

高等教育公共基础课精品系列教材

大学生 心理健康教育

张英莉 / 主 编

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

大学生心理健康教育

主 编 张英莉
副主编 祝瑞花 刘 红 杨荣涛 陈俊俊
参 编 范秀菊 冯国英 栾金志
罗 磊 宋高妮 孙 娜
武文玉 闫彬彬 殷岩锋

内 容 简 介

本书阐述了心理健康的本质是心理的和谐与适应。运用心理学理论对大学生的自我认知、学习、人际交往、爱情、两性、家庭关系、职业生涯规划等方面进行了深入的探讨，并提供了解决各种心理困扰的途径与方法，特别指出追求人生的意义和心灵自由是心理健康的更高境界。

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 张英莉主编. —北京 : 北京理工大学出版社, 2019. 11

ISBN 978-7-5640-5192-1

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生-心理健康-健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 277461 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京国马印刷厂

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 / 11.5

字 数 / 270 千字

版 次 / 2019 年 11 月第 1 版 2019 年 11 月第 1 次印刷

定 价 / 36.00 元

责任编辑 / 李 薇

文案编辑 / 李 薇

责任校对 / 刘亚男

责任印制 / 李志强

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

21 世纪是一个崭新的世纪，为大学生提供了前所未有的机遇，但同时也给他们带来了前所未有的压力。大学生自我定位高、成才愿望强烈，但他们的心理尚未完全成熟、稳定，心理承受和适应能力相对较弱。面对自我冲突的“内忧”和社会适应的“外患”，大学生要不断地学习与探索，才能一步步地成长。

加强大学生心理健康教育，对高校贯彻落实以人为本的科学发展观，推进素质教育，建设和谐社会具有重要意义。大学生心理健康教育可以充分挖掘大学生的心理潜能，培养其良好的心理素质，促进其人格和谐发展，增强他们的社会适应能力，最大限度地实现他们的人生价值。

本书结合大学生成长阶段的特点，针对大学生普遍存在的心理健康问题，从心理发展与健康的角度出发，以大学生的心理困惑为切入点，分别对新生适应、自我认识、人格完善、学习成才、情绪管理、人际交往、恋爱交友等基本问题进行指导，同时也对新形势下大学生的性心理、职业规划、生命教育等问题进行了阐述。本书在编写中借鉴了当前心理健康教育方面的最新理论成果和实践经验，力求突破传统，有所创新，实现理论内容严谨性和形式结构新颖性的结合。与目前市场上的其他同类教材相比，本书具有以下特点。

(1) 内容全面。本书内容涉及从开学之初的新生适应直至毕业之前的职业辅导，跨越了整个大学阶段。大学生通过学习心理健康知识，可以认识自身心理活动与个性品质，了解心理学的理论，掌握心理调适的方法，树立心理健康意识。

(2) 实践性强。本书中提供了自我心理测试的工具，大学生通过心理测试可以对自己的心理健康状况有客观的评价和真实的了解。此外，书中还设计了心理训练的环节，大学生可以通过一个个心理游戏和训练，进行体验和探索，完成从“知”到“行”的过程，从而提高自身的心理素质与水平，教师也可以借助这些训练实现教学的互动。

(3) 案例翔实。教材的每章都收录了多个心理案例和咨询手记，这些案例典型、真



实，贴近大学生生活实际。通过对案例的翔实描述和深入分析，大学生对该章内容的认识更加深刻。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者批评指正。

编者
2019年10月

第 1 章 大学生心理健康导论	
——做一个心理健康的大学生	(1)
1.1 心理健康的标准	(1)
1.1.1 心理健康的概念	(1)
1.1.2 心理健康的状态	(2)
1.1.3 大学生心理健康的标准	(3)
1.2 大学生心理发展的特点	(4)
1.2.1 大学生心理发展的年龄特点	(4)
1.2.2 大学生常见心理问题	(6)
1.3 影响大学生心理健康的主要因素	(8)
1.3.1 影响大学生心理健康的因素	(9)
1.3.2 大学生心理健康保健	(11)
小结	(12)
思考与收获	(12)
心理测试	(13)
第 2 章 大学生适应能力培养	
——新生活 新起点	(18)
2.1 我的大学我的家	(18)
2.1.1 由个人成长到共同生活——集体生活的适应	(18)
2.1.2 由严格监管到自主自律——管理方式的适应	(19)
2.1.3 由应试教育到专业教育——学习模式的转变	(19)
2.1.4 由简单单调到丰富多彩——课余生活的适应	(20)
2.2 适应新环境 迎接新挑战	(21)
2.2.1 失落感——自我定位	(21)
2.2.2 迷茫感——确定目标	(22)
2.2.3 孤独感——主动交往	(22)
2.2.4 边缘感——融入集体	(24)



