



高职高专“十二五”公共基础课规划教材

大学生心理健康指导 十课题

DAXUESHENG XINLI JIANKANG
ZHIDAO SHIKETI

储克森 © 主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



配电子课件

本书针对当前大学生的心理状况,以普通心理学为基础理论,结合相关学科知识,探讨大学生心理素质的健康发展,有针对性地指导大学生从生理、心理和社会环境等方面认识自我、把握自我、完善自我。内容包括:我与心理健康、学习与心理健康、理想与心理健康、情商与心理健康、网络与心理健康、恋爱与心理健康、沟通与心理健康、心态与心理健康、择业与心理健康、咨询与心理健康,既有理论知识,更多的则是实际的指导,包括案例透视与点评、思考与训练等。

本书可作为高职高专院校心理健康教育教材,也可供相关从业及培训人员参考。

为方便教学,本书配备电子课件等教学资源。凡选用本书作为教材的教师均可登录机械工业出版社教材服务网 www.cmpedu.com 免费下载。如有问题请致信 cmpgaozhi@sina.com 或致电 010-88379375 咨询。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康指导十课题/储克森主编. —北京:机械工业出版社, 2011.8

高职高专“十二五”公共基础课规划教材

ISBN 978-7-111-34566-4

I. ①大… II. ①储… 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(2011)第 125539 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑:王玉鑫 责任编辑:张 芳 责任校对:袁凤霞

封面设计:王伟光 责任印制:乔 宇

三河市国英印务有限公司印刷

2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

184mm×260mm·12.5 印张·303 千字

0001—4000 册

标准书号:ISBN 978-7-111-34566-4

定价:25.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

门户网:<http://www.cmpbook.com>

销售一部:(010) 68326294

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售二部:(010) 88379649

读者购书热线:(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



前言

我们正生活在一个社会急剧变化、经济迅速发展、生活节奏加快、矛盾不断增多的新时代。在这个新时代，培养出的人才能适应社会变革、与时代发展相一致是现代高等教育的首要任务。作为 21 世纪的大学生，不仅要有良好的思想道德素质、科学文化素质、较高的专业技能和健康的身体，而且要有良好的心理素质，勇于承担责任，有顽强的毅力，能够承受失败与挫折等。在我国高等教育现代化变革的进程中，以提高人的心理素质、促进人的心理健康发展为目标的心理健康教育与指导正受到普遍重视。

《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》指出：“高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质，而且要有良好的心理素质。在马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论指导下，大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质、创新人才的必然要求。它对于提高大学生适应社会生活的能力，培养大学生良好的个性心理品质，促进大学生心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展，提高高等学校德育工作的针对性、实效性和主动性，具有重要作用。”为落实文件精神，不断推进大学生心理健康教育的发展，我们组织了部分高校心理健康指导中心的教师编写了本书。

本书针对当前大学生普遍存在的心理问题，运用心理学及教育心理学的理论知识，围绕大学生心理素质教育及提升展开。全书分别从我与心理健康、学习与心理健康、理想与心理健康、情商与心理健康、网络与心理健康、恋爱与心理健康、沟通与心理健康、心态与心理健康、择业与心理健康、咨询与心理健康等十个大学生心理素质课题进行论述，并且在每个课题后编写了典型案例及点评、思考与训练，以提高心理素质教育效果。

本书有如下特点：

(1) 实用性 全书紧紧围绕大学生学习、生活、交往等现实问题，具有很强的针对性和可操作性。

(2) 丰富性 全书内容十分丰富，涉及大学生学习和生活的方方面面，既有理论分析，又有个案透视，同时还有拓展训练，理论联系实际。

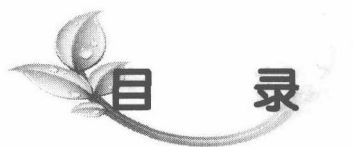
(3) 可读性 全书语言生动活泼，简练顺畅，非常适合青年大学生阅读，有较高的趣味性与可读性。

本书由安徽扬子职业技术学院储克森副教授担任主编并对全书进行统稿，同时编写了课题一、九、十。安徽机电职业技术学院黄继胜和邓燕担任副主编，黄继胜编写了课题三、八，邓燕编写了课题二。黄俊霞编写了课题四、五，王东华编写了课题六、七。安徽师范大学心理学教授姚本先对本书的编写大纲及书稿进行了认真的审阅并提出了具体的修改建议，在此谨表示衷心的感谢。

本书在编写过程中，参阅了许多同类教材、有关论著以及众多网站上的资料，并汲取了其中许多精粹，在本书出版之际，谨向原作者表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，书中难免存在错误和不妥之处，敬请专家和读者指正。

编 者



前言

课题一 我与心理健康	1
第一节 幸福像花儿一样	2
第二节 世事练达皆学问	5
第三节 解铃还需系铃人	12
思考与训练一	17
课题二 学习与心理健康	19
第一节 小荷才露尖尖角	20
第二节 风景这边独好	25
第三节 学不可以已	30
思考与训练二	38
课题三 理想与心理健康	41
第一节 星星知我心	42
第二节 扬起未来的风帆	47
第三节 轻舟已过万重山	52
思考与训练三	59
课题四 情商与心理健康	61
第一节 做命运的主人	62
第二节 东边日出西边雨	66
第三节 抒写生命华章	68
思考与训练四	71
课题五 网络与心理健康	73
第一节 一半是火焰 一半是海水	74
第二节 给我一双慧眼	77
第三节 做自己的主人	82
思考与训练五	88
课题六 恋爱与心理健康	89
第一节 青苹果乐园	90
第二节 等待杏梅熟了的季节	94
第三节 青春故事多	99
思考与训练六	107
课题七 沟通与心理健康	109
第一节 天涯若比邻	110



