

师范类专业“整合连贯型”人才培养模式改革系列教材

高等学校精品课程教材

总主编 罗明东

大学生心理 健康教育

主 编 王 荔 李 里 舒亚玲

副主编 孙 云 徐惠萍 余秋梅

罗 承 曾 蕾 廖 峻

大学心理
健康教育

师范类专业“整合连贯型”人才培养模式改革系列教材
高等学校精品课程教材
总主编 罗明东

大学生心理健康教育

主 编	王 荔	李 里	舒亚玲
副主编	孙 云	徐惠萍	余秋梅
	罗 承	曾 蕾	廖 峻

 云南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/王荔, 李里, 舒亚玲主编
· 昆明: 云南大学出版社, 2012
ISBN 978 - 7 - 5482 - 1187 - 7

I. ①大… II. ①王… ②李… ③舒… 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 (2012) 第 205787 号

大学生心理健康教育

主 编 王 荔 李 里 舒亚玲

副主编 孙 云 徐惠萍 余秋梅 罗 承 曾 蕾 廖 峻

责任编辑: 李 平 邓立木

封面设计: 周 旻

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明市五华区教育委员会印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12.75

字 数: 247 千

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5482 - 1187 - 7

定 价: 30.00 元

社 址: 云南省昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内

邮 编: 650091

发行电话: (0871) 5033244 5031071

E - mail: market@ynup.com

前言

“大学生心理健康教育”课程是面向全体大学生开设的一门集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。课程旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并运用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。2011年，教育部、办公厅印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅〔2011〕2号），对大学生心理健康教育课程作了明确规定，要求所有高校开设“大学生心理健康教育”课程，覆盖全体学生。课程内容要包括《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》规定的教学内容，并使用优质教材。为此，我们按照《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，根据多年的大学生心理健康教育工作经验，在吸取该领域先进理论成果的基础上，紧密结合大学生学习生活中的心理实际，编写了《大学生心理健康教育》教材。本教材以普及心理健康知识、为大学生提供心理健康指导为出发点，力求体现操作性、参与性和可读性的特点，旨在帮助大学生解决在现实生活和学习中所遇到的心理问题，为其处理各种心理问题提供更好的指导。

《大学生心理健康教育》全书共分八章，内容包括了大学生心理健康的基本知识、大学生自我意识的培养、大学学习及生涯规划、大学生情绪管理、大学生人际交往、大学生的爱情、大学生的压力与挫折应对、大学生生命教育和大学生心理危机干预等。该书基本上涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题，是高校大学生心理健康教育课程的必备教材，也是关注自身成长与心理健康的大学生朋友的有益读本。

与以往的教材不同，本书突出了培养能力的实际训练，避免了行知脱节的问题，内容更有针对性。每章开始部分增加了“案例”，通过案例，引入该章的内容，帮助学生更好地理解本章所要讲述的主体内容；章内补充了案例、课堂训练等内容，力求做到理论联系实际，达到学以致用用的效果。教材既有利于阅读、掌握理论知识，也有利于课堂实训的组织；既有利于教师教学，也有利于读者更好地了解自己，不断完善自我。

本书的编写思想和框架结构思路由王荔教授提出，罗明东教授给予了指导和审核，王荔、李里、舒亚玲、孙云、徐惠萍、余秋梅、罗承、曾蕾、廖峻参

编，王荔统稿。本书的编写得到了云南教育厅副厅长和福生、高教处处长王永全等同志的关心与指导，编审邓立本对本书的出版做了大量工作，责任编辑李平花费了心力。在编写过程中，我们参阅了大量的书籍和资料，并引用了许多名师、一线教师和师范生的教学案例，限于篇幅，不能一一列举，在此向他们表示诚挚的感谢！

