

大学生 心理健康教育 与心理调适

教师教育“十三五”规划教材

丛书主编 ● 李中国 马晓春

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG JIAOYU

YU XINLI TIAOSHI

李中国 李树军 ● 编著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

大学生

心理健康教育 与心理调适

教师教育“十三五”规划教材

丛书主编 ◎ 李中国 马晓春

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG JIAOYU

YU XINLI TIAOSHI

李中国 李树军 ◎ 编 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与心理调适 / 李中国, 李树军编著. —
北京: 北京师范大学出版社, 2016. 2

教师教育“十三五”规划教材

ISBN 978-7-303-19904-4

I. ①大… II. ①李… ②李… 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(2015)第 294971 号

营销中心电话 010-58802181 58805532

北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>

电子邮箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 三河市兴达印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 730 mm×980 mm 1/16

印张: 23.5

字数: 397 千字

版次: 2016 年 2 月第 1 版

印次: 2016 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

策划编辑: 王剑虹

责任编辑: 郭 瑜

美术编辑: 焦 丽

装帧设计: 金基渊

责任校对: 陈 民

责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58808284

总 序

百年大计，教育为本；教育大计，教师为本。教师是促进教育事业改革发展的主体力量，其素质和水平直接关系到教育发展的整体质量和进程。近年来，随着基础教育课程改革的持续深入和国家教师资格证考试大纲、教师专业标准、教师教育课程标准等系列标准纲要的出台和实施，高校教师教育课程教材建设工作进入了后标准时代。该时代提出了教师教育的价值理念和理想追求，明确了其规格取向和质量标准，规约着其行为范式和督评机制，有效破解了高校教师培养的规格设计与中小学教师岗位素养需求之间的错位和失衡问题，对增强教师培养的针对性和实效性，推进教师教育的科学性和专业化具有重要的引领和驱动作用。

综观我国高校教师教育课程教材建设的现状，在课程结构优化、课程内容选择、课程教学改革等方面取得一定成效的同时，也存在着培养目标不够明确、内容体系不够精练、对接岗位需求不够密切等问题。尤其在“国标、省考、县聘、校用”的教师准入和管理制度框架下，在《国务院关于加强教师队伍建设的意见》《教育部关于实施卓越教师培养计划的意见》《国务院办公厅关于印发乡村教师支持计划（2015—2020年）的通知》等政策文件的引领推动下，怎样培养“下得去、留得住、教得好”的优秀教师，满足人民群众对优质教育的诉求，切实推进教育公平，有效提升中小学教育质量，成为当下高校教师教育工作必须思考的现实问题。

临沂大学地处红色沂蒙热土，肩负着重要的教育使命，承担着来自全国三十多个省、市、自治区师范生的

培养工作。基于上述教师教育发展的现实背景和地方高校师范生的毕业去向,如何打造高质量的教师教育课程教材业已成为我们近年来着力思考、精心设计和全力建设的重要任务。为此,我们组织多所院校的相关专家学者编辑撰写了本套“十三五”教师教育系列教材。本套教材在汲取相关教材编写成功经验的基础上,结合自身实际,努力凸显以下特色:

标准导向。此系列教材以国家教师资格证考试大纲、教师专业标准、教师教育课程标准等为主要依据,密切对接基础教育课程改革实际,力图反映教育教学改革和发展的实践要求和未来走向,体现学生为本、德育为先、能力为要、终身学习的基本理念,强化实践智慧,关注专业发展。

注重应用。努力改变教材内容理论偏多、知识理念滞后的面貌,密切联系教育改革发展现实,着眼于解决教育教学实际问题,培养学生从事教育教学活动的的能力,注重基于未来工作岗位的内容设计,解析不同工作环节的内容要求,以常见问题解析为主线,强化案例分析和实训,促进知识的深化和拓展。

立体设计。充分发挥“互联网+”的优势,按照教学网站、电子教材、教学课件、教学视频、教学资源信息库的思路构建立体化教材,探索模拟课堂、翻转课堂、微格教学、现场教学、移动学习等多种形式,实现“线上研修、线下实践”的双轮交互驱动机制,满足当下学习的即时性和个性化需求。

