

21世纪高职高专规划教材
高等院校公共课基础课程“十二五”规划教材

大学生

心理健康 教育教程



Daxuesheng XINLI JIANKANG JIAOYU JIAOCHENG

主编 / 刘卫锋



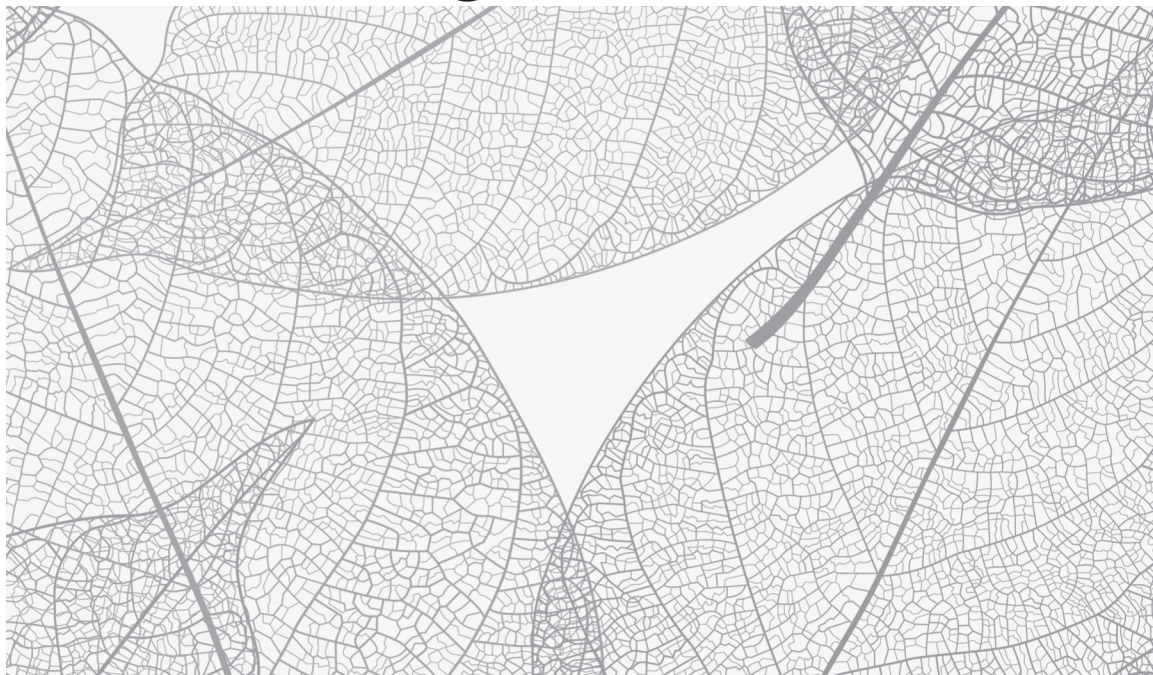
电子科技大学出版社

21世纪高职高专规划教材
高等院校公共课基础课程“十二五”规划教材

大学生

心理健康 教育教程

Daxuesheng XINLI JIANKANG JIAOYU JIAOCHENG



主 编 / 刘卫锋

副主编 / 郭豪杰 倪凤琨 卫聪聪

王 进 王 瑶



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育教程 / 刘卫锋主编. — 成都:
电子科技大学出版社, 2013.7
21世纪高职高专规划教材 高等院校公共基础课程
“十二五”规划教材
ISBN 978-7-5647-1769-8
I. ①大… II. ①刘… III. ①大学生—心理健康—健
康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第177771号

