

免费提供
精品教学资料包
服务热线: 400-615-1233
www.huatengedu.com.cn

大学生 心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

ISBN 978-7-5608-9397-6



9 787560 893976 >

定价: 45.00元



高等院校基础课程精品教材

大学生心理健康教育

主编 张士君 齐只森 惠凤先



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

X-A



高等院校基础课程精品教材
高等教育信息化改革创新教材

赠慕课

(2023年修订)

大学生 心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主编 张士君 齐只森 惠凤先

同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

高等院校基础课程精品教材
高等教育信息化改革创新教材



大学生 心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编 张士君 齐只森 惠凤先
副主编 朱月红 张丽萍 李 琳
闫 霞 王心旋

同济大学出版社·上海

内 容 提 要

本书共分十二章,内容分别是心理健康概述、新生入学适应、培养健全人格、完善自我意识、情绪管理、面对压力挫折、心理危机与干预、重视人际交往、关注校园爱情、直面性心理健康、端正学习态度、探寻生命的意义。

本书既可作为高等职业院校公共基础课教材,也可供相关人员参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 张士君, 齐只森, 惠凤先主编.
--上海: 同济大学出版社, 2020. 8(2023. 9 重印)

ISBN 978 - 7 - 5608 - 9397 - 6

I. ①大… II. ①张… ②齐… ③惠… III. ①大学生 -
心理健康 - 健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 132958 号

大学生心理健康教育

张士君 齐只森 惠凤先 主编

责任编辑 叶 倩 责任校对 徐春莲 封面设计 张瑞阳

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

(地址: 上海市四平路 1239 号 邮编: 200092 电话: 021 - 65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 三河市骏杰印刷有限公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 14

字 数 290 000

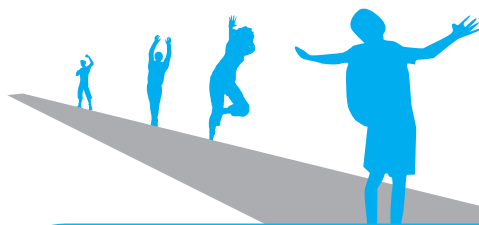
版 次 2020 年 8 月第 1 版

印 次 2023 年 9 月第 4 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5608 - 9397 - 6

定 价 45.00 元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究



Preface

前言

促进学生身心健康、全面发展,是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。

《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(教党〔2018〕41号)明确指出:“心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,是高校人才培养体系的重要组成部分,也是高校思想政治工作的主要内容。”党的二十大报告提出,要重视心理健康和精神卫生。2023年5月,教育部等十七部门联合印发《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)》,要求将学生心理健康教育融入教育教学、管理服务和学生成长各环节。加强和改进大学生心理健康教育是全面落实教育指导纲要、贯彻党的二十大精神、促进学生健康成长、培养和造就专门人才的重要途径,是全面贯彻党的教育方针、建设人力资源强国的重要举措,是全面提高高等教育质量、加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。

有鉴于此,编者在总结多年来从事大学生心理健康教育与咨询工作经验的基础上,通过借鉴、吸纳当前大学生心理健康教育研究的最新成果,同时结合大学生的心理与行为特点,编写了本书。

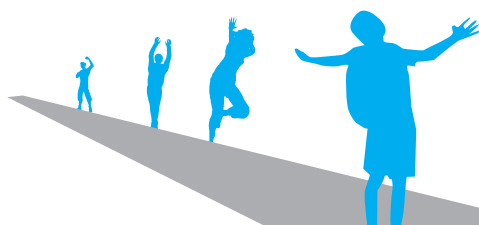
本书在每章的开头提出“学习目标”,为学生开启一章内容的学习提供目标与方向。正文中设置了“小案例”“心理小贴士”和“心理测试”三个栏目。“小案例”栏目选取的都是与大学生生活实际相关的内容,有助于增进学生对各种心理问题的了解。“心理小

贴士”栏目拓展了知识介绍的范围,增强了本书的实用性,可以让学生拓宽视野,增加知识面。“心理测试”栏目选取的都是与大学生实际相关的测试项目,有助于大学生准确地了解自己各方面的状态,从而积极主动地做出应对。

本书由张士君、齐只森、惠凤先任主编,朱月红、张丽萍、李琳、闫霞、王心旋任副主编。

在编写本书的过程中,编者参考了一些专家、学者的研究资料,在此表示衷心的感谢。由于编者水平有限,书中难免存在不足之处,敬请广大读者批评指正。

编者



Contents

目 录

第一章	心理健康概述	1
	学习目标	1
	第一节 心理健康的相关概念	1
	第二节 心理健康的标准	4
	第三节 大学生心理健康的重要性	9
第二章	新生入学适应	21
	学习目标	21
	第一节 适应的相关概念	21
	第二节 大学生适应不良的表现及其原因	25
	第三节 大学生适应不良的调适	31
第三章	培养健全人格	38
	学习目标	38
	第一节 人格的相关概念	38
	第二节 大学生常见的人格缺陷	47
	第三节 培养健全人格的方法	54
第四章	完善自我意识	58
	学习目标	58
	第一节 自我意识的相关概念	58
	第二节 大学生自我意识的发展特点	64
	第三节 完善自我意识的方法	69



第五章	情绪管理	75
	学习目标	75
	第一节 情绪的相关概念	75
	第二节 大学生常见的情绪困扰	82
	第三节 驾驭情绪的方法	88
第六章	面对压力挫折	93
	学习目标	93
	第一节 压力与挫折的相关概念	93
	第二节 应对压力与挫折的方法	103
第七章	心理危机与干预	111
	学习目标	111
	第一节 心理危机概述	111
	第二节 心理危机的预防与干预	114
第八章	重视人际交往	121
	学习目标	121
	第一节 人际交往的相关概念	121
	第二节 大学生常见的人际交往问题	128
	第三节 培养人际交往能力的方法	135
第九章	关注校园爱情	143
	学习目标	143
	第一节 爱情的相关概念	143
	第二节 大学生恋爱中常见的问题	151
	第三节 大学生恋爱的注意事项	155
第十章	直面性心理健康	166
	学习目标	166
	第一节 性心理的相关概念	166
	第二节 大学生常见的性心理困扰及调适	170
	第三节 性心理健康标准和艾滋病知识	177

第十一章 端正学习态度	181
学习目标	181
第一节 大学生学习的特点及能力要素	181
第二节 大学生常见的不良学习心理	187
第三节 良好学习动机和学习策略	193
第四节 网络成瘾与戒除	198
第十二章 探寻生命的意义	203
学习目标	203
第一节 人生的意义	203
第二节 生命的特征和历程	206
第三节 学会感恩	212
参考文献	216

