

心
理
健
康
篇



第一章

当代大学生的心理健康

莘莘学子要成才 心理健康是关键
理性调适求发展 积极人生谱新篇

被誉为“21世纪文化新生代”的当代大学生，他们所处的年龄段正是世界观、人生观和价值观形成的重要时期，也是良好的道德品质、行为习惯、健全人格和心理素质逐步定型的重要阶段。在这个时期所形成的健康心理，对其一生的影响很大。但是，这个阶段的大学生，又处于生理和心理快速成长的时期，被喻为“人生第二个断乳期”。因此，他们会出现心理上的种种不适应、矛盾以至挣扎，他们的内心常会产生不同程度的疑惑、冲突和情绪低落。我们应积极引导大学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会适应能力，预防和缓解心理问题；帮助他们从容地处理好关于环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等等方面的问题，提高心理健康水平，积极、乐观地生活，健康、幸福地成长。

一 大学生心理健康概述

健康是个体存在最基本的要求之一。当代大学生的健康成长不仅需要和谐良好的外部环境，更需要他们慢慢找到平和而积极的内心状态，这将是他们迈向社会乃至终生幸福的基础。

础。科学地了解心理健康的概念，全面地认识心理问题的成因，正确地掌握各种心理调适的方法，就可以预防和克服各种心理危机，培养积极而成熟的心理素质。

1 大学生心理健康的概念

现代健康概念早已超出人们的传统认识 它不仅单指生理上的健康 还包括心理和社会适应等方面的良好状态 强调“生理”、“心理”和“社会适应能力”这三个方面的和谐。其中“心理健康”早已成为现代健康概念里一个不可缺少的组成部分。

(1)健康

健康是人人都渴求的，但并非每个人对健康都有一个正确的认识。长期以来，人们一直局限于认为没有疾病就是健康。后来，有人把健康定义为人体各器官系统发育良好、功能正常、体格健壮、精力充沛并具备良好劳动效能的状态。现在看来 这个定义也不够全面，因为它没有关注到个体精神的、心理的健康。随着现代医学的发展以及人们关于健康观念的转变，绝大多数人越来越意识到，心理的、社会的和文化的因素同生物的、生理的因素一样 与人的健康、疾病有着非常密切的关系 健康的概念已超越了传统的医学模式 心理健康已成为“健康”概念和范畴中的必然而重要的组成部分。

1948年 世界卫生组织 WHO 在其《世界卫生组织宪章》中开宗明义地指出：健康不仅是没有疾病和病态（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。由此可见 健康应包括生理、心理和社会适应等几方面。一个健康的人 既要有健康的身体 还应有健康的心理和行为。只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一个良好状态时 才是一个真正健康的人。

(2)心理健康

什么叫心理健康？1946年，第三届国际心理卫生大会对此

定义为 心理健康 是指个体在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展到最佳状态。具体表现为 身体、智力、情绪十分协调 适应环境 人际关系中彼此能谦让 有幸福感 在工作和职业活动中 能充分发挥自己的能力 过有效率的生活。除此定义表述外 人们还从不同的方面来进行解释：有人认为心理健康是人们对环境能高效而愉快地适应 也有人认为心理健康应是一种积极、丰富而持续的心理状态 在这种状态下个体适应良好 具有生命活力 能充分发展其身心潜能 而绝非仅仅没有心理疾病 还有人认为 心理健康表现为积极性、创造性和人格的统一 有行动热情和良好的社会适应力。较为普遍的一种观点是，认为心理健康是能够充分发挥个人的最大潜能 以及妥善处理 and 适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。它包括两层含义：一是与绝大多数人相比 其心理功能正常 无心理疾病 二是能积极调节自己的心理状态 顺应环境 能有效地、富有建设性地完善个人生活。基于以上观点，我们认为，心理健康是指个体在适应环境的过程中，生理、心理和社会性方面达到协调一致 保持一种良好的心理功能状态。

心理健康的概念是随时代的变迁、社会文化因素的影响而不断变化的。心理学家对心理健康的概念有以下几种说法：

“心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能和适应社会环境的行为。”

“心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态 主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等。”

“心理健康是指人的一种持续的心理状态，对环境能作出良好的反应 具有生命活力 能充分发挥其身心的潜能。”

