

免费提供

精品教学资料包

服务热线: 400-615-1233  
www.huatengedu.com.cn



# 新时代大学生 心理健康实务

XINSHIDAI DAXUESHENG XINLI JIANKANG SHIWU

新时代大学生心理健康实务

主编 方双虎

ISBN 978-7-5608-9369-3



9 787560 893693 >

定价: 45.00元

同济大学出版社  
TONGJI UNIVERSITY PRESS

X-B

名师讲堂

新形态创新教材  
名师讲堂系列



# 新时代大学生 心理健康实务

主编 方双虎

同济大学出版社  
TONGJI UNIVERSITY PRESS



## 主编简介

方双虎，安徽枞阳人，南京师范大学博士，安徽师范大学心理学教授、博士生导师。安徽师范大学心理咨询研究所所长，临床与咨询心理学硕士点负责人。中国心理学会注册督导师（D-21-019），中国心理卫生协会首批认证督导师（XXD-2020-028）。中国心理卫生协会心理咨询师专业委员会常务委员，中国心理学会理论心理与心理学史专业委员会委员，中国灾害防御协会社会心理服务专业委员会常务委员，中国心理咨询师协会筹委会专家委员会委员，国际语境行为科学协会中国分会副理事长，中国心理卫生协会CBT专委会ACT学组副组长。教育部国培计划心理健康教育项目首席专家，教育部中小学校长国家级培训专家库人选。主持国家社科基金等省部级以上项目6项，主持国家级精品资源共享课程1门。出版《心理咨询导论》等专著、译著、教材20余部。获安徽省社会科学奖二等奖2项，安徽省教学成果奖一等奖1项。曾获高校教书育人先进工作者，优秀教学特等奖，人才培养突出贡献奖，最受毕业生欢迎老师奖等荣誉称号。



新形态创新教材  
名师讲堂系列



# 新时代大学生 心理健康实务

主 编 方双虎

副主编 庞 波 党珊珊 李志洋 袁金全 鲁晓云 张 丽

参 编 冯小玉 戎媛媛 张 洁 李 丹 张 博 张孟原

姚靖璇 徐明伟 陶梦馨 蒋仕梅 程 萍

同济大学出版社·上海

## 内 容 提 要

本书共 10 个单元, 包括大学生心理健康、大学生的自我意识、大学生学习心理、大学生情绪管理、大学生人际交往、大学生恋爱心理、大学生网络心理、大学生生命教育、大学生职业生涯规划 and 大学生心理咨询等内容。本书在结构和内容上具有科学性与趣味性、理论性与实践性、学术性与实用性、基础性与先进性相结合的特点, 有利于大学生了解心理健康知识, 提升心理健康素质, 增强社会适应能力。

本书既可作为高等院校公共基础课教材, 也可供相关人员学习参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

新时代大学生心理健康实务 / 方双虎主编. -- 上海:  
同济大学出版社, 2021.7 (2024.8 重印)

ISBN 978-7-5608-9369-3

I. ①新… II. ①方… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 137279 号

---

## 新时代大学生心理健康实务

方双虎 主编

责任编辑 张德胜 责任校对 谢卫奋 封面设计 黄燕美

---

出版发行 同济大学出版社 [www.tongjipress.com.cn](http://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 15.5 插页 1  
字 数 321 000  
版 次 2021 年 7 月第 1 版  
印 次 2024 年 8 月第 4 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5608-9369-3

---

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

# 前言

## PREFACE

加强和改进大学生心理健康教育工作是全面落实《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和 2035 年远景目标纲要》、深入实施健康中国行动、完善心理健康和精神卫生服务体系、健全社会心理服务体系和危机干预机制、促进大学生健康成长、培养造就新时代高素质人才的重要途径，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重要任务。然而，面对急剧变化和迅速发展的现代社会，大学生的成长环境日趋复杂，身心健康所受的负面影响因素日益增多，致使心理问题不断产生，心理健康水平越来越令人担忧。为此，有关部门多次颁布关于心理健康教育的专题文件，旨在加强高校心理健康教育工作，提升大学生的心理素质。

2004 年 8 月，《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16 号）中指出，要重视心理健康教育，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。2005 年 1 月，教育部、卫生部、共青团中央在《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》（教社政〔2005〕1 号）中更加明确地指出，加强大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措，是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径，是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。2011 年 2 月，教育部颁布了《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》（教思政厅〔2011〕1 号），对大学生心理健康教育工作科学化建设提出了明确的标准和要求，“学校应开设必修课或必选课，给予相应学分，保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育”。为了充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，教育部于 2011 年颁布了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅〔2011〕5 号），要求各高校根据学生心理健康教育的需要，结合本校实际，制定科学、系统的教学大纲，组织实施相应的教育教学活动。



2016年,中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》明确指出,要加强心理健康服务体系建设和规范化管理。同年,22部门联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》(国卫疾控发〔2016〕77号),明确要求教育系统进一步完善心理健康服务体系,培养学生良好的心理品质。2018年7月,教育部印发了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》,要求各高校健全心理健康教育课程体系,结合实际,把心理健康教育课程纳入学校整体教学计划,规范课程设置,对新生开设心理健康教育公共必修课,大力倡导面向全体学生开设心理健康教育选修和辅修课程,实现大学生心理健康教育全覆盖;公共必修课课程原则上应设置2个学分、32~36个学时;完善心理健康教育教材体系,组织编写大学生心理健康教育示范教材,创新心理健康教育教学手段。2020年4月,教育部等8部门印发《关于加快构建高校思想政治工作体系的意见》(教思政〔2020〕1号),明确要求把心理健康教育课程纳入整体教学计划,规范发展心理健康教育与咨询服务。2021年3月,根据《中央编办关于国家卫生健康委所属事业单位机构编制的批复》(中央编办复字〔2018〕90号)和《中央编办关于中国人口宣传教育中心更名等机构编制调整事项的批复》(中编办复字〔2020〕68号),设立国家心理健康和精神卫生防治中心,为国家卫生健康委员会直属事业单位。其职责之一就是:开展心理健康和精神卫生相关技术研究,促进成果转化。

党的二十大报告中明确指出,要“推进健康中国建设”,要“把保障人民健康放在优先发展的战略位置,完善人民健康促进政策”,特别强调要“重视心理健康和精神卫生”。尤其是新时代的十年中,一系列标志性成就充分反映出社会心理健康服务体系的稳步推进。

这些充分说明了党和政府对大学生心理健康教育工作的高度重视。虽然我国高校心理健康教育起步较晚,但是发展速度很快,教育工作成效显著,未来趋势良好。然而,面对新时代的更高需要,我国高校心理健康教育的整体水平还比较落后,也存在诸多亟待解决的问题。其中,高校心理健康教育课程教材建设不足是突出的一个方面,这也是未来可能影响高校心理健康教育发展的关键因素之一。所以,开展高校心理健康教育课程教材建设的问题研究与探讨活动,构建新时代高校心理健康教育的课程教学体系,对当前高校心理健康教育工作来说是最基础、最重要的工作。基于此,我们开展了本书的编写工作。

教育部印发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》和《高等学校学生心理健康教育指导纲要》规范了大学生心理健康教育的主要内容:普及心理健康知识,强化心理健康意识,识别心理异常现象;提升心理健康素质,增强社会适应能力,开发自我心理潜能;运用心理调节方法,掌握心理保健技能,提高心理健康水平。由此,我们构建了由心理健康、自我意识、学习心理、情绪管理、人际交往、恋爱心理、网络

心理、生命教育、职业生涯规划和心理咨询 10 个单元构成的教材内容体系，按照 32 ~ 36 课时设计。每个单元以“单元导语—思维导图—学思之窗—理论园地—综合实践—心理测评”的方式呈现，帮助大学生通过课程学习掌握心理健康知识，参与心理健康活动，领悟心理健康方法。具体来说，这本书具有以下特点：

（1）系统性。本书以新时代要求大学生具备的心理健康素养为出发点，选取大学生在自我成长与发展中最重要的内容，每个专题都选取大学生校园生活中的实际案例，以理论分析为手段，以实践训练为指导，深入浅出地向大学生传授心理健康知识。这种课程体系完全符合《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的精神和要求。

（2）操作性。本书的一大特色是每个专题均提供了可操作的实践素材和训练方法，特别注重体验式教学、案例式教学和实践参与式教学。综合实践是针对本单元内容提供的可操作的咨询案例、心理训练、心理实验、心理测试或角色扮演等，这既能开阔学生的视野，又可增加学生的互动性和参与性，同时也可增强本书的趣味性、可读性和实用性。总之，本书既注重高校心理健康教育课程教学的理论阐述，又注重高校心理健康教育课程教学的方法训练，将理论与实例融为一体，具有较高的实践应用价值，有利于培养学生的操作能力和实践能力。

