

第一章 大学生心理健康教育概述

时代的发展，社会的进步，人们面临的问题早已不是温饱的威胁，而是日益提高的对精神世界的追求。心理健康不仅关系到一个人、一个家庭，更关系到一个民族、一个国家的未来。近年来，媒体多次报道过有关大学生心理健康不容乐观、大学生心理压力过大以及心理障碍发生率不断提高等内容，加强大学生心理健康教育工作也已经越来越受到人们的重视。

我们都知道，世界范围内国家间的竞争就是综合国力的竞争，科学技术的竞争实质上，归根到底还是人才的竞争。科技的发展，经济的振兴，乃至整个社会进步都取决于人才素质的提高和合格人才的培养。心理素质是人才素质系统中的基础，同时又渗透在思想道德素质、科学文化素质、职业素质之中。21世纪的竞争拼的就是人才的心理素质。谁拥有心理素质良好的年轻一代谁就拥有了未来。而心理健康是良好心理素质的基本要求。心理健康教育的目标是提高全体大学生的心理素质，优化每一个学生的人格，帮助学生解决成长发展中的各种困惑及问题，增强适应现代社会生活的能力，开发个体心理潜能，提高心理健康水平，使全体学生都能得到全面发展。21世纪对人才的素质要求更高、更全面，与以往任何时期相比，当代大学生都更需要心理健康的指导和锻炼。

心理健康既是一门学科，也是一种实践活动，又是指一种心理状态，是探索和研究人的心理健康的形成、发展、变化的规律，以及如何维护和增进心理健康的学问。心理健康与大学生成长成才息息相关。大学是一个能够实现人生梦想的地方，大学时光虽然短暂，但对人一生发展的影响却具有决定性的力量。许多学生进入大学后，一直苦苦挣扎在学业、两性交往、人际关系、情绪调控、前途命运等人生课题中，生活中充满困惑和烦恼，出现诸多不适感、焦虑感、压抑感、紧张感等消极心理体验，如果这些消极心理体验长期积累得不到缓解，

就容易出现心理障碍，轻则影响正常的学习与生活，重则导致心理疾病，影响今后的发展。因此，保持心理健康，优化心理素质，不仅仅是大学期间正常学习、生活的基本保证，也是促进人格完善和德、智、体全面发展的重要条件。

第一节 健康与心理健康

一、科学的健康观念

（一）健康新概念

健康是一个相对模糊的概念，要准确理解健康这一概念必须了解对健康的认识过程。人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类自身认识的深化而不断丰富的。在生产力低下的时期，人类只关注如何适应和征服自然，维护自身的生存。随着生产力水平的提高，人类开始关心身体健康，防病治病的医学科学应运而生。历史发展到现代，人类对健康的认识又发生了飞跃，不再局限于生理机能的正常、衰弱与疾病的减少。1948年，联合国世界卫生组织（WHO）成立时，在其宪章中开宗明义地指出：健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会适应上的良好状态。这是对健康全面、科学、完整、系统的定义。这种对健康的理解就意味着衡量一个人是否健康，必须从生理、心理、社会、行为等因素分析，不仅看他有没有器质性或功能性异常，还要看他有没有主观上的不适感，有没有社会公认的不健康行为。

为加深人们对健康的认识，世界卫生组织还规定了健康的10条标准：

- （1）有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，而不感到过分紧张。
- （2）态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔。
- （3）善于休息，睡眠良好。
- （4）能适应外界环境的各种变化，应变能力强。
- （5）能够抵抗一般性的感冒和传染病。

- (6) 体重得当, 身体均匀, 站立时, 头、肩、臂的位置协调。
- (7) 反应敏锐, 眼睛明亮, 眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象, 齿龈颜色正常。
- (9) 头发有光泽、无头屑。
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性, 走路轻松匀称。

从这 10 条健康标志可以看出, 健康包括身体健康和心理健康两个方面, 相辅相成, 缺一不可。严格地说, 没有一种病是纯粹身体方面的, 也没有一种病是纯粹心理方面的。因此, 我们在考虑自身的健康和疾病时, 要注意身心两个方面的反应。

20 世纪 80 年代初, 世界卫生组织提出了一个崭新的概念——“亚健康”, 即一种介于健康与疾病之间的“第三状态”, 又称为“次健康”、“疾病前状态”、“第三状态”、“灰色状态”、“潜临床状态”、“半健康人”等。它具有以下特征: 生理、心理、躯体均存在活力减低, 适应能力呈不同程度减退现象, 即有自觉症状, 但作全面的理化检查又未能发现异常或处于临床状态, 没有出现功能性或器质性病变。1989 年世界卫生组织又提出了 21 世纪健康新概念: “健康不仅是没有疾病, 而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。” 21 世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美结合。在这一新概念中, 以生理健康为物质基础并发展心理健康与良好的社会适应, 道德健康则是整体健康的统帅。

(二) 健康观的演变

长期以来, 人们对健康的传统认识存在着许多片面性。例如, 一谈起健康就认为是医学的事, 只注重生理健康而忽视心理健康。所以在日常生活中往往只注重锻炼身体, 而不重视培养健康的心理; 一有头痛脑热就往医院跑, 而有了严重心理疾患却自觉不自觉地掩盖。这种片面的健康观已经带来了许多不良后果。据美国的统计资料, 每 4 个人中就有 1 个人在其一生中将由因心理方面的原因而引起生理方面的疾病; 每 12 个人中就有 1 个人将因心理方面的疾病而住院。美国全国的医院病床中, 几乎有一半是被心理疾病患者所占据。世界卫生组织在世界范围内的调查推测, 全球目前约有 3.4 亿抑郁障碍的患者, 而且这个数字还在不断上升。2003 年开展的北京地区抑郁障碍流行病学

的研究调查发现，全市 15 岁及以上人群中抑郁障碍的时点患病率为 33.31%，终身患病率 6.87%，由此推算，全市 15 岁及以上人群约有 30 万人正在患有抑郁障碍，曾经患有和正在患病的人数大约有 60 万。心理卫生问题在人群中大量存在，严重地影响着人们的健康。事实证明，古罗马哲学家西塞罗的论断：心理的疾病比起生理的疾病为数更多，危害更烈。

