

# 大学生心理素质训练

DAXUESHENG XINLI SUZHI XUNLIAN

罗之勇 刘雪珍 主编



教育科学出版社

ESPH Educational Science Publishing House

# 大学生心理素质训练

DAXUESHENG XINLI SUZHI XUNLIAN

罗之勇 刘雪珍 主编

教育科学出版社  
· 北 京 ·

主 编 罗之勇 刘雪珍  
编 写 罗之勇 刘雪珍 钟乃良 曹绍平 李培红  
出 版 社 所广一  
责任编辑 孔明丽  
版式设计 沈晓萌  
责任校对 曲凤玲  
责任印制 曲凤玲

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质训练/罗之勇,刘雪珍主编. —北  
京:教育科学出版社,2011.7 (2012.6 重印)

ISBN 978 - 7 - 5041 - 5884 - 0

I. ①大… II. ①罗…②刘… III. ①大学生 - 心理  
健康 - 健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 137237 号

### 大学生心理素质训练

DAXUESHENG XINLI SUZHI XUNLIAN

---

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号

邮 编 100101

传 真 010 - 64891796

市场部电话 010 - 64989009

编辑部电话 010 - 64981321

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

制 作 北京大有图文信息有限公司

印 刷 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 169 毫米×239 毫米 16 开

印 张 15

字 数 311 千

版 次 2011 年 7 月第 1 版

印 次 2012 年 6 月第 2 次印刷

印 数 6 001—9 000 册

定 价 25.00 元

---

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

# 目 录

MULU

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| 第一章 关注健康 全面发展 .....      | ( 1 )   |
| 第二章 学会适应 主动发展 .....      | ( 26 )  |
| 第三章 认识自我 悦纳自我 .....      | ( 40 )  |
| 第四章 健全人格 和谐统一 .....      | ( 53 )  |
| 第五章 愉快沟通 信任合作 .....      | ( 63 )  |
| 第六章 快乐秘诀 轻松掌握 .....      | ( 79 )  |
| 第七章 苹果甜美 爱情与性 .....      | ( 97 )  |
| 第八章 时间管理 迈向成功 .....      | ( 115 ) |
| 第九章 直面挫折 积极应对 .....      | ( 147 ) |
| 第十章 做好职业规划 走好人生这盘棋 ..... | ( 168 ) |
| 第十一章 正确使用网络 做网络的主人 ..... | ( 182 ) |
| 第十二章 珍爱生命 热爱生活 .....     | ( 205 ) |
| 参考文献 .....               | ( 232 ) |

## 第一章

# 关注健康 全面发展

### 名人名言

生命的本质在于追求快乐，而使生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。阳光心态的人不是没有黑暗和悲伤的时候，只是他们追寻阳光的心灵不会被黑暗和悲伤遮盖罢了。

——〔古希腊〕亚里士多德

我们生命的过程，就是做自己，成为自己的过程。

——〔美〕罗杰斯

心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的行为跟着改变；行为改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的命运跟着改变；这是一条心理循环链，对每个人的影响都很大……

——〔美〕马斯洛



### 冠军与苍蝇

1965年9月7日，世界台球冠军争夺战在美国纽约举行。

路易斯·福克斯的得分一路遥遥领先，只要再得几分，他便可稳拿冠军。又轮到他击球了，此时拥有数千名观众的体育馆鸦雀无声，他们都注视着这位准冠军的最后一击。突然，一件意想不到的事情发生了。一只苍蝇落到主球上，他挥手把苍蝇赶走了。可是，当他俯身击球的时候，那只苍蝇又飞回来了，他起身驱赶苍蝇，但苍蝇好像故意与他作对似的，飞来飞去就是不肯走，引得观众哈哈大笑。福克斯的情绪也坏到了极点，终于失去了理智，愤怒地用球杆击打苍蝇，球杆触动了球，裁判判他击球，他因此失去了一次机会。更糟的是，浮躁的路易斯·福克斯方寸大乱，连连失利，终于被对手抢走了似乎已触手可及的冠军宝座。第二天早上，人们在河里发现了路易斯·福克斯的尸体，他投河自杀了！

一只苍蝇和一个人的命运连在一起，也许是偶然的。但路易斯·福克斯为什么没能卫冕？为什么会自杀？这是偶然的吗？

其实，在我们的生活中，也常常可以见到这些“苍蝇”；有人为琐碎的生活小事而耿耿于怀，郁郁寡欢；有人为对付闲言碎语而中止了自己该干的事情。这些人的行为与福克斯没有什么两样，他们都是为了驱赶一只本无所谓的“苍蝇”而落得满盘皆输。

