大学生心理健康教育



类目：公共基础课
书名：大学生心理健康教育
主编：熊巧玲、关爱国、张文斌、万三明
出版社：湖南大学出版社
开本：大 16 开
书号：978-7-5667-5007-5
使用层次：通用
出版时间：2026 年 8 月
定价：49.90 元
印刷方式：双色
是否有资源：有



大学生心理健康教育

责任编辑：全　健　贾志萍
封面设计：旗语书装

ISBN 978-7-5667-3007-5
9 787566 730075 >
定价：49.90元

新时代AI赋能新质教育系列教材
校企“双元”合作新形态教材·通识课

大学生心理健康教育

主编◎熊巧玲　关爱国　张文斌　万三明

湖南大学出版社

新时代AI赋能新质教育系列教材
校企“双元”合作新形态教材·通识课

大学生心理健康教育

主编◎熊巧玲　关爱国　张文斌　万三明

湖南大学出版社

新时代AI赋能新质教育系列教材
校企“双元”合作新形态教材·通识课



大学生心理健康教育

主　编◎熊巧玲　关爱国　张文斌　万三明
副主编◎王平风　钟森森　李超群　舒惠铭
曹凤梅　谢佳雯

湖南大学出版社
·长沙·

图书在版编目（CIP）数据

大学生心理健康教育/熊巧玲等主编．--长沙：湖南大学出版社，2026．8．-- ISBN 978-7-5667-5007-5

I.G444

中国国家版本馆CIP数据核字第2026G7D016号

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKAG JIAOYU

主　　编：熊巧玲　关爱国　张文斌　万三明

责任编辑：全　健　贾志萍

印　　装：河北龙大印务有限公司

开　　本：889 mm×1194 mm　1/16　　**印　　张**：16.5　**字　　数**：465 千字

版　　次：2026 年 8 月第 1 版　　**印　　次**：2026 年 8 月第 1 次印刷

书　　号：ISBN 978-7-5667-5007-5

定　　价：49.90 元

出 版 人：李文邦

出版发行：湖南大学出版社

社　　址：湖南·长沙·岳麓山　　**邮　　编**：410082

电　　话：0731-88822559（营销部）　88821174（编辑室）　88821006（出版部）

传　　真：0731-88822264（总编室）

网　　址：http://press.hnu.edu.cn

电子邮箱：xiaoshulianwenhua@163.com

版权所有，盗版必究

图书凡有印装差错，请与营销部联系

前言 PREFACE

“十五五”规划将“加强心理健康和精神卫生服务”列为加快建设健康中国的任务之一，这为构建高质量心理健康教育体系指明了方向。本教材正是在此精神指引下，依据科学性与适用性相结合、预防与干预相协同、普及性与专业性相统一的原则组织编写。

本教材分为十一个项目，分别为：“启航‘心’旅程——做自己心理健康的第一责任人”，“适应‘心’环境——提升个人适应能力”，“遇见‘心’自己——遇见最好的自己”，“塑造‘心’人格——塑造健康人格”，“唤醒‘心’动力——唤醒内在学习动力”，“淬炼‘心’力量——情绪管理与意志培养”，“转化‘心’动能——将压力与挫折转化为成长动能”，“联结‘心’关系——构建良好的社交关系”，“智享‘心’工具——合理使用网络和 AI 工具”，“规划‘心’未来——完成从校园到职场的心智跨越”，“绽放‘心’光彩——筑牢心理安全防线”。

具体来说，本教材主要具有以下特色。

1．立德树人，启智润心

习近平总书记在党的二十大报告中强调：“育人的根本在于立德。”这一重要论断深刻揭示了教育事业的根本任务，为心理健康教育的开展提供了最高指引。本教材将“立德树人”这一目标贯穿于知识传授、能力培养和心理建设的全过程，注重引导大学生树立积极的世界观、人生观和价值观，培养其自尊自信、理性平和、坚韧乐观、向上向善等积极内在品质，实现“明大德、守公德、严私德”与“内心和谐、积极发展”的统一。

在此基础上，还能起到浸润大学生心灵、涵养大学生精神世界的作用。例如，在项目导入、正文案例、实践活动等之中加入与家国情怀、社会主义核心价值观、中华优秀传统文化等相关的内容，旨在让大学生在探索内心世界的同时，深刻理解何为“真、善、美”，如何追求“真、善、美”，最终成长为既有健康人格，又有高尚情操的可担时代大任的栋梁之材。

2．理论扎实，贴近时代

本教材系统梳理了心理学理论框架，突破了传统心理健康教育教材以心理问题识别与干预为主的范式，引入并融合积极心理学、发展心理学等前沿理论视角。在内容架构上，首先系统阐述大学生心理健康的基本知识、核心概念，继而紧密结合当代大学生的成长环境、生活实际和思想动态，聚焦其普遍存在的心理困惑，引导大学生正确认识自我、积极接纳自我，进而有意识地提升心理健康素养，成就幸福、精彩人生。值得一提的是，本教材在人工智能高速发展的今天，前瞻性地探讨了新技术环境给大学生心理发展带来的机遇与挑战，着重引导学生思考如何善用人工智能等工具赋能自我成长，

如何在日新月异的科技发展浪潮中保持清醒的自我认知及找到自我价值。此类内容具有极强的实用性。

此外，本教材选入和编写了大量源自真实校园生活和反映时代特征的鲜活案例，这不仅增强了教材的可读性、趣味性，还有助于加强大学生对自我意识、情绪管理、压力应对、人际交往、生命意义等的理解，提升大学生的知识迁移与应用能力。

3．语言通俗，易学易用

本教材在语言表达上力求深入浅出、通俗易懂，尽量避免使用晦涩难懂的专业术语，旨在将专业的心理学知识转化为大学生易于理解和吸收的内容，让抽象概念具体化、复杂理论形象化。同时，本教材对关键知识点进行了提炼与概括，并配以图表辅助说明，这不仅便于学生快速掌握核心要点，也有利于学生课后复习与记忆，真正实现“易学、易懂、易用”的目标。

4．栏目丰富，形式新颖

作者精心设计了多元化的学习栏目，这些栏目相互衔接，形成“知识先导—情境体验—自我探索—实践应用”的学习逻辑，具体有以下六个方面。

（1）心灵启航站。置于每个项目的开头，通过介绍时事热点、方针政策、简单的心理学原理等引出正文知识内容，起到启发大学生思考、提升大学生学习兴趣的作用。

（2）真心感悟。穿插于正文之中，选取与知识点相关的案例，并在案例末尾附上“短评”，以加深大学生对知识点的理解，并组织大学生展开思考与讨论。

（3）心海徜徉。穿插于正文之中，对相对艰深或较为前沿的知识进行深入解读，开阔学生的眼界，提高他们的学习兴趣，吸引他们进行阅读与探究。

（4）开阔心视野。位于正文知识后，通过一段简短的视频，向大学生直观生动地呈现与本项目核心知识相关但更具延展性的内容，视频素材涵盖新闻、前沿研究成果、社会现象调查等，每段视频之后配有相应的思考题。这一设计旨在拓宽大学生的认知广度，培养其批判性思维与跨学科视野。

（5）心理实验室。具体包括两部分：活动一为心理测试，大学生可在专业教师指导下进行自我测评，并依据配套的解读与反思提示，科学地认识自身心理特质与当前状态，培养客观的自我觉察能力；活动二为贴近校园生活或学生未来发展的小型实践活动，鼓励大学生将心理学原理转化为具体行为，在体验中掌握心理调节技能、树立健康观念。

（6）跨界心思维。置于每个项目的末尾，介绍与心理学相关的经典书籍、影视作品、音乐曲目、书画艺术等，让大学生在审美体验与跨学科思考中，深化对心理健康的理解，培育人文素养。

期望本教材能成为广大学生探索内心世界、促进自我发展的可靠指南，并为教育工作者及相关从业人员提供系统化的教学参考。

本教材在编写过程中得到了江西省心理卫生协会的大力支持，协会王平凤教授等多位行业专家为本教材的框架搭建、内容打磨、专业把关提供了悉心指导与宝贵建议，保证了教材内容的专业性、科学性和实用性。此外，心升时代（北京）科教仪器有限公司为本教材提供了大量案例，极大地提高了教材的实操性及与现实的贴合度。编著过程中借鉴和引用了一些前辈学者的研究成果，在此表示最诚挚的感谢！

编者水平有限，在此恳请广大读者对书中不当之处不吝批评指正，以使内容日臻完善。

编　者

2026 年 4 月



目录 CONTENTS

项目一　启航“心”旅程——做自己心理健康的第一责任人　1

第一讲　初识心理健康　2

一、心理与健康　2

二、心理健康的标准　4

第二讲　了解大学生的心理　7

一、大学生心理发展的特点　7

二、大学生心理健康现状　8

三、影响大学生心理健康的因素　10

第三讲　正视心理咨询　12

一、大学生进行心理咨询的形式　13

二、大学生进行心理咨询的意义　15

三、大学生进行心理咨询的注意事项　15

开阔心视野——关注自身心理健康　17

心理实验室　18

活动一　了解自己的心理健康状况——完成 SCL-90 心理测试　18

活动二　制作心情手账　22

跨界心思维　23

一、佳作荐读　23

二、心光剧场　23

三、艺苑品珍　24

项目二　适应“心”环境——提升个人适应能力　25

第一讲　了解心理适应　26

一、心理适应的类型　27

二、心理适应的机制　27

第二讲　大学阶段常见适应问题及其调适　28

一、角色适应问题及其调适　30

二、生活适应问题及其调适　30

三、人际适应问题及其调适　33

四、发展适应问题及其调适　34

开阔心视野——大学新生“入学宝典” 36
心理实验室 37
活动一　了解适应能力状况——完成中国大学生适应量表（CCSAS） 37
活动二　绘制时间饼图 40
跨界心思维 41
一、佳作荐读 41
二、心光剧场 42
三、艺苑品珍 42

项目三　遇见“心”自己——遇见最好的自己 43

第一讲　了解自我意识 44
一、自我意识的特征 44
二、自我意识的类型 45
三、自我意识的发展 49
四、健全的自我意识的标准 51
第二讲　完善自我意识 52
一、大学生自我意识的特征 53
二、大学生自我意识的发展 54
三、大学生自我意识的偏差与克服 55
四、大学生完善自我意识的途径 58
开阔心视野——如何摆脱精神内耗 60
心理实验室 61
活动一　我能正确认识自己吗——完成自我意识量表 61
活动二　撕下标签，看见真我 63
跨界心思维 63
一、佳作荐读 63
二、心光剧场 64
三、艺苑品珍 64

项目四　塑造“心”人格——塑造健康人格 65

第一讲　人格概述 66
一、人格的特点 67
二、人格的构成 68
三、人格理论 72
第二讲　塑造健康人格 73
一、大学生人格发展常见问题及其调适 74
二、大学生培养健康人格的途径 77
开阔心视野——了解名人的独特人格 78

