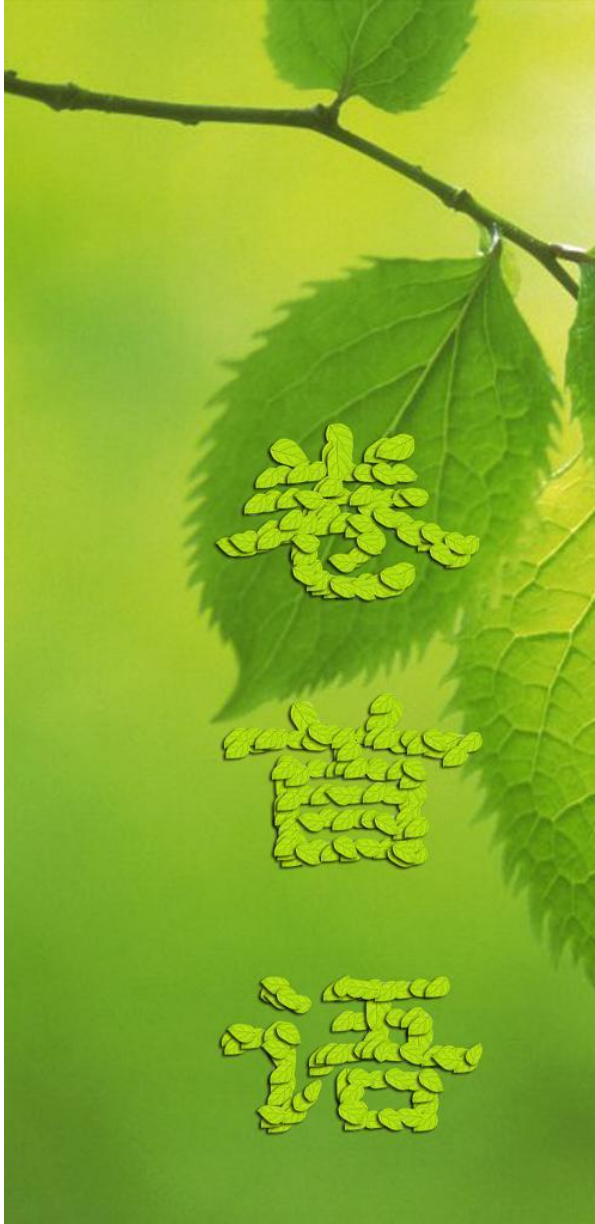


大学生心理健康自助手册

心理咨询中心



卷首语

亲爱的同学们，当你走进交大校园的时候，你是否在满怀憧憬的同时，也心怀忐忑？进入交大，意味着我们多年的学习取得了累累硕果，也意味着人生开始了新的旅程，意味着踏上新的征途、迎接新的挑战……

我们是充满青春的一群，也是容易困惑和受伤的一群。有时我们想要与他人友好地相处，却不知如何保护自己不受伤害；有时我们想要培养独立思考的能力，却不知怎样摆脱迷茫；有时我们想要收获幸福，却不知如何去做……

如果你有这些情况，那就和我一起来读读这宣传栏吧！这是学校心理咨询中心的小凡姐姐特别为你撷取的一些心理健康常识，涉及大学生常见的心理困扰和应对之道。请相信，在成长的路上，你并不孤单，你可以和周围的朋友一起发挥心理自助的力量快乐成长，你也可以向师长、父母和心理专业人士求助。小凡姐姐就是这样一位愿意倾听你、支持你、陪伴你的专业咨询师。

你我皆凡人，都有自己的小小烦恼和成长困惑，小凡姐姐也是经历了发展困惑而成长起来的一位专业心理咨询师，愿意像一位邻家大姐姐一样伴你心理成长！

让我们关注自己的内心，让我们一天天变得独立、自信、乐观、幸福！
幸福大学生活，你我携手共行！

小凡姐姐

2012年4月

别让花朵失去色彩

——对抑郁症的认识与防治

什么是抑郁症？

抑郁是一种心境状态，是以显著地心境低落为主要特征，对平时感到愉快的活动丧失兴趣或愉快感。重度抑郁常表现出显著的抑郁心境，自信心下降或自闭，感到无价值感和内疚感，觉得前途一片黯淡，有的会伴有睡眠或进食障碍。

