

21世纪高等学校素质教育创新教材



DAXUESHENG XINLI JIANKANG

大学生心理健康

⊕ 吴畏 主编

◆ 苏州大学出版社

21世纪高等学校素质教育创新教材



DAXUESHENG XINLI JIANKANG

大学生心理健康

⊕ 吴畏 主编

◆ 苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/吴畏主编. —苏州:苏州大学出版社,
2009.8

21世纪高等学校素质教育创新教材

ISBN 978-7-81137-298-4

I. 大… II. 吴… III. 大学生—心理卫生—健康教育—
高等学校:技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 139238 号

大学生心理健康

吴 畏 主编

责任编辑 朱坤泉

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市干将东路 200 号 邮编:215021)

南通印刷总厂有限公司印装

(地址:南通市通州经济开发区朝霞路 180 号 邮编:226300)

开本 787 mm×960 mm 1/16 印张 18.75 字数 356 千

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81137-298-4 定价:28.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258835

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

21世纪高等学校素质教育创新教材

编委会名单

主 任 高 敏

副主任 沈海牧 钱吉奎

委 员 陈兴昌 董陶陶 周明亮 刘方涛
吴 畏 朱绍昌 顾 清 朱坤泉

编写说明

进入 20 世纪 90 年代以后,大学生心理健康问题越来越受到社会的关注,我们也越来越强烈地感受到,心理健康已成为影响大学生成长、成才的重要因素,心理素质的培养已成为高校不容忽视的教育内容。其实,早在半个多世纪以前,心理学家荣格就曾经提醒人们,要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。有些青年大学生,面对社会转型和竞争的压力,在学习、生活、人际交往、自我意识和升学就业等问题上,苦闷、孤独、焦虑、冷漠,甚至精神崩溃。作为教师,在教学过程和心理咨询实践中,我们深深地感到大学生对心理健康知识的渴求,他们对心理健康讲座、心理健康教育课程以及心理咨询等活动抱有很高的热情,并有改变自己消极心态的急切愿望。正是在学生的强烈要求下,我们编写了《大学生心理健康》这本教材,旨在通过系统介绍心理健康知识,使大学生了解自身的心理发展特点和规律,学会和掌握心理调适的方法,解决成长过程中遇到的各种心理问题,提升心理素质,开发个体潜能,促进身心健康全面发展。

本书以大学生的成长为主线,运用心理学的理论,结合大学生生活实际,系统介绍了大学生的自我意识、人格发展、学习心理、情绪管理、人际交往、挫折心理、职业生涯规划、心理障碍与心理咨询等内容。在编写过程中我们力求做到理论和实践结合,体现科学性、针对性、实践性。

科学性——以心理学知识为基础,力求概念准确,原理清楚。本书将心理学的一些重要理论和知识点穿插在对大学生实际问题的探讨中,可以帮助学生运用心理学专业的理论与方法去解决各种心理困扰。

针对性——大学生在成长过程中可能面临方方面面的心理问题,尤其在学习成才、人际交往、自我意识、人格发展、情绪调节、生涯发展等方

面反映出来的心理困惑和问题更突出。本书针对这些问题进行选材,力求贴近大学生的生活实际,解决大学生的实际问题。

实践性——我们认为,大学生心理健康教育必须坚持学以致用原则。大学生只有把心理健康知识融入自己的成长实践中去,也才能真正提高心理健康教育的效果。为此,本教材一方面根据每章内容设置案例,组织学生讨论、思考,介绍具体方法,通过教学互动促进大学生心理水平的提高;另一方面,本书所附的测量量表,可供学生自测,以了解自己的心理健康水平并及时进行调适。

本书的编写工作采用集体讨论、分头执笔的方式。第一、二、三、四章由甘良梅编写,第五、六章由周春梅编写,第七、八、九、十章由吴畏编写,吴畏负责对全书的统稿。

在本书完成之际,我们要感谢各级领导对我们工作的多年指导、支持,感谢苏州大学出版社的大力帮助,同时也要感谢我们可爱的学生,正是他们的信任、鼓励和支持,促使我们把心理健康教育工作做得更好。

