



普通高等教育“十二五”规划教材

PUTONG GAODENG JIAOYU SHIERWU GUIHUA JIAOCAI


DAXUESHENG

大学生

主编 张敏

心理健康

XINLI JIANKANG

 北京邮电大学出版社  
<http://www.buptpress.com>

普通高等教育“十二五”规划教材

PI TONG GAO DENG JIAO YU "SHI ER WU" GUI HUA JIAO CAI

B244.2  
3

DAXUESHENG

大学生

主编 张敏

心理健康

XINLI JIANKANG

副主编 肖芳 汪泳  
毕丹 刘永兴



北京邮电大学出版社  
· 北 京 ·

---

**图书在版编目(CIP)数据**

大学生心理健康 / 张敏主编. —北京: 北京邮电  
大学出版社, 2010.4(2015.6重印)  
ISBN 978-7-5635-2193-7

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生—心理卫生—健  
康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 048793 号

---

书 名 大学生心理健康  
主 编 张 敏  
责任编辑 余 洁  
出版发行 北京邮电大学出版社  
社 址 北京市海淀区西土城路 10 号 邮编 100876  
经 销 各地新华书店  
印 刷 北京市彩虹印刷有限责任公司  
开 本 787 mm×1092 mm 1/16  
印 张 17.75  
字 数 399 千字  
印 次 2015 年 6 月第 4 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5635-2193-7  
定 价 35.00 元

如有印刷问题请与北京邮电大学出版社联系 电话:(010)82551166 (010)62283578  
E-mail:publish@bupt.edu.cn [Http://www.buptpress.com](http://www.buptpress.com)

**版权所有 侵权必究**

# 前 言

大学时期原本就是人生中一段既美好又特殊的时期。大学生们澎湃着青春热血,怀着对未来的理想,心中涌动着激情、渴望;但是,由于他们正处在一个逐渐走向成熟、独立的特殊时期,又不免会产生迷茫、彷徨、焦虑和困惑。来自我们及全国各地的同行调查资料都显示,我国大学生存在一定程度心理障碍的比例在20%~30%之间。伴随着“80后”大学生们逐渐谢幕,“90后”大学生们纷纷登场,给原本就充满着青春活力、朝气蓬勃却又暗潮涌动、躁动不安的校园带来新的氛围、新的问题和新的挑战。大学生是现代化建设人才的后备力量,是国家兴旺发达的希望。因此如何在一个社会急剧变化、经济迅速发展、生活节奏加快、矛盾复杂多元的时代,在社会竞争不断加剧、学习和就业压力日趋明显的情况下,针对“90后”大学生的特点,积极开展心理健康教育,引导他们正确地认识自我,开发潜能,完善人格,丰富人生,更好地服务社会,已成为现代高等教育的重要内容,也是教育工作者义不容辞的职责。

在这样一种背景下,常年从事大学生心理咨询的一线工作人员和心理学专业教师共同编写了这本《大学生心理健康》,希望它既能够反映心理健康的现代理念、体现“90后”大学生身心特点,又能够提升和改善大学生心理健康状况,促进大学生健康成长。本书基于心理科学的视角,紧扣学生的思想实际和心理特点,阐发了作者作为教育工作者的深入思考和对大学生健康成长的由衷期望。

本书以心理学的基本理论为支撑,以塑造健全人格、促进大学生身心和谐发展为主线,紧紧围绕影响大学生人格发展和自我完善的主要困惑与难题而展开。章节内容涵盖了贯穿大学生生活全程的十一个方面,具体内容为:驻足心灵的家园:大学生心理健康综述;打开心灵的门户:走进自我意识的世界;激发学习的热情:学会学习、克服学习障碍;解开情绪的密码:调节情绪、管理情绪;搭起沟通的桥梁:乐于交往、善于交往;揭开爱情的面纱:感受爱、体验爱、学会爱;启动通向成功的助推器:合理规划未来职业;走出消费误区:理性消费、健康消费;走进阳光地带:缓解压力、培养健康心理;挥别蓝色风暴:珍爱生命、完善人格;开辟身心健康的新路径:提升自我、拓展能力。理论介绍力求深入浅出,内容精要、科学实用,每章都有足够的教学材料,包括心理格言、心理故事、心理测试、心理实验、延伸阅读、典型案例、新闻链接等内容。

本教程是集体创作的结晶,各章的编者分别是:前言、第九章、第十章:张敏;第一章、第四章、第八章:肖芳;第二章、第三章:汪泳;第五章、第六章:毕丹;第七章、第十一章:刘永兴。

