

/// 全国高等职业院校学生心理健康教育教材

大 学 生

心理健康教程

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOCHENG



主编◎ 何进军，朱其祥， 陈智旭， 张荣烈

世界图书出版公司

全国高等职业院校学生心理健康教育教材

大学生心理健康教程

主 编 何进军 朱其祥 陈智旭 张荣烈
副主编 潘伟强 孙 萍 梁德萍 李举烈
编 委 (按姓氏笔画排序)
卢文丰 李 斐 齐 力 陈龙图
陈 勇 张富洪 赵 青 彭树福
蒋南牧 曾红媛 赖发明

世界图书出版公司

广州·北京·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教程/何进军, 朱其祥, 陈智旭, 张荣烈主编.—广州: 广东世界图书出版公司, 2007.9

ISBN 978-7-5062-8863-7

I. 大… II. ①何… ②朱… ③陈… ④张… III. 心理卫生—健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第145094号

大学生心理健康教程

策 划: 世图科教

责任编辑: 钟加萍

责任技编: 刘正武

封面设计: 传欣设计

图片提供: CFP

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020-34203432 34201967

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广东省农垦总局印刷厂

版 次: 2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

规 格: 787mm×960mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 273千

印 数: 1~5000册

ISBN 978-7-5062-8863-7/G·0250

定 价: 25.00元

如发现印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

版权所有 侵权必究

前言

全面开放的中国，机遇与挑战并存，时代的发展要求大学生在知识、能力、素质等方面更高、更新、更强。曾任世界卫生组织总干事的马勒博士说过：“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。”健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，健康的生活离不开心理健康。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，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。

大学时光虽然短暂，但是对人一生发展的影响具有决定性的影响。心理学家的研究证明，大学阶段是掌握专业知识与技能、发展完善自我的重要时期，两大任务并驾齐驱，缺一不可。自我发展涉及的领域很宽，包括自我评价、社会适应、人际交往、情绪管理、科学思维、职业心理、婚恋态度、潜能开发、求职择业等。为适应现代社会的要求，每个个体都应把个人全面、健康、均衡的发展作为目标。能否把握成功不仅需要掌握知识和技能，更需要开发心理潜能，拥有良好的心理素质。怎样提高个人的修养，保持心理的健康，增加人格的魅力，优化心理素质，已经成为每一个立志成才的大学生必须面对的问题。

加强大学生心理健康教育是帮助学生成长成才的迫切要求。大学阶段是种种人生压力相对集中的阶段，当代中国大学生大多为独生子女，是一个承载社会、家庭高期望的特殊群体。大学生自我定位比较高，成才欲望非常强，但社会阅历比较浅，心理发展不成熟，极易出现情绪波动。许多学生进入大学后，一直苦苦挣扎于自信心、两性交往、人际关系、情绪调控、就业等困惑和烦恼中。虽然心理咨询可以为其提供帮助，但服务面毕竟有限，大学生学会自我心理调适才是解决之道。为了帮助更多学生成长，促进其心理发展，开发适合大学生身心发展特点和规律的心理发展教育方法和模式就成了高校心理健康教育的现实课题。

与以往的教材相比，本教材突出培养能力的实际训练，避免了知行脱节的问题。书中大量的练习使学生可以去体验、去感受、去总结、去提升，达到自我觉

察、自我探索，自我教育并找到自我发展目标的效果。作者以强烈的社会责任感、使命感，多年来在大学生心理健康教育实践中坚持不懈地努力和追求，不断探索和积累心理教育的技术和经验，与多方面精诚合作，终于完成了这样一本内容丰富、方法多样的教材。它可读性强、通俗易懂、便实践、助成长，为大学生心理素质教育提供了一本很有价值的参考书。值得一提的是，作者还建立了大学生心理健康教育网，内有与教材相配套的心理自测、心理游戏、在线答疑等栏目，借助于现代网络技术平台，为大学生提供了快捷、便利和有效的心理帮助。

事实证明，一个民族，没有振奋的精神和坚强的意志，不可能自立于世界民族之林；一个人，没有振奋的精神和坚强的意志，不可能成为高素质的人才。良好的心理素质是成功的基础，协助大学生走向成功是高等教育工作者的光荣使命。关注大学生心理素质的培养和优化，就是关注民族的兴旺和国家的未来。

