

高等院校通识教育“十三五”规划教材

# 心灵导航

## ——大学生心理健康教育

陈梅◎主编

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

高等院校通识教育“十三五”规划教材

# 心灵导航

## ——大学生心理健康教育

陈梅◎主编



人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

心灵导航：大学生心理健康教育 / 陈梅主编. --  
北京：人民邮电出版社，2017.9 (2018.9重印)  
高等院校通识教育“十三五”规划教材  
ISBN 978-7-115-45964-0

I. ①心… II. ①陈… III. ①大学生—心理健康教育—健  
康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第182950号

## 内 容 提 要

本书旨在帮助大学生拥有健康的心理和良好的心理素质，使大学生更好地认识自我，正确分析、解决在成长过程中遇到的各种问题，学会心理调试的方法，增强适应现代社会的能力，扩展生命的广度，提升生命的质量。全书分为11章，内容涉及心理健康概述、自我意识、人格发展、情绪管理、学习心理、人际交往、恋爱与性心理、压力管理、网络心理、成功心理、生命教育与心理危机应对。

本书紧密贴近大学生的实际，符合大学生的心理需求，强调实用性、可操作性和互动性。本书既可作为高等院校大学生心理健康教育课程的通识教材，也可作为高校教职人员了解大学生心理的参考书，同时还可以作为学生心理自助和助人用书。

- 
- ◆ 主 编 陈 梅  
责任编辑 王亚娜  
责任印制 彭志环
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本：787×1092 1/16  
印张：14.5 2017年9月第1版  
字数：380千字 2018年9月北京第3次印刷
- 

定价：45.00元

读者服务热线：(010)81055256 印装质量热线：(010)81055316  
反盗版热线：(010)81055315  
广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号



## 本书编委会

主 编：陈 梅

参 编：马君英 康素杰 刘文雯 王园园 闵 珊  
岳晓红 高小红 王丽艳 杨 静 韩亚琼

# 前 言

P r e f a c e

目前,大学生的心理健康教育已受到社会的广泛关注,也得到了党和政府的高度重视。大学生是国家的栋梁,是社会未来的希望。大学阶段,也是大学生人生成长、成熟的重要过程。一方面,大学生在生理上虽已成熟,心理上还处于走向成熟但不完全成熟的阶段,会面临更多人生发展的新问题,面对更加复杂多样的心理冲突和矛盾;另一方面,当今的大学生生活在一个发展迅速、竞争激烈的时代,一个机遇与挑战并存、风险与成功同在的时代,转型期的社会给大学生带来了新的挑战和冲击,同时也给高校心理健康教育提出了新的要求。

拥有健康的心理和良好的心理素质,是大学生健康成长的需要,更是现代人才发展的需要。心理健康是大学生综合素质的基石,是大学生顺利度过大学生活的前提。心理健康水平的提高和心理素质的培养是当代大学生的一门必修课。如何维护和增进自身的心理健康,从容应对各种挑战,使自己不断走向成熟,需要每一位大学生深入思考和实践。

本书就大学生成长中遇到的具体问题,如自我认知、人格发展、情绪管理、学习心理、人际交往、恋爱与性、压力管理、网络成瘾、生命意义等进行了理论分析和实践指导,旨在帮助大学生拥有健康的心理和良好的心理素质,使大学生更好地认识自我,正确分析、解决在成长过程中遇到的各种困惑及问题,学会心理调试的方法,增强适应现代社会的能力,扩展生命的广度,提升生命的质量。

本书紧密贴近大学生的实际,符合大学生的心理需求,强调可读性、实用性、可操作性和互动性。“本章导读”“案例分享”“拓展阅读”“互动训练”“心理自测”“心理影视”等模块构成了本书逻辑上的环环相扣,内容上的彼此衔接和功能上的优化整合,适合开发内化翻转课堂教学,让学生成为课堂的主角,满足学生心理自助和互助的需要,促使学生深入思考。此外,学生还可以采用扫描书中二维码的方式,通过微课和一些拓展资料进行扩展学习和阅读。

本书编写人员均为多年从事大学生心理健康教育与心理咨询工作的教师,具有扎实的理论功底和丰富的心理健康教育实践经验。本书由陈梅主编,参编人员有刘文雯、康素杰、闵珊、马君英、杨静、岳晓红、韩亚琼、王丽艳、高小红和王园园。

本书在编写过程中,借鉴和吸收了国内外专家、学者的相关资料及研究成果,在此深表感谢。由于时间紧、任务重,加之编者水平有限,书中难免有疏漏和不妥之处,恳请广大专家和读者批评指正,以期进一步修订和完善。

