

山西省高等院校教材

学生心理健康教育丛书

大学生

山西省教育厅 编

心理健康教育

读本

DA XUE

S H E N G

XINLI JIANKANG JIAOYU

DUBEN

山西科学技术出版社

1200415227 -9

主编 / 刘 丽

大学生 心理健康 教育读本

山西省高等院校教材

B844.2
33

山西科学技术出版社

.....

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育读本/山西省教育厅编. —太原:
山西科学技术出版社, 2003. 5
ISBN 7-5377-2149-1

I. 大... II. 山... III. 大学生—心理卫生
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 030372 号

大学生心理健康教育读本

山西省教育厅 编

*

山西科学技术出版社出版 (太原建设南路 15 号)
山西省新华书店发行 山西省建筑科学研究所印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/16 印张: 12.75 字数: 293 千字
2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月太原第 1 次印刷
印数: 1—5000 册

*

ISBN 7-5377-2149-1
G·131 定价: 18.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

编委会

主 任	张继忠			
副主任	王德科	周文珍	贺 斌	韩向明

编委(按姓氏笔画排列)

王芳芳	王福兰	史克学	刘 丽	冯培森
张林改	张 峻	邵贵平	杨继平	罗小兰
范红霞	郝若平	秦葆丽	裴秀芳	

前 言

新生一代代表着祖国的未来,是实现中华民族伟大复兴的希望。所以,党和政府十分关怀学生的心理健康。党中央、国务院的许多重要文件中都指出,要针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。前国家教委和教育部先后下发了在中小学和普通高等学校开展心理健康教育的通知和意见。我省各级各类学校积极学习和贯彻这些文件精神,心理健康教育工作正在健康发展。

当代的学生多是独生子女,受到父母过多的关爱和呵护,心理承受能力不足,面对社会竞争的压力,他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识方面,可能或已经遇到各种各样的心理困惑或问题。大、中、小学不时发生的一些因心理问题而导致的事件,令人触目惊心,也使从事教育工作的人警醒:学生心理健康教育非抓不可了。

开展心理健康教育工作的一个重要环节是培训心理健康教育的师资,而开展师资培训必须有合适的培训教材,同时,还应该学生的自助读本。为此,省教育厅组织专家编写了这套“学生心理健康教育丛书”。这套丛书不仅是教师、学生用书,而且也是学生家长和从事社会教育乃至一切关注心理健康的社会各界人士的良师益友。

“丛书”一套6本:《小学生心理健康教育教师用书》(主编贺斌,副主编郝若平、裴秀芳、张林改)、《中学心理健康教育教师用书》(主编贺斌,副主编郝若平、裴秀芳、张林改)、《中学心理辅导实践》(主编冯培森)、《中专生心理健康教育读本》(主编张峻,副主编邵贵平)、《大学心理健康教育教程》(主编范红霞,副主编杨继平、秦葆丽)、《大学生心理健康教育读本》(主编刘丽,副主编史克学、王福兰)。

丛书编写的指导思想和基本原则是:坚持以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导;坚持育人为本,为素质教育服务;从学生的实际出发,遵循学生身心发展的规律,确保理论的科学性和方法的实效性;面向学生,重在指导,体现学生的主体性,侧重心理保健方法和技术的可操作性。

“丛书”的编写者都是心理健康教育的专家学者,他们既有较深厚的心理学理论造诣,又有较丰富的开展心理健康教育和心理辅导的经验。本丛书吸收了近年来国内外心理健康研究的理论成果,总结了我国特别是我省开展心理健康教育的实践经验,理论和实际相结合,达到了较高的水平。尽管如此,由于“丛书”的编写比较仓促,难免有这样或那样的缺点和问题,诚恳希望使用本“丛书”的老师和同学们提出宝贵意见。

“学生心理健康教育丛书”编委会

目 录

第一章 走向心理健康	(1)
第一节 心理现象	(1)
第二节 心理障碍	(6)
第三节 心理健康	(13)
第二章 大学新生的适应问题与心理健康	(19)
第一节 适应及其机制	(20)
第二节 大学新生的主要适应问题及调适	(22)
第三章 大学生的自我发展与心理健康	(29)
第一节 全面认识自我,正确对待自己	(30)
第二节 努力完善自我	(41)
第四章 大学生的学习与心理健康	(47)
第一节 学习动机的确立	(47)
第二节 养成良好的学习心理品质	(52)
第三节 掌握方法,学会学习	(54)
第四节 考试焦虑及其排解	(65)
第五章 大学生的人际交往与心理健康	(75)
第一节 人际交往的基本原则	(76)
第二节 人际交往的基本技能	(83)
第三节 大学生常见的人际心理障碍及其克服	(98)
第六章 大学生的恋爱与心理健康	(109)
第一节 恋爱的心理准备	(109)
第二节 为爱导航	(113)
第三节 当爱已走远	(124)
第七章 大学生的求职择业与心理健康	(134)
第一节 确立职业理想	(135)
第二节 端正态度,适应社会	(139)
第三节 积极应对面试	(143)
第四节 直面就业挫折	(153)
第八章 如何应对生活压力	(158)
第一节 压力与身心健康	(158)
第二节 应对生活压力	(160)
第九章 神经症的自我调节	(175)
第一节 神经衰弱	(175)
第二节 恐怖症	(180)

