

二十一世纪高等院校系列规划教材
二十一世纪高职高专系列规划教材

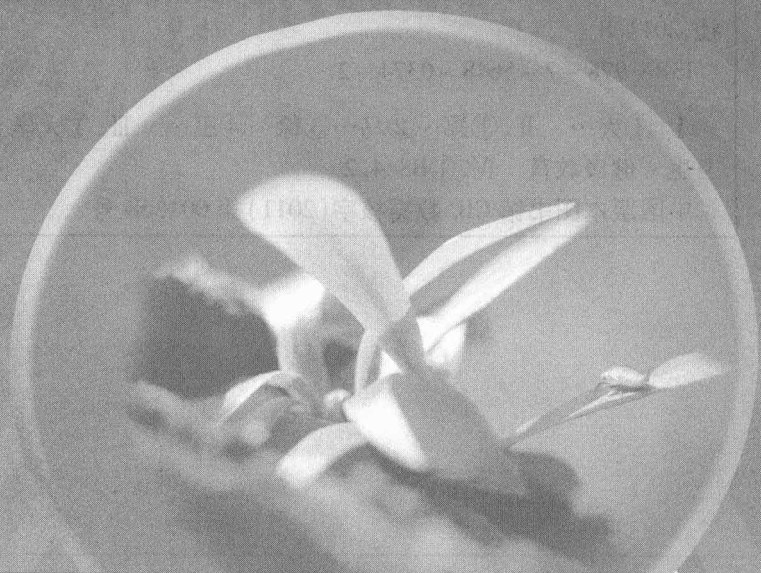


主审 王小康 韩歌萍
主编 郑 晖 马新胜 徐春桥 王顺旭

大学生 心理健康教育

湖南师范大学出版社

二十一世纪高等院校系列规划教材
二十一世纪高职高专系列规划教材



大学生 心理健康教育

常州大学图书馆藏

主审	王小康	韩歌萍			
主编	郑伟	马新胜	徐春桥	王顺旭	
副主编	吴岚霞	李秋实	吴萍娜	龚云平	吴洁芳
参编	王燕燕	李先会	薛书彦	李建海	

湖南师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/郑晖,马新胜,徐春桥,王顺旭主编. —长沙:湖南师范大学出版社,2011.8

ISBN 978 - 7 - 5648 - 0374 - 2

I. ①大… II. ①郑…②马…③徐…④王… III. ①大学生 - 心理卫生 - 健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 001668 号

大学生心理健康教育

主编 郑晖 马新胜 徐春桥 王顺旭

◇全程策划:刘 伟

◇组稿编辑:李小金

◇责任编辑:蒋旭东

◇责任校对:胡亚兰

◇出版发行:湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731. 88853867 88872751 传真/0731. 88872636

网址/http://press. hunnu. edu. cn

◇经销:全国新华书店 北京志远思博文化有限公司

◇印刷:北京百善印刷厂

◇开本:787 × 1092 1/16

◇印张:14. 75

◇字数:450 千字

◇版次:2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

◇书号:ISBN 978 - 7 - 5648 - 0374 - 2

◇定价:• 29. 00 元

前 言

高等学校的心理健康教育于 20 世纪 80 年代起步,经历了 20 多年的发展,在优化大学生心理素质,开发大学生潜能,提高大学生心理健康水平,减少心理障碍的发生,促进大学生全面发展等方面发挥了积极的作用。

本书结合当前大学生的心理健康状况,概要介绍大学生的心理健康理论,并对大学生在认知、情绪、意志、行为等心理过程和人格、能力等个性心理中表现出来的发展特点以及在学习、生活、人际、恋爱、职业等多种实践中遇到的困惑等进行讲解。书中既有理论方面的深入阐述,又有大量拓展性的阅读材料和案例分析,还有心理测试与训练的操作环节,具有较强的可操作性和自我指导的意义。本书不仅能帮助大学生解决实际生活中遇到的心理困惑,还有利于促进大学生健康成长和全面发展。最后为了课程教学的趣味性,特别安排了附录一,从不同的方面、角度来诠释心理健康。

本书编写安排如下:广东食品药品职业学院郑晖、新乡职业技术学院马新胜、重庆民生职业技术学院徐春桥、河南工业职业技术学院王顺旭担任本书主编并参加了第一章至第四章的编写工作,华南女子职业学院吴岚葭、河南工业职业技术学院李秋实、福州职业技术学院吴萍娜、河南工业职业技术学院龚云平、广东食品药品职业学院吴洁芳担任本书副主编并参加了第五章至第九章的编写工作,河南工业职业技术学院的王洪燕、李先会、薛书彦、李建海担任本书参编并参加了第十章及附录的编写工作。本书特别邀请了安康学院王小康、安康学院韩歌萍担任本书的主审,在书中提出了很多宝贵意见,在此表示谢谢!

