

大学生心理健康教育 案例教学

- • • • • 导论
- • • • • 自我认识与心理健康
- • • • • 人格发展与心理健康
- • • • • 大学生学习心理学
- • • • • 大学生情绪管理
- • • • • 大学生人际交往
- • • • • 大学生的恋爱
- • • • • 大学生职业生涯规划与能力发展
- • • • • 大学生压力与压力管理

主 编 郑安云
常 江
副主编 同雪莉
张文芳 张向强

西北大学重点课程建设资助项目

大学生心理健康 教育案例教学

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu Anli Jiaoxue

主 编 郑安云 常 江
副主编 同雪莉 张向强 张文芳

高等教育出版社·北京

内容简介

本教材是大学生心理健康教育的案例教材,既有一般教材中系统的针对大学生的心理健康知识讲授,又结合现实生活案例进行分析,使学生在学习的过程中自我领悟,自我成长。全书共九章,包括:导论、自我认知与心理健康、人格发展与心理健康、大学生学习心理学、大学生情绪管理、大学生人际交往、大学生的恋爱、大学生职业生涯规划与能力发展、大学生压力与压力管理。每章后面都附有心理测试、拓展阅读材料,书中还配有二维码,链接鲜活的视频资源,增强了教材的可读性和趣味性。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育案例教学/郑安云,常江主编

—北京:高等教育出版社,2015.10

ISBN 978-7-04-043667-9

I. ①大… II. ①郑… ②常… III. ①大学生-心理健康-健康教育-教案(教育) IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第172098号

策划编辑 赵榛简
插图绘制 郝林

责任编辑 赵榛简
责任校对 吕红颖

封面设计 钟雨
责任印制 张泽业

版式设计 王艳红

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 三河市华骏印务包装有限公司
开本 787mm×960mm 1/16
印张 19
字数 340千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版次 2015年10月第1版
印次 2015年10月第1次印刷
定价 26.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 43667-00

前言

大学是人才产出的摇篮，大学生是国家建设的栋梁和未来的希望。人才培养的质量历来是高校重点关注的问题，也是高等教育的目标所系。随着中国改革进程的快速发展和社会和谐的需要，人才的全面发展和整体素质的完善越来越成为高等教育创新的重要课题。自20世纪90年代开始，教育部就明确了加强大学生思想政治教育 and 心理教育的方向及要求，近年来，又陆续出台了多个重要文件，进一步强调要加强这一方面的内容，如《关于加强普通高校毕业生心理健康教育工作的意见》（教政司[2001]1号文件）、《中共中央 国务院关于〈进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见〉》（中发[2004]16号）、《教育部、卫生部、共青团中央〈关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见〉》（教社政[2005]1号）等，这些文件强调大学生心理健康教育工作要重在建设，立足教育，心理健康教育要以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节，形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育工作的网络和体系。这是对高校十几年来心理健康教育工作的总结，突出了心理健康课程教育在心理健康教育中的地位和作用，强调心理健康课程应该成为心理健康教育的主渠道。2011年的《普通高等学校学生心理健康教育工作的基本建设标准（试行）》（教思政厅[2011]1号文件和《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育课程基本教学要求〉》（教思政厅[2011]5号文件），又进一步强调建立完善的心理健康教育课程体系，学校应开设必修课或必选课并给予相应的学分，保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育。以上这些文件为高校心理健康教育课程体系建设指明了方向，使高校心理健康课程教育有了可靠的政策依据，并为有效地开展心理健康课程教育提供了保障。

高校开展大学生心理健康教育工作已由十年前的重点关注、普适教育走向了今天的以普查为基础、重点关注、心理健康教育课程相结合的教育模式。这一转变顺应着当今大学生心理健康状况的需求，也是对心理健康教育工作的完善与发展。心理健康教育尤其是课程体系的建设是面对所有大学生开设的素质教育课程，它有普及健康知识、传播健康理念、解决心理困扰、学习压力管

理、咨询职业规划等助人自助的作用，适合青年人成长发展的需要。目前不少学校已经开始尝试积累和研究如何开展有效的大学生心理健康教育课程，但限于专门从事大学生心理健康教育的师资不足，还没有足够完善的心理健康教育体系，虽然有各种教材，但能够引起大学生兴趣的和好读的教材还不多，尤其是结合案例的就更少了。