编 者

2017年6月26日

# 目 录

## Contents

### 导论 关爱心灵——大学生心理健康概述·1

- 第一节 大学生心理健康的标准与意义·2
- 第二节 大学生的心理特点及常见的心理问题·6
- 第三节 大学生健康心理的培养·16

### 第一章 认识自我——大学生自我意识·24

- 第一节 自我意识概述·25
- 第二节 大学生自我意识发展的特点及常见问题·30
- 第三节 大学生完善自我的途径与方法·34

### 第二章

#### 健全人格——大学生的人格发展·46

- 第一节 人格概述·47
- 第二节 大学生常见的人格缺陷及调节·55
- 第三节 大学生人格障碍及矫正·59

### 第三章 掌控情绪——大学生情绪的管理·70

- 第一节 情绪概述·71
- 第二节 大学生的情绪特点及影响·77
- 第三节 大学生常见的情绪困扰及调控·80

### 第四章 学会学习——大学生学习能力的培养·92

- 第一节 学习概述·93

- 第二节 大学生常见的学习障碍及调适·96

- 第三节 大学生学习能力的培养·103

### 第五章 学会交往——大学生人际交往能力的培养·110

- 第一节 人际交往概述·111
- 第二节 大学生人际交往中的认知偏差及常见问题·119
- 第三节 大学生良好人际交往能力的培养·126

### 第六章 自尊自爱——大学生恋爱及性心理的维护·133

- 第一节 恋爱及性心理概述·134
- 第二节 大学生常见的恋爱及性心理困扰·141
- 第三节 大学生的恋爱及性心理健康的维护·147

### 第七章 应对压力——大学生的压力管理·156

- 第一节 压力概述·157
- 第二节 大学生常见的压力问题·159
- 第三节 大学生的压力应对·163

### 第八章 善用网络——大学生网络心理调节·172

- 第一节 大学生网络心理概述·173
- 第二节 大学生常见的网络心理问题·177
- 第三节 大学生健康网络心理的培养·181

## 第九章 珍爱生命——大学生生命教育与心理危机应对 · 189

- 第一节 生命与生命教育概述 · 190
- 第二节 珍惜生命, 热爱生命 · 196
- 第三节 大学生心理危机的预防与干预 · 198

## 第十章 超越自我——大学生成功心理的培养 · 210

- 第一节 成功心理概述 · 211
- 第二节 影响成功的心理失败因子 · 214
- 第三节 追求卓越, 走向成功 · 217

## 参考文献 · 223



# 导论

## 关爱心灵——大学生心理健康概述

心灵的探讨必将成为一门十分重要的学问，因为人类最大的敌人不是灾荒、饥饿、贫苦和战争，而是我们的心灵自身。

——荣格



### 【本章导读】

从“神舟”五号到“神舟”六号飞船成功发射，航天英雄杨利伟、费俊龙、聂海胜的名字瞬间传遍了祖国大江南北。

我国首批14名航天员，是在我军成千上万名飞行员中层层遴选出来的。经过漫长、艰苦的训练，他们各方面的素质都很过硬。而在出征太空前的最后选拔中，哪一位能有幸脱颖而出出征太空呢？一锤定音的是什么？

中国航天员科研训练中心主任、中国载人航天工程航天员系统总指挥陈善广说，最后决定航天员能否胜出的是他们的心理素质，一锤定音的是航天员在发射前的生理、心理状态。他们不仅要进行专门的心理测试考核，还要在平时的各项训练演练中、在日常生活中进行动态心理观察和评估。也就是说，不管个人其他条件如何出众，只要心理状态不佳，都将与“神舟”飞船失之交臂。航天英雄们在太空遨游后安然归来，他们过硬的素质特别是心理素质起到了重要的作用。

本章对大学生心理健康相关内容进行概述，期待大家对心理健康教育这门课程有宏观的、科学的了解，也希望大家认识到心理健康的重要性，积极、主动地培养健康心理，提升自我的心理素质。



### 想一想：

1. 什么是心理健康？
2. 如何判断自身心理是否健康？
3. 如何维护自身的心理健康？

## 第一节 大学生心理健康的标准与意义

### 一、心理健康的概念

健康是人人关注的重要问题。以往人们都将健康定义为“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛，并具有良好劳动效能的状态”，并指出是否健康通常用“人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量”，只强调生理健康、没有疾病即可，而随着时代的发展、社会的进步，人们逐渐意识到心理、社会因素对健康的影响。1948年世界卫生组织(WTO)将健康定义为“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状态”。心理健康的意义开始得到重视。1989年世界卫生组织将健康定义为“健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。这种新的健康观念在强调生理健康是基础的同时，把发展心理健康与良好的社会适应、道德健康等纳入健康模式下，从而构成了一个更为全面的“生物—心理—社会”医学健康模式。

