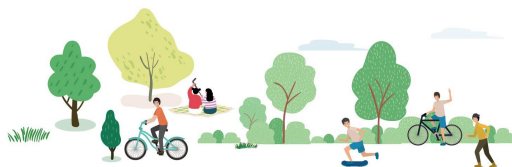




国家一级出版社
全国百佳图书出版单位
China University of Mining and Technology Press

责任编辑：齐 畅
封面设计：黄燕美



大学生 心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

第2版

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

主编 张红阳 胡学博 罗志懿

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

主 编 张红阳 胡学博 罗志懿



定价：39.80元

中国矿业大学出版社
China University of Mining and Technology Press

中国矿业大学出版社
China University of Mining and Technology Press

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

主编 张红阳 胡学博 罗志懿

中国矿业大学出版社

· 徐州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 张红阳, 胡学博, 罗志懿主编. — 2版. — 徐州: 中国矿业大学出版社, 2025. 6.
ISBN 978-7-5646-6874-7

I. G444

中国国家版本馆CIP数据核字第2025RD1944号

书 名 大学生心理健康教育

主 编 张红阳 胡学博 罗志懿

责任编辑 齐 畅

出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司

(江苏省徐州市解放南路 邮编221008)

营销热线 (0516) 83885370 83884103

出版服务 (0516) 83995789 83884920

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

印 刷 三河市骏杰印刷有限公司

开 本 787 mm×1092 mm 1/16 印张 14 字数 297 千字

版次印次 2025 年 6 月第 2 版 2025 年 6 月第 1 次印刷

定 价 39.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



Preface

第2版前言

党的二十大报告明确指出，要“推进健康中国建设”，并着重强调“重视心理健康和精神卫生”。加强和改进大学生心理健康教育，提升其心理素质，促进其全面和谐发展，已成为高等教育人才培养体系中不可或缺的重要组成部分。

2018年，中共教育部党组印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》明确指出，要健全心理健康教育课程体系，完善心理健康教育教材体系，组织编写大学生心理健康教育示范教材，科学规范教学内容。2021年，《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》强调，加强心理健康课程建设，发挥课堂教学主渠道作用，帮助学生掌握心理健康知识和技能，树立自助互助求助意识，学会理性面对挫折和困难。为全面加强和改进新时代学生心理健康工作，提升学生心理健康素养，教育部等十七部门于2023年联合印发《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）》。一系列政策的颁布明确了大学生心理健康教育在育人体系中的核心地位，规范了课程设置，着力于培养大学生的积极心理品质和解决心理问题的能力。

本次教材修订以国家心理健康教育政策为指导，结合大学生的心理特点和实际需求，突出了科学性与实效性的结合，力求使本教材成为高校大学生心理健康教育的有力参考。本教材旨在帮助大学生树立正确的心理健康观念，掌握有效的心理调适方法，提高自身心理素质，以积极、乐观的心态面对学习和生活中的各种挑战，实现全面发展和健康成长。

本教材共分为三个部分十一章：第一部分为“心理健康基础知识”，主要介绍了心理健康的概念、标准、影响因素等基本理论，以及大学生心理咨询与辅导的相关知识；第二部分为“了解自我，发展自我”，着重探讨了大学生健全自我意识塑造和人格完善的方法和途径；第三部分为“提升自我，积极应对”，详细阐述了大学生在学习、人际关系、情绪管理、恋爱与性心理、压力管理与



挫折应对、生命教育与心理危机认知、职业生涯规划等方面的心理问题及应对策略。

本教材具有以下特色。

（1）内容全面。本教材涵盖了心理健康基础知识、了解自我与发展自我、提升自我与积极应对等多个方面，全面探讨大学生在成长过程中可能遇到的各种心理问题。

（2）实用性强。本教材每章都设置了“学习目标”“知识导图”“课程导入”“实践训练”等栏目，通过理论与实践相结合的方式帮助大学生更好地理解和应用所学知识，提高自身心理素质。

（3）案例丰富。章节中穿插了大量实际案例，生动形象地展示了大学生常见的心理问题及解决方法，使大学生能够更加直观地感受到心理健康的重要性。

由于编者能力有限，教材中难免存在不足之处，恳请广大读者批评指正。

编 者



Preface

第1版前言



党的二十大报告指出，要“推进健康中国建设”“重视心理健康和精神卫生”。大学阶段是大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，对大学生的学习和生活至关重要。《2022年大学生心理健康状况调查报告》显示，当代大学生心理健康总体状况良好，但在生涯规划、生活方式和恋爱心理健康等方面仍存在问题，亟待解决。

2021年，《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》指出，要加强源头管理，全方位提升学生心理健康素养；发挥课堂教学主渠道作用，帮助学生掌握心理健康知识和技能，树立自助、互助、求助意识，学会理性面对挫折和困难。

