


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 王宏岩 吴 鹏



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

大学生心理健康教育

■ 主编 王雪峰 副主编



中国铁道出版社

http://www.china-railway.com.cn

内 容 提 要

本书介绍了大学生心理健康的重要性, 可使学生树立正确的世界观、人生观、价值观, 形成严格谨慎的做事原则, 从而能够快速适应社会、融入社会, 找到自己存在的价值, 给自己树立明确的目标。全书共分为11章, 主要内容包括心理与心理健康、大学生自我意识与健全人格、大学生适应心理健康、大学生学习心理健康、大学生情绪管理、大学生人际交往心理健康、大学生恋爱心理健康、大学生压力管理与挫折应对、大学生就业心理调适、大学生生命教育与心理危机应对和大学生心理咨询。

本书可作为高等院校各类专业的教学用书, 也可作为从事心理辅导人员的参考用书。

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 / 王宏岩, 吴鹏主编. -- 北京:
北京理工大学出版社, 2022.8
ISBN 978-7-5763-1633-9

I. ①大… II. ①王… ②吴… 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153511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) 68948351 (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 / 16.5

字 数 / 322千字

版 次 / 2022年8月第1版 2022年8月第1次印刷

定 价 / 48.00元

责任编辑 / 时京京

文案编辑 / 时京京

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

心理健康教育是素质教育应具备的内涵之一，是素质教育的奠基工程。一个具备良好心理素质的学生，可以更好地适应外部环境的变化，更好地发挥自身的潜能，因此，心理健康对当代大学生尤为重要。心理健康是一种持续高效且令人满意的心理状态，心理活动的协调一致，即认知、情感、意志、行为和人格的完整协调，能够顺应社会，并与社会保持同步。

处于青春期的大学生，存在多种心理困扰和心理问题。进行研究调查，指导大学生学会多种调适方法，缓解心理紧张情绪，锻炼坚强意志，培养吃苦能力，增强体魄，促进大学生身心健康，是开展素质教育的一项重要任务。大学生随着自我意识不断的深入发展，自尊心也越来越强，由于受择业、家庭、刚步入社会的焦虑、恋爱等问题的困扰，越来越多的大学生开始出现心理问题。这些心理问题不仅严重影响了大学生的学习、工作和正常的生活，也是造成其成绩下降的主要原因。

本书的编写结合大学生的心理健康状况，分别对大学生压力应对、学习心理、人际交往、恋爱与性、自我意识、危机干预等心理问题进行了深入浅出的讲解。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，而心理健康教育则为二者的协调发展创造了必要条件。心理健康教育可以激发受教育者的自信心，帮助大学生在更高的层次上认

识自我，从而更好地实现角色转换，提高对环境的适应能力，使潜能得到充分发挥。

通过对本书的学习，能够更好地帮助学生解决心理健康问题，起到春风化雨、润物无声的作用。全书共分为 11 章，主要内容包括心理与心理健康、大学生自我意识与健全人格、大学生适应心理健康、大学生学习心理健康、大学生情绪管理、大学生人际交往心理健康、大学生恋爱心理健康、大学生压力管理与挫折应对、大学生就业心理调适、大学生生命教育与心理危机应对和大学生心理咨询。

本书在编写过程中参阅了大量文献，在此向原作者致以衷心的感谢！由于编写时间仓促，编者的经验和水平有限，书中难免有待商榷之处，恳请专家和读者批评指正。

编 者

目录 CONTENTS

第一章	心理与心理健康	1
	第一节 心理健康概述	3
	第二节 大学生心理健康	6
第二章	大学生自我意识与健全人格	18
	第一节 自我意识与人格概述	20
	第二节 大学生自我意识的完善与发展	34
	第三节 大学生健康人格的塑造与健全人格的发展	43
第三章	大学生适应心理健康	54
	第一节 大学生适应心理概述	56
	第二节 大学生适应心理问题	61
	第三节 大学生适应问题的心理调适	67
第四章	大学生学习心理健康	76
	第一节 大学生学习心理概述	78
	第二节 大学生学习能力的培养	82
	第三节 大学生常见的学习障碍及其调适	90
第五章	大学生情绪管理	107
	第一节 情绪概述	109
	第二节 大学生的情绪特征及困扰	114
	第三节 大学生的情绪管理与自我调适	117

