



全国高等院校“十三五”规划教材

大学生 心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主编 © 李国毅



国家行政学院出版社



全国高等院校“十三五”规划教材

大学生 心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主编 李国毅

副主编 雷玉菊 熊德明

参编 (按姓氏笔画排序)

古丽孜娜 冯广国 张婷婷 杨虹

徐微 彭文晓 窦刚

北京
国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 李国毅主编. —北京: 国家行政学院出版社, 2019.8

ISBN 978-7-5150-2415-8

I. ①大… II. ①李… 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 (2019) 第 187844 号

书 名 大学生心理健康教育
DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU
作 者 李国毅
责任编辑 左婷婷
出版发行 国家行政学院出版社
(北京海淀区长春桥路 6 号 100089)
电 话 (010) 68920640 68929037
编 辑 部 (010) 68922656 68929009
经 销 新华书店
印 刷 北京合众伟业印刷有限公司
版 次 2019 年 8 月第 1 版
印 次 2019 年 8 月第 1 次印刷
开 本 185 毫米 × 260 毫米 1/16
印 张 13
字 数 306 千字
书 号 ISBN 978-7-5150-2415-8
定 价 43.80 元

前言

PREFACE

进入新时代以来，人们的生活节奏日益加快，社会竞争越来越激烈，人际关系也变得越来越复杂；科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在校大学生对社会心理这块时代的“晴雨表”十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，有着自身的特殊问题。“表面风光，内心彷徨；容颜未老，心已沧桑。”这条流行于网络上的“段子”，被越来越多的大学生挂在嘴上。大学生心理健康问题已经渐渐成为社会关注的焦点，创建有中国特色的大学生心理健康教育模式，并将之与德育、传统文化教育和成才教育充分结合起来，促进大学生的健康成长成为当务之急。

诚然，当今大多数高校开设的心理健康教育课程还存在一些不足，虽然教材种类繁多，但大多数教材内容繁杂，致使在教学过程中教师取舍相当困难、学生反映不佳。本着贴近大学生实际，贴近、方便、服务教学，强化实践应用和案例教学的目的，我们严格按照教育部下发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》文件精神，于2013年组织编写了本书，历经多年使用，本次组织重新修订，本着“学生是心理健康教育的主体”的指导思想，以践行社会主义核心价值观为主旨，在保留原书基本结构的基础上，对部分章节进行了调整。本书最重要的特点在于“简”，我们精心设计与大学生身心健康有密切关系的学习、生活和工作等方面的内容；扼要汲取了心理健康教育领域的新近研究成果；提纲挈领地交代了心理健康的理论要点和实践方法，把章节数量由十二章缩减到十章，对内容做了较多更新，在每章最后增加了“实践训练设计”版块，突出实践应用性和操作性。

本书的编者大多具有高级职称或博士、硕士学位，并长期在高校从事心理科学的教学、研究和应用任务。本书由李国毅任主编，雷玉菊、熊德明任副主编，李国毅统稿，熊德明审定稿，具体编写分工如下：第一章由熊德明编写，第二章由李国毅编写，第三章由雷玉

菊编写，第四章由冯广国编写，第五章由彭文晓编写，第六章由徐微编写，第七章由古丽孜娜编写，第八章由杨虹编写，第九章由窦刚编写，第十章由张婷婷编写。

本书在编写过程中，参考和借鉴了近年来国内外专家、学者的相关研究成果，在此深表诚挚的谢意。由于时间仓促，加之编者水平有限，书中难免有错漏和欠妥之处，恳请专家、读者予以指正。

