

★ 服务热线: 400-615-1233
★ 配套精品教学资料包
★ www.huatengedu.com.cn



大学生健康教育



策划编辑: 宁 航
责任编辑: 柳卫清
封面设计: 刘文东



定价: 49.80元

高等职业教育公共基础课教材

大学生健康教育

主编 邓书沫 张小森 张爽

北京邮电大学出版社

高等职业教育公共基础课教材

大学生健康教育

DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU

主编 邓书沫 张小森 张 爽



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

大学生健康教育

主编 邓书沫 张小森 张 爽



内 容 简 介

本书包含八个项目,内容涵盖初探健康,树立自我健康意识;阳光心灵,带你拥抱健康人生;维护健康,从生活点滴着手;促进健康,注重餐食营养搭配;改善健康,学会防治常见疾病;疾病威胁,合理用药恢复活力;性与爱情,正确面对方能长久;意外来袭,争分夺秒挽救生命。本书着眼于大学生学习和成长的全过程,按照大学生的认知规律,为其解决学习、生活和成长过程中遇到的实际卫生健康问题,旨在提升其健康素养,维护其身心健康。

本书既可作为高等职业院校健康教育公共课的教材,也可作为广大青年的健康科普图书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育 / 邓书沫, 张小森, 张爽主编.

北京: 北京邮电大学出版社, 2024. -- ISBN 978-7-5635-7455-1

I. G647.9

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 20246AM501 号

策划编辑: 宁 航 责任编辑: 柳卫清 封面设计: 刘文东

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号

邮政编码: 100876

发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市龙大印装有限公司

开 本: 850 mm×1 168 mm 1/16

印 张: 14

字 数: 313 千字

版 次: 2024 年 12 月第 1 版

印 次: 2024 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-7455-1

定 价: 49.80 元

• 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 •

服务电话: 400-615-1233

前言

PREFACE



当代大学生既生逢其时，又重任在肩，处于百舸争流的奋进时代，肩负着民族复兴的历史重任。随着科学技术的飞速发展，大学生的学习和生活环境、模式均发生了巨大变化，这也带来了一系列健康方面的挑战。当代大学生想要顺利完成学业，与工作岗位平稳对接，首先就要保证身心健康。

为深入贯彻落实习近平总书记关于卫生健康的重要论述和全国教育大会精神，切实提升大学生的健康素养，编者根据教育部等五部门联合印发的《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》及中共中央、国务院印发的《“健康中国 2030”规划纲要》编写了本书。

本书包含八个项目，内容涵盖初探健康，树立自我健康意识；阳光心灵，带你拥抱健康人生；维护健康，从生活点滴着手；促进健康，注重餐食营养搭配；改善健康，学会防治常见疾病；疾病威胁，合理用药恢复活力；性与爱情，正确面对方能长久；意外来袭，争分夺秒挽救生命。本书着眼于大学生学习和成长的全过程，按照大学生的认知规律，为其解决学习、生活和成长过程中遇到的实际卫生健康问题，旨在提升其健康素养，维护其身心健康。

本书具有以下特色。

1. 体例新颖，实用性强

本书以项目－任务式的体例进行编写，每个项目前均设置有“情境导入”和“学习目标”，通过实际场景引导学生进入学习状态，让学生带着问题和目标开展学习任务；每个任务前设置有“任务描述”和“任务分析”，使学生对该任务的内容有一个全面的认识，并明确完成该任务需要掌握的知识和技能；每个项目后还设置有“项目实战”，使学生能够切实将所学知识运用到真实场景中，随学随用，将知识、技能和素养内化为自己

的一部分。

2. 形式丰富，内容科学

本书在内容上以基本的健康知识为主体，运用通俗易懂的语言，更易于学生理解。此外，文中还穿插有“拓展阅读”“案例分享”“启智润心”以及“互动讨论”“小提示”栏目，包含丰富的二维码资源，以辅助学生学习，帮助学生更好地理解和掌握知识。

3. 融入思政，启智润心

本书紧紧围绕党的二十大精神，落实立德树人根本任务。在学习目标中设置有“素养目标”，同时深入挖掘课程中的素养提升元素，并将其有机融入书中，使学生在过程中将素养提升内容内化于心，不断提升自身素养。

本书由辽宁现代服务职业技术学院邓书沫、张小森、张爽任主编，其中邓书沫负责编写项目四、项目五和项目六，张小森负责编写项目一、项目二和项目三，张爽负责编写项目七和项目八。邓书沫负责全书统稿及审校工作。

编者在编写过程中参考了大量书籍和资料，在此一并向相关作者表示诚挚的感谢。

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

目录

CONTENTS



项目一

初探健康，树立自我健康意识

1

- | | | |
|-----|-----------|---|
| 任务一 | 了解健康 | 2 |
| 任务二 | 了解大学生健康教育 | 8 |

项目二

阳光心灵，带你拥抱健康人生

12

- | | | |
|-----|---------------------|----|
| 任务一 | 认识心理健康 | 13 |
| 任务二 | 熟知大学生的心理特点及心理健康影响因素 | 16 |
| 任务三 | 应对大学生的常见心理问题 | 20 |
| 任务四 | 防治大学生的常见心理疾病 | 23 |

项目三

维护健康，从生活点滴着手

35

- | | | |
|-----|-----------|----|
| 任务一 | 养成良好的卫生习惯 | 36 |
| 任务二 | 保证充足的睡眠 | 38 |
| 任务三 | 坚持运动 | 40 |
| 任务四 | 健康上网 | 47 |
| 任务五 | 戒烟与远离二手烟 | 50 |
| 任务六 | 避免大量饮酒 | 52 |
| 任务七 | 远离毒品 | 56 |

项目四

促进健康，注重餐食营养搭配

61

- | | | |
|-----|-------------|----|
| 任务一 | 了解营养学的基础知识 | 62 |
| 任务二 | 熟悉不同食物的营养价值 | 70 |

任务三	摒弃不良的饮食习惯	74
任务四	养成健康的饮食习惯	77

项目五

改善健康，学会防治常见疾病

82

任务一	生命体征的观察与护理	83
任务二	常见内科疾病及其防治	90
任务三	常见外科疾病及其防治	102
任务四	常见皮肤科疾病及其防治	106
任务五	常见五官科疾病及其防治	111
任务六	常见生殖系统疾病及其防治	118
任务七	常见传染病及其防治	123

项目六

疾病威胁，合理用药恢复活力

131

任务一	了解药物的基础知识	132
任务二	合理用药	138
任务三	安全用药	142

项目七

性与爱情，正确面对方能长久

150

任务一	了解生殖系统的解剖结构和功能	151
任务二	熟悉生殖卫生与保健常识	156
任务三	正确认识大学生婚前性行为	158
任务四	树立正确的婚恋观	165
任务五	常见性传播疾病及其防治	171

项目八

意外来袭，争分夺秒挽救生命

182

任务一	了解急救的基本知识	183
任务二	掌握外伤救治技术	186
任务三	掌握心肺复苏术及自动体外除颤器的使用方法	192
任务四	掌握气道异物阻塞的处理方法	197
任务五	学会常见意外事故的救护技能	200

参考文献

218



项目二

阳光心灵，带你拥抱健康人生



情境导入

小刘性格内向敏感，学习刻苦，在高中时期一直是年级前几名，高考时更是超常发挥，以年级第一名的成绩考入了理想的大学。

面对即将开启的大学生活，小刘心里既开心又忐忑。开心的是自己考上了理想的大学，并选择了自己喜欢的专业；忐忑的是即将面对新的环境、新的同学，而且自己要远离父母，到一座新的城市生活。大学生活凡事都要靠自己，这对从小就在家人的呵护下长大的小刘来说无疑是巨大的考验。小刘向父母倾诉了心中的苦闷，她的父母说：“你已经成年了，应该学会独立了，我们不可能一直陪着你。”小刘心想：“我真的成年了吗？可我觉得我还是个孩子。”

