

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU YU FUDAO

大学生心理健康教育与辅导

李西彩 马雅菊 ◎ 主 编

严苏凤 饶 异 ◎ 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



DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU YU FUDAO

大学生心理健康教育与辅导

李西彩 马雅菊◎主 编
严苏凤 饶 异◎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

大学生心理健康教育与辅导/李西彩,马雅菊主编. —北京:北京师范大学出版社,2016.9(2017.7重印)

大学生心理健康与训练系列教材

ISBN 978-7-303-21182-1

I. 大… II. ①李… ②马… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 192877 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>
电子信箱 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:北京玺诚印务有限公司

经销:全国新华书店

开本:730 mm×980 mm 1/16

印张:16.25

字数:272 千字

版次:2016 年 9 月第 1 版

印次:2017 年 7 月第 2 次印刷

定价:35.00 元

策划编辑:郭兴举

责任编辑:齐琳 张凌敏

美术编辑:焦丽

装帧设计:焦丽

责任校对:陈民

责任印制:马洁

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

前言

健康是人的基本权利。世界卫生组织提出：健康不仅是疾病与体弱的消失，而且是生理健康、心理健康和社会适应的完美状态。可见，人的健康应是生理、心理和社会的统一。大学生正处于人生发展最美好的阶段，在成长过程中必然会遇到学习、交友、恋爱、成长等人生发展的种种课题。由于缺乏经验，常常会出现各种困惑和烦恼，从而影响心理健康。帮助和指导大学生适应大学生活、顺利完成学业、培养健康人格、增强生活情趣就显得十分必要。

本书按照2011年5月教育部办公厅发布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，结合自身长期一线实践教学的经验，参考已经出版的多个版本的大学生心理健康教育教材，确定本教材的内容与体系。一方面可以作为高等院校大学生心理健康教育的教材，另一方面也可作为高校辅导员及其高校管理工作者的参考用书。

在长期一线教学工作中，编者深深感受到心理健康教育课程的教学不能仅仅满足于学生知道什么，更应强调学生通过本课程的学习学会了什么，在遇到心理困惑时知道该如何自助，能够掌握自我调适的方法，促进自我身心健康发展，顺利度过大学生活。基于此，本书在编写过程中，力求突出以下几个特点。

一是系统性与趣味性相结合。本书每章内容都凸显“基本理论—大学生的心理表现和特点—针对相关问题

的干预措施”的编写思路，系统性较强。同时，每章开篇都从典型案例入手，启发学生思考和讨论，同时提示学习目标和关键名词，引领性、趣味性较强。

二是理论性与可操作性相结合。本书在不改变现有心理健康教育体系的情况下，每章都对基本理论进行介绍，理论性较强，同时本书又不完全拘泥于理论，每章都会安排一些心理训练的内容，让学生参与、体验和感悟，具有很强的可操作性。

三是可读性与适用性相结合。本书内容力求贴近大学生生活实际，每章都会在介绍理论的同时穿插一些知识窗，附上典型案例和心理健康标准，让学生边学习，边思考，边自我评析，有很强的可读性和适用性。

本书从编写思路的确定到提纲的拟定，都经过了所有编者的共同研讨。全书各章的编写分工如下：第一、二、三、五、六、十一章，由李西彩执笔；第四、七、八章，由马雅菊执笔；第九、十章，由严苏凤执笔。最后，由陈兰萍、李西彩和饶异进行了全书的修改和统稿工作。

在本书的编写过程中，我们参考和借鉴了近年来国内外专家、学者的相关研究成果，在此对他们的创造性劳动深表诚挚的谢意。由于篇幅有限，所用资料未能一一注明，敬请谅解。由于时间仓促，加上编者的水平有限，书中难免有疏漏和欠缺之处，恳请各位专家和广大读者批评指正。

2016年5月

目 录

第一章 导论——走进心理健康 /1

- 第一节 心理健康的概述 2
- 第二节 大学生心理健康的影响
因素 8
- 第三节 大学生常见心理问题
及应对策略 13
- 第四节 大学生心理健康教育 20

