

大学生 心理健康教育

(第2版·微课版)

主 编
张金慧 袁建群 姚琼丽

副主编
王 敏 陈 斌
白 玉 钟小川

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书内容包括大学生心理健康导论, 大学生适应与发展, 大学生自我认识, 大学生人际交往, 大学生恋爱与性, 大学生情绪管理, 大学生压力管理与挫折应对, 大学生生命教育与危机应对, 大学生职业生涯规划。本书内容融入了中华优秀传统文化与新时代中国特色社会主义思想等思政元素, 助力大学生培养热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质。

本书坚持理论与实践相结合, 配套数字资源丰富多样, 涵盖教学大纲、电子教案、教学课件、课后习题参考答案、模拟试卷、拓展阅读和微课视频, 为师生提供全方位教学支持。本书既可作为普通高等学校心理健康教育及心理素质训练的教材, 也可作为心理辅导、朋辈教育、心理咨询等领域的参考书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签, 无标签者不得销售。

版权所有, 侵权必究。举报: 010-62782989, beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育: 微课版 / 张金慧, 袁建群,
姚琼丽主编. -- 2版. -- 北京: 清华大学出版社,
2025. 7. -- ISBN 978-7-302-69955-2

I. G444

中国国家版本馆CIP数据核字第2025UY6501号

责任编辑: 王 定

封面设计: 周晓亮

版式设计: 思创景点

责任校对: 马遥遥

责任印制: 沈 露

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <https://www.tup.com.cn>, <https://www.wqxuetang.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦A座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-83470000 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市龙大印装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×260mm 印 张: 13.75 字 数: 334千字

版 次: 2020年1月第1版 2025年9月第2版 印 次: 2025年9月第1次印刷

定 价: 59.80元

产品编号: 112402-01

编委会

主 编: 张金慧 袁建群 姚琼丽
副主编: 王 敏 陈 斌 白 玉 钟小川
编 委: 黄伟杰 王亚静 李元红 吴小芳
 李章敏 张 申 刘诗娴 赵林林
 张小芳 邓 丹 陈 薇

前言

心理健康是个人全面发展的重要基石，也是社会和谐稳定的关键因素。加强大学生心理健康教育工作，是培养担当民族复兴大任的时代新人的必然要求。大学生的心理健康不仅关乎个人成长和家庭幸福，更与国家的发展和民族的未来息息相关。党的二十大报告明确指出，要“重视心理健康和精神卫生”；2023年4月，教育部等十七个部委联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》（以下简称《行动计划》），创新性地提出“五育并举促进心理健康”的工作思路；2024年3月，第十四届全国人民代表大会第二次会议上的政府工作报告中再次强调“加强学生心理健康教育”。这一系列重要部署充分体现了心理健康教育在落实立德树人根本任务中的关键作用，也彰显了心理健康教育在提升国民素质，推动社会进步中的重要战略地位。

当前，随着经济社会快速发展，大学生的成长环境发生了深刻变化，心理健康问题呈现新的特点。作为国家未来发展的中坚力量，大学生群体面临着学业、人际交往、职业规划、就业竞争等多重挑战。同时，在多元文化交融碰撞的背景下，大学生的心理认知、价值观念和行为模式也经受着新的考验。加强大学生心理健康教育，提升其心理调适能力，培养其积极向上的健康心态，已成为新时代高等教育的重要任务。

“大学生心理健康教育”课程是一门集知识传授、心理体验与行为训练于一体的公共课程，具有鲜明的体验性、生活性和实践性等特点。课程主要通过老师系统讲授心理健康知识，开展多样化的体验活动和行为训练，帮助大学生树立心理健康意识，正确认识自我、接纳自我，不断提升心理品质，增强心理韧性，掌握应对压力、挫折和心理危机的方法，以及心理调适和促进心理发展的技能，从而为中国特色社会主义事业培养德才兼备、全面发展的高素质人才。

本书为第2版，以习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神为指引，贯彻落实《高等学校学生心理健康教育指导纲要》和《行动计划》要求，结合新时代大学生特点全面修订。本次修订主要体现以下特色。

第一，优化内容框架。本书对原有章节进行科学整合，将第一章和第十章合并，根据大学生心理发展规律和成长需求，重点围绕适应与发展、自我认识、人际交往、恋爱与性、情绪管理、压力管理、生命教育、职业规划等核心主题，构建了更加系统的九章内容体系：大学生心理健康导论，大学生适应与发展，大学生自我认识，大学生人际交往，大学生恋爱与性，大学生情绪管理，大学生压力管理与挫折应对，大学生生命教育与危机应对，大学生职业生涯规划。

第二，强化课程思政。在内容编排上，本书创新性地将中华优秀传统文化与心理健康教育有机结合。每章开篇以中华优秀传统文化为引子，导入主题；通过“身边故事”激发

学生共鸣与反思;设计“课堂活动”促进学生自我探索与成长;设置“拓展阅读”深化学生对知识的理解,尤其精选兼具工匠精神与职业特色的案例,发挥价值引领作用;删除“辅导案例”和“资源推荐”;课后习题在简答题的基础上新增选择题和判断题,以进一步考查学生的理解、分析和应用能力。此外,本书融入社会主义核心价值观教育,着力培养学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质。

第三,拓展教学资源。在原有数字资源基础上,新增系列微课视频,以二维码形式嵌入书中相应位置,为学生提供不受时空限制的学习资源。这一设计不仅有助于教师推进信息化教学改革,实现线上线下相结合的教学模式,还能帮助学生在课堂之外拓展知识,将心理健康理念融入日常生活。

第四,突出实践应用。编写团队由深耕学生心理健康教育领域的骨干教师、资深专家以及医院临床心理科医生组成,确保内容既具有理论深度,又具有实践指导性。全书注重理论联系实际,强调知行合一,通过丰富的案例分析和实践活动,培养学生的心理调适能力。

在编写过程中,编写团队广泛借鉴了国内外最新研究成果,在此向有关专家学者致以诚挚的谢意。同时,也深知本书仍有改进空间,恳请广大读者提出宝贵意见,以便完善。

为方便教学,本书提供配套的教学大纲、电子教案、教学课件、课后习题参考答案和模拟试卷,读者可扫描下方二维码获取。此外,拓展阅读和微课视频,读者可扫描相应章节的二维码进行学习。期待本书能为高校心理健康教育工作提供有益参考,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人贡献力量。



教学大纲



电子教案



教学课件



课后习题参考答案



模拟试卷

编者
2025年7月

目 录

第一章 幸福从心开始——大学生 心理健康导论 001

第一节 认识心理健康	002
一、走进心理学与心理健康 教育	002
二、理解健康与心理健康的 关系	003
三、掌握大学生心理健康标准	005
四、理解和运用心理健康标准应 注意的事项	006
第二节 辨别心理状态	009
一、学会区分心理正常与心理 异常	009
二、识别大学生常见的心理 障碍	011
第三节 走进心理咨询	017
一、正确认识心理咨询	018
二、识别大学生常见心理问题	023
课后习题	024

第二章 把握大学生活——大学生 适应与发展 027

第一节 理解适应过程	028
一、探索适应的心理机制	029
二、完成心理断乳的关键转变	029
三、了解大学生常见的心理 困惑	030

第二节 融入大学生活	031
一、调整自我认知	032
二、适应大学新环境	032
三、构建和谐的人际关系	033
第三节 学会自主学习	034
一、理解学习的概念和分类	035
二、把握大学学习的特点	035
三、认识大学生学习心理的常见 问题及调适	037
四、掌握科学高效的学习方法	041
课后习题	046

第三章 探索未知自我——大学生 自我认识 049

第一节 自我意识概述	050
一、了解自我意识的概念	051
二、理解自我意识的内容	051
三、认识自我意识的作用	053
第二节 了解大学生自我意识 发展	053
一、把握大学生自我意识发展的 特点	053
二、认识大学生自我意识发展的 影响因素	054
三、了解大学生常见的自我意识 困扰	058

第三节 完善自我意识	059	四、学会处理恋爱冲突的策略	099
一、学会正确认识自我	059	五、掌握走出失恋阴霾的方法	099
二、积极接纳自我	060	六、学习保持爱情长久的技巧	100
三、实现自我超越	062	第三节 科学认识性	101
课后习题	065	一、建立健康的性心理认知	102
第四章 构建人际支持——大学生		二、学会调适性心理困扰	103
人际交往	067	三、平衡爱与性的和谐关系	106
第一节 重视人际关系	068	第四节 为婚姻做好准备	108
一、理解人际关系的内涵	068	一、区分恋爱与婚姻	108
二、认识人际交往的意义	070	二、掌握幸福婚姻的秘诀	109
三、掌握人际关系的建立和发展		课后习题	114
规律	070		
第二节 认识人际交往的影响		第六章 破解情绪密码——大学生	
因素	071	情绪管理	117
一、掌握影响人际吸引的因素	072	第一节 认识情绪	118
二、克服人际交往中认知偏差的		一、理解情绪的本质	119
影响	074	二、认识情绪的功能	120
第三节 提升交往技能	075	三、区分情绪的类型	121
一、了解大学生常见的人际		第二节 提升积极情绪	122
困扰	076	一、识别积极情绪的主要类型	123
二、掌握建立和维护人际关系的		二、了解积极情绪的重要作用	125
技巧	078	三、掌握提升积极情绪的方法	126
三、学会妥善处理人际冲突	083	第三节 管理消极情绪	128
四、共建和谐的宿舍关系	086	一、了解情绪管理的重要性	129
课后习题	087	二、认识大学生常见的情绪困扰	129
		三、掌握管理消极情绪的方法	132
		课后习题	139
第五章 爱和成长同行——大学生			
恋爱与性	090	第七章 逆境中促成长——大学生	
第一节 理解爱情本质	091	压力管理与挫折应对	141
一、探索爱的内涵	092	第一节 认识压力与挫折	142
二、学习爱情的相关理论知识	095	一、理解压力的本质	143
第二节 培养爱的能力	097	二、了解压力对人的影响	144
一、学会恰当地表达爱意	098	三、正确认识挫折	147
二、掌握接受爱的智慧和方法	098	四、了解影响挫折承受力的	
三、培养拒绝爱的勇气	098	因素	148

