

人际交往

学习心理

情绪与情感

新世纪大学生 心理健康教育概论

XINSHIJIDAXUESHENGXINLIJIANKANGJIAOYUGAILUN

主 编 侯桂芳

副主编 张玉成 刘妍 陈丽

人格完善

恋爱心理

择业心理

网络心理健康

山东人民出版社
Shandong People's Publishing House

让健康者更健康

让完美者更完美

新世纪大学生心理健康教育概论

主 编:侯桂芳

副主编:张玉成 刘妍 陈丽

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

新世纪大学生心理健康教育概论/侯桂芳等主编. — 济南: 山东人民出版社, 2007. 5
ISBN 978-7-209-04257-4

I. 新… II. 侯… III. 大学生—心理卫生—健康教育—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第066140号

责任编辑: 袁丽娟

封面设计: 柳岩

新世纪大学生心理健康教育概论

侯桂芳 等主编

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社址: 济南市经九路胜利大街39号 邮编: 250001

网址: <http://www.sd-book.com.cn>

发行部: (0531)82098027 82098028

新华书店经销

青岛星球印刷有限公司印装

规格 16开(175mm×235mm)

印张 16.25

字数 260千字 插页 1

版次 2007年5月第1版

印次 2007年5月第1次

ISBN 978-7-209-04257-4

定价 25.00元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。(0532)88194567



前 言

我们已进入 21 世纪,21 世纪是知识经济和信息社会特征更加明显的世纪,是科技迅速发展、经济转轨的世纪,是竞争激烈的世纪,是充满机遇和挑战的世纪。在这个充满机遇和挑战的时代,大学生的心理素质如何,直接关系到我国社会主义现代化建设事业的进程,因为大学生是祖国的未来和希望,是我国社会主义现代化建设的主力军,肩负着振兴中华民族的重任,因而,大学生要适应经济和社会快速发展的需要,成为社会的栋梁,仅掌握一定的专业技术是不够的,还必须具有一定的承受能力、耐挫折能力及意志能力等综合心理素质。然而在我国应试教育模式下,中学时期,由于应试的压力,学校只重视学生的学习成绩,教师也把精力主要放在知识的传授方面,学生的注意力则集中在如何取得好成绩、如何考上大学上,而忽略了自我发展和性格的培养。进入大学后面对生活环境的种种变化,大学生中适应不良者不计其数。大学生的心理问题已经越来越多地引起我国教育部门和社会各界的极大关注。

本书是为贯彻《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)〉的通知》(教社政厅[2002]3号)、《教育部、卫生部、团中央颁发〈关于进一步加强和改进大学生心理健康教育〉的意见》(教社政改[2005]1号)以及近期山东省高校工委的有关文件精神而编写的。本书的编写一方面以大学生普遍存在的心理问题为切入点,涉及的内容不仅包括基本理论常识,也包含了许多具体的实例,分析了成功者的经验,总结了失败者的教训,指出了大学生应该怎样看待自己、看待社会,怎样应对人生的障碍,寻求自己的人生目标;有针对性地从事理、心理和社会环境等方面指导学生进行心理调节,使学生能正确地认识自我、把握自我、改善自我,并利用一些调节方法,帮助学生走出不适应生活环境的心理误区。另一方面更着重指出如何提高大学生的心理素质,以“让健康者更健康,让完美者更完美”为宗旨,以培养开拓创新的优秀人才为目标。作者在近年来教学教案的基础上对大学生心理健康教育的问题进行了归纳和延伸,并结合心理健康教育和心理咨询中的实



践编写成本书。

本书共分十一章,以大学生的心理健康成长为主线,在理论与实践的结合点上,针对某种心理问题的类型提出了有关理论及行之有效的应对策略。各章后附有读一读、案例及相应的测量量表,将实证研究的结果以通俗易懂、增强兴趣的形式展示给大家。