抑郁症的发病率有多高？

在全球，几乎每7个成年人中就有1个抑郁症患者，而世界卫生组织、世界银行和哈佛大学的一项联合研究表明，抑郁症在中国约有3600万患者，已经成为第二大疾病。有抑郁倾向的人则远远大于这些数字，所以，抑郁症常被称为精神上的感冒。

我感觉好像总不开心，怎么办？是不是我得抑郁症了？

每个人都多少有些抑郁情绪，但如果那只是阶段性或暂时性的，就无需担心。只有长期存在抑郁情绪的困扰并影响到生活才有可能达到抑郁症的程度。退一步说，即使真的得了抑郁症，也不必紧张，我们的精神也有可能感冒，只不过我们大多数人还不了解而已。抑郁症不是什么疑难杂症，更不是什么羞耻的事，我们可以自我疗愈、寻求家人朋友的支持，也可以求助专业人士。

察觉抑郁的五大信号

懒

无原因突然疲乏无力、自觉懒散无能，甚至连日常生活、简单的工作或家务活亦懒于应付。

呆

动作减少，行动迟缓、被动，思维迟钝、构思困难、记忆力和注意力下降，理解力和脑功能明显减退。

变

性格明显改变，前后判若两人。

忧

忧郁悲观、意志消沉、无信心和活力，有万念俱灰之感。心情压抑、苦闷，对外界一切事物缺乏兴趣，并感觉有许多身体上的不适。

虑

多思多虑，焦急不安，胡思乱想，坐立不宁，或是一筹莫展，常常自责，且自卑。此外，一般而言，久治难愈，或是原因不明、长达数周甚至数月的失眠，可能也是抑郁症的重要信号。

防患未然

——日常生活中如何预防抑郁症侵袭？

自我疗愈

抑郁症完全可以通过自我治疗加以改善。我们要努力抛却过于沉重的“成功”包袱，做自己最感兴趣的事。要知道，兴趣往往是成功的助推器，况且只有心情阳光，才会有美好的未来。在具体做事时，我们可以不妨参照下面的建议：

1. 制定一些切实可行的目标。
2. 对目标精确定义。
3. 将行动计划分成足够小的步骤并确保一定可以。
4. 用自己的行为定义是否成功。
5. 目标中不要有情感成分。
6. 多寻找一些外界的助力。

恶劣心境

什么是恶劣心境？

恶劣心境是一种以持久的心境低落状态为主的抑郁，恶劣心境者在大多数时间里，常感到心情沉重、沮丧、觉得周围事物一片黯淡，对学习、工作无兴趣、无热情，缺乏信心，对未来悲观失望，常感到精神不振、疲乏、能力降低，有的伴有焦虑、躯体不适感和睡眠障碍，但对生活没有严重影响，是一种不严重的抑郁症的慢性形式。相比抑郁状态而言，恶劣心境者的抑郁状态相对恒定，持续时间较长，有的长达数年，但程度较轻。

送给常心情不好的同学们

1. 活着一天，就是有福气，就该珍惜。当我哭泣我没有鞋子穿的时候，我发现有人却没有脚。
2. 世界原本就不是属于我，因此我用不着抛弃，要抛弃的是一切的执著。万物皆为我所用，但非我所属。
3. 不是某人使我烦恼，而是我拿某人的言行来烦恼自己。
4. 如果一个人只能活在别人的掌声中，那他就是经不起考验的人。
5. 如果你能每天呐喊数遍“我用不着为这一点小事而烦恼”，你会发现，你心里有一种不可思议的力量，试试看，很管用的。
6. 感谢上苍我拥有的，感谢上苍让我没有全部拥有，给我机会让我去经历、去奋斗。
7. 过错是暂时的遗憾，而错过则是永远的遗憾。

愿我们每个人，都有坚持和豁达的力量与勇气！

做自己的主人

——摆脱强迫的阴影

什么是强迫症？

强迫症主要表现为反复地、不合理地担忧，并不得不通过行为来抵消所担忧的危险以得到安心。其特征主要是有持续存在、强加的、不想要的思维或行为，并对这种思维或行为感到难以控制。