科学的健康观改变了人们传统的没有疾病即健康的概念，它包含躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。健康的目标是追求一种更积极的状况、更高层次的适应和发展，是一种身心健康、生活幸福的完美状态。人是一个生理和心理紧密结合的有机体，精神和躯体在同一个生命系统中共同起作用。每个人以精神为表现的心理活动和以躯体为载体的生理活动是相互影响、相互转化、相互依存的。生理健康是心理健康的基础，心理健康反过来又促进生理健康，生理和心理两方面的因素都与人的健康有密切的关系。没有一种疾病是纯生理的或纯心理的，无论哪一方面出现问题，另一方面都会受到影响。

二、心理健康及界定的原则

一个人的心理怎样才算健康，以什么作为心理健康的标志，这是一个非常复杂的问题。

（一）心理健康的概念

心理健康又称精神健康，它是一种持续的心理状态。国内外学者曾就心理健康的定义与内涵从不同角度阐述过。第三届国际心理卫生大会（1946 年）对心理健康是这样定义的：“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。”

世界心理卫生联合会还明确提出了心理健康的标志：①身体、智力、情绪十分调和；②适应环境，人际关系中彼此能谦让；③有幸福感；④在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过高效率的生活。

心理学家英格力士（H.B.English）于 1958 年指出，心理健康是指一种持续的心理状态，当事人在那种情况下，能做出良好的适应，具有生命的活力，而能充分发挥其身心潜能。

综上所述，我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。

（二）心理健康的等级

心理健康是一个相对的概念，它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标，例如脉搏、体温等，所以要区别心理是否健康不那么容易。心理健康相对的参照系是正常，而“正常”这一概念不论对于整体还是个体都是有阶段性的，因为一个人随时可能产生不良心境，所以个体的心理健康也不是一条直线。要区分心理正常与异常尚无一个适用于任何人的任何情境的标准，因为人的心理世界是复杂多变的，即使一个健康的人，也可能有突发性的、暂时性的心理异常。因此，每个人随时随地都可能产生心理问题，心理冲突就像感冒、发烧一样不足为奇。一般可将人的心理健康状态大致分为三个等级：

1. 一般常态心理者

表现为心情经常愉快，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。生活中的大多数人属于一般常态心理者。对处于一般常态心理的大学生，心理健康教育的目的就是帮助其保持正常心态，并不断开发心理潜能，提高心理健康水平。

2. 轻度失调心理者

表现出不具有同龄人所应有的愉快，和他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若主动调节或通过专业人员帮助，就会消除或缓解，逐步恢复常态。少部分人会在不同的生活阶段出现这样或那样的轻度心理失调情况。对有心理轻度失调的大学生来说，心理健康教育就是要帮助其积极地进行调整，使其尽快恢复常态。

3. 严重病态心理者

表现为严重的心理适应失调，不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗将会恶化，可能成为精神病患者。精神病是最严重的心理疾病。这类人只占极少数，但发病者不仅给本人带来精神上的痛苦和经

济上的损失，还会给家庭、社会造成极大的压力。心理健康教育就是要通过宣传教育，积极预防心理疾病的发生，即使发生了，也要早发现，早治疗，把损失降到最低限度。

（三）界定心理健康标准时应遵循的基本原则

界定心理健康与否应遵循三条基本原则：

1. 主观世界与客观世界的统一性原则

即一个人的所思所想、所作所为是否正确地反映外部世界，有无明显的差异。人的心理是大脑对客观现实的反映，任何正常心理活动和行为，必须就形式和内容上与客观环境保持一致。不管是谁也不管在怎样的社会历史条件和文化背景中，如果一个人说他看到或听到了什么，而客观世界中，当时并不存在这个刺激物，那么，我们必须肯定，这个人的精神活动不正常了，他产生了幻觉。另外，一个人的思维内容脱离现实，或思维逻辑背离客观事物的规定性时便形成妄想。这些都是我们观察和评价人的精神与行为的关键。

2. 心理活动的内在协调性原则

即人的心理活动中认识、情感、意志三个过程是否完整，是否协调一致。人类的精神活动虽然被分为知、情、意等部分，但它自身确是一个完整的统一体，各种心理过程之间具有协调一致的关系，这种协调一致保证人在反映客观世界过程中的高度准确和有效。例如，一个人遇到一件令人愉快的事，会产生愉快的情绪，手舞足蹈，欢快地向别人诉说自己内心的体验。这样我们可以说这个人的知、情、意具有协调一致性，即具有正常的心理与行为。如果某人用低沉的语调向别人述说令人愉快的事，或是对痛苦的事做出快乐的反应，这个人可以被认为心理过程的协调一致性出现了问题。

3. 个性的相对稳定性原则

每个人在自己长期的生活道路上都会形成自己独特的个性心理特征。这种个性特征形成之后具有相对的稳定性，在没有重大外界变革的情况下，一般是不易改变的。它总是以自己的相对稳定性来区别一个人与其他人的不同。如果在没有明显外部原因的情况下，某人的个性发生很大的改变，我们应该考虑这个人的精神活动是否出现异常。如一个用钱很节省的人突然挥金如土，或者一个待人接物很热情的人突然变得对

人很冷淡,如果在他的生活环境中,找不到足以促使他发生改变的原因,那么,我们就可以说,他的精神活动已经偏离了正常轨道。

第二节 大学生心理健康的标准

一、判断心理健康的依据

要提高人们的心理健康的状态,首先要弄清心理健康的评判依据。但是要清晰地判别心理正常和异常,也不是件容易的事情。首先,异常心理和正常心理之间的差别是相对的,两者之间在某些情况下可能有本质的差别,但在更多的情况下有可能只是程度的不同。其次,异常心理的表现受各种因素的影响,如生物因素、心理状态、社会环境等,所取的角度不同,目标也就不一致。再次,单纯的心理问题目前没有什么仪器可以检查化验,全靠专业人员的临床经验进行主观判断。目前最常用的区分标准主要有以下几种:

