

绪论 健康人生，从心开始

导入故事

寻找快乐

一群年轻人到处寻找快乐，却遇到许多烦恼、忧愁和痛苦。

他们询问老师苏格拉底：“快乐到底在哪里？”

苏格拉底说：“你们还是先帮助我造一条船吧！”

他们暂时把寻找快乐的事儿放到一边，找来造船的工具，用了七七四十九天，锯倒了一棵又高又大的树，挖空树心，造成了一条独木船。

独木船下水了，他们把老师请上船，一边合力荡桨，一边齐声唱起歌来。

苏格拉底问：“孩子们，你们快乐吗？”

他们齐声回答：“快乐极了！”

苏格拉底道：“快乐就是这样，它往往在你为着一个明确的目标忙得无暇顾及的时候突然来访。”^①

原来快乐就是这么简单！为目标奋斗的过程本身就充满了乐趣，特别是在团体中，更加能够体验到快乐。充实的心灵哪还能容得下烦恼的影子呢？这个小故事让我们充分体会到良好的心态对我们每个人的重要性。

第一节 心理健康有多重要

一、健康与心理健康

（一）什么是健康

联合国世界卫生组织（WHO，以下简称“世界卫生组织”）在 1948 年成立时，在其宪章中将健康定义为：健康是一种生理、心理和社会适应都完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。

^① 李继勇. 让快乐成为一种习惯[M]. 北京：燕山出版社，2010：11.



这个健康概念不仅描述了健康应该包括身体健康、心理健康与社会适应良好三个方面，还指出了健康是达到一种完满状态。

1989年，世界卫生组织又对健康下了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且应包括躯体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好”。

后来，世界卫生组织又提出了人类身心健康的八大标准，即“五快”和“三良”。

1. “五快”

食得快：说明胃口好，不挑食，内脏功能正常。

便得快：表明排泄轻松自如，胃肠功能良好。

睡得快：证明中枢神经系统功能协调，内脏无病理信息干扰。

说得快：表明头脑清楚，思维敏捷，心脏功能正常。

走得快：证明精力充沛、旺盛，无衰老症状。

2. “三良”

良好的个性特征，具体表现为：性格温和，意志坚强，情绪乐观。

良好的处世能力，具体表现为：待人接物合情合理。

良好的人际关系，具体表现为：遇事达观，不斤斤计较，助人为乐。^①

（二）什么是心理健康

从上述关于健康的定义和标准中可以看到，心理健康是健康非常重要的组成部分。那么，什么是心理健康呢？

精神病学家孟尼格尔认为：“心理健康是指人们对于环境以及相互之间具有最高效率以及快乐的适应状态。心理健康者应能保持平和的情绪，有敏锐的认知、适合于社会环境的行为和令人愉快的气质。”

心理学家英格里斯指出：“心理健康是指一种持续的心理状态，当事者在那种状态下能进行良好的适应，具有生命力，并能充分发展其身心的潜能。这是一种积极的、充实的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”^②

综上所述，我们可以从广义和狭义两个角度定义心理健康。从广义上讲，心理健康是指一种高效而令人满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、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。

二、心理健康的重要性

如今，人们越来越认识到，心理健康与一个人的成长、成才、成就关系重大。心理健康是大学生成才的基础，所以每位大学生都要充分认识到心理健康的重要性。具体而言，这种重要性体现在以下几个方面：

^① 刘岷，刘岳. 大学生心理健康教育[M]. 成都：电子科技大学出版社，2020：3.

^② 胡晓. 悦纳·完善·成长：大学生心理健康教育[M]. 重庆：西南师范大学出版社，2019：2.



（一）心理健康可以使大学生增强独立性

大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争, 告别了中学时代, 跨入了大学校园, 进入了一个全新的生活天地, 需要从“靠父母”转向“靠自己”。上大学前, 大家想象中的大学犹如“天堂”一般, 美好而又浪漫。上大学后, 全新的生活环境、紧张的学习和严格的纪律使部分同学感到难以适应。因此, 大学生必须注重心理健康, 尽快克服从前的依赖性, 增强独立性, 积极主动适应大学新生活, 以便度过充实而有意义的大学生活。

（二）心理健康可以促进大学生全面发展

心理健康和良好的心理素质是大学生全面发展的基本要求, 也是将来走向社会, 在工作岗位上更好发挥个人潜能、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。一个人德智体美劳等方面的和谐发展是以心理上的健康为基础的, 心理健康状态直接影响和制约着个体全面发展的实现。

（三）心理健康有利于大学生培养健康的个性

大学生的个性心理特征是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征, 通常主要表现为气质和性格两个方面。气质主要是指情绪反应的特征; 性格除了气质所包含的特征, 还包含意志行为的特征。心理健康的大学生会表现出更加良好的个性心理特征, 主要表现为思想活跃, 善于独立思考, 社会参与意识较强, 有着朝气蓬勃的精神状态, 等等, 这些都更加有利于大学生的健康成长。

（四）心理健康是大学生事业成功的心理基础

目前, 我国大学生就业与从前相比发生了很大变化, 实行的是供需见面、双向选择、择优录用的方式, 就业的激烈竞争使得许多大学生心理上产生焦虑和不安。面对新的就业形势, 大学生需要保持心理健康, 培养自立、自强、自律的良好心理素质, 锻炼自己的社会交往能力, 使自己在复杂的社会环境中, 做出适合自己的正确抉择, 敢于面对困难、挫折与挑战, 追求更加完美的人格, 为事业成功奠定良好的心理基础。^①

第二节 如何衡量心理是否健康

一、大学生心理健康的标准

由于文化背景与经济社会发展水平的差异, 国内外学者对于心理健康的标准有多种论述。根据大学生的心理发展阶段和他们特定的社会角色要求, 有学者提出以下七条大学生心理健康的标准。^②

^① 《大学生心理健康教育》编写组. 大学生心理健康教育[M]. 长春: 吉林大学出版社, 2013: 17.

^② 樊富珉, 费俊峰. 大学生心理健康十六讲[M]. 北京: 高等教育出版社, 2013: 16-17.



