

大学生 心理健康指导

daxuesheng
xinlijiankang
zhidao

黄红 高青梅 苏光 / 编著

何谓心理健康
心理健康的标准
关注心理亚健康
心理障碍的判断标准
如何理解心理咨询
保持心理健康重在自我调适
常见的心理问题与调适
自卑心理
虚荣心理
嫉妒心理

黑龙江人民出版社

大学生心理健康指导

黄 红 高青梅 苏 光 编著

黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康指导/黄红,高青梅,苏光编著. —哈尔滨:黑龙江人民出版社,2007.9
ISBN 978-7-207-07380-8

I. 大... II. ①黄... ②高... ③苏... III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089243 号

责任编辑:王裕江

封面设计:李 梅

大学生心理健康指导

Daxuesheng Xinli Jiankang Zhidao

黄 红 高青梅 苏 光 编著

出版发行 黑龙江人民出版社
通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼
邮 编 150008
网 址 www. longpress. com
电子邮箱 E-mail hljrmcbs@ yeah. net
印 刷 哈尔滨市庆大印刷厂
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 15. 12
字 数 310 000
版 次 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-207-07380-8/B · 269

定价: 23. 00 元

(如发现本书有印制质量问题,印刷厂负责调换)

本社常年法律顾问:北京市大成律师事务所哈尔滨分所律师赵学科、赵景波



前 言

人的生命似洪水奔流,不遇上岛屿和暗礁,难以激起美丽的浪花。而心灵浪花,是在人生激流中搏击而成,如同良好的心态,是在生活中磨炼出来的一样。

对生命的感受、对生活的品味、对困难和挫折的承受是远比维护身体健康更重要的,只有心灵健康成长的人,才能在生活的挫折、失败或不幸面前,自我控制、自我调节,才能在竞争激烈的大千世界中创造辉煌,揭开人生成功的奥秘。

大学生活是人生发展的黄金时期,这一时期不但收获知识与能力,更是心理素质的重要历练阶段。

大学时代是人生最重要的时期,心理健康与大学生的成就、贡献、成才关系重大。大学生的和谐发展,是以健康的心理品质作为基础的,心理健康状态直接影响和制约着大学生全面发展目标的实现。2001年初教育部下发了《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,2002年4月又颁布了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》,就高校大学生心理健康教育任务、主要任务、途径和方法作出明确具体的要求,要求以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节,形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育的网络和体系。目前,大学生心理健康教育面临着高校学生基本构成为独生子女;家庭、学校、社会对学生的综合教育还很不完善;而社会竞争的加剧,生活节奏的加快,知识爆炸的压力,用人制度的改革等等都给大学生心理带来较大的冲击;大学生心理健康整体状态呈明显的下降趋势,更有如马家爵等极端的例子。如何将大学生心理健康工作落到实处,一方面需要及时而有针对性的心理咨询和干预;另一方面更为重要的在于提高学生心理素质而进行普及性的心理教育,其辐射面更广,传递知识比较直接和透明,同时有利于消除大学生对心理咨询的屏蔽,对心理咨询的开展有促进作用。为此,我们在多年心理教育教学实践基础上,编写了这本《大学生心理健康指导》,通过



教学等环节普及心理健康知识,帮助大学生尽快适应大学生活,指导大学生有效地解决学习生活中遇到的各种问题,避免因适应不良而引发心理障碍,提高心理健康水平,充分发挥自我潜能,促进德智体美全面发展。

本教材针对大学生心理发展特点和新建本科院校实际,增加了大学生职业生涯发展、就业心理及网络心理等内容;精心选取相关测试量表,筛选部分案例进行分析,启发高校心理健康教育工作者和大学生的所思所悟,具有较强的应用性。本书既可用作教材,更可作为大学生日常心理健康的指导书。

