

刘丽君 主编

大学生 心理健康

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG
JIAOCHENG



教程



化学工业出版社

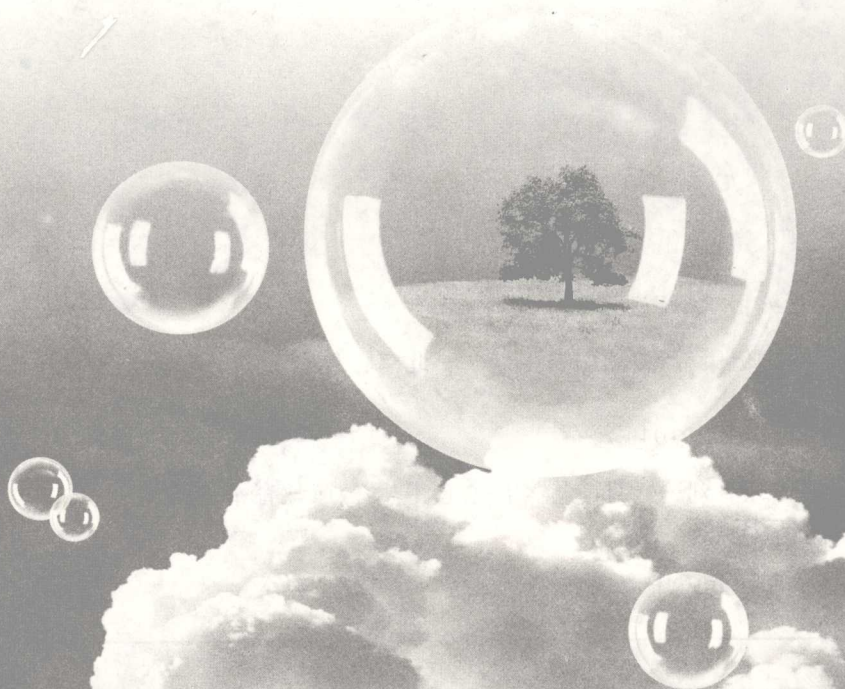
刘丽君 主编

大学生 心理健康

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG
JIAOCHENG



教程



化学工业出版社

· 北京 ·

本书针对大学生在环境适应、自我意识、学习、人际关系、恋爱心理、情绪情感、人格发展等方面遇到的矛盾和问题进行分析探讨,并提出解决问题的思路和方法。全书从结构到内容力图体现针对性、实用性、可读性和可操作性。

本书为大学生心理健康教育的教材,也可作为大学生自我心理保健的读本,还可作为大学生心理咨询工作者的参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/刘丽君主编. —北京:化学工业出版社,
2007.9
ISBN 978-7-122-01045-2

I. 大… II. 刘… III. 大学生-心理卫生-健康教育-高等学
校-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 133520 号

责任编辑:王文峡
责任校对:徐贞珍

文字编辑:刘 艳
装帧设计:尹琳琳

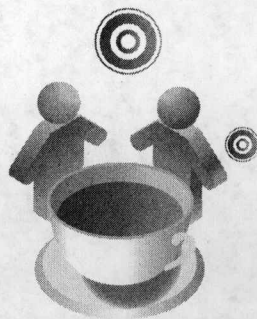
出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装:北京云浩印刷有限责任公司
787mm×1092mm 1/16 印张 11 $\frac{3}{4}$ 字数 262 千字 2007 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 20.00 元

版权所有 违者必究

前 言



马勒博士说过：“有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有了一切。”的确，健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，而健康的一半是心理健康。对于现代社会的人来说，心理健康的意义远远超过躯体健康。这不仅因为随着科学技术、经济水平、医疗条件的发展和改善，躯体疾病在逐渐减少，而且还因为现代社会对人的心理素质的要求更高。每一个想获得成功的人，都必须关心和维持自身的心理健康。

