

“十三五”大学生人文素质教育课程改革规划教材



大学生心理健康教育 项目化教程

DAXUESHENG
XINLIJIANKANGJIAOYU
XIANGMUHUAJIAOCHENG

主 审 张建华

主 编 周明明

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

“十三五”大学生人文素质教育课程改革规划教材

大学生心理健康教育 项目化教程

DAXUESHENG
XINLIJIANKANGJIAOYU
XIANGMUHUAJIAOCHENG

主 审 张建华
主 编 周明明

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育项目化教程 / 周明明主编. ——
济南: 山东人民出版社, 2016.2

ISBN 978-7-209-09258-6

I. ①大… II. ①周… III. ①大学生—心理健康—
健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第030387号

大学生心理健康教育项目化教程

周明明 主编

主管部门 山东出版传媒股份有限公司
出版发行 山东人民出版社
社 址 济南市胜利大街39号
邮 编 250001
电 话 总编室 (0531) 82098914
市场部 (0531) 82098027
网 址 <http://www.sd-book.com.cn>
印 装 日照报业印刷有限公司
经 销 新华书店

规 格 16开 (184mm × 260mm)
印 张 13
字 数 230千字
版 次 2016年2月第1版
印 次 2016年2月第1次
ISBN 978-7-209-09258-6
定 价 29.00元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

总 序

“十三五”大学生人文素质教育课程改革规划教材，是为了贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅《关于进一步加强和改进新形势下高校宣传思想工作的意见》、国务院《关于加快发展职业教育的决定》、教育部《关于深化职业教育教学改革全面提高人才培养质量的若干意见》、教育部《关于全面深化课程改革落实立德树人根本任务的意见》，适应新形势公共基础课教学改革需要而组织开发的系列教材，对于立德树人，丰富学生的职业人文素养，提高学生的认识水平、理解能力、自学能力、应变能力，开拓学生的视野，发展学生智力、个性和特长，具有重要意义。

从党的十八大报告到十八届三中、四中、五中全会精神，特别是习近平总书记的重要讲话，中央反复强调教育的根本任务就是立德树人。青年大学生正处于价值观形成和确立的关键时期，抓好这一时期的价值观养成和培育十分重要。枣庄职业学院高度重视大学生人文素质教育，将中国梦作为青年大学生的共同时代理想，将社会主义核心价值观作为青年大学生的价值取向标准，引导大学生从中华民族传统文化瑰宝中汲取丰富营养，在勤学、修德、明辨、笃实上下功夫，踏实做人，锤炼本领，建功立业，报效祖国。近年来，学院在人文素质教育课教学实践中，按照素质、能力、知识三维培养目标和“项目导向、能力本位”的教学改革要求，依据学生的认知规律和职业成长规律来重构课程体系，对人文素质教育课进行重新设计，形成一套以项目导向、任务驱动、案例教学、模块教学、情境教学为主的教学方法体系，创新“做、学、教、赛”四位一体的教学模式，充分发挥了学生的主体地位，较好地调动了学生的学习积极性，教学效果明显改善。

本套“十三五”大学生人文素质教育课程改革规划教材的编写，在结构形式上注重创新，把教材和教法有机结合，采用项目导向、任务驱动的模式，按照学习目标、任务情境、任务分析、相关知识、任务实施、任务评价、素质拓展的体例编写，体现了学院基于项目导向的“做、学、教、赛”一体化教学改革的指导思想，共包含《职

业礼仪项目化教程》《应用文写作项目化教程》《普通话项目化教程》《计算机文化基础项目化教程》《大学生心理健康教育项目化教程》《就业与创新创业指导项目化教程》《体育与健康项目化教程》七门课程。这些教材在编写上从高等职业教育规律出发，立足学生实际，突出学生的主体地位，注重理论与实践相结合，体现启发式、探究式、讨论式教学，旨在让学生主动思考问题，积极参与课堂讨论，在快乐中学习，在快乐中接受知识，进而达到提高教学质量的目的。

由王洪龄负责本套教材的规划和体例设计、通稿等工作，张建华、陶晓军分别担任相关教材的主审，负责教材内容的审订工作。各门教材主编均为枣庄职业学院公共基础课教学一线骨干教师，他们在教学改革过程中，积累了丰富的教学经验，对编写好这套教材具有很大的帮助。

