

心理健康教育与 心理障碍防治

马平 编著

全书紧密围绕

心理健康教育和

心理障碍预防、诊断

及治疗等问题

由点到面

由浅入深地

展开,对

既有调查的

翔实材料和数据

又有国际、国内

先进经验的介绍

还有作者本人的

心得评述

所以

它的确是

一本富有

针对性

时效性和

指导性的好书

云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

Mental Health Education and
Mental Disturbance Prevention and Cure

Mental Health Education and
Mental Disturbance Prevention and Cure

心理健康教育与 心理障碍防治

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育与心理障碍防治/马平编著. —昆明: 云南大学出版社, 2007

ISBN 978 - 7 - 81112 - 405 - 7

I. 云… II. 马… III. ①心理卫生—健康教育 ②精神障碍—防治 IV. R395.6 R749

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 131948 号

心理健康教育与心理障碍防治

马 平 编著

策划编辑: 蔡红华

责任编辑: 纳文汇 唐志成

封面设计: 刘 雨

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明市五华区教育委员会印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 8.125

字 数: 221 千

版 次: 2007 年 9 月第 1 版

印 次: 2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 81112 - 405 - 7

定 价: 25.00 元

社 址: 云南省昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内
(邮编: 650091)

发行电话: 0871 - 5033244 5031071

网 址: <http://www.ynup.com>

E-mail: market @ ynup.com



心理健康教育
与
心理障碍防治

与
Mental Health Education and
Mental Disturbance Prevention and Cure



策划编辑：蔡红华
责任编辑：纳文汇
唐志成
封面设计：刘雨

本书受“云南省教育厅高校学术著作出版基金”资助



序

心理健康问题是全球性的公共卫生问题，国际社会非常重视。世界卫生组织还将每年的10月10日确定为“世界精神卫生日”，号召世界各国关注心理健康，普及心理卫生知识。各国的实践证明，进行心理健康教育，不仅可以预防和减少心理疾病，而且还可以充分发挥潜能，改善社会适应能力，更有效地树立和实现人生观和价值观，从而全面提高心理素质和人才素质。

然而，心理健康教育和心理障碍的防治工作在我国起步很晚，发展也不平衡，至今基础薄弱，专业人员缺乏，教材零散，观念落后。很多人把心理健康问题等同于精神病，因而冷漠、歧视、嫌弃。这种状况与培养21世纪的合格人才以及构建和谐社会的要求是极不适应的。

昆明医学院第二附属医院党委书记马平教授针对高校大学生心理健康教育和心理障碍防治薄弱的实际情况，在进行大学生心理状况调查科研课题的基础上，编写了《心理健康教育与心理障碍防治》一书，填补了我校在这一方面的空白。全书紧密围绕心理健康教育和心理障碍预防、诊断及治疗等问题，由点到面、由浅入深地展开探讨。既有调查的翔实材料和数据，又有国际、国内先进经验的介绍，还有作者本人的心得评述。所以，它的确是一本富有针对性、实效性和指导性的好书。我愿意向广大的教育工作者、医师、青年学生和家長推荐此书。

冯忠堂

2007年3月1日

内容简介

关心大学生的心理健康、防治心理障碍，是教育工作者义不容辞的责任和义务。针对我国高校大学生心理健康教育工作 and 心理障碍防治基础薄弱、起步晚、发展不平衡、工作单一、渠道狭小和教材零散的状况，本书以大学生心理健康教育的科学性、教育性、系统性、发展性、互助性、开放性为原则，以正常学生人群为对象，以针对群体的心理健康教育为主导，以特殊个体的心理障碍防治为重点，以全方位、多层次、多角度的心理健康教育与心理障碍防治为目标，在长期的教学积累、临床实践及对当前大学生心理状况的深入调查和课题研究的基础上编撰而成。全书从大学生心理健康状况，心理健康知识教育，心理障碍的成因、类型、测评、诊断、治疗等各个方面，着重介绍、分析了 21 世纪社会发展对心理素质的要求以及我们所面临的形势，大学生心理健康特点和问题，大学生心理教育方法，恐惧、焦虑、强迫、抑郁、疑病等常见心理症状，心理障碍的常见评估测量方法，心理障碍诊断标准和原则，常用的心理治疗和药物治疗方法。全书紧紧围绕教育、预防、诊断、治疗心理卫生问题，由点到面、由浅入深，既重视对正常大学生心理健康的关注，又针对重点人群常见心理障碍进行防治。对于全面推进素质教育，降低大学生因心理问题引发的违纪率、违法犯罪率、自杀率和发病率，提高大学生心理健康水平，促进大学生全面发展，具有较强的指导性、针对性和实用性。可供大中专学校教育工作者、学生和心理医生阅读参考。