随着社会的高速发展，人们的生活节奏正日益加快，竞争愈来愈激烈，人际关系也变得越来越复杂，所有这些直接给人们带来巨大的心理压力。高校的大学生作为现代社会的组成部分，也不可避免地面临各种挑战。同时，大学生正面临从青少年期向成人期转化的重要阶段，虽然生理上逐渐成熟，但由于阅历浅、社会经验不足、独立生活能力不强等各种原因，很容易产生各种心理矛盾与冲突。为了普及心理健康知识，帮助大学生尽快适应大学生活，指导大学生有效地解决成长中遇到的各种问题，掌握自我心理调适方法，避免因适应不良而引发心理障碍，提高心理健康水平，促进德、智、体全面发展，我们组织在高校长期从事心理学教学、科研以及大学生心理咨询工作的教师编写了本书。本书主要针对大学生在环境适应、自我意识、学习、人际关系、恋爱心理、情绪情感、人格发展等方面遇到的矛盾和问题进行分析探讨，并提出了多种调适、解决的思路和方法。全书从结构到内容力图体现针对性、实用性、科学性，既可作为大学生心理健康教育的教材，也可作为大学生自我心理保健的读本，还可作为大学生心理咨询工作者的参考。

本书由刘丽君任主编、杨沫任副主编。编写分工如下：第一、二、七章由刘丽君编写，第三、六章由杨丽丽编写，第四、五章由杨沫、曲峰编写，第八章由刘俊英、杨沫编写。河北建材职业技术学院张宝燕承担了后期校对、打印、整理工作，在此表示感谢。

由于水平所限，书中不妥之处在所难免，恳请各位同仁和广大读者不吝指教，以利于本书的不断充实、提高和完善。

编 者

2007年8月



目 录

第一章 心理健康

001

第一节 心理与健康	002
一、健康新概念	002
二、健康的核心——心理健康	003
三、大学生心理健康的标准	004
第二节 大学生常见的心理问题与障碍	006
一、大学生常见的心理问题	006
二、大学生心理障碍及其调适	008
第三节 大学生健康心理的培养	021
一、增强心理健康意识	021
二、心理健康的自我调适	022

第二章 环境适应

031

第一节 从中学到大学环境的变化	032
一、生活环境的变化	032
二、学习环境的变化	033
三、人际环境的变化	033
四、自身角色地位的变化	033
第二节 如何适应大学新环境	034
一、生活环境的适应	034
二、学习的适应	036
三、人际交往环境的适应	039
四、经济压力的适应	041
五、心理落差的适应	043

第三章 自我意识

053

第一节 认识自我	054
----------------	-----

一、自我意识的含义	054
二、自我意识的形成	054
三、自我意识的作用	055
第二节 接受自我	056
一、你成为这样的人的原因	057
二、接受现实与自我	058
第三节 完善自我	059
一、明确人生目标	059
二、摆脱自卑感的折磨	060
三、学会经营自我	062
四、付诸行动	065

第四章 学习心理

069

第一节 学习的心理机制	070
一、智力因素	070
二、非智力因素	070
三、智力因素、非智力因素与学习	071
四、大学生学习与心理健康	072
第二节 大学生学习中常见的心理问题及克服	073
一、学习动力缺乏	073
二、记忆力减退	075
三、注意力不集中	076
四、学习自卑	077
第三节 大学生健康学习心理的培养	078
一、学习动机的激发	078
二、学习兴趣的培养	079
三、学习态度的矫正	080

第五章 人际交往

083

第一节 人际交往概述	084
一、人际交往的动机理论	084
二、大学生人际交往的基本特征	085
三、影响大学生人际关系的因素	085
四、人际交往的作用	087
第二节 大学生人际交往中的心理障碍及其克服	088
一、大学生人际交往中的认知障碍及其克服	088

二、人际交往的情绪障碍及其克服	090
三、人际交往中个性障碍及其克服	092
第三节 建立和谐的人际关系	093
一、建立良好人际关系的原则	093
二、掌握人际交往的方法	095
三、不良人际关系的改善实践	096

