



大学生素质教育“十三五”规划教材  
“互联网+”大学生素质教育立体化教材

含微课

大学生

心理健康教育

DAXUESHENG  
XINLI JIANKANG  
JIAOYU

主编 雍浩

 江苏大学出版社  
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

大学生素质教育“十三五”规划教材

“互联网+”大学生素质教育立体化教材

# 大学生心理健康教育

主 审 梁 栋

主 编 雍 浩

副主编 庞小佳 裴菁菁



江苏大学出版社  
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇 江

## 内 容 提 要

本书是根据教育部办公厅发布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，针对普通高等院校学生的心理素质水平状况、表现的特征和思想实际编写而成。全书共 9 章，内容包括大学生心理健康概述、自我意识、人格塑造、情绪管理、人际交往、学习心理、恋爱心理、生命及心理危机和大学生常见心理障碍及防治。

本书既可作为高校开设大学生心理健康教育的教材，也可以作为大学生提高心理健康水平的自助读物。

## 图书在版编目 (C I P) 数据

大学生心理健康教育 / 雍浩主编. — 镇江 : 江苏大学出版社, 2018. 3

ISBN 978-7-5684-0774-8

I. ①大… II. ①雍… 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 044057 号

### 大学生心理健康教育

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

---

主 编 / 雍 浩

责任编辑 / 米小鸽 权 研

出版发行 / 江苏大学出版社

地 址 / 江苏省镇江市梦溪园巷 30 号 (邮编: 212003)

电 话 / 0511-84446464 (传真)

网 址 / <http://press.ujs.edu.cn>

排 版 / 北京金企鹅文化发展中心

印 刷 / 北京谊兴印刷有限公司

开 本 / 787 mm × 1 092 mm 1/16

印 张 / 15.5

字 数 / 358 千字

版 次 / 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5684-0774-8

定 价 / 42.00 元

---

如有印装质量问题请与本社营销部联系 (电话: 0511-84440882)



# 前 言

教育部下发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》文件，阐明了高校开设大学生心理健康教育课程的重要性和紧迫性。在经济、社会和生活节奏快速发展变化的时代，大多数的大学生不仅面临学业和就业的竞争，还得面对心理健康和身体素质的挑战。在此背景下，本书结合当代高等院校学生的身心特点和实际生活中的具体问题进行编写，理论阐述浅显易懂，案例分析贴近生活，指导方法易学实用。

本书共分为九章，即大学生心理健康概述、自我意识、人格塑造、情绪管理、人际交往、学习心理、恋爱心理、生命及心理危机和大学生常见心理障碍及防治。本书在内容阐述上形式多样，不拘一格，主要体现在深入浅出地讲述心理健康相关的基本概念、基本原理的同时，大量采用案例分析、知识链接、心理测验、延伸阅读等体例，旨在增加本书的趣味性和可读性，使学生通过心理训练、心理测试等方式了解自己、认识自己，以提高自身的心理素质。本书既可作为高校开设大学生心理健康教育课程的教材，也可以作为大学生提高心理健康水平的自助读物。


梁栋教授和雍浩老师负责确立本书的框架结构和提纲，雍浩老师负责统稿和修订工作，梁栋教授进行审定。具体编写分工如下：雍浩老师负责编写第一章、第三章和第六章；庞小佳老师负责编写第二章、第五章和第八章；裴菁菁老师负责编写第四章、第七章和第九章。各自完成的字数约为110千字。

本书的编写力求兼顾科学性、趣味性及实用性，但由于大学生心理健康问题复杂多变，笔者的水平和能力有限，书中难免有疏漏和不足之处，敬请大学生朋友和同行专家多提宝贵意见，以便不断地对本书进行改进和完善。

