

面向21世纪全国高职高专规划教材

大学生 心理

健康教育实用教程 (第3版)

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG

JIAOYU SHIYONG JIAOCHENG

主编·王晋



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

面向 21 世纪全国高职高专

大学生心理健康教育实用教程(第 3 版)

主 编 王 晋

参 编 邓 彦 陈玉梅 毛 旭

李晓悦 周佩佩



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

内 容 简 介

本书根据高职高专教育的培养目标、特点和要求,较全面、系统地介绍了大学生心理健康的基本知识。全书共9章,内容包括:做一个内在完整健康的生命;认识你自己;大学!你好!我来了;怎样更有效地与人交往;破译内心深处有效学习密码;“性”“情”人生;网络是把“双刃剑”;毕业了,我们怎么办;读懂你我他。

与以往的教材不同,本书突出实用性,内容更有针对性。每章开头通过“本章导读”引入本章内容;正文穿插了丰富的案例和练习增加了可读性和趣味性;章尾配套的实践活动与思考题帮助学生加深对所学知识的理解。

本书涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题,是高职大学生心理健康教育课程的必备教材,也是关注自身成长与心理健康的青年朋友和教育工作者的有益读本。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育实用教程/王晋主编. —3版. —北京:北京大学出版社,2012.8

(面向21世纪全国高职高专规划教材)

ISBN 978-7-301-20846-5

I. ①大… II. ①王… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第132674号

书 名: 大学生心理健康教育实用教程(第3版)

著作责任者: 王 晋 主编

责任编辑: 李娉婷

标准书号: ISBN 978-7-301-20846-5/G·3447

出版者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> <http://www.pup6.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750667 出版部 62754962

印刷者:

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

787毫米×1092毫米 16开本 18.75印张 441千字

2005年8月第1版

2008年8月第2版

2012年8月第3版 2012年9月第2次印刷(总第11次印刷)

定 价: 35.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: 010-62752024

电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn

第3版前言

21世纪是尊重知识、注重人才素质全面提升的时期,当前我国的高等职业教育正迎来前所未有的高速发展时期。培养道德品质优秀、专业技能精湛、心理素质过硬、适应社会需要的高素质人才是高等职业教育的历史责任。我们清楚地看到,教育改革和社会发展造就了高职大学生这个特殊群体,广大高职大学生面临的学习、生活和就业压力明显增大,由此导致心理问题明显增多。高职大学生在对新环境的适应、自我概念的形成、人际交往的完善、专业的发展、性与爱情的选择、职业生涯的规划等方面产生了诸多心理困惑。

而且,在校高职大学生年龄一般都在18~22岁,他们在智力和能力迅速发展的同时,也步入了人生情绪最易起伏跌宕的阶段。在这个特定的阶段,他们选择高职院校作为人生知识积累和未来发展的助跑器。每年的夏末秋初,我们看到一张张年轻而略带稚气的脸庞憧憬地走进校园,有些学生能尽快调整好自己的状态开始新的人生旅程,有些却因为各种现实诱因引发的心理问题困住了自己:有的学生自视甚高,常觉得怀才不遇;有的学生怨天尤人,自暴自弃;有的学生杞人忧天,郁郁寡欢;有的学生为情所困,无法自拔;有的学生沉迷网络,自甘堕落……

面对这些问题,逃避和抱怨都无济于事,而是需要坦然地面对现实。如何适应社会高速发展的要求,培养出更多德才兼备、情智并重、身心健康、全面发展的专业人才,是当前高等职业教育所面临的重要课题。

本书的编者都在高职院校大学生心理健康教育的第一线从事教育教学、咨询辅导工作。我们总结自己的工作经验,针对高职大学生的实际情况编写本书,具有一定的理论性和很强的应用性。本书具有三大特点:一是内容贴近学生生活,针对性强,符合学生的心理需求;二是理论联系实际,每章既有必要的理论介绍,又有具体的案例分析,还有可操作的预防或调适方法;三是为了增强学生的参与性和知识的拓展性,本书设计了配套的课外延展,以及实践与活动,引导学生加深对所学知识的理解,将所学知识运用到生活中。

本书新版共分9章,内容包括:做一个内在完整健康的生命;认识你自己;大学,你好,我来了;怎样更有效地与人交往;破译内心深处的高效学习密码;“性”“情”人生;网络是把“双刃剑”;毕业了,我们怎么办;读懂你我他。这些内容涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题,如高职大学生心理发展的特点与自我意识发展、高职大学生心理适应与情绪管理、高职大学生人际交往、学习心理、恋爱与性心理、网络心理、毕业与就业心理调适、人格发展等。本书可作为高职大学生心理健康教育课程的必备教材,也是关注自身成长与心理健康的青年朋友和教育工作者的有益读本。本书由王晋主编并统稿,第1章、第3章由邓彦编写,第2章、第4章由陈玉梅编写,第5章由毛旭编写,第6章由李晓悦编写,第7章由周佩佩编写,第8章、第9章由王晋编写。

与以往的教材不同,本书突出应用性,内容更有针对性。每章开始部分增加了“本章导读”,用生动、简明、通俗的语言概括了本章要点,引入本章内容;正文中,适时穿插了“成长的烦恼”、“拓展阅读”、“趣味练习”等栏目,增加可读性和趣味性;每一章末尾都设计了配套的实践与活动,要求学生完成一些拓展性活动,引导学生加深对所学知识的理解。本书

目 录

第1章 做一个内在完整健康生命1

- 1.1 与心理健康相关的一些基本概念1
 - 1.1.1 健康新概念.....1
 - 1.1.2 心理健康.....2
 - 1.1.3 心理问题.....3
 - 1.1.4 心理疾病.....5
- 1.2 高职大学生心理健康概述8
 - 1.2.1 高职大学生心理健康的标准.....8
 - 1.2.2 正确理解和把握心理健康标准.....10
 - 1.2.3 影响高职大学生心理健康的因素.....11
 - 1.2.4 高职大学生常见的心理问题.....14
- 1.3 心理咨询15
 - 1.3.1 心理咨询的含义.....15
 - 1.3.2 心理咨询的种类.....17
 - 1.3.3 心理咨询的途径.....18
 - 1.3.4 高职大学生如何接受心理咨询.....19

