

第一章 走进心理健康



心理咨询档案簿

陈清是一名大三的男生,因为觉得最近自己有些反常而前来咨询。在咨询室里,陈清很焦虑:“老师,您帮帮我,我觉得我有病,感觉自己很变态。”他告诉心理医生最近他脾气很不好,容易和别人发生争执,而且极易烦躁、敏感。本来宿舍同学谈笑风生,但自己进宿舍之后他们就停止谈论了,他觉得这是在针对自己。本来以前可以静下心来学习,现在却变得非常浮躁,根本无心看书。睡眠也没有以前好了,睡得不踏实,有时候早上还会早醒。陈清很着急,害怕自己得了严重的心理疾病,加上自己的着急,便更加焦虑了。

听完陈清的讲述后,心理医生询问他最近有没有发生什么事情,或者有没有什么事情让他觉得有压力。陈清告诉医生他做事情比较认真,正在组织一个晚会,这件事情给他压力很大,他希望能做好,所以不能忽略每一个细节,每天都在思考。另外,马上要大四了,应该考虑接下来是找工作还是考研的问题了,这也给他带来很大的压力。通过谈话心理医生认为陈清的反应是人处在压力之下的正常反应,只要觉察到这些压力,适当减压,这些情况就会有所缓解。

通常情况下,我们的身体生病了,如果不严重,比如小感冒,有的人坚持一下就好了,有的人则需要去药店买点药,吃完药就好了;如果严重了,比如发烧了,那就会去医院看病,可能会打针、吃药,还可能 need 休息、调养。这说明我们对身体的疾病比较了解且容易接受合理的治疗。但是如果我们的心理“生病”了,通常情况下是不会像陈清一样,尽管只是对压力的正常反应,却给他带来了很大的心理负担——觉得自己很变态。在现阶段,当我们心理出现一些问题的时候,往往得不到周围人的理解和接纳,相反而是被贴上“变态”、“脆弱”等标签。大家懂得去照顾身体生病的人,但往往不懂得如何照顾心理生病的人。我们对自身心理的了解,远远不如我们对身体的了解。本书的目的就是普及心理健康知识,帮助大学生了解自身心理发展的规律和特点,提升大学生的心理素质。

第一节 点亮心灵——什么是心理健康

有恬静的心灵就等于把握住心灵的全部,有稳定的精神就等于能指挥自己!

——米贝尔



案例导入

身体健康的人心理一定健康吗

陈玉是大三的学生,前一段时间陈玉的男朋友提出分手,陈玉因此一直闷闷不乐,情绪低落。最近同学们发现陈玉的行为有些异常,不参加集体活动,经常一个人在宿舍待着、哭泣,早上起床很晚,经常和同学说活着没意思之类的话。同学们将陈玉的情况反映给了班主任和心理咨询老师,经过班主任与心理咨询老师的初步判断,陈玉可能有患抑郁症的倾向,有一定的危险性。于是班主任将情况如实告诉了陈玉的父母,希望父母能带陈玉就医,父母却认为她没病——“我们家陈玉身体好好的,怎么可能得抑郁症,失恋没什么大不了,她就是太娇气了,从小太顺利,没经受过挫折和打击,过段时间自然就会好了,不用去医院。”

陈玉的父母认为陈玉情绪低落的原因是太娇气,过段时间自然就会好,并且他们认为只要身体健康就没有问题了。在生活中,我们是不是对健康也有像陈玉父母那样的误解?人们通常会关注身体健康,但是容易忽略心理健康。在这里,我们先来看一下健康与心理健康的关系是什么。

一、健康与心理健康

1. 健康

《现代汉语词典》对健康的解释是:“①(人体)发育良好,机理正常,有健全的心理和社会适应能力;②(事物)情况正常,没有缺陷。”

世界卫生组织1948年成立时指出:“健康不仅是没有疾病,而且是一种个体在躯体上、精神上、社会上的安宁状态。”1989年世界卫生组织又将健康定义为:“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等四个方面都健全,才算是完全健康的人。”

从世界卫生组织1989年对健康的定义来看,健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个部分,这四者缺一不可,心理健康是健康的重要组成部分。

2. 心理健康

1946年召开的第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“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。”

1948年世界卫生组织又将心理健康定义为:“人们在学习、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态。”

当前国内有关著作中通常采用《简明不列颠百科全书》中的定义:“个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态。”

这些心理健康的定义都将其作为一种状态,比如个人心境的最佳状态、安宁平静的稳定状态或者最佳功能状态,并没有具体的标准,为了更好地理解心理健康,我们接下来看一下心理健康的标准是什么。



微课
什么是心理健康

二、心理健康的标准

关于心理健康的标准,不同的学者有不同的看法,以下是国内外的心理学学者提出的两种衡量人的心理是否健康的标准。

(一) 国外学者提出的标准

著名心理学家马斯洛和密特尔曼曾提出人的心理是否健康有如下 10 条标准:

- (1) 是否有充分的安全感。
- (2) 是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的行为。
- (3) 自己的生活理想和目标能否切合实际。
- (4) 能否与周围环境事物保持良好的接触。
- (5) 能否保持自我人格的完整与和谐。
- (6) 能否具备从经验中学习的能力。
- (7) 能否保持适当和良好的人际关系。
- (8) 能否适度地表达和控制自己的情绪。
- (9) 能否在集体允许的前提下有限地发挥自己的个性。
- (10) 能否在社会规范的范围内适当地满足个人的基本要求。

(二) 国内学者提出的标准

中国学者王登峰等根据各方面的研究结果提出了有关心理健康的 8 条指标。

1. 了解自我、悦纳自我

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值,既能了解自己,又能接受自己,具有自知之明,即对自己的能力、性格、情绪和优缺点能作出恰当、客观的评价,对自己不会提出苛刻的非分期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,因而对自己总是满意的;同时,努力发展自身的潜能,对于自己无法补救的缺陷能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明,并且总是对自己不满意,由于所定的目标和理想不切实际,主观愿望和客观现实的距离相差太远而总是自责、自卑;总是要求自己十全十美,却又总是无法做到完美,于是就总和自己过不去,使自己的心理状态永远无法保持平衡,使自己无法摆脱所面临的心理危机。

