服务热线：400-615-1233
配套精品教学资料包
www.huatengedu.com.cn

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

策划编辑：王文敬
责任编辑：张海红
封面设计：张瑞阳

ISBN 978-7-5635-7095-9
9 787563 570959 >
定价：49.80元

高等职业院校公共基础课教材

大学生心理健康教育

主编 罗泽景 包 宇 黄 远

北京邮电大学出版社

高等职业院校公共基础课教材

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主编 罗泽景 包 宇 黄 远

北京邮电大学出版社
www. buptpress. com

高等职业院校公共基础课教材

大学生心理健康教育

主　编　罗泽景　包　宇　黄　远
副主编　蒋　岚　李艳霞

北京邮电大学出版社
www. buptpress. com

内 容 简 介

本书从大学生的自身发展和实际需要出发，以提高大学生的心理素质为目标，针对大学生在成长过程中容易遇到的问题进行编写，主要包括八章，分别是重视心理健康、大学生自我意识探索、大学生入学适应、大学生学习心理调适、大学生情绪管理、大学生人际交往、大学生的恋爱与性心理和大学生心理危机应对，既强调理论性，又注重实用性，旨在维护和促进大学生的心理健康，助力大学生立志、成长和成才。

本书既可作为高等职业院校公共基础课教材，也可作为相关人员促进心理健康的参考资料。

图书在版编目（CIP）数据

大学生心理健康教育 / 罗泽景，包宇，黄远主编. -- 北京 ：北京邮电大学出版社，2023.12(2024.12 重印)
ISBN 978-7-5635-7095-9

Ⅰ. ①大… Ⅱ. ①罗… ②包… ③黄… Ⅲ. ①心理健康—健康教育—高等学校—教材 Ⅳ. ①G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字（2023）第 245940 号

策划编辑：王文敬　**责任编辑：**张海红　**封面设计：**张瑞阳

出版发行：北京邮电大学出版社
社　　址：北京市海淀区西土城路 10 号
邮政编码：100876
发 行 部：电话：010-62282185　传真：010-62283578
E-mail：publish@bupt.edu.cn
经　　销：各地新华书店
印　　刷：三河市龙大印装有限公司
开　　本：787 mm×1 092 mm　1/16
印　　张：14
字　　数：290 千字
版　　次：2023 年 12 月第 1 版
印　　次：2024 年 12 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5635-7095-9　　定　价：49.80 元

·如有印装质量问题，请与北京邮电大学出版社发行部联系·

服务电话：400-615-1233

前言
Preface

党的二十大报告明确强调“重视心理健康和精神卫生”，将心理健康问题摆在了十分重要的位置。心理健康是人类生活的重要组成部分，也是教育的重要目标之一。在新时代的大背景下，大学生面临着各种各样的挑战和压力（如学习、就业、人际关系、社会适应等方面），这些都可能影响他们的心理状态和品质。

2023 年 5 月，教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》强调：“以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，坚持为党育人、为国育才，落实立德树人根本任务，坚持健康第一的教育理念，切实把心理健康工作摆在更加突出位置……促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展，培养担当民族复兴大任的时代新人。”

为进一步普及心理健康知识，促进大学生心理健康和综合素质的发展，提升在校大学生的心理健康水平和心理调控能力，编者根据教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》编写了本书，内容涉及心理健康基础知识、自我意识探索、入学适应、学习心理调适、情绪管理、人际交往、恋爱与性心理、心理危机应对等方面的心理健康教育知识。本书根据大学生的心理发展特点引入心理健康知识，围绕大学生学习、生活实际寻找解决心理问题的方法，结合大学生成长发展规律进行科学分析和引导，以期培养和提升大学生的心理素质，增强大学生对心理健康知识的掌握与应用能力。

本书共分为八章，具体包括重视心理健康、大学生自我意识探索、大学生入学适应、大学生学习心理调适、大学生情绪管理、大学生人际交往、大学生的恋爱与性心理以及大学生心理危机应对。本书每一章的开头均设置思维导图、学习

导航、课程导入、主题聚焦等栏目，旨在启发大学生思考、调动大学生的学习积极性。本书理论部分重点讲解基础知识，内容精练；实践活动部分以丰富、有趣的实践体验让大学生学以致用，在体验中认识自我，完善健康心理。同时，本书每一章的理论部分末尾设有心理测试栏目，大学生可以通过心理测试对自己有更深入的了解。

本书由海南工商职业学院罗泽景、包宇、黄远任主编，由海南工商职业学院蒋岚、李艳霞任副主编。

由于编者的水平和经验有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编　者

目录
Contents

第一章 重视心理健康 ····· 1

第一节 心理健康概述 ····· 4

第二节 大学生心理健康概述 ····· 14

第三节 大学生常见心理健康问题及调适 ····· 20

第二章 大学生自我意识探索 ····· 33

第一节 自我意识概述 ····· 36

第二节 大学生自我意识的偏差 ····· 43

第三节 大学生自我意识的发展与完善 ····· 46

第三章 大学生入学适应 ····· 63

第一节 新生面临环境变化 ····· 66

第二节 大学生适应不良的表现及调适方法 ····· 72

第四章 大学生学习心理调适 ····· 85

第一节 学习概述 ····· 88

第二节 学习动机与学习策略 ····· 97

第三节 大学生学习中的问题及调适方法 ····· 102

第五章 大学生情绪管理 …… 123
第一节 认识情绪 …… 126
第二节 大学生常见的情绪困扰及调适 …… 131

第六章 大学生人际交往 …… 141
第一节 人际交往概述 …… 144
第二节 大学生人际关系障碍及调适 …… 151
第三节 大学生人际交往的原则与技巧 …… 156

第七章 大学生的恋爱与性心理 …… 167
第一节 大学生的恋爱心理 …… 170
第二节 大学生的性心理 …… 181

第八章 大学生心理危机应对 …… 195
第一节 大学生心理危机概述 …… 198
第二节 认识心理咨询 …… 205

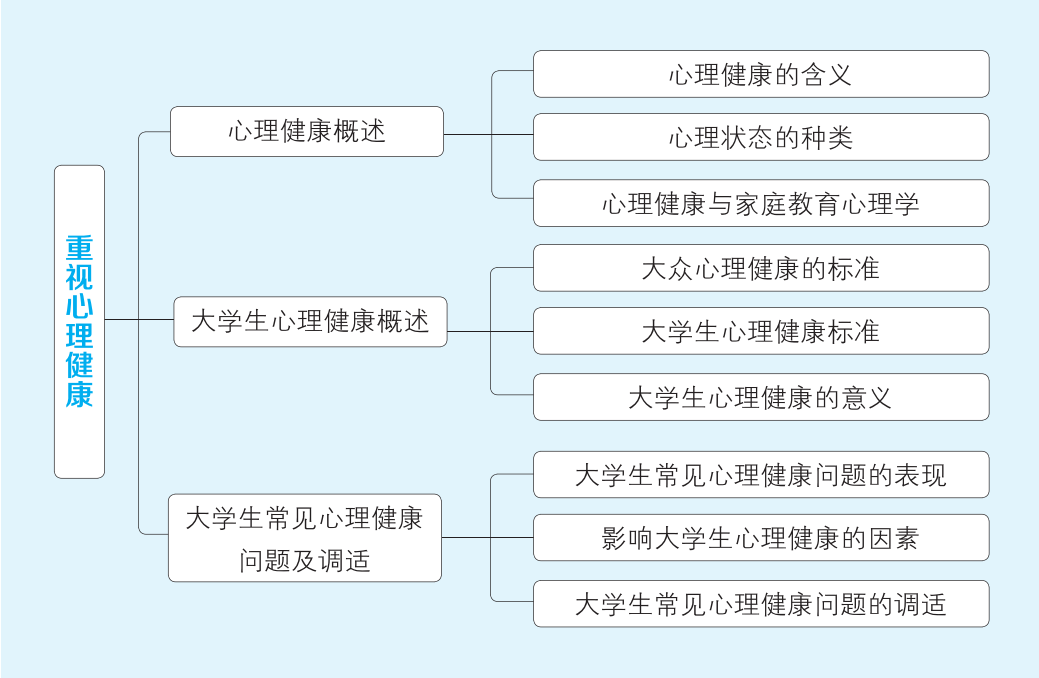
参考文献 …… 218

01

第一章
重视心理健康

第一节　心理健康概述
第二节　大学生心理健康概述
第三节　大学生常见心理健康问题及调适

思维导图



学习导航

掌握心理健康的含义。

了解大学生心理健康的标准。

了解大学生常见的心理健康问题。

熟悉大学生常见心理健康问题的调适方法。

课程导入

海南工商职业学院成功举办“525”心理健康月系列活动

为进一步丰富学校心理健康教育的形式和方法，传递心理能量，宣传心理知识，培养学生健全人格和良好个性心理品质，共建和谐校园，2020 年 5 月，海南工商职业学院开展了一系列以“致青春，心灵协奏曲”为主题的“525”心理健康月活动。