本书在编写过程中参考借鉴了国内外专家学者的大量成果，在此表示感谢。

由于编者水平所限，本书不妥之处在所难免，欢迎读者批评指正。

编 者

2007年5月

目 录

第一章 绪论 /1

第一节 心理健康概述 /2

第二节 大学生心理与生理发展特点 /11

第三节 心理健康教育的实施 /14

案例分析 /20

心理实训 快乐大转盘 /21

电影赏析 雨人 /21

第二章 新生心理 /23

第一节 新生心理健康教育的意义 /24

第二节 新生的心理特点及困扰 /25

第三节 新生心理调适 /31

案例分析 /36

心理实训 认识新同学 /37

与新同学、教师沟通的技巧 /38

心理测量 心理适应性测量 /39

第三章 学习与创造心理 /41

第一节 学习心理与特点 /42

第二节 常见的学习心理问题与调适 /43

第三节 创造心理 /50

案例分析 /60

心理实训 头脑风暴 /61

心理测量 威廉斯创造力倾向测量表 /62

电影赏析 阿甘正传 /65

第四章 自我概念及其发展 /67

第一节 自我概念的发展与特点 /68

第二节 自我概念的矛盾与调适 /72

第三节 自我教育 /77

案例分析	/ 82
心理实训 理想自我的选择	/ 82
合理自我认知活动	/ 83
第五章 恋爱与性心理	/ 85
第一节 爱情是什么	/ 86
第二节 影响恋爱的因素及其特点	/ 87
第三节 恋爱的心理调适	/ 90
第四节 性心理	/ 97
心理测量 恋爱观测量	/ 105
心理实训 当哈利遇上莎莉	/ 107
电影赏析 当哈利遇上莎莉	/ 107
第六章 健康人格的塑造	/ 109
第一节 人格概述	/ 110
第二节 常见的人格障碍与调适	/ 112
第三节 健康人格的塑造	/ 121
案例分析	/ 124
心理实训 自我统合训练	/ 125
心理测量 人格小测试	/ 126
电影赏析 天使爱梅丽	/ 127
第七章 人际交往心理	/ 129
第一节 大学生人际交往概述	/ 130
第二节 人际交往中常见的心理障碍与调适	/ 136
第三节 成功交往技能的培养	/ 142
案例分析	/ 146
心理实训 训练幽默勇气的游戏	/ 146
训练人际沟通的方法、“盲行”活动	/ 147
心理测量 大学生人际关系综合诊断量表	/ 148
第八章 网络心理	/ 151
第一节 网络活动的基本特点与类型	/ 152
第二节 网络性心理障碍与干预	/ 157

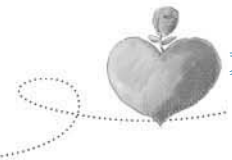
案例分析	/ 161
心理测量	Young的网络成瘾量表 / 162
电影赏析	美丽心灵 / 163
第九章	休闲活动与消费心理 /165
第一节	休闲活动与心理健康 /166
第二节	消费与心理健康 /171
案例分析	/ 179
心理实训	拟一份学年消费预算清单 / 180
第十章	情绪及挫折的应对 /181
第一节	情绪与心理健康 /182
第二节	大学生的挫折心理 /192
案例分析	/ 201
心理实训	情绪万花筒、识别情感 / 202
心理测量	焦虑自评量表 / 203
情商测试问卷	/ 204
第十一章	职业心理与生涯规划 /209
第一节	职业心理概述 /210
第二节	大学生的就业心理偏差和调适 /214
第三节	大学生职业生涯探索 /223
案例分析	/ 231
心理实训	认识自我 / 232
了解影响你选择职业的因素	/ 233
心理测量	霍兰德的职业爱好问卷 / 233
第十二章	心理咨询与心理危机的干预 /239
第一节	心理咨询概述 /240
第二节	珍爱生命 关注生命 /242
第三节	心理危机的觉察和干预 /244
案例分析	/ 252
心理实训	放松训练 / 253
心理测量	抑郁自评量表 / 253
电影赏析	狮子王 / 254