第六章	大学生人际交往心理健康	132
	第一节 人际交往概述.....	134
	第二节 大学生人际交往中的问题与调适.....	138
	第三节 大学生人际交往能力的培养.....	148
第七章	大学生恋爱心理健康	155
	第一节 大学生恋爱心理.....	157
	第二节 大学生性心理.....	168
	第三节 大学生恋爱常见问题与调适.....	172
第八章	大学生压力管理与挫折应对	180
	第一节 大学生压力管理.....	182
	第二节 大学生挫折应对.....	188
第九章	大学生就业心理调适	200
	第一节 影响大学生就业心理的因素分析.....	202
	第二节 大学生常见的就业心理障碍.....	204
	第三节 就业心理调适.....	207
第十章	大学生生命教育与心理危机应对	212
	第一节 生命意义与心理健康.....	214
	第二节 大学生心理危机的表现与干预.....	218
	第三节 自杀与自杀干预.....	223
第十一章	大学生心理咨询	231
	第一节 心理咨询概述.....	233
	第二节 大学生心理咨询简介.....	236
	第三节 心理咨询的理论和方法.....	246
	参考文献	256

第一章

心理与心理健康

知识目标

通过本章的学习，了解心理健康的含义和标准及大学生心理健康的问题；理解影响大学生心理健康的因素；掌握大学生心理健康教育的方法和途径。

能力目标

能对大学生心理与心理健康有初步的认识。

【素养提升】



教育部：心理健康
教育课程包括挫
折教育内容纳入高
校整体教学计划

案例导入

小远是某大学一年级的学生，从来没有离开过家的她第一次住集体宿舍。由于宿舍管理要求按照军训标准整理，所以同学们每天都要在起床后尽快做好个人卫生。但是，小远动作慢，性格内向，不善于与室友沟通，总觉得自己跟不上同学们的步伐。同宿舍的同学性格活泼、心直口快，总是催促她：“快点，你快点！我们先走啦！”小远觉得自己和同学们根本合不来，融不到集体活动中。最近，她觉得胸口闷，压抑，喘不过气来，不得不让家长带她去医院检查。

提示：心理健康的人在压力、挫折面前可以调整自身的情绪和心理状态，积极应对生活中发生的具体事件，并采取有效措施预防精神疾病的发生，减少因心理因素引发的躯体疾病的概率，降低由于负性情绪引发的反社会行为的发生。

第一节 心理健康概述

一 心理健康的含义

心理健康指的是一种持续高效且令人满意的心理状态，人的基本心理活动协调一致，即认知、情感、意志、行为和人格完整协调，能够顺应社会，并与社会保持同步。

二 心理健康的标准

（一）智力正常

智力正常是大学生学习、生活、工作最基本的心理条件，是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所需要的心理保证，也是大学生心理健康的首要标准。智力是指一个人认识能力与活动能力所达到的水平，是人的观察力、记忆力、思维力、想象力与注意力等多种能力的综合体，包括从经验中学习或推理的能力、获得和保持知识的能力、迅速而又成功地对新情境作出反应的能力、运用推理有效解决问题的能力等。

一般来说，经过高考选拔的大学生的智力是正常的，因而，衡量大学生的智力关键在于考察大学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能。大学生充分发挥智力效能的标准是：有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣；智力结构中的各要素都能积极协调地参与并正常地发挥作用；能适应时代要求，具有快速加工、处理、整合知识信息的能力，并且有利用知识进行创新的能力。

（二）情绪稳定、乐观

情绪健康是大学生心理健康的一个重要指标，因为情绪变化在心理变化中起着核心作用，情绪异常往往是心理疾病的先兆。心理健康的人，其情绪应该是基本稳定、乐观，表现适度，能较好地驾驭自己的情绪、情感。具体地说：其情绪是由适当的原因引起的；情绪的作用时间随客观情况的变化而转移；情绪表现稳定、心情愉快、开朗、豁达、充满朝气。

（三）意志健全

意志是人在完成一种有目标的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。

心理健康的大学生，其行动应具有自觉性与果断性，对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动去达到目标；有学习、工作与生活的理想，并且能够为实现自己的理想，从实际出发制定可行的生活目标，并脚踏实地地去实现这些目标；在困难和挫折面前能采取合理的反应方式，运用切实有效的方法解决所遇到的问题；能遵守社会规范，在行动中控制自己的情绪和言行等。如果一个人行为是漫无目的的，遇事又常常是当断不断、犹豫不决，对自己的行为缺乏自我控制的能力，那就谈不上心理健康了。