（3）前沿性。本书在框架结构设计、教材内容编写等方面紧紧围绕新时代大学生心理发展的特点，尤其注重高校心理健康教育课程教学领域国内外研究成果的整合与创新，充分反映并吸收了最新的研究成果，追踪学科发展前沿，从高校心理健康教育工作者的创造性实践中汲取营养，是一本体现了新思路、新视角、新内容、新方法的教材。

（4）整合性。本书的创作顺应了信息化时代开展教学的要求，满足教育教学改革对高质量教材和资源建设的需要。鉴于手机、网络等技术手段在学生生活、学习中的普及和渗透，本书通过与“互联网+”技术的融合，采取整体设计、同步规划和建设的方式，实现纸质教材和数字资源一体化的有机整合。本书在每个单元都设置了二维码，具体内容涉及微课视频、拓展资源等，可方便学生使用手机随时观看，极大地拓展了相关知识的背景信息，也增加了趣味性和互动性，为学生的自主学习和个性化学习提供了可能。

本书在体系上锐意创新，在结构上科学整合，在内容上注重基础性和先进性，在功能上强调实用性和操作性，从整体上构建了高校心理健康教育课程的教学体系和内容。本书融理论性、可读性、实用性和操作性为一体，有利于培养大学生的实践能力和创新精神，有利于进一步深化高校心理健康教育的课程体系和教学内容的改革。

本书由安徽师范大学方双虎教授设计章节体系、制定写作大纲、提供相关素材并进行统稿定稿，各单元编写分工如下：张孟原编写单元一，张丽、张洁编写单元二，张博编写单元三，陶梦馨编写单元四和单元七，李志洋编写单元五，姚靖璇、冯小玉编写单元六，袁金全编写单元八，党珊珊编写单元九，鲁晓云编写单元十。



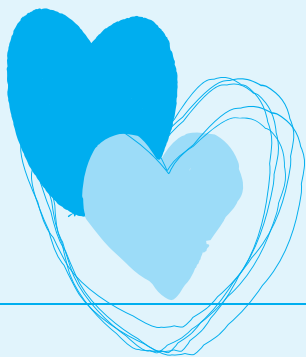
本书是全国教育科学“十三五”规划教育部重点课题（编号：DBA190311）和安徽省哲学社会科学规划重点项目（编号：AHSKZ2020D37）的资助成果，同时是我们多年从事心理健康教育课程教学工作的总结和概括，其中还有一些是我们长期在学校开展心理健康教育实验和指导的感悟及思考。

我们在编写本书的过程中参考了一些文献资料，引用了诸多有关研究成果、咨询案例和测试量表，谨向这些资料的作者表示衷心的感谢！

由于编者水平和经验有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

方双虎

2021年3月18日



# CONTENTS

## 目录

### 单元一 大学生心理健康

<b>专题一 心理健康基础知识</b>	<b>3</b>
一、心理健康的含义	3
二、心理健康的标准	5
三、心理健康的影响因素	7
<b>专题二 大学新生的入学适应</b>	<b>11</b>
一、大学新生的心理特点	11
二、大学新生的心理调适	14
<b>专题三 心理健康制度与政策</b>	<b>16</b>
一、国家规划	16
二、国家法律	17
三、部门规范性文件	17
四、高等学校学生心理健康教育指导纲要	18
<b>综合实践</b>	<b>19</b>
<b>心理测评</b>	<b>19</b>

### 单元二 大学生的自我意识

<b>专题一 自我意识概述</b>	<b>27</b>
一、自我意识的概念	27
二、自我意识的特征	28
三、自我意识的结构	29
四、自我意识的发展分期	31
五、大学生自我意识发展的特点和表现	33





<b>专题二 大学生自我意识的偏差</b>	<b>35</b>
一、过度的自我接受与过度的自我拒绝	35
二、过强的自尊心与过强的自卑感	36
三、自我中心和从众心理	37
四、过分的独立意向与过分的逆反心理	38
<b>专题三 大学生自我意识的完善</b>	<b>38</b>
一、建立理性的自我认知	39
二、客观评价自己	40
三、实现自我完善的途径	42
<b>综合实践</b>	<b>44</b>
<b>心理测评</b>	<b>46</b>

## 单元三 大学生学习心理

<b>专题一 学习是永恒的主题</b>	<b>51</b>
一、学习概述	51
二、大学生学习的特点	55
三、大学生学习的方法	56
<b>专题二 学习心理问题及调适</b>	<b>59</b>
一、学习动机与调适	59
二、学习自卑心理的克服	61
三、考试焦虑及其化解	62
四、大学生不良学习态度的转变	64
<b>专题三 培养创新学习的能力</b>	<b>65</b>
一、创造力概述	66
二、大学生创造力的素质结构	67
三、大学生创造力的培养	68
<b>综合实践</b>	<b>71</b>
<b>心理测评</b>	<b>72</b>

**单元四 大学生情绪管理**

<b>专题一 情绪基础知识</b>	<b>79</b>
一、情绪概述	79
二、情绪对大学生的影响	82
<b>专题二 大学生的情绪特点与情绪困扰</b>	<b>83</b>
一、大学生的情绪特点	84
二、大学生的情绪困扰	85
<b>专题三 大学生情绪管理的方法与技巧</b>	<b>87</b>
一、负面情绪的调节	87
二、正面情绪的培养	90
三、合理情绪ABC法	91
<b>综合实践</b>	<b>93</b>
<b>心理测评</b>	<b>94</b>

**单元五 大学生人际交往**

<b>专题一 人际交往基础知识</b>	<b>99</b>
一、人际交往的含义	99
二、人际交往的功能	99
三、人际交往的影响因素	101
四、人际交往常见问题及调适	103
<b>专题二 人际交往模式及对心理健康的影响</b>	<b>106</b>
一、人际交往的模式	106
二、人际交往模式对心理健康的影响	107
<b>专题三 人际交往艺术</b>	<b>108</b>
一、人际交往的原则	109
二、人际交往的技巧	112
<b>综合实践</b>	<b>116</b>
<b>心理测评</b>	<b>117</b>



## 单元六 大学生恋爱心理

<b>专题一 端正恋爱动机</b>	<b>123</b>
一、爱情的含义	123
二、爱情的属性	123
三、爱情的基本特征	125
四、爱情的基本类型	126
五、大学生的恋爱动机	129
六、大学生的恋爱观念	130
<b>专题二 提升爱的能力</b>	<b>132</b>
一、恋爱中的困扰	132
二、提高应对爱情挫折的能力	134
三、学会拒绝爱的能力	136
四、培养迎接爱的能力	137
五、提升鉴别爱的能力	138
<b>专题三 培养爱的责任</b>	<b>140</b>
一、大学生性心理	140
二、处理好恋爱与性的关系	143
三、恋爱中的道德	145
<b>综合实践</b>	<b>148</b>
<b>心理测评</b>	<b>149</b>

## 单元七 大学生网络心理

<b>专题一 正确认识网络</b>	<b>155</b>
一、网络概述	155
二、网络对大学生的影响	158
<b>专题二 网络成瘾</b>	<b>161</b>
一、网络成瘾心理障碍的表现	161
二、网络成瘾的原因	162
三、克服网络成瘾的方法	163

综合实践	167
心理测评	168

## 单元八 大学生生命教育

<b>专题一 生命概述</b>	<b>173</b>
一、生命的本质	173
二、生命的历程	174
三、生命的困惑	175
四、生命的特征	178
<b>专题二 生命教育的内涵、内容和意义</b>	<b>179</b>
一、生命教育的内涵	179
二、生命教育的内容	179
三、生命教育的意义	180
<b>专题三 让生命更加坚强</b>	<b>181</b>
一、生命的态度	182
二、生命的追寻	183
<b>综合实践</b>	<b>185</b>
<b>心理测评</b>	<b>186</b>

## 单元九 大学生职业生涯规划

<b>专题一 探索职业世界</b>	<b>191</b>
一、职业与职业分类	191
二、探索目标职业	192
三、未来职业发展趋势	194
四、职业核心能力分析	196
<b>专题二 职业生涯规划基础知识</b>	<b>196</b>
一、职业生涯规划相关概述	197
二、职业生涯规划的重要性	198
三、职业生涯规划相关理论	199



<b>专题三 职业生涯规划的实施</b>	<b>206</b>
一、职业生涯规划的设计流程	206
二、职业规划的注意事项	210
<b>综合实践</b>	<b>211</b>
<b>心理测评</b>	<b>212</b>

## 单元十 大学生心理咨询

<b>专题一 大学生心理咨询的误区和作用</b>	<b>217</b>
一、心理咨询的概念	217
二、大学生心理咨询的误区	217
三、大学生心理咨询的作用	221
<b>专题二 大学生心理咨询的原则和对象</b>	<b>222</b>
一、大学生心理咨询的原则	222
二、大学生心理咨询的对象	224
<b>专题三 大学生心理咨询的内容、类型和流程</b>	<b>226</b>
一、大学生心理咨询的内容	226
二、大学生心理咨询的类型	227
三、大学生心理咨询的流程	230
<b>综合实践</b>	<b>233</b>
<b>心理测评</b>	<b>234</b>
<b>参考文献</b>	<b>237</b>

