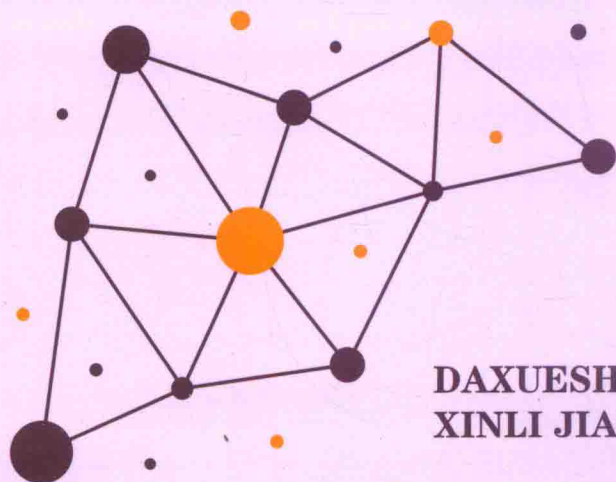




DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU



大学生 心理健康教育

陈小梅 主编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

大学生 心理健康教育

主 编：陈小梅

副主编：张新招



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

大学生心理健康教育

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/陈小梅主编. —厦门:厦门大学出版社, 2019.1
ISBN 978-7-5615-7310-5

I. ①大… II. ①陈… 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(2019)第 019043 号

出版人 郑文礼

责任编辑 郑丹

出版发行 厦门大学出版社

社址 厦门市软件园二期望海路 39 号

邮政编码 361008

总编办 0592-2182177 0592-2181406(传真)

营销中心 0592-2184458 0592-2181365

网址 <http://www.xmupress.com>

邮箱 xmup@xmupress.com

印刷 厦门市明亮彩印有限公司

开本 787 mm×1 092 mm 1/16

印张 17.75

字数 432 千字

版次 2019 年 1 月第 1 版

印次 2019 年 1 月第 1 次印刷

定价 39.80 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



厦门大学出版社
微信二维码



厦门大学出版社
微博二维码

前言

大学生作为社会建设的主要后备力量,肩负着建设国家的艰巨任务,他们面临的压力是巨大的,如思想观念多样、学习节奏加快、环境适应困难、自我意识淡薄、人际关系复杂、就业形势严峻、人才竞争激烈等一系列问题,对大学生的心理健康产生了很大的影响。大学生心理素质方面存在的种种问题,一方面与他们自身所处的心理发展阶段有关,另一方面与他们所处的社会环境分不开。从我国高校的普遍情况来看,大学生的心理健康状况不容乐观,特别是近年来由于心理问题导致大学生休学、退学、犯罪甚至自杀的事件明显增多,大学生的心理健康问题已引起学校、家庭及社会的普遍关注。“大学生心理健康教育”也被列为各高校的公共基础课程。

本书根据《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》(教社政厅[2002]3号文件)和《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号文件)的基本要求,结合高等院校大学生的身心特点及实际生活中的具体问题编写。其目的是使大学生通过这门课程的学习,深入了解心理健康问题,提高心理健康水平,以适应未来社会的激烈竞争,成长为社会栋梁。

全书准确把握大学生的心理特点,注重专业性与科普性结合。每章开篇以学习导入、故事悦读、热身运动、头脑风暴、心灵点悟及心理自测等形式引导学生进入学习情境,并通过案例导入介绍心理学知识,重点结合大学生的实际情况分析各种心理问题,并针对不同方面的心理问题提出调节的科学方法和途径。每章最后附带课外拓展、心理互动与训练等内容,可以指导学生运用所学知识解决实际生活中的具体问题。本书正文后还附有四个实践活动,将心理健康知识与学生的现实生活有机结合,增强实践性、互动性和趣味性。