第二节 科学管理压力	149	课后习题	178
一、掌握聚焦问题的压力管理方法	149		
二、学会运用聚焦情绪的压力管理策略	150		
第三节 积极应对挫折	152		
一、识别心理防御机制	153		
二、掌握科学应对挫折的方法	155		
课后习题	158		
第八章 绽放生命之光——大学生生命教育与危机应对	161	第九章 规划成就梦想——大学生职业生涯规划	181
第一节 探索生命意义	162	第一节 明确职业发展方向	182
一、理解生命意义	163	一、认识职业生涯规划	182
二、活出生命意义的途径	164	二、确定职业发展目标	183
第二节 识别心理危机	165	第二节 探索自我与职业认知	184
一、正确认识心理危机	166	一、深入探索自我特质与需求	185
二、掌握心理危机的识别方法	168	二、全面了解职业环境	190
第三节 积极应对心理危机	172	第三节 做好就业准备与实践	193
一、实施有效的自我救助	172	一、做好就业的心理准备	193
二、提供有力的朋辈支持	174	二、提升求职的技能	194
三、寻求专业的帮助资源	176	第四节 认识大学生创业	199
		一、认识大学生常见的创业问题	200
		二、做好创业的准备工作的	202
		三、了解创业的重要意义	203
		课后习题	204
		参考文献	206



第一章

幸福从心开始

——大学生心理健康导论

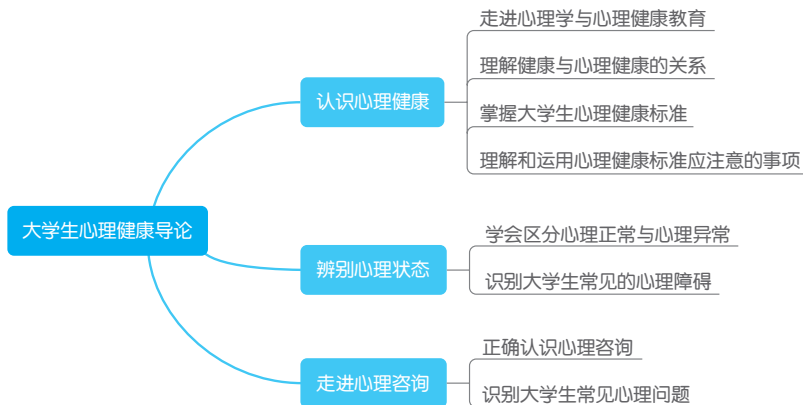
心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。

——《礼记·大学》

一个人只有不断培养积极的心态，不断实施良好的行为，才能发展出优秀的人格和卓越的能力，才能实现生命价值和人生梦想，获得幸福的生活，并为国家的和谐发展贡献力量。正如《礼记·大学》中所言，修身齐家治国平天下的过程，始于内心的端正与修养。只有内心纯净、志向坚定的人，才能在外在行为上表现出自律与进取；只有修养完善的人，才能带动家庭的和谐与幸福；家庭的和谐促进社会稳定，最终推动国家的繁荣与天下的太平。

“幸福是什么？”每个人对幸福的理解不同，有人追求物质富足，有人看重社会地位，还有人渴望荣誉……心理学家认为，幸福就是一种内心的感受和生活态度。幸福并不取决于人拥有的东西或身处何境，而是取决于人如何看待生活。有些人尽管拥有很多财富，却感受不到幸福；而有些人即使不富有，却感受到很幸福，因为他们拥有健康、乐观的心态。研究表明，心理健康与幸福指数成正比，心理越健康的人幸福指数越高。本章将帮助大学生树立大健康观，掌握维护心理健康的方法，成为身心健康第一责任人，享受健康、幸福的人生，为健康中国建设贡献力量，共同推动国家繁荣与全民幸福。

知识图谱



第一节

认识心理健康

身边故事

周末的清晨

她在清晨醒来，看到光亮照进屋子，听到窗外树上的鸟儿正在欢叫。她打开窗户，呼吸着清新的空气，嗅到了一股花香，猜想花香是从花园里传来的。她记得花园里有许多花，现在也许竞相开放。今天是周末，她很高兴，在脑海中盘算着要是今天去花园玩，那该是多么惬意啊！她忽然又想起，作业还没有写完，周一要交，必须忍耐，坚持写完。想到这里，她便开始写作业……

在这个故事中，你能分析主人公的心理现象吗？其实在这个故事中主人公有一系列的心理活动，即心理学研究的对象。例如，“看到”“听到”“嗅到”属于心理学中的“感觉”“知觉”，“记得”“想起”属于心理学中的“记忆”，“猜想”“盘算”属于心理学中的“思维”，“高兴”属于心理学中的“情感”，“忍耐”“坚持”属于心理学中的“意志”。这些心理现象或心理活动都是人们熟知的。有些人以为心理学所研究的内容离生活十分遥远，其实不然。心理学研究的内容都是人们生活中经常发生的事情，生活中处处有心理学。

一、走进心理学与心理健康教育

(一) 心理学

心理学是研究人和动物的心理现象发生、发展和变化规律的科学，主要以研究人的

心理现象为主。心理现象又称心理活动。人的心理现象丰富多彩、极其复杂，被恩格斯誉为“最美的花朵”。

心理现象虽然极其复杂，但是最为人们熟悉。因为，一个正常而健康的人时时刻刻都在产生心理现象，并能自我意识到在自己身上发生的一切。例如，我们能看到颜色、听到声音、尝到味道，这是感觉和知觉；我们能回想以前经历过的一些事情，对看过的事情还能“历历在目”，这是记忆；我们能动脑筋进行种种发明创造，能设想美好的情景，这是思维和想象。与此同时，我们内心还会产生复杂的情绪，如高兴、愉快、满意、幸福，以及痛苦、忧愁、悔恨、内疚等，这些发生在人身上的种种复杂的现象，被心理学家称为心理现象。

为了研究方便，心理学家一般将心理现象分为心理过程和个性心理。心理过程包括认识过程(感觉、知觉、记忆、思维、想象)、情感过程(喜、怒、哀、惧等)和意志过程(目的确定，困难的克服等)，反映了人的共同的心理特征；个性心理包括个性倾向性(需要、动机、信念、理想、世界观)和个性心理特征(能力、气质、性格)。个性是心理现象的差异性，正如世界上找不到两片完全相同的树叶，世界上也找不到两个心理特征完全相同的人。

(二) 心理健康教育

心理健康教育属于广义心理学内容的一部分，关注的是教育对象的心理健康，并且根据心理发展规律，对教育对象的心理施加积极影响，从而促进其心理健康发展与适应。心理健康教育对个体和社会的可持续发展具有重要意义。

个体层面，心理健康教育可以帮助个体认识自己的情绪、需求和挑战，提高个体应对困难的能力。例如，通过学习情绪调节的技巧，个体可以更好地应对生活中的压力和挫折，提升幸福感和生活质量。

社会层面，心理健康的个体对社会和谐稳定起着重要作用。心理健康教育可以帮助个体更好地理解他人情感和行为，促进人际的良性互动。心理健康状态良好的个体可以提升社会的凝聚力和共识，维护社会秩序并促进其发展。

随着社会经济的快速发展，大学生的成长环境不断发生变化，大学生面临的学业、情感、职业发展、人际交往、就业等多重挑战与日俱增。这些挑战使大学生心理健康问题日益凸显，心理危机事件发生频次增多，甚至酿成悲剧。这些事件不仅对个体和家庭造成深重的伤害，还对社会产生不良的影响。

加强和促进大学生身心健康、全面发展，是历年来党中央关心，人民群众关切，社会关注的重大课题。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视和关心学生的心理健康和成长发展，出台了一系列支持性政策和指导性政策。党的二十大报告中提出“重视心理健康和精神卫生”。2023年4月，教育部等十七个部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》，要求全面加强和改进新时代学生心理健康工作，提升学生心理健康素养，促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展，培养担当民族复兴大任的时代新人。

二、理解健康与心理健康的关系

当我们身体生病了，我们会去看医生、会吃药，并认为这是很正常的事情。但当我们的心理“生病”了，往往得不到这么好的“待遇”。有的人会不就医、不求助，认为这些

病不是病,而是性格问题、人品问题,根本没有把这些异常状况和心理健康联系起来。一些人对学习心理健康知识的态度并不积极,认为“我很健康,不需要学习”,心理健康知识只适用那些“心理有问题的人”。这正说明他们对心理健康的观念有待改变。

(一) 健康的新概念

很多人认为,健康就是身体没有疾病。因此,人们重视锻炼与保养身体,而往往忽视对心理的保健。随着社会不断发展,人们对健康的理解也更加深入。1948年,世界卫生组织提出:“健康是指一种在身体上、心理上和社会适应方面的完好状态,而不仅仅是指没有疾病或状态虚弱。”也就是说,健康包括身体健康、心理健康和社会适应良好三个方面,缺一不可。

1989年,世界卫生组织又进一步深化了健康的概念:“健康不仅是没有疾病,还包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”这一概念把道德健康纳入健康的大范畴,重新定义了健康。健康已经不仅仅是指身体机能上的正常,更包括心理、社会、道德上的健康,从生物学领域扩展到心理学领域、伦理学领域,形成生理、心理、社会、道德四位一体的全面健康观,即“大健康观”。