小结	(25)
思考与收获	(26)
心理测试	(26)
心理训练	(27)
第3章 自我意识与培养	
——认识自己	(29)
3.1 自我意识概述	(29)
3.1.1 自我意识的概念	(29)
3.1.2 大学生自我认知的特点	(30)
3.1.3 大学生自我体验的特点	(31)
3.1.4 大学生自我控制的特点	(32)
3.2 自我意识的偏差	(35)
3.2.1 自我否定型	(35)
3.2.2 自我扩张型	(35)
3.2.3 自我萎缩型	(37)
3.2.4 自我矛盾型	(37)
3.3 自我意识的调节	(37)
3.3.1 正确地认识自我	(37)
3.3.2 愉快地接纳自我	(38)
3.3.3 有效地控制自我	(39)
3.3.4 不断地超越自我	(40)
小结	(40)
思考与收获	(41)
心理测试	(41)
心理训练	(42)
第4章 大学生人格发展与心理健康	
——健康人格，成就人生	(43)
4.1 人格概述	(43)
4.1.1 人格的概念	(43)
4.1.2 人格的构成	(44)
4.2 大学生人格特征	(46)
4.2.1 人格发展理论	(46)
4.3 人格发展异常的评估与调适	(47)
4.3.1 大学生的人格障碍类型	(47)
4.3.2 大学生人格问题的调适	(50)
小结	(52)
思考与收获	(52)
心理测试	(52)

心理训练	(55)
第5章 大学生学习心理	
——读万卷书，行万里路	(58)
5.1 大学生学习特点与心理机制	(58)
5.1.1 大学生学习特点	(58)
5.1.2 学习心理机制	(60)
5.2 大学生学习能力的培养	(62)
5.2.1 建立科学的学习理念	(62)
5.2.2 培养和激发学习动机	(62)
5.2.3 建立有效的学习方法	(64)
5.2.4 开发大学生学习潜能	(66)
5.3 大学生常见学习心理问题及调适	(67)
5.3.1 学习动力不足	(67)
5.3.2 学习动机过强	(68)
5.3.3 学习适应不良	(69)
5.3.4 学习过度焦虑	(70)
5.3.5 学习过度疲劳	(71)
5.3.6 学习问题的调适	(71)
小结	(72)
思考与收获	(72)
心理测试	(73)
心理训练1	(77)
心理训练2	(78)
第6章 大学生情绪管理	
——保持良好的情绪	(79)
6.1 情绪理论概述	(79)
6.1.1 什么是情绪与情感	(79)
6.1.2 情绪的表现形式	(80)
6.2 大学生情绪特点	(82)
6.2.1 丰富性与复杂性	(82)
6.2.2 易感性与波动性	(82)
6.2.3 激情性与冲动性	(82)
6.2.4 自尊性与敏感性	(82)
6.2.5 阶段性与层次性	(83)
6.2.6 内隐性和外显性	(83)
6.3 大学生常见不良情绪及其调适	(83)
6.3.1 愤怒情绪与调适	(83)
6.3.2 焦虑情绪与调适	(84)



6.3.3 抑郁情绪与调适	(85)
6.3.4 压抑情绪与调适	(87)
6.3.5 管理好自己的情绪	(88)
小结	(91)
思考与收获	(91)
心理测试	(92)
心理训练	(94)
第7章 大学生人际交往	
——和谐的人际关系是心灵的桥梁	(95)
7.1 人际关系概述	(95)
7.1.1 什么是人际关系	(95)
7.1.2 人际关系的类型	(95)
7.1.3 人际交往的影响因素	(96)
7.2 大学生人际交往特点	(98)
7.2.1 大学生的人际关系	(98)
7.2.2 大学生人际交往的特点	(100)
7.3 大学生人际交往常见问题	(101)
7.3.1 人际交往的心理效应	(101)
7.3.2 人际交往存在的问题	(103)
7.4 人际交往原则及调节	(105)
7.4.1 人际交往的原则	(105)
7.4.2 人际交往的技巧	(107)
7.4.3 人际关系的调节	(109)
小结	(111)
思考与收获	(111)
心理测试	(112)
心理训练	(114)
心理实验1	(114)
心理实验2	(114)
心理实验3	(114)
心理实验4	(115)
心理实验5	(115)
心理实验6	(115)
心理实验7	(115)
第8章 大学生恋爱心理	
——健康的爱情观	(117)
8.1 解读爱情	(117)
8.1.1 什么是爱情	(117)

