



策划编辑：白毅娟  
责任编辑：谷建亚 李莹肖  
装帧设计：刘文东

高等院校“十三五”公共基础课精品教材

“互联网+”立体化教材

赠慕课

## “大学生心理健康教育”慕课



主讲人 夏翠翠

北京师范大学心理学院心理学博士，北京师范大学心理咨询中心专职教师。从事心理健康教育和心理咨询工作十余年，擅长青少年常见心理问题，恋爱和情感问题，人际关系，考试焦虑，学习问题，亲子问题等。



### 赠送慕课，在线学习

为使用本书的读者免费赠送慕课，可登录智学客云平台<http://cloud.zxkedu.com>学习和使用。平台提供新的教学模式，解放教师和学生，使教与学打破了课堂的限制。

### 内容全面，制作精良

内容设计合理，名师高清视频讲解，完整呈现书中知识体系。知识单元化，内容多样化，剪辑专业化，保证慕课质量，激发学习兴趣。

### 线上互动，方便高效

线上创建班级，配合“云班级”实现教学互动，可查阅教师的学习计划指导，与同学分享笔记，发起和参与话题讨论等。

### 资源丰富，免费赠送

免费提供配套星级教学资料包，包括教学课件、教学参考、案例素材、学科动态、学习视频等丰富的教学资料。

智学客云平台 <http://cloud.zxkedu.com>

赠精品教学资料包

jc.huatengzy.com  
400-615-1233

ISBN 978-7-5537-7156-4



定价：39.80元

大学生心理健康教育

主编 李景龙

江苏凤凰科学技术出版社

# 大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

● 主编 李景龙

知识趣味化，理论生活化  
传统与创新相融合  
注重实践，以“能力本位”为宗旨  
微视频随时随地观看学习



新思  
课堂

智慧学习平台



新思课堂

江苏凤凰科学技术出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

高等院校“十三五”公共基础课精品教材


 “互联网+”立体化教材

# 大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

● 主编 李景龙



 江苏凤凰科学技术出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/李景龙主编. —南京:江苏凤凰科学技术出版社, 2016. 8(2019. 2 重印)

ISBN 978-7-5537-7156-4

I. ①大… II. ①李… 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(2016)第 213555 号

高等院校“十三五”公共基础课精品教材

## 大学生心理健康教育

---

主 编 李景龙  
责任编辑 谷建亚 李莹肖  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
印 刷 大厂回族自治县聚鑫印刷有限责任公司

---

开 本 787 mm×1 092 mm 1/16  
印 张 13.5  
字 数 340 000  
版 次 2016 年 8 月第 1 版  
印 次 2019 年 2 月第 4 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-7156-4  
定 价 39.80 元

---

如有图书印装质量问题, 请致电 010-88433760。

# 前言

## PREFACE

随着高校的不断扩招和社会就业压力的逐步增加,大学生的心理健康问题呈现出多样化和严重化趋势,越来越受到社会的关注。心理健康已成为大学生成长、成才的重要影响因素,心理素质的培养已成为高校不容忽视的教育内容。其实,早在半个多世纪以前,瑞士著名心理学家、精神病学家荣格就曾经提醒人们,要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为,随着人们对外部空间的拓展,人们对心灵的提升却停止了;人们在智力方面收获过剩,在心灵方面却沦丧殆尽。心理健康问题已成为一个“世纪性”的问题,抑郁症就被世界卫生组织称为“世纪病”。

本书依据教育部出台的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和编者多年的大学生心理健康教育工作经验,在汲取该领域先进理论成果的基础上,紧密结合大学生学习生活中的心理实际而编写,旨在普及心理健康知识,为大学生提供心理健康指导,帮助其解决在现实生活和学习中遇到的心理问题。

本书共十一章,内容包括大学生心理健康概述、自我意识的培养与完善、塑造和培养健全的人格、情绪的管理与调节、学习心理、人际交往心理、恋爱心理与性心理健康、压力与挫折应对、互联网与大学生心理健康、求职择业心理、生命教育等,基本上涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题。本书突出了培养能力的实际训练,避免了行、知脱节等问题,是大学生心理健康教育课程的必备教材,也是关注自身成长与心理健康的大学生朋友的有益读本。

由于编者水平所限,书中难免存在疏漏和不妥之处,欢迎读者批评指正。

编者



# 目录

# CONTENTS

## 第一章 大学生心理健康概述

第一节 健康与心理健康 .....	1
第二节 心理健康的内涵与标准 .....	5
第三节 大学生常见心理问题及调节 .....	11

## 第二章 自我意识的培养与完善

第一节 自我意识概述 .....	26
第二节 大学生自我意识发展的特点 .....	31
第三节 大学生健全自我意识的培养 .....	40

## 第三章 塑造和培养健全人格

第一节 人格概述 .....	47
第二节 大学生健全人格的影响因素 .....	53
第三节 塑造和培养大学生健全人格 .....	58

## 第四章 情绪的管理与调节

第一节 情绪概述 .....	68
第二节 大学生情绪特点 .....	71
第三节 大学生的情绪管理及情绪调节方式 .....	74

## 第五章 学习心理

第一节 学习概述 .....	80
第二节 大学生学习的特点 .....	87
第三节 大学生常见的学习心理问题及调适 .....	95

## 第六章 人际交往心理

第一节 人际交往概述 .....	102
第二节 大学生的人际交往类型及特点 .....	111
第三节 大学生人际交往中常见问题及调适 .....	113
第四节 大学生人际交往与沟通艺术 .....	117

## 第七章 恋爱心理与性心理健康

第一节 爱情是什么 .....	125
第二节 大学生恋爱及常见问题调适 .....	129
第三节 大学生性心理 .....	134

## 第八章 压力与挫折应对

第一节 认识压力 .....	142
第二节 挫折概述 .....	145
第三节 大学生常见挫折及应对 .....	152
第四节 积极心态的培养 .....	159

## 第九章 互联网与大学生心理健康

第一节 互联网的发展特点 .....	163
第二节 大学生网络心理及调适 .....	170
第三节 大学生网络成瘾问题及应对 .....	178

## 第十章 求职择业心理

第一节 大学生的择业心理 .....	185
第二节 大学生就业心态调适 .....	191

## 第十一章 生命教育

第一节 生命教育概述 .....	199
第二节 生命与死亡 .....	202
第三节 理解生命 珍爱生命 .....	204
第四节 学会感恩 .....	206

参考文献 .....	210
------------	-----

# 第一章 大学生心理健康概述

## ——做一名身心健康的大学



### 学习目标

- (1)理解健康与心理健康的含义;
- (2)理解心理健康的内涵和标准;
- (3)了解大学生常见的心理问题及其调节方法。



### 情境导入

大学生涯对每一位大学生来说,都是一段无法割舍的人生经历。在这里,不管愿意与否,每一个人都要开始独立地面对真实的生活,自主地解决人生难题。但是,当大家以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时,会发现生活之舟是那么复杂,有时甚至是那么难以驾驭。在痛苦的反思之后,有人开始调整目标、重塑自我,以积极的心态去迎接新的生活;有人则选择了逃避与自暴自弃,以消极的心理与行为去对抗生活。积极的接纳与奋进是美好人生的起点,而消极的对抗则有可能一事无成。因此,保持心理健康,提高心理素质,不仅仅是大学期间正常学习、生活的基本保证,也是促进人格完善和德、智、体全面发展的重要条件。