第三节 强迫症.....	(184)
第四节 抑郁症.....	(189)
第五节 无聊神经症.....	(191)
参考文献	(194)
后记	(195)

第一章 走向心理健康

近几年来,“心理健康”这个词逐渐时髦起来,不时地挂在了人们的嘴边。但是,究竟什么是“心理健康”,怎样维护 and 提高自己的心理健康水平呢?这些问题,许多人包括不少大学生还不是十分清楚。而这些问题,对于每个人来说又十分重要。所以,我们写了这本书,目的是引导同学们走向心理健康。

欲了解“心理健康”,首先要知道什么是“心理”,其次要能区分正常的心理与心理异常,之后就容易理解什么是心理健康了。

第一节 心理现象

什么是心理?好像人人都知道,但实际上许多人都说不清,甚至有错误的观念。我曾被不少人问过:“你知道我心里想什么?”他们认为,我既然是研究心理学的,当然应当知道他的心理——心里在想什么。他们认为,研究心理学,就是猜度别人的心理,而所谓心理,就是心里想什么。

这种认识当然是不对的。那么,到底什么是心理呢?

心理,这个概念和其他概念一样,应当从外延和内涵两个方面来把握,即既要知道心理现象包含哪些内容,又要理解心理现象的实质。

一、心理的内容

心理现象包括哪些内容?心理学家一般把心理现象分为两大部分,一部分为心理过程,一部分为个性。前者是从动态方面对心理现象进行阐述,后者则是从静态即相对稳定的方面阐述心理现象的。

(一)心理过程

心理过程可分为认识过程、情感过程、意志过程。认识过程又可分为感觉、知觉、记忆、想象、思维。这些心理现象都是人们十分熟悉的。让我们来回忆一个你熟悉的生活片段:你早晨醒来,看到灿烂的阳光射进宿舍,听到窗外树上的小鸟叫个不停。推开窗户,从迎面吹来的新鲜空气中,你嗅到了一股香味。你推想这大概是校园花坛里的丁香花开放了。你还记得,在义务劳动时你曾修剪过它们。今明两天是双休日,你的心情很好,很高兴,很愉快。你想公园里的花一定开得更好,脑海里出现了繁花似锦的景象,于是计划约

同学一起到公园去赏花。但忽然想起有一门课程的作业还未完成,所以,你克制着去玩的冲动,决定今天不去玩了。

这里的看到、听到、嗅到,是感觉和知觉;记得、想起便是记忆;推想、计划属于思维;头脑中出现的景象是想象;高兴、愉快,这是情感;克制、决定,则是意志。

认识过程

认识过程就是认识客观事物的特点、本质和规律的过程。感觉是对事物个别属性的认识,知觉则是认识事物的整体;记忆是在头脑中积累和保存经验的过程;想象是对头脑中已有的表象进行加工改造,形成新形象的过程;而思维认识的是事物的本质特点和内在联系。它们各不相同,但又不是孤立的。我国著名画家郑板桥曾分析画竹的过程。他写道:“江馆清秋,晨起看竹,烟光日影露气,皆浮动于疏枝密叶之间,胸中勃勃遂有画意。其实胸中之竹,并不是眼中之竹也。因而磨墨展纸,落笔倏作变相,手中之竹又不是胸中之竹也。”“眼中之竹”是感知,“胸中之竹”是头脑中的表象,“手中之竹”的制作则是思维和想象的结果。可见,感觉、知觉、记忆、想象、思维都是认识过程的有机组成部分。

情感过程

人在认识客观事物时,总不会无动于衷,总会产生某种态度体验,这便是情绪和情感过程。如果客观事物能够满足自己的需要,会产生肯定的情绪和情感;如果客观事物不能满足自己的主观需要,则产生否定的情绪和情感。情绪具有较大的情景性、激励性和暂时性。2002年足球世界杯赛6月18日的赛场上,韩国队战胜了意大利队。在场的韩国球迷,兴高采烈,激动得手舞足蹈,热烈拥抱,泪流满面。6月8日晚7时30分,江西弋阳县女球迷朱某坐在电视机前,观看中国队和巴西队比赛。当她看到中国队以0:4战败时,异常激动,一口痰涌上来,顿时窒息倒地,经医院抢救无效死亡。《青年参考》在报道“本报记者各国感受世界杯”时,标题是“狂欢、躁动、沮丧、冷漠”。上述种种感受、体验以及相应的行为便是典型的情绪表现。而情感则具有稳定性、深刻性和持久性,如对祖国的热爱,对敌人的憎恨;坚持真理并为之献身而体验到的自信和自豪;在欣赏精美艺术品时的美的感受等。