衷心希望本教材与青年学生心理健康成长一路同行,与广大心理健康教育工作者携手并进,为心理健康教育开拓一片新天地。

编 者

2007 年 5 月



目 录

前 言 / 1

第一章 绪论 / 1

第一节 大学生心理健康概述 / 1

第二节 大学生心理健康教育的意义 / 12

第三节 大学生心理健康的维护 / 16

学习与思考 / 21

附录一 心理训练活动 / 22

附录二 SCL—90 症状自评量表(问卷) / 23

第二章 大学生的自我意识 / 28

第一节 大学生自我意识概述 / 28

第二节 大学生自我意识的发展 / 35

第三节 大学生自我意识的养成 / 41

学习与思考 / 47

附录一 心理训练活动 / 48

附录二 性格倾向测验 / 49

第三章 大学生的情绪与心理健康 / 51

第一节 大学生情绪概述 / 51

第二节 大学生情绪的特点及情绪困扰 / 58

第三节 大学生情绪的控制与调节 / 64

学习与思考 / 70

附录一 心理训练活动 / 71

附录二 焦虑自评量表(SAS) / 73



第四章 大学生的学习心理 / 74

第一节 大学生学习心理概述 / 74

第二节 大学生的学习特点 / 80

第三节 大学生常见学习心理障碍的调适 / 84

学习与思考 / 90

附录一 心理训练活动 / 91

附录二 大学生学习心理动力量表 / 92

第五章 大学生人际交往心理 / 94

第一节 大学生人际交往概述 / 94

第二节 影响大学生人际交往的因素 / 98

第三节 大学生人际交往中存在的问题及调适 / 100

第四节 大学生人际交往能力的培养 / 105

学习与思考 / 109

附录一 心理训练活动 / 110

附录二 人际关系综合诊断量表 / 111

附录三 案例分析(一) / 115

第六章 大学生的恋爱与性心理 / 118

第一节 恋爱与爱情 / 118

第二节 大学生恋爱现象分析及其心理调适 / 122

第三节 大学生的性心理 / 129

学习与思考 / 138

附录一 测试你的恋爱态度 / 139

附录二 案例分析 / 142

第七章 大学生的挫折心理 / 143

第一节 挫折概述 / 143

第二节 挫折产生的原因 / 147

第三节 大学生受挫后的行为反应 / 151

第四节 大学生挫折承受力的培养 / 154



学习与思考 / 158

附录一 心理训练活动 / 159

附录二 逆境适应能力测试 / 160

第八章 大学生的心理危机干预与自我成长 / 162

第一节 大学校园里的心理危机 / 162

第二节 大学生的心理危机及干预对策 / 167

第三节 大学生自杀预防与干预 / 172

第四节 大学生心理危机中的自我成长 / 179

学习与思考 / 189

附录一 心理训练活动 / 190

附录二 自我认同感问卷 / 191

第九章 大学生的网络心理 / 192

第一节 互联网与大学生 / 192

第二节 大学生网络心理分析 / 198

第三节 大学生的网络心理障碍及其调适 / 202

学习与思考 / 208

附录一 网络成瘾量表 / 209

附录二 网络成瘾程度量表 / 210

第十章 大学生的生涯发展与心理健康 / 211

第一节 大学生的职业生涯 / 211

第二节 大学生择业的心理问题 / 217

第三节 大学生择业的自我心理调适 / 221

学习与思考 / 227

附录一 创造力倾向测试 / 228

附录二 职业兴趣的自我测评 / 229

后 记 / 237



第一章 绪 论

大学生涯对于一位大学生来说,都是一个无法割舍的人生体验。在这里,不管他们愿意与否,他们都要开始独立地面对现实的生活,都要自主地解决自己的人生难题。但是,当他们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时,会发现生活之舟是那么的复杂,有时甚至是那么的难以驾驭。在痛苦的反思之后,有的人开始调整目标、重塑生活,以积极的心态去迎接新的生活;有的人则选择了逃避与自暴自弃,以消极的心理与行为去对抗生活。积极的接纳与奋进是美好人生的起点,而消极的对抗则有可能一事无成。因此,在大学阶段,树立良好的心理健康观关系着每一位学子的成长。

