

21 世纪普通高等院校“十二五”规划教材

大学生心理健康 教育教程

主编 张金明 蒲文慧

DAXUESHENG XINLI JIANKANG
JIAOYU JIAOCHENG



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

大学生心理健康教育教程

主 编 张金明 蒲文慧
编 者 张冬梅 谷 丹 徐凤利
张 锐 姜云鹏



北京邮电大学出版社
[www. buptpress. com](http://www.buptpress.com)

内 容 简 介

加强和改进大学生心理健康教育工作,是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措。大学生要想成为符合社会发展所需要的人才,仅有科学文化知识和专业技能是不够的,还需要有良好的思想道德素质、身体素质和心理素质。《大学生心理健康教育教程》是一本大学生心理健康教育的理论性和操作性并重的教材,既重视应用有关心理学的知识原理,阐明大学生心理发展的规律与特点,又密切联系大学生存在的心理问题的实际,提供切实可行的心理训练和辅导方法。

本书既可以作为对大学生进行心理健康教育的教材使用,也可以作为大学生进行自我心理修养的辅导书,还可以作为关心大学生健康成长的领导、教师、辅导员、家长等指导大学生心理健康发展的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育教程 / 张金明,蒲文慧主编. —北京: 北京邮电大学出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5635-4357-4

I. ①大… II. ①张…②蒲… 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(2015) 第 104522 号

书 名: 大学生心理健康教育教程
作 者: 张金明 蒲文慧 等
责任编辑: 满志文
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)
发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578
E-mail: publish@bupt.edu.cn
经 销: 各地新华书店
印 刷:
开 本: 787 mm × 1 092 mm 1 / 16
印 张: 20
字 数: 519 千字
版 次: 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-4357-4 定 价: 38.00 元
• 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 •

前 言

为深入贯彻落实全国工作会议和《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》、教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》的通知(教思政厅〔2011〕1号)、教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知(教思政厅〔2011〕5号)等文件精神;为满足高校开展心理健康教育教学的需要,培养大学生良好的人格品质,提高大学生心理调适能力,促进大学生健康成长、培养造就拔尖创新人才、建设人力资源强国、推动教育的需要,推进大学生心理健康教育工作科学化建设,优化大学生的心理素质,提高心理健康水平,结合高校开展心理健康教育工作的教学实际情况,编写了《大学生心理健康教育教程》。

参加本书编写的人员都是长春工程学院多年从事大学生心理健康教育与心理咨询的教师,具有较强的理论功底和实践经验,可以说本书是我们多年来从事大学生心理健康教育与心理咨询实践的结晶。在编写过程中,我们遵循理论与实践相结合的原则,既重视应用有关心理学的知识原理,阐明大学生心理发展的规律与特点,又密切联系大学生存在的心理问题的实际,提供切实可行的心理训练和辅导方法。

《大学生心理健康教育教程》涵盖心理健康导论、自我意识、心理适应、认知心理、情绪心理、人格心理、学习心理、交往心理、恋爱心理、性心理、择业心理、网络心理、心理障碍、心理危机干预、心理咨询理论与方法15章内容。本书既可以作为对大学生进行心理健康教育的教材使用,也可以作为大学生进行自我心理修养的辅导书,还可以作为关心大学生健康成长的领导、教师、辅导员、家长等指导大学生心理健康发展的参考书。

本书的工作采用集体讨论、分头执笔、交叉修改的方式,由张金明、蒲文慧担任主编;由张金明负责统稿、审稿、定稿。各章的具体分工如下:第一章、第二章由谷丹撰写;第三章、第四章由张冬梅撰写;第八章、第九章由徐凤利撰写;第十章、第十四章由蒲文慧撰写;第五章、第十三章、第十五章由张金明撰写;第六章、第七章由张锐撰写;第十一章、第十二章由姜云鹏撰写。

本书在编写过程中,参考了从事心理健康教育工作者所编写的大学生心理健康教育的书籍和文章,也得到了学校领导、教务处教材科等有关人员以及北京邮电大学出版社的积极支持和帮助,特在此表示感谢!

