

第一章 心理健康概述



名人名言

健康的一半是心理健康,疾病的一半是心理疾病。——钟南山



学习目标

通过对本章知识的学习,了解什么是心理学,同时对心理健康、心理咨询活动形成正确的认识。

理解和掌握大学生心理健康的含义和标准,熟悉大学生常见的心理困惑,以此为依据对照自己,进行心理健康的自我判断。

有针对性地加强心理锻炼,在自身遭遇心理困惑时能主动积极寻求帮助,并且能用所学知识帮助他人。



案例导入

案例一

小力是一名大三学生,在他大二时,作为家庭经济支柱的父亲突染重病,在举全家之财力治疗几个月之后,父亲仍撒手人寰,使原本的小康家庭一下子陷入贫困状态。小力遭遇丧亲和贫困的双重打击,整天浑浑沌沌,噩梦连连,觉得生活失去了希望。在班主任和同学的关心以及心理咨询师的帮助下,小力用了大半年的时间走出丧亲的阴影,决心化悲伤为动力,不负父母的期望,并申请了助学贷款,以减少贫困带来的压力。大三的小力生活已经逐渐步入正轨,他准备考研,并用自己的力量帮助和感染着身边需要帮助的同学。

案例二

大四学生晓龙,坐在教室看书时,总担心有人坐在身后并且干扰自己,有强烈的不安全感,以至于只能坐在教室角落或靠墙而坐,否则便无法安心看书。

他对寝室一位同学收音机外放的行为也十分敏感,有时简直难以忍受,但又不好意思与那位同学当面发生冲突,觉得因为这种小事起冲突,可能是自己的不对。他很难摆脱这种心理困境,严重影响了自己的生活和学习。

面临毕业,他心中一片茫然,担心找不到理想工作。看到其他同学准备报考研究生,自己也想考,但是又不能集中精力复习。家里经济条件一般,他认为自己有责任挑起家庭重担,却又觉得力不从心。自卑、烦躁的情绪笼罩着他,他觉得一切糟透了……



在上述两个案例中,你看到了什么?你有什么感受呢?或许你很心疼小力的遭遇,也很敬佩他重燃斗志的勇气;或许你很担忧晓龙能否顺利毕业,同时又责怪他的脆弱敏感;或许你还从案例中看到了求助和心理健康的重要性,特别是在遭遇一些重大生活事件时,身边的支持系统和心理健康相关知识,是帮助我们尽快走出沼泽,应对困境的重要力量。从这个角度来说,我们每个人都应该有心理健康的意识,掌握一些必要的心理健康常识。

第一节

心理与心理健康

一、什么是心理学

提到“心理学”这个词,你会想到什么呢?即使在社会高速发展的今天,仍然有很多人对心理学、心理健康有着误解。心理学是一门研究心理现象及其规律的科学。正如心理学家艾宾浩斯所言:“心理学有着漫长的过去,却只有短暂的历史。”人类对自己的思考可以追溯到古希腊时期,而用科学的方法来研究心理学却只不过 100 多年。科学心理学诞生的标志是 1879 年威廉·冯特在德国莱比锡大学创立世界第一个科学心理学实验室。

心理学的研究目的在于描述、解释、预测和控制行为,最终为提高人类生活质量服务。探索心理现象发生、发展和变化的规律是心理学的基本任务。具体而言,这个任务通过以下几方面的研究来实现。

(一) 心理过程

心理过程是指在客观事物的作用下,心理活动在一定时间内发生、发展的过程,通常包括认知过程、情绪情感过程和意志过程三个方面。认知过程是指人在认识客观世界的活动中所表现的各种心理现象,包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象等。情绪情感过程是指人认识客观事物时产生的各种心理体验过程。意志过程是指人们为实现奋斗目标,努力克服困难,完成任务的过程。知、情、意不是孤立的,而是互相关联的一个统一的整体,它们相互联系、相互制约、相互渗透,如图 1-1 所示。

人的心理活动过程是人区别于动物的最根本标志。

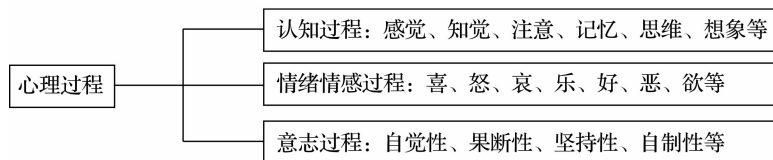


图 1-1 心理过程示意图

（二）心理结构

人的心理现象很复杂,但并不是杂乱无章的,各种心理现象之间存在一定的联系和关系,成为一个有结构的整体。心理学不同的流派对心理结构的认识也不一样,如弗洛伊德所代表的精神分析学派将人的心理结构分为潜意识、前意识和意识三个部分。

（三）个性心理

人的一般的心理过程为人的共性,每个人都会经过这个心理过程。人的心理除了一般的共性之外,还有个性,即人的个性心理。个性心理是在完成一般心理过程后发展起来的,主要包含个性倾向性与个性心理特征两个方面的内容,如图 1-2 所示。

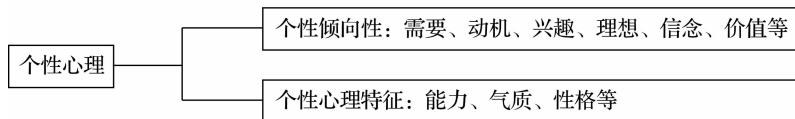


图 1-2 个性心理示意图

二、健康与心理健康

（一）科学的健康观

传统观点认为,健康是指人体生理机能正常,没有缺陷和疾病。随着社会的发展以及人类自身认识的不断深化,关于健康内涵的认识也发生了极大变化,传统的观念被一种“立体健康观”取代,即健康应由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价,健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物-心理-社会模式。

1946年,世界卫生组织(World Health Organization, WHO)成立时在宪章中把健康的概念定义为:“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”1989年,世界卫生组织又对健康做出新的定义,即“健康不仅是没有疾病,而且包括身体健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康”,并指出健康的标准,具体如下。

- (1) 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作。
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担任务而不挑剔。
- (3) 精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好。
- (4) 应变能力强,能适应各种环境的各种变化。
- (5) 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力。
- (6) 体重适当,身材匀称,头、臂、臀比例协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁、无缺损、无疼痛,牙龈颜色正常、无出血。
- (9) 头发有光泽、无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

（二）心理健康的内涵、意义和评估模式

1. 心理健康的内涵

对于心理健康,至今没有统一的定义,不同学者基于不同文化背景和研究内容有不同的



微课
什么是心理
健康



看法。1946年,第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:在身体、智能以及情绪上能保持同他人的心理不相矛盾,并将个人心境发展成为最佳的状态。其具体表现为:身体、智力、情绪十分协调;适应环境、人际关系中彼此能谦让;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。2001年,世界卫生组织提出心理健康是一种健康或幸福的状态,在这种状态下,个体可以实现自我,应对日常生活中的压力,工作富有成效,有能力为社会做出贡献。国内学者黄希庭认为,心理健康是相对于生理健康而言的,一般表现为个体在心理和社会方面能适应且完好的一种状态。这些定义有助于人们更好地理解心理健康的内涵。综合而言,心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。

从静态的角度看,心理健康是一种状态,它在某一时段内展现着自身的正常功能。而从动态的角度看,心理健康是在常规条件下,个体为应对千变万化的内、外环境,围绕某一群体的心理健康常模,在一定范围内不断上下波动的相对平衡的过程,它涵盖了一切有利于个体生存发展和稳定生活质量的心理活动。如果在某些条件下,心理活动变得相对失衡,而且对个体生存发展和稳定生活质量起负面作用,那么这时候的心理活动便称为“不健康心理”状态,是一种处于动态失衡的心理过程。

因此,心理健康并不是时时刻刻都达到心理的最佳功能状态。人时时刻刻都在经受着环境的影响,所以我们的心理状态总是处于一个起伏的过程,只要这个起伏在一个允许范围内,都属于正常状态。

2. 心理健康的意义

(1) 心理健康能提高机体的健康水平,对预防疾病有积极作用。从健康和心理健康的内涵可以看出,健康是生理健康和心理健康的统一,两者相辅相成。当人身体产生疾病时,情绪低落、烦躁不安,心理必然会受到影响;而长期处于抑郁状态、精神压力大的人也易出现身体不适。2020年8月27日,全球使用体外膜肺氧合(extracorporeal membrane oxygenation, ECMO)时间最长(111天)的新冠肺炎患者在广州医科大学附属第一医院康复出院。钟南山院士在出院仪式上的讲话中说:“对新冠病患的救治,心理救治很重要,我还是深信那句话:健康的一半是心理健康,疾病的一半是心理疾病。”

(2) 心理健康影响个体学习和工作的效率。心理健康的人积极乐观,学习工作效率也高;而心理不健康的人常常心神不定,不能集中精力学习工作,也影响工作效率和生活质量。

(3) 心理健康影响人际关系。心理健康与人际网络为相辅相成的关系,心理健康的人善于维护人际关系,善于将个人特质或优势恰当融于所处环境,与他人建立良好的互动关系;而优质的人际关系也会促进个体的心理健康。