本书不仅适用于高职高专学校使用,也适用于本科院校、独立学院、成人院校、中等专业学校和社会工作者使用,还可以作为青少年健康成长的指导手册以及青年人提高自身心理素质的自学用书。

编 者

2011 年 6 月

高等院校教育

教材研究与编审委员会

主 任:陈德怀

常务委员:胡宝华 李 雷 潘力锐 龚 波
夏 巍 丽 平 刘铁明 朱志峰

委 员:(排名不分先后)

江 敏	吴志全	刘庚碧	邓有林	朱长元
黄 海	韩丽莎	刘仁芬	张叶栩	刘志东
阳 源	初秀伟	李以渝	刘建国	徐春桥
禹利萍	周启胜	万智勇	李建宁	熊 婷
刘 涛	高 进	吴志明	郑 晖	叶春辉
李裕民	夏洁云	吴立炎	黄伟祥	钟建坤
喻凤生	侯德宏	武怀军	赵锦权	冯国敏
吴士田	彭继玲	李友云	蔡映红	郑明娥
陈灵仙	丁良南	刘 永	张洪雷	绳传冬
杨中纲	李庆东	田 嘉	李丰雪	张 华
赵海燕	王 军	郭伟伟	刁 俊	吴 坤
郑 涛	杨 耘	齐振东	顾美君	陈华平
张宏旭	姜胜中	霍义平	李志敏	诺 敏
龚云平	李 梅	沈易娟	袁 芬	魏 宁
郑 聪	刘 延	汤伟光	张海彬	李 霞
王志强	彭晓娟	那仁图亚		

