



新世纪高职高专
公共基础课系列规划教材

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

新世纪高职高专教材编审委员会 组编
主 编 张艳峰



大连理工大学出版社



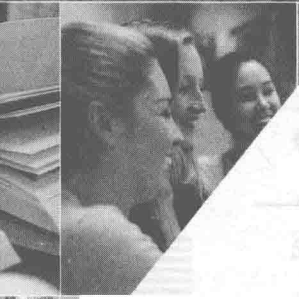
新世纪高职高专
公共基础课系列规划教材

新世纪

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

新世纪高职高专教材编审委员会 组编
主 编 张艳峰
副主编 郭 萍 丁文君



大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 张艳峰主编. — 大连 : 大连理工大学出版社, 2017. 9

新世纪高职高专公共基础课系列规划教材

ISBN 978-7-5685-1052-3

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生—心理健康教育—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 198337 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84708943 传真:0411-84701466

E-mail:dutp@dutp.cn URL:http://dutp.dlut.edu.cn

大连理工印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:185mm×260mm 印张:13.75 字数:269千字
2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

责任编辑:欧阳碧蕾

责任校对:曲国锋

封面设计:张莹

ISBN 978-7-5685-1052-3

定价:33.00元

本书如有印装质量问题,请与我社发行部联系更换。

总 序

我们已经进入了一个新的充满机遇与挑战的时代,我们已经跨入了21世纪的门槛。

20世纪与21世纪之交的中国,高等教育体制正经历着一场缓慢而深刻的革命,我们正在对传统的普通高等教育的培养目标与社会发展的现实需要不相适应的现状作历史性的反思与变革的尝试。

20世纪最后的几年里,高等职业教育的迅速崛起,是影响高等教育体制变革的一件大事。在短短的几年时间里,普通中专教育、普通高专教育全面转轨,以高等职业教育为主导的各种形式的培养应用型人才的教育发展到与普通高等教育等量齐观的地步,其来势之迅猛,发人深思。

无论是正在缓慢变革着的普通高等教育,还是迅速推进着的培养应用型人才的高等职业教育,都向我们提出了一个同样的严肃问题:中国的高等教育为谁服务,是为教育发展自身,还是为包括教育在内的大千社会?答案肯定而且唯一,那就是教育也置身其中的现实社会。

由此又引发出高等教育的目的地问题。既然教育必须服务于社会,它就必须按照不同领域的社会需要来完成自己的教育过程。换言之,教育资源必须按照社会划分的各个专业(行业)领域(岗位群)的需要实施配置,这就是我们长期以来明乎其理而疏于力行的学以致用问题,这就是我们长期以来未能给予足够关注的教育目的地问题。

众所周知,整个社会由其发展所需要的不同部门构成,包括公共管理部门如国家机构、基础建设部门如教育研究机构和各种实业部门如工业部门、商业部门,等等。每一个部门又可作更为具体的划分,直至同它所需要的各种专门人才相对应。教育如果不能按照实际需要完成各种专门人才培养的目标,就不能很好地完成社会分工所赋予它的使命,而教育作为社会分工的一种独立存在就应受到质疑(在市场经济条件下尤其如此)。可以断言,按照社会的各种不同需要培养各种直接有用人才,是教育体制变革的终极目的。



随着教育体制变革的进一步深入,高等院校的设置是否会同社会对人才类型的不同需要一一对应,我们姑且不论,但高等教育走应用型人才培养的道路和走研究型(也是一种特殊应用)人才培养的道路,学生们根据自己的偏好各取所需,始终是一个理性运行的社会状态下高等教育正常发展的途径。

高等职业教育的崛起,既是高等教育体制变革的结果,也是高等教育体制变革的一个阶段性表征。它的进一步发展,必将极大地推进中国教育体制变革的进程。作为一种应用型人才培养的教育,它从专科层次起步,进而应用本科教育、应用硕士教育、应用博士教育……当应用型人才培养的渠道贯通之时,也许就是我们迎接中国教育体制变革的成功之日。从这一意义上说,高等职业教育的崛起,正是在为必然会取得最后成功的教育体制变革奠基。