第2章 认识你自己25

- 2.1 心理发展概述25
 - 2.1.1 心理发展的概念和特点.....25
 - 2.1.2 个体心理发展的各个阶段.....26
 - 2.1.3 影响心理发展的因素.....29
- 2.2 关注自己的身心发展31
 - 2.2.1 高职大学生身体发育的特点.....31
 - 2.2.2 高职大学生心理发展的特点.....34
 - 2.2.3 高职大学生身心发展的不平衡性.....36
- 2.3 我是一个什么样的人37
 - 2.3.1 自我意识概述.....38
 - 2.3.2 高职大学生自我意识的发展过程.....40
 - 2.3.3 高职大学生常见的自我意识的偏差.....46
 - 2.3.4 高职大学生自我意识的调节和完善.....51

第3章 大学，你好！我来了！ 58

- 3.1 高职大学生常见心理适应问题及调适..... 58
 - 3.1.1 高职大学生常见心理适应问题及其表现..... 58
 - 3.1.2 高职大学生常见心理适应问题成因分析..... 63
 - 3.1.3 高职大学生常见心理适应问题的调适..... 65
- 3.2 情绪概述及基本情绪理论 74
 - 3.2.1 情绪概述 74
 - 3.2.2 情绪的表现及功能性 76
 - 3.2.3 影响情绪的主要因素 77
- 3.3 高职大学生常见情绪问题及情绪管理..... 79
 - 3.3.1 高职大学生情绪特征及其困扰 79
 - 3.3.2 高职大学生情绪管理 82

第4章 怎样更有效地与人交往 91

- 4.1 高职大学生人际关系及人际交往概论..... 91
 - 4.1.1 人际关系与人际交往概述 91
 - 4.1.2 高职大学生人际关系的具体内容 93
 - 4.1.3 高职大学生人际交往的特点 97
 - 4.1.4 影响高职大学生人际交往的因素 99
- 4.2 建立有意义的人际关系..... 103
 - 4.2.1 人际沟通是人际交往最直接有效的方式 103
 - 4.2.2 人际沟通中信息的表达和传递 107
 - 4.2.3 人际沟通的基本原则和艺术 115
- 4.3 高职大学生在人际交往中的不良心理调适..... 121

第1章 做一个内在完整 健康生命

本章导读

健康是个人幸福的源泉，是事业成功的保障，是家庭幸福的根本。古希腊哲学家赫拉克利特(Heraclitus)指出：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法应用。”由此可见，健康不能代替一切，但是没有健康就没有一切。而健康除了身体健康外还包括心理健康，关注心理健康就是关注生命，保持心理健康就可以极大地提高生命质量。对于高职院校学生来说，心理健康是学有成就、事业成功、生活快乐的基础。那么本章我们将一起来看看：什么是心理健康？高职高专大学生心理健康的标准是什么？影响高职院校学生心理健康的因素有哪些？

同时，本章也解答了高职院校大学生“如果我感觉自己心理健康状态不太好该怎么办？”的问题，介绍了心理咨询的含义、心理咨询的形式，心理咨询的要求等内容。本章将带你畅游健康知识园，让你明白如何拥有健康，并保持积极乐观的心态，去创造幸福美好的人生。

1.1 与心理健康相关的一些基本概念

人的健康除了身体健康以外还应该包括心理健康，只有身心都健康了，才能更好地应对生活中出现的各种情况。那么究竟怎样才算健康呢？让我们先一起来了解几个与健康 and 心理健康相关的概念吧。

1.1.1 健康新概念

在过去很长一个时期，人们普遍认为，没有病就是健康。20世纪初，《简明不列颠百科全书》将健康定义为：“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”随着科学文化和社会的不断发展，人们的健康观念有了进一步的更新，人们在重视生理健康的同时，对于心理健康的重视程度也与日俱增，进而逐步确立了心身统一的健康观。

1989年，联合国世界卫生组织(World Health Organization, WHO)对健康作了新的定义，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”。由此可知，健康不仅仅是指躯体健康，还包括心理、社会适应、道德品质。当人体在这几个方面同时健全，才算得上真正的健康。

世界卫生组织对健康有一个定义细则：①有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张；②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；③善于休息，睡眠良好；④应变能力强，能适应外界环境的各种变化；⑤能够抵抗一般性感冒和传染病；⑥体重得当，身材均匀，站立时，头肩、臂位置协调；⑦眼睛明亮，反应



敏锐,眼睑不易发炎;⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象;⑨头发有光泽、无头屑;⑩肌肉、皮肤有弹性。其中前4条为心理健康的内容,后6条则为生物学方面的内容。

1.1.2 心理健康

人是生理和心理紧密结合的有机体,精神和躯体在同一个生命系统中共同起着作用。人,不但要身体健康,还要心理健康。心理健康的定义,历来有很多看法,大家从不同侧面来描述什么叫做心理健康,一直以来没有一个统一的标准。

第3届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样一个定义:心理健康是指在身体、智能和情感上,在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。这样的定义强调的是个人体验。

《简明不列颠百科全书》认为:心理健康是个体心理活动在自身环境条件许可范围内所能达到的最佳状态,而不是指一种绝对的十全十美的状态。

中国科学院心理研究所教授郭念锋认为,心理健康是指人的心理,即知、情、意活动的内在关系协调,心理的内容与客观世界保持统一,并据此能促使人体内、外环境平衡和促使个体与社会环境相适应的状态,并由此不断地发展健全的人格,提高生活质量,保持旺盛的精力和愉快的情绪。

