



普通高等教育文化素质精品教材
“互联网+教育”新形态一体化教材

大学生 心理健康教育

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编 邱美玲

大学生心理健康教育

主 编 邱美玲



扫描二维码
共享立体资源

北京出版集团公司
北京出版社

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 邱美玲主编. — 北京 : 北京出版社, 2011.9 (2023 重印)
ISBN 978-7-200-08929-5

I. ①大… II. ①邱… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ① B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 200567 号

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编：邱美玲
出 版：北京出版集团公司
北 京 出 版 社
地 址：北京北三环中路 6 号
邮 编：100120
网 址：www.bph.com.cn
总发行：北京出版集团公司
经 销：新华书店
印 刷：定州市新华印刷有限公司
版 次：2011 年 9 月第 1 版 2023 年 6 月修订 2023 年 6 月第 7 次印刷
开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张：14
字 数：314 千字
书 号：ISBN 978-7-200-08929-5
定 价：39.00 元

质量监督电话：010-82685218 010-58572341 010-58572393

第一章 大学生心理健康导论 | 1

第一节 心理活动的特点和实质 | 1

第二节 心理健康概述 | 4

第二章 大学生心理咨询与心理治疗 | 12

第一节 心理咨询 | 12

第二节 心理治疗 | 20

第三章 大学生心理困惑与异常心理 | 30

第一节 大学生常见的心理困惑及其调适 | 31

第二节 大学生常见的心理疾病及其应对 | 39

第四章 大学生自我意识与培养 | 53

第一节 自我意识概述 | 53

第二节 大学生良好自我意识的培养 | 55

第三节 大学生自我意识发展的偏差与调适 | 60

第五章 大学生人格发展与培养 | 66

第一节 人格概述 | 66

第二节 大学生健康人格的塑造 | 75

第三节 大学生常见的人格发展缺陷与调适 | 80

第六章 大学生职业生涯规划与择业心理 | 85

第一节 大学生职业生涯规划 | 85

第二节 大学期间职业生涯规划的制定 | 88

第三节 大学生择业中常见心理问题及调适 | 92

第七章 大学生学习心理与创造性思维培养 | 98

- 第一节 大学生学习特点 | 98
- 第二节 影响学习的非智力因素 | 101
- 第三节 大学生学习能力的培养 | 106
- 第四节 大学生常见的学习心理障碍及调适 | 111

第八章 大学生情绪管理 | 117

- 第一节 情绪概述 | 117
- 第二节 大学生情绪特点及其影响 | 120
- 第三节 培养良好的情绪 | 122
- 第四节 不良情绪的表现及调适 | 128

第九章 大学生人际交往 | 133

- 第一节 人际交往概述 | 133
- 第二节 大学生人际交往现状分析 | 139
- 第三节 大学生人际交往能力的培养 | 144

第十章 大学生恋爱与性心理 | 154

- 第一节 爱情的含义 | 154
- 第二节 大学生正确恋爱心理的培养 | 158
- 第三节 大学生恋爱的困惑与调适 | 167
- 第四节 大学生的性心理困扰与调适 | 171

第十一章 大学生压力管理与挫折应对 | 180

- 第一节 挫折概述 | 180
- 第二节 大学生挫折调适方法与技术 | 189
- 第三节 压力与压力管理 | 193

第十二章 大学生生命教育与心理危机应对 | 200

- 第一节 生命的意义 | 200
- 第二节 大学生心理危机与危机干预 | 208

参考文献 | 218

这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败，只要不是一败涂地，你一定会取得胜利的。

——亨·奥斯汀

人之幸福，全在于心之幸福。

——歌德

第一章 大学生心理健康导论

心理层面的健康与否会影响一个人对人生的看法，心理健康的人即使遭遇挫败，也能以正向积极的态度处之，不但不会损及其成就感和满足感，反而可使其生活更具挑战性，更能激发其创造力。人在社会中不断地学习、发育和成长。因此，一个人的交际手腕、社交能力、沟通技巧、阅人能力等与日常生活中待人处事有极为密切的关系，即社会层面的健康。实际上智能的高低与个人的健康状态有绝对的关系，与人的信念，与人的应对进退、调适或解决问题的能力 and 技巧也有关。

