

普通高等教育“十三五”规划教材



大学生 心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编 栾贻福 郑立勇 周 晶



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

普通高等教育“十三五”规划教材



大学生 心理健康教育

主 编 栾贻福 郑立勇 周 晶

副主编 余 恬 陈 蕊



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/栾贻福,郑立勇,周晶主编. —广州:华南理工大学出版社, 2018. 8

ISBN 978 - 7 - 5623 - 5707 - 0

I. ①大… II. ①栾… ②郑… ③周… 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(2018)第 171041 号

大学生心理健康教育

栾贻福 郑立勇 周晶 主编

出版人:卢家明

出版发行:华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼,邮编 510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail:scutc13@scut.edu.cn

营销部电话:020-87113487 87111048 (传真)

责任编辑:刘锋 欧建岸

印刷者:吉安市天利彩印有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:15.50 字数:395千

版次:2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

定价:45.00元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

前 言

本书主要介绍了健康新理念、大学生心理健康的评价标准、大学生常见的心理障碍与防治等健康心理学的基本概念和基本理论，旨在通过学习，使大学生了解影响个体心理健康的各种因素，理解自我意识、情绪与情感状态、意志品质、人格特征等个体心理素养与心理健康的关系；掌握学习心理的调整、人际关系的调适、青春期性心理与恋爱心理的维护、挫折应对方式等大学生生活适应方面的基本方法与技能。同时，通过学习，使大学生了解心理健康的基础知识；了解自我，发展自我，提高自我心理调适能力；顺利适应大学生活，提高和增强大学生心理素质，并最终成长为国家的栋梁之才。

本书共分十一个项目：项目一，大学生心理健康导读；项目二，提升大学生的自我意识；项目三，大学生的人际交往能力提升；项目四，大学生的情绪管理能力提升；项目五，大学生的挫折应对能力提升；项目六，大学生的学习能力提升；项目七，大学生的危机调节能力提升；项目八，大学生恋爱与性心理解析；项目九，大学生的网络应对能力提升；项目十，大学生的职业规划能力提升；项目十一，大学生心理咨询。

本书由莱芜职业技术学院的栾贻福、周晶和安徽公安职业学院的郑立勇任主编，由安徽公安职业学院的余恬、陈蕊任副主编。

由于编者水平有限，书中难免有不足之处，敬请各位读者批评指正。谢谢！

编 者

2018年3月

目 录

CONTENTS

项目一 大学生心理健康导读

任务一 健康与心理健康	002
一、健康的概念	002
二、心理健康的概念	002
三、心理健康的标准	003
四、心理健康的测定	005
任务二 大学生与心理健康	006
一、大学生身心发展特征	006
二、大学生常见的心理问题与障碍	008
三、大学生心理健康问题的原因与对策	011
任务三 大学生心理健康的维护	014
一、社会对大学生心理健康的维护	014
二、家庭对大学生心理健康的维护	014
三、学校对大学生心理健康的维护	015
四、大学生个人的自我维护	016

项目二 提升大学生的自我意识

任务一 大学生自我意识概述	022
一、自我意识的含义	022
二、自我意识的结构	022
三、自我意识的特点	025
任务二 大学生自我意识的认识	027
一、自我意识的发展过程	027
二、自我意识的发展特点	029
三、自我意向的发展	031
任务三 大学生自我意识的矛盾与心理障碍	033
一、“主观的我”与“客观的我”之间的矛盾	033
二、“理想的自我”与“现实的自我”之间的矛盾	034
三、渴望关爱理解与缺乏知音的矛盾	034

四、自我实现的意向与客观现实之间的矛盾	035
任务四 大学生自我意识的养成	036
一、大学生自我意识发展的影响因素	036
二、大学生自我意识的养成	038

项目三 大学生的人际交往能力提升

任务一 大学生人际交往与心理健康的关系	045
一、人际交往	045
二、人际交往对心理健康的作用	045
三、大学生人际交往特征	046
四、人际交往的心理效应	047
任务二 大学生人际交往中的心理障碍	050
一、自负心理	050
二、嫉妒心理	051
三、多疑心理	054
四、自卑心理	056
五、害羞心理	058
任务三 培养大学生良好的人际交往能力	062
一、良好人际关系的界定	062
二、建立良好人际关系的原则	063
三、良好人际关系的构建	065