高等职业教育还刚刚开始自己发展道路的探索过程,它要全面达到应用型人才培养的正常理性发展状态,直至可以和现存的(同时也正处在变革分化过程中的)研究型人才培养的教育并驾齐驱,还需要假以时日;还需要政府教育主管部门的大力推进,需要人才需求市场的进一步完善发育,尤其需要高职高专教学单位及其直接相关部门肯于做长期的坚忍不拔的努力。新世纪高职高专教材编审委员会就是由全国100余所高职高专院校和出版单位组成的、旨在以推动高职高专教材建设来推进高等职业教育这一变革过程的联盟共同体。

在宏观层面上,这个联盟始终会以推动高职高专教材的特色建设为己任,始终会从高职高专教学单位实际教学需要出发,以其对高职高专教育发展的前瞻性的总体把握,以其纵览全国高职高专教材市场需求的广阔视野,以其创新的理念与创新的运作模式,通过不断深化的教材建设过程,总结高职高专教学成果,探索高职高专教材建设规律。

在微观层面上,我们将充分依托众多高职高专院校联盟的互补优势和丰裕的人才资源优势,从每一个专业领域、每一种教材入手,突破传统的片面追求理论体系完整性的意识限制,努力凸现高职高专教育职业能力培养的本质特征,在不断构建特色教材建设体系的过程中,逐步形成自己的品牌优势。

新世纪高职高专教材编审委员会在推进高职高专教材建设事业的过程中,始终得到了各级教育主管部门以及各相关院校相关部门的热忱支持和积极参与,对此我们谨致深深谢意,也希望一切关注、参与高职高专教育发展的同道朋友,在共同推动高职高专教育发展、进而推动高等教育体制变革的进程中,和我们携手并肩,共同担负起这一具有开拓性挑战意义的历史重任。

新世纪高职高专教材编审委员会

2001年8月18日

前 言

《大学生心理健康教育》是新世纪高职高专教材编审委员会组编的公共基础课系列规划教材之一。

大学生一般年龄在十七岁至二十三岁,正处在青春期末期到青年初期,是人一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟,情绪不稳定,大学生面临一系列生理、心理、社会适应等问题时,心理冲突矛盾时有发生,如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、竞争与求稳的冲突等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导和合理解决,久而久之会形成心理障碍。每个大学生都承载着家庭的希望,他们的心理健康关系着每个家庭的幸福;大学生是未来社会的中坚,他们素质的高低关系到国家的强弱兴衰。大学生心理健康教育是一门教会大学生认识自我、完善自我的学问,它不仅是大学生的一门必修课,也是帮助大学生避免或化解心理困扰的“解铃人”。《中共中央、国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中明确指出:“要重视心理健康教育,根据大学生的身心发展特点和教育规律,注重大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。”作为高校心理健康教育工作者,我们深深感受到加强心理健康教育,全面提升大学生的心理素质与健康水平的重要性。

为此,我们组织长期从事相关教学实践的一线教师,在吸收国内外关于大学生心理健康教育的理论和实践成果的基础上,针对大学生的心理活动特点,结合我们的教育实践,编写了这本《大学生心理健康教育》。本教材深入浅出地阐述了大学生从入校到毕业可能遇到的各种心理问题,同时某些章节附有相应的心理故事、心理案例、心理实训等,供同学们自我了解和进一步阅读学习。本教材通俗易懂、案例生动、针对性强,具有较强的可理解性和可操作性。



《大学生心理健康教育》由甘肃工业职业技术学院张艳峰任主编,甘肃工业职业技术学院郭萍、丁文君任副主编,甘肃工业职业技术学院刘超、郭清镞、安琪参与了教材的编写工作。具体编写分工如下:张艳峰编写第一、二、五、八章;丁文君编写第六章;郭萍编写第七章;安琪编写第三、四章;郭清镞编写第九、十章;刘超编写第十一、十二章。张艳峰、郭萍、丁文君负责全书的统稿、修改、补充和定稿工作。