第一节 大学生心理健康概述

它是人生最好的时期,也是最坏的时期;
它是智慧的时期,也是愚蠢的时期;
它是信仰的时期,也是怀疑的时期;
它是光明的时期,也是黑暗的时期;
它是充满希望的春天,也是令人失望的冬天;
我们前途有着一切,我们前途什么也没有;
我们正在直升天堂,我们也正在直堕地狱。^①

1

大学是一片蕴藏无限潜力与无穷魅力的海洋。人生的路有许多,但关键时候只有几步。进入青年初期的大学生,一方面由于经历相对简单,生活阅历相对较少,基本上是从校门到校门,有人称之为“门内人”;另一方面,当代大学生面临考学压力、生存压力、经济压力、就业压力与社会竞争的冲突。因此,他们的成长与发展、他们的身心健康受外界环境的影响越来越大。大学也是人生非常重要的时期,将奠定人一生发展的基础,之所以

^① 狄更斯(Charles Dickens, 1812—1870),《双城记》。



危机四伏,是因为大学生身心都处于剧烈变化与压力期,近朱者赤,近墨者黑,如果自我控制不利则易引发问题,出现行为偏差,如自伤、自杀甚至违法犯罪。

一、心理健康的含义

世界卫生组织(WHO)1989年对健康下的最新定义是:“健康不仅是没有疾病,而是包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”健康不只是不生病,防治疾病是健康的一部分但不是最主要的一部分,教育占有重要的地位;健康是生理、心理、社会适应和道德健康等几个层面的健康。心理健康是能够充分发挥个人的最大潜能,以及妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。具体说来,至少包括两层含义:其一是无心理疾病;其二是具有一种积极发展的心理状态。“无心理疾病”是心理健康的最基本条件。心理疾病包括各种心理及行为异常的情形。但“正常”与“异常”之间差别多体现在量的方面的差别。具有“积极发展的心理状态”则是从积极的、预防的角度对人们提出要求,目的是要保护和促进心理健康,消除一切不健康的心理倾向,使心理处于最佳的发展状态。

二、心理健康的标准

理论研究与实践证明,人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一个生物体,而且是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态,而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。健康的新概念:一是有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;二是积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;三是精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;四是自我控制能力强,善于排除干扰;五是应变能力强,能适应外界环境的各种变化;六是体重得当,身材匀称;七是牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;八是头发有光泽,无头屑;九是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;十是肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。因此,健康是生理健康与心理健康的统一,二者是相互联系、密不可分的。当人的生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会造成情绪低落、烦躁不安、容易发怒,从而导致心理不适;同样,长期的心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此,健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

(一)国外学者关于心理健康的标准

美国学者坎布斯认为,一个心理健康、人格健全的人应有四种特质:第一,积极的自我观;第二,恰当地认同他人;第三,面对和接受现实;第四,主观经验丰富,可供取用。

美国心理学家马斯洛和密特尔赞提出心理健康的十条标准:(1)是否有充分的安全感;(2)是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;(3)自己的生活和理想是否切合实际;(4)能否与周围环境保持良好的接触;(5)能否保持自身人格的完整与和



谐;(6)是否具备从经验中学习的能力;(7)能否保持适当和良好的人际关系;(8)能否适度地表达与控制自己的情绪;(9)能否在允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;(10)能否在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括七个方面:自我意识广延;良好的人际关系;情绪的安全性;知觉客观;具有各种技能,并专注于工作;现实的自我形象;内在统一的人生观。

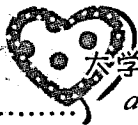
哈威哥斯特(Havingurst,1952)综合许多心理学家的意见,认为个体具有以下9个有价值的心理特质即为心理健康:幸福感,这是最有价值的特质;和谐,包括内在和谐及与环境的和谐;自尊感;个人的成长,即潜能的发挥;个人的成熟;人格的完善;与环境保持良好接触;在环境中保持有效的适应;在环境中保持相对独立。