2. 接受他人,善与人处

心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我,而且能接受他人、悦纳他人,能认可别人存在的重要作用;心理健康的人能为他人所理解,为他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往,其人际关系协调和谐,既能与挚友间相聚之时共欢乐,也能在独处沉思之时而无孤独

之感；心理健康的人在与人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、敌视等），因而在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人总是自别于集体，与周围的环境和人们格格不入。

3. 热爱生活，乐于工作和学习

心理健康的人珍惜和热爱生活，积极投身于生活，并在生活中尽情享受人生的乐趣。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并从工作的成果中获得满足和激励，把工作看成是乐趣而不是负担。他能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能贮存起来，便于随时提取使用，以解决可能遇到的新问题；也能够克服各种困难，使自己的行为更有效率，工作更有成效。

4. 适应现实生活

心理健康的人能够面对现实、接受现实，并能够主动地适应现实，进一步地改造现实，而不是逃避现实；他们能对周围事物和环境作出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触，既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望；他们对自己的能力有充分的信心，对在生活、学习、工作中遇到的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实，不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，总是抱怨自己“生不逢时”，或者责备社会环境对自己不公，因而无法适应现实环境。

5. 能协调与控制情绪，心境良好

心理健康的人的愉快、乐观、开朗等积极情绪状态总是占据优势的，虽然他们也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验，但一般不会长久。他们能适当地表达和控制自己的情绪，会做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁、谦逊不卑和自尊自重，在社会交往中既不狂妄也不畏缩恐惧，对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求，对于自己能得到的一切感到满意。

6. 人格和谐完整

心理健康的人的人格结构（包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面）能平衡发展，人格在人的整体的精神面貌中能够完整、协调、和谐地表现出来。心理健康的人思考问题的方式适中、合理，待人接物恰当灵活，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应，能够与社会的步调合拍，也能与集体融为一体。

7. 智力正常

智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力、操作能力的综合，智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。

8. 心理行为符合年龄特征

处在不同年龄阶段的人有不同的心理行为表现，从而形成不同年龄独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，一般就是心理不健康的表现。

一般而言，人们可参照上述标准初步了解自己的心理健康状况。严格意义上的心理健康则要求助于临床心理医生的测查与诊断，不能随意给自己和他人下结论。

 专家小贴士

心理健康快速判断

心理问题通常都伴随着一些异常情况,如果某人在以下几个方面出现明显的异常,就需要考虑他是不是有某方面的心理问题或者心理疾病了。

1. 行为

行为是人们表现出的各种举止、反应,是判断是否有心理疾病最为直观和有效的评估指标。可以通过对以下行为的考察来初步判断当事人是不是需要进行心理治疗:

- (1) 当事人能否保持正常的学习、生活功能。
- (2) 当事人的行为活动是否与其身份相符。
- (3) 当事人是否表现出他人难以理解的言行举止。
- (4) 当事人的行为活动是否有明显的减少或增多。
- (5) 当事人是否保持与周围人群的正常沟通。
- (6) 当事人是否表现出自杀意向、行为或制订自杀计划。
- (7) 当事人是否有威胁周围人群和环境的意向和行为。

2. 情绪

情绪是人的各种感觉、思想和行为的一种综合的心理和生理状态,是对外界刺激所产生的心理反应,以及附带的生理反应,如喜、怒、哀、乐等。情绪是个人的主观体验和感受。在情绪支配下,个体会产生各种行为,情绪本身也会影响到认知。怎样通过了解当事人的情绪来初步判断其是否需要进行治疗呢?可以参考下面的因素:

- (1) 总体情绪感受如何。
- (2) 当事人的情绪反应是否和环境、诱因匹配。
- (3) 当事人是否存在消极情绪(忧伤、愤怒、焦虑等)。
- (4) 当事人的情绪是否稳定,是否存在波动,波动程度如何。
- (5) 当事人的情绪是否受其本人的控制,是否有失控的倾向。
- (6) 当事人是否存在情感解体或混乱的表现。

3. 认知

认知是指人认识外界事物的过程,即对作用于人的感觉器官的外界事物进行信息加工的过程。潜在危机评估过程中的认知指的是人的总体思维能力(分析能力、记忆力、注意力等)和个体对问题以及个人的看法。可以通过对以下行为的考察来初步判断当事人是否需要进行治疗:

- (1) 当事人对面临问题的解释是否符合实际。
- (2) 当事人是否能够有效地解决所面临的问题。
- (3) 当事人的注意力水平如何,是否能够保持必要的注意力。
- (4) 当事人的记忆力水平如何,是否存在长期、短期记忆的损害。
- (5) 当事人的逻辑思维能力如何,是否存在思维混乱的现象。
- (6) 当事人的认知范围是否发生变化,是否过于狭窄。
- (7) 当事人的自我认知如何,是否存在自我怀疑、自我否定等现象。

(8) 当事人是否存在强迫性思维等异常思维表现。

4. 生理表现

生理表现是指一些和心理问题相关联的、可以观察到的生理层面的表现。生理层面的评估包括以下内容：

(1) 当事人的睡眠状况如何，是否有人睡困难、睡眠质量不高、早醒(与抑郁症相关)等情况。

(2) 当事人的饮食状况如何，是否存在厌食、拒食、过度饮食、暴饮暴食等情况。

(3) 当事人是否存在物质依赖表现，如吸烟、酗酒，或者借助其他物品来消磨意志等。

(4) 当事人是否有身体不适等感受，如是否抱怨感觉自己身体不好或其他症状等。

(5) 当事人的总体生活节奏是否有明显改变。

注：这只是给大家提供一个初步判断的依据，并非因此而下定论，如果你或者他人存在异常情况，应该考虑求助心理医生进行治疗。通常情况下，如果这些异常情况持续时间比较短，比如持续几天或一周的时间就恢复正常了，一般不用太在意，如果持续两周以上，则需要引起关注并寻求心理医生的帮助。

