



普通高等教育“十二五”系列规划教材

大学生

心理健康教育

李庶泉 耿润 主编

南开大学出版社

普通高等教育“十二五”系列规划教材

大学生心理健康教育

主 编 李庶泉 耿 润

副主编 张新安 史 帅 兰伟彬

南开大学出版社

天 津

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/李庶泉, 耿润主编. —天津:
南开大学出版社, 2015.8

普通高等教育“十二五”系列规划教材

ISBN 978-7-310-04899-1

I. ①大… II. ①李… ②耿… III. ①大学生—心理
健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 192223 号

版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人:孙克强

地址:天津市南开区卫津路 94 号 邮政编码:300071

营销部电话:(022)23508339 23500755

营销部传真:(022)23508542 邮购部电话:(022)23502200

*

唐山新苑印务有限公司印刷

全国各地新华书店经销

*

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

260 × 185 毫米 16 开本 13.5 印张 275 千字

定价:36.00 元

如遇图书印装质量问题,请与本社营销部联系调换,电话:(022)23507125

前 言

重视大学生的心理健康水平,提高大学生的心理品质,促进大学生的健康成长,逐渐成为教育管理部门和各高校的共识。本书的编写是根据教育部《普通高等学校心理健康教育课程教学基本要求》,围绕培养高素质职业人才这一主题,并结合近年来大学生心理健康教育教学的实际情况,汲取高等职业院校教学改革的经验,以积极心理健康教育和以学生为中心为理念,引入项目化教学,以任务(案例、心理剧、团体辅导)为驱动,从知识、能力、素质等三个层面,增进大学生的心理健康意识,提高大学生探索自我和发展自我的能力、心理耐受力、社会适应能力、心理调适能力,普及心理健康知识。

本书的编写力求做到既有必要的理论阐述,也要有案例导入;既要有知识的学习,也要有心理训练的拓展。理论阐述要循序渐进、深入浅出;案例的引入要新颖、典型,与知识点的衔接要自然、紧密。不仅要让学生了解心理学的有关理论和基本概念,明确心理健康的标准、意义,了解大学阶段个体心理发展特征及异常表现,掌握自我调适的基本知识;更要让学生树立积极的心态,能够客观评价自己的身心状况、行为能力,能够正确认知自我、接纳自我;在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助,积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

本书由周口职业技术学院李庶泉、耿润组织编写,负责全书内容架构和体例要求的拟定,以及统稿、审校等工作。参与者全部是心理学或教育学、管理学硕士、国家二级心理咨询师,兼具大量的心理咨询经验。其中初稿的第一、二章以及第十章的第一节由周口职业技术学院的李庶泉执笔;第三、四章以及第七章由周口职业技术学院的耿润执笔;第五、八、九章由周口职业技术学院的张新安执笔;第六章、第十章的第二、三节由河南质量工程职业学院的兰伟彬执笔。最后由李庶泉、耿润统一审稿、修改并确定终稿,张新安协助校稿。在此,感谢各位参与者的辛勤工作,大家在百忙之中同心协力,使得这部书稿可以在有限的时间内顺利完成。在本书编写的过程中,我们参阅了不少相关著作和教材、论文、杂志,在此,一并表示衷心的感谢。

