

山东省卫生健康委员会

山东省教育厅

鲁卫函〔2021〕362号

山东省卫生健康委员会 山东省教育厅

关于开展2021年精神卫生日

系列宣教活动的通知

各市卫生健康委、教育（教体）局，委属有关单位，各高等学校：

2021年10月10日为第30个世界精神卫生日。为促进儿童青少年心理健康和全面素质发展，倡导全社会关注、支持儿童青少年心理健康工作，按照《国家卫生健康委疾控局关于开展2021年世界精神卫生日宣传活动的通知》（国卫疾控精卫便函〔2021〕112号）要求，经研究，确定在全省开展精神卫生日系列宣教活动，现将有关事项通知如下：

一、活动主题

2021年世界精神卫生日主题为“青春之心灵 青春之少年”，旨在通过多种途径的宣传教育，帮助儿童青少年掌握心理健康相关知识，提升心理调适能力；协助家长树立科学的教育理念，帮助孩子正确认识、处理碰到的情绪问题；号召各级政府部门、

学校、医疗卫生机构、社区、社会组织等多方力量加强合作，共同创造更有利于青少年心理健康的外部环境。

二、活动内容

（一）开展精神卫生日宣传活动

10月10日，各市卫生健康和教育部门要通过官方网站、微信公众号、家长群等方式发出“给家长的一封信”“给老师的一封信”“给孩子的一封信”三封信（见附件1），宣传儿童青少年心理健康知识，普及心理健康服务热线。教育部门要组织学校师生收看省教育台精神卫生日特别节目（见附件2）。各市、各单位要以世界精神卫生日为契机，聚焦儿童青少年心理健康，结合当地实际，创新科普宣教形式，通过制作和播放视频或公益广告、发放宣教材料等多种方式，开展心理健康科普宣传，普及“身心同健康”理念，提升公众认知度，消除偏见歧视，营造关心关爱心理健康的良好社会氛围。

（二）开展“六个一”心理健康进校园活动

10月份，各市教育部门要联合卫生健康部门，广泛开展“六个一”（“一堂课、一本书、一次评估、一条热线、一套适用方法、一条绿色通道”）心理健康进校园活动，为儿童青少年提供链条式心理服务。组织心理健康专家进校园讲座；宣传《学生心理保健手册——小学生/中学生/大学生篇》（见附件3）；根据不同年龄阶段儿童青少年心理行为特点，开展心理健康自测自评；推广心理服务热线，鼓励儿童青少年有需要时拨打求助；普及情绪管理、压力管理等自我心理调适方法，避免不良情绪转化为心理疾病；建立学校和医疗卫生机构的转介通道。

（三）开展完善转介通道和心理危机干预预案活动

10 月份，教育部门将有需求的学校名单及联系方式报本级卫生健康部门，卫生健康部门要协调医疗卫生机构与学校对接，共同建立绿色转介通道。教育部门和卫生健康部门要联合指导学校在校园新冠肺炎疫情防控应急预案中，增加心理危机干预和心理援助的内容。

（四）开展心理健康技能培训活动

10 月份，鼓励各级医疗机构开展临床医务人员心理健康知识与技能培训，提高心理行为问题和常见精神障碍的筛查、识别、处置能力。鼓励各级学校组织开展教师心理健康技能培训，卫生健康部门协助安排专家提供技术指导和支持，进一步提升校医和心理健康专兼职老师等工作人员的心理健康服务能力。

三、工作要求

（一）各级卫生健康部门要在 10 月 10 日前后，向当地党委政府汇报本地区精神卫生和心理健康工作情况，重点报告儿童青少年心理健康促进、心理疏导、心理危机干预等工作现状，当前存在的主要问题、困难，下一步工作思路、计划，争取当地党委政府的重视和支持。做好世界精神卫生日系列活动的相关组织、技术支持等工作。教育部门要做好校园宣传、培训等活动的组织协调工作。

（二）国家卫生健康委和省卫生健康委的公众号和官网后续将发布“世界精神卫生日”相关视频和宣传海报，请各地注意采用和推广。

（三）各市要积极探索总结儿童青少年心理健康服务工作

好的经验做法，将示范性好、时效性强、创新性高的案例，于10月15日前通过OA报送省卫生健康委和省教育厅。省卫生健康委和省教育厅将择优选择部分地区的经典案例，进行推广宣传。

省卫生健康委联系人：

疾病预防控制处 刘淑丽 0531-51766130

医政医管处 杜 静 0531-51766156

省教育厅联系人：

体育卫生与艺术教育处 邵冬云 0531-81916510

思想政治工作处 邓永华 0531-81676853

附件：1. 三封信模板

2. 教育台节目播出时间及收看方式

3. 《学生心理保健手册——小学生/中学生/大学生篇》

山东省卫生健康委员会



山东省教育厅
2021年9月26日



(信息公开形式：依申请公开)

三封信模板

关注孩子心理健康 用爱陪伴共同成长

——致广大家长朋友的一封信

广大家长朋友们：

孩子是家庭的希望，是祖国的未来。孩子健康快乐的成长，相信是每一位家长最殷切的期待。“健康”不仅是指强壮的身体，也包含着良好的心理素质和健全发展的人格。

家庭是孩子成长的摇篮，心灵的港湾。孩子的快乐是家庭幸福的源泉，而幸福的家庭，也是孩子快乐的奠基石。孩子在快乐的家庭，也会成长为快乐的孩子。身为父母，如果我们对孩子能够多一些理解包容，少一些拔苗助长；多一些尊重鼓励，少一些专制命令；多用“爱”的方式来表达爱，少以“爱”的名义发号施令，才能逐渐成为孩子信任的朋友，孩子才会乐于与我们沟通交流，愿意听取我们的建议，我们才能真正呵护孩子的成长。孩子是一个家庭的作品，说教不如言传身教，父母自身稳定的情绪、平和的心态、心智的成熟不仅能够让孩子更有安全感，更是孩子成长路上的阳光雨露。

