

# 阳光成长

——高职大学生

心理健康教育教程

● 方 珏 主编



# 阳光成长—— 高职大学生心理健康教育教程

Yangguang chengzhang

——Gaozhi Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu Jiaocheng

主 编 方 珏

主 审 黄中浩

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 芳 方 珏 何海燕 黄 辉



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

## 内容提要

本书以高职大学生成长为主线,运用心理学理论,结合学生实际,系统介绍高职大学生适应与发展心理、学习心理、人际交往、自我意识、人格发展、情绪管理、挫折与压力管理、恋爱与性心理、生命教育与危机干预等。旨在使高职学生明确心理健康的标准及意义,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识,掌握并应用心理健康知识,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力,切实提高心理素质,促进学生全面发展。

本书适于作高职高专院校心理健康教育课程教材,亦可供有关人员参阅。

## 图书在版编目(CIP)数据

阳光成长:高职大学生心理健康教育教程/方珏主编.--北京:高等教育出版社,2012.9  
ISBN 978-7-04-035931-2

I. ①统… II. ①方… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等职业教育-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 181355 号

策划编辑 边晓娜 责任编辑 耿承延 封面设计 张雨微 版式设计 于 婕  
插图绘制 尹 莉 责任校对 杨凤玲 责任印制 尤 静

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
邮政编码	100120		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
印 刷	北京宏信印刷厂	网上订购	<a href="http://www.landaco.com">http://www.landaco.com</a>
开 本	787mm×1092mm 1/16		<a href="http://www.landaco.com.cn">http://www.landaco.com.cn</a>
印 张	17.5	版 次	2012年9月第1版
字 数	380千字	印 次	2012年9月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	24.10元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 35931-00

# 前 言

大学生阶段是人生成长发展过程中一个转折性的关键时期,由于自身的生理、心理特点,这个阶段是大学生学知识、长才干、全面提升素质的好时期,同时也是心理问题较多的时期。高职大学生作为一个特殊的群体,有其同龄人共同的特征,也有其特殊的心理特点,在面对大学生活和学习时,他们会面临许多心理困扰和心理问题,这极大地阻碍了他们的成长,对社会也会造成很大的负面影响。因此,加强高职院校大学生心理健康教育已刻不容缓。

多年实践证明,心理健康教育课程作为心理健康教育的一种形式,其覆盖面广,受益学生多,不管从宣传心理健康知识角度还是从预防心理问题发生都起到了积极的效果,有着不可替代的作用。那么,心理健康课程究竟如何讲授?哪些内容更符合大学生的需求并容易让大学生接受?课堂以什么方式呈现更有效?作为授课教师的我们一直在努力探索。根据教育部办公厅印发的《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》(教思政厅〔2011〕1号)和《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅〔2011〕5号)、江苏省教育厅印发的《关于进一步加强江苏省大学生心理健康教育工作的若干意见》(苏教学〔2011〕8号)等文件精神,我们希望能够编写一本适合高职院校大学生特点的心理健康教育教材,能为高职院校心理健康课程提供参考。

本书以高职大学生成长为主线,运用心理学理论,结合大学生实际,系统介绍高职大学生适应与发展心理、学习心理、人际交往、自我意识、人格发展、情绪管理、挫折与压力管理、恋爱与性心理、生命教育与危机干预等。旨在使高职大学生明确心理健康的标准及意义,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识,掌握并应用心理健康知识,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力,切实提高心理素质,促进大学生全面发展。在编写过程中我们力求做到理论联系实际,体现科学性、针对性、实用性和趣味性。本书具有以下特色。

## 一、针对性

内容贴近高职大学生,根据他们入校后成长发展过程可能出现的问题,分十章一一探讨,符合他们的需求。教材不仅适用大一学生,并且对整个大学阶段的成长发展都有指导意义。

## 二、实用性

本教材分为三个板块,分别是案例导入、知识讲授和课堂活动。既有抽象的理论探讨,又有丰富的案例分析,还有操作性强的调适方法。案例部分针对每个相关章节呈现高职大学生身边的真实案例。知识讲授部分呈现相关主题的心理学知识,通过讲授让大学生获得心理健康知识和心理调适方法。