(4) 心理健康还影响个体的思想道德素质,进而影响社会的和谐发展。心理健康有助于提升个体的思想道德素质,正确的思想道德意识可帮助个体,特别是儿童青少年形成理性动机、正确善恶认同观念及自觉性意志,对个体道德行为具有良好的指导作用。

3. 心理健康评估模式

心理健康评估按照心理健康标准取向的不同可以分为多种模式,主要有以下几种。

(1) 统计学模式。按照统计学上正态分布的数学模型,将偏离正态分布的特征作为心理异常的标准。在这里,正常与异常、健康与不健康是相对而言的,其程度要根据个体在人群中的位置来确定。该模式常采用心理测验作为测评工具,具有客观、具体、可量化等优点。但是,这种方法也有一定的局限性:首先,并非所有的心理特征都完全符合正态分布;其次,

并不是偏离常态的都有问题,如低于平均水平的忧虑反而是心理状态良好的表现;再次,心理的差异主要是质的差异性,仅仅以数量难以准确地区分常态与异常,而且常态与异常也并没有绝对的数量分界线。

(2) 临床模式。精神科医生一般采用此种模式来对心理健康进行评估,将是否存在心理异常状态作为心理健康与否的标准。

(3) 社会规范模式。人们常将个体的行为是否符合社会规范和道德准则作为评价其心理健康与否的重要标准。合乎某一社会水准、为社会所接纳和认可的行为就是正常的行为,否则便是异常的行为。

(4) 社会适应模式。这种模式认为适应环境的人就是心理健康的人,不过这种模式同样难以有统一、客观的标准。而且,有时社会环境可能不正常,而某些创造性或者具有前瞻性的人才,他们所进行的创造活动超越了所处的时代和社会,往往不被社会所接受,但是这并不能成为他们被认定为心理不健康的理由。

(5) 主观经验模式。这种模式以当事人的主观感受和体验来界定健康与否,当事人如果自觉满意、幸福、快乐就是心理健康,如果自觉忧郁、烦躁、痛苦等则视为不健康。这种模式适用于正常人群,但对严重的精神病患者不适用,他们通常对自身的情况不自知,否认自己有病。

(6) 尖端模式。这种模式明确指出了心理健康的标准,如人本主义心理学家马斯洛(A. H. Maslow)以自我实现者所共同具有的心理特点作为心理健康的标准。这种模式归纳出来的心理健康标准未免带有理想主义色彩。



拓展阅读

马斯洛心理健康十条标准

- (1) 有足够的自我安全感。
- (2) 能充分地了解自己,并对自己的能力作适当的估价。
- (3) 生活理想切合实际。
- (4) 不脱离周围现实环境。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 善于从经验中学习。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适度地发泄情绪和控制情绪。
- (9) 在符合集体要求的条件下,能有限度地发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本需求。

资料来源:http://www.360doc.com/content/18/1006/13/58203296_792408305.shtml,
有改动

在以上评估模式中,主观经验模式强调自我评估、自身感受的重要性,其他几种模式主要由当事人以外的专业工作者来评估,不同模式也各有各的优势和局限之处。此外,人们也可以看到,心理健康的评估是一个复杂的过程,有的时候需要综合各种因素,结合多种手段来进行,需要遵循客观、全面、相对性、发展性、定量与定性、他评与自评相结合等原则,才能做出尽可能准确的判断。心理健康与否也并没有一个非常绝对的标准,如果人们仅仅依据某个标准来进



行判定或是给人贴上“不健康”“不正常”的标签,未免过于武断,也会给当事人带来伤害。

第二节

大学生心理健康

一、大学生心理发展的特点

一般来说,大学生年龄为 18~23 岁。从发展心理学的角度来看,大学这一时期属于青年时期。青年时期是个体生理和心理快速发展的时期,也是个体心理快速成熟的过渡时期。大学生正处于个体生命的黄金时代,其心理发展具有以下基本特征。



微课
大学生的心理
发展特点

(一) 智力的顶峰

个体智力发展一般在 18~25 岁达到高峰,而大学生正处于这一年龄阶段,其智力发展逐渐达到最佳状态,表现在以下几个方面。

(1) 逻辑思维能力大大提高。随着独立性、创造性、敏锐性、批判性、广度和思维深度的进一步发展,大学生能够全面理解和分析不同的事物,掌握事物发展的一些规律,有创新的思想,敢于创新。

(2) 观察能力明显增强。大学生对事物的理解不限于五官的感受。他们希望探索事物之间内在的、本质的关系,全面而深刻地理解事物。

(3) 想象力大大增强。随着知识的积累和视野的开阔,大学生的想象力在重建想象力的基础上更加活跃和富有创造性。想象的结果可以达到一定的深度和广度。

(4) 记忆力达到顶峰。随着大学生年龄的增长,大脑皮质形成的时间联系不断增多,记忆存储量不断增加,理解和记忆能力不断增强。

(二) 自我意识逐渐成熟

青年时期,大学生的自我意识进一步发展,独立性、自尊、自信心和竞争力不断增强。他们从外在世界转向内在世界,致力于自我认知、自我体验、自我评价、自我监督和自我约束。他们可以加强自我反省,注重内心的分析和体验,进而了解自己的情绪和心理;注重别人对自己的评价,渴望被尊重和理解;注重自己的形象,规划出理想的自我模式,而真正的自我和理想的自我开始偏离。他们经常把自己和别人比较。在比较的过程中,要了解自己,提高自己的积极性,纠正自己的消极性。总体而言,大学生自我意识的发展正逐步走向成熟和完善。

同时,由于缺乏知识、能力和经验,大学生的自我意识还没有达到最终的完善和统一。相当一部分大学生不善于处理自我完善与社会需求之间的关系。他们的自我认知存在偏差,往往不能正确评价自己,自我评价过高或过低。一旦遇到挫折,他们就容易自卑。

(三) 情绪丰富、波动大

进入大学后,大学生的活动范围不断扩大,生活更加丰富多彩。多样性的需要和体验使

他们产生丰富而复杂的情感,包括学习科学知识过程中形成的理性意识、集体生活中形成的道德意识、人际交往中形成的友谊和爱情、文化娱乐中形成的审美生活,以及在政治生活中形成的荣誉感和责任感。

现阶段,大学生的情绪尚未达到稳定状态,情绪波动较大,呈现两极性。例如,在从兴奋到抑郁或从冷漠到狂热的短暂时间内,这种不稳定的情绪状态往往使一些大学生陷入理性与情感的冲突。

(四) 意志水平明显提高,但不平衡、不稳定

青年时期,大学生的意志水平显著提高,意识、决断力、坚韧性和自控能力都有了一定程度的发展。大多数大学生可以自觉确定自己的目标,制定具体的实施方案,消除实施过程中的困难和障碍,努力实现自我价值。

但在这一时期,大学生意志水平的发展并不平衡和稳定。他们通常能够独立快速地处理一般的学习和生活问题,但在遇到关键问题或采取重大行动时,往往表现出优柔寡断或仓促武断、盲目从众等心理。情绪波动对大学生意志活动水平有明显的影响。心情好时大学生的意志活动水平较高,心情不好时大学生的意志活动水平则较低。

(五) 性意识趋于成熟

随着性生理和性心理的逐渐成熟,大学生的性意识得到了迅速发展。他们对异性充满好奇,希望多了解异性,追求纯洁美丽的爱情,努力建立一种相对稳定的爱情关系。他们的性意识开始觉醒,表现出对性刺激的反应、对性知识的兴趣、对性问题的思考和对性体验的兴奋。

在这一阶段,一些大学生会选择合理的恋爱时间来处理学习与恋爱的关系,从而成为一个提升个性的机会。然而,一些大学生由于对性关系处理不当而坠入爱河,影响学业,甚至产生严重后果。

总体而言,大学生是一个比较特殊的群体,他们在人格和心智逐渐独立后,生活和经济上却得不到完全的独立;他们生活在一个相对封闭的校园环境中,还没有完全融入社会,但却对自己的各方面普遍存在着比较高的期望。在社会快速发展的大背景下,大学生心理发展存在矛盾性、混合性、两面性、统一性等特点。大学生身心发展的这些特点,使得他们容易出现心理健康问题。

二、大学生心理健康标准及其理解

(一) 大学生心理健康标准

1. 智力正常(智能良好)

一般人的智商在80分以上。这是人们学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。

衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正常地、充分地发挥了自我效能,即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

2. 情绪健康(善于协调与控制自己的感情)

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。其内容包括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;情绪反应与环境相适应。



3. 意志健全(具备良好的意志品质)

意志是对个体自己的控制力。意志健全表现为在诱惑面前能克制自己;在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制自己。

