

DAXUESHENG XINLI
JIANKANG ZHIDAO

大学生心理 健康指导

• 叶星 毛淑芳 主编 • 吴建斌 张慧 李尔 副主编



对外经济贸易大学出版社
University of International Business and Economics Press

大学生心理 健康指导

主编 王德胜 副主编 王德胜 王德胜 王德胜 王德胜 王德胜

明理教育系列教材

大学生心理健康指导

主 编 叶 星 毛淑芳

副主编 吴建斌 张 慧 李 尔

对外经济贸易大学出版社
中国·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康指导/叶星, 毛淑芳主编. —北京:
对外经济贸易大学出版社, 2014
明理教育系列教材
ISBN 978-7-5663-1046-0

I. ①大… II. ①叶…②毛… 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 (2014) 第 112369 号

© 2014 年 对外经济贸易大学出版社出版发行

版权所有 翻印必究

大学生心理健康指导

叶 星 毛淑芳 主编

责任编辑: 汪 洋

对外经济贸易大学出版社

北京市朝阳区惠新东街 10 号 邮政编码: 100029

邮购电话: 010-64492338 发行部电话: 010-64492342

网址: <http://www.uibep.com> E-mail: uibep@126.com

唐山市润丰印务有限公司印装 新华书店北京发行所发行

成品尺寸: 185mm × 260mm 12.75 印张 295 千字

2014 年 7 月北京第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

ISBN978-7-5663-1046-0

印数: 0 001 - 4 000 册 定价: 25.00 元

序 言

人文素质与职业素养教育是高等职业教育的题中应有之义。国务院副总理刘延东同志在考察浙江金融职业学院时强调,要把高职教育中的人文素质与职业素养教育“提到非常的高度”来认识。在当前“以就业为导向”的高职教育中过分强调“技能提升”和“专业教育”的形势下,重视和加强人文素质与职业素养教育显得尤其具有现实意义。浙江金融职业学院作为首批国家示范性高职院校,一直强调人文素质教育在育人宗旨和学生成才成长中的重要作用。近年来,为提高同学们的综合素质和可持续发展能力,一方面以设立“明理学院”为载体,以教育学生“明德理、明学理、明情理、明事理”为宗旨,通过举办讲座和报告、撰写心得、开展各类比赛和实践活动等各种形式,卓有成效地开展了以提升学生人文素质与职业素养为内容的明理教育活动;另一方面,浙江金融职业学院一直十分重视“人文素质与职业素养”类课程即“明理课程”的开设。经过多年来的教学实践和改革,目前形成了以“大学生学习生活指导”、“大学生心理健康教育”、“优秀传统文化与大学生人文修养”、“职业生涯规划”和“就业与创业指导”五门课程为主体的课程体系,这里既有高校必须开设的课程,如“心理健康教育”课等,属于“规定动作”,又有我们以提升学生人文素养为出发点而开设的课程,如“大学生学习生活指导”、“优秀传统文化与大学生人文修养”等,属于“自选项目”。五门课程各有侧重,相辅相成,体现了人文素质教育与职业素养教育相互促进且不可分割的课程设置思路。

经过多年来的教学实践,各课程组教师积累了丰富而新鲜的教学经验和教学资料,加之高职教育形势新的发展和教育对象新的变化,教材修订凸显必要。本系列教材编写和修订过程中,各位主编均强调打破陈旧老套的编写体例,融入新鲜的教学资料和案例,在逻辑体系严谨的前提下突出教材内容的丰富性和可读性。相信本系列教材对于提升高职院校人文素质与职业素养教育的课程教学效果将起到良好的推动作用。当然,大学生人文素质与职业素养的提升非一朝一夕之功,必须依靠学习生涯过程中的不断积累和自我磨练。如果本系列教材能助莘莘学子一臂之力,也就实现了编著本套教材的最终目的和编者的最大心愿。

《大学生心理健康指导》是我院多年来实施大学生心理健康教育的成果,该书以促进学生素质培养为主线,以提升学生职业能力为目标,以指导学生认识心理问题为宗旨,目的在于提高学生自我调节的能力,帮助他们自我成长。该书共八章,分别由叶