本教材是集心理健康知识、心理辅导技术、心理案例分析为一体的心理学教科书，参与本书编写的老师都是长期从事大学生心理健康教育的一线工作者，书中案例的改编都来自他们的亲身实践，是一本符合当代大学生心理需求的教材。大学生的心理问题也具有时代特点，如今多元社会的种种心理现象和网络普及的时代背景，所分析的案例若脱离学生的视野，就难以抓住他们的眼球，为了满足学生的心理需求，紧扣时代主题，书中案例多数是当今具有典型意义的案例。此外，书中每一章最后附有“拓展阅读”，其中包括心理健康前沿研究的资料、心理测验、心理故事、心理剧本和心理小视频，既便于学生课后阅读、拓展知识和自我运用，也便于教师课堂上活跃氛围，丰富教学方法。

最后希望该教材能够受到学生和老师的喜欢，为促进我国大学生心理健康教育事业的发展做出一点贡献。

编 者
2015年5月

目 录

第一章 导论	1
第一节 大学生心理健康概述	1
一、什么是心理健康	1
二、大学生心理健康	5
三、大学生心理困惑及异常心理	7
第二节 大学生心理咨询	16
一、心理咨询概述	16
二、心理咨询的历史与发展	21
三、我国大学生心理咨询发展概况	25
拓展阅读	26
第二章 自我认识与心理健康	31
第一节 什么是自我认识	31
一、关于自我	31
二、自我认识的意义和重要性	34
三、自我认识与心理健康的关系	37
第二节 怎样完善自我	39
一、自我认识偏差	39
二、自我认识的途径	41
三、完善自我的方法	46
拓展阅读	49
第三章 人格发展与心理健康	55
第一节 人格概述	55
一、什么是人格	55
二、人格的基本特征	60
三、影响人格发展的因素	61

四、人格理论	63
第二节 大学生常见人格偏差与人格障碍	65
一、人格障碍及其分类	66
二、大学生常见的人格偏差及矫正	72
第三节 大学生健全人格的培养	77
一、人格健全的标准	77
二、大学生健全人格的塑造	79
三、正确看待人格完善	79
拓展阅读	80
第四章 大学生学习心理学	89
第一节 如何理解学习	89
一、学习心理概述	89
二、大学生学习的特点	95
第二节 学习心理问题及潜能开发	97
一、常见学习心理问题	97
二、学习潜能开发	103
拓展阅读	110
第五章 大学生情绪管理	121
第一节 情绪概述	121
一、情绪的特点及类型	121
二、情绪健康的标准	124
第二节 大学生常见情绪问题及原因	126
一、大学生常见情绪问题	126
二、不良情绪产生的原因	130
第三节 如何管理情绪	134
一、情绪管理概述	134
二、有效的情绪管理与调节	136
拓展阅读	143
第六章 大学生人际交往	155
第一节 人际交往概述	155
一、人际交往、人际吸引与人际关系	156

二、人际交往的作用	159
第二节 大学生人际交往的问题与应对	160
一、交往平淡	161
二、人际冲突	163
三、社交恐惧	167
第三节 如何建立良好的人际关系	168
一、增强人际吸引能力	168
二、适应人际交往规则	169
三、掌握人际交往技巧	170
拓展阅读	172
 第七章 大学生的恋爱	 189
第一节 什么是爱情	189
一、斯滕伯格爱情三元理论	189
二、何谓真爱	192
三、喜欢与爱的区别	195
第二节 爱与被爱的能力	196
一、爱的风格与童年经历	197
二、亲密关系的促进	201
第三节 大学生性心理	204
一、性别角色概述	204
二、性取向与性行为变异	206
三、爱情与性	209
拓展阅读	211
 第八章 大学生职业生涯规划与能力发展	 227
第一节 如何理解职业生涯	227
一、职业生涯概述	227
二、舒伯的职业生涯规划理论	229
三、自我职业探索	232
四、大学生职业生涯规划的特点	239
第二节 设计职业生涯	241
一、常见的大学生职业规划问题	241
二、职业生涯规划的步骤与方法	242

三、职业生涯规划书的撰写	248
拓展阅读	259
第九章 大学生压力与压力管理	273
第一节 压力及压力管理概述	273
一、压力及压力管理的含义	274
二、压力与心理健康	276
第二节 大学生常见压力	278
一、大学生压力的来源	278
二、大学生压力的性质和分类	281
三、大学生压力导致的常见心理问题	283
第三节 大学生压力管理	284
一、改变非理性信念	285
二、改变行为方式	285
三、增加体育锻炼 培养兴趣爱好	285
四、调整情绪反应方式	285
拓展阅读	288
编后语	295