道德是人们所应当遵守的所有自然、社会、家庭、人生的规范的统称。一个道德健康的人,不以损害他人利益来满足自己的需要,具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念,能按社会行为规范准则来约束、支配自己的思想行为,从而能正确处理个人与他人、社会的关系,助人为乐,与人为善。和谐的内外关系必然使个人获得积极的情绪体验,保持良好的心理状态,而良好的心理状态又能增强人体的免疫力,使人体的生理机能保持平衡,有益于个人健康长寿。一个道德上不健康的人,往往行事有悖于社会道德准则,做事损人利己,一旦受到良心的谴责,就会加重精神负担,出现紧张、恐惧等不良情绪。这种不良情绪会影响人体正常的生理代谢,降低人体免疫力,并引发生理疾病。巴西医学家马丁斯(Martins)经过10年的研究发现,屡犯贪污受贿罪行的人,容易因患有癌症、脑出血、心脏病和神经过敏等疾病而折寿。

人的本质在于人的社会性,对于社会人而言,道德健康才是健康的根本,是健康的最高境界。党的十八届五中全会将“健康中国”作为国家发展战略加以提出,从而将“健康中国”提升至国家整体层面,成为需要全民族共同建设的美好愿景。党的二十大报告进一步宣示“把保障人民健康放在优先发展的战略位置”,对推进“健康中国”建设做出了新的战略部署,赋予了新的任务使命。“健康中国”愿景的实现离不开健康的中国人,对每个人而言,健康都既是一种权利,又是一种义务,并且每个人都是自身健康的第一责任人,个人在维护自身健康、建设健康中国中居于主体地位。

(二) 心理健康

世界卫生组织将心理健康定义为:心理健康不仅仅是无精神疾病,更是一种幸福状态。在这种状态下,每个人都能认识到自己的潜力,可以应对正常的生活压力,有效地工作,并能为社会作出贡献。也就是说,心理健康是指个体具有稳定的情绪、适度的行为,具有协调关系和适应环境的能力。

具体而言,心理健康包括以下几个方面。

视频 1-1



你健康吗?

(1) 情绪稳定。能够合理地表达和管理情绪，能体验到快乐、幸福，不会因小事而反应过度。

(2) 自我认知。对自己有清晰的认知，了解自己的优点和不足，接纳自己的全部，并充分发挥自己的潜力。

(3) 社会适应。能够与他人建立并维持良好的关系，适应社会环境的变化，处理好人际冲突。

(4) 应对压力。具备应对生活压力和挑战的能力，能够在逆境中保持积极的心态，并从中成长。

(5) 社会贡献。能够在工作、学习和社会活动中发挥自己的作用，为社会作出积极贡献，具备一定的社会责任感。

三、掌握大学生心理健康标准

大学生的年龄一般在18~25岁，心理学上称此年龄段为青年中期或成年初期。此年龄段是人生发展的重要时期，个体在生理、心理和社会角色上都经历显著的变化。

参照国内外学者的研究成果及心理健康教育实践，本书将大学生心理健康的标准概括为以下八个方面。

(1) 智力正常。智力是指人认识世界，分析问题并解决问题的能力，是观察力、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。智力正常是大学生学习、生活与工作的基本心理条件之一。

(2) 情绪稳定。情绪稳定主要表现为：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，又满足自身的需要，能在不同的时间和场合做到恰如其分；情绪反应与环境相适应，反应的强度与引起这种反应的情境相符合。

(3) 意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动中的自觉性、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目的性；能随时作出决定并运用切实有效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并遵守承诺，而不是盲目行动、畏惧困难、执拗。

(4) 人格完善。人格是个体比较稳定的心理特征的总和。一个人的人格完善是指个人有健全统一的人格，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，避免同一性混乱；以积极进取的人生观为核心，并以此把需要、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，恰如其分地面对自己，摆正自己的位置；既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以在某些方面低于别人而自卑；能接纳自己，自尊、自强、自爱，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事业成功与生活幸福的前提，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；能客观地评价别人和自己，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的态度;交往动机端正。

(7)社会适应良好。个体应在客观环境中遵守秩序,既要进行客观观察取得正确认识,以有效的方法应对环境中的各种困难,不退缩,又要根据环境的特点和自我意识的情况进行协调,或改变环境以适应个体需要,或改造自我以适应环境。

(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群体,应具有与年龄及角色相适应的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常偏离自己的年龄特征,如离开父母的大学生长期强烈地感到无助和痛苦,或者对朋友的陪伴有着强烈的依赖感等,都是心理行为不符合年龄特征的表现。

拓展阅读 1-1



全国大学生心理
健康日的由来

课堂活动 1-1

我的 21 天身心健康养成计划

心理学研究表明,习惯养成需要 21 天的持续行动。请同学们从以下四个维度选择 1~2 项进行 21 天实践打卡。

- (1)情绪管理:每天记录 15 个微笑时刻(对自己/他人)。
- (2)运动健康:每周完成 3 次 40 分钟有氧运动(如跑步/游泳)。
- (3)作息调节:每周至少 3 天在 23:00 前入睡。
- (4)社交互动:每天给予/接收 3 个真诚的拥抱(家人/朋友)。

21 天后提交 300 字实践报告,包括:选择项目的具体执行情况,身心状态的变化观察,遇到的困难及应对方法。

通过本活动,同学们能够将健康理论转化为日常行动,培养自主管理身心健康的意识和能力,做自己身心健康的第一责任人。

四、理解和运用心理健康标准应注意的事项

一般而言,个人可以参照大学生心理健康标准检视自己的心理健康状况,但是严格意义上的心理健康标准则依据专业人员的诊断,不能随意给自己和他人下结论。理解和运用心理健康标准时应注意以下几点。

(1)心理健康的状态具有相对性。心理不健康与偶尔出现的不健康的心理和行为不能等同。一个心理健康的人并不意味着完全没有不健康的心理和行为。心理不健康是指一种持续的不良状态。一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于患有心理疾病。因为人的心理健康与人所处的时代、环境、年龄、文化背景等因素有关,所以不能仅仅以一种行为或者一个偶然的事件来判断他人或自己的心理是否健康。

(2)心理健康的状态具有连续性。从心理健康状态到心理不健康状态之间有一个较长的渐变的过渡阶段,我们将之称为“亚健康状态”或“灰色区域”。两者之间并无明确的界线,只是程度上存在差异。

(3)心理健康的状态具有动态性。心理健康不是一种静止不变的状态,而是随着个人的成长,经验的积累,环境的改变及自我保健意识的发展而变化的。一个人所作的每次判断都只能反映其在某一段时间内的心理健康状态,既不代表过去,又不代表将来,

但与过去和将来都有一定的联系。因此，我们应用发展的眼光判断自己或他人的心理健康状况。

(4) 心理健康的状态具有可逆性。人如果不注意心理保健，经常出现不良的心理状态，那么心理健康水平就会下降，甚至出现心理变态和患上心理疾病。反过来，人如果心理有了困扰或出现失衡时，及时进行自我调整和寻求心理咨询师的帮助，就会减少烦恼，恢复愉快的心情。

总之，心理健康标准仅仅反映个体良好适应社会生活的心理状态，而不是最佳的状态。每个人都应追求心理健康和心理发展的更高层次，充分地发挥自身潜能，促进自我的全面发展。

课堂活动 1-2

测测你的生活质量

请仔细阅读以下问题，凭你的第一感觉回答“是”或“否”。即使你感到不太确定，也要回答每个问题。评分标准参见问卷末尾。

- (1) 我不是一个很积极的人。
- (2) 我通常在醒来后会产生对新的一天生活感到恐惧的心理。
- (3) 我似乎有很多遗憾。
- (4) 我经常妒忌别人，并厌恶自己的工作。
- (5) 我不如别人快乐。
- (6) 我对未来有很多忧虑。
- (7) 我经常喜怒无常或郁闷。
- (8) 我担忧或考虑太多。
- (9) 我似乎运气不好。
- (10) 我经常以“如果……就好了……”来考虑问题。
- (11) 我没有安全感。
- (12) 我经常感到消极。
- (13) 过去6个月我不止一次感到惊恐。
- (14) 我通常会感到自己不如别人。
- (15) 我感觉生活是不断挣扎的过程。
- (16) 总有事情不能使我称心如意。
- (17) 我时常自我怀疑。
- (18) 我办事很拖沓。
- (19) 我宁可现在谨慎，也不愿意将来后悔。
- (20) 我浪费了太多时间。
- (21) 我经常作假定性推测。
- (22) 我经常感到焦虑或紧张。
- (23) 在人际关系方面，我通常只感到竞争。

- (24) 我经常感觉有不可名状的身体痛苦。
- (25) 我经常做噩梦。
- (26) 我曾因焦虑和抑郁接受过治疗。
- (27) 我总是认为还有最糟的情况出现。
- (28) 我没有兴趣和爱好。
- (29) 我很容易感到厌倦。
- (30) 我的开销太大。
- (31) 我不是一个好听众。
- (32) 我缺乏毅力。
- (33) 我很懒。
- (34) 我一直感到很疲惫。
- (35) 我羞于开口对别人说“不”。
- (36) 我看手机的时间太多。
- (37) 我的睡眠不好。
- (38) 我害怕变老。
- (39) 我经常心怀怨恨。
- (40) 我的相貌对我太重要了。
- (41) 我入睡困难。
- (42) 我吝啬。
- (43) 我经常酗酒。
- (44) 我对改变有些无所适从。
- (45) 我无法全身心投入工作。
- (46) 我的工作效率低。
- (47) 我一直对别人吹毛求疵。
- (48) 我一直感觉忙碌,时间不够。
- (49) 我认为自己的感情不丰富。

计分方法:将回答“是”的题目计1分,计算总分。

(1) 14分及以下,表明你对自己的生活质量感到满意。学习心理学知识和进行积极的心理训练能让你更深刻地领会生活的真谛,学会无拘无束地生活和享受生活的乐趣。

(2) 15~30分,表明你的生活质量明显受限。学习心理学知识和进行积极的心理训练能让你提高生活质量,获得快乐的人生。

(3) 31分及以上,表明你的生活质量严重受限。学习心理学知识和进行积极的心理训练能让你的生活质量发生很大的变化。

[资料来源:约瑟夫·J. 卢斯亚尼. 改变自己:心理健康自我训练[M]. 迟梦筠, 孙燕, 译. 重庆:重庆大学出版社, 2018.]