在本教材的构思和编写过程中,编者参考和借鉴了国内外同行的有关资料,在此表示衷心的感谢。

尽管我们对本教材的内容和结构进行了反复推敲,仍恐会有不当之处,敬请广大师生及读者谅解和指正。

编者

2017年9月

所有意见和建议请发往:dutpgz@163.com

欢迎访问教材服务网站:<http://www.dutpbook.com>

联系电话:0411-84706671 84707492



第一章 大学生心理健康导论	1
第一节 心理健康概述	1
第二节 常见心理问题及其调适	6
第三节 心理咨询	16
第二章 大学生的适应心理	25
第一节 适应心理概述	26
第二节 大学生常见的适应问题及其原因分析	34
第三节 合理调适 积极适应	41
第三章 大学生的自我意识	49
第一节 自我意识的发展	50
第二节 大学生自我意识的矛盾	53
第三节 大学生完善自我意识的途径	58
第四章 学会学习与学习心理调适	66
第一节 大学学习及其特点	67
第二节 大学生学习的心理问题及其调适	70
第三节 大学生学习方法与学习能力的培养	75
第五章 培养和塑造健全的人格	83
第一节 人格概述	84
第二节 认识气质 优化性格	88
第三节 塑造健康的人格	93
第六章 大学生的人际关系	98
第一节 大学生人际交往的建立	99
第二节 宿舍人际交往及技巧	104
第七章 大学生的情绪管理	115
第一节 情绪	116
第二节 情绪管理	119
第三节 情绪控制与良好情绪的保持	121



第八章 大学生的恋爱心理	133
第一节 大学生恋爱心理概述	134
第二节 大学生恋爱问题	141
第九章 大学生心理压力管理与挫折应对	150
第一节 压 力	151
第二节 压力管理	155
第三节 挫 折	160
第四节 意志品质培养和挫折应对	164
第十章 大学生职业生涯规划与就业	173
第一节 职业生涯规划	174
第二节 大学生就业心理及其调适	179
第十一章 大学生的网络心理与调适	188
第一节 网络心理概述	189
第二节 大学生网络心理的特点	190
第三节 大学生常见网络心理问题	192
第四节 大学生网络心理教育的内容	193
第五节 大学生网络心理问题的应对策略	196
第十二章 大学生生命教育	201
第一节 大学生生命教育概述	202
第二节 珍爱生命 学会感恩	206
参考文献	212

第一章 大学生心理健康导论



人之幸福,全在于心之幸福。——歌德

这世界除了心理上的失败,实际上并不存在什么失败,只要不是一败涂地,你就一定会取得胜利的。——亨·奥斯汀

课前引例

小林以当地第一名的成绩考入北京某重点高校,第一学期期末,本来踌躇满志准备获取奖学金的她未能如愿。她的情绪从此一落千丈,她变得郁郁寡欢,无心学习,也无法处理好与同学的关系,还整夜失眠。最后她不得不去医院检查,诊断结果是患了抑郁症。

随着社会经济的发展、现代化程度的提高,人们在社会活动中承受的心理压力越来越大,出现心理问题和心理疾病的人数不断增多。大学生作为一个特殊的群体,心理健康问题较之其他社会群体显得尤为突出。因此,掌握心理健康知识,及时调适不健康的心理,提高心理健康水平,已经成为当代大学教育和大学生自身成长的一项重要任务。

第一节 心理健康概述

人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类对自身认识的深化而不断丰富的。在生产水平低下的时期,人类只关注如何适应和征服自然,维持自身的生存。随着生产力水平的提高,人类开始关心身体健康,防病治病的医学科学应运而

