

公共基础课精品教材



(含微课)

MEILI QINGCHUN
JIANKANG XINLI
DAXUESHENG
CHENGZHANG YU FAZHAN

美丽青春
健康心理

——大学生成长与发展

主编 贺泉莉 林玉琼



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

公共基础课精品教材

美丽青春 健康心理

——大学生成长与发展

主编 贺泉莉 林玉琼



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书以科学的心理学理论为基础,结合当前大学生的身心发展特点、思想状况及实际问题,本着科学性、理论性、指导性、实用性的原则进行编写。全书分为八章,分别围绕大学生的心理健康概述、适应与规划、自我意识、个性心理、人际交往、爱情、情绪与压力、生命等问题进行了详细阐述。

本书既可作为相关院校心理健康课程的学习教材,也可作为相关人员学习心理健康知识的通用教材。

图书在版编目(CIP)数据

美丽青春 健康心理 : 大学生成长与发展 / 贺泉莉,
林玉琼主编. — 上海 : 上海交通大学出版社, 2017
ISBN 978-7-313-17055-2

I. ①美… II. ①贺… ②林… III. ①大学生—心理
健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 187133 号

美丽青春 健康心理——大学生成长与发展

主 编: 贺泉莉 林玉琼

出版发行: 上海交通大学出版社

地 址: 上海市番禺路 951 号

邮政编码: 200030

电 话: 021-64071208

出 版 人: 郑益慧

印 制: 北京谊兴印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 11 字 数: 254 千字

版 次: 2017 年 6 月第 1 版

印 次: 2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-313-17055-2/G

定 价: 33.00 元

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与发行部联系

联系电话: 010-62137141

前言



随着现代社会经济的发展、生活步伐的加快,人们的生活压力及精神压力越来越大,心理问题的发生率呈上升趋势。大学生正处于特殊阶段,他们所面临的压力是巨大的。思想观念多样、自我意识淡薄、学习节奏加快、人际关系复杂、就业形势严峻等一系列问题对大学生的心理健康产生了很大影响。大量数据显示,当前,大学生心理健康不容乐观。同时,社会经济飞速发展,机遇与挑战并存,大学生要想在毕业后能够经受住社会的洗礼,必须要建立起强大的内心。因此,研究大学生心理问题的特点,有针对性地开展心理健康教育对大学生的成长具有重要意义。

本书以科学的心理学理论为基础,结合当前大学生的身心发展特点、思想状况及实际问题,本着科学性、理论性、指导性、实用性的原则进行编写。全书分为八章,分别为开启心灵之窗——心理健康概述、柳暗花明又一村——谈适应与规划、天生我材必有用——谈自我意识、随心所欲不逾矩——谈个性心理、人生何处不相逢——谈人际交往、只愿君心似我心——谈爱情、心似双丝网 中有千千结——谈情绪说压力、千磨万击还坚韧——谈生命。

本书符合大学生的认知特点,符合教师教学的课时安排,是职业院校心理健康教育的首选教材。具体来讲,本书具有以下鲜明特点:

- ❖ 精心编排,内容实用:本书针对当代大学生面临的主要心理问题和存在的心理困惑,给予深入的解读和分析,并提供相应的应对策略和自我调试方法,让学生懂得“是什么”“为什么”“怎么做”,以使大学生重视心理健康、提高心理素养并能主动进行调节与维护。
- ❖ 体例新颖,易教易学:本书力求突破传统教材的说教形式,将每章分为“心理学堂”“心理训练”两个部分。心理学堂结合大学生自身情况,深入浅出地阐述心理学基础知识,并在理论介绍中穿插了“心理小资料”“心理辞典”“心灵故事”“心理实验”等模块,大大增强了本书的趣味性与可读性;“心理训练”包括“心理活动”“心随影动”“心书悦读”等模块,可以指导学生运用所学知识解决生活中的具体问题,拓展学生的知识面。