在本套系列教材的编写过程中，我们借鉴和吸纳了国内外最新研究成果，引用了大量的参考资料，在此一并表示感谢。由于本套教材具有探讨性和改革性的特点，加之我们的能力和水平有限，书中难免会出现不足之处，敬请广大读者和专家批评指正。

教材编写委员会

前言

21 世纪是尊重知识、注重人才素质全面提升的时期。在这个思想文化激荡、价值观念多元、人才竞争激烈、社会瞬息万变的年代，培养道德品质优秀、专业技能精湛、心理素质过硬、适应社会需要的高素质人才，是高等教育的历史责任。我们清楚地看到，教育改革和社会发展在给大学生带来机遇和挑战的同时，也给他们带来了巨大的心灵冲击，大学生面临的学习、生活和就业压力明显增大，由此导致学生心理问题明显增多。他们在新环境的适应、自我概念的形成、人际交往的完善、专业的发展、性与爱情的选择、职业生涯的规划等方面产生了诸多心理困惑。因此，让大学生拥有和保持心理健康成为当代教育的一个重要方面。

根据多年的大学生心理健康教育工作经验，在吸取该领域先进理论成果的基础上，紧密结合大学生学习生活中的心理实际，我们编写了《大学生心理健康教育项目化教程》一书。本教材以普及心理健康知识、为大学生提供心理健康指导为出发点，力求体现操作性、参与性和可读性的特点，旨在帮助大学生解决在现实生活和在学习中所遇到的心理问题，为其处理好各种心理问题提供更好的指导。

全书共分十个项目，内容包括心理健康概述、新生入学适应教育、自我意识的协调发展、健全人格的塑造、学习心理的探讨、和谐人际心理、情绪与挫折的应对、恋爱、网络活动与干预等。这些内容基本上涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题，是高校大学生心理健康教育课程的必备教材，也是关注自身成长与心理健康的大学生朋友的有益读本。

本书的特点在于，注重通过案例来阐述心理健康知识，并结合每节心理健康知识设计相关心理体验活动，引导学生领悟相关的理念、知识和方法。还设置心理测验、相关链接、案例分析、拓展提高等相关内容，以加强本书的针对性和实效性。

本书各部分的分工如下：项目一、项目九：周明明、石沈磊，项目二：宋筱，项目三、项目四：党莉，项目五：李丽，项目六、项目七：王冬艳、邱宝强，项目八、

项目十：龙周婷。

在编写过程中，我们参考国内外大量的有关资料，在此向原作者表示衷心的感谢。
由于学识水平所限，书中的缺点和不足在所难免，恳请给予批评与指正。

目 录

总 序	1
前 言	1
项目一 健康人生 从心开始	1
任务一 心理健康的判断	1
任务二 心灵感冒的诊断与治疗	7
任务三 走进心理咨询	12
项目二 转变角色 适应新环境	18
任务一 在新环境遇到适应问题的判断	18
任务二 积极适应新环境	30
项目三 认识自我 悦纳自我	37
任务一 认识自我	37
任务二 塑造健康的自我意识	43
项目四 健全人格 成就人生	51
任务一 揭开人格的面纱	51
任务二 塑造我的健全人格	61
项目五 学会学习 成才之道	70
任务一 学会自主学习	70
任务二 端正我的学习态度	76
任务三 改善我的学习技巧	89

项目六 人际交往 搭建心桥	100
任务一 分析人际交往的心理障碍	100
任务二 学会经营我们的关系	106
任务三 改善与调适我们的关系	111
项目七 管理情绪 拥有积极心态	117
任务一 情绪管理	117
任务二 让不良情绪走开	122
任务三 释放快乐能量	126
项目八 直面挫折 笑对逆境	130
任务一 我的成长离不开逆境	130
任务二 成为生活中的强者	138
项目九 树立健康爱情观 提升爱的能力	144
任务一 对爱情的认识	144
任务二 陷入爱河	151
项目十 理性应用网络 远离网瘾沼泽	163
任务一 改掉网络成瘾	163
任务二 纠正网购成瘾	181
任务三 合理运用网络社交	187
主要参考文献	198

项目一

健康人生 从心开始



项目概述

大学阶段是人才成长发展的重要阶段，大学生正处于青年期向成年期的转变过程。每一个大学生都面临着一系列的人生课题，而这些人生课题的完成，与大学生的身心发展有着密切关系。心理健康是大学生学习和工作的基础，是个人全面健康的极为重要的部分。因此，大学生能否养成和保持健康的心理素质，能否合理应激，不仅是大学生正常学习、日常生活的基本保证，也是促进人格完善的重要措施。



