



21世纪精品教材

大学生心理发展与健康教育

陈楚瑞 耿永红 主 编
梁建焄 邓凌波 张秋艳 李俊林 副主编



FE 东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press





21世纪精品教材

大学生心理发展与健康教育

陈楚瑞 耿永红 主 编

梁建彝 邓凌波 张秋艳 李俊林 副主编



FE 东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press

大连

© 陈楚瑞 耿永红 2011

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理发展与健康教育 / 陈楚瑞, 耿永红主编. —大连:
东北财经大学出版社, 2011. 8

(21 世纪精品教材)

ISBN 978-7-5654-0497-9

I. 大… II. ①陈… ②耿… III. 大学生-心理健康-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 (2011) 第 160630 号

东北财经大学出版社出版

(大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码 116025)

教学支持: (0411) 84710309

营 销 部: (0411) 84710711

总 编 室: (0411) 84710523

网 址: <http://www.dufep.cn>

读者信箱: dufep@dufe.edu.cn

大连北方博信印刷包装有限公司印刷 东北财经大学出版社发行

幅面尺寸: 170mm×240mm	字数: 304 千字	印张: 15 1/4
2011 年 8 月第 1 版	2011 年 8 月第 1 次印刷	

责任编辑: 李 季 龚小晖 孙丰翔	责任校对: 尹秀英
封面设计: 冀贵收	版式设计: 钟福建

ISBN 978-7-5654-0497-9

定价: 28.00 元

前 言

大学生心理健康教育课程的设置是高等院校心理健康工作的重要组成部分，是心理健康教育工作实施的重要途径。高等院校大学生心理健康教育的主要任务是：“根据大学生的心理特点，有针对性地讲授心理健康知识，开展辅导或咨询活动，帮助大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，提高健康水平，促进德智体美等全面发展。”（《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》教社政〔2001〕1号）

根据文件要求，结合大学生心理需求，我们在总结多年教学经验和吸收相关科研成果的基础上，组织编写了这本教材，以进一步提高大学生心理健康教育的教学效果，完成大学生心理健康教育的主要任务，促进其身心全面发展。

本书在结构上打破了旧有的教材编写思路，从帮助学生认识心理健康问题产生的根源入手，以培养心理健康自我维护能力为主要目标，以介绍方法为主，力求做到体系清晰、内容简练、通俗易懂。全书共分十一章，第一章从心理健康问题产生的一般机制和维护的角度出发，论述了心理学的基本原理与方法；第二章至第十章针对大学生身心健康构成的核心要素，包括环境适应、自我意识、人格、学习、人际交往、恋爱与性、职业心理、心理危机干预、网络心理等，从发展特点、形成机制、问题的成因与表现、调适方法等方面展开论述，尤其在问题调适方面，除介绍专业心理手段外，还侧重介绍简便易行的自我调适方法，帮助大学生在日常生活中做到“助己助人”；第十一章重点介绍了大学生心理健康教育的正确理解和认识，澄清对大学生心理咨询的误解和盲区，消除“讳疾忌医”的心理。在结构安排上，设置了学习目标、引例、本章小结、案例分析、课后思考、心理自测等模块。本书既深入浅出地勾画了心理健康教育的内容体系，又安排了足够的实训内容，非常适于作为大学生心理健康教育教材。

本书由陈楚瑞、耿永红担任主编，梁建舜、邓凌波、张秋艳、李俊林担任副主编，由广东省心理卫生协会心理评估委员会常委宋专茂博士担任主审。参加编写的还有周曦、李淑红、李衡程、李媛、黄静潇、张立忠、谷小容、孙洪凤、李梦萱等。