第一章 导 论

第一节 大学生心理健康概述

2012年,联合国宣布将每年的3月20日作为“国际幸福日”。清华大学心理系主任彭凯平于2015年3月19日应邀在联合国总部做了《积极教育让中国学生更幸福》的主题报告。彭凯平在报告中说,目前全球每年有约180万人因心理问题而自杀,远超过瘟疫、战争、饥荒等灾难造成的死亡人数。据他介绍,大量国际科研成果表明,越幸福者越少患溃疡、过敏反应、脑卒中、心血管甚至癌症等疾病。比如,美国一项为期10年的追踪研究显示,焦虑水平较高的男生比焦虑水平低的男生患糖尿病的概率要高2.2倍;一项始于1930年的研究显示,快乐的修女比那些不快乐的修女平均多活6.9岁;一项历时19年的观察发现,快乐的大学生比不快乐的大学生每年能多赚2.5万美金(《参考消息》2015年3月23日)。

开展大学生心理健康教育,尤其是积极心理、幸福心理的启动是新时期心理教育的重要课题和挑战。

一、什么是心理健康

(一) 有关健康的理解

科学的基础是健康的身体。

——科学家居里夫人

身体虚弱,它将永远不会培养有活力的灵魂和智慧。

——哲学家卢梭

如果没有健康,智慧就不能表现,文化无从实现,力量不能战斗,财富变成废物,知识无法利用。

——古希腊哲学家赫拉克利特

健康是最好的天赋，知足为最大的财富，信任为最佳的品德。

——释迦牟尼

健康原义是指（人体）生理机能正常，没有缺陷和疾病。

20世纪30年代，美国健康教育专家鲍尔提出：健康是人身体、心情和精神方面都自觉良好，活力充沛的状态。

1947年在世界卫生组织的宪章中首次提出三维的健康定义：“健康是一种心理、躯体、社会康宁（Well being）的完满状态，而不是没有疾病和虚弱的缺乏。”

1978年世界卫生组织又提出：“健康不仅仅是没有病和痛苦，而是包括身体、心理和社会功能各方面的完好状态。”

1989年世界卫生组织又把健康定义为：“生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态。”

由此可见，对个体而言，健康的内容应包括身体健康、心理健康、社会健康、道德健康四个方面。

世界卫生组织还提出了衡量人体健康的10项标准：① 有充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作压力，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 精神饱满，情绪稳定，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 能抵抗一般性的感冒和传染病；⑥ 体重得当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调；⑦ 反应敏捷，眼睛明亮，眼睑不发炎；⑧ 牙齿清洁、无孔洞、无痛感、无出血现象，牙龈颜色正常；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。

以上10个方面，如果你觉得自己有3~5个是打折扣的，即不完全健康，那就说明你处在亚健康状态，需要做一些心理调整。

健康行为也有广义和狭义之分，广义的健康行为可分为积极的健康行为和消极的健康行为。积极的健康行为是有利于良好的健康状态的行为，是指人们从事的任何保持和促进健康的活动，不管他们感觉到的健康状况如何和这种行为是否达到了目标。所谓消极的健康行为是不利于健康状态的行为，是指那些有害于健康或者容易导致疾病的行为。狭义的健康行为指的是积极的健康行为。

危害健康的行为是个体或群体偏离个人、他人、社会的期望而表现出的一组行为。危害健康的行为有三个特点：一是个体在后天生活经历中习得，是自愿的，即“自我创造的危害”；二是长期稳定的行为；三是有明显的健康危害。通常危害健康的行为有以下几种：① 日常危害健康行为，如吸烟、酗酒、吸毒、性乱等；② 致病性行为模式，如A型行为易发冠心病，C型行为

易发肿瘤病等。③ 不良生活习惯，如饮食过度、高糖、高脂、偏食、挑食等；④ 不良疾病行为，如“求医行为”中的瞒病行为、恐惧行为、自暴自弃行为等；“遵医行为”中的“角色行为超前”（即把身体疲劳和生理不适错当为疾病）、“角色行为缺如”（已肯定有病，但有意拖延不进入病人角色）和“角色心理冲突”（如求医与工作不能两全），以及悲观绝望等心理状态和求神拜佛的迷信状态。这些行为都是直接或间接危害我们健康的不良行为。

（二）心理健康

关于心理健康的概念，目前国内外学术界尚无一致的看法。

心理健康也有广义和狭义之分，广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；狭义的心理健康，指人的基本心理活动的过程及内容完整、协调一致，即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调。

