

## 附件 2

# 学生心理保健手册——大学生篇

### 一、大学生心理发展特点

大学生年龄处于 18-23 岁之间，根据埃里克森的心理发展八阶段理论，大学生的心理发展阶段处于从青春期过渡到成年早期。此阶段主要的心理冲突为亲密对孤独，表现为大学生在恋爱中、与他人的友谊中建立亲密无间的关系，从而体验到亲密感，否则将产生孤独感。根据大多数心理观点来看，大学生的心理特点有：

1. 认知方面：根据华纳·沙伊的认知发展毕生模型，大学生的智力发展在社会情境中的应用处于达成阶段，此阶段的特点是，他们不再仅仅是为了好奇求学而学习，而是利用所学来达到某种目的，如职业和家庭。所以大学生对自己喜欢什么专业、擅长什么专业以及未来可能从事的职业会充满兴趣，一旦确定，会积极的学习相关知识和技巧。

2. 思维方面：大学生抽象逻辑思维处于一生中的顶峰，辩证逻辑思维逐渐趋向成熟和完善，创造性思维还在进一步完善，他们的思维更具有独立性和批判性。

3. 自我同一性方面：“自我同一性”是美国心理学家埃里克森提出的重要心理发展概念。自我同一性是个体在寻求自我发展过程中，对自我的确认和对有关自我发展的一些重大问题（如价值观、人生观等）的思考和选择，同时也是个体在过去、现在和未来这一时空中对自己内在一致性和连续性

的主观感觉和体验，是个体在特定环境中的自我整合。自我同一性的确立意味着个体对自身充分的了解，能够将自我的过去、现在和将来整合成一个有机的整体，确立自己的理想与价值观念，并对未来的发展做出自己的思考。所以建立自我同一性是大学生要解决的中心发展任务。部分大学生自我同一性已逐步完善。

#### 4.大学生所需要面临的心理冲突：

(1) 独立性与依存性：也即社会化的发展，“社会化”是指社会将一个生物人转化成为一个能够适应社会文化环境，参与社会生活，按照社会发展的需要承担社会角色和不断完善其社会性的社会人的过程。这是一个贯穿人生始终的过程。大学生随着自我意识的增强，离开家庭，进入拥有一定社会气氛的大学校园，强烈渴望社会承认他们的成人资格。他们面临的环境更自由，他们渴望、要求独立，却尚未有完全独立的能力，依然需要一靠家庭，二靠学校，而我国的社会氛围，也在一定程度上给尝试工作的大学生周全的呵护，所以大学生有独立的意识，又有依赖的行为，这种依赖性与迅速发展的独立性之间，存在现实的冲突。

(2) 理想与现实的冲突。能考上大学者，在同龄人中属于佼佼者，故他们更具有理想性，然而理想与现实是有距离的。无论是在学习上还是在职业选择方面，在所难免的面临理想过高，现实无力的冲突，需要大学生面对和承担这一点，逐步调整认知，并作出努力，以获得平衡。

(3) 心理避所与寻求理解的冲突。大学生既有对内心

世界细致的探索的需求，希望有自己的空间，同时又渴望知己，与他人建立亲密关系，满足自己的需求，使得大学生的人际关系错综复杂，同时又需要理清与自己内在的关系。

(4) 性心理与性生理的冲突。大学生的性生理已经发育成熟，而性心理尚处于趋向成熟的阶段，性心理与性生理发展有待获得同一性。

(5) 情绪的冲突，这是最主要的冲突，以上几种冲突也会伴随情绪冲突，最重要的表现形式有，身体角度，如果情绪冲突过于强烈，可能会出现诸多躯体疾病；心理角度，大学的环境接近社会，存在诸多竞争，而大学生尚未达到调整自己行为的能力。同时，当代社会的变革对大学生产生影响，他们求知欲强，但鉴别能力尚弱，必然会引发一定的情绪冲突。

总之，大学生处于心理发展的关键期，多数大学生进入大学后，开启了新的人生旅程，他们离开父母和家庭的呵护，逐步独自建立属于自己的独立的心理世界，面临的压力和困惑可想而知，再加上心理发展尚处于接近成熟还未成熟的阶段，所以，如果遇到问题处理不当，加剧内心的冲突，会导致各类心理问题，甚至心理障碍。

## 二、大学生常见精神心理问题

1.适应不良的问题。大学生活与中小学习生活存在很大不同，很多大学生进入大学后才首次离开朝夕相处的父母家人，与新同学生活学习在一起，是与以往完全不同的生活环境，可以称之为一个生活的应激事件，进入大学后，学业依

