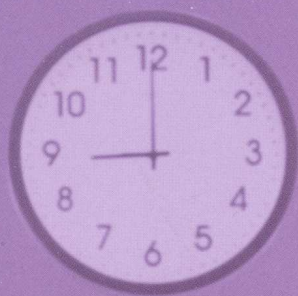




21世纪高职高专“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

主 编 李晓洁 杜以昌



电子科技大学出版社

大学生心理健康教育

主 编 李晓洁 杜以昌

副主编 李继光

电子科技大学出版社

内容简介

本书以大学生心理素质的培养为主线,以提高大学生的心理素质为目的,以学生存在的主要心理问题为内容组织依据,力求通过通俗易懂的理论阐述,以促进学生的心理健康发展。

全书重视实用性而非系统知识的传授,将重点放在心理健康知识的理解与运用上,目的在于提高大学生的自我调节和自我成长能力,并有助于他们社会能力、方法能力的形成。在讲解过程中,设置了"思考与练习"、"案例分析"、"相关量表"等栏目,使学生在轻松快乐的气氛中受到良好的启迪、引导。

本书适用于大中专院校教学使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 李晓洁, 杜以昌主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2010. 7
ISBN 978 - 7 - 5647 - 0568 - 8

I. ①大… II. ①李… III. ①大学生—心理卫生—健康教育 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 137735 号

大学生心理健康教育

主 编: 李晓洁 杜以昌

副主编: 李继光

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 张 鹏

责任编辑: 张 鹏

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 北京永顺兴望印刷厂

成品尺寸: 180mm×240mm 印张 14.5 字数 332 千字

版 次: 2010 年 8 月第一版

印 次: 2010 年 8 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5647 - 0568 - 8

定 价: 26.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

健康不仅仅指身体方面的没有疾病,健康应该包括生理、心理和社会适应等几方面。一个健康的人,既要有健康的身体,也应有健康的心理和行为。

随着社会发展,竞争日益加剧,许多人不堪重负,精神濒临崩溃的边缘,杀人、自杀等恶性事件频频发生,抑郁症被世界卫生组织称为“世纪病”。还有更多的人,虽然表面上看来一切正常,但内心也在默默忍受越来越大的心理压力。

大学生,作为思想最活跃、感受最灵敏、对自己期望值高、对挫折的承受力不强的一個特殊人群,面临着更多的机遇和挑战,承受着更大的压力与冲突,呈现出更多的心理问题与疾患,近年来,大学生因心理压抑、心理异常、心理危机、心理变态、心理障碍等原因不惜伤害自己和他人的恶性案件屡有发生,并且有上升趋势。种种现象表明:心理健康至关重要。各大院校对心理健康教育也越来越重视。

为了满足大中专院校教学需要,编者集合教学、实践经验以及大量参阅有关大学生心理健康教育资料文献的基础上,精心编写了这本教材。本书共分为十章,包括概述、应对心理变化和心理适应、人际交往、情绪心理健康、学习与心理健康关系、大学生人格的完善与健全、培养健康的恋爱和性心理健康、大学生的职业生涯规划与择业心理、压力处理与紧张排除、大学生心理咨询与心理治疗。

由于编写水平有限,本书难免存在不足之处,恳请广大读者批评指正。提出宝贵意见,使本书内容不断完善。

编 者

目 录

第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 大学生心理健康的内涵与标准	1
第二节 大学生心理健康的重要性	6
第三节 大学生常见的心理问题和心理异常	7
第四节 提升心理健康的方法	14
第五节 大学生心理健康教育的意义与实施	16
练习题	19
案例分析	19
第二章 大学生如何应对环境的变化和心理适应	26
第一节 大学生生活的环境变化	26
第二节 如何适应大学生生活的环境变化	28
第三节 大学生应对挫折的方法	29
练习题	34
案例分析	34
第三章 大学生的人际交往	38
第一节 人际交往概述	38
第二节 影响大学生人际交往的因素	41
第三节 如何应对人际交往中出现的问题	44
第四节 人际交往的原则与技巧	49
练习题	55
案例分析	55
第四章 大学生的情绪心理健康	60
第一节 大学生的情绪	60
第二节 影响情绪的因素	64
第三节 如何调剂好情绪	68
练习题	73
案例分析	73
第五章 学习与心理健康的关系	77
第一节 学习的概念	77
第二节 当代大学生学习的特点	78
第三节 常见的学习心理障碍	81
练习题	86
案例分析	86