编 者

2015年4月

目 录

第一章 大学生心理健康导论..... 001

 第一节 心理健康的含义和标准..... 002

 第二节 大学生心理发展的特点及心理健康状况..... 005

 第三节 在高校开展心理健康教育的意义..... 011

 第四节 大学生心理健康教育的有效途径..... 014

第二章 大学生自我意识..... 021

 第一节 自我意识概述..... 022

 第二节 大学生自我意识的特点..... 028

 第三节 大学生自我意识的矛盾困惑..... 033

 第四节 大学生自我意识辅导..... 036

第三章 大学生心理适应..... 042

 第一节 大学生心理适应概述..... 043

 第二节 大学生适应方面的主要问题..... 048

 第三节 大学生适应问题产生的原因..... 052

 第四节 大学生心理适应辅导..... 054

第四章 大学生认知心理..... 059

 第一节 认知概述..... 060

 第二节 大学生认知心理的特点..... 063

 第三节 大学生主要的不良认知..... 064

 第四节 大学生认知心理辅导..... 070

第五章 大学生情绪心理..... 078

 第一节 情绪概述..... 079

 第二节 大学生的情商..... 083

 第三节 大学生主要的不良情绪..... 087

 第四节 大学生情绪心理辅导..... 090

第六章 大学生人格心理..... 094

 第一节 人格概述..... 095

 第二节 大学生人格心理特征..... 098

 第三节 大学生不良人格表现及影响因素..... 102

 第四节 大学生人格心理辅导..... 106

第七章 大学生学习心理	112
第一节 学习概述	113
第二节 大学生常见的学习心理问题	116
第三节 影响大学生学习的非智力因素	119
第四节 大学生学习心理辅导	123
第八章 大学生人际交往心理	130
第一节 人际交往概述	131
第二节 大学生人际交往心理的特点	133
第三节 大学生人际交往心理障碍及其影响因素	136
第四节 大学生人际交往心理辅导	141
第九章 大学生恋爱心理	149
第一节 爱情概述	150
第二节 大学生恋爱心理的特点	152
第三节 大学生恋爱心理障碍与误区	156
第四节 大学生恋爱心理辅导	160
第十章 大学生性心理	167
第一节 性心理概述	168
第二节 大学生性心理发展状况	174
第三节 大学生常见的性心理困扰	177
第四节 大学生性心理辅导	181
第十一章 大学生择业心理	185
第一节 职业概述	186
第二节 大学生择业心理的特点	192
第三节 影响大学生择业心理的因素	195
第四节 大学生择业心理辅导	199
第十二章 大学生网络心理	211
第一节 网络心理概述	212
第二节 大学生网络心理的特点	216
第三节 大学生的主要网络心理障碍	222
第四节 大学生网络心理辅导	226
第十三章 大学生心理障碍	233
第一节 心理障碍概述	234

第二节	大学生常见的心理障碍·····	238
第三节	大学生心理障碍的成因·····	246
第四节	大学生心理障碍的调适方法·····	251
第十四章	大学生心理危机干预·····	257
第一节	心理危机概述·····	258
第二节	大学生心理危机的表现·····	261
第三节	大学生心理危机的成因·····	265
第四节	大学生心理危机干预·····	268
第十五章	大学生心理咨询·····	277
第一节	心理咨询概述·····	278
第二节	心理咨询的模式和形式·····	285
第三节	心理咨询的过程及原则·····	289
第四节	心理咨询的会谈技术·····	295
参考文献	·····	310

第一章

大学生心理健康导论



大学生作为思想最活跃，感受最灵敏，对自己的期望很高，对挫折的承受能力不强的一个特殊群体，心理健康更受着极大的威胁和考验。然而，由于长期对心理健康的误解，许多人对心理健康缺乏正确的认识，对自己的心理状态缺乏了解，对自己的发展更缺乏明确的规划，所以，对大学生进行心理健康教育已成为当务之急，而首要的问题就是要澄清对心理健康的误解，确立一个健康的正确观念。

通过对本章的学习，了解心理、健康、心理健康的含义以及大学生心理健康的标准；理解在高校开展心理健康教育的意义；掌握大学生心理发展的特点和影响大学生心理健康的因素；使大学生能够通过积极有效的途径和方法提高自身的心理健康水平。



第一节 心理健康的含义和标准

对于每一个迈入大学校园的大学生而言，大学生活都是一个无法割舍的人生体验，开始独立地面对现实生活，自主地解决人生难题。然而，社会的变革、环境的改变、学习的压力、生活的烦恼、竞争的加剧等必然要给他们带来巨大的心理矛盾和困惑。怎样才能避免和消除各种矛盾引发而来的心理压力、心理困惑，甚至是心理障碍，增进大学生心理健康、优化心理素质、预防心理疾患已成为高校面临的一个重要问题。

一、心理的含义

什么是心理？这是一个既简单又复杂、既古老又新鲜的话题。

心理是指感觉、知觉、记忆、思维、意志、性格、意识倾向等心理现象的总称。人的心理并不是虚无缥缈、神秘莫测的东西，人们每时每刻都在体验着、经历着，只要处在清醒状态下，就会感到它的存在。但人的心理现象又是丰富多彩、错综复杂的，它看不见，摸不着，很难把握和控制。为了了解人类自身的心理世界，探索其发展、变化的规律，为了研究的方便，心理学把人的复杂多样的心理现象划分成相互联系的两大方面：心理过程和人格心理特征。

心理过程是人的心理活动发生、发展的过程。具体地说，是指在客观事物的作用下，在一定时间内大脑反映客观现实的过程。根据心理过程的性质和形态的不同，可将其分成认识过程、情感过程和意志过程。