项目四 大学生的情绪管理能力提升

任务一 情绪概述	070
一、情绪的含义	070
二、情绪的特征和种类	071
三、情绪的功能	073
任务二 大学生情绪特点及常见问题	075
一、大学生的情绪特点	075
二、情绪对大学生身心健康的影响	076
二、大学生常见的情绪困扰	077
任务三 情绪管理	085
一、合理宣泄法	085
二、提高升华法	086
三、转移注意法	086
四、压抑遗忘法	086
五、语言暗示法	087

六、幽默缓冲法	087
七、理智消解法	087
八、转换视角法	088

项目五 大学生的挫折应对能力提升

任务一 挫折概述	090
一、挫折的含义	090
二、常见的挫折类型	091
三、构成挫折的条件	091
四、构成挫折的因素	092
五、需要、动机与挫折	096
任务二 大学生受挫后的反应及原因	098
一、大学生受挫的行为反应	098
二、大学生挫折产生的原因	101
任务三 大学生耐挫能力的应对与培养	106
一、正确认识挫折	106
二、加强修养，提高应对挫折的能力	107
三、正确合理地归因	107
四、提高挫折耐受力	107
五、建立和谐的人际关系	108

项目六 大学生的学习能力提升

任务一 大学生学习心理概述	112
一、学习的概念	112
二、大学生学习的特点	112
三、大学生学习的任务	114
任务二 学习动机	117
一、动机与学习动机	117
二、学习动机的类型及其特点	118
任务三 大学生常见的学习心理问题	120
一、大学生学习动机问题	120
二、大学生学习焦虑问题	122
三、大学生学习畏难问题	125
四、大学生学习疲劳问题	127
五、大学生学习注意力不集中问题	128

任务四 大学生心理调整	131
一、适应大学生活	131
二、提高心理效能	132
三、培养应试能力	136

项目七 大学生的危机调节能力提升

任务一 大学生心理危机概述	140
一、心理危机的概念	140
二、心理危机的分类	140
三、心理危机的一般特征	141
四、大学生心理危机的特征	142
任务二 自杀危机	144
一、自杀的概念	144
二、大学生自杀现象	144
三、大学生自杀的原因分析	145
任务三 自杀危机的预防与干预	149
一、自杀的心理过程及特征	149
二、对自杀企图的预防和干预	150

项目八 大学生恋爱与性心理解析

任务一 大学生恋爱与性心理	157
一、爱情的概念	157
二、爱情的特征	158
三、性与性心理	159
四、性心理的发展阶段	160
五、性心理健康的标准	161
六、大学生性心理健康的标准	162
任务二 大学生常见恋爱与性心理问题	164
一、大学生恋爱心理问题	164
二、大学生性心理问题	168
任务三 大学生恋爱与性心理问题的教育与调适	171
一、做好健康恋爱的心理准备	171
二、大学生健康性心理的培养	172
任务四 探索具有中国特色的性健康教育	174
一、我国大学生性教育的现状	174
二、大学生性教育的必要性	174
三、探索中国特色的性健康教育	175

项目九 大学生的网络应对能力提升

任务一	大学生与互联网	181
	一、互联网及其特点	181
	二、网络是一把双刃剑	182
	三、大学生网络活动的类型	183
任务二	大学生网络心理的特点	185
	一、大学生网民的心理需求	185
	二、大学生上网情况的分析	187
任务三	大学生的不良网络心理	189
	一、网络性心理障碍	189
	二、网络成瘾综合征	190
任务四	大学生网络心理辅导	192
	一、大学生网络心理障碍的调试	192
	二、网络成瘾综合征的矫治方法	193

项目十 大学生的职业规划能力提升

任务一	大学生职业规划的心理准备	199
	一、职业规划心理概述	199
	二、大学生职业规划的心理特点	200
	三、大学生职业规划的心理准备	201
任务二	大学生职业规划常见的心理误区	203
	一、自负心理	203
	二、自卑心理	203
	三、焦虑心理	204
	四、嫉妒心理	204
	五、依赖心理	205
	六、从众心理	205
	七、虚荣心理	205
任务三	大学生职业规划心理的调适	207
	一、个性心理与职业规划	207
	二、培养健康的职业规划心理	209
	三、职业规划心理的调适	211
任务四	大学生职业规划的对策与技巧	214
	一、大学生职业规划的准备	214
	二、大学生职业规划中的面试技巧	215

