

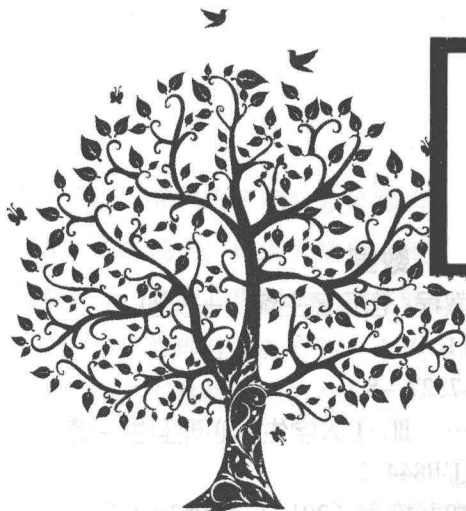


大学生心理健康教育 教程

DAXUESHENG
XINLIJIANKANGJIAOYU
JIAOCHENG

官汉蒙◇主编

B844. 2
178



大学生心理健康教育 教程

DAXUESHENG
XINLIJIANKANGJIAOYU
JIAOCHENG

主 编：官汉蒙

编 委：周方莲（副主编）

王 俊 李 慧 陈 丹

杨许超 张吴涛 骆晶磊

黄晓全 蒋禄宇



SEU 2488689

保存本

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育教程/ 官汉蒙主编. —长沙:
湖南人民出版社, 2011. 4

ISBN 978 - 7 - 5438 - 7327 - 8

I. ①大… II. ①官… III. ①大学生 - 心理卫生 - 健
康教育 - 教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 053006 号

大学生心理健康教育教程

官汉蒙 主编

责任编辑: 戴 军

装帧设计: 谢俊平

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: 长沙化勘印刷有限公司

印 次: 2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

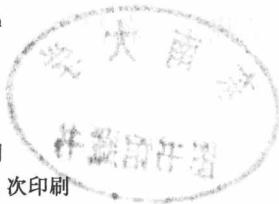
开 本: 710 × 1000 1 / 16

印 张: 21. 75

字 数: 329000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 7327 - 8

定 价: 35. 00 元



营销电话: 0731 - 82226732

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)

目
录

第一章 为心理把脉：健康与快乐，你拥有多少	001
第一节 健康知多少：心理健康小常识	002
第二节 青葱校园新困扰：大学生心理健康	007
第三节 树立阳光心态：守护心灵健康	018
第二章 自我探索之旅：正确认识你自己	025
第一节 歌唱着启程：认识自我	026
第二节 旅程的目标：自我实现	032
第三节 曲折的旅程：解码关于自我的困惑	040
第三章 勾勒你的人生蓝图：大学生职业生涯规划	049
第一节 我的未来不是梦：给未来定个坐标	050
第二节 有备而来：如何实现你的规划	064
第三节 准确才是最好的：职业生涯规划的反馈、评估与修正	069
第四节 未雨绸缪：求职择业的心理准备	074
第四章 跟着学习一起变：学习心理调适	080
第一节 新变化新问题：大学学习的特点及常见困扰	081
第二节 跨越学习的障碍：为高效学习加油助力	088
第三节 今天怎么过：合理安排时间	096
第四节 有希望是好事：克服学习中的绝望情绪	101
第五节 自信迈步进考场：考试焦虑的认识及应对	106