(一) 医学的标准

医学的标准是将心理障碍当作躯体疾病一样看待。根据一个人身上表现的某种心理现象或行为,可以找到病理解剖或生理变化的根据,在此基础上认定此人有精神疾病或心理疾患。其心理表现被视为疾病的症状,其产生原因归结为脑功能失调。这一标准为临床医生们广泛采用,他们深信心理障碍病人的脑部有病理过程存在。但目前有些心理疾病并不能在脑部发现明显的病理改变,因此不能用医学的标准来判断所有的心理疾病。

(二) 统计学的标准

在普通的人群中,对于人们的心理特征进行测量的结果常常显示常态分布,其中大部分人属于心理正常范围,而远离中间的两端则被视为“异常”。因此决定一个人的心理正常或异常,就以其心理特征偏离平均值的程度来决定。很显然这里的“心理异常”是相对的,它是一个连续的变量,偏离平均值的程度越大,则越不正常。统计学标准提供了心理特征的数量资料,比较客观,也便于操作和比较,因此,受到很多人的欢迎。但这种标准也存在一些明显的缺陷。例如,智力

超常或有非凡创造力的人在人群中是极少数的，但很少被人认为是病态。再者，有些心理特征和行为也不一定成常态分布，而且心理测量的内容同样受社会文化制约。所以，统计学标准也不是普遍适用的。

（三）内省经验的标准

内省经验的标准包括两个方面：其一，是指病人的主观体验，即病人自己觉得有焦虑、抑郁或说不出明显原因的不舒适感，或自己觉得不能适当地控制自己的行为，因而需要寻求他人的支持和帮助。其二，是从观察者而言，即观察者根据自己的经验作出被观察对象心理正常还是异常的判断。当然这种判断具有很大的主观性，其标准因人而异，即不同的观察者有各自评定行为的标准。但由于接受过专业训练以及通过临床的经验积累，观察者们也形成了大致相近的评判标准，故对大多数心理障碍仍可取得一致的看法，而对少数病人仍可能有分歧，甚至截然相反。

（四）社会适用的标准

在正常情况下，人体维持着生理心理的平衡状态，人能依照社会生活的需要适应环境和改造环境。因此，正常人的行为符合社会的准则，能根据社会要求和道德规范行事，其行为符合社会常规，是适应性行为。个人适应社会的情况主要表现在对自己、对他人、对家庭、对集体、对社会的态度和行为方式上。如一个人与他人相处融洽和谐，有良好的人际关系，有高度的集体荣誉感，对工作有高度的责任心，说明他有良好的心理素质。如一个人老是抱怨别人对他不好，说领导损人利己，怪同事自私自利，怨朋友心胸狭隘，骂邻居不安好心，就说明他与别人相处有问题，心理素质不理想。当然，以适应社会的情况作为判断一个人心理素质好坏的标准也有它的局限性。

二、大学生心理健康的特征

根据处于青年中期的大学生具有的心理特征、大学生特定社会角色的要求以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7条：

（一）浓厚的学习兴趣

智力正常是人从事一切活动的最基本的心理条件，而大学生一般

智力都比较优秀。学习是大学生活的主要内容，心理健康的学生珍惜学习机会，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，从学习中体验满足与快乐。

（二）健全的自我意识

自我意识是人格的核心，指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。人贵有自知之明。心理健康的学生了解自己，接受自己，自我评价客观，既不妄自尊大而做力所不能及的工作，也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的一切机会。自信乐观，生活目标与理想切合实际，不苛求自己，能扬长避短。

（三）良好的自我调控能力

情绪影响人的健康，影响人的工作效率，影响人际关系。心理健康的学生能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境，对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验，但能主动调节，同时能适度表达和控制情绪，做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

（四）和谐的人际关系

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的学生乐于与他人交往，能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处，能分享、接受和给予爱和友谊，与集体保持协调的关系，能与他人同心协力，合作共事，乐于助人。

（五）完整统一的人格特征

人格指人的整体精神面貌。人格完整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。心理健康的学生，他们的所思、所做、所言能够协调一致，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。

（六）良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人和环境的关系。心理健康的学生在环境改变时能面对现实，对环境做出客观的认识和评价，使个人行为符合新环境的要求；能和社会保持良好的接触，对社会现状有清晰的认识，能及时修正自己的需要和愿望，使自己的思想、行为与社会协调一致。

（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，都有相应的心理行为表现。心理健康的人，他们的认识、情感、言行、举止都符合他所处的年龄段。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、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、正确理解和运用心理健康的标准

正确理解大学生心理健康的标准，准确运用大学生心理健康标准应注意以下几个问题：

（一）心理不健康不等于有不健康的心理和行为

心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能划等号。心理不健康是指一种持续的不良状态。偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康，更不等于已患心理疾病。因此，不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

（二）心理健康与不健康是一种连续状态

心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面，而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。在许多情况下，异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只是程度的差异。

（三）心理健康的状态是动态变化的过程

心理健康的状态不是固定不变的，而是动态变化的过程。随着人的成长，经验的积累，环境的改变，心理健康状况也会有所改变。

（四）心理健康的标准是一种理想尺度

心理健康的标准是一种理想尺度，它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准，而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上作不同程度的努力，都可以追求心理发展的更高层次，不断发挥自身的潜能。

（五）满足大学生心理健康的基本标准

大学生心理健康的基本标准是能够有效地进行工作、学习和生活。如果正常的工作、学习、生活难以维持，应该及时调整。

第三节 大学生常见心理问题及成因

大学生作为我国社会中文化层次较高的群体，一向被认为是最健康的人群。如果仅仅从躯体健康的角度看，处于十七八岁到二十二三岁的青年，又经过多次体检而合格入学的大学生确实身体比较健康。但是，从科学的健康观出发，特别是从心理健康的角度来分析，情况就不容乐观了。大量的研究及统计表明，大学生中相当一部分人心理上存在一系列不良反应和适应障碍，有的甚至比较严重。