探究与实践

任务一 心理健康的判断



学习目标

● 能力目标：

能依据大学生心理健康的标准分析自己的心理健康状态。

● 知识目标：

掌握心理健康标准。

● 素质目标：

保持积极心态，健康成长。



任务情境

某高校大一女生，学习成绩在班上名列前茅。但内心非常苦恼，因为她没有与周围的同学建立一种和谐的关系。内心很自卑，看不起自己。在大众场合不敢发言，跟别人交流时不能恰当地表达自己的意愿，尤其是跟老师或陌生人谈话，总觉得十分紧张，举手投足不知如何是好，并且脸红得很厉害。她很羡慕别的同学在公共场合



能够从容不迫，侃侃而谈。强烈希望改变自己，虽然作过很大的努力，但一直没有明显改观。

从高中到大学，她很少与异性同学交往，别人评价她是个冷漠、孤傲的人。她从小养成了以自我为中心的习惯，因此，在成长和交往的过程中，她的朋友越来越少，慢慢地脱离了群体，把自己封闭起来。后来开始反省自己，自责，觉得都是自己的错。时间一长，发现自己好像已经没有脾气了。不管跟谁发生矛盾，都以为是自己的错，然后深深自责，或者把怨气都闷在心里。还有一年就毕业了，非常担心毕业后不能适应社会生活。近来更是觉得自己一无是处，极度自卑，没有勇气参加任何活动。



任务分析

该女生所遇到的心理问题，是由其社会适应遇到挫折所引发的人际性压力。首先，她直接感受到的心理压力来自于不和谐的人际关系，而且经历了两种极端的方式，先是过分地以自我为中心，把自我与群体、社会隔离开来，后又过于以他人为中心，事事自责，迷失和忽略了自己。其次，该女生所遇到心理问题的根本原因是由于其个性中人际沟通能力的缺乏，从而在现实生活中迫切感受到社会适应性压力。再次，从她自身的成长经历中，由于人际冲突所导致的自我封闭，是个性形成的主要原因。因而，她有意识地开放自己，但突兀的开放环境，必然在一段时间内给她带来更为巨大的人际性压力，如果应对或自我评价不当，很有可能带来某种程度上的心理问题。第四，当给她面临迫切的人际压力时，一开始采取的是比较积极的应对方式，但由于对于个性和能力的培养过程缺乏科学认识，过于急功近利，在受挫后，极易滑向消极的应对方式，从而产生错误的自我评价，使心理问题不断趋于严重化。



相关知识

一、什么是健康

古往今来，无论哪个时代，何种民族，均将健康视为人生的第一需要。早在 2400 年前，苏格拉底就曾说，健康是人生最可贵的。马克思认为，健康是人的第一权利。世界卫生组织曾指出，健康是基本人权，尽可能达到健康水平，是世界范围内的一项重要社会性目标。可见，健康已成为人类永恒的话题和共同追求的目标。

那么，什么是健康呢？数百年来，生物医学的巨大成就为人类的健康作出了卓越的贡献，这种成就使人们对健康的认识局限于

课堂讨论

你同意下列的说法吗？

1. 阳光心态的人就是没有黑暗和悲伤的时刻。

2. 心理健康对人生成败的影响不大。

3. 心理健康与不健康之间有一条绝对的分界线。

4. 心理健康不是一个静态不变的结果。

5. 良好的人际关系是大学生心理健康发展，具有安全感、归属感与幸福感的必然要求。

课堂活动

1. 说出最近几个月让你最烦心的人或事，并请大家分析一下为什么，自己能否排解这些人或事给你造成的痛苦？

2. 有些同学认为，上学是一件很无奈的事情，很难在学校的学习生活中找对快乐，请说出自己的看法，并讨论如何改善这一状况。



过分关注躯体的生物学变化,而忽视了人的心理活动及社会存在对健康的影响。传统的健康概念就是一句话:健康就是没有毛病。20世纪初,《简明不列颠百科全书》对健康下的定义就是:“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”直到1979年,我国《辞海》仍把健康定义为:“用人体测量、体格检验和各种生理指标来衡量。”这种解释没有跳出生物医学的模式。