8.1.2 大学生恋爱心理	(118)
8.2 大学生恋爱心理及常见问题	(119)
8.2.1 大学生恋爱中的问题	(119)
8.2.2 大学生失恋的心理调适	(120)
8.3 培养健康恋爱观	(122)
8.3.1 提升爱与被爱的能力	(122)
8.3.2 树立健康的爱情价值观	(123)
8.3.3 发展健康的恋爱行为	(123)
8.3.4 提高恋爱挫折承受能力	(124)
8.4 大学生性心理的发展和性心理特点	(125)
8.4.1 大学生的性生理特征	(125)
8.4.2 大学生的性心理特点	(126)
8.5 大学生性心理问题及调适	(128)
8.5.1 大学生性意识困扰	(128)
8.5.2 大学生性行为困扰	(128)
小结	(130)
思考与收获	(131)
心理测试1	(131)
心理测试2	(133)

第9章 大学生职业生涯规划

——描绘职业生涯的彩虹	(135)
9.1 生涯规划的概述	(135)
9.1.1 什么是生涯规划	(135)
9.1.2 关于生涯发展的几个概念	(136)
9.1.3 关于生涯规划的理论	(137)
9.1.4 为什么要进行职业生涯规划	(138)
9.2 大学生能力概述及发展目标	(138)
9.2.1 什么是能力	(138)
9.2.2 能力的分类	(139)
9.2.3 培养、提高能力的方法	(140)
9.3 大学生生涯规划的制定	(143)
9.3.1 我能做什么	(144)
9.3.2 社会能提供什么	(145)
9.3.3 我选择做什么	(145)
9.4 时间管理	(146)
9.4.1 时间管理概述	(146)
9.4.2 大学生时间管理中存在的问题	(147)
9.4.3 时间管理方法	(148)



小结	(149)
思考与收获	(150)
心理测试	(150)
心理训练	(155)
第 10 章 大学生生命教育与心理危机应对	
——热爱生命	(156)
10.1 大学生生命教育	(156)
10.1.1 生命教育发展概述	(156)
10.1.2 生命教育的内涵	(157)
10.1.3 大学生生命教育的主要内容	(157)
10.1.4 大学生生命教育的意义	(158)
10.2 危机与创伤概述	(158)
10.2.1 什么是危机与创伤	(159)
10.2.2 大学生常见危机与创伤	(159)
10.2.3 大学生心理危机易感因素	(160)
10.2.4 大学生常见的危机反应	(162)
10.3 危机干预与创伤治疗	(163)
10.3.1 什么是危机干预	(163)
10.3.2 大学生心理危机的预防	(164)
10.3.3 危机干预的实施	(165)
10.3.4 创伤治疗	(167)
小结	(168)
思考与收获	(169)
心理测试	(169)
心理训练	(171)
参考文献	(173)

大学生心理健康导论

——做一个心理健康的大学生

1.1 心理健康的标准

小游戏：请根据自己今天的身体状态，在图 1-1 上标出自己在坐标上的位置，然后与同学比较一下，看看有什么不同？

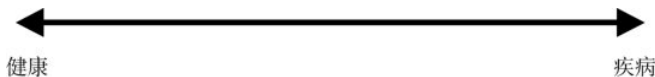


图 1-1 健康坐标

与同学相比，自己坐标的位置是更偏于健康状态还是更偏于疾病状态呢？事实上，每人每天的身体状态在这个坐标上的位置是动态变化的。如果今天头很痛，还略有一些咳嗽，自己的位置可能就会偏右一些，而精力充沛的状态下则会偏左一些。

美国哲学家欧文曾经说过，“健康是富人们的幸福，穷人们的财富”，人必须要有健康，才能拥有一切。

1.1.1 心理健康的概念

国内外学者曾经从不同角度阐述过心理健康的定义和内涵。第三届国际心理卫生大会（1946年）对心理健康是这样定义的：“所谓的心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围之内，将个人的心境发展成最佳的状态。”

