

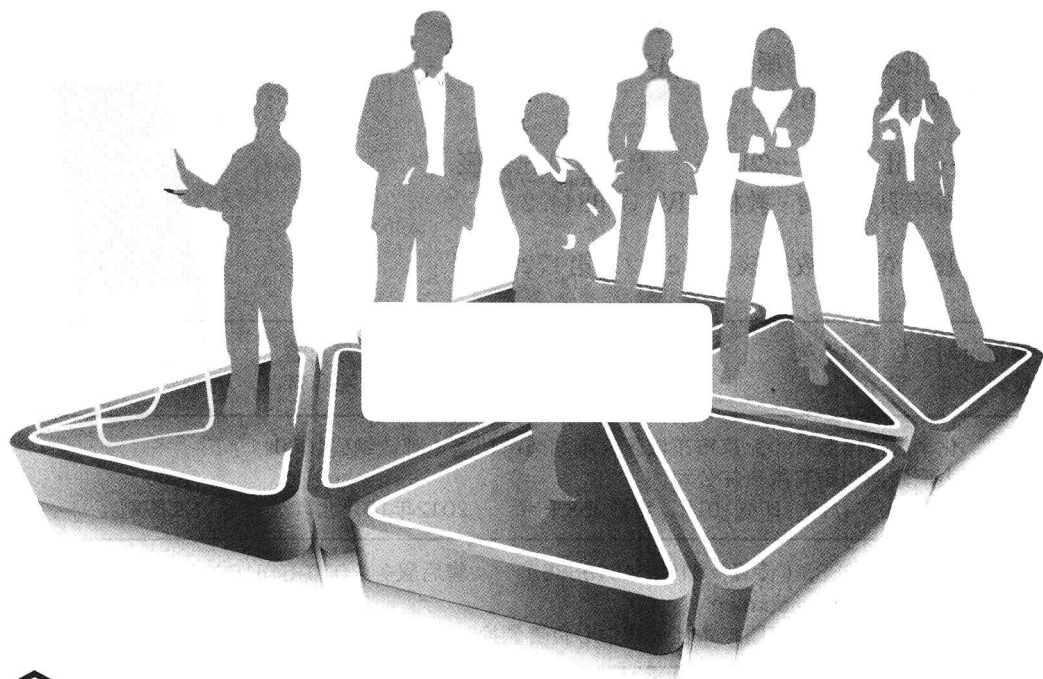
高职高专 学生心理健康教育

莫时顺 黄成忠 主编 邵建华 主审



高职高专 学生心理健康教育

莫时顺 黄成忠 主编 邵建华 主审
林辉吉 熊敏 张强 余建华 副主编



化学工业出版社

·北京·

本书针对高职高专院校大学生的心理发展特点,从大学生普遍存在的心理问题入手,介绍了高职高专学生心理健康教育的相关知识。具体内容包括大学生心理健康导论、大学生心理咨询、大学生自我意识与人格发展、大学生学习心理与调适、大学生情绪管理、大学生人际交往、大学生性心理及恋爱心理、大学生就业求职心理、大学生压力管理与挫折应对、珍惜生命与快乐生活。附录部分给出了大学生UPI测量量表、大学生时间管理自测量表和抑郁自评量表。

本书可供高职高专院校大学生心理健康教育、心理健康类课程教学使用,也可供相关研究人员参考,还可作为高职院校学生心理健康课程教师培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

高职高专学生心理健康教育/莫时顺,黄成忠主编. —北京:化学工业出版社,2012.8
ISBN 978-7-122-14995-4

I. ①高… II. ①莫…②黄… III. ①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172948号

责任编辑:刘哲洪强
责任校对:蒋宇

文字编辑:颜克俭
装帧设计:张辉

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:大厂聚鑫印刷有限责任公司
787mm×1092mm 1/16 印张10¹/₄ 字数258千字 2012年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:22.00元

版权所有 违者必究



前言

本书是根据《教育部办公厅关于〈普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求〉的通知》（教思政厅〔2011〕5号）为指导编写的。主要针对高职高专院校大学生的心理发展特点，从大学生普遍存在的心理问题入手，运用大量的案例分析、案例点评来探讨大学生常见心理困惑产生的原因及调适方法，强化学生主体，突出助人自助，旨在帮助大学生感悟、探索、解决实际心理问题，为大学生在成长中的心理素质提升提供系统的解惑答疑和心理能力训练，帮助学生提高大学学习生活适应能力和养成良好的个性品质，促进其健康发展。

本书集知识传授、心理体验与行为训练为一体，吸收了国内外心理健康研究的新成果和新信息，融入了长期从事大学生心理健康教育工作者的体会和经验，具有较强的时代性、针对性和实务性。本书可供高职高专院校大学生心理健康教育、心理健康类课程教学使用，同时可供相关研究人员参考，也可作为高职院校学生心理健康课程教师培训教材。