最后，向所有支持、关心和参与本书编审与发行的领导、专家和老师表示衷心的感谢。本书编写中参考借鉴了许多论著和教材，在此谨向原作者表示诚挚的谢意。

编 者

2018年2月



# 目 录



第一章 大学生心理健康概述 .....	1
第一节 心理健康概述 .....	2
一、健康 .....	2
二、心理健康 .....	3
三、心理健康的标准 .....	4
四、大学生心理健康的标准 .....	5
第二节 大学生心理健康 .....	7
一、大学生心理发展的特征 .....	7
二、大学生心理健康的现状 .....	9
三、大学生常见的心理问题 .....	9
四、影响大学生心理健康的因素 .....	11
第三节 大学生心理健康教育 .....	12
一、大学生心理健康教育的意义 .....	12
二、大学生心理健康教育的途径 .....	14
第二章 自我意识 .....	16
第一节 自我意识概述 .....	18
一、自我意识的概念 .....	18
二、自我意识的发展 .....	20
三、自我意识的作用 .....	23
第二节 大学生的自我意识 .....	25
一、大学生自我意识发展的特点 .....	25
二、大学生自我意识发展规律 .....	26
三、大学生不良自我意识的表现与原因 .....	29
第三节 大学生正确自我意识的培养 .....	35
一、塑造健全自我意识的重要意义 .....	35
二、大学生发展与完善自我意识的策略 .....	37
第三章 人格塑造 .....	44
第一节 人格概述 .....	45
一、人格的含义及其特征 .....	45

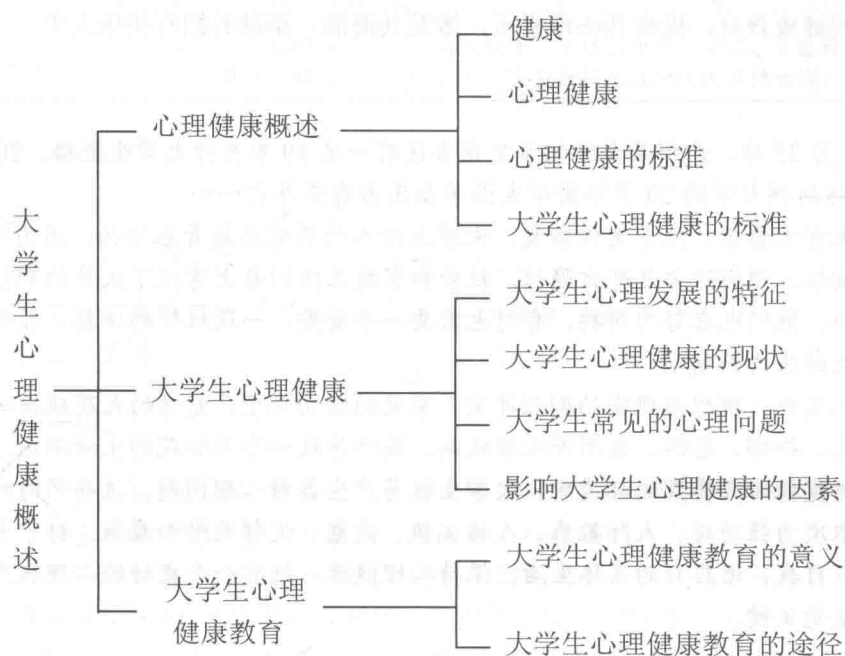
二、人格的构成	47
三、影响人格发展的因素	49
四、人格理论	51
第二节 气质与性格	56
一、气质	56
二、性格	59
三、气质与性格的关系	61
第三节 大学生人格发展问题及调适	62
一、大学生人格发展的特点	63
二、大学生常见的人格发展缺陷	64
三、大学生的人格障碍及调适	69
第四节 大学生健全人格的塑造	72
一、大学生健全人格的标准	72
二、培养大学生健全人格的途径	74
第四章 情绪管理	77
第一节 情绪概述	78
一、情绪的概念	78
二、情绪的种类	82
三、情绪的功能	85
第二节 大学生的情绪	88
一、大学生的情绪特征	88
二、情绪对大学生的影响	90
三、大学生情绪问题产生的原因	92
四、大学生常见的情绪问题	94
第三节 大学生健康情绪的培养	101
一、情绪的控制	101
二、情绪的调节方法	108
第五章 人际交往	110
第一节 人际交往概述	111
一、人际交往的含义	111
二、人际交往对大学生的重要性	112
三、人际交往的发展过程	113
四、影响人际交往的因素	115
第二节 大学生的人际交往	122
一、大学生人际交往的特点	122
二、大学生人际关系的主要类型	123

