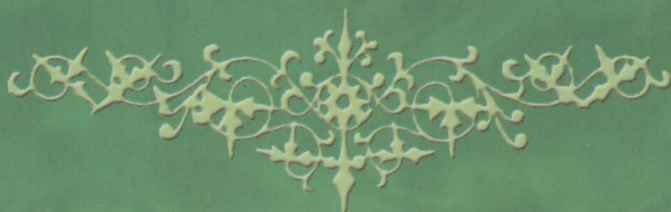


# 心理健康教程

XIN LI JIAN KANG JIAO CHENG

张小远 解亚宁 主编



广东高等教育出版社

# 心 理 健 康 教 程

张小远 解亚宁 主编

广东高等教育出版社

· 广州 ·

# 图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教程/张小远、解亚宁主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2003. 11

ISBN 7 - 5361 - 2928 - 9

I. 心… II. ①张… ②解… III. 大学生 - 心理卫生 - 健康教育 - 教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 091580 号

广东高等教育出版社出版发行

广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510075 电话: (020) 87557232

江门新华印刷厂印刷

890 毫米 × 1 240 毫米 32 开本 10.75 印张 279 千字

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

定价: 16.00 元

## 《心理健康教程》编写委员会

主编 张小远 解亚宁

编委(以姓氏笔画为序)

王 玲 王 群 冯现刚 刘欢欢

汤家彦 李春光 邱鸿钟 张小远

严金海 肖 蓉 侯淑晶 梁剑芳

解亚宁

学术秘书 肖 蓉

# 目 录

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| 第一章 心理健康概论 .....           | ( 1 )   |
| 第一节 心理健康概述 .....           | ( 1 )   |
| 第二节 常见心理问题及其调适 .....       | ( 7 )   |
| 第三节 常见精神疾病及其处理 .....       | ( 20 )  |
| 第四节 心理咨询 .....             | ( 24 )  |
| 第二章 人格与心理健康 .....          | ( 32 )  |
| 第一节 大学生的人格特征 .....         | ( 32 )  |
| 第二节 大学生的人格健全 .....         | ( 40 )  |
| 第三节 人格障碍及其矫正 .....         | ( 47 )  |
| 第四节 大学生人格培养的意义 .....       | ( 51 )  |
| 第三章 情绪与心理健康 .....          | ( 59 )  |
| 第一节 人类情绪与大学生情绪特征 .....     | ( 59 )  |
| 第二节 大学生常见的情绪障碍 .....       | ( 67 )  |
| 第三节 大学生情绪的控制与调节 .....      | ( 76 )  |
| 第四章 自我意识与心理健康 .....        | ( 83 )  |
| 第一节 自我意识概述 .....           | ( 83 )  |
| 第二节 大学生自我意识发展的困扰 .....     | ( 95 )  |
| 第三节 大学生健康自我意识的培养 .....     | ( 104 ) |
| 第五章 适应与心理健康 .....          | ( 112 ) |
| 第一节 适应与心理适应 .....          | ( 112 ) |
| 第二节 大学生常见的适应问题及其原因分析 ..... | ( 124 ) |
| 第三节 挫折与应对 .....            | ( 134 ) |
| 第四节 合理调适, 积极适应 .....       | ( 141 ) |

|                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| <b>第六章 人际交往与心理健康 .....</b>     | <b>(149)</b> |
| 第一节 人际关系的理论 .....              | (149)        |
| 第二节 大学生人际交往的特点和作用 .....        | (152)        |
| 第三节 增进大学生人际关系的技巧 .....         | (155)        |
| 第四节 大学生人际交往心理障碍的调适 .....       | (165)        |
| <b>第七章 学习心理与心理健康 .....</b>     | <b>(172)</b> |
| 第一节 大学生学习心理特点 .....            | (173)        |
| 第二节 学习态度问题及其调适 .....           | (175)        |
| 第三节 学习技巧问题及其调适 .....           | (191)        |
| 第四节 科学用脑 .....                 | (204)        |
| <b>第八章 大学生的性心理及其心理卫生 .....</b> | <b>(208)</b> |
| 第一节 大学生性心理的发展及其表现 .....        | (208)        |
| 第二节 大学生的爱情与婚恋观 .....           | (214)        |
| 第三节 性心理障碍的调适与辅导 .....          | (225)        |
| <b>第九章 大学生自杀的原因分析与防治 .....</b> | <b>(243)</b> |
| 第一节 自杀概述 .....                 | (244)        |
| 第二节 大学生自杀现状及其原因分析 .....        | (254)        |
| 第三节 高校大学生自杀的防治 .....           | (268)        |
| <b>第十章 团体治疗和艺术治疗 .....</b>     | <b>(281)</b> |
| 第一节 团体心理咨询与治疗概述 .....          | (281)        |
| 第二节 心理分析取向的团体疗法 .....          | (286)        |
| 第三节 行为主义取向的团体疗法 .....          | (296)        |
| 第四节 人本主义取向的团体疗法 .....          | (300)        |
| 第五节 文学艺术疗法 .....               | (308)        |
| <b>主要参考文献 .....</b>            | <b>(332)</b> |
| <b>后记 .....</b>                | <b>(335)</b> |