第六章 大学生人格的完善	94
第一节 人格概述	94
第二节 人格的形成与发展	95
第三节 大学生的人格完善	99
第四节 健康人格形成的途径和方法	111
练习题	112
案例分析	112
第七章 培养健康的恋爱观	117
第一节 大学生的恋爱心理	117
第二节 大学生的性心理	122
练习题	130
案例分析	130
第八章 大学生的职业生涯规划与择业心理	134
第一节 职业生涯规划概述	134
第二节 大学生择业心理概述	137
第三节 大学生择业心理准备	140
第四节 大学生择业中常见的心理障碍与调适	145
练习题	149
案例分析	149
第九章 压力处理与紧张排除	159
第一节 大学生的压力	159
第二节 压力管理与紧张排除	164
练习题	168
案例分析	168
第十章 大学生心理咨询与心理治疗	172
第一节 心理咨询与心理治疗概述	172
第二节 心理咨询的相关内容	175
第三节 心理咨询和心理治疗的理论与方法	196
第四节 高校心理咨询人员的条件和素养	204
练习题	208
案例分析	208
第十一章 网络与大学生心理健康	217
第一节 互联网与大学生	217
第二节 大学生的网络心理障碍及调适	220
练习题	224
案例分析	224

第一章 大学生心理健康概述

第一节 大学生心理健康的内涵与标准

一、心理健康的内涵

(一)健康的含义

随着社会的发展和医学的进步,人类对健康的认识逐步深刻和科学,心理健康也越来越受到人们的高度关注,以下是有关国际组织和会议对健康的定义。

1946年,世界卫生组织(WHO)在其《世界卫生组织宣言》中指出:“健康不仅仅是没有疾病和虚弱现象,而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。”这是目前对健康的最常见、最权威的定义。

1978年,国际初级卫生保障大会所发表的《阿拉木图宣言》再一次重申:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完善状态。”

可见,健康不仅仅指身体方面的没有疾病,健康应该包括生理、心理和社会适应等几方面。一个健康的人,既要有健康的身体,也应有健康的心理和行为;只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一种良好状态时,才是真正的健康。

根据现代生物—心理—社会医学模式,世界卫生组织确定了个体健康的10项标准。

- (1)有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作上的压力,而不感到过分紧张。
- (2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。
- (3)善于休息,睡眠良好。
- (4)应变能力强,能适应各种环境的变化。
- (5)能抵抗一般性感冒和传染病。
- (6)体重适当,身材匀称,站立时头、臂、臀位置相协调。
- (7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (8)牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。
- (9)头发有光泽,无头屑。
- (10)肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

(二)心理健康的含义

对于什么是心理健康,至今仍没有统一的认识。国内外对心理健康所给出的具有代表

性的定义有以下几种:

1948年,第三届国际心理卫生大会对心理健康的定义为:“所谓心理健康,是指在身体、智能和情感上,在与他人的心理健康不矛盾的范围内,将个人心境发展到最佳的状态。”

1958年,心理学家H. B. 英格利什认为:“心理健康是指一种持续的心理状态,当事人在那种情况下,能有良好的适应能力,具有生命的活力,并能充分发挥其身心潜能。”

2002年,我国心理学家郭念峰等人认为:“所谓心理健康,是指人的心理,即知、情、意活动的内在关系协调,心理的内容与客观环境保持一致,并据此能促进人体内、外环境平衡和促进个体与社会环境相适应的状态,并由此不断地发展健全的人格,提高生活质量,保持旺盛的精力和愉快的情绪。”

心理健康是心理疾患的对立面,它有广义和狭义之分。广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态,个体具有心理调节能力,发展心理效能能力;狭义的心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调,个体无心理障碍等心理问题的状态。基于上述观点,心理健康是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面达到协调一致,并保持一种良好的心理功能状态。具有正确的人生观、价值观和世界观,并在其调节下把个人的需要、动机、欲望、理想和行动统一起来,形成一个统一的整体。所谓良好的心理功能状态,是相对的,并不是绝对的。即个体心理在自身和环境条件许可的范围内所能达到的最佳心理功能状态,而不是绝对完美的心理功能状态。良好的心理功能状态的相对性包含两层含义:一是个体的心理与大多数人相比,其心理功能是正常的;二是心理健康与心理疾病是心理功能状态这一序列的两极,是一种相对关系,并不是一种非此即彼的关系。