意志过程

人在认识和改造世界的活动中,总有一定目的。为实现其目的,又必须制定计划,采取措施,调节行为,克服困难。这种内部的心理过程就是意志过程。大庆石油会战中,以王进喜为代表的石油工人抱着“宁可少活二十年,也要拿下大油田”的决心,在极其艰苦的环境中,硬是靠人推肩扛,在荒原上树起了第一个井架,经过几年努力,建成了大庆石油城。中国工人改天换地的坚强意志变成了现实。但是,意志并不都能变为现实。希特勒是“唯意志论”者,认为意志可以决定一切。他在1939年8月22日对法西斯德国军官的讲话中叫嚣:“我们必须有最最坚强的钢铁般的决心。在任何情况下都不容退缩,人人都必须记住我们已下定决心从一开始就同西方国家作战。这是一场生死存亡的斗争。只要德国团结一致,它就会赢得这场战争的胜利。首先要有领袖人物的钢铁般的不可动摇的态度、坚定的信念和胜利的信心,要勇于承担最繁重的责任去挽回消逝的时光。……精神的因素具有决定性的作用。”当然,征服世界的意志并未使他赢得胜利,因为他进行的是反人类的战争。

(二)个性

每个人都是一个具体的活生生的人。“人心不同,各如其面”,世界上没有两片完全相同的树叶,也没有两个完全相同的人。心理学把一个人的整个精神面貌叫做“个性”。个性也称“人格”。

个性倾向性

一个人为什么要活动?为什么要这样活动或那样活动?如你为什么要参加“青年志愿者”活动?他为什么要报考音乐学院?等等。马克思主义认为需要是个性积极性的源泉,需要是个体对生理的和社会的需求在头脑中的反映。人的需要一旦对象化,就会以活动的动机的形式表现出来。动机又称动因,它是为满足某种需要推动人们进行活动的内部动力。需要是动机的基础,动机是需要的表现。动机的主要形式有兴趣、理想、信念、世界观。兴趣是人积极探究某种事物的心理倾向。一个人对某种事物产生稳定的兴趣时,他就会主动地去思考、探究其实质,使整个认识活动积极化,情绪活动和意志活动也会增强。理想是人们对未来的向往和追求。理想激励着人们的热情和斗志,是人们学习、工作和生活中的鼓舞力量。信念是人坚信某种认识的正确性,并以此作为生活准则,用来支配自己行动的个性倾向性。信念一旦确立,就会给人们的心理活动以深远的影响,决定着人们行动的原则性和坚韧性。世界观是个人对整个世界的根本看法,其中包括对人生的看法,即人生观。世界观是个性倾向性的集中表现,是人们活动的主导动机,它指导人们正确地认识世界和改造世界。

个性心理特征

不同的人从事同一种活动,他们的成绩却会不同。如几个人同时考入中文系,有的成了知名作家,有的则当了一名中学语文教师,或从事一般的文秘工作。为什么会有这种差别?这是能力、气质、性格的不同所致。

能力

能力指人们顺利完成某种活动所必备的个性心理特征。能力可以分为一般能力和特殊能力。一般能力是在许多基本活动中都表现出来,且各种活动都必须具备的能力。观察力(感知能力)、记忆力、思维力、想像力都属于一般能力。一般能力的综合称为智力,大家经常听说的“智力测验”,测的就是一般能力。特殊能力是在某种专业活动中表现出来,且某种专业活动必须具备的能力,例如音乐能力、绘画能力、机械操作能力等。每种特殊能力又分别由一些基本成分组成,如音乐能力的组成成分有曲调感、听觉表象、音乐节奏感等。报考音乐学院,不仅要考文化课,还必须进行专业考查,测一测考生从事音乐专业活动的能力,就是这个道理。

气质

气质是表现在心理活动动力上的先天的、典型的、稳定的个性心理特征。所谓心理活动的动力特征,是指心理过程的强度、速度、稳定性以及心理活动的指向性等方面在行为上的表现。成语云:“江山易改,禀性难移。”其中的“禀性”就是气质的通俗的说法。人们还常用“脾气”来描述人与人的不同:张三是火暴脾气,一点就着;李四是肉脾气,三脚也踹不出个屁来。这“脾气”说的也就是气质。心理学上把气质分为四种:胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质。胆汁质属于热烈冲动的类型。行为表现的特点是反应迅速,行为冲动,在