本书由福建商学院陈小梅教授担任主编(具体编写第1章至第10章),张新招



副教授任副主编(具体编写第 11 章)。在编写过程中,我们参考了大量的文献资料。在此,我们向这些资料的作者表示诚挚的谢意。

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

2018 年 10 月

目 录

第一章 健康心理 幸福人生	1
第一节 健康与心理健康	6
第二节 大学生与心理健康	9
第三节 走向心理健康	13
思考与练习	21
第二章 适应发展 善待挫折	22
第一节 尽快适应大学环境	29
第二节 积极应对挫折	32
思考与练习	39
第三章 认识自己 自我成长	40
第一节 认识自我	44
第二节 理解自我	47
第三节 自我成长	55
思考与练习	59
第四章 压力应对 情绪管理	60
第一节 压力及其应对	63
第二节 大学生情绪管理	68
思考与练习	76
第五章 人际关系 交往沟通	77
第一节 人际沟通	81
第二节 人际冲突	85
思考与练习	94
第六章 修炼人格 健康成长	95
第一节 人格概述	99
第二节 健康人格的塑造	105



思考与练习	118
第七章 学会学习 享受创造	119
第一节 学习心理概述	122
第二节 学习理论	128
第三节 大学生常见的学习心理问题及其调试	131
思考与练习	138
第八章 认识爱情 理性面对	139
第一节 了解爱 理解爱	143
第二节 破解爱情难题	150
第三节 学习爱 走向幸福	156
思考与练习	166
第九章 规划职业 理性就业	167
第一节 大学生职业规划探索	171
第二节 大学生就业心理问题及其解决途径	184
思考与练习	199
第十章 绿色网络 绿色心情	200
第一节 互联网概述	204
第二节 大学生网络心理问题	208
第三节 网络心理问题的调适	210
思考与练习	215
第十一章 心理问题 预防治疗	216
第一节 大学生常见的心理问题	226
第二节 心理咨询	240
思考与练习	254
实践一 心灵瑜伽与心理健康	256
实践二 心灵瑜伽与抑郁倾向	261
实践三 心灵瑜伽与焦虑倾向	267
实践四 心灵瑜伽与人际关系敏感	271
参考文献	277



第一章 健康心理 幸福人生

世界如一面镜子：皱眉视之，它也皱眉看你；笑着对它，它也笑着看你。

——塞缪尔

只要朝着阳光，便不会看见阴影。

——海伦·凯勒

【学习目标】

1. 了解健康及心理健康的概念；
2. 了解大学生心理健康的标准；
3. 了解大学生常见的心理困惑；
4. 掌握大学生心理健康教育的途径及意义。

【学习导入】

我眼中的大学生活

大学是莘莘学子心中的理想天堂，是父母心中的幸福彼岸！多少人不顾一切地想要来到这里，成为其中的一员。

今天，我们的愿望终于实现了。我们欢呼，我们雀跃，我们心潮澎湃！

对大学的期盼与向往，冲淡了高中离别时的感伤，也让我们毅然决然离开了依依不舍的父母！带着梦想，我们来到了这十二年寒窗苦读换来的菁菁校园！那么，这里的生活能带给我们什么呢？我们的人生将经历怎样的一段传奇呢？

思念

“人言落日是天涯，望极天涯不见家。已恨碧山相阻隔，碧山还被暮云遮。”在这里，家似乎是个低调的字眼。即使恋恋不舍，我们还是欣喜地背着行囊站在了异乡的土地上，我们将会从一开始的经常想家到逐渐习惯。一段时间之后，在与别人聊到家乡时，我们可能会略带凄凉地说：“这个季节的故乡应该已是稻花飘香、满地金黄！”

生活

大学生活是独立的、不被干涉的，这曾经是在我们中学时代非常向往的！但是，面对这样一个半开放的小型社会，由于身边已没有可以随时依赖的父母，因此我们首先要学会独自应付生活中的各种问题，懂得关爱自己；其次，我们要逐渐懂得人情世故，懂得关爱他人。我们就像离开母亲的雏燕，虽然飞得磕磕绊绊，但已别无选择，只能勇往直前！

学习

大学的学习方式完全不同于中学，其主要是自主学习。每位老师要面对很多学生，一

门课结束,老师可能都叫不出学生的名字。怎么办,只能依靠自己!