第一章 绪论 /1

第一节 概述 /1

- 一、心理健康的概念 /1
- 二、大学生心理健康的标准 /2
- 三、大学生心理健康教育的意义 /4

第二节 大学生的心理健康问题 /5

- 一、大学生心理健康问题的现状 /5
- 二、大学生常见的心理问题 /6
- 三、大学生心理问题的原因 /7

第三节 大学生心理健康的维护 /9

- 一、心理测试——你的心理健康吗 /9
- 二、探索发现——心态的力量 /15
- 三、寻找路途——心理健康之路 /17

第二章 适应与心理健康 /23

第一节 概述 /23

- 一、适应的概念 /23
- 二、发展的概念 /24
- 三、适应与发展的关系 /24

第二节 大学生常见的适应问题 /25

- 一、角色变化与适应 /25
- 二、环境变化与适应 /27
- 三、人际关系变化与适应 /29

第三节 适应能力的培养 /31

- 一、心理测试——你的适应能力强吗 /31
- 二、探索发现——新生活，新力量 /32
- 三、寻找路途——培养适应能力 /33

第三章 人际交往与心理健康 /38

第一节 概述 /38

- 一、人际交往的功能 /38
- 二、人际交往的意义 /39
- 三、影响人际交往的因素 /41

第二节 大学生常见的人际困扰及原因 /43

- 一、大学生人际关系的类型 /43
- 二、大学生人际困扰的表现 /45
- 三、人际交往的心理效应 /47

第三节 人际交往能力的培养 /49

- 一、心理测试——我的人际关系 /49
- 二、探索发现——人际交往之道 /52
- 三、寻找路途——学习交往技巧 /53

第四章 学习与心理健康 /58

第一节 概述 /58

- 一、学习的含义 /58
- 二、大学生的学习特点 /59
- 三、学习活动中的心理因素 /60

第二节 大学生学习中的常见困扰及调适 /61

- 一、学习动机的调适 /62
- 二、学习兴趣的调适 /64
- 三、考试焦虑的调适 /67
- 四、考试作弊 /69
- 五、学习厌倦 /72

第三节 创造性思维的培养 /73

- 一、心理测试——发散性思维自测 /74
- 二、探索发现——发现自己的智能优势 /75
- 三、寻找路途——怎样开发创造性思维 /77

第五章 性、爱情与心理健康 /82

第一节 概述 /82

- 一、爱情心理结构 /82
- 二、性心理发展过程 /84
- 三、恋爱心理的发展过程 /86

第二节 大学生恋爱与性心理困扰 /88

- 一、大学生恋爱的心理特点 /88
- 二、大学生恋爱中常见的误区 /89
- 三、恋爱与性心理困扰 /91

第三节 爱的能力的培养 /95

- 一、心理测试——爱情心理自测 /96
- 二、探索发现——我爱谁，如何爱 /98

三、寻找路途——培养爱的能力 /102

第六章 休闲与心理健康 /105

第一节 概述 /105

一、休闲的含义 /105

二、休闲的作用 /106

三、休闲活动的类型 /108

第二节 大学生休闲现状 /109

一、大学生的休闲误区 /109

二、网络与休闲 /110

三、消费与休闲 /110

四、社团与休闲 /111

第三节 休闲能力的培养 /112

一、心理测试——测测你的休闲情况 /112

二、探索发现——休闲知多少 /113

三、寻找路途——学会休闲，感受幸福 /116

第七章 自我意识与心理健康 /123

第一节 概述 /123

一、自我意识的概念 /123

二、自我意识的内容 /123

三、自我意识的作用 /124

第二节 自我意识的发展 /126

一、自我意识的产生与发展 /126

二、大学生自我意识的特点 /126

三、大学生自我意识的发展规律 /129

第三节 大学生健康自我意识的培养 /131

一、心理测试——你的心理年龄是多少 /131

二、探索发现——认识你自己 /134

三、寻找路途——塑造健康的自我意识 /138

第八章 情绪与心理健康 /141

第一节 概述 /141

一、情绪的概念 /141

二、情绪的功能及对身心健康的影响 /143

三、大学生情绪活动的特点 /145

第二节 大学生常见的情绪困扰 /148

一、大学生情绪问题产生的原因 /148

二、大学生常见的情绪问题 /150

第三节 大学生情绪的自我调适 /154

一、心理测试——你的情绪稳定吗 /154

二、探索发现——我的情绪管理 /156

三、寻找路途——情绪调节 /159

第九章 应对挫折，提高心理承受能力 /164

第一节 概述 /164

一、挫折的概念 /164

二、挫折的分类 /165

三、影响挫折的因素 /166

第二节 大学生常见的挫折反应及原因 /168

一、情绪行为反应 /168

二、自我防御反应 /169

三、导致大学生心理挫折的原因 /170

第三节 挫折承受力的培养 /172

一、心理测试——挫折心理测试 /173

二、探索发现——认识挫折，发现挫折心理体验 /174

三、寻找路途——战胜挫折 /175

第十章 职业生涯及心理调适 /180

第一节 概述 /180

一、生涯与生涯规划 /180

二、大学生职业生涯规划的意义 /180

三、生涯规划的理论 /182

四、生涯规划过程 /186

第二节 大学生生涯规划与就业 /187

一、大学生生涯规划的原则 /187

二、大学生职业生涯选择误区 /188

三、求职准备与面试技巧 /189

第三节 生涯规划能力的培养 /191

一、心理测试——职业价值观自测 /191

二、探索发现——寻找我的职业道路 /196

三、寻找路途——我的未来我做主 /199

附录 心理图片 /204

参考文献 /226

第一章 绪论

健康是一个事业成功、生活幸福的基石。有健康，才有希望；有希望，才有未来。

随着社会的进步，科技的发展，人们的健康观也发生了根本性的转变，从单纯关注躯体健康，到把健康视为“躯体健康、心理健康、社会适应良好”。新的健康观更加强调了心理与生理、自然与社会的和谐状态。随着人们健康观念的变化，心理健康被提到了越来越重要的地位。加强心理健康教育，提高全民的心理素质和心理健康水平，既是人类完善自我、发展自我的需要，也是加强公民道德建设、创建和谐社会的需要。大学生风华正茂，是祖国的未来，民族的希望，肩负着祖国未来的发展和建设的重任，而这一切的实现都要求当代大学生必须具备良好的心理素质。因此，加强大学生心理健康教育尤为重要。

第一节 概述

一、心理健康的概念

心理健康是个体健康的重要组成部分，是良好心理素质的基础。

假如有这样几个例子，让你判断这个人的心理是否健康，你将得出什么样的结论？

【案例】

有一个大学生，平时性格开朗，活泼大方，但近几周里，他变得抑郁、孤僻、沉默，甚至不能集中注意力学习，还经常在半夜里哭醒，他精神失常了吗？若告诉你，他的母亲刚去世不久，你又会怎样认为？

一位男青年在火车站站台上焦虑地徘徊着，列车进站，尚未停稳。一位女青年便急切地走下列车，接她的那位男青年也不顾一切地跑上前去，抱起她拼命地狂吻，全然不顾站台上众多乘客的目光。你认为他正常吗？若告诉你，这对青年男女是西方人，你的结论又是什么呢？