第一章 心理健康概述



• 知识目标

1. 掌握心理健康和心理亚健康的含义。
2. 掌握心理健康的标准,能够判断自己的心理健康状态。
3. 了解大学生常见的心理问题和常见的心理疾病,明确心理健康对大学生的重要性。

• 思政育人目标

打开心灵,培养积极的生活态度,快乐学习、生活,促进学生身心健康协调发展。

第一节

心理健康的相关概念

一、心理健康的含义

心理健康又称精神健康,是一种持续的心理正常状态。不同学者从不同的角度对心理健康有不同的论述。第三届国际心理卫生大会(1946)对心理健康是这样定义的:“所谓心理健康,是指在身体、智能及情感上,在与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”其具体标准有四点:身体、智力、情绪十分调和;适应环境,在人际关系中能彼此谦让;有幸福感;在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

人的心理健康是一个动态连续变化的过程。连续变化是指健康与不健康为一个连续体,由健康者变成心理疾病患者的过程符合量变到质变的规律。这里的动态是指由于健康是相对的,健康的人随时可能陷入不健康的状态。若及时予以调整,则可以回复到健康状况;若矛盾激化,亦可走上极端,成为难以治愈的心理疾病甚至精神病患者。因此,从心理正常到出现心理疾病乃至精神疾病的发作,是一个不断变化的连续过程。有人说,



微课
什么是心理
健康



“没进精神病医院,就表示没有心理健康问题”,这是对量变与质变没有充分认识和把握的结果。精神病是心理不健康发展至极端的表现,没有精神病的人并不意味着心理就完全健康。事实上,每个人都有可能处在这一变化发展过程中的某一点上。或者说,大学生中的绝大多数人没有精神病,有心理疾病的也是少数人,但在某些时间内,却很有可能处于某种程度的心理不健康状态。因此,不能绝对地认为某个人是健康的或是不健康的。每个人都有进行心理保健、维护心理健康的必要。



小案例

小陈是大三的学生,前一段时间她的男朋友提出分手,小陈因此一直闷闷不乐,情绪低落。最近同学们发现小陈的行为有些异常,不参加集体活动,经常一个人在宿舍待着、哭泣,早上起床很晚,经常和同学说活着没意思之类的话。同学们将小陈的情况反映给了辅导员和心理咨询老师,经过辅导员与心理咨询老师的初步判断,小陈可能有患抑郁症的倾向,有一定的危险性。于是辅导员将情况如实告诉了小陈的父母,希望父母能带小陈就医,父母却认为她没病:“我女儿身体好好的,怎么可能得抑郁症,失恋没什么大不了,她就是太娇气了,从小太顺利,没经受过挫折和打击,过段时间自然就会好了,不用去医院。”小陈的父母认为她情绪低落的原因是大娇气,过段时间自然会好,并且他们认为只要身体健康就没有问题了。在生活中,很多人对健康也有像小陈父母那样的误解,人们通常会关注身体健康,但是容易忽略心理健康。

二、心理健康状态的等级

心理健康是一个相对的概念,它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标做参考,如脉搏、体温等,因此,要区分心理是否健康也不那么容易。心理健康相对的参照系是心理正常,心理正常是有阶段性的,因为个体随时可能产生不良心境,所以,个体的心理健康状态也不是一条直线。要区分心理正常与否尚无一个适用于所有人的任何情境的通用标准,因为人的心理世界是复杂多变的,即使一个健康的人也可能有突发性、暂时性的心理异常。因此,每个人随时随地都可能产生心理问题,心理冲突在当今社会就像感冒、发热一样不足为奇。一般可将人的心理健康状态分为以下三个等级。

(一) 一般常态心理者

一般常态心理者表现为经常有愉快的心理体验,适应能力强,善于与他人相处,能较好地完成同龄人发展水平应做的活动,具有调节情绪的能力。生活中的大多数人属于一般常态心理者。心理健康教育的目的就是帮助大学生保持正常心态,并不断开发心理潜能,提高心理健康水平。

（二）轻度失调心理者

轻度失调心理者表现出不具有同龄人所应有的愉快,与他人相处略感困难,生活自理有些吃力。若主动调节或通过心理辅导专业人员的帮助,则能消除或缓解,逐步恢复常态。少部分人会在不同的生活阶段出现这样或那样的心理轻度失调情况。轻度失调心理者应该像对待感冒、发热一样,积极地进行调整,一般会很快恢复常态。

（三）严重病态心理者

严重病态心理者表现为严重的心理适应失调,不能维持正常的生活和工作。如果不及时治疗,就可能恶化,成为精神病患者。这类人只占极少数。精神病是最严重的心理疾病,一旦发病,不仅会给本人带来精神上的痛苦和经济上的损失,还会给家庭、社会造成极大的压力。心理健康教育就是通过宣传教育,积极预防发生心理疾病;即使心理疾病发生了,也要早发现、早治疗,把损失降到最低限度。

三、心理亚健康

（一）心理亚健康的含义

健康心理学根据心理测验统计结果、症状分析、个人内心体验等方面评价人的心理健康水平,用健康与不健康来表达人的心理健康状态。事实上,在健康与不健康之间有一个很大的区间,既非健康又非疾病,“没有心理障碍与疾病,但又感觉心理不健康”,这就是心理亚健康,也称第三心理状态。

（二）心理亚健康的特点

处于心理亚健康状态的人虽然各项体检指标均正常,也无法证明患有某种器质性疾病,但与健康人相比又显得生活质量差、工作效率低、极易疲劳,大多数人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲劳乏力等不适症状。从心理健康的角度来看,心理亚健康者虽然没有明显的精神疾病和心理障碍,但会表现出情绪低落、反应迟缓、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑等。

（三）心理亚健康的七大信号

- （1）焦虑感——烦恼不堪,焦躁不安,生机勃勃的外表下充满无助。
- （2）罪恶感——自我冲突,有一种无能感。
- （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,不满足但又不思动。
- （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。

(四) 摆脱心理亚健康状态的方法

- (1) 重视快乐的价值。
- (2) 诚实待己,怡然自处。
- (3) 不庸人自扰,拒绝杞人忧天。
- (4) 抒发压抑感受,清理消极问题。
- (5) 发展积极乐观的思考模式。
- (6) 掌握此时此刻的时空。
- (7) 确定生活目标,有组织,有计划。
- (8) 降低期望水平,放慢冲刺脚步。
- (9) 追求人生理想,建立亲密关系。
- (10) 追求有意义的工作,在工作中发挥创意。
- (11) 尊重自己,亲近他人。
- (12) 积极主动,分秒必争。