## 第一节 健康与心理健康

### 一、健康的概念

每一个人都关心自己的健康,但每一个人对健康的理解却各不相同。有人说,没有疾病就是健康;有人说,能吃能睡就是健康;还有人说,精力充沛就是健康……到底怎样才算健康呢? 1948年世界卫生组织(WHO)在成立时,向全世界发出了有关健康的重新认识,指出:“健康,不仅仅是没有疾病和身体的虚弱现象,而是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态。”这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。这种对健康的理解意味着衡量一些人是否健康,必须从生理、心理、社会、行为等因素分析,不仅看他有没有器质性或功能性异常,还要看他有没有主观不适感,有没有社会公认的不健康行为。

疾病与健康不是对立的观念,而是彼此相互依存、相互转化的统一体。从疾病最严重的



状态到健康最顶峰状态是一个生命的连续过程,它处于经常变化而非绝对静止的状态。

科学的健康观改变了人们传统的没有疾病即健康的观念,它包含了躯体健康、心理健康、社会适应良好,健康的目标是追求一种更积极的状态、更高层次的身心协调与发展。人是一个生理和心理紧密结合的有机体,精神和躯体在同一个生命系统中共同起着作用。每个人以精神为表现的心理活动和以躯体为载体的生理活动是相互影响、相互转化、相互依存和辩证统一的,不存在无生理活动的心理活动。生理健康是心理健康的基础,心理健康反过来又能促进生理健康,生理和心理两方面的因素都与人的健康有密切的关系。专家们普遍认为,没有一种疾病是纯生物或纯心理的,人的生理与心理的健康问题是互为因果的。也就是说,生理或心理无论哪一方面出现问题,另一方面必定也会受到影响。对此,我国古代医学家早有论述,如“形神合一”,还有“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”之说。

## 二、心理健康的概念

### 1. 心理健康的含义



微课

什么是心理健康

心理健康又称精神健康,它是一种持续的心理正常状态。不同学者从不同的角度有不同的论述。第三届国际心理卫生大会(1946年)对心理健康是这样定义的:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上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。”

人的心理健康是一个动态连续变化的过程。连续变化指的是健康与不健康是一个连续体,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,及时予以调整,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“没进精神病院,就没有心理健康问题”,这是对量变与质变没有充分认识和把握的结果。没有精神病的人,并不意味着心理就完全健康,精神病是心理不健康发展至极端的表現。事实上,每一个人都有可能处在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并没有精神病,有心理疾病的也是少数,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,不能绝对地对一个人下结论,他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。

### 2. 心理健康的等级

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,如脉搏、体温等,所以要区别心理是否健康也不那么容易。心理健康相对的参照系是正常,而“正常”这一概念不论对于整体还是个体都是有阶段性的,因为一个人随时可能产生不良心境,所以个体的心理健康也不是一条直线。要区分心理正常与异常尚无一个适用于任何人的任何情境的标准,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、发烧一样不足为奇。一般可将人的心理健康状态分为以下三个等级。

(1) 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,善于与别人相处,

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。

(2) 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,就会消除或缓解,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轻度心理失调情况。对心理轻度失调应该像接受人会感冒发热一样,积极地进行调整,一般会很快恢复常态。

(3) 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。如不及时治疗就可能恶化,成为精神病患者。精神病是最严重的心理疾病。这类人只占极少数,但发病者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。心理健康教育就是要通过宣传教育,积极预防心理疾病的发生,即使发生了,也早发现、早治疗,把损失降低到最低限度。

### 3. 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以及学习科学文化知识的前提,是大学期间正常学习、交往、生活、发展的基本保证。如果一个人经常地、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;有人因人际关系不和而逃避群体、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和损失,他的生活和事业就少一分成就和贡献。例如,有人通过对清华大学获得特等奖学金的学生心理特征研究发现,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。

#### 案例故事

小刚苦苦追求女同学小黎,而小黎对小刚一点感觉也没有,她只想安心学习,至于谈恋爱的事情,等毕业后再说。小刚不甘心追到小黎的老家天,再一次向小黎表白了爱慕之意,同样遭到了小黎的回绝。小刚当晚住进一家宾馆,拿出准备好的饮料和安眠药,一口气服下了兑好的安眠药液体,突然想到了生他养他 19 年的父母,求生的欲望促使小刚拨打了 120,电话还没打完,小刚的手机突然没电了,浑身无力的小刚慢慢昏睡过去,死亡在向他逼近。危急关头,120 医护人员及时拨打了 110。由于没有确切的地址,报警人的手机已经关机了,民警只能火速对辖区内的宾馆一家一家地排查,这才把小刚从死神的身边给拽了回来!

大学生自杀往往是内因和外因长期共同作用的结果。从外因来看,首推情感问题,其次

就是学业压力；从内因来看，主要是潜意识中的自卑和集中爆发的焦虑。作为一种偏差型的自我认识，这种自卑往往长期存在，它使学生在遭受到任何小挫折时都会将之无限扩大，如坠深渊。而当一些阻碍因素长期存在，如持续的学业压力、持续失恋时，自卑便会逐步发展成自怜、自毁。这时如再遇到考研、就业等重大问题，无法排解的焦虑便会突破生死最后防线，最终走上自杀之路。然而对于更多的大学生，面临成长与成才中的种种心理困惑，他们需要了解自己的身体、心理与社会发展及需求，并对其做出适当的调整，使自己处于良好的心理状态之中。良好的心理素质是成才的基础。心理健康教育与每一个学生的成长密切相关，高校心理健康教育的目标是提高全体学生的心理素质，优化每一个学生的人格，帮助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，使全体学生都能得到全面而健康的发展。

### 三、心理亚健康的概念

#### 1. 心理亚健康的含义

健康心理学从心理测验统计结果、症状分析、个人内心体验等方面来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空间——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。

#### 2. 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为正常，也无法证明有某种器质性疾病，但与健康人比却又显得生活质量差、工作效率低、极易疲劳，许多人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲劳乏力等不适。从心理健康的角度来看，处于心理亚健康状态的人，虽然没有明显的精神疾病和心理障碍，但情绪低落、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。



#### 拓展阅读

#### 陷入心理亚健康状态的7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、无用感；
- (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。

#### 3. 心理亚健康的自我调适

心理亚健康是一种比较痛苦而又无奈的心理状态，已成为现代社会十分突出的问题，它

严重地影响着人的心理生活质量,将人的精力引向非建设性的渠道,降低人际吸引,毁坏人的自我感受,降低人的自我满足感,束缚人的创造性。它正在成为现代社会的“隐形杀手”。正如联合国专家预言:“从现在到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”因此,只有帮助个体正确认知心理亚健康状态,掌握有效的调适方法,才能摆脱心理亚健康,形成健康的心理。



### 拓展阅读

#### 走出心理亚健康状态的 12 条良方

- (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,亲近别人;
- (12) 积极主动,分秒必争。

总之,大学生要做到心理健康,因为身心是否健康是关系到成才与否的头等大事。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,一颗颗人才的新星就有可能升起。“少年强,则国强;少年弱,则国弱,少年胜于欧洲,则国胜于欧洲;少年雄于地球,则国雄于地球”。梁启超先生这一名言震荡着一代代年轻大学生的心灵,我们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 心理健康的内涵与标准

