



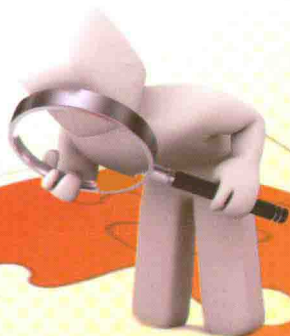
全国高等农林院校“十二五”规划教材

2014年全国高等农业院校优秀教材

# 大学生 DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU 心理健康教育

——心灵成长课堂  
XINLING CHENGZHANG KETANG

林金菊◎主编



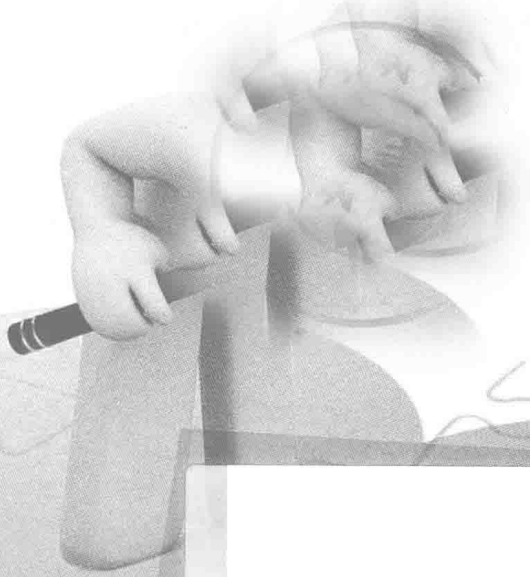
中国农业出版社

全国高等农林院校“十二五”规划教材

# 大学生心理健康教育

## ——心灵成长课堂

林金菊 主编



中国农业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育：心灵成长课堂 / 林金菊主编  
—北京：中国农业出版社，2013.8 (2015.1 重印)  
全国高等农林院校“十二五”规划教材  
ISBN 978-7-109-18172-4

I. ①大… II. ①林… 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 (2013) 第 175516 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100125)

策划编辑 何晓燕

文字编辑 王玉水

---

北京中兴印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2013 年 8 月第 1 版 2015 年 1 月北京第 2 次印刷

---

开本：720mm×960mm 1/16 印张：16

字数：278 千字

定价：29.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换)



## 内 容 简 介

---

本教材以积极心理学理念为特色，以理论和实践相结合为原则，系统、全面地阐述了大学生心理健康的基本理论知识和心理素质拓展实践。本教材共十章，包括大学生心理健康导论，大学生自我意识与心理健康，大学生人格与心理健康，大学生学习与心理健康，大学生情绪与心理健康，大学生人际交往与心理健康，大学生恋爱、性与心理健康，大学生生涯发展与心理健康，大学生挫折应对与压力管理，大学生生命教育与心理危机应对等内容。每章后附加了丰富而生动的实践环节，如课堂案例、课堂讨论、课堂活动、心理测试、心理故事、心理美文等心理素质拓展的相关内容。

本教材旨在用积极心理学的理念引导和培养大学生建立积极的思维、积极的人格、积极的体验等积极的心理素质，实现大学生全面和谐发展。

## 编写人员名单

主 编 林金菊

副主编 肖知亮 黄建秀

参 编 (以姓名笔画为序)

王浩凯 陈 颖 陈挺婷

陈婧蓉 林小梅 林晓桂

罗铃丽 颜桂梅



加强和改进大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措，是促进学生健康成长、培养和造就高素质合格人才的重要途径，是加强和改进思想政治教育的重要任务。根据《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）、《教育部办公厅关于印发〈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）〉的通知》（教思政厅〔2011〕1号）、《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅〔2011〕5号）等文件精神，心理健康教育列为大学生的必修课程具有十分重要的意义。为充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，帮助和引导大学生塑造积极的心理素质，实现大学生全面和谐发展，我们借鉴国内高校大学生心理健康教育精品课程的先进教学经验，结合独立学院大学生在成长中的实际情况，组织编写了体验式的大学生心理健康课程教材——《大学生心理健康教育——心灵成长课堂》

