

普通高等教育“十三五”规划教材

大学生心理健康教育 理论与实践

曲长海 主编 张元洪 主审



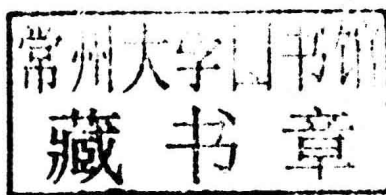
化学工业出版社

普通高等教育“十三五”规划教材

大学生心理健康教育 理论与实践

曲长海 主编 张元洪 主审

孔庆娜 钟平 任燕 周惠玉 副主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书分为基础知识篇和拓展训练篇：基础知识篇主要介绍了大学生心理健康概述、自我意识、情绪管理、意志培养、人格塑造、生涯规划、学习心理、人际关系、恋爱心理、生命态度等内容；拓展训练篇主要由适应心生活、认识你自己、情绪红绿灯、压力伴我行、人际万花筒、爱情与生命组成。本书在编写中遵循学科内在逻辑体系与高等学校学生认知发展规律，突出时代性，语言通俗易懂，寓教于乐，符合高等学校的教育教学规律和学生的心理健康需求。

本书可以作为各院校心理健康教育课程的教学用书，也可作为大学生提升自身心理素质的参考用书。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育理论与实践/曲长海主编. —北京:
化学工业出版社, 2016.9

普通高等教育“十三五”规划教材

ISBN 978-7-122-27885-2

I. ①大… II. ①曲… III. ①大学生-心理健康-健康
教育-高等学校-教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 197309 号

责任编辑: 张双进 马 波
责任校对: 宋 玮

装帧设计: 张 辉

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 三河市延风印装有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张 15½ 字数 382 千字 2016 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 38.50 元

版权所有 违者必究

黑龙江省教育科学规划课题项目以积极心理学理论为主导的高校心理健康教育体系的创新研究与实践（课题编号：GBC1213075）；2016年度黑龙江省哲学社会科学研究规划项目高校网络心理健康教育体系构建研究（课题编号：16EDEO4）

《大学生心理健康教育理论与实践》编委会

主 编 曲长海

副主编 孔庆娜 钟 平 任 燕 周惠玉

编 委 刘维华 孟祥瑞 杨凤娟 郑 蕾 陈 曦

张 岩 王 锐 李 宁 张文俊 陈美玲

高汝男 李 娜 赵 红 徐海英 吴 琼

李一鸣

主 审 张元洪

前言

依据《中共中央 国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号）、《教育部 卫生部 共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》（教社政〔2005〕1号）和《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准（试行）〉的通知》（教思政厅〔2011〕1号）文件精神，我们在多年的教育教学实践与探索的基础上，认真总结经验，不断深入研究，组织编写了本书。

高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。课程旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。

本书分为基础知识篇和拓展训练篇，内容涉及心理健康、自我意识、情绪管理、健康人格、人际关系、恋爱与性等贴近学生学习生活实际，探讨或回答大学生最关心和最想解决的困惑与问题，使学生了解心理学的有关理论和基本概念，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识；使学生掌握自我探索技能，心理调适技能及心理发展技能。如环境适应技能、情绪管理技能、人际交往技能、问题解决技能等；使学生树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

本书大纲由曲长海、任燕、孔庆娜、钟平编写，参加编写的人员及其分工是：第1讲、第2专题，周惠玉；第2讲、第5专题，钟平；第3讲、第6专题，孔庆娜；第4讲、第6讲、第1专题、第4专题，曲长海；第5讲、第3专题，任燕。最后，曲长海对全书进行了修改、整合、统稿，并最终由张元洪教授审核。

本书在编写的过程中，参阅了有关著作、论文等资料，在此一并致以衷心的感谢！由于编者水平所限，书中难免有不足之处，敬请专家指正和广大读者提出宝贵意见。

编者

2016年6月

目 录

上篇 基础知识 / 1

第 1 讲 让心灵洒满阳光——适应大学生活	1
一、关注心理健康	2
(一) 心理健康的重要意义	2
(二) 大学生心理健康的内涵	3
(三) 大学生常见的心理问题	6
二、适应大学生活	8
(一) 大学新生常见的适应问题	8
(二) 有效适应的方式	10
三、开始生涯规划	17
(一) 大学生生涯规划的特点与现状	18
(二) 确立目标, 及早进行科学系统的生涯规划	21
第 2 讲 做最美的自己——积极悦纳自我	27
一、增强自我意识	27
(一) 自我意识与心理健康	28
(二) 大学生自我意识的特点	32
(三) 学会悦纳自己	36
二、妥善应对压力	40
(一) 压力与挫折概述	40
(二) 大学生常见的压力源与有效应对方式	43
(三) 正确面对挫折	47
第 3 讲 让微笑在心中绽放——做情绪的主人	51
一、情绪与心理健康	51
(一) 情绪的心理学术解读	51