### 一、心理健康的内涵

戴尔·卡耐基认为,一个人事业上的成功,只有 15%是由于他们的学识和专业技术,而 85%是依靠人际关系和良好的心理素质。重视心理健康已成为当今世界的大趋势。什么是心理健康,一个人的心理达到什么样的标准才算是健康的?这是一个复杂的问题,不同学者从不同的角度有不同的论述。

1946 年,第三届国际心理卫生大会认为:“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他

人心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展到最佳状态。”

精神医学者孟尼格尔(Karl Menninger)认为:“心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况,不只是要有效率,也不只是要能有满足感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者俱备,心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。”

心理学家英格里斯(H. B. English)给心理健康的定义是:“心理健康是指一种持续的心理情况,当事者在那种情况下能进行良好的适应,具有生命力,并能充分发展其身心的潜能。”

心理卫生学者阿可夫(Abr Arkoff)认为心理健康是指具备“有价值心质”的人,即①有幸福感;②和谐(指在情绪平衡,以及欲望与环境之间协调);③自尊感(包含自我了解、自我认同、自我接纳与自我评价);④个人成长(潜能充分发展);⑤个人成熟(个人发展达到该年龄应有的行为);⑥个人统整性(能有效发挥其理智判断力及意识控制力,积极主动,能应变);⑦保持与环境的良好接触;⑧从环境中自我独立(独立自主,自由而自律);⑨有效适应环境。

## 二、心理健康的标准

1946年,第三届国际心理卫生大会提出的心理健康的标准是:①身体、智力以及情感十分调和;②适应环境;③有幸福感;④在工作中能发挥自己的能力和,过着有效率的生活。

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:①有充分的自我安全感;②能充分了解自己,并能恰当地评价自己的能力;③能与周围环境保持良好的接触;④生活的理想切合实际;⑤能保持自身人格的完整与和谐;⑥善于从经验中学习;⑦能保持适当和良好的人际关系;⑧能适度地表达和控制自己的情绪;⑨能在不违背团体要求的前提下,有限度地发挥个性;⑩能在不违背社会规范的前提下,适度满足个人的基本需求。

我国台湾学者王沂钊历经多年的研究,认识到唯有有健康的心理,才会有健康的生活习惯与身体的健康,才能在社会上保持较高的效能,从而提出以下六项衡量个人心理健康的准则:①要有工作而且乐于工作(这是人性最高的心理需求和快乐的来源);②要有朋友而且乐于与他人交往(透过与人分享心情,体会爱的幸福感,能够稳定情绪);③要适当地了解自己并且悦纳自己;④能客观地评估他人并认可他人;⑤能与现实环境维持良好的接触;⑥经常保持满意的心情。

我国台湾学者黄坚厚在1982年提出了衡量心理健康的四条标准:①乐于工作,能在工作中发挥智慧和能力,以获取成就和满足;②乐于与人交往,能与他人建立良好的关系,与人相处时正面态度多于反面态度;③对自己有适当的了解和悦纳的态度;④能与环境保持良好的接触,并能运用有效的方法解决所遇到的问题。

我国大陆学者马建青主编的《心理卫生学》一书提出了心理健康的七条标准:①智力正常;②善于协调和控制情绪,心境很好;③具有较强的意志品质;④个人关系和谐;⑤能动地适应和改造环境;⑥保持人格的完整和健康;⑦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几个方面。

(1) 智力正常。智力是人的一切心理活动的最基本的心理前提,心理健康的人能在工作保持好奇心、求知欲,并能充分发挥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,能体验自我存在的价值。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,愉快、乐观、开朗、满意等情绪状态总是占优势的,虽然也免不了因挫折和不幸产生悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,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,并能在其中分享快乐,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,并能在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,善于将自己融入到不同的环境中,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己的需要,实现自己的人生理想。

在 20 世纪 30 年代,我国许多有识之士,在国际心理卫生运动日趋发展的影响之下,日益认识到这一运动的意义及重要性,于是经教育家、心理学家、医生、社会学家以及其他社会知名人士共 228 人的酝酿和发起,并得到 145 位知名人士的赞助,于 1936 年 4 月在南京正式成立了“中国心理卫生协会”,紧接着便致力于准备开展工作。翌年,因抗日战争爆发,全国处于非常状态之中,致使心理卫生的工作被迫停顿。抗日战争胜利后,于 1948 年曾在南京开过一次局部的心理卫生代表会议。其后,由于种种原因,直至 1979 年冬在天津召开的中国心理学会第三届代表大会上,许多与会者提出重建“中国心理卫生协会”的倡议。成立由陈学诗、宋维真、王效道三人组成的联络组开展工作并得到许多关心此项活动的各有关方面与著名人士的赞助。经过各有关方面的积极活动,中国心理卫生协会于 1985 年 3 月经国家科委和国务院体制改革办公室批准正式成立。同年 9 月 27 日在山东泰安举行成立大会。李先念同志为大会题词:“社会各界都应当关心人民群众的心身健康,为心理卫生事业做出应有的贡献!”邓颖超同志题词:“发展我国心理卫生事业,提高人民身心健康水平!”王震、陆定一、周培源、费孝通、茅以升、朱光潜、潘菽、吴阶平、钱信忠、高觉敷、林传鼎等国家领导人和著名学者分别题词或致贺词。大会选举产生了理事和常务理事;讨论通过了协会章程;初步确定了几个工作委员会的工作计划。随后成立了儿童心理卫生、青少年心理卫生、老年心理卫生、心身医学和特殊职业群体心理卫生等专业委员会并开展学术活动。各省市地方和

专业系统也纷纷组建心理卫生协会,开展活动。

我们还要明白这么一个道理:心理健康的标准不像生理健康标准那样具体、精确和绝对,心理健康与否、正常与否的界限是相对的,上述心理健康的标准仅仅反映了个体良好的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。心理健康是较长一段时间持续的心理状态,一个人偶尔出现的一些不健康的心理行为并不意味着这个人就一定是心理不健康。而且心理健康状态并非固定不变的,而是不断变化的,既可以从不健康转变为健康,也可以从健康转变为不健康。应该从以下三个方面把握心理健康的标准: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。

### 三、界定心理正常与否的原则

#### 1. 主观世界与客观世界的统一性原则

主观世界和客观世界的统一性原则即一个人的所思所想、所作所为是否能正确地反映外部世界,有无明显的差异。人的心理是大脑对客观现实的反映,任何正常心理活动和行为,必须在形式和内容上与客观环境保持一致性。不管是谁,也不管是在怎样的社会历史条件和文化背景中,如果一个人说他看到或听到了当时客观世界并不存在的能引起他那种感觉的刺激物,那么,我们必须肯定这个人的精神活动不正常了,他产生了幻觉。另外,一个人的思维内容脱离现实,或思维逻辑背离客观事物的规定性时便形成妄想。这些都是我们观察和评价人的精神与行为的关键。