全书内容主要包括大学生心理健康导论、自我意识教育与人格发展、学习心理、人际交往心理、恋爱心理、情绪管理、就业心理及调适以及大学生心理咨询等方面的知识。本书由三峡电力职业学院主管学生工作的领导以及学生心理辅导指导机构、学工处长期从事大学生心理健康教育工作、具有丰富经验的教师参与编写。全书共十章，三峡电力职业学院莫时顺、黄成忠编写第一章和第二章，张强编写第三章和第八章，林辉吉编写第四章和第五章，熊敏编写第六章和第七章，莫时顺、余建华编写第九章和第十章。万旋、南芳和张晶也参与了本书的资料收集和整理。全书由邵建华主审，莫时顺负责统稿和定稿。

本书在编写过程中得到了三峡电力职业学院领导及教务处、图书馆相关部门的大力支持。三峡电力职业学院张俊教授、王宏伟教授在本书的整理、编排和审定过程中提出了很多指导性意见，刘家芬、魏爱军老师也给予了极大的协助，编者在此一并表示感谢。

由于编辑时间比较仓促，本书的编写肯定存在不足，欢迎广大读者予以指正。

编者

2012年6月



目 录

第一章 大学生心理健康导论

| | |
|--------------------------|----|
| 第一节 心理健康概述 | 1 |
| 一、心理健康的含义 | 1 |
| 二、心理健康等级 | 4 |
| 三、大学生心理健康教育的主要内容 | 6 |
| 四、大学生心理健康教育的重要意义 | 6 |
| 第二节 大学生常见心理异常及影响因素 | 13 |
| 一、心理异常与心理健康的区别 | 13 |
| 二、大学生常见心理异常的主要表现 | 14 |
| 三、大学生常见心理异常的影响因素 | 16 |
| 思考题 | 16 |

第二章 大学生心理咨询

| | |
|-------------------------|----|
| 第一节 心理咨询概述 | 19 |
| 一、心理咨询的含义 | 19 |
| 二、大学生心理咨询的主要内容 | 20 |
| 三、大学生常用的心理咨询方式 | 21 |
| 四、大学生心理咨询的主要步骤 | 23 |
| 五、正确认识心理咨询 | 24 |
| 第二节 团体心理咨询 | 25 |
| 一、团体心理咨询的含义 | 25 |
| 二、团体心理咨询的操作过程 | 25 |
| 三、团体心理咨询的常用方法 | 26 |
| 第三节 大学生心理咨询的任务及意义 | 26 |
| 一、大学生心理咨询的任务 | 26 |
| 二、大学生心理咨询的意义 | 28 |
| 思考题 | 29 |

第三章 大学生自我意识与人格发展

| | |
|------------------|----|
| 第一节 自我意识概述 | 30 |
| 一、自我意识的含义 | 30 |

| | |
|------------------------|----|
| 二、大学生自我意识发展的特点 | 32 |
| 三、大学生自我意识发展的不良表现 | 34 |
| 四、影响大学生自我意识发展的因素 | 35 |
| 五、树立健康的自我意识 | 37 |
| 第二节 人格概述 | 39 |
| 一、人格的含义 | 39 |
| 二、健康人格的标准 | 40 |
| 三、人格形成和发展的影响因素 | 41 |
| 四、健康人格的实现途径 | 42 |
| 第三节 大学生常见人格障碍及调适 | 43 |
| 一、人格障碍的含义 | 43 |
| 二、大学生常见人格障碍及调适 | 44 |
| 思考题 | 46 |

第四章 大学生学习心理与调适

| | |
|---------------------------|----|
| 第一节 大学生学习能力的培养 | 47 |
| 一、学习与智力 | 47 |
| 二、学习与记忆 | 49 |
| 三、学习与思维 | 49 |
| 四、学习与潜能激发 | 52 |
| 第二节 大学生学习心理 | 54 |
| 一、学习压力 | 54 |
| 二、影响学习的非智力因素 | 55 |
| 三、大学生学习心理的主要问题 | 59 |
| 第三节 大学生常见的学习心理障碍与调适 | 61 |
| 一、大学生常见的学习困扰及其原因 | 61 |
| 二、大学生考试焦虑心理与调适 | 62 |
| 三、大学生学习技巧与能力的培养 | 63 |
| 思考题 | 65 |

第五章 大学生情绪管理

| | |
|-------------------------|----|
| 第一节 大学生情绪特点及其影响 | 67 |
| 一、情绪与健康 | 67 |
| 二、大学生情绪和情感的特点 | 69 |
| 三、情绪对大学生的影响 | 71 |
| 第二节 大学生常见的情绪困扰及调适 | 72 |
| 一、大学生常见的情绪困扰 | 72 |
| 二、大学生情绪困扰的原因 | 73 |
| 三、大学生情绪的调适 | 74 |
| 思考题 | 79 |