(一) 能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望

学习是大学生活的主要内容，心理健康的学生首先应该具有正常的智力水平。在学习动机上，学习目标明确，求知欲望较为强烈，乐于学习和工作；在学习方法和效率上，能有意识地培养自身的学习技巧，能根据学习内容转换学习方法，学习效率较高，学习成绩较为稳定；在学习意志品质上，能够克服学习中的困难，制订并执行明确的学习计划，反思自身的不足，并不断进步。

(二) 能保持正确的自我意识，接纳自我

自我意识是人格的核心，是指一个人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。心理健康的大学生自我意识较为清晰和客观，能够正确地认识、了解和悦纳自我，既不妄自尊大而做力所不能及的工作，也不妄自菲薄而甘愿放弃可能的发展机会。

(三) 能协调与控制情绪，保持良好的心境

情绪会影响一个人的身心健康、工作效率和人际关系。心理健康的大学生能经常保持开朗、乐观的心境，对生活 and 未来充满希望。虽然他们也有悲、忧、哀、愁等负面情绪体验，但能主动调节，同时能适度表达和控制情绪，做到喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁。

(四) 能保持和谐的人际关系，乐于与人交往

人际关系状况最能体现和反映一个人的心理健康状况。心理健康的大学生乐于与他人交往，能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处，能分享、接受和给予爱和友谊，能与集体保持协调的关系，能与他人同心协力，合作共事，乐于帮助他人。

(五) 能保持完整统一的人格品质

人格是指一个人的整体精神面貌，人格完整是指气质、性格、能力以及理想、信念、价值观等人格构成要素平衡发展。心理健康的大学生的所思、所想、所言协调一致，具有积极进取的人生观，并以此为中心把自己的需要、动机、愿望、目标等与行为统一起来。

(六) 能保持良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人与环境的关系的能力。心理健康的大学生在环境发生改变时能面对现实，对环境做出客观的认识和评价，使个人行为符合新环境的要求，能和社会保持良好的接触，能及时修正自己的需要和愿望，使自己的思想、行为和社会协调一致。

(七) 心理行为符合年龄特征

在人的一生中，不同的年龄阶段有不同的心理特征和行为表现。一个心理健康的人，其认知、情感、言行、举止等都符合相应的年龄特点。心理健康的大学生通常应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索的，过于老成、幼稚或依赖都可能是心理不够健康的表现。



二、大学生心理问题的成因

心理健康的标准只是一种理想尺度，它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准，另一方面也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。事实上，对于多数大学生而言，在人生的发展过程中都可能面临这样或那样的心理问题。心理问题的形成原因往往是很复杂的，既有来自外部环境的原因，也有来自个体自身的原因。下面我们从个体、家庭、学校和社会四个层面来分析大学生心理问题的成因。^①

（一）个体原因

大学阶段，面对生活、学业、交往、恋爱、就业等方面的压力与挑战，多数同学能及时调整自己，较好地适应大学生活。但也有部分学生不能及时调整心态，导致出现不同程度的心理问题。究其原因，与个体身心素质密切相关。大学生出现心理问题的个体因素主要有以下几方面：

（1）遗传因素与生理因素。研究发现，某些心理疾病与家族遗传有关，因此有家族遗传史的大学生就可能成为这些心理疾患的易感人群。一旦遭遇挫折打击，这类大学生可能比其他大学生更容易陷入心理困境。有些大学生由于对自身体型、外貌不满意，因此倍感自卑，回避社会交往。有的女大学生在生理周期期间，会产生较为明显的身心不适，容易引起情绪波动。

（2）自我意识不完善。部分大学生自我意识发展不完善，时常表现出自我矛盾或走极端。如缺乏自信心，常以己之短比人之长；或自我膨胀，看不起别人，以自我为中心；等等。有的大学生由于自我意识不健全，缺乏必要的自控能力，对大学生活感到迷茫，为了摆脱空虚寂寞，盲目恋爱或沉迷于网络，导致不良后果。

（3）不良个性心理特征。大学生中的不良个性特征包括过分自卑、自负、嫉妒、敏感、猜疑、依赖、孤僻、偏激、冲动等，这些都会影响到人际交往和生活、学习，继而影响到自身心理健康。

（4）环境适应能力不强。从中学到大学，会面临生活环境、学习环境、人际环境等方面的巨大变化。适应能力强的大学生能较快地适应这种变化，与新环境融为一体。而适应能力不强，会时常体验到强烈的挫败感，游离于环境之外，产生各种适应障碍。

（5）自我调节能力欠佳。自我调节能力强的大学生能以积极的心态应对所面临的心理困扰，主动寻求有效的心理调节方法，在较短时间内消除心理失衡，恢复心理健康。相反，自我调节能力弱的大学生往往缺乏面对现实的勇气，更容易产生某些心理问题。

（二）家庭原因

家庭是个人成长的摇篮，家庭如果存在这样那样的问题，就可能影响到家庭成员的心理健康。家庭中可能存在的问题主要有：

（1）家庭教养方式不当。家庭教养方式可分为民主型、专制型、溺爱型、放任型。尽

^① 张文新. 大学生心理健康教育[M]. 济南：山东人民出版社，2013：259-262.