本书是为高校大学生心理健康教育课编写的教材,也可供广大青年朋友、教育工作者学习参考。

编 者
2009年6月

目 录

第一章 绪论

- 第一节 健康与心理健康 / 2
- 第二节 大学生常见的心理困扰及其调适 / 8
- 第三节 大学生健康心理的培养 / 19

第二章 健全的自我意识

- 第一节 自我意识概述 / 31
- 第二节 大学生自我意识的特点 / 37
- 第三节 大学生自我意识的完善 / 43

第三章 人格成长与心理健康

- 第一节 人格概述 / 57
- 第二节 大学生人格发展缺陷及其自我调节 / 63
- 第三节 大学生健全人格的培养 / 73

第四章 大学生学习心理

- 第一节 学习概述 / 86
- 第二节 大学生常见的学习心理问题及其调适 / 90
- 第三节 大学生学习方法与学习能力的培养 / 106

目 录

第五章 大学生人际交往心理

■ 121

- 第一节 大学生人际交往概述 / 121
- 第二节 大学生人际交往中的心理问题及调适 / 125
- 第三节 大学生良好人际关系的建立 / 139

第六章 大学生情绪健康

■ 151

- 第一节 情绪概述 / 151
- 第二节 大学生常见的情绪障碍及其调适 / 163
- 第三节 大学生良好情绪的培养 / 171

第七章 大学生挫折心理

■ 181

- 第一节 挫折概述 / 181
- 第二节 大学生常见挫折及反应 / 185
- 第三节 大学生抗挫折能力培养 / 193

第八章 健康的爱情观

■ 205

- 第一节 爱情是什么 / 205
- 第二节 大学生的爱情 / 211
- 第三节 大学生恋爱问题及调适 / 216
- 第四节 爱是自我成长 / 221

目 录

第九章 职业生涯规划 and 就业心理

■ 230

- 第一节 大学生职业生涯规划 / 230
- 第二节 大学生就业心理问题 / 241
- 第三节 大学生就业心理调适 / 248

第十章 大学生心理障碍及处理

■ 263

- 第一节 大学生心理障碍 / 263
- 第二节 大学生自杀及干预 / 270
- 第三节 大学生与心理咨询 / 277

参考文献 / 289

第一章 绪论

2002年2月23日,在北京动物园,清华大学电机系四年级学生刘某,为试试“黑熊嗅觉是否灵敏”,竟在众目睽睽之下接连几次向黑熊泼去浓硫酸,造成该动物园5只黑熊严重烧伤。

2003年2月13~15日,云南大学化学学院生物技术专业2000级学生马加爵,因与同学在打牌时拌嘴造成积怨,而在宿舍先后用铁锤残忍地杀死了4名同学。

.....

这些事情一经披露,舆论哗然,人们不禁要问:他们究竟怎么了?作为“天之骄子”的大学生为什么会做出如此残忍而又令人费解的举动呢?事实上,大量数据表明,目前大学生的心理健康状况不容乐观。早在半个多世纪以前,心理学家荣格就曾提醒人们,要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为,随着人们对外部空间的拓展,人们对心灵的提升却停止了,人们在智力方面收获过剩,心灵方面却沦丧殆尽。心理健康问题已成为一个世界性的问题。

大学生涯对每一位大学生来说,都是一个影响深远的人生体验。在这里,不管愿意与否,他们都要开始独立地面对真实的生活,都要自主地解决自己的人生难题。但是,当他们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想时,会发现生活之舟是那么的复杂,有时甚至是那么的难于驾驭。面对社会竞争的压力,他们在学习、生活、人际交往、自我意识和就业等问题上,感到苦闷、孤独、焦虑,甚至精神崩溃,自杀、杀人等恶性事件时有发生,这些都使得高校心理健康教育刻不容缓。

那么,什么是心理健康?为什么要研究大学生的心理健康?怎样才能更好地维护大学生的心理健康?这是本章要阐述的主要问题。

第一节 健康与心理健康

一、科学的健康观

健康是人快乐、幸福、成功的前提和基础,是每个人所向往的。世界卫生组织(WHO)前总干事马勒博士曾指出:“必须让每个人认识到,健康并不代表一切,但失去了健康,便丧失了一切。”