目 录

第二节 大漠孤烟直	116
第三节 万水千山总关情	124
思考与训练七	131
课题八 心态与心理健康	133
第一节 阳光总在风雨后	134
第二节 吃亏也风采	141
第三节 心态是生存的资源	146
思考与训练八	155
课题九 择业与心理健康	157
第一节 敢问路在何方	158
第二节 天生我材必有用	162
第三节 不畏浮云遮望眼	165
思考与训练九	167
课题十 咨询与心理健康	169
第一节 心匙	170
第二节 春风化雨润无声	172
第三节 应知细叶谁裁出	176
思考与训练十	182
附录 心理素质相关测试	183
参考文献	191

我与心理健康

课题一



随着现代社会的发展,来自各方面的竞争日趋激烈,如上学、就业、升职等,人们承受的心理压力越来越大,心理健康问题越来越成为人们关注的焦点,人们越来越需要了解自己的心理状态,寻找解决心理困惑与问题的方法与途径;正确地认识自我、积极地悦纳自我、有效地控制自我、科学地发展自我,是心理健康的体现。树立科学的心理健康观念是当代大学生成长中的重要内容。



第一节 幸福像花儿一样

——现代健康观念

我们每个人都希望幸福，但幸福是什么，幸福来自哪里，不是简单的几句话所能讲清楚的。对幸福，不同的人，甚至同一个人在不同时期都会有自己不同的答案。幸福不是来自于他人的恩赐，也不是来自于一个客观的、物质的条件的出现。例如，有的人觉得如果有自己的房子会感到很幸福，但是生活中有很多住在豪宅里的人却没有感到幸福；人们通常会认为有钱的人一定很幸福，其实这些人的苦恼并不比囊中羞涩的人少；还有的人追求健康的生活方式，提倡多做运动，多呼吸新鲜空气，不吃垃圾食品，善于调整生活方式，这样做对身体健康有益，但未必就是幸福。

幸福像花儿一样，只是一种比喻，其实幸福是有标准的。美国经济学家萨缪尔森提出幸福指数的概念，他认为，幸福=效用/欲望。我国有学者指出，幸福指数就是幸福感的量化，或者说是生活质量的高低值，主要是指人们根据自己的价值标准和主观偏好对于自身生活状态所作出的满意程度方面的评价。和谐校园的幸福指数一般包括5个方面的内容：满足尊重需要；促进专业成长；减轻工作压力；营造和谐氛围；丰富精神生活。这5个方面与大学生的健康心理息息相关。

一、现代健康概念

1. 关于健康的定义

1977年，世界卫生组织将健康概念确定为“不仅仅是没有疾病，而是身体、心理和社会适应的完满状态”；20世纪90年代，健康的含义注入了环境的因素，即健康为：“生理——心理——社会——环境”四者的和谐统一；进入21世纪，“健、康、智、乐、美、德”6个字组成了更全面的“大健康”概念，成为幸福人生的更佳境界。

健康是一种和谐，是人与自然的和谐、人与人的和谐、人和自身的和谐。“和谐”的思想是东方文化的终极追求。

在现代生活中，每个人都应该保持适当的工作节奏、合理的运动消耗、有规律的生活方式、科学的食品结构以及适宜的保健品。还有，不容忽视的就是要保持良好的心态，要乐观、豁达、平和地对待生活，维护一种心理健康。可以说，心理健康是人体健康的有机组成。

简而言之，健康概念包括生理健康和心理健康。

2. 心理健康的标准

其一，能清楚地意识到、看得清自己的优劣状况。反之，心理不健康的状况表现为：几乎时刻忘不了自己，总担心自己的弱点会暴露，经常出现紧张、脸红、口吃等现象；长期自



课题一 我与心理健康

我压抑，错误地将理想的“我”当做真实的我，苛刻求全，存在完美主义式的心理冲突。

其二，对自己有客观的、恰如其分的评价。能站在他人或社会的角度审视自己。反之，心理不健康的状况表现为：过分孤僻，很难恰当评价自己；自卑，追求优越感；严重时对自己过分挑剔，或者固执己见；一遇到挫折或失败便归咎于他人，表现偏执；虚荣心重，缺乏精神支柱，只有依靠他人的赞赏才能获得自信；把他人与自己无关的言谈、举止和表情误认为是褒贬自己。

其三，具有自我的情感。能够接受自己，包括自己的弱点和缺陷。每个人真实的自己和理想中的形象总是有差距，真正健康的人不为自己的某种心理缺陷抱怨，健康的人看待自己的缺点就像看待眼前并非完美的客观世界一样，不论生活带来什么，都能够加以接受。

其四，身份意识的统一性。一个人在与他人交往时，或在不同的社会环境中会扮演不同的生活角色。但不论角色如何改变，身份意识始终保持统一性。身份意识即一个人真实的、客观的在社会中获得的认同。它取决于一个人的生活追求、价值取向、道德标准、职业环境、交友方式、性格特征等，简单地说，自己是一个什么样的人，自己始终要清楚。反之，精神创伤或心理冲突会破坏一个人的身份意识，出现人格解体或发作性身份障碍，也就是一时间不清楚自己是什么人了。某些精神疾病，如精神分裂症、抑郁症等就会破坏身份意识。