第六章 大学生人际交往

| | |
|-----------------------------|----|
| 第一节 大学生人际交往概述 | 80 |
| 一、大学生人际交往的含义 | 80 |
| 二、大学生人际交往的特点 | 81 |
| 三、大学生人际交往的功能 | 82 |
| 第二节 大学生人际交往能力的培养 | 83 |
| 一、培养成功交往的心理品质 | 84 |
| 二、遵循交往的原则 | 84 |
| 三、学会共处的艺术 | 85 |
| 四、掌握与人交往的方法和技巧 | 86 |
| 第三节 大学生人际交往中常见心理问题及调适 | 87 |
| 一、影响大学生人际交往的因素 | 88 |
| 二、大学生人际交往中常见心理问题及调适 | 90 |
| 思考题 | 94 |

第七章 大学生性心理及恋爱心理

| | |
|---------------------------|-----|
| 第一节 大学生性心理特征及表现 | 95 |
| 一、性的本质 | 95 |
| 二、大学生性心理的发展 | 96 |
| 三、大学生性心理特征及表现 | 97 |
| 第二节 大学生性心理问题及调适 | 98 |
| 一、常见的性困扰现象 | 99 |
| 二、性困扰现象产生的原因 | 100 |
| 三、性心理健康的标准及维护性健康的途径 | 100 |
| 第三节 大学生恋爱心理问题及调适 | 102 |
| 一、爱情与恋爱 | 103 |
| 二、大学生恋爱心理和恋爱类型 | 104 |
| 三、大学生恋爱常见的心理问题 | 105 |
| 四、大学生恋爱心理的困惑与调适 | 107 |
| 思考题 | 108 |

第八章 大学生就业求职心理

| | |
|---------------------------|-----|
| 第一节 大学生生涯规划 | 109 |
| 一、生涯与生涯规划 | 109 |
| 二、大学生生涯定向与职业生涯规划 | 111 |
| 第二节 大学生择业常见心理障碍及其调适 | 116 |
| 一、过度焦虑及其调适 | 116 |
| 二、消极自卑及其调适 | 117 |
| 三、挫折心理及其调适 | 118 |
| 思考题 | 119 |

第九章 大学生压力管理与挫折应对

| | |
|---------------------|-----|
| 第一节 压力与挫折概述 | 120 |
| 一、压力的含义 | 120 |
| 二、压力的产生及特点 | 121 |
| 三、挫折的含义 | 123 |
| 四、挫折的产生及特点 | 123 |
| 第二节 压力管理和挫折应对 | 125 |
| 一、心理压力对大学生的影响 | 125 |
| 二、挫折对大学生的影响 | 126 |
| 三、压力管理 | 127 |
| 四、挫折应对 | 129 |
| 思考题 | 136 |

第十章 珍惜生命与快乐生活

| | |
|------------------|-----|
| 第一节 生命的意义 | 138 |
| 一、生命是什么 | 138 |
| 二、生命的存在和意义 | 138 |
| 第二节 珍惜生的机会 | 139 |
| 一、珍惜生命 | 139 |
| 二、快乐生活 | 139 |
| 思考题 | 142 |

附 录

| | |
|---|-----|
| 附录一 大学生UPI测量量表 | 143 |
| 附录二 大学生时间管理自测量表 | 146 |
| 附录三 抑郁自评量表(SDS) | 147 |
| 附录四 教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学 基本要求》的通知 | 149 |
| 参考文献 | 154 |



第一章 大学生心理健康导论

心灵寄语

记住，心灵是你一生的宝藏，要不断地去挖掘它。

——卡耐基

你若要喜爱自己的价值，就得给世界创造价值。

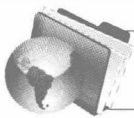
——歌德

尊重生命，尊重他人，也尊重自己，是生命进程的伴随物，也是心理健康的条件。

——弗洛姆

人，只要有一种信念，有所追求，什么艰苦都能忍受，什么环境也都能适应。

——丁玲



第一节 心理健康概述

2004年7月4日《中国青年报》一份调查报告显示：在大学生中，大约14%出现抑郁症状，17%出现焦虑症状，12%出现敌对情绪。尽管如此，只有极少数学生接受了心理咨询方面的专业性的帮助，绝大部分并没有真正认识到这些问题，大学生心理问题引发的危机事件也频频发生。

什么是心理？怎样才算是心理健康？如何保持心理健康？这些已成为当代大学生必须面对的时代话题。

一、心理健康的含义

(一) 心理

心理现象人皆有之，它是宇宙中最复杂的现象之一，从古至今为人们所关注。心理是人脑对客观现实的主观反应。意识是心理发展的最高层次，只有人才有意识。心理现象又可分为两大类，即心理过程和个性心理。心理过程又包括认识过程，情感过程和意志过程。个性心理即人格也称个性，是心理过程中表现出来的具有个人特点的、稳定的心理倾向和心理特征，如需要、兴趣、动机、态度、观点、信念、性格、气质、能力等，是心理现象的静态表现形式。个性心理不是独立存在的，而是通过心理过程表现出来的。