21世纪高职高专规划教材
高等院校公共基础课程“十二五”规划教材

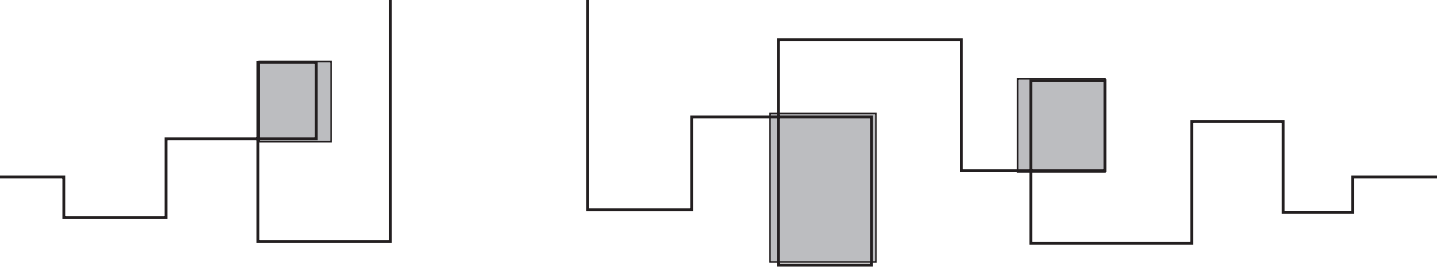
大学生心理健康教育教程

主编 刘卫锋

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦 邮编: 610051)
策划编辑: 谢晓辉 李波翔
责任编辑: 谢晓辉
主 页: www.uestep.com.cn
电子邮箱: uestep@uestep.com.cn
发 行: 新华书店经销
印 刷: 北京市全海印刷厂
成品尺寸: 185mm×260mm 印张 11.5 字数 260千字
版 次: 2013年7月第一版
印 次: 2013年7月第一次印刷
书 号: ISBN 978-7-5647-1769-8
定 价: 29.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。



QIANYANG 前言



21 世纪是尊重知识、注重人才素质全面提升的时期，高等教育的责任就是培养专业技能精湛、心理素质过硬的适应社会需要的高素质人才。21 世纪又是一个充满机遇和挑战的时代，大学生面临的学习、生活和就业压力明显增大，由此导致学生心理问题明显增多。近几年，大学校园中由于心理问题引发的心理危机事件层出不穷，因此高校要通过普及大学生心理健康教育课程和加强高校心理咨询和心理辅导队伍等方式来引导大学生掌握心理健康知识，学会自我心理调适的方法，激发自身潜能，养成良好的心理素质，提高心理健康水平，提高社会适应能力。

为了更好地服务高职院校的大学生，我们组织编写了适合高职大学生使用的《大学生心理健康教育实训教程》教材。本教材以普及心理健康知识、提供心理健康指导为出发点，力求体现操作性、参与性、实用性和可读性的特点，旨在帮助高职大学生解决在现实生活和学习中所遇到的心理问题，通过实训练习提高各项心理健康水平，为其处理好各种心理问题提供更好的指导。

《大学生心理健康教育实训教程》全书共分九章，内容包括心理健康概述、学习心理辅导、恋爱与性心理、和谐人际关系心理辅导、情绪与挫折的应对、心理危机的觉察与干预等。这些内容基本上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大学生朋友的有益读本。

本书的编写采用项目化管理的方式。黄河水利职业技术学院刘卫峰编写 1、2、3 章，郭豪杰编写第 4 章，卫聪聪编写第 5 章，王进编写第 6、8 章，倪凤琨编写第 7 章，王瑶编写第 9 章。全书由刘卫锋、郭豪杰统稿。

与以往的教材不同，本教材突出了培养能力的实际训练，避免了行、知脱节的问题，内容更有针对性。每章开始部分都有案例导入，帮助学生更好地理解所要讲述的主体内容，每章内容的中间穿插一些心理小知识或者小案例等帮助读者更好地理解课程内容，每章最后都有心理健康教育的实训活动，力求做到理论联系实际，达到学以致用效果。教材既有利于阅读、掌握理论知识，也有利于课堂实训的组织；既有利于教师教学，也有利于读者更好地了解自己，不断完善自我。

本书在编写过程中，参考和借鉴了国、内外专家、学者的大量成果，在此表示感谢。由于本书的篇幅所限及编者们的能力所限，本书不妥之处在所难免，欢迎广大使用者批评指正。

2013 年 7 月

contents

目录

第一章 大学生心理健康概述

第一节 大学生心理健康的标准	2
一、健康和心理健康	2
二、心理健康	2
三、心理健康的标准	3
四、大学生心理健康的标准	4
五、正确理解和运用大学生心理健康标准	5
第二节 心理问题的分类	6
一、什么是心理问题	6
二、心理问题的分类	8
三、精神病	11
第三节 大学生心理困惑的主要表现	12
一、大学生心理困扰的主要表现	12
二、当代大学生存在的主要心理问题的原因	13
第四节 树立正确的心理咨询观念	14
一、对心理咨询的认识	14
二、对心理咨询的常见误解	15
三、心理咨询的基本原则	17

第二章 大学生学习心理与调适

第一节 学习心理概述	20
一、什么是学习	20

二、大学生学习心理的特点	21
第二节 大学生学习心理问题与调试	22
一、学习动机不当与调适	23
二、不良态度极其调适	25
三、学习疲劳与调试	26
四、注意力不集中及心理调适	26
第三节 培养良好的学习心理	27
一、培养正确的学习意识	27
二、培养良好的学习品格	28
三、掌握良好的学习方法和策略	30

