

全国高等职业院校素质类规划教材

大学生心理健康教育 理实一体化教程

周红燕 陈兴义 主编
张文和 刘江 副主编

 中国工信出版集团

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国高等职业院校素质类规划教材

大学生心理健康教育 理实一体化教程

周红燕 陈兴义 主编

张文和 刘江 副主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介

本书在内容上依据《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，结合目前大学生的身心发展特点，设置了大学生心理健康意识正确观、自我意识认知、情绪管理、健康人格塑造、记忆与学习、挫折与压力、人际沟通、恋爱与性心理等八个单元的内容，通过文中大量的小游戏、小阅读、案例分析等栏目，将知识学习、应用和自我探索紧密结合，同时通过极具互动性的语言描述帮助学生更好地掌握心理健康知识。

本书既可作为各类院校学生心理健康教育的首选教材，也可作为大学生心理素质提升及自我训练的趣味读物。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育理实一体化教程 / 周红燕, 陈兴义主编. —北京: 电子工业出版社, 2016.8

ISBN 978-7-121-29420-4

I. ①大… II. ①周… ②陈… 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(2016)第166271号

策划编辑: 刘少轩 (liusx@phei.com.cn)

责任编辑: 胡辛征

印刷: 三河市华成印务有限公司

装订: 三河市华成印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开本: 787×1092 1/16

印张: 12.75

字数: 326.4千字

版次: 2016年8月第1版

印次: 2016年8月第1次印刷

定价: 28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 88254571, E-mail: liusx@phei.com.cn。

前 言

近年来,随着我国对心理健康教育持续关注,高职院校对大学生的心理健康教育也越来越重视。心理健康是大学生个人素质的重要指标之一,是大学生全面发展、成长成才的基础和保证。高职院校的大学生有其自身的心理发展特点,所以探索其心理健康教育模式也是富有意义的重要课题。高职院校大学生的实践能力较强,但其注意力与持续能力较弱。所以在教学过程中,增加学生的实践环节,增加内容的趣味性,调动学生的积极性,提高参与性,才能使得学生在自我体验的过程中学习心理健康知识。

本书具有理论与实践相结合、操作性强等特点,在内容上依据《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,结合目前大学生的身心发展特点,设置了大学生心理健康意识正确观、自我意识认知、情绪管理、健康人格塑造、记忆与学习、挫折与压力、人际沟通、恋爱与性心理等八个单元的内容,通过文中大量的小游戏、小阅读、案例分析等栏目,将知识学习、应用和自我探索紧密结合,同时通过极具互动性的语言描述帮助学生更好地掌握心理健康知识。

本书第一章、第二章由周红燕编写,共86.4千字,第三章、第四章由陈兴义编写,共75.2千字,第五章、第六章由张文和编写,共73.2千字,第七章、第八章由刘江编写,共78.4千字。在本书的编写过程中,得到了单位领导的大量指导和支持,以及王彦荣老师、杨继东老师、陈娜老师的帮助,在此表示感谢。

由于心理健康教育研究的不断发展和对课程教学改革的不断改进,大学生心理健康教育的内容和深度也在不断变化,加之编者水平有限,书中难免存在不足和疏漏之处,恳请前辈、同行和同学们批评指正,不胜感激。

编者

2016年7月

目 录

第一章 大学生心理健康意识正确观	1
第一节 心理健康概述	1
一、什么是健康	1
二、什么是心理健康	2
三、心理健康类型	4
第二节 大学生常见心理问题及其调适	14
一、大学生常见心理问题的类型	14
二、影响心理健康的主要因素	17
三、健康心理的培养途径	18
第三节 心理疾病	21
一、神经症的特征及处置	21
二、心理障碍的特征及其处置	22
第四节 心理咨询	27
一、心理咨询的概念和类型	27
二、心理咨询的功能	28
三、心理咨询的原则	29
第二章 认识你自己	32
第一节 自我意识认识练习	33
一、我是谁	33
二、独特的我	36
三、自我意识的特征	37
第二节 大学生自我意识发展的特点	39
一、大学生自我意识发展的心理功能	39
二、大学生的自我意识发展的特点	41
三、大学生自我意识发展的冲突	44
第三节 大学生自我意识的培养途径	47
一、健康自我意识的标志	47
二、大学生健康自我意识的培养	48