#### 2. 知、情、意协调一致性原则

知、情、意协调一致性原则即人的心理活动中认识、情感、意志三个过程内容是否完整,是否协调一致。人类的精神活动虽然可以被分为知、情、意等部分,但它自身确实是一个完整的统一体,各种心理过程之间具有协调一致的关系,这种协调一致性保证人在反映客观世界过程中的高度准确和有效。比如,一个人遇到一件令人愉快的事,会产生愉快的情绪,手舞足蹈、欢快地向别人述说自己内心的体验。这样我们可以说这个人的知、情、意具有协调一致性,即具有正常的心理与行为。如果某人一边用低沉的语调向别人述说令人愉快的事,或是对痛苦的事做出快乐的反应,这个人可以被认为心理过程的协调一致性出现了问题。

#### 3. 个性的相对稳定性原则

个性的相对稳定性原则即人的个性心理特征在外部环境没有重大改变的前提下,其气质、性格、能力等个性特征相对稳定,行为表现出一贯性。每个人在自己长期的生活道路上都会形成自己独特的个性心理特征。这种个性特征形成之后具有相对的稳定性,在没有重大外界变革的情况下,一般是不易改变的。它总是以自己的相对稳定性来区别一个人与其他人的不同。如果在没有明显外部原因的情况下,某人的个性发生很大的改变,我们应该考虑这个人的精神活动是否出现异常。例如,一个用钱很节省的人突然挥金如土,或者一个待人接物很热情的人突然变得对人很冷淡,如果我们在他的生活环境中找不到足以使他发生如此改变的理由时,我们可以说他的精神活动已经偏离了正常轨道。

### 案例故事

小 A 是某大学一年级女生,第一学期表现较活泼开朗,与同学关系融洽,经常在一起开玩笑。但第二学期开学后,很少与同学们一起聊天,变得非常沉闷,同学们开玩笑她就发火,走在校园里一遇见人就非常紧张,经常一个人呆坐在寝室不出门。老师找小 A 谈心时,她反复述说有一个问题没有搞清楚,即她在来校途中的火车上为什么会被人录像,到学校后经常感觉到被人偷窥,还有人偷看了她锁在家里的日记。经调查,小 A 所反映的问题根本不存在,加上她在两个学期中所表现出的个性差异,可以判断小 A 心理状态属异常表现。

## 四、衡量大学生心理健康的标准

大学生的普遍年龄一般为 18~25 岁,从心理学的观点来看,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,大学生又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以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。

### 1. 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,而大学生一般智力都比较优秀。学习是大学生活的主要内容,心理健康的学生珍惜学习机会,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,并从学习中体验满足与快乐。

### 2. 健全的自我意识

自我意识是人格的核心,指人对自己以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、自满自足,对自己的弱点和缺点、缺陷不回避,泰然处之,不过于自责、自暴自弃。

### 3. 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以及是否符合自己的需要,抱有一定的态度,发生一定的情感体验,出现一定的情绪反应。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,绝大多数情况下,都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;同时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,也不退缩畏惧;对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要;对于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。如果有着过强(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。

#### 4. 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。美国国家科学委员会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,如果前者不是更加重要的话,至少是同等重要。日本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别人的意识。关心集体、关心他人从某种意义上讲是更好地关心自己。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。与人相处时积极态度(如热情、坦诚、尊重、信任、宽容、融洽)多于消极态度(如嫉妒、冷漠、怀疑、计较),在新环境中能很快地适应,与他人打成一片。

#### 5. 完整统一的人格特征

人格指人的整体精神面貌,人格完整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。心理健康的学生的所思、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反应方式,具备耐受失败的不屈性、面对厄运的刚毅性、面对困难的勇敢性。

#### 6. 良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境以及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和评价;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。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的优劣,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。

### 7. 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的不同的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段的心理行为模式。心理健康的人,他的行为习惯是与他的年龄、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要求,大都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。

## 五、正确理解和运用大学生心理健康的标准

正确理解和运用大学生心理健康的标准应注意以下几个问题:

### 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,只要我们积极加以矫治,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,出现某些心理问题可能是人的发展中不可避免的发展性问题,随着个体的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影响,如果某一方面因素发生变化而自身又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,并不等于患了心理疾病,因此,不能仅从一时一事而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,它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上作不同程度的努力,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,应该及时调整。

## 第三节 大学生常见心理问题及调节

### 一、大学生常见的问题

学业问题、情绪问题、人际关系问题、焦虑问题、情感问题、性健康、特殊群体心理健康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。

## 1. 学业问题

困扰着大学生的学业问题主要有学习压力大、学习动力不足、学习目的不明确、学习成绩不理想、学习困难等。

(1) 学习动力不足。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。”一位大二学生也写道:“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,而静下来想为什么学时,会感到很苦恼。”特别是一年级学生,认为“学习负担重,难以应付”的占 70.4%。

(2) 学习目的不明确。自习路上永远有匆匆的身影,但仔细考虑学生的学习目的却不能得到令人满意的答案。很多同学为了应付不得不参加的考试,不能不做的事而学习。有的学生甚至直截了当地回答:为了能够考试过关,至于为什么学心中没有底。一位学生这样写道:“在中学时代,各方面表现都很出色,进入大学后,沿着中学的惯性学习,尽管成绩还算理想,但学习虽然努力却常常感到心力交瘁,学而无所获。”更多的学生是懒得“精益求精,但求蒙混过关”。面对人才市场的巨大压力,很多学生也感到内心的危机感,但真正要努力学习,却提不起精神来。

(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,对学生的成长是不利的,有的学生上课注意力无法集中,有的学生不适应大学生生活,“小学、中学都是尖子学生,到大学生后一下子变为普通学生,个人约束力又差,自制力弱,大学期间较为放任,因而学习差了”;“虽然学习上很尽力,上大学就是为了求学,而学习成绩总是不理想,因而感到很自卑,也十分压抑”。

(4) 学习动机功利化。市场经济的利益杠杆直接影响着学生的学习,对于学习,学生表现出空前的功利意识。对还没有学的课,学生问的第一个问题是“我学习这门课有什么用?”因而出现了专业课、基础课门前冷落车马稀,而技能类课程如计算机、外语、股票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。学生充分了解到市场对各种证书的青睐,因而放弃了专业课的学习去追逐各种有用的证书。

## 2. 情绪问题

稳定的情绪、积极良好的情绪反应,是学生成才很重要的因素,也是学生心理健康中值得重视的问题。如表 1-1 所示,大学生的负向情绪高于正向情绪,值得引起重视。

表 1-1 大学生情绪自我评价

选 项	正 向	中 性	负 向	负向与正向差
舒畅-压抑	31.7	26.8	41.6	9.9
愉快-烦恼	21.9	30.6	47.6	25.7
充实-空虚	14.2	21.9	63.9	47.7
平和-烦躁	3.3	18.6	78.1	74.8

(1) 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、什么活动都懒于参加,什么事也提不起精神来,逃避参与。中国矿业大学连续三年对新生进行心理健康测试结果表明: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,高低不定,喜怒无常,会因一点小小的胜利而沾沾自喜,也易为一次考试失败、情感受挫而一蹶不振,甚至无法控制自己的情绪。特别是对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,难以驾驭自己的情感,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。例如,某大学10年的违纪处分的71例中,打架的占到45%,多数是因为生活中小的摩擦,学生的群体情绪一旦激发,很难受到理性与校纪校规的约束,为“朋友而战”、为“义气而战”,当情绪稳定下来,又多是后悔不及。学生对大学生活的评价认为“充实”的仅占14.2%,负性情绪明显高于正向情绪。

