

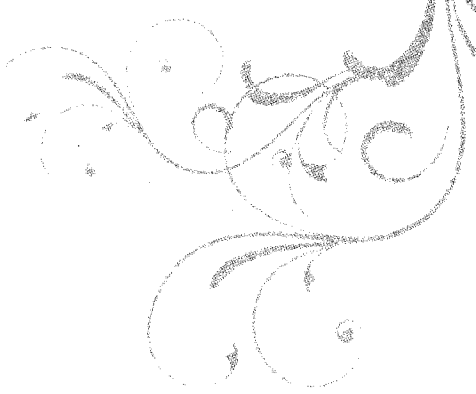
21世纪高职高专人文素质规划教材

大学生 心理健康教育

DAXUESHENG XINLIJIANKANGJIAOYU

宋彩玲 徐传庚 主编

山东人民出版社



大学生 心理健康教育

DAXUESHENG XINLIJIANKANGJIAOYU

宋彩玲 徐传庚 主编

21世纪高职高专人文素质规划教材

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/宋彩玲,徐传庚主编. —济南:
山东人民出版社,2009.8

ISBN 978-7-209-04944-3

I. 大… II. ①宋…②徐… III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 150397 号

责任编辑:常纪栋

封面设计:张丽娜

大学生心理健康教育

宋彩玲 徐传庚 主编

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东新华印刷厂临沂厂印装

规 格 16 开(169mm×239mm)

印 张 15.75

字 数 240 千字 插 页 2

版 次 2009 年 8 月第 1 版

印 次 2009 年 8 月第 1 次

ISBN 978-7-209-04944-3

定 价 25.00 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。电话:(0539)2925659

《大学生心理健康教育》 编写指导委员会

主 任	孙晓东	刘万岭	
副主任	杨广波	王绍玉	李爱玲
委 员	许庆祝	范清涓	孙桐传
	王海英	梁菊红	朱文华

编委会成员名单

- 主 编** 宋彩玲 (淄博科技职业学院)
徐传庚 (山东中医药高等专科学校)
- 副主编** 刘 平 (山东省食品药品职业学院)
吴迎春 (山东省水利技术学院)
张 博 (山东工业职业学院)
逢 伟 (淄博科技职业学院)
王仕芬 (山东铝业职业学院)
- 编 委** 周继重 (淄博科技职业学院)
王 青 (山东省食品药品职业学院)
王晓红 (淄博科技职业学院)
张祥霖 (淄博科技职业学院)
闫加民 (淄博科技职业学院)
王华刚 (山东丝绸纺织职业学院)
张 帆 (山东中医药高等专科学校)
高 建 (山东省水利技术学院)
车向平 (淄博煤炭技术学校)
杨玉娟 (山东万杰医学院)

序

20世纪80年代,我国学校心理健康教育开始起步。经过二十多年的发展,学校心理健康教育在理论上、实践上都取得了很大的成绩。今天,学校心理健康教育的开展情况已经成为衡量学校教育理念是否先进、教育模式是否现代化的重要标志之一。

教育行为归根到底是社会要求的反映。学校心理健康教育之所以蓬蓬勃勃地开展起来,不仅仅是因为学校自身维护学生心理健康的需要,其本源动因正是由于社会的要求。不难理解,在温饱问题尚未解决的时期,人们谈不上关注心理健康问题。进入改革开放的新时期以后,随着经济社会的发展、人民物质生活和精神文化生活水平的提高,心理健康的问题才自然地凸显出来,受到社会的广泛关注。这种关注一方面表现为人们对维护心理健康、提升生活质量的要求日益增强,另一方面,更重要的,是随着社会主义市场经济体制的建立,社会对劳动者的素质,尤其是对进入社会的青年学生的素质提出了更高的要求。其中,良好的心理素质成为当代大学生必备的基本素质。这些要求反映到学校教育中,引起了教育理念、教育模式的深刻变革,学校的心理健康教育工作也就成为适应社会要求,落实以人为本,构建和谐社会的治国方略的举措。

大学生是民族的精英群体,担当着国家建设、社会发展的历史重任。大学生的综合素质关系到国家的前途和命运。因此,社会对大学生的综合素质,包括心理素质,总是给以特殊的关注,党和政府也对加强和改善大学生的素质教育提出了明确的要求和指导意见。这些都成为促进大学生心理健康教育的直接推动力。