心理健康训练营

小敏和小芳住在同一宿舍，小敏最近发现小芳有些古怪。从前小芳性格比较开朗，现在回到宿舍不太爱说话了，有时候突然就哭起来，弄得宿舍的人莫名其妙。小芳以前总是和大家一起吃饭，现在大部分时间都单独行动，吃得非常少。以前小芳很喜欢吃红薯，小敏刚开始以为小芳心情不好，所以回宿舍的时候特意给小芳带了一个红薯，没想到小芳把红薯扔出了宿舍，说她不吃，还说小敏想害她，搞得小敏一头雾水。一段时间后，宿舍里面的人都开始讨厌小芳了，慢慢疏远了她。小敏和小芳以前是关系很好的姐妹，看到小芳变成这样，小敏也不知道到底发生了什么事情，自己到底该怎么办了。

(1) 在学习了“专家小贴士”所讲的内容后，你观察到小芳的异常状况有哪些？请写在表 1-1 中。

表 1-1 异常状况表

行为	
情绪	
认知	
生理表现	

(2) 如果你是小敏，你会怎么做？

第二节 猜、我猜、你猜——大学生心理发展的特点

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



案例导入

“90后”的语言——火星文

- (1) 偶勿电脑坏掉勿害又灰长残念。
- (2) 1切斗4幻j, ↓b倒挖d!
- (3) 那①刻_ゞωǒ哭了ooOゞ為了☐♂你ゞωǒ真Dêづ變乖了ゞゞO。
- (4) 媿過了~~哭過了~傷過了~~想過了~~還是瓶棄鉅~~。

乍一看,这些文字似乎是乱码,但这是现在网络的流行语——火星文。不知从何时起,网上逐渐出现并流行起了一种难以阅读和理解的文字及表达方式。它们通常是由韩文、日文、简体中文、繁体中文、生僻字、符号等组合起来,同时夹杂外来用语、方言以及汉语拼音的综合体,很多人阅读后完全不知所云,好像在看火星符号一样,所以它们被命名为“火星文”。

说到火星文,不得不和“90后”联系起来。每个时代的人都有其特点,2008年9月,我国高校迎来第一批“90后”大学生,作为新生的一代,时尚、非主流等也成了“90后”的代名词。当代大学生心理发展有哪些特征?本节主要介绍这部分内容。

附:火星文翻译

- (1) 我的电脑坏掉了害我非常懊恼。
- (2) 一切都是幻觉,吓不倒我的!
- (3) 那一刻,我哭了,为了你我真的变乖了。
- (4) 爱过了,哭过了,伤过了,想过了,还是放弃吧。

一、大学生心理发展的基本特点

大学生的年龄一般为17~24岁,处于青春期晚期和成年早期,虽大学生已离家开始独立生活并在年龄上已经达到法律意义上的独立,但是他们还不能完全履行成年人的责任和义务,应该说是“准成人”。在大学阶段,大学生会不断成长,逐步走向成熟,这是大学生心理发展的总体特点。可以从两面性、矛盾性和统一性三个方面来看大学生心理发展的基本特点。

1. 两面性

心理的两面性是青春期的—般特征,大学生心理尚未完全成熟,容易表现出急于求成的蛮干、有勇无谋的傻干、受挫后的情绪失控、自以为是的自我中心等消极的一面。但是,随着自我意识的发展、自我同一性的确立,大学生的心理也在迅速走向成熟,并且表现出积极的一面,如他们情感丰富、精力充沛,敢想敢干、勇往直前,善于思考、敢于创新等。

2. 矛盾性

大学生的心理不仅有两面性,而且发展也不平衡,容易引起矛盾冲突,主要表现为:理想的我与现实的自我的矛盾;独立与依赖的矛盾;交往需要与封闭孤独的矛盾;自尊自信与怯懦自卑的矛盾;求知欲强烈与识别力低的矛盾;情感与理智之间的矛盾;积极勇敢与消极退缩的矛盾;强烈的性欲望与正确处理异性关系的矛盾;等等。这些冲突虽然会使大学生感到焦虑苦恼、痛苦不安,但也促使他们设法解决矛盾,从而促进自我发展,使心理发展更加趋于成熟。

3. 统一性

大学阶段是大学生逐步走向成熟和独立的阶段,无论内心有怎样不同的心理,它们之间有怎样激烈的矛盾冲突,大学生在某一时间、地点的外在表现总是尽量统一的。绝大多数大学生所做的都是消除矛盾冲突,使自己趋近社会评价高、体现个体成熟的一面,如努力改善现实自我,让现实趋近理想,或者修正不切实际的过高标准,使理想趋近现实。

二、大学生心理发展的阶段性特点



微课

大学生的心理
发展特点

大学生活可以分为入学之初、中期和临近毕业三个阶段,不同阶段大学生的心理特征有所不同。

1. 入学之初

入学适应是迈进大学校门的新生都要经历的一个阶段。在这一阶段,大学生面临从中学到大学的变化,不仅生活环境、人际关系、生活方式和学习方法不同了,而且从家庭到学校、再从学校到社会,自身扮演的角色也不同了,大学生原有的心理平衡被打破,但是又必须面对这些变化,有所成长,形成新的平衡。新生只有积极适应,才能顺利度过“过渡期”。

2. 中期

经过对大学生活的适应,大学生进入稳定发展阶段,这是大学生活最主要、最长久的稳定发展阶段。在这个阶段,多数大学生的专业兴趣渐浓、求知欲强烈、兴趣广泛、思维活跃、人际交往能力增强;也有大学生遇到许多困难和问题,出现某种程度的心理障碍,但总能在自己的努力和他人的帮助下解决这些问题或障碍,并不断发展和完善自我,不断探索和成长,为大学阶段的学习和将来的发展打下基础。

3. 临近毕业

大学生活即将结束时(主要是大四),大学生进入了就业阶段,这是大学生从学生生涯向职业生涯的过渡时期。毕业在即,大学生要进行毕业考试、毕业设计、论文答辩、求职择业,这既是大学生的毕业准备阶段,也是就业准备阶段,更是从学生生活向职业生活的心理过渡时期,因此他们心理压力和冲突将会不断出现。绝大多数的大学生经过专业学习和心理发展都

具备比较稳定的人生观、丰富的知识、良好的心理调控能力,但也有部分学生因在学业或求职中遇到挫折而产生种种心理问题,或悲观失望,或无所适从,或做出发泄行为。

扩展阅读

三代人的特征

有人在网上总结了“70后”、“80后”、“90后”的特征,下面摘录了部分内容。

“70后”:基本上都是工作狂。

“80后”:而我们,拒绝加班!