第五章 打开沟通的天空：校园人际交往	110
第一节 沟通无限：人际交往的意义	111
第二节 全盘扫描：不同群体人际交往现状	113
第三节 重点突破：常见校园人际交往障碍分析	126
第四节 点石成金：人际交往技巧	131
第六章 青苹果与红苹果：校园里的罗曼蒂克	140
第一节 爱情的模样：雾里看花的校园恋情	140
第二节 爱之初体验：初尝爱情滋味	145
第三节 爱的学习：培养爱的能力	161
第七章 虚拟世界的精神鸦片：网络成瘾	166
第一节 网瘾离我们有多远：网瘾的特点及诊断	167
第二节 他们怎么了：网瘾成因与危害	173
第三节 走出网络的泥淖：网瘾的治疗	179
第四节 享受 E 路阳光：珍爱青春 远离网瘾	182
第八章 象牙塔内的困惑：障碍心理面面观	189
第一节 掀起你的盖头来：障碍心理初探	190
第二节 找寻困惑的根源：心理障碍的诱因及易患群体	193
第三节 拨开青春的迷雾：常见心理障碍及应对方法	200
第四节 给青春洋溢的心灵安家：为健康心理支招	213
第九章 让生命自由地呼吸：心理防卫术	218
第一节 被囚禁的青春心灵：心理危机初识	219
第二节 摆脱困扰：心理危机的干预	224
第三节 一个也太多：自杀者的心理特征及干预	238
附 录 校园达人自测：常用心理测量量表	249
抑郁自评测量表	251
焦虑自评量表 SAS	252
挫折承受能力测验	255

症状自评量表 (SCL-90)	257
抽象思维能力测验	266
能力倾向测验	268
气质类型测试	271
观察力测试	274
恋爱观自测	277
自尊量表 SES	282
自卑感自测量表	283
性格内外向测试	287
艾克森情绪稳定性测评	290
成就动机问卷	300
国际标准情商测试	302
人际交往能力自测	306
适应能力测试	309
威廉斯创造力倾向测量表	311
霍兰德职业性向测验量表	315
测试你的快乐感	337
网络成瘾自我测评	338

后 记

340

第一章

为心理把脉：健康与快乐，你拥有多少

21 世纪是一个更加注重“大健康”的时代，所谓大健康是包括心理健康在内的社会个体的整体健康。这也是逐渐富裕起来的中国人日益追求高品质生活的重要表现，是社会进步的体现。健康是最为宝贵的财富，人类对健康的追求是无止境的。无论是人类自身的发展和自身价值的实现，还是社会发展的参与和成果的享有，必须以健康为前提，追求健康就是追求文明和进步，追求健康是社会发展和民族强大的保障。

心理健康是一个长期以来被忽视的教育盲区，近年来，大学生的心理问题日渐突出，并且呈上升趋势，这一问题逐渐走进大众的视野并得到全社会的普遍关注。我国大学生多数处于青年中期（18~24 岁）这一年龄阶段。在这个阶段，个体的生理发展已接近完成，已具备了成年人的体格及种种生理功能，但其心理尚未成熟。作为未来社会主义的建设者和接班人，重视大学生的身心健康，就是重视社会的良性发展，是对社会发展负责任的表现。而大学生本人，更应注重自己的身心健康发展，这既是对自己负责，也是对社会负责。

第一节 健康知多少：心理健康小常识

一、健康的定义及标准

20世纪70年代，世界卫生组织（WHO）在世界保健大宪章中对健康作了以下定义：“健康不仅是身体没有疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会的适应能力。”专家对这几方面的健康作了如下解释。

躯体健康：一般指人体生理的健康。

心理健康：一般有三个方面的标志：

第一，具备健康的心理的人，人格是完整的，自我感觉是良好的。情绪是稳定的，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控能力，能保持心理上的平衡。有自尊、自爱、自信心以及有自知之明。

第二，一个人在自己所处的环境中，有充分的安全感，且能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎和信息。

第三，健康的人对未来有明确的生活目标，能切合实际地、不断地进取，有理想和事业的追求。

社会适应力良好：指一个人的心理活动和行为，能适应当时复杂的环境变化，为他人所理解，为大家所接受。

道德健康：最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念，能按社会认为规范的准则约束、支配自己的行为，能为人的幸福作贡献。

二、心理健康的判断方法及标准

按照世界卫生组织对健康的定义，如果个体在身体上没有疾病，这只能说是身体健康；如果个体在心理和社会功能方面处于完好状态，则可称为心理健康。

心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际

关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。它是与心理障碍一个相对的概念，两者相比较而存在，没有绝对的界线。