在大学,流行这样一句话:“五十九分受罪,六十分万岁,九十几分浪费。”也有人说,大学的学习成绩并不能说明什么,只要每科不挂红灯即可。那么,事实真的是这样吗?不是的!虽然大学已不用再挤破头去拿高分争名次,但是,大学依然是我们学习的最佳阶段,未来的成就和社会地位很大程度上取决于大学期间对各种知识的掌握程度。我们要始终秉持正确的理念,莫让浮云遮望眼!

恋爱

大学生活是我们从少年走向青年、从不成熟走向成熟的过渡阶段,这一阶段,我们开始关注异性,内心开始萌动。恋爱是很多大学生都会经历的一件事情,老师不会阻止,家长也不反对。但是,由于大学生此时依然单纯,没有义务,没有责任,这样的恋爱可能来得快,去得也快!我们或许充满了美好的梦想,但最后往往被无情的现实惊醒!希望大学生能胜不骄、败不馁,学会勇敢地面对爱情,更要学会牢牢把握正确的人生航向,不要迷失在爱情的温柔之乡。

希望

大学生活是美好的、幸福的、多姿多彩的,我们有时会意气风发、指点江山、针砭时弊,对未来充满幻想;有时又会感到孤独与无助。但是,无论怎样,我们都会在这里化茧成蝶,由青涩走向成熟。大学生活将成为我们人生一段弥足珍贵的经历,也将见证我们成长的历程。让我们对天盟誓,让大海作证,绝不负这美好的大学时光,绝不负这菁菁校园。

【故事悦读】

人生为何如此灰暗

朱明性格内向,平时不爱和同学说话,有什么事情总爱憋在心里。他在日记中写了这样一段话:“刚读高中的时候,我还没有什么忧愁,可从高一下学期开始,无论何时何地我总会感到一阵阵烦躁,烦躁的原因有来自生活上的,也有来自学习上的。在学习上我一直都是中上水平,可后来不知怎么搞的,大概是几次考试失利的缘故吧,我感到学习特没劲,成绩也落后了,班主任找我谈了几次,我也没什么变化,我对什么都无所谓了。想来想去,觉得生活没有意思,真的没有意思。同学们都在那里学习,可学习好了又有什么用呢?究竟为了什么呢?成绩再好也免不了生老病死。学校有时也搞一些活动,但内容几乎和小学时一样,各种各样的评奖只不过是幼稚的活动,我真的觉得无聊。爸爸每天出入花鸟市场、打麻将、炒股,对我的学习一点都不关心,妈妈除了做家务,只会每天盯着我,唠唠叨叨说个不停,一会儿说我头发长长了,一会儿又数落我东西没放整齐……事无巨细,她都要唠叨一番,我都替她累。有时夜深,独坐桌前,望着一大堆功课,我会想很多:活着真没劲,就这样一天天混下去也不知道有什么结果,真想离开这灰暗的人生,有个新的开始……”

请思考:

朱明为什么会感觉自己的人生灰暗、无趣?