4. 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。人际关系和谐的人的表现为: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,并能在其中分享快乐,分担痛苦,社会支持系统强而有力。

5. 社会适应正常(能动地适应和改造现实环境)

个体应与客观现实环境保持良好的秩序,既要进行客观观察以取得正确认识,以有效的办法解决环境中的各种困难,不退缩;还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调;或者改变环境适应个体需要,或者改造自我适应环境。

6. 人格完整(要保证人格的完整和健康)

人格是个体比较稳定的心理特征的总和,是一个人的整体精神面貌。人格完整就是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做协调一致。

7. 心理行为符合大学生的年龄特征(心理年龄和生理年龄要适应)

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,应具有与年龄和角色相适应的心理行为特征。

(二) 正确理解大学生心理健康标准应注意的问题

1. 心理健康不是“全”或“无”

心理健康不等于所有心理和行为都是健康的,心理不健康不等于所有心理和行为都是不健康的。心理健康不是“全”或“无”,心理健康不等于没有心理困扰。“人生不如意事,十之八九”,人在不同的发展阶段都有自己的人生发展主题,会遇到各种各样的烦恼和问题。心理健康的关键不在于是否有心理困扰,而在于是否能有效面对和解决困扰与问题。

2. 心理健康与不健康是一种连续状态

心理健康是一个相对概念,从不健康到健康只是程度不同而已,正常与异常是相对的。

国内学者张小乔提出了心理健康的“灰色理论”概念,即人的精神正常与不正常没有明显的界限,它是一个连续变化的过程,如图 1-3 所示。如果将人的心理正常比作白色,心理异常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在一个巨大的缓冲区域——灰色区域。灰色区域又可以划分为浅灰色和深灰色区域。处于浅灰色区域的人只有心理冲突而没有人格的变态,其突出表现由失恋、丧亲、学习生活不顺心、人际关系不和睦等生活矛盾带来的心理不平衡与精神压抑。处于深灰色区域的人则患有某种异常人格障碍和神经症等。一般来说,浅灰色区域和深灰色区域之间没有明确的界限。图 1-4 可以更清晰地看出由心理健康到心理不健康的过渡。

3. 心理健康的状态是动态变化的过程

人的心理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,而不是固定不变的。在日常生活、学习、工作中,如果人们不注意自身的心理保健,就会出现不良的心理状态,这必将导致心理健康水平的下降,甚至会发展成心理变态和心理疾病;当人们有了心理困扰或者出现心理失衡时,如果能够及时进行自我调整或者寻求心理咨询机构的帮助,就会解除烦恼,使心理健康水平得以提升。

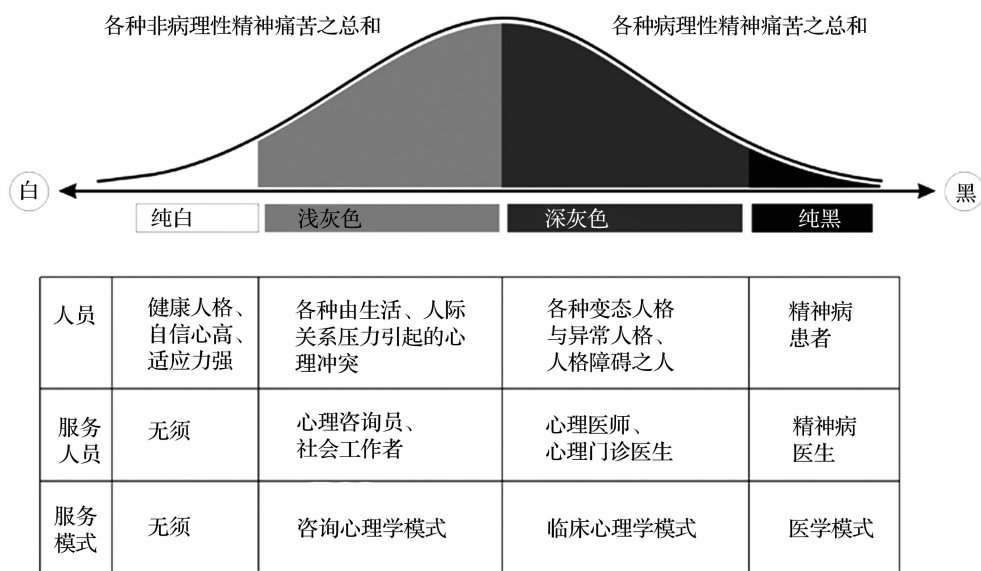


图 1-3 心理健康“灰色理论”示意图



图 1-4 心理健康到心理不健康的过渡

4. 心理健康的标准是一种理想尺度

心理健康的标准既能衡量心理是否健康，也能为人们指出提高心理健康水平的努力方向。就像人本主义心理学家罗杰斯曾说的：“美好的人生是一个过程，而非一种存在的状态；它是一个方向而非目的地。”

5. 心理健康归根结底是一种人生态度

心理健康的标准也提醒人们，要发展非超控制（神经症）、非失控制（反社会性）、开放，乐于吸取新经验，用积极眼光看问题，放弃做完人和超人的目标。

三、影响大学生心理健康的因素

影响大学生心理健康的因素包括生物因素、心理因素和社会因素。

（一）生物因素

生物因素包括遗传、病毒感染和躯体疾病。一般来说，人的心理主要受到后天环境影响，但人作为一个整体（身体、心理）与遗传因素的关系就十分密切，如体形、气质、神经结构的的活动特点、能力与性格的某些成分很大程度上受遗传的影响。统计调查和临床观察资料显示，很多精神疾病发病确实存在血缘的关系。而病毒（如脊髓灰质炎病毒、腮腺炎病毒）、病菌等引起的中枢神经系统的感染会损害人的神经组织结构，导致器质性心理障碍或精神失常。此外，脑外伤或者化学中毒、某些严重的躯体疾病，机能障碍等，也是造成心理障碍和精神失常的因素。

（二）心理因素

心理因素包括心理冲突、情感因素和个性特征。心理冲突是人们面对难以抉择的处境



而产生心理矛盾的状态,是内心不平衡的重要原因。人的心理活动往往通过改变人的情感而影响内脏器官的活动。积极、愉悦的情感对人的生活起着良好的作用,有利于机体潜能的发挥,增进人体健康。情绪在心理变态中起到核心作用,很多心理问题和精神疾病往往首先表现为情绪的异常,所以,良好的情绪是心理健康的重要保证。同样,个性特征也是影响心理健康的一个重要因素,因为人们总是根据自己的个性特点对影响自己的事件和问题做出各种不同反应。现代研究证明,很多疾病发生与人的某些人格类型密切相关,如A型人格与冠心病有关,癔症人格与癔症有关,强迫型人格与强迫症有关等。

(三) 社会因素

社会因素包括生活环境、文化教育和重大生活事件等。物质条件恶劣,生活环境糟糕,生活习惯不当,环境的变迁都会影响和损害身心健康。文化教育包括家庭教育和学习教育两个方面。个体若在早期教育环境中受到了良好照顾,在成年之后成为佼佼者的概率更大。此外,亲子关系、教养方式和态度、家庭的氛围等也会对个体日后的心理健康产生影响。亲子关系良好,得到父母关爱、支持和鼓励的儿童容易获得安全感和信任感,这对其人格发展、成年后的人际交往、社会适应等各方面都有着积极的促进作用。学校教育的失当,如学校的教育方法、学校的人际氛围、校风等方面的问题,教师的教育态度、人格状况不良等,都会导致学生心理问题的产生。此外,不同的社会文化对人的心理健康也有重大影响。重大生活事件是指在日常生活中遇到的各种各样的社会生活的变动。例如,亲人死亡、离婚、刑事处罚、失恋、退休等都可以引起心理障碍,即使是中等水平的刺激事件,如果它们连续发生,这种影响可以累加,或者挥之不去,负性情绪长期存在,其影响也是很严重的,可能导致心身疾病的发生。

四、大学生心理健康现状

大学生的心理健康于个体、家庭、社会、未来人才的发展以至国家的建设与发展都有重大影响。2020年,心理健康蓝皮书《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》中关于大学生心理健康现状的调查显示以下结果。

(1) 大学生的心理健康状况总体良好,但一定比例的抑郁、焦虑等问题不容忽视。大学生中18.5%有抑郁倾向,4.2%有抑郁高风险倾向,8.4%有焦虑倾向。睡眠不足的问题在大学生中比较普遍,43.8%的大学生表示最近一周中有几天睡眠不足,7.9%的大学生表示超过半数时间,而4.4%的大学生表示几乎每天都睡眠不足。

大专生在抑郁水平、焦虑水平、睡眠质量、自评心理健康状况等方面的心理健康状况都好于本科生。该报告还指出,大学生心理健康状况存在性别差异,其中本科女生的抑郁水平最高,显著高于全国平均水平,也高于本科男生、大专男生和大专女生这三个群体。抑郁是自杀的高危因素之一,随着抑郁水平的升高,自杀意念的出现比例显著上升。而在抑郁风险较高的群体中,自杀意念出现的比例较高。