国际视野。人才培养地点的区域化与人才需求市场的国际化,人才培养时间的现实性与人才作用发挥的未来化,都要求课程教材建设要有国际视野和国际文化元素。本套教材注重汲取国际上尤其是发达国家教师教育课程教材建设领域的最新成果,力求国际化与本土化的有机结合。

本套教材主要面向各高校教育学院、教师教育学院、教育科学学院等学院的师范生,也可作为在职教师继续教育的读本。本套教材的编写工作得到了广大师生的大力支持,临沂大学教师教育学院的领导给予了高度重视,北京师范大学出版社也为本套教材的出版做出了较大贡献,在此,我们一并表示感谢。我们希望本套教材的出版能够进一步推进教师教育课程教材建设,为我国教育事业的发展和创新型人才的培养做出一定贡献。

李中国
2015年10月

前言

人的两种存在形态的和谐共生是健康发展的基础性保障。生物属性和社会属性是个体存在的两种形态，生命伊始于生物属性，并以生物属性为依托日渐构建和完善人的社会属性，社会属性一旦形成，便不以生物属性的存在与否而自主发生效用或影响，如某某思想、主义等。需要指出的是，在个体有限的生命周期内，两种属性的形成并非各行其道、互不影响，而是相辅相成、相得益彰的过程；尤其在以身体发育为表征的生物属性趋向成熟、以心理发展为重要指征的社会属性处于活跃的青年初期，旺盛的生命力与健康的心理素养犹如加大马力的引擎与引领方向的罗盘；方向正确、规矩行事，将会事半功倍，乃至飞跃发展；否则，方向迷失、无视法纪，不仅带来能量内耗，甚至造成终生遗憾。生物属性的自然性和非人为性将会驱动躯体“无视他人”状态下勇往直前，与其不同的是，社会属性的后天性和外铄——内生性需以个体的学习体验和反思内化为基础渐进形成；这一过程的速度和质量无一不受心理状态的影响，良好的状态、较强的心理调适能力，能够理性、客观、淡定地面对人生中的多元复杂情景，为正确处理好自我、他人等多元主体间的关系，铸就幸福人生，供给场域和能量；心理健康的知识和技能作为培育这一能力的基础和依托，对处于青年初期、人生转折阶段的大学生而言，具有举足轻重的作用。

青年初期超常的价值预期易于产生思想与行为的激进。青年初期生理机制运行旺盛，精力充沛，是人生创新发展的极佳时期；自我、家庭、社会对该群体的寄托

希望、充满期望和热切盼望；在激发青年人的理想志向和勤奋担当的同时；也不乏造成青年人的理想价值偏离现实基础、飘忽不定的现象；成长体验中的落差，势必导致心理的失衡和扭曲。尤其在新常态下，经济结构的调整加速，市场经济的激烈竞争、网络时代的瞬息万变、价值取向的日益多元、升学就业的双重压力、角色多元的期待叠加，无不给当今大学生带来较大挑战；这些挑战易于产生情绪波动和心理问题，如不及时调适，将会产生严重后果；上海某大学的投毒案、南方某学院两男生因口角引致一室友被刀捅死案、某航空大学学生宿舍内发现一具腐烂男尸案，以致马加爵连杀数名同学，很多大学生喊出了“感谢室友不杀之恩”之怪象等。这些不可思议的现实，如不呈现于眼前，令人难以置信；静心思考、扪心自问，这些自杀、他杀、杀人等恶性事件的发生，无一不是思想、心理非正常的极端表现；因此，加强大学生心理健康教育，依然任重道远。

大学心理健康教育是提高大学生心理素质，预防和解决心理行为问题的重要基础。党和国家十分重视青年的思想政治工作，并以心理健康教育作为主要内容全面推进该项工作；相继出台了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》等重要文件；党的十八大报告明确指出“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”；这为进一步做好大学生心理健康教育工作指明了方向。大学生心理健康教育是一项系统工程，肩负着发展、预防与矫治的使命。通过心理健康教育，有利于促进学生心灵成长、心智成熟和心理素质的全面提升；有助于促进学生自我调节能力的发展，预防心理问题的产生；有益于对出现心理问题的学生予以援助，使其摆脱内心痛苦情状。大学生心理健康教育课程是大学生心理健康教育的主渠道，备受各校重视和学生青睐。