(二) 情绪对大学生的影响	55
二、大学生的情绪困扰	58
(一) 情绪困扰原因探析	58
(二) 情绪管理是大学生成功成才的法宝	60
三、学做情绪的主人	62
(一) 提高情绪的觉察力	62
(二) 培养情绪的控制力	69
(三) 把握情绪影响力	74
(四) 激发情绪激励力	75
第4讲 拥抱成功和快乐——打造健康人格	78
一、人格与心理健康	78
(一) 人格的心理学解读	79
(二) 人格对心理健康的影响	89
二、大学生健全人格的塑造	96
(一) 健全人格的内涵	96
(二) 健全人格的完善	98
第5讲 用真诚面对你我——学做人际达人	102
一、人际交往与心理健康	103
(一) 人际交往概述	103
(二) 大学生的人际交往问题	108
二、良好人际关系的培养	113
(一) 影响人际交往的心理因素	113
(二) 人际交往需要技巧	114
(三) 调整认知, 改变交往心态	117
(四) 优化个性, 提升人格魅力	123
第6讲 在恋爱中成长——爱的能力需要培养	129
一、读懂校园恋情	129
(一) 什么是爱情	130
(二) 大学校园里的爱情困扰	133
二、培养爱的能力	135
(一) 认识自我, 辨别真爱	136
(二) 在成长中升华情感	139
三、培养健康的生命态度	142
(一) 关注生命主题	142
(二) 探寻生命意义	146

第 1 专题 适应心生活	155
一、心理测试	155
二、团体辅导	160
三、推荐阅读	164
第 2 专题 认识你自己	168
一、心理测试	168
二、团体辅导	173
三、推荐阅读	180
第 3 专题 情绪红绿灯	182
一、心理测试	182
二、团体辅导	186
三、推荐阅读	192
第 4 专题 压力伴我行	196
一、心理测试	196
二、团体辅导	199
三、推荐阅读	205
第 5 专题 人际万花筒	209
一、心理测试	209
二、团体辅导	216
三、推荐阅读	219
第 6 专题 爱情与生命	224
一、心理测试	224
二、团体辅导	229
三、推荐阅读	235
参考文献	239

上篇 基础知识

第1讲

让心灵洒满阳光——适应大学生活

如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。

——赫拉克利特

引子：授人以鱼，不如授人以渔

有三个“钓鱼人”聚在一个大水潭边钓鱼，他们发现有人在上游被水冲进水潭挣扎着求救。于是，有一个钓鱼人便跳入水中把落水者救了上来，并予以抢救。但在这时，他们又见另一个被冲下来的落水者，另一个钓鱼人又跳入水中把他救了上来……可是，他们同时发现了第三个、第四个和第五个落水者……这三个钓鱼者已经是手忙脚乱，难以应付了。此时，有一个钓鱼人似乎想到了什么，他离开现场去了上游，想做一项性质不同但目的一致的工作，他在落水处插上一块木牌警告并劝说人们不要在这里游泳，但仍有无视警告者被冲下水潭。后来，其中一个钓鱼人最终明白这样做不能从根本上解决问题，他要做另一项工作——教会人们游泳。这似乎是问题的关键，因为有了好的水性，不易被冲走，即使被冲入急流中，也能够独立应付，自我保护。如果以此来比喻，那么，第一步跳入水中抢救落水者的工作就好比“心理治疗”，这是一项艰巨而充满意义的工作。心理治疗往往需要花费相当多的时间和精力，“被治疗者”也往往深感痛苦和不安。第二步插警告牌的工作就好比是“心理咨询与辅导”，也是一项充满意义的工作，但一般来说，它也只是对“来访者”或接受咨询者才能够发生作用和影响。那么，第三步就是那位要教人们“水性”的“钓鱼人”所做的工作，就好比是“心理健康教育”了，他着眼于从根本上解决问题，不但教给人们如何预防危险发生，还教给人们处于危机时进行应对的能力。