斯科特(Scott)提出多达10类共75条心理健康标准:第一,一般的适应能力:灵活性,把握环境的能力,适应和对付变化多端的世界的能力,阐明目的并完成目的的能力,成功的行为,顺利地改变行为的能力。第二,自我满足的能力:生殖欲(获得性高潮的能力),适度满足个人需要、对日常生活感到乐趣,行为的自然性,放松片刻的感觉。第三,人际间各种角色的扮演:完成个人社会角色,行为与角色一致,社会关系适应、行为受社会的赞同;与他人相处的能力,参与社会活动,利用切合实际的帮助,托付他人;社会责任,稳定的职业,工作和爱的能力。第四,智慧能力:知觉的准确性,心理功能的有效性,认知的适当,机智,合理性,接触现实,解决问题的能力,智力,对人类经验的广泛了解和深刻理解。第五,对他人的积极态度:利他主义,关心他人,信任,喜欢他人,待人热情,与人亲密的能力,情感移入。第六,创造性:对社会的贡献、主动精神。第七,自主性:情感的独立性,同一性,自力更生,一定的超然。第八,完全成熟:自我实现,个人成长,人生哲学的形成,在相反力量之间得以平衡,成熟的而不自相矛盾的动机,自我利用,具有把握冲动、能量和冲突的综合能力,保持一致性,完整的复杂层次,成熟。第九,对自己有利的态度:控制感,任务完成的满足,自我接受,自我认可,自尊,面对困难充满解决问题的信心,积极的自我形象,自由和自决感,摆脱了自卑感,幸福感。第十,情绪与动机的控制:对挫折的耐受性,把握焦虑的能力,道德,勇气,自制力,对紧张的抵抗,道义,良心,自我的力量、诚实、率直。^①

(二)国内学者提出的心理健康标准

严和钺(1980)提出六条心理健康的标准:一是有积极向上、面对现实和环境的能力;二是能避免由于过度紧张或焦虑而产生病态症状;三是与人相处时,能保持发展融洽互助的能力;四是能将其精力转化为创造性和建设性活动的的能力;五是有能力进行工作;六

^① 白博文:《心理卫生与教育》,复兴图书出版社1986年版,第5~17页。



是能正常进行恋爱。

王效道(1990)提出正常心理应具备下列八项标准:其一,智力水平在正常范围以内,并能正确反映事物;其二,心理行为特点与生理年龄基本相符;其三,情绪稳定,积极与情境适应;其四,心理与行为协调一致;其五,社会适应,主要是人际关系的心理适应协调;其六,行为反应适度,不过敏,不迟钝,与刺激情景相应;其七,不背离社会规范,在一定程度上能实现个人动机,并结合生理要求达到满足;其八,自我要求与自我实际基本相符。他还认为心理水平可从适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、道德愉快甚至道德痛苦等七个方面加以评价。

王极盛等认为,人的心理健康标准应包括六个方面:智力正常;情绪健康:情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志;意志健康:行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志;统一协调的行为:一个心理健康的人,他的行为是一致的、统一的,思想与行动是统一的、协调的,他的行为有条不紊,做起事来按部就班;人际关系的适应。^①

樊富珉提出大学生心理健康的七个标准:能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望;能保持正确的自我意识,接纳自我;能协调与控制情绪,保持良好的心境;能保持和谐的人际关系,乐于交往;能保持完整统一的人格品质;能保持良好的环境适应能力;心理行为符合年龄特征。^②

王希永等认为,心理健康的标准可以概括为:一是智力正常,思维方式正确,能辩证地看待社会,看待自己,看待一切事物;二是具有高尚的情感体验,能控制自己的情绪;三是正确对待困难和挫折,不苛求环境,不推卸责任,有战胜困难的信心、勇气、毅力,有创新意识和开拓精神,顺利时不骄傲自满;四是需要是合理的,动机是可行的,有理想、有追求、有社会责任感、精神生活充实;五是具有自觉的社会公德,具有社会所赞许的道德品质,能恰当地处理好人际关系;六是经常处于内心平衡的满足状态。出现心理不平衡时,自己可以及时地、成功地进行调整。^③

(三)心理健康新标准

人的心理健康水平大体可分为三个等级:一是一般常态心理,表现为心情愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动,具有调节情绪的能力;二是轻度失调心理,表现出不具有同龄人所应有的愉快,与他人相处感到困难,生活自理能力较差,通过专业人员帮助后可恢复常态;三是严重病态心理,表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活和工作,如不及时治疗可能恶化成为精神病患者。