课前讨论：18岁就意味着成年了吗？你是否有与小刘一样的烦恼？

学习目标

知识目标

掌握大学生常见心理问题的应对策略、大学生常见心理疾病的防治。
熟悉大学生的心理特点及心理健康影响因素、常见心理问题 and 心理疾病。
了解心理健康的概念及标准、心理健康与疾病的关系。

技能目标

能够正视自己的心理问题，避免心理疾病的发生。

素养目标

培养正确的价值观和理想信念，使身心全面、健康地发展。
培养同理心和关爱他人的意识，增强社会责任感。

任务一 认识心理健康

任务描述

大学时期是知识储备和人格养成的重要时期。在这个时期，大学生不仅要掌握丰富的知识和技能，还要拥有健康的心理，这样才能持续发展，站上更加广阔的舞台。

任务分析

想要拥有健康的心理，就要对心理健康有一个初步的认识，了解心理健康的概念和标准，知晓心理健康与疾病的关系。

一、心理健康的概念

对心理健康进行定义是一个较为复杂而困难的问题，到目前为止，心理健康与不健康之间还没有一个明确的、绝对的界限。

一般认为，心理健康是指保持积极、有效的心理活动，平稳、正常的心理状态，对当前和发展着的社会、自然环境及自我内环境的变化具有良好的适应能力，并不断发展健全的人格，提高生活质量，有旺盛的精力和愉快的情绪。

二、心理健康的标准

关于心理健康的标准，不同的学者有着不同的看法。

（一）国外学者提出的心理健康标准

著名心理学家马斯洛（Maslow）和米特尔曼（Mittelman）在 20 世纪 50 年代提出了心理健康的十条标准。

（1）有充分的安全感。

- (2) 对自己有充分的了解,并能恰当地评价自己的行为。
- (3) 生活理想和目标切合实际。
- (4) 能与周围环境保持良好的接触。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 具备从经验中学习的能力。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适度地表达和控制自己的情绪。
- (9) 在团体允许的情况下能够有限度地发挥自己的个性。
- (10) 能在社会规范允许的范围内适当满足个人的基本需求。

(二) 我国学者提出的心理健康标准

我国学者认为,心理健康的标准包括以下六个方面。

1. 智力正常

智力正常是人们学习、生活、工作的基本条件,也是适应周围环境变化的基本保证。此外,那些智力超常但能对日常生活做出正常反应者也属于智力正常范畴。

2. 情绪良好

情绪良好是指情绪稳定且能经常保持心情愉快,能够从生活中寻求乐趣,对生活充满希望。情绪良好的人即使出现不良情绪,也能够及时调整,既能克制又能合理宣泄。

3. 人格完整

人格完整是指个体的所想、所说和所做是协调统一的,具有正确的自我意识,能够以积极进取的人生观作为人格的核心,并能把自己的需求、目标和行动统一起来。

4. 自我评价正确

正确的自我评价是衡量一个人心理健康的重要条件。一个心理健康的人能够正确认识自己,摆正自己的位置,不会因为自己在某些方面的成就高于别人而自傲,也不会因为某些方面的能力弱于别人而自卑。

5. 人际关系和谐

人际关系和谐包括乐于与人交往,既能维系稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友;在人际交往中能保持独立且完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能够客观评价自己和他人,善于取长补短;宽以待人,乐于助人;等等。

6. 社会适应正常

社会适应正常的个体能够与周围环境保持良好的关系,既能正确认识和接受现实环境,又能适应环境变化,达到自我和社会和谐统一的状态。



测一测
心理健康自评
问卷

小提示

适合大学生进行自我测评的量表有大学生心理应激量表、大学生适应量表、大学生人格量表等,如果感兴趣,可以在正规网站或机构进行测评。

三、心理健康与疾病的关系

中国工程院院士、著名呼吸病学专家钟南山曾说过：“健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。”心理健康出现问题，除了会引起心理疾病外，还可能诱发身体不适甚至是生理方面的疾病。

（一）中医对心理健康与疾病关系的认识

从中医角度来看，人的七种情志活动（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）在一般情况下不会致病，但当人体受到突然、强烈或持久的情志刺激，超过了人体的耐受能力和调节范围时，就可能伤及脏腑气血阴阳而引发疾病，即七情内伤，具体可表现为对五脏的影响，包括喜伤心、怒伤肝、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾。

此外，从临床角度来看，七情内伤又以心、肝、脾三个脏腑的功能失调最为多见。例如，过喜、惊吓、思虑劳神均可伤心，致心神不宁，表现为心悸、失眠、健忘，甚至精神失常；郁怒伤肝，肝气郁结，表现为两胁胀痛、胸闷、咽喉异物感等，女性可出现月经不调、痛经、闭经等症状；思虑忧愁伤脾，脾失健运，则表现为食欲缺乏、腹胀、大便不成形等。

案例分享

小丽是一名大一学生，她从小山来到城市，是村里唯一的大学生，是父母的骄傲，也是村里的骄傲。她虽然凭借自己的努力考出了大山，但山外有山，人外有人，小丽很快就察觉出自己与同学之间的差距，认识到自己在班里的学习成绩只能算中下等。临近期末，小丽每天都复习到深夜，希望能考出一个好成绩，不让父母失望。

一天，在图书馆复习的小丽突然感到胃部一阵绞痛，她接了点热水喝，但疼痛感越来越强烈，没有一点好转，头上直冒冷汗。小丽的同学见状，赶紧陪她去了医务室。医生给小丽仔细检查了身体，没发现什么问题，经过询问，得知她最近学习压力太大，便嘱咐她回去好好休息，注意劳逸结合，不能因为成绩而搞垮了身体。

（二）西医对心理健康与疾病关系的认识

从西医角度来讲，由心理问题引发的躯体疾病可归为心身疾病范畴。不良心理因素除了会诱发躯体疾病外，还会影响疾病的转归。也就是说，如果不去除不良心理因素的影响，身体上的病痛就难以好转。

心身疾病按相关器官系统可分为以下几类。

- （1）心血管系统的心身疾病，包括冠状动脉粥样硬化性心脏病（简称冠心病）、阵发性心动过速、心律不齐、原发性高血压、原发性低血压等。
- （2）呼吸系统的心身疾病，包括支气管哮喘（简称哮喘）、过度换气综合征、神经性咳嗽等。
- （3）消化系统的心身疾病，包括胃溃疡、十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎、肠易激综合征、神经性厌食、神经性呕吐等。
- （4）内分泌系统的心身疾病，包括甲状腺功能亢进症、糖尿病等。
- （5）泌尿生殖系统的心身疾病，包括夜尿增多、神经性尿频、勃起功能障碍、性欲减退、早

泄、痛经、月经失调、经前期综合征、不孕症等。

(6) 骨骼肌肉系统的心身疾病, 包括类风湿关节炎、慢性疼痛、痉挛性斜颈等。

(7) 神经系统的心身疾病, 包括紧张性头痛、血管性头痛等。

(8) 皮肤系统的心身疾病, 包括神经性皮炎、慢性荨麻疹、多汗、湿疹等。

(9) 五官科的心身疾病, 包括原发性青光眼、梅尼埃病、颞下颌关节紊乱综合征等。

(10) 恶性肿瘤。

任务二 熟知大学生的心理特点及

心理健康影响因素

任务描述

大学生正处于人生的黄金时期, 生理发育和心理发展逐步趋于完善但又未完全成熟, 容易出现明显的身心矛盾。如果处理不好这些矛盾, 大学生在大学期间的学习、生活和人际交往就可能受到影响, 其他各方面的发展也会受到阻碍。

任务分析

大学生想要平稳、顺利地度过大学时光, 发展健全的人格, 就要知晓大学生的心理特点及大学生心理健康的影响因素。

一、大学生的心理特点

(一) 不同阶段的心理特点

大学生在校期间的学习生活可以分三个阶段: 入学适应阶段、稳定发展阶段和准备就业阶段。处于不同阶段的大学生, 其心理特点也有所不同。

1. 入学适应阶段

入学适应阶段是大学生整个大学时期中最容易遭遇困难的阶段。进入大学后, 由于生活环境、生活条件、人际关系、学习的方式和方法等都发生了变化, 一些大学新生常感到很困惑, 无法快速适应。一般来说, 入学适应阶段大约会持续一个学期。如果一个学期之后还无法适应大学生活, 则说明大学生的心理健康可能出现了问题。

互动讨论: 刚刚进入大学的你是否出现了适应困难的问题? 和同学们一起聊聊吧。

2. 稳定发展阶段

经过了入学适应阶段, 大学生基本适应了大学生活, 新的心理平衡初步建立, 逐渐迈入稳定发展阶段。稳定发展阶段基本会持续到大学毕业前夕。在这一阶段中, 大学生可能会遇到各种各样的



读一读

如何快速度过心理适应期?