关于心理健康概念的界定，国内外学者有过大量论述。早在1945年，精神病学家麦宁格(K.Menninger)就指出：“心理健康是人们与环境相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。不只是效率，也不只是要能有满意之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是三者俱备。心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的气质。”1946年，第三届国际心理卫生大会指出：“心理健康就是指个体在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展至最佳状态。具体表现为：身体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。”1955年，社会学家波蒙(W.W.Boehm)指出：“心理健康就是合乎某一水平的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。”1958年，心理学家英格力士(H.B.English)提出，心理健康是一种持续的心理状态，个体在各种情况下，都有良好的适应、生命的活力，并能充分发挥自身的潜力，是一种积极的、丰富的体验。《简明不列颠百科全书》(1985年中文版)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状态，但不是十全十美的绝对状态。”

综上所述，目前比较一致的观点是我们可从广义和狭义两方面对心理健康进行定义：从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即知、情、意、行、人格完整协调，能适应社会。

### 二、心理健康的标准

#### (一) 心理健康的基本原则

1986年，我国心理学家郭念锋提出判断一个人心理是否健康，应遵循以下三条基本原则。

##### 1. 主观世界与客观世界的统一性原则

因为心理是客观现实的反映，所以任何正常的心理活动和行为，必须在形式和内容上与客观环境保持一致。在客观世界中，当并不存在感官刺激时，如果一个人说他看到或听到什么，那么，我们就认为这个人的精神活动产生异常，出现幻觉。此外，一个人的思维内容不符合现实情况，或者思维逻辑背离客观事物的规律，产生难以纠正的病态信念，便形成妄想。这些都是我们观察和评价人的心理活动与行为的关键，我们称它为统一性标准。人的心理或行为只要与外界环境失去统一，必然不能被人理解，这样的状况称为异常心理。

## 2. 心理活动的内在协调性原则

人类的心理活动虽然可以被分为知、情、意等部分，但它自身却是一个完整的统一体，各种心理过程之间具有协调一致的关系，这种协调一致性保证人在反映客观世界过程中的高度准确性和有效性。比如，一个人的亲人去世了，会产生很悲伤的情绪，并且会有相应痛苦的表情，别人问起此事时，也会有相应的情绪体验。这样，我们就可以说他是正常的表现。如果相反，他兴高采烈地向别人描述自己失去亲人的痛苦经历，或者对快乐的事情做出悲伤的反应，我们就可以说他的心理活动失去协调一致性，称为异常心理。

## 3. 人格的相对稳定性原则

每个人在自己长期的生活实践中都会形成独特的人格心理特征。这种人格特征形成之后就具有相对的稳定性，在没有重大外界变化的情况下，一般是不易改变的。它总是以自己的相对稳定性来区别一个人与其他人的不同。如果在没有明显外部原因的情况下，这种个性的相对稳定性出现问题，我们就要怀疑一个人的心理活动是否出现异常。这就是说，我们可以把人格的相对稳定性作为区分心理活动正常或异常的标准之一。比如，一个用钱很节俭的人突然挥金如土，或者一个待人接物很热情的人突然变得很冷淡，如果我们在他的生活环境中找不到足以促使他发生如此改变的原因，我们就可以说他的精神活动已经偏离了正常轨道。

### （二）大学生心理健康的标准

一个人心理健康与否并不能从一种行为加以判断，也不能以单一的标准加以衡量，而是要结合其所处的时代、社会等历史文化因素加以考量。

国外学者提出的心理健康标准，以美国心理学家马斯洛（H.A. Maslow）和米特尔曼（Mittelman）在他们的合著《变态心理学》中所提的“心理健康十项标准”最为经典。他们指出，心理健康应符合以下十项标准：①有足够的自我安全感；②能充分地了解自己并对自己的能力作适当的评估；③生活理想切合实际；④不脱离周围现实环境；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持良好的人际关系；⑧能适度地发泄情绪和控制情绪；⑨在符合集体要求的条件下，能有限度地发挥个性；⑩在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求。国内心理学家黄希庭在2004年将心理健康的标准归纳为以下七点：①智力正常，认知完整；②积极的自我观念；③悦纳他人，人际关系和谐；④面对并接受现实；⑤能调节情绪，心境良好；⑥热爱生活，乐于学习和工作；⑦人格完整、独立。

大学生处于青年中期，既具备成年人的一般心理特征，又因其所处阶段而具备自身的特点。国内学者通过对大学生群体心理特点的研究，总结出了以下八条大学生心理健康标准。

### 1. 智力正常

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，关键要看其是否正常、充分地发挥了效能，即是否有强烈的求知欲，是否乐于学习，是否能够积极地参与学习活动。

