

大学生心理健康

——走向和谐与适应

主编

贾晓明
陶勍恒



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

大学生心理健康

——走向和谐与适应

主 编 贾晓明 陶勍恒
副主编 何昭红 孟 莉 王立冬

作 者 (按姓氏笔画排序)
王立冬 安 芹 刘翼灵
李 波 李旭珊 何昭红
孟 莉 贾晓明 陶勍恒
插 图 李培盛 孟宪文

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

心理健康是大学生成长发展的重要课题。本书阐述了心理健康的本质是心理的和谐与适应。运用心理学理论对大学生的自我认知、学习、人际交往、爱情、性心理发展、生活方式、职业生涯规划等方面进行了深入的探讨,提供了解决各种心理困扰的途径与方法。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康:走向和谐与适应/贾晓明,陶勍恒主编. —北京:
北京理工大学出版社, 2005. 3 (2006. 3 重印)

ISBN 7 - 5640 - 0503 - 3

I. 大… II. ①贾… ②陶… III. 大学生 - 心理卫生 - 健康教育 -
高等学校 - 教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 017019 号

出版发行/ 北京理工大学出版社

社 址/ 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编/ 100081

电 话/ (010) 68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址/ [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

电子邮箱/ chiefeditor@bitpress.com.cn

经 销/ 全国各地新华书店

印 刷/ 北京地质印刷厂

开 本/ 787 毫米×960 毫米 1/16

印 张/ 13

字 数/ 278 千字

版 次/ 2005 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 3 次印刷

印 数/ 13001 ~ 21000 册

定 价/ 17.00 元

责任校对/ 郑兴玉

责任印制/ 刘京凤

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

P R E F A C E

关注心理的健康，寻求心灵的自由，追求有意义的人生，这些成长发展的重要课题目前已越来越被大学生所关注。如果说一个社会文明发展的程度，其对内心世界的快乐与否的关心是重要标志之一，那么大学生对自我心理发展的注重，也是更加文明、进步的表现。

《大学生心理健康——走向和谐与适应》一书的编写，一方面是基于目前大学生心理健康的状况，另一方面更着重如何提升大学生的心理素质，以培养健全发展的人为目标。

目前大学生中确实存在不少心理方面的问题，主要可以归结为三个层面。一是非常少的一些大学生存在较严重的心理危机，比如个别学生的自杀，严重的精神疾病等。虽然这些学生占的比例很小，但是对处于危机之中的大学生而言却是非常危险和痛苦的，不管是对当事者自身还是对其家人、周围的人以至学校、社会形成的负面结果也是较大的。二是有相当一部分学生存在一定程度的心理障碍。1997—1999 年对北京市大学生的心理调查显示，有 16.5% 的大学生有中度以上的心理障碍，对这些学生的心理帮助也是不能缺少的。其三大学生正处于青春期，必然存在各种各样的成长中的烦恼。诸如人际交往问题、爱情问题等等。这些成长的烦恼也需要积极地面对和有效地解决，这对每一个大学生来说都非常重要。

同时，不仅解决心理困扰是大学生的一个任务，而更好地挖掘自身潜能，更积极有效地生活也是心理健康的重要方面。心理健康并不总是被动地去解决问题，积极地培养良好的心理素质，做好预防，主动地驾驭生活，也是大学生心理发展重要的课题。

以上这些是编写此书的重要动因，而在大学生心理健康教育中也需要好的、有针对性、实用性及时代感的教材，

本书共分十章，第一章主要阐述了什么是心理健康以及有关心理健康的发展目标和各个发展的层面，对全书讨论的各个主题做一总体的概述。从第二章至第九章，对大学生心理健康的诸多主题包括自我认知、学习心理、人际关系、爱情心理、性心理健康、生活方式、职业生涯规划以及各种心理困扰逐一进行了探讨。最后一章特别由 2003 年的“非典”事件引出一个重要课题，即大学生该如何面对死亡和怎样追求人生的意义。

本书的特点可以概括为以下几个方面：

前言

P R E F A C E

1. 心理健康的理解更强调其和谐与适应的内涵。目前国内对心理健康越来越重视,但是作者发现,对心理健康的理解及定义似乎走向另一个极端,即其标准的过于完美。似乎达到心理健康成为一件可望却不可及的事情。这就偏离了心理健康意义本身。另外对是否达到心理健康以人能否成功为标志,这也许又是一种误解,因为成功的人并不一定心理健康。所以本书强调心理健康是一种状态,追求心理健康是一个过程,而不是一个结果。