当代大学生具有鲜明的时代特征。在经济体制转轨的时期,社会生活的各个方面都发生着急剧而深刻的变化,当代大学生的成长环境、成长过程,就不能不具有其特殊性,并对大学生的心理素质形成了重要的影响。不仅大学阶段所面临的各种压力形成严峻的心理挑战,而且大学生在成长过程中所经历的某些不良生活事件对心理发育所造成的影响,也会在大学阶段表现出来。这些心理问题,我们如果不能正确应对,得不到及时的干预和辅导,将会大大影响大学生

学习和生活的质量,甚至引发不良事件。因此,卓有成效地开展大学生心理健康教育,是学校实现培养目标不可或缺的保障条件。

开展大学生心理健康教育,当然不能仅仅着眼于预防不良事件,不能仅仅依靠少数专业人员针对少数学生开展工作——心理健康教育不是单纯的技术工作,它的着眼点在于教育,在于维护全体学生的心理健康、提升全体学生的心理品质。因此,大学生心理健康教育工作应当渗透到学校工作的各个方面,渗透到学生生活的各个方面,做到教育工作者全员参与,教育面覆盖全体学生。其中,很重要的基础性工作是心理健康教育进课堂。

近年来,很多学校陆续开设了心理健康教育课,收到了很好的成效。但是,在高职高专院校,从事教学工作的教师也普遍感觉到,如何在教学内容、教学方法上提高针对性,就是说既针对当代大学生的共同性,又针对高职高专学生的特殊性,提高教学质量,也是一个亟待解决的问题。提高课堂教学的针对性,首先是要有针对高职高专学生特点的教材。目前市场上虽然流行着不少这方面的教材,但多是针对本科院校的学生编写的,在内容上、课时安排上并不适合高职高专院校。虽然有的高职高专院校尝试自编教材并取得了一定成效,但多数学校还是选择使用本科院校的教材。从总体上说,这种状况显然不适应高职高专院校开展工作的需要。因此,立足高职高专学生的特点编写适用的统一教材,就是一项很迫切、很必要的工作。本书的编写、出版,填补了长期以来高职高专院校没有合适教材的空白。

本书的编写人员都是长期从事心理健康教育工作的教师,他们熟悉学生的心理状况,也具有课堂教学的丰富经验。这就使本书具有浓厚的“乡土”气息和实用性。本书的特点浅显易懂,内容精练,针对青年学生常见的心理问题,注重以具体案例诠释理论原理,普及心理学常识,而较少单纯的理论阐释。既适合作为课堂教学的蓝本,也可以作为从事学生工作的人员、教师的参考书,同时也适合其他读者为了保持心理健康、调适身心而作为科普读物。

本书的出版对进一步开展大学生心理健康教育工作、对高职高专院校的课程建设和教材建设将起到有益的推动作用。我们期待在教学实践中不断总结经验,完善提高,使高职高专院校的心理健康教育工作达到更高的水平,为培养合格的社会建设人才作出贡献。

淄博市人民政府副市长
中共淄博市委高等院校工作委员会书记

教文

前言

随着经济的发展和文化的进步,社会对人才的素质提出了更高的要求。特别是在当今市场经济体制日趋完善成熟、人才竞争日趋激烈的社会环境中,当代大学生既要具备良好的思想、身体、专业素质,也应当具备健康的心理素质和综合能力。提高大学生心理素质、促进大学生健康成长已成为高等教育的重要内容,并成为德育培养目标的重要组成部分。近年来,党中央、国务院非常重视大学生的心理健康问题,要求把心理健康教育纳入德育范畴,在高校加强学生的心理健康教育。各级各类学校、特别是各高等院校领导也非常重视大学生的心理健康教育工作,可以说,心理健康教育已经成为衡量高校教育理念现代化的标志之一。

本书就是在这样的社会大背景下,结合大学生的心理发展特点,以全面提升大学生心理素质为目的而展开思路并组织编写的。

本书作者均长期从事大学生心理健康教育工作,有着较丰富的经验和较深刻的感悟。本书以大学生的成长需要为主线,结合大学生的心理变化和关注话题,理论联系实际,具有较强的时代性、针对性、可读性和新颖性。每章由贴近生活中的实际案例导入,提出问题,让学生饶有兴趣地带着问题去学习和讨论。尤其是每章最后的互动体验和心灵故事更是本书的新颖之处,突出了本书的实用性和可操作性,通过这样的互动交流让大学生在体验中感悟、在分享中成长,以求达到心理健康教育的最佳效果。