第三章 大学生自我意识与完善

第一节 自我意识概述	36
一、自我意识的含义	36
二、自我意识的结构	36
三、自我意识的发展	38
第二节 大学生自我意识发展的困扰	39
一、大学生自我意识发展主要困扰的表现	39
二、大学生自我意识发展困扰的原因分析	43
第三节 大学生健康自我意识的培养	45
一、健康自我意识的标志	45
二、大学生健康自我意识的培养	45

第四章 大学生人际关系

第一节 人际关系	54
一、人际关系概述	54
二、人际交往理论	56
第二节 人际吸引与人际关系发展	57
一、人际吸引的基本原则	57
二、人际吸引的影响因素	58
三、人际关系的发展	59
第三节 人际冲突及其调适	60
一、人际冲突的发生	60

二、人际关系的破裂	61
三、人际关系的改善	62
第四节 大学生的人际关系	63
一、大学生人际关系的分类	63
二、大学生人际交往中存在的问题	64
第五节 大学生良好的人际关系的建立与保持	66
一、良好人际关系的原则	66
二、建立良好的人际关系的途径	67

第五章 大学生压力、挫折与应对

第一节 压力与挫折概述	75
一、压力	75
二、压力的类型	76
三、挫折	77
四、大学生常见的压力与挫折	78
第二节 大学生压力和挫折的产生及特点	80
一、压力源及分析	80
二、压力的三个反应阶段	81
三、大学生挫折产生的原因及影响	81
四、大学生受挫后的反应	83
第三节 大学生压力、挫折的应对策略	86
一、树立正确的人生观、价值观	86
二、正确看待压力与挫折	86
三、修身养性，提高心理素质	87
四、积极奋斗，改变客观条件	87
五、正确地认识自我评价自我	88
六、合理地归因	88
七、有效地自我调适方法	88

第六章 大学生情绪与调节

第一节 透视情绪及情商	93
一、情绪概述	93

二、情绪分类	93
三、情绪与情商	94
四、情绪对大学生的影响	96
第二节 大学生常见的情绪困扰与调节	97
一、大学生常见的情绪困扰	97
二、大学生情绪控制与调节的原则	101
三、大学生情绪控制与调节的方法	101

第七章 大学生恋爱与性心理调适

第一节 树立正确的恋爱观	110
一、爱情的定义	110
二、爱情三元理论	110
三、审视大学生恋爱现象	112
四、大学生恋爱心理的特点	113
五、大学生应树立正确的恋爱观	116
第二节 培养爱的能力	117
一、选择合适的恋爱时期	117
二、选择爱的能力	118
三、表达爱的能力	119
四、接受爱的能力	120
五、拒绝爱的能力	120
六、处理恋爱中争吵的能力	121
七、处理“多角恋爱”的能力	122
八、提高失恋的承受能力	122
九、发展爱的能力	125
第三节 大学生性心理问题及保健	126
一、青春期性心理发展的阶段	126
二、弗洛伊德的性心理发展理论	127
三、大学生性心理的基本特征	128
四、大学生性心理的常见问题	129
五、大学生性心理障碍	133
六、避孕常识	133
七、人工流产	134

第八章 大学生人格与塑造

第一节 人格概述	141
一、人格的概念	141
二、人格的结构	142
三、人格的意义	145
第二节 大学生人格发展及人格障碍问题	145
一、人格障碍及其特征	145
二、大学生中常见的人格障碍及其矫正	146
第三节 大学生健康人格的培养	148
一、大学生人格健全的标准	148
二、大学生如何培养和发展健全的人格	149

第九章 大学生心理危机干预

第一节 树立危机意识	155
一、心理危机的界定	155
二、心理危机的分类	155
三、大学生心理危机的特征	156
四、大学生常见的心理危机	157
五、大学生心理危机的反应形势	158
六、心理危机的后果分析	159
第二节 实施危机干预	160
一、心理危机干预的含义	160
二、心理危机干预的技术	160
三、大学生心理危机干预的一般原则	161
第三节 预防自杀 珍爱生命	162
一、自杀人群特征	162
二、自杀的征兆	163
三、大学生自杀的原因分析	163
四、大学生自杀的危机干预	164
五、珍爱生命	166