心理实验室 79
活动一 了解自己的人格特质——完成中国大五人格问卷（简式版） 79
活动二 绘制人格调色盘 82
跨界心思维 83
一、佳作荐读 83
二、心光剧场 83
三、艺苑品珍 83
项目五 唤醒“心”动力——唤醒内在学习动力 85
第一讲 了解大学生的学习 86
一、学习及其特征 86
二、学习理论 87
三、大学生的学习特点 92
四、大学生学习中常见的心理现象 94
第二讲 开发个人学习潜能 97
一、大学生常用的学习方法 98
二、大学生可使用的学习策略 100
第三讲 大学生常见学习障碍及其调适 102
一、学习疲劳问题及其调适 103
二、学习动机问题及其调适 104
三、学习拖延问题及其调适 107
四、注意力缺失问题及其调适 108
五、考试焦虑问题及其调适 108
开阔心视野——学会合理分配时间 110
心理实验室 110
活动一 了解自己的学习风格——完成学习风格测试 110
活动二 绘制“学习航海图” 112
跨界心思维 113
一、佳作荐读 113
二、心光剧场 113
三、艺苑品珍 113
项目六 淬炼“心”力量——情绪管理与意志培养 114
第一讲 认识情绪 115
一、情绪的内涵 115
二、情绪的类型 117
三、情绪的功能 120
四、情绪健康的标准 121

五、情绪如何影响我们的生活 122
第二讲　做好情绪管理 122
一、大学生情绪的特点 123
二、大学生的情绪管理 124
第三讲　认识意志 129
一、意志与意志行动 130
二、意志品质 132
第四讲　培养坚定意志 133
一、大学生意志的特点 134
二、大学生意志的培养 135
开阔心视野——学习中国女排精神 137
心理实验室 137
活动一　了解自己的情商水平——完成国际情商测试 137
活动二　完成 24 小时意志力清单 140
跨界心思维 141
一、佳作荐读 141
二、心光剧场 142
三、艺苑品珍 142
项目七　转化“心”动能——将压力与挫折转化为成长动能 143
第一讲　正确管理压力 144
一、压力的内涵 144
二、压力的类型 146
三、大学生常见的压力 147
四、大学生管理压力的方法 149
第二讲　积极应对挫折 152
一、挫折的内涵 153
二、挫折的类型 153
三、大学生常见的挫折 155
四、大学生的挫折反应 156
五、大学生挫折承受力的培养 158
开阔心视野——中华传统健身功法与缓解压力 161
心理实验室 161
活动一　了解自己的学习压力——完成大学生学业压力源问卷 161
活动二　搭建“心理韧性补给站” 164
跨界心思维 165
一、佳作荐读 165
二、心光剧场 165

三、艺苑品珍 166

项目八 联结“心”关系——构建良好的社交关系 167

第一讲 认识人际交往 168
一、人际交往的作用 168
二、人际交往的发展阶段 169
三、影响人际交往的因素 169
第二讲 提升个人人际交往能力 171
一、大学生人际交往的类型与特点 172
二、人际交往的原则与技巧 174
三、大学生人际交往问题及其调适 176
第三讲 正确处理恋爱与性 180
一、大学生的恋爱心理 181
二、大学生的性心理 186
开阔心视野——把握人际交往的边界 188
心理实验室 189
活动一 我擅长人际交往吗——完成人际交往能力评估问卷 189
活动二 人际交往 bingo 挑战 192
跨界心思维 193
一、佳作荐读 193
二、心光剧场 193
三、艺苑品珍 193

项目九 智享“心”工具——合理使用网络和 AI 工具 194

第一讲 合理使用网络 195
一、大学生用网现状 195
二、使用网络对大学生的影响 200
三、大学生健康网络心理的培养 202
第二讲 正确使用 AI 工具 205
一、大学生使用 AI 工具现状 206
二、使用 AI 工具对大学生的影响 208
三、大学生 AI 素养的培养 210
开阔心视野——你的论文有“AI 味儿”吗 213
心理实验室 213
活动一 使用网络时我的自控力如何——完成网络成瘾自测量表 213
活动二 制订网络与 AI 工具健康使用计划 216
跨界心思维 217
一、佳作荐读 217

二、心光剧场 217
三、艺苑品珍 217

项目十　规划“心”未来——完成从校园到职场的心智跨越 218

第一讲　进行职业生涯规划 219
一、职业生涯规划的内涵与意义 219
二、大学生制订职业生涯规划的步骤 220
第二讲　端正就业心态 224
一、大学生就业心理问题 225
二、大学生就业心理问题的调适 227
心理实验室 229
活动一　职业生涯的兴趣探索——兴趣岛游戏 229
活动二　制作求职简历 232
开阔心视野——了解当前就业形势 232
跨界心思维 233
一、佳作荐读 233
二、心光剧场 235
三、艺苑品珍 235

项目十一　绽放“心”光彩——筑牢心理安全防线 236

第一讲　识别异常心理 237
一、正常心理与异常心理的区分 238
二、异常心理对人的影响 240
三、常见的异常心理 242
第二讲　珍爱宝贵生命 244
一、树立正确的生命观 245
二、识别他人的心理危机并积极干预 247
开阔心视野——致敬用生命照亮民族前行的革命先辈 249
心理实验室 250
活动一　进行“快乐能量”监测——完成 PHQ-9 测试 250
活动二　书写“时光信件” 251
跨界心思维 252
一、佳作荐读 252
二、心光剧场 252
三、艺苑品珍 253

参考文献 254

项目一　启航“心”旅程

——做自己心理健康的第一责任人

项目导入

对于大学生而言，心理健康既是当下学业发展与人格成长的基础，更是未来幸福生活的保障。大学是人生重要的过渡期，大学生面临个体成长、学业压力、人际关系和职业规划等多重挑战。在此阶段，大学生应主动关注自身心理状态变化，积极承担维护心理健康的主体责任。

学习目标

知识目标

（1）了解心理的实质和心理健康的标准。

（2）认识大学生的心理发展特点和心理健康现状。

（3）了解心理咨询的形式和大学生进行心理咨询的意义与注意事项。

技能目标

（1）能够正确看待和积极维护个人的心理健康。

（2）能够合理进行心理咨询，解决自身在心理发展方面的困惑、矛盾等。

思政目标

（1）不断提升心理健康素养，实现自我成长。

（2）致力于培养积极心理品质，形成终身受益的心理适应力与幸福创造力。

第一讲　初识心理健康

心灵启航站

心理健康素养十条

中华人民共和国国家卫生健康委员会回应社会对心理健康的主要关切，编制了《心理健康素养十条》，具体内容如下。

第一条：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。

第二条：适量运动有益于情绪健康，可预防、缓解焦虑抑郁。

第三条：出现心理问题积极求助，是负责任、有智慧的表现。

第四条：睡不好，别忽视，可能是心身健康问题。

第五条：抑郁焦虑可有效防治，需及早评估，积极治疗。

第六条：服用精神类药物需遵医嘱，不滥用，不自行减停。

第七条：儿童心理发展有规律，要多了解，多尊重，科学引导。

第八条：预防老年痴呆，要多运动，多用脑，多接触社会。

第九条：要理解和关怀精神心理疾病患者，不歧视，不排斥。

第十条：用科学的方法缓解压力，不逃避，不消极。

（资料来源：辛闻．怎样保持心理健康？读懂《心理健康素养十条》．中国网心理中国，2023-09-05．有删改）

思考：

（1）以上哪一条内容与你原有的心理健康认知差异最大？为什么？

（2）十条建议中是否存在你认为需要补充或调整的内容？请详细说明。

成长必修课

心理健康是指有利于个体身心发展，能保障学习、工作效率，维持良好生活质量的适宜的心理状态。把握心理健康的标准、了解自身心理发展的特点等是当代大学生的必要成长课题。

心理小贴士

“健康中国”战略是习近平总书记在十九大报告中提出的发展战略，《“健康中国 2030”规划纲要》中提出，到 2030 年要实现人民健康水平持续提升、主要健康危险因素得到有效控制等具体目标。

一、心理与健康

在当前“健康中国”战略的实施进程中，我们已经对健康的重大意义达成了共识：健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件。心理与健康有着密切联系，心理健康作为健康的重要组成部分，不仅是个体正常学习、工作和生活的基础保

障，更是个体实现社会适应和全面发展的必要条件。

（一）心理的实质

自心理学诞生以来，各个学派就一直在探索心理的实质，目前被广泛认可的观点是“心理是脑对客观现实的主观能动的反映”。对于这一观点，我们可以从以下几个方面来理解。

1．心理是大脑的机能

随着时代的进步、经验的积累，人们逐渐认识到心理是大脑的机能。首先，心理活动必须依赖健全的大脑。就像眼睛是看东西的器官一样，大脑就是产生心理活动的器官。没有大脑这个物质基础，心理活动就无从谈起。其次，大脑的发育程度直接决定了心理活动的复杂程度。例如，幼儿的大脑尚未完全成熟，其认知、情绪和思维能力相对简单；而成年人的大脑发育完善，能够进行抽象思维、逻辑推理，产生复杂的情感体验。

2．客观现实是心理活动产生的源泉

大脑是人类产生心理反应的物质前提，但这并不意味着有了大脑就有了心理现象。因为人不仅是自然人，还是社会人，时刻受到客观现实的影响。心理正是在人接触、认识、改造客观现实的过程中发展起来的。正是由于客观现实中复杂的事物作用于大脑，人才能产生感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感和意志等心理过程和心理行为。没有客观现实的作用，心理现象是不可能产生的。客观现实由自然物质和社会生活两种环境组成，其中对人的心理起决定作用的是社会生活环境。例如，在兽群中长大的人类，虽然具有健全的身体和大脑，但没有人的心理和意识。这一事实证明，离开了社会生活，人的心理便不能得到正常发展。由此可见，心理固然是脑的产物，却不能离开客观现实而独立存在。

心海徜徉

心理过程

心理过程是指人脑对客观事物不同方面及其相互关系的反映过程，包括认知过程、情绪情感过程和意志过程。认知是人们获得知识、运用知识或进行信息加工的过程，包括感觉、知觉、记忆、想象和思维；情绪情感是人在对客观事物的认知过程中表现出来的态度体验，如愉悦、悲伤、痛苦、不舍等；意志是个体能动性的体现，人凭借意志的力量，支持、保护自己所喜欢的事物，反对、摒弃自己所厌恶的事物，积极主动地创造人类的物质文明和精神文明。

以上三者之间相互联系、相互作用。认知过程是情绪情感过程和意志过程的基础。一个人如果对事物没有基础的认知，其情绪反应将缺乏依据，意志努力也会失去方向。情绪情感过程是认知过程和意志过程的动力，既能起到促进作用也可能起到阻碍作用。如积极的情绪情感会促进认知活动的进行，消极的情绪情感会阻碍意志行动的完成。意志过程对认知过程和情绪情感过程有调控作用。如人的意志可以调控情绪情感，使情绪情感过程服从理智。