2. 本书强调大学生存在心理困扰是正常的现象,如何解决心理困扰才是最关键的问题。这就是说,不存在没有心理困扰的人,大学生的成长发展是在学习如何面对及解决心理困扰中进行的。

3. 本书各章不求主题讨论的完美,而是围绕所讨论的主题引出作者提出的一些重要理念和新的思考。比如大学生爱情一章,特别从爱情关系是一种亲密关系的角度来阐述大学生的爱情心理。

4. 本书各章注重结合大学生实际,对各个主题的讨论以一些典型案例为线索进行深入探讨。

5. 本书引用的资料和相关信息具有新颖性和时代感,尽可能将近两年来发生的事件和理论研究结果引用书中,使读者在阅读和理解上更觉得贴近现实。

6. 本书将心理学的一些重要理论和知识点穿插在大学生实际问题的探讨中,这既使该书有很好的理论支撑,同时又可以帮助读者学习如何运用心理学的理论与方法去理解自我,去解决各种心理困扰,特别是学习如何更好地自我发展。

7. 本书在编排格式上也考虑读者的阅读兴趣,注意运用多种表现形式如插图、小练习、特别知识点等,虽然主题严肃,但也有一定活泼的文风。

该书浸透了各位作者的努力和一种对社会责任与理想的追求,相信本书能成为一本大学生心理健康教育的很好教科书,也为大学生心理健康发展做了一件十分有意义的事情。

本书可以作为大学和中专等相关学生的心理健康教材,也可以供广大教育工作者包括心理咨询师、辅导员、班主任、任课教师等学习参考。

衷心希望大学生们能健康地成长,让每个人的心灵能自由地翱翔。

作者

2005年2月

目 录

C O N T E N T S

第一章 绪 论 /1

- 一、心理健康——大学生的一个生活主题 /2
 - (一) 何谓心理健康 /2
 - (二) 心理健康强调的是和谐、适应 /5
- 二、心理健康——走向和谐与成长 /8
 - (一) 心理健康是一种积极的、建设性的协调状态 /8
 - (二) 给自己心灵以自由 /10

第二章 大学生的自我认知 /19

- 一、同学——你了解自己吗? /20
 - (一) 我是谁? /21
 - (二) 生理自我、心理自我、社会自我 /23
- 二、人为什么要了解自己? /25
 - (一) 自我意识的逐步发展 /25
 - (二) 自我认同是人生发展的重要任务,也是大学生要完成的任务 /27
- 三、了解自己有多深、有多广? /29
 - (一) 大学生常见的自我意识的偏差 /30
 - (二) 了解后重在接纳和欣赏 /33

第三章 大学生的学习心理 /39

- 一、大学学习的酸甜苦辣 /40
 - (一) 甜 /40
 - (二) 酸 /41
 - (三) 苦 /41
 - (四) 辣 /41
- 二、学习需要动力和心理能量——学习动机的激发 /42
 - (一) 学习动机是学习的基本动力 /42
 - (二) 学习需要储备心理能量——学习理论与应用 /44
- 三、为学习添砖加瓦——大学生学习技巧与能力的培养 /47
 - (一) 认识大学的学习 /47