## 活动体验与分享

### （一）明七暗七

#### 1. 活动目的

活跃气氛，了解少数民族的风土人情及传统文化，培养学生的反应力与注意力。

#### 2. 活动程序

（1）明七暗七的概述：明七暗七原为桂西北少数民族地区在欢庆酒宴或娱乐酒席上行的一种酒令，既能起调节气氛的娱乐作用，又能训练人们的反应力与注意力，是一种深受少数民族群众欢迎的酒令游戏。

（2）游戏方法：全体成员面向圆心围成一个大圈，指导者站在圆心。指导者发出报数的口令后，由指定的一人开始报数，当报到明七（7、17、27……）或暗七（14、21、28……）时，不应报出数，而是以“啪”来代替，下面的人继续报数，依次进行。违例或停顿者，则要出列为大家表演节目。之后，从违例者开始，继续往下报数……

（3）指导者让2—3位同学分享自己的体验。

（4）教师总结。

### （二）刮大风—巧相逢—滚雪球—七手八脚

#### 1. 活动目的

活跃气氛，促进学生的相互认识、相互了解，培养小组成员的合作精神，创造团结、和谐的团体氛围，建立团队。

#### 2. 活动材料

海报纸、彩笔、彩布若干。

#### 3. 活动程序

（1）以学生身体或服饰的任何一种标记为“刮大风”的信号。使学生离开原来的座位找到另外的座位。具体做法是，老师喊：“刮大风！”学生问：“刮什么？”老师喊：“刮戴眼镜的同学。”这时戴眼镜的同学要马上离开原来的座位找到另外的座位坐下。经过几次“刮大风”，多数学生已经不知道自己和谁挨着坐在一起了。

(2) 以一名学生为起点, 两人组成一组(巧相逢), 让他们彼此握手寒暄并相互自我介绍。

每个人把刚认识的朋友介绍给另外一组(两个人), 最终形成6—10人小组。

(3) 已形成的小组成员在指定地点集中, 完成下列事项:

团队成员给自己的团队选队长、起队名、选队歌、确定团队口号、设计队徽, 并将队名、队徽、团队口号画在队旗上。最后, 填写团队“承诺书”。

(4) 各团队分别以个性化的方式介绍自己的队名、队徽、口号, 展示自己的队旗, 高唱自己的队歌。

### 附: 团体承诺书

我自愿参加“大学生心理素质训练”课程, 在活动期间我愿意以真挚、坦诚的心, 遵守下列要求, 若有违背, 愿主动做自我检讨并无条件接受团队成员提出的惩罚游戏。

1. 我一定准时参加所有的团队活动, 因为, 我的缺席会对整个团队活动造成影响; 如有不可抗拒的因素, 一定提前请假。

2. 我绝对保守团队每一位成员在团体活动中透露的秘密或隐私。活动外我不做任何有损小组成员利益的事。

3. 团队活动时, 我对其他成员持信任态度, 愿意真诚表达自我, 与大家分享个人的情感和认识。对他人的表露, 我愿提供反馈信息。

4. 我保证尊重所有成员, 不对他人进行人身攻击, 坚持不批评原则。

5. 我保证认真完成作业。

6. 团队活动时, 我不做任何与活动无关的事。

签名:

年 月 日

### (三) 案例讨论

**案例一:** “只有优异的成绩, 却不懂得与人交往, 是个寂寞的人; 只有过人的智商, 却不懂得控制情绪, 是一个危险的人; 只有超人的推理, 却不了解自己, 是个迷惘的人。”

**案例二:** 阿甘, 是一个诚实、守信、认真、勇敢而重感情的人。他一直在做他自己, 用他认为最好的方式去做。他懂得尊重所有人, 尊重他们的语言、行动、思想, 他忍让、顺从、真诚、守信, 他从不为自己辩解什么、不过问自己认为不该知道的事, 他对这个世界充满了爱, 珍惜一切美好的东西、努力回报每一个有恩于他的人, 坚信他所爱的人的话, 并且勇敢地坚持, 哪怕遇到嘲笑或挫折……

以下是《阿甘正传》经典台词:

人生就像一盒巧克力, 你永远不知道会尝到哪种滋味。

一个人真正需要的财富就那么一点点, 其余的都是用来炫耀的, 正应了中国

的一句古话：纵有广厦千间，夜眠三尺之地。

无论去哪里，我都跑着去。

放下包袱，继续前进。

雨停了，就可以看见星星；天亮了，就可以看见希望。

死亡是生命的一部分，是我们注定要做的一件事。

**议一议**

1. 你希望自己成为一个什么样的人？
2. 《阿甘正传》给你什么启示？
3. 谈谈心理健康的意义。



## 基础理论

### （一）健康新观念

健康是人的第一财富。古希腊哲学家赫拉克利特说：“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，知识也无法利用。”有了健康就有了希望，有了希望的一切。对于当代大学生来说，健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。

