

■ 大学公共课系列教材

大学生心理健康

D
AXUESHENG XINLI JIANKANG

宛 蓉◎主 编
张 睿 谢其利◎副主编

DAXUESHENG XINLI JIANKANG



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

■ 心理学课程系列教材

大学生心理健康

D

UNIVERSITY PSYCHOLOGY COURSE SERIES

主编 王登峰
副主编 王明月 王健

中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

■ 大学公共课系列教材

大学生心理健康

DAXUESHENG XINLI JIANKANG

宛 蓉◎主 编

张 睿 谢其利◎副主编



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/宛蓉主编. —北京:北京师范大学出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-303-17920-6

I. ①大… II. ①宛… 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(2014)第 195735 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

北京新街口外大街 19 号

邮政编码:100875

印刷:北京中印联印务有限公司

经销:全国新华书店

开本:170 mm×230 mm

印张:17.25

字数:270 千字

版次:2014 年 9 月第 1 版

印次:2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价:32.00 元

策划编辑:祁传华

责任编辑:祁传华

美术编辑:焦 丽

装帧设计:焦 丽

责任校对:李 菡

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:010-58800825

目 录

第一章 大学生心理健康导论 /1

- 第一节 心理活动的特点和实质 1
- 第二节 大学生心理发展的特点 1
- 第三节 大学生心理健康的标准 5
- 第四节 影响大学生心理健康的
主要因素 9
- 第五节 大学生心理健康的维护 13

第二章 大学生心理咨询 /18

- 第一节 心理咨询的定义和功能 19
- 第二节 心理咨询的对象、分类和
基本过程 22
- 第三节 大学生心理咨询的主要
内容、类型和特点 26

第三章 大学生常见心理障碍 /48

- 第一节 大学生常见的神经症 48
- 第二节 性心理障碍 58
- 第三节 人格障碍 60
- 第四节 精神分裂症 66
- 第五节 网络成瘾 68

第四章 大学生的自我意识与培养 /72

- 第一节 自我意识概述 72

第二节	大学生自我意识发展的特点	74
第三节	大学生自我意识偏差及其调适	78
第五章	大学生人格发展与心理健康 /91	
第一节	人格概述	91
第二节	大学生的人格特征	95
第三节	人格发展异常的表现与评估	100
第四节	大学生人格完善的途径和调适方法	101
第五节	大学生健康人格的培养	104
第六章	大学生职业生涯规划及能力发展 /111	
第一节	大学职业生涯规划概述	112
第二节	职业生涯规划理论	114
第三节	职业生涯规划的原则	119
第四节	职业生涯规划的方法	122
第五节	大学生职业生涯规划应该注意的问题	132
第七章	大学生学习心理 /136	
第一节	学习的概念及相关理论	136
第二节	大学生学习的特点	146
第三节	大学生常见的学习障碍及调节	148
第八章	大学生情绪管理 /159	
第一节	情绪概述	159
第二节	管理消极情绪	164
第三节	培养积极情绪	174
第九章	大学生人际交往 /182	
第一节	人际交往概述	182
第二节	大学生人际交往及影响因素	187
第三节	大学生人际交往原则及技巧	193
第四节	大学生人际交往障碍及调适	197

第十章 大学生性心理及恋爱心理 /206

第一节	性心理发展	206
第二节	大学生性心理问题及调适	211
第三节	大学生恋爱面面观	217
第四节	健康的恋爱观与择偶观	221

第十一章 大学生压力管理 /232

第一节	压力概述	232
第二节	压力的积极影响和消极影响	235
第三节	压力应对	237

第十二章 大学生生命教育与心理危机应对 /248

第一节	生命的意义	249
第二节	大学生心理危机干预	252
第三节	自杀心理危机的识别与干预	259

参考文献 /266

第一章 大学生心理健康导论

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；

只有心理健康的人，才能真正走向成功，获得幸福。

第一节 心理活动的特点和实质

一、心理

心理现象人皆有之，它是宇宙中最复杂的现象之一，从古至今为人们所关注。心理是指生物对客观物质世界的主观反映，心理现象包括心理过程和人格。人们在活动的时候，通过各种感官认识外部世界，通过头脑的活动思考着事物的因果关系，并伴随着喜、怒、哀、乐等情感体验。