第六章 恋爱心理

103

第一节 正确认识爱情	104
一、何谓爱情	104
二、大学生恋爱与性心理的发展	105
第二节 走出恋爱误区	107
一、大学生恋爱存在的问题	108
二、正确对待失恋	109
第三节 恋爱挫折及其调适	109
一、爱情是不可决的堤	109
二、摆脱性的困扰	111
第四节 培养爱的能力与责任	113
一、树立健康恋爱观念	113
二、把握恋爱尺度	113
三、培养自己爱的能力	113
四、分清友谊与爱情的界限	116

第七章 情绪与情感

119

第一节 认识情绪与情感	120
一、情绪与情感	120
二、情绪和情感类型	121
第二节 应激的调适	123
一、心境、激情与应激	124
二、应激状态下的身心反应	125
三、影响应激的因素	126
四、应激的调适	126
第三节 挫折及其调适	127
一、什么是挫折	128
二、引起大学生挫折的因素	128
三、挫折的情绪反应	129

四、影响挫折体验的因素	130
五、战胜挫折	131
第四节 怎样控制不良情绪	135
一、如何平息心中的怒火	135
二、如何走出忧郁的阴影	136
三、如何摆脱焦虑的烦恼	138
四、如何克服恐惧心理	140
五、如何克服嫉妒的顽疾	141
第五节 培养大学生积极的情绪、情感	142
一、大学生情绪、情感的特点	142
二、掌握大学生情绪、情感的健康标准	143
三、培养积极的情绪、情感	143

第八章 个性完善

151

第一节 个性的认知	152
一、气质	152
二、性格	158
第二节 不良性格的克服	164
一、如何克服不良性格	165
二、个性的完善	169

参考文献

177

第一章



心理健康

如果没有健康，智慧就难以表现，文化无以施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识无法利用。

——古希腊哲学家赫拉克利特

人类从诞生以来，就非常关注自身的健康。随着科学技术与社会文化的不断发展，人们对健康概念的认识也逐渐深化，现代生命观、现代健康观与现代教育观都对健康的核心——心理健康提出了更高的要求。重视心理健康教育，提高全民心理素质，不但是社会发展的需要，也是人类自我完善的客观要求。作为新世纪的大学生，提高其心理健康水平，更是时代赋予的首要任务。



第一节 心理与健康



案例

2002年2月23日,在北京动物园,清华大学电机系四年级学生刘某,为试试“黑熊嗅觉是否灵敏”,竟在众目睽睽之下接连几次向黑熊泼去浓硫酸,造成该动物园五只黑熊严重烧伤。

2003年2月13~15日,云南大学化学学院生物技术专业2000级学生马某,因为与同学的一点积怨在宿舍用铁锤残忍地杀死四名大学同窗,其中一名同学只因妨碍他的杀人计划即被无辜杀害。

事情一经披露,舆论哗然。人们不禁要问:刘某、马某究竟怎么了?作为全国一流学府的有着高智商的大学生为什么会做出如此残忍而又令人费解的举动来呢?事实上,在此之前,有关媒体早已多次报道过大学生心理健康状况不容乐观、大学生心理压力过大以及心理障碍发生率不断提高等有关内容。刘某泼熊事件和马某杀人事件再次提醒人们:加强大学生心理健康教育已刻不容缓!

一、健康新概念

亘古至今,人类一直在追求健康。拥有健康是每个人的期盼,那么到底什么是健康呢?很多人都会回答:健康不就是没病吗?这种回答不能算错,但也不能算对——至少不能算全对。因为,它只注意到了生理上存在的健康的问题,而忽略了心理上同样也存在健康的问题。

事实上,人除了拥有自己的躯体外,更重要的是具有心理活动和社会属性。人是生物、心理及社会因素的复合体,因此当谈到健康问题时仅仅注意身体生理本身的健康显然



是片面的。

早在1948年，世界卫生组织就给出了新的定义：健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象，而是一种生理、心理和社会适应等方面的良好状态。这一定义标志着人类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。

在上述认识的基础上，世界卫生组织又具体规定了健康的10条标准：①有足够充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作的压力而不感到过分紧张；②态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔；③善于休息，睡眠良好；④能适应外界环境的各种变化，应变能力强；⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病；⑥体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂的位置协调；⑦反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁、无空洞、无病菌、无出血现象，牙龈颜色正常；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉和皮肤富于弹性，走路轻松匀称。