什么是健康？早在1948年，联合国世界卫生组织成立时，在其宪章中开宗明义地指出：健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会适应方面的完好状态或完全安宁。这一定义标志着人类对健康的理解已经从生理的、个体的理解发展到心理的、社会的理解。在上述认识的基础上又提出了健康的10条标准：

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，乐于承担责任，心胸开阔；

③ 善于休息，睡眠良好；

④ 能适应外界环境的各种变化，应变能力强；

⑤ 能够抵抗一般性的感冒和传染病；

⑥ 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂的位置协调；

⑦ 反应敏锐，眼睛明亮，无炎症；

⑧ 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常；

⑨ 头发有光泽、无头皮屑或较少；

⑩ 肌肉和皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

从这10条标准可以看出，健康包括身体和心理两方面的健康，二者相互影响，相辅相成，缺一不可。1989年联合国世界卫生组织对健康作了进一步的解释：“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。”由此可见：健康应包括生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态。

在这一新解释中,以生理健康为物质基础并发展心理健康与良好的社会适应、道德健康则是整体健康的统帅。后来,世界卫生组织又提出了人的身心健康的7大标准,即“五快”、“两良好”。所谓“五快”指的是食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。食得快,说明胃口很好,对食物不挑剔,证明内脏功能正常;便得快,说明排泄轻松自如,证明胃肠功能良好;睡得快,说明中枢神经系统功能协调,且内脏无病理信息干扰;说得快,表明头脑清楚,思维敏捷,心肺功能正常;走得快,证明精力充沛、旺盛、无衰老之症。“两良好”指良好的个性、良好的人际关系。良好的个性,即性格温和,意志坚强,适应环境能力强;良好的人际关系,即与人相处自然融洽,待人接物以“和为贵”为准则,遇事不斤斤计较,朋友多。

由此可见,现代社会中人们对健康的认识,已经从被动地治疗疾病转变为积极地预防疾病和提升素质;从单纯的生理标准扩展到心理、社会标准;从生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式;从个体诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价。

## (二) 心理健康的标准

关于心理健康的概念,国内外学者曾从不同的角度进行阐述。1946年第三届国际心理卫生大会认为:“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展到最佳状态。”与此同时,世界卫生组织还明确提出了心理健康的标准:①身体、智力以及情感十分调和;②适应环境;③有幸福感;④在工作中能发挥自己的能力和能力,过着有效率的生活。

心理学家英格里斯给心理健康下的定义是:“心理健康是指一种持续的心理情况,当事者在那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。”

综上所述,我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。在这种状态下,人能作出良好的反应,具有生命的活力,而且能充分发挥身心潜能。从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动过程完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整、协调,能适应社会,与社会保持同步。

关于心理健康的标准,中外学者提出了诸多见解,但至今未形成统一的标准。

美国人本主义心理学家马斯洛和米特elman在20世纪50年代初提出了心理健康的10条标准:①有适度的安全感;②能充分了解自己,并能恰当地评价自己的能力;③能与周围环境保持良好的接触;④生活的理想切合实际;⑤能保持自身人格的完整与和谐;⑥善于从经验中学习;⑦能保持适当和良好的人际关系;⑧能适度地表达和控制自己的情绪;⑨能在不违背团体要求的前提下,有限度地发挥个性;⑩能在不违背社会规范的前提下,适度满足个人的基本需求。

以上关于心理健康的概念与标准的理解,角度有所不同,但基本理念是一致

的。其实，心理健康是一个相对概念，从不健康到健康只是程度不同而已，正常与异常是相对的，不像生理健康那样具有精确的、易于度量的指标。人的心理健康可以从相对不健康变得健康，也可以从相对健康变得不健康，因此，心理健康与否是一个动态的过程，不是固定不变的。我们认为心理健康的标准可以包括以下几个方面：

1. 智力正常。智力是人的一切心理活动的最基本的心理前提，心理健康的人能在工作中保持好奇心、求知欲，并能充分发挥自己的智慧学习知识，掌握技能，解决问题，获得成功。

2. 了解自我、悦纳自我。能对自己的优缺点作恰当的评价，不苛求自己，生活的目标和理想切合实际，对自己基本感到满意，很少自责、自怨、自卑、自我否定，心理相对平衡。

3. 善于协调、控制情绪。心理健康的人，愉快、乐观、开朗、满意等情绪状态总是占优势的，虽然也免不了因挫折和不幸产生悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但不会长期处于消极情绪状态中，他们善于适度地表达、调节和控制自己的情绪，在社会交往中，既不妄自尊大也不退缩畏惧，争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求，心境积极乐观。

