

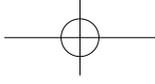
高等院校公共基础课系列教材

大学生 心理健康教育

(第2版)(微课版)

刘梅 杜卉 主编
何露 舒雁 杨慧敏 副主编

清华大学出版社
北京



内 容 简 介

本书系统地介绍了当代大学生心理健康的现状、容易出现心理问题及其应对策略,涵盖大学生心理与心理健康、大学生活的适应、大学生学习心理及学习能力的提升、大学生交往技巧的训练、大学生恋爱与性心理的特点、大学生情绪管理能力的提升、大学生心理压力管理及危机干预策略、大学生生涯发展与规划、大学生人格完善与幸福感的提升等内容。本书以通俗易懂的语言和经典的案例,将深奥晦涩的心理学知识呈现出来,使读者能在阅读案例的过程中,获得心理健康水平的提升。本书不仅适合大学生使用,也适合其他有需求的人群阅读。

本书配套的电子课件、教案和习题答案可以到 <http://www.tupwk.com.cn/downpage> 网站下载,也可以扫描前言中的二维码获取。扫描前言中的视频二维码可以直接观看教学视频。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。举报:010-62782989, beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育:微课版/刘梅,杜卉主编. —2版. —北京:清华大学出版社,2024.4
高等院校公共基础课系列教材
ISBN 978-7-302-65722-4

I. ①大… II. ①刘… ②杜… III. ①大学生—心理健康—健康教育—教材 IV. ①G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2024) 第 051336 号

责任编辑:胡辰浩

封面设计:周晓亮

版式设计:孔祥峰

责任校对:成凤进

责任印制:沈 露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <https://www.tup.com.cn>, <https://www.wqxuetang.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-83470000 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市铭诚印务有限公司

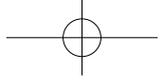
经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:12 字 数:247千字

版 次:2013年9月第1版 2024年4月第2版 印 次:2024年4月第1次印刷

定 价:59.00元

产品编号:102328-01



PREFACE 前言

随着社会的飞速发展，信息化程度逐渐提高，社会对人才水平的要求也不断提高。在巨大的精神冲击和沉重的心理负荷下，自我调整能力和自我解压能力对人们来说越来越重要。

大学生经过紧张的高考进入大学校园，面对陌生的环境、新的学习氛围、略显复杂的人际关系以及激烈的社会竞争，会表现出更多的困惑和迷茫。这些让我们意识到，加强大学生心理健康教育，增加大学生抗挫折能力十分重要。那么，帮助新时代大学生正确解决学习生活中的困惑，发展良好的人际关系，树立正确的婚恋观，科学地提高学习效率，培养健康的心理品质、健全的人格，提升幸福感，则成为我们心理学工作者的当务之急。

本书的写作目的，就是让大学生更加了解心理健康知识，提高他们解决心理问题和预防心理疾病的能力；同时也为家长和教师提供一个认识大学生心理特点的机会，让他们及时、有效地做到因材施教、因材管理和因材开发。

本书主要围绕大学生在大学生涯中经常遇到的各种心理问题和实际问题，运用心理学的理论和知识加以深入讲解，帮助大学生提高自身的心理承受力，使他们真正成为符合社会要求且身心健康的人才。

作为第2版，本书在第1版教材的基础上，有了很大的突破。本书除保持原版教材中的“案例链接”“心理测试”等栏目，添加了“心理知识之窗”“心理自助训练”等新栏目，特别是“心理自助训练”栏目的增加，能使大学生通过模拟生活中的实际场景，将理论知识付诸实践，提高自己解决心理问题的能力。

本书由刘梅教授、杜卉副教授任主编，何露、舒雁、杨慧敏任副主编。全书共计九章，由刘梅教授总体策划。各章编写人员及分工如下：第一、第二章由何露、刘梅编写；第三、第四、第五章由杜卉编写；第六、第七章由舒雁、刘梅编写；第八、第九章由杨慧敏、刘梅编写。其中，杜卉、何露、舒雁、杨慧敏等在课件制作、资料收集等方面做了大量的技术性工作。全书最后由刘梅教授统稿。

编者在编写本书的过程中参考了相关文献，在此向这些文献的作者深表感谢。由于编者水平有限，书中难免有错误与不足之处，恳请专家和广大读者批评指正。我们的电话是010-62796045，邮箱是992116@qq.com。

本书配套的电子课件、教案和习题答案可以到<http://www.tupwk.com.cn/downpage>网站下载，也可以扫描下方二维码获取。扫描下方二维码可以直接观看教学视频。



配套资源



教学视频

编者
2023年11月

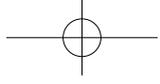


CONTENTS 目录

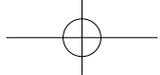
第一章 擦亮心灵的天空——心理与心理健康	1
第一节 了解心理科学——认识“我”的世界.....	1
一、心理学的基础内容——“我”的ABC.....	1
二、心理科学的主要研究领域——“我”的兴趣.....	6
第二节 校园生活与心理健康——象牙塔里的“我”.....	7
一、大学生心理健康的标准——“我”的诊断.....	7
二、心理健康对大学生的意义.....	9
三、怎么解释心理与行为的异常表现——“我”的疑问.....	11
第三节 告别阴霾，阳光与“我”同行——预防心理问题，保持心理健康.....	14
一、“我”的特别时期——大学生的心理特点.....	14
二、“我”的迷乱——校园生活中的心理困惑.....	16
第二章 规划你的大学生生活——大学生生活适应与发展中的心理调适	19
第一节 把握生命的主旋律——适应新的学习环境.....	20
一、大学的学习环境与中学的学习环境的不同之处.....	20
二、学海荡舟多波浪——学习环境适应不良的表现.....	22
三、展现大学生本色——适应大学学习环境的成功法则.....	23
四、做学海中的弄潮儿——大学生学习环境的管理策略.....	23
第二节 踏上青春的节拍——有效管理时间.....	25
一、走出时间管理的误区.....	25
二、让生命长河绽放光彩——时间管理的成功法则.....	27
三、让时间增值的奥秘——时间管理的技巧.....	27
第三节 大学生涯规划的途径与方法.....	30
一、生涯规划的内涵与意义.....	30
二、生涯规划的目标与方法.....	31