鉴于我们的能力、学术水平的局限，疏漏之处在所难免，敬请广大师生、读者和专家同仁批评指正。

编 者
2012 年 7 月

目 录

前 言	(1)
第一章 大学生心理健康概述	(1)
第一节 大学生心理与心理健康	(1)
第二节 大学生心理咨询	(10)
第三节 大学生心理困惑及异常心理	(15)
第二章 认识自我 发展自我	(25)
第一节 大学生的自我意识与培养	(25)
第二节 大学生人格发展与心理健康	(34)
第三章 规划人生 付诸行动	(51)
第一节 大学生活与生涯规划	(51)
第二节 大学生学习心理	(59)
第三节 大学生活与职业规划	(66)
第四章 调节情绪 丰富情感	(81)
第一节 大学生的情绪特征	(81)
第二节 情绪管理	(89)
第五章 人际和谐 社交良好	(104)
第一节 人际关系概述	(105)
第二节 大学生人际交往的辅导	(111)
第三节 大学生人际交往障碍的调适	(123)
第六章 青春年华 爱情花开	(128)
第一节 大学生的性心理	(128)
第二节 大学生的爱情	(135)

第七章 管理压力 应对挫折	(152)
第一节 压力和挫折	(153)
第二节 压力管理与挫折应对	(165)
第八章 珍爱生命 应对危机	(173)
第一节 大学生生命教育	(173)
第二节 大学生心理危机干预	(181)
参考文献	(197)

第一章 大学生心理健康概述

案 例

20岁的小雯文静秀气，穿戴整洁，透过眼镜能看到抑郁的眼神，交谈中非常局促，说话声音很低，头低垂着，不敢正视老师的目光。小雯告诉老师，她是Y大学经济学院二年级学生，最近一段时间情绪低落烦乱，不愿去学校（已快三个月），一到学校就紧张、不安、烦躁。在家感觉比学校好一点，但每天早上醒来特别心烦，感到浑身无力，没有精神，什么也不愿干，也不想见人，只想在家里看电视。最近电视也看不下去了，早上醒来眼也不想睁，总胡思乱想，虽感觉这样很不好，可是控制不了自己。现在对自己、对周围的一切很不满意，感觉活着特没意思，甚至想死掉算了。

生命本该充满欢乐，为什么有的人郁郁寡欢？美丽的青春季节，生命之花为什么过早凋谢？有人说当今世界越来越小，心却越来越远；生活越来越好，心却越来越疲惫。这是现代人普遍存在的心理感受，心理健康问题越来越成为人们关注的焦点，人们越来越需要了解自己的心理状态，寻找解决心理困惑的方法与途径。树立科学的心理健康观念是每一位当代大学生成长的重要内容。

第一节 大学生心理与心理健康

一、心理健康概述

（一）健康的概念及标准

关于健康内涵的认识，随着社会的发展以及人类自身认识的深化，正在发生着极大的变化，那种认为只要身体没有疾病、生理机能正常就等于健康的观念正在被一种“立体健康观”替代，即健康应由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价。健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物—心理—社会模式。

1948年，联合国世界卫生组织（WHO）成立时，在其宪章中开宗明义地指出，健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会适应方面处于完好状态或完全安宁。宪章还提出了健康的十条标准：①有充沛的精力，能从容

不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张；②态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔；③善于休息，睡眠良好；④能适应外界环境的各种变化，应变能力强；⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病；⑥体重得当，身体均匀，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头发有光泽、无头屑；⑩肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

由这十条标准可以看出，健康包括身体和心理两方面的健康，二者相互影响，相辅相成，缺一不可。1989年，WHO又将健康的概念补充为：健康应包括生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态。对于正在成长发展中的大学生而言，身体健康固然重要，但心理健康更有着其突出的地位。

（二）心理健康的含义与标准

1. 心理健康的含义

古今中外的心理学家对心理健康的含义进行了长期艰苦的探索，并给予了不同的表述。

心理学家英格里希（H. B. English）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，能做良好的适应，具有生命的活力，而且能充分发挥其身心的潜能，这乃是一种积极的状态，不仅仅是免于心理疾病而已。”

精神病学家孟尼格尔（Karl Menniger）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。

社会工作者波姆（W. W. Bochm）指出：“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，另一方面能为本身带来快乐。”

国际心理卫生大会（1946年第三届）认为，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。

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，但都倾向认为，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特性。