4. 人际关系和谐。乐意与人交往，与人为善，对他人充满理解、同情、尊重、关心和帮助，有良好而稳定的人际关系，并能在其中分享快乐，分担痛苦，社会支持系统强而有力。

5. 具有良好的意志品质。目标明确，具有自觉性、果断性、自制性和坚韧性。

6. 有良好的环境适应能力。能正确地认识环境和处理个人与环境的关系，能保持与环境的良好接触，善于将自己融入不同的环境中。

7. 心理年龄与生理年龄相适应。生理发育超前、心理发育滞后，或心理发育超前、生理发育滞后，应对社会生活变化的能力都会差，都需要进行调整。

### （三）大学生心理健康的标准

根据处于青年中期的大学生的年龄特征、心理特征和角色特征，我国当代大学生心理健康的标准包括以下几个方面。

#### 1. 学习兴趣浓厚，求知欲强

智力正常是人一切活动的最基本的心理条件。而大学生一般智力都比较优秀。学习是大学学生的主要任务，心理健康的大学生珍惜学习机会，求知欲望强烈，能克服学习中的困难，能掌握有效的学习方法，保持一定的学习效率，学习成绩稳定，能从学习中获得满足感与快乐感。

#### 2. 情绪稳定，心境良好

情绪是有机体对外界刺激引起的生理和心理变化的一种态度体验，也是心理健康的一个重要内容，对人们的学习、工作、人际关系有着重要影响。情绪异常往往是心理疾病的先兆。心理健康的大学生能经常保持愉快、开朗、自信、满足

的心境，善于从生活中寻求乐趣，对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极情绪体验，但更重要的是情绪稳定性好，具有调节控制自己的情绪以保持与周围环境动态平衡的能力，做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

### 3. 意志健全，热爱生活

意志是人们在活动中确定目的并支配和调节行动，克服困难以达到预定目的的心理过程。健全的意志品质往往具有如下的特点：目的明确合理，自觉性高；善于分析情况，果断、坚韧、有毅力，心理承受能力强；自制力强，既有实现目标的坚定性，又能克服影响目标实现的干扰，不放纵任性。心理健康的大学生的意志活动指向现实的工作和生活，珍惜和热爱生活，积极投身于生活，能享受生活而不认为是重负，能从工作中获得满足和激励，并能从工作中积累知识经验，以使自己的工作更有成效。

### 4. 人格完整，悦纳自我

人格是指人的整体精神面貌。人格完整指人格构成要素的能力、气质、性格和理想、信念、价值观等各方面平衡发展，所思、所言、所行协调一致。大学生人格完整具体表现为：既有积极进取的人生观，又能与社会的发展步调合拍，也能与集体融为一体。心理健康者能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又能接纳自己。他们对自己的能力、性格都能作出恰当的、客观的评价，对自己不会提出苛刻的、不切实际的期望和要求。

### 5. 人际和谐，适应力强

良好的人际交往是维护心理健康的重要条件。心理健康的大学生往往能主动地与老师、同学交往，保持相对稳定的人际关系。且在与他人相处时，他们积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬、理解）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视）。游离于集体，与周围的人格格不入，则是心理不健康的表现。较强的适应能力是心理健康的重要特征。心理健康的大学生能与社会保持良好的接触，在环境改变时能面对现实，对环境作出客观的认识和评价，一旦发现自己的需要和愿望与社会需要相矛盾时，能及时修正自己的需要和愿望，迅速自我调节，使自己的思想、行为与社会协调一致。

### 6. 心理行为符合大学生的年龄特征

人的生命在不同年龄的发展阶段，都有相应的行为心理表现。心理健康的大学生具有与大多数同龄人一样的心理与行为特征。如果一个大学生的心理与行为经常严重偏离自己的年龄特征，意味着心理有问题。心理健康的大学生应该精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索，而过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

在判断大学生是否符合心理健康的标准时，应注意以下几点。

第一，心理不健康与有不健康的心理和行为不能画等号。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，不能仅从一时一事简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

第二, 心理健康与心理不健康、心理正常与心理异常之间没有绝对界限。在心理健康与心理不健康、心理正常与心理异常之间有一个广阔的过渡带。

第三, 心理健康的状态是一个动态的变化过程, 不是固定不变的, 随着人的成长、经验的积累、环境的改变, 每个人的心理健康状态都会不断地发生变化。

心理健康有三个层次: 预防心理障碍的出现, 即不患心理疾病是心理健康的最低要求; 能够有效地学习、生活、交往是心理健康的第二境界; 能够发挥个人潜能, 促进自我价值实现、追求自身全面发展是心理健康的最高境界。我们每个大学生都应努力追求心理健康的最高境界。