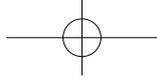
第三章 让学习更轻松——聪明的学习者	35
第一节 大学生的学习心理及其特点	36
一、大学生学习活动的基本特点	36
二、大学生学习态度及其特点	38
三、大学生考试心理的一般特点	39
第二节 让学习轻松而持久——学习动机的激发	40
一、学习动机的含义	42
二、当代大学生学习动机的特点	43
三、激发大学生的学习动机	43
第三节 提高学习效率——科学用脑	46
一、提高学习效率的根本——科学用脑	46
二、提高学习效率的关键——学会科学用脑	47
第四节 大学生常见的学习障碍及调适	50
一、学习障碍对大学生的影响	50
二、大学生学习障碍及其调适	50
第四章 提升你的人际沟通能力——学会交往	55
第一节 人际关系概述	56
一、人际交往与人际关系	56
二、人际关系的一般类型	57
三、人际交往的理论	57
四、人际关系的功能与作用	60
第二节 大学生人际交往的特点及影响因素	61
一、大学生人际交往的特点	61
二、影响大学生人际交往的一般因素	63
第三节 大学生人际交往原则及技巧	64
一、大学生人际交往的基本原则	64
二、大学生人际交往的方法与技巧	65
第四节 大学生人际交往障碍及调适	68
一、大学生人际交往的障碍及原因分析	68
二、大学生人际交往的调适	70
三、克服嫉妒心理	72



第五章 把握你的爱情航线——恋爱中性与爱的心理调适	77
第一节 大学生性心理的发展和性心理的特点	78
一、性与性心理	78
二、大学生性心理发展过程	78
三、大学生性心理发展的特点	79
第二节 大学生性心理问题及调适	80
一、大学生性心理困惑	80
二、大学生性心理健康的调适与维护	82
第三节 大学生恋爱心理发展的规律特点和常见问题	85
一、爱情的心理学视角	85
二、大学生的恋爱心理	88
三、大学生恋爱过程中常见的心理困惑及调适	90
第四节 培养健康的恋爱观和择偶观	92
一、树立正确的恋爱观	92
二、增加爱的吸引力	95
三、培养爱的能力	96
第六章 管理好你的情绪——大学生情绪的自我心理调适	99
第一节 大学生的情绪发展特点及其影响	100
一、情绪及其产生	100
二、大学生情绪特点及其影响作用	101
第二节 培养积极乐观的情绪	104
一、改变认知，发现快乐	104
二、积极暗示，选择快乐	105
三、忙碌有为，体验快乐	105
四、培养兴趣，增添快乐	106
五、关爱他人，分享快乐	107
第三节 大学生不良情绪的表现及调适	108
一、抑郁情绪的表现及调适	108
二、焦虑情绪的表现及调适	112
三、愤怒情绪的表现及调适	114



第七章 锤炼你的抗逆力——应对压力与挫折的心理调适	119
第一节 压力与挫折概述	120
一、压力及其产生	120
二、挫折及其产生	121
三、压力与挫折对人生发展的意义	122
第二节 大学生的压力与挫折分析	123
一、大学生常见的压力源	124
二、大学生挫折产生的原因	125
三、大学生面对压力和挫折的反应	126
第三节 大学生积极应对压力和挫折的策略与方法	129
一、塑造健康积极的心理基础	130
二、正确认识压力与挫折	131
三、积极应对压力与挫折	132
四、用坚强意志, 战胜压力与挫折	135
第八章 珍爱你的生命——大学生心理危机的自我调适	139
第一节 生命和生命教育	139
一、生命的含义	139
二、生命教育的含义	141
第二节 大学生心理危机	144
一、心理危机的含义	144
二、心理危机的特点	145
三、大学生心理危机的表现	146
四、大学生心理危机的种类	147
五、大学生心理危机产生的原因	148
第三节 大学生心理危机预防及干预	149
一、大学生心理危机干预对象与干预原则	149
二、大学生心理危机的自我调适及危机干预	150
三、大学生自杀及干预	153



第九章 塑造你的人格魅力——提升你的幸福感..... 159

第一节 人格概述及大学生人格特点..... 159

 一、人格及其形成因素 159

 二、人格的心理特征 160

 三、大学生的人格特点..... 163

第二节 大学生人格完善的途径及调适方法..... 164

 一、塑造人格魅力 164

 二、大学生常见人格缺陷及调适 166

 三、塑造健康人格的途径 170

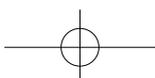
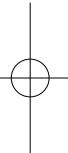
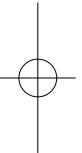
第三节 幸福及大学生幸福感的提升..... 171

 一、幸福的含义 171

 二、当代大学生幸福感现状 173

 三、大学生提升幸福之道..... 174

参考文献..... 179





第一章

擦亮心灵的天空 ——心理与心理健康

· 本章提要 ·

本章主要是使学生了解心理健康知识、大学生心理健康标准，树立正确的心理健康观念，能够自主地调整心理状态，维护自身的心理健康。

世界上最宽广的是大海，
比大海更宽广的是天空，
比天空更宽广的是人的胸怀。

——【法】雨果

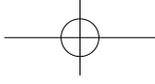
良好的健康状况和由之而来的愉快情绪是幸福的最好资本。

——【英】斯宾塞

第一节 了解心理科学——认识“我”的世界

一、心理学的基础内容——“我”的ABC

在心理学家看来，人的心理现象纷繁复杂。人眼可以看见五光十色的景象与千奇百怪的造型，人耳可以听见韵律和谐的音乐与嘈杂错乱的噪声，人脑可以贮存分门别类的知识与时过境迁的往事；人有堪称“万物之灵”的智慧，能运用自己的思维和言语去探究和揭示自然与社会的无穷奥秘；人还有七情六欲，会从事多种多样的活动，做出不同程度的意志努力，去满足各种各样的需求……毫不夸张地说，人类生存和复杂的一切领域都与心理现象的存在和变化密不可分。尽管目前尚未形成一个公认的分类体系，但是绝大多数心理



学家所研究的心理现象主要集中于认知,情绪、意志与动机,能力与人格三大范畴。

(一) 认知

认知是人的最基本的心理过程,包括感知觉、注意、记忆、思维和语言。人脑获得知识与运用知识的过程在一定程度上可以类比为电脑接收、存储、加工处理信息的过程。大致来说,通过注意和感知觉,人脑获得初步的信息;记忆系统提供信息的存储功能,根据信息存储的时间长短,可以分成瞬时记忆(不超过1秒)、短时记忆(1分钟左右)和长时记忆(1分钟以上,甚至是一辈子);想象与思维过程则是对信息的加工和处理。语言是人特有的提供交流使用的符号系统,它是信息的载体。电脑与人脑的信息处理过程有一个根本不同,就在于人对于信息的态度与方式是主动的,从信息的选择到信息的处理都是一个主动的过程,而电脑则是被动的。正是由于认知的主动性,才使得人的心灵之花呈现出最绚烂的色彩。以下例子说明了人的经验和主动性是如何导致有趣的认知现象的。

心理知识之窗1-1 是野牛还是昆虫?

