



# 大学生 心理健康教育

DAXUESHENG  
XINLI JIANKANG JIAOYU

王清 王平 徐爱兵 主编

苏州大学出版社



# 大学生 心理健康教育

DAXUESHENG  
XINLI JIANKANG JIAOYU

王清 王平 徐爱兵 主编

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 王清,王平,徐爱兵主编  
—苏州:苏州大学出版社,2022.8  
ISBN 978-7-5672-3949-4

I. ①大… II. ①王… ②王… ③徐… III. ①大学生  
—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV.  
①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第156560号

大学生心理健康教育

王清 王平 徐爱兵 主编  
责任编辑 杨宇笛

---

苏州大学出版社出版发行  
(地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006)  
苏州市深广印刷有限公司印装  
(地址:苏州市高新区浒关工业园青花路6号2号楼 邮编:215151)

---

开本 787 mm × 1 092 mm 1/16 印张 13.5 字数 280 千  
2022年8月第1版 2022年8月第1次印刷  
ISBN 978-7-5672-3949-4 定价:49.50元

---

若有印装错误,本社负责调换  
苏州大学出版社营销部 电话:0512-67481020  
苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>  
苏州大学出版社邮箱 [sdcbs@suda.edu.cn](mailto:sdcbs@suda.edu.cn)

# 前 言

新时代大学生对美好生活的需求越来越丰富，具有多样性、多元化和多层次的特点。每个大学生满足自身需求的能力和资源则具有不断变化的动态特点。一方面，新的时代背景为大学生健康成长成才提供了诸多便利条件和优势资源；另一方面，新的时代亦为大学生的和谐发展提出了不少新要求和新挑战。进入大学后，大学生会获得不同类型的情绪情感体验，体验性质和强度不仅与其对大学生活的满意程度密不可分，还和其个人拥有的能力、才华、资源及经验的积累息息相关。

为了帮助大学生积极主动适应新时代的大学生活，更好地促进大学生健康成长，激发大学生的优势潜能，使其立一个自己的志向，过一段有意义的大学生活，做一个幸福快乐的大学生，结合课程教学过程中了解的学生现实关切和实际需求，我们萌生了编写一本有切实指导意义，能催化大学生心理成长的《大学生心理健康教育》教材的念头，初步构想形成于新冠病毒肆虐全球时，并在苏州大学大学生心理健康教育研究中心全体人员充分研讨并达成共识的基础上得以启动。

本教材的编写采用积极心理学视角，紧扣大学生健康适应和发展的重要主题，按照大学生入学后成长发展的时间轴线，以大学生典型成长困惑、基本理论学习、成长发展现状和特点、成长空间剖析、优化潜能策略为内容纬线编排内容。在此基础上，深化拓展学习内容，强调加强知识的运用，每一专题内容以心理成长应用专栏来检验和巩固学习成效，真正实现学以致用，用以验学，不断循环，螺旋上升，帮助学生持续地在学习过程中增强自我了解，在运用所学知识的活动中丰富自我，反复地在自我觉察和反思中整合修炼自我。

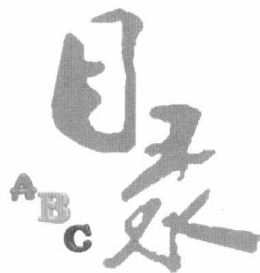
本教材由苏州大学大学生心理健康教育研究中心全体员工共同编写，由王清、王平和徐爱兵担任主编。每一章由一位老师负责编写，具体分工如下：第一章，徐爱兵；第二章，王莹彤；第三章，陶新华；第四章，刘稚颖；第五章，魏翠翠；第

六章，屠雯静；第七章，王静；第八章，童定；第九章，曹莉萍；第十章，王平。

教材的编写得到了学校各级领导的大力支持和悉心指导，并获得出版社领导和编辑的鼎力相助。在疫情防控特殊时期完成此教材编写，实属不易，不当之处，望各位读者海涵并不吝指教。