建筑工程学院开展心理能量瓶涂鸦活动，为学生提供了一个放松自己、敞开心扉、展现自己的机会，通过艺术与心灵的激烈碰撞，缓解心理压力，营造健康的心理氛围。绘画是优美的无声艺术，一幅幅生动活泼的手绘，有情怀、有温度，独具匠心的构思与创意勾勒出最缤纷精彩的青春。

“你拥抱世界，我拥抱你。”交通工程学院在“爱的抱抱”活动中通过一次又一次的拥抱，将温暖送给全体师生。赠人玫瑰，手有余香。在给予他人拥抱的同时，自己得到了积极的力量。通过拥抱这种温暖的沟通方式，可以拉近心与心之间的距离，让学生学会坦诚，勇敢、自信地表达爱与感恩。

旅游艺术学院开展“嗨，时光——致一年后自己的一封信”的活动，借助书信的方式帮助学生表达对自己一年后的期待。当鲜花开满河堤时，道路的尽头一定会是更好的自己。

经济管理学院通过“新活力，心成长”减压贴贴乐、“忆童年，守初心”心理游园会、“绘心情，谱青春”DIY手工等活动为学生提供一个交流的平台，使学生了解情绪调节的方法，帮助学生激发创造力，释放压力。

信息工程学院与卫生健康学院为了鼓励学生用微笑面对生活、传递友谊，感受微笑带给心灵的温暖与治愈力量，在校内开展了微笑征集活动。相信本次活动结束后，学生会以积极健康的心态面对生活中的挫折，以昂扬向上、自信乐观的姿态面对生活。

心理健康月系列活动进一步加强了对学生心理健康的关注程度，有助于学生树立信心，保持良好的心态，自觉维护自身心理健康，增强心理素质，守护美好的心灵。

资料来源：https：//xsc.hntbc.edu.cn/2022_06/10_15/content-16875.html，有改动。

主题聚焦

每年的5月25日是全国大中学生心理健康日，“525”的谐音即“我爱我”，提醒学生“珍惜生命，关爱自己”，核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身的心理素质，进而爱别人、爱社会。高校组织开展大学生心理健康月系列活动，在广大学生中普及心理健康知识，传播“敬畏生命、健康第一”的理念，可教育和引导学生自觉学习心理调适方法，主动开展心理健康自主互助，不断提升自豪感和幸福感，可满足学生多元、个性化的精神需求。

第一节 心理健康概述

一、心理健康的含义

心理健康是一个复杂的概念，涉及医学、心理学、社会学等内容，不同的学者由于各自所处的位置和研究角度不同，对心理健康的观点和看法各不相同。

许多学者曾尝试对心理健康进行界定和阐释，但至今未能达成共识，这是因为它不仅包含知识体系，还包含生活方式、价值观念以及人际关系的质量。

1946 年，第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为“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”。

20 世纪初，英国的《简明不列颠百科全书》将心理健康定义为“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”。

《辞海》（第七版）对心理健康做出的解释是“个体良好的心理状态，且自我内部、自我与环境间保持和谐的良好状态”。

从上述定义可以看出，心理健康的实质是一种良好而持续的心理状态和过程，表现为个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应力，并能有效发挥个人的身心潜能和积极的社会功能。也就是说，在成长和发展过程中，心理健康的人能够做到认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化；能够恰当地评价自己；能够应对日常生活中的压力；能够有效率地工作和学习；能够对家庭和社会有所贡献。

知识拓展

2022 年国民心理健康状况如何 这份报告给出答案

2022 年 2 月 23 日，中国科学院心理研究所和社会科学文献出版社联合在京举办 2022 版“心理健康蓝皮书”发布会，正式发布《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》（以下简称《报告》）。《报告》显示，超过 80% 的成年人自评心理健康状况良好，青年群体、低收入群体的心理健康风险较高。

为了解当前国民心理健康状况并提供参考建议，《报告》基于近 20 万人次的调查，综合分析呈现了当前我国多个人群的心理健康基本特征，探讨了我国不同人群的心理健康现状、发展趋势及影响因素，并就进一步维护和改善国民心理健康状况提出了一些建议。

《报告》显示，不同职业群体呈现各有特征的心理健康状况。其中，管理人员的心理健康水平最高，无业 / 失业人员的心理健康水平最低。工作、人际、家庭和健康生活方式方面的因素均对心理健康产生显著的影响。国民心理健康服务的便利性和满意度较之以往显著上升。

在此基础上，中国科学院心理研究所教授、《报告》副主编陈祉妍建议，未来我国要继续提高心理健康服务的可及性和规范性，推动心理健康体检普遍开展，同时加强对中西部地区的心理健康资源支持，加强对低学历低收入群体的心理健康服务。

青少年心理健康一直受到社会的广泛关注。《报告》对全国范围内超过 3 万名青少年的调查数据进行了分析。结果显示，参加调查的青少年抑郁风险相对于 2020 年有所下降；女生相对于男生有更高的抑郁、孤独得分；总体上，抑郁、孤独、手机成瘾得分有随着年级增长而升高的趋势；住校、父母外出工作的青少年有更多抑郁、孤独、手机成瘾问题。

《报告》发现，“双减”政策实施后，义务教育阶段学生，特别是非毕业年级学生的作业负担显著减少，有了更多的时间采取健康平衡的生活方式。“双减”政策有助于我国青少年的身心健康。

资料来源：科技日报，2023 年 3 月 2 日，有改动。

二、心理状态的种类

视频
心理学书籍推荐

心理正常具有阶段性，个体心理健康的发展趋势不是一条直线。区分心理正常与否尚无一个适用于所有人、任何情境的通用标准，这是因为人的心理世界是复杂多变的，即使一个健康的人也可能有突发性、暂时性的心理异常。

心理状态大体上可分为心理正常和心理异常，如图 1-1 所示。心理正常与心理异常是相对的，即使是有精神障碍的人，他们的心理活动也不全是异常的。

当然，在某些情形下，人们需要对某种心理状态进行划分，目前采用的一般方法是：把一个人的心理状态和行为表现置于当时的客观环境、社会文化背景中，通过与社会认可的行为以及其一贯的心理状态和人格特征加以比较，判断此人有无心理异常以及心理异常的程度。

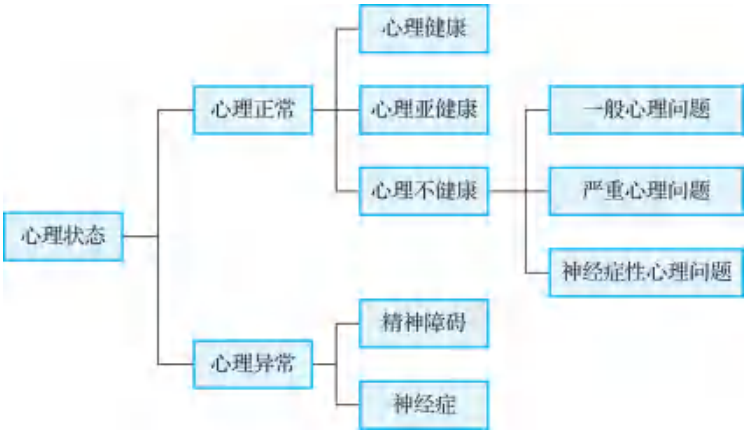


图 1-1　心理状态的划分

1. 心理亚健康

亚健康（见图 1-2）是指人体处于健康和疾病之间的一种状态。处于亚健康状态的人不能达到健康的标准，表现为一定时间内活力降低、适应能力减退等症状，但不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准。

视频
心理也会中暑?