我们一般所说的心理健康可以从广义和狭义两个方面来看。广义来说,心理健康是指一种高效而满意的持续的心理状态。狭义来看,它指人的基本心理活动过程、内容完整协调一致。

从上面的定义中可以知道,心理健康的概念应该包含两个层面含义:一是无心理疾病,即个体的心理活动处于正常状态下,认知正常,情感协调,意志健全,个性完整和适应良好,无心理疾病是心理健康的最基本的条件;二是具有一种积极发展的心理状态,从积极的、预防的角度出发,保护和促进个体的心理健康,消除一切不健康的心理倾向,充分发挥身心潜能。而高层次(积极的)心理健康不仅是没有心理疾病,而且能充分发挥个人潜能,发展建设性人际关系,从事具有社会价值的创造,追求高层次需要满足,追求生活的意义。



拓展阅读——心理对人的影响

埃里希·弗罗姆(Erich Fromm)是美国一位著名的心理学家。一天,几个学生向他请教:“心理对一个人会产生什么样的影响?”他微微一笑,什么也不说,就把他们带到一间黑暗的屋子里。在他的引导下,学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着,弗罗姆打开房间的一盏灯,在这昏黄如烛的灯光下,学生们才看清楚房间的布置,不禁吓出一身冷汗。原来,这间房子的地面就是一个很深很大的水池,池子里蠕动着各种毒蛇,包括一条大蟒蛇和3条眼镜蛇。有好几条毒蛇正高高地昂着头,朝他们吐着信子。就在这蛇池的上方,搭着一座很窄的木桥,他们刚才就是从这座木桥上走过去的。

弗罗姆看着他们,问:“现在,你们还愿意再次走过这座桥吗?”大家你看我,我看你,都不做声。过了片刻,终于有3个学生犹豫地站起来。其中一个学生一上去,就异常小心地挪动着双脚,速度比第一次慢了好几倍;另一个学生战战兢兢地踩在小木桥上,身子不由自主地颤抖,才走了一半,就坚持不下去了;第三个学生干脆弯下腰来慢慢地趴在



桥上爬了过去。

“啪”，弗罗姆又打开了房内另几盏灯，强烈的灯光一下把房间照得如同白昼，学生们揉揉眼睛再仔细看，才发现在小桥下面装着一道安全网，只是因为网线的颜色极暗淡，他们刚才都没看出来。弗罗姆大声地问：“你们当中还有谁愿意现在就通过这座小桥？”学生们没有作声，“你们为什么不愿意呢？”弗洛姆问。“这张安全网的质量可靠吗？”学生心有余悸地反问。

弗罗姆笑了：“我可以解答你们的疑问了，这座桥本来不难走，可是桥下的毒蛇对你们造成了心理威慑，于是，你们就失去了平静的心态，乱了方寸，表现出各种程度的胆怯。可见心理对行为当然是有影响的啊。”

知道了心理健康的含义，那么我们会问，心理问题又是什么样子呢？“心理有问题”就是心理不健康吗？那么，接下来，我们来了解了解心理问题的相关知识吧。

1.1.3 心理问题

1. 心理问题的概念

心理问题，是指在近期发生的，内容尚未泛化而只局限于引发事件本身，反应强度不大，并没有严重影响思维逻辑性的暂时心理紊乱状态。像人们日常生活中出现的焦虑，一时的不高兴或压抑、郁闷、孤独、烦躁等，但尚未对学习、工作、家庭生活产生严重的影响。临床上还没有构成诊断，这是正常人出现的心理健康问题，通过一般的心理咨询就可以解决。



成长的烦恼——高考来了

离高考只有一周了，同学们都在紧张地复习功课，但是高三文科班的女生小李却发现自己怎么都看不进去看上去简单易懂的那些政治题，以前记得的一些历史知识也好像忘记了，脑子里简直一片空白。一到晚上，复习完功课已经是12点了，可是躺在床上怎么都睡不着，好不容易睡着了，总是梦到考试迟到、一个很简单的单词想不起来、一道数学题做不出来这些事情，自己觉得都要崩溃了。学校的心理老师说这是考试焦虑，好多人考试前都有类似失眠、紧张、情绪不稳定等情况发生，只是可能表现形式不一样而已。知道了这些，小李心里好受了一些，自己紧张的时候就按心理老师教的放松方法自己放松，感觉好了很多。随着高考的临近，心情也越来越平静了。高考一结束，完全放松了，觉也睡得着，饭也吃得香了。

案例分析：小李的症状之所以可以诊断为心理问题主要基于以下方面。

小李的这种高考前的情绪已持续一周以上，这种紧张情绪已经影响到了小李的生活、学习，小李出现了食欲下降、失眠等躯体症状，并且小李自己觉得非常痛苦，想要摆脱这种状态。

小李虽然很苦恼，但小李的痛苦只局限于高考本身，并没有因此而出现思维的混乱，也没有影响到除了高考以外的生活的别的方面。

随着高考的结束，小李的这种症状就自然缓解了。

当然，当我们面临心理问题时，有时候心理问题会随着事情的解决而缓解，我们也可以通过自己惯用且有效的方式调节自己的情绪，也可以寻求同学、朋友家人的帮助解决，还可以寻求专业心理咨询来解决。



2. 正确对待心理问题

心理问题人人都有,不同的只是问题轻重、持续时间长短而已。

任何心理问题,包括那些较严重的心理危机,都不是“一朝突变”的结果,而是在“渐进”、累积基础上有层次地逐步形成的,都是由量变到质变的“趋进”过程。正是这种量变到质变的过程,才构成了人们心理问题的不同层次。