2. 心理健康的标准

心理健康的标准是个一直受到人们关注的问题，许多专家对此都有过研究和论述。

1946年，第三届国际心理卫生大会曾把心理健康的标准拟定为：“①身体、智力、情绪十分调和；②适应环境，人际关系中彼此能谦让；③有幸福感；④在工作和生活中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。”

美国著名的心理学家马斯洛和麦特曼在 20 世纪 50 年代初提出了心理健康的十条标准：①有充分的自我安全感；②能充分了解自己，并能恰当估量自己的能力；③生活理想切合实际；④不脱离周围现实环境；⑤能保持人格的完整和谐；⑥善于从经验中学习；⑦保持良好的人际关系；⑧能适度地宣泄情绪和控制情绪；⑨在符合团体要求的情况下，能有限度地发挥个性；⑩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。

我国多数学者认为心理健康的标准是：

(1) 智力发展正常。一般智商在 80 分以上。这是人们学习、生活与工作的基本的心理条件，也是适应周围环境、谋求自我发展所必需的心理保证。

(2) 情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有：乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于调节与控制自己的情绪；情绪反应与环境相适应。

(3) 意志健全。在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的问题；在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式；能在行动中控制情绪和行为，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(4) 人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做协调一致，具有正确的自我意识，能以积极进取的人生观作为人格核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

(5) 自我评价正确。这是心理健康的重要条件。个人要学会自我观察、自我认定、自我判断，能做到自尊、自强、自制、自爱，正视现实，积极进取。

(6) 人际关系和谐。表现为：乐于与人交往，能用尊重、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，与集体保持协调的关系。

(7) 社会适应正常。个体和客观现实环境保持良好的秩序。个体能客观地认识现实环境，以有效的办法应对环境中的各种困难，能根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改善环境适应个体需要，改造自我适应环境。

(8) 心理行为符合年龄特征。不同年龄有不同的心理行为，心理健康者应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征，如果严重偏离，就是不健康的表现。

然而，心理健康的标准是相对的。我们在理解和运用心理健康的标准时，应注意以下几点：

(1) 一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为并非完全是一回事。判断一个人的心理健康状况，不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态，一个人偶尔出现一些不健康的心理和

行为，并非意味着这个人就是心理不健康（或心理变态），心理健康与否需要视具体情况而定。

（2）人的心理健康水平可以分为不同的等级，是一个从健康到不健康的连续状态，从健康状态到不健康的状态之间有一个较长的过渡阶段。一般来说，心理正常与异常并无确定的界线，只是程度的差异而已。

（3）心理健康状态并非是固定不变的，而是一个动态的变化过程。它既可能从不健康转变为健康，也可能从健康转变为不健康。随着人的成长，经验的积累，环境的改变，心理健康状况也会有所变化。因此，心理健康与否只能反映一个人某一段时间内的固定状态，并不是他一生的状态。

（4）心理健康的标准无论是哪种表述，都是一种理想的尺度。它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准，而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。

（5）个体心理健康的基本标准是能够有效地进行工作、学习和生活。如果正常的工作、学习和生活难以维持和保证，就应该引起注意，及时调整自己。

二、大学生心理特点

大学生所表现出来的心理现象与一般个体心理现象一样，也可划分为心理过程、心理状态、心理特征、心理倾向性以及心理构成物等形态。但大学生作为一个特殊的社会群体，由于其生活环境、活动的主要目标和特点、所处的社会地位以及他们对社会的认识等方面的不同，在心理状态、心理特征、心理倾向、心理发展等方面亦会表现出自己的特点。

（一）阶段性

大学生在校期间的学习、生活，可以分为入学适应、稳定发展和就业准备三个阶段，不同阶段的心理状况有所不同。入学适应是迈进大学校门的新生都要经历的第一难关，时间长短因人而异，一般为一个学期左右。处在这一阶段的大学生，面临着从中学生活到大学生活的急剧变化，环境角色、人际关系、生活方式和学习方法都发生了变化。这些变化，使大学生原有的心理平衡被打破，内心交织着自信与自卑、轻松与压力。比如，中学时他们在班级里都是学习的尖子，有的还担任班干部，同学们甚至家长、老师都围着他们转，非常的自信，但是到了大学，学习未必是尖子，甚至在不少方面还比不上别的同学，这时就产生了一些自卑心理，特别是有的专业不合乎他们的理想。在这种情况下，只有积极适应，才能顺利度过这一阶段；否则，就会影响到整个大学时期的学习与生活。如果经过一个学年还不能适应大学生活，说明心理适应能力方面可能存在问题。经过一段时期的调整适应后，大学生进入稳定发展阶段，这是大学生活最主要、最长久的时期，基本持续到大学毕业前夕。这时大学生心