一、从调查数据看大学生心理健康

（一）心理障碍已成为危害大学生健康的主要问题

目前，我国大学生发病率较高的主要原因是心理问题，心理疾病已成为危害大学生健康的主要疾病。1988年，天津市高校体育卫生验收资料统计，全市5万名大学生中有16%以上存在不同程度的心理障碍，即约有8000名大学生心理状态不良，主要表现为恐怖、焦虑、疑病、强迫、神经性抑郁症和情感危机等。1989年8月杭州市通过鉴定“大中学生心理问题和对策研究”的软科学项目的研究成果。该课题对城乡不同类型学校的2961名大、中学生的心理卫生测查发现，16.79%的学生存在较严重的心理卫生问题，其中大学生高达25.39%，远远高于中学生。许多研究表明，大学生中心理障碍发生率呈上升趋势，已经明显地影响到一部分学生的智能素质、人格成长及身体健康。清华大学、北京航空航天大学等高校多年采用日本大学生人格健康问卷（UPI）对新生进行心理健康普查，发现有15%左右的学生存在心理适应问题，有近20%的学生主动提出咨询要求。北京大学王登峰博士认为，在校大学生中出现心理障碍倾向者在30%~40%之间，其中存在较严重心理障碍的约占10%。由此可见，大学生的心理健康形势比较严峻，必须引起社会各方面的关注。

（二）高校大学生心理素质及心理健康状况调查

2000年北京市高校心理素质研究会运用“卡特尔十六种人格因素”（卡特尔16PF测试）、“精神症状自评量表”（SCL-90）作为测量工

具，抽样选取北京市 23 所高校的 6009 名在校大学生进行心理素质及心理健康状况调查，回收有效问卷 5220 份。结果显示大学生中有 16.51% 的学生存在中度以上的心理问题。女生的心理健康差于男生；低年级学生差于高年级学生，其中二年级学生心理症状最突出；农村学生差于城市学生；独生子女与非独生子女没有明显差异。个性特征方面，大学生具有外向、开放、活泼、自信、富于幻想等特点，但也存在缺乏务实精神，责任心不强，克制力较差，缺乏坚韧不拔、持之以恒的精神和以自我为中心。个性特征方面存在男女性别差异；随着年级的提高，学生自律性不断提高，但创造能力有所下降。

二、大学生常见的心理问题

由于大学生的心理发展尚未完全成熟，自我调节和自我控制能力还不强，加上难以适应环境变化，因此在处理学习、工作、社交、友谊、爱情以及个人与集体的关系，个人与社会的关系等复杂问题时，常常出现内心矛盾冲突，造成心理发展失衡，产生心理问题。

所谓心理问题，就是指一个人在其成长过程中，受自身生存环境的影响，在没有认知障碍和智力障碍的情况下，形成的一种不协调的心理状态。大学生中有严重心理障碍的比较少，多数是比较轻微的心理问题，但是如果轻微的心理问题不予以及时调节和疏导，也会影响身心健康，持续发展下去还可能导致严重的心理障碍。

大学生常见的心理问题表现在以下几个方面：

（一）入学适应问题

这一问题，在刚入学的新生中较为常见。对于绝大多数新生来说，面临的都是陌生的校园、生疏的面孔和全新的生活、学习方式。这对于远离家乡、离开长期依赖的父母和熟悉的生活环境的大学生来说，通常会产生不同程度的压力和心理上的不适应，对于将来如何独立生活，怎样适应新的环境，内心或多或少会感到担忧与不安，并伴有焦虑、苦闷和孤独等现象发生。这在一些自身适应能力较差的大学生中表现得尤为明显，且往往会出现食欲不振、失眠、烦躁及注意力不集中等症，个别严重者甚至不能正常坚持学习或提出退学要求。

（二）自我意识方面的心理问题

自我意识是影响大学生心理健康的重要因素，人的所有行为都受意识左右。自我意识是大学生认识自我、发展自我、完善自我的重要条件，但由于自我意识认知过程相对漫长等特点，因此在这个过程中往往会使人出现意识偏差，甚至陷入认知矛盾的状态。如理想自我和现实自我的矛盾；满足感和空虚感的矛盾；独立和依赖的矛盾；理智和情感的矛盾。这些矛盾解决不好往往会造成不良的心理反应，影响到心理状态。

（三）学习方面的心理问题

大学的教学目标、教学内容、教学方式都与高中有明显的差异。这就要求大学生必须改变高中的学习模式和方法，明确学习目的，端正学习态度，学会科学用脑，掌握自学方法，以适应全新的大学学习生活。但很多大学生由于学习动力不足，学习方法不当，或对专业缺乏兴趣等原因，导致成绩不佳，同时引发考试焦虑，甚至厌学、弃学等问题。

（四）人际交往方面的心理问题

与高中生相比，大学生的人际交往更为复杂，更为广泛，更具社会性，大学生对人际交往也更加重视，并希望发展这方面的能力。但由于认知、情绪和个性因素的影响，再加上缺乏人际交往的经验与技巧，在交往中往往会遇到各种困难与挫折，从而产生焦虑等心理问题，影响其健康成长。

（五）恋爱与性方面的问题

大学生由于性生理逐渐发育成熟，性意识的觉醒与性心理的发展，促使其渴望了解异性，向往爱情。很多大学生都开始谈恋爱，但由于缺乏经验与指导，有些大学生在恋爱中出现了单相思问题，或者陷入被动恋爱或失恋等苦恼之中，从而引发诸多心理问题。也有一些大学生因对性知识、性行为的不恰当的理解与认识，造成诸多心理压力，如因性压抑、性自慰而产生羞耻感、极度自责和恐惧感等。

（六）情绪、情感方面的心理问题

良好的情绪、情感状态是大学生心理健康的重要保证。良好的情绪和情感状态应以稳定、乐观的心态为主，对于不良情绪应具有调节、控

制能力。但由于大学生的情绪、情感具有两极性、矛盾性的特点，情绪易波动起伏、好冲动、自制力不强。一旦遇到挫折，往往容易产生抑郁、焦虑、恐惧、紧张、妒忌等不良情绪，影响大学生的心理健康。

