

第一章 绪 论

第一节 大学生心理健康研究的对象

一、心理学的基本概念

(一) 心理学是研究人的心理现象及其规律的科学

心理学(Psychology)源于西方的哲学,西方哲学起源于两千多年前的希腊。自苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等人始,历代哲学家的思想中,都把“心”的探讨视为哲学上的问题之一。直到19世纪中叶,因受生物科学发展的影响,心理学遂脱离哲学,逐渐成为一门独立的学科。到19世纪末,心理学一度被界定为:心理学是研究心理活动的规律的科学。到20世纪20至60年代,行为主义心理学派认为:心理学是研究行为的科学。70年代以后,随着心理学的发展,心理学界大多认为:心理学是对行为与心理历程的科学研究。

人的心理现象是复杂而又丰富多彩的。心理现象不同于

物质现象，它没有形状、重量等，因此历来被看作是一种不同于其他现象的特殊现象。但是，每个清醒的人无时无刻不在进行着心理活动，感受到自己的心理活动。例如我们在课堂里听到朗朗的读书声，嗅到窗外阵阵的花香，感受到温暖的阳光等，这些都是通过我们的眼、耳、鼻、舌和皮肤，使我们感受到我们与周围世界的联系，即感觉、知觉；离开了这些刺激物以后，我们还会“历历在目”，不断重现看过的书、听过的话、做过的事，这就是记忆；人们不仅能把经历过的事回忆起来，还能勾画出从未经历过的事和情景，如编写剧本、小说等，这就是想象，把所有的事情综合起来，加以分析、判断、推理，就是思维。这些感觉、知觉、记忆、想象、思维在心理学上统称为认知过程。

我们在认识周围世界的同时会产生喜、怒、哀、乐、惧等态度体验，这是情感或情绪过程。

人们不仅能认识世界，还能作用于环境，根据自己的目标去克服困难，实施行动，这是意志过程。

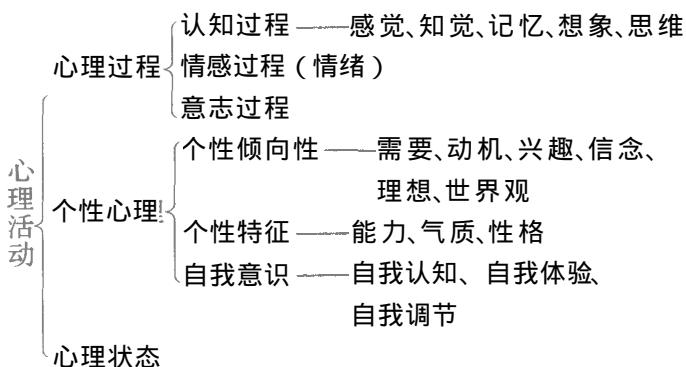
认知过程、情感过程、意志过程都是心理活动，统称为心理过程。这三者之间不可割裂开来，是相互联系，相互作用的。一方面，个体的情绪、意志是在认知的基础上产生并受认知活动的影响，另一方面，个体的情绪、意志也影响认知活动，再者，情绪与意志也是密切联系，相互作用的。情绪既可以成为意志行动的动力，也可能成为意志活动的阻力，而意志可以控制、调节自己的情绪。

由于个体的先天因素不同，生活条件不同，所受的教育影响不同，生活经历不同，形成了个体不同的个性心理。其中包括个性倾向性，有需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观，个性

的心理特征，有能力、气质和性格。譬如，各人的兴趣倾向性，兴趣的广度，兴趣的中心，兴趣的稳定性不同；各人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思考力不同；各人的能力高低不同；各人的情感体验的深浅度，表现的强弱，克服困难的决心和毅力的大小也不同。这些都是人格的不同特点。自我意识组成个人的自我调节系统，它也是个性构成的核心部分。

心理状态指我们的心理活动有时在一段时间里会出现相对稳定的持续状态。它包括记忆的快慢，情感方面的心境和激情意志中的果断和犹豫等等。在不同的心理状态下心理活动表现出很大的差异。它影响着个体的思维活动、情感活动和意志活动。心理状态不像心理过程那样变化不定，也不同于心理特征那样持久、稳定。

人的心理活动结构如下：



心理过程、个性心理和心理状态既有区别又是密切联系的。个性心理和心理状态是在个体的心理过程中形成和表现出来的，反过来认知、情感和意志活动也受个性心理和心理状态的影响和制约。个性心理和心理状态之间也有密切联系，个