“90后”:拒绝上班!

“70后”:他们喜欢穿七匹狼或者劲霸牌子的衣服。

“80后”:我们喜欢 G-Star 之类的。

“90后”:乞丐服,越花越好,越破越好。一个洞时尚,两个洞潮流,三个洞性感。

“70后”:彩铃是什么?

“80后”:一首彩铃用到底。

“90后”:随时随地发短信换彩铃。

“70后”:大多数都练过字。

“80后”:写自己的字让别人猜去吧。

“90后”:写火星文让地球人猜去吧!

三、“90后”大学生的心理特征

北京“90后”大学生心理与行为特点研究课题组研究得出,“90后”大学生的心理特征主要有以下四个方面:

1. 个性独立,但缺乏团队意识

“90后”相对前几代没有经历过政治和历史动荡,家庭环境普遍非常民主,这一代人个性独立,不轻易趋同,渴望有成就感,爱好用与众不同的方式展示自我,以获得社会的关注。武汉大学的调查显示,66%的“90后”考生高考志愿是自己决定的。然而由于“90后”大学生几乎都是独生子女,他们的分享能力、合作能力较差,在家里对父母依赖但又不愿深入交流,在学校做事自作主张,缺乏团队意识,“社会责任感比较淡漠”。

2. 自信张扬,却缺乏信仰,好高骛远

每个时代都有每个时代主流价值观的榜样,这些榜样具有极大的精神感召力,能在社会大众中产生积极的引导作用。然而,“90后”却不大认同社会中的道德榜样,而是盲目自信,但内心时常会感到空虚,对存在抱有一种怀疑。他们中的大多数人都有强烈的成才愿望,“崇拜政界商界成功人士”,但忽视对个人前景的规划和想象,理想和现实有着巨大的反差。

3. 热衷网络交流,但不善于现实沟通

“90后”与中国迅猛发展的互联网同时成长,他们的思想行为模式与网络有着密切联系,

一些人沉迷于网络聊天和网络游戏,在其中寻求精神寄托与刺激,逃避社会、家庭、学业以及就业压力。一旦回到现实世界与同学和长辈相处时,反而不知道如何交流,网络使人形成一种虚拟人格,严重影响他们在现实中与他人的交往。

4. 性格好强,但承受挫折能力弱

“90后”大学生所处的社会和家庭成长环境良好,因此,他们的成长道路非常顺利,大部分是在呵护和赞扬声中成长起来的,充满着无限的优越感,看到的几乎全是笑脸和阳光;然而这种成长经历却使他们心理非常脆弱,稍有不如意即心灰意冷,甚至悲观厌世。武汉大学关于“遇到挫折心态”的调查显示:在抽查的800名“90后”新生中,有72.3%的人表示在遭遇挫折后,自己心理会留下阴影;甚至有5.1%的同学表示自己会因此一蹶不振;只有9.4%的新生表示愿意“总结经验,从头再来”。这组数据表明,大多数“90后”大学生心理素质偏弱,抗挫折能力明显不足。

四、“90后”大学生心理行为特点分析

北京“90后”大学生心理与行为特点研究课题组对26名“90后”大学生进行了深入访谈,同时对“90后”大学生的心理行为特点进行了分析,得出以下结果:

(一)“90后”大学生的学习心理与行为特点分析

1. 专业选择更尊重个人的兴趣爱好

“90后”大学生“在选择专业之前做过调查,并且是根据自己的兴趣,同时考虑自身的成绩做出的最适当的选择。”访谈同时发现,他们所说的兴趣更多的是一种直觉,还不清楚这个专业是否与自身的能力相适合,或虽然对所选专业有所了解,但仅是一个模糊的概念,对具体的学习内容和领域都不是很清楚。

2. 自主学习意识增强

在访谈中,“自控能力”一词出现的频率很高,他们或反思自己因自控能力不强没有学好专业课,或认为自控能力是实现学习目标的主要影响因素,或希望在未来的学习中增强自身的自控能力。从自主学习的层次上分析,“90后”大学生更多的是考虑掌握教师讲解的、现有的学习内容,创新性学习则明显不足,这在大力提倡创新思维、创新意识的今天,值得我们关注。

3. 专业学习是根本

大部分学生认为“学习是主要的任务,是第一位的,做其他事情的前提是把学习学好”。有的学生认为,如果专业学习和社团活动发生冲突,为了保证专业学习会放弃一部分社团工作。

4. 学习目标明确,但缺乏切实可行的学习计划

从访谈来看,许多学生都“想考研,但还没想好往哪个方向努力”,也有学生说“我就希望能够顺利毕业,将来找到适合自己的工作”。这表明,“90后”大学生对未来目标明确,能积极地谋划未来,但问及做了哪些准备工作时,则很少有人说得出来,说明目标只处于计划阶段。

5. 对时间缺乏有效的管理和规划

从时间管理来看,“90后”大学生普遍感觉“比高中轻松了,有更多的时间可以让自己做些

喜欢的事情”。但时间长了就会觉得“没意思,除了玩就是玩,不知干什么,不如高中生活充实”;而“80后”的大学生们“觉得大学时间非常有限,虽然不像高中时课排得满满的,但是问一下自己在忙什么也不知道”。但随着大学生活的深入,大学生们开始意识到时间管理的重要性,有意识地去安排自己的生活。

(二) “90后”大学生的人际交往心理与行为特点分析

人际交往是“90后”大学生最为重视的事情之一,他们希望自己在大学里学会人际交往技巧。

1. 心灵的闭锁使人际交往呈现“半成熟”状态

一些大学生感到大学里同学关系冷漠。有的学生表示,“现在在宿舍大家都没人在意谁是否高兴什么的,都是自己干自己的事情吧,跟原来不一样了”,“就算你不好,人家也不会去说你,不像高中那会儿了,每个人都在尝试着更成熟”,“觉得这里的(大学里)交往肯定会带点利益之类的,就像一个小社会”。可见,“90后”大学生意识到大学与以前交往的差异,并自觉地接受变化,努力以一种成熟的心态适应新的交往模式。