### 2. 情绪稳定

积极、稳定的情绪是大学生心理健康的重要标志。一个情绪健康的人不是说他一直保持正面情绪，而是说这个人善于控制和调节自己的情绪，能合理地表达甚至宣泄自己的情绪。

### 3. 自我意识正确

自我意识是人格的核心，指人对自身及对自身与客观外界关系的认识和体验。一个自我意识良好的大学生能作出恰当的自我评价，对自己的能力、性格、优缺点能客观评价，既不狂妄自大而做力所不能及的工作，也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会。同时，能接受自己，对自己抱有正确的态度，不骄傲，也不自卑。

#### 4. 人格完整

人格是指人的整体精神面貌。人格完整指人格构成要素中的气质、能力、性格、理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的学生，他们的所思、所做、所言能够协调一致，具有积极进取的人生观，并以此为中心，把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

#### 5. 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。其表现为：乐于与人交往，敢于与人交往，善于与人交往；既有广泛的人际关系，又有稳定的知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，能正确处理人际冲突，化解矛盾，处理好竞争与互助的关系；宽以待人，积极交往的态度多于消极交往的态度，交往动机端正。

#### 6. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。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行，而不是盲目行动、畏惧困难、顽固执拗。

#### 7. 社会适应能力良好

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。心理健康的大学生一方面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，另一方面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。

#### 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，应该具有与自己年龄相符的认知、情感和行为反应模式，以及与角色相应的心理行为特征。

#### （三）正确理解心理健康的标准

心理健康的标准是理想尺度，它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准，而且为我们指明、提供了心理健康水平的发展方向。每一个人在自己现有水平的基础上做不同程度的努力，都可以不断发挥自身的潜能，追求心理发展的更高层次。

但是，心理现象是一种主观精神现象，对心理健康与否的判断，无法像生理健康那样有明确、具体的指标，如血常规、心率、血压等都有科学的衡量指标。人的心理世界是复杂多样的，心理健康也是相对的概念，很难用固定、精确的指标来度量，心理健康的标准在“正常”与“异常”之间没有绝对的分界线，即使一个健康的人，也随时可能会遇到各种困扰，产生心理问题。

国内学者张小乔提出一种灰色区的概念，即人的精神正常与不正常无明显界限，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，那么在白色与黑色之间存在一个巨大的缓冲区域——灰色区，世间大多数人都散落在这一灰色区域。灰色区又可分为浅灰色与深灰色两个区域。浅灰色区域的人只有心理冲突，没有人格变态；深灰色区域的人则人格异常或患有神经官能症。在现实生活中，人们可以发现许多正常人有时也存在焦虑、烦躁、郁闷、嫉妒、猜疑、顾虑、自卑、自负等不良心理状态，这种不良心理状态称为灰色心理，不少人都在这个灰色区域。世界上没有一个人能终其一生始终保持百分之百的心理健康，任何人都有可能在一生中的某个阶段产生这样或那样的心理问题。只要人们在遇到心理问题时能够及时进行自我调整，积极寻求社会支持和专业帮助，及时进行专业治疗，就能够使心理状态从灰色逐步转为白

扫一扫



心理咨询的  
“灰色地带”

色，恢复心理健康。相关内容如图 1-1 和表 1-1 所示。

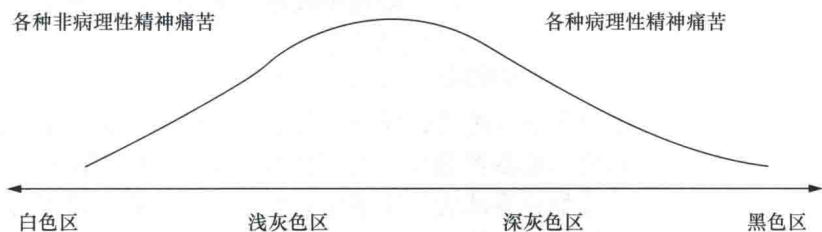


图 1-1 心理问题的程度与范围

注：白色区——健康人格；浅灰色区——有心理冲突者；深灰色区——人格异常者；黑色区——人格变态者。

表 1-1 心理状态与咨询内容、服务模式

咨询内容 项目	心理状态	白色区	浅灰色区	深灰色区	黑色区
	特点	健康人格 自信适应	各种由生活人际关系压力而产生的心理冲突	各种人格异常者	精神病患者
服务者	无需	心理咨询师、社会工作者	心理咨询师	精神科医生	
服务模式	无需	咨询心理学模式	临床心理学模式	医学模式	