面对复杂的生活，越发要珍视自己。珍视自己的前提就是要正视自己。

二、亚健康及亚心理健康

1. 亚健康的概念

所谓亚健康状态，是指人的机体虽然检查无明显疾病，但呈现出疲劳，活力、反应能力、适应力减退，创造能力减弱，自我有种种不适的症状的一种生理状态，也称为“机体第三种状态”或“灰色状态”。亚健康介于健康与疾病之间，是一种生理功能低下的状态。又因为其主诉症状多样而且不固定，如无力、易疲劳、情绪不稳定、失眠等，也被称为“不定陈述综合征”。

随着生活节奏的加快和社会压力的增大，在发达国家和城市中，除了确诊的病人外，常人眼中的健康者有一半左右处于“亚健康”状态。容易引起人的第三种状态的原因，具体来说，一是饮食不合理；二是休息不足，特别是睡眠不足；三是紧张程度过高，压力大，尤其是一些白领人士，身体运动不足，身心透支；四是长久的不良情绪影响。有亚健康的人常感到无缘无故的头痛、两眼发黑、疲乏无力、失眠、心绪不宁、心慌甚至视力模糊、自我感觉不佳，工作、学习能力大不如从前。

长期处于亚健康状态，将明显影响工作效能和生活、学习质量，进而导致疾病的发生，影响健康寿命，应该“早发现、早预防、早治疗”。对此，专家对身陷“亚健康”状态的人有如下建议：放弃无意义的固执；勇于做个“挑战者”，尝试新的学习、工作方法，甚至尝试一些极限运动；学会制订计划表；通过沟通释放压力；坚持劳逸结合；一日三餐按时按量；尝试打破现状，改善工作方法和尝试新的工作。

2. 亚心理健康含义及特点

(1) 什么是亚心理健康 健康心理学通常根据心理测验统计结果、症状分析、个人内心体验等方面来评价人的心理健康水平，用健康与不健康来表达人的心理健康状态。事实上，





在健康与不健康之间有一个很大的空间，既非健康又非疾病，“没有心理障碍与疾病，但又感觉心理不健康”，这就是亚心理健康，也称为第三心理状态。

(2) 亚心理健康的特点 处于亚心理健康状态的人，虽然各项体检指标均为正常，也无法证明有某种器质性疾病，但与健康人相比却又显得生活质量差、工作效率低、极易疲劳，许多人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲劳乏力等不适。从心理健康的角度来看，处于亚心理健康状态的人，虽然没有明显的精神疾病和心理障碍，但情绪低落、反应迟缓、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑等。美国心理学家梅尔杰斯为亚心理健康易感者描绘的心理画像是：情绪低落、自卑无助、放任冲动、角色混乱的人。

现代人陷入亚心理健康状态有七大信号：①焦虑感——烦恼不堪，焦躁不安，内心充满无助；②罪恶感——自我冲突，有一种无能、无用感；③疲倦感——精疲力竭、颓废不振、厌倦、无聊；④烦乱感——感觉失序、一团糟；⑤无聊感——空虚、不知该做什么、不满足但又不思动；⑥无助感——孤立无援、人际关系如履薄冰；⑦无用感——缺乏自信、觉得自己毫无价值、自卑内疚。

3. 亚心理健康的自我调适

亚心理健康是一种比较痛苦而又无奈的心理状态，它正在成为现代社会的“隐形杀手”。正如联合国专家预言：“从现在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”美国《托萨世界报》报道说，今日社会赴医院就诊的病人中，估计有 60% 的人并无特殊疾病，只不过是感到痛苦而已。中国台湾心理学家吴静吉为现代人维护心理健康，走出亚心理健康状态开出了 10 条良方：

- 1) 重视快乐的价值。
- 2) 尊重自己，亲近别人。
- 3) 不庸人自扰，拒绝杞人忧天。
- 4) 抒发压抑感受，清理消极问题。
- 5) 发展积极乐观的思考模式。
- 6) 掌握此时此刻的时空。
- 7) 确定生活目标有组织、有计划。
- 8) 降低期望水平，放缓冲刺脚步。
- 9) 追求人生理想，建立亲密关系。
- 10) 追求有意义的工作，在工作中发挥创意。

人们应正确认知亚心理健康状态，掌握有效的调适方法，才能摆脱亚心理健康，形成健康的心理。

三、心理健康与幸福

人生的幸福美满其实就是一种感觉，一种心情。一个人是欢欣鼓舞、轻松快乐，还是孤独苦闷、疲惫不堪，主要由其心态来支配。我们必须学会经常给自己的心灵放假，做到内心平衡安宁，才能感受到生活的轻松快乐和人生的幸福美好。

空虚忧郁之时，给心灵放个假。在平淡的日子里找不平淡的感觉，从没意思的事情中寻出它的趣味，打破现状，超越寂寞、空虚和内在的贫乏，去体现生活的快乐和意义。

失败沮丧之时，给心灵放个假。不因一时的失败而心灰意冷，用希望打开一条活路。精



课题一 我与心理健康

神是生命的真正支柱，只要它不垮下，生命就不会变形。

苦闷茫然之时，给心灵放个假。不因奔波、跌倒、无助而抱怨，不因往事而悔恨，不为未来的事情而担忧，不畏惧生活，敞开心灵，勇敢地面对一切。

疲惫不堪之时，给心灵放个假。生活中不是只有打拼，还要有享受，不要只忙于事业，忙于挣钱，忙得不顾惜自己的身体。累了就歇歇，做好自我调节，找到工作与生活、事业与家庭的平衡点。