第一章

大学生心理健康概述

人之幸福，全在于心之幸福。

——歌德

【案例导入】

成长的烦恼：到底是谁打碎了我的梦想

我是一个来自于教师家庭的孩子，父母视我为“掌中宝”，在父母关爱的目光中成长，我的心是自由而轻松的，重点小学、初中、高中就读的经历使我坚信我是属于全国一流大学的。然而，由于高考的失误，我进入了一所职业技术学院读书，这不是我梦想中的学校。在接到通知书的一刻，我哭得天昏地暗，第一次遭此重创我几乎站不起来，我怕听到高中同学到名牌大学读书的消息，我担心自己的失败成为同学的笑料。

当九月明媚的阳光照在开心的大学新生脸上时，我却丝毫也高兴不起来。想既来之则安之，然而心中的结并没有解开。由于盲目的自信，确信高考成绩超出其他同学八十分，完全有能力胜任大学的学习，学习没有了动力，生活没有了目标，正如大海上漂浮的小舟，完全失去了原来的方向，在茫然徘徊中迎来了期末考试，我意外地收获了不及格的结果，我并没有认真反思自己，而是将这一切归咎于我没有考取理想的大学，归咎于命运的不公平。

第二学期，百无聊赖的我又在网上找到了久违的自信与上进心，我那颗曾经不服输的心复苏了，但这次不是为学习而是为网络，我彻夜上网聊天打游戏，在游戏中体验虚拟世界的成功。可想而知，第二学期五门功课同时亮起了红灯，毕业证没有了，不要说梦想中的名牌大学，连大学生的资格也即将丢失，谁把我的青春弄丢了？正在此时，学校发出了退学的通知。我真的非常懊悔，第一次我深深自责，作为孩子我辜负了家长厚重的期望，作为学生，我对不起培养我的老师，更重要的是我有负于自己的年华，此刻，我才发现大学的灯光是那么明亮，校园是那么美丽，而大学生活是如此让人难以割舍……

【案例分析】

这是一位即将告别学校生活的大学生的内心独白，产生这一现象的主要原因是该大学生面对新的环境、新的生活，没有做好充分的准备，没有能够正确地认识自我，没有形成健康的心理。所以，每一个大学新生都需要学习心理健康知识，提高心理健康水平，从而更好地度过大学时代。

第一节 大学生心理健康的标准

一、健康和心理健康

健康是人生最重要的财富。随着人类文明的不断发展，人们的健康意识不仅仅只局限于生理学范畴，人们越来越认识到了心理健康的重要性。联合国世界卫生组织在1948年就明确指出：健康不仅是没有疾病或虚弱，它是一种在躯体上、心理上和社会上等各个方面都能保持完全和谐的状态。也就是说，健康包含身体健康和心理健康两方面的含义。1988年，联合国世界卫生组织进一步提出了21世纪的健康新概念：“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。”

对于人类的健康来说，身体健康和心理健康是相辅相成、缺一不可的。身体健康有利于保持心理健康，心理健康又可以促进身体健康；反之，身体的不健康会影响到心理健康的维持，心理的不健康会导致身体疾病的产生。你也许有过这样的体会，当你生病的时候，你可能特别容易感到烦躁、不安；病愈之后，心情也随之好转。研究和实践表明，体力活动累、工作累，不容易累垮一个人，但情绪不好、精神不振，可以击垮一个人。因为坏情绪会导致人的免疫力下降，人会更容易生病，甚至可能引起突然死亡。因此，经常保持愉快的心境、乐观的情绪，对身体健康是非常重要的、非常有帮助的。

心理小贴士

健康标志

1. 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，而不感到过分紧张。
2. 态度积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔。
3. 精神饱满，情绪稳定，善于休息，能保持良好的心境。
4. 自控能力强，善于排除干扰。
5. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
6. 体重得当，身体均匀，站立式，头、肩、臂的位置协调。
7. 反应敏锐，眼睛有神，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁、无痛感、无出血现象。牙龈颜色正常。
9. 头发有光泽、无头屑。
10. 肌肉和皮肤有弹性，步履轻松自如。

二、心理健康

迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念。国内外学者一般认同心理健康标准具有



复杂性，不像生理健康的标准那样具体、精确和绝对。

《心理学百科全书》在“心理健康”词条下的解释是：心理健康（Mental Health）又称心理卫生，包括两方面的含义：其一，指心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我状态良好，而且与社会契合和谐；其二，指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施，主要目的在于预防心理障碍或行为问题，以促进人们心理调节，发展更大的心理效能为目标。