人的心理不是一般物质的运动，而是人的机体，首先是人脑这种以特殊方式组织起来的物质的机能、活动过程或运动。人一旦离开脑，就不存在心理活动。无脑的或患有脑缺陷的

婴儿不能发展或不能健全发展心理。人脑的不同区域有相对的分工，各自具有不同的作用。某一区域的损伤或病变，会招致与之相应的心理活动的紊乱以至丧失。

人的机体是一个整体，人脑是其中的一个组成部分，是心理活动的主要器官，但人脑的活动是与机体的其他部分的活动相互协调、不可分割的。人认识世界还有赖于内外感受器官的特异传入神经冲动。人脑要保持工作状态，也有赖于非特异的传入神经冲动。人通过实践活动，不仅认识客观世界，也改变客观世界，而心理就是人对客观现实的主观能动反映或反应。人能作用于周围环境，就是以其主观见之于客观的行动过程。实现这个过程的前提就是心理过程如思维、意向等的内部物质变化，通过肌肉活动而见之于客观的行动，客观物质化了的行动才能给客观环境以影响。常见的行动包括广大的范围，都是借助于人的机体的肌肉活动，诸如发声、表情、动作，特别是人手的动作等。手既是认识的器官，也是改变物质世界的主要器官。人类机体某一部分的丧失，将导致心理的相应变化。后天聋者渐次变哑；后天盲者关于客观世界的视觉表象，以及截肢者关于被截肢体的表象，都只能存在于一定的时间内。所以说心理的物质基础是人的整个机体更合乎逻辑。

心理活动的划分见表1-1。

表 1-1 心理活动的划分

| 心理活动的划分 | | 表现形式 | 关系 |
|---------|--------|---------------------|------|
| 心理过程 | 认知过程 | 感知、表象、思维、想象、记忆等 | 相互联系 |
| | 情感过程 | 荣誉感、道德感、正义感、美感、同情感 | |
| | 意志过程 | 自觉性、坚毅性、果断性、自制力、勇敢等 | 相互影响 |
| 个性心理 | 个性倾向性 | 需要、兴趣、动机、信念、理想、价值观等 | 相互制约 |
| | 个性心理特征 | 气质、性格、能力等 | |

（二）健康和身心健康

1. 健康

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康。1989年世界卫生组织（WHO）提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德。”因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富之一；健康是生活质量的基础；健康是人类自我觉醒的重要方面；健康是生命存在的最佳状态，有着丰富深蕴的内涵。

2. 身心健康

1948年世界卫生组织成立时，在宪章中把健康定义为：健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。现代医学认为，许多疾病的发生、发展和演变过程中，心理因素都扮演了重要角色，现在这类疾病统称为身心疾病。因此，现代医学模式已由生物医学模式发展成为生物-心理-社会医学模式，而且随着社会的发展，心理因素所起的作用越来越重要。世界卫生组织（WHO）把身心健康细化为八大标准，即“五快”、“三良”，“五快”是指：①食得快，进食时有很好的胃口，能快速吃完一餐饭而不挑剔食物，这证明内脏功能正常；②便得快，一旦有便意时，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，说明胃肠功能良好；③睡得快，上床能很快熟睡，且睡得深，醒后精神饱满，头脑清醒；④说得快，语言表达正确，说话流利。表示头脑清楚，思维敏捷，中气充足，心、肺功能正常；⑤走得快，行动自如、转变敏捷。证明精力充沛旺盛。“三良”是指：①良好的个性，性格温和，意志坚强，感情丰富，具有坦荡胸怀



与达观心境；②良好的处世能力，看问题客观现实，具有自我控制能力，适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持良好的情绪，能保持对社会外环境与机体内环境的平衡；③良好的人际关系，待人接物能大度和善，不过分计较，能助人为乐，与人为善。

身心健康概念的提出，使人们过去对健康的片面理解得到纠正，使越来越多的人注意到了健康不仅指生理健康，还应该包括心理健康和社会适应能力的完好状态，从而对推动人的身心全面、健康、和谐发展起到重要作用，也对当今开展心理健康教育具有极其重要的理论意义和指导意义。

（三）心理健康



【案例链接】

国际心理卫生委员会

20世纪初的美国，耶鲁大学学生比尔斯（C. W. Beers）因为从小目睹患有癫痫症的哥哥发病时痛苦的样子，非常害怕，担心自己有一天也会如此，终日生活在恐惧、焦虑之中。终于有一天，他因为长期的精神负担而崩溃，自杀未遂，被送进了精神病院。在住院期间，比尔斯亲眼目睹并亲身感受到了精神失常者所遭受的种种不公平待遇。3年之后，他病愈出院，毅然投身于心理卫生事业，希望改变社会对精神病患者的冷漠与歧视。1908年3月，比尔斯出版了根据自己亲身经历写就的《自觉之心》（A Mind That Found Itself）一书，并由当时哈佛大学的著名心理学家威廉·詹姆斯作序，给予了高度评价。自此，一场以保持和促进心理健康、防御和治疗心理疾病、维护和增进人类幸福为主题的心理健康运动正式兴起，并迅速传遍美国直至世界各地。1908年5月，世界第一个心理卫生组织——“康涅狄格州心理卫生协会”诞生。1930年，第一届“国际心理卫生大会”在华盛顿召开，来自世界各国的3024名代表参加了会议，会上成立了一个永久性的“国际心理卫生委员会”，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心理健康，保持和增进对心理疾病、心理缺陷等的研究”。