- ❖ 微课辅助，“码”上学习：本书附有大量的微视频，以二维码的形式呈现。学生可通过扫描二维码随时随地观看微视频，从而实现“码”上学习，获得全方位的学习体验。

通过对本书的学习，学生可以对心理健康教育有进一步的了解和认识，有效地提升了学生运用所学知识处理实际问题的能力，有助于大学生的健康成长。

本书由广西职业技术学院贺泉莉、林玉琼担任主编，负责大纲的编制、校稿、统稿等工作。周治、林会松、黄伟君、张素艳任副主编，负责审稿、校稿工作。秦涨峰、涂如进、梁春英、南晓娟、刘芬芬、王莹、李雪参编。其中，贺泉莉负责第一章的编写工作，南晓娟、黄伟君负责第二章的编写工作，秦海峰负责第三章的编写工作，刘芬芬、贺泉莉负责第四章的编写工作，梁春英负责第五章的编写工作，涂如进负责第六章的编写工作，张素艳负责第七章的编写工作，黄伟君负责第八章的编写工作。

在编写过程中，我们参考了大量的文献资料，同时也得到专家、同行的指导。在此，我们向参考过的文献的作者和给予我们指导的专家、同行表示诚挚的谢意！由于编写时间仓促，编者水平有限，书中疏漏与不当之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者
2017年6月

目 录

第一章 开启心灵之窗——心理健康概述	1
心理学堂	2
一、心理健康的内涵	2
二、不健康的心理状态	7
三、心理健康的培养	10
四、初识心理咨询	13
心理训练	18
第二章 柳暗花明又一村——谈适应与规划	21
心理学堂	22
一、新环境——适应我的大学	22
二、看未来——规划我的大学	28
心理训练	35
第三章 天生我材必有用——谈自我意识	39
心理学堂	40
一、自我意识概述	40
二、我是谁——客观认识自我	44
三、我爱我——积极悦纳自我	47
四、我能行——有效调控自我	49
心理训练	51
第四章 随心所欲不逾矩——谈个性心理	53
心理学堂	54
一、个性心理	54
二、需要——个性积极性的源泉	59
三、气质——心理活动的动力特征	62



四、性格——个性差异的最鲜明表现	65
五、大学生个性心理的培养	68
心理训练	71
第五章 人生何处不相逢——谈人际交往	75
心理学堂	76
一、了解人际交往之道	76
二、遵循人际交往之法	82
三、善用人际沟通之术	86
心理训练	90
第六章 但愿君心似我心——谈爱情	95
心理学堂	96
一、理解爱情的真谛	96
二、培养爱的能力	100
三、走出爱情的沼泽	102
心理训练	109
第七章 心似双丝网 中有千千结——谈情绪说压力	113
心理学堂	114
一、认识情绪与情感	114
二、大学生的情绪困扰与调节	123
三、科学认识和管理压力	132
心理训练	139
第八章 千磨万击还坚韧——谈生命	145
心理学堂	146
一、初识生命	146
二、感知生命	147
三、悦纳生命	158
心理训练	163
参考文献	167

第一章 开启心灵之窗

——心理健康概述



心语心愿

做实际工作，情商很重要。

——习近平

洗一个澡，看一朵花，吃一顿饭，假使你觉得快活，并非全因为澡洗得干净，花开得好，或者菜合你口味，主要因为你心上没有挂碍。

——钱钟书《写在人生边上》

一切的财富和成就，都源于杰出的智慧与健康的心理。

——〔瑞士〕荣格



心 理 学 堂

1948年世界卫生组织（WHO）在其宪章中指出：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而且是一种在躯体上、精神上和社会上的安宁状态。”1989年，WHO又将健康定义为：“一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才算是一个完全健康的人。”这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。

作为健康的子概念和人的整体健康状态的必要组成部分，心理健康本质上也应是一种状态，即一种完全的心理状态。



心 理 小 资 料

2016年12月30日，国家卫生计生委、中宣部等22部门联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》，这是加强心理健康服务、健全社会心理服务体系、改善公众心理健康水平、促进社会心态稳定和人际和谐、提升公众幸福感的关键措施，是培养良好道德风尚、促进经济社会协调发展、培育和践行社会主义核心价值观的基本要求，是实现国家长治久安的一项源头性、基础性工作。

一、心理健康的内涵

（一）心理健康的概念

为了更好地把握心理健康的概念，我们需要先了解什么是人的心理。心理现象是人类最常见的现象之一，是人脑的机能，是人脑对客观事物的能动反映。

心理现象分为心理过程和个性心理两大部分。心理过程是心理现象的动态表现形式，包括认知、情感、意志三个方面，具体指的是人的感觉、知觉、记忆、思维、想象、言语等认知活动、情绪活动与意志活动。个性心理是指心理活动进行时经常表现出来的稳定特点。例如，有的人观察敏锐、精确，有的人粗枝大叶；有的人思维灵活，有的人思考问题深入；有的人情绪稳定内向，有的人情绪易波动、外向；有的人办事果断、有的人优柔寡断，等等。这些差异集中体现在能力、气质和性格上。