言语、表情甚至姿势上都有一股强烈的热情,情绪反应强烈而不能自制。多血质属于活泼好动的类型。行为表现的特点是热情外向,朝气蓬勃,兴趣广泛,善于交际,办事效率高,适应能力强。粘液质属于安静稳重的类型。行为表现的特点是行为刻板,沉着镇静,埋头苦干,善于克制。抑郁质属于呆板迟钝的类型。行为表现的特点是反应迟缓,处世谨慎,情绪体验深刻细腻,多愁善感,不善交际,怯懦孤僻。读完这些描述,你一定会想,你是哪种气质?可能你会发现,哪一种都不是。这是为什么?研究表明,并不是每个人都能归入某一气质类型。在青年和成人中只有少数人分属这四种基本类型,多数人属于中间型或混合型。

性格

性格是在人对现实的稳定态度以及与之相应的习惯化了的行为方式中表现出来的个性心理特征。例如,张三学习刻苦,尊敬师长,热爱劳动,团结同学,谦虚谨慎,严于律己。学习刻苦这种态度要表现为上课注意听讲,课下按时完成作业。如果上课不听讲,课下不做作业,也就谈不上学习刻苦。热爱劳动这种态度要表现为一看见活儿就想干,如看见教室脏了,不由自主地就会拿起笤帚来。如果什么活儿也不想干,也就无所谓热爱劳动。所以,性格指的不仅是对事对人对己的稳定态度,还必须有与此相应的习惯化了的行为方式。性格的分类不如气质分类那样成熟,因而就有了性格分类的不同理论。这些理论主要有:(1)机能类型说。这是按照理智(认知)、情绪、意志在心理机能方面哪一个占优势来确定性格类型的一种学说。理智在心理机能方面占优势者,称理智型。理智型的人通常能用理智支配自己的行动,思维活动占优势,很少受情绪波动的影响。情绪在心理机能方面占优势者,属情绪型。情绪型的人内心体验深刻,情绪不稳定,缺乏理智感,常感情用事。意志在心理机能方面占优势者,属意志型。意志型的人行动目标明确,做事果断、坚定,少受外在因素的干扰。除上述三种典型的类型外,还有中间型,例如理智—意志型、情绪—意志型等。(2)向性类型说。这是按照个人心理活动倾向于内部世界还是倾向于外部世界来确定性格类型的一种学说。心理活动倾向于内部世界者,属内向型。内向的人反应缓慢,办事谨慎,不善交际,适应困难,很重视他人对自己的评价。有的人失之于拘谨、冷漠和孤僻。心理活动倾向于外部世界者,属外向型。外向的人活泼开朗,热情大方,善于交际,情感外露,反应迅速,容易适应,不介意别人对自己的评价。但有些人失之于轻率、散漫。典型的内向或外向的人很少,大多数人属于中间型,兼有内向和外向的特点。(3)独立—顺从类型说。这是依据个体独立性的程度来确定性格类型的一种学说。独立性强者属独立型。这类人具有坚定的信念,善于独立思考,很少受他人的暗示和影响,但有些人失之于主观武断,唯我独尊。独立性差者属于顺从型。这类人缺乏主见,易受他人的暗示和影响,在紧急和困难的情况下,常表现为惊惶失措,束手无策。

二、心理的实质

关于心理的实质,唯心主义认为,心理现象是灵魂、宇宙精神,或与身体无关的“心”的表现。形而上学的唯物主义是自然论者或直接论者,认为脑髓分泌思想就如同肝脏分泌胆汁一样。这些观点都是错误的。对心理现象做出惟一正确解释的是辩证唯物主义。辩证唯物主义认为,心理是脑的机能,是客观现实的反映。

(一)心理是脑的机能

脑是心理的主要器官

人类很早就探索身心关系的问题。随着科学的进步,人们逐渐认识到心理是神经系统的属性。神经系统分为中枢神经系统和周围神经系统。脑是中枢神经系统的高级部位,所以,脑是产生心理活动的主要器官。前苏联曾发现过一个同体异头的双生子。“同体异头”即有同一个身体,以及共同的体内器官,但却有两个头:一个头叫玛莎,睁眼不眠,不爱讲话,喜欢安静;另一个头叫卡嘉,总爱睡觉,喜欢讲话,易发脾气。一个人多一个指头,少一条腿,不一定对他的心理活动有多大的影响。然而有两个脑袋,虽然长在同一个躯体上,却会出现两种不同的心理活动。可见,脑是影响心理活动的最关键的部位。

心理是脑的反射活动

脑怎样产生心理?现代科学研究表明,心理是脑的反射活动。反射是有机体在神经系统的参与下所实现的对外刺激刺激规律性应答。俄国生理学家谢切诺夫在《脑的反射》一书中明确指出:“有意识的和无意识的生活的一切活动,就其发生的方式而言,都是反射。”这是唯物主义认识人脑的一个重要进展,从根本上改变了人们关于心理活动性质的旧观念。巴甫洛夫对动物和人的反射活动进行了长期的科学实验研究,建立了高级神经活动学说,为宏观地理解心理活动的生理机制提供了依据。