学校历来都很重视大学生心理健康教育工作。早在2002年就开始自编讲义，2003年面向全校新生开设了大学生心理健康教育必修课，2007年，根据原校长韩延明教授的统一部署，以教育学院教师为主体，我们组织编写出版了《大学生心理健康教育》教材，并在全校范围内使用，为提升大学生心理素质、预防和解决心理行为问题起到重要作用。八年过去了，大学生构成主体的变化、学科知识的更新完善、经济社会对大学生身心素养的新诉求等，对该教材框架设计、内容选择、教育教学、考核评估等提出了挑战；为此，根据国家相关政策导向、经济社会发展需求和大学生身心发

展特征,在前期研究实践的基础上,我们启动了新一轮的课程建设任务,形成了新的教材内容体系,突出了以下三个特征。

健康理念与健康知识相得益彰。深化健康内涵认识,突破传统生理心理健康内涵释义,拓至价值观念、理想信念和道德情操,弘扬真善美,鞭挞假恶丑;坚定健康信念,传递正能量;固本培元,本立而道生。与此同时,通过对健康知识遴选、健康技能设计、健康情景体验的系统规划和布局,力求课程实施对生命机理的遵循和生命价值的尊重。

课堂学习与课外训练相辅相成。搭建课堂理论学习与课外实践训练“并联融通”的运行机制,强化知识深化与技能提升的“双轮驱动”;课堂学习针对性地设计了大学生心理健康的基本知识和维护心理健康的基本技能和技巧、心理异常的机理与表现以及调适方法等内容;课外训练则通过思考与训练、阅读导航、影视推荐、自我测评等方式,使学生进一步领会、体验、感悟、分析、评价所学内容,加快知识内化和心理素养的提升。

提升素养与解决问题相与为一。大学生心理健康教育课程教学是整个心理健康教育工作的重要部分;其职能旨在实现知识普及、自我调节能力发展、促进健康素质提升等,是面向全体的、普适的;但个体中不乏存有心理问题或障碍,由于对心理咨询的认识缺位抑或偏差,忌讳到心理咨询室获取帮助;为此,本教材专设一章介绍大学生心理咨询,提高学生对心理咨询的科学认识,解决大学生当遇到心理困惑或问题时而羞面寻求心理咨询的障碍。

为了更好地完成本教材的编写任务,我们遴选了多位在大学生心理健康教育教学和心理咨询方面颇有建树的专家、学者,共同致力于本教材建设。本人结合七年医学类专业的学习背景,以及对“成人学员心理健康状况调查分析”(中国行为医学科学,2001)的前期基础,组织团队成员,对大学生心理健康状况及其学习诉求进行了深入调查和深度访谈,策划形成了目前教材体系和内容设计;编写过程由李树军教授协调推进;根据各编写者的研究方7向和临床优势对相关内容进行了分配:第一章蒋晓虹教授(临沂大学),第二章李中国教授、张怡斌副教授(临沂大学),第三章张明浩博士(鲁东大学),第四章张震副教授(临沂大学),第五章董耘副教授(临沂大学),第六章程巍教授(滨州学院),第七章张文娟硕士、李中国教授(临沂大学),第八章胡青副教授(临沂大学),第九章张爱宁博士(临沂大学),第十章周莹、鲍娜娜硕士(青岛理工大学)、李中国教授(临沂大学),第十一章袁桂平硕士、李中国教授(临沂大学),第十二章李树军教授(临沂大学)、