那么，什么是心理健康呢？

第三届国际心理卫生大会（1946年）对心理健康是这样定义的：“所谓心理健康，是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”

1948 年世界卫生组织对心理健康的定义是：“人们在学习、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态。”

《简明不列颠百科全书》认为心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是十全十美的绝对状态。

综上所述，我们可以从广义和狭义两种角度来理解心理健康。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会。



心理健康 10 大标准

（二）心理健康的判断标准

心理健康标准是心理健康含义的具体化，它是心理健康量表制定、心理健康诊断、心理健康教育目标和内容体系构建及促进临床心理治疗的基础。但心理健康不同于生理健康，很难有统一的、精确的、易于度量的指标。

第三届国际心理卫生大会（1946）曾认定心理健康的标志是：“① 身体、智力、情绪十分协调；② 适应环境，人际关系中能相互谦让；③ 有幸福感；④ 在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。”

我国许又新（1988）提出心理健康可以用三类标准（或从三个维度）去衡量，即体验标准、操作标准、发展标准。他同时指出，不能孤立地只考虑某一类标准，要把三类标准联系起来综合地加以考察和衡量。第一，体验标准指个人的主观体验和内心世界的状况，主要包括是否有良好的心情和恰当的自我评价等。第二，操作标准指通过观察、实验和测验等方法考察心理活动的过程和效应，其核心是效率，主要包括个人心理活动的效率和个人的社会效率或社会功能。例如，工作及学习效率高低、人际关系和谐与否等。第三，发展标准着重对人的个体心理发展状况进行纵向考虑与分析。衡量心理健康时，要把这三种标准联系起来综合考察。

1. 心理健康的判定方法

心理健康是一个相对的概念，判断一个人心理是否健康，通常有以下几种方法：

1) 统计学方法

统计学方法是心理测验中经常使用的一种判定方法。如同人的身高、体重、红细胞计数、血压等有一个大致正常的范围一样，正常人的心理活动尽管个体之间有较大的差异，但总体上有一个分布比较集中的区域。如果偏离常态分布，超过某个界限值，就可以视为心理障碍。

这种判定方法的好处是操作比较简便，有客观的统计学指标。但缺点是人群中的少数

人（如智商特别高的天才）就可能由于偏离正常范围而被错误地诊断为心理障碍。而且，无论社会如何进步，即使是全体社会成员的心理健康水平全部都有了很大的提高，只要个体间有差异，这些差异就会被当作是心理障碍，这就造成总是有 1%—5% 的个体被认为存在心理障碍。

2) 社会学方法

一般情况下，人的行为总是与环境协调一致的。人依照社会生活的要求来适应环境和改造环境，因此他的行为符合社会的准则，根据社会要求和道德规范行事。当然，人的社会适应行为和能力是受时间、地点、习俗和文化等条件影响的，人的行为或心理是否健康、正常，在不同的社会文化中有不同的标准。例如，同性恋在有的社会文化中被看作是病态的，而在另一种社会文化中则可能被视为正常的。

每个个体所生活的社会文化背景，对其心理、行为、社会角色都有约定俗成的要求。例如，学生要好好学习，工人要认真工作，人人都要讲究卫生、见人要有礼貌等。如果一个人能够很好地扮演他的社会角色，社会适应能力比较强，且社会化程度比较高，达到了该社会文化对他的要求，他会被认为是心理健康的，否则会被看作有心理障碍的。

3) 生物学方法

生物学方法是通过对躯体进行生物学检查来判定心理是否健康的方法。心理是脑的机能，心理现象是脑活动的结果，也就是说脑是从事心理活动的器官。因此，通过物理化学检查、心理生理测验等来判断脑部功能对于检查个体心理健康状况有一定的意义，但是，心理同时又是对客观世界的能动反映，受其他因素制约，因此单纯采用躯体生物学检查的方法难以对心理活动作出全面的解释。