大学阶段是人生发展的最为重要的阶段之一，也是人生的重大转折期。从大学生个体发展来看，其生理发育已经成熟，而心理发育尚未成熟，自我调节和自我控制能力还不强，社会阅历也比较浅，在处理学习、人际交往、情感以及环境适应等问题上，常出现内心矛盾与冲突，有的甚至出现一些心理障碍，进而影响大学生的顺利成长。因此，了解心理健康的基本常识，掌握大学生心理健康的标准，既是大学生完成学业的重要保证，也是大学生自我完善与成才的先决条件。

一、关注心理健康

（一）心理健康的重要意义

大学生是社会主义事业的建设者和接班人，大学生的心理健康问题不仅关系到大学生个人的成长，也关系到中华民族整体素质的提高，更关系到我们国家的发展和社会的进步。因此，大学生的心理健康问题，理应引起全社会的重视，作为为社会培养合格建设者和接班人的高等学校，应该针对大学生的心理发展特点及其身心发展规律，采取积极有力的措施，对大学生进行心理健康方面的科学指导和教育，优化大学生的心理素质，培养大学生健全完美的人格，使他们成长为身心健康、全面发展的合格人才。

1. 加强大学生心理健康教育，是社会进步和时代发展的迫切要求

随着现代社会的不断发展和科学技术的日益进步，竞争不断加剧，生活压力越来越大，由此而出现的各种心理问题和心理障碍也越来越多。特别是近年来，人们在拥有丰富的物质生活资料 and 享受现代物质文明成果的同时，出现了一系列的心理问题，如焦虑、苦闷、孤独、烦恼……自杀、杀人、精神抑郁等现代社会问题接踵而来，这些事件也频繁地发生在大学生群体中，严重干扰了包括大学生在内的现代社会人们正常的学习、工作和生活。

当今大学生身处社会转型与时代变革的重大历史时期，面临着新世纪的挑战。21 世纪对人才的素质要求更高、更全面，面对充满矛盾的人生，大学生们不可避免地会产生许多心理矛盾和困惑，心理上承受着前所未有的巨大压力和考验，在这种条件下，拥有良好心理素质就等于拥有了美好的未来。可见，心理素质是人才素质的基础，而心理健康是良好素质的基本要求。为了适应现代社会发展的需要，必须加强对青年大学生的心理健康教育，提高全体大学生的心理素质，优化每一个学生的健全人格，帮助学生解决成长发展中遇到的各种困惑及问题，增强适应现代社会生活的能力，开发个体心理潜能，提高心理健康水平，使大学生都能得到全面协调发展。

2. 加强大学生心理健康教育，是大学生身心健康和谐发展的需要

大学阶段是人才成长和发展的阶段。心理学家的研究证明，大学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，大学生重视个人全面、健康而均衡的发展，因此，加强高校大学生的心理健康教育尤为重要。这是因为，从社会发展角度看，大学生所承担的和将要承担的学习任务和社会责任较为繁重而复杂，社会对大学生的期待也更为殷切，要求更为全面和严格；从个体发展的角度看，大学生正处于青年期向成年期的转变过程，这一发展特点决定了大学生生活将经历个体逐渐走向成熟、走向独立的重要历程，这时的大学生不但具有一般青年心理不成熟的特点，而且他们还要面对专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、就职业准备、交友恋爱等人生课题，他们常常由于对自身估计过

高、家庭与社会期望过大而产生巨大的心理压力，容易导致心理失衡。可见，大学生的心理健康对品德素质、思想素质、智能素质乃至身体素质的发展都有很大影响，加强大学生的心理健康教育，是大学生身心健康和谐发展的需要。

3. 加强大学生心理健康教育，是全面实施素质教育的重要内容，是高等学校德育工作的重要组成部分

我国高等教育肩负着培养适应时代发展的优秀人才的重任，心理健康教育作为高等学校德育工作的重要组成部分，在我国的发展已经经历了十几年的历程。近年来，国家对大学生的心理健康教育问题高度重视。中共中央、国务院在《关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》中强调：“在全面推进素质教育中，必须更加重视德育工作，加强对学生的心理健康教育。”《中国普通高等学校德育大纲（试行）》明确提出：“要把心理健康教育作为高等学校德育的重要组成部分。”