谢荣慧硕士(宁夏大学)。李树军、胡青、张文娟、袁桂平参加了书稿修订工作,宁夏大学谢荣慧参加了文稿校对工作。

本书的编写,学习借鉴了先辈和同仁的诸多成果,深表感谢!在尽可能标注前人成果的前提下,定有疏漏之处,恳请批评指正,以便修订完善。是为序。

李中国

2015年8月于临大致远楼

目 录

第一章 大学生心理健康导论	1
第一节 健康新理念	1
第二节 大学生心理健康的标准	8
第三节 大学生常见的心理问题与心理 异常	12
第四节 大学生健康心理的培养	19
第二章 大学生的适应与发展	34
第一节 适应与发展概述	35
第二节 大学生的适应与发展	42
第三节 大学生适应不良及应对策略	45
第三章 大学生的自我意识	64
第一节 自我意识概述	64
第二节 大学生的自我意识及其特点	68
第三节 大学生自我意识的完善	74
第四章 大学生的人际交往心理	84
第一节 大学生人际交往概述	84
第二节 大学生人际交往的特点及影响 因素	89
第三节 大学生人际交往中常见问题与 调适	97

第四节 大学生人际交往的原则与技巧	105
第五章 大学生的学习心理	123
第一节 大学生学习的特点	123
第二节 提升学习的有效性	125
第三节 大学生常见的学习心理障碍及调适	140
第六章 大学生的情绪管理	153
第一节 情绪概述	153
第二节 大学生情绪心理	161
第三节 大学生情绪管理	164
第七章 大学生的人格发展与心理健康	179
第一节 人格概述	180
第二节 大学生常见的人格问题	192
第三节 大学生健康人格的塑造	199
第八章 大学生的恋爱与性心理健康	212
第一节 大学生恋爱心理	213
第二节 大学生的性心理	224
第九章 大学生职业生涯规划	242
第一节 职业生涯规划概述	242
第二节 大学生职业生涯规划的理论与方法	245
第十章 大学生的压力管理与挫折应对	268
第一节 大学生的压力概述	268
第二节 大学生压力的产生	275
第三节 大学生压力管理的策略	281
第四节 大学生挫折心理调适	284

第十一章 大学生生命教育与心理危机干预	301
第一节 生命教育概述	301
第二节 大学生生命教育及其意义	303
第三节 大学生心理危机的预防与干预	308
第十二章 大学生心理咨询	328
第一节 心理咨询概述	328
第二节 大学生心理咨询的理论与方法	335
第三节 大学生心理咨询工作的有效开展	349

第一章 大学生心理健康导论

【心灵妙语】

幸福的首要条件在于健康。

——柯蒂斯

世界越来越小，人心却越来越远；生活越来越好，心理却越来越疲惫。这是现代人普遍存在的心理感受，心理健康问题日益成为人们关注的焦点，人们越来越需要了解自己的心理状态、寻找解决心理困惑与问题的方法与途径。大学生正处于迅速走向成熟而又未真正成熟的阶段，这是一个充满矛盾与危机的时期。种种心理矛盾解决得好会转变为心理发展的动力；如果解决得不好，长期处于矛盾冲突中，就会破坏心理平衡从而引发心理问题。因此，树立健康科学的心理健康观念，提升心理健康水平便成为每一个当代大学生成长中的重要内容。

第一节 健康新理念

对于健康内涵的认识，随着社会的发展以及人类自身认识的深化，正在发生着极大的变化，那种认为只要身体没有疾病、生理机能正常就是等于健康的观念正在被一种“立体健康观”所替代，即健康应从心理尺度、医学尺度和社会尺度来评

价，健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物—心理—社会模式。

一、健康的内涵

1946年，联合国世界卫生组织(WHO)在《世界卫生组织宣言》中开宗明义地指出：“健康不仅是没有疾病和虚弱现象，而是身体健康、心理健康和社会适应良好的完美状态”，并提出了健康的十条标准，除了“能够抵抗一般性的感冒和传染病”“反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎”等七条身体健康标准外，还纳入了“态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔”等三条心理健康标准，身体健康和心理健康二者相互影响，相辅相成，缺一不可。

1989年WHO又将健康的概念补充为：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”可见，人们对健康的理解越来越深刻、科学，心理健康越来越受到人们的高度关注。这一解释是目前最常见、最具权威性的定义。