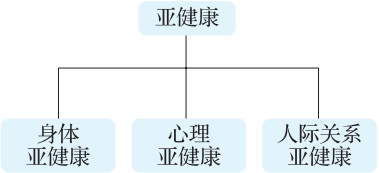


图 1-2　亚健康

健康心理学是根据心理测验统计结果、症状分析、个人内心体验等方面评价人的心理健康水平，用健康与不健康表达人的心理健康状态的。事实上，在健康与不健康之间有一个很大的空间，既非健康又非疾病，“没有心理障碍与疾病，但又感觉心理不健康”。这是在环境影响下由遗传和先天条件所决定的心理特征（如性格、喜好、情感、智力、承受力等）造成的健康问题，是介于心理健康和心理疾病之间的中间状态，即心理亚健康，也称第三心理状态。心理亚健康的主要表现见表 1-1 。

表 1-1　心理亚健康的主要表现

主要表现	说　　明
焦虑感	心神不定、焦虑万分，生机的外表下充满无助
烦躁感	烦躁不安，坐卧不宁，总有吵架的冲动
妒忌心	有强烈的妒忌心理，从内心不服比自己优秀的人
恐惧感	害怕与人交流，会选择吃东西、逃避等方式麻痹自己

续表

主要表现	说　　明
无用感	注意力不集中，记忆力衰退，失眠多梦，缺乏自信
强迫症	有洁癖倾向，反复做同样的事情

2. 心理不健康

（1）一般心理问题。一般心理问题由某些因素引发，持续时间较短，呈现出的情绪未泛化并在理性、可控的范围内，社会功能未严重受损。其主要表现为生活、工作中产生的不良情绪（如自卑、多疑、空虚、偏执、压抑、消沉等），在这些情绪的支配下，个人能维持正常的社会功能，但效率下降。

（2）严重心理问题。严重心理问题由较为强烈的、对个体威胁较大的现实刺激引起，痛苦情绪间断或不间断持续 2~6 个月。个体遭受的刺激越大，反应越强烈，并且反应对象被泛化（与最初刺激相似或相关联的刺激也会引起个体的强烈反应）。

（3）神经症性心理问题。神经症性心理问题由非现实、非道德性因素引发，即引发该心理状态的因素仅涉及生活中不太重要的事情，且不带有明显的道德色彩。个体精神痛苦较难解决，对工作、生活、学习等产生一定的影响，但严重程度未达到神经症的诊断标准。

3. 心理异常

（1）精神障碍。精神障碍是一种严重的精神疾病，是指个体大脑机能发生紊乱，中枢神经系统功能失调导致的认知、情感、行为、意志等方面的异常，如酒精药物使用障碍、间歇爆发性障碍、进食障碍、精神分裂症及其他精神病性障碍等。

（2）神经症。神经症是一组没有明显器质性病变的、较为严重的心理异常状态，持续时间久，多由个体的环境、精神压力与人格因素交互作用引起。患者多以痛苦的主观体验（如抑郁症、恐怖症、疑病症、神经衰弱等）为主。

知识拓展

心理健康体检知多少

随着我国对心理健康投入的增加、全社会心理健康意识的提高，心理健康服务数量快速增加、服务质量快速提升。在《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》中，中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心负责人、国民心理健康数据库负责人陈祉妍在总结报告的对策及建议中明确提出推动心理健康体检普遍开展。心理健康体检

可以评估心理健康状况及相关风险因素，早期发现心理健康异常。调查发现，近四成调查对象认为心理健康体检适合一年一次，约三成调查对象认为心理健康体检适合半年一次，这显示出人们期待心理健康体检。目前，我国已有不少地区的一些医院、体检中心或健康管理中心开展心理健康体检服务。未来应进一步提高心理健康体检的覆盖面，将心理健康体检稳定纳入健康体检的内容。

心理健康体检是根据心理学理论，在心理专业人员的指导下，按照一定的操作程序，借助量表、仪器和访谈，对受检者的情绪、记忆、智力、个性等心理特点做出科学推论和数量化分析，并给予相关心理健康教育和指导。

通过专业的心理健康体检，人们可以更加充分地了解和认识自我。出现以下情形时，可以进行心理健康体检。

（1）面临重要的选择，但又感到迷茫。

（2）感到压力重重，无力应对。

（3）受到婚姻、家庭的关系冲突，不知如何解决。

（4）感到莫名的恐惧和不安，出现食欲减退、失眠、腹泻等躯体不适症状，可又查不出实质性的具体问题。

（5）老年人感到烦躁不安，记忆力明显减退。

（6）儿童、青少年无明显原因地厌学、叛逆。

尽早发现心理健康问题并采取最佳的干预措施是心理健康体检的应有之义。

资料来源：https：//www.ynjs.com.cn/mobile/yiyuandongtai/detail/2362.html，有改动。

三、心理健康与家庭教育心理学

家庭教育对子女心理健康水平、人格发展有着极其重要的影响和作用，这已成为心理健康教育领域的共识。

（一）家庭教育心理学的含义

家庭教育心理学是对家庭教育进行心理学研究的学科，致力于研究家庭教育的心理机制、影响因素以及有效的教育方法等问题。

家庭教育心理学的研究意义在于有助于家长了解孩子的心理需求和发展规律，从而引导孩子的成长。同时，家庭教育心理学有助于家长发现自身教育方式和方法的不足，从而进行改进和提升。此外，家庭教育心理学有助于社会建立健康的家庭教育观念，促进社会

和谐稳定地发展。

（二）家庭教育心理学的研究内容

家庭教育心理学的研究内容非常广泛，主要包括以下几个方面。

1. 家庭教育的影响因素

家庭教育的影响因素很多，包括孩子的基因、家庭环境、家长的教育方式和方法等。研究这些影响因素有助于家长了解孩子的成长规律和需要，从而更好地进行家庭教育。

2. 家庭教育的心理机制

家庭教育的心理机制是指家庭教育对孩子心理发展的影响过程。研究家庭教育的心理机制有助于家长了解自己的教育方式和方法是否科学合理，从而提高教育的效果。

3. 家庭教育的有效方法

家庭教育的有效方法是指科学合理的家庭教育方式和方法。研究家庭教育的有效方法有助于家长引导孩子的成长，促进孩子的心理健康和全面发展。

（三）家庭教育心理学的理论

1. 罗森塔尔效应

罗森塔尔效应亦称皮格马利翁效应、人际期望效应，是一种社会发展心理效应，指的是教师对学生的殷切厚望能戏剧化地收到预期效果的现象，由美国学者罗森塔尔（Rosenthal）和雅各布森（Jakobson）于 1968 年通过试验发现。一般而言，罗森塔尔效应的关键是由于教师对高成就者和低成就者分别期待着不一样的个人行为，并以不同的方式对待他们，进而维持了他们原有的行为模式。

2. 超限额效应

超限额效应是指刺激性过多、太强或作用时间太久，从而造成心理极厌烦或叛逆的心理现象。超限效应在家庭教育中时常发生。当孩子犯错误时，父母会三次、四次甚至多次对一件事做出同样的批评，使孩子从内疚不安到不耐烦，最后反感讨厌，被“逼急”了，甚至会出现“我偏要这样”的反抗心理和行为，反而达不到教育的目的。

3. 德西效应

一般而言适当的奖赏有益于增强个人的内在动机；但过多的奖赏有可能减少个人对事物的兴趣，降低其内在动机。在某些情况下，人们在外在酬劳和内在酬劳兼顾时，不仅不会增强工作动机，反而会降低工作动机。此时，动机强度会变为两者之差。这种规律称为德西效应。这一结果表明，进行一项愉快的活动（内在报酬），如果提供外部的物质奖励（外加报酬），反而会减少这项活动对参与者的吸引力。

4. 霍桑效应

霍桑效应是当人们在意识到自己已经被关心或观察时，会有意地改变一些个人行为或者语言表达的效应。“霍桑”是坐落于芝加哥的美国西部电气公司一间工厂的名字，是一座开展试验科学研究的加工厂。试验最初研究的是工作中标准与生产率之间的关系，包含环境影响条件（如照明强度、环境湿度）和心理影响因素（如休息间隔、团队压力、工作时间、管理人员的领导能力）。

（四）家庭心理健康教育的途径与方法

家庭教育是渗透在家庭全部生活之中的，父母对孩子的心理健康教育更是如此。家庭中每一天的氛围、家庭成员之间的关系、家庭对社会各种事物的评价、家庭生活的习惯等每时每刻都在塑造着孩子的心灵。父母要在生活中做好对孩子的心理健康教育。

1. 营造充满爱和民主的家庭氛围

影响孩子心理健康的社会因素之一是家庭环境。研究表明，在单调、贫乏环境中成长的孩子的心理发展将受到阻碍，并且会抑制他们潜能的发展。父母对孩子的态度是影响个体心理健康的重要因素。孩子如果能够在早期与父母建立和保持良好的关系，对其以后社会适应和人际关系有着积极的促进作用。对孩子的过分保护和过分严厉会影响他们的独立性及自信心的发展。所以，家庭成员之间建立一种相互关爱、相互尊重、民主和谐的心理氛围是孩子健康成长的必要条件，是个性心理健康发展的沃土。

2. 潜移默化，环境熏陶

孩子身上的多数习惯（无论是好习惯还是坏习惯）都是父母有意无意培养出来的。父母每时每刻都在教，以至于自己都没有意识到在教，这是一种隐性的教育力量，对孩子的各方面特别是心理方面产生潜移默化的影响。因为孩子的认知能力、情绪、性格等尚未成熟和完善，所以父母的所作所为对他们的影响更深。这就是潜教育比显教育威力大得多的、更本质的教育。

（1）父母应该做好孩子的榜样，要做建功立业、敬业进取的父母，勤奋好学、自强不息的父母，充满爱心、亲切活泼的父母，而不能做只图享乐、不关心孩子的父母，心胸狭窄、处事不公的父母，缺少教养、不讲公德的父母。据调查，父母对孩子的负面影响最大的行为有：夫妻吵架，互不相容；公共场所，不守公德；邻居相处，举措失当；怀疑一切，不满社会。