# 第一章 心理健康概论

随着社会经济的发展，现代化程度的提高，人们在社会活动中承受的心理压力越来越大，出现心理问题和心理疾病的人数不断增多。大学生作为一个特殊的群体，心理健康问题较之其他社会群体显得尤为突出。因此，掌握心理健康知识，及时调适不健康的心理，提高心理健康水平，已经成为当代大学教育和大学生自身成长的一项重要任务。

## 第一节 心理健康概述

人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类对自身认识的深化而不断丰富的。在生产力低下的时期，人类只关注如何适应和征服自然，维护自身的生存。其后，随着生产力水平的提高，人类开始关心自身的身体健康，防病治病的医学科学应运而生。历史发展到现在，人类对健康的认识又发生了飞跃。1948年，联合国世界卫生组织（WHO）成立时，在其宪章中开宗明义地指出：“健康是整个身体、精神和社会生活的完好状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱。”从健康观的演变可以看出，科学的健康观改变了人们传统的没有疾病即健康的观念，健康的目标是追求一种更积极的状态、一种更高层次的身心协调与发展。

### 一、心理健康的概念及标准

#### （一）心理健康的概念

心理健康是指生活在一定社会环境中的个体，在高级神经功能和智力正常的情况下，情绪稳定，行为适度，具有协调关系和适应

环境的能力，以及在本身及环境条件许可的范围内所能达到的心理最佳功能状态。

心理健康按其健康程度可分为三种状态。一是正常状态，简称常态。个体在没有较大困扰的一般情况下，心理处在正常状态之中。个体的常态行为基本与其价值观、道德水平和人格特征相一致。这种状态一般称为心理健康。二是不平衡状态，简称偏态。它指个体心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾、应激等状态。一旦个体处于不平衡状态，他会首先通过“心理防御机制”来进行自我调节。如果无效，就得借助他人疏导，使之消除不平衡，恢复正常状态。这种状态一般称为心理问题；三是不健康状态，简称变态。它包括神经症、人格障碍、性心理障碍、精神分裂症等。这时必须到医疗部门求助于心理治疗和药物治疗。这种状态一般称为心理疾病或精神疾病。

## （二）心理健康的意义

1. 心理健康对于预防精神疾病、心身疾病和恶性事故的发生有着重要的意义

精神疾病是一种严重的心理障碍，它的发生与人的心理健康水平密切相关。由于社会生活的纷繁复杂以及各种压力，人们随时都面临着来自各个方面的心理应激。重视心理健康问题，可以使人们很好地处理各种矛盾，提高心理承受水平，在挫折面前有足够的心理准备，并采取有效的措施，积极预防精神疾病的发生。心身疾病是指心理因素在病症的起因中占据重要地位的病症，如冠心病、高血压、溃疡、某些肿瘤疾病等等。诸如情绪不稳定、易大喜大怒、过于争强好胜、长时间的焦虑不安、不易满足等心理特点很容易导致此类心身疾病的产生。重视心理健康问题，可以使人有效地抵御各种不良的诱因作用，矫正不良的心理反应，有效地预防心身病症的发生。近年发生的恶性事故中，有许多与当事者的心理健康状况有关。心理健康水平较低的人，很容易产生无法控制的愤怒情绪，以至于出现严重越轨行为。提高人们的心理健康水平，可以有效地预防这类事件的发生。

