

■ 主编 栗九红 刘玉娟

心理健康



東北大學出版社
Northeastern University Press

心 理 健 康

主审 明立军

主编 栗九红 刘玉娟

编者 王淑君 鲁晓静 曹运柱 庄 方
赵瑞雪 宋 荔 樊 勇

东北大学出版社

• 沈 阳 •

© 栗九红 刘玉娟 2010

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康 / 栗九红, 刘玉娟主编. —沈阳: 东北大学出版社, 2010.1
ISBN 978-7-81102-802-7

I. 心… II. ①栗… ②刘… III. 心理卫生—健康教育—专业学校—教材
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 016122 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真: 024—83680180 (市场部) 83680265 (社务室)

E-mail: neuph @ neupress.com

http: // www. neupress. com

印 刷 者: 抚顺光辉彩色印刷有限公司

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 170mm × 228mm

字 数: 250 千字

印 张: 13.5

出版时间: 2010 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘乃义 刘振军

封面设计: 程 雪

责任校对: 王艺霏

责任出版: 杨华宁

ISBN 978-7-81102-802-7

总定价: 20.00 元

前 言

心理健康教育既是学生自身健康成长的需要，还是社会发展对人的基本素质要求的需要，也是中等职业学校进行心理健康教育的主渠道。为全面贯彻落实《中共中央关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》的精神，为中等职业学校编写适应时代发展和学生身心发展特点需要的心理健康教材，依据教育部 2008 年 12 月颁发的中等职业学校《心理健康教学大纲》，我们编写了本书，以增强学生适应学习、生活和社会的能力。

本书围绕中等职业学校学生在心理成长历程中面临的种种困难及问题来选取和组织材料，重视科学逻辑与心理逻辑的有机结合，使学生更好地理解和应用心理学知识，坚持生活化、问题化取向，确保学生的主体地位，坚持结构的全面、均衡和选择性，既面向学生全体，又适当地照顾个体差异，在强调非智力因素培养的同时，也重视智力因素的培养。让他们了解和掌握心理自我保健知识和心理调节方法，了解和掌握适应生活、学习、人际交往、恋爱、择业及就业等方面的知识和技能，以期让学生拥有丰富的心灵、健全的人格，能高效、快乐、健康地学习和生活。

全书共分 8 个教育专题（章），即心理健康概述、自我意识、情绪与情感、学习心理、人际关系与人际交往、恋爱心理与性心理、择业心理、挫折的承受与应对。其中，第一章共 4 节，第二章至第八章分别为 3 节，每节（除每章的最后一节）都由“鉴往昭来”“知识泉眼”“心动互动”“心海导航”“智慧人生”几个模块组成；每章中的最后一节是心理活动教学，包括“教学活动”“心理活动训练”“滴水藏海”三部分。

“鉴往昭来”模块选取了一些过去人们生活中常遇到的人和事以及充满哲理的小故事，让学生在轻松的阅读中有所领悟和思索，从而顺利地引入课题。

“知识泉眼”模块主要结合每节的主题，为学生普及心理健康的基础知识。

“心动互动”模块主要是在学生掌握心理健康基础知识的基础上，引导学

生把知识应用于实践，使学生在“动”中消化理解知识，让学生从怦然心动到和教师互动起来。

“心海导航”模块主要结合每节的主题，从心理学的角度使学生有所领悟和收获，为实现自我反思和自我启迪打下良好的基础。

“智慧人生”模块是把本节学习的知识升华，从而带动思想得到升华，并最终跨越学科限制，为学生提供人生航标，以促使他们更积极、自觉地成长。

“心理活动教学”中的“教学活动”要求学生完成一些思考性题目，提高学生在真实的生活和学习情境中的应对能力，从而加深对所学知识的理解和应用；“心理活动训练”部分要求学生完成一些拓展性活动，各项活动侧重于学生的展示、表演、讨论和交流，是一种与题目紧密联系的实践活动；“滴水藏海”中的名人励志名言收录了经典的名人名言，把知识与实践、人生感悟很好地联系在一起。