（2）父母应该使家庭环境对孩子的心理发展产生积极的影响，努力创造良好的生活环境和精神环境。

①安排好家庭的经济生活。很多有作为的人都出身贫寒。有研究指出，一些家庭社会经济地位处于中上时，子女的学习成绩较差；而一些家庭社会经济地位较低时，子女的学习成绩反而优秀。究其原因，是富裕使得一些孩子贪图享乐、不思进取；一些贫穷之家的孩子则早当家，艰难的生活磨炼了他们自强不息的品格。因此，父母应该注意科学安排家中的经济支出，勤俭持家，创造良好的经济环境，促进孩子的心理健康发展。

②美化好家庭的生活环境。家庭是孩子生活时间最长的场所，整洁、美观、优雅的环境足以起到陶冶孩子的情操、培养孩子的美感的作用。

③营造好家庭的学习环境。社会要求每一个人终身学习，父母应该把“学会做人，学会生活，学会学习”作为对孩子的终身教育目标。父母应该腾出时间与孩子一同学习，一起探讨，平等沟通，从而享受学习的快乐，享受学习的成就感。

3. 共同游戏

一张一弛，文武之道。若一根弦一直处于紧绷状态，则弦易断。同理，如果人的心理一直保持紧张状态，也就极易崩溃，尤其是对于心理发展还没有成熟的孩子。在紧张的学习之余，要让孩子学会游戏、休闲。乐于游戏是孩子的天性，而孩子的智力和情感发展就是在游戏中得到的。适宜的游戏可以缓解紧张的情绪，也可以陶冶情操，有利于孩子健康人格的培养。父母与孩子一同游戏，有利于亲子关系的培养。因此，父母与孩子共同游戏是进行心理健康教育的有效手段。

知识拓展

心理健康素养十条

1. 心理健康是健康的重要组成部分，身心健康密切关联、相互影响

一个健康的人不仅在身体方面是健康的，在心理方面也是健康的。心理健康是人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。心理健康事关个体的幸福、家庭的和睦、社会的和谐。心理健康与身体健康之间存在着密切的关联。一方面，心理健康会影响身体健康。例如，消极情绪会导致个体的免疫水平下降。癌症、冠心病、消化系统溃疡等是与消极情绪有关的心身疾病。另一方面，心理健康受到身体健康的影响。例如，慢性疾病患者的抑郁焦虑等心理疾病发病率比普通人群更高。长期处在较大的压力下而无法有效疏解，对心理健康和身体健康都会带来不良的影响。

2. 适量运动有益于情绪健康，可预防、缓解焦虑抑郁

运动是健康生活方式的核心内容之一，对于心理健康也有帮助和益处。运动尤其是有氧运动时，大脑释放的化学物质内啡肽又称快乐激素，不仅具有止痛的作用，还是天然的抗抑郁药。太极拳、瑜伽等注重觉察和调整自身呼吸的运动有助于平静情绪、缓解焦虑。运动可以提升自信、促进社会交往。坚持适量运动，每周三到五天，每天锻炼30分钟以上，对于预防和缓解焦虑抑郁很有效。如有必要，可寻求医生和专业人员的帮助，根据自身的情况制定运动方案。

3. 出现心理问题积极求助，是负责任、有智慧的表现

出现心理问题却不愿寻求专业帮助是常见而有害健康的表现。不愿求助的原因包括认为去见精神科医生或心理咨询师就代表自己有精神心理疾病、认为病情严重才有必要就诊、认为寻求他人帮助就意味着自己没有能力解决自己的问题、担心周围的人对自己的看法等。其实，求助于专业人员既不等于有病，也不等于病情严重。相反，往往是心理比较健康的人能够积极求助，他们勇于面对问题、主动做出改变、对未来有乐观的态度。积极求助本身就是一种能力，也是负责任、关爱自己、有智慧的表现。出现心理问题可求助于医院的相关科室、专业的心理咨询机构和社工机构等。求助的内容包括寻求专业的评估和诊断、获得心理健康知识教育、接受心理咨询、进行心理治疗与药物治疗等。

4. 睡不好，别忽视，可能是身心健康问题

睡眠质量是身心健康的综合表现。常见的睡眠问题包括入睡困难、早醒、夜间醒后难以入睡、经常做噩梦等。睡眠不良提示着存在心理问题或生理问题，是身心健康不可忽视的警示信号。多数睡眠不良是情绪困扰所致，抑郁、焦虑等常见情绪问题都可能干扰睡眠。焦虑往往导致入睡困难，抑郁则常常伴随着失眠早醒等问题。另一方面，睡眠不良会影响心理健康，加重心理疾病。睡眠不足会损害情绪调控能力，使负面情绪增加。

5. 抑郁、焦虑可有效防治，需及早评估，积极治疗

抑郁症和焦虑症都是常见的心理疾病。如果情绪低落、兴趣丧失、精力缺乏持续两周以上，有可能患上抑郁症。抑郁症可导致精神痛苦、学习无效、工作拖延，甚至悲观厌世。抑郁症患者具有较高的自杀风险，需要及时防范。焦虑症以焦虑情绪体验为主要特征，主要表现为无明确客观对象的紧张担心、坐立不安并伴有心跳加速、手抖、出汗、尿频等症状。要提高对自身情绪健康的觉察能力，及时寻求科学的评估方法，尽早求治，防止问题加重。抑郁症、焦虑症可以通过药物治疗、心理治疗或两者相结合而治愈，及时治疗有助于降低自杀风险，预防复发。

6. 服用精神类药物需遵医嘱，不滥用，不自行减停

药物治疗是针对许多心理疾病常用而有效的治疗方式之一。精神类药物的种类繁

多，药物在用量、适用范围与禁忌、副作用等方面各有特点。精神类药物必须在精神科医生的指导下使用，不得自己任意使用。某些药物的滥用可能会导致药物依赖及其他危害。在用药期间，要把自己的实际情况及时反馈给医生，尊重医生的要求按时复诊，听从医生的指导进行药物类别及用量的调整。在病情得到有效的控制后，应继续听从医生的用药指导，不可急于停药。自行任意调整药量甚至停止用药可能带来病情复发或恶化的风险。药物具有一定的副作用，其表现和程度因人而异，应与医生沟通，切不可因为担忧药物的副作用而拒绝必要的药物治疗。

7. 儿童心理发展有规律，要多了解，多尊重，科学引导

儿童心理发展包括感知觉、认知、语言、情绪、个性和社会性等方面，各有其内在发展规律。在存在普遍性规律的同时，不同的儿童在发展的速度、水平、优势领域等方面存在差异。养育者需了解儿童的发展特点，理性看待儿童间的差异，尊重每位儿童的发展节奏和特点。越是早期的发展阶段，对一生心理特征的影响就越大。如果儿童的压力过大、缺乏运动、缺乏社交，将不利于大脑发育，阻碍心理成长。儿童心理发展受先天因素与环境因素共同作用的影响。家庭是重要的环境因素，良好的家庭氛围有益于儿童的身心健康。惩罚是短期有效但长远有害的管教方式。比奖惩更有效的是理解并尊重儿童的情绪和需求，科学引导。养育者需要管理好自己的情绪，在养育儿童的过程中不断地学习、反思和成长。养育者要把握好尺度，既要支持引导，又不要急于干预。在儿童的发展过程中，有些“问题”其实是常见的，会随着儿童的成长逐渐消失。养育者有时可能会夸大或忽视儿童的问题，要开放地听取他人的反馈，或向专业人员求助。

8. 预防老年痴呆，要多运动，多用脑，多接触社会

老年痴呆是一种发生于老年期的退行性脑病，目前尚无特效药物能达到治愈效果，所以早期识别和干预尤为重要。老年痴呆的主要症状包括记忆退化乃至影响生活、难以完成原本熟悉的任务、难以做出决策、言语表达出现困难、性格发生变化等。通过认知功能评估可早期发现老年痴呆。健康的生活方式有助于预防老年痴呆。老年人要多运动、多用脑、多参与社会交往，包括保持规律运动的习惯、增加有益的户外运动、保持学习与思考的习惯、积极进行社会交往等。

9. 要理解和关怀精神心理疾病患者，不歧视，不排斥

人们对于精神心理疾病的恐惧和排斥很多是出于对精神心理疾病的不了解。实际上，精神心理疾病患者在得到有效的治疗后，可以缓解症状乃至康复。因此，精神心理疾病患者经过有效治疗，症状得到控制后，可以承担家庭角色、工作角色与社会角色。把精神心理疾病患者排除在正常的人际交往和工作环境之外，是不必要的，也是不恰当

的，会为精神心理疾病患者及其家庭带来新的压力。对于能够维持工作能力的精神心理疾病患者，为其提供适当的工作和生活环境，有利于病情的好转和康复。

10.用科学的方法缓解压力，不逃避，不消极

面对生活中的各种压力，人们会采取不同的方式进行缓解。需要注意的是，有些减压方式（如吸烟、饮酒、过度购物、沉迷游戏等）看起来当时能够舒缓心情，但弊大于利，是不健康的减压方式，会带来更多的身心健康和生活适应的问题。通过学习科学有效的减压方式可以更好地应对压力，维护身心健康。