答:父母不能真正关心他的生活和学习,这是家庭的原因,另一个主要原因还在于朱明精神世界一片空白,没有信仰、没有寄托,百无聊赖,如同行尸走肉。

热身运动

活动一：寻找归属

活动目的：让学生逐步关注同伴，最后融入团体，体验归属感，并发现个人特长与潜质。

活动时间：20 分钟。

活动道具：写有十二生肖的小纸片（数量足够每人一张）。

活动流程：

- （1）每人抽取一张纸片，通过肢体语言表达你所抽取的属相，寻找抽到同一属相的同学；
- （2）抽到同一属相的同学相互讨论，以集体造型的方式让其他同学认识这一属相。

活动二：寻人行动

活动目的：

- （1）通过“寻人行动”，让学生学习主动交往；
- （2）学生在交往中介绍自己、了解他人，发现共同的兴趣爱好。

活动时间：25 分钟。

活动道具：“寻人信息卡”（见表 1-1）、笔。

活动流程：

- （1）“寻人行动”要求学生根据“寻人信息卡”上的信息，在 10 分钟内找到具有该特征的人，简单交流后签名；
- （2）大家交换“寻人信息卡”，看看谁的签名最多。主持人邀请有代表性的同学，如签名最多的和某一特征签名最少的进行全班交流；
- （3）交流完毕后，主持人请具有同一特征的同学站成一排相互介绍与交流。

表 1-1 寻人信息卡

序号	特 征	签名	序号	特 征	签名
1	穿白色运动鞋		17	养过小动物	
2	头发稀少		18	喜欢红色	
3	身高 170 厘米		19	喜欢上网聊天	
4	妈妈是教师		20	喜欢爬山	
5	四月出生		21	不是重庆人	
6	戴眼镜		22	对现阶段的自己不满意	
7	喜欢打游戏		23	性格开朗	
8	暑期打工		24	独自一人来学校读书	
9	擅长游泳		25	家里的长子	
10	喜欢看韩剧		26	班干部	
11	有住院开刀的经历		27	喜欢看书	
12	喜欢照相		28	喜欢听古典怀旧音乐	
13	去过北京		29	喜欢听流行音乐	
14	有专升本的打算		30	至少有一项个人特长	
15	会骑自行车		31	当过志愿者	
16	会游泳		32	体重 54 公斤	



头脑风暴

1. 药家鑫驾车撞人后又将伤者刺了8刀致其死亡

新华社西安 2011 年 6 月 7 日电,经最高人民法院核准,故意杀人犯药家鑫 7 日在陕西省西安市被依法执行死刑。

最高人民法院经复核认为,被告人药家鑫开车撞倒被害人张妙后,又持刀将张妙杀死,其行为构成故意杀人罪。药家鑫仅因交通肇事将被害人撞倒后,为逃避责任杀人灭口,持尖刀朝被害人胸、腹、背部等处连续捅刺数刀,将被害人当场杀死,其犯罪动机极其卑劣,手段特别残忍,情节特别恶劣,后果特别严重,罪行极其严重。

思考:药家鑫作为一名音乐学院的在校大学生,在交通肇事事事件发生后,不是关心被害人张妙的伤情,而是想着如何逃避责任,这一事件让我们想到了什么?

2. 留日男生浦东机场捅母亲9刀

2011 年 4 月 1 日晚,上海浦东国际机场到达大厅,赴日留学 5 年的 23 岁青年汪某对前来接机的母亲顾某连捅 9 刀,致其当场昏迷。事后,汪某被警方刑拘,顾某 8 日才从特护病房转入普通病房。对于行凶原因,汪某称,母亲表示不会给他钱,“还说要钱的话就只有一条命了这种话,我脑子一下子空白,冲上去就捅了她”。但顾某否认他们当晚曾因学费发生争执。

思考:汪某为什么对母亲狠下毒手?请分析什么是造成儿子刺杀母亲这一悲剧的根本原因。

心灵点悟——森林遇险

一个人在森林中漫步时,突然遇见了一只饥饿的老虎,老虎大吼一声就扑了上来。他立即用最快的速度逃开,但是老虎紧追不舍,最后把他逼到了断崖边。

站在断崖边上,他想:“与其被老虎捉到,活活咬死,还不如跳下悬崖,说不定还有一线生机。”