(2) 大学生的心理健康意识较强,具备一定的心理健康技能,但仍有待提高。大学生中心理健康意识较低,亟须提高的仅为4%;心理健康意识处于中等,有待进一步提升的为39%;而心理健康意识较强的为57%。

这次关于大学生心理健康现状的调查以情绪调控技能为代表来评估大学生的心理健康状况。情绪调控技能以情绪觉察为基础,包括以人际支持、认知重评、转移注意三种方式。经调查发现,60.8%的大学生至少拥有三种情绪调节方式中的一种,其中转移注意是大学生

最主要的情绪调控方式。采用相关分析发现,利用人际支持是大学生最有效的情绪调控方式。由于大专生利用人际支持调控情绪的水平高于本科生,这也部分解释了前面发现的大专生心理健康水平高于本科生的结果。

五、大学生心理异常的识别及常见心理问题

(一) 大学生心理异常的识别

1. 心理异常识别的原则

(1) 心理反应的合理性原则。例如,当受到侮辱时,人会产生反感甚至愤怒的反应,这是正常的;然而,无缘无故发怒或受到一些微不足道的刺激就不顾场合地大发脾气,这种反应就是不合理的,是已经出现心理异常的表现。又如,当过度疲劳或紧张时,人有时也会产生幻觉,这种反应是合理的;然而,经常莫名其妙地产生幻觉,并且事后仍对幻觉的内容深信不疑,这种反应就是不合理的,属于异常的心理活动表现。

(2) 心理活动的内在一致性原则。例如,一个人遇到一件令人愉快的事时会产生愉快的情绪,手舞足蹈,欢快地对别人述说,那么这个人有正常的精神与行为;但如果他用低沉的语调向别人述说令人愉快的事,或对痛苦的事做出快乐的反应,则称为异常状态。

(3) 个性特征的稳定性原则。性格乐观外向的人平时总会给人一种热情爽朗的感觉。如果外界环境发生了重大的变化,处境逆转,人的个性特征也有可能发生改变。但是,如果外界环境没有重大变化,而个性特征却出现难以理解的改变,而且持续相当一段时间难以恢复,就很有可能是心理异常。

对背离上述三原则之一者,教师或大学生有必要深入分析,并请专业人员处理。

2. 大学生心理异常的表现

(1) 学习方面。心理异常的大学生表现为成绩急剧下降,学习效率低下,学习兴趣消失,不能按时完成作业,千方百计地躲避上学和考试。

(2) 生理方面。心理异常的大学生表现为失眠早醒,饮食上有时数餐不吃,间或又暴饮暴食,不加选择地乱吃东西等。

(3) 情绪方面。心理异常的大学生可出现恐惧、焦虑、抑郁等负性情绪,或情绪高涨、过于激动。

(4) 行为方面。心理异常的大学生可表现为离群独处,沉默少语、少动,精神不集中;过分活跃或重复做某一件事无意义的事情;有暴力倾向;等等。心理异常的大学生在人际交往方面的表现与过去的习惯完全不同,前后判若两人,业余时间的安排以及个人嗜好等方面也出现突然的变化。

(5) 精神症状方面。心理异常的大学生可出现妄想、幻觉,常说错话或做出被常人认为异常的事情。

(6) 个性方面。心理异常大学生的个性可发生明显改变,原来性格上的某些缺点,如孤僻、多疑、胆小害羞、性情暴躁或多愁善感等更加突出;原来活泼开朗的人突然变得沉默寡言,原来彬彬有礼的人变得粗暴,原来言辞坦然的人变得疑虑重重;等等。

(二) 大学生的常见心理问题

1. 适应性问题

(1) 生活上的不适应。其主要表现为作息时间与学校管理方式的不适应;学生之间不



同的个性和生活习惯也容易产生沟通障碍；独立能力欠缺使有些学生容易产生孤独、自卑心理，表现为不愿与他人交往、过分思念家乡及亲人等。由于生活上的适应不良，大学生易产生失眠、多梦、食欲不振、焦虑、恐惧、自卑等心身问题。

(2) 学习上的不适应。大学生在学业上的主要问题包括学习压力大、学习动力不足、学习方式的不适应等。

2. 人际交往问题

大学生人际交往中常见心理问题的主要表现如下。

(1) 自卑。平常的表现是抑郁、悲观、孤僻。社交自卑是指人在社会交往中的自卑心理，它容易使人孤立、离群、丧失信心。通常，社交自卑感严重的人大多性格内向，他们感情脆弱、体验深刻、多愁善感，常常自惭形秽，经受不起刺激。

(2) 孤独心理。孤独心理是一种经常独处或受到孤立而很少与人接触后产生的孤单、无依靠的心理。长期的孤独心理会使人心情郁闷，精神抑郁，性格古怪，严重影响人的身心健康。

(3) 嫉妒。在社会生活中，人总会不自觉地很多方面与他人比较。当发现自己的才能、机遇、名誉、地位不如他人时，便会产生一种羞愧、怨恨、愤怒相混合的复杂的心理。

(4) 猜疑心理。猜疑心理是由主观推测而产生不信任的一种复杂的不良心理。猜疑心理重的人常常疑心重重，总觉着别人在背后议论自己、看不起自己、算计自己。

(5) 报复心理。报复心理是指在社交活动中受到挫折的人主动攻击给自己造成挫折的人，以发泄自己内心的怨恨与不满。一般性格暴躁、情绪易激动的人容易产生报复心理。

3. 恋爱及性意识困扰问题

(1) 恋爱问题。大学生有时难以把握住自己的情感，易冲动与好走极端。当前大学生恋爱的特点主要表现为低龄化、公开化、从众心理、轻率心理、逃避心理等。

(2) 性心理问题。由于性知识的缺乏、性冲动或性压抑等引发的心理问题，一些学生常常陷入苦闷和彷徨之中。

4. 情绪问题

(1) 抑郁。抑郁是大学生最为常见的情绪困扰，主要表现为对事情悲观失望，消沉愁闷、郁郁寡欢等。抑郁情绪是一种很常见的情感成分，在每个人身上均可出现，当人们遇到精神压力、生活挫折、痛苦境遇、生老病死、天灾人祸等情况时，理所当然地会产生抑郁情绪。需要注意的是，抑郁情绪和抑郁症有显著差别。

(2) 焦虑。这里的焦虑是一种常见的情绪反应，是由模糊的危险刺激所引起的一种强烈的、持久的、不愉快的情绪体验或心理状态，主要伴以紧张、恐怖的情绪，并引起相应的生理变化。

① 考试焦虑。考试焦虑主要表现在迎考及考试期间出现过分担心、紧张、不安、恐惧等复合情绪障碍，还伴有失眠、消化机能减退、全身不适和自主神经系统功能失调症状。

② 择业焦虑。择业焦虑是指毕业生在落实工作单位之前表现出来的焦虑不安。他们心情烦躁，意志消沉，忧心忡忡；整天闷闷不乐，疲劳不堪；茶不思，饭不想，无所适从，常被噩梦困扰。

③ 社交焦虑。在生理上，紧张者表现为面部肌肉僵直、不自然，身体的某些部位不由自主地发抖、心跳加快、手心冒汗等症状；在心理上，紧张者主观上感到别人都在盯着自己，看

到了自己的紧张表现,甚至别人还在心里嘲笑自己,在公共场合,尽量逃到不会被人注意到的角落,而且尽量不发言,来减轻自己的紧张状况。

5. 网络成瘾

网络成瘾又称互联网综合征、网迷等,是指过度使用和依赖互联网所引起的心理、精神、躯体等一系列综合征。网络成瘾主要有以下四种类型。

(1) 网络游戏成瘾。个体迷恋于虚拟的网络游戏世界里,不能自拔。

(2) 网络人际关系成瘾。个体过度卷入网络人际关系中,如利用QQ、微信等聊天软件结交网友,忽视现实生活中的人际交往,冷淡家人和朋友。

(3) 网络色情成瘾。网络色情成瘾是指个体对成人聊天室和色情作品上瘾,如强迫性地使用成人网站、色情网站以获得满足。

(4) 网络信息下载成瘾。网络信息下载成瘾是指强迫性地浏览网页,下载和收集大量的信息,而不管其是否有用。

6. 心理障碍与精神疾病

(1) 抑郁症。抑郁症具有心境低落、兴趣和愉快感丧失、精力不济或疲劳感等典型症状。其他常见的症状有:集中注意和注意的能力降低,自我评价降低,自罪观念和无价值感(即使在轻度发作中也有),认为前途黯淡悲观,自伤或自杀的观念或行为,睡眠障碍,食欲下降。患者的病程持续至少2周。