（一）判断心理健康与否的方法

1. 统计学方法。

统计学方法是心理测验中经常使用的一种判定方法。如同人的身高、体重、红细胞数、血压等都有一个大致正常的范围，尽管个体心理活动的特征有较大的差异，但正常人心理活动的各个层面总体上有一个分布比较集中的区域，即常态区域。如果偏离常态分布，超过或低于某个临界限值，就可以视为心理异常。这种判定方法的好处是操作比较简便，有客观的统计学指标。但缺点是人群中的少数人（如智商特别高的天才）就可能被当做是偏离正常范围而被错误地诊断为心理障碍。而且，无论社会如何进步，即使是全体社会成员的心理健康水平全部有了很大的提高，只要个体间有差异，这些差异就会当做是心理障碍，就总是有1%~5%的个体被认为存在心理障碍。

2. 社会学方法。

人的行为或心理是否正常、健康，不同的社会文化下有不同的评判标准。如同性恋，在有的社会文化中就被看做是一种病态的性行为，而在另一种社会文化中则可能被视为正常。个体所生活的社会文化背景对其心理、行为、社会角色等都有约定俗成的要求。如，学生要能够学习，工人要能够做工，人人要讲究卫生、见人要有礼貌等。如果一个人能够很好依据其扮演的社会角色行事，社会适应能力比较强，且社会化程度比较高，达到了该社会文化对他的要求，他就会被认为是心理健康的，否则就会被看做有心理障碍。精神障碍者的亲属、同事、朋友经常使用这种标准，并以此建议病人到医院就诊。这种判定方法的优点是容易理解和掌握，能够发现精神障碍中的大部分。但是，它主要是根据人的外部表现进行判定，对于社会功能相对保持较好、但内心极度痛苦的神经症病人来说，就可能会被误认为没有精神障碍而延误诊断和治疗。

3. 生物学方法。

生物学方法是通过对躯体进行生物学检查来判定心理是否健康的方法。

这种方法在诊断躯体疾病时经常使用，如通过心电图可以对心肌梗塞进行诊断；通过转氨酶升高可以对肝炎进行诊断等。由于临床工作中经常使用这种方法对躯体疾病进行诊断，所以人们希望能够使用某些生物学的指标对心理是否健康或者疾病进行判定。尽管具有想法的科学工作者进行了多年的艰苦努力，但至今仍未能发现对诊断心理是否障碍确实可靠的生物学指标。其主要原因是，尽管心理是脑的功能，但心理同时又是对客观世界的能动反映。因此，单纯采用躯体生物学检查的方法难以对心理活动做出全面的解释，也就难以准确判定一个人是否存在心理障碍。其次，目前的生物学指标的精确度仍然不够，比如人在睡眠做梦的时候，大脑的生物化学及脑电在同时变化着，可是目前的生物学检查还不能精细到把这些生物学变化信息全部检测出来并收集起来重建出做梦者的梦境内容。如医生只根据病人脑 CT 检查发现有脑萎缩，无视病人实际上并没有智能下降的临床表现，而草率地诊断病人患有老年性痴呆。这是临床工作中容易出现的错误。目前看来，生物学判定方法是不足取的，至少是不够精确的。

4. 心理学方法。

根据测量学的原理，测量是两个同属性事物的比较，即要求测量的标准物与待测物必须是同属性的。如，测长度要用尺子，测体温要用温度计，测血压要用血压计，而如果用体温计量血压则是不正确的。依据此原理，判定心理活动是否健康，主要应采用心理学方法。一个人的心理是否健康，一定会表现在他的心理及行为活动之中。这些心理活动通常包括个人的内心感受和外部行为表现两个方面。人在社会中所扮演的角色是否符合社会的要求，可以看做是个体心理活动在群体中的外现和延伸。因此，只有心理学的方法才是判定心理活动是否健康的根本方法。当然在使用心理学判定方法的同时应注意结合使用统计学和社会学方法。