从对健康这一概念的解读中可以看出，为了实现完满康宁的健康状态不仅要讲研究生理卫生，还要讲究心理卫生，那么，准确地认识心理健康的内涵和标准，有意识地规划、调整自己的心理发展，主动改善心理健康状态，就成了健康心理学研究的首要问题。当前，精神生活的深度不安折磨着现代社会中人尤其是青年学生，社会竞争的压力日趋增大，学习、生活、人际交往、自我意识和升学就业等问题日益增多，苦闷、孤独、焦虑、冷漠……甚至精神崩溃、自杀、杀人等恶性事件频发，心理健康问题已成为一个“世纪性”的问题。

二、心理健康

心理健康是一个相对的概念，它不像人的身体，健康与不健康有诸如脉搏、体温等明显的生理指标，所以要区别心理是否健康并不那么容易。心理健康的参照系是相对心理健康的理想状态，是以无心理疾病为准的；而“正常”这一概念不论对于整体还是个体都是有阶段性的，因为一个人随时都可能产生心境不良，所以个体的心理健康也不是一条直线。这里的“正常”是用于评价阶段行为的，不是用来描述某一阶段行为的。要区分心理正常与异常，尚无一个适用于任何人的任何情境的心理健康标准，因为人的心理世界是复杂多样的，即使一个健康的人，也可以有突发性、暂时的心理异常。

(一) 心理健康的含义

1948年,第三届国际心理卫生大会认为:“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,将个人心境发展成最佳的状态”。

精神医学者孟尼格尔(K. Menninger)认为:“心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况,不只要有效率,也不只要能有满足感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者俱备,心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。”

心理学家英格里斯(H. B. English)给心理健康的定义是:“心理健康是指一种持续的心理情况,当事者在那种情况下能进行良好的适应,具有生命力,并能充分发展其身心的潜能。”

心理卫生学者阿可夫(A. Arkoff)认为心理健康是指具备:“有价值品质”的人,即:①有幸福感;②和谐(指在情绪平衡,以及欲望与环境之间协调);③自尊感(包含自我了解,自我认同,自我接纳与自我评价);④个人成长(潜能充分发展);⑤个人成熟(个人发展达到该年龄应有的行为);⑥个人统整性(能有效发挥其理智判断力及意识控制力,积极主动,能应变);⑦保持与环境的良好接触;⑧从环境中自我独立(独立自主,自由而自律);⑨有效适应环境。

我国心理学家郭念峰等人认为:“所谓心理健康,最概括、最一般地说,是指人的心理,即知、情、意活动的内在关系协调,心理的内容与客观世界保持统一,并据此能促使人体内、外环境平衡和促使个体与社会环境相适应的状态,并由此不断地发展健全的人格,提高生活质量,保持旺盛的精力和愉快的情绪”。

由上可见,学者们在论及心理健康的定义时,都在强调个体内部的和谐性以及个体与环境的适应性。就个体内部的和谐性而言,一方面,强调个体的自我感受,即个体心理体验应是愉快的、幸福的;另一方面,强调个体的潜能,即个体行为的高效率和内在潜能的发挥。就个体与环境的适应性而言,强调个体与环境相互作用的协调性及个体在环境中的良好适应状态。综合各家学说,心理健康标示着人的心理调适能力和发展水平,即人在内部和外部环境变化时,能持久地保持正常的心理状态,是诸多心理因素在良好的心理功能状态下协调运作的综合体现。

所以,我们认为:心理健康,主要是指人心理上一种持续、积极、有

效率的状态。在这种状态下生活的人，心情舒畅，感受到生命的价值，与他人、环境和社会协调一致，能充分发挥自己的身心潜能。

(二) 身体健康与心理健康的关系

身体健康是心理健康的基础和载体，心理健康又是身体健康的条件和保证。一个健康的人既要有健康的身体，又要有健康的心理，好比“人”字的一撇一捺，二者缺一不可。健康是心身健康的和谐统一，而健康的核心是心理健康。现代医学越来越证明，拥有一个健康的心理，对一个人的一生有着十分重要的意义。