心理健康教育作为一种新生事物和先进的教育理念，它在当今日新月异、竞争激烈的社会中所发挥的独特作用，越来越被社会所认可和接受。它注重解决学生成长过程中的课题，注重学生潜能的开发，帮助学生摆脱心理上的困扰，在优化学生心理素质、增进心理健康、预防心理疾患等方面施展着自己独特的魅力，做出了积极的贡献，它给予大学生的指导和支撑是其他教育形式和手段所无法替代的。在现代社会发展中，社会对人才的素质提出了更高的要求，只有具备积极乐观、健康向上心理素质的人，才能适应不断发展变化的新时代。当代大学生只有主动适应环境变化，正确缓解来自社会各方面的压力，优化个人的心理素质，培养自己健全的人格，促使身心和谐统一，才能谋求适应社会发展所应具备的更大潜力和空间。高校的心理健康教育正担负着这样的责任，系统开设心理健康教育课程，使大学生学习心理健康和心理卫生的保健知识，是提高大学生心理健康水平的重要途径之一。

（二）大学生心理健康的内涵

1. 心理健康的内涵

关于心理健康的概念，目前国内外学术界尚无一致的看法，也没有一个公认的界定。联合国世界卫生组织（WHO）的定义是：“心理健康不仅指没有心理疾病或变态，个体的社会适应良好，还指人格完善和心理潜能充分发挥，亦指在一定的客观条件下将个人心境发挥到最佳状态。”通常，心理健康的定义既指心理健康的状态，也指维持心理健康、预防心理障碍或行为问题，是一个协调内外统一并使之适应和发展的过程。

第三届国际心理卫生大会（1946）曾为心理健康下过一个定义：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上，在与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展到最佳的状态。”我国有关专家也曾从综合的角度做过概括，认为心理健康至少应当包括三个方面：正常的心理状态；协调的人际关系；完善的社会适应能力。总之，对于心理健康的标准，有多种表述，但在基本涵义上是一致的。一般认为心理健康有狭义和广义之分，狭义的心理健康是指没有心理疾病和病态心理。广义的心理健康是指具有良好的心理品质和健全的人格。在理解心理健康的内涵时还应注意：

① 心理健康是相对的、具有等级差异的状态，而不是“十全十美”；

② 心理健康是较长一段时间内持续的心理状态，异常心理或行为的偶尔出现，如能恢复正常，则不能认为是心理不健康的证据；

③ 心理健康通常可以用一系列具体标准来描述,但这种描述通常是一种全面的理想要求,不一定能全部做到;

④ 对心理健康的理解趋向于多元模式,尤其是强调生物—心理—社会医学模式中多因素的交互作用。

综上所述,所谓心理健康,是指人的心理活动的内在关系协调,心理内容与客观世界保持统一,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心境状态,并由此不断发展健全的人格,提高生活质量,保持旺盛的精力和愉快的情绪。

根据中外心理健康专家的研究,可将人的心理健康水平大致分为三个等级:一是一般常态心理,表现为心情愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成与同龄人发展水平相适应的各种活动,具有调节情绪的能力;二是轻度失调心理,表现出不具有同龄人所应有的愉快,与他人相处略感困难,生活自理有些吃力,但经自己主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态;三是严重病态心理,表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活和工作,如不及时治疗可能会恶化,甚至会成为精神病患者。

2. 大学生心理健康的标准

根据心理健康的定义,结合大学生的心理特点及所处的特殊环境和社会角色,一个心理健康的大学生应符合以下标准。

(1) 智力正常,拥有较浓厚的学习兴趣

智力,是指人的观察力、注意力、记忆力、想像力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合。智力正常是人从事生活、学习、工作等活动的最基本的心理条件,也是适应周围外界环境变化所必需的心理保证。大学生的智力一般都比较优秀,他们具有较强的学习或理解的能力,获得和更新知识的能力、迅速而准确地对新事物做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。学习是大学生活的主要内容,心理健康的大学生具有明确的学习目标,能够在学习中保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望,乐于接受新鲜事物和勇于挑战,善于克服学习中的困难,学习成绩稳定,能保持一定的学习效率,能从学习中体验满足与快乐。

(2) 具备良好的环境适应能力

人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里,一生中会遇到多种环境及变化,因此,有良好的环境适应能力是大学生心理健康的重要标志之一。环境适应能力包括正确认识环境的能力以及正确处理个人和环境关系的能力。心理健康的大学生能够与环境保持良好的接触,对社会现状有清晰的认识,在环境改变时能面对现实,对环境做出客观的认识与评价,并能根据变化的环境及时修正自己的需要和愿望,使个人行为符合新环境的要求;当个人需要与社会发生矛盾时,能够选择积极的方式调节自我与社会之间的冲突,使自己在思想、行为上与社会保持协调一致;心理健康的大学生还具有较强的竞争意识与创新意识,敢于正视人生与社会的变化与挑战,不断实现自我提升与自我超越。