编者

2019年4月

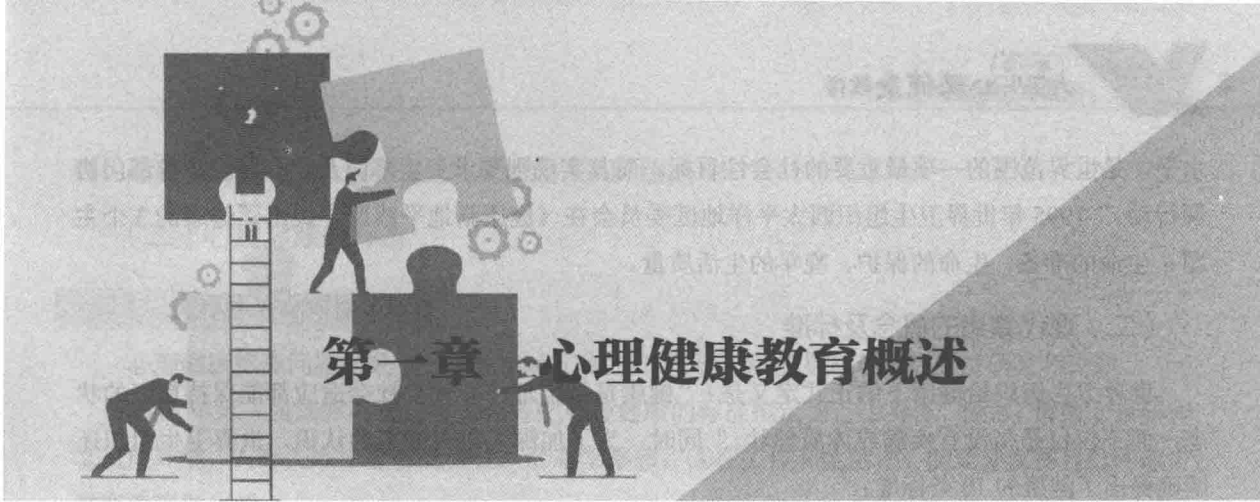
目 录

CONTENTS

第一章 心理健康教育概述	1
第一节 健康与心理健康	1
第二节 大学生心理健康概述	4
第三节 大学生心理健康教育	11
实践训练设计	15
第二章 大学生自我意识及培养	27
第一节 自我意识的概念	27
第二节 大学生自我意识发展的特点	30
第三节 大学生自我意识的偏差及调适	34
实践训练设计	40
第三章 大学生的适应心理与发展	43
第一节 适应与发展	43
第二节 适应与发展的主要理论	46
第三节 大学生如何适应大学生活	49
实践训练设计	53
第四章 大学生学习心理	56
第一节 学习心理机制与大学生学习特点	56
第二节 有效学习与大学生潜能开发	61
第三节 大学生常见的学习心理障碍及调适	69
实践训练设计	72



第五章	大学生的情绪和情感及其管理	74
第一节	情绪和情感概述	74
第二节	大学生情绪情感的特点与困扰	79
第三节	大学生情绪管理的方法	84
实践训练设计		92
第六章	大学生人际交往	102
第一节	人际交往概述	102
第二节	大学生人际交往特点及类型	107
第三节	大学生人际交往的原则及技巧	111
第四节	大学生人际交往障碍及调适	114
实践训练设计		119
第七章	大学生性心理与恋爱心理	125
第一节	大学生性心理与保健	125
第二节	大学生恋爱心理	131
实践训练设计		140
第八章	大学生人格发展	141
第一节	人格概述	141
第二节	大学生常见的人格障碍及调适	147
第三节	大学生人格发展与人格完善	155
实践训练设计		161
第九章	大学生挫折应对与压力管理	164
第一节	挫折与应对	164
第二节	压力与压力管理	170
实践训练设计		175
第十章	大学生生命教育与心理危机应对	177
第一节	有关生命的那些事儿	177
第二节	大学生心理危机预防与干预	186
实践训练设计		196
参考文献		201



第一章 心理健康教育概述

人体健康是心理健康和生理健康的统一，两者是相辅相成、互相依存的关系。生理健康是心理健康的基础，反过来心理健康又促进生理健康。众所周知，当身体生病时，人往往会情绪低落、萎靡不振或烦躁不安，影响工作和学习；而心理不健康往往会导致冠心病、高血压、糖尿病和癌症等严重疾病，还会使人的社会适应能力遭到破坏，甚至无法进行正常的家庭生活和社会生活。本章将探讨心理健康及大学生心理健康的基本内涵，增进对大学生心理健康的基本认识和理解。

第一节 健康与心理健康

一、健康

（一）健康观的演变

健康，既是人们熟悉和关切的话题，又是一个久远和丰富的概念。我国最早的中医典籍《黄帝内经》中有内外因的病理学说：外因（风、寒、暑、湿、燥、火）、内因（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）。古希腊医生希波克拉底（Hippocrates）认为健康是指身体内四种体液（血液、粘液、黑胆汁、黄胆汁）的平衡，疾病是人身体内体液不平衡造成的，他主张采用调节饮食、使用药物及其他非巫术的方法来恢复体液平衡、治疗疾病。