管现在一般家长都知道民主型教养方式最好，但在实际养育过程中，一些家长还是传承了父辈简单粗暴的专制手段，有的家长则对子女无限制地娇惯溺爱，还有的家长因忙于工作而忽略了对子女的教育，任其自由发展，这些不当的教养方式都可能导致孩子产生心理与行为问题。另外，有的家长把自己年轻时未实现的愿望寄托到子女身上，在日常生活中，只关心子女的学习成绩，不关心孩子其他方面能力的发展，导致有的大学生走出家门来到大学校园后，因生活自理能力和人际沟通能力欠缺，出现生活、人际关系等方面的不适应现象。

(2) 家庭关系不融洽。在家庭中，夫妻关系是否和睦、家庭成员的共同交往是否存在障碍、家庭矛盾处理方式是否得当等，都会直接影响家庭氛围。有的家长希望给子女营造良好的成长环境，但由于多方面原因，夫妻关系处理不好，家庭生活中争吵打斗不断，孩子长期受到家庭氛围的负面影响，必然导致个性发展不完善。

(3) 家庭结构存在问题。随着社会的发展和人们价值观念的变化，目前我国单亲家庭不断增多。有些单亲家庭因父母一方缺位，使孩子未能享受到足够的亲子关爱。有的单亲家庭子女随父母一方进入重组家庭生活，因长期承受继父母的不公正对待而影响到其健康成长。

(4) 家庭经济状况的负面影响。在大学中，多数大学生的家庭经济状况相当，但也有少数大学生家境非常富裕，部分大学生家庭特别贫困。其中，有些家境优越者过分依赖家庭，并对家庭条件不如自身者持不屑态度，不思进取、贪图享受、行为懒散、自视过高，出现交往障碍、学习问题等。而一些家境贫困的大学生除了应付繁重的学习与工作任务，还要做兼职挣生活费，身心时常处于超负荷运转状态，压力过大，导致出现一些心理问题。

(5) 家庭生活事件的冲击。家庭发生矛盾、家庭成员遭遇危机、家庭发生重大变故等都可能给大学生带来显著负面影响。比如，有的大学生遭遇父母感情破裂、经济状况逆转等家庭变故后一蹶不振；有的大学生在亲人亡故后长时间难以接受；等等。

(三) 学校原因

学校对塑造个体的健全人格起着举足轻重的作用。目前，我国学校教育存在着诸多不完善之处，其中一些问题成为导致大学生心理问题的影响因素。

(1) 中学教育的遗留问题。目前许多中学只注重培养学生的应试能力，忽视学生心理素质的培养，部分有不良个性的学生在学校中无法得到合理有效的引导，少数边远地区学校的素质教育往往成为空谈。应试教育的不良发展使不少大学生成为高分低能者，使一些大学生出现考试焦虑、人际交往障碍等心理问题。

(2) 大学管理体制的问题。大学管理体制比较宽松，是不少向往自由生活的大学生的乐园。但是，有部分大学生在宽松的管理体制下，由于自我约束力不强，在目标真空期丧失进取心而随波逐流；极少数大学生逆反心理强，对大学管理体制反感，还要求更多的自由，对个人成长造成一定的负面影响。另外，有个别高校管理者态度粗暴，在大学生心目中留下了不良印象。

(3) 大学中教与学的错位。大学中的自主学习需要大学生具备良好的自觉意识和自主能力，这使不少在中学时代习惯了被动学习的新生不知所措。有的大学生由于受学校专业

调剂,对所学专业不感兴趣;有的大学生的高考志愿是他人推荐填报的,学习时才发现自己并不喜欢;还有的大学生来自偏远地区,在当地学习成绩优异,上大学后却跟不上老师的教学进度,感觉学习很吃力。

(4)有的大学校园环境欠佳。大学校园环境对大学生的生活有着重要影响。由于扩招,有些大学宿舍较为拥挤,居住在狭小的空间更易引发人际冲突;部分高校搞校区建设,造成噪声和尘土污染,也存在一定的安全隐患;校园附近的出租房、网吧、娱乐场所等成为部分大学生问题行为的滋生地。

(四) 社会原因

个人的成长离不开社会大环境。当前我国社会存在的某些不良现象,造成了一系列社会问题,对大学生的心理健康也有着直接或间接的影响。

(1) 社会竞争加剧。随着社会竞争日渐加剧,大学生面临的竞争与压力明显增加,在生活中体验到的不适应感增多,有时会产生不安全感和无能为力感。知识的频繁更新、严峻的就业形势、无法把握明天的感情去向等,可能使有的大学生产生心理问题。

(2) 社会不公平现象。我国目前正处于转型期,由于某些方面制度不健全,导致分配不合理,少数人以权谋私,权钱交易等在社会上产生消极影响,使有的大学生对公平竞争失去希望,丧失斗志。另外,有些大学生的父母在改革过程中遭遇了失业挫折或创业失败,而社会救助机制不够健全,这些会加重大学生的负面感受。

(3) 价值观念多元化的影响。当今社会在快速发展,与此同时,人们的价值观念呈现多元化趋势。个人主义、实用主义、功利主义、享乐思想等对一些大学生的心理与行为产生了不同程度的消极影响。

(4) 不健康文化产品的蔓延。健康的文化能够熏陶人。然而近年来,为了牟取暴利,一些文艺与影视作品呈现庸俗化、低级化倾向,暴力、色情充斥网络,使有的大学生迷失了自我,导致出现心理及行为问题。^①

第三节 大学生中存在哪些心理问题

在个体发展的过程中,由于内外因素的影响与干扰,人的心理功能受阻碍的情况经常发生,所以每个人都可能在某个时期出现某些不够健康的心理状态,就像我们的身体难免出现这样那样的问题一样。依据心理功能受阻的程度,这种不健康的心理状态可分为一般心理问题、心理障碍与心理疾病三个层次。

一般心理问题是人们暂时性的心理失衡现象,包括日常生活中的短暂焦虑、一时的不高兴或烦恼,对学习、工作和生活一般不会产生明显影响。一般心理问题的发生率很高,可以说每个人在成长过程中都会产生这样那样的心理问题。出现一般心理问题的人,其心理功能并未受到损害,这些问题经过自我调节或别人帮助很快就能解决。

心理障碍是心理功能发生局部障碍的表现,其原因大多与自我调节水平下降有关。产

^① 余杰. 新编大学生心理健康教育[M]. 湘潭: 湘潭大学出版社, 2009: 136-141.