星、毛淑芳、吴建斌、张慧、李尔老师撰写，介绍了心理健康的概念和标准、常见心理障碍及其应对，对大学生的自我意识、人格发展、人际交往、学习心理、挫折应对、情绪管理、时间管理、生命教育等都做了解析，并结合大学生生活实际案例给予指导建议。

作者们在编撰过程中多次探讨、修改，最后定稿，历时逾年，本书是共同努力的见证。此外，本书在编撰过程中参考了大量心理健康类相关教材和资料，由于篇幅有限，且撰写过程历时太久，部分引文原出处遗失，未能悉数列出，在此致歉，并对该领域所有前辈、专家和学者们表示衷心的感谢！

编者

2014 年 5 月 10 日

目 录

第一章 关爱自我 呵护心灵——我的心理健康吗	(1)
第一节 健康与心理健康	(2)
第二节 大学生心理健康现状与维护	(9)
第三节 正确对待心理咨询	(15)
第二章 知人者智 自知者明——我的自画像	(23)
第一节 自我意识概述	(24)
第二节 大学生自我意识的特点	(30)
第三节 自我意识的完善与提升	(38)
第三章 播种性格 收获人生——塑造健全人格	(45)
第一节 人格概述	(48)
第二节 气质与性格	(52)
第三节 人格的影响因素	(59)
第四节 健全人格的塑造	(64)
第四章 海纳百川 有容乃大——做个受欢迎的人	(69)
第一节 大学生人际交往概述	(71)
第二节 影响大学生人际交往的心理因素	(75)
第三节 大学生恋爱心理与性心理健康	(85)
第五章 淡泊明志 宁静致远——有效管理情绪	(97)
第一节 情绪和情感概述	(99)
第二节 情绪的自我觉察	(106)
第三节 情商的五种能力	(111)

第六章 博观约取 厚积薄发——做时间的主人	(123)
第一节 时间管理概述	(124)
第二节 大学生的网络心理障碍及调试	(133)
第七章 自古雄才多磨难 从来纨绔少伟男——培养抗挫能力	(149)
第一节 压力与挫折概述	(150)
第二节 大学生的压力与挫折	(155)
第三节 大学生抗挫能力的培养	(159)
第八章 珍爱生命 幸福生活——回归生命的本真	(173)
第一节 发现生命的意义	(176)
第二节 提升主观幸福感	(178)
第三节 学会应对心理危机	(185)
参考文献	(197)

第一章

关爱自我 呵护心灵 ——我的心理健康吗

心理健康水平测试单

- (1) 理想破灭，精神萎靡，没精打采，消极度日。
- (2) 盲目自卑，缺乏自信。
- (3) 无竞争意识，满足现状。
- (4) 缺乏生活热情，失去生活目标。
- (5) 习惯依赖、顺从、怯懦、退缩，做事不主动，缺乏积极进取精神。
- (6) 思想消极，情绪低落。
- (7) 忧心忡忡，心绪郁结。
- (8) 消极厌世，得过且过。
- (9) 欺骗自己，怀疑自己。
- (10) 多疑多虑，防范别人。
- (11) 忐忑不安，焦虑紧张，心烦意乱，坐卧不定。
- (12) 经常说谎，情绪惶恐。
- (13) 内分泌紊乱，免疫功能下降。
- (14) 对品德、才能、容貌比自己强的人心怀怨恨、反感。
- (15) 在行为上对被嫉妒的人冷漠、讽刺、挖苦、打击，以此来排泄心中的怨愤与不满。
- (16) 自己的不幸和别人的幸福，都使你（他）痛苦万分。
- (17) 郁郁寡欢，遇事常往坏处想，缺乏达观的态度。
- (18) 忧郁不乐，对他人办事不放心，心事重重。
- (19) 神经过敏，多愁善感，自作多情。
- (20) 情绪表现易受暗示，波动较大，反复无常，心理上有适应障碍。
- (21) 胆小怕事，怯场退避，怯懦恐惧。
- (22) 心神不宁，食不知味，睡难成眠。