绪 论

时代发展了，社会进步了，可是我们面临的问题却越来越多了。学业、生活、劳动、交往、恋爱、就业、发展等一系列现实问题让大学生们变得忧心忡忡。大学生自伤、自杀、违法犯罪事件频频发生。不可否认，我们的生活充满焦虑和困惑，有时甚至让人难以承受。这不得不让我们反思，如何在这纷繁的社会中摒弃逃避与自暴自弃，用积极的心态和正确行为应对生活？心理健康教育就像一盏明灯，指引大学生的心灵找到一个正确的归宿。

心灵的成长是个人的先进，人的一生中心灵的成长永无止境。

——斯科特·派克



第一节 心理健康概述

一、什么是心理健康

健康是一个关系到人类自身有机体存在和发展的問題。人们很早就曾关注过它。早在公元2世纪，著名的罗马医生盖伦就给健康下过这样的定义：“健康就是没有疾病的状态。”这种观点受当时社会生产力发展水平制约，且符合人们生活中习惯性的经验和认识，所以得到人们的普遍认同，在此后一千多年的时间里，始终占据统治地位。但随着时代的发展，人们对自身发展的认识逐步深入，大家越发意识到，若把人的健康仅仅视为有机体的安康，而不考虑或顾及人的心理感受及其发展，显然是片面的、有缺陷的和不完美的。人的发展应该是身体和心理两方面发展有机和谐的统一，人的健康应包括身体健康和心理健康两个不可分割的部分。

心理健康主要是指人心理上一种持续、积极、有效率的状态。国内外学者曾从不同角度探讨过它的定义和内涵，提出过许多观点和看法。

一般而言，心理健康有广义和狭义之分。

1. 广义的心理健康，主要以促进人心理调节、开发心理潜能为目标，使人在环境中健康生活，不断提高心理健康水平，更好适应社会生活并积极有效地服务社会。

2. 狭义的心理健康则以预防心理障碍或问题行为为主要目的。1946年，第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：“所谓心理健康，是指在身体、智能以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的状态。”

心理健康包括两层含义：一是心理健康状态。个体处于这种状态时，不仅自我情况良好，而且社会契合和谐。二是维持心理健康、减少行为问题与精神疾病的原则和措施。

二、心理健康的标准

判断一个人心理健康的标准和依据，目前理论界尚没有统一的认识。这主要是因为人的心理健康标准不像生理健康标准那样，可以非常具体、精确和绝对。它本身并没有一个绝对的界限，人们通常只是用“常态”或者“病态”、“正常”或者“异常”来表示。大家对什么是心理健康的理解和认识随时代发展、科技进步和知识经验的增多还在不断深入发展。此外，不同个体所经历的事物和活动不

尽相同，即便类似或相同，但在积极反应上仍存在个体间的差异。这些因素决定了心理健康标准很难做到绝对和统一。即便如此，许多专家、学者还是根据自己的理解，提出了对心理健康标准的观点和认识。

1946年，第三届国际心理卫生大会明确指出心理健康的标志是：身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

美国学者坎布斯（A.w.Combs）认为，一个心理健康、人格健全的人应有四种特质，即积极的自我观念；恰当地认同他人；面对和接受现实；主观经验丰富，可供取用。

美国著名心理学家马斯洛（Maslow）和密特尔曼（Mittelman）提出心理健康的十条标准：

- (1) 有充分的安全感；
- (2) 充分了解自己，能恰当地估价自己的能力；
- (3) 生活的理想和目标切合实际；
- (4) 不脱离周围现实环境；
- (5) 保持自身人格的完整与和谐；
- (6) 具备从经验中学习的能力；
- (7) 保持适当和良好的人际关系；
- (8) 适度地表达和控制自己的情绪；
- (9) 在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；
- (10) 在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本要求。

我国有学者将心理健康的标准概括为七条：

- (1) 能保持对学习有较浓厚的兴趣和求知欲望；
- (2) 能保持正确的自我意识、接纳自我；
- (3) 能协调和控制自己的情绪，保持良好的心境；
- (4) 能保持和谐的人际关系，乐于交往；
- (5) 能保持完整统一的人格品质；
- (6) 能保持良好的环境适应能力；
- (7) 心理行为符合年龄特征。

需要指出的是，对于心理健康标准，我们只能把它视为一个人努力追求的理想目标。因为要判断一个人的心理是否健康，判断一种行为是不是健康心理的表现，不能离开个人所处的具体时代、文化背景及经验、价值观、年龄、情境等多方面的因素。况且，心理健康与略低于一般水平乃至轻微的心理病态之间并没有鲜明的分界。如果不注意保持自己的心理健康，心理健康的水平将会下降，并有