生心理障碍的人通常会在从事某些活动时有明显的不适表现，反应方式出现异常，适应水平显著下降，因此活动效果会受到比较严重的影响。比如对考试有严重焦虑的学生，学习效率和考试成绩都会明显下降。有各种心理障碍的人数通常占总人数的百分之十几，这些人需要借助专业人员的帮助和指导才能恢复健康状态。

心理疾病是心理功能出现严重障碍的表现，通常是因为外部刺激过强或心理严重失调所致。患有心理疾病的人在心理与行为上都已属于异常的范畴，他们的自我调节能力和适应能力处于十分低下的水平，从事各种活动的能力已部分或大部分丧失，基本上无法维持正常学习、工作和生活。比如精神分裂症患者就属于这种情况。有严重心理疾病的人数在总人口中大约占 2% 左右，这些人一般需要住院治疗（贾晓波，陈世平，2002）。

有心理学者曾用白色、浅灰、深灰、黑色四种渐变的颜色来代表人们不同的心理状态。其中，处于白色状态的人拥有健康的人格、很高的自信心和很强的适应力；浅灰状态是正常人由于遭遇各种生活压力而产生的心理困扰，可对应于我们这里所说的一般心理问题；深灰状态是指一些明显的心理异常，可对应于这里所说的心理障碍；黑色状态是指心理功能严重受损，可对应于这里所说的心理疾病。其实，这四种状态没有明显界限，是可以相互转化的，如果处于深灰状态的人及时得到帮助，就可转入浅灰状态，甚至白色状态。在大学生中开展心理健康教育的目的，就是希望有更多的学生能够处于健康阳光的白色状态。^①

一、一般心理问题

大学生中一般性的心理问题主要集中在以下几个方面：

（一）环境适应问题

环境适应问题在新生中较为多见。大学生的角色身份以及生活环境与高中时有很大的不同。首先，大学生要自己安排生活，靠自身的能力处理学习、生活、交往等方方面面的问题。据调查，不少大学生的生活自理能力较弱，对父母有较强的依赖性。生活问题对这部分学生造成了一定的压力。其次，大学里对学生的评价标准已不再是单纯的学习成绩，而是包括了组织管理能力、人际交往能力以及其他一些因素，这种评价标准的多元化使得部分成绩优秀而其他方面表现平平的学生感到不适应，自信心出现动摇，心理上产生失落和自卑。

（二）学业心理问题

近年来，由于就业压力增加，一部分学生希望通过好的学习成绩或考研实现更好地就业，因此在学业方面会感受到较大的压力。在学业方面还存在另外一类现象，就是对学习无兴趣、无动力、无目标，对所学专业兴趣淡漠，属于这种情况的学生虽然不多，但对个人成长影响较大，需要及时调整。

（三）人际心理问题

如何与周围同学友好相处，建立和谐的人际关系，是大学生面临的一个重要课题。与

^① 张文新. 大学生心理健康教育[M]. 济南：山东人民出版社，2013：254.



高中阶段相比，大学生对人际关系的关注程度明显增加，成为他们心理困扰的主要来源之一。人际关系问题常常表现为难以和别人愉快相处、没有知心朋友、缺乏必要的交往技巧、过分委曲求全等，由此引起孤单、苦闷、缺少支持和温暖等消极感受。

（四）恋爱与性心理问题

大学生处于青年中后期，性发育成熟是重要特征，恋爱与性问题是不可避免的。恋爱问题主要包括单恋、失恋、恋爱与学业的关系问题、情感破裂的报复心理等。而性心理问题常见的有手淫困扰、由婚前性行为或校外同居等问题引起的恐惧、焦虑、担忧等。

（五）就业心理问题

这是高年级学生中常见的问题。在即将跨入社会时，他们往往会有很多的困惑和担忧。是考研还是就业，如何选择自己的职业，如何规划自己的生涯，求职需要些什么样的技巧，面试能否顺利通过等，这些都会或多或少带来困扰和忧虑。另外，面对求职中的挫折，还需要调整心态，不断努力寻找机会。

对于大部分同学来说，在大学期间面临的是上述常见的心理困扰，这些困扰主要是由一些现实的社会心理因素所导致的，也往往是暂时性的，经过自己的主动调节或寻求亲人、朋友、心理辅导老师的帮助，就能恢复心理的平衡。

二、心理障碍和心理疾病

现实生活中，有的人长期受到某种心理障碍的困扰，非常痛苦，严重影响到了生活、学习或工作，但遗憾的是他们不知道这是怎么回事，不知道及时去寻求专业人员的帮助。另一种情况是，有的人从网络或书籍报刊上读到有关心理异常的知识，就将其硬与自己联系起来，以致整日忧心忡忡，唯恐自己心理不正常，由此造成很大的心理困扰。鉴于上述情况，这里对大学生中可能出现的心理障碍和心理疾病做简要介绍，希望大家能有一个较为客观和恰当的判断。当然，对心理障碍和心理疾病的准确判断是一项专业性很强的工作，一般读者不宜简单地“对号入座”，如有需要应寻求专业人员的帮助。

（一）焦虑性障碍

焦虑性障碍以发作性或持续性焦虑、紧张为主要特征。虽然一般人都会有焦虑，但焦虑的程度不深，在引起焦虑的事件过去之后，通常焦虑情绪就自动解除了。而有焦虑性障碍的人，其焦虑情绪往往不是由现实情况所引起的，而且通常伴有躯体症状。焦虑性障碍有急性和慢性之分。急性焦虑障碍又称为惊恐发作，主要表现为突然感到心悸、喉部梗塞、呼吸困难、头昏、无力，通常伴有紧张、恐惧或濒死感，有心跳加快、呼吸急促、震颤、多汗等躯体症状。慢性焦虑障碍则表现为长期处于焦虑状态，常为一些小事而苦恼，对困难过分夸大，遇事常往坏处想，对躯体不适特别关注，注意力涣散，记忆力下降，兴趣缺乏，常失眠多梦。^①

^① 钱铭怡. 变态心理学[M]. 北京：北京大学出版社，2006：209-210.