1. 什么是心理健康

心理健康是一个相对概念，正常与异常心理活动之间的差别是相对的，他们之间没有明显的界限。个体心理健康是指在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，不是指绝对的十全十美状态。

关于心理健康（mental health）各大心理学家都有自己的说法。目前国际上比较认可的是美国以人为本心理学家马斯洛提出的心理健康的标准。

- （1）充分的安全感。
- （2）充分了解自己，并对自己的能力作适当的估价。
- （3）生活的目标能切合实际。
- （4）与现实环境能保持接触。
- （5）能保持人格的完整与和谐。
- （6）具有从经验中学习的能力。
- （7）能保持良好的人际关系。
- （8）适度的情绪表达及控制。
- （9）在不违背团体要求的情况下，能作有限度的个性发挥。
- （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。



2. 大学生心理健康标准

目前,大学生在心理健康方面存在认识上的偏差。首先,是对健康定义的片面理解。学生往往没有认识到心理健康也同样是评价一个人是否健康的重要内容之一,很多学生只注重身体健康而忽视了心理健康。其次,是对心理健康标准的片面理解。学生通常认为只有患精神病的人才是有问题的。此外,是对心理健康水平的片面理解。有的学生自认为没有什么心理烦恼和心理困惑就是心理健康水平高的人。这种错误的认识,使学生在遇到情绪不良、心态失衡或是压力过大等情况时,没有意识到自己的心理健康正面临着心理疾患的威胁。缺乏维护心理健康的意识,使很多学生错过了避免形成心理问题的最佳时机。那么,作为当代大学生怎样才算是心理健康呢?目前得到大家认可的大学生心理健康标准如下。

(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。自我意识是人格的核心,指人对自己与周围世界关系的认识和体验。

(3) 能协调与控制情绪,保持良好的心境。心理健康者经常能保持愉快、自信、满足的心情,善于从行动中寻求乐趣,对生活充满希望,情绪稳定性好。

(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。心理健康的最终目标是保持人格的完整性,培养健全人格。人格完整是指人格构成的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。

(6) 能保持良好的环境适应能力,包括正确认识环境及处理个人和环境的关系。

心理行为符合年龄特征。一个人的心理行为经常严重地偏离自己的年龄特征,一般都是心理不健康的表现。

二、心理健康等级

【案例链接】

一个人玩扑克游戏玩得正开心,同伴走过来夺走了他手中的扑克牌,他立刻大哭大叫。你认为他正常吗?也许你会认为他不正常。但是,如果他是一个四五岁的孩子,你还会这样认为吗?

某同学,精力旺盛,易与人相处,生活无忧无虑。可是,近两个星期来,他变得极为抑郁,不能集中精力学习,晚上失眠,还时常发出阵阵无法控制的哭喊。他是精神不正常了吗?或许你会这样认为。但是,假如你知道,两个星期前他收到家里来信,他唯一的弟弟得了白血病,两天前又得知弟弟离开了人世。你还会认为他精神不正常吗?

这两个例子说明心理健康的标准是相对的,判断人的心理健康状况必须考虑年龄、性别、社会身份、情境等各种因素。某些行为发生在孩子身上是正常的,发生在成人身上就是变态的;某些行为发生在女性身上可以接受,发生在男性身上就令人难以容忍了;某些行为在特定的社会背景和条件下是正常的反应,而在其他情况下出现则被认为是超常规的行为。

基于这些因素的考虑,心理学家和精神病学家提出的判定心理健康或心理正常与否的基本标准就是,同等条件下大多数人的心理和行为的一般模式,也就是社会常模。

一个人的心理是否健康同一个人的生理是否健康一样,也是有标准的,从心理健康状态到心理疾病状态一般可分为4个等级:健康心理—亚健康心理—心理障碍—心理疾病。

(1) 健康心理,即属健康心理标准。

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。很多学者在临床心



理学实践工作中，总结了前人的理论与经验，提出了一个简洁的评价方法，即从本人评价、他人评价和社会功能状况三方面分析。

第一、本人评价：在一个时间段中本人不觉得痛苦，如一周、一月、一季或一年内快乐的感觉大于痛苦的感觉。

第二、他人评价：心理活动与行为与周围环境及人们公认的常模相协调，不出现与周围环境格格不入的现象，他人不感觉到异常。

第三、社会功能：能胜任家庭和社会角色，能在一般社会环境下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）亚健康心理，即属心理并不健康，但也不能被诊断为心理疾病的心理状态，又称第三状态。

亚健康心理，是介于健康状态与疾病状态之间的状态，是几乎每个人在一定时间段或特殊时期都普遍存在的一种状态。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、竞赛失败、被老师批评、感情受挫等）、身体不良状况（如长时间熬夜劳累、身体疾病）等因素所引起。它的特点如下。