3．心理是客观现实的主观、能动的反映

心理是大脑对客观现实主观、能动的反映。主观性表现在大脑对现实的反映受个人态度和经验的影响，从而使反映带有个人的特点，形成了人与人之间心理的个别差异。例如，同样是在沙漠中找到

了半瓶水，积极的人会从中看到生的希望，认为“太好了，还有半瓶水”；消极的人则会生出绝望之感，认为“糟糕，这里只有半瓶水了”。能动性表现在心理能支配和调节人的行为，反作用于客观现实，改造自然和社会，以满足人类的各种需求。例如，人类移山填海、拦河筑坝、开荒垦田是改造自然的能动性表现；颁法立规、建团结社、传道授业是改造社会的能动性的表现。总之，人的心理一方面受客观现实的制约，一方面又是人的主观条件的折射。因此，心理是主观与客观相互作用的结果。

（二）心理在实践活动中发生和发展

大脑对客观现实的反映是否正确，必须在实践活动中接受检验。实践活动是指人有目的的活动，如劳动、学习、交往等。例如，大学生进行学习的过程，就是一个不断追求真理、修正错误的实践活动过程。通过学习，大学生获取知识、提升能力，心理也得到不断发展。因此，实践活动是心理产生和发展的基础，是实现主客观对立统一的中介，是人与客观现实之间联系的桥梁。

二、心理健康的标准

衡量一个人的心理是否健康，关键要看以下四种关系是否和谐：第一种是与自己的关系，即主我与客我之间的关系，主要包括自我认知、自我接纳、自我完善等方面；第二种是与他人的关系，即个体与家人、朋友、老师、同学、同事等的关系；第三种是人与事的关系，即个体与学习、工作、休闲等活动的关系；第四种是人与物的关系，即个体与物质、科技、社会等的关系。在这四种关系中，人与自己的关系是核心。根据以上内容，可总结出八条心理健康的标准。

（一）智力正常

智力是人的注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力等多种能力的综合。正常的智力是人们学习、工作和生活的基本心理条件，也是衡量个体心理健康与否的核心标志。一般来说，智力水平可分为智力落后、智力一般和智力超常。智力一般和智力超常均属于智力正常的范畴，都达到了心理健康的基本要求。智力落后通常指智商低于 70（应通过专业测评确认），具体表现为难以进行正常的学习、社交等活动。因此，智力落后者通常属于不正常的范畴，即达不到心理健康的标准。

（二）情绪健康

情绪健康是心理健康的重要指标，主要表现为以下三点：一是积极情绪多于消极情绪，经常表现出乐观开朗、充满热情、富有朝气、充满希望的一面；二是善于控制和调节自己的情绪，即情绪稳定；三是情绪反应强度与引起这种情绪反应的情境相符合，即情绪反应适度。

（三）意志健全

意志是个体在完成一种有目标的活动时进行选择、决定和执行的心理过程。意志健全的个体在学习、工作和生活中都有明确的目标，能脚踏实地地去实现这些目标，并适时地根据不同的情境灵活变通；能在困难和挫折面前保持冷静，并采取合理的方式解决所遇到的困难；能在行动中控制自己的情绪和言行，遵守社会规范，约束自己的行为，既不盲目行动，也不优柔寡断、顽固执拗。

（四）人格完整

人格是人的整体精神面貌，是个体较为稳定的心理特征的总和。人格完整指人格构成要素（气质、性格、能力等）均衡发展，有一定的连贯性和稳定性，能够将自己的需求、理想、目标、行为等统一起来，不为私欲背弃理想信念，说话做事不口是心非、阳奉阴违。

（五）自我评价正确

自我评价正确是衡量心理健康状况的重要标准。心理健康的个体具有自知之明，对自己的性格、优缺点有恰当的、客观的评价。例如，善于发掘自己的某些优势，并对此感到满意、欣慰，而不骄傲自满；认识到自己存在某些缺点，不否认、不回避，更不自暴自弃；善于接纳自我，充分发挥主观能动性去提高自身的能力水平，以不断超越过去成为更好的自己。

（六）人际关系和谐

和谐的人际关系是个体心理健康不可缺少的条件，具体表现为以下两点。

（1）乐于接受他人，同时也容易被他人接受。心理健康的人对于人际交往积极态度多于消极态度，他们喜欢交朋友，乐于接纳他人，同时也容易得到他人的喜爱和欢迎。

（2）能够客观地认识他人，理解他人。心理健康的人不仅善于客观地认识他人的个性、品质和兴趣，发现并学习他人的优点，还能体会他人的情感需要，善意地指出他人的问题。

（七）适应能力良好

适应能力良好是心理健康的重要特征。心理健康的个体能与社会保持良好的接触，使自己的思想、信念、目标和行动跟上时代的步伐，与社会的进步和发展协调一致。即使当自己的思想行为与社会现实产生矛盾、冲突时，也不逃避现实或陷入悲观失望中，而是去及时调整、修正自己的计划和行动。

（八）心理行为符合年龄特征

个体在生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的心理行为表现，从而形成各个年龄段独特的心理行为模式。例如，儿童具有较强的好奇心，其行为天真、直接；青少年受到身心发育的影响，行为偏向独立并伴随适度叛逆；因为各方面逐渐发展成熟，成年人的情绪更加稳定，对自己的行为控制能力更强。心理健康的人具有与大多数同龄人相符的心理行为特征，若个体行为明显偏离自身年龄段的典型表现，如成人表现出幼儿般的情绪失控，或儿童过早出现世故、冷漠的行为，则提示心理发展可能异常。

大学生应正确理解心理健康的标准。心理健康的标准是一种理想的尺度，它不仅为个体提供了衡量是否健康的标准，还指明了提高心理健康水平的努力方向。个体偶尔出现一些不符合心理健康标准的行为并不等于心理健康状态不良，更不等于已经患有心理健康疾病。因为心理健康与心理不健康不是泾渭分明的对立面，而是两种可能互相转化的状态。个体心理健康的状态是动态变化着的。如果个体不注重维护心理健康，长期不能很好地处理情绪困扰、人际冲突等问题，那么久而久之其心理健康水平就会下降；反之，如果个体能够及时调整自身的心理失衡，懂得在心理状况产生波动时求助专业人士，那么很快就能恢复到心理健康良好的状态。因此，大学生应该关注自身的心理状态变化，采取恰当的处理措施，让自己的心理保持在健康水平。

心海徜徉

心理状态的变化

个体的心理状态会随着生活事件、环境变化、个人成长等而发生变化。根据心理的健康程度，可将个体心理分为健康、不良、障碍、疾病四种状态，具体见表 1-1。

表 1-1　心理的四种状态

状态	特征
健康	（1）人生的大多数时间是快乐的，比痛苦的时候多 （2）心理活动与周围环境相协调，没有与周围环境格格不入的现象 （3）社会功能良好，能胜任家庭和社会角色，能在一般社会环境下充分发挥自身能力、利用或创造条件实现自我价值
不良	（1）情绪低落持续时间较短，一般在一周以内能得到缓解 （2）对社会功能的影响比较小，能够完成日常的工作和学习，只是感觉到的愉快感小于痛苦感 （3）能通过自我调整（如休息、聊天、运动、旅游、娱乐等方式）得到改善
障碍	（1）障碍者的外在表现与其生理年龄不相称，或反应方式与常人不同 （2）对障碍物或障碍对象往往有强烈的心理反应，如有些人会在看到尖锐物品时产生恐惧心理 （3）对社会功能影响较大，可能无法完成某项或某几项社会活动，如社交恐惧症患者逃避参加社交活动等 （4）一般不能通过自我调整和非专业人员的帮助来解决根本问题，需要求助心理医生
疾病	（1）有强烈的心理反应，出现思维判断上的失误，思维敏捷性、记忆力下降，情绪低落，忧郁，意志减退等 （2）有明显的躯体不适感，如心慌、胸闷、头晕、食欲不振等 （3）对社会功能损害较大，往往只能勉强完成甚至无法完成社会活动，缺乏轻松、愉快的体验，痛苦感极为强烈 （4）一般不能通过自身调整和非心理科专业医生的治疗而康复，急需得到心理医生的治疗

第二讲　了解大学生的心理

心灵启航站

为何“恋爱课”“幸福课”深受大学生追捧

近年来，天津某高校把“爱与幸福”作为一门学问引入校园，开设“恋爱课”“幸福课”，并纳入全校公共选修课程。这些课程在校内迅速走红，深受大学生喜爱。

主讲“恋爱课”的王老师被学生问得最多的问题是：“上了恋爱课，能脱单吗？”她总是笑着说，这不是一门“脱单课”，也不会教太多所谓的“恋爱技巧”。王老师有十几年心理健康教育工作经历，在开展心理咨询过程中，她发现关系相处和情感困惑是学生们日常咨询较多的问题。因此，在“恋爱课”里，她除了谈“爱”，还有更广泛的内容，包括如何与人沟通、相处，如何树立健康的恋爱观、婚姻观、家庭观，如何提升爱的能力，包括爱自己、爱家庭、爱国家等。

主讲“幸福课”的杨老师发现，当代大学生生长于物质丰裕的年代，却常常弄不清幸福感来自哪里，还有一些大学生想得多做得少，容易出现“精神内耗”。针对这些比较集中的问题，杨老师提出“幸福车轮模型”，从健康、关系、金钱和生涯四个领域探讨如何更加幸福。

对上了“幸福课”和“恋爱课”的学生而言，每个人的收获各有不同。有的开始重新认识自己，接纳自己的不完美；有的开始学会感知周遭，去倾听自己内心的声音；有的开始用心感受爱与被爱，去寻找点亮幸福生活的微光。“爱与幸福”课程的火热折射出当代大学生对心理健康的主动关注与迫切需求。大学生们逐渐意识到，心理健康是需要日常维护、持续关注的终身课题。

（资料来源：天津大学恋爱课上可以学到什么：爱与感知幸福能力关注是一门实践的学问．中国青年网，2024-01-09．有删改）

思考：

（1）你喜欢这类型课程吗？为什么？

（2）你如何看待心理健康这一话题？

成长必修课

大学生的生理发育基本完成，但心理还未真正发育成熟，大学生的内心世界是多变且复杂的。以下介绍大学生心理发展的特点和心理健康现状。

一、大学生心理发展的特点

（一）自我意识增强但发展不成熟

随着对外界认识的不断提高、生活经验的不断丰富，大学生开始关注自己的内心世界，迫切想了解自己和发展自己，出现了主我与客我、理想自我与现实自我的分化，力图从理想与现实的关系中把握自己、认识自己，以追求自我完善。