(2) 躁狂症。躁狂症以情感高涨或易激惹为主要临床相,伴随精力旺盛、言语增多、活动增多,严重时伴有幻觉、妄想、紧张症状等精神病性症状。患者的病程持续一周以上。

(3) 双相障碍。双相障碍是指既有躁狂发作又有抑郁发作的一类疾病,躁狂和抑郁交替发作,也可以混合存在(如有时表现出失去控制的躁狂状态,有时又会变得焦虑或抑郁)。

(4) 焦虑症。焦虑症又称焦虑性神经症。患者主要表现为无明确客观对象的紧张担心,坐立不安,还有自主神经症状(心悸、胸闷、呼吸困难、手抖、出汗、尿频等)。不同的亚型有不同的病程诊断标准。

(5) 强迫症。强迫症是一组以强迫思维和强迫行为为主要临床表现的神经症,其特点为有意识的强迫和反强迫并存,一些毫无意义,甚至违背自己意愿的想法或冲动反反复复侵入患者的日常生活。患者虽体验到这些想法或冲动来源于自身,且极力抵抗,但始终无法控制,二者强烈的冲突使其感到巨大的焦虑和痛苦,从而影响学习工作、人际交往甚至生活起居。

(6) 人格障碍。人格障碍是指明显偏离正常人格,并与他人和社会相悖的一种持久和牢固的适应不良情绪与行为反应方式。人格障碍一般始于童年或青少年,而持续到成年或终生。大学生常见的人格障碍有偏执型人格障碍、强迫型人格障碍和冲动型人格障碍。

(7) 精神疾病。早期发现(诊断和鉴别)精神疾病对预防危机事件具有重要意义。一般来说,判断个体是否有精神疾病主要看三个方面,即是否有自知力、是否幻听、是否有妄想。

精神疾病患者的常见症状如下。

① 思维破裂。患者思考问题没有中心,常让人觉得前言不搭后语,缺乏条理。

② 情感障碍。患者对人和物疏远、冷淡甚至敌对,情感反应与内容不一致甚至倒错。

③ 意志行为障碍。患者意志活动减退,不与周围人接触,生活懒散,不修边幅,脱离现实。



视频
抑郁症的10
个生理和心理
信号



④ 幻觉妄想。幻觉妄想可导致突发性行为改变,患者会突然出现自杀、自伤、冲动、出走、无自知力等精神症状。

大学生的心理问题以一般性或发展性的心理问题居多,心理障碍及精神类疾病较少。

第三节

大学生心理健康促进

近些年来,大学生因心理问题休学、退学的不断增多,自杀、犯罪等一些反常或恶性事件不时见诸报端,大学生的心理教育问题逐渐成为众人瞩目的焦点。让人痛心的例子不在少数:刘海洋硫酸伤熊事件、马加爵杀人藏尸案、药家鑫的“八刀门”、复旦大学投毒案……大学生心理问题产生的原因是复杂和多方面的,如何预防和减少此类事件的发生,使大学生能健康成长成才,是社会、家庭包括大学生自己都应该认真思考的一个问题。

一、大学生心理健康教育现状

大学生群体看似轻松,事实上却承担着来自学业、生活、情感、就业等各方面的压力。为引导大学生关注自身的心理健康,“5·25 全国大学生心理健康节”于 2000 年在北京师范大学拉开序幕,健康节取“5·25”的谐音“我爱我”,意为关爱自我的心理成长和健康,其主题是大学生人际交往和互助问题,口号为“我爱我——走出心灵的孤岛”。2004 年,教育部、团中央、全国学联办公室向全国大学生发出倡议,把每年的 5 月 25 日确定为“全国大学生心理健康日”。

目前,我国高校学生心理教育工作已经步入全面发展时期。截至 2001 年,已有三分之一的高校成立了大学生心理健康教育机构,有些高校的心理咨询中心已具备相当的规模和水平。到目前为止,绝大部分高校都建立了心理健康教育与咨询机构,逐步完善了个体咨询、团体辅导、心理热线等多形式、多层次、立体化的心理咨询模式。

近年来,相关部门通过不断推动全国和省级高校心理健康教育示范中心培育建设试点工作,有效发挥示范引领作用,进一步夯实了大学生心理健康教育工作的理论和实践基础。高校心理健康教育中心通过开展许多诸如心理沙龙、心理交流等活动来宣传大学生维护心理健康的必要性,一批专业化的心理健康教育与心理咨询队伍正在逐渐成长。同时,大学生自身也已经意识到了心理健康的重要性,“5·25 大学生心理健康节”就是在这种背景下应运而生的,许多高校学生自发地建立了学生心理社团,一些同学还自编自演心理剧来宣传崇尚心理健康的新潮流。

大学生心理健康教育是个社会系统工程,学校、家庭和社会都要密切配合起来,共同努力,使心理健康教育与心理咨询工作能够在大学生的成长与成才中发挥出更大的作用。学校要营造和优化一个健康向上、积极进取的校园文化环境,以促进形成良好的校风、学风和团结友爱的人际氛围,形成一个群体心理健康的大环境。其次,心理健康教育的开展也要将国外的科学理论与我国的国情结合起来,创建有中国特色的大学生心理健康教育模式,并与德育、传统文化教育和成才教育充分结合起来。更重要的是,全社会都要正视大学生心理健

康问题,并加强中小学生的心理健康基础教育,增强学生自我教育、自我管理、自我服务、自我约束的能力。大学生应该充分利用学校的各种心理健康教育资源,做自己心理健康的第一责任人,使自己更好地成长、成才。

案例链接

晓强在向学校的心理咨询室求助后,被紧急转介到了当地的精神卫生中心。经过精神科医生的详细访谈和心理测评,他被初步诊断为抑郁症,因为他的意志行为抑制明显,并有轻生意念和自弃行为,医生建议予以休学住院治疗。

晓强大学刚入学时,成绩在班级名列前茅,积极参加学校的各项文体活动,还担任过班长。但是从上学期开始,他突然就把班长的工作辞了,旷课的次数越来越多,期末考试成绩一落千丈,有三门不及格,一门缺考。这个学期开始后,他更是长久躲在宿舍里极少出门。

后来在治疗过程中,晓强吐露了心声。他从小家境贫寒,长相也很普通。为了“被人瞧得起”,他从小就学习刻苦,优秀的成绩让他在学校一直保持着佼佼者的位置,受到老师和同学的交口称赞。可是到了大学以后,他发现成绩并不是唯一评价的标准,身边优秀的人比比皆是。原本他竞聘班长是希望能为班级多做点贡献以体现自己的价值,同时也希望从中锻炼自己的社会能力。可是做了这个工作以后,他却越来越感觉到自己的“无能”。同学随随便便就旷课、彻夜不归,对他的好言相劝不理不睬,他组织班级活动更是应者寥寥。他在大二的时候交了一个女友,可是不知为何很快对方就提出分手,到现在他都不知道“自己到底做错了什么”。大三以后,关于就业的话题越来越多地在同学间提起,而对于职业规划他越来越迷茫。这些让晓强内心深为苦恼却又无处诉说,挫败感日积月累,终于把他给压垮了。

晓强的案例是大学生心理问题的一个缩影。在他身上,有进入大学之后适应的问题,有人际交往和感情方面的问题,也有学业和职业规划方面的问题,诸多问题累积在一起,使得其状况越来越糟糕,最后发展成抑郁症。所幸晓强还有求助的意识,相信经过积极配合治疗,他的情况会逐渐好转,回到正常的生活轨道。

资料来源:作者自编。

二、促进心理健康的途径

影响个体心理健康的因素主要包括生理因素、心理因素和社会因素三个方面。因此,维护和增进心理健康的途径也主要从这三个方面着手:生理方面,涉及从胎儿期到老年期各阶段人体脑神经系统保护和预防损伤的各种卫生保健服务事项;心理方面,自幼到老各发展阶段的心理需要获得满足,将情绪困扰减到最低限度;社会方面,强化社会环境、社会制度和社会组织各方面功能。大学生可以通过以下途径促进心理健康。

(一) 培养良好、健康的生活方式

良好、健康的生活方式是健康体魄的重要保证,有了健康的身体,个体就能为心理健康发展提供良好的生理基础。大学生在日常生活中要注意用脑卫生,保证充足的睡眠,适当操



入营养,保持规律作息,劳逸结合;积极参加体育锻炼,增强体质。

(二) 健全情绪生活

马克思曾经说过:“一种美好的心情比十服良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”可见,良好的情绪对身体健康和心理健康有重要的促进作用。个体要学会控制和调节自己的情绪,通过自我宣泄、代偿迁移等方法缓解压力,做情绪的主人,维护情绪健康。

(三) 增强抗挫折能力

“人生逆境十之八九,顺境十之一二”,在人的一生中,挫折在所难免,而同一事件对具有不同抗挫能力的人的影响也不一样。为了减轻因挫折带来的焦虑和痛苦,增强抗挫折能力,大学生可以多参加各种社会实践活动,增加抗挫折经验。

(四) 建立良好的人际关系

人类是一种群体动物,在人与人的交往中,人们可以交换信息,增进经验,分享喜怒哀乐,获得支持,满足安全感和尊重的需求。大学生应该积极参加社会活动,扩大自己的人际交往圈,通过真诚的交流与思想的碰撞建立良好的人际关系。