《教育部办公厅关于开展2022年“师生健康 中国健康”主题健康教育活动的通知》指出，要积极开展生命教育、亲情教育、爱国教育，培育学生积极心理品质，自觉维护心理健康，掌握正确应对学业、人际关系等方面不良情绪和心理压力的技能，提高心理适应能力，做到自尊自信、理性平和、乐观向上。

为进一步普及心理健康知识，促进大学生心理健康和全面素质的发展，提升在校大学生的心理健康水平和心理调控能力，编者组织教学经验丰富的教师编写了本书。

本书共分九章，包括阳光心灵——心理健康概论，拥抱成长——入学适应，内在力量——自我意识，和谐魅力——人格完善，畅游学海——学习心理，收放自如——情绪管理，心灵互动——人际交往，幸福智慧——恋爱心理，直面人生——挫折心理。本书旨在帮助大学生通过课程学习掌握心理健康知识，积极参与心理健康活动，保持心理健康。

本书每一章的开始部分均设置课前探究、观点聚焦等小栏目，旨在启发大学生思考、调动大学生的学习积极性。本书每一节均设置心理案例、心理课堂和实



实践拓展三大板块。其中，心理案例选取与主题相关的新颖事例，给大学生正向的引导；心理课堂重点讲解理论知识，内容精练；实践拓展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，书中还设置知识延伸、互动园地、智慧心语等小栏目，旨在拓展大学生思维，为课堂教学提供切实可行的活动方案。

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



Contents

目录



第一部分 心理健康基础知识

第一章 阳光心灵：大学生心理健康导论 3

第一节 心理健康概述 5

第二节 大学生心理发展 9

第二章 心语润泽：大学生心理咨询 17

第一节 心理咨询概述 18

第二节 心理咨询的类型与过程 24

第二部分 了解自我，发展自我

第三章 内在力量：大学生健全自我意识塑造 37

第一节 自我意识概述 38

第二节 大学生自我意识发展的特点与偏差 42

第三节 大学生自我意识的完善 47

第四章 和谐魅力：大学生人格完善 58

第一节 人格基础知识 59

第二节 人格健全、人格缺陷与人格障碍 65

第三节 大学生塑造健全人格的途径 72

第三部分 提升自我，积极应对

第五章 畅游学海：大学生学习心理 81

第一节 学习概述 83



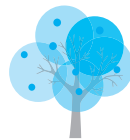
第二节	大学生常见的学习困扰及其调适	89
第三节	大学生学习策略的培养	95
第六章	心灵互动：大学生人际关系	104
第一节	人际关系概述	106
第二节	大学生常见人际交往困扰	111
第三节	大学生人际沟通能力提升	114
第七章	收放自如：大学生情绪管理	119
第一节	情绪概述	121
第二节	大学生消极情绪及其管理策略	130
第三节	大学生积极情绪及其培养方法	139
第八章	幸福智慧：大学生恋爱与性心理	143
第一节	爱情知识概述	144
第二节	大学生恋爱心理	149
第三节	大学生性心理	155
第九章	直面人生：大学生压力管理与挫折应对	162
第一节	压力与压力管理	164
第二节	挫折与挫折应对	167
第十章	心海护航：大学生生命教育与心理危机认知	177
第一节	生命与生命的意义	178
第二节	心理危机认知	184
第十一章	筑梦未来：大学生职业生涯规划	192
第一节	职业生涯规划概述	193
第二节	大学生职业生涯中的自我探索	197
第三节	大学生职业生涯规划设计	201
附录	艾森克人格问卷	211
参考文献		215