第三章 了解你的情绪	54
第一节 认识情绪	54
一、情绪的分类.....	55
二、情绪的反应.....	57
三、EQ知多少.....	59
第二节 大学生的情绪特征	64
一、大学生的情绪特点.....	65
二、大学生常见的情绪状态.....	65
第三节 大学生情绪的控制与管理	70
一、大学生情绪控制的意义.....	70
二、大学生的情绪管理.....	73
第四章 学会塑造健康人格	78
第一节 人格的概述	79
一、什么是人格.....	80
二、人格的类型.....	81
三、人格理论.....	85
第二节 人格的影响	88
一、人格与身心疾病.....	88
二、人格与职业.....	93
第三节 健康人格的塑造	96
一、健康人格的特征.....	96
二、当代大学生理想人格的塑造.....	96
第五章 学会记忆与学习	101
第一节 了解记忆	101
一、记忆的一般概念.....	102
二、记忆的类型.....	103
三、记忆的过程.....	104
第二节 增强记忆力的方法	105
一、谐音记忆法.....	106
二、联想记忆法.....	106

三、多通道记忆法	106
四、宫殿记忆法	107
第三节 记忆问题及其调适	108
一、记忆方法不当及其调适	108
二、学习方法的确定	109
三、记忆力减退及其调适	110
四、注意力涣散及其调适	112
五、考试焦虑及其调适	112
第四节 科学用脑	114
一、保证睡眠时间	114
二、及时转移大脑兴奋中心	114
三、坚持体育锻炼	115
四、要适当增加营养	115
第六章 学会应对挫折和压力	116
第一节 了解挫折	116
一、挫折的种类与反应	116
二、大学生的挫折反应	118
第二节 了解压力	122
一、寻找压力源	122
二、压力特征	124
三、压力反应的阶段	125
第三节 挫折应对和压力管理	126
一、端正挫折,直面压力	127
二、构建自己的社会支持系统	127
三、理性辨析和积极归因	128
四、进行有效的时间管理	129
五、自我激励	130
六、增加挫折容忍力、培养健康管理能力	130
七、阅读书籍,吸取榜样力量	133
八、寻求专业人士的帮助	134
第四节 自杀概述	134

一、自杀的概述	134
二、高校大学生自杀原因分析	136
三、大学生自杀的防治	139
四、针对大学生群体的防治措施	141
第七章 学会人际沟通	144
第一节 人际沟通概述	145
一、本能	148
二、合群需要	148
三、自我肯定的需要	149
第二节 人际关系的理论	150
一、人际需要的三维理论	150
二、社会交换理论	151
三、人际关系 PAC 理论	151
第三节 大学生人际交往中的非言语沟通	154
一、非言语沟通的概念	154
二、非言语沟通的类型	154
第四节 增进大学生人际关系的技巧	157
一、克服人际认知的偏差	157
二、努力提高人际吸引力	159
三、学习人际交往的技巧	161
第八章 了解恋爱与性心理	164
第一节 了解爱情	164
一、爱是什么	164
二、爱情的位置	165
三、爱情是什么	166
四、爱情的理论	167
第二节 大学生的恋爱观	172
一、恋爱意识发展的过程	172
二、大学生恋爱的动因	174
三、大学生恋爱心理特征	175
四、大学生恋爱心理的调适	179

第三节 大学生恋爱技巧	181
一、我们怎样去爱	181
二、爱的语言	183
三、爱的能力	185
四、爱的结束	186
第四节 了解性心理	187
一、大学生性心理活动的表现	188
二、性心理的自我调节	190

第一章

大学生心理健康意识正确观

一位联合国专家曾断言：“到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”因此，时代呼唤心理健康，大众才呼唤心理健康，可以说心理健康是 21 世纪生存和发展的通行证。高职院校大学生作为一个特殊的群体，心理健康问题较之其他社会群体显得尤为突出。因此，掌握心理健康知识，及时调适不健康的心理，提高心理健康水平，已经成为当代大学教育和大学生自身成长的重要任务。

第一节 心理健康概述

作为一名高职院校的大学生，在入学开始，学院老师一定会带着学生熟悉宿舍、食堂、澡堂、教室、专业等，可是有多少学院会带着学生熟悉心理咨询室、心理宣泄室呢？当学生遇到身体感冒时，会很自然地去寻求医生治疗和寻求朋友关心，可是当遇到心理感冒时，有谁能够坦然寻求心理老师的辅导呢？甚至，当问及学生是否需要心理辅导时，学生会很排斥地告诉你“我没有病，我为什么要去”，或者“去心理咨询室，被别人看到了，会认为我有精神病”等这样的语言。深思原因，主要是大学生对心理健康认识不清或存在误解。因此，作为大学生首先应该了解什么是健康，什么是心理健康。