目 录

(二) 了解、使用学习策略 /48

四、学习要站得高看得远——树立全面发展的学习理念 /53

(一) 学习的内涵 /53

(二) 尝试全新的大学学习 /54

第四章 大学生的人际交往 /58

一、人际万花筒——痛并快乐着的大学生人际交往 /59

(一) 多元的人际关系网络 /59

(二) 多层次的人际交往方式 /61

(三) 多方面的人际冲突 /62

二、人际交往的魅力——有助于大学生的心理与发展成长 /64

(一) 透过现象看本质——人际交往的心理需要 /64

(二) 和谐的人际关系有助成长 /65

(三) 独处的需要 /66

三、做个好舵手——学会驾驭人际交往之舟 /66

(一) 我更需要哪种人际关系——人际关系的发展阶段 /66

(二) 大学生人际沟通的技巧 /70

(三) 人际交往也要学习解决人际冲突的策略 /72

(四) 提高人际和谐的途径和方法 /74

第五章 大学生的爱情 /78

一、爱情——大学生该怎样解读 /79

(一) 爱情是什么? /79

(二) 爱情的心理实质 /81

二、爱情是一种亲密关系 /83

(一) 爱情是一种人际关系吗? /83

(二) 依恋类型和爱情关系 /85

三、学会在爱情中成长——爱情是一所学校 /90

(一) 爱情是必修课还是选修课? /90

(二) 做好爱的储备 /91

目录

CONTENTS

(三) 培养爱的能力 /93

第六章 大学生的性心理 /97

- 一、性——大学生难以回避的话题 /99
 - (一) 大学校园性爱面面观 /99
 - (二) 没有真空的生活环境 /99
- 二、“天使与魔鬼的对话”——性引发的各种心理冲突 /100
 - (一) 性带给人们的不同感受 /100
 - (二) 性引发的各种冲突 /101
- 三、对性的理解到底要多深——性心理的成熟与健康是心理健康的重要标志 /103
 - (一) 如何理解性 /104
 - (二) 性行为的含义与分类 /105
 - (三) 人类性观念的演变 /106
 - (四) 性心理健康的标准 /108
- 四、坦然面对性——大学生性心理健康的几个主题 /109
 - (一) 闻“性”不变 /109
 - (二) 了解自己的性需要，学会调节 /110
 - (三) 对性心理障碍的识别 /110
 - (四) 学会自我保护 /111
 - (五) 学会展示健康的性的魅力 /111
 - (六) 拥有恰当的性观念 /112

第七章 大学生职业发展与规划 /115

- 一、职业生涯就是找工作挣钱吗? /117
 - (一) 职业、职业生涯 /117
 - (二) 对职业(Career)发展的理解 /118
- 二、大学——职业生涯发展的重要阶段 /119
 - (一) 大学在职业生涯发展中的位置 /119
 - (二) 大学职业生涯发展的阶段性 /121

目 录

CONTENTS

三、规划你的职业生涯 /123

- (一) 人格决定职业生涯发展吗? /124
- (二) 挡不住的诱惑——社会环境的影响 /127
- (三) 什么对自己最重要——职业选择中价值观取向 /128
- (四) 如何做职业选择 /130

第八章 大学生的生活方式 /136

一、全新的大学生活——重新面对的适应 /137

- (一) 生活环境和生活状态变了 /138
- (二) 大学生的生活方式 /139
- (三) 每个人都在选择独特的生活方式 /140

二、个人生活方式的心理学意义 /141

- (一) 生活方式的心理学意义 /141
- (二) 影响个人生活方式的因素 /143

三、多色彩的大学生活方式 /144

- (一) 在学习中生活，在生活中学习 /144
- (二) 大学生的休闲方式 /145
- (三) 大学生的消费方式 /147
- (四) 大学生的生活时尚 /148
- (五) 网络与大学生 /150

四、大学生的生活管理 /151

- (一) 培养良好的生活习惯 /151
- (二) 培养时间观念，学习时间管理 /152
- (三) 提高个人财务管理的能力 /153
- (四) 远离不良的生活习惯和状态 /153

第九章 大学生的心理困扰 /155

一、心理困扰面面观 /156

- (一) 心理正常与心理异常的判断标准 /157
- (二) 对心理困扰的种种误解 /158

目 录

C O N T E N T S

(三) 大学生常见的心理困扰概览 /158

二、不同心理学派对心理困扰成因的解释 /165

(一) 精神分析理论对心理困扰成因的解释 /165

(二) 行为主义理论对心理困扰成因的解释 /166

(三) 人本主义对心理困扰成因的解释 /168

(四) 认知学派对心理困扰成因的解释 /170

三、心理困扰的解除 /171

(一) 自我调整 /171

(二) 寻求心理咨询专业帮助 /173

第十章 人生意义的追求 /176

一、死亡离大学生到底有多远? 有多近? /177

(一) 死亡——大学生不能回避的重要人生课题 /177

(二) 死亡给人带来哪些人生的思考? /179

二、对死亡人生命题的探讨 /182

(一) 存在的意义 /182

(二) 人为什么会怕死 /182

(三) 人为什么不怕死 /184

三、生命的另一种危机状态——自杀 /185

(一) 人为什么会选择结束自己的生命 /185

(二) 对自杀心理过程不能掉以轻心——诉说可能意味着付出行动 /186

(三) 如何阻断自杀的行动——自我阻断和他人干预 /187

四、过有意义的人生——坦然面对生与死 /188

(一) 正视死亡需要勇气与信心 /189

(二) 让人生过得有意义 /191

后记 /195

参考文献 /197

第一章 绪论

我们是自己生活的主角、创造者及艺术家。

——阿德勒 (Alfred Adler)

