

主编 臧平 张金明

# 大学生心理健康教育

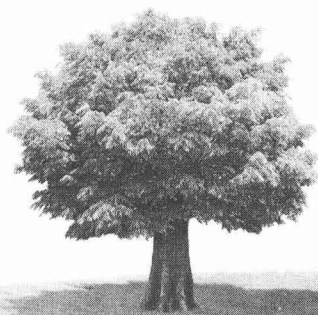


# 大学生 心理健康教育

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

主 编 臧 平 张金明

副主编 矫 宇 付俊龙



高等教育出版社·北京  
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

## 内容提要

本书是一本大学生心理健康教育方面理论性和操作性并重的教材,既重视运用有关心理学的知识原理,阐明大学生心理发展的规律与特点,又密切联系大学生存在不同程度心理问题的实际,提供切实可行的心理训练和辅导方法。

本书既可作为心理健康教育的教材,也可作为大学生进行自我心理修养的辅导书,还可作为关心大学生健康成长的领导、教师、辅导员、家长等进行大学生心理健康教育的参考书。

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 臧平,张金明主编. —北京:高等教育出版社, 2012.7

ISBN 978-7-04-035677-9

I. ①大… II. ①臧…②张… III. ①大学生 - 心理健康 - 健康教育 - 高等职业教育 - 教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第099950号

策划编辑 王博  
版式设计 于婕

责任编辑 边晓娜  
责任校对 金辉

特约编辑 胡乐心  
责任印制 田甜

封面设计 于涛

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街4号  
邮政编码 100120  
印 刷 北京东君印刷有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 23.75  
字 数 580千字  
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
网上订购 <http://www.landaco.com>  
<http://www.landaco.com.cn>  
版 次 2012年7月第1版  
印 次 2012年7月第1次印刷  
定 价 36.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换  
版权所有 侵权必究  
物 料 号 35677-00

# 前 言

为深入贯彻落实全国工作会议和《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》、《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）、《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》（教思政厅〔2011〕1号）等文件精神，为满足高校开展心理健康教育教学、培养造就拔尖创新人才、建设人力资源强国、推动教育的需要，我们结合高校开展心理健康教育工作的教学实际情况，编写了《大学生心理健康教育》，旨在培养大学生良好的人格品质，提高大学生心理调适能力，促进大学生健康成长。

本书涵盖心理健康导论、自我意识、心理适应、认知心理、情绪心理、人格心理、学习心理、交往心理、恋爱心理、性心理、择业心理、网络心理、心理障碍、心理危机干预、心理咨询等内容，共15章。

参加本书编写的人员都是多年从事大学生心理健康教育与心理咨询的教师，具有较强的理论功底和实践经验，可以说本书是我们多年来从事大学生心理健康教育与心理咨询实践的结晶。在编写过程中，我们遵循理论与实践相结合的原则，既重视运用有关心理学的知识原理，阐明大学生心理发展的规律与特点，又密切联系大学生存在不同程度心理问题的实际，提供切实可行的心理训练和辅导方法。

本书的编写采用集体讨论、分头执笔、交叉修改的方式。由吉林工商学院的臧平、矫宇、付俊龙、周晏、王丽艳、邵炜、金薇薇、李春杰，长春工程学院的张金明共同完成。其中臧平、张金明担任主编，矫宇、付俊龙任副主编。各章的具体分工如下：第一章、第二章、第三章、第四章由张金明撰写，第七章、第八章、第十一章、第十二章由臧平撰写，第十三章由矫宇撰写，第十四章、第十五章由周晏撰写，第五章由王丽艳撰写，第六章由邵炜撰写，第九章由金薇薇撰写，第十章由李春杰撰写，各章的阅读资料由付俊龙负责收集和整理，全书由臧平、张金明负责统稿、定稿。

本书的出版得到了学校领导、教务处、教材科有关人员以及高等教育出版社的积极支持和帮助，特在此表示感谢！

编 者  
2012年5月



# 目 录

## 第一章 大学生心理健康导论

- 第一节 心理健康的含义和标准 / 1
- 第二节 大学生心理发展的特点及心理健康状况 / 6
- 第三节 在高校开展心理健康教育的意义 / 14
- 第四节 大学生心理健康教育的有效途径 / 18

## 第二章 大学生自我意识

- 第一节 自我意识概述 / 25
- 第二节 大学生自我意识的特点 / 32
- 第三节 大学生自我意识的矛盾困惑 / 38
- 第四节 大学生自我意识辅导 / 41

## 第三章 大学生心理适应

- 第一节 大学生心理适应概述 / 47
- 第二节 大学生适应方面的主要问题 / 53
- 第三节 大学生适应问题产生的原因 / 58
- 第四节 大学生心理适应辅导 / 61