第一时间短暂。此状态持续时间较短，一般在一周以内能得到缓解。

第二损害轻微。此状态对其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工作、学习和生活，只是感觉到不愉快，“很累”、“没劲”、“不高兴”、“应付”是他们常说的词语。

第三自己能调整。此状态者大部分能通过自我调整，如休息、聊天、运动、钓鱼、旅游、娱乐等放松方式，使自己的心理状态得到改善。但是一个人若长期处于亚健康状态，就可能形成一种相对固定的状态。这部分人应该去寻求心理医生的帮助，以尽快得到调整。

（3）心理障碍，即属生活自理有些吃力，若自己主动调适或通过专业人员帮助可以恢复常态。

心理障碍是因为个人及外界因素造成心理状态的某一方面（或几方面）发展超前、停滞、延迟、退缩或偏离。它的特点如下。

一是不协调性。其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。

二是针对性。处于此类状态的人往往对障碍对象（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很正常。

三是损害较大。此状态对其社会功能影响较大。它可能使当事人不能按常人的标准完成某项（或某几项）社会功能，如社交焦虑者（又名社交恐惧）不能完成社交活动，锐器恐怖者不敢使用刀、剪，性心理障碍者难以与异性正常交往。

四是需求助于心理医生。此状态者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，必须获得心理医生的指导才能根本解决问题。

（4）心理疾病，即表现为不能正常生活、工作。

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。其特点如下。

一是强烈的心理反应。可出现思维判断上的失误，思维敏捷性的下降，记忆力下降，头脑粘滞感、空白感，强烈的自卑感及痛苦感，缺乏精力、情绪低落、忧郁，紧张焦虑，行为失常（如重复动作、动作减少、退缩行为等），意志减退等。

二是明显的躯体不适感。由于中枢控制系统功能的失调，可引起控制人体各个系统功能



的失调,如影响消化系统则可出现食欲不振、腹部胀满、便秘或腹泻(或便秘-腹泻交替)等症状;影响心血管系统则可出现心慌、胸闷、头晕等症状;影响到内分泌系统可出现女性月经周期改变、男性功能障碍……

三是损害大。此状态之患者不能或勉强完成其社会功能,缺乏轻松、愉快的体验,痛苦感极为强烈,“哪里都不舒服”、“活着不如死了好”是他们真实的内心反映。

四是需心理医生治疗。此状态之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治疗手段。在治疗早期,通过情绪调节药物快速调整情绪,中后期结合心理治疗,解除心理障碍,并通过心理训练达到社会功能的恢复,提高其心理健康水平。

三、大学生心理健康教育的主要内容

(1) 宣传普及心理科学基础知识

使学生认识自身的心理活动与个性特点,认识到心理健康的重要作用,特别是心理健康对成才的重要意义,树立正确的心理健康意识。

(2) 培训心理调适的技能

① 让学生正确掌握保持和提高良好心理素质的方法。

② 学会自我心理调适,有效消除心理困惑,及时调节负性情绪。

③ 养成良好的学习习惯,掌握科学、有效的学习方法,提高学习能力,自觉地开发智力潜能,培养创新精神和实践能力。

④ 掌握积极的人际沟通的方法,帮助大学生掌握人际交往的基本常识和技巧,通过训练掌握一定的交往艺术,勤于与人交往,抛弃自私自利,同时又有一定的独立性、自主性,不依赖别人、不嫉妒别人。

⑤ 让大学生充分了解意志在成才中的作用以及自身意志品质的弱点,提高调节自我、克服困难的主观能动性,自觉培养坚忍不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神。克服内部困难,提高意志行为水平,提高承受和应对挫折的能力,不为偶发的诱因所驱使。

(3) 认识与识别心理异常现象,使大学生了解常见心理问题的表现、类型及其成因,初步掌握心理保健常识,以科学的态度对待各种心理问题。

(4) 根据大学生活不同阶段、特殊群体学生的心理特点,有针对性地实施心理健康教育。新生心理健康教育重点放在适应新环境等内容上,帮助他们尽快完成从中学到大学的转变与适应;二年级学生心理健康教育要以帮助他们了解心理科学基础知识、初步掌握心理调适技能以及处理好学习成才、人际交往、交友恋爱、人格发展等方面的困惑为重点;对于毕业生,要配合就业指导工作,帮助他们正确认识职业特点,客观分析自我职业倾向,做好就业心理准备。在日常的学习、生活中,要针对大学生普遍存在的、较为集中的心理问题安排专题教育。要重视经济困难学生等特殊群体学生的心理健康教育工作。