(二)心理是客观现实的反映

心理是反映

什么是反映?反映是物质相互作用留下痕迹的过程,反映是一切物质的属性。物质间相互作用都会留下痕迹。物质不断发展、变化,从低级运动形式向高级运动形式过渡,反映也经历着从低级形式向高级形式发展的过程。无生命物质具有物理的、化学的反映形式,如水滴石穿,金属氧化生锈等。生物则具有感应性这种反映形式,如葵花向阳。动物由低级向高级发展,出现了神经系统特别是脑,才产生了心理这种反映形式。

人的心理活动,就其产生方式来说,是客观世界作用于人所引起的高级神经活动,是脑的反射活动。这种活动,就其内容来说,是对作用于人的客观现实的反映。心理活动的内容“是在人类头脑中变位了变形了的物质”(马克思),是物质世界的“复写、摄影、摹写、镜像”(列宁)。

客观现实是心理的源泉

客观现实指人的意识之外的一切客观存在的事物,既包括自然界也包括人类社会。对人来说,决定心理活动的主要是社会生活。大家熟知的狼孩卡玛拉尽管生而具有人脑,但由于出生不久便生活在狼群中,没有接受人类社会的影响,所以她只有狼的习性而无人心理。脑是心理活动的器官,它好比一个加工厂。工厂没有原料,生产不出产品;没有客观外界的刺激,也不会产生心理现象。客观事物作用于感官产生的信息就是脑进行加工的原料,诚如列宁所说:“没有被反映者,就不能有反映。”心理现象的产生首先是由于作用于人的客观事物的存在。没有客观事物作用于人,心理活动便不可能产生。这好比:镜子里面有人影,是因为镜子前面站着一个人;如果镜子前面没有站着一个人,镜子里面也就没有这个人影。当然,这比喻并不贴切,因为镜子的反映是消极被动的,而人的心理是一种积极能动的反映。

心理是积极能动的反映

心理是积极能动的反映,主要表现为:反映是在实践中实现的。对客观事物的性质和规律的认识,必须通过变革客观事物来获得。例如,我们的祖先原先并不知道岩石有硬度的差异,只是后来拿两块石头相撞击,一块碎了,一块却未碎,才知道了岩石的硬度是不同的。这种变革事物的活动就是实践。这是一个简单的例子。如果要认识自然现象及其规律和更加复杂的社会现象及其规律,就必须通过生产劳动、阶级斗争和科学实验三大实践。

心理是客观现实的主观映象

从心理是客观现实的反映这样的前提出发,似乎可以推出“有什么样的客观现实,就会有什么样的映象”的结论。是这样的吗?其实不然。这样的例子俯拾即是。如对同一位老师的讲课,学生甲说好,学生乙却说不好。为什么会这样?因为学生甲和学生乙的出身不同,经历各异,兴趣、爱好也有差别,因而对同一事物(某老师讲课)便有了不同的反映。这其中的道理是十分浅显的:如站在一面整容镜前,你是一位不高不低、不胖不瘦的人;但若你站在哈哈镜前,你便成了一个矮胖子或瘦高个。同是你这个客体,但因反映者不同:一个是整容镜,一个是哈哈镜,便得到了不同的映象。可见,映象不仅与被反映者有关,而且也与反映者有关。映象是客观现实的主观映象。

第二节 心理障碍

心理现象有正常和异常之分。心理异常现象又称为障碍性心理问题,也称心理障碍。根据变态心理学的分类,心理障碍可分为心理过程障碍和人格障碍;根据临床医学心理学的分类,心理障碍可分为神经症、心身疾病、人格障碍、精神病。这里分别简要加以介绍。

一、心理过程障碍

如前所述,心理过程包括认识过程、情感过程、意志过程。在正常情况下,这三方面相互联系,紧密结合,使心理活动的过程稳定、协调并与外界环境协调一致。心理过程障碍,就是其稳定、协调出现了问题。

