

全国高职高专公共基础课程规划教材

Daxuesheng
Xinli Jiankang Jiaoyu **大学生
心理健康教育**

主 编 蓝琼丽 徐传庚



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

全国高职高专公共基础课程规划教材

Daxuesheng
Xinli Jiankang Jiaoyu **大学生**
心理健康教育

主 编 蓝琼丽 徐传庚

副主编 赵兴华 牛陇安

编 者 （以姓氏笔画为序）

牛陇安（陕西职业技术学院）

张 帆（山东中医药高等专科学校）

张艺钟（山东烟台南山学院）

张革秋（黑龙江护理高等专科学校）

周 洁（广西科技大学）

赵兴华（山西职工医学院）

徐传庚（山东中医药高等专科学校）

焦金梅（首都医科大学燕京医学院）

蓝琼丽（广西科技大学）



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/蓝琼丽,徐传庚主编. —西安:西安交通大学出版社,2013.5

ISBN 978-7-5605-5212-5

I. ①大… II. ①蓝… ②徐… 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 090584 号

书 名 大学生心理健康教育
主 编 蓝琼丽 徐传庚
责任编辑 问媛媛 王银存

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 西安明瑞印务有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 13.75 字数 252 千字
版次印次 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-5212-5/B·38
定 价 28.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtpress@163.com

版权所有 侵权必究

前言

《大学生心理健康教育》是一门在校大学生必修的公共课程。当今社会多元化的发展和教育教学的改革创新在给大学生带来机遇和挑战的同时,也给他们带来了巨大的心灵冲击。大学生面临的学习、生活和就业压力明显增大,在对新环境的适应、自我概念的形成、人际交往的完善、专业的正常发展、性与爱情的选择、职业生涯的规划等方面产生了诸多心理困惑。《大学生心理健康教育》为高校开设大学生心理健康教育的教材,也可以作为大学生心理健康教育的自助读物,还可供高等教育管理者以及相关工作者阅读和参考。

为了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,培养良好的心理素质,提高心理健康水平。我们根据《中共中央 国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16号)、《教育部 卫生部 共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政[2005]1号)和《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)〉的通知》(教思政厅[2011]1号)等文件精神,依据《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求〉的通知》(教思政厅[2011]5号)中的“主要教学内容”为编写大纲,结合高校大学生心理健康教育实际,组织高校心理健康教育领域里经验丰富的专家学者及一线教师,编写了本教材。

本教材共分十一章,包括大学生心理健康导论、大学生活与适应、自我意识与培养、人格发展与心理健康、学习心理及调适、情绪管理、人际交往、恋爱心理与性心理、压力管理与挫折应对、心理咨询、生命教育与心理危机干预等内容。在每章节前设有学习目标,正文中根据内容穿插知识链接、心语赠言、心理故事和心理案例等,在章后设用于思维拓展训练的目标检测。大学生心理健康教育课程是一门集知识、体验和训练为一体的综合课程,既有心理学知识的传授,心理活动的体验,还有心理调适技能的训练等。因此,我们在教材编写过程中坚持“实用、好用、够用”的原则,特别强调教材的实用性(适教适学)和时代性。注意理论知识以够用为度,着重于具体的案例分析和心理调适方法的运用等。通过本教材内容的教学,旨在使学生明确心理健康的标准及意义,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识,掌握并应用心理健康知识,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力,提高心理素质,促进学生全面发展。

本教材是集体智慧的结晶,由广西科技大学蓝琼丽教授和山东中医药高等专科学校徐传庚教授担任主编,实行副主编初审、主编终审制,其中第一、二、五、六、七、十章由陕西职业技术学院的牛陇安副教授初审,第三、四、八、九、十一章由山西职工医学院的赵学华副教授初审;第一、三、八、九、十一章由山东中医药高等专科学校徐传庚教授终审,第二、四、五、六、七、十章由广西科技大学的蓝琼丽教授终审。在编写过程中还得到了各编者所在学校的大力支持,在此一并表示感谢。