《简明不列颠百科全书》中有关心理健康的条目写道：心理健康指个体心理在本身及条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是十全十美的绝对状态。

心理学对心理健康的定义为：心理健康是指一种持续的心理状态，当事者在那种情况下能作良好适应，具有生命的活力，而且能充分发展其身心的潜能，这乃是一种积极的、丰富的情况，而不仅是免于心理疾病。



案例

某校理科专业研二的学生张某，因一次借书的机会认识了大一文科新生小芳，小芳甜美文静，引起了张某的注意和喜欢。来往几次之后，张某就主动告诉小芳想和她建立恋爱关系。但小芳刚进校，根本没有考虑谈对象的事情，何况父母万般叮嘱不要荒废好时光，要多看书学习。于是经过慎重思考后，小芳拒绝了张某，并希望他不要打扰自己。但是张某不以为然，他认为只要心中有爱，用尽各种追求的办法，肯定会得到小芳。于是他天天必须看到小芳，并且在路上、教室里只要碰到小芳就主动上前表白，如果见不到小芳就在女生楼下等一天，甚至忘记吃饭。此行为令小芳极其反感，产生了厌恶和恐惧，于是就将此事告知辅导员。经过辅导员的劝说，张某当面答应不会再骚扰小芳，但没几天又会反复，以致不顾楼管的阻挡，冲到小芳的宿舍里强行求爱，情急之下，小芳拨打了110。事后，经过学校仔细核实和调查，按照学校安全规定将张某予以退学处理。

该案例中的张某智力没有问题，身体没有疾病，但他的行为不适应学校的规范和要求，就属于心理不健康。

在对主观幸福感的研究中，心理健康被定义为积极的情感和生活满意两种概念的综合，认为有关正性情绪和负性情绪的争论就是心理健康的不同维度，将二者的平衡作为幸福的指标，而生活满意度被看做是一种认知成分，是幸福感的一种补充，是衡量心理健康的关键指标。

综上所述，心理健康就是指人的心理，即知、情、意活动的内在关系的协调，心理的内在与客观世界保持一致，并据此促使人体内、外环境平衡以及个体与社会环境相适应的状态，从而发展健全的人格，提高生活质量，保持旺盛的精力和愉快的情绪。

（三）心理健康的标准

关于心理健康的标准，国内外的很多学者都提出了自己的观点。

1946年，第三届国际心理卫生大会曾拟定心理健康的具体标准为：① 身体、智力、情绪十分协调；② 适应环境，人际关系中能彼此谦让；③ 有幸福感；④ 在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

美国著名心理学家马斯洛和米特尔曼提出了心理健康的十条标准：① 有适度的安全感；② 能充分了解自己，并能恰当估计自己的能力；③ 生活目标、理想切合实际；④ 与现实环境能保持良好的接触；⑤ 能保持人格的完整与和谐；⑥ 具有从经验中学习的能力；⑦ 能保持良好的人际关系；⑧ 能适度地宣泄情绪和控制情绪；⑨ 在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性；⑩ 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需要。

美国心理学家奥尔波特提出了六条标准：① 力争自我的成长；② 能客观地善待自己；③ 人生观的统一；④ 有与他人建立亲密关系的能力；⑤ 不断追求进步和完善，获得人生所需的能力、知识和技能；⑥ 具有同情心，对生命充满爱。

中国学者王登峰、张伯源的标准：① 了解自我、悦纳自我；② 接受他人，善与人处；③ 正视现实，接受现实；④ 热爱生活，乐于工作；⑤ 能协调与控制情绪，心境良好；⑥ 人格完善和谐；⑦ 智力正常；⑧ 心理行为符合年龄特征。

王效道教授提出了判断心理健康的三项原则：一是心理与环境的同一性；二是心理与行为的整体性，三是人格的稳定性。同时提出了心理健康水平的七条评估标准：适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、简单的愉快胜于道德痛苦。



案例

张某是一名大二男生，他自述说最近自己心情不好，因为同宿舍的某个男生一直跟他过不去。起初张某心里看不惯这个男生，他忍受这个男生的臭脚已经很久了，但一直没有表现出来，而这个男生经常表现出对他的不尊重、轻视，对其他舍友非常好但对张某很冷淡，比如会把考试复习资料分发给其他舍友，唯独不给张某，这明显是孤立他。还有一次这个男生给其他舍友手机上安装了一个挣钱软件，只要点击就可以挣钱，但挣钱最多的就是最初安装者，也就是这个男生。张某说：“我的另外一个舍友有一天借用我的手机，并悄悄安装了此软件，但没有告诉我，我后来发现了。我很不舒服，因为我不想和他有任何联系，更不愿意被他沾光，所以心情很不好，都看不进去书了。”