感情淡漠之时，给心灵放个假。时时用美丽友善的心感悟生命的真谛、人生的多彩、生活的幸福以及友情的可贵，用柔软仁爱的心去善待身边的每一个生灵。

不幸降临之时，给心灵放个假。生命需要锤炼才能饱满、厚重，从容地迎接命运的挑战。办法总比困难多，诸多人生难题总能圆满解答。

生气发怒之时，给心灵放个假。尽力克制自己，用冷静浇灭心头火，试着找出建设性的方法解决问题，用宽容对待伤害。人生苦短，没有必要把自己的精力都消耗在小事上面。

我们每个人都可能遭受学业失败、商场失利等诸多方面的打击；还有幸福时的欢畅、顺利时的激动、委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨，这就是人生。人生就是一碗酸、甜、苦、辣、咸五味俱全的汤，每种滋味都可能品尝到，我们无法选择，只能调整心态去适应。人生一世，活的就是精神。要让自己拥有一个健康的身体，养成一种良好的心态，过着一种从容安适的生活。人能感动，就能幸福。



第二节 世事练达皆学问

——大学生心理健康

曹雪芹在《红楼梦》中写道：世事洞明皆学问，人情练达即文章。“世事洞明”说的是懂道理，“人情练达”讲的是识事理。这些为人处世的技巧在现代生活中也是用得着的。试想，谁都不愿意有一个言辞尖刻、爱使小性子的林黛玉式的朋友，而更希望有一个善解人意、审时度势的薛宝钗式的同伴。要想生活顺利，什么最重要？毫无疑问，拥有一个良好的人际环境是非常重要的。人们常说感情投资，指的就是搞好人际关系。要搞好人际关系，不是简单地请客吃饭，逢人笑脸相迎，而是表露自己真诚坦率的内心，展现自己的个人魅力。只要你真诚待人，为他人着想，在关键的时候帮人一把，那么在你需要帮助的时候，往往也会左右逢源。

诺贝尔经济学奖获得者莱因哈特·赛尔顿教授有一个著名的“博弈”理论。假设有一场比赛，参与者可以选择与对手是合作还是竞争。如果采取合作策略，可以像鸽子一样瓜分战利品，那么对手之间浪费时间和精力争斗不存在了；如果采取竞争策略，像老鹰一样互相



争斗，那么胜利者往往只有一个，而且即使是获得胜利，也要被啄掉不少羽毛。现代社会中的组织文化，追求的是团队合作精神。所以，不论对个人还是对公司，单纯的竞争只能导致关系恶化，使成长停滞；只有互相合作，才能真正做到双赢。

一、大学生的心理发展与心理特征

大学生正处于个体从不成熟走向成熟的关键时期，这一特点集中反映在心理活动的各个方面。因此，大学生必须注意自身不同于中学生和一般社会青年的心理特点，努力提高心理健康水平。

1. 大学生所处的生理发展阶段

人的成熟发展必须具备三个基本条件：一是身体健康长成，以个体生理成熟特别是性成熟为标志；二是心理发展完善，以个性的成熟稳定主要是自我意识的完善为标志；三是社会化程度提高，以个体对自己在社会中所处角色以及所担负的社会责任的正确认识为标志。在这里，生理发展是心理发展的基础，而生理发展和心理成熟又是人的社会化的基础，是人生发展的先决条件和生命载体。

从出生到成熟，人的生长发育要经历两次高峰期，第一次是一岁左右，第二次是十一二岁到十七八岁之间。大学生正处在人的第二次生长发育高峰后期，其身体发育逐渐成熟，身体形态日趋稳定，器官机能日益完善。这主要表现在5个方面。第一，体格发育日臻稳定。我国大学生入学年龄一般在20岁左右，基本处于青年中期，在这一时期，身高增长逐渐缓慢，身体各部分比例关系正常匀称，各方面接近成人水平。第二，内脏机能显著提高。大学时期人体内组织与器官机能逐渐成熟，脉搏稳定，血压正常，呼吸深沉舒缓，肠胃容量增加，活动增多，消化增强。第三，各个系统发育完善。大学时期，人的内分泌系统和神经系统日渐完善成熟。由于激素分泌旺盛，大脑皮质的兴奋水平和抑制机能都在发展。第四，性的机能更趋成熟。比起青春前期，大学生的性机能和生殖系统更趋成熟，脑中枢会出现对性的关注，有较强烈的性冲动。第五，运动能力显著增强。由于身体各方面的发育，大学生的运动能力以及协调性、灵敏性和速度都有很大发展，耐力和爆发力达到了高峰，同时明显地显现出两性在运动能力上的差异。所有这一切，构成了大学生心理特点所依附的生理基础。