有一个人正在看一本书，忽然手中的书被人夺走，于是，他大哭大闹起来。你认为他正常吗？若告诉你，他是一个五岁的小孩，你的结论又将如何？

通过上述案例不难看出，人的心理是否健康，仅仅以某一种行为来判断是得不出正确结论的，还要考虑到其所处的时代、年龄、环境、背景、文化等诸多因素。关于心理健康的概念，国内外不少专家和学者进行了研究和论述，但目前尚无一致的看法。如柏格森认为心理健康的定义是：“具有行动的热情，良好地适应社会生活，具有创造的理想。”麦灵格指出：“心理健康是指人们对于环境以及人们相互之间具有最高效率快乐的适应情况。不只是为了有效率，也不仅是要有满足之感或只是能愉快地接受生活的规范，而是要三者都具备，心理健康的人应能保持平静的情绪，有敏锐的智能，适应于社会环境的行为和愉快的气质。”《简明不列颠百科全书》的“心理健康与心理卫生”条目中也这样写道：“心理

健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，而不是绝对的十全十美的状态。”

综合大多数有关专家、学者的观点，我们认为心理健康应有“广义”和“狭义”之分。广义的心理健康指预防心理障碍或行为问题；狭义的心理健康指能调动人的积极性的心理状态，最大限度地发挥人的能力的心理效能。

二、大学生心理健康的标准

心理健康的标准是相对的，评价一个人的心理健康状况必须考虑年龄、性别、社会身份、情境等各种因素。某些行为发生在儿童身上是正常的，发生在成人身上则是异常的；某些行为发生在女性身上是可以接受的，发生在男性身上则被认为是病态的；某些行为在特定的社会背景和条件下是正常的，但在其他情况下出现则被视为病态。因此，学者们主张应该从不同的维度来评价个体的心理健康状况。其中一个重要的维度就是考察一个人的心理和行为表现是否与同等条件下大多数人的行为模式一致，即是否符合社会常模。根据偏离常模的情况，把个体的心理健康水平大致上分成3个等级：①一般常态心理：表现为情绪经常保持愉快，适应能力强，善于与他人相处，能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动，具有调节情绪的能力；②轻度心理失调：表现出不具有同龄人应有的愉快感，与他人相处略感困难，生活能力相对较差，通过主动调节或心理学的专业帮助，可以恢复常态；③严重心理失调：表现为严重的适应障碍，不能维持正常的生活、学习、工作，需要专业心理治疗的帮助。

大学生作为青年人中的一个特殊群体，既有青年人的一般心理特征，又具有其自身的特点。国内学者通过对大学生心理健康状况的研究，结合多年的大学生心理咨询实践，总结出了大学生心理健康的标准，概括如下：

（一）智力正常

智力是多种能力的综合，由多种因素构成，其中最基本的是观察力、注意力、记忆力、想象能力和思维能力。智力正常是个体从事一切活动的最基本的心理条件，是大学生胜任学习任务、适应环境变化的心理保证，是大学生心理健康的首要标准。衡量大学生的智力发展状况，关键要看大学生的智力是否能够正常、充分地发挥。就大学生而言，智力结构中的诸要素在认识活动和实践活动中能有效地发挥作用，有强烈的求知欲和浓厚的学习兴趣，能够愉快地完成学习任务，是心理健康的表现；反之，如果学习成为沉重的负担，厌学情绪严重，学习效率低下，甚至不能坚持正常的学习，则是心理不健康的表现。

（二）情绪积极稳定

积极稳定的情绪是心理健康的重要标志。心理健康的大学生能经常保持积极、愉快的心境，热爱生活，对未来充满希望；善于控制和调节自己的情绪，遇到挫折时，情绪反应适度并且能够积极面对。反之，如果一个大学生喜怒无常，遇到一点小事就情绪大起大落，或长时间处于消极情绪状态不能自拔，则是心理不健康的表现。

（三）意志健全

意志健全者在行动的自觉性、果断性、坚韧性和自制力方面都表现出较好的品质。意

志健全的大学生，有明确的学习目的和生活目标，有坚定的信念和自觉的行动，在各项活动中都表现出良好的意志品质；具有充分的自信心、高度的责任感和使命感，能克服不良习惯，克制不良欲望，抵制不正当的诱惑。反之，如果行动盲目，优柔寡断，摇摆不定，任意放纵，则是心理不健康的表现。