编 者

1	<b>第一章</b>	<b>驻足心灵的家园——大学生心理健康综述</b>
	1	第一节 “90后”大学生与心理健康
	10	第二节 适应新环境 迎接新生活
23	<b>第二章</b>	<b>打开心灵的门户——走进自我意识的世界</b>
	23	第一节 自我意识概述
	31	第二节 大学生自我意识发展的特点与矛盾
	40	第三节 大学生自我意识的培养与训练
47	<b>第三章</b>	<b>激发学习的热情——学会学习、克服学习障碍</b>
	48	第一节 学习概述
	50	第二节 学习中的智力与非智力因素
	58	第三节 大学生学习障碍与疏导
73	<b>第四章</b>	<b>解开情绪的密码——调节情绪、管理情绪</b>
	73	第一节 认识大学生的情绪
	80	第二节 大学生的情绪管理
95	<b>第五章</b>	<b>搭起沟通的桥梁——乐于交往、善于交往</b>
	96	第一节 人际交往的概述
	101	第二节 大学生人际交往障碍与心理调适
	115	第三节 大学生人际交往技能的培养
123	<b>第六章</b>	<b>揭开爱情的面纱——感受爱、体验爱、学会爱</b>
	123	第一节 爱的本质
	131	第二节 大学生的恋爱心理
	139	第三节 恋爱之自我成长
	143	第四节 私密花园——爱情与性

150	<b>第七章</b>	<b>启动通向成功的助推器——合理规划未来职业</b>
	150	第一节 职业与职业生涯
	155	第二节 职业生涯目标的制定与发展
	165	第三节 职业生涯规划的评价与调整
177	<b>第八章</b>	<b>走出消费误区——理性消费、健康消费</b>
	177	第一节 大学生的消费心理
	182	第二节 理性消费、健康消费
194	<b>第九章</b>	<b>走进阳光地带——缓解压力、培养健康心理</b>
	194	第一节 了解压力：现代人的一门必修课
	201	第二节 大学生的心理特点及其应对压力策略
	213	第三节 培养健康心理
222	<b>第十章</b>	<b>挥别蓝色风暴——珍爱生命、完善人格</b>
	222	第一节 珍爱生命：让每一个生命都灿烂
	228	第二节 大学生心理危机的管理
	234	第三节 完善人格
248	<b>第十一章</b>	<b>开辟身心健康的新路径——提升自我、拓展能力</b>
	248	第一节 拓展训练的概述
	256	第二节 拓展训练的价值意义与定位
	259	第三节 拓展项目介绍
275	<b>参考文献</b>	



# 第一章 驻足心灵的家园

## ——大学生心理健康综述

2009年9月,随着又一批“90后”的入学,中国的高校真正步入了“90后”时期。他们为大学校园注入了新鲜的活力,但同时他们也对我们的心理健康教育提出了新的挑战。本章将从心理健康的内涵、大学生心理健康的标准及其现状等角度结合“90后”大学生的身心特点来进行分析,并对大学生常见的适应新环境问题及对策进行阐述。

### 【心理格言】

想散布阳光到别人心里去,先得自己心里有阳光。

——罗曼·罗兰

保持健康是做人的责任。

——斯宾诺莎

健康是生活的出发点,也是教育的出发点。

——陶行知

## 第一节 “90后”大学生与心理健康

### ▶ 一、“90后”大学生的特点

“90后”,顾名思义,是指1990~1999年出生的人。他们在中国经济快速发展的社会环境中长大,享受着富足的物质生活;他们在网络普及、手机大众化的高科技环境中长大,体验着信息化时代的便捷;他们在长辈们的“保护”中长大,上演着“小皇帝”式的生活。正是由于他们所生活的社会环境以及家庭教育方式等的影响,造就了“90后”大学生所具有的特点。

#### (一) 行为上:做事大胆果断与欠考虑并存

“90后”大学生遇到事情,大多比较大胆果断,不拖泥带水,但很少考虑事情的后

果,对事情欠缺周全的考虑。他们在接受新鲜事物方面表现出了极大的优越性,言论大胆,不受社会的束缚。

### (二) 思想上:成熟与稚嫩并存

随着互联网的快速发展、信息时代的知识爆炸,“90后”大学生每天都在接受着大量的信息,这使得他们看待问题的角度比较丰富,讨论问题时的观点比较独特,逻辑思维比较严密,明显表现出了他们思想上的成熟。但同时,他们毕竟是处于成长中的青年人,其身心发展的特点并未背离普遍的发展规律,在对待一些问题上还比较稚嫩。

### (三) 个性上:自信张扬与沉默孤独并存

“90后”大学生爱表现自己,言谈举止中都透露着“我必胜”的自信。他们乐意组织活动,喜欢凑热闹,从不放过任何一个展现自我的机会。但同时,由于亲情友情的缺失,他们缺少心灵上的默契和感情上的沟通,经常会感觉到孤独。他们在自己熟悉的朋友面前谈笑风生、热情自信,但当面对陌生人时,却表现得比较沉默、不知所措。他们在个性自信张扬的同时却独自品味着孤独,站在烦恼中仰望着幸福。