然而,随着社会的发展和科学技术的进步,人们完全突破了原先的思维模式,对健康的概念有了新的认识。1948年,世界卫生组织(World Health Organization, WHO)对健康提出了一个明确而全面的定义:健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态,而不仅仅是没有疾病。从而使人们对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴,而且扩大到心理和社会学的领域。可见健康至少包括生理(躯体)和心理健康。1989年,世界卫生组织(WHO)在宣言里重新定义健康为:“生理健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康。”这一定义的突出特点是强调人的生理与心理、自然性和社会性的统一性,身心平衡、情感理智和谐发展已是现代人的必备条件。因此,健康是人的生理、心理、社会伦理道德的统一。

二、什么是心理健康

根据专家研究,心理健康主要包括四个基本层面的含义:

(1)生理机能健全,(2)心身和谐统一,(3)心理功能和社会行为良好,(4)积极发展的心理状态。实践研究证明:良好的人际关系是维持心理健康的重要外部条件;同时,心理健康也是自我意识的健康,只有不断地认识自我,形成正确全面的自我概念,包括正确的自信、自尊、自我理想,自我接纳,开放心灵,不断接受新事物,追求生活的价值和意义,在人际交往中保持良好的人际关系,在工作和生活中不断完善自我,这样才能减少心理内部冲突,减少在社会生活中的挫折和打击,最终保持良好的心理健康状态。

灰色区理论认为,心理健康与不健康之间无明确的界限,两者不是截然分开的,而是一个连续变化的过程。如果把人的心理健康比作白色,心理不健康比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,大多数人都散落在这一灰色区域内。灰色区是非器质性心理障碍的总和。灰色区又可以进一步划分为浅灰色区和深灰色区。浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态,其突出表现为诸如失恋、丧亲、夫妻纠纷、家庭不和、工作不顺心、人际关系不睦等生活矛盾而带来的心理不平衡与心理压抑。深灰色区的人则患有种种异常人格和神经症,如强迫症、恐人症、癔症、

性倒错等。浅灰色区与深灰色区之间无明确界线。

纯白：完全健康的人，人数极少。

浅灰色：因学习、生活工作等压力而产生心理冲突与障碍的人，人数占绝大多数，需要心理咨询师、社会工作者的帮助。

深灰色：各种变态人格及人格异常，人数较少，需要心理医生帮助。

纯黑：精神病人，人数极少，需精神病医生治疗。

所以，对我们的大学生而言，要认识到在我们人生的发展过程中都可能面临心理问题，不必大惊小怪、过于紧张，也不要认为自己一定不会出现问题。心理健康状态并非固定不变的，而是不断变化的，既可以从不健康转变为健康，也可以从健康转变为不健康。我们应该做的，就是提高自己的心理素质水平，减少心理问题出现的可能，追求自身心理发展的更高层次，充分发挥自己的潜能，促进自己的全面发展。这也是大学心理健康教育课程的核心目标所在。



任务实施

案例中该女生遇到的问题，让我们了解到心理健康的重要性。但是怎么判断一个人的心理是否健康呢？这是一个比较复杂的问题，因为迄今为止，还难以像检查躯体健康那样检查心理健康。我们知道，躯体健康与否，可以用专门的仪器通过测量体温、脉搏、血压、心电图、肝功能等，把测量出来的数据同系统、清晰、科学的数据作对比，这样健康与否就一目了然。

心理健康则不同：许多心理现象和规律尚处于未知或者知之不多的阶段，同时又受到不同的社会文化背景、民族特点、经济水平、意识形态、学术思想等各方面因素的影响，致使至今还没有一个统一的心理健康标准。但是学者们通过多年的研究和总结，提出许多关于心理健康的标准。这里，我们采用的是世界卫生组织关于心理健康的七条标准：

第一，智力正常。

由于大学生的主要任务是学习，因此，正常的智力是大学生学习和生活的基本条件，也是衡量大学生心理健康最重要的标准之一。智力以思维为核心，包括观察力、记忆力、思维力、想象力和认识力等。心理健康的人，智力水准虽然有所不同，但智力应是正常的。因此衡量大学生智力是否正常，关键在于是否正常地、充分地发挥自我效能，即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