（四）人格完整

人格在心理学上是指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整是指有健全统一的人格，即个人的所说、所想、所做是协调一致的。大学生人格完整的主要标准有以下几个方面：

- （1）人格结构的各要素完整、统一；
- （2）具有正确的自我意识，不会产生自我统一性混乱；
- （3）以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

（五）自我意识明确，并能悦纳自己

自我意识是个体对自己的认识和评价。心理健康的人，对自己的认识与评价往往比较接近实际，既能正确地认识自己的优点，也能客观地、实事求是地认识自己的缺点，对自己的优点感到欣慰，并产生相应的自尊感，但对缺点也不妄自菲薄、不自卑、不自暴自弃。总之，心理健康的人，不仅有自知之明，而且有良好的自我感觉，在认识与评价自己的过程中，产生一种积极的、愉快的情绪体验，能够从心理上愉快地接纳自己（悦纳自己）。

（六）人际关系良好

人际关系是人与人之间的情感关系。人总是处在一定的社会关系中，大学生也同样离不开人际关系。和谐的人际关系既是大学生心理健康不可缺少的条件，也是大学生获得心理健康的重要途径。大学生人际关系的和谐表现为以下几个方面：

- （1）乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友；
- （2）在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；
- （3）能客观评价别人和自己，善于取人之长，补己之短；
- （4）宽以待人，乐于助人；
- （5）积极的交往态度多于消极的态度；

(6) 交往动机端正。

(七) 适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征，不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。

心理健康的大学生能与社会保持良好的接触，对社会现状有比较正确的认识，思想和行动上都能跟得上时代的步伐，与社会的要求相符合。当发现自己的需要和愿望与社会发生矛盾时，能迅速进行自我调节，以求与社会协调一致，而不是逃避现实，更不是妄自尊大，一意孤行，与社会需要背道而驰。

(八) 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生应具有与其年龄和角色相应的心理行为特征。若一个大学生经常严重地偏离这些心理行为特征，则有可能是心理异常的表现。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索的；过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

需要特别指出的是：心理健康标准只是一种相对的衡量尺度，所以，在理解和运用时应注意以下几点：

(1) 判断一个人的心理健康状况，不能简单地根据一事、一时下结论。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。任何人在外界环境的影响下，都可能产生心理波动，因此，不能盲目地给自己或他人下心理不健康的结论。

(2) 心理健康状态不是静态的、固定不变的，而是动态的、发展变化的过程。处在成长过程中的人既可以从不健康转变为健康，也可以从健康转变为不健康。随着人的成长、经验的积累、年龄职业的变动、环境的改变等因素的变化，其心理健康状况必然会有所变动。

(3) 人的心理健康水平可分为不同的等级，从健康到不健康并不是泾渭分明的两种状态，而是一种双向渐进的连续状态。

(4) 心理健康标准只是一种理想的参照，它既为人们提供判别心理是否健康的标准，也指明了提高心理健康水平的努力方向。在多数情况下，我们运用心理健康标准进行自测时，都会发现自己和理想标准有一定差距，在一定限度内都属正常。而且，在正常范围内有一定差距的测试结果可以为测试者提供自身心理发展的努力方向。

三

心理健康的意义

(一) 心理健康有利于促进身体健康，减少身心疾病的发生

心理健康的人在压力、挫折面前可以调整自身的情绪和心理状态，积极应对生活中发生的具体事件，并采取有效措施预防精神疾病的发生，减少因心理因素引发的躯体疾病的

概率，降低由于负面情绪引发的反社会行为的发生。

（二）心理健康有利于促进个人成长，增加成功的概率

健康的心理状态是我们迎接生活挑战的必要条件。如果一个人经常过度地处于焦虑、郁闷、孤僻、自卑、犹豫、暴躁、怨恨、猜忌等不良心理状态，是不可能在学习、工作和生活中充分发挥个人潜能、取得成就、得到发展的。因此，良好的心理健康有助于克服消极的心理状态，促进身心健康，提高生活质量，促进个体取得成功。