认识过程是人在认识事物中产生的心理活动，包括感觉、知觉、记忆、想象和思维。感觉是人脑对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的反映；知觉是对作用于感觉器官的事物的整体的反映；记忆是经验过的事物在人脑中的反映；想象是在原有感性形象的基础上创造新形象的心理过程；思维是人脑对客观事物本质属性及其规律的间接、概括反映。

情感过程是人对客观事物是否符合自己需要所产生的一种态度体验。人们在认识客观世界时，并不是无动于衷的，总是要伴有一定的态度体验，或喜或悲，或欢欣跳跃，或忧愁悲伤，这些都是情感（或情绪）的实际表现。

意志过程是人自觉地确定目的并克服困难去实现目的的心理过程。人不仅能够认识世界，而且能够改造世界，但是，在这个过程中会遇到许多困难和挫折，克服这些困难和挫折主要取决于人的意志过程。

心理过程的三种形式并不是彼此孤立的，而是相互联系、相互制约。认识是情感和意志产生的前提，情感和意志随着认识活动的变化而变化；反过来，人的情感和意志也影响认识过程，对人的认识起着动力的作用。

人格心理特征是一个人身经常表现出来的本质的、稳定的心理特点。它包括能力、气质和性格。

能力是直接影响活动效率，保证活动顺利完成的人格心理特征。能力总是和活动联系在一起，反映了个体具有完成某种活动的潜在可能性。

气质是一个人与生俱来的心理活动的动力特征，反映了个体心理活动的动力特征。

性格是一个人对现实的稳定态度和习惯化的行为方式，反映了个体对现实的态度和行为特征。

能力、气质和性格之间也是彼此联系、相互影响的，它们反映了人格心理特征的不同侧面。

心理过程和人格心理特征构成了人的心理现象的两大侧面，二者是紧密联系、不可分割的。人格心理特征需要通过心理过程形成并表现出来，已经形成的人格心理特征又制约着心理过程的进行，因为没有客观现实的意志行动，人格心理特征就无法形成；反之，人格心理特征的差异又决定着对事物的认识程度、情感体验的深度和意志行动和强度。所以，人的心理是一个完整的统一体。

二、健康的含义

长期以来，人们一直认为“只要躯体上没有疾病、没有缺损、不虚弱就是健康”。也就是说，过去人们把健康与疾病看成是非此即彼的两个极端，无病便是健康，健康就是无病。而现在人们更多地把健康看成是一个连接体，在健康与疾病之间没有截然的分界点，在两个端点之间有一个很大的空间，既非健康又非疾病，人们把这一空间状态称为“亚健康状态”或“第三状态”。

从医学上讲，处于“亚健康”的人，虽然各项体检指标均为正常，也无法证明有某种器质性的疾病，但与健康的人相比却又显得生活质量差、工作效率低、易疲劳、食欲不振、睡眠不佳、腰酸背痛、疲乏无力等不适。

从心理健康的角度来看，处于“亚健康”的人，虽然没有明显的精神疾病和心理障碍，但却表现为工作、学习效率不高、注意力易分散、情绪烦躁焦虑、缺乏生活目标与动力、常常感到生活无聊、提不起劲、人际关系紧张等。

通过以上的分析可以了解到，随着社会文化的发展，健康的内涵和外延也发生了重大的变化。世界卫生组织提出：健康不仅局限于躯体没有疾病、没有缺损、不虚弱，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。这明确地告诉我们，健康应该包括四个基本方面：一是生理方面，即躯体、器官方面；二是心理方面，即认识、情感、意志及人格；三是社会适应方面，即个体存在于社会的关系能动的调适能力；四是道德方面，道德健康也是健康新概念中的一项内容。道德健康主要是指能够按照社会道德行为规范准则约束自己，并支配自己的思想和行为，有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。

三、心理健康的含义

对心理健康的概念，历来有不同的看法：美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出过 10 条被认为是经典的标准：（1）有充分的自我安全感；（2）能充分了解自己，并能恰当地估计自己的能力；（3）生活理想切合实际；（4）不脱离周围现实环境；（5）能保持人格完整与和谐；（6）善于从经验中学习；（7）能保持良好的人际关系；（8）能适度地宣泄情绪和控制情绪；（9）在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥人格；（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要。

国内有些学者，如马建青在 1992 年提出了心理健康的 7 条标准：（1）智力正常；（2）情绪协调，心境良好；（3）具有一定的意志品质；（4）人际关系和谐；（5）能动地适应环境；（6）保持人格完整；（7）符合年龄特点。

结合国内外专家、学者的不同见解，我们认为，所谓心理健康，最概括、最一般地说，是指人的心理，即知、情、意活动的内在关系协调，心理内容与客观世界保持统一，并据此能促使人体内、外环境平衡和促使个体与社会环境相适应的状态，并由此不断地发展健全的人格，提高生活质量，保持旺盛精力和愉快的情绪。