## 第四章 大学生认知心理

- 第一节 认知概述 / 65
- 第二节 大学生认知心理的特点 / 69
- 第三节 大学生主要的不良认知 / 70
- 第四节 大学生认知心理辅导 / 77

## 第五章 大学生情绪心理

- 第一节 情绪概述 / 86



- 第二节 大学生的情商 / 92
- 第三节 大学生主要的不良情绪 / 95
- 第四节 大学生情绪心理辅导 / 100

## 第六章 大学生人格心理

- 第一节 人格概述 / 107
- 第二节 大学生人格心理特征 / 111
- 第三节 大学生不良人格表现及影响因素 / 117
- 第四节 大学生人格心理辅导 / 125

## 第七章 大学生学习心理

- 第一节 学习概述 / 131
- 第二节 大学生常见的学习心理问题 / 135
- 第三节 影响大学生学习的非智力因素 / 140
- 第四节 大学生学习心理辅导 / 146

## 第八章 大学生人际交往心理

- 第一节 人际交往概述 / 154
- 第二节 大学生人际交往心理的特点 / 157
- 第三节 大学生人际交往心理障碍及其影响因素 / 161
- 第四节 大学生人际交往心理辅导 / 166

## 第九章 大学生恋爱心理

- 第一节 爱情概述 / 176
- 第二节 大学生恋爱心理的特点 / 180
- 第三节 大学生恋爱心理障碍与误区 / 186
- 第四节 大学生恋爱心理辅导 / 190

## 第十章 大学生性心理

- 第一节 性心理概述 / 198
- 第二节 大学生性心理发展状况 / 206
- 第三节 大学生常见的性心理困扰 / 211
- 第四节 大学生性心理辅导 / 216

**第十一章 大学生择业心理**

- 第一节 职业概述 / 222
- 第二节 大学生择业心理的特点 / 229
- 第三节 影响大学生择业心理的因素 / 233
- 第四节 大学生择业心理辅导 / 237

**第十二章 大学生网络心理**

- 第一节 网络心理概述 / 252
- 第二节 大学生网络心理的特点 / 257
- 第三节 大学生的主要网络心理障碍 / 263
- 第四节 大学生网络心理辅导 / 269

**第十三章 大学生心理障碍**

- 第一节 心理障碍概述 / 276
- 第二节 大学生常见的心理障碍 / 282
- 第三节 大学生心理障碍的成因 / 291
- 第四节 大学生心理障碍的调适方法 / 296

**第十四章 大学生心理危机干预**

- 第一节 心理危机概述 / 305
- 第二节 大学生心理危机的表现 / 311
- 第三节 大学生心理危机的成因 / 318
- 第四节 大学生心理危机干预 / 322

**第十五章 大学生心理咨询**

- 第一节 心理咨询概述 / 333
- 第二节 心理咨询的模式和形式 / 343
- 第三节 心理咨询的过程及原则 / 347
- 第四节 心理咨询的会谈技术 / 354

**参考文献**

## 第一章

# 大学生心理健康导论

### 知识目标

- 了解心理、健康、心理健康的含义以及大学生心理健康的标准
- 理解在高校开展心理健康教育的意义
- 掌握大学生心理发展的特点和影响大学生心理健康的因素

### 能力目标

- 能够通过积极有效的途径和方法提高自身的心理健康水平

早在半个世纪之前，著名的心理学家荣格就提醒人们：“要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。”他认为：“随着人们对外部空间的扩展，人们对心灵的提升却停滞了，人们在智力方面收获过剩，心灵方面却沦丧殆尽，精神生活中的深度不安将折磨着现代生活中的最敏感的人。”几十年过去了，荣格的担心成为了现实。随着社会的发展，生活节奏的加快，竞争的加剧，不少人不堪重负，经常出现苦闷、焦虑、冷漠、抑郁等紧张情绪，更有甚者，精神濒临崩溃的边缘，杀人、自杀等恶性事件频频发生。

大学生作为思想活跃、感受灵敏、对自己的期望很高、对挫折的承受能力不够强的一个特殊群体，心理健康更受着极大的威胁和考验。然而，由于长期对心理健康的误解，许多人对心理健康缺乏正确的认识，对自己的心理状态缺乏了解，对自己的发展更缺乏明确的规划，所以，对大学生进行心理健康教育已成为当务之急，而首要的问题就是要澄清对心理健康的误解，树立一个正确的观念。

## 第一节 心理健康的含义和标准

对于每一个迈入大学校园的学生而言，大学生活都是一段重要的人生体验，大学生们开始独立地面对现实生活，自主地解决人生难题。然而，社会的变革、环境的改变、学习的压力、生活的烦恼、竞争的加剧等等必然要给他们带来巨大的心理矛盾和困惑。怎样才能避免和消除各种矛盾引发而来的心理压力、心理困惑甚至是心理障碍，增进大学生心理健康、优化心理素质、预防心理疾患，已成为高校面临的一个重要问题。