项目十一 大学生心理咨询

任务一 心理咨询概述	219
一、心理咨询的概念	219
二、心理咨询的作用	220
三、心理咨询的类型	220
四、心理咨询的原则	222
五、心理咨询的过程	224
任务二 大学生心理咨询的主要内容和步骤	226
一、大学生对心理咨询的态度	226
二、大学生心理咨询的主要内容	226
三、大学生心理咨询的步骤	227
四、大学生心理咨询效果的评价及影响因素	229
任务三 团体心理咨询	231
一、团体心理咨询概述	231
二、团体心理咨询的发展过程	231
三、团体心理咨询的操作过程和常用方法	233
参考文献	237

项目一

大学生心理健康导读

导学案例

小王与小李是某高校大三的学生，同在一个宿舍生活。入学不久，两个人成了形影不离的好朋友。小王活泼开朗，小李性格内向、沉默寡言。小李逐渐觉得自己像一只丑小鸭，而小王却像一位美丽的公主，心里很不是滋味。她认为小王处处都比自己强，把风头占尽，时常以冷眼对小王。大学三年级，小王参加了学院组织的服装设计大赛，并得了一等奖，小李得知这一消息先是痛不欲生，而后妒火中烧，趁小王不在宿舍时将小王的参赛作品撕成碎片，扔在小王的床上。小王发现后，不知道怎样对待小李，更想不通为什么自己要遭受这样的对待。

案例分析

小王与小李从形影不离到反目为仇的变化令人十分惋惜。引起这场悲剧的根源，关键是两个字——嫉妒。嫉妒心理是一种损人损己的病态心理，严重影响自己的身心健康，克服的方法有：

(1) 认清嫉妒的危害。嫉妒别人一方面影响自己的身心健康，另一方面由于整日沉溺于对别人的嫉妒之中，没有充沛的精力去思考如何提高自己，反而又继续耽误了自己的前途。

(2) 克服自私心理。要根除嫉妒心理，首先要根除这种心态的“营养基”——自私。只有驱除私心杂念，拓宽自己的心胸，才能正确地看待别人，悦纳自己。

(3) 正确认知。客观公正地评价别人，也要客观公正地评价自己。一个人只要客观地认识自己的优势和劣势，实事求是地衡量自己的才能，为自己找到一个恰当的位置，就可以避免嫉妒心理的产生。

(4) 完善个性因素。大凡嫉妒心强的人，都是心胸狭窄、多疑多虑、自卑、内向、心理失衡、个性心理素质不良的人。应努力完善自己的个性因素，提高自己的心理素质，以健康的心态面对生活。

(5) 树立正确的竞争意识。以公平、合理为基础的竞争是向上的动力，对手之间可以互相取长，共同进步。

任务一

健康与心理健康

一、健康的概念

对于健康，传统的观点认为，躯体没病就是健康。因此，人们重视锻炼身体，而忽视了心理的卫生保健。

1948年世界卫生组织（WHO）提出，健康是一种生理、心理与社会适应都趋于完满的状态，而不仅仅是没有疾病但虚弱的状态。WHO进一步指出健康的新概念：一是有充沛的精力，能从容不迫地面对日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；四是自我控制能力强，善于排除干扰；五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；六是体重得当，身材匀称；七是眼睛炯炯有神，善于观察；八是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；九是头发有光泽，无头屑；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

1989年WHO进一步深化了健康的概念，认为健康不只是指身体无疾病，健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好以及道德健康。要求人们从以下四个方面综合评价一个人的健康：

（1）躯体健康：人体的结构完整，生理功能正常。

（2）心理健康：在身体、智能及情感上与他人的心理健康不矛盾的范围内，个人心境发展至最佳的状态。

（3）社会适应良好：能胜任个人在社会生活中的各种角色，能立足角色创造性地开展工作并取得成就，贡献社会，实现自我。

（4）道德健康：在稳定的道德观念支配下表现出来的一贯符合社会道德规范的行为。

所以，健康不只是指身体无疾病。牙齿棒、吃饭香、身体壮的人不一定就健康。

二、心理健康的概念

迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念。国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性，不像生理健康的标准那样具体、精确和绝对，既有文化差异，也有个体差异。