二、大学生心理健康标准

(一)心理是否健康的判定标准

判定心理是否健康并没有一个绝对的界限,目前主要用以下几个标准来判定一个人心理是否健康。

1. 医学标准

按照医学标准,如果一个人身上表现的某种心理现象或行为能找到病理解剖或生理变化的依据,则认为此人有疾病。这一标准被临床医师广泛采用。医学标准使心理障碍纳入医学范畴,对变态心理学研究作出了重大贡献。这种标准非常重视物理、化学检验和生理、心理测定,许多医学的概念现在仍被变态心理学所沿用,但医学标准并不是完全正确的。因为导致心理障碍的原因通常不是单一的,并不是一种药物可以治疗的。

2. 统计学标准

这种标准是依据对大量的正常心理特征的测量取得一个常模,把当事人的心理与常模

进行比较。这个标准更多地应用于心理学研究之中,一般而言,我们都要将个体的心理测验结果与常模对照,从而来判断其健康状况。

3. 经验标准

经验标准即当事人根据自己的主观感受来判断自己的健康状况,研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定;此标准的重点在关注当事人的主观心理感受,由于个体先天的遗传因素和后天生活的环境不同,经验标准更强调个别差异性。对于同样的生活事件,由于当事双方自我认知不同,自我体验不同,自我评价也不尽相同。

4. 社会适应标准

此标准是以社会中大多数人的常态为参照,观察当事人是否能够适应常态,进而判断其心理是否健康。比如:处于青年时期的大学生根据生理、心理与社会发展,应当具有独立生活与处理生活中所面临的事务的能力,如果有的大学生生活能力低下,不能打理自己的日常生活,这就要引起我们的重视。

5. 自身行为标准

自身行为标准是每个人在他以往生活中所形成的稳定的行为模式,即正常标准。事实上,心理是否健康,其界限是相对的,企图找到绝对标准是不现实的,大学生心理健康标准的掌握也同样存在这种问题。如何把握标准呢?我们认为应掌握三个标准,即相对性、整体协调性和发展性。我们在研究大学生整体心理健康时,应将目光投向发展的健康观,因为更多的大学生在发展中面临的许多人生课题、心理危机与心理困难,也都是在发展的大背景下产生的。有的心理困惑属于某一群体所特有的,比如多重压力之于大学生,他们的人生期望、职业抱负、学业期待引发的学业压力、就业压力、情感压力等都需要应对。有些心理问题具有阶段性,当个体心理成熟后会自愈。

(二)大学生心理健康的标准

大学生的年龄一般在18~25岁之间,从心理学的观点来看,正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点。作为一个特殊群体,从高中升入大学,环境与要求都发生了重大变化,面临更多的心理矛盾,而大学生又不能完全等同于社会上的青年。根据我国大学生的实际情况,处于青年中期的大学生具有的心理特征、大学生特定的社会角色的要求和心理健康的基本理论,评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准予以着重考虑:

1. 智力发展正常

智力,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合,包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证,因此,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正确地、充分地发挥了自我效能:即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

2. 情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定、心情愉快。它包括的主要内容有:愉快情绪多于负性情绪、乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达;情绪反应与环境相适应。

3. 意志健全

意志是指人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全的人在行动的自觉性、顽强性、果断性和自制力等方面都能表现出比较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉性和目的性,能适时地做出决定并运用切实有效的方式解决所面临的问题,在困难和挫折面前,能够采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言而有信,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

4. 人格完善

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格,个人的所想、所言、所做都协调一致。人格完善包括人格结构的各要素完整、统一;个体具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心将自己的需要、目标和行动统一起来。

5. 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件,大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能做到自知,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而感到自卑,面对挫折与困境时,能够自我悦纳,接受自己,喜欢自己,自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

6. 人际关系和谐

良好而深厚的人际关系,是取得事业成功与生活幸福的重要前提。和谐的人际关系表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