第一部分 心理健康基础知识

第一章

阳光心灵： 大学生心理健康导论



学习目标

知识目标：

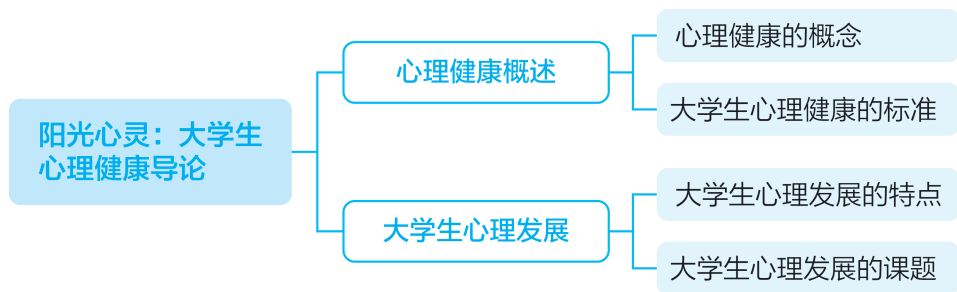
理解心理健康的概念，掌握大学生心理健康的标准，熟悉大学生心理发展的特点及课题。

素质目标：

培养积极的心理健康意识，养成关注自我心理健康的习惯；树立尊重、理解他人的观念；培养乐观向上、勇于挑战的生活态度；建立心理健康知识的科学框架。



知识导图





你有容貌焦虑吗

“早餐吃紫薯、南瓜、鸡肉肠，午餐吃一小碗荞麦面条、少许西蓝花、半截黄瓜，晚餐吃半截玉米、一个鸡蛋、一个橙子……”身高 170 厘米、体重 55 千克的小奕计划在假期减脂，这是她的一日三餐。而这“小心翼翼”的食谱背后隐舍的是困扰她 10 年之久的容貌焦虑。

小奕长得很漂亮。小学时，小奕在活动中经常担任走在队伍最前面、举着班级牌的角色；中学运动会上，小奕通常是舞蹈或者体操方队的引导员。很难想象，这样一个总站在“舞台中央”的女孩却被容貌焦虑困扰了这么久。

小学三年级时，小奕翻看妈妈买的时尚杂志，第一次知道什么是“三庭五眼”。她拿着平时用来做题的尺子对着自己的脸比画。“当时发现自己‘五眼’是达标的，但是‘三庭’没有达到黄金标准。”从小被夸“长得漂亮”的小奕第一次意识到，原来自己好像没有那么完美。

进入中学后，小奕通过网络看到了更大的世界。也因为接收信息的途径变多了，她见到了更多“漂亮的小姐姐”，自此她的容貌焦虑“只增不减”。刚上大一时，朋友建议“梨形身材”的小奕少穿牛仔裤。虽然小奕十分感谢朋友的这一建议，但这也让她的容貌焦虑又多了一分。

为了减轻自己的容貌焦虑，小奕没少下功夫。“我会用手机自拍，拍完仔细观察哪个地方不好看。等到下次拍照时想办法规避掉，比如通过化妆或者控制表情。”除了学会“扬长避短”外，各种健美的生活方式一样没少。每周三四次的 5 000 米跑，小奕已经坚持了整整 3 年。

和小奕一样被容貌焦虑困扰的小卓计划投身于自媒体领域，她对自己的身材有着深度焦虑。她曾花费两个月的生活费购买了 4 周量的减肥药。尽管知道减肥药可能对身体产生巨大的危害，但对“竹竿腿”和“A4 腰”近乎病态的追求还是让她忍不住下了单。

小卓为了克服自己的身材焦虑采取了一些健康、合理的瘦身措施。以前看到类似于“你这么胖就不要穿裙子了”“这么重了你还吃啊”等评论，她并没有勇气回复，只是默默地躲在寝室里流眼泪。但在越来越多善意的鼓励下，小卓开始慢慢变得自信。经过摸索，小卓发布的视频的文案和内容变得更加丰富多彩，得到了许多人的关注与支持。小卓很感激身边的人让她慢慢接纳了自己的不完美。“我还是会继续减肥，但会采取健康的方式，而且不为任何人，只为了我自己。”

资料来源 程思，罗希，马玉萱：《近六成大学生有容貌焦虑：女生焦虑感更强，更在意外界评价》，《中国青年报》，2021-02-25（7）。（收入本书时略有改动）



第一节 心理健康概述

一、心理健康的概念

心理健康是一个复杂的概念，涉及医学、心理学、社会学等方面的内容。不同学者由于各自所处的位置和研究的角度不同，对心理健康的定义各不相同。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，因为心理健康不仅涉及知识方面的内容，也涉及生活方式、价值观念以及人际关系等方面的内容。

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，在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。《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状态，但不是十全十美的绝对状态。《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。

从上面这些定义可以看出，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、良好的社会适应能力，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，在个体成长和发展的过程中，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。



拓展阅读

心理健康的灰色区

心理健康的灰色区理论是指心理健康与不健康并无明显界限，而是一个连续化的过程。如果将正常的心理状态具体为白色，将不正常的心理状态具体为黑色，那么白色与黑色之间就会出现一个巨大的缓冲区域——灰色区。世界上大多数人的心理状态都散落在这一区域内。心理健康的分区如图 1-1 所示。