世界卫生组织提出身心健康的八大标准：

快食：吃饭不挑食、不偏食，津津有味

快眠：较快入睡，睡眠质量好，精神饱满

快便：快速通畅地排泄，感觉轻松自如

快语：说话流利，头脑清醒，思维敏捷

快行：行动自如协调，迈步轻松有力，动作流畅

良好的个性：性格温和、情感丰富、坦荡胸怀、达观意志

良好的处事能力：自我控制、适应、心理复原力

良好的人际关系：与人相处自然融洽，大度和善

三、大学生心理健康

心理健康是一个动态发展变化的过程，在人生发展的每一个阶段，都会存在心理健康与不健康的问题。当代大学生是一个承载社会、家长包括亲戚朋友高期望值的特殊的知识群体。大学阶段是人生的第二个“心理断乳期”，是一个非常关注自我、注重个性表达、情感体验丰富、情绪波动起伏、易于争强好胜的关键时期。大学生心理健康就是指正在接受高等教育的特殊群体的心理健康。对于正在成长发展中的大学生而言，身体健康固然重要，但心理健康更有着其突出的地位。“心理健康是健康的一半”的理念正在被越来越多的人所接受，拥有一个积极、自信、乐观、平和的心态，能够促进身心健康的发展，能够促进个人潜能的开发，能够赢取人生的成功。

(一) 大学生心理发展的特点

1. 心理发展的过渡性

从心理的发展水平看，大多数大学生的心理正处于迅速走向成熟又没有完全成熟的时期：从心理的发展过程看，认知的核心要素——思维，已

由经验型向理论型转化,情感也从激情体验、易感状态,逐步升华、过渡到富有热情、满青春活力、社会道德感和社会责任感增强;在意志行动上则从容易冲动发展到具有一定的自控力,形成了相对稳定的行为习惯;从个性心理特点看,性格、能力等都达到相对稳定和渐臻成熟的水平;理想、信念、价值观、世界观等,经过大学生阶段也逐渐接近成人的发展水平。

2. 心理发展的可塑性

青年期是人生各种心理品质全面发展、急剧变化的时期,在这一时期大学生心理发展存在着不稳定、可塑性大的特点,如在认知方面容易偏执;在情绪方面容易走极端;在意志方面有时执拗;在个性方面,虽然许多个性品质已基本形成,但却容易受外界或生活情境的影响。大学生心理发展的可塑性源于内外两种原因:一是外因;面对生活中的各种纷纷扰扰,如果不求变,则凡事难通,那些偏执、极端、执拗等则使其“行路”艰难得很;二是内因,大学生是最追求真善美的一族人群,他们对人生、对世界都抱着唯美心理,这使得他们愿意去完善自我,完美自身。

3. 心理发展的矛盾性

当代大学生由于在学校受教育期长,从校门到校门,几乎没有社会生活经验;心理社会化成熟度滞后于生理成熟度,经济上不独立,受传统价值权威衰落及现代多元价值的影响等,使大学生心理发展既存在积极面,又存在消极面,这势必导致矛盾和冲突。

4. 心理发展的差异性

大学生心理发展的差异性主要表现在不同年级的大学生心理发展特点的不同。

(1)入学适应阶段(适应期)。

新生从高考成功的喜悦中走进大学。面对的是从中学生活到大学生活的一系列急剧的转变:生活环境变了,生活条件变了,人际关系变了,学习的方式、方法变了……这些变化,使他们很恐慌,一时适应不过来。这一时期(一般是大学一年级)突出的问题主要是如何适应大学生活,建立起新的人际关系。入学适应阶段是整个大学阶段最困难的时期。适应不好,会影响到整个大学时期的学习和生活。适应期的长短因人而异,适应能力强的人,所需时间少一些。一般来讲,大约要一个学期左右。

(2)稳定发展阶段(发展期)。

这是大学生活全面发展和深化的阶段。大学生基本适应了大学生活,新的心理平衡已初步建立起来,大学生生活进入相对稳定的时期,这是大学