理发展的特点是专业学习兴趣浓厚、求知欲强烈、兴趣广泛、思维活跃，自我认识进一步深入，人际交往增多，一些大学生还建立了较稳定的恋爱关系。在这个阶段中，大学生会遇到许多困难和问题，或者出现某种程度的心理障碍，并在面对、解决这些问题或障碍的过程中不断发展和完善自我。大学生生活即将结束时（主要是大四），大学生进入了就业准备阶段，这是大学生从学生生活向职业生活的过渡时期。毕业在即的大学生大多面临着毕业生考试、论文答辩、求职择业、恋人去向诸多抉择和思考，因此心理压力和冲突会不断出现。其中，绝大多数大学生经过几年的专业学习和心理发展具备了较为稳定的人生观、丰富的知识、良好的心理自我调控能力，但也有少数学生因在学业或求职中遇到挫折，产生了种种心理问题，或悲观失望，无所适从，或做出毁坏公物、打架斗殴的不当行为，这就需要他们学会适应与调整，以积极的心态去应对各种问题。

（二）需要复杂，情感丰富而不稳定

需要是情绪与情感产生的基础。大学生的心理需要复杂多样，既有衣、食、住、行等基本生活的需要，又有迫切的交往需要和成就需要，渴望理解和尊重，寻求友谊和爱情，还有自我实现和求真、求善、求美的高层次需要。复杂强烈的需要导致大学生的情绪与情感体验丰富而深刻，使得他们不论在日常生活、学习、交往中，还是从事社会活动时，无不带有浓厚的感情色彩。大学生自我情感体验方面十分丰富，注重独立、自尊和自信，有强烈的民族自尊心和自豪感，有“天下兴之、匹夫有责”的社会责任感，疾恶如仇，善恶分明，正义感强等等。但是，由于大学生生理、心理和在社会性上的不平衡，使得他们的情绪和情感具有不稳定因素，突出表现为情绪与情感的波动性特点，即常在两极之间动荡、起伏：时而平静、时而活动，时而积极、时而消极，时而肯定、时而否定，时而内隐、时而外显。此外，大学生精力充沛、血气方刚，具有勇往直前的气魄，但有时易盲目蛮干，尤其是在感受到挑衅和敌意时，容易情绪失控，呈现出冲动性特点。

（三）智力发展存有内在矛盾

智力是一个多种基本能力的综合，包括观察力、记忆力、注意力、思维力、想象力、创造力等，它的核心是逻辑思维能力。人的智力水平从出生后开始迅速发展，20~35岁时达到顶峰水平。学生经过十几年的学习训练，到大学阶段，各项智力因素均达到了相当高的水平，记忆力强、观察敏锐、思维活跃、反应敏捷，表现出强烈的求知探索、开拓创新的倾向。尤为可贵的是，随着知识的拓展、经验的积累和思维能力的提高，大学生不再满足于停留在事物的表层或定论上，但是由于知识、经验的局限和认识的不足，在分析问题时容易钻牛角尖，过于主观片面，常得出与事实相去甚远的结论。这是大学生心理

与社会性发展尚不成熟的表现之一。

（四）自我意识趋成熟与完善

自我意识是人对自身及自身与周围世界关系的认识。人的自我意识从儿童期开始发展，到青年期逐步走向成熟。大学生由于生活环境的变化，脱离父母的呵护，开始了独立生活，因而成人感、独立感骤然增强，自我意识进一步发展。他们更多地把目光从外部世界转向内心世界，致力于自我认识、自我体验、自我评价、自我监督和自我约束。他们加强自省，注重对内心的分析和体验，力图了解自己的情感和心理，关心别人对自己的评价，渴望得到尊重和理解。他们十分注重塑造自身形象，并设计出理想中的自我模式，显示自我与理想，自我开始产生区别。大学生的自我意识发展虽正逐步走向成熟与完善，但也容易出现一些偏差，如有时尚不能正确认识自己，往往过高估计，且一旦遭遇挫折，又容易产生自卑感。这表明大学生自我意识还没有达到最终的完善与统一。