（二）抑郁性障碍

抑郁性障碍以持久的情绪低落为特征。虽然一般人都有情绪低落的时候，但持续的时间一般不会太久。而有抑郁性障碍者的抑郁情绪可能持续数月甚至更久，通常表现为心情压抑，态度悲观，怨天尤人，自我评价低，不愿与人交往，对周围事物兴趣索然，对前途悲观失望，总感到活着没有意思。此外，通常还伴有植物神经功能失调，如胸闷、乏力、疼痛等。^①

（三）强迫性障碍

强迫性障碍以反复出现强迫观念和强迫动作为特征。当事人体验到的强迫观念、强迫意向等症状虽然来源于自身，却违反自己的意愿。虽然意识到这些反复出现的观念、行为是不必要的、不合理的或毫无意义的，很想摆脱，却难以排除，对生活和学习造成严重影响，因而十分焦虑和苦恼。强迫观念包括强迫性回忆、穷思竭虑等；强迫意向表现为常被一些与正常心理状态相反的欲望和意向所纠缠；强迫行为表现为重复一些自觉没有必要的动作，如强迫性检查、洗手、计数等。^②其实，许多人都曾出现过强迫症状，但只要不成为精神负担，不妨碍正常生活、学习与工作，就不应算作强迫性障碍。

（四）恐怖性障碍

恐怖性障碍主要表现为对某些事物或情境产生的十分强烈的恐惧症状，而这种情绪与引起恐惧的情境和事物通常很不相称，有的甚至让别人很难理解。当事人明知自己的这种恐惧反应极不合理，但在相同场合下仍反复出现，难以控制，以致影响到其正常活动。恐怖性障碍包括社交恐怖、动物恐怖、场景恐怖等。^③

（五）疑病性障碍

疑病性障碍主要表现为对自己健康状态过分关注，深信自己患了某种疾病，经常诉说不适，顽固地怀疑、担心自己有病，经过医学检查和医生的多次解释后仍难以消除疑虑，四处就医，迫切要求治疗。当事人对健康过分关注往往是对现实生活的转移，对生活矛盾或挫折的逃避，是一种心理防御机制作用的结果。^④

（六）神经衰弱

“神经衰弱”一词，由美国医生 Beard 于 1869 年提出，在此后一段时间里，神经衰弱成为当时社会最流行的诊断名词，有些人甚至以自己患神经衰弱来炫耀身份高贵。近一个世纪来，随着对神经衰弱的认识逐渐加深，欧美国家的医生对这一心理疾病的认识发生了变化，认为它与抑郁症和焦虑障碍有很大重叠，美国《精神障碍诊断与统计手册》(DSM-III) 因此取消了“神经衰弱”这一诊断名称，但我国学者仍然主张保留这一名称。

^① 王建平，张宁，王玉龙，等. 变态心理学[M]. 北京：中国人民大学出版社，2018：117.

^② 王建平，张宁，王玉龙，等. 变态心理学[M]. 北京：中国人民大学出版社，2018：83.

^③ 钱铭怡. 变态心理学[M]. 北京：北京大学出版社，2006：188.

^④ 李广智. 焦虑障碍[M]. 3 版. 北京：中国医药科技出版社，2021：71.



神经衰弱主要表现为精神容易兴奋和脑力容易疲乏，如头昏脑涨、失眠多梦、注意力不集中、工作效率低下、烦躁易怒、怕光怕声、耳鸣眼花、精神萎靡等，通常还伴有一些躯体不适感，如心悸、气短、食欲不振等。其诱因大多是持久的情绪紧张和精神压力，如担心考不好，人际关系紧张，个人生活环境、生活规律发生剧变等。^①

（七）网络成瘾

网络成瘾是指由于过度使用网络而导致明显的社会、心理损害的一种现象。其主要特征是：无节制地花费大量时间上网，必须增加上网时间才能获得满足感，不能上网时出现异常情绪体验，学业失败、工作绩效变差或现实人际关系恶化，向他人说谎以隐瞒自己对网络的迷恋程度，症状反复发作，等等。^②

（八）进食障碍

进食障碍以进食行为异常为显著特征，包括厌食症和贪食症两种类型。厌食症的主要特征是用节食等方法有意造成体重过低，拒绝保持最低的标准体重；而贪食症的主要特征是反复出现的暴食以及暴食后不恰当的抵消行为，如诱吐、滥用泻药、节食或过度运动等。根据西方的研究，厌食症的发病率约为 0.2%~1.5%，贪食症的发病率约为 1%~3%，以青少年女性为主。进食障碍的发生与社会对肥胖的态度密切相关，目前已成为一个严重危害青少年女性的心身问题。^③

（九）创伤后应激障碍

创伤后应激障碍是指经历异乎寻常的威胁性或灾难性事件后引起心理障碍的延迟出现或长期持续存在，其特点是时过境迁后痛苦体验仍然挥之不去，持续回避与事件有关的刺激，长期处于警觉焦虑状态。当事人经历过一次极为严重的心理创伤，这类事件几乎能使每个人产生巨大痛苦，如至爱的亲人突然亡故，遭遇地震、火灾、严重车祸、绑架或其他恐怖犯罪活动等。产生创伤后应激障碍的人可以是直接受害者，也可以是可怕场面的目击者或幸存者。通常在创伤事件后会经过一段无明显症状的潜伏期。潜伏期从几天、几周至数月不等，大多数在 6 个月之内。创伤后应激障碍的主要表现是：反复重现创伤性体验，有驱之不去的闯入性回忆，梦中反复再现创伤情景或做噩梦；在创伤事件后对与创伤相关的刺激存在持续的回避或情感麻木；表现出持续性焦虑和警觉水平增高。^④

（十）精神分裂症

精神分裂症是精神病中发病率最高的一种，属于严重的心理异常，在大学生中的发病率约为 0.7%。主要表现是精神活动“分裂”，即患者行为与现实分离，思维过程与情感分离，行为、情感、思维具有非现实性，不能协调。精神分裂症的症状复杂多样，常表现为

^① 严肃，陈先红. 大学生心理素养[M]. 合肥：中国科学技术大学出版社，2008：287.

^② 邱鸿钟. 大学生心理健康教育[M]. 广州：广东高等教育出版社，2004：267.