（1）调整自己的想法。找出导致不良情绪的消极想法；根据客观现实，减少偏激、歪曲的认识。

（2）积极寻求人际支持。选择合适的倾诉对象，获得情感支持和实际支持。

（3）保持健康的生活方式。采用适量运动和培养健康的兴趣爱好等方式调节情绪。

判断某种减压方式是否科学，主要是看其是否有利于很好地应对现实问题，是否有利于长远的身心健康。

资料来源：国家卫生健康委员会官网，有改动。

第二节 大学生心理健康概述

一、大众心理健康的标准

视频
大学生，你的心理健康吗

心理健康的标准可以用来衡量一个人理想化的心理功能状态。因确立心理健康标准所遵循的依据不同，学者对心理健康标准的认识存在差异。总体来说，心理健康的标准包括以下几个方面。

（一）智力水平正常

智力是一个人观察力、记忆力、想象力、思考力、操作能力的综合表现。智力正常是一个人能正常生活的最基本的心理条件，是衡量其心理健康的重要标准。衡量一个人的智力发展水平时，要将其与同龄人的智力水平进行比较。

（二）自我意识正确

自我意识是衡量一个人心理健康的核心标准。应倡导一种积极的自我观念，即能够做到了解自我、接纳自我和完善自我。了解自我是指一个人能够恰当地评价自己，了解自己

的优点和缺点，了解自己的能力、性格和爱好等，有一定的自尊心和自信心；接纳自我是指一个人能够体验自我存在的价值，接受自己，不因自己存在某种缺点而自卑；完善自我是指一个人能够不断进取、磨炼与修正自己，并且在这一过程中能够客观地认识到自己的不足。

（三）人际关系和谐

人际关系和谐是维持一个人心理健康的重要条件之一。人际关系和谐表现为能够信任、理解和尊重他人，包容他人的过失，看到他人的长处，对他人怀有广泛的爱心；能客观地了解他人的个性、情绪、品质等；能学习他人的优点，以积极的态度解决问题。在和谐的人际关系中，个体能获得有效的社会支持和社会信息，这对于个体的发展非常有利，也能使个体很好地适应外界环境。

（四）社会适应良好

社会适应能力能够间接地反映一个人的综合素质能力，是一个人融入社会、接纳社会的表现。心理健康的人能够主动认识社会、了解社会，与社会保持良好的接触，表现出的思想、行为等能够与社会的进步和发展协调一致。良好的社会适应能力有助于一个人在职场、家庭和人际关系中得到更多积极的反馈。

（五）情绪乐观向上

情绪对心理健康起着重要的作用。心理健康的人愉快、乐观、开朗、自信、满足等积极情绪占优势，善于从生活中寻找乐趣，对生活充满希望。人不可能在其一生中的每时每刻都处于良好的情绪状态中，但心理健康者能适度地表达和控制自己的情绪，在情绪偶尔出现小幅度的波动时善于加以调节和自控，以保持良好的心境。

（六）意志健全

一个人的意志是否健全集中表现在其意志品质上。意志健全的重要标志是行动的自觉性、果断性和顽强性。心理健康的人拥有坚强的意志品质，表现为做事目的明确、自觉性强、积极进取、果断、自制力强，遇到困难和挫折时不气馁，并且其坚强的意志能使自己成功地度过挫折和艰难时期。坚强的意志是个体成功的重要条件之一。

（七）人格统一、完整

一个人具有的一定倾向性的心理特征的总和称为人格。人格具有各种特征，表现为气质、能力、性格、理想、信念、动机、兴趣、人生观等方面的平衡发展。这些特征不是孤立存在的，而是具有一定联系的有机整体，能对人的行为进行调节和控制。心理健康的人思考问题的方式是适中而合理的，待人接物能够采取恰当、灵活的态度，对外界刺激不会有偏激的情绪和行为反应。

（八）身心特征一致

人的一生需要经历不同的年龄阶段，在每一个年龄阶段都会呈现相对应的心理特征。一个人的心理活动与行为表现会随着年龄的增长而产生变化。如果一个人的认知、情感等基本符合其年龄特征，则是心理健康的表现；如果一个人的心理行为严重偏离自己的生理年龄，则是心理不健康的表现。

二、大学生心理健康标准

大学生的年龄一般为 18~25 岁。从心理学的观点来看，他们正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点，但作为一个特殊群体，大学生不能完全等同于社会上的青年。根据处于青年中期的大学生具有的心理特征、大学生特定的社会角色的要求及心理健康学的基本理论，大学生心理健康的标准可以概括为以下七条。

（一）具有浓厚的学习兴趣

智力正常是人一切活动的最基本的心理条件，而大学生一般智力比较优秀。学习是大学生活的主要内容，心理健康的大学生应珍惜学习机会，求知欲望强烈，能克服学习中的困难，学习成绩稳定，能保持一定的学习效率，并从学习中体验到满足与快乐。

（二）具有健全的自我意识

自我意识是人格的核心，是指人对自己及自己与周围世界关系的认识和体验。人贵有自知之明。心理健康的学生能正确地认识自己，包括自己的机体状态、认知水平、行为表现，了解自己的气质、性格和能力；能实事求是地看待自己的学业和成就，有切合自己实际的志向水平；能悦纳自己、关心自己、尊重自己，大胆地、恰当地表现自己；能恰如其分地评价自己，正确对待自己的长处和不足，对自己的优点感到欣慰，但又不至于狂妄自大，对自己的弱点不回避，泰然处之，不过于自责、自暴自弃。

（三）具有较强的自我调控能力

情绪影响人的健康，影响人的工作效率，影响人际关系。对于周围的客观事物，人们会根据自己的认知水平及是否符合自己的需要抱有一定的态度，产生一定的情感体验，表现出一定的情绪反应。无论是在一生中还是在一天中，每个人都可能表现出多种多样的情绪，如喜、怒、哀、思、悲、恐、惊等。心理健康的人对客体有正确的认知和合理的态度，在绝大多数情况下能产生正常、适度的情感体验和积极的情绪反应，愉快、乐观等积极的情绪状态总是占优势，虽然也会有悲、愁、怒等消极的情绪体验，但一般不会长久；能适度地表达和控制自己的情绪，即喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重，在社会交往中既不妄自尊大又不退缩畏惧；对无法得到的东西不贪求，争取在社会允许的

范围内满足自己的各种需要；对自己能得到的一切感到满意，情绪相对稳定，不会动辄失去心理平衡，反复无常。有过强（小刺激大反应）、过弱（大刺激小反应）或歪曲的情感反应，就是心理不健康的表现，若达到一定的程度和持续一定的时间，就是心理疾病的症状，如无原因的焦虑、情绪与境遇不相称的忽高忽低等。

（四）具有和谐的人际关系

和谐的人际关系是心理健康不可缺少的条件，也是事业成功的必要条件。一份关于大学生教育问题的调查报告指出，人际交往能力和专业成绩相比，即使前者不是更加重要，也至少是同等重要。一些大型企业在录用大学毕业生时注重独立人格甚于学习成绩。良好的人际关系包括沟通能力、合作能力和主动关心他人的意识。关心集体、关心他人从某种意义上讲是更好地关心自己。良好的人际关系主要表现在：乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价他人和自己，取他人之长补自己之短。一个孤芳自赏的人不可能成为生活中的成功者。大学生应着力培养班级内、寝室内良好的人际关系。与人相处时，态度要积极（热情、坦诚、尊重、信任、宽容等），能很快地适应新环境，与他人关系融洽。

（五）具有完整统一的人格特征

人格是指人的整体精神面貌。人格完整是指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的大学生要所思、所做、所言协调一致，具有积极进取的人生观，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，具体表现为：理智而不冷漠；多情而不滥情；活泼而不轻浮；豪放而不粗鲁；坚定而不固执；勇敢而不鲁莽；稳重而不寡断；谨慎而不胆怯；忠厚而不愚蠢；老练而不世故；自信而不自负；自谦而不自卑；自尊而不自骄；自爱而不自恋；在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制性等方面都表现出较高的水平；在困难和挫折面前能采取合理的应对方法，具备面对失败的不屈性、面对厄运的刚毅性和面对困难的勇敢性。

（六）具有良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境及正确处理个人和环境的关系。现实生活是复杂多变的，不能看到社会的阴暗面，其心理是幼稚的；只能看到阴暗面，其心理必然是灰暗和痛苦的。心理健康的大学生能够勇敢地面对和接受现实，积极地适应和改造现实，对周围事物和环境有客观的认识与评价；能够珍惜和热爱生活，积极投身于生活，善于在生活中感受到乐趣；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中；能较好地适应外部环境的变化，不论变化给自己带来直接或间接的何种影响，不论环境和个人遭遇优劣，

