

五洲图书

编委会

(按姓氏笔画排序)

王 祎 刘芊滋 刘 喆 李升岚 何宁娴

张柯蓝 张 博 罗晓彤 郭晓丽 章劲元

谌 燕 雷光辉 黎碧尘



前言

经过华中科技大学心理健康教育中心全体工作人员的共同努力,《大学生心理健康十二讲》历时近一年的编撰工作圆满完成,作为任课教师和教材作者,我们感到十分高兴。

这本教材既是一年来华中科技大学心理健康教育中心全体工作人员辛勤付出的结果,也是华中科技大学十多年来心理咨询、心理健康教育成果的重要体现。本书各章节紧扣当代大学生的心理特点及困惑,以科学、专业的视角,为大学生释疑解惑,让大学生有一个良好的心态来应对大学期间可能面临的各种挑战,也为其将来的人生道路奠定坚实的心理基础。大学生可以从中获得心理健康的基本常识,更好地预防和应对心理困扰和心理疾病,同时,更好地促进自己和他人的心理健康,让自己的人生更加阳光、幸福。

第一章的作者为李升岚,主题是“打开心灵之窗:心理与心理健康”。李升岚为大学生呈现出一幅心理学全景图,简要地阐述了大学生学习心理常识的必要性,帮助大一新生适应大学生活;从心理学的视角,帮助大学生思考自己的成长,提升心理健康素养,为幸福人生奠基。

第二章的作者为黎碧尘,主题是“学海心航:大学的学习”。学海无涯,大学的学习是一个无比广阔的天地。大学生在面对浩瀚的知识海洋时,难免会问:大学期间,到底要学什么?要怎么学?大学阶段的学习与今后的发展到底有怎样的关联?大学的学习中有哪些常见困扰?如何应对?大学生可以在这里找到答案。

第三章的作者为刘喆,主题是“为明天做好准备:职业生涯规划”。刘喆在读研究生期间,从华中科技大学电气与电子工程学院转到了教育科学

研究院，让身边的老师、同学和家人惊诧不已。他会在这一章告诉大学生，他为什么会做出这样的选择，他眼中的职业生涯规划是怎样的，如何正视自己的内心开展自我分析与探索，如何洞悉外界的环境做好生涯规划。

第四章的作者为张博，主题是“拨云见日：寻找与关爱自我”。主要内容包括自我认识，自我的诞生与健康成长，自我照顾与滋养。自我是大学心理咨询中一个重要的主题，也与其他咨询主题密切相关，如爱情、学业、情绪等。自我问题解决好了，其他问题也会迎刃而解。

第五章的作者为刘芊滋，主题是“掌握心灵方向盘：压力应对与情绪管理”。压力是每个人都会遇到的情境，可以说无处不在、无人不有。对大学生而言，压力更是如影随形。本章将就心理压力的理解与应对、如何理解与管理多样化的情绪、健康生活方式的新方法等进行阐述，帮助大学生正确认识压力，妥善应对压力。

第六章的作者为张柯蓝，主题是“培育生命的港湾：家庭与家庭关系”。家既是生命的港湾，也是人生中一些困扰、痛苦与伤害的来源之一。本章着重阐述了对家庭的理解，家庭关系及影响，对现在和未来的家庭的认识，让大学生从心理学的视角，对自己的家庭的结构、功能及父母的教养方式等有全新的认识，知道如何应对来自家庭的困扰，如何构建属于自己的幸福家庭。

第七章的作者为王祎，主题是“在相处中成长：人际关系与团体生活”。主要内容包括人际关系概述、团体中的个体、人际关系训练，旨在帮助大学生正确理解人际关系，正确处理个体与团体的关系，正确处理冲突，建立高质量的人际关系等。

第八章的作者为雷光辉，主题是“风雨爱情路：大学生的爱与成长”。主要内容包括如何理解爱情，爱情到底是什么，什么样的爱情才是好的爱情，如何在一段爱情中成就更好的自己等。相信大学生们可以从这一章了解关于爱情的真相，领悟爱情的真谛。

第九章的作者为罗晓彤，主题是“安放躁动的青春：性别与两性关系”。罗晓彤是华中科技大学心理健康教育中心的一位年轻教师。她在学校做过有关性的讲座，对这个敏感的话题丝毫没有紧张，显得淡定从容，深受学生的好评。本章主要探讨了性别与性的概念，性与人生幸福的关系等，帮助大学生正视性这一无法回避但羞于启齿的话题，拨云见日，正本清源。