（七）个性方面的心理问题

近年来，个性发展不良导致的心理问题逐渐增多，如在性格方面，许多大学生都存在不同程度的问题，主要表现为自卑、怯懦、猜疑、偏激、孤僻、抑郁、自私和任性等，有的甚至发展成为人格障碍。

（八）求职择业方面的心理问题

大学生毕业前夕，最大的心理压力可能来自于求职择业。大学生在求职择业的过程中，由于缺乏经验与准备，往往会导致择业渠道不畅、难以找到合适的工作等问题；有的脱离社会发展需要盲目择业；有的过高地估计自己、造成就业困难等。这些问题往往会引发毕业生的心理冲突，从而产生心理问题。

三、大学生常见心理问题的成因及相关理论

心理问题产生的原因是复杂的和多方面的，既有遗传和生理因素，又有心理、社会和环境因素。大学生是同龄人中的佼佼者，在智力和躯体健康方面一般没有问题，因此，大学生的心理问题主要源自各种心理冲突，有个人的原因，也有家庭、社会和学校的原因，也可能是遗传因素和突发事件所引起的。

（一）大学生常见心理问题的成因

1. 大学生心理问题产生的个体原因

（1）人生发展的连续性。

人的身心发展，自婴幼儿起，经儿童期、青年期，到成年期，最终以老年期结束，这一过程具有连续性和阶段性的特征。人生就是连续完成各个阶段应完成的发展课题，包括生理和心理两个方面：生理上的发展以体重的增加、身高的增长、性发育的成熟等来体现；心理上的发展以社会与事物概念的形成、知识技能的习得、态度与情绪的成熟与独立、社会责任感和道德感的形成来体现。在不同的年龄阶段，有与之相应的生理与心理发展课题，一般来讲，前一阶段课题的完成是后一阶段课题开始的条件。

(2) 大学生发展的阶段特点。

从人的发展阶段上来看,大学生处于青年期。青年期是由儿童向成人的过渡期,或者说是由儿童期走向成人期的转变期。青年期不单纯是儿童期的延长,而是脱离儿童期的稳定世界以后,进入成人期固定的心理结构之前的不稳定时期,因此,心理学家将青年期称为人生发展过程中“狂风暴雨”的时期,也称为人生的“第二次断乳”期。在心理发展历程中,大学生面临着艰巨的心理发展课题,他们要在自我接纳、社会适应、人际关系、异性交往、社会责任等方面不断取得经验和发展的基础上,在思想和行为方面真正摆脱对外界的依赖而全面成熟起来,并最终树立起独立完整的人格体系。可见,大学生正经历着人生发展过程中的多事之秋,刚进入大学校门的大学生,由于心理发展不成熟,情绪不稳定,心理冲突时有发生,很容易产生适应不良,从而出现各种心理问题。

(3) 大学生心理问题的普遍性。

大学生处于人生发展的特殊时期,所以,大学生出现一些心理问题是正常的和在所难免的,从某种意义上讲,大学生心理问题的产生具有必然性和普遍性。

多数大学生的心理问题都是在自身成长过程中面临的发展课题方面遇到了困难而产生的,如新环境适应问题、情绪管理问题、自我接纳问题、学习策略问题、人际关系问题、异性交往问题、性心理问题等,所以,大学生的心理问题多数是发展性问题。

大学生正处于人生发展过程中人格重组的重要时期,这为大学生进一步完善自我、优化个性品质和形成健全的人格提供了良好机遇,所以,大学生心理还具有可塑性。

2. 大学生心理问题产生的家庭原因

现代心理学的研究证明,家庭环境对人的一生都会产生重大的影响,特别是早年形成的人格结构对以后的心理发展影响深远。家庭环境包括家庭人际关系、父母教育方式、父母人格特征等。国外学者对恐怖症、强迫症、焦虑症和抑郁症四种神经症患者的早期经历与家庭关系调查表明,这四种神经症患者的父母与正常个体的父母相比,表现出较少的情感温暖,较多的拒绝态度或者较多的过分保护。儿童早

期的信任感和安全感的缺乏，随着心理发展会逐渐产生一种无助的性格，难以与他人相处，因而容易产生心理异常。

大学生出自家庭放任型的是少数，过度保护和过度严厉的居多。前者导致依赖、被动、胆怯、任性等心理倾向；后者导致冷漠、盲从、不灵活和缺乏自信的心理倾向。如果父母的养育方式是溺爱型，则子女会利己、骄横和情绪不稳；如果父母的养育方式是专制型，则子女会消极、懦弱和不知所措；如果父母的意见经常出现分歧或互相拆台，则子女会表现出圆滑、讨好、投机、说谎的不良行为。因此，在大学生各种典型心理问题和心理疾病中常常可以看到家庭影响的痕迹。

此外，遗传因素和突发性事件也是导致大学生心理问题，特别是一些严重心理问题产生的原因。

3. 大学生心理问题产生的学校原因

北京市的一项调查显示，刚进入大学校园的一年级学生有心理问题的占 15.75%，而大学生中有心理问题的学生比例是 16.51%，这说明大学生中的心理问题多数是从中学就开始了。长期以来，我国的应试教育使学生在身心发育方面受到严重制约和影响，致使学生的许多青年期发展课题延缓到大学，心理素质不能达到应有的水平，无形中又增大了学生在大学的成长负担，主要表现为自我管理能力差、人际沟通能力差、过于单纯和幼稚、情绪不稳定、性格懦弱、意志比较薄弱、挫折承受力低等。

进入大学后，由于学习负担过重、专业选择不当、大学生活不适应、业余生活单调等因素，加上大学是一个竞争激烈的环境，使得大学生面临着很大的心理压力。

4. 大学生心理问题产生的社会原因

许多心理问题是由于对环境适应不良而引起的。改革开放以来，中国社会发生了巨大的变化。随着市场经济体制的确立，竞争机制的引入，人们的生活方式和价值观念都发生了很大的变化。人们的心理活动比以前更复杂，大量的社会刺激对人们的心理健康威胁也越来越大，从而导致心理障碍发生率逐年增多。

