

大学生心理健康

主编 曾凡龙 谌海燕



上海交通大学出版社

大学生心理健康

主 编 曾凡龙 湛海燕

副主编 曾 劲 郑 重 明照凤

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书全文论述了心理健康的概念,大学生中常见的心理障碍及特点,重点围绕大学生的学习心理、人际交往、恋爱及性心理、择业求职等方面进行深入分析探讨并提出多种调适方法。书中附有心理测试题。全书突出针对性与实用性,对提高大学生心理健康水平提供一定的帮助。本书可作为学校进行大学生心理健康教育的教材和指导书,也可供广大读者学习参考

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康 / 曾凡龙, 谌海燕主编. —上海: 上海交通大学出版社, 2004
ISBN 7-313-03827-5

I .大... II .①曾...②谌... III .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(2004)第075051号

大学生心理健康

曾凡龙 谌海燕 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:张天蔚

常熟市文化印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:7 字数:198千字

2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

印数:1-8050

ISBN7-313-03827-5/B·027 定价:14.00元

版权所有 侵权必究

前 言

历史的车轮已经进入了21世纪,历史的进程也对最富有激情的大学生们思想产生了各种各样的冲击。现代社会在给人们带来机遇与希望的同时,也充满了竞争和挑战,心理冲突、心理压力成为大学生不可避免要面对的问题,许多大学生因学业、经济、情感、人际交往及职业选择等方面遇到的矛盾而产生心理问题,也有少数大学生存在心理变态以及人格障碍方面的心理问题。因此,加强大学生心理素质教育,提高其心理水平已成为高等教育所面临的迫切需要。

2002年,教育部在《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》中明确指出:“根据学生心理发展特点和教育规律,提高大学生适应社会生活的能力,培养大学生良好的个性心理品质,促进大学生心理素质……”。加强大学生心理状况的研究,强化大学生心理健康教育,提高他们的心理素质水平,已经越来越受到高校与社会的重视,心理素质教育已成为学校德育教育的重要组成部分。

为了适应各高等院校对学生心理教育的需要,我们组织了在高校长期从事这方面教育和研究的教师根据自己的学习研究和实践编写了《大学生心理健康》一书,本书针对大学生在自我意识、学习、人际关系、人格发展、恋爱及性心理、求职择业等方面遇到的矛盾和问题,进行了分析探讨,并提出了多种调适、解决的思路和方法,力大学生了解心理学知识,掌握自我心理调适方法,提高心理健康水平提供一定的帮助。本书既可以作为高校进行心理教育的教材和指导书,也可以作为大学生的课外读物。

在本书编写过程中,我们借鉴了一些大专院校的教材及有关心理学方面的著作,在此向原作者表示衷心的感谢。由于篇幅、时间,特别是我们的水平所限,不妥、疏漏,甚至错误之处难以避免,恳请各位专家同仁和广大读者不吝指教、斧正,以利于本书的不断充实、提高和完善。

编者

2004年6月

目 录

前言	1
第一章 心理健康概述	1
第一节 心理健康的涵义及标准	1
第二节 影响心理健康的因素	8
第三节 大学生常见的心理问题	12
心理健康水平测评	24
第二章 大学生自我意识	26
第一节 自我意识的一般问题	26
第二节 大学生自我意识的特点	30
第三节 大学生自我教育	35
自我意识测验	44
第三章 人格发展与心理健康	47
第一节 人格与心理健康的关系	47
第二节 人格与气质、性格	53
第三节 大学生的人格障碍及调适	61
第四节 大学生健全人格的塑造	74
气质测验	76
第四章 大学生学习心理	80
第一节 大学生学习的特点	80
第二节 大学生常见的学习心理问题与调适	84
第三节 大学生学习能力和学习方法的培养	90

注意力测试	97
第五章 大学生的人际交往	100
第一节 大学生人际关系的一般问题	100
第二节 大学生人际交往的原则与技巧	110
第三节 大学生人际交往的障碍与调适	119
大学生人际关系和谐性测量	125
第六章 大学生的恋爱与性心理	128
第一节 大学生爱情心理的一般问题	128
第二节 大学生恋爱心理的困惑与调适	137
第三节 性心理的发展及其特征	146
第四节 大学生常见的性困扰与调适	151
大学生情感理智心理测评	161
第七章 大学生择业心理	166
第一节 大学生的择业心理	166
第二节 择业中常见的心理问题	182
第三节 择业心理问题的自我调适	190
职业测试	195
第八章 心理咨询概述	197
第一节 心理咨询的概念	197
第二节 心理咨询的内容及方式	202
第三节 心理咨询的基本原则	205
第四节 心理咨询理论及方法	211
抑郁自评量表(SDS)	216