心理学家罗伯特·M.卡普兰(Robert M. Kaplan)在广泛研究人们心理异变过程的基础上,提出了心理问题的4个发展阶段:①当刺激连续出现时,最初的紧张产生,并使人感到不舒服;②刺激连续、多次出现时,在缺乏成功的应付机制状态下,不舒服感显著增强;③不断上升的紧张情绪转化为强有力的内部刺激,激发了个体内、外部资源,在这一阶段,人们尝试使用紧急问题解决机制,问题也许会被很好地解决或因为肯定无法解决而被彻底放弃;④如果问题继续存在,并且既不能被解决也无法避免,紧张必然持续上涨,巨大的失衡状态出现。另有相关实验研究还表明,学生因个人学业与前途引发不良心态所产生的负性情绪,如担忧、顾虑、气愤等出现频繁,若持续时间大于15天,其负性情绪就发展为较为严重的焦虑、抑郁、空虚、痛苦、烦闷等障碍性心理问题。上述研究表明,任何心理问题都有由“简单”起因经“频繁”而累积的有层次的推进过程,表明心理问题层次性的客观存在。

因此,我们要正确对待心理问题。心理问题就像头疼感冒一样,首先我们要重视它,如果人总是感冒,就有并发症,体质下降;心理问题也是一样,经常出现心理问题,时间又很长,对心理的发展影响就很大。其次,不要过分紧张,正像得了感冒不是都会变成肺炎,也不是都会死人一样,有了心理问题,不等于就有心理障碍、心理疾病,只要处理得当,也没有什么大不了的。

我们要相信,我们每个人都有这样的心理需求和心理力量去使自己更好受一些。所以,当我们出现了心理问题,我们可以通过自己过去所采用的有效调节方法进行自我调节,如听音乐、运动、向值得信任的人倾诉、写日记等,也可以采取一些放松的方法自我调节。当然,我们也可以寻求专业的心理帮助来缓解自己的心理压力。



拓展阅读——正视焦虑

焦虑是一种紧张害怕、担忧、焦急混合交织的情绪体验,作为一名大学生,肯定都体验过焦虑的感受。只要焦虑在我们可以控制水平内,就没有什么问题。例如在考场上保持适度的焦虑,可使精力更集中,思维更敏捷;如果一点焦虑都没有,紧张不起来,对应试也不利。因此焦虑并不都是消极的,它也可以成为一种积极的、建设性的力量。但是当焦虑水平很高并且严重影响我们生活的时候,要引起重视,积极面对,必要时向同学、辅导员或者心理老师求助。下面是一些缓解焦虑的方法。

(1) 冥想。运用想象表达愿望。例如,闭上眼睛,把疼痛想象为一块冰,而把放松想象为太阳,慢慢使冰块融化,疼痛造成的焦虑便可解除。

(2) 色彩。焦虑的人可以想象自己住在四壁为浅蓝色的房屋中,或正在欣赏蔚蓝色的大海和湛蓝的天空。

(3) 倾诉。对知己的口头倾诉,写日记、练书法、唱歌都是倾诉的方法。

(4) 通过深呼吸放松。缓慢地、渐深地呼吸逐渐让自己放松、平静。

(5) 音乐。选择柔和、宁静的音乐,找一个舒适的环境,闭上双眼,将注意力集中于音乐,



排除一切杂念，全身尽量放松。

(6) 自我调整。调整自身观念和行为来顺应环境，把情感波动降到最低。

通常焦虑情绪会随着问题的解决而减轻或是消失，当然事先充足的准备和保持乐观积极的心态是应对焦虑情绪最好的“药品”。

1.1.4 心理疾病

我们已经了解了心理问题的概念，明白了心理问题的表现和影响，那么心理问题就是心理疾病吗？如果不是，那么心理疾病又是什么呢？心理问题和心理疾病的区别又是什么呢？

1. 心理疾病的概念

心理疾病，是由于个人及外界因素引起个体强烈的心理反应，并伴有明显的躯体不适感，是大脑功能失调的外在表现。包括所有各种心理和行为异常的情形，而且这些情况持续存在，且达到一定的严重程度。例如，影响到了正常的生活、工作与学习，或是丧失了对自己与周围的正确认识。心理疾病的种类很多，主要包括人格障碍、神经症、身心疾病以及重性精神病。反社会性人格障碍、强迫症、焦虑症，心身疾病如哮喘、高血压、抑郁症、精神分裂症等都是心理疾病。

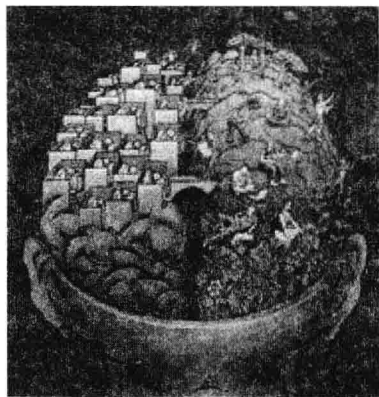
2. 常见的心理疾病

时常看见有人吵架，一人说“你神经病啊！”，另一个一定反击“你精神病！”，要是你问这两种病有什么区别，他们一定不知如何回答。相信以下关于常见心理疾病的分类，会让大家对这个问题有所了解。

1) 精神病性障碍

精神病性障碍指一类严重的心理障碍。大多数患者在自己患病期间对自己的异常心理表现完全丧失自我辨认能力。有些精神病是由躯体疾病引起的，如传染病、中毒、外伤等，而有些真正病因至今还不清楚，尚在研究中。精神病性障碍主要包括以下5种。

(1) 精神分裂症。一种精神科疾病，是一种持续、通常慢性的重大精神疾病，是精神病里最严重的一种，是以基本个性、思维、情感、行为的分裂，精神活动与环境的不协调为主要特征的一类最常见的精神病，发病会严重影响行为及情感。精神分裂症典型特征：幻觉、妄想、幻听。例如，我们所熟知的鲁迅先生作品《狂人日记》中的“狂人”总是认为身边的人都在偷偷地吃人，自己的大哥看上去关心自己，实际上是为了把自己养胖一点以后再吃。从心理学角度来看，《狂人日记》全书内容都是由“狂人”的幻觉、妄想构成的，而“狂人”的这种症状用心理学标准应诊断为患有被害妄想症。