### 三、大学生心理健康的意义

大学生作为我国社会中文化层次较高的群体，保持健康心理具有十分重要的意义，这不仅是在大学生自身发展的需要，也是时代社会发展的需要。

#### （一）心理健康是大学生全面发展的需要

一方面，大学生正处于青年期，这是人生发展的高峰时期，也是关键时期。这一时期包含着诸如学习、交往、爱情、求职等许多重要的人生发展课题，这些课题完成得好与不好对今后的人生历程具有决定性的意义，而心理健康是完成好这些课题的前提；另一方面，心理健康与生理健康又是密切相关、相互促进、相互影响的。我国古代医学经典《黄帝内经》写道“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”，就已揭示了心理状态对生理健康的影响，而近代医学更是明确提出了身心疾病的概念，强调心理因素对躯体疾病的影响。因此，我们大学生需要有健康的心理。

#### （二）心理健康是大学生事业成功的基础

20 世纪初，美国著名心理学家特尔曼和他的助手曾用智力测验的方法选拔了 1528 名智力超常儿童，经过 30 年的追踪研究之后，他们发现这 1528 名智力超常的儿童中有的成为了社会名流、专家学者，有的却穷困潦倒、流落街头。研究对这两类人的智力和人格特点进行了分析，结果表明，他们结局不同的主要原因不在于智力，而在于人格特点的差异，尤其在于意志品质。成就最大的人具有自信、自强、谨慎的品格，有坚持性和抗挫折的能力。可见，初出茅庐的大学生，要想尽快在工作岗位上站稳脚跟，要想为自己的事业打下坚实的基础，除了应具备知识技能外，更需要有健康的心理。

#### （三）心理健康是大学生适应环境的前提

大学生面临着多种多样的适应问题：在校期间，要适应大学的学习方法、生活环境、人际关系；毕业以后，要适应工作要求、婚姻生活、社会竞争等。适应能力的强与弱，在很大程度上

上取决于心理素质。心理健康的大学生，能够根据外界环境的变化，相应地调节自己的心理状态和行为方式，取得与外界环境的平衡与协调。心理不健康的大学生，心理功能紊乱，调节能力低下，难以与外界环境保持平衡与协调。

#### （四）心理健康是大学生快乐生活的源泉

一个人能否快乐地生活，取决于很多因素，而事实证明，心理健康是快乐生活不可缺少的必备条件。有了健康的心理，即便是生活中遇到了困难和挫折，也能积极面对，走出困境，在经历困苦的过程中感受到快乐。比如，有的大学生虽然家庭贫困，但他们自强自立，将贫困变成自己奋斗的动力，生活充实而快乐，最终取得成功。如果一个人心理不健康，那么即便他拥有优越的条件，也往往感受不到真正的快乐和幸福。保持健康的心理，是大学生获得快乐的条件和源泉。

#### （五）大学生心理健康对全民素质的提高具有潜在的意义

一方面，大学生是有幸接受高等教育的特殊群体。随着大学扩招，有机会进大学读书的人越来越多，他们在社会人口中占有相当的比例，在社会各个领域的影响越来越大。尤其是大学毕业后，大学生分布在全国各地、各种行业，完全可能成为某一行业的带头人。大学生的心理健康水平对于提升社会精神文明水平有着重要意义。

另一方面，无论大学生将走向何种工作岗位，担任什么样的社会角色，有一种角色是他们必将面对的，那就是为人父母。原生家庭对于孩子性格的塑造起着关键性的作用，而父母的心理问题也很容易影响下一代。只有大学生自己拥有健康的心理，掌握科学的心理健康知识，将来才能够让孩子生活在幸福的氛围里，才能培养出身心健康的有用之人。因此，大学生的心理健康对全民素质的提高具有潜在的意义。



#### 【案例分享】

2014年4月16日，广东某大学历史系硕士研究生蔡某在寝室自缢身亡。他的遗书最后写着“痛苦啊”，且用巨大的字体写了两遍。他想不开的原因有两点：一是论文收集资料太难无法按时完成，只得延期毕业；二是工作难找，多次被企业无视，产生了很强的挫败感。

（摘自：2014年5月4日《新京报》。）

近年来，大学生自杀的新闻屡屡见诸报端。如今社会竞争激烈，大学生承受的压力也比以前要大得多，有些大学生越来越没勇气面对未知的将来，出点小问题就容易想不开。许多同学只抓学习，却忽略了自身良好心理素质的培养，表现出社会经验不足、依赖性强、心理承受能力差的特点，稍遇挫折就容易走极端。同学们除了要不断学习、提高能力以外，掌握自身的心理动态，及时进行心理调节，保持良好的健康的心理状态，也是我们快乐生活、追求成功必修的一门功课。