- (23) 斤斤计较，心胸狭窄，待人冷漠，苛求于人。
- (24) 人际关系紧张，处于孤独苦恼之中。
- (25) 智力发展不正常。
- (26) 心理特点与年龄特点不符。
- (27) 言行不一，表里相悖，是二重人格。
- (28) 狂妄自大，目空一切。
- (29) 自暴自弃，忧郁颓废。
- (30) 对强弱不同的刺激不能做出适度的反应，易受挫折。
- (31) 没有自知之明，只能看到自己的优点，看不到别人的长处，尤其看不清个人的不足。
- (32) 对各种活动都没有兴趣，只愿独处。
- (33) 情感和意志行为不协调。

评分及说明：

如果你自己或他人的情况同题中所说的情况一致，就在题前打勾。每题计 1 分，分数在 10 分以下，表明心理健康；10~20 分是不稳定型，心理健康与不健康掺半；21 分以上者为心理不健康。

第一节 健康与心理健康

人个体自诞生伊始，便祈求健康。然而，对什么是健康，健康的概念应包括哪些内涵，人们一直有不同的见解，并且这种理解随着社会发展以及人类自身认识的深化而不断丰富。

一、健康

20 世纪初，《简明不列颠百科全书》对健康下的定义为：“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”我国《辞海》（1989 年版）中，也将健康定义为：“人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，并具有良好的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检验和各种生物指标来衡量。”上述这些对健康的定义都是在生物医学模式下的解释。

数百年来，生物医学的巨大成就为人类的健康做出了卓越的贡献，这种成就使人们对健康的认识局限于过分关注躯体的生物学变化，而忽视了人的心理活动及社会存在对健康的影响。随着现代科技的飞速发展，社会文化的迅猛变革，人们普遍面临着激烈的竞争，快速的生活节奏、前所未有的巨大压力使人不堪重负，对人类的健康产生了重大影响。人们逐渐认识到了心理因素对人类健康不容忽视的重要作用，从而逐步确立了身心统一的健康观，从更合理的角度诠释健康的概念。

1948 年世界卫生组织（WHO）在成立宪章中指出：“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。这种对健康的理解意味着，衡量一个人是否健康必须从

生理、心理、社会、行为等因素分析，不仅看他有没有器质性或功能性异常，还要看他有没有主观不适感，有没有社会公认的不健康行为。

1989年世界卫生组织提出了21世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、生理健康、社会适应良好和道德健康。”同时，制定了健康10条标准。

世界卫生组织制定的健康10条标准：

① 充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

② 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

③ 善于休息，睡眠好。

④ 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。

⑤ 能够抵御一般感冒和传染病。

⑥ 体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。

⑦ 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

⑧ 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

⑨ 头发有光泽，无头屑。

⑩ 肌肉丰满，皮肤有弹性。

21世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美整合。在这一新概念中，以生理健康为物质基础并发展心理健康与良好的社会适应，道德健康则是整体健康的统帅。

心灵氧吧

放下包袱赶路

一个青年背着一个大包裹千里迢迢跑来找大师，他说：“大师，我是那样的孤独、痛苦和寂寞，长期的跋涉使我疲倦到极点：我的鞋子破了，荆棘割破双脚；手也受伤了，血流不止；嗓子因为长久的呼喊而嘶哑……为什么我还不能找到心中的阳光？”大师问：“你的大包裹里装的是什么？”青年说：“它对我可重要了。里面是我每一次跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣，每一次孤寂时的烦恼……靠着它，我才有勇气走到您这里来。”

于是，大师带青年来到河边，他们坐船过了河。上岸后，大师说：“你扛着船赶路吧！”青年很惊讶：“它那么沉，我扛得动吗？”“是的，你扛不动它。”大师微微一笑说，“过河时，船是有用的。但过了河，我们就要放下船赶路。否则，它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的，它使生命得到升华，但须臾不忘，就成了人生的包袱。放下它吧！生命不能太负重。”

青年放下包袱，继续赶路，他发觉自己的步子轻松而愉悦，比以前快得多。

如果要寻找心中的阳光，就要有一个阳光的心理。也许繁复的人生使你遭遇了很多的矛盾和不幸，但“痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的，