## 2. 心理健康对于大学生成才有着重要的意义

健康的心理是大学生接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提,是在校期间正常学习、交往、生活、发展的基本保证。如果一个人经常地、过度地处于焦虑、郁闷、孤僻、自卑、犹豫、暴躁、怨恨、猜忌等不良心理状态,是不可能在学习、工作和生活中充分发挥个人潜能、取得成就、得到发展的。大学生心理健康之所以重要,是因为他们所承担的和将要承担的学习任务和社会责任较为繁重和复杂、困难和艰苦的原因。一个人在心理健康上多一分弱点,他的成长和发展就多一分限制和损失,他的生活和事业就少一分成就和贡献。大学生的心理健康对他们的品德素质、思想素质、智能素质乃至身体素质的发展都有很大的影响。据调查,大学生中品学兼优的学生心理健康水平也相对较高。当代大学生面临着新的世纪,世界范围内的经济竞争、政治斗争、军事斗争、综合国力的竞争,实质上是科学技术的竞争,归根到底是人才的竞争。现代化建设取决于人才素质的提高和合格人才的培养。心理素质是人才素质的基础,心理健康是良好的心理素质的基本要求。为了培养和塑造跨世纪的人才,必须普及心理健康知识,优化大学生的心理素质。

## 3. 心理健康对于建设社会主义精神文明有着重要的意义

心理健康不仅对个体有意义,而且对群体也有不可忽视的意义。心理健康有助于克服人的消极心理状态,振奋民族精神;有助于缓解人际的冲突,改善交往环境,增进社会稳定;有助于塑造良好的个性,发展健全的品格,提高人们的道德水平;有助于人的积极性和创造力的提高,推动社会主义现代化建设的进程。可见,心理卫生工作是精神文明建设的重要组成部分。

### (三) 心理健康标准

#### 1. 心理行为符合年龄特征

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模式,心理健康的人应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征。青年应该是精力充

沛、反应敏捷、行为果断的，过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

## 2. 人际关系和谐

心理健康的人乐于与人交往；能够接受他人，悦纳他人；能认可别人存在的重要性和作用；在与其他人交往中，能以尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处；能分享、接受、给予爱和友谊，与集体保持协调的关系；能与他人同心协力，合作共事，乐于助人。一个心理不健康的人，总是与集体和周围的人们格格不入。

## 3. 情绪积极稳定

心理健康的人在生活中愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久，并能进行自我调节，迅速恢复到轻松愉快的情绪状态。他们有适度表达和控制情绪的能力。

## 4. 意志品质健全

健全的意志品质表现为意志的目的性、果断性、坚韧性、自制性。在学习、训练等任务中不畏困难和挫折，知难而上，持之以恒；需要作出决定时，能毫不犹豫、当机立断；还能够为了达到目的而控制一时的感情冲动，约束自己的言行。

## 5. 自我意识正确

心理健康的人能体验到自己存在的价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际；因而对自己总是满意的，即使对自己无法补救的缺陷，也能泰然处之。

## 6. 个性结构完整

心理健康的人的个性特征是有机统一的、稳定的。如果知道一个人具有某些个性特征，一般就可以预见他在某种情况下，将会怎样行动。如果一个人的行为表现不是一贯的、统一的，则说明他可能存在心理健康问题。

## 7. 环境适应良好

对环境的适应能力是人赖以生存的最基本条件，“适者生存”是生物进化的普遍规律。在人的一生中，内外环境是不断变化的，有的变化还很大，因此要求人们对各种变化做出相应的适应性反应。而对变动着的环境能否适应，则是心理健康的重要标志。有的人适应能力较差，环境一改变，就紧张、焦虑、失眠，有的人则适应能力良好，很快就能随遇而安。

心理健康标准是一个必须慎重对待的问题，只有从以下几方面进行全面、准确的理解，才能正确地把握这一标准。其一，心理不健康与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并不等于心理不健康，更不等于已患心理疾病。因此，不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。其二，心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面，而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带，在许多情况下，异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只是程度的差异。其三，心理健康的状态不是固定不变的，而是动态变化的过程。随着人的成长、经验的积累、环境的改变、心理健康状况也会有所改变。其四，心理健康的标准是一种理想尺度，它不仅为我们提供了衡量心理是否健康的标准，而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上作不同程度的努力，都可以追求心理发展的更高层次，不断发挥自身的潜能。