本教材主要依据《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的有关规定进行编写，以积极心理学理念为特色，以理论和实践相结合为原则。全书共十章，分三个部分：第一部分（第一章）主要阐述心理健康的基础知识，帮助大学生了解心理健康的标



准和意义,引导学生树立正确的心理健康观念;第二部分(第二、三章)主要阐述自我意识的发展、大学生人格与心理健康等内容,引导大学生了解自我、纳悦自我、发展自我,培养健康的自我意识,塑造健康人格。第三部分(第四章至第十章)重点阐述大学生在学习能力、情绪管理技能、人际交往技能、恋爱和性心理、生涯规划技能、挫折和压力管理以及珍惜生命与心理危机应对等内容,增强和提高大学生自我心理的调适能力。

本教材由福建农林大学金山学院林金菊担任主编,肖知亮、黄建秀担任副主编。全书共十章,各章编写人员如下:第一章,林小梅;第二、第五章,林晓桂;第三章,陈挺婷;第四章,陈颖;第六章,黄建秀;第七章,陈婧蓉;第八章,颜桂梅;第九章,王浩凯;第十章,罗铃丽。

本教材在编写过程中参考和引用了国内外的部分研究成果,因种种原因未能与这些成果的著作者一一取得联系,在此谨表示诚挚的感谢和敬意。由于时间仓促、水平有限,本教材尚有许多不足之处,恳请各位读者、同行和专家批评指正,多提宝贵意见,以便我们不断修订和完善。

编 者

2013年7月



## 前言

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第一章 大学生心理健康导论——一枝心花春常驻    | 1  |
| 第一节 健康与心理健康               | 1  |
| 一、健康的概念                   | 1  |
| 二、心理健康的含义                 | 2  |
| 三、大学生心理健康的标准及影响因素         | 3  |
| 第二节 大学生常见的心理问题            | 7  |
| 一、当前大学生的心理现状              | 7  |
| 二、常态心理与异常心理的区分            | 8  |
| 三、大学生常见的心理问题              | 9  |
| 四、促进大学生心理健康的途径            | 11 |
| 第三节 大学生心理咨询               | 13 |
| 一、心理咨询的概念                 | 13 |
| 二、心理咨询的原则                 | 13 |
| 三、心理咨询的意义                 | 14 |
| 四、心理咨询的类型                 | 15 |
| 五、大学生的心理咨询                | 16 |
| 第二章 大学生自我意识与心理健康——天生我才必有用 | 28 |
| 第一节 自我意识概述                | 28 |
| 一、自我意识的界定                 | 28 |
| 二、自我意识的结构                 | 29 |
| 三、自我意识的形成                 | 30 |
| 四、自我意识的作用                 | 32 |
| 第二节 大学生自我意识的发展            | 33 |



|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 一、大学生自我意识发展的过程 .....          | 33 |
| 二、大学生自我意识发展的特点 .....          | 33 |
| 三、大学生自我意识发展中的缺陷 .....         | 36 |
| 第三节 大学生自我意识的完善 .....          | 37 |
| 一、影响大学生自我意识发展的因素 .....        | 37 |
| 二、大学生自我意识的完善 .....            | 40 |
| 第三章 大学生人格与心理健康——魅力无限展宏图 ..... | 49 |
| 第一节 人格的概述 .....               | 49 |
| 一、人格的含义 .....                 | 50 |
| 二、人格的基本特征 .....               | 52 |
| 三、影响人格发展的因素 .....             | 53 |
| 四、人格的心理结构 .....               | 55 |
| 第二节 大学生人格的特点及常见问题 .....       | 57 |
| 一、大学生人格类型 .....               | 57 |
| 二、大学生健全人格的标准 .....            | 58 |
| 三、大学生常见的人格缺陷及调适 .....         | 59 |
| 第三节 大学生健全人格的塑造 .....          | 61 |
| 一、大学生完善人格的原则 .....            | 61 |
| 二、大学生完善人格的途径 .....            | 62 |
| 第四章 大学生学习与心理健康——腹有诗书气自华 ..... | 74 |
| 第一节 学习心理的概述 .....             | 74 |
| 一、学习的概述 .....                 | 74 |
| 二、大学生学习的特点 .....              | 76 |
| 三、影响大学生学习的因素 .....            | 77 |
| 第二节 大学生常见的学习心理问题及调适 .....     | 78 |
| 一、学习动机不当 .....                | 78 |
| 二、注意障碍 .....                  | 79 |
| 三、学习疲劳 .....                  | 79 |
| 四、记忆遗忘 .....                  | 80 |
| 五、考试焦虑 .....                  | 82 |
| 第三节 大学生学习策略与能力的培养 .....       | 83 |
| 一、学习策略培养 .....                | 83 |