### 3. 人际关系问题

良好的人际关系是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) 人际关系不适。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,学生多少有些不适。一方面,部分学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。一位新生感叹说:“在大学,没有一个可以谈得来的朋友,心里真的感到好孤独。”有的学生从未离开过家庭,在父母的呵护下成长,对于如何关心别人,得到朋友的关心想得较少;而另一方面,学生又希望别人的认可。“心里话儿对谁说?”成为学生普遍的困惑。在“目前,你感到最苦恼的事”的调查中,有80%的学生涉及了人际关系。

(2) 社交不良。大学生生活在一定程度上给学生创造了一个小社会的环境,可以充分地展示自我,展示大学生的风采。部分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,充满了兴趣,却又担心失败,只是羡慕而积极参与的不多,久而久之,开始回避参与,感叹“外面的世界很精彩,外面的世界很无奈”。特别是到周末,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”,直接影响了学生潜能力的充分发挥。

(3) 个体心灵闭锁。学生从校门到校门,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际魅力,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%的学生感到“孤独、寂寞”,对与人主动交往,45%的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,由于个体间的正常的交往不够,又易引发猜疑、妒忌等,不利于学生的健康成长。

### 4. 焦虑问题

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。主要表现在自我焦虑与考试焦虑。

(1) 自我焦虑。青年时期比任何年龄更关注自己在他人尤其是异性心目中的形象,学生受很多因素的影响,如长相、胖瘦、高矮、能力、魄力、魅力,会产生各种各样的焦虑,有的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。尽管所有的大学生都经过了黑色七月的严峻考验,大学考试对学生尤其是基础较差,大学第一学期考试失败的学生尤其突出,他们无端担心考试失败,甚至产生了厌倦考试的心理状态。访谈中,某宿舍7名女大学生学习努力,但成绩都不很理想,3个学期下来,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,考试前基本都睡不好觉,一想到考试心里就非常紧张,总担心下一门依旧会失败,不能自我调节。

## 5. 情感问题

爱情、友情、亲情是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,学生仍然从各个方面开始自己的情感之旅,正确处理爱情与学业的关系是大学生的一门必修课。恋爱,成为大学生生活中重要的一章在书写着,甚至有人发出了“围墙”已变成“爱情走廊”,“专业恋爱、业余学习”的情况并不是个别现象。面对爱情,学生更多想到的是“不在乎天长地久,只在乎曾经拥有”,甚至“预约失恋”,爱情与婚姻分离是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长着学生各种情感的发展。如果说,进入恋爱阵营已经牵手的并不多的话,那么牵挂则是一种再普遍不过的心态了。在涉及学生生活事件的问卷中,50%的学生承认心里想着一个人而对方不知道,情感始终与大学生活相始终,“想说爱你并不是件很容易的事”,“想得到偏又怕失去”,在情感的边缘,很多学生在徘徊着。在处理个人情感问题上,看不清友谊与爱情,不能很好地把握男女同学交往的尺度。希望珍惜友谊又不经意地使友谊失之交臂。

(3) 亲情问题。近年来,反映大学生家书越写越短的文章不再鲜见。很多学生的反映是:与家长没有太多的话讲,写信基本是缘于实质性问题(如经济供给、物质补充)而非情感沟通,尽管自己也认识到不应该这样,但懒得提笔却是一种普遍心态,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,恋人之间的信件越来越厚,电话越来越频繁,形成了鲜明的对比。一位学生在发出数十张贺卡后,人们并没有从他开出的“账单”上发现给父母的。很多家长也感到亲情受到空前的挑战,发出了“难道与孩子之间的联系仅是经济上的”的感慨,对父母给予的关心、爱护,学生当仁不让地认为是理所当然,感动于字里行间而非躬身践约中。这次对家庭教养方式的调查结果也表明,学生对父母满意和比较满意的分别占78.2%和86.0%,说不清楚的分别占9.8%和4.0%,不满意的占6.9%和3.8%,从整体上看,学生对家长是基本满意的,也是肯定亲情的,但回报较少并理直气壮地认定父母并不求回报。

## 6. 性教育问题

性教育是道德教育、文明教育、健康教育,也是人格教育。

(1) 性生理适应不良。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”,用一种自慰的方法解决自身的生理冲动,这是正常的心理反应。由于性教育的严重缺失,很多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。一位大学生因做性梦产生性幻想而不能自拔以至于萌发轻生的念头。有的学生由于对自身性生理欲望的放纵,与恋爱对象发生两性行为并不罕见。

(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,希望在异性心目中确立良好的形象,获得对方的认可。有的大学生认为,“爱,不能没有性”,“禁欲是对美好爱情的打击”。由于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,性关系无论从道德上还是从心理上都使对方更多了一份沉甸甸的责任,“面对男朋友的性要求,如何选择才既不伤双方感情,又保持了自身的尊严?”“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?”性的好奇、性无知、性贞洁感的淡化,甚至性与爱的困惑、分离以及由于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。

### 7. 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“洒脱”的一部分学生。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,考虑他人较少,而考虑自己则很多;这部分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。据一项关于城市独生子女的人格发展与教育的调查结果表明:独生子女存在成就需要弱、心理较脆弱、自立能力弱等问题。有的独生子女坚持“在家靠父母,在校靠保姆”,连从事与自身有关的简单劳动如洗衣服都懒得动,有的家长甚至千里迢迢赶到学校,只为了给孩子洗衣缝被。

(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”等方式,广开渠道,解决困难学生的生活问题。不容忽视的是,困难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”,学业成绩不理想,家庭经济又很困难,心理负担很重。经济条件影响与制约着他们的成长,自卑、过多的自责使部分学生不能走出家庭经济条件的阴影。一位女大学生说:“因为女生的面子,我不愿写困难补助申请,而拮据的经济又始终困扰着我,我不愿走在校园里像贴上标签一样让同学用特别的目光注视。”有的特困生认为学校提供的一切帮助是“理所当然”“我困难,学校总不能让我回家吧?”。甚至出现了困难学生的各种资助高于优秀学生奖学金的情况,使学生对各种补助产生了心理上的依赖感,甚至将有的补助直接打入自己的预算中,助长了学生的惰性,也滋长了学生等、靠、要的思想,不利于健康健全人格的培养。

### 8. 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、自立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，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，也同样表现在困难学生身上。学生连简单的劳动都不愿从事，衣服找人洗、被子请人洗，有的学生宿舍集体请“钟点工”，帮助收拾内务，清洗衣物。困难学生家长感到不能为孩子提供足够的经济支持已经觉得很对不起孩子，作为一种补偿，不让孩子干更多的活，因而大学生的生活能力依旧很弱。部分毕业生面对竞争日益激烈的人才市场，显得思想和心理准备不足，不知所措，等待家里想办法。丢失毕业证书等类似事件每年都有发生，从一个侧面反映出学生处理日常事务能力的不足。