进入近代社会，人们普遍认为“身体无病无残，体格健壮不弱”就是健康。这种“无病即健康”的观念一直为许多人所持有，并且影响了医疗保健和卫生政策。

20世纪，随着科学文化和社会的不断发展，传统的生物医学模式开始向“生物—心理—社会”医学模式转变。1948年世界卫生组织（World Health Organization, WHO）在宪章中指出，健康不仅是没有疾病，而且是一种躯体、心理和社会适应方面的完满状态。1978年，世界卫生组织在世界初级卫生保健（Primary Health Care, PHC）大会发表《阿拉木图宣言》中重申“健康不仅是疾病或体虚的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的总体状态，是基本人权达到尽可能高的健康

水平，是世界范围的一项最重要的社会性目标。而其实现则要求卫生部门及社会与经济各部门协调行动。”1995年世界卫生组织西太平洋地区委员会在《健康新地平线》中提出了健康的3个主题：生命的准备、生命的保护、晚年的生活质量。

（二）现代健康的概念及标准

世界卫生组织给健康下的正式定义是：“健康是指生理、心理和社会适应都能保持良好的状态，而不仅仅是指没有疾病或体质健壮。”同时，为了加深人们对健康的认识，世界卫生组织还明确提出了健康的10条标准：

- (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。

可见，健康包括生理健康和心理健康两个方面，人体健康是生理健康和心理健康的统一。

二、心理健康

（一）心理健康的含义

古今中外的心理学家们进行了长期的艰苦探索，对心理健康的含义给予了不同的表述。

心理学家英格里希(H. B. English)指出，心理健康是指一种持续的心理状态，当事者在该状态下，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(Karl Menniger)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。心理健康者应能保持稳定的情绪、敏锐的观察力、适于社会环境的行为和愉快的心态。

社会工作者波姆(W. W. Bochm)指出，心理健康是合乎一定水准的社会行为：一方面能为社会所接受，另一方面能为自身带来快乐。

国际心理卫生大会(1946年第三届)指出，心理健康是指在身体、智能以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾，并将个人心境发展成为最佳的状态。

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，但都比较倾向性地认为，心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体，在高级神经功能正常的情况下，智力正常、情绪稳定、

行为适度，具有协调关系和适应环境的能力及特性。

（二）心理健康的标准

1. 国内外的心理健康标准

心理健康标准问题，是个一直受到人们关注的问题，许多专家对此都有过研究和论述。

1946年第三届国际心理卫生大会曾把心理健康的标准拟定为：①身体、智力、情绪十分调和；②适应环境，人际关系中能彼此谦让；③有幸福感；④在工作和生活中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

（1）美国著名的心理学家马斯洛（A.H.Maslow）和米特尔曼（L.M.Terman）在20世纪50年代初提出了心理健康的10条标准：①有充分的自我安全感；②能充分了解自己，并能恰当估量自己的能力；③生活理想切合实际；④不脱离周围现实环境；⑤能保持人格的完整和谐；⑥善于从经验中学习；⑦保持良好的人际关系；⑧能适度地宣泄情绪和控制情绪；⑨在符合团体要求的情况下，能有限度地发挥个性；⑩在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。

（2）中国多数学者认为心理健康的标准是：①智力正常。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。②情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括内容有：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。③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，而不是盲目行动、畏惧困难、顽固执拗。④人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做协调一致。具有正确的自我意识，能以积极进取的人生观作为人格核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。⑤正确的自我评价。正确的自我评价是心理健康的重要条件。个人要学会自我观察、自我认定、自我判断。能做到自尊、自强、自制、自爱。正视现实，积极进取。⑥人际关系和谐。表现为：乐于与人交往，能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处，能分享、接受和给予爱和友谊，与集体保持协调的关系。⑦社会适应正常。个体和客观现实环境保持良好的秩序。个体能客观地认识现实环境，以有效的办法应对环境中的各种困难，能根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改善环境以适应个体需要，或改造自我以适应环境。⑧心理行为符合年龄特征。不同年龄有不同的心理行为，心理健康者应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征，如果严重偏离，就是不健康的表现。

2. 运用心理健康标准的注意事项

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，应注意以下几点：

（1）一个人是否心理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，并不意味着这个人就是心理不健康（或心理变态）。

（2）人的心理健康水平可以分为不同的等级，是一个从健康到不健康的连续状态，从健康状态到不健康的状态之间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线，只是程度的差异而已。