|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| 二、学习能力培养 .....                         | 84         |
| <b>第五章 大学生情绪与心理健康——雨过天晴阳光照 .....</b>   | <b>94</b>  |
| 第一节 情绪概述 .....                         | 94         |
| 一、情绪的含义 .....                          | 94         |
| 二、情绪的分类 .....                          | 96         |
| 三、情绪的理论 .....                          | 97         |
| 第二节 大学生常见的情绪困扰及调适 .....                | 100        |
| 一、大学生情绪发展的特点 .....                     | 100        |
| 二、情绪对大学生身心健康的影响 .....                  | 102        |
| 三、大学生常见的情绪困扰及调适 .....                  | 103        |
| 第三节 大学生情绪管理与调节 .....                   | 105        |
| 一、健康情绪的标准 .....                        | 105        |
| 二、大学生不良情绪的管理与调节 .....                  | 106        |
| 三、培养良好情绪的途径 .....                      | 109        |
| <b>第六章 大学生人际交往与心理健康——高山流水觅知音 .....</b> | <b>118</b> |
| 第一节 人际交往概述 .....                       | 118        |
| 一、人际交往及人际关系三维理论 .....                  | 119        |
| 二、大学生人际关系的重要性 .....                    | 120        |
| 三、影响人际交往的因素 .....                      | 121        |
| 四、人际交往的心理效应 .....                      | 122        |
| 第二节 大学生人际交往特点及问题 .....                 | 124        |
| 一、大学生人际交往的特点 .....                     | 124        |
| 二、大学生人际关系类型 .....                      | 125        |
| 三、大学生人际交往常见的问题 .....                   | 126        |
| 四、大学生人际交往的不良心理及调适 .....                | 127        |
| 第三节 学会人际交往 .....                       | 130        |
| 一、成功人际交往的原则 .....                      | 130        |
| 二、建立良好人际关系的方法 .....                    | 131        |
| 三、和谐人际关系的沟通技巧 .....                    | 133        |
| <b>第七章 大学生恋爱、性与心理健康——问世间情为何物 .....</b> | <b>143</b> |
| 第一节 关于爱情 .....                         | 143        |