## 第二节 大学生的心理特点及常见的心理问题

### 一、大学生的一般心理特点

大学生的年龄一般为18~23岁，处于青年中期，生理已经基本发育成熟，但心理尚未完全成熟。他们处于从学校向社会的过渡阶段，其心理特征不可避免地呈现出矛盾性。

### （一）认知能力迅速发展但易主观、片面

认知能力是指人脑加工、储存和提取信息的能力，即人们对事物的构成、性能、与他物的关系、发展的动力、发展方向及基本规律的把握能力。它是人们能够成功地完成活动最重要的心理条件，是我们认识世界、了解世界的能力。大学生的认知能力获得了长足发展，达到人生的高峰，思维能力增强，逻辑抽象思维逐步占主导地位，思维的独立性、批判性、创造性都有显著提高，但他们抽象思维的水平并没有达到完全成熟的程度，思维品质发展不平衡，思维的广泛性、深刻性发展较慢，尤其在运用唯物辩证法观点和理论联系实际观点看问题时，显得理性不足，个人情感色彩强烈，容易陷入主观、片面和“想当然”的境地，造成他们在理想和现实上的冲突。

### （二）自我意识逐渐增强但不成熟

大学是自我意识飞速发展的时期，大学生随着对外部世界认识的不断提高，生活经验的不断丰富，开始迫切地探索自己的内部世界，急切地想要了解自己、认识自己。“我是谁”“别人眼中的我是什么样子”“别人是否喜欢我”等问题经常萦绕于大学生的心间。尤其是“90后”大学生，有着张扬的个性，他们乐于表现自己、证明自己，愿意展示自己的思想和才华。但因这一代大学生大部分为独生子女，且生活阅历有限、眼界宽度不够，一方面容易呈现出过于以自我为中心的特点，另一方面迫切想要独立，但在物质和精神上又无法脱离父母的帮助。

### （三）情绪体验丰富但波动性大

大学是人生情绪、情感体验最强烈、最丰富、最深刻的时期。大学生富于理想，朝气蓬勃，拥有丰富、复杂的情感世界。大学生青春期内分泌的发育及大脑皮层间的复杂性，使大脑皮层调节作用出现失控，容易形成情绪强烈的心理反应。也就是说，他们情绪中有肯定与否定、积极与消极、紧张与松弛、激动与平静、爱与恨、悲与喜等两极性情绪体验表现。因此，大学生既有丰富的情绪体验，也容易出现情绪波动，可能短时间内从兴奋到消沉，也可能突然从失落到激越甚至冲动行事。

### （四）渴望被理解但心理闭锁

大学是既渴望友情又寻求孤独的时期。大学生的成人感、独立感骤然增强，交往欲望强烈，有强烈的自尊心，他们需要社会的理解、信任和接纳，需要在交往中展现自己的才能，也需要得到他人的友谊与帮助。因此，整个大学时代都存在着与他人建立起亲密关系的情感需要。但是他们自己并不愿向别人过多透露自己的思想感情，甚至对自己的父母也会保持一定的心理距离。这种心理闭锁性常使大学生深感孤独。同时，许多大学生对人际关系的追求往往带有较浓的理想色彩，以友谊的理想模式为标准来衡量生活中的人际关系。相当多的同学交往中缺乏合作精神和宽容态度，缺乏人际必要的信任和理解，加之交往能力欠缺，容易导致交往失败，这也会造成大学生心理上的闭锁，产生孤独感。

### （五）意志水平增强但不平衡

步入大学校园，大学生开始有了自己的追求，形成了独立而明确的人生目标。为了实现自己的追求，大学生意志力水平显著提高，在学习上有了明确的学习目标和动机，也逐步确立了个人理想。为了实现自己的目标，大学生往往能坚持勤奋努力，克服各种障碍和困难，具有顽强的毅力。但与此同时，过高的期望和自控能力的缺乏又使得大学生容易产生惰性和依赖性，导致在遇到挫折和困难时选择逃避或自暴自弃。

## 二、大学生常见的心理问题

根据心理问题的严重程度，通常将大学生常见的心理问题分为心理困扰、心理障碍和重

性精神疾病。心理困扰是指个体在身心发展过程中出现的短暂迷茫与困惑，主要指各种适应问题、应激问题、人际关系问题等轻度心理失调。心理障碍是人的心理过程或个性发生障碍和异常，或偏离常态，出现功能损害，无能力按社会公认的方式行动，导致本人、他人或社会都不适应的后果，主要指神经症、人格障碍和性心理障碍。重性精神疾病则主要指人脑机能活动失调，丧失自知力，不能应付正常生活，不能与现实保持恰当接触的严重的心理疾病，主要有精神分裂症、偏执性精神病和反应性精神病。

教育部在2002年颁发的一个关于大学生心理健康教育的文件中指出<sup>1</sup>：“一项对全国12.6万名大学生的调查显示，其中20.3%的大学生有心理问题。大学生中存在抑郁、焦虑、强迫、人际关系不良、人格障碍、精神疾病等心理问题或心理障碍者占16%~30%。2012年一项针对“90后”大学生心理健康状况的调查发现<sup>2</sup>，有24.03%的大学生有中度以上的心理健康问题，59.28%的大学生需要特别关注。一般来说，大学生群体中常见的心理困扰和比较轻的心理障碍可以到学校的心理咨询中心进行咨询，而较重的心理障碍和重性精神疾病则需要及时去医院精神科就诊。