由于编者水平有限,疏漏之处在所难免,恳请专家、同仁和广大读者批评、指正。

蓝琼丽 徐传庚

2013 年 4 月

目 录

第一章 大学生心理健康导论	(1)
第一节 心理学概述	(1)
一、心理学概念及其研究对象	(1)
二、心理的实质	(2)
第二节 心理健康概述	(4)
一、心理健康及其标准	(4)
二、影响大学生心理健康的因素	(7)
三、大学生常见心理问题及心理疾病	(10)
四、大学生心理健康维护	(15)
第二章 大学生生活与适应	(22)
第一节 认识大学新环境	(22)
一、中学环境与大学环境的差异	(22)
二、大学生活的特点	(24)
三、大学生常见适应心理问题	(24)
第二节 适应大学新环境及大学生涯规划	(27)
一、适应大学环境	(27)
二、大学期间生涯规划的制订	(28)
三、学会时间管理	(32)
第三章 大学生自我意识与培养	(36)
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	(38)
三、自我意识的发展	(39)
第二节 大学生自我意识与心理健康	(42)
一、大学生自我意识发展的特点	(42)
二、大学生自我意识形成的来源	(45)
三、大学生自我意识常见的偏差	(46)

四、大学生健全自我意识的培养策略	(50)
第四章 大学生人格发展与心理健康	(54)
第一节 人格概述	(54)
一、人格的概念	(54)
二、人格的特征	(55)
三、人格的结构	(56)
四、影响人格形成的因素	(63)
第二节 大学生的人格特征与异常的表现	(67)
一、大学生人格特征	(67)
二、大学生常见的人格缺陷及矫治	(68)
三、大学生常见的人格障碍及矫治	(73)
第三节 大学生人格的完善	(76)
一、大学生健康人格的标志	(76)
二、大学生健康人格塑造的基本途径	(78)
第五章 大学生学习心理及调适	(88)
第一节 学习能力概述	(88)
一、记忆力	(88)
二、思维力	(90)
三、注意力	(91)
第二节 大学生学习特点与常见的学习心理障碍	(92)
一、大学生学习特点	(92)
二、大学生常见学习心理障碍及其调适	(94)
三、大学生学习能力的培养	(102)
第六章 大学生情绪管理	(107)
第一节 情绪的概述	(107)
一、情绪的概念	(107)
二、情绪的形式与分类	(108)
三、情绪与情感的区别	(110)
第二节 大学生情绪特点及影响因素	(112)
一、大学生的情绪特点	(112)
二、影响大学生情绪发展的因素	(113)
三、情绪对大学生的影响	(114)
四、认识和把握自己的情绪	(116)

第三节 大学生情绪管理	(117)
一、大学生情绪健康的标准	(117)
二、大学生常见的情绪困扰	(118)
三、大学生的情绪调控	(121)
第七章 大学生的人际交往	(126)
第一节 人际关系的概述	(126)
一、人际关系的概念	(126)
二、建立良好人际关系的原则	(126)
第二节 大学生的人际交往	(129)
一、大学生人际关系的作用	(129)
二、大学生人际交往特点	(129)
三、大学生人际交往类型	(131)
四、影响大学生人际交往的因素	(133)
第三节 大学生常见的人际交往障碍及调适	(136)
一、成功交往的技巧	(136)
二、大学生常见的人际交往障碍及调适	(139)
第八章 大学生恋爱与性心理	(146)
第一节 爱情心理概述	(146)
一、关于爱情	(146)
二、大学生恋爱的类型	(148)
三、大学生恋爱心理的影响因素	(149)
第二节 大学生恋爱心理问题的调适	(151)
一、大学生常见的恋爱心理问题	(151)
二、培养健康的恋爱观和恋爱能力	(153)
第三节 大学生的性心理与性健康	(155)
一、大学生性心理发展特点	(155)
二、性心理健康的标准	(155)
三、大学生性心理困扰及调适	(156)
第九章 大学生压力管理与挫折应对	(161)
第一节 压力和挫折概述	(161)
一、压力和挫折的概念	(161)
二、压力源	(162)
三、挫折的类型	(163)

