

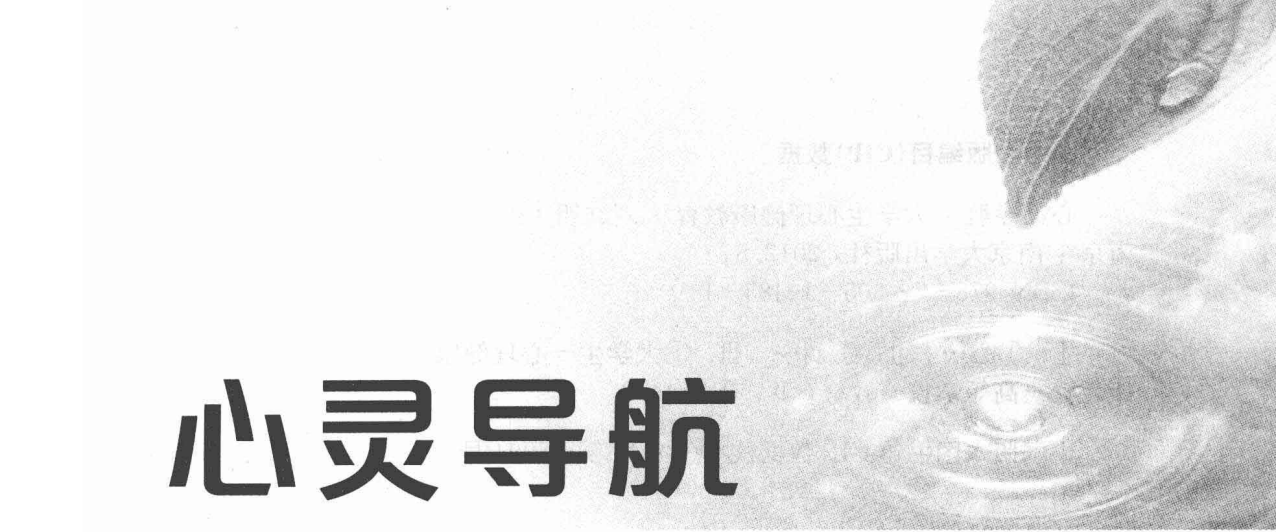


心灵导航

——大学生心理健康教育

●主 编 刘红明

 南京大学出版社



心灵导航

——大学生心理健康教育

主 编 刘红明
副主编 刘志祥 杨 玲
编 者 陈云兰 吴 炜 沈 云 蒋 璐
杨 玲 王 利 刘晶晶 戴雪头

图书在版编目(CIP)数据

心灵导航：大学生心理健康教育 / 刘红明主编. —
南京：南京大学出版社，2012.8
ISBN 978-7-305-10483-1

I. ①心… II. ①刘… III. ①大学生—心理健康教育—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(2012)第 198904 号

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
网 址 <http://www.NjupCo.com>
出 版 人 左 健
书 名 心灵导航——大学生心理健康教育
主 编 刘红明
责任编辑 倪 琦 黄隽翀 编辑热线 025-83686531
照 排 南京南琳图文制作有限公司
印 刷 常州市武进第三印刷有限公司
开 本 787×960 1/16 印张 21 字数 426 千
版 次 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-305-10483-1
定 价 32.00 元
发行热线 025-83594756 83686452
电子邮箱 Press@NjupCo.com
Sales@NjupCo.com(市场部)

* 版权所有，侵权必究

* 凡购买南大版图书，如有印装质量问题，请与所购
图书销售部门联系调换

前 言

健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提,而健康的一半是心理健康。对于现代社会的人来说,心理健康的意义远远超过躯体健康。大学生群体,是一个看似轻松,事实上却承担巨大压力的群体。在学业、生活、情感、就业等多重大山的压迫下,大学生的心理健康已经告急。大学生心理健康问题已经渐渐成为社会关注的焦点。

教育是解决大学生心理问题最重要的途径。现代教育不仅要培养富有智慧的人,还要培养心理健康的人。因此,大学教育不仅要满足大学生适应自身发展的认知需要,还要满足大学生丰富多彩的精神需求。为更好地解决这个问题,我们决定编写此教材。

本书具有理论性、实践性和可操作性的特点,以心理健康知识的基本理论为基础,紧紧围绕大学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题,通过心理健康知识理论及一些简单实用的心理调适方法的讲授和操作,帮助学生更好地认识自我,能够及时地对可能发生的心理问题进行必要的预防,增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性,提升