目 录

第一章 校园大学生心理健康教育状况	(1)
一、21 世纪的心理素质要求	(1)
二、校园心理健康教育的形势	(2)
三、校园心理健康教育中常见的心理卫生问题	(4)
四、大学生心理障碍患病特点	(6)
五、大学新生心理适应特点	(7)
六、不同民族、不同区域的大学生的心理状况	(8)
七、贫困大学生的心理状况	(8)
八、大学生心理健康应注意的问题	(9)
九、校园大学生心理健康教育的目标、内容、途径与方法	(14)
第二章 大学生心理健康知识教育	(16)
一、从人脑认识心理	(16)
二、心理的社会化	(19)
三、感觉和知觉是心理认知的开端	(21)
四、思维是重要的心理特性	(23)
五、注意是心理的指向	(26)
六、情感是心理的外在表现	(28)
七、意志是心理的坚强品质	(32)
八、个性是个体心理特征的总和	(35)
九、战胜挫折	(46)
十、纯洁的性心理	(49)

十一、学会应激	(53)
十二、开展团体心理咨询	(60)
第三章 心理障碍概论	(63)
一、心理障碍概念	(64)
二、如何预防心理障碍	(65)
三、如何识别心理障碍	(69)
四、心理障碍分类	(72)
五、心理障碍的发病因素	(74)
六、常见的心理障碍症状	(76)
第四章 心理障碍的临床类型	(78)
一、恐惧性心理障碍	(78)
二、焦虑性心理障碍	(80)
三、强迫性心理障碍	(81)
四、抑郁性心理障碍	(84)
五、癔症性心理障碍	(87)
六、疑病性心理障碍	(91)
七、其他心理障碍	(92)
第五章 心理障碍的心理评估测量	(97)
一、心理障碍症状的心理评估测量	(99)
二、恐惧性心理障碍的心理评估测量	(107)
三、焦虑性心理障碍的心理评估测量	(112)
四、强迫性心理障碍的心理评估测量	(122)
五、抑郁性心理障碍的心理评估测量	(130)
六、癔症性心理障碍的心理评估测量	(137)
七、疑病性心理障碍的心理评估测量	(145)

八、神经衰弱的心理评估测量·····	(149)
九、心理障碍应注意的体格检查和其他检查·····	(151)
第六章 心理障碍的诊断 ·····	(153)
一、诊断的一般原则和标准·····	(153)
二、恐惧性心理障碍的诊断·····	(154)
三、焦虑性心理障碍的诊断·····	(155)
四、强迫性心理障碍的诊断·····	(157)
五、抑郁性心理障碍的诊断·····	(158)
六、癔症性心理障碍的诊断·····	(160)
七、疑病性心理障碍的诊断·····	(162)
八、神经衰弱的诊断·····	(163)
第七章 心理障碍的心理治疗 ·····	(164)
一、支持疗法·····	(167)
二、认知疗法·····	(170)
三、系统脱敏疗法·····	(177)
四、行为疗法·····	(182)
五、认识领悟疗法·····	(186)
六、森田理论疗法·····	(188)
七、暗示疗法·····	(193)
八、催眠疗法·····	(195)
九、人际关系心理疗法·····	(205)
十、自我疗法·····	(209)
十一、儒家修身疗法·····	(211)
十二、其他疗法·····	(214)

第八章 心理障碍的药物治疗	(219)
一、一般心理障碍的药物治疗	(219)
二、恐惧性心理障碍的药物治疗	(225)
三、焦虑性心理障碍的药物治疗	(226)
四、强迫性心理障碍的药物治疗	(230)
五、抑郁性心理障碍的药物治疗	(231)
六、癔症性心理障碍的药物治疗	(237)
七、疑病性心理障碍的药物治疗	(237)
八、神经衰弱的药物治疗	(238)
九、心理障碍的药物治疗应注意的问题	(241)
 附 录	(243)
一、心理障碍病历格式及内容	(243)
二、精神检查	(246)
 主要参考文献	(249)
 后 记	(252)

