

佳言心语

——高校大学生心理健康引导手册

何 佳 郝 鑫 马 强◎主 编
战 婷 赵新宇 薛永存◎副主编

理论剖析

典型案例

心灵解码

心理沙盘

心悦诚服

中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

佳言心语

——高校大学生心理健康引导手册

何佳郝鑫马强 主编
战婷赵新宇薛永存 副主编

中国石化出版社

图书在版编目(CIP)数据

佳言心语:高校大学生心理健康引导手册 / 何佳,
郝鑫,马强主编. —北京:中国石化出版社,2016.9
ISBN 978-7-5114-4277-2

I. ①佳… II. ①何… ②郝… ③马… III. ①大学生-
心理健康-健康教育-手册 IV. ①G444-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 215430 号

未经本社书面授权,本书任何部分不得被复制、抄袭,或者以
任何形式或任何方式传播。版权所有,侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址:北京市东城区安定门外大街 58 号

邮编:100011 电话:(010)84271850

读者服务部电话:(010)84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail:press@sinopec.com

北京柏力行彩印有限公司印刷

全国各地新华书店经销

*

700×1000 毫米 16 开本 12.5 印张 226 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

定价:35.00 元

CONTENTS

目 录

第一章	大学生心理健康与心理辅导概述	(1)
第一节	大学生心理健康概述	(1)
第二节	大学生心理辅导概述	(14)
第二章	自我意识——认识自我,做最好的自己	(25)
第一节	了解意识,走进真实自己	(25)
第二节	辨别意识,避免错误偏差	(29)
第三节	健全意识,迎接更好的我	(32)
	【案例一】做自信的女孩	(34)
	【案例二】我为什么会落选呢?	(38)
	【案例三】大学生生活初体验	(43)
第三章	学习——学而不厌,勤学善思铸梦想	(48)
第一节	解读学习,深入体会学习的真谛	(48)
第二节	剖析学习,探寻影响学习客观因素	(54)
第三节	研究学习,总结大学生学习方法	(56)
	【案例一】我是一个没有用的人	(58)
	【案例二】我,真的优秀吗?	(63)
	【案例三】“游戏”人生	(68)
第四章	情绪——调控情绪,快乐生活我做主	(74)
第一节	品味情绪,突破肤浅认识	(74)
第二节	辨别情绪,体会人生百态	(75)
第三节	调控情绪,直达快乐巅峰	(76)
	【案例一】送走焦虑的心	(82)
	【案例二】我真的一无是处吗?	(84)

	【案例三】不做愤怒的小鸟	(87)
	【案例四】学会谦卑	(91)
第五章	意志——直面挫折，勇敢迈过那道坎	(95)
	第一节 解析意志，阐述基本特征	(95)
	第二节 剖析意志，揭示深层秘密	(97)
	第三节 磨砺意志，铸就高贵品质	(104)
	【案例一】我的意志都去哪了？	(111)
	【案例二】拿什么拯救我的挂科	(114)
	【案例三】阳光男孩儿怎么了	(116)
第六章	人际交往——赢在交往，拥抱你的朋友圈	(121)
	第一节 走进人际圈子，认识人际交往	(121)
	第二节 探讨人际交往，分析影响因素	(125)
	第三节 改善人际关系，解决交往困惑	(130)
	【案例一】怎样才能不受排挤？	(132)
	【案例二】我终于输给了现实	(139)
第七章	恋爱与性——品味爱情，理智应对懂权衡	(144)
	第一节 思考爱情，参悟爱之真谛	(144)
	第二节 透视爱情，直面爱之困惑	(148)
	第三节 享受爱情，体验爱之精彩	(150)
	【案例一】请不要叫我“女神”	(152)
	【案例二】恋爱至上	(160)
第八章	择业——开拓进取，成就未来	(167)
	第一节 了解自己，认清择业形势	(167)
	第二节 深入择业，分析影响因素	(168)
	第三节 面对择业，调适心理有方法	(171)
	【案例一】害怕面试怎么办	(176)
	【案例二】激发“正能量”	(181)
	【案例三】考研还是工作	(189)
	参考文献	(194)