第二章 人生的新起点——大学生活适应 与心理危机应对 /25

- 第一节 大学新生入学适应教育的
意义 26
- 第二节 大学新生常见适应问题
及其调适 30
- 第三节 大学生心理危机 34
- 第四节 大学生心理危机的干预 42

第三章 我就是我——大学生的自我意识 /50

- 第一节 自我意识的概述 51
- 第二节 大学生自我意识发展的规律和特点 57
- 第三节 大学生自我意识偏差及其调适 67

第四章 心灵沟通——大学生的人际交往 /77

- 第一节 大学生人际交往的意义和类型 78
- 第二节 大学生人际交往的特点和问题 81
- 第三节 大学生人际交往障碍及其调适 85
- 第四节 大学生人际关系的优化 91

第五章 学并快乐着——大学生的学习心理 /103

- 第一节 大学生的学习及其特点 103
- 第二节 大学生的学习心理结构 107
- 第三节 大学生学习心理偏差及其调适 115

第六章 我的情绪我做主——大学生的情绪管理 /125

- 第一节 情绪的概述 126
- 第二节 大学生情绪的特点及影响因素 132
- 第三节 大学生不良情绪及其调适 139

第七章 创造幸福生活——大学生的恋爱心理 /150

- 第一节 爱情的概述 151
- 第二节 大学生恋爱的发展阶段和特点 155
- 第三节 大学生恋爱问题及其调适 160
- 第四节 大学生恋爱心理的培养 167

第八章 生活如此多彩——大学生的休闲生活 /177

- 第一节 休闲生活的概述 177
- 第二节 大学生的休闲生活 182
- 第三节 大学生休闲生活的调适 193

第九章 提升自我魅力——大学生的人格完善 /202

- 第一节 人格的概述 202
- 第二节 大学生人格发展偏差及其调适 211
- 第三节 大学生健全人格的塑造 220

第十章 驱散心灵的乌云——常见心理障碍及其调适 /223

- 第一节 心理障碍的概述 223
- 第二节 常见神经症 227
- 第三节 常见人格障碍 234
- 第四节 大学生心理咨询 239

参考文献 /249

第一章 导论——走进心理健康

案例导入

小孙，女，18岁，某大学一年级学生。来自城市，自小备受父母宠爱。父母只要求她努力学习，生活中所有事务均由父母代劳，包括洗衣服、铺床铺、做清洁。大学报到后没几天，就非常想家。小孙坦言：“简直待不下去了，成天想家。早上一睁开眼看到不是在家里，心里就不好受，不想起床，不想吃饭，但挨到最后还是得起床、吃饭、上课。平时听到音乐里有妈妈之类的歌词就流泪，到处听到本地人的口音，总觉得自己是被抛弃到异地来的外乡人，寂寞孤独。班上组织外出玩耍，我也高兴不起来，心里想的全是家乡的情景，觉得这里处处不如家乡。有一段时间，每天晚上熄灯后都会偷偷躲在被窝里哭，也不知什么时候才入睡。周末，看到班上本地同学高高兴兴回家了，更伤心难受。但想到父母肯定希望我快乐，希望我好好读书，就迫使自己快乐起来，强迫自己好好学习，但是基本上学不进去，就是望着书发呆，晚自习要在图书馆坐上两三个小时才能坦然一点。好多作业没做，现在成天提心吊胆，担心期末考试不及格，担心被淘汰，让别人笑话，担心家里人失望。从内心来说，我后悔上大学，也不知上学来干什么。我现在完全没有了在家时的活跃，没有了中学时代的丰富多彩，觉得大学生活一点儿都不充实。现在只有烦恼—忧愁—烦恼—忧愁。两个多月我可以说是靠大量的QQ聊天、邮件和不断打电话支撑着自己的精神。”