7. 社会适应正常

个体应与客观现实环境保持良好秩序,既要进行客观观察以取得正确认识,以有效的方法应对环境中出现的各种困难;又要根据客观环境的特点和自我意识的情况进行协调,或改变环境适应个体需要,改造自我适应环境。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

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和角色相适应的心理行为特征。

(三) 界定心理健康标准的注意事项

1. 心理健康状况是一个相对概念

心理是否健康,只有在与同一年龄的人心理发展水平的比较中,才能显现出它的价值。毕竟人与人之间的个别差异,地域之间、民族之间、国家之间的社会文化背景有差异,这些都决定了心理健康标准不能绝对化。

2. 心理健康是一种持续积极的心理状态

人的心理健康与不健康是相对而言的,从心理健康到心理不健康之间有着巨大的量的变化。我国心理学者岳晓东将人的精神健康比做白色,精神不健康比做黑色。他认为,在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区。灰色区域又可以进一步分为浅灰色区与深灰色区,浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态,其突出表现为诸如失恋、丧亲、夫妻纠纷、家庭不和、工作不顺心、人际关系不佳等生活矛盾带来的心理不平衡与精神压抑。深灰色区的人则患有各种异常人格和神经症,如强迫症、恐人症、癔症、性倒错等症状。浅灰色区与深灰色区之间也无明确界限,是一个渐进的演变过程,包括人的心理不平衡、情绪障碍及变态人格,这些问题虽属于非器质性精神痛苦,却不同程度地干扰了人们的正常生活与情绪状态。

世间具有纯白的心理完美和纯黑的精神疾病的人极少,大多数人的精神状况都散落在这一灰色区域内。有些学者将这一灰色区域——既非疾病又非健康的中间状态称为“亚健康状态”,或者“第三状态”。“第三状态”是一种很不幸的非健康状态,虽然不是明显的病态,却严重影响人的心理生活质量、浪费精力,进而将精力引向非建设性的渠道,从而降低人际吸引力,毁坏人的自我感受,降低人的自我满足感,束缚人的创造性。所以,心理健康不仅仅是指没有心理疾病,还指要超越“第三状态”。

3. 具有不健康的行为并不能证明一个人心理不健康

判断一个人的心理是否健康,不能简单地根据一时、一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的状态,心理健康者并非毫无瑕疵。一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为,并非意味着此人一定心理不健康。有些时候,只要他能适应社会生活,生命具有活力,能充分发挥身心潜能,就可被视为心理健康。据此,人的心理健康水平大体可分为三个等级:一是一般常态心理。表现为心情经常愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动,具有调节情绪的能力。二是轻度心理困扰。属于成长中的发展性问题,表现为各种适应问题、应激问题、人际关系问题等,主要是由心理发展水平低、社会适应不良、突发性事件以及遭受挫折等因素引起,经主动调节或通过专业人员的帮助后可恢复常态。三是中度的心理障碍。表现为神经症、轻度的人格异常和性心理障碍等,主要是由心理负担过重、心理长期处于紧张状态或受到某种强烈刺激所致,适应失调,不能维持正常的生活和工作,如不及时治疗就可能恶化而成为精神病患者。

4. 心理健康是一个发展的概念

在同一个时期内,心理健康标准会由于社会文化标准的不同而有所差异,特定的社会文化对心理健康的要求,取决于这种社会文化对心理健康的各种特征的价值观。心理健康不是一种固定不变的状态,而是一个变化和发展的过程。邓恩曾将理想的健康或高水准的健全状态看做是“一种机能整合的方式,它使个体发挥最大的潜能,它要求个体在其所处的环境中保持连续的平衡和有目标方向。”根据邓恩的看法,健康不是一种固定状态和水准,而是趋向更高机能潜在力量的进步方向,健康具有整体性,它是生存、自我更新和创造性的调整及实现的良好状态。换句话说,健康是没有止境的,每一个人都应追求心理健康和心理发展的更高层次,以充分发挥自身潜能,达到自我实现。

第二节 大学生心理健康的重要性

随着社会的发展,竞争日益加剧,许多人不堪重负,精神濒临崩溃的边缘,杀人、自杀等恶性事件频频发生,抑郁症被世界卫生组织称为“世纪病”。还有更多的人,虽然表面上看来一切正常,但内心正在默默忍受越来越大的心理压力。