以上心理健康的标准只是一种相对的衡量尺度, 它只反映了大学生在适应社会生活方面应具有的最基本心理条件, 而不是心理健康的最高境界。

#### (四) 大学生心理健康状况

民族地区高校大学生心理健康状况调查表明, 目前多数大学生是心理健康的, 有较高的智力水平、强烈的求知欲望, 学习效率高, 情绪稳定, 乐观自信, 充满朝气, 人际关系良好, 善于自我调节, 适应能力良好。然而, 随着社会的转型和竞争的加剧, 大学生的心理压力越来越大, 加上大学生们正处于生理、心理和思想发展变化时期, 其心理健康状况并不令人十分满意。我们连续多年使用日本大学生人格健康问卷 (UPI) 对大学新生进行心理健康普查, 结果表明, 约有 45% 的大学生的心理健康问题值得关注, 其中约 3.2% 有自杀危机, 9.6% 的学生可能存在心理症倾向。另有研究表明, 相当一部分大学生存在着不同程度的心理障碍, 精神疾病如精神分裂症、焦虑症、强迫症、抑郁症、神经衰弱、恐怖症等成为当今大学生休学、退学、死亡的主要原因。据北京 16 所大学的联合报告, 因精神疾病休学、退学的人数占总休学退学人数的 37.9% 和 64.4%。清华大学的死亡和退学的学生中, 精神分裂症占 60%, 中国人民大学因患精神分裂症死亡的学生占死亡学生总数的 33.3%。可以说, 大学生的心理健康状况不容乐观。

##### 1. 大学生常见的心理健康问题

(1) 环境适应问题。这一问题在大一新生中较为常见。对于绝大多数新生来说, 进入大学后, 在自我认知、同学交往、自然环境等各方面都面临着全面的调整 and 适应。由于目前部分大学生的自理能力、适应能力和调整能力较弱, 所以, 在大学中, 环境适应问题广泛存在, 主要表现为焦虑、苦闷、孤独等, 并伴有食欲不振、失眠、烦躁、注意力不集中等身体症状, 严重者甚至不能正常坚持学习, 想休学、退学。

(2) 情绪情感问题。许多大学生的负向情绪高于正向情绪, 表现为郁闷、沮丧、无精打采, 什么事都不想干, 情绪波动大、高低不定、喜怒无常。他们难以驾驭自己的情感, 不能保持一种常态的情绪, 既为一点小小的胜利而沾沾自喜, 也为一次考试失败、情感受挫而一蹶不振。

(3) 自我意识问题。自我意识是人格发展的核心要素, 也是影响大学生心理健康的重要因素。大学生自我意识常见的问题有: 理想与现实的矛盾、独立性与

依赖性的矛盾、满足感与空虚感的矛盾、理智与情感的矛盾等。这些矛盾解决不好就会造成心理问题。

(4) 学习方面问题。学习压力大,动力不足,目标不明确,方法不正确,学习成绩不理想,考试焦虑等学业问题始终困扰着大学生。大学的学习任务、学习内容、学习方法、学习环境等发生了很大变化,很多大学生往往难以适应新的学习生活,导致心理问题。

(5) 人际交往问题。与高中相比,大学生更重视人际交往,并希望发展这方面的能力。但面对新的人际群体,从学校到学校的大学生们往往缺乏人际交往的经验和技巧,造成人际交往困难,产生孤独感,出现焦虑不安、寂寞失落等症状。

(6) 恋爱与性问题。由于大学生性生理已发育成熟,性意识的觉醒与性心理的发展,与性和情感有关的各类问题日渐增多,给他们带来了许多心理压力和困惑。在恋爱方面,绝大多数大学生都能够遵守正常的人际交往道德和行为规范,然而也有少部分大学生在恋爱过程中表现出一些心理问题,有时难以把握住自己的情感,易冲动,易走极端。在性心理方面,大学生已进入青年中期,随着性心理的发展,会出现一系列的性心理行为,但由于对性知识和性行为的不恰当理解与认识,一些学生常常陷入苦闷和彷徨之中,如因性压抑、性自慰而产生的羞耻感、极度自责与恐惧感等。尤其在恋爱中性心理上出现的困惑越来越多,已严重影响到大学生正常的学习和生活。