强迫症的发病率有多高？

强迫症多在30岁以前发病，以脑力劳动者较为多见。一般认为每50个人中就会有1人得过强迫症，比如英国就有100多万强迫症者。青少年患病率很高。国外报道发病率为2%，也有心理学家认为发病率至少10%，性别分布上无显著性差异。

深入了解

——强迫症的症状和分类

强迫症的主要症状

1. 经常对病菌和各种疾病敏感，并出现毫无必要的担心。
2. 经常反复洗手而且洗手的时间很长，超过正常所需。
3. 有时会毫无原因的重复相同的话语好几次。
4. 觉得自己穿衣、清洗、吃饭、走路时要遵循特殊的顺序。
5. 没事就数数，只要是能数的东西都数。

.....

挥别心魔，掌控自我

——强迫症的自我治疗

1. 听其自然法

此法在于减轻和放松精神压力，任何事情听其自然，做完就不再想它。

2. 刨根究底法

让强迫症者意识到造成强迫症的真正原因，有助于症状的消除。

3. 系统脱敏法

先学会放松的方法，然后由易到难列出强迫性行为的次数和激怒情境，再对每种情境下的强迫行为逐渐进行放松脱敏。就洗手癖而言，应一步步地减少洗手时间，增加脏物的刺激量，依次执行下去。

4. 当头喝棒法

当你开始进行强迫性的思维时，对自己大声喊“停”，或给助手信息让他喊“停”，但要注意信息要给得及时。当你在自疗的过程中遇到困难时，请别忘了向你身边的朋友或心理学家寻求帮助，大喊一声“我不要受‘强迫’！”。

5. 干扰转移法

当强迫的观念或行为的驱力逐渐强大时，可以用一些干扰因素来阻断自己进一步的强迫行为。如，当强迫观念出现时立即采取措施使思维暂停，如用声音加以干扰；或迅速去做有兴趣的事、参加一些集体性活动及文体活动，以建立新的兴奋灶去抑制带来困扰的兴奋点。

广泛性焦虑

什么是广泛性焦虑？

广泛性焦虑是以持续、全面、过度的焦虑感为特征，这种焦虑与周围任何特定的情境没有关系，一般是由过度的担忧引起。广泛性焦虑通常持续时间较长，只有持续时间在6个月以上，且至少在几个星期内的大部分时间都有焦虑症状才能称为广泛性焦虑。

管理焦虑的方法

1. 各种松弛精神和肌肉的训练都可以有效地缓解焦虑，其中最简单的是胸、腹式呼吸交替训练，通过反复的呼吸交替训练，不断体验胸腹部的上下起伏，以及呼吸时的全身舒适轻松感，每天训练1-2次。
2. 制定一些分散注意力的活动。
3. 经常参加身体活动或锻炼。
4. 向一位可以信赖的朋友倾诉。
5. 积极心理暗示。焦虑的本质是一种心理反应，焦虑初期的许多身体症状并无危害。告诉自己“保持平静，一切都将过去，过去的都将变成亲切的回忆”。

考试焦虑

什么是考试焦虑？

考试焦虑是一种对考试产生的心理焦虑情绪，适当的焦虑可以促进我们更好地完成任务，可是焦虑过度就会影响复习和临场发挥。自身学习能力较弱、对自己成绩要求过高、考试意义重大、经历过重大考试失败或与考试相关的不愉快经历、心理承受能力欠佳或生理状态处于低谷等都可能是造成考试焦虑的原因。

如何缓解考试焦虑？

1. 增强自信

一般来说，自信、个性坚强、乐观的人较少受到考试焦虑的袭扰，而缺乏自信、易受暗示的学生则往往较容易表现出考试焦虑。对自己增加一份信心，相信一份耕耘，一份收获，自己平时的努力一定会有回报。

2. 宽容失败

考试焦虑者对自己的要求往往非常绝对，认为自己必须达到某一分数，如果达不到自己就彻底失败，或考试失败会导致非常可怕的、永远无法改变的后果。因此，对考试结果抱一份豁达的心态，“战略上藐视敌人，战术上重视敌人”，对克服考试焦虑大有裨益。