第十章的作者为何宁娴，主题是“走过心灵的迷雾森林：心理疾病与治疗”。近年来，大学生中心理疾病的发病率越来越高，但并不是每一个大学生都能了解基本的心理常识，也就不能理解自己的状态，更谈不上科学的诊断与治疗。何宁娴曾在多家大型医院担任过精神科医生，对心理疾病有深刻的理解，对心理疾病的治疗具有丰富的临床经验，相信能够给大学生带来专业的心理常识，助人自助。

第十一章的作者为郭晓丽，主题是“杀不死我的必使我更强大：心理危机与创伤”。心理危机是大学生中常见的一种现象，每个人都可能面临人生的至暗时刻，如何有效地预防和应对心理危机是大学生的一项重要任务。除了珍爱生命的态度外，还要有科学的方法。郭晓丽告诉大学生，要用两只眼看待危机，心理危机既是危机，也是发展机遇；应对心理创伤，关怀有自杀风险的人。

第十二章的作者为湛燕，主题是“叩问幸福生活：生命意义的探寻”。生命意义的迷思与构建，不是一个心理问题，而是一个哲学问题，是对生命本身的反思，要想得到一个满意的答案，绝非易事。当前，越来越多的大学生由于找不到生命的意义而感到痛苦、悲观、绝望。在心理咨询中，无论心理咨询师怎样跟那些迷失了生命意义的学生动之以情、晓之以理，都收效甚微。这些学生在医生那里更是一筹莫展，药物治疗给不了生命意义。湛燕从生命的困惑和生命的超越两个视角，与大学生探讨这一人生的重要议题，主要内容包括以下两个方面。第一，生命的困惑：生命意义的迷思。第二，生命的超越：探寻生命意义。

在本书编撰过程中，我感受到了华中科技大学心理健康教育中心全体工作人员的智慧与力量，每周一次推进会，既是一次集体备课，也是一次相互学习的机会。经过我们的精心打磨，从章节设计到内容选取、语言风格、课后习题、课堂活动、图书推荐等，我们都全力以赴、精益求精，目的只有一个，就是为大学生呈现一本高质量的心理健康教材。我们希望本书能够成为大学生喜爱的枕边书，大学生在遇到困惑的时候，能够想到它，并从中找到答案。由于时间仓促，本书还有不少需要完善的地方，敬请各位读者、同行多多指正。

章劲元

2022年6月

目 录

第一章	打开心灵之窗：心理与心理健康	— 001
第一节	与挑战共舞：新生活心适应	— 002
一、	我们会遇到哪些挑战	— 002
二、	我们何以遇到挑战	— 004
第二节	与心灵对话：心理视角话成长	— 009
一、	什么是心理学	— 009
二、	心理学如何促进大学生的成长	— 012
第三节	向幸福出发：心理健康素养	— 017
一、	什么是心理健康	— 017
二、	心理健康的影响因素	— 018
三、	心理健康与幸福	— 023
第二章	学海心航：大学的学习	— 029
第一节	相辅相成扬风帆：大学阶段学习与发展的关联	— 030
一、	大学的学习涵盖哪些内容	— 030
二、	发展与学习有哪些联系	— 033
第二节	披荆斩棘求学路：大学学习的常见困扰	— 034
一、	如何确立学习目标	— 034
二、	如何看待自己的专业	— 037
三、	如何选择学习方法	— 040
第三节	热点话题助思考：大学学习常见现象与话题分析	— 045
一、	如何应对“内卷”现状	— 045



二、如何平衡大学学习与其他活动	— 047
三、如何面对学业挫折	— 052
第三章 为明天做好准备：职业生涯规划	— 059
第一节 生涯百科：职业生涯规划概述	— 060
一、为什么要进行职业生涯规划	— 060
二、职业生涯规划是什么	— 061
第二节 正视内心：自我分析与探索	— 063
一、兴趣维度：我喜欢做什么	— 063
二、性格维度：我适合做什么	— 067
三、能力维度：我擅长做什么	— 068
四、价值观维度：我最看重什么	— 070
第三节 洞悉外界：环境分析与应对	— 072
一、当前职业环境中，存在哪些挑战和机遇	— 073
二、如何应对严峻的就业形势	— 074
第四章 拨云见日：寻找与关爱自我	— 081
第一节 慧眼识珠：自我认识	— 082
一、为什么要关注自我	— 082
二、认识自我有哪些维度	— 083
三、不同心理学领域对自我的认识是什么样的	— 085
四、中国传统文化下自我是如何发展的	— 090
第二节 化茧成蝶：自我的诞生与健康成长	— 092
一、什么是健康的自我	— 092
二、自我是如何形成的	— 096
第三节 春风化雨：自我照顾与滋养	— 099
一、为什么要爱自己	— 099
二、如何爱自己	— 100
三、爱自己有哪些误区	— 101
第五章 掌握心灵方向盘：压力应对与情绪管理	— 109
第一节 与压力角逐：心理压力的理解与应对	— 110
一、为什么要关注压力	— 110



