



普通高等教育“十三五”规划教材

大学生心理健康教育

理论与实践

主 编 刘卫锋



南京大学出版社



普通高等教育“十三五”规划教材

大学生心理健康教育

理论与实践

主 编 刘卫锋
副主编 王 超 朱孟昀
赵丹丹 刘 娟
郭家杰



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育理论与实践 / 刘卫锋主编.

—南京: 南京大学出版社, 2018. 8

ISBN 978-7-305-20776-1

I. ①大… II. ①刘… III. ①大学生—心理健康教育—健
康教育—研究 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 178614 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093

出 版 人 金鑫荣

书 名 大学生心理健康教育理论与实践

主 编 刘卫锋

责任编辑 甄海龙 钱梦菊 编辑热线 025-83592146

照 排 南京理工大学资产经营有限公司

印 刷 常州市武进第三印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 13.75 字数 325 千

版 次 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-305-20776-1

定 价 39.00 元

网 址: <http://www.njupco.com>

官方微博: <http://weibo.com/njupco>

官方微信号: njupress

销售咨询热线: (025)83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

前 言

习总书记在十九大报告中提到,要加强社会心理服务体系建设,培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。大学生作为未来社会的主要建设者,良好的心理健康水平和完善的心理素质有助于其成长成才。但是随着社会发展,大学校园中由于心理问题引发的心理危机事件层出不穷,因此教育部明确规定各高等学校必须开设必修课程《大学生心理健康教育课程》,使大学生掌握心理健康知识,学会自我心理调适的方法,提高心理健康水平,增强社会适应能力。

为了更好地服务高职院校的大学生,我们组织编写了适合高职大学生使用的《大学生心理健康教育理论与实践》教材。本教材力求体现操作性、参与性、实用性和可读性的特点,旨在帮助高职大学生解决在现实生活和学习中所遇到的心理问题。本教材不仅结合了最新的心理健康教育研究成果和研究进展,更是结合高职院校大学生重视实践的特点,将易于组织和实施的心理分析活动和心理素质拓展活动进行汇编,并详细分析了项目操作指南,使大学生不仅可以学到心理健康的理论知识,更可以在组织自我成长活动和团体活动中,将心理理论知识应用到实践中,体验自我成长,领会团队精神,真正做到学以致用。

《大学生心理健康教育理论与实践》全书分成十章,第一章到第三章为心理健康概述、自我意识与完善、人格与塑造,主要是帮助大学生认识自我、了解自我;第四章到第八章是情绪与调节、人际关系调节、学习心理、爱情心理、积极心理,主要是帮助学生处理大学生生活中常见的心理困惑,从而提高学习效率、培养积极品质,养成积极向上、理性平和的心态。前八章中每一章节都通过实际发生的案例进行导入,并对其心理问题分析,帮助学生更好地理解所要讲述的内容,同时每章穿插相关心理知识链接、心理测验或者最新研究进展等帮助读者更好地理解课程重点和难点,并根据每章主题向学生推荐相关的心理电影和心理活动,使学生能够拓展心理知识。第九章和第十章为素质拓展概述、素质拓展项目实施过程、心理素质拓展具体项目介绍等内容,学生可以根据活动指南自我组织。

本书主编刘卫锋,副主编王超、朱孟昀、赵丹丹、刘娟、郭豪杰。本书在编写过程中,参考和借鉴了国内外专家、学者的大量成果,在此表示感谢。由于本书的篇幅所限及编者们的能力所限,不妥之处在所难免,欢迎广大使用者批评指正。

编写组

二〇一八年五月

目 录

第一章 初识心理,探索健康	1
第一节 心理学与生活	2
第二节 心理问题识别	7
第三节 了解心理咨询	16
第四节 心理知识拓展	23
第二章 了解自我,悦纳自我	25
第一节 自我意识概述	26
第二节 大学生自我意识发展的特点	30
第三节 大学生健康自我意识的培养	37
第四节 心理知识拓展	43
第三章 大学生人格与塑造	45
第一节 人格概述	46
第二节 大学生常见的人格缺陷与人格障碍	54
第三节 大学生健康人格的塑造	59
第四节 心理知识拓展	67
第四章 人际交往,沟通心灵	70
第一节 大学生人际关系	70
第二节 网络时代的大学生人际交往	75
第三节 大学生常见人际交往困惑	79
第四节 大学生人际交往与沟通技能培养	82
第五节 心理知识拓展	90
第五章 大学生情绪与调节	92
第一节 情绪与情感概述	93

第二节 大学生情绪管理	98
第三节 心理知识拓展	116

第六章 科学用脑,有效学习	118
第一节 学习及学习心理概述	118
第二节 学习策略	121
第三节 大学生学习心理问题与调试	132
第四节 心理知识拓展	142