当前，家长过度关注孩子学业表现而相对忽视孩子成长过

程中的心理需求，是不少家庭中存在的现象。事实上，心理健康问题近年来有明显低龄化的趋向。很多孩子受到学业压力、网络游戏、校园欺凌、家庭或人际关系等问题的困扰，可能会出现抑郁、焦虑、恐惧等不良情绪，表现为闷闷不乐、兴趣减少、精力下降、不爱交流、心烦易怒、失眠多梦、紧张厌学等，甚至出现自伤或自杀行为，还有的孩子表现为注意力不集中，多动冲动，学业表现及伙伴关系不佳等。家长可能会错误地认为这些都是孩子不努力、不坚强或青春期逆反所致，因此一味地批评、训斥甚至打骂孩子，导致亲子关系和家庭氛围愈发紧张。在此温馨提示家长朋友们，孩子的心理健康需要我们及早的重视和共同的呵护，如有需要，可拨打心理援助热线，这里有专业的辅导人员帮助您。

用心陪伴，用爱浇灌，静待花开。祝愿每一位孩子健康快乐长大，成就美好的未来。

心理健康服务热线：（当地热线号码）

XX 精神卫生中心 XX 学校

2021 年 10 月 10 日

你我手拉手 呵护“心”健康

——致老师的一封信

尊敬的老师：

赓续百年初心，担当育人使命，习近平总书记寄语广大教师：一个人遇到好老师是人生的幸运，一个学校拥有好老师是学校的光荣，一个民族源源不断涌现出一批又一批好老师则是民族的希望。

儿童青少年的健康成长关乎祖国的未来，儿童青少年时期是健康行为模式和健全人格形成的关键时期，老师则是儿童青少年在学校的哺育者和陪伴者。据调查，我国 17 岁以下的儿童、青少年，约有 3000 万人受到情绪障碍和行为问题的困扰。儿童青少年出现心理问题会有诸多预警信息，如：情绪异常，悲伤、哭泣、紧张、恐惧、心烦、容易发脾气等；行为异常，不愿与人交流、多独处、不愿意上学、上课注意力不集中、与同伴经常发生冲突，甚至出现自伤及攻击行为等；生理异常，头痛、恶心、呕吐、厌食或贪食、胸闷心慌、入睡困难、早醒等，但去医院检查又没发现躯体问题。

少年强，则中国强，少年是青春之心灵，青春之中国，是祖国大地上盛开的五彩缤纷之花朵。花朵的盛放，需要阳光和雨露，更需要老师们的呵护和滋养。老师除了关心他们的学习成绩，更要关注他们的心理健康。当学生出现异常行为或不良

情绪时，希望老师和孩子、家长保持沟通，家校共育，促进儿童青少年身心和谐、健康成长。

当您在学校心理健康教育中遇到困难，需要专业指导时，可拨打心理援助热线，我们愿为您提供专业服务，让我们携手共进，砥砺前行，为共同的目标而不懈努力！

心理健康服务热线：（当地热线号码）

XX 精神卫生中心 XX 学校

2021 年 10 月 10 日

心有暖阳 何惧风霜

——给学生的一封信

亲爱的同学们：

一棵小树成长为参天大树，不仅需要阳光的沐浴，还要经历风雨的洗礼。你们在成长的过程中，会得到温馨的关怀，会享受成长的快乐，但也会遇到很多困惑和烦恼。

当你处于新环境时，可能会情绪低落、焦虑，甚至身体不舒服；当你和老师、同学交流时，可能会感觉紧张，不知该如何说起；当你学习压力增大、成绩不理想时，可能会自卑自责，提不起兴趣；当你沉浸手机、影响学习时，可能会懊恼不已又难以自控；当你遇到困难和挫折时，可能会怀疑自己的能力，总认为自己不行而轻易放弃……

其实，我们每个人成长过程中都要经历和面临这些，没有哪一个人的成长是一帆风顺的，只要我们积极面对，正确处理，这些都会化解。

当紧张、烦躁的情绪出现时，可以向父母、朋友、老师倾诉，或通过运动、听音乐的方式缓解焦虑，以免让“不良情绪”成为定时炸弹；当来到新环境时，勇敢的参加集体活动，大胆表现自己，你会发现新的环境、新的伙伴比你想象的舒服、友善；当遇到困难和挫折时，不要妄自菲薄，正确的认识自己，多看自己的长处，勇敢地去解决问题，你会发现你比想象的自

己要强大。对于电子产品，我们尽量减少使用时间，合理运用网络学习、获取有益信息……当然，有很多问题我们自己可能无法解决，这时，我们可以寻求专业人士的帮助，如心理咨询热线就是不错的选择。

亲爱的同学们，困难和挫折打不倒你，荆棘之路终将使你变强大！愿你面朝大海，心向太阳，成为一个阳光、快乐的追风少年！

心理健康服务热线：（当地热线号码）

XX 精神卫生中心 XX 学校

2021 年 10 月 10 日

教育台节目播出时间及收看方式

一、节目名称

《新课堂·健康校园》世界精神卫生日特别节目

二、播出时间

10月10日晚7:30（如新闻联播延时，则播出时间顺延）

三、收看方式

采取电视录播和网络视频直播两种方式，可根据条件选择以下方式收看学习。

电视端：山东教育卫视

网络端：通过扫描以下二维码，进入“山东教育电视台”，“养教有方”、“好家长新课堂”、“超级家访”微信公众号，在“直播 点播”中，打开“新课堂·健康校园”观看，并进行在线提问，我厅将组织专家提供线上答疑。





学生心理保健手册

小学生篇



一、儿童期心理发展特点

小学阶段的孩子是指6-12岁，称为学龄期。根据艾里克森心理发展的八阶段理论，小学阶段的孩子主要的心理冲突是勤奋对自卑。这一阶段的儿童在小学接受教育，如果他们能顺利地完学习课程，就会获得勤奋感，这使他们在今后的独立生活和承担工作任务中充满信心。反之，就会产生自卑感(如孩子的学习经常无法顺利完成任务多次受到批评)。当儿童的勤奋感大于自卑感时，他们就会获得“能力”的品质，否则这个孩子以后干事就会畏缩，不自信。这个阶段的儿童有一系列变化：