### 三、趣味性

每一章节都有相关的心理活动和心理测试,课堂活动包括心理活动和心理测量,心理活动可穿插在课堂教学中,让大学生在体验中学习。同时知识讲授部分穿插了知识链接,增强了知识的阅读性和趣味性。

本书由方珏担任主编并编写大纲,何海燕参与框架制定,具体编写工作采用集体讨论、分头执笔的方式。由方珏编写第一章、第三章、第五章、第六章、第八章和第十章,由王芳编写第二章、第七章和第九章,由黄辉编写第四章。最后由方珏统稿,对部分章节进行修改和完善并最终定稿,由黄中浩主审。

本书在编写过程中参考了国内外一些研究资料和兄弟院校的教材及资料,主要参考文献在书末已经一一列出,在此向他们表示由衷的感谢。高等教育出版社对本书的出版给予了大力支持,王洁、张成联和杨燕红等协助收集和整理本书资料,在此一并表示诚挚的谢意。

由于时间仓促,编写人员水平有限,本书不足之处在所难免,恳请专家、学者和广大读者批评指正,我们将不胜感谢,并在以后的修订中进一步完善。

编者

2012年6月

# 目 录

<b>第一章 关注心灵 走近健康——心理健康绪论</b> .....	1
第一节 健康与心理健康 .....	1
第二节 正确认识心理问题和心理咨询 .....	6
第三节 高职大学生发展过程中的心理困扰及其影响因素 .....	14
第四节 高职大学生心理健康教育的意义和途径 .....	19
课堂活动 .....	23
<b>第二章 适应环境 融入大学——高职大学生适应与发展心理</b> .....	28
案例导入 .....	28
第一节 适应与发展的概念及相关理论 .....	30
第二节 高职大学生常见的心理适应问题 .....	34
第三节 高职大学生适应大学生活的策略 .....	40
课堂活动 .....	46
<b>第三章 快乐学习 奏响旋律——高职大学生学习心理</b> .....	49
案例导入 .....	49
第一节 学习心理概述 .....	50
第二节 高职大学生常见的学习心理问题及调适 .....	55
第三节 高职大学生学习能力的培养策略 .....	64
课堂活动 .....	72
<b>第四章 悦纳他人 和谐相处——高职大学生人际交往心理</b> .....	75
案例导入 .....	75
第一节 高职大学生人际交往概述 .....	77
第二节 高职大学生常见的人际交往问题及调适 .....	82
第三节 高职大学生人际交往能力的培养 .....	89
课堂活动 .....	95

<b>第五章 认清自我 完善自我——高职大学生自我意识心理</b> .....	101
案例导入 .....	101
第一节 自我意识概述 .....	102
第二节 高职大学生自我意识发展的特点与存在的问题 .....	111
第三节 高职大学生自我意识的塑造与完善 .....	117
课堂活动 .....	122
<b>第六章 健全人格 绽放生命——高职大学生人格心理</b> .....	126
案例导入 .....	126
第一节 人格概述 .....	128
第二节 气质、性格与能力概述 .....	133
第三节 高职大学生人格发展缺陷及其自我调节 .....	141
第四节 高职大学生健全人格的培养 .....	146
课堂活动 .....	149
<b>第七章 管理情绪 掌控自己——高职大学生情绪心理</b> .....	152
案例导入 .....	152
第一节 情绪的概述及相关理论 .....	153
第二节 高职大学生的情绪特点及不良情绪 .....	162
第三节 高职大学生情绪的调节与培养 .....	167
课堂活动 .....	174
<b>第八章 直面挫折 释放压力——高职大学生挫折心理与压力管理</b> .....	179
案例导入 .....	179
第一节 挫折与挫折承受力概述 .....	180
第二节 高职大学生挫折类型与应对方式 .....	186
第三节 高职大学生挫折承受力的培养 .....	194
第四节 压力与压力管理 .....	198
课堂活动 .....	203
<b>第九章 把握情感 勇担责任——高职大学生恋爱与性心理</b> .....	208
案例导入 .....	208
第一节 恋爱与性心理概述 .....	210