【知识链接】



过桥实验

第二节 大学生心理健康

大学生无论在生活上还是心理上都处于一个迅速变化的进程中，处于从不成熟到逐渐成熟的过渡时期。他们虽然生理上逐渐成熟，但由于阅历浅，社会经验不足，独立生活能力不强，对自己缺乏正确而全面的认识，而且又受到社会上各种各样的思潮冲击，容易产生各种各样的心理矛盾和冲突，引发心理问题，影响心理健康。

一 大学生心理发展特点

（一）年龄特点

我国大学生多数处于青年中期（18~24岁）这一年龄阶段。在这个阶段，虽然个体的生理发展接近完成，已具备了成年人的体格及种种生理功能，但其心理尚未成熟。对大学生而言，所面临的一个重要任务就是促使心理日益成熟，以便成为一个心理健康的成年人。可以说，青年中期是走向成熟的关键期。

人的成熟应具备以下三个基本条件：

第一，身体的长成。以个体生理成熟为标志，尤其是以性成熟为重要指标。大学生一般都具备这种条件。

第二，心理发展完善。即形成了完善的自我概念，形成了稳定的个性。

第三，社会化程度的提高。以人的社会成熟为标志，即个体对自己在社会中所处的角色及所担负的社会责任有正确的认识。

在这三个条件中，生理成熟是心理成熟的物质基础和依据，社会成熟是心理成熟的必要条件。而社会化程度的提高，取决于个体的社会实践活动。因为大学生在校学习时间长，与社会生活有着某种程度的隔离，他们身在校园，对真正的社会生活并没有直接、深刻的了解，所以他们的社会实践活动比较表面和肤浅。因而，大学生的社会成熟期较长，在整个大学时代，他们都要为这种社会成熟的完成而付出努力。

（二）自我概念的增强与认知能力发展的不协调

自我概念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，是人心理发展过程中一个极为重要的方面。

自我概念从童年期就开始产生并逐步发展，青少年时期是自我意识发展最快的时期，它使人心理的各个方面都发生着深刻而广泛的变化；它使一个人能反省自身，有明确的自我存在感，从而以一个独立的个体来看待周围世界；它使人的心理内容得到极大的丰富和扩展。

自我概念的发展不仅与年龄有关，而且与人的知识水平有关。一个人的文化素质越高，其自我意识就可能越强。从这两点来看，大学时期是真正认识自我的时期。大学生所处的年龄阶段和所具备的文化水准，决定了他们不再像中学生那样眼光向外，对外界的事物感兴趣，急于去了解世界，把握外部环境，急于显示自己的独立，想做环境的主人；而是眼光向内，注重对自己进行体察和分析，把自我分化为主体的我和客体的我以及理想的我和现实的我。他们注意内省，注重探求自己微妙的内心世界，力图理解自己情感、心理变化，自觉地从各方面了解自己，塑造自己的形象，设计自我的模式。大学校园这种特殊的环境，又是十分强调独立、注重自我确立的地方，许多大学生在较大的程度上按照自己的方式安排自己的生活，有一种宽松自由的氛围；同时，由于大学生所处的独特的社会层次及具有较高的文化素质，他们对社会上的事有着自己的见解，他们看问题的视野可能与一般人有所不同，有一种以天下为己任的抱负和心愿。一方面，他们关心社会发展，这种关心是抛开切身利益，以大视角来进行的，注重的是整个社会的提高与进步。他们热衷参与社会活动，对社会舆论愿意独立思考。另一方面，由于生活阅历有限，与社会有一定的距离，社会实践能力不强，使他们在谈论、评价、思考社会问题时，往往带上幻想的色彩，不能十分切合实际。他们对事物的认识，表现出一定的片面性和幼稚性，还不能深刻、准确、全面地认识问题。这种不足与他们极强的自我概念不相协调，这种不协调可能会一直困扰着他们。

（三）概念丰富而不稳定

大学生是一群正在成长的青年，是一个极其敏感的群体，其内心体验极其细腻微妙。他们对与自身有关的事物往往体察得细致入微。随着文化层次的提高和生活空间的扩大，他们的思维空间急剧延伸，必然导致其情感越来越丰富和深刻。