第七章 正视爱情,助力幸福	144
第一节 爱情的真谛	145
第二节 大学生恋爱观	150
第三节 大学生恋爱心理调适	153
第四节 素质拓展培养实践	162

第八章 积极心理,幸福人生	164
第一节 积极心理学概述	165
第二节 积极心理学的主要内容	169
第三节 对积极心理学的评价	178
第四节 心理知识拓展	185

第九章 大学生心理素质拓展训练	186
第一节 心理素质拓展概述	186
第二节 心理素质拓展训练实施过程	189

第十章 素质拓展训练项目	193
第一节 热身游戏汇编	193
第二节 破冰项目汇编	196
第三节 素质拓展项目汇编	198

第一章 初识心理,探索健康

人之幸福,全在于心之幸福。

——歌德



案例导入

我怎么了?

某大一新生,开学一个月后觉得情绪低落,主要是发现大学不是理想中的学校,听说学校就业不错才选择到这里,选了一个家人认为好就业的专业。但是到了学校之后发现和理想中的大学非常不一样,除了正常的上课,还要参加各种活动,连宿舍卫生都管理的很严格,每天晚上都要查寝。最重要的是大家都是以宿舍为集体,一起吃饭,一起上课,可是自己性格有些内向,不知道怎样和同学交流,和宿舍的同学关系一般,有时候甚至有点冲突,互相看不顺眼。上课时,很多人都会玩手机、打游戏,学习的感觉和高中也很不一样。有时候还会想家,心情不好时,甚至都会有想哭的冲动,甚至晚上会睡不着。不知道自己究竟怎么了?



案例分析

该生是典型的因心理原因引起的一系列环境适应和人际关系问题,原因有以下几点:远离亲人求学,和家人以及原来的好友沟通减少;自身性格原因,难以快速融入新的环境;和同学之间的交流较少,新的社会支持系统没有形成;对于自身的消极情绪没有及时缓解,进而影响了心理健康水平和日常生活。如果长期调整不好,可能会引发厌学。

第一节 心理学与生活

一、什么是心理学

任何一门学科都有其特定的研究对象和探索领域,心理学是研究人的心理活动发生、发展及其变化规律的科学。人的心理是由心理过程和个性心理两大部分组成。心理过程和个性心理是人的心理活动的基本形式,也是人的心理活动表现的重要方面。只要人处于清醒状态,这一精神现象随时在外界现实的影响下,通过感觉器官和大脑不断地产生、发展。

1. 心理过程

心理过程是指心理活动的动态过程,即人脑对客观事物的反映过程。人的心理过程就其性质和功能的不同,可分为认识过程、情感过程和意志过程。认识过程是在大脑作用下人们输入、储存、加工和编码各种信息的过程,即人脑对客观事物的现象和本质的反映过程,包括感觉、知觉、记忆、想象、思维等过程。人们在认识客观事物的过程中,绝不会是无动于衷的,也不会是冷酷无情的,而总是持有一定的态度和倾向,产生着某种主观的体验。例如,我们对祖国名山大川的赞美;对外国侵略者的刻骨仇恨;对取得成绩的喜悦。这些在自我认识基础上产生的喜、怒、哀、乐等态度体验,心理学上称之为情感过程。人们不仅能对客观事物进行感知和认识,产生相应的情绪和情感体验,还能在此基础上进行有意识地变革客观环境的活动。人类不仅能认识客观世界,还能改造世界。在改造世界的过程中,人总是具有自觉的目的和动机,有实现目标的坚定信念和决心,有战胜困难与挫折的顽强毅力和胆识。意志是人的心理、意识的能动性的具体体现,它是人特有的一种心理活动形式。

2. 个性心理

人的心理不仅有各种各样的心理过程,而且在具体人身上表现出鲜明的个性特点,正所谓“人心不同,各如其面”。由于每个人所处的社会环境、生活条件以及所受的教育程度不同,因此,人与人之间在心理风格和面貌上存在着差别,形成了个性心理的差异。人的个性心理的差异主要表现在以下两个方面:

(1) 个性倾向性是指一个人具有的意识倾向和对客观事物的稳定态度。个性倾向性是人人从事各项活动的基本动力,决定着人的行为方向,其中主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观。在个性倾向性的成分中,需要是基础,对其他成分起调节支配作用;信念、世界观居于最高层次,决定着一个人总的思想倾向。心理倾向在个性倾向中,随一个人的成熟与发展的阶段不同而不同。在儿童期,支配其心理活动与行为的主要心理倾向是兴趣;在青少年期理想上升到了主导地位;到中年期,人生观和世界观支配着人的整个心理和行动,成为其主导的心理倾向。