四、大学生心理健康的标准

大学生的普遍年龄一般在 18~25 岁,从心理学的观点来看,正处在青春期的中后期。大学生的心理具有青春期中后期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑。

(一) 智力正常

智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件,是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所最需要的心理保证,因而也是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说,经过高考的选拔,足以表明大学生的智商是正常的,且总体水平会高于同龄人。衡量大学生的智力,关键在于看大学生的智力是否正常、充分地发挥了效能。大学生智力正常且充分发挥的标准是:有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣;智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中都能积极协调地参与,并能正常地发挥作用;乐于学习。

(二) 情绪健康

情绪健康的主要标志是,情绪稳定和心情愉快。这是大学生心理健康的一个重要指标,因为情绪在心理变化中起着核心的作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。大学生的情绪健康应包括以下内容:(1)愉快情绪多于不愉快情绪,一般表现为:乐观开朗,充满热情,富有朝气,满怀自信,善于自得其乐,对生活充满希望;(2)情绪稳定性好,善于控制和调节自己的情绪,既能克制约束,又能适度宣泄,不过分压抑,使情绪的表达既符合社会的要求,也符合自身的需要,在不同的时间和场合恰如其分地表达情绪;(3)情绪反应是由适当的情境引起的,反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。

(三) 意志健全

意志是人在完成一种有目标的活动时,所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生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各种问题,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言行,既不顽固执拗、轻率鲁莽、言行冲动,也不意志薄弱、优柔寡断、害怕困难。

(四) 人格完整

人格,在心理学上是指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整,就是指有健全统一的人格。即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。大学生人格完整的主要标准是:(1)人格结构的各要素完整统一;(2)具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱;(3)以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

(五) 自我评价正确

正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件。一个心理健康的学生对自己的认识,应比较接近现实,有“自知之明”。对自己的优点感到欣慰,但又不狂妄自大;对自己的弱点既回避,也不自暴自弃,而是善于正确地“自我接纳”。

(六) 人际关系和谐

人总是处在一定的社会关系中的,大学生也同样离不开与人打交道。和谐的人际关系,

既是大学生心理健康不可缺少的条件，也是大学生获得心理健康的重要途径。其表现为：（1）乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友；（2）在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；（3）能客观评价别人和自己，善于取别人之长补己之短；（4）宽以待人，乐于助人；（5）积极的交往态度多于消极态度；（6）交往动机端正。

（七）适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征。不能有效地处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。心理健康的大学生，应能与社会保持良好的接触，对社会现状和未来有较清晰正确的认识，思想和行动都能跟上时代的发展步伐，与社会的要求相符合。这里所讲的适应，不是被动、一味地迎合，甚至与不良风气、落后习俗同流合污，而是在认清社会发展趋势的基础上，主动适应社会发展的要求。不逃避现实，更不妄自尊大，一意孤行与社会需要背道而驰。

（八）心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，大学生应具有与年龄和角色相应的心理行为特征。一个大学生若经常严重地偏离这些心理行为特征，则有可能是心理异常的表现。



探索自我

.....

心理成熟水平测试

【测试说明】下面有15道题，将与你自己情况相符的打“√”，与自己情况不相符的打“×”。

1. 你是否特意选定一个夜晚独自度过？
2. 你提议去某餐厅吃饭，而你的同学决定去另一家，结果那家餐厅的菜糟糕透顶了，你会向同学抱怨吗？
3. 对一项同学们都赞同的议案，你觉得不妥，在投票前你会据理力争吗？
4. 如果学习紧张，你会放弃一些课余活动吗？
5. 如果有一项重要的方案需要你参加推行，你是否要比别人多出一点力量？
6. 几年前你对事物的看法是否比较有趣？
7. 对同学的一项新发明，你是否急着要看它的效能？
8. 听到老同学取得了重大成绩，你是否觉得有点嫉妒？
9. 有耐心等待一件你非常想得到的东西吗？
10. 在课堂上，你是否害怕因提问的措辞不当而不敢发问？
11. 你对社会工作热心吗？
12. 对自取其辱的人，你是否不予同情？
13. 在过去的一两年，你曾深入研究过一些事物吗？
14. 学生时代的生活是最快乐的吗？
15. 上面的问题，你是否据实回答？

【计分方法】单数题答案为“√”的每题得2分，双数题答案为“×”的每题得2分，15道题相加在一起得出总分。

【测试结果】总分在24分以上的，心理比较成熟，能够很好地处理日常生活中的事务；总分在18~22分之间的，心理不是很成熟，容易感情用事；总分在16分以下的，则是一个心理不成熟的人，遇到问题总是优柔寡断。