四、挫折与身心健康的关系	(165)
第二节 大学生压力和挫折的产生与特点	(166)
一、挫折产生的原因	(166)
二、大学生常见的压力	(167)
三、大学生的压力和挫折反应	(168)
第三节 大学生压力管理与挫折应对策略	(172)
一、大学生压力管理	(172)
二、大学生挫折应对策略	(175)
第十章 大学生心理咨询	(179)
第一节 心理咨询概述	(179)
一、心理咨询的概念和任务	(179)
二、心理咨询的原则	(181)
三、心理咨询的对象和类型	(182)
第二节 大学生心理咨询的程序和基本过程	(185)
一、大学生心理咨询的程序	(185)
二、大学生心理咨询的基本过程	(187)
第十一章 大学生生命教育与心理危机干预	(193)
第一节 大学生生命教育	(193)
一、生命教育的含义与起源	(195)
二、大学生生命意识缺失现象	(197)
三、大学生生命意识缺失现象的原因	(199)
四、加强大学生生命教育的对策	(200)
五、大学生生命教育的内容	(202)
第二节 大学生心理危机干预	(203)
一、心理危机的概念	(203)
二、大学生心理危机的识别	(203)
三、大学生心理危机的预防与干预	(205)
四、培养大学生应对心理危机的能力	(209)
参考文献	(211)

第一章 大学生心理健康导论

学习目标

使学生了解心理健康知识、大学生心理健康的标准,树立正确的心理健康观念,能够自主地调整心理状态,维护自身的心理健康。

阿拉伯有句谚语:“有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。”健康是人生的第一财富。作为当代大学生来说,心理健康更是学业成就、事业成功、生活幸福的基础。什么是心理健康?如何维护心理健康?让我们带着这些问题走进神秘的心理世界。

第一节 心理学概述

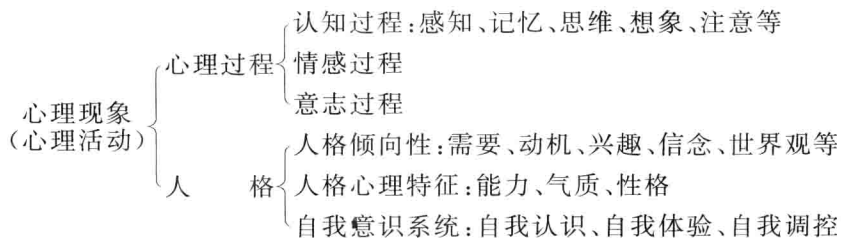
一、心理学概念及其研究对象

(一)心理学概念

心理学(psychology)是研究人的心理现象的发生、发展及其活动规律的科学。它的任务是揭示人的各类心理现象的本质,阐明其特点和规律,从而使人类对自己的精神世界具有充分的科学认识,为完善、改造和发展人的精神世界提供科学依据。

(二)心理学研究的对象

心理学研究的对象是人的心理现象,处于清醒状态的个体时刻会产生各种各样的心理现象。



一般认为,人的心理现象主要包括心理过程和人格两大部分。心理过程是指人的心理活动发生、发展过程,包括认知过程、情感过程和意志过程;人格是指一个人的总的精神面貌,即具有一定倾向性的稳定的心理特征的总和,主要包括三个部分:人格倾向性、人格心理特征和自我意识。心理过程和人格是既有区别又有联系的两个方面。心理过程是人格形成的条件和表现,人格则是通过心理过程逐步形成而发展起来的,也只有通过心理过程才能表现出来。已经形成的人格是影响和制约心理过程品质和效果的重要的主观因素。