1998年，世界卫生组织又对健康问题有了进一步解释：健康应包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。有关学者也提出了具有现代意义的新的健康观：健康应是能对抗紧张，经得住压抑和挫折，积极安排自己各种生活活动，使自己的智慧、情感和躯体融为一体，生活和精神充满生机，且富有文明的意义。

二、健康的核心——心理健康

根据上述全面健康的观点，健康至少包括四大要素——生理平衡（没有身体疾患）、心理稳定（没有心理障碍）、社会成熟（具有社会适应能力）、道德健康（良好的品质）。四者相互联系，交互影响。一方面，身体疾患可以影响个体的正常心理活动，强烈的或持久的心理刺激也可以导致身体健康的下降。即生理问题可以引起心理的反应，心理的失调也可以引起生理的改变。另一方面，心理健康与社会成熟的关系更是密不可分，二者互为因果。心理不健康就无从谈社会成熟，而社会不成熟也就无所谓心理健康。而道德健康在某种意义上属于心理健康的范畴。当然，不同的社会阶段，不同的经济阶层，不同的需求群体，对三者的重视程度也有很大不同，三者健康中所处的地位也有某些差别。正如长期以来人们习惯于注重身体健康一样，人们已逐渐开始重视心理健康，心理健康在健康中的地位将会变得越来越重要。尤其是在科技高度发达、竞争日益激烈的信息社会，心理健康在某种程度上将成为人类健康的核心。

为了更好地把握心理健康的概念，先来了解一下什么是心理。说到心理，人们总会觉得它挺神秘，其实心理是人类最常见的精神现象，是人脑的机能，是人脑对客观事物能动的反映。

心理现象由心理过程和个性心理两大部分组成。心理过程即人们心理活动的过程，具体包括认识过程、情绪情感过程和意志过程。认识过程是人脑对客观事物的本质的反映过程，包括感觉、知觉、记忆、思维及注意等。人们在认识客观事物的过程中，总会持有一定的态度和倾向，产生某种主观体验，如喜、怒、哀、乐、爱、憎、惧等，这些人对客观事物的态度体验过程就是情绪情感过程。人们在认识世界、改造世界的过程中，总会遇到



这样那样的困难，为达到预期目的并与克服困难相联系的心理活动过程，称为意志过程。认识过程、情绪情感过程和意志过程所构成的心理过程的三个方面既相互区别，又相互联系和制约。

按世界卫生组织的定义，心理健康是一种持续、高效而满意的心理状态，在这种状态下，生命具有活力，潜能得到开发，价值得以实现。世界卫生组织同时提出心理健康标志：身体、智力、情绪十分调和；能适应环境；人际关系和谐；有幸福感；在工作中能充分发挥自己的能力，能高效率地生活。

人们的心理健康水平大致可划分为三个等级：一是常态心理，二是轻度失调心理，三是严重病态心理。严重病态心理者表现出严重的适应失调，无力维持正常的生活和学习，如精神病等。

三、大学生心理健康的标准

根据大学生所具备的年龄特征、心理特征和社会特征，大学生心理健康的基本标准可概括为以下几个方面。

1. 智力正常

智力是指人们认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力，包括观察力、注意力、记忆力、思维能力和想象力。智力正常是人们从事一切活动的最基本的心理条件，它是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化的心理保证，是大学生心理健康的首要标准。大学生智力正常表现在：能保持浓厚的学习兴趣和强烈的求知欲；智力因素在学习中能积极协调地发挥作用；能保持较高的学习效率，掌握有效的学习方法；能从学习中获得满足感和快乐感。

2. 情绪稳定

情绪稳定是指有机体对外界刺激引起的生理和心理变化的一种态度体验，也是影响心理健康的一个重要因素，对人们工作、学习、人际关系有着重要影响。情绪异常往往是心理疾病的先兆。情绪稳定的大学生能经常保持积极愉快的心境，热爱生活，对未来充满希望；善于控制和调节自己的情绪，遇到挫折时，情绪反应适度，并能泰然处之。