心理自我教育的能力。

本教材共分为十三章内容,参编人员均为从事心理健康教育工作多年的专兼职教师,本书大纲由刘红明编写,总体框架以集体讨论确定,最后由刘志祥统稿。每一节都以一个与该节内容相关的小故事及故事分享为导入,以纸笔练习为结束。本书各章的编者是:第一章,陈云兰;第二章,吴炜;第三章,沈云;第四章,蒋璐;第五章、第六章、第八章、第九章,杨玲;第七章,王利。航海心理学部分的编者为:第一章、第二章,刘晶晶;第三章、第四章,戴雪头。

《心灵导航——大学生心理健康教育》这一书名,表达了我们全体参编人员的心愿,即希望每个航海学生都能有一个健康的心态,微笑着去面对我们生活中的一切,这其中有成功有喜悦,有困难也有挫折,能够健康地成长、快乐地成长。由于水平有限,尽管我们在实践中积累了一些经验,但是在形成文字的过程中,还是有很多不足之处,敬请批评指正。

编 者

2012年6月

目 录

大学生心理学

第一章 培养阳光心理 全面提升自我·····	(3)
第一节 大学生心理健康概述·····	(4)
第二节 大学生自我意识及培养·····	(17)
第三节 大学生人格发展及塑造·····	(26)
第二章 应对学习变化 调整学习策略·····	(37)
第一节 了解大学学习的基本概念·····	(38)
第二节 积极获取基本的学习技能·····	(41)
第三节 探索良好的学习方法·····	(48)
第四节 避免大学学习的心理困扰·····	(57)
第三章 积极与人交往 优化人际关系·····	(70)
第一节 大学生人际交往概述·····	(70)
第二节 大学生人际交往中常见的问题及其调适·····	(74)
第三节 大学生人际交往能力的培养·····	(81)
第四章 感悟爱情真谛 促进健康成长·····	(90)
第一节 爱是自我成长·····	(91)
第二节 大学生的恋爱心理及调适·····	(96)
第三节 大学生的性健康教育·····	(104)
第五章 畅游网络世界 远离网瘾泥潭·····	(113)
第一节 大学生网络心理概述·····	(113)
第二节 大学生网瘾心理·····	(115)
第三节 大学生的网络心理障碍及其调适·····	(118)
第六章 探索情绪规律 学会情绪管理·····	(125)



第一节 情绪概述·····	(126)
第二节 大学生的情绪特点及不良情绪·····	(131)
第三节 大学生的情绪管理·····	(136)
第七章 微笑面对挫折 乐观承担压力·····	(142)
第一节 压力概述·····	(143)
第二节 大学生成长压力来源与调节方法·····	(146)
第三节 挫折概述·····	(152)
第四节 挫折的来源及应对策略·····	(155)
第五节 生命教育·····	(164)
第六节 认识生命·····	(165)
第八章 设计职业规划 谱写美好人生·····	(176)
第一节 生涯规划概述·····	(176)
第二节 职业生涯规划设计·····	(197)
第九章 正视心理困惑 寻求心理咨询·····	(235)
第一节 心理咨询的概念·····	(236)
第二节 心理咨询的内容及方式·····	(239)
第三节 心理咨询的基本原则·····	(242)
第四节 心理咨询理论及方法·····	(247)

航海心理学

第一章 全面了解海员工作特点 积极适应各种航海环境·····	(257)
第一节 海员的职业特点·····	(257)
第二节 不同类型海员的心理特点·····	(260)
第三节 航海环境对海员的影响·····	(265)
第四节 远航的适应·····	(272)
第二章 把握航海事故心理因素 掌握海员职业心理要求·····	(275)
第一节 航海事故中人的因素分析·····	(277)
第二节 多种人为因素与事故的发生·····	(282)
第三节 避免不良心理状态确保航行安全·····	(286)
第四节 海事中劳动心理学研究与海事预防·····	(290)
第五节 航海安全教育与态度·····	(293)
第三章 适当调节海员心理应激 努力排除海员心理障碍·····	(299)
第四章 进行海员心理训练 建立健康快乐海员心理·····	(321)
参考文献·····	(326)