本书得到了沈阳职业技术学院汽车分院、东北大学出版社的大力支持和帮助，书中引用和借鉴了大量的文献资料，囿于本书的行文特点，所引资料未能一一标明出处，在此谨向上述单位的领导以及各位专家、学者和相关人士表示衷心的感谢！国家级心理咨询师曹运柱、庄方为本书提供了大量的测验资料并参与了编写工作。邢志丽老师对本书的出版给予了鼎力支持；在本书编写过程中，葛岳老师提出了大量的宝贵意见，在此表示衷心的感谢！

本书由明立军主审，栗九红、刘玉娟主编。各章执笔人分别为：第一、第三、第四章，刘玉娟、栗九红；第二、第六至第八章，栗九红；第五章，鲁晓静。王淑君、曹运柱、庄方、赵瑞雪、宋荔、樊勇等参与了本书的编写和校对工作。

由于时间紧、任务重和编者水平有限，书中难免存在不足和纰漏之处，恳请专家、领导、同行以及广大读者批评指正。

编 者

2009年8月

目 录

第一章 心理健康概述：幸福宝藏，从“心”开始	1
第一节 心理学与心理健康新概念：楼台之基	2
第二节 学生心理健康常见问题及原因：掀起你的红盖头	8
第三节 心理咨询：雪中送炭，荒漠甘泉	18
第四节 心理活动教学	24
第二章 自我意识：知人者智，自知者明	27
第一节 自我意识概述：请借我一双慧眼	28
第二节 自我意识的偏差及完善途径：觅寻芳踪	39
第三节 心理活动教学	48
第三章 情绪与情感：淡泊明志，宁静致远	54
第一节 情绪、情感：多彩维生素	55
第二节 常见的情绪困扰与调适：痛并快乐着	63
第三节 心理活动教学	71
第四章 学习心理：自强不息，天道酬勤	77
第一节 学习与心理健康：想说爱你不容易	78
第二节 学习方法的掌握：条条大路通罗马	86
第三节 心理活动教学	96
第五章 人际关系与人际交往：生活是水，宽容是杯	100
第一节 人际关系概述：相逢是首歌	101

第二节	人际交往中存在的问题：和者无仇，恕者无怨·····	108
第三节	心理活动教学·····	114
第六章	恋爱心理与性心理：含羞玫瑰，悄然绽放·····	118
第一节	恋爱心理健康：有多少爱可以重来·····	119
第二节	性心理健康：含羞玫瑰，悄然绽放·····	135
第三节	心理活动教学·····	147
第七章	择业心理：厚积薄发，从容就业·····	151
第一节	由择业产生的心理问题：理想不现实，现实不理想·····	152
第二节	择业的心理准备：天生我材必有用·····	161
第三节	心理活动教学·····	177
第八章	挫折的承受与应对：拥抱磨难，终见彩虹·····	189
第一节	挫折与心理健康：不经历风雨，怎能见彩虹·····	190
第二节	提高挫折承受力的心理策略：千锤百炼，美丽人生·····	198
第三节	心理活动教学·····	206

第一章 心理健康概述：幸福宝藏，从“心”开始

成长的蜕变，美丽却也伴随着数不清的烦恼。那么多的“为什么”在心头萦绕，那么多的苦闷不知如何让它们减少。其实，快乐和烦恼只在一念之间，喜乐哀愁都是自己创造的。拥有阳光的心态，就找到了通往幸福的入口。积极的心态，健康的心理，是我们汲取心灵营养的成长箴言，是青少年朋友终身受用不尽的智慧宝藏。幸福宝藏，从“心”开始！



第一节 心理学与心理健康新概念：楼台之基



登程昭来

早在半个多世纪之前，瑞士心理学家荣格就提醒人们，要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。随着人们征服自然、改造自然能力的增强，人们对心灵的提升应备受关注。联合国有关专家也曾预言：到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样，带给人们持续而深刻的痛苦。