都能面对现实，较好地调节自己的心态，以积极的态度适应环境。心理不健康的人往往以幻想代替现实，总是没有勇气面对现实，接受挑战；总是抱怨自己生不逢时或责备社会环境对自己不公而怨天尤人，因而无法适应现实环境。

（七）心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段都有相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段的心理行为模式。心理健康的人的行为习惯是与其年龄、地位、社会角色相适应的，是与社会环境相和谐的。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄和社会角色的要求，大多是心理不健康的表现。心理健康的大学生应该精力充沛、勤奋好学、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

三、大学生心理健康的意义

图文
教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知

大学生在上学期间已基本脱离了青少年阶段，然而有些大学生并没有担负起作为一个成人应承担的持久的责任，处于“长大未成年”的状态。处于这一阶段的大学生的心理健康尤为重要，主要表现为以下几点。

（一）心理健康有利于促进大学生的全面发展

心理健康是大学生全面发展的基本要求，学生德智体美劳等各方面素质的发展是以心理健康发展为基础的，心理健康的水平直接影响学生各方面素质的全面提高。大学生只有保持健康的心理状态，才能充分调动自身的潜能，发挥自身的创造性，担当起实现中华民族伟大复兴的历史责任。

（二）心理健康有利于大学生不断走向独立与成熟

大学生处于人生发展的断乳期。一方面，他们在心理上要求逐步摆脱对家长和教师的依赖；另一方面，由于缺乏社会经验，他们在行动中遇到挫折和失败时又极易感到烦恼与困惑。如果能保持健康的心态，大学生就能逐步克服自我成长中的矛盾与冲突，顺利地摆脱焦虑、烦恼、抑郁的心理状态，最终走向独立与成熟。

（三）心理健康有利于大学生培养健全的人格

大学生健全的人格主要表现为具有正确的自我意识、良好的情绪调控能力、积极适应社会的能力、和谐的人际关系和乐观的生活态度。健全的人格是在心理健康的基础上培养出来的，是通过心理健康教育的途径实现的。

知识拓展

大学生心理健康状况调查出炉！升学成最大风险因素

2023 年 3 月，中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社联合发布我国第三本“心理健康蓝皮书”。书中公布的 2022 年大学生心理健康状况调查报告（以下简称报告）涵盖对山东、河北等 31 个省（自治区、直辖市）近 8 万名 15~26 岁大学生的调查。

报告显示，升学问题是影响大学生心理健康的风险因素。“以前高考一结束，学生就感觉自己通过了‘鲤鱼跃龙门’中最难的关口。现在这个关口向后移动，即便到了大学阶段，学生对未来依然会感到明显的压力。”中国科学院心理研究所教授陈祉妍是调查的设计者之一。她认为当代大学生对于未来发展的压力出现后置。

大学阶段是学生个人成长与知识储备的关键时期，心理健康作为一切行动的基础要素，对大学生学习和生活至关重要。

1. 大学生对生活的满意度较高，对生涯规划的焦虑较多

从总体来看，我国大学生心理健康的状况良好，对生活的满意度较高。但大学生的生涯规划、生活方式和恋爱心理健康教育等方面仍存在问题，亟待加强关注。

调查显示，我国大学生对生活“基本满意”及以上的人占比为 74.10%，很难评判自己生活是否满意的为 17.24%，仅有少部分大学生对生活不满意（8.66%）。对现状的满足没有成为大学生的定心石，对未来的担忧仍时时牵动他们的神经。有 50.44% 的大学生有读研的打算，且打算读研学生的焦虑风险显著高于没有读研打算的学生。与此同时，大学生的主要压力源“学业负担重”“想念家人”和“不知道自己适合什么工作”中，两项都与个人生涯规划有关。

不同学校、户口和学段的大学生之间的心理健康状况有显著的差异。城镇户口的大学生抑郁和焦虑风险均显著高于农村户口，重点院校的大学生抑郁焦虑风险也比非重点院校的大学生更高；本科生的抑郁和焦虑风险显著高于专科生。而这些差异并非 2022 年独有，中国科学院心理研究所于 2021 年发布的《中国国民心理健康发展报告（2019—2020）》中的数据显示，大专生在抑郁水平、焦虑水平、睡眠质量、自评心理健康状况等方面的心理健康状况都优于本科生。陈祉妍表示，这也许与学生对未来的期望以及比较对象有关，“如果学生总和比自己发展更好的人相比，他对自己的满意度可能会较低”。

适度的焦虑情绪有利于备考和学习，但是如果学生出现过度焦虑的情况，需及时干预。陈祉妍建议大学生要尽早地认识自我，找到期望的发展方向，同时进行深入的了解，观察自己与行业的匹配度。

2. 生活方式与心理健康息息相关

除了个人发展，生活方式与大学生的心理健康状况也密切相关，调查从睡眠、压力源和无聊三个方面进行了评估。

睡眠与心理健康的关系显示，睡眠质量较好的学生的抑郁和焦虑得分均显著低于睡眠质量较差的大学生，且抑郁和焦虑风险较低。“很多大学生频繁熬夜晚起，睡眠系统紊乱，这不利于心理健康。”

睡眠不好怎么办？陈祉妍表示，睡眠状况受到身体和心理等多方面因素的影响，想要缓解失眠，首先要识别睡眠问题的成因。如果是出于心理原因，如因焦虑而失眠，“在白天把该做的事做了，把该厘清的思路厘清了”，晚上会更容易入睡。

评估生活方式的另一维度“无聊”指的是“由于知觉到生活无意义而产生的负性情绪体验”。相关数据表明，大学生的无聊得分与抑郁和焦虑风险呈正相关关系。

大学生应去探索、多接触，通过网络、实习等多种方式收集信息，找到自己觉得有意义的事情；多参加人际交往活动，在与人的交流中获得反馈，发现自己擅长且适合的领域。此外，请老师为自己指点迷津是一个好方法。

3. 健康良好的恋爱关系是心理健康的良药

恋爱双方要能为彼此带来更多的情绪支持，愿意努力理解对方，互相扶持，同时在这一过程中能够更好地认识自己，追寻健康良好的恋爱关系。学校应加强恋爱心理健康教育，根据不同学生的发展特点针对性地设立相关课程，帮助学生树立正确的婚恋观。

资料来源：https：//edu.cnr.cn/sy/sytjB/20230328/t20230328_526197912.shtml，有改动。

第三节 大学生常见心理健康问题及调适

进入大学后，面对新的环境和要求，学生在学习、生活、个人求职与发展等多方面都存在一定的心理困惑及问题。他们处于青年走向成熟的过渡阶段，心理状态尚未稳定，心理表现比成人更为敏感复杂，容易引发各种心理问题。

一、大学生常见心理健康问题的表现

大学生心理问题因人而异，主要取决于个体的生理、心理基础及生活环境。其主要表

现在以下六个方面。

1. 适应不良

在社会生活中，每个人都会处在一定的位置上，承担一定的社会责任，扮演不同的社会角色。大学生的角色就是在当前社会环境和社会关系中被期望的一种身份。离开长期依赖的父母、亲人、朋友和熟悉的环境，进入一所陌生的校园，面对一个生疏的群体，所有的事都需要自己解决，这些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，一些大学生可能会出现失眠、食欲缺乏、注意力不集中、环境适应困难、烦躁、焦虑不安、头疼、神经衰弱等症状和疾病。

2. 学习困扰

对大学新生而言，学习困扰问题较为明显，学习不适应现象较为常见。与中学不同，大学的学习时间更加宽松灵活，有些大学生无法从被动式的学习向自觉式的学习转变，往往不知所措，不知道如何安排自己的学习和生活，由此产生厌倦和烦闷情绪，甚至出现偏激情绪和极端的行为。他们找不到学习目标，也缺乏学习动力，由此埋下了消极心理的种子。这些学习困扰若不能及时解决，很容易诱发大学生其他方面的心理问题。

3. 人际交往困难

进入大学，如何与周围的同学友好相处，建立和谐的人际关系，成为大学生面临的又一个重要问题。人际交往是大学生成长发展的基本需求，发展良好的人际关系是心理健康的基础。与中学时代的人际关系不同，大学生的人际交往更为复杂、广泛，也更具社会性。由于每个人个性特征、待人接物的态度都不相同，再加上青春期心理固有的闭锁、羞怯、敏感和冲动，所以大学生在人际交往过程中遇到困难时，易产生人际关系冲突、交往恐惧、沟通不良等心理问题。

知识拓展

人际交往交往中的两种距离

1. 交往的空间距离

德国哲学家亚瑟·叔本华（Arthur Schopenhauer）曾经讲过一个“豪猪哲学”：一群豪猪在寒冷的冬天相互接近，为的是通过彼此的体温取暖以避免被冻死，可是很快它们就被彼此身上的硬刺刺痛，相互分开，当取暖的需要又使它们靠近时，又重复了第一次的痛苦，以至于它们在两种痛苦之间转来转去，直至发现一种适当的距离使它们既能够保持互相取暖而又不被刺伤为止。