对于健康的概念,传统的观点认为,躯体没病就是健康。而理论研究和实践证明,人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一个生物体,而且是有复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。世界卫生组织提出,健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态,而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。并进一步提出了健康的新概念: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;七是牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;八是头发有光泽,无头屑;九是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;十是肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。

因此,健康是生理健康与心理健康的统一,两者是相互联系、密不可分的。当人的身体产生疾病时,其心理也必然受到影响,会出现情绪低落、烦躁不安、容易发怒等症状,从而导致心理不适;同样,长期的心情抑郁、精神负担重、焦虑也易使人产生身体不适。因此,健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

二、健康的核心——心理健康

心理健康的兴起与一位大学生的贡献分不开。

20世纪初,美国有一位来自康涅狄格州,就读于耶鲁大学商学院的名叫比尔·斯(C. W. Beers)的大学生,他的哥哥患有癫痫,俗称“羊角风”,发作时四肢抽搐、口吐白沫、声似羊鸣,痛苦万分,使他非常害怕。他听说此病有遗传,总担心自己会像哥哥一样,终日生活在恐惧之中。终于,他因心理失常,被送进精神病院。住院期间,他亲眼目睹了精神病人所受到的种种粗暴、残酷的待遇和非人的生活,不胜

悲愤;同时有感于社会对心理异常者的歧视、偏见和冷漠,病愈出院后,他根据自己三年的亲身经历和体会,用生动的文笔写了一本书——《一颗自我发现的心》(*A Mind That Found Itself*)。1908年3月该书出版,哈佛大学心理学教授威廉·詹姆斯(W. James)给予了高度评价,并为此书作序。康奈尔大学校长列文斯通·法兰被此书感动,支持比尔斯。于是,1908年5月,世界上第一个心理卫生组织“康涅狄格州心理卫生协会”诞生了。1909年2月,在比尔斯等人的积极努力下,“美国全国心理卫生委员会”在纽约成立。此后,心理卫生运动不仅在美国发展迅速,而且扩展到世界各国。1930年,“第一届国际心理卫生大会”在华盛顿召开,到会3042人,代表53个国家和地区,会上成立了一个永久性的“心理卫生委员会”,它的宗旨是“完全从事慈善的、科学的、文化的、教育的活动,尤其关注世界各国人民的心理健康的保持和增进,心理疾病、心理缺陷等的研究、治疗与预防,以及全体人类幸福的增进”。

早在1946年,第三届国际心理卫生大会就指出:“所谓心理健康,是指在身体、智能及情感上与人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。”并指出心理健康的标志是:第一,身体、智力、情绪十分调和;第二,适应环境,人际关系中彼此能谦让;第三,有幸福感;第四,在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

《简明不列颠百科全书》中指出:心理健康是指个体在本身及环境许可的范围内所达到的最佳功能状态,但不是指十全十美的绝对状态。

心理学家英格里士(H. B. English)于1958年指出,心理健康是指一种持续的心理状态,当事人在那种情况下,能作出良好的适应,具有生命的活力,能充分发挥其身心潜能。

王登峰、崔红认为:“心理健康是个体在良好的生理状态基础上的自我和谐及与外部社会的和谐所表现出的个体的主观幸福感。也就是说,心理健康应是个体的一种主观体验,是身心和谐的结果。主观幸福感是心理健康的最终表现,也是个体良好的生理状态以及个体的内部和外部和谐的结果。”

总之,心理健康强调人的内部协调和外部适应,是一种内外和谐的良好状态。

而心理健康的标准实质上是心理健康概念的具体化。正如前面人们对心理健康的认识不同,国内外学者提出的心理健康标准也不尽相同。

美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出的心理健康的十条标准是:

- (1) 是否有充分的安全感;
- (2) 是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;