## 一、心理的含义

什么是心理？这是一个既简单又复杂、既古老又新鲜的话题。

**心理是指感觉、知觉、记忆、思维、意志、性格、意识倾向等心理现象的总称。**人的心理并不是虚无缥缈、神秘莫测的东西，人们每时每刻都在体验着、经历着，只要处在清醒状态下，就会感到它的存在。但人的心理现象又是丰富多彩、错综复杂的，它摸不着，看不见，很难把握和控制。为了了解人类自身的心理世界，探索其发展、变化的规律，也为了研究的方便，心理学把人的复杂多样的心理现象划分成相互联系的两大方面：心理过程和个性心理特征。

**心理过程是人的心理活动发生、发展的过程。具体地说，是指在客观事物的作用下，在一定时间内大脑反映客观现实的过程。**根据心理过程的性质和形态的不同，可将其分成认识过程、情感过程和意志过程。

认识过程是人在认识事物中产生的心理活动，包括感觉、知觉、记忆、想象和思维。感觉是人脑对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的反映，知觉是对作用于感觉器官的事物的整体的反映，记忆是经验过的事物在人脑中的反映，想象是在原有感性形象的基础上创造新形象的心理过程，思维是人脑对客观事物本质属性及其规律的间接、概括反映。

情感过程是人对客观事物是否符合自己需要所产生的一种态度体验。人们在认识客观世界时，并不是无动于衷的，总是要伴有一定的态度体验，或喜或悲，或欢欣跳跃，或忧愁悲伤，这些都是情感（或情绪）的实际表现。

意志过程是人自觉地确定目的并克服困难去实现目的的心理过程。人不仅能够认识世界，而且能够改造世界，但是，在这个过程中会遇到许多困难和挫折，克服这些困难和挫折主要取决于人的意志过程。

心理过程的三种形式并不是彼此孤立的，而是相互联系、相互制约的。认识是情感和意志产生的前提，情感和意志随着认识活动的变化而变化；反过来，情感和意志也影响认识过程，对人的认识起着动力的作用。

**个性心理特征**是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点。它包括能力、气质和性格。

**能力是直接影响活动效率，保证活动顺利完成的个性心理特征。**能力总是和活动联系在一起，反映了个体具有完成某种活动的潜在可能性。

**气质**是一个人与生俱来的心理活动的动力特征，反映了个体心理活动的动力特征。

**性格**是一个人对现实的稳定态度和习惯化的行为方式，反映了个体对现实的态度和行为特征。

能力、气质和性格之间也是彼此联系、相互影响的，它们反映了个性心理特征的不同侧面。

心理过程和个性心理特征构成了人的心理现象的两个方面，二者是紧密联系、不可分割的。个性心理特征需要通过心理过程形成并表现出来，已经形成的个性心理特征又制约着心理过程的进行，因为没有客观现实的意志行动，个性心理特征就无法形成；反之，个性心理特征的差异又决定着对事物的认识程度、情感体验的深度和意志行动的强度。所以，人的心理是一个完整的统一体。



## 二、健康的含义

长期以来,人们一直认为“只要躯体上没有疾病、没有缺损、不虚弱就是健康”。也就是说,过去人们把健康与疾病看成是非此即彼的两个极端,无病便是健康,健康就是无病。而现在人们更多地把健康看成是一个连接体,在健康与疾病之间没有截然的分界点,在两个端点之间有一个很大的空间,既非健康又非疾病,人们把这一空间状态称为“亚健康状态”或“第三状态”。

从医学上讲,处于“亚健康”的人,虽然各项体检指标均为正常,也无法证明有某种器质性的疾病,但与健康的人相比却又显得生活质量差、工作效率低、易疲劳、食欲不振、睡眠不佳、腰酸背痛、疲乏无力等不适。

从心理健康的角度来看,处于“亚健康”的人,虽然没有明显的精神疾病和心理障碍,但却表现为工作、学习效率不高,注意力易分散、情绪烦躁焦虑、缺乏生活目标与动力,常常感到生活无聊、提不起劲、人际关系紧张等。

通过以上的分析可以了解到,随着社会文化的发展,健康的内涵和外延也发生了重大的变化。世界卫生组织提出:健康不仅局限于躯体没有疾病、没有缺损、不虚弱,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。这明确地告诉我们,健康应该包括三个基本方面:一是生理方面,即躯体、器官方面;二是心理方面,即认识、情感、意志及人格;三是社会适应方面,即个体存在于社会的关系能动的调适能力。

## 三、心理健康的含义

对心理健康的概念,历来有不同的看法: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,将个人心境发展成最佳的状态。”显然,这一定义过分突出了个人体验。