# 01

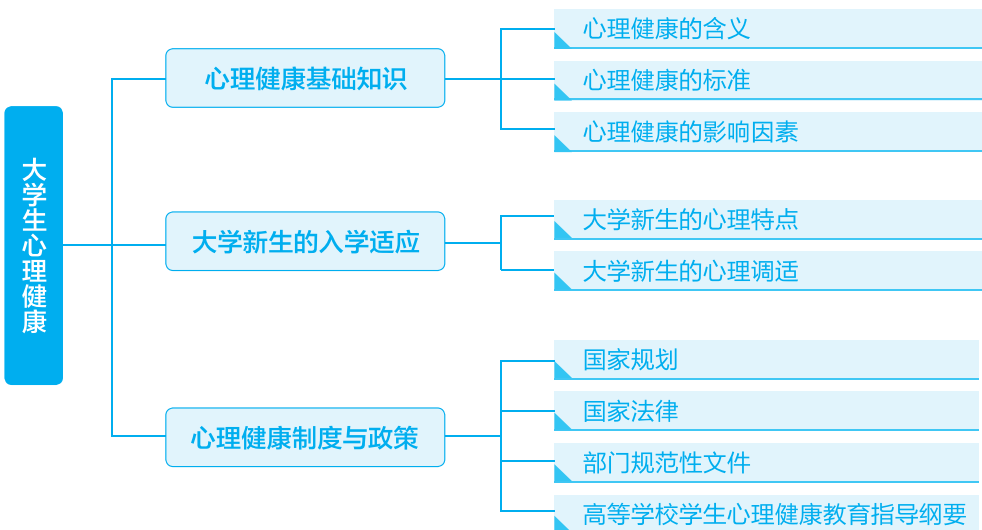
## 单元一 大学生心理健康

### 单元导语

对每名大学生来说，大学生涯都是最重要的人生体验之一。在大学里，大学生在以极大的热情追寻自己的理想之梦时，会发现生活之舟是那么复杂，有时甚至难以驾驭。每名大学生在走上社会之前，都要自主地选择自己的人生道路，解决自己的人生难题。有的人经过痛苦的反思之后开始调整自己的奋斗目标，以积极的心态迎接新的生活；有的人则选择逃避与自暴自弃，以消极的心理与行为对抗生活。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挫折不断。因此，大学生应保持健康的心理，以积极的生活态度去适应社会需求，为今后的人生道路奠定坚实的基础。



## 思维导图



为引导大学生关注自身的心理健康，2000年，“5·25全国大学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕。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，活动的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。

(1) 设立全国大学生心理健康日有何意义？

(2) 当代大学生心理健康状况如何？





## 专题一 心理健康基础知识

社会发展到今天,人们越来越重视心理问题,因为越来越多的人处于身体亚健康与心理亚健康的状态,我们身边不乏患有抑郁症、躁郁症,以及因此严重影响生活甚至生命的人。大学生应积极了解心理健康知识,掌握心理健康评价标准,关注自我的心理健康。

### 一、心理健康的含义

健康是人类赖以生存和发展的基本条件之一,亦是旺盛生命力的重要标志。健康不仅是人们最珍惜的生活需要,而且是人类创造物质文明和精神文明的社会发展基础。健康是相对于疾病的一个概念,对健康的认识是随着对疾病的认识而发生变化的。

美国医学哲学家鲍斯(C. Bowes)说:“什么是疾病?凡是与健康不一致的都是疾病……健康是正常的功能活动,这里的正常状态是统计学的,功能是生物学的。”

我国的《辞海》把健康定义为:(人体)各器官系统发育良好,功能正常,体格健壮,精力充沛并具备良好劳动效能的状态。

以上两种定义都是从生物学的角度出发,强调人的生理健康。

美国社会学家帕森斯(T. Parsons)从社会学的角度,以个体参与复杂社会体系的本质为基础,将健康定义为:“社会化的个人完成角色和任务的能力处于最适当的状态。<sup>①</sup>”

较早对健康的概念从整体统一的综合医学模式视角进行定义的是20世纪30年代美国健康教育家鲍尔(W. W. Bauer)和霍尔(H. G. Hull)。他们认为:“健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好、活力充沛的一种状态。其基础在于机体一切器官、组织的机能正常,并掌握和实行适应物质、精神环境和健康生活的科学规律。另外,还形成这样一种态度,也就是不把健康看作生活的最终目的,而看作争取使生命更高尚、更丰富所具备的必要的物质条件,而这种生活是以有益于人群的建设性服务为特征的。<sup>②</sup>”

1946年,世界卫生组织(World Health Organization, WHO)在其《世界卫生组织宣言》中开宗明义地指出:“健康不仅是没有疾病和虚弱现象,而且是一种个体在生



图文  
《心理健康  
蓝皮书》

① 沃林斯基. 健康社会学[M]. 孙牧虹,等译. 北京:社会科学文献出版社,1992:132.

② 贾伟廉. 健康教育学[M]. 北京:人民卫生出版社,1988:2.





理上、心理上、社会上完全安好的状态。”1978年，国际初级卫生保障大会发表的《阿拉木图宣言》再次申明了健康整体、全面、综合的观念：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完善状态。”1990年，世界卫生组织公布了健康的定义，即一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康，才算是完全健康。

心理健康的实质是一种良好而持续的心理状态和过程，表现为个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应，并能有效发挥个人的身心潜能和积极的社会功能。保持良好的心理功能状态，必须符合以下三项基本原则：

(1) 心理活动与客观环境的同一性原则。个人的心理活动不论是在形式上还是在内容上都与客观环境保持同一。失去同一，即失去平衡，则心理失调，行为异常。例如，有些人富于想象，幻想未来，这是正常现象，但若整天想入非非，甚至产生幻觉，则是心理异常的表现。

(2) 心理过程之间协调一致性原则。即一个人的认知、情感、意志等心理活动保持自身的完整统一、协调一致，保证准确有效地反映客观现实。如果失去这种协调和统一，其必然会出现异常心理。例如，一个人对令人愉快的事反应冷漠，而对使人痛苦的事则反应积极，这是心理异常的表现。

(3) 个性特征的相对稳定性原则。即一个人在长期的生活经历中形成的个性心理特征具有相对稳定性，一般是不易改变的。但是，如果在外部环境没有巨大变化的情况下，一个人的个性出现明显的变化，就应考虑其心理活动是否出现异常。例如，一个平时热情活泼的人突然一反常态，变得沉默寡言。



### 知识拓展

#### 《世界卫生组织宣言》简介

《世界卫生组织宣言》于1946年6月19日至7月22日在纽约召开的国际卫生大会上通过，有61个国家代表签字，作为WHO 2100号正式档案。本宣言参加国宣布，根据《联合国宪章》，下列诸原则为全人类幸福、和睦相处和安全的根本：

(1) 健康不仅是没有疾病和虚弱现象，而且是一种个体在生理上、心理上、社会上完全安好的状态。

(2) 不分种族、宗教、政治信仰、经济和社会条件，人人都应享有尽可能高水平的健康，这是基本人权之一。

(3) 人人健康是赢得和平与安全的根本，这取决于所有个人和国家的通力合作。

(4) 任何国家在增进和保障健康方面取得成就，各国都会受益。

(5) 不同国家在增进健康和控制疾病，特别是在控制传染病方面发展不均衡，各国均受到威胁。

(6) 儿童健康成长至关重要, 在一个变迁的大环境中得以和谐地生活的能力, 对这种成长不可缺少。

(7) 向所有人普及医学、心理学及相关知识, 使之受益, 对享有全面健康甚为必要。

(8) 来自公众的舆论和积极合作对增进人们的健康极为重要。

(9) 各国政府应对其人民健康负责, 为此必须采用必要的卫生和社会措施。

## 二、心理健康的标准

近代的学术研究成果为我们确立心理健康的标准奠定了基础。经过对现实社会生活及人们的心理和行为表现的研究, 学者将当代大学生的心理健康标准概括为以下八个方面。

### 1. 智力正常

智力是以思维能力为核心的各种认识能力和操作能力的总和, 它是衡量一个人心理健康的重要标志之一。正常的智力水平是人们生活、学习、工作的最基本心理条件。一般而言, 智商在 130 以上, 为超常; 智商在 90 以上, 为正常; 智商在 70 ~ 89, 为亚正常; 智商在 70 以下, 为智力落后。智力落后的人较难适应社会生活, 很难完成学习或工作任务。衡量一个人的智力发展水平要与同龄人的智力水平相比较, 应及早发现和防止智力的畸形发展。例如, 对外界刺激的反应过于敏感或迟滞、知觉出现幻觉、思维出现妄想等是智力不正常的表现。