——经验对知觉恒常性的作用

人类学家特恩布鲁在20世纪50年代末60年代初进入扎伊尔(现在的刚果)研究生活在原始森林中的俾格米人的生活和文化的。一次他外出考察,要穿越森林从俾格米部落到另一个部落去。一名叫作肯格的俾格米小伙子是他的随行向导。肯格一生从未走出过森林,从未看到过远处的风景,当他走出森林,在平原上放眼望去,看到一群野牛正在几英里外吃草,要知道相隔那么远的距离,野牛投射到肯格视网膜上的影像是很小的。这时,肯格问特恩布鲁:“它们是什么昆虫?”特恩布鲁回答“那是野牛”,肯格笑了起来,认为特恩布鲁在和他开玩笑,并再次询问那是什么昆虫。肯格感觉这个同伴实在不够聪明,他试图把野牛比成他熟悉的各种昆虫和蚂蚁。后来,当特恩布鲁和肯格一起接近吃草的野牛,肯格仍不明白为什么刚才看到的野牛那么小,甚至怀疑它们是在这段时间渐渐长大的,或者这其中是不是有人在耍花样。

心理知识之窗1-2 目击证人证词的可信度有多大?

——记忆过程中的重构

记忆的准确性一般情况下不会严重影响人的生活,但是当你作为目击证人出庭时,你的记忆是否准确对案件的审判可能起着关键的作用。传统的记忆力理论不太关注记忆内容的准确性问题,但是以罗夫斯特为代表的研究者却非常关注记忆的准确性问题,并提出记忆的过程包含了对信息的重构。个体回忆出来的内容不再是原先感知的信息而是重新组织后的信息。她做了一系列实验证明了记忆过程中存在着重构。研究者让被试看一段与一辆



白色赛车有关的交通事故的短片，录像的内容围绕着这一事故展开，而后要求他们回答与录像有关的10个问题。

两组被试的问卷中包含的一个问题是“白色赛车在乡间道路上行驶，它经过谷仓时速度有多快？”一个星期后，请两组被试回答相同的10道与这个事件有关的新问题。其中一个问题“你是否看见了一个谷仓？”用来检验研究假设。结果A组中有17.3%的人回答“是”，B组中只有2.7%的人回答“是”。两组差异在统计上达到了显著性水平。尽管一般人都认为目击证人在再现他们的所见所闻，但是罗夫斯特等人认为，目击证人记住的是“建立在改变了的记忆表征基础上的再生印象”。

(资料来源:【美】Roger R. Hock. 改变心理学的40项研究[M]. 白学军, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2004: 50-52, 157-158.)

(二) 情绪、意志与动机

人非草木，孰能无情？人的心灵天空也会变幻出多样的“气象”，有时兴高采烈，有时伤心落泪；有时心平气和，有时激动万分；有时幸福无比，有时悲痛欲绝，等等。个体所产生的这些体验就是情绪，它是一个人心理状态最直接的“晴雨表”。一般来说，情绪的起伏与变化是有原因的，是建立在对事物认知的基础上的。譬如，学业进步、事业成功、爱情美满与友情如意使人感到喜悦、兴奋；而学业退步、事业失意、爱情受挫与友情丧失则使人感到消沉、痛苦。情绪的发生通常伴随着外部行为的变化和生理的反应：高兴时手舞足蹈、前仰后合，声调高昂、语速急促；恐惧或暴怒时会出现心跳加快、血压升高、呼吸急促等生理反应。

在与客观世界打交道的过程中，人不仅在认识周围事物的同时，也体验到积极或消极的情绪，而且可以通过自觉的活动有目的、有计划地改造世界。心理学把这种自觉地确立一定目的，并有意识地支配和调节行为，不断克服困难，以达到约定目的的心理过程称为意志。有的人遇到一点障碍便止步不前，而有的人即使在前进道路上遇到艰难险阻仍锲而不舍，这便是个人意志差异的体现。人在确立与达到目标的进程中，要克服的困难种类和程度往往不同，因而意志活动的表现也不一样。例如，睡意袭来时要完成必须做的功课，为减肥克制摄取美味的生理需求，填写高考志愿时为考甲校还是乙校而举棋不定，为自己热衷的事业而艰苦奋斗、勤俭节约等，这些行为当中都有意志的参与。

人的活动不但会受到情绪与意志的影响，而且总离不开动机的作用。动机是激发和维持个体进行活动并使该活动朝向某一目标的内部动力。例如，一个人希望成为心理学家，为国家的心理事业做出贡献，这种内部动力就会成为推动他在心理学领域进行学习与感知的动机；一个人希望受到群体的认可，并在群体中享有一定的地位，这种内部动力就会成

为推动他处理好人际关系的动机。即便是步行、休息、关门、睡觉这些简单活动也都是在一定的动机引导下进行的。

动机产生的基础是人类的各种需要，即个体在生理和心理上的某种缺失或不平衡的状态。人的需要，按产生分类可以分为个体需要和社会需要；按性质分类可以分为物质需要和精神需要。个体需要有进食、喝水、睡眠或性需要等；社会需要有从事劳动、人际交往、得到赞扬、取得成就等。人的物质需要有衣着、住房、交通、工作等；精神需要有获得知识、体验美感等。各种需要引发人们形成不同的动机，进而影响个体的态度和行为。人本主义心理学家马斯洛(Maslow)认为，人的需要共有五个层次(如图1-1所示)，从低到高依次为：生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。其中，前三个层次称为缺失性需要，只要得到满足，需要就会降低；后两种称为成长性需要，永远不会得到满足，得到的越多反而产生的需要越多。

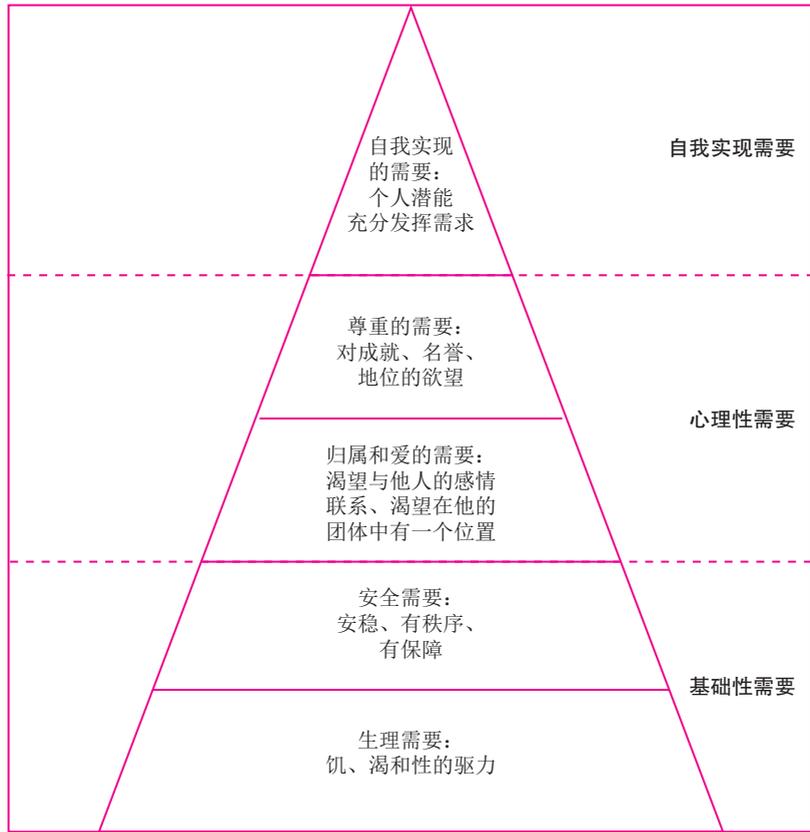


图 1-1 马斯洛的需要层次模式

(三) 能力与人格

俗话说“人心不同，各如其面”，讲的就是人与人心理上的差异性。这种差异性反映的是个体独有的心理特征。人的心理特征有些是暂时、偶然出现的，有些是稳固、经常出



现的。稳固而经常出现的心理特征，又称个性心理特征。例如，有的人平时性情温和，但是偶尔也会发发脾气；而有的人平时只要遇到一点不如意就会大发雷霆。因此，温和更符合前者的心理特征，而暴躁更符合后者的心理特征。