第一章 大学生心理健康 与心理辅导概述

随着社会不断地进步和科技迅猛地发展,人类的健康水平也在不断提高。与此同时,人们对于“健康”也越来越重视,1989年联合国世界卫生组织(WHO)对健康作出了崭新的定义,即“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”。显然,身体健康仅是当代“健康”概念中的一部分,心理健康也是不容忽视的。心理健康是指一种高效、满意、持续的心理状态。其判定标准根据不同的人群和年龄段各不相同。心理评估和心理测量则是根据心理学的理论与方法对患者的心理行为进行定性或定量描述的过程。

大学生是一个特殊的群体,虽然外表光鲜,但事实上却承担着巨大的压力。很多人都羡慕大学生学历高、见识广,但是他们需要承担的压力也很多。在学业、生活、情感、就业多重大山的压力下,很多大学生的心理健康已经亮起红灯。由于大学生心理还未完全成熟,在学校、家庭及社会等多重因素的影响下,很容易出现心理问题。据有关统计资料介绍,我国高校学生的心理障碍发生率在1989年为20.23%,1999年增至29.30%。2004年沈阳某高校对3384名大学生的心理调查显示,高达41.54%的学生有心理问题,其中51.54%的学生有偏执倾向。据卫计委、世界卫生组织驻华代表处等机构宣布,有16.0%到25.4%的大学生有心理障碍,主要表现为强迫症、焦虑不安、恐惧感、神经衰弱和抑郁情绪等心理问题。作为21世纪的大学生,如何面对学习、面对生活、融入社会已逐渐成为社会大众所关注的焦点问题,大学生们逐渐认识到心理健康对健康成长的重要性。2000年,在北京师范大学心理系团总支、学生会的提倡下,经北京市团委、学联批准,确定每年的5月25日为全国大学生心理健康日,目的是呼吁大学生关注自己的心理健康,并以此号召全社会关注大学生心理健康。

第一节 大学生心理健康概述

从发展心理学的角度来说,大学生的心理发展正处于心理发展的青年中晚期到成年早期。这是一个心理逐渐走向成熟但还未成熟的时期。这个时期的发展尤为重要,但也十分容易受到影响。这一时期是人们一生中最有活力、最有朝气、

最富想象力的时期，但也是有很多心理矛盾的时期。这就是大学生心理健康的特点。笔者通过查阅文献对大学生心理健康标准进行了综述，认为大学生心理健康标准在不同社会不同时期有不同标准，心理健康没有绝对标准，只有相对的标准。

一、大学生心理健康的评价标准

大学生正处于青年的中后期，结合我国大学生的实际情况，根据大学生心理发展的特征和特定社会角色的要求，综合国内外专家学者的观点，以及有关学者制定的10条青少年心理健康的标准，笔者认为大学生心理健康的标准可以概括为：拥有正常的智力且得到充分的发挥、拥有稳定的情绪、拥有健全的意志、拥有完整的人格、拥有正确的自我评价、拥有和谐的人际关系、拥有较强的适应能力、拥有符合大学生年龄特征的心理行为。

结合国内外专家的观点，大学生心理健康的基本标准如下：

1. 大学生智力正常且充分发挥

大学生智力正常且充分发挥的标准是：

- ① 有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣。
- ② 智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中都能积极协调地参与并能正常地发挥作用。
- ③ 乐于学习。
- ④ 此外，一些非智力因素包括理想、兴趣、爱好等也是构成心理健康的重要标准。

2. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心理愉快。这是大学生心理健康的一个重要指标。因为情绪在心理变态中起着核心的作用，情绪异常往往是心理疾病产生的预兆。大学生的情绪健康应包括以下内容：

- ① 愉快情绪多于不愉快情绪，一般表现为：乐观开朗、充满热情、富有朝气、满怀信心、善于自得其乐、对生活充满希望。
- ② 情绪稳定性好，善于控制和调节自己的情绪，既能克制情绪，适当约束，又能适度宣泄，不过分压抑，使情绪的表达既符合社会的需求，也符合自身的需要，在不同的时间和场合有适当地表达自己的情绪。

③ 情绪反应的产生是由一定的原因引起的，反应的强度和引起这种情绪的情境相符合。

3. 意志健全

意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能在合适的时间作出相



应的决定并运用实际有效的方法解决所遇到的各种问题,在困难和挫折面前能做出合理的反应,能在行动中控制情绪、语言和行动,而不是表现出顽固执拗、言行冲动、行动盲目、轻率鲁莽,或害怕困难、意志薄弱、优柔寡断。