（四）人格完整

人格结构包括理想、信念、动机、需要、兴趣、价值观、人生观、能力、气质、性格等。一个人格完整的人，人格的各个方面能够以整体的精神面貌完整和谐地表现出来，这种和谐统一性是确保一个人具有良好的社会功能和有效地进行活动的心理学基础。人格完整是大学生心理健康的核心要素。如果一个人经常发生强烈的内心冲突，行为与态度不一致，一切以自我为中心，既缺乏同情心，又无责任感，那么，他的心理就是不健康的。

（五）恰当的自我评价

恰当的自我评价是大学生心理健康的主要表现之一。一个心理健康的大学生，能够体验到自己存在的价值。对自我目前所处的状态和环境、自我未来的发展方向都有清醒的认识，并能正确地认识自己，客观地评价自己，同时也能悦纳自己，既不妄自尊大，也不妄自菲薄。如果一个大学生没有明确的发展目标，整日浑浑噩噩，或者妄自尊大、好高骛远，或者自轻自贱、悲观失望，甚至试图逃避现实，则是心理不健康的表现。

（六）人际关系和谐

人际关系和谐是心理健康的重要保证，也是衡量大学生心理健康的一个重要指标。心理健康的大学生敢于交往，乐于交往，善于交往。既有广泛的人际关系，又有稳定的知心朋友，人际关系和谐发展。在交往中能用真诚、宽容、理解、信任的态度与人相处；能理智地接受和给予爱，与集体保持协调的关系；能正确处理人际冲突，化解矛盾，处理好竞争与互助的关系。心理不健康的大学生，则自我封闭，或在与他人的交往中经常发生冲突，或者因缺乏交往技巧而无法建立良好的人际关系。

（七）社会适应良好

社会适应能力包括正确认识社会环境及处理个人和环境关系的能力。心理健康的大学生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；能够主动调整个人与社会现实的矛盾冲突，主动适应现实，与社会保持协调一致。相反，大学生如果不敢正视社会现实，逃避社会现实，甚至出现与社会背道而驰的反社会行为，则是心理不健康的表现。

（八）心理行为符合年龄特征

心理健康的大学生应该具有与自己年龄相符的认知、情感和行为反应模式。如果心理、行为经常与实际年龄不符，则是心理不健康的表现。心理健康的大学生，表现为朝气蓬勃，精力充沛，勤学好问，反应敏捷，勇于创新；而整天紧锁双眉，老气横秋，或像小孩子一样经常喜怒无常，过度依赖别人，甚至行为幼稚可笑，则是心理不健康的表现。

心理健康的标准，只是一个相对的衡量尺度，其基本标准是能有效地进行工作、学习和生活。判断一个大学生心理是否健康，要根据上述标准全面、综合地衡量。因此，要正

确理解和运用心理健康的标准,在判断一个大学生的心理是否健康时要注意以下几点:

①心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是一种持续的不良状态,偶尔出现一些不健康的心理和行为不等于心理不健康,更不等于患上了心理疾病。因此,不能简单地对自己或他人作出心理不健康的结论。

②心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,而是一种连续状态,从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个很大的过渡区域。在很多情况下,心理健康与不健康没有绝对的界限,只是程度上的差异。

③心理健康的状态是一个动态变化的过程。一个人的心理健康状况会随着个人的成长、经验的积累、环境的变化以及是否注重心理卫生而变化。

④上述心理健康的标准只是一个理想的尺度,既可以作为衡量大学生心理健康与否的标准,也应该成为大学生追求心理健康的努力方向。每个大学生都可以在现有的基础上作出不同程度的努力,不断发展和成熟,最大限度地发挥自身的潜能。

三、大学生心理健康教育意义

(一) 加强大学生心理健康教育是贯彻以人为本科学发展观的客观要求

科学发展观的核心是以人为本,实现经济社会的全面发展。实现经济社会全面发展必须以人的全面发展为前提。但是,在未来的发展过程中,竞争将越来越激烈。这种竞争不仅是人才的竞争,更是人才的心理承受力的竞争。大力加强心理健康教育,对于培养大学生积极、乐观的人生态度,百折不挠的意志品质,提高他们的社会适应能力,塑造奋发有为的个性心理品质,促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调与全面发展,都具有重要的意义。

(二) 加强大学生心理健康教育既是促进大学生全面发展的客观要求,又是全面推进素质教育的内在要求

人的全面发展是马克思主义的终极追求,也是社会主义教育的根本目的。大学生正处在世界观、价值观、人生观形成的重要时期,也是全面发展的重要时期。全面发展的人才,不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质,还要有健康的体魄和过硬的心理素质。实践证明,心理素质是人才素质的基础,心理健康是全面发展的重要指标。没有健康的心理,就没有全面发展,更无力承担未来建设祖国的重任。