一、什么是健康

健康是人生最重要的财富，也是全社会关注的热点话题，那么什么是健康呢？曾经，“身体无病即健康”的传统观念盛行多时。“没有病就是健康”是指躯体器官生理功能正常，细胞没有损伤，这是对于健康的传统理解。在生产力低下的时期，人类只关注如何适应和征服自然，维护自身的生存。其后，随着生产力水平的提高，人类开始关心身体健康，防病治病的医学科学应运而生。历史发展到现在，健康不再局限于心理机能正常、躯体无疾病，

人类对健康的认识又发生了质的飞跃。世界卫生组织（WHO）在其颁布的《世界卫生组织宪章》中明确指出：“健康不仅仅是没有疾病和衰弱现象，而且是个体在身体上、精神上和社会上的完善状态。”这确认了心理健康是健康重要组成部分的理念，形成了健康是生理健康与心理健康辩证统一的观念。

健康的 10 条标准（来源于世界卫生组织）

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，而不感到过分紧张。
2. 态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 能适应外界环境的各种变化，应变能力强。
5. 能够抵抗一般性的感冒和传染病。
6. 体重得当，身体均匀，站立时头、肩、臂的位置协调。
7. 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象，齿龈颜色正常。
9. 头发有光泽、无头屑。
10. 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

从这 10 条健康标准可以看出，健康包括身体健康和心理健康两个方面，二者相辅相成，缺一不可。严格地说，没有一种病纯粹是身体上的，反之亦然。因此，我们在考虑自身的健康和疾病时，要注意身心两个方面的反应。

二、什么是心理健康

要明确“心理健康”的概念，首先应了解什么是“心理”，人的心理都包含哪些内容？人的心理基本上可以分为三大部分，即心理过程（①认识过程：感觉、知觉、记忆、思维、想象；②情绪和情感过程；③意志过程）、个性心理特征（能力、气质、性格）和个性倾向性（兴趣、动机、需要、信念、理想、世界观、价值观）。一个心理健康的大学生，能够在积极的心理状态下协调自己的知、情、意、行，较好的适应外部环境，能够精力旺盛地学习和工作，保持乐观、蓬勃向上的精神状态，并具有较强的应变能力。人的心理健康一般分为三种状态。

1. 常态。一般而言，个体在没有较大困扰的情况下，心理处在正常状态之中。个体的常态行为基本与其价值观、道德水平和人格特征相一致。这种状态一般称为心理健康。

2. 不平衡状态，简称偏态。是指个体心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾、应

激等状态。一旦个体处于不平衡状态，其首先通过心理防御机制进行自我调节。如果无效，就得借助他人疏导，消除不平衡，使之恢复正常状态。这种状态一般称为心理问题。

3. 不健康状态，简称变态。它包括神经症、人格障碍、性变态、精神病等。这时必须到医疗部门求助于心理治疗和药物治疗。这种状态一般称为心理疾病。



小游戏 1 照照“镜子”

【下面评估一下自己的健康状况，根据描述对照自我】

第一条：心理健康的人接纳自我，喜欢自己，尊重自己。反之，心理健康不良的人，否定自己，不喜欢、不尊重甚至讨厌自己。比如，能发现自己身上的优点，且感觉良好。

第二条：心理健康的人，他是一个有安全感和自我肯定的人。反之，就是自我怀疑，常常觉得不安全。其实安全感是特别重要的。比如，当看到好几个人在那说话，就会想肯定是在说自己的坏话，然后这一天就闷闷不乐，心里想着到底是不是这样呢？