二、心理活动

(一) 什么是心理活动

心理活动是人们在语言、行为、表情等活动前所进行的思维。人的心理活动有很多种，在不同的环境下每个人各自的心理活动也是不一样的。心理活动没有完全相同的，多是相似，或是具有共同的出发点。为了更好地理解心理活动，可以从以下词汇中感觉一下：心平气和、平心静气、暴跳如雷、心如刀割、心乱如麻、心花怒放、欢天喜地、闷闷不乐等。

(二) 心理活动的实质

心理是脑的机能，任何心理活动都产生于脑，即心理活动是脑的高级机能的表现；心理是对客观现实的反映，即所有心理活动的内容都来源于外界环境；心理是外界事物在脑中的主观能动的反映。

第二节 大学生心理发展的特点

大学生正处于从青少年向成人转化的重要时期。这一阶段，不仅生理

上发生了变化,心理上也发生了显著的变化,这些变化既有与一般青年的相似性,又有作为大学生这一特殊群体的独特性。

一、认知功能成熟,思维表现出更多的逻辑和理性色彩

认知是个体对周围事物的看法、想法或观点,表现为知觉、记忆、思维、想象等一系列过程。认知功能成熟能够使个体正确认识自己,恰当评价他人,客观考察周围环境,积极适应社会生活。

第一,大学生认知结构日益复杂,形式思维能力大大提高,这使得他们可以主要通过概念同化来获得概念,从而大大提高了概念获得的精确性和速度,为大量扩充知识创造了有利条件。第二,他们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。第三,部分大学生已达到辩证逻辑思维水平。辩证逻辑思维能力的发展取决于自我调节能力和目的感的发展。自我调节能力是指个体把现有的心理结构更系统地运用于新知识体系和新的环境中,而目的感是指把生活价值、奋斗目标和职业选择方向有机联系起来。这就是说,大学生的思维已开始转向对现实计划的思考,并将具有创见的洞察力与内心控制力和分析性评价结合起来。

二、自我意识开始成熟,意志力增强

大学时期个体自我意识逐步成熟,主要表现在以下几方面:第一,独立意识增强。大学生生理发育已基本成熟,社会化程度有了很大提高,心理上产生强烈的成人感和独立感,希望能够摆脱对成人的依赖,向周围人表现自己的主张和能力,不喜欢旁人的过多干预。第二,自我认识和评价更加全面和准确。进入大学后,随着独立生活的开始,大学生有了更多的自由活动和交际的空间,参照系和社会比较对象都发生了很大变化,于是他们开始了更深入和更丰富的自我探索与发现,在大学这样一个特殊环境里客观地认识自己、评价自己。第三,自我体验丰富,自我控制水平提高。一方面,由于自我意识的发展,大学生自尊心和自信心增强,他们对他人的言行和态度极为敏感。涉及“我”和与“我”相关的很多事情,都会在大学生的内心引起轩然大波,使他们产生强烈的情绪体验。积极的情绪体验使他们蓬勃向上,消极的情绪体验使他们低沉、抑郁。另一方面,大学生自我调控的自觉性、主动性、社会性和持久性也在不断增强,能有意识地对

自己的心理活动和行为实施控制。自觉性、果断性、自制性、坚韧性等意志品质得到进一步的发展。

三、情绪丰富多彩，交往需求强烈

大学阶段常常也是人生中情绪体验最为丰富的时期。大学生的情绪波动大，起伏不定，情绪转换十分明显，热情激动、抑郁悲观、沉着冷静、躁动不安等情绪交替出现。他们为学习、生活、爱情的成功而欢乐，为考试的失败、生活中的挫折而忧愁苦恼，为真理和友情而奋不顾身，为丑陋和阴暗而义愤填膺。在他们身上自尊与自卑可以并存，闭锁与开放可能共存，强烈粗犷与温柔细腻能够同在。大学生情绪的丰富、情感体验的深刻与其生理和性的成熟、自我意识的发展、社会性需要的发展以及面临社会环境的复杂性等密切相关。