性心理是个体经常、稳定的特征，心理状态是相对可变的、流动的。如果某类心理状态（如漫不经心）经常反复出现，并且持续时间越来越长，那么这种心理状态就会转化为这个人的个性心理（粗心大意的人格特征）。而个性心理又会影响心理状态。如内向、顺从的人受到挫折时多半会产生内疚、自责等心理状态；机灵活泼、自信心强的人对挫折往往泰然自若。无论人的心理是多么复杂多样，它的本质都是共同的。科学地理解人的心理的实质，是学习心理学必须首先明确的基本观点。

辩证唯物主义认为：第一，人的心理是人脑对客观现实的反映。客观现实是人的心理活动的源泉。没有客观事物作用于人，人的心理活动就不可能产生。第二，人脑是人的心理活动的器官，如果人脑由于外伤或疾病而遭受破坏时，人的心理活动就会全部或部分失调。第三，人的心理是在人的实践活动中，人脑对客观事物的能动反映。

（二）心理学研究的范围

心理学研究的范围非常广泛。

心理学有许多分支，按理论门类分有：普通心理学、发展心理学、学习心理学、认知心理学、人格心理学、社会心理学、变态心理学、生理心理学、动物心理学和实验心理学等。

按应用门类分有：教育心理学、咨询心理学、临床心理学、工业心理学、商业心理学、法律心理学、广告心理学、心理测量学、管理心理学、健康心理学等。

普通心理学是所有心理学学科的基础理论。

二、心理健康研究的对象

心理健康研究的对象是人的心理健康的形成、发展、变化的规律，以及如何维护和增进心理健康的科学。其含义同于心

理卫生学 (Mental Hygiene)^①。

(一) 心理健康运动的起源与发展

心理卫生的思想渊源悠久，作为心理健康运动的形成是与心理卫生运动的发展分不开的。因此，必先了解心理卫生运动的发展。

19世纪以前，精神病患者被认为是魔鬼附体，长期受到惨无人道的折磨。比尔斯 (Beers C. W.) 1876年出生于美国康涅狄格州。18岁就读于耶鲁大学商科。因其兄患有癫痫病，他担心自己也会因遗传原因而患上此病，成天处于恐惧和焦虑之中而精神失常。在三年的住院治疗期间，他亲眼目睹和亲身体会了精神病人所遭受的种种冷漠和非人折磨，以及社会对精神病的误解，对精神病人的歧视和偏见。他痊愈出院后，立志把自己的余生献给精神病患者。他向各方呼吁，要求改善精神病患者的待遇，并积极从事精神病的预防工作。1908年3月，他根据自己的亲身体会，发表了《自觉之心》(A Mind That Found Itself) 一书，当时美国著名心理学家、哈佛大学教授威廉·詹姆斯 (James W.) 给该书高度评价，并为之作序。该书问世后，在美国社会引起轰动，受到社会舆论的重视。美国许多著名学者、知名人士如精神病学家、心理学家、大学教授、律师等的积极支持，推动了心理卫生运动的发展，使心理卫生发展成为一个社会运动。1908年5月6日在社会各界的赞助和支持下，由比尔斯发起，成立了世界上第一个心理卫生组织“美国康涅狄格州心理卫生协会”(The Connecticut State Society for Mental Hygiene)。该协会提出五项工作目

① 张春兴：《张氏心理学辞典》上海辞书出版社 1992。

标:(1) 保持心理健康;(2) 防治心理疾病;(3) 提高精神病人的待遇;(4) 普及关于心理疾病的正确知识;(5) 与心理卫生有关的机构合作。

1909 年,在比尔斯等人的努力下,“美国全国心理卫生委员会”(The National Committee for Mental Hygiene)在纽约成立。

1918 年,加拿大成立了全国心理卫生协会。随后 20 年,法国、比利时、英国、巴西、匈牙利、德国、日本、意大利、挪威等国相继成立心理卫生组织。1930 年 5 月在华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会,到会者有包括中国在内的 53 个国家和地区的 3042 人。会上产生了一个永久性的国际心理卫生委员会,其宗旨是:“完全从事于慈善的、科学的、教育的活动。尤其关注于世界各国人民的心理健康的保持和增进心理疾病、心理缺陷的研究、治疗和预防,以及人类幸福的增进。”