第二节 大学生心理发展的特点及心理健康状况

从发展心理学的角度看，在校大学生正处于人生发展阶段青春期的中后期。这一时期，

大学生在人格上将逐步完成从青少年向成年人的过渡和转变，从而建立起自己稳定的人格结构，在心理上和经济上逐步摆脱对家庭和父母的依赖，从而走向独立和成熟。在这一人生发展急剧变化的时期，在校大学生面临很多重要的人生发展课题，必然会遇到各种困惑和矛盾。在大学期间，有相当一部分大学生不能正确对待遇到的各种问题，从而感到困惑和迷茫，有的甚至发展成为心理障碍。

一、大学生心理发展的矛盾特点

个体的心理发展，从一定意义上看，就是指个体从出生到死亡，其间心理发生、发展和变化的过程。心理学将个体心理发展按其阶段性不同划分为以下几个时期：乳儿期（出生至1岁）、婴儿期（1岁至3岁）、幼儿期（3岁至6~7岁）、童年期（6~7岁至11~12岁）、少年期（11~12岁至14~15岁）、青年期（14~15岁至27~28岁）、成年期（27~28岁至55岁）、老年期（55岁以后）。其中青年期又可具体分为三个阶段：

青年前期：14~15岁至17~18岁，相当于高中阶段，个体的生长发育进入“第二次生长高峰”，心理发展特别是人格心理特征变化明显。

青年中期：17~18岁至22~23岁，相当于大学阶段，个体的生长发育、心理发展均趋于成熟。

青年晚期：22~23岁至27~28岁，相当于完成学业、选择职业、组建家庭、走向社会的初期阶段，个体的生长发育和心理发展稳定化。

处在青年中后期的大学生风华正茂，正处于人生中的黄金季节，但在其心理发展过程中依然存在各种不平衡和不协调的因素，由此导致大学生的心理活动呈现出矛盾的状况。

1. 独立与依赖的矛盾。大学生离家求学，脱离了家庭的约束，同时也摆脱了升学的压力，有更多的机会来观察世界、发现自我。他们想用自己的眼睛寻找真理，不再一味地遵从师长和世俗的左右，可是他们经济不独立，经历还不丰富，思维还不深刻，他们想独立但是又很难摆脱依赖。大学生有时是大人，有时又是孩子。就像空中的风筝，既想自由翱翔，又不忍心挣断箠线，风雨来时，还想投回母亲的怀抱。

2. 闭锁心理与渴望理解的矛盾。由于拥有了人格化的自我，大学生再也无法把自己完全地融入他人之中。每个人都有了一片只属于自己的田野，别人无法涉足。但这又是个渴望友谊、期待理解的年龄，一声赞许会令他们欣然，一丝微笑会使他们兴奋。他们把自己的心灵之门小心地锁上，又把钥匙挂在旁边，多么希望一个细心的人能开启他的心灵之锁，然后推门而入，那小心翼翼的心原来并不设防。

3. 理想与现实的矛盾。大学生是天之骄子，象牙塔中充满了理想与梦幻。他们指点江山、针砭时政，他们有的是热情，有的是精力，总觉得自己是未来社会的撑船人，世界属于他们。可是一接触现实则会发现，社会并不完全按照他们的思维运转，他们的高谈阔论很少被别人采纳，一腔热血有时换来的是冷冷一笑。理想的肥皂泡在现实面前破碎后，他们痛苦、愤怒、郁闷，找不到自己的位置和自己的路。这世界充满了成功的机遇，但挫折和失败却比成功更多。大学生还处在一个很容易欣喜和沮丧的年龄，还不知道如何面对成功和失败。

4. 求知欲强与鉴别力低的矛盾。上大学前，他们一直埋头于课本与参考书中，一旦没有了升学的压力，那处于巅峰的感知力和记忆力则令他们胃口大开。他们像节食多年的孩子一样涌向大学图书馆，哲学、文学、艺术……饥不择食。这种没有指导，没有鉴别的盲目阅读使他们吸收了许多营养，也吃进了许多毒素。先入为主，许多思想涌入他们缺乏鉴别力的

大脑，读了一阵子书后，他们又陷入了新的迷茫与困惑。学海茫茫，不带着自己的指南针去读书，终究会在书堆里迷失的。

5. 性生理早熟与性心理晚熟的矛盾。处于 20 多岁的大学生，他们生理迅速发展成熟，但由于在学校生活的时间长，与社会实践的接触少，使他们出现与生理发育不协调的心理晚熟现象。性生理的基本成熟，使大学生有了异性交往的需要和欲求。但大学生恋爱的成功率很低。因为除了感情以外，两个人在经济、社会、心理方面都还缺乏承担爱的责任和能力。如果把爱和性分开，把爱和责任分开，那么爱只不过是一场浪漫的游戏。在大学中，有许多人恋爱，都无法回避性的骚动和爱的困扰所带来的震撼。