(五) 培养完善健全的人格

每个人都有自己的个性,大学生要学会正确认识自我,了解自己性格的优势与不足之处,接纳自我,学会扬长避短。

(六) 学会求助

“尺有所短,寸有所长”,求助不是脆弱,也不是一种软弱,而是一种能力。只有在人与人的互助过程中,人们才能收获更多的友谊和支持。当个体遇到困难而自己不能解决时,可以向身边的亲朋好友、老师、同学求助,也可以向心理咨询师求助。心理咨询师虽然不能帮你解决现实问题,但可以帮你调整心态,与你一起探索解决问题的资源和途径。

三、心理求助与助人

(一) 心理求助及其特点、影响因素

1. 心理求助

心理求助是指在个体遇到心理困扰时,主动向外在社会寻求帮助以解决困扰、促进心理成长的过程。心理求助分为专业心理求助和非专业心理求助,专业心理求助是向心理教师、心理咨询师或者精神卫生服务中心寻求帮助,而非专业心理求助则是向家人、朋友、老师,甚至偶遇的陌生人寻求帮助。



拓展阅读

心理求助的途径、资源

一、校内资源

各高校均设有心理健康中心,可以提供一系列的心理服务,并且面对本校在校生成免费。

二、校外资源

1. 危机干预热线

- (1) 北京回龙观医院心理危机干预热线:800-810-1117,010-82951332
- (2) 中国心理危机与自杀干预中心救助热线:010-62715275
- (3) 北京危机干预中心:010-82951332
- (4) 上海市危机干预中心:021-64383562;4001619995
- (5) 广州市心理危机干预中心热线:020-81899120
- (6) 南京自杀干预中心救助热线:16896123
- (7) 杭州心理研究与干预中心救助热线:0571-85029595
- (8) 武汉市精神卫生中心咨询热线:027-85844666
- (9) 深圳心理危机干预热线(康宁医院):0755-25629459
- (10) 天津市心理危机干预热线:022-88188858
- (11) 四川省心理危机干预中心热线:028-87577510/87528604
- (12) 重庆市心理危机干预中心热线:023-66644499
- (13) 青岛市心理危机干预中心自杀干预热线:86669120
- (14) 石家庄心理危机干预热线:0311-6799116
- (15) 长春市心理援助热线:0431-86985000/86985333
- (16) 南京生命求助热线:025-86528082
- (17) 湖南省《法制周报》心理危机干预中心热线:0731-4839110
- (18) 香港地区生命热线:+852-23820000
- (19) 香港地区撒玛利亚热线:+852-28960000

2. 心理网站和平台

- (1) 壹心理:<http://www.xinli001.com/>
- (2) 简单心理:<http://www.jiandanxinli.com>

3. 一些有影响力的微信公众号

京师心理大学堂、明见心理服务、简单心理 Uni、武志红(wzhxlx)、晓南心语等。

资料来源:作者整理。

2. 大学生心理求助的特点

(1) 先求诸己,后求诸人。对大学生的调查研究显示,在面临各种心理困难时,大学生一般首先倾向于自己解决问题,先求诸己,后求诸人;在寻求他人帮助时,更倾向于向关系亲密的人求助,只有当面临严重的心理困扰时,向专业人员求助的概率才会有所增加。

(2) 专业求助率低。总体而言,大学生的专业求助率低,主动寻求专业心理帮助的意识相对薄弱。不少大学生即使身处危机之中,也意识不到自己需要帮助,或者不知道如何寻求专业心理帮助,或者不愿意进行专业求助。

(3) 女生求助态度比男生更积极。女生寻求专业心理帮助的态度比男生积极。这可能与男性和女性的思维模式不同有关。男性在思考问题时,常采取“线性”的思维模式,理性思维较多,他们更注重结果,而且喜欢独立,在乎面子;而女性则是“相关”式思维模式,感性思维较多,在行动上更依赖、敏感、易受伤害,更愿意信赖心理咨询师,因此更愿意求助。

3. 大学生心理求助的影响因素

目前,基本所有的高校都为大学生提供了免费的心理咨询服务。但在很多高校,专业心理求助率并不高,是什么因素妨碍了大学生寻求专业心理帮助呢?究其原因大致有以下



四点。

(1) 心理求助的相关污名化。心理求助的相关污名化包括对心理疾病的污名化和对专业求助的污名化。前者是指与心理疾病有关的刻板印象引发的社会地位丧失和歧视,提到心理疾病或心理问题,会联想到怪异的、有缺陷、沟通困难等这些负面的评价;后者是指社会对寻求专业心理帮助的个体或群体的贬低性、侮辱性的标签。这些污名化使得有心理困扰的大学生“讳疾忌医”,不愿或不敢求助于专业人员。

(2) 自我效能感。自我效能感包括两个方面:一是处理心理问题的自我效能感,即对自己能否有效应对心理问题的判断,其越低则个体越愿意求助;二是作为心理咨询当事人的自我效能感,即在接受咨询过程中能否做一个“好”的当事人的能力的知觉,其越低则个体越不愿意寻求专业帮助。

(3) 文化环境因素。例如,社会文化中所宣扬的“独立”“自助者,天助”“万事不求人”,这些都会限制个体的心理求助。

(4) 对专业服务的消极预期。大学生对心理咨询的整体信任度不高,不太相信心理咨询能帮到自己,当然也就不愿意去寻求专业帮助了。

专业帮助和非专业帮助的效果已经得到了大量证据的支持。在日常生活中,必要的求助可以帮助人们更好地应对一些困扰,减轻疾病所带来的痛苦,促进个体更好地发展。当需要求助而不愿或不敢求助的时候,个体不妨问问自己,是什么在妨碍自己求助呢?正确、理性地看待心理健康和心理咨询,勇于突破旧观念和病耻感的束缚,学会在必要时刻求助,这才是维护和促进心理健康的上策。

(二) 心理助人

人不是万能的,所以要学会求助;人也不是无能的,所以要学会帮助他人。对于处于心理困扰中的个体,即使是有人为其提供一些非心理的帮助方式,也大有裨益,如为因经济压力而情绪低落的个体提供物质帮助,带失恋的朋友出去游玩(改变个体所处环境)等,都有利于缓解心理困扰。在日常生活中,心理求助和心理助人时有发生,有专业的也有非专业的。本书所关注的心理助人是指发生在有心理困扰的个体与试图缓解其困扰的个体之间的帮助活动,只要是涉及心理层面,助人方法也包含一些心理学技巧,都可以算入其中。因此,发生在朋友之间、同学之间或者师生之间的助人活动,有时也是一种心理助人活动。

有研究指出,大学生的心理助人主要发生在朋友之间,并且日常生活中的心理助人往往具有互助性。因此,如果能够掌握更多的心理助人技巧,熟悉一些助人的原则,那么大学生就可以更有效地去帮助别人,同时避免可能带来的伤害。

1. 心理助人前的准备

(1) 了解和反思自己的动机。个体成为好的助人者的关键是了解自己的动机。一般来说,助人者在帮助他人的同时,也在满足自己的需要。有时这是一件一举两得的事情,但是有时这可能会对对方带来伤害。因此,在助人之前,你可以询问自己:我为什么要帮助他?满足自己需要的动机有没有强于帮助他人的动机?此外,了解和反思自己的动机还有助于个体了解自己的局限,避免在助人过程中因出现困难而产生挫败感。

(2) 了解责任问题。心理助人有一个非常重要的原则是助人自助,也就是“授人以渔”,提升受助者的自助能力,充分利用自身的资源解决问题。在助人关系中,受助者往往会容易依赖助人者,而助人者也常常会不自觉地承担更多的责任。长此以往,助人者会感到疲惫,

而在助人者不能继续提供帮助时,受助者可能会继续手足无措,也可能会心生失望,甚至怨恨。因此,在心理助人时,助人者一方面要提供支持,另一方面又不承担过多的责任,不代替受助者去解决他的问题。

2. 心理助人技能

心理助人的过程可以分为三个阶段,即探索阶段、领悟阶段和行动阶段。每个阶段工作的重点和需要掌握的技巧如下。

(1) 探索阶段。在这一阶段,助人者要建立良好的氛围,帮助受助者探讨自己的想法和情感,了解自己和问题,以及自己与问题的关系。助人者要具备同感、温暖的态度,做一个真诚的人,同时将此态度传达给受助者。促进探索的谈话技巧有:养成多听少说的习惯,不轻易打断对方的述说;学会反应性倾听,不仅是耳朵在听,而且是整个身心与受助者同在,听出受助者言外之意,同时适时地给予反应和反馈;不要评价,不去削弱受助者的感受,不急于提建议、想办法;有节制地自我暴露,不将关注点转移到无关事项或者自己身上;及时梳理和概述。