总之,大学生要做到心理健康,因为身心健康是关系到成才的头等大事。只要健康的心理素质和健康的生理素质相结合,加之其他积极因素的相互作用,大学生成才就有了可靠的内在条件。大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战,为国家的富强奉献自己的青春。

第二节

心理健康的标准

一、大众适用的心理健康标准

人本主义心理学家马斯洛(A. H. Maslow)提出了心理健康的十条标准,分别是:有充分的自我安全感;能充分了解自己,并能恰当地评价自己的能力;能与周围环境保持良好的接触;生活的理想切合实际;能保持自身人格的完整与和谐;善于从经验中学习;能保持适当和良好的人际关系;能适度地表达和控制自己的情绪;能在不违背团体要求的前提下有限度地发挥个性;能在不违背社会规范的前提下适度满足个人的基本需求。

我国学者马建青主编的《心理卫生学》一书提出了心理健康的七条标准,分别是:智力正常;善于协调和控制情绪,心境很好;具有较强的意志品质;个人关系和谐;能主动地

适应和改造环境;保持人格的完整和健康;心理行为符合年龄特征。

以上关于心理健康的概念与标准的理解,角度有所不同,但基本理念是一致的。其实,心理健康是一个相对的概念,从不健康到健康只是程度不同而已,正常与异常是相对的,不像生理健康那样具有精确的、易于度量的指标。人的心理健康可以从相对不健康变得健康,也可以从相对健康变得不健康,因此心理健康与否是一个动态的过程,不是固定不变的。我们认为,心理健康的标准可以包括以下六个方面。

(1) 智力正常。智力是人的一切心理活动最基本的前提,心理健康的人能在工作中保持好奇心、求知欲,并能充分运用自己的智慧学习知识,掌握技能,解决问题,获得成就。

(2) 了解自我、接纳自我。能对自己的优缺点做恰当的评价,不苛求自己,生活的目标和理想切合实际,对自己基本感到满意,很少自责、自怨、自卑、自我否定,心理相对平衡。

(3) 能协调、控制情绪,心境良好。心理健康的人,其愉快、乐观、开朗、满意等情绪状态总是占优势的,虽然免不了因挫折和不幸而产生悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验,但不会长期处于消极情绪状态中,善于适度地表达、调节和控制自己的情绪。在社会交往中,既不妄自尊大也不退缩畏惧,争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求,心境积极乐观。

(4) 能与他人建立和谐的人际关系。乐意与人交往、与人为善,对他人充满理解、同情、尊重、关心和帮助,有良好而稳定的人际关系,并能其中分享快乐、分担痛苦,社会支持系统强而有力。

(5) 独立自主,有责任心。对周围的人与事均有独立自主的见解,不盲从,热爱并专注于自己的工作、学习、事业,有强烈的责任心,并能所负责的工作中体验生活的充实和自己存在的价值。

(6) 有良好的环境适应能力。能正确地认识环境和处理个人与环境的关系,能保持与环境的良好接触,善于将自己融入不同的环境中,使自己的心理需要与社会协调统一,从而最大限度地满足自我需要,实现人生理想。

上述心理健康的标准仅仅反映了个体良好地适应社会生活所应有的心理状态的一般要求,而不是最高境界。要想把握心理健康的标准,应该把握三个方面:相对性、整体协调性和发展性。人的一生会遇到各种各样的问题,心理危机与心理困难也都是在发展的大背景下产生的。

二、针对大学生的心理健康标准

大学生的年龄一般为18~25岁,从心理学的观点来看,他们正处于青年中期。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,大学生不能完全等同于社会上的青年。根据处于青年中期的大学生具有的心理特征、大学生特定的社会角色的要求

及心理健康学的基本理论,大学生心理健康的标准可以概括为以下七条。

(一) 具有浓厚的学习兴趣

智力正常是人一切活动的最基本的心理条件,而大学生一般智力比较优秀。学习是大学生活的主要内容,心理健康的大学生应珍惜学习机会,求知欲望强烈能克服学习中的困难,学习成绩稳定能保持一定的学习效率,并从学习中体验到满足与快乐。

(二) 具有健全的自我意识

自我意识是人格的核心,指人对自己及自己与周围世界关系的认识和体验。人贵有自知之明。心理健康的学生能正确地认识自己,包括自己的机体状态、认知水平、行为表现,了解自己的气质、性格和能力;能实事求是地看待自己的学业和成就,有切合自己实际的志向水平;能悦纳自己、关心自己、尊重自己,大胆地、恰当地表现自己;能恰如其分地评价自己,正确对待自己的长处和不足,对自己的优点感到欣慰,但又不至于狂妄自大,对自己的弱点不回避,泰然处之,不过于自责、自暴自弃。

小案例

一天早上,山羊走到菜园边,想吃栅栏里的白菜。这时候因为太阳刚刚升起,山羊准备进入栅栏里吃白菜时,发现自己的影子很长,就对自己说:“原来我这么高啊,那我为什么不去山那边的果园吃果子呢?”于是,山羊就向山的另一边走去。当山羊走到果园的围墙旁边时,已是中午,它突然发现自己的影子很短,就对自己说:“原来我还是这么矮啊,我怎么可能吃到围墙里的果子呢?我只能吃到栅栏里的白菜。”说着,它返回菜园。等它到菜园时,已是傍晚,又发现自己的影子变得很长了。山羊懊恼地对自己说:“唉,原来我还是很高的,我完全可以吃到果园里的果子啊。”山羊就这样来回奔波,寻找自己要吃的食物,最后饿死在路上。

(三) 具有较强的自我调控能力

情绪影响人的健康,影响人的工作效率,影响人际关系。对于周围的客观事物,人们会根据自己的认知水平及是否符合自己的需要抱有一定的态度,产生一定的情感体验,表现出一定的情绪反应。无论是在一生中还是在一天中,每个人都可能表现出多种多样的情绪,如喜、怒、哀、思、悲、恐、惊等。心理健康的人对客体有正确的认知和合理的态度,在绝大多数情况下能产生正常、适度的情感体验和积极的情绪反应,愉快、乐观等积极的情绪状态总是占优势,虽然也会有悲、愁、怒等消极的情绪体验,但一般不会长久;能适度地表达和控制自己的情绪,即喜不狂,忧不绝,胜不骄,败不馁,谦而不卑,自尊自重,在社会交往中既不妄自尊大又不退缩畏惧;对无法得到的东西不贪求,争取在社会允许的范围满足自己的各种需要;对自己能得到的一切感到满意,情绪相对稳定,不会动辄