心理特征包括能力与人格两个方面。能力是顺利完成某种活动所必备的心理条件。智力是能力的核心成分。智力的个体差异有多种表现。在水平高低上，一般人群中的智力水平高低呈正态分布的规律，即中等智力的人在人群中占大多数，而智力较差和智力较优的人在人群中占少数，且两类人数大致相当。在表现领域上，个体的智力优势可能表现在言语、数学逻辑、空间、音乐、自然观察、反省、人际适应等多个不同的领域。智力的个体差异还表现在构成智力的成分上，著名心理学家斯腾伯格根据构成智力成分的不同，将人的智力区分为三种，即分析性智力、实践性智力和创造性智力。

心理知识之窗1-3 斯腾伯格智力划分

分析性智力：小林在班里的成绩总是名列前茅，其智力优势尤其表现在逻辑分析思维方面。

实践性智力：小智在班级里的成绩很不起眼，但是他在具体情境中能成功地表现出适应性。“商业头脑”常常是这类人的突出特点。

创造性智力：小明在班里的成绩不是最好，但是他颇具创造性，能将没有关联的事物建立起联系并创造性地解决问题。创造性思维是这类人的突出特点。

人格是构成一个人的思想、情感及行为的特有的统合模式，这个独特模式包含了一个人区别于他人的稳定而统一的心理品质。气质类型的划分是传统的人格分类方法。经典的气质类型测验将人分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质四种类型。而现代的一些人格理论不太重视通过划分气质类型来衡量个体间的人格差异，而是倾向于分析组成人格的基本因素或基本单位(也是人格特质)，并认为人格差异实际反映的是个体在不同人格特质上的量的差别而非质的不同。组成人格的基本因素或特质有如下五种。

- (1) 开放性：程度高的人富有想象、寻求变化、自主；程度低的人务实、遵守惯例、顺从。
- (2) 责任心：程度高的人有条理、谨慎细心、自律；程度低的人无条理、粗心大意、意志薄弱。
- (3) 外倾性：程度高的人好交际、活跃、情感外露；程度低的人不好交际、严肃、感情含蓄。
- (4) 宜人性：程度高的人热心、对人信赖、利他；程度低的人冷淡、对人怀疑、利己。



(5) 神经质：程度高的人焦虑、有不安全感、自怜；程度低的人平静、有安全感、自我满足。

有研究表明，这五种特质与人的心理发展及心理健康有关。譬如，高开放性与高责任心的学生学习成绩优秀；低责任心和低宜人性的学生有较多的违规行为；高外倾性和低责任心的学生常发生与外界冲突等行为问题；高神经质与低责任心的学生常表现出由内心冲突引起的问题。

心理知识之窗1-4 投射测验

投射测验是人格研究中一种特有的方法。该方法以心理分析的人格理论为基础。该理论认为人的行为常常由无意识的内驱力推动，因而要直接了解个人的情感和欲望等内心特征是很难的。但是如果给被试一些模棱两可的问题，那么他的无意识欲望有可能通过对这些问题的回答而投射出来。罗夏墨迹就是一种典型的投射测验(如图1-2所示)。主题统觉测验(简称TAT，如图1-3所示)也是一种投射测验。测验时，请被试根据所看到的内容编一个故事，故事内容基本不限制，但必须包括以下四项：图中发生了什么事；为什么会出现这种情境；图中的人正在想什么；故事的结局会怎样。研究者对故事加以分析推测出被试的人格特征。



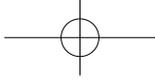
图 1-2 罗夏墨迹图例



图 1-3 主题统觉测验图例

二、心理科学的主要研究领域——“我”的兴趣

上述认知，情绪、意志与动机，能力与人格三大方面是基础心理学的主要内容。基础心理学的各部分均可以独立成为一个研究领域，比如实验心理学、认知心理学、人格心理学、生理心理学等。同时，基础心理学的内容与其他学科交叉也可形成独立的研究领域，如教育心理学、工业心理学、医学心理学、社会心理学、司法心理学等。



第二节 校园生活与心理健康——象牙塔里的“我”

一、大学生心理健康的标准——“我”的诊断

所谓健康，是指身心健全和体能充沛的一种状态。1948年，世界卫生组织成立时在宪章里开宗明义地指出：健康不仅是没有疾病和衰弱的表现，而且更重要的是在生理上、心理上和社会适应方面处于一种完好的状态。世界卫生组织并且提出了衡量健康的十条标准：有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张；态度积极，乐于承担责任，无论事情大小都不挑剔；善于休息，睡眠良好；能适应外界环境的各种变化；能抵抗一般的感冒和感染；体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂的位置协调；反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；牙齿清洁无空洞，无痛感，牙龈颜色正常；头发有光泽、无头屑；肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

由此可见，身体和心理都健康才算健康。那么，什么是心理健康呢？从广义上讲，心理健康是一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康指的是人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即知、情、意、行、人格完整协调，能适应社会。

（一）衡量心理健康的原则

界定一个人的心理是否健康应遵循以下三条准则。

(1) 心理活动与外部环境是否具有同一性，即一个人的所思所想、所作所为是否能正确地反映外部世界，有无明显的偏离。下列故事的主人公是小爱，她对周围人态度的判断，显然偏离了客观事实，小爱的故事是这一准则的明显反例。

案例链接1-1 小爱表白遭拒

小爱性格内向、敏感、多疑。她喜欢一位同乡男孩子已经有很长时间了，可是始终不敢表白，害怕遭到拒绝。终于在一次联欢会上，她鼓足勇气向男孩道出了自己的感情，不料却遭到拒绝。这次拒绝对小爱的打击非常大，她觉得周围的人都在嘲笑她。每当看到旁边的同学窃窃私语，她就觉得他们是在讨论自己、嘲笑自己。于是她更加疏远他人，心中的阴影总是挥之不去。更严重的是，当有人友好地与她打招呼或者礼貌地看她一眼，她都会觉得别人是在故意挑衅，瞧不起她。