^③ 王建平，张宁，王玉龙，等. 变态心理学[M]. 北京：中国人民大学出版社，2018：219.

^④ 钱铭怡. 变态心理学[M]. 北京：北京大学出版社，2006：227.



思维破裂、情感淡漠、言行怪异，出现幻觉、妄想等。^①

尽管精神分裂症患者在大学生中很少见，但是由于早发现、早就医可以提高治疗效果，降低复发率，可避免其言行对周围同学造成困扰，因此有所了解是有必要的。一旦发现同学中有疑似情况，应及时联系有关老师和工作人员，通知其家人，使其能尽早接受治疗。



拓展阅读

心理异常的判断标准

要判断一个人是否有心理障碍或者说是否心理异常，是一个需要慎之又慎的问题，通常需要建立在专家对个体行为功能评估的基础上。这种评估依赖于评定者特定的视角、训练和文化背景，以及被评估者所处的情境和状况。以下七项标准可以用来衡量心理是否异常：

(1) 痛苦或功能不良。个体经历痛苦或功能不良而造成身体或心理衰退或丧失行动的自由。比如一个男人离开家就要哭，就无法追求正常的生活目标。

(2) 不适应性。个体行为方式妨碍达到目标，不利于个人幸福，或严重扰乱了他人的目标和社会的需要。一个人因为经常酗酒而对他人的安全造成威胁，就是不适应行为的表现。

(3) 非理性。个体的行为或语言方式是非理性的或不被他人所理解的。如果一个人对事实上不存在的声音有反应，就是非理性行为。

(4) 不可预测性。个体从一个情境到另一个情境的行为是不可预测的和无规律的，好像不能控制自己的行为。比如一个人无缘无故用拳头打碎玻璃，就表现出一种不可预测性。

(5) 非惯常性和统计的极端性。个体的行为方式在统计学上处于极端位置，且违反了社会认为可接受或赞许性的标准。

(6) 令观察者不适。个体通过令他人感到威胁或遭受痛苦而造成他人的不适。如果一个人走在大街中间，自言自语大声说话，就会使试图绕过他的车辆上的人产生不适。

(7) 对道德和理想标准的违反。个人违反了社会规范对其行为的期望。比如一个不愿意工作的人就可能会被被认为不正常。

需要注意的是，没有哪一条标准可以单独作为充分条件来区分异常行为和正常行为。正常和异常之间的差别，并不是两个独立行为类别之间的差异，而是一个人的行为合乎一整套公认的异常标准的程度。^②

第四节 如何维护心理健康

影响人们心理健康的因素复杂多样，而生活在复杂社会中的个人，难免会出现心理失衡。如何减少心理上的失衡，如何在出现心理失调时尽快恢复心理平衡，避免出现较为严重的心理问题，对于我们每一个人都非常重要。以下建议有助于大学生维护和促进心理健康。

^① 钱铭怡. 变态心理学[M]. 北京：北京大学出版社，2006：95-96.

^② 李美华. 心理学与生活[M]. 长沙：湖南师范大学出版社，2017：247.



一、确立适当的人生目标

虽然大多数人的潜能基本相当，但我们应该客观地认识到，每个人的能力都有一定限度，具有各自的优势和劣势。只有当我们充分了解自己的能力和特点时，才能确定适合自己的人生目标，并通过努力最终实现预定目标。实现目标之后的成功体验会使个人心理需求得以满足，自我价值得以体现，自信心得以巩固和增强，并使自己的心理机能处于良好状态。相反，如果一个人不能客观估量自己的能力范围，仅凭良好的愿望和热情盲目制订过高的目标，结果往往是目标落空，使自己在心理上蒙受打击，产生挫折体验，对自信心和心境造成不良影响。

二、建立良好的人际关系

心理卫生专家丁瓚先生说过：“人类的心理适应，最主要的就是对人际关系的适应，所以人类的心理病态，主要是由于人际关系的失调而来的。”大学生主要的人际关系包括室友关系、同学关系、恋人关系、师生关系、与父母的关系、兄弟姐妹关系等。这些关系如果处理得好，会成为大学生重要的心理支持来源。如果处理不好，则可能影响自己的心理状态，继而影响到生活、学习与工作。我们知道，人是社会性动物，每个人都有着独特的成长背景、个性特征、价值观念和行为习惯等。如果能够本着真诚、尊重、宽容、互助的原则，在人际交往过程中学会换位思考，相信人际关系会和谐，心境也会因此而愉悦。



心理测试

你的社会支持情况如何？^①

以下每个题后面有7个数字，其中：1表示极不同意，即你的实际情况与这一句子极不相符；7表示极同意，即你的实际情况与这一句子极相符；选择4表示中间状态，其余类推。请根据你的实际情况在每句后面选择一个数字。

- | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| (1) 在我遇到问题时，有些人会出现在我身旁。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| (2) 我能够与有些人共享快乐与忧伤。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| (3) 我的家庭能够切实具体地给我帮助。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| (4) 在需要时，我能够从家庭获得感情上的帮助和支持。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| (5) 当我有困难时，有些人是安慰我的真正源泉。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| (6) 我的朋友能真正地帮助我。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| (7) 在发生困难时，我可以依靠我的朋友们。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| (8) 我能与自己的家庭谈论我的难题。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| (9) 我的朋友们能与我分享快乐和忧伤。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

^① 汪向东，王希林，马宏．心理卫生评定量表手册[J]．增订版．中国心理卫生杂志社，1999．



- | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| (10) 在我的生活中, 有些人关心着我的感情。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| (11) 我的家庭能心甘情愿协助我做出各种决定。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| (12) 我能与朋友们讨论自己的难题。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

【评分】将各题后面所选数字相加即得总分。总分在 12~36 表明社会支持较弱; 总分在 37~60 表明社会支持中等; 总分在 61~84 表明社会支持状态很好。