本书适用于普通高等院校(高职高专、应用本科)、成人高校以及本科举办的二级职业技术学院心理健康教育课程教学,也可供五年制高职学生使用,亦可作为社会人士参考读物。

由于本书由多人执笔,且时间紧、任务重,难免有不足之处,希望广大读者和同行批评指正,以利于及时修订和完善。

编者

2015年4月

1.1	【情景剧】
1.2	高职学生心理问题的成因——共
1.3	目 录
1.4	高职学生心理问题的成因
1.5	

第一章 漫步心空——心理健康与个人成长	1
第一节 心理健康及其与个人成长的关系	2
第二节 心理问题与心理疾病	6
第三节 大学生常见心理问题及原因	10
第四节 大学生心理问题的应对	14
【心理自测】	19
第二章 学无止境——学习心理与学习策略	23
第一节 高职学生学习心理概述	24
第二节 常见的学习心理困扰	27
第三节 高职生学习问题调适	33
【心理自测】	39
第三章 接纳自己——自我意识的探索与发展	42
第一节 自我意识及其发展规律	43
第二节 大学生自我意识的发展状况	49
第三节 大学生自我意识的调适与完善	57
【团体心理辅导】	62
第四章 完善自我——认知人格与积极人格培养	66
第一节 人格及其影响因素	67
第二节 大学生人格发展的特点	76
第三节 大学生人格的完善	80
【心理情景剧】	85
第五章 走近你我——人际关系与交往能力培养	88
第一节 人际关系与情商	89
第二节 大学生常见人际关系问题	93
第三节 人际交往能力的培养	99
【心理自测】	105
【团体心理辅导】	106
第六章 谈“情”说“爱”——爱情与恋爱心理调适	108
第一节 爱情的心理学内涵	109
第二节 大学生恋爱的心理特征	117
第三节 大学生恋爱心理与性心理调适	119

2 大学生心理健康教育

【心理情景剧】	123
第七章 与“压”共舞——压力管理与心理韧性培养	127
第一节 什么是压力	127
第二节 压力反应及压力的动力作用	131
第三节 压力管理	133
第四节 挫折与心理韧性培养	139
【团体心理辅导】	142
第八章 珍爱生命——生命教育与心理危机干预	145
第一节 生命的意义	146
第二节 大学生的心理危机及表现	151
第三节 大学生心理危机的预防与干预	156
【心理自测】	164
【团体心理辅导】	165
第九章 E 空翱翔——网络使用与网络心理素质培养	169
第一节 网络对大学生心理的影响	170
第二节 网络时代的学习	177
第三节 大学生网络心理素质培养	182
【团体心理辅导】	186
第十章 幸福人生——体验快乐与拥抱幸福	190
第一节 快乐与幸福	191
第二节 影响快乐与幸福的因素	196
第三节 快乐与幸福的途径	197
【心理自测】	202
参考文献	206

第一章 漫步心空——心理健康与个人成长

本章的学习目标

能力目标:能够认识心理健康的意义

掌握调适心理问题的方法

知识目标:建立正确的心理健康观念

了解大学生心理健康标准

素质目标:能正确看待心理问题与心理疾病

能以健康的心态面对生活

导言

近年来,大学生的心理健康问题呈逐年上升的趋势,极端个案时有发生。大学生的心理健康问题已经成为影响大学生全面发展的重要因素之一。与此同时,大学生对心理健康教育也存在诸多问题,如忽视心理健康在健康中的重要性,对心理健康理解片面、缺乏维护心理健康的意识等。那么,如何树立科学的心理健康观念?如何鉴别大学生的心理状态是正常还是异常?如何调适自己的心理健康状态?本章将帮助你认识心理健康的意义和内涵,掌握调适心理状态的方法,树立科学的心理健康观。

案例

2014年2月18日,上海市第二中级人民法院对“复旦投毒案”依法公开一审宣判,被告人林森浩犯故意杀人罪被判死刑,剥夺政治权利终身。2013年4月,复旦大学2010级硕士研究生黄洋因遭舍友林森浩投毒死亡。

林某被捕后,人们分析其在微博和论坛等留下的网络足迹,发现林在学业和生活中不断给自己加压,又不断寻找排解压力的出口。他似乎陷入了与自己性格中充满挫败感、无力感和疏离感的那一半的抗争。林也意识到自己的心态问题。他坦承,和心理不健康的人交往很痛苦,“我本身也是这种人,也使很多人感觉不舒服过。”在林某的世界中,自卑、挫败、闷骚,被他严格限定在网络生活中,他为自己塑造了沉默、冷感的外壳,搭配上优异的成绩,现实中与他相识的人很少意识到他内心的脆弱。

案例分析:一个优秀的青年知识分子,在心理发展过程中出现了自卑感、不被重

视感,以及交际失落感,因为没有得到及时的疏通疏导、科学处理,导致这些负面情绪在内心越积越多,让自我心理发展机制形成了封闭保守、保护过度 and 冷漠狭隘的人际规则,超过了心理临界点,最终酿成了生命的悲剧。在批评林某心理灰暗的同时,也为他感到不幸,从这个意义上说,他也是心理发展不足的“教育牺牲品”。