第一章 心理健康概述

第一节 心理健康的涵义及标准

一、健康概念的完整理解

1. 健康是人的动态平衡系统

心理与生理,或者心与身是心理学研究的基本问题。我们知道,哲学的基本问题是物质与意识的关系问题,或者是存在与意识、客观与主观的关系问题。因此,心理学和哲学的基本问题是一致的。心理学脱胎于哲学,到1879年,冯特在莱比锡大学建立第一个心理学实验室,标志着科学心理学的诞生。

平衡是物质世界的基本规律。平衡规律体现在自然界的各个方面,如,大到宇宙物质运动的平衡,中到生态系统的平衡,小到个体生存发展的平衡。各种物质形态都以平衡规律运动着。个体的生存与发展是以健康作为保证的,而健康又是平衡规律的体现。我们所说的障碍或疾病,就是这种平衡规律的打破,即产生了失衡。在躯体上的失衡表现为各种生理疾病;在心理上的失衡表现为各种心理障碍或心理疾病。平衡既是健康的基础,又是健康的标志。

运动是物质的基本形式。而健康是以动态形式存在的。所谓动态即变化、发展且有规律的运动。它体现为个体的变化指标不是固定的,而是随着个体年龄阶段的变化有所改变。生理和心理的变化要与年龄特征相符合。动态在一定区间内的变化即为常态。这个常态就是健康的范围,如果超出这个常态,也就是超出固有的平衡规律,就会变成偏态或变态,因此,健康变成了各种各样的疾病。

动态平衡系统中的系统是指把个体的健康作为整体来考虑。个体

就是一个大系统,主要包括生理系统和心理系统。个体的生理变化与心理变化有机地联系在一起,它们相互影响、相互制约、协同发展。系统论认为,世界上所有现象都可划分为大小不同、层次各异的种种系统,而每个系统之间又保持着密切的联系。一个系统会因各个子系统彼此间的相互影响而导致整个系统产生变化。再者,任何子系统内的变化,会影响到大系统的情况;反之,大系统的变化,也会影响到子系统的状况。

2. 健康是生理、心理与行为适应的统一体

人们对健康本质的认识随历史的变迁而变化。最初由于生产力水平低下,人类只关注如何适应和征服自然而解决温饱问题和保护自身的生存。以后,随着对自然界认识的深入,对自身的重要性认识也不断深化,医学科学也就应运而生。历史发展到今天,人类在享受物质文明的同时,对自身的健康与疾病的认识又前进了一大步,人们不再仅仅满足于物质、生理的需要,同时也在寻求精神、心理的需要。因此,心理或心理健康问题引起人类的普遍重视。

到现代社会,以贫困、生产条件恶劣为主要因素而引起的疾病,如结核、伤寒、痢疾等病症已大大地减少了,人类的寿命也明显地延长了。但是,现代科学的发展却造成了一个紧张的社会环境,这种环境给人类带来了前所未有的心理压力。随之而来的,是与这种心理压力有关的疾病的发病率迅速提高,如头痛、高血压、消化性溃疡、癌症、冠心病等心身疾病,及对人怀有敌意、猜疑、妒忌等心理问题。许多现实事例表明,生活中的挫折、恶劣的人际

关系、紧张的工作、现代化都市生活都会使人的心理大为紧张,都会使人容易致病。

面对现实,人们已不满足仅仅局限于生物学解释的传统健康概念。联合国卫生组织提出的“健康”新概念已成为人们对健康追求的目标。即“健康不仅是疾病与体弱的消失,而是生理健康、心理健康和社会适应的完美状态。”“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内的一项最重要的社会性目标”。

联合国卫生组织关于健康的这个定义,不仅包括人的生物学意义

和精神上两个方面的健康状态,而且把健康问题扩展到包括一个人的社会交互影响的质量方面,把人的身心、家庭生活和社交生活的健康幸福状态都包括在内。1989年世界卫生组织在宣言里把健康的内容扩展为四个方面:躯体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好。这是健康概念的又一次深化,它使健康的范围涉及到个体和群体生活的各个方面,特别是明确指出健康的社会意义。