(7) 求职择业问题。随着年级的升高,求职择业变成大学生最大的心理压力。面对激烈的就业竞争,有的大学生表现出缺乏自信、眼高手低、畏惧社会等心理问题。

## 2. 大学生常见的心理障碍

### (1) 神经症

神经症也称心理症,主要是由心理因素造成的。对于处在青年中期的大学生来说,这是一种最为常见的功能性疾病。不健全的个性特征是此类疾病的发病基础。在此基础上,如果遇到重大的心理创伤,便会导致神经症的发生。在大学生中,发病率最高的主要是焦虑症、抑郁症、强迫症、神经衰弱。

#### ① 焦虑症

焦虑症是指持续性精神紧张或惊恐发作状态,常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、出汗和明显的运动性不安等。大学生进入新的环境,各方面都要重新开始适应和调整。如果对自己期望过高,压力过大,凡事患得患失,时间长了,就会产生持续性的焦虑、不安、担心、恐慌,并且还伴有明显的运动性不安以及各种躯体上的不舒适感,如果再遇上一定的精神刺激,就很容易患焦虑症。

患有焦虑症的人,常感到无明显原因、无明确对象、游移不定、范围广泛的紧张不安;经常提心吊胆,却又说不出具体原因。患者过分关心周围事物,注意力难以集中,从而使工作和学习效率明显下降。对待焦虑症,一方面可进行药物

治疗,另一方面可进行心理训练,如各种自我松弛训练、气功、生物反馈疗法等,都有一定的效果。

## ② 抑郁症

抑郁症是一种以持久的心境低落状态为特征的神经症,主要表现为悲伤、绝望、压抑、孤独、自卑、自责等,并常伴有焦虑、躯体不适和睡眠障碍等。抑郁症患者把外界的一切都看成“灰暗色”的。其表现为有的大学生对枯燥的专业学习不感兴趣,对刻板的生活方式感到厌烦,从而情绪低落、悲观失望,或因为自己的学习或社交等方面的不成功而灰心丧气,抑郁自责。长期的忧郁状态会导致思维迟钝、失眠、记忆力衰退等,对个体的身心造成极大的危害。大学生抑郁症比例较高,这主要是由于:一方面,他们对社会有各种强烈的需求,极力想表现出自己的才能;另一方面,他们对社会的复杂缺乏认识,对自身行为的合理性和可能性了解得不够深刻,加上人生观、价值观尚未稳定建立,对挫折的心理防卫机能还不成熟、不完善,因而很容易表现出抑郁的情绪和心境。

克服抑郁症,可以采用以下几种方法:一是学会将自己的忧伤、痛苦以恰当的方式宣泄出来,以减轻心理上的压力。例如,倾诉、写日记、哭泣等,都可以减少心理负荷。二是多与其他同学交往,尝试从另一个角度看待自己所面临的问题,开阔视野。三是有意识地参加一些实实在在的活动,如体育锻炼、文化娱乐活动等,将自己从苦恼中解脱出来。

## ③ 强迫症

强迫症是指患者在主观上感到有某种不可抗拒和被迫无奈的观念、情绪、意向或行为存在。患有强迫症的人,明知某种行为或观念不合理,却无法摆脱,从而导致精神焦虑和痛苦。这种症状大多是由强烈而持久的精神因素及情绪体验诱发的,与患者以往的生活经历、精神创伤或遭遇有一定的联系。患强迫症的大学生多与其性格缺陷有关,如缺乏自信,遇事过分谨慎,生活习惯呆板,墨守成规,常害怕出现不幸,活动能力差,主动性不足等。强迫症的根治需要药物治疗、心理治疗 and 行为治疗相互配合,其中行为疗法对强迫动作有一定的效果。向患者解释精神生活中的各种知识,增强他们的自信心,对缓解症状也有一定的效果。

## ④ 神经衰弱

神经衰弱也是大学生中极为常见的心理障碍。它是由于长期刺激,引起大脑神经活动持续过度紧张,导致大脑兴奋以及抑制神经活动能力减弱的一种神经症。它的特点是容易兴奋,迅速疲倦,并常常伴有各种不适感和睡眠障碍。有易感素质和不良性格特征的人,更易患神经衰弱。大学生神经衰弱的发生,主要是由缺乏面对现实的勇气和良好的适应能力造成的,如学习负担过重,专业思想不稳定,个体自我调节失灵,对社会、对人生思虑过多,在家庭问题上、恋爱问题上犹豫徘徊等。所有这些,在患者头脑中产生强烈的思想冲突,使得神经活动过程强烈而持久地处于紧张状态,超过了神经系统本身的张力所能忍受的限度,从而引起崩溃和失调。神经衰弱的学生,要合理安排学习和生活作息,适当参加娱乐活动和体育锻炼,并进行必要的心理治疗,一般都可以收到较好的效果。

