

大学生 心理健康 与人生发展

——成长，
从关爱心灵开始——

主编 蔺桂瑞 杨芷英

 高等教育出版社

国 家 精 品 课 程 教 材

本书旨在帮助大学生：

融入大学生活，在校园中找到自我定位

学会人际互动，在交往中获得社会支持

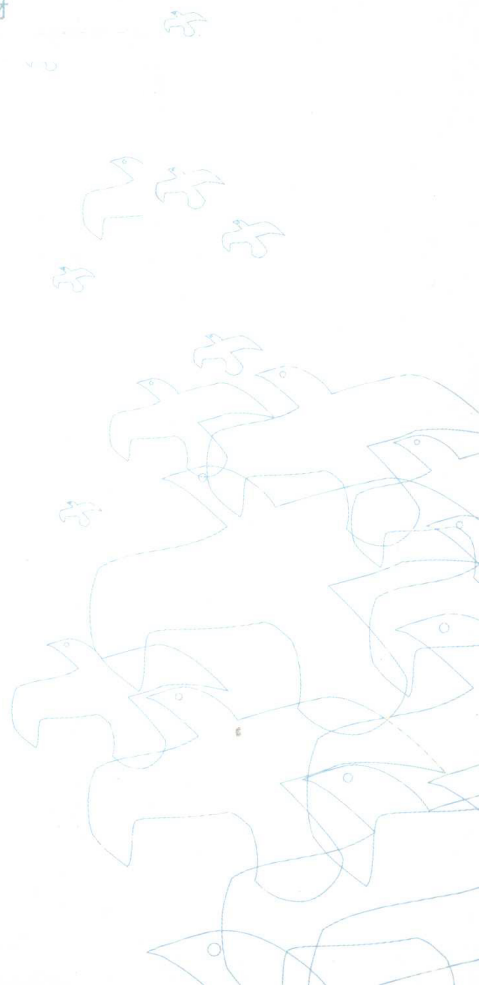
有效管理情绪，用理性保持乐观心态

直面职业未来，脚踏实地地完成专业学习

培养爱的能力，在恋爱中理解情感，慰藉心灵

感悟生命意义，活出精彩自我

不断认识自己，在探索中成长成熟





大学生 心理健康 与人生发展

——成长，从关爱心灵开始

Daxuesheng Xinli
Jiankang yu
Rensheng
Fazhan

主 编
简桂瑞
杨芷英

编 者
(按姓氏笔画排序)

刘忠晖
李彩英
张亚伶
赵 凯
赵军燕
耿 俊
梁凌寒



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

《大学生心理健康与人生发展——成长，从关爱心灵开始》是国家精品课程“大学生心理健康”的配套教材，它凝结着作者10余年来对大学生心理素质课程的思考与探索。本书从大学生的自身发展和实际需要出发，以增强大学生的心理素质为目标，选择了大学生在成才过程中必然遇到的心理适应、自我发展、情绪管理、人际关系、恋爱婚姻、挫折应对、生涯规划、生命价值等课题，在广泛吸收国内外最新研究成果的基础上，进行了较为详尽的阐述和诠释。本书注重案例分析和课堂互动环节，每章均以典型案例导入，章末设计了典型案例分析和课堂互动活动，附录中增加了学生的心理成长感悟。本书贴近学生实际，时代感强，既可以作为教师用书，也可以作为学生心理自助和助人用书。

序

林崇德

蔺桂瑞和杨芷英两位教授主编的《大学生心理健康与人生发展——成长，从关爱心灵开始》一书将在高等教育出版社出版，这是首都师范大学投入国家精品课程“大学生心理健康”建设的一项成果，它是蔺桂瑞教授等人在大学生心理健康教育中 10 余年探索和奋斗的体现。《大学生心理健康与人生发展——成长，从关爱心灵开始》是一本集教师用书与学生自助和助人两用的好著作、好教材。