4. 人格完整

人格在心理学上指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。大学生人格完整的主要标志是:

① 人格结构的各要素完整统一。

② 具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱。

③ 将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、愿望、目标和行为统一起来。

5. 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生是通过与现实环境、与他人的相互交往,通过自己的实践活动,来认识自己的。一个拥有心理健康的大学生对自己的认识应与现实相接近和符合,有“自知之明”。对自己的优点感到欣慰,但又不至于狂妄自大;对自己的弱点既不回避,也不自暴自弃,而是善于正确的“自我接受”。

6. 人际关系和谐

社会中的大多数人都处在一定的社会关系中,大学生也不能避免与人打交道。和谐的人际关系既是大学生心理健康不可缺少的条件,也是大学生获得心理健康的重要途径。大学生人际关系的和谐表现为:

① 乐于与他人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友。

② 在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢。

③ 能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短。

④ 宽以待人,乐于助人。

⑤ 积极的交往态度多于消极态度。

⑥ 交往动机端正。

7. 适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征,不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。心理健康的大学生,应是能和社会保持良好的接触,对社会现状有较清晰的正确的认识,思想和行动都能跟得上时代的发展步伐,并与社会的要求相符合。当发现自己的需要或愿望与社会需要发生矛盾时,能迅速进行自我调节,以保持与社会协调一致,而不是逃避现实,更不是妄自尊大,一意孤行,与社会需要背道而驰。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

人在生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的不同的心理行为和表现，从而形成不同年龄阶段心理行为模式。大学生应该具有与年龄和角色相对应的心理行为特征。因此具有健康心理状态的大学生通常精力充沛、思维敏捷、情感活跃，相应的，行为上应该表现为朝气蓬勃、热情洋溢、生龙活虎、反应敏捷、勇于探索、勤学好问。如果出现过于成熟如“少年老成”、萎靡不振、喜怒无常，或过于幼稚、过于依赖他人等现象，都是心理不健康的表现。总之，若经常出现严重的偏离正常心理行为特征，则有可能是心理异常的表现。

二、大学生常见心理问题

当代大学生在自我意识、学习心理、人际交往、情绪状态及抗压力、性和恋爱心理、择业心理等几个方面存在不同程度的心理问题。其产生有着主观、客观两方面的原因，非常有必要针对性地进行教育、咨询和辅导。

（一）大学生常见心理问题类型及特点

通过对大学新生调查发现，当代大学生主要存在大学生自我意识、学习心理、情绪状态及抗压力、人际交往、性和恋爱心理、择业心理等几个方面的问题（图 1-1）。

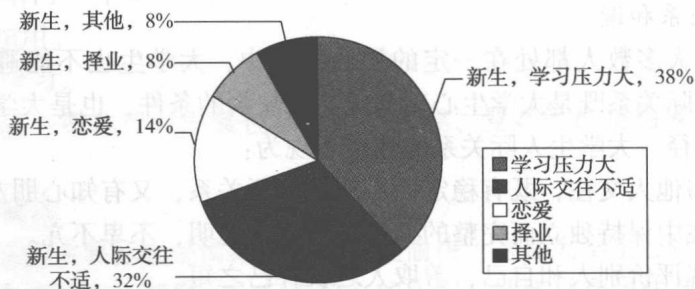


图 1-1 大学新生常见心理问题

1. 自我意识方面

大学生自我意识的发展状况充分反映出他们正处于迅速走向成熟但未真正完全成熟的心理特点。

（1）自我意识缺乏稳定性。

部分大学生自我意识缺乏稳定性，容易受外界各种因素的干扰，不能全面认识自己和正确评价自己，难以建立适当的自信心，从而缺乏心理发展。

（2）自我意识增强，但发展不成熟。

首先，他们十分渴望能够更加深入了解自己和发展自己，他们经常把自己分



为现实的“自我”和理想的“自我”，力图从现实与理想的关系中把握自己、认识自己、要求自己，以追求完善自我。其次，他们的自我评价能力增强。再次，他们的自我教育能力增强。但是，归根结底大学生还没有真正步入社会的大环境，尚未得到一定的锻炼，因此他们的意识发展还不够成熟。