1、身体发展 此期儿童除生殖系统外，其他器官发育已接近成人。脑的发育已趋成熟，是智力发展最快的时期。

2、心理发展 此期儿童的感知敏锐性提高，注意稳定性增长，口头语言迅速发展，词汇量不断增加，行为自控管理能力增强等。其言语、情感、意志、能力和个性得到不同程度的发展。孩子表现为对事物富于热情，情绪直接、容易外露、波动性大，好奇心强，辨别力差。自我意识与社会意识迅速增长，性格的可塑性大，道德观念逐步形成。

3、个性和社会发展

1) 自我意识：儿童已能用心理特征来描述自己，能将自己和同伴的心理特征互相比较，通过社会比较了解自我，“我是谁？我和别人有什么不一样？”。儿童开始用多维的观念看待自己，能思考自己的长处和短处及其原因。

2) 社会观念采择能力：儿童开始能站在别人的角度考虑问题发展模式，从别人的角度上审视自己的思想、情绪感受和行为。

3) 道德发展水平：儿童对道德事件的认知表现出从具体到抽象、从片面到全面的发展。他们开始产生的道德认识和道德动机往往是具体的，而后逐渐形成概括的道德认识。



4) 人际关系：此阶段的儿童逐渐走出家庭，来到学校，建立起友谊，有了自己的“朋友圈”，开始了“社会化”的第一步。他们开始懂得助人为乐，求知欲强；懂得尊敬师长和周围同学，友好关心集体；渴望得到父母亲的疼爱；得到老师的表扬、同学的认

可。同时面对批评也会害怕、伤心，儿童内心世界变得丰富起来。

二、儿童期常见的心理行为问题

1、学校恐怖

平时在家不上学身体状况挺好，但一到学校就会出现莫名胃痛、腹痛，回到家后症状均不治而愈。近年来发现此症状发病年龄明显减小，持续时间延长。



2、适应问题

小学生开始正式从家庭中走到校园中，跟同伴在一起，接受系统的教育，需要学习知识、遵守校园的规章制度，因为小学生的性格基础不同，部分孩子会出现适应不良的问题。比如此次疫情过后，很多孩子已



经适应了在家里上网课的学习生活方式，开学后，有的孩子会出现适应不良，具体表现比如：哭泣、情绪低落、阻抗去学校、情绪消极、学习成绩下降等，甚至部分孩子会出现躯体化症状，比如一到学校就发烧、呕吐、腹部疼痛，但去医院检查并未发现躯体疾病，从学校的环境回到家里以上症状自然减轻等，这些都是由于小学生的适应不良造成的。

3、人际交往问题

主要表现为与父母、老师、同学的关系紧张，学龄儿童想跟周围同学交往，但不知如何交往，有时会故意招惹同学，严重时拳脚相向。

4、学业问题

1) 学习障碍：是小学生较常见的问题之一，它是指不存在智力低下学习技能障碍和视觉、听觉障碍，也没有环境和教育剥夺以及原发性情绪障碍，而出现阅读、书写、计算、拼写等特殊学习技能获得障碍的一组综合症。

2) 厌学：指的是对学习失去兴趣，产生倦怠情绪，冷漠逃避和对抗的心态及行为表现，具体表现为不爱学习、学习动力不足，上课注意力分散、听课不专心，作业不用心，思维缓慢，学习效率低，甚至出现逃学、说谎、离家出走等不良行为。究其原因多与不恰当的教育方式（如学校或家长对孩子要求过高、学习压力过大）、孩子没有养成良好的学习习惯等有关。

不想上学啊...



5、情绪问题



小学生的社会化尚未发育成熟，他们大多喜怒形于色，情绪外显好判断，如果家长和老师可以很好的理解和回应他们的情绪，帮助他们解决引起情绪波动的事件，他们会很快从不良情绪中走出来。但是，如果他们的情绪得不到正确的回应，甚至成年人把自己的情绪发泄到他们身上，时间久了，小学生会出现一系列情绪问题，比如持续的情绪低落、寡言少语、无精打采、注意力不集中、或情绪激烈暴躁，不好管理等。

6、其他精神心理问题

学龄儿童期是养成良好个性及人格的主要时期，若上述常见的心理问题能及时采取干预措施及时解决，就能顺利健康地发展；若不能及时正确处理，则会产生持续的不良影响，最终导致严重的精神心理问题。常见的有：

1) 注意缺陷多动障碍(ADHD) 称儿童多动症，是儿童心理行为疾病



中常见的一种问题。主要特征是明显的注意力不集中和注意持续时间短暂，多动和冲动，活动量大的孩子容易坐立不安，在父母眼中会认为这些孩子是故意“捣蛋”的。这类孩子注意力难以集中，肌肉协调

不良，缺乏抑制力，挫折容忍度偏低，情绪不稳且易怒，常伴有学习困

难或品行障碍。

2) 品行障碍：品行障碍指 18 岁以下儿童青少年期出现的持久性反社会型行为、攻击性行为和对抗违抗行为。主要表现为持久的、严重的违纪行为，在较大儿童中很常见，如逃学、偷窃、破坏公物和攻击行为。这些异常行为严重违反了相应年龄的社会规范，与正常儿童的调皮和青少年的逆反行为相比更为严重。



3) 儿童恐惧症：恐惧情绪是儿童比较常见的一种心理问题，几乎每个儿童在其心理发展的某个阶段都曾出现过恐惧反应。儿童中最常见的是害怕动物、死亡、昆虫、黑暗、学校等。儿童对鬼神及不明物体的恐惧似乎司空见惯，但是这种恐惧若持续不断地存在着，将影响孩子的正常生活，造成恐惧症的原因不外以下三种：其一是过去可怕的经验所引起（如突如其来的巨响、周围人的恫吓）等；其二可能是焦虑的代替品；其三是社会学习等带来的压力。