问题，面临各种抉择和挑战，并在这个过程中不断打磨自己，塑造自己的人格。

3. 准备就业阶段

准备就业阶段是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段。在这一阶段，大学生又要面对一次环境和角色的转变，不仅要处理好毕业事项（如毕业设计、论文答辩等），寻找实习、工作机会，还要处理好与同学、恋人的关系等。这对大学生来说是一次综合性考验。

（二）不同方面的心理特点

大学生的心理发展处于逐渐趋于成熟而又未真正成熟的阶段。心理发展的不平衡性和各种各样的心理矛盾使得大学生的心理呈现出明显的两面性，主要表现在以下四个方面。

1. 认知思维

大学生经过长期的知识积累，知识水平逐渐提高，思维能力越来越强，但在思维的广阔性、深刻性和敏感性等方面并不成熟，容易把事情想得过于简单，陷入“想当然”的境地，不能恰当地解决问题。

2. 情感和意志

大学生情感丰富，但情绪相对不稳定，容易出现情绪波动。此外，大学阶段是意志形成的关键时期，大多数大学生能够确定自己的发展目标，并逐步实现目标。但大学生的意志水平发展并不稳定，容易受情绪的影响而出现波动，如心情好时意志水平高，心情差时意志水平比较低。

3. 自我意识

相较于中学生，大学生的自我意识增强，表现为能够积极主动地探索自我，自主性和自尊心增强，能自觉地把个体命运同集体、国家的命运结合起来。但大学生的社会经验不足，在遇到困难或挫折时常不能客观地评估和评价自己，往往会陷入强烈的自卑情绪中。

4. 性意识

大学生的性生理已经发育成熟，性意识开始觉醒，他们开始关注异性并产生新的情感和体验。大学生正处于性欲旺盛的时期，在生理上对性有着较为强烈的渴求，但同时他们也意识到性欲的满足受社会道德、法律和文化等的制约，心理上难免会产生关于性的困惑。

大学阶段是大学生探索人生发展的重要时期，他们需要在世界观、职业、恋爱等多个方面探索各种各样的可能性。在探索过程中，大学生不可避免地会经历各种各样的心理矛盾和冲突，并在解决这些矛盾、冲突的过程中逐步走向成熟。



启智润心

世界很喧嚣，做自己就好

“不要成为你该成为的人，而要成为你想成为的人。”选择好自己的路，不要管那些流言蜚语，重要的是做最好的自己。

你不需要向别人证明自己想成为怎样的人。面对那些不友善、不懂得尊重你的人，你可以选择转身离开，不用努力去改变自己，也无须融入他们；要对自己负责，忠于自己，任何时候都要好好享受并热爱生活。如此，在生命的每一刻，你便会感到幸福与快乐。

著名作家林清玄曾说过：“人生不如意之事十有八九，常想一二，不思八九，事事如意。”不用去纠结别人对你的态度，很多时候并不是自身不够好，而是大家志不同，道不合。不必刻意去结交

朋友，不必过分在意别人对你的看法，更不必把无关紧要的人放在心上。你要知道，志趣相同的人自然会相互吸引，交往中最重要的是保持初心，做好自己，不被喧嚣世界的杂音干扰和影响。

很多人在不断寻找与自己同频共振的人，但世界很喧嚣，做自己就好。即便是与你同行的人，也会有自己的生活节奏，你不必去放慢脚步或追赶他人的脚步，最终与你相遇的人不是刻意的安排，而是相互吸引的结果。所以当你遇到别人否定你的时候，希望你有主见地去判断，而不是迷茫地被选择。

资料来源：https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzU00DA4MjU3NA==&mid=2247526560&idx=1&sn=553259d745dca10ae9f2f330233407fa&chksm=fa1a37df59ad7adb4653357b9c0e0efeb5db5e66561acf48a9d107c7fb9eb0ab5ce22608f225&scene=27。（有删改）

二、大学生心理健康的影响因素

大学生的心理健康受诸多因素的影响，主要包括遗传因素、个人因素、家庭环境因素、学校因素和社会因素等。

（一）遗传因素

遗传素质是人类身心发展的前提和基础，为个体的发展提供了可能性。遗传素质的成熟程度制约着人的身心发展，其差异性对大学生的心理健康具有一定的影响。

（二）个人因素

人格特质也会影响大学生的心理健康。人格特质包括外向性、宜人性、尽责性、神经质和开放性。有研究表明，高神经质者的社会适应能力更弱，遇到外部刺激时常常会产生过激反应，表现出偏执、冷漠、缺乏自控力等心理行为。



拓展阅读

大五人格理论

20世纪90年代，一些心理学家提出了人格五因素模式，也称大五人格理论。其作为性格研究的通用构架得到了广泛认同和接受。大五人格理论将人格特质分为五个维度：外向性、宜人性、尽责性、神经质和开放性。

（1）外向性。外向性表示人际互动程度、对刺激的需要以及获得愉悦的能力。外向的人喜欢与人接触，热情、充满活力，经常感受到积极的情绪，喜欢运动和刺激冒险，在群体中非常健谈，自信，喜欢引起别人的注意；而内向的人则比较安静、谨慎，不喜欢与外界过多接触。

（2）宜人性。宜人性包括信任、利他、直率、谦虚、移情等品质，用来考察个体对其他人的态度。宜人性高的人善解人意、友好、慷慨大方、乐于助人，愿意为了别人放弃自己的利益，对人性持乐观态度，相信人性本善；而宜人性低的人则把自己的利益放在别人的利益之上，不愿意去帮助别人。

（3）尽责性。尽责性是指控制、管理和调节自身冲动的方式，可评估个体在目标导向行为上的组织、坚持和动机，反映个体自我控制的程度以及推迟需求满足的能力。冲动的人一般不会有获得很大的成就；谨慎的人容易避免麻烦，能够获得更大的成功。

（4）神经质。神经质反映个体的情感调节过程，反映个体体验消极情绪的倾向和情绪的不



测一测
大五人格测试
（简版）



稳定性。高神经质者有心理压力，容易体验到愤怒、焦虑、抑郁等消极情绪，对情绪的调节能力比较差；而低神经质者则较少情绪化，比较平静。

(5) 开放性。开放性特质包括想象、审美、情感丰富、创造、智慧等。高开放性的个体有独创性，兴趣广泛，愿意冒险；低开放性的个体思维狭隘，小心谨慎。

(三) 家庭环境因素

家庭是个体情感层面学习的最初场所。家庭的教育方式、经济状况及结构都会对个体的心理发展产生影响。有研究表明，如果个体出生后未被父母关怀或者被父母错误地对待，将会产生焦虑或神经质。还有研究认为，离异家庭、残缺家庭等环境因素会影响子女的性格和情绪，进而影响其心理健康。