目前,我国大学生心理健康水平偏低,需要引起高校和家长的高度重视。有学者曾利用 SCL-90 对北京市 23 所高校 5220 名本科生心理健康状况进行的调查显示,被试者中至少有一个因子得分大于或等于 3 分的学生占 16.51%,大学生 SCL-90 各因子得分均高于国内正常人水平,而且均具有显著差异。

大学生,作为思想最活跃、感受最灵敏、对自己期望值高、对挫折的承受力不强的一个特殊人群,面临着更多的机遇和挑战,承受着更大的压力与冲突,呈现出更多的心理问题与疾患。有研究者发现,在大学生中,患有明显心理疾病的人虽不多,但大部分大学生都曾被“第三状态”困扰过。

北京大学校医院心理咨询与治疗中心主任称:“生理疾患、心理障碍、学习和就业压力、情感挫折、经济压力、家庭变故以及周边生活环境等诸多因素,都是学生自杀的直接原因,大学生自杀的原因越来越复杂,自杀现象越来越难以防范。对于处在激烈的学习竞争、就业竞争中的大学生来说,较为普遍的心理问题无疑是一颗地雷,加上缺少正常的心理疏通与教育,很轻易使那些心理脆弱的大学生产生自杀的念头。”

大学生精神疾病也是当今社会越来越受关注的问题之一,目前心理因素是导致精神疾病的最主要的致病因素。根据北京 16 所高校的调查反映,因精神病而休学、退学的人数占休学、退学总人数的 39.7%和 64.4%。更为严重的是,自杀、故意杀人等暴力事件经常与大学生联系在了一起。

2002 年 1 月 16 日,暨南大学本科生黄某在家中跳楼自杀;

2002年2月23日,清华大学刘海洋用浓硫酸向黑熊泼去;

2004年2月,云南大学马加爵残忍杀死四名同学,震惊全国。

究竟怎么看待刘海洋事件?有关专家对此给出了一些个人观点。教育部部长袁贵仁阐述了他的观点:我们今天的大学生的教育至少存在四个方面的欠缺,其中,重要的一方面就是心理健康教育。具有正常心理的人都不会这样做,这位同学的心理方面有些缺欠。现在教育侧重知识的传授,对学生而言,知识也应该包括心理健康方面的知识。二是从环境教育来说,这位同学是单亲家庭,内向、不爱交流、与人和谐相处的能力不是非常好。如果一开始他能与人交流自己的想法,可能不会发生这样的事情。三是人文精神教育。即教会学生怎样做人,怎样与自然、人和社会和谐相处。大学教育更重视自然科学的传授,对人文教育的重视还远远不够,我们教育的目标应该是把他律变成自律,进而内化为自觉。四是家庭、学校和社会教育要形成整体,形成“三位一体”的教育理念,朝一个方向用力,为学生制定一个统一的努力目标。

是什么原因使马加爵成为了杀人犯,又是什么原因使他残忍地杀害了自己同一宿舍的同学?中国人民大学李玫瑾教授认为,真正决定马加爵犯罪的还是心理问题,是他强烈、压抑的情绪特点,是他扭曲的人生观,还有“自我中心”的性格缺陷。同时,他的犯罪心理、犯罪方式和手段,又与他的智力水平密切相关……

近年来,大学生因心理压抑、心理异常、心理危机、心理变态、心理障碍等原因不惜伤害自己和他人的恶性案件屡有发生,并且有上升趋势。

种种现象表明:心理健康至关重要,件件案例警示心理健康研究迫在眉睫,而近年来的心理教育研究成果的确也让人欣喜与充满希望。

第三节 大学生常见的心理问题和心理异常

一、大学生常见的心理问题

心理问题是指各种心理及行为异常情形。通常把心理问题根据其严重程度分为心理困扰、心理障碍和精神病三种。心理困扰主要是指各种适应问题、应激问题、人际关系问题等;心理障碍主要是指神经症、人格异常和性心理障碍等轻度失调;精神病是指人脑机能活动失调,丧失自知力,不能应付正常生活,不能与现实保持恰当接触的严重的心理障碍。事实上,大学生中有心理障碍或精神病的学生并不多,多数学生遇到的都是一般性心理困扰,但是,即使是一般性心理困扰也会在很大程度上影响学生的发展。对一般性心理困扰若不及时调节和疏导,持续发展下去就可能导致心理障碍或精神疾病。大学生常见的心理问题主要表现在以下几个方面:

(一)生活适应问题

这一问题在大学一年级新生中表现最为突出。新生来自全国各地,以往的家庭环境、受教育环境、成长经历、学习基础等相差很大。来到大学后,在自我认知、同学交往、自然环境等方面都面临着全面的调整和适应。由于目前大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱,所以,在大学中,生活适应问题广泛存在,有的思家、恋旧,常常偷偷以泪洗面;有的厌学、彷徨、无所事事;有的失眠、抑郁、在焦灼中度日;更有甚者想休学、退学,打退堂鼓。如某大学计算机系98级的一名男生,上学不久就想退学,原因是难以适应集体生活,常常失眠,觉得自己低别人一等,丧失自信,产生自卑心理,怀念过去的成就与风光,无法面对新的生活。

(二)学习问题

大学生生活的范围虽然不像中学那样狭小,但主要任务还是学习,学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。大量的研究和事实表明,学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一。虽然大学生在学业方面是同龄人中的佼佼者,但大学学习与中学存在很大的不同,所以很多学生存在学习问题,包括学习方法、学习态度、学习兴趣、考试焦虑等。如毛某是某工学院二年级学生,来自某重点中学,中学时是班上成绩优良的学生,从未有学习吃力的感觉,进入大学经过一段学习后在班上名次排列靠后,自尊心受打击,从此放弃了努力,第一学年结束时两门不及格,于是觉得对不起父母,萌生了留级或退学的念头。

(三)人际关系问题

受应试教育的影响,多数学生较为封闭,人际交往范围小,交往能力普遍较弱。进入大学后,如何与周围的同学友好相处,建立和谐的人际关系,是大学生面临的一个重要课题。由于每个人待人接物的态度不同、个性特征不同,再加上青春期心理固有的闭锁、羞怯、敏感和冲动,使大学生在人际交往过程中不可避免地遇到各种困难,从而产生困惑、焦虑等心理问题,这些问题甚至会严重影响他们的健康成长。例如,某学院机械专业本科二年级学生林某,上了大学后不知道如何与人交往,怎样处理人际关系问题使他伤透了脑筋、吃尽了苦头。上学一年多,和班上同学关系很不融洽,跟同寝室人发生过几次不小的冲突,后来搬出宿舍,几乎不与同班同学来往,集体活动也很少参加,与同学感情淡漠,隔阂加深,常常感到孤独和自卑,情绪烦躁,长期的苦恼和焦虑使他患上了神经衰弱症,于是失去了学习信心、厌倦学习、厌恶同学,坚持要求休学。

(四)恋爱问题

大学生正处于青春期,恋爱问题一直是大学校园里的热门话题,也是大学生们倍加关注的自身问题之一。大学生处于青年中后期,性发育成熟是重要特征,恋爱问题是不可避免的。由于大学生接受青春期教育不够,很多学生没有理解什么是真正的爱情,对异性的神秘感和渴望交织在一起,由此产生了各种心理问题,严重的还导致心理障碍。他们有的求爱遭

到拒绝后陷入深深的自责与自卑中;有的面对“第三者”而焦虑、抑郁;有的为单相思或暗恋某人而茶饭不香;有的为失恋而萌发报复或自杀念头。如某大学男生吴某与女生刘某恋爱,双方感情发展很快,尤其女生刘某投入全身心的感情,但被吴某抛弃,刘某苦苦哀求无果,从此整天待在宿舍,饭吃不进,以泪洗面,终于有一天趁同室姐妹上课之时写下一封遗书,吞下了安眠药,想以死解脱,幸发现及时,经抢救脱离了危险。