大学生虽然自我意识明显增强，但由于生活阅历有限、社会实践能力不够，在自我认知、自我体验等方面容易出现偏差。他们开始寻找理想自我和现实自我之间的差距，并尝试达成两个“自我”的统一，这一过程被称为“自我统合”。“自我统合”是大学生心理发展的必经历程，顺利完成“自我统合”是大学生心理发展的关键。不过，由于知识、能力、经验等方面的不足，大学生的自我意识还没有达到最终的完善和统一，这是正常的。大学生应该正视自己的不足，不要对自我失去信心。

（二）情绪情感日益丰富但易出现动荡起伏

大学生正值青年时期，丰富多彩的大学生活使其情绪情感日趋丰富、复杂。与青春期相比，大学生的情绪情感更趋于稳定和成熟，但仍带有明显的起伏波动性。例如，大学生在情绪情感方面热情奔放，表达直接，情感体验往往来得快、去得快。此外，大学生的情绪控制能力不足。各种情绪情感交替出现时，情绪情感容易产生较大的波动，甚至可能从一个极端走向另一个极端。

（三）思维能力迅速发展但不够全面

由于大脑机能的不断增强，生活空间的不断扩大，社会实践活动的不断增多，大学生的认知能力获得了长足的发展，感觉和知觉灵敏度、记忆力、思维能力增强，理性思维逐渐成熟，思维的独创性、批判性、概括性都有显著提高。但也要了解的是，大学生社会阅历较浅，对世界的认知较为片面。这可能导致大学生对复杂问题的判断简单化，对人、事、物的思考不足，难以正确预判行为后果，甚至很多思维结果都只能用于纸上谈兵，而不能起到实际作用。因此，大学生需要通过更多的社会实践和生活体验，来促进认知的成熟与完善。

（四）交往欲望强但心理疏离

大学时代是既渴望友情又追求孤独的时期。大学生普遍渴望与他人建立亲密关系以满足情感上的需要。然而，由于自我意识的发展，大学生又常对自己的内心世界进行细致、全面的探索和反省，希望能够有自己的自由空间。这种矛盾性，使大学生的情绪情感更为丰富、复杂。

此外，许多大学生对人际关系的追求往往带有较浓的理想色彩，以友谊的理想模式为标准来衡量生活中的人际关系，导致高期望值与高挫折感并存。一些大学生把人际交往看成一种负担，渐渐地造成心理上的闭锁，长此以往就会滋生一种难以名状的孤独感。

（五）性意识觉醒但处理恋爱问题能力欠缺

大学生的生理机能已经达到成熟水平，这促使大学生的性意识觉醒。在大学校园中，大学生有充分的机会与同龄异性接触，从而产生对恋爱的向往，与之相伴而来的恋爱问题是大学生心理发展过程中的一个重要内容。由于心理发展不成熟、恋爱经验缺乏等，大学生还不善于处理恋爱问题，失恋、恋爱中的困惑常令大学生不安和烦恼。

二、大学生心理健康现状

大学生的心理健康现状可总结为：总体状况良好，但部分问题突出，积极面与消极面并存。具体情况如下。

（一）多数大学生心理健康状况良好

总体来看，多数大学生的心理健康状况处于良好水平，心理状态积极稳定。在学习、生活、人际交往等方面，多数学生能够较好地适应大学生活，展现出良好的心理调适能力。多数大学生能够通过自身调节和朋辈支持来应对压力，保持积极心态。高校丰富多彩的校园文化和社交活动也为大学生提供了情绪宣泄和心理支持的渠道，从而提升了大学生幸福感，促进大学生心理健康发展。

（二）心理健康意识显著提高

近年来，随着社会对心理健康的重视程度不断提升，大学生的心理健康意识也有了显著提高。高校普遍开设了心理健康教育课程并积极开展相关宣传活动，使大学生对常见心理问题及其应对方法有了更多了解。许多大学生开始认识到心理健康与身体健康同等重要，愿意主动关注自身心理状态的变化。

大学生对心理咨询等专业帮助的态度也更加开放。过去，不少学生担心“看心理医生”会被误解为有严重精神疾病而讳疾忌医。如今这种观念有所转变，越来越多的大学生意识到在遇到心理困扰时寻求专业帮助是正常且明智的做法。此外，心理健康类的讲座、工作坊在校园广受欢迎，大学生们积极参与心理测评、心理健康主题班会、心理情景剧等活动，主动学习心理调适技能。

网络社交媒体的发展也为心理健康知识的传播提供了新途径。许多大学生会通过网络社交媒体获取心理健康资讯、参与线上心理话题讨论等，这些都反映出大学生群体的心理健康意识和主动求助意愿在不断增强。

真心感悟

心理情景剧——大学生的“疗愈”窗口

从 2018 年举办第一届全国高校心理情景剧大赛至今，已产生了上千部优秀剧目。越来越多的高校通过心理情景剧开展心理健康教育，越来越多的大学生选择通过参与或观看心理情景剧“疗愈”自己。

学业压力、情绪管理、容貌焦虑、宿舍关系、恋爱关系、社交恐惧、网络暴力、职业发展等，是大学生心理情景剧的热门主题。例如，心理情景剧《陀螺》讲述了一个即将毕业的大学生，在外界多种诱惑和“盲目考证”的影响下，几经波折，最后终于找到自己未来工作方向的故事。在这部剧中，郭甜田饰演了一名学习目标明确、不随波逐流的女生。但在现实的学习生活中，郭甜田却与角色相反：很长一段时间，她不清楚自己毕业后是求职还是升学，也因为担心竞争不过其他毕业生而忧虑未来的发展。

从最初参与心理情景剧的主题讨论，到接受心理老师提供的理论支持，再到反复排演剧目，前后半年时间里，郭甜田重新认知和梳理了自己的内心想法和未来目标。除了郭甜田，还有 40 多名学生参与到心理情景剧《陀螺》的创作和排演中。在大家的日常分享和讨论中，很多演员和郭甜田一样，“享受”着情景剧的排演。在他们看来，自己可以在情景剧中自由宣泄情绪，大声讲出自己的问题和困惑，不用顾及别人的眼光。

心理情景剧的大学生观众则认为这种形式真实展现了大学生在学习和生活中面临的心理冲突

或困境，能够启发自我深度思考，让自己在“看他人故事”中成长。

可以说，心理情景剧的推广提高了大学生的心理健康意识，使大学生对心理障碍或疾病有了更深刻的认知。曾经，面对心理上的困惑，很多大学生可能选择默默忍受、自我排解。如今通过生动形象的情景剧演绎，同学们能够直观地认识到抑郁症、焦虑症等常见心理疾病的典型表现，理解心理求助的重要性，并学会识别自己或身边人出现的心理危机信号。

（资料来源：王培莲. 越来越多大学生选择在心理情景剧中“疗愈”. 中国青年网，2023-08-21. 有删改）

【短评】

心理情景剧就像一座桥梁，让专业晦涩的心理健康知识以通俗易懂的方式走进校园生活，让同学们在轻松愉悦的氛围中学会关注自我、理解他人。希望越来越多的大学生能够通过自己喜欢的方式获取心理健康知识，纾解压力与痛苦，提高自助与互助能力，拥有和谐的内心世界。

（三）焦虑、抑郁问题高发

尽管多数大学生心理状态良好，但不可忽视的是，部分大学生正受到焦虑、抑郁等情绪问题的困扰，且这一问题呈现高发趋势。大量调查和研究表明，近年来大学生群体中焦虑和抑郁症状的检出率明显上升，已成为高校心理健康工作中的突出问题。

大学生焦虑、抑郁高发有多方面原因。首先是学业压力。大学的学习难度较中学有显著提升，有的学生长期处于紧张状态，容易产生焦虑情绪。其次，人际关系和环境适应问题也是诱因。远离家乡独立生活，处理与室友、同学的关系，对一些大学生来说是不小的挑战，适应不良可能导致孤独、抑郁。最后，大学生处于人生的转折阶段，对未来职业发展的担忧也容易引发焦虑。此外，家庭期望、经济负担、情感问题等也可能对大学生心理造成负面影响。焦虑和抑郁等不良情绪如果得不到及时疏导，可能进一步发展为心理疾病，影响大学生的学习和生活。

三、影响大学生心理健康的因素

影响大学生心理健康的因素是各种各样的，既有社会、家庭、学校等外界环境因素，也有个体因素。

（一）环境因素

1. 社会因素

当代大学生生长在中国社会快速转型的新时期，此时的社会以思想观念开放为基调，以经济增长强劲为主导。价值多元、信息丰富的当代社会，既造就了当代大学生思维活跃、视野开阔的特质，也带来了焦虑泛化、压力倍增的隐忧。从升学到就业、从消费到交往，新的社会秩序给当代大学生带来了更多的选择机会，也带来了更多的迷茫，许多大学生存在理想与现实的矛盾。

2. 家庭因素

家庭是塑造个体心理的重要环境，并对一个人的发展具有持续性作用。家庭的氛围和结构、父母的教养方式等都会影响大学生的心理健康水平。

（1）家庭氛围和结构对大学生心理健康的影响。一般来说，家庭氛围和谐、轻松，家庭结构完

整，夫妻关系、亲子关系和谐等有利于大学生的心理健康。反之，则会给大学生带来较大的心理压力。例如，家庭结构不稳定（如父母离异导致家庭破裂），容易使大学生因亲密关系丧失而出现焦虑、紧张、抑郁等不良情绪，甚至出现自卑感。

（2）父母的教养方式对大学生心理健康的影响。不同的教养方式对大学生心理健康具有不同的影响。父母的教养方式大体上分为四种：一是民主型（democratic），父母与孩子处于一种平等、和谐的家庭氛围中，父母充分尊重孩子，给孩子一定的自主权和积极正确的指导。在这种教养方式下成长的大学生更容易形成健康的人格，多独立、坦率、自信、活泼、快乐、积极向上、善于交往、乐于合作、思维活跃。二是专制型（authoritarian），父母在教育孩子时表现得过于强势，常常不顾孩子的兴趣和要求，按照自己的意志去支配孩子。此类父母很可能对孩子有过高的期望，态度过于严厉，对孩子缺乏宽容和理解。在这种压抑、紧张的气氛中长大的大学生容易形成消极、被动、依赖、服从、懦弱的人格，还可能变得胆小自卑、过分追求完美，也容易形成不诚实、执拗、粗暴的性格。三是溺爱型（permissive），父母通常对孩子过度保护、过于宠爱、百依百顺。被溺爱长大的大学生容易形成任性、自私、幼稚、自我中心等性格，还可能过于依赖他人，缺乏独立精神。四是忽视型（neglectful），父母对孩子的关注和要求都很少，仅满足孩子衣食住行等基本需求（甚至有的连基本需求都难以满足），与孩子在情感上疏离。这是最糟糕的教养方式，被忽视长大的大学生几乎在所有领域都面临严重的发展风险。