第一节 心理活动的特点和实质

一、心理的含义

有史以来，人本身就是最难解的谜。人眼可以看到缤纷的世界，人耳可以聆听美妙的声音，人脑可以存储丰富的知识，时过境迁而记忆犹存。人对人、对事有自己的态度，有喜怒哀乐，有七情六欲。人有不同的兴趣和才能，有“万物之灵”的智慧，人能运用自己的思维去探索自然和社会的各种奥秘；也能通过活动去满足自己的各种需要，并在周围环境中留下自己意志的印迹……所有这些都是在我们生活实践中经常发生的心理现象，我们简称为心理。我们经常会发现自己的思想、情绪、行为和意识是那么不可思议。人的心理千变万化，人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象。

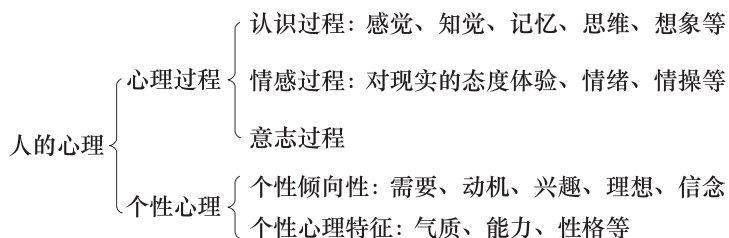


心理学就是研究心理现象、心理特征及心理活动规律的科学。

苏格拉底说：“去认识你自己吧。”学习心理学的意义之一就是为认识我们自身。

二、心理的构成

人的心理活动极为复杂，表现形式也多种多样，通常把它分成两大类，即心理过程与个性心理（又称人格）。心理过程是人们共同具有的心理活动，个性是个体独特的稳定的心理特点。



（一）心理过程

心理过程即心理活动的过程，是指人的心理活动发生、发展、消失的动力过程，是心理现象的不同形式对现实的动态反应，是人们共同具有的心理活动。心理过程包括认识过程、情感过程和意志过程。

1. 认识过程

认识过程又称为认知过程，主要包括感觉、知觉、记忆、思维与想象等过程，是个体在实践活动中对认知信息的接受、编码、贮存、提取和使用的心理过程。

2. 情感过程

情感过程是个体在实践活动中对事物的态度的体验。“人非草木，孰能无情。”人在认识世界、改造世界的过程中，总是对认识的对象和现象产生各种内心态度体验，即情绪和情感。情绪和情感通常被统称为感情，是指人对客观事物是否符合人的需要而产生的内心态度体验，是人对客观事物与人的需要之间的关系的反映。当客观现实符合人的需要时，就产生爱、满意、愉快、赞赏、尊敬等肯定而积极的正向性情绪和情感；若人的需要不能满足，则产生憎恨、不满、忧愁、愤怒、恐惧等否定而消极的负向性情绪和情感；如果客观事物与人的需要的满足无关时，人就会表现出无动于衷。需要是人的生理和社会要求在人脑中的反映，人有不同层次、动态变化的多种需求，而与之相应的客观现实能否满足人的需要、满足的程度如何，就决定着情绪、情感的性质和强弱程度。

3. 意志过程

意志过程是人们自觉地确定目标，有意识地支配和调节自己的行动，克服种种困难以实现预定目标的心理过程。它表明个体不仅能认识世界，还能改造世界，并能在改造世界的实践活动中集中体现其主观能动性。



(二) 个性心理

“人心不同，各如其面。”心理活动人人皆有，是人的心理现象的共性。但由于每个人的遗传素质不同、生活环境不同、所接受的教育不同、个人经历不同等，又表现出不同的心理特点，而形成了人的个性差异。这些表现个性差异的心理现象叫做个性心理。个性心理是一个人在社会生活实践中形成的相对稳定的各种心理现象的总和，包括个性倾向性、个性心理特征等方面，反映人的心理现象的个别性一面。