经了解，该男生过去患过精神疾病而且一直在吃药控制，目前还没有出现极端行为。但他描述的情形显然是不健康的状态。他在接受他人、与人相处方面存在问题，敏感、猜疑、不善交流，这使他的情绪处于不稳定状态。当然有一点是应该肯定的，即他感觉不舒服的时候能够主动寻求帮助。

二、大学生心理健康

（一）大学生心理健康标准

根据大学生的心理特点和世界卫生组织所提出的心理健康标准，大学生的心理健康标准可确定为以下五个方面。

1. 情绪稳定性

一个心理健康的大学生一般心境良好，愉快、乐观、开朗等积极情绪状态占主导，同时又能随事物、对象的变化而产生合理的情绪变化。所谓合理的情绪变化是指当有了喜事时感到愉快，当遇到不幸的事情时产生悲哀的情绪。此外，还能依场合的不同，适当地控制自己的情绪。

2. 人际关系和谐性

心理健康的大学生乐于与人交往，对他人态度积极；能理解和接受别人的思想、感情，也善于表达自己的思想、感情；愉悦地接纳他人和自己；既有广泛的朋友，也有少数几位知心朋友。

3. 对现实感知的充分性

心理健康的大学生在评估自己的反应能力或解释现实时比较客观，不高估自己的能力，不轻易承担超过自己能力的任务，也不低估自己而逃避任务。

4. 焦虑适当性

心理健康的大学生虽然对自己的学习、生活和工作有一定的紧张感，但从不产生过度的焦虑；遇到困难时，他们能积极应对，勤于思考，有条不紊地寻找解决办法，而不是寝食不安，惶惶不可终日。

5. 心理适应性

心理健康的大学生有独立的生活能力，意志坚定；无论在感情上，还是在实际生活中都较少有依赖心理，自主性强；他们善于在不同的环境中寻找自己感兴趣的事情和事业的生长点，内心充实，很少有孤独感；他们较能接受现实，不轻易产生敌对情绪，对因家境、地域、病患、个人能力与努力程度等原因导致的各种差异能正确看待。心理健康的大学生能适应不同环境下的社会生活，不管处于什么社会生活环境都能主动同社会保持接触，让自己融入社会，自觉用社会规范来约束自己，使自己的行为符合社会要求，而不是把自己孤立起来，与社会格格不入。

6. 心理健康水平的评估指标

(1) 适应能力。表现为个体克服困难达到预定目标的行为，个体为保持同自然环境、社会环境的和谐统一所做出的各种反应，个体为工作和生存需要而改变态度和观念的一切内在活动过程。

(2) 应激耐受力。应激在程度上可分为轻度、中度、重度和极度四个等级。在评估耐受性时，须同时评估应激的生理反应、心理反应、应激的原因、应对能力和相关因素。

(3) 自制力（调控能力）。指控制自己情绪与行为的能力。

(4) 人际交往能力。指人际交往的密度、情绪，交往的程度，信息的多少、准确性及由此带来的影响、满意程度等。

(5) 心理康复能力。指个体遭受心理创伤后，康复所需要的时间和复原的程度。

(6) 道德愉快。指个体在利他活动中自我体验到的愉快，有减轻或消除心理痛苦的作用。一个人的道德愉快超越利他活动所造成的躯体或心理痛苦，他就是心理健康的。

(二) 大学生心理健康现状

有调查表明，当前大学生心理健康异常者比例高达18.58%，明显高于全国平均水平，因此，大学生这一特殊群体的心理健康状况越来越受到重视。近年来，许多专家学者纷纷对大学生心理健康状况进行调查研究，成果颇丰。据国家教委1989年的一项调查报告显示：在所调查的12.6万名大学生中，20.23%的人有不同程度的心理障碍；另一项调查显示：全国因精

神病而辍学的大学生人数占辍学总人数的54.4%，28%的大学生有不同程度的心理问题，其中近10%的大学生更有中度以上的心理问题；据北京16所大学的联合报告显示：因心理、精神方面疾病休学、退学的人数占总休学退学人数的37.9%和64.4%；大学生杂志社联合中国大学生网对大学生在2010年11月30日至2011年2月28日期间的心理健康状况进行了网络调查，调查结果显示：27%的大学生认为自己经常有心理方面的困扰，66%的大学生认为自己偶尔有心理方面的困扰。类似的调查研究还有很多，虽然数据结果不尽相同，但是体现了专家学者从不同角度对大学生心理健康状况的关注。同时，这些数据也表明大学生中受心理问题困扰的人数在日趋增多，由心理问题导致的负性事件也越来越多，严重影响了大学生的生活质量和健康成长。