本书观点明确,资料翔实,内涵丰富,文字流畅,不仅是一部大学生心理健康教育的佳作,也是广大教育工作者、心理辅导人员和青年大学生的良师益友。

诚然,由于我们的水平有限,对有关问题的研究与探讨还不够深入,加之时间紧迫,肯定存在缺点和疏漏之处,恳请专家、同行赐教。本书在编写过程中还参阅了国内外的大量文献资料,在此致以诚挚的感谢。

目 录

前 言	(1)
第 1 章 新世纪大学生需要健康的心理	(1)
第一节 真正的健康	(1)
第二节 大学生常见的心理问题	(6)
第三节 大学生心理问题的成因	(10)
第四节 心理学派对心理问题成因的解释	(12)
第五节 大学生心理问题的调整	(16)
第六节 大学生心理健康的培养与促进	(19)
第 2 章 新同学如何适应大学生活	(29)
第一节 新同学面临的环境变化	(29)
第二节 新同学的心理变化	(32)
第三节 新同学的心理矛盾	(34)
第四节 新同学的心理困扰	(35)
第五节 新同学的心理调适	(37)
第 3 章 大学生自我意识的发展与心理健康	(47)
第一节 大学生自我意识概述	(47)
第二节 自我意识的发生和发展	(50)
第三节 大学生自我意识的发展、矛盾及偏差	(53)
第四节 大学生自我意识的完善	(59)
第 4 章 大学生的人际交往	(68)
第一节 大学生人际交往概述	(68)
第二节 大学生人际交往中常见的问题与调适	(72)
第三节 大学生人际交往的能力与技巧	(79)
第 5 章 大学生的学习心理	(92)
第一节 大学生学习理论概述	(92)

002

第二节	大学生学习方法与能力的培养	(96)
第三节	大学生的学习障碍与调适	(105)
第 6 章	大学生的情绪与情感	(115)
第一节	情绪情感概述	(115)
第二节	大学生常见的情绪情感问题及调适	(123)
第三节	大学生情绪情感的培养	(132)
第 7 章	大学生的人格完善	(138)
第一节	大学生的人格概述	(138)
第二节	大学生的人格障碍与调适	(144)
第三节	大学生健康人格的培养	(147)
第 8 章	大学生的恋爱、性心理	(158)
第一节	大学生的恋爱困惑与调适	(158)
第二节	性引发的心理冲动	(166)
第三节	大学生性心理健康教育对策	(177)
第 9 章	大学生网络心理健康	(191)
第一节	大学生主要的网络心理障碍	(191)
第二节	大学生网络心理障碍的原因分析	(199)
第三节	网络挑战与大学生导向对策	(203)
第 10 章	大学生求职择业的心理引导	(214)
第一节	大学生求职择业的心理概述	(214)
第二节	大学生求职择业的心理问题	(217)
第三节	大学生健康的求职择业心理培养	(225)
第 11 章	大学生的危机觉察与干预	(234)
第一节	危机及其理论	(234)
第二节	大学生的危机表现	(238)
第三节	大学生的危机干预	(241)
第四节	大学生的另一种危机状态——自杀	(247)
参考文献	(254)

第1章 新世纪大学生 需要健康的心理

健康的心理是大学生学习的基本保证,又是一个人健康成长、成才的基础。随着社会发展的加速,生活节奏的加快,竞争压力的加大,有心理障碍者日益增多,并呈现出“高文化和高发病率”的倾向。大学生作为一个接受高等教育的特殊群体,既代表着先进青年的精神风貌,更象征着一个国家和民族的未来,因而,大学生的心理健康具有特别重要的意义。如今,人们已形成共识:传统的人才观已不能适应经济和社会变化发展的需要,需要的是能在激烈竞争中以良好的心态发挥技能,能在复杂的人际交往中与人和谐相处的综合性高素质人才。也就是说,面向未来,大学生仅有突出的专业知识和强壮的体力是不够的,还必须具备有良好的心理素质,才能适应社会发展的需要,才能在竞争中处于不败之地。