1. 个性倾向性

个性倾向性指个人的意识倾向，即人与客观世界的相互作用中形成的对事物的态度与趋向。它主要包括：需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等。

个性倾向性不仅对改造客观世界有重要作用，而且对人的心理活动、人的身心健康也有很大的影响。



心理故事

我的生命里还有很多

霍金是一位可以与爱因斯坦齐名的杰出的英国科学家，对现代物理学有突出的贡献。但是他在21岁时就被诊断出患有肌萎缩性侧索硬化症（卢伽雷病），病情不断恶化，到后来全身只有几个手指能够活动。有一次，在霍金学术报告结束之际，一位年轻的女记者捷足跃上讲坛，面对这位已在轮椅上生活了三十余年的科学巨匠，在深深景仰之余，又不无悲悯地问道：“霍金先生，卢伽雷病已将你永远固定在轮椅上，你不认为命运让你失去太多吗？”这个问题显然有些唐突和尖锐，报告厅内顿时鸦雀无声，一片静谧。霍金的脸庞却依然充满恬静的微笑，他用还能活动的手指，艰难地叩击键盘，于是，随着合成器发出的标准伦敦音，宽大的投影屏上缓慢而醒目地显示出如下一段文字：

我的手指还能动，
我的大脑还能思维，
我有终身追求的理想，
有我爱和爱我的亲人和朋友……
对了，我还有一颗感恩的心……
会场掌声雷动……

2. 个性心理特征

个性心理特征是指个人身上表现出来的比较稳定的心理特征，主要包括人的气质、



能力和性格。

个性倾向性表明了个人心理、行为活动和社会意识的倾向特点，决定了个人对现实的态度和活动的积极性，构成了个性结构中活跃的动力系统。个性心理特征使个体的心理与行为区别于他人而具有独特的风格，是个性结构中的差异系统。个性倾向性和个性心理特征之间也不是彼此孤立的，而是错综复杂地交织在一起。一方面，个性心理特征受个性倾向性的调节；另一方面，个性心理特征的变化也会在一定程度上影响个性倾向性的变化和发展。因此，个性心理是一个统一的整体。

心理过程与个性心理在人的实际心理生活中是密不可分的。个性心理是在实践基础上经过长期的心理活动过程而形成的，没有心理过程，个性心理特征就无从形成；同时，已经形成的个性心理，又在当前的认识过程、情感过程、意志过程中表现出来，并对心理过程产生重要的影响，使之带有个人色彩。例如，具有不同兴趣和能力强的人，对同一首歌、同一幅画、同一出戏的评价和欣赏水平是不同的；一个具有先人后己、助人为乐性格特征的人，往往表现出坚强的意志行动；等等。心理过程与个性心理是人的完整的心理生活的两个侧面，它们有机地结合在一起，构成了一个人完整的心理面貌。

总之，心理是心理活动、心理现象的简称，是和“物质”相对应的“精神”的东西。是感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意、情绪、情感、意志、需要、动机、兴趣、爱好、理想、信念、世界观、能力、气质、性格、自我意识等心理现象的总称。

第二节 心理健康概述

一、健康观的发展

健康的内涵随着社会的发展和进步而不断丰富和拓展。早在1948年，世界卫生组织（WHO）就对健康做了这样的定义：“健康是一个人的生理、心理与社会适应都臻于完美的状态，而不是没有疾病与虚弱。”世界卫生组织对于健康观的这一转变是一个飞跃，改变了人们特别是医学界长期存在的只重视健康的躯体方面，而忽视健康的心理、社会方面的片面观点。随着医学的进步和卫生事业的发展，人类许多躯体疾病得到了有效的控制和治疗，人的平均寿命延长了，人们对健康的认识和要求也相应地提高了，不只是希望活得长久，更重要的是希望生活得幸福愉快。