三、正确对待挫折

我们在追求人生目标的过程中, 不可能事事一帆风顺, 难免会遇到这样那样的挫折。任何事物都有两面性, 挫折也一样, 它能给人以打击、痛苦, 也能使人奋进、成熟。“不经一事, 不长一智”“自古英雄多磨难”等名言警句告诉我们, 挫折其实是人生的一笔财富, 经历一些挫折并不是坏事。人生之路, 机遇与挑战并存, 成功与失败相连。面对挫折时, 人们可能会出现失望、愤怒、困惑、沮丧等负面情绪。如果因此而一蹶不振, 意志消沉, 不思进取, 就可能会面临更多、更大的挫败, 破坏个人的身心健康。其实, 人生不可能步步都是美丽的风景, 但我们可以努力创造一个美好的心境。在遭遇挫折时, 积极的做法是坦然面对, 理性分析失败的原因, 调整应对的策略, 为下一步取得成功奠定良好基础。

四、及时调节不良情绪

既然生活中难免遭遇挫折, 那么不良情绪的产生也是难免的。假如负面情绪出现后不注意及时调节, 就可能影响到日常生活、人际关系及身心健康。调节情绪的有效方法很多, 包括自我安慰、转移注意力、适度宣泄等。比如, 受挫时可以用“胜败乃兵家常事”“塞翁失马, 焉知非福”等道理安慰自己。还可以通过逛街、旅游、听音乐、看电影或逼着自己做一些别的事情来转移注意力, 以免总想那些不愉快的事。再有就是通过向亲朋好友倾诉、写日记、做体育运动、在旷野中大喊甚至痛哭等方式来宣泄不良情绪。总之, 有了不良情绪后, 千万不要压在心里, 而应采取适当方式, 将不良情绪及时化解掉, 把不良情绪对身心健康的负面影响降到最低程度。

五、寻求专业心理咨询人员的帮助

大学生在日常生活、学习与交往中, 都可能由于这样那样的原因出现心理失衡, 面临心理困扰。除了要注意自我调节、重视亲人与朋友的支持, 还应该寻求专业心理咨询人员帮助的意识。特别是在心理压力较大、内心冲突激烈、自我调节难以奏效时, 更应及时主动寻求专业人员的帮助。心理咨询可以使人从不同角度看待自己和社会, 用新的方式去体验和表达情绪情感, 并产生新的思维方式。目前, 高校大都设有心理健康教育与咨询中心, 配有专兼职心理咨询与辅导老师, 面向全体学生提供心理健康服务。因此, 如觉得自己有需要, 就去充分利用这一资源, 使自己更好地排解心理困扰, 以良好的心理状态投入到生活与学习中。



拓展阅读

大学生心理咨询的意义

心理咨询的主要目标是帮助心理正常的人群化解生活中的各种心理困扰，改善不良行为，协调人际关系，深化自我认知，增强适应能力，提高心理素质，使他们健康愉快地生活。

1. 全面认识自我，正确理解他人

心理咨询的一个重要作用是协助人们全面认识自我，客观评价自我，从而能够更好地适应社会和生活。当人们能够较为全面地认识自我，认识自己的需要、动机、态度、价值观时，就可以更加合理地安排自己的生活，使自己能够尽快获得人格上的成长，并增进个人幸福感。

心理咨询不仅能让人们更全面地认识自我，也能促使人们加强自我反省，找出真实的自我或解除对真实自我的困惑，使人们对自己的理解更加深入，不再局限于从同一角度或在同一水平上重复思考问题，而能逐渐深入地理解自己的情感和周围环境的联系。心理咨询能够帮助个体更好地理解他人，站在他人的角度思考问题，体察他人的内心，重新看待自己与他人的关系，恢复心理的平衡。

2. 纠正不合理的信念，构建合理的行为模式

人们一般认为“负性事件的发生”导致了负面情绪的出现，但事实并非如此，而是我们自己对这件事的看法引发了负面情绪。不同的信念会导致不同的结果，消极的、负面的、不合理的信念往往会导致负面的情绪结果，积极的、正面的、合理的信念会带来正面的情绪力量。心理咨询可以帮助来访者纠正不合理的信念和错误的思维方式，帮助他们重新看待所经历的事件和各种挫折，学会用新的思维和信念解决当前的心理困扰。

心理困扰能否最终得到解决，关键看人们能不能将思想转化为实际行动。心理咨询可以帮助人们改变先前不合理的行为模式，建立一种新的、合理的行为模式。这种改变是在咨询师的启发、鼓励和支持下发生的，按照这种新的行为模式，来访者的心理问题能够得以改善，从而摆脱心理苦恼。

3. 提高决策能力，增强心灵智慧

人的心理问题有各种类型和性质，其中许多问题并非心理疾病，它们是由纷繁复杂的社会生活引发的。当一个人处于生活旋涡之中时，往往由于认知偏差或强烈的内心冲突而无法辨明问题或做出决定，正所谓“当局者迷，旁观者清”。作为旁观者，咨询师的头脑相对冷静，思路更为开阔，能在咨询过程中通过纠正人们的认知偏差或减轻来访者的内心冲突帮助人们打开思路，提高人们的决策水平，使其在做出重大选择时更加从容和坚定。

心理咨询有两个基本目标：一是帮助人们有效处理现实生活中遇到的问题；二是提高人们以后处理问题 and 自我发展的能力。在具体的心理咨询活动中，在心理咨询师的协助下，将不愉快的经历当作自我成长的契机，积极地看待个人所经受的挫折与磨难，从危机中看到生机，从困难中看到希望，从挫折中认真反省，总结经验教训，增强生活和心灵智慧，以便能够更好地应对今后可能出现的各种生活挑战。^①

^① 胡晓. 悦纳·完善·成长：大学生心理健康教育[M]. 重庆：西南师范大学出版社，2019：203.