人是社会性动物，人与社会的联系是通过一系列人际交往活动来实现的。走出家门，过着集体生活的大学生十分渴望真挚的友谊，渴望情感的沟通与交流，通过人际交往获得友谊是适应新环境的突出需要。对情感交流的渴望，也使很多大学生开始探索爱情，与异性的深入交往丰富了大学生人际交往的经验。

四、人格趋向成熟和完善，职业自我意识逐步确立

人格是具有一定倾向性的心理品质与心理特征的总和。大学阶段是个体人格发展、完善的重要时期，他们认识水平不断深入，对现实的态度特征渐趋稳定，情感由丰富激荡走向稳定，自我意识由分化、矛盾冲突走向统一，意志品质逐步形成。人格的成熟与完善，为大学生步入社会做好了必要的心理准备。

青年中期，是走向成熟的关键期。我国大学生多数处于青年中期（18—24岁）这一年龄阶段。在这个阶段，个体的生理发展已接近完成，已具备了成年人的体格及种种生理功能，但其心理尚未成熟。对大学生而言，所面临的一个重要任务就是促使心理日益成熟，以便成为一个心理健康的成年人。可以说，人的成熟，应具备以下三个基本条件：

第一是身体的长成。以个体生理成熟为标志，尤其是以性成熟为重要指标。大学生一般都已具备这种条件。

第二是心理发展完善。即形成了完善的自我概念，形成了稳定的个性。

第三是社会化程度的提高。以人的社会成熟为标志,即个体对自己在社会中所扮演的角色及所担负的社会责任有正确的认识。

在这三个条件中,生理成熟是心理成熟的物质基础和依据,社会成熟是心理成熟的必要条件。而社会化程度的提高,取决于个体的社会实践活动。由于大学生在校学习时间长,与社会生活有着某种程度的隔离。他们身在校园,对真正的社会生活并没有直接的、深刻的了解,他们的社会实践活动比较表面和肤浅。因而,大学生的社会成熟期较长,在整个大学时代,他们都要为这种社会成熟的完成而付出努力。

职业自我意识是个体自我意识的组成部分,在一个人的职业选择和职业发展中起着重要的核心和驱动作用。大学生的专业学习是对未来职业的知识准备,大学毕业生直接面临职业选择。大学期间,通过专业课的学习、实习、与老师的讨论,很多大学生慢慢认识到自己的职业兴趣,了解了自身的长处,逐步确立起职业自我意识,为今后职业生涯的发展做好了充分准备。

五、自我概念的增强与认知能力发展的不协调

自我概念是指人对自身的认识及对周围事物关系的各种体验。它是认识、情感、意志的综合体,是人心理发展过程中一个极为重要的方面。

自我概念从童年期就开始产生并逐步发展,青少年时期是自我意识发展最快的时期,它使人心理的各个方面都发生着深刻而广泛的变化;它使一个人能反省自身,有明确的自我存在感,从而以一个独立的个体来看待周围世界;它使人的心理内容得到极大的扩展和丰富。

自我概念的发展不仅与年龄有关,而且与人的知识水平有关。一个人的文化素质越高,其自我意识就可能越强。从这两点来看,大学时期是真正认识自我的时期。大学生所处的年龄阶段和所具备的文化水准,决定了他们不再像中学生那样眼光向外,对外界的事物感兴趣,急于去了解世界,把握外部环境,急于显示自己的独立,想做环境的主人;而是眼光向内,注重对自己进行体察和分析,把自我分化为主体的我和客体的我,以及理想的我和现实的我。注意内省,注重探求自己微妙的内心世界,力图理解自己情感、心理的变化,自觉地从各方面了解自己,塑造自己的形象,设计自我的模式。大学校园这种特殊的环境,又是十分强调独立、注重自我确立的地方,许多大学生在较大的程度上按照自己的方式安排自己的生活,