四、大学生心理健康教育的重要意义

【案例链接】

心理扭曲毁灭五个大学生

马加爵,男,1981年出生,云南大学生化学院生物技术专业2000级学生。在2004年2月,他因为一些鸡毛蒜皮的事情将四个同学残忍杀害,同时也毁灭了自己。

当时是寒假,马加爵没有回家,与提前返校的同学唐某、邵某、杨某在云南大学某学生



公寓打牌，他们怀疑马加爵偷牌，发生争执。马加爵于是决意杀害邵某、杨某、龚某，因担心同宿舍的唐某妨碍其作案，决定将4人一起杀害。2004年2月13日至15日，被告人马加爵采取用铁锤打击头部的同一犯罪手段，将唐某等4名被害人逐一杀害，并把被害人尸体藏匿于宿舍衣柜内。马加爵作案后于2月15日晚乘坐昆明至广州的火车逃离。经公安部通缉，被告人马加爵3月15日晚被海南省三亚市公安机关抓获归案，并被依法判处死刑。

马加爵是一个从农村走出来的贫困大学生。他智力水平较高，曾获得“全国奥林匹克物理竞赛的二等奖”。他孝顺父母。有一次，靠给人熨衣服过活的母亲丢了100元钱（熨200件衣服的钱），他把100元丢在过道里让母亲捡到。他过着艰苦的生活，因为没有鞋子穿，在助学金没发的几天里只能光着脚。

讨论

1. 有人说，马加爵是因为贫穷导致自卑而引发血案，你同意这个观点吗？贫困必然导致自卑吗？
2. 也有人说，马加爵是因为在学校受到歧视而杀人，因为在打牌时与同学发生口角，同学批评了他的为人。你同意这个观点吗？
3. 也有人说，马加爵犯罪是因为性格的问题，他性格孤僻、内向、敏感、自卑。你怎么看待性格对一个人的影响？

心理点评 2004年的春天，马加爵事件轰动全国，人们都为5个年轻生命的陨落唏嘘不已。犯罪心理学教授李玫瑾奔赴云南，对此案进行了全面调查，还专门为马加爵设计了心理问卷，做了心理测试，之后写出了上万字的《马加爵犯罪心理分析报告》。报告指出，真正导致马加爵犯罪的是他的心理问题，是他强烈压抑的情绪特点，是他扭曲的人生观，还有“自我中心”的性格缺陷。

李教授分析 马加爵的贫困背景与他杀人没有必然联系，他杀害的四个同学当中有3个是和他一样的贫困生。不管是穷人还是富人，都有犯罪的案例，犯罪与贫富无关。当然，事实上因为贫困群体有很多愿望不能轻易实现，遇到的挫折感会大于富裕群体，但是这部分人当中绝大多数人正在或者已经通过自己的努力改变着命运。穷，只有在比较的情况下才会痛苦，马加爵在比较的过程中发现，不仅仅他的贫穷不如人家，更重要的是他的心理素质不如人家。他性格内向并不是缺陷，真正决定他缺陷的是他以自我为中心。举一个最典型的例子。当他被抓住之后，他要求看看对他的通缉令，看的时候他说，没想到自己还值20万。显然，在这个时候，他仍然只是在想，他值20万。他不知道通缉令是为谁发的，是为那4个那么冤屈的大学生发的。他那么残忍地夺去了在一起学习生活了四年的同窗好友年轻的生命，而此时他仍然想的是他自己。非常值得关注的是，他在谈话中，从来没有一点点反省他在和同学交往过程中，哪些问题导致同学对他的反感。以自己为中心是很多犯罪人所共有的心理缺陷，他们和别人发生争执的时候，首先想到别人怎么对不起他们，从来没有想到自己是否对不起别人。马加爵认为人活着没有什么意义，早死晚死都一样，他对人生意义的看法，是最终导致他如此冷漠地杀害四条生命的本质原因，这是马加爵犯罪的一个很核心的问题。人生观才是他随随便便剥夺他人生命的必然原因，也是他真正的杀人动机。

这一案例再次提醒人们：大学生这一特殊群体的心理健康问题已成为全社会关注的焦点，也已成为影响大学生成才及高校稳定的重要因素。大学生是一个思想活跃、感受灵敏、对自己的期望值很高、对挫折的承受能力不强的特殊群体，心理健康更受着极大的威胁和考验。中国社会调查所的调查显示，26%的受访大学生有过自杀的想法。仅在2011年，湖北省就发生了22例大学生自杀身亡案件。有关数据表明，自杀已经取代突发疾病和交通意外，成

为大学生意外死亡的第一大原因。而抑郁、悲观、自卑、成功焦虑是大学生自杀、他杀的几个重要原因。因此，开展心理健康教育，对当代大学生尤为重要。

（一）心理健康教育是提高大学生综合素质的有效方式

心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其他素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。正是从这个意义上可以说，学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低，取决于学校心理健康教育的成功与否。

（二）心理健康教育是驱动大学生人格发展的基本动力

心理健康教育与受教育者的人格发展密切相关，并直接影响个体人格的发展水平。一方面，学生以在心理健康教育过程中接受的道德规范、行为方式、环境信息、社会期望等逐渐完善自身的人格结构；另一方面，客观存在的价值观念作为心理生活中对自身的一种衡量、评价和调控，也影响着主体人格的发展，并且在一定条件下可转化为人格特质，从而使人格发展上升到一个新的高度。心理健康教育不是消极地附属于这种转化，而是在转化过程中能动地引导受教育者调整方向，使个体把握自我，对自身的行为进行认识评价，以达到心理优化、健全人格的目的。