(五)经济方面的问题

大多数大学生在大学过着衣食无忧甚至非常舒适、“潇洒”的日子,有一部分学生却囊中羞涩,这就是大学生中的另一个阶层——贫困生。家庭的窘境在他们心里留下了深深的印迹,而学校的生活又让他们感到无奈和难堪,姑且不谈他们吃、穿、住、用的简朴,有时还会为生活发愁,为买不起学习资料、学习用品苦恼,更让他们难以忍受的是遭到同学的冷嘲热讽和不理解。这些情况会使他们的自尊心受到创伤,性格孤僻、心情忧郁、烦躁不安,导致学习成绩下降,人际关系冷漠,严重影响了他们在大学的学习、生活 and 健康发展,如不及时加以引导和解决,还会发展成严重的心理障碍。某大学学生,家境贫寒,好不容易凑够学费入了学,却因经济困难,觉得自己穿得太寒酸,参加集体活动又要花钱,就很少参加,遭到同学的嘲笑。他觉得同学们伤害了他的自尊,慢慢地疏远了集体,想以优异的成绩证明自己的能力,但委屈、烦躁、苦闷、孤独、自卑常常困扰着他,结果导致注意力难以集中,记忆力下降,四肢无力、胸闷心悸,经诊断为神经衰弱。

(六)择业问题

职业选择方面的心理冲突往往出现在大学高年级学生中,经过三年或者四年的刻苦学习,总希望自己能找到一份满意的工作,他们会考虑个人理想、收入多少、社会声望、工作条件、发展前途等因素,如今社会竞争激烈,用人单位的要求也越来越高,加之很多大学生在校时,与社会接触少,对社会缺乏真正的了解,这些情况导致大学生在找工作时觉得不随人愿,与自己想象中的差距太大,从而失落、不安、彷徨和焦虑。刘某是一名化学专业的硕士研究生,自我感觉挺不错,找工作时比较挑剔,既要考虑工作条件和待遇如何,还要考虑是否清闲自在,结果由于她的贪图安逸,要求难以满足,以及这山望着那山高心理令用人单位望而生畏,结果一家单位聘用了一名本科生而没有聘用她。刘某百思不得其解,最终导致心灰意冷。

二、大学生常见的心理异常

心理异常通常被界定为影响人的正常学习、生活、工作的异常或病态的心理与行为表现。大学生常见的心理异常有:

(一)行为及人格偏离

此类心理、行为障碍问题主要包括:行为偏离、人格障碍、性行为变态等。一般来说,具

有这种障碍的人的智力是正常的,意识清醒,没有精神失常症状。

1. 行为偏离

行为偏离是指在智力迟滞和精神失常症状的情况下,个人在行为上显著异于常态,与其所处的社会情境和公众评价相违背。其主要包括吸毒行为、药物依赖行为、盗窃行为、暴力行为和逃学行为等。

2. 人格障碍

人格障碍是指明显偏离正常人格并与他人和社会相悖的一种持久、牢固的适应不良的情绪和行为反应方式。人格障碍的共同特征有:患者有特殊的行为模式,这种行为模式通常表现在多方面,如情感、警觉性、感知和思维方式等,具有明显与众不同的态度和行为;患者具有的特殊行为模式是长期的、持续的;患者的特殊行为模式具有普遍性,使得患者社交适应不良或职业功能明显受损;患者智能正常,主观上感到痛苦,却不能吸取教训;患者的特殊行为模式始于童年、青少年或成年早期。依据“国际疾病与分类”中“精神障碍的分类”,人格障碍可分为偏执型、分裂型、反社会型、冲动型、表演型、强迫型等。大学生中常见的人格障碍及特征如下:

(1)偏执型。这是一种以猜疑和偏执为主要特点的人格障碍。特点为:①广泛猜疑,常将他人无意的、非恶意的甚至友好的行为误解为敌意或歧视,或无足够根据,怀疑会被人利用或伤害,因此过分警惕与防卫;②将周围事物解释为不符合实际情况的“阴谋”,并可成为超价值观念;③易产生病态嫉妒;④过分自负,若有挫折或失败则归咎于他人,总认为自己正确;⑤好忌恨别人,对他人过错不能宽容;⑥脱离实际地好争辩与敌对,固执地追求个人不够合理的“权利”或利益;⑦忽视或不相信与自己想法不相符合的客观证据,因而很难以用说理或事实来改变自己的想法。

