

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU YU XUNLIAN

大学生心理健康 教育与训练

李振荣 彭志宏 梁 杰 主编



黄河水利出版社

大学生心理健康教育与训练

李振荣 彭志宏 梁 杰 主编

黄河水利出版社

内 容 提 要

本书根据我国高职高专大学生的培养目标,在贯彻落实《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)和《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)精神的基础上,结合目前大学生的心理状况而编写的。旨在促进大学生心理健康教育工作,具有一定的理论指导性和可操作性。本书共分10章,从不同的角度阐述了大学生心理健康知识和在学习生活中遇到的基于种种原因而产生的心理问题及其表现,重点论述了解决相关心理问题的调治方法及增进心理健康的训练方法,从而达到“助人自助”的心理健康教育目的。

本书可作为高职高专大学生心理健康教育的教材,也可供其他大专院校师生阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与训练/李振荣,彭志宏,梁杰主编.
郑州:黄河水利出版社,2006.8
ISBN 7-80734-116-5

I.大… II.①李…②彭…③梁… III.①大学生-心理卫
生-健康教育 IV.B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第096037号

组稿编辑:王路平 电话:0371-66022212 E-mail:wlp@yrcp.com

出版社:黄河水利出版社

地址:河南省郑州市金水路11号 邮政编码:450003

发行单位:黄河水利出版社

发行部电话:0371-66026940 传真:0371-66022620

E-mail:hhslebs@126.com

承印单位:黄河水利委员会印刷厂

开本:787 mm × 1 092 mm 1/16

印张:17.5

字数:324千字

印数:1—4 600

版次:2006年8月第1版

印次:2006年8月第1次印刷

书号:ISBN 7-80734-116-5/B·6

定价:28.00元

《大学生心理健康教育与训练》

编 委 会

主 编 李振荣 彭志宏 梁 杰

副主编 李明玉 周宗杰

参 编 班红娟 吴玉刚 常丽丽

帖琳娜 吕晔林

前言

随着国内国际形势的不断变化以及我国现代化进程的加快，我国社会生活的各个领域面临着新的机遇与挑战。在我国的高等教育正步入大众化的今天，大学生面临的学校和社会环境也变得日益复杂。像 20 世纪的大学生只考虑把学习搞好毕业即可以分配到一个好工作这样的单一思想，已经一去不复返了。现在自主择业的大学生上学时不仅要抓好学习，还要提升各方面的能力，比如环境适应能力、学习能力、爱的能力、择业的能力等，特别是人际交往能力。大学生在提升这些能力的过程中可能会遇到多种因素的影响而达不到理想境界，这时他们的心中多少都会积压一些苦闷，如果不善于排解这些问题，日积月累便会产生各种心理问题，甚至心理障碍和心理疾病，严重影响着他们的心理健康。调查显示，目前在校大学生中有心理问题的已占 30% 左右。特别是近几年，大学生因为心理问题而被迫休学、退学及自残、自杀、伤害动物甚至杀人的案例已不鲜见，这些不能不引起教育工作者的高度重视。如何适应高科技和网络时代的要求，培养出更多的德才兼备、情智并重、身心健康、全面发展的专业人才，是当前高等教育所面临的重要课题。

教育部、卫生部、共青团中央为此发文《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）提出要求：“以邓小平理论和‘三个代表’重要思想为指导，遵循思想政治教育和大学生心理发展规律，开展心理健康教育，做好心理咨询工作，提高心理调节能力，培养良好心理品质，促进大学生思想道德素质、科学文化素质和身

心理健康素质协调发展。”本书编写的指导思想适应了这一要求。我们在编写过程中坚持将心理健康教育与思想教育相结合的原则，既帮助大学生优化心理素质，又帮助大学生培养积极进取的人生态度；针对高职高专类院校学生的身心特点和思想实际，坚持教育与自我教育相结合的原则，既充分发挥教师的教育引导作用，又充分调动学生的积极性和主动性，以增强大学生心理调适能力。