我们雕塑着自己的行为，因此是我们选择了自己的命运。

——格拉瑟 (William Glasser)

本章要点

- ☆ 心理健康不是没有心理困扰，而是能否有效地解决心理困扰。
- ☆ 心理健康是一种协调的状态。
- ☆ 走向心理健康是一个过程。
- ☆ 大学生要学习给自己心灵以自由。

从幼时的天真，少年的激荡，到青春的浪漫，曾经了那么多，我们走来了；在父母的呵护里，老师的叮咛下，曾经了那么多，我们走来了；书山题海中的煎熬，考试测验里的挣扎，曾经了那么多，我们走来了，来到了曾充满憧憬的大学，来到了曾被称作象牙塔顶端的大学，成为曾被称作“天之骄子”的莘莘学子中的一员。



我们是自己生活的主角 创造者及艺术家

来到大学前，我们也许想像过崭新的天地，也许勾勒过全新的人生图景，也许打算一切有个新的开始。来到大学后，我们可能发现，那种可以安处象牙塔顶潜心研修的大学生活几乎一去不再，我们再也不能站在塔顶上俯瞰社会，而是要沉入社会与人们一道上下翻滚，“天之骄子”的优越感与“一介布衣”的平常感来回交织腾挪。对大学的憧憬与大学生活现实的撞击，使自我的整合、自我与社会的整合成为我们每一个人面临的挑战和成长任务。我们在完成学业深造的同时，还要经历一次重大的心灵或曰生命的成长，处理各种复杂的心理与行为适应的课题。也就是说，心理健康是大学生生活一个主题。

一、心理健康——大学生的一个生活主题

（一）何谓心理健康

谈起什么是心理健康，首先还要从什么是健康谈起。过去人们一般只从身体健康的角度去理解健康，如果没有身体的疾病就可以称为是一个健康的人。然而随着时代的发展，人们对自身的认识也越来越广泛，越来越深入。对健康的理解也更加广泛。早在1948年，世界卫生组织（WHO）就对健康做了这样的定义：健康不仅是没有疾病和虚弱，而且是生理的、心理的和社会适应的完好状态。

1. 健康的定义

1989年，WHO再次将健康定义为：健康包括



- 躯体健康。
- 心理健康。
- 社会适应良好。
- 道德健康。

2. 心理健康的界定

由此来看，心理健康是健康的一个重要部分。那么如何判定一个人心理是否健康呢？要讨论这个问题，我们大家先一起来看一个个案。



个案

学生 A，男，省重点高中毕业生，考入外地某工学院。报到后感到大学校舍等环境还不如原所在中学，老师也不像心目中的大学老师。“这哪像所大学”，极度失望，情绪败坏，军训中途擅自回到家中。父母亲友反复劝说，他越发烦躁，坚决不肯再上这所大学。

我们怎么评估学生 A 的行为是否合适，他的心理状态是否健康呢？

我们先从几个角度来看分析这个学生的状况：一是他的情绪反应比较强烈，如极度失望、烦躁；二是他的行为，军训途中擅自回家，不再肯回学校；三是不听父母的劝说等。

从统计学角度看，他比其他人情緒和行为反应强烈，如对大学不满意的同學很多，但不一定有他如此强烈的情绪；如极度失望，也不一定有过激的行为反应，如擅自回家。也就是说处于同样情况下，大多数人的情绪、认知和行为反应常作为评价的参考标准。心理学称为常模。在这个常模范围可以称之为正常，反之可以称为异常。显然这个同学的行为与情绪反应与大多数同学是不同的。不过如果这个同学在家停留一段时间后情绪慢慢平稳下来，比较理性地思考自己面对的问题。思考的结果可能是回学校也可能是放弃这个学校来年再考，这两种选择都认为是可以选择的行为。换句话说正常与否不以他是否按父母或其他人意愿去选择作为评价标准。

这个学生的困扰还可以归结为是对新的环境不适应，或者对大学的期望值比较高，不能忍受现实与自己的理想差距太大。但我们不能对他简单地作价值判断，如认为他意志品质不强，过于理想化，比较考虑自己的感受。我们会认为他的反应是自然的，可以理解的。他有自我选择的权力。从心理的角度去理解，很难说哪一种选择是最正确的。只是他自己要为自己的选择负责，因为不同的选择要承受不同的压力。不再回到学校就要面临复读、再考、再进的大学是否满意等各种新