随着社会的发展和竞争的加剧，许多人不堪重负，还有的人，虽然表面看起来一切正常，但内心却在默默地忍受心理的压力。青年学生思想最活跃、感受最灵敏，对自己的期望很高，面临着很多的机遇和挑战，同时又承受着压力与冲突，“没有疾病就是健康”的观念已经过时了。

据调查，健康人群中有 80% 的人存在心理疾病的隐患，研究人员发现，学生中患有明显心理疾病的人虽然为数不多，但几乎每一名学生都曾被“第三状态”困扰过。

那么，什么是健康，什么又是心理健康呢？心理学又是怎样一门学科呢？



知识泉眼之一

心理学 (Psychology) 是一门研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的科学。

心理学一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思，因为古代人们认为生命依赖于呼吸，呼吸停止了，生命也就完结了。随着科学的发展，心理学的对象由灵魂改为心灵。直到 19 世纪初叶，德国哲学家、教育家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学。而之前，心理学、教育学都同属于哲学的范畴，后来才各自从哲学的“襁褓”中分离出来。科学的心理学不仅对心理现象进行描述，更重要的是对心理现象进行说明，以揭示其发生、发展的规律。

有人认为：“学心理学的人能看透别人的心理，知道他人心里想什么。”这种说法把心理学神化了，其实，心理学学者只是在尽可能地按照科学的方法，

间接地观察、研究或思考人的心理过程(包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象和言语等过程)是怎样的,人与人有什么不同,为什么会有这样和那样的不同,即人的人格或个性,包括需要与动机、能力、气质、性格和自我意识等,从而得出适用于人类的、一般性的规律,继而运用这些规律,更好地服务于人类的生产和实践。



心动互动

1. 你看过 CCTV-10 的“心理访谈”栏目吗?你看过《沉默的羔羊》《异度空间》等影片吗?

2. 你认为影片《双雄》中,黎明饰演的角色的所为是可能的吗?比如:可以在和对手面对面的交谈中,轻易地将对方催眠,从而暗示或引导对方说出内心的秘密,甚至按照自己的意图行动。

3. 你怎样看待影片《无间道》中,陈慧琳饰演的精神分析师在治疗过程中与来访者的关系?

4. 你怎么看待电影《异度空间》中,张国荣饰演的心理医生患有严重的人格分裂症?



知识泉眼之二

健 康

健康,既是人们熟悉和关切的话题,又是一个久远和丰富的概念。

《黄帝内经》中有内外因的病理学说:外因包括风、寒、暑、湿、燥、火,内因包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。古希腊医生希波克拉底(Hippocrates)认为,健康是指身体内血液、黏液、黑胆汁、黄胆汁四种体液的平衡,疾病的病因是人身体的体液不平衡,可以采用调节饮食、使用药物及其他非巫术的方法来恢复平衡、治疗疾病。

进入近代社会后,人们普遍认为“身体无病无残,体格健壮不弱”就是健康。

到了 20 世纪,随着科学文化和社会的不断发展,传统的生物医学模式开始向生物-心理-社会医学模式转变。1948 年,世界卫生组织(World Health

Organization, WHO) 指出:“健康不仅是没有疾病,而且是一种躯体、心理和社会适应方面的完满状态。”1995年,世界卫生组织西太区在《健康新地平线》中提出了健康的三个主题:生命的准备、生命的保护、晚年的生活质量。

由此可见,健康应包括生理、心理和社会适应等几方面。因此,一个健康的人,既要有健康的身体,还应有健康的心理和行为;只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一种良好状态时,才是真正的健康。根据现代生物-心理-社会医学模式,世界卫生组织确定了个体健康的10项标准:

(1) 有足够的充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张;

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔;

(3) 善于休息,睡眠良好;

(4) 应变能力强,能适应环境的各种变化;

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病;

(6) 体重适当,身材匀称,站立时头、臂、臀位置协调;

(7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;

(8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象;

(9) 头发有光泽,无头屑;

(10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。



心动互动

请对照上述标准,按照百分制的标准,每条10分(或者把给分点再细化一下),看一看自己的健康是否达到了及格。



知识泉眼之三

心理健康的标准

知道了什么是健康,那么,心理健康又是什么呢?