生。历史发展到现在,人类对健康的认识又发生了飞跃。1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中开宗明义地指出:健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态和完全安宁。1989年世界卫生组织又将健康的定义明确为:一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全,才算是完全健康的人。从健康观的演变过程可以看出,科学的健康观包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个部分。因此,心理健康是健康的重要组成部分。

一、心理健康

(一)心理健康的概念

心理健康是指生活在一定社会环境中的个体,在高级神经功能和智力正常的情况下,情绪稳定、行为适度,具有协调关系和适应环境的能力,以及在本身及环境条件许可的范围内所能达到的心理最佳功能状态。

心理健康按其健康程度可分为三种状态。一是正常状态,简称常态。个体在没有较大困扰的情况下,心理处在正常状态。个体的常态行为基本与其价值观、道德水平和人格特征相一致,这种状态一般称为心理健康。二是不平衡状态,简称偏态,是指个体心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾、应激等状态。一旦个体处于不平衡状态,会首先通过“心理防御机制”来进行自我调节。如果调节无效,就需要借助他人的疏导,消除不平衡,恢复正常状态。这种不平衡状态一般称为心理问题。三是不健康状态,简称变态。它包括神经症、人格障碍、性心理障碍、精神分裂症等。处于不健康状态的人必须到医疗部门寻求心理治疗和药物治疗。这种不健康状态一般称为心理疾病或精神疾病。

(二)心理健康的意义

1. 心理健康对预防精神疾病、心身疾病和恶性事故的发生有重要的意义

精神疾病是一种严重的心理障碍,它的发生与人的心理健康水平密切相关。社会生活纷繁复杂,隐藏着各种压力,人们随时都面临着来自各个方面的心理应激。重视心理健康问题,可以使人们很好地处理各种矛盾,提高心理承受能力,在挫折面前有足够的心理准备,有效地预防精神疾病的发生。心身疾病是指心理因素在病症的起因中占据重要地位的病症,如冠心病、高血压、溃疡、某些肿瘤疾病等。诸如情绪不稳定,大喜大怒,过于争强好胜,长时间的焦虑不安,不易满足等心理特点很容易导致疾病的产生。重视心理健康问题,可以使人有效地抵御各种不良的诱因作用,矫正不

良的心理反应,有效地预防心身病症的发生。近年来发生的恶性事故中,有许多与当事者的心理健康状况有关。心理健康水平较低的人,很容易产生无法控制的愤怒情绪,以至于控制不住自己,出现严重的越轨行为。提高人们的心理健康水平可以预防这类事件的发生。

2. 心理健康对大学生成才有着重要的意义

健康的心理是大学生接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提,是在校期间正常学习、交往、生活、发展的基本保证。如果一个人经常地、过度地处于焦虑、郁闷、孤僻、自卑、犹豫、暴躁、怨恨、猜忌等不良心理状态,是不可能在学习、工作和生活中充分发挥个人潜能,得到发展,取得成就的。大学生心理健康之所以重要,是因为他们所承担的和将要承担的学习任务和社会责任较为繁重和复杂,较为困难和艰苦。一个人在心理健康上多一分弱点,他的成长和发展就多一分限制和损失,他的生活和事业就少一分成就和贡献。大学生的心理健康对他们的品德素质、思想素质、智能素质乃至身体素质的发展都有很大的影响。据调查,大学生中品学兼优的学生心理健康水平也相对较高。当今世界范围内的经济竞争、政治竞争、军事竞争、综合国力的竞争,实质上是科学技术的竞争,归根到底是人才的竞争。现代化建设取决于人才素质的提高和合格人才的培养。心理素质是人才素质的基础,心理健康是良好的心理素质的基本要求。为了培养和塑造高素质的人才,必须普及心理健康知识,优化大学生的心理素质。