(2) 偏执性精神病。一大组疾病的概称。其具有的共同特点，就是持久地偏执性妄想，其程度轻重不一，从仅仅是持续地牵连观念被害感，以至影响妄想、夸大妄想和嫉妒妄想等，但无幻觉。行为和情感反应则与妄想观念相一致，并且智能保持良好。临床上可分为偏执状态、偏执狂、更年期精神病偏执型、症状性偏执状态、无精神病表现的偏执性人格以及其他。



这种类型的精神疾病主要表现为沉浸于妄想，并深信自己所妄想的内容是真实的，但除了妄想外，患者没有其他的如攻击性行为、伤害自己或伤害他人的行为。

(3) 反应性精神病。又名应激性精神病，是指一组有严重或持久的精神创伤所引起的精神障碍。精神创伤是发生疾病的主要诱因，而且与临床症状密切相关。一旦精神因素消除，精神症状也随之消失。

(4) 器质性精神病。指由于脑部炎症、寄生虫、梅毒、肿瘤、脑血管病、脑外伤及脑变性原因引起的精神疾病。主要表现为意识模糊、遗忘及痴呆。

(5) 症状性精神病。由各种严重感染、中毒及内脏器官疾病所引起的精神病。常见的感染有伤寒、肺炎、流感、败血症等；常见的可引发中毒的物质有一氧化碳、二硫化碳、砷、汞、锰、阿的平、合霉素、激素、有机磷农药、酒精等；内脏器官疾病有心、肺、肝、肾等许多内科疾病。引起症状性精神病的原因虽然不同，但症状大多相似。主要表现为不同程度的意识障碍，轻者呈嗜睡状态，重者则昏睡或昏迷。有的出现谵妄，表现为定向力障碍，分不清时间、地点、人物，且常有恐怖性错觉和幻觉。严重病人在意识障碍消失后，出现明显的情绪障碍，人格改变和智能障碍等。

2) 心境障碍

心境障碍又叫情感性精神障碍，是以明显而持久的心境高涨或心境低落为主的一组精神障碍，并伴有相应的思维和行为改变。大多数患者有反复发作的倾向。临床表现有躁狂发作、双相障碍、抑郁发作和持续性心境障碍。心境障碍患者表现出悲伤或情绪高涨显得十分强烈并且持久，超过了对生活事件应激反应的程度。



拓展阅读——认识心境障碍

心境障碍 (mood disorder) 又称“情感性精神障碍”，是一种以心境紊乱作为原发性决定因素或者成为其核心表现的病理心理状态。心境障碍是指悲伤或情绪高涨显得十分强烈，并且持久，一般时间超过半年，其症状表现超过了对生活事件应激反应的程度。心境障碍有双相(有抑郁与躁狂期)及单相(只有抑郁)心境障碍。双相心境障碍的发病年龄较轻，周期较短，发作频率较高。双相心境障碍一般从抑郁开始，而在病程中至少有某一个时期显得情绪高涨。单相心境障碍(重症抑郁障碍)是复发性的抑郁发作，但有 1/3 的病例可能终生只发作一次。以抑郁作为首次发作的病例，约 1/5 的病例最后被证实是双相型。本病属中医“癫”、“狂”范畴。

3) 神经症性障碍

神经症性障碍，旧称神经官能症，是一组精神障碍的总称。主要可表现为烦恼、紧张、焦虑、恐惧、强迫症状、疑病症状，或神经衰弱症状等，病前多有一定的易感素质和人格特点，起病常与心理社会因素有关。其症状无肯定的器质性病变基础。依其主要临床表现，又可区分为若干类型。

(1) 恐怖症。又称恐怖性焦虑障碍，是一种以过分和不合理地惧怕外界客体或处境为主的神经症恐怖症。对某些情景、场合产生不必要的十分恐惧的心情，不能自控地尽量回避，不但别人以为难以理解，全无必要，有时本人也知道这是不切实际、不合情理的，但却不能摆脱，引为苦恼。主要分为 3 种类型：场所恐怖、社交恐怖、特定恐怖。



成长的烦恼——怕黑的男生

有一位21岁的男大学生，只要天黑就不敢去地下室，白天则无事。一次，父亲强迫他去，他竟然昏倒在地下室。后来发展到不敢关灯睡觉，即使和别人同住一屋，一关灯就吓得哇哇大叫。原来在幼年时，他曾听小朋友讲鬼的故事，描写一位巨人，专吃十岁以下小孩的心，喝他们的血，挖他们的眼。听完故事后该男孩满怀恐惧回家，结果在黑暗中遇到一个喝醉酒的农民，他吓得昏了过去。从此对黑暗产生极大的恐惧。

案例分析：该男生表现出了恐怖症的症状，其恐惧是针对黑暗的，只要身处黑暗中，该男生就会紧张、呼吸困难，甚至昏倒。然而他对别的情景没有类似反应。

他所处的黑暗环境换作别人是可以承受的。例如，去地下室，完全可以打开灯来应对，但他却应对不了，以至于昏倒在地。

普通人晚上睡觉是需要关上灯才能进入睡眠或能睡得更好，而他则必须开着灯睡觉，否则会被吓得哇哇大叫。

(2) 焦虑症。焦虑是一种内心紧张不安，预感到似乎将要发生某种不利情况而又难于应付的不愉快情绪。主要分为惊恐障碍和广泛性焦虑两种。

(3) 强迫性障碍。强迫性障碍是以不能为主观意志所克制，反复出现的观念、意向和行为为临床特征的一组心理障碍，简称强迫症。强迫症的特点是有意识地自我强迫和自我反强迫同时存在，二者的尖锐冲突使患者焦虑和痛苦。患者体验到观念或冲动来源于自我，但违反他的意愿，遂极力抵抗和排斥，但无法控制。患者认识到强迫症状是异常的，但无法摆脱。临床上根据其表现，大体可将强迫症划分为强迫思想及强迫行为两类。