(一)感觉障碍

感觉过敏。对刺激物的感受性异乎寻常地增高,如感到阳光特别刺眼,普通气味异常难闻,一般声音震耳欲聋,甚至衣服接触到身体时也疼痛难忍。

感觉减退或缺失。对刺激物的感受性异乎寻常地降低,如本来能引起剧烈疼痛的刺激只能引起搔痒般的感觉,甚至对外界强烈的刺激都不产生任何感觉。

感觉倒错。由于对刺激物的感受性反常而产生错误的感觉,如对冷的刺激产生热的感觉,触摸身体却出现痛感。

(二)知觉障碍

错觉。对客观事物歪曲的知觉,把实际存在的事物歪曲地知觉为另一事物,如把猫错

误地看做老虎,把地上的草绳看成蛇等等。还有一种幻想性错觉,即知觉的内容由于受当时的幻想影响而发生歪曲。

幻觉。在不存在外界刺激物的情况下所产生的虚假的感知。最常见的是幻听,即无任何真实声源却能感受到声音。幻听可分为非言语性幻听和言语性幻听,前者如音乐声、鸟鸣等。后者为他人说话的声音,内容以讽刺、谩骂、斥责、嘲笑等多见,有时也可以听到同情、赞扬、爱慕等。有时幻听的内容为命令性质的,如令其毁坏物品、自戕或伤人等。幻听约占幻觉的70%,其次是幻视,幻视中的形象可以是人、动物、景象,甚至是鬼怪。在意识发生障碍时出现的幻视多属恐怖性质。幻视较常见,约占幻觉的20%。此外有幻嗅、幻味、幻触,但较少见。

(三)记忆障碍

记忆质的障碍。主要表现为错构症和虚构症。错构症指人在回忆中将过去经历的事件,在发生地点、情节,尤其是时间上出现错误的回忆,并确信是事实。虚构症指人在回忆中将过去未曾经历过的事件说成确有其事,内容虽然生动,但往往带有荒谬色彩,且瞬间即可忘却。

记忆量的障碍。表现为记忆增强、记忆减退和遗忘症。记忆增强为病态性记忆增强,表现为对过去不能够回忆的人或事都能回忆起来,甚至对并不重要的事情的一些细节都能毫无遗漏地回忆起来。记忆减退多表现为记忆尤其是近记忆的减弱,特别是对专有名词、术语、年代回忆尤为困难,严重的甚至连刚吃过的饭、说过的话、见过面的人都难以回忆。遗忘症指的是人对局限于某一件事或某一时期内经历的遗忘。与记忆减退不同的是,遗忘症不是记忆的几个环节普遍减弱,而是回忆的丧失。

(四)思维障碍

思维形式障碍。思维过程在形式方面的障碍主要表现在抽象概括过程障碍、联想过程障碍、思维逻辑过程障碍三个方面。(1)抽象概括过程障碍具体表现为抽象概括水平下降和抽象概括过程的歪曲,不能掌握概念的本质特征,抽象概括的只是事物的偶然或次要的联系。(2)常见的联想过程障碍有联想奔逸、思维贫乏、思维迟钝、联想松弛、思维破裂、病理性赘述、思维不连贯。(3)思维逻辑过程障碍,常见的有以下几种形式:逻辑倒错,即推理缺乏逻辑性,或是无前提,或是因果倒置,语词新作,自创文字、符号和图形。象征性思维,是将具体概念和抽象概念相混淆的思维障碍。

思维内容障碍。思维内容障碍包括妄想、超价观念及强迫观念。(1)妄想。它是由病态的判断和推理产生的歪曲的信念,主要有被害妄想。有这种心理障碍的人,无中生有,坚信周围某些个人或群体对他跟踪监视,打击迫害。这是最常见的一种妄想。此外,还有关系妄想(认为周围的人都在注视和评价自己)、夸大妄想(认为自己能力非凡,是著名的人)、嫉妒妄想(认为对象或配偶移情与不贞)、罪恶妄想、钟情妄想、疑病妄想、被控制妄想、变兽妄想、思维被洞悉妄想。(2)超价观念。这是以某种事实为依据,受强烈情绪的影响,对某些事实给予超乎寻常的评价,从而形成的一种片面而偏激的观念。例如,写了一本书,就坚信自己是天才。(3)强迫观念。亦称强迫思维,指的是头脑中反复出现某种难以摆脱的观念,本人为此感到十分痛苦,但又不能不去想它。强迫思维的内容可以是某种想法、某句话、某种事的回忆,有时则是一个毫无意义的问题,如“人为什么是两条腿”?

(五) 想象障碍

缺乏创造想象的能力。想象的内容多半系模仿、再造和重复已有的形象。学习各门课程都需要想象,无论是文学、艺术,还是数学、物理、化学都离不开想象。缺乏创造想象能力的人,会理解不了学校的课程,当然也不会产生共鸣;至于需要发挥、补充和建立知识间新的联系的学习内容,就更难以胜任。

想像力贫乏。想象内容局限于自己亲眼所见或他人所详细描述的形象。想象不具体、不生动,缺乏色彩,因而想象缺乏情感性,不能为他人所描绘的形象所感动,不能为自己的想象所动容。只能想象结果的形象,不能想象动态的形象,不能想象完整的动作过程,因此也就缺乏受想象鼓舞而积极行动的激情。想象缺乏流畅性,不能顺利地想象事物之间的联系和因果关系,更不能想象未来的形象。