第二节

辨别心理状态

身边故事

正常还是不正常

故事 1: 小刚, 男生, 大二, 上个月失恋了。两个星期以来, 他失眠、食欲不佳, 心情不好时难以专心听课, 学习效率比平时低。对原本熟悉的任务有时会出现疏漏, 需要老师提醒后才能察觉。舍友约他一起吃饭及参加活动时, 他常常提不起兴趣, 偶尔还会走神。

故事 2: 小玲, 女生, 大一。小学五年级时, 一次数学课堂上, 她发言后被老师指出问题, 同时听到周围有同学的笑声, 这让她心里很不好受, 开始觉得别人看不起自己。上大学后, 在与宿舍同学相处中, 她总担心自己做得不够好, 有时会误解舍友的言行, 觉得对方可能对自己有意见。为此, 她和舍友有过几次沟通不畅的情况, 之后大家互动渐渐少了。小玲感觉自己被孤立了, 总认为有人在背后说她的坏话, 并坚信有人要害她。

在以上两个故事中, 小刚因遭遇了失恋, 在两周内出现认知、学习和人际交往能力上的下降, 但还没有泛化到其他方面, 并且时间较短, 社会功能也还正常; 小玲因遭遇一件负面事件的打击, 形成一种非常固执且消极的认知观念。你能根据以上描述, 判断出哪个学生的心理状态是正常的, 哪个是不正常的吗? 依据是什么? 带着这些问题, 我们一起学习如何从心理学角度区分一个人的心理是正常还是异常。

一、学会区分心理正常与心理异常

在心理学中, 人的心理状态可划分为心理正常和心理异常, 如图 1-1 所示。

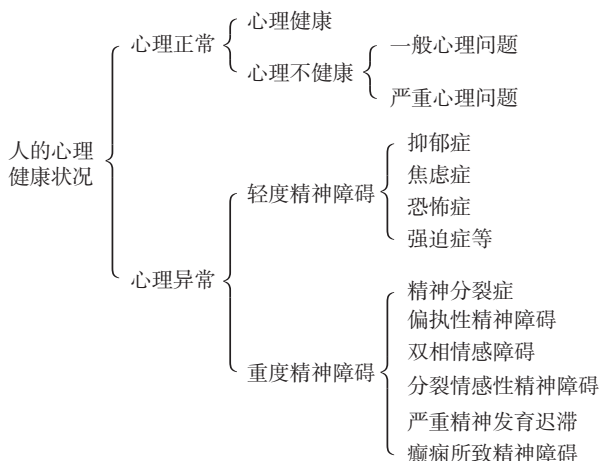


图 1-1 人的心理健康状况的划分

在心理正常的人群中,存在心理健康和心理不健康两种状态。完全符合心理健康标准的人极少,并且绝对的心理不健康状态仅短暂存在。大多数人的心理处于心理不健康状态(属于正常范畴),其程度因人而异。心理学将心理不健康分为一般心理问题和严重心理问题。一般心理问题普遍存在,通常由生活压力引发并且可以进行自我调节;严重心理问题则持续时间更长,对个人影响更深,需要进行专业干预。

心理异常是指因生理因素、心理因素或社会因素导致的异常心理过程、人格特征或行为模式,表现为无法适应社会。当异常程度达到医学标准时称为心理障碍(或精神障碍),包括抑郁症、焦虑症等轻度精神障碍,以及精神分裂症、双相情感障碍等重度精神障碍。

有心理学专家认为,区分心理活动的正常和异常可以根据以下三个原则来进行。这三个原则亦称“病与非病”三原则。

(一) 主观世界与客观世界的统一性原则

心理是人对客观现实的主观反映。任何正常的心理活动和行为,无论其形式还是内容都应与环境保持一致,即统一性。人的心理或行为只要与外界失去统一性,就难以被他人理解。例如,如果一个人坚信听到了某种声音,而在客观环境中并不存在引起以上感觉的刺激物,也就是当时并没有声音,也没有发出声音的物体,我们就可以确定这个人的精神活动不正常,产生了幻觉。前文故事中的小刚虽然遭遇了失恋,但他的主观世界和客观世界是统一的,可见他的心理活动是正常的;而小玲,她始终觉得别人看不起她,并坚信有人要害她,这种脱离现实的病态意念使她的心理状态明显异常。

(二) 心理活动的内在协调性原则

人的心理活动被分为知、情、意(即认知、情绪情感和意志)三个部分,构成一个相辅相成的统一体,彼此之间保持协调一致的关系。这种协调一致性保证了我们在反映客观世界过程中的高度准确和有效。如果一个人遇到一件愉快的事,会产生愉快的情绪,欢快地向别人表达自己内心的体验,我们就可以说,这个人的心理活动是正常的。如果他低沉悲伤的语调,向别人述说令人快乐的事,或对痛苦的事做出快乐的反应,我们就可以说,这个人的心理活动失去了协调一致性,心理活动是异常的。

(三) 人格的相对稳定性原则

人与人之间最本质的差异源于人格特征。受遗传及外界环境的影响,每个人都会形成独特的人格特征,一旦形成就不容易改变,即“江山易改,本性难移”,也就是说,人格具有相对的稳定性,在没有重大环境变革的情况下,一般是不易改变的。如果一个人没有明显外部原因的情况下,人格的稳定性出现了问题,那么这个人很有可能出现了心理异常。例如,一个本来花钱非常仔细甚至节约的人,突然挥金如土;或者一个待人接物很热情的人,突然变得很冷漠……而在他的生活环境中找不到足以促使他发生改变的原因,我们就可以说他的心理活动偏离了正常。

人的心理活动无论正常还是异常,都是非常复杂的,因此很多时候对异常心理作出判断并不是一件容易的事情,因为心理活动的正常和异常之间并没有绝对的界限。当然,心理正常仅指未达到精神障碍标准,而心理健康需要满足个体的幸福感。正常人也可能出现短暂、轻微的心理异常。

视频 1-2



情绪不好别扛着

一个心理异常的人，其心理活动不一定是异常的。

二、识别大学生常见的心理障碍

世界卫生组织有关资料显示：心理疾病(心理障碍、精神障碍)可能成为威胁人类健康和生命的第三大疾病，仅次于心脏病和癌症。研究表明，心理障碍的形成与遗传、易感性及后天环境因素密切相关。也就是说，心理障碍不是在短时间内形成的，也无法在很短的时间内得到快速高效的解决。同时，解决这类问题不仅需要进行心理咨询，还需要采取心理治疗的手段。

心理障碍是指由个人及外界因素导致心理状态的某一方面(或几方面)出现超前、停滞、延迟、退缩或偏离的现象。心理障碍往往具有以下特征。

(1) 不协调性。不协调性是指个人心理活动的外在表现与其生理年龄不相称或反应方式与常人不同。例如，一名大学生在面对压力时可能会哭闹或逃避责任，出现与年龄不符的幼稚行为；一名大学生可能因童年经历(如父母离异)而做出过度承担家庭责任或过度关注成人话题的行为。

(2) 针对性。处于心理障碍状态的人往往对障碍对象(如敏感的事、物及环境等)有强烈的心理反应(包括思维、情绪及动作行为)，而非障碍对象可能表现得很正常。例如，一个患有强迫症的人可能对细菌或污染产生极度恐惧，反复洗手或清洁物品，但对其他事物则没有类似反应。

(3) 损害较大。处于心理障碍状态的人，其社会功能受到的影响较大，不能按正常的标准完成某项或某几项社会功能。例如，社交焦虑症者(又名社交恐惧者)不能完成社交活动，锐器恐惧者不敢使用刀、剪刀，性心理障碍者难以与异性进行正常交往。

(4) 需要寻求专业帮助。处于心理障碍状态的人，往往不能通过自我调整和非专业人员的帮助来解决根本问题，需要接受精神科医生的评估或临床心理治疗的专业干预。

大学生常见的心理障碍包括抑郁症、焦虑症、强迫症、恐怖症、进食障碍(如神经性厌食)、精神分裂症等。

(一) 抑郁症

拓展阅读 1-2



关于精神障碍的误解

视频 1-3



精神障碍不丢人，也不可怕

身边故事

郁郁寡欢的小丽

小丽与男友在同一所城市上大学，但小丽因为男友的学校比自己的好，时常觉得自己不够优秀，没有安全感。两个人分手后，小丽觉得天要塌了，持续两周整日无精打采，吃不下饭、睡不好觉，即使上课也无法集中注意力，常常一个人在宿舍伤心落泪，感觉自己被全世界抛弃了，无助悲伤。这种糟糕的状态持续了近一个月，小丽依然深陷其中，无法自拔，生活和学习都受到了极大的影响。

故事中小丽表现出抑郁症倾向,如果想明确小丽是否患有抑郁症,则需要她到专业精神科医院进行诊断。

抑郁症是一个容易被误解的疾病,常常被认为是“心情不好”“想多了”“内向”“懒惰”“抗压能力差”“矫情”等。实际上,抑郁症本身并不可怕,可怕的是人们对抑郁症的错误认识、羞耻感,以及对其危害的认识不到位,这些因素往往导致很多患者未被及时发现和得到治疗。

抑郁情绪与抑郁症是两个不同的概念。抑郁情绪并不是一种疾病,而是个体在遇到具体生活事情后,出现的一种不愉快、烦闷压抑的内心体验,是一种人与生俱来的正常情绪反应。人在一生中会产生程度不同的抑郁情绪,但这并不等于患有抑郁症。