(3) 能保持正确的自我意识和自我接纳

自我意识是指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。人贵有自知之明。客观评价自我和正确认识自我,是大学生心理健康的重要条件;积极悦纳自我和不断发展自我,是大学生心理健康的重要表现。心理健康的大学生首先表现为自我评价客观、全面、恰如其分,能够充分了解自己,认识自己;第二表现为能够正视现实,积极地进行自我接受和自我悦纳,既不因自己在某些方面优越于别人而自傲,也不以某些方面存在缺点而自卑;第三表现为面对挫折与困境,能够乐观自信,积极进取,做到自尊、自强、自制、自爱,不断调整

自己在生活中的位置,实现自我发展与自我完善。

(4) 具有较强的情绪调节与自控能力,意志健全

情绪是伴随人的心理活动过程所产生的内心体验。对于大学生来讲,情绪是复杂多样的,它与大学生的生活、学习、人际交往、个人发展等密切相关。大学生情绪的自我管理与控制,不仅是大学生身心健康的重要内容,而且也是大学生自我发展和人格成长的必要条件,是大学生面对挫折、适应环境的基础。心理健康的大学生具有较强的情绪管理与调节能力,情绪稳定、乐观开朗、富有朝气、对生活 and 未来充满希望;能适度表达和控制情绪,合理宣泄自己的情绪,正确处理生活中的喜、怒、哀、乐等情绪体验,做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。同时,心理健康的大学生还具有坚强的意志力和承受外部挫折的能力,能够有意识地锻炼和培养自己良好的意志特征,并具有克服困难,锲而不舍,勇往直前的精神。

(5) 具备完整统一的人格品质

人格是指人的整体精神面貌,是个体比较稳定而具有一定倾向性的心理品质或心理特征的总和,它是一个人素质的重要组成部分。人格完整就是指拥有健全统一的人格,即构成人格诸要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面均衡发展。心理健康的大学生,他们的所思、所做、所言能够协调一致,具有正确的自我意识和积极进取的人生态度,有明确的社会责任感,注重培养自己优良的性格,把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

(6) 能保持和谐的人际关系,善于交往

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况,一个心理健康的大学生必然是一个善于与人沟通和交往的人,建立良好而深厚的人际关系,也是事业成功与生活幸福的前提。心理健康的大学生乐于与他人交往,具备良好的沟通能力和技巧,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能为其他人所理解和接受,建立和谐的人际环境;心理健康的大学生还表现为善于与人交往,即在交往中能保持独立而完整的人格,既能接纳自我,客观评价自己,又善取人之长补己之短,严于律己,宽以待人,与他人同心协力,合作共事,乐于助人,进行积极健康的人际交往。

(7) 心理行为符合大学生的年龄特征和性别特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有与其相适应的心理行为表现和性格特征,即他们的认识、情感、言行、举止等都应与自己所处的年龄段相符。大学生作为处于特定年龄阶段的特殊群体,也应具有与自身年龄、角色相适应的心理行为特征。心理健康的大学生表现为充满朝气和活力、精力充沛、勤学好问、反应敏捷,喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖、情绪喜怒无常,都是心理不健康的表现。心理健康的大学生还表现为能够接纳自己的性别特征,根据社会对性别角色的要求来调整自己的行为,使自己的性别特征符合社会的要求与发展。

3. 正确理解和运用大学生心理健康的标准

正确理解大学生心理健康的标准,准确运用大学生心理健康的标准应注意以下几个问题。

(1) 心理健康标准的相对性

大学生心理健康的标准并不是绝对的,也不是固定不变的。事实上,心理健康与不健康之间不是泾渭分明的对立面,心理健康的标准是很难做到确定而统一的,大学生心理健康的

标准也同样存在这样的问题。心理健康不能脱离个人的自身条件,不同社会对心理健康的划分标准也是不同的。因而,综合关于大学生心理健康问题的研究就会发现,人们对大学生心理健康的标准有许多不同的看法,而且关于这一问题的探讨一直处于不断发展中,心理健康的标准具有相对性。

(2) 心理健康标准的全面协调性

运用心理健康的标准衡量大学生的心理健康状态时,应视心理健康的各项标准为一个有机统一的整体,一时的情绪波动并不能代表心理出现异常,在某一方面出现了不健康的心理和行为也并不等于心理不健康,更不等于已患心理疾病。因此,我们不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论,而应善于从多个角度和许多方面去衡量和分析一个大学生的心理健康水平。