沉湎于幻想。幻想是想象的一种特殊形式,幻想常常是人憧憬人生理想的主观渴求。必要的想象也可以是一种激发力量,但沉湎于幻想则没有行动的意义,也不会成为意志行动的动机。这不仅会妨碍一个人积极地富有成效地学习,而且会导致一种异常人格。明知幻想是虚无的,但不愿正视现实,而宁愿沉湎于幻想以自寻安慰。

(六) 情感障碍

激越的情感情绪异常。激越的情感情绪异常包括情绪高涨、情绪欣快、焦虑、情感爆发、恐怖性情感、病理性激情、易激惹。情绪高涨指情感活动显著增强,表现为与周围环境明显的不协调,过分的甚至夸张的愉快、欢乐。情绪欣快表现为异常轻松、诙谐、滑稽,讲话时眉飞色舞。焦虑表现为惶惶不安,坐卧不宁,难以专心学习和工作,并常伴有心慌、出汗等躯体不安感。情感爆发表现为哭笑无常,叫喊吵骂,打人毁物,常伴有矫揉造作、幼稚和戏剧性动作。恐怖性情感指对某种场合或情境所产生的特殊畏惧和恐慌,常见的有广场恐怖、触物恐怖、对人恐怖、死亡恐怖等。病理性激情是一种发作突然、表现强烈但较短暂的情绪障碍,表现为短暂的情绪爆发,自己难以控制,常伴有不同程度的意识障碍和暴虐行为。易激惹表现为遇到轻微刺激即可引起强烈的情绪反应,易怒,甚至怒不可遏。

低弱的情感情绪异常。低弱的情感情绪异常包括情感淡漠、情绪低落、情感衰退、情感脆弱。情感淡漠表现为对外界的任何刺激都漠然置之,无动于衷,甚至面对亲人亡故亦能泰然处之,没有任何情绪反应。情绪低落表现为对任何事物都悲观失望,整日郁郁寡欢,愁眉不展,甚至感到度日如年,生不如死。情感衰退表现为对周围环境丧失自己相应的态度和内心体验,对任何事物都不产生情绪反应。情感脆弱的人情绪自制能力减弱或丧失,轻微的刺激甚至不明显的外界刺激都能使他的情绪产生波动,可以被感动得伤心落泪,悲痛欲绝,或者兴高采烈,兴奋不已。

情感和情绪倒错。情感和情绪倒错包括情感倒错、矛盾情绪、表情倒错。情感倒错表现为情感反应与内心体验不一致,如对亲人亡故不仅不悲哀,反而表现出喜悦。矛盾情绪表现为对同一事物同时产生两种相反的情感,如既爱又恨。表情倒错表现为不感到高兴时喜笑颜开,而不感到悲伤时号啕大哭。

(七) 意志障碍

意志增强。意志增强表现为集中一切力量为达到正常人认为是无意义和无价值的目的而奋斗。如有发明妄想的人夜以继日、废寝忘食地进行所谓“发明”活动。

意志减弱。表现为对一切都懒于料理,对一切工作都自觉不能胜任,不行动或行动迟缓。情绪低落,对周围的事物兴趣索然,认为一切都没意思,意志消沉,不求进取。

意志缺乏。意志缺乏表现为既无行动目标,又无行动动力,故行为被动、退缩,缺乏应有的积极性和主动性,对个人生活也毫不关心,甚至连清洁梳理也不顾及,严重的连本能要求也丢失了。

意志倒错。意志倒错表现为意志活动与认识活动及情感活动丧失了一致性和协调性。在应该果断且迅速地采取意志行动时,却淡然处之,无所作为;而在无需采取意志行动时,却孜孜以求。

二、人格障碍

人格障碍指根深蒂固和持续不变的行为模式。这种行为模式明显偏离正常人的行为模式。偏离严重者,本人会感到痛苦或使其他人受到损害,对个人和社会造成不良影响。人格障碍的特征往往从儿童期萌发,到青春开始变得明显。各种人格障碍都有紊乱不定的心理特点和难以相处的人际关系。有人格障碍的人常把自己所遇到的困难归咎于命运或别人的错误。他们总把自己的想法放在首位,而不管他人的态度和感受。他们走到哪里就把自己的猜疑、敌视和固有的看法带到哪里。但是,他们都不承认自己有人格障碍。人格障碍有十几种,现介绍在大学生中常见的几种。

(一)偏执型人格障碍

其主要特点是思想固执,敏感多疑,好嫉妒,自我评价过高,不接受批评,易冲动和诡辩。有强烈的自尊心,逞强好胜,看问题主观片面,工作和学习上言过其实。遭遇失败时,常迁怒于人而原谅自己。