编者

2022年8月31日于彩虹楼



## 第一章 绪论 / 001

- 第一节 心理健康概述 / 002
- 第二节 大学生心理健康现状 / 008
- 第三节 大学生心理健康影响因素 / 012
- 第四节 大学生心理健康的提升路径和优化方法 / 015
- 心理成长 / 021

## 第二章 学习心理与策略 / 026

- 第一节 学习理论概述 / 027
- 第二节 大学阶段的学习特点与要求 / 031
- 第三节 大学学习的心理影响因素和常见困扰应对 / 032
- 第四节 积极学习体验创造与学习策略优化 / 036
- 心理成长 / 039

## 第三章 自我意识 / 043

- 第一节 自我意识的基本理论 / 043
- 第二节 自我成长、发展现状 / 047
- 第三节 自我成长、发展空间剖析 / 048
- 第四节 促进自我成长、发展路径指导 / 052
- 心理成长 / 055

## 第四章 人际关系 / 060

- 第一节 人际关系的功能 / 061
- 第二节 人际关系发展现状 / 063
- 第三节 人际关系发展的影响因素 / 065
- 第四节 人际关系的建立与维持 / 067
- 第五节 人际交往的学习与提高 / 070
- 心理成长 / 072

## 第五章 亲密关系与性心理 / 074

- 第一节 亲密关系概述 / 075
- 第二节 亲密关系与性心理发展现状 / 086
- 第三节 亲密关系的发展阶段 / 089
- 第四节 亲密关系与性心理困惑 / 090
- 第五节 亲密关系与性心理的成长路径指导 / 093
- 心理成长 / 098

## 第六章 情绪管理 / 101

- 第一节 情绪概述 / 102
- 第二节 大学生的情绪健康 / 105
- 第三节 大学生的情绪管理 / 108
- 第四节 积极情绪养成 / 113
- 心理成长 / 116

## 第七章 压力与时间管理 / 119

- 第一节 压力概述 / 119
- 第二节 大学生压力源和心理压力分析 / 129
- 第三节 压力管理 / 138
- 第四节 合理分配和利用时间 / 144
- 心理成长 / 148

## 第八章 心理问题的特征与识别 / 153

- 第一节 心理问题理论与识别 / 154
- 第二节 大学生对心理问题的态度及其特点 / 158
- 第三节 大学生成长发展空间 / 160
- 第四节 大学生成长路径指导 / 163
- 心理成长 / 167

## 第九章 心理危机的识别与应对 / 170

- 第一节 心理危机的相关理论 / 171
- 第二节 心理危机的发展及影响因素 / 175
- 第三节 心理危机的应对 / 179
- 心理成长 / 183

## 第十章 心理韧性发展与提升 / 185

- 第一节 心理韧性的概述 / 186
- 第二节 心理韧性发展 / 190
- 第三节 提升心理韧性的策略 / 199
- 心理成长 / 205

# 1

## 第一章

## 绪论

### 成长的困惑

#### 勇敢地说出：我需要帮助

我一直知道我和其他人不太一样。回头一看，所有的问题都在那里，但我要么不想处理它们，要么被告知应把它们藏起来。我有很长一段时间感到筋疲力尽，这不是普通的疲惫，而是从骨子里透出的疲惫。我经常游离，感觉我不是我自己。多年来，我一直在断断续续地与我的心理健康状况作斗争，经历了各种创伤的经历，从我十几岁的时候开始，我的情绪常常在高峰和低谷之间起伏不定，从来没有真正达到平衡。

整个大学期间，我经历了起起伏伏的状况。有一段时间，我觉得自己不需要太多睡眠，一切感觉都很好；有一段时间，我又感觉自己累瘫了，一躺就是好几个星期，无法下床。我曾以为这种情况很正常，直到大三的时候，才发现不对劲。