大学生心理学



第一章

培养阳光心理 全面提升自我

快乐人生与健康心理靠自己

不论外在环境是否狂风暴雨,只要心中有阳光,人生永远充满希望。当消极心情出现时,要让自己的心情转换成积极心态;当忧郁心情出现时,要立即想办法将自己的心情调适到开朗的状态。

有一个女孩子,她生性乐观积极,也很懂得过日子,更知道如何排解自己的不快。

清晨醒来,她会对着镜子中的自己大声说:“今天是个好日子。”即使昨天的坏情绪尚未恢复,她还是会如此大声地说。

然后刷着牙,想着刷牙是一件多么令人愉快的事,牙齿将会变得洁白干净,不会受到蛀虫的侵袭,口气清新。洗脸也是一件非常愉快的事,因为清水的湿润,会使脸上的皮肤感到无比的舒畅。这都使她的脑细胞感到无比快乐。

她把细胞快乐论告诉人们,如果我们身上的每一个细胞都很快乐,我们也会非常地快乐。因为人的身体是由 60~70 兆个细胞组合而成的,所以,让所有的细胞和睦相处,是生活中最重要的一桩大事。

女孩的细胞快乐论正是告诉人们必须从内心深处去爱身体中的每一个细胞,不停地与它们对话,让这些细胞更新苏醒,并发挥正常的功能。

虽然有人觉得这种与细胞对话的方式有些可笑,不过既然是一个不错的方法,就值得试试。渐渐地,你的生活模式就会发生改变。

每天清晨起床,对镜子中的自己说:“今天将是美好的一天。”

总是保持着微笑,变得比以前开朗,不再把事情看得太严重,无论何时、何地,总是积极地挑战明天。开始懂得与大家和睦相处,而不是明争暗斗,从心底去爱人,而不是做表面文章……



不要过于以自我为中心,不要将工作、赚钱的行为视作生活的全部,而是要把它当做游戏般去处理。

当身体有痛苦时,除了休息,及时看医生外,还要时常与自己的细胞对话:“我们必须联合起来共同摆脱生理困境。”自己一定要具备比以往更坚强的意志力,并试图回想让心情愉快的往事。

面对各种竞争与挑战,我们都要先深深吸一口气,然后做好积极应付的准备。

要知道,人不可能在一时之间就改掉长久的恶习,不过,只要有进步就可以了,而每天不间断地跟自己的细胞对话,会使我们更多认识内在的自己。

小柯曾因为房屋贷款之事而将自己搞得焦头烂额,每月的高额贷款压得他整天闷闷不乐,身体也愈来愈糟。可自从开始与自己的细胞对话后,他认识到借贷已是事实,欠债不可能凭空消失,也不可能因自己的烦恼就立即减少数额。闷闷不乐不过是自寻烦恼,就算当时决定买房子是错误的,现在烦恼也为时已晚。与其烦恼不堪,不如轻松生活,努力工作,早日把贷款还完。

人生只有一次,无可取代,为什么要因身外之物而烦恼,无辜损伤了自己的细胞呢?

不论外在环境是否是狂风暴雨,只要心中有阳光,人生永远充满希望。

第一节 大学生心理健康概述

一、大学生心理健康的标准

(一) 心理健康的含义

什么是心理健康?它与健康有什么区别?在这里,我们首先了解什么是健康。《辞海》对健康是这样描述的:“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛并具有良好活动效能状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种健康概念是作为生物的人来衡量的,但人是不能离开社会独立存在的,人除了生理活动之外,还有心理活动,他的一切反应都与所生活的大环境即社会息息相关。近20多年来,由于现代医学模式即生物—心理—社会医学模式的指导,人们开始注重社会与心理对人的情绪的影响。联合国世界卫生组织(the World Health Organization,简称WHO)所下的定义是:“健康不仅仅是没有虚弱的疾病,还包括生理、心理和社会方面的完满状况。”具体地说,健康包括躯体、器官等生理方面的,也包括认识、情感、意志与人格特征以及社会适应等心理方面的,躯体健康和心理健康统一起来,才是完整的健康。因此,心理健康包括生理、心理和社会行为三个方面,同时,也折射出心理健康与健康之间的差异。

从生理上看,健康的身体,特别是健全的大脑是健康心理的基础。心理健康的



人,其身体状况特别是中枢神经系统应该是没有疾病的,其功能应该在正常范围之内,没有不健康的体质遗传。脑是心理的器官,心理是脑的机能。只有具备健康的身体,个人的情感、认知和行为才能正常运行。人身体的不健康特别是大脑的不健康,就会直接影响到心理的健康。