本书共有 10 章，按照大学生从入学适应到毕业择业这样的时间顺序。在各章节体例上表现出这样的特点：第一节主要介绍基本理论知识；第二节彰显相应的心理问题及调适方法；第三节附有与章节内容相配套的案例分析、团体心理训练活动和心理测试。这样的编写逻辑充分体现了理论联系实际，每章既有抽象的理论探讨，又有可操作的调适方法，还有具体的案例分析、心理训练活动和心理测试。编写此书旨在介绍增进心理健康的知识、方法和途径，帮助大学生认识健康心理对成长成才的重要意义，缓解大学生来自经济、就业、学习和生活等方面的压力，解决大学生在成长中遇到的各种困惑及问题，增强大学生适应现代社会生活的能力，有效开发个体心理潜能，培养创新精神，增强克服困难、承受挫折的能力，使大学生珍爱生命、关心集体，悦纳自己、善待他人，以提高心理健康水平。全书通俗、易懂，操作性强，既可以作为教师教学用书，也可以作为大学生自学自助用书。

编 者

2006 年 5 月

目 录

前 言

第一章 心理健康基本知识	(1)
第一节 心理健康概述	(2)
第二节 大学生常见的心理障碍及调治方法	(7)
第三节 案例分析与操作练习	(19)
第二章 大学生人格障碍及调适	(25)
第一节 人格基本知识	(26)
第二节 大学生中常见的人格障碍及调治	(36)
第三节 案例分析与操作练习	(51)
第三章 大学新生适应心理问题及调适	(57)
第一节 大学新生适应概述	(58)
第二节 大学新生入学适应心理问题及调适	(64)
第三节 案例分析与操作练习	(74)
第四章 大学生学习心理问题及调适	(80)
第一节 大学生学习概述	(81)
第二节 大学生学习心理问题及调适	(86)
第三节 案例分析与操作练习	(100)
第五章 大学生网络心理问题及调适	(104)
第一节 计算机网络概述	(105)
第二节 大学生网络心理问题及调适	(110)
第三节 案例分析与操作练习	(120)
第六章 大学生情绪心理问题及调适	(125)
第一节 情绪概述	(126)
第二节 大学生的情绪心理问题及调适	(131)

第三节 案例分析与实际操作	(147)
第七章 大学生恋爱和性心理问题及调适	(152)
第一节 恋爱和性心理概述	(153)
第二节 大学生恋爱和性心理问题及调适	(159)
第三节 案例分析与操作练习	(174)
第八章 大学生人际交往心理问题及调适	(180)
第一节 大学生人际交往概述	(181)
第二节 大学生人际交往中的心理问题及调适 ...	(187)
第三节 案例分析与操作练习	(212)
第九章 大学生挫折心理问题及调适	(219)
第一节 挫折概述	(220)
第二节 大学生挫折心理问题及调适	(223)
第三节 案例分析与操作练习	(240)
第十章 大学生择业心理问题及调适	(245)
第一节 大学生择业心理概述	(246)
第二节 大学生择业心理问题及调适	(251)
第三节 案例分析与操作练习	(264)
参考文献	(269)
后 记	(271)

第一章 心理健康基本知识

本章提要

●概念与术语

心理健康 心理问题

●基本内容

1. 心理健康的概念;
2. 大学生心理健康的标准;
3. 大学生常见的心理障碍及调治方法。

●重要问题

1. 心理健康的概念及大学生心理健康的标准;
2. 大学生常见的心理障碍及调治方法。

●学习目标

本章主要让学生掌握心理健康的概念以及大学生心理健康的标准等基本知识, 锻炼大学生解决心理障碍的能力。

随着社会的进步、科学的发展，心理健康问题正在被更多的人所重视。1908年美国耶鲁大学学生皮尔斯，将自己患躁郁症和住进精神病院三年的亲身经历写成了一本举世闻名的书——《我找回了自己》，与此同时，世界性心理卫生运动也揭开了序幕。俄国心理学家巴甫洛夫曾说：“一切顽固、沉重的忧郁和焦虑，足以给各种疾病打开方便之门。”面对学业、人际交往或择业压力越来越大的今天，亲爱的学子们，您的心理健康吗？不健康的心理是否为您带来了许多不必要的烦恼？