它使生命得到升华，但须臾不忘，就成了人生的包袱”。其实你的生命不必这样沉重，放下心中的包袱，你心灵深处便会充满了阳光和快乐，追寻阳光的步伐就会轻松而愉快。

（资料来源：<http://book.sina.com.cn/new/nzt/vip/70253/45558.html>，新浪网读书频道。）

二、心理健康

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。迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念，国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性，既有文化差异，也有个体差异。

一般而言，判断个体心理健康与否，主要源于四个方面：

（1）经验标准。即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康，研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定；重在关注当事人的主观心理感受，由于个体先天的遗传及后天的环境不同，经验标准更强调其个别差异。同样的生活事件，当事双方由于自我认知不同，自我体验不同，自我评价也不尽相同。

（2）社会适应标准。以社会中大多数人的常态为参照标准，观察当事人是否适应常态而进行其心理是否健康的判断。例如：大学生根据生理、心理与社会发展应当具有独立生活与处理生活中面临的事务的能力，而如果有的大学生生活能力低下不能打理自己的日常生活，这便需要引起重视。

（3）统计学标准。依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模，把当事人的心理与常模进行比较。这个标准更多地应用于心理学研究之中，一般而言，我们都要将个体的心理测验结果与常模对照，来判断其心理健康状况。

（4）自身行为标准。每个人在以往生活中形成的稳定的行为模式，即正常标准。事实上，心理健康与否其界限是相对的，企图找到绝对标准是不现实的，大学生心理健康标准的掌握也同样存在这样的问题。如何把握标准？我们认为应掌握三个标准，即相对性、整体协调性和发展性。我们在研究大学生整体心理健康时，应将目光投向发展的健康观，即更多的大学生在发展中面临的许多人生课题，心理危机与心理困难也都是在发展的大背景下产生的。有的心理困惑属于某一群体所特有的，比如多重压力之于大学生，他们的人生期望、职业抱负、学业期待引发的学业压力、就业压力、情感压力等都需要应付。有些心理问题具有阶段性，当个体心理成熟后会自愈。

（一）心理健康运动起源与发展

古代对心理疾病的看法，可以说是充满了迷信、偏见与无知，最早有一种“魔鬼说”，认为心理疾病是魔鬼侵入人体内所致，治疗的方法就是把魔鬼从体内赶走，在额顶上钻一小孔，好让魔鬼从此逃走，并祈祷与念咒，称“驱鬼疗法”。到了中世纪，改用接触圣物，给予闹声、放血、将恶臭物品塞进鼻孔、服用泻药、践踏恶魔画像等方

法，甚至使用极不人道的挨饿、拷打或火刑。

古希腊名医希波克利特认为心理疾病是由于脑伤或体液过多，他假设人体内有四种体液，即血液、黄胆汁、黑胆汁与黏液，若体内这些液体过多，就会产生相应的行为偏差，例如：黑胆汁与忧郁气质有关，若其量过多，会呈现忧郁症。虽然对心理疾病的原因提出了生理解释，但仍缺乏科学的医学依据。

一直到19世纪以后，才有比较科学的研究，有的采取器质性观点，主要以大脑、内分泌、遗传等的病因来说明，如德国精神医学家克类柏林，认为精神病是由遗传、生理原因造成的，将其分类、描述征候、探讨身体变化原因，称为“描述式精神医学”。另有采取心因性观点，以早年经验、潜意识、人际关系、环境因素等加以解释，如奥地利精神病学家弗洛伊德的心理分析学对心理失常的解释。但更多的人后来采取器质性-心因性混合的观点，如美国动力精神医学认为个人行为失常，应同时就大脑机能、遗传体质、环境因素去研究，其中环境因素包括个体一向的人际关系及对环境的适应，此项观点的转变对“心理健康的发展有极大贡献”。

当代心理卫生运动是从如何正确认识精神病和给精神病患者以人道的待遇开始的。法国大革命以后，比奈尔医生在他工作过的两所医院里，以大无畏的勇气和改革的气魄，毅然给住院精神病人解除了束缚他们躯体的锁链，并且努力为他们提供清洁的房间、良好的食物和仁慈的护理。这一创举引起了社会的强烈反响。他被公认为心理卫生的倡导者。