失去平衡,反复无常。如果有过强(小刺激大反应)、过弱(大刺激小反应)或歪曲的情感反应,就是心理不健康的表现。若达到一定的程度和持续一定的时间,就成为心理疾病的症状,如无原因的焦虑、情绪与境遇不相称的忽高忽低等。

(四) 具有和谐的人际关系

和谐的人际关系是心理健康不可缺少的条件,也是事业成功的必要条件。一份关于大学生教育问题的调查报告指出,人际交往能力和专业成绩相比,即使前者不是更加重要,至少是同等重要。日本一些大型企业在录用大学毕业生时注重独立人格甚于学习成绩。良好的人际关系包括沟通能力、合作能力和主动关心他人的意识。关心集体、关心他人从某种意义上讲是更好地关心自己。良好的人际关系主要表现在:乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,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;能客观评价他人和自己,取他人之长补自己之短。一个孤芳自赏的人不可能成为生活中的成功者。大学生应着力培养班级内、寝室内良好的人际关系。与人相处时态度要积极(热情、坦诚、尊重、信任、宽容、融洽等),能很快适应新环境,与他人关系融洽。

(五) 具有完整统一的人格特征

人格是指人的整体精神面貌。人格完整是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。心理健康的大学生要所思、所做、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、愿望、目标和行为统一起来。具体表现为:理智而不冷漠;多情而不滥情;活泼而不轻浮;豪放而不粗鲁;坚定而不固执;勇敢而不鲁莽;稳重而不寡断;谨慎而不胆怯;忠厚而不愚蠢;老练而不世故;自信而不自负;自谦而不自卑;自尊而不自骄;自爱而不自恋;在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制性等方面都表现出较高的水平;在困难和挫折面前能采取合理的应对方法,具备面对失败的不屈性、面对厄运的刚毅性和面对困难的勇敢性。

(六) 具有良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境及正确处理个人和环境的关系。现实生活是复杂多变的,不能看到社会的阴暗面,其心理是幼稚的;只能看到阴暗面,其心理必然是灰暗和痛苦的。心理健康的大学生能够勇敢地面对和接受现实,积极地适应和改造现实,对周围事物和环境有客观的认识与评价;能够珍惜和热爱生活,积极投身于生活,善于在生活中感受到乐趣;既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望中;能较好地适应外部环境的变化,不论变化给自己带来直接或间接的某种影响,不论环境和个人遭遇优劣,都能面对现实,较好地调节自己的心态,以积极的态度适应环境。心理不健康的人往往以幻想代替现实,总是没有勇气面对现实,接受挑战;总是抱怨自己生不逢时或责备社会环境对自己不公而怨天尤人,因而无法适应现实环境。

小案例

小王是一位刚进校一个多月的18岁大学新生。从小学到高中,他的学习成绩一直很优秀,老师对他很器重,他和同学相处也很愉快,生活在一片赞扬声中,未遭受过挫折的他,自尊心很强,心气很高,顺利考上了大学。

刚入学时,他觉得一切都很新鲜,忙忙碌碌地收拾安顿,外加军训很辛苦,体力消耗较大,有空就休息、睡觉。9月中旬正式上课后,他总以为在这么好的学习环境里应该有很优异的成绩和突出的表现,样样都要争第一,没想到根本不是那么回事。他觉得同学都自顾自地学习、生活,宿舍里的气氛也很压抑,互相之间好像都冷冰冰的。自尊心迫使他不愿主动与同学交往,寂寞与孤独使他越发怀念高中生活。学习上的优势也不再显现,现在虽然还没考试,但从回答问题和做作业上就感到自己的成绩在班上只能算中等,比他成绩好、知识面宽的大有人在,以前的自信荡然无存。他最近10多天常感到头痛、胸闷、心慌和入睡困难,心里很着急,怕影响学习,但越急越不行,注意力集中不了;虽然还能坚持学习,但效率很差,有时觉得自己都快撑不下去了,总想回家。国庆长假回家休息几天感觉好些,但一想到回学校就紧张焦虑,他不甘心就这么认输,为此感到很痛苦。

(七) 心理行为符合年龄特征

在人的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的心理行为模式。心理健康的人的行为习惯是与其年龄、地位、社会角色相适应的,是与社会环境相和谐的。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄和社会角色的要求,大多是心理不健康的表现。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤奋好学、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

心理小贴士

大学生心理健康标准解读

1. 心理健康的标准是相对的

事实上,心理健康与不健康并没有泾渭分明的分界线,从良好的心理状态到严重的心理疾病是一种连续的状态,它们之间有一个广阔的过渡带。对于大多数大学生而言,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,只要积极加以矫治,就能使心理状态趋于健康。

2. 心理健康状态是发展变化的

大学生正处在人生的发展变化阶段,出现某些心理问题是人的发展中不可避免的发展性问题,随着个体心理成熟度的不断提高,可逐渐调整而趋于正常。一个人的心理健康状态受遗传、环境、个体认知水平等因素的影响,如果某一方面因素发生变化而自身不随着变化加以调整,心理健康状态就有可能偏离正常轨道。大学生应积极适应各种变化,努力调整自身状态,使心理保持健康状态。

3. 正确看待心理健康的标准

一个人偶尔出现心理问题,并不等于患有心理疾病,因此不能仅从一时一事就简单地给自己或他人下心理不健康的结论。心理健康的标准是一种理想尺度,不仅为大学生提供了衡量是否健康的标准,而且为大学生指明了提高心理健康水平的努力方向。每个人在自己现有的基础上做不同程度的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。大学生心理健康的基本标准是能够有效地进行工作、学习和生活。如果正常的工作、学习、生活难以维持,则应及时调整。

第三节

大学生心理健康的重要性

一、大学生常见的心理问题

情绪问题、焦虑问题、人际关系问题、学业问题、情感问题、性教育问题、特殊群体学生的心理问题和大学生生活适应问题是目前大学生中普遍存在的心理健康问题。

(一) 情绪问题

稳定的情绪、积极良好的情绪反应,是大学生成才很重要的因素,也是大学生心理健康中值得重视的问题。

1. 抑郁

抑郁表现为以个体心中持久的情绪低落为主,常伴有身体不适、睡眠不足等,心情压抑、沮丧、无精打采,对任何事情、活动都不愿参加,提不起精神来,逃避参与。某大学连续三年对新生进行心理健康测试的结果表明:列在第一位的心理不适是抑郁,家庭经济状况差、家庭亲和感差、连续的考试失败、失去亲人、失恋、同学感情失和等都是抑郁的直