(2) 心理过程是否具有完整性和协调性，即一个人的认知过程、情绪情感过程、意志过程内容是否协调。案例链接1-2中的小明就是一个例子，小明在理智上很清楚不能与这



些非法之徒为伍，但在情感上和意志上却不能自己，结果出现心理的失调状态。

案例链接1-2 小明误交损友

小明在学校里由于不努力学习，成绩很差，又性格孤僻，不愿和同学交往，因此很不受欢迎。一次在迪厅小明偶然认识了两个挺讲义气的哥们儿，与他们一见如故，意气相投。后来当他得知这俩人是从事非法交易的人时，他思想动摇过，产生了与之断交的念头。但是，小明经不起他们的威逼利诱，也承受不了一个人的孤独，就这样跟他们一直混在一起。

(3) 个性特征是否具有相对稳定性。在没有重大外界环境改变的前提下，人的气质、性格、能力等个性特征是否具有相对稳定性，行为是否表现出一贯性，是一个人心理是否健康的一个标志。稳定的人格，意味着通过日常的表现，可以预期一个人在具体情境中的行为。比如，一位开朗外向的姑娘，在大多数时间和场合都不会害羞胆怯。而像案例链接1-3中的“化身博士”，在白天与黑夜里，两个特征分别处于完全相反的状态，可以说是个极端的案例。

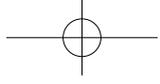
案例链接1-3 《化身博士》

《化身博士》中的主人公杰克尔博士，原本是一位品德高尚的科学家，由于对人性中恶的一面感兴趣而进行科学实验。他成功发明了一种药水，可以让人在喝了药水之后不久就变成完全由恶支配的人。他很小心地先在自己身上做实验。最初他还能控制自己在善和恶之间穿行。渐渐地，恶的力量越积越强，他对自己失去了控制。白天，他依然是学识渊博、谈吐文雅的学者，而在深夜他则化成丑陋无比、杀人如麻的凶犯。最终，在他善的意识就要全部消退之际，他请求朋友结束自己的生命以终止这项失控的研究。

(二) 大学生心理健康的标准

大学生是社会中的一个特殊群体，大学阶段也是个体发展中的一个特殊时期，所以衡量大学生的心理健康状况也有不同于一般人的标准。目前，衡量大学生心理健康的标准，一般有以下几点共识。

- (1) 能对学习保持较浓厚的兴趣和求知欲望。
- (2) 能保持正确的自我意识，接纳自我。自我意识是人格的核心，指人对自己及自己与周围世界关系的认识和体验。
- (3) 能协调与控制情绪，保持良好的心境。心理健康者经常能保持愉快、自信、满足的心情，善于从行动中寻求乐趣，对生活充满希望，情绪稳定。



(4) 能保持和谐的人际关系，乐于交往。其表现：一是乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知己的朋友；二是在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；三是能客观评价别人，以人之长补己之短，宽以待人，友好相处，乐于助人；四是交往中积极态度多于消极态度。

(5) 能保持完整统一的人格品质。心理健康的最终目标是保持人格的完整性，培养健全人格。

(6) 能保持良好的环境适应能力，包括认识环境及处理个人和环境的关系。

(7) 心理行为符合年龄特征。一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，一般是心理不健康的表现。

二、心理健康对大学生的意义

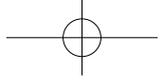
对于一个人来说，心理健康有着重大的意义，概括起来，主要有以下几点。

(1) 心理健康是健康的一半。人的全面健康包括身体健康和心理健康两方面。这两方面密切相关，互相依存，不可分割。身体健康是心理健康的前提和基础，心理健康是身体健康的动力和保证。一个人只有具备心理健康的基本条件，才能保证人体处于完整统一的全面健康，才能维护身心功能的协调稳定，免除各种情绪压力。

(2) 只有实现心理健康，才能顺利地适应社会。我们所处的社会环境是复杂多变的。心理不健康的人，在复杂多变的情况面前，往往显得不太坦然，甚至惊慌失措，一筹莫展。而心理健康的人能与现实保持良好的接触，对周围的事物常有清醒的、客观的认识；既有高于现实的理想，又不沉湎于幻想；对生活中的各方面的问题、各种困难和矛盾，能以切实的方法加以处理，而不回避。心理健康的人处处表现出积极进取的精神面貌，从而能较顺利地适应社会环境的变化。

(3) 实现心理健康，有利于学习和工作，并能在学习和工作中把自己的聪明才智发挥出来，从中得到满足感。对这些人来说，学习和工作不是负担而是乐趣。

(4) 实现心理健康，有利于个人拥有良好的人际关系。人际关系是一个人心理素质水平的集中体现，也是衡量心理健康水平的重要标志之一。一个人只有具备了健康的心理品质，才能与领导、同事、同学、亲人、朋友建立良好的人际关系，而这种人际关系，直接影响到一个人的工作成败和自己所处的社会地位。



案例链接1-4 “我们回去，是冲着你过去为我们打了四年水。”

——俞敏洪成功的秘密

在北大当学生的时候，俞敏洪一直有为同学服务的精神。他的学习成绩一直平平，但从小就热爱劳动，他希望通过劳动来引起老师和同学们的注意。他手脚灵活，劳动中表现很好，在北大时，每天都为宿舍打扫卫生，而且一直做了四年。另外，他每天都拎着宿舍的水壶给同学打开水，他不觉得这是吃亏的事，反而当作是一种体育锻炼。

1995年底，新东方寻找合作者时，他美国的几个同学义无反顾地决定和他一起创业。而且他们给俞敏洪的理由是“我们回去，是冲着你过去为我们打了四年水”“我们知道，你有这样的一种精神，因此你有饭吃，肯定不会给我们粥喝，所以，我们和你一起回国”。

俞敏洪的成功，和他乐于助人、积极乐观的心理状态是分不开的，这也正是俞敏洪一直所提倡的人生信念，“天下没有白付的努力！”。

由此可见，心理健康是成功的重要基础。尤其对当代大学生来说，心理健康的价值更大。心理健康对大学生的重要性，还体现在以下两方面。

首先，心理健康是大学生更好地适应大学生活的重要条件。大学生虽是同龄人中的幸运者，但是其在学习和生活中遇到挫折、冲突和烦恼等也在所难免。因为在大学阶段，大学生们正处于青年期，生理已发育成熟，但心理尚未成熟，自我调节和自我控制能力还不强，再加上学校和社会环境的复杂，所以，这一时期大学生所面临的各种冲突较多。大学生在处理这些矛盾和冲突时，往往会遇到挫折和障碍，产生忧虑和烦恼，造成心理紧张乃至失调。

案例链接1-5 “马加爵事件”