### (四) 生活上:独立性与依赖性并存

“90后”大学生有强烈的独立意识。一方面,他们在思考和选择上有主见,不希望别人干涉,不喜欢父母老师等人过多的管束;另一方面,由于从小父母长辈在生活上的大包大揽,他们在日常事务和经济上对父母存在依赖性。同时,父母的宠爱使他们与人沟通合作的能力相对较差,有事情不愿意和同学交流,感觉孤独,因此对父母又存在很强烈的情感依赖。

### (五) 追求新鲜事物,但并不缺乏责任感

社会、网络的发展,产生了很多新事物、新名词,给“90后”的大学生带来了新鲜感。他们喜欢新事物,学习模仿能力强,求新求变。同时他们也更注重实际和实用性的东西,他们不喊口号,不流于形式,在对待一些重大事件上,表现出了很强的责任感,并非像社会上所普遍认为的“90后”是垮掉的一代、自私自利、缺乏责任感。

### (六) 承受挫折的能力较差,与人交往的能力有待提高

“90后”大学生在成长的过程中享受着父母的“溺爱”,从未经受过什么挫折,一旦遇到什么事情就感觉像天塌下来一样,眼前一片黑暗,不知所措,承受挫折的能力较差。加之成长过程中养成的任性、以自我为中心等性格,他们在与人交往的过程中很少会从别人的角度考虑问题,不懂得宽容,不知道如何经营友谊。与人交往的能力有待提高。

## ▶ 二、心理健康的内涵

谈到心理健康,我们就不得不提到“健康”这一概念。

健康,在我们每个人的心中都占据着重要的位置,也是我们每个人最希望拥有的。但是对于健康的理解,我们每个人却不尽相同。传统意义上认为健康是指身体上没有疾病,生理上不存在缺陷。随着社会的发展与进步,人们对于健康的认识有了新的论



释。1946年，联合国世界卫生组织（WHO）在《世界卫生组织宣言》中指出：健康是指在生理、心理和社会适应方面都能保持良好的状态，而不仅仅是指身体没有疾病或不存在缺陷。1978年，国际初级卫生保障大会在《阿拉木图宣言》中把健康表述为：健康不仅是指疾病与缺陷的销声匿迹，而且是身心健康和社会幸福的最佳状态。1989年，世界卫生组织对健康进行了重新定义：健康不仅是没有疾病，而且包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。从上面的表述中我们可以了解，人的健康包含三方面的内容，即生理、心理和社会适应能力。

基于对“健康”概念的新定义，第三届国际心理卫生大会于1946年提出心理健康的定义：所谓心理健康，是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围之内，将个人心境发展成最佳的状态。心理健康是动态的心理平衡过程，是个体在内外环境相互作用的过程中所表现出的生理、心理和社会行为臻于完善的状态。

首先，心理健康是一个动态心理平衡过程。这包含有两层含义：第一，它是一个动态平衡过程，即对于个体而言，心理健康是相对的。在某一个阶段处于心理健康状态并不代表他将永远处于心理健康状态，心理健康与心理不健康之间没有明确的分界线，它是不断变化发展的。第二，它不是一个简单的动态平衡，需要个体为保持这种动态平衡不断付出积极的主观努力，是个体积极适应环境的结果。

其次，心理健康是生理、心理和社会行为上所表现出的最佳状态。从生理上看，心理健康的个体其身体状况尤其是中枢神经系统应该是没有疾病的。心理学理论认为，脑是心理的器官，心理是脑的机能，所以只有中枢神经系统尤其是脑的健全才具备心理健康的基础。从心理上看，心理健康的个体应该能够表现出积极的自我发展和自我实现的需求，能够在发展中认识到自己的优缺点，进而对遇到的问题做出积极的应对。从行为上看，心理健康的个体，能够游刃有余地适应社会环境，适应自己所扮演的角色，并做出与角色相适应的行为活动。

总之，从广义上讲，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态，是心理状态的平衡与和谐；从狭义上讲，心理健康是知、情、意、行的统一，并且人格完善协调，社会适应良好。

### 延伸阅读

#### “心理健康”的定义——不同学者、学派的看法

第三届国际心理卫生大会（1946年）把心理健康定义为：所谓的心理健康，是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围之内，将个人心境发展成最佳的状态。

心理学家英格里希（1958年）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，能产生良好的适应，具有生命的活力，而且能充分发挥其身心的潜能，这是一种积极的状态，不仅仅是免于心理疾病而已。