(三) 加强大学生心理健康教育既是建设和谐社会的要求,又是实现和谐社会的重要条件

构建社会主义和谐社会是我们党从全面建设小康社会、开创中国特色社会主义事业新局面的全局出发提出的一项重大任务。我们所要建设的社会主义和谐社会,是民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐相处的社会。和谐社会的根本是人际关系的和谐。大学生是社会主义和谐社会的重要推动者、实践者。因此,必须加强大学生心理健康教育,为建设社会主义和谐社会奠定基础。

(四) 加强大学生心理健康教育既是提高大学生思想政治教育效果的客观要求,又是进一步加强和改进大学生思想政治教育的重要举措

由于国际局势的复杂性,以及国内社会经济发展带来的人们思想活动的独立性、选择

性、多变性和差异性的日益增强,单一的说教式的思想政治教育已经不能适应时代的要求,必须多种方式相结合才能提高思想政治教育的效果。从实践来看,心理健康教育丰富了思想政治教育工作的手段,对于从心理层面消除大学生错误的思想观念具有重要作用。大学生的心理素质与思想道德素质可以相融相通、相互促进。良好的思想素质会促进大学生心理的健康发展,而健康的心理也会使思想政治教育产生良好的效果。因此,面对新形势、新任务,加强大学生心理健康教育,是提高大学生思想政治教育的针对性和实效性的重要保障。

第二节 大学生的心理健康问题

一、大学生心理健康问题的现状

大学生一向被认为是最活跃、最健康的群体之一,如果仅从躯体疾患的角度来看确实如此。但这种现象往往掩盖了部分学生心理健康状况不佳的事实。国内很多调查研究表明,大学生的心理健康状况不容乐观。

1989年原国家教委在昆明召开的全国高校卫生保健研讨会认为,大学生发病的主要原因是心理障碍,精神疾病已经成为大学生的主要疾病。国内一些高校和研究机构同期的一系列相关调查统计结果也得出同样的结论。

据1989年原国家教委的一份报告透露,通过对全国12.6万大学生的抽样调查发现,有大约20.36%的大学生存在不同程度的心理障碍。北京市2001年抽样选取了23所全日制高校6000名在校大学生,进行了心理健康专项调查,结果显示,约有16.51%的人存在中度以上的心理问题。2004年福州博智市场研究有限公司对福州大学、福建师范大学、福建医科大学等6所院校的1200名大学生进行的心理健康调查显示,有17%的大学生存在心理问题。交际困难、学业压力大、恋爱等情感波动、人格缺陷是困扰大学生的主要心理问题。其中,约有23%的大学生在人际关系上存在一定问题,约有30%的大学生感到学习、就业压力大,有近35%的大学生存在情感困惑,有14%的大学生存在抑郁症状;有17%的大学生存在焦虑症状,有12%的大学生存在敌对情绪。

以上调查结果普遍表明,绝大多数大学生的心理健康状况是好的或比较好的,所遇到的问题多属于发展性问题或日常困扰,如果能得到及时、有效的指导和帮助,就可以在很大程度上避免发生严重的心理问题。但如果得不到及时的帮助,不能进行有效的调整,则可能发展成为较为严重的心理障碍。不仅影响他们的正常生活和学习,严重者还可能导致恶性事件的发生。

北京大学近十年来因心理障碍休学退学的人数,占该校休学、退学人数的1/3左右。北京市16所院校调查分析表明:因心理疾病休学、退学人数分别占因病休学、退学人数的37.9%和64.4%;在因心理疾病休学、退学的学生中,神经症患者各占76.1%和54.8%,而神经症中又以神经衰弱为主。

一般来说,一些重症的心理障碍不仅会严重地妨碍正常学习,还会导致不良的社会后果甚至轻生。即使是那些偶然出现的、轻微的、局部的心理健康问题,也会影响和干扰大

学生的学习效率、社会适应能力和生活质量。因此，大学生的心理健康问题不容忽视。

二、大学生常见的心理问题

根据心理问题的严重程度，把大学生的心理问题分为心理困扰、心理障碍和精神疾病3种类型。大学生中患有心理障碍和精神疾病的比较少，多数是由日常生活、学习、人际关系等所致的心理困扰。但如果不予以及时调节和疏导，不仅会影响身心健康，持续下去还可能导致严重的心理障碍。大学生常见的心理问题主要表现在以下几方面：

