



DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

大学生 心理健康教育

孙启香 主编

本教材按照立足健康、关注成长、促进发展的顺序编写，包括关注心理健康、自我意识、人格发展、学习心理、情绪管理、人际交往、性与爱、压力管理与挫折应对等10个主题。教材以实用性、可操作性和趣味性作为主线，通过设计丰富多彩、形式多样的体验活动，包括角色扮演、心之悟语、心理测试等，贴近学生实际，促进他们思考和感悟，进而引发行为的变化，提高学生心理素质。本教材教学资源丰富、内容详实，具有较强的可操作性。

 高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

C444

高等教育出版社

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

大学生 心理健康教育

孙启香 主编



内容简介

本教材按照立足健康、关注成长、促进发展的顺序编写,包括关注心理健康、自我意识、人格发展、学习心理、情绪管理、人际交往、性与爱、压力管理与挫折应对等10个主题。教材以实用性、可操作性和趣味性作为主线,通过设计丰富多彩、形式多样的体验活动,包括角色扮演、心之悟语、心理测试等,贴近学生实际,促进他们思考和感悟,进而引发行行为的变化,提高学生心理素质。本教材教学资源丰富、内容详实,具有较强的可操作性。

本书可作为普通本科院校和高职高专院校心理健康教育教材,也可作为广大教育工作者、心理学爱好者的参考资料,同时也是一本高校大学生的课外读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 孙启香主编. -- 北京: 高等教育出版社, 2013. 6
ISBN 978-7-04-037420-9

I. ①大… II. ①孙… 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(2013)第097385号

策划编辑 刘洛克 责任编辑 刘洛克 封面设计 赵 阳 版式设计 赵 阳
责任校对 杨雪莲 责任印制 张福涛

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京市白帆印务有限公司
开 本 787 mm×960 mm 1/16
印 张 9.25
字 数 160千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2013年6月第1版
印 次 2013年6月第1次印刷
定 价 24.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 37420-00



前言

长期以来，应试教育和知识教育使得大多数大学生过多地关注外部世界的变化而非内部世界的认识和改变，忽视了心理素质的提高。学生们常常带着好奇和好玩的心态来审视我们的课程。心理健康教育不只是意味着被动地去解决问题，更意味着能够积极地培养良好的心理素质，主动地驾驭生活。因此，培养学生健康的心理，塑造学生健全的人格应是学校心理健康教育课程教学的主线。

事实上，这门课程涵盖的范围很广泛，可以说是大学新生适应与成长的一门首选必修课程。它的范围既涉及学生成长中一系列问题的解决，又涉及人生观、价值观等宏观问题的界定，还涉及情绪、人际交往等常见心理与行为问题，甚至危机的干预与压力应对等。为此，我们编写了这本《大学生心理健康教育》，它是一本针对性和实用性都很强的高校心理健康教育教材，同时也可以用作大学生掌握心理健康知识与心理调适技巧的科普读物。

在编写这本书的时候，我们的构思时间远远超过执笔的时间，我们的目的就是要将大家在教学中遇到的问题通过图文并茂的形式和学生乐于接受的内容予以展现，让这门课程融入学生的成长与生活实际，见证和体验他们成长的快乐。本书每一章节的内容编写，都遵循“理论概述——问题解决——行为养成”这一逻辑顺序，同时兼顾了理论性、实用性与发展性的特点，结合了“心之悟语”、“典型案例”、“心理测试”等板块的内容，力求使教材更加生动与饱满，实现真正意义的寓教于乐。

本书由长期从事高校大学生心理健康教育工作和学生思想工作的一线教师根据教育部的要求，结合当代大学生特点以及多年的教学经验编写完成。全书分工如下：第一讲由孙启香编写，第二讲由朱其志编写，第三讲由张彩虹编写，第四讲由涂冬侠编写，第五讲由朱其志编写，第六讲由奚旺编写，第七讲由张红红编写，第八讲由陈芳编写，第九讲由鲍滢羽、孔倩编写。全书由孙启香统稿，潘林元主审。