上大三以前，我没有意识到这是抑郁症的表现，我总是在没有帮助的情况下恢复过来。但这一次我陷得更深了，无法入睡，无法清醒。躺下的时候，感觉自己的状态介于清醒和睡着之间。每天早上戴上微笑面具，隐藏我的疲惫，这让我感到空虚。你看，那不是悲伤，是空虚。我不常哭，我只是存在。经历生活中的种种波折，我开始酗酒，喝得越来越多，通常是一个人，因为我的朋友们觉得我很烦人，所以他们抛弃了我。我发现自己会反复思考为什么我还在努力活下去，如果我离开这个世界了，事情会变得更简单。我没有想过是否有人会想念我，因为我没有能力去想那一刻的感受，这种侵入性的想法在这次抑郁症发作三个月后就开始了。我试图用刀具自我伤害，但被一个朋友阻止了，他让我去寻求帮助。我去了学校心理咨询中心，然后去了医院，服用了抗抑郁药后，情况有所改善，我回家休息了一段时间。

我的家人并不像我希望的那样理解我。他们说我将不能顺利完成学业，并没有其他人那么优秀，觉得我在学校的消极和负面状况是因为我的懒惰造成的，他们对我没有特别多的期待，所以我隐瞒了真实状况。我假装我很好。把面具挂在脸上，继续生活。

然而我无法继续装下去了，在接下来的一段时间内，我又经历了几次抑郁症发



作。这对我的学习生活产生严重影响。我的情绪容易失去控制，我会和我的家人、同学争吵，然后又感到很崩溃，这时，我唯一能想到的事情就是睡觉。

我也有过稳定的时期，我饮食规律，适度锻炼，专注于自我提高，积极治疗，进行心理咨询，如果能够早一些接受治疗，也许我的人生会有所不同。这么多年，虽然饱受困扰和折磨，我还是在学业上取得了一些成绩，不过我总觉得自己从来没有真正发挥潜力。

因为害怕受歧视，我隐瞒我的病情。现在我坦率地承认我患有抑郁症，在这个时代患有抑郁症并不可怕。我是心理健康的倡导者，不想让自己遮遮掩掩，因为我已准备好展现真实的自己。

直面你的问题，不要隐藏它们，它们不会自己消失。我希望我早点接受帮助，而不是假装我很好。在这里我要强调，得到理解和支持，在需要时获得专业人士的帮助是非常重要的。如果没有他们，我不认为我还会在这里。从我的经验来看，我知道有心理问题并没有什么可耻的。在敞开心扉坦诚交谈之后，恐惧感就会逐渐消失。我知道这一点不容易，但如果你也遇到同样的困难，请迈出第一步，说：“我有心理问题，请帮助我。”

### 第一节 心理健康概述

大学生心理问题变得越来越普遍，越来越具有挑战性，在大学校园里也越来越受到关注。新时代的大学生应积极提升自我心理健康水平，通过学习心理健康知识，提高处理自身在成长过程中遇到的各种相关问题的能力，开发心理潜能，实现个人健康幸福成长。



#### 一、心理健康的概念

每个人对心理健康定义的理解都是不同的，每个人心理健康的标准都是独一无二的。心理健康和身体健康一样重要。心理健康不仅仅意味着没有心理问题，还意味着有积极的心理健康状态。

1946年，第三届国际心理卫生大会对“心理健康”的定义是：“身体、智力、情绪十分协调；适应环境，在人际交往中能彼此谦让；有幸福感；在工作中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。”《简明不列颠百科全书》对“心理健康”的定义是：“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。”

积极心理学观点认为心理健康不仅仅是心理疾病的缺失，也不仅仅是拥有较高

的主观幸福感，其是一种两者结合的状态。心理健康的积极指标（生活满意度、主观幸福感）和消极指标（抑郁、焦虑等精神病理学症状）作为相互独立但又相互关联的结构，是一对统一体。双因素模型（图 1-1）将人群分成四类：