3．学校因素

学校教育对一个人的身心发展起着主导作用，学校环境是个体人格形成与发展的重要环境。个体在学校学习知识、学习遵守纪律、学习与人相处、学习社会规范，逐渐形成基本的世界观、人生观和价值观，确立奋斗目标，形成自我理想，自我概念也进一步发展，这对人格的形成都具有促进作用。并且，在学校，教师是学生学习模仿的榜样，教师的言行举止、态度、思想等都会潜移默化地影响学生。因此，教师若能够给学生更多正面、积极的引导，学生便更容易形成健康、积极的心理。

此外，学校里的同学关系也对个体的心理发展起着重要的作用。在与同学交往的过程中，大学生既可能获得情感支持与认同感，也可能面临人际冲突与社交压力。良好的同学关系可以促进大学生自我认知的发展，提升大学生的人际交往能力；不良的同学关系，可能导致大学生出现自卑心理和社交焦虑。

（二）个体因素

个体因素是决定大学生心理健康的基础性因素，分为生理因素和心理因素两部分。

1．生理因素

生理因素包括遗传和疾病因素。相关研究证实，个体对某些精神障碍（如精神分裂症、双相情感障碍、重度抑郁症、焦虑症等）的易感性受遗传影响显著，并且血缘关系越近，患病风险越高。同时，遗传决定了一个人基本的气质类型，气质特质会影响大学生对周围人、事、物的感知和理解，进而影响大学生的心理健康。

疾病也是影响大学生心理健康的重要因素。疾病本身带来的身体不适、活动受限、经济负担等，会直接导致大学生出现悲伤、焦虑、抑郁等负面情绪，间接损害其心理健康。此外，一些神经系统疾病或损伤，可直接影响大脑的生理结构和功能，使个体患上精神或心理疾病。

2．心理因素

心理因素主导着大学生如何认知、解读、体验和应对外部世界和内部状态，其包含的因素众多，以下介绍认知、情绪、意志、个性等四个最重要的因素。

（1）认知因素。认知是个体对信息的加工过程，包括感知、记忆、思维等。大学生的认知模式和认知评价方式直接影响其心理健康状况。当大学生消极看待周围事物、持有非理性信念时，容易产生心理困扰。而积极理性的认知方式能帮助大学生客观评估生活事件，增强心理韧性。例如，某大学生在一次考试失利后，产生非理性信念：认为成绩不佳是由于自己能力不行，以后所有考试都会失败。这种绝对化的消极认知会导致焦虑、自我否定心理，甚至影响后续学习。应学会理性分析，如："这次考试结果不理想，可能是因为复习方法不当或临场发挥问题，我可以总结经验，调整策略，下次一定会做得更好。"这种客观积极的认知方式既能缓解情绪压力，又能激发改进行动。

（2）情绪因素。情绪是个体对客观事物的主观体验和反应。大学生处于情感丰富且容易波动的阶段，情绪调节能力的高低直接关系到其心理健康水平。研究表明，大学生中常见的抑郁、焦虑等情绪障碍往往源于长期的情绪失调和不良应对。因此，应培养情绪调节能力，学习健康的情绪管理技巧，这对维护心理健康至关重要。

（3）意志因素。意志因素在大学生应对压力和挑战时扮演着关键角色。在大学阶段，大学生面临学业、人际、就业等多重压力，充分发展的意志品质能帮助大学生保持心理平衡，面对挫折时也会更具韧性。

（4）个性因素。个性包括气质、性格等相对稳定的心理特征，不同个性特点的大学生在面对相同情境时会产生不同反应。个性良好、自我概念清晰、人格整合度高的大学生通常表现出更强的心理适应能力。而具有过度内向、偏执多疑、苛求完美、过分自我等个性"缺陷"的大学生，更难适应大学阶段的生活，长此以往就会对心理健康产生影响。

第三讲　正视心理咨询

心灵启航站

12356"没事儿"热线

2025 年 5 月 1 日，"12356"正式成为全国统一心理援助热线。热线旨在为公众提供心理咨询、心理疏导、心理危机干预等服务。因为号码中没有"4"，"12356"也被称为"没事儿"热线。

小孙是一名即将毕业的大学生，白天到处面试，晚上回到学校继续撰写毕业论文。但小孙在很长一段时间里都没有收到录用通知，论文也被要求反复修改。双重压力之下，小孙整晚难以入睡。在无聊"刷"手机时，他偶然间发现了关于 12356 热线的报道。小孙抱着试一试的心态，拨通了热线。他原本以为在深夜应无人接听，没想到电话只响了两声就通了。当晚拨打热线后，小孙感到获得了半小时的短暂喘息。他回忆道："接线员接住了我的负面情绪，帮我分担了不少情绪压力，还一直顺着我感兴趣的话题聊，对于我说的一些她不了解的'胡话'，她温柔地请我给她'科普'。那一刻我突然意识到，她在竭尽全力地试图拯救一个远隔千里、素不相识的陌生人。"小孙感到很庆幸，这次意料之外的电话沟通成了他的"救命稻草"，使得他在之后的日子慢慢走

出了心理阴霾。

类似的案例并不少见，每个人都有需要被“接住”的时刻。一个人真正强大的表现，不是独自硬撑，而是有勇气承认“我此刻需要帮助”。因此，当遇到心理危机时要主动向外求助，无论是拨打一通热线，还是向信赖的人敞开心扉，请相信，总有一种力量，愿意并且能够“接住”你。

（资料来源：邹竣麒，刘胤衡. 筑起心理健康防线——12356“没事儿”热线背后的那些事儿. 中国网心理中国，2025-09-09. 有删改）

思考：

（1）小孙的经历给了你怎样的启示？

（2）你还知道哪些心理咨询渠道？请分享一下。

成长必修课

心理咨询是专业人员运用心理学及相关学科的知识，对来访者的心理问题提供专业帮助，促进来访者心理健康和个性充分发展的过程。可以进行心理咨询的对象分为三类：一是精神正常，但遇到了心理困惑并请求帮助的人群；二是精神正常，但心理健康水平较低，产生了心理障碍，无法正常学习、工作和生活并请求帮助的人群；三是特殊对象，即临床治愈的精神病患者。大学生应正确认识心理咨询，出现心理危机后或在学习和生活中遇到困惑的事情都可以主动去进行心理咨询，这样对自己的发展有非常大的帮助。

一、大学生进行心理咨询的形式

（一）按照咨询的规模区分

按照咨询的规模（即人数多少），心理咨询可分为个别咨询和团体咨询。

1. 个别咨询

个别咨询是指心理咨询师与大学生来访者一对一的咨询活动。个别咨询是心理咨询中最常见的形式，其特点是针对性强，双方沟通内容较为丰富。

2. 团体咨询

团体咨询又称“集体咨询”或“群体咨询”，是指在团体情境中通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善自我与他人的关系，形成新的态度和行为方式，增强生活适应能力的助人过程。团体咨询具有覆盖面广、效益高的特点，有利于团体成员之间产生交互作用；不足之处在于，往往难以兼顾每个个体的特殊性。因此，在团体咨询中，可辅以个别咨询，这样能在一定程度上起到扬长避短的作用。

（二）按照咨询的内容区分

按照咨询内容的不同，心理咨询可分为发展性咨询、健康性咨询和障碍性咨询。

1．发展性咨询

发展性咨询的内容包括成长中不同阶段出现的心理困惑和心理问题，如择业问题、职业适应问题、未来规划问题等。咨询的目的是让大学生更好地认识自己，扬长避短，充分发挥潜能，提高学习和生活的质量，最终对自我发展的问题做出理想的选择，顺利度过人生的各个阶段。

2．健康性咨询

这类咨询的对象在现实生活中有各种烦恼和压力，有明显的心理矛盾和冲突，如新生入学后因环境适应不良而焦虑，因学习成绩上不去而苦闷，因单恋或失恋而不能自拔、过度自卑等。大学生进行健康性咨询可以解决心理困扰、减轻心理压力、提高适应能力。

3．障碍性咨询

这类咨询的对象已出现某些心理异常的症状，影响了其正常的学习和生活。进行障碍性咨询的目的是找到对策，克服心理障碍，恢复心理健康状态。需要注意的是，心理问题发展到心理障碍或心理疾病的程度时，必须进行系统的治疗，心理咨询只是辅助手段。

（三）按照咨询的方式区分

根据咨询方式的不同，可分为门诊咨询、电话咨询、现场咨询、网络咨询等。其中，最普遍的心理咨询方式是门诊咨询。门诊咨询是指在综合医院或专科医院所设立的心理咨询门诊部进行的心理咨询，通常采用一对一谈话的方式。门诊心理咨询可以是综合性的，即面向各种心理问题提供咨询服务；也可以是专门性的，如儿童心理咨询、青少年心理咨询、性心理咨询等。

（四）按照咨询时间的长短划分

按照咨询时间的长短，心理咨询可分为短期心理咨询、中期心理咨询、长期心理咨询。

1．短期心理咨询

短期心理咨询时间通常为 1～3 周，这种咨询主要针对近期发生的、具体明确的一般心理困惑，如特定生活事件（如考试失利、人际冲突）引起的焦虑、抑郁或适应不良等。短期心理咨询旨在帮助来访者澄清问题、学习正确的应对方式，从而在短期内缓解或消除症状。

2．中期心理咨询

中期心理咨询时间通常为 1～3 个月，适用于持续时间较长的一般心理问题，如长期的人际冲突带来的社交心理问题。心理咨询师会制订完整的咨询计划，并对咨询效果进行评估。中期心理咨询的目标不再仅仅是症状的缓解，而是追求更持久的改变和更深入的内心探索。

3．长期心理咨询

长期心理咨询时间通常在 3 个月以上，甚至可能长达数年。这种形式主要针对严重的心理问题，如成长过程中的重大创伤、人格障碍等。来访者进行长期心理咨询不仅仅是为了解决问题，更侧重于改善自身性格及行为方式，同时非常注重疗效的巩固和预防心理问题复发。

二、大学生进行心理咨询的意义

（一）进行心理咨询是大学生倾诉心声的良好途径

倾诉是每个人都有的心理需要，能够帮人缓解心理压力，但不是每个人都能在生活中找到合适的倾诉对象。许多大学生就常面临这样的困境：心里话不知该向谁说，同时担心倾诉内容会成为他人的负担，或害怕自己的表达被误解。在这种情况下，进行心理咨询是一个不错的选择。

首先，心理咨询主要是通过谈话的方式进行的，倾听和接纳本身就是心理咨询师的专业职责，并且心理咨询师要严格遵守保密原则，大学生可以毫无负担地表达而无需担心隐私泄露等问题。其次，通过心理咨询，大学生不只是获得简单的安慰、劝解和教导，而是与心理咨询师进行一种深层次的交流。心理咨询师会运用专业的倾听与提问技术，帮助大学生在倾诉中梳理内心感受、增强内心力量，因此，心理咨询通常能直达大学生的内心，使大学生获得心理安全感。