自从 20 世纪 90 年代初开始，我国高校陆陆续续开展了颇有声色的大学生心理健康教育，成绩是十分显著的，具体表现在：积极建立高校心理健康教育的体系，积极探索心理健康教育的机制；认真开展心理健康教育活动，如 5·25 大学生心理健康活动月；建立心理健康教育的网站，包括工作网站、教育网站、服务支持网站等；加强心理健康教育一系列课题的研究；积极建设心理健康教育教师队伍。当然，高校心理健康教育也有一些不足，例如，专业化、规范化建设不够，教师队伍质量和水平有待提高，资源整合尚需深入，工作发展不够平衡等。因此，高校心理健康教育组织机制建设问题是摆在我们面前亟待解决的大事。这里我们要说明，首都师范大学心理健康教育工作开展得有声有色，与他们的心理咨询中心教师队伍的工作有直接关系。首都师范大学心理咨询中心的老师们怀着关怀大学生心理健康成长的爱心，肩负着一种对大学生成才发展的使命，对大学生心理健康教育工作不断地探索、实践、改革、创新。十多年来，首都师范大学有大学生心理健康教育课程，有提高大学生心理素质的课题研究，有解决大学生心理困惑的措施，所以，他们于 2006 年获得了国家精品课“大学生心理健康”的建设任务。在完成这个任务的过程中，首都师范大学心理咨询中心的老师们倾听大学生的心声、感受大学生的内心、分享大学生的快乐、帮助大学生解惑。

《大学生心理健康与人生发展——成长，从关爱心灵开始》的出版正是为了配合这门精品课程建设的需要，展示精品课程建设的成果。在这部

著作里，作者们论述了有关大学生的心理适应、自我发展、情绪管理、人际关系、恋爱婚姻、挫折应对、生涯规划、生命价值等课题。这部著作有五个特点：一是以应用为目的，以心理素质培养为重点来建构大学生心理健康教育教材内容体系；二是贴近现实、贴近学生、贴近实践，做到了理论联系实际；三是有新意，特别是注意吸收国内外的最新研究成果；四是注重案例分析，可读性强；五是引入体验式互动活动，使心理健康教育有自主性和活动性。这是我愿意作序并向广大读者推荐的理由。

大学生心理健康教育在我国尽管已经开展了 20 余年，但它毕竟是个新生的教育活动，属于刚刚起步，我相信重视这方面问题的读者一定会和首都师范大学的同行们一起来探讨问题并指出书中的不足，进一步共同深入地研究大家感兴趣的课题。

是为序。

2009 年 12 月 8 日于北京师范大学

前 言

很多人在上大学前，对大学生活充满了憧憬：大学是一片沃土，大学生活有着岁月如歌、青春如画的意境。可是，当大学生们真正体验这种生活的时候，会由于多种文化与价值观的碰撞、理想与现实的巨大差异而产生种种困惑：人生的价值和意义是什么？我要过怎样的生活？同时，大学阶段是人生发展的一个特殊时期，大学生心理发展还不够成熟，情绪不够稳定，在面临学习、生活的诸多矛盾时，很容易出现学业上的困惑、情感上的煎熬、发展中的迷茫，并由此引发各种心理问题和身体疾病。这些心理困惑和问题就像礁石和险滩，阻碍着大学生的生命之舟顺利远航。

大学生的心理健康教育已经引起全社会的高度关注和重视。从社会发展来看，我国社会正在经历着历史上从未有过的巨大变革，社会竞争日趋激烈、生活节奏日益加快，这些都给现代人带来了适应和发展的诸多挑战和压力。如果没有充分的自信和顽强的意志品质，怎能承受竞争的压力，迎接社会飞速发展带来的挑战？如果没有积极乐观的心态和善于合作的精神，怎能捕捉时代的信息，把握发展的机遇？对大学生进行心理健康教育，不仅是每个大学生自身发展的现实需要，也是社会发展对现代教育提出的必然要求。

怀着一颗关怀大学生健康成长的爱心，肩负着一种对大学生成才发展的使命，高校从事大学生心理健康教育的老师们一直在探索如何通过课堂教学提高大学生的心理素质。我们希望，通过心理健康教育，能够使大学生不断接纳自我、适应社会，培养良好的个性品质和健全的人格。基于此，首都师范大学从1995年开设了“大学生心理健康”课程。15年来，我们一直在探索一种适合大学生心理发展需要，符合大学生心理特点，真正使大学生爱学、学了能用，能够帮助大学生解除心理困惑、提升心理素质的心理健康教育课程。在大学生心理健康的课堂上，我们聆听学生们的心声，感受学生们的内心，分享他们的快乐。在陪伴大学生成长的过程中，我们更加了解了学生的需求，也更加积极地进行着教学的改革与创新。