当代大学生处在东西文化交叉、多种价值观冲突的时代。随着改革开放的深入，西方文化大量涌入，东西方文化发生着从未有过的碰

撞与冲突。面对不同于以往的文化背景和多种价值选择,大学生常常感到茫然、疑虑、混乱,例如,在个人利益与个人主义、个性发展与个性放纵、自我意识与自我中心、享受与享乐等认识上的模糊。求新求异的心理使青年盲目追求西方的文化,而这些东西与中国现实社会在许多方面格格不入,使青年学生陷入空虚、混乱、压抑、紧张的状态,在人生道路的选择上处于两难或多难的境地。长时间的心理失调必然带来心理上的冲突,出现适应不良的种种反应。

随着科学技术的发展,大众传播手段越来越丰富。电视机的普及、广播电视节目的延长、报刊杂志增多以及互联网的出现,大众传播媒介对人们的心理健康影响越来越大。大学生求知欲望强但辨别力弱,崇尚科学但辨证思维欠缺。当前一些格调低下的杂志、观念错误的书籍泛滥,只顾谋取利益,不顾社会效益,对大学生的思想和行为带来消极的影响,妨碍他们身心的健康成长。

(二) 心理问题成因的相关理论

1. 心理动力学

心理动力学也称精神分析或心理分析,是奥地利精神病学家弗洛伊德(S.Freud)创立的。弗洛伊德认为,几乎所有人的心理问题都可以通过分析,在其早期的不良经历中找到答案。心理分析具有相当丰富的内容,它相当于自然科学中的“假说”,但被大量实践证明了其合理性而备受推崇。这一理论揭示了人的许多心理问题产生的原因,在心理学尤其是心理咨询与心理治疗中有相当重要的地位。在这里我们只介绍无意识和压抑的理论、人格构成学说。

(1) 无意识和压抑理论。

心理分析学说的一个基本观点是:作为一切意识行为基础的是一种无意识的心理活动。在弗洛伊德的早期著作中,认为人的精神生活主要由两个独立的部分组成,即意识和无意识,中间夹着很小的一部分为前意识。

我们知道,意识是可以直接感知到的有关的心理部分,在弗洛伊德的理论中认为这部分只是一个人心理活动的有限的外显部分,它并不很重要。弗洛伊德曾作过这样的比喻,认为心理活动的意识部分好比冰山露在海洋面上的小小山尖,而无意识则是海洋面下边那看不见

的巨大的一部分。

无意识在我国亦译作潜意识。无意识这个词有两个含义：一个是指人们对自己的一些行为的真正原因和动机不能意识到；另一个是指人们在清醒的意识下面还有潜在的心理活动在进行着。

作为后一种含义的无意识之中，包含各种为人类社会伦理道德、宗教法律所不能允许的原始的、动物性的本能冲动以及与各种本能有关的欲望。它也是过去经验的大储存库。这些无法得到满足的情感经验、本能欲望与冲动是被压抑到无意识之中的，但它们并不肯安分守己地呆在那里，而是在无意识中积极地活动着，不断地寻找出路，追求满足。

前意识介于意识和无意识之间，其中所包含的内容是可召回到意识部分中去的，即并没有被记起的经验或经历，但经过回忆是可以记起来的部分。其中所包含的观念、思想可以说暂不属于意识，但随时能够变成意识。

人的心理活动中的意识、无意识和前意识之间所保持的是一种动态的平衡。前意识与意识之间虽有界限却无不可逾越的鸿沟。但是，前意识之中的内容与意识之中的内容的相互转换非常容易，是转瞬即成的事情。而无意识部分的东西要进到意识中来则是非常困难的。在意识之中似乎有一种抵抗力，起着“检查官”或“看门人”的作用，严防无意识中的观念进入意识部分。

无意识之中的各种本能冲动和动机、欲望一直都在积极活动之中，有时还很急切，力求在意识的行为中得到表现。但因其是为社会道德、宗教法律所不允许的冲动，所以当其出现时，就会在意识中唤起焦虑、羞耻感和罪恶感，因而加以抵抗，进行压抑。弗洛伊德认为无意识的动机都是向上运动的，向外推的，而意识却施以相反的力量，向下、向内紧压。这就是所谓的压抑。

压抑的功能是把主体的经历和回忆、各种欲望和冲动保存和隐藏起来，不让它们在意识中出现。但这些东西并未消失，而是一直潜伏着、活动着，在压抑的作用下存在于无意识之中。

阿根廷一位心理分析家奥达拉教授曾举了这样一个例子以解释压抑的作用，她说：“如果自己的眼睛出了毛病，带一副墨镜来，免得他

人看见，此时压抑就在这里起了作用。捂着、盖着，不想让别人看见，但却引起他人的猜想——这人大概有惧光症，害怕阳光；也可能猜想是个斜眼或是她刚哭过，不愿让别人看见哭肿的眼睛。墨镜在这里是要掩盖某些东西，即在其背后隐藏着某些东西，这就是压抑。它一方面在掩饰，另一方面又在暴露；一方面在隐藏，另一方面又在揭露。压抑从来不会使被压抑的东西消失。”这些东西会以梦、口误、笔误、记忆错误等方式出现，病态的压抑则可能导致心理疾病——即以神经症的形式表现出来。

（2）人格构成学说。

弗洛伊德在晚年于1923年发表了《自我与本我》一书，进一步用自我和超我及其关系来阐述人的心理活动的动因，确立了其有关人格构成的学说。

在弗洛伊德人格结构学说中，他把人的错综复杂的心理活动以拟人的手法抽象概括为三个我——本我、自我和超我。通过三个我在不同情况下相互作用来解释人的行为选择的原因。

1) 本我。本我是人格中最原始的、最模糊和最不易把握的部分。是由一切与生俱来的本能冲动所组成的。按照弗洛伊德的看法，本我是储藏心理能量的地方，是一切本能冲动的储藏库，它收容了一切被压抑的东西，并保存有遗传下来的种族的性质。混沌弥漫，仿佛是一口本能和欲望的大锅。这些本能和欲望强烈地冲动着，不懂得逻辑、道德和价值观念，其活动只受“快乐原则”的支配，一味寻求无条件的、即刻的满足。弗洛伊德认为婴儿的人格结构完全属于本我。由于本我不能直接同外部世界接触，所以总是在急切地寻找自己的出路，而其唯一的出路是通过自我。