（3）心理健康状态并非是固定不变的，而是一个动态的变化过程。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。因此，心理是否健康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。

（4）心理健康的标准无论是哪种表述，都是一种理想的尺度。它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准，而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。

（5）个体心理健康的基本标准是能够有效地进行工作、学习和生活。如果正常的工作、学习和生活难以维持和保证，就应该引起注意，及时调整自己。

第二节 大学生心理健康概述

一、大学生心理发展特点

青年期是一个人朝气蓬勃走向独立生活的时期，是一个人开始决定自己生活道路的时期。处在青年期的大学生的心理状态迅速成熟但还未真正成熟，在他们心理活动的各个方面都有明显的体现，并形成了有别于一般青年心理发展的基本特点。

（一）自我意识增强但“自我统和”能力差

自我意识是指人对自身的认识及对周围事物关系的各种体验，它是认识、情感、意志的综合体，是心理发展过程中一个极为重要的方面。自我意识的发展与年龄有关，而且与人的知识水平有关，大学时代是人真正自我认识的时期。青年大学生随着对外界认识的不断提高，生活经验的不断丰富，开始关注自己的内部世界，迫切要求了解自己和发展自己，出现了主我与客我、理想自我与现实自我的分化，力图从理想与现实的关系中把握自己、认识自己，以追求自我完善。虽然大学生的自我意识明显增强，但由于他们生活阅历有限，与现实社会有一定的距离，社会实践能力不强，造成了他们的自我意识在自我认知、自我体验等方面出现偏差。在自我认知方面表现为过强的自尊心和自卑感；在自我体验方面表现为过度的自我接受和自我拒绝。“自我统和”是青年心理发展的必经历程，顺利完成“自我统和”是青年期发展的关键。如何建立对自我的正确认识，是青年期大学生常遇到的心理问题。

（二）抽象思维迅速发展但缺乏成熟的理性思考

由于大脑机能的不断增强，生活空间的不断扩大，社会实践活动的不断增多，大学生的认知能力获得了长足的发展。这个时期他们的感觉和知觉灵敏度、记忆力、思维能力增强，逻辑抽象思维能力逐步占主导地位，通过分析、综合、抽象、概括、推理、判断来反映事物的关系和内在联系，并能从一般的逻辑思维向辩证思维过渡，更多地利用理性思维，而且思维的独立性、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、敏感性发展较慢，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，往往把问题看得过于简单而陷入主观片面和“想当然”的境地，这就难免出现“连当代最伟大的政治家都认为是非常棘手的问题，在大学生看来却易如反掌”的情况。

（三）情感日益丰富但易偏激

青年心理学之父霍尔（G.S.Hall）认为，青年期最主要的心理特点是动摇、起伏，出现一些非常显著的相互对立的冲动，他称之为“狂风暴雨的时期”。大学生正值青年时期，丰富多彩的大学生活，使其情感日趋复杂，情感表现具有强烈跌宕、不协调的特色，因而大学时代是体验人生情感最强烈的时代。这种强烈情感的内容随着知识经验的增多、生活空间的扩大、业余生活的丰富、自我意识的增强而日臻多姿多彩。大学生富有理想、兴趣广泛、关心时政、激情澎湃，总之他们的情感日渐丰富且迅速向深度广度发展。但由于大学生对社会的复杂性、自己欲望行为的合理性缺乏足够的正确认识，加之他们风华正茂、精力旺盛、自尊感强烈而敏锐，又比较“较真”，情绪容易产生较大的波动甚至表现为两极性，所以他们常常成为情感的俘虏。

（四）交往欲望强而心理闭锁

对处于青年期的大学生而言，人际交往是其自我意识成熟的重要途径，人际关系直接影响其适应能力和发展状况。大学时代是既渴望友情又追求孤独的时代，大学生在整个大学时代都渴望与他人建立起亲密关系以满足感情上的需要。然而，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，导致高期望值与高挫折感并存。由于相当多的学生存在着多方面的逆反心态，缺乏与同学的基本合作精神和宽容精神，缺乏人际间必要的信任和理解，加之交往方式欠妥、交往能力有限和人格缺陷等原因，容易导致其交往失败。长期的交往失败，使一些大学生把交往看成是一种负担，渐渐地造成心理上的闭锁，长此以往就会滋生一种难以名状的孤独感。大学生的这种状态与随着生活空间的扩大而出现的强烈的交往需要便构成了一对难以调和的矛盾。