根据许多学者的研究成果和自己的工作实践,总结出以下心理健康的标准:

① 王极盛、李春荣:《心理与健康》,科学普及出版社1984年版,第27~31页。

② 樊富珉:《大学生心理健康的发展》,清华大学出版社1997年版,第1~11页。

③ 王希永、田万生:《青年心理学教程》,世界图书出版公司1988年版,第250~251页。



1. 心理健康者了解自我、接纳自我,能体验自我存在的价值

心理健康者首先有自知之明,对自己的能力、性格中的优缺点能够做客观地、恰当地自我评价,既不自傲,又不自卑。对自己的生活目标和理想的确定切合实际,不会提出苛刻的期望与要求,对自己总是比较满意的。同时能努力发挥自己的智力和道德潜能,对自己的不足坦然处之。

2. 心理健康者正视现实、接纳他人

心理健康者能够面对并正视现实,而不逃避现实,对周围事物和环境有客观的认识和评价,对生活、工作中的困难能妥善处理。心理健康者乐于与人交往,接受并接纳他人,人际关系和谐,与人相处时,积极的态度(如同情、友爱、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等)。因而在社会生活中有较强的适应能力和较强的安全感。

3. 心理健康者能协调、控制情绪,心态良好

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势,他们虽然因挫折和不幸也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但不会长期处于消极、悲观的体验之中,更不会对在严厉打击下而轻生。同时能适度地表达和控制自己的情绪,喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁、谦而不卑、自尊自重,对于无法得到的东西不贪求,争取在社会允许的范围满足自己的各种需要,对于自己能得到的感到满意。

4. 心理健康者有积极向上、现实的人生目标

能自觉驾驭自己的生活,即使在逆境中,仍能坚持不懈地努力从事有意义的事业和遵守社会公德。

5. 心理健康者对社会有责任心

他们热爱并自觉专注于自己的工作、学习、事业,因而工作是有成效的。并且在负责的工作中体验生活的充实、自己存在的价值。

6. 心理健康者心地善良,对他人有爱心

心理健康者对他人有移情性理解,能够给他人以爱。意味着理解、同情、尊重、关心、帮助等,因而有良好的人际关系。

7. 心理健康者有独立、自主的意识

他们对事物有独立、自主的观点,从不盲目遵从;他们对自己的生活负责,不过分依赖他人求得安全和需要的满足。

三、心理不健康的主要表现

不健康的心理状态体现在心理方面的缺陷、变态心理及心理疾病。



（一）心理方面的缺陷

1. 心理缺陷

心理健康的标准是相对的,基本符合标准的,即谓心理健康。心理健康和心理疾病之间,尚有为数不少的心理缺陷人群。这类人群有这样或那样心理不健康的表现,但不属于心理疾病的范畴。对这类心理过渡状态,我们称之为“心理缺陷”。

所谓心理缺陷,是指无法保持正常人所具备的心理调节和适应等平衡能力,心理特点明显偏离心理健康标准,但尚未达到心理疾病的程度。心理缺陷的后果是社会适应不良。在现实生活和心理生实际工作中最常见的心理缺陷是性格缺陷和情感缺陷。

2. 性格缺陷

常见的性格缺陷有以下几种:

(1)无力性格,这种人精力和体力不足,容易疲乏,常述说躯体不适,有疑病倾向。情绪常处于不愉快状态,缺乏克服困难的勇气。这种人对精神压力和身心矛盾容易产生心理过敏反应,由此可诱发心理疾病。