### 2. 情绪适中

情绪适中是指情绪的产生是由适当的原因引起的, 情绪的持续时间是随着主客观情况的变化而变化的, 情绪活动的主流是愉快的、欢乐的和稳定的。有人认为, 快乐表示心理健康同体温表示身体健康一样准确。一个人情绪适中就会使整个身心处于积极向上的状态, 对一切充满信心和希望。心理健康的人乐观开朗, 热爱生活, 积极向上, 在一般情况下总能保持良好心境。但这并不是说, 心理健康的人不会产生消极情绪。心理健康与否不在于是否产生消极情绪, 而是消极情绪持续时间的长短, 以及它在整个情绪生活中所占的比重。心理健康的人积极的情绪状态占优势, 而在应对失败、疾病和死亡等因素时也会产生焦虑、悲伤、忧愁等消极情绪, 但是不会长久。他们能控制、调节、转移消极情绪, 善于避免消极情绪对自身的伤害。

### 3. 意志健全

一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上。意志品质是衡量心理健康的主要意志标准, 其中行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。行动的自觉性是对自己的行动目的有正确的认识, 能主动支配自己的行动, 以达到预期的目标; 行动的果断性是善于明辨是非, 适当而又当机立断地做出决定并执行决定; 行动的顽强性是在做出决定、执行决定的过程中克服困难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神。反应适度是意志健全的主要组成部分, 也是心理健康的外在表现之一。反应适度说明人的行为表现



协调有度，主要表现为：意识和行为一致；为人处世合情合理，灵活变通；在相同或类似情境下，行为反应符合情境，既不过分也不突然。

#### 4. 人格统一完整

人格是指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格的各种特征不是孤立存在的，而是有机地结合成具有一定联系或关系的整体，对人的行为进行调节和控制。如果各种成分之间的关系协调，人的行为就是正常的；如果各种成分之间的关系失调，一个人的人格可能会分裂，表现为做出不正常的行为。双重人格或多重人格是人格分裂的表现。一个人的人格一旦形成，就具有相对稳定的特点。因此，形成一种统一的、协调的人格或形成一种残缺的、失调的人格，对人的心理发展和精神表现的影响是截然不同的。



#### 课堂互动

#### 看图数人

请仔细观察图 1-1，数数各有多少人。

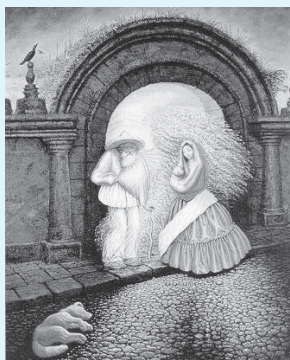
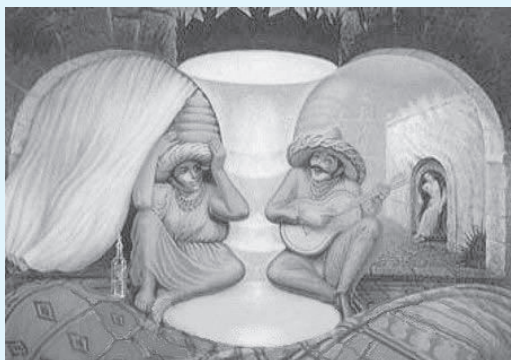


图1-1 趣味测试

#### 5. 自我意识正确

自我意识正确是提倡一种积极的自我观念，是对自我的正确认知，它包括了解自我与接纳自我。了解自我就是有自知之明，对自己有客观的评价。心理健康的人了解自己的优点和缺点，了解自己的能力和性格、爱好和情绪特点，并据此安排自己的生活与工作，不自傲也不自卑；而且，由于了解自我，他所制定的生活目标、自我期待会切合实际，不会对自己提出过高的期望。相反，一个不了解自我的人，其生活目标超越现实，对自己要求过高而又达不到，为此自卑、自责、自怨，因而易陷入心理危机；或者狂妄自大，谄过于人，用嘲笑讽刺甚至攻击的手段来消除受挫的紧张感。心理健康的人不仅了解自我，而且能接纳自我，总是努力发展自身的潜能，肯定自己；对于自己无法弥补的缺陷能安然处之，特别是在不利的条件下，还能安慰自己。一个人能了解自我、接纳自我，就能修正自我、完善自我；一个人没有自知力，其行为就会与社会发生偏差。

## 6. 人际关系和谐

人际关系和谐是心理健康的重要标准，也是维持心理健康的重要条件之一。人际关系和谐具体表现为：在人际交往中，心理相容，相互接纳、尊重，而不是心理相克，相互排斥、贬低；对人情感真诚、善良，而不冷漠无情、施虐、害人；以集体利益为重，关心、奉献，而不私字当头、损人利己等。健康的人际关系应有以下表现：其一，了解他人，理解他人。心理健康的人能客观地了解他人的认识和情感的需要，了解他人的个性、兴趣和品质，能看到并学习他人的优点，并善意地指出他人的错误。其二，乐于接受他人，也渴望被他人接受。心理健康的人与他人相处时积极的态度总是多于消极的态度，例如，与他人相处时同情、信任、尊重总是多于猜疑、嫉妒、畏惧、敌视。由于心理健康的人喜欢他人，接受他人，因而他总是受到他人的欢迎。

## 7. 社会适应良好

心理健康的人应与社会保持良好的接触，认识社会，了解社会，使自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐，与社会的进步与发展协调一致。如果与社会的进步和发展产生了矛盾、冲突，心理健康的人能及时调节、修正或放弃自己的计划和行动，能顺应历史潮流而行，而不是逃避现实、悲观失望，或妄自尊大、一意孤行，逆历史潮流而动。

## 8. 心理特点符合年龄特征

人的一生包括不同年龄阶段，每个年龄阶段的心理发展都表现出相应的质的特征，称为心理年龄特征。一个人的心理行为总是随着年龄的增长而发展变化。如果一个人的认识、情感和言语举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征，那是心理健康的表现；如果严重偏离相应的年龄特征，心理发展严重滞后或超前，则是行为异常、心理不健康的表现。

## 三、心理健康的影响因素

影响大学生心理健康的因素是多方面的，从各种制约因素的性质不同来讲，主要有生物遗传因素、心理环境因素和社会环境因素；从各种制约因素的功能不同来讲，可以分为本体因素和诱发因素两大类。

本体因素是一个人心理健康状况发生变化的内在原因，而诱发因素是其发生变化的外在原因。诱发因素通过本体因素发生作用，它决定人的心理健康状况变化的现实性。例如，紧张的学习生活对于心理功能状况良好的学生来说，会激发其更高的学习热情，使其投入更多的学习精力；而对于心理功能状况较差的学生来说，有可能引起过度焦虑，导致其产生心理障碍。下面简要阐述本体因素和诱发因素对心理健康的影响。



图文  
2020年世界  
精神卫生日



## （一）本体因素

本体因素是个体自身所具有的一种内在的、主观的因素，主要包括个体的生物遗传因素和心理活动因素。

### 1. 生物遗传因素

生物遗传因素主要受遗传因素、病菌或病毒感染、脑外伤或化学中毒，以及躯体疾病或生理机能障碍等影响。

（1）遗传因素。一般而言，人的心理活动是不能遗传的。但是，一个人作为身心兼备的整体，与遗传因素的关系是十分密切的，特别是一个人的躯体、气质、智力、神经活动过程的特点等，受遗传因素的影响更为明显。调查和临床观察表明，在精神障碍患者的家族中，患精神发育不全、抽风发作、性情乖僻、躁狂抑郁等神经精神障碍或异常心理行为表现的人占相当大比例。例如，对躁狂抑郁症和精神分裂症患者亲属患病率的调查数据显示，精神疾病发病的原因确实具有明显的血缘关系，血缘关系越亲近，患病率越高，这正是遗传因素的影响。

（2）病菌或病毒感染。临床研究证明，中枢神经系统的传染病，如斑疹伤寒、流行性脑炎等，由于病菌、病毒损害神经组织结构而导致器质性心理障碍或精神失常，它可以阻抑心理的发展，造成智力发育迟滞或痴呆。

（3）脑外伤或化学中毒。种种原因造成的脑震荡、脑挫伤等都可以导致意识障碍、遗忘症、言语障碍、人格改变等心理障碍；有害化学物质侵入人体，毒害中枢神经系统，如酒精中毒、食物中毒、煤气中毒、药物中毒等，亦会导致心理障碍或精神失常。

（4）躯体疾病或生理机能障碍。这方面的影响也是造成心理障碍或精神失常的原因之一。例如，在内分泌机能障碍中，最突出的如甲状腺机能紊乱、机能亢进，往往出现敏感、暴躁、易怒、情绪冲动、自制力减弱等心理异常表现；肾上腺素分泌过多会引起躁狂症，而肾上腺素分泌不足则可能导致抑郁症。