二、心理的实质

心理的实质主要涉及心理产生的物质器官是什么?心理活动的内容来源于哪里?古今中外,围绕着心理的实质出现了形形色色的观点和假说。科学心理学观点认为“心理是客观现实在人脑中的主观映像”,可以从两个方面理解:心理是人脑的机能;心理是客观现实的反映。

(一)心理是人脑的机能

任何心理活动都产生于脑,脑是心理活动的器官,这已被大量的动物实验和对人类临床观察证实,是人们经过长期探索而得出的科学结论。

1. 从经典的解剖生理学方法与知识来看

所有心理活动均与大脑不同部位有着直接联系。当人的大脑某一部位受到损伤时,其相应支配的心理活动和行为也会发生改变。1861年,法国外科医生布洛卡(P. Broca),解剖了一位失语症患者的脑,发现这个患者大脑皮层一个部位的神经细胞严重损坏,说明这个患者的失语症是他的大脑皮层受到损伤的缘故,从而证明人的语言表达能力与脑的一定部位有关,后来人们称这一特定部位为“布洛卡中枢”,即运动性言语中枢。

2. 从物种发生进化史来看

心理是物质发展到高级阶段的产物。无机物和植物没有心理,没有神经系统的动物也没有心理,心理现象是在动物适应环境的活动过程中,随着神经系统的产生而出现的。随着动物的演化发展,神经系统日渐完善,心理活动也相应地越来越丰富,越来越灵活。

3. 从个体生长发育过程来看

心理的发生和发展也是以脑的发育为物质基础的。大脑解剖学有关资料证明,新生儿的大脑皮质已分为六层,神经细胞的数量与成人相近;但他们的皮质比成人薄,沟回比成人浅,重量也比成人轻。新生儿的脑重量为390克,7个月可达660克,2~3岁增加至900~1000克,7岁时脑重达1280克,12岁时与成人的脑重接近(正常发育的成人脑重平均为1400克)。个体正是随着其脑结构的不断发育,

心理活动才得以不断完善和发展。

(二)心理是客观现实的反映

人脑作为心理产生的器官,仅仅是心理现象产生的物质基础,没有客观现实的作用,其本身并不能凭空产生心理活动。人的心理是在社会实践活动中产生的,是人脑对客观现实的主观能动反映。

1. 客观现实是心理活动的源泉

人的一切心理现象都是对客观现实的反映。如从认知的最基本心理活动——感觉而言,人的感觉器官和脑的感觉中枢具备了产生感觉的条件,但看到什么、听到什么、尝到什么,这些内容都不能由人的主观决定,而是取决于外界环境中的具体事物。其他心理现象都不是无端产生的,而是由现实生活中的具体事物决定的。

2. 社会生活实践是心理活动产生的基础

科学心理学特别强调社会实践是人心理活动产生的基础。长期脱离了人的社会实践,即使有着与常人同样的大脑,也不可能形成正常人的心理活动和心理特征,印度的“狼孩”卡玛拉的实例就是最好的印证。



知识链接

狼孩的故事

1920年,印度心理学家辛格在一个深山的狼洞中发现了两个女孩,其中一个大约七八岁,取名卡玛拉,辛格夫妇将其送孤儿院精心抚养,一心想让其恢复人性。开始卡玛拉一身的狼性,吃饭喝水都是趴在地上舔,此习惯经过两年的矫正才改过来。卡玛拉已经10岁了,她还从死鸡肚子里掏肠子吃,晚上还抓着房门像狼一样嚎叫。她被带回来三年半,才刚刚学会直立行走;直到第六个年头,她走起路来还不如两岁孩子稳当,尤其一遇到惊吓,马上趴下“四蹄”逃跑。刚被带回来时她根本不会说话,经过两年的训练才学会4个词。直到17岁死亡时,她才学会45个词,智力水平才刚刚抵得上三岁半的孩子。