3. 心理健康对社会主义精神文明建设有着重要的意义

心理健康不仅对个体有意义,而且对群体也有不可忽视的意义。心理健康有助于克服人们的消极心理状态,振奋民族精神;有助于缓解人际冲突,改善交往环境,增进社会稳定;有助于塑造良好的个性,发展健全的品格,提高人们的道德水平;有助于人的积极性和创造力的提高,推动社会主义现代化建设的进程。可见,心理健康工作是精神文明建设的重要组成部分。

(三) 心理健康的标准

1. 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同阶段,都有相对应的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式,心理健康的人应具有与同龄多数人相符合的心理行为特征。青年应该是精力充沛、反应敏捷、行为果断的,过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

2. 人际关系和谐

心理健康的人乐于与人交往,能够接受他人,悦纳他人,能认可别人存在的重要

性和作用,在与他人的交往中,能以尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能分享、接受、给予爱和友谊,与集体保持协调的关系,能与他人同心协力,合作共事,乐于助人。一个心理不健康的人,总是与集体和周围的人格格不入。

3. 情绪积极稳定

心理健康的人在生活中愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势的,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但一般不会持久。心理健康的人能进行自我调节,迅速恢复轻松愉快的情绪状态。他们有适度表达和控制情绪的能力。

4. 意志品质健全

健全的意志品质表现为意志的目的性、果断性、坚韧性、自制性。在学习、训练等任务中不畏困难和挫折,知难而上,持之以恒;在需要做出决定时,能毫不犹豫、当机立断;能够为了达到目的而控制一时的感情冲动,约束自己的言行。

5. 自我意识正确

心理健康的人能体验到自己存在的价值,既能了解自己,又能接受自己,有自知之明。即对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,对自己总是满意的,即使面对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。

6. 个性结构完整

心理健康的人的个性特征是稳定的、有机统一的。如果知道一个人具有某些个性特征,一般就可以预见他在某种情况下,将会采取怎样的行动。如果一个人的行为表现不是一贯的、统一的,则说明他可能存在心理健康问题。

7. 环境适应良好

对环境的适应能力是人赖以生存的基本条件,“适者生存”是生物进化的普遍规律。在人的一生中,内外环境是不断变化的,有的变化还很大,因此要求人们对各种变化做出相应的适应性反应。而能否适应变化着的环境,是心理是否健康的重要标志。有的人适应能力较差,环境一改变,就紧张、焦虑、失眠,有的人则适应能力良好,很快就能随遇而安。

心理健康标准是一个必须慎重对待的问题,只有从以下几方面进行全面、准确的理解,才能正确地把握这一标准。首先,心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态。偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于已患有心理疾病。因此,不能仅从一时一事就简单地给自己或他人下心理不健康的结论。其次,心理健康与不健康不是泾渭分明的对立

面,而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带,在许多情况下,异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。其三,心理健康的状态不是固定不变的,而是动态变化的。随着人的成长、经验的积累、环境的改变,心理健康状况也会有所改变。其四,心理健康的标准是一种理想尺度,它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上做不同程度的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。

二、心理健康的评估方法

心理健康状况和心理障碍的评估和诊断,必须以严谨的态度和科学的方法,依据心理健康的标准,综合运用会谈法、观察法、心理测验法、医学检查法来进行。

(一)会谈法

会谈法是指咨询者通过与来访者谈话来了解其心理健康状况,达到评估其心理健康状况之目的的一种方法。因此,这种会谈也叫作诊断性会谈。众所周知,心理障碍的许多症状是以来访者的主观体验为主要表现的,如来访者的感知觉、思想活动、情感体验及对疾病的认识等,只有通过谈话才能觉察到它们的存在并了解其内容,所以,会谈法是评估和诊断心理健康状况的一种重要方法。

(二)观察法

很多心理障碍有其外部表现的特征,如焦虑症患者坐立不安、愁眉不展;精神分裂症患者常有多种怪异行为、情感淡漠、行为与外界环境不协调等。观察法就是通过有目的、有计划地观察来访者的外部表现,如动作、姿态、表情、言语、态度和睡眠等,来评估和判断其心理健康状况。