可能会出现心理病态，产生病态心理甚至变成心理障碍者。一个人目前的心理状态是正常的，但不能说这就是心理健康的最佳水平，只有通过努力，不断调节调整自己，才会使心理健康提高到更高的水平。

阅读材料

心理卫生运动的起源与发展

17世纪后，随着工业革命的发展和科学技术的进步，民主主义和人道主义逐渐兴起，为心理卫生运动的产生提供一定的社会背景。1789年法国大革命后，比奈尔（P.Pinell）医生对全人类的“自由与和平”充满希望。在他工作过的两所精神病院里，他以大无畏的勇气和改革的气魄，毅然给住院精神病人解除了束缚他们躯体的锁链，并且努力为他们提供清洁的房间、良好的食物和仁慈的护理。这一创举引起了社会上的巨大反响，因为在此之前，精神病人一直遭受着锁链的折磨和非人的待遇。法国政府对比奈尔的改革十分重视，并予以支持，促使一些精神病院的治疗环境逐步得到改善。比奈尔的名声也因此而传遍欧洲，他被公认为是心理卫生的倡导者。

另一个对现代心理卫生运动的兴起作出贡献的是美国人比尔斯（C.W. Beers）。比尔斯生于1876年，18岁就读于耶鲁大学商科。毕业后，到纽约一家保险公司工作。比尔斯的哥哥患有癫痫病，他目睹其兄病情发作时昏倒在地、四肢抽搐、口吐泡沫的可怕情景，担心这种病会遗传到自己身上，于是终日惶恐不安。24岁时，比尔斯因精神失常从四楼跳下，自杀未遂，结果被送入精神病院。精神病院的三年痛苦经历使比尔斯亲身体会到精神病患者的苦闷和所受到的虐待，亲自目睹了一系列精神病人惨遭折磨和不被公正对待的事件。病愈出院后，比尔斯立志为改善精神病患者的待遇而努力。

1907年，他写了一本自传体著作，取名为《自觉之心》（A mind that found itself）。在这本书中，他用生动的笔墨，历数了当时精神病院的冷酷和落后，详细记述了自己的病情、治疗和康复经过，并且向世人发出改善精神病患者待遇的强烈呼声。此书第二年3月问世之后，得到心理学大师詹姆斯（W.James）的赞赏和著名精神病学家迈耶（A.Meyer）的支持。比尔斯得到各方面的赞助和鼓励后，于1908年5月成立了“康涅狄格州心理卫生协会”，这便是世界上第一个心理卫生组织。1909年2月，在纽约又成立了比尔斯任顾问的全国心理卫生委员会。1917年，全国心理卫生委员会创办了《心理卫生》杂志，采用多种形式宣传普及心理卫生知识，使心理卫生运动逐步在美国形成一股热潮。

在美国心理卫生活动的推动下，世界许多国家纷纷成立各自的心理卫生组

织。1930年5月5日,第一届国际心理卫生大会在华盛顿召开,同时产生了一个永久性的国际组织——“国际心理卫生委员会”,这标志着心理卫生运动已经发展成为一种世界性的潮流。

我国于1936年在南京成立了“中国心理卫生协会”,并提出了明确的主张和宗旨,但由于各种原因,我国心理卫生工作未能持续发展。直到1985年,“中国心理卫生协会”再次成立,同年9月在山东泰安召开了首届代表大会。20世纪90年代以来,由于政府的重视和各界人士的努力,我国心理卫生运动走上了健康发展的轨道。

三、心理健康状况与常见问题

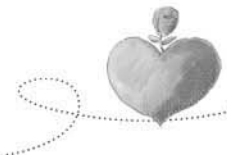
(一) 心理健康状况

作为社会文化层次较高的群体,大学生被认为是最活跃、最健康的群体之一。如果仅仅从躯体疾患的角度来看,大学生正处于青春发育期,又是经过中学及高考的多次体检合格后进入高校的,患严重躯体疾病的确实不多。但这种现象往往掩盖了部分同学心理健康状态不良的事实。若仔细观察和深入调查,实际情况就会大不一样。