### （一）大学生常见心理困扰

大学生处于“心理断乳期”，开始离开父母，摆脱对家人的依赖，逐步成长为独立、成熟的个体，建立自己的内心世界。在这一过程中，众多的矛盾冲突交织在一起，就有可能产生各种心理困扰。

#### 1. 入学适应方面

新生从高中来到大学，无疑是对其心理素质和适应能力的全面考验。大学的学习方式、生活方式都与高中存在着显著的差异。高中阶段，同学们通常都在固定的班级、教室上课，任课老师、班级同学都具有相当的稳定性，活动常以班级为单位，学习方式也以老师讲授为主。而来到大学以后，由于缺乏在外生活的经验，许多同学难免会想家、出现异地求学的失落感。由于选修课、必修课的差异，同学、老师甚至上课地点都呈现出较强的流动性，活动常以寝室为单位，学习方式变为以自主学习为主。同学们离开长期生活的熟悉环境，面对这种种变化，难免出现因不适应而产生的不安、焦虑、苦闷和孤独感。



### 【案例分享】

王某，男，17岁，大学一年级新生。入学不久，来到咨询室向咨询老师诉说自己的苦恼：“老师，我是刚刚入学不久的新生。进大学前，幻想着大学生活浪漫、幸福，可是来到大学后却觉得人地两生。特别是到了节假日，看到当地同学陆续回家或与老同学团聚，我的思乡之情油然而生。我是多么留恋过去的中学时代，过去的同学朋友，过去熟悉的生活环境啊，甚至后悔不该报考外地的大学，其实我们那里也有不少大学，我们班的好几个与我要好的同学都在家乡的大学上学。我觉得大学还不如过去的中学时代好，人长大了上了大学但生活却没什么意思，还不如少年时代好玩。老师，您说我这种心理是不是不正常？有没有办法改变呢？”

王某出现的这种心理，是大学新生常遇到的问题。心理学上称之为“回归心理”，具体表现是迷恋过去，有一种希望回到过去的心态。它主要是由对大学生活不适应造成的。“回归心理”应当说是一种正常的心理状态，但是如果长期处于一种怀旧、留恋过去的心理状态，就

<sup>1</sup> 刘建中. 近20年大学生心理健康研究进展综述[J]. 职业时空, 2009, 5(10): 168-169.

<sup>2</sup> 张学良. “90后”大学生心理健康状况调查及其对策探讨[J]. 文史博览(理论), 2012(6): 65.

会造成学习上的不安心，甚至夜不成眠，形成阻碍学习的心理压力。因此，应尽快地熟悉新环境，克服“回归心理”，可以去找老乡谈心，多与同学接触交流，培养业余爱好，通过书信或电话等方式与老同学、老朋友或家乡的亲人交流信息、沟通情感等，或者介绍新环境中的人和事，以减轻思乡、怀旧的情绪。

## 2. 学习方面

大学是大学生走向社会的最后加油站，大学生的主要任务仍然是学习。大学生需要在这站里学习知识、掌握技能，为进入社会获得理想的工作、开创自己的事业打好基础。但是由于大学学习方式与高中不同，一部分同学会因专业学习和竞争压力过大而产生焦虑感，一部分同学则由于大学不再像高中一样有老师、家长督促学习或所学专业自己不感兴趣等而出现学习兴趣缺乏、学习目的不明确、学习内驱力不足等问题。



### 【典型案例】

小丽以高分考上某名牌大学。学校开设了大学物理课，这让物理基础并不好而且对物理兴趣不大的小丽很是头痛。老师讲的课小丽总是听不懂，大学老师讲完课就离开，不会像中学老师那样经常督促学生学习，大部分学生课后不知该如何自学，也学不明白，而且大学同学总是各忙各的，同学之间很少讨论学习的事情。大学与中学的学习方法存在较大的差异，小丽却一味按照曾经的学习方法处理大学的学业，因此，尽管她非常努力，仍不能产生好的学习效果。对自己严格要求的小丽，很担心自己会考试不及格，渐渐感到紧张、焦虑，最后决定去学校心理咨询室求助。

## 3. 人际关系方面

人际关系往往是大学生最关注的问题之一，大学生对人际关系的关注程度甚至一度超越了学习。大学生渴望友情，不仅愿意保持较广泛的人际交往，而且需要获得较密切的友情。与高中阶段相比，大学生的人际交往更为复杂、更为广泛，独立性更强，更具社会性。大学生开始尝试独立的人际交往，并试图发展这方面的能力，因为交往能力越来越成为大学生心目中衡量个人能力的一项重要指标。但是大学生常常因为过度以自我为中心、缺乏社交的基本态度及技能等出现人际关系方面的困扰。