由于心理内部的需要结构发生变化，大学生的追求有其独特性，但他们的价值观念尚不稳定，时常处于波动、迷惘、抉择之中，其心理成熟又落后于生理成熟，因而大学生

的情感是不稳定的，情绪变化起伏大，易受周围环境变化的影响，心境变化快。学业、生活、人际关系等变化会引起他们情绪的波动，容易偏激、冲动，情绪冲突也较多。

（四）性意识的发展

大学生正处于青年中期，生理发育已基本完成，所以性意识的明朗化与进一步发展都是正常的。大学校园是年轻人的世界，每个大学生都有充分的机会与同龄的异性接触，意识的发展以及与之相伴而来的恋爱问题是大学生心理发展过程中的一个重要内容。一方面，性意识的发展带来强烈的按照性别特征来塑造个性和形象的精神向往，每个大学生都会在心里产生一种愿望，即成为什么样的男子或女子；另一方面，性意识的发展也带来了对于异性的倾慕与追求，这是每一个青春萌动的大学生都会遇到的问题。而这种愿望会与大学生还不善于处理异性之间的关系，或者他们的经济地位与心理成熟度还不足以应付这种问题相矛盾，从而带来种种不安和烦恼。

（五）智力发展达到高峰

大学生一般思维敏捷，接受能力强，通过专业训练、系统学习，抽象逻辑思维能力得到充分发展，智力水平大大提高，分析问题、解决问题的能力增强，其智力层次含有较多的社会性和理论色彩，这一显著特点，使大学生心理活动的内容得到极大的丰富。

（六）社会需求迫切

为了接受系统严格的专业训练，大学生在校园里生活期限比同龄人长，这使他们与社会有一定距离。也正因为如此，他们渴望加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，并希望自己加入进去，按照自己的想法去改变各种令人不满意的现象，用自己的专业知识服务于社会，体现自己的力量，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，是他们将来走向社会的重要心理依据。这一心理特点支配、指导着大学生的学习态度，对大学时代的生活质量产生重要的影响。

二 大学生心理健康问题

（一）环境适应问题

进入大学以后，相比于中学而言，大学环境是新奇而又完全陌生的。从中学相对单纯、熟悉的环境进入到大学较为复杂、要求相对较高的环境中，大学新生由中学时代习惯对教师的依赖、对社会了解的有限、思想的理想化到大学环境发生较大变化。如果不能较好地适应环境，往往容易在心理上产生矛盾和冲突，造成心理发展不平衡，带来紧张、焦虑等消极心理，影响大学生心理的健康发展。

（二）自我认知问题

知人不易，知己更难。青年初期最有价值的心理发展成果就是发现自己的内部世界。对于青年大学生来说，这种发现就像是一次哥白尼革命。有的大学生对自我认知是摇摆不定且难以定位的。缺乏正确自我认知或认为自己无法改变现实自我的大学生，只会放弃理想自我，服从现实自我，从而埋没或浪费自己应有的能力；或者盲目自信、心高气傲、自吹自擂、自我放大，对现实自我的估价过高或虚假判断。因此，正确认识自我，接纳自我，学会自我定位的调整，在“高手林立”的新环境中能恰当地自我评估和自我期待，逐步接纳“适合自己的才是最好的”这样一种价值观，是心理健康发展的前提条件，正确的自我意识一旦形成，我们就会对自己作出客观准确的评价，从而了解自己的优势与不足，选择合适的奋斗目标与生活道路。

（三）学业与目标管理问题

大学与中学的学习方式、学习目标都有较大不同。进入大学不再是看护式教学管理，学与不学、如何学，完全是大学生自己要把握好的问题。因此，很多大学生会感觉到大学的学习目标不像中学时围绕高考那么明确。进入大学以后很长时间都没有明确的学习目标，进而产生焦虑、困惑等心理，抱怨没人引导自己学习，不知道自己喜欢什么专业，该怎样打发业余时间。也有相当部分的大学生认为上了大学就是“船到桥头车到站了”，进入大学以后就觉得要好好补偿自己，对待日常的学习任务抱着“60分万岁”“混文凭”的态度。当然，还有很多大学生意识到大学学习的重要性，为保住中学里“佼佼者”的地位，废寝忘食，进而长期处于紧张的学习气氛之中。因此，正确处理大学学习问题，学会进行目标管理，也是大学生心理健康教育中不可或缺的一个部分。