根据叔本华的上述比喻，人与人之间应有一定的距离。空间距离即身体距离和心理距离，即私人空间；空间距离即孤独感。所谓私人空间，是环绕在人体四周的一个抽象空间，用眼睛没有办法看清它的界限，但它确确实实存在，而且不容他人侵犯。

无论在拥挤的车厢还是在电梯内，人们都会在意他人与自己的空间距离。当别人过于接近自己时，自己可以通过调整自己的位置逃避这种接近所产生的不快感；但是当挤满人时就很难调整位置，于是就只能以对其他乘客漠不关心的态度忍受心中的不快，所以看上去神态木然。

人们把自己关在家中，不容许别人擅自闯入，是因为只有在家中才感到安全和放松，这就是私人空间对心理的保护作用。

在车站、公园供人休息的长凳上，通常坐两端的人多，一旦两端位置都有人占据，几乎很少有人会主动坐到中间位置。

人们通常能够看到这种现象：最多能坐 4 个人的一排长凳，先来的人坐在凳子的正中，后来的人会坐在长凳的一端，正中的人则会挪到长凳的另一端；于是原本可以坐 4 个人的长凳，两个人就“客满”了。

2. 交往的心理距离

大学刚毕业的杨明找了一份广告设计工作。由于刚刚毕业，自知没什么经验，需要公司前辈的多多帮助，所以杨明进入公司之后表现得格外谦虚，对公司上上下下的人都百般热心，不论谁有困难，他都全力以赴，帮人解决。开始时同事们都喜欢他，可是一段时间过去了，又开始疏远他。

每次得到杨明的热心帮助后，被帮助者表现得很不乐意。为此，杨明很困惑。心理学家分析了杨明的困惑：对一个头脑清醒、身体健康的人而言，得到、付出都是自身的需要；人际交往中，这两种需要应该基本保持平衡，如果严重失衡，付出的远远大于得到的，或者得到的远远大于付出的，相互之间的关系维持起来是很困难的。

杨明一味地付出，而不给别人回报的机会，就会给别人在心理上造成压力，这种压力使彼此的关系失去平衡，愧疚感使受惠一方只能选择逃避。

因此，人际交往要留有余地，即使是好事，也不能一次做尽。

资料来源：https：//zhuanlan.zhihu.com/p/111132020，有改动。

4. 恋爱与性困扰

大学生在生理上趋于成熟，心智上有了一定的发展，对爱情生活有所向往和追求，校园谈恋爱成为一种普遍现象。但是，仍有一些大学生在恋爱中存在情感困惑，在恋爱的过程中出现单相思、感情纠葛和失恋等心理挫折，具体表现为与异性交往困难、陷入多角关

系不能自拔、对性冲动的不良心理反应、性自慰行为产生的焦虑自责等。若大学生恋爱与性方面的困扰得不到良好的解决，则容易出现心理失调、萎靡不振等不良心理，在短时期内甚至出现一些极端行为。

5. 求职就业定位不准

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需要接受社会的选择。就业岗位要求和标准日益提高，一些大学生缺乏足够且必要的就业心理准备；在面临强大的竞争压力时，不能树立正确的就业观念，不能合理地制订个人发展规划，无法找准个人条件与社会需求之间的定位，从而出现忧心忡忡、情绪低落、心理焦虑等问题。

6. 网络成瘾

随着互联网的日益普及，大学生作为网络用户的重要群体，在享受网络带来的种种便利时，也遭遇了令人忧虑的“网络成瘾”问题，由此引发的心理障碍或社会适应障碍等情况逐渐增多。网络成瘾易导致大学生学习成绩下降，行为异常，心理错位。在极端情况下，有些网络成瘾者分不清虚拟世界和现实世界的区别，他们的人际关系和社会生活均受到严重影响，学习、生活都无法正常进行。

二、影响大学生心理健康的因素

影响大学生心理健康的因素主要有两个方面：一是内在因素，即遗传、性别等生理因素和性格、心理冲突等心理因素；二是外在因素，即社会、家庭、学校等环境因素。这些因素相互作用，影响着人生的各个阶段。

1. 内在因素

（1）遗传。大量研究资料表明，在心理障碍中，尤其在精神分裂症等重度精神疾病的发病因素中，遗传占有十分重要的地位。也就是说，父母患有精神分裂症会增加子女患上精神分裂症的风险。

（2）脑损伤或躯体疾病。病菌、病毒、化学物质等引起的感染，大脑外伤，严重躯体疾病等都可能会导致心理障碍甚至精神失常。

（3）年龄。由于生理结构、社会角色等不同，男性和女性在心理能力上呈现多样性的差异。《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》指出，青少年群体有 14. 8% 存在不同程度的抑郁风险，高于成年群体，需要进行有效干预和及时调整。

（4）心理冲突。大学生处于心理发展自我同一性的形成期，心理发展会表现出独立性与依赖性的矛盾、自信与自卑的矛盾、理想与现实的矛盾、感情与理智的矛盾、知与行的矛盾、开放性与闭锁性的矛盾、生物性与社会性的矛盾等。如果这些矛盾不能得到较好的处理，就容易引发各种心理问题。

知识拓展

打开精神病研究的“黑匣子”

2022 年 4 月，《自然》杂志上发布了涉及数十万参与者的两项大规模遗传研究。研究指出，精神分裂症是突触（神经元之间的连接处）的交流中断引起的，并阐明了遗传变异如何影响神经发育，造成神经发育障碍的风险。

在一项对超过 12.1 万人进行的遗传研究中，研究人员在 10 种基因中发现了极其罕见的蛋白质破坏性变异，这些变异显著增加了个体患精神分裂症的风险，在某种情况下甚至会增加 20 倍以上。

一项由精神病学基因组学联盟（Psychiatric Genomics Consortium，PGC）进行的迄今为止规模最大的精神分裂症基因研究表明，精神分裂症的遗传风险集中存在于神经元的基因中，而不是其他组织或细胞中。精神分裂症中的异常神经元功能会影响许多大脑区域，这可以解释为何精神分裂症患者会有多种症状，包括幻觉、妄想、难以清晰地思考等。

2. 外在因素

（1）家庭环境。家庭的自然结构、家庭中的人际关系、父母的教养方式等都会对一个人的心理健康产生影响。研究表明，单亲家庭的大学生更易产生敏感和自卑心理。寄居家庭的大学生在人际交往中更加敏感。家庭的情绪氛围是良好心理素质形成的前提，家庭成员间的语言及人际氛围直接影响着家庭中每位成员的心理。父母的教养态度和教育方法直接影响孩子的行为和心理。民主、平等而非命令、居高临下的，开明而非专制的，潜移默化而非一味娇宠的教养态度与教育方法有利于学生心理的健康发展。

（2）社会环境。大学生心理发展的过程实际是一个社会化的过程，需要在一定的社会环境中实现。大学生处于同一性的确立和同一性混乱的时期，这一阶段如果不能正确处理自身发展与社会环境的关系，就容易产生同一性危机。

（3）学校环境。学校是大学生学习、生活的主要场所，老师、同学、校园文化等都会对大学生的心理产生一定的影响。这种影响可能是积极的，也可能是消极的。例如，幽默风趣、知识渊博、富有人格魅力的教师更容易激发学生的学习欲望，引导学生树立正确的人生观、价值观，培养学生明辨是非的能力和为学生提供向善的动力，有助于学生人格的完善。少数道德行为不良的教师会对学生的身心发展产生消极影响。

（4）重大生活事件。生活中难免会遇到一些重大事件、意外事件和不良事件（如天灾人祸、亲人亡故、工作或学业受挫、婚姻危机、失恋等），这些都是诱发精神疾病的重要外在因素。

三、大学生常见心理健康问题的调适

大学生心理健康问题是一个亟待解决的、十分复杂且重要的现实问题。大学生应树立科学的健康观，充分认识心理健康在提高自身综合素质和发挥自身潜能过程中的重要作用，积极寻求帮助，自觉维护自身心理健康。

1. 关爱自身心理

自我关爱是指一种宽容自己、接纳自己、理解自己的过失和苦难，并坦然接受人无完人这一事实的能力。大学生要像呵护自己的身体一样关注自己的心理成长，对自身的睡眠、情绪、注意力，以及自身对外界的体验等进行动态观察。当遭遇心理问题时，大学生应积极进行自我调节，或者找知心朋友、老师进行交流，逐渐实现情绪转移，分散注意力，稳定情绪。

2. 掌握适宜的减压方法

每个人的压力源都有不同。如果能了解自己的压力所在，掌握减压的方式方法，就能正确应对压力，避免疾病的发生。减压方法多种多样，包括情绪宣泄、认知调整、求助心理咨询等，适合自己的减压方式才是最好的。除此之外，大学生可以选择基本呼吸运动、深度肌肉放松、蝴蝶拥抱等放松训练减轻压力，调节心理和躯体的不适反应。