互动讨论：回顾自己的成长历程，父母对你产生了哪些影响？你是如何评价自己的父母的？和同学们一起聊聊吧。

(四) 学校因素

进入大学后，很多大学生对自主性、灵活性强的学习模式感到无所适从，同时面临考试、毕业等压力，会产生焦虑、抑郁等情绪。此外，大学校园中人际关系相对复杂，人际交往频繁，如果不能处理好与他人的关系，大学生就可能产生孤独、失落等负面情绪。这些不良情绪会对大学生的心理健康产生影响。

(五) 社会因素

社会环境对大学生的身心发展具有明显影响。“近朱者赤，近墨者黑”“孟母三迁”等典故都说明了社会环境对人类发展的影响。



拓展阅读

“近朱者赤，近墨者黑”的典故

晋朝的大臣傅玄是个品学兼优的人，为人正派，很受皇帝尊重，被请来做太子的教师——太子少傅。

太子府里有很多有宫女、太监以及一大批为太子办事的官吏。这些人的品格不高，许多人百般讨太子欢喜，阿谀逢迎，陪着太子玩耍，太子要怎样便怎样。在这样的环境中和这些人相处，太子是很难学好的，为此，傅玄很是忧虑。

有一天，他在给太子讲课时讲道：“想做一个好人，做一个好皇帝，那么，你一定要多接近正派的人。譬如，什么事物常接近朱砂，就会被它染红；多接近墨，就会被它染黑。对自己则一定要严格要求，行为要端正，这样，周围的人才会跟你学，正派的人才会围绕到你身边来。譬如，声音清亮，回声就一定和美；自己站得直，影子就一定正。你如果多接近正人君子，那么符合德义的话就听得多了，自己的行为就会逐渐符合规范准则；倘若你多接近小人、坏人，那就如同进入卖鲍鱼的店，时间久了，你就闻不到兰花的芳香了。”这番话被皇帝知道了，皇帝认为很有道理，就命人把它写在屏风上，放在太子的房间里，让他每天读一遍。

新时代的大学生成长在经济飞速发展的时期，受到多元化社会思潮的影响。大学生如果没有较好的明辨是非的能力和坚定的意志力，就有可能受外界不良因素的影响，产生错误的思想观念，甚

至演变为心理问题。另外，现在是信息爆炸的时代，网络是获取信息的重要渠道之一，如果不能正确利用网络，缺乏网络安全素养，大学生就容易受到不良网络信息的影响，从而出现心理问题。

任务三 应对大学生的常见心理问题

任务描述

大学生的生理发育基本成熟，但其心理发展相对滞后，心理状态尚不稳定，且容易受外界因素的影响而产生各种心理问题。

任务分析

为了使心理和生理发展达到平衡，形成正确的世界观、人生观和价值观，大学生应该学会正视和应对常见的心理问题。

一、大学生的常见心理问题及其应对策略

（一）环境适应问题

离开高中，进入大学，大学生面对的是一个全新的环境，尤其是很多大学生是第一次离开父母独立生活，难免会出现不同程度的应激反应。当这种应激反应超过身心能够承受的限度时，大学生就会出现失眠、食欲缺乏、注意力不集中、焦虑、头痛、神经衰弱等表现。

应对策略：提高独立生活能力，尽快适应校园生活；多与他人交流，消除孤独感。

（二）学业问题

大学生不仅要面对与高中不同的大学学习模式，还面临着各类考试的压力，如果不能很快调整自己的学习方法，学习目标不明确，所学专业与自己的兴趣相抵触，就可能导致学习成绩下滑。如果大学生不能正确面对学习上的挫折，就容易产生心理问题。

应对策略：调整学习方法，制定适合自己的学习目标，避免期望过高而引起焦虑；如果所学专业与兴趣相抵触，应该与父母或教师商议，调换专业。

案例分享

凡凡虽然考入了理想的大学，但被调剂到了其他专业。凡凡心有不甘，学习也不积极。经过半个学期的学习，凡凡感觉对专业根本提不起兴趣，对未来都失去了希望，甚至萌生了退学的念头。班主任得知凡凡的心思后，主动找凡凡谈心，告诉他只要好好学习，在任何一个岗位上都能发光发热。可是谈话效果并不理想，凡凡没有任何改变。

后来，班主任告诉凡凡，可以与父母商量一下，看是否要换个专业。凡凡立马打起了精

神，与父母商定后，就开始准备转去心仪专业的考试。果然，兴趣是最好的老师，凡凡顺利通过了考试，开始学习自己喜欢的专业。

（三）自身心理素质问题

有的大学生在进入大学后会产生自卑感，如果遇到一些挫折或者遭到别人的拒绝，就容易产生心理危机；有的大学生对未来很迷茫，找不到学习的方向和人生目标，这些都属于自身心理素质问题范畴。

应对策略：学习心理健康知识，提升心理素质，掌握心理调适的基本技能。

（四）家庭问题

对从小在顺境中长大的大学生来说，一旦遭遇重大变故，如亲人去世、父母离异等，极易出现情绪波动，产生失落、悲观等情绪，甚至以极端的行为对抗现实。一些家庭贫困的大学生可能要面对学费和生活费支付困难的情况，有些大学生会选择勤工俭学来减轻家庭的压力，但这样反而增加了自己的学习压力，长此以往，可能会因为自卑、情绪压抑等而出现偏激行为。

应对策略：遇到困难时，大学生可以寻求教师 and 学校的帮助，也可以向他人倾诉，不要憋在心里；树立正确的世界观、人生观和价值观，以积极乐观的心态面对一切。

（五）人际关系问题

大学生的人际关系较高中时期复杂、广泛，包括寝室关系、同学关系、师生关系、社团关系等，具有一定的社会性，独立性也更强。一旦人际关系处理不好，大学生就可能出现焦虑、失落等情绪，甚至产生心理问题。

应对策略：首先，要正确认识自己和评价他人，不要带有偏见；其次，要提升个人修养，摒弃自卑、胆怯、自私等不良性格特征；最后，要掌握一定的人际交往技巧。

案例分享

进入大学，然然第一次住宿舍，本来想着能和同宿舍的小姐妹一起玩耍，愉快地度过大学时光。但没想到的是，宿舍里每个人都有自己的个性。媛媛人长得漂亮，开学后很快就交了男朋友，每天都和男朋友腻在一起；欣欣性格开朗，善于交际，加入了学生会，除了上课外，就是在忙学生会的事情；楠楠是个宅女，不喜欢出门，也不喜欢跟人交流，每天就是看剧、刷手机。然然虽然性格比较内向，但也乐意与人交流，可是在宿舍里，然然竟找不到一个志趣相投的小伙伴，每天只能独来独往，她觉得大学生生活好没意思。

（六）情感问题

大学生生理上趋于成熟，心智有了一定的发展，开始对爱情产生向往，但很多大学生都存在情感困惑，如暗恋、失恋，或在恋爱过程中出现情感问题等。如果处理不好这些，大学生就可能遭受心灵创伤，甚至会做出自杀、报复等极端行为。

应对策略：关于大学生恋爱，家长和教师应该予以正确引导。大学生应该正确对待异性交往，处理好交往中遇到的问题，在出现情感困惑时及时进行合理宣泄，理智对待并解决相应的问题。

（七）情绪问题

进入大学后，面对各种挑战和冲击，大学生可能会陷入焦虑、抑郁、烦躁、愤怒等不良情绪状态，如果不能得到很好的调适，就可能引起心理疾病，如焦虑症、抑郁症、强迫症等。

应对策略：学习心理卫生知识，学会自我调适不良情绪，必要时可以寻求专业医生的帮助。

（八）生涯规划与就业问题

在现代社会中，就业岗位的要求和标准日益提高，很多大学生不能正确认识自己的职业定位，可能会出现“眼高手低”的情况。另外，很多大学生对继续深造还是参加工作难以抉择，对未来的规划不清晰，就容易陷入迷茫、焦虑的境地。