（五）性意识发展但易导致性心理失衡

所谓性意识，一般指对性的理解、体验和态度。到了青年期，大学生的身体发育几近成人，尤其是性机能的成熟促使大学生性意识的觉醒，产生对异性的爱慕且爱慕之情越来越强烈。与此相适应的感情欲望也逐渐增强，他们渴望与异性交往，追求美好的爱情。大学的学习、生活

环境客观上为他们的交往提供了更多的机会和更多的自由。这一时期的男女交往极其敏感、容易冲动，常表现为激情。但性道德、性法律、校纪校规的约束容易造成性心理失衡，出现诸如性认知的偏差、性欲困扰、性焦虑等一系列的心理问题，影响大学生正常的学习和生活。因此应特别注意将性科学知识教育和伦理道德教育结合起来，使大学生性意识的发展走上健康发展的轨道。

从大学生的心理特点可以看出，大学生正处于迅速走向成熟，但又未达到真正成熟的阶段，这种情况既存在积极的一面，又存在消极的一面，因而在心理发展中，就难免出现许多矛盾和冲突，诸如独立性与依赖性的矛盾、强烈的求知欲与识别能力低的矛盾、情感与理智之间的矛盾、理想与现实的矛盾等。但是，大学生正是在解决矛盾、冲突的过程中才逐步走向成熟的。

二、大学生心理健康标准

根据大学生的心理特征、大学生特定的社会角色的要求以及心理健康学的基本理论，大学生心理健康的标准可以概括为以下八条。



扫一扫 学一学

（一）能保持对学习有浓厚的兴趣和求知欲望

学习是大学生活的主要内容，心理健康的学生都会珍惜学习机会，求知欲望强烈。能克服学习中的困难，学习成绩稳定；能够保持一定的学习效率，并从学习中体验到满足与快乐。

（二）能协调和控制情绪，保持良好的心境

积极乐观的情绪和良好的心境是心理健康的重要标志。心理健康的大学生心胸开阔、从容乐观、热爱生活、乐于进取，虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验，但积极情绪总是多于消极情绪，具有理智感、责任感、幽默感，善于调节和控制自己的情绪，急而不躁，喜而不狂，忧而不绝，胜而不骄，败而不馁，持续稳定地保持愉快、满意、开朗的心境。无论是处于顺境还是逆境，都能随遇而安，积极寻找事业的乐趣，发现生活的光明面。

（三）意志健全，能经受住各种挫折和磨炼

心理健康的大学生，学习、生活有明确的目标和追求，敢想、敢说、敢干，勇于开拓进取，在意志行动中有主见、有恒心、专心致志，遇到外界干扰和诱惑不为所动。经常的盲目性和软、懒、散状态，都是意志不健全的表现。

（四）人际关系和谐，乐于交往

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的大学生热爱生活、乐于交友、善于与人相处；既能容人之短，也能容人之长，能正确处理互助和竞争的关系；能与他人同心协力合作共事，乐于助人，有较强的同情心和道德责任感，因而能被他人和集体所悦纳和认同。相反，疑心重重、妒贤嫉能、尖酸刻薄、自私自利、孤芳自赏、与集体格格不入，均属于不健康心理。

（五）正确的自我意识

正确的自我意识是心理健康的重要条件。心理健康的大学生都能以客观的态度去认识、评价自己和周围的世界，既不是自视清高、妄自尊大，也不是自轻自贱、妄自菲薄，而是在行动上自律，评价上自省，心态上自控，情感上自悦。他们认识到理想自我与现实自我的差距，并保持基本满意的态度。他们善于从客观环境中吸取有价值的信息以充实自己、完善自己，并恰当地进行自我评价和自我调节，有效地控制自己的行为。

（六）适度的行为反应

适度的行为反应是指个体对外界环境和事物的反应既不过敏，也不迟钝。在人生命发展的不同年龄阶段都有相应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的大学生有正常的行为反映，在认识、情感、言行、举止等方面都符合他所处的年龄段的要求，他们充满青春活力、朝气蓬勃、勤学好问，能创造性地处理问题。过于老成、过于幼稚、过于依赖他人都是心理不健康的表现。

