


高等教育新形态通识课系列教材

# 大学生心理健康教育

● 主编 周艳芝 胡彦译



 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等职业教育公共基础课创新系列教材

# 大学生心理健康教育

主 编 周艳芝 胡彦泽  
副主编 常 勇 曲丽秋 赵 洪  
参 编 张天羽 解 男 闫 妍

 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

## 内 容 简 介

本书结合当前高等院校大学生的心理健康状况，简要介绍了我国高等院校大学生的心理健康理论，并针对大学生在认知、情绪、意志、行为等心理过程和人格、能力等方面表现出来的发展特点，以及在学习、生活、人际、恋爱、职业等多种实践中遇到的困惑进行具体讲解，旨在帮助大学生有效解决面临的心理问题，顺利适应大学生活，培育健全的心理素质。

本书共分为十二章，每章都配有心灵导引、心理课堂、心灵互动、心理驿站等模块，在逻辑上环环相扣，在内容上彼此衔接，易教易学，建立了一种在教师引导下的“互动—领悟—提高”的教学模式。

版权专有 侵权必究

---

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/周艳芝, 胡彦泽主编. --北京: 北京理工大学出版社, 2022.10

ISBN 978-7-5763-1585-1

I. ①大… II. ①周… ②胡 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(2022)第142102号

---

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775(总编室)

(010) 82562903(教材售后服务热线)

(010) 68944723(其他图书服务热线)

网 址/http://www.bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/河北鑫彩博图印刷有限公司

开 本/787毫米×1092毫米 1/16

印 张/18

字 数/427千字

版 次/2022年10月第1版 2022年10月第1次印刷

定 价/48.00元

责任编辑/封 雪

文案编辑/毛慧佳

责任校对/刘亚男

责任印制/王美丽

---

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

# 前言 PREFACE

当前，我国正处在建立社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期，社会情况发生了复杂而深刻的变化，如何指导大学生在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应新的要求，是高等院校德育工作需要研究和解决的新课题。《中国普通高等学校德育大纲（试行）》中明确提出，要把心理健康教育作为高等学校德育的重要组成部分，大学生应具备良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，具有较强的心理调适能力。加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措，是促进大学生全面发展的重要途径和手段，是高等院校德育工作的重要组成部分。高等院校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质，而且要有良好的心理素质。2022年2月发布的《教育部2022年工作要点》中第十一条指出：“要促进学生身心健康全面发展，加强和改进学生心理健康教育工作，实施学生心理健康促进计划，做好科学识别、实时预警、专业咨询和妥善应对。”

本书的编写立足于大学生心理发展现状，围绕大学生自我意识、人格塑造、人际交往、恋爱情感、职业规划、学习发展、时间管理、情绪管理、挫折应对、生命教育等问题进行阐述，并从自我调节及学校干预的角度提供了解决各种心理困扰的途径和方法，具有很强的针对性和实用性，本书共分为十二章，从不同的角度阐述了大学生在生活学习中遇到的各类心理问题，可作为各类应用型本科及高职高专院校学生心理健康教育的教材和指导书，也可作为教育学和心理学工作的参考书目。

本书编写借鉴了当前心理健康教育方面的最新理论成果和实践经验，力求突破传统，有所创新，实现理论内容严谨性和形式结构新颖性相结合。与目前市场上的其他同类教材相比，本书具有以下特点：

(1) 通俗易懂。本书设置“心灵导引”“心理课堂”等栏目，可以有效地调动学生的学习积极性。同时，力求用比较通俗的语言将严肃的心理学知识介绍给学生，对于专业术语尽量做到深入浅出。另外，本书每章前还设置了“思维导图”，让学生在学习前从宏观上把握本章内容，从而达到更好的学习效果。

(2) 内容全面。本书内容涉及从开学之初的新生适应直至毕业之前的职业辅导，跨越了整个大学阶段。大学生通过学习心理健康知识，可以认识自身心理活动与个性品质，了解心理学的理论，掌握心理调适的方法，树立心理健康意识。

(3) 实践性强。本书设置了“心灵互动”模块，并提供了自我心理测试，大学生通过心理测试可以对自己的心理健康状况有客观的评价和真实的了解。此外，书中还设计了“心理实践”栏目，大学生可以通过一个个心理游戏和训练，进行体验和探索，完成从“知”到“行”的过程，从而提高自身的心理素质与水平，教师也可以借助这些训练实现教学的互动。