社会工作者波姆认为心理健康是合乎一定水准的社会行为；一方面能为社会所接受，另一方面能为自身带来快乐。

精神病学家孟尼格尔指出：心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率

及快乐的适应情况。心理健康者应能保持稳定的情绪、敏锐的观察力、适于社会环境的行为和愉快的心态。

美国心理学家杰哈塔的“心理健康”定义提倡一种“积极的精神健康”(positive mental health), 主要包括六个方面: ①自我认知的态度; ②自我成长、发展和自我实现的能力; ③统一、安定的人格; ④自我调控能力; ⑤对现实的感知能力; ⑥积极地改善环境的能力。

个体成长观(personal growth)把“心理健康”解释为人的积极的心理品质和潜能的最为完整的发展, 认为心理潜能的最佳发展取决于人在一生中是否能够成就某种事业。

《简明不列颠百科全书》将“心理健康”解释为: 心理健康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, 而不是指绝对的十全十美。

我国学者对“心理健康”定义的概括: ①有幸福感和安定感; ②身心的各种机能健康; ③符合社会生活的规范, 自我的行为和情绪适应; ④具有自我实现的理想和能; ⑤人格统一和调和; ⑥对环境能积极地适应, 具有现实志向; ⑦有处理、调节人际关系的能力; ⑧具有应变、应急及从疾病或危机中恢复的能力。

### ▶ 三、大学生心理健康的标准

#### (一) 国内外学者关于心理健康的标准

对于心理健康的标准, “仁者见仁, 智者见智”, 以下是国内外学者对于心理健康标准的阐述。

1946年, 第三届国际心理卫生大会明确提出心理健康的标准为: 身体、智力、情绪十分协调; 适应环境, 人际关系中彼此谦让; 有幸福感; 在学习和工作中, 能充分发挥自己的能力, 过着有效率的生活。

美国人本主义心理学家马斯洛(Maslow)和米特尔曼(Mittelman)在其《变态心理学》一书中指出, 具有自我实现人格特征的人是心理健康的人。所谓自我实现的人, 就是精神健全并能充分运用自己的天赋、能力、潜力的人, 他们符合如下标准:

(1) 有充分的安全感。一个缺乏安全感的人, 终日被焦虑、紧张等情绪困扰, 容易引发身心方面的疾病; 相反, 一个具有充分安全感的人, 则表现出积极、自信的态度, 乐观向上。

(2) 对自己有较充分的了解, 并能恰当评价自己的能力。只有能够对自己的能力有恰当的评价, 对自己的性格有充分的认识, 才能够悦纳自己。

(3) 自己的生活理想和目标切合实际。理想和目标如果不切实际, 就难以实现, 容易产生挫败感, 进而产生不良情绪反应, 影响个体的心理健康。

(4) 能和周围的环境保持良好的接触。一个心理健康者必定能够很好地适应环境, 并根据环境的变化不断调整自己, 做出积极的行为反应。

(5) 能保持自身人格的完善与和谐。所谓人格, 是指能力、性格、气质等心理特

征，保持人格的和谐统一，是具备心理健康的前提。

(6) 具备从经验中学习的能力。只有不断地学习新的东西，个体才能适应不断变化的环境，才能体会融入环境和社会的乐趣。

(7) 能保持良好的人际关系。良好的人际关系对于个体适应环境、维护心理健康有着重要的意义。

(8) 能适度地表达和控制自己的情绪。情绪是把双刃剑，管理好自己的情绪，恰如其分地表达自己的情绪，是个体成熟的表现。

(9) 能在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性。我们鼓励个体发挥自己的才能、兴趣爱好等，但是这种发挥应该以不损害他人的利益为前提。我们生活在社会这个大团体中，应该顾及到集体中他人的利益。

(10) 在不违背社会道德规范下，适度地满足个人的基本需要。只有满足维持自身生存的最基本的需求，才能追求更高层次的需求，实现自己的理想抱负，接纳自己并善待他人，体验需要与被需要的乐趣，达到一种自我实现的境界。

美国心理学家坎布斯 (Combs, A. W.) 认为，一个心理健康、人格健全的人应具备以下四个特点：

(1) 积极的自我观念。能悦纳自己也能为他人所悦纳，能体验到自己存在的价值，能面对和处理好日常生活中遇到的各种挑战；虽然有时也可能会觉得不顺心，也并非总为他人所喜爱，但是肯定的、积极的自我观念总是占优势。这是一个心理健康者所应具备的。

(2) 恰当地认同他人。能认可别人的存在和重要性，不依赖别人或强求别人，能体验自己在许多方面和大家都是相同的、相通的，能和别人分享爱和恨、乐与忧以及对未来美好的憧憬，并能保持着自我的独立性。