2. 网络的使用在一定程度上影响了面对面的交流

随着信息技术的不断发展,网络成为人们生活的重要世界,也成为“90后”大学生人际交往的主要手段。信息技术的普及带来了便利,但也改变了学生之间的相处模式。一大学生说:“我们宿舍有三台笔记本电脑,一天下来,大多都各自上网,也就是约着一起打水吃饭时会有交集,正是因为这样,我们不会有争吵,就一直都是平淡的关系,偶尔会有卧谈、交心,大家相处得很愉快。”

3. 社团是大学生提高能力、展现风采的重要舞台

调研发现,“90后”大学生入校时一般会参加2~3个社团,目的是发展自己的兴趣爱好,提高自己的能力,让自己的大学生活更充实。对于传统的班集体,很多学生表现出一种“无所谓”的态度,对于是否参加班级的活动完全凭兴趣;而班级干部则认为大学里的活动不好组织,“80后”大学生已呈现出班级感弱化的趋势,“90后”大学生更多地谈到了宿舍,普遍反映相对于宿舍交往而言,与班级同学的联系不多、交往不深。

4. 师生交流的内容深度、频率下降

与高中相比,大学师生之间交往频率降低,交往时间减少,缺乏深层的师生交往。一些学生说“教师一般是上完课就走,根本没有交流的时间”,“高中的教师会主动找我们,但是到了大学就不是这样了,你要主动认识老师,否则教师不会认识你,除非你表现得很突出”。关于与教师交流的问题,“90后”大学生认为很重要,但在实际上却不知如何与教师交流,主动性不够。而有部分学生认为不与教师交流“也没什么”,“大学生更多的是自学”。

(三) “90后”大学生的消费心理与行为特点的分析

1. 消费主要依赖家庭支持

从接受访谈的学生来看,他们的生活费用多是来自父母。有学生表示:“我从来不理财,没有这种意识,就是觉得该花钱就花出去,不计算自己每个月花多少钱。”经过一段时期的生活,他们都倾向于保持“量入为出”的传统消费理念。与“80后”大学生一致的是,他们都认为“钱不是问题”。

2. 对打工、兼职兴趣不大

从访谈看,大学生对打工、兼职兴趣不大。有的学生认为,“以前找过一份工作,上过一次班,觉得太累了,觉得不至于为了一点钱付出这么多”;也有人认为在校大学生外出打工“性价比不高,对自己的能力提高影响不大,还是想把主要精力放到专业学习上”。如果有机会,“90后”大学生更喜欢干一些与专业相关的工作,或者是到与专业相关的行业、单位工作,积累经验,为求职做好准备。

3. 贫困大学生相对节俭

对贫困大学生来说,他们的收入来源主要是学校提供的勤工助学金,支出仅限于生活的必需品,生活相对简朴。有的学生谈到自己的生活时说:“在北京有一种负罪感,与家里条件比实在太好了,要通过自己的努力改善家里状况。”

(四) “90后”大学生的恋爱心理与行为特点分析

1. 恋爱是一件“平常”的、靠“缘分”的事

“90后”大学生对恋爱持“平常心”,认为是很正常的现象,但对网恋基本持否定态度,认为太虚假;对于何时恋爱持“随缘”态度;对恋爱对象的要求,更多遵从传统理念,这也说明传统文化对“90后”大学生仍有较大的影响。

2. 对他人的婚前性行为觉得“无所谓”,对自己觉得“有可能”

他们对自己的婚前性行为多数持“有可能”的态度,但认为现在不成熟;对他人的婚前性行为持“无所谓”的态度,认为这是别人的私事。可见,“90后”大学生对此更坦然和开放。

(五) “90后”大学生的职业心理与行为特点分析

1. 职业规划多处于“走一步看一步”的状态

“90后”大学生虽然有初步的职业意识,但没有明确的职业规划和目标,处于“走一步看一步”的状态。出现这种状况很大程度上是由于访谈对象多数处于大学低年级,对专业和自身的了解程度还不够,不可避免地造成规划的不确定性,但毋庸置疑的是,“90后”大学生的职业生涯规划意识比较弱。

2. 职业选择更看重个人兴趣、人际环境和发展前景

对于未来的工作,“90后”大学生的典型观点是“如果是喜欢的工作,不会计较工作环境的”。另外,访谈对象还侧重工作的人际环境,他们认为工作收入能够满足基本需要就好,工作地点更多地选择大城市大公司。这表明,“90后”大学生更重视个人兴趣和工作中的人际环境及发展前景。

(六) “90后”大学生的网络使用心理与行为特点分析

1. 网络是一个不可或缺的信息和沟通工具

“90后”大学生对网络的主要态度是“网络是一个工具”,一个不可或缺的工具,它可以让我们很快地更新信息,了解周围的世界,同时也是一个非常重要的沟通工具。平时上网主要是查资料、聊天、看新闻、看小说和电影等,娱乐的成分更多一些。在这一点上,“90后”大学生与“80后”大学生没有太大差异。

2. 伴随网络游戏成长,但并不痴迷

访谈对象对游戏痴迷的不多,多是玩一些小游戏,或是偶尔玩一下。“网游我高二就开始玩了,也不是特热衷。玩时只是玩一会儿,平时想不起来。”

3. 对自身在网络与现实中的差别有清醒的认识

对网络与现实之间的差别的问题,“90后”大学生的观点主要有两类:一类是认为没有差别,因为“在网上交往的人都是自己认识的人”;另一类是“平时不敢说的话在上面就敢说了”,“可以更大胆地去表达自己的想法,不像在生活中,过于腼腆”。

“90后”大学生是与多元化社会一起成长的。面对社会的信息化、多元化和多样化,他们有更强的自我意识,认为只有这样才会对自己的行为有更清楚的认识,才能承担自己应承担的责任;他们更强调个人选择,社会的开放程度让他们可以按照自己对事物的喜爱程度来选择;他们更强调自我控制,认为只有这样才能保持自己的目标,把握自己的方向。由于成长的环境不同,他们比“70后”少了一份对未来的理想和浪漫,比“80后”多了一份对未来把握的从容。