美国学者坎布斯认为:一个心理健康的、人格健全的人应有4种特质:①积极的自我观;②恰当地认同他人;③面对和接受现实;④主观经验丰富,可供取用。

美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出过10条被认为是经典的心理健康标准:①有充分的自我安全感;②能充分了解自己,并能恰当地估计自己的能力;③生活理想切合实际;④不脱离周围现实环境;⑤能保持人格完整与和谐;⑥善于从经验中学习;⑦能保持良好的人际关系;⑧能适度地宣泄情绪和控制情绪;⑨在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥人格;⑩在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需要。

国内有些学者,如,郭念锋在1986年提出了10条考察心理状况的标准:①周期节律性;②意识水平;③暗示性;④心理活动强度;⑤心理活动耐受力;⑥心理康复能力;⑦心理自控力;⑧自信心;⑨社会交往;⑩环境适应能力。

马建青在1992年提出了心理健康的7条标准:①智力正常;②情绪协调,心境良好;③具有一定的意志品质;④人际关系和谐;⑤能动地适应环境;⑥保持人格完整;⑦符合年龄特点。

结合国内外专家、学者的不同见解,我们认为,所谓心理健康,是指人的心理,即知、情、意活动的内在关系协调,心理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,保持旺盛精力和愉快的情绪。

#### 四、大学生心理健康的标准

大学生的普遍年龄一般在18~25岁,从心理学的观点来看,正处在青春期的中后期。大学生的心理具有青春期中后期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准着重考虑。

##### (一) 智力正常

智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件,是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所最需要的心理保证,因而也是衡量大学生心理健康的首要标准。衡量大学生的智力,关键在于看大学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能。大学生智力正常且充分发挥的标准是:有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣;智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中都能积极协调地参与,并能正常地发挥作用;乐于学习。

##### (二) 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。这是大学生心理健康的一个重要指标,因为情绪在心理变态中起着核心的作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。大学生的情绪健康应包括以下内容:①愉快情绪多于不愉快情绪,一般表现为:乐观开朗,充满热情,富有朝气,满怀自信,自得其乐,对生活充满希望;②情绪稳定性好,善于控制和调节自己的情绪,既能克制约束,又能适度宣泄,不过分压抑,使情绪的表达既符合社会的要求,也符合自身的需要,在不同的时间和场合恰如其分地表达情绪;③情绪反应是由适当的情境引起的,反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。

##### (三) 意志健全

意志是人在完成一种有目标的活动时,所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地作出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言行,既不顽固执拗、轻率鲁莽、言行冲动,也不意志薄弱、优柔寡断、害怕困难。

##### (四) 人格完整

人格,在心理学上指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整,就是指有健全统一的人格。即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。大学生人格完整的主要标准是:①人格结构的各要素完整统一;②具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱;③以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

##### (五) 自我评价正确

正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件。大学生是在现实环境中,与他人的相互关系中,在自己的实践活动中,认识自己的。一个心理健康的学生对自己的认识,应比较接近现实,有“自知之明”。对自己的优点感到欣慰,但又不狂妄自大;对自己的弱点既不回避,也不自暴自弃,而是善于正确地“自我接纳”。

##### (六) 人际关系和谐

人总是处在一定的社会关系中的,大学生也同样离不开与人打交道。和谐的人际关系,既



是大学生心理健康不可缺少的条件,也是大学生获得心理健康的重要途径。其表现为:①乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友;②在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;③能客观评价别人和自己,善于取别人之长补己之短;④宽以待人,乐于助人;⑤积极的交往态度多于消极态度;⑥交往动机端正。

### (七) 适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征。不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。心理健康的大学生,应能与社会保持良好的接触,对社会现状和未来有较清晰正确的认识,思想和行动都能跟上时代的发展步伐,与社会的要求相符合。这里所讲的适应,不是被动、一味的迎合,甚至与不良风气、落后习俗同流合污,而是在认清社会发展趋势的基础上,主动适应社会发展的要求。不逃避现实,更不妄自尊大、一意孤行、与社会需要背道而驰。

### (八) 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的群体,应具有与年龄和角色相应的心理行为特征。一个大学生若经常严重地偏离这些心理行为特征,则有可能是心理异常的表现。

## 探索自我

### 心理成熟水平测试

要求:下面有 15 道题,你认为每题与你自己情况相符的打“√”,与自己情况不相符的打“×”。

1. 你是否特意选定一个夜晚独自度过?
2. 你提议去某餐厅吃饭,而你的同学决定去另一家,结果那家餐厅的菜糟糕透顶了,你会向同学抱怨吗?
3. 对一项同学们都赞同的议案,你觉得不妥,在投票前你会据理力争吗?
4. 如果学习紧张,你会放弃一些课余活动吗?
5. 如果有一项重要的方案需要你参加推行,你是否要比别人多出一点力量?
6. 几年前你对事物的看法是否比较有趣?
7. 对同学的一项新发明,你是否急着要看它的效能?
8. 听到老同学取得了重大成绩,你是否觉得有点嫉妒?
9. 你有耐心等待一件非常想得到的东西吗?
10. 在课堂上,你是否害怕因提问的措辞不当而不敢发问?
11. 你对社会工作热心吗?
12. 对自取其辱的人,你是否不予同情?
13. 在过去的一两年,你曾深入研究过一些事物吗?
14. 学生时代的生活是最快乐的吗?
15. 上列的问题,你是否据实回答?