(3) 面对并接受现实。无论是对自己有利或不利、符合或不符合自己的理想信念，心理健康者都能设身处地、实事求是地面对和接受现实的考验。

(4) 具有可供利用的丰富的主观经验。心理健康者有自己的主观经验，能对自己及周围的事物、人物和环境有清楚的认识，不会感觉到迷茫和彷徨。

美国心理学家奥尔波特 (Allport, G. W.) 提出六条心理健康的标准：力争自我的成长；能客观地看待自己；人生观的统一；有与他人建立亲睦关系的能力；人所需要的能力、知识和技能的获得；具有同情心，对生命充满爱。

台湾学者黄坚厚教授提出心理健康的四条标准，分别是：

(1) 心理健康者有工作，而且能够把自身的智慧和能力在其工作中发挥出来，获得成就。他乐于工作，能够从工作中得到自我满足。

(2) 心理健康者有朋友，他乐于与人交往，能和他人建立良好的关系，而且在与他人相处时，尊重、信任、乐观等正面态度多于仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧、憎恶等反面态度。

(3) 心理健康者对于其自身应有适当的了解，进而能够接纳自己。他愿意努力发展其身心潜能，对无法补救的缺陷也能够欣然接受，而不做无谓的抱怨。

(4) 心理健康者能和现实环境保持良好的接触，对环境能进行客观的观察，并作

出积极有效的适应，对生活中的问题能积极面对并寻找解决途径。心理健康者未必能解决他所遇到的一切问题，但他采取的方法总是积极的，适应方式总是乐观的。

台湾心理学家张春兴认为，心理健康者应具备以下特点：

- (1) 能了解自己并肯定自己。
- (2) 能掌握自己的思想和行动。
- (3) 有自我价值感与自尊心。
- (4) 能与人建立亲密的关系。
- (5) 有独立谋生的意愿与能力。
- (6) 对理想的追求不脱离实际。

我国当代学者王效道提出了判断心理健康的三条原则，即心理与环境的同一性；心理与行为的统一性；人格的稳定性。同时，他还提出了心理健康水平的七条评估标准：适应能力，耐受力，控制力，意识水平，社会交往能力，康复力，道德愉快胜于道德痛苦。

王鉴峰、张伯源提出了八条心理健康的标准：了解自我，悦纳自我；接受他人，善与人处；正视现实，接受现实；热爱生活，乐于工作；能协调和控制情绪，心境良好；人格完整和谐；智力正常，智商在 80 分以上；心理行为符合年龄特征。

尽管对于心理健康的标准，国内外学者存在不同的观点，一般而言，判断个体的心理健康与否，主要源于四个方面：

(1) 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，重在关注当事人的主观心理感受。

(2) 社会适应标准。即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水平，从而判断其心理是否健康。

(3) 统计学标准。即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，判断其心理健康状况。

(4) 自身行为标准。即以每个人在以往生活中形成的稳定的行为模式作为判断依据。

## （二）大学生心理健康的标准

大学生的普遍年龄一般在 18~25 岁，从个体心理发展的观点来看，正处于青年中期。此时他们的生理发展已接近成熟，但他们的心理发展呈现出既有别于青少年，又不同于成年人的独特的心理发展特点，正在逐步走向成熟，处于“心理断乳期”。他们作为一个特殊的群体，心理健康对于他们而言显得更为重要。根据大学生的心理特点及其所扮演的社会角色和所处的环境，综合国内外学者对于心理健康的标准，一个大学生心理健康应符合以下标准：

(1) 能保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望。具有正常的智力水平是个体进行一切活动的心理条件。大学生主要任务仍然是学习，心理健康的大学生具有强烈的求知欲，并能享受求知带来的快乐感觉。

(2) 能保持正确的自我意识和自我接纳。人格中的核心部分即自我意识，它是指个体对自己、自己与周围环境相互关系的认识和体验。心理健康的大学生能够对自己

的能力、性格和优缺点做出比较恰当客观的评价，了解自己，接受自己。

(3) 能协调与控制情绪，保持良好的心境。情绪可以影响人的健康，影响人的工作学习效率，影响人际关系。心理健康的大学生能够经常保持乐观开朗的心情，对生活充满激情，能够正确处理生活中的喜、怒、哀、乐等情绪体验，保持积极乐观的人生态度。

(4) 能保持和谐的人际关系，乐于交往。心理健康的大学生在人际交往中，必定能尊重他人、欣赏他人，能客观地评价他人，与他人保持合理的人际距离，不过多干涉他人的隐私；同时，又能在交往中保持独立的人格，能认识自己、接受自己，能用尊重、友爱、自信、理解、积极的态度对待与之交往的每一个人。

(5) 能保持完整、统一的人格品质。人格是个体在行为上的内部倾向，它表现为个体适应环境时在能力、情绪、需要、动机、兴趣、态度、价值观、气质、性格和体质等方面的整合，是具有动力一致性和连续性的自我，是个体在社会化过程中形成的给人以特色的身心组织。心理健康的大学生具有健全统一的人格，能够保持稳定的自我，具有积极的人生观和价值观。