接诱因。

2. 情绪失衡

大学生的情感丰富而强烈,具有一定的不稳定性与内隐性,表现为情绪波动大,喜怒无常,会因一点小小的胜利而沾沾自喜,也容易因一次考试失败、情感受挫而一蹶不振,甚至无法控制自己的情绪。特别是负性情绪的控制相对较弱,个体负性情绪表现为情绪高低不定、易怒,不能保持一种常态的情绪,如一次考试失败,有的学生很难从失利的阴影中走出。群体负性情绪又是校园事端的直接制造者,如某大学某年共处分违纪 71 例,其中打架的占 45%,且多数是由生活中的小摩擦引起的。学生的群体情绪一旦被激发,很难受到理性与校纪校规的约束,在情绪稳定后又多是追悔莫及。调查显示,大学生对大学生活的评价认为“充实”的仅占 14.2%,负向情绪明显高于正向情绪。

(二) 焦虑

大学生的焦虑具有一定的代表性,其来源并非现实的威胁,而是内心无明确的客观对象和具体内容。其主要表现在自我认知焦虑与考试焦虑。

1. 自我认知焦虑

人在青年时期比任何年龄段都更关注自己在他人尤其是异性心目中的形象,长相、体型、身高、能力、魄力、魅力等,会使大学生产生各种各样的焦虑。有的大学生担心自己长得不够漂亮,不能获得异性的好感,甚至部分女生因没有男生追求而苦恼;有的大学生总感到自己的先天条件不够理想,因而非常自卑,不能建立自己的社交形象与公众形象。

2. 考试焦虑

考试焦虑在基础较差、考试失败的学生中表现得特别突出,他们无端地担心考试失败,甚至产生厌倦考试的心理状态。例如,某宿舍 7 名女大学生虽然学习努力,但成绩都不理想,3 个学期下来,共有 8 门课不及格,考试成为她们沉重的话题。她们坦率地承认,考试前基本无法正常睡眠,一想到考试,心里就非常紧张,总担心会失败,不能自我调节。

(三) 人际交往问题

良好的人际交往是大学生成长与社会化过程中的重要组成部分,也是保持良好心理状态的必备条件。

1. 人际交往不适

进入大学,远离原来熟悉的生活与学习环境,面对新的人际群体,大学生多少有些不适。部分新生对大学的师生关系、同学关系、异性之间的关系显得很不适应。一名新生感叹说:“在大学没有一个可以谈得来的朋友,心里真的感到好孤独。”有的大学生

从未离开过家庭，一直在父母的呵护下成长，对于如何关心他人、得到朋友的关心想得较少；而另一方面，大学生又希望得到他人的认可。无处倾诉成为大学生普遍的困惑。某机构就“目前你感到最苦恼的事”进行过调查，结果显示，有80%的大学生选择了人际交往。

2. 社会交往不良

大学生活在一定程度上给学生创造了一个小社会的环境，大学生可以充分地展示自我。部分大学生缺乏在公众场合表达自己思想的能力与勇气，面对各种各样的活动，虽充满了兴趣，却又会担心失败，因为羡慕而积极参与的不多，久而久之，开始回避参与，只能感叹“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈”。特别是到周末，大学生普遍感到无处可去，甚至出现了“周末恐惧症”，“盼周末，又怕过周末，那种孤寂的感觉真难受”，直接影响大学生潜能的充分发挥。

3. 个体心灵闭锁

一些大学生缺乏人际交往经验，而自身在人际交往中的不自信又不利于增加自身的人格魅力，妨碍了良好的人际交往圈的形成。30%的新生认为没有朋友；23%的大学生感到孤独、寂寞；对与人主动交往，45%的大学生更希望自己成为交流的对象而不是交流的直接发起者。与此同时，个体间的正常交往不够，又易引发猜疑、妒忌等，不利于学生的健康成长。

小案例

进入大学快一年了，还记得刚进校时我们宿舍的人相处得很好。可是，慢慢地，我们反而没有了刚进校时的那种亲切与和睦。

小美是个很漂亮的女孩，每天总有不少男生围在她身边，有时候我觉得她就像一个被人高高捧起的公主。我看她高傲的样子很不顺眼，不想和她交往。小丽的人际关系特别好，活动能力很强，在学校的学生会担任重要职务，经常参加学校的各种大型活动，每天早出晚归，总是见不着人。小航是一个“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人，每天都匆匆地行走于教室、食堂和宿舍之间，话不多，上学期还拿了一等奖学金。我觉得我们不是一路人，她也特别吝啬和我们说话的时间。

我呢，很爱干净，看到她们的东西摆得不整齐就想说两句，刚拖好的地板被她们踩脏了，不悦的表情就马上表现出来。有时候我把自己觉得很有意思的事情讲给大家听，可是大家一点反应也没有，弄得我很尴尬。我觉得这样的宿舍不是我想要的，可我又不知道怎样改变。

(四) 学业问题

困扰大学生的学业问题主要有学习压力大、学习动机功利化、学习成绩不理想、学习目的不明确等。

1. 学习压力大

在大学生生活事件量表中,列在第一位的是学习压力大。调查结果表明:有 69.6% 的新生和 54% 的老生感到“学习难度加大,非常困难”;在座谈中问到学生为什么学习时,学生淡淡地说:“为学习而学习。”一名大二学生写道:“学习始终不能进入状态,总感到是在巨大的考试压力下被动地学习,静下来想为什么学习时会感到很迷茫。”特别是大一学生,认为“学习负担重,难以应付”的占 70.4%。

2. 学习动机功利化

市场经济的利益杠杆直接影响大学生的学习热情。对于学习,大学生表现出空前的功利意识。对还没有学的课程,大学生的第一个问题是:“我学习这门课有什么用?”因而出现了专业课、基础课鲜有人问津,而技能类课程如计算机、外语、股票等各种各样的证书班摩肩接踵、门庭若市的明显对比。“考证热”正是学习功利化的直接表现。因为大学生已充分了解到市场对各种证书的青睐,所以放弃了专业课的学习而追逐各种有用的证书。

3. 学习成绩不理想

学习困难的学生虽然在大学生群体中占的比例并不大,但他们的负性情绪对大学生的成长是不利的,有的大学生上课时注意力不集中,有的大学生不适应大学生活。“小学、中学表现得很优秀,到大学后突然没有了这种优越感,个人自制力弱,大学期间较为放任,因而学习较落后”;“虽然学习上很努力,上大学就是为了求学,但是学习成绩总是不理想,因而感到很自卑,也十分压抑”。

