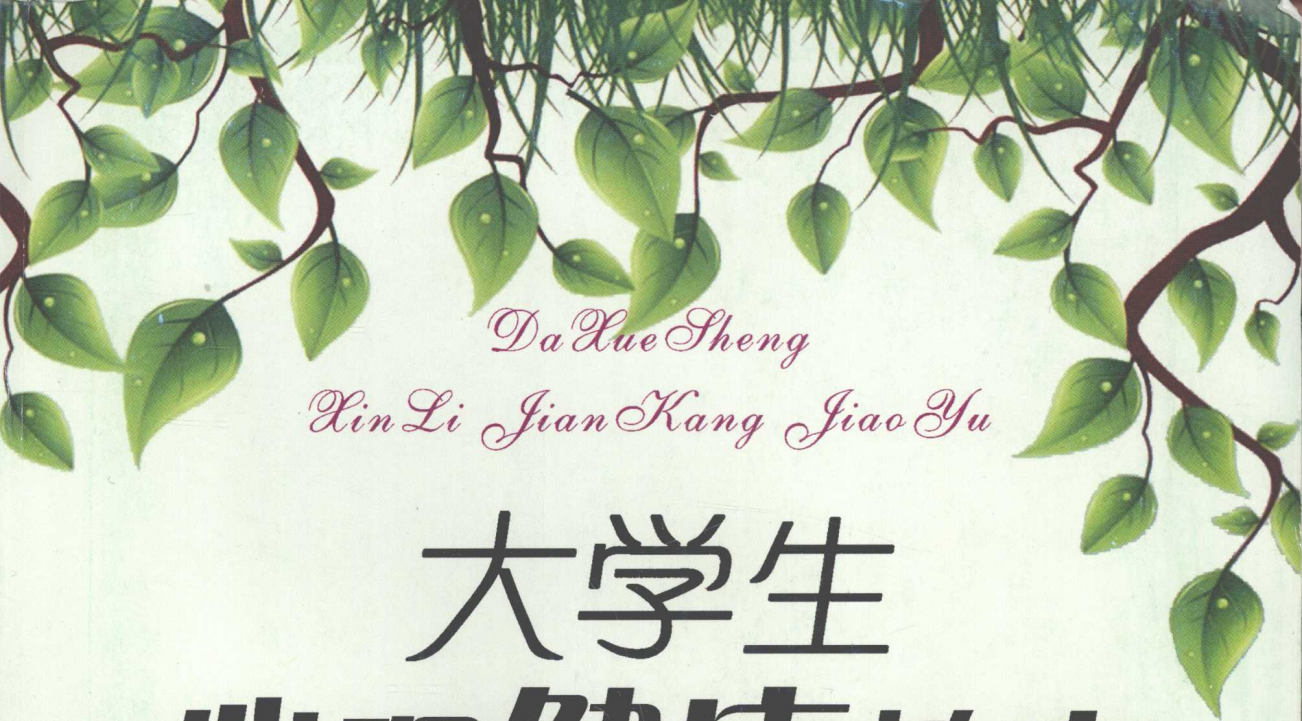




Da Xue Sheng

Xin Li Jian Kang Jiao Yu

大学生 心理健康教育

主 编：陈最华

副主编：杜纯梓 刘茂盛 肖化移 梁瑞升 刘建军



湖南人民出版社

大学生 心理健康教育

主 编：陈最华

副主编：杜纯梓 刘茂盛 肖化移 梁瑞升 刘建军

主 审：彭运石

编 著（以姓氏笔划为序）：

刘应军 刘建军 刘能高 朱丽翔

陈最华 肖化移 梁红丽 梁瑞升

周一苗 柳 波 彭成根

参编院校：湖南师范大学 湖南广播电视大学

湖南财经高等专科学校 湖南安全职业技术学院

长沙南方职业技术学院

湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 陈最华主编. —长沙: 湖南人民出版社,
2009.9