2. 大学生的一般心理特征

在生理迅速发展的基础上，大学生的心理发展明显地表现出与生理发展不同步，即心理发展滞后于生理发展，处于走向成熟但又不完全成熟的阶段。其主要特征：一是智能发育趋于成熟。大学生这个年龄段，由于知识的丰富、经验的积累，他们不再满足于现象的罗列，而是主动地探究事物的本质和规律。他们一方面勤于独立思考，理论思维迅速发展；另一方面又容易主观片面、脱离客观实际。二是自我意识逐步增强。大学时期，由于脱离父母监护、生活空间扩大，大学生独立感、成人感增强，开始重新审视、评估自己，并关注他人对自己的态度和评价。他们一方面自我评价和自我期望进入了一个新的阶段，另一方面又容易出现自我扩张、自我中心等自我认识的偏颇。三是情感情绪日益丰富。随着大学生生活各方面需要的日益增多，大学生的情感日益丰富而强烈。他们一方面对学习、对工作、对师长、对同学、对友谊、对爱情以及对周围事物充满积极情感，另一方面又容易走向极端，出现各种不良或消极情感。四是容易接受新的事物。大学生对校园和社会中出现的新事物、新观点、新理论



课题一 我与心理健康

表现出浓厚兴趣，容易受其影响。他们一方面喜欢求新、求异、求变，另一方面又容易真伪不辨，是非不清，产生偏激行为。五是性意识进一步发展。大学生性生理已发育成熟，性意识开始觉醒，感情欲望逐渐增强。有些学生一方面开始注重自我形象、关注异性、渴望与异性交往，并希望获得爱情；另一方面又容易处事失当，交往能力较为欠缺。

3. 大学生中常见的心理困惑

大学生中常常会存在一些心理困惑，尤以大学新生更为突出。大学新生正处于“心理断乳期”，其生理特点和心理特点以及环境突变等因素决定了他们经常处于心理矛盾之中，突出表现在以下几个方面：一是理想与现实的矛盾。许多大学生未上大学前，对大学的环境、条件、师生关系、人际氛围、未来前景，都怀有一种美好的憧憬，入学后，发现理想与现实差距较大，因而感到十分苦闷。二是自豪与自卑的矛盾。大学生在激烈的高考竞争中脱颖而出，往往在一片赞扬声中油然而生自豪感，但在强手如林的新环境中，原有优势不复存在，各种困难、问题倒是不少，这使得一些人极易产生自卑感。三是独立与依赖的矛盾。告别了中学时代，离开了父母亲友，大学新生进入较为自由和开放的环境，大大增强了独立意识，处处显示出个人主张，但由于缺乏社会经验和经济自主能力，长期形成的依赖性仍难以摆脱。四是交往与孤独的矛盾。进入大学校园新环境，大学新生迫切希望了解他人并被他人理解和接纳，因而渴望进行人际交往，但由于自我保护和锁闭心理等原因，同学之间不轻易吐露真情和交流思想，自然产生一种知音难觅的孤独感。

处于转变阶段的大学新生，出现以上心理矛盾是难以避免的现象，在这些矛盾中同时也蕴藏着促其转变的主客观要求和趋势。随着一些不切实际幻想的消失和情绪的调整，大多数学生均能顺利进入新的发展阶段，但如果这些矛盾冲突过于持久而又不能解决，则容易导致心理障碍，影响健康成长。

二、大学生中常见的心理疾患及其表现

大学生中有一定比例的人存在着各种不同类型、不同程度的心理疾患，从而给他们的学习、生活和健康发展带来影响，必须引起学校、社会和本人的重视。

在日常生活中，许多大学生往往混淆神经病、神经症、精神病和精神疾病这四者的含义，其实它们是不同的概念。

神经病与精神疾病是两类不同的疾病，神经病是神经系统的疾病，是由于感染、中毒、外伤、肿瘤、血管病变、遗传和先天发育异常等原因引起的神经系统（包括脑、脊髓和周围神经）及其附属结构（如脑膜、脑血管、肌肉等）疾病。大多数神经病都有神经组织形态的病理性改变。临床症状主要是运动、感觉或意识等方面的异常改变，常见的神经病有脑血管疾病、癫痫、中风、脑瘤等。

精神疾病又称为心理疾患，是一类以神经活动失调或紊乱为主要表现的疾病。它包括精神病、神经症、人格障碍、性变态以及精神发育迟滞等。

大学生中常见的心理疾患是人格障碍、神经症。

1. 人格障碍

人格障碍又称为人格异常。这种异常是在人的认识过程和智力都没有障碍的情况下出现的，是对正常人格的偏离。



在少数大学生中,人格障碍常表现为爆发性人格、强迫性人格、偏执性人格、易反应性人格等。

(1) 爆发性人格 其心理行为表现为:情绪不稳定,容易突然暴发无节制的愤怒、仇恨或激情,由此可能导致相应的事端。当事人事后懊悔,但以后遇到类似情况仍难以自控,还会再次发生类似状况。这样的人经常被学校或教师看做道德品质不良、屡教不改、故意闹事的人。其实这样的人在平静时,很可能还是个认真、温和、讲礼貌的人。

(2) 强迫性人格 其心理行为表现为疑虑固执,有超出一般人的不安全感,行为小心翼翼,缺乏果断,对一件事常常反复核对,过分追求准确无误,过分苛刻地要求自己,紧张苦恼而又强行自我克制。

例如,有人走在大桥上或河边,常常会产生一种往下跳的念头;有人离开房间后,又会返回来反复检查门窗是否关好;有人写完文章后,反复核查等。对此类行为本人明知没有意义、没有必要,但又非得坚持去做,表现出强迫性。