拓展阅读 1-3



抑郁情绪和
抑郁症的区别

1. 抑郁症的定义

抑郁症是一种以显著而持久的心境低落为主要特征的情绪障碍,临床可见患者心境低落,与其处境不相称,主要包括悲伤、空虚或易受激惹,同时伴随多种认知和躯体症状,严重影响患者的社会功能。

抑郁症具有复发率高、致残率高、致死率高的“三高”特点,会导致大学生出现学习能力和生活能力下降,不愿意与人沟通及睡眠不好等问题,严重者可出现伤害自己甚至伤害他人的行为。

抑郁症被冠以“世界上第一号心理杀手”,是21世纪影响人类身心健康的主要危险因素,并且发病率呈现不断增长的趋势。

2. 抑郁症的病因

迄今,我们对抑郁症的病因并不清楚,但可以肯定的是,生物、心理与社会环境等诸多因素影响了抑郁症的发病过程。研究证实,抑郁症是大脑处于某种程度的病理性状态,即大脑结构存在着病理性的改变。来自遗传学领域的研究表明,抑郁症的发生具有遗传基础。

3. 抑郁症的临床表现

(1) 心境低落。这是患者的核心症状。主要表现为显著而持久的情感低落、抑郁悲观。轻者闷闷不乐、无愉快感、兴趣减退;重者痛不欲生、悲观绝望、度日如年、生不如死。典型患者的抑郁心境具有晨重夜轻的节律改变特点,即在早晨情绪低落程度较为严重,而在傍晚时有所减轻。在情绪低落的基础上,患者会出现自我评价降低,产生无用感、无望感、无助感和无价值感,常伴有自罪自责,严重者出现罪恶妄想和疑病妄想,部分患者可出现幻觉。

(2) 思维迟缓。患者主要表现为思维联想速度缓慢、反应迟钝、思路闭塞。临床上可见患者主动言语减少,语速明显减慢,声音低沉,对答困难,严重者无法顺利进行交流。

(3) 意志活动减退。患者主要表现为行为缓慢,生活被动、疏懒,不想做事,不愿意和周围人接触或交往,常独坐一旁,或整日卧床、闭门独居、疏远亲友、回避社交,严重时连吃、喝、个人卫生都不顾,甚至发展为不语、不动、不食,称为抑郁木僵状态。甚至还伴有消极自杀的想法或行为。

(4) 认知功能损害。患者主要表现为近事记忆力下降,反应时间延长,警觉性提

高,抽象思维能力差,学习困难,语言流畅性差,空间知觉、眼手协调及思维灵活性等减退。认知功能损害不但会导致患者出现社会功能障碍,而且影响患者的长期康复效果。

(5) 躯体症状明显。患者主要表现为睡眠障碍、乏力、食欲减退、体重下降、便秘、身体任何部位感到疼痛等;躯体不适,出现如恶心、呕吐、心慌、胸闷、出汗等症状。睡眠障碍以患者入睡困难最为多见,而早醒最具特征性,一般比平时早醒2~3小时,醒后难以再入睡;少数患者表现为睡眠过多。

4. 抑郁症的治疗方案

根据疾病的严重程度,抑郁症的治疗方案有很多。如果是轻度抑郁,即没有对患者学习、生活等造成重大影响,一般以心理治疗为主,辅以休息,调节生活规律,减轻压力等。如果患者抑郁程度达到中度及以上,一定要采用药物治疗。对于重型抑郁症患者,已经不能控制自己甚至意欲自杀,药物治疗无效的,需要实行电休克治疗。通过系统、规范的治疗,绝大部分抑郁症患者能够恢复正常。专业系统抗抑郁治疗是预防抑郁症复发最有效的手段。

抑郁症和其他身体疾病一样有着自己的规律。如果大学生发现存在抑郁问题的困扰,那么不要恐慌,应及时寻求帮助,进行恰当的治疗。抑郁症的发生往往伴随着心理因素和社会因素,以及个人特定的应对方式。恰当的心理治疗对抑郁症的康复及防止抑郁症复发具有不可替代的作用。

视频 1-4



如何安全使用
抑郁症药物

(二) 焦虑症

身边故事

考试焦虑难抑制

小兰,女生,大二。从上大一开始,她就开始出现心理问题,每次临近考试就控制不住地紧张焦虑,还伴有严重的睡眠障碍。大二开学不久后,她觉得难以承受,几乎时刻担心自己的学业表现,即使不在考试阶段,她也时常因过分担心自己的学习成绩而失眠,并伴有心慌、胸闷、肌肉紧张等不适,月经也变得不规律。小兰为此跑遍当地多家医院就诊,均未发现躯体病变。但这些持续的不适应严重影响到小兰的学习和生活,让她苦恼不已。

焦虑症是一种以焦虑情绪为主的情绪障碍,主要分为广泛性焦虑障碍和惊恐发作两种。

广泛性焦虑障碍又称慢性焦虑症,以缺乏明确对象和具体内容的提心吊胆与紧张不安为主要表现特征,如过分担心、紧张、害怕等,伴有头晕、头痛、入睡困难、心慌、气短,以及注意力不集中,胃肠道功能紊乱,食欲下降,肌肉紧张等,或者出现泌尿系统问题,如尿频、尿急、夜尿增多等。广泛性焦虑障碍在焦虑症中的发病率最高。

惊恐发作又称急性焦虑症,通常无明显诱因,在没有任何客观危险和特殊恐惧处境下,患者会突然产生极度恐惧的心理,体验到濒死感或失控感,同时伴有胸闷、心慌、呼吸困难、出汗、全身发抖等症状。在日常生活中,患者几乎与正常人一样,无明显的发病特征。惊恐发作时,一般持续几分钟甚至几个小时,发作突然且患者意识是清醒的。这类焦虑症往往不容易判断,极易误诊。

故事中的小兰对自己学业表现出过分担忧,并且不可控,同时伴有躯体化症状,严重影响到她的学习和生活。因此,她很有可能患上了广泛性焦虑障碍。

研究发现,适度的焦虑本身并非坏事,它可以促进个人积极思维,并调用资源应对问题,进而将其转化为学习动力。但如果焦虑过度,发展为焦虑症,就会对学习产生负面影响。

焦虑症的形成有一定的遗传基础。研究表明,双生子的发病率高,有家族病史的人群的发病率高。同时,焦虑症与多愁善感、焦虑不安、严肃、古板、保守、悲观的人格特点有较高的相关性。

对于焦虑症,可以采用放松疗法,即通过放松身体、深呼吸、冥想等方法进行治疗。必要时寻求专业医生的帮助,专业医生会根据患者的具体病情来选择药物,如抗抑郁药物、抗焦虑药物等。建议症状严重者寻求专业医生的帮助,切不可盲目用药。

(三) 强迫症

身边故事

爱整洁的小美

小美是一名大一学生,特别爱干净,生活也非常有规律。每当她进入宿舍或者教室,她总是不停地擦拭桌子、椅子和门把手,甚至会用消毒液不停地清洁自己的手。如果有人触碰了她的物品,她会感到极度不安,甚至发脾气。这种行为严重影响了她的学习和社交,朋友们虽然理解她对整洁的重视,但彼此间的互动也渐渐变少了。

喜爱整洁本是好习惯,但小美对清洁的观念和反复清洁的行动均无法自控,已超出适度范围,极可能患上了强迫症。

强迫症是一种以反复出现强迫思维或强迫行为为主要临床表现的精神疾病,患者通常伴有明显的焦虑。患者虽然体验到这些想法或冲动来源于自身,也明知是不必要或不合理的,极力抵抗,但是始终无法控制或摆脱这些想法或冲动,感到巨大的焦虑和痛苦,导致学习、工作、人际交往甚至生活起居受到严重影响。

强迫症一般分为强迫观念和强迫行为或动作。

(1) 强迫观念是指反复闯入患者意识领域的持续存在的思想、观念、表象、情绪、冲动或意向,对患者来说没有现实意义,非己所欲,违反了个人意愿。患者会反复思考同样的问题,要求做到对称、精确、有序,如“究竟是先有鸡还是先有蛋?”“人为什么要吃饭而不吃草?”等问题。

(2) 强迫行为或动作是指患者通过反复的行为或动作,以降低或阻止强迫观念所致焦虑和痛苦的一种行为或仪式化动作,常继发于强迫观念。患者会反复做同样的事,即使是毫无意义或不必要的,如强迫洗涤、检查、计数、重复、触摸、敲打、摩擦、询问、强迫仪式动作、强迫性迟缓及强迫性回避等。

强迫症的病因复杂,尚无定论,目前认为主要与个体心理、社会环境、遗传及神经内分泌等因素有关。

对强迫症的治疗,可以采用精神分析疗法,如通过自由联想、移情分析,把个体潜意识中的冲突带到意识层面,尝试接纳自己的观念,降低自己内心冲突的程度,这样强

迫症也就自然减轻或者消失了。

(四) 恐怖症

恐怖症是指以对特定物体、情境或活动产生持续且过度的恐惧反应为特征的心理障碍。患者常伴有显著的回避行为。患者尽管能够认识到恐惧的不合理性,但仍难以控制地做出焦虑反应,严重影响其正常社会功能。

恐怖症主要包括广场恐怖症、社交恐怖症、特定恐怖症。

(1) 广场恐怖症又称场所恐怖症,常与惊恐障碍共病,恐惧的对象是特定场所或处境,如广场、密闭黑暗空间、拥挤场所和交通工具等。尽管当时并无危险,但患者仍旧过分担心没有即刻能用的逃生出口、难以逃离或不能得到帮助。

(2) 社交恐怖症又称社交焦虑障碍,主要表现为害怕在众人面前出现,特别是对被人注意尤为敏感,不敢在他人注视下行走或在众人面前讲话;怕见陌生人或异性,以致不敢出门、上街,并且持续时间超过6个月。患者常伴有自我评价低,害怕批评等心理。