2. 学习方面

在传统应试教育惯性束缚与全新素质教育理念相互冲击的影响下，大学生经常会表现出懈怠、迷惘、困惑、焦虑等心理，学业压力也油然而生。例如在笔者所在大学的学生生活事件调查表中显示，列在第一位的就是学习压力大。

(1) 学习压力大，思维转变剧烈的不适应。

由于刚入学的大学生正处在基础教育阶段学习模式向高等教育阶段学习模式转换的过程中，原有的学习模式已经逐渐无法满足学习的需要，而新的学习模式还没建立起来，从而导致大学生无法适应新的学习环境，这便是大学生学习压力产生的实质。

(2) 抽象思维迅速发展，但带有主观片面性。

大学生在思考问题时，思维的独立性、批判性和创造性与高中时期相比有所增强，思维的辩证性、发展性也有所提高。但是，他们在思维品质发展上仍不平衡，不协调，思维的广阔性、深刻性和敏感性发展仍比较缓慢。

(3) 智力发展水平达到高峰，但需求社会化。

大学生的抽象逻辑思维能力已经得到了充分发展，智力水平也大大提高，分析问题、解决问题的能力也逐渐增强，其智力层次含有较多的社会性和理论因素。他们关注新的社会动态，批判各种社会现象，并希望按照自己的想法去改变各种令人不满的现象，并能用自己的专业知识体现自己的能力，服务于社会，实现自己的价值。

3. 情绪状态及抗压力方面

由于大学生的思维发育还不具有足够的深刻性、全面性和辩证性，辨别是非的能力还不够敏锐，情感还不够稳定，自我约束、自我控制能力还不够强，因而大学生在社会适应和生活适应上常常会遇到挫折，对因考试失败、交友受挫、失恋、择业失败而引起的挫折情绪，表现出承受力低的倾向。

(1) 情感丰富，但情绪波动大。

由于大学生社会阅历浅，思想单纯，容易冲动，使大学生的社会情感丰富而强烈，具有一定的不稳定性与内在隐匿性，表现为情绪波动大，容易受到外界和暂时因素的影响，情绪反应很容易被激发，而且难于被控制在适当的范围内。

(2) 意志水平明显提高，但不平衡、不稳定。

大学生意志水平的自觉性和坚韧性品质已达到较高水平，但意志的果断性和



自制性品质的发展却相对缓慢一些。这就导致了大学生的意志发展不平衡，容易出现在某个方面的意志比较薄弱，从而发生一些心理问题。

4. 人际关系方面

进入大学后，地理位置的改变与社会地位的变动斩断了大学生原有的社会联结纽带，大学生需要重新面对的是一个与以往差异较大的“陌生人社会”。在这个新的世界里，人际关系是陌生的、疏远的，并存在着间接的次级关系。而新环境下初级关系的重新建立需要一定的时间，并完全依赖个体进行探索和研究。因此，刚入学的大学生往往会对这种转变十分不适应。

(1) 感到孤独，无法融入群体生活。

在原来人际关系式微，而新的人际网络没有及时建构的背景下，大学生个体由于失去共同体归属，无法从共同体成员之间面对面的互动活动中体验到人与人直接的信任、朋友之间的友情，更无法指望在遭遇生存困境时能够获得感情上的抚慰或者帮助。因此，大学生常会感到孤独，无法与大群体相融合。

(2) 以自我为中心，不懂得理解他人。

当今大学生大多数为“90后”的独生子女，个性鲜明而张扬。在人际交往中，要么以自我为中心，不懂得设身处地、将心比心地为他人着想，更不懂得推己及人；要么局限于维持一个统一的自我形象，面对碎片化、表面性的沟通感到无力，无法维持一般的交往关系，成为“隐蔽青年”。

5. 恋爱心理及性心理方面

大学生已进入性生理成熟和性心理趋向成熟的阶段，男女学生相互了解的期望越来越强烈。大学生谈恋爱已经非常普遍，有的学生甚至大一进校就开始谈恋爱。据调查热恋中的大学生谈恋爱有6种类型：慰藉型、功利型、性欲型、游戏型、理想型、志同道合型。