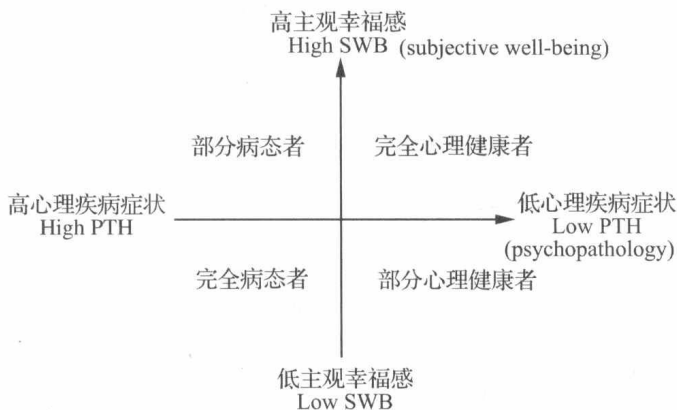


图 1-1 双因素模型

完全心理健康者具有低心理疾病症状和高主观幸福感（Low PTH-High SWB）。完全心理健康是一种具有高水平的主观幸福感，且近期无心理疾病的综合状态，是个体最佳的健康状态。

部分心理健康者具有低心理疾病症状和低主观幸福感（Low PTH-Low SWB）。他们在未来的发展中可能会出现心理问题，曾经有学者做过一些纵向的追踪研究，发现经过两年左右，这类人群里面 40% 的人由部分心理健康者变成了完全的病态者。

部分病态者具有高心理疾病症状和高主观幸福感（High PTH-High SWB），由于个体拥有积极认知和积极情绪，其心理问题容易自动康复。

完全病态者具有高心理疾病症状和低主观幸福感（High PTH-Low SWB），完全病态的人不仅会表现出抑郁等症状，而且会感觉到对生活不满，并表现出心理功能和社会功能受损的情况。



## 二、心理健康的不同层次

从静态的角度看，心理健康是一种状态。从发展角度看，心理健康是心理状态围绕着健康常模在一定范围内不断上下波动的情况。所以说心理健康是一种动态平衡状态，这种状态，是在主体与环境相互作用过程中发生的。在这两者相互作用的过程中，这种动态平衡状态被打破的情况，即心理健康状态被破坏的情况，也随时有可能发生。

心理健康指一种持续的心理状态，当事人在那种情况下，能有良好的适应能力，具有生命的活力，并能充分发挥其身心潜能。这是一种积极的、丰富的心理健康表现。

心理问题指人们心理上出现的问题及所有心理及行为异常的情形。例如，情绪



消沉、焦虑、恐惧、人格障碍、行为障碍等。心理问题不同于生理疾病，它会间接地改变人的性格、世界观及情绪等。心理健康与否或心理正常与否的界限是相对而言的，并无绝对的标准。

心理问题产生的原因是复杂且多方面的，既有遗传和生理因素，又有心理、社会和环境因素。按照心理问题的严重程度，心理问题可分为心理困扰、心理障碍、精神疾病三类。

心理困扰是因各种适应问题、应激问题、人际关系问题等引起的轻度心理失调。心理困扰强度较弱，持续时间较短，是人们经常遇到的，对人的生活效能和情绪状态有一定的负面影响，但不属于疾病范畴，通过自我调整和适当的心理疏导较容易恢复。

心理障碍又称心理疾病，是指心理功能紊乱，并影响个体社会功能，使个体感到痛苦的心理问题。心理障碍主要包括神经症、人格障碍和行为障碍等轻度的心理创伤或心理异常现象。

精神疾病是指人脑机能活动失调，丧失自知力，不能应付正常生活，不能与现实保持适当联系的严重的心理问题。




### 三、心理健康的理论解读

#### （一）生物学的视角

基于生物学视角的心理学探讨的焦点在于基因、大脑、神经系统和内分泌系统如何影响个人行为表现。许多心理现象或个人体验都源于脑部及神经系统的各种生物化学过程，因此基于生物学视角的心理学与脑神经科学密切相关。脑中负责神经细胞之间联系的神经递质（neurotransmitters）与个人情绪或行为就有密切关系，例如，多巴胺分泌不足可能使人忧郁（表 1-1），而掌管记忆的海马体（hippocampus）受到创伤，则会使个人丧失短时记忆。经过多年研究，我们大脑中特定区域与特定行为之间的关系也逐渐明了，其中人类的左右脑就具有不同的功能，大脑的左半球掌管语言理解，而右半球则掌管视觉和触觉的空间关系。