### 2. 心理活动因素

心理活动即心理状态。个体的心理状态一旦形成，就会影响以后的心理发展和变化。心理活动因素主要包括认知因素、情绪因素和个性因素等。

（1）认知因素。认知是指人对客观事物的认识，反映客观事物的特性与联系，并揭露客观事物对人的意义和作用的心理活动。认知过程就是信息的获得、储存、转换、提取和使用的过程。人类个体的认知因素涉及的范围极广，主要有感知、注意、记忆、想象、思维、言语等。

每个个体都具有各种认知因素。这些认知因素自身的发展和各认知因素之间的关系可能是协调的，也可能是不协调的。一旦某一认知因素发展不正常或某几种认知因素之

间的关系失调，就会产生认知的矛盾或冲突。这种矛盾或冲突会使人感到紧张、烦躁和焦虑，于是个体就会想极力减轻或消除。

认知因素之间的失调程度越严重，人们期望减轻或消除失调、维持平衡的动机就越强烈。如果这种需要和动机长时间得不到满足，不能实现，则可能产生心理偏差或心理障碍。认知的严重失调还会损坏人格的完整性和协调性，甚至导致人格变态。

(2) 情绪因素。人的情绪体验是多维度、多成分、多层次的。它是一个人机体生存和社会适应的内在动力，是维持身心健康的重要因素。

一般而言，稳定而积极的正性情绪状态使人心情愉快、安定，精力充沛、适度，身体舒适、有力；相反，经常波动而消极的负性情绪状态则往往使人心情压抑、焦虑，精力涣散、失控，身体衰弱、无力。因此，培养良好的正性情绪，排除不良的负性情绪，有益于人们的身心健康。

(3) 个性因素。个性因素亦可称为人格因素，其包括性格、气质、能力和个性倾向等因素。个性因素是心理活动因素的核心，它对一个人的心理健康影响最大。例如，同样一种生活挫折，对不同个性的人的影响程度完全不同：有的人可能无法承受或消极应付，从此自暴自弃；有的人可能接受现实，正视挫折，加倍努力，奋发图强。

研究表明，特殊人格特征往往是相应精神疾病，特别是神经官能症的发病基础。例如，谨小慎微、求全求美、优柔寡断、墨守成规、敏感多疑、心胸狭窄、事后悔、苛求自己等强迫性人格特征很容易导致强迫性神经症，易受暗示、沉湎于幻想、情绪多变、容易激怒、自我中心、自我表现等特殊人格特征很容易导致癔症。因此，培养健全的人格是保持身心健康的关键因素之一。



## 课堂互动

### 接力画图

准备好绘画纸和彩笔，以小组（每组 10 人左右）形式进行循环接力画图。

- (1) 每个小组围坐成一圈，自行约定画图的顺序。
- (2) 在事先准备好的绘画纸上，按照顺序，每人每次画一笔，循环接力画图。
- (3) 循环轮数可自行约定。
- (4) 在游戏结束时，最后一人可以多画一笔，以完善这幅图。

在完成图后，小组成员为自己的图取一个名字。小组成员开展讨论：每个元素代表什么？最喜欢哪部分？最不喜欢哪部分？



## （二）诱发因素

诱发因素是引起心理问题的外在的、客观的因素，主要包括家庭因素、学校因素和社会因素。

### 1. 家庭因素

对大学生的身心健康来说，家庭的影响很大。国内外大量研究表明，不良家庭环境因素容易造成家庭成员的心理行为异常。这些因素主要有：家庭主要成员不全，如父母死亡、父母离异或分居、父母再婚等；家庭关系紧张，如父母关系、婆媳关系、姑嫂关系、兄弟姐妹关系不和谐，家庭情感气氛冷漠，矛盾冲突频繁等；家庭教育方式不当，如专制粗暴、强迫压服，或溺爱娇惯、放任自流等；以及家庭变迁，出现意外事件等。

### 2. 学校因素

学校是学生学习、生活的主要场所，大学生的大部分时间是在学校度过的。因此，学校生活对学生的身心健康影响极大。学校因素主要有学校教育条件、学习条件、生活条件，以及师生关系、同伴关系等。这些条件和关系如果处理不当，就会影响大学生的身心健康发展。例如，校风学风不振、学习负担过重、教育方法不当、师生情感对立、同学关系不和谐等都会使大学生的心理压抑、精神紧张焦虑，如果不及时调适，就会造成心理失调，导致心理障碍。

### 3. 社会因素

社会因素主要包括政治、经济、文化教育、社会关系等。这些因素对一个人的生存和发展起决定作用。其中，社会生活中的种种不健康的思想、情感和行为严重地毒害学生的心灵。当前，人与人之间的交往日益广泛，各种社会传媒的作用越来越大，生活紧张事件增多，矛盾、冲突、竞争加剧。所有这些现象都会加重学生的心理负担和内心矛盾，影响其身心健康。

总之，上述各种因素是相互制约的，对一个人身心健康的影响往往是综合起作用的。因此，我们在观察、分析和诊断心理失调、心理障碍或心理疾病时，务必充分考虑各种因素的作用，逐一考察、逐一排除，全面、正确地做出判断，采取有效的措施进行调适和治疗。



## 知识拓展

### 开展心理健康教育的必要性

2018年11月29日，中国青少年研究中心和共青团中央国际联络部发布《中国青年发展报告》，该报告是我国第一次以蓝皮书形式发布的青年发展状况研究报告。该报告显示，在我国17岁以下儿童青少年中，约3000万人受到各种情绪障碍和行为问题困扰。

2019年2月22日，中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社共同发布了我国第一部“心理健康蓝皮书”——《中国国民心理健康发展报告(2017—2018)》。该报告显示，11%~15%的人心理健康状况较差，可能具有轻度到中度的心理问题；2%~3%的人心理健康状况差，可能具有中度到重度的心理问题。

2019年11月5日,联合国儿童基金会和世界卫生组织发布了一组令人担忧的数据:在全球12亿10~19岁的青少年群体中,约20%的青少年存在心理健康问题;在10~19岁青少年群体遭受的疾病和伤害中,约16%的青少年由心理健康问题引发;在中低收入国家,在10~19岁的青少年中,约15%的青少年有过自杀念头;在15~19岁的青少年群体中,自杀已经成为第二大死亡原因。

《中国国民心理健康发展报告(2017—2018)》调查结果显示,心理健康状况较差的人,他们的社会功能受损不明显,能进行正常的生活,如从表面上看问题则易被忽视,但他们内心有不适感,也会妨碍能力的正常发挥;如不进行心理辅导,可能自发缓解,也可能发展为更严重的心理问题。这部分人群应是心理健康工作的主要目标人群,如果他们能得到及时的心理辅导,可以有效预防心理疾病,促进心理健康。因此,开展有效的心理健康教育是21世纪教育的一个重大任务,是培养21世纪合格人才的重要保证。

## 专题二 大学新生的入学适应

考上大学本是一件幸福的事,可上了大学又不得不面对未来就业压力、人际交往等问题,现在的大学生幸福感如何?某高校围绕“目前的大学生幸福感如何”对大学生做了一项调查,其中涉及人际交往、自我评价等方面。调查显示,如今大学生的幸福感指数不高,而且日渐走低。

如何让大学生获得更多的幸福感?这需要社会对大学生就业进行正确引导,需要高校对大学生心理进行正确疏导,帮助他们及早进行人生规划。同时,家长、大学生应该正确认识大学的功用,上大学不仅是找份好工作的捷径,更是人生未来发展的基础。因此,大学生应把视野放宽,把心态调整好,明确大学是锻炼综合能力和素质的地方,进而不断完善自己,找到自身价值。

### 一、大学新生的心理特点

大学是人生的重要阶段,是一个人人生的新起点,是大学生从学校向社会过渡的重要阶段。处在这个转折阶段的大学新生,不仅面临着人生的诸多课题,同时还会产生心理的诸多困扰和矛盾。这一特定的过渡期形成了大学新生特有的心理特点和困扰。

#### 1. 独立性与依赖性相随

新生步入大学,完成了“心理断乳期”。他们身边没有了父母的叮嘱和老师的监督,可以独立做出决策,可以自由选择生活方式。但是,由于新生社会生活经验不足,认识





水平和自我调节能力尚未达到真正独立的程度，他们有独立的愿望却信心不足，仍表现出一定的依赖性。例如，入学时，很多大学生会由家长和亲人的陪同；初到陌生的校园，不论做什么事情都喜欢结伴而行；遇到困难、身体不适或心情不快时就向父母或朋友求援；老师不布置作业，就感到无所适从；日常生活没有规律；等等。