(1) 恋爱观念不够成熟，容易恋爱中断。

一些低年级的学生对于自己的人生目标和需要还没有一个很清楚的概念，造成在对待恋爱的问题上出现幼稚、不成熟的现象。加之他们思想尚未完全成熟、经济不能独立，极易造成恋爱的中断，导致恋爱不成功率在74%以上。

(2) 性心理不成熟。

当代大学生年龄一般在20~24周岁，其性生理一般都已经成熟。而当代大学生从校园到校园的学习生活经历导致了他们社会化过程的后延，致使他们的性心理的成熟落后于性生理的成熟。由于社会伦理道德和家庭传统教育的制约，很多大学生对性知识一无所知，这也在某种程度上制约了大学生性心理的成熟。



6. 择业心理方面

大学生人数的大幅度增长,导致在我国大学生劳动力市场上面临着很多压力。一方面是逐年增加的大学毕业生,造成大量过剩劳动力供给;另一方面是历年待业大学毕业生的累积以及考研毕业人数、回国求职人数、企业裁员的高学历人数等增长,这些都使大学生劳动力市场供过于求的局面逐渐恶化。

(1) 面对就业感到恐惧,自信心不足。

面对市场经济的挑战,他们出现择业恐惧心态,表现为不了解就业政策和社会需求,面对“自主择业”不知所措,信心不足,甚至恐惧,难以适应。

(2) 盲目攀比的心态。

某些大学生由于自尊心的影响,就会不考虑自己的实际能力,盲目地寻求“高起点、高薪水、高职位”的“三高”职位,可能会导致无法找到合适的工作。

(3) 急功近利的心态。

部分大学生在就业时也越来越倾向于工资待遇较好的,或者权利较大的职位。如果这种期望过于强烈,便会造成急功近利的心态,反而会影响自己的心态,进而影响就职。

(二) 大学生常见心理疾病

在多种因素的共同影响下,当代大学生主要的心理疾病包括情感障碍、神经症、适应障碍、精神分裂症等,其中的神经症备受人们关注,其具体包括恐怖症、焦虑症、强迫症、癔症、疑病症、神经衰弱等。此外还有一些近年来新发现的特殊类型的心理疾病,如性心理障碍、考试综合征、网络综合征、恋爱挫折综合征等。

1. 情感障碍

又称心境障碍,主要表现为情感的异常高涨即躁狂或情感的异常低落即抑郁。情感障碍严重者称为情感性精神病,通常伴有幻觉、妄想及行为障碍。目前根据临床发作的形式,分为躁狂症、抑郁症、双相情感障碍、环境性心境障碍及其他情感障碍。躁狂症和抑郁症是大学生常见的心理疾病。

(1) 躁狂症。

躁狂症以情感高涨或易激惹为主要临床表现,伴随精力旺盛、言语增多、活动增多,严重时伴有幻觉、妄想、紧张症状等精神病性症状。躁狂发作时间多为持续一周以上,一般呈发作性病程,每次发作后进入精神状态正常的间歇缓解期,大多数病人有反复发作倾向。发作时多数患者情绪高涨、反应敏捷,可落笔成文,甚至出口成章,自我感觉良好,自觉能力强,非常自负,表现出一种精神亢奋,不知疲倦的状态。但与此同时患者做事轻率、冲动、任性,有始无终,盲目乐观,不计后果,注意力容易随境转移。躁狂症常见分类如下:①轻性躁狂症

(轻躁狂): 无精神病性症状的躁狂症; 有精神病性症状的躁狂症。②复发性躁狂: 复发性躁狂症, 目前为轻躁狂; 复发性躁狂症, 目前为无精神病性症状的躁狂; 复发性躁狂症, 目前为有精神病性症状的躁狂。

(2) 抑郁症。

抑郁症发作时与躁狂症恰恰相反, 抑郁症又称抑郁障碍, 以显著而持久的心境低落为其主要临床特征, 是心境障碍的主要类型。临床可见心境低落与其处境不相符合, 表现为情绪低落、思维迟钝和言语动作减少三联症, 常伴有失眠、食欲不振、精神萎靡、工作效率下降、悲观失望、缺乏自信, 情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲绝、自卑、抑郁、沉默, 甚至悲观厌世, 可能有消极的自杀企图或行为; 部分患者会出现明显的焦虑以及运动性激越; 严重者可出现幻觉、幻听、妄想等精神病性症状。抑郁症每次发作普遍持续时间至少 2 周以上, 长者甚或数年, 多数病例有反复发作的倾向, 每次发作后大多数患者可以缓解, 部分可有残留症状或转为慢性。