(3) 心理健康状态的发展性

人的心理总是富于弹性与变化的相对状态,从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带,人们的心理往往是处于正常与异常、常态与变态之中,它们之间没有绝对的界限。大学生的心理正处于不断变化和发展之中,他们反映出来的心理困惑和心理冲突,应该视为青年大学生在成长发展过程中遇到的发展性问题。因而,大学生在人生发展过程中出现了不同程度的心理问题,不必大惊小怪,一方面应当提高自我保健意识,及时进行自我心理调整,达到心理趋于健康或基本健康;另一方面随着个体的心理成长、经验的积累、环境的改变,许多发展性问题是可自行解决的,心理健康状况也会有所改变,而真正成为心理变态或有精神异常的人是极少数。

(4) 心理健康标准的理想性

大学生心理健康的标准是一种理想尺度,它既为人们提供了衡量心理是否健康的标准,也为人们指明了提高心理健康水平的努力方向。因为,心理健康是人的心理的最佳状态,心理健康没有止境,它永远是人们努力追求的方向。大学生心理健康的基本标准,是他们能够进行有效地学习和生活,它是基于大学生多数人的行为表现而确立的,是从大学生的共性出发提出的,但每个大学生还具有自己的个性特征。因此,在运用它进行判断大学生心理健康与否时,还要注意理想尺度与学生个性发展统一的问题。一方面,我们要依据理想尺度开展心理健康教育,要求大学生按照大多数人的发展轨迹来发展;另一方面,我们也要强调大学生个性的发展,鼓励个体在自己现有的心理健康水平基础上做不同程度的努力,追求自身心理发展的更高层次,达到心理健康的最佳状态,从而不断激发自身的潜能。

(三) 大学生常见的心理问题

大学生正处于青年期,他们在心理上一方面表现为具有强烈的求知欲望,强烈的情感需求和交友需要,强烈的参与社会的意识和强烈的独立意识、竞争意识;但另一方面大学生在心理上正在走向成熟还未达到真正成熟,这些心理特点决定了大学生在成长发展过程中不可避免地会遇到各种心理困惑与矛盾而产生一定的心理问题。

1. 环境适应问题

进入大学后,由于环境发生了变化,多数学生离开了长期依赖的家长和老师,许多问题需要自己独立处理,对新的集体、新的生活方式、新的学习特点还不习惯,使一些学生出现了各种适应困难,由此产生压抑、焦虑等心理障碍。如果不能很好地加以应对,则会影响大学生的学习和生活,严重的还会导致神经衰弱症。

适应问题突出地反映在大一新生的生活适应能力上。新生入学后在自我认知、人际交往、环境适应等方面都面临着全新的调适问题,加之大学生生活自理能力和适应能力普遍较低,因而适应能力低下问题普遍存在。据一项研究报道:大学新生适应不良,抑郁、强迫、焦虑占30%~60%。但由于每个学生生活经历不同,自身家庭环境、受教育环境、成长经历、学习基础等相差很大,人格特点的差异与应激和自我调适能力不同,在适应新生活的过程中显示出明显的差别性。新生从“陷入彷徨迷失”到“走出困境”这段时间,部分学生需要2~3个月就可以完成,多数学生则需要半年时间,还有一小部分学生需要更长时间。

2. 学习心理问题

在人们的心目中,大学生是天之骄子,是学习的能手,他们经过高考的洗礼,进入高等院校以后在学习方面应该不会有什问题了,而事实并非如此。大学的学习目的、学习方式、学习内容都是有别于中学,这使得许多大学生在学习上遇到了新的困难与挫折。

许多学生在中学时代确立了自己的学习优势,有着较高的学业期待。进入大学以后,大学学习的主要特点是学习的自主独立性,学生成为学习活动的主体,教师是学习活动的指导者。大学生面临新的学习目的、学习方法、学习内容的巨大转变,但许多学生失去了明确的学习目标,缺乏良好的学习方法和正确的学习态度,因而在学习中感到迷茫与困惑,缺乏充足的学习动力;专业兴趣问题也是影响学生学习的重要原因,大学里常常会有部分学生不喜欢自己所学的专业,缺乏学习兴趣,因而情绪低落;大学生不仅要学习专业知识,掌握专业技能,同时也要培养综合能力与良好素质,力求全面发展,这样才能在社会上立足,但有些学生不能正确处理学习与工作之间的关系,在专业学习与校园文化之间也不知如何协调;大学生在学习专业知识的同时,还要选修一些相关知识,如外语、计算机、汽车驾驶等,考取各类证书,以适应激烈的市场竞争,在将来的工作岗位中占有一席之地。