二、什么是压力	— 110
三、如何应对压力	— 117
第二节 与情绪共舞：如何理解与管理多样化的情绪	— 120
一、为什么要了解情绪	— 120
二、什么是情绪	— 120
三、如何进行情绪管理	— 122
四、常见情绪问题的识别与应对	— 131
第三节 与健康同行：健康生活方式的新方法	— 133
一、什么是健康的生活方式	— 133
二、对待生活，我们只能“解决问题”吗	— 134
三、如何进行高质量的休闲娱乐	— 134
第六章 培育生命的港湾：家庭与家庭关系	— 137
第一节 家庭万象：家庭概述	— 138
一、何以为家	— 138
二、家庭对我们有什么影响	— 146
第二节 剪不断理还乱：家庭关系及影响	— 155
一、什么样的家庭关系是幸福的	— 156
二、父母之间的关系有多重要	— 157
三、应该如何看待自己与父母的关系	— 159
第三节 我爱我家：我现在和未来的家庭	— 161
一、我的家庭是什么样的	— 161
二、我的家庭幸福吗	— 163
三、未来，我想组建什么样的家庭	— 165
第七章 在相处中成长：人际关系与团体生活	— 173
第一节 有朋友的快乐：人际关系概述	— 174
一、为什么要重视人际关系	— 174
二、是什么影响了我的人际关系	— 175
第二节 对人群的渴望：团体中的个体	— 180
一、什么是团体	— 180
二、团体中需要面对的议题有哪些	— 184
第三节 越来越近的我们：人际关系训练	— 189
一、如何建立并深化人际关系	— 189



二、如何应对人际冲突	— 193
三、如何终止有害的关系	— 195
第八章 风雨爱情路：大学生的爱与成长	— 201
第一节 理解爱情	— 202
一、剖析“爱情”	— 202
二、爱情的定义	— 203
三、爱情的类型	— 204
四、爱情的成分	— 205
第二节 爱情的影响因素	— 209
一、吸引力	— 209
二、态度与价值观	— 211
三、依恋模式	— 212
四、原生家庭	— 214
第三节 爱的实践	— 215
一、遇见爱情：为什么会爱上他	— 215
二、表达爱情：如何更好地表达爱	— 216
三、感受爱情：爱情中的心理现象	— 218
四、爱的经营：理性面对恋爱中的矛盾与冲突	— 220
五、爱的结束：走过失恋的泥沼	— 222
六、爱与成长：遇见更好的自己	— 223
第九章 安放躁动的青春：性别与两性关系	— 229
第一节 性与性别概念	— 230
一、我们该如何看待性	— 230
二、你了解性别吗	— 231
三、什么影响了我们的性别与对性的态度	— 232
第二节 “性”福人生	— 238
一、大学生群体为何需要性教育	— 238
二、如何保证性健康与性安全	— 241
三、什么是性心理障碍	— 241



第十章 走过心灵的迷雾森林：心理疾病与治疗	— 245
第一节 越了解，越理解：为什么要了解心理疾病	— 246
一、心理疾病的污名化	— 246
二、心理疾病的患病率	— 249
三、心理疾病对身心的影响	— 250
四、心理健康状态的连续谱	— 251
第二节 谁知我心：心理疾病的诊断	— 252
一、如何区分心理疾病与心理困扰	— 252
二、如何诊断心理疾病	— 254
三、心理疾病有哪些就诊途径	— 260
四、心理疾病就诊的注意事项	— 262
五、影响就诊意愿的因素	— 263
第三节 风吹云散：心理疾病的治疗	— 264
一、心理疾病的生理机制	— 264
二、心理疾病为什么需要治疗	— 265
三、如何看待精神类药物	— 267
四、心理疾病能否治愈	— 268
五、如何与心理疾病相处	— 268
第十一章 杀不死我的必使我更强大：心理危机与创伤	— 275
第一节 心理危机及其应对	— 276
一、什么是心理危机	— 276
二、我们该如何看待危机	— 278
三、危机有哪些表现	— 280
四、我们该如何应对危机	— 282
五、面对公共危机我们该怎么做	— 285
第二节 心理创伤及其疗愈	— 287
一、什么是心理创伤	— 287
二、什么是创伤后成长	— 289
三、如何面对生离死别	— 293
第三节 珍视生命	— 296
一、如何理解自杀	— 296
二、如何识别自杀	— 299
三、如何帮助想自杀的人	— 301