本书的编写得到了有关学校领导的支持，书中引用了不少前人的成果，在此一并感谢！由于编者水平有限，尚存有一些不足之处，望各位同仁不吝赐教。

目 录

第一章 “新”生活“心”开始——大学生心理健康概述 / 1

学习目标 / 1

引例 / 1

第一节 人的心理现象及其发生原理 / 2

第二节 大学生心理发展的特点与形成机制 / 7

第三节 大学生心理健康的含义与标准 / 11

第四节 影响大学生心理健康的主要因素 / 17

※ 本章小结 / 21

※ 案例分析 / 21

※ 课后思考 / 22

※ 心理自测 / 22

第二章 谁偷走了我的奶酪——大学新生心理适应 / 24

学习目标 / 24

引例 / 24

第一节 适应与心理适应 / 25

第二节 大学新生心理适应的特点与心理机制 / 30

第三节 大学新生常见心理适应问题与对策 / 33

※ 本章小结 / 37

※ 案例分析 / 37

※ 课后思考 / 38

※ 心理自测 / 38

第三章 你不知道的自己——大学生的自我意识 / 40

学习目标 / 40

	引例 / 40
	第一节 大学生自我意识的特点与形成机制 / 40
	第二节 大学生自我意识异常 / 45
	第三节 大学生自我意识异常的主要原因 / 48
	第四节 大学生自我意识异常的调适方法 / 49
关	本章小结 / 54
关	案例分析 / 54
关	课后思考 / 54
关	心理自测 / 55
关	参考资料 / 55
第四章	江山易改本性可移——大学生人格发展 / 56
	学习目标 / 56
	引例 / 56
	第一节 大学生人格发展的特点与形成机制 / 56
	第二节 大学生人格发展异常与心理健康 / 58
	第三节 大学生人格发展异常的主要原因 / 59
	第四节 大学生人格发展异常的类型 / 62
	第五节 大学生人格发展异常的调适方法 / 65
关	本章小结 / 68
关	案例分析 / 69
关	课后思考 / 69
关	心理自测 / 69
第五章	逆水行舟不进则退——大学生学习心理 / 71
	学习目标 / 71
	引例 / 71
	第一节 大学生学习的特点与心理机制 / 72
	第二节 大学生学习适应性与学习心理异常 / 76
	第三节 大学生学习心理异常的调适方法 / 82
关	本章小结 / 86
关	案例分析 / 87
关	课后思考 / 88