我们认为 所谓大学生心理健康 是指大学生能够客观而恰

当地评价他人及自己，对自己的生活和学习的的环境能高效而愉快地适应 热爱生活 乐于学习 有稳定且健全的人格 能够悦纳自己并能有效地管理自己的情绪。

2 大学生心理健康的等级

专家认为，从心理健康状态到心理疾病状态一般可分为四个等级 健康状态、不良状态、心理障碍和心理疾病。

(1) 健康状态

心理健康状态与非健康状态的区分标准，一直是心理学界讨论的话题，不少国内外心理学学者根据自己研究调查的结果提出了多种心理健康标准。以下综合了国际上较为集中的专家意见，从本人评价、他人评价和社会功能状况三方面进行分析，得出心理健康状态的模式如下。

本人不觉得痛苦。即在一个时间段中(如一周、一月、一季或一年)本人快乐的感觉大于痛苦的感觉。

他人不感觉到异常。即个体心理活动与周围环境相协调，不出现与周围环境格格不入的行为现象。

社会功能良好。即个体能胜任家庭和社会角色，能在一般社会环境中充分发挥自身能力，利用现有条件(或创造条件)实现自我价值。

(2) 不良状态

又称第三状态，是介于健康状态与疾病状态之间的一种状态，是正常人群中常见的一种亚健康状态。它是由于个人心理素质(如过于好胜、孤僻、敏感等)生活事件(如学习压力大、考试失败、遭受误解、恋爱挫折、就业困难等)身体不良状况(如长时间学习导致的疲劳、身体疾病)等因素所引起的。

不良状态的特点是：

时间短暂。此状态持续时间较短，一般在一周以内能够得到缓解。

② 损害轻微。此状态对个体的社会功能影响比较小。处于此类状态的人一般都能完成日常学习，生活正常，只是痛苦感远大于快乐感；“很累”、“没劲”、“不高兴”、“真烦”是处于这种心理状态的大学生们常常不自觉地脱口而出的字眼。

能自己进行调整。处于此状态的人，大部分都能通过自我的调整如休息、聊天、运动、上网、旅游、娱乐等放松方式使自己的心理状态得到改善。小部分人若长时间得不到缓解，就可能形成一种相对固定的状态，他们应该及早去寻求心理辅导老师或专业心理医生的帮助，以使心理尽快得到调整，避免造成更加严重的心理障碍。

(3) 心理障碍

心理障碍是指因为个人以及外界因素，造成心理状态的某一方面或几方面发展的超前、停滞、延迟、退缩或偏离。

心理障碍的特点是：

不协调性。个体心理活动的外在表现与其生理年龄不相称，或反应方式与常人不同。如成人表现出幼稚状态（停滞、延迟、退缩）；儿童出现成人行为（不均衡的超前发展）对外界刺激的反应方式异常（偏离）等等。

针对性。处于此类状态的大学生往往对障碍对象（如敏感的事物及环境等）有强烈的心理反应（包括思维、情感及动作行为），而对非障碍对象可能表现相对正常和平静。

损害较大。此状态对个体的社会功能影响较大，具有心理障碍的大学生不能按常人的标准完成学习和社交等一项或几项社会功能。如社交焦虑者（又名社交恐惧）不能完成社交活动；锐器恐惧者不敢参加实验课；性心理障碍者难以与异性正常交谈和交往。

需求助于心理医生。处于此类状态的大学生，大部分不能通过自我调整和非专业人员的帮助而解决根本问题，所以必须在专业心理医生的指导下进行心理调节。

(4) 心理疾病

心理疾病是由于个人及外界因素引起个体强烈的心理反应(思维、情感、动作行为、意志)并伴有明显的躯体不适感,是大脑功能失调的外在表现。

心理疾病对患者的影响有:

强烈的心理反应。可出现思维判断上的失误,思维敏捷性下降,记忆力下降,头脑出现粘滞感、空白感,有强烈的自卑感及痛苦感,情绪低落或忧郁,紧张焦虑,行为失常(如重复动作、动作减少、退缩行为)意志减退等等。