《心理学百科全书》在“心理健康”词条下的解释是，心理健康（mental health）又称心理卫生，包括两个方面的含义：其一，指心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我状态良好，而且与社会契合、和谐；其二，指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施，主要目的在于预防心理障碍或行为问题，以促进人们心理调节、发展更大的心理效能为目标。

第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的：“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。”

心理学家英格里斯认为：“心理健康是指一种持续的心理状态，当事者在那种状态下能进行良好的适应，具有生命力，并能充分发展其身心的潜能；这乃是一种积极的、丰富的状态，而不仅仅是免于心理疾病。”

虽然人们对什么是心理健康至今没有一个公认的说法，但是，大多数观点都强调个体的内部协调和外部适应，都把心理健康看作是一种内外和谐的良好状态，也由此提出了心理健康的标准。

三、心理健康的标准

目前，关于心理健康，没有统一的标准，不同的人提出的标准不完全一致。

(1) 世界心理卫生联合会明确提出了心理健康的标准是：

- ① 身体、智力、情绪十分调和。
- ② 适应环境，在人际关系中彼此能谦让。
- ③ 有幸福感。
- ④ 在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过高效率的生活。

(2) 美国人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼在 20 世纪 50 年代初提出了心理健康者的 10 条标准，受到心理卫生界的普遍重视，并被广泛引用。这 10 条标准是：

- ① 有充分的安全感。
- ② 充分了解自己。
- ③ 生活的目标切合实际。
- ④ 与现实环境保持接触。
- ⑤ 能保持人格的完整与和谐。
- ⑥ 具有从经验中学习的能力。
- ⑦ 能保持良好的人际关系。
- ⑧ 适度的情绪表达与控制。
- ⑨ 在不违背社会规范的前提下，对个人的基本需要作恰当的满足。
- ⑩ 在不违背团体的要求下，能作有限度的个性发挥。

(3) 我国学者王登峰、张伯源在《大学生心理卫生与咨询》中提出了心理健康的 8 条标准：

- ① 了解自我，悦纳自我。
- ② 接受他人，善于与人相处。
- ③ 正视现实，接受现实。
- ④ 热爱生活，乐于工作。
- ⑤ 能协调和控制情绪，心境良好。
- ⑥ 人格完整和谐。
- ⑦ 智力正常，智商在 80 分以上。
- ⑧ 心理行为符合年龄特征。

(4) 清华大学樊富珉教授在《大学生心理健康与发展》中提出了心理健康的7条标准:

- ①能够保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲。
- 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能保持良好的人际关系, 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。

从以上关于心理健康标准观点的介绍可以看出, 心理健康不是指某种固定不变的状态, 而是富于弹性与变化的相对状态。因而, 心理学家在鉴别心理健康与否时, 多主张以个体行为的适应情况为标准, 而不是以个别症状的有无作为依据。所以, 在辨别心理健康时主要从三方面进行: 首先, 以人的主观感受为依据; 其次, 以适应社会的情况为依据; 第三, 以统计学所确定的正常值为依据。可见, 心理健康的正常与否都是相对的, 其间无明显的界限, 判断标准也是多维度的。

正确理解和运用大学生心理健康标准应注意几个问题。

(1) 心理健康是连续的还是二分的。

人的心理是一个复杂的、不断变化发展的动态系统, 每个人的心理在各个方面都呈现出不同的状态。我们应该以连续的眼光来看待大学生的心理健康。心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面, 偶然出现一些不健康的心理和行为, 并不等于心理不健康, 更不等于患上了心理疾病, 应避免把大学生心理状况截然分为“健康”与“不健康”两部分。

(2) 心理健康是状态还是特质。

心理健康状态不是固定不变的, 而是动态变化的过程。而有的人常常把大学生暂时的心理状态与稳定的人格特质相混淆, 一时的情绪波动并不能代表心理出现异常; 相反, 只有体验到不同的情感, 才能说明其心理是正常的。因而区分哪些现象是暂时的心理状态、哪些是稳定的人格特质非常重要。状态性的问题是可以改变的, 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改变。