2004年2月13—14日，云南大学化学学院生物技术专业学生马加爵，因和同学打牌时发生不愉快，竟痛下杀手，先后将四名同学杀死。

据马加爵供认，杀人事件的起因是因为打牌而发生争执。马加爵认为同学的话伤害了自己的自尊心，因而动了杀机。

大学生活中的矛盾冲突和困难挫折虽说是不可避免的，但并非不能解决的。心理健康的大学生能正视这些冲突和挫折，在对冲突和挫折的反应上能更多地表现出积极的适应倾向，及时地进行自我调节，克服心理障碍，战胜心理挫折，更好地适应大学生活。



其次，大学生心理健康是教育质量构成的要素之一。教育质量的内涵是多方面的，其中心理素质是其构成要素之一。大学生如果没有良好的心理素质，缺乏必要的心理承受能力和耐挫力，便无法适应社会对人才的需要。

三、怎么解释心理与行为的异常表现——“我”的疑问

心理异常的形成原因非常复杂，人们常常从生物学、心理学、社会学等多个方面予以解释。

（一）生物学解释

生物学理论强调生物因素在心理异常形成中的重要作用。产生心理的器官是大脑，脑部功能不全，必然会出现心理异常。心理知识之窗1-5中的盖奇事件就是个充分例子。

心理知识之窗1-5 盖奇事件

1848年美国佛蒙特州在大规模铺设铁路，菲尼亚斯·盖奇是一个铁路班组的工头，他的工作是把甘油炸药注入孔中，在铁轨铺设的沿途炸掉阻碍通道的所有障碍物。为了施加甘油炸药，盖奇必须使用一根1.2米长、最粗处3厘米多的铁夯。一天，当盖奇用铁夯把甘油炸药塞到孔中时，一颗火星意外地点燃了甘油炸药，使它提前爆炸了。虽然这场爆炸非常严重，但盖奇活了下来。爆炸时，他的头正歪向一边，所以铁夯弹起从他的左侧脸穿透颅骨直到前脑，严重地损伤了他的前额叶皮层。令人惊奇的是，当他伤势痊愈后，他的感知和运动能力都很正常。但人们注意到，以前的盖奇是个愿意合作而友善的人，而现在他却变得专横、优柔寡断、傲慢、顽固、对旁人漠不关心。最终，他失去了铁路上的工作，到处游荡，成为集市上一个行为怪诞的人而了却了他的余生。盖奇的案例，引起心理学家极大的关注，他为研究者们提供了一个探察心理与行为的生物学基础的自然机会。

（资料来源：苏珊·格林菲尔德. 人脑之谜[M]. 杨雄里，译. 上海：上海科技出版社，1998：12.）

遗传学认为，人的身心健康与遗传因素密切相关，特别是体型、气质、神经结构的活跃特点，以及能力和性格的某些成分都受到遗传因素的影响。美国心理学家鲍查德等人曾费尽心思找到56对分开抚养的同卵双生子，对他们的心理行为特征进行测试，将其结果与共同长大的同卵双生子的结果进行比较，结果发现，双生子之间存在着惊人的一致性。鲍查德对其研究进行总结时说，从总体上看，人格中40%的变异和智力中50%的变异都以遗传为基础。后来研究者对其他一些方面如爱情、离婚、死亡等也做了类似的调查研究，发现这些行为上也存在着高度的遗传特征。比如，同卵双生子中一个人离了婚，那么另一个



人的离婚率将达到45%。

(二) 心理学解释

心理学在探讨人的各种心理现象时,不同的理论有不同的解释。尽管没有一种理论能完全解释所有的心理现象,但不同的理论却可以从不同的角度,为我们提供认识心理与行为问题的线索,并有可能探查问题产生的心理原因。

1. 精神分析理论

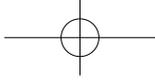
以弗洛伊德为代表的精神分析理论认为,个体可以觉知到的意识仅仅是人的整个精神活动中位于表层的一个很小的部分,而不易被个体觉知到的处于心理深层的无意识,才是人的精神活动的主体。无意识对人的精神与行为起着重大而关键的影响作用。弗洛伊德把人的人格分为本我、自我与超我三部分。本我是由先天的本能、欲望所组成的系统,包括各种需要,其活动的宗旨就是追求快乐。超我是由社会规范、伦理道德的价值观念等内化而来的,代表社会价值的要求,其活动的宗旨是遵循社会道德规范。自我是协调本我和超我之间的需要,同时又考虑外部现实条件的人格部分,其活动宗旨是依据现实条件,以合理的方式来满足本我的需求。当自我不能协调好本我与超我的冲突的时候,人就会产生各种焦虑。为了减轻焦虑,自我会采取压抑、升华或“吃不到葡萄就说葡萄酸”等防御方式。

2. 行为主义理论

以华生和斯金纳为代表的行为主义拒绝探讨看不见的“黑箱”,他们认为通过外显的刺激—行为反应链即可解释个体的许多心理现象和行为。华生曾说过这样一段话:请给我一打强健而没有缺陷的婴儿,让我把他们放在自己特殊的世界中教养,那么,我可以担保,在这十几个婴儿中,我随便拿出一个来,都可以将其训练成为任何专家——无论他的能力、嗜好、趋向、才能、职业及种族是怎样的,我都能够任意训练他成为一个医生,或一个律师,或一个艺术家,或一个商界领袖,或可以训练他成为一个乞丐或窃贼。由此可见,行为主义认为不管是好的还是坏的行为,都是习得的,甚至一些情绪也是习得的。

心理知识之窗1-6 习得性无助与抑郁

行为主义理论者通常从动物研究中得到启示,并推论到人的行为。研究者将24只狗分成3组,每组8只。A组是可逃脱的,B组是不可逃脱的,C组是无束缚的。A与B两组的狗被单独安置并套上狗套,虽然受到束缚,但并不是完全不能够移动。在狗的头部两边各有一个垫子,以保持头部面朝正前方。狗可移动头部以挤压两边的垫子。当可逃脱的狗受到电击后,可以通过挤压头部两边的垫子终止电击。不可逃脱的狗却无法终止电击。C组的



狗不用套子也没有电击。A、B两组的狗在90秒的时间里接受了64次电击。A组的狗很快学会了终止电击，而B组的狗在尝试了30次并失败后就放弃尝试。接着，3组狗被放在一个穿梭箱中，狗必须在10秒钟内从箱底逃脱，否则会一直受到电击达60秒。结果发现，B组狗(不可逃脱的)大多不能成功逃脱。

研究者认为，先期的电击经验使得B组的狗形成了习得性无助，在后期的试验中便不会主动尝试成功了。行为主义理论者认为，人类抑郁的产生形同于动物的习得性无助。

(资料来源：【美】Roger R. Hock. 改变心理学的40项研究[M]. 白学军，译. 北京：中国轻工业出版社，2004：329页.)