明显的躯体不适感。由于中枢控制系统功能失调,引起所控制人体各个系统功能失调。如影响到消化系统,则出现食欲不振、腹部胀满、便秘或腹泻,或便秘和腹泻交替;症状影响到心血管系统,则出现心慌、胸闷、头晕等症状;影响到内分泌系统,则出现女性月经周期改变,起青春痘,贪食或者厌食等等。

损害大。患者不能或勉强能完成其社会角色,缺乏轻松愉快的心理体验,痛苦感极为强烈。“哪里都不舒服”、“活着不如死了好”是他们常常挂在嘴边的话,也是他们真实的内心体验。

需心理医生的治疗。处于此状态的患者一般不能通过自身调整和非心理科专业医生的治疗而康复。心理医生对此类患者的治疗一般采用心理治疗和药物治疗相结合的综合手段。在治疗早期可通过情绪调节、药物快速调整情绪,中后期可结合心理治疗解除其心理障碍并通过心理训练达到其社会功能的恢复,以提高其心理健康水平。

3 正确理解心理健康的标准

判断一个人的心理是否健康,专家们所依据的标准可以归纳为两类:一是社会适应标准,二是医学标准。大多数专家都倾向于用社会适应标准衡量大学生的心理健康程度。

以下是心理专家们较常用的八条心理健康标准：

(1) 了解自我,悦纳自我

一个心理健康的人能够体验到自己存在的价值,既能了解自己又能接受自己,有自知之明。即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价,对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,因而对自己总是满意的,同时努力发展自身的潜能,即使对自身无法改变的缺陷,也能安然处之。

(2) 接受他人,善与人相处

心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我,也能接受他人,悦纳他人,认可别人存在的重要性和作用。他们能为他人所理解,为他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往,人际关系协调和谐,在生活的集体中无孤独之感,在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等),因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人,总是与集体、与周围的人格不入。

(3) 正视现实,接受现实

心理健康的人能够面对现实,接受现实。他们能能动地去适应现实,进一步地改造现实,而不是逃避现实,对周围事物和环境能作出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触;既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望。他们对自己的力量有充分的信心,对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战,总是抱怨自己“生不逢时”或责怪社会环境对自己不公而怨天尤人,因而无法认识现实环境。

(4) 接受生活,乐于学习

心理健康的人能珍惜和热爱生活,积极投身于生活,并在生

活中尽情享受人生的乐趣，而不会认为是重负。他们还在学习中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并从学习中获得满足和激励，把学习看作是乐趣而不是负担，同时也能把学习中所积累的各种有用的信息、知识和技能贮存起来，便于随时提取使用，以解决可能遇到的新问题，克服各种各样的困难，使自己的行动更有效率，学习更有成效。

(5) 能协调和控制情绪

心境良好、心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪总是占优势的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久，同时能适度地表达和控制自己的情绪。喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重。在社会交往中既不妄自尊大，也不退缩畏惧，对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会允许的范围内满足自己的各种需求；对于自己能得到的一切感到满意，心情总是开朗的、乐观的。

(6) 人格完整和谐

心理健康的人，其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等，各方面能平衡发展。人格作为人的整体精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来，思考问题的方式是适中和合理的，待人接物常常采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应，能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。

(7) 智力正常 智商在 80 以上

智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。一般常用智力测验来诊断一个人智力发展的水平，智商低于 70 者，一般认为是智力落后。

(8) 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的不同的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心

理健康的人应具有与同年龄多数人相符合的行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现。

二 大学生心理健康的任务

学习和成长是大学生现阶段最主要的任务，而大学生的心理健康状况和心理发展水平对大学生的学习过程和学习结果有着至关重要的作用和影响。与此同时，大学生的心理健康程度也反映着其个体成熟度的高低。因此，大学生不能狭隘地只把学习专业知识作为大学时期的主要任务，而应把如何塑造自我健康的积极的心理作为同等重要的任务来对待。

1 大学生心理健康的现状

大学生的心理状况正日益引起其自身、家庭以及社会的重视。为了有助于同学们正确了解心理健康的问题，我们先简单地介绍一下当今大学生中常见的心理障碍和心理困扰：

(1) 神经症

神经症是一组有大脑功能轻度障碍的疾病的总称。它属于心理障碍的范畴，是指人的精神（心理）方面的疾病，而不是躯体方面的疾病，而且是比较轻微的几种疾病的总称。通常，神经症可以分为神经衰弱、焦虑症、强迫症、恐怖症、癔症、抑郁性神经症、疑病症等。下面我们来看看大学生人群中较为多见的神经症类型。