从心理上看,心理健康是健康的延伸。心理健康的人能够悦纳自己,对自己抱肯定的态度,认识自己的潜能、优点和缺点,并能够发展自我;其认知系统和环境适应系统能保持正常、有效的运作;在发展自我的同时有良好的人际关系;在现实生活中既能顾及生理需求,也能顾及社会的道德规范,同时还能面对现实问题积极调适,具有良好的心理适应能力。

从社会行为上看,只有心理健康的人才能成为全面发展的人。心理健康的人能很好地适应社会环境,以积极的人生态度参与社会竞争,具有良好的抗挫折能力,能正确处理人际关系,其行为习惯符合生活环境、文化的习俗,其扮演的角色符合社会的要求,与社会保持良好的接触,并能为社会作贡献。

(二) 心理健康的标准

关于心理健康的标准,目前国内外还没有一个公认的定义。由于心理健康问题的复杂性,因此在判断时通常是以个人的主观感受、适应社会的情况、统计学所确定的正常值以及医学检查鉴别等各方面作为依据。但这个判断标准并不能包揽无遗,有时还要根据个体情况而定。因此,从普遍意义上说,心理健康的标准就是:凡对一切有益于心理健康的事件或活动作出积极反应的人,其心理是健康的。目前心理健康判断的标准,比较著名的、影响较大的有以下几种观点:

1. 国际心理卫生大会提出的标准

1946年第三届国际心理卫生大会对心理健康的标准作了说明,其含义是:

- ① 身体、智力、情绪十分调和;
- ② 适应环境,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,过着有效的生活。

2. 坎布斯提出的标准

美国学者坎布斯(A. W. Combs)认为一个心理健康、人格健全的人应有四种特质:“① 积极的自我观念;② 恰当地认同他人;③ 面对和接受现实;④ 主观经验丰富,可供取用。”

3. 马斯洛和米特尔曼提出的标准

美国人本主义心理学家马斯洛(A. Maslow)和米特尔曼合著了一本《变态心理学》,在这本书里他们提出了一个很著名的心理健康标准:“① 有足够的自我安全感;② 能充分地了解自己,并能对自己的能力作出适度的评价;③ 生活理想切合实际;④ 不脱离周围现实环境;⑤ 能保持人格的完整与和谐;⑥ 善于从经验中学习;⑦ 能保持良好的人际关系;⑧ 能适度地发泄情绪和控制情绪;⑨ 在符合集体要求的前提下,能适度地发挥个性;⑩ 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满



足个人的基本需要。”当然,关于心理健康标准的判断及理论还很多,比如我国学者王登峰、张伯源、王效道等人也提出了心理健康的标准。总之,在现代社会,人们对心理健康越来越重视。

(三) 大学生心理健康标准

大学生年龄多在18~25岁之间,处于心理各要素成熟的重要时期,从大学生身心发展的角度来看,其自我意识、独立人格和价值观体系正处于日渐完善的最后阶段,其意志力、情绪调控能力也处于发展完善的重要阶段。面对学习、考试、就业、交友和恋爱等问题时,常常感到压力大,情绪激动,容易心理失衡;从社会发展角度来看:今天的大学生处于社会高速发展时期,由社会发展所带来的不适应、不确定感、不安全感和无能感,时常令大学生陷入莫名的压抑中。提高大学生心理健康水平,使更多的大学生能愉快充实地度过大学时代,是需要通过社会人士、教育工作者和大学生自身的共同努力才能达到的目标。

心理健康是相对于不健康而言的,然而,健康与不健康之间又没有明显的界线,它不像学生考试成绩中不及格与及格的界限那么明显。正因为如此,许多心理学家都曾提出心理健康的标准,这些标准随着时代变迁在不断发生变化。根据我国的实际情况,我们认为大学生的心理健康标准可以从以下几个方面考察:

1. 要能够适应大学生活和社会生活

进入大学后,大学生们要能够完成由中学生向大学生的角色转变,承担起大学生的历史使命和责任,适应大学的学习特点和方法,适应大学里的各种人际交往,适应大学所处的自然环境和社会环境。有些大学一年级的学生,由于独立生活能力太差,或者不适应大学的学习方法,或者不适应异地的气候和饮食习惯等而出现心理障碍,严重影响学习和身心健康。