(三)心理测验法

所谓心理测验法就是用一些经过选择组合在一起的可以反映出人们一定心理活动特点的刺激(如一些日常生活中的事件),让受试者对此做出反应(如回答问题),并将这些反应情况数量化以确定一个人心理活动状况的心理健康的评估方法。这些刺激叫作测验材料,使受试者做出反应的过程便是测验,所采用的比较标准叫常模。常模是经过广泛的、有代表性的人群中大量取样后提炼获得,这一过程也叫作测验的标准化。心理测验的种类繁多,数以千计,比较常用的也有三百多种,我国目前较为常用的量表,大多数是根据国外量表修订而成的。

心理测验按测验的目的可分为智力测验、人格测验、能力倾向测验、神经心理测

验等;按测验材料的性质可分为文字测验和非文字测验;按测验的方式可分为个体测验和团体测验;按测验材料的意义肯定与否和回答有无意义限制可分为投射测验和非投射测验。

在心理健康状态评估过程中,常需要对个体或群体的心理现象进行观察,并对观察结果用数量化方式进行评估和解释,这一过程称为评定,评定要按照标准化程序来进行,这样的程序便是量表测量法。量表测量法可视为心理测验的一种特殊形式,它是心理健康评估的最常用方法。

评定量表按操作主体的不同可分为自评量表和他评量表:(1)自评量表,填表人为受试者自己,受试者对照量表的各个项目选择符合自己情况的答案,并做出程度判断,如症状自评量表(SCL-90);(2)他评量表,量表的填表人为评定者,一般由专业人员担任。评定者既可根据自己的观察,也可询问知情者的意见,或者综合这两方面的情况来对受评者加以评定,如汉密尔顿抑郁量表(HAMD)。这种方法适用于文化程度较低者、盲人、老年人等。

评定量表按内容的不同可分为:(1)心理卫生综合评定量表;(2)生活质量和幸福度评定量表;(3)家庭功能与家庭关系评定量表;(4)人际关系与态度评定量表;(5)抑郁评定量表;(6)焦虑评定量表;(7)孤独评定量表;(8)自尊与自信评定量表;(9)心理控制源评定量表等。这些量表可以从不同角度评价人的心理健康状况。

(四)医学检查法

人的身心是相互作用的,有些心理障碍是脑器质性改变和躯体障碍的结果,医学检查可以发现相应的异常变化,根据临床症状、体征和辅助检查结果(如脑电图、脑血流图、头部X光射线检查、CT检查等)可判断其心理障碍的原因。常见引起精神症状的躯体疾病有:颅内感染、癫痫、脑血管病、阿尔采末氏病、颅脑损伤、颅脑肿瘤。

第二节 常见心理问题及其调适

常见心理问题是指人们在日常学习、生活中经常遇到的,导致心理适应不良的问题。它是正常人暂时的心理失调,不是心理疾病;它与思想问题有联系,但不宜笼统地归于思想问题。常见心理问题的处理以自我调适为主,他人的心理疏导和专业人员的心理辅导均能起到很好的作用。了解人们常见心理问题的一般表现、类型、成因和调适方法,对维护心理健康十分重要。

一、常见心理问题的特征和类型

(一) 常见心理问题的特征

1. 心理疲劳

心理疲劳的主要表现:经过紧张的压力事件后,感到心慌、心绪不宁,对事物有一种无力应付的感觉。心理疲劳是一种常见的心理现象,一般来讲,在压力事件消除以后,经过一段时间的休息或心理调节就能康复。

2. 一般性焦虑

焦虑是个体对不确定事件的防御性身心反映,表现为无明确对象和固定内容的紧张不安、忧心忡忡。一般性焦虑是情境性的,暂时的,通常会随着事件的结束而消除。但是,如果不确定事件持续作用,而个体又不能及时调适,就会出现心理障碍。