心理健康灰色区的存在说明，人们在发展的过程中出现一些心理问题是正常的，不必大惊小怪，应积极采取应对措施。与此同时，人们应增强自我保健意识，及时进行自我调整。

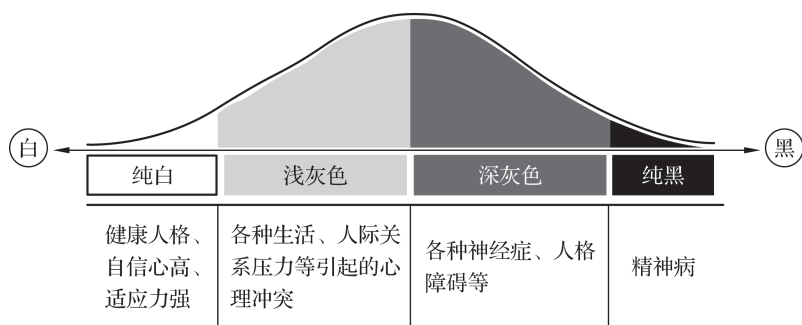


图 1-1 心理健康的分区

二、大学生心理健康的标准

根据心理健康的概念，结合年龄、阅历、所处学习和生活环境，以及面临的人生阶段和发展任务，大学生心理健康应符合以下标准。



视频
大学生，你的心
理健康吗

（一）智力正常

智力是指一个人认知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、思维力、创造力和实践能力等的综合。智力正常是大学生学习、生活和工作最基本的心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此，衡量大学生的智力是否正常，关键在于大学生能否正常、充分地发挥自我效能，即是否有强烈的求知欲，是否乐于学习，能否积极参与学习活动。

（二）自我认知合理

大学生正处于自我价值寻求和自我身份认同的关键期。在这个时期，很多人会产生一个过于理想化的自我。理想化的自我包含大学生对自我的期许，可以为大学生提供努力的方向和动力。但是，如果理想化的自我与现实自我差距过大，大学生通过自身努力无法达到理想状态，就会产生挫折感。所以，合理的自我认知是心理健康的保证。

（三）意志坚强

大学生正处于人生中相对动荡的时期，挑战多、选择多，未来的不确定性大，在学习、交往、恋爱、择业等方面都可能遇到各种困难。大学生要克服这些困难，就需要有坚强的意志。坚强的意志品质包括独立性、果断性、坚韧性和自制性。心理健康的大学生能够坚持自己的理想和信念并为之付出持久的努力，也能够克服各种困难以获得最后的成功。

（四）情绪积极稳定

情绪既包括积极情绪，也包括消极情绪。情绪不仅能够反映人们的现实生活状态，也能够对人们的生活产生深远的影响。心理健康的大学生能经常保持积极、愉快的心境，热



爱生活，对未来充满希望；善于控制和调节自己的情绪，遇到挫折时，情绪反应适度并且能够积极面对。如果一个大学生喜怒无常，遇到一点小事情绪就大起大落，或长时间陷于消极情绪状态不能自拔，则是心理不健康的表现。

（五）人格健全

人格健全意味着人格的各个要素健全统一：具有正确的自我意识，个人的所想、所说、所做都是协调一致的，没有自我同一性混乱问题；以积极进取的、符合社会进步方向的人生观、价值观作为人格的核心，并以此有效地支配自己的心理行为，把需要、愿望、目标和行动统一起来，人格的各方面都能充分、健康地发展。

（六）人际关系和谐

人总是处于一定的社会关系中，集体生活的大学生尤其如此。人际关系是否和谐既是影响大学生心理健康的重要因素，也是衡量大学生心理是否健康的重要标志。和谐的人际交往表现为：与人交往时，动机端正，能保持独立而完整的人格；能用尊重、信任、宽容和理解等态度与人友好相处，有良好、稳定的人际关系；能客观地评价他人，善于取人之长、补己之短，严于律己、宽以待人；能与他人团结协作，与集体中的其他人保持和谐的关系。

（七）有良好的适应能力

心理健康的大学生应对环境有较强的适应能力，能够接受和适应现实环境；在面对不理想的环境时，能够做到不抱怨、不逃避，能根据现实环境的要求及时调整个人的需要和愿望，使自己的思想和行为与环境相协调，从而能在各种环境中获得成长与发展。

（八）心理行为符合年龄特征

心理健康的大学生具有与自己年龄相符的认知、情感和行为反应模式。如果大学生的心理、行为与其实际年龄不符，则是心理不健康的表现。心理健康的大学生表现为朝气蓬勃、精力充沛、勤学好问、反应敏捷、勇于创新；心理不健康的大学生可表现为整天紧锁双眉、老气横秋，或像小孩子一样喜怒无常、过度依赖别人，甚至行为幼稚可笑。

心理健康的标准只是一个相对的衡量尺度，大学生心理健康的基本标准是能有效地进行工作、学习和生活。判断一个大学生心理是否健康，要根据上述标准全面、综合地衡量。因此，人们需要正确地理解和运用心理健康的标准。