3. 人的心理是对客观现实主观、能动的反映

心理反映的内容是客观的,但这种反映不是被动的、消极的,也绝不像镜子反映物像一般呆板和固定。人对客观事物的反映是根据主体的需要、兴趣、活动任务而有选择进行的,这种反映具有主动性,个体的人格特征、心理状态、知识经验等都会对反映过程发生不同程度的影响。人的反映不仅能认识客观世界,还能积极主动地改造客观世界。在反映客观现实的过程中,个体还能根据实践的检验不断调整自己的行动,使反映更符合客观规律,这些都表现了心理反映的能动性。

心理故事

情况不同

在一个畜栏里同时关着一只小猪、一只绵羊和一头乳牛。有一天,主人来到畜栏捉住了小猪,小猪大声嚎叫,猛烈地抗拒,企图挣脱。绵羊和乳牛讨厌小猪的嚎叫,便说:“主人常常来捉我们,但我们并不大呼小叫。”小猪听了回答道:“主人捉你们和捉我完全是两回事,他捉你们,只是要你们的毛和乳汁,但是捉住我,却是要我的命啊!”

第二节 心理健康概述

一、心理健康及其标准

(一)心理健康概念

什么是心理健康?在第三届国际心理卫生大会上,把心理健康定义为:“所谓心理健康是指在身体上、智能上以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展为最佳的状态。”就广义而言,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,个体对现实能做出良好的反应,具有活力,且能充分发挥其身心潜力。就狭义而言,心理健康是指个体具有正常的认知能力,适宜的情绪体验,健全的人格,和谐的人际关系,对环境具有高效而愉快的适应。对心理健康的理解不能绝对化,每个人随时都有可能产生心理问题,即使一个心理正常的人,也可能有突发性的、暂时性的心理异常。因此,心理健康不是绝对的十全十美,而是个体在自身及环境条件许可的范围内能达到最佳的功能状态。



知识链接

健康十标准

世界卫生组织(WHO)提出,健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态,而不只是没有疾病和虚弱的状态。同时,进一步指出健康的十项标准。一是有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张。二是积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔。三是精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好。四是自我控制能力强,善于排除干扰。五是应变能力强,能适应外界环境的各种变化。六是体重得当,身材匀称。七是反应敏捷,眼睛明亮,眼睑不发炎。八是牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象。九是头发有光泽,无头屑。十是肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。

(二) 心理健康的标准

怎样判断个体心理是否健康? 心理健康并不像生理健康那样具有精确的易于度量的指标,不同的专家学者对于心理健康的标准有着不同的看法。

美国心理学家马斯洛(A. H. Maslow)和密特尔曼(Mittelman)认为判断一个人的心理是否健康有十条标准:①有充分的安全感;②能充分了解自己,并恰当估计自己的能力;③生活理想切合实际;④能与周围环境保持良好接触;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能适度地表达和控制自己的情绪;⑨在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性;⑩在不违背社会规范的前提下,适度地满足个人的基本需要。

我国学者王登峰、张伯源也提出了八条心理健康的标准:①了解自我,悦纳自我;②接受他人,善与人处;③正视现实,接受现实;④热爱生活,乐于工作;⑤能协调与控制情绪,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。

根据大学生的心理特征、大学生特定的社会角色的要求,以及心理健康学的基本理论,大学生心理健康的标准可以概括为以下八条:

1. 正常的智力水平

智力,是指人们认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,包括观察力、注意力、记忆力、思维力和想象力等。智力正常是大学生正常生活和学习的基本心理条件,是心理健康的重要标准。智力发育不全或阻滞均属于心理障碍,他们不能顺利完成社会化过程,心理发展水平必然受到影响,甚至难以独立生存。