由于以上多种因素的影响,如果大学生缺乏足够的思想准备,缺乏较强的学习能力,就会使一部分学生对大学期间的学习产生厌烦和抵触情绪,从而导致学习成绩不理想,出现焦虑、紧张等情绪反应,同时还会严重影响自信心,产生自卑以及自我否定等心理问题,甚至还会出现强烈的嫉妒心理和攻击行为。这些都会极大地影响学生的心理健康,导致学业失败。

3. 人际关系问题

《中国青年报》曾经报道:福州博智市场研究有限公司曾经对福建6所大中专院校的1200名大学生进行了一项调查,结果显示,约有23%的大学生在人际关系上存在一定问题。同高中阶段相比,大学生对人际关系问题的关注程度超过了学习,大学生的人际关系更为广泛与深刻,角色呈现多元化。一方面,大学生渴望友情,不仅愿意保持较广泛的人际交往,而且希望通过交往获得较亲密的友谊;但另一方面,大学生又缺少一定的交往经验,面对大学新的生活环境,他们不再得到老师的细致关心和照顾,同学也都来自四面八方,他们在经济文化背景、生活习惯和行为习惯等方面存在明显的差异,因而交往起来相对比较困难,在交往过程中会感到不是很自然、很协调。大学生的人际关系困扰常常表现为难以和别人愉快相处,没有知心朋友,缺乏必要的交往技巧,过分委曲求全等,以及由此而引起的自卑、孤独、妒忌、猜疑、社交恐惧等痛苦感受。

4. 恋爱与性心理问题

进入大学后,生活环境有了很大的改变,多数人远离父母,且大学生正处于生理发育的

青春成长期，性心理发展也逐渐接近成熟，对情感发展产生了强烈的需求，爱情已成为许多学生大学生活的重要组成部分。因此，“爱情”是大学校园中的一个敏感的话题，年轻的恋人也是大学校园中一道美丽的风景线。但是，大学生对于自己该寻找什么样的爱情，爱情和喜欢如何区分，如何面对性心理等问题感到迷茫与困惑；在享受爱情的甜蜜的同时，也会带来一系列复杂、独特而微妙的情感体验，这也是大学生最容易产生心理困扰的领域之一。据一项调查结果显示，有近35%的大学生存在情感困惑，由恋爱失败导致的大学生心理变异是最为突出的现象，还有的人因此而走向极端，甚至造成悲剧。在处理感情问题时，大学生常常表现为由于理想与现实间的落差大而导致失落，与异性之间交往困难，陷入多角恋爱关系不能自拔，因单相思、失恋等痛苦，对性冲动的不良反应，性自慰行为产生的焦虑自责等，由此产生各种心理问题，导致心理障碍。

5. 求职择业问题

随着高校毕业分配制度的改革，原有的计划经济体制下的毕业分配已由市场经济体制下的自主择业所代替。不少毕业生对这种新的变化不适应而出现种种困惑和苦恼，导致在求职与择业方面出现了心理问题，这一问题在高年级大学生中比较常见。在即将跨入社会时，他们对如何选择自己的职业，什么才是自己适合的工作岗位，如何规划自己的职业生涯，求职需要什么样的技巧，自己的职业倾向性如何，自己的长处如何在职场中展现等问题，都会或多或少带有困扰和忧虑。

大学生在职业选择中容易面临的心理问题主要表现为：

① 盲目心理，自我意识模糊，不了解与自己个性能力相匹配的职业领域，不能正确把握就业方向；

② 自卑心理，对自己没有信心，惧怕职业选择，缺乏择业竞争意识；

③ 逃避心理，不能正视社会现实，把握机会，顺利就业；

④ 依赖心理，依赖于父母、学校，缺乏独立求职的观念和积极自荐意识；

⑤ 随意心理，对工作抱无所谓的态度，缺乏择业的主动性；

⑥ 自负心理，认为自己能力出众，在择业中高估自己的实力，等等。

这些心理困扰都会在一定程度上阻碍大学生顺利择业与成功就业，并对他们走向社会后的未来发展产生重大影响。因此，大学生必须认清就业形势，正确分析就业市场，积极面对，妥善处理，而不应逃避社会或过于担忧。