应对策略：接受职业生涯规划指导，明确自己的职业方向，确定职业生涯目标。大学生在择业时，首先要了解自我，对自己做出正确的定位和评价；其次，要了解目前的就业形势和各职业的基本情况，做到心中有数；最后，面对求职过程中受到的挫折，要调整好心态，努力寻找新的机会。

二、大学生正视自己心理问题的方法

（一）坦然面对

大学生心智发育尚不成熟，在学习、生活中难免会遇到各种各样的问题，出现心理问题是正常现象。此时，大学生不应过度焦虑，应积极调整心态，坦然面对周遭的一切和自己的心理问题。

（二）不要盲目“对号入座”

心理问题多种多样，成因也比较复杂，大学生不要盲目“对号入座”，通过一些书籍或网络上搜寻到的信息就给自己下“诊断”。重视心理问题固然重要，但应该通过正规渠道学习和了解心理方面的知识。

（三）转移注意力

心理问题有一个特点，就是你越关注它，它就越“严重”。大学生应该把注意力更多地放在学习上，也可以通过丰富课余生活来分散注意力。

（四）接受心理咨询

对轻度的心理问题，大学生可以进行自我调适，但如果自己无法解决或者心理问题有继续发展的倾向，则应该寻求专业医生的帮助，如通过心理咨询的方式来进行调节。

拓展阅读

需要进行心理咨询的情况

- （1）当你心情烦闷，难以自拔时。
- （2）当某些事件引起了你强烈的心理冲突，而自己又难以解决时。
- （3）当你的人际关系出现了问题，总是与他人发生冲突时。
- （4）当你在恋爱过程中出现了难以解决的问题时。

(5) 当你出现了异常的感觉或行为时，如总感觉有人在说自己的坏话，或总听到一个声音在指挥自己的行动等。

(6) 当你经常害怕一些并不可怕的事物，总是不停地想一些无意义的小问题，或者不停地洗手时。

(7) 当你希望进一步了解自己，渴望改变自己的性格时。

任务四 防治大学生的常见心理疾病

任务描述

大学时期是大学生性格快速发展、趋向成熟的一个重要阶段，也是极易出现心理问题及发生心理疾病的一个阶段。复杂的社会环境与家庭压力、学业压力、就业压力、生活压力等交织在一起，使大学生的心理问题日益突出，心理疾病的发病率升高。如果得不到解决，大学生的学习、生活、人际交往甚至生命健康就可能受到影响。

任务分析

大学生想要摆脱心理问题和心理疾病带来的困扰，就要了解它并战胜它，具体来说就是要掌握常见心理学相关知识，妥善解决心理问题，把心理疾病“扼杀”在摇篮里。

一、焦虑症

(一) 焦虑症的定义

焦虑症是以持续性焦虑症状为突出特征的一类心理障碍，常表现为内心不安、心烦意乱，有莫名其妙的恐惧感和对未来的不良预期感，常常伴有憋气、心悸、出汗、手抖、尿频等自主神经功能紊乱症状。



测一测
焦虑自评量表
(SAS)

小提示

人们在面对潜在的或真实的危险与威胁时都会产生焦虑情绪，那些由一定原因引起、可以理解、适度的焦虑属于正常的焦虑反应；而病理性焦虑是一种控制不住、没有明确对象或内容的焦虑，个体受到的威胁与其焦虑程度不相符。

(二) 大学生患焦虑症的原因分析

关于焦虑症的成因，不同学者有不同的解释。针对大学生的焦虑症，可以从认知因素、情绪隐藏因素和生物因素三个方面来分析。

1. 认知因素

多愁善感、容易情绪化、古板、保守、性格孤僻等情绪不稳定或性格内向的大学生更容易患焦

虑症。他们的焦虑并非来源于现实，而是来自他们强加于自己的负性思维。

2. 情绪隐藏因素

有些大学生害怕与他人发生冲突，当他们感觉遇到威胁时，就会在他人面前将自己不安的情绪隐藏起来。

3. 生物因素

有研究发现，广泛性焦虑症与大脑中主管注意力、焦虑、抑郁和攻击的被称为神经递质的化学物质（特别是去甲肾上腺素和 5-羟色胺）有关。因此，一部分大学生焦虑症的发生由大脑中的神经递质不平衡所致。

（三）焦虑症的症状

1. 身体紧张

患者总是觉得自己不能放松下来，全身紧张，表现为面部紧绷、眉头紧皱、表情凝重。

2. 自主神经功能失调

患者常表现为心悸、胸闷、头晕、呼吸急促、口干、有咽喉异物感、腹泻、便秘、尿频、尿急等，甚至会出现月经失调、早泄。

3. 过分警惕和担心

患者整日处于大祸临头的高度警觉状态，惶惶不可终日。

（四）焦虑症的防治

大学生可以尝试做一些放松身心的练习，帮助自己缓解焦虑情绪。

1. 夸大焦虑

将脑海中引起焦虑的对象放大，尽可能多地用负性词汇来描述它，构想出最坏的后果。如果最坏的后果还没有发生，则说明目前的境况还不算太差。

2. 进行积极的自我对话

不断在心里告诉自己“我可以克服它”“一切都会过去的”“事情很快就会好转”“方法总比困难多”，也可以把这些自我对话的内容写下来或存在手机备忘录里，随时翻看，给予自己积极的心理暗示。

3. 转移注意力

当面对或想起令你害怕的情景时，可以通过做一些自己喜欢的或能让自己放松下来的事来分散注意力，如深呼吸、练瑜伽、冥想、听音乐、跑步、打球等。



拓展阅读

冥想在“想”什么，该怎么想？

现代生活中，很多人都会通过冥想来缓解压力、改善睡眠和调节身心状态。

正念冥想可用于自我疗愈，不像普通的心理疗法那样需要心理咨询师的辅助，也无须具有时间或空间上限制的专业心理咨询室。你只需要一个相对安静的小空间和一个随意、放松的姿势，便可以随时进入冥想的世界。

冥想要求人们把思绪集中在特定的事物、想法或活动上。想要做到“有效冥想”，就需要完成以下四个步骤。

- (1) 找一个相对安静的环境，摆一个舒服的姿势。
- (2) 穿着宽松、舒适的衣物，旁边可以放置自己喜欢的香薰或播放舒缓的音乐，将自己调整到最舒适的状态。
- (3) 专注于自己的呼吸，放松身体，开始感受当下自身的存在，同时集中注意力，进入冥想。
- (4) 察觉并接纳自己的想法与情绪，并继续专注于呼吸。

二、抑郁症

(一) 抑郁症的定义

抑郁症是一组以显著的心境低落为主要特征的精神障碍，患者多表现为情绪低落、悲观厌世，有自伤、自杀行为，可伴有幻觉、妄想等精神病性症状，严重时可能会发生抑郁性木僵，表现为面部表情固定、对刺激缺乏反应、言语减少甚至不言不语等。



测一测
抑郁自评量表
(SDS)

小提示

抑郁情绪在健康人群中也比较常见，但这种情绪通常是一过性的或者持续时间较短，能够自行缓解或消失。抑郁症的诊断标准：具有情绪低落、兴趣和愉快感丧失、精力减退三个核心症状中的两个，同时个人的社会功能受到影响或给本人造成痛苦、不良后果，且持续时间达两周以上。

(二) 大学生患抑郁症的原因分析

有调查显示，大学生患抑郁症的原因主要为学业方面的压力，其次是就业压力，而后是情感及人际关系方面的问题。

1. 学业、就业压力

大学生活并非想象中的那么轻松，除了学习专业课外，大学生还要面对各类考试、技能竞赛等，如果有继续深造的打算，压力会更大。此外，理想与现实的冲突也会让大学生感到前途渺茫，从而产生巨大的心理压力。