(4) 案例翔实。本书设置了“心海拾贝”模块，每章都收录了多个心理案例，这些案例典型、真实，贴近大学生生活实际。通过对案例的翔实描述和深入分析，使大学生对该章内容的认识更加深刻。另外，本书的有些章中还设置了“心理驿站”模块，可以有效地拓展大学生的心理健康知识，有利于对理论知识举一反三。

本书由周艳芝、胡彦泽担任主编，由常勇、曲丽秋、赵洪担任副主编，张天羽、解男、闫妍参与了编写。具体分工如下：周艳芝负责大纲设计、统稿定稿并编写第一章、第四章、第十章，胡彦泽编写第二章，常勇编写第三章，曲丽秋编写第八章、第九章，赵洪编写第七章，张天羽编写第五章、第十二章，解男编写第十一章，闫妍编写第六章。

感谢鞍山师范学院的领导和同事们的关心与支持，感谢北京理工大学出版社编辑同志对本书的出版付出的辛勤劳动。

由于编者水平有限，书中难免存在不妥之处，恳请广大读者批评指正。

编者

# 目录 CONTENTS

<b>第一章</b>	<b>大学生心理健康绪论</b> .....	1
	第一节 心理健康概述 .....	3
	第二节 大学生心理特点与心理健康 .....	7
	第三节 大学生保持健康心理的意义 .....	12
<b>第二章</b>	<b>大学生自我意识完善</b> .....	23
	第一节 自我意识概述 .....	26
	第二节 大学生自我意识发展的缺陷及调适 .....	32
	第三节 大学生自我意识的完善 .....	37
<b>第三章</b>	<b>大学生健康人格塑造</b> .....	47
	第一节 人格概述 .....	49
	第二节 大学生常见人格问题与调适 .....	57
	第三节 大学生健康人格的塑造 .....	64
<b>第四章</b>	<b>大学生人际交往</b> .....	69
	第一节 大学生人际交往概述 .....	72
	第二节 大学生人际交往的特点及影响因素 .....	76
	第三节 正确建立人际关系的原则与方法 .....	83
<b>第五章</b>	<b>大学生恋爱与性心理调适</b> .....	92
	第一节 爱情概述 .....	94
	第二节 大学生恋爱中常见的问题及调适 .....	98
	第三节 大学生常见性心理问题及对策 .....	105

<b>第六章</b>	<b>大学生科学规划职业与人生</b> .....	111
第一节	科学规划职业生涯 .....	114
第二节	做好择业的心理准备 .....	121
第三节	合理调适择业心理问题 .....	126
<b>第七章</b>	<b>大学生自主高效学习</b> .....	137
第一节	大学生学习心理概述 .....	139
第二节	大学生常见的学习心理障碍 .....	146
第三节	科学提升大学生的学习能力 .....	151
<b>第八章</b>	<b>大学生时间管理</b> .....	160
第一节	时间管理概述 .....	163
第二节	大学生时间管理策略 .....	170
第三节	高效时间管理法及其运用 .....	176
<b>第九章</b>	<b>大学生情商与情绪管理</b> .....	186
第一节	大学生情绪认知 .....	189
第二节	大学生情绪管理 .....	196
第三节	大学生常见情绪问题与调控策略 .....	203
<b>第十章</b>	<b>大学生的挫折应对与减压</b> .....	212
第一节	挫折心理 .....	215
第二节	大学生心理挫折的类型及成因 .....	220
第三节	应对挫折的训练 .....	227
<b>第十一章</b>	<b>珍爱生命</b> .....	236
第一节	生命教育的内涵及意义 .....	238
第二节	生命意识缺失现象 .....	244
第三节	心理危机的预防及干预 .....	248
<b>第十二章</b>	<b>心理障碍及心理咨询</b> .....	258
第一节	心理障碍概述 .....	261
第二节	学会识别常见的心理障碍 .....	265
第三节	心理咨询与心理健康 .....	272
<b>参考文献</b>	.....	282