第一节 真正的健康

《辞海》对健康一词的定义为:人体各器官发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好的劳动效能状态。以前,大多数人一般只从身体的健康状况角度去理解健康,认为身体没有疾病、具有良好劳动能力的人就是一个健康的人。事实上,人除了自己的身体外,更重要的是具有心理活动和社会属性。人是生理、心理和社会因素的综合体,仅仅注意生理上的健康显然是片面的。

一、健康概念

世界卫生组织早在1948年就给出了关于健康的定义:健康不仅仅是没有疾病和虚弱,而且是一种生理、心理和社会适应都臻于完美的状态。这一定义标志着人们对自身的认识越来越广泛,越来越深入。对健康的理解已从生理

的、个体的理解发展到心理的、社会的理解。

在上述基础上,世界卫生组织对健康规定了以下标准:有充沛的精力,能从从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张;处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔;善于休息,睡眠良好;应变能力强,能适应外界环境的各种变化;能抵抗一般性感冒和传染病;体重适当,身材匀称,站立时,头、肩、臀位置协调;眼睛明亮,反应敏锐;牙齿清洁,无空洞,无牙痛,牙龈颜色正常,无出血现象;头发有光泽、无头屑;肌肉、皮肤有弹性,走路轻松自然。

1989年世界卫生组织对健康又作了新定义:健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。由此可见,健康既包括躯体、器官等生理方面的,也包括个性特征、社会适应及道德等心理方面的。

二、心理健康的概念

关于心理健康的定义,至今尚无公认的标准,但国内外许多有关学者有不少的研究和论述。例如:英格里士(English)认为:心理健康是指一种持续的心理情况,当事人在那种情况下,能做出良好的反应,具有生命的活力,且能充分发挥其身心的潜能。这是指一种持续的心理情况。波麦(Blehm)认为:心理健康是合乎某一水准的社会行为,一方面能为社会所接受,另一方面能为自己带来快乐。中国的傅连璋强调心理健康应包括以下几方面:精力充沛,能经常保持较高的效率;意志坚定,情绪正常,精神愉快。

《云五社会科学大辞典》关于心理健康的解释是:乐于工作,并能将自身的知识和能力在工作中表现出来;能与他人建立和谐关系,乐于与人交往,对人的正面的态度多于反面的态度;对自身有适当的了解,并能悦纳自己的态度,努力发展自己的潜能,对于自己无法弥补的缺陷能安然接受,而不以为羞;能良好地接触现实环境,并能健全地适应,对生活中遇到的问题能用有效的方法解决,而不逃避。

综上所述,所谓心理健康不仅指个体没有心理疾病或变态,而且指在身体上、心理上和社会上均能保持最高、最佳的状态。即心理健康包含有生理、心理、社会三方面的含义。

从生理上看,一个心理健康的人,其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的,其功能应该在正常范围内,没有不健康的体质遗传因素。脑是心理的器官,心理是脑的机能。健康的身体特别是健全的大脑是健康心理的基础。只有具备健康的身体,个人的认知、意识、情感和才能正常运行。

从心理上看,心理健康的人能悦纳自己,对自我通常持有肯定的态度,能有自知之明,清楚自己的潜能和长处,接受自己的不足和缺点,并发展自我。现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德的规范,能面对现实问题,积极调适,有良好的情绪感受和心理适应能力。

从社会上看,心理健康的人能有效地适应社会环境,以积极的人生态度参与社会活动,具有良好的抗挫折能力,能妥善地处理人际关系,其行为习惯符合生活环境、文化的常规,角色扮演符合社会要求。与社会保持良好的接触,并能对社会有所贡献。可以说,心理健康强调的是和谐与适应。