二、目前大学生的心理健康状况

各方面的心理健康调查结果显示，目前我国大学生的心理健康状况令人担忧。在校大学生出现心理障碍倾向的比例在 30% 左右，而存在较严重心理障碍的约占 10%。不过，大学生是否就是心理障碍的高危人群，目前下结论尚早。大体说来，主要表现在以下几个方面。

（一）环境适应不良产生的心理矛盾和困惑

环境适应不良主要发生在大学新生群体之中。从中学进入大学是大学生人生中的一个重要转折，在这个转折中，由于生活环境、人际环境、人际关系的改变，使其难以适应而产生的。例如自豪感与自卑感的矛盾、新鲜感与恋旧感的矛盾、独立感与依赖性的矛盾、轻松感与被动感的矛盾，以及强烈的交往需求与孤独感的矛盾，因此极易产生苦恼和忧愁。如果这些矛盾过于激烈和持久，则容易导致心理压抑，甚至引发心理疾病。

（二）学习与考试的过分压力而导致高度紧张和焦虑

由于学习是大学生学习生活的主旋律。因而学习进度的快慢、学习内容的简繁、学习难度的大小、学习成绩的好坏都会使大学生心理状况发生变化。特别是当人才进入市场，学业的好坏直接成为就业的主要因素的环境下，有的同学对学习、考试产生过分压力而引发一定程度的心理问题。例如过度的紧张、焦虑，时时感到竞争压力，高度紧张而出现自卑、厌学、注意力不集中、失眠、精神不振、思维钝化等心理障碍，这种心理状态在大学生心理问题中较为多见。

（三）人际交往的不适导致的烦恼和孤独

社会心理学的研究表明，人们心理矛盾乃至心理疾病的产生大量是由于人际交往的不适造成的。由于大学生处在一个特定阶段和特定角色，缺少社会生活经验和社交的阅历，随着环境的改变、生理心理的逐渐成熟，产生对友谊和爱情的渴望，以及时代的发展对大学生人际交往能力提出更高的要求等因素，不少大学生常常因为沟通不良、人际冲突、人际关系失调而产生烦恼、情绪低落、自卑、压抑、焦虑、孤独和恐惧等，严重者则会导致生理、心理疾病。

（四）恋爱和性心理的发展导致心理困扰

伴随着大学生生理、心理的逐渐成熟，大学生性心理也有了较大的发展，产生性的欲望和冲动，有了强烈的结交异性的愿望。一般情况下，大学生通过学习、工作、文体活动和正常社交活动，可以使自己的生理能量得到正常的释放来减轻和抑制生理活动，保持生理心理平衡。但在一部分大学生中，缺少对性健康和性科学的认识，对性心理缺少良好的卫生知识和习惯，因而导致恋爱和性心理的困扰，如因单相思而自困，因热恋影响学业而烦恼，因失恋而萎靡，因多角恋而难以自拔，因性欲冲动导致性自慰而感到羞愧、自责，等等。

（五）人生价值观上的消极取向导致认知上的偏执

大学生一向被认为是人群中心理最为健康的一部分，他们关心政治、思维敏锐、乐于进取。由于新形势下社会价值观多元化的影响，使一部分大学生缺乏对人生态度和人生意义的正确理解，在当前市场经济条件下，他们在价值取向上或过分强调自我价值的实现，过分夸大自我作用，或自我否定，自我拒绝，他们在处理个体与集体、个人与社会的关系上常常取消极评价倾向和存在过激的心理状态。

三、影响大学生心理健康的因素

影响大学生心理健康的因素是多种多样的，既有个体发展过程中的家庭环境、教育环境、社会环境等因素，也有个体发展过程中自身主观的因素。

（一）社会因素的影响

正如著名社会学家费孝通先生所说：“我国当前正处在一个大变革时期，这个变革包括几千年沿袭下来的文化、观念的变革，因此不可避免地会出现因适应不良而产生的各种心理障碍。”这就要求人们及时地进行自我调整，以便适应新的社会生活环境。然而，大学生正处于世界观、人生观的形成期，生理和心理处于不稳定阶段，心理素质还十分脆弱，容易造成价值观的混乱和情绪的起伏不定，致使他们心理复杂而动荡不安，加之缺乏社会经验，心理承受能力和调节能力较低，因而在发展变化迅速、高效率、快节奏和激烈竞争的社会中出现各种心理困惑也就在所难免。

（二）家庭因素的影响

家庭环境和教育对个体人格的形成具有重要的影响。家庭是每个人成长的第一环境，父母是大学生的第一任老师。父母的文化程度、职业特点、性格特征、价值观、人生观以及教养态度、教养方式，直接影响着孩子的人格特点和心理素质，对大学生的性格塑造，人格形成，人生观、价值观、世界观的形成有着重要影响。父母的病态心理常常会引发子女的心理病态，父母心理不健康也成为家庭不安定的潜在因素，并直接影响到子女心理健康。不正常的家庭内部关系会造成一个人不适当的心理行为。父母关系恶劣，家庭气氛紧张，尤其是父母离异，往往会使孩子形成不良的性格特征，如冷漠、孤僻、自卑、多疑等。这些不良特征使得大学生在人际交往方面出现障碍，表现为缺乏生活热情、缺乏爱心、人际关系淡漠、人际交往羞怯、恐惧等心理问题。