第一章 校园大学生心理健康教育状况

一、21 世纪的心理素质要求

21 世纪的社会发展随着信息时代的到来,经济的全球化和文化的多样化将更加迅猛,竞争将更加激烈,对人才的整体素质的要求更高,特别是对心理素质提出了更新、更全面的要求。对未来劳动者的要求预测需具备五种能力,即组织、计划和支配能力;与人合作、共同工作能力;获取和使用信息能力;处理复杂的相互间关系的能力;运用多种技术工作的能力。此外,还需具备三种素质:

(1) 基本技能素质:读、写、听、说及数学运算。

(2) 思维技能素质:创造性地思考、作出判断、推理,解决问题。

(3) 个性素质:责任感、自尊心、正直、诚实守信、有社交能力和自我意识。

在这五种能力、三种素质中包含了 21 世纪的心理素质要求。

学校将按照社会的需求和不同年龄学生成长的特点,有目的、有计划、有组织地向学生传授知识和技能,培养良好的政治思想和心理素质,加强心理健康教育,促进学生德、智、体、美全面发展。因此,对学生进行心理健康教育,不仅可以预防和减少其心理疾病,而且可以充分发挥其潜能,改善其社会适应能力,更有效地树立和实现他们的人生观和价值观,从而全面提高人才素质,以应对 21 世纪社会发展对心理素质的要求。

事实上，只有优异的成绩，而不懂得与人交往的人是个寂寞的人；只有过人的智商，而不懂得控制情绪的人是个危险的人；只有超人的推理，而不了解自己的人是是个迷惘的人。

二、校园心理健康教育的形势

心理健康问题是全球性的公共卫生问题，国际社会非常重视。世界卫生组织还将每年的10月10日确定为“世界精神卫生日”，号召世界各国关注心理健康，普及心理卫生知识。香港大学心理辅导中心协助学生尽可能地发展其智能与个人潜能。尽可能地消除不利因素，促进优良品质的发展，使学生在校内、校外都能更好地适应社会。台湾心理卫生工作以增进心理健康、防治心理疾病为宗旨，开展了高中生的习惯与心理健康教育，以及大学生的心理发展与心理健康研究。美国也加强了对大学生性心理的咨询和研究。我国一贯重视人民的心理卫生和大学生心理健康。1999年，世界卫生组织和我国政府在北京召开精神卫生高层研讨会，我国政府愿意继续与世界卫生组织合作，大力推动包括精神卫生、心理健康在内的各项教育卫生事业的发展。国家教育科学规划领导小组，把社会主义市场经济条件下大学生心理障碍的多层面成因分析及对策作为重点课题。“奔小康，要健康”已成为人们的共识。大学生的心理健康问题已成为社会关注的重点和热点。目前，全国有3000多万青少年存在不同程度的心理问题，大学生有心理障碍的占16%~25.4%，因心理疾病而休、退学的大学生人数占休、退学总人数的50%左右。有专家预测，进入21世纪后，心理健康问题更为突出。2002年发生的大学生“伤熊”事件以及2003年发生的“自杀倾向”引起了社会的广

泛关注。《健康报》于2006年9月报道,在北京召开的中华医学会精神病学分会第七届学术年会上,来自四川省的专家报告,他们从西南地区5所高校中抽取2800名大学生进行了调查,结果发现有14.6%存在严重的心理卫生问题,主要表现为偏执、交往障碍、抑郁、情绪波动、过于敏感等,需要心理卫生干预的大学生高达48.5%。据安徽省对4641名大学生进行心身症状调查,有中度以上心身症状问题的学生占16.5%。其中,人际关系敏感(47.8%)、强迫(45.8%)、偏执(41.7%)、敌对(34.6%)、抑郁(31.6%)等问题较为严重。问题的主要原因是:(1)大学生心理矛盾突出。一是自豪感与自卑感的矛盾;二是独立感与依赖感的矛盾;三是强烈交往需要与孤独感的矛盾;四是愿望与现实的矛盾。(2)人际关系问题突出。主要是师生关系、亲子关系、同学关系、异性关系等。(3)心理健康问题引起学习问题突出。感到学习压力大、厌学、学习困难和学习障碍。(4)自我盲目问题突出。表现在强迫、焦虑、忧郁、恐惧等。