第二，情绪乐观并能自控。

心理健康的人心胸开朗，情绪稳定和乐观，常向光明看，不往



“黑暗处”钻，热爱生活，积极向上，对未来充满希望，遇到麻烦能自行解脱。心理健康的人对自己情绪的自控能力很强。心理健康的人，在通常情况下，其内部心理结构总是趋于平衡和协调。既有适度的情绪表现，又不为情绪所左右而言行失调。人具有自控情绪能力，即表明其中枢神经系统运行正常，身心各方面处于协调状态，不论遇到什么事总能适度地控制自己的喜怒哀乐，既不会得意忘形，也不会悲极轻生。有人认为，用情绪来表示心理健康就像用体温来表示身体健康一样准确。

第三，意志健全。

意志是自觉确定目的，支配自己克服困难去实现目的的心理过程。意志健全的主要标志是行为的自觉性、果断性和意志的顽强性。心理健康的人，无论做什么事，都有明确的目的，能坚定地运用切实有效的方法解决所遇到的各种困难和问题，不优柔寡断，裹足不前，也不轻举妄动，草率行事。意志顽强的人，能较长时间保持专注和控制行动去实现某一既定目标，不屈不挠，不达目的，绝不罢休。

第四，人际关系和谐。

人际关系是人们在工作、生活和学习中所形成的心理关系。心理健康的人，在社会和集体中总是善于和他人交往，并能和多数人建立良好的人际关系。良好人际关系的建立是心理健康者与外界正常交往的结果，是个体对自己和对他人以及两者之间关系正确认识和评价的结果。心理健康的人，在和他人的交往中，能接纳自我，并接纳他人，对集体具有一种休戚相关、荣辱与共的情感，在与人相处时，积极态度（如尊敬、信任、喜悦等）多于消极的态度（如嫉妒、怀疑、憎恶等）。

第五，适应社会生活。

在日常的社会生活中，人们常以一定的社会行为规范来作为判断个体心理是否健康的标准。心理健康的人，总能和社会保持良好的接触，能正确地认识环境，处理好个人和环境的关系，能了解各种社会规范，自觉地用这些规范来约束自己，使个体行为符合社会规范的要求。另外，心理健康者还能动态地观察各种社会生活现象的变化，以及这些变化对自己的要求，以期更好地适应社会生活。

第六，拥有完整和健康的人格。

人格是人在社会生活中的总体心理倾向，体现在三个方面：一是构成要素要完整，不能有缺陷；二是人格的同一，不能混乱，生理上的我和心理上的我必须是一个人，不能分离；三是要有一个积

极进取的人生观。

第七,心理年龄和生理年龄要适应。

一个心理健康的人,其一般心理特点与所属年龄阶段的共同心理特征是大致相符的。这可从三个方面加以判断:一看心理活动与外界环境之间是否统一,他的言行有没有过于离奇和出格的地方;二看心理活动过程之间是否完整和协调,他的认识过程、情感体验、意志行为是否协调一致;三看心理活动本身是否统一,他的个性心理特征是否具有相对稳定性。生理发育超前,心理发育滞后或心理发育超前,生理发育滞后,那么应对社会生活变化的能力就差,就需要调整自己。



拓展训练与测评

大学生幸福指数测试

1. 你每天都有一份比较好的心情;(2分)
2. 你有一块走时很准的表;(2分)
3. 有人真正关心你;(2分)
4. 你有一辆车自行车也算;(2分)
5. 你可以经常听音乐;(2分)
6. 你有一份自己喜欢并满意的工作或者学业;(3分)
7. 你有恋人或者已经结婚;(3分)
8. 你的爱人或者恋人令你满意,并且你们在一起的时候你是快乐的;(3分)
9. 你有一套属于自己的房子(稳定的住所);(3分)
10. 有人记得你的生日;(3分)
11. 有人送过你生日礼物;(4分)
12. 逛街或者逛超市的时候,看到自己喜欢的东西会毫不犹豫地买下来;(4分)
13. 你有至少一个知心朋友,不开心的事情可以和他(她)讲;(4分)
14. 你对父母带给你的东西很满意(包括相貌和财产);(4分)
15. 你会偶尔或比较经常不在家吃饭;(4分)
16. 有人领导你;(5分)
17. 有人被你领导;(5分)
18. 你有一个爱好,并且可以尽情享受它带给你的快乐;(5分)
19. 你每天都能吃饱,如果你不是想节食减肥的话;(10分)
20. 你还活着。(30分)