第二节 高职大学生恋爱与性心理的特点 .....	217
第三节 高职大学生常见的恋爱心理困扰及调适 .....	220
第四节 高职大学生常见的性心理困扰及维护 .....	229
课堂活动 .....	234
<b>第十章 珍爱生命 笑对人生——高职大学生生命教育与心理危机干预</b> .....	<b>240</b>
案例导入 .....	240
第一节 生命及生命教育 .....	242
第二节 大学生的心理危机 .....	249
第三节 大学生心理危机干预及自杀干预 .....	257
课堂活动 .....	263
<b>参考文献</b> .....	<b>267</b>



## 第一章

# 关注心灵 走近健康——心理健康绪论

大学校园是众多学子梦寐以求的,春天的花、夏天的草、秋天的叶、冬天的雪,古老的建筑、林荫的小道,无处不充满着诱惑力。用他们的话说,那简直是人间天堂。如今走进了大学校园,与当初在梦想中多次出现的大学生活相比,既有相似之处又有很多不同,喜忧参半,感触颇深。

早在 2003 年 2 月,云南大学生化学院生物技术专业 2000 级学生马加爵,因与同学在打牌时拌嘴造成积怨,而在宿舍先后用铁锤残忍地杀死了 4 名同学。

2011 年 3 月 31 日,在上海浦东机场,留学日本的汪某在 2 号航站楼与前来接机的母亲顾某因经济纠纷发生争执,在争执过程中,23 岁的汪某突然从行李中拿出尖刀向母亲连刺 9 刀,造成其胃、肝等多处内脏破裂,当场昏迷。

人们不禁要问:大学生究竟怎么了?作为高智商的他们为什么会做出如此残忍而又令人费解的举动呢?心理学家荣格认为,随着人们对外部空间的拓展,人们对心灵的提升却停止了,人们在智力方面收获过剩,心灵方面却沦丧殆尽。心理健康问题已成为一个“世纪性”的问题。

事实上,大量数据表明目前大学生的心理健康状况不容乐观。他们面对社会竞争的压力,他们在学习、生活、人际交往和就业等问题上,感到苦闷、孤独、焦虑、冷漠,甚至精神崩溃,自杀、杀人等恶性事件时有发生,这些都使得高校心理健康教育刻不容缓。

那么什么是心理健康?高职大学生有哪些心理问题?如何维护高职大学生的心理健康?这是本章要研究的主要问题。

## 第一节 健康与心理健康

### 一、健康的内涵与标准

长期以来,人们习惯把健康理解为身体不生病或不衰弱,也就是“无病即健康”的观念。随着科学的发展和时代的变迁,现代健康观告诉我们,健康已不再仅仅指四肢健全或无病,除了身体本身健康,还需要精神上处于完好的状态。1989 年,世界卫生组织(WHO)给健康下的定义是:健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态,以及良好的适应力和道德健康。主要包括以下

四层意思。

(1) 躯体健康,即人体结构完整,生理功能正常。

(2) 心理健康,即情绪稳定,具有责任心和自信心,热爱生活,乐于交往,与人相处和睦,适应环境,行为符合年龄特征。

(3) 社会适应,即在不同的时间和不同的环境时各种角色的适应,适应良好是指能胜任不同的角色。

(4) 道德健康,是指不能损坏他人的利益来满足自己的需要,具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。

而理论研究和实践证明,人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一个生物体,而且是有复杂的心理活动、并生活在一定的社会环境中的完整的人。为了加深对健康的认识,世界卫生组织规定了以下十条标准。