拓展阅读

大学生心理健康的不良影响因素

大学生心理健康的影响因素复杂多样，既有来自生活事件与父母教养方式等情景性的外部刺激，又有人格与自我概念等自身内在力量，是个体、家庭、学校与社会



交互作用的结果。这里主要从以下三个方面对大学生心理健康的不良影响因素进行探讨。

(1) 生活事件。相关研究显示,人际关系不良、学习压力大、健康适应不良、受惩罚与丧失五个因素是对心理健康影响较大的不良因素。这表明生活事件的确是大学生心理症状的重要诱因,与大学生的生存境况及心理发展水平相适应。

(2) 自我认识偏差。大学生的身心特点易造成其出现自我认识偏差,常表现为现实自我与理想自我无法整合,自我同一性难以确立。这是处于这一发展阶段的大学生心理症状来源的重要特点。

(3) 自责。自责在大学生的应激心理行为反应中扮演重要角色,是抑郁的重要认知和行为特征,是一种消极的应对方式。自责的大学生常表现为经常自我责备,责怪自己没出息、抱怨自己无能等。自责是心理症状的重要预测因子。有研究表明,自责是神经质人格对负性情感产生影响的中介。

在高校心理健康教育实践中,着重加强健全人格塑造,尤其是增强情绪稳定性、培养积极自我意识与健康的应对方式,是促进大学生心理健康的关键环节。



心理案例

裂缝中的光

2024年9月,林小雨(化名)以优异的成绩考入某重点大学计算机系,却因不适应大学的的生活和学习节奏而在入学3个月后陷入情绪低谷,开始频繁失眠,在课堂上注意力涣散,甚至连续1周逃避编程课小组讨论。她曾经活跃的朋友圈动态变得一片空白,作业提交也屡屡延迟。

林小雨说自己“像被罩在玻璃瓶里”,还出现胸闷、手抖等症状,甚至无法完整地读完一页教材。她经常于凌晨独自在宿舍的楼道内徘徊。别人问起时,她也只是含糊地回答“睡不着”。期中考试前夕,林小雨在日记里写道:“我的大脑死机了,而所有人都在等一个正常运转的机器人。”她删光了所有社交软件,买了一张前往邻市的火车票,却在候车室被心理委员小陈找到。因为林小雨反常的“告别式”朋友圈动态,小陈发觉不对,及时找到林小雨并将其带回了学校。

经过学校心理咨询中心医生的评估,确认林小雨存在中度抑郁,建议采用药物干预治疗,辅以“微目标疗法”——“每天记录三件微小的好事,哪怕只是食堂阿姨多给了一勺菜”。林小雨的室友们也自发排班陪她去图书馆,约定“学20分钟就分享一



个冷笑话”；编程课组员将林小雨的任务拆解成模块，允许她只完成最基础的部分。

半年后，林小雨在心理社的分享会上展示了她的“康复地图”：一盆从枯黄到长出新芽的绿萝照片、一沓画满叉号的日历（代表她熬过的崩溃日子），以及一篇被学术期刊接收的算法论文——她在状态最差时写的代码，经同学的协助后竟解决了某个数据拥堵问题。林小雨说：“抑郁不是我的全部，它只是我大脑里不请自来的雨季。感谢那些愿意为我撑伞的人。”

第二节 大学生心理发展

大学生正处于从青春期向成年期发展的关键期。大学生需要在大学里学习知识技能、培养能力素质，乃至做出人生发展的重要决定。这些任务的顺利完成都需要以心理的健康发展为前提。理解大学生的心理发展特点、发展课题及其影响因素，有利于大学生更好地认识自我和调节自我，以更成熟的心态应对挑战。

一、大学生心理发展的特点

大学生虽在生理上已趋于成熟、心理上正向成人转变，但他们尚未完全熟悉和适应成人的角色。大学生的心理发展主要有以下特点。

（一）认知发展的特点

在认知上，大学生正处于智力和创造力的高峰期，感知觉、记忆力、逻辑思维能力都已经成熟和完善。大学生能够通过分析、综合、抽象、概括、推理和判断来反映事物的关系和内在联系，思维特点正从一般的逻辑思维向辩证思维过渡，思维的独立性、创造性和批判性显著增强。大学生认知上的发展有利于其掌握系统的知识和形成正确的世界观。

事实上，很多人的思想都是在大学期间逐渐成熟和丰富的。但是，由于没有足够的社会阅历和知识储备，加上这个阶段所特有的丰富、敏感而强烈的情感特点，大学生在看待问题时容易陷入非黑即白的二元思维，批判性有余而全面性和建设性不足，有时会显得不够成熟和理性。