(2) 个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点,这种稳定的心理特征是个性倾向性稳定化和概括化的结果。个性心理特征包括能力、气质和性格。

能力是先天遗传素质和后天环境教育的合金。例如,有的人记忆力强,有的人擅长于绘画、雕刻,有的人擅长音乐、舞蹈、相声等,这些都是个体能力方面的差异特征。

气质是人们平常所说的性情或脾气。例如,有的人活泼好动,有的人则沉默寡言;有的人性子急,有的人性子慢;有的人脾气暴躁,有的人则性情温和;有的人反应敏捷,做事雷厉风行,有的人则动作迟缓,办事拖拖拉拉等。这些表现在人的情绪与行为活动中的动力性方面的个性特征,就是气质。性格是人在行为方式中表现出来的稳定的心理倾向。一个人具有的态度和行为方式反映了其独特的性格特征。例如,有的人胸怀宽广,有的人则心地狭隘;有的人谦虚谨慎,有的人则骄傲自大;有的人热情友善,有的人则冷酷无情;有的人自尊自强,有的人则自暴自弃;有的人勇敢无畏,有的人则怯懦怕死等。所有这些方面的差异都是人们性格特征的差异。

由于心理学是以人的心理活动规律作为自己的研究对象,揭示人的心理活动发生、发展及其变化规律的科学。因此,学习心理学的知识,有助于人们在今后实践活动中,掌握不同人的心理特征,有的放矢地进行教育、转化和培养工作,可以不断提高学生的思想觉悟和道德水平,帮助学生更好地学习科学文化知识和掌握技能。

二、心理学的应用领域

心理学的研究范围从认知心理学、生理心理学等基础心理研究到管理心理学、工业心理学、社会心理学等应用心理研究,涉及各个领域,对我们的生活和学习产生较大的影响。

(一) 心理学与记忆

为什么有的人记忆力好,有的差? 认知心理学家研究发现,人的记忆分为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆,短时记忆是指外界刺激以极短的时间一次呈现后,保持时间在1分钟以内的记忆,它的容量非常有限,只有转化为长时记忆,才能得到保存。因此,可以通过复述、赋予信息意义、做笔记等方法使记忆保存的时间更长。

神奇的记忆宫殿

“快速扑克牌记忆”是最短的时间内记住一副52张扑克牌的顺序,打乱次序后,重新调整摆好。你觉得自己要用多长时间才能实现?“最强大脑”第二季中,中国脑力战队的队长王峰以一敌二,在快速扑克牌与100副骰子两项记忆对决较量中,王峰仅用了19秒80,就把52张扑克牌全部准确记住,刷新了世界纪录。他是怎么做到的呢? 据说这是运用记忆宫殿来记忆扑克牌,在熟悉52个扑克编码的基础上,需要准备26个地点桩。进行记忆的时候,在每个地点上放2张牌,把这2张牌的图像与地点进行紧密的联结,26个地点刚好放下52张扑克牌。回忆的时候,把这26个地点在大脑中过一遍,就能快速地回想起相应的52张扑克牌。

(二) 心理学与学习

学生的成绩好坏,影响因素很多,例如学生的智商、练习、意志力、教师的教学方法、教学技能等。美国心理学家通过一个实验证明,教师的期望对学生的学业成绩影响也非常

大。这个实验来自 1968 年,美国心理学家罗森塔尔和助手们来到一所小学,从一年级至六年级各选了 3 个班,对这 18 个班的学生进行了“未来发展趋势测验”。之后,罗森塔尔以赞许的口吻将一份“最有发展前途者”的名单交给了校长和相关老师,并叮嘱他们务必要保密,以免影响实验的正确性。其实,罗森塔尔撒了一个“权威性谎言”,因为名单上的学生是随便挑选出来的。8 个月后,罗森塔尔和助手们对那 18 个班级的学生进行复试,结果奇迹出现了:凡是上了名单的学生,个个成绩有了较大的进步,且性格活泼开朗、自信心强、求知欲旺盛、更乐于和别人打交道。这就是他人期望和暗示的作用,后来该效应被称为“罗森塔尔效应”。

(三) 心理学与人际关系

社会心理学是研究个体和群体的社会心理现象的心理学分支。个体社会心理现象指受他人和群体制约的个人的思想、感情和行为,如人际知觉、人际吸引、社会促进和社会抑制、顺从等。例如,为什么你对一个人好,他会认为理所应当,并不断向你提出要求?社会心理学总结为“登门槛效应”,是指一个人一旦接受了他人的一个微不足道的要求,为了避免认知上的不协调,或想给他人以前后一致的印象,就有可能接受更大的要求。这种现象,犹如登门槛时要一级台阶一级台阶地登,这样能更容易更顺利地登上高处。