## 二、心理健康的评估方法

心理健康状况和心理障碍的评估和诊断，必须以严谨的态度和科学的方法进行。需要依据心理健康标准，综合运用会谈法、观察法、心理测验法、医学检查法进行。

### （一）会谈法

会谈法是指咨询者通过与来访者谈话来了解其心理健康状况，达到评估其心理健康状况目的的一种方法。因此，这种会谈也叫做

诊断性会谈。众所周知，心理障碍的许多症状是以来访者的主观体验为主要表现的，如来访者的感知觉、思想活动、情感体验及对疾病的认识等，只有通过谈话才能觉察到它的存在并了解其内容，所以，会谈法是评估和诊断心理健康状况的一种重要方法。

## （二）观察法

很多心理障碍有其外部表现的特征，如焦虑症患者坐立不安和愁眉不展；精神分裂症患者常有多种怪异行为、情感淡漠和行为与外界环境不协调等。观察法就是通过有目的、有计划地观察来访者的外部表现，如动作、姿态、表情、言语、态度和睡眠等，来评估和判断其心理健康状况。

## （三）心理测验法

所谓心理测验就是用一些经过选择加以组织的、可以反映出人们一定心理活动特点的刺激（如一些日常生活中的事件），让受试者对此作出反应（如回答问题），并将这些反应情况数量化，以确定一个人心理活动状况的心理学技术。这些刺激叫做测验材料。使受试者作出反应的过程便是进行测验。所采用的比较标准叫做常模。常模要经过在广泛有代表性的人群中大量取样后提炼获得，这一过程也叫做测验的标准化。心理测验的种类繁多，数以千计，比较常用的也有三百多种，我国目前较为常用的量表，大多就是根据国外量表修订而成的。

心理测验按测验的目的可分为智力测验、人格测验、能力倾向测验、神经心理测验等；按测验材料的性质可分为文字测验和非文字测验；按测验的方式可分为个体测验和团体测验；按测验材料的意义肯定与否和回答有无意义限制可分为投射测验和非投射测验。

常用人格测验量表包括：EPQ、16PF、MMPI、CPI；常用投射测验有：罗夏测验和主题统觉测验。

在心理健康状态评估过程中，常需对个体或群体的心理现象进行观察，并对观察结果用数量化方式进行评估和解释，这一过程称为评定。评定要按照标准化程序来进行，这样的程序便是量表测量法。量表测量法可视为心理测验的一种特殊形式，它是心理健康评

估的最常用方法。

评定量表按操作主体的不同可分为自评量表和他评量表：①自评量表：填表人为受试者自己，受试者对照量表的各个项目选择符合自己情况的答案，并作出程度判断。如症状自评量表（SCL-90）。②他评量表：量表填表人为评定者，一般由专业人员担任。评定者既可根据自己的观察，也可询问知情者的意见，或者综合这两方面的情况来对受评者加以评定。如哈密尔顿抑郁量表（HAMD）。这种方法适合于文化程度低者、盲人、老年人等。

评定量表按量表内容的不同可分为：①心理卫生综合评定量表；②生活质量和幸福度评定量表；③家庭功能与家庭关系评定量表；④人际关系与态度评定量表；⑤抑郁评定量表；⑥焦虑评定量表；⑦孤独评定量表；⑧自尊与自信评定量表；⑨心理控制源评定量表等。这些量表都可以从不同角度评价人的心理健康状态。

#### （四）医学检查法

人的身心是相互作用的，有些心理障碍是大脑器质性改变和躯体障碍的结果，医学检查可以发现其相应的异常变化，根据临床症状、体征和辅助检查结果（如脑电图、脑血流图、头部 X 线、CT 检查等），可判断其心理障碍的原因。常见的引起精神症状的躯体疾病有：颅内感染、癫痫、脑血管病、阿尔采末氏病、颅脑损伤、颅脑肿瘤。