（三）心理健康教育是开发大学生潜能的可靠途径

教育的目的之一就是要开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康教育为两者的协调发展创造了必要条件。心理健康教育通过激发受教育者的自信心，帮助他们在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，提高对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发挥。

（四）心理健康教育是有效预防大学生心理危机事件的重要手段

心理危机是指个体遇到某些重大问题，既不能回避，又无法用通常方法来解决时，心理上产生不平衡，由此可能引发自杀或杀人等严重恶果。近年来不断发生大学生自杀、凶杀等案件，从2004年云南大学的马加爵事件，到2007年云南丽江女大学生杀人碎尸案，再到2008年10月中国政法大学大四学生手持菜刀砍死教师案，以及频频发生于高校的大学生跳楼事件等，暴露出当代大学生的诸多心理问题和心理危机隐患。

因此，高校必须普及心理健康教育，让大学生了解一些识别、应对心理危机的知识、方法和技巧，对及时识别、有效化解心理危机及心理危机事件有着十分重要的意义。

【训练策略】

训练一 测一测你的心理健康水平（SCL-90量表）

以下列出了一些人可能会有问题，请仔细阅读每一条，然后根据最近一星期来自己的实际感觉，选择最符合您的一种情况，并在每一个项目后面所附的备选答案的相应编号上画“○”。其中选“没有”时在A上画“○”，选“较轻”时在B上画“○”，选“中等”时在C上画“○”，选“较重”时在D上画“○”，选“严重”时在E上画“○”。



[问卷项目]

| | 没有 | 较轻 | 中等 | 较重 | 严重 |
|-------------------------|----|----|----|----|----|
| (1) 头痛 | A | B | C | D | E |
| (2) 神经过敏, 心中不踏实 | A | B | C | D | E |
| (3) 头脑中有不必要的想法或字句盘旋 | A | B | C | D | E |
| (4) 头昏或昏倒 | A | B | C | D | E |
| (5) 对异性的兴趣减退 | A | B | C | D | E |
| (6) 对旁人求全责备 | A | B | C | D | E |
| (7) 感到别人能控制您的思想 | A | B | C | D | E |
| (8) 责怪别人制造麻烦 | A | B | C | D | E |
| (9) 健忘 | A | B | C | D | E |
| (10) 担心自己衣饰的整齐及仪态的端正 | A | B | C | D | E |
| (11) 容易烦恼和激动 | A | B | C | D | E |
| (12) 胸痛 | A | B | C | D | E |
| (13) 害怕空旷的场所或街道 | A | B | C | D | E |
| (14) 感到自己的精力下降, 活动减慢 | A | B | C | D | E |
| (15) 想结束自己的生命 | A | B | C | D | E |
| (16) 听到旁人听不到的声音 | A | B | C | D | E |
| (17) 发抖 | A | B | C | D | E |
| (18) 感到大多数人都不可信任 | A | B | C | D | E |
| (19) 胃口不好 | A | B | C | D | E |
| (20) 容易哭泣 | A | B | C | D | E |
| (21) 同异性相处时感到害羞、不自在 | A | B | C | D | E |
| (22) 感到受骗, 中了圈套或有人想抓住自己 | A | B | C | D | E |
| (23) 无缘无故地突然感到害怕 | A | B | C | D | E |
| (24) 不能控制地大发脾气 | A | B | C | D | E |
| (25) 怕单独出门 | A | B | C | D | E |
| (26) 经常责怪自己 | A | B | C | D | E |
| (27) 腰痛 | A | B | C | D | E |
| (28) 感到难以完成任务 | A | B | C | D | E |
| (29) 感到孤独 | A | B | C | D | E |
| (30) 感到苦闷 | A | B | C | D | E |
| (31) 过分担忧 | A | B | C | D | E |
| (32) 对事物不感兴趣 | A | B | C | D | E |
| (33) 感到害怕 | A | B | C | D | E |
| (34) 您的感情容易受到伤害 | A | B | C | D | E |
| (35) 旁人能知道您的私下想法 | A | B | C | D | E |
| (36) 感到别人不理解您, 不喜欢您 | A | B | C | D | E |
| (37) 感到人们对您不友好, 不喜欢您 | A | B | C | D | E |
| (38) 做事必须做得很慢以保证做得正确 | A | B | C | D | E |
| (39) 心跳得很厉害 | A | B | C | D | E |
| (40) 恶心或胃部不舒服 | A | B | C | D | E |
| (41) 感到比不上他人 | A | B | C | D | E |
| (42) 肌肉酸痛 | A | B | C | D | E |
| (43) 感到有人在监视您、谈论您 | A | B | C | D | E |
| (44) 难以入睡 | A | B | C | D | E |
| (45) 做事必须反复检查 | A | B | C | D | E |
| (46) 难以做出决定 | A | B | C | D | E |
| (47) 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车 | A | B | C | D | E |