- (3) 自己的生活 and 理想是否切合实际;
- (4) 能否与周围环境保持良好的接触;
- (5) 能否保持自身人格的完整与和谐;
- (6) 是否具备从经验中学习的能力;
- (7) 能否保持适当和良好的人际关系;
- (8) 能否适度地表达与控制自己的情绪;
- (9) 能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;
- (10) 能否在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

我国台湾地区心理学家张春兴认为,心理健康者应该具备以下特点:

- (1) 能了解自己并肯定自己;
- (2) 能掌握自己的思想和行动;
- (3) 有自我价值感与自尊心;
- (4) 能与人建立亲密的关系;
- (5) 有独立谋生的意愿与能力;
- (6) 对理想的追求不脱离实际。

清华大学樊富珉提出大学生心理健康的七个标准是:

- (1) 能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望;
- (2) 能保持正确的自我意识,接纳自我;
- (3) 能协调与控制情绪,保持良好的心境;
- (4) 能保持和谐的人际关系,乐于交往;
- (5) 能保持完整统一的人格品质;
- (6) 能保持良好的环境适应能力;
- (7) 心理行为符合年龄特征。

综上所述,我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。从广义上讲,心理健康是一种持续高效而满意的心理状态;从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能顺应社会,与社会保持同步。

人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。据此,研究者将人的心理健康水平大体分为三个等级: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;二是轻度失调心理,表现出不具有同龄人所应有的愉快,与他人相处略感困难,生活自理能力较差,经主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态;三是严重

病态心理,表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活和工作,如不及时治疗可能恶化成为精神病患者。

三、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,因此大学生的心理具有青年中期的许多特点。但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年。心理是否健康一般采用量表测量,其标准不是固定不变的。心理健康标准随着时代变迁、文化背景的变化而变化。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑。

一是智力正常。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,关键是看其是否正常地、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。

二是情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有: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,反应的强度与引起这种情绪反应的情境相符合。

三是意志健全。意志是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。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地作出决定,并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题,在困难和挫折面前能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪,言而有信,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

四是人格完整。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、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素完整统一;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,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

五是自我评价正确。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自卑,面对挫折与困境能够自我悦纳,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。

六是人际关系和谐。良好而深厚的人际关系是事业成功与生活幸福的前提。其表现为: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,有自知自明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善于取人之长补己之短,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。

七是社会适应正常。个体应与客观现实环境保持良好的适应,既要进行客观观察以取得正确认识,以有效的办法应付环境中的各种困难,不畏惧退缩;又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改变环境以适应个体需要,或改造自我以适应环境。

八是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,应具有与年龄和角色相适应的心理行为特征。

在理解大学生心理健康的标准时应注意以下几个方面:一是标准的相对性。事实上,大学生心理健康与不健康并无明显界限,而是一个连续化的过程。如将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,世间大多数人都散落在这一区域内。这说明,对多数大学生而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,应积极加以矫正。与此同时,个体灰色区域也是存在的,大学生应提高自我保健意识,及时进行自我调整。要用发展变化的眼光看待人的心理健康,当一个人产生了某种心理障碍时,并不意味着永远保持或行将加重。在心理上形成心理冲突是非常正常的,而且是可以自行解决的。二是整体协调性。把握心理健康的标准,应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的准确性和有效性。事实表明,认识是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几个方面看,一旦它们不能符合规律地进行协调运作时,就可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看,每个人在其现实性上可划分成不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。三是发展性。事实上,不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题,将随着个体的心理成长而逐渐调整并趋于健康。

心理健康的标准是一种理想尺度,它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准,同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自身现有基础上能够作不同程度的努力,都可追求自身心理发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能。能否进行有效的学习和生活,是判断大学生心理是否健康的基本标准。如果正常的学习和生活都难以维持,就应该及时予以调整。

四、克服亚健康状态

在长期的探索与实践过程中,人们逐步认识到,健康并非非此即彼的特征,而是一个动态的、相对的、连续变化的过程,“亚健康状态”是由苏联学者 N·布赫曼提出的,即介于健康与非健康之间的中间状态,是机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化,但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲,就是人体各器官功能稳定性失调尚未引起器质性损伤。亚健康状态的主要表现为:各项身体指标无异常,但与健康人相比,生活质量低,学习工作效率低,注意力分散,生活缺乏动力,学习没有目标,有些茫然不知所措,感觉生活没劲。躯体反映为睡眠质量不高,容易疲劳,身体乏力,食欲不振。尽管亚健康状态并非严重的心理问题,但是如果不起引起高度重视,极易引发相应的心理问题。