据江苏、江西、山东、上海等地一些高校对大学生心理素质状况的跟踪调查,结果显示大学生中存在抑郁、焦虑、恐惧、自卑、过分依赖、神经衰弱等心理问题的人数要高于一般的社会青年。王登峰的研究认为,大学生中出现心理障碍倾向者约占30%~40%,其中有较严重心理障碍的约占10%。

2004年福州博智市场研究有限公司对福州大学、福建师范大学、福建医科大等6所院校的1200名大学生进行心理健康调查显示,有17%的学生存在心理问题。交际困难,学习就业压力大,恋爱情感波动,人格缺陷是四个困扰大学生的主要心理问题。其中约有23%的学生在人际关系上存在一定问题,约有30%感觉学习就业压力很大,近35%存在情感困惑,有14%的学生出现抑郁症状,有17%的人出现焦虑症状,12%的人存在敌对情绪。

这些调研统计结果表明,我国大学生出现心理疾患的比例仍然相当高,有些甚至还比较严重,而且已明显影响到正常的生活和学习。近几年有关资料表明:国家教委在全国范围内对13万大学生进行了抽样调查,发现20%的大学生有心理疾患,在高等院校退学、休学学生中,患有心理疾病的人数占总数的40%~70%,其中新生的心理健康问题表现得尤为突出。据北京市16所大学调查,大学生中患心理疾病无法继续学习,被迫休学的人数占因病休学学生总数的37.9%,因患心理疾病被迫退学的人数占因病退学总人数的64.4%,位于病退率之首。近几年来大学生因心理障碍休学退学的人数及其在休学退学总人数中的比例,均有逐渐上



升的趋势。这也说明加强大学生心理健康教育，是一个迫切需要解决的现实问题。

2004年8月，北京召开了第28届国际心理学会年会在大会80个专题报告和162场专题讨论会上，有一半的话题是围绕青少年心理健康问题的。大学生心理健康问题已成为影响大学生健康成长和高校稳定的突出因素。高校心理健康教育工作已引起社会各界的高度重视。

（二）常见的心理问题

大学生常见的心理健康问题主要集中在以下几个方面：

1. 环境适应不良

环境适应不良主要是指对新的校园生活及环境不能从心理上很好地适应。这类问题多出现在一年级新生时期。一方面，很多学生第一次远离家门，来到一个陌生的校园，面对一个生疏但又关系密切的群体，生活中的方方面面需要自己独立思考，需要自己动手去处理，心理上难免会出现一定程度的不适；另一方面，高校学习内容、特点和方法与中学有较大差别，有不少学生不能适应这种变化，仍习惯于中学时的做法，导致学习成绩并不理想。这让一些学生无所适从、被动应付、苦恼、怀疑，甚至否定自我，产生很大的学习压力和困扰；再者，由于大家来自天南海北，地域文化不同，家庭经济条件及生活习惯不同，这些都会给一些学生带来压力。

2. 与学习有关的心理问题

一些学生入学时就对所学专业不满意，感觉课程负担重，学习压力大，对各种考试感到恐惧和焦虑，缺乏学习动力和兴趣，并自我否定学习和效果等。有的学生总认为自己所学专业没实际用处，将来没发展，对学习缺乏信心的，并总是沉浸在没有选对专业的懊悔之中；有的学生则感到学习竞争压力大，出现心理紧张、焦虑、头痛、失眠、注意力不集中、记忆力下降、学习效率低等心理问题；有的学生学习成绩不佳，害怕自己不能顺利毕业，整日忧心忡忡；有的学生对学习不感兴趣，没有目标和动力，厌学心理严重；有的学习勤奋努力，但苦恼于不能取得理想的成绩。有的学生因长期摆脱不掉这种心理困扰，不得不被迫休学退学，提前中断自己的大学生活。

3. 人际交往问题

良好的人际交往关系是个体适应社会、实现自我身心和谐发展的重要条件之一。有人说大学校园就是一个小社会。大学生独立地进入准社会群体的交际圈，尝试与各种人交往，努力培养人际交往能力并对此做出评估，为将来进入成人社会做准备，但人际交往关系的建立并不是一件简单的事情。人与人之间个性、兴趣、需要、动机、态度、价值观、经验及行为方式等都不相同，只有双方相互悦