(二)反社会型人格障碍

其主要特点是行为受原始欲望支配,脾气暴躁,情感冷淡,不真诚,不坦率,不考虑社会义务,法纪观念差,常有违反社会规范的行为。这类人对他人的感受漠不关心,缺乏同情心。他们从内疚感,不能从经验中吸取教训,一错再错而不知悔改。

(三)强迫型人格障碍

其主要特点是具有强烈的自制心理和自控行为。这类人以十全十美的高标准要求己,常表现出紧张、苦恼和焦虑。他们刻板固执,做事循规蹈矩,墨守陈规,不会随机应变。由于内心深处的不安全感导致怀疑和过分谨慎。追求完美,但又缺乏自信,导致过度的反复核对,过分注意细节。

(四)癔病型人格障碍

其主要特点为情绪不稳定,细微刺激常可引起情感爆发,感情用事,戏剧性地、过分夸张地自我表演。受暗示性增高,行为易受他人的影响。以自我为中心,自我放纵,不为他人着想,对他人要求过多。好炫耀自己,不断渴望受人称赞。富于幻想,说谎欺骗,操纵他人为自己的需要服务。此型人格障碍女性较为多见。

(五)依赖型人格障碍

其主要特点是过多依赖他人,总想求助于他人帮助自己应付日常事务。缺乏独立性,总感到自己无能、无助和缺乏精力,生怕被人遗弃。将自己的需求依附于他人,过分服从

别人的意志,容忍他人支配甚至要求他人安排自己的生活。

(六)不成熟型人格障碍

当前在我国青少年中,很多人表现出一种不健康的人格发展倾向,其中有些人的人格发展严重不良。我国一些心理学家认为,这些青少年的人格障碍已经形成了一个独特类型,根据其主要心理特征,命名为“不成熟型人格障碍”。这些青少年自幼备受家庭宠爱,生活优越,情感幼稚,依赖性很强;以自我为中心,要家庭中的大人顺从自己,稍不如意,则激动暴怒;缺乏义务感,对别人缺乏同情心;不遵守社会公德,甚至胡作非为;不善于与人相处,不珍惜友谊;自以为是,听不得一点儿批评;适应能力差,遭受挫折则心灰意冷,甚至自暴自弃。

三、神经症

神经症是一组以不健康的个性特征构成发病基础,在各种精神因素的作用下,导致个体神经系统机能状态削弱,大脑功能活动暂时性失调的疾病总称。青年中期即大学生就学期间,是神经症的初发年龄。这里只介绍几种在大学生中常见的神经症。

(一)神经衰弱

神经衰弱是一种最常见的神经症。神经衰弱的症状,一方面表现为大脑易疲劳,注意力难以集中,记忆力减退,因而学习效率明显下降;一方面表现为易兴奋,好激动,经常出现急躁、发怒、伤感、烦恼、焦虑等情绪体验,同时还有睡眠障碍和植物性神经紊乱,以及心悸、多汗、胸闷、气短、食欲不振、消化不良等。大学生的神经衰弱症状多表现为睡眠障碍,躺在床上两三个小时才能入睡,有的人甚至要靠安眠药的帮助。此外,在学习中容易疲劳,注意力不易集中,学习效率下降,常感疲倦、乏力,整日无精打采。

(二)恐怖症

恐怖症是指病人对某种特定的客体、处境或与人交往时发生强烈的恐惧。其特征为:患者常常明知自己的害怕是不切实际的,是不必要的,因为引起恐怖反应的客体或处境对其并无伤害或威胁,但却不由自主地感到恐怖,并伴有明显的焦虑不安及植物性神经症状。因恐怖对象不同,恐怖症可以分为社交恐怖、单纯性恐怖(如对某些动物及自然现象的恐怖)、广场恐怖、旷野恐怖。在大学生中表现最多的是社交恐怖。常见的是害怕出现在生人面前,特别是对于被人注意更为敏感,如讲演恐怖;害怕与异性交往,与异性交往时面红耳赤,称为异性恐怖。有的人在公共场合局促不安,尴尬、笨拙、迟钝;也有的人害怕别人的目光,怕跟别人视线相遇。

(三)焦虑症

焦虑症指持续性精神紧张或发作性惊恐状态,表现为没有明确对象和内容的恐惧。患者整日提心吊胆,惶惶不安,似乎有什么大祸即将临头或死亡将至,但说不出自己怕什么,或会发生什么危险和不幸,他们过的是一种无事不怕与无时不怕的生活。他们的交感神经功能亢进,常伴有头晕、胸闷、心悸、心前区不适或疼痛、呼吸困难、口干、尿频、尿急、消化不良、出汗、震颤、痛经、月经紊乱和运动性不安。他们的外观很典型,表情紧张,双眉紧锁,姿势僵硬而不自然,常伴有震颤,皮肤苍白和多汗,小动作增加,不能静坐,以至往复徘徊。