拓展阅读——强迫症症状

- (1) 常反复洗手而且洗手的时间很长，超过正常所必需。
- (2) 有时不得不毫无理由地重复相同的内容、句子或数字好几次。
- (3) 觉得自己穿衣、脱衣、清洗、走路时要遵循特殊的顺序。
- (4) 常常没有必要地多次检查门窗、煤气、钱物、文件、信件等。
- (5) 不得不反复做某些事情直到自己认为自己已经做好了为止。
- (6) 对自己做的大多数事情都要产生怀疑。
- (7) 一些不愉快的想法常违背自己的意愿进入头脑，不能摆脱。

(4) 躯体形式障碍。躯体形式障碍即我们通常所说的“疑病症”。躯体形式障碍的主要特征是患者反复陈述躯体症状，不断要求给予医学检查，无视反复检查的阴性结果，不管医生关于其症状并无躯体基础的再三保证。患者有时有某种躯体障碍，但并不能解释其症状的性质和程度，不能解释患者的痛苦与先占观念。列入这类障碍者，包括躯体化障碍、疑病症、躯体形式的植物神经功能失调和持续的躯体形式的疼痛障碍等。

(5) 神经衰弱。神经衰弱的主要临床表现是与精神易兴奋相联系的精神易疲劳，心情紧张、烦恼和易激惹等情绪症状，以及肌肉紧张性疼痛和睡眠障碍等生理功能紊乱症状。神经衰弱的主要临床表现：①精神疲乏，注意力难集中，效率减低等衰弱症状；②回忆及联想增多且控制不住，对声、光敏感的兴奋症状；③易烦恼、易激惹的情绪症状；④紧张性疼痛；⑤入



睡困难、多梦、易醒等睡眠障碍。

4) 反应性精神障碍及癔症

反应性精神障碍，指一组由心理、社会因素引起异常心理反应而导致的精神障碍。主要包括急性应激障碍、创伤后应激障碍、适应障碍。这类疾病是典型的心因性障碍，病前有明确的精神创伤或应激性生活事件，起病常比较急骤，经过采取适当治疗措施，病情很快好转，恢复健康，愈后良好。如果无精神打击，不会再度复发，能达到终身痊愈的满意疗效。一般视为“良性心理疾病”。

癔症一词的原有注释为“心意病也”，也称为歇斯底里，是一种较常见的精神病。目前认为癔症患者多具有易受暗示性、喜夸张、感情用事和高度自我中心等性格特点，常由于精神因素或不良暗示引起发病。可呈现各种不同的临床症状，如感觉和运动功能有障碍，内脏器官和植物神经功能失调以及精神异常。这类症状无器质性损害的基础，它可因暗示而产生，也可因暗示而改变或消失。

5) 人格障碍

人格障碍指人格特征明显偏离正常，使患者形成了一贯的反映个人生活风格和人际关系的异常行为模式。这种模式显著偏离特定的文化背景和一般认知方式(尤其在待人接物方面)，明显影响其社会功能与职业功能，造成对社会环境的适应不良，患者为此感到痛苦，并已具有临床意义。患者虽然无智能障碍，但适应不良的行为模式难以矫正，仅少数患者在成年后程度上可有改善。通常开始于童年期或青少年期，并长期持续发展至成年或终生。临床常见的人格障碍有偏执性人格障碍、分裂性人格障碍、反社会性人格障碍、冲动性人格障碍、表演性人格障碍、强迫性人格障碍、依赖性人格障碍、焦虑性人格障碍等。

6) 心理生理障碍

心理生理障碍又称心理因素相关生理障碍，是指一组与心理社会因素有关的以进食、睡眠及性行为异常为主的精神障碍。包括进食障碍，如神经性厌食、神经性贪食、神经性呕吐；睡眠障碍，如失眠症、嗜睡症、发作性睡眠障碍；性功能障碍，如性欲减退、阳痿、早泄、性高潮缺乏、阴道痉挛、性交疼痛。

1.2 高职大学生心理健康概述

1.2.1 高职大学生心理健康的标准

究竟什么是高职院校大学生心理健康的标准呢？我们认为应该包括智力正常、情绪的稳定和协调、正确的自我观、和谐的人际关系、完整统一的人格、与现实社会协调一致、心理特点符合年龄特征。

1. 智力正常

智力是指个体的认识能力和活动能力所达到的水平，是个体观察力、注意力、记忆力、想象力、思维能力、创造力和实践活动能力的综合。智力正常是衡量高职大学生心理健康的首要标准。一般而言，大学生智力水平总体高于同龄人，因而衡量大学生智力的关键在于是否正常且充分地发挥了效能。其标志：有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣；智力结构中各要素能协调地参与其认知活动和社会实践活动，并能积极地发挥作用；乐于学习和工作，并能



感受到学习和工作带来的喜悦和满足。

2. 情绪的稳定和协调

情绪的稳定和协调主要表现：愉快情绪多于不愉快情绪，表现为乐观开朗，充满热情，满怀自信，善于自得其乐，对生活充满憧憬；情绪的目的性恰当，即善于调节和控制自己的情绪，能克制约束，又能适当宣泄，在不同时间和场合有恰如其分的情绪表达；情绪反应适度，即情绪反应是由适当的原因引起的，反应的强度和引起反应的情景相符合。



拓展阅读——为自己导演精彩人生

有两家人开车出去旅游，由于碰上了泥石流滑坡，两辆车都被压在了树木和泥土下。其中一辆车的车主是个男士，他看着窗外黑糊糊的堆积物，喃喃自语：“完了，完了。”他完全丧失了求生的意志。外面堆积了近1吨的泥土、植物，而车祸发生在人烟稀少的山区，外援到达也需要几个小时，而到那时大家都已窒息而亡。他的常识告诉自己，凭自己的力量根本无法逃生。可以看出，这个男士一眨眼间就想到了所有的困难，而且立即被困难压倒，陷入了消极的自暴自弃情绪中。