然是很重要的内容，但是与中小学时代不同，大学生的自我照料、与他人相处、管理规划个人时间等都非常重要，部分大学生会出现适应不良的情况。以此次疫情为例，疫情使得大学延迟开学数月之久，跟中小學生一样，大学生从春节起一直呆在各自家里，家人很容易重新全权照顾他们的日常生活和饮食起居，再次回归校园后，对大多数学生而言，告别家人，回归学校会是一个生活的应激事件，如果无法及时的调整状态，将会出现适应不良的情况。

2.学习上的心理问题。大学的学习方法和学习环境，与初高中完全不同，更多需要大学生自我管理和自学能力，并且，大学生在入学前，大都是同龄人中的佼佼者，进入大学后，与学习成绩同样优秀甚至比自己更优秀的同学聚集在一起，大多数大学生需要面对自己在同龄人中地位角色的转变，不可能人人都是宠儿，如何处理失落，调整对自己的认知，在学业上加强努力，都非常重要。如果调整不好，会在一定程度影响他们的学习动机和兴趣，更有甚者，会放弃对学业的追求，沉沦自我，往往也会伴随心理上的问题。

3.人际交往中的心理问题。人际交往在我们每个人生阶段都非常重要，良好的人际关系有益于心理健康。大学的人际交往不同于中学时代的人际交往，中学时代，因为面临升学压力，学生以学业为重，相对而言人际关系比较简单单纯，而大学的社会性更强一些，人际关系也必然比以前复杂，需要大学生有较稳定的情绪和较好的沟通能力，所以并不是每个大学生都能良好的进行人际交往。往往一旦人际关系出现

问题，情绪的困扰和心理问题也随之而来。

4.大学生恋爱与性的心理问题。大学生性心理逐渐发育成熟，心理发展也到了体验亲密感，避免孤独感的阶段，而实现爱情是亲密感获得的重要途径。但是大多数大学生在如何建立健康的恋爱关系中受到困扰，我们中国是一个内敛和含蓄的国家，人们不会公然谈性，那么大学生获得有关性知识和性健康方面的内容，往往只能通过网络，无法确保完全是健康正确的引导。同时，很多大学生也存在性的压抑，对性的知识的不足和对性不正确的压抑，以及对如何与他人建立和发展亲密关系存在困惑，都容易发展为心理问题。

5.自我同一性发展问题。大学时代，需要大学生对自己各方面有正确的认知和评价，比如，如何选择自己喜欢和适合自己的专业，如何逐步确立职业梦想、确立人生观和价值观，都是大学生需要面对和思考的问题，自己期待的，与自己的实际逐渐达成一致，就可以顺利的完成自我同一性，但如果无法很好的处理，将会体验到失去自我和失去生命的存在感，造成一定的心理问题。

6.情绪障碍。如抑郁症、焦虑症、双相情感障碍等。如上文所述，大学时代，是大学生从青年过度到成年的阶段，也是从孩子成长为成人的阶段，同时，面对的环境压力也由比较单纯的学业压力转变为独立、人际交往、学业等错综复杂的压力，内心的冲突加上外界的压力，会引发大学生焦虑、抑郁等一系列情绪障碍，其中，这一年龄更是双相情感障碍的高发期。

7.人格障碍。人格障碍又称为病态人格或异常人格,是指人格的畸形发展,形成了一种特有的、明显的、偏离所处的社会文化背景,及多数人认可的认知行为模式。大学生如果在成长发育过程中人格中存在不良特质,人格系统发展的不协调,所处的环境又无益于他们的人格发育时,往往会出现人格障碍。常见的如偏执型人格障碍、分裂型人格障碍、表演型人格障碍或癯症型人格障碍等。

8.精神分裂症。精神分裂症的高发期是 15 岁到 25 岁之间,精神分裂症主要是由于生物因素导致,社会心理因素有时会起到扳机效应,关注大学生的精神心理健康,避免不必要刺激和挫折,并做到早发现早干预。同时根据遗传学和精神医学,需要做好科普工作,做到早发现早识别早治疗。

### 三、如何培养大学生健康心理

#### 1.个人层面

(1) 大学生需要掌握一定的心理健康知识和自我调节的技巧。如自我暗示法:即通过内部语言来提醒和安慰自己,如提醒自己“不要灰心”、“不要着急”、“一切都会过去的”、“事情并不像我想象的那么糟”等等,以此来缓解心理压力,调整不良情绪。

(2) 建立合理的生活秩序。大学生的学习负担要适量,个体在适当的压力和焦虑下,有助于提高效率,但是不能过重加重负担。压力过大,无益于生活学习,还会导致心理问题,反之,如果完全没有压力,则会荒废大好时光。所以,大学生的生活节奏要合理,积极参加文体活动,发现自己各