关 | 心理自测 / 88

第六章 | 你好，我也好！——大学生人际交往心理 / 90

学习目标 / 90

引例 / 90

第一节 大学生人际交往发展的特点与形成机制 / 90

第二节 大学生常见的人际交往问题 / 96

第三节 大学生人际交往问题的影响因素 / 100

第四节 大学生人际交往问题的调适 / 105

关 | 本章小结 / 112

关 | 案例分析 / 113

关 | 课后思考 / 114

关 | 心理自测 / 114

第七章 | 爱可不可以重来——大学生恋爱与性心理 / 116

学习目标 / 116

引例 / 116

第一节 大学生恋爱和性心理的特点与形成机制 / 116

第二节 大学生恋爱和性心理异常的主要成因 / 120

第三节 大学生恋爱与性心理异常表现及调适方法 / 122

关 | 本章小结 / 131

关 | 案例分析 / 132

关 | 课后思考 / 133

关 | 心理自测 / 133

第八章 | 我的未来我做主——大学生职业心理 / 135

学习目标 / 135

引例 / 135

第一节 大学生职业心理的特点与形成机制 / 136

第二节 大学生常见的职业心理异常及原因分析 / 141

第三节 大学生择业问题的自我心理调适 / 146

关 | 本章小结 / 149

关 | 案例分析 / 149

- ✎ 课后思考 / 150
- ✎ 心理自测 / 150
- ✎ 参考资料 / 151

第九章 珍爱生命，笑对人生——大学生心理危机干预 / 152

学习目标 / 152

引例 / 152

第一节 大学生心理危机的特点与形成机制 / 153

第二节 大学生自杀行为现象 / 157

第三节 大学生自杀行为形成的主要原因 / 160

第四节 大学生有自杀倾向者的表现与评估 / 164

第五节 大学生心理危机干预措施 / 167

✎ 本章小结 / 171

✎ 案例分析 / 171

✎ 课后思考 / 171

✎ 心理自测 / 172

第十章 虚幻的“世外桃源”——大学生网络心理及行为 / 173

学习目标 / 173

引例 / 173

第一节 网络心理概述 / 174

第二节 大学生常见网络心理和行为 / 180

第三节 大学生常见的网络心理障碍 / 183

第四节 大学生网络依赖成瘾及调适 / 186

第五节 大学生健康网络心理的培养 / 190

✎ 本章小结 / 194

✎ 案例分析 / 194

✎ 课后思考 / 195

✎ 心理自测 / 195

第十一章 予人玫瑰，手留余香——大学生心理健康与心理咨询 / 197

学习目标 / 197

引例 / 197

- 第一节 大学生心理健康与心理咨询概述 / 198
- 第二节 大学生心理咨询的内容 / 208
- 第三节 大学生常见的异常心理类型及调适 / 213

※ 本章小结 / 227

※ 案例分析 / 227

※ 课后思考 / 227

※ 心理自测 / 228

※ 参考资料 / 228

参考文献 / 229



“新”生活“心”开始——大学生

心理健康概述

学习目标

1. 认识心理的实质及其变异特性。
2. 理解大学生心理发展的特点及其形成机制。
3. 掌握大学生心理健康的含义与标准。
4. 了解影响大学生心理健康的主要因素。

【引例】

心灵的杂草

一位智者门下有许多弟子，看到他们都即将成才，心中自是高兴，但他感到自己来日可数，便将他们召唤过来，露天设坛讲授最后一课。

智者问道：“你们看田野里长着什么？”

“杂草。”学生们不假思索地回答。

“告诉我，该如何除掉这些杂草？”

学生们愕然，这问题太简单了。

学生A先开口：“我只要有一把锄头就足够了！”

学生B接着说：“还不如用火烧。”

学生C反驳道：“要想让它永不再生，只有深挖才行。”

智者站起来说：“这节课就讲到这里，你们回去后按照各自的方法除一片杂草，一年后在此相聚。”

一年后学生们回来了，他们都很苦恼，因为无论采取什么方法，除掉杂草总是没有明显效果，有的地方甚至更多了，他们急于请教。

此时智者已经不在，只给弟子们留了一段话：“你们的办法是不能将杂草除尽的，因为杂草的生命力很强，除掉田野里的杂草最好的方法是，在上面种庄稼。有没

如果没有健康，智慧就难以表达，文化就无从施展，财富也会变成废物，知识也无法利用。

——赫拉克利特

有想过，你们的心灵也是一片田野。”

是的，每个人的心灵也是一片田野，因为世界的五光十色、五花八门，我们的心就生出了数不清的欲望。有些欲望就是杂草，它们来自于原始的生物本能，不用浇水施肥也能疯长，稍不留心就会荒芜，如果我们只一门心思除掉它会事倍功半；有些欲望是庄稼，需要栽种，需要精心呵护。庄稼越多，杂草的生存空间就越小；庄稼越茁壮，杂草就越孱弱，如果我们同时再清除杂草，田野就干净如初了。心理亦是如此，长满庄稼的田野就是心理健康，杂草越多，心理健康状况就相对越差，需要及时采取措施清除杂草。

第一节 人的心理现象及其发生原理

心理，是我们时刻都在产生，也为每个清醒者所熟知的现象，但当人们面对种种困惑时，仿佛熟知的心理又变得陌生。请看：

“我不知道为什么，最近总感到很郁闷。”某高校大二学生小雷如是说。

“老天爷对我不公，为什么苦难、贫穷只降临到我身上？”一名悲观的女大学生说。

“既然偌大的世界没有我的位置，我唯有选择离开。”一名自杀成功大学生的遗书上写着这样一句话。

“最近老走神，上课听不进去，脑子里除了他还是他……”念大二的阿静苦恼地说。

……

以上所举几名大学生的心理困惑，正反映了大学生群体心理活动管理的失控，“杂草”丛生。的确，心理是十分复杂的现象，面对心理困惑，人们经常感到无所适从，甚至出现极端行为。那么，人的心理是什么，有哪些现象，是如何发生的呢？

一、对心理的科学认识

在古代，人们曾经认为心理是心脏的功能，这从汉字字形及其所指就可以看出，例如，思、想、恋、怒、悲等这些表示心理现象的词，都有“心”作部首。但现代科学证明，心理是大脑的机能，大脑神经系统进化的程度决定着心理发展的绝对水平。蚯蚓只有简单的神经节，因此产生不了思维；老虎有接近人脑水平的复杂神经系统，故能表现出“虎毒不食子”的母爱。