神经衰弱。又称为神经衰弱性神经症，是指排除各种躯体疾病以及其他各种神经症和抑郁症以外的，在神经症中程度最轻的一种抑质性神经症。它多发生在青少年求学和就业时期，特别是青年学生和青年知识分子中发病率较高。常常表现为全身乏力、睡眠不良、头痛、注意力涣散、健忘、情绪低落、食欲

减退等，直接导致了工作或学习效率的低下。

焦虑症。又叫做焦虑性神经症，它是指由于精神持续高度紧张而产生的惊恐发作状态，表现出明显的植物性神经功能紊乱，并出现程度不一的头晕、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗等躯体不适症状。这种现象在重大考试中或者课堂提问中很容易出现。

强迫症。又称为强迫性神经症，它是指强迫症状为中心的一种神经症。强迫症状就是主观上感觉到有某种不可抗拒、不能自行克制的观念、情绪、意向及行为的存在。虽然患者认识到这些毫无意义，但又难以控制和克服，从而导致严重的内心冲突，并伴有强烈的焦虑和恐惧。比如，反复洗手、总担心房门未锁好、总有些念头挥之不去等。

恐怖症。也叫恐怖性神经症，它是指对某些特殊环境或事物所产生的强烈恐惧或紧张不安的内心体验，并出现回避反应的一种神经症。其主要特点是对某一特定事物、活动或处境产生持续的和不必要的恐惧，并不得不采取回避的态度。如异性恐怖症、人群恐怖症、动物恐怖症、学校恐怖症等。例如大学生中常见的广场恐怖症患者，表现为总是担心会在别人面前出丑，害怕自己成为别人注意的中心，虽然知道不可能但还是觉得所有人都在看着自己，观察自己的每个小动作，他们往往害怕被介绍给陌生人，甚至害怕在公共场所进餐、喝饮料，因为手会颤抖，在参加任何聚会之前，他们都会感到极度的焦虑，会想象自己如何在别人面前出丑，当他们真的和别人在一起的时候，会感到更加不自然，甚至说不出一句话，并出现脸红、出汗、心跳加快、说话结巴和手足无措等现象，当聚会结束以后，他们会一遍一遍地在脑子里重温刚才的镜头，回顾自己是如何处理每一个细节的，自己应该怎么做才正确，同时会在人际交往中感到惶恐不安。

抑郁症。是指一种以持久的抑郁心境为主，并伴有焦

虑、空虚感、疲惫、躯体不适应和睡眠障碍的神经症。其躯体症状主要表现为 疲乏、头痛、耳鸣、心悸、胸闷、腹胀、便秘、失眠、多梦、食欲减退、注意力分散、记忆力下降等。这些症状可以因情绪改善而减轻甚至消失。

而其心理症状主要表现为 自觉心情压抑、沮丧、忧伤、苦闷 对日常活动兴趣减退 对前途悲观失望 遇事往坏处想 自觉懒散 精神不振 脑力迟钝、反应缓慢 自我评价下降 不愿主动与别人交往 但被动接触良好 有自杀的念头 但内心充满矛盾，烦躁 易激怒 自认为病情严重 但又希望治好 要求治疗等。

(6) 疑病症。指由于对自己健康的过分关注，而固执地怀疑自己患上了某些不存在的严重疾病，并因此而引起烦恼和恐惧的一种神经症。其重要特征是对自己的健康状况和身体某一部分的功能过分关注，怀疑自己罹患了某种躯体或精神疾病。其实这种怀疑与其实际健康状况完全不符，即使得到医生的解释或客观诊断也不能消除其固有成见。

(2) 人格障碍

人格障碍是指个体从童年或少年时期开始，并持续终生的显著偏离常态的人格。它是介于精神疾病患者和正常人之间的一种行为特征 常常表现为怪僻、反常、固执、情绪不稳定、不通人情、不易与人相处、常损人利己甚至损人不利己、以自己的恶作剧取乐 常给周围人带来痛苦或憎恶等 但它又不能归属于精神病范畴。人格障碍常常分为偏执型、情感型、分裂型、暴发型、强迫型、癯症型、反社会型等。较多见的人格障碍有偏执型、强迫型、情感型等。