#### 【评分办法】

单数题答案为“√”的每题得 2 分,双数题答案为“×”的每题得 2 分,15 道题相加在一起得出总分。总分在 24 分以上的,心理比较成熟,能够很好地处理日常生活中的事物;总分在 18~22 分之间的,心理不是很成熟,容易感情用事;总分在 16 分以下的,则是一个心理不成熟的人,遇到问题总是优柔寡断。





## 第二节 大学生心理发展的特点及心理健康状况

从发展心理学的角度看,在校大学生正处于青春期的中后期。这一时期,大学生在人格上将逐步完成从青少年向成年人的过渡和转变,从而建立起自己稳定的人格结构,在心理上和经济上逐步摆脱对家庭和父母的依赖,从而走向独立和成熟。在这一人生发展急剧变化的时期,在校大学生面临很多重要的人生发展课题,也必然会遇到各种困惑和矛盾。在大学期间,有相当一部分大学生不能正确对待遇到的各种问题,从而感到困惑和迷茫,有的甚至发展成为心理障碍。

### 一、大学生心理发展的特点

个体的心理发展,从一定意义上看,就是指个体从出生到死亡,其间心理发生、发展和变化的过程。心理学将个体心理发展按其阶段性不同划分为以下几个时期:乳儿期(0~1岁)、婴儿期(1~3岁)、幼儿期(3~6、7岁)、童年期(6、7~11、12岁)、少年期(11、12~14、15岁)、青年期(14、15~27、28岁)、成年期(27、28~55岁)、老年期(55岁以后)。其中青年期又可具体分为三个阶段:

**青年前期:**14、15岁至17、18岁,相当于高中阶段,个体的生长发育进入“第二次生长高峰”,心理发展特别是人格心理特征变化明显。

**青年中期:**17、18岁至22、23岁,相当于大学阶段,生长发育、心理发展均趋于成熟。

**青年晚期:**22、23岁至27、28岁,相当于完成学业、选择职业、组建家庭、走向社会的初期阶段,生长发育和心理发展稳定化。

青年期是由少年向成人过渡的时期,处于青年期的大学阶段又是由青年前期向青年晚期过渡的关键时期。作为青年期的自然延伸,大学生仍旧在不安和躁动中顽强地向“成熟”迈进;作为向成年期的过渡,大学生已经开始在家庭和社会中逐步获得成人的地位,朝气蓬勃,意气风发,充满了青春的活力,不再盲从,敢于发表自己的独特见解,进行独立的思考。在大学生身上,强烈地体现出了一些不同于少年、又异于成人的心理特点。

#### (一) 大学生心理发展中的矛盾

矛盾是心理发展的动力和源泉,大学生风华正茂,正处于人生中的黄金季节,但在其心理发展过程中依然存在各种不平衡和不协调的因素,由此导致大学生的心理活动呈现出矛盾的状况。

##### 1. 独立与依赖的矛盾

大学生离家求学,脱离了家庭的约束,同时也摆脱了升学的压力,有更多的机会来观察世界、发现自我。他们想用自己的眼睛寻找真理,不再一味地遵从师长和世俗的左右,可是经济不独立,经历还不丰富,思维还不深刻,他们想独立但是又很难摆脱依赖。大学生有时是大人,有时又是孩子。就像空中的风筝,既想自由翱翔,又不忍挣断箝线,风雨来时,还想投回母亲的怀抱。

##### 2. 闭锁心理与渴望理解的矛盾

由于拥有了人格化的自我,大学生再也无法把自己完全地融入他人之中。每个人都有了一片只属于自己的田野,别人无法涉足。但这又是个渴望友谊、期待理解的年龄,一声赞许会令他



们欣然，一丝微笑会使他们兴奋。他们把自己的心灵之门小心地锁上，又把钥匙挂在旁边，希望一个细心的人能开启他的心灵之锁，然后推门而入，其实，那小心翼翼的心原来并不设防。