3. 意志健全

意志是人自觉地确定目标并支配与调节其行动、克服困难达到预定目标的心理过程。意志健全主要体现在行动上的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面。对于大学生来讲，就应该有明确的学习和生活目的，并有坚定的信念和自觉的行动；在各项活动中具有坚韧性、果断性、独立性和较高的自制力；具有充分的自信心、高度的责任感和使命感，能克服不良习惯与克制不良欲望，抵制不正当诱惑。



4. 意识清醒

自我意识是指人们对自己及自己与周围关系的认识和体验,也是人们认识自己 and 对待自己的统一。大学生是在现实环境与他人的相互关系中认识自己的。心理健康的大学生在自我认识方面有自知之明,能客观正确地评价自己,自信、乐观,既不妄自尊大,也不妄自菲薄、自暴自弃;在自我体验方面,自尊自爱,自我肯定而不是自轻自贱;在自我控制方面,自主、自强、自律,能促进自我全面发展与完善。

5. 人格统一

人格通常也指个性。人格统一是指人格作为人的整体精神面貌能够完整和谐地表现出来。这是大学生心理健康的核心因素。大学生人格统一的标志是:有正确的信念体系和世界观、人生观,并以此为核心把需要、动机、兴趣、理想及气质、性格、能力统一起来,和谐发展;具有正确的自我意识,不产生自我同一性的混乱,表里如一;能够抵制口是心非、阳奉阴违等人格分裂的不良倾向,更不能出现双重人格与多重人格。

6. 人际关系和谐

人际关系和谐是大学生心理健康的重要保证。心理健康的大学生敢于交往,乐于交往,善于交往;有着广泛而稳定的人际关系;在交往中能用真诚、宽容、理解、信任的态度与人相处;能理智地接受和付出爱;与集体保持协调的关系;在人际交往中能正确处理人际冲突,化解矛盾,处理好竞争与互助的关系。

7. 行为反应适度

在人的生命发展的不同年龄阶段,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方式。心理健康的人的认识、情感、言行、举止都符合他所处的年龄阶段。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,过于老成、过于幼稚、过于依赖,都是心理不健康的表现。大学生正处于朝气蓬勃的青年阶段,因此心理健康的大学生应是精力充沛、勤学多问、反应敏捷、积极探索、勇于创新、不断进取的,而不应老成迂腐、保守落后或天真幼稚及过于依赖。

8. 社会适应能力良好

社会适应能力是指能正确认识社会环境及处理个人和环境的关系。心理健康的大学生能在社会环境改变时面对现实,对环境作出客观的认识和评价,主动调整自我以积极地适应环境;能和社会保持良好的接触,不断调整自己对未来的期待及态度,使自己的思想、目标、行为和社会协调一致;当社会环境出现负面变化时,不是被动消极地去适应,而是积极主动地去影响周围的环境,保持头脑清醒,不随波逐流、人云亦云等。

总之,大学生心理健康的基本标准是能够有效地学习和生活。如果正常的工作、学习和生活难以维持,就是心理不健康的表现,应引起足够重视,及时调节。



正确理解、运用心理健康标准需注意如下几个问题。

第一，是否心理健康与是否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不等于心理不健康。判断一个人的心理健康状况，不能简单地根据一时一事下结论。

第二，心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面。心理健康的标准只是一种相对的衡量尺度。在许多情况下，异常心理和正常心理、变态心理和常态心理之间有广阔的过渡带，而没有绝对的界限，它们之间只是程度的差异。

第三，心理健康的状态是动态变化的过程。一个人的心理健康状态不是固定不变的，它可以从心理健康状态变为不健康状态，也可以经过调整，从心理不健康状态变为健康状态。

第四，心理健康标准作为一种理想尺度，不仅提供了心理健康的标准，而且指明了提高心理健康水平的努力方向。心理健康是有不同层次的，上述标准只是反映了个体良好地适应社会所应有的心理状态的一般要求。社会是复杂的，竞争会越来越激烈，大学生应不断提高自己的心理健康水平，更好地发挥自身潜能，追求心理健康的更高层次。