(3) 特定恐怖症又称特殊恐怖症、简单恐怖症等,是指对特定物体、场景或活动的局限性恐惧。恐惧反应与实际危险明显不相称,如恐高等。

(五) 进食障碍

身边故事

日渐消瘦的靓靓

靓靓本是一个开朗活泼的女生,有着规律的作息和健康的饮食习惯。近来,一次与朋友聊天时偶然谈及体重话题,让她开始格外关注自己的体型。其实,靓靓的身材在同龄人中属于匀称类型,但那次聊天后,她总忍不住反复审视自己的体型。于是,她开始有意识地调整饮食结构,起初是减少高糖高脂食物的摄入,后来渐渐控制不住地缩减进食量。一段时间后,她的体重下降明显,身形也变得过分纤瘦,甚至出现了内分泌紊乱,而这样的状态却让她觉得更自在,觉得不再为体重变化而焦虑。身边朋友察觉到她的变化后,都温和地劝她注意身体,她却只是笑着说挺好的。

故事中靓靓的体重在短时间内大幅度下降,变得十分消瘦,甚至导致内分泌失调,因此她极有可能患上了厌食症。

进食障碍是以进食行为异常,对食物及体重和体型的过分关注为显著特征的一种精神障碍,属于心身疾病,表现为过度节食、暴饮暴食、过度锻炼、呕吐和使用泻药等。进食障碍的发病原因与生物、心理、社会等多种因素相关,是一种慢性、复发性、难治性的疾病。它主要包括神经性厌食症(简称厌食症)、神经性贪食症(简称贪食症)、暴食症。

(1) 神经性厌食症是一种以患者有意限制进食,导致体重明显低于正常标准并伴随严重身体功能损害为特征的疾病。神经性厌食症主要表现为患者对体重的增加伴有恐惧感,拒绝保持最低的标准体重,对体重和体型极度关注,有意造成体重明显减轻。神经性厌食症是进食障碍中最严重的一种,也是精神疾病中死亡率较高的疾病(据世界卫生组织统计)。

(2) 神经性贪食症以反复暴食后采取不恰当的抵消行为(如催吐、过度运动)及对体重控制的强迫性观念为特征。这种抵消行为可能是自我诱吐、导泻、利尿、禁食或过度运动等。神经性贪食症是一种恶性循环,即暴食—内疚—抵消性行为。

(3) 暴食症患者表现为不可控的暴食行为(进食至明显不适),随后伴随强烈的负罪感及失控的补偿行为。暴食症患者常因过度关注身材和体重,导致自我评价严重受影响。

进食障碍多发于青春期或青春后期,解决问题的关键在于识别并干预患者症状背后的心理问题。

尽管进食障碍在女性中更为常见,但男性也可能因社会压力或特定职业需求(如运动员)患病。

患有进食障碍的人的人格特征多为敏感、低自尊、焦虑、完美主义等。该类患者在日常生活中多呈现焦虑的特征。

(六) 精神分裂症

身边故事

被“病魔”纠缠的她

小怡以优异的成绩考上了某大学,但是在大学生活刚开始这一年,发生了巨大变故:小怡本就性格内向,不善于与人交际,因此朋友很少。一个人的性格与适应能力是密不可分的,这使得初入全新环境的小怡时常遭遇同学有意无意的疏离,偶尔还会受到一些言语上的不当对待。小怡开始自闭,不再主动与同学往来,行为也日益显得古怪而异常,这种情况越来越严重,她常常独自喃喃自语,“总觉得有人在和我说话,在我眼前晃动,好像是要打我,骂我。”

宿舍同学很担心小怡的情况,急忙联系辅导员,并陪伴小怡前往学校的心理咨询室咨询。心理老师初步了解情况后,建议小怡到医院做进一步的检查。随后,在家人陪伴下,小怡来到医院,被确诊为患有早期精神分裂症。

小怡的经历告诉我们,精神分裂症等精神类疾病的早期识别至关重要。它不仅关系到患者能否得到及时的干预和治疗,更关乎患者未来的生活质量和发展前景。同时,这也提醒我们,在日常生活中,要多关注身边人的心理健康,当发现异常时要及时给予关心和帮助,用温暖帮助处于心理困境中的人重获阳光。

精神分裂症是一种常见的严重的精神障碍,病因未明,多发病于青壮年,其症状包括感知、思维、情感、行为等多方面的障碍,精神活动不协调,以及认知功能障碍,并符合症状标准至少持续1个月。流行病学调查显示,15~25岁是精神分裂症的高发年龄段,这与大学生的求学阶段存在时间重叠。精神分裂症除阳性症状(如妄想、幻觉)外,还常伴有阴性症状(情感淡漠、意志减退)和认知症状。精神分裂症常以妄想症多见,具体有如下表现。

(1) 夸大妄想。患者会毫无根据地夸大自己的财富、地位、能力或权力等,如认为自己有非凡的才智(能力的夸大),至高无上的权力和地位(地位的夸大),大量的财富和发明创造(财富的夸大),或认为自己是名人的后裔(血统的夸大)。

(2) 关系妄想。患者认为,周围人的言行、日常举动不仅与自己有关,还有一些特

殊含义。例如，患者认为，电视里正在播放反映其家庭生活的内容，因而关闭电视，或者认为马路上陌生人之间的谈话是在议论他，别人咳嗽吐痰是在针对他、蔑视他，因而拒绝出门。

(3) 被害妄想。患者坚信周围某人或某些团伙要陷害、打击、监视自己，甚至认为别人在他的食物和饮水中放毒等。受到这种妄想的支配，患者会拒绝进食，控告他人，躲避或伤害他人、自伤等。

如果怀疑自己患有精神分裂症，一定要及早就医，以免耽误病情。早期进行规范治疗可使约25%患者完全康复，50%患者可恢复部分社会功能。如果被医生诊断为患有精神分裂症，患者需要做的是：以医生的诊断为主，遵医嘱服药并坚持，不要私自停药或者断药。治疗需要遵循全病程治疗原则，包括急性期治疗(4~6周)、巩固期治疗(6个月)和维持期治疗(1~2年)。

以上是大学生常见的心理障碍。精神障碍的诊断是一项复杂且专业的工作，如果大学生怀疑自己患有心理障碍，请一定到具有资质的医院做诊断，切勿对号入座。

课堂活动 1-3

“心灵护航” 精神健康手抄报设计大赛

请同学们根据课堂所学精神障碍知识，以个人或2~3人小组形式，在一周内完成一份A3尺寸的手抄报。作品需包含以下内容：

- (1) 选择一种精神障碍(如抑郁症、焦虑症等)，说明其核心表现；
- (2) 列举两个科学有效的应对方法；
- (3) 设计一条温暖的支持性话语(如“你不需要独自承受”“我在这里陪你”)。

将完成的作品提交给班级心理委员。班级组织投票，评选出一、二、三等奖作品。评选标准为：内容准确性(40%)、设计创意性(30%)和实用价值(30%)。优秀作品将在学校心理健康活动月期间展出。

本次活动旨在帮助同学们深化对精神障碍的科学认识，学习基本的心理支持技巧，共同营造关爱互助的校园氛围。

第三节

走进心理咨询

身边故事

从迷茫到坚定：他如何改变？

高考前的军军对自己的实力比较有信心，认为考上一所如意的大学不是难事，还准备继续考研究生。然而事与愿违，由于高考发挥失常，他只能进入一所高职院校。

入校以来,他始终比较苦恼、懊丧,感到前途渺茫、无精打采。他非常担心自己就此沉沦下去,直至一事无成,心里十分痛苦。然而,一次勇敢的尝试改变了一切。他走进心理咨询室,和心理老师倾诉。渐渐地,他重新审视自己的处境。他发现,高职院校并非是人生的终点,而是一个全新的起点。高职教育更注重实践技能的培养,能让学生扎实掌握一门专业技能,在未来的就业市场中拥有强大的竞争力。而且,学校里还有不少优秀的师兄师姐成功升本、考研,他们的经历就是鲜活的榜样。

随着认知的转变,军军很快就适应了高职学习节奏。他课上紧跟老师思路积极互动,课后泡图书馆钻研专业;实训课上反复打磨技能,技能竞赛中主动组队备赛。从被失败阴影笼罩到如今眼神透亮、步履轻快,心理咨询的疏导让他放下焦虑,对未来的规划让他目标清晰。这个曾经迷茫的少年,如今正以自信坚定的步伐迈向充满希望的新征程。

你是否也存在和军军类似的问题?当出现心理困扰时,你会像军军一样主动去寻求心理咨询吗?心理咨询真的有帮助吗?接下来我们一起来了解什么是心理咨询。

一、正确认识心理咨询

(一)心理咨询的定义

心理咨询是指在特定的心理服务场所,由专业训练的心理咨询师运用心理学的原理和方法,通过与来访者建立相互信任的专业咨询关系,帮助来访者发现自己的问题及其根源,挖掘自身潜能,调整原有的认知结构,改善行为方式,以更好地适应社会。在这个过程中,需要解决问题并前来寻求帮助者被称为来访者,提供帮助的咨询专家被称为心理咨询师。

目前,我国各高校普遍成立了心理咨询中心,开展心理健康教育及相关咨询活动,助力大学生成长。心理咨询中心的主要对象是遇到心理困扰,存在一般心理问题或轻度心理障碍的大学生,对于需要药物干预或专业治疗的重度心理疾病患者,心理咨询中心会及时转介医疗机构。

视频 1-5



心理咨询
知多少?

课堂活动 1-4

你了解所在学校心理咨询中心吗?

活动形式:请同学们围绕指定问题进行讨论,最后集中总结。

讨论主题:

- (1) 你了解自己所在高校的心理咨询中心吗?如果不了解,请用多种方式进行了解。
- (2) 你对心理咨询的态度是怎样的?你在什么情况下会寻求心理咨询的帮助?