4) 抽动症：指局限于身体某一部位的一组肌肉或两组肌肉出现抽动。表现为眨眼、挤眉、皱额、咂嘴、伸脖、摇头、咬唇或模仿怪相等，并可伴发其他行为障碍，多见于 5 岁以上的儿童，且男孩多于女孩。

5) 孤独症：是一类以严

重孤独，缺乏情感反应，语言发育障碍，刻板重复动作和对环境奇特反应为特征的疾病。儿童孤独症的发病率较低，多见于男孩，男女比例为3.6:1。它是一种全面发育障碍，涉及儿童的认知功能、社会情感、社会化过程的相互关系的问题。

三、儿童期心理问题干预措施

要预防和减少小学生心理问题的发生，需采取家庭、学校和社会相结合的综合措施。如果发现儿童存在严重的心理问题，应及早转到专业医院进行诊断和治疗。

1、家庭养育

1) 家长要树立正确的教育观念，做到“九不要”。

①不要过度溺爱。对孩子的关心要适度，不要过分关心。过分关心会让孩子习惯以自我为中心，往往变得骄傲自大。



②不要贿赂孩子。家长应该让孩子从小明白权利和义务之间的关系，只有通过努力才能拿到想要的东西，有付出才会有收获。

③不要太亲近孩子。孩子应该有自己的成长空间，不能因为过于亲近孩子而剥夺了孩子与同龄人相处的机会。只有与同龄孩子多相处，才能锻炼孩子的社交能力，提高孩子的人际交往能力。

④不要勉强孩子挑战不可能的任务。孩子通过日常小事情产生成就感和自信心十分重要，所以家长应该给孩子安排一些力所能及的事情做，注意不要交付给孩子一些难以胜任的事情，容易打击其自信心。

⑤不要对孩子太严厉。小孩子做错事情是很正常的，不要动不动就

打骂或斥责孩子，否则会使孩子变得自卑、胆怯，甚至激烈反抗、斗争、残暴、离家出走等。

⑥不要欺骗和恐吓孩子。父母切勿欺骗甚至恐吓孩子，这会严重影响父母在孩子心中的地位，不利于以后的教育。



⑦不要当众批评孩子。孩子也同样有自尊心，所以不要当众批评孩子，否则会对其心理造成不小伤害。

⑧不要过分夸奖孩子。父母对待孩子要赏罚有度，忌大肆夸奖或过重惩罚。孩子取得好成绩当然可以表扬，但要适可而止，防止孩子沾沾自喜、骄傲自满。

⑨不要对孩子喜怒无常。孩子很敏感，家长不要对孩子喜怒无常，不要把生活中所受的气发在孩子头上，长此以往，孩子容易胆小、多疑，甚至自闭。

2) 建立安全的亲子依恋关系。在当今社会环境影响下，多数家长因攀比心理的存在，过度重视家庭的优裕条件，最大限度的满足小学生的物质需求，忽视和他们的情感交流不利于小学生与家长发展健康的依恋关系。家长要根据自身特征，和小学生建立密切的、健康的感情联络机制，如每周或每月固定时间给幼儿讲故事，带他们参观自己工作的地方、节假日一起外出旅游等，帮助幼儿更好了解家长，与家长建立安全型依恋关系。



3) 帮助儿童建立起恰当的自我意识，

掌握解决问题和社会交往技巧。

家长为儿童作示范，同时用语言描述自己要做出的行为并分析其原因。鼓励儿童与同伴进行交往，为儿童解释同伴交往中的规则，并说明当他做出某种行为时其他儿童可能的行为和情绪反应。与同伴一起快乐地游戏可以提高儿童的自信和自尊水平，降低其警觉性和攻击性。

2、学校教育

学校可从以下几个方面开展学生心理健康工作：



1) 开展心理健康教育：学校心理健康教育是提高学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是进一步加强和改进德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。心理健康教育的主要内容包括：普及心理健康知识，树立心理健康意识，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心

理保健常识和技能。其重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容。开展心理健康教育的途径和方法可以多种多样，不同学校应根据自身的实际情况灵活选择、使用，注意发挥各种方式和途径的综合作用，增强心理健康教育的效果。

2) 进行心理评估：使用心理学的方法和工具，对学生的心理状态、行为以及成长环境进行描述、分析、归类、鉴别评估，为进一步的干预提供依据。



在学校心理卫生工作中，建立学生心理档案，筛查高风险人群就是一种一般性的评估，为实施预防性干预提供依据。在干预方案实施过程中或实施干预之后，心理评估可以检验干预效果。心理评估方法包括：观察法、访谈法、问卷法、测验法。

3) 开展心理咨询和辅导：学校心理咨询服务对象主要是学生，对学生在学习、认知、情绪、行为和人际交往等方面的问题进行心理干预。其次是家长和教师。许多家长和教师对心理咨询的认识有误区，认为那是针对学生的，与他们无关。实际上，很多家长和教师在处理与学生的关系以及教育方式方面也应该接受心理咨询。并且帮助学生学会解决心理发展中的困惑和疑难，克服各种心理障碍，咨询人员须得有家长和学校的配合甚至一起会诊，分析学生有关心理症状，把握“病因”，才能有针对性地采取措施以解决学生的心理问题。



3、社会环境

孩子的成长不仅仅取决于家庭和学校，社会环境因素也是极为重要的。



1) 改善学校周围环境：随着社会的不断进步提高，连学校附近都有许多游戏场所和网吧。因为孩子的自制力较差，抵不住诱惑，很容易沉进去。为此社会有关部门应加强对学校周边环境的管理力度，

把孩子的未来放在第一位，为孩子创造一个健康美好的发展环境。

2) 宣传儿童心理健康知识：孩子心理问题的出现，多是受到家庭或学校的影响，而大多数的家长并不重视孩子的心理健康，老师也无法照顾到每一位学生，当孩子出现问题后，家长也都束手无策，这就需要政府部门加强对儿童心理健康问题的宣传，令社会对此引起重视，并开展儿童心理健康知识讲座，帮助家长掌握正确的教育方式，重视儿童心理问题导致的负面影响，及时进行儿童心理干预。