2. 感情问题

在大学阶段，大学生可能会面临恋爱和性问题的困扰，很容易遭受挫折，如果不能很好地纾解心结，就可能发生抑郁症甚至出现自伤、自杀等行为。

3. 人际交往压力

进入大学后，人际关系变得复杂多变，大学生既要处理好师生关系、有的同学关系，有的还要维系好恋爱关系，这给大学生带来了不小的心理压力。尤其是在面临人际关系危机时，大学生更容易陷入焦虑、抑郁的境地。

案例分享

小王性格腼腆，有些自卑，觉得自己没有其他男生帅，学习成绩也一般。他曾经暗恋过一个女生，但怕被拒绝，所以也没有表白。在一次社团活动中，同社团的小白向小王表达了爱慕之情，小王觉得这个女生就是他的真命天女，自己一定要好好把握住这段感情。于是，小王每天给小白买早餐，送她去上课，等她下课，一起参加社团活动，一起去图书馆学习，两个人几乎形影不离。但小白并不享受这样的生活，她希望两个人有各自的空间。两人恋爱半年后，由于受不了小王整日“查岗”，小白提出了分手。

小王想不明白，为什么小白不喜欢和自己在一起，男女朋友不就是应该每天待在一起吗？他不能接受分手的事实，依旧每天给小白发信息，却得不到回应。小王觉得再也不会有人喜欢他了，觉得活着没有希望和意义。

（三）抑郁症的症状

1. 核心症状

抑郁症的核心症状主要包括情绪低落、兴趣缺失、精力减退。患者在大多数时间里都感觉悲伤或情绪低落，整日忧心忡忡、唉声叹气，对什么都提不起兴趣，即使听到令人愉快的消息，也不能高兴起来，对前途失望甚至绝望，丧失自信或自尊。

2. 心理症状

抑郁症的心理症状包括焦虑、自罪、自责、幻觉和妄想、认知扭曲、注意力和记忆力下降等。患者面部表情淡漠或缺乏表情，无目的的失控行为增多；自知力受损，严重时会出现自伤、自杀行为。

3. 躯体症状

抑郁症的躯体症状包括睡眠紊乱，如不易入睡、睡眠浅、早醒；胃肠道症状，如食欲下降、胃痛、胃胀、胃肠功能紊乱等；慢性疼痛，如不明原因的头痛或全身疼痛；性功能减退、性欲下降；其他症状，如头晕、乏力、肢体沉重、心悸、气促等。

（四）抑郁症的防治

1. 养成良好的生活方式

想要改变抑郁心境，个体就要改善身体状态，从养成良好的生活方式开始，包括合理饮食、加强锻炼、早睡早起、不抽烟、不酗酒等。

2. 明确自己的价值和目标

如果经常被抑郁情绪笼罩，个体可以反思一下自己目前的生活和学习是否与自己的人生观和价值观相称，如果不相称，成果和预期无法统一，必然会产生自我怀疑的心理。此时，个体应根据自己的人生观和价值观重新确立人生目标，并使行动和目标达成一致。

3. 建立可靠的人际关系

良好的人际关系有利于防止抑郁症的发生和消除抑郁状态。大学生出现抑郁情绪时，可以向可信赖的人，如亲人、朋友、教师等倾诉，找到合理宣泄情绪的途径，防止发展成抑郁症。



拓展阅读

爱笑的人会得抑郁症吗？

说到抑郁症，大家想到的大多是情绪低落、愁眉不展、唉声叹气，因为抑郁症患者看起来大多是不高兴的。那么，爱笑的人就不会得抑郁症了吗？事实上，抑郁症的表现并不仅仅局限于低迷的情绪表现，阳光型抑郁症患者在生活中也并不少见。

阳光型抑郁症也称微笑抑郁症，是抑郁症的特殊表现形式之一。阳光型抑郁症患者通常在他人面前会表现得很开心，总是笑盈盈的，只有在独处时才会表现出抑郁症状。

有研究发现，阳光型抑郁症多发于高学历、高收入人群，尤其是高级管理人员、行政人员和服务行业从业者。那些性格幽默，不懂得表达负面情绪和压力的人更容易患阳光型抑郁症，而且很难被发现。

三、恐惧症

（一）恐惧症的定义

恐惧症是对某些场景、物品等产生过度的、与处境不相称的害怕或紧张不安，且不能用解释说理消除，也难以控制，导致对所害怕的场景、物品等产生回避行为的焦虑障碍。

恐惧症按恐惧对象可分为社交恐惧症、幽闭恐惧症、广场恐惧症、考试恐惧症和单一恐惧症等。

（二）大学生患恐惧症的原因分析

关于大学生恐惧症形成的原因，可以通过以下几种不同的心理学理论来进行分析。

1. 行为理论

行为理论假设所有的行为都可以通过学习获得，也就是说，大学生恐惧症的发生是因为大学生从成长过程中遇到的“恐怖事件”中习得了恐惧。

小提示

个体被朋友伤害后就可能对交友产生恐惧，甚至演变成社交恐惧症；在公共场所出现过身体不适或一些令人尴尬的行为后，就可能对类似场所产生恐惧，甚至从此闭门不出。

2. 精神分析理论

精神分析理论认为，恐惧是对抗焦虑的一种防御反应，而焦虑的根源在于无意识的本我冲动。由于人们害怕被这种无意识的本能冲动支配，因此焦虑会被某些外在对象替代，从而让人们能更好地保护自己。

小提示

如果个体对事物有过高的焦虑情绪反应，也可能引起恐惧症，如考试恐惧症的形成原因之一就是考试过度焦虑。

3. 认知理论

认知理论认为，恐惧症患者总是高估所害怕的情境或事物的危险性，过分担心某一消极事件将

会发生。

（三）恐惧症的症状

1. 社交恐惧症

患者总是担心会在别人面前出丑，一旦感觉到别人在注意自己，就会感到不自然，甚至出现恶心、脸红、出汗、口吃、心跳加速、尿急等症状。症状严重会极力回避这些场合，甚至闭门不出，与社会隔离。

互动讨论：你是“社恐”还是“社牛”？

2. 幽闭恐惧症

患者害怕密闭或拥挤的场所，尤其是独自处于幽深、黑暗的环境中时，容易产生害怕、惊恐的感觉，可能会出现心悸、出汗、浑身麻木、呼吸急促、窒息、心跳加速、恶心、眩晕等症状，严重者可能会晕倒或休克。

3. 广场恐惧症

患者害怕在公共场所或开阔的地方停留，常见的情况是害怕使用公共交通工具，如乘坐汽车、火车、地铁、飞机等；害怕到人多拥挤的场所，如剧院、餐馆、菜市场、商场等；害怕排队；害怕出远门；等等。

4. 考试恐惧症

患者在考试前会产生恐惧心理，出现一系列的症状，如头晕、心悸、心跳加速、恶心、胃痛等；在考试过程中可能会出现记忆模糊、思维混乱、反应迟钝、注意力不集中等症状，严重影响考试的进行。

5. 单一恐惧症

单一恐惧症是指患者对某种特定环境或特定物品产生恐惧，如恐高、害怕乘坐电梯、怕蛇、怕虫等。这种单一恐惧症可能是由儿时的一次遭遇引起的。

互动讨论：你是否对某些事物感到恐惧？你是如何战胜恐惧的？请与同学们分享一下你的故事吧。

（四）恐惧症的防治

1. 进行积极的心理暗示

在开始感到恐惧时，可以给自己一些积极的心理暗示，如默念“恐惧只是我自己的感觉，不会有什么糟糕的事情发生”“只要停止思考令人恐惧的事情，它就会离我远去”。

2. 系统脱敏疗法

系统脱敏疗法是指从最低层次的刺激开始脱敏，当对该层次的刺激不再产生恐惧反应后，再增加刺激强度，直至不再产生恐惧感。在进行脱敏疗法的过程中，患者应学会把新建立的反应迁移至生活中，并不断练习，巩固疗效。