第一节 心理健康概述

理论与实践证明，人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅是一个生物体，而且是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。

对于不同的人，心理健康可能是以不同的方式表现出来的。即使是对于同一个人，在不同的时期中，其反映心理健康的特点也可能是不同的。关于心理健康的含义，并无统一模式。

一、心理健康的概念

关于心理健康，历来有许多的看法，分别从不同的侧面来描述怎样才能叫做心理健康。我们的看法是，心理健康是建立在生理健康的基础上的，二者不能截然分开，应将心理健康纳入到总体健康的定义中去。

1989年联合国世界卫生组织（WHO）对健康作了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。由此可知，健康不仅是指躯体健康，还包括心理、社会适应、道德品质的相互依存、相互促进、有机结合。当人体在这几个方面同时健全，才算得上真正的健康。

据联合国卫生组织（WHO）的调查，全球完全有和完全无心理疾病的人分别只占人类总人口的6%和9.5%，而84.5%的大多数人多居于健康与疾病之间的亚健康状态，即“第三状态”，其间生理的、心理的和社会适应等因素都会影响着人的健康状态。所以，当一个人称他无病时并不等于说他就是一个健康的人。

同样，如图1-1所示，在人类的精神领域，如果把精神不正常看做黑色，把精神正常看做白色，那么大多数人都处在黑色与白色之间的地带，即灰色区域，该区域包括了非器质性精神痛苦的总和，如心理不平衡、情绪障碍、行为

问题等，它们均不同程度地干扰了人们的正常生活。灰色区域又分为浅灰色区和深灰色区。浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态，表现为失恋、丧亲、家庭不和、学习困难、工作不顺心、人际关系不协调等各种矛盾带来的心理压抑和精神痛苦，这部分人的心理困扰若不能通过自我调节消除，就必须寻求心理咨询的帮助，缓解内心冲突，获得心理平衡；深灰色区的人往往是一些人格障碍和神经症患者，如抑郁症、强迫症、恐惧症等，这部分人常常有一些人格上的偏离，多需要心理治疗的配合，逐渐改变偏离常态的思维方式和变态行为，以消除和减轻心理压抑，获得正常的生活。



图 1-1 人类精神领域的色区

心理健康不仅是一种情绪，也不仅是一种行为，更不仅是一些生活事件，它是个体心理在本身与环境条件许可的范围内所能达到的最佳功能状态。这种状态，在一定范围内处于不断上下波动的过程，所以又可以说心理健康是一个动态平衡状态，这种动态平衡状态是在主体与环境相互作用过程中发生的。同理，在这两者相互作用的过程中，这种动态平衡状态被打破，即心理健康状态的破坏，也可随时发生。心理健康的主体，也就是心理健康状态的体现者，具有生物、精神和社会属性，是这三种属性的辩证统一体，所以人在生存环境中，对生物、精神和社会性的压力或刺激可以产生“共鸣”。在通常情况下，心理平衡状态的破坏不超过人自身固有的自我平衡能力范围，这时心理健康状态可以不被破坏，然而一旦超越了人身自我平衡能力的范围，人的心态就会出现问题和紊乱，久而久之问题就会更严重。

心理健康者与心理不健康者的区别在于：心理健康的人能够及时感知到自己的心理困扰，并能积极采取适当的应对方式来调节自己，以尽快恢复到正常水平，并尽可能适应环境的变化。

迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念。从广义上讲，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态；从狭义上讲，心理健康是知、情、意、行的统一，是人格完善协调、社会适应良好。

我们认为，所谓心理健康，最概括、最一般地说，是指人的心理即知、情、意活动的内在关系协调，心理的内容与客观世界保持统一，并据此能促进人体内外环境平衡和促使个体与社会环境相适应的状态，并由此不断地发展健全的人格，提高生活质量，保持旺盛的精力和愉快的情绪。