(2) 大学生对挫折的心理承受力弱。目前在校大学生，在学校“老师宠着”，在家庭“父母捧着”。面临学业、生活、感情方面的挫折，他们显得无所适从，感到失去了生活的意义，甚至怀疑人生。多数学生只能听顺耳话，听不进不同意见，更不用说老师和同学的批评了。困难学生在独立性、未来感、自由感、自信心等方面更容易受挫折。面对就业制度的改革带来的机遇与挑战，学生没有足够的心理准备，担心受挫。

## 二、影响大学生心理健康的主要因素

从当前我国高校的普遍情况来看，多数大学生的心理是健康的，但也有相当一部分大学生的心理健康状况不容乐观。根据一项以全国 12.6 万大学生为对象的调查显示，20.3% 的人有明显的心理障碍。尽管如此，只有极少数学生接受了心理咨询方面的专业性帮助，而绝大部分并没有真正认识到这一问题，一定程度上不能不说明心理健康教育的紧迫性、必要性和艰巨性。

人的心理健康是一个极为复杂的动态过程。影响心理健康的因素是各种各样的，既有个体自身的心理素质，也有外界环境因素的影响。就当前大学生的具体现状而言，影响其心理健康的因素主要体现在以下几个方面。

### 1. 环境变迁

心理学研究表明：个体所处环境的巨大变迁也会使个体产生心理应激。虽然环境变迁也是生活事件的一部分，但这种变化对个体适应的影响比较突出。

生活环境的变迁对新生是一个不小的挑战。这种变化的主要方面就是要自己独立生活，应付一切生活琐事。例如，几个同学共住一个寝室，彼此生活习惯、作息安排等都需要去面对和适应。尤其很多新生有远离家乡、亲人的问题，要适应起来还需一段时间。

但相对来讲，大学生对新的人际关系适应远比对学习和生活环境的适应困难。进入大学意味着进入全新的人际关系之中。面对来自各地、风格、特点各异的新同学，如何建立协调、友好的人际关系是非常重要的。大多数学生在入学前一直生活在自己所熟悉的同学或亲人之间，人际关系相对稳定。而一旦进入大学，将面临一个重新结识别人，确立人际关系的过程。这一过程的进展将对整个大学生生活产生非常大的影响。在大学生中普遍存在的人际关系、交往以及适应障碍，可能都与新生阶段的人际关系状况有着一定的关系。

对新环境的适应也包括对自己地位变化的适应。这种变化既包括全新的学习内容与学习方法，也包括新的人际关系、语言表达能力与未来发展定位等。全新的角色要求大学生重

新评价自己与他人,重新设计自我的过程。在适应过程中,一个基本的特点是大学生在新的环境中希望自己优秀。对于刚刚经历巨大环境变迁的新生来讲,不仅存在一个适应外部环境的问题,同时,更重要的是他们也面临一个如何自我调适的过程。而以前的新生入学教育更多注重的是前者,而对后者则相对不太重视。实际上,正是后者对他们的心理健康状况影响较大。总的来看,无论是对学习和生活环境的适应,还是人际关系、自我地位变化的适应,都会极大地影响到大学生们当时的心理健康状况。

## 2. 学业期望

大学生学习的重要特点是学习自主性,学生成为学习活动的主体,而教师是学习活动的指导者。因而大学生面临学习方法、学习内容与学习习惯的巨大转变,这也包括对自己学习能力的重新评估。

许多学生在中学时代确立自己的学习优势,有着较高的学业期待。在大学,又面临着学业期待的变化、学业优势的失落及对自己的学业重新定位。如果大学生缺乏足够的思想准备,不能恰当接受和对待学业成绩,就会出现自信心下降、自卑感上升,甚至还会出现强烈的嫉妒心理和攻击行为。

大学的学习目的、学习方式、学习内容都是有别于中学的。随着社会对大学生要求的提高,用人标准的转变,促使很多在校大学生既要学习专业知识,又要选修一些相关知识,如外语、计算机、汽车驾驶等,考取各类证书,以适应激烈的市场竞争。如果大学生学习方法不当,学习动机不强,学习目的不明确,自我约束能力弱,容易出现焦虑、紧张等情绪反应,同时还会严重影响自信心,发生苦恼以及自我否定等心理问题,导致学业失败。学业成绩不理想以至于学业失败极大地影响学生的心理健康。

## 3. 人际关系

与中学生相比,大学生的人际关系更为广泛与深刻,角色呈多元化。来自不同地域、不同教育背景、不同经济状况,带着各自的生活习惯与学业期待来到大学,新型人际关系的适应是大学生面临的重要问题。既有师生关系的理解,也有同班及宿舍的相处,又有异性交往的适应等。

大学生与人交往和相处的经验相对较少,在短期内建立起一种和谐的人际关系,往往需要很多的技巧,而大学生们往往只感受到这一问题的重要性及其压力,而缺乏必要的经验和技巧。人际关系更多反映人们的一种性格特点和交往模式。因此,大学生的人际关系与自我认知和认知他人相关。一方面,他们对良好的人际关系抱有极大的期望,希望能建立和谐、友好、真诚的人际关系。但同时,这种期望又往往过于理想化,即对别人要求或期望太高,而造成对人际关系状况的不满。这种不满又会反过来对他们的人际关系带来消极的影响。渴望交往的心理需求与心理闭锁的矛盾集于一身。

大学生中重要的人际关系是异性交往,这既包括两性之间友谊的发展,也包含爱情的成长。在异性交往中重新认识与确立自己的方位与坐标,有的大学生面对异性的追求茫然不知所措,不知如何拒绝,也不知如何去爱,如何把握爱的温度;有的大学生将爱情置于学业之上,甚至认为有爱就有一切,当失恋的打击袭来时,没有充分的心理准备,不知如何面对分手,面对自己。



#### 4. 自我认知

大学生活始终是丰富多彩、令人向往的,然而大学生进入大学以后,由于学习生活的转变,自身所具备的特长等诸因素的影响,大多数人对自我的评价也在逐渐地发生转变。这些不仅表现在学习成绩、生活起居上,还表现在知识面、社会经验、人际交往以及个体综合能力等方面。自我认知也会出现两极振荡,当取得一点成绩时容易自负,而遇到挫折时容易自卑,不断地调整自我认知对每位大学生都非常重要。

大学生作为同龄人中学业优秀的群体,现实自我与理想自我总有相当差距。对这一客观事实认识不足,就会引起认知上的矛盾,从而严重影响大学生的心理状态。在客观现实面前,有的大学生能及时调整对自身的认识,重新确立目标,符合客观现实的要求;而有些大学生则企图逃避与现实的矛盾冲突,出现消沉、颓废、苦闷、抑郁等心态,或耽于玩乐、放纵,发泄对现实的不满,以此来麻痹自己的心灵,甚至滋生自杀倾向等严重的心理问题。

处于大学阶段的青年人已强烈意识到“自我”,也注意到了自我的脆弱,因而产生出强烈的充实自我、发展自我的需求。有的大学生在追求发展自我中顾此失彼,没能达到期望的目标,从而产生了不良心理反应。还有的大学生,在发展自我过程中放大了自我弱势,忽略了自己优势,由于害怕暴露自己的弱点而采取防御机制,缺乏必要的社会支持,甚至产生严重的烦恼和恐惧不安等。