的挑战。

其实一个人心理是否健康一直是心理学、医学、社会学等学科领域不断探索而没有绝对标准答案的问题。主要是因为人的复杂性，特别是对心理健康问题的探讨具有这样的特点：

(1) 无法像医学一样通过各种仪器进行诊断。如果说身体有病，比如感冒，可以通过检查身体看是否发烧、流鼻涕、咳嗽等得出结论。然而由于人的心理的复杂性，常常无法运用仪器去测查心理的状况而作出结论。

(2) 不能用伦理道德去衡量。比如有不少同学上网，甚至因上网逃课、不完成作业。他们违犯了学校的规范，但是不能简单称他们心理不健康。

(3) 不同文化对人的心理行为理解不一样。不同的地区、不同的民族以及不同的国家形成了不同的文化，可能在某种文化能被接受的行为，在另一个文化中就会认为是异常的。所以心理健康是一个相对的概念。

(4) 人的心理状态是不断变化发展的。就像前面的案例。那个学生的情绪和行为反应如果是变化的，就不能通过某次、某时的行为和情绪反应作判断。也就是说评价心理健康是个动态的过程。

也就是基于以上特点，目前运用的心理健康的标准是描述性的方式。

《云五社会科学大辞典》对一个条目的解释中指出，心理健康的人多能符合下列各点：

- 乐于工作，且能将本身的知识 and 能力在工作中表现出来，并能从工作中获得满足感；
- 能与他人建立和谐的关系，且乐于与人交往，对人的态度常是正面的态度多于反面的态度；
- 对本身有适当的了解，并能悦纳的态度，愿意努力发展自己的身心潜能，但对于无法补救的缺陷也安然接受，而不以为羞；
- 和现实环境有良好的接触，并能健全的适应，对生活中的各项问题，能用有效的方法谋求解决，而不企图逃避。

马斯洛和麦特曼认为，健康的心理应有以下 10 项标准：

- (1) 充分的适应力；
- (2) 充分了解自己并对自己的能力作适当的评价；
- (3) 生活目标能切合实际；
- (4) 与现实环境保持接触；
- (5) 能保持人格的完整与和谐；
- (6) 具有从经验中学习的能力；

- (7) 能保持良好的人际关系;
- (8) 适当的情绪发泄与控制;
- (9) 在不违背集体利益的情况下, 能作有限度的个人发挥;
- (10) 在不违背社会规范的情况下, 对个人基本需求作恰当的满足。

马斯洛认为自我实现的人是心理健康的人, 他们具有的 15 条特点是:

- 能准确地知觉现实
- 悦纳自己、他人和周围世界
- 能自然地表达自己的情绪和思想
- 超越以自我为中心, 而以问题为中心
- 具有超然独立的性格
- 对于自然条件和文化环境的自主性
- 对平凡的事物不觉厌烦, 对日常生活永感新鲜
- 具有高峰体验
- 爱人类并具有帮助人类的真诚愿望
- 有至深的知交, 有亲密、温暖的家人
- 有民主的性格, 能尊重他人的人格
- 道德标准明确, 能区分手段与目的; 绝不达到目的而不择手段
- 具有哲理的、善意的幽默感
- 具有旺盛的创造力, 不墨守成规
- 对现有文化更具批判精神

(二) 心理健康强调的是和谐、适应

我们比较推崇的是 1946 世界心理卫生联合会 (WFMH) 从四个方面对心理健康的界定:

- 身体、智力、情绪十分协调。
- 适应环境, 人际交往中彼此谦让。
- 有幸福感。
- 在工作和职业中, 能充分发挥自己的能力, 过有效率的生活。

在这四条标准中, 幸福感是一个很特别的概念, 时指一个人的主观心理感受。北京 2004 年 12 月 13 日公布的《2005 年社会蓝皮书》中“2004 年中国居民生活质量报告”调查结果显示, 2004 年城镇居民对总体生活的满意度明显低于农村居民。目前

中国近八成居民感到生活幸福，农村居民幸福感强于城镇居民。

思考：作为大学生你觉得自己幸福吗？

体验幸福：

- 基本生活需要未满足时，能吃饭，穿上衣就是幸福，也就是以前人们多么盼着过春节
- 当我们不愁吃不愁穿时，特别是到了青春期，觉得有朋友就是幸福
- 没办法自由恋爱时，能结婚就是幸福；能自由恋爱时，按自己的意愿去恋爱就是幸福
- 被人夸就是幸福
- 看见镜子里的自己满意就是幸福
- 做自己喜欢的事就是幸福
- 克服了困难达成了一定的目标就是幸福
- 能欣赏大自然就是幸福
-