3. 培养良好的兴趣爱好

广泛的兴趣爱好有助于疏泄各种压力，缓解焦虑情绪。大学生可以深入探索自己的兴趣所在，根据兴趣选择参加一些有益身心健康的活动。这些实践有助于大学生融入集体，有利于大学生良好学习情绪与习惯的培养，开阔视野、增长见识。

4. 保持健康的生活方式

国务院办公厅印发的《“十四五”国民健康规划》细化明确了“十四五”期间落实《“健康中国 2030”规划纲要》的目标和任务，其中之一就是倡导“文明健康、绿色环保”的生活方式。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习效率，必须科学地安排好每天的学习、身体锻炼和休息，使生活有规律；学会科学用脑，合理用脑，适时用脑，避免用脑过度而引起神经衰弱，思维、记忆能力减退；保证饮食的营养均衡。

5. 加强沟通交流

在人际交往过程中，吃亏、被误解、受委屈的事总是不可避免地发生。当遇到类似的情形时，大学生要学会沟通与宽容。一个不会沟通与宽容、只知苛求别人的人的心理往往处于紧张状态，易导致神经兴奋、血管收缩、血压升高，心理、生理进入恶性循环。学会沟通与宽容，就能做到严于律己、宽以待人，展现出自己独有的气度和胸襟。

心理测试

测试一　自我健康情况评价

仔细阅读表 1–2 中的相关问题，将思考的结果填入答案区，并对自己的健康情况做出评价。

表 1–2　自我健康情况评价

问　　题	答　　案
是否进行体育锻炼？例如，每周打球几次？散步几次	
每天是否有足够的睡眠时间？超过 8 小时了吗	
每天中的大部分时间是否都是快乐的	

续表

问　　题	答　　案
是否能正确地面对压抑的状态	
每天至少吃几种蔬菜、几种水果、几种谷物类食物	
遇到问题时，是否有朋友和家人可以求助	
我的评价	
我是否健康？（　　） 理由简述：	

测试二　主观幸福感测试

以下陈述涉及一些你近期（过去的一个月）对生活的感受与看法，无对错之分。请根据自己的现实情况和切身体验回答，在相应的答案前的方框中打“√”即可。回答结束后，参考评分标准计算自己的总分，并根据结果说明进行分析。

*1. 你的总体感觉怎样？

□好极了　□精神很好　□精神不错

□精神时好时坏　□精神不好　□精神很不好

2. 你是否为自己的神经质或“神经病”感到烦恼？

□极端烦恼　□相当烦恼　□有些烦恼

□很少烦恼　□一点也不烦恼

*3. 你是否一直牢牢地控制着自己的行为、思维、情感或感觉？

□绝对的　□大部分是的　□一般来说是的

□控制得不太好　□有些混乱　□非常混乱

4. 你是否由于悲哀、失去信心、失望或有许多麻烦而怀疑没有任何事情值得去做？

□极端怀疑　□非常怀疑　□相当怀疑

□有些怀疑　□略微怀疑　□一点也不怀疑

5. 你是否正在受到或曾经受到任何约束、刺激或压力？

□相当多　□不少　□有些

□不多　□没有

*6. 你对生活是否感到幸福或满足？

□非常幸福　□相当幸福　□满足

□略有些不满足　□非常不满足

*7. 你是否有理由怀疑自己曾经失去理智，或对行为、说话、思维或记忆失去控制？

□一点也没有　□一点点　□有些，不严重

□有些，相当严重　□非常严重

8. 你是否感到焦虑、担心或不安？

□极端严重　□非常严重　□相当严重

□有些　□很少　□无

*9. 你睡醒之后是否感到头脑清晰和精力充沛？

□天天如此　□几乎天天　□相当频繁

□不多　□很少　□无

10. 你是否因为疾病、身体不适、疼痛或对患病的恐惧而烦恼？

□所有的时间　□大部分时间　□很多时间

□有时　□偶尔　□无

*11. 你每天的生活中是否充满了让你感兴趣的事情？

□所有的时间　□大部分时间　□很多时间

□有时　□偶尔　□无

12. 你是否感到沮丧和忧郁？

□所有的时间　□大部分时间　□很多时间

□有时　□偶尔　□无

*13. 你是否情绪稳定并能把握自己？

□所有的时间　□大部分时间　□很多时间

□有时　□偶尔　□无

14. 你是否感到疲劳、无力或精疲力竭？

□所有的时间　□大部分时间　□很多时间

□有时　□偶尔　□无

*15. 你对自己健康的关心程度如何？从不关心到非常关心的分数段中选出你的答案。

□ 0　□ 1　□ 2

□ 3　□ 4　□ 5

□ 6　□ 7　□ 8

□ 9　□ 10

*16. 你感到放松或紧张的程度如何？从放松到紧张的分数段中选出你的答案。

□ 0　□ 1　□ 2

□ 3　□ 4　□ 5

□ 6　□ 7　□ 8

□ 9　□ 10

17. 你感觉自己的精力、精神和活力如何？从无精打采到精力充沛的分数段中选出你的答案。

☐ 0　☐ 1　☐ 2

☐ 3　☐ 4　☐ 5

☐ 6　☐ 7　☐ 8

☐ 9　☐ 10

18. 你忧郁或快乐的程度如何？从非常忧郁到非常快乐的分数段中选出你的答案。

☐ 0　☐ 1　☐ 2

☐ 3　☐ 4　☐ 5

☐ 6　☐ 7　☐ 8

☐ 9　☐ 10

1~14 题的评分标准见表 1-3。

表 1-3　1~14 题评分标准

题号	评分标准					
	1	2	3	4	5	6
*1	好极了	精神很好	精神不错	精神时好时坏	精神不好	精神很不好
2	极端烦恼	相当烦恼	有些烦恼	很少烦恼	一点也不烦恼	
*3	绝对的	大部分是的	一般来说是的	控制得不太好	有些混乱	非常混乱
4	极端怀疑	非常怀疑	相当怀疑	有些怀疑	略微怀疑	一点也不怀疑
5	相当多	不少	有些	不多	没有	
*6	非常幸福	相当幸福	满足	略有些不满足	非常不满足	
*7	一点也没有	一点点	有些，不严重	有些，相当严重	非常严重	
8	极端严重	非常严重	相当严重	有些	很少	无
*9	天天如此	几乎天天	相当频繁	不多	很少	无
10	所有的时间	大部分时间	很多时间	有时	偶尔	无
*11	所有的时间	大部分时间	很多时间	有时	偶尔	无
12	所有的时间	大部分时间	很多时间	有时	偶尔	无
*13	所有的时间	大部分时间	很多时间	有时	偶尔	无
14	所有的时间	大部分时间	很多时间	有时	偶尔	无

结果说明如下：

（1）先将没有带 * 的选项分数相加得出一个总数，然后将带 * 的选项反向计分。例如，第 16 题中，选择“0”，在计分时算作“10”；选择“9”，在计分时算作“1”。再将这些反向计分的题目总分相加，得出一个总数。最后，将两个总数相加，得出一个最终得分。

（2）全国男性主观幸福感平均分为 75 分，低于 75 分则低于全国平均水平，高于 75 分则高于全国平均水平。

（3）全国女性主观幸福感平均分为 71 分，高于 71 分则高于全国平均水平，低于 71 分则低于全国平均水平。

实践活动

你有容貌焦虑吗

1. 背景材料

（1）一些大学生过分在意别人对自己的看法，生怕人们关注到自己容貌上的“瑕疵”，这是一种心理不健康的表现。某高校大二学生佳佳说：“每天早上起来都要照镜子，观察脸颊和鼻子上有没有长出新斑点，越照越觉得自己不好看。”“我不喜欢自己的塌鼻子、薄嘴唇，而且两眼间距大，眼睛缺乏神采……”这位爱美的姑娘对自己的容貌产生了焦虑。

（2）2021 年，中青校媒面向 2 063 名高校学生就“容貌焦虑”话题展开问卷调查。结果显示，超 60% 的受访者存在一定程度的容貌焦虑。其中，48.65% 的受访者表示会因为容貌焦虑积极护肤、锻炼身体，同时提升自己的化妆技能；5.39% 的受访者会因容貌焦虑考虑进行整形或美容；7.94% 的受访者表示能接受各种类型的医美项目。

2. 主题讨论

（1）为什么容貌焦虑更容易找上年轻人？

_____

_____

（2）如何才能减轻大学生的容貌焦虑？

_____

_____

3. 总结讨论，主题点评

示例：在多元化的世界中，美的标准具有多样性。人们不应被单一的审美标准所裹挟。美不是一成不变的，经得起岁月检验的美才是真的美。“腹有诗书气自华”是值得追求的美，一个人的格局、涵养、品格等是决定未来是否幸福或成功的关键因素。

_____

_____

4. 根据对自己的剖析，撰写一篇活动实践感悟。

_____

_____