(2)不适应性格,主要表现为社会适应不良,这种人的人际关系和对社会的适应能力很差,判断和辨别能力不足在不良的社会环境影响之下,容易发生不良行为。

(3)偏执性格,性格固执,敏感多疑,容易产生嫉妒心理。考虑问题常以自我为中心,遇事有责备他人的倾向。这种心理缺陷如不注意纠正,可以发展为偏执性精神病。

(4)分裂性格,性格内向,孤独怕羞,情感冷漠。社会适应和人际关系很差,喜欢独自活动,由此发展为精神分裂症。

(5)爆发性性格,平时性格黏滞,不灵活,遇到微小的刺激即引起爆发性愤怒或激动。

(6)强迫性格,强迫追求自我安全感和躯体健康。具有不同程度的强迫观念和强迫行为,强迫性格的人易发展为强迫症。

(7)癔症性格,心理发展不成熟,常以自我为中心。感情丰富而不深刻。热情有余,稳定不足。容易接受暗示,好表现自己。这种性格的人,容易发展为癔病。

(8)攻击性格,性格外向、好斗。情绪高度不稳定、容易兴奋、冲动。往往对人、对社会表现出敌意和攻击行为。

3. 情感缺陷

常见的情感缺陷有下列几种:

(1)焦虑状态,对客观事物和人际关系,表现出不必要的焦虑、紧张,经常忧心忡忡,疑虑不快。虽然具有强烈的生存欲望,但对自己的艰苦和疾病存在忧虑。

(2)抑郁状态,情绪经常处于忧郁、沮丧、悲哀、苦闷状态。常有长吁短叹和哭泣表现。这种人缺乏生活的动力和情趣,生存欲望低下。

(3)疑病状态,常有疑病情绪反应,有疑病不适症状。自我暗示性强,求医心切。

(4)躁狂状态,情绪高涨、兴奋,活跃好动,动作增多,交际频繁,声音高亢,这种状态



易发展为躁狂症。

(5) 激情状态,如果经常呈现出激情状态,应视为心理缺陷。

(6) 淡漠状态,对外界客观事物和自身状况漠不关心,无动于衷。在人际关系方面表现为孤独不合群。

(7) 幼稚状态;心理年龄明显落后于实际年龄。情绪幼稚化,表现出“老小孩”式情感。

(8) 反常状态,情感反常,不协调,甚至出现矛盾的情感状态。

(二) 变态心理

变态心理是指人的心理行为的异常,亦称病态心理。心理是指感知、记忆、思维、情感、意志、能力、性格等各种心理现象的总体而言。行为则指人的各种活动,不仅包括那些能够被人观察或测量的外显活动,也包括那些间接推知的内隐活动。变态心理表现为个体心理变态的主要标志是心理障碍。心理障碍是各种不同的心理和行为失常的总称。变态心理不只限于精神病人的心理变态,而且也指个体心理现象的异常。根据心理障碍的表现,变态心理可分为:

1. 智力落后

智力水平与思维活动明显低于正常人,表现出学习和社会适应能力缺陷。

2. 人格障碍

人格明显偏离正常轨道,并表现出适应不良的行为障碍,如酒瘾、反社会行为等。

3. 精神失常

一种严重的心理变态,已失去对客观现实的理解或对外界的适应能力,如精神分裂症。

4. 缺陷性心理障碍

大脑或躯体缺陷而引起的心理障碍,如大脑发育不全所导致的心理障碍,聋哑育人的合理障碍等。

5. 身心障碍

由社会、生理因素而引起的躯体障碍,如心因性进食困难等。

6. 特殊条件下的心理障碍

在催眠、暗示、气功、某些药物作用下出现的心理障碍。

判断心理活动的常态与变态,尽管有一定的难度,但必须判断。心理活动的变态与常态是相对的,不能把凡是与常态偏离者都看做是变态,例如,智商(IQ)低于70或高于130者都偏离了常态,但前者属变态之列,而后者则是智力超常的表现,不属于异常。常用的判断方法是:

和大多数人相比 将自己的心理活动和大多数人的心理活动进行比较和对照,看是否和大多数人相一致,特别要考虑和同龄人的心理状态是否一致。比较结果有明显差



异,可能是心理变态。

社会适应与评价 一般来说,与社会生活环境能够协调一致即是正常现象;不能协调一致,可能是变态心理的表现。

个人经验 每个人都能自觉地意识自身的心理状况,同时也能体察他人的心理活动。因此,对人的心理活动究竟是正常的,还是异常的,在每个人的心目中都有一种“模式”:人们把自己正常心理活动的体验和经验作为尺子,以此来判断心理活动是否处于异常状态。