有一种宽松自由的氛围；同时，由于大学生所处的独特的社会层次及具有较高的文化素质，他们对社会上的事有着自己的见解，他们看问题的视野可能与一般人有所不同，有一种以天下为己任的抱负和心愿。一方面，他们关心社会发展，这种关心是抛开切身利益，以大视角来进行的，注重的是整个社会的提高与进步。他们热衷于参与社会，对社会舆论愿意独立思考。然而，另一方面，由于生活阅历有限，与社会有一定的距离，社会实践能力不强，使他们在谈论、评价、思考社会问题时，往往带上幻想的色彩，不能十分切合实际。他们对事物的认识，表现出一定的片面性和幼稚性，还不能深刻、准确、全面地认识问题。这种不足与他们极强的自我概念不相协调，这种不协调可能会一直困扰着他们。

第三节 大学生心理健康的标准

一、健康

20 世纪 30 年代，美国健康教育家鲍尔和霍尔就给健康下过一个较完整的定义：“健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好、精力充沛的一种状态。其基础在于机体一切器官组织机能正常，并掌握和实行适应物质、精神环境和健康生活的科学规律。”1947 年，世界卫生组织（WHO）指出：“健康乃是一种身体的、心理的和社会适应的健全状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱现象。”1978 年《阿拉木图宣言》对健康的含义又作了重申：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”1990 年，世界卫生组织将健康定义为四个方面：一是躯体健康，就是生理健康。二是心理健康，就是人格完整，自我感觉良好，情绪稳定，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控力，能保持心理上的平衡，自尊、自爱、自信、有自知之明等。三是社会适应健康，就是自己的各种生理、心理活动和行为，能适应复杂的环境变化，为他人所理解和接受，使自己在各种环境中充分的安全感；能保证正常的人际关系，能受到他人的欢迎和信任；对未来有明确的生活目标，能切合实际地在各种社会环境中不断进取，有理想和事业上的追求。四是道德健康，就是不以损害他人的利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱、是非的能力，能按照社会公认的道德准则来约束、支配自己的言行，愿为人们的幸福做贡献。即健康乃

是一种在生理上、心理上和社会适应上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。

二、心理健康

心理健康是相对于生理健康而言的，表现为心理和社会方面的适应与完好的一种状态。对于心理健康的具体内容，国内外学者有过种种阐述。早在1946年的第三届国际心理卫生大会上，就为心理健康下过这样的定义：所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上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状态。有学者也认为心理健康是指生活在一定社会环境中的个体，在高级神经功能和智力正常的情况下，情绪稳定，行为适度，具有协调人际关系和适应环境的能力，以及在本身及环境条件许可的范围内所能达到的心理最佳功能状态。

心理健康按其程度可以划分为三种状态：一是正常状态，简称常态。个体具有正常人的遗传素质、生理条件，又生长在一个正常的环境中，生活中没有大的起伏和挫折，因此，心理循着正常人轨迹发展，个体的常态行为与其价值观、道德水平和人格特征相一致，这是一种心理健康状态。二是不平衡状态，简称为偏态。指个体心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾、应激等状态。一旦个体处于不平衡状态，则会首先通过“心理防御机制”来进行自我调节。如果无效，就需借助他人疏导，使之消除不平衡，恢复正常状态。三是不健康状态，简称变态，包括神经症、人格障碍、性心理障碍、精神分裂症等，这时需要进行心理咨询或到医疗部门求助心理治疗和药物治疗。