心理健康训练营

自我心理行为特点分析

对照本节所讲的内容,观察你自己有哪些心理行为特点,请填到表 1-2 中。

表 1-2 自我心理行为特点分析表

学习心理与行为特点分析	
人际交往心理与行为特点分析	
消费心理与行为特点分析	
恋爱心理与行为特点分析	
职业心理与行为特点分析	
网络使用心理与行为特点分析	
其他	

第三节 我长大了吗——大学生心理健康教育的任务和内容

经得起各种诱惑和烦恼的考验,才算达到了最完美的心灵健康。

——培根



案例导入

案例一：着急的小峰

来访的是大三的一个男生小峰。小峰最近被人际交往的问题所困扰。小峰从小就不善于与人交往,但以前他从来没觉得这是一个问题,在中学时代,大家都只顾着学习,只要学习好就行,没有想过要发展人际交往的技能。现在进了大学了,和中学时代不一样了,大学阶段需要建立自己的人际关系网络,他本人也想多结交一些朋友,但是他却不知道如何与人交往,有时候在人面前甚至连话都说不出来。现在他已经读大三了,马上就要面临毕业找工作了,如果他不能很好地与人交往,必然会影响到找工作和未来的前途。于是小峰很着急,前来咨询。

案例二：犹豫的小菲

小菲是一名大二的女生,前来咨询的问题是关于我们自己,她对自己有很多问号,希望通过咨询能够更了解自己为什么会这样。小菲讲到自己在作决定的时候非常犹豫,通常需要花很长的时间。通过详细的询问,心理咨询师了解到小菲对自己有些完美主义期待,比如她希望自己所作的选择都是合理的,这些选择要让大家都满意,所以在作决定的时候会越想越多,往往会考虑很多方面,当然需要花很长时间。

大学生的一个主要发展任务就是逐步成熟,在这个过程中会遇到很多问题,比如有很大一部分同学都面临和小峰一样的人际交往问题,也有的同学像小菲一样渴望了解自己。在大学生活和学习的过程中,难免会遇到这样那样的心理问题,严重的会导致某种心理疾病,比如抑郁症。而比较常见的就像小峰和小菲这样,这是大部分人在成长的过程中都会经历的。对于大学生来说,心理健康教育的主要任务和内容到底有哪些呢?

一、大学生心理健康教育的任务

2005年,教育部、卫生部、共青团中央发布《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》,指出大学生心理健康教育工作的主要任务有以下几点:

- (1) 宣传普及心理健康知识,帮助大学生认识健康心理对成长成才的重要意义。
- (2) 介绍增进心理健康的方法和途径,帮助大学生培养良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,有效开发心理潜能,培养创新精神。
- (3) 解析心理现象,帮助大学生了解常见心理问题产生的主要原因及其表现,以科学的态度对待心理问题。
- (4) 传授心理调适方法,帮助大学生消除心理困惑,增强克服困难、承受挫折的能力,珍爱生命,关心集体,悦纳自己,善待他人。

二、大学生心理健康教育的内容

1. 科学健康观

以往的健康观认为只要身体健康就是健康,现在的健康观认为心理健康也是健康的重要组成部分。大学生心理健康教育的内容就是通过对大学生进行健康、心理健康知识的教育,使其正确认识什么是心理健康及其重要意义;通过心理自测,让学生了解自己的心理健康现

状,从而激发大学生维护心理健康的意识。

2. 认识自我,悦纳自我

通过对自我意识的心理知识的学习,学生可以从“我是谁”这个古老的哲学问题入手,通过自我反省、他人评价、测验检验等方式重新全面认识自己。通过自信心、自我控制能力的心理知识学习和技能指导,学生可以克服自卑,增强自信,减少冲动,增强自律,做到真正的接受自己、悦纳自己、完善自己。

3. 塑造健全人格

通过学习需要、动机、能力、气质、性格等反映人格特征的心理因素,学生可以了解什么是健康的人格,从而自觉地完善自己的个性,确立正确的人生观、世界观、价值观,培养高尚的情趣,适度调节自己的气质,使自己成为一个有着健全人格的人。

4. 学习心理健康

教师通过对学生进行记忆、思维、想象、注意、观察等智力因素与动机、兴趣、情绪、意志等非智力因素的心理知识的教授和技能的指导,可以激发他们的学习动机,从而使大学生们迅速适应大学的学习生活,掌握相关的学习技能,端正学习态度,从单纯的“学习知识”向“学会学习”转变,为以后的终身学习打下良好的基础。另外,根据新世纪对人才的要求,我们还需要开设学习潜能、创造潜能的专题,培养学生的创新思维,提高学生的能力。

5. 情绪与压力管理

当今社会竞争激烈,生活节奏快,大学生在校园里也能感受到很大的压力,在面对压力时,焦虑、抑郁、恐惧、紧张等是困扰大学生的主要情绪问题。通过对情绪和压力有关的心理知识的学习,他们能够很好地进行情绪宣泄,以应对压力,减轻压力。

6. 情商的培养

情商是现代社会人们非常注重的一个内容,培养情商的任务主要是让学生学会表达情绪,有效控制情绪,合理宣泄消极情绪,并能体察与理解别人的情绪、情感,从而成为一个积极、乐观、开朗、快乐、富有感染力的人。

7. 人际交往

通过进行有关待人接物、交往交友的人际关系心理知识和技能的学习,学生可以从亲子、同伴、师生三个方面来体会人际交往的原则,树立乐群、合群、益群、友群等心理品质,成为一个充满爱心、值得信赖、善解人意、团结协作的人。

8. 生涯规划

通过对职业生涯规划知识的学习,大学生可以从不断地探索自我、了解自我,结合自己的兴趣、能力、性格、专业等情况,不断地评估、反馈、修正自己的职业设计,等到毕业择业时,就能顺利地向社会过渡,找到一个适合自己的工作。

9. 恋爱与性心理健康

通过学习与恋爱有关的心理知识和技能,大学生可以了解自我和两性的差异,学会和异性相处,处理各种因恋爱而带来的心理困扰问题,培养爱的能力和责任感,成为一个懂得爱、会表达爱和接受爱的人;同时,对性心理知识的学习也可以解决大学生因对性认知不足而产