#### 5. 心理冲突

心理冲突是指个体在有目的的行为活动中,存在着两个或两个以上相反或相互排斥的动机时所产生的的一种矛盾心理状态。心理冲突常常会造成动机部分地或全部地不能满足,同时也使动机所指向的目标的实现受到阻碍,动机与挫折相关,也是造成挫折和心理应激的一个重要原因。大学生的心理冲突既有群体的如独生子女与贫困学生特有的心理冲突,也有个体发展中面临的升学与就业、学业与情感等。

大学时代是心理断乳的关键期。心理断乳意味着个人离开父母家庭的监护,彻底切断个人与父母家庭在心理上联系的“脐带”,摆脱家庭的依赖,成为独立的个体,完成自我心理世界的建构。当多重发展任务同时落到大学生身上时,必然会产生各种各样的心理冲突。事实上,大学生的心理冲突并非是判断引起的冲突,而是由于选择带来的取舍。例如,升学还是就业,都只是人生诸多选择的一种,并不从本质上改变人生的方向。再如,毕业后是否从事专业,都是在实践中再选择的过程。

#### 6. 生活事件

生活事件指人们在日常生活中遇到的各种各样的社会生活的变动,生活事件不仅是测量应激的一种方法,也是一项预测身体和心理健康的重要指标。大量的研究表明:即使是中等水平的应激事件,如果它们连续发生,对个体抵抗力可以累加,因而也非常严重,如大学生经历人际关系的疏离、评优失败及失恋,会出现明显的心理不适。

在生活事件中,重要丧失对大学生心理健康起着消极作用,如重要人际关系的丧失、荣誉的丧失等。重要的人际关系主要是指与家人、朋友,特别是异性(恋人)的关系。这种关系一旦丧失或出现问题,不仅仅会影响到他们的情绪以及学习和生活,更重要的是,可能会极大地影响到大学生对自身及今后人生的看法。荣誉的丧失,一般表现在:很多认为可以获奖

学金或评优、入党却没有实现目标的人,或者如考试作弊、违纪受处分等。重要丧失在一定程度上影响到大学生心理健康,严重时会导致心理障碍。

对生活事件与心理健康之间的关系进行解释时,一般认为生活事件的产生增加个体适应环境的能力。个体每经历一次生活事件,必须付出精力去调整由于这一事件的发生带来的生活变化,这也带来了个体抗挫折能力的提高。

### 7. 家庭环境

家庭的影响主要包括家庭的情绪氛围、父母的教养态度、家庭结构及家庭经济状况四个方面。家庭是人生的奠基石,父母是孩子的第一任老师,对学生的成长与成才的影响是长久而深远的。家庭的情绪氛围是良好心理素质形成的前提,家庭成员间的语言及人际氛围,直接影响着家庭中每个成员的心理,对个性逐渐成熟的大学生影响更具有特别的意义。父母的教养态度和教育方法直接影响孩子的行为和心理,民主、平等而非命令、居高临下的,开明而非专制的,潜移默化而非一味娇宠的教养态度与教育方法有利于学生心理的健康发展;家庭结构的变化,如单亲家庭、重新组合家庭等因素必然会对正在读书的大学生心理有一定影响;家庭经济状况特别是困难甚至贫困家庭的学生易产生心理不适感。由于家庭环境带来的学生心理问题其影响是深远而长久的。

## 三、大学生心理健康的维护

教育部2001年颁发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》(下文简称《意见》),要求各地教育部门和高校要充分认识到加强高校大学生心理健康教育的重要性。《意见》明确规定了当前高校大学生心理健康教育工作的主要任务:依据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,开展辅导或咨询活动,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理素质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,提高健康水平,促进德、智、体、美等全面发展。那么,如何消除他们的心理差距,使其顺利成才呢?其具体的途径和方法如下:

### (一) 培养良好的人格品质

人格是指一个人的整体精神面貌,即具有一定倾向性的心理品质或心理特征的总和。包括心理活动特征,如气质、性格、能力,以及心理活动倾向方面的特征,如动机、兴趣、信念、世界观两方面,二者不是孤立存在的,而是错综复杂、有机地结合为一个整体,对人的行为进行调节和控制的。如果各种特征之间关系协调,人的行为就是正常的,人格就是健全的;如果失调,就会产生不正常的行为,甚至出现各种人格障碍。对于大学生来讲,保持心理健康的一个重要途径就是培养锻炼自己的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我,培养悦纳自我的态度,扬长避短,不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力,对挫折有正确的认识,在挫折面前不惊慌失措,采取理智的应付方法,化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界,树立科学的人生观,积极参加各类实践活动,丰富人生经验。

## （二）养成科学的生活方式

生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时有脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

## （三）加强自我心理调节

自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而，在其发展过程中难免会产生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。另外，我国正处在建立社会主义市场经济和实现社会主义现代化战略目标的关键时期。社会情况正在发生复杂和深刻的变化，社会竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，科学技术急剧发展。这种情况也会在早晚要进入社会的青年学生中引发这样或那样的心理矛盾和心理冲突。例如，父母下岗、家庭生活发生变故、学习成绩不佳、交友失败、失恋等。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。所以，应该让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。

## （四）积极参加业余活动，发展社会交往

丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活人们的内心世界，有利于心理保健。

## （五）求助心理老师或心理咨询机构，获得心理健康知识

在维护和促进心理健康的过程中，大学生除了重视自我的调节，接受朋友的帮助、家长的支持、老师的指导外，必要时可以寻求心理学专业老师或心理咨询机构的帮助。大学生中多数人心理是健康的，只是在主动适应环境和寻求更多发展时会出现一些不适应的状态。心理咨询可以帮助大学生实现有效的调节，扬长避短，提高心理素质。因此，主动寻求心理咨询员的专业性指导，将有助于大学生健康的成长与品格完善的发展。

大学生在遇到心理问题而自己又无法解决时，可以到专业机构或学校的心理中心寻求帮助。

### 1. 心理咨询提供的帮助

心理咨询过程并非一般人理解的是劝慰人或开导人，也非少数人理解的仅仅是处理心理障碍。心理咨询过程是“人格重构”的过程，它所追求的目标是帮助你实现“心灵再度成长”的任务。具体来讲，心理咨询可以在以下八个方面提供支持和帮助。

(1) 教会你管理自己的情绪,使你拥有积极稳定的情绪,避免罹患各种情绪障碍,如抑郁症、躁狂症、歇斯底里。

(2) 帮助你学会正确认识自我和周围世界,使你拥有完善的认知体系,避免因错误原因而导致种种失败。

(3) 帮助你恢复爱的能力,使你学会幸福地工作,幸福地生活,幸福地去爱。

(4) 使你拥有健全的人格,摆脱自卑、自恋、自闭等不良心态,从而更好地投入到学习、工作和生活中去。

(5) 帮助你摆脱因失业、失恋、离异造成的痛苦,教会你应付生活中种种挫折的方法。

(6) 矫治各种人格障碍和神经症。

(7) 为你提供职业咨询指导,帮助你在人生重大问题上正确独立地抉择。

(8) 帮助你渡过人生各个发展阶段的种种危机,平安地完成人生的发展任务。

## 2. 心理咨询的程序

(1) 做决定。当你遇到一些心理方面的困惑或难题而自己又不能解决,周围的同学和老师也没有很好的办法时,你可以去寻求心理咨询师的帮助。如果你想好了,那就做个决定吧。