### 课堂互动

#### 看图猜答案

有人说，图 1-2 (a) 画上画的是一个大大个子正在追赶一个小个子，你同意吗？  
图 1-2 (b) 中的灰色线条是倾斜的还是平行的？

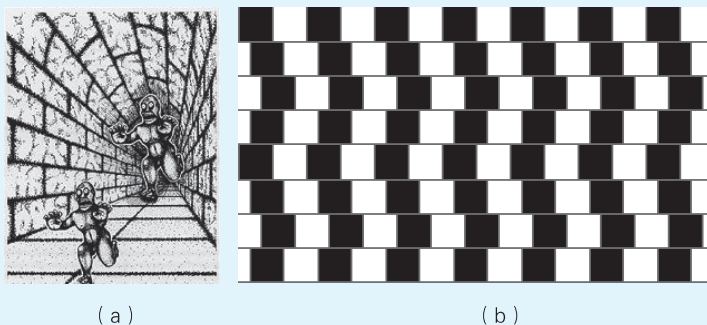


图1-2 视觉错觉

### 2. 自豪感与自卑感并存

大学新生由于高考成功，多年的奋斗和拼搏总算有了一个满意的结果，多年的理想变为现实，高中时的辛劳换来了心理的慰藉，多少有点胜利者的满足感。加上老师夸、家长捧，亲朋好友、父老乡亲、街坊邻里都投来赞许的目光，大学生作为“天之骄子”的自豪感也油然而生。殊不知山外有山、天外有天，与大学同学接触才发现自己并非高中时的佼佼者了。大学生如果对这些问题缺乏正确的认识，便会产生自卑感。

### 3. 轻松感与紧张感同在

中学长期的学习压力和高考升学的严峻形势使不少学生喘不过气来。高考成功，他们如释重负，认为可以松口气了，甚至认为高中太辛苦，如今上了大学进了“保险箱”，应该轻松轻松、好好玩一玩。加上大学里不像中学管得那么紧，自由度较大，自我支配的时间也较多，一些自觉性较差的学生便放松了对自己的要求。但经过一段时间后，他们发现大学并不像他们想象的那么有趣、那么轻松，尤其是当第一学期考试成绩不理想时，紧张感、焦虑感随之而来。

### 4. 成就感与失落感共生

受家人、老师的影响，社会的刺激，大学新生们普遍对大学有强烈的好奇心与憧憬。他们把大学当成他们理想的实现地，渴望早日摆脱家庭束缚，寻求个性张扬。因此，能

在寒窗苦读后从众多青年中脱颖而出成为一名光荣的大学生，令他们油然而生成就感。而当现实的大学生活展现在他们面前时，他们感到现实并非那样完美。他们抱怨食宿条件、学习环境、人际关系……理想与现实的差距令他们迷茫和失落，情绪波动。

### 5. 归属感与孤独感交织

进入大学，由于没有了沉重的学习压力，新生交往需求更加强烈，他们希望建立自己的人际圈，希望获得他人的理解和帮助，也希望能了解和帮助他人，丰富自己的社会经验。然而，大学学生来自不同地域、不同家庭，有着不同的文化背景，因而在思想观念、价值标准、兴趣习惯和语言上都有较大的差异，这使他们觉得交往受挫。受“逢人只说三分话，未可全抛一片心”的影响，他们虽有强烈的归属感，但不敢敞开心胸与他人沟通，因而矛盾、苦恼，陷入深深的孤独中，于是不少大学生躲进虚拟网络去寻求精神满足。

### 6. 求知欲与厌学感共融

由于高考前的学习压力，一些大学新生对学习产生厌倦情绪，似乎有一种莫名其妙的烦恼，难以重新找到学习的动力支点，因而产生了学习的乏力和无能，以前的学习自觉性和学习兴趣不知何往。但是，新的学习机会和环境又使他们有强烈的求知欲望与成才动机。

### 7. 空虚感与恐惧感共振

由于转变时期诸多不适应而并发综合征，如感到学习单调、生活无聊，不知自己上大学究竟是为了什么，大学新生整日无所事事，时间久了就会感到精神空虚，回想起来又觉得自己一事无成，感到莫名其妙的恐惧。

### 8. 希望感与失望感相伴

大学新生最富有幻想，对人生前途充满希望，渴望自己成才，渴望干一番事业。在上大学前，他们认为大学是神秘的，觉得“理想中的大学了不得”。一旦进入大学，他们又觉得不过如此，与自己以前想象中的大学反差较大，尤其是当自己遇到一些现实的矛盾时，理想顿时破灭，即所谓“现实中的大学不得了”。因此，有人发出了“大学无限好，人生真无聊，早知如此，何必当初”的感叹。



## 课堂互动

### 你画我猜

每组成员事先拟定一组词语，可任选10个词语。班级学生每两人一组自由组合，两人面对面地站着，一人用手势做出动作或者用其他句子来形容，另一个人猜词语。在1分钟内猜对词语数量最多的组获胜。最多只能跳过3个词语。

注意事项：负责比划的人不能说包含所猜词中的任何一个字（读音相同亦不可），不能说拼音或英文单词。



## 二、大学新生的心理调适

### 1. 正确认识大学，克服不切实际的期望

对大学存有不切实际的期望往往是新生产生迷惘、失落感的主要原因。大学生活是现实生活，既标志着梦想的实现，又意味着未来希望与奋斗的开始，是理想与现实的结合体。大一新生要使自己在大学里成长，自我发展，自我完善，首先必须对大学有一个正确的认识，克服不切实际的期望。应当认识到，大学作为人才培养的沃土，在师资力量、科研水平、教学实验设备、图书资料、文化氛围等方面具有中学无法比拟的优势。但是，从目前高等教育发展的现状来看，教育投资有限，高校扩招使教育资源日益紧张，教学条件不完善是客观存在的。大学新生应该认识与接受这些事实，脚踏实地，以求适应。

### 2. 客观评价自我，确立新的奋斗目标

对新入学的大学生来说，客观地认识自己，进行正确的自我设计，建立新的奋斗目标，对维护适应期的心理健康是非常重要的。大学生客观地评价自我，就要对自己的身材、外貌、品德、才能、优点和不足、过去、现在和将来都有一个正确的认识；要从实际出发，结合自身的优势，确立新的奋斗目标。有了奋斗目标就有了内在驱动力，奋斗目标可促使人变得积极向上，从而更有利于克服各种心理问题和偏差。许多新生入学后往往会有意无意地放纵自己，导致目标、理想、方向迷失，这是诱发心理问题的病灶。

在确立目标的过程中，大学新生必须遵循由近到远、由低到高、循序渐进的原则，一个一个逐步实现。目标还应适当、合理，经过努力可以达到。心理学研究表明，一个人从事某种活动的动力取决于他行动的全部结果的期望值和达到目标的可能性。因此，大学生确立适合自身实际情况的奋斗目标，对于实现理想、发挥潜力和适应大学生活都是有益的。



#### 图文

教育部办公厅  
《关于加强学生  
心理健康管理  
工作的通知》



### 故事与启示

#### 幸福是什么

有这样一则寓言：有只小狗问自己的妈妈：“妈妈，幸福是什么？”狗妈妈说：“孩子，幸福就是你的尾巴。”于是，小狗每天都去追自己的尾巴……小狗总是这样很快乐、很坚定地追逐自己的尾巴，但是怎么也追不上，这样过了很久。有一天，小狗说：“妈妈，为什么我这么努力，仍然抓不住幸福呢？”狗妈妈说：“孩子，有时候幸福并不需要你刻意地去追寻。你只要一直往前走，幸福自然就会跟在你的身后。”

有人曾经向一位哲人请教什么是幸福，哲人说：走得动，吃得下，睡得香。英国巴克莱博士曾指出幸福的生活有三个不可缺少的因素：一是有希望，二是有事做，三是能爱人。

其实，幸福就像一只小鸟，它会轻轻地停落在每个人的肩膀上，只是有些人没有看到它，甚至吓跑了它。幸福其实不在远处，就在你的身边，在你的手上，只要 you 有一颗细腻温柔、易感动且善于发现的心。

### 3. 适应集体生活，发展良好的人际关系

大学生来自不同地方，他们的生活习惯、家庭背景、性格甚至语言等有一定的差别，再加上大学生行为目标多元化的影响，大学人际关系显得比较复杂，因此，部分大学新生会因交往受挫而引发自卑、孤僻等心理问题。

我国著名医学心理学家丁瓚教授曾经说：“人类的心理适应最主要的就是对人际关系的适应，所以人类的心理病态主要是由于人际关系的失调而来。”大学新生适应环境中的诸多问题，不仅是学习和生活上的不适应引起的，更是对人际关系的不适应、人际关系的困惑引起的。

对于大学新生而言，进入大学意味着依赖性生活的结束，标志着集体生活、独立生活的开始。在这个新的集体环境中，每个人需要培养自己的集体观念，树立集体意识，本着诚实、尊重的原则，以自己的诚心换取他人的诚心，以自己的尊重换取他人的尊重，要积极思考在集体中如何与不同个性的人相处，怎样在集体中锻炼自己，培养自己集体生活的习惯。