1989年，世界卫生组织再次把健康定义为：“健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康。”对于健康的阐释更加全面、科学、完整和系统。

世界卫生组织（WHO）还提出了人的身心健康的八条标准，即“五快”“三良”。

“五快”是指食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。食得快，说明胃口很好，对食物不挑剔，证明内脏功能正常；便得快，说明排泄轻松自如，证明胃肠功能良好；睡得快，说明中枢神经系统功能协调，且内脏无病理信息干扰；说得快，表明头脑清楚，思维敏捷，心肺功能正常；走得快，证明精力充沛、旺盛、无衰老之症。



“三良”是指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。良好的个性，即性格温和，言谈举止得体，能较好地适应不同环境，生活目标明确，意志坚强，感情丰富，热爱生活与人生，经常保持乐观和幽默，能以良好的处世态度看问题，办事都能以现实为基础；良好的处世能力，即看问题、办事情都能以现实和自我为基础，与人交往能被大多数人接受，不管人际关系怎样变化，都能保持稳定的适应性；良好的人际关系，即乐于与人交往，能有选择地与人交往，珍视友谊，尊重他人人格，待人接物以“和为贵”为准则，遇事不斤斤计较，善待自己，自尊、自爱、自信，助人为乐，与人为善。

二、心理健康的标准及含义

我们知道，人的生理健康是有明显的生理指标的，如脉搏、体温、呼吸、血压等。同样的心理健康也可以通过一些既定的指标来衡量。只是心理健康的标准不像生理健康那样具体、明确。心理健康与否、正常与否的界限是相对的，正常与异常是一个连续体的两端，它们之间没有绝对的分界线。

关于心理健康国内外学者曾从不同角度探讨过它的定义和内涵，提出过许多观点和看法。

1946年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义：“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状态。”还具体指明心理健康的标志是：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，过有效率的生活。

一般认为心理健康主要是指人心理上一种持续、积极、有效率的状态。它包含两层含义：

一是没有疾病。这是心理健康的基本条件，如同身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样。

二是有一种积极发展的心理状态。这是心理健康的最本质含义，它意味着要消除一切不健康的心理倾向，使一个人的心理处于最佳发展状态。

从心理上看，心理健康的人能够乐观向上，对自己抱肯定的态度，认识自己的潜能、优点和缺点，并能够发展自我；其认知系统和环境适应系统能保持正常、有效的运作；在发展自我的同时有良好的人际关系；在现实生活中既能顾及生理需求也能顾及社会的道德规范，同时面对现实问题还能积极调适，具有良好的心理适应能力。

从社会行为上看，只有心理健康的人才能成为全面发展的人。心理健康的人能很好地适应社会环境，以积极的人生态度参与社会竞争，具有良好的承受挫折能力；能正确处理人际关系，其行为习惯符合生活环境和文化的习俗，其扮演的角色符合社会的要求，与社会保持良好的接触，并能为社会作贡献。

由此可以看出，界定心理健康标准时，一般应该考虑自我意识水平、环境适应能力、人际交往能力、情绪控制能力、智力水平、个性心理特征稳定性及心理过程完整性等几个因素。



三、大学生心理健康的标准

大学生是一个特殊的群体，在年龄、知识结构、生活环境、学习和交往等方面有自己的特点。综合国内外专家学者的观点，根据大学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征，一般把大学生心理健康的标准概括为以下八条：



心理健康的标准

1. 智力正常

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、注意力、记忆力、想象力、思维能力、创造力和实践活动能力等的综合，包括在经验中学习或理解的能力，获得和保持知识的能力，迅速而成功地对新情境做出反应的能力，运用推理有效地解决问题的能力等。

智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件，是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所必需的心理保证，因此，智力正常是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说，大学生的智力是正常的，甚至相对于同龄人，其智力总体水平较高。衡量大学生的智力，关键在于看大学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能，即有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣，智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中都能积极协调地参与并能正常发挥作用，乐于学习。

2. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。这是大学生心理健康的一个重要指标，因为情绪在心理变态中起着核心的作用，情绪异常往往是心理疾病的先兆。大学生的情绪健康应包括以下内容：

(1) 愉快情绪多于不愉快情绪，一般表现为：乐观开朗，充满热情，富有朝气，满怀自信，善于自得其乐，对生活充满希望。

(2) 情绪稳定性好，善于控制和调节自己的情绪，既能克制约束，又能适度宣泄，不过分压抑，使情绪的表达既符合社会的要求，也符合自身需要，在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达。

(3) 情绪反应是由一定的原因引起的，反应的强度和引起这种情绪的情境相符合。

3. 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。

意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题，在困难和挫折面前能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言行，而不是顽固执拗、言行冲动、行动盲目、轻率鲁莽，或害怕困难、意志薄弱、优柔寡断。



4. 人格完整

人格在心理学上指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。大学生的人格完整的主要标志是：

(1) 人格结构的各要素，包括气质、能力、性格和理想、兴趣、动机、人生观等方面的完整统一。

(2) 具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱。

(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。

5. 自我评价正确

正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件。大学生是在与现实环境、与他人的相互关系中，在自己的实践活动中，认识自己的。

一个心理健康的大大学生对自己的认识应该比较接近现实，有“自知之明”。对自己的优点感到欣慰，但又不至于狂妄自大；对自己的弱点既不回避，也不自暴自弃，而是能够做出客观、恰当的评价，对自己也不会提出苛刻的、非分的期望和要求，同时努力发展自己的潜能。

6. 人际关系和谐

社会的人总是处在一定的社会关系中，大学生也同样离不开与人打交道。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：

(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又完整的人格，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态度；

(6) 交往动机端正。

7. 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。

心理健康的大大学生，应能和社会保持良好的接触，对社会现状有较清晰正确的认识，思想和行为都能跟得上时代的发展步伐，与社会发展的要求相符合。当发现自己的需要和愿望与社会需要发生矛盾的时候，能迅速进行自我调节，以求和社会需要协调一致，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。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生的年龄特征表现为精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索等，一个大学



生应具有与自己年龄和角色相适应的心理行为特征。

四、影响大学生心理健康的因素

(一) 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：

1. 大脑的器质性病变

根据临床观察和专家的研究分析，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。

2. 躯体疾病

各种躯体疾病，尤其是慢性疾病，常可使人变得烦躁不安，敏感多疑，情绪稳定性降低，行为控制力减弱，兴趣缺乏，人际关系变得紧张，严重的还可能导致心理障碍。

3. 遗传因素

大量研究表明，在精神疾病中，尤其是在精神分裂症、躁狂抑郁症等的发病因素中，遗传因素占有重要的地位。

4. 神经系统的先天素质不健全

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作用有某种障碍等，会导致病态人格等心理异常，神经类型属于弱型的人更容易受到不良因素的影响而引起不健康的心理行为。

(二) 社会因素

社会因素是影响大学生心理发展的决定性因素。美国精神分析专家哈内认为，许多心理变态是由于对环境的不良适应而引起的。改革开放以来，我国社会发生了巨大的变化。随着社会主义市场经济体制的确立，市场竞争机制的导入，人们生活方式、价值观念发生了重大变化，人们的心理活动日趋复杂、活跃，心理压力也逐渐加大。这些新的大量社会刺激给人们的心理健康带来的威胁越来越大。这些因素包括：

1. 社会文化因素

当代大学生处在东西文化交叉、多种价值观冲突的时代。随着改革开放的深入，西方文化大量涌入，东西方文化发生着从未有过的碰撞与冲突。面对不同于以往的文化背景和多种价值选择，一些同学常感到矛盾、疑虑、混乱、彷徨、无所适从和压抑。这种长时间的心理失调，必然会给心理素质发展带来不良影响。