另一个对现代心理卫生运动的兴起作出贡献的是美国人比尔斯。比尔斯的哥哥患有癫痫病，比尔斯担心这种病会遗传到自己身上，于是，终日惶恐不安。24岁时，比尔斯因精神失常从四楼跳下，自杀未遂，结果被送入精神病院。病愈出院后，比尔斯立志为改善精神病患者的待遇而努力。1907年著《自觉之心》，历数当时精神病院的冷酷和落后，详细记述自己的病情、治疗和康复经过，并向世人发出改善精神病患者的强烈呼声。比尔斯得到各方面的赞助后，于1908年5月成立了“康涅狄格州心理卫生协会”，这便是世界上第一个心理卫生组织。

我国在国际心理卫生运动的影响下，于1935年成立了“中国心理卫生协会”，其宗旨是：保持并促进精神健康，防止心理的缺陷与疾病。现在，心理卫生已成为一门独立的学科，是心理学界和医学界共同研究的课题。近年来，心理卫生在我国许多高校受到重视，成立了专门的心理咨询机构或指导组织，高职院校开展心理卫生宣传与咨询工作也进行了积极有益的探索。

心灵氧吧

世界精神卫生日

世界精神病学协会（World Psychiatric Association, WPA）在1992年发起，把10月10日定为世界精神卫生日。从1996年起已先后举办过十多届主题活动，如：

2000年世界卫生日的主题是：健康体魄+健康心理=美好人生

2003 年世界精神卫生日的主题是：抑郁影响每个人

2006 年世界精神卫生日的主题是：健身健心，你我同行

2008 年世界精神卫生日的主题是：同享奥运精神，共促身心健康

2009 年世界精神卫生日的主题是：行动起来，促进精神健康

2000 年我国首次组织世界精神卫生日活动。此后，每年 10 月 10 日前后都在全国开展“世界精神卫生日”宣传活动，包括宣传、拍摄促进精神健康的录像片、开设 24 小时服务的心理支持热线、播放专题片等，旨在提高公众对精神疾病的认识，分享科学有效的疾病知识，消除公众的偏见。

（资料来源：http://baike.baidu.com/link?url=3y5WZcCcCX_9gPbaYJ56wWF1_OjiZmC506yiOGeylqE64eDm-EmqFPitLM2555Wf, 百度百科。）

（二）心理健康与心理卫生

心理健康的概念是随时代变迁、社会文化因素影响而不断变化的。

狭义和消极的意义：指没有精神病症状或心理不健康的预防及康复。

广义和积极的意义：指心理健康的保持与增进，其含义有三方面：

（1）“心理健康”或“心理卫生”是一门学科或理论体系，其主要研究范围与内容包括：① 研究公共卫生理论的运用；② 研究心理健康维护并推广心理健康知识；③ 有关精神疾病的预防；④ 解释精神疾病的有关问题与服务的有效途径。

（2）“心理健康”或“心理卫生”是泛指身心健康状态，心理卫生工作不是以已经有病或已有不良适应行为的人为对象，而是以一般人、以每一个健康的人为对象。

（3）“心理健康”或“心理卫生”是一种服务工作，“心理卫生”的理论知识必须从日常生活中去实践，才能达到心理疾病的预防与增进健康的效果。“心理健康”的服务体系，广义而言，指社会大众心理保健及精神医疗的服务体系，狭义而言，指未达医疗程度的预防性的服务工作。

心理健康的目标：

“心理健康”的目标之一，是心理疾病的预防、早期发现与处理。

“心理健康”的目标之二，是继续保持并增进个人健康状态，就内在方面而言，应培养个人心理的抵抗力，可设法锻炼养成，以防止不良适应的产生；就外在方面而言，应培养个人与环境保持和谐关系的适应能力。

（三）怎样才算心理健康

一个人的身体是否健康，医学上已经有了比较客观的标准，至于一个人的心理健康与否，从理论上来讲，也应该是有标准的。但由于人的心理是极其复杂的，因此其标准就比较难以确定。对此，至今尚无肯定的答案。有些心理学者认为，心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态。心理卫生工作则包括一切旨在改进及保持上述状态的措施，诸如精神疾病的康复，精神病的预防，减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等，下列几项