3. 认知理论

认知理论则认为，人对环境采取任何行为，取决于他对环境的分析与解释。譬如，有这样一种情景：当街有一男一女在吵架，如果女人喊“你要干什么，我根本不认识你！”，或者喊“你要干什么，我从未说过要嫁给你！”。在哪种情况下，旁观者更可能去劝架呢？答案很显然，当然是前一种情况下的“正义者”更多一些。原因就在于人们对两种相似的情形做出了不同的推理与判断。对于同样的情形，不同的人由于生活经历或情绪状态不同，也会产生不同的解释，并因此产生不同的心理与行为。

(三) 社会学解释

精神分析学家霍尼认为，许多心理异常是由于对环境的不良适应而引起的。现代社会，由于人们的生活方式、价值观念发生了重大变化，人们的心理活动较之以前更复杂。大量新的社会刺激对人们的心理健康威胁越来越大，心理障碍发生率逐年增高。

1. 社会文化背景的影响

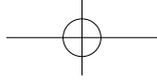
当今社会处于多元文化交叉、多种价值观冲突的时代。面对不同以往的文化背景和多种价值选择，人们常常感到茫然、疑惑、混乱，陷入压抑、紧张的状态，在多种人生选择上处于两难和多难的境地。心理上的冲突必然带来心理失调，出现适应不良的种种反应。

2. 大众传媒的影响

现代社会的大众传媒传播方式越来越多，从报刊到广播电视再到互联网，大众传媒对人们心理的影响越来越大。一些不健康的作品和观点侵蚀了一部分人的思想，一些不健康的行为甚至直接成为模仿的对象，从而使人出现心理障碍。

3. 家庭环境的影响

大量的心理学研究证明，家庭环境对人的一生发展会产生重大的影响，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。家庭环境包括人际关系、父母教育方式、父母人格特征等。国外学者对恐惧症、强迫症、焦虑症和抑郁症四种神经症患者



的早期经历与家庭关系的调查表明,这四种神经症患者的父母与正常个体的父母相比,表现出较少的情感温暖,较多的拒绝态度或者较多的过分保护。母亲作为个体早期主要的照料者,是儿童对环境得以形成基本的信任感和安全感的途径和媒介,所以母亲对儿童的心理发展起着不可忽视的作用。

心理知识之窗1-7 母亲缺失给个体早期心理带来的影响

动物习性学家哈洛对幼猴做了许多实验,以研究动物的异常行为。当母猴与幼猴在短期(三个月)分隔后重聚时,幼猴表现出更多的依附行为,探索行为减少,缺乏挫折耐受力与探险性。当幼猴一直在缺失母亲的条件下生长时,与正常生长的同龄伙伴相比,没有母亲的猴子缺少群体性行为、不合群,富于侵犯性,怯于探索环境,且不能适应未来的生活,并且其后果严重,难以弥补。对于人类的观察研究也得到类似的结论,即早期的母性缺失会对儿童的社会能力、认知、语言的发展产生破坏性的影响,这种影响可能延续至成年。他们往往还表现出人格失调、人际关系破裂、犯罪、父母角色意识与能力差等倾向或特征。

总之,对于人为什么会出心理与行为的偏差,其原因是多方面的,生物因素、心理因素和社会因素常常交织在一起,互相联系、互相作用、互相制约。

第三节 告别阴霾,阳光与“我”同行 ——预防心理问题,保持心理健康

大学是一个怎样的地方,应该是每个年轻人都憧憬的天堂吧?这里有青春的笑语、欢快的脚步、自由的思想,人生的成功之舟在这里起航……可是大学的一些角落里,世俗的染缸让人生的画布变得斑驳不堪,诚信危机、道德失范、心理失控、情感迷惘……许多的憧憬在这里被碾碎,更令人扼腕的是还有许多年轻的生命就在大学画上了休止符。人们不禁会问:为什么?为什么在这样前程似锦的道路上却走出了扭曲的人生轨迹?

一、“我”的特别时期——大学生的心理特点

大学生处于一生之中心理发展变化最激烈的青年时期,生理上已经日渐成熟,但心理上发展还不够成熟,心理冲突和矛盾时有发生,比较容易引发心理问题。具体来说,大学生在以下各方面都表现出不同于其他群体的特殊性和脆弱性。



(一) 思维片面，缺乏深刻性

进入大学阶段，个体的思维达到较高的抽象逻辑思维水平。他们能够对非常抽象的命题进行分析、推理、假设与检验。但是，由于社会阅历的缺乏，他们对事物的看法还不够稳定，对社会的认知仍存在较大的片面性，思维方式上带有非此即彼的极端色彩，要么绝对肯定，要么彻底否定。具体来讲，大学生的思维优势和弱点是并存的。① 思维敏捷，但简单片面。大学生思维敏捷，接受新生事物快，常常是新事物、新观念尚在萌芽状态，他们已觉察并付诸行动。但是，敏捷的思维背后还掩藏着不切实际的东西，主要是社会经验不足导致的。② 批判质疑，但轻易否定。大学生具有一定的创造性思维能力，质疑与批判性是他们的思维特点。但是他们的二元思想会使得他们可能仅仅根据怀疑就对事物下结论。③ 追求新异，但缺少分析。大学生思想活跃，求知欲旺盛，他们为了满足自身成才的需要和心理渴求，希望能大量涉足未知领域，求异猎奇，以求自我成就的某种“实现”。但这种热情往往是不成熟的心理催生出来的，缺乏根基，所以常常表现得很肤浅。

(二) 自我认同的危机

建立积极的自我认同，是人一生的发展任务，此课题尤其对青年期发展有着重要的意义。良好的自我认同，意味着坦诚接纳过去的我，适度激励现在的我以及合理设计未来的我。大学生之所以喜欢探讨自我、反省自我、思考人生，正是由于其人格发展的内在需要使然。然而，要达到良好的自我认同，并不是件容易的事情。此间必然要经历种种内心矛盾和迷茫，如果不能恰当处理好诸多方面的问题，很可能引发心理问题。

(三) 心理素质不完备，成熟度低

脏衣服打包回家让妈妈洗；韭菜与麦苗不分；稍遇挫折就怨天尤人或寻死觅活……诸多现象表明，现在大学生的心理成熟度远低于人们的预期。大学生处于自我意识高涨的时期，他们非常重视自己的感受。如果成功，会大喜过望，春风得意；而遇到失败则会一蹶不振。他们以自我为中心，还表现在只顾自己舒服与快乐，不顾及他人的痛苦与压力。例如，大学生消费状况就显现出其对家庭经济的不负责任。父母抱怨孩子手机话费居高不下的现象非常普遍，挫折耐受力低、缺乏责任感等是大学生突出的心理问题。

(四) 情绪发展不稳定

青年学生的情绪处于最丰富、最动荡和最复杂的时期，鲜明的特征是情绪的两极性。他们情绪起伏过大，摇摆不定，而缺乏对事物的客观判断。强烈的情感需求与内心的封闭，情绪激荡而缺乏冷静的思考，使他们容易走极端，常常体验着人生的各种苦恼。