## 第二节 常见心理问题及其调适

常见心理问题是指人们在日常学习、生活中经常遇到的，导致心理适应不良的问题。它是正常人暂时的心理失调，不是心理疾病。它与思想问题有联系，但不宜笼统地归于思想问题。它的处理以自我调适为主，他人的心理疏导和专业人员的心理辅导均能起到很好的作用。了解人们常见心理问题的一般表现、类型、成因和调适方法，对于维护心理健康是十分重要的。

## 一、常见心理问题的特征和类型

### (一) 常见心理问题的一般特征<sup>①</sup>

#### 1. 心理疲劳

心理疲劳主要表现为经过紧张的压力事件后，感到心慌、心绪不宁，对事物有一种无力应付的感觉。心理疲劳是一种常见的心理现象，一般来讲，在紧张事件消除以后，经过一段时间的休息或心理调节，就能康复。

#### 2. 一般性焦虑

焦虑是个体对不确定事件的防御性的身心反映，表现为无明确对象和固定内容的紧张不安、忧心忡忡。一般性焦虑是情境性的，暂时的，常会随着事件的结束而消除。但是，如果不确定事件具有持续性，而个体不能及时调适，就会出现心理障碍。

#### 3. 一般性抑郁

一般性抑郁主要表现为在遭受心理挫折以后，觉得干什么都没有意思，无精打采，疲乏无力，情绪消沉，有一种悲观厌世的感觉。

#### 4. 自我关注

在心理正常的情况下，人们关注的是他周围的世界，对外界有无穷无尽的兴趣。出现心理问题的时候，人关注的是自己，是自己的心理问题如何才能解决，自己为什么会遇到这样的问题……并对此感到困惑，但又找不到答案，因而感到非常痛苦。

#### 5. 心理固着

心理固着指个体在相当长的时期内为某种想法困扰，不知如何处理，又无法排解的心理现象。在心理正常的情况下，人的心理活动的中心是不断变化的，即会随着情景的变化而思考不同的问题。但在出现心理问题的时候则表现为，在不同的情景中往往总是在思考同一个消极的问题，产生消极的心理体验。例如，遇到挫折后就

---

<sup>①</sup> 景怀斌，《大学生心理自我保健》，45～46页，广州：中山大学出版社，1997。

反复想，我为什么会遇到这样的问题，出现这样的问题就完了等等。

## （二）常见心理问题的类型

### 1. 适应问题

人们在日常生活中经常要面对新的情况，扮演新的角色，执行新的任务，适应新的环境。适应新的角色、任务和环境的过程，会带来许多心理问题。例如新生入校后的心理适应、在校期间角色变化的心理适应、日常行为习惯的心理适应、任务转化中的心理适应、对社会环境的心理适应、毕业时的心理适应等问题。其中以新生入学后一周到两个月之间，心理的不适应表现得最为集中、最为明显。

### 2. 自我意识问题

在青年的自我发展中，既存在着自我认识、评价与实际情况之间的差距，同时又存在着理想自我与现实自我的差距。这不仅反映了青年对理想自我的追求和对自尊、自强的渴望，同时也预示了他们将经历很多的困难和挫折。心理学研究结果表明，理想自我与现实自我之间的过分失调往往是产生青年心理问题的重要原因。如何协调理想自我与现实自我的差距，以及如何正确看待自己，将是青年面临的一个非常重要的课题。青年自我意识问题主要表现为以下相互矛盾的倾向：过度的自我接受与过度的自我拒绝；过强的自尊心与过度的自卑感；自我中心与从众心理；过分的独立意识与过分的逆反心理。其中，最有代表性的是自卑心理。

### 3. 人际关系问题

人际交往以及在交往基础上建立起来的人际关系不仅直接影响着青年的学习和生活，而且直接影响了他们的心理健康。因为人类的适应，最主要的是人际关系的适应；人类的心理障碍主要是由人际关系失调而引发的。良好的人际关系使人获得安全感和归属感，得到支持与理解，给人精神上的愉悦和满足，促进心理健康。不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康就会受到损害。人际交往问题主要表现为：缺少知心朋友；与个别人难