三、心理健康的标准

美国心理学家马斯洛(Maslow)和麦特曼(Mittelman)提出的10条心理健康标准,被认为是经典的标准:(1)充分的适应力,(2)能充分了解自己,并能恰当评价自己的能力,(3)生活目标切合实际,(4)不脱离周围现实环境,(5)能保持人格的完整与和谐,(6)善于从经验中学习,(7)能保持良好的人际关系,(8)能适当地发泄情绪和控制情绪,(9)在不违背集体利益的情况下,能有限度地发挥个性,(10)在不违背社会规范的情况下,能恰当地满足个人的基本需求。然而,评估一个人心理是否健康,却可能着实会感到困难,因为,心理的正常和异常是相对的。首先,心理健康不能像生理健康那样通过医学用各种仪器进行诊断。如感冒、发烧、咳嗽,可以通过仪器进行检查而得出结论,而由于人心理的复杂性,心理是否健康常常不能用仪器检查而得出结论。其次,不能用伦理道德去衡量。如有的学生偶尔通宵上网,甚至因上网第二天不能上课,违反了学校的规定,但是不能因此简单称他心理不健康。心理不健康是指一种持续的不良心理状态,偶然出现的一些不健康的心理和行为,不能等同为心理不健康。再次,人的心理状态不是固定不变的。随着自身的成长、时间的推移、环境的改变,人的心理状态也是随之不断发展变化的。不能通过某次、某时、偶尔的行为和情绪反应作判断,也就是说评价心理健康是个动态的过程。

基于以上特点,学者们对心理健康的看法有所不同,综合中外学者的见解,可将心理健康者的表现归纳为以下几点:

(一)自我意识正确

心理健康的人承认并接受事物有正反两个方面。自我意识正确是一种积极的自我观念,它包括了解自我与接纳自我。了解自我就是有自知之明。心理健康的人知己所长所短,了解自己的能力和性格、爱好和情绪特点,对此有适当的自我评价。不过分自我炫耀,也不过于苛求自己;即使对自己有不满意的

地方,也不妨碍自己去感受好的一面。而且,由于了解自我,他所制定的生活目标、自我期待会切合实际,不会对自己提出过高的期望。相反,一个不了解自我的人,要么目标超越现实,对自己要求过高但又达不到,为此自卑、自责、自怨或怨天尤人,因而易陷入心理危机;要么狂妄自大,透过于人,以嘲笑讽刺甚至攻击他人的手段,来消除自己受挫的紧张感。心理健康的人既有遵循社会行为规范的愿望,也不会过分压抑自己,能坦然实在地看待自己;另一方面,对于自己无法弥补的缺陷,也能安然处之,即使是在不利的条件下,也能进行自我安慰。

(二)悦纳他人和周围的世界

心理健康的人乐于与人交往,既能接受自我也能接受他人,悦纳他人,能认可他人存在的重要性和作用,同时也能为他人所理解,为他人和集体所接受,善于与他人相互沟通和交往,人际关系融洽。他们认为爱是全然无私的,给予爱和得到爱同等重要。朋友可以满足个人的安全与归属的需要,满足爱与被爱的需要。在人际关系中,心理健康的人对待他人尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度总是多于仇恨、猜疑、嫉妒、厌恶等负面态度;他们不一定有许多朋友,但却有一些与之感情深厚、亲近的朋友。良好的人际关系能反映出一个人的社交能力和悦纳他人的品质,同时也是心理健康的特点之一。心理健康的人,其个人思想、目标、行动能融入社会的要求和习俗,能重视团体需要,并能有效地调控为他人所不容的欲望,即体现出“从心所欲而不逾矩”的道德标准。