(四) 心理学与大脑

人都会衰老,尤其过了 50 岁之后,大脑衰老的速度增加。老年痴呆被认为是 21 世纪威胁人类健康的最可怕疾病,会持续损伤大脑,使我们渐渐丧失认知能力,逐步失去记忆能力和反应能力,目前没有有效的药物可以治疗。为什么会发生这种疾病呢?这可能要从脑神经作用和功能来着手。以阐明脑的工作原理为目标的脑科学是 21 世纪最重要的科学前沿领域之一,2013—2014 年,美国、欧盟和日本先后启动了大型脑研究计划。我国也即将启动“脑科学与类脑科学研究计划”,包括对于认知功能的神经基础进行探索的基础研究,也包括建立脑疾病诊断与干预方法的应用研究,还包括用脑科学来启发计算方法与设备的开发。中国科学院院士蒲慕明认为,要理解脑是怎样工作的,需要三种图谱:一是“细胞类型图谱”,也就是说要鉴定各种细胞并确定它们在脑中各个区域的分布,以及每种细胞类型的分子表达模式。通过把不同细胞类型中特异性表达的分子作为标志物,就可以绘制第二种图谱——“连接图谱”,连接图谱是表示脑中所有神经元相互之间连接关系的图谱。“连接组”的绘制经常被拿来与对生物体中所有基因进行测序的项目——“基因组”绘制相比较。三是“活动图谱”,它指的是表示脑中与特定状态相联系的所有神经元的放电模式的图谱。只有当“连接组”的信息与“细胞类型图谱”和“活动图谱”的信息相结合,我们才能够充分理解脑功能的神经环路基础。

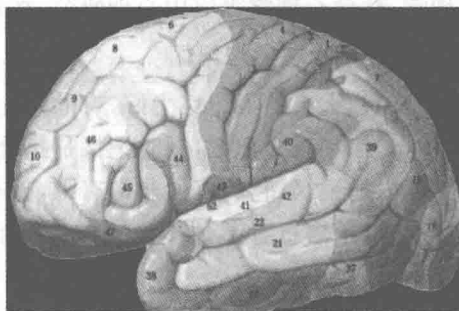


图 1.1 Brodmann 描述的基于细胞结构和排列的大脑 52 个不同区域

（五）心理学与健康

有些同学在重要考试前,会有拉肚子、失眠等现象,影响了考试的发挥。还有一些同学经常处于压力之下,会有口腔溃疡、胃疼等症状;长期的失眠可能会产生神经衰弱,甚至是抑郁症;频繁的焦虑,可能会患上神经性头疼,这些疾病被称为心身疾病。心身疾病的发病三要素有:未解决的心理冲突、器官脆弱易感倾向和自主神经过度活动性,简单来说就是潜意识的心理冲突导致神经系统功能改变从而引起脆弱器官病变。例如,心理冲突导致迷走神经功能亢奋,易导致哮喘,消化性溃疡等疾病。



知识链接

真智力理论

20世纪80年代开始,科学家尤其是心理学家以心理测量学为基础,通过因素分析探索智力的构成因素,进而认识智力的内核,比如斯皮尔曼的二因素论、桑代克的三因素论等。20世纪末21世纪初加德纳的多元智力理论、斯腾伯格的智力三元理论、萨拉维和梅耶尔的情绪智力理论和帕金斯的“真智力”理论获得越来越多人的支持。

大卫·帕金斯是当代对智力理论做出贡献的美国著名心理学家,他在1995年做了关于IQ测量及提高IQ的大量研究之后,提出“真智力”理论,他认为IQ有三个主要成分:神经智力、经验智力及反省智力。神经智力指神经系统的有效性和准确性;经验智力指个人积累的不同领域的知识和经验;反省智力指解决问题学习和完成挑战智力任务的广泛的策略。智商测试并不能反映一个人的智力,现在的智商测试测量的主要是神经智力和经验智力,还有更多的智力领域没有涉及,如求知欲、自控能力、创造力和沟通能力等。真正的聪明=(神经智力+经验智力)×反省智力,因此,反省智力在三者中才是最为重要,它可以统筹调配其他两种智力资源。反省智力最具可学习性,能最快地得到发展,是实施教育的最好目标,这就为智力的教育问题点燃了一盏明灯。举一个实例,一个班上有两个学生,一个学生的天赋更好,即神经智力更好一些。他们同时开始学数学,神经智力好的孩子学数学的时候前期会学得很快,稍微笨一点的小孩就学得比较慢一点。但是,假设神经智力好的孩子反省智力没有第二个孩子好,他看不到长远的目标,缺少韧性,满足于老师给的作业题,而且很容易就能得到好的成绩和表扬,就像龟兔赛跑里的兔子一样。而反省智力好的另一个孩子,知道现在暂时落后,但不用跟人比较,而是要完善自己,找到策略,绕过困难。因此一个学期或一两年后,后者会胜出。对于长跑的人生而言,反省智力高的人成功概率更大。