以交往；与他人交往平淡；感到交往有困难；社交恐惧；不想交往等。其中孤独和猜疑是影响人际关系的重要因素。

#### 4. 学习心理问题

学习是大学生的主要任务，也是大学生生活中的主要内容。圆满地完成大学期间的学习任务，掌握扎实系统的专业知识，这是每一个大学生都希望实现的愿望。但在现实生活中，几乎所有的学生都或多或少地受到来自学习问题的困扰。有的学生缺乏学习动机，总觉得对学习提不起劲来，对学习没有兴趣，拖拉、散漫；有的学生在学习中缺乏自信，总觉得不如别人，认定自己不是读书的料；有的学生意志薄弱，订了学习计划却总也不能执行；或者一次没考好就灰心丧气、一蹶不振。此外，缺乏正确的学习方式和方法也是一个重要问题，有的学生花了大量的时间在学习上，成绩却并不理想；还有一些同学出现记忆力减退、注意力不能集中、考试时容易过分焦虑等问题，这些都是大学生经常遇到的学习困扰。

#### 5. 性问题

青年常见的性问题包括性意识困扰、性行为心理困扰、异性恐惧等。

性意识困扰。常见的性意识困扰有被异性吸引、常想到性问题、性幻想及性梦等表现。其中，“常想到性问题”是指在遇到有吸引力的异性时想到与对方有关的性意念、裸体表象、性感部位及体验到自身性冲动等；或是在阅读与性有关的书刊时，产生对性的臆想等。“性幻想”通常表现为在某特定因素诱导下，“自编”、“自导”、“自演”与异性交往内容有关的联想。性幻想可导致生理上的性兴奋、性器官充血，也可偶尔出现性高潮。“性梦”是进入青春期以后的梦中出现与性内容有关的梦境，一般认为与性激素达到一定水平和睡眠中性器官受内外刺激及潜意识的性本能活动有关。性梦中可以伴有男性遗精、女性性兴奋等。以上三种情况是性冲动的间接发泄形式，属于正常的心理、生理现象。但由于认识的偏差，常常造成青年的性意识困扰，出现不同程度的心理冲突，表现有焦虑、厌恶及内心不安、恐惧、自责等。严重的可出现失眠、

注意力不集中、情绪抑郁、不愿与人（尤其是异性）交往，并常陷入焦虑、矛盾、困惑和苦闷之中，从而会影响其日常工作和生活，甚至会干扰自我的正常发展。

性行为的心理困扰。从性生理发育的角度讲，随着性生理的成熟，在性本能的驱动下，青少年会发生某种性行为。然而由于种种原因，这些性行为活动在事发当时或事隔多年之后，对一部分个体构成了心理困扰，并给其带来了不良的影响。手淫，是构成青年心理困扰的重要方面之一。其中，对手淫行为的生理和道德评价的误区是其主要原因。据调查，手淫后产生焦虑不安情绪的男性占40.0%，女性占51.4%。对手淫持否定评价，认为是“恶习”、“坏毛病”、属“有害行为”的男性占31.8%，女性占39.0%。

异性恐惧。异性恐惧者一方面在异性面前感到异常的紧张和恐惧，另一方面，他们又有与异性接近的强烈愿望，这种愿望有的是鲜明地存在于意识之中，有的是以内驱力的形式埋藏于潜意识里，由此带来的心理冲突伴有严重的焦虑情绪，有的甚至出现异性关系妄想等心理症状。异性恐惧主要表现为：在异性面前的赤面恐惧（面红耳赤）、视线恐惧（目光紧张、竭力回避目光接触）和面部表情恐惧（面部肌肉紧张、表现不自然）。

## 6. 心理危机

心理危机主要是指自杀的意念和行为。自杀是主体自主采取各种手段以结束自己生命的行为。它既可见于正常人，也可见于精神病人和有人格障碍的人。他们在病理性激情、幻觉和妄想状态下都可出现自杀行为。目前心理学界将自杀分为两大类：第一类为冲动型自杀，也称情绪型自杀，常常因爆发性激情引起，是在有明显偶然事件所引起的激情、悔恨、内疚、羞愧等情绪失控状态下的冲动行为。这种类型的自杀进程比较快，具有突发性。第二类是理智型自杀。与冲动型自杀不同，它是在经过长期的自我评价和体验，进行了充分的推理和判断之后，逐渐萌发自杀意念，并有目的有计划地进行自杀的准备后而采取的自杀行为。这种类型的自杀进程较慢，发展期长，在自杀发展过程中有比较复杂的心理表现。