1949 年,世界卫生组织(WHO)总部设立了心理卫生部,来自 38 个国家和地区的 100 名专家参加了该部的工作。1960 年为“国际心理健康年”呼吁全人类重视心理卫生。从此心理卫生运动在世界各地蓬勃展开。

(二) 中国的心理卫生思想与心理卫生运动

中国早在两千多年前,就已经注意到精神因素对于养身的重要性。在古代思想家和医学家的许多著作中,有着非常丰富而精湛的关于修身养性、摄生防病、增进健康、益寿延年的论述。如记录在《尚书》中的“人心惟危,道心惟微,惟精惟一,允执厥中”,一直被尊奉为尧、舜、禹代代相传的“十六字心经”。又如“恬淡虚无,真气以之,精神内守,病安从来?”(《素问·上古天真论》)即通过修身养性达到健康的目的。在第一

部医学经典著作《黄帝·内经》中即阐述了各种情绪与人体健康的关系，人的起居、心态应适应自然界及四季的变化，以及人们的心理应能动地适应社会环境的变化等心理卫生思想。

在我国系统的科学的心理卫生运动是在 20 世纪 30 年代，我国著名教育家吴南轩先生于 1930 年前后，首先在中央大学心理系开设了《心理卫生》选修课。他又在中央大学《旁观》杂志内发刊《心理卫生专号》。1936 年 4 月 19 日在南京正式成立了“中国心理卫生协会”选举了吴南轩等 35 位理事及 21 位监事。第二年由于抗日战争爆发这一工作被迫停止。抗战胜利后，1948 年在南京召开了一次局部的心理卫生代表会议。

新中国成立后，特别是改革开放以来，我国的心理卫生事业得到了迅速的发展和普及。1985 年 4 月“中国心理卫生协会”(Chinese Mental Health Association 恢复成立 推选了我国著名精神病学家陈学诗教授为理事长。在协会的组织领导下，1987 年创办了《中国心理卫生杂志》，1989 年创办了《心理卫生通讯》；成立了心身医学、儿童心理卫生、青少年心理卫生、老年心理卫生、特殊职业群体心理卫生等专业委员会，1990 年成立了大学生心理咨询专业委员会。

(三) 心理健康的概念

1. 现代人的健康观

传统的健康观，认为躯体没病就是健康，因此健康问题应该是医生的事，表现在日常生活中，人们也只注重锻炼身体，忽视心理卫生的保健。

中国古代医学中就强调七情喜、怒、忧、思、悲、恐、惊 夙调致病，《素问·阴阳应象大论》写道：“怒伤肝 喜伤心 思伤

脾 忧伤肺 恐伤肾。就是指由于七情失调 从而引起阴阳失衡 气血不和 经络阻塞 脏腑功能失常而患病。

随着时代的发展,生活节奏的加快,竞争的加剧,都市化的生活等一切不良的精神刺激,不恰当的生活方式、行为和环境影响因素,都可以导致疾病的发生;许多疾病根源于有害的心理和社会因素。

过去从医学的角度认为引起疾病的原因仅仅是生物的因素,即“生物医学模式”;1977年,美国罗彻斯特大学教授恩格尔提出了“生物—心理—社会医学模式”的最新理论。

世界卫生组织在最近的报告中指出:在年满20岁的成年人口中忧郁症患者正以每年11.3%的速度在增加。近20年来呈迅速增长趋势,全球约有5000万人患有此病。

根据上海市精神卫生研究所的调查^②,在1300万人口的上海市已有逾75万各类精神、心理障碍症患者。他们大多是工作、学习、生活压力过大、长年超负荷运转的青年人,其中大学生中的发病率高达25%。

世界精神病协会的专家认为,从疾病发展史来看,人类已经从“传染病时代”、“躯体疾病时代”,进入到“精神疾病时代”。

如果说心理卫生在世纪初的发展是以改善精神病患者的待遇、防治心理疾病为主要目的,那么随着社会的发展以及人类对自身认识的不断深化,人们对健康的概念又赋予了新的含义。1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时在其宪章中开宗明义地指出:健康不仅仅是没有疾病,而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态或完全安宁。1989年联合国

② 《中国青年报》1997年10月24日

世界卫生组织又提出了 21 世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”²¹ 世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美整合。在这一新概念中：以生理健康为物质基础并发展心理健康与良好的社会适应，道德健康则是整体健康的统帅。