（二）情绪发展的特点

“青少年心理学之父”斯坦利·霍尔把青少年期称为“狂风暴雨”时期。他认为，青少年期的特点是动摇的、起伏的，青少年经常会出现一些相互对立的冲动。相对于中学生而言，大学生的情绪内容趋向深刻和丰富、情绪表达趋于隐蔽、情绪变化逐渐趋于稳定，但



“狂风暴雨”的情绪特点仍然明显，具体表现在以下几个方面。

1. 波动性和两极性

由于心理尚未完全成熟和稳定，对情绪的管理和控制能力还相对较弱，所以大学生的情绪带有明显的波动性，起伏不稳，还容易从一个极端走向另一个极端，表现出大喜大怒、大起大落的两极性。

2. 冲动性与爆发性

大学生在情绪体验上常常特别强烈、富有激情，对事情比较敏感，控制能力相对缺乏，一旦情绪爆发，就容易表现出狂热和冲动情绪，容易出现冲动行为。

3. 情绪的心境化

所谓心境化，就是情绪和情感的反应相对持久稳定，反应的时间明显延长。大学生情绪丰富、强烈，受到外在事件影响时的持续时间可能会更久，表现为心境化，可能带来更大的心理负担。

4. 情绪的掩饰性

在情绪表达上，大学生开始尝试根据自我形象来调整、管理和控制，进而常常使情绪的外在表现和内心体验不一致，表现出一定的掩饰性。由于对情绪调节和控制的能力尚未成熟，所以大学生对情绪的掩饰有时会显得过于刻意、不自然。



心理书籍

《感谢自己的不完美》

在很多人的认知中，一些负面情绪（如痛苦、悲伤、愤怒、恐惧等）是不好的、是不完美的，会阻碍自己的成长。对此，人们会努力地去避免产生和克服它们。《感谢自己的不完美》（图 1-2）是一本深入探讨个人成长、情绪心灵的心理学图书，作者从新颖的角度用心理学知识告诉人们，负面情绪也可以给予人极大的帮助和产生正面意义。负面情绪伴随人们的一生，并不是人们的敌人，而是朋友。人们应该接纳自身的负面情绪，并要感谢它们让自己越来越坚强、让自己能够体验到更多生命的精彩。



图 1-2 《感谢自己的不完美》

（三）意志发展的特点

大学生的意志品质已经基本形成并逐渐趋向成熟，但尚未达到成熟，其特点表现在以



下三个方面。

1. 自觉性与惰性并存

随着自我意识的发展，大学生行为的目的性、自觉性有了明显增强，很多大学生能够确立自己的学习和生活目标，并根据目标制订相应的计划。但大学生的自我监督和控制能力不足，往往不能很好地执行计划，甚至容易放弃这些目标和计划，表现出一定的惰性。

2. 独立性与依赖性并存

大学生的独立意识迅速增强，迫切希望自立自强、把握自己的命运。但由于经济上尚未独立、心理上不够成熟、社会地位尚未确定，遇到重大决策（如考研、就业）时，很多大学生会表现出依赖性，希望家长、老师替自己拿主意等。

3. 果断性与冲动性并存

由于独立性提高、能力增强，很多大学生表现得更加自信、果断。他们希望自己做选择，并愿意为自己做出的选择负责。但大学生做出的选择常常有轻率、冲动的特点，情绪色彩较浓，事后容易后悔。

（四）自我意识发展的特点

大学生的自我意识迅速发展，但并不成熟，呈现出以下特点。

1. 强烈关注自我形象

大学生常常积极、主动地探索自我，对自我形象关注强烈。在外表上，一些大学生注重穿着打扮，追求时尚个性，期待他人的关注和赞赏。在心理上，大学生注重自己的内心感受，对他人的评价极其敏感，经常反省自己。

2. 自我体验丰富而强烈

大学生处于人生最“多愁善感”的年龄段，自我体验常常既丰富又强烈、既细腻又敏感。在顺境中，大学生容易志得意满、情绪高昂；在逆境中，大学生容易自卑退缩、忧郁沮丧。

3. 理想自我与现实自我的矛盾性

理想自我是个人要达到的完美形象、是个人追求的目标，而现实自我是个人对现实中各种自我特征的认识。若理想自我与现实自我的差距适中，则可以激励大学生奋发图强、积极努力，实现理想自我。但当大学生的理想自我过于完美或脱离实际、与现实自我差距过大时，理想自我不仅不能起到激励作用，还可能使大学生因这种差距而产生巨大的挫折感。

二、大学生心理发展的课题

心理学把人生由一个时期过渡到另一个时期所必须完成的学习或训练称为发展课题。



一般来说，大学生主要面临以下几个心理发展课题。

（一）逐步走向独立

大学生需要独立计划和安排自己的生活，为自己的生活做决定。但是，大学生与家庭的脱离并不完全。大部分大学生仍需要家庭的经济支持，在面临就业等重大决定时也需要参考家庭成员的意见。在趋于独立而又未完全独立的这段过渡时期，大学生的独立性如果得到了有效的锻炼与充分的发展，就可以在进入社会时更好地适应生活和工作。