要正确地理解心理健康的含义要注意以下三点。

1. 心理健康是多方面健康的统一体

心理健康包括健康的身体、正常的智能以及良好的情绪状态，缺失任何一方面，都不能说是达到心理健康的状态。同时，这三者之间的关系也是相互影响相互依存的，是一个相互作用的统一的整体。

2. 自身心理健康状态不能与他人的健康相矛盾

自身心理健康不能以损害他人的健康为前提。心理健康的目标是追求一种自身与他人和谐共处的双赢状态。

3. 心理健康是指个体所能达到的最佳状态而并非完美的境界

也就是说，心理是否健康是要基于自身的条件，以自身作为参照系；同时，也不可以苛求完美，否则就是与健康之路背道而驰了。

1.1.2 心理健康的状态

图 1-1 坐标两侧也可以同时加上“心理”二字，即除了身体状态可以呈现从疾病到健康的动态变化，同样，人的心理状态也会呈现健康、疾病的两极化现象。

比如：在考试过程中，有的同学一进考场就会出现头晕、出汗、频繁地去卫生间的现象，而且在答题时，甚至会出现“思维狭窄”的现象，什么也想不起，严重的还伴有腹泻的症状，而一旦出了考场，这些症状就都不治而愈了。

上述现象尽管出现了一些身体上的症状，但用“考试焦虑”要比用“病”描述这一现象更为准确。由此可知，人的心理也会呈现“不健康”的状态。那么，如何鉴定人的心理状态是否健康呢？

阅读材料

心理常识

判断一个人的心理是否健康，应以其是否有良好的生活适应作为标准。这种标准非常重视个人的心理感受。可以说，这种标准顺应现代社会的发展趋势，它不仅为众多的专家学者所倡导，也越来越为民众普遍接受。

长期以来，人们习惯于将人的精神正常与否看作黑白分明的事情：要么是个精神正常的人，无论思想和行为有多大的变化和异常现象；要么就是一个精神不正常的人，无论疾患有多大的好转。这种非白即黑的判断标准，未免太过简单化。国内学者张小乔提出心理健康的“灰色理论”的概念，如图 1-2 和表 1-1 所示，即人的精神正常与不正常没有明显的界限，它是一个连续变化的过程。具体来说，如果将人的心理正常比作白色，心理不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区域。灰色区域又可划分为浅灰色区域与深灰色区域。处于浅灰色区域的人只有心理冲突而没有人格的变态，其突出表现为诸如工作学习不顺心、人际关系不和睦等生活矛盾所带来的心理不平衡与精神压抑。深灰色区域的人则患有某种异常人格障碍和神经症等。一般而言，浅灰色区域与深灰色区域之间无明确界限，后者往往包含前者。

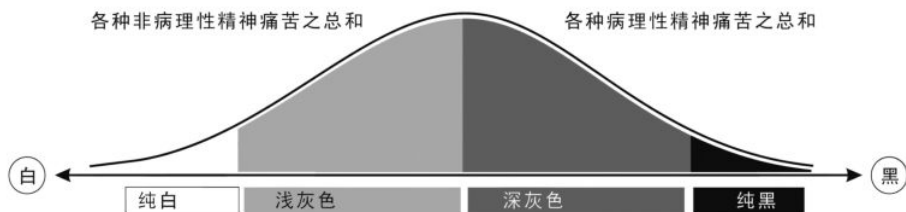


图 1-2 心理健康“灰色理论”概念图



表 1-1 心理健康“灰色理论”概念

人员	拥有健康人格、自信心强、适应力强的人	各种由生活、人际关系压力引起的心理冲突的人	各种变态人格与异常人格、人格障碍之人	精神病患者
服务人员	无须	心理咨询师、社会工作者	心理医师、心理门诊大夫	精神病科医生
服务模式	无须	咨询心理学模式	临床心理学模式	医学模式

1.1.3 大学生心理健康的标准

个体的心理怎样才是健康的？这是一个复杂的问题。因为心理健康与否没有一个绝对的界限，判断一个人心理是否健康是相当困难的。根据我国大学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征，其心理健康的基本标准可归纳为以下八个。

1. 智力正常

智力正常是大学生学习、生活、工作最基本的心理条件，是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所必备的心理特征，也是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说，能通过高考的选拔足以表明大学生的智商是正常的，且总体水平会高于同龄人。

衡量大学生的智力水平的关键在于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效能的标准是：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和实践活动中都能协调地参与，并能积极地发挥作用，乐于学习。

