可见,心理问题的产生不是单个因素作用的结果,大多时候是多重因素共同作用的结果,心理学家们将这些因素中和个体自身相关的叫作内因,和个体自身无关的外部因素称为外因。

一、影响大学生心理健康的内因

1.生理因素

(1)遗传

生理是心理的基础,遗传很大程度上决定了我们的先天生理素质。心理学家们曾用家谱分析的方法研究遗传因素对个体心理健康的影响,结果发现,在心理异常的学生中,家族中存在癔症、活动过度、注意力不集中等病史情况的比例明显更大。国内的资料表明,诸如重性神经症、精神分裂症等,遗传占有非常重要的地位。

虽然遗传因素在一定程度上对个体的心理健康有影响,但其作用也不是注定不能改变的。遗传只是提供了一种可能性,个体是否表现出心理障碍或心理异常,关键还看后天环境的作用。在遗传与环境的相互作用中,遗传因素所决定的不良发展倾向可以得到防止和纠正。

(2)脑损伤或躯体疾病

除了遗传因素之外,病菌、病毒干扰、大脑外伤、化学物质、严重躯体疾病等都可能会导致心理障碍甚至精神失常。例如,脑梅毒、流行性脑炎等中枢神经系统传染病,会导致器质性心理障碍;脑震荡、脑挫伤等可能引起意识障碍、遗忘症、言语障碍和人格改变等;甲状腺功能亢进可出现敏感、易怒、暴躁、情绪不稳和自制力减弱等心理异常表现。生理疾病对个体心理活动的影响是可变的,随着疾病的消除或加重,心理症状会随之消失或加剧。

(3)神经活动类型

人的高级神经活动过程具有强度、平衡性和灵活性三个基本特征,这三个基本特征的不同组合构成四大神经类型:活泼型、安静型、兴奋型和弱型。四种神经类型又对应四种气质类型:多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质。虽然气质类型并不会直接导致心理障碍,但不同气质类型的人患某种心理疾病的概率不同。例如,胆汁质的大学生容易发生冲动性、激惹性方面的心理障碍,而抑郁质的大学生则容易发生孤独、自卑等方面的心理障碍。

(4)性别和年龄

男性和女性由于在生理结构和社会角色上的不同,他们在心理能力上也表



现出多样的两性差异,女性知觉速度快,更敏感,情绪活动的稳定性相对男性更低,她们患功能性精神病、神经质、异常心理、心身失调症、暂时性精神失调、焦虑症、抑郁症的概率,甚至自杀的概率等,都明显高于男性。

在年龄方面,不同阶段的大学生出现心理问题的概率也存在差异,大一新生面临适应问题,更容易出现适应心理障碍,而大四毕业生面对就业压力,更容易产生迷茫和无助感。相对而言,大二、大三阶段的学生出现心理困扰的概率更低。

2.心理因素

一个乐观外向的大学生在遇到学业挫折时,他可能会经历短暂的情绪低点,随后积极分析受挫原因,努力去改变现状。而一个悲观消极的大学生如果遇到相同的情况,事件可能会促发他本就消极的自我概念,导致他一蹶不振,情绪长期低迷,最终出现心理问题。可见,个体自身的心理特质对心理健康的影响也是非常重要的。

(1)认知方式

认知心理学认为,决定人的态度和情绪感受的不是事件本身,而是人对事件的认知。不同的家庭出身,所受的学校教育与生活经历不同,形成了不同的认知态度与价值观,在对待同一事物时,根据自己惯有的认知模式,采取不同的评价态度和归因方式,进而产生不一样的情绪体验,引发个体与之对应的特有的应对方式。久而久之,我们每个人都有自己一套比较固定的认知图式,在应对外部事件时该图式自动发生作用,如果这些认知图式里存在非理性的认知方式,那么个体在应对外部事件时就会不自觉地体验到不合理的负面情绪。消极情绪长期郁积,影响个体的心理健康。

(2)性格特征

性格是人对现实的态度和相应的行为方式中比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征。每个人都有自己独特的性格特征,而性格特征又有优劣之分,良好的性格特征对于我们更好地适应社会生活、保持心理健康具有重要的意义。有研究表明,大学生的自杀意念、孤独感、失眠等,都与性格特征有密切关系。研究还表明,依赖性强、循规蹈矩、保守退缩、急躁、骄傲、嫉妒、内向、孤僻、压抑、多疑、固执、偏激等性格特征对心理健康发展不利;反之,外向、豁达、谦虚、情绪稳定等个性特征有利于心理健康发展。

(3)心理冲突

大学生处于心理发展自我同一性的形成期,在这一过程中,整合心理发展中的各种冲突成为这一时期的主要任务,其中包括:独立性与依赖性的矛盾、自