他纵身跳下悬崖,非常幸运地卡在了一棵树上。那是一棵长在断崖边的梅树,树上结满了梅子。正在庆幸之时,他听到断崖深处传来巨大的吼声,往崖底望去,原来有一只凶猛的狮子正抬头望着他。狮子的声音使他心颤,但他转念一想:“狮子与老虎同为猛兽,被什么吃掉都是一样的。”

刚放下心,又听见一阵声音,他仔细一看,两只老鼠正用力地咬着梅树的树干。他先是一阵惊慌,立刻又放心了,他想:“被老鼠咬断树干摔死,总比被狮子咬死好”,情绪平复下来后,他看到梅子长得很好,就采了一些吃起来。他觉得一辈子从没吃过这么好吃的梅子。他爬到了一个三角形的枝丫处休息,心想:“既然迟早都要死,不如在死前好好睡上一觉吧!”于是靠在树上沉沉睡去。

睡醒之后,他发现老鼠不见了,老虎和狮子也不见了。他顺着树枝,小心翼翼地攀上悬崖,终于脱离了险境。原来就在他睡着的时候,饥饿的老虎按捺不住,终于大吼一声,跳下悬崖。老鼠听到老虎的吼声,惊慌地逃走了。跳下悬崖的老虎与崖下的狮子展开了激烈的打斗,双双负伤逃走了。

智慧之光:无论在何种情况下,都要保持良好的心理状态。

心理自测

同学们,你觉得自己的心理够健康吗?让我们来做个测试吧!

以下 40 道题,如果感到“常常是”,画“√”;“偶尔是”,画“△”;“完全没有”,画“×”。

测试题:

- 1.平时不知为什么总觉得心慌意乱,坐立不安。
- 2.躺在床上怎么也睡不着,即使睡着也容易惊醒。
- 3.经常做噩梦,惊恐不安,早晨醒来感到倦怠无力、焦虑烦躁。
- 4.经常早醒 1~2 小时,醒后很难再入睡。
- 5.学习的压力常使自己感到非常烦躁,讨厌学习。
- 6.课堂上不能专心一志,往往自己也搞不清在想什么。
- 7.遇到不称心的事情便较长时间地沉默寡言。
- 8.感到很多事情不称心,无端发火。
- 9.哪怕是一件小事情,也总是放不开,整日思索。
- 10.现实生活中没有什么事情能引起自己的兴趣,郁郁寡欢。
- 11.老师讲的概念常常听不懂,有时懂得快忘得也快。
- 12.遇到问题常常举棋不定,迟疑再三。
- 13.经常与人发火争吵,过后又后悔不已。
- 14.经常追悔自己做过的,有愧疚感。
- 15.一遇到考试,即使有准备也紧张焦虑。
- 16.一遇到挫折便心灰意冷,丧失信心。
- 17.非常害怕失败,行动前总是提心吊胆、畏首畏尾。
- 18.感情脆弱,稍不顺心就暗自流泪。
- 19.自己瞧不起自己,总觉得别人在嘲笑自己。
- 20.喜欢跟比自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。
- 21.感到没有人理解自己,烦闷时别人很难使自己高兴。
- 22.发现别人在窃窃私语,便怀疑是在背后议论自己。
- 23.对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑,甚至嫉妒。
- 24.缺乏安全感,总觉得别人要加害自己。
- 25.参加春游等集体活动时,总有孤独感。
- 26.害怕见陌生人,人多时说话就脸红。
- 27.在黑夜行走或独自在家时有恐惧感。
- 28.一旦离开父母,心里就不踏实。
- 29.经常怀疑自己接触的东西不干净,反复洗手或换衣服。
- 30.担心是否锁门和可能着火,反复检查,经常躺在床上又起来确认,或刚一出门又返回检查。
- 31.站在经常有人自杀的悬崖边、大厦顶、阳台上时,有摇摇晃晃要掉下去的感觉。
- 32.对他人的疾病非常敏感,经常打听,害怕自己也身患同病。