## 第一章

# 大学生心理健康 绪论

### 学习目标

1. 了解心理健康的相关概念；
2. 掌握心理健康的标准；
3. 理解保持健康心理的意义；
4. 掌握合理利用与支配自身心理资源的方法。

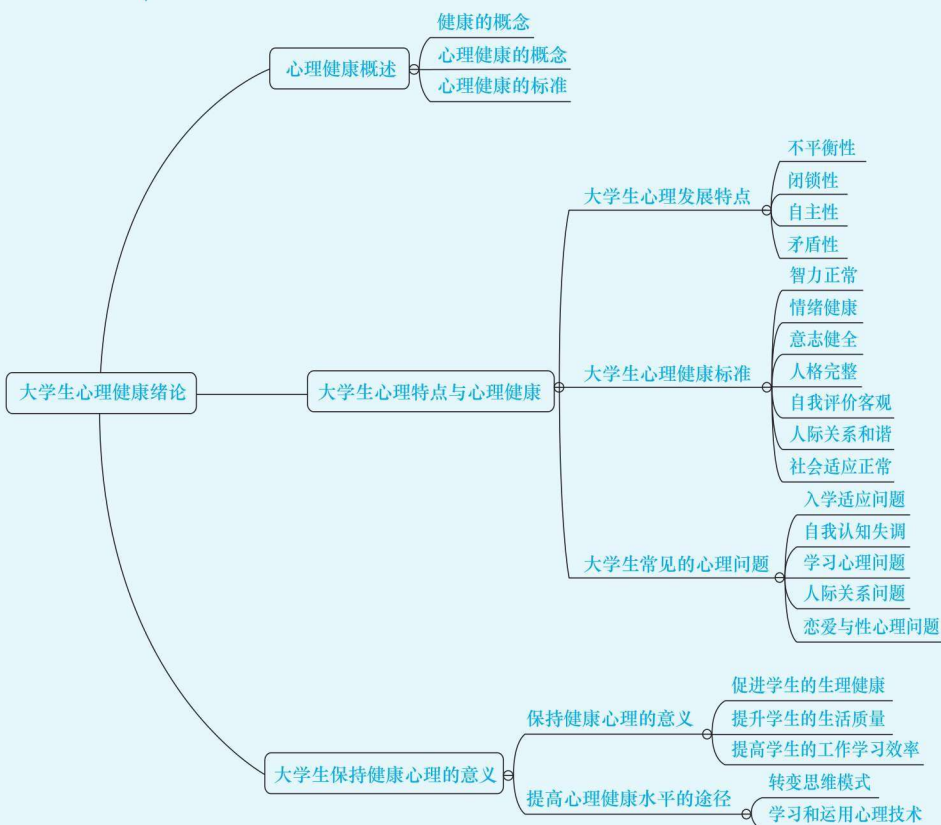
## 本章导读

有一位来自山区、家庭经济困难的高职学生，他的学业成绩一直非常优异。考入职业学院后，他忽然感到心中茫然，学习没有动力，生活没有目标。有时候，想到辍学在家的妹妹和年迈的父母，他就恨自己不争气，可又找不到奋斗的目标与学习的动力。因此上课打不起精神，学习上得过且过，生活上马马虎虎、毫无目的，他不是因为喜欢上网而荒废了学业，而是实在无事可做才去上网聊天、玩游戏的。

### 【想一想】

他应该如何摆脱这种状态？

## 思维导图



## 第一节 心理健康概述

### 心灵导引

人之幸福，全在于心之幸福。

——歌德

世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

——雨果

### 心理课堂

#### 一、健康的概念

谈及健康，人们通常只知道或只关注生理健康，这种对健康的理解一直是人们的主导观念，也容易使人们陷入健康只包括生理健康的误区。其实，人体是一个复杂、多变的系统，健康与疾病是由包括“生理健康”与“心理健康”在内的多种因素所引起的。

早在1948年，世界卫生组织就给出了关于健康的概念：健康不仅是没有疾病或虚弱的现象，而且是一种生理上、心理上和社会适应上的良好状态。这一定义标志着人类对健康的理解已经从生理的、个体的理解发展到心理的、社会的理解。