|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 一、什么是爱情 .....                   | 144 |
| 二、对爱情本质的理解 .....                | 144 |
| 三、喜欢与爱的区别 .....                 | 146 |
| 第二节 大学生的恋爱心理 .....              | 146 |
| 一、大学生的恋爱心理过程 .....              | 146 |
| 二、大学生恋爱的心理特点 .....              | 147 |
| 三、大学生的恋爱心理困扰及调适 .....           | 148 |
| 四、培养大学生爱的智慧 .....               | 151 |
| 第三节 大学生的性心理 .....               | 152 |
| 一、性心理概述 .....                   | 152 |
| 二、大学生常见的性心理困扰及调适 .....          | 154 |
| 三、树立正确的性观念 .....                | 156 |
| 第八章 大学生生涯发展与心理健康——路漫漫其修远兮 ..... | 167 |
| 第一节 大学生生涯发展与规划概述 .....          | 167 |
| 一、生涯发展与生涯规划 .....               | 168 |
| 二、生涯理论 .....                    | 168 |
| 三、大学生生涯规划的意义 .....              | 170 |
| 四、大学生生涯规划的阶段任务 .....            | 171 |
| 第二节 大学生生活特点及生涯规划 .....          | 172 |
| 一、大学生生活特点 .....                 | 172 |
| 二、大学生生涯规划的影响因素 .....            | 173 |
| 三、大学生生涯规划常见的问题 .....            | 174 |
| 四、大学生生涯规划的制定 .....              | 175 |
| 第三节 大学生生涯发展能力 .....             | 178 |
| 一、时间管理能力 .....                  | 178 |
| 二、自我管理能力 .....                  | 180 |
| 三、学习能力 .....                    | 181 |
| 四、职业适应能力 .....                  | 182 |
| 第九章 大学生挫折应对与压力管理——柳暗花明又一村 ..... | 193 |
| 第一节 挫折概述 .....                  | 194 |
| 一、挫折的概念 .....                   | 194 |
| 二、挫折的意义 .....                   | 194 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 三、大学生常见的挫折 .....                  | 195 |
| 第二节 压力概述 .....                    | 199 |
| 一、压力的概念 .....                     | 199 |
| 二、压力对大学生的影响 .....                 | 200 |
| 第三节 大学生的挫折应对与压力管理 .....           | 201 |
| 一、挫折的应对策略 .....                   | 201 |
| 二、压力管理 .....                      | 204 |
| 第十章 大学生生命教育与心理危机应对——笑谈人生主沉浮 ..... | 216 |
| 第一节 关于生命 .....                    | 216 |
| 一、生命的概述 .....                     | 217 |
| 二、生命存在的形态 .....                   | 217 |
| 三、生命的特征 .....                     | 218 |
| 四、生命的意义 .....                     | 219 |
| 第二节 大学生生命教育 .....                 | 220 |
| 一、生命教育的概述 .....                   | 220 |
| 二、生命教育的特点 .....                   | 221 |
| 三、生命教育对大学生成长的作用 .....             | 222 |
| 四、大学生生命教育的主要内容 .....              | 223 |
| 第三节 大学生心理危机与应对 .....              | 224 |
| 一、心理危机的概述 .....                   | 224 |
| 二、大学生心理危机 .....                   | 226 |
| 三、大学生心理危机的应对方式 .....              | 227 |
| 参考文献 .....                        | 238 |

# 第一章 大学生心理健康导论

## ——一枝心花春常驻

### 教学目标

#### ◆ 知识层面

1. 指导大学生了解心理健康的含义及意义。
2. 了解大学生心理健康的标准。

#### ◆ 相关问题

1. 了解大学生群体中常见的心理问题。
2. 了解影响心理健康的因素。

#### ◆ 技能层面

1. 帮助大学生掌握心理调适方法。
2. 了解心理咨询的相关知识。

### 教学方法

多媒体教学、案例启发式教学、小组讨论分享式教学、团体训练体验式教学等。

### 教学重点

1. 掌握心理健康的意义及影响大学生心理健康的主要因素。
2. 了解大学生中常见的心理问题以及增进大学生心理健康的途径。
3. 了解心理咨询的基本内容以及心理咨询的形式及程序。

### 教学内容

## 第一节 健康与心理健康

### 一、健康的概念

1948年,世界卫生组织(WHO)在其《日内瓦宣言》中开宗明义:健康



不仅是没有躯体疾病和虚弱现象,而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。1989年,世界卫生组织修改了健康的含义,把健康定义为:“健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康。”

世界卫生组织确定了个体健康的10项标准:

(1) 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 应变能力强,能适应环境的各种变化。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂位置协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感;牙龈颜色正常,不出血。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。

可见,健康的概念是在科学进步和社会发展中不断更新的,它由早期单一的生理健康的一维结构,增加到心理健康的二维,再增加到社会适应的三维,发展到道德完善的四维。健康是生理、心理、社会、道德四个方面的和谐统一。多维度的健康概念对于人们全面理解和认识人类健康有重要意义。

## 二、心理健康的含义

心理健康,意指一种良好的心理或精神状态。1946年第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的:在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳的状态。