2. 善于调节与控制情绪,保持良好心境

积极乐观的情绪和良好的心境是心理健康的重要标志。一个心理健康的大学生,他的心理活动会十分自如,有合理的情绪反应,恰如其分的情感表达。更重要的是情绪稳定性好,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪,但不会因为这些消极情绪而影响正常的生活,善于从生活中寻求乐趣,具有调节控制自己的情绪以保持与周围环境的动态平衡的能力。

3. 良好的适应能力

适应能力,是指对自然环境、社会环境、自我内环境等环境的适应能力。这种适应能力包括主动适应和被动适应。在人的一生中,环境条件在不断地变化,有时这种变化过于强烈或迅速,个体无法改变它,只能顺应其变化。人不仅能适应环境,而且可以通过实践去改造环境以满足自身的需要,这就是主动适应。心理健康的大学生能够面对现实,接受现实,对现实环境能作出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触。

4. 善于交往,保持和谐人际关系

社会交往是人类社会的基础,人类心理活动之所以产生和维持,有赖于社会交往的发展。心理健康的大学生其交往能力也较强,能分享、接受和给予爱及友谊,在与人相处时,尊敬、信任、关心和宽容等常多于仇恨、嫉妒、怀疑和畏惧,因而会有和谐的人际关系,能将自己很好地融入集体中,拥有可信赖的朋友,社会支持系统强大而有效。

5. 热爱生活,乐于学习

学习是大学生活的主要内容,心理健康的大学生能珍惜大学生活,积极投身于学习生活中,并在这种生活中尽情享受人生的乐趣。同时,珍惜学习机会,乐于学习,有浓厚的学习兴趣和强烈的求知欲望,能掌握有效的学习方法,能保持一定的学习效率,并能从学习中获得满足感和快乐感。

6. 人格完整统一

人格是指一个人整个精神面貌。心理健康教育的最终目标是保持人格的完整统一,培养健全的人格。人格健康完整主要表现为:人格结构的各要素即气质、能力、性格和需要、动机、兴趣、信念等完整统一,不存在明显的缺陷和偏差;以积极进取的信念、人生观等作为人格的核心,具有相对完整的心理特征。

7. 正确的自我意识

自我意识是个体对自己的认识和评价,它反映了个人对自己的态度。个人是在与现实环境的相互关系中,在实践活动中来认识自我、确立自我形象的。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。心理健康的大学生有明确的自我意识,能正确地认识自己和评价自己,做力所能及的事,有自知之明;能把“理想的我”与“现实的我”有机地统一起来,并能根据自己的认识和评价来控制调节自己的行为;能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱(适度),正视现实,积极进取。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

个体不同的年龄阶段,都有相对应的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。如儿童常常表现出天真活泼、青年人充满朝气和活力、老年人表现出和蔼慈祥等。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,一般就被认为是心理不健康的表现。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,大学生应具有与年龄与角色相应的心理行为。

心语赠言

我们无法改变人生,但可以改变人生观;

我们无法改变环境,但可以改变心境;

我们不能改变容貌,但可以展现笑容;

我们不能控制他人,但可以控制自己;
我们不能预知明天,但可以利用今天;
我们不会样样顺利,但可以事事尽心。

(三)心理健康的水平等级

大学生心理健康与不健康并无明显界限,而是一个连续的过程。一般认为心理健康是一个持续的心理状态,个体在这种状态下可以发挥自身的潜能以适应社会生活。根据国内外的研究与实践,人的心理健康状态大致可划分为三个等级:心理常态、心理问题(轻度心理失调)和心理疾病(严重心理失调)。

1. 心理常态

经常有愉快而满意的心理体验,适应能力强,善于与他人相处,能够较好地完成同龄人正常发展水平上应做的活动,具有抗挫折能力、调节情绪能力等。

2. 心理问题

表现为不具有同龄人所应有的愉快而满意的心境,与他人相处略感困难,有焦虑、抑郁、恐惧等消极情绪,独立应对学习和生活时感到有些吃力。心理问题是每个人都会有的,一般不影响其社会功能,持续时间较短,自己可以有效地进行心理调节,或在专业人士帮助下可恢复常态。