二、大学生心理健康的标准

大学生的年龄一般在 18~25 岁之间,从心理学的观点来看,正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年。心理是否健康一般采用量表测量,其标准不是固定不变的。心理健康标准随着时代变迁、文化背景变化而变化。根据我国大学生的实际情况,我们认为在评判大学生的心理健康水平时,应从以下几个标准给予着重考虑。

(一) 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。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正确地、充分地发挥了自我效能,即有强烈的求知欲、乐于学习、能够积极参与学习活动。

(二) 人格完整

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。一个人格健全的大学生,他的所想、所说、所做都是协调一致的,有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,用积极进取的人生观把自己的需要、目标和行动统一起来。

(三) 心理行为符合大学生的年龄特征

人的心理活动是一个不断发展的过程,心理发展的各个阶段所表现出来的质的特征,称为心理发展的年龄特征。每个人的认识、情感、言行、举止应基本符合他的年龄特征,这才是心理健康的表现,如果严重偏离了心理发展的年龄特征,那就是异常或心理不健康的表现。比如:一位处于青春期的大学生,没有一般青年学生应有的活泼好动、勤学好问、反应敏捷等心理特征,而是与此相反,老气横秋、反应迟钝,甚至毫无主见,像小孩子那样喜怒无常,那么他的心理就不可能是完全正常了。

(四) 有正常的学习和工作状态

心理健康的大学生,总是乐于学习、工作和生活,而且能将自己的智慧、能力有效地发挥到学习、工作中。他们求知欲强,勇于探索,珍惜青春,并能取得一定的成就,这些成就感为他们所带来的喜悦和满足又增加了他们在学习和工作中的兴趣。因此,他们在对待紧张繁忙的学习和工作时,能够克服和排



解困难与阻力,不会因挫折失败而产生焦虑、绝望等消极情绪。但是,大学生中也有一些人总是情绪低落、消极、怨天尤人,结果因苦闷失望、思虑过度产生失眠,以致神经衰弱。这就是心理不健康的征兆,长此下去,就会影响正常的学习和工作。

(五) 有良好的社会适应能力与和谐的人际关系

社会适应能力包括正确认识社会、处理个人与社会相互关系的能力。心理健康的大学生能主动了解社会,对社会现状有比较清晰的认识,当自己的理想与社会需要发生矛盾时,能够理智地及时放弃或修改自己的计划,以求得个人与社会的统一。在与周围人的交往中,心理健康的大学生不但能用尊重、信任、宽容的态度与人相处,而且善于取长补短,不断完善和保持自己独立的人格。如果一个大学生只为自己着想,不能宽厚待人,还总是诋毁、怨恨、敌视别的同学,那么就应当考虑他的心理是否出现了异常,是否产生了心理不健康的问题。

(六) 有正确的自我认识能力

自我认识是指一个人对自己的身心状况、能力和特长,以及自己所处的地位及与他人的关系的认识和体验。一个心理健康的大学生对自己的认识是比较接近客观现实的,即我们平时所说的“有自知之明”,俗话说:“知人者智,自知者明。”自知与知人,是人生成功的重要条件,缺乏自知之明的人,或者自大才疏,或者缺乏自信,到头来只能任年华流逝,岁月蹉跎。一个对自身有正确评价、对他人有良好感觉的人,总会“不卑不亢”、“进退得宜”,做人做事让人感到礼貌得体。

(七) 具有较强的情绪自控能力

情绪是人的一种心理活动,是大脑机能对客观现实的反映,是对客观事物是否满足主体的需要而产生的体验,是影响心理健康的重要因素。心理健康的大学生一般情况下情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪;情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要;在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达;情绪反应与环境相适应,反应的强度与引起这种反应的情境相符合;愉快情绪多于负性情绪,乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;既有适度的情绪表现,又不为消极情绪所驱使导致行为的失控,能够保持比较平静的心境和清醒的头脑;遇到不幸时,能克制自己,尽快排除心理障碍,甩掉精神包袱。

(八) 意志健全

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。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较



高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题；在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式；能在行动中控制情绪和言而有信，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