4) 心理学方法

判定心理活动是否健康，主要采用心理学方法。一个人的心理是否健康，一定会表现在他的心理及行为活动之中。这些心理活动通常包括个人的内心感受和外部行为表现两个方面。人在社会中所扮演的角色是否符合社会的要求，可以看作是个体心理活动在群体中的外现和延伸。因此，只有心理学方法才是判定心理活动是否健康的根本方法。当然在使用心理学判定方法的同时，应注意结合使用统计学和社会学方法。

2. 大学生心理健康的判断标准

一个人心理是否健康，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。大学生的普遍年龄一般在 18—25 岁之间，从心理学的观点来看，正处于成年早期，因此大学生的心理具有这一阶段的许多特点，但作为一个特殊群体，不能完全等同于社会上的青年。根据大学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征，其心理健康的基本标准可归纳为以下 8 个方面：

1) 智力正常

智力正常主要是指个体具有在经验中学习和理解的能力,获得和保持知识的能力,迅速而准确地对新情境做出反应的能力,以及运用推理有效地解决问题的能力等。心理健康的大学生具有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣,能够克服学习过程中的困难,保持一定的学习效率,并能够从学习中体验到快乐和满足。

2) 情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定、乐观、心理愉快。具体来说包括:正性情绪多于负性情绪,乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;情绪稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能有效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绪的情境相符合。

良好的心理状态,可使整个身心处于积极向上的状态,从而有助于提高心理功能,更好地发挥自身的内在学习潜能,提高学习成绩。大学生大多数时间应保持轻松、愉快、稳定、协调的情绪,如果经常出现紧张、焦虑、抑郁、恐惧等不良情绪会影响潜能的发挥,影响学习效果。

3) 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程,意志健全主要是指个体在自觉性、果断性、坚韧性和自制力等方面都表现出一定的水平。意志健全的大学生在活动中都有明确的目的,能适时地作出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的问题;在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式;能控制情绪和行为,而不是畏惧困难或盲目行动。

4) 社会适应良好

适应能力是衡量心理健康的重要特征,一个心理健康的大学生能够较快地适应变化了的环境,包括学习环境和生活环境、自然环境及人际环境等;能够和社会保持良好的接触,对社会现状有清晰、正确的认识,其思想和行动都能跟上时代发展的步伐、与社会的要求相符合;即使突然发生意外变化或身处恶劣环境中,也能较快地进行自我调节,顺应环境并保持心理平衡。

5) 人格完整

人格是一切心理特征的总和,是一个人独有的心理特征及特有的行为模式,具有相对的倾向性和一定的稳定性,是在先天素质和后天环境的共同作用下形成的。人格完整是指个人的所想、所说、所做协调一致,个体人格结构的要素完整统一,即在气质、能力、性格、信念等方面均衡发展;具有正确的自我意识,自我同一性完好,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。

6) 自我意识完善

自我意识完善主要是指正确地认识自己、评价自己和接纳自己。心理健康的大学生要做到正确的自我观察、自我认定、自我判断和自我评价,即恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自惭;能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自爱,正视现实,积极进取;既能正确对待自己的优点,也不回避自己的弱点;面对挫折与困难,不自暴自弃,做到接纳自我。

7) 人际关系和谐

社会生活中最重要的是与人接触,同别人打交道,也就是人际交往。良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。心理健康的大学生能够与同龄人建立平等、互助、和睦相处的伙伴关系。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。

8) 心理行为符合大学生的年龄特征

年龄特征是指在一定的社会和教育条件下,不同年龄阶段的学生在身体和心理发展方面所表现出来的一般的、典型的和本质的特征。不同年龄阶段学生的年龄特征,是连续性与阶段性的统一,具有稳定性和可变性的特点。心理健康的学生具有与其实际年龄相符合的心理、行为特征,并形成与年龄阶段相适应的心理、行为模式。如果心理、行为严重偏离相应的年龄段特征,则可能是心理不健康的表现。



美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的十条标准被公认为是“最经典的标准”:

- ◎ 充分的自我安全感
- ◎ 充分了解自己,并对自己的能力做适当的估价
- ◎ 生活的目标切合实际
- ◎ 与现实的环境保持接触
- ◎ 能保持人格的完整与和谐
- ◎ 具有从经验中学习的能力
- ◎ 能保持良好的人际关系
- ◎ 适度的情绪表达与控制
- ◎ 能做有限度的能力发挥
- ◎ 在不违背社会规范的条件下,对个人基本要求做出恰当的满足