ISBN 978 - 7 - 5438 - 5962 - 3

I. 大… II. 陈… III. 大学生 - 心理卫生 - 健康教育
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 154647 号

大学生心理健康教育

主 编: 陈最华

出 版 人: 李建国

出版策划: 袁 伟

责任编辑: 卜艳冰

特约编辑: 刘 皓

装帧设计: 罗志义

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路 3 号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南望城湘江印务有限公司

印 次: 2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 730 × 960 1 / 16

印 张: 14.25

字 数: 238000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 5962 - 3

定 价: 23.00 元

营销电话: 0731 - 82226732

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)

前 言

亲爱的大学生们，从中学到大学，虽然是校门与校门之间的易换，但对你们来说，也是一段新旅程的开始。在这里，不管你们愿意与否，你们都要开始独立地面对真实的生活，都要自主地解决自己的人生难题。也许你们渴望与人交流，但常常找不到倾诉衷肠的好友；你们情感丰富，然而在处理问题时往往感情用事，较为冲动，事后又常常为自己的行为感到后悔与苦恼；你们朝气蓬勃，富于幻想，胸怀远大理想，对未来充满美好的向往，但由于社会阅历不足，对现实生活中的困难和阻力往往估计不足，以至你们中间有一部分心理脆弱的同学常常在残酷的现实面前不堪一击。西方有一句谚语：“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。”如何在这个发生剧烈变化的社会中，正确地认识自我与肯定自我，从而成功地实现自我与超越自我；如何在练就强健有力的臂膀的同时，也给世界一颗强壮的奔腾不息的心，是当代大学生在成长过程中不得不上的一堂课。

为了更好地帮助同学们尽快转变角色，适应学校生活，确立新的学习和奋斗目标，认识并理解自己与他人、完善和发展自我，从而具备健康成熟的个性与心理，完整和谐的人格和稳定的情绪，使有心理问题的人早日走出心理和生活的误区，我们组织了多位从事心理学研究和心理咨询的老师共同编写了这本书。

本书以讲座的形式呈现，既各具特色，又主线分明，体系完备，内容涵盖大学生适应与心理健康、大学生自我意识、挫折与情绪管理、学习心理、人际交往心理、恋爱心理、网络心理、职业心理与生涯规划、大学生常见心理疾病与防治等9个专题。本书集结了十一位编者的智慧与汗水，诸位编者的团结协作，为本书的顺利出版提供了强有力的保障。

全书共十讲，由湖南省教育厅党组成员、湖南省教育考试院院长陈最华教授担任主编，由杜纯粹、刘茂盛、肖化移、梁瑞升、刘建军担任副主编。彭运石教

授审阅了全书，并提出了一些宝贵的修改意见。各章撰写分工如下：

绪 论 陈最华

第一讲 刘能高（湖南广播电视大学）

第二讲 梁瑞升（湖南安全职业技术学院）

第三讲 彭成根（湖南广播电视大学）

第四讲 梁红丽（湖南广播电视大学）

第五讲 朱丽翔（湖南财经高等专科学校）

第六讲 柳 波（湖南广播电视大学）

第七讲 刘建军（长沙南方职业技术学院）

第八讲 肖化移 周一苗（湖南师范大学）

第九讲 刘应军（湖南广播电视大学）

在本书的编写过程中，得到了湖南师范大学、湖南广播电视大学、湖南财经高等专科学校、湖南安全职业技术学院和长沙南方职业技术学院各级领导的大力支持。湖南广播电视大学彭建老师也给予了不少帮助。没有他们的支持与帮助，本书难以与读者见面，在此，对他们表示衷心的感谢。另外，还要感谢湖南人民出版社为此书顺利面世而做出的努力。本书在编写过程中参阅了国内外大量的文献资料，但限于篇幅，只列出了部分主要参考书目，对于未能列出的参考文献作者深表歉意。