除两极性或矛盾性的基本特征外,大学生还有一些情绪变化,具体特征如下。

1. 冲动性

大学生虽然在理智上与自控能力上较以往有长足的进展,但在一定刺激的作用下仍然容易表现出冲动性的情绪反应,尤其是在受到挑衅和敌意时,容易情绪失控,呈现出冲动的特点。

2. 波动性

同成年人相比,大学生的情绪仍不甚稳定。他们的情绪起伏较大,时而热情奔放、慷慨激昂,时而消沉郁闷、怨天尤人。

3. 多层性

不同年级或年龄的大学生在情绪反应上存在较大差异,使得这一群体的情绪呈现出多种不同层次相混杂的局面。同时,在他们的情绪中还表现出一些过渡性的特征,既有儿童少年时期残留的天真稚气,又有成年时期的沉着老成,即不同年龄层次的情绪特征,往往会同时在他们身上反映出来。

4. 文饰性

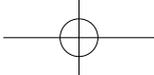
随着年龄与阅历的增加,大学生的情绪表现逐渐由单纯、直露转向内敛、含蓄或封闭自身的真实感情。当然,这是大学生有意识克制和无意识防御的结果,与表里不一的虚伪是两回事。

(五) 性生理成熟与性心理不成熟的冲突

青年期由于性机能的成熟产生了性的欲望与冲动。但由于社会道德习俗、法律和理智的约束,这种欲望常被限制或压抑。大多数学生通过学习、娱乐、社会交往等途径使生理能量得到正当释放、升华或补偿,但有一部分同学不能正确处理和调节,存在性压抑,进而出现焦虑不安,甚至以某种变态的形式表现出来。由于性的生理需求与社会约束之间的冲突调适不当,而产生心理疾病的实例在大学生中时有发生。

二、“我”的迷乱——校园生活中的心理困惑

大学生的心理问题引起各方面的极大关注,对大学生心理问题的清楚认识将有助于人们采取适当的预防和干预措施。归纳起来讲,大学生的心理问题主要来自以下几方面。



(一) 踏进校园第一天，我失去了自我——生活适应问题

走进大学校门前，年轻人心中不乏绚丽多彩的憧憬，可是一踏入校园，却发现自己迷失了！生活需要自理，经济需要自理，学习需要自理，时间需要自理，人际关系需要自理……不得不承认，当自由来得太突然的时候，有些大学生反而感到迷茫与不知所措，甚至想退缩与逃避。

“开始我真的对大学有很多憧憬，可是真正上大学后，很长一段时间不能给自己找准位置，每天就是按部就班地上学、上课、自己吃饭。现在社会上人才这么多，本科生也不像以前那么受欢迎了，我不知道自己大学毕业后能做什么，也不知道自己究竟该做什么，每天几乎就是这样迷迷糊糊地混日子。”

这是一位大一学生表达出的心里困惑。这种困惑并不是个别现象。

(二) 学习的权重有多大——学习压力问题

一项调查表明，有39%的大学生感到自己所面对的学习、择业压力过大，这让他们有些不堪重负。一些大学生反映，就业形势越来越严峻，他们希望在学校里能储备更多的知识给将来的就业增加砝码。因此，在学有余力的同时，他们频频给自己充电，积累能量，甚至从一入学就开始为自己的考研梦而努力，以至于一些学生在超负荷的学习中备感压力，而且自己没法及时排解、释放这些无名的压力，从而造成了一定的心理问题。

(三) 为什么我竟如此孤独——人际关系问题

一项近千人参加的大学生调查表明，60%的学生认为寝室里有自己最不喜欢的人，33%的学生认为寝室室友不能相互关心，相处不融洽……

人际关系问题，往往是大学生关注的主要问题之一。同高中阶段相比，大学生对人际关系问题的关注程度超过学习，也成为大学生心理困扰的主要根源之一。人际关系问题，常常表现为难以和别人愉快相处、没有知心朋友、缺乏必要的交往技巧、过分委曲求全等，以及由此引起的孤单、苦闷、缺少支持和关爱等痛苦感受。

(四) 欣赏风景的时候，注意不要偏离轨道——恋爱与性的问题

一项校园调查表明，恋爱的学生中表示要与恋爱对象结婚的不到60%。“性”在当代大学生的眼里早已不是洪水猛兽，但是开放一代对“性”的态度好像有走向另一个极端的趋势。爱情是永远的话题，大学生正值性生理成熟之际，对这类问题更敏感，同时也容易产生问题。因而，诸如失恋、单相思、婚前性行为、同居、性病防治等问题，也是大学

生常见的心理困扰问题。

(五) 我的未来不是梦，是什么——生涯规划问题

求职与择业问题，是高年级大学生常见的问题。但跨入社会时，他们往往感到很多的困扰或担忧。如何选择自己的职业、如何规划自己的生涯、求职需要些什么样的技巧等问题，都会或多或少地给他们带来困扰和忧虑。

所有这些问题，本书下面各章会一一给你进行解答。

· 思考题 ·

1. 界定一个人心理是否健康遵循的三条准则是什么？
2. 大学生心理健康的一般标准是什么？
3. 大学生的心理特点有哪些特殊性与脆弱性？
4. 大学校园生活中的心理困惑有哪些？



第二章

规划你的大学生生活 ——大学生活适应与发展中的心理调适

· 本章提要 ·

本章主要是让学生了解在大学期间需要发展的能力目标，并在此基础上对自己的大学生涯进行规划，有目的地安排自己的时间，更好地适应大学生生活，获得自我发展。

生活，就是理解。生活，就是面对现实微笑，就是越过障碍注视将来。生活，就是自己身上有一架天平，在那上面衡量善与恶。生活，就是有正义感、有真理、有理智，就是始终不渝、诚实不欺、表里如一、心智纯正，并且对权利与义务同等重视。生活，就是知道自己的价值，自己所能做到的与自己所应该做到的。生活，就是理智。

——【法】雨果

考入大学无疑是个体人生发展中的一个积极事件。然而，它也是个体人生中的一次重要转折。这一转折一方面意味着个体与原有环境关系的全部打破或部分改写，个体进入一种失衡的状态。人类与环境之间平衡的丧失，使个体将面临各种挑战，承受多种压力，如果不能积极应对，就会出现适应不良的问题。这一转折另一方面意味着大学环境提出的新要求为个体的发展提供了新的契机，个体内部寻找平衡状态的内在要求又为个体发展提供了必要的动力。这保证了学生们在原有适应的基础上获得极大的平衡，并且在解决问题的过程中扩展知识，发展心理能力，达到良好的适应状态。

大学生的适应任务包括多个方面：大学阶段的教育特殊性决定了个体首先要适应大学中的学习环境，大学生的独立自主的要求，又要他们掌握相应的生活技能，包括合理安排时间，合理消费等；丰富多彩的社团活动又为大学生提供了展示自己的舞台，要求大学生在参与中发展自己的综合能力……对于大学生生活的良好适应直接影响大学生身心的健康发展，也对其成年期的发展具有深远的影响，同时对于社会的未来发展也具有潜在的重要价值。