(1) 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张。

(2) 积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔。

(3) 精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好。

(4) 自我控制能力强,善于排除干扰。

(5) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

(6) 体重得当,身材匀称。

(7) 牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象。

(8) 头发有光泽,无头屑。

(9) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。

(10) 肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。

因此,健康是生理健康与心理健康的统一,二者是相互联系,密不可分的。当人的生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒,从而导致心理不适。同样,长期的心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此,健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

## 二、正确认识心理健康

### (一) 心理健康的内涵与标准

#### 知识链接 1-1 心理健康的兴起

心理健康的兴起与一位大学生的贡献分不开。20世纪初,美国有一位来自康涅狄格州,就读于耶鲁大学商学院的名叫比尔斯(C. W. Beers)的大学生,比尔斯与他的哥哥住在一起,他哥哥患有癫痫,俗称“羊角风”,发作时四肢抽搐,口吐白沫,声似羊鸣,痛苦万分,使他非常害怕。他听说此病有遗传,总担心自己会像哥哥一样,终日生活在恐惧之中。终于,1900年,他因心理失常,被送进精神病院。住院期间,他亲眼目睹了精神病人所受到的种种粗暴、残

酷的待遇和非人的生活,不胜悲愤。同时有感于社会对心理异常者的歧视、偏见和冷漠。病愈出院后,他根据自己3年的亲身经历和体会,用生动的文笔写了一本书:《一颗自我发现的心》(A Mind That Found Itself)。1908年3月该书出版,哈佛大学心理学教授威廉·詹姆斯(W. James)给予了高度评价,并为此书作序。康奈尔大学校长列文斯通·法兰被此书感动,纷纷支持比尔斯。于是,1908年5月,世界上第一个心理卫生组织“康涅狄格州心理卫生协会”诞生了。1909年2月,在比尔斯等人的积极努力下,“美国全国心理卫生委员会”在纽约成立。此后,心理卫生运动不仅在美国发展迅速,而且扩展到世界各国。1930年,“第一届国际心理卫生大会”在华盛顿召开,到会3042人,代表53个国家和地区,会上成立了一个永久的“心理卫生委员会”,它的宗旨是“完全从事慈善的、科学的、文化的、教育的活动。尤其关注世界各国人民的心理健康的保持和增进,心理疾病、心理缺陷等的研究、治疗与预防,以及全体人类幸福的增进”。

1946年,第三届国际心理卫生大会就指出:“所谓心理健康,是指在身体、智能及情感上与人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。”并指出心理健康的标志:第一,身体、智力、情绪十分调和;第二,适应环境,人际关系中彼此能谦让;第三,有幸福感;第四,在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活(马绍斌,1995)。

《简明不列颠百科全书》中指出:心理健康是指个体在本身及环境许可的范围内所达到的最佳功能状态,但不是指十全十美的绝对状态。

王登峰、崔红(2003)认为,“心理健康是个体在良好的生理状态基础上的自我和谐及与外部社会的和谐所表现出的个体的主观幸福感。也就是说,心理健康应是个体的一种主观体验,是身心和谐的结果。主观幸福感是心理健康的最终表现,也是个体良好的生理状态以及个体的内部和外部和谐的结果。”

总之,强调人的内部协调和外部适应,是一种内外和谐的良好状态。而心理健康的标准实质上是心理健康概念的具体化。正如前面人们对心理健康的认识不同,国内外学者提出的心理健康标准也不尽相同。

美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出心理健康的十条标准如下:

- (1) 是否有充分的安全感。
- (2) 是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力。
- (3) 自己的生活和理想是否切合实际。
- (4) 能否与周围环境保持良好的接触。
- (5) 能否保持自身人格的完整与和谐。
- (6) 是否具备从经验中学习的能力。
- (7) 能否保持适当和良好的人际关系。
- (8) 能否适度地表达与控制自己的情绪。