3. 劳逸结合

大多数考试焦虑者在处理学习与休息的关系上存在缺陷，他们在学习上投入的时间太多，且生活安排单调，不注意休息和文体活动，即使在娱乐时也在想着学习。这类学生的大脑老是处于紧张状态，导致神经系统的兴奋与抑制调节机能紊乱。因此，合理用脑、讲究方法、注意营养、劳逸结合、维护神经系统的正常机能，是防治考试焦虑的重要措施。

社交恐惧

什么是社交恐惧？

社交恐惧的主要特征是害怕被别人审视或否定地评价，害怕自己会做一些令人窘迫的事，或有些表现可能会丢脸。这种担心可以只限于特定场合，也可涉及大部分社交场合。

社交恐惧的自我治疗

社交恐惧可以通过逐级暴露法来进行自我训练，如害怕在很多人面前吃东西，可按照以下害怕等级进行逐步适应：

1. 早晨，在一家没人的咖啡馆里喝饮料。
2. 午餐时间，咖啡馆里很热闹时喝饮料。
3. 早晨在咖啡馆里喝一杯饮料并吃一块三明治。
4. 午餐人多的时候在咖啡馆喝一杯饮料并吃一块三明治。
5. 吃丰盛的一餐（用刀叉餐具），即使没有完全吃完也坚持20分钟。
6. 吃丰盛的一餐（用刀叉餐具），坚持到把整餐吃完。

以上这些步骤适用于包括朋友在场或不在场、各种类似的问题（如有人注视下在银行账单或其它单据上签名），等级的最后一步表示个体最害怕的情景或活动。

网络成瘾

什么是网络成瘾？

网络成瘾，又称网络成瘾综合症，指由于个体对互联网络过度依赖而导致的一种心理异常症状以及伴随的一种生理性不适。

网络成瘾的诊断标准

1. 为达到满足感而不断增加使用网络的时间和投入的程度。
2. 使用网络的开始、结束及持续时间难以控制，经过多次努力后均未成功。
3. 固执使用网络而不顾其明显的危害性后果，即使知道网络使用的危害仍难以停止。
4. 因使用网络而减少或放弃了其它的兴趣、娱乐或社交活动。
5. 将使用网络作为一种逃避问题或缓解不良情绪的途径。

网络成瘾须符合以上5条中的1条或以上，平均每日连续上网达到或超过6小时，并持续3个月或以上。

网络成瘾的自我治疗

1. 自我提醒法：当有了沉迷网络的念头时反复自我暗示，如“不行，现在应该学习”，“我一定能戒除”，每当抵制住了诱惑，认真学习并度过了充实的一天后，就进行自我鼓励。
2. 转移注意法：在其他活动中寻找快乐，比如听一些优美抒情的音乐，去运动场跑步、打球，做些除了上网以外的业余活动。
3. 规范生活法：打破紊乱的生活节奏，重新规范每天的作息时间，并在最易出现上网行为的时间段安排不同的活动，让更多更有意义的事充实自己的生活。

可以利用的资源

有用的网站

心理成长：

<http://types.yuzeli.com/>

（了解自己、建立自己的档案、寻找伙伴）

心理月刊中文网：

<http://www.psychologies.com.cn/>

（了解自己，更好生活）

中华抑郁症网：

<http://www.zhyyz.com/>

（全面增进你对抑郁的了解）

忧郁小王子：

<http://www.depression.edu.hk/>

（香港大学制造，一个和忧郁对话的很有意思的网站）

考试焦虑自测：

<http://www.xlzx.com/xlcs/zy31.htm>

（了解自己的考试焦虑情况）

有用的电影

缺乏学习动力了？

看看《决战冰河》、《洛奇》、《阿拉伯的劳伦斯》吧！

缺乏信心了？

看看《穆里尔的婚礼》、《心雨花露》吧！

自卑失落了？

看看《阿甘正传》、《少林足球》、《肖申克的救赎》吧！

觉得自己有交流障碍？

看看《对她说》、《堕落的天使》、《雨人》吧！

遭遇失败或绝望了？

看看《远大前程》、《功夫熊猫》、《小鞋子》吧！

厌倦生活了？

看看《天生爱情狂》、《凡夫俗女》、《心理游戏》吧！

被人说自私、人际关系淡漠？

看看《爱在黎明破晓前》、《爱在日落余晖时》、
《爱，回家》吧！

容易感觉紧张吗？

看看《虎口脱险》、《小孩不笨》吧！