此外,当代大学生还应当与社会保持良好的接触,要能够认识和了解现实社会,使自己的目标、思想和行动等都能与社会协调一致。那种“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”的做法,显然不符合现代人才的要求,而这种人到了大学四年级或者大学毕业后就可能出现心理问题。

2. 应具有正常的智力,协调的情绪,健全的意志

由于大学生的主要任务是学习,因此,正常的智力(智商中等以上),是大学学习的基本条件,也是大学生心理健康的标志之一。心理健康的大学生应当学习目的明确,求知欲望强烈,他们乐于学习和工作,能够最大限度地开发自己的潜能,有意识地培养自己的观察力、想象力、记忆力和思维力等智力;同时,他们还注重开发自己的非智力因素,如培养学习兴趣、强化学习动机、捕捉学习灵感、完善学习技巧、注重智力保健等。

心理健康的大学生还应当是情绪协调的人。他们心情愉快,情绪稳定,心境积极,快乐有度,悲伤有制;能够做到胜不骄、败不馁,即使遭到挫折与失败,也能用理



智调节和控制自己,做情绪的主人而不做情绪的奴隶。

由于大学生的学习活动是一项艰苦的脑力劳动,所以,心理健康的大学生还必须是意志健全的人。他们能够有意识地通过自己的学习和社会实践培养良好的意志特征,如顽强的毅力、勇往直前的精神、坚忍不拔的意志、锲而不舍的追求等;同时,逐渐克服优柔寡断、见异思迁、草率、任性、怯懦等不良意志品质。

总之,心理健康的大学生应当在认识、情感、意志等心理活动方面彼此协调,并保持良好的功能状态。

3. 在个性方面应具有完整、统一的人格

个性可分为个性倾向性、个性心理特征和自我意识等三个方面。心理健康的大学生在以上三方面应当是协调、完整、统一的:他们胸怀坦白、言行一致、表里如一;有明确的人生观和世界观,并以之为中心把自己的需要、兴趣、动机、愿望、理想等统一起来。他们有明确的社会责任感,注重培养自己的优良性格。他们的自我意识恰当而清晰,能够正确地认识、了解和悦纳自己,既不目空一切,也不妄自菲薄,对自己的长处和优点,以及短处和缺点等都有恰如其分的认识,并有意识地不断改正缺点、发扬优点,对于自己的一些不可改变的缺陷(如身材矮小、长相丑陋、肤色不美等)也能够接纳。有的大学生正是由于没有正确的自我意识,要么自我评价过高、极端自负,要么不能悦纳自己甚至彻底否定自己、极端自卑,从而导致心理障碍。总之,心理健康的大学生应当是具有统一人格的人,那些具有双重人格甚至多重人格或者产生人格分裂的大学生行为,例如,当面一套、背后一套,在人前说人话、在鬼前说鬼话,或者极度脆弱、孤僻、与他人或社会格格不入等,都是心理不健康的表现。

4. 大学生的心理特征还应当符合其年龄特征和性别特征

在人的一生中,不同的年龄阶段有不同的心理特征和行为表现,男女两性在社会生活中也有相应的性别角色特征。一个心理健康的人,其心理特征和行为表现必须符合其年龄特点和性别特征。大学生正值青春年华,应活泼好动,朝气蓬勃,精力充沛,勤学好问。如果老气横秋、老态龙钟,或者经常耍小孩脾气,喜怒无常,对任何事物都拿不出自己的主见,则是心理不健康的表现。

心理健康的大学生还应当接纳自己的性别,以社会对性别角色的要求来调整自己的行为,使自己的性别特征得到发展和表现。例如,男生应培养自己坚强、勇敢、有主见、有责任感等性别特征;女生应发展自己温柔、善良、细心等性别特征。有的大学生不喜欢自己的性别,总想把自己装扮成异性,这实质上是一种性变态,即异装癖。

5. 具有良好的人际关系,乐于与人合作共事

我们知道,人类是具有社会性的高等动物,与人交往和共同生活是全人类的共有现象;合群、交往和沟通是人的正常心理需要。一个心理健康的人,必定是一个



善于与人交往和沟通、人际关系良好、乐于与人合作的人。当今社会,中国要与世界接轨,职业流动性的增大,大学生毕业后的自主择业等,都表明了人与人之间的社会交往尤为重要。社交能力应当是大学生们的能力之一。心理健康的大学生应当有自己的知心朋友,能够建立良好的人际关系,乐于与人交往、沟通合作,乐于助人;在人际交往中能够掌握基本的交际和沟通技巧,能够具有宽容、信任、友爱、诚恳、谦虚、尊敬、忍让等良好性格特征。而那些极度虚伪、自私、孤僻、冷漠,或者怨恨、敌视、欺侮同学和朋友的人,常常有心理不健康的征兆。如果人际关系不和谐,经常发生冲突,或者害怕与人交往,则容易导致心理障碍。