表 1-1 神经递质功能及其与异常行为模式的关系

神经递质	功能	与异常行为模式的联系
乙酰胆碱	控制肌肉收缩和记忆的形成	可减少与阿尔茨海默病有关的异常行为
多巴胺	调节肌肉收缩，涉及学习、记忆和情绪的心理过程调节	大脑中多巴胺分泌过剩可能与精神分裂症的发展有关
去甲肾上腺素	涉及学习和记忆的心理过程	可减少与情绪障碍（抑郁症等）有关的不规律行为
血清素	调节情绪状态、饱腹感和睡眠	可减少与抑郁症和饮食失调有关的不规律行为


 **心理健康观：**基于生物学视角的心理学聚焦心理健康异常行为的生物学基础，认为生物因素，例如大脑中神经递质功能紊乱、遗传和潜在的大脑异常等都与异常行为模式有关。遗传基因在决定我们对心理障碍的脆弱性和易感性方面起着重要作用，但遗传基因并不决定行为结果。遗传基因会产生一种倾向或可能性，但不能决定某种行为或疾病的发生。基因并不直接导致心理障碍，只是增加了该基因携带者罹患特定心理疾病的风险或可能性。

## （二）心理学视角

### 1. 精神分析模式


精神分析学说强调人的本性并非理性的，人的行为是被一种强而有力的内在力量加以驱动的，这种力量起源于内在需求、生物驱力，并试图去解决个人与社会需求的冲突，主要的目的就在于减少紧张感。此学说最初由奥地利精神科医师弗洛伊德创立，他根据长期治疗精神疾病的实务经验逐渐形成理论，以自由联想（free association）、梦的解析（dream interpretation）与移情（transferences）等方法去探索个人的潜意识，以解释个人正常或不正常行为背后的原因。之后弗洛伊德修正自己的理论，提出自恋、生的本能与死的本能，以及由本我、自我与超我三个部分所组成的人格结构理论，试图以精神分析的观点解释人类行为的动机与人格组成。

心理健康等同于爱和工作的能力。正常人可以深切地关心他人，在亲密关系中获得性满足，并从事有成效的工作。弗洛伊德认为，为了达到这些目的，性冲动必须与异性伴侣的关系中表达出来。其他的冲动必须被引导升华为与社会生产相关的追求，如工作、艺术创造等。阿德勒认为，心理健康也表现为个人通过努力在一个或多个领域脱颖而出，以弥补自卑感。同样，马勒认为心理问题源于未能发展出我们独特的个人身份。

 **心理健康观：**心理健康是本我、自我和超我心理结构之间动态平衡的状况。在心理健康的人身上，自我足够强大，能够控制本我的本能，并能够承受来自超我的谴责。人的心理障碍是无意识压抑和逃避的结果。

### 2. 行为主义模式

行为主义学说探讨何种特殊情境刺激能控制特定行为。行为主义学说由美国心理学家华生创立，斯金纳通过各种动物的训练成果扩大了行为主义观点在心理学界的影响力。行为主义学说主要是借由观察人类的外显行为来研究人类的心理，而不考虑心理过程，他们研究人在特定环境刺激下的特定行为表现，认为这才是最客观的科学心理学，而人的行为则可以被简化成“刺激—反应”模式（stimulus-response, S-R）。


 **心理健康观：**个人的行为方式并非天生的或遗传的，而是后天习得的，心理障碍也是后天形成的。要矫正心理障碍，就要学习新的健康的行为。



### 3. 人本主义模式

人本主义学说起源于19世纪50年代，持此观点的学者对精神分析学派以病态的观点解释人类行为，以及行为主义学派太重视科学而轻忽人文的做法感到担心，因此创立了以人的生活经验为研究主体的心理学，强调个人主要生活目的在于积极寻求自我成长。罗杰斯强调每个人都有一种追求心理成长与健康的天性，马斯洛则提出自我实现的概念，表明每个人都有一种追求自我成长的潜能。