偏执型人格障碍。它是以多疑敏感为主要表现的人格障碍。其特点是 多疑敏感 不信任别人 易把别人的好意当作恶意、敌意 妒忌心强 对别人的成就、荣誉等感到紧张不安而时常挑衅、指责和抱怨 易感到委屈、挫折、怀才不遇 常常产生攻击、报复之心 骄傲自大 自命不凡 自尊心强 要求别人重视自

己 追求权势 主观固执 好诡辩 经常抗议、反对他人的意见 不易被说服 即使面对事实证据也是如此 对别人缺乏同情心和热情 从不开玩笑 警惕性很高 常怕被人欺骗、暗算 处处提防他人 等等。

强迫型人格障碍。它是指因刻意追求完美而过分自我关注、带有不完善感的人格障碍。其表现为以下几点：做事犹豫不决、优柔寡断、忧虑重重、谨小慎微、拘泥于烦琐细节之中；要求十全十美 追求完美无缺 反复检查、修改 直到自己完全满意 否则会感到焦虑、紧张 过于严格认真 具有强烈的自制心理和自控行为 对自己过于克制与关注 责任感过强 怕犯错误 思想得不到放松 按自己的想法要求别人 妨碍他人自由 循规蹈矩、按部就班、墨守成规、不思变通 遇到新情况不能灵活处理，显得束手无策 呆板、缺乏兴趣爱好和幽默感 没有创新精神 心里总是笼罩着一种不安全感，常处于莫名其妙的紧张和焦虑状态 平时焦虑、悔恨的情绪多 愉快、满意的情绪少。总之 这类患者的个性常常表现为刻板、固执、拘谨、单调、犹豫 易发展为强迫型神经症。

情感型人格障碍。它是指以情绪始终高涨，或始终低落，或时而高涨时而低落为主要表现的人格障碍。可以分为三种 第一 情绪高涨性人格障碍。其主要表现为 情绪高涨、精力充沛、精神振奋、喜好交往 善于谈笑 给人乐观、诙谐的感觉；对自己的能力评价过高 对周围环境的困难估计太低 做事常有大量的计划和设想 但缺乏深思熟虑、不够实际 往往有始无终，有时有明显的躁狂表现 因而又称为躁狂型人格障碍。第二 抑郁性人格障碍。其主要表现是：情绪低落、精力不济、多愁善感、沉默寡言 对自己评价过低 对周围环境困难估计过高 对自己丧失信心 总是内疚自责 对一切不感兴趣 对生活充满悲观色彩 总是抱怨命运不好等。第三 双向 或称环性 情绪人格障碍。其主要表现是情绪变化不稳定 时而高涨时而低落 在一定

时期内交替出现，具有明显的阶段性和两极性。情绪高涨时，表现为情绪高涨性人格障碍的异常人格特征；情绪低落时则表现为抑郁性人格障碍的异常人格特征。

(3) 其他心理困扰

其他心理困扰，如学习问题、人际关系问题、恋爱与性心理问题、求职与择业心理问题等等。

学习问题。大学生常见的学习问题主要表现为学习目的问题、学习动力问题、学习方法问题、学习态度问题以及学习成绩差问题，等等。大学期间，学习往往不再如高中阶段那样得到绝大多数人的重视，目的不明确、动力不足、态度不好构成了学习问题的主要方面。

人际关系问题。这往往是大学生最关注的问题之一。同高中阶段相比，大学生对人际关系问题的关注程度超过了学习，这也成为其心理困扰的主要来源之一。人际关系问题常常表现为难以和别人愉快相处，没有知心朋友，缺乏必要的沟通技巧 过分委曲求全 以及由此而引起的孤独、苦闷、缺少支持和关爱等痛苦感受。

恋爱与性心理问题。这也是大学生常见的心理困扰。一般包括单相思、恋爱受挫、恋爱与学业关系问题、情感破裂的报复心理等；而性心理问题常见的有自慰困扰以及由婚前性行为、校园同居等问题引起的恐惧、焦虑、担忧等，还包括异性癖、恋物癖、偷窥狂，等等。