生的困惑,从而能正确认识性冲动,并通过合理合法的方式有节制地获得满足;此外,还可以矫正大学生中一些性变态问题,促进大学生的性心理健康发展。

10. 良好意志力的培养

“人生逆境,十有八九”。学习心理知识可以培养大学生良好的挫折承受力、顽强的意志品质和乐观积极的心态。

11. 生命教育

生命教育可以使学生了解到生命的意义,懂得体察自己和他人的情感,尊重生命和热爱生命,培养健康的生命态度。

12. 对常见心理障碍和精神疾病的了解

了解常见的心理障碍和精神疾病的表现和知识,比如抑郁症、强迫症、焦虑症、恐惧症和精神分裂症等,可以使大学生提高维护自身心理健康的意识,消除对疾病的误解。

想一想

如果你是你们班的班长,最近你想组织一次普及心理健康知识的活动,你会如何做?

第四节 郁闷+困扰——大学生常见的心理问题及心理咨询

尊重生命尊重他人也尊重自己的生命,是生命进程中的伴随物,也是心理健康的一个条件。

——弗洛姆



案例导入

案例一:无助的陈小燕

陈小燕刚进入大学校园不到一个月,便来咨询。因为她觉得自己很笨,什么都不会,老师要求学生登录学校网站下载表格,自己居然都不会;老师要求登录网站查课表,自己也不会。自己在此地人生地不熟,觉得非常无助。

案例二:王小明的困扰

前来咨询的是大二的一位男生王小明,咨询的问题与异性交往相关。小明很腼腆地问咨询师:“老师,你说一个女孩子对你好是什么意思?她是不是对所有的人都那么好?”接着小明又详细讲了他的困惑:有一个女孩子最近对他很好,经常送他东西,找他吃饭等。他现在不清楚究竟这个女孩子对自己是什么感觉,她对所有的人都这么好,还

是只对自己这样。一方面他对恋爱充满了好奇,另一方面他又担心如果她对所有的人都这么好,自己会受到伤害。

案例三:郁闷的张惠

张惠是一名大四的女生,最近她感觉自己有些异常,总觉得吃不下东西,睡眠需要比以前多多了。以前晚上11点睡觉,早上7点就起了,现在睡到10点还不想起,浑身没劲,脑子也不如以前灵活了,每天都觉得不开心,这种情况已经持续一个多月了,对学习影响很大。咨询老师的初步判断是张惠可能得了抑郁症。

大学生常说的一个词就是“郁闷”,可见困扰无处不在。在对大学生心理健康的调查中,大部分调查得出的结果是大约有20%的大学生存在心理问题,约3%的大学生有严重的心理问题。这两个数字相差很大,其实20%这个比例更多指的是像陈小燕和王小明碰到的这种类型的问题。陈小燕的问题是对大学生活和新的环境不适应,王小明的问题是对异性好奇,想要了解异性,这不是心理疾病,是个体在一定的发展阶段可能都会碰到的问题,是发展性问题。另外那3%的严重心理问题多指像张惠碰到的问题,属于某种心理障碍或者精神疾病的问题,叫障碍性问题。

一、发展性问题和障碍性问题

1. 发展性问题

发展性问题就是在某一发展阶段遇到的问题,如果不能顺利地完成任务,就可能会出现心理问题。每个人都需要适应发展阶段的各项任务,增进身心健康,提高生活质量,实现自我完善。上述案例一中的陈小燕和案例二中的王小明遇到的心理困扰就属于发展性问题。陈小燕的问题是大学生进入大一都要面临的适应大学生活的问题;王小明的问题是处于青春晚期,对异性产生好感,渴望接近和了解异性。他们所面对的问题都属于某一阶段特定的发展性问题。另外如何做职业生涯规划是大学生希望能够对未来有一个更好的规划而产生的问题,也属于发展性问题。

想一想

发展性问题需要做咨询吗?

2. 障碍性问题

障碍性问题是人们对在生活、学习、工作及各种人际关系中出现的困难和烦恼难以适应,导致产生较严重的心理障碍问题,如案例三中张惠的问题就属于障碍性问题。

想一想

发展性问题会转化为障碍性问题吗?

二、发展性心理咨询和障碍性心理咨询

1. 发展性心理咨询

发展性心理咨询是帮助咨询者了解自己处在怎样的发展阶段、需要发展哪些心理品质以及怎样发展这些心理品质,以便使自身能够顺利地发展,取得更大的成功。发展性心理咨询的宗旨是帮助咨询者适应发展阶段的各项任务,帮助他们增进身心健康,



微课
什么是心理
咨询

提高生活质量,实现自我完善;重点是帮助咨询者更好地认识自己和社会,增强其社会适应能力,促进其早日成功和成才。

2. 障碍性心理咨询

障碍性心理咨询是指对存在不同程度心理障碍的来访者进行咨询,主要包括以下四个方面:

(1) 精神障碍的咨询,如精神病的早期诊断和恢复期的咨询指导。

(2) 各种心理疾病的诊断和治疗,最常见的是各种神经症(神经官能症),如焦虑症、抑郁症、强迫症、恐惧症、疑病症、癔症、神经衰弱等。

(3) 心身疾病(心理和生理性疾病)的咨询治疗,如植物神经功能紊乱,神经性头痛,神经性厌食、偏食、挑食等。

(4) 各种心理障碍的咨询,如智能障碍、情绪障碍、人格障碍、行为障碍、学习障碍、沟通障碍、适应性障碍、性心理障碍等。

三、大学生常见的心理问题

大学生已进入生理发展的青春期中晚期,正处于生理发育基本成熟但心理发展相对滞后的特殊时期,人生观、价值观和世界观还未完全形成,心理状态还不稳定,容易受到外界各种因素影响而产生各种心理问题。当前大学生常见的心理问题主要有以下10类:

1. 学业问题

大学的学习特点和高中有明显的不同,如学习的环境、学习的内容、学分制等都不相同。同时,大学生还面临着英语和计算机等级考试以及各类职业资格考试的压力。许多学生进入大学后不适应大学的学习方式,学习目标不明确,学习方法不对头,所学专业与自己的兴趣相抵触,这些都可能使他们的学习成绩严重下滑,而对学习上的挫折不能很好地去面对最终也就容易使其产生心理问题。

2. 慢性身体疾病

长期慢性身体疾病也容易造成学生的心理困扰,长期受疾病的折磨可能会影响到学习、人际交往和生活,从而带来很大的压力。例如,患有乙肝的学生,一方面他们很渴望与他人交往,但另一方面在学习和生活中他们又担心会受到周围人的歧视和孤立,长期下来就容易产生心理问题。

3. 情感问题

大学生正处于青春期的中期,生理上趋于成熟,心智上有了一定的发展,对爱情生活有所向往和追求,因此大学生谈恋爱是一种普遍现象。但是有很多大学生在恋爱中存在情感困惑,在恋爱的过程中会出现单相思、感情纠葛和失恋等心理挫折。特别是失恋,如果处理不好,他们就容易受到极大伤害而造成心理失调,甚至精神崩溃,在短时期内会出现自杀或报复等极端行为。

4. 生涯与就业问题

目前,国家在择业和就业中引入了双向选择的竞争机制。所有面临毕业的大学生都得接受社会的选择。就业岗位要求和标准日益提高,相当数量的大学生缺乏足够而必要的就业心

理准备,毕业甚至未毕业时就出现了严重的就业心理压力。表现为无法紧张有序地进行大学后期的学习,整日忧心忡忡、情绪低落,出现严重的心理焦虑和躯体不适与障碍,心理承受能力愈发脆弱。如不及时排解、调适,往往会发生心理崩溃,导致消极、负面的后果。

在面临强大的竞争压力时,有的学生还缺少必要的生涯规划,在学校学习的过程中缺少目标,没有方向,感觉迷茫,觉得生活没意义,这也是产生心理问题的原因之一。

5. 人际关系问题

从中学进入大学,大学生面临着一种全新的人际关系。中学时代的人际关系相对单纯,或许成绩好就会赢得大家的青睐;但是大学生的人际交往却更为复杂,更为广泛,独立性更强、更具社会性,要获得好的人际关系需要一定的技巧,并不是每个大学生都能处理好的。在处理各种人际关系的过程中,有相当数量的人会产生各种问题,一旦在这一过程中受挫,就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中,或因企图对抗而陷入困境,并由此产生心理问题。

6. 家庭问题

对于从小在顺境中长大的大学生来说,一旦遭遇重大变故,如父母去世、家庭破裂、经济困难或者其他重大家庭问题,便极易导致情绪波动,产生失落感和悲观情绪,从而以极端行为对抗现实。一些家庭贫困的大学生还面临学费和生活费不能支付或者支付很困难的情况,他们虽然独立性强、勤劳简朴、学习刻苦,但是经济因素限制了他们的人际交往,经济的压力也让他们不得不去勤工俭学,这样学习压力就会增大,在长期的自卑和压抑中容易做出心理偏激行为。

7. 自我问题

有的学生进入大学会产生自卑感,如果遇到一些挫折或者遭到别人拒绝,则容易产生心理危机;有的大学生对未来很迷茫,有一种存在危机,比如找不到人活着的意义,人活着究竟为什么,这都属于自我心理问题。

8. 压力问题

现在大学生就业竞争越来越激烈,一些学生可能从大一就开始思考自己未来的发展问题。学习压力越来越大,在面临压力的时候,有的同学不懂得如何求助和减压,反而用一些增加压力的方式来解决,这样就会使他们的压力越来越大。

9. 精神疾病

进入大学后,有的大学生可能面临精神疾病的困扰,比较常见的有抑郁症、强迫症、焦虑症、恐惧症和精神分裂症等。

10. 其他问题

有的大学生还存在环境适应等问题。对于大学新生来说,学习不适应的现象较为普遍。对于绝大部分新生来说,他们面临着陌生的校园、生疏的新群体,多数学生首次远离家门,离开长期依赖的父母以及其他亲人、朋友和熟悉的环境,意味着今后将开始独立生活,所有的事都要自己来决定和解决,所有这些都会给大学生带来不同程度的环境应激。当这种应激超过限度时,就会出现失眠、食欲缺乏、注意力不集中、环境适应更加困难以及烦躁、严重焦虑不安、头疼、神经衰弱等状况和疾病。

扩展阅读

心理咨询

心理咨询(psychological consultations)是心理咨询师协助咨询者解决各类心理问题的过程。具体而言,心理咨询的概念即为“心理咨询师运用心理学的原理和方法,帮助求助者发现自身的问题和根源,从而挖掘求助者本身潜在的能力来改变原有的认知结构和行为模式,以提高对生活的适应性和调节周围环境的能力”。

心理咨询师会在咨询过程中运用心理咨询的原理和方法来帮助来访者解决他的心理困扰,这个过程并不是心理咨询师直接解决问题的过程,而是“助人自助”的过程,目的是在于让咨询者自己找到解决问题的方法。

思考与练习

- (1) 心理健康的定义是什么? 你如何理解心理健康?
- (2) 设计一个小实验,说明心理健康和健康的区别。
- (3) 大学生常见的心理问题有哪些?
- (4) “90后”大学生有哪些心理特征?
- (5) 心理咨询师可以帮助咨询者解决具体的问题吗?
- (6) 怎样初步判断一个人是否有心理行为问题?

参考文献

- [1] 李蔚. 心理健康与教育[M]. 太原:山西教育出版社,2004.
- [2] 韩来伟. 浅析大学生心理发展特点及其心理矛盾[J]. 中国科教创新导刊,2008(14).
- [3] 李瑞. 当代大学生心理健康教育的内容和模式初探[J]. 大学时代,2006(3).
- [4] 孙成山. 论大学生心理健康教育的有效途径[J]. 赤峰学院学报:自然科学版,2011(4).
- [5] 许晓明. “90后”大学生的心理学、行为学浅析[J]. 青年文学家,2011(12).
- [6] “90后”大学生心理与行为特点研究课题组. “90后”大学生心理与行为特点初探[J]. 北京教育(德育),2010(2).