三、大学生人际交往中存在的问题	123
四、大学生人际交往的困惑及调适	125
第三节 如何提高人际交往能力	128
一、把握人际交往的原则	128
二、塑造良好个性,提升个人魅力	130
三、善用人际交往的技巧	131
第六章 学习心理	137
第一节 学习概述	138
一、学习	138
二、大学生学习的特点	141
三、学习与心理健康的关系	143
四、影响学生学习的因素	144
第二节 大学生常见的学习问题及调适	147
一、学习适应不良	147
二、学习动机不当	149
三、学习疲劳	155
四、考试焦虑	157
第三节 大学生有效的学习途径	160
一、制订学习计划	160
二、培养专业兴趣	162
三、做好时间管理	162
四、掌握学习方法	164
第七章 恋爱心理	167
第一节 恋爱概述	168
一、爱情概述	168
二、恋爱对大学生心理发展的影响	176
三、大学生恋爱的类型	176
四、大学生恋爱的特点	177
第二节 大学生恋爱的心理问题	178
一、恋爱动机	178
二、不恰当的恋爱行为	179
三、失恋	182
第三节 培养健康的恋爱观	184
一、确立正确的恋爱观	184
二、保持健康的恋爱行为	185
三、培养爱的能力与责任	186

四、当爱遇上性·····	187
第八章 生命及心理危机·····	190
第一节 生命意识·····	192
一、生命的历程·····	192
二、生命的意义·····	193
三、正确的生命意识·····	194
第二节 大学生心理危机概述·····	195
一、心理危机概述·····	195
二、大学生心理危机的种类·····	196
三、大学生心理危机的特征·····	197
四、大学生心理危机的诱因·····	197
五、大学生心理危机的表现·····	198
六、心理危机的发展过程与后果·····	200
第三节 生命危机应对·····	201
一、心理危机的应对·····	201
二、预防自杀·····	203
三、死亡教育·····	206
第九章 大学生常见心理障碍及防治·····	215
第一节 心理障碍概述·····	216
一、心理障碍·····	216
二、正常心理和异常心理的区分·····	217
三、大学生心理障碍产生的原因·····	219
第二节 大学生常见心理障碍的类型及表现·····	222
一、神经症·····	222
二、抑郁症·····	228
三、人格障碍与性心理障碍·····	230
四、精神分裂症·····	232
第三节 大学生常见心理障碍的防治·····	233
一、增进心理健康, 预防心理障碍·····	233
二、常用的心理治疗方法·····	234
三、自我心理调节方法·····	236
参考文献·····	238

# 第一章 大学生心理健康概述

## 【知识导图】



谁能以深刻的内容充实每个瞬间，谁就是在无限地延长自己的生命。

——库尔茨

当前，学生的心理健康问题受到国家、社会、学校及家庭等方面越来越多的重视。大学生是一个正在接受高等教育的青年群体，虽然某些方面表现得相对比较成熟，但是诸多方面还有待提高。由于大学生的经历相对比较简单，生活阅历相对较少，面对大学生活中的人际交往、学习、情感、经济等方面的诸多问题，心理上容易出现不适、紧张、焦虑、压抑等情绪，这些情绪如果得不到及时的缓解就容易导致心理问题，不仅影响生活、学习，还会影响今后的发展。大学生在心理健康的衡量、看待心理问题、提高心理素质及加强心理抗干扰能力等方面依然存在很多问题。因此，本书通过系统地梳理心理健康相关的知识，加强大学生心理健康教育，提高其心理素质，激发其潜能，帮助其拥有快乐人生。