思考与讨论

1. 该同学是一个心理健康的人吗？
2. 大学生心理健康的标准有哪些？导致该同学心理困惑的因素是什么？
3. 你或者你周围的同学有了心理困惑时会去哪里寻求帮助？

学习目标

1. 正确理解健康及其心理健康。
2. 掌握大学生心理健康的标准。
3. 理解影响大学生心理健康的因素。



关键名词

健康 亚健康 心理健康

第一节 心理健康的概述

常言道：健康是无价之宝。“家中一人得病，全家一夜回到旧社会。”通过这句话可见人们对健康的珍视。那么什么是健康呢？没有疾病就是健康吗？日常生活中我们对健康的理解是否正确呢？只有转变健康观念，树立正确的健康观，才能建立健康的生活方式，以维护和促进健康。

一、健康的含义

健康是人类生存和发展的基础，人类社会自诞生之日起，就祈求着健康，但对健康概念的认识却是一个逐渐发展并深入的过程。过去人们对健康的理解是没有身体缺陷和疾病，即认为身体没有疾病就是健康。随着医学科学水平的提高和人们对精神世界的认识水平逐渐加深，人们对健康的认识也发生了质的变化。1948年世界卫生组织成立时在宪章中把健康定义为一种在身体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。1989年对健康又做出了新的定义，即健康不仅仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。同时，世界卫生组织还规定了健康的10项标准。

①有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，不感到过分紧张。

②处事乐观，态度积极，勇于承担责任，不论事情大小都不挑剔。

③善于休息，睡眠良好。

④能适应外界环境的各种变化，应变能力强。

⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病。

⑥体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂的位置协调。

⑦反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。

⑧牙齿清洁，无空洞、无痛感、无出血现象，牙龈颜色正常。

⑨头发有光泽，无头屑。

⑩肌肉丰满，皮肤有弹性。

在这10项标准中，前4项都是对心理方面提出的要求，后6项则为生

物学方面的内容(生理、形态)。这10项标准从整体上诠释了现代健康的概念,强调健康不仅仅指躯体健康,还包括心理健康、社会适应、道德品质等。这几方面是相互依存、相互促进、有机结合的,当人们同时具备这几个方面时,才称得上是真正的健康。我们要全面地理解健康,健康是一种积极的生活方式;健康是一个动态的、连续的过程,有波峰也有波谷,而不是一种结果;健康既是一种内隐行为,也是一种外显行为;健康不是一种十全十美的状态,而是一种良好的状态,是一种积极的、建设性的协调状态。

知识窗

健康是一株三色花

如果把人间比作原野,每个人就都是在这片原野上生长着的茂盛植物,这株植物会开出美丽的三色花:一瓣是黄色的,代表我们的身体;一瓣是红色的,代表我们的心理;一瓣是蓝色的,代表我们的社会功能。生理健康当然令人高兴,但无论黄色花瓣多么艳丽,也只是这株植物的一部分。红花瓣和蓝花瓣也要怒放,才有生机勃勃的风景。

——毕淑敏

二、心理健康的含义

早在半个多世纪以前,瑞士精神分析心理学派的代表人物荣格就曾经指出,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拓展,人们对心灵的提升却停止了;人们在智力方面收获过剩,心灵方面却沦丧殆尽。精神生活的深度不安折磨着现代社会中最敏感的人,抑郁症被世界卫生组织称为“世纪病”。因此,准确地认识心理健康的内涵及其标准,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,就成了关心自身健康的人们需要了解的首要问题。

一个人的心理怎样才算健康,心理健康的标志是什么,这是一个非常复杂的问题,国内外学者就心理健康的概念与内涵从不同角度做过阐述。心理学家英格里希指出,心理健康是指一种持续的心理状态,当事人在这种状态下能做良好的适应,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心的潜能,这乃是一种积极的状态,不仅仅是免于心理疾病而已。精神病学家孟