第一节 心理健康及其与个人成长的关系



只要朝着阳光,便不会看见阴影。

——海伦·凯勒

海伦·凯勒,19世纪美国盲聋女作家、教育家、慈善家和社会活动家,以顽强毅力激励无数人成长,著有《假如给我三天光明》《我的生活》等。

从云南大学“马加爵事件”到近年来大学校园内恶性心理事件的频繁发生,大学生的心理健康问题越来越引起人们的关注。众所周知,大学生肩负着历史和人民赋予的使命,是我国未来的高级人才,是社会主义现代化建设事业的建设者和接班人。健康的心理是大学生成才的基本素质,是大学生正常学习、生活和工作的可靠保障。心理健康与否不仅直接影响大学生的进步成长,而且关系着国家和民族的兴衰。

一、认识心理健康

1. 健康新概念

传统观念认为,健康就是一个人身体没毛病。一个人感冒了会去看医生,但一个人心情沮丧、抑郁,人际关系紧张、感觉生活无意义,一般是不会去看医生的。随着现代科学技术的进步和医学模式的发展,人们对传统的健康观念提出了质疑。早在1948年,世界卫生组织(WHO)就提出,健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态,而不只是没有疾病和摆脱虚弱的状态。1989年,世界卫生组织重新修订了这个定义,认为健康应包括“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。这个概念强调了人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割,身心平衡、情感理智和谐已是现代人的必备条件。因此,健康是生理健康与心理健康的统一,两者是相互联系,密不可分的。



我国古代有句老话:“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头”,形象说明了心理与健康的关系。现代医学研究也发现,在许多疾病的发生、发展和演变过程中,心理因素都扮演了重要的角色,这类疾病称为心身疾病。心身疾病是指那些主要或者完全由心理因素引起,与情绪有关并主要呈现为身心症状的躯体疾病,如肿瘤、心脑血管疾病、糖尿病、消化性溃疡、神经性厌食、甲亢等。人要健康长寿,不仅要有良好的物质生活条件和医疗条件,还受到心理因素和科学文明的生活方式等因素的影响。我们都有这样的经历和体验:当身体不舒服的时候,情绪会低落,烦躁不安,容易发怒,从而导致心理不适。同样,那些长期心理抑郁、精神负担重、焦虑的人易产生不适;面临重要考试而紧张焦虑时,则会食而无味、胃口大减,甚至失眠、头痛,容易疲劳。临床心理研究表明,情绪主宰健康。强烈或持久的消极情绪,如烦恼、忧愁、焦虑、失望等,会最终导致生理疾病。因此,健全的心理寓于健康的身体,而健康的身体有赖于健全的心理。

2. 心理健康的含义和标准

虽然人们会经常评估自己的能力、性格、自信心等,但很难真实地了解 and 评估自己的心理健康状况。因为心理健康很难像生理健康那样可以用体温、血压、血常规等数据加以量化。心理健康首先是没有心理疾病;其次,应该具有积极发展的心理状

态。从广义上讲,心理健康是指一种持续、高效、满意的状态。在这种状态下,人能做出良好的反应,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心潜能。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,能适应社会,与社会保持同步。

关于心理健康的标准,国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性,既有文化差异,也有个体差异,因此目前还没有一个公认的标准。一般而言,判断个体心理健康与否,主要依据以下四个标准。

(1)经验标准。指人们按照自己的经验来判断自己和他人的心理健康状况。比如,一个人面对亲人的伤亡或痛苦无动于衷,没有悲哀,也没有任何相应的情绪反应。或者相反,当哭而笑,当悲而喜,尽管他本人并没有任何不舒适的感觉,也不认为自己有什么不正常,但是根据人们的经验,人们还是会判断为这个人不正常。

(2)社会适应标准。指按人的心理和行为是否严重违背社会公认的道德规范和行为准则作为判断标准。比如,一个成年人在众人面前赤身裸体、欣喜若狂,其心理和行为与其年龄、身份和社会规范明显不符,不能为社会所理解和接受,对其本人和社会都有害,而其本人却不以为然,完全没有羞耻感,这就是心理异常的表现。