由于时间仓促和编者的水平有限，书中难免有不足之处，恳请广大读者批评指正，我们将在此书再版时进行修改、润色。

编 者

2009 年 9 月

目 录

绪 论	(1)
第一节 大学生心理健康概述	(1)
第二节 大学生心理健康,有“规律”可循	(6)
第三节 大学生心理健康教育的目标与任务	(10)
第一讲 扼住命运的咽喉,走向希望的彼岸	
——大学新生的适应问题	(18)
第一节 大学新生心理特点与矛盾	(18)
第二节 大学新生适应的主要心理问题及成因	(25)
第三节 大学新生心理适应的指导	(29)
第二讲 我就是我	
——大学生的自我意识与自我完善	(37)
第一节 自我意识的概述	(37)
第二节 正确地认识自我	(43)
第三节 大学生的自我完善	(47)
第三讲 “吃一堑,长一智”,挫折助我成长	
——大学生挫折心理与情绪管理	(57)
第一节 挫折与大学生心理发展	(57)
第二节 大学生受挫后的心理防卫与自我调整	(61)
第三节 大学生的情绪管理	(69)
第四讲 问渠哪得清如许,为有源头活水来	
——大学生学习心理	(86)
第一节 大学生学习的特点	(86)
第二节 大学生学习指导	(89)

第三节	大学生学习常见的心理困扰及其调适	(94)
第四节	大学生创造性思维的培养	(99)
第五讲	将心比心，共创双赢	
——	大学生人际交往心理	(106)
第一节	人际交往概述	(106)
第二节	大学生人际交往指导	(112)
第三节	大学生人际交往的心理问题及其调适	(118)
第六讲	爱是自我的成长	
——	大学生恋爱心理	(132)
第一节	爱情概述	(133)
第二节	大学生爱情的透视	(135)
第三节	大学生恋爱心理指导	(141)
第四节	大学生常见恋爱心理问题调适	(145)
第七讲	网络这把双刃剑，你怎么用	
——	大学生网络心理	(154)
第一节	大学生网络心理概述	(154)
第二节	大学生网络心理透视及指导	(165)
第三节	大学生网络心理问题及其调适	(169)
第八讲	奋斗，为明天的太阳	
——	大学生择业心理	(176)
第一节	职业生涯规划概述	(176)
第二节	学会职业生涯规划	(178)
第三节	大学生的择业心理问题及其调适	(185)
第九讲	挥挥衣袖，作别心灵的乌云	
——	大学生心理疾病的识别与防治	(200)
第一节	心理疾病概述	(201)
第二节	神经症	(204)
第三节	精神分裂症	(209)
第四节	人格障碍	(214)
参考文献		(218)



绪论

灵魂先于身体早衰是让人羞愧的事。

——马可·奥勒留

一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。

——卡耐基

第一节 大学生心理健康概述

人的健康既包括身体的健康，又包括心理的健康。一个人只有做到身心和谐发展，才算是真正意义上的健康人。大学阶段是人生发展的特殊时期，是个体人的人生观、世界观和价值观形成的关键时期，也是个性心理品质形成的重要时期。大学生应该关注自身的心理健康状况，并让这种关注成为生活中自然的一部分，而并非仅仅为了生存不得已而为之的技能。因为，心灵的疾病比任何一种疾病都更能摧垮一个人，心灵的健康比任何一种外在的帮助都更能成就一个人。

一、什么是心理健康

随着社会的发展，人们对健康的认识和理解也在发生变化，为健康赋予了新的内涵。世界卫生组织（WHO）对健康下的定义是：“健康不仅仅是没有身体疾患，而且要有完好的生理、心理状态和社会适应能力。”这个定义还进一步指出健康的新概念：一是有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；四是自我控制能力强，善于排除干扰；五是应变能力，能适应外界环境的各种变化；六是体重得当，身材匀称；七是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；八是头发有光泽，无头屑；九是反应敏锐，眼睛

明亮，眼睑不发炎；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。由此可见，这里所说的健康包括了生理健康和心理健康两个方面。对于生理健康的概念，人们已经达成了基本统一的认识。但什么是心理健康呢？学术界存在着不同的见解。