罗杰斯认为心理问题是由个体扭曲的自我概念造成的。父母可以通过无条件的积极关注来帮助孩子发展健全的自我概念；当父母对孩子表现出有条件的积极关注，即只在孩子按照父母希望的方式行事时才认可他们，孩子便会否定父母，拒绝他们的想法、感情和行为。孩子们将学会发展有价值的禀赋，也就是说，他们认为自己只有在以某种被认可的方式行事时才有价值。为了保持自尊，他们可能不得不否认自己的真实感受或否认自己的某些部分，从而形成一种扭曲的自我概念。

 **心理健康观：** 人都是具有发展潜能的。在成长过程中，潜能的发展受到阻碍便可能使人产生各种各样的心理障碍，而创造良好的环境使潜能得到发挥就能消除心理障碍。


### 4. 认知模式

认知心理学派是19世纪50年代兴起的一种心理学派别，它批判行为学派所持的观点太过狭隘，认为人的行为不能化约成简单的“刺激—反应”模式。假如有一个人在跟踪你，当你发现他是你的熟人时，你会认为他可能有事找你，但如果是陌生人，你则可能认为他有意侵害你。熟人与陌生人带来的情境刺激其实差不多，但由于你对对方的了解不同，就会产生不同的反应行为。因此，认知观点认为人的行为是思考的结果，研究的焦点在于探讨人类知识的来源，以及个人心智活动过程，例如，知觉、记忆、语言使用、问题解决及如何做决定等。

埃利斯用“ABC”理论（图1-2）方法解释了造成心理痛苦的原因。假如A是诱发性事件，C是最终结果，那么激活事件A，引起最终结果C的是各种各样的认知信念B。一些夸大的、不合理的认知信念加重了人们的心理问题，导致无助感，并干扰人们对该事件进行评估。

A（诱发性事件）——→ B（认知）——→ C（结果）


图1-2 ABC理论

 **心理健康观：** 心理问题是由于个体的不合理信念和观念导致的，可以通过改变人的不良认知观念来纠正、适应不良的情绪或行为。

### （三）社会文化的视角

心理问题是像心理动力学说认为的那样来自人的内在力量，还是像行为主义学

说认为的那样来自习得的不适应行为？社会文化观点主要从文化差异的观点探讨不同民族的行为差异现象及其原因，如东方文化强调家庭伦理观念，但西方文化则强调个人英雄主义。

 **心理健康观：** 主要着重分析不同文化及语言对个人感觉、知觉、情绪、成长过程及心理不适等方面的影响。社会因果模型（social causation model）认为来自较低社会经济群体的人面临更严重心理健康威胁，生活贫困使他们比富裕的人面临更大的社会压力。迁移假说（drift hypothesis）认为心理疾病患者的社会阶级将因疾病而向下迁移。社会经济地位不会直接诱发心理疾病，但心理疾病使人无法发挥正常社会功能，从而导致社会经济地位下滑。这一假说解释了低下的社会经济地位和严重的心理行为问题之间的联系。

#### （四）生物学、心理学、社会学整合的视角

当代人对心理问题的看法是由生物学、心理学和社会学等几种不同模式或观点决定的。观察同一现象有不同的方式，没有一个理论视角可以解释生活中所有的心理问题。每种观点都对理解人们的心理问题有所帮助，但没有一种观点是完整的。