（五）爱情需要与性意识进一步发展

随着大学生生理、性心理的发展，爱情需要与性意识也快速发展起来。他们对异性充满好奇，关注异性（每晚寝室里“卧谈会”的主题往往都是异性、友谊、爱情、性），追求纯洁美好的爱情，加上大学环境较为宽松，不少学生已开始考虑恋爱问题，并试图建立相对稳定的恋爱关系。不少大学生都能合理选择恋爱时机，处理好学业与爱情的关系，并采取文明健康的恋爱方式，使之成为人格完善的契机。但也有部分大学生在尚不了解爱情真谛时就匆忙涉足爱河，陷入感情漩涡，影响学业，或者不能慎重处理两性关系，酿成悔恨的苦酒。总之，大学生心理发展的特点及其生理、心理与社会性发展的不平衡，致使他们产生了诸多心理矛盾。

三、影响大学生心理健康的主要因素

（一）生理因素对心理健康的影响

对大学生心理健康产生影响的生理因素主要有四种。

1. 大脑的器质性病变

根据临床观察和专家的研究分析，脑器质性病变，如脑肿瘤、脑萎缩、脑炎、脑血管疾病、脑外伤等，会直接导致各种心理异常，出现意识障碍、智力障碍、严重遗忘症、人格异常等。

2. 遗传因素

大量研究表明，在精神疾病，尤其是在精神分裂症、躁狂抑郁症等的发病因素中，遗传因素占有重要地位。

3. 神经系统的先天素质不健全

专家认为,神经系统的先天素质不健全,如大脑皮层和皮层下神经组织之间的相互协调作用有某种障碍,大脑皮质的兴奋和抑制过程的协调作用有某种障碍等,会导致病态人格等心理异常,神经类型属弱型的人更容易受到不良因素的影响而引起不健康的心理行为。

4. 躯体疾病

慢性病人由于长期受病痛的折磨,心情忧郁,承受力下降,痛苦失望,悲观厌世,如果治疗效果不理想,会想到所有的不如意、不公平,产生愤怒与暴躁情绪以及内疚和恼恨感。

(二) 社会因素对心理健康的影响

社会因素主要是指社会、学校、家庭等因素。

1. 社会环境

社会竞争的越来越激烈和生活节奏的越来越快,使人们的心理压力不断增大。大学生处在东西方文化交叉、多种价值观冲突的时代,随着改革开放的深化,西方文化的大量涌入,东西方文化发生着前所未有的碰撞与冲突,面对不同于以往的文化背景和多种价值选择,常常会感到茫然、疑虑、混乱。大学生一般求知欲强但辨别力弱,崇尚科学但欠缺辩证思维。当前一些格调低下的杂志作品及观念错误的书籍报刊泛滥,对大学生的思想及行为带来了消极的影响。

2. 学校生活中的消极因素

对大学生心理健康不利的因素主要表现在以下几个方面:

一是部分大学生不适应大学生活。从中学到大学,环境变化很大,无论是学习还是生活方面,乃至人际关系,都需要重新适应。比如学习方面,中学时老师需要讲很多给学生,而大学要培养学生的自学能力;生活方面,中学时父母照顾多,而大学要培养学生的自理能力;从心理适应讲,中学时学习尖子周围充满赞扬声,优越感强,但到大学,尖子荟萃,原有的优势不明显,学习上遇到一点挫折就会产生消极的自我评价而使情绪低落。

二是部分大学生专业选择不当。有些大学生高考选择专业时具有一定盲目性。因对大学专业设置不太了解,所以每年都有一些学生由于种种原因对所学专业不满意,不符合个人的兴趣和爱好,从而提出调换专业的要求。一旦解决不了,就闹情绪,表现出对学习无兴趣,消极悲观,随意缺课。