## (2) 人格障碍

人格障碍,是指人格系统发展不协调,主要表现为情感和意志行为方面的障碍。有人格障碍的大学生一般能处理自己的日常生活和学习,智能是正常的,意识是清醒的,但由于缺乏对自身人格的知觉,常与周围人发生冲突,但很难从错误中吸取应有的教训并加以纠正。大学生中较为常见的人格障碍有以下几种。

### ① 偏执型人格障碍

偏执型人格障碍最典型的特征是猜疑和偏执。特点是主观,固执,敏感多疑,心胸狭隘,报复心强。一方面,骄傲自大,自命不凡,总认为自己怀才不遇,自我评价甚高;另一方面,在遇到挫折失败时,又过分敏感,怪罪他人,推诿责任,很容易与他人发生冲突与争执。这类人格障碍多见于男大学生。

### ② 冲动型人格障碍

冲动型人格障碍又称爆发型或攻击型人格障碍,是一种以行为与情绪有明显冲动性为主要特征的人格障碍。发作前没有先兆,发作时不能自控,不考虑后果,易与他人发生冲突,发作之后能认识错误,间歇期一般表现正常。

### ③ 分裂型人格障碍

分裂型人格障碍的特点是:患者的人格在情感、意志、行为上不一致。主要表现为内向孤僻,言语怪异,不爱交往,不关心别人对自己的评价,常常处于幻想之中,也可能沉溺于钻研某些纯理论性问题。他们回避竞争性情境,对他人漠不关心,独来独往。具有这种人格障碍的大学生,在孤独的环境中,尚可适应,甚至可以在学业上取得突出成就;但在人多的场合,在带有合作性质的任务中,由于与其他人完全不能相容,因此,往往很难适应,从而导致极度适应不良。

### ④ 强迫型人格障碍

强迫型人格障碍最主要的特征是要求严格和追求完美。做事过分谨慎与刻板,事先反复计划,事后反复检查,不厌其烦。平时犹豫不决,优柔寡断。不合理地坚持要求别人严格服从或按照他们的方式做事,否则就极不愉快。多表现为过分谨慎、刻板、无业余爱好、缺乏愉快和满足体验,较易内疚或悔恨自己。

### ⑤ 反社会型人格障碍

又称悖德型人格障碍,以行为不符合社会规范为主要特点。患有这种人格障碍的人感情冷淡,对人缺乏同情心,麻木不仁,挫折耐受力小,轻微刺激即可引起冲动性行为,缺乏罪恶感,即使给别人造成痛苦,也很少感到内疚,时常做出不负责任的行为,甚至违法乱纪,屡教不改。

### ⑥ 依赖型人格障碍

依赖型人格障碍表现为缺乏独立性,常感到自己无助、无能和精力不济,生怕被人抛弃。将自己的需要依附于别人,过分顺从别人的意志。要求和容忍他人安排自己的生活,当亲密关系终结、联系中断或孤独时则有被毁灭和无助的感受,易与他人发生冲突。有一种将责任推给他人来对付逆境的倾向。

### ⑦ 癡症型人格障碍

癡症型人格障碍又称表演型人格障碍,其典型的特征表现为心理发育不成

熟，特别是情感过程的不成熟。具有这种人格的人的最大特点是做作，情绪过分表露，总希望引起别人的注意。

#### ⑧ 焦虑型人格障碍

焦虑型人格障碍又称回避型人格障碍，此类人的特征是长期和全面地脱离社会关系。他们自感无能，过分焦虑和担心，害怕被取笑、嘲弄和羞辱，因此刻意回避社交，特别是涉及较多人际关系的职业活动。

#### ⑨ 自恋型人格障碍

自恋型人格障碍大多有以自我为中心的特点，表现为自我重视、夸大，对别人的评价过分敏感，一听到别人的赞美之词，就沾沾自喜，反之，则暴跳如雷。他们缺乏同情心，小心眼，对别人的才智十分嫉妒，有一种“我不好，也不让你好”的心理，在和别人相处时，很少设身处地理解别人的情感和需求。因此人际关系很糟糕，容易产生孤独、抑郁的心情，加之他们有不切实际的高目标，往往容易在各方面遭受失败。