### 4. 增强适应能力，建立合理的生活方式

生活方式对心理健康的影响已越来越被人们关注。健康有序的生活方式使大学生生活有规律、精力充沛、身体健康，从而高效率地完成繁重的学习任务。大学新生刚刚开始独立生活，往往不善于合理安排生活，或者一头扎进学习中，对其他事不闻不问，或者热衷于社团活动，学习时间反被挤占；还有的大学生因缺少外界与自我的监督约束，夜晚熬夜白天睡懒觉，吸烟嗜酒，沉溺于网络，这些都不利于大学生身心健康发展。大学生应该做生活的主人，管理自己的时间，安排好学习与生活，戒除抽烟、酗酒等不良生活习惯；做到有计划、有安排、有效地利用时间，作息有规律，以保证有充沛的精力完成学习任务；同时，留出适当时间从事学习以外的活动，如娱乐、交往、勤工助学和社团活动，从而丰富生活，促进自身全面发展。

### 5. 增强竞争意识，修养个性品质

竞争已成为当今社会的主要基调，大学的竞争比中学的竞争更为激烈。如果说中学的竞争是为了上大学，那么大学的竞争则是为了抓住有利于自己成功的一切机会。大学生只有从一开始就认识到这一点，才能立于不败之地，成为命运的主宰。大学新生还面临着个性心理品质的培养和塑造的问题。大学新生应该努力克服中学时的不成熟，塑造完善的人格和大学生形象，培养良好的个性品质。

### 6. 积极寻求外部支持，培养独立能力

面对学习、生活的不适应，大学新生除自己积极调适外，还应该积极寻求外部支持。例如，对老师上课方法不能适应，大学新生应积极向老师反映，取得老师的理解与帮助；可积极参加各种文体活动，在活动中感受集体的力量和温暖，认同新集体；参加各种学生组织，在组织中展现自己的长处，获得自信。有心理问题长久不能解决的大学新生则应该寻求心理医生的帮助。



## 专题三 心理健康制度与政策

《“健康中国 2030”规划纲要》指出，要加强心理健康服务体系建设和规范化管理。加大全民心理健康科普宣传力度，提升心理健康素养。加强对抑郁症、焦虑症等常见精神障碍和心理行为问题的干预，加大对重点人群心理问题早期发现和及时干预力度。加强严重精神障碍患者报告登记和救治救助管理。全面推进精神障碍社区康复服务。提高突发事件心理危机的干预能力和水平。到 2030 年，常见精神障碍防治和心理行为问题识别干预水平显著提高。

### 一、国家规划

《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和 2035 年远景目标纲要》（图 1-3）（以下简称《纲要》）已经全国人民代表大会和中国人民政治协商会议审议通过，它主要阐明了国家战略意图，明确了政府工作重点，引导规范了市场主体行为，是我国开启全面建设社会主义现代化国家新征程的宏伟蓝图，是全国各族人民共同的行动纲领。



图1-3 《纲要》释义

《纲要》明确，“十四五”时期“社会文明程度得到新提高。社会主义核心价值观深入人心，人民思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质明显提高，公共文化服务体系和文化产业体系更加健全，人民精神文化生活日益丰富，中华文化影响力进一步提升，中华民族凝聚力进一步增强”。

《纲要》明确，2035 年，我国将基本实现社会主义现代化。经济实力、科技实力、综合国力将大幅跃升，经济总量和城乡居民人均收入将再迈上新的大台阶，关键核心技术实现重大突破，进入创新型国家前列。基本实现新型工业化、信息化、城镇化、农业现代化，建成现代化经济体系。基本实现国家治理体系和治理能力现代化，人民平等参与、平等发展权利得到充分保障，基本建成法治国家、法治政府、法治社会。建成文化强国、教育强国、人才强国、体育强国、健康中国，国民素质和社会文明程度达到新高度，国家文化软实力显著增强。广泛形成绿色生产生活方式，碳排放达峰后稳中有降，生态环境根本好转，美丽中国建设目标基本实现。形成对外开放新格局，参与国际经济合作和竞争新优势明显增强。人均国内生产总值达到中等发达国家水平，中等收入群体显著扩大，基本公共服务实现均等化，城乡区域发展差距和居民生活水平差距显著缩小。平安中国建设达到更高水平，基本实现国防和军队现代化。人民生活更加美好，



图文  
《“健康中国 2030”规划纲要》

人的全面发展、全体人民共同富裕取得更为明显的实质性进展。

《纲要》指出，要全面推进健康中国建设。要把保障人民健康放在优先发展的战略位置，坚持预防为主方针，深入实施健康中国行动，完善国民健康促进政策，织牢国家公共卫生防护网，为人民提供全方位全生命期健康服务。完善心理健康和精神卫生服务体系。

## 二、国家法律

《中华人民共和国精神卫生法》于2018年4月27日第十三届全国人民代表大会常务委员会第二次会议修正，其明确指出，精神卫生工作实行预防为主的方针，坚持预防、治疗和康复相结合的原则。精神障碍患者的人格尊严、人身和财产安全不受侵犯。其教育、劳动、医疗以及从国家和社会获得物质帮助等方面的合法权益受法律保护。全社会应当尊重、理解、关爱精神障碍患者。任何组织或者个人不得歧视、侮辱、虐待精神障碍患者，不得非法限制精神障碍患者的人身自由。新闻报道和文学艺术作品等不得含有歧视、侮辱精神障碍患者的内容。精神卫生工作实行政府组织领导、部门各负其责、家庭和单位尽力尽责、全社会共同参与的综合管理机制。

## 三、部门规范性文件

2016年12月30日，国家卫生计生委、中宣部等22部门联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》（国卫疾控发〔2016〕77号，以下简称《意见》）。

《意见》明确，心理健康是人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。心理健康服务是运用心理学及医学的理论和方法，预防或减少各类心理行为问题，促进心理健康，提高生活质量，主要包括心理健康宣传教育、心理咨询、心理疾病治疗、心理危机干预等。心理健康是健康的重要组成部分，关系广大人民群众幸福安康，影响社会和谐发展。加强心理健康服务、健全社会心理健康服务体系是改善公众心理健康水平、促进社会心态稳定和人际和谐、提升公众幸福感的关键措施，是培养良好道德风尚、促进经济社会协调发展、培育和践行社会主义核心价值观的基本要求，是实现国家长治久安的一项源头性、基础性工作。

《意见》提出，要重视和发挥社会组织和社会工作者在心理危机干预和心理援助工作中的作用，在突发事件善后和恢复重建过程中，要依托各地心理援助专业机构、社会工作服务机构、志愿服务组织和心理援助热线，对高危人群持续开展心理援助服务。

《意见》指出，到2030年，全民心理健康素养普遍提升。符合国情的心理健康服务体系基本健全，心理健康服务网络覆盖城乡，心理健康服务能力 and 规范化水平进一步提高，常见精神障碍防治和心理行为问题识别、干预水平显著提高，心理相关疾病发生的上升势头得到缓解。



图文  
《健康中国行动  
(2019—2030  
年)》



#### 四、高等学校学生心理健康教育指导纲要

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，推动全国高校思想政治工作会议精神落地生根，切实加强高校思想政治工作体系建设，进一步提升心理育人质量，2018年教育部出台《高等学校学生心理健康教育指导纲要》（以下简称《指导纲要》），明确要深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，全面贯彻党的教育方针，把立德树人的成效作为检验学校一切工作的根本标准，着力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。坚持育心与育德相统一，加强人文关怀和心理疏导，规范发展心理健康教育与咨询服务，更好地适应和满足学生心理健康教育服务需求，引导学生正确认识义和利、群和己、成和败、得和失，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。

《指导纲要》明确高校心理健康教育的总体目标是教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预“四位一体”的心理健康教育工作格局基本形成。心理健康教育的覆盖面、受益面不断扩大，学生心理健康意识明显增强，心理健康素质普遍提升。常见精神障碍和心理行为问题预防、识别、干预能力和水平不断提高。学生心理健康问题关注及时、措施得当、效果明显，心理疾病发生率明显下降。

《指导纲要》明确高校心理健康教育要坚持“科学性、实效性相结合、普遍性与特殊性相结合、主导性与主体性相结合、发展性与预防性相结合”的基本原则。

《指导纲要》明确高校心理健康教育的主要任务有推进知识教育、开展宣传活动、强化咨询服务、加强预防干预。要切实加强对大学生心理健康教育工作的统一领导和统筹规划，积极支持开展大学生心理健康教育工作，要将心理健康教育工作作为高校思想政治工作测评和文明校园创建的重要内容。各高校要将心理健康教育纳入学校改革发展整体规划，纳入人才培养体系、思想政治工作体系和督导评估指标体系。要明确心理健康教育工作牵头负责职能部门，构建校内各部门统筹协调机制，研究制定心理健康教育的工作规划和相关制度。

《指导纲要》指出，各级教育工作部门要研究制定大学生心理健康教育工作的评价与督导指标体系，组织或委托心理学专家及实践工作者，定期对学生心理健康教育工作开展评估、督导。评估、督导内容包括学校重视和支持程度、机构设置情况、专项经费保障、师资队伍建设和教学科研、开展辅导或咨询情况以及工作实效等。

