

高等院校公共基础课系列教材

大学生

心理健康教育

◇ 主编 李立峰 李晓红



高等院校公共基础课系列教材

大学生心理健康教育

主编 李立峰 李晓红

山东大学出版社
SHANDONG UNIVERSITY PRESS

大学生

心理健康教育



定价：49.80元

责任编辑：刘 彤
封面设计：刘东东

山东大学出版社
SHANDONG UNIVERSITY PRESS

PREFACE | 前言

近年来，大学生的心理健康问题日益受到社会各界的广泛关注。党中央、国务院高度重视大学生心理健康工作。《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》《国务院关于实施健康中国行动的意见》《健康中国行动（2019—2030年）》《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》等政策的出台凸显了大学生心理健康工作的重要性。

心理健康是大学生全面发展的重要组成部分，是大学生实现自我潜能、享受校园生活、积极应对挑战的基础。心理健康不仅仅是没有心理疾病或心理障碍，更是一种持续的心理状态，表现为个体能够有效地应对生活压力、保持良好的情绪状态、具备积极的自我认知、良好的人际关系以及实现个人价值的能力。然而，由于社会竞争、信息爆炸、价值观多元化等因素的影响，大学生群体中的心理健康问题日益凸显。焦虑、抑郁、社交恐惧、学业拖延、自我否定等心理困扰如同隐形的枷锁，束缚着一些大学生的心灵，这不仅会影响他们的学习效率，还会影响他们的人际关系乃至整个人生轨迹。关注并促进大学生心理健康，不仅是个人成长的内在需求，也是社会和谐与发展的重要保障。

大学生的自我成长需要勇于面对自己的弱点，正视自身的不足，通过不断地反思与实践，逐步构建起更加坚韧、成熟、完整的自我。在这一过程中，心理健康扮演着至关重要的角色。一个心理健康的人更能够以一种积极、开放的态度面对生活中的挫折与困难，将挑战视为成长的契机，从而不断促进自我成长与发展。

编者正是基于对当前大学生心理健康状况的深刻洞察与对自我成长重要性的深刻理解而编写了本书，旨在通过科学的理论指导、丰富的案例分析、实用的心理调适技巧以及启发性的自我探索实训，帮助大学生增强心理健康意识，深化自我认知，激发内在潜能，实现自我价值与人生梦想。





本书共有九个模块，包含阳光心灵——走进心理健康、重塑之旅——探索自我意识、和谐共舞——追求人格优化、拥抱生活——学会适应环境、潜能宝藏——掌握学习秘诀、沟通智慧——促进人际交往、管理表达——做好情绪管控、锤炼韧性——有效应对挫折、迷宫导航——解密爱情真谛等内容。每一个模块均围绕一个核心主题展开，从心理引导到理论讲解，再到实训探索，层层递进，逐步深入。“启思寄语”栏目多为与主题相关的智慧哲语，发人深省；“文韵润心”栏目精选治愈系的美文，视听润心；“心途引鉴”栏目以积极向上的案例引出主题，启发学生思考；“知识延伸”栏目拓展理论内容；“心理测评”栏目选取科学的测评量表，引导学生探索自我；“成长园地”栏目通过一系列丰富的实训活动，提升学生学以致用能力，维护学生的心理健康；“心海聆音”栏目侧重于自我对话、自我调适，帮助学生深入认知与探索自我。

本书由河南女子职业学院李立峰、河南经贸职业学院李晓红任主编，由河南女子职业学院张蕊、韩艺文任副主编，河南省驻马店市心理咨询治疗中心王景丽，河南女子职业学院赵红、马宁参与了编写工作。

在本书编写的过程中，编者参考和借鉴了大量的相关书籍，王景丽主任凭借多年的临床实践和学术研究领域的积累，为本教材的编写提出了许多专业性的指导与建设性的修改意见。在此对相关的作者表示衷心的感谢。由于编者的水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

CONTENTS | 目录

模块一	阳光心灵——走进心理健康	1
任务一	现代健康观	4
任务二	心理健康概述	14
任务三	大学生与心理健康	25
模块二	重塑之旅——探索自我意识	33
任务一	自我意识基础知识	36
任务二	大学生自我意识的发展	44
模块三	和谐共舞——追求人格优化	57
任务一	人格的含义、结构与特征	60
任务二	人格缺陷与人格障碍	74
任务三	大学生健全人格的塑造	86
模块四	拥抱生活——学会适应环境	93
任务一	入学适应概述	96
任务二	大学生适应不良及其调适策略	104
模块五	潜能宝藏——掌握学习秘诀	111
任务一	学习与终身学习	114
任务二	大学生学习的特点与策略	125
任务三	告别拖延症	133
模块六	沟通智慧——促进人际交往	139
任务一	人际交往概述	142
任务二	人际交往中的心理效应及人际交往的原则与技巧	149
任务三	人际关系障碍及其调适	157