刘欣、徐海波(2003)大学生心理健康研究的总结认为,大学生心理健康研究呈上升趋势。从医学院校、师范院校和军校大学生同其他文、理、工科院校大学生的心理健康状况的比较研究中发现,医学生、师范生、军校生的心理健康尤其值得重视。朱心怡等(2001)连续13年对医学新生进行人格测试和趋势分析,得出医学新生人格特征的年代变化特征显著。研究报告显示,医学生神经或精神的患病率达20%,同时反应个体神经质倾向逐年上升。师范院校是培养师资的重要场所,师范生的心理健康水平直接影响到今后的教育事业。刘芳(1999)研究表明,系统的心理卫生教育,教会了学生正确看待自己的问题以及如何在困难面前作出选择,对学生走向成熟起着显著的积极作用。军校学生生活条件艰苦,精神生活单调,经常处于应激状态,容易

导致心理紧张和焦虑。

心理健康教育形势不容乐观。对此，党和政府下发了关于改进学校德育工作的意见，国家教委颁布了我国普通学校德育大纲，提出全面推进素质教育的决定，教育部出台了加强心理健康教育的文件及实施纲要。这些文件和意见明确指出，要通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。

三、校园心理健康教育中常见的心理卫生问题

校园中大学生心理卫生问题，也是素质教育所面临的问题，如果轻视或漠视大学生心理卫生问题，全面推进素质教育就很难落到实处。重视和加强大学生心理健康教育，处理好常见心理卫生问题是关键。据2005年8月5日《健康报》报道，我国高校仍有20%的大学生存在不同程度的心理问题。

根据其严重程度，通常把大学生心理问题分为三大类：

（一）一般心理问题

这一类占有心理问题的15%，主要是指各种适应问题、应激问题、人际关系问题、饮食睡眠及轻度的抑郁、焦虑等。这些是大学生在成长过程中必然遇到的心理困扰，也就是所谓的“心理感冒”问题。

（二）心理障碍问题

这一类占有心理问题的3.5%，主要是指心理障碍、人格异常和性心理障碍等心理异常和障碍。而心理障碍是一组由精神因

素引起的非器质性的、大脑神经机能轻度失调的心理疾病。大学生中最常见的有强迫、焦虑、抑郁、疑病症、神经衰弱、恐惧症等。这些是目前大学生最普遍的心理障碍之一，需要引起高度的关注。这一类心理障碍居于第一类和第三类之间，具有承上启下的功能，处理得好可以带动第三类向第二类、第一类发展，预后较好；处理不好将增加危害，预后较差。

（三）精神障碍问题

这一类占有心理问题的 1.5%，主要是指人脑机能活动失调，丧失自知力，不能从事正常的学习生活，不能区分自我与现实并保持恰当接触的严重的精神障碍。精神疾病的种类很多，大学生常见的主要有精神分裂症、情感性精神障碍和其他精神障碍。

在这三类心理问题中，第一类的一般心理问题，只需要学校、亲友的教育疏导即可；第二类和第三类的心理问题则需要专业人员的参与和医生的检查治疗才能奏效。

据安徽阜阳市精神病医院精神科 2001 年 9 月对一所高校学生心理障碍状况的分析，该校大学生共 4 465 人。其中，男生 2 976 人（66.65%），女生 1 489 人（33.35%）。被确诊为心理障碍（神经症）者 417 人，发生率为 9.34%。各亚型的发生率依次为：焦虑性神经症 3.92%，抑郁性神经症 1.68%，疑病性神经症 1.68%，恐惧性神经症 1.48%，神经衰弱 1.48%，强迫性神经症 0.87%，癔症 0.16%，其他神经症 0.13%。大学生中心理障碍的问题有上升趋势，心理、社会因素对心理障碍的发生有重要作用。

据昆明医学院 2004 年、2005 年大学生心理状况调查主要利用问卷调查的形式了解新入学大学生的心理状况；方法是采用全国广泛应用的心理测评量表——症状自评量表/SCL-90，2 167