### 【案例分享】

#### 寝室问题“七宗罪”

一宗罪：“有钱就可以瞧不起人？”

小涵是寝室里最有钱的学生，父母每月给的生活费常在3000元以上，生活条件明显比其他5名同学优越很多。刚进大学时，小涵常请寝室的同学们吃饭，自己的东西也常与朋友们共享，关系一度很好。但后来，由于同学不小心弄坏了小涵的热水器和充电灯等，小涵很恼火，加之平时一些观点上的小摩擦，她逐渐瞧不起这些没见识的“乡下同学”。这种情绪在言行上表现出来后，导致寝室里的贫困同学结成“统一战线”来孤立她。受不了孤独的小涵最终不得已搬出了寝室。

贫富差距导致的矛盾在大学生中很普遍。这些关系处理不好，给自己带来的心理伤害常常

会影响自己的发展。

二宗罪：“求求你洗个澡吧！”

小锋常常不修边幅，还常在寝室里乱扔东西，从来不叠被子，床上又脏又乱，袜子穿完也不洗，踢了球一身臭汗也不洗，上厕所甚至常常忘记冲水，这些恶习常让同寝室的哥们儿受不了，矛盾冲突时常发生，寝室的同学不愿意再与他搭话。

“求求你洗个澡吧”，这个小小的要求如果实现了，同学不都是朋友了吗？同学一起生活，都要形成良好的生活习惯。

三宗罪：“能不能不要打游戏了。”

现在高校学生拥有自己的计算机已经是很普遍的现象，计算机给学习带来的好处也是非常明显的。但在某些寝室里，计算机却成了寝室关系不和的“导火索”。小宁自从买了计算机后，寝室里再无宁日。他每次回到寝室不是玩《传奇》就是《大话西游》，搞得寝室鸡犬不宁，夜里一两点还不能休息。玩到兴奋处，他还习惯性地怪叫几声，常常把大家从睡梦中惊醒。这让小宁与同学间的关系变得紧张起来。

夜里开灯看书、聊天、打游戏，这些活动不应该无视别人的权利强行进行。

四宗罪：“我总有做不完的清洁。”

地上铺着由瓜子壳、废纸制成的“地毯”，踩上去也许还会发出“吱吱”的声响；想要寻找一把扫帚，却发现它在垃圾掩埋处；无奈深呼吸一口，才发觉空气中弥漫着一股异味。这样的场面也许有些极端，但也正是我们一部分寝室卫生状态的真实写照。爱干净的李力就处于这样的寝室，其他成员除了大量制造垃圾，根本就不做清洁，他们宁愿生活在臭气熏天的环境中，李力成了寝室里唯一的“清洁工”，其心头的不快堆积得越来越多。

寝室生活习惯反映出一个人的精神面貌和文化风貌。不断制造垃圾的同学应该好好反省。

五宗罪：“早上的馒头钱还没有给我。”

要在关系密切的寝室成员中把经济账精确到以角钱为单位，几乎是一件“不可能完成的任务”。然而有一小部分同学还是“执着”于追求寝室经济分配的“绝对公平”，早上我请你吃了一顿饭，心里就上了根弦，一定要尽快“吃回来”。到头来寝室“财政”是理得一清二楚了，情感损失。也由此而来

“亲兄弟明算账”固然正确，但若演化成1角钱、2角钱的斤斤计较就累了。

六宗罪：“世上没有无缘无故的爱。”

一间和睦的寝室，肯定不会维持在一种“相敬如宾”的状态。然而凡事有“度”，亲密得太“不拘小节”了，好事也要转化。比如，反正是好兄弟的东西，一包饼干什么的，先吃了再说；下雨天不想买饭打水了，就请同寝室的姐妹代劳一次吧……一两次可以，长此以往，如果帮忙的机制得不到轮换，再铁的兄弟，再亲的姐妹，也会生出反感。尤其是因为事情发生在朋友之间，同学大多会选择低调处理，但如果心头的阴云长久得不到消除，沉默也总有爆发的一天。

七宗罪：“我才是最正确的。”

“我最讨厌的，就是每次发生争论，不管什么话题，她总要把我彻底驳倒才罢休，摆出一副她才是最正确的架势。其他室友都怕她，都顺从她，不和她争论。我才不怕。”欣雨愤怒地描述着她寝室逞强的某室友。

逼迫别人接受你的意见容易激发别人的抗拒心理，同一寝室中不见得谁的观点就比谁高明多少，所以如果发现自己的“寝室辩论”中总是取得全胜的一方，那就要及时看看寝室不和的种子是否已经在小圈子里播撒开了。