而另一辆车的车主是一位妇女，当她看见两个孩子的脸越来越红时，明白了那是缺氧的前兆。她没有胡思乱想，而是立即摇下后座的窗，开始用手将路挖通。历经两个多小时，她终于将自己与两个孩子救了出来，并立刻向林区管理站求救。

两个小时后，已经严重休克的男士也被救了出来。

当生命面临考验和挑战时，悲观者把自己封锁在一个自闭的精神世界中等死，而积极的求生者却保持乐观的精神不肯放弃任何一丝求生的机会，终于从死神手里夺回了4条人命。这就是心态的作用，一念之间就可以判生死，定成败。

3. 正确的自我观

正确的自我观是指自己能主动地、全面客观地自我认识 and 自我评价。健康的心理使大学生在认识自我时有“自知之明”，能对自己的长处和优点感到欣慰，并产生相应的自尊感和自豪感，而不狂妄自大；同时，能正视自己的弱点和不足，而不自暴自弃和自我欺骗，愿意不断完善自己。在总体上，能自我接纳、自尊、自信和自强。

4. 和谐的人际关系

和谐的人际关系主要表现：能自我接纳和接纳他人，乐于与人交往，既有稳定而广泛的社交关系，又有知心朋友；在交往中严于律己，宽以待人，乐于助人；交往动机纯正，能与集体安危与共，能有效地进行群体活动。

5. 完整统一的人格

心理学所理解的人格，是个体在生理基础上与当代文化相互作用而形成的稳定的心理特征的总和。人格既显示了个体之间的心理、行为的风格差异，又具有稳定性、多面性和层次性。所谓“健全的人格就是统一的人格”，即个体的所思所想、所说所做是一致的，其内心充满了和谐与愉快。人格完整的标志：人格结构的各要素完整统一；有正确的自我意识，不会产生自我同一性混乱；以积极进取的人生观和信念作为人格的核心，并以此把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来，做到言行一致，表里如一。



6. 与现实社会协调一致

心理健康的大学生能正视现实社会并与之保持良好的接触，对周围事物有清醒、客观的认识。其思想、信念、目标和行为都能满足现实社会的需要，一旦发现自己的需要与社会的需要产生了矛盾冲突，能及时修正自己的计划，以谋求与社会的一致。其有高于现实的理想，又不沉迷于过多的幻想，能以现实的态度处理生活与学习中的各种问题和矛盾。

7. 心理特点符合年龄特征

人的心理是一个不断发展的过程，心理发展的各个阶段表现出来的特征，称为心理发展的年龄特征。个体的心理与行为总是随年龄增长而不断发展变化。每个人的认识、情感、言行举止应基本符合自己的年龄特征，才是心理健康的表现。如果一个大学生，或者老气横秋或者天真烂漫，就严重偏离了这一规律，那就是心理异常的表现。

1.2.2 正确理解和把握心理健康标准

心理健康标准并不是一成不变、僵化固定的，它具有相对性。

(1) 判断一个人的心理是否健康与一个人是否有不健康的心理行为不完全等同。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行为，不能认为是心理不健康，更不等于已患心理疾病。因此，不能仅凭一时一事或一种偶然的行为就判断他人或自己心理不健康。



成长的烦恼——我很烦

王某，男，19岁，高职二年级学生。最近这两周他特别难受，也很郁闷，做什么事都提不起精神，情绪很低落，不想见任何人，寝室里同学的说笑声也令他烦躁不已。他想每天快乐地生活，高效率地学习，可就是做不到，进而对生活产生消极情绪。辅导员与他谈心后，了解到他是因考试不理想导致情绪低落，便对其进行开导。之后，他又热情地投入到学习和生活当中了。

案例分析：当客观事物或情景不符合个体需要和愿望时，就会产生消极、否定的情绪和情感困扰，但消极的情绪是可以透过恰当的途径克服和解除的。当我们的心理处于一种不平衡状态时，可以通过适当的调节回到健康、积极的状态。

(2) 判断一个人的心理健康状况应兼顾个体内部协调与对外良好适应两方面。从内部来说，心理健康的人各项心理机能健全，人格结构完整，能用正当手段满足自己的基本需要；从对外关系来说，心理健康的人能适应周围环境，有良好的人际关系。

(3) 心理健康概念具有相对性。不妨把心理健康与心理疾病视为人类精神生活的两个极端，大多数人实际都位于这两个极端之间的某一个位置。因此心理健康就有高低层次之分：低层次的心理健康主要指没有心理疾病；而高层次的心理健康不仅指没有心理疾病，而且意味着能够充分发挥个人潜能，发展建设性的人际关系，从事具有社会价值的创造性活动，追求高层次需要的满足。



拓展阅读——心理健康中的“灰色区”概念

精神正常与不正常无明显界限，它们之间有一个连续变化的过程。具体地说，如果将



精神正常比作白色,精神不正常比作黑色,那么,在白色和黑色之间则存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区。世界上大多数人都散落在灰色区。灰色区是非器质性精神痛苦的总和,包括心理不平衡、情绪障碍及变态人格。这些问题不同程度地干扰了人们的正常生活与情绪状态。

灰色区又可以进一步划分为浅灰色区与深灰色区两个区域。浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态,突出表现为由失恋、丧亲、工作不顺心、人际关系不和睦等矛盾而带来的心理不平衡与精神压抑。处在深灰色区的人则患有种种异常人格和神经症,如强迫症、恐人症、癔症、性倒错等症状。浅灰色区和深灰色区之间也无明显界限,后者往往包含了前者。

灰色区的存在说明,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,应积极调整和矫正。

(4) 心理健康既是一种状态,也是一种过程。心理健康并不是一种固定不变的状态,而是不断调整、变化、发展和完善的动态过程。心理健康不是无失败、无冲突、无焦虑、无痛苦的,心理健康者也不是对任何事情都能愉快胜任,而是在这些境遇下,在对环境与挫折的反应上,能做出有效地自我调整,表现出积极的适应倾向,从而能保持良好的生活、学习和工作状态。这是心理健康者与心理不健康者的最大区别。