2. 接纳他人，适应环境

人生活在社会中，就像鱼生活在水中一样，离开了他人及他人的帮助，人将无法生存。所谓合乎常理地认识客观现实，是指对一些人人皆知的东西，不要有悖于常理。较强的适应能力是心理健康的重要特征。

个体应与客观环境保持良好互动，既要进行客观观察以取得正确认识，以有效的方法应付环境中的各种困难，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，或改造自我适应环境。

心理健康的大学生，应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，不是一味地被动迎合，而是在认清社会发展趋势的基础上，不逃避现实，努力提高自己，主动适应社会发展的要求。

3. 认识自我，悦纳自我

老子曰：“知人者智，自知者明。”大学生要有正确的自我概念，并对自己采取客观现实的态度，客观地进行自我评价，这是大学生心理健康的重要条件。

一个心理健康的学生对自己的认识，应比较接近实际，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，接受自己，喜欢自己，自尊、自强、自立、自律，正视现实，积极进取。了解自



己的长处，才会清楚自己的发展方向；了解自己的缺陷，才会少犯错误。既不狂妄自大，又不自暴自弃。

4. 具有健全的人格

健全的人格指个人的所想、所说、所做都是协调一致的。大学生人格完整的主要标准是：人格结构的各要素完整统一，具有正确的自我意识，不产生自我同一性的混乱，能以积极进取的人生观作为人格的核心，把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

因此，心理健康的人其人格是健全统一的，其行为表现出一贯性或统一性；反之，心理不健康的人其人格缺乏统一性，行为表现不连贯，变化无常，如双重人格或多重人格等。

5. 心理行为符合大学生的年龄特征

人的心理行为表现是与人的不同阶段的生理发展相对应的，不同的年龄阶段往往具有不同的心理行为特征。对心理健康的人而言，其认知、情感、言行、举止应与其所处的年龄段相符合。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索的。

6. 有和谐的人际关系

人总是处于一定的社会关系中，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。

和谐的人际关系具体表现为：交往动机端正，乐于与人交往，在交往中具有稳定而广泛的人际关系；在与同学的交往中能保持独立的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观地评价自己和他人，善取他人之长补己之短，并且宽以待人，乐于助人。良好的人际关系是事业成功与生活幸福的前提。

7. 行为与社会角色相一致

社会角色，通俗地讲就是“身份”。在现实生活中，每个人在不同的场合或从不同的角度来看，都充当着不同角色，有不同的身份，社会对各种角色有相应的要求或规范。如果个体的行为与其充当角色的规范基本一致，说明其心理处于健康状态。

8. 有较强的情绪调节能力

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。情绪健康包括：愉快情绪多于负面情绪，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；情绪反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。当一个人心理十分健康时，他的情绪表达恰如其分，仪态大方，既不拘谨也不放肆。

1.2 大学生心理发展的特点

1.2.1 大学生心理发展的年龄特点

1. 身心发展

目前大学生入学的平均年龄在 18 岁左右，正处于青年中期。这一时期是青年到成人

的过渡期，从心理发展的水平角度来讲，其心理发展正迅速走向成熟而又未真正完全成熟。

从心理发展所依赖的两个条件，即生物属性和环境属性条件来看，大学时期，生理除了在有些方面还继续保持着缓慢的发展，总体来说已基本成熟。大学生的心理发展因此能达到较高的水平，总体表现出成人心理的某些特征。然而，由于大学生所处环境的特点，心理发展阶段的局限性，环境因素对心理的影响作用受到了限制。

阅读材料

长大未成年

在向成人角色转变这方面，当今许多青年的生活追求和主观判断正在变得非常滞后，这便孕育产生了一个新的发展时期，即从十几岁末期开始到二十几岁中期结束的始成年期（Emerging Adulthood）。美国心理学家阿奈特（Jeffery Jensen Arnett）于2000年在心理学权威刊物《美国心理学家》杂志上发表的《始成年期——18至20多岁一种新的发展理论》一文中，提出始成年期这个全新的概念。始成年期具体指青少年晚期到二十几岁（18~25岁），这是一个独立存在的时期，在此期间，年轻人已经脱离了青少年阶段，然而多数人却没有担负起作为一个成年人应承担的责任，即“长大未成年”的状态。这个时期个人的未来还不确定，在恋爱、职业、世界观三个方面探索各种各样的人生可能性，与人生的任何时期相比，这个时期独立探索生命可能性的范围最大。