6. 具有生存意识、竞争意识和创新意识

现实社会是一个充满竞争的世界,任人唯才、任人唯贤、优胜劣汰是不可逆转的社会大趋势,可以说,整个人才市场就是一个竞争市场。大学生要有危机感,要具有生存意识,必须在竞争中求生存,在创新中求生存。那种嫉贤妒能、不愿冒尖、因循守旧、不思进取的意识,对当代大学生的心理健康是不利的。当然,在竞争中难免会遇到各种障碍和挫折,这就需要理智地分析原因,通过自我调节或者寻求心理咨询,及时地排解心理矛盾,使心理活动始终保持健康水平。

值得注意的是,大学生在日常生活中因为某种原因而暂时出现心理异常,例如,焦虑、烦躁、多疑、精神空虚等,不能视为心理不健康,更不能视为有心理障碍和变态;而只有那些比较稳定和经常性的异常情况才是心理不健康的具体表现。因此,心理健康与否,要看不良心理出现的频率和持续时间而定。

二、大学生心理健康的现状

近年来,学生因心理问题而休学、退学的人数不断增多,随着一些大学生自杀、杀人事件不时见诸报端,大学生心理健康成为全社会关注的焦点。特别是2004年初发生的大学生马加爵杀人案,使社会对大学生心理健康的关注达到了高潮。现将大学生的心理健康状况归结如下。

(一) 大学生心理发展的总体趋势是健康的

如果将人们的心理健康状态分为常态、轻度失调(心理健康问题)和病态三种,那么我国在校大学生心理健康状态还是以常态为主,表现为活泼开朗、精力充沛、求知欲强、对未来充满信心等。因为心理健康的状态是连续动态的,所以偶尔有点小困扰,也是正常的。

(二) 大学生心理健康的主要问题大多是成长和发展中的问题

绝大部分学生并没有心理疾病,而是在走向成熟的过程中出现了心理困扰。大部分学生的心理是健康的,而且具有较强的心理自愈功能。即使有一小部分学生存在较为严重的心理困扰,只要自己愿意求助,学校心理部门积极关注、及时引导,这些困扰都是可以克服的。从我们从事大学生心理辅导工作多年的经验和从



中积累的数据来看,大学生的多数心理困惑和心理问题都是适应问题,这种问题会随着大学生的成长自然得到解决。当然,各年级学生心理健康的情况存在着一定的差异,如一年级学生容易在适应新学校、新环境方面出现问题,而毕业班学生则容易在择业方面产生心理困惑。

(三) 从总体来看,大学生心理健康水平是良好的,只是由于自身的特殊性,大学生往往会成为心理问题的多发人群

近年来,随着高校的扩招和就业形势的日趋严峻,大学生焦虑、抑郁情绪越来越普遍;来自贫困家庭的学生自卑、压抑的情绪也很严重;而独生子女中也出现了过分依赖、以自我为中心等人格缺陷。

三、影响大学生心理健康的因素

大学生的心理健康水平要受许多因素的综合影响。对大学生开展心理健康教育,必须要探讨影响大学生心理健康的原因,以便具体问题具体分析,对症下药,因人疏导,因人调适,标本兼治。一般而言,影响大学生心理健康的因素,既有个人生理和心理等方面的内在原因,又有社会环境中的不良因素等外在原因。

(一) 影响大学生心理健康的内因

1. 生理因素

许多研究表明,一个人的心理健康水平要受其自身遗传、生物化学、脑损伤、性别、年龄、神经活动类型等生理因素的影响。

(1) 先天遗传因素。有些心理疾病是受先天遗传影响的。例如,智力落后或有智力障碍、神经官能症和精神分裂等,常常是由遗传因素决定的。有人曾研究过45对双生子(其中17对为同卵双生子,28对为异卵双生子),结果发现:同卵双生子同患焦虑症的比率为41%,而异卵双生子同患焦虑症的比率为4%,这说明,焦虑症至少部分是决定于遗传因素。还有人研究过精神分裂症对同卵双生子的影响,结果发现:同症率达40%。据《新英格兰医学杂志》报道,母亲患精神分裂症者,其子女患此病的可能性是常人的9.3倍;若父亲患此病,则子女患此病的可能性是常人的7.2倍。另据美国学者研究,患癫痫病症的人,43%同遗传有关。