(2) 预约。决定做咨询之后,你应该用面谈、电话、网络等方式与咨询师联系,把你的情况简单介绍一下,然后约定与咨询师见面的时间。

(3) 第一次咨询。第一次咨询时应与咨询师确定咨询目标及咨询方法,并进行第一次咨询,结束时商定下次咨询时间。

(4) 坚持咨询。心理咨询需要一个过程,能否坚持下去,决定着最后的咨询效果。所以,不能半途而废。

(5) 结束咨询。如果你完成了咨询计划,达到了预期效果,或者认为咨询师不能有效地解决问题,你可以及时结束咨询或更换咨询师。



微课

什么是心理  
咨询

## 心理测评

### 症状自评量表 (SCL-90)

**指导语:**以下表格中列出了有些人可能有的症状或问题,请仔细阅读每一条,然后根据该句话与你自己的实际情况相符合的程度(最近一个星期或过去),选择一个适当的数字(1=从无,2=很轻,3=中等,4=偏重,5=严重)填写在后面的选项中:

陈 述 项		选 项
1	头痛	
2	神经过敏,心中不踏实	
3	头脑中有不必要的想法或字句盘旋	
4	头晕或晕倒	

续表

陈 述 项		选 项
5	对异性的兴趣减退	
6	对旁人责备求全	
7	感到别人能控制你的思想	
8	责怪别人制造麻烦	
9	忘性大	
10	担心自己的衣饰整齐及仪态的端正	
11	容易烦恼和激动	
12	胸痛	
13	害怕空旷的场所或街道	
14	感到自己的精力下降,活动减慢	
15	想结束自己的生命	
16	听到旁人听不到的声音	
17	发抖	
18	感到大多数人都不可信任	
19	胃口不好	
20	容易哭泣	
21	同异性相处时感到害羞不自在	
22	感到受骗,中了圈套或有人想抓住你	
23	无缘无故地突然感到害怕	
24	自己不能控制地大发脾气	
25	怕单独出门	
26	经常责怪自己	
27	腰痛	
28	感到难以完成任务	
29	感到孤独	
30	感到苦闷	
31	过分担忧	
32	对事物不感兴趣	
33	感到害怕	
34	你的感情容易受到伤害	
35	旁人能知道你的私下想法	
36	感到别人不理解你、不同情你	
37	感到人们对你不友好,不喜欢你	

续表

陈 述 项		选 项
38	做事必须做得很慢以保证做得正确	
39	心跳得很厉害	
40	恶心或胃部不舒服	
41	感到比不上他人	
42	肌肉酸痛	
43	感到有人在监视你、谈论你	
44	难以入睡	
45	做事必须反复检查	
46	难以做出决定	
47	怕乘电车、公共汽车、地铁或火车	
48	呼吸有困难	
49	一阵阵发冷或发热	
50	因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动	
51	脑子变空了	
52	身体发麻或刺痛	
53	喉咙有梗塞感	
54	感到前途没有希望	
55	不能集中注意力	
56	感到身体的某一部分软弱无力	
57	感到紧张或容易紧张	
58	感到手或脚发重	
59	想到死亡的事	
60	吃得太多	
61	当别人看着你或谈论你时感到不自在	
62	有一些不属于你自己的想法	
63	有想打人或伤害他人的冲动	
64	醒得太早	
65	必须反复洗手、点数	
66	睡得不稳不深	
67	有想摔坏或破坏东西的想法	
68	有一些别人没有的想法	
69	感到对别人神经过敏	
70	在商店或电影院等人多的地方感到不自在	

续表

陈 述 项		选 项
71	感到任何事情都很困难	
72	一阵阵恐惧或惊恐	
73	感到公共场合吃东西很不舒服	
74	经常与人争论	
75	独自一人时神经很紧张	
76	别人对你的成绩没有做出恰当的评价	
77	即使和别人在一起也感到孤单	
78	感到坐立不安,心神不定	
79	感到自己没有什么价值	
80	感到熟悉的东西变成陌生或不像是真的	
81	大叫或摔东西	
82	害怕会在公共场合晕倒	
83	感到别人想占你的便宜	
84	为一些有关性的想法而很苦恼	
85	你认为应该因为自己的过错而受到惩罚	
86	感到要很快把事情做完	
87	感到自己的身体有严重问题	
88	从未感到和其他人很亲近	
89	感到自己有罪	
90	感到自己的脑子有毛病	

**量表解释:**

项 目	常模分数±标准差
躯体化	1.37±0.48
强迫症状	1.62±0.58
人际关系敏感	1.65±0.51
抑郁	1.50±0.59
焦虑	1.39±0.43
敌对	1.48±0.56
恐怖	1.23±0.41
偏执	1.43±0.57
精神病性	1.29±0.42
总症状指数	1.44±0.43

躯体化:主要反映身体不适感,包括心血管、胃肠道、呼吸和其他系统的主诉不适,和头痛、背痛、肌肉酸痛,以及焦虑的其他躯体表现。

**强迫症状:**主要指那些明知没有必要,但又无法摆脱的无意义的思想、冲动和行为,还有一些比较一般的认知障碍的行为征象也在这一因子中反映。

**人际关系敏感:**主要指某些个人的不自在感与自卑感,特别是与其他人相比较时更加突出。在人际交往中的自卑感,心神不安,明显不自在,以及人际交流中的自我意识,消极的期待也是这方面症状的典型原因。

**抑郁:**苦闷的情感与心境为代表症状,还以生活兴趣的减退,动力缺乏、活力丧失等为特征。以反映失望、悲观及与抑郁相联系的认知和躯体方面的感受。另外,还包括有关死亡的思想 and 自杀观念。

**焦虑:**一般指那些烦躁、坐立不安、神经过敏、紧张以及由此产生的躯体征象,如震颤等。测定游离不定的焦虑及惊恐发作是主要内容。

**敌对:**主要从三个方面来反映敌对的表现:思想、感情及行为。包括厌烦的感觉,摔物,争论直到不可控制的脾气爆发等各方面。

**恐怖:**恐怖的对象主要包括出门旅行、空旷场地、人群,或公共场所和交通工具。此外,还有反映社交恐怖的一些项目。

**偏执:**主要指投射性思维,敌对、猜疑、关系观念、妄想、被动体验和夸大等。

**精神病性:**反映各种各样的急性症状和行为,也反映精神病性行为的继发征兆和分裂性生活方式的指征。

### 测试结果:

当分数低于(常模+标准差)分数时,表示个体表现正常,没有这方面问题;

当分数高于(常模+标准差)分数,但低于(常模+2\*标准差)时,则表示个体在这方面可能存在一定程度的问题,需要接受进一步的专业人员的检查;

当分数高于(常模+2\*标准差)分数时,则表示存在这方面的问题,需要接受专业的帮助。



## 实训练习

### 举办普及心理健康知识活动

#### 一、实训目的

让广大大学生了解心理健康,认识心理健康的重要性。

#### 二、实训要求

组织一次普及心理健康知识的活动,阐释心理健康教育的重要性。假如你是本次活动的组织者,你会如何做?