三、正确理解大学生心理健康的标准

（一）标准的相对性

事实上，大学生心理健康与不健康并无明显界限，而是一个连续化的过程，如将正常比作白色，将不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区，世间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过程，当一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远保持或行将加重。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。

（二）标准的整体协调性

把握心理健康的标准，应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看，健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体，这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明，认识是健康心理结构的起点，意志行为是人格面貌的归宿，情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几个方面看，一旦它们不能符合规律地进行协调运作时，就可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看，每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理，一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看，每个人在其现实性上可划分成不同的群体，不同群体间的心理健康标准是有差异的。

（三）标准的发展性

事实上，不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题，随着个体的心理成长和逐渐调整而趋于健康。心理健康的标准是一种理想尺度，它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准，同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自己现有基础上能够做不同程度的努力，都可以追求自身心理发展的更高层次，从而不断发挥自身的潜能。大学生心理健康的基本标准，是他们能够进行有效的学习和生活。如果正常的学习和生活都难以维持，就应该及时予以调整。



综上所述,大学生心理健康与不健康的区别是一个复杂的问题,涉及范围很广泛。上述的八个方面,既可作为区分大学生心理健康与否的标准,也是大学生改善自己心理状态、促进心理健康的目标。应该注意的是,心理健康标准不是固定不变的,而是一个动态的发展过程,不应机械地照搬套用,而应灵活地掌握和应用。不能把偶然发生的一些不正常的心理和行为认同为心理不健康。大学生心理健康标准是在综合心理健康者所具有的特点的基础上,对大学生心理状态的一般要求,而不是最佳的心理境界。所以,心理健康的大学生也应该不断努力增强心理健康的水平。

第二节 大学生常见的心理障碍及调治方法

大学生心理问题是指大学生在心理发展过程中所出现的不良适应状况、轻度的心理障碍以及行为方面的异常表现。它包括大学生入学适应问题、人际交往问题、学习问题、网络心理问题、情绪心理问题、恋爱与性心理问题、挫折心理问题、择业心理问题等,本书将在以后几章详细分析。这一节主要介绍的大多是在心理咨询工作中时常遇到的或可能遇到的与大学生有关的中度心理障碍,即一些神经症的症状、病因及调治方法。

一、神经衰弱

神经衰弱是一种神经系统功能失调症,是由各种精神因素引起的高级神经活动过度紧张,导致大脑神经功能活动紊乱而暂时性失调。

(一) 神经衰弱的病因

神经衰弱是由于某些精神因素使得大脑神经活动长期持续性过度紧张,导致大脑兴奋和抑制功能失调而产生的。大学生活中的学习问题、人际关系问题、恋爱问题、生活适应问题等,都容易产生强烈的心理冲突和压力,如果不能得到及时调节,而使大脑神经活动处于长期过度的紧张状态,就容易引起神经衰弱。

不少人认为紧张的学习是造成学生神经衰弱的主要原因,其实导致神经衰弱的主要原因不是由于脑力劳动过大,而是脑力劳动过程中的不良情绪状态、消极劳动态度以及缺乏劳逸结合等因素。也就是说,繁重的脑力劳动经过适当休息后即可消除疲劳,很少引起神经衰弱。只有当学习过程中存在精神过于紧张、焦虑、沉重的压迫感,缺乏愉快的体验或适当的休息、娱乐时,才容易导



致神经衰弱。其实，学习不但是提高自身能力和修养的必要手段，同时也是一种愉悦的心理体验。这一点，早在春秋时期的孔子就提出过“学而时习之，不亦说乎”的观点。但由于受当今社会文化环境的影响，传统文化被一些快餐文化所代替，快餐文化所包含的一些娱乐化与感官化倾向刺激着大学生们，使得他们易产生浮躁的学习心理；加之很多大学生在升入大学前接受的是带有强烈功利色彩的应试教育，一些大学生在高考过后好像就没有了明确的学习目标，进入大学后迷迷糊糊，不知道自己要干什么。这些影响很容易造成大学生在学习工作中消极的劳动态度。另外，神经衰弱的发生与一个人的人格特征也有很大关系，调查发现，那些性格偏于胆怯、自卑、抑郁、敏感、多疑、缺乏自信或偏于主观、任性、急躁、易兴奋、好强、自制力差的人更容易罹患本病。