由于人们对心理问题的认识，健康的定义也逐渐拓宽到心理等有关方面。到了1989年，世界卫生组织在其宪章中进一步给出了健康的定义：健康不仅是指身体没有缺陷和疾病，而且是指身体上、心理上和社会适应上的完好状态。

随着广大学者对健康领域的日趋关注，健康的概念得以持续的发展。1998年，世界卫生组织又对健康问题作出了更加详细的解释，即健康包括身体健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康。同时，其还提出了3个新指标和关于身心健康的8条标准。3个新指标是指新概念，即从满足物质需要向满足精神需要发展；新原则，指从经验养生向科学养生方向发展；新目标，意味着从追求生存质量目标向追求生活质量目标转化。8条标准是指快食、快睡、快便、快语、快行、良好的个性、良好的处事技巧及良好的人际关系。

2016年10月，由中共中央国务院印发并实施的《“健康中国2030”规划纲要》中明确将“促进心理健康”作为“塑造自主自律的健康行为”的一部分。可见，健康和疾病是个体的生物因素、心理因素和环境社会因素交互作用的结果，如图1-1所示。

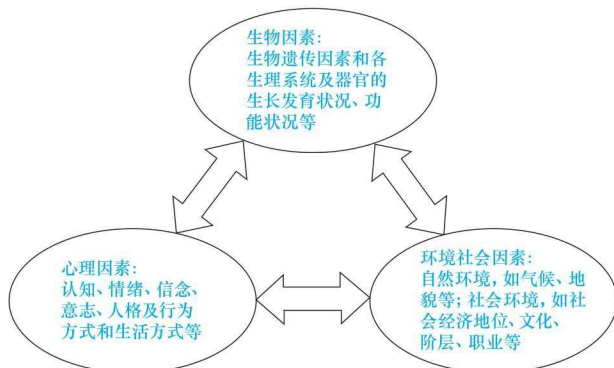


图 1-1 健康和疾病的社会模型

健康和疾病是一个连续体，彼此交叉重叠。健康和疾病位于连续体的两个端点，不同个体或同一个体在不同时期的健康状况，都处于这个连续体上的特定范围内。也有学者把这个连续体分为健康状态、亚健康状态和病理状态。健康状态和病理状态处于两端，亚健康状态居于两者之间。亚健康状态是指个体身心处于疾病与健康之间的一种健康低质状态，当其诱病因素积累到一定程度时，便会转化为疾病；相反，如果保健得当就会转化为健康。因此，个人的主观能动性对疾病或健康有重要影响。

由此可以得出一个结论：健康包括身体健康和心理健康，二者相辅相成，缺一不可。因此可以说，没有一种疾病是由纯粹的身体原因造成的，也没有一种疾病是纯粹的心理原因造成的。

## 心海拾贝

一位妇女发现三位蓄着花白胡子的老者坐在自己家门口。她不认识他们，就说：“我不认识你们，但各位也许饿了，请进来吃些东西吧。”三位老者问道：“男主人在家吗？”她回答：“不在，他出去了。”老者们答道：“那我们就不进去了。”

傍晚，丈夫回家后，她向丈夫讲了所发生的事。丈夫说：“快告诉他们，我回来了，请他们进来。”

妻子出去请三位老者进屋。其中一位老者指着身旁的两位道：“这位的名字叫财富，那位叫成功，我的名字是健康。回去和你丈夫讨论一下，愿意我们当中的哪一位进去。”

妻子回去将此话告诉丈夫。丈夫说：“让财富进来吧。这样，我们就可以黄金满屋啦！”妻子却不同意地说：“亲爱的，我们还是请成功进来更妙！”他们的女儿在一旁建议说：“请健康进来不好吗？这样一来，我们一家人身体健康，

就可以幸福地享受生活、享受人生了！”丈夫对妻子说：“听我们女儿的吧，去请健康进屋做客。”

妻子出去问三位老者：“请问哪位是健康？请进来做客。”健康起身向她家走去。而另两人也站起身来，紧随其后。妻子吃惊地问财富和成功：“我只邀请了健康，为什么两位也随同而来？”两位老者道：“健康走到什么地方，我们就会陪伴他到什么地方，因为我们根本离不开他。如果你没请他进来，我们两个无论是谁进来，很快就会失去活力和生命。所以，无论在哪里，我们都会和他一起！”