第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的：“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”。

心理学家英格里斯认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在这种情况下能进行良好的适应，具有生命力，并能充分发展其身心的潜能。”

三、心理健康的标准

【案例分析与思考】

“有一位同学，精力旺盛，容易与人相处，成天无忧无虑。可是近两个星期以来，他变得极为抑郁，不能集中精力学习，晚上经常失眠，还时常发出阵阵失去控制地哭喊。他是精神不正常吗？或许你会这样认为。但是，如果你知道，他两个星期前收到家里来信，得知自己心爱的弟弟患了白血病，两天前又得知弟弟已经离开人世。你还会认为他的精神出了问题吗？”

“一个人玩扑克正玩得开心，同伴走过来拿走了他的扑克牌，他立刻大哭大叫。你认为他正常吗？也许你认为他不正常。但是，如果他是一个四五岁的孩子，你还这样认为吗？”

通过这两个例子，我们已能意识到人的心理健康标准是相对的。判断人的心理健康状况必须考虑年龄、性别、社会身份、情景等各种因素。某些行为发生在孩子身上是正常的，发生在成人身上则是变态的；某些行为在特定的社会背景和条件下是正常的反应，而在其他情况下出现则被视为超常规的行为。为了方便地认识和评估自己的心理健康状况，心理学家提出了四项常用的评测方法：

（1）经验标准。即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康，研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定；

（2）社会适应标准。以社会中大多数人的常态为参照标准，观察当事人是否适应常态而进行判断；

（3）统计学标准。依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模，把当事人的心理与常模进行比较；

（4）自身行为标准。每个人以往生活中形成的稳定的行为模式，即正常标准。

专家学者对心理健康及其标准也提出了不同表述，从不同的角度说明了一个心理健康者应该具有的特征，有利于我们更全面地认识心理健康标准，把握心理健康内涵。

【专栏：说法不一的心理健康标准】

世界心理卫生联合会明确提出了心理健康的标志：1. 身体、智力、情绪十分协调；2. 适应环境，在人际关系中彼此能谦让；3. 有幸福感；4. 在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过高效率的生活。

美国人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼在20世纪50年代初提出了心理健康者的

10条标准,受到心理卫生界的普遍重视,并被广泛引用。这10条标准是:1.有充分的安全感;2.充分了解自己;3.生活的目标切合实际;4.与现实环境保持接触;5.能保持人格的完整与和谐;6.具有从经验中学习的能力;7.能保持良好的人际关系;8.适度的情绪表达与控制;9.在不违背社会规范的前提下,对各个人的基本需要作恰当的满足;10.在不违背团体的要求下,能作有限度的个性发挥。

我国学者王登峰、张伯源在《大学生心理卫生与咨询》中提出了心理健康的8条标准:1.了解自我,悦纳自我;2.接受他人,善于与人相处;3.正视现实,接受现实;4.热爱生活,乐于工作;5.能协调和控制情绪,心境良好;6.人格完整和谐;7.智力正常,智商在80分以上;8.心理行为符合年龄特征。

清华大学樊富珉教授在《大学生心理健康与发展》中提出了心理健康的7条标准:1.能够保持对学习的较浓厚的兴趣和求知欲;2.能保持正确的自我意识,接纳自我;3.能协调与控制情绪,保持良好的心境;4.能保持良好的人际关系,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。

四、大学生心理健康的标准

综合国内外专家学者的观点,根据我国大学生的年龄特征和角色特征等实际情况,我们认为,一个心理健康的大学生应符合以下标准:

(一) 智力正常

智力正常是大学生心理健康的标志,也是大学生正常学习和生活的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理基础。心理健康的大学生能在学习中保持强烈的求知欲,并且有明确的学习目标,乐于接受新鲜事物和勇于迎接挑战。

因此,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正常地、充分地发挥了自我效能;有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

(二) 自我意识明确

明确的自我意识是大学生心理健康的重要条件。心理健康的大学生了解自己,对自己的认识比较接近于现实,有自知之明,能摆正自己的位置,善于自我接纳;既不妄自尊大而做力所不及的工作,也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的机会;自信乐观,生活目标与理想切合实际,不苛求自己,能扬长避短。

(三) 情绪健康

情绪影响人的健康,影响人的工作效率,影响人的人际关系。心理健康的大学生对生活和未来充满希望,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,虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验,但能主动调节,既能克制又能合理宣泄自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要;情绪反应与环境相适应,在不同的时间和场合能恰如其分的表达情绪。