第三条：心理健康的人是真诚的。能真诚对待身边的人和事，能与人和谐相处。

第四条：心理健康的人是比较乐观的。能发现事物美好的一面，能以积极的心态面对生活中的人与事。

第五条：心理健康的人清楚个人能力。反之，就是不知道自己有什么能力。

第六条：心理健康的人能自我控制和自律。反之，就是情绪化容易失控。

第七条：接纳个人限制，当被批评的时候，不会因此感到不安。心理健康不良的人就会有很多的羞耻愧疚感，经常的害怕、胆小，他们害怕被击败，就会退缩、被动。

第八条：心理健康的人有共情能力。能够感知他人的痛苦，理解他人的心情。反之，有些人完全无法感受别人。

第九条：有信心开放自己，有勇气表达自我。反之，缺乏信心，封闭自己，不敢表达自己。

第十条：心理健康的人会仁爱扬善，关心和爱护他人。反之，则具有攻击性和敌意。

第十一条：心理健康的人，在处理问题上是具有弹性的，有伸缩的空间和机动能力，可以掌握度的原则。反之，就是僵硬、一成不变的。

第十二条：心理健康的人，他的自我防卫心是适度的，有较低自我防卫水平。反之，就是高自我防卫。

第十三条：心理健康的人，对自己有正确的期望。能合理评估自我的能力，有现实性的理想和目标。

第十四条：心理健康的人，乐意面对促进成长的新经验。富有挑战性，有更多的好奇心，对世界有更多的探索欲望。反之，推诿抗拒新的经验，不愿意冒险，害怕失败，

最后变得谨小慎微，丧失了很多机会。

第十五条：心理健康的人，常常是积极从容的。反之就会特别消极和紧张。

第十六条：心理健康的人常独立自主。相反，就是依赖他人。

在这十六条中，你能符合多少条呢。我们会发现大多数人都会存在个别的心理问题，所以心理健康与否是个相对概念，我们要正确区分健康和不健康的概念。

三、心理健康类型

心理健康的划分是一个必须慎重对待的问题。首先，心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。比如说，有位同学本来接受和领悟能力不错的，但最近一周，学习的效率特别差，错、忘、漏现象经常出现，我们能说这位同学的心理不健康吗？我们只能说这位同学出现了不健康的心理和行为，这种不健康的心理和行为没有持续多久就消除了，那他就又回到了健康的状态。所以偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康，更不等于已患心理疾病。因此，不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

其次，心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面，而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间没有明晰的划分，存在一个广阔的过渡带。在许多情况下，异常心理与正常心理，变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只是程度的差异。比如，受了一点委屈或挫折，有的同学很快就调整好了，有的同学心理别扭了好几天才好，有的同学就愁眉不展、萎靡不振3个月才慢慢淡忘，这就是不同的心理状态。心理状态的变化如图1-1所示，当遇到问题没有解决时出现心理冲突，心理冲突没有解决出现心理问题，心理问题解决不了发展为心理障碍，心理障碍持续时间过长出现精神疾病。而在这个过程的任何一个阶段解决问题，都能回到心理健康的状态。

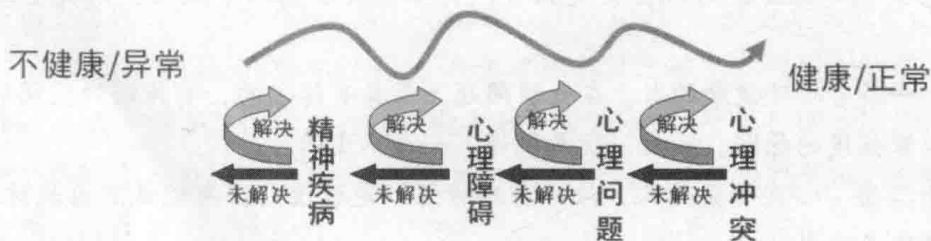


图 1-1 心理健康状态示意图

其三，心理健康的状态不是固定不变的，而是动态变化的过程。随着人的成长，经验的积累，环境的改变，心理健康状况也会有所改变。

其四，心理健康的标准仅仅是一种理想尺度，它只是为我们提供了衡量是否健康的标

准,指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上作不同程度的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。

所以,一般情况下,我们把心理健康程度划分为四种类型,如图 1-2 所示。

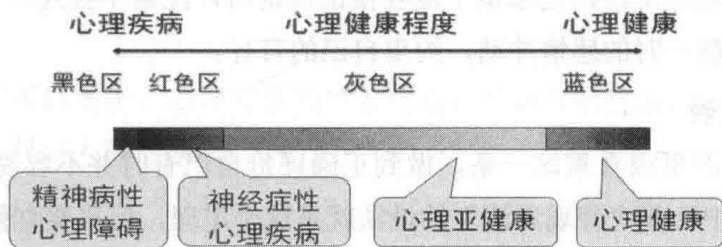


图 1-2 心理健康的类型划分

（一）心理健康及其标准

大学生心理健康的标准一般为以下几方面：

1. 心理行为符合年龄特征

在人生命发展的不同年龄阶段,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,心理健康的人应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征。大学生应该是精力充沛、反应敏捷、行为果断的,而过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