客观检查 用量化指标的客观检查,来判断心理活动是否正常、比较客观、可靠。客观检查包括两个方面:一是生理学和组织学检查指标。主要对大脑的生理功能和组织结构进行检查。经过检查,如果发现某方面有阳性体征,同时有相应的心理异常表现,那就可以肯定存在心理变态。二是心理检查指标。用心理测验工具和心理测验仪器进行检查;检查结果与“常模”进行比较。明显偏离常模者,即为异常。

(三)心理疾病

心理疾病主要包括人格障碍、神经症、心身疾病、精神病等。

1. 人格障碍

人格障碍包括心理变态人格及性变态人格,其特点为:人格变态大都从幼年开始,缓慢发展,青春期前后明显加重;人格变态者,以人格缺陷为主要特征,病人智力尚好,认识能力完整,但自我控制力差;病态人格形成后,一般较顽固,不易改变,具有相对稳定性。

心理变态人格包括以下几种类型:

(1)攻击性人格障碍,此类人格特点是对外界事物作出爆发性反应容易冲动,常表现为强烈的愤怒和强暴行动。

(2)强迫型人格障碍,这类人格特点是刻板固执,墨守成规,缺乏自信,固执而有坚持性。由于过分的自我克制,往往表现出焦虑和苦闷。

(3)癯病型人格障碍,这种人格障碍的特点是人格不成熟和情绪不稳定,有较强的暗示性,情绪易激动,变化无常。

(4)偏执型人格障碍,其特点是固执、自信,分析问题主观片面,对周围事物敏感多疑。这种人好争论,多诡辩,坚持己见不松口,甚至发生冲动行为。

(5)循环型人格障碍,又可称为情感性人格障碍,其特点是情绪高涨或低落循环出现。有时热情豪放,有时抑郁寡欢,情绪消沉。常常无缘无故地兴高采烈,又突然地抑郁消沉,这种情感变化历经数天至数周。

(6)分裂型人格障碍,其特点是个性孤独,情感冷漠,性格怪僻,胆怯害羞,活动能力差,无进取心。

此外,心理变态人格还包括反社会型人格障碍、回避型人格障碍、依赖型人格障碍、自恋型人格障碍等。



(7)性变态人格,又称性变态,是指性冲动障碍和性对象歪曲的一种心理变态;性变态的表现形式很多,包括易性癖、异装癖、恋物癖、露阴癖、窥阴癖、性虐狂、同性恋、恋童癖等。

2. 神经症

神经症又称神经官能症。它是大脑功能活动暂时性失调所致的一组心理疾病的总称。神经症的特点为:神经症的发病通常与不良的社会心理因素有关,故称心因性疾病;症状多样性,但客观检查多数见不到相应的体征;患者一般能适应社会,但其症状对学习、工作有不利影响;患者常以性格缺陷作为发病的基础;患者对自己所患疾病一般都有较好的认识能力,并感受到痛苦,要求治疗;心理治疗是基本的治疗方法,配合药物和其他措施治疗,效果较好。

我国常见的神经症类型有7种:强迫性神经症、恐怖性神经症、癔病性神经症、疑病症、焦虑神经症、抑郁性神经症、神经衰弱。

3. 心身疾病

心身疾病是专指那些心理社会因素在疾病的发生、发展、转归以及治疗和预防过程中起主导作用的躯体疾病。

4. 精神病

精神病是一组心理疾病,也是一种严重的心理变态,分为器质性和功能性的。

四、大学生心理健康的标准

心理是否健康一般采用量表测量,其标准不是固定不变的。心理健康标准随着时代变迁、文化背景变化而变化。大学生的普遍年龄一般在18~25岁,从心理学的观点来看,正处于青年中期大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑:

(一)智力正常

智力,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践能力等的综合,包括在经验中学习或理解的能力,获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境作出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正确地、充分地发挥了自我效能,即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

(二)情绪健康

其标志是情绪稳定和心情愉快,包括的内容有:愉快情绪多于负性情绪、乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合