第十二章	叩问幸福生活：生命意义的探寻	— 307
第一节	生命的困惑：生命意义的迷思	— 308
一、	为什么要谈论生命意义	— 308
二、	什么是生命意义	— 310
三、	生命意义的作用	— 312
第二节	生命的超越：探寻生命意义	— 317
一、	意义追寻的过程	— 317
二、	生命意义在何处	— 322
三、	爱情的实践	— 328
一、	遇见爱情，为什么会爱上他	— 328
二、	表达爱情，如何克服羞涩感	— 326
三、	恋爱烦恼，爱情中的心理现象	— 329
四、	爱的经营，如何让对恋爱中的矛盾与冲突	— 330
五、	爱的结束，如何面对失恋	— 332
六、	爱与成长，遇见更好的自己	— 333
四、	安放躁动的青春：性别与调性关系	— 337
一、	我们与性别的关系	— 337
二、	要了解性别吗	— 341
三、	什么影响了我们的性别与性取向	— 342
四、	“性”别人生	— 346
一、	大学生群体为何需要性教育	— 346
二、	如何保证性教育的有效性	— 349
三、	什么是性心理障碍	— 350
四、	如何预防性心理障碍	— 351
五、	如何面对性心理障碍	— 352

第一章

打开心灵之窗：心理与心理健康

β 本章导读

心理学是一门影响深远且有些神秘的科学，它有科学的方法，关注与人的心理相关的一切现象。让我们一起来揭开心理学的秘密面纱，从心理学的视角来理解此刻的我们。我们也能够运用心理学的知识促进心理健康，走向幸福之路。



第一章学习资源



第一节

与挑战共舞：新生活心适应

一、我们会遇到哪些挑战

“人生苦难重重”，而对苦难的回避从长远来看是心理问题的根源，这并非危言耸听。请同学们回顾自己的成长经历，翻看少年时期的日记本，或许幸运地没有大的磨难，但总有各种各样的挑战，或难免经历不大不小的麻烦。例如：承受升学压力，对第一名的渴望；情窦初开，对亲密关系的试探；情绪波动与管理，自我认识的困惑。人生是一个不断面对问题并解决问题的过程。生活中遇到问题，其本身就是一种痛苦，解决它们的过程又会带来新的痛苦。各种各样的问题接踵而至，使我们疲于奔命，不断经受沮丧、悲哀、痛苦、懊恼、焦虑的打击，心灵的痛苦通常和肉体的痛苦一样剧烈。但问题可以开启我们的智慧，激发我们的勇气。为解决问题而努力，我们的思想和心灵就会不断成长，心智也会不断成熟。在中学，总会有大人传递这样的信息：等你读到大学就好了。不少学生表示自己上当受骗了，其实这个“好”从来不指轻松，更贴近自由。自由是指一个人在多大程度上能够自主决定自己的行为方式，并根据自己所执着追求的目标，而不是根据别人为实现其意图所设定的强制条件去行动。

（一）适应

外界给我们提出更多的要求，我们努力应对，心智在一来一回中日益成熟、稳定，实现蜕变。大学期间，我们的第一个挑战关乎适应。相关研究表明，大一新生在进入大学的第一个学期体验到的消极情绪不会随时间的延续而减少，而是有所增加。与入学初期相比，新生在进入大学的第一个学期时，所体验到的焦虑与抑郁在总体上增多。大一新生从“陷入迷茫”到“走出困境”，46%的学生需要3个月左右的时间才能完成，43%的学生需要1年左右的时间，而另外11%的学生需要更长时间来调整自己（王洪斌、赵金梅，2013）。2010—2020年中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析发现，近10年来我国大学生心理健康问题检出率前7位由高到低分别为：睡眠问题23.5%，抑郁20.8%，自我伤害16.2%，焦虑13.7%，自杀意念10.8%，躯体化4.5%，自杀未遂2.7%。研究结果显示，我国大学生心理健康问题检出率整体低于中学生的检出率，说明相比处于青春期的中学生，大学生的心智更