三、大学生心理健康的标准

美国人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼在20世纪50年代初提出了心理健康者的10条标准,受到心理卫生界的普遍重视,并被广泛引用。这10条标准是:(1)有充分的安全感;(2)充分了解自己;(3)生活的目标切合实际;(4)与现实环境保持接触;(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)适度的情绪表达与控制;(9)在不违背社会规范的前提下,对各个人的基本需要做恰当的满足;(10)在不违背团体的要求下,能做有限度的个性发挥。

上述十条标准相对较高,我国学者王登峰、张伯源在《大学生心理卫生与咨询》中提出了大学生心理健康的8条标准:(1)了解自我,悦纳自我;(2)接受他人,善于与人相处;(3)正视现实,接受现实;(4)热爱生活,乐于工作;(5)能协调和控制情绪,心境良好;(6)人格完整和谐;(7)智力正常,智商在80分以上;(8)心理行为符合年龄特征。

综合国内外专家学者的观点,根据我国大学生的年龄特征和角色特征等实际情况,我们认为,一个心理健康的大学生应符合以下标准:

(一) 智力正常

智力正常是心理健康学生的标志,也是大学生正常学习和生活的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理基础。心理健康的大学生能在学习中保持强烈的求知欲,并且有明确的学习目标,乐于接受新鲜事物和勇于迎接挑战。

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) 自我意识明确

明确的自我意识是大学生心理健康的重要条件。心理健康的大学生了解自己,对自己的认识比较接近于现实,有自知之明,能摆正自己的位置,善于自我接纳;既不妄自尊大而做力所不及的工作,也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会;自信乐观,生活目标与理想切合实际,不苛求自己,能扬长避短。

(三) 情绪健康

情绪影响人的健康,影响人的工作效率,影响人的人际关系。心理健康的大学生对生活 and 未来充满希望,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,虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验,但能主动调节,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;情绪反应与环境相适应,在不同的时间和场合能恰如其分的表达情绪。

(四) 意志健全

心理健康的大学生有独立的生活能力,具有坚强的意志力和承受挫折的能力,能够有意识地锻炼和培养自己良好的意志特征,并具有克服困难、锲而不舍、勇往直前的精神。无论在情感上,还是在实际生活中都较少有依赖心理,自主性强;不管处于什么社会生活环境下都能主动同社会保持接触,让自己融入社会,自觉用社会规范来约束自己,使自己的行为符合社会的要求。

(五) 人格完整

人格是指人的整体精神面貌,人格完整指构成人格的要素,如气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的大学生的所思、所做、所言协调一致,具有积极进取的人生观,并以此为中心能把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

(六) 人际关系和谐

一个心理健康的大学生必然是一个善于与人沟通和交往的人。在交往中,不仅能接纳自我,而且能接纳他人,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处;能分享、接受

和给予别人爱和友谊,与集体保持协调关系,能与他人同心协力,合作共事,乐于助人。在交往中具备良好的沟通能力和技巧,能建立和谐的人际环境。

(七) 有正常的社会适应能力

社会适应正常就是指个体能够面对现实,接受现实,并能主动适应社会。心理健康的大学生在环境改变时能面对现实,对环境做出客观分析,以有效的方法应对环境中的各种困难,使个人行为符合新环境的要求;能和社会保持良好的接触;对生活现状有清晰的认识,能及时修正自己的需要和愿望,使自己的思想、行为与社会协调一致。

(八) 心理行为符合年龄特征

心理健康的大学生其行为表现符合大学生的特点和性格特征,或充满朝气和活力,精力充沛;或勤学好问,反应敏捷。相反,如果一个大学生总是显得老气横秋,心事重重,唉声叹气,情绪喜怒无常,这就是心理不健康的表现。心理健康的大学生还应接纳自己的性别特征,以社会对自身性别角色的要求,来调整自己的行为,使自己的性别特征符合社会的要求。



心灵便利贴

心理健康的几种认知误区

误区一:身体这么好,怎么可能有心理问题?