（二）进行心理咨询能够让大学生更好地解决问题

在交流过程中，心理咨询师能够帮助大学生探究问题的本质与根源，并鼓励大学生自己负起责任，去克服困难、解决矛盾。不过，心理咨询的深入程度也是有限的。通常而言，心理咨询师会在侧重人性、肯定人的价值的基础上，采取客观中立的态度，与大学生一起探讨“为什么要这样做”“怎样做会更好”等问题，而不会直接给大学生提供结论性意见。换言之即是，心理咨询师不会代替大学生做出决定或选择，但能让大学生打开思路，更好地解决问题。

（三）进行心理咨询可以促进大学生自我成长

心理咨询不仅能够让大学生认识、发掘、激励和完善自我，解决、处理好当前的问题，更会让大学生从挫折中认真、理性地反省自己，总结经验与教训，从而更好地应对日后生活中可能出现的各种困难。所以，使人减轻压力和获得轻松愉悦之感只是心理咨询的前奏，使人成长才是心理咨询的主旋律。

三、大学生进行心理咨询的注意事项

以下介绍大学生在心理咨询前、中、后各阶段所应注意的事项，了解这些有助于大学生更好地获得心理咨询的帮助。

（一）做好心理咨询前的准备

1. 预约正规的咨询机构

对于大学生来说，最好优先选择校内咨询机构，再选择校外咨询机构。预约校内咨询机构时，应提前了解学校心理健康中心的预约流程、服务时间，以及心理咨询师的专业背景；预约校外咨询机构时，应核实机构的运营资质与心理咨询师的执业资格，建议选择有高校合作背景和口碑较好的机构，并注意提前沟通费用标准、咨询流程、售后保障等。

心海徜徉

核实机构运营资质和心理咨询师执业资格的方法

查验机构或心理咨询师的相关证书，是核实机构运营资质和心理咨询师执业资格的最佳方法。

1. 机构应具有的证书

心理咨询机构根据其性质不同，须持有的证书也有所差异。

（1）若为营利性心理咨询机构，须持有市场监督管理部门发放的营业执照。

（2）若为非营利性心理咨询机构，须持有中华人民共和国民政部发放的“民办非企业单位登记证书”。

（3）若为医疗机构内的心理咨询部门（如医院心理科等），须持有“医疗机构执业许可证”。

2. 心理咨询师应具有的证书

心理咨询师必须持有国家认可的心理咨询相关证书，具体包括以下三种。

（1）中国心理学会（CPS）或中国心理卫生协会（CMHA）颁发的培训证书，如“心理咨询师专业技能培训合格证书”。

（2）中华人民共和国人力资源和社会保障部心理咨询师二、三级证书。该证书于 2017 年停考，但已考取的依旧有效。

（3）由中华人民共和国国家卫生健康委员会联合人力资源和社会保障部颁发的心理治疗师专业技术资格证书，主要适用于医疗体系内从事心理治疗工作的专业人员。

此外，我们还可以查看心理咨询师在中国心理学会注册系统的认证身份，如注册心理师、注册助理心理师等，从而检验对方是否具备咨询资质。

2. 梳理咨询问题和目标

为提高心理咨询的效率和质量，大学生可以提前列出自己想要咨询的问题、当下的主要困扰及通过心理咨询希望达到的目标等。

3. 准备好迎接困难和挑战

心理咨询的过程往往伴随一定的心理不适与挑战。例如，来访者必须直面内心，与心理咨询师回顾、探讨过往的伤痛经历。又如，来访者需要根据专业建议尝试调整自身固有的认知模式或行为习惯。这些过程都意味着必须突破原有的心理舒适区，可能引发暂时的情绪波动或阻抗。因此，大学生应对咨询过程中可能出现的困难有所预期并做好准备，否则无法从心理咨询中真正获益。

（二）认真对待心理咨询过程

大学生应认真对待心理咨询过程，积极配合心理咨询师，做到以下三方面：一是坦诚表达。大学生要诚实面对自己的问题，不美化或掩饰真实情况，也不为了迎合心理咨询师而说违心的话，并且表达时要尽量详细、具体；如果对某些话题感到难以启齿，可以直截了当地说明。二是认真倾听。大学生要认真倾听心理咨询师的分析与建议，即使与心理咨询师持不同观点，也要等心理咨询师表达完后再礼貌地提出自己的看法。三是切实行动。若认可了心理咨询师提出的一些行动计划或方案，则应按照心理咨询师的要求完成行动，以实现目标。

（三）注重心理咨询效果的维持和巩固

心理咨询结束后，大学生应注重咨询效果的维持和巩固，具体而言，大学生要保持健康的生活方式和坚持执行改进方案等，同时定期评估心理咨询效果。评估方法见图 1-1。

主动询问信任的朋友、家人或教师，了解自己在行为表现、情绪状态等方面的变化。在寻求反馈时，要注意选择合适的对象与时机，必要时可联系心理咨询师进行回访评估，以确保获得专业且准确的反馈信息。



回顾自己咨询前后的心理状态变化，对比学习生活适应性、情绪管理能力、人际交往水平等方面的改善情况。评估时，要注意保持理性、客观，既不过分夸大进步，也不忽视细微变化；可通过记录日常感受、回顾咨询目标达成度等方式，进行系统评价。

图 1-1　评估心理咨询效果的方法

开阔心视野——关注自身心理健康

大学生正处于大脑前额叶发展的关键阶段，该脑区主要负责高级认知功能，如逻辑推理、情绪管理和冲动控制。由于大学生的该脑区尚未发育成熟，在应对学业挑战、处理人际关系时，容易出现情绪波动和心理困扰。同时，大学阶段在学习模式、生活环境和个人角色上的重大变化，也进一步加剧了这种不稳定性。

扫码观看 CCTV-1 播出的节目片段，了解大学生心理健康的重要性，以及大学生常见的心理困惑，并回答下述问题。

扫一扫

大学生心理健康的重要性

（1）看完视频，谈谈你对大学生心理健康重要性的理解。

（2）你平时会如何处理自己的心理困扰问题？

（3）当他人向你倾诉自己的烦恼时，你都是如何做的？

心理实验室

活动一　了解自己的心理健康状况——完成 SCL-90 心理测试

SCL-90 量表（症状自评量表）是一种从感觉、情感、思维、意识、行为、生活习惯、人际关系、饮食睡眠等多个角度，评估一个人心理健康状况的量表。

（一）测试题目

每名学生结合自己近一周的状况，独立完成表 1-2 的 SCL-90 量表自评（尽量将完成时间控制在 20 分钟以内）。在 SCL-90 量表中，每个题目对应五个自我评定的等级，具体如下。

（1）无：自觉并无该问题（症状），计 1 分。

（2）轻度：自觉有该问题（症状），但发生得不频繁、不严重，计 2 分。

（3）中度：自觉有该问题（症状），其严重程度为中度，计 3 分。

（4）偏重：自觉常有该问题（症状），其程度为较严重，计 4 分。

（5）严重：自觉该问题（症状）的频度和强度都十分严重，计 5 分。

表 1-2　SCL-90 量表[1]

序号	题目	无	轻度	中度	偏重	严重
1	头痛					
2	神经过敏，心里不踏实					
3	头脑中有不必要的想法或字句盘旋					
4	头晕和易昏倒					
5	对异性的兴趣减退					
6	对旁人求全责备					
7	感到别人能控制我的思想					
8	责怪别人制造麻烦					
9	忘性大					
10	担心自己的衣饰不整洁、仪态不端正					
11	容易烦恼和激动					
12	胸痛					
13	害怕空旷的场所或街道					
14	感到自己的精力下降、活动减慢					
15	想结束自己的生命					
16	听到旁人听不到的声音					

1 本常模仅供参考，建议结合最新文献使用。

续表

序号	题目	无	轻度	中度	偏重	严重
17	发抖					
18	感到大多数人都不可信任					
19	胃口不好					
20	容易哭泣					
21	同异性相处时感到害羞、不自在					
22	感到受骗、中了圈套或有人想抓住我					
23	无缘无故地感到害怕					
24	自己不能控制地发脾气					
25	怕单独出门					
26	经常责怪自己					
27	腰痛					
28	感到难以完成任务					
29	感到孤独					
30	感到苦闷					
31	过分担忧					
32	对事物不感兴趣					
33	感到害怕					
34	我的感情容易受到伤害					
35	旁人能知道我私下的想法					
36	感到别人不理解我、不同情我					
37	感到人们对我不友好、不喜欢我					
38	做事必须做得很慢才能保证做得正确					
39	心跳得很厉害					
40	恶心或胃部不舒服					
41	感到比不上他人					
42	肌肉酸痛					
43	感到有人在监视我、谈论我					
44	难以入睡					
45	做事必须反复检查					
46	难以做出决定					

续表

序号	题目	无	轻度	中度	偏重	严重
47	怕乘公共汽车、地铁或火车等					
48	呼吸有困难					
49	一阵阵发冷或发热					
50	因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动					
51	脑子变空了					
52	身体发麻或刺痛					
53	喉咙有梗塞感					
54	感到没有前途、没有希望					
55	不能集中注意力					
56	感到身体的某一部分软弱无力					
57	感到紧张或容易紧张					
58	感到手或脚发沉					
59	想到关于死亡的事					
60	吃得太多					
61	当别人看着我或谈论我时感到不自在					
62	有一些不属于自己的想法					
63	有想打人或伤害他人的冲动					
64	醒得太早					
65	必须反复洗手、清点数目或触摸某些东西					
66	睡得不稳、不深					
67	有想摔坏或破坏东西的冲动					
68	有一些别人没有的想法或念头					
69	感到对别人神经过敏					
70	在商店或电影院等人多的地方感到不自在					
71	感到做任何事情都很困难					
72	一阵阵恐惧或惊恐					
73	感到在公共场合吃东西很不舒服					
74	经常与人争论					
75	单独一人时神经很紧张					
76	认为别人对自己的成绩没有做出恰当的评价					

续表

序号	题目	无	轻度	中度	偏重	严重
77	即使和别人在一起也感到孤单					
78	感到坐立不安、心神不定					
79	感到自己没有什么价值					
80	感到熟悉的东西变得陌生或不像真的					
81	大叫或者摔东西					
82	害怕会在公共场合昏倒					
83	感到别人想占我的便宜					
84	为一些有关性的想法感到苦恼					
85	认为应该因为自己的过错而受到惩罚					
86	感到要赶快把事情做完					
87	感到自己的身体有严重问题					
88	从未感到和其他人很亲近					
89	感到自己有罪					
90	感到自己的脑子有毛病					