本活动旨在引导学生了解学校心理咨询中心的功能与价值,树立对心理咨询的正确认知,学会主动求助心理咨询。

(二) 心理咨询与心理治疗的区别

心理咨询与心理治疗是心理健康服务体系的两个重要组成成分，但二者存在区别。二者的区别可以从以下维度来说明。

1. 工作对象

心理治疗的工作对象是经精神科医生确诊的心理障碍(如抑郁症、焦虑症等)患者，心理咨询的工作对象主要是有心理问题或困扰的正常人。

《中华人民共和国精神卫生法》第二十三条第二款和第三款规定：“心理咨询人员不得从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗。心理咨询人员发现接受咨询的人员可能患有精神障碍的，应当建议其到符合本法规定的医疗机构就诊。”第五十一条明确规定：“专门从事心理治疗的人员不得从事精神障碍的诊断，不得为精神障碍患者开具处方或者提供外科治疗。”

2. 工作场所

心理咨询可以在社会机构、学校、社区等场所进行，服务面向的是大众。《中华人民共和国精神卫生法》第五十一条规定：“心理治疗活动应当在医疗机构内开展。”因为心理治疗师面对的是被确诊为心理障碍的患者，他们要在精神科医生的指导下进行心理治疗，加快康复。

综上，心理治疗是指精神科医生以临床心理学理论为指导，以良好的医患关系为桥梁，运用临床心理学的技术和理论治疗病人心理疾病的过程。简单来说，心理治疗的目标是帮助患者缓解症状，恢复社会功能。心理治疗的过程涉及许多医学理念和方法，如认知行为治疗、家庭治疗等。患者进行心理治疗需要一定条件和一套操作方式等。

拓展阅读 1-4



每个人都有心理健康的“灰色区”

(三) 心理咨询的原则

1. 保密原则

心理咨询师尊重来访者的隐私，不仅对来访者的有关资料进行严格管理，还不得在咨询室以外的地方随便谈论来访者的事情，更不能将来访者的事情当成闲聊话题。如果因教学、科研和写作工作需要不得不引用咨询事例时，心理咨询师应获得来访者的同意，并以不暴露来访者个人信息为前提。

但是，出现以下情况：来访者可能危害到自身或他人的生命安全时，例如，来访者存在自杀倾向、暴力伤人倾向；来访者存在致命的传染性疾病等且可能危及他人；未成年人受到性侵犯或虐待；公安机关通过正规法律程序调查取证，按照国家相关法律规定必须披露某些信息时，心理咨询师在保密例外情形下可以将患者信息披露，但是限制在最小披露范围内。

2. 价值中立原则

心理咨询师在工作过程中要遵循价值中立原则，对来访者的言论不加评判，不将个人的意见强加给来访者。例如，即使来访者有品德障碍等问题，心理咨询师也应理解和接纳，不能对其做出对错或善恶评判。家长和亲友不能起到心理咨询师的作用，主要原

因在于他们的个人情感妨碍了判断的客观性。

3. 时间限定原则

心理咨询必须遵守一定的时间限制,包括一次咨询的时间和每次咨询间隔。单次咨询时长通常为50分钟(不超过60分钟),每次咨询的间隔是一周左右。原则上不能随意延长咨询时间或咨询间隔,主要是为了把咨询时间控制在来访者的注意力最容易集中的时间段内,这样对解决来访者的问题更有效。

4. 自愿原则

自愿原则即“来者不拒、去者不追”。来访者接受心理咨询须出于完全自愿,这是确立咨访关系的先决条件。没有咨询意愿和要求的人,心理咨询师不会主动找他(她)并为其做心理咨询。个人只有自己感到心理不适,并为此烦恼而愿意找心理咨询师诉说,以寻求心理咨询师的心理援助时,才能更好地解决问题。

5. 理解、支持与鼓励原则

当来访者处于沮丧、抑郁、恐惧等消极情绪和心理应激状态时,心理咨询师应给予来访者充分理解和支持,并安慰和鼓励来访者,增强其面对困难、挫折或灾难的勇气和信心。

6. 预约原则

对心理咨询师的咨询时间需要有严格的预约设置,一方面是为了避免心理咨询中心经常有人随意来往,给来访者造成不安全感;另一方面是为了预留缓冲时间,确保心理咨询师能够在咨询结束后有足够的时间整理自己的思路,做好迎接下一位来访者的准备。心理咨询师一般不接受临时到访者,除非属于危急情况。

7. 情感限定原则

咨访关系的确立和咨询工作顺利开展的关键,是心理咨询师和来访者心理的沟通与接近,但这也是有限度的。如果在咨询室外,心理咨询师与来访者之间接触过密,不仅容易使来访者过于了解心理咨询师的内心世界和个人生活,抑制来访者的自我探索和真实表达,还容易使心理咨询师失去客观公正地判断事物的能力。心理咨询师一般不为熟人提供咨询服务。

8. 非指导性原则

心理咨询不同于一般的问题咨询,心理咨询师不需要对心理问题予以更多的、具体的、直接的指导,而是应予以间接的、非指导性的启发、引导、帮助与辅导,使来访者自己领悟,思索和寻找解决办法。心理咨询师是引导而非代替来访者解决问题,直接提供建议可能会阻碍来访者的自我成长和问题解决能力的发展。

9. 能力限定原则

心理咨询师并不是“包治百病”的,主要职责是解决来访者的心理困扰。来访者可以自由选择心理咨询师,同时心理咨询师也会选择与自身能力相符的咨询对象,制订合适的咨询方案,在职责和能力范围内开展工作。心理咨询师会以真挚诚恳的态度接受来访者的求询,对无力解决的问题,心理咨询师也会以真挚诚恳的态度告诉来访者,请求其谅解并且及时转介。

10. 转介原则

在遇到下列情况时，心理咨询师可以将来访者转介给其他机构或心理咨询师。

(1) 不属于心理咨询解决范畴的疾病。如果来访者的病疑似属于精神疾病范畴的疾病，心理咨询师应建议来访者转介至精神科医疗机构，这样更有利于帮助来访者；法律问题、学校的校纪校规等问题，也不属于心理咨询的范畴，心理咨询师也可以将来访者进行转介。

(2) 心理咨询师个人的问题。凡是心理咨询师觉得自己不适合做咨询的情况都属于此类情况。例如，有的心理咨询师能力有限，不擅长解决来访者的问题，可以将来访者转介给合适的心理咨询师；有的心理咨询师在咨询过程中遇到了个人重大问题，不适合做咨询，这时也可以将来访者转介给合适的心理咨询师。

转介的原则是维护来访者的利益。心理咨询师要对转介有正确的认识，转介并不一定是因为来访者的问题有多严重，或者心理咨询师不喜欢来访者，而是心理咨询师无法帮助来访者。心理咨询师应避免因个人好恶影响转介决策。

(四) 心理咨询的误区

对于心理咨询，人们常常有以下几个误区。

1. 心理咨询师具有透视人心的本领

有些人会把心理咨询师神化，觉得心理咨询师能看穿人的内心。其实，心理咨询师没有这个“特异功能”。很多时候，心理咨询师了解求助者的想法是因为接受过系统而科学的知识与技能培训。他们了解心理、行为活动的规律，加之长期咨询实践累积的经验，从而拥有更敏锐的观察力，但并不能说他们会“读心术”。心理咨询师只有基于客观、全面的材料(如来访者自述、行为观察及必要心理评估工具)，才能作出准确的判断。求助者只有详尽地提供有关情况，咨访双方才能共同找到问题的症结，使心理咨询师作出正确的判断并进行有效的帮助。

2. 心理咨询就是聊天，不如找朋友更方便

很多人会有疑问：心理咨询不就是聊天吗？我又不是没有朋友。情绪不好时，与朋友倾诉，也会收到很好的效果。但心理咨询绝非朋友之间简单的聊天。来访者在向心理咨询师倾诉时，心理咨询师会全身心地投入倾听，无条件地积极关注，不会对来访者有任何的道德评判，并敏锐地捕捉来访者的表情和语气，发现潜藏在问题背后的来访者想法、经历和无意识心理活动，准确地指出核心问题。这背后依靠的是心理咨询师长期的学习和实践。同时，来访者的隐私也会被严格保密。咨询完全结束时，来访者与心理咨询师的关系会立刻中断，没有牵扯——这会给来访者以很大的安全感和私密感。

虽然亲朋好友的支持是非常重要且有效的，但是他们毕竟与来访者有情感上的联系，很难以中立的视角发现问题，甚至会对来访者进行责备，或者劝来访者不要难过。可以说，心理咨询是一种完全为来访者服务的工作，在工作中，心理咨询师会避免过多卷入情感。

总之，心理咨询师比朋友更懂来访者，比家人更能接纳来访者，这就是心理咨询师的专业性。

3. 心理咨询就是催眠

目前,心理学市场上有许多流行的培训,如“催眠”“家庭系统排列”等,这些往往只是教心理咨询师学习某种心理咨询技术。心理咨询师在咨询过程中可能会使用多种心理咨询技术,而技术并不等同于咨询。

不同的心理咨询师会有其个人的理论流派取向,而无论是哪种理论流派,都能帮助心理咨询师理解来访者,并制订解决问题的方案。目前,大部分的心理咨询师不会将自己局限于某种理论流派,而是根据不同的来访者提出解决方案。

4. 好的心理咨询应该是做一次就有效

一般求助心理咨询的人,都是带着经年累月所形成的心理问题走进心理咨询室的,如多年的抑郁、强迫症等,这不可能通过一次心理咨询就能得到解决。

解决心理问题需要的时间取决于两个因素。第一个因素是来访者的配合程度,如果来访者没有解决问题的意愿,或者对心理咨询师的要求不积极配合,就会拖延心理问题解决的时间。第二个因素是病程和泛化程度。心理问题形成的时间越长,对来访者的工作、学习、生活、家庭等方面的影响越大,解决起来需要的时间就越长。进行早期干预和了解来访者的动机可显著缩短咨询周期。