尼格尔认为,心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。《简明大不列全书》将心理健康定义为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,不是指绝对的十全十美的状态。世界卫生组织则将心理健康定义为心理健康不仅是指没有心理疾病或变态、个体社会适应良好,还指人格的完善和心理潜能的充分发挥,亦在一定的客观条件下将个人心境发挥到最佳状态,强调心理健康是人们在学习、生活和工作上的一种安宁平静的稳定状态。第三届国际心理卫生大会(1948)强调,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的状态。我国学者樊富珉教授认为,心理健康有广义和狭义、积极和消极之分。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意、持续的心理状态,个体在这种状态下能做良好的适应,具有生命的活力,能充分发挥其心理的潜能;从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程和内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能顺应社会,与社会保持同步。从消极层面看,心理健康是指没有心理障碍和疾病,这是心理健康的起码标准;从积极层面看,心理健康是指一种积极发展的心理状态,这是心理健康最本质的内涵,它意味着不仅要减少一切不健康的心理倾向,更要使一个人的心理处于最佳状态。

综上,虽然人们所站的角度不同,对心理健康的理解有一定的差异,但都比较倾向地认为心理健康是指一种生活适应良好的状态。它包括两个方面的含义:一是没有心理疾病,不仅自我状况良好,而且与社会环境和谐;二是能够维持心理健康,具有一种积极向上的心理状态。

三、心理健康的标准

心理健康虽然没有一个固定的标准,但心理健康标准的问题一直受到人们的关注,它涉及的问题既广泛又复杂,许多专家都对此有过研究和论述。归纳专家们确定心理健康标准的依据有:以统计学的常态分布为标准,利用统计学的方法找出正常行为的数值分布,若一个人的行为接近数值分布的平均状态则被认为健康,否则为不健康;以社会规范为标准,行为符合公认的行为规范为健康,明显偏离社会规范为异常;以主观经验为标准,当事人自我感觉到痛苦、抑郁被视为不健康,没有心理疾病症状者被视为健康;以生活适应状况为标准,能够适应社会生活者为正常,生活适应困难者为异常;以心理成熟与发展水平为标准,个体生理、心理两方面成熟

以及发展与同龄人相当者为正常，而心理成熟落后于生理成熟程度，也落后于同龄人平均水平者为不健康等。由于社会竞争日趋激烈，我国学者的心理健康标准更倾向于适应性标准，也可称生存标准。

心理健康的标准随着时代和文化背景的变化而变化，对不同年龄阶段的群体有不同的要求。大学生的普遍年龄一般在18~25岁，从心理学的观点来看，正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点，但作为一个特殊群体，大学生又不完全等同于社会上的青年。对于处在学校环境中的大学生来说，面对的事件或活动主要是学习、人际关系、与自我有关的活动以及社会适应等问题，衡量大学生的心理健康水平可从以下几个标准考虑。

（一）心理健康与学习

①智力发育正常。一般智商在80以上，这是人们学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。正常的智力能使学习以客观的态度，正确地认识环境、认识世界和认识自我，顺利完成学业。

②体脑协调。学生的体脑协调表现在良好的学习习惯和学习方法上，他们能够“闹中取静”，能自觉地将不同学科的学习交替进行，注意劳逸结合，善于利用记忆的规律进行有效的学习。

③自我满足。心理健康的学生应该有适度的成就动机，从学习中获得自我满足感，不断增强自信心。

④排除学习中不必要的忧虑。学生在学习中都不可避免地会产生不愉快的情绪体验，从而引起忧愁、悲伤、恐惧等情绪反应。心理健康的学生在学习中也有烦恼，但是他们能接受这一事实，从不伪装，他们会采取积极的方法来摆脱这些消极情绪。

（二）心理健康与人际关系

大学生的人际关系主要是与父母形成的亲子关系，与老师形成的师生关系，与同学、朋友形成的同伴关系。心理健康的学生在人际交往中能像尊重自己一样尊重别人，能用信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处，乐意与同学交往，与同伴合作，能分享、接受、给予爱和友谊，能与老师和家长沟通，具有有效的人际沟通技巧，能与集体保持协调的关系，能保持人格的独立性和完整性。