（一）环境适应问题

环境适应问题在新生中比较常见。由于以往的家庭环境、学校环境、社会环境与现在的生活环境、学习环境和社会环境相差较大，进入大学后，环境适应问题便成了新生心理问题的主要原因。由于多数新生第一次离开父母、亲朋和熟悉的环境，来到一个陌生的校园和相对生疏但又关系密切的集体，在这个新的集体中，大家来自不同的地区，家庭经济条件不同，地域文化以及生活习惯不同，多数新生都会感受到不同程度的压力和心理上的不适应。一些适应能力较差的新生则会感到焦虑、苦闷和孤独，甚至出现食欲不振、失眠、烦躁、注意力不集中等症状，个别严重者则因不能坚持学习而要求休学或退学。

（二）与学习有关心理问题

大学的学习目标、教学内容、教学方式都与中学有较大的差别，一些大学生面对这些变化无所适从，被动应付，产生很大的学习压力和心理困惑，甚至出现考试焦虑、头痛、失眠、注意力不集中、记忆力下降、学习效率低等症状。另外，一些大学生对所考取的学校不满意，或对所学专业不感兴趣，因此认为自己是高考的失败者，甚至为自己当初不当的选择和现实的无奈懊恼不已。由此导致缺乏学习动力、学习兴趣和学习目标，厌学心理严重。这些与学习有关心理问题，始终干扰着大学生的学习，影响智力和创造力的发展，个别人因长期摆脱不掉这种心理上的困扰，不得不中断学业。

（三）人际交往问题

与中学相比，大学生的人际交往更为复杂，更为广泛，更具社会性。大学生对人际交往也更加重视，并希望发展这方面的能力。但由于认识、情绪和个性等方面的因素，再加上缺乏人际交往的经验和技巧，在交往中往往会遇到困难与挫折，由此导致人际冲突或因害怕交往而孤自闭等。

（四）与恋爱和性有关的心理问题

一方面，大学生由于性生理逐渐发育成熟，性意识的觉醒与性心理的发展，促使他们渴望了解异性，向往爱情。另一方面，大学生由于没有了中学时的升学压力，开始比较关注两性问题。但由于缺乏相应的经验和指导，有些大学生会遇到诸如单恋、被动恋爱、失恋等问题。也有的大学生因对性知识、性行为的不恰当的认识而导致心理上的困惑。因此，与恋爱和性有关的心理问题，是大学生心理健康教育中应该重点关注的一个领域。

（五）与择业有关的心理问题

高校扩招后，大学生就业方面的竞争加剧，甚至出现就业困难，就业所导致的压力也

越来越大,由此引发的心理问题也日益突出。大学生与择业有关心理问题普遍存在,但在毕业生中表现更为突出。毕业前夕,最大的压力可能来自于求职择业。大学生在求职择业过程中,由于缺乏经验和准备,往往会导致择业渠道不畅,难以找到合适的工作等问题。有的脱离社会发展需要盲目择业,有的则过高估计自己,造成就业难度增加。

(六) 与自我认识和自我发展有关的心理问题

大学生的心理发展渐趋成熟,他们已经明确意识到自我存在的价值,充实自我、发展自我的要求更加强烈。他们对未来充满美好的想象,努力探索和寻求自己的人生价值,追求人格的完美发展。这些都是促使他们自我发展和成熟的内在动力,但如果不能很好地处理个人理想与现实的冲突,或者过分追求完美,都会引发一系列的心理问题。

(七) 与经济困难有关的心理问题

近几年,随着高校招生规模的迅速扩大,贫困大学生这个群体在高校中越来越突出。和其他的大学生相比,贫困大学生有许多优秀的品质。但同时,家庭贫困也造成了部分贫困大学生心理失衡,使他们在心理上成了一个不容忽视的弱势群体。尤其是那些学习成绩不理想,家庭经济又困难的大学生,承受着巨大的心理压力。贫困大学生的心理问题主要表现在3个方面:①强烈的自卑意识和失落感。经济上的困难使贫困学生容易在学习上、生活上自我否定,认为自己是弱势群体而感到自卑。②敏感和孤独。家庭经济困难的学生在心理上表现出对人际关系很敏感,家庭经济困难使他们不愿意参加集体活动,不愿意加入学生组织,他们往往自我封闭、交际圈狭窄。③迷茫的择业心态和恐惧感。随着社会竞争日趋激烈,家庭经济困难的学生需要面对的一个重要问题便是就业。在职业选择和人生规划时他们不但要考虑自己的发展,而且还要想到家庭的经济问题,这些都给他们带来了很大的现实压力。加之有些学生对社会的认识比较片面,对社会感到不满、失望,这进一步加剧了他们的心理困扰。