(3) 心理健康的标准是一种理想尺度。

大学生心理健康标准主要是基于大学生的共性, 是以大多数学生的行为表现为依据而确立的。在它判断大学生心理是否正常时, 要注意共性的存在是否要排斥个性的问题。在提倡素质教育的今天, 培养有创造性的大学生是教育的目标之一, 而新颖性、独特性是判断一个人是否具有创造性的重要标志, 因而心理健康教育也面临这样一种困境: 一方面, 依据理想尺度开展心理健康教育, 要求大学生按照大多数人的发展轨迹来发展, 很容易扼杀学生的个性, 学生的创造性也会受到影响; 另一方面, 强调个性的张扬, 又可能使心理健康无法确定统一的标准。所以, 在实施心理健康教育中, 要注意理想尺度与个性发展的统一。

四、心理健康的测定

人的心理是人脑的内部活动，无法用科学的方法直接测量人的心理，只能根据人的具体活动加以推测，通过测量作为心理外部表现特征的行为（如人的言行），间接知道人的心理特征和心理健康水平。通常情况下，测量心理健康状况有两种方法：心理测验法和精神检查法。

1. 心理测验法

心理测验法是运用各种标准化的心理健康量表对个体进行测试，把测试结果与常模进行比较，若某项超出该项常模过多，则一般认为是异常的。此方法除用于个别检测外，还大量地用于团体测验和心理健康的流行病学调查，以把握某一人群的心理健康分布状况。这是心理健康测定中使用最广泛的一种方法。心理测验的用途很广：在教育领域，它可以测量学生的智能、品德、个性的发展，学习动机和兴趣爱好，便于因材施教。在人才选拔和职业指导领域，有利于实现人职匹配。每一职业往往对就业人员的心理结构有一定的要求，心理测验便是了解一个人的心理结构的一种简捷、可靠的方法。常用的心理测验有智力测验、能力倾向测验、人格测验、成就测验及各类职业测验等。

心理测验法虽然比较科学、可靠，但必须有相应的量表，使用者要经过专业培训。目前有关心理健康方面的量表使用范围、测定内容有限，还不能满足需要。因此，人们也常用精神检查法。

2. 精神检查法

精神检查法是对心理健康状况进行评判的一种方法。一般多由具有心理健康专业知识的专业人员，在心理咨询或治疗中，对当事人心理健康问题的性质、类型、程度做出评判。此方法多用于个别检查，需要评定人员具有较丰富的专业知识和经验，否则容易误判。尤其当症状不典型、不明显或时好时坏时，更需谨慎。

在实际操作中，尤其在面临难以判断的情形时，为了增加结论的可靠性，常将心理测验与精神检查两种方法结合使用，或先做心理测验，对提示可能有异常者再进行面谈和深入了解；或先做一般性精神检查，再用适宜的量表做专门评定。

任务二 大学生与心理健康

一、大学生身心发展特征

大学生作为中国社会文化层次较高的群体，其普遍年龄在 18～25 岁之间。大学生的心理活动特征以其生理特征为基础，同时又受社会环境和教养方式的影响。因此，要了解大学生的心理健康问题，必须熟悉大学生的生理特征、心理特征以及社会适应性特征。

（一）大学生的生理特征

18～25 岁的大学生，其生理特点主要表现为体、力、脑、性四个方面的巨大变化。

（1）体。突出地体现为身高和体重的急剧变化。人的一生有两次生长高峰，一是从出生到周岁，这一时期身高可增加 50%，体重可增加一倍；二是青春期，男女青年平均每年身高、体重增长较快。迅速的成长使青年人骨骼粗壮，肌肉发达，在体形上步入成人的行列。

（2）力。青年期是生命力最旺盛的时期。身体的各系统、器官全面发展；心脏的重量猛增至出生时的 10 倍，肺活量达 4800 毫升，食欲极佳，胃肠容量达到最大，体温、脉搏、呼吸、血压发生明显变化，脑垂体加快各种激素的分泌，新陈代谢处于最佳状态。青年人充满了生机和活力。

（3）脑。大脑和神经系统处于发达状态。脑重量达到极值，脑神经细胞的分化机能达到成人水平，大脑的第一和第二信号系统的功能已经完善。由于大脑的发达和完善，使得青年人能够理智地走向社会。

（4）性。青春期是性萌发和性成熟最神秘、最敏感的时期。第一、第二性征突出变化，男女性别差异明显。在青年中期，个体的生理发育已接近完成，已经具备了成年人的体格以及各种生理功能，故又称此阶段为性成熟期。