 **心理健康观：** 强调生物学、心理学和社会学领域的多种因素以及它们的相互作用对心理问题的影响，大多数心理问题涉及多种因素以及它们之间的相互作用。

表 1-2 不同理论对心理健康观的比较

视角	模式	聚焦	关键问题
生物学视角	医学模式	心理问题的生物学基础	神经递质在心理问题发生的过程中发挥什么作用？遗传？引起大脑异常？
心理学视角	心理动力学模式	心理问题背后的无意识冲突和动机	特定症状是如何代表或象征无意识的冲突的？个人童年问题的根源是什么？
	行为模式	学习经验，塑造异常心理行为的发展	心理问题行为模式是如何产生的？环境在心理问题产生的过程中扮演了什么角色？
	人本主义模式	自我概念和自我接纳的障碍	个人的心理问题是如何反映扭曲的自我概念的？个人在通往自我接纳和自我实现的道路上遇到了什么障碍？
	认知模式	心理问题背后的错误思维	有心理问题或心理障碍的人思维方式是怎样的？个人信念、思想和解释事件的方式在心理问题的发展中起什么作用？
社会学视角	—	心理问题与种族、性别、文化、社会经济水平的关系	社会经济地位与心理障碍风险之间存在何种关系？在各种障碍中是否存在性别或种族差异？如何解释？被贴上精神疾病标签会对人有什么影响？



续表

视角	模式	聚焦	关键问题
生物学、心理学、社会学整合的视角	—	心理问题发展中生物、心理和社会文化因素的相互作用	在面对生活压力时, 基因或其他因素是如何使个体产生心理障碍的? 生物、心理和社会文化因素在心理问题的发展过程中如何相互作用?

## 第二节

## 大学生心理健康现状

在急剧变化和迅速发展的现代社会情境下, 大学生成长的环境日趋复杂, 其心理素质状况令人担忧。分析大学生在大学阶段的心理发展特点和能力, 了解大学生心理健康的现状, 探析当代高校大学生心理健康的规律和特点, 对于现阶段加强大学生心理健康教育具有重要的现实意义。



### 一、大学生面临的心理发展挑战

变化指一个系统的状态发生改变。一个人在变得成熟的过程中会发生两种变化。第一种是成长, 通过增加或扩展现有部分而实现的人格扩张。二是发展, 这是一个不断增加复杂性的组织过程。这两种形式的变化同时发生。大学生活对大学生提出了诸多能力要求, 以使他们成熟地应对各种挑战, 顺利发展。

#### (一) 自我发展能力

学生刚进入大学时通常不确定自己将如何适应新的环境。陌生的大学环境给新生带来了许多不确定性。学生必须完成的首要任务是在环境中培养自我发展的能力。自我发展能力包括三个主要方面。

一是获取知识的能力 (intellectual competence), 学生必须有足够的智慧在大学环境中参与竞争。

二是健康的体魄和较强的动手能力 (physical and manual skills), 与之相关的问题是学生是否认为自己 and 大学里的其他学生一样强壮, 一样有魅力, 或者一样身体健康。这是一个融入的问题, 影响着学生的身体素质、运动技能和其他正常的身体技能发展。

三是人际交往能力 (interpersonal competence), 即学生需要有归属感。他们需要在与同龄人的交往中建立自信, 建立强大的社交网络、人际关系, 进行有效的社会互动, 以证明自己被同龄人所接受。

#### (二) 情绪管理能力

大学期间, 情绪管理能力的发展有两个过程。第一个过程是由外部影响控制自

己的行为转变为内部影响控制自己的行为。随着大学生逐渐成熟，他们开始为自己的行为承担越来越多的责任。这是一种控制的转移，是从对行为负责的外部要求到对行为负责的自我要求。第二个过程是分化与整合，分为四个步骤：感知情绪；根据情绪行动；接受行动反馈；对行动进行内部控制并整合情绪。

管理情绪的首要任务不是忽略情绪而是承认其存在，并有意识地控制好自己的情绪。尽量在我们暴跳如雷之前找到恰当的方式去化解心中的怒气。如果我们在恐惧降临时不惊慌失措，也不因为自己情感上的伤痛而影响他人，那我们就已经具备了管理自己情绪的能力。

### （三）自立能力

在自我发展的过程中，大学生必须首先培养起一定的自立能力（self-reliance），同时学会为自己的选择承担责任，并尽可能地保持这种独立性不受他人影响。这种独立性包括两方面。

一是情感独立（emotional independence）。当人们在情感上变得独立时，会减少对于来自家庭和同伴的情感认同需求。人们逐渐意识到，他们最终要对自己负责，尽管朋友和家人的认可很重要。