（二）适应新的人际关系

大学生心理发展的重要课题之一是逐渐形成成人化的人际交往方式。大学的学习和生活环境为大学生学习、适应新的人际关系创造了有利条件：大学集体生活为大学生增加了人际交往与沟通的机会；共同的交往意愿和单纯的交往动机为大学生适应新的人际关系提供了契机。大学生来自不同的环境背景，有不同的价值观、生活习惯、兴趣爱好，这为他们学习如何与不同的人交往创造了条件。学会与异性相处、学习爱与被爱，是大学生适应新的人际关系的重要方面，也为成年期建立家庭做了心理准备。

（三）掌握知识技能

从事某种职业、参与社会分工是成人的标志，大学是系统学习和掌握职业所需的专业知识及技能的场所，大学生只有通过大学中的学习，掌握从事某种职业所需的知识和技能，才能为职业生涯奠定良好的基础。



心理案例

“心累”的年轻人

“我是不是病了呀，心里头累得不行。”“天天都累得要命，可又说不清楚在累啥。”“好疲惫，真想找个地方躲起来。”……在常用的社交软件上，这类发言俯拾皆是。“心累”不单单是身体上那种能通过休息缓解的疲惫，更是一种深入骨髓的无力感。沉重的学业负担、情感世界的纷纷扰扰、家庭环境带来的种种问题，这些压力如同一团乱麻，将不少年轻人紧紧缠绕，让他们在生活的迷雾中迷茫又无助。

小麓，一名正在为转专业考试而全力拼搏的大一学生。她心心念念想要转入的专业是学校里出了名的“内卷”重灾区。一旦这次考试失利，等到大二再尝试转专业，难度便会成倍增加。巨大的压力如同一座无形的大山，压得小麓“心累”不已。她无奈地向朋友倾诉：“我每天都学到深夜，可总觉得时间就像沙子，从指缝间匆匆溜走，根本不够用。心里头就像有只小鹿在乱撞，焦虑得不行。”

好在专业的心理咨询成了小麓走出“心累”泥沼的有力支撑。其实，早在高中时



期，小麓就曾因升学压力陷入短暂的抑郁状态。当时，细心的班主任敏锐地察觉到小麓情绪低落，第一时间帮她预约了学校的心理咨询师。在那几次心理咨询中，小麓就像在黑暗中找到了一盏明灯，逐渐摸索出了解决内心困惑的正确方法。

小麓说：“大概就是从那个时候起，我慢慢懂得了该如何调节自己的情绪。把事情都憋在心里，就像往气球里不断打气，迟早会爆炸，心情也会越来越糟糕。我发现，多和别人聊聊天，就像给气球开了个小口，让那些负面情绪都释放出来，心情一下子就好多了。”

（四）认识和理解自我

大学生的自我意识由矛盾、分化逐渐走向统一。这个阶段的大学生开始把过去的经历、当前的现实和对未来的期望联系在一起，更积极主动地认识自我、体验自我、塑造自我、完善自我。在这个过程中，大学生可能会经历一系列的冲突和迷茫。面对这些冲突和迷茫，如果大学生能够更好地认识和理解自我的优点与缺点，达成理想自我和现实自我的和谐统一，就能很好地完成自我同一性的课题；否则，他们可能会带着迷茫和困惑进入成年期，从而影响职业生涯和家庭关系。

（五）确立人生观和价值观

社会化的重要标志是个人拥有为社会成员所普遍接受和拥有相似的人生观与价值观。我国当前正处于一个观念剧变和价值多元化的时代，这种变化容易导致大学生产生价值观混乱。确立正确的人生观和价值观有利于大学生更好地适应社会，而不当的特别是错误的人生观和价值观则可能使大学生在面对不良诱惑时轻易妥协，甚至出现违法行为。



拓展阅读

心理学家的大学生活指南

1. 度过适应阶段

英国学者朱莉·赫尔默告诉我们，很多大学生起初都遇到了从中学向大学过渡的挑战。赫尔默博士建议大学生尽快投入大学生活之中，并建立新的人际关系，如每个周末不要回家，要花时间去了解其他学生。有研究表明，加入学生社团有助于提高大学生对大学的归属感和自己的心理健康水平。如果你喜欢运动，那就更好了，因为体育活动将有助于提高人的情绪水平，让人保持健康，同时有助于社交网络的建立。如果你一开始有点害羞和紧张，可以先查看一下网站上的学生社团，找到你熟悉并且喜