三是学习生活的紧张。许多大学生常常为自己的学习成绩担心、不安,时时感到学习是一种压力。这种紧张和压力一方面来自繁重的学习任务,另一方面来自同学之间的竞争等。如果这种压力超过一定限度,就会成为一种心理负担。

四是业余生活的单调。当代大学生活仍然可以用“三点一线”来概括，学生的生活环境主要是课堂、食堂、宿舍，大学生称之为：“一只书包两只碗，教室、宿舍、图书馆。”大学生生活相对比较单调，缺乏足够的娱乐场所。而大学生处在长知识、长身体的阶段，好奇心强，精力充沛，对业余生活的多样化要求迫切，但常常不能满足，因而缺乏生活的乐趣，感到枯燥无味。

五是人际关系的复杂。处于这一时期的大学生本来就有一种闭锁性的心理特征，但同时也渴望与人交流和沟通。然而，不少大学生缺乏与人交往应有的勇气和方法，加之个性等原因，从而影响到与同学的相处。

3. 家庭因素

心理学研究证明，幼儿期的家庭感受将影响到人的一生，具有不可估量的影响力。假如家庭环境不良，或者父母婚姻异常，将严重阻碍孩子身心的健康发展，使之容易出现心理扭曲、人格问题或者人际关系不良等心理障碍。如果父母对子女的教育方法不当，也会导致不健康心理。如过分严厉，期望值过高，会使孩子感到压力、自卑、胆怯，出现潜意识的抗拒情绪；如过分宠爱，会使孩子任性、依赖，不适应社会，不负责任。大学阶段，家庭影响虽然有所消弱，但由于仍然存在血缘上的关系，经济上的联系，感情上的维系，因而家庭的风风雨雨都会牵动大学生的心绪。特别是经济困难的家庭，更容易给孩子带来沉重的心理压力。

（三）个体因素对心理健康的影响

从个体心理的角度看，大学生的心理问题往往与他们不良的人格倾向有密切的关系，影响因素主要有应对方式、自我概念、归因方式、社会比较方式、社会支持、人际关系以及情绪发展的不稳定性等。

1. 应对方式

应对方式是指大学生在面对挫折和压力时所采用的认知和行为方式。它是心理应激过程中一种重要的中介调节因素。大学生的应对方式影响着应激反应的性质与强度，并进而调节着应激与应激结果之间的关系。

大学生的应对方式主要包含三个方面的内容：自我防御机制，是指大学生在面临压力与冲突时内心产生的一种摆脱烦恼、减轻不安，以恢复情绪平衡与稳定的适应倾向，主要有推诿、压抑、否认、合理化、幻想、退避等方式；心理调节机制，是指大学生在面临压力情境时采取的一种积极主动的心理调适行为，主要有调整心态、调整情绪、调整认知和总结经验等方式；外部疏导机制，是指个体在面临压力时借助于外部力量和外在手段以减轻内心焦虑的行为方式和手段，主要有转移、宣泄、倾诉求助等方式。从应对效果的角度来看，应对方式可以分成积极的应对方式、消极的应对方式和中间型的应对方式。实证研究表明，大学生的心理问题往往与其消极的、不成熟的应对关系显著

相关。

2. 自我概念

自我概念是指大学生对自己人格的认知，是大学生感受和理解自己各个层面的方式。大学生的自我概念可能是正确的、积极的，也可能是偏激的、消极的。自我概念不仅影响大学生现实的行为方式和对过去经验的解释，而且影响大学生对未来的期望。大学生正处于自我探索的关键期，由于自身发展的不成熟，他们的自我概念往往和实际情况有较大差异。实证研究表明，大学生焦虑、自卑、抑郁、人际关系敏感等心理问题的根源往往与他们偏激的、消极的自我概念有关。