2. 神经症

神经症又称神经官能症或精神神经症, 是一组精神障碍的总称, 包括神经衰弱、焦虑症、强迫症、恐怖症、躯体形式障碍、癔症、神经衰弱等, 患者经常感到痛苦并且阻碍了心理功能或社会功能, 但没有任何可真实是器质性病理基础。病程大多持续迁延或呈发作性。发病通常与不良的社会心理因素有关, 不健康的素质和人格特性常常成为发病的基础。其症状也十分复杂, 其典型表现是患者经常感到不能控制自身的心理活动, 表现为焦虑不安、持续的紧张心情、难以解除的恐惧、自认毫无意义的胡思乱想、强迫观念、坐卧不宁或者烦恼等。患者虽然有多种躯体的自觉不适感, 但临床检查未能发现器质性病变。患者一般能适应社会, 其行为一般维持在社会规范允许的范围内, 可以被其他人理解和接受, 但其症状对患者的心理功能或社会功能造成了负面的影响。患者对存在的症状感到痛苦和无能为力, 常迫切要求得到治疗, 自知力完整或完全完整。神经症也是近百年来临床上最常见的诊断之一, 而且发病人数有逐年上升的趋势。具体包括以下疾病。

(1) 恐怖症。

恐怖症是对某种特定的事物或情境产生的强烈的、持续的和不合理的恐惧感, 且常伴有逃避行为。如广场恐怖症、社交恐怖症、特殊恐怖症。患者对广场等人多拥挤的场所感到恐惧, 害怕离家或独自一人在家; 害怕被人审视, 回避社交, 害怕当众说话或与异性交谈, 见人脸红, 有自卑感和害怕别人评论自己; 或者对特殊物体或情境产生不合理焦虑, 不敢接触尖锐物品、不敢登高、不敢过桥; 害怕雷雨、黑暗; 害怕各种小动物等。



(2) 焦虑症。

焦虑症是以焦虑为主要表现的神经症，主要表现为与处境不相称的、没有明确对象和具体内容的紧张不安和恐惧或者惊慌，并伴有显著的植物神经症状、肌肉紧张和运动不安，濒死感、窒息感或失控感。对未来可能发生的、客观上并不存在的某种威胁、危险或不幸事件担心害怕，其焦虑和烦恼的程度与现实不一致，不符合，时常有心烦意乱，坐卧不宁，忧心忡忡的焦虑感，或者感觉将要发生不幸事件。

(3) 强迫症。

强迫症以反复出现强迫观念以及强迫动作为主要基本特征的一种神经症。主要表现为强迫怀疑、强迫性穷思竭虑、强迫回忆、强迫意向及对立观念等。对自己语言或者行为的正确性反复产生怀疑，例如外出时怀疑是否关了门窗，怀疑水龙头是否关闭，反复多次检查仍不放心。反复思考一些没有意义的问题，如“为什么会有太阳？为什么会下雨？”等。患者知道这些强迫症状毫无意义而且不合常理，但是却无法控制，越是想克制，心理压力就越大，症状也就更严重。这些反复出现的刻板动作和行为，是患者屈从于强迫观念，力求减轻内心焦虑的结果，因而强迫动作被强化，形成强迫性动作。

(4) 癔症。

癔症的好发时期为青春期，好发人群女性多于男性，大多突然发作，反复发作，症状带有夸张性，往往在周围人多时症状加重。其临床表现复杂多样，如发作性意识范围狭窄、情感爆发、选择性遗忘、朦胧状态的意识障碍或癔症性躯体障碍等。躯体症状多由暗示与自我暗示引起，症状和体征不符合解剖和生理规律，常见的身体症状或疾病有“梅核气”“脏躁”“百合病”等。