(三)客观地面对现实

心理健康的人能够认识现实、接受现实,而不会沉湎于过去或陷入不切实际的幻想之中。他能吸取过去的经验,针对现在,策划将来;他既能重视现在,也能权衡过去、现在与未来的关系,预见即将来临的问题和困难,并事先设想出应对的方法。而心理不健康的人则是以自己的主观意愿去认识世界,往往以幻想代替现实,一旦愿望与现实不统一时,就会产生恐惧、焦虑、忧郁和愤怒等不良情绪,没有足够的勇气去接受现实的挑战,并常抱怨自己生不逢时或责备环境的不公,对未来感到悲观失望。当然,心理健康的人也会遭遇挫折,也会有失败,但他对各种经验,无论是成功还是失败的经验,都能持积极的态度:当面对失败与挫折的时候,他既不会否认或推诿,也不会因此而否定自己,而能视之为自身经验的一部分,力求修正,坦然面对。

(四)对自然条件和环境有自主性

心理健康的人不受自然条件和环境的支配而能进行自主活动。面对不同

的环境和环境中的各种压力,能够自主地发挥思考能力并具有自制能力,即能对环境做出客观的观察,较少地依赖外部世界,更多地依赖自己的内心世界,能够自我指引,自我管理,自我负责,面对现实环境来调控自己的需要与欲望。心理不健康的人往往对现实的自然条件和环境的变化缺乏正确的感知能力,容易感到束手无策、心神不安和焦虑紧张。

(五)情绪适度、乐观

情绪是影响人的心理和行为的重要内在因素。心理健康的人善于调节与控制自己的情绪,其心情以喜悦、愉快、乐观、满意等积极的情绪状态为主,虽然也会有悲、愤、忧、哀、愁等消极的情绪体验,但不会长久,并能适当发泄,能在情绪方面恰当地估量并表现得合乎情境,即喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。疏解消极情绪对心理健康尤为重要,如果对情绪不加以调控,经常以消极的情绪和态度对待人生,不仅在情绪上会更加郁闷和沮丧,而且会感到压力越来越重,身心不堪重负。因此,心理健康的人,情绪通常是自信乐观开朗的。

(六)热爱生活,乐于学习、工作

心理健康的人热爱生活,珍惜生活,对生活充满兴趣和活力,而不会视生活为负担。他们乐于学习,积极工作,在学习和工作中发挥自己的聪明才智,施展才能,并从学习和工作中获得满足和激励。投入到学习和工作中,能使人获得成就感和自我价值感,有益于心理健康。乐于学习和工作,既反映出一个人的能力,同时也是心理健康的一个重要指标。例如,心理健康的大学生应该是珍惜学习机会,求知欲望强烈,学习成绩稳定,能保持一定的学习效率,从学习中体验到满足与快乐的人。

(七)心理特点符合年龄特征

心理健康的人能与同龄人保持心理的协调,既不“早熟”,老于世故,也不退化得像“长不大的孩子”。人的一生包括不同的年龄阶段,每一阶段的心理发展都表现出与其相应的质的特征,称为“心理年龄特征”。一个人心理行为的发展,总是随着年龄的增长而发展变化。如果一个人的认知、情感和言语举止等行为表现基本符合他的年龄特征,是心理健康的表现;如果严重偏离其相应的年龄特征,心理发展严重滞后或超前,这是行为异常、心理不健康的表现。例如,心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索的,过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现,如一位十八九岁的青年自己不敢出门,不会购物,害怕交际,必须有别人陪伴,这样的人就不能被视为心理年龄符合其年龄特征。根据以上心理健康者的表现特点,针对大学生这一群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征,可把大学生心理健康标准简

单地概括为以下几条:

1. 对学习有浓厚的兴趣和求知欲望。
2. 对自己有客观的认识,能接纳自己。
3. 具有一定的意志力和心理承受能力。
4. 能调节自己的情绪,保持良好心态。
5. 乐于与人交往,能保持良好的人际关系。
6. 对环境有良好的适应能力。
7. 心理和行为符合年龄特征。

以上心理健康者的表现及大学生的健康标准不仅能给同学们的心理状况以引导,而且也为了提高心理健康水平指出了方向。一般而言,一个人能够在社会生活中正常地、有效地学习、工作、交往,就达到了心理健康的基本标准。因为心理健康状态是发展变化的,所以我们不仅要达到心理健康的基本要求,而且应该追求心理健康的更高层次,即追求“让健康者更健康,让完美者更完美”的高级目标。