3. 归因方式

归因方式是指大学生对他人的或自己的行为过程所进行的因果解释和推论。美国心理学家韦纳认为，能力、努力、任务难度和运气是人们在解释成功或失败时知觉到的四种主要原因，并将这四种主要原因分成内外性、稳定性、可控性三个维度。韦纳的研究表明，每一维度对动机和情绪都有重要的影响。在内外性维度上，如果将失败归因于内部因素，则会产生羞愧的感觉；归因于外部因素，则会生气。在稳定性维度上，如果将失败归因于稳定因素，将会产生绝望的感觉；归因于不稳定因素，则会生气。在可控性维度上，将失败归因于可控因素，则会继续努力；归因于不可控因素，则会绝望。大学生自卑、抑郁等心理问题往往与他们在归因过程中的认知偏差和动机偏差有密切关系。

4. 社会比较方式

社会比较是大学生将自己的个性品质、观点和行为与他人进行比较的过程，它使大学生产生新的自我知觉、自身处境知觉及生活质量知觉，在一定程度上决定了大学生的自我概念、情绪状态和对未来的期望，从而对其心理健康产生影响。实证研究表明，在社会比较方面总体消极特征较为明显的大学生，其心理健康水平显著低于那些在社会比较方面总体相对积极的大学生。刻板的社会比较方式是影响大学生心理健康的重要因素。

5. 社会支持

社会支持是指以大学生（被支持者）为核心，由大学生和他人（支持者）通过支持行为所构成的人际交往系统。它包括三个维度：客观支持（客观的、可见的或实际的支持，独立于大学生的感受，是客观存在的现实）、主观支持（主观的、体验到的或情感上的支持，是大学生在社会中受到尊重，被支持、理解的情感体验和满意程度，与大学生的主观体验密切相关）、对支持的利用度（使用社会支持的多少）。实证研究表明，获得客观支持较多、主观上对获得的支持较满意、对社会支持的利用度高的大学生能保持较好的心理健康状况，否则其心理健康状况也较差。

6. 人际关系

人际关系是大学生必然会碰到、必须面对的根本问题之一。我国著名医学心理学家丁瓚教授指出，人类心理的适应，最主要的就是人际关系的适应；人类心理的病态，主要是由人与人之间关系的失调而导致。大学生无法避免的人际关系会使他们产生各种身心症状，终止这种关系，症状则立即消失。大学生人际关系最基本的就是同学关系。存在人际关系问题的大学生，往往处理不好同学关系。同学关系中的同室关系是一种非常特殊、也十分容易出现障碍的人际关系。有研究表明，引发大学生心理适应障碍的原因中有 35% 涉及同室关系。此外，恋爱也是引发大学生心理问题的一个重要因素。

7. 情绪发展的不稳定性

大学生的情绪处在最富动荡和最复杂的时期，鲜明的特征是情绪的两极性。情绪起伏过大、左右不定，强烈的情感需求与内心的闭锁，使他们常常体验着人生的各种苦恼，并由此产生内心矛盾冲突而诱发各种心理障碍。

总之，大学生心理问题与心理障碍产生的原因是多方面的，生物因素、心理因素、社会因素常常交织在一起，互相联系，互相作用，互相制约，某些先天因素的不健全，加上不良社会文化环境的影响，容易导致心理疾患。因此，保持和维护心理健康应该从多种渠道入手。

第二节 大学生心理咨询

一、心理咨询概述

（一）心理咨询的相关概念

1. 心理咨询

心理咨询是指受过专门训练和经验丰富的咨询人员运用心理学的理论、方法及技巧，给那些解决自己所面临的问题有一定困难的人提供帮助、指导、支持，找出心理问题产生的原因，探讨摆脱困境的对策，从而缓解心理冲突，恢复心理平衡，提高环境适应能力，促进人格成长。

2. 心理治疗

心理治疗是一种以助人为目的的、专业性的人际互动过程。治疗师通过言语或非言语的方式影响患者或其他求助者，引起心理、行为和躯体功能的积极变化，达到治疗疾病、促进健康的目的。治疗师通过言语、表情、举止行为及特意安排的情境，可以使病人或来自普通人群的咨询者在认知、情感、意志行为等方面发生变化，以帮助他们解决学习、工作、生活、健康等方面的问题，从而能更好地适应内外环境的变化，保持心理和生理的健康。心理治疗能够对