纳,讲究交往的技巧、艺术,相互间才可以形成良好的人际交往关系。不少学生缺乏人际交往技能的锻炼,或者性格内向、孤僻,或者语言、行为怪异,或者曾经有过失败的交往经历,这些学生可能常常会出现沟通不良、人际冲突等交往障碍,产生孤独自闭,害怕交往的恐惧心理。

4. 与恋爱和性有关的心理问题

大学生处于青春期,一方面性生理发育成熟,另一方面在没有了中学时的升学压力后,开始关注和敏感于两性问题。伴随性心理发展成熟的过程,引出不少这方面的心理问题。如有的女生刚入学就受到高年级男生或同班男生的约会邀请,因不知如何应付而陷入苦恼;有的同学为了填补单调学习生活上的空虚而通过与异性交往寻求精神慰藉;有的则深陷恋爱不能自拔,迷失方向;有的因失恋而沮丧,精神萎靡;有的看到同伴交友而自惭形秽;有的陷入单相思或多角恋爱而不能自制等。除此之外,部分学生还由于各种原因导致性心理问题,如因手淫背上沉重的精神负担,沉溺于性幻想,出现个别性变态行为如恋物癖、窥淫癖、裸露癖等。与恋爱和性有关的心理问题,是大学生心理健康问题中的一个重要领域。

5. 与择业有关的心理问题

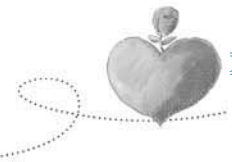
我国实行高校毕业生分配制度改革,由原来计划经济体制下的统包统分向市场经济体制下的自主择业、双向选择转变。与此有关的心理问题凸显,特别是在高校扩招后,就业压力增大,竞争愈加激烈,由此引发的心理问题更加突出和明显。例如,大学生都希望找到理想的工作单位和岗位,但事实并非事遂人愿;有的学生缺乏勇气和自信,不敢或不会主动地向用人单位进行自我推荐;有的因对择业中的消极社会现象愤激而有意逃避现实,丧失理性应对和择业时机;有的面对五花八门的人才招聘,不知自己今后的人生之路该如何选择而感到无所适从。与择业有关的心理问题普遍存在,在毕业生中更为突出。

6. 与自我发展和人格发展有关的心理问题

对未来的美好想象和期望,使大学生努力认识和寻求自己的人生目标和价值,高度关注自身的人格发展,努力形成完美的人格。这是促进自我发展和走向心理成熟的内在动力。不过,受各种因素的影响,个别学生会顾此失彼或放大“自我”劣势,在理想、人生、价值目标的追求中与现实发生冲突,在人格塑造发展中,会产生各种不良心理,如过分追求完美,期待值太高,非理性认识,自我评价能力不高自卑、怯懦、孤僻、敏感、多疑、焦虑、敌视等心理缺陷。这些自我和人格发展中的问题若得不到有效解决,势必会引发一系列心理冲突和问题。

7. 神经症

神经症又称神经官能症、心理症或精神神经症,是一种由于心理因素造成的



常见的精神障碍，一般没有任何可以查明的器质性病变，但确实有异常心理表现，甚至可能表现得非常严重。主要表现为：有良好的自知力，精神活动能力降低，情绪波动与烦恼，但一般社会适应能力保持正常或影响不大，生活能自理，对自己的不适有充分的感受，一般能主动求治。患者病前有一定素质与人格基础，疾病与工作学习负担过重或与精神应激因素有关，在大学生中较为常见。典型的神经症有神经衰弱、焦虑症、癔病（癔症）、强迫症、疑病症、恐怖症、抑郁症等。值得注意的是有的同学不了解神经症的诊断有严格的标准而盲目对号入座，也常常引发其它各种心理问题。

四、影响大学生心理健康的因素

心理健康缘于个体生理、心理、环境与社会诸因素的相互作用。影响心理健康的因素多种多样，主要概括为生物遗传因素、环境因素和主观因素。

（一）生物遗传因素

生物遗传因素主要有遗传因素，病菌或病毒感染，脑外伤或化学中毒，躯体疾病或生理机能障碍，母体怀孕期间的营养、情绪、服药等以及分娩过程中出现的早产、产伤、难产窒息等异常情况。