（七）完整统一的人格品质

人格指人的整体精神面貌。人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格、理想、信念和人生观等各方面平衡发展，有一定的连贯性和稳定性。心理健康的学生所思、所说、所做是协同一致的，具有积极进取的人生观，能把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，无双重人格，不为私欲背弃信念和良心，不搞阳奉阴违、口是心非。

（八）积极的社会适应力

心理健康的大学生，能和社会保持良好的接触，对社会现状有较清晰的认识，思想、信念、目标和行为能跟上时代发展的步伐，与社会要求相符合，为社会所接纳。一旦发现自己的愿望和需要与社会的希望和需要发生矛盾、冲突时，能迅速调整自己对现实的期望和态度，以谋求与社会的协调一致；而不是逃避现实，或与之背道而驰。

三、大学生常见的心理健康问题

（一）学业问题

进入大学，随着环境的改变，许多大学生出现学业问题。中学教师总是把大学描绘成一个“人间天堂”，学生也将考大学作为唯一和最终的目标来激励自己。但跨入大学校园后，发现事实并非如此，一部分学生发觉身处高手如云的新集体，昔日那种“鹤立鸡群”的优越感荡然无存，失落感油然而生；另有一部分学生表现出对专业学习的困惑。与中学相比，大学学习更具有自主性、灵活性和探索性。有些学生感觉突然从中学的严格管教中“松绑”，但又不知如何安排学习，以致心中忧郁、焦虑，学习压力大。于是许多大学生出现学习动力不足、学习目的不明确、学习动机功利化、学习成绩不理想、学习困难等学业问题。

（二）情绪问题

1. 抑郁

以个体心中持久的情绪低落为主，常伴有身体不适、睡眠不足等，心情压抑、沮丧、无精打采，懒于参加任何活动。

2. 情绪失衡

大学生的社会情感丰富而强烈，具有一定的不稳定性与内敛性，表现为情绪波动大。

（三）人际关系问题

1. 人际关系不适

进入大学，远离熟悉的生活与学习环境，面对新的人际群体，部分学生显得很不适应。

2. 社交不良

部分学生缺乏在公众场合表达自己思想的能力与勇气，面对各种各样的活动，充满了兴趣，却又担心失败，只是羡慕但积极参与的不多，久而久之，开始回避参与，感叹“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈”。

3. 个体心灵闭锁

学生从出高中校门到进入大学校门，缺乏人际交往经验，而自身在人际交往中的不自信又不利于增加自身的人际魅力，妨碍了良好的人际交往圈的形成。与此同时，由于个体间的正常的交往不够，又易引发猜疑、妒忌等，不利于学生的健康成长。

（四）情感问题

爱情、友情、亲情是学生情感方面的3个重要问题，即爱情的困扰、友情的缺失、亲情的疏离。

（五）性心理问题

大学生处于青年中后期，性发育成熟是重要特征，恋爱与性问题是不可避免的。一般包括：单相思、恋爱受挫、恋爱与学业关系的问题、情感破裂的报复心理等。而性心理问题常见的有：手淫困扰，以及由婚前性行为、校园同居等问题引起的恐惧、焦虑、担忧等。

（六）特殊群体学生的心理健康问题

特困生与普通生相比，更多地出现自卑而敏感、人际交往困难、身心疾病突出和问题行为较多的状况。尤其是“双困生”，学业成绩不理想，家庭经济又很困难，心理负担很重。再如，“网生”上网成瘾，甚至形成依赖，或陷入网恋不能自拔，并引发种种问题行为。

（七）大学生活适应问题

(1) 生活能力弱、自立能力弱的情况普遍存在。

(2) 大学生对挫折的心理承受力弱。

（八）就业问题

陈旧的就业观念，使得大学生对未来感到惶惑。目前，相当一部分大学生在就业上存在以下问题。

1. 好高骛远，不切实际

有的大学生眼高手低，既没有较强的能力，也没有艰苦奋斗的精神，却一味期望找到薪水高、待遇好的职位。

2. 求稳怕变，贪图安逸

不了解与自己个性能力相匹配的职业领域，对面试缺乏自信；过于追求平稳的生活，害怕竞争，缺乏走向社会的心理准备。

四、影响大学生心理健康的因素



扫一扫 学一学

（一）大学生个体心理因素的影响

1. 认识上的不足

在大学阶段青年学生不断反省自我、探索自我、思考人生，经历着种种内心自我评价与认知的矛盾和迷惘，容易诱发心理障碍。

2. 人格的缺陷

性格过于内向、心胸狭窄、过于斤斤计较、孤僻封闭、自卑忧郁、急躁冲动、固执多疑、羡慕虚荣、娇生惯养和感情脆弱的人，都比个性开朗大度、乐观的人更易患心理疾病。

3. 意志品质差

相当一部分大学生自制能力差，对挫折缺乏必要的承受能力，惧怕失败。一遇到困难就自责自怨或一味埋怨社会 and 他人，灰心失望、精神不振，由此造成恶性循环，而陷入消极的心理状态。久而久之，就形成了心理疾病。