新。于是我们的课程越来越受到学生的欢迎。2006年“大学生心理健康”课程被评为全国大学生心理健康领域中的首门国家精品课程。这门课程的全部教学资料以网络形式供全国同行浏览、借鉴，许多兄弟院校给予了我们的肯定，也给我们提出了许多中肯的建议，他们期待我们能够总结多年来建设“大学生心理健康”课程的实践经验，写出一本精品教材。

现在这本《大学生心理健康与人生发展——成长，从关爱心灵开始》教材在我校心理咨询中心全体教师的共同努力下，在全国同行的关怀下问世了。它凝结了我们和全国同行在心理健康教育与教学方面丰富的研究成果和实践探索，具有以下几个特色：

第一，以实际应用为目的，以心理素质培养为重点来建构教材内容体系。在教材内容体系的构建上，我们打破了以知识体系为逻辑体系来构建课程的传统做法，从学生的实际需要出发，以增强大学生的心理素质为目标，以实际应用为目的来建构教学内容体系，避免过分追求理论体系完善的“学科化”倾向，突出了大学生心理健康课程自身的特点。

第二，吸收国内外大学生心理健康教育领域的最新研究成果。在教材编写过程中，我们在理论和知识的选用上，吸收了国内外最新的大学生心理健康教育领域的研究成果，也广泛借鉴了国内外同行的实践经验，特别是总结了我校十几年来所摸索创造的有益经验，使教材内容能够反映时代特点，适合大学生的需要。

第三，注重案例分析。在教材的体例上，每一章我们都根据教学内容，选取典型个案，供老师们在课堂上进行案例分析教学，使教学更有针对性。同时，也使同学们带着这些案例去学习和理解教学内容，自觉地调整心理状态。

第四，引入体验互动活动。大学生心理健康课程不能单纯用说教的方式教学，要注重体验式教学。因此教材中，根据各章的教学内容设计了一些心理测验、心理训练活动，以使教师在教学中能将心理体验与心理知识的讲授融为一体，使学生在自己领悟的基础上，学习心理学理论，使理论内化到心灵深处，转化为学生调节心理、提高心理素质的实际行动。同时，本教材还收集了部分学生的成长感悟，读者可以从他们的亲身体验和感受中进一步领略到大学生心理健康教育课程的独特魅力。

本教材共包括十个主题。它们是：“关爱心灵——大学生心理健康与

自我发展”、“完善自我——大学生的自我意识”、“学会交往——大学生的人际关系”、“掌控情绪——大学生的情绪管理”、“学会适应——大学生的适应与发展”、“走近两性——大学生的性心理与性健康”、“理解爱情——大学生的恋爱心理”、“应对挫折——大学生的抗逆力培养”、“规划生涯——大学生职业生涯规划”、“珍爱生命——大学生生命教育及心理危机干预”。以上内容都是大学生自身成长必须面对和解决的课题，也是大学生在现代社会中适应和发展的必备素质。

本教材贴近学生实际，既可以作为教师用书，也可以作为学生心理自助和助人用书。

本教材由首都师范大学心理咨询中心组织编写。蔺桂瑞、杨芷英担任主编，负责全书的策划和统稿工作。各章编写分工如下：第一章李彩英，第二章赵军燕，第三章赵凯，第四章耿俊，第五章、第十章蔺桂瑞，第六章张亚伶，第七章杨芷英，第八章刘忠晖，第九章梁凌寒。

大学生心理健康教育是一个针对学生的心理发展不断探索与实践的过程，大学生心理健康课程教学也是一个不断改革与创新的过程。我们期望能有更多心理健康教育的专家、学者、同行投身这一领域，为提升大学生的心理素质做出不懈的努力。愿我们携手同行！