2. 人际关系和谐

良好的人际关系是保证学习效率、生活质量和社会功能的基础,也是保持心情舒畅、热爱生活的关键。人际关系的处理是一门艺术,心理健康的人乐于与人交往,能够接受他人,悦纳他人,能认可别人存在的重要性和作用;在与他人交往中,能以尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处;能分享、接受、给予爱和友谊;与集体保持协调的关系,能与他人同心协力,合作共事,乐于助人。一个心理不健康的人,总是与集体和周围的人们格格不入。

3. 情绪积极稳定

心理健康的人又适度表达和控制情绪的能力。在生活中愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占主动的,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但一般不会长久,通过进行自我调节,使之迅速恢复到轻松愉快的情绪状态。人是情感性动物,对跟个人有重要关系的事件的发生,不可能无动于衷,而是要做出适当的反应,这是人的本性所决定的。大学生也不例外,作为一名心理健康的学生,对严重的事件虽然也有相应的情绪反应,但决不会被摧垮,决不会精神崩溃,更不会轻生自杀。有一个同学在校学习期间成绩一直不错,毕业时考研究生没被录取就绝望地自杀了。可见这个同学心理上是多么脆弱,思想

上是多么狭隘，道德上又是多么不负责任！

4. 意志品质健全

健全的意志品质表现为意志的目的性、果断性、坚韧性、自制性。在学习、生活中不畏困难和挫折，知难而上，持之以恒；需要做出决定时，能毫不犹豫、当机立断；还能够为了达到目的而控制一时的感情冲动，约束自己的言行。

5. 自我意识正确

心理健康的标准里很看重这一条。做到正确评价自己有时并不容易，“不识庐山真面目，只缘身在此山中”和“旁观者清”的说法就是这个道理。但只要有科学、客观的态度，对自己还是能够给予正确评价的。这里的自我评价主要包括两方面内容，一是自己的能力和水平，包括学习能力、人际交往能力，及其能力的优势和劣势。特别强调的是大家入学后，不能还停留在中学阶段认识自己的层次，需要来一个重新认识，要允许次序的变化，否则就会出现失落感。二是性格，性格是慢慢形成的对客观现实的稳定的态度和行为方式。比如，对社会的态度（社会公德意识、对社会的正确认识）、对他人的态度（热情与冷漠、诚实与虚伪）、对集体的态度（集体荣誉感）、对自己的态度（谦虚与傲慢、自信与自卑、开朗与封闭）、对劳动的态度（勤奋与懒惰）等。除此之外，还有性格的意志特征（目的性、自制性、坚定性、果断性、组织性、严谨性、勇敢性），性格的情绪特征（情绪反应的强度、速度、稳定性、持久性和主导心境等），还有性格的理智特征，表现在感知、记忆、思维、想象方面的速度和强度等方面。经过重新认识，明确了自己的优势和劣势，长处和弱点，以便改造自己、塑造自己，建立起自信，以适应学校的环境。有的人并不能正确评价自己，表现在只看到自己的优点和长处，看不到自己的缺点和短处。因此，产生自傲，瞧不起别人，难以与别人正常相处。或者相反，只看到自己的缺点和短处，看不到自己的优势和长处，由此产生自卑情绪，建立不了自信。

6. 个性结构完整

心理健康的人个性特征是有机统一的、稳定的。如果知道一个人具有某些个性特征，一般就可以预见他在某种情况下，将会怎样行动。如果一个人的行为表现不是一贯统一的，则说明他可能存在心理健康问题。

7. 环境适应良好

对环境的适应能力是人赖以生存的最基本条件，“适者生存”是生物进化的普遍规律。在人的一生中，内外环境是不断变化的，有的变化还很大，因此要求人们对各种变化产生相应的适应性反应。而对变动着的环境能否适应，是心理健康的重要标志。有人的适应能力较差，环境一改变，就紧张、焦虑、失眠，有的人则适应能力良好，很快就能随遇而安。

8. 智力正常

智力是人能够正常生活、学习、工作的基本心理条件，比如，一个IQ分数只有69分，连很简单的问题都不能自己解决的人，我们能说他是心理健康的人吗？一般来说，智力超常和智力落后在人群中占少数，大多数人的智力是一般。智力超常与一般都属于智力正常的范围。

从这几个标准可以看出，心理健康的要求很高，所以有研究表明，心理健康的人在群体占的比重很小，只占人群的9%。

（二）心理亚健康

目前有一种介于健康和疾病的中间状态，我们称之为亚健康状态。什么是亚健康状态呢？就是人除了健康和疾病外，人体还存在一种既非健康又非疾病的状态，又称为“第三状态”或“灰色状态”。在亚健康状态下，人体虽然无明显的疾病，但呈现出活力降低，适应力减退的状态。这是机体各系统的生理功能和代谢过程低下造成的。有调查称，85%左右的人群都处在亚健康状态，主要表现为不明原因的脑力疲劳、情感障碍、思维紊乱、恐慌、焦虑、自卑以及神经质、冷漠、孤独、轻率等。因此心理亚健康又称为有一般心理问题的正常人。