F. D. Wolinsky 提出“立体健康观”,从多维度考察健康状态(如表 1-1 所示)。

表 1-1 立体健康模型中 8 种健康状态的构成

健康状态	标 签	心理尺度	医学尺度	社会尺度
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观者	患病	健康	健康
3	社会疾病	健康	健康	患病
4	忧郁症患者	患病	健康	患病
5	身体疾病	健康	患病	健康
6	自我牺牲者	患病	患病	患病
7	失乐者	患病	患病	患病
8	严重疾病	患病	患病	患病

3. 现代人健康的基本原则

在对健康概念的理解上,不同领域的专家有不同的见解。各种见解都有其合理性,同时也给人们留下一些可以思索的余地。总的原则是,健康应体现人的心理、生理和行为适应统一性。戴木才把现代人健康的基本原则归为以下几条:

(1) 自我认可原则。自我认可原则,是指健康的人对自己有着较为明确的了解,能客观地认识自己和评价自己,既承认自己的能力和才干,又承认自己的不利条件或限制因素。

(2) 适应原则。适应原则,是指一个人能使自己与现实相适应的不断发展的过程,它使一个人在和由多种因素组成的环境发生相互作用的过程中,可以完好地保持自己心理、生理和社会行为适应的统一并能达到自己的目的。

(3) 平衡原则。平衡原则,就是指对人的关系和事件要保持平衡、灵活和全面的看法。它要求个体在遇到挫折、威胁、冲突时能保持人格要素中的自我观念、思维方式和行为方式的平衡性。

(4) 智慧原则。智慧原则,是指对人类知识的基本肯定态度和一种向往、追求知识的心理倾向。

(5) 团体原则。团体原则,是指现代意义上健康的人总是乐于与人交往。在与人相处时,对他人持肯定的态度总是多于持否定的态度,对其所属的团体或群体有一种休戚相关、安危与共的情感,与人和睦相处,把自己置身于同他人关心的、真实的、信任的关系之中。

二、心理健康的标准

1. 心理健康的区分尺度

所谓区分尺度,就是用什么标准来确定某人是否心理健康。非常遗憾的是,目前没有一个恰当的标准,而且也不可能用某一条标准区分复杂的心理现象。其原因:一是心理活动正常与否没有一个明显的界线;二是不健康的心理活动受到多种因素的影响,这些因素主要包括客观环境、主观经验、心理状态以及人际关系和社会文化关系等;三是评判者的主观看法是有差异的。所以,不可能有完全划一的标准来确定心理健康。但是不同专家从不同角度,相对地还是确立一些标准。

(1) 统计学标准。它以统计学的正态分布理论为理论基础,建立在心理活动存在定量性差异的假设之上。以近于均值作为正常,偏离均值作为变态,偏离愈远,变态愈重。统计学标准的优点是较客观。局限是应用中在某些领域不适合,如智商分布就是正态曲线分布,按照上面的说法有可能将高智商的天才与低智商的白痴一同视为变态的情况,这显然是不对的。

(2) 心理测量学的标准。通过有效的心理测验量表,对个体或群体实施测验,从量化上来确定心理是否健康。标准化量表一般有较好信度和效度,局限是任何量表要适合本国情况,必须要进行修订,还有心理测量专业性很强,要由专业人员施测,分数解释也较重要,因此,这种方法的应用范围受到限制。

(3) 生理学标准。有些心理变态是由于某些生理、生化、神经、遗传等器质性原因造成的,因此,把这些原因找出来,就能较好确定心理变化。但是,此项标准适用范围小,而且心理变化不是单一原因造成的,可能受多种因素的影响。

(4) 社会规范标准。它是以社会所规定的道德、价值、规范来评判个体的心理行为是否属于正常。这个标准带有地区性和民族性,而且随着时代变迁也有所变化。

2. 中外学者论心理健康标准

目前,已有许多学者从不同角度,对心理健康的标准进行了卓有成效的探索,提出了各自的观点:

(1) 世界心理卫生联合会提出的心理健康的标志是:①身体、智力、情绪十分谐和;②适应环境,人际关系中彼此能谦让;③有幸福感;④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。

(2) 心理学家莱格里士(H. B. English)指出:“心理健康是指一种持续的心理情况,当事者能作良好适应,具有生命能力,并能充分发展其身心的潜能,这乃是一种积极的丰富的情况,不仅仅是免于心理疾病而已。”