本书的编写内容是在充分调研学生的实际需要、认真组织材料的基础上编写的。本书在开篇就提出了健康新概念,进而提出了心理健康、大学生心理健康的新观念。“认识自我”、“做情绪的主人”和“塑造健全人格”这些部分主要是帮助学生正确认识自我,积极塑造自己的良好形象,管理好自己的情绪,培养健康的人格品质,这也是大学生心理健康的基础。“积极适应”和“应对挫折”部分帮助大学生正确认识挫折,并学习提高挫折承受力的途径和方法。“学会交往”、“学会学习”和“学会恋爱”部分则密切联系大学生关注的焦点问题,帮助大学生掌握学习交往的科学方法和技巧,并帮助他们树立科学的恋爱观。“懂得

感恩珍爱生命”部分是本书最具特色的内容,感恩教育对于我们提高德育工作实效,培养人格健全、和谐发展的社会人,有着重要的意义。针对个别大学生漠视生命的现象,本书倡导对大学生进行生命关怀教育,强化珍爱生命的意识,尊重生命、热爱生命、敬畏生命、欣赏生命,提高生存技能和生命质量,努力实现生命的价值。随着互联网在大学生中的普及,“网络心理健康”成为大学生心理健康教育不可忽视的重要内容,培养大学生正确的网络认知观,让健康的网络心理与行为伴随大学生健康成长、成才是该部分的重点。“生涯规划”部分则是针对大学生面临的择业就业问题提出的,对大学生进行生涯教育,有助于他们树立生涯意识,在知己、知彼的基础上规划好自己的美好未来。

本书在编写过程中,参考了国内外有关文献和资料,借鉴了许多有价值的研究成果,难以一一致谢,将参考文献附后,并在此向原作者表示衷心的感谢。

由于编写水平有限,加之时间仓促,书中难免有疏漏之处,恳请读者批评指正。

编 者

2009年6月

目 录

第一章 心理健康新观念	1
第一节 关注大学生心理健康	2
第二节 大学生心理健康现状及常见的问题	7
第三节 大学生心理健康的维护	15
第二章 认识自我	24
第一节 自我意识概述	25
第二节 大学生自我意识的发展	28
第三节 塑造大学生良好的自我意识	33
第三章 做情绪的主人	44
第一节 概述	45
第二节 大学生常见的情绪困扰	49
第三节 情绪管理	54
第四章 塑造健全人格	65
第一节 人格概述	66
第二节 大学生人格发展	74
第三节 健全人格的培养	76
第五章 挫折及其应对	83
第一节 挫折概述	84
第二节 大学生常见的挫折心理	91
第三节 挫折承受力的培养	95
第六章 积极适应	103
第一节 适应概述	104
第二节 大学生常见的适应问题	107
第三节 大学生适应能力的培养	114

第七章 学会交往	121
第一节 人际交往概述	122
第二节 人际交往不良心理及调试	126
第三节 人际交往能力的培养	136
第八章 学会学习	145
第一节 学习概述	146
第二节 大学生的学习心理	147
第三节 培养大学生健康的学习心理	152
第九章 学会恋爱	162
第一节 爱情心理概述	163
第二节 大学生常见的恋爱心理问题	166
第三节 爱的能力的培养	173
第十章 懂得感恩 珍爱生命	183
第一节 懂得感恩	183
第二节 珍爱生命	191
第十一章 网络伴我健康行	205
第一节 网络心理概述	206
第二节 大学生网络心理问题	211
第三节 大学生健康网络心理的培养	215
第十二章 生涯规划——我的未来不是梦	221
第一节 生涯与人生发展	222
第二节 大学生就业心理问题及调适	228
第三节 做好生涯规划	232
参考文献	243

第一章 心理健康新观念

【名言感悟】

有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。——阿拉伯谚语

决定一个人心情的,不在于环境,而在于心境。——柏拉图

世界上最宽广的是海洋,比海洋更宽广的是天空,比天空更宽广的是人的心灵。——雨果

从跨入大学校门的那天起,每一位大学生都想活出精彩的自我,都想拥有美好的人生。大学生活,是人生轨迹中重要的转折点,也注定是铸就辉煌人生的真正开端。可以说,大学生活的质量,是决定人生成败的关键。那么,是什么决定了大学生活的质量呢?优美雅致的校园?学富五车的老师?现代化的实验室?藏量丰富的图书馆……你还可以列出很多,或许你还会说,花前月下的浪漫也是生活的点缀。诚然,这些组成了生活,有了这些,生活才变得丰富多彩。亲爱的学子们,决定生活质量的最重要的因素,却不在身之外,而在心之内——是你的心态决定了你的生活,决定了你人生轨迹的走向。拥有健康的心态,你就拥有丰富多彩的生活;拥有真诚的朋友,你在生活的道路上就不会寂寞孤独;拥有积极的生活态度,你就能够迎接挑战、健康成长、风雨兼程。

让我们从现在开始关注我们的心理健康,探索我们的内心世界,构建我们心灵的和谐家园吧!