模块七	管理表达——做好情绪管控·····	165
任务一	情绪与情商 ·····	168
任务二	大学生情绪问题及其调适 ·····	178
模块八	锤炼韧性——有效应对挫折·····	187
任务一	挫折概述 ·····	190
任务二	化解心理危机 ·····	201
模块九	迷宫导航——解密爱情真谛·····	211
任务一	了解爱情 ·····	214
任务二	走进大学生的恋爱 ·····	221
附 录	·····	229
附录一	健康计划表 ·····	230
附录二	信纸 ·····	231
附录三	人格特质卡 ·····	232
附录四	舒适交往行动计划 ·····	233
参考文献	·····	234

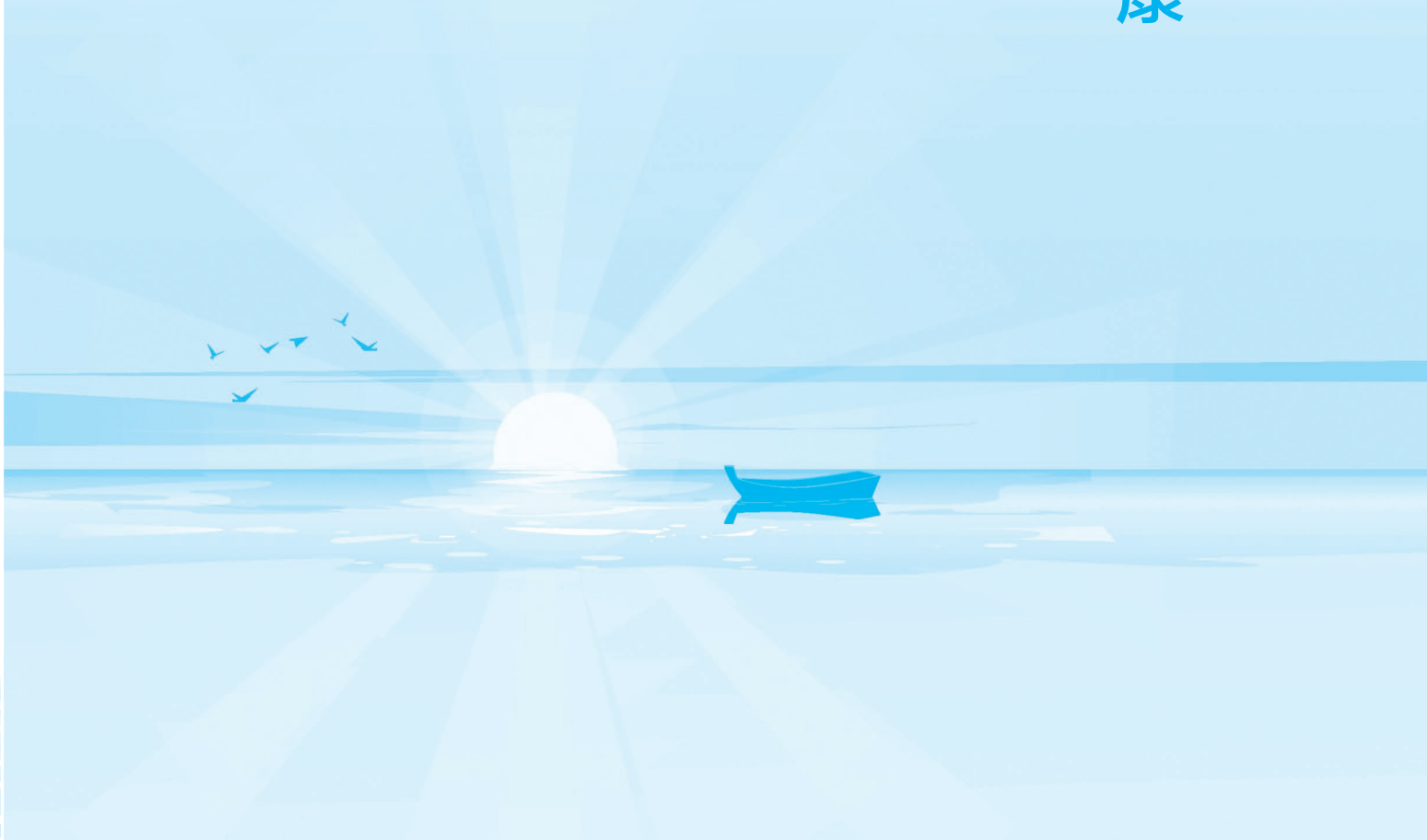
模块一

阳光心灵——走进心理健康

一个人的精神层次越高，心理越健康。

心理健康的核心是对自我的接受。

- ◎ 认识健康的重要性，理解现代健康观的内涵。
- ◎ 初步了解心理健康，掌握心理健康的标准与意义。
- ◎ 了解大学生常见的心理问题，培养积极向上的心态。





· 启思寄语 ·

心灵的宁静与澄澈是最宝贵的财富。每个人都是独一无二的，不必急于比较，更无须苛责。在快节奏的生活中，请适时按下暂停键，倾听内心的声音，与自己和解。学会接纳自己的不完美，让爱与自我关怀成为日常的养分，滋养这片心田，让它在风雨后绽放出更加灿烂的花朵。