调查显示，处于亚健康状态的人群集中于20~45岁之间，而且多数的大学生也处在这个阶段。学生们每天都处于紧张的学习状态中，既要处理好同学间、舍友间、异性间等多种社会关系，又要自我管理，他们必须付出超负荷的努力才能协调好各种压力，所以很容易导致亚健康状态。亚健康状态也极有可能发展为多种疾病，随着社会的发展，亚健康状态的产生也越来越频繁，对人类健康的威胁也越来越大，所以有必要采取切实有效的措施预防亚健康状态的产生。



小游戏2 我是否存在亚健康

下面请对自己做评估，以下描述中如有一项符合，都属于亚健康状态。

- ①焦虑感——烦恼不堪，焦躁不安，活波的外表下充满无助；
- ②罪恶感——自我冲突，有一种无能、无用感；
- ③疲倦感——精疲力竭、颓废不振、厌倦、无聊
- ④烦乱感——感觉失序、一团糟；
- ⑤无聊感——空虚、不知该做什么、不满足但不思动；
- ⑥无助感——孤立无援、人际关系如履薄冰；
- ⑦无用感——缺乏自信、觉得自己毫无价值、自卑内疚。

（三）心理疾病

心理疾病包括神经症和精神障碍。心理疾病在人群中也很普遍（占人群的6%），只不过存在着程度区别而已。而且现代文明的发展使人类愈发脱离其自然属性，环境污染、生活节奏快、紧张、信息量空前巨大、社会关系复杂、作息方式变化、消费取向差异、溺爱等，都使心理疾病逐渐增多并恶化。心理疾病种类很多，表现各异，而且有可能出现更多以前都没有注意到的，或已经合理化的（不认为是心理疾病）。比如，根据不同的标准或其严重程度分类，心理疾病可分为感觉障碍、知觉障碍、注意障碍、记忆障碍、思维障碍、情感障碍、意志障碍、行为障碍、意识障碍、智力障碍、人格障碍等。

心理疾病几乎是人人都可能遇到的，如失恋、落榜、人际关系冲突造成的情绪波动、失调，一段时间内不良心境造成的兴趣减退、生活规律紊乱甚至行为异常、性格偏离等。在面对由于现实问题引起的情绪障碍时，大多数人往往自我调节或求助父母、亲朋、老师等帮助来调节，假如通过这些调节方法仍无效果时，就需要找心理咨询医生寻求帮助。

精神病性心理障碍指的是大脑机能活动发生混乱，导致认识、情感、行为和意志等精神活动产生不同程度障碍的疾病的总称。致病因素有多方面：先天遗传、个性特征及体质因素、器质因素、社会性环境因素等。许多精神病人有妄想、幻觉、错觉、情感障碍、哭笑无常、自言自语、行为怪异、意志减退等症状，绝大多数病人缺乏自知力，不承认自己有病，不主动寻求医生的帮助。

有不少人总爱用嘲笑的口吻说别人：“你有神经病”。其实，神经病是指中枢神经系统和周围神经的器质性病变，这些病变往往伴随着明显疼痛、麻木、瘫痪等症状或神经系统定位的体征，并可以通过医疗仪器（如脑CT、MRI等）找到病变的位置。常见的神经系统疾病有脑炎、脑膜炎、脑囊虫病、脑出血、脑梗塞、癫痫、脑肿瘤、重症肌无力等。患者应去神经内科或神经外科寻求诊治。所以，在生活中要谨慎的使用这些术语。



小游戏3 自评症状量表(SCL-90)自测

以下列出了有些人可能有的病症或问题，请仔细阅读每一条，然后根据最近一星期以内（或过去一个月以内），下列问题影响你或使你感到苦恼的程度，进行五级评分。

0= 从无，1= 轻度，2= 中度，3= 重度，4= 严重。

【例子】背痛

一级：从无——自觉无该项症状或问题。

二级：轻度——自觉有该项症状或问题，但发生得并不频繁及严重。

三级：中度——自觉有该项症状或问题，其严重度为轻到中度。

四级：重度——自觉常有该项症状或问题，其程度为中到严重。