(3)统计学标准。这种标准以正态分布理论为基础,根据个人的心理行为是否偏离某一人群的平均值来区分心理健康与否。人们发现,在普通人群中,对某些方面的心理特征进行测量的统计结果,往往呈现正态分布,即居于中间状态者为大多数,人们把它视为心理的正常范围,而少数居于两端者,被视为心理异常的范围。但这种标准认定的所谓正常或异常是相对的,并非所有的心理健康现象都按正态分布,偏离平均值也不都意味着心理健康有问题。比如在现实生活中,一些最出色的人的行为也很可能与众不同,天才的智力也显著高于平均值。如果根据统计学依据,这些人则被视为异常,因为他们处于正态分布的一个极端上。

(4)主观感受标准。在判定一个人心理是否健康时,个人的主观体验是一个重要的依据。一个人如果自觉痛苦、抑郁等,则被认为心理不健康。但主观感受也有主观性和片面性。有些严重的精神疾病来访者反而自觉愉快,或坚决否认自己有“病”,而这恰恰是不健康的证据。

需要特别说明的是,心理健康的标准,不同于身体健康,界限并非泾渭分明。心理健康的标准是相对的、变化的、不确定的,有时还是大起大落的。比如,一个人玩扑克正玩得开心,同伴走过来拿走了他的扑克牌,他立刻大哭大叫,你认为他正常吗?也许你会认为他不正常。但如果他是一个四五岁的孩子,你还这样认为吗?再如,有一位同学,活泼开朗,易与人相处,可是最近两个星期,他变得极为抑郁,不能集中精力学习,晚上失眠,还时常忍不住哭泣。他是精神不正常了吗?也许你也会认为他精神不正常。但是,如果你知道他两周前得知自己的妈妈因车祸离开了人世,你还会这样认为吗?因此,要判断一个人心理是否健康,判断一种行为是不是心理健康的表现,还需要考虑这个人具体所处的时代、文化背景以及年龄、情境等多方面因素。

心理词典：心理健康中的“灰色区”概念

精神正常与不正常没有绝对的界限，它们之间是一个连续变化的过程。张小乔、岳晓东等学者提出，如果将精神正常比作白色，精神不正常比作黑色，那么，白色与黑色之间巨大的缓冲区域便是灰色区。大多数人都处在灰色区内。灰色区是非器质性精神痛苦的总和，其中包括心理不平衡、情绪障碍及变态人格。这些问题不同程度地重扰于人们正常生活与情绪状态。

灰色区又可进一步划分为浅灰色与深灰色两个区域。处于浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态，突出表现为诸如失恋、丧亲、工作不顺心、人际关系不和睦等矛盾而带来的心理不平衡与精神压抑。处于深灰色区的人则患有种种异常人格和神经症，如强迫症、恐怖症、癔症、性倒错等症状。浅灰色区和深灰色区之间也无明显界限，后者往往包含了前者。

灰色区的存在，说明在人生的发展过程中我们面临心理问题是正常的，不必大惊小怪，应积极加以调整和矫正。

二、心理健康与个人成长的关系

专家们指出，21 世纪的人才最应该具备的素质就是健康的心理素质。当代大学生面临的社会环境复杂多变，承受的压力也高于任何一个时代。健康的心理更是起着莫大的作用。

1. 心理健康是大学生顺利完成学业的基本保障

大学生的学习虽然主要靠智力活动来完成，但还是有赖于大脑的机能。长时间的学习，会给人带来疲劳和紧张。健康的心理，不仅可以使人在学习过程中保持高度的注意力，还能在紧张和疲惫时进行有效的调节，更能帮助大学生培养学习兴趣，发掘自身潜能，提高学习效率。如果心理长期不健康，致使大脑机能发生紊乱，脑功能不能正常发挥，势必会影响到智力水平的发挥，从而影响学业的顺利完成。

案例

小珍是某大学一年级的学生，由于高考发挥失利，进了一所自己并不喜欢的大学，而且被调剂到理工科专业。她中学时理科成绩就不理想，现在更难以理解老师所讲的内容。一上专业课就头疼，虽然眼睛看着黑板，心却飞到了教室外面。眼看期末考就要来了，一看书本却又觉得心烦，小珍很着急，怕自己通不过，又怕父母责怪。经常茶饭不思，手心冒汗，晚上常常失眠或整夜做噩梦。在这种情况下，小珍求助于学校的心理咨询老师。