由于时间仓促且作者水平有限，书中疏漏和不妥之处在所难免，恳请专家、同行和广大读者批评指正。



目 录

第一讲

大学生心理健康概述：一切从心开始 1

- 第一节 大学生心理发展的特点 2
- 第二节 大学生心理健康的标准 4
- 第三节 影响大学生心理健康的主要因素 9

第二讲

大学生自我意识：认识你自己 13

- 第一节 自我意识概述 14
- 第二节 大学生自我意识的发展 16
- 第三节 大学生健康自我意识的培养 22

第三讲

大学生人格发展：塑造和谐自我 27

- 第一节 人格概述 28
- 第二节 大学生的人格特征 30
- 第三节 人格发展异常的表现与评估 33
- 第四节 大学生人格完善的途径和调适方法 40

第四讲

大学生学习心理：快乐学习 快乐生活 43



第二节 大学生学习能力的培养	46
第三节 大学生常见的学习心理问题及调适方法	49
第五讲	
大学生情绪管理：做情绪的主人	57
第一节 情商概述	58
第二节 大学生情商的发展	60
第三节 大学生情商的培养	64
第六讲	
大学生人际交往：挖掘人脉金矿	71
第一节 人际交往概述	72
第二节 大学生人际交往的原则及技巧	76
第三节 大学生人际交往的障碍及调适	78
第七讲	
大学生性与爱：学会爱 好好爱	83
第一节 大学生性心理的特点	84
第二节 大学生性心理问题及调适	85
第三节 大学生恋爱心理发展的规律特点和常见问题	87
第四节 培养健康恋爱观和择偶观	91
第八讲	
大学生压力管理与挫折应对——与压力共舞	97
第一节 大学生压力管理	98
第二节 大学生挫折应对	102

第九讲**大学生常见心理问题及心理咨询：让心灵充满阳光** 111

- 第一节 大学生常见的心理困扰 112
- 第二节 大学生常见的心理疾病 114
- 第三节 大学生心理咨询 119

第十讲**大学生心理危机应对：化危机为转机** 125

- 第一节 珍爱生命 乐享生命 126
- 第二节 大学生心理危机的表现 127
- 第三节 大学生心理危机的预防与干预 133

参考文献 136

第一讲



大学生心理健康概述：

一切从心开始

趣味活动：有缘相识

一、活动目的

1. 通过游戏让学生体验主动交往的乐趣。
2. 学生在交流中发现共同爱好，寻找志同道合的朋友。

二、活动时间

大约需要20分钟。

三、活动道具

多种颜色的小方形纸若干，每张纸分别剪成四小块彼此能相互契合的形状。选择欢快的乐曲做背景音乐。

四、活动场地

室内为宜。

五、活动程序

1. 在背景音乐的欢快气氛下，主持人要求每个参与者到场地中央的盘子里选取一张自己喜欢的纸片。
2. 根据自己所选纸片的颜色与形状，到群体中寻找能与自己图形契合的“有缘人”。
3. 找到“有缘人”后，两人坐在一起，相互介绍自己，通过交谈找出彼此间三个以上的共同点。
4. 全班交流分享。



第一节

大学生心理发展的特点

一、心理活动的特点和实质

人在世界上生活，会产生各种各样的简单或复杂的心理活动。心理活动产生的部位在大脑，大脑是产生心理活动的物质基础，离开了大脑的功能，是不可能产生心理活动的。

心理活动产生的另一个不可缺少的物质基础是客观世界的客观事物。心理活动仅仅是客观存在的事物在大脑的反映。若离开了被反映的客观事物，大脑本身是不会产生心理活动的。

人的正常心理活动包括各种心理过程和个性心理特征两部分。各种心理过程包括认识活动、情感活动、意志活动。个性心理特征是人与人之间的个体差异在心理活动方面的具体体现。



想一想

大学生的心理有什么特点？

二、大学生心理发展的特点

1. 理想和信念较模糊，学习目的较不明确

很少家长会对于子女说，将来要做一个什么样的人，将来为社会做多少贡献。而大学生注意的都是近期目标，普遍缺乏理想和信念，认为学习的目的就是考试，就是升学。心理学有一项研究，一个人越是有理想，信念就越坚定，动力就越持久，发展得就越好。