- (9) 能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性。
- (10) 能否在社会规范的范围,适度地满足个人的基本需求。

清华大学樊富珉提出了大学生心理健康的7个标准。

- (1) 能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望。
- (2) 能保持正确的自我意识,接纳自我。
- (3) 能协调与控制情绪,保持良好的心境。
- (4) 能保持和谐的人际关系,乐于交往。
- (5) 能保持完整统一的人格品质。
- (6) 能保持良好的环境适应能力。
- (7) 心理行为符合年龄特征。

综上所述,我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。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,心理健康是指人的基本心理活动的过程完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能顺应社会,与社会保持同步。

## (二) 正确理解心理健康标准

人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面。

### 1. 标准的相对性

事实上,大学生心理健康与不健康也并无明显的界限,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。如图1-1所示。

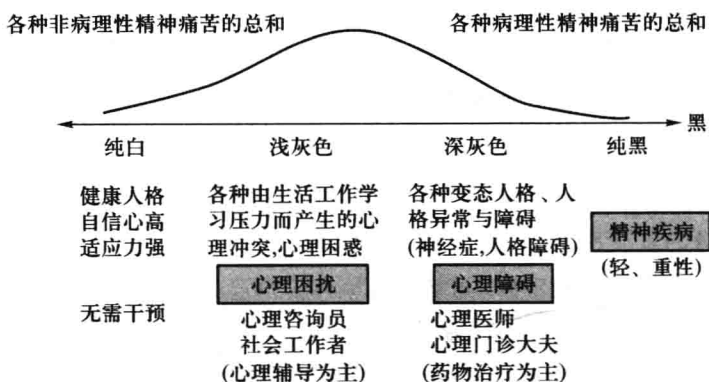


图 1-1 心理健康的“灰色区”

### 2. 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。如果每个人在自己的现有基础上能够做不同程度的努力,都可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地学习和生活。如果正常的学习和生活都难以维持,就应该及时予以调整。

### 3. 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、大学生心理健康的标准

大学生的年龄一般在18~23岁,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,评判大学生的心理健康水平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作出反应的能力、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,关键在于其是否正常地、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) 情绪健康

其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有: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;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情境相符合。

### (三) 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,能适时地作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。

#### (四) 人格完善

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱;以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

#### (五) 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件,大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能做到自知,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自卑,面对挫折与困境,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

#### (六) 人际关系和谐

良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。其表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

#### (七) 社会适应正常

个体应与客观现实环境保持良好的秩序,既要进行客观观察以取得正确认识,以有效的办法应付环境中的各种困难,不退缩;又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改变环境适应个体需要,改造自我适应环境。

#### (八) 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,大学生应具有与年龄及角色相适应的心理行为特征。

## 第二节 正确认识心理问题 and 心理咨询

### 一、心理问题分类

首先是心理正常和心理异常的分类,心理正常包括心理健康和心理不健康。其次,心理不健康分类,包括:一般心理问题、严重心理问题、疑似神经症(神经症性心理问题),我们大多数人属

于这个范畴。最后,心理不正常分类,心理不正常也叫做心理异常,包括精神分裂症及其他妄想性障碍、心境障碍、神经症(非精神病性,具有精神和躯体症状,非人格障碍,具有可逆性)、应激相关障碍、人格及性心理障碍、心理生理障碍、癔症(人格倾向,自知力完整,病程反复)等,这时心理咨询不能解决问题,而需要精神科医生介入治疗,患者需要长期服药。如表 1-1 和表 1-2 所示。