(二) 心理健康与否的标准

现代心理学认为，健康与疾病不是截然对立的，而是同一序列中的两极。健康与疾病只有程度上的不同，是从量变到质变的过程，而无绝对的界限，而且健康不是某种固定的状态，它会因社会、心理、生活等因素的影响而发生变化。判断个体的心理是否健康，通常有以下标准：

1. 心理活动与环境的协调性。

个体的心理活动是对客观物质世界的反映，故应该和环境保持一致性和协调性，如果这种一致性和协调性遭到破坏，如对客观世界的歪曲或虚构，均提示异常心理可能发生。

2. 心理活动内部协调性。

个体心理过程中的认知活动、情感活动和意志活动应是协调一致的，心理活动与行为也应协调一致，这种统一的心理活动保证了个体具有良好的社会功能，并能进行有效的活动。如果个体的心理活动出现内部相互不协调，甚至出现分裂，即意味着心理健康水平下降。

3. 心理活动的稳定性。

个体心理活动是遗传和环境交互作用的结果，在人的发展过程中，心理发展及其表现有其自身的内在规律和内在稳定性，过去的我、现在的我和将来的我均有着内在和必然的联系，随着个体的发展，心理活动的变化是稳定和规律的，突然的、不符合规律的变化均预示着心理健康的水平下降。

（三）大学生心理健康标准

结合大学生的生理和心理发育特点，从人的心理状态和社会适应能力等方面来分析，大学生的心理健康标准主要有以下几个方面：

1. 具有旺盛的求知欲和浓厚的学习兴趣；
2. 具有独立生活的能力，这体现了一个人的生存能力；
3. 具有正确的自我意识，能悦纳自我，自我评价客观；
4. 具有完整统一的人格品质（人格完整是指构成人格要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面均衡发展）；
5. 具有协调和控制情绪的能力，心境良好；
6. 具有良好的适应和改造环境的能力；
7. 具有良好的人际交往能力，人际关系和谐；
8. 具有符合年龄特征的心理能力。

三、心理健康水平的等级划分

根据不同的标准心理健康可以分为不同的水平，目前最为常用、最为简

单的是从本人评价、他人评价和社会功能状况三方面综合分析的角度对心理健康水平的划分，这种划分方法将心理健康水平分为4个等级：健康状态—不良状态—心理障碍—心理疾病。

（一）健康状态

1. 本人不觉得痛苦：即在一个时间段中（如一周、一月、一季或一年）快乐的感觉大于痛苦的感觉。
2. 他人不感觉异常：即心理活动与周围环境相协调，不出现与周围环境格格不入的现象。
3. 社会功能良好：即能胜任家庭和社会角色，能在一般社会环境下充分发挥自身能力，利用现有条件（或创造条件）实现自我价值。

（二）不良状态

又称第三状态，是介于健康状态与疾病状态之间的状态。这是正常人群中常见的一种亚健康状态，它是由个人心理素质（如过于好胜、孤僻、敏感等）、生活事件（如工作压力大、晋升失败、被上司批评、婚恋挫折等）、身体不良状况（如长时间加班劳累、身体疾病）等因素的影响引起。它的特点是：

1. 时间短暂。此状态持续时间较短，一般在一周以内能得到缓减。
2. 损害轻微。此状态对个体社会功能影响比较小。处于此类状态的人一般都能完成日常工作学习和生活，只是感觉到的愉快感小于痛苦感，“很累”、“没劲”、“不高兴”、“应付”是他们的常用词汇。
3. 能自己调整。此状态者大部分人通过自我调整，如休息、聊天、运动、钓鱼、旅游、娱乐等放松方式能使自己的心理状况得到改善。