1.2.3 影响高职大学生心理健康的因素

心理健康既然是一种状态,一个过程,那么我们在生活中或多或少会遭遇这样那样的事件,从而对我们的心理健康造成影响。

1. 遗传因素

遗传因素是影响心理健康的重要因素。精神疾病的发病原因具有随着血缘关系从远到近而患病率也从低到高的趋向。一个人的智力、气质、神经结构的活动的特点等都会受到遗传因素很大的影响。美国智力与发展障碍协会(American Association on Intellectual Developmental Disabilities, AAIDD)调查显示,80%的智力低下的患者与遗传疾病有关;精神分裂症研究表明,母亲是精神分裂症者,其子女患病几率是常人的 9.3 倍,若父亲患病,子女患病几率是常人的 7.2 倍;在癫痫病人中,43%有患此病的家族史。

疾病对心理健康的影响也是不容忽视的。脑损伤,如脑震荡、脑挫伤等可导致心理障碍如意识障碍、语言障碍、遗忘症、人格改变等;有害的化学物质侵入人体,可以毒害中枢神经系统,造成心理障碍,如酒精中毒、食物中毒和药物中毒等;某些严重的躯体疾病或生理机能障碍,都可能造成心理障碍或精神失常,如内分泌中的甲状腺机能亢进,可导致敏感、易怒、暴躁、情绪不稳等心理异常表现;微量元素的摄入也会影响人的心理健康,如缺铁会导致脑神经系统异常,表现为疲倦、记忆力和学习能力降低。

2. 家庭因素

家庭是塑造个体情感、性格、意志,形成健康心理的重要场所,是人格制造的工厂。大学生心理健康状态与父母的心理素质、教育方式、家庭氛围、家庭结构都有密不可分的联系。

父母对子女的态度和教养方式是影响大学生心理发展的重要因素。随着我国独生子女家庭的增加,高等学校的独生子女教育已成为更加突出的问题。心理学家曾对神经症患者父母的教养方式进行调查,发现其教养方式可分为 3 类:冷漠型、严厉型以及过分保护型。在这



样的教养方式下成长起来的孩子，其人格特征和人际关系方面都存在较多的问题。当面对复杂的社会环境时，容易出现各种各样的适应障碍甚至神经症反应。而在民主、尊重、团结、温馨的家庭中长大的孩子，会习得良好的性格，拥有健康的心态。大学阶段，是年轻人自我意识飞跃发展的阶段，是从原有家庭解离的过程，父母的态度和教养方式，会对他们在这一阶段的适应和发展产生极大的影响。

另外，父母的文化素质和心理状态潜移默化地影响着儿童的心理成熟和生长发育。很多研究结果都表明父母的文化素质与子女的心理健康相关性极高。就文化素质而言，一般说来，若父母的文化素养高，常对子女有更高的要求 and 期望，他们用自己的知识和强烈的求知欲影响和教育子女，培养他们顽强的进取精神，同时在子女的学习上也能给予较好的指导。就心理素质而言，父母对孩子影响最大的是行为和与之密切相关的心理状态。

稳定的家庭结构是个体心理健康成长的保证。父母离异、家庭破裂、家庭结构不稳定，都会对大学生的人格特点和人际关系产生影响，并且极大地影响着他们的心理健康。

3. 学校因素

我国大学都是实行的住校制度，学校便成为学生学习和生活的主要场所，学校环境对学生的心理健康具有重要的影响作用。

大学生进入大学校园，首先接触到的就是适应问题。大学与中学相比，学习和生活环境有了极大的变化，这种变化会增加他们适应新环境的困难，大学学习的一个基本特点，就是更强调自学和独立思考的能力，以及教师直接指导的减少。这与中学学习有着非常大的差异，学习习惯、作息时间大部分由自己掌握，这种巨大变化需要学生有较强的自立能力。同时生活环境上的变化也很大，需要自己独立生活，自己掌握经济，应付一切生活琐事，这对目前大多数大学新生都是不小的挑战。大学生对新的人际关系适应要更困难些。面对新同学，如何建立协调的人际关系是非常重要的。大多数学生在入学前一直生活在自己所熟悉的同学或亲人中间，人际关系相对稳定，而一旦进入大学，将面临一个重新建立人际关系的过程，这一过程的进展将对整个大学生生活产生很大影响。进入大学，还将面临一些重要的丧失，如中心地位的失去，对父母依赖的失去，朋友的分离，评价个体标准的变化等。大学新生如何认识自己的角色改变？如何进行有效的自我评价？如何增强自信心？如何面对异地求学的心理丧失感？这往往是新生心理问题出现的重要诱因。无论是对学习和生活环境的适应，还是对人际关系，或者是自我心理的适应，都会极大地影响到大学生当时的心理健康状况。更重要的是，如果这一问题不能解决，将会严重影响他们以后的适应能力和心理健康。

学校对学生心理发展的一个非常重要的影响因素是教师的素质，因为教师不仅是学习活动的发动者、组织者，同时也是学生的心理保健者。教师队伍的素质，如教师的职业道德、责任感、情绪情感、个性和意志品质等，都对学生起着感染作用。

学校环境是影响学生心理的另一因素。学校环境可以分为物质环境和心理环境两大类，这两种环境对学生的心理发展都起着熏陶作用。从物质环境来说，校园的一草一木、每一个角落都应给人以美的感受，使学生从中得到教育和心灵的净化。学校心理环境包括校风、班风以及校园文化建设，良好的校风和班风催人积极上进，使人际关系和谐。这样的环境能使学生的心理健康状况得到改善和提高。

4. 社会因素

社会因素是指一定的社会文化背景、社会意识形态和社会政治局面等。一定的社会文化