第二节 大学生常见的心理问题与障碍

从当前情况看，多数大学生的心理是健康的，但也有相当一部分学生的心理健康状况令人担忧。近年来，大学生的心理健康问题日益引起社会各界的广泛重视。一系列的调查数据表明，大学生心理健康的形势比较严峻。其特点是：心理卫生不良者比例偏高。我国学者近年来所做的调查研究表明，在校大学生出现心理障碍倾向性的大约占25%左右，而其中比较严重的心理障碍的学生占全体在校生的10%左右；心理障碍已成为大学生休学、退学的主要原因。北京16所高校的调查结果表明，因心理障碍休学、退学的人数中，神经症患者占休学、退学总人数的76.1%和54.8%；心理障碍发生率呈上升趋势。

一、大学生常见的心理问题

所谓心理问题，就是指一个人在其成长过程中，受自身生存环境的影响，在没有认知障碍和智力障碍的情况下，形成的一种不协调的心理状态。大学生中有严重心理障碍的比较少，多数是比较轻微的心理问题，但是轻微的心理问题如果不予以及时调节和疏导，也会影响身心健康，持续发展下去还可能导致严重的心理障碍。

大学生常见的心理问题表现在以下几个方面。



1. 入学适应问题

这一问题在刚入大学的新生中较为常见。对于绝大多数新生来讲,面临的都是陌生的校园、生疏的面孔和全新的生活、学习方式。这对首次远离家乡、离开长期依赖的父母和熟悉的生活环境的大学生来说,通常会产生不同程度的压力和心理上的不适应,即对于将来如何生活、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、苦闷和孤独等现象发生。这在一些自身适应能力较差的大学生中表现得尤为明显,且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或提出退学要求。

2. 自我意识方面的心理问题

自我意识是影响大学生心理健康的重要因素,人的所有行为无不受意识左右。自我意识是大学生认识自我、发展自我、完善自我的重要条件,但由于自我意识认知过程相对漫长等特点,因此在这个过程中往往会使人出现一些偏差,甚至陷入认知矛盾的状态。如理想自我和现实自我的矛盾,满足感和空虚感的矛盾,独立性和依赖性的矛盾,理智和情感的矛盾等。这些矛盾解决不好往往会造成不良的心理反应,影响其心理状态。

3. 学习方面的心理问题

大学的教学目标、教学内容、教学方式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,掌握自学方法,以适应全新的大学学习生活。但很多大学生由于学习动力不足、学习方法不当,或对专业缺乏兴趣等原因,导致成绩不佳,同时引发考试焦虑,甚至厌学、弃学等问题。

4. 人际交往方面的心理问题

与高中生相比,大学生的人际交往更为复杂,更为广泛,更具社会性,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经验与技巧,在交往中往往会遇到各种困难与挫折,从而产生焦虑等心理问题,影响其健康成长。

5. 恋爱与性方面的心理问题

大学生由于性生理逐渐发育成熟,性意识的觉醒与性心理的发展,促使其渴望了解异性,向往爱情。很多大学生都开始谈恋爱,但由于缺乏经验与指导,有些大学生在恋爱中出现了单相思问题,或者陷入被动恋爱或失恋等苦恼之中,从而引发诸多心理问题。也有一些大学生因对性知识、性行为的不恰当的理解与认识,造成诸多心理压力,如因性压抑、性自慰而产生羞耻感、极度自责和恐惧感等。

6. 情绪、情感方面的心理问题

良好的情绪、情感状态是大学生心理健康的重要保证。良好的情绪和情感状态应以



稳定、乐观的心态为主，对于不良情绪应具有调节、控制能力。但由于大学生的情绪、情感具有两极性、矛盾性的特点，情绪易波动起伏，好冲动，自制力不强。一旦遇到挫折，往往容易产生抑郁、焦虑、恐惧、紧张、妒忌等不良情绪，影响大学生的心理健康。

7. 个性方面的心理问题

近年来，个性发展不良导致的心理问题逐渐增多，如在性格方面，许多大学生都存在不同程度的问题，主要表现为自卑、怯懦、猜疑、偏激、孤僻、抑郁、自私和任性等，有的甚至发展成为人格障碍。