1. 心理健康是一个过程，而不是一种结果

心理健康是一个发展变化着的过程，而不是一个静态不变的结果。

人本主义大师罗杰斯指出：“人的生命，在最好的状态下，乃是个流动、变化的过程，其中没有什么固定不变的。不论在我的当事人或我自己，我发现：生命在最丰富而又最有价值的时候，一定是一个流动的过程。”他认为，一个发展良好的人就是一个“重视过程的人”。这样的人能清楚地觉察到人生是充满转变的，而且他自己的人生就在一个经常变化的过程之中，他欢迎这种变化着的存在，而且愿意在改变的过程中试探和冒险，而且在面对改变时精力充沛。罗杰斯用诗一样的语言描述这种人生：

美好的人生是一个过程，而非一种存在状态；
它是一个方向，而非一个目的地。

虽然罗杰斯描述的是人的一种理想的、带有诗意的生命状态，但可以给我们如何理解心理健康以很大的启示。心理健康是一个动态的过程，而不是一个静止的结果。一个心理健康的人，是处在一个健康成长的过程之中的人，也许他可能会碰到许许多多



多的麻烦，也许他也会一时落入心理困扰，但他是一个有力量来应对和处理自己的问题的人。也就是说，看一个人的心理是不是健康，不是看他现在、此时的一时情况，而是看他走在什么样的路上和怎样走。如果他处在困境中，也不是看他一时的心境，而是看他如何应对和走向何方。

比如，当一个人感到焦虑、压抑、紧张、恐惧等不良情绪时，当一个人一时陷入困扰很不得劲时，当一个人激动得要发火时……，对照通行的心理健康标准“情绪稳定乐观”好像就不健康了。平时的心理咨询工作中，我们常接待类似情况的同学，他们怀疑自己有心理疾病前来咨询。他们寻求帮助是积极的，但怀疑自己心理有毛病则平添了一层额外的烦恼。其实，当人们感到这些困难时，往往都意味着感受到生活的改变或挑战，进一步说意味着他们需要面对这些挑战改变一下自己，在这种需要自我改变的潜在压力下，会因为无意识或有意识的回避或拒绝而产生困扰。在咨询过程中，他们往往会发现，原来是自己害怕改变；当他们改变了以后，又会发现，原来改变并不是那么可怕，而且改变后真好。到此，我们可以说，“活着真好”这句话意即“好好活着就意味着改变”。

改变意味着新的可能性，改变意味着发展。一个心理健康的人就是一个接受、欢迎、愿意也有能力改变的人，他生活在过程之中。

2. 心理健康不是没有心理困扰

可以这么说，只要愿意，我们都可以生活在心理健康的过程之中。在过程中每个人都会遇到各种困扰，但是不等于心理不健康，重要的是能有效的解决就是心理健康的表现。朝向心理健康的过程也是一种状态，即一种协调发展的状态。大学生面临如下困扰，可以说是正常的，最重要的是怎么去面对和解决。

(1) 在生活中会遇到各种成长中的困扰。大学生的生活也可以说是充满了困扰的生活。比如进入大学不适应大学生活，甚至包括饮食起居，饭不可口，宿舍拥挤，天气或冷或热，或干或湿都会让一些同学特别不适。尤其是许多同学对大学充满了幻想，但现实往往离自己的期望值相去甚远。本章开头的个案就是一个典型的例子。再加上学习的不适应，老师讲的多，讲的快，根本不是什么上了大学就轻松了的传言，稍不留神考试就可能不及格。同学关系也觉得难以相处，不仅缺一般的朋友，也缺知心朋友。

(2) 特殊时期的发展任务带来的困扰。大学生多处在青春期，青春期也可以说是多事之秋，有着特别的发展任务，大学生会面临各种成长中的烦恼。艾里克森认为青春期的发展任务是自我认同。其中包括理想自我与现实自我的不协调带来的困扰，他人对自己的期待与自我发展的定位的困扰，渴求亲密情感关系建立但却常感到孤独、寂寞的困扰等。

刚进入大学的学生常难于确定自己的位置，以往中学时的优势和优越感在强手如