（二）计算得分

SCL-90 量表包括十个因子，每个因子反映测评者某方面问题（症状）的痛苦情况。将各个因子的累计得分除以因子的项目数，即得到各个因子的平均分，具体见表 1-3。

表 1-3　测评结果

因子	题目序号	总分	因子均分
躯体化	1、4、12、27、40、42、48、49、52、53、56、58		
强迫	3、9、10、28、38、45、46、51、55、65		
人际关系敏感	6、21、34、36、37、41、61、69、73		
抑郁	5、14、15、20、22、26、29、30、31、32、54、71、79		
焦虑	2、17、23、33、39、57、72、78、80、86		
敌对	11、24、63、67、74、81		
恐怖	13、25、47、50、70、75、82		
偏执	8、18、43、68、76、83		
精神病性	7、16、35、62、77、84、85、87、88、90		
其他	19、44、59、60、64、66、89		

（三）解读结果

总的来看，各项因子总分相加超过 160 分，或各因子均分超过或等于 3 时，需要测试者注意采取一些调整措施（如自我调节、与朋友谈心等）。此外，我们还可以通过成人 SCL-90 因子均数常模（见表 1-4）来解读测评结果，如果测试者的因子均分超过该表的正常范围，即为异常。建议测试结果异常的大学生前往学校心理咨询室寻求帮助，或到医院进行进一步的专业评估。

表 1-4　成人 SCL-90 因子均数常模

因子	均分	因子	均分
躯体化	1.37±0.48	敌对	1.48±0.56
强迫	1.62±0.58	恐怖	1.23±0.41
人际关系敏感	1.65±0.51	偏执	1.43±0.57
抑郁	1.50±0.59	精神病性	1.29±0.42
焦虑	1.39±0.43	其他	1.45±0.44

活动二　制作心情手账

【活动导读】

通过本项目的学习可知，个体在不同的生活阶段和情境下，心理健康状态可能会有所变化。大学生要做到的是积极关注自身心理状态，学会有效调节情绪，并在需要时主动寻求支持，让自己的心理尽可能保持最佳状态。制作心情手账可以培养自我觉察能力，对于维护心理健康非常重要。例如，记录自己每天的心情变化，长期坚持后，可以发现自己的情绪规律，从而提前调整状态。并且，回顾过去的心情记录，还能帮助自己更客观地看待问题。总之，坚持记录，会更懂自己，也会更懂得如何照顾自己，爱护自己。

【活动准备】

制作手账的相关工具，如空白手账本、彩色笔、贴纸、印章、胶带、剪刀、胶水等。

【活动步骤】

（1）在接下来的一周内，每人每天都要以心情手账的形式记录当天发生的主要事件、自己的心理状态等。每天的手账至少要包括四个板块的内容，即日期、心理状态、事件记录、个人反思。其中，“事件记录”板块的记录方式不限。例如，可以流水账式记录个人生活，也可以分类记录当日事件，如“小确幸清单”（记录今天让自己感到温暖的事）、“鸭梨有点大”（记录当日让自己沮丧或感到压力的事件）等。

（2）一周结束后，回顾自己的心情手账，完成“每周小结”，思考“这周哪些事情让我开心”，“我是如何应对负面情绪的”，“下次怎么做更好”。

跨界心思维

一、佳作荐读

许多人常常陷入自我苛责的怪圈，对自己缺乏一颗友善和关爱的心。但一味地怀疑与批评自己并不明智，这会让我们被坏情绪和怪念头折磨，无法获得改变的动力。“自我关怀”这一观念源自当代积极心理学，是指个体在面对压力、挫折、失败或自身缺点时，应采用接纳、不批判的态度对待自己。《自我关怀：走出苛责的怪圈》这本书带领读者认识什么是自我关怀，并梳理了自我关怀干预的有效方案——善待自己，对生活报之以歌。请从这本书开始，开启自我关怀之旅。

阅读该书并尝试用书中的观点解决自己的心理困惑，可将解决过程填写在表 1-5 中。

表 1-5　运用自我关怀方法解决心理困惑

问题	描述	解决方法	内心感悟

二、心光剧场

约一半精神心理问题始于青少年时期，而且其中多数问题没有得到足够重视，也未能得到及时干预，最终发展成精神心理疾病。如果能在早期就遏制或逆转疾病的进展，对患者本人及其家庭乃至社会都具有深远意义。《陪你到清晨》是中国首部儿童青少年心理健康题材的纪录电影。影片以 16 岁少年闭国锦的故事为主线，展现了学校、医院、家庭和社会帮助青少年认清心理健康问题、走出心理困境的过程。

观看影片，关注青少年心理问题，培养维护心理健康的自助、互助意识。

三、艺苑品珍

《兰亭序》（如图 1-2 所示）是王羲之 50 岁时的书作，记述的是王羲之和友人雅士会聚兰亭的盛事。此序记录了这次诗文盛宴带给作者的愉悦感受，也抒发了他对人生苦短、生死无常的感慨。更重要的是全篇书法之美，遒媚飘逸，纵横变化，其中的“之”字更是写出了 20 种不同形态，堪称一绝。据说王羲之在酒醒后曾多次重写《兰亭序》，却怎么也写不出酒酣之作的神韵。《兰亭序》被后世书者尊崇为“天下第一行书”。

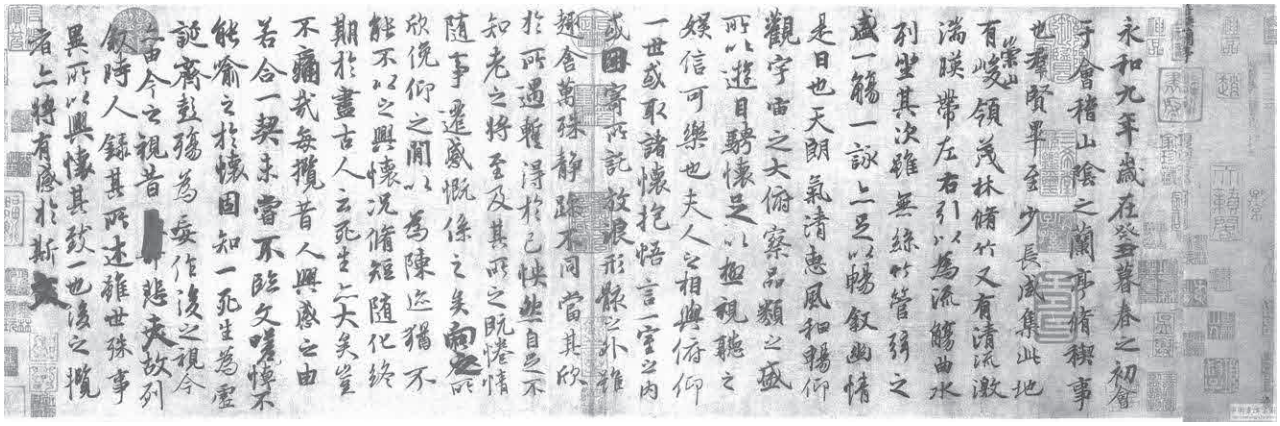


图 1-2　《兰亭序》

自行观赏书法作品《兰亭序》，体会其笔势变化与章法布局。中国书法不仅具有极高的文化艺术价值，而且对个体心身健康具有积极的促进作用。有学者指出，书法可以带来心流体验。“心流”是指人们完全沉浸于某项活动的积极心理状态。这种完全专注的状态有助于消除日常生活中的忧虑，带来积极情绪。同学们可以尝试临摹《兰亭序》，获得心流体验。

项目二　适应“心”环境

——提升个人适应能力

项目导入

人的一生都在不断迎接环境变化，不断适应新的环境。在大学这一新环境中，大学生需要完成心理与行为的蜕变，适应新的角色，并培养自律精神。这是提升心理素质的契机，也是对自身适应能力的考验。为此，大学生应学习有效的心理调适方法，为自身长远发展筑牢坚实的心理基础。

学习目标

知识目标

（1）了解心理适应的类型与机制。
（2）了解大学阶段常见的心理适应问题。
（3）掌握解决大学生心理适应问题的方法。

技能目标

（1）能够认清自身与环境，发现并解决自己面临的心理适应问题。
（2）能够做出适应大学环境的改变，保持良好的学习、生活状态。

思政目标

（1）养成多元包容的处事态度，善于快速适应不断变化的环境。
（2）树立适应社会发展的人生追求，知行合一、勤于实践。

第一讲　了解心理适应

心灵启航站

“不必答题”的作业

如何做好从高中阶段到大学阶段的教育衔接，把新生暑期的“空窗期”变为适应新环境的“黄金期”，是高等教育的重要课题。近年来，不少高校都在暑假向新生布置第一份作业：一所师范类大学发出倡议，鼓励新生走访 1 名该校校友、撰写 3 封感恩家书；一所经管类大学为新生发放书单，推荐新生阅读 2 本经典著作；一所综合性大学的艺术学院鼓励新生以抗战胜利 80 周年为主题，构思一幅绘画作品……无一例外，这些都是“不必答题”的实践作业。

徐欣然完成的作业是一份有关“高中毕业生暑期计划与执行情况”的调查。她认为，这个暑假怎样度过，对大学新生而言是一个考验，在很大程度上反映了一个人的自我规划能力、时间管理意识和价值取向。徐欣然说：“我们高中的很多时间其实是被老师、家长安排的。毕业后，当我和朋友们计划着去旅行、学车和打工赚钱时，却发现计划与现实之间存在‘鸿沟’。可能由于缺乏经验或不够自律，大多数人都不能将想法转化为可落地执行的详细方案，这为后续计划的执行偏差埋下了伏笔。”

专家学者认为，对大学新生而言，顺利完成从中学到大学的过渡的关键从不是“提前学多少知识”，而是“准备好迎接成长”。通过暑假作业将入学教育前置到入学前，有助于新生缩短自身的适应期，从而积极应对居住环境切换、地域文化差异和学习方式转变等一系列变化。此外，新生可以通过暑假作业接触到“耕读教育”理念，将读书与生产劳动相结合，克服人才培养中的知行分离、远离社会、实践缺失等问题。

（资料来源：陈宇龙，王聪聪．带着“不必答题”的第一份作业上大学[N]．中国青年报，2025-09-14．有删改）

思考：

（1）你是否遇到过计划难以适应现实的情况？从“被动安排”到“主动规划”的最大难点是什么？

（2）为了尽快适应大学生活，大学新生需要做出哪些方面的改变？

成长必修课

“适应”最初是一个生理学概念，指生物对环境变化做出有利于生存的反应，从而使自身的形态结构、生理机能与生存环境相协调的现象。这一概念被沿用到心理学领域，称为心理适应，指外界发生变化时，个体通过自我调节系统做出的能动反应，使自己的心理活动与行为方式更符合环境变化及自身发展需求，从而使自己与环境达到新的平衡。