### 【案例】

2017年11月25日，广州某大学的学生宿舍区有一名19岁男性大学生坠楼。2018年1月15日，普林斯顿大学的20岁华裔学生因学业压力自杀身亡……

近些年，大学生自杀、他杀案件频发。大学生给人的感觉总是青春飞扬，活力四射，他们如鲜花般绚烂，但同时又是那么脆弱。社会和家庭在他们身上寄托了太多的期望，付出了太多的心血。他们也在努力拼搏，有时也需要一个安慰，一段短暂的休息，否则内心世界也会因过大的压力而崩塌。

环境的剧烈变化，理想与现实的剧烈冲突，家庭的殷切期望，爱情的火花碰撞……使他们产生了焦虑、抑郁、恐惧、自闭等心理疾病，最终导致一个个如花的生命凋谢。在大学这样一个相对宽松但又多变的环境中，大学生极易产生各种心理问题。这些问题的严重程度从重到轻依次为强迫症、人际敏感、人格偏执、敌意、忧郁及附加症状。对于大学生而言，学会调节自我，适应新的集体生活，保持心理健康，拥有一个良好的心理状态，才是赢得成功人生的关键。

## 第一节 心理健康概述

### 一、健康

健康是人类生存和发展最基本的条件之一。传统的健康是指机体处于正常运作状态，没有疾病和缺陷。随着人们认识的进一步加深，健康被认为是个体在身体、精神和社会等方面处于良好的状态。《辞海》中健康是指：“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。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”1987年中文版《简明不列颠百科全书》将健康定义为：“健康，使个体能长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力。”1948年联合国世界卫生组织（WHO）诠释健康为：健康是一种在生理、心理与社会适应方面的完满的状态，不仅是没有疾病和虚弱的状态。1989年世界卫生组织又提出了健康的概念：“一个人只有在躯体健康、心理

健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才算是完全健康的人。”因此，完美的健康应该是身体健康、心理健康、社会适应和道德健康相互作用、相互依赖，有机结合的统一体。表 1-1 给出健康包含的四个方面及四者之间的关系。

表 1-1 健康的四个方面

健康	躯体健康	人体结构完整，生理功能正常
	心理健康	在身体、情感、智能等方面与他人的心理健康不相矛盾的范围内，个人心理发展最佳的状态
	道德健康	稳定道德观念支配下表现出来的一贯的符合社会道德规范的行为
	社会适应良好	能胜任各种社会角色，立足角色创造性地开展工作并能取得成就，实现自我
四者之间的关系		躯体健康是基础，心理健康与躯体健康相互作用，道德健康是基于心理健康基础上发展起来的，社会适应良好是心理健康的具体体现，是健康的最高境界

### 【心理测验】

#### 健康标准自测

世界卫生组织明确提出了个体健康的 10 条标准，人们可以据此来检测自己是否处于健康状态。扫一扫右边的二维码，测一测自己的健康情况。



健康标准自测题

## 二、心理健康

心理是人脑的机能，是人们在社会实践和日常生活中对客观事物的能动反映。它表现为人们对客观事物的体验、看法、态度、倾向和相关的行为。

对于心理健康的定义，不同的学者有不同的见解。第三届国际心理卫生大会（1946）将心理健康定义为：“所谓心理健康，是指在身体、智能及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展为最佳的状态。”1948 年世界卫生组织将心理健康定义为：“人们在学习、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态。”《简明不列颠百科全书》认为：“心理健康是指个人心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是十全十美的绝对状态。”

心理学家英格里士认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能做良好适应，具有生命的活力，而能充分发展其身心的潜能，这乃是一种积极的丰富情况，不仅是免于心理疾病。”精神病学家蒙尼格尔认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。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。”社会学家玻肯认为：“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。”

一般来说，心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。

基于上述观点，我们可以从广义和狭义两个方面来理解心理健康。广义的心理健康是

指个体不仅没有心理疾病,而且自身的心理系统及其机能处于一种持续的积极发展的心理状态,能充分发挥身心潜能。狭义的心理健康是指个体的基本心理活动过程,即知、情、意、行和人格完整协调一致,能适应社会的发展。