加成熟，自我调节能力有所发展，采用极端方法排解负面情绪的可能性更小。2010—2020年的大学生心理健康问题检出率整体略高于1989—2015年的检出率，可能与近年来我国处于社会转型期，大学生所面临的诱惑与挑战明显增多、压力越来越大有关（陈雨濛、张亚利、俞国良，2022）。

（二）独立

大学期间的第二个挑战，是进一步独立，养成对自己负责意识和习惯。华中科技大学心理健康教育中心的心理咨询数据分析表明，前来咨询的学生放在首位的咨询主题是自我认识。独立始于对自我的了解和对未来的规划，我们在选择中表达了自我，诸多选择的考验也是对自我越辨越明的过程。独立的另外一个层面是足够自洽，理解并支持自己的选择。人们常常陷入迷茫与痛苦，因为其内心有冲突，更深层的原因是其对自己身份认同不清晰。

（三）关系的建立

大学期间的第三个挑战，是如何与不同的人建立关系，求同存异，培养与他人建立良好、亲密关系的能力。在大学里我们可以按照自己的喜好去选择交往的圈子，同时大学似乎不像高中那样自然而然就能交到朋友，我们会开始建立更为亲密的关系，有了恋爱的烦恼。在华中科技大学心理健康教育中心的心理咨询数据分析中，排在第二位的咨询诉求就是人际关系，包括亲子关系、朋辈关系、师生关系。衍生议题有亲密关系的建立与失去、如何表达拒绝、应对与他人的冲突等。

（四）“名校学生”的成长挑战

在咨询室里常常会遇到这样的学生，我很欣赏他们，他们有很强的无差别成就动机，在做任何事上都希望自己能够做好，追求完美近乎一种本能，在意又警惕比较，不仅要成功，最好是始终比别人更成功。所以会聚焦于“不够”，不够努力，不够自信，不够完美。这让他们通常对自己很严厉，不过他们并不会承认，觉得自己其实还“不够”严厉。他们常常会说：“归根结底还是不自信吧，觉得其实自己真的很一般，取得的成绩也很普通。”“冒充者综合征”也会经常困扰他们，尽管已经很成功，但总觉得自己是一个骗子，他们不能从内心接纳那些外界认可的成绩，而是更多地关注自己的缺点和消极面。他们会将自己的成功归结于外部因素，比如时机、运气；而将失败的原因归结于自己，认为自己的能力与取得的成绩并不相符。

如果笔者尝试去劝说，这会让笔者站在他们的对立面。笔者进一步了解他们时，发现他们有很多共同点。①他们是核心教育模式的佼佼者，在十多年的学习生涯中，习惯了按照学校指定的方式来学习，习惯了被动完成老师发下来的作业，却没有培



养出自己主动提出问题的能力。这样的模式持续有效：考更高的分、保送更好的学校；毕业后，人们的自我价值的衡量标准也仍然是有“分数”的，例如通过薪资、职称、工作单位等来评价，外界的评价体系仍在不断强化。② 在青春期和成年初期，大多数人都面临自我身份认同的任务，即面对“我是谁”“我想要怎样的人生”之类的问题时，对自我进行的持续性评估、反思、试错和重新评估的过程。

心理拓展

2020年5月，豆瓣网成立了“985废物引进计划小组”，短短半年时间就聚集了约11万名国内一流高校的在校生的和毕业生，他们分享学业、生活、求职等方面的失败故事，并讨论如何脱困。他们自称“废物”，并称陷入困境的绝大多数都是“小镇做题家”。“985废物引进计划小组”产生的直接原因是新冠肺炎疫情引发的就业、升学困境，深层原因是教育精英形象受到挑战、阶层固化所致的青年阶层焦虑和网络“丧文化”的影响。

成功当然可以是每位学生的追求，但笔者致力于让幸福加入到大家的生活底色；笔者相信幸福、平和、完满的生活状态是值得且可以追求的。教育、自我教育、观察学习、反思是我们通往成熟、幸福的必经之路。

二、我们何以遇到挑战

（一）大学生的心理发展任务

小李的故事：大一的工科生小李对大学有自己的期待，向往学一些“无用”的知识，优哉游哉地学习。小李在大一也是这么过的，保持中等成绩。直到大二开始，小李感到了一丝隐隐的焦虑，在南京大学的好友努力刷绩点，准备保研，在中山大学的前同桌拿到了国家奖学金，读研究生的表姐也在过年的时候反复叮嘱自己大学的成绩是很重要的。这让小李陷入了苦恼：“世界似乎和我想得不一样，我真的可以坚持我曾经的生活吗？会不会为未来的生活埋下危险的伏笔？”