个方面的实力，同时注意劳逸结合，科学用脑。

(3) 保持健康的情绪。良好的情绪是成功的一半，心理学中有一个理论和技巧，简单且实用，那就是 ABC 情绪调节理论：ABC 理论的创始者爱利斯认为：正是由于我们常有的不合理信念才使我们产生情绪困扰。ABC 理论具体为：A 表示诱发性事件，B 表示个体针对此诱发性事件产生的一些信念，即对这件事的一些看法、解释。C 表示自己产生的情绪和行为的结果。诱发事件 A 与情绪、行为结果 C 之间还有个对诱发事件 A 的看法、解释的 B 在作怪。一个人可能认为：这次考试只是试一试，考不过也没关系，下次可以再来。另一个人可能说：我精心准备了那么长时间，竟然没过，是不是我太笨了，我还有什么用啊，人家会怎么评价我。于是不同的 B 带来的 C 大相径庭。所以大学生要学会辩证的看待问题，积极调节认知，以获得稳定的、乐观的情绪。

(4) 和谐的人际关系。人际关系是我们每个人一生中的重要议题。良好的人际关系可以为我们提供良好的社会支持系统，有助于我们的身心健康。建立良好的人际关系是有技巧可寻的，首先，要对自己有正确的认知，了解和悦纳自己，从而避免在人际交往中对他人有不正确的投射和猜疑，导致人际矛盾，其次，要合理的调节和控制情绪。很多问题可以用言语而非情绪来沟通和交流。另外，良好的沟通技巧和豁达的心态也很重要。

(5) 建立合理的目标。无论是长远的人生目标，还是短期的学业目标，都需要建立在对自己深刻了解和评估的基

基础上，既不妄自菲薄，低估自己的能力，也不对自己有不切实际的高期待，定一个跳一跳可以够得到的目标，不但可以帮助我们获得成就感、掌控感，也可以不至于导致我们浪费青春时光。

## 2.家庭方面

(1) 理解和尊重。大学生生活，对孩子而言是一场初入社会的实践，父母与孩子因为年龄和时代的不同，大脑存储的信息存在明显差别，所以，会有观点的不同，思想的碰撞很正常，甚至很多大学生拒绝跟父母沟通交流，父母需要理解和尊重孩子，给他们时间让他们独自去面对成长，也要相信孩子们的抗压能力和向上成长的生命力。父母养育孩子，就是一场渐行渐远的修行，孩子终究有一天会从父母的庇护所中离开，建构属于自己的人生，父母应该尊重并祝福这一点，把对孩子的注意力转移到自己、伴侣或事业上，父母释然并快乐，身为大学生的孩子们也会减轻因为离开父母而产生的内疚感，也会更健康快乐。

(2) 提供支持。大学生身体已发育成熟，但是不同学生心理发育的水平有高有低，进入大学，是他们人生中独自飞行的初体验，在这过程中，他们可能会经受挫折，会出现退缩，甚至会出现这样和那样的问题，父母和家庭作为大学生的重要社会支持系统，在他们面临困难时，要为他们提供稳定有力的支持，无论是从金钱上，还是情感上，背后有强大支撑的大学生，必然所向披靡。

(3) 时刻关注大学生心理、精神健康。人生旅途中，

我们的身体会生病，心理也会生病，大学生人生经验尚浅，当他们的情绪、心理甚至精神出现问题时，父母和家庭要及时的干预，提供正确的引导和帮助，以帮助他们度过艰难时刻。

### 3.学校和社会层面

(1) 提供有利环境，建立健全心理健康教育体系和心理咨询系统。学校和社会有责任和义务保护大学生的人身、财产安全，一个稳定的生活学习环境是大学生健康成长的必要条件。除此之外，在大学生心理健康发展方面，学校和社会需要建立健全心理健康教育体系，有组织有计划的对大学生开展心理健康教育，健全心理咨询系统，一方面，需要对大学生的心理健康状况及时的筛查，建立心理健康档案，为存在心理困惑的大学生提供专业的心理咨询服务，同时与当地精神心理专业机构建立联系，以保证当有学生出现严重心理、精神问题时，可以获取专业有效的帮助。

(2) 适当挫折。大学生是时代的宠儿，无论是家庭还是学校，甚至整个社会都对他们充满了期待和善待。然而，温室培养不出茁壮成长的花朵，挫折教育也是大学生教育中很重要的一部分。比如，允许和鼓励大学生大学期间进行社会实践，期间不特殊呵护和对待，尽可能真实的让他们体验到工作的艰辛和不易，在保证他们人身安全的前提下，不过度保护，允许他们摔倒和受挫，有助于他们提高心理弹性，为他们将来真正步入社会打下良好基础。

(3) 正向教育和影响。当今是网络媒体高速发展的时

代，学校和社会需要向大学生提供正向的引导和教育，以避免心智尚在发育的部分大学生误入歧途。开展红色爱国主义教育，在丰富多彩的大学文体活动中，传播正能量，打造阳光积极的生长环境，帮助处于确定人生观、价值观关键阶段的大学生们成长为正直善良美好的社会新生代。