二是现实（工具）独立（instrumental independence）。这意味着一个人要对自己负责，就要控制一定的现实因素。现实独立通常意味着经济独立，拥有自己的住所等。

### （四）良好的人际交往能力

大学生必须培养良好的人际交往能力，这种人际交往能力主要包括两个方面，一是对他人的包容与尊重（tolerance and appreciation for others）；二是与他人建立亲密关系的能力（capacity for intimacy）。大学是多元文化、多重价值观融合的地方，建立良好人际关系的前提就是对异己的价值文化给予包容与尊重。

### （五）自我认同能力

建立自我认同的过程始于童年，而大学阶段是一个人形成自我认同的重要时期。前面谈到的四种能力构成了确立自我认同的框架，它们是自我认同发展的必要非充分条件。这四种能力的发展情况帮助人们定义自己的个性。对于年轻人来说，要想发现自己是谁，他们必须先把自己和别人区分开来。只有这样，他们才能开始整合成功和失败的经验，并发展出自我形象或自我概念。

自我认同是大学生在身体与人格等方面初步成熟的重要标志，自我认同是自尊与他尊的基础。这种认同感的形成主要涵盖七个方面：一是对自己身体与外表的接纳；二是对自己性别的认同；三是在社会、历史、文化背景中对自我的认知；四是明确自我的角色定位；五是在他人的反馈中寻找自我；六是自我接纳与自尊；七是人格的稳定与完整。



### （六）形成目标的能力

形成目标的能力包括不断提升的目标意识、对利益与选择的客观评价、详细地阐明目标、制订计划并持之以恒等。在形成目标的过程中，还要考虑三个方面的因素，即职业规划、个人兴趣、人际交往与家庭责任的承担。职业规划不是等到大学毕业后才开始的，大多数大学一年级学生都对未来择业感到困惑，却不重视这个问题，到了大三、大四的时候，随着毕业日期的临近，职业生涯的抉择就变得紧迫起来。因此，大学生在形成目标的过程中首先要考虑的就是职业规划。此外，大学生也应该适当发展非职业兴趣，探寻理想的生活方式，树立正确的价值观。

### （七）培养健全的人格

培养健全人格的过程包括三个前后相继而又相互重合的阶段。

一是人文价值的养成（humanizing values）阶段，在这一阶段，人不是机械地固执己见，而是在坚持原则的前提下寻求自我利益与他人利益的平衡。

二是价值观念的人格化（personalizing values），在这一阶段，人会在有意识地强化核心价值观念（core values and beliefs）的同时尊重他人的观点。

三是人文价值与人格化价值的和谐统一（developing congruence），即要使人格化价值与社会责任相匹配。



## 二、大学生心理健康现状

大学生的心理健康不仅影响着大学生这个数量逐渐增加的群体，而且影响着未来国家的建设与发展。近年来大学生抑郁等问题不断引起社会关注。2020年9月国家卫健委发布了《探索抑郁症防治特色服务工作方案》，提出把抑郁症筛查纳入高中及高校学生的健康体检内容，将学生作为抑郁症的四大重点防治群体之一。因此，了解大学生的心理健康状况，分析其现状与动态变化，探讨其影响因素，对于促进大学生的心理健康具有重要的参考价值。

### （一）大学生心理健康状况总体良好，但抑郁、焦虑等问题不容忽视

研究显示，当代大学生18.5%有抑郁倾向，4.2%属于抑郁高风险人群，8.4%有焦虑倾向。睡眠不足的问题在大学生中比较普遍，在一周的时间里，43.8%的大学生表示有1~3天睡眠不足，7.9%的大学生表示超过半数的时间睡眠不足，而4.4%的大学生表示几乎每天都睡眠不足。

大专生的心理健康状况普遍好于本科生。学生心理健康状况存在性别差异，其中本科女生的抑郁水平最高，显著高于全国平均水平，也高于本科男生、大专男生和大专女生这三个群体。抑郁是自杀的高危因素之一，随着抑郁水平的升高，自杀意念的出现概率会显著上升。而在抑郁风险较高的群体中，出现自杀意念的人比例较高。