3. 客观理解心理健康

心理健康是一个相对的概念,人的心理世界是复杂多样的,每个人时都可能出现心境不良状态,即使一个健康的人,也可能有突发性、暂时性的心理异常。因此,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。

(1) 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,更不等于已患心理疾病。因此,不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

(2) 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。

(3) 心理健康的状态不是固定不变的,而是动态变化的过程。随着人的成长、经验的积累、思维方式的转变、某些行为习惯的养成、环境的改变,心理健康状况也会有所改变。

(4) 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。

二、不健康的心理状态

心理健康与不健康是一种连续状态,如果把心理健康比作白色,心理不健康比作黑色,那么在白色与黑色之间存在一个巨大的缓冲区——灰色区,绝大多数人都曾进入这一区域。灰色区又可以进一步分为浅灰色区和深灰色区。浅灰色区的认知有心理冲突而无人格变态,其冲突表现为诸如失恋、丧亲、人际纠纷、家庭矛盾、学业不顺等生活具体矛盾带来的心理不平衡感、心理压抑或心理困扰。深灰色区的人则患有人格障碍或神经症,如强迫症、癔症、恐惧症等。

(一) 大学生常见的心理困惑

大学生在日常心理咨询中常见的心理问题大多属于浅灰色区域,对其进行一定了解,可帮助大学生更好地面对和解决自身的心理问题。

1. 环境适应困惑

由于大学和中学人才培养目标和培养方式的差异,进入大学,面对环境的变化、管理方式的变化、学习方式的变化、生活习惯的变化,大学新生需要较快形成新的生活方式、处事方式和思维方式,完成角色转变。但有些同学很难迅速转换角色,很容易造成目标缺失、茫然失措、无所事事、得过且过或随波逐流等问题。

2. 人际交往困惑

大学生处于成年早期，处在“亲密感—孤独感”的心理冲突时期，再加上生活环境和学习方式的改变，个体独立地步入准社会群体的交际圈，促使部分大学生乐于交往、主动交往、善用技巧、拥有朋友；同时，也有一部分大学生存在不愿与人交往、不敢与人交往和不懂与人交往等人际交往的困惑。

3. 情绪困惑

大学生处于由青少年向成年过渡的转型期，生理、认知、情绪上正处于剧烈的变化之中，有可能因为一些具体的问题或者困难，引发自卑、过度紧张、焦虑或者抑郁等情绪问题。

4. 恋爱情感困惑

爱情是人类最崇高的情感之一，大部分大学生处于18—25岁，希望收获爱情，认真经营爱情。实际生活中，不少学生心中怀着对异性的爱慕，对爱情心怀憧憬，对两性充满好奇。在追求爱情和经营爱情的过程中，可能会遇到单恋、沟通困惑、失恋、性困扰等问题。

5. 学业发展困惑

进入大学后，学习的目标、内容、方式、方法等与高中阶段差异很大，大学课堂尤其重视实践学习、重视实训课程，一些同学在面对新阶段的学习时，往往出现学习目标模糊、学习动力不足、学习动机功利化、学习成果不佳等状况，现实与理想的落差，易使大学生产生挫败感、自卑感、厌恶感等。

6. 自我意识困惑

进入大学后，随着生活方式和学习方式的改变，有些同学对自我发展和成长中遇到的问题有更深层次的思考和分析，“我是个什么样的人？”“我为什么会是这样的人？”“我应该成为什么样的人？”这些问题的解答都涉及自我意识等问题，大学生总是十分感兴趣又迫切地思考这些问题，强烈期盼一个满意的答案。



心理小资料

编者对近五年寻求咨询的422名学生的心理问题进行分析分类，结果发现，咨询恋爱问题的学生占16.2%，咨询人际关系问题的学生占19.1%，咨询适应问题的学生占7.2%，咨询如何改善性格的学生占13.5%，咨询学习问题的学生占25.57%；咨询就业问题的学生占3.89%，由于疾病而导致心理问题的学生占2.76%，由于其他问题引发心理疾病的学生占11.78%。

（二）人格障碍与神经症问题

个体在自我发展、社会适应的过程中，当面临压力、竞争、矛盾、冲突时，由于自身生理、心理和社会环境等多方面的共同作用，可能会出现人格障碍、神经症等问题，这是属于深灰色区的心理问题。