三、大学生心理健康标准

（一）保持对学习有浓厚的兴趣和求知欲望

学习是大学生活的主要内容，心理健康的学生都会珍惜学习机会，求知欲望强烈；能克服学习中的困难，学习成绩稳定；能够保持一定的学习效率，并从学习中体验到满足与快乐。

（二）协调和控制情绪，保持良好的心境

积极乐观的情绪和良好的心境是心理健康的重要标志。心理健康的大学生心胸开阔，从容乐观，热爱生活，乐于进取。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验，但积极情绪总是多于消极情绪。具有理智感、责任感、幽

默感，善于调节和控制自己的情绪，急而不躁，喜而不狂，胜而不骄，败而不馁，持续稳定地保持愉快、满意、开朗的心境。无论是处于顺境还是逆境，都能随遇而安，积极寻找事业的乐趣，发掘生活的光明面。

（三）意志健全，能经受住各种挫折和磨炼

心理健康的大学生，学习生活有明确的目标和追求，敢想、敢说、敢干，勇于开拓进取，在意志行动中有主见，有恒心，专心致志，遇到外界干扰和诱惑不为所动。经常的盲目性和软、懒、散状态，都是意志不健全的表现。

（四）人际关系和谐，乐于交往

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的大学生热爱生活，乐于交友，善于与人相处，既能容人之短，也能容人之长，能正确处理互助和竞争的关系，能与他人同心协力合作共事，乐于助人，有较强的同情心和道德责任感，因而能被他人和集体所悦纳和认同。相反，疑心重重、妒贤嫉能、尖酸刻薄、自私自利、孤芳自赏、与集体格格不入的人，均属于心理不健康。

（五）正确的自我意识

正确的自我意识是心理健康的重要条件。心理健康的大学生都能以客观的态度去认识、评价自己和周围的世界，既不是自视清高、妄自尊大，也不是自轻自贱、妄自菲薄。行动上自律，评价上自省，心态上自控，情感上自悦。在理想自我与现实自我之间有良好的基本满意的态度，存在着一种健康有益的差距。他们善于从客观环境中吸取有价值的信息以充实自己、完善自己，并恰当地进行自我评价和自我调节，有效地控制自己的行为。

（六）适度的行为反应

适度的行为反应是指个体对外界环境和事物的反应既不过敏，亦不迟钝。在人的生命发展不同年龄阶段都有相应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的大学生有正常的行为反应，在认识、情感、言行、举止等方面都符合他所处的年龄段的要求，他们充满青春活力，朝气蓬勃，勤学好问，能创造性地处理问题。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

（七）完整统一的人格品质

人格指人的整体精神面貌。人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展，有一定的连贯性和稳定性。心理健康的学生所思、所说、所做是协同一致的，具有积极进取的人生观，把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，无双重人格，不为私欲背弃信念和良心，不搞阳奉阴违、口是心非。

（八）积极的社会适应力

心理健康的大学生，能和社会保持良好的接触，对社会现状有较清晰的认识，思想、信念、目标和行为能跟上时代发展的步伐，与社会要求相符合，为社会所接纳。一旦发现自己的愿望、需要与社会的希望和需要发生矛盾和冲突时，能迅速调整自己对现实的期望和态度，以谋求与社会的协调一致；而不是逃避现实，或与之背道而驰。

正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面：

一是标准的相对性。事实上，大学生心理健康与不健康并无明显界限，而是一个连续化的过程，如将正常比作白色，将不正常比作黑色，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，世间大多数人都散落在这一区域内。这说明，对多数大学生而言，在人生的发展过程中面临心理问题是正常的，不必大惊小怪，应积极加以矫正。与此同时，个体灰色区域也是存在的，大学生应提高自我保健意识，及时进行自我调整。人的健康状态的活动是一个发展的过程，一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远保持或行将加重。在心理上形成心理冲突是非常正常的，而且是可以自行解决的。

二是整体协调性。把握心理健康的标准，应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看，健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体，这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明，认识是健康心理结构的起点，意志行为是人格面貌的归宿，情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几个方面看，一旦它们不能符合规律进行协调运作时，就可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看，每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理，一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看，每个人在其现实性上可划分成不同的群体，不同