（三）心理障碍

心理障碍是因为个人及外界因素造成心理状态的某一方面（或几方面）发展的超前、停滞、延迟、退缩或偏离。它的特点是：

1. 不协调性。个体心理活动的外在表现与其生理年龄不相称或反映方式与常人不同。
2. 针对性。处于此类状态的人往往对障碍对象（如敏感的事、物及环境等）有强烈的心理反应（包括思维、信仰及动作行为等），而对非障碍对象

可能表现很正常。

3. 损害较大。此状态对个体的社会功能影响较大。它可能使当事人不能按常人的标准完成某项或某几项社会功能，大部分不能通过自我调整和非专业人员的帮助从根本上解决问题，而需要心理医生的专业帮助。

(四) 心理疾病

心理疾病是由于个人及外界因素引起个体强烈的心理反应（思维、情感、动作行为、意志）并伴有明显的躯体症状和不适感。

1. 强烈的心理反应。可出现思维判断上的失误，思维敏捷性的下降，记忆力的下降，头脑黏滞感、空白感、强烈自卑感及痛苦感，缺乏精力、情绪低落成忧郁，紧张焦虑等等。

2. 明显的躯体不适感。由于中枢控制系统功能失调可引起所控制人体各个系统功能失调：如影响消化系统则可出现食欲不振、腹部胀满、便秘或腹泻（或便秘—腹泻交替）等症状；影响心血管系统则可出现心慌、胸闷、头晕等症状；影响到内分泌系统可出现女性月经周期改变、男性性功能障碍等等。

3. 损害大。此状态之患者不能或勉强能完成其社会功能，缺乏轻松、愉快的体验，痛苦感极为强烈，“哪里都不舒服”、“活着不如死了好”是他们内心的真实体验。

4. 需心理医生的治疗。此状态之患者一般不能通过自我调整和非心理科专业医生的治疗而恢复健康状态。心理医生对此类患者的治疗一般采用心理治疗和药物治疗相结合的综合治疗手段。在治疗早期通过情绪调节药物快速调整情绪，中后期结合心理治疗解除心理障碍并通过心理训练达到社会功能的恢复并提高其心理健康水平。

第二节 青葱校园新困扰：大学生心理健康

穿越青葱校园，走过燃情岁月，我们从咿呀学语的幼童慢慢成长为青春韶华的少年、青年。我们一步一个脚印，坚定而执著地步入了大学校园。在

这里，青春张开温柔的翅膀，我们的人生也悄然掀开了新的一页，有惊奇、有感叹。我们在美丽的校园里尽情挥洒热忱，交流情感，实践理想，播种希望，享受着知识的雨露和阳光。

有人说，每个人的一生中的某个阶段是需要某种热闹的，在这个阶段，饱满的生命力需要向外奔突，就像湍急的河流冲击着两岸。但一个人又不可能永远停留在这个阶段，经过了激烈的撞击后，生命就来到了一片开阔的谷地，河水在这里汇聚成一片浩瀚的湖泊。大学阶段正是如此，在这里，我们博览群书，徜徉于知识的海洋，用生命的激情点燃知识的火种，一点一滴地汲取知识的雨露，实践着为人处世的技巧，博观而约取，厚积而薄发。

然而，这也是个容易迷失心灵、放纵自我、误入生活歧途的阶段，我们将不可避免地遭遇种种生活的困扰：学业的迷惑、经济的压力、人际关系的和谐、情感生活的烦恼、职业发展的忧虑。这些都会给我们最初的踌躇满志一记猝不及防的重击，让我们不禁油然而生种种失望、迷茫和忧伤。

一、大学生心理健康的现状

据吉林省教育厅大学生心理健康课题组抽样调查结果显示，大学生中“存在心理问题或需要引起关注”的人数占到20%左右；中国疾病预防控制中心精神卫生中心公布的一项调查显示16%~25.4%的大学生有心理障碍，以焦虑不安、恐怖、神经衰弱、强迫症状和抑郁情绪为主；广东高校学生心理普查的结果显示，约20%的大学生有程度不同的心理障碍。