三、大学生心理问题的原因

大学生心理问题产生的原因是多方面的,既有生理因素,也有心理因素和社会环境因素,是诸多因素共同作用的结果。

(一) 社会大环境因素

这是影响大学生心理健康的基本因素。我国经济体制改革历经三十余年,市场经济体制进一步确立,整个社会的经济结构和产业结构、社会运行方式、人们的价值观念、生活方式都发生了前所未有的巨大变化,高等教育的一系列改革更是与莘莘学子休戚相关。社会的变化给心理尚不成熟的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代都更强烈、更复杂,加之变化的周期缩短幅度加大,没有给年轻的大学生足够的时间和空间来认识、理解和适应这些变化。一旦社会适应不良,就可能出现各种心理问题。比如,新旧观念的碰撞,传统文化与现代文化的冲突,社会导向的多元,常常使他们感到困惑、混乱;理想与现实的反差,使他们感到茫然;竞争的加剧、生活节奏的加速,使他们产生了压力感、焦虑感;人际关系的淡漠,使他们感到孤独无助;就业的双向选择及选择的自主性,加剧了他们内心的冲突和无所适从感。

（二）学校文化环境因素

学校文化环境是促进大学生发展和成熟的重要场所，也是影响大学生心理健康的重要因素。尽管各高校都越来越重视校园文化环境建设，总体来说，高校的文化环境也不断朝着有利于大学生全面发展的方向发展，但某些不利因素依然存在，具体表现为：

（1）教育指导思想偏差对大学生心理健康的影响。我国的高等教育，长期以来偏重于智力因素的培养，而忽视了非智力因素的培养，致使部分大学生心理发展失衡。近年来，我国虽然大力提倡素质教育，心理健康教育也被纳入素质教育当中，但在实践中，心理健康教育乃至素质教育仍未受到应有的重视，这也给大学生心理健康发展带来不利影响。

另外，基础教育阶段过分追求升学率，优化学生心理素质教育没有受到应有的重视，学生在成长的过程中没有形成良好的自我调控机制，这些都会使学生的心理健康发展受到影响，成为他们升入大学后发生心理健康问题的隐患。

（2）缺乏丰富的休闲娱乐活动，生活单调乏味。大学生具有思维活跃、富于幻想、情感丰富、精力充沛等特点。入学前他们普遍把大学生活想象得浪漫、美好，但当现实中“三点一线”的单调生活与理想形成强烈反差时，则会导致他们产生厌烦、空虚、压抑、失望、苦闷等心理体验。长此以往，势必对心理健康产生不良影响。另外，随着高校招生规模的扩大，就业形势日益严峻，加上用人单位的导向作用，使大学生对专升本、考研趋之若鹜。近年来，校园内出现的越来越多的等级考试、资格认证考试等，也使学生忙完了课内忙课外，课内、课外都在学习、考试。这些都会给大学生带来极大的心理压力，甚至加大了部分学生的经济负担，由此进一步引发心理问题。

（三）家庭环境因素

心理学研究表明，家庭环境对人的一生都会产生重大影响。家庭环境因素包括家庭结构、家庭人际关系、父母人格特征、父母教养方式等。

家庭结构不健全，如单亲家庭、离异家庭，往往会影响儿童心理的正常发展，使儿童产生冷漠、孤僻、懦弱、早熟、自卑和仇视心理；家庭人际关系冲突，如父母关系紧张，经常吵架，则会使儿童形成胆小、敏感和忧郁的个性。

父母的人格特征和教养方式对儿童人格的发展影响更大。一般来说，民主型的教养方式，会使儿童形成热情、诚实、自信、大方和宽容的良好个性；放任型的教养方式会使儿童形成任性、散漫、无纪律和顽皮等个性；专制型的教养方式会使儿童形成冷漠、盲从、懦弱、胆怯、不灵活和缺乏自信的个性；溺爱型的教养方式会使儿童形成自私、依赖、任性、骄横和情绪不稳定的个性。在大学生的各种心理问题中，常常可以看到家庭影响的痕迹。

另外，家庭贫困所带来的经济压力，也是导致大学生自卑、自我封闭、孤僻等问题的重要因素。研究发现，贫困生的心理问题相对较多。高校中贫困生这一弱势群体是心理健康教育应该格外关注的对象。

（四）个体因素

个体因素是影响和制约大学生心理健康的主要原因。主要包括下几点：

（1）自我认识的危机。大学生在认识自我的过程中，总会遇到一系列矛盾和冲突，当