第二节 大学生常见的心理问题

心理健康是一个动态发展变化的过程,在变化过程中每个人都会遇到各种心理问题,但这不等于心理不健康,关键的是能有效地调整解决问题才是心理健康的表现。大学生面临如下心理问题,可以说是正常的,最重要的是怎样去面对和解决。

一、大学生常见的心理问题

(一)入学适应问题

这一问题在新生中较为常见。对于刚入校的新生来说,大学生活可以说是充满了困扰。陌生的校园、生疏的面孔、不一样的饮食起居习惯和学习状态的改变等都会使学生在心理上产生种种不适,通常会产生不同程度的压力和心理上的不适应,即对将来如何独立生活,怎样适应新的环境,内心或多或少地会感到担忧与不安,并伴有焦虑、苦闷和孤独等消极情绪。这在一些适应能力较差的大学生中表现得尤为明显,他们往往会出现食欲不振、失眠、烦躁及注意力不集中等症状,个别严重者甚至不能正常坚持学习以致退学。

(二)特殊时期带来的心理问题

大学生处在青春期,青春期被称为“疾风怒涛”的时期。这段时期有着特殊的发展任务,在这一发展任务的过程中,人往往会出现意识偏差,甚至陷入认知矛盾的状态。如全面发展的需要与满足能力的矛盾;行动欲望和认知能力的矛盾;冲动的情绪情感和自控能力的矛盾;追新求异的特点和辨别能力的矛盾等。这些矛盾解决不好往往会造成不良的心理反应,影响心理状态。

(三)学习方面的心理问题

大学的教学目标、教学内容、教学方法都与高中有明显的差异。这就要求大学生必须改变高中的学习模式和方法,明确学习目的,端正学习态度,学会科学用脑,掌握自学的有效方法,以适应全新的大学学习生活。但由于学习动力不足,学习方法不当,或所学专业与兴趣不符等原因,很多大学生成绩不佳,考试不及格,从而引发考试焦虑、厌学等心理问题。

(四)人际交往的心理问题

大学里来自四面八方的同学聚在一起,人际交往更为广泛和复杂。大学生对人际交往也更加重视,并希望发展这方面的能力。但由于认识、情绪和个性因素的影响,再加上缺乏人际交往的经验与技巧,他们在交往中往往会遇到各种困难与挫折。有的同学因为语言表达能力差,因而害怕与他人交往沟通,把自己的内心世界和情感封闭起来,这样的同学经常处于一种要求交往却又害怕交往的矛盾之中,很容易导致孤独、抑郁或自卑。交往中,一旦出现关系不和谐的问题,或发生其他冲突,就会产生焦虑和压力等心理问题,影响其健康成长。

(五)恋爱方面的心理问题

爱情是人类情感中最复杂、最微妙的情感。大学生正处于青春后期,性生理、性心理已基本成熟,性意识的觉醒与性心理的发展,促使他们渴望了解异性,渴望爱情,但在处理关系时不知道如何把握感情冲动的“度”。有的学生在恋爱中出现了单相思、陷入被动恋爱或失恋等苦恼之中,还有的同学只图一时快乐,缺乏理智思考,陷入感情漩涡,产生苦闷、失望、悔恨与愤怒的情绪,给身心带来了一定的影响,有的还会发展为心理危机。

(六)经济方面的心理问题

随着教育成本的提高、学费的增加,不少学生在校时常为学费、生活费发愁。高额的学费和生活费增加了他们的心理压力,再加上学生中存在盲目攀比的不良现象,使部分学生忘记了他们肩上的重任,忘记了父母的艰辛和对他们的期望,经受不住物质上的诱惑,因为爱慕虚荣,产生了失范行为,甚至走上犯罪的道路。