2. 大众传媒因素

科学技术的发展，使得大众传媒手段越来越丰富，广播、电视、报纸、杂志、网络日新月异的发展，尤其是互联网的普及，传播速度极大提高，信息容量无限增大。大学



生作为社会最活跃、最敏感和有知识的群体，求知欲强但分辨能力弱，崇尚科学但欠辩证思维，所受的影响最大，大众传媒中的很多不健康的因素会给他们的思想和行为带来消极影响，并导致一些心理问题的产生。

3. 市场经济因素

市场经济引入竞争机制，这种竞争随着改革开放的深入，呈现更加激烈的趋势。一方面为人们充分发挥聪明才智、展开平等竞争提供可能和契机，另一方面又给人们的现实生活带来巨大压力。社会现实冲击了大学生平静的心理，引起情绪波动，并由此引发他们自我的觉醒，开始注重现实，讲求实效，互相展开平等竞争。而这种竞争对于一些意志薄弱的学生无疑是一种挑战，当遇到挫折的时候就容易缺乏自信，不敢面对现实，因此产生各种错误或消极的心理。市场观念也给大学生的心理发展带来负面影响，不少学生舍弃自身价值和理想的实现去单纯追逐经济目标，这种价值取向必然导致个人至上、金钱至上、享乐至上。

(三) 家庭环境因素

家庭环境是社会的细胞，是一个人最早接触到的社会环境。它包括家庭人际关系，父母的文化程度、教育方式，父母的价值观、人生观、人格特征等因素。

父母是孩子的第一任老师。家庭环境对人的一生会产生重要影响，特别是早年形成的人格结构会在以后的心理发展中打下深深的烙印。在大学生步入社会之前，很大程度上要受到父母言谈举止及其社会行为方式的影响。家庭教育方法上的不当和环境影响上的不良，极易养成子女不良的性格、心理及行为。如对子女严格管教的父母，经常用命令、强迫、指责的方式让孩子去学习，把子女的学习放在中心地位，而往往忽视了对子女的能力、兴趣、需要的理解。处于这种类型家庭的大学生在日常交往中往往缺乏适应社会、适应生活的能力，在人际关系中往往表现出羞怯、自卑、敏感、对人容易屈从。过分满足孩子的需要，唯恐孩子受到什么挫折，对孩子百依百顺，过于保护孩子的父母，在一定程度上减少了孩子在成长期所遇到的挫折。由于没有遭遇较多的挫折体验，这种大学生形成了在人格上的依赖性格，遇事退缩，缺乏同情心，情绪不稳定，自制能力和自信心差，易受到别人左右。那些对子女行为完全放任，很少约束的父母，使孩子养成了任意放纵的心理，这种大学生很可能在人际交往中以自我为中心，不懂得尊重他人，唯我独尊，很难适应集体生活。

另外现在的大学生多数为独生子女，由于家长过分溺爱使他们进入大学后，首先需要培养生活自理能力，学会融洽地与他人相处。

从经济角度看，家庭贫困的大学生容易产生自卑、信心不足的心理，家庭关系不良或结构不健全往往使大学生与家庭在情感等方面难以正常沟通，不能满足大学生正常的归属感和爱的需要，产生极大的心理压力，尤其容易造成自卑、痛苦、嫉妒、逆反等不良心理反应。



（四）学校因素

18世纪欧洲伟大的思想家卢梭说：“植物的形成，由于栽培；人的形成，由于教育。”英国思想家欧文也说过：“教育人就是要形成人的性格。”学校教育对人的智力发展、性格的形成和发展都具有重要意义。

1. 心理素质教育环节薄弱

很长一个时期，在我国教育实践中教育指导思想存在偏差，没有认识到心理素质的地位及重要性，学校没有注意优化学生的心理素质，缺乏完善学生健康人格形成和发展的机制，没有使学生形成良好的自我组织调控机制。学生因得不到有益的指导、培养、训练及环境塑造，优良人格素质的形成和发展受到影响。