讨论：

1. 小珍面临的主要问题是什么？
2. 这些问题该如何解决？

2. 心理健康是大学生自我发展和完善的重要条件

大学生处在人生发展的关键阶段,面临不断发展和完善自我的考验和挑战,比如日渐增强的自我意识与社会评价所产生的内心冲突、想独立但却不得不依赖父母的冲突;丰富的情感与寂寞枯燥的学习生活之间的冲突、明显的性意识与社会道德规范间的冲突等。大学生在处理这些矛盾冲突时,往往会遇到挫折和障碍,产生忧虑和烦恼,造成心理紧张乃至失调,如学习不适应、精神不集中、人际关系紧张、情绪低落、怨天尤人、患得患失等。健康的心理能帮助大学生正确看待生活中的种种挫折,能管理好自己的情绪;同时,在与他人交往的过程中,学会正视自身的缺点、客观地认识自我,能愉快地接纳他人的观点和意见,并按照社会的道德和法律来约束自己。

3. 心理健康是大学生提高社会适应能力的保证

大学生是国家的栋梁和未来。因此,在大学时期,不仅要学习文化科学知识,还要不断提高适应社会的能力,掌握进入社会以后不断获取知识的本领。然而,良好的社会适应能力离不开心理健康的保证。心理健康的大学生具有与人正常交往和合作的能力,能正确地处理好同学之间、师生之间、室友之间、同乡之间等各种人际关系;能与现实保持良好的接触,对周围的事物有比较清醒的认识;有较强的社会责任感,学习刻苦、努力,为将来走上工作岗位、报效国家打基础。

小故事

奥斯卡是麻省理工学院的毕业生,聪明能干,他因所在的石油公司破产而失业。在回家的路上,他情绪很坏。在俄克拉荷马城的火车站候车要等好几个小时,他便在站台上把探测仪器架设起来,借以消磨时间。这时,仪器上的读数表明车站下面蕴藏着石油,但情绪懊恼的奥斯卡不相信这一切,他反倒认为:人要是倒霉,连仪器也会失常。一气之下,他踢翻了那台仪器。不久之后,人们发现俄克拉荷马城就浮在石油上,开采石油的前景很好。

点评:奥斯卡有才能、有机会,本来是个幸运儿,但心理耐力差,让消极心理、不良情绪把这一切剥夺殆尽。

有时候,成功与失败只有一步之遥。

一个人的内在和谐便能够与己和谐、与他人和谐、与自然及社会和谐。

第二节 心理问题与心理疾病

一、心理问题的概念

1. 什么是心理问题

当你听到人们说某人“有心理问题”时,你是否会觉得他们说的这个人“脑子有

病”或“精神不正常”？如果是的话,说明你不自觉地将“心理问题”和“心理疾病”划等号了。事实上,心理学上所说的“心理问题”,与“心理疾病”并不是一回事,虽然它们都是大脑功能失调的外在表现,但它们还是有区别的。

临床上一般认为,人的心理是一个从健康到严重心理疾病的连续体,各种不同的心理症状分处连续体的不同位置,如图 1-1 所示。按临床标准,心理问题属于正常心理范畴,但处于不健康状态,心理疾病则属于异常心理范畴。一般认为,心理问题是介于心理健康与心理异常之间的状态。它是由现实因素(如学习压力大)激发的,持续时间短,情绪反应能在理智控制之下,不严重破坏社会功能,情绪反应尚未泛化的心理不健康状态。