这是对健康的一种典型误解。身体健康是指一个人无躯体病,但这并不等于是健康。世界卫生组织(WHO)指出健康包括身体健康、心理健康和良好的社会适应能力。

误区二:只要不心理变态就是心理健康

心理变态是心理不健康的极端形式。人的心理可以分为三个区:白色区、灰色区、黑色区。白色区是健康的心理,黑色区是不健康的心理,而介于前两者之间的就是灰色心理。如果灰色心理调节得好就能变回白色心理,但是如果不能排除烦恼,灰色则会越来越灰,甚至变成不健康的黑色心理。心理健康是有一定的标准的,衡量大学生心理是否健康的标准主要有:智力正常、情感饱满稳定、意志坚强、正确对待自己、有和谐的人际关系、能适应所处的社会环境等。

误区三:有心理问题的人是不正常的

有的同学对心理问题这一词十分敏感的同时又不屑一顾,喜欢用“可笑”这个词来取笑别人,其实这是不对的,原因是他们并不明白什么是心理问题。人们经常会有心理困惑,困惑不排除则会演变成心理问题,心理问题再得不到较好的解决则很容易产生心理疾病。大学生心理处于一个渴望独立却不能独立的心理断乳期,学习的压力、人际交往的烦恼、生活上的琐事都会给自己造成一定的压力,所以有这样那样的烦心事是正常的,有一定的烦心事是正常的,有一些心理困惑也是在所难免的。

第二节 心理问题识别

生活中每个人实际上都有各种各样的心理问题,无论他是男性、女性,有文化还是没有文化,也无论它是高级领导、明星大腕,还是一般平民百姓,都会遇到挫折,会产生

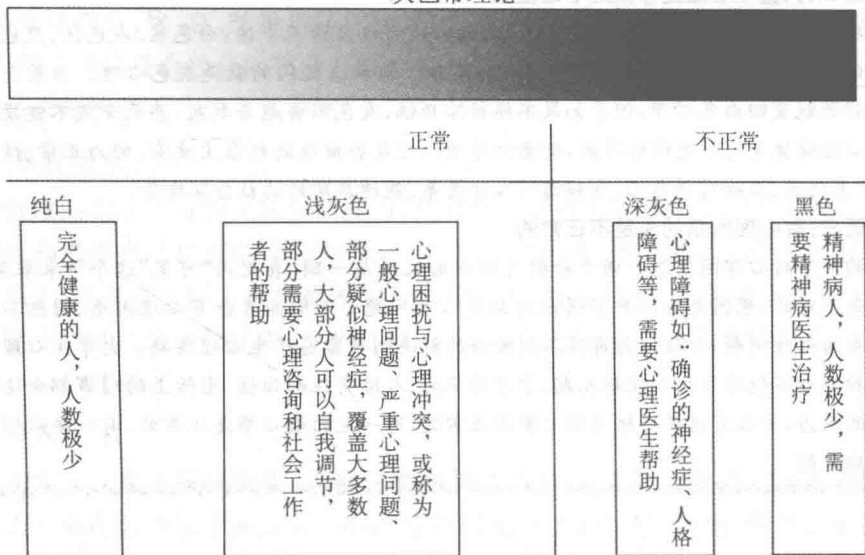
烦恼,积压久了,就成为心理问题。但是,心理问题并不等于心理障碍或者心理疾病。因此我们说,每个人都是有心理问题的,有心理问题并不是不正常;但是如果觉得自己时时刻刻都是快乐的,没有压力、苦恼、困扰紧张等负面情绪,反而是不正常的。一个人是正常还是不正常,要看他是否能够进行正常的学习、工作、生活、社会交往等。

一、什么是心理问题

一般的心理问题几乎是随处可见的。比如,刚进入大学觉得哪里都不适应,心里总觉得不开心;好朋友无缘无故向自己发了一通火,心里很委屈;自己一向学习不错,但是高考发挥失常,没有进入自己想去的学校等,所有这些都属于心理问题,只不过问题的大小不同,持续时间的长短不同,给人带来的影响不同。然而有心理问题和心理不健康是不同范畴的概念。

心理健康与不健康之间并没有一条绝对的分界线,而是一种连续过渡、不断变化的状态。长期以来,人们习惯于把人的精神正常与否看作是黑白分明的事情:要么正常,要么就是精神病患者,这是一种误解。对此,著名心理学家岳晓东博士提出“灰色区”理论。该理论认为:人的心理正常与异常没有一个明确的界限,而是一个连续变化的过程。如果把心理正常比作白色,把精神病比作黑色,那么,在白色与黑色之间有一个巨大的“灰色区”。灰色区又可进一步划分为浅灰色区和深灰色区:浅灰色区只有心理冲突而无人格变态,其突出表现为失恋、丧亲、人际关系失调、学习工作不顺心等生活矛盾带来的心理不平衡与精神压抑,是心理咨询的对象;深灰色区是各种变态人格和神经症,如强迫症、恐惧症、癔症、性别倒错等症状,是心理治疗的对象。