始成年期主要有五大特征：①是自我同一性探索的时期；②是一个不稳定的时期；③是一个自我关注的时期；④是一个处于夹层中的时期；⑤是存在各种可能性的时期。

通过对美国不同种族、不同地域个体使用问卷法和访谈法进行调查，得出成年的重要标准是：①独立承担责任；②独立做决定；③经济独立。

2. 大学生心理发展的基本特征

大学生的心理功能随着生理功能的发展而不断加强，但心理的发展还不完全成熟。具体来说，主要表现在以下几个方面。

(1) 大学生认知活动的发展，主要表现为注意力、观察力、记忆力、想象力和思维能力的发展。大学生的注意力稳定，能较好地完成注意的分配和转移；大学生的观察范围进一步扩大，但容易忽略细节；大学生的记忆力以逻辑记忆为主，并且已经达到高峰；大学生的想象力更加丰富，不仅表现在学习上，而且对自己的未来生活、工作、事业和家庭都有较全面的考虑；大学生的思维力得到进一步发展，创造能力有所提高，分析问题和解决问题的能力进一步加强。

(2) 大学生情感活动的发展，表现为情感与理智之间的关系开始趋于平衡，但还不成熟、不稳定。大学生的价值观还未完全定型，对事物的认识和态度容易发生变化，从而导致情感动摇不定。

(3) 大学生的意志品质得到较好的发展，表现为能够主动地制订目标，自觉地完成计划，对事物能够独立地进行判断，并能坚持完成任务，但意志的控制性还没有完全发展成熟，表现为遇事比较冲动。

(4) 大学生自我意识的发展，主要表现为自我意识逐步分化，但理想的自我和现实的

自我往往分不清，容易形成矛盾而不能达到同一性。大学生自我意识的要求与能力显著增强，但自我意识尚未完全成熟，表现为自卑、自负、逆反、封闭和依赖心理严重。

(5) 大学生的个性逐步形成，表现为性格不断完善和成熟，动机和需求逐渐稳定，兴趣广泛，并且随着知识和阅历的丰富，人生观、价值观和世界观也逐步确立。

目前，高校已经迎来了“95后”大学生，他们作为新一代大学生已成为社会关注的焦点，“时尚、青春、非主流”俨然已成为他们的代名词，当这一代人走进大学校园时，他们会以其特有的生活与行为方式为大学注入怎样的新鲜血液？已经到来的大学生活又会为他们带来什么呢？

总体上看，“95后”大学生个性张扬、乐于表现、独立自主、思想活跃、求真务实、追求时尚、目标明确、推崇民主、渴望平等，但受市场化、网络化、信息化和全球化的影响，他们心理发展存在的一些问题同样需要引起我们的重视。“95后”大学生也认为，“我们这一代，是优越的一代、早熟的一代、叛逆的一代，是需要更多被了解和关心的一代”。

1.2.2 大学生常见心理问题

有关的研究发现，近年来，有严重心理问题的大学生的比例逐年上升，常见的表现主要有强迫症状、抑郁、人际关系敏感、敌对和焦虑等。北京地区的调查显示，大学生的抑郁患病率已经达到23.66%。据北京16所大学的调查显示，因精神疾病休学、退学的人数分别占总的因病休学、退学人数的37.9%和64.4%，精神疾病在不少高校中已成为大学生辍学的主要原因。对于大学生而言，常见心理问题如下。

1. 怯懦

胆小怕事，遇事易退缩，容易屈从他人，甚至逆来顺受，无反抗精神；进取心差，意志薄弱，害怕困难；感情脆弱，经不住挫折与失败。一个学生，一旦形成怯懦性格，往往怀疑自己的能力，怯于与人交往甚至自我封闭，从而形成不良的人际关系，反过来又会加深怯懦。

2. 自卑

对个人能力和品质评价偏低。常伴有一些特殊的情绪体验，如害羞、不安、内疚、忧伤、失望等。自卑感强的学生，处处感到不如别人，无所作为，悲观失望，甚至对那些稍加努力就可以完成的任务，也往往因自叹无能而轻易放弃。

3. 狭隘

受一点委屈或在小事上就斤斤计较，耿耿于怀，极易受外界暗示，极易引起内心心理冲突。感情脆弱，意志薄弱，办事刻板，谨小慎微。

4. 嫉妒

看见别人某些方面（才华、成就、相貌等）比自己强而产生的一种羡慕，也不甘心自己无法赶上别人而恼怒的情感及相应的行为。

5. 敌对

遇到挫折引起强烈不满时表现出来的一种反抗态度。往往把老师、同学的建议和帮助