(四) 意志健全

心理健康的大学生有独立的生活能力,具有坚强的意志力和承受挫折的能力,能够有意识地锻炼和培养自己良好的意志特征,并具有克服困难,锲而不舍,勇往直前的精神。无论在情感上,还是在实际生活中都较少有依赖心理,自主性强;不管处于什么社会生活环境下都能主动同社会保持接触,让自己融入社会,自觉用社会规范来约束自己,使自己的行为符合社会的要求。



（五）人格完整

人格是指人的整体精神面貌，人格完整指构成人格的要素，如气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的大学生的所思、所做、所言协调一致，具有积极进取的人生观，并以此为中心能把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

（六）人际关系和谐

一个心理健康的大学生必然是一个善于与人沟通和交往的人。在交往中，不仅能接纳自我，而且能接纳他人，能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处；能分享、接受和给予别人爱和友谊，与集体保持协调关系，能与他人同心协力，合作共事，乐于助人。在交往中具备良好的沟通能力和技巧，能建立和谐的人际环境。

（七）有正常的社会适应能力

社会适应正常就是指个体能够面对现实，接受现实，并能主动适应社会。心理健康的大学生在环境改变时能面对现实，对环境做出客观分析，以有效的方法应对环境中的各种困难，使个人行为符合新环境的要求；能和社会保持良好的接触；对生活现状有清晰的认识，能及时修正自己的需要和愿望，使自己的思想、行为与社会协调一致。

（八）心理行为符合年龄特征

心理健康的大学生及行为表现符合大学生的特点和性格特征，或充满朝气和活力，精力充沛；或勤学好问，反应敏捷。相反，如果一个大学生总是显得老气横秋，心事重重，唉声叹气，情绪喜怒无常，这就是心理不健康的表现。心理健康的大学生还应接纳自己的性别特征，以社会对自身性别角色的要求，来调整自己的行为，使自己的性别特征符合社会的要求。

五、正确理解和运用大学生心理健康标准

正确理解和运用大学生心理健康标准应该注意几个问题：

（一）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

我们应该以连续的眼光来看待大学生的心理健康，每个人的心理健康程度也在不停地变化，一个个体偶然出现一些不健康的心理和行为，并不等于心理不健康，更不等于已患上了心理疾病，所以应避免把大学生心理状况截然分为“健康”与“不健康”两部分。

（二）心理健康是状态还是特质？

有的人常常把大学生暂时的心理状态同稳定的人格特质相混淆，其实心理健康状态不是固定不变的，而是动态变化的过程，一时的情绪波动并不能代表心理出现异常；相反，只有体验到不同的情感，才说明其心理是正常的。因而，区分哪些现象是暂时的心理状态，哪些是稳定的人格特质这一点非常重要。状态性的问题是可以改变的，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；特质性的问题，比如人格这些很难改变，除非遭遇到大的变故。

（三）心理健康的标准是一种理想尺度

大学生心理健康标准主要是基于大学生的共性，是从大多数学生的行为表现为依据而确立的。在用这一标准判断大学生心理是否正常时，要注意共性的存在是否要排除个性的问题。在倡导素质教育的今天，培养有创造性的大学生是教育的目标之一，而新颖性、独特性是判断一个人是否具有创造性的重要标志，因而心理健康教育也要面临这样一种困境：一方面，依据理想尺度开展心理健康教育，要求大学生按照大多数人的轨迹来发展，很容易扼杀学生的个性，

学生的创造性也会受到影响；另一方面，强调个性的张扬，又可能使心理健康无法确定统一的标准。所以，在实施心理健康教育中，要注意理想尺度与大学生个性发展的统一。

心理小贴士

心理健康的几种认知误区

误区一：身体健康就是心理健康

这是对健康的一种典型误解。身体健康是指一个人无躯体病，但这并不等于是健康。世界卫生组织（WTO）指出健康包括身体健康、心理健康、和良好的社会适应能力。

误区二：只要不心理变态就是心理健康

心理变态是心理不健康的极端形式。人的心理可以分为三个区：白色区、灰色区、黑色区。白色区是健康的心理，黑色区是不健康的心理，而介于前两者之间的就是灰色心理。如果灰色心理调节得好就能变回白色心理，但是如果不能排除烦恼，灰色则会越来越灰，甚至变成不健康的黑色心理。心理健康是有一定的标准的。衡量大学生心理是否健康的标准主要有：智力正常、情感饱满稳定、意志坚强、正确对待自己、有和谐的人际关系、能适应所处的社会环境等。