### 3. 理想与现实的矛盾

大学生是天之骄子，象牙塔中充满了理想与梦幻，他们有的是热情，有的是精力，总觉得自己是未来社会的撑船人，世界属于他们。可是一接触现实却发现，社会并不完全按照他们的思维运转，他们的高谈阔论很少被别人采纳，一腔热血有时换来的是冷冷一笑。理想的肥皂泡在现实面前破碎后，他们痛苦、愤怒、郁闷，找不到自己的位置、自己的路。这世界充满了成功的机遇，但挫折和失败却比成功更多。大学生还处在一个太容易欣喜和沮丧的年龄，还不知道如何面对成功和失败。

### 4. 求知欲强与鉴别力低的矛盾

上大学前，他们一直埋头于课本与参考书中，一旦没有了升学的压力，那处于巅峰的感知力和记忆力则令他们胃口大开。他们像节食多年的孩子一样涌向大学图书馆，哲学、文学、艺术……饥不择食。这种没有指导，没有鉴别地盲目阅读使他们吸收了许多营养，也吃进了许多毒素。先入为主，许多思想涌入他们缺乏鉴别力的大脑，读了一阵子书后，他们又陷入了新的迷茫与困惑。学海茫茫，不带着自己的指南针去读书，终究会在书堆里迷失的。

### 5. 性生理早熟与性心理晚热的矛盾

处于 20 多岁左右的大学生，他们生理迅速发展成熟，但由于在学校生活的时间长，与社会实践接触的少，使他们出现与生理发育不协调的心理晚熟现象。性生理的基本成熟，使大学生有了异性交往的需要和欲求。但大学生恋爱的成功率很低。因为除了感情以外，两个人在经济、社会、心理方面都还缺乏承担爱和责任的能力。如果把爱和性分开，把爱和责任分开，那么爱只不过是一场浪漫的游戏。

## （二）大学生心理发展特点

大学生心理是在矛盾过程中不断向前发展和跃进的，青年中期，也是大学生心理发展趋于成熟的时期，其发展特点表现在以下几个方面：

### 1. 认识能力迅速提高

大学生的认识能力包括感觉、知觉、记忆、想象和思维等。其中，大学生感知的目的性、自觉性、持久性、精确性和概括性明显提高；大学生的有意记忆、理解记忆迅速发展，并占据主导地位，记忆容量增大；想象中的创造性成分日益增多；思维开始由形象逻辑思维占优势转向辩证逻辑思维占优势，能运用科学概念对某些事物和现象做出判断，进行初步的理论思维，思维的独立性和批判明显增强，并开始具有一定的创造性。

从认识能力反映出的智力发展水平上看，大学阶段是智力发展的最高峰。韦克斯勒对 17~65 岁的人所研究的结果显示，智力发展的顶峰到 22 岁，并且这个高峰状态一直持续到 25 岁。可见，智力发展的整体趋势反映出大学阶段是智力发展的高峰时期。但组成智力的各分项目能力发展的顶峰年龄却各不相同，有的能力发展成熟较早，有的则较迟。如观察力发展的顶峰期为 10~17 岁，70 岁以后丧失一半以上；记忆力发展的顶峰期为 18~29 岁，70 岁以后能保持到 55%；比较和判断力发展的顶峰期为 30~49 岁，70 岁以后能保持 69%。

### 2. 情感发展复杂多变、丰富而强烈

处于青年期的大学生，情感（或情绪）世界已不再是风平浪静的港湾，他们面对的是汹涌



澎湃的大海,要在情感的海洋中航行,必须在波峰和波谷间寻找新的平衡。虽然这时大学生已有了驾驭自己的能力,但情感的浪潮依然是时起时落。高兴时欢呼雀跃,甚至唯我独尊;失败时则极端苦闷、悲观失望。有时为一点小事或者激动,显得振奋、热情;或者动怒、愠气,与人争吵;有时又会转向反面,变得泄气、绝望。

不少大学生虽然喜欢团体生活,但有时也喜欢独自沉思,身边朋友的数量将随着年龄的增长而减少。因此,寂寞与孤独的内心情绪体验开始走入他们的生活中。随着情感体验的不断变化,其情感更加趋于复杂化。一方面,他们情感的延续性增加了,很少再出现破涕而笑的现象,在一段时间内,或是欢乐愉快,或是安乐宁静,或是抑郁低沉。另一方面,他们的情感带上了文饰的、内隐的、曲折的性质。他们的面部表情也很少是内心世界的显示器。他们逐渐学会了控制自己的情绪冲动,遇事能保持较冷静的头脑。比如,他们对某件事感到厌烦,但出于某种原因,也可以表现得不在意,或者表现热心;对一个人,明明是有好感,愿意接近,但是由于自尊心或其他原由,会有意地表现出冷淡的态度。