【案例导入】

男同学小张是某职业学院一年级学生,自卑、敏感、情绪低落、自尊心很强,别人无意间说的话他总会认为是针对自己,很长时间放不下。走路时总是驼着背、低着头,在公众场合不敢发言,跟别人交流时总不能恰当地表达自己的真实意图,尤其是跟老师或陌生人谈话时,总是局促不安,不知如何是好,并且脸红得很厉害,说话声音很低。很羡慕别的同学在公众场合能够从容不迫,侃侃而谈。小张非常希望改变自己,虽然曾经做过很大的努力,但一直得不到明显改

观,他内心非常苦恼。同学评价小张是个冷漠、孤僻的人,从高中到大学很少与异性同学交往。在小张的记忆中,父亲的粗暴教养方式是他成长过程中永远的痛,父亲总是不接纳和认可他,他也从没在父亲面前完整地说完过一句话。在成长过程中,小张的朋友越来越少,慢慢地脱离了群体,把自己封闭起来。后来开始反省自己,自责,觉得都是自己的错,时间一长,发现自己好像已经没有脾气了。不管跟谁发生矛盾,他都不会用言语沟通,总是怪自己无能,认为是自己的错,并陷入深深的自责,或者把怨气都闷在心里。在极度压抑时有冲动行为,想用武力来解决问题。对喜欢的女孩不会去表达爱意,这让他更觉得自己一无是处,极度自卑。小张还曾经有过自杀的念头。

【讨论】

1. 该同学是一个健康的大学生吗?
2. 该同学的心理困惑有哪些表现?
3. 什么原因导致了该同学有这样的表现?
4. 你周围有这样类似问题的同学、朋友吗?
5. 同学中遇到这样的困惑该怎么办?
6. 怎样才能成为有良好心理素质的优秀大学生?

第一节 关注大学生心理健康

一、健康新概念

追求健康,人之常情。自古到今,谁人不想健康快乐?现代健康新观念认为健康是人生的第一财富。有人曾经做过这样的比喻,如果用数字来比喻人们对欲望的渴求,健康是1,家庭、财富、朋友、事业、成功等所有的一切都是0。有了健康,后面的0越多,数值就越大;没有健康,后面的0再多,还是0。也就是说,没有健康,你将一无所有。

(一)健康的概念

什么是健康?在过去很长一个时期,人们普遍认为“健康就是没有疾病和不虚弱”。这种“无病不虚弱即健康”的传统观念是从生物医学模式的角度看健康。随着生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的转变,人们对健康有了更深刻的理解。

联合国世界卫生组织(WHO)提出了 21 世纪健康新概念:“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。”由此可知,健康不仅仅是指躯体健康,还包括心理、社会适应、道德品质等方面。当个体在这几个方面同时健全时,才算得上真正的健康。

世界卫生组织还进一步规定了健康的 10 项标志:

1. 有充沛的精力,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. 态度积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔。

3. 精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好,能保持良好的心境。

4. 自我控制能力强,善于排除干扰。

5. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

6. 体重得当,身材均匀,站立时,头、肩、臂的位置协调。

7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。

8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。

9. 头发有光泽、无头屑。

10. 肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。

综上所述,健康既包括身体健康又包括心理健康。什么是心理健康呢?

(二)健康的一半——心理健康

世界卫生组织把心理健康定义为:一种持续高效而满意的心理状态,在这种状态下,生命具有活力,潜能得到开发,价值得到实现。

从广义上讲,心理健康是一种持续高效而满意的心理状态;从狭义上讲,心理健康是知、情、意、行的统一,是人格完善协调,社会适应良好。目前心理健康还没有一个统一的概念界定。一般认为,人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态,其生命具有活力,能充分发挥其身心潜能,妥善处理人与人之间、人与社会之间相互关系的良好适应状态。

二、心理健康的标准

(一)马斯洛和密特尔曼的心理健康十标准

美国心理学家马斯洛和密特尔曼曾提出心理健康的 10 条标准:

1. 有充分的安全感。

2. 对自己有充分的了解,并能恰当地评价自己的能力。

3. 自己的生活和理想切合实际。

4. 能与周围环境保持良好的接触。

5. 能保持自身人格的完整与和谐。
6. 具备从经验中学习的能力。
7. 保持适当和良好的人际关系。
8. 适度地表达与控制自己的情绪。
9. 在集体允许的前提下,适当地发挥自己的个性。
10. 在不违背社会规范的前提下,能适度地满足个人的基本需求。