欢的活动，这样就有机会结识志趣相投的同伴了。

小贴士：投身于新的活动中，但为了平稳过渡，也要继续做你喜欢的事情。

2. 不要只是读和学

阅读是教育的核心，学习如何阅读，并深入阅读是很重要的。英国学者保罗·哈钦斯指出，不获取信息和不汲取知识的阅读是非常容易的。有研究表明，从阅读中获得信息是需要动机和注意力的关注的。因此，找一个地方，你可以在那里不受干扰地专注于你正在阅读的东西，经常停下来问问自己是否理解了，以及如何把你读过的东西和你感兴趣的东西联系起来。

小贴士：在尽可能多的层次上将你所读的内容联系起来。

3. 记住钱这回事

在大学时，要“把钱花在刀刃上”，坚持做好预算。英国学者托马斯·理查森推荐使用一些应用程序和在线工具来帮助管理财务：如果你真的担心钱的问题，又要兼顾心理健康，这可能是一个恶性循环。你不能在不解决其中一个问题的情况下处理另一个问题。如果你曾与酗酒、精神疾病或进食障碍做斗争，那么就要警惕，这些可能会使你在大学里更难管理你的财务，所以你要在开始挣扎之前寻求帮助。

小贴士：你的钱包和幸福可以携手并进，要两者兼顾。

4. 制定小而易消化的目标

英国学者丽贝卡·夏普认为，基于任务而不是时间设定目标是一个好主意。当你把一项任务分解成小块，决定你当天要做多少事情而不是花多长时间时，目标就会更容易实现。例如，读某本书的两章内容比坐着读书两个小时更容易实现。一旦你完成了你计划要做的事情，休息一下，做一些有趣的事情。这样，你总是在进步，无论多小，任务看起来都不会那么艰巨。

小贴士：专注于任务而不是时间。

5. 不要在沉默中受苦

英国学者阿兰娜·詹姆斯在研究同侪支持和指导时提出了这样的观点，虽然在大学中自主学习很重要，但这并不意味着学习方面的支持是不可获得的。如果你被某件事困住了，试着找出答案，尝试利用不同的资源，试着问你的同学和朋友。如果你找不到答案，那就问问相关工作人员。大多数学术人员的办公室都为学生留有来访辅导时间，学生可以通过拜访他们而解惑。我和学生们聊过的最有趣的一些话题是在他们来访时谈及的。



小贴士：要积极主动，在需要时不要犹豫，应广泛寻求帮助。

6. 不要把错失恐惧放在被子里

社交媒体平台可以提供益处和福祉，如对抗孤独和加强与同辈人的联系等。这对走上了大学新征程的学生来说是特别重要的。然而，越来越多的家长、教师和健康专家表达了对社交媒体可能影响睡眠的关注。英国学者希瑟·克莱兰德·伍兹认为，错失恐惧是社交媒体干扰我们睡眠的罪魁祸首。试着在晚上早些时候放下你的设备，这样，你就可以让自己放松下来，逐渐入睡。有些人会说，他们觉得自己很难从聊天中退出，因为他们觉得这样是粗鲁的，而且会让人生气。但是很多和我们一起工作过的人认为，如果有人要求在早上谈论一些事情的话，他们会很高兴的，因为他们需要睡觉！

小贴士：保证良好的睡眠优于上网聊天。

7. 享受大学时光

大学的这几年可能是你最难忘的时光之一。英国学者凯瑟琳·洛芙迪表示，你的时间会飞逝而过，但有研究表明，在未来几年里，你会回首当年并恋恋怀旧，心理学家称之为怀旧性记忆上涨。你应该让你的大学生活充满难忘的事情，放松、享受乐趣，尽你所能充分利用它！

小贴士：如果大学生活在你的回忆中是丰富而又积极的，那么，抓住每一个机会去做一些值得纪念的事吧！



经典电影欣赏

《心灵捕手》是一部深刻探讨人性、友情、爱情与自我救赎的经典电影。该部电影通过讲述主人公威尔·亨廷的成长故事，展现了他是在爱与理解的引导下，打破内心枷锁、勇敢追寻真实自我的。教师组织学生观看该部电影，引导学生深入探索自己的内心世界，分享彼此的心路历程，促进情感交流与心灵共鸣。结束观影后，填写表 1-1。

表 1-1 我的观影心得

内容 简介		经典 语录	
问题探讨			
(1) 分享电影中触动自己心灵的场景或对话，并 阐述原因			
(2) 探讨主要角色的性格特征、成长轨迹及内心 变化，分析这些角色是如何影响彼此的			
(3) 探讨电影对个人成长的启示，想一想自己在 成长过程中的重要转折点、挑战与突破			
观影 心得			