体验活动

跨越生命中的暗礁

生活中每个人都会遭遇或大或小的一些挫折,就像航行中的船有时难免遇到暗礁一样。正确地认识挫折并不是一件容易的事。在面临挫折时,人的许多不理智反应、不正确行动,都与缺乏对挫折的理性认识有关。有些心理障碍和心理疾病就是由于受到较大挫折后不能很好地调适而产生的。理性地对待挫折,会有助于我们增强挫折承受力。^①

活动目的:帮助团体成员更好地应对挫折

活动时间:约 50 分钟

活动场地:班级教室或团体辅导室

活动程序:

1. 介绍活动主题

2. 分组

3. 挫折经验分享

第一步:小组内成员分享“你所经历过的一次挫折,你是如何自我调节的?”

第二步:班级内分享。每组选出小组成员认为做得好的一位代表,面向全班分享。

4. 名人名言分享

第一步:小组内成员分享关于挫折、逆境的名言警句(可事先让同学搜集)。

第二步:班级内分享。每组选出大家公认的佳句,由一位代表面向全班分享。

5. 欣赏歌曲《真心英雄》(最好视频播放)

6. 总结

放松训练

长期的精神紧张不仅会带来心理困扰,也会损害我们的身体健康,引发诸如失眠、注意力涣散、头痛、胃溃疡等疾病。人的身体和心理是密不可分的整体,因此帮助身体放松能明显改善心理紧张状态。心理学中有很多专门进行身心放松的方法,比较常用的有渐进放松法、冥想放松法、音乐放松法等。除此之外,日常生活中的体育运动、音乐、户外游戏等也能帮助我们放松身心。在这里我们提供的是冥想放松法。

活动目的:

1. 带领学生体验放松的感觉

2. 教会学生放松身心

活动时间:约 30 分钟

活动场地:班级教室或团体辅导室

材料准备:音响设施、音乐材料

活动程序:

1. 介绍活动主题

2. 环境准备

尽量保持室内光线昏暗,排除外界噪声,并播放一些低缓优美的音乐作为背景。

^① 刘娟. 校园心氧吧: 学生团体心理辅导与咨询[M]. 济南: 山东教育出版社, 2010: 214.

3. 播放指导语或教师进行言语指导

教师应尽量使用温和、低缓的语调进行言语指导，减少语句中的起伏，有意识地处理句中留白。下面的指导语仅供参考，教师还可以通过查阅资料获得更多影音资料。

指导语：

请在你的座位上坐好，找一个让自己感到舒服的姿势坐好。我们要稍微停一下，好让你找好位置。让你的双脚微微打开，与肩同宽，双臂可轻轻地在身旁放松。

现在请闭上你的眼睛，倾听我的声音。当你听到我的声音，你将体验到一种美妙放松的感觉。你会发现全身肌肉都将完全地放松。去意识到你的呼吸，不要刻意用力地呼吸，只要感觉到你的呼吸变得缓慢而深沉。在你吸气的时候，气会被带到腹部下方，并且你会意识到在每次吸气时你的小腹会微微鼓起。在呼气时，将所有的气完全呼出，将自己的烦恼也一起呼出。你感到全身非常沉重，一直沉到地板里去了，感到你自己深深地陷入地板里，越来越深。你感到很平静，全身正在放松，而你在慢慢地呼吸，吸气、吐气，吸气、吐气。你的全身感到非常放松，所有的紧张和压力都随着你脖子后肌肉的放松而消失了。延伸到脊椎下方以及整个胸部的肌肉也放松了。你的全身已经放松了。你的手臂和双手感到非常沉重，松软地摆在身体两侧。而你的双脚延伸到你的脚掌也开始感到非常放松，你的全身正渐渐地往下沉，越沉越深，全身感到温暖而放松，在你下沉的时候放松吧，越来越放松。

让我们放松地倾听大自然美妙的声响。想象你现在站在一个充满阳光的海滩上。在这里每件东西都沉浸在阳光里，在你面前就是一望无际的大海，碧蓝色的海水温柔而沉静。湛蓝的天空中，太阳洒下柔和的光芒，你看到远处有白色的海鸥在飞翔，它们的歌声和海浪声一起组成了大自然的合唱。空气中充满了温暖的阳光，你可以听见海水在你脚边冲刷海岸的声音，一切都那么美好、安静、安详又充满生气，你就像是大自然的一部分。当你在海滩漫步时，你能感觉到细小金黄的沙粒从你的脚趾缝穿过，你甚至能闻到湿润的空气中有一股淡淡的海咸味。你慢慢地沿着海滩走向一处宁静的港湾，你来到了这个港湾，阳光在海面闪闪发光，你整个人都融入了大自然，感到自己很平静安详。在海湾的一角，海水清澈见底。暂停一下看看自己在水中的倒影吧。在你的心中升起一股暖流，你的脸上浮现出微笑，因为你现在已经抛开了生活的压力，它们已经不再把你压得喘不过气来，你现在是充分自由的、健康的，可以尽情地享受阳光。尽管你会在生活中遭遇阻碍，却再也没有外在的力量可以掌控你，除非你将掌控权交给它们。现在把自己的心灵想象为一个充满阳光的海滩，而你正在这个美丽的海滩漫步……漫步……享受宁静与充实。

现在你要离开你的沙滩，温暖的阳光、金黄的沙滩、湛蓝的大海，都在你背后慢慢淡化，你回到了你的座位上。现在开始慢慢地恢复你的意识，感受你的呼吸，注意到在你休息的时候，你的呼吸变得多么的平静和缓慢。现在开始刻意地呼吸，让每次的吸气延长一点、加深一点。而当你呼气时，感受到精力散布在你的全身。现在开始活动一下你的脚掌和脚趾头，将你的头从一边转到另一边。张开你的双眼，眨眨眼睛来适应光线。现在伸展你的身体，高举双手超过头部，伸展，伸展，用力地伸展。呼气，开口用力呼出所有的气。这是新的一天，慢慢让自己坐起来，感受平静、安详。它们还深深地留在你身体里面，并将一直留在你心里。



4. 讨论与分享

邀请学生分享放松过程中的感受，鼓励学生把活动中的放松方法应用到日常生活中。^①



好书推荐



心理电影



^① 全国少工委办公室，中国心理卫生协会，中国青少年发展服务中心．心理健康辅导：团体训练[M]．北京：中国青年出版社，2007：139-140．