人格障碍与神经症的诊断有严格的医学评估标准，这里简单介绍一些常识，目的是向大家传达一个理念：对于神经症和人格障碍问题，切莫讳疾忌医，要尽早发现，并寻求专业帮助，尽早治疗，坚持治疗，一般会有好的疗效。

1. 人格障碍

人格障碍是指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，病人遭受痛苦，使他人遭受痛苦，或给个人或社会带来不良影响。人格的异常妨碍了他们的情感和意志活动，破坏了其行为的的目的性和统一性，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、青少年或成年早期，并一直持续到成年乃至终生。部分人格障碍患者在成年后有所缓和。

有人格障碍的大学生，其个人内心体验与行为特征在整体上与其所在的社会所期望和所接受的范围明显偏离，具体表现在自我认知、情感表达、人际关系等方面的经常性、反复性的冲突。

2. 焦虑症

焦虑症，又称为焦虑性神经症，是神经症这一大类疾病中最常见的一种，以焦虑情绪体验为主要特征，可分为慢性焦虑（广泛性焦虑）和急性焦虑发作（惊恐障碍）两种形式。其主要表现为：无明确客观对象的紧张担心、坐立不安，还有自主神经症状（心悸、手抖、出汗、尿频等）。

要学会区分正常的焦虑情绪和病理性的焦虑，一方面，学会分辨自己的焦虑是否“过多”“长期”“不必要”，并且这种焦虑情绪是否对自己的日常生活造成负面影响，如不能上课、不能学习、不能正常交往等；另一方面，要学会区分这种焦虑情绪是来源于“客观事实”还是“主观感受”。如焦虑严重程度与客观事实或处境明显不符，或持续时间过长，则可能为病理性的焦虑。

3. 强迫症

这是一种以强迫思维和强迫行为为主的神经症，特点是有意识的自我强迫和反强迫并存，两者强烈的冲突使患者感到焦虑和痛苦。一些毫无意义、甚至违背自己意愿的想法或冲动反复侵入患者的日常生活。患者虽体验到这些想法或冲动是来源于自身，极力抵抗，



什么是焦虑症？

但始终无法控制,二者强烈的冲突使其感到巨大的焦虑和痛苦,严重影响其学习工作、人际交往甚至生活起居。

儿童心理学家朱迪茜·瑞坡坡特在《不能停止洗手的男孩》一书中写道:“具有某种类似强迫症的特征,是人类共有的普遍现象。判断某种行为是否属于强迫症的关键,要看这种行为究竟对你的生活造成了多大影响。强迫症必须对一个人的生活长时间造成真正的妨碍,而大多数人的情况都不具备这一特征。”因此,真正患有强迫症的人是少数。

4. 抑郁症

抑郁症以显著而持久的心境低落为主要临床特征。临床可见心境低落与其处境不相称,情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲绝、自卑抑郁,甚至悲观厌世。事实上,抑郁心境是一种忧伤、悲哀或沮丧的情绪体验,普遍存在于我们每个人身上。但有了抑郁情绪不等于一定患上抑郁症。正常人的抑郁情绪是基于一定客观事物为背景,即“事出有因”,有一定的时限性,时过境迁或自我调适,能够重新恢复心理平衡;而病理性抑郁通常无缘无故发生,缺乏客观精神应激的条件,而且是弥散性的,挥之不去,难以自行缓解,需要药物治疗。

(三) 精神疾病

以精神分裂为代表的精神疾病是指在各种生物学、心理学及社会环境因素影响下,大脑功能失调,以认知、情感、意志和行为等精神活动出现不同程度障碍为临床表现的疾病。当一个人已经出现诸如幻觉、错觉、妄想、哭笑无常、行为怪异、社会功能严重退化等症状时,可能患上了精神分裂症,必须尽快就医。需要注意的是,诊断一个人是不是精神疾病需要精神科医生进行专业的界定。

三、心理健康的培养

现代教育对教育对象提出了学会做人、学会认知、学会做事、学会生活的目标。在大学生群体中开展心理健康教育,不仅关系到高等教育能否培养出身心健康、全面发展的新型人才,能否有效达成教育目标,而且关系到全民族素质的提高,关系到全社会幸福指数的提升。



强迫症



抑郁症