### (一) 心理健康的内涵

心理健康可以从广义和狭义两个角度来定义。从广义上讲,是一种持续高效而满意的心理状态;从狭义上讲是知、情、意、行的统一,是人格完善协调,社会适应良好。总之,心理健康是指生活在一定社会环境中的个体,具有一种持续良好的心境,其认知活动、情绪反应、意志行动处于积极状态,且具有适当的调控能力,并能充分发挥其身心的潜能。

### (二) 心理健康的特点

1. 心理状态具有相对性 大学生心理健康与不健康并无明显界限,而是一个连续变化的过程。如将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在黑色与白色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区域,绝大多数人都散落在这一



区域内。这说明,对多数大学生而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,应积极加以矫正。与此同时,个体灰色区域也是存在的,大学生应提高自我保健意识,及时进行自我调整。人的健康状态的活动,是一个发展的问题,当一个人产生了某种心理障碍并不意味着一直保持或不断加重。在心理上形成心理冲突是非常正常的,而且是可以自行解决的。

**2. 心理状态具有连续性** 人的心理健康水平虽然可以分为不同的等级,但是心理的正常和异常、心理健康与心理不健康之间并没有明确和绝对的界限。一般认为,人的心理及行为是一个由正常逐渐向异常,由量变到质变,并且相互依存和转化的连续谱。

**3. 心理状态具有发展性** 人的心理健康的水平受个人的成长、经验的积累、环境的改变、生活事件以及自我调适水平的影响。所以人的心理健康状况不是一成不变的,而是一个动态的过程。它可能因个体自身的发展而变化,可能因个体所处的环境而变化,也可能因生活事件而发生改变。

**4. 心理状态具有可塑性** 如果我们的学习、生活出现了负性的应激事件,我们的心理健康水平就可能会下降,甚至会出现心理问题和心理疾病;反过来,如果心理有了困扰或出现失衡时,学会及时自我调整和寻求心理咨询的帮助,就会很快解除烦恼,恢复健康的心理。

### 三、大学生心理健康的标准及影响因素

#### (一) 大学生心理健康的意义

大学生具有良好的情绪、积极的心理,不仅让自己的身心处于愉快和谐的状态中,而且自己与他人也能有好的相处并保持融洽的关系,因此,心理健康对于大学生的成长有重要的意义。

**1. 心理健康是大学生健全人格的基础** 人格是不断发展完善的,在发展的过程中必然有心理活动的参与,同时也会受到各种因素的影响。在这个过程中能否保持心理各方面的健康发展,抵制不良影响,对培养健全人格有重要意义。大学生如果能拥有健康的心理,就会慢慢养成稳定的、相对健全的人格,而健全的人格也是心理健康的内容之一。只有心理各方面都健康发展,才能为健全人格打下坚实的心理基础。而一个人的人格是否健全,直接影响到其对外部世界的认识与体验,影响到对其当前生活与处境的适应以及对未来前途与命运的把握。

**2. 心理健康是提高大学生综合素质的有效方式** 心理素质是个体在心理方面比较稳定的内在特点,包括个体的精神风貌、气质、性格和情绪等心理要素,是其他素质形成和发展的基础。学生综合素质的形成,要以心理素质为中



介,创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展都要以心理素质为前提条件。在复杂多变的社会环境中,保持良好的心理适应状况,是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键,从这个角度来说,大学生综合素质的好与坏,在很大的程度上取决于他们心理素质的高低。

**3. 心理健康是大学生掌握专业知识的必要条件** 大学阶段是专业学习的黄金期,专业学习任务重、时间紧,因此,高效学习是每个大学生完成学业的重要法宝。但在学习过程中,有些大学生对自己所学专业不感兴趣,有些大学生习惯了高中阶段的“灌输式”学习,对大学阶段的自主性和创造性学习适应不了而产生挫败感等心理障碍,都会影响大学生的学习。只有保持强烈的学习动机、浓厚的学习兴趣、积极的情绪状态、放松的心境等,才能有利于大学生智力活动水平的整体提高。因此健康的心理成为大学生进行创造性思维、提高学习效率,掌握专业知识的必要条件。