(3) 美国学者坎布斯(A. W. Combs)认为一个心理健康、人格健全的人应有4种特质:①积极的自我观念;②恰当地认同他人;③面对和接受现实;④主观经验丰富,可供取用。

(4) 美国心理学家马斯洛(Maslow)和密特爾曼(Mittelman)提出10条标准:①有充分的自我安全感;②能充分了解自己,并恰当估价自己的能力;③生活理想切合实际;④不脱离周围现实环境;⑤保持人格的完整与和谐;⑥善于从经验中学习;⑦能保持良好的人际关系;⑧能适度地发挥个性;⑨在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性;⑩在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求。

(5) 中国学者章颢年,提出心理健康标准为:①像别人;②和年龄相符;③能适应他人;④快乐;⑤统一的行为;⑥适度的反应;⑦把握现实;⑧提出尊重他人的意见。

(6) 张人骏认为,心理健康应包括健全的认识能力;适度的情感反

应；坚强的意志品质；和谐的个性结构以及良好的人际关系。

(7) 马建青认为心理健康的标准主要有 7 方面：①智力正常；②善于协调与控制情绪，心境良好；③具有较强的意志品质；④人际关系和谐；⑤能动地适应和改造现实环境；⑥保持人格的完整与健康；⑦心理行为符合年龄特征。

(8) 陈永胜提出 10 条标准：①认知功能正常；②情绪反应适度；③意志品质健全；④自我意识客观；⑤个性结构完整；⑥人际关系协调；⑦社会适应良好；⑧人生态度积极；⑨行为表现规范；⑩行为符合年龄特征。

上面通过对中外学者关于心理健康标准的描述，可以发现主要是从人的认知、情绪、意志、个性、行为、社会适应、人际关系等方面的表现和特点来确定的。我国精神卫生专家许又新教授提出的标准是对多项具体标准的概括。他认为：如果孤立地考虑任何一条标准都难免失之偏颇，所以最好把它们综合起来加以考虑。他提出的标准包括三项内容：

(1) 体验标准。以个人的主观体验和内心世界作为衡量心理健康的标准。其中包括两部分：

良好的心境。如果一个人长期感到不愉快，就可以说他心理不健康。愉快不仅是满足和享受，它对身心健康也有着不可低估的促进作用。许多调查表明，长寿的人多是愉快的人。心理不快往往易患各种疾病。心情愉快需要进行自我调控。自我调控是为了更加愉快。当然，良好的心境还包括适当的紧张，即所谓的“文武之道，一张一弛。”

恰当的自我评价。恰当的自我评价是衡量心理健康的重要标准。人贵有自知之明，就是对自己有恰如其分的评价。既不能自我评价过低，也不能自我评价过高。

(2) 操作标准。操作标准是用可操作的方法了解人的心理活动效率如何，所以也可以叫效率标准。它包括对一个人的认知过程、情绪过程和个性等影响的心理活动效率的内容加以测量和评定。操作标准主要有两条：一条是个人心理效率，一条是个人的社会效率或社会功能。心理效率可以通过实验、测验等手段对人的各种心理功能进行定性或

定量的评定。评定一个人的心理健康水平不仅要判断他聪明才智如何,而且要看他的聪明才智在他的生活、工作中是否能得到充分利用和发挥。社会效率高不仅指单位时间完成的工作量大,还指工作质量高,错误少,且能在发现错误时及时纠正。良好的人际关系是心理健康的标志,也是对健康的促进。相反,人际关系不好,往往是致病的重要因素。

(3) 发展标准。发展标准与体验标准和操作标准不同。前两者都着眼于横向评价人的心理状况。而发展标准是在时间轴上对人的心理状况作纵向的回顾或展望。既要了解一个人经历了怎样的发展路程,又要估计他未来发展的可能性和趋势。

3. 界定心理健康状态及其标准的几点说明

(1) 人类完整的心理状况应是心理过程和个性心理特征的统一。个体的心理活动是在具体的社会生活中以行为方式表明出来的,它是社会适应为基础,在人际交往中实现的。

(2) 心理健康状态并非静态的、固定的,而是动态的、变化的。同时健康状态与不健康状态可以转化。但应注意,一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为并非完全一回事。心理健康与否是指较长一段时间内持续存在的心理状态,而不是短暂的、偶尔的现象。

(3) 心理健康各要素的有机整合,才能构成较完整的心理健康概念。心理不健康并非心理处处不健康。心理健康要素中无论哪一方面要素的缺损或丧失,都会危及心理健康。而且组成心理健康的各要素,表现在不同个体身上,并非同等程度的,而是有差异的。