分析：这个故事说明了健康，是人生幸福的基石、财富的根源。没有了健康，就等于没有了一切。

## 二、心理健康的概念

何为心理健康？心理健康有广义和狭义之分。广义的心理健康，是指人能够在社会环境中健康地生活，保持良好的情绪状态，适应社会生活的节奏，能与人们正常交往，是一种高效的、满意的、持续的心理状态。狭义的心理健康，是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格的完整和协调，能适应社会，与社会同步。

早在1946年，第三届国际心理卫生大会便指出，心理健康是指身体、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；在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。后来，2001年世界卫生组织对心理健康的定义为：心理健康不仅是指没有患上心理疾病，更可视为一种幸福状态，在这种状态中，每个人能认识到自己的潜力，可以应付正常的生活压力、有效地从事工作、并能够对社会做出贡献。由原国家卫生计生委、中宣部等22部委联合发布的《关于加强心理健康服务的指导意见》（国卫疾控发〔2016〕77号）中将心理健康定义为：人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际关系和谐、适应变化的一种完好状态。

可以说，心理健康是个体持续高效、积极满意的心理状态，是认知、情感和人格等内在心理活动与外部行为的和谐统一及协调，是良好的心理品质和健全人格的集合，是将过去、现在、未来有效整合在一起，并基于当下努力实现自我价值的人生态度。它作为健康的重要组成部分，对人的发展乃至生命意义的塑造至关重要。研究发现，心理健康不仅能延长寿命，改善身体健康，提高生活质量，还能有效减少犯罪等行为的发生。它是大学生建立良好人际关系、提升创造力、保证良好发展的基础。

## 三、心理健康的标准

庄子最早提出了心理健康的标准——天人合一。该思想后被汉代思想家、阴阳家董仲舒发展为天人合一的哲学思想体系，并由此构建了中华传统文化的主体。天人合一的思想可以解读为人与自然的和谐，以及人内在生命的和谐。从我国传统文化的角度来看，一个人的心理是否健康，主要看这个人是否能与外在环境保持和谐，以及这个人的内在是否和谐。这种和谐是当今学者界定心理健康标准的核心依据。也就是说，心理健康的人会有一

种较稳定持久的心理机能状态。当个体在与社会环境相互作用时，心理健康主要表现在其是否能在人际交往过程中使自己的心态保持平衡，使情绪、需要、认知保持稳定，并表现出真实的、自我的、相对稳定的人格特征。

当前，对心理健康标准的界定较为认可的有以下几种。

### 1. 马斯洛和密特尔曼提出的心理健康的 10 条标准

- (1) 有充分的自我安全感；
- (2) 能否充分了解自己，并能恰当地评价自己的能力；
- (3) 自己的生活理想和目标能切合实际；
- (4) 能与周围环境事物保持良好的接触；
- (5) 能保持自我人格的完整与和谐；
- (6) 具备从经验中学习的能力；
- (7) 能保持适当和良好的人际关系；
- (8) 能适度地表达和控制自己的情绪；
- (9) 能够在不违背团体要求的前提下，有限地发挥自己的个性；
- (10) 能在社会规范的范围内，适当地满足个人的基本要求。

### 2. 《简明不列颠百科全书》中提出的心理健康的标准

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为：“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。”它提出的心理健康的标准如下：

- (1) 认知过程正常、智力正常；
- (2) 情绪稳定乐观，心情舒畅；
- (3) 意志坚强，做事有目的性；
- (4) 人格健全，性格、能力、价值观等均正常；
- (5) 养成健康习惯，无不良行为；
- (6) 精力充沛地适应社会，人际关系良好。

### 3. 姚本先教授提出的心理健康 8 条标准

- (1) 智力正常；
- (2) 情绪适中；
- (3) 意志健全；
- (4) 人格统一完整；
- (5) 自我意识正确；
- (6) 人际关系和谐；
- (7) 社会适应良好；
- (8) 心理特点符合年龄特征。