我国多数学者认为心理健康的标准如下。

(1) 智力正常。一般来说,智商在80分以上为智力正常。这是人们学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。

(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。人格完整就是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做协调一致。

(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,改善环境适应个体需要,或改造自我适应环境。

(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。



心动互动

看看你是否有下列情况发生(可以自设百分制)。

1. 是否经常头疼? ()
2. 是否忘性大? ()
3. 是否经常发抖? ()
4. 是否胃口不好? ()
5. 是否感到孤独? ()
6. 是否怕单独出门? ()
7. 是否过分担忧? ()
8. 是否感到比不上别人? ()
9. 是否有时脑子变空了? ()
10. 是否不能集中注意力? ()

11. 是否容易烦恼和激动? ()
12. 是否头脑中有不必要的想法盘旋? ()
13. 是否有想摔坏或破坏东西的冲动? ()
14. 是否曾有想打人、伤害他人的冲动? ()
15. 同异性相处时是否感到害羞、不自在? ()
16. 是否感到别人对你不友好、不喜欢你? ()



心海导航

区别早知道

1. 要想更好、更直观地理解心理学，必须要知道以下几方面。

心理学和算命不同。人们在提及心理学的时候，自然而然地就会和中国传统上的算命联系在一起。虽然不会有“心理学是通过巫卜之术来预言宿命”的想法，但“心理学就是通过某些科学手段来认识命运”的想法还是存在的。但应该看到，这样的认识是错误的。心理学研究的是人或动物的心理及行为的学科，而非研究命理的。

心理学和精神病学不同。此类认识大多来源于各种电影或电视剧对心理学的片面宣传。例如《沉默的羔羊》《异度空间》等影片。应该指出，心理学与精神病学是两个不同的范畴。虽然两者对于精神异常的情况都有所研究，但心理学更偏重的是对患者心理特征的研究，精神病学则更加关心病理研究。

心理学不包括相面的技巧。心理学不等同于相面。但由于各种媒体、电影的误导，致使很多人认为，但凡学习心理学的人，很容易洞察别人内心的隐私。例如电影《双雄》里，黎明饰演的角色可以在和对手面对面的交谈中轻易地将对方催眠，从而暗示或引导对方说出内心的秘密，甚至按照自己的意图行动。这是绝对的误解！

学心理学的人并非是不正常的人。在不少影视文艺作品中，从事心理学相关工作的人，多是不正常的人。例如，电影《异度空间》中，张国荣饰演的心理医生就患有严重的人格分裂症。但现实的情况是，心理学所囊括的内容远远超出了影视作品涵盖的内容。

心理学不仅仅是心理咨询和心理治疗。目前，大部分的心理专家或学者都是伴随某些非常规的事件出现在社会公众面前的。例如，CCTV-10的“心

理访谈”栏目,心理学工作者都是以咨询师的身份出现的;或灾难性事件后,比如汶川大地震后一些心理学家在被采访时,提出危机干预、PTSD(创伤后应激障碍)治疗等问题。但是,在心理学领域中,咨询和治疗也仅是很小的一部分。

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

一个人心理是否健康与一个人是否有不健康的心理和行为不完全是一回事。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,并不意味着这个人就是心理不健康(或心理变态),要视具体情况而定。

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有一个较长的过渡阶段。一般来说,心理正常与异常并无明确的界线,只是程度的差异而已。

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。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。

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。

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。如果连正常的工作、学习和生活都难以维持和保证,那么就引起注意,应该及时地调整自己。