2) 自我。自我是现实化了的本能，是在现实的反复教训之下，从本我分化出来的一部分。从本我分化出来的这一部分由于现实的陶冶变得识时务，不再受快乐原则的支配去盲目地追求满足，而是在现实原则指导下，力争既能避免痛苦又能获得满足，自我在人格结构中代表着理性和审慎。它在同外界现实的相互作用中成长，对外感受现实，正确认识现实和适应现实，对内调节本我中本能欲望的宣泄。弗洛伊德也曾指出：“自我企图用外部世界的影响对本我和

它的趋向施加压力，努力用现实原则代替在本我中自由地占支配地位的快乐原则。”

自我具有这样的特性：它是从本我中分化出来的，一部分是无意识的，一部分是意识的，而其主要为意识的；它合乎逻辑，受现实支配；对本我之中的东西有检查权，防止被压抑的东西扰乱意识；它还要在超我的指导下，按外部现实的条件，去驾驭本我的要求。就这样，自我可以说是同时在侍奉三个严厉的主人：超我、本我、自我。

3) 超我。超我也称理想我、自我典范，是从自我发展起来的一部分，是道德化了的自我。它被认为是人格最后形成的，而且也是最文明的一部分。它是一切道德准则的代表。其主要作用是按照社会道德标准监督自我的行动。

超我是从自我分化出来的，能进行自我批评和道德控制的部分。它反映着儿童生长起来的那个社会的道德要求和行为的准则。最初，这种角色是由双亲扮演的。从自我中发展出来的那一部分（超我）正是双亲权威的内部化，执行着早年父母所行使的职权。父母施行惩罚的职权，变做了超我中的“良心”；施行奖励的职权，则变成了超我中的“自我理想”。自我理想确定道德行为的准则，良心则负责对违反道德标准的行为进行惩罚。

弗洛伊德认为人格的这三种构成：本我、自我、超我之间不是静止的，而是不断交互作用着。自我在超我的监督下，按现实可能的情况，只允许来自本我的冲动有有限的表现。在一个健康的人格之中，这三种结构的作用必然是平衡、协调的。本我是求生存的必要原动力；超我在监督、控制主体按社会道德标准行事；而自我对上按超我的要求去做，对下吸取本我的动力，调整其冲动的欲望，对外适应现实环境，对内调节心理的平衡。弗洛伊德认为人的一切心理活动都可以在这种人格动力学的关系中得到阐明。当然，如果这三种力量不能保持这种动态平衡，则将导致心理失常的产生。

2. 行为理论

行为主义理论认为，人的一定行为方式因为其受到奖励或强化而养成的行为（包括正常的、健康的行为和异常的、变态的行为）。行为主义理论是由华生（J.B.Watson）在美国首先提出来的，当时弗洛伊德

正在欧洲进行精神分析的研究。华生认为引起反应的条件（即刺激）都是可以进行观察和测量的。他反对主观的推测和解释，而主张用客观的实验方法进行严格的科学研究。华生做过一个模拟恐怖实验。他在原来很喜欢动物的幼儿伸手去玩可爱的小白鼠时，在幼儿背后击锣发出巨响，引起恐惧反应，反复数次后，在小白鼠与巨响之间建立了条件反射。于是，一当动物出现时，幼儿就表现得恐惧、哭闹、不安。进一步发现，儿童的这种行为还发生了泛化，只要一接近白色的有毛动物，或类似的刺激时，都会变得恐惧。据此华生认为，我们无论成为什么样的人，都是后天学习的结果，并且是必然的结果。既然如此，我们习得任何东西，也可以通过学习而设法摆脱掉。

斯金纳（B.F.Skinner）是当代用学习与行为理论来解释行为异常方面贡献最大的心理学家。他认为，心理异常只不过是一种特殊的学习获得性行为。因此，对于心理问题的诊断，无非是对特定的行为反应改变的分类。人的一切行为，除了直接由生理因素决定的能力以外，都是透过学习和训练而获得的。他提出操作性条件反射理论，他在一个实验中，把饿鼠关在笼中，并不出示食物，饿鼠无意中碰了一根横棍，食物出现了，饿鼠吃到了这一食物，于是，这个横碰棍的概率提高，经多次强化后，饿鼠入笼后即碰横棍。斯金纳称之为操作性条件反射，即行为本身就是获得强化刺激的手段。他认为人的行为主要是由操作性条件反射构成的，人们已经牢固建立的行为模式，特别是操作性行为，是人们以某种方式积极获得的行为模式，无论是适应良好的行为还是适应不良的行为都可以看作是环境强化作用的直接结果。而强化刺激对增加操作行为的强度和频率起关键的作用。英国著名的心理学家艾森克（H.Eysenk）进一步提出了关于学习过程的特殊理论。他指出：各种心理变态和躯体症状都可以看做是学习得来的异常行为。因而，也同样可以通过学习来调整和改造它们，可以建立新的健康行为来代替它们。

3. 认知理论

认知心理学是 20 世纪 60 年代兴起的心理学方向，其主要理论是信息加工理论。认知心理学的理论，不是由某人独创的，而是受多种因素影响，逐步演变而来的。它研究人与认知有关的全部心理活动，

主要包括注意、知觉、记忆、言语、思维、创造性和解决问题的能力等。它在理论和方法上反对行为主义传统，着重研究人的高级心理活动。认为人的心理活动是一个信息处理系统，由感官收集的信息，经过分析、储存、转换并加以利用。认为人的情绪、动机和行为主要取决于认识活动，取决于对信息的解释和评价。

认知(Cognition)也译为认识，指一个人对某对象的认识和看法，如对自己的看法、对他人的看法、对环境的认识和对事的见解等。

认知理论认为：认知(C)是刺激(S)反应(R)的中介，即S-C-R。反应并不是刺激的直接后果，而是由认知所引起的。例如，同样的一所医院(S)，小孩可能依据自己的认识和经验，把它看成是一个“可怕的场所”，不小心就会被打针；成人会看成是“救死扶伤”之地，可帮其“减轻痛苦”。这两种不同的反应(R)，是因为人们对医院的认知和评价不同(C)。关键不在“医院”客观上是什么而在于被不同的人认知成什么。因此，对同一事件或事物，不同的认知就会滋生不同的情绪，影响人的行为反应，对心理健康会发生程度不同的影响。