【知识链接】  
过桥实验

## 心灵互动

结合心理健康的标准来评价一下自身的心理健康状况。



---

## 第二节 大学生心理特点与心理健康

---



### 心灵导引

只要朝着阳光，便不会看见阴影。

——海伦·凯勒

好的木材并不在顺境中生长；风越强，树越壮。

——马里欧特



### 心理课堂



#### 一、大学生心理发展特点

##### （一）心理发展过程的不平衡性

青年期是个体在生物性和社会性的发展趋向成熟的时期。作为青年初期的大学生，生理发展迅速走向成熟，而心理发展却相对缓慢，主要表现在理智、情感、道德、社交等方面的不成熟性。也就是说，大学生的生理、心理与社会的关系是不同步的，甚至有较大的失衡性，这种失衡性一方面为大学生实现个性、社会性的发展提供可能；另一方面也给其心理发展过程带来了矛盾与冲突。

##### （二）心理发展过程的闭锁性

大学生在经济情况、文化背景、性格特点、兴趣爱好、生活习惯等方面都存在着或大或小的差异；同时，坊间一直流传着“大学是人情社会，没有真心朋友”的谣言，导致他们不再像高中时期那样容易向他人敞开心扉，使与日俱增的丰富情感难以表现，因此心理的发展过程呈现出闭锁性的特点。这种闭锁性使大学生容易产生孤独感，于是又产生了渴望被他人理解的愿望。

### （三）心理发展过程的自主性

大学生处于心理延缓偿付期，他们虽然在生理上已经表现出足够成熟，但还没有准备好承担社会义务。青年期的发展是自我发现、自我意识形成和人格再构成的时期，是从不承担社会责任到以社会角色出现并逐渐承担社会责任的时期。在这个时期，大学生要经历复杂而艰难的统一性确立和对社会生活的选择。在对人生和社会的看法上，也有了自己的主张。他们已不满足父母、教师的讲解，或是书本上现成的结论，对他人的意见不轻信、不盲从，要求有事实的证明和逻辑的说服力；敢于对许多事物发表个人意见，并常为坚持自己的观点而与他人争论不休。

### （四）心理发展过程的矛盾性

处于青年早期的大学生在心理特点上依然保留着青春期所延续下来的反抗性与依赖性、勇敢与怯懦。与中学时期相比，他们的心理发展更加成熟，在学历、人际关系、能力、社会适应等方面都有明显的优势。然而，一旦在现实生活中遇挫，他们就会表现出信心不足、自卑，甚至出现自我防御心理，在反向作用下，便会表现出自负、反叛等心理和行为。因此，面对高傲与自卑交织的情形，大学生难以很好地实现自我同一性，从而出现了矛盾状态。

## 二、大学生心理健康标准

大学生一般为 18~25 岁，根据心理特征、特定的社会角色要求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几条。

### （一）智力正常

智力是指人认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力，包括记忆、观察、想象、思考、判断等。它在全人口范围内是呈现正态分布的。智力正常是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化的必要保证。因此，衡量大学生的智力是否正常，关键在于其能否正常地、充分地发挥自我效能，保持对学习有浓厚的兴趣和求知欲望，并从学习中体验到满足与快乐。

### （二）情绪健康

积极乐观的情绪和良好的心境是心理健康的重要标志。而情绪健康的标志则是情绪稳定和心情愉悦。主要包括愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗，对生活充满希望；情绪稳定，善于调控和合理宣泄自身的不良情绪；情绪表达恰如其分，既能符合社会的要求，又满足自身的需要；无论是顺境还是逆境，都能够随遇而安，积极从正向的角度思考问题，急而不躁、喜而不狂、忧而不绝、胜而不骄。

### （三）意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全的大学生在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。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式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中有主见、有恒心，遇到外界干扰和诱惑时不为所动。相反，经常盲目、懒散、顽固、执拗都是意志不健全的表现。

### （四）人格完整

人格是指人的整体精神面貌。人格完整是指人格构成要素的气质、能力、性格、信念等各个方面平衡发展，有一定的连贯性和稳定性，而且个人的所思所想、所作所为都是协调一致的；同时，还能够把自身的需要、愿望、目标和行为统一起来，以积极进取的人生观作为人格的核心。

### （五）自我评价客观

正确、客观的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时，应做到自知并正确悦纳自我，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面优于别人而妄自尊大，也不以某些方面低于别人而妄自菲薄；在行动上自律、评价上自省、心态上自控、情感上自悦；在面对挫折与困境时，能够正视现实、积极进取，自尊自爱、自信自强。