误区三：有心理问题的人是不正常的

有的同学对心理问题这一词十分过敏的同时又不屑一顾，喜欢用“可笑”这个词来取笑别人，其实这是不对的，原因是他们并不明白什么是心理问题。人们经常会有心理困惑，困惑不排除则会演变成为心理问题，心理问题再得不到较好的解决则很容易产生心理疾病。大学生心理处于一个渴望独立却不能独立的心理断乳期，学习的压力，人际交往的烦恼，生活上的琐事都会给自己造成一定的压力，所以有这样那样的烦心事是正常的，有一定的烦心事是正常的，有一些心理困惑也是在所难免的。

第二节 心理问题的分类

一、什么是心理问题

有一天，当你走在校园中的时候，听到身边的两个女生在议论不远处从心理咨询中心走出来的男生，说他有心理问题并表现出一副鄙视的样子，你的看法会怎样呢？

生活中每个人实际上都有各种各样的心理问题，无论是男性、女性，有文化还是没有文化，也无论是高级领导、明星大腕，还是一般平民百姓，都会遇到挫折，会产生烦恼，积压久了，就成为心理问题。但是，心理问题并不等于心理障碍或者心理疾病。因此我们说，每个人都是有心理问题的，有心理问题并不是不正常；但是如果觉得自己时时刻刻都是快乐的、没有压力、苦恼、困扰紧张等负面情绪，反而是不正常的。要知道智障和部分精神病患者就是感受不到痛苦、整天乐呵呵的一些人。一个人是正常还是不正常，要看他是否能够进行正常的学习、工作、生活、社会交往等。即使一个人心理有点问题，只要不影响正常的社会功能，也就不能认为是心理疾病，无需为此而紧张。

一般的心理问题几乎是随处可见的。比如，今天中午老师下课拖堂了十分钟，到食堂后发现平时最喜欢的一个菜卖完了，心里有点不舒服。再比如，某位同学回到宿舍，不知什么原因一个平时脾气很好的室友对自己发了一通火，自己觉得很委屈；再比如，自己一向学习不错，



但是高考发挥失常，没能进入理想的院校学习，这一直让自己觉得很不舒服……所有这些都属于心理问题，只不过问题的大小不同，持续时间的长短不同，给人带来的影响不同。

因此，在现实生活中，每个人都有或大或小，或多或少、各种各样的心理问题，一点心理问题都没有的人是不存在的。但是，不同的人去面对心理问题的形式和处理心理问题的能力是不一样的，因此，所表现出来的这些心理问题对个体的影响也不一样。

为了更清楚地说明心理问题的分类，下面将详细阐述灰色带理论。

心理小贴士

灰色带理论

心理健康与不健康之间并没有一条绝对的分界线，而是一种连续过渡、不断变化的状态。国内学者张小乔、岳晓东等曾提出灰色带理论，具体来说如果将人的精神正常比作白色，精神不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在一个巨大的缓冲区域——灰色区，世间大多数人都散落在这一灰色区域内。

灰色区又可进一步划分为浅灰色与深灰色两区域，浅灰色区的人只有心理冲突、心理困扰而无人格变态，其突出表现为诸如失恋、丧亲、人际关系失调、学习工作不顺心等生活矛盾带来的心理不平衡与精神压抑，大部分人可以自我调节，少部分人需要接受心理咨询；深灰色区的人则患有种种异常人格和确诊的神经症，如强迫症、恐惧症、癔症等症状，如下图 1-1 所示。

浅灰色的人应该进行心理咨询，全面、深刻地认识影响正常生活的内外矛盾，积极地适应和解决，最终缓解由此产生的心理冲突与压抑，获得内心的和谐，增强自信心和自主能力，积极地适应生活，完善自己的人格。深灰色区的人，应进行心理治疗，改变影响正常生活的行为与思维方式，以消除或减轻心理上的痛苦与压抑，控制或摆脱变态的行为，从而正常地生活。

这四种区域没有明显的界限，是渐进的，如果浅灰色人群不能及时得到帮助，会发展进入深灰色状态。人生是一个连续变化的过程，从个体来说，一个人的心理健康与否并非恒定不变。从群体来说，人类的心理健康不是黑白分明，而是两极小、中间大，因此，人们不要忽视了灰色区域的存在，应该对心理问题及时的矫正。