(二)王效道教授的心理健康八标准

北京大学王效道教授提出了心理健康的 8 条标准:

1. 智力水平在正常范围以内,并能正确反映事物。
2. 心理行为特点与生理年龄基本相符。
3. 情绪稳定、积极,与情境适应。
4. 心理与行为协调一致。
5. 社会适应,主要是人际关系的心理适应协调。
6. 行为反应适度,不过敏,不迟钝,与刺激情景相应。
7. 不背离社会规范,在一定程度上能实现个人动机,并结合生理要求得到满足。
8. 自我要求与自我实际基本相符。

他还认为心理水平可从适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、愉快胜于痛苦的道德感等七个方面加以评价。

(三)樊富珉教授的心理健康七标准

清华大学樊富珉教授提出了大学生心理健康的 7 条标准:

1. 能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望。
2. 能保持正确的自我意识,接纳自我。
3. 能协调与控制情绪,保持良好的心境。
4. 能保持和谐的人际关系,乐于交往。
5. 能保持完整统一的人格品质。
6. 能保持良好的环境适应能力。
7. 心理行为符合年龄特征。

以上这些标准颇具实用价值,国内外学者一致认同心理健康标准的复杂性,既有文化差异,也有个体差异。

三、大学生心理健康的标准

大学生的年龄一般在 18 岁 ~ 25 岁之间,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,大学生又不能完全等同于社会上的青年。心理健康的标准是相对和发展的。根据我国大学生的实际情况,结合国内外专家的不同观点,我们认为当代大学生心理健康的标准有:

1.智力正常。智力,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合,包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。这是大学生学习、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。因此,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正常地、充分地发挥了自我效能,即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

2.情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有:愉快情绪多于负性情绪,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达;情绪反应与环境相适应,反应的强度与情境相符合。

3.意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、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、坚持性和自制性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,能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题。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言而有信,而不是行动盲目,畏惧困难,顽固执拗。

4.人格完整。人格是个体稳定而独特的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格,有坚强、自信的性格,有正确的人生观、价值观,有合理的需要、广泛的兴趣等,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素完整统一,具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,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、目标和行动统一起来。

5.自我评价正确。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能做到自知,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置。既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自卑。面对挫折与困境,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自信、自尊、自强、自制、自爱,正视现实,积极进取。

6. 人际关系和谐。良好的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知自明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

7. 社会适应良好。个体应与客观现实环境保持良好接触。既要进行客观观察以取得正确认识,以有效的办法应对环境中的各种困难,不退缩;又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调或改变环境适应个体需要,改造自我适应环境。

8. 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特殊群体,大学生应具有与年龄和角色相适应的心理行为特征。

根据大学生心理健康的标准,结合当前大学生的现状,大学生的心理健康水平大致可分为四个等级:一是心理健康水平良好,表现为情绪比较稳定,心情保持愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动,具有积极适应与调节的能力;二是一般心理问题,即发展性心理问题,类似走路中遇到的“小石子”,在人生的不同时期可能会遇到这样或那样的不如意、迷茫、困惑,表现为偶尔的认知偏差、一时的情绪低落、行为的犹豫不决,其自身能够意识到并积极地做出调适;三是轻度到中度心理障碍,类似走路中遇到的“大石头”,表现出经常的情绪不稳定,与他人相处感到困难,人际关系紧张,生活自理能力较差,形成原因比较复杂,持续时间较长,自己能意识到,需要主动求助并在专业人员帮助下解开心结,共同搬走“大石头”;四是重度心理障碍,类似走路中“迷失方向”,表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活和工作,心理活动与行为紊乱,部分人还会出现自知力障碍,形成原因十分复杂,如不及时治疗可能恶化甚至成为精神疾病。为了让更多的学生达到心理健康的良好状态,必须加强大学生的心理健康教育。

根据大学生心理健康的标准,上述案例中小张同学的心理健康状况如何?属于哪个等级呢?

小张同学的心理健康状况应该属于轻到中度的心理障碍,他情绪不稳定、自卑敏感、人际关系紧张、持续的时间比较长。自己能意识到,主动到心理健康中心寻求老师帮助。经过系统的心理辅导,小张的心理健康状况有了很大改善。小张认真学习了大学生心理健康知识,用积极的心态分析自己的问题,学会了管理自己的情绪,接纳了自己及家人,自信心提高了,用感恩的心对待每一位帮助过他的人,学会担当责任,成为一名健康阳光的优秀大学生。