编者

2009年10月

目 录

第一章 关爱心灵——大学生心理健康与自我发展 001 **第一节** 大学生拥有健康心理的重要意义 002 **一、什么是心理健康** 002 **二、大学生心理健康的标准** 002 **三、心理健康对大学生自我发展的重要意义** 003 **第二节** 大学生常见的心理问题 006 **一、什么是心理问题** 006 **二、大学生常见的心理问题** 007 **三、大学生心理问题产生的原因分析** 013 **第三节** 提高心理素质,培养健康人格 015 **一、大学生心理问题产生的新特点** 015 **二、大学生维护心理健康的途径与方法** 016【复习思考题】019【典型案例分析】019【课堂互动活动】023

第二章 完善自我——大学生的自我意识 029 **第一节** 自我意识及其对大学生健康发展的作用 030 **一、自我意识的有关理论** 030 **二、自我意识在大学生发展中的重要作用** 034 **第二节** 大学生自我意识的变化及特点 035 **一、大学生自我意识发展的规律** 036 **二、大学生自我意识发展的特点** 037 **三、大学生自我意识常见的问题及调适** 039 **第三节** 大学生完善自我的途径与方法 043 **一、良好自我意识的标准** 043 **二、做最好的自己** 044【复习思考题】048【典型案例分析】049【课堂互动活动】053

第三章 学会交往——大学生的人际关系 057 **第一节** 人际关系的相关理论 058 **一、人际关系的内涵** 058 **二、人际关系的建立过程** 060 **三、人际交往的原则** 062 **四、影响人际关系的因素** 066 **五、人际交往的心理效应** 068 **第二节** 大学生人际交往中的常见问题 070 **一、交往缺乏主动性** 071 **二、封闭自我** 072 **三、缺乏交往技能** 073 **第三节** 大学生人际交往的途径和方法 074 **一、完善自我** 075 **二、运用技巧** 078【复习思考题】082【典型案例分析】082【课堂互动活动】085

第四章 掌控情绪——大学生的情绪管理	091
第一节 认识我们的情绪	092
一、情绪及其类型	092
二、情绪的产生机制	094
三、情绪的功能	096
四、情绪对大学生的影响	097
五、健康情绪的标准	097
第二节 大学生常见的情绪困扰	098
一、大学生情绪发展的特点	098
二、大学生的主要情绪困扰	099
第三节 有效管理情绪，保持乐观心态	104
一、认识自己的情绪	104
二、接纳自己的情绪	107
三、正确表达情绪	108
四、有效调控情绪	110
【复习思考题】	115
【典型案例分析】	115
【课堂互动活动】	118

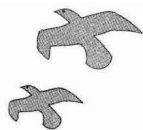
第五章 学会适应——大学生的适应与发展	123
第一节 了解适应与发展	124
一、适应与发展的内涵	124
二、适应与发展的基本理论	126
第二节 大学生适应与发展中的常见问题	130
一、理想与现实的冲突	130
二、角色错位的困扰	131
三、学习适应不良的焦虑	131
四、人际交往不良带来的心理孤独	132
五、生活应对的烦恼	132
第三节 学会适应，积极发展	133
一、当代社会对大学生适应与发展带来的挑战	133
二、大学生适应与发展的任务和要求	135
三、学会适应，发展自我	137
【复习思考题】	139
【典型案例分	139
析】	139
【课堂互动活动】	142

第六章 走近两性——大学生的性心理与性健康	149
第一节 科学认识“性”	150
一、性的多重含义	150
二、性心理的基本理论	152
三、青少年性心理的发展阶段	154
第二节 大学生常见的性困惑	155
一、性生理困惑	156
二、性心理困扰	156
三、性行为失当	158
四、性心理障碍	159
第三节 大学生性健康的维护	161
一、大学生性心理发展的特点	161
二、大学生性健康的标准	162
三、维护大学生性健康的途径	163
四、大学生性传播疾病的预防	165
【复习思考题】	168
【典型案例分	168
析】	168
【课堂互动活动】	171