(6) 能保持良好的环境适应能力。看一个人是否健康，首先要看他对环境的适应能力。心理健康的大学生对环境具有较强的适应能力，能够在不同的环境中发展自己，独立生活，轻松应对生活中的各种突发事件，并跟社会保持良好的接触，对社会现状有正确的认识，能根据社会环境的变化进行自我调节，与社会环境保持和谐一致。

(7) 心理行为符合年龄特征。个体在生命发展的不同阶段都有相应的心理行为表现。心理健康者在认知、情感、言行、举止方面都具有跟同龄人相一致的表现。心理健康的大学生应具有精力充沛、反应敏捷、勤学好问、勇于创新、不断进取的心理行为表现，而过于依赖、幼稚或过于成熟都是心理不健康的表现。

总之，大学生的心理健康是一个相对的过程，其标准也是相对的。我们在对一个大学生心理是否健康做出评价时应多方面考虑，即用变化的眼光来看待大学生的心理健康。

#### ► 四、大学生心理健康的现状

大学生心理健康状态是他们整个身心健康的重要组成部分。大学生的心理健康与否，对他们的身体健康、身体发育、成长和学习影响极大；而且直接影响到将来的就业与日后的发展。在大学校园里，大学生的心理健康已经越来越受到人们的重视。近年来，相关媒体频频报道在校大学生因各种心理问题、心理压力、精神疾病等而自杀、犯罪的事件。一系列心理健康调查表明，青年学生是最易发生心理问题的人群之一。

#### 新闻链接

2002年2月，清华大学学生刘海洋“为了测试熊的嗅觉”将硫酸泼向北京动物园的5只熊，随即被北京西城区公安分局拘留。

2003年4月，浙江大学农业与生物技术学院学生周一超参加公务员应聘，因体检不合格被取消录取资格后，竟用尖刀行刺嘉兴市劳动人事部门的工作人员，造成1死

1 伤。

2004年2月,云南大学发现4名大学生在宿舍遇害,经公安部门侦察,杀人凶手竟然是遇害者同宿舍的学生马加爵。

2005年2月,20岁的小彭喊着“死亡也是很快乐的事”,纵身跳下中国农业大学西校区的科研楼。

《中国青年报》2008年11月11日报道,大学生超过25%曾想自杀,89.3%曾有过极度心理体验,比如极度失望、极度愤怒、极度孤独……

2009年11月14日凌晨,吉林农业大学17号学生公寓发生一起杀人案,一名信息技术学院大四学生因室友睡觉打呼噜而将其杀害。

……

### (一) 从调查数据看大学生心理健康的现状

#### 1. 大学生心理问题、心理障碍的发生率呈上升趋势

中国大学生 SCL-90 常模数据与资料显示,大学生心理健康状况明显低于全国平均水平,其中心理异常者占 18.58%。教育部对全国 12.6 万大学生抽查的结果表明,大学生心理发病率高达 20% 以上;对大学新生心理健康状况调查显示,22.92% 的新生存在不同程度的心理问题、心理障碍和心理疾病。2003 年《北京市高校学生心理素质状况及开展心理素质教育工作的研究报告》调查的结果表明大学生中存在中度以上心理卫生问题的学生占 16.51%。复旦大学心理健康教育中心于 2004 年对该校大学生的心理状况进行的调查结果显示,仍有近 20% 的学生感到苦恼。另据新华社 2005 年 1 月 25 日讯,中国疾病预防控制中心精神卫生中心公布的一项调查显示 10%~25.4% 的大学生有心理障碍。

#### 2. 大学生情感障碍比例较高

《中国教育报》1991 年 3 月 10 日题为《走出心理误区》的文章:据调查,在新入学的大学生中,有近半数学生有不同程度的应激反应,表现为情感上的焦虑、忧郁,行为上的犹豫、退缩。天津心理专科医院的调查表明,大学生情感障碍占全部心理障碍的 22.3%。在北京理工大学 93 级全体被测学生中,认为自己“情绪起伏过大”的占 21.4%,感到“情感易受伤害”的占 15.8%。2004 年 7 月 4 日《中国青年报》的一份调查结果显示,14% 的大学生出现抑郁症状,17% 出现焦虑症状,12% 存在敌对情绪。大学生的情感障碍主要包括单相思、依恋父母、孤独症、人际情感等。

#### 3. 精神疾病成为大学生休学、退学、死亡的主要原因

据北京 16 所大学的联合报告,因心理、精神方面疾病休学、退学的人数占总休学退学人数的 37.9% 和 64.4%。清华大学在死亡和退学的学生中,精神分裂症占 60%,中国人民大学因患精神分裂症死亡的学生占死亡学生总数的 33.3%。有关单位对南京 4 所高校的一万多名大学生精神状况进行过调查,结果显示约有四分之一的人有心理问题,有 11.7% 的学生患有程度不同的心理疾病。