(3) 偏执性人格 自尊心过强,容易对他人产生成见;在自己与他人的矛盾冲突中,虽毫无根据,但常常坚信自己是被害者,是他人“阴谋”的牺牲品;平时往往会表现出敏感多疑,好嫉妒,易激怒,好打抱不平,固执死板,过高估计自己,将自己的过失和遇到的挫折归咎于他人或客观条件,听不进一般人的规劝和教育。

(4) 易反应性人格 其心理行为表现为触景生情,不论所发生的事是喜是悲,都较常人表现得过分,甚至不值得悲哀的事情,也会过分悲哀;正常人以为喜的事,也会欣喜若狂。

人格障碍的原因,一般认为,可能是在生物、心理、社会文化诸多因素共同作用下形成的。在人格的发展过程中,儿童早期的环境和家庭教育被视为非常重要的因素。儿童人格的发展与父母的态度有很大关系。对儿童的不合理教养和不良生活环境的影响以及童年的某些创伤都可能对儿童的人格发展产生严重的影响。此外,某种特殊的社会文化环境潜移默化的影响,也是形成人格障碍的重要因素。

一般来说,任何人格特点,偏离正常越远,就越不容易纠正。改造人格障碍比较困难,目前尚无较好的办法,主要对策是“综合治理”,即通过家庭、学校、社会的共同努力,尤其是使本人有所认识,从而对人格的缺点方面进行坚持不懈地改造。认知疗法、行为疗法、集体疗法等均有一定的作用。

2. 神经症及其特点

神经症是一组轻性大脑功能失调的疾病的总称。国际疾病分类第9版对神经症下了一个描述性定义:神经症是指没有器质性病理基础的精神障碍,患者对疾病有相当的自知力,接受现实检验的能力也没有损失。这表现在患者一般不把他的病态主观体验和幻想与外在现实混同起来,行为可以受到很大影响,但一般仍为社会所接受,人格也没有破坏。

神经症多见于15~40岁的中青年,发病率较高。联合国世界卫生组织曾在几年前公布,全世界各国神经症患者已超过4000多万,我国有关调查资料也表明神经症患者患病率为22.21%,患者约占精神科门诊总数的50%。

神经症常有以下特点:

- 1) 患者有各种躯体不适的感觉,却没有相应的器质性损害。
- 2) 心理冲突,精神痛苦。患者察觉到自己处在一种自相矛盾的心理状态,却无力自拔。
- 3) 对自己的病态表现有充分的自知力。



4) 精神活动能力降低, 但生活自理能力、社会适应能力和工作的能力基本没有缺损。由于精神十分痛苦, 严重影响学习、生活、工作。

5) 症状的持续性。症状至少持续 3 个月或不止一次的发作。

值得注意的是, 神经症的诊断有严格的标准, 包括症状表现、严重程度和病程等, 绝不能因为某些方面的相似(甚至相同)而随便“对号入座”。

3. 神经症的症状

神经症是大学生中最多见的一类精神疾病, 主要包括: 神经衰弱, 强迫性神经症, 焦虑性神经症, 恐怖性神经症, 抑郁性神经症, 疑病性神经症。

(1) 神经衰弱 神经衰弱是大学生中较常见的一种神经症, 被列为导致大学生休学的四大疾病之一。

主要表现是: 兴奋性增高, 易激怒, 感觉过敏, 头脑的持续性钝痛, 头昏脑涨, 入睡困难; 衰竭性增强, 注意力不集中, 记忆力明显减退, 精神不振; 自主神经功能障碍。

神经衰弱是由于某些精神因素使得大脑神经活动长期持续性过度紧张, 导致大脑兴奋和抑制功能失调而产生的。大学生活中的学习、人际关系、恋爱、生活适应等都容易产生心理冲突和压力, 若不能及时调节, 容易引起神经衰弱。

(2) 强迫性神经症 是以强迫症状为主的神经症。所谓强迫症状, 即患者主观上感到有某种不必要但又不可抗拒和被迫无奈的观念、意向或行为的存在。

强迫观念: 主观上感到有某种不必要的或毫无意义的、却又是不可抗拒的、不能自行克制的观念。

强迫意向: 常为一些与正常心理状态相反的欲望和意向所纠缠, 产生一些可能导致可怕后果的冲动。

强迫行为: 表现为重复一些毫无意义的行为, 明知没有必要, 但无法控制(例如, 从咬指甲变为揪耳朵, 到拔头发)。

要注意把正常人偶尔出现的类似观念和和行为与之相区分。只要当事人不感到痛苦或不舒服, 也没有影响其学习、生活、工作的效率, 那么这种行为仍然属于正常范围内的行为。

(3) 焦虑性神经症 是以焦虑症状为主的神经症。在焦虑反应时伴有明显的自主神经系统功能的紊乱, 如剧烈的心跳、胸闷、呼吸困难、皮肤潮红或苍白、多汗、恶心, 有晕倒甚至虚脱的感觉等, 以及运动性不安。焦虑症患者的焦虑不同于正常人的焦虑。

(4) 恐怖性神经症 是对某种特定的事物或情境产生持久的、特殊的、不合理的、强烈的恐惧感。

恐惧本是人的“七情”之一, 恐惧本身不是一种病态心理, 而是正常情绪。恐惧症与正常的恐惧的区别在于: 使患者产生强烈的恐惧情绪的对象是那些对正常人并无威胁或威胁不那么大的特定对象, 而且患者深知这样恐惧明显过分, 但无法控制, 并影响了正常的学习和生活。