2. 有上进心，在乎学习成绩，却不能专心学习，消极情绪较多

由于受应试教育的影响，现在的大学生都很在乎自己的学习成绩，即使成绩较差的孩子，他们也希望能考得好一些。因为考好了就会得到肯定和奖赏。但是，现代社会的诱惑太多，很容易使学生分散学习注意力。

3. 独立意识强，不爱受约束，对家庭和学校的教育有对抗心理

现在的大学生大多都是独生子女，从小受到的关爱多，受到的管制也多。家长对于子女抱有过高的期望，致使其感觉到无论怎样努力都无法满足父母要求，子女在家长那里

有太多的不自由，太多的心理压力，所以，他们很想脱离父母，过自由自在的生活。学校的情况也基本相似。多数大学生由于得不到家长和老师的理解，就对家长的教育和老师的教育采取对抗的态度。

4. 心理早熟，有一定的是非辨别能力，但自控能力差

现代社会是一个信息爆炸的社会，网络、报纸、电视，各种媒体充斥着五色杂陈的信息，这些信息直接暴露在大学生们的眼前。由于接受的信息量大，导致他们心理早熟，有些过去只有成人知道的东西，他们提前知道了。对这些信息，学生有一定的辨别能力，但是，他们的自控能力不够，容易陷入误区。

5. 受挫承受力差，吃苦精神不够，生活自理能力欠缺

由于独生子女多，现在的大学生从小生活中的一切事务基本上是由大人包办，他们很少经历生活上和心理上的磨炼，导致其受挫能力欠缺，缺乏吃苦耐劳的精神。离开父母，不能很好地自理，对新环境的适应能力不够。

6. 生理早熟，情感复杂，喜欢结交朋友，异性之间交往过密

生活条件的改善，特别是激素类食品的增加，使得现在的大学生生理比上一代提前了1~2年，加上心理的早熟，使他们的性意识也超出自身年龄特征，表现为喜欢结交朋友，异性同学之间交往过密。他们的这些表现不被社会、家长、老师接纳，自己又不会正确处理，导致大学生内心冲突加大，情感也越来越复杂。

7. 攀比心理强，花费无计划，经济困惑加大

改革开放三十年，经济快速发展，家庭比过去更加富裕，拜金主义兴盛。大学生同样处于这样一个价值环境之中，他们之间也必然互相攀比，向父母索取越来越多的零花钱。但是，许多人没有理财的经验，花费没有计划，往往是入不敷出。经济上的困惑，也给他们造成很多的烦恼。

8. 网瘾、早恋、惰性强，对学习和生活造成较大冲击

网瘾、早恋、惰性，被称为影响当代青少年的三大因素。这三个问题都归因于社会，与网络的快速发展有关，与独生子女政策有关，与家庭的不稳定有关。这些问题往往直接导致大学生学习成绩下降，生活受到严重冲击。

9. 心中有烦恼，渴望向他人倾诉，一般很难得到心理上的帮助

人有了烦恼，都渴望向他人倾诉。可是，现代社会真正理解青少年的人太少，有些问题父母不理解、老师不理解。同学可以理解，但是由于处于同一个认知水平上，也不能帮助解决心理上的困惑。学生的心理问题多，与他们得不到及时的心理帮助有很大的关系。



10. 逆反心理重，不接受压制和说教，对理性的心理沟通容易接受

从出生到青春期，人们有两个逆反期，第一个时期是在孩子四五岁的时候，第二个时期是在青春期。特别是青春期，孩子的逆反心理很重，对父母和老师的压制和说教反感，不愿意接受。这并不意味着他们完全不认可父母和老师，只要父母和老师尊重和理解的基础上，能够平等地与孩子交流，一般孩子还是愿意接受的。