心理又是人脑对客观世界的反映。客观世界的多样性为人的心理反应的复杂性奠定了基础。与什么样的客观世界打交道，就有什么样的心理反应内容。例如，印度历史上出现的“狼孩”虽然具备人脑，但由于自幼与狼为伍，远离成人社区，结果两个“狼孩”均没有像正常儿童那样的思想。

心理还是人脑对客观世界的主观反映。人对客观世界的反映不是照相，不是被动地吸收，而是主动地观察、分析和整合。比如，面对相同的一幅画，不同的人会产生不同的理

世界上最宽广的是大海，比大海更宽广的是天空，比天空更宽广的是人的心灵。——雨果

解。可以看出，人的心理离不开人的大脑，它是人的大脑对客观现实的主观反映。

既然是对客观现实的反映，因而种种心理现象的发生都与当事人实际生活的经历相关联；同时，由于是主观反映，作为人的心理也就免不了会烙上个体经验、偏见甚至虚幻的印记。

心理是大脑机能的表现。大脑皮层的不同部位从事着不同类型的心理活动，大脑皮层存在功能定位（如图 1—1 所示）。

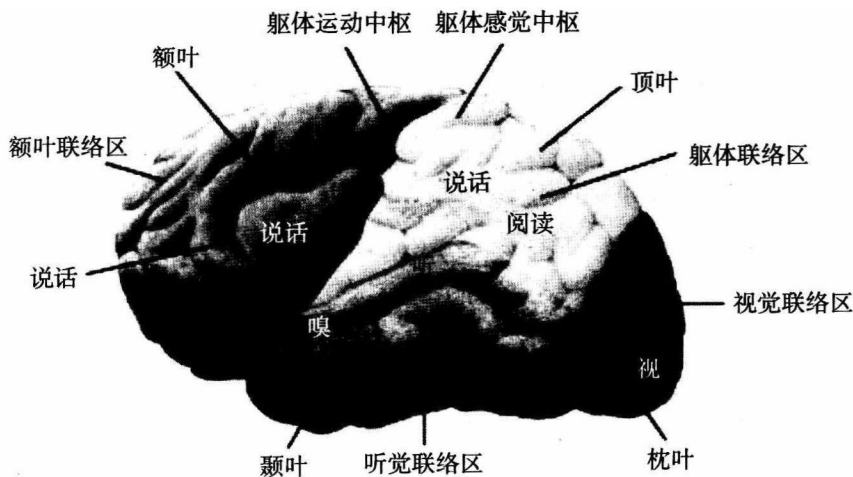


图 1—1 大脑皮层的功能分区

二、丰富多彩的心理现象

（一）感知觉：眼见不一定为实

感知觉，是人类心理产生的初级形式。例如，听到喇叭传来的声音，看到物体的光亮、颜色，尝到水果的滋味等，这些都属于感觉。在这些感觉的基础上，能辨认出音乐、花朵、果实等等，就产生知觉了。对感知觉，人们往往赋予它以“事实”的化身。“眼见为实”，便是人们对自己感知觉信任的写照。然而，我们的感知觉并非像人们所期望的那样可靠，它甚至会无中生有。凝视图 1—2，你会发现方格之间有交替闪动的黑白点。

为什么会产生这种现象呢？生理心理学家们发现，人的颜色感觉是分阶段进行的。在人的视网膜感受器阶段，光被三种锥体细胞所接受，这是一种三色机制，然后在这里被编码的视觉信息在向大脑皮层视觉区的传导通路中变成四色机制，即接受来自三种锥体的输入，而编码的信息是一个亮度信号，同时也有一个两色差异信号。在这里，黑色的大方格与白色的小圆点由于同时被编码输送到大脑视觉中枢，结果产生视觉后效，而变成了不断闪动的黑白点。