3. 心理疾病

表现为明显的适应失调,长期处于焦虑、抑郁、痛苦等消极情绪中难以自拔,伴有明显的躯体不适感,生活自理能力低下,严重影响正常的生活和工作。常见的心理疾病有神经症、人格障碍和精神疾病等。心理疾病一般不能通过自身调整而康复,需要专业心理治疗。

二、影响大学生心理健康的因素

大学生心理问题产生的原因是多方面的,既有生理因素的作用,也有心理因素和环境因素的作用。这些因素协同作用,共同影响个体的心理健康。

(一)生理因素

1. 遗传因素

人的心理活动或心理健康状况是不能遗传的,但人的气质、智力的活动特点等受遗传因素的影响比较显著。相关的调查和临床观察表明,有精神病史的家族中,患有精神发育不全、性情孤僻、躁狂、抑郁等精神病或存在异常心理行为的家庭成员占有相当的比例。

2. 疾病或外伤

如患有内分泌功能障碍,尤其是甲状腺功能混乱、功能亢进的人,往往出现暴躁、易怒、敏感、情绪冲动、自制力减弱等心理异常表现。若肾上腺素分泌过多,则

会产生躁狂症,而肾上腺素分泌不足则可能患上抑郁症等。种种原因造成的脑震荡、脑挫伤等脑外伤,也可能导致意识障碍、遗忘症、言语障碍、人格改变等心理障碍。

3. 个体特征

个体的长相、身材、肤色等身体特征对个体心理健康也有一定的影响。

(二)心理因素

1. 自我意识

外界事物和生活事件对心理健康的影响,都要通过自我意识的中介和调节作用。大学生正处于确立“自我同一性”的时期,他们在认识自我时,总会遇到一系列矛盾和冲突,特别是理想自我和现实自我的矛盾。在现实生活中,理想自我与现实自我存在一定差距是不可避免的,在一定范围内属于正常现象。这种差距可以促进大学生奋发有为、积极向上、不断进步。但是,如果差距过大,则有可能导致一系列不适和心理问题,如迷茫、困惑、痛苦、自暴自弃等。

2. 情绪因素

大学生时代是“心理断乳”的关键期,意味着大学生摆脱家庭的心理依赖,成为独立的个体,需要独自处理学习、生活中的一切事务,完成自我心理世界的建构。然而,这一时期也是人的一生中心理变化动荡和最复杂的时期,情绪多变,容易受外界环境的影响,情绪调控能力比较弱,在激情的状态下,往往不能做到冷静思考而走向极端,产生各类心理问题。

3. 人格因素

各种心理障碍往往都有一定的人格特征为疾病基础,人格缺陷本身就是心理障碍的典型表现。在人格发展中存在严重缺陷的大学生,如自我中心、过度自卑、偏执多疑、孤僻封闭、急躁冲动、极度自私及心胸狭窄等都会影响大学生的心理调适机能的发挥,表现出对环境的不适应,人际关系不和谐,严重的还会影响其社会适应功能,不能正常地学习、工作和生活。

(三)环境因素

1. 家庭环境因素

家庭是大学生最早接触的社会环境,父母是他们成长的第一任教师,家庭教育是他们的启蒙教育,更是伴随着他们整个成长发展阶段的起着潜移默化作用的渗透性教育,对他们心理发展起到至关重要的影响。大量研究表明,不良的家庭环境因素,容易造成家庭成员的心理异常。

不良的家庭环境因素主要包括:家庭结构不全,如单亲家庭、父母死亡、离异或分居等,在这种家庭环境里成长的孩子更容易产生冷漠、孤僻、怯懦、早熟、自卑和仇视心理;家庭关系不良,如父母关系、婆媳关系、兄弟姐妹关系不和谐,家庭情感