（三）学校因素的影响

学校是大学生生活、学习的主要场所，对大学生的身心健康会产生直接影响。我们的中小学教育一直是围绕着高考的指挥棒而运转的，成绩的高低，能否考上大学，使得我们的老师和家长把目光死死地盯住学生的分数，而他们的身心是否健康发展几乎被遗忘。即使有人想重视，也会被“考不上大学，什么都不是”的理由顶回来。当这些心理素质极其薄弱的学生进入大学后，面对新的环境、学习方式、人际交往等需要选择、竞争时，便会出现各种各样的烦恼和困惑，如果得不到及时的调整 and 解决，就会产生心理问题或心理疾病。

（四）大学生自身因素的影响

大学生个体因素是影响和制约大学生心理健康的主要内因，其着重表现为：

1. 个体的人格缺陷。有研究表明，大学生中有相当一部分人存在不同程度的人格发展

缺陷,表现为孤僻、冷漠、多疑、悲伤、急躁、冲动、固执、好钻牛角尖、易偏激、骄傲、虚荣、以自我为中心等。近年来,在对大学生进行心理健康教育和咨询中我们发现,不少心理障碍都与人格缺陷有关。如偏执型人格障碍导致固执、多疑,好嫉妒,难与同学相处;强迫型人格障碍具体表现为过分的自我束缚,自我怀疑,常常紧张、苦恼和焦虑;自恋性人格障碍的主要特点则是自负,不接受批评和建议,人际关系紧张。

2. 自我意识缺乏客观性和正确性。大学生的自我意识是大学生心理发展中具有突出特色的方面,是人格发展的最集中的表现之一。自我意识包括自我意识、自我体验、自我控制等。大学生对自我意识和自我评价有浓厚的兴趣,但却常常缺乏客观性、正确性。有时自我感觉太好而自负骄傲,自我期望值过高,偏离实际水平,而一旦遇到挫折和不幸时,又因偏离而出现逆转,走向对立面,产生自卑情绪,自我评价过低,不能客观、正确地认识自己。自我体验强度大但却不稳定。由于大学生对自己的发展以及对自己的社会地位日渐关心,他们对自己的一切行为举止极易产生强烈的内心体验,但自我体验有着较多的情感性,故不够稳定。他们常常会因为自我目标和现实目标有差距而心灰意冷、意志消退,出现自卑、抑郁、悲伤、痛苦等负性情绪体验。大学生自我控制水平明显提高,但却缺乏持久性。大学生进入大学后,总是按照自己的理想和追求,规范自己的行动,并能逐渐以社会标准和社会需求调节自己的行动。但同时,青年大学生的自我控制还缺乏持久性,经常出现忽高忽低的起伏现象。大学生中存在的自由散漫、懒惰、沉沦、失落迷茫、情绪过度高涨和过度低落就是具体表现。

3. 缺乏科学的社会认知。在社会的急剧变革中,传统文化体系开始衰落,人们所推崇的价值体系和行为规范受到冲击,而新的道德行为规范又尚未完全建立起来,人们普遍感到困惑焦虑、无所适从,出现价值失落、道德滑坡和人格扭曲现象。社会行为中短期行为、享乐主义、拜金主义和极端个人主义等非理性行为,也比皆是。这使处于敏感期的大学生出现种种心理不适应,对社会的复杂性缺乏科学、全面、正确的认知,受社会消极面影响较多,产生悲观、失望、消沉、偏激等心理问题,甚至导致攻击型和反社会型人格障碍。

4. 缺乏正确的人际交往能力。由于大学生面对来自不同地域、不同教育背景、不同经济状况、不同风俗和生活习惯、不同学业期待的新同学,如何建立协调、友好的人际关系是非常重要的。虽然大学生们整天在一起学习、生活,交往的机会很多,交往的内容也非常丰富,但大学生之间的交往较中学时期要复杂难处理得多,而大学生中不少人既缺乏应有的交往意识和能力,又缺乏良好人际关系所必需的人格品质,因此,许多大学生常常感到人际关系上的压力大,一些人甚至陷入人际危机。调查显示,有 55.3% 的大学生认为自己的交往能力欠缺,交往范围有一定的局限性。主要表现在:

(1) 缺乏自信心。有 33.41% 的学生认为对任何事情如果不反复确认就放心不下;有 29.25% 的学生认为自己缺乏自信心,因此害怕社交或不愿意参加社交活动。