（二）记忆：往事历历在目吗

人类凭借记忆，能积累经验和获得知识，但记忆中保存的经验和知识，是否历历在目呢？英国心理学家巴特利特认为记忆不仅能形成联想，还涉及对意义的追求。记

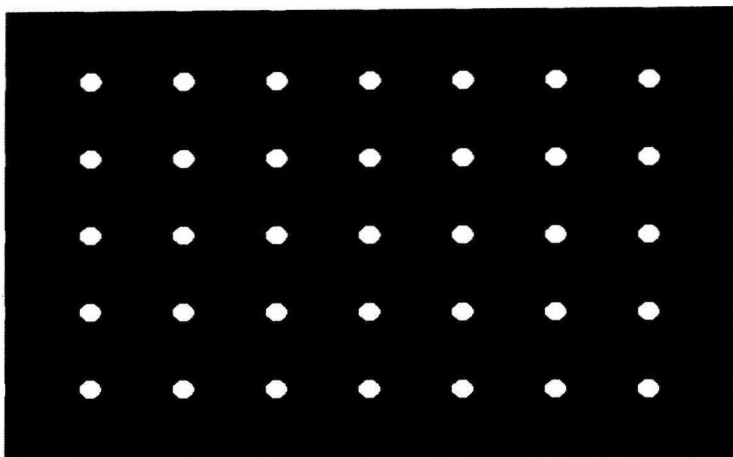


图 1—2 交替闪动的黑白点

忆是一种心理重建的过程，它是在一定的社会环境中进行的，具有一定的社会性。人们对既往事件的记忆不只是简单的保存和再现，而是受文化态度和个人习惯渲染的心理重建。巴特利特通过实验证明了人们对一个事件很少在其发生的当时被如实地知觉到，观察或知觉中的遗漏部分在记忆过程中进行重建时，被以往的经验所填补。在记忆的过程中，图式起着重要的作用，因为在记忆过程中，人们总是不自觉地改变事件的某些细节，使整个事件更符合已有的图式，意义更明确。人总能在不知不觉中将新的事物纳入自己的图式中，并不断地对已有的图式进行重建。

四个接受记忆测试的人，虽然见到的是同一个人，可几天过后回忆起来却是不同的面孔，如图 1—3 所示。

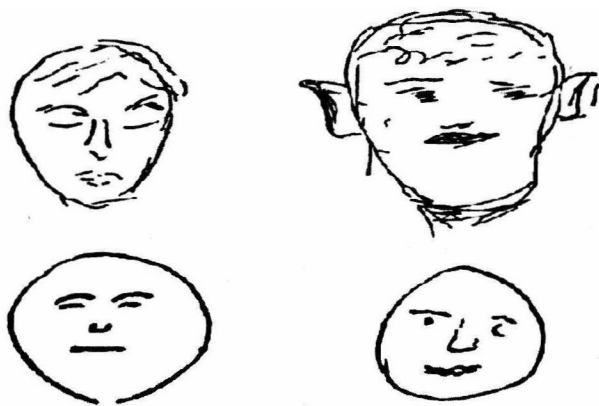


图 1—3 回忆起来的不同面孔

（三）思维：常常先入为主

思维，这一帮助我们摆脱具体事物的羁绊、遨游于思想太空的高级心理活动，曾

让人类创造千千万万的奇迹，但它也存在定势效应，使人们习惯于从固定的角度来观察、思考事物，以固定的方式来接受事物。

美国心理学家迈克曾经做过这样一个实验：他从天花板上悬下两根绳子，两根绳子之间的距离超过人的两臂长，如果你用一只手抓住一根绳子，那么另一只手无论如何也抓不到另外一根。在这种情况下，他要求一个人把两根绳子系在一起。不过他在离绳子不远的地方放了一个滑轮，意思是想给系绳的人以帮助。然而尽管系绳的人早就看到了这个滑轮，却没有想到它的用处，没有想到滑轮会与系绳活动有关，结果没有完成任务（如图 1—4 所示）。