小张的故事：小张最近又结束了一段短暂的恋爱，小张陷入了自我怀疑，这是他进大学以来第三段短暂的恋爱了。小张总是觉得孤独，希望可以有人陪伴自己，遇到有些好感的人，小张就会主动追求、表白，真的在一起后又感到似乎没有那么开心。而室友阿青，一直没谈过恋爱，笑称自己是独身主义者。深夜里，小张看到阿青在打游戏，小张陷入了困惑：难道阿青不会感到孤独吗？自己是不是因为太难以忍受孤独所以才太草率地谈恋爱？

20世纪中叶，心理学家埃里克森提出了社会心理发展的八个阶段（见表1-1），直到今天，这一理论依然能给人带来很多启示。埃里克森认为，个体的人格发展是在社会背景下进行的，受文化和社会背景的影响和制约。心理发展阶段贯穿人的整个生命周期，每个阶段都前后相连，人格的发展是一个经历一系列阶段的过程，每一阶段都有特定的危机和特定的任务，即亟待解决的心理社会问题。危机的解决标志着前一阶段向后一阶段的转化。每个阶段都有需要面对的冲突和危机，只有度过前一阶段的危机，才能进入人生的下一个阶段。危机的成功解决（顺利度过危机）有助于自我力量的增强和对环境的适应；而不成功的解决（不能顺利度过危机）则会削弱自我力量，阻碍对环境的适应。

表 1-1 社会心理发展的八个阶段

大致年龄	发展危机	充分解决	不充分解决
婴儿期	信任对不信任	基本信任感	不安全感、焦虑
儿童早期	自主对自我怀疑	知道自己有能力控制自己的身体、做某些事情	感到无力完全控制事情
学前期	主动对内疚	相信自己是发起者、创造者	缺少自我价值感
学龄期	勤奋对自卑	丰富的社交技能和认知技能	缺乏自信心，有失败感
青春期	自我同一对角色混乱	作为一个人，个体有舒适的自我感；明白自己是谁、接受并欣赏自己	碎片化的、变化不定的自我感，不清楚自己是谁
成年早期	亲密对孤独	有能力与他人建立亲密的、需要承诺的关系	感到孤独、隔绝；否认需要亲密感



续表

大致年龄	发展危机	充分解决	不充分解决
成年中期	繁殖对停滞	更关注家庭、社会和后代	固着于自我放纵、缺乏未来的定向
成年晚期	自我整合对绝望	圆满感，对自己的一生感到满意	感到无用、无价值、沮丧

大学生处于青春期（12~18岁）和成年早期（18~30岁），青春期的主要发展任务是“自我同一对角色混乱”。这一阶段，个体的主要任务是建立一种新的自我同一感。如果能做到这一点，就获得了自我同一性，也就意味着他对于自己是一个怎样的人，将要去向何方，以及自己与社会的关系，有了一种相对稳定且连续的认知。可以说，自我认同的形成，是人们做出重要人生选择的基础。只有经过不断尝试、探索和整合，才能真正达成自我认同。而这个过程很有可能布满了荆棘，有些人穿过了危机，有些人却陷入了迷失。这个探索过程是必要而艰难的。如果在这个阶段不能获得同一性，就会产生角色混乱或消极同一性。

成年早期的主要发展任务是“亲密对孤独”。在这一阶段，个体的主要任务是发展亲密感以避免孤独感，体验爱情和婚姻的实现。上大学是一种很好的“分离”，我们从空间上与父母分离，在心理上更进一步自主。当孩子渐渐长大的时候，会发现父母的价值观和孩子的价值观很不一样，毕竟父母和孩子成长的时代背景有所不同。随着长大成熟，更多的学生都表示不会主动和父母谈论自己的心事，父母和自己生活的处境很不一样，在表达时需要做出很多解释。在20岁左右，人们开始慢慢离开自己的家庭，将更多的心理能量投注到身边的关系中，发展亲密关系。如果还没有发展亲密关系，同时没有较好的人际关系，就会感到十分孤独。

心理体验

自我确认清单

这是一份检查清单，帮助我们澄清我们想要的，并提醒我们向理想的生活前进。

1. 关于自己的思考

- (1) 我最擅长的5件事是什么？
- (2) 我最热爱、最有激情去做的5件事是什么？
- (3) 我既擅长又有热情去做的事是什么？（找到兴趣和能力的交叉点）