社交恐怖: 例如, 发生在与人面对面时, 或公众场合等产生恐惧。

处境恐怖: 例如, 发生在空旷处, 登高时, 独处室内、电梯内等产生恐惧。

物体恐怖: 例如, 对尖锐物、某种动物、不洁物、坟墓、流血等产生恐惧。

(5) 抑郁性神经症 是以持久的抑郁情感为特征的神经症, 表现为哀伤、悲观、孤独感、自我蔑视、自我贬值等。常伴有疲乏、头痛、背痛、胃胀等躯体不适感。

本症的起病常由创伤性情感体验直接引起, 大多数患者性格不开朗、情绪不稳定、悲观、



好思虑、敏感多疑、依赖性强。

几乎所有的人都会不时感到抑郁，最常引起抑郁的情境有：失学、失业、失恋、丧偶，认识到疾病和衰老在耗尽自己的精力等。只有在下述情况中，抑郁才被称为神经症性的：抑郁程度大大超过了有关事件的常态反应，而持续的时间又超过大多数人开始恢复的阶段。

（6）疑病性神经症 主要表现为对罹患疾病的焦虑紧张情绪，强烈求治的愿望，相当牢固的躯体症状，但查不出相应器官的结构损害。病因与精神紧张、刺激有直接关系，医源性因素有时占重要地位。患者常有固执、吝啬、谨小慎微、对自身健康特别关注、要求十全十美的性格特点。

三、健康的心理与大学生成长成才

1. 大学生心理健康的基本标准

大学生心理健康的基本标准，可以归纳为以下几个方面。

（1）心理机制适应心理发展需要 人的心理和行为是随着年龄的增长而不断发展变化的。不同年龄的人，其心理活动和行为方式各具不同的特征。每个人的知识、情感、言行举止应与其年龄特征基本相符。这是一个人心理健康的表现。否则，可能是异常或心理不健康的表现。大学阶段是人生中精力充沛，思维敏捷，情感活跃的时期。与之相应，大学生在行为上应该表现为朝气蓬勃、乐观进取。自我完善和自我控制能力不断增强，这是大学生心理健康的表现之一。

（2）正确的自我意识 正确的自我意识是心理健康的重要条件。心理健康的大学生都能以客观的态度去认识、评价自己和周围的世界，既不是自视清高、妄自尊大，也不是自轻自贱、妄自菲薄。在理想自我与现实自我之间有良好的基本满意的态度，存在着一种健康有益的差距。他们善于从客观环境中吸取有价值的信息以充实自己、完善自己，并恰当地进行自我评价和自我调节，有效地控制自己的行为。

（3）乐观进取的生活态度 一个心理健康的人，对生活持有乐观进取的态度，不仅在顺境时对生活充满热情，而且在逆境时对人生也不丧失希望。面对各种挫折和困难，常常能选择积极的适应机制，或者通过改变环境等合理的方法来摆脱困境，克服困难，并能在行动中控制自己的意志品质，而不是自暴自弃、消极悲观。

（4）健全的人格 人格，在心理学上是指个体比较稳定的心理特征的总和。心理健康的大学生，一般都具备正确的人生观和理想信念，并以此为中心，将自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。他们的人格特征是：个人所想、所说、所做的是协调一致的。具体表现为：胸怀坦白、言行一致、表里如一，而不是认识与行为的前后矛盾。

（5）人际关系和谐 处在一定社会关系中的大学生，离不开人与人之间的交往。心理健康的大学生，乐于与人交往、不愿孤独；在与人相处时，积极的态度多于消极的态度，往往善于向他人学习、宽以待人、乐于助人，既有稳定的、和谐的人际关系，又有自己的知心朋友。如果一名大学生长期不愿与同学交往，心中只有自己，从不为他人和集体着想，或者不能以诚恳、友爱、宽厚的态度对待别人，不能体谅、尊重、帮助他人，总是怨恨、嫉妒、猜疑他人，那就应考虑其是否产生了心理不健康的问题。

（6）个人与社会协调一致 心理健康的大学生，能和社会保持良好的接触，对社会现状有较清晰的认识，思想、信念、目标和行为能跟上时代发展的步伐，与社会要求相符合。一旦发现自己的愿望、需要与社会的希望和需要发生矛盾和冲突时，能迅速调整自己对现实的



课题一 我与心理健康

期望和态度，以谋求与社会的协调一致；而不是逃避现实，或与之背道而驰。

2. 健康的心理是健康素质的重要内容

心理健康有助于个体身体心理素质的强健。健康心理既是完善个体心理素质的基础和前提，同时也是提高个体身体素质的重要保证。人的身体与心理、精神与肉体是有机统一、互为前提的。疾病、生理缺陷等躯体疾患容易破坏人的情绪，影响个体正常的工作、生活和人际交往，损害心理健康；而身体强健往往使人精力充沛、心情愉快、自信乐观，表现出良好的精神状态。另外，心理长期不健康，特别是情绪上过度焦虑、忧愁、烦恼、抑郁、不安和愤怒，也会影响人的神经系统、内分泌系统的正常运转及器官的功能发挥，导致生理上的异常和病变；而心理健康则能促进身体机能的良性运转，提高人体自身的免疫力，不仅有利于健康长寿，促进身体素质的完善，还能起到治病、防病的特殊功效。在现实生活中，既有因心理不健康引发身体不适甚至严重疾病的情况，也有因心态乐观而战胜疾患甚至战胜不治之症的典型。因此，健康心理有助于个体身体心理素质的强健。