第二节

大学生心理健康的标准

一、心理健康标准

健康是人类生存与发展的最基本条件，也是人生的第一财富。



想一想

张某，男，大学三年级学生，系里的体育尖子生，身高180 cm，体格健壮，入学三年来从未踏入过学校医务室，但不太合群，喜欢独来独往，经常因为一些小事和舍友闹矛盾，至今仍未很好地适应大学集体生活。张某健康吗？

1948年，世界卫生组织（WHO）就对健康做了这样的定义：健康就是一个人的生理、心理与社会适应上的完好状态，而不仅是没有疾病与虚弱。

1989年，该组织再次把健康定义为：健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康。

二、大学生心理健康标准

1. 能保持对学习的浓厚兴趣和求知欲望

学习是大学生活的主要内容，心理健康的学生都会珍惜学习机会，求知欲望强烈；能克服学习中的困难，学习成绩稳定；能够保持一定的学习效率，并从学习中体验到满足与快乐。

2. 能协调和控制情绪，保持良好的心境

积极乐观的情绪和良好的心境是心理健康的重要标志。心理健康的大学生心胸开阔，从容乐观，热爱生活，乐于进取。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验，但积极情绪总是多于消极情绪。具有理智感、责任感、幽默感，善于调节和控制自己的情绪，急而不躁，喜而不狂，忧而不绝，胜而不骄，败而不馁，持续稳定地保持愉快、满意、开朗的心境。无论是处于顺境还是逆境，心理健康的大学生都能随遇而安，积极寻找事业的乐趣，发掘生活的光明面。

3. 意志健全，能经受住各种挫折和磨炼

心理健康的大学生，学习生活有明确的目标和追求，敢想、敢说、敢干，勇于开拓进取，在意志行动中有主见，有恒心，专心致志，遇到外界干扰和诱惑不为所动。经常的盲目性和软、懒、散状态，都是意志不健全的表现。

4. 人际关系和谐，乐于交往

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的大学生热爱生活，乐于交友，善于与人相处；既能容人之短，也能容人之长；能正确处理互助和竞争的关系；能与他人同心协力合作共事，乐于助人；有较强的同情心和道德责任感，因而能被他人和集体所悦纳和认同。相反，疑心重重、妒贤嫉能、尖酸刻薄、自私自利、孤芳自赏、与集体格格不入的人，均属于不健康心理。

5. 具有正确的自我意识

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。他们能做到行动上自律，评价上自省，心态上自控，情感上自悦。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。

6. 具有适度的行为反应

适度的行为反应是指个体对外界环境和事物的反应既不过敏，亦不迟钝。在人的生命发展的不同年龄阶段都有相应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的大学生有正常的行为反映，在认识、情感、言行、举止等方面都符合他们所处的年龄段的要求，他们充满青春活力，朝气蓬勃，勤学好问，能创造性地处理问题。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

7. 完整统一的人格品质

人格指人的整体精神面貌。人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、



信念、人生观等各方面平衡发展，有一定的连贯性和稳定性。心理健康的学生所思、所说、所做是协同一致的，具有积极进取的人生观，把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。无双重人格，不为私欲背弃信念和良心，不搞阳奉阴违、口是心非。

8. 积极的社会适应力

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，与社会要求符合，为社会所接纳。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。

交流与讨论

幸福是我们一生都在追寻的东西，你是一个幸福的人吗？我们如何才能获得幸福？

三、心理健康的关键：积极心态和积极努力

1. 心理健康是一个过程，而不是结果

心理健康与不健康之间并没有一条绝对的分界线，而是一种连续、不断变化的状态。根据这种不断变化的状态，人的心理可用三区（白灰黑）来表示：



处于心理白色区就是心理健康，处于黑色区则是心理变态，而处于灰色区则介于上述两者之间。它们之间是可以相互转换的，灰色心理调节得当就恢复为白色心理，不当

则会发展为黑色心理。实际上，大多数人都处于灰色区域内，也就是说，大多数人处在健康与不健康的边缘状态，有人称之为“第三状态”。

心理健康不是一个静态不变的结果，随着人的成长、经验的积累以及环境的改变，心理健康状态也会有所变化。可以说，心理健康是一个发展变化着的建设过程。在这个过程中每个人都会遇到各种困扰，但是这不等于心理不健康，最重要的是能有效地解决困扰，这才是心理健康的表现。朝向心理健康的过程也是一种协调发展的状态。我们所要做的也就是以积极的心态，享受生命的过程。