**4. 心理健康是大学生适应社会的需要** 良好的心理素质是时代发展的需要,是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。大学生只有具备包括个性品质,开创、自信、进取、合作精神在内的良好心理素质,才能适应现代社会对人才的要求,才能迎接挑战,承受来自各方面的巨大压力,也才能够不断调整个人心理,使之与环境相适应,直至实现自己的理想。

## (二) 大学生心理健康的标准

大学生处于青年初期(18~22岁),其心理既具有青年初期的一般心理特征,又具有自身的特点,因此结合大学生的年龄特征、心理特征和社会角色特征,一般认为我国大学生的心理健康标准如下:

**1. 智力正常** 智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合,包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。一般来说大学生的智力都是正常的,因此衡量大学生智力是否正常,关键是看其智力是否充分发挥了效能。大学生智力正常且充分发挥的标准是:有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣;智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中都能积极协调地参与并正常地发挥作用,乐于学习。

**2. 情绪稳定协调,能保持良好的心境** 情绪健康的大学生善于协调控制情绪,既能自我约束,又能适度宣泄;情绪的表达符合社会的要求,又能满足自身的需要;情绪反应的强度与持续时间和引起该情绪的情境相符。

**3. 具有健全的意志** 意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全的大学生在各种活动中对自己的行为目的有正确的认识,能主动支配自己的行动,以达到预期的目标;在行动中善于明辨



是非,能根据变化的环境随时调整行动,并能当机立断地采取决定并执行决定;在行动过程中能以坚韧不拔的毅力克服各种困难和挫折,又能自觉地控制自己的情绪和行动,从而达到既定的目标。

**4. 拥有和谐完整的人格** 人格在心理学上表示一个人的各种重要、持久的心理特征的总和。因此,大学生的人格完整主要表现为:人格的各个要素健全统一,没有人格分裂现象;具有正确的自我意识,个人所想、所说、所做都是协调一致的;以积极进取的、符合社会进步方向的人生观、价值观作为人格的核心,并以此有效地支配自己的心理行为,把需要、愿望、目标和行动统一起来。

**5. 能保持积极、和谐的人际关系** 一个心理健康的人总是乐于与人交往,并且在与人相处的过程中,尊敬、信任、友爱等正面的态度多于嫉妒、仇恨、怀疑等反面态度。因为能够接纳自己又能接纳他人,常常更多地被人理解、为他人和集体所接受,并在与他人的相互沟通交往中获得和谐的人际关系。

**6. 心理特点符合心理发展的年龄特征** 人的心理活动是一个不断发展的过程。心理发展的不同阶段会有不同特征的表现,我们称之为心理发展的年龄特征。人的心理特点和行为举止与自己的年龄特征基本符合,这是心理健康的表现。

### (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有很多,归纳而言,包括客观和主观两大因素。

#### 1. 客观因素

(1) 遗传因素。遗传因素为人的身心发展提供了必要的生物前提和发展的潜在可能性,并潜藏着发展的巨大可能性,遗传素质的生理成熟程度制约着人的身心发展的过程及其阶段。一般而言,人的心理活动是不能遗传的,但是,一个人作为身心兼备的整体,与遗传因素的关系又是十分密切的,特别是一个人的躯体、气质、智力、神经过程的活动特点等,受遗传因素的影响更为明显。

(2) 时代变革的因素。在现代社会中,社会竞争日趋激烈,新事物、新观念、新的生活方式正以前所未有的速度不断涌现,这些对于价值观、人格尚未定型,生理和心理都处于迅速变化时期的大学生来说,无疑是个严峻的挑战。他们一方面积极地迎接这种变化,另一方面又对社会责任的压力、竞争的压力、就业的压力等变化感到迷茫,难以适应。如果这种巨大的心理压力得不到及时有效的缓解和消除,就会变得急躁不安,心神不定,从而造成心里失衡,甚至出现严重的心理障碍。