对此，人们不得不问，为什么在大学阶段学生的心理健康问题尤为突出？

（一）教育体制和家庭教育的影响

我国长期以来的基础教育体系中，学校严重忽视了对青少年心理素质的培养和训练，这给高校教育埋下了诸多隐患。在高考指挥棒的调遣下，学校和家长在教育学生的过程中往往采用应试教育的方法，只重视智力教育，而没有将培养学生心理素质渗透其中，忽略了学生健康人格的培养。尽管教育部门曾多次强调减轻学生负担，不允许中、小学的学校利用业余时间和双休日补课，但是，从目前的实际来看收效甚微，这种做法首先遭到了家长和学校的反对，一些家长认为：高考还是靠考分数说话，高考分数上不去，一切

等于零。一些高中“知名度”的提高和业绩的好坏，甚至经济效益的提高，也是靠考入名牌大学的学生数量和考入大学学生总数来定。另一方面，中小学生学习负担重，造成心理负担加重。同时，在教养方式上，相当一部分家长在生活上对孩子百依百顺，但在学习上却简单、粗暴。这种消极的教养方式，容易使子女形成任性、自私、敏感多疑、偏执敌对、自卑易怒、抑郁焦虑等不健康的品质。人的心理素质是伴随着人的成长而逐渐形成和发展起来的，由于人们忽视了对青少年心理素质的培养和训练，导致了大学生心理问题在所难免。考上大学后，这种心理问题如果不及时调整，势必会继续存在下去。另外，相当多的家长在子女考入大学后将更多的精力转移到提供经济支持上，而对于子女的心理成长问题则关注不够，这也是大学生心理问题产生的重要原因之一。

（二）学习、生活的压力

压力虽然看不到，摸不着，但每个人都能感受到它的存在。压力是工作本身、人际关系、环境因素给我们造成的一种紧张感。虽然说“生命难以承受之轻”，适当的压力可以使人充实和上进，但是，压力过大或者这种紧张感过于持久则会出现焦虑烦躁，抑郁不安等心理障碍，乃至心理疾病。大学生的学习压力一部分来自于所学专业非所爱，这使他们长期处于冲突与痛苦之中；课程负担过重，学习方法有问题，精神长期过度紧张也会带来压力；另外还有参加各类证书考试及考研所带来的应试压力等等。

生活的压力主要在于生活贫困所造成的心理压力。目前，我国高校在校生中约有15%是贫困生，而这其中5%左右是特困生。对金钱的切身压力，以及深深的自卑感，使这些低收入或贫困家庭的子女总是低估自己，不能很好地完成本来可能完成的学习任务，造成事实上的无能，更加重了自卑；自卑也使一部分学生过分保护自己，去做自己力所不能及的事情，经常经历挫折，也同样在内心产生消极的、敌对的情绪，有的学生甚至发展成自闭症，或抑郁症，而不得不退学。特别是一年级新生，对“师傅领进门，修行在个人”这种学习方式、方法不适应，有的学生会感觉无所适从，生活和学习变得没有目标，心理上感到茫然，情绪低落。

（三）理想与现实的矛盾

一些学生进入大学以后，完成了中学时期的梦想，也完成了父母的夙愿，但是，他们的心理负担并没有减轻，尤其是来自就业方面的压力，据了解2006年全国普通高校毕业生达413万人，比上年增加75万人，加上2004年和2005年沉淀的部分毕业生，教育部保守估计2006年找工作的大学生将突破500万。面对如此大的就业压力，每一个大学毕业生都感受到了形势的严峻。在关系到自身前途与命运的人生重大选择中，大学生显然没有足够的信心坦然面对，由此便引发了对未来的焦虑和不安情绪，诱发了大学生就业焦虑症。一些来自贫困山区的学生，家庭为了供学生上学债台高筑，而另一方面，完成大学学业后，能否找到理想的工作，改变家庭贫困状况，就成了贫困大学生首先要考虑的问题。还有些大学生是靠贷款来交纳学费的，一方面，他们很想讲诚信，在规定的时间内偿还贷款，但是，面临就业形势的严峻，他们心里没底，长期的忧虑，“积虑成疾”。