(4) 心理健康标准的确定,不应只强调生存标准,而应给发展标准以适当的关注。生存标准立足于个人生命存在,目标是最有利于保存与延长生物学上的寿命,故强调无条件适应环境,绝对顺从社会世态(主流文化);发展标准着眼于个人与社会的发展,企求最有价值地创造生活,强调能动地适应和改造环境,通过开掘个人最大身心潜力,求得身心的满足,成为崇高、尊严、自豪的人。

第二节 影响心理健康的因素

人的心理活动受多种因素的影响。人的心理健康更是多种因素交互作用的结果。区分出这些因素,可以更好地进行心理健康教育。

一、生理因素

1. 遗传

人的心理是什么因素决定的?多少年来曾出现遗传决定论与环境决定论之争。一般说来,人的心理活动是不能遗传的,主要是在后天的社会环境影响下形成和发展起来的。但是,一个人作为整体(包括其身心两个方面)与遗传的关系却是十分密切的,尤其是一个人的体形、气质、神经结构的活动的特点、能力与性格的某些成分等都受遗传因素的明显影响。生物学研究告诉我们,遗传和变异是生物体的一种重要特征。一方面,生物体在外界的环境影响下不断地变化,出现不同于其亲代的特征;另一方面,生物体在其传种接代的过程中,又能够保持一定的稳定性、连续性。现在已经了解到,使生物体保持这种稳定性、连续性的物质,就是生殖细胞中的染色体。研究表明,有些心理疾病与遗传有关,如精神分裂症、躁狂抑郁症、人格障碍、精神发育迟滞的某些类型和偏执性精神障碍,常具有明显的遗传倾向。

2. 分娩与发育迟缓的影响

许多研究证明,母亲分娩过程异常也是影响个体心理健康的一个重要因素。主要异常分娩现象有早产、难产、窒息等。这些现象都会对婴儿产生严重影响,并进而影响以后的心理健康。儿童成熟速度的缓慢,即生理发育迟缓对心理健康发展也有不利的影响。有研究表明,如果以说话、走路、大小便自控月龄作为生理成熟的指标,那么,在25~36个月才能说话、走路的学生中,有心理健康问题的学生百分数大于正常学生所占的百分数。

3. 生理疾病和外伤、中毒等因素的影响

病菌、病毒感染所造成的影响,例如斑疹伤寒、流行性脑炎等中枢

神经系统的传染病,就是由于病菌、病毒损害了神经系统组织结构而导致器质性心理障碍或精神失常。大脑的外伤或化学中毒所造成的影响,例如因摔伤、碰伤造成的脑震荡、脑挫伤等都可以导致心理障碍,如意识障碍、健忘症、言语障碍和人格改变等。由于有害的有机与无机化学物质侵入人体内,可以毒害中枢神经系统,造成心理障碍,如酒精中毒、食物中毒、煤气中毒以及某些药物中毒等。此外,某些严重的躯体疾病或生理机能障碍的影响也可以成为心理障碍与精神失常的原因,例如内分泌机能障碍,最突出的如甲状腺机能混乱,机能亢进时可出现敏感、易怒、情绪不稳和自制力减弱等心理异常表现。

二、社会因素

1. 早期教育与家庭环境

家庭是社会的细胞,它既是社会经济单位,也是社会中各种道德观念的集中点。美国教育心理学家林格伦(H. C. Lindgren)说过:“儿童最初经历的教育是由家长而不是学校提供的,这些活动在婴儿期就开始了。”因此,早期教育和家庭环境对心理健康也是很重要的影响因素之一。

对个体早期发展的研究表明,那些在单调、贫乏的环境中成长的婴儿,其心理发展受到阻碍,并且会抵制他们潜能的发展。儿童早期与父母的关系以及父母对儿童的态度也是影响个体心理健康的重要因素。这种早期母婴关系及至稍后儿童与父母的关系对个体以后的人际关系和社会适应有着很大影响。儿童如果能够在早期与父母建立和保持良好的关系,对其以后的社会适应和人际关系有着积极的促进关系,相反,如果儿童在早期不能建立这种与父母的亲密关系,或者早期与父母的分离等都会对他们以后的成长产生消极的影响。

家庭环境对个体的影响主要表现为:

(1) 家庭的自然结构对个体的影响。研究表明,不完整家庭对儿童的心理健康具有十分有害的影响。缺乏母爱的儿童,会在心理上没有稳定感,产生情绪上、人格上的障碍,这类孩子易孤僻、冷漠、粗暴、内向等;如果没有父亲的存在,又会使母爱向溺爱发展,并失去家庭的稳

定或减少家庭教育职能。

(2) 不良的家庭人际关系对个体的心理健康发生不良的影响已经得到许多研究的支持。特别是夫妻间经常发生矛盾冲突时,孩子从与家人相处中得到的只是反面体验,从而孩子可以迁移到与其他人的交往中。

(3) 家庭的教养方式也会对个体的心理健康产生影响。例如,国外许多学者对恐怖症、强迫症、焦虑症和抑郁症 4 种神经症个体早期家庭关系的调查研究表明,这 4 种病人的父母与正常个体的父母相比,表现出较少的情感温暖,较多的拒绝态度,或者较多的过度保护。

2. 应激和生活事件

应激和生活事件与某些心理疾病的发生密切相关,如神经症、心因性精神障碍、心身疾病等都是与文化密切相关的心理障碍。

应激通常是指紧张、压力而言,它对心理状态有两种影响。一种是某些疾病可能由应激事件直接引起,起主导作用。另一种是某些疾病可能由应激事件诱发,它不起决定性作用。第一种应激事件被作为应激源,包括许多因素,有心理的、社会的和躯体的。应激事件引起的反应不仅包括心理反应,也包括植物和内分泌系统的改变。

生活事件因素,包括童年期家庭教养与境遇、青年期的学校教育和 社会活动、成年期社会环境和生活影响等,即由儿童期到老年期一生中所遇到的各种生活事件。

对生活事件与心理健康之间的关系进行解释时,一般都认为由于生活事件的产生增加了个体适应环境的压力。换句话说,个体每经历一次生活事件,他都要付出精力调整由于这一事件的发生所带来的生活变化。因此,如果在一段时间内发生太多的生活事件,个体的躯体和心理健康状况就容易受到影响。对生活事件,可采用流行病学方法进行研究,检验生活中的某些生活事件与心理疾病之间的关系。霍尔姆斯(Holmes)等编制了生活事件量表,共 43 项。用以判断不同的生活事件变化对人起作用的严重程度。张明园等制定了适合我国国情的生活事件量表,取得了正常人群对 65 项常见生活事件的严重程度的估计值——生活事件单位。

3. 社会因素

社会因素对人心理健康的影响涉及的面很广，主要有：

(1) 环境因素。是指社会上或环境中应激事件的影响，如大气污染、噪音、交通混乱、居住拥挤、环境污秽、人际关系紧张、社会变动巨大等等因素，都可增加心理和躯体应激，使人们长期处于烦闷、紧张、兴奋或焦虑、抑郁、不安等状态下，易患心身疾病、神经症或精神障碍等。

(2) 文化因素。民族文化、社会风俗、宗教信仰、生活习惯等与心理疾病的发生有着密切的关系。不同的文化和环境背景下所产生的心理疾病的病种、症状、内容和频率是不尽相同的。

三、个人因素

1. 人格特征

人格对人的心理健康有着非常明显的影响，是造成心理障碍或精神失常的一个重要因素。这是因为人们总是依其人格特征来体验各种致病性因素，并建立对紧张性刺激的反应形式。研究资料表明，各种精神疾病，特别是神经官能症往往都有相应的特殊人格特征为其发病的基础。例如，强迫性神经症，其相应的特殊人格为强迫性人格，其具体表现是谨小慎微、求全求美、自我克制、优柔寡断、墨守成规、拘谨呆板、敏感多疑、心胸狭窄、苛求自己等。又如，与癔病相联系的特殊人格是富于暗示性、情绪多变、容易激动、耽于幻想、自我中心和爱自我表现等。

2. 躯体的机能状态

个体的躯体机能状态是指个体发生心理疾病时所处的生理与心理状态。它本身不是发病的原因，但是不良的机能状态可能诱使疾病发生。例如，饥饿、长途跋涉、日夜工作、分娩难产造成体力消耗，睡眠缺乏、精神持续紧张的机能状态，或酗酒、药物依赖状态下被削弱的机能状态，均极可能诱发心理疾病。儿童神经症，青年期的癔症，经前期的紧张与月经周期性精神病，产褥期精神病，更年期神经症与精神病，老年性精神病的发生，均与不同性别、年龄的特殊机能状态密切关联。