归纳起来，心理健康的概念可分为几个方面，一是经验的观点，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。假如心理发展上没有任何异常或疾病，即可视为心理健康。总体上讲，这种观点将健康与疾病区分开来，有一定合理性，但忽视了健康与疾病没有泾渭分明的界限，且缺乏科学依据，仅凭个人经验判断心理健康与否具有一定的风险。二是社会适应的观点，以能否适应社会生活环境为标准，如果能良好地适应社会环境，保持与周围人群保持和谐，就是心理健康，否则就是心理不健康。例如，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。不仅要有效率，也不仅要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者的同时具备。心理健康者应能保持平静的情绪，有敏锐的智能，适合于社会环境的行为和令人愉快的气质。”这种观点强调了社会适应是个体心理健康的重要标志，但忽略了心理健康概念所蕴含的价值取向，即“适应谁？”“适应什么群体？”如果是适应希特勒的要求，或适应一个犯罪群体的规范，那么，则很难说一个人的心理是健康的。三是统计学的观点，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，合乎常模的即心理健康，否则为心理不健康。这种观点看到了心理健康概念包含着与常态、特别是与个体所处的年龄阶段等一致的内容，有其合理的一面，却把一些本属健康的非常态（如超常儿童、天才等）排斥在心理健康的范围之外，显然有失偏颇。四是发展性的观点，即将心理健康定义为个人身心潜能的充分发挥，或将心理健康定义为个体沿着其生命的最高境界——自我实现或全面发展的轨道顺利发展的过程。如在第三届国际心理卫生大会上，心理健康被定义为“在身体智能以及情感上与他人的心理不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”心理学家英格里斯认为，“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能进行良好的适应，具有生命的活力，并能充分发展其身心的潜能。这乃是一种积极的丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”人本心理学家马斯洛将心理健康定义为，“心理的健康是与否，可以并应该通过人性的现实化程度予以揭示，在动机上，成熟的状态可以描述为超动机的或非动机的，或描述为自我实现的、存在的、表现的而不是获得的；在认知能力、爱的能力上，成熟



的认知是存在认知,成熟的爱为存在爱,目的爱;在行动上,当人性充分成熟——即自我实现之时,其行动则更主要是一种无动机的表现性行为。”这种观点看到了心理健康与人的正常、全面的发展关系,比较全面、准确,但对于什么是人的全面发展,全面发展的人有着什么样的标准等,仍存有许多可深入探究之处。

基于以上分析,我们认为,心理健康指的是一个人内心潜能充分得到发挥或人的全面发展的状态与过程。显然,这一定义包含着以下内容:①心理健康是一种无心理疾病的状态;②心理健康的人能按照有利于人类发展的社会规范生活,很好地适应自己周围的环境;③心理健康的人能与人群特别是一些同龄人的大多数保持一致,但这也不排斥其对于常态的合目标、合逻辑的超越;④心理健康既是个人的内心潜能充分合理发挥或人的全面发展的目标状态,同时也是个体沿着内心潜能充分合理发挥这一目标状态顺利健康发展的过程。如果一个人的发展达到了全面发展境界,那么,他的心理肯定是健康的。但能达到这一目标状态的人毕竟是少数,且大多要等到生命的晚期。大多数人都属于成长中、发展着的个体,对他们来说,只要心理的发展没有偏离全面发展的轨道,那么,他们的心理就是健康的。

二、大学生心理健康,有标准可参

大学生的年龄一般在18~24岁之间,从心理学的观点来看,正处于青年期。大学生的心理具有青年期的许多特点。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。判断一个人的心理是否健康,常用的方法是心理测试,即根据心理学家编制的有关量表所测验的结果进行诊断。参照心理健康的一般标准,我们认为,我国大学生的心理健康标准,一方面应能反映大学生心理发展的最终目标或者反映出大学生正处于实现这一目标的道路上;另一方面也应该反映大学生的心理与行为特征符合大学生群体的要求。因此,大学生心理健康的标准应从以下几个方面把握:

一是智力正常。智力即一般能力,是人们从事任何活动都必须具备的能力。智力正常一方面指大学生的智力发展水平符合年龄特征,另一方面指大学生能正常地、充分地发挥智力的作用:有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

二是情绪健康。心理健康的大学生情绪稳定,心情愉快,乐观开朗,富有朝

气，对生活充满希望；善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应并符合其年龄特征。

三是意志健全。意志是人在完成一种有目的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全的大学生在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平，能适时地作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，而不是盲目行动、畏惧困难、顽固执拗。

四是人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善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。心理健康的大学生具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，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、目标和行动统一起来。

五是自我评价正确。正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件。心理健康的大学生能够恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自惭；能够认识自己，喜欢自己，接受自己，能够正确处理理想与现实之间的关系。

六是人际关系和谐。人际关系即人与人之间的关系，心理健康的大学生在人际关系方面主要表现在：乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取他人之长以补己之短，宽以待人，乐于助人，交往动机端正。

七是社会适应正常。社会适应是指个体能与客观现实环境保持良好互动关系。心理健康者能正确认识环境，以有效的办法应对环境中的各种困难，不退缩、不逃避，能根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改造环境适应个体需要，或改变自己适应环境。

八是心理与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，心理健康的大学生应具有与年龄和角色相适应的心理行为特征。

【小资料】美国心理学家马斯洛提出的关于心理健康的 10 条标准

1. 充分的安全感；
2. 充分了解自己，并对自己的能力作适当的评估；
3. 生活的目标切合实际；
4. 与现实环境保持接触；



5. 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. 适度的情绪表达与控制;
9. 在不违背社会规范的条件下, 对个人的基本需求作适当满足;
10. 在不违背团体的要求下, 能做有限度的个性发挥。

三、大学生心理健康：成功不可或缺的通行证

有这样一则寓言：远古时代，诸神造出了人。当他们发现人是如此的聪慧，无所不能，居然跟他们差不多时，他们害怕了。于是，几个合伙造人的神就集中在一起开了一次紧急会议，研究如何把人的最珍贵的东西给收起来。但收起来的东西该藏在哪儿呢？为此他们大伤脑筋。有的说，把它藏到最高的山顶上，但担心人还是能爬上去拿到；又有神建议，把它藏在最深的海里，马上就有反对意见，说人肯定也会想办法找到。最后，他们想出一个绝妙的办法：放在人自己身上，放在人的心里！因此，心，成了人最富有的地方。一切财富，一切成就都源于心的力量。关注心理，就是关注自身生存的状态；拥有健康心理，就是自身发展、成就未来的开始。

大学阶段是人才发展的重要阶段，是掌握专业知识技能和个人自我发展完善的重要时期，两大任务并驾齐驱，缺一不可。自我发展涉及的领域很宽，包括自我评价、社会适应、人际交往、情绪管理、挫折应对、科学思维、团队合作、婚恋态度、潜能开发、求职择业等，重要的是个人全面、健康而均衡的发展。自我发展完善以心理健康为基础。一个人的心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。同时，健康的心理品质也是大学生走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。面对日益激烈的竞争，大学生应注意保持心理健康，培养自立、自强、自律的良好心理素质，锻炼自己的社会交往能力，使自己在变幻复杂的社会环境中，做出选择适宜自己角色的正确抉择，敢于面对困难、挫折与挑战，追求更加完美的人格，为事业成功奠定坚实的心理基础。

【小资料】心商：大学生成才的重要保障

有人认为，人有“十商”：



(1) 德商 (MQ): 指一个人的道德人格品质。德商的内容包括体贴、尊重、容忍、宽容、诚实、负责、平和、忠心、礼貌、幽默等各种美德。

(2) 智商 (IQ): 是一种表示人智力高低的数量指标。也可以表现为一个人对知识的掌握程度, 反映人的观察力、记忆力、思维能力、想象力、创造力以及分析问题和解决问题的能力。