(2) 领悟阶段。在这一阶段,助人者和受助者的合作使得受助者更好地了解了自己的想法、情感和行为。促进领悟的谈话技巧有:促进觉察,助人者需要持续专注地倾听,以开放式的提问获取信息,澄清模糊、意思不明确的地方,适时将受助者的感受和想法反馈给受助者等;促进领悟,助人者需要挑战受助者的一些不合理的信念,试探性地指出其不一致、矛盾的地方,在受助者有所领悟时提出看待受助者问题的新视角;通过表达此时此刻的感受帮助受助者意识到自己的行动模式等。

(3) 行动阶段。在这一阶段,助人者要适时推动受助者的改变。促进行动的策略和技巧有:充分探讨行动目标的价值,以激发动机;对畏难反应本身进行探索,获得领悟;对行动中可能遇到的困难做出预想方案;以想象、示范观摩、角色扮演等方式提供训练;提供必要的鼓励和支持,同时接纳犹豫和反悔。

在实际助人的过程中,上述三个阶段并不是截然分开也不是按序进行的,可能有反复的时候,也有可能只能完成其中一项,助人者可根据实际情况运用相应的技巧。

(三) 心理咨询与治疗

1. 心理咨询的概念与内涵

心理咨询是指运用心理学的方法,对心理适应方面出现问题并企求解决问题的求询者提供心理援助的过程。寻求心理帮助的人一般称为当事人或来访者,提供心理帮助的专业人士一般称为咨询师或治疗师。正确理解心理咨询的概念需要注意以下四个方面。

(1) 心理咨询是一种人际帮助活动。接受帮助的是有困难或者问题的当事人,提供帮助的是受过心理学方面专门训练的咨询师或治疗师。而这种帮助是指咨询师依据一定的理论,运用一定的方法、技术或创设一定的条件来影响当事人,帮助当事人解决他的问题,或者达到某一特定的咨询目标。

(2) 心理咨询是一种人际互动过程。也就是说,在咨询的过程中,不仅咨询师在影响和改变着当事人,当事人也在影响和改变着咨询师。互动的成功与否关系到咨询的质量和效果。因此,咨询师都非常重视咨访关系。

(3) 心理咨询是具有“心理性”的咨询。首先,当事人的困难或者问题都是心理、行为方面的困难或者问题,咨询目标也是促成当事人在心理、行为方面的积极改变。当然,当事人



微课
什么是心理
咨询



的困难往往由生活事件引发,但在咨询过程中,咨询师关注的是人在面临这些问题时的心理适应问题,而不是告诉当事人具体要怎么去做。其次,咨询互动的内容主要属于心理学范畴。例如,帮助当事人认识自己和环境条件,分析他行为的意义和有效性,设计生活目标以及达到目标的行动方式。最后,咨询所依据的理论、使用的方法都来自心理学的基础研究。

(4) 心理咨询是有严格规范和稳定设置的服务。在心理咨询行业,对从业人员有资格认证,对申请者的受训经历(包括课程、咨询和督导时长)有一定的要求,对其专业能力和伦理操守有相应的考核。心理咨询的设置主要指其时空安排,包括以下内容。



视频
哪些情况可以做心理咨询?

① 稳定的时间。疗法不同,心理咨询的时间长短也不一。一般来说,一次心理咨询的时间为50分钟左右;家庭治疗和团体辅导、治疗时间会长一些,为90~120分钟。

② 相对稳定的频率。通常,心理咨询的频度在每周一次,特殊情况可以增加次数。例如,当事人处于危机之中,有必要临时增加会谈、延长时间或是增加次数。

③ 地点。心理咨询通常在咨询室进行。一般来说,稳定地在同一咨询室进行心理咨询有利于增强当事人的稳定感。

④ 次数。咨询次数会受到多方面因素的影响,如当事人问题的严重程度、咨询目标、当事人的求助动机,还有机构的设置、咨询师的流派取向等。一般发展性的问题次数较少,而较严重的心理障碍或做深层次的自我探索需要的次数会很多。

2. 心理咨询与心理治疗的异同

有咨询师在日常咨询中发现,很多大学生对心理咨询和心理治疗,如心理咨询工作的内容、范畴和服务的对象存在很多误解,从而影响其心理求助的态度。

(1) 心理咨询与心理治疗的相同点。心理咨询与心理治疗在本质上是一样的,主要体现在以下三个方面。

① 两者都是专业助人活动,都是通过一种专门的帮助关系来使当事人发生心理和行为上的改变。

② 两者所采用的理论和方法是一样的,都同样依据心理学理论,如人本主义心理学理论、精神分析理论、认知行为理论、家庭系统理论等。

③ 两者都注重建立帮助者与求助者之间良好的人际关系,认为这是使求助者改变和成长的必要条件,应贯穿咨询过程或者治疗过程的始终。

(2) 心理咨询与心理治疗的不同点。心理咨询与心理治疗也存在一些不同之处,体现在以下三个方面。

① 两者服务的对象“同中有异”。心理咨询与心理治疗可以对相同的对象提供服务,没有绝对的界限。但在传统上,心理咨询的服务对象较偏向于正常人群,他们面临的主要是适应和发展的的问题。而心理治疗的对象主要是有心理障碍的人群,如患有人格障碍、神经症和情绪障碍等的人。

② 部分心理咨询师和心理治疗师的专业训练背景有所不同。从事心理咨询的专业人士通常被称为心理咨询师;从事心理治疗的主要是临床心理学家,通常被称为心理医生。这两种人所接受的训练实际上非常近似,都是心理学训练。不过,有一部分精神科医生也从事心理治疗,他们的专业训练与前两者有所不同,接受的是医学专业训练。心理治疗师和心理

咨询师供职的机构虽有很大的交叠,但也有所偏重。前者主要在各种医疗、保健和康复机构工作,后者主要在学校、社区服务机构工作。两者都有独立开业的情况。

③ 心理咨询和心理治疗的帮助特点也“同中有异”。咨询多倾向于认知、支持等,治疗多倚重矫正、训练、重建方法,因为心理治疗较多涉及比较深入的心理特质、行为方式的改造,重视改善患者的人格。

不管是心理咨询还是心理治疗,既不是大众眼中的简单谈话,也不是某些影视作品中宣扬的“包治百病”的万能钥匙。只有正确合理看待心理咨询与心理治疗,大学生方能妥善合理地利用好这项服务,为自己带来收益。

拓展阅读

预约心理咨询前你应该弄懂的 10 个问题

1. 心理咨询是什么?

心理咨询的目标是“助人自助”,协助来访者自我觉察、自我照顾、自我成长,而不是让来访者依赖咨询师。

一个好的心理咨询是一段温暖的关系,咨询师陪伴着来访者向前走,看到生活中的难,看着我们靠自己努力渡过难关,最终塑造一个更满意的自己。在这段关系中,咨询师成为来访者探索自我的工具,更是来访者面对咨询室之外的世界的支持。

咨询就是通过这样的方式来起作用的。

2. 什么时候需要心理咨询?

在生活中,我们会遇到很多问题、困难,或是艰难的时刻,我们会感到彷徨、无助、痛苦。

当我们觉得自己无法解决这些问题,寻求家人朋友的帮助也很无解,甚至还因为这些问题影响正常的工作、学习和社交的时候,尝试心理咨询或许是个不错的选择。

专业的事情交给专业的人来做,适时寻求帮助是智者的行为。

3. 心理咨询是一个什么样的过程?

(1) 咨询初期。此期主要是建立咨询关系、信息收集和评估的过程,整个过程持续 2~4 次不等,稳固的咨询关系也由此建立。

(2) 咨询持续。此期朝着咨询目标前进,咨询师协助来访者觉察自己的思维误区,体验情绪,疗愈创伤,探索苦恼的根源,发展应对困难的新技能。

(3) 咨询结束。此期回顾咨询过程,总结体验和收获,确保来访者可以安全地离开咨询关系,能更加独立地迎接挑战。

4. 心理咨询师能为我们提供什么?

很多时候我们遇到困难都是因为自身的各种资源受到了阻碍。心理咨询就是帮助我们梳理自身的情绪情感,帮助我们由内耗的状态调整为相对整合的状态,更好地发现和使用自身以及身边的资源,从而获得解决问题的新的思路和方法。

5. 心理咨询对什么样的人效果最好?