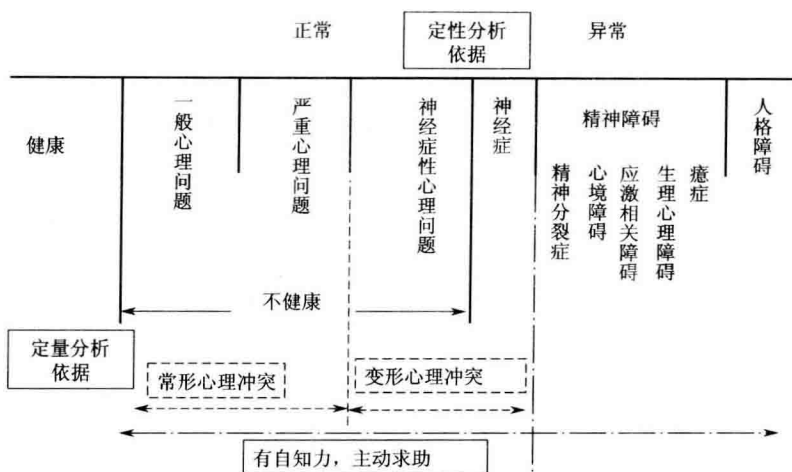


图 1-1 心理症状的分类

那我们要怎样更好地区分心理问题与心理疾病呢？可以参照判断心理正常与异常的三原则,即判断“病”与“非病”的三原则,背离三原则中的任何一条均可判断为心理异常。

(1) 主观世界与客观世界统一性原则。心理是对客观世界的反映,正常的心理活动和行为必须在形式和内容上与客观环境保持一致。比如,一群人围坐在一起聊天,其中一人看到窗户外面出现了另外一个人,而其他四人并没有看到,我们说,这个人的主观世界和客观世界不统一,他可能出现了幻觉。

(2) 精神活动的内在协调一致性原则。人的精神活动包括知、情、意等部分,是一个完整的体系,各种心理过程之间具有协调性。如果失去了这一协调性,说明出了问题。比如一个人遇到痛苦的事,却有快乐的反应;而遇到快乐的事情,却愁眉不展等。

(3) 个性的相对稳定性原则。人的个性心理特征具有相对的稳定性,如果在没有重大刺激的情况下出现了很大的变化,就说明有问题了。比如,一个人一向乐观开

朗、活泼好动,然而一个时期以来逐渐变得抑郁寡欢、沉默少语,甚至绝望轻生;或者相反,一向沉默寡言、喜静不喜动的人,突然一反常态,变得十分活跃,表现欲望十分强烈,夸夸其谈,口若悬河,自我感觉十分良好,如此等等,都表明这个人的心理和行为发生了异常的变化,形成了病态心理。

2. 心理问题的类型

(1) 按问题的严重程度划分

心理问题按严重程度可以分为一般心理问题、严重心理问题和神经症性心理问题。临床上,一般用与现实刺激的关系等五个指标来区分不同严重程度的心理问题,如表 1-1 所示。其中,“反应对象泛化”指的是个体的不良情绪不但能被最初的刺激引起,而且与最初刺激相类似、相关联的刺激也可以引起此反应。

表 1-1 心理问题按严重程度的分类标准

	与现实刺激的关系	情绪反应持续时间	不良情绪反应强度	反应对象泛化程度	社会功能受损程度
一般心理问题	密切 (因果关系)	1~2 个月	理智可控制 (不太强烈)	未泛化 (局限)	效率下降
严重心理问题	相关 (较强刺激)	2~6 个月	稍过 (剧烈)	泛化 (类似/关联)	有一定影响
神经症性心理问题	有关 (威胁不大)	6~12 个月	太过 (强烈)	明显泛化	严重受损

(2) 按问题出现的情境划分

大学生心理问题可以发生在入学适应、人际交往、恋爱、学习、自我发展等情境,依此也可以将心理问题作以下的划分:入学适应问题、人际交往问题、恋爱与性心理问题、学习问题、自我有关的心理问题等。出现在不同情境的心理问题有不同的表现,具体详见第三节的阐述。

二、心理疾病的概念

1. 什么是心理疾病

依上所述,心理疾病属于异常心理的范畴,是严重的大脑功能失调,处于“病”的状态。心理疾病一词含义广泛,界限模糊,它包括了一般所说的神经症、人格障碍,以及其他精神障碍。