2. 心理健康的一般标准与模式

(1) 心理健康的标准。关于心理健康的标准，心理学家有很多的论述，各家观点不一，并提出了许多健康心理的模式。

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、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态”^①。

世界心理卫生联合会还具体明确地指出心理健康的标志是：

- 身体、智力、情绪十分调和；
- 适应环境，人际关系中彼此能谦让；
- 有幸福感；

在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

(2) 心理健康的模式。心理学家提出以下心理健康模式：

马斯洛（Maslow A. H.）自我实现的人的模式^②。

马斯洛采用“尖端样本统计”的方法，通过对心理健康水平出众的人进行跟踪、观察和综合研究，提出自己的心理健康

^① 马建青编：《心理卫生学》浙江大学出版社，（1990）。

^② 郑日昌主编：《大学生心理卫生》山东教育出版社，（1996）。

模型。如良好的现实知觉 接纳自然、他人和自己 自发、坦率、真实；以自身以外的问题为中心；有独处和自立的需要；功能发挥自主 愉快体验常新 有神秘或顶峰体验 有社会兴趣 人际关系深刻；有民主性格结构；有创造力；抗拒遵从。

罗杰斯(*Rogers C.*)功能充分发挥者 模式。

罗杰斯认为，每一个人都依赖自己对于世界的经验，一个自身功能充分发挥者有五个特点：他们能接受一切经验；他们可时刻保持生活充实；他们相信自己的机体；他们有自由感；他们具有高创造性。

马斯洛和罗杰斯的模式都是优秀者模式。

奥尔波特(*Allport G. W.*)的心理健康模式。

奥尔波特认为心理健康者的功能发挥是在理性和意识水平上进行的。他提出健康个性的七个特征：自我意识广延；自我与他人关系融洽 有情绪安全感 知觉客观 有各种技能 并能专注于工作；现实的自我形象；内在统一的人生观。

心理学家英格里士(*English H. B.*)指出 心理健康是指一种持续的心理状态，当事人在那种情况下，能作出良好的适应，具有生命的活力，而能充分发挥其身心潜能。这是一种积极的丰富的体验。

综合各家的观点，我们认为：心理健康就是指一种高效而满意的持续的心理状态。心理健康是人的基本心理活动协调一致的过程 即认识、情感、意志、行为和人格完整协调 能顺应社会，与社会保持同步的过程。

3. 心理健康的特点

(1) 心理健康的状态具有相对性。假如有这样的情景：一位男青年在站台上焦急徘徊。列车进站了，一位女青年

走下列车，尚未站稳，接她的那位男青年不顾一切地跑上前去，抱起她拼命地狂吻，全然不顾站台上众多乘客的目光。他的表现正常吗？心理健康吗？如果告诉你这对男女青年是两位美国青年，你的结论是否有所改变？

有一个人正在玩扑克，忽然手中的牌被别人夺去，于是，他大哭大叫起来。他正常吗？如果告诉你，他是一个四五岁的孩子，你的结论又将如何？

有一位大学生，平时性格开朗，活泼大方，可近几个星期来他变得抑郁不能集中精力学习还常常半夜里哭醒他精神失常了吗？如果告诉你，他的亲人刚刚去世不久，你又会怎么认为？

通过以上的几个例子，可以看出，人的心理健康具有相对性与人们所处的时代、环境、年龄、文化背景等方面的因素有关，所以不能仅仅以一种行为或者一种偶然的行来判断他人或自己心理是否健康。

(2) 心理健康的状态具有连续性。“心理健康”与“不健康”不是泾渭分明的对立面，而是一种连续或交叉的状态。良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间是一个渐进的连续体，异常心理与正常心理，变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只是程度的差异。

(3) 心理健康的状态具有可逆性。如果我们不注意心理保健，经常出现不良的心理状态，那么心理健康水平就会下降，甚至出现心理变态和患上心理疾病；反过来如果心理有了困扰或出现失衡时，学会及时自我调整和寻求心理咨询的帮助，就会很快解除烦恼，恢复愉快的心情。

(4) 心理健康的状态具有动态性。心理健康的状态不是

固定不变的，是一个动态发展过程。心理健康的水平会随着个人的成长、经验的积累、环境的改变，及自我保健意识的发展而发展变化的。

（四）大学生心理健康的标准

大学生心理健康研究的对象是研究大学生心理健康的形成、发展、变化的规律，以及如何维护和增进大学生心理健康。为了有利于我们更具体、更深入地明确大学生心理健康的研究对象，我们首先要了解大学生心理健康的标准。