《指导纲要》要求，各级教育工作部门和各高校要推动开展心理健康教育基础理论研究，逐步形成具有中国特色的心理学、教育学学科体系、学术体系、话语体系，促进研究成果转化及应用。开展心理健康教育相关理论和技术的实证研究，促进临床服务规范。开展心理健康问题的早期识别与干预研究，推广应用效果明确的心理干预技术和方法。

## 综合实践

### 活动一 小组讨论

小敏清晨醒来，看到阳光照进屋子，听到窗外树上的鸟儿正在叫个不停。她打开窗户，一阵微风吹来，她感到凉爽极了。她尽情地吸了几口清新的空气，似乎嗅到了一股花香，便猜想这花香大概是从不远处的花园里吹来的。她还记得，花园里有许多花，现在也许已开花儿了。她很高兴，想着如果去花园玩，该多么惬意啊！她很喜欢花，已有很多天没有去花园了，感觉应该去欣赏一下了。忽然她又想起，报社的约稿还没有写完，今天应该交稿了，必须忍耐一下，坚持写完。想到这里，她很快收拾了一下，吃过早饭就开始写稿……

这个小小的生活片段里体现了小敏一系列的心理活动。

文中的“看到、听到、感到、嗅到”“记得、想起”“猜想、想”“高兴、惬意、喜欢”“忍耐、坚持”等各属于哪些心理活动或心理现象？

### 活动二 幸福小测试

如果要画一只鸟和一个人，你会如何构图？

- (1) 一个人正看着笼中的鸟。
- (2) 一个人正追着飞走的鸟。
- (3) 一只鸟停留在一个人的肩上或手上。
- (4) 一个人正向飞远的鸟招手。
- (5) 一只鸟在上空飞行着，而这个人对这只鸟毫不在意。

你会选择哪一种呢？闭上眼睛，在脑海里幻想这五种可能的构图，选出你最喜欢的。



图文  
幸福小测试  
结果分析

## 心理测评

### 测评一 自我成长分析

描述自己从懂事到今后的全部成长过程，包括少年、青年、求学等人生阶段，既要反映主要线索，又不要记流水账。在分析中顺其自然和恰到好处地回答如下要点：

- (1) 你怎样评估自己的成长过程？人生发展的高峰和低谷分别在何时？
- (2) 你何时意识到自己是一个成年人了？你当时的认识和体验如何？
- (3) 你最好的五个品质是什么？

单元一

单元二

单元三

单元四

单元五

单元六

单元七

单元八

单元九

单元十





- (4) 你最需要加强或改善的五个方面是什么?
- (5) 你的基本人生观是什么?
- (6) 在大部分时间里,你的心境如何?
- (7) 一般情况下,你是怎样看待其他人及其与自己的关系的?
- (8) 在你对生活的看法中,你的文化背景、道德标准、性别和性倾向对其有何影响?
- (9) 你认为自己属于什么样的人格类型?
- (10) 你心目中崇拜的英雄是谁?
- (11) 你认为一个人成熟的标准是什么?
- (12) 你的个人奋斗目标有哪些?
- (13) 请列举什么人或什么事影响了你的人生发展。
- (14) 你最好的朋友是怎样评价你的?
- (15) 别人对你的批评意见通常集中在哪些方面?
- (16) 用哪三个形容词能最恰当地描述自己?

## 测评二 心理健康水平自评 (SCL-90)

指导语: 请仔细阅读下面的每个问题, 然后根据最近一周自己的实际感觉选择最符合的一种情况, 在 5 个方格中选择 1 格, 打一个“√”。然后将每题得分填在测评答卷纸中相应题号的评分栏内, 其中“无”记 0 分, “轻度”记 1 分, “中度”记 2 分, “相当重”记 3 分, “严重”记 4 分。

	无	轻度	中度	相当重	严重
1. 头痛。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 神经过敏, 心中不踏实。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 头昏或昏倒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 对异性的兴趣减退。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 对别人责备求全。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 感到别人能控制你的思想。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 责怪别人制造麻烦。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 忘性大。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 担心自己是否衣饰整齐及仪态端正。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 容易烦恼和激动。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 胸痛。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 害怕空旷的场所或街道。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- |                       |                          |                          |                          |                          |                          |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 14. 感到自己的精力下降，活动速度减慢。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 想结束自己的生命。         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 听到别人听不到的声音。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 发抖。               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 感到大多数人不可信任。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 食欲不振。             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 容易哭泣。             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. 同异性相处时感到害羞、不自在。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. 感到受骗、中了圈套或有人想抓住你。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. 无缘无故地突然感到害怕。      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. 自己不能控制地发脾气。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. 怕单独出门。            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. 经常责怪自己。           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. 腰痛。               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. 感到难以完成任务。         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. 感到孤独。             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. 感到苦闷。             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31. 过分担忧。             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32. 对事物不感兴趣。          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33. 感到害怕。             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34. 感情容易受到伤害。         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 35. 别人能知道你的私下想法。      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 36. 感到别人不理解你，不同情你。    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 37. 感到人们对你不友好，不喜欢你。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 38. 做事必须做得很慢以保证做得正确。  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 39. 心跳得很厉害。           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 40. 恶心或胃部不舒服。         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 41. 感到比不上他人。          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 42. 肌肉酸痛。             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 43. 感到有人在监视你、谈论你。     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 44. 难以入睡。             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 45. 做事必须反复检查。         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 46. 难以做出决定。           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车。  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 48. 呼吸有困难。            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 49. 一阵阵发冷或发热。         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

单元一

单元二

单元三

单元四

单元五

单元六

单元七

单元八

单元九

单元十



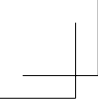
- |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 51. 脑子一片空白。              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 52. 身体发麻或刺痛。             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 53. 喉咙有梗塞感。              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 54. 感到没有前途，没有希望。         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 55. 不能集中注意力。             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 56. 感到身体的某一部分软弱无力。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 57. 感到紧张或容易紧张。           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 58. 感到手或脚重。              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 59. 想到死亡的事。              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 60. 吃得太多。                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 61. 在别人看着你或谈论你时感到不自在。    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 62. 有一些不属于你自己的想法。        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 63. 有想打人或伤害别人的冲动。        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 64. 醒得太早。                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 65. 必须反复洗手、数数或触摸某些东西。    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 66. 睡得不稳不深。              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 67. 有想摔坏或破坏东西的冲动。        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 68. 有一些别人没有的想法或念头。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 69. 感到对别人神经过敏。           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在。  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 71. 感到做任何事情都很困难。         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 72. 感到一阵阵恐惧或惊恐。          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 73. 在公共场合吃东西感到很不舒服。      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 74. 经常与人争论。              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 75. 独处时神经很紧张。            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 76. 别人对你的成绩没有做出恰当的评价。    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 77. 即使和别人在一起也感到孤单。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 78. 感到坐立不安、心神不定。         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 79. 感到自己没有价值。            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 80. 感到熟悉的东西变得陌生或不像是真的。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 81. 大叫或摔东西。              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 82. 害怕会在公共场合昏倒。          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 83. 感到别人想占你的便宜。          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 84. 为一些有关“性”的想法而很苦恼。     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 85. 认为应该因为自己的过错而受到惩罚。    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

86. 感到要尽快把事情做完。
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. 感到自己的脑子有问题。

## SCL-90测评答卷纸

F1		F2		F3		F4		F5		F6	
项目	评分	项目	评分	项目	评分	项目	评分	项目	评分	项目	评分
1		3		6		5		2		11	
4		9		21		14		17		24	
12		10		34		15		23		63	
27		28		36		20		33		67	
40		38		37		22		39		74	
42		45		41		26		57		81	
48		46		61		29		72			
49		51		69		30		78			
52		55		73		31		80			
53		65				32		86			
56						54					
58						71					
						79					
合计		合计		合计		合计		合计		合计	
F7		F8		F9		F10		结果处理			
项目	评分	项目	评分	项目	评分	项目	评分	因素项	粗分/项目数	T分	
13		8		7		19		F1	/12		
25		18		16		44		F2	/10		
47		43		35		59		F3	/9		
50		68		62		60		F4	/13		
70		76		77		64		F5	/10		
75		83		84		66		F6	/6		
82				85		89		F7	/7		
				87				F8	/6		
				88				F9	/10		
				90				F10	/7		
合计		合计		合计		合计					

注:将因子 F1 (躯体化)、F2 (强迫)、F3 (人际关系敏感)、F4 (抑郁)、F5 (焦虑)、F6 (敌意)、F7 (恐怖)、F8 (妄想)、F9 (精神病性)、F10 (其他)各自包含的项目得分分别累计相加,即得各个因子的累计得分;将各因子的累计得分除以相应的项目数,即得各个因子的因子分数——T分数。当  $T \geq 3$  时,表明该因子的症状已达中等以上的严重程度。



1

1

1