指标是比较重要的：

- (1) 心理健康的人常能与他人建立积极的、良好的人际关系；
- (2) 心理健康的人有良好的情绪控制能力；
- (3) 心理健康的人乐于学习和工作，并在学习和工作中能充分发挥其智慧和能力，获取最大的成就；
- (4) 心理健康的人有正确的自我观；
- (5) 心理健康的人有正常的行为和与周边人和物协调的个性；
- (6) 心理健康的人能面对现实、把握现实；
- (7) 心理健康的人的心理特点符合其年龄特征。

心理健康的标准简单来说，可以理解为两条：一是能正确认识自己、他人和社会；二是在处理自己、他人和社会的关系时把握好“度”。达到这两条标准的人，就能融入社会，受到他人的认同与帮助；自己也感到满足和愉悦，这就是心理健康的人。

(四) 心理健康“灰色区”理论

人在心理健康上存在着一个广泛的灰色区域。具体来说，如果将人的精神健康比作白色，精神不正常比作黑色，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，世间大多数人的精神状况都散落在这一灰色区域内。换言之，灰色区可谓是人非器质性精神痛苦的总和，其中包括了人的心理不平衡、情绪障碍及变态人格。这些问题不同程度地干扰了人们的正常生活与情绪状态。灰色区又可以进一步划分为浅灰色与深灰色两区域。浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态，其突出表现为诸如失恋、丧亲、夫妻纠纷、家庭不和、工作不顺心、人际关系不佳等生活矛盾而带来的心理不平衡与精神压抑。深灰色区的人则患有种种异常人格和神经症，如强迫症、恐人症、癔症、性倒错等症状。浅灰色区与深灰色区之间也无明确界限（见图1-1）。

心理正常是一个常态范围，在这个范围内还允许不同程度的差异存在。心理不健康主要分为以下三类：

1. 一般心理问题

本书将“心理问题”定义为：由现实因素激发，持续时间短，情绪反应能在理智的控制之下，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。大学生由于现实生活、学习压力、人际关系等原因而产生的内心冲突，并因此而体验到的不良情绪（如后悔、厌烦、自责等）。其判断标准是：

- (1) 不良情绪不间断地持续满一个月，或间断地满两个月还不能自行化解。
- (2) 不良情绪反应仍在相当程度的理智控制下，始终保持行为不失常态，基本维持正常生活、学习、社会交往，但效率有所下降。
- (3) 自始至终，不良情绪的激发因素仅仅局限于最初事件，未导致不良情绪的泛化。

2. 严重心理问题

“严重心理问题”，必须满足下列条件：

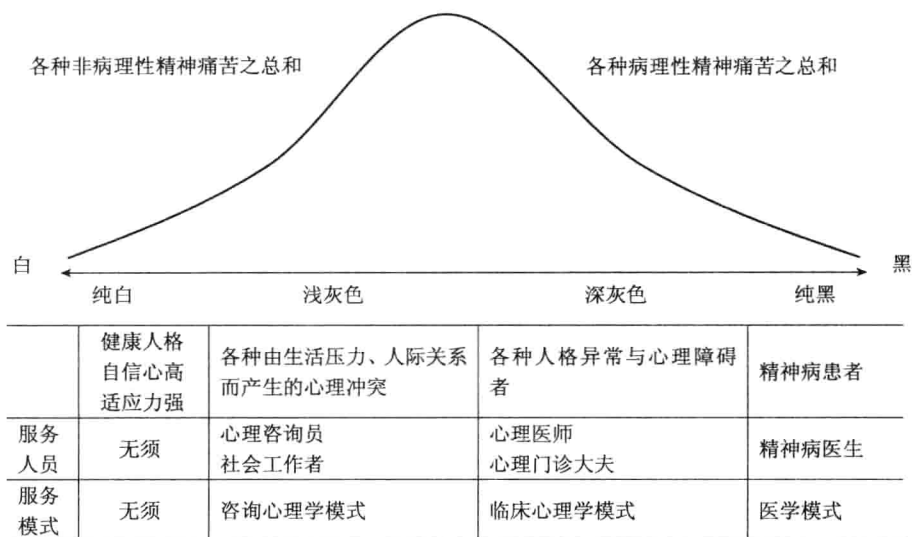


图 1-1 心理健康灰色区理论

(1) 原因：是较为强烈的对个体危害较大的现实刺激。不同的原因引起的“严重心理问题”，体验不同的痛苦情绪（如冤屈、失落、恼怒、悲哀、悔恨等）。

(2) 时间：从产生痛苦的情绪开始，痛苦情绪间断或不间断地持续两个月以上、半年以下。

(3) 遭受的刺激越大，反应越强烈。多数情况下，会短暂地失去理智控制，随着时间推移，痛苦可逐渐减轻，但是单纯地依靠“自然发展”或“非专业的干预”难以解脱，对生活、工作、社会交往有一定程度的影响。