4. 学习目的不明确

自习路上永远有匆匆的身影,仔细考虑他们的学习目的却不能得到令人满意的答案。很多大学生为了应付不得不参加的考试、不能做的事而学习,有的大学生甚至是为了能够考试过关而学习。一名大学生这样写道:“在中学时代,各方面的表现都很出色。进入大学后,沿着中学的惯性学习,尽管成绩还算理想,但常常感到心力交瘁,学而无所获。”更多的大学生是“不想精益求精,但求蒙混过关”。面对就业,很多大学生也感到了危机感,但真正要努力学习,却提不起精神。

小案例

小丽是大一女生,近两个月来感到焦虑无助。她说:“大学是我梦寐以求的地方,在我的心目中,大学学术氛围浓厚,学习自由,可以学到自己想学的东西,从而不断深造,学业有成。进入大学后,新生入学指导、宣传单、社团招新,还有丰富多彩的活动让人应接不暇,能自由支配时间,做自己喜欢的事,这些都让我觉得太棒了。我除了听本专业的课程,也去旁听感兴趣的课程,还加入了三四个社团。宿舍同学说,除了上课,几乎都见不到我,连周末都没有人影,觉得我太充实了。开始时我还挺有激情,全身心地投入,可过了一个月,状态出现了问题。有一天忙碌到凌晨1点才回到宿舍,疲惫地躺在床上,忽然冒出一个念头:我为什么要这么投入地做这一切?忽然感到无聊极了,发觉这样的生活其实不是自己想要的,忽然不知道自己究竟想要什么。这两个月一直处在混乱的状态,不知道怎么办。”

(五) 情感问题

爱情、友情和亲情是大学生情感方面的三个重要问题。

1. 爱情困扰

爱情虽然在大学并非一门“必修课”,但正确处理爱情与学业的关系是大学生的一门必修课。恋爱已经成为大学生生活中重要的一章,“专业恋爱、业余学习”的情况并不是个别现象,甚至有人发出“围墙”已变成“爱情走廊”的感叹。面对爱情,更多大学生想到的是“不在乎天长地久,只在乎曾经拥有”,甚至“预约失恋”,爱情与婚姻分离成为一种较为普遍的现象。

2. 友情困扰

友情是人生路上的重要方面,校园这种独特的文化氛围与人文氛围滋润着学生各种情感的发展。在涉及大学生生活事件的问卷中,50%的大学生承认心里想着一个人而对方并不知道,“想说爱你并不是件很容易的事”“想得到但又怕失去”,很多大学生徘徊在情感的边缘。在处理个人情感问题上,他们看不清友谊与爱情,不能很好地把握男女同学交往的尺度,希望珍惜友谊却又不经意地与友谊失之交臂。

3. 亲情问题

近年来,反映大学生与家人沟通越来越少的文章并不鲜见。很多学生的反应是:与家长没有共同话题,与家长联系基本是缘于实质性问题(经济供给、物质补充等)而非情感沟通,尽管自己也认识到不应该这样,但不愿交流是一种普遍心态,而且从心理上也并不感到有些歉疚,即使通电话,也仅仅是“我一切都好,不用牵挂”之类的客套话。而与此相反的是,恋人之间的电话越来越频繁,与之形成了鲜明的对比。

（六）性教育问题

性教育既是道德教育、文明教育、健康教育，又是人格教育。

1. 性生理适应不良

大学生青春期性生理的成熟必然带来相应的心理变化，渴望获得异性的好感与承认，产生性幻想、性冲动等。18.3%的新生和30%的老生产生过“性幻想”，用自慰的方法解决自身的生理冲动，这是正常的心理反应。由于性教育的缺失，一些大学生不能正确认识自我的性反应，产生了堕落感、耻辱感与性罪恶感，把性与不洁联系起来。

2. 性心理问题

青春期性心理与性生理密切相关，对异性的好感使得自己希望在异性心目中确立良好的形象，获得对方的认可。性生理的成熟与性心理的不够成熟的矛盾使更多的人面临这样的选择：最初的恋人可能不是最终的选择。性关系无论是从道德上还是从心理上都是使对方更多了一份沉甸甸的责任，“面对恋人的性要求，如何选择才既不伤害双方感情，又保持自身的尊严？”“既不破坏社会公德，又不影响他人，健康的性行为为什么不可以呢？”对性的好奇、性无知、性贞洁感的淡化，性与爱的困惑、分离，性行为引起的后果及产生的心理压力，都是值得引起重视的问题。

（七）特殊群体学生的心理健康问题

1. 独生子女心理健康问题

独生子女大学生有着自身的特点，他们一般都有较好的家庭条件，缺乏直接的竞争压力与经济压力，是大学生中“最洒脱”的一部分。另外，由于在家庭中受到过多的呵护，他们的独立生活能力、自立能力、进取意识显得不足，对集体生活不适应，较少考虑他人，而考虑自己则很多；这部分大学生没有明确的学习动力，对生活质量的期待与要求较高，而对人生理想的追求则不够高。

2. 特困生心理调适

近年来，特困生的思想教育、生活受到社会各界的广泛关注，学校采取了“奖、贷、勤、免、补”措施，广开渠道，解决困难大学生的生活问题。不容忽视的是，困难大学生不仅仅是经济困难，他们的心理问题也值得引起高度重视。尤其是“双困生”，学习成绩不理想，家庭经济又很困难，因此心理负担很重。经济条件影响与制约着他们的成长，自卑、过多的自责使部分大学生不能走出家庭经济条件的阴影。

（八）大学生生活适应问题

适应大学生活，完成大学生作为“文化人”与“社会人”的培养任务，帮助大学生完成社会化，是大学生活的重要内容。

1. 生活能力弱、自理能力弱的情况普遍存在

尽管高校都在倡导大学生“自我教育、自我管理、自我服务”，但作为社会一员，大学

生普遍不能够很好地处理自己的事务,这不仅表现在独生子女身上,还表现在困难大学生身上。大学生连简单的劳动都不愿从事,衣服、被子找人洗,甚至有的大学生宿舍集体请“钟点工”帮助收拾内务,清洗衣物。

2. 大学生对挫折的心理承受力弱

目前,国家经济稳定发展,物质条件相对较好,大学生兄弟姐妹较少,可以说“一路高歌到大学”,在学校“老师宠着”,在家庭“父母捧着”。面对学业、生活、感情方面的挫折,一些大学生显得无所适从,感到失去了生活的意义,甚至怀疑人生。