3) 更新教育观念：因为深受应试教育的影响，很多小孩肩负很重的学习负担，从而产生严重的心理问题，当今的教育不应成为儿童成长道路上的压力源，应该更新教育观念，促进儿童形成健康的心理和健全的人格，促进儿童心理的健康成长。同时院校内完善儿童心理活动室、心理咨询室等，进行及时的儿童心理干预，积极引导有心理问题的儿童正确认识自己，树立正确、积极的价值观和人生观。



版权所有
翻印必究



山东省卫生健康委员会
山东省教育厅
山东省精神卫生中心

地址：济南市历下区文化东路49号

心理健康热线：0531-88933887 88942284

网址：www.sdmhc.com



学生心理 保健手册

中学生篇

山东省卫生健康委员会
山东省教育厅
山东省精神卫生中心

一、中学生心理发展一般特点

根据我国的教育阶段划分，中学生可分为初中生及高中生，初中阶段基本是从 11 或 12 岁开始到 14 或 15 岁，又称为青春期；高中生基本



是从 14 或 15 岁开始到 17 或 18 岁的阶段，又称为青年早期。这两期合称为青少年期，整个青少年期是身体发展加速、心理方面不同程度发展的过程。

1、身体发展

青少年期在外形上发育很快，身高增长、体重增加、童年面部特征消失、第二性征出现，在外形上青少年逐渐接近成人。体内机能方面如心脏、肺脏、肌肉、神经系统的发育也继续进一步增强发展，神经系统的成熟也使得青少年神经系统的兴奋与抑制趋于平衡。性的发育与成熟方面，生殖系统的成熟标志着人体生理发育的完成，女性月经初潮、男性首次遗精。经过身体加速发展至青年早期后，身体发育逐渐放缓至稳定。

2、心理发展

青春期身体各方面发展迅速，而心理发展水平尚处于从幼稚向成熟的过渡阶段，青春期个体的身心处于不平衡状态，而这种成人感与幼稚性并存的矛盾性可能使他们经受一系列的危机。理解青春期个体心理活动的矛盾性对于中学生本人、家长、老师都十分重要。

1) 反抗性与依赖性: 青春期个体强烈的成人感产生强烈的独立意识，他们不愿一如既往的顺从，但又不能摆脱对父母的依赖，此阶段他们不再像童年期在情感和生活上依赖父母，而是希望从父母那里得到精神上

的理解、支持和保护。

2) 闭锁性与依赖性: 青春期个体心理生活丰富起来, 他们对外界表露的内容就少了, 尽管他们闭锁起来, 但他们又渴望有人理解、关心自己, 于是他们开始寻找朋友, 一旦找到志同道合的朋友, 他们又表现的推心置腹、毫不保留。

3) 勇敢与怯懦: 有时他们表现出强烈的探索、勇敢精神, 没有过多的顾虑, 能够果断行动, 但也因认识上的局限性不能立刻辨别危险。有时他们在某些场合表现的害羞, 不能坦然面对。

4) 高傲与自卑: 青春期个体对自己的认识往往不能做到全面而恰当, 有时因偶然的成功表现得沾沾自喜, 有时因偶然的失败表现得极度自卑。这两种情绪往往交替出现。

5) 否定童年与眷恋童年: 青春期个体力图从各个方面将自己的童年否定, 期望用一种新的姿态出现在生活的各个方面, 但是他们也留有对童年的眷恋, 尤其是在应对各种新的学习任务、挑战时, 他们感受到惶恐、困惑时, 他们特别希望能像小时候那样得到父母的关照。



青年早期后心理发展继续进行, 他们的独立性逐渐增加, 个性逐渐定型, 有了良好的自我意识, 社会适应能力, 价值观、道德观趋于成熟, 他们为成人阶段做好了准备。

3、思维发展

青春期的思维活动以抽象逻辑思维为主, 具象思维还有一定的作用; 青年早期抽象逻辑思维进入成熟期。自我意识和监控能力逐渐发展, 能

不断的积极主动的调控自己的思维。创造性思维也有阶段性发展。

4、个性、社会性发展

1) 自我意识：青春期是自我意识发展的第二个飞跃期，自我意识高



涨，内心世界丰富，经常内省，个性上带有主观偏执性，即总是认为自己是正确的，感到别人可能对自己刻薄挑剔。青年早期自我意识有如下特点：独立愿望日趋强烈；自我分为理想自我与现实自我；关心自己的个性成长；自我评价得到主客观辩证统一；有较强的自尊心；道德意识高度发展。

2) 情绪方面：感受和表现形式不再单一：表现出强烈、狂暴与温和、细腻共存，可变与固执共存，内向性与表现性共存。这一阶段中身心的不平衡状态可能会导致他们不能很好的接纳自己，出现一些消极的心境，他们感到烦恼突然增多、孤独、压抑。反抗心理是青少年普遍存在的一种个性心理特征。其出现与自我意识高涨、神经系统兴奋性过强、独立意识发展有关。尽管反抗方式多样，但总的来讲，他们大都是希望成人能够尊重他们，承认他们具有独立的人格。

3) 道德发展：青少年个体不断超越对外部奖励与惩罚的考虑，开始对道德标准真正的关注，对法律认真思考，也成为法律的维护者。他们逐渐形成对家庭、同伴、社会中不同道德规范和要求认识，这部分将受到多种因素的影响，且呈现出个体差异。

4) 人际交往：与同伴关系的处理上克服了团伙的方式，交友范围缩小，开始拥有能够倾吐烦恼、交流思想、保守秘密的 1-2 个好朋友。男女生之间的关系有了新的特点，双方都意识到了性别问题，对彼此逐渐

产生兴趣,但最初的表现形式是相互排斥的,逐渐的能够融洽相处,但一般不将情感公开出来。青春期男女生之间的爱慕之情是稚嫩的,只要处理得当,这种情感也可以起到促进自身发展的功能。与父母的关系开始出现情感、行为、观点上的脱离,父母的榜样作用减弱,不再盲目接受任何一位老师,开始品评老师,并在行为上对喜爱的老师做出反应。



二、中学生常见心理问题及障碍

中学阶段是由儿童向少年发展的重要时期,也是气质、性格以及良好的学习习惯、正确的人生价值观逐步形成的过渡阶段,此时,他们的生理发育逐渐成熟,而心理成熟度和情绪调节能力还没有跟上节奏,生活阅历较浅,抗挫折能力较低,容易受来自社会各方面不良因素的影响,产生心理行为问题。那么中学生常见心理问题有哪些呢?