一个人作为身心兼备的整体，与遗传因素的关系十分密切，特别是一个人的躯体、气质、智力、神经过程的活动特点等，受遗传因素的影响更为明显。根据调查和临床观察，在精神病患者的家族中，患精神发育不全、抽疯发作、性情怪癖、躁狂抑郁等神经精神病或异常心理行为的人占相当比例。例如，对躁狂抑郁症和精神分裂症患者亲属的患病率的调查数据显示，精神疾病发病的原因确实具有明显的血缘关系，血缘关系越亲近，患病率越高。

临床研究证明，中枢神经系统的传染病，如斑疹伤寒、流行性脑炎等，由于病菌、病毒损害神经组织结构而导致器质性心理障碍或精神失常，它可以阻抑心理的发展，造成智力迟滞或痴呆。由种种原因造成的脑震荡、脑挫伤等，都可能导致意识障碍、健忘症、言语障碍、人格改变等心理障碍；由于有害化学物质侵入人体，毒害中枢神经系统，如酒精中毒、食物中毒、煤气中毒、药物中毒等，亦可能导致心理障碍或精神失常。

而严重躯体疾病或生理机能障碍也是造成心理障碍和精神失常的原因之一。例如内分泌机能障碍中，最突出的如甲状腺机能紊乱、机能亢进时，往往出现敏感、暴躁、易怒、情绪冲动、自制力减弱等心理异常表现；肾上腺素分泌过多会引起躁狂症，而肾上腺素分泌不足则可能导致抑郁症等。

母亲在怀孕时营养缺乏、情绪不稳定、身体状况不佳以及具有不良的生活习惯如吸烟、酗酒等都会对后代身心健康产生重大的影响。如我国古代文学史上有

“李白斗酒诗百篇”之说，但是要知道李白同辛弃疾、陶渊明等人一样，都因为酗酒造成其后代愚钝无能，以致有陶渊明的感慨：“盖源于杯中物贻害也”。

（二）环境因素

美国精神分析专家哈内认为，许多心理变态是由于对环境的适应不良引起的。改革开放以来，我国建立了社会主义市场经济体制，引入市场竞争机制，人民生活方式、价值观念有了重大变化，心理活动也日趋复杂、活跃。这些新的大量社会刺激给人心理健康带来的威胁越来越大。这些因素包括：

（1）社会文化因素。我们处在东西文化交叉、多种价值观冲突的时代。面对不同于以往的文化背景和多种价值选择，一些学生常感到矛盾、紧张、彷徨、空虚、疑虑、压抑和无所适从。这种长时间的心理失调，必然给心理素质发展带来不良影响。

（2）大众传媒因素。科学技术的发展，使得大众传媒手段日益先进和多样，广播、电视、报刊、杂志、网络等广泛存在，信息容量和传播速度极速提高，大众传播媒介对心理的影响越来越大，其中很多不良因素会给思想和行为带来消极影响。

（3）市场经济因素。市场经济引入竞争机制，一方面为大学生充分发挥聪明才智、展开平等竞争提供可能和契机，另一方面又给现实生活带来巨大压力。随着改革的深化，这种竞争还会变得更加激烈。在这种压力下，有些学生可能会舍弃自身价值和理想去单纯追求经济利益。有的缺乏自信，意志薄弱，不敢面对现实，因此产生各种消极心理。

（4）教育指导思想偏差的因素。很长一段时期，相当多的人片面理解健康的含义，没有认识到心理健康的地位及重要性。学校教育受此影响也过分强调政治素质、思想素质、道德素质而忽视心理素质，重视生理平衡而忽略心理稳定，导致对大学生心理素质教育的淡化。思想政治教育的放松和形式化，教育内容的空洞和方法上的不当，都会给心理素质的养成带来不良影响。

（5）心理教育实践环节薄弱的因素。在我国教育实践中，学校没有注意优化学生主体心理过程要素，缺乏对学生健康人格形成和发展机制的完善，没有使学生形成良好的自我组织调控机制。学生因得不到有益的指导、培养、训练及环境塑造，优良人格素质的形成和发展受到影响。

（6）家庭环境因素。家庭环境包括家庭人际关系、父母教育方式、父母人格特征等。家庭环境对人的一生会产生重要影响，特别是早年形成的人格结构会在以后的心理发展中打下深深的烙印。在我们步入社会前，很大程度上要受家庭环境、父母言谈举止及其社会行为方式的影响。不同家庭教育和环境影响产生的结果不同。家庭教育方式不当和不良环境影响，极易养成子女不良的性格、心理及