#### 4. 自杀现象呈现上升趋势

1999 年,北京市三所著名大学在开学仅一个多月的时间内,就各发生一起大学生



自杀事件；南方一些高校近年来也接连发生大学生自杀事件。2001年全国高校大学生自杀身亡30余人，2002年1月至7月就有25人自杀。2004年全年自杀的大学生为15人，仅武汉高校就发生大学生自杀事件12起。2005年2月到9月，北京高校自杀的大学生已有14人。自杀已经取代突发疾病和交通意外成为大学生意外死亡的第一大原因，导致大学生自杀的原因有失恋、父母离异、患有严重疾病、学业或就业压力过大等。

从以上数据可以看出，大学生的心理健康问题不是个别的而是群体具有的普遍性问题，加强大学生的心理健康教育已经迫在眉睫。如何开展切实有效的教育活动，这是需要我们每一位教育者认真思考的问题。

## （二）大学生存在的心理冲突

到底是什么在困扰着这些大学校园中的莘莘学子？

从大学生的身心发展特点来看，他们的生理发展已经趋于成熟，心理发展正在快速地走向成熟。在这个不断发展的过程中伴随着矛盾和冲突，因而给大学生造成了许多的困惑和烦恼，加之社会、家庭、环境等对大学生的影响，使其产生心理压力甚至心理疾病。

（1）独立性与依赖性的冲突。随着自我意识的发展，大学生的自信心、自尊心、独立意识等都有很大的提高。离开家庭，进入大学这个具有一定社会氛围的大环境中后，大学生获得了更多的独立与自由空间，处处表现出强烈的独立愿望和行为，希望社会承认他们的成年人资格。然而，由于在认知水平及社会经验方面的欠缺，大学生尚未达到能真正独立、正确地调节自己的行为，加之父母在其经济生活上的周全呵护，他们往往无法依靠自己的力量来处理遇到的一系列复杂现实的问题，表现在思想上独立但行动上却依赖家庭和学校。因此，在大学生身上，一方面表现出强烈的自我独立意识，另一方面又有着明显的依赖心理和行为。这种依赖性与强烈发展的独立性之间的矛盾，经常困扰着他们的心灵，产生各种心理问题。

（2）理想性与现实性的冲突。大学生们年轻充满朝气，在成长的道路上很少遇到挫折，容易为自己设立较高的理想，而很少考虑到实现理想的可能性。当他们发现理想不能转化为现实时，心理上受挫，产生强烈的心理冲突。对于大学生而言，常常困扰他们的是理想我与现实我、理想社会与现实社会之间所产生的矛盾。由于社会经验的缺乏和自我评价能力的不足，他们往往会发现现实并非如他们所想象、所追求的那样美好，自己也并非像自己所想象的那样优秀出色，由此而引发了心理上、情感上的苦恼，产生强烈的心理冲突。

（3）心理闭锁与寻求理解的冲突。大学时期是一个渴望友情又常常处于孤独的阶段。一方面，大学生迫切希望在与他人的交往中获得注意、尊重、关心、理解和爱护，追求尊重与爱的需要。他们希望有一个宣泄烦恼的朋友，希望有一个和自己“臭味相投”的知己，渴望别人能真正理解自己，能与自己坦诚地沟通思想。如果这种需要得不到满足，他们会很容易感到空虚和苦恼，产生孤独感。另一方面，大学生常常对自己的内心世界进行细致而全面的探索、反省，希望有一个完全属于自己的自由空间，从而产生闭锁心理。这种心理特征的二重性，使大学生的情感体验更为复杂多变。

(4) 性成熟与性心理的冲突。大学生处于青年发展的中期，其显著的特点是性生理的成熟和性心理走向成熟。他们的性意识十分活跃，性冲动和需求强烈，表现为对性知识的渴望、对异性的追求、对爱情的憧憬等。但是由于大学生是一个特殊的群体，他们在经济上尚未独立，未来有很多不确定的因素，这导致了他们性心理的成熟明显迟于其性生理的成熟，使得他们处于早熟与未独立的矛盾中，由此产生了种种与性心理相关的心理冲突。

(5) 情感与理智的冲突。从生理的角度来说，大学生所处的年龄段正是高级神经系统兴奋与抑制活动占优势的阶段。这使得大学生在情感表达上既强烈又错综复杂，容易走极端。从思维发展的角度来说，大学生在这一时期的思维发展主要表现出理性思维的抽象概括性、独立性和创造性。情感表达上的不稳定性与思维发展上的独立性等相互影响，给个体心理发展带来冲突甚至障碍。