来访者愿意主动接受心理咨询,希望自己在感受和 behavior 上做出改变,而且希望从咨询中获得帮助,能够忍受改变过程中可能伴随的痛苦;来访者是一个能够表达和反思自己经历的人;来访者的求助动机比较高,在咨询中更为合作,与咨询师更能坦诚交流。在心理咨询中,这些人最可能获益,而且也确实获益最多。



6. 团体咨询和个体咨询效果是一样的吗？它们分别针对什么样的人？

团体咨询通常是10人左右的具有共同心理困惑的团体，在一位或两位团体心理咨询师的带领下，通过与团体成员和咨询师的人际互动，达到减轻或解决心理问题、实现个人成长目标的一种心理咨询形式。

个体咨询是来访者和咨询师一对一的咨询形式。个体咨询的私密性更好，氛围更安全，咨询形式、内容和方案可灵活调整，有助于建立更紧密的工作同盟。

从效果上来说，两者是没有明显的差异的。同时，由于团体咨询中的人际互动模式是对生活场景的重演，所以对有人际交往方面困扰的来访者而言，团体咨询能够更快地见效。

7. 遇到哪些情况可以做心理咨询？

(1) 当你感觉到工作、生活压力过大，精神紧绷，焦虑不安，心情低落，胸闷难受，但到医院检查又没有任何问题时。

(2) 当你发现无法顺畅地与周围人沟通交流，周围人好像都在回避你时。

(3) 当你的恋爱关系出现问题，与对方沟通不良，心中烦闷，无法取舍时。

(4) 当出现婚姻问题、家庭矛盾升级、亲子沟通不畅，孩子学习成绩下降，而你无能为力时。

(5) 当你觉得自我需要成长，想进行心灵探索时。

.....

经自行努力无法有效改善，可以寻求心理咨询的帮助。

8. 心理咨询要持续多久？

咨询时间的长短大概可以分成三类，即短程、中程和长程。以一周一次为例（50分/次），短程心理咨询可能在4~8次结束；中程心理咨询在20次左右，半年不等；而长程心理咨询可能需要数年。

心理咨询持续时间是由来访者的情况和咨询目标决定的。例如，一些短期应激的症状或解决发展性的问题（如婚恋、工作人际等）一般适用短、中程心理咨询；而如果希望对自我做更多的探索，实现人格层面的改善，或本身已出现神经症性问题者，就需要进行长程心理咨询。

9. 在接受心理咨询之前要做哪些准备？

(1) 必须为心理咨询留下固定的时间。稳定的咨询频率是心理咨询奏效的基本因素。保证不了有充足的时间，咨询就无从谈起。通常心理咨询的频度在每周1次，特殊情况可以增加次数。疗法不同，时间长短不一。所以，在决定咨询前，你必须做好时间安排。

(2) 必要准备是做好经济上的准备。心理咨询按时计费，对很多人来讲是一笔不小的支出。为保障咨询能够顺利地进行下去，问题能够在有效的时间内解决，进行咨询前，必须对此有充分准备。不过，目前高校的咨询中心对自己本校在校生，提供的都是免费服务哦，大家可以利用好这个资源。

(3) 最重要的准备是必须准备好承受咨询和改变过程中的痛苦。无论是何种疗法或理论流派，在咨询过程中，来访者都必须承受一些焦虑和痛苦，都必须面对、接受、承受自己的内心冲突，这是任何心理疗法都无法避免的。“小痛小悟、大痛大悟、无痛

不悟”，没有痛苦的心理咨询，只能算作止痛针和麻醉剂，真正的咨询并没有进行。伴随痛苦和改变的心理咨询，才是真正的心理咨询。没有勇气承受咨询痛苦的来访者，是无法从真正的心理咨询中获益的。

在上述的准备比较充分之后，就可以向咨询师进行咨询了。

10. 对心理咨询师什么都能说吗？

在你觉得安全和对咨询师完全信任的情形下，为了让咨询师全面了解你的情况，你需要把你的想法和你对咨询师的看法说出来，在咨询中越是开放地打开自己，对自己的改变就会越充分。

当然，安全感和信任感是逐渐建立起来的，正如你不可能一开始就决定信任咨询师，我们也不鼓励你从一开始就把内心最深层的感受说出来。但是，如果经过多次咨询都没有建立对咨询师的信任感，那你就需要开诚布公地与咨询师讨论一下这个问题。

资料来源：<http://www.dfmjxl.cn/read/detail/id/159.html>，有改动

心理测评

大学生心理健康测试题

指导语：以下 40 道题，如果感到“经常是”，请在括号中画“√”；“偶尔是”，请在括号中画“△”，“完全没有”，请在括号中画“×”。

1. 平时不知道为什么总是觉得心悸意乱，坐立不安。（ ）
2. 上床后怎么也睡不着，即使睡着也容易惊醒。（ ）
3. 经常做噩梦，惊恐不安，早晨起来就感到倦怠无力，焦虑烦躁。（ ）
4. 半夜经常醒 1~2 小时，醒后很难再入睡。（ ）
5. 学习常使自己感到非常烦躁，讨厌学习。（ ）
6. 读书看报甚至课堂上也不能专心致志，往往自己也搞不清在想什么。（ ）
7. 遇到不称心的事情便较长时间沉默少言。（ ）
8. 感到很多事情不称心，无端发火。（ ）
9. 哪怕一件小事，也总是放不开，整日思索。（ ）
10. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣，郁郁寡欢。（ ）
11. 常常听不懂老师讲课，有时记得快，忘得也快。（ ）
12. 遇到问题常常举棋不定，迟疑再三。（ ）
13. 经常与人争吵架发火，过后又后悔不已。（ ）
14. 经常追悔自己做过的事，有负疚感。（ ）
15. 一遇到考试，即使有准备也紧张焦虑。（ ）
16. 一遇到挫折，便心灰意冷，丧失信心。（ ）
17. 非常害怕失败，行动前总是提心吊胆，畏首畏尾。（ ）
18. 感情脆弱，稍不顺心就暗自流眼泪。（ ）
19. 自己瞧不起自己，觉得别人总在嘲笑自己。（ ）
20. 喜欢和比自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。（ ）
21. 感到没有人理解自己，烦闷时别人很难使自己高兴。（ ）



22. 发现别人在窃窃私语,便怀疑是在背后议论自己。()
23. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑,甚至嫉妒。()
24. 缺乏安全感,总觉得别人要伤害自己。()
25. 参加春游等集体活动时总有孤独感。()
26. 害怕见陌生人,人多说话就脸红。()
27. 在黑夜行走或独自在家时有恐惧感。()
28. 一旦离开父母,心里就不踏实。()
29. 经常怀疑自己接触的东西不干净,反复洗手或换衣服,对清洁极端注意。()
30. 担心是否锁门和有东西忘记拿,反复检查,经常躺在床上又起来确认,或刚一出门又返回检查。()
31. 站在河边、楼顶、阳台上,有摇摇晃晃要掉下去的感觉。()
32. 对他人的疾病非常敏感,经常打听,生怕自己也身患相同的病。()
33. 对特定的事物、交通工具(如公共汽车)、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐惧倾向。()
34. 经常怀疑自己发育不良。()
35. 一与异性交往就脸红心悸或想入非非。()
36. 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。()
37. 怀疑自己患了不治之症,反复看医生或去医院检查。()
38. 有依赖止痛药或者镇静药的习惯。()
39. 经常有离家出走或脱离集体的想法。()
40. 感到内心痛苦无法解脱,有自伤行为或自杀想法。()

评分标准:

“√”得2分,“△”得1分,“×”得0分。

评价参考:

0~8分:心理非常健康,继续保持。

9~16分:大致还属于健康范围内,但应该有所注意,可以找老师或同学聊聊,应保持心情愉悦、乐观。

17~30分:有一些心理障碍,应采取适当的方法进行调适或寻求心理辅导老师的帮助。

31~40分:有可能患了某些心理疾病,可以找心理医生或精神科医生进行诊断与治疗。

41分以上:有较严重的心理障碍,应及时找心理医生或精神科医生进行诊断与治疗。

章末小结

1. 心理学是一门研究心理现象及其规律的科学。心理学的研究目的在于描述、解释、预测和控制行为,最终为提高人类生活质量服务。
2. 健康不仅是没有疾病,而且包括身体健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康。

3. 心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。

4. 心理健康评估模式有统计学模式、临床模式、社会规范模式、社会适应模式、主观经验模式、尖端模式。心理健康的评估是一个复杂的过程,有的时候需要综合各种因素,结合多种手段来进行,需要遵循客观、全面、相对性、发展性、定量与定性、他评与自评相结合等原则,才能做出尽可能准确的判断。

5. 大学生心理发展具有以下特点:智力的顶峰;自我意识逐渐成熟;情绪丰富、波动大;意志水平明显提高,但不平衡、不稳定;性意识趋于成熟。

6. 大学生心理异常识别的原则为:心理反应的合理性原则,心理活动的内在一致性原则,个性特征的稳定性原则。

7. 心理求助是指在个体遇到心理困扰时,主动向外在社会寻求帮助以解决困扰、促进心理成长的过程。

8. 我国大学生心理求助的特点有:先求诸己,后求诸人;专业求助率低;女生的求助态度比男生更积极。

9. 妨碍大学生求助的主要因素有:心理求助的相关污名化、自我效能感(包括处理心理问题的自我效能感和作为心理咨询当事人的自我效能感)、文化环境因素、对专业服务的消极预期。

10. 心理咨询是指运用心理学的方法,对心理适应方面出现问题并企求解决问题的求询者提供心理援助的过程。