第七章 理解爱情——大学生的恋爱心理 177 **第一节 爱情的心理学视角** 178 一、什么是爱情 178 二、爱情的心理结构 178 三、爱情的心理意义 181 **第二节 大学生的恋爱心理** 182 一、大学生产生爱情的心理因素 183 二、大学生恋爱的发展阶段 184 三、大学生恋爱的心理特点 186 四、大学生获得美满爱情的要素 187 **第三节 大学生恋爱中的心理困惑与调适** 190 一、爱情心理困扰 190 二、恋爱中的情感危机 193 三、婚前性行为带来的心理冲突 197 四、大学生爱的能力的培养 198【复习思考题】204【典型案例分析】204【课堂互动活动】207



第八章 应对挫折——大学生的抗逆力培养 213 **第一节 挫折的概念及理论** 214 一、什么是挫折 214 二、经典的挫折理论 216 **第二节 大学生常见的心理挫折** 218 一、大学生常见的挫折类型 218 二、大学生产生挫折的原因 219 **第三节 大学生的挫折应对与抗逆力培养** 223 一、认识挫折 223 二、培养抗逆力 227【复习思考题】231【典型案例分析】231【课堂互动活动】234



第九章 规划生涯——大学生职业生涯规划 241 **第一节 职业生涯规划概述** 242 一、职业生涯规划的定义 242 二、职业生涯规划的基本理论 243 三、职业生涯规划对大学生成才发展的意义 246 **第二节 大学生职业生涯规划发展中常见的心理困扰** 247 一、大学生职业生涯规划的发展阶段 247 二、大学生职业生涯规划中常见的心理困扰 249 **第三节 大学生职业生涯规划的过程与方法** 251 一、影响大学生职业生涯规划的因素 251 二、大学生职业生涯规划的过程 253 三、大学生职业生涯规划过程中的心理调节 261【复习思考题】264【典型案例分析】264【课堂互动活动】267



第十章 珍爱生命——大学生生命教育及心理危机干预	275
第一节 认识生命与死亡	276
一、生命的内涵	276
二、理解死亡	279
三、认识生命与死亡的意义	281
第二节 大学生的生命困惑	282
一、大学生生命困惑探究	282
二、大学生生命困惑寻源	284
三、构建大学生的生命教育体系	286
第三节 热爱生活，珍爱生命	289
一、关爱自我，尊重生命	290
二、热爱生活，活在当下	291
三、学会感激，心态和谐	293
四、直面压力，挑战命运	294
第四节 预防自杀，守护生命	294
一、什么是自杀危机	295
二、大学生自杀的原因分析	296
三、如何识别自杀危机	298
四、大学生自杀危机的预防和干预	299
【复习思考题】	300
【典型案例分析】	301
【课堂互动活动】	304



附录：心理成长感悟	311
------------------	-----

参考文献	328
-------------	-----

后记	331
-----------	-----



第一章

关爱心灵——大学生心理健康与自我发展

本章的学习讨论重点：

1. 理解心理健康对大学生发展的意义
2. 了解大学生的常见心理问题及特点
3. 探寻大学生心理问题产生的原因
4. 学习解决心理问题的方法

关爱心灵是大学生获得健康发展的必备前提。

【典型案例】

小明是某名牌大学二年级研究生，刚来学校时学习成绩是学院的第一名。他学习非常刻苦，每天的作息时间安排得很紧凑，每15分钟干什么都有具体要求，绝不允许自己浪费点滴时间，每天的生活几乎都是在图书馆和实验室里度过的。他性格内向，很少和同学交谈，连和本宿舍的同学都很少说话。他暗恋自己的师妹，却一直不敢表达。有一次，他好不容易鼓起勇气向她表达了自己的爱意，却被师妹无情地拒绝了：“我怎么可能喜欢上你这样的书呆子呢？”小明不甘心，于是频繁地给对方发短信，但每次都遭严厉拒绝，后来师妹干脆连短信也不回了。对此，小明感到非常失落，觉得自己特别失败。他吃不下饭，常常整夜整夜地失眠，一个人在宿舍里一坐就是半天。近几天，他常常爬到学校教学楼的最高层徘徊，心想：“也许跳下去一切就都解脱了。”幸好，有同学发现了他的行为，及时制止了他，把他送到学校的心理咨询中心。经心理咨询教师评估，他得了严重的抑郁症，需要到医院治疗。