表 1-1 正常异常分类

心理正常		心理不正常
心理健康	心理不健康	含变态人格,确诊的神经症,其他各类精神障碍
	心理问题,严重心理问题,含部分可疑神经症	

表 1-2 心理不健康的鉴别

	一般心理问题	严重心理问题	疑似神经症(神经症性)
表现(严重程度)	现实问题,冲突,出现不良情绪(程度轻)	较强烈,现实问题,痛苦情绪(程度重),强烈的道德冲突	非现实、非道德冲突产生的痛苦情绪
持续时间	持续少于 1 个月 间断少于 2 个月	持续多于 2 个月 间断少于 6 个月	持续少于 3 个月 间断以年计
程度	社会功能没有明显受损,工作效率下降,不失控	社会功能受损相对严重,偶尔失控	社会功能受损(人际不良),失控
症状泛化	不泛化	泛化	泛化

## 二、走出“神经病”的误区

很多同学对心理健康很“感冒”,因为认为有心理问题的人都是“神经病”,因此大家害怕面对自己的心理烦恼和困惑,不愿意让别人知道,时间久了可能会将一般心理问题发展到严重心理问题,甚至是某些神经症,影响正常的学习和生活。

在生活中,有些同学在与别人开玩笑或者争吵的时候会称对方为“神经病”,其实他们表达的意思是对方精神上有问题,从专业的角度区分概念,同学们表达的“神经病”是专业意义的“精神病”。神经病和精神病是两个不同的概念。在很多人的头脑中,常常存在一种错误的概念,就是把神经病和精神病混为一谈。当听到人家说“神经病”,有的人就会想到“疯子”、“傻子”。其实,精神病和神经病是两种完全不同的疾病,不能混为一谈。

精神病也叫做精神失常,指严重的心理障碍,患者的认识、情感、意志、动作行为等心理活动均可出现持久的明显的异常;不能正常地学习、工作、生活;动作行为难以被一般人理解;在病态心理的支配下,甚至有自杀或攻击、伤害他人的动作行为。

神经病是神经系统疾病的简称,是指中枢神经系统和周围神经的器质性病变,并可以通过医

疗仪器找到病变的位置。常见的神经病有：脑炎、脑膜炎、脑囊虫病、脑出血、脑梗死、癫痫、脑肿瘤、重症肌无力等。患者应去神经科寻求诊治。

定义精神病的一个重要标准是看这个人是否有相对完整的自知力，就是能不能觉察到自己的病态或者不舒适状态，能够主动寻求帮助来解决自己存在的问题。

### 三、神经症

神经症又称为神经官能症，是一组非精神病功能性障碍，共同特征是一组心因性精神障碍，人格因素、心理社会因素是致病的主要因素，但非应激障碍，是一组机能障碍，障碍性质属功能性非器质性；具有精神和躯体两方面症状；具有一定的人格特质基础但非人格障碍；神经症是可逆的，外因压力大时加重，反之症状减轻或消失；社会功能相对良好，自知力充分。

按照《中国精神障碍分类与诊断标准》(第三版)(CCMD-3)，神经症的分类主要有：神经衰弱、焦虑症、恐怖症、强迫症、躯体形式障碍、其他或待分类的神经症。世界卫生组织根据各国调查作了推算：人口中的5%~10%有神经症，是精神病的5倍。常见的神经症是抑郁症、焦虑症、强迫症和恐怖症。

#### (一) 抑郁症

抑郁症是一种常见的心境障碍，可由各种原因引起，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，且心境低落与其处境不相称，严重者可出现自杀念头和行为。世界卫生组织研究预测，到2020年，抑郁症将成为全世界引起死亡和残疾仅次于心血管疾病的因素。

抑郁症临床症状典型的表现包括三个维度活动的降低：情绪低落、思维迟缓、意志活动减退，另外一些患者会以躯体症状表现为主。具体表现为：情绪持续低落，对往常感兴趣的事会表现出厌烦、冷淡、无动于衷，感到“心里有压抑感”、“高兴不起来”，注意力难以集中；自我评价下降；失眠；食欲减退；思维力、记忆力、联想力降低。严重的个体会感到生命本身没有意义，活着还不如死了好，有自杀念头甚至自杀行为。