33.对特定的事物、交通工具(电车、公共汽车等)、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐惧倾向。

34.经常怀疑自己发育不良。

35.一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。

36.对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。

37.怀疑自己患了不治之症,反复看医书或去医院检查。

38.经常无端头痛,并依赖止痛药或镇静药。

39.经常有离家出走或脱离集体的想法。

40.感到内心痛苦无法解脱,只能自伤或自杀。

测评方法:画“√”得2分,画“△”得1分,画“×”得0分。

测评分析:

(1)0~8分:心理非常健康,请放心。

(2)9~16分:属于心理健康的范围,但应引起注意,可以找老师或同学聊聊。

(3)17~30分:在心理方面有了一些障碍,应采取适当的方法进行调适,或找心理辅导老师咨询。

(4)31~40分:黄牌警告,有可能患了某些心理疾病,应找专门的心理医生进行检查治疗。

(5)41分以上:有较严重的心理障碍,应及时找专门的心理医生治疗。

第一节 健康与心理健康

健康是每个人都渴求的,但并非人人对健康都有正确的认识。长期以来,人们一直认为“无病即健康”。随着现代医学的发展和人们健康观念的转变,人们将心理健康也划入了健康的范畴。

一、健康

(一)健康的概念

健康是人们生存的根本,如果没有健康,一切智慧、力量、才能将无法施展。世界卫生组织(World Health Organization,简称WHO)前总干事马勒博士曾指出:“必须让每个人认识到,健康并不代表一切,但失去健康便失去一切。”因此,健康需要得到每个人的重视。健康是一个具有强烈时代感的综合概念,会随着社会发展、医学和科学的进步而逐步深化。

长期以来,人们对健康的认识还停留在浅层的机体生理方面,片面地认为身体没病就是健康,因而只单纯注重身体健康,而忽视了心理健康。世界卫生组织公布的一项调查结果显示,到2020年,心理疾病将成为继心脏病之后人类面临的第二大常见疾病。心理问题已成为一个普遍的社会问题,严重影响着人们的健康。

世界卫生组织在1948年宪章中明确指出:“健康不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应能力方面的完善状态。”

由此可见,健康应包括生理、心理和社会适应能力三个方面。一个健康的人,既要有健

康的身体,还应有健康的心理和行为;只有当一个人的身体、心理和社会适应能力都处在良好状态时,才是真正的健康。

(二)健康的标准

为了便于普及健康知识,世界卫生组织提出了衡量人体健康的十条标准,具体如下:

- (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)体重适中,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。

二、心理健康

(一)心理健康的概念

心理健康是一个较为复杂的概念,在不同国家、不同民族之间存在不同的观点,它受到社会制度、民族风俗、传统习惯、道德观念、宗教信仰等诸多因素的影响。

1946年,第三届国际心理卫生大会对心理健康定义,即“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状态”。

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,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能适应社会,与社会保持同步。

心理健康的人并非没有痛苦和烦恼,而是他们能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来,积极地寻求改变不利现状的新途径。

(二)心理健康的标志

心理健康的标志一般有三个方面:第一,人格完整,自我感觉良好;情绪稳定,积极情绪多于消极情绪;有较好的自控能力,能保持心理上的平衡;有自尊、自爱、自信,有自知之明。第二,在自己所处的环境中有充分的安全感,且能保持和谐的人际关系,能受到别人的欢迎和信任。第三,对未来有明确的生活目标,能切合实际地、不断地进取,有理想和事业的追求。

(三)心理健康状态的等级

心理健康状态可分为健康状态、不良状态、心理障碍和心理疾病四个等级。

1.健康状态

从自我评价、他人评价和社会功能状况三个方面分析,该状态具有以下特点:

- (1)本人不觉得痛苦:在某个时间段(如一周、一月、一季或一年)中,快乐的感觉大于痛

苦的感觉。

(2)他人不感觉异常:心理活动与周围环境相协调,不出现与周围环境格格不入的现象。

(3)社会功能良好: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.不良状态

不良状态又称第三状态,是一种常见的亚健康状态。该状态具有以下特点:

(1)时间短暂:持续时间较短,一般在一周以内能得到缓解。

(2)损害轻微:对个体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,只是愉快感小于痛苦感,“很累”“没劲”“不高兴”“应付”是他们的常用词语。

(3)能自己调整:处于此状态的大部分人都能通过自我调整(如休息、聊天、运动、钓鱼、旅游等)使自己的心理状况得到改善。

3.心理障碍

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)发展的超前、停滞、延迟、退缩或偏离。该状态具有以下特点:

(1)行为方式不协调:个体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、儿童出现成人行为等。

(2)具有针对性:处于该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,而对非障碍对象可能表现很正常。

(3)损害较大:该状态对个体的社会功能影响较大。

(4)无法自己调整:患者无法按常人的标准完成某一项或几项社会功能,大部分人无法通过自我调整从根本上解决问题,需要心理医生的专业帮助。

4.心理疾病

心理疾病是由于个人及外界因素而引起的个体强烈的心理反应(思维、情感、动作行为、意志),并伴有明显的躯体症状和不适感。该状态具有以下特点:

(1)心理反应强烈:可出现思维判断上的失误、思维敏捷性的下降、记忆力的下降,出现头脑黏滞感、空白感、强烈的自卑感及痛苦感,缺乏精力,情绪低落、忧郁、紧张焦虑等。

(2)躯体不适感较强:中枢控制系统功能失调可引起其所控制的人体各个系统功能的失调:如影响消化系统可出现食欲不振、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、男性功能障碍等。

(3)损害大:患者不能或勉强能完成其社会功能,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”是他们内心的真实体验。

(4)需心理医生的治疗:患者一般不能通过自我调整和非心理科专业医生的治疗恢复健康状态。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并提高心理健康水平。

小贴士

生活中常见的心理问题

美国 Glamour 杂志曾经刊文,以下六个心理问题完全不必担心,也不必紧张到有点困惑就扣上心理疾病的帽子:

(1)“我想的事情太多了,脑子里每天都是一团糟。”

想得过多是再正常不过的事情了,你可以经常问自己:“这个真的很重要吗?需要我花那么多精力吗?”这种练习会让你逐渐清醒。

(2)“我担心其他人对我有看法。”

评估和留意其他人对自己的看法是一件好事,只是你不必为此耗费太多精力。

(3)“我很容易心烦意乱,情绪就像过山车。”

这并不意味着你患有注意力不集中症,你可能只是需要休息。

(4)“我总是失眠,想着第二天的事情。”

大部分人时不时会失眠,在睡觉前,花点时间为明天做个计划,你就不必躺在床上胡思乱想了。

(5)“当我有点头疼时,我就担忧是否身体出了问题。”

注意你的生理感觉,这个很正常,只要你会不会因为一点疼痛就匆忙跑去急诊室。

(6)“我极度缺乏自信,每天都过得很压抑。”

你不必为此担心,也许你是个优秀者。建立自信,只需要专注做好你的每件事即可。

第二节 大学生与心理健康

一、大学生心理发展的基本特征

青年期是个体生理和心理迅速发展的时期,也是个体心理迅速走向成熟而又尚未完全成熟的过渡期。大学生处于这个体生命的黄金阶段,其心理发展形成了有别于一般青年心理发展的基本特征。

(一)自我意识增强,但“自我统和”能力差

自我意识是指人们对自身的认识及对周围事物关系的各种体验。大学生的自我意识明显增强,但由于他们生活阅历有限,与社会有一定的距离,社会实践能力不强,因而其自我意识在自我认知、自我体验等方面易出现偏差。在自我认知方面表现为过度的自我接受和自我拒绝;在自我体验方面表现为过强的自尊心或自卑感。“自我统和”是青年心理发展的必经历程,顺利完成“自我统和”是青年期发展的关键。如何建立对自我的正确认识,是青年期大学生常遇到的心理问题。