(3) 情商 (EQ): 指管理自己的情绪和处理人际关系的能力。

(4) 逆商 (AQ): 指面对逆境承受压力的能力, 或承受失败和挫折的能力。

(5) 胆商 (DQ): 是一个人胆量、胆识、胆略的度量, 体现了一种冒险精神。胆商高的人能够把握机会, 凡是成功的商人、政客, 都具有非凡的胆略和魄力。

(6) 财商 (FQ): 指理财能力, 特别是投资收益能力。财商是一个人最需要的能力, 但往往会被人们忽略。

(7) 心商 (MQ): 就是维持心理健康、缓解心理压力、保持良好心理状况和活力的能力。心商的高低, 直接决定了人生过程的苦乐, 主宰人生命运的成功。

(8) 志商 (WQ): 指一个人的意志品质水平, 包括坚韧性、目的性、果断性、自制力等方面。

(9) 灵商 (SQ): 就是对事物本质的顿悟能力和直觉思维能力。

(10) 健商 (HQ): 是指个人所具有的健康意识、健康知识和健康能力的反映。

如果把这“十商”比成一棵成长的大树, 那么“心商”就是这棵大树的根, 一棵大树能否长成参天大树并且永葆青春, 取决于树的根基是否牢固; 同样, 一个人在人生道路上能走多远、能否成功, 则取决于其心商的高低。

第二节 大学生心理健康, 有“规律”可循

影响大学生心理健康的因素很复杂, 涉及诸多方面, 但我们仍可以对其加以梳理, 从中找寻出一定的规律。其实, 影响大学生心理健康的因素不外乎主客观两个方面。

一、客观因素的影响

客观因素是指生物遗传、社会环境因素、家庭环境因素、学校环境因素等。



（一）生物遗传因素

生物遗传因素是影响大学生心理健康的先天因素，指的是与遗传基因相联系的、人类个体生而具有的内在因素，如机体的构造、形态、神经系统的解剖生理特征等。生物遗传因素对心理健康的影响主要表现为三个方面：

一是由于先天的生理缺陷或遗传疾病造成的心理压力，影响个体心理健康状况。研究表明，与正常人群相比，身体残疾者的心理健康水平更低，多数人时常伴有抑郁、焦虑、压抑等不良情绪情感，这可能是因为生理缺陷导致他们无法正常地学习与生活，顺利适应社会环境。

二是在社会比较中，因生物遗传因素引起的自卑感，影响个体心理健康状况。社会比较几乎无处不在，作为一种自我认识的手段，社会比较对个体的发展有重要作用，但同时，因社会比较引起的自卑感也是很普遍的。如有的人将自己的外貌、体型、体能等与他人相比，发现自己不如他人，产生自卑感。这种自卑感又会进一步影响他其他心理机能的发展，进而影响其心理健康状况。

三是由于生物遗传因素导致器质性的病变，影响个体的心理健康状况。生物遗传学研究表明，遗传因素是人类生理疾病的重要源头之一，如结核病、艾滋病、精神分裂症等等，有些疾病难以治愈，有些疾病会在特定的年龄阶段出现，患者难以过上正常生活，其心理健康状况远低于普通人群。

（二）家庭环境因素

个体从出生到死亡，都处于特定的家庭中，因而家庭因素是影响大学生心理健康的重要因素。影响心理健康的家庭因素主要包括如下几个方面：家庭结构、家庭教养方式、家庭经济状况、家庭成员个人因素等。

不少研究表明，家庭结构对大学生心理健康有重要影响。一般来说，家庭结构又有几种类型：多子女家庭、独生子女家庭、单亲家庭、留守儿童家庭等。多子女家庭即子女人数在两人或两人以上，相较于独生子女家庭，在经济负担、学业前途等方面，多子女家庭中父母和子女都要承受更多的压力，心理健康水平略低。独生子女家庭中容易出现的问题则是父母对子女过分溺爱，子女不良的生活方式，子女面对困难与挫折时心理承受力低等。因父母离异而导致的单亲家庭，其子女心理健康水平总体上要低于普通家庭的子女，离异家庭大学生心理问题突出，抑郁、焦虑、敌对等是其常见的心理问题。