群体间的心理健康标准是有差异的。

三是发展性。事实上,不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题,随着个体的心理成长而逐渐调整并趋于健康。心理健康的标准是一种理想尺度,它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准,另一方面也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自己现有基础上能够做不同程度的努力,都可追求自身心理发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能。大学生心理健康的基本标准,是他们能够进行有效的学习和生活,如果正常的学习和生活都难以维持,就应该及时予以调整。

第四节 影响大学生心理健康的主要因素

人的心理健康是一个极为复杂的动态过程。影响心理健康的因素是各种各样的,既有个体自身的心理素质,也有外界环境因素的影响。就当前大学生的具体现状而言,影响其心理健康的因素主要体现在以下几个方面:

一、环境变迁

心理学研究表明:个体所处的环境的巨大变迁也会使个体产生心理应激。虽然环境变迁也是生活事件的一部分,但这种变化对个体适应的影响比较突出。生活环境的变迁对新生是一个不小的挑战。这种变化的主要方面就是要自己独立生活,应付一切生活琐事。例如,几个同学共住一间寝室,彼此生活习惯、作息安排包括语言隔阂,都需要去面对和适应。尤其很多新生有远离家乡、亲人的问题,要适应起来还需一段时间。

对新环境的适应也包括对自己地位变化的适应。这种变化既包括全新的学习内容与学习方法,也包括新的人际关系、语言表达能力和未来发展定位等。全新的角色要求大学生重新评价自己与他人,重新设计自我。在适应过程中,一个基本的特点是大学生在新的环境中希望自己优秀。对于刚刚经历巨大环境变迁的新生来讲,不仅存在一个适应外部环境的问题,同时,更重要的是他们也面临一个如何自我调适的过程。而以前的新生入学教育更多注重的是前者,而对后者则相对不太重视。实际上,后者对大学生的心理健康状况影响更大。

二、学业期望

大学生学习的重要特点是学习自主性，学生成为学习活动的主体，而教师是学习活动的指导者。因而大学生面临学习方法、学习内容与学习习惯的巨大转变，这也包括对自己学习能力的重新评估。

许多学生在中学时代确立了自己的学习优势，因而有着较高的学业期待。但进入大学后，又将面临学业期待的变化、学业优势的失落及对自己的学业重新定位等。如果大学生缺乏足够的思想准备，不能恰当接受和对待学业成绩，就会出现自信心下降、自卑感上升，甚至还会出现强烈的嫉妒心理和攻击行为。

大学的学习目的、学习方式、学习内容都有别于中学。随着社会对大学生要求的提高、用人标准的转变，促使很多在校大学生既要学习专业知识，同时还要选修一些相关知识，如外语、计算机、汽车驾驶等，考取各类证书，以适应激烈的市场竞争。如果大学生学习方法不当，学习动机不强，学习目的不明确，自我约束能力弱，就容易出现焦虑、紧张等情绪反应，同时还会严重影响自信心，出现苦恼以及自我否定等心理问题，导致学业成绩不理想以至学业失败，极大地影响大学生的心理健康。

三、人际关系

与中学生相比，大学生的人际关系更为广泛与深刻，角色呈多元化。来自不同地域、不同教育背景、不同经济状况的大学生，带着各自的生活习惯与学业期待来到大学，新型人际关系的适应是大学生面临的重要问题。既有师生关系的理解，也有同班及宿舍同学的相处，还有异性交往的适应等。

大学生对新的人际关系适应远比对学习和生活环境的适应困难。进入大学意味着进入全新的人际关系之中。面对来自各地风格、特点各异的新同学，如何建立协调、友好的人际关系是非常重要的。大多数学生在入学前一直生活在自己所熟悉的同学或亲人之间，人际关系相对稳定。而一旦进入大学，将面临一个重新结识别人、确立人际关系的过程。这一过程的进展将对整个大学生活产生非常大的影响。在大学生中普遍存在的人际关系、交往以及适应障碍，可能都与新生阶段的人际关系状况有着一定的关系。