(二)抽象思维迅速发展,但缺乏成熟的理性思考

由于大脑机能的不断增强、生活空间的不断扩大、社会实践活动的不断增多,大学生的认知能力获得了长足的发展。这个时期,大学生的逻辑抽象思维能力逐步占主导地位,能通过分析、综合、抽象、概括、推理、判断来反映事物的关系和内在联系,并能从一般的逻辑



思维向辩证思维过渡。但他们的抽象思维并没有达到完全成熟的程度,思维的广泛性、深刻性、敏感性发展较慢,尤其在运用唯物辩证法观点和理论联系实际观点看问题时显得理性不足,往往把问题看得过于简单而陷入主观想当然的境地。

(三)情感日益丰富,但易偏激

大学生正值青年时期,丰富多彩的大学生活使其情感日趋复杂,情感表现具有强烈跌宕、不协调的特色,因而大学时代是体验人生情感最强烈的时代。这种强烈情感的内容随着知识经验的增多、生活空间的扩大、业余生活的丰富、自我意识的增强而日臻多姿多彩。但由于他们对社会的复杂性、自己欲望行为的合理性缺乏足够的正确认识,加之他们的自尊感强烈而敏锐,又比较“较真”,因而情绪容易产生较大的波动,主要表现为不善于处理情感与理智的关系,常常成为情感的俘虏。

(四)交往欲望强,但心理闭锁

大学生渴望与他人建立亲密关系,以满足感情上的互助需要。然而,许多大学生对人际关系的追求往往带有较浓的理想色彩,以友谊的理想模式为标准来衡量生活中的人际关系,导致高期望值与高挫折感并存;还有些大学生交往方式欠妥、交往能力有限,容易导致交往失败。长期的交往失败使一些大学生把人际交往看成一种负担,渐渐地形成心理闭锁,这种状态与随着生活空间的扩大而出现的强烈交往需要构成了一对难以排解的矛盾。

(五)性意识发展,但易导致性心理失衡

大学生的身体发育几近成人,尤其是性机能的成熟促使大学生的性意识觉醒,产生对异性的爱慕,且爱慕之情越来越强烈。与此相适应的感情欲望也逐渐增强,他们渴望与异性交往,追求美好的爱情。这一时期的男女交往极其敏感,容易冲动,常表现为激情。然而,性道德、性法律、校纪校规的约束容易造成大学生性心理失衡,从而出现诸如性认知偏差、性欲困扰、性焦虑等一系列心理问题,影响大学生的正常学习和生活。

二、影响大学生心理健康的因素

人的心理健康是一个极为复杂的动态过程,影响心理健康的因素是多方面的。大量的研究资料和临床实践表明,影响大学生心理健康的主要因素包括社会环境因素、学校环境因素、家庭教育因素、生理因素、心理因素及生活事件因素等。

(一)社会环境因素

经济的迅速发展导致社会竞争和人们的物质欲望日益加剧,从而使人们的价值观发生扭曲。这种不良的社会效应也不断流入校园生活,其主要表现为以下两个方面:

(1)在社会竞争激烈的时代背景下,许多大学生存在着理想与现实的矛盾。一方面,他们对未来的人生道路充满期待;另一方面,他们在社会竞争中缺乏自信心,对未来事业发展和职业生活信心不足,从而产生无所适从的焦虑感和抑郁感。

(2)社会上出现的拜金主义、享乐主义和个人主义等使部分大学生的价值观和人生观发生扭曲,导致他们集体主义观念淡薄,同学之间交往功利化,缺乏友爱与关怀。

(二)学校环境因素

进入大学后,相当一部分大学生由于学习成绩和家庭经济状况的差异,而出现自卑、自