2. 心理疾病的类型

在大学生当中,常见的心理疾病主要有神经症、人格障碍、应激相关障碍、心境障碍和精神分裂症等。

(1) 神经症

神经症是一组主要表现为焦虑、抑郁、恐惧、强迫、疑病症状,或神经衰弱症状的

精神障碍。神经症病人对存在的症状感到痛苦和无能为力。这类患者一般自知力完整或基本完整,他们对自己的病状有充分的自知,并会主动寻求帮助。对于大学生来说,神经症是一种常见的功能性疾病,其中发病率最高的是焦虑症、强迫症和神经衰弱等。

案例

小芳是某高校大一新生,开学不到三个月,她就想退学了。原因是,上课的时候,她总是注意教师和同学的手、脚,无法控制;她越是想强迫自己看黑板,集中精力听老师讲课,越做不到。为了避免造成他人的反感,她上课时不敢抬头,下了课也不敢和同学们在一起,如此孤独窘迫,使她对上大学失去了信心,于是想到了退学。

案例分析:强迫症是一组以强迫症状(主要是强迫观念和强迫行为)为主要临床表现的神经症。以有意识的自我强迫与有意识的自我反强迫同时存在为特征,患者明知强迫症状的持续存在毫无意义且不合理,却不能克制地反复出现,愈是企图努力抵制,反愈感到紧张和痛苦。

(2) 人格障碍

人格障碍是指人格特征明显偏离正常,形成了一贯的反映个人风格 and 人际关系的异常行为模式,这种模式明显偏离特定的文化背景和一般的认知方式,造成对社会环境的适应不良。人格障碍者常常很难与周围人相处,通常被认为是“怪人”,但他们对自己的人格特点和不良行为缺少自知之明,因而较少主动求治,而对人格障碍的治疗也很困难。人格障碍通常始于青少年期或成年早期,并持续发展成年或终生。人格障碍有很多种类型,大学生中较为常见的有偏执型、情感型和分裂型三种。

案例

小王是某高校大二学生,性格固执、多疑、情绪不稳定、心胸狭窄,自我评价高,不愿接受不同意见。在日常生活和学习过程中遇到挫折总是责备别同学,办了错事常把责任推给别人。还常常把同学提出的中性的甚至是友好的表示看作敌视或蔑视行为,因此常与人发生摩擦。小王学习成绩和组织能力一般,但却缺乏自知之明,认为是老师和同学不信任他。一周前小王的一本复习资料丢失,认为是同寝室同学联合起来整他,想让他考试不及格,与寝室长及其他同学多次发生争吵,并要求辅导员老师调换寝室。辅导员老师多次找他谈话,做思想工作,均无任何效果。

案例分析:案例中的小王表现固执,敏感多疑,过分警觉,心胸狭隘,好嫉妒;自我评价过高,自我感觉过分重要,倾向推诿客观,拒绝接受批评,对挫折和失败过分敏感,如受到质疑则易争论、诡辩,甚至冲动攻击和好斗,属于偏执型人格障碍。

(3) 应激相关障碍

应激相关障碍简称应激障碍,是指由于强烈或持久的应激性因素直接作用而引起精神障碍。应激事件在我们生活中很多见,如失恋、求职失败、家人去世等,它们

是我们正常生活的一部分。大部分人都能在这些应激事件后变得更加坚强,只有少数人会在之后需要专业的干预。

(4) 心境障碍

心境障碍是以明显而持久的心境高涨或低落为主的一组精神障碍,并有相应的思维和行为改变,可有精神病性症状,如幻觉、妄想。心境障碍患者的心理背景可能是抑郁,也可能是躁狂,还有可能是抑郁与躁狂两极交替。患者经历的所有事件都受此影响,持续的时间较长,对人的社会功能造成不同程度的损害。

(5) 精神分裂症

精神分裂症是最严重的一种精神障碍,是以基本个性、思维、情感、行为的分裂,精神活动与环境的不协调为主要特征的一类最常见的精神病。典型的症状是出现幻觉、妄想等。精神分裂症好发于青年期。