(七)求职择业方面的心理问题

在大学的最后一学年,大学生最大的心理压力可能来自于求职择业。大学生在求职择业的过程中,对选择什么样的职业,如何寻找工作、要不要进行职业转换等,常会产生心理困扰:有的脱离社会发展需要盲目择业,有的过高地估价自己,造成就业困难等等。这些问题往往会引起毕业生的心理压力和冲突,从而产生心理问题。

二、大学生心理障碍的表现

心理障碍有多种,这里只介绍在大学生中常见的神经症。神经症也称神经官能症,它是非器质性的大脑神经机能轻度失调的心理疾病。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。神经症是一类心理障碍的统称,是由各种不同的神经症组成,虽然各有各的特异表现,但有一些共同的特点。神经症患者的心理感受是焦虑,主要表现为担忧、害怕、焦躁不安,有时伴有一系列与植物神经活动相关联的生理反应,如心跳加快、血压增高、呼吸急促、出汗等。神经症容易与大家常说的神经病相混,而实际上,相比较神经病而言,神经症患者的社会适应能力没有严重受损,对自己的心理障碍有自制力,多数人能积极寻求帮助。神经症主要包括焦虑性神经症(焦虑症)、恐怖性神经症(恐怖症)、强迫性神经症(强迫症)、抑郁性神经症(抑郁症)等。

(一)焦虑症

焦虑症是当事人具有紧张、不安、忧虑、恐惧等感受交织而成的情绪状态,包含着对危险、威胁和需要特别努力但对此又无能为力的苦恼的强烈的预期。在生理上表现为自主神经系统活动增加,肾上腺素输出量提高,心跳加快,皮肤出汗,面色苍白,呼吸急促,尿频尿急等症状。如果这种状态持续的时间长,接着就会出现坐立不安的症状,而且会影响到消化和睡眠。因此,个体出现焦虑情绪状态时,一般都伴随有生理行为及认知方面的异常反应。在日常生活中,很多人都体会过焦虑情绪,比如,考试前夜难以入眠,比赛之前忐忑不安,这些暂时性的焦虑反应不属于心理异常,不会造成身体和心理的损害。焦虑有时是在应急情况下出现的一种正常的反应,仅在反应过分强烈或体验与事实严重不相符时,才会对身心产生危害。

引起焦虑症的原因,一种普通的观点认为是由于个体对多种生活环境的担忧或对各种现实危险性的错误认识而导致的。1974年美国心理学家贝克等对焦虑性神经症者进行过研究,发现他们的焦虑程度与他们对伤害的不现实的期望和幻想有关,所期望或幻想的伤害越严重,他们的焦虑情绪就越强。



患者的期望和幻想还包括躯体的和心理的被伤害的危险,如遇上事故、生病、人身伤害、被别人侮辱或拒绝等。研究还发现,患者的期望和幻想也与自身的经历有关,如一个人的父亲突然死于某病,于是他会特别担心自己也会得这种病。

(二)恐怖症

恐怖症是当事人的焦虑长久地固定于某一事物或某一情境,并产生一种持久的、特殊的、不合理性的恐惧。也就是说,即使当事人明明知道自己不会受到伤害,仍然无法控制自己的恐惧心理。根据恐惧对象的不同,它分为物体恐惧、处境恐惧和社交恐惧。如恐高症、恐血症、黑暗恐怖症、社交恐怖症、声音恐怖症等。大学生中较常见的是社交恐怖症,它是指对某一特定社交场所和对象产生的恐惧心理。如有的大学生不敢与他人的目光相对,眼睛总是游离于房顶或窗外,产生目光恐怖症;有的大学生不敢与异性说话或交往,一看到异性就脸红、心跳,形成社交恐怖症;有的大学生见到特定的人就感到恐惧,形成恐人症,比如见到穿白大褂的医生就害怕。再如很多人都怕蛇,但不能认为这是恐怖症,但是如果看到蛇的图片、电视里的蛇,甚至一听到说蛇,就吓得受不了,那就是恐怖症。恐怖症给患者的生活、学习和工作都会带来不良影响及苦恼。恐怖症的产生往往与患者以前在某一特定场景受到的惊吓或痛苦的经历有关。为了防止再次出现过去的痛苦经历,患者在心理防御机制上,就采取了躲避、退缩的行为。另外,恐怖症的形成也与认知和个性有关。