(2) 生物化学物质。神经系统的生物化学物质也是影响心理健康的重要原因。研究发现,精神病人的脑组织、血液或尿中含有的一些化学物质,如果注入健康人体内,便会产生相应的精神症状。对神经递质的研究表明,不同的神经递质会对人的精神状态和精神疾病产生不同的影响。例如,肾上腺素会使大脑皮层兴奋,过多的肾上腺素能转化为一种致幻剂,影响神经传递,进而引起狂躁型精神病症状;如果脑干中缝核受损伤而不能释放5羟色胺,就会造成慢波睡眠障碍,如果脑干蓝斑核与中缝核都受损伤,就会患失眠症,整夜失眠;患帕金森氏病的人,肌肉僵硬,手颤抖,不能动作,这是合成的多巴胺太少所致,而一些精神分裂症病人的症状



则与多巴胺过多有关。现代科学还发现,缺乏微量元素也会严重影响人的心理健康。例如,缺碘会严重影响身体和智力的发展;缺锌会影响记忆的功能,因为锌是构成与记忆力有关的蛋白质及核酸不可缺少的微量元素;钙有健脑的功效,缺钙不但会引起佝偻病,还会影响脑和神经的功能,引起记忆力和思维力的衰退;铁是人体合成血液的重要元素,缺铁不但会引起贫血,还可导致脑神经系统异常,表现为疲倦、记忆力和学习能力降低等等。

(3) 脑损伤。脑组织损伤会损害人的智力,造成记忆力缺损、注意力不能集中,甚至影响正常思维的进行。例如,人的抽象思维功能主要在脑左半球颞叶相连的部位,这个部位受损,人就不能思维;言语行动的部位在中央前回的下半部分,这个部分受损的人,虽然能听懂别人说话,能看书,但却不会说话,即患失语症。脑损伤造成的精神病患者还会产生情感障碍。例如,表现出过度的快乐或者悲痛,或者容易激动发怒;有的人原来脾气很好,脑损伤后却变得暴躁无比;有的患者在发生脑损伤后,还会产生幻觉和妄想。

(4) 性别和年龄。据研究,女性由于感情丰富、敏感多疑,她们患功能性精神病、神经质、异常心理的发生率、心身失调症、暂时性精神失调、焦虑症、抑郁症的概率,甚至自杀率等,都明显高于男性。当然,女性的心理不健康的比例高于男性,除了女性的生理因素以外,也与她们承受的社会压力有关。例如,离婚、婚外恋、性骚扰、事业与家庭的冲突等,对现代白领丽人都会构成心理压力。在年龄方面,全国22个城市协作调查显示,儿童、青少年行为问题的检出率为13%,其中在人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题尤为突出。专家认为,这可能是由于独生子女一方面被家长娇惯,缺少同伴交往,容易导致他们社会适应能力差;另一方面,他们又很难摆脱应试制度带来的沉重压力。青少年青春期的性困扰、中年人更年期的生理变化,也有可能成为心理障碍的影响因素之一。

此外,神经系统的类型特点对个体的心理健康也有影响。人的高级神经活动过程具有强度、平衡性和灵活性三个基本特征,这三个基本特征的不同组合构成四大神经类型:活泼型、安静型、兴奋型和弱型;四种神经类型又对应四种气质类型:多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质。虽然气质类型并不会直接导致心理障碍,但不同气质类型的人患某种心理疾病的概率不同。例如,胆汁质的大学生容易发生冲动性方面的心理障碍,而抑郁质的大学生则容易发生孤独、自卑等方面的心理障碍。

2. 心理因素

大学生的预期心理素质和心理承受力正相关。同样的生活事件对于不同的大学生往往具有不同的意义,因而对心理健康的影响也是不同的。例如,失恋对于某些大学生可能会构成严重的打击,甚至造成精神失常或者发生心理障碍;而对于有的学生而言可能只是小事一桩。一般而言,个人的认知态度、自我意识、性格特点