智慧人生

心理健康对一个人的成长是很重要的。

每个人在不同阶段、不同层面、遇到不同的问题事件时,都存在或多或少、或轻或重的心理问题。然而,不少学生意识不到自己的心理问题,不主动寻求解决方法。例如一些同学经常说“郁闷”“空虚”或者“寂寞”“无奈”等,这就有可能是心理问题产生的初期症状;而失恋、考试不及格、不会做家务、受到同学的嘲讽等在平时看来没什么大不了的事情,也可能成为导致他们情绪崩溃的导火索,日积月累,一发不可收拾。所以,应该主动关注自己的心理动态,了解心理学的基本知识,对自我有正确的认识。

在新的环境里,我们更应该注重自己的心理健康,注重对自身的体察和分

析,注重自我的确立。在面对各种压力、困惑时,要积极向上,乐观豁达,树立起正确的世界观、人生观和价值观,更好地完善自己,适应社会。同时,在认识评价社会问题时,要切合实际,真正让自己在学校的生活中得到锻炼,得到进步,使自己向着健康的心理努力,以便更好地适应以后的社会生活。

第二节 学生心理健康常见问题及原因:掀起你的红盖头



鉴往昭来

2002年2月23日,清华大学学生刘海洋用浓硫酸向黑熊泼去;
2002年1月16日,暨南大学本科生黄某在家中跳楼自杀;
2004年2月,云南大学马加爵残忍杀死4名同学,震惊全国……

刘海洋事件产生的深层原因是什么呢?主要是当前学生的教育至少存在三方面的欠缺。一是从环境教育来说,这名同学生长在单亲家庭,性格内向,不爱交流,与人和谐相处的能力不是非常好。如一开始他能与人交流自己的想法,可能就不会发生这样的事情。二是心理教育。具有正常心理的人都不会这样做,这名同学的心理方面有些缺欠。现在教育侧重知识的传授,对学生而言,知识也应该包括心理健康方面的知识。三是人文精神教育。即教学生怎样做人,怎样与自然、人和社会和谐相处。

那么,又是什么样的打击能使年轻的学子放弃宝贵的生命?什么样的挫折能使正值花样年华的学子舍弃精彩的生活?一封自杀学生留下的遗书,给人以沉重的思考:“我真的不知道该如何选择,我的性格本来就很冲动、沉默、偏激。作出这个决定我真的想了好多,突如其来的打击令我无法承受。我也想爱我的家人、同学和朋友,可是我仍然不明白,命运为何如此不公,我原本生活得很幸福,但由于天真、无知、愚蠢,因此自己走上了绝境。我谁也不怪、不恨,我不断地责怪自己,我终于向命运屈服了,我的世界里只有悲伤,我想要的东西都远离了我。既然现实这么残酷,我无法选择坚强。”失恋、学业失败、人际适应困难、经济压力等几方面的问题同时降临到黄某的身上,使他心理难以承受,才发生了这样惨痛的教训。

种种现象表明,心理健康至关重要;件件案例警示,心理健康研究迫在眉睫。那么,学生常见的心理问题有哪些呢?



知识泉眼之一

学生常见的心理问题

1. 生活适应问题

我们的吃、穿、住、行等方面都需要自主、独立地进行。有的同学“在家靠父母，在校靠保姆”，连与自身有关的简单劳动如洗衣服都懒得做。有的学生不习惯住校，觉得在寝室很别扭，讨厌别人打电话时间过长，特别是就寝时吵闹，不按时熄灯，感到睡眠严重不足，有一种难以消解的苦闷和忧愁。