### （六）人际关系和谐

人际关系状况是心理健康的一面镜子，它最能体现和反映出人的心理健康状况。心理健康的大学生热爱生活、善于交友，既有广泛的人际关系，又有三两个知心朋友。同时，在交往中能够保持独立完整的人格，既能容人之短，也能取人之长。另外，还要能够正确处理互助和竞争的关系，与他人协调合作，有较强的同理心和道德责任感，因此能被他人接纳和认可。

### （七）社会适应正常

心理健康的大学生，能够与社会保持良好的交融，对社会环境有较为清晰的认识，其思想、目标和行为能够紧跟时代的步伐，与社会要求相符合，为社会所接纳。在进入陌生环境时不退缩，还可以根据环境的特点和自我意识的情况努力调整，或同化，或顺应，而不是杞人忧天、逃避现实。

## 三、大学生常见的心理问题

当代大学生心理问题存在着普遍性、扩展性、多样性特点，心理健康状况不容乐观。这与其心理特点密切相关，即强烈的求知欲与探索欲、强烈的参与校园及社会活动的意

识、强烈的情感需求和交友需要、强烈的独立意识和批判精神。部分学生进入大学后，由于心理素质发展水平较低，对学校的环境、学习、生活适应不良，心理上经常感到紧张、焦虑、压抑，并由此产生了各种程度不同、表现各异的心理问题，其中最为常见的心理问题如下。

### （一）入学适应问题

从高中升入大学，不能很好地融入大学生活，适应新的环境。例如，有的大学生入校前没住过校，或没有经历过集体生活，在家中，一切由父母包办，入校后忽然全靠自己，对集体生活感到不习惯，这种依赖和独立的心理反差使他们难以适应，于是产生想家、孤独感等心理困扰；有的学生对大学课程多、量大、上课地点不固定、自主性强等特点不适应而感到无法招架、无所适从；还有的学生对社会环境与学校环境之间的反差、理想与现实之间的差距、个性与社会规范之间的冲突没有清晰的了解和认识，因此难以接受眼前的一切，由此产生了抑郁、焦虑、失眠、神经衰弱等心理问题。

### （二）自我认知失调

进入大学阶段，个体的自我意识显著增强，理想的自我总会对现实的自我诸多挑剔，尤其是一些自我定位不准确的学生还会对过去的自我感到懊悔。例如，有些在中学时代学习成绩遥遥领先的尖子生在强手如林的大学中遇不到伯乐，由自信转为自卑；有些学生认为考入的学校不理想，自身的价值会被埋没；有些学生对将要从事的职业、就业情况不看好，有一种莫名的失落感。面对着来自学习、经济、就业等多方面的压力，还有父母的殷切期望以及较高的自我要求，学生的心理承受力会变得脆弱，极易出现心理问题。

### （三）学习心理问题

大学生常见的学习心理问题主要是厌学问题和考试焦虑问题，主要表现在缺乏自学方法、对所学内容缺乏学习动力及学习氛围不足方面。严重者会经常逃课、课上课下无休止地玩手机，无法专心听讲和看书学习，临近考试才临时抱佛脚，因担心挂科、补考或重修，导致学习动机过强而紧张、焦虑，更有甚者，企图通过打小抄蒙混过关。此外，不少大学生为了就业，忽视对理论知识的学习，只看重技能等实际操作；轻视公共课，只重视专业课，导致人文知识欠缺，只会简单操作或照本宣科。

### （四）人际关系问题

人际交往与社会适应问题是大学生心理问题中最主要的问题。进入大学后，面对人际关系网的扩大，不少学生在心理上有所不适。有的学生不会沟通，拙于言辞，导致缺少知心朋友，常感到孤独、寂寞。有的以自我为中心，在交往中对他人过于苛求，难以相处，被同伴视为“异类”，难以拥有持久的人际关系。还有的学生因为来自不同的地域，生活习惯、风土人情有所差异而造成的合不来，出现矛盾或纠纷。更有甚者，缺乏最基本的文明习惯，无视他人，我行我素，如不注重宿舍卫生、吸烟吐痰、半夜打电话等。