### 三、心理健康的标准

#### (一) 国外心理健康标准

美国心理学家坎布斯(A.W.Combs)认为一个心理健康、人格健全的个体应该有四种特质:①积极的自我观;②恰当地认同他人;③面对和接受现实;④主观经验丰富,可供取用。

美国心理学家奥尔波特(G.W.Allport)认为心理健康有七个标准:①自我意识广延;②良好的人际关系;③情绪上的安全性;④知觉客观;⑤具有各种技能,并专注于工作;⑥现实的自我形象;⑦内在统一的人生观。

罗伯特·哈维格斯特(R.J.Havinghurst)综合许多心理学家的意见,认为个体应该具有九个心理特质:①幸福感,这是最有价值的特质;②和谐,包括内在的和谐及与环境的和谐;③自尊感;④个人的成长,即潜能的发挥;⑤个人的成熟;⑥人格的统整;⑦与环境保持良好的接触;⑧在环境中保持有效的适应;⑨在环境中保持相对独立。

美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出心理健康的十条标准:①是否有充分的安全感;②是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;③自己的生活目标和理想是否切合实际;④能否与周围环境保持良好的接触;⑤能否保持自身人格的完整与和谐;⑥是否具备从经验中学习的能力;⑦是否保持适当和良好的人际关系;⑧能否适度地表达与控制自己的情绪;⑨能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;⑩能否在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

#### (二) 国内心理健康标准

王极盛认为心理健康的标准体现在六个方面:①智力正常;②情绪健康:情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志;③意志健康:行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志;④统一协调的行为:一个心理健康的人,他的行为是一致的、统一的,思想和行动是统一的、协调的,他的行为有条不紊,做起事来按部就班;⑤人际关系的适应;⑥心理特点和年龄相符。

樊富珉认为心理健康标准体现在七个方面:①能保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望;②能有正确的自我意识,并能接纳自我;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拥有良好的环境适应能力;⑦心理行为符合年龄特征。

王效道认为正常心理体现在八个方面:①智力水平在正常范围内,并能正确反映事



心理健康 10 大标准

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，并结合生理需求得到满足；⑧ 自我要求与自我实际基本相符。

黄珉珉认为心理健康的标准应是：① 能进行正常的学习、生活和工作；② 能与他人和睦相处，保持良好的人际关系；③ 具有健全的人格；④ 具有良好的情绪体验；⑤ 具有正常的行为；⑥ 有正常的心理意向；⑦ 有良好的适应能力及对紧急事件的应急能力；⑧ 有一定的安全感，有信心和自立性。

### （三）心理健康的一般标准

一般而言，心理健康的标准从经验标准、社会适应标准、统计学标准及自身行为标准四个方面来理解。

（1）经验标准。当事人根据自己主观感受判断自己的健康状态，研究者凭借自己的经验对当事人做出心理健康的判断；重在关注当事人的主观心理感受，由于个体先天的遗传及后天的环境差异，经验标准更强调其个体差异性。同样的生活事件，当事双方由于自我认知不同，自我体验不同，其自我的评价也不同。

（2）社会适应标准。以社会中大多数人的常态为参照标准，观察当事人是否适应常态而对其心理健康进行的判断。例如，大学生根据生理、心理及社会发展状况应当具有独立生活的能力，并能面对实际生活中的困境，如果有的大学生生活能力低下，不能处理日常事务，这就需要引起重视。

（3）统计学标准。依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模，把当事人的心理与常模进行比较。该标准更多应用在心理学研究中，一般我们都要将个体的心理测验结果与常模对照，判断其心理健康状况。

（4）自身行为标准。每个个体在以往生活中形成稳定的行为模式，这是正常标准。事实上，心理健康与否的界限是相对的，企图找到绝对标准是不现实的，大学生心理健康标准的掌握同样也存在这样的问题。因此，要通过三个原则来把握其标准性：相对性原则、整体性原则和协调性原则。