留守儿童是当前社会关注的焦点之一。据中央电视台报道，全国有留守儿童5800万，留守儿童的心理问题也受到越来越多的关注。实践表明，留守儿童由于

存在众多可能影响心理健康的不良因素，他们的心理健康状况总体上要略低于普通儿童，而且面对心理问题时，较少采用积极的应对策略。

家庭教养方式也称家庭养育方式，发展心理学中一般将家庭教养方式分为四类：权威型、民主型、溺爱型、放任型。权威型的教养方式是一种传统的家长制教育方式，子女必须服从家长的权威，否则就会受到惩罚；民主型教养方式强调父母与子女之间的平等关系，父母充当的是参谋者、咨询者而非权威者、独裁者的角色；溺爱型的父母将子女看作“心肝宝贝”和整个家庭的中心，所谓的家庭“小皇帝”就是这种教养方式的直接后果；与溺爱型的教养方式相比较，放任型的父母则走到另一个极端，即完全置子女于不顾，漠不关心。研究表明，民主型的教养方式有利于个体的心理健康和全面发展，权威型次之，在溺爱型与放任型的教养方式下，子女的心理健康水平较低。

家庭经济状况也会间接影响大学生的心理健康。在市场经济环境下，大学学费成为与大学生密切关联的生活事件之一，一方面，部分学生家庭经济困难，无力支付学费，甚至生活费，造成巨大的心理压力。另一方面，部分家庭富裕的学生，缺乏自我管理能力，在经济上铺张浪费。两相比较，贫困学生易形成负面的自我评价，常常有强烈的自卑感，而富裕学生则常常产生盲目的优越感。

此外，家庭成员个人方面因素也会影响大学生心理健康水平。如父母的人格、品德、受教育程度、职业等。父母是子女的第一任老师，父母的人格和品德往往在无意识的状况下投射到子女身上，人们经常说的“有其父必有其子”指的就是这个道理。父母人格有缺陷，子女在人格发展中可能会形成人格缺陷；父母品德不端，则可能使得子女形成错误的人生观和价值观，间接地影响子女心理健康；父母的受教育程度也会影响子女心理健康状况，有学者通过对北京市 6165 名大学生的问卷调查发现，父亲母亲的文化程度为初中或以下文化的大学生心理健康水平较差。父亲或母亲为城镇无固定职业者容易对大学生的心理健康产生极为明显的不利影响。

（三）学校教育因素

学校是大学生学习与生活的主要场所，对大学生心理健康有非常重要的影响。一般来说，校园环境、师生关系与同学关系、学习与就业、情绪情感问题、学校心理健康教育等对大学生的心理健康都有一定的影响。

大学校园是大学生生活的主要场所，校园环境的优劣从客观上影响大学生日常学习与生活，从而影响大学生的心理健康。有的大学地处闹市，周围遍布网



吧、餐饮、KTV 娱乐场所,在为学生的学习生活提供便利的同时,也对部分学生产生极大诱惑,如沉迷于网络的虚幻世界、逃课去娱乐等。

师生关系与同学关系是大学生在学校的主要人际关系,也是大学生心理健康的重要影响因素之一。在良好的师生关系与同学关系中,大学生能够平等地和其他人交往,积极沟通,表达自己的观点,能够及时有效地缓解人际关系中的矛盾,这类大学生学习、生活效率高,心理健康水平也高。相反的,部分大学生缺少人际关系策略,不适应大学的学习与生活,时常因人际关系而处于紧张与焦虑状态中,心理健康水平低。