3. 冲击疗法

冲击疗法与系统脱敏疗法相反，它不是按照由轻到重的程度让患者接受刺激，而是一开始就将患者暴露在让其极度恐惧的情境中，引出患者强烈的恐惧反应，并使患者一直停留在该情境中，直

至患者的恐惧感消失。

当开始感到恐惧时，个体可以给自己积极的心理暗示，不妨默念一遍下面这几句话。

(1) 其实我不会遇到任何危险，恐惧只是让我感觉不愉快，但不会有什么糟糕的事发生。

(2) 不要让可怕的想法加剧恐惧，不要再想将会发生什么事，也不要再想事情的结果会怎样，而要停止把问题“糟糕化”。

(3) 一旦停止了可怕的想法，恐惧感就会开始逐渐消退。

(4) 正确面对恐惧，而不是逃避恐惧，如果克服了恐惧，这将是一个巨大的进步。

(5) 准备直面恐惧的时候，应该放松心情，以平和的心态面对，不要给自己制定目标，随心所欲就好。

四、强迫症

(一) 强迫症的定义

强迫症是以反复出现的强迫思维或强迫动作为主要症状的精神障碍。多数患者知道这些观念和行為没有必要或是不正常的，但又无法控制自己，会因此感到无比焦虑和痛苦。

(二) 大学生患强迫症的原因分析

1. 自卑而不甘心

有些大学生喜欢与他人做比较，或者与自己的理想做比较，当感觉有差距时，就会产生自卑心理，害怕他人看不起自己，又不甘心被人看不起。这类大学生经常会陷入焦虑情绪中，做事小心翼翼，总是害怕失败，但又很想把事情做好，就会在矛盾中产生强迫症。

2. 教条而不知变通

有些大学生思想固执、过于教条，当因某件事认识到原来认为正确的理念被推翻时，就会感觉迷茫而无所适从。一旦找到一个新的可以固守的理念，这类大学生又会执着坚守，然后又被现实推翻，再次陷入迷茫，如此反复，使得强迫观念和强迫行为得到强化，最终发展为强迫症。

3. 追求完美甚至脱离现实

有些大学生学习成绩优异，对自己要求极为严格，凡事追求完美无缺。这类大学生通常会把目标定得很高，甚至脱离现实，当目标不能实现时，就会感到痛苦不堪，但之后依然为达到目标而努力，如此反复，就会形成强迫症。

(三) 强迫症的症狀

强迫症的基本症狀包括强迫观念和强迫行為两类。

1. 强迫观念

强迫观念是指反复闯入患者意识领域的、持续存在的思想、表象、情绪或意向，对患者来说没有现实意义，而患者自己也知道这些观念和行為没有必要，想要摆脱又无能为力，因此感到十分苦恼。

(1) 强迫思维。强迫思维是指以刻板的形式反复闯入患者脑海的观念、表象或冲动，它们往往是暴力和毫无意义的，令人反感，但患者又无法抵抗。

案例分享

小姚从高中时期就开始出现强迫症状，她说自己的性格非常矛盾，一方面总是为别人着想，哪怕自己会受伤；另一方面，她又非常“邪恶”，曾经因讨厌班上的一名女同学而耍手段逼对方转学了，事后觉得自己做得很过分，但又控制不住自己。

大学时期是小姚病情最严重的阶段。因为压力太大，高考失利，没有考上理想的学校，只能退而求其次，小姚变得越发不自信，觉得自己不配与他人交往。小姚对什么都提不起兴趣，对未来很迷茫，也无法集中注意力学习，但她在他人面前掩饰得很好，强迫自己坚持学习、考证、参加培训和实习。小姚在他人面前表现得非常正常，甚至很讨人喜欢，但她每次逼迫自己去上课和参加活动时都要经历内心的煎熬，她认为自己必须这么做，而且必须做好，又总觉得自己做得不好，就这样反反复复地纠结，非常痛苦。

(2) 强迫怀疑。患者对自己言行的正确性反复产生怀疑，需要反复确认，如怀疑门窗没有关好等。

(3) 强迫性穷思竭虑。患者对日常生活中的一些常见事情或自然现象反复思索、刨根问底。例如，患者总是在思考“1+1 为什么等于 2”“天为什么会下雨”等。

(4) 强迫回忆。患者意识中不由自主地反复呈现经历过的事件，无法摆脱，很是苦恼。强迫回忆时，患者表现为发呆，如果被外界打断，则需要从头开始回忆。

(5) 强迫对立观念。患者脑海中出现一个观念或看到一句话，便不由自主地联想起另一个观念或语句，且联想的观念或语句与原来相反。

(6) 强迫联想。当患者看到、听到或想到某种事物时，就会不由自主地联想到一些令人不愉快或不祥的情境。例如，看到打火机，就会联想到爆炸的情景；看到钞票，就会联想到上面有许多病菌。

(7) 强迫意向。患者反复体验到想要做某种违背自己意愿的事情的强烈内心冲动，明知这样做是荒谬的并努力克制自己，却无法摆脱这种内心冲动。例如，想要从高处跳下去、想撞向行驶中的汽车等。

2. 强迫行为

强迫行为是指患者为减轻强迫观念引起的焦虑和痛苦而不由自主地采取的顺应行为。

(1) 强迫检查。强迫检查是指常对做过的事情反复检查，如反复检查门窗是否关好、煤气是否关好等。

(2) 强迫询问。强迫询问是指患者常常不相信自己，为了消除疑虑，常不厌其烦地询问他人，以获得解释或保证，如反复询问自己是否说错话、做错事等。

(3) 强迫洗涤。强迫性洗涤是指患者为了消除对受到脏物、毒物或细菌污染的担心而反复洗手、洗澡或洗衣服等。

(4) 强迫性仪式动作。强迫性仪式动作是指反复出现的、刻板的仪式动作。例如，患者出门时必须先迈左脚，否则就要退回来重新再迈一次。

(5) 强迫性迟缓。强迫性迟缓是指因需要完成强迫性仪式动作而行动变得缓慢。例如，患者早

上起床后要反复洗漱、换衣服；患者在看书时目光停留在第一行的第一个字，无法继续阅读后面的内容。

（四）强迫症的防治

认知行为疗法被认为是治疗强迫症最有效的方法，主要包括以下三种方法。

1. 思维阻断法

当患者反复出现某一强迫观念或行为时，可以人为地抑制并中断其思维，利用多次的重复来促使患者的强迫观念或行为消失。例如，当患者出现强迫观念或行为时，可以用闹钟的铃声来打断他。

2. 暴露疗法

暴露疗法的目的在于缓解强迫症状伴随的焦虑情绪。患者可在心理治疗师的指导下主动暴露在引起焦虑的情境中，直到焦虑情绪接近消失为止。

3. 反应预防

反应预防要求患者推迟、减少甚至放弃能减轻焦虑情绪的行为，如缩短洗手时间、降低洗手频率，甚至放弃洗手。

五、失眠

（一）失眠的定义

失眠是指尽管有充足的睡眠条件，但仍频繁而持续地出现入睡困难、睡眠维持困难、睡眠质量下降，并伴有日间功能障碍。长期严重失眠会给大学生的身体健康、心理健康、学习和生活都带来负面影响，甚至会导致意外事故。