(2) 在社交场合十分拘谨,过多地考虑自己的形象。其中,27.89% 的学生在乎别人的视线,从而使自己胆小慎微,害怕出错。

(3) 以自我为中心,过分地苛求别人。对他人的言行吹毛求疵、挑剔、猜疑,缺乏理解、尊重、同情心。

(4) 不懂宽容,不会设身处地为别人着想。

(5) 过分固执、任性、偏激甚至喜怒无常等。

可以说人际交往能力的欠缺,是大学生产生心理困惑最多、最直接的原因。

5. 生活环境变迁。心理学研究表明,个体所处环境的巨大变迁会使个体产生心理应激。

生活环境的变迁对新生是一个不小的挑战。由于环境的改变、角色的变化、生活方式的变更,再加上大部分学生要远离父母长期住校,他们的独立生活能力、适应能力、交往能力欠缺,以及缺乏必要的思想上、心理上的准备,便产生了程度不同的适应困难,强烈的失落感必然会引发思乡念旧的情绪,对大学生活的焦虑、恐慌、苦恼、不安在很长时间内影响着大学生幼稚、脆弱的心灵,从而产生心理困惑。

6. 理想与现实的冲突。在来大学之前,每一名大学生都在内心勾画着大学的轮廓:校园是那么温馨美丽,专业学习是那么得心应手,大学教授的风采是那么超凡不俗……然而,到大学一看与自己理想中的大学相差太远。理想与现实的差距越大,大学生的心理就越难以平衡。

7. 情感、情绪上的困扰。这是大学生心理困惑最主要的表现形式。从调查中了解到:32.26%的学生认为自己的情绪起伏过大;28.43%的学生认为缺乏热情和积极性;29.96%的学生认为情绪易被破坏。这说明大学生情绪倾向性较高,而情绪控制能力较低,易受外界暗示和干扰,主观臆断,波动性较大,极易产生紧张、焦虑、抑郁、嫉妒、愤怒等消极情绪。

8. 学习、考试的压力。对于多数学生而言,学习、考试的压力并不大,但却有一部分大学生因不适应大学的学习方法,仍然像中学时期那样依赖课堂,依赖父母、老师的监督,因此,学习效果很低。调查表明,有49.20%的学生认为自己的思想不集中;有34.27%的学生认为自己的记忆力减退;还有一部分大学生由于学习基础差,跟不上进度,或者整天忙于娱乐、上网、谈恋爱、看小说,等到了考试的时候担心考不及格;也有些大学生为了取得好成绩,整天埋头于书本,缺乏必要的放松和休息,长期处于紧张状态,从而产生了焦虑、自卑等不良情绪,导致心理疲劳,出现各种心理障碍。

9. 恋爱问题。处在青春期中后期的大学生,由于身心发展逐渐成熟,非常渴望与异性接触,而大学自由、宽松的环境,也为男女生交往提供了良好的机会。此外,大量文学作品、电影、电视剧中男女恋爱的渲染,或在越来越多谈恋爱师兄、师姐的影响下,致使很多大学生入学后,在没有充分的心理准备、不假冷静思索便盲目地坠入爱河。但是,由于许多大学生缺乏对爱情的认识 and 情感的把握能力,当在恋爱中出现了矛盾、纠纷或者失恋时,轻者,情绪低落,痛苦不堪;重者,心理变态,导致杀人或自杀。

10. 择业困难。随着社会主义市场经济体制的逐步建立和完善,以及高等教育改革的进一步深化,毕业生就业制度逐步实行在国家就业制度指导下,毕业生走向市场,自主择业。大学生在择业过程中,由于受自身的择业动机、就业目标选择、自身实际情况等原因的影响,对于选择什么职业、怎样选择职业心中充满了困惑。大学毕业生经过四年的拼搏,开始进入择业阶段,这是决定自己前途和命运的关键时刻。大学生能否顺利择业,取决于择业的客观环境因素和择业的主体因素两个方面,包括家庭的背景和期望、学校教育的目标与质量、社会就业的形势与信息、个人的素质、人格特征等。由于现阶段我国仍处于经济转型时期,各个地区的经济发展不平衡,各种产业结构又处于调整 and 改革之中,原有教育体制下培养的毕业生往往在专业上、知识结构上不能适应新的产业结构 and 高新技术发展的需要,这样,就会在一个时期、一些地区出现大学毕业生供需脱节的现象,使大学生的就业发生暂时的困难。另外,大学生在择业过程中,由于自身的择业动机、就业目标选择、自身实际情况等原因也影响了大学生的择业。据调查,择业中感到“很焦虑”的学生占6%;感到“焦虑”的占24%;认为能找到理想工作“很难”的占14%;“比较难”的占49.8%。近几年来,由于大学生的就业形势很不乐观,择业竞争日益激烈,就业压力日益增大,而相当一部