另外，在其他领域，诸如家庭关系、经济负担、出国留学、闲暇生活、个性发展等方面，大学生也不同程度地存在心理困惑和苦恼。在这些心理问题中，大学生常常表现出焦虑、抑郁、强迫、紧张等症状，严重的会演变为心理障碍。

二、适应大学生活

（一）大学新生常见的适应问题

大学新生年龄一般在十八九岁，处于青年的中期，生理发育基本趋于成熟，但心理发展还不成熟。作为独生子女的大学生，由于社会的快速变迁，时代的急剧转变，他们在思想观念、行为、需要上产生了许多不同于以往的显著变化。同时，在很多方面产生了不适应的心理问题。

1. 因理想与现实不符而引起的不适应

经过高考的激烈竞争，考上大学的新生无疑是命运的幸运儿。多年的寒窗苦读，终于考上了大学，可以松口气了，这是大多数新生的心态。但随着高校的扩招，高校人数的增多，学生入校的选择性加大，许多学生进入大学之后，才发现自己期待已久、梦寐以求的大学与现实中的大学差距很大，许多高分的同学因填报志愿等原因，被录取在并不如意的学校，造成心理上极大的反差，有的同学甚至心灰意冷，意气消沉，对立情绪增强。

这种消极的情绪对新生生活的适应极为不利，延续下去会成为一种悲观失望、压抑、消沉的主导心境。有些学生在中学阶段学习上一直处于领先地位，有的还是受器重的学生干部，入学后在人才荟萃的同学中却显得平平，内心不服气；也有的学生对学校或专业缺乏兴趣，认为“走对了路，进错了门”，心里失落感油然而生。

2. 因角色地位变化不快而出现的不适应

大一新生进入大学后，他们的社会地位发生了急剧转变，社会、学校，家庭开始以成年人的标准评价他们。作为一个独立的社会成员，他们体验到了社会和家庭对他们的尊重和厚望。为此，他们感到自豪、感到自我形象的高大，他们充满了自信，想力争成为生活的强者。但是，同时他们也会感到莫名的恐惧，他们在主观上总是想做得好一些以获得社会的承认，在客观上却由于涉世不深、经历尚浅，缺乏社会经验和能力，在自我意识中常会表现在自我情绪的失控（易冲动、狂热、受挫折后悲观失望），自我评价的片面（评价过高或妄自菲薄），因而常常难以得到社会的充分信任和理解。

其实，刚刚跨入校门的大学新生就像一名运动员，可能在省队里面是第一名，后来进了国家队可能变成第三、第四名了，但是能进国家队本身就足以说明他是一个优秀运动员了。所以，适当地降低对自己的希望值，接受“不完美”的自己，放松捆绑自己精神的绳索，你就会以开朗的心情投入大学生活，从而得到丰富多彩的人生感受。另外，在大学里，评价人的标准并非是单一的学习成绩，能力特长更是在实际生活中衡量一个人素质水平的重要因素，并且后者有越来越重要的倾向。比如一个大学生知识面很宽，或者社会交往能力很强，或者能歌善舞，或者有体育专长，这些都有助于大学生找到自己在角色转变后的位置。

3. 因独立生活能力不强而导致的不适应

一进大学，面对新的大学生活、新的校园、新的环境、新的生活方式、新的知识体系，新生感到新奇和兴奋。当他们初次离开父母和熟悉的环境，由于环境的不适应、饮食的不适应、风俗语言的不适应等，需要自己独立地去面对新的生活，独立处理生活中的问题，常常感到孤独、茫然、困惑。如有的同学从气候比较湿润的南方来到气候比较干燥的东北地区，会发生水土不服的现象，出现肠胃失常、皮肤过敏等情况。从北方来的同学当然比较习惯吃五谷杂粮，尤其是面食，而从东南沿海、中南、西南来的同学又习惯于吃大米饭，菜的要求也是各有所好，然而任何大学烹调口味是受学校所在地饮食习惯和口味习惯的影响。由于各种历史的、文化的、伦理的原因，形成了各种风俗民情和各种地区方言，有的同学讲话乡音较浓重，出现“你讲话，他听不懂，他讲话，你不理解”的情况，同学之间各种各样的风俗习惯，也有一个相互尊重，相互适应的过程。真是“在家千日好，出门一日难。”因此，由新生活带来的兴奋和喜悦又伴随着恋家思绪，常常出现失眠、食欲不振、学习不安等生理和心理不适。