总之,大学生的情感状态是稳定性与波动性并存,外显性与内隐性共存,爆发性与延续性共存。大学生的情绪世界可谓复杂多样,有时有如变幻莫测的大海。高兴时,会把你推上湍急的浪尖;忧愁时,会把你甩向急流中的波底。有时又如一块复杂难解的魔方,让你猜不透,解不开,六面体上的每个平面中都嵌满了五颜六色的情绪方块,充满了喜怒哀乐。

### 3. 意志品质的发展日益完善

大学生意志过程的发展主要体现在意志品质的发展上,从意志品质的自觉性和独立性看,大学生对自己的学习有清楚而深刻的认识,目的明确,不再过多依赖教师的检查督促,能够主动把自己的热情和力量投入到学习行动中去;从果断性上看,遇事能深入思考,迅速作出决定,积极采取行动;从自制力看,能够约束自己的情感,掌握自己的心境,节制自己的行为,行动的协调能力逐渐增强;从坚持性上看,大学生坚持不懈、持之以恒的自我控制能力日益加强。

### 4. 自我意识的水平不断增强

大学生的人格发展突出表现在自我意识的发展上。大学阶段是自我意识发展的关键期,一方面,他们像中学生一样,关心自己的生理面貌,对自己的外貌感到不安,希望得到别人的好评;另一方面,他们也开始更多关注自己的精神世界,要求了解自己性格和品德上的优点和缺点,敏感地关注别人对自己的议论和态度,并经常从书刊上、名人的传记与作品中选择一些名言警句来督促自己、剖析自己、鼓舞自己,强烈地关心着自己的人格品质和才能的发展,希望发挥自己的才能,以显示自己的价值。

大学时期是理想我与现实我之间矛盾最突出的时期,也是二者转化走向统一的关键环节。因此,大学生自我意识的发展是人格发展的核心内容。如何在自我分化、自我矛盾之后向积极的自我统一转化,认清自我完善的目标,是大学生面临的一个重要课题。

大学阶段正是各种心理现象急剧变化的时期,大学生的心理发展必然呈现出一些新的特点。综观心理现象的各组成部分,心理过程中的智力发展、情感发展、意志发展,人格心理中自我意识的发展,都在整个心理发展中占有十分重要的地位,但这并不排斥其他心理现象的发展,大学生各种心理现象的发展均具有其特殊性,带有鲜明的自身特点。



## 二、目前大学生的心理健康状况

各方面的心理健康调查结果显示,目前我国大学生的心理健康状况令人担忧。在校大学生出现心理障碍倾向的比例在 30% 左右,而存在较严重心理障碍的约占 10% 左右。不过,大学生是否就是心理障碍的高危人群,目前下结论尚早。大体说来,大学生不良的心理健康状况主要表现在以下几个方面:

### (一) 环境适应不良产生的心理矛盾和困惑

环境适应不良主要发生在大学新生群体之中。从中学进入大学是大学生人生中的一个重要转折,在这个转折中,由于生活环境、人际环境、人际关系的改变,不少大学生难以适应而产生各种矛盾。例如自豪感与自卑感的矛盾、新鲜感与恋旧感的矛盾、独立感与依赖性的矛盾、轻松感与被动感的矛盾,以及强烈的交往需求与孤独感的矛盾,因此极易产生苦恼和忧愁。如果这些矛盾过于激烈和持久,则容易导致心理压抑,甚至引发心理疾病。

### (二) 学习和考试的过分压力而导致高度紧张和焦虑

学习是大学生生活的主旋律。因而学习进度的快慢,学习内容的简繁,学习难度的大小,学习成绩的好坏都会使大学生心理状况发生变化。特别是当人才进入市场,学业的好坏直接成为影响就业的主要因素,有的同学对学习、考试产生过分压力而引发一定程度的心理问题。例如过度的紧张、焦虑,时时感到竞争压力,高度紧张而出现自卑、厌学、注意力不集中、失眠、精神不振、思维钝化等心理障碍,这种心理状态在大学生心理问题中较为多见。

### (三) 人际交往的不适导致的烦恼和孤独

社会心理学的研究表明,人们心理矛盾乃至心理疾病的产生多数是由于人际交往的不适造成的。由于大学生处在一个特定阶段,缺少社会生活经验和社交交往的阅历,随着环境的改变、生理心理的逐渐成熟,以及时代的发展对大学生人际交往能力提出更高的要求,不少大学生常常因为沟通不良、人际冲突、人际关系失调而产生烦恼、情绪低落、自卑、压抑、焦虑、孤独和恐惧等。严重者则会导致生理、心理疾病。