就业是每个人所面临的重大抉择，尤其对于大学生来说，是人生的重大转折。大学生作为一群有高智商、高文化、高自我价值的文化群体，其理想与追求自然有明确的目的性，面临着更多、更大的挑战与机遇。因而其往往也面临着更大的心理压力与冲突，产生理想与现实、愿望与失望、目标与挫折发生冲突而导致的巨大心理落差。这种落差使其处于一种心理失衡状态，常常伴有焦虑不安、不满自卑、自我否定等现象。

（四）高校心理咨询工作的缺失

据卫生部2001年公布的数字，中国每百万人口只有2.4个心理工作者，10个精神科医生。而美国现有临床心理学医生、社会工作者和精神护理人员28万人，每百万人口就有550个心理学家，157个精神科医生。这一方面说明了我国的心理医疗在技术上和环境上还与发达国家存在着巨大差距，另一方面也说明了全社会对心理医疗缺乏应有的重视。学校心理素质教育更是长期缺失。在我国长期以来的基础教育体系中，学校严重忽视了对青少年心理素质的培养和训练，因此，在高等教育中加强大学生的心理素质教育尤显重要。学校教育在一个人人格的形成过程中起着举足轻重的作用。正值青春期的大学生身心发展趋于成熟，但尚没有形成完全健康的人格。从现在大学生的心理困惑看，许多都是由于人格障碍而导致的。然而，据了解，许多高校

没有设立相应的心理咨询机构，有的虽然建立了心理咨询中心，但是工作人员大都没有经过专门训练，有的虽然有了心理咨询资格证书但是缺乏实践经验，学生的许多心理问题仍被混同于一般的思想问题施以不科学的教导，一些高校还没有把大学生心理健康教育纳入议事日程，高校心理咨询机构从资金、人员、基地建设明显存在不足。

（五）个性缺陷与性格障碍

现代心理学的研究证明，家庭环境对人的一生都会产生重大的影响，特别是个人早年的成长经历对一个人的性格、人格结构影响深远。儿童早期的信任感和安全感的缺乏，随着心理发展会逐渐产生一种无助的性格，难以与他人相处。目前我国大学生群体中，独生子女的数量越来越多，家庭对他们的人格形成有着举足轻重的作用，有些家庭对孩子在经济上、生活上关心备至，导致部分学生有依赖、被动、胆怯、任性、利己、骄横和情绪不稳等个性心理倾向；还有的家庭采取粗暴、强制等教育方式，导致部分学生产生冷漠、盲从、不灵活和缺乏自尊自信、偏激、孤僻、抑郁等个性心理倾向。这些个性上的缺陷往往导致大学生各种典型心理问题和心理疾病的发生。性格障碍是较为严重的心理障碍，其形成也与成长经历有关，原因较复杂。

二、关注大学生心理健康的重要性与必要性

关注大学生心理健康，关系到当代大学生能否在竞争日益激烈、生活节奏不断加快、价值取向愈加多元化的现实社会环境中立足、能否对国家发展和社会进步作出其应有的贡献。

（一）大学生心理健康的重要性

1. 心理健康是大学生适应新环境与营造和谐人际关系的前提。

现代对社会信息交流的需求不断提高，大学生作为社会中最有朝气的成员，与他人的交往交流不可避免。心理健康的大学生往往表现得乐于与人交往，而且能够为自己营造一个良好和谐的人际环境。良好和谐的人际关系，又反过来促进了自己心情舒畅，提高自己的学习效率，而且能有效地推动了他人的交往交流，使自己在吸取他人所长的基础上，开阔视野、获得启发、不断成长。