（二）神经衰弱的症状与诊断

根据神经衰弱的症状学标准，病情严重影响了学习和工作，且求医心切，病程长达3个月以上，同时排除了其他一切可以引起类神经衰弱症候群的任何躯体或器质性疾病和其他精神病、神经症之后，即可诊断为本症。

神经衰弱的症状复杂，表现也多种多样，但主要临床表现如下：

（1）虚弱症状：如脑力易疲乏，感到没有精力或脑力迟钝，注意力不集中或不能持久，感到记忆力差。

（2）情绪症状：易烦恼、易激惹，往往伴有因症状而发生的继发性焦虑苦恼。

（3）兴奋症状：容易精神兴奋，表现为回忆和联想增多且控制不住，兴奋伴有不快感，言语运动增多。

（4）紧张性头痛或肢体肌肉酸痛。

（5）睡眠障碍：如入睡困难，多为梦所苦，醒后感到不解乏，睡眠感丧失（实际已睡，自感未睡），睡眠觉醒节律紊乱（夜间不眠，白天没精打采和打瞌睡）。

上述症状是神经衰弱者中多见的，但必须至少同时具有上述症状或表现中的三项，才考虑患神经衰弱的可能。

（三）神经衰弱的调治

1. 心理调适

心理调适在神经衰弱患者的康复中起着重要作用。其基本原理是通过个别小组或集体心理咨询，把该病的发生原因及变化规律、预防原则和方法等教给患者，从而使患者对自己所患疾病有正确的认识，以消除对本病的各种顾虑和



焦虑情绪，树立治愈疾病的信心。可根据患者的具体情况对症指导，如让患者调整学习计划，科学用脑，学会根据生物节律利用自己的最佳体能和精力去学习或处理最困难的问题。

2. 生理调适

对患者的紧张性头痛和肌肉疼痛，可指导其自我保健按摩，通过生理调适来调整心理状态，也是治疗本症的一种有效措施。

3. 药物和物理治疗

主要是在病情较重或必要时在医生指导下使用，常用的抗焦虑药如安定等，对本症有较好的辅助治疗；对严重的睡眠患者，可服三唑仑等催眠药物或中药等。同时对此症采用体针、耳针、电针和水疗等，也有一定的辅助性疗效。

4. 体育劳动疗法

适当的体育活动及劳动锻炼，可以增强中枢神经系统的强度，从而有利于调整高级神经活动的功能；此外，运动可以转移注意力，放松紧张情绪，使神经衰弱的症状得以改善。

二、强迫症

强迫症又名强迫性神经症，是神经官能症的一种，顾名思义，患者有一种自我强迫的倾向，不能控制地去思考某些问题或做某些行为，明知无此必要，但无法自我控制。因此，引起情绪抑郁、焦虑，严重时会出现厌世想法，有时也会影响正常生活、工作和学习。除此以外，思维、智能等都正常，别人看不出他们有什么精神不正常，因此也多不理解他们，由此更加重他们的痛苦，使他们深感“自我作践”。

强迫症的症状特点是有意识的自我强迫与有意识的自我反强迫同时存在，两者的冲突导致患者的紧张不安，十分痛苦。患者明知强迫症状是异常的，但无法摆脱。轻微的强迫行为则属于强迫性人格障碍，而强迫症通常是由强迫性人格障碍发展而来的，是一种典型的心理冲突疾病。

（一）强迫症的发病原因

强迫症与心理、社会因素有着非常密切的关系，强烈或持久的精神因素的作用及激烈的情绪体验的影响往往是本病发病的直接原因。在患者强迫行为的发展过程中，没有遗传和其他生理因素的作用，这种失调行为基本是一种习惯的反映模式。

强迫性人格是很多人发病的内在原因。据统计，约有 2/3 的患者病前具有强迫个性特点。如：拘谨、犹豫、深思熟虑；富有思想，爱钻牛角尖，做事认