(2)分裂型。这是一种以外貌、观念和和行为奇特,人际关系有明显缺陷,且情感冷淡为主要特点的人格障碍。其特点为:①有特异的信念或与文化背景不相称的行为;②奇怪的、反常的或特殊的行为或外貌;③言语怪异,并非文化程度或智能障碍所引起;④不寻常的知觉体验,如暂时性错觉、幻觉;⑤对人冷淡,对亲戚也不例外,缺少温暖体贴;⑥表情淡漠,缺乏深刻或生动的情感体验;⑦多单独活动、社交被动、缺乏知友。

(3)冲动型。这是一种以行为和情绪具有明显冲动性为主要特点的人格障碍,又称为暴发型或攻击型人格障碍。特点有:①有不可预测和不考虑后果的行为倾向;②行为暴发难以自控;③不能控制不适当的发怒,易与他人争吵和冲突,尤其是行为受阻或受批评指责时;④情绪反复无常,不可预测,易暴发愤怒和暴力行为;⑤做事无计划,缺乏预见性和坚持性;⑥强烈而不稳定的人际关系,几乎没有持久的友人;⑦可有自伤行为。

(4)强迫型。这是一种以要求严格和完美为主要特点的人格障碍。特点为:①做任何事情都要求完美无缺、按部就班;②不合理地坚持别人也要严格地按照他的方式做事,否则心

里很不痛快,对别人做事很不放心;③犹豫不决,常推迟或避免做出决定;④常有不安全感,反复考虑计划是否得当,反复核对检查,唯恐疏忽和差错;⑤拘泥细节,甚至生活小节也要“程序化”,如果不遵照一定的规矩就感到不安或要重做;⑥完成一件工作之后常缺乏愉快和满足的体验,相反容易悔恨和内疚;⑦对自己要求严格,过分沉溺于职责义务与道德规范,无业余爱好,拘谨吝啬,缺少友谊往来。

3. 性行为变态

这种变态与生殖活动没有直接联系,性行为变态者是在寻求性满足的对象和方式上与常人不同,他们对于正常的性生活通常没有要求甚至心怀恐惧,其行为常带有强迫性、反复性、受惩罚后也会感到悔恨,但又难以自控而屡犯难改。性行为变态最常见的有同性恋、异装癖、恋物癖、裸露癖、窥视癖、施虐癖等。

(1)同性恋。以同性为满足性欲的对象称为同性恋。常常在幼年时期即可出现迹象,多见于男性,且大多独身。环境因素起着重要作用,对于同性恋是否属于疾病这一点,意见尚有分歧,至今仍无定论。但从心理发展和精神医学的观点看,同性恋属于心理变态的范围,需要治疗。

(2)恋物癖。通过与异性穿戴或佩戴的物品相接触而引起性的兴奋与满足,多见于男性。患者所选择的物品,通常是直接接触身体或具有特殊气味或摸起来有特殊感觉的,如内衣、内裤、胸罩和丝袜等。

(3)窥视癖。由于窥探别人的性活动或偷看他人(异性)的裸体获得性兴奋和快感。从某种意义上来说,尤其是在男性当中是较普遍的现象。患者多在强迫性意愿的驱使下,以奇特的方式进行窥视,如在浴室、厕所、他人窗外、树上窥视,也有的用望远镜或照相机从楼上的窗口窥望。

(4)裸露癖。通过完全在陌生异性面前裸体或显露自己的生殖器官而求得性满足的心理异常,几乎都见于男性。暴露的目的不在于诱惑对方,也不会有进一步的性骚扰行为,而是在于展示自己,并从对方惊恐困窘的反应中获得性欲满足与快感。

性行为变态产生的原因较为复杂,主要原因有:严重精神创伤或受个人失败的打击;严重人格障碍,过于羞怯,在社会生活上缺乏与异性交往的机会或能力;一种遭拒绝后的反抗,借着在异性面前暴露下体以显示自己男性的能力;对社会权威的反抗行为,借此引人注目,甚至以遭人干涉来获得快感等。

(二)神经症

神经症又称神经官能症、精神症,是一组非精神病功能性障碍,是临床上最常见的心理疾病,以18~30岁的青年患者居多。大学生中最常见的神经症主要有神经衰弱、强迫症、抑郁症、恐怖症和疑病症。