（二）大学生失眠的原因分析

1. 生活适应不良

生活适应不良所致失眠多见于大一新生。面对新的环境，与具有不同背景的同学在一起学习、生活，大一新生如果不能很好地适应，就可能出现失眠的情况。

2. 学业压力

大学生除了要完成专业课程的学习外，还要面对英语、计算机等级考试及相关技能考试，学习压力也是很大的，如果不能调节好心态，就可能出现失眠。

3. 人际关系复杂

大学校园里的人际关系比中学时期要复杂，大学生如果不能很好地处理好人际关系，则可能会影响正常的学习和生活，进而影响睡眠。

4. 恋爱问题

大学生谈恋爱是正常现象。但在恋爱关系中，如果出现吵架、失恋等问题，大学生就可能出现焦虑、抑郁等情绪，从而影响睡眠。

5. 就业压力

就业压力多出现在即将毕业的大学生群体中。对职业规划不明朗或者理想与现实之间存在差距，都可能给大学生带来巨大的心理压力，从而引发失眠。

（三）失眠的症状

1. 入睡困难

入睡困难表现为在合适的睡眠条件下不能较快入睡。对大学生来说，如果超过 20 分钟还没能入睡，则说明存在入睡困难。

2. 睡眠维持困难

睡眠维持困难包括频繁醒来、醒后难以再次入睡、早醒、总是做噩梦等。早醒是指比预期的起床时间至少提前 30 分钟醒来，导致总睡眠时间减少。

3. 觉醒期症状

患者在醒后觉得精力没有恢复，依然感觉疲劳或全身不适，还可能出现注意力不集中、记忆力下降等情况，严重影响日常的学习、生活和社交。



拓展阅读

你的睡眠质量达标了吗？

良好的睡眠具有以下四个特征，下面来看看你的睡眠质量是否达标。

1. 能在 30 分钟内入睡

睡前 1 小时不要玩手机、计算机。如果实在睡不着，可以稍稍推迟睡眠时间，等真觉得累了再上床睡觉。

2. 每晚醒来 5 分钟以上不超过 1 次

如果夜里会醒来几次，但都是翻个身就又睡过去了，不代表有问题。

3. 醒后 20 分钟内能重新入睡

如果只是偶尔不能重新入睡，可以下床做一些放松活动，如看书等，但不要玩手机。

4. 在床上有 85% 的时间在睡觉

睡眠效率 = 睡眠时间 / 躺在床上的时间，结果大于 85% 者属于正常范畴。



测一测
你的睡眠质量
如何？

（四）失眠的防治

1. 养成良好的睡眠习惯

减少白天的睡眠时间，尤其是傍晚不要睡觉；午睡时间不要超过半小时；晚餐不要吃得太饱；睡前避免进行剧烈运动，避免喝咖啡、浓茶、酒等可能引起神经兴奋的饮品；睡前不要看可能引起情绪波动的书籍、影视作品等。睡前喝一杯温热的牛奶、泡泡脚、听一些舒缓的音乐都有助于睡眠。

2. 建立睡眠 - 觉醒规律

建立适合自己的睡眠 - 觉醒规律，只有在困意时才躺下，不要在床上做与睡眠无关的事情。如果躺下 20 分钟还不能入睡，就要起身离开卧室进行一些放松活动，不要一直躺着，否则就会陷入“越想睡越睡不着”的境地。

3. 消除压力源

对大学生而言，压力是导致失眠的重要原因，因此，消除压力源是解决失眠的重点。大学生要



放松心态，无论是面对学业还是就业，要积极制定自己能达到的目标，不要好高骛远，也不要与他人攀比。

4. 进行心理咨询

如果失眠问题长期得不到解决，可以尝试到正规专业机构进行心理咨询。



拓展阅读

“氛围感”睡眠：你的失眠自救指南

“每天晚上让自己入睡都像上战场一样，身心俱疲”“和同龄人对比产生的压力让我备感焦虑”“放下手机，吃一片褪黑素，一直躺到早上7点多也没能入睡”……打开各大社交平台，一夜好眠好像成为越来越多年轻人的“奢侈品”。

1. 接纳失眠，才能与它和解

据北京某三甲医院医生描述，除了主动熬夜外，更多的年轻人容易因心理压力、情绪问题而出现睡眠障碍。

“00后”大学生小孙最近因考研等学业压力陷入失眠、焦虑的恶性循环中。“一闭眼就是这些事情，越想越焦虑，越想越清醒。”这样的状态持续一段时间后，小孙出现了睡眠恐惧，每天都害怕夜晚的到来——在室友睡着后发出的均匀的呼吸声中，自己又将辗转反侧。

医生强调，很多时候失眠都是由过度担心引起的，比如担心“我今天睡不好，明天的工作一定会很糟糕”，但这样的想法反而会加重睡前的焦虑，让人更加难以入睡。其实，适当接纳偶尔出现失眠的自己，放平心态，是与失眠和解的第一步。

2. 药物治疗绝不是第一选择

很多人会自行服用褪黑素、安眠药等来缓解失眠，但这并不是治疗睡眠的最佳方法。

小周初入职场时因为环境变化等出现作息紊乱，总是很累却又睡不着，经过别人推荐开始服用褪黑素。“感觉吃褪黑素确实容易困得早，但吃了之后经常隔一两个小时就会醒一次，总觉得到时间该起床了。”小周说。

医生强调，药物永远都不是失眠患者的第一选择。褪黑素从本质上来讲只是一种保健品，并不是安眠类药物，也不能替代传统药物来治疗失眠，更适合一些倒班、倒时差的人。安眠药虽然可以帮助患者尽早入睡，但需要在医生的指导下服用，错误服用可能会导致昏睡、呼吸麻痹，严重时甚至会导致死亡。

3. 营造睡眠的“氛围感”

想要睡个好觉，首先要保持良好的睡眠习惯，调整作息，在一段时间内保证规律的入睡和起床时间，非必要不熬夜；其次要坚持锻炼，这样不仅能促进睡眠，还能调节情绪。此外，合理饮食也非常重要，睡前不过饥或过饱，睡前尽量不饮酒、咖啡或含咖啡因的饮料，这些都对提高睡眠质量有所帮助。

除了自身要进行调节外，营造良好的睡眠环境对缓解失眠也很重要。首先要给自己设立一个“睡眠缓冲区”，在准备睡觉之前，留给自己思考工作、学习等事情的时间，一旦躺到床上，就不要再胡思乱想，而是要反复告诉自己“我要睡觉”，以营造睡眠的“氛围感”。

就像条件反射一样，每天工作、学习 8 小时，娱乐 8 小时，睡眠 8 小时，每一个 8 小时都不可或缺。当然，根据我们的工作和学习情况，这三部分的比例可以适当调整，但不能完全舍弃。

资料来源：http://zqb.cyo1.com/html/2023-03/21/nw.D110000zgqnb_20230321_2-12.htm.
(有删改)

项目实战

小王是大一新生。从小学到高中，他的学习成绩一直非常优秀，备受教师和同学们的喜爱，每天都生活在一片赞扬声中。高考时，小王发挥稳定，顺利考入了理想的大学。

刚入学时，小王觉得一切都很新鲜，除了上自己专业的课外，他还会去旁听其他感兴趣的课程，并加入了几个社团，感觉每天过得都很充实。但是好景不长，小王逐渐发现自己的学习成绩在班上并不是最优秀的，很多教师在课上提出的问题他都回答不上来；在小组活动中，他也不再是那个做主导的人，而是由更优秀、能力更强的同学做主导。小王渐渐对自己失去了信心。

马上就要期末考试了，小王还有很多科目没复习，他担心自己在考试中不能取得好成绩，在全班面前丢脸。他心里越是着急，越是难以集中注意力，学习效率很低，而且整晚整晚地失眠。

情景分析

(1) 小王为什么会对自己失去信心？

(2) 小王为什么会出现学习效率低下的情况？

解决步骤

(1) 分析小王出现了哪些心理问题。

(2) 帮助小王应对他的心理问题。

(3) 帮助小王正确认识和评价自己。