大学生活最重要的内容是学习,学习也成为诱发大学生心理问题的重要源头。研究表明,在影响大学生心理健康的因素中,学业压力占据第一位,其次是感情、人际交往、就业。因学业压力导致的心理问题学生数量占据学生总数的近十分之一。目前我国每年有大约 30% 的应届本科毕业生推迟就业,部分学生缺乏承受挫折的能力,被动消极,这在大学四年级表现最为突出。大学生就业压力也成为心理健康的重要影响因素之一。

大学生的情感具有丰富性和波动性的特点,对爱情的憧憬和性心理发育不成熟造成了恋爱与性方面的多种心理问题,比较突出的如失恋、婚前性行为等。多数学生在校期间有恋爱经历,部分学生有性行为发生。对失恋的不理性态度、性生理成熟与性心理滞后的矛盾等严重影响大学生心理健康状况。

学校心理健康教育也对大学生心理健康状况有直接影响。一方面,学校心理健康教育工作水平高,做到了实处,学生总体心理健康水平也会比较高,相反的,学校心理健康教育工作滞后,学生总体心理健康水平会比较低。另一方面,心理健康教育工作有良好成效,学生心理问题和危机事件出现的几率相应会比较低。

二、主观因素的影响

主观因素主要是指自我经历和自我调控等方面的因素。

(一) 自身生活经历的影响

目前的大学生基本上经历的都是从学校到学校的单一过程,生活阅历浅,社会经验少,往往是对成功和荣誉体验得多,对风浪和挫折体验得少,对新环境的适应能力和对挫折的承受能力比较差。易于形成大学生人格的不完整,有的学生在交往中以自我为中心,或自卑,或自负而不愿与他人交往,有的学生因一点挫折就灰心丧气,因一门考试的失利而紧张、焦虑导致注意力不集中,情绪不稳

定。在这种心理状态下观察社会，往往会一切以自己的意志为标准，遇到不符合个人意愿的事便一概排斥，对于社会上出现的影响自己利益的事便视为敌手，甚至产生偏激思想和情绪。

（二）自我调控因素

自我调控，即自我调节和自我控制，它与人的需要、动机、性格、气质、能力、期望等紧密地联系在一起。心理学研究表明，每个人的自我调控能力并不完全一致。一般来说，具备较强的自我调控能力的人，能够客观地分析自己，积极面对和正确处理日常生活中出现的各类问题，在成功与失败的归因上，不会把遗传或生理方面的局限视为阻碍个人发展的因素，能够形成良好的自我评价，并能有效地利用个人资源，发挥个人长处，努力地改变自己和完善自我。

综上所述，心理健康既受客观的先天遗传因素和后天环境因素的影响，又受主观的个人经历和自我调控因素影响。大学生应该了解这些规律，并在此基础上正确认识自己、积极评价自己、善于控制自己，不断提升心理健康水平。

第三节 大学生心理健康教育的目标与任务

处于青春期的大学生生理发育基本成熟，但心理发展尚未完全成熟。客观地讲，多数大学生心理健康水平较高。他们有强烈的求知欲，对学习保持兴趣，学习效率较高；情绪稳定，乐观自信，能体验到满足感与幸福感；有坚强的意志，有自制力；人格完整，有较完善的自我意识，有良好的人际关系，对环境适应良好，在面临心理问题时，多数学生能够采取积极的应对方式，较好地处理各种心理困扰。但另一方面，随着竞争越来越激烈，生活节奏越来越紧张，大学生面临理想与现实、理智与情感、独立与依赖、渴望理解与心理闭锁等多种矛盾与心理冲突，心理健康问题变得越来越尖锐，心理问题的检出率也在不断攀升。在这样的情况下，大学生很有必要通过心理健康教育课程学习，了解心理健康相关知识，从而能够解决遇到的各种心理困扰，预防心理疾病的出现，同时也能养成良好的心理品质，促进个人的全面发展。

具体说来，大学生心理健康教育的学习需达到以下三个目标：

一、消除心理困惑

心理困惑是指个体在面临的新的情境或者遇到暂时无法解决的问题时出现的