(三)强迫症

强迫症是当事人的一种以自我强迫为突出症状的神经症。所谓自我强迫是指患者的行为不受自己意志的支配,即使其行为违反自己的意志却仍然不自觉地重复,从而导致精神焦虑和痛苦。强迫症有两种含义,一种是强迫观念,另一种是强迫行为,二者有时单独出现,有时同时出现。这些观念和行为在当事人心中往往有特别的象征意义,如果不那样做,就总觉得内心不安。强迫观念主要表现为无法控制自己反复思考一些无意义的问题,如人为什么要分男女,地球为什么是圆的。强迫性怀疑则多表现为患者总是对自己做的事不放心,如信已寄出,却怀疑忘记贴邮票或写错了地址;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反复洗手、洗衣物。强迫性联想则表现为对所见所闻的某一事物总是联想到与其相似或对立的事物,例如看到树林就想到老虎要出来咬人等;还有的强迫性地出现与正常意愿相反的欲望和冲动,比如走在桥上总出现往下跳的想法。

在我们的日常生活中谁都不可避免地会出现强迫倾向。比如下了楼梯,



忽然想起门锁好了没有,这个想法一出现便有些担心,回去检查发现门已锁好便能安心出去,这是很正常的。只有来来回回反复检查,而且不反复检查多次就不放心,也知道自己这样做是徒劳的但还是控制不住地去做,这才是强迫行为。

(四) 抑郁症

在我们的现实生活中,情绪低落是很多人都经历过的情绪体验。在心理咨询实践中,前来咨询的大学生中担心自己是不是患了抑郁症的占了很大的比例。每个人都会有情绪波动,如考试失败令我们沮丧,恋爱分手让我们痛苦,未来发展使我们焦虑,但这不一定就是患了抑郁症。抑郁症是一种以持久的情绪低落状态为特征的神经症,常伴有焦虑、躯体不适和睡眠障碍等症状。在心理异常中最为常见也不容易辨别。起病大多缓慢,迁延不愈,病人内心感到痛苦,最初往往是失眠、乏力、食欲不振、学习及工作效率低等。抑郁症的典型症状可概括为“三低”、“四失去”。“三低”:情绪低落、思维缓慢、言行迟缓。“四失去”:失去兴趣——对任何事情都不感兴趣,包括以往的特长爱好;失去精力——精神不振、四肢无力,既不能进行剧烈活动,又不能持续思考,因而萎靡不振,力不从心;失去自信——自我评价过低、夸大缺点、妄自菲薄;失去希望——悲观失望、厌倦生活,并且常有失望与无助感,生活中感到痛苦,在绝望中时常有自杀的念头。

第三节 大学生心理问题的成因

引起大学生心理问题的因素是多方面的,从各种制约因素的性质来说,有生理因素、心理因素和社会环境因素;从各种制约因素的类型来说有诱发因素和主观因素两大类。诱发因素可概括为家庭环境、学校教育和社会环境,主观因素是指大学生自身的个体因素。下面主要阐述诱发因素和主观因素对大学生心理健康的影响。

一、家庭环境的影响

心理学研究证明,家庭环境对人的一生发展会产生重大的影响,特别是早期形成的人格结构,会在以后的心理发展中留下深深的烙印。家庭环境包括家庭人际关系、父母教养方式、父母人格特征等。家庭人际关系包括家庭关系是否紧张、是否和谐、家庭情感是否冷漠、矛盾冲突是否频繁等。父母的教养