2. 教学过程的影响

大学繁杂的教学内容和多变的教学方式，代替了中学“填鸭式”的教学，有些同学因不能尽快熟悉和适应这种新的学习生活，会倍感紧张和焦虑。学校在各项评优过程中，过分突出智育成分，忽视德智体美的全面发展，重知识的传授和专业技能的培养，忽视学生全面素质的培育，导致许多学生盲目追求高分，忽视社会实践的锻炼，淡化了他们适应集体生活、参与各种有益的集体活动的积极性。校园内种类多样的认证考试，用人单位越来越看中就业者的文凭、证书和学历，给他们带来了极大的精神压力。

3. 校园文化的影响

转型期的不良文化辐射到校园，校园里出现了追星潮，追逐时髦，少数大学生或醉心于牌桌酒楼或流连于花前月下，“课桌文化”和“厕所文化”更是不堪入目。这些校园消极现象影响了大学生的健康成长，使得一些大学生变得颓废而无朝气。

（五）个体因素

个体心理因素是影响大学生心理素质和产生心理问题的重要原因。它主要有以下几个方面：

1. 自我评价不客观

大学生的自我意识、自我控制能力和自我评价能力，虽然随着年龄增长发生了飞跃，但思维中的形象成分仍在起作用，思维过程很容易表面化和片面化，自我认识还不全面，自控能力还较弱，自我评价易受情感波动的影响，对事物的观察和思考容易理想化，客观上他们的心理并未发展成熟。有的只看到自身长处，自以为是，傲慢无礼，对自己期望值过高；有的只看到自己的不足，心灰意冷、缺乏自信，对自己不抱任何希望；有的甚至对自己是一无所知。自我评价的消极、混乱，既不利于提高自身心理素质，又影响自己融入群体和与他人交往。

2. 心理承受能力弱

心理素质差，心理承受能力弱，是当代大学生普遍存在的一个问题。大学生是青年



一代中的佼佼者，有的在中学成绩名列前茅，学校和老师都予以特别的关心和爱护；有的在家里是父母的掌上明珠，占有特殊地位。因此，许多学生感情比较脆弱，娇气十足，爱虚荣，喜赞扬，缺乏在困难和逆境中的锻炼，经不起挫折。对于考试失败、遇到困难、犯错误受批评、同学关系紧张等，心理上往往难以承受，随之而来的可能是灰心丧气，悲观失望，自暴自弃，甚至走上邪路。

3. 强烈的心理冲突和薄弱的自控能力

在现实生活中大学生往往会面临彼此不相容、相互不可兼得的选择，这时就容易出现心理冲突。心理冲突往往给人以挫折感，强烈的心理冲突不仅使他们的内心世界各种价值观念之间发生冲突，也使他们陷入无尽的困惑和苦闷之中，极大地消耗心理能量，会使心理功能得不到发挥而影响心理健康。有些同学缺乏必要的自我约束和调控能力，在感情和理智发生冲突时，往往不能冷静及时地用理智正确调节自己。相反，受情绪的作用，还会随意放任感情，行为冲动，常常因此发生一些意想不到的悲剧。

4. 性成熟

大学生的性生理已基本成熟，性心理也有很大变化。他们渴望接近异性，但由于经验不足，阅历太浅，又缺乏理性，因而增加了对性爱意识、欲望表露的盲目性和欠严肃性，容易进入低级情感滥泄的误区而无法自拔，导致情绪不稳、心理冲突甚至行为异常；有时热恋双方情感一时难以自控，发生冲动和越轨行为，但事后又出现悔恨、焦虑、恐怖性心理情感；当爱情与毕业分配形成两难选择时，男女双方会出现强烈的心理失调，严重时会因失恋出现极度情绪低落。

心理实训

开放心情

当你遇到难关，自己可以帮助自己走出人生的低潮。试一试：

1. 大哭一场
2. 辅导团体
3. 阅读
4. 写日记
5. 安排活动
6. 学习新技能
7. 奖励自己
8. 运动
9. 帮助他人，莫再沉溺



心理测试题：
总体幸福感量表