#### 知识链接 1-2 抑郁和抑郁症的区别

抑郁是一种很常见的情感反应。人们遇到精神压力、痛苦的境遇，产生抑郁情绪是常见的现象。那么，如何判断一个人是正常情感变化还是病理性抑郁症状呢？

(1) 正常抑郁情绪是基于一定客观事物背景的，即“事出有因”。而病理性抑郁通常是无缘无故地产生，缺乏客观精神应激条件，或虽有不良因素，但是“小题大做”，不足以真正解释临床征象。

(2) 一般人情绪变化有一定的时限性，是短期的，人们通常通过自我调适，可重新保持心理平衡。而病理性抑郁症状常持续存在，甚至不经治疗难以缓解。一般心理健康者抑郁情绪变化不应超过两周。超过半个月以上，甚至数月，则属于病理性抑郁症状。

(3) 正常的情绪低落程度一般较轻，病理性抑郁程度严重，并影响学习、工作和生活，无



法适应社会,可产生严重消极、自杀的言行,患者社会功能和生活质量明显下降。

(4) 抑郁症常可反复发作,仔细分析和追溯病史,既往常有类似病史,而且每次发作的症状具有相似性。

(5) 典型的抑郁症有节律性症状特征,表现晨重夜轻的变化规律。许多患者叙述每天清晨时是心境最恶劣、最难熬的时刻,到下午3至4时后,心境逐渐好转,到了傍晚后症状大为减轻,次日清晨又陷入病理性抑郁中。

(6) 抑郁症患者家族中常有精神病史或类似发作史,而正常情绪低落者则无。

(7) 持续性、顽固性失眠,多种心理行为同时阻滞、抑制,如体重、食欲和性欲下降等,也是病理性抑郁常见征象。

(资料来源:<http://wenku.baidu.com/view/4fb0bcf39e314332396893c2.html>)

## (二) 焦虑症

焦虑症是内心紧张、预感到似乎即将发生不幸时的心境。几乎人人都有过焦虑情绪的体验,例如,快考试了,如果你觉得自己没复习好,就会紧张担心,这就是焦虑。这时,通常会抓紧时间复习应考,积极去做能减轻焦虑的事情。这种焦虑是一种保护性反应,也称为生理性焦虑。当焦虑的严重程度和客观事件或处境明显不符,或者持续时间过长时,就变成了病理性焦虑,称为焦虑症状,是焦虑的泛化或者说是莫名其妙的焦虑,符合相关诊断标准的话,就会诊断为焦虑症(也称为焦虑障碍)。

焦虑症可以说是人群中最常见的情绪障碍了,世界卫生组织的研究表明,人群中焦虑症的终身患病率为13.6%~28.8%,90%的焦虑症患者在35岁以前发病,女性往往多于男性。我国缺乏全国性的焦虑症调查资料,河北、浙江等几个省的调查显示,焦虑症的患病率在5%~7%,据此估计全国约有5000万以上的焦虑症患者。

焦虑症就是一组以焦虑症状为主要临床表现的情绪障碍,往往包含以下两组症状。

### 1. 情绪症状

患者感觉自己处于一种紧张不安、提心吊胆,恐惧、害怕、忧虑的内心体验中。紧张害怕什么呢?有些人可能会明确说出害怕的对象,也有些人可能说不清楚害怕什么,但就是觉得害怕。

### 2. 躯体症状

患者紧张的同时往往会伴有自主神经功能亢进的表现,像心慌、气短、口干、出汗、颤抖、面色潮红等,有时还会有濒死感,心里面难受极了,觉得自己就要死亡,严重时还会有失控感。

#### 知识链接 1-3 正常焦虑情绪与焦虑症的区别

焦虑情绪是指由紧张、忧虑、担心和恐惧等感受交织而成的一种复杂的情绪反应。它可以在人遭受挫折时出现,也可能没有明显的诱因而发生,即在缺乏充分客观根据的情况下出现某些情绪紊乱。焦虑总是与精神打击以及即将来临的、可能造成的威胁或危险相联系,主