(4) 有泛化现象，痛苦情绪不但能被最初的刺激引起，也可以被与当初相类似或相关联的刺激引起，即反应对象被泛化。

综上所述，严重心理问题是由于相对强烈的现实因素激发，初始情绪反应剧烈、持续时间长久、内容充分泛化的心理不健康状态。

3. 神经症性的心理问题

这种心理不健康状态，是神经衰弱或神经症早期阶段，有时，我们也把有严重心理问题但没有严重的人格缺陷者列入这一类。

根据许又新教授关于神经症诊断的论述，鉴别“严重心理问题”与神经症的要点是“内心冲突的性质”、“病程（持续时间）”和“严重心理问题”的心理冲突是现实性的或道德性的；社会功能破坏程度，也作为参考因子予以考虑。如果在出现“严重心理问题”后一年之内，在社会功能方面出现严重缺损，应考虑为神经症或其他精神疾病可能。

青蛙实验

19 世纪末，美国心理学家曾经做过一次著名的青蛙实验：他们把一只活蹦乱跳的青蛙丢进沸水里，这只青蛙在千钧一发之际，竟奇迹般地跳出水面，成功逃生。半个小时以后，心理学家再使用同样的锅，里面放入的是大半锅的凉水，把青蛙放到锅里后，慢慢地一点点加热，刚开始青蛙悠然自得地享受温水，过了一段时间，等到水温到它熬不住的时候，却已无力逃生。

提示：不要等到病入膏肓才想到求助和医治。

（资料来源：http://zhidao.baidu.com/link?url=1AqRDaP4LCL5biTK0Yu2rCuCTdDfV5XLUagpwNuOBNRNngof-1w6km_T-G8iS-OIPv5-N7lodV5k7Hub-gqten_，百度知道。）

第二节 大学生心理健康现状与维护

现代校园，涌动着一批批年轻的追梦人，也流动着一个个追求自我发展与自我完善的大学生部落。正如一位大学生所说：大学是一片蕴藏无限潜力与无穷魅力的海洋。人生的路有许多，但关键时候只有几步。进入青年初期的大学生，由于经历相对简单，生活阅历相对较少，基本上是从校门到校门的生存背景，有人称之为“门内人”；而另一方面，当代大学生经历考学的压力、生存压力、经济压力、就业压力与社会竞争的冲突。因此，他们的成长与发展、他们的身心健康受外界环境的影响越来越大。大学也是人生非常重要的时期，是奠定人一生发展的基础，之所以危机四伏，是因为大学生身心都处于剧烈变化与压力期。近朱者赤，近墨者黑，如果自我控制不力则易引发问题行为，甚至步入偏差，自伤、自杀甚至违法犯罪。

然而对于更多的大学生而言，他们面临成长与成才中种种的心理困惑，需要了解自身的身体、心理与社会发展及需求，做出适当的调整，使自己处于良好的心理状态之中。正如学生所言，“心理健康教育课程如一缕阳光，洒在我们探索人生、了解自我与社会的路上，也让心灵始终充满阳光。使我们看清了自己的前方，特别是自己的局限，懂得了如何调节自己，成为一个健康的社会人”。

一、大学生心理健康现状

俗曰：“健康即财富”。美国哲学家欧文说：“健康是富人的幸福，穷人的财富”，人要先有健康，才有一切。但现代社会环境变迁快速、生活忙碌紧张、人际竞争激烈、心理压力沉重，使心理疾患不断增加。一些心理学、医学和教育工作者通过回顾分析统计和心理测验统计表明，大学生的心理卫生状况令人担忧。