据一项对大学生的调查结果显示,大学生的亚健康状态主要表现为:人生目标茫然,学习目标不明确,学习动力缺失,生活目标随波逐流,常有无意义感伴随,在自卑与自负两极间摆动,懒散与退缩,恐惧失败等。事实上,任何一个处于亚健康状态的大学生,对于黄金年华、美好大学生活的感受力下降,对自我发展的心理预期也会变得不确定,人际吸引力降低,而且自我满足感不高,内在潜能不能够充分发掘。

导致大学生亚健康状态的原因很多,除由于过度疲劳造成的精力、体力透支,人体生物周期中的低潮时期、身体疾病等因素外,心理疾病也是一个非常重要的原因。人体若处于亚健康状态时,容易患病,身心感到不适,对学习、生活和身心健康造成不良影响,不能很好地发挥体力和心理上的潜力。因此,应重视大学生的亚健康状态,采取有效的措施使有缺陷或障碍的身心功能得到改善、增强或补偿,从亚健康状态回到健康状态。

为预防与消除亚健康状态,大学生应注意以下几个方面:

适度运动。“生命在于运动”,大学生应采用适宜的活动内容和活动方式,或者选择能延缓人体各器官衰退老化的健身运动,如游泳等。

全面均衡适量的营养。人体对各种物质的需求量都有一个度,过量摄入将会

适得其反,高糖、高盐、高脂肪食物的长期过量进食,尤其是饱和脂肪酸过量会导致亚健康状态。因此,均衡适量的营养是维护健康的基本手段之一。

保持心理健康。长期的精神刺激和压力以及长期的压抑、愤怒等负性情绪,也是导致亚健康的一个方面的因素。保持良好的心态及乐观豁达、奋发进取的精神,是防治亚健康的精神基础。大学生可适当培养业余爱好,如读书、听音乐、练字画等有益于身心健康的活动。

提高自我保健意识。日常生活中戒除如吸烟、酗酒、偏食等不良习惯和嗜好,做到饮食有节,起居有常,不过度劳累,提高自我保健意识,自觉构筑防止亚健康发生的第一道防线。克服不良生活方式是防治亚健康状态的身体基础。

适时干预。采取药物预防、保健品调理、体育锻炼相结合的干预措施,对失眠多梦、口腔溃疡、消化不良和躯体疼痛等症状,可适当用药或理疗或心理治疗等,使机体恢复健康。

第二节 大学生常见的心理困扰及其调适

一、大学生心理健康现状

从当前的情况看,多数大学生心理是健康的,这种健康表现为:有较高的智力水平,有强烈的求知欲,对学习有浓厚的兴趣,学习效率较高;有较稳定的情绪,乐观自信,有年轻人的朝气和活力,对于未来满怀憧憬;有比较健全的意志,不怕困难,果断顽强,有自制力;人格完整统一,敢于竞争,努力向上,积极进取;有比较完善的自我意识,能较好地认识和接纳自己;有良好的人际关系,交往广泛,有知心朋友;对于社会现状有比较客观的认识,善于进行自我调节,适应良好。

但是,也有相当一部分大学生的心理健康状况不容乐观。据抽样调查和研究发现,目前大学生心理健康方面的问题呈现两个趋势:

1. 精神疾病呈上升趋势

据北京医科大学精神卫生研究所李淑然等人对北京 16 所大学本科生的调查发现,大学生因心理障碍休学和退学人数及其在休学、退学总人数中的比例,均有上升的趋势。其他有关高校的调查统计也表明,因心理障碍或精神病导致的休学、退学人数在休学、退学总人数中占有相当高的比例,大体上都占 30% 左右。而在因疾病休学和退学的学生中,神经症患者分别占 76.1% 和 54.8%。而在神经症中