哪怕存在一些心理困扰和心理冲突，甚至存在严重心理问题，浅灰色区域的人仍是正常的，所谓心理正常，是指具备正常功能的心理活动；深灰色区域和黑色区域的人是心理异常的，也就是正常心理功能受损、不具备了。心理的“正常”和“异常”之间并没有明确的和绝对的界限，一般认为，人的心理及行为是一个由“正常”逐渐向“异常”、由量变到质变，并且相互依存和转化的连续谱。

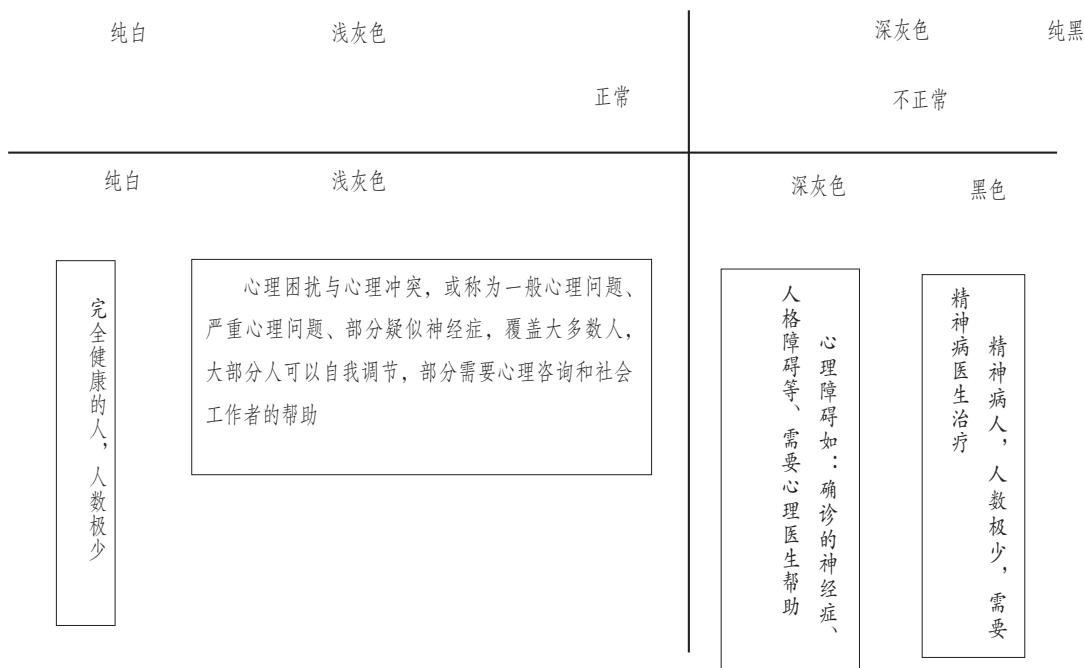


图 1-1 灰色带理论图示

二、心理问题的分类

根据心理问题的轻重程度，可以将心理问题划分为心理困扰、心理障碍、心理疾病三大类。

（一）心理困扰

心理困扰是比较轻的心理不适，属于浅灰色区，是正常人的表现，每个人都会遇到。大学生的心理问题主要是指各种心理困扰，比如各种适应困扰、学习困扰、情绪困扰、人际关系困扰等，绝大多数是发展性心理问题，这部分内容将在第三节中详细阐述。

（二）心理障碍

心理障碍是因为个人及外界因素造成心理状态的某一方面（或几方面）发展的超前、停滞、延迟、退缩或偏离。心理障碍属于深灰色区，主要是指确诊的神经症、人格障碍和性心理障碍等。其中，神经症在心理障碍中的比例居于首位。

1. 心理障碍的特点

（1）不协调性。其心理活动的外在表现与其生理年龄不相称或反应方式与常人不同。如：成人表现出幼稚状态（停滞、延迟、退缩）；儿童出现成人行为（不均衡的超前发展）；对外界刺激的反应方式异常（偏离）等等。

（2）针对性。处于此类状态的人往往对障碍对象（如敏感的事、物及环境等）有强烈的心理反应（包括思维、语言及动作行为），而对非障碍对象可能表现很正常。

（3）损害较大。此状态对其社会功能影响较大。它可能使当事人不能按常人的标准完成其某项（或某几项）社会功能。如：社交焦虑者（又名社交恐惧）不能完成社交活动，锐器恐惧者不敢使用刀、剪，性心理障碍者难以与异性正常交往。

（4）需求助于心理医生。此状态者大部分不能通过自我调整和非专业人员的帮助而解决根本问题。心理医生的指导是必需的。