1、适应问题

中学生情感丰富但不稳定,独立性和自我意识飞速发展,但自我调节能力不完善,虽对环境变化敏感却不会主动寻求帮助,其心理上存在的困惑或烦恼不能得到及时疏导,导致适应问题。

2、学习、社交问题

主要表现为焦虑、紧张。中学生常见的焦虑主要有考试焦虑和社交焦虑。考试焦虑是中学生最主要的焦虑问题，由于作业负担加重，学习压力增大，好多学生一到考试就莫名的心慌，失眠多梦，考前频频上厕所等。尤其是“新冠肺炎”发生后，对于中、高考在即的学生来讲，疫情防控影响了开学、考试时间，加上中高考在即压力陡增，更容易出现考试焦虑的问题。社交焦虑表现为在人际交往中感到害羞、局促不安，不敢在公共场合讲话，不敢与人对话和对视，不愿参加集体活动等。

3、人际关系问题

主要表现为与父母、老师、同学的关系紧张；中学生处于人生半幼稚半成熟、半独立半依赖、充满矛盾的时期，此时从情感、行为、观点上要求有更多的独立与自尊，同时又期望关心和抚慰，在面对老师和父母时容易出现疏远和冲突；随着青春期的来临，他们需要倾吐烦恼、交流内心感受和秘密，同时又具有独立意识强，表现欲望高的特点，交流过程中可能因逆反心理发生争执。还可以表现为早恋等异性交往问题。中学生生理发育逐渐成熟，在心理上会对异性产生好奇与向往，有时家长、老师的过度制止可能使其产生较强的逆反心理，更容易使其走入早恋误区，而有些学生因为害怕非议和误解，不敢结交异性朋友。



4、情绪调控问题

主要表现为抑郁，多因课业压力大或人际关系紧张引起，表现为持久的情绪低落、对什么事情都提不起兴趣，也感觉不到快乐，还可能出现睡眠问题、躯体不适等表现，严重者对前途和未来失去信心，出现自

杀行为。

5、自我意识问题

主要表现为自卑，是对自己评价过低或不全面，只看到甚至放大自己的缺点和不足，往往怀疑自己的能力，不敢在同学面前表现自己，即使经过努力可以达到的目标，也认为“我不行”而放弃追求。同时伴有害羞、不安、忧郁等情绪体验。

6、手机过度使用问题

使用手机上网不受时间、地点的限制，其便捷性使学生可以随时的浏览网页、聊天、看视频、玩游戏等，许多学生把本该写作业、休息的时间都用来玩手机了，导致学习成绩下降。尤其是“新冠肺炎”发生后，课堂由“线下”搬到了“线上”，上课、作业等需借助手机等网络设备来完成，没有老师在身边耳提面命，部分自控能力差的学生打着上课的名义借助手机长时间玩游戏、看视频等。



7、严重精神心理问题

上述常见的心理问题如能及时采取适当的方法予以解决，中学生个体就能顺利地健康地发展；若不能及时正确处理，则会产生持续的不良影响，最终导致严重的精神和心理问题。如：

1)抑郁障碍：主要表现为情绪低落、思维迟缓、活动减少；还可

表现为睡眠障碍、体重下降、食欲不振，疲乏、头痛等身体不适，严重者感觉度日如年、生不如死。

2)焦虑障碍：表现为对未来可能发生的、难以预料的某种危险或不幸事件的经常担忧。这种恐惧和具体的环境没有关系，无具体的指向性。可伴有静坐不能，来回走动，无目的小动作增多。肢体震颤，肌肉紧张、出汗、



血压升高，心悸、气短、胸闷、尿频、排尿困难、腹泻等身体不适，严重者可出现濒死感。有些学生害怕考试成绩不好受人嘲笑或指责，担心与同学相处不好，遇到困境从而出现紧张窘迫的感觉，常伴有睡眠障碍、心跳加速等身体不适。

3)强迫性障碍：有意识的自我强迫和反强迫并存，强烈冲突使患者感到痛苦和焦虑，想控制但无法控制、无法摆脱。主要表现为强迫思维和强迫行为。有些学生怕脏反复洗手；走路时喜欢踩地面一条直线走；有些学生反复想桌子为什么有四条腿等。

4)恐惧症：对某种物体或某种特殊情境的异常恐惧。其所害怕的事物或情境并不具有危险性或虽有一定的危险性，但其所表现的恐惧大大



超过了其危险程度。相同场合下反复出现，难以控制，常常伴有焦虑和自主神经症状，并产生回避行为。有些学生对社交场合恐惧，上课怕被老师提问、害怕上台发言；有些学生害怕黑暗或带有毛发的动物

等。

5)分离[转换]性障碍：明显心理因素，如生活事件、心理冲突或强烈的情绪体验、暗示或自我暗示等作用于易感个体引起的一组病症。可以表现为肌肉阵挛性发作、晕厥样发作、呼吸运动失调、过度换气、情感爆发、就地打滚、阵发性昏睡样不语不动等表现，症状没有器质性基础，症状变化迅速、反复。有的学生在受到刺激后突然出现下肢瘫痪，不久又恢复，遇精神刺激后又再次出现，有人关注时症状可加重，症状容易受环境或自我的暗示而发作。