(5) 疑病症。

疑病症是指患者以担心或认为自己患有一种或多种严重躯体疾病的持久的先占观念为主要临床表现。对自身健康过度关注，常常夸大或曲解躯体的正常感觉，并错误地将不适感归因于严重的躯体疾病；尽管临床检查为阴性结果，医生也耐心地进行解释和保证，仍然不能使患者的疑病观念消除。

(6) 神经衰弱。

神经衰弱患者精神容易兴奋和疲劳，表现为心情紧张、烦恼、易激惹和睡眠障碍。常伴有头昏、胸闷、心悸、心慌、气急、腹胀、腹泻或便秘、尿频、月经不调、遗精、阳痿、早泄等。

3. 应激障碍

应激障碍是指机体受到应激性生活事件或生活环境变化刺激后，引起的一系列非特异性的应答反映。主要表现为机体功能紊乱，如神经兴奋、血压升高、血

糖升高、心率加快、呼吸频率增加、深度加深等症状。这种应激反映一般属于机体的正常反应，只要其强度、频率在正常范围，持续时间适当，不影响正常生活。这也是一种机体的自我保护机制。

应激相关障碍以前被称为反应性精神障碍或心因性精神障碍，是指一组主要由心理、社会或环境因素引起的非正常心理反应而导致的精神障碍。其临床特点是与创伤性体验关系密切，有时伴有相关的情感反应，而且不与现实脱节，较易被理解。目前，应激相关障碍主要分为急性应激障碍、创伤后应激障碍和适应障碍。

(1) 急性应激障碍。

急性应激障碍是指遭受急剧、严重的精神打击或者刺激后，在几分钟或几小时之内发病，可以持续数小时至一周，大部分在1个月内缓解。其主要发病表现为意识障碍，意识范围狭隘，定向障碍，言语缺乏条理，对周围事物感知迟钝，有时可出现人格分裂，伴有有强烈的恐惧感，精神运动性兴奋或精神运动性抑制。

(2) 创伤后应激障碍。

创伤后应激障碍又称延迟性心因性反应，是指在遭受强刺激性的或灾难性的精神创伤事件之后，数月至半年内出现的精神障碍的表现，可持续3个月以上。例如某些人在反复遭受剧烈精神创伤或面临类似灾难境遇时可感到痛苦和对创伤经历的选择性遗忘。

(3) 适应障碍。

由于应激性生活事件或生活环境变化后引起的不能适应症状。通常在遭遇生活事件后1个月内起病，病程一般不超过6个月。主要表现为情绪方面的障碍，如烦躁、焦虑、抑郁、悲伤等；此外还会出现品行障碍，如逃学、破坏公物、打架，甚至出现一些违法行为。同时有些患者会感到无法面对目前的处境，没有计划，难以继续。同时可出现影响日常生活的适应不良的行为。

4. 精神分裂症

精神分裂症是一种常见的精神疾病，目前病因尚未明确，主要表现为感觉、思维、情感、意志和行为等多方面障碍。其特点是精神活动不协调，与现实脱节等。患者通常意识正常、清醒，智力完全，但有时也会出现认知功能障碍。精神分裂症是患病率最高的一种精神疾病，其对家庭和生活造成的影响也十分严重。

5. 人格障碍

人格障碍又称为病态人格或异常人格，是指一种畸形的人格发展，表现为一



种体现个人特征的、持续性的行为方式。导致人格障碍最主要的病因就是遗传素质和环境因素的相互作用。如果因为人格特征从而引起了对社会生活适应困难,则可称为人格障碍。患者临床表现主要是敏感多疑,无法理解别人,经常怀疑他人;时常感到孤独,性格冷漠,喜欢单独行动,没有特别要好亲近的朋友,不容易建立较稳定的人际关系;有的患者表现为十分外向,情绪表达过度夸张,喜欢吸引别人的注意,希望每个人都以自己为中心;对自己要求过高,过分追求完美,自觉性过强而谨慎小心,过分迂腐、刻板和固执。根据以上不同的临床表现,人格障碍患者大体上可分为偏执型、分裂样型、社交不良型、情绪不稳型、表演型、强迫型、焦虑型和依赖型。