灰色带理论



所有人的心理健康状况都可以从这一“健康图谱”中找到自己的位置。完全健康,即处于白色区的人是非常少的,大部分的人处于灰色区和黑色区——问题区。

这四种区域没有明显的界线,是渐进的,如果浅灰色人群不能及时得到帮助,会发展

进入深灰色状态。人生是一个连续变化的过程,从个体来说,一个人的心理健康与否并非恒定不变。从群体来说,人类的心理健康不是黑白分明,而是两极小,中间大,因此,人们不要忽视了灰色区域的存在,应该对心理问题及时进行矫正。

二、心理问题的分类

根据灰色带理论,我们按照心理问题严重程度从重到轻依次把纯黑、深灰、浅灰,各区包括的主要的心理障碍概要介绍如下:

(一) 纯黑区

纯黑区代表的是精神病。世界卫生组织公布的《国际疾病分类》第9版中,对精神病的定义是:精神功能受损程度已达到自知力严重缺乏,不能应付日常生活要求或保持恰当接触。临床常见的精神病有精神分裂症、情感性精神病、反应性精神病等。

精神疾病主要有三个方面的异常表现:第一,病人的反应机能受到严重损害,对客观现实的反映是扭曲的,可能出现精神失常现象,如幻觉、妄想、思维混乱、行为怪异、情感失常等,因而丧失正常的言行;第二,社会功能严重损失,如不能正常处理与他人的关系,不能正常参与社会活动,甚至对公众生活产生危害;第三,不能正确理解自身的现状,不承认自己有病,对自己的处境完全丧失自制力,不主动寻求医生的帮助。致病因素有多方面:先天遗传、个性特征及体质因素、器质因素、社会性环境因素等。大学生中常见的精神分裂症、躁狂抑郁性精神病等。该类型的疾病已经超过单纯的心理治疗范围,需要到专门的精神病院或精神科进行以药物治疗为主心理治疗为辅的治疗方案。

(二) 深灰区

深灰区主要包括各种类型的神经症、人格障碍、心身疾病、行为障碍等。神经症也称神经官能症,它是一组没有查出任何器质性原因的大脑神经机能失调类的心理障碍。患者有强烈的心理冲突,并感到精神痛苦,力图摆脱却又无能为力。

需要指出的是神经症并非神经上有病,而是心理障碍。另外,神经症与精神病不是一回事。精神病是一种因大脑功能紊乱而突出表现为精神失常的心理障碍,症状多为感觉、知觉、记忆、思维及行为发生异常的状态,出现妄想、幻觉等,具体表现为精神分裂症、躁动症等。与神经症相比较,精神病的心理障碍表现程度严重,患者思维、情绪异常,不能自知,没有精神痛苦且无求治要求,不能正常生活、学习和工作。而神经症程度轻,能自知,并感到精神痛苦,有求治要求,能正常工作、生活和学习,但效率较低。常见的神经症有以下几种:

1. 强迫症

强迫型神经症是一种以强迫症状为主要临床表现的神症。其特点是有意识的自我强迫和自我反强迫同时存在,二者的冲突使病人焦虑和痛苦。常见的有强迫观念、强迫意向和强迫行为。例如有的人反复思考动物为什么要分雌雄;见到汽车就联想到车祸时恐怖的情景,感到非常焦虑;有的人反复检查门窗是否锁上,煤气是否关紧;有的人害怕不洁而不厌其烦地洗手或洗衣服。患有强迫症的人通常无安全感、无完善感、无确定感。他们的行为与生活习惯刻板,墨守成规,享乐能力低下,活动能力差,工作与学习效率低,性格

往往有缺陷,如缺乏自信、过于谨慎、保守、主动性差等。

强迫症的发病原因一方面是由于患者的性格缺陷造成的,也有可能和遗传因素有关。有研究显示,强迫症在单卵双生子中的同病率高于双卵双生子;另一方面也与以往的生活经历、精神打击和幼年时期的遭遇有关。强迫症的根治需要药物治疗、心理治疗和行为治疗相互配合,其中行为治疗对强迫症有一定效果,心理治疗对增强患者自信心、缓解症状也有重要作用。

关于强迫

不知道从什么时候起,婷婷变得喜欢待在厕所里不停地洗东西,而且洗澡的时间也越来越长,家里的水费日益见长,这可愁坏了婷婷妈。一日婷婷妈仔细观察了一下婷婷的洗涤行为,才惊讶地发现婷婷过度洗涤的行为已经达到病态了。一日婷婷的背包沾上了油渍,于是就拿到厕所的水池子清洗,由于是厕所的水池,婷婷觉得有点脏,清洗的时候水池的水溅到婷婷的胳膊上,婷婷又开始不停地反复冲洗胳膊,就这样来回不停地折腾。一点小油渍就洗了不下半个小时,婷婷妈很生气,上前来阻拦她,碰到了婷婷的手,她一下子觉得自己的手也洗不干净了。再后来,婷婷又觉得洗手的时候水还会溅到自己的脸上,又要洗脸,简直是要了命了。这样一来,她洗澡、洗衣服都要洗很久,如果不洗到自己满意的话,是绝对不会停下来的。婷婷也知道这样浪费了很多时间和水资源,也想控制自己停下来,但是越想控制就洗得越久。