三、大学生心理困惑及异常心理

（一）心理问题的分类

心理问题一般可以划分为心理问题、心理障碍和心理疾病三种。

1. 心理问题

心理问题是指人们心理上出现的问题，如情绪消沉、心情不好、焦虑、恐惧、人格障碍、变态心理等消极的、不良的心理。心理问题可分为一般心理问题和严重心理问题两种。

一般心理问题是现实因素激发、持续时间较短、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。

以下案例就属于一般性心理问题：

李某，女，大一，独生子女，父母是重组家庭。

来访原因：宿舍人际关系不和。（李某来到咨询室时，眼睛是红肿的，脸上还有擦伤的痕迹。）

来访者主诉：我脸上这些伤都是和宿舍的汪某打架留下的。从大一刚开学，我就和宿舍里的人合不来，尤其是汪某。我已经够低调的了，平时在宿舍里基本不太说话，也不会掺和宿舍的各种争执，在宿舍里都是做自己的事情，可是汪某还找我的茬，说我的值日不干净，说我假清高什么的，还经常指桑骂槐的，我知道她就是在针对我。结果那天我气不过，就跟她打架了。宿舍里的其他人也很过分，拉架只拉我不拉她，害得我白挨了一巴掌。我给辅导员说换宿舍，可是辅导员不同意，让我自己解决矛盾，我觉得我真的没法在那个宿舍住了，没有一个朋友，特别孤独，现在还被欺负了。我一进宿舍就觉得氛围不对，她们见我进来都静悄悄的。这学期我

都不想开学，不想回到宿舍，一想到那群人的嘴脸，我觉得自己没法好好生活，没法安心学习。

该女生是因为自己的个性和观念问题产生了人际交往的障碍。由于自己早年成长的经历和父母教养方式的影响，使她具有对人不信任和孤独的个性，一旦人际沟通出现问题，就会产生对立情绪，由此导致种种困惑和矛盾冲突。但她还能自制，清楚自己的问题，也没有极大地影响学习和生活，只是情绪反应比较强烈。对其进行认知调整就可以帮助她恢复正常心理。

严重心理问题是相对强烈的现实因素激发，出现情绪反应极端、持续时间较长、内容充分泛化的心理不健康状态。

以下案例就属于严重心理问题：

初见他时，一副没睡醒的样子，双手不停地揉着有明显黑眼圈的浮眼，手指甲的长度甚至超过爱美女生留的长指甲，一双运动鞋已脏得看不出颜色，袖口已经油黑锃亮。说话很慢，话很少，思维迟缓，问他一个很简单的问题，他都要思考很久才能作答，而且仅是只言片语，不会展开说相关的话题，也从不主动寻找话题。对身边的同学少有关心，平常舍友的动向从不过问，也不关注同学之间在聊些什么。跟父母也少有联系，家在××区，离学校很近，却直到寒暑假才回家，平时不回家连电话也不打，不了解弟弟的学习状态，父母在外打工具体做什么他不清楚。对任何活动都缺乏明显的动机，没有什么确切的企图和要求，不关心自己的学业，缺乏应有的主动性和积极性。个人生活方面也极端懒散，行为孤僻、退缩，与周围环境不相协调，同学中有去做兼职的，他不关心，也不去尝试，只是在宿舍里看小说，逃课，不关心未来，不去想毕业后工作的事。

以上是咨询老师对求助者的描述，该生表现出的状态就属于严重心理问题。首先，他自知力缺乏，不知道自己应该干什么；其次，情绪木然，反应迟钝，行为与环境不适应、不协调，已经不能正常学习，而且他这种不正常的状态已经持续了一学期。如果咨询效果不好的话要考虑是否请精神科大夫做进一步的诊断。

一般心理问题与严重心理问题的区别如表1-1所示。

表1-1 一般心理问题与严重心理问题的区别

	一般心理问题	严重心理问题
刺激强度	由现实生活、工作压力等因素而产生内心冲突，引起不良情绪反应，有现实意义且带有明显的道德色彩	由较强烈的、对个体威胁较大的现实刺激引起心理障碍，体验到痛苦情绪