二、常见的心理疾病

(一) 神经症

1. 神经衰弱

神经衰弱具有精神活动能力下降,精神兴奋度增高,情绪变化异常,容易产生焦虑和疑病倾向,容易伤感和落泪,紧张性疼痛、睡眠障碍等症状,多数患者有头昏、眼花、耳鸣、多汗等表现。

2. 焦虑症

焦虑症是以广泛和持续性焦虑或反复发作的惊恐不安为主要特征的神经症性障碍,患者的焦虑与惊恐并非实际威胁或危险引起,或其紧张不安与惊恐的程度与现实处境不相称。一般的焦虑是实际威胁引起的,如考试、面试等焦虑水平与任务完成水平成倒“U”形的关系,即焦虑达到某种最佳水平时,任务完成的水平也最佳,因此焦虑水平过低和过高都不利于任务的完成。

焦虑症以缺乏明确对象和具体内容的紧张不安(浮动性焦虑)或对现实生活中的某些问题过分担心或烦恼为特征。它表现为:显著的自主神经症状、肌肉紧张,如心慌、心跳加速、胸闷、气急、头晕、多汗、面部潮红或苍白、口干、胃部不适、恶心、腹痛、腹胀、腹泻、尿频等自主神经功能紊乱;易受惊吓,对外界刺激易出现惊跳反应,注意力集中困难,难以入睡、容易惊醒和易激惹等;搓手顿足、紧张不安、来回走动、不能静坐,这又称焦虑的运动性表现;起病缓慢,常无明显诱因。

小案例

小赵,大二女生,学习很优秀,深受老师器重。但从大一开始,小赵的心理就变得与以往不同,每到期末复习考试时,就异常紧张,还伴有较严重的睡眠障碍。一次考试前的晚上,熄灯后舍友仍在高谈阔论,声音很大,吵得她无法入睡,她又急又气,

心中烦躁至极,产生了强烈的怨恨。在这种情绪的影响下,一夜无眠,第二天在考场上头晕脑胀,发挥失常。结果她觉得无法接受,无脸见人,并且认为以后的考试都会接二连三的失利。从此,听见考试就紧张、害怕、全身发抖。过了一个假期,仍然一提考试就紧张,提心吊胆。经常失眠、多梦,梦中经常在考试,要不就是梦见考试一道题也不会,交了白卷。小赵常常抓狂地发问:我究竟是怎么了?是不是疯了?

3. 恐怖症

恐怖症是以对某一特殊物体活动或情境产生持续的和不合理的恐惧为特征的神经症性障碍,常伴有自主神经功能紊乱,患者常不得不回避某害怕的对象或情境,如恐高症、动物恐怖症等。系统脱敏疗法对于治疗恐怖症比较有效。

恐怖症主要表现为社交恐怖、考试恐怖等。社交恐怖症患者往往性格胆怯,极端的腼腆,缺乏自信,对自身过分关注。

小案例

小何,18岁,进入大学以来,从不多与人讲话,与人讲话时不敢直视对方,眼睛躲闪,像是做了亏心事。平时她不愿与班上同学接触,觉得别人讨厌自己,在别人眼中是个“怪人”。最怕接触男生,即使在寝室里,只要有男生出现,也会不知所措。对老师也害怕,上课时,只有老师背对学生板书时才不紧张。只要老师面对学生,就不敢朝黑板方向看。常常因为紧张,对老师所讲的内容不知所云。更糟糕的是,现在在亲友、邻居面前说话也“不自然”了。由于这些毛病,她极少去社交场所,也很少与人接触。她自己曾力图克服这个怪毛病,也看了不少心理学科普书,按照社交技巧去指导自己,用理智说服自己,用意志控制自己,但作用就是不大。这种情况严重影响了她各方面的发展,导致其学习成绩下降,交往失败,孤独寂寞,同学们都说她“清高”。

4. 疑病症

疑病症是一种以担心或相信患严重躯体疾病的持久性优势观念为主的神经症。患者往往对自身的健康状况或身体的某一部分功能过分关注,怀疑患了某种疾病,但与实际情况不符,医生对疾病的解释或客观检查常不能消除患者对自身健康固有的成见。患者因为这种症状反复就医,常伴有焦虑和抑郁,并为此深感苦恼。有些时候患者确实存在某种躯体障碍,但躯体障碍不足以解释所诉症状的性质或程度或患者的痛苦,也属疑病症。

5. 强迫症

强迫症是以反复出现强迫观念或强迫行为为基本特征的一类神经症性障碍。强迫观念是某些思想、表象、意向以刻板的形式不由自主地出现在患者的意识中,患者明知没有必要,很想摆脱,但无能为力,因而感到痛苦。强迫行为是指重复出现的刻板的、单调的动作或行为,患者明知不合理,但不得不做,无力摆脱。

小案例

小赵,某大学二年级男生,每次做完作业后总是不放心,要反复检查多次,总担心做错了。他看到一本书中所写的“我现在是一个,将来是一个,永远还是一个”,就整天回忆这句话,思考为什么这样讲,意义是什么。而此时他反复检查作业的情况反而轻一些。他对于回忆这句话自知没有必要,也想控制,但一控制内心就非常紧张,感到气短及心跳加速,最后终于放弃控制而任其不断回忆。他自幼个性内向,话语少,好思考,喜看课外书。体格检查无异常,被诊断为强迫症。

强迫症患者男性多于女性,其病前的人格多有一定的偏移,主要特征是:过分追求完美,容易将冲突理智化,过分内省自制,过分注重细枝末节,不能从宏观上操纵全局;过分循规蹈矩、墨守成规,不知变通;遇事优柔寡断,无所适从,难以做出决定;缺乏幽默感,思虑过多,喜钻牛角尖;等等。强迫性格的形成与其成长环境和幼年的教育方式有很大关系。

心理测试

请根据自己最近一周以内的情况和感觉进行评定,评分标准分为5级:“没有”得0分,“很轻”得1分,“中等”得2分,“偏重”得3分,“严重”得4分。评分方法是将各条目的分值相加。总分超过20分的,应考虑有强迫症的可能,建议到精神科或心理咨询门诊做进一步检查。

- (1) 头脑中有不必要的想法或字句盘旋,忘性大。
- (2) 担心自己的衣饰不整齐及仪态不端正。
- (3) 做事必须做得很慢以保证做得正确,必须反复检查。
- (4) 反复想些无意义的事,注意力不能集中。
- (5) 必须反复洗手、点数,担心门窗没锁好。
- (6) 出现不可控制的对立思维、观念。
- (7) 即使已经把事情做得很好了,仍觉得很不满意。
- (8) 在成功之后你会感到失落,而不是快乐。
- (9) 不努力学习或工作会让你很有罪恶感。