8. 理想和现实的冲突

大学生一般都抱有较高的理想，他们对社会问题、国家发展非常关心。对于现实社会出现的各种不尽如人意的的问题感到不平，对现实的不满、对理想实现的怀疑，使他们中的一些人消沉，缺乏学习热情和积极性。抱负和能力、理想和现实、成功和挫折的矛盾引起种种不良情绪反应，并因此陷入抑郁状态。

二、大学生心理障碍及其调适

一般来说，大学生常见的心理障碍主要有神经症、人格障碍和适应障碍等。其中，神经症在心理障碍中的比例居首位。

（一）神经症

神经症也称神经官能症，它是非器质性的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。

大学生常见的神经症有以下几类。

1. 神经衰弱

神经衰弱是大学生中极为常见的心理障碍，它是由于长期刺激，引起大脑神经活动持续过度紧张，导致大脑兴奋和抑制神经活动能力减弱的一种神经症。主要特征是易兴奋、易激动、易疲惫，并常伴有各种身体不适和障碍等。敏感的人和有不良性格特征的人，更易患此症。

大学生神经衰弱的发生，主要是由于生活、学习压力过大，过分紧张，缺乏面对现实的勇气和良好的适应能力造成的。如学习负担过重、人际关系冲突、家庭负担沉重和恋爱出现危机等都是发病诱因。上述问题引起的思想冲突，使得神经活动过程处于持久的紧张状态，超过了神经系统张力所能忍受的限度，从而引起崩溃失调。

对于患神经衰弱的学生，应合理安排作息，积极参加娱乐活动和体育锻炼，并进行必要的心理治疗，一般可以收到较好的效果。



2. 焦虑症



案例

她为什么紧张

王某,女,十九岁,某高校二年级学生。从大学一年级第二学期开始,她就出现了心理问题,主要表现为每到期末考试临近期间,就紧张、焦虑,还伴有较严重的睡眠障碍。下面是她的主述。

她说她在中学学习时,理科就是弱项,所以才报考了文科,没料到自己所在专业还要学习数学、统计等课程,她感到负担沉重。老师一堂课讲的内容很多,学起来极为吃力。第一学期期末考试,有三科不及格,心情十分沉重,因为这对她来说是前所未有的事。于是,她经常感到心慌、焦虑、难以入眠。加上宿舍里的室友每晚熄灯后都要海阔天空地聊天,而她却只有在关灯后尽快安静入睡才能睡得着,所以经常是大半夜都睁着眼望着墙壁,无法入睡。期末考试来临之际,她的神经就绷得更紧了,越紧张就越难入睡。到了白天就神疲力乏,无法集中注意力听课,也难以静下心来复习,所以考试成绩连续三学期都排在倒数一二名。但是,她也并不是时时刻刻都感到紧张、焦虑,她在每学期的前半期情况都比较好,因为距离考试还有很长时间,压力不大,所以身心都比较放松。但到期末考试临近期间,就紧张、焦虑并失眠。

从王某的情况来看,她患的是考试焦虑症,这也是大学生心理咨询中常见的问题。

焦虑症是指持续性精神紧张或惊恐发作状态,常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、出汗、震颤和明显的运动性不安等。此症并非由实际威胁所引起,其紧张程度与事件很不相称。它包括急性焦虑(惊恐发作)和慢性焦虑(广泛性焦虑)两种表现形式。

急性焦虑是一种突如其来的惊恐体验,仿佛窒息将至、疯狂将至、死亡将至。患者如临大敌、惊恐万状、四处奔走,并常伴有下列三个方面的症状。①心脏症状:胸闷、胸痛、心跳过速且不规则。②呼吸症状:呼吸困难,有透不过气的感觉。③神经系统症状:头痛、头晕和感觉障碍。急性焦虑发作急促,终止也迅速,一般持续数十分钟便自发缓解,代之以虚弱无力,数天后逐渐恢复。

慢性焦虑是焦虑症最为常见的表现形式,患者长期感到无明显原因、无明确对象、游