（四）情绪问题

大学阶段是大学生由学生时代步入社会的一个重要的准备阶段，也是一个由不成熟走向成熟的阶段。在这一阶段中，他们渴望成熟，但是由于对自我认知的不完善，对未来的不确定，再加上环境适应、学业、人际交往、恋爱及面临挫折等问题，这些都使他们往往不知所措，因此，容易出现各种情绪问题。“郁闷”成为很多大学生的口头禅，而且面对情绪上的困扰，他们又往往不知道怎样去调适和处理，进而陷入情绪的泥沼中无法自拔；还有部分大学生由于情绪的失控，导致了“一失足成千古恨”的恶劣后果。大学生学会运用理性信念正确认知归因调适管理好情绪是情绪管理的重要手段。

（五）人际交往问题

大学犹如一个“小社会”，大学生进入大学以后，一般都是住校，如何与室友交往，同时还有如何处理同学之间、师生之间、好朋友之间、个人与班级、团体之间各种各样的关系，都需要大学生独自去应对。而在上大学之前，很多人从未离开过家庭，都是在父母的呵护下成长，缺乏人际交往的经验，妨碍了良好人际交往圈的形成。进入大学以后，面

对人际交往产生畏惧情绪，出现所谓的“社交恐惧症”，想交往但又怕交往，“心里的话不知向谁说”。大学生人际交往问题因而显得尤为重要。

（六）恋爱问题

恋爱在大学并非必修课，但恋爱问题是大学生不可回避的问题之一。甚至有人发出了“校园围墙”已变成“恋爱走廊”的感慨。“专业恋爱、业余学习”的情况并不是个别现象，面对纷纷扰扰的恋爱问题，很多大学生犹如雾里看花，对这种人世间永恒追求的感情感觉很迷茫，即使身处其中却还是“糊涂的爱”，不明白友情与爱情的区别，不了解恋爱的真谛。还有一部分大学生则把恋爱当作大学里的“调味剂”，有大学生说“不在乎天长地久，只在乎曾经拥有”，有的大学生则“普遍撒网、重点培养、择优而谈”，把感情视为游戏。这些问题反映出大学生“爱人的能力”的不足，实际上，恋爱的过程也是培养爱人的能力的过程，如何正确对待这些恋爱问题也成为大学生心理健康教育的重要任务之一。

（七）生命与挫折教育问题

当前很多大学生经常把“无聊”挂在嘴上，无意义感、无聊感在大学生们的日常学习和生活中普遍存在，高校大学生生命意识淡薄的现象也日益突出。越来越多的研究认为，大学生群体中这种浪费生命、轻视生命的行为和现象是由于大学生缺乏生命意识、无视生命的意义与价值、缺乏生命意义感所造成的。“生命的意义何在？”“怎样让自己的生命之花悠然绽放，活出真正的自我？”应引导大学生深入学习并体验生命知识，理解生命的独特意义，欣赏生命的向善美好，珍爱生命的有限存在，敬畏生命的升华超越，避免不必要的损失和践踏生命现象。同时，还应意识到任何人的成长都不是一帆风顺的，受到挫折都是必然的，因为没有逆境就没有磨难，没有磨难就没有成功，所谓“自古雄才多磨难”。我们能感受生命的幸福正是由于经历了挫折，幸福与挫折是相对的，是相伴而生的。

三 影响大学生心理健康的因素

（一）个体生理因素

对大学生心理健康产生影响的生理因素主要有四种。一是遗传因素。大量研究表明，在精神疾病，尤其是精神分裂症、躁狂、抑郁症等疾病的致病因素中，遗传是主要原因。二是躯体疾病。各种躯体疾病，尤其是慢性疾病，常会使人变得烦躁不安，敏感多疑，情绪稳定性降低，行为控制力减弱，兴趣缺乏，人际关系紧张，严重的还可能导致心理障碍。三是大脑的器质性病变。根据临床观察和专家的研究分析可知，大脑器质性病变，如脑肿瘤、脑萎缩、脑炎、脑血管疾病、脑外伤等，会直接导致各种心理异常表现，出现意识障碍、智力障碍、严重遗忘症、人格异常等。四是神经系统的先天素质不健全。专家认为，神经系统的先天素质不健全，如大脑皮层和皮层下神经组织之间的相互协调作用有某种障碍、大脑皮层的兴奋和抑制过程的协调有某种障碍等，会导致病态人格的产生。