5. 心理咨询无所不能

在心理咨询中,很多来访者把问题抛给心理咨询师,期待心理咨询师为自己开出“良方”。实际上,心理咨询师在咨询中所做的工作是,通过关注、支持、反馈及澄清等方法,帮助来访者看清自己的问题,引发其思考,促进其人格的成长。在咨询中真正帮助来访者的是其自己。一个优秀的心理咨询师是不会代替来访者去直接解决问题的,真正作决定的是来访者自己。因此,心理咨询的过程就是“助人自助”的过程。

6. 心理咨询能让我不再痛苦

很多人觉得,心理咨询应该与身体按摩一样,每次体验后都应该让人“感觉好多了”。事实上,在“好多了”之前,来访者一般会经历一些痛苦的感受,正如身体按摩的部位会疼痛。心理咨询是一个由表及里、不断深入探索的过程。在这个过程中,心理咨询师需要触及来访者个人的内心深处,探讨其过去的经历、情感和认知模式。这就有可能让来访者重温自己经历过的负性事件,或推翻所固知、坚持的事情,甚至要直面自己深藏的不堪往事,引发悲伤、愤怒、恐惧等负面情绪,从而使自己感到痛苦。

然而,这种痛苦并不一定是坏事。生活中也不可能只有快乐而没有痛苦。成长总是痛苦的,痛苦中不仅凝结着问题根源,还蕴含着很强的力量。心理咨询师会陪伴来访者经历痛苦,帮助来访者学会更好地理解 and 处理这些痛苦,实现自我调节和心理成长。

如果来访者在心理咨询过程中感到过于痛苦或无法忍受,可以及时与心理咨询师沟通,寻找让自己觉得舒服的方法;也可以暂停咨询,寻求其他支持和帮助。但若想在最大程度上保证自己咨询的效果,匹配合适的心理咨询师是关键。

7. 心理咨询没有用

进行心理咨询的前提是来访者的积极参与。首先,倾听心声。倾诉是人的一种心理需要,它既能帮助来访者缓解心理压力,又是心理咨询师分析和解决问题的前提。其次,心理咨询师能运用专业的知识帮助来访者更系统地整理自己的真实想法与问题。最

后，心理咨询师能运用专业的知识引导、协助来访者更清楚地了解自己的人格特点，使来访者更有勇气面对现实。

8. 从事心理咨询的人都是心理有问题的人

心理咨询师不可能没有自己的心理问题。他们有心理问题时也会寻求更高水平的心理咨询师的指导。作为职业要求，心理咨询师不会因为自己的问题而影响心理咨询工作的开展。

拓展阅读 1-5



神奇的“催眠术”

二、识别大学生常见心理问题

大学阶段是一个人生理、心理、社会化方面逐步走向成熟的阶段。在此阶段，由于各种因素的影响，大学生的心理状态尚未稳定，心理表现比成人更为敏感复杂。大学生受环境、情绪和社会等因素的影响，容易引发许多心理问题。大学生常见的心理问题以发展性问题居多。如果大学生能顺利度过这个阶段，心理将得到发展，人格也会得到完善。

(一) 生活适应问题

生活适应问题在大学新生中表现最为突出。大学新生来自全国各地，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，大学新生在自我认知、同学交往、自然环境等各方面都面临着全面的调整和适应。由于部分大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱，容易产生各种形式的心理问题。

(二) 学业问题

大学与中学相比，课程多、课堂信息量大、要求高、竞争大，并且主要靠大学生自我管理、自我教育、自我监督。有些大学生由于不能正确掌握大学学习规律，不会合理安排时间，不能正确处理学习与生活的关系，从而出现不适应状态。有些大学生出现理想间歇期，暂时没有确定的目标，学习目的不明确，缺乏学习动力，甚至厌学。

(三) 人际交往问题

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。和其他人群相比，大学生对人际关系问题的关注程度超过对学习的关注，是大学生产生心理困扰的主要来源。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，以及由此而引起的孤单、苦闷、缺少支持和关爱等痛苦感受。

(四) 恋爱与性心理问题

大学生处于成年初期，性发育成熟是重要特征，恋爱与性问题是不可避免的。但由于一些大学生接受的青春期教育不够，对性发育成熟缺乏心理准备，根本未弄懂什么是真正的爱情，加之对异性的神秘感、恐惧感和渴望交织在一起，容易产生心理问题，如单相思、恋爱受挫，以及恋爱与学业关系问题，情感破裂的报复心理等。常见的性心理问题有自慰困扰，以及由婚前性行为、婚前同居行为等问题引起的恐惧、焦虑、担忧等。

(五) 性格与情绪问题

有些大学生的性格比较内向,不善言辞,遇到困难或者问题不善于表达与沟通,当个人承受能力到达一定程度时就会出现情绪低落甚至情绪崩溃的情况。

(六) 职业发展问题

自我国实行大学生自主就业、双向选择以来,大学生面临较大的就业压力。特别是高校扩招之后,大学生的就业压力增大,由此引发的心理问题也更突出,这在高年级大学生中表现得尤为明显。在即将跨入社会时,他们往往感到有很多困惑和担忧,如如何选择自己的职业,如何规划自己的生涯,求职需要哪些技巧,是否继续升学等。

(七) 家庭关系的困扰

对于从小在顺境中长大的大学生来说,一旦遭遇重大变故,如父母去世、家庭破裂、经济困难或发生其他重大家庭事件,极易造成情绪波动,产生失落或悲观情绪,甚至出现适应不良行为。

(八) 慢性身体疾病的压力

慢性身体疾病也容易给大学生造成心理困扰。一方面,他们长期遭受疾病的折磨;另一方面,疾病可能影响他们的学习、人际交往和生活,给他们带来多重压力。例如,患有传染病的大学生,内心渴望与他人交往,但又担心会遭到他人的歧视和孤立,长期下来,容易产生心理问题。

(九) 精神障碍

大学生面临的精神障碍,常见的有长期的睡眠困难、焦虑、抑郁、强迫症、恐怖症及精神分裂症等。

上述第九种问题属于心理异常范畴问题。有此问题的大学生需要接受专业的医学干预。对于大部分学生来说,常常遭遇到的是前八种心理问题的困扰。这些困扰主要是由现实的社会心理因素导致的,往往是暂时性的,经过自己的主动调节或寻求心理咨询师的帮助,大多是能够治愈的。

课后习题

一、单选题

1. 健康不仅是没有疾病,还包括躯体健康、()、社会适应良好和道德健康。
A. 思想健康 B. 心理健康
C. 亚健康 D. 智力正常

2.()是指个体不仅没有心理疾病或心理变态,还在身体上、心理上及社会行为上均能保持良好的状态。

- | | |
|---------|---------|
| A. 心理健康 | B. 自然现象 |
| C. 性格特点 | D. 认识思维 |

3.()正常是人正常生活的基本条件,是心理健康的主要标准。

- | | |
|--------|--------|
| A. 记忆力 | B. 思考力 |
| C. 观察力 | D. 智力 |

4. 正常心理活动和异常心理活动之间()。

- | | |
|-----------|-------------|
| A. 有明确的界线 | B. 不能互相转化 |
| C. 绝对互相转化 | D. 有互相转化的可能 |

5. 心理活动的内在协调性是指()。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| A. 知、情、意之间保持协调 | B. 个体经验系统层次清晰、运用得当 |
| C. 合理运用以往经验处理当前的事务 | D. 能正确认识现实和适应环境 |

6. 当一个人遇到一件愉快的事情时手舞足蹈,欢快地向别人诉说内心的体验,此人表现出()。

- | | |
|------------------|--------------|
| A. 心理活动的内在协调性 | B. 人格的相对稳定性 |
| C. 主观世界与客观世界的统一性 | D. 心理活动的不协调性 |

7. 某人已有严重精神行为障碍,但他认为自己很正常,不承认自己有病,这是()。

- | | |
|------------------|--------------------|
| A. 心理活动的内在协调性被破坏 | B. 主观世界与客观世界统一性被破坏 |
| C. 人格的相对稳定性被破坏 | D. 精神活动的内在协调性被破坏 |

8. 一个人总是反复检查是否锁门或不停地洗手,这属于心理障碍中的()。

- | | |
|--------|--------|
| A. 恐怖症 | B. 焦虑症 |
| C. 抑郁症 | D. 强迫症 |

9. 大学生心理健康日是每年的()。

- | | |
|----------|-----------|
| A. 5月25日 | B. 12月1日 |
| C. 6月6日 | D. 10月10日 |

10. 心理咨询的基本原则之一是()。

- | | |
|------------|----------------|
| A. 替来访者作决定 | B. 有条件地尊重来访者 |
| C. 保密原则 | D. 对来访者的行为作出判断 |

二、判断题

- 心理有问题的人,其人品也是有问题的。()
- 判断一个人是否心理健康,不能简单地根据一时一事下结论。一个人偶尔出现的一些不健康的心理和行为,并非意味着这个人就一定有心理疾病。()
- 身体上生了病,全凭医生判断。心理上有了问题,当然也就全听心理咨询师的,自己不用去努力。()
- 遗传是患有精神分裂症的一大原因。()
- 能了解自我,不过度自卑或自负,是心理健康的标志之一。()
- 心理咨询是指心理咨询师运用心理学的知识、理论和技术,通过与来访者的交谈、协商、指导,帮助来访者达到自助的目的。()

7. 心理咨询等同于心理治疗。 ()
8. 有心理问题的人可能依然保持思维严密的逻辑性。 ()
9. 在心理咨询过程中, 真正能够解决来访者问题的是心理咨询师。 ()
10. 求助者对心理咨询工作的期望越大越好, 因为这有助于增强咨询效果。 ()

三、简答题

1. 心理健康的灰色区的内容是什么?
2. 心理咨询中的保密例外原则是什么?
3. 遇到无法解决的心理问题, 应如何主动求助呢?