2. 心理健康不是没有心理困扰，而是能否有效解决心理困扰

法国作家雨果曾经说过：“思想可以使天堂变成地狱，也可以使地狱变成天堂。”我们不能样样顺利，但可以事事尽心；我们不能选择容貌，但可以展现笑颜；我们不能预知明天，但可以做好今天；我们不能改变别人，但我们可以改变自己。

在成长过程中，我们不可能一帆风顺、事事得意，而种种失败、无奈、委屈都需要我们勇敢面对、豁达处理。



案例

美国前总统罗斯福的家中被盗，一位朋友知道后写信安慰他，罗斯福给这位朋友写了封回信，说：“我现在很平安，感谢生活。因为，第一，贼偷去的是我的东西而没有伤害我的生命，值得高兴；第二，贼只偷去我的部分东西，而不是全部，值得高兴；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”



启示

本来，对于任何一个人来说，被盗都是不幸的事情。但罗斯福不仅不埋怨“贼的可恶”、“自己倒霉”，相反还找出了感谢和庆幸的三条理由。如何在不利的事件中看到有利的一面，如何在困难中发现希望，如何在失意中找寻生活中美好的事物，这是一种处世哲学，也是一种健康的心态。

因此，遇到危机时，我们要看到危机后面的转机；遇到压力时，要看到压力后面的动力，遇到挫折时，要看到挫折后面的成长。与其一味地埋怨生活，从此消沉沮丧、萎靡不振，不如以阳光的心态积极应对。要知道，拥有酸、甜、苦、辣、咸的五味人生才是真正丰富的人生。人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，正是这些喜悦的瞬间和悲伤的时刻，才造就了我们多彩的人生。不要因为任何一个片刻的特别美丽而执着于它，也不要因为任何一个片刻的特别痛苦而将其推开，我们要将它们看作人生中的一段经历而去体验，在体验中积极成长。



读一读

请记住，如果我们每天“早上能够醒来，光彩显在脸上，充满笑容地迎接未来；到了中午，光彩挂在腰上，挺直腰杆地活在当下；到了晚上，光彩印在脚上，脚踏实地地做好自己”，那么，我们就享受了生命的精彩过程！

交流与讨论

当你遭遇挫折和烦恼时，你是如何调整自己，让自己拥有好心情的？

小练习

塑造阳光心态的五个问题

如果你想走出常规，放松心情，以阳光心态开始每一天，就有必要以自问的方式开始这一天，这些问题会给你带来力量和好心情。

1. 我现在已经拥有什么最珍贵的东西了？

“失去了才知道珍贵。”人们总是追求自己没有的东西，而对于已经拥有的却习以为常，甚至不去珍惜。比如健康的身体、幸福的家庭、学习的机会等。

我拥有的最珍贵的三样东西是什么？

2. 我现在或曾经因为什么而感到自豪？

成绩和成功不分大小，每一次的成功都意味着向前迈进了一步。你可以为你刚刚战胜一个挑战而感到骄傲，也可以为你帮助了别人而感到幸福，总之一切都值得你自豪。

截至目前我最自豪的三件事是什么？

3. 我今天给自己一个什么样的希望？

每天给自己一个希望，就等于给自己点燃了一盏激情和自信的心灯。

我今天的希望是什么？

4. 我今天能解决什么问题？

试图把问题拖延到明天或以后解决不仅于事无补，还会增加自己的心理负担，并且让问题越积越多，将小问题变成大问题。

我今天必须解决的问题是什么？

5. 我现在就开始行动？

我是一个幻想家，还是一个行动者？我有足够的能力让自己拥有阳光心态吗？

我现在就开始行动吗？

第三节

影响大学生心理健康的主要因素

一、社会因素

1. 传统文化塑造的部分人格特点的影响

我国是一个封建历史特别长的国家，封建大一统思想和自给自足的封闭型小农经济，形成了国人腴腆、含蓄、矜持的“内倾型”人格特征，对个性心理少有关爱和研究。这种“内倾型”特征，固然有其优点，但也极易诱发心理疾患，且往往难以得到及时、有效的心理疏导。