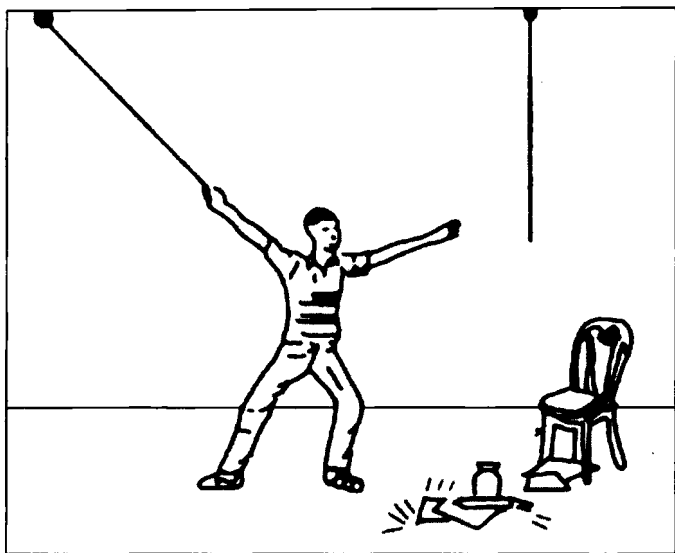


图 1—4 荡绳实验

其实，这个问题很简单。如果系绳的人将滑轮系到一根绳子的末端，用力使它荡起来，然后抓住另一根绳子的末端，待滑轮荡到他面前时抓住它，就能把两根绳子系到一起，问题就解决了。

（四）信念：理解自己和世界的认知习惯

我们每个人都有关于自己及所处世界的种种想法，这些想法来自于观察和经验。它告诉我们世界是什么，我们为什么要存在，该怎么做才是对的等等。信念的根基在于合理性，但正如心理学家塞尔所说，合理性虽然建造在心灵和语言的结构之中，却并不表明理性必然会遵循逻辑规则。20 世纪 60 年代以来的一系列心理学实验证明了这一点。实验结果表明，在人们的演绎推理和或然性推理中，普遍存在着某些类型的具有一贯性的（而不是偶然的）和深层的（而不是表面的）推理错误。在正常情况下（而不是在疲劳、遗忘、注意力不集中、情绪激动等情况下），人们的推理活动常常会违背某些推理规则，而且，这些实验的结果具有高度的一致

只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人；只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人。

——佚名

性。相关的心理学实验涉及两种类型的推理过程：演绎推理和或然性推理。心理学实验的结果表明，被试在正常的推理过程中会普遍地、一贯性地违背某些类型的逻辑学或统计学规则。

实验的结果以华生选择任务为例，通常在实验中只有4%~10%的被试能够作出正确的选择。在华生和约翰逊·莱尔德的另一次实验中，被试是128名大学本科生，只有5个人作出了正确的回答。相同类型的实验，总是得到基本相同的结果。由此可以认为，逻辑规则并非我们理性能力的构成要素。

※ 你知道吗？

华生选择任务

华生选择任务是个心理学实验，由 Peter Cathcart Wason 提出。实验者需解答两个问题：

1. 桌面上有四张卡，每张卡一面是数字，一面是颜色。现在可见的一面是3、8、红、咖。你至少要翻开哪些卡，才能验证这句论述“如果卡的一面是双数数字，另一面必然是一种原色（三原色之一）”？

2. 桌面上有四张卡，每张卡的两面各表示了同一个人的动作。现在可见的一面是“借车”、“没借车”、“为车子加油”、“没为车子加油”。你至少要翻开哪些卡，才能验证这句论述“如果借了车，就要为车子加油”？

日常生活中，人们将逻辑规则看做是内在理性能力构成要素的做法是错误的。因为逻辑法则本身也需要辩护。没有得到有效维护的逻辑法则甚至会成为不利暗示的强大动力。看一看当代历史中与我们最接近以及直接相关的大事件，或许就不会轻易地以为我们能够不卷入那些在事后看来极为荒唐、不可思议的事情中去了。例如，第二次世界大战前，大量德国人在各种因素的影响之下，就渐渐形成了自己是优等人种的观念，并衷心拥戴希特勒为国家元首。第二次世界大战期间，那些原来在政府部门工作的公务员，日复一日地安排火车班次，发出一辆辆前往波兰屠场的死亡列车；那些曾经过着普通生活的正常人，亲自参与了灭绝种族的大屠杀。

在理性成长相对充分的当代人类史中，这种大规模人群卷入的无理智事件就有许许多多，更不用说微观的受骗上当事件了。例如，我们经常发生购买自己并不需要的商品，并且事后才意识到是听从了他人或广告的引导暗示；又如人们往往信任了那些欺骗自己并利用自己的人。这种小范围的短暂事件可以被很快觉察并纠正，但大规模人群卷入的事件所造成的社会后果，其影响可能是巨大而长久的。