青年时期的体、力、脑、性四个方面的巨变，为青年的心理变化提供了良好的物质基础。

（二）大学生的心理特征

1. 心理发展的过渡性

青年期是少年向成人转变的过渡期，也是少年心理向成人心理过渡的关键期。从心理发展水平看，多数大学生的心理正处于迅速走向成熟又没有完全成熟的时期。从心理发展过程看，认知迅速发展，达到了相对成熟，认知的核心要素思维已由经验型向理论型转化；情感也从激情体验、易感状态逐步升华过渡到富于热情、充满青春活力的状态；社会

道德感和社会责任感增强；在意志行动上则从容易冲动发展到具有一定的自控力，形成相对稳定的行为习惯。从个性发展看，性格、能力等个性心理特征都达到相对稳定和渐至成熟的水平；理想、信念、自我意识等个性意识经过大学阶段逐渐接近成人的发展水平。

2. 心理发展的可塑性

大学时代是人生各种心理品质全面发展、急剧变化的时期。大学生在这一时期心理发展具有不稳定、可塑性大的特点。

3. 心理发展的矛盾性

当代大学生由于在学校受教育时间长，从学校到学校，没有社会生活经验，心理成熟滞后于生理成熟。经济上不独立，传统价值权威的衰落，以及现代价值多元化的影响等，使得大学生的心理既存在积极面，又存在消极面，这必然导致各种矛盾和冲突。大学生常见的心理矛盾有以下几种。

(1) 理想与现实的矛盾。大学生对未来有自己的设想，一般理想比较高远，希望将来能发挥自己的才能，成为对社会有用之人。然而，他们在现实生活中往往难以找到实现理想的途径，有的面对前进道路上的障碍没了信心和方法；有的只有美好的向往而没有切实的行动；有的眼高手低，不喜欢“从我做起，从小事做起”，只想做大事从而一鸣惊人。这就必然产生理想与现实的冲突。

(2) 情绪与理智的矛盾。大学生的情绪是丰富而动荡的，往往容易激动、兴奋，也容易转向消沉、失望，特别是在挫折面前，情绪容易走向极端。其原因是大学生的心理发育相对滞后，往往从某种感性认识或经验直觉出发评价自己以及周围的人和事情，以个人的情趣、好恶为标准处理问题。

(3) 独立与依赖的矛盾。从中学进入大学，伴随着大学生生理的逐渐成熟，在心理上，表现为增强了独立的倾向。独立意识、自我意识大大增强，渴望摆脱家庭和老师的束缚。但是，大学生还处于学习阶段，经济上必须依赖父母的供给，而且缺乏独立生活的经验，还不能真正依靠自己的力量独立解决生活中遇到的一些问题，不能恰当处理社会交往中的各种关系，一时难以摆脱对家庭、老师的依赖，不可避免地造成独立与依赖的矛盾。

(4) 乐群与防范的矛盾。大学生一般远离亲人，渴望交友，乐于参加群体活动。但大学生彼此之间相处的时间较短，一时难以建立心贴心的真情与友谊。在与他人的交往中，总是带有试探和防范的心理，这就产生了乐群与防范的矛盾。大学生经常感叹接触的人很多，信得过的人却很少；同学很多，知心朋友却很少。

(5) 自尊与自卑的矛盾。经过激烈的竞争进入大学校园的大学生成为青年中的佼佼者，受到社会的称赞、父母的宠爱、同龄人的羡慕，容易产生一种优越感和自豪感，表现出强烈的自尊心。然而，大学里人才济济，高手如云。许多高中时期的尖子生，在大学里优势不再明显，失去了往日的荣耀，易产生心理失衡。有的同学因此怀疑自己，否定自己，产生了自卑感、挫折感和焦虑感，表现为自我评价过低、丧失信心、悲观失望、不思进取，甚至走向退学的极端。

(6) 竞争与求稳的矛盾。当代大学生平等竞争意识较高，希望在平等的条件下参与竞争，以便充分发挥自己的才能，实现自己的奋斗目标。他们对那些投机取巧、靠侵害别人的利益获取好处的行为深恶痛绝。但在实际竞争中又怕风险，抱怨竞争残酷，出现求稳心态。竞争与求稳的冲突在择业时表现得尤为突出。