寻求自我的健康发展是大学生最为重要的人生课题之一。大学生的健康发展，需要有良好的心理素质这个重要的前提。大学生在校期间，除了要学习专业知识、

掌握专业技能之外，还需要关爱自己的心灵，呵护自己的身心健康，为自己的健康发展打下良好的基础。

第一节 大学生拥有健康心理的重要意义

大学生是思想活跃、追求发展、渴望成功的社会群体。心理健康对于大学生的成才与发展有着特别重要的意义。

一、什么是心理健康

世界心理卫生联合会认为，心理健康是指“身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活”。可见，心理健康包含许多明确、具体的情绪情感与行为指标。然而，人的心理状态不是静止的，而是不断变化发展的。我们既不能说心理健康的人永远不会出现心理上的困扰，也不能说心理存在某些问题的人生活中不会有任何健康的表现。事实上，心理健康是一个相对的概念，一个人处于正常状态还是非正常状态，概括起来可以从以下三个方面进行区别和划分：一是主观感受与其面临的客观世界能够协调统一，和周围环境没有严重的不协调感与不适应感；二是其内在在精神活动协调一致，在精神、心理与理智之间没有太多矛盾和困惑，精神和心理方面没有太多失衡与矛盾，内在情感和理智能保持协调一致；三是其外在的行为、整体的言谈举止能体现出人格的完整性。如果一个人能够同时做到以上三点，我们认为他的心理处于正常状态，即一个人如果能够做到主观与客观相统一，内在精神活动协调一致，人格具有相对的稳定性，那么可以认为他的心理状态是正常而健康的。

二、大学生心理健康的标准

根据心理健康的定义，心理学家确定了一般性的心理健康标准，即正确认识自我，悦纳自我；能与他人合作，有较强的人际交往能力；能够恰当控制和管理自己的情绪，基本上有一种积极乐观的心态；独立自主，学会选择，学会做决定，有较强的社会适应能力；有较强的意志品质，能够承受挫折；热爱生活和学习，能在生活和学习中获得幸福感；能在学习与工作中发挥自己的潜力，有创新能力；人格完善和谐；智力正常（ $IQ>80$ ）；心理年龄与生理年龄相符合。

由于大学生特有的年龄段和角色特征，决定了大学生的心理健康状态具有独特性，有着区别于其他人群所特有的内在特质与外显表现。概括起来讲，大学生要拥有健康的心理状态，需符合以下六项标准。

（一）正确认识自我和悦纳自我

每个人都各有长处和不足。一个心理健康的大学生应对自我有恰当的认识，既能欣赏自己的长处，也能接纳自己的不足，因而既不会盲目自满，也不会盲目自卑。在此基础上制订的目标适合于自己的实际情况，既不会苛求自我，也不会和别人盲目比较。他们善于调整自我，能够保持自我的和谐与统一。

（二）拥有和谐的人际关系

心理健康的大学生能尊重他人，愿意接纳别人与自己的不同，对他人真诚、宽容，能与他人进行较好的沟通和交往，保持和谐的人际关系。

（三）拥有良好的适应能力

大学生应对环境具有较强的适应力，能够接受和适应现实环境，在面对不理想的环境时，能够做到不抱怨、不逃避，能根据现实环境的要求，及时调整个人的需要和愿望，使自己的思想和行为与环境相协调，从而能在各种环境中获得成长与发展。