3. 一般性抑郁

一般性抑郁主要表现为在遭受心理挫折以后,觉得干什么都没有意思,无精打采,疲乏无力,情绪消沉,有一种悲观厌世的感觉。

4. 自我关注

在心理正常的情况下,人们关注的是自己周围的世界,对外界有无穷无尽的兴趣。出现心理问题的时候,人关注的是自己,是自己的心理问题如何才能解决,自己为什么就遇到这样的问题……人们对此类问题感到困惑,但又找不到答案,因而感到非常痛苦。

5. 心理固着

心理固着指个体在相当长的时期内为某种想法困扰,不知如何处理,又无法排解的心理现象。在心理正常的情况下,人的心理活动的中心是不断变化的,即会随着情境的变化而思考不同的问题,但在出现心理问题的时候则表现为在不同的情境中总是思考同一个消极的问题,产生消极的心理体验。例如,遇到挫折后就反复想,我为什么会遇到这样的问题,出现这样的问题就完了,等等。

(二) 常见心理问题的类型

1. 适应问题

人们在日常生活中经常要面对新的情况,扮演新的角色,执行新的任务,适应新的环境。在适应新的角色、任务和环境的过程中会带来许多心理问题。如新生入校后的心理适应、在校期间角色变化的心理适应、日常行为习惯的心理适应、任务转化

中的心理适应、对社会环境的心理适应、毕业时的心理适应等问题。其中以新生入校后一周到两个月之间,心理的不适应表现得最为集中、最为明显。

2. 自我意识问题

在青年的自我发展中,既存在着自我认识、评价与实际情况之间的差距,同时又存在着理想自我与现实自我的差距。这不仅反映了青年对理想自我的追求和对自尊、自强的渴望,同时也预示了他们将经历更多的困难和挫折。心理学研究结果表明,理想自我与现实自我之间的过分失调往往是青年产生心理问题的重要原因。如何协调理想自我与现实自我的差距,以及如何正确看待自己,将是青年面临的一个非常重要的课题。青年自我意识问题主要表现为以下相互矛盾的倾向:过度的自我接受与过度的自我拒绝;过强的自尊心与过度的自卑感;自我为中心与从众心理;过分的独立意识与过分的逆反心理。其中,最有代表性的是自卑心理。

3. 人际关系问题

人际交往以及交往基础上建立起来的人际关系不仅直接影响着青年的学习和生活,还直接影响了他们的心理健康。因为人类的适应,最主要的是人际关系的适应,人类的心理障碍主要是由人际关系失调引发的。良好的人际关系使人获得安全感和归属感,得到支持与理解,给人精神上的愉悦和满足,促进心理健康;不良的人际关系使人感到压抑和紧张,承受孤独与寂寞,身心健康会受到损害。人际交往问题主要表现为:缺少知心朋友,与他人难以交往,与他人交往平淡,感到交往有困难,社交恐惧,不想交往等。孤独和猜疑是影响人际关系的重要因素。

心理

案例

案例描述:

对那些从未有过集体生活经历的同学来说,处理好和舍友之间的关系也算一个不小的挑战。毕竟,时下许多同学没有兄弟姐妹,很难体会到突然间多了好几个朝夕相处的“兄弟”或“姐妹”的感觉,有时难免会产生矛盾和冲突,这时应该怎么办?

案例分析:

一个宿舍里住4~8个人,来自不同的地方,生活习惯各不相同,有的人睡得早,有的人睡得晚;有的人睡觉时对声音特别敏感;有的人睡觉时对灯光特别敏感。处理不好,矛盾就很多。这个时候就应该通过沟通达成一致,集中大家的意见,形成一种共同的约束,确定睡觉的时候应该注意哪些问题,然后大家共同遵守。这件事在集体生活刚刚开始时做最好,越到后面越难统一。宿舍的每个成员都有独特的个性和价值观,都应当受到同等的尊重,因此在相处的过程中,相互尊重和求同存异就显得非