## 四、大学生心理健康的标准

大学生心理健康的标准既要符合一般人心理健康的标准，又要体现出大学生的心理发展规律与特点，符合大学生特定的内心要求。根据大学生这一特殊社会群体的生理、心理和社会角色特征，一般认为大学生心理健康标准主要包括以下内容。

### （一）智力正常

智力是指人认识、理解客观事物并运用知识、经验解决问题的能力，包括观察力、记忆力、想象力和判断力等。智力正常是大学生学习、生活的最基本的心理条件，是大学生胜任学习任务、适应环境变化必要的心理保证。因此，智力正常是衡量大学生心理健康与

否的首要标准。大学生智力正常的标准是：观察力敏锐、思维灵活、想象力丰富、注意力集中、记忆力强，有强烈的求知欲望和浓厚的探索兴趣。

### （二）情绪健康

情绪稳定和心情愉快是情绪健康的保证，也是大学生心理健康的一个重要指标。情绪异常往往是心理疾病的先兆。大学生的情绪健康包括以下内容。

（1）情绪稳定性好，善于调节和控制自己的情绪，既能有效克制，又能适度宣泄，使情绪的表达既符合社会的需求，也符合自身的需要，能在不同的时间和场合恰当地表达自己的情绪。

（2）心情愉快，一般表现为待人接物热情开朗、对事情满怀信心、对生活充满希望等。

情绪反应是由适当的原因引起的，反应的强度和引起这种情绪的情境相符合。

### （三）意志健全

意志是人们从一定的动机出发，确定目标，克服困难并采取各种行动，以达到预定目标的心理过程。意志健全者表现出的行动具有自觉性、果断性、坚韧性和自制力强等特点。



意志力

### （四）自我评价正确

自我评价是指一个人对自己的思想、能力、个性特点及与他人和社会关系的判断和评价。大学生能正确地评价自我是其心理健康的重要标准。一个心理健康的大学生能对自己做出恰当的评价，能体验到自身存在的价值，能对自己的能力、性格、优缺点进行客观评价，能在现实环境、与他人的相互关系及实践活动中正确认识自己，有“自知之明”。

### （五）人格健全

人格是指一个人整体的精神面貌，即稳定、独特等心理特质的综合。健全统一的人格，是指心理和行为的和谐统一。大学生健全人格的主要标志有：① 具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱；② 具有完整统一的人格结构；③ 把积极进取作为人格的核心，并把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

### （六）人际关系和谐

和谐的人际关系是心理健康的重要标准之一，也是维护心理健康发展的重要条件。大学生人际关系和谐具体表现为：① 乐于与人交往，有稳定而广泛的人际关系；② 在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明、能不卑不亢；③ 能客观评价自己和别人，能取人之长补己之短；④ 对他人充满尊重、理解、关心和帮助，并能分享快乐、分担痛苦；⑤ 始终以积极的态度与他人进行交往；⑥ 交往的目的单纯、动机端正。



人际关系

### （七）社会适应良好

社会适应是指对社会环境中的一切变化能做出恰当而正常的反应。较强的适应能力是心理健康的重要特征。心理健康的大学生能迅速适应生活环境的变化，与社会保持良好的接触；对社会现状有较正确的认识，思想和行动都能跟上时代发展的步伐，与社会的要求相符合；能进行合理的自我调节，以求自己的愿望与社会要求协调一致；能主动面对各种挑战，妥善处理环境与自身的关系，创造各种条件使自己始终处于有利的环境中。

### （八）心理行为符合其年龄特征

人在生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的不同心理行为表现，从而形成不同年龄阶段的心理行为模式。同样，大学生也应具有与年龄和角色相应的心理行为特征。心理健康的大学生精力充沛、思维敏捷、情感活跃，与之相适应的行为应表现为朝气蓬勃、反应敏捷、勇于探索、勤学好问。