第二次世界大战时期，成千上万的青年人，在希特勒言论的暗示下，成了战争的牺牲品（如图1—5所示）。



图 1—5 希特勒与狂热的人群

第二节 大学生心理发展的特点与形成机制

大学生心理的发展有何特点？其形成机制是什么？他们面临哪些挑战？对这些问题透视，是理解大学生心理健康的关键。

一、大学生心理发展的特点

大学生，指正在接受高等教育的学生，其年龄一般在 18 ~ 23 岁之间。从大多数的心理学观点看，他们属于青年期。因此，大学生的心理具有青年期的许多特点，如辩证思维的成熟、自我同一性的完善、同伴群体的形成、价值体系的稳定等，但作为一个群体，大学生也有他们自己的一些独特性。

（一）辩证思维的形成

大学生作为有幸接受高等教育的青年群体，已不再满足于形式逻辑思维的水平，而是继续走向更高一层，即辩证思维。其特点是：（1）对问题的思考不限于寻求原因与结果的逻辑关系，而是把由经验决定的合理性判断也引入思考过程中，并把它当做重要的标准来使用。（2）辩证思维能力的发展取决于自我调节能力和目的感的发展。所谓自我调节能力，是指个人把现有的心理结构更系统地运用于新领域、新知识体系和新的环境中。目的感是指与生活的价值、目标和职业方向有关的同一性。根据皮亚杰的观点，辩证思维能力的发展取决于通过有力的自我调节来不断实现人生目标这种日渐加深的目的感的发展。这就是说，大学生的思维已转向对现实计划的思考，并使具有创见的洞察力同内心控制力和分析性认知评价获得平衡。这样的思维能力可为生活定下更明确的目标，做出更详细的准备。

（二）自我同一性的完善

大学生的自我同一性，同中学生相比，更趋完善。虽然自我同一性在中学时期就已经形成，但根据埃里克森的观点，人在依照社会需要、个人期待和年龄而改变自我行为的同时，会努力保留自己内心的同一感。这就是说，大学生的自我同一性仍在发展着，并逐渐完善。事实上，根据莱文森的研究，青年期（含大学生时期）自我同一性的发展存在以下特点：

1. 具有确认自我的哪些部分已不再适合继续保留的判断能力；
2. 具有忍痛割爱的能力；
3. 具有对以前被忽略的自我部分进行新的选择的能力；
4. 具有把旧的自我同新的自我结成“共存”关系的能力。

不难看出，正是这些特点的存在，使得大学生自我同一性的发展更趋完善成为必然。

（三）同伴群体的形成

与自我同一性的发展特点相联系，大学生的价值体系也已经稳定地建立起来了，尽管这并不代表他们的价值观都是由理性来决定的。与此同时，大学生通常会从自己的兴趣、爱好、价值观等内在性的人际关系要素出发，建立起自己的同伴群体。这在中学生时期及更早时期是比较少见的。

（四）大学生群体的独特心理特点

除上述共同特点之外，大学生作为一个特殊的青年群体，还具有以下几个独特的心理特点。

1. 大学生的智力发展一般正常，不存在智力障碍的问题

吴福元用韦克斯勒成人智力量表（WAIS-RC）对大学生进行了一项智力调查，结果发现大学生的平均智商为116.08，属于中上智力或高智力水平。在现实社会中，大学生是从百万高考学子中经过多科目考试脱颖而出的群体，各高等院校择优录取的条件之一就是笔试成绩达标，因此，大学生的智力发展一般正常，不存在智力障碍的问题。

2. 考试焦虑是影响大学生心理健康的普遍性问题

所谓考试焦虑，是指对与入学考试、智能测验、学业测验等的相关焦虑，它是一种急性焦虑。考试焦虑在大学生中普遍存在，并时常危害着大学生的心理健康。美国心理学家布朗使用测验焦虑问卷（TAQ）对大学生在期末考试前的情绪、心情与考试成绩的好坏之间的关系进行了探讨。结果发现，考试前担心、兴奋、情绪不佳的大学生与考试前平静的相比，有考试成绩恶化的倾向，甚至有的学生由于学期末考试焦虑而自杀。心理学家凌文轻等曾对中日大学生进行了焦虑测验，结果显示，中日两国大学生都共同具有对考试结果的担心、空想性的逃避、对考试的嫌恶和批判以及伴随生理变化的不安等。

3. 大学生的自我评价存在光环效应

所谓自我评价的光环效应，是指个体因受过去成功经验或过度赞扬的影响而产生