大学生是处于青年中期的、具有一定知识层面的特殊群体，参照心理健康的一般标准，我国大学生的心理健康标准有如下 8 条：

1. 具有旺盛的求知欲和浓厚的学习兴趣

大学生的智力水平一般都是优秀者，学习是大学生活的主要内容。具有健康心理的大学生目标明确，学习热情高，精力旺盛，朝气蓬勃，不畏艰难，孜孜不倦，在学习中经常体验到满足与快乐。而“六十分万岁，多一分浪费”的大学生终日懒洋洋，糊里糊涂混日子，体验不到成功的喜悦。

2. 具有独立生活的能力

这一能力体现了一个人的生存能力，在竞争的时代，在当今众多选择的面前，要有独立处理自己的生活的能力，要学会自己作决定。不会作决定，则做事唯唯诺诺，缺乏独立性。

3. 具有正确的自我意识，能悦纳自我

自我意识是人格的核心，是人对自己以及自己与周围世界的认识与体验。健康的心理，应该是自我评价客观，能够接纳自我，不苛求自己，既不妄自尊大而做力所不能及的事情，也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会，自信乐观，理

想我和现实我达到完美的统一。

4. 具有完整统一的人格品质

人格是个人比较稳定的心理特征的总和，人格完整是指构成人格要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面均衡发展，不存在明显缺陷，有积极进取的人生观，并以此为中心，有效地支配自己的心理行为。

5. 具有协调和控制情绪的能力，心境良好

良好的心情使人经常保持愉快、开朗、自信、乐观、满足的心情，对生活充满希望。心理健康者在痛苦、忧伤等不良情绪袭来时，善于调整并保持情绪的稳定，保持与周围的平衡。

6. 具有良好的适应和改造环境的能力

对环境的适应和改造的能力，是受一个人的生活态度决定的。心理健康的人，能在环境改变时正确面对现实，对环境作出客观正确的判断，不怨天尤人；能与社会保持良好的接触，使自己的思想、行为与社会协调一致。

7. 具有良好的人际交往能力，人际关系和谐

良好的人际关系是心理健康的润滑剂，人际关系和谐的人有安全感和幸福感。健康的人善于与他人接触，以乐观豁达，宽容理解的心态与人相处；能够正确处理个体与群体的关系，有独立的人格和积极助人的精神。

8. 具有符合年龄特征的心理行为

不同年龄阶段有不同的心理行为，心理健康者应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征，如果严重偏离，就是不健康的表现。

第二节 大学生心理健康的任务

一、大学生成长的特点

青年是整个社会中最积极、最有生气的力量。在校的大学生是最富有理想、生气、文化层次较高的青年群体。大学生肩负着将来社会主义现代化建设的主力军的重任，他们是成长中的社会主体。

（一）大学生的生理成长特点

我国的大学生 18 岁左右进校，23 岁左右毕业，正是处于青年中期。李大钊先生讲：“青年者 人生之王 人生之春 人生之华也。”

青年在这一时期生理特点主要表现在体、力、脑、性四个方面的巨大变化。

体，突出地体现在身高和体重的急剧变化。人一生有两次生长高峰，一是出生到周岁，这一时期身高可增加 50% 体重可增加一倍；二是青年期，男青年平均每年身高长 3~4 厘米，平均增高 45 厘米，体重平均每年增加 3~4 公斤，平均增长 35 公斤；女青年平均每年身高长 3 厘米，平均增高 25 厘米，体重平均每年增加 2~3 公斤 平均增长 25 公斤。迅速的成

① 胡佩诚、才巨金等编著：《心理自卫术》，哈尔滨工业大学出版社，(1993)。

使青年人骨骼粗壮，肌肉发达，在体形上挤入了成人的行列。

力，青年期生命力处于最旺盛时期。身体的各系统、器官全面发展，内部机构、机能最发达、完善。心脏的重量猛增至出生时的 10 倍，肺活量达 4800 毫升，食欲极佳，胃肠容量达到最大，体温、脉搏、呼吸、血压发生明显变化，脑垂体加快各种激素的分泌，新陈代谢处于最佳状态。青年人充满了生机和活力。