- (10) 休息时仍然想着学习或工作,以及其他还没有解决的事情。
 - (11) 遇到排队或者堵车,你会感到极端沮丧。
 - (12) 当朋友长相或穿着打扮比你好看时,会感到不自在;与人意见不一致时,会感到非常不安。
 - (13) 很难和别人合作得亲密无间。
-

(二) 精神类病症

1. 精神分裂症

精神分裂症是最常见的一种精神病,病因未明,多发于青春期,主要症状有感知障碍、思维障碍、情感失调、行为脱离现实、精神活动与周围环境不相协调。精神分裂症患者的共同特征有:行为上怪异或退缩,与现实环境、情境极不相称;思维上没有清晰的思路脉络,思维过程混乱不堪,讲话语无伦次、答非所问;常伴有幻觉,听到别人议论他的声音或看到引起其强烈焦虑的、虚构的事物;常觉有人想害他,妄想有很多人针对他,有被跟踪感、被控制感、被洞悉感;情感淡漠,不协调;生活懒散,意志减退或缺乏自制力。

小案例

小高大学一年级时学习成绩良好,系班上优秀生。大二第一学期,他无明显原因出现失眠、上课时注意力不集中,后来发展到不读书,在街上闲游,住院前一个月常半夜高歌、自言自语、扮丑脸、做怪动作、照镜子、痴笑,有时头插鲜花,甚至赤身裸体、将宿舍玻璃窗打碎、自打耳光、哭笑无常,讲话前言不搭后语,无故咒骂母亲,言语粗鲁。

2. 躁狂抑郁症

躁狂抑郁症简称躁郁症,它是以情感高涨、活动增多、联想加快、极度兴奋与情绪低落、意志消沉、思维迟缓交替出现的精神障碍。患者表现为躁狂状态与抑郁状态的两极性。如果仅有抑郁发作就称为抑郁症,仅有躁狂发作就称为躁狂症。躁狂状态常表现为情绪高涨,具有强烈而持久的喜悦与兴奋,思维奔逸,联想过程明显加快,口若悬河,行为活动明显增多,喜交往,爱凑热闹,好管闲事,整天忙忙碌碌,不知疲倦,自我感觉良好,言辞夸大,脾气差,动辄大动肝火,易激惹。抑郁状态则表现为情绪低落、无精打采、沮丧忧郁,思维迟钝、麻木,行动明显减少,动作迟缓乃至僵化,兴趣减退,信心下降,动力缺乏,性欲减退,体重减轻,有自杀念头。

（三）特殊的心理疾病

癡症又称歇斯底里症,是指在精神受到强烈刺激、内心有重大冲突或受到不良暗示的作用下,某些易感个体的大脑机能出现失调而造成的一种精神障碍。它可以有各种各样的躯体症状(如头痛、头晕、晕厥、猝倒、耳鸣、眼花、胸闷、胸痛、心慌、心跳加快、呼吸困难、腹部不适、恶心、呕吐、四肢麻木、发抖、无力、抽搐,甚至截瘫、失明、失聪、失语、痴呆等),也可以有意识范围狭窄,可以有选择性遗忘,也可以有情感大爆发,但就是查不到相应的器质性损害的证据。患者女性多于男性。

癡症在特定条件下可能出现集体发病,如果学校中一名学生患癡症,周围学生可能受到精神感应,因暗示与自我暗示而相继发病,表现出类似的症状和病症。总之,癡症的临床表现多种多样,任何病的症状都可以在该类患者身上呈现,该类患者常被喻为“天才的模仿师”,但只要诊断正确,治疗效果往往非常神奇。

三、心理健康与大学生成才的关系

心理健康对大学生成才有着重要的影响,健康的心理是大学生接受思想政治教育及学习科学文化知识的前提,是在大学期间正常学习、交往、生活、发展的基本保证。如果个体经常地、过度地处于焦虑、抑郁、孤僻、自卑、暴躁、怨恨等不良心理状态下,是不可能在工作生活中充分发挥个人潜能、取得成就、得到发展的。在大学生中,有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切活动的愿望和信心,有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生的念头或行为,有人因现实的不理想而玩世不恭或万念俱灰,有人因人际关系不良而逃避群体、自我封闭。尽管这些现象的出现是极少数,却说明了一个普遍存在的道理:一个人在心理健康上多一分弱点,他的成长和发展就多一分限制与损失,他的生活和事业就少一分成就和贡献。例如,有人通过对某大学获得特等奖学金的大学生的心理特征进行研究,发现他们具有一些共同的心理特征,如心理健康水平高,表现为情绪稳定、自律性强、有较高的社会理想、兴趣广泛、性格偏外向、人际关系协调等。可见,心理健康对大学生成才影响很大。

心理健康教育与大学生的成长密切相关,高校心理健康教育的目标是提高大学生的心理素质,优化大学生的人格,帮助大学生解决成长发展中的各种困惑及问题,增强其适应现代社会生活的能力,开发个体心理潜能,使大学生都能得到全面而健康的发展。

四、大学生心理健康的意义

（一）心理健康是时代发展的客观要求

21世纪,科学技术不断进步,社会变迁速度明显加快,紧凑的生活和工作节奏及日趋激烈的竞争在给人以机会展示潜能的同时,也增加了人们对环境的不适应感、失败感和恐惧感。心理冲突和心理异常同社会变革的激烈程度呈正比,所有青年人都不不可避免地

要面对充满矛盾的人生,每个人都注定会产生许多心理困扰。

时代发展要求大学生具备更好的心理素质,增强适应现代社会生活的能力,不断挖掘自己的潜能,提升自身的综合素质,为将来面对复杂的社会生活和个人职业发展奠定良好的心理基础,以适应社会的发展需要。

(二) 心理健康是大学阶段个人成长的需要

大学阶段是人才成长发展的重要阶段。心理学家的研究证明,大学阶段不仅是掌握专业知识技能的时期,也是个人自我发展完善的重要时期。每个大学生都面临一系列的人生重大课题,如专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、就职业、交友恋爱等,而这些人生课题的完成,与大学生的心理健康有着密切的关系。

(三) 心理健康是个体顺利持续发展的内在保障

身心是统一的,身与心相互依存、互相影响。身体健康状况会影响心理状态,心理状态反过来也会影响身体健康。大学生正处在人体发育的高峰阶段,在生理发育的作用下,情绪容易不稳定,个体心理机制若不健全,意志控制力就比较差。在这一阶段若不能对不良情绪加以有效控制,则容易造成身心疾病。大量医学临床实践和科学研究证明,积极的心态对身心健康的良好作用是任何药物都不能代替的。