认知理论强调认识过程对行为决定的重要性，认为行为和情绪之所以产生有赖于个体对情景所作出的评价，而这些评价又受个人的信念、假设、想象、价值观念等认识因素的影响。

第四节 增进大学生心理健康的途径与方法

大学生的心理健康问题不仅关系到大学生个人的生活、学习、工作和身心健康成长，也关系到中华民族素质的提高，关系到社会的发展与未来，理应引起全社会的重视。作为为社会培养身心健康、全面发展的专业人才的高等学校，采取积极措施，对大学生进行心理健康方面的指导与帮助，是优化大学生心理素质，增进大学生心理健康的重要途径。

一、开展大学生心理健康知识的宣传

大学生心理健康教育，是以维护大学生心理健康为目的，它应遵循大学生心理活动发展规律，以普及心理保健知识、传授心理保健技

能、预防心理疾病为主，以个别心理咨询、治疗为辅来促进大学生身心健康发展和人格的不断完善。当代大学生正处在青年中期，虽然他们的生理趋于成熟，但心理尚未完全成熟，人生观、世界观正在形成过程中。面对生活环境的改变、观念的冲突、利益的抉择，许多人因处理不当而陷入焦虑、失望和困惑之中，严重者可能表现出异常行为。同时，在自身生理、心理发展过程中，内在体验的剧烈变化又加剧了他们的心理负担。大学生掌握了一定的心理健康知识，可以了解心理活动规律及大学阶段心理特点，学会运用心理学的方法进行自我调节，保持心理平衡。同时使大学生逐步认识到心理健康的重要性，开始注重自身心理素质的培养与提高，以主动的姿态调整自身的状态，以适应社会的需要。

二、充分利用课堂资源和校园媒介

主要是以课堂讲授为主，系统地开设心理健康教育课程或相关课程，或者定期举办讲座，系统地传授心理健康知识，例如，“新生心理适应”、“心理卫生与健康”、“心理健康与咨询”、“大学生心理健康”等课程。专题讲座可以根据学生共有的问题，选择合适的机会举办，例如，新生进校时的“从中学到大学的新生心理适应”；考试期间的“考试焦虑及其消解”；毕业离校前的“走上社会必须的心理准备”等。这类讲座对象明确，针对性强，所以很受大学生的欢迎。还可以通过校内传播手段普及心理健康知识。充分利用校刊、校报、广播、学生组织的交流刊物，宣传心理健康知识，介绍维护心理健康的方法。例如，北京师范大学、中国人民大学的心理咨询中心每月出版一期心理健康小报，直接发到每一个学生宿舍。

三、培养健全的人格品质

人格指一个人整体的精神面貌，即具有一定倾向性的心理品质或心理特点的总和。它包括心理活动特征（如气质、性格、能力）以及心理活动倾向方面的特征（如动机、兴趣、信念、世界观）等两方面，二者不是孤立存在而是错综复杂、有机地结合为一个整体，对人的行为进行调节和控制。如果各种特征之间关系协调，人的行为就是正常

的，人格就是健全的；如果失调，就会产生不正常的行为，甚至出现各种人格障碍。对于大学生来讲，保持心理健康的一个重要途径就是培养锻炼自己的人格品质。因为在整个环境中存在着大量的致病因素，预防心理疾病的关键是增强心理“免疫”能力。

四、积极参与心理训练

心理训练，就是通过辩论、演讲、郊游、社会调查等形式，运用放松、暗示、音乐、表象、心理剧、模拟与模仿等心理学技术与方法，结合其他辅助手段和设施，设计特定的情境并使参与者在其中积极活动，最终达到使参与者改变心理面貌，养成所预期的技能、习惯与行为，提高心理素质，促进人格全面发展。心理训练可以有效地改变人的精神面貌，取得令人满意的效果。例如，开展“认识自我”的训练，提高大学生的自我意识，学会悦纳自我；开展“自信训练”，使大学生认识到自信的必要性，提高自信心；开展“人际交往技巧”训练，使人际关系敏感、有交往障碍的学生学会交往技巧，改善交往障碍。

五、积极参加体育锻炼，提高身体素质

由于心理健康和生理健康是紧密相关的，健康的心理寓于健康的身体，因此，通过积极的体育锻炼、卫生保健和构建良好的生活方式，以增强体质和生理功能，有助于心理健康。

六、学会寻求心理咨询的帮助

在维护和促进心理健康中，大学生除了重视自我调节、朋友的帮助、家长的支持、老师的指导外，还应该具有寻求专业机构帮助的意识。特别是心理压力较大，内心冲突激烈，自我调节难以奏效时，更应该主动、及时寻求支持与指导。心理咨询是一种专业性很强的助人工作。它是心理咨询师运用心理学的知识、理论和技术，通过与求助者的交谈、协商、指导过程，帮助求助者达到自助目的的工作。心理咨询提供了一种与日常生活的其他关系不同的一种特殊关系，在这种关系中，咨询师的技巧及其所创造的气氛使求助者逐步学会以更加积极的方法对待自己和他人。心理咨询与一般的开导、劝慰、帮助有明显的区别。

心理咨询可以使人们从一个不同的角度去看待自己和社会，用新的方式去体验和表达他们的思想情感，并产生出全新的思维方式。对于那些心理行为属于正常范围的人，咨询所提供的新经验可以使他们排除成长道路上的障碍，更好地发挥个人的才干。对于那些有心理障碍的人，咨询可以帮助他们改变不适应社会的思维和行为方式，学会新的适应环境的方式。因此，主动寻求心理咨询师的专业性指导，将有助于大学生健康的成长和品格的完善。大学生心理咨询常见的服务形式有个别咨询、电话咨询、网络咨询和团体咨询。