心理健康是一种持续时间较长的心理状态，这种状态并非是固定不变的，既可以从不健康状态转变为健康状态，也可以从健康状态转变为不健康状态。所以，我们应该从三个方面把握大学生心理健康的标准：① 相对性。大学生心理健康与不健康之间并没有一条绝对的分界线，而是处于一种连续过渡、不断变化的状态。② 发展变化性。心理健康不是一个静态不变的结果，随着人的成长、经验的积累以及环境的改变，心理健康状态也会有所变化。③ 整体协调性。从认知、情感、意志三个心理过程看，健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体，这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明，认识是健康心理结构的起点，意志行为是人格面貌的归宿，情感则是认知与意志间的中介因素。

## 第二节 大学生心理健康

当前，大学生的心理健康问题以及针对这些问题的教育方法的研究，已经引起了全国高校的广泛关注。我国大学生的心理健康教育起步较晚，经历了一个由认知到重视再到加强的过程。自 20 世纪 90 年代起，我国开始重视大学生的心理健康教育工作，许多专家学者围绕这一课题开展了研究，提出了许多实施方法，教育工作者也在对大学生进行心理健康教育的方法上做了有益的尝试。

### 一、大学生心理发展的特征

#### （一）自我意识增强，但发展不成熟

自我意识是指人对于自己和自己与他人及社会的关系的认识。大学生是同龄青年中的佼佼者，一般都具有较强的自信心、自尊心。他们希望自己的聪明才智能够得到社会的承认和关注，期待社会把他们看作是成熟的一员，得到他人的尊重，他们不喜欢别人指手画脚、干涉指责，或者继续把他们当未成年人看待，这种表现是大学生自我意识进一步增强、

个体进一步成熟的反映。

但由于自身社会生活的知识、能力和经验等的不足，大学生中的相当一部分人还不善于正确处理自我完善与社会发展需要的关系，还没有做好立足现实、做长期艰苦奋斗的心理准备。因此，在寻找自我时，有时会迷失前进的方向；有时可能由于过于张扬自我却忘了尊重和理解其他同学；有时在过于强调自我时忽略了别人的意见；有时在遭遇挫折和失败时，会过分夸大自身缺点，产生自卑情结，在消沉中萎靡不振，甚至行为失控，做出不理智的事情来。正因为如此，大学生自我意识的发展状况充分反映出他们正处于迅速走向成熟但并未完全成熟的心理特点。

### （二）思维发展迅速，但具有片面性

进入大学阶段，大学生的抽象逻辑思维获得了迅速发展，并逐渐在思维活动中占据主导地位。在思考问题时，大学生不再满足一般的现象罗列和获得现成的答案，而是力求自己能够深入地探讨事物的本质和规律。他们思维的独立性、批判性和创造性有所增强，主张独立发现问题和解决自己认为需要解决的问题，喜欢用批判的眼光对待周围的一切，不愿意沿着别人提供的思路去思考和解决问题，其思维的辩证性日益提高。

但是，大学生抽象逻辑思维水平并没有达到完全成熟的程度，主要表现在思维品质发展不平衡，思维的广阔性、深刻性和敏感性发展比较慢。由于个人阅历浅、社会经验不足，看问题时容易钻“牛角尖”，掺杂个人的情感色彩，缺乏深思熟虑，往往有偏激、过分自信和固执己见的倾向。尤其是不太善于运用辩证的观点和理论联系实际的观点指导自己的认识活动并观察社会现象，因而，常常把社会问题看得过于简单而陷入主观、片面和“想当然”的境地。

### （三）情感丰富，但波动较大

随着校园生活的深入开展，社会性需要增多，大学生的感情也日益强烈且日益发展完善。这种强烈的情感不仅仅表现在学习和工作中，也体现在对待家长、同学和老师的态度等方面，更重要的是这种情感还具有明显的时代性、社会性和政治性。