脑，大脑和神经系统处于最发达状态。脑重量达到极值，脑的神经细胞的分化机能达到成人水平，大脑的第一和第二信号系统的功能已经完善。由于大脑的发达和完善，使得青年人能够理智地走向社会。

性，青春期为性萌发和性成熟最神秘最敏感的时期。第一、第二性征突出变化，男女性别差异明显。在青年中期，个体的生理发育已接近完成，已具备了成年人的体格及种种生理功能，故又称此阶段为性成熟期。

青年时期的体、力、脑、性四方面的巨变，为青年的心理变化提供了良好的物质基础。

（二）大学生的心理成长特点

1. 心理发展的过渡性

青年期是少年儿童向成年人转变的过渡期，也是少年心理向成人心理过渡的关键期。从心理发展水平看，多数大学生的心理正处于迅速走向成熟又没有完全成熟的时期。从心理发展过程看，认知迅速发展，达到了相对成熟。认知的核心要素思维已由经验型向理论型转化。情感也从激情体验，易感状态逐步升华过渡到富于热情，充满青春活力，社会道德感和社会责任增强。在意志行动上则从容易冲动发展到具有一定

的自控力，形成了相对稳定的行为习惯。从个性发展看，性格、能力等个性心理特征都达到相对稳定和渐臻成熟的水平；理想、信念、自我意识等个性意识经过大学阶段逐渐接近成人的发展水平。

2. 心理发展的可塑性

青年期是人生各种心理品质全面发展、急剧变化的时期。大学生在这一时期心理发展存在着不稳定、可塑性大的特点，如在认知方面容易偏执；在情绪方面易走极端；在意志方面有时执拗；在个性方面，虽然许多个性品质已基本形成，但却容易受外界或生活情境的影响。

3. 心理发展的矛盾性

当代大学生由于在学校受教育期长，从校门到校门，没有社会生活经验；心理社会成熟滞后于生理成熟；经济上不独立；传统价值权威的衰落，以及现代价值多元化的影响等，使大学生的心理既存在积极面，又存在消极面，就必然导致矛盾和冲突。在这一过程中，大学生处于心理断乳期，即由于失去他律，自律尚未充分形成，种种矛盾冲突交织在一起，势必影响大学生的健康成长。此阶段大学生常见的矛盾冲突有：

独立性和依赖性的矛盾；

理想性和现实性的矛盾；

强烈的成才意识与知识经验不足的矛盾；

心理闭锁与寻求理解的矛盾；

⑤ 群集友谊与争强好胜的矛盾；

⑥ 性生理成熟和性心理成熟相对迟缓的矛盾；等等。

4. 大学生心理发展的差异性

不同年级的大学生心理发展的特点不同。

(1) 适应期。大学新生以“胜利者”的喜悦进入大学后突出的问题主要是如何适应大学生活，建立起新的人际关系。南京大学心理健康教育与研究中心曾对 1996 年入学的 226 名新生进行访谈，结果有适应不良和人际交往问题的占访谈学生的 68.7%。他们的心理矛盾主要是：自豪感和自卑感交织；新鲜感和恋旧感交织；轻松感和紧张感交织；奋发感和被动感交织。这个时期一般是在一年级。

(2) 发展期。当新生适应了大学生活，建立起了新的心理平衡后，大学生活进入相对稳定的时期，是大学生成才定型的关键时期。大学生大多产生了自信心，竞争意识增强，突出的心理问题是：成材道路的选择与理想的树立，学习目标的实现与学习态度、学习方法的掌握以及形成优良的学习心理结构。这个时期是大学生人生观形成时期，也是实现教育目标的关键时期。这个时期一般是在二年级至三四年级。

(3) 成熟期。大学生经过四年的生活和学习，世界观、人生观逐步形成，心理逐渐成熟，他们的心理特点与成人的心理特点有许多相近之处。但是这个时期又是大学生从学生生活向职业生活过渡阶段，他们又要面临新的心理适应，如是继续深造，还是就业？继续深造留在国内还是联系出国？择业就业中双向选择的压力等，使大学生们的心理又掀起波澜。这时他们的心理特点主要是：紧迫感，责任感和忧虑感。

二、大学生心理健康的任务

大学生心理健康的任务有三方面：

第一，研究大学生应如何积极调节个人的心理状况，顺应变化的环境，提高生活、学习的效率和满意度。人是环境的产物。人的身心发展不总是与环境发展完全同步，他们之间是一