4. 情绪发展的不稳定性

大学生的情绪处在最富动荡和最复杂的时期，鲜明的特征是情绪的两极性。情绪起伏过大、左右不定，而缺乏对事物的客观判断；强烈的情感需求与内心的闭锁，情绪激荡而缺乏冷静的思考，极易走向极端，使他们常常体验着人生各种苦恼。由此产生内心矛盾冲突而诱发各种心理障碍。

5. 性的生物性与社会性的冲突

大学阶段，人的生理发育基本成熟，性机能的发展产生了性的欲望与冲动，但受社会道德习俗、法律和理智的约束，这种欲望常被限制和压抑。大多数学生可以通过学习、娱乐、社交等途径使生理能量得到正当释放、升华或补偿，但有一部分学生不能正确处理调节，存在性压抑，而出现焦虑不安感，甚至以某种变态的形式表现出来。

（二）大学学习任务 and 特殊环境对心理健康的影响

大学生主要任务是学习，有限的时间内要完成繁重的学习任务，心理压力很大。同时，如果他们所处的生活环境（校园）不理想，也会影响其心理健康。因此，近年来，校园文化建设这一课题受到多方重视。

1. 学习负担过重

相当一部分学生每天学习时间达10小时以上，睡眠时间严重不足。学习是一项艰苦的脑力劳动，长期学习负担过重使大脑过度疲劳，大脑皮层活动机能减弱，注意力、记忆力、思维力、想象力受到限制而影响学习效率。学习负担过重与课程设置不合理、学生学习贪多求全、自我期望过高、家长及外界压力过大、学校引导不利等因素有关。

2. 专业选择不当

因对大学专业设置不太了解，学生高考选择专业具有一定盲目性，所以每年都有一些学生由于种种原因对所学专业不满意，认为其不符合个人的兴趣和爱好，从而产生调换专业的想法。一旦该问题解决不了，就情绪化，表现出对学习无兴趣、情绪低落、消极悲观、随意缺课，长此下去会使心理矛盾强化，导致神经衰弱等心理疾病。其实，专业兴趣是可以培养的，即使现在所学专业确实不能发挥自己的长处，今后还有多次选择的机会。

3. 不适应大学生生活

从中学到大学，环境改变很大，无论是学习方面还是生活方面，乃至人际关系，都需要重新适应。比如：学习方面，中学老师讲得多，而大学要培养自学能力；生活方面，中学时受父母照顾多，而大学要培养自理能力。从心理适应讲，中学的优秀学生周围充满着赞扬声，优越感强，但到大学，优秀学生云集，自己原有的优势不明显，学习上遇到一点挫折就容易产生消极的自我评价而导致情绪低落。

4. 业余生活单调

大学生活仍然可以用“三点一线”来概括，学生的生活环境主要是教室、食堂、宿舍，生活相对单调，缺少足够的娱乐场所。而青年人处在长知识、长身体的阶段，好奇心强，精力充沛，对业余生活的多样化需求迫切，但常常得不到满足，因而缺乏生活的乐趣。

（三）社会环境对大学生心理健康的影响

由于社会历史发展的曲折性，当前经济体制、人事制度发生跨时代的变革，人们思想理念、利益分配、生活方式也产生剧变，当代大学生成为这些变革压力的直接承受者。一些学生反映：“难以适应社会变革”“社会竞争激烈，就业前途未卜”“经济难以负担”。据江西某高校对34名贫困生心理健康状况的调查，贫困生中存在心理问题的占41.17%，同比普通学生高13.1个百分点。

腐败现象、拜金主义、享乐主义等不良社会风气，以及下岗、就业困难等社会问题都对大学生的心理健康产生许多的负面影响。加上学校周边环境恶劣，有的学校被网吧、歌舞厅包围，学