2. 焦虑症

焦虑症是一种以焦虑反应为主要症状的神经症,是个体在面临不良刺激或预感到会出现挫折情境时所产生的的一种复杂的消极或不愉快的情绪状态。该症以焦虑情绪为主要症状。这种焦虑并非是由实际威胁所引起的,不针对具体的人或事,紧张焦虑程度与现实情况不符,表现为难以言说的紧张感,混合着担心着急、坐立不安、害怕惶恐,好像灾难即将降临似的。同时伴有躯体症状:头晕、胸闷、心悸心慌、呼吸困难、口干、尿频尿急、内分泌失常、运动性不安、睡眠障碍等。焦虑症在临床上可分为急性焦虑(惊恐发作)和慢性焦虑(广泛性焦虑):

急性焦虑:患者常出现无明显原因的、突然发作的强烈紧张、极度恐惧、濒临死亡感,同时伴有剧烈的心慌、心悸、气急、呼吸困难、胸闷胸痛,失控地发抖,出大汗等。发作时间通常可持续数分钟。当一个人反复出现无预期的惊恐发作,并且开始持续地担心再次发作的可能性时,急性焦虑的诊断就成立了。

慢性焦虑:主要表现为长时间、经常感到无明显原因、无固定内容的恐惧和提心吊胆或精神紧张,总预感会发生什么不幸而处于警觉状态。同时伴有坐卧不宁、心惊肉跳、心慌、头痛、背痛、全身颤抖等躯体反应。患者常因不明原因的惊恐感而意志消沉、忧虑不安,夜间入睡困难。

某男,19岁,大一新生,出生于农村家庭,家庭经济困难,从小养成勤奋好学、艰苦朴素的生活习惯。上大学后,每天只有在午饭时才买最便宜的菜,也不参加同学之间的聚会,同宿舍的人背地里叫他“铁公鸡”。深秋时,天气渐冷,大家都翻箱子找毛衣,该生却取出一件叠的整齐的棉袄,旁边的同学不解,问他取棉衣做什么,他回答“降温好穿啊”。这句话引起全寝室同学的哄堂大笑。

晚上睡觉时,他躺在床上翻来覆去睡不着,焦虑不安,头上直冒冷汗。从此,每天都感到焦躁不安,整体提心吊胆,并有心慌、胸闷、出汗等症状,时而出现莫名其妙的恐惧、坐立不安,不能学习,正常生活也受到影响。

3. 抑郁症

抑郁症又称抑郁障碍,以显著而持久的心境低落为主要临床特征,是心境障碍的主要类型。临床症状表现为认知效能下降。注意力不集中,记忆力下降,看事物有一种暗淡之感,思维变得不积极活跃,动力缺失。对事物的兴趣下降,萎靡不振,常感精力不足,对什么都打不起精神,没有热情,消极的情感活动。自觉心情不畅、心境不好,容易哭泣、消沉、悲观沮丧;自我评价下降。常感自卑,对前途悲观失望,有的有自罪自责倾向、自杀企图。

中国心理卫生协会的有关统计显示我国抑郁症发病率约为3%—5%,情绪低落、兴趣减退、思维迟缓、自责、饮食睡眠差等都属于抑郁的表现,抑郁症一直受到众多的关注,一部分原因是因为抑郁症的治疗过程缓慢,容易反复,并且中度以上的抑郁症可引起自杀。引起抑郁症的原因多种多样,相对来说学生更容易因为学习压力而抑郁,青年人可能因为失恋而抑郁,中年人可能因为家庭生活问题而抑郁,初入职场者也可能因为工作压力而抑郁,短暂的情绪低落是正常的表现,但是如果悲观失望的情绪持续两周以上,并且影响了正常的工作和生活时,就需要小心了,抑郁到抑郁症的转变也仅仅是时间的问题,当然如果能及早识别轻度抑郁的表现,则可能尽快地恢复身心健康。

4. 人格障碍

人格障碍是指人格的畸形发展,形成了一种特有的、明显的、偏离所处的社会文化背景及多数人认可的认知行为模式。人格障碍来访者具有明显偏离正常且根深蒂固的行为方式,具有适应不良的性质,其人格在内容上、质上或整个人格方面异常,由于这个原因,病人遭受痛苦和/或使他人遭受痛苦,或给个人或社会带来不良影响。他们给人以与众不同的特异感觉,在待人接物方面表现尤为突出。人格障碍通常开始于童年、青少年或成年