（三）心理健康与自我

①客观认识自我。学会自我观察、自我认定、自我判断，准确把握自

我，能做到自尊、自强、自制、自爱，正视现实，积极进取。

②积极悦纳自我。不但能了解自己，而且能悦纳自己，能容忍自己的不足和缺点，并努力谋求自己的最佳发展，使自己更加完美并形成健全的人格。

③抱负水平适当。时常能与别人比较后进行反省，明确努力的方向；经常能与某些理想的标准相比较，如从父母、老师和书本中获得知识和价值观，把它们融合在一起，作为自己效仿的标准；有追求，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望。

④保持积极乐观的情绪。其标志是情绪稳定和心情愉快，包括乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望，情绪较稳定，善于调节与控制自己的情绪，情绪反应与环境相适应。

知识窗

快乐的学问

你改变不了环境，但你可以改变自己；
你改变不了事实，但你可以改变态度；
你改变不了过去，但你可以改变现在；
你不能控制他人，但你可以掌握自己；
你不能预知明天，但你可以把握今天；
你不可以样样顺利，但你可以事事尽心；
你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度；
你不能左右天气，但你可以改变心情；
你不能选择容貌，但你可以展现笑容。

(四) 心理健康与社会适应能力

①了解现实，正视现实。心理健康的个体能客观地认识现实环境，与现实环境保持良好的接触。他们既有高于现实的理想，又不会沉醉于不切实际的幻想，能根据环境特点和自我状况努力进行协调，或改善环境适应个体需要，或改造自我适应环境。

②意志健全。在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的问题；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行为，而不是行动盲目、畏惧困难、

顽固执拗。

③行为符合社会的准则。人是生活在一定的社会、文化环境之中的，其行为总是与环境相协调、一致。一般情况下，心理健康者都应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征，表现出被社会所认同的行为，遵守社会规范，有理想、有道德、守纪律等。如果心理行为严重偏离常态，就是不健康的表现。

综上所述，心理健康的标准是多层次、多方面的，要科学、正确地判断一个人的心理是否健康，必须从多个角度进行考察，还要结合不同地区、不同民族、不同文化、不同时代的具体情况。

四、正确理解心理健康

值得注意的是，心理健康的标准是相对的。我们在理解和运用心理健康的标准时，必须注意澄清几个问题。

（一）心理健康的标准具有相对性

心理健康与不健康是相对的，不是绝对的。心理健康标准描述的是一种理想的尺度，是在一定时期和一定社会环境下少数人所能达到的心理状态，是人们所追求的心理健康水平。唐纳德·阿德尔说过，健康不是一个要达到的目标，而是一个要维持的过程。因而可以这样讲，我们绝大多数人都有这样或那样的心理问题或心理困惑，有某方面的人格弱点或不适应，但在一定范围内都是正常的。

（二）心理不健康与有不健康的心理和行为不能等同

一个人心理是否健康与一个人是否有不健康的心理和行为并非完全是一回事。判断一个人的心理健康状况，不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态，一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为，并非意味着这个人一定心理不健康或心理变态，只能视具体情况而定。心理健康者并不意味着他毫无瑕疵，就如同我们说某人性情温和，但并不意味着他从不发脾气一样。

（三）心理健康水平应有不同的等级

人的心理健康水平是一个从健康到不健康的连续状态，从健康状态到不健康状态有一个较长的过渡阶段。一般来说，心理正常与异常并无确定的界限，只是程度的差异而已。我国学者张小乔提出“灰色区”的概念，即人的精神正常与否无明显的界限，它是一个连续变化的过程。具