6. 性心理障碍

性心理障碍也称性变态,泛指以两性行为的心理和行为明显偏离正常,并以这类性偏离作为性兴奋、性满足的主要或唯一方式为主要特征的一组精神障碍,除此之外其他精神活动并无其他明显异常。常见的性心理障碍有恋物癖、易性癖、自恋癖、露阴癖、窥淫癖、异性装扮癖、恋童癖、性摩擦癖、性施虐癖、性受虐癖、恋兽癖、恋尸癖等。

7. 考试综合征

考试综合征是指在考试前夕或临场考试时出现心慌意乱、烦躁不安、不能集中精神,以往学过的知识短暂性遗忘,有时还伴有机体不适症状如头晕目眩、手指震颤、无法工整地书写;或是气短、尿频、腹泻等症状。严重的可发生呼吸急促,大汗淋漓,血压下降进而意识模糊产生晕厥。

8. 网络综合征

网络综合征是近年来,随着网络技术的发展而产生的,是大学生群体中常见的心理疾病之一。患者因为过度沉迷网络,缺乏社会沟通和人际交流,反而将网络世界当作现实生活,与时代脱节,无法与正常人交流,从而出现孤独不安、情绪低落、反应迟钝、自我评价降低等症状,严重者甚至出现自杀意念和行为,网络综合征也被称为“互联网成瘾综合征”,简称 IAD。

9. 恋爱挫折综合征

恋爱挫折综合征是指谈恋爱后或有暗恋对象时,患者时常情绪低落,经常哭泣,头脑混乱,甚至出现失眠、烦躁、注意力不集中的症状,对恋爱或暗恋对象过分思念,并且逐渐对学习或其他事物失去兴趣,自信心下降,对前途感到迷茫,别人劝说也不能缓解,对于未来的爱情也没有信心,从而内心产生了极大的挫折感,甚至不能控制自己的行为。因此患者往往会反复去找恋人谈心,反复思考与恋人之间的矛盾。这大大地影响了患者的学习和生活。

三、大学生心理健康的影响因素

(一) 外界因素分析

外因即外部环境，社会环境和自然环境等都是外因。外因多种多样：

1. 社会环境的影响

社会在日新月异地变化，这对于人们来说是一种心理的考验，大学生是社会上最活跃最敏感的人，他们常常敏锐地感到社会的变化和冲击，由于他们处在人格和观念的形成期，因而社会的变化和冲击在他们内心引起的波涛也非常明显和强烈。社会环境对大学生心理的影响主要体现在以下几个方面：

(1) 市场经济体制下竞争加剧。

在市场经济体制下，各种竞争都十分激烈。竞争既可以促进大学生完善自我、超越自我，同时也会给大学生心理带来更多的压力。市场经济体制往往会涉及大学生学习、生活、就业等方面的竞争，这便会加剧大学生学习、生活、就业等方面的压力，导致大学生心理紧张，引发一系列的心理问题。

(2) 科技发展过程中信息压力增加。

随着科技的发展，信息的传播媒介也多种多样。一方面，科技发展引起信息爆炸，使当代大学生眼花缭乱，无法做出正确的选择，分辨是非。另一方面，随着网络化进程的加快，网络世界多姿多彩，对大学生是致命的吸引。很多大学生沉迷于网络游戏、刷微博、网购等不能自拔，这对大学生的学习生活产生了很大的影响。

(3) 社会流动加快增加了风险。

社会流动是个人或者群体在不同经济地位之间的流动。社会流动的加快一方面为人们在选择和获得社会地位方面提供了平等的机会，另一方面给人们社会地位的表达带来了不确定的风险，加剧了大学生的心理压力。

2. 学校因素的影响

大学是一个小型的社会群体，人际关系相对于高中变得复杂化。处于这一时期的学生本来就有一种闭锁性的心理特征，但同时也渴望与人的交往和沟通。

(1) 人际交往复杂化。

迈进大学的校园，对大学生来说是个人的一个重大转折，但进入大学后，新的环境，陌生的老师、同学，加上角色的转换等，这些对于大部分学生来说是首次离开长期依赖的父母来到陌生的环境，开始独立生活，对众多的问题尤其是如何处理好同学之间的关系，要自己想办法拿主意。这样一个重新确立协调的人际关系的过程，对于他们的整个大学生活影响是非常巨大的。人际关系冲突的增加会在一定程度上影响到个体的心理平衡从而对个体的心理健康产生不良影响。