3. 健康的心理是掌握科学文化知识的必备条件

心理健康有助于个体科学文化素质的提高。与智力活动直接相关的心理因素，常常称为智力因素，主要是指认识这一心理过程和要素；而除了认识以外的其他心理因素，通常称为非智力因素。虽然科学文化素质的提高与个体的智力水平及功能发挥直接相关，但非智力因素却通过影响智力的功能发挥和潜能开发，进而影响个体的科学文化素质的形成与完善。而非智力因素恰恰是个体心理健康的主要因素和基本指标。具体来说，当心理处于不健康的状态时，个体情绪波动，意志力薄弱，生活态度消极，其智力操作的基本功能也会受到影响和损伤，个体常常感到注意力涣散、记忆力下降，无心学习和研究，学习与工作成效也会明显下滑。而心理健康状况良好时，个体心情舒畅，情绪稳定，对未来的目标清晰明确，思维敏捷，创造力活跃，十分有助于调节和推动个体的智力活动，促进知识的增长和才能的发挥。因此，我国著名心理卫生学家陈学诗教授说：“心理健康的学生学习成绩必优于心理不健康者；心理健康的成人，其工作效率必胜于心理不健康者。”据清华大学对1992年获得特等奖学金的学生的心理研究表明，他们具有如情绪稳定、自律性强、有较高的社会理想、兴趣广泛、性格偏外向、人际关系协调等心理健康水平高的共同特征。

4. 健康的心理是实现人生理想和成才目标的前提

心理健康有助于个体思想道德素质的完善。心理健康与思想道德素质之间有着十分密切的联系，性格、情感、意志、需要、动机、兴趣、态度、信念、理想、世界观、价值观等心理因素，同时也是思想道德素质的重要内涵，因此，个体心理的成熟程度和健康水平，直接影响着思想道德素质的发展与完善。心理健康的人常常自信乐观、处事积极，人际关系协调，能正确认识自己与社会的关系，自觉自愿地承担社会义务和道德责任，在完善自我的同时为社会贡献力量，具有较高的道德品质和思想水准。而那些违法乱纪、道德败坏的人，往往心理发展异常或人格存在缺陷。因此，有观点认为：心理问题不一定表现为道德问题，而道德问题一定表现为心理问题。可见，心理健康是思想道德素质发展的基础并有制约作用。



第三节 解铃还需系铃人

——自我意识与健康心理

“郁闷”、“烦躁”、“压抑”……当有的大学生因产生心理困惑而郁郁寡欢，当个别大学生因遇到心理问题而草草结束生命，大学生的心理状况越来越受到关注。数据显示：我国2002年大学生自杀案是27起；2004年为68起；2005年为116起；2006年上升到130起。另据美国《洛杉矶时报》报道，目前美国每年大学生自杀的人数达1300余人。一个又一个年轻美丽的生命，就这么走了，给一个个家庭造成了无限的惨痛甚至毁灭的同时，也给世人留下了无尽的遗憾和痛惜。面对这一幕幕血淋淋的人间悲剧，人们不禁要问，这些一直以来被以冠以“天之骄子”、“社会精英”等荣耀光环的当代大学生，为何一个个如此心理脆弱，不堪承受生命之重，动輒便以自杀来葬送美好的青春年华？不可否定，大学生自杀有着社会、家庭、学校等方面的各种原因，但最根本的还是他们的心理素质太差，生命意志太过脆弱。为什么当代大学生心理素质如此脆弱，谁又该为他们的生命负责？

俗话说：“心病还需心药医，解铃还需系铃人。”大学生有了心结，自然想到找专业的心理医生寻求帮助。需要指出的是，最好的心理医生就是自己，大学生应运用心理学技巧发掘自己的心理潜能，解决心理的冲突、矛盾，达到心理平衡，恢复心理健康。从这个意义上说，心理问题的解决就是一个积极的自我锤炼过程。学校可以以心理健康讲座的形式使每个学生都掌握一些自我心理调节的基本技能和技巧，学会自我心理保健，成为自己的心理保健医生。只有这样，遇到问题时，大学生才能有意识地进行自我心理调适，培养良好的个性和健全的人格，在生活中养成自信、悦达、坦诚、宽容、意志坚强等心理品质。

一、自我意识的含义

自我意识是意识的核心部分，就是自己对自己的认知，其内容包括自己的生理状况（生理自我）、心理特征（心理自我）及自己与他人的关系（社会自我）。它包含自我认知、自我体验和自我调节。自我意识中的自我，包括主观的“我”和客观的“我”（即“I”和“me”）。它通常表现为三种形式——自我认知（我是个什么样的人）、自我体验（我喜欢自己吗）和自我控制（我应该成为什么样的人）。

1. 自我认知

认识自己不是一个简单的问题。自我认知是主观自我“I”对客观自我“me”的认知与评价，包括自我感觉、自我观察、自我印象、自我分析、自我评价等。自我认知回答的问题是：“我是谁”、“我是个什么样的人”。在希腊一座古老的神殿上，镌刻着这样一句话：“认识你自己。”中国古语也教导我们：“人贵有自知之明。”研究发现：对自我认识不清晰、