解决以上心理问题需要同学们尽快培养自立、自理以及与人合作的能力。

2. 学业、就业问题

有的同学感到学习压力大，感到新知识的匮乏，不断学习专业知识，积极参加汽车驾驶培训，计算机等级、英语等级等考试。但也有些同学因为没能考上理想的学校，对目前所学的专业缺乏兴趣，认为所学专业不是自己原来的选择，从而对学习缺乏热情和动力，表现为求知欲不强，视学习为苦差事。还有的同学目光短浅，胸无大志，缺乏社会责任感。随着生活空间、生活节奏、生活内容、生活形式的较大变化，上课时不专心听讲，课后沉迷于上网打游戏。就业观念上，好高骛远，眼高手低，不看自己的能力如何，没有准备艰苦奋斗，却一味期望找到薪水高、待遇好的职位；求稳怕变，贪图安逸，不了解与自己个性能力相匹配的职业领域，对面试缺乏自信，害怕竞争，缺乏走向社会的心理准备。

解决以上心理问题需要同学们明确学习目的，提高自身能力，正确地对待社会现实。

3. 情绪问题

抑郁。对任何事都悲观失望、消沉愁闷、郁郁寡欢、意志消沉、自卑内疚、睡觉失眠等。出现抑郁的原因有高考失败、情场失意、亲友离弃等。这种抑郁情绪经过一段时间后，轻度的会逐渐减弱甚至消失，严重的则往往影响到正常的学习和生活，个别的甚至会出现极端的念头和行为。

焦虑。升学后，有些同学发现没有找到自己理想中的“伊甸园”，现实并非像他们憧憬的那么美好，于是便感到失望，怀疑自己。①自我焦虑。青年时期比任何年龄段都更关注自己在他人（尤其是异性）心目中的形象，如长相、

胖瘦、高矮、能力、魄力、魅力，会产生各种各样的焦虑，担心不能获得异性的好感，因而非常自卑。②考试焦虑。担心考试失败、厌倦考试的心理状态。有的同学英语、计算机的基础很差，还有的同学对所学专业感到害怕，担心找不到工作，心里总有负担，总是担心以后的事。这种现象普遍存在。

自卑。自卑的人大多性格内向，觉得自己处处不如人，感到别人瞧不起自己；做事瞻前顾后，畏首畏尾；不敢与人交往，因而抑制了自己才华的发挥，捕捉不到进取时机。

冷漠。一般表现为对外界的任何刺激都无动于衷、漠不关心，既不与人流思想感情，也不关心别人的事情，一副冷若冰霜的样子；对学习成绩的好坏也满不在乎，一学期考试3~4门不及格也不着急；对集体漠不关心，对环境卫生无动于衷。

解决以上心理问题需要同学们完善人格，加强自身的心理调节。

4. 人际关系问题

人际关系不适。远离原来熟悉的生活与学习环境，面对新的人际群体，有些不适应。

社交不良。部分学生缺乏在公众场合表达自己思想的能力与勇气，面对各种各样的活动，虽然充满了兴趣，却又担心失败，只是羡慕而积极参与的不多，久而久之，开始回避参与。

个体心灵闭锁。学生从校门到校门，缺乏人际交往经验，而自身在人际交往中的不自信又不利于增加自身的人际魅力，妨碍了良好的人际交往圈的形成。由于个体间的正常交往不够，又易引发猜疑、妒忌等。有些同学由于语言表达能力较差，害怕与人沟通思想感情，从而把自己的内心情感世界封闭起来；还有部分同学缺乏在公共场合表达自己思想的能力与勇气；有些同学由于家庭条件差、成绩不够理想或受到处分，也不愿意与人交往。

解决以上心理问题需要同学们增强人际交往，积极参加社会实践，加强自身心理调节。

5. 情感问题

爱情的困扰。爱情虽然并非一门必修课，但是学生仍然可以从各个方面开始自己的情感之旅，正确处理爱情与学业的关系是学生的一门必修课。恋爱，是生活中重要的一章，情感的迷茫与不正确的恋爱观正困扰着同学们。

友情困扰。友情是人生道路上的重要方面，校园独特的文化氛围与人文氛围促进着学生各种情感的发展。

亲情问题。与家长没有太多的话讲，这是一种普遍情况，很多家长也感到