三、中学生心理问题的应对策略

1、中学生学习压力的应对策略

1) 从外部缓解学习压力很重要。家长和学校要给中学生提供一个较为宽松的学习环境，不以学习成绩作为评价孩子优秀的唯一标准，不逼迫孩子整天学习，用“题海战术”提高成绩。而是以平等的朋友姿态与孩子交流，共同寻找影响学习成绩的因素。通过提高学习兴趣，鼓励和肯定孩子在学习中的每一次细小的进步，正性刺激其求知欲。



2) 全面发展，用成就感缓解学习压力。作为一名中学生，学习自然是目前阶段最主要的任务，但并不是唯一证明自己的途径。可以在父母和老师的帮助下，了解自己的长处和不足，取长补短，树立适当的奋斗目标，一步一步地去完成。在自己完成目标时，可以给自己适当的奖励，如一次旅游、一场同学聚会，一件喜欢的衣服或一双球鞋。

3)保持平和心态,积极面对大考。对于面临“中考”和“高考”的中学生来说,压力是多方面的。特别是面对疫情的双重压力,许多考生的心态会受影响。如果感到自己有负面情绪时,要及时释放出来,可以到空旷的地方大声喊叫或痛哭一场,可以放下手中的书,做做运动、听听音乐。如果有写日记的习惯,可以通过书写的方式将内心的苦闷宣泄出来。如果有一个可信任的倾诉对象,发发牢骚可以让人心情舒畅许多。总之,特殊时期保持平和的心态,才能发挥出正常的水平。



2、中学生人际交往问题的应对策略

1)同伴关系。首先,真诚沟通,找到志同道合的同伴。保持一种真诚、友好、开放、接纳的态度,相信同伴间能真正沟通,互相理解。不拒绝同学的好意,主动参加集体活动,如夏令营、冬令营、兴趣小组等,找到自己有共同话题和兴趣爱好的朋友和社交圈。其次,全面了解很重要。不轻易受第一印象和先入为主的偏见影响,不轻易给交往的同伴定性,学会动态地、全面地、多角度地看待一个人。在与同伴交往中尽量全面地表现自己,不作过分掩饰,既让大家了解自己的优点,也让大家了解自己的缺点,给大家留下真诚、自然的印象。再次,与同伴交往中需遵守“黄金法则”。可以希望同伴做什么,



但不强求。如果同伴没有做到，可以表达失望，但也需要从对方的角度出发理解其不能做到的原因。允许同伴与自己有不一样的想法和感受，不要因此认为对方背叛自己，真诚地与同伴沟通，学会从不同角度看待问题。

2) 亲子关系。第一、父母要懂得接纳和包容。父母要学会理解和接受中学生渐渐长大，越来越独立的事实。理解孩子对父母完美形象破灭后产生的失望情绪，包容这一特殊时期的矛盾和冲动行为，帮助孩子分析和感受内心复杂和矛盾的情感，坦诚展示自己不完美的一面，使孩子逐渐意识和接受成人世界



存在的缺陷和真实，为其心理上踏入社会做铺垫。第二、倾听、尊重和允许很重要。家长和学校不要以严厉、强制的形式管教中学生，而是要设身处地从孩子的角度去思考。虽然中学时期是人独立意识飞速发展的时期，表面上孩子不愿与父母分享“秘密”，但碰到重要事情，大部分孩子还是愿意与父母一起商量。父母应该抱着理解之心，用平等交流的姿态与其沟通，耐心倾听，尊重和允许不同的想法，帮助他们分析问题。在肯定其想法有一定先进性和独特性的基础上，同时指出其想法的局限性和片面性，帮助孩子学会综合、全面、辩证地看待问题。第三、意见不一致时可以先“放一放”。当父母和孩子的意见出现分歧，且双方都固执己见，不能被对方说服时，应采用“求同存异、和平共处”的态度，不要强硬干涉或改变对方的想法，暂保留意见，待时机成熟和情绪稳定后，再心平气和地讨论，理解对方的动机，寻求双方都满意的结果。

3、中学生自我意识及受挫能力问题的应对策略

1) 循序渐进制定目标。在与孩子建立良好亲子关系的前提下，父母



应帮助孩子明确奋斗目标和方向，从短期到长期，从容易到困难逐步进行，增强克服困难的信心。

2) “庖丁解牛”才能“对症下药”。父母和老师根据孩子的实际情况提出要求，针对孩子的失败和缺点要进行耐心的鼓励、支持和帮助。在其犯错或受挫时，帮助其分析不足，鼓励其坚持解决问题，激发孩子克服困难的决心，提高抗挫折的能力。

3) 自我认同，自我成长。作为中学生，正确客观地评价自己，是自



我认同的第一步。不仅要看到自己的不足，还要看到自己的长处。调整对自己的期望，使自己与实际情况更符合，从一点小小的成功开始积累，增强成就感和自信心。勇敢地参加集体活动，大胆表现自己。通过体育活动、社会实践活动、军事训练体验等方式，锻炼毅力和耐力。

4、中学生情绪调控问题应对策略

1) 过高的期望会使情绪失控。家长不要把自己的期望和要求强加给孩子，过高的期望会使孩子产生无能、无助、沮丧、焦虑甚至抑郁情绪。

2) 用广角看问题，充分利用资源调整情绪。中学生情绪失控的主要

来源是对已发生的事的危害过于担心，及对将要发生的事的不利方面过分担忧。这与中学生对事情的认识不全面、不完整，尤其是对某些与自己密切相关的事情的认识和分析上，比较极端，过分关注不利的一面有关。因此父母和老师可以引导孩子客观准确地认识面临的问题，全面分析自己和周围环境中的资源，并加以利用，缓解焦虑和抑郁情绪。如果确实遇到无法解决的情绪问题，可以寻求专业人士的帮助，如心理咨询热线就是不错的选择。



3) 不要让“愤怒”成为一颗“定时炸弹”。当感受到明显的愤怒情绪时，一味的压抑和逃避并不是解决问题的办法。直接面对当事人，加强沟通，解决面临的实际问题。求助于父母、老师或朋友，找他们倾诉，将愤怒表达出来。学习身体放松技术，从生理层面上缓解愤怒情绪。