说明：以上问题如果你的回答“是”就加上后面的分数，如果回答“否”就不加分。

a：得分在 60 分以下，你真的很不快乐，应该找个方式告诉别人你的不快乐，不然会闷出病来的哟；

b：得分在 61 ~ 80 分，如果想要很幸福还应该加油哦，做一些你爱做的事，即使是爱上寂寞不也还有很多人陪吗；

c：得分在 80 ~ 90 分，你已经很幸福了，你要把你的幸福和你爱的人一起分享，这样你的幸福指数一定还会上升的；

d：得分在 90 分以上的，恭喜你！你已经是世界上两百万分之一的幸运儿了。

任务二 心灵感冒的诊断与治疗



学习目标

● 能力目标：

能区分大学生的正常、异常心理。

● 知识目标：

能说出预防心理问题的途径。

● 素质目标：

保持健康心理状态。



任务情境

王某，女，大学三年级学生，21 岁，无重大躯体疾病历史。父亲为某公司负责人，母亲为医院护士，父母在事业上非常努力。因此父母对王某也要求很严，特别是在考试名次上，总是说：“你的条件多好啊，一定要考出好成绩！”王某的母亲，为人谨慎，加之多年的职业习惯，对王某的各方面特别严格，尤其在卫生方面，每次都要求其洗手消毒后才能用餐。所以王某在学校吃午餐都是用随身携带的酒精棉先擦拭餐具，从不和同学们一起用餐。只要人家碰到她用过的东西，她都要小心清洗。所以同学们觉得她很怪，都很抵触她。看到别人都有几个好友围绕左右，自己形单影只，她非常苦恼。最近又要考试了，可是她根本无法专心看书，她不知道怎么会这样，反复擦洗的行为加重，她用消毒液擦洗桌椅，因为气味过浓，同学们无法忍受，大家提出“决不跟她再住在一起”。她自己非常痛苦，曾找到系里的辅导员，寻求帮助，辅导员老师建议她做心理咨询。



任务分析

王某的母亲对王某的卫生要求十分严格，她从小将这样的要求内化为自己的行为习惯，所以她很讲究卫生。而一直以来王某父母对她的严格要求和个体本我追求的快乐原则之间的冲突一直都伴随着她。在她长大之后，这些压抑了的冲突以变化了的形式表现出来，就是王某过分讲卫生，用酒精擦拭餐具，不断地洗手等等这样的行为。这些行为并没有降低她由于心理冲突而产生的焦虑。相反，她的这些行为引发了她人际关系方面的问题。她过分爱干净的行为使得她与其他同学格格不入，同学们也不愿意跟她交往。这样的人际关系使她感觉到挫败，这与她对自己的要求是不符合的。所以现实环境和她的认知图式是存在冲突的，这就导致她很苦恼，但又无力解决。



相关知识

一、心理正常与异常的区分

大部分学生的心理问题多表现为一般的心理困惑，但也不排除少数学生有异常心理表现，心理障碍导致他们无法正常地学习、工作和生活，严重者将导致精神障碍。

我们常识性的区分方法：

- (1) 离奇怪异的言谈、思想和行为。
- (2) 过度的情绪体验和表现（如一个人终日低头少语，行动缓慢；与人交谈十分吃力；对生活悲观失望，失去兴趣，觉得一切都是灰色的等）。
- (3) 自身社会功能不完整（如一个人怕与他人的眼光相对，不敢见人）。
- (4) 影响他人的正常生活。

二、大学生的一般心理问题

（一）交际困难造成心理压力

“踏着铃声进出课堂，宿舍里面不声不响，互联网上说说衷肠。”这句顺口溜实际上反映了相当一部分大学生的交际现状。现代大学生的交际困难主要表现为不会独立生活，不知道如何与人沟通，不懂交往的技巧与原则。有的同学有自闭倾向，不愿与人交往；有的同学为交际而交际，不惜牺牲原则随波逐流。

导致大学生交际困难有以下几个原则：目前大学生多为独生



探究与实践

课堂讨论

讨论下列行为是否为生活常态？

1. 在迎考及考试期间出现过分担心、紧张、不安等复合情绪障碍，还可伴有失眠、消化机能减退、全身不适等症状。
2. 被众人注视时会紧张到不住的流汗、心跳加快、发抖等。
3. 喜欢反复擦洗，不允许别人碰自己的东西。