2. 文化价值观念的转变所引起的心灵振荡

我们所处的时代是一个急剧变化的时代，随着网络时代的到来，新事物、新思想、新潮流迅速出现，给原有的传统稳定的价值体系以极大冲击。人们很难对什么最能体现人生的价值、什么样的生活才是幸福的一系列问题达成共识，大学时期是一个人形成世界观、人生观的重要阶段，在缺乏主体信仰标准，自我观念又尚不定型的情况下，要做出各种正确选择比较困难，要么不满意，要么犹豫不决、瞻前顾后，必然产生心理矛盾和迷茫。

二、家庭因素

1. 家庭氛围的影响

事实证明，父母感情和谐、兄弟姐妹相亲相爱的家庭氛围，有助于个体形成谦虚、礼貌、随和、诚恳、乐观、大方等良好的人格特征。反之，家庭成员之间如果经常吵闹、打骂，则易使个体形成粗暴、蛮横、孤僻、冷漠等不良特征。有的大学生由于父母婚姻的不幸给他们造成了心理上的阴影。在单亲家庭中，婚姻的破裂，会使父母将生活中的不满和愤恨转化为一种负性情绪并投射在子女身上，这种有意无意的影响会使孩子形成错误的观念，容易对周围的人和事产生怀疑、逆反、对抗、冷漠的心理，甚至完全否定别人的心理和行为。

2. 家庭教育方式问题

当今社会独生子女家庭较多，父母对子女的生活包办过多，但对其考试成绩、升学、成才期望又过高。一方面使子女从小养成了任性、依赖、骄横的心理，适应生活能力差，



社会交际能力弱；另一方面，又使子女容易产生恐慌、焦虑、内疚的心理，唯恐考试成绩不好，唯恐不能升学、不能成才而无颜面对“望子成龙”的父母。不正确的家庭教育方式延缓了子女的社会化进程，并加大了子女的心理压力。



读一读

- 指责中长大的孩子，将来容易怨天尤人。
- 敌对中长大的孩子，将来容易好斗逞勇。
- 恐惧中长大的孩子，将来容易畏首畏尾。
- 怜悯中长大的孩子，将来容易自怨自艾。
- 嘲讽中长大的孩子，将来容易消极退缩。
- 嫉妒中长大的孩子，将来容易钩心斗角。
- 羞辱中长大的孩子，将来容易心怀内疚。

三、学校因素

1. 应试教育的后遗症

长期以来，中学的应试教育使学生在诸多身心发展方面受到严重影响，致使学生的许多发展性课题延缓到了大学，心理素质不能达到应有的水平，无形中增大了学生在大学的成长负担，主要表现为自我管理能力差、人际沟通能力差、过于单纯和幼稚、情绪不稳定、性格懦弱、意志比较薄弱和挫折承受力低等。



案例

小林以当地第一名的成绩考入北京某重点高校，第一学期期末，本来踌躇满志准备获取奖学金的她未能如愿。她的情绪从此一落千丈，变得郁郁寡欢，无心学习，也无法处理好与同学的人际关系，还整夜失眠。最后不得不去医院精神科检查，被诊断是患了抑郁症。



启示

大学生中有抑郁现象的比较多，究其主要原因，是自我价值没有得到很好的体现，对自己进行了一些否定。一般这样的学生情绪都比较低落且不稳定，不爱搭理人，做事情没有兴致，时间长了，容易造成心理情绪积聚，对学习、