5、中学生性困惑及“早恋”问题应对策略

1) 做好性心理卫生教育是铺垫。父母、学校及社会应加强中学生性心理卫生教育，使其能够认识到自己身体和心理的变化是正常现象，增加其对自身变化的认同感。

2) 坦诚沟通是关键。父母、学校对性相关的问题，应抱着开放、接纳的态度，与孩子坦诚地沟通，避免增加谈论此事的羞耻感。

3) 面对“早恋”，大人要“疏”，不能“堵”。对于“早恋”问题，父



母和老师应做到宏观调控，告诉孩子恋爱的原则和底线，营造一个理解、

接纳和尊重的环境。要尊重孩子的隐私，未经孩子允许，不要偷看孩子的聊天记录、短信、日记等。

4) “早恋”不是洪水猛兽，“鱼和熊掌”可以兼得。作为中学生，应该认识到，“早恋”不是一件不应该出现的问题，而是一件需要花费心思去处理的事情。当遇到喜欢的人时，要权衡学习和恋爱两方面的关系。家长和老师怕“早恋”，无非是怕影响学业，最好的办法就是拿成绩说话。恋爱是一件美好的事情，但如果处理不好，感情和身体都有可能受到伤害。在没有能力组建家庭之前，婚前性行为是不提倡的，如果真的爱对方，就要为对方考虑，也要对自己负责任。

6、中学生沉迷手机、网络游戏等行为问题的应对策略

1) 言传身教很重要。父母作为孩子的第一任老师需要给孩子树立自律自控的榜样，榜样作用对中学生会有十分重要的潜移默化的影响，一旦父母在家只沉迷于手机和网络，忽略亲子间的沟通，那么孩子就会学习到这种行为模式，沉溺于虚拟世界不可自拔。

2) 理解协商为前提，坚持原则不可破。很多手机、网络成瘾的孩子正是因为对爱与温暖的体验减少才表现的冷漠、自私、不能自然的表达爱，然后从虚拟世界寻求爱的关注、情感支持。因此良好的家庭教育应把“爱”放在首位，充分的理解、尊重孩子，恰如其分的对孩子表达爱，不仅能教会孩子如何去爱，也是良好沟通的前提。只有在爱的基础上的良好沟通才能协商应对手机、网络问题的原则，包括玩手机、上网的时间、违背原则后的措施等。对待原则，家长必须温柔而坚定，让孩子明白只有坚守原则才会有更多的自由空间。



3) 优化网络环境, 让网络成为教育中的“正能量”。中学生容易受网络影响, 但父母和老师也可以利用这一特点, 寓教育于网络, 通过网络来开展生动活泼的思想教育工作。向孩子推荐优秀的网站, 使中学生不自觉地被其内容吸引, 形成归属感。同时全社会应加强技术研究和管 理, 以技术控制色情、毒品、犯罪等不良信息的传播, 还校园一个洁净的网络空间。



7、疫情特殊时期中学生保持心理健康策略

1) 保持良好的家庭氛围。特殊时期, 很多父母也容易情绪不稳定, 这些紧张和不安全感都会传递给孩子, 所以, 如果想有效关爱孩子, 父母需学会觉察和调整自己的情绪, 保持情绪稳定, 让孩子感受到家庭环境的安全稳定。

2) 规律作息, 保证营养。危机事件让人恐慌的原因是它破坏了我们熟悉的日常生活, 也就是破坏了我们的安全感。在安全前提下, 尽量保留孩子熟悉的日常生活。不过多地浏览疫情相关信息, 每日安排充分的日间活动, 保证三餐规律, 营养丰富, 睡眠环境舒适, 保证良好睡眠。

3) 接纳情绪, 增加沟通交流。当紧张和烦躁情绪出现时, 首先要接纳自己有这样的情绪。可以向周围人求助, 充分利用周围的资源。作为父母, 需要耐心倾听, 告诉孩子当前特殊时期, 烦躁是正常反应, 家长接纳的态度会帮助孩子接纳自己的情绪, 逐渐恢复平静。

4) 科学告知, 理解疫情当下的特殊要求。掌握科学客观的信息可以降低人的焦虑, 促进情绪稳定。父母要主动和孩子讨论, 帮助孩子通过官方渠道, 筛选科学客观的信息。开学后对于学校的规定和要求, 给予耐心解释, 让孩子理解小班制等防控措施是对自己和大家的保护, 从而遵守相应的规则和限制。

版权所有
翻印必究



山东省卫生健康委员会
山东省教育厅
山东省精神卫生中心

地址：济南市历下区文化东路49号

心理健康热线：0531-88933887 88942284

网址：www.sdmhc.com





学生心理 保健手册

大学生篇



山东省卫生健康委员会
山东省教育厅
山东省精神卫生中心

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。

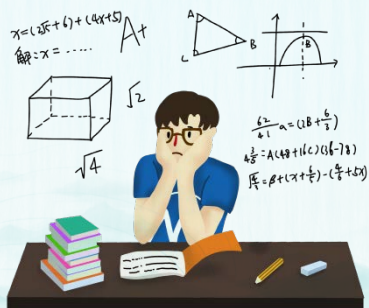
3) 心理避所与寻求理解的冲突。大学生既有对内心世界细致的探索的需求，希望有自己的空间，同时又渴望知己，与他人建立亲密关系，满足自己的需求，使得大学生的人际关系错综复杂，同时又需要理清与自己内在的关系。

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、表演型人格障碍或癡症型人格障碍等。

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一些不合理的信念才使我们产生情绪困扰。ABC 理论具体为：A 表示诱发事件，B 表示个体针对此诱发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。



版权所有
翻印必究



山东省卫生健康委员会
山东省教育厅
山东省精神卫生中心

地址：济南市历下区文化东路49号

心理健康热线：0531-88933887 88942284

网址：www.sdmhc.com