我们每个人在社会化的过程中及与他人的交往中，总是会遇到这样那样的冲突、矛盾、烦恼或者问题，这对于我们来说可能是一次考验抑或是一次成长的机会。相信我们在对自我有一个全面而客观的认识之后，驻足心灵的家园，必定能找到化解这些冲突的“灵丹妙药”，身心愉悦地享受生活带给我们的精彩。

## 第二节 适应新环境 迎接新生活

### 一、何谓心理适应

达尔文在其著作《物种起源》中提出“物竞天择，适者生存”的观点，指出适应是自然界物种生存的法则。作为生物学的基本概念，适应是指所有活着的有机体都会随着它们生存环境中某些条件的改变而改变其活动。也就是说，有机体只有不断适应才能生存发展。

心理学家皮亚杰说：智慧的本质就是适应。心理学家艾夫考认为：适应是个体与环境的互动关系。我国学者段志光则从教育的视角把“适应”定义为“个体为保持或争取与环境间的协调，不断调整自己，在自身、社会和他人等方面进行的维持性、动态性、改造性和前瞻性适应与超越的过程”。作为心理学科的基本概念，适应通常有三种含义：一是生物学意义上的适应，即生理适应，如感官对声音、气味等刺激物的适应；二是心理上的适应，一般指个体在遭受挫折后借助心理防御机制使人减轻压力，恢复平衡的自我调节过程；三是社会适应，即对社会生活环境的适应，包括个体为了生存而使自己的行为等符合社会要求的适应，也包括使自己能够获得更好发展的适应。

适应是一个包括生理、心理、社会和精神等多层面、复杂的综合体，生理是其基础，社会和精神层面是其具体体现，心理适应是其核心部分，决定了其他层次的适应水平。人的适应一方面是指个体改变自身去顺应环境条件；另一方面即个人与环境之间的一种和谐协调、相宜相适的状态。适应的心理机制包括三个基本环节：一是对环境的认知；二是进一步构筑自身的价值观；三是在新的价值观念指导下调整自身的需

求、动机和情绪，达到与环境和谐一致，从而达到适应。

综上所述，心理适应是个体在与环境的相互作用过程中，通过不断地调整自我身心状态，使身心与现实环境保持一致，从而达到认识环境和改造环境、发展自我的目的。通常心理适应的好坏是以个体与环境是否取得和谐的关系而定，其标准可以分为以下几点：(1) 个人的心理环境与实际环境相一致。所谓心理环境是指个体因实际环境而产生的看法、想法和意念。个体的心理环境如果能与实际环境相一致、相吻合，就会产生适当的行为来应对其所处的环境。(2) 能够依据实际环境调节自己的反应。心理适应良好者，能够根据不断变化的环境，多方面考虑，并随时调整自己的状态，做出合适的反应。

### 延伸阅读

#### “文化震撼”

“文化震撼”(Culture Shock)，又称“文化冲击”，主要是由两种不同文化的差异所引起的，可以发生在任何时候，任何新环境。当你到达一个地方觉得很陌生、很困惑，不知道自己的角色是什么，应定位在哪里，应怎么表现才恰当等，觉得很不舒服、很不自在时就是“冲击”。好像过去所有的经验在刹那间突然“短路”。很多时候，“文化震撼”会引起身体上的一些症状：如头痛、胃口不好、睡眠失调或者心理上的焦虑、沮丧。

其实文化冲击并不是指突发一次即结束的“冲击”的感觉，而是在一段时间内，密集式的有强有弱的震惊、仓惶和被冲击到的感觉。过去的文化背景和新文化差异愈大时，冲击的感觉会愈强且愈密集。“文化震撼”的开始到结束，其实就是个体适应新文化、新环境的过程。

## ▶ 二、大学生常见的适应问题

“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，踏进大学是人生的一个新起点。当学子们步入大学校园，他们的喜悦与自豪是无以言表的；而当学子们开始正常的学习生活之后，最初对大学生活的憧憬与梦想却逐渐消退，所面临的是一段艰难的心理适应期。对于那些缺乏心理准备的学生而言，可能会产生不同程度的适应困难。能否在这个过程中做好充分的心理准备，能否在心理转型与重塑的过程中成功进行角色的转换，将直接影响到整个大学期间的学习、生活。一般意义上来说，大学生的心理问题主要是由于适应不良所导致，其问题主要表现在生活适应、学习适应、自我适应、人际交往等方面。

### (一) 生活适应问题

下面这幅画是《新京报》2009年9月21日刊发《大学生生活心烦意乱 90后何时才能“断奶”》一文时配的漫画插图。它形象地揭示了“90后”大学生生活不能自理、无法适应大学生活这一普遍现象。媒体也频频报道大学生脏衣服寄回家、请钟点工打扫