一、心理适应的类型

我们可以按不同的标准将心理适应分为多种类型：根据适应效果的不同，可以分为消极心理适应与积极心理适应；根据表现方式的不同，可以分为内隐性心理适应与外显性心理适应。

（一）消极心理适应与积极心理适应

消极心理适应是一种基本的、被动的适应方式，指个体权衡利弊后，为满足生存需要而选择妥协、退避，改变自身行为或态度以迎合外部环境，如“好汉不吃眼前亏”。积极心理适应则是比较高级、主动的适应方式，指个体充分发挥主观能动性，在改进自身态度与行为的同时，尽最大可能改变环境，使环境适合自己的发展需要，如逢山开道、遇水架桥。

在个体成长的过程中，生存是发展的基础，发展是生存的目的，二者不可分割，因此消极心理适应与积极心理适应也高度相关。大学生既要多用积极心理适应，以顽强的毅力直面变化、战胜困难，也要善用消极心理适应，在逆境中尽快恢复心理平衡与稳定。须注意的是，大学生如果过度使用消极心理适应，就容易养成习惯性退缩的心理，丧失主动破局的动力，不利于自身长远发展。

（二）内隐性心理适应与外显性心理适应

内隐性心理适应是指个体在认知、情感等精神层面能够适应外部环境，外显性心理适应是指个体在行为层面能够符合外部环境要求。一般来说，内隐性心理适应是外显性心理适应的内部基础，外显性心理适应是内隐性心理适应的外在表现。二者协调统一时，大学生处于身心和谐的状态，乐于也易于融入外部环境。然而，在特殊条件下，二者可能存在不一致的情况。例如，实习生阿杨在行为上服从管理、认真对待基础的重复性工作，但内心认为自己应该承担更专业、更复杂的工作。短期处于这种状态尚可，大学生可以尝试寻求解决方法以提升自身或更换适宜的外部环境。若在较长时间内都无法改变现状，大学生易陷入消沉状态，甚至出现心理问题。

二、心理适应的机制

心理适应的机制可分为认知调节、态度转变和行为选择三个阶段，个体要充分发挥自主性、能动性和创造性，在充分认识环境的基础上改变自己，进而改变环境。

（一）认知调节

认知调节是心理适应的起始阶段，具体包括两步：一是个体进行外部评估，感知到环境发生了何种变化；二是个体进行内部评估，察觉到自身哪些方面不适应当前环境。

1. 外部评估

个体全面分析外部环境，判断环境变化对自身的影响，进而做出有利于自身发展的新判断。在此过程中，个体要充分尊重客观现实，勇于直面变化，若讳疾忌医、怀有逃避或侥幸的心理，就易出现认识、判断的偏差，产生各种心理不适应。

2. 内部评估

个体在正确评估外部环境的基础上，重新了解、评价内部状态，达到对自身主观认知与客观评价

的协调统一。具体而言，内部评估包括衡量外部变化引起内部不平衡的程度，分析不适应表现的成因，探索、比较已有应对经验，审视原有行为方式的应用效果等。

由外部评估到内部评估，是个体进行认知调节的必经过程。在此过程中，个体的理解力、判断力、自我评价能力等都会直接影响认知调节的效果。因此，大学生要积累认知调节经验，在实践、探索中培养有关能力。

（二）态度转变

态度转变是个体适应新环境变化，从而保持或恢复心理平衡的背景条件。随着认知改变，个体的情绪体验、行为意向等也必然发生变化，进而引起态度的转变。个体的价值观念、对目标的期望水平，以及情绪、情感的深刻程度，都对态度转变起到重要的影响作用。

（三）行为选择

行为选择的核心是对原有行为方式的调整与改变，它以认知调节与态度转变为基础，受思维方式与态度倾向共同影响：如果思维方式与态度倾向是积极的，那么个体的行为选择也是积极的；如果思维方式与态度倾向是消极的，那么个体会做出消极的行为选择。在行为选择的过程中，同化与顺应两种行为方式发挥主要作用。

同化与顺应是心理学家皮亚杰在其认知发展理论中提出的核心概念。同化是个体将新信息纳入已有认知结构中，以增强、丰富认知能力，不改变原有的行为方式；顺应是个体在面对新信息时，主动调整或改变已有的认知结构，改变思想与行为方式。

由于内外环境的复杂性及行为效果的多种可能性，个体难以一次性完成全面的判断与选择。因此，适应过程通常表现为反复循环的动态过程。经过上述三个阶段，如果个体的行为选择能对自身适应环境起到积极作用，就意味着同化与顺应基本实现平衡，个体会巩固这些行为，形成相对稳定的态度倾向与行为习惯。反之，如果行为选择的效果不理想，那么个体与环境依然存在不适应现象，这意味着同化与顺应未达到平衡。例如，过度同化时，个体认知僵化，抵触新环境，表现出偏见、执拗等行为方式；过度顺应时，个体认知混乱，容易受外界影响，丧失个性与主见。个体需要重新进行认知调节、态度转变和行为选择。有时候，这个过程会重复若干次，大学生要保持耐心，探索出正确的行为选择。

第二讲　大学阶段常见适应问题及其调适

心灵启航站

做“八爪鱼”还是“穿山甲”？

不少大学生刚进大学时，感到自己被无数选择包围了——班级群里冒出班委竞选的通知，宿舍楼下张贴着令人眼花缭乱的学生组织海报，上课路上学长学姐递来社团宣传手册……令人应接不暇、无所适从。不同于只需要埋头学习的高中时期，大学有无数个“十字路口”，机遇太多，选择太多，迷茫和未知也太多。要做多线兼顾的“八爪鱼”，还是专注单一目标的“穿山甲”？每个

大学生都有自己的选择。

初入校园，许多大学生都会成为“八爪鱼”，想要多去尝试。大学生吴小舒说：“选择‘八爪鱼’式的成长路径，一方面是受到周围环境的影响，另一方面是出于对未来就业的考量。希望通过多方面提升能力，增强自己的竞争力。”探索的过程也是收获的过程。在这期间，不少大学生都更了解自己，找到自己真正的兴趣所在。公费师范生孙琼坦言：“我基本不担心未来就业，但仍倾向于‘八爪鱼’式的多渠道探索，这一策略的最大价值就是帮我实现能力互补与全面成长。我不想做个只懂教学的‘教书匠’，希望能成为一个能育人、善创新、会组织的综合型教师。”不过，多线作战也有“代价”。孙琼表示，这种选择确实会让自己在某些领域难以做到极致。例如，如果全身心投入竞赛，或许有机会冲击更高奖项，但因为同时参与多项事务，最终可能只拿到“三等奖”或者“参与奖”。

调查数据表明，选择“八爪鱼”式成长的大学生中，有接近半数表示多线并行效率低下，任务冲突情况严重；还有学生认为这会导致难以深度投入各项任务，使自己成为看似“门门通”实际“门门松”的人。

也有很多大学生选择“穿山甲”式的发展，他们更愿意将时间精力聚焦在提升核心竞争力上。调查发现，选择“穿山甲”式成长的同学主要聚焦于专业课学习、各类资格证书考试、技能兴趣爱好培养、学科竞赛和科研项目中的一两个方面。例如，高祺参加了“挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛，准备比赛的过程中，她运用各种统计工具和软件进行数据处理。她认为，数据分析能力对于未来在护理科研领域继续深造是极其重要的。大学期间，高祺将大部分时间都投入到了各类竞赛中，特别是创新创业类大赛及与专业紧密相关的技能类竞赛。高祺说：“竞赛不仅是知识的实践应用，更是对专业能力的全面锤炼。”

总体而言，“八爪鱼”和“穿山甲”并非孰优孰劣的对抗模式，而是不同阶段、不同个性大学生的针对性选择。未来充满不确定性，成长是一个寻找平衡的动态过程，最重要的是不将自己套入某种模型，而是清楚地认知环境与自我，做出最合适的选择。

（资料来源：程思，卞心怡，孙子骐，等．在大学里当“八爪鱼”还是“穿山甲”？大学的路怎么走，受访者在多线并进与聚焦深耕中寻找答案[N]．中国青年报，2025-09-29．有删改）

思考：

（1）在当下，你想选择“八爪鱼”模式还是“穿山甲”模式？

（2）初入校园时，多数大学生都会选择多方尝试、多向发展，这对适应校园环境来说具有怎样的作用？

成长必修课

面对生活和学习环境的重大变化，部分大学生可能适应不良，具体表现为感到迷茫、苦闷，不愿与人交往，失眠，情绪不稳定，注意力不集中和冲动任性等，严重时还可能出现心理障碍，引起心理危机。为减轻适应不良的影响，大学生要及时察觉角色、生活、人际和发展等方面的心理适应问题，以积极的态度面对问题，用正确的方法解决问题。

一、角色适应问题及其调适

（一）角色适应问题

从社会心理学的层面来说，角色指个体与其社会地位、身份相一致的行为方式和心理状态。进入大学后，大学生的角色发生变化，有关的心理适应问题也随之出现。部分大学生习惯以“孩子”的角色自居，习惯生活在长辈的呵护和监督之下，习惯以学习为主要任务，按照既定的路线成长。家长的监督固然是束缚，却也是方向感、安全感的来源。随着角色的转变，大学生的思维方式应转向“成人化”，并承担相应责任。一方面，大学生要对自己负责，独立、主动选择成长路径，规划未来发展方向；另一方面，大学生正逐渐从校园迈向社会，应承担起社会责任，以扎实的专业技能来服务社会、回报社会。然而，部分大学生责任意识薄弱，这些陡然增加的责任便成为其难以承受的负担。

（二）角色适应问题的调适

大学生可以从两个层面来进行角色适应问题的调适：在认知层面，提升责任意识；在行为层面，以规则约束自身言行。

1. 提升责任意识

转变认知是适应角色的基础。因此，大学生首先要认识、了解自己的责任所在，对自身健康水平、学习状况、人际关系等负责。具体而言，大学生要预判不负责任的行为（如拖延作业、挥霍生活费等）可能导致的不良后果，明确认识到自己必须对这些后果负责，从而摒弃侥幸心理，提升责任意识。

2. 约束自身言行

转变行为是适应角色的最突出表现。为了使自身言行符合大学生身份，大学生应认真学习《高等学校学生行为准则》与《普通高等学校学生管理规定》，并遵守所在高校的规章制度。了解社会、学校在人才培养方面的导向后，将它们内化为约束自身的行为准则。

二、生活适应问题及其调适

（一）生活适应问题

许多大学生在异乡求学，第一次独自离家，并且要长时间居住在宿舍，与室友一起生活。这期间不仅要独立料理自己的衣食住行，还要自己想办法处理与室友相处时可能产生的各种矛盾。这对缺乏独立生活经验的大学生来说是绝佳的成长机会，但过程中也伴随着一定的挑战。具体而言，大学生可能面临着地域适应、集体适应等生活方面的问题。

1. 地域适应问题

地域适应问题是大学生最先面临的也是最直接的挑战，多数会给大学生带来生理上的不适，直接影响大学生的身心状态。如果长久难以适应饮食、气候等方面的变化，独在异乡的大学生就会感到孤单、无助。