（四）拥有顽强的意志品质

大学生应当具有坚强的意志品质，能够正确对待学习、交往、恋爱、择业及生活中出现的各种困难，勇于承受个人成长中遭遇的各种挫折。

（五）拥有积极、乐观、稳定的情绪

大学生应当能够接纳自己的各种情绪，包括喜、怒、哀、乐、惧等，能够正确地管理自己的情绪，具有较强的情绪调节能力，保证自己基本上处于一种积极乐观的情绪状态。

（六）具有完整和谐的健康人格

人格结构包括气质、能力、性格、理想、信念、需要、动机、兴趣等各个方面。大学生应当努力完善自己的人格，使自身人格的各个方面都能得到合理而平衡的发展。

三、心理健康对大学生自我发展的重要意义

心理健康是大学生健康发展的基础，是大学生适应现代社会必须要具备的素质，

是大学生成功发展的保障。没有健康的心理，大学生就难以获得健康的自我发展。

（一）心理健康是大学生身心健康发展的需要

俗话说：“笑一笑十年少，愁一愁白了头。”我们日常生活中看到的那些长寿老人，大多有一种乐观豁达的心态。大学生要保持躯体健康，就必须保持心理健康。被称为生理学之父的俄国伟大生理学家巴甫洛夫曾经说过：“一切沉重顽固的焦虑和忧郁足以给各种疾病打开大门。”人是一个身心统一体，心理问题往往与人的生理疾病互为条件。一方面，长期的身体疾病可以引发心理问题；另一方面，长期存在心理问题且得不到调适，也会引发身体疾病。如果大学生的心理不健康，经常处在紧张、焦虑、抑郁、悲伤、恐惧或愤怒之中，又得不到及时调整，他们的躯体健康也会受到损害。

对于情绪和心理健康的关系，我国古代医学名著《黄帝内经》认为：喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，悲伤胃，恐伤肾。现代医学与心理学研究均表明：人的情绪、心态与健康密切相关。例如，人在恐惧和悲哀时胃黏膜会变白，胃酸会停止分泌，容易导致消化不良。人在焦虑、怨恨的时候胃黏膜会充血，胃酸分泌会增多，长期的焦虑、怨恨情绪会导致胃溃疡的发生。同时，长期的焦虑与愤怒还会使血压增高，心脏受损，从而导致高血压和心脏病。另外，一些皮肤病、女性的乳腺病和妇科疾病，以及一部分癌症都与心理不健康有关。许多大医院的内科门诊调查发现，许多内科疾病也都与心理不健康有关。而愉悦情绪能够使人体内的激素分泌保持平衡，从而有助于生理健康。表 1-1 中列出了压力过大情况下的身体反应。

表 1-1 压力过大情况下身体的警报信号表

身体系统	压力过大的症状	可能导致的疾病
消化系统	无胃口、消化不良	消化性溃疡
	频繁进食	肠炎
	腹泻	习惯性便秘
	恶心	贲门、幽门痉挛
	饭后感胀闷	胃酸倒流
	过肥、过瘦	胃癌、肠癌
	厌食、暴食	
心血系统	心跳急速（怦怦跳）	冠心病
	心脏不规则跳动	心肌梗塞
	头痛、偏头痛	心律失常
	感到晕眩、高血压	

身体系统	压力过大的症状	可能导致的疾病
肌肉系统	头部、背部肌肉绷紧 四肢酸痛、无故抽搐 紧张性头痛 痛觉过敏 头痛	痛症会令人产生不舒服的感觉，但在医学理论上并不是疾病
呼吸系统	深呼吸有困难 呼吸困难 呼吸愈来愈急促	过度换气综合征 支气管哮喘
免疫系统	伤风感冒频繁	感染病菌 癌症
皮肤	皮肤瘙痒 皮肤敏感与粗糙	湿疹 牛皮癣 皮脂溢出
泌尿生殖系统	小便次数频密 经前期情绪紧张 性生活出现问题	神经性多尿症、心因性排尿困难 性欲减退 月经失调、早泄、性冷淡
睡眠状态	难入睡 半夜易醒 易做梦或经常做噩梦 早上不愿起床 醒后仍觉疲累 无缘无故感到疲倦	左列各项本身在医学理论上并不是疾病，但会严重影响一个人日常的功能
综合系统状态	眼睛疲倦、出现红血丝 发声困难、失声 四肢活动不协调 专注力差、记忆力消退	左列各项会令人产生不适与困扰，但在医学理论上并不是疾病

此外，从精神病学的角度来看，不良情绪还容易导致心理障碍。不良情绪如果过度或长期得不到及时调整，就会影响人的大脑功能，造成大脑功能失调，从而导致各种神经症或精神病，如抑郁症、焦虑症、强迫症等，严重者甚至会产生自杀行为。

（二）心理健康是大学生适应现代社会的需要

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