### (四) 恋爱和性心理的发展导致心理困扰

伴随着大学生生理、心理的逐渐成熟,大学生性心理也有了较大的发展,产生性的欲望和冲动,有了强烈的结交异性的愿望。一般情况下,大学生通过学习、工作、文体活动和正常社交活动,可以使自己的生理能量得到正常的释放来减轻和抑制生理活动,保持生理心理平衡。但也有一部分大学生,缺少对性健康和性科学的认识,对性心理缺少良好的卫生知识和习惯,因而产生恋爱和性心理的困扰,如因单相思而自困、因热恋影响学业而烦恼、因失恋而萎靡、因多角恋而难以自拔,因性欲冲动导致性自慰并感到羞愧自责,等等。

### (五) 人生价值观上的消极取向导致认知上的偏执

大学生经常被认为是人群中心理较为健康的群体。他们关心政治、思维敏锐、乐于进取。但是由于新形势下社会价值观多元化的影响,一部分大学生缺乏对人生态度和人生意义的正确理解,在当前市场经济条件下,他们在价值取向上或过分强调自我价值的实现,过分夸大自我作用,或自我否定,自我拒绝,他们在处理个体与集体、个人与社会的关系上常常采取消极评价倾向和存在过激的心理状态。



### 三、影响大学生心理健康的因素

从对某校 2000~2011 级大学生心理健康普查结果看,有心理障碍或心理困惑的大学生约占被调查总数的 32% 左右。影响大学生心理健康的因素是多种多样的,既有个体发展过程中的家庭环境、教育环境、社会环境等因素,也有个体发展过程中自身主观的因素。

#### (一) 社会因素的影响

随着改革开放的深入和科技的进步,我国正阔步迈向信息社会和智能社会,由工业经济时代转入知识经济时代。这时信息生成速度提升,知识更新周期缩短,社会生活节奏加快,社会流动要求提高,人际交往需求高涨,人类竞争空前激烈,这些都影响到人的思想观念、心理行为,造成了生活方式、价值观念的变化,使每个社会成员都经受着紧张的刺激和巨大的心理压力。正如著名社会学家费孝通先生所说:“我国当前正处在一个大变革时期,这个变革包括几千年沿袭下来的文化、观念的变革,因此不可避免地会出现因适应不良而产生的各种心理障碍。”这都要求人们及时地进行自我调整,以便适应新的社会生活环境。然而,大学生正处于世界观、人生观的形成期,生理和心理处于不稳定阶段,心理素质还十分脆弱,容易造成价值观的混乱和情绪的起伏不定,心理复杂而动荡不安,加之大学生缺乏社会经验,心理承受能力和调节能力较低,因而在发展变化迅速、高效率、快节奏和激烈竞争的社会中出现各种心理困惑也就在所难免。

#### (二) 家庭因素的影响

家庭环境和教育对个体人格的形成具有重要的影响。家庭是每个人成长的第一环境,父母是大学的第一任老师。父母的文化程度、职业特点、性格特征、价值观、人生观以及教养态度、教养方式,直接影响着孩子的人格特点和心理素质,对孩子的性格塑造,人格形成,人生观、价值观、世界观的形成有着重要影响。父母的病态心理常常会引发子女的心理病态,父母心理不健康也成为家庭不安定的潜在因素,并直接影响到子女的心理健康。不正常的家庭内部关系会造成一个人不适当的心理行为。父母关系恶劣,家庭气氛紧张,尤其是父母离异,往往会使孩子形成不良的性格特征,如冷漠、孤僻、自卑、多疑等。这些不良特征使得大学生在人际交往方面出现障碍,表现为缺乏生活热情、缺乏爱心、人际关系淡漠、人际交往羞怯、恐惧等心理问题。

随着高校招生并轨,大学生统一缴费上学政策的实施,给家庭经济拮据的大学生带来了很大的经济压力和心理压力。来自富裕家庭的大学生穿着整齐,出手大方,而更多的来自普通家庭或农村的大学生,家里每月寄来的固定生活费使他们显得囊中羞涩,有时甚至因处处省吃俭用而被别人误解为“小气”被人瞧不起。很多同学心理上产生一种处处不如人的感觉。为了避免被别人瞧不起,有的同学不得不省吃俭用,把省下来的钱买衣服、手机、应付各种各样的聚会,等等。在这种心态的作用下,一部分同学更加努力学习,去争取金额并不高的奖学金;有的通过勤工俭学、做家教、做推销员、卖报纸来获得经济上的补充;还有个别学生为了追求物质上的需求和精神上的虚荣到茶馆、酒店当陪聊,甚至当三陪;还有的去偷窃、抢劫、诈骗、杀人等。所以说,大学生不能正确对待经济上的拮据问题,所引起的心理问题是很多的,带来的危害也是很大的。

近年来,独生子女越来越多。自幼受到宠爱,生活条件好,依赖性强,自主生活能力差,在家里生活一切均由父母包办;进校后事事要自己动脑、自己动手,难以适应。一些父母望子成龙,为了让孩子考上大学,在家里给孩子创造了最优越的学习环境和各种力所能及的生活服务,吃、