### 3. 适应障碍

适应障碍，是指由于适应不良而造成的心理障碍。其主要表现为失落感、冷漠感和自杀。

#### (1) 失落感

失落感主要是指大学生面对某一事件前后的感受、评价有强烈反差而形成的一种内心体验。大学生在刚入学时，往往对新的生活和学习充满着希望，觉得迈进大学，便能有一个好的开始，一切如愿；然而，随着现实生活的展开，发现生活的本来面目并非如想象的那样充满浪漫情怀。这一现实，对于思想还不成熟、生活经历一帆风顺，而又处于青春躁动期的大学生来说，是未曾料到的。这就很容易导致心理上的不平衡。他们一下子从希望的塔尖坠入失落的谷底，开始阶段，或许尚有信心奋起，但又时时感到自身力量的弱小，感到改变自己、改变环境的困难，因而，很可能索性放弃一切努力，而在情绪上又往往陷入苦闷、彷徨之中。

#### (2) 冷漠感

冷漠感也是一种比较普遍地存在于大学生身上的现象。它有多种表现形式，如常觉得“干什么都没兴趣”，“干什么都没劲”，似乎这个世界上就没有值得自己为之努力的事。进一步分析，这种现象其实是对自己的存在缺乏一种自觉性，不知自己该干什么，为什么活着。一方面，现代社会信息剧增，大学生往往感到自身的渺小与无力。身在大都市中，孤独感加重了，个体丧失了与他人的感通性，因而冷漠丛生；另一方面，通过激烈竞争而升入高校的学生，一下子失去了奋斗目标，有无所适从之感。再加上人际关系处理不好，对专业不感兴趣，便会心灰意懒，百无聊赖以度时日。

失落与冷漠产生的一个主要原因是目标的丧失。进入大学以前，上大学是众多中学生的第一大梦想。到了梦想成真，他们从狂喜中冷静下来之后，如果未能及时地树立起新的目标，或者未来的目标不具备强大的吸引力，就会觉得生活平淡、乏味与无奈。重新的奋起需要强大的动力，而人又往往是存在惰性的，很容

易就此消沉，以人对事的冷漠，来维持自身的心理平衡。如果这种情况发展到极端，就很可能诱发出自杀的意念甚至行动。

### (3) 自杀

严格地讲，自杀不是一种心理疾病，它是人在受挫折之后的紧张状态下产生的一种自毁行为。毋庸置疑，自杀与心理压力有着极为密切的关系。据调查，大学生的自杀比例，在同龄人中是较高的。在大学生活环境中，存在着许多引起挫折的因素，如学习上的失败（成绩不理想、考试不及格等）、失恋、人际关系的紧张、专业不理想，以及毕业找工作不顺心等。此外，由于重病或生理上的缺陷而无法胜任学习，在学习和生活中感到困难，也容易产生挫折感。这些挫折是诱发大学生自杀行为的主要因素。由挫折产生了绝望情绪，而自杀便成了摆脱这种情绪的手段。然而，单凭这些，还不能完全解释大学生中的自杀现象。这里还存在一个对挫折的承受能力的问题。当较大的挫折落到一个挫折承受力低的人身上，特别是落在那些情绪低落、性格孤僻内向的人身上，自杀的悲剧便有可能发生。

最后，值得注意的一点是：对心理障碍，尤其是神经症和人格障碍的诊断，是一项专业性很强的工作。所谓正常与不正常的划分标准，是相对的而不是绝对的。而且，正常与不正常的判别，还受一定的文化环境的影响。在某种范围内看似异常的行为，在另一种环境下就不足为奇了。因此，心理疾病的确诊是十分困难的，最好不要盲目进行自我诊断、自我定论。看见书上写了一些症状，就往自己身上套，这种做法是极为有害的。如果真的发现自己有不能解决的问题，应主动请教专家或医生。

## (五) 影响大学生心理健康的因素

大学生的心理活动是一个极为复杂的动态过程。因此，影响大学生的心理健康、造成大学生心理障碍的因素也是复杂多样的，其主要包括社会环境因素、学校环境因素、家庭环境因素和个体心理因素等方面。

### 1. 社会环境因素

#### (1) 社会转型，价值多元

对价值的追寻是人类长期以来孜孜以求而又备受困扰的一件事。社会转型期间，一方面，旧的标准或规范已经失效，新的标准或规范一时还没有完全建立起来，存在着规范缺失；另一方面，社会的日益开放所带来的多元化，使人们强烈地感受到生存环境的不确定性和不安全感；此外现阶段存在的一系列诸如贫富分化加剧、金钱至上、道德失范等问题，都会对大学生产生冲击，需要他们去回答，势必会造成大学生们的适应困难。

#### (2) 社会竞争，就业困难

随着人才培养和就业制度改革中竞争机制的引入，大学生感受到巨大的竞争压力。在毕业生就业自主择业、双向选择以及社会上失业、下岗人数居高不下的背景下，面临着社会日益苛刻的就业门槛，为了在激烈的竞争中占有一席之地，