案例

小莹,现年 20 岁,某高校大二学生。其身材苗条、面容姣好,被同学誉为“校花”,整天被充满爱慕之心的男同学捧着、追着。但最近半年以来,同学们渐渐发现小莹不再像以前那样梳妆打扮,穿着也不再得体,常常是邋邋遢遢的,身上也发出一阵阵浓烈的汗臭味。因为怀疑周围有人要害她,所以躲在宿舍不敢出门,常常自言自语,无故发笑,学习成绩一落千丈。对朋友和同学的关心、询问不理不睬,对年老多病的父母漠不关心,不论谁问她问题,均回答极为简单。家人怀疑小莹可能有“心理问题”而带她到某医科大学附属医院的精神科就诊,经详细的体格检查、实验室检查及精神检查,精神科的专家诊断小莹患有“精神分裂症”。

案例分析:精神分裂症常起病潜隐,发展缓慢,初期有时只表现为“懒散”,随着疾病的加重,会出现行为怪异、情感淡漠、幻觉、妄想等症状,社会功能受到严重损害,精神活动趋向衰退。小莹缓慢发病,应回答问题简单,情绪反应平淡,对家人、朋友和自己漠不关心,多疑、行为怪异,学习和人际交往等社会功能受到影响,考虑其患有精神分裂症。

第三节 大学生常见心理问题及原因

一、大学生常见的心理问题

大学生正处于青年期,其心理发展水平正处在迅速走向成熟而尚未完全成熟的过渡阶段。他们一般还保留着浓厚的少年时期的心理特征,诸如独立性不够,对家长有较强的依赖;对社会了解有限,过于理想化;对自我的认识不清而难以定位;遇到生活环境的变化、交际圈的更新、学习内容和方式的改变时,往往出现一系列冲突,这些

冲突如果得不到及时的调整,则可能引发一些心理问题。大学生中最常见的心理问题来自以下几个方面。

1. 入学适应问题

大学新生入学以后,离开原先所熟悉的环境,来到陌生的校园,新的生活环境、生活方式、学习内容、人际交往形式等都与以前中学阶段有很大的不同。在这种情况下,一些大学生会产生强烈的内心冲突,不能从心理上很好地予以适应,表现出不安、情绪紧张等心理问题。个别独立性差、自理能力缺乏的学生,心理反应更加明显。

案例

小丽原本是一个很好强的女孩,高考后她拿到了外地一所大学的录取通知书,尽管要第一次离开家到陌生的地方上大学,小丽还是对即将到来的大学生活充满了憧憬。但进入大学后,她发现自己表现得很不如意。当地的同学大多数都是本地人,他们课下交流的时候常常用本地方言,她基本听不懂,也难以参与进去。平时回到寝室,舍友们原本都说说笑笑的,一见到她来就都不说话了,好像都在避着她一样。周末她们都去市里逛街购物,也没有人叫她。大学的课程也比高中时多,而且还挺难的,每天的功课都让她喘不过气来,最难的是她第一次住校,衣服也不会洗,也不太不好意思问同学。小丽觉得自己现在做什么都没有兴趣,心里非常孤独、苦闷,很想回家复读,明年考一个好一点的大学,或许会有大的改变。

案例分析:小丽面临的是典型的入学适应问题。缺乏生活自理能力的她,第一次离开家到陌生的环境学习,面临独立生活的第一个新课题。在适应新的环境、新的人际圈子和学习方式的过程中,出现了一系列的冲突,进而产生了失落、苦闷的情绪。

2. 人际交往问题

比起中学时代,大学的人际交往更为复杂,独立性更强,更具有社会性。大学生需要尝试这种人际交往,并学会建立良好的人际交往能力。然而,一些大学生社会适应能力较差,缺乏妥善处理人际关系的基本能力,在人际交往中总感到不适应、不自然,表现出或十分被动,或无所适从。有的大学生习惯于以自我为中心,不考虑别人的感受,对生活、学习行为和方式不愿因集体的需要而有所改变;有的在人际交往中表现出功利性过强,总想在群体中获取点利益、得到点好处;有的对他人的一些个性行为“看不惯”,不愿与其交往,如果彼此发生矛盾,很容易引起冲突、引发事端;有的学生整日沉溺于网络虚拟世界,宁愿每天面对电脑,也不想与人打交道,心理和行为越来越孤僻与自我。

知识链接

大学宿舍最令人讨厌的五种行为

1. 用别人东西不打招呼;
2. 不讲个人和公共卫生;