体来说,如果将人的精神正常比作白色,精神不正常比作黑色,在黑白之间存在巨大的缓冲区域——灰色区。大多数人都散落在灰色区域内,也称为亚健康。

(四)心理健康是一个动态的变化过程

心理既可能从不健康转变到健康,也可能从健康转变为不健康。随着人的成长,经验的积累,环境的改变,心理健康状况也会有所变化,或者走向健康,或者走向不健康。因此,心理健康与否只能反映一个人某一段时间内的固定状态,并不是他一生的状态。

(五)心理健康的标准具有理想化的特点

无论是哪种心理健康的标准,都是一种理想的尺度,任何一个人都不可能完全符合心理健康的标准。心理健康的标准,一方面提供了衡量健康与否的标准,另一方面明确了大学生提高心理健康水平应努力的方向和追求的目标。在具体衡量大学生心理健康状况时,不能机械化,必须从整体的角度看待大学生的各种心理现象,重在各种心理现象的和谐发展。简单地说,就是看个体是否能够适应正常的社会工作、学习和生活。如果正常的工作、学习和生活难以维持与保证,就应该引起人们的关注。

第二节 大学生心理健康的影响因素

每年的5月25日是全国大学生心理健康日。有媒体报道,心理疾病在不少高校中已经成为大学生辍学的主要原因。因心理疾病休学、退学的人数分别占总因病休学、退学人数的37.9%和64.4%,这一数据还有持续上升的趋势。尽管如此,只有少数学生接受了心理咨询方面的专业帮助,而大部分学生并没有认识到这一问题。基于此,有必要了解影响大学生心理健康的各种因素,以促进大学生更好地认识 and 了解自己的心理健康状态。就目前大学生心理健康的现状而言,影响心理健康的因素是复杂和多样的,既有遗传和生理因素,又有心理、社会和环境因素,主要体现在以下几个方面。

一、个体因素

个体因素是个体自身所具有的一种内在的、主观的因素,主要包括个体的生物遗传因素和个性心理因素。

(一)生物遗传因素

1. 遗传因素

随着分子遗传学的深入发展,人们已经认识到基因会影响行为。虽然心理活动不能遗传,但基因在神经系统分化发育过程中的表达,可通过影响躯体、智力、气质、神经过程的活动特点来影响人的行为。遗传因素对个体的重要作用体现在父母遗传给后代的一些生理、心理素质。某些心理障碍具有遗传性,使基因疾病的易感性从亲代传给子代,但良好的后天环境对心理应激的调控可能减少和避免发病。

2. 理化生物因素

一些理化生物因素,如中枢神经系统的感染、肿瘤、外伤、出血、中毒、变性、营养代谢障碍和精神活性物质等,均可直接或间接损害人脑的正常结构和功能,引起人的各种心理问题。躯体疾病,如内分泌、营养、代谢、血液、结缔组织等方面的疾病,由于影响了脑和内分泌的功能,也可以引起各种心理障碍。

3. 生长发育因素

大学生正处于青春晚期,生理发育还在进行,身高体型的变化,第二性征的继续凸显,必然对大学生的心理发展产生许多特殊影响,使其出现某些相应的心理感受和行为变化。生理变化会以直接和间接的方式影响大学生的心理和行为表现。生理变化对人心理发展的影响主要是通过个人、社会对身体变化的评价和态度而间接发生作用的。例如,大学生对性幻想、性梦、性冲动等的不同认识,就会引起不同的心理感受和行为反应,错误的认识常常会导致心理障碍的发生。

4. 自身缺陷因素

主要包括自身生理缺陷和心理缺陷。有少数大学生因为身体素质不好或患有疾病,在学习和训练过程中往往感到力不从心;还有一些大学生存在个性缺陷,如性格内向、心胸狭窄、孤僻封闭、急躁冲动、固执多疑等。这些因素往往容易使大学生产生“我不如人”的心理,久而久之,造成严重心理负担。恶性循环之下,其心理承受力会越来越差。

(二)个性心理因素

1. 自我认知因素

大学生的自我认知、自我体验和自我评价能力虽然有了一定的发展,但由于思维过程存在表面化和片面化,自我认知还不全面,自我控制能力