同时，大学生控制情绪的能力也在不断变强，大多数人的内心体验逐渐趋于平稳。但是，如果受到内心需要和外界环境影响的强烈刺激，其情绪容易产生较大波动而表现出两极性，既可能在短时间内从高度的振奋变得十分消沉，又可能由冷漠突然转变为狂热。这种情况使一些大学生陷入理智与情感的矛盾和冲突之中，从而感到十分苦恼。

### （四）意志水平明显提高，但不平衡、不稳定

大学没有了升学的压力，在开放和多元的生活中，大多数学生开始思考自己的现在和未来，明白了梦想要靠大学里的积累去实现。他们斗志昂扬、乐此不疲地尝试着各种可能。

生活中的各个目标，让他们逐渐学会选择、克制和坚持。大多数学生已能逐步自觉地确定自己的奋斗目标，并根据目标制订实施计划，排除内外障碍和困难去努力实现目标，其意志的自觉性、坚韧性、自制性和果断性都有了较大发展。其中，意志的果断性和自制性品质的发展相对缓慢一些。这主要表现在，大学生能独立迅速地处理好一般学习、生活

问题,但在处理关键性问题或采取重大行动时往往表现出优柔寡断、动摇不定或草率武断、盲目从众的心态。

### (五) 智力发展水平达到高峰,社会实践需求迫切

大学生一般思维敏捷、接受能力强,通过专业的训练和系统的学习,能充分地发展抽象逻辑思维能力,大大提高智力水平,迅速增强分析和解决问题的能力。大学生在校园里生活的时间比更早进入社会的同龄人长,这使得他们与社会有一定的距离。也正因为如此,他们渴望进入社会的愿望更为迫切。

在校园里,他们关注着社会,评判着各种社会现象,并希望自己能参与其中,按照自己的想法去解决社会实际问题,用自己的专业知识服务于社会,实现自身的价值。这种迫切的社会需求与大学生正在形成的价值观相互作用,是将来他们走向社会的重要心理依据。

## 二、大学生心理健康的现状

大学阶段是青年人生发展的关键时期。大学生是文化层次较高的群体,他们理性、敏感、激情,更富有创造性和挑战性。但是面对瞬息万变的社会、日趋激烈的竞争及来自学习、就业、经济和情感等诸多方面的问题,他们往往不知所措,容易产生各种心理问题。

近年来,许多学者采取各种方法对大学生的心理健康状况进行调查研究,结果表明,我国当代大学生的心理健康状况并不尽如人意,而且有相当数量的在校学生存在不同程度的心理健康问题,有的甚至发展为非常严重的心理障碍。2015年2月23日,北京某大学的学生刘某在北京动物园向五只黑熊泼洒硫酸,致使黑熊严重烧伤。2016年3月28日,四川某校的21岁大学生遭室友杀害并被分尸。此外,还发生过多起在校大学生因心理问题而跳楼的事件等。这些事件引起了社会各界对当代大学生心理健康问题的广泛关注。这些问题的出现不仅对我国高等教育提出了严峻的考验,而且对构建和谐社会也产生了严重的不良影响。

大学生中常见的心理健康问题有强迫症、人际关系敏感、忧郁、偏执和敌对。心理障碍的发生在年级、专业之间存在差异:从年级角度来看,一般大学二、三年级的学生心理健康状况最差,一年级次之,四年级再次之;从专业角度来看,竞争压力大的专业,发生心理障碍的人数较多。此外,来自农村的学生心理健康问题比来自城市的学生多。

## 三、大学生常见的心理问题

### (一) 环境适应性问题——大学不是人间天堂

大学生步入大学之后,环境发生了巨大的变化。离开了家长、同学、朋友和老师,面对新的集体、新的生活方式、新的学习形式,一些学生就出现了对现实的失落及心理上的孤独感、空洞感。有的学生来到这个新环境后,会发现原先预期的大学生活与现实中的大学生活存在较大的差距。诸如学习上的困难、专业不满意、独立生活能力差、地方区域的差异、目标的丧失……总之,由于个体适应能力的差异,其中一些大学新生会出现因环境