求职与择业问题。这是高年级大学生的常见问题。在跨入社会之前 在社会角色转换之时，他们往往感到很多的困惑和担忧。如何选择自己的职业 如何规划自己的生涯 求职需要些什么样的技巧等等 都会或多或少地给他们带来困扰和忧虑。

2 大学生心理问题的成因

由于心理健康是一个相对独立的、极为复杂的动态过程，因

而制约心理健康造成心理偏差、心理障碍或心理疾病的因素也极其复杂多样。从各种制约因素的性质来说,主要有生物遗传因素、心理环境因素和社会环境因素。从各种制约因素的功能来说,可以分为本体因素与诱发因素两大类。本体因素是一个人的心理健康状况发生变化的内在原因,而诱发因素则是产生变化的外在原因。诱发因素通过本体因素而发生作用,它决定着人的心理健康状况变化的现实性。例如紧张的学习生活对于心理功能状况良好的学生来说,会激发更高的学习热情,投入更多的学习精力;而对于心理功能状况较差的学生来说,则有可能引起过度焦虑,以致产生心理障碍。下面简要阐述本体因素和诱发因素对心理健康的影响。

(1) 本体因素

本体因素是指个体自身所具有的一种内在的、主观的因素。主要包括个体的生物遗传因素和心理活动因素。

生物遗传因素。生物遗传因素的影响主要有遗传因素、病菌或病毒感染、脑外伤或化学中毒以及躯体疾病或生理机能障碍等。

第一,遗传因素。一般来讲,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。根据调查和临床观察,在精神病患者的家族中,患精神发育不全、抽风发作、性情乖僻、躁狂抑郁等神经性精神病或异常心理行为的人占相当比例。例如,对躁狂抑郁症和精神分裂症患者亲属患病率的调查数据显示,精神疾病发病的原因确实具有明显的血缘关系,血缘关系越近患病率越高,而这正是遗传因素的影响。

第二,病菌或病毒感染。临床研究证明,中枢神经系统的传染病,如斑疹伤寒、流行性脑炎等,由于病菌、病毒损害神经组织结构而导致器质性心理障碍或精神失常,会阻抑心理的发展,造

成智力迟滞或痴呆。

第三 脑外伤或化学中毒。由种种原因造成的脑震荡、脑挫伤等 都会导致意识障碍、健忘症、言语障碍、人格改变等心理障碍 由于有害化学物质侵入人体 毒害中枢神经系统 如酒精中毒、食物中毒、煤气中毒、药物中毒等 亦可导致心理障碍或精神失常。

第四，严重躯体疾病或生理机能障碍。这方面的影响也是造成心理障碍和精神失常的原因之一。例如内分泌机能障碍中 最突出的如甲状腺机能混乱、机能亢进 往往出现敏感、暴躁、易怒、情绪冲动、自制力减弱等心理异常表现 肾上腺素分泌过多会引起躁狂症，而肾上腺素分泌不足则可能导致抑郁症等。

心理活动因素。心理活动即心理状态。个体的心理状态一旦形成，就会影响以后的心理发展和变化。心理活动因素主要包括认知因素、情绪因素和个性因素等。

第一 认知因素。认知是指人认识客观事物 反映客观事物的特性与联系，并揭示客观事物对人的意义和作用的心理活动。认知过程就是信息的获得、贮存、转换、提取和使用的过程。人类个体的认知因素涉及的范围极广 主要有感知、注意、记忆、想象、思维、言语等。每一个个体都具有各种认知因素。这些认知因素自身的发展和各认知因素之间的关系可能是协调的，也可能是不协调的。一旦某一认知因素发展不正常或某几种认知因素之间的关系失调，就会产生认知矛盾和冲突。这种矛盾和冲突，会使人感到紧张、烦躁和焦虑，于是想极力减轻或消除它。认知因素之间的失调程度越严重，则人们期望减轻或消除失调、维持平衡的动机也就越强烈。如果这种需要和动机长时间得不到满足 则可能产生心理偏差或心理障碍。认知的严重失调 还会损害人格的完整性和协调性，甚至导致人格变态。

第二 情绪因素。人的情绪体验是多维度、多成分、多层次的。它是一个人机体生存和社会适应的内在动力，是维持身心