· 文韵润心 ·

慢下来，感受生活的美意^①

毕淑敏在《星光下的灵魂》一书中说过这样一句话：“凡是自然的东西，都是缓慢的。太阳一点点升起，一点点落下；花一朵朵开，一瓣瓣落下；稻谷成熟，都慢得很。”

欲速则不达，慢慢来，是一种态度，也是对时间的敬畏。树木不会在冬天发芽，春天的原野看不到白色的霜花。慢慢地等花开，看雨落，观云卷云舒，听潮起潮落。用一颗宁静的心，感受自然之美。用缓慢而有恒的姿态，顺应自然。

在这个追求速度和效率的时代，有时需要慢下来，等一等自己的灵魂，给自己一个喘息的机会。慢下来，在步履匆忙中，多一份安静和悠然。春来赏花，闲来煮茶，阳光下打盹，月光下读书，细雨中漫步。

匆匆岁月里，用一颗曼妙的心，感受生活无处不在的美意。与人间烟火共生，与诗意浪漫相拥。走得太快，会错过沿途的美景。走得太急，会忘记当初为什么而出发。人生路上，且走且停，且看花开，且听风吟。

① 茶诗花.朗诵 | 慢慢来，一切都是最好的安排[EB/OL]. (2024-08-05) [2024-08-07].<https://mp.weixin.qq.com/s/Nm4bvZgKnDtvz0VZs-DX5Q>. (有改动)



小雨的重生之路

小雨（化名）是某高校一名计算机科学专业的大一新生。她来自一个普通的家庭，自小便是邻里间公认的好孩子。初入大学，一切都显得那么新鲜而富有挑战。她满怀激情地投身学习之中，并积极参加各种社团活动，结交新朋友，仿佛一切都在向着美好的方向发展。然而，随着学业的深入、竞争的加剧，小雨感受到了前所未有的压力。她开始频繁地熬夜编程，参加各种竞赛和项目，力求在学业上取得优异的成绩。过度的压力让她的身心逐渐透支，渐渐地开始力不从心，成绩也开始下滑。第一个学期即将结束，小雨发现自己越来越难以集中注意力，常常在课堂上走神，晚上也频繁失眠。她感到前所未有的孤独和无助，对周围的一切都失去了兴趣。她不再像以前那样热衷于社交活动，甚至开始逃避与同学的交流。她的情绪变得极不稳定，时而亢奋，时而低落。这些变化让小雨感到恐慌和不安，但她不敢向任何人倾诉。她害怕被贴上“矫情”“脆弱”的标签，更害怕被同学和老师视为异类。她选择独自承受这一切，将所有的痛苦和挣扎都深埋心底。

有一天，小雨在图书馆中学习，她突然感到一阵强烈的眩晕和恶心。她强撑着回到宿舍，却发现自己已经无法控制地哭泣起来。在绝望之中，小雨鼓起勇气向辅导员求助。辅导员了解到她的情况后，立即为她安排了学校的心理咨询。在心理咨询师的引导下，小雨开始正视自己的心理问题，并逐渐接受了自己患有抑郁症的事实。

起初，小雨对药物治疗持怀疑态度，担心药物会带来副作用或依赖性。但在心理咨询师的耐心解释和鼓励下，她决定尝试药物治疗，并结合心理咨询进行综合治疗。经过一段时间的治疗，小雨发现自己的情绪逐渐稳定下来，睡眠质量也得到了改善。在家人和朋友的陪伴下，小雨逐渐找回了生活的乐趣和动力。她开始重新参与社交活动，与同学分享自己的经历和感受。她发现，原来有很多人都在默默关注着她、支持着她。这份温暖和力量让她更加坚定了战胜抑郁症的信心。

案例评析：小雨的案例具有一定的典型性，反映了当代大学生在追求学业成功和个人发展中所面临的心理挑战和困境。许多大学生在面对心理困扰时，由于缺乏对心理健康问题的正确认识和接纳，往往选择独自承受，不敢寻求帮助，这很可能会延误治疗时机。通过该案例，大学生要明确心理健康意识的重要性，要知道，面对困难时，寻求专业的帮助是解决问题的有效途径。





任务一 现代健康观

党的二十大报告指出，要“重视心理健康和精神卫生”。近年来，国家印发了《“健康中国 2030”规划纲要》，开展了“健康中国行动”，卫生健康的工作重心由“疾病治疗”向“全民健康”转变，工作策略从“治已病”向“治未病”转变。因此，健康教育的首要任务是使公众建立科学的健康认知，树立现代健康观。

一、现代健康观的概念

健康是人生幸福指数的决定因素之一，是一个不断发展变化着的概念。在不同的历史时期，社会因素、环境因素等都会对人的健康产生重要的影响。早在 1990 年，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）就指出，健康是指一个人在身体健康、心理健康、社会健康和道德健康等方面皆健全，人的机体、心理与社会、环境的适应能力等均处于协调、平衡的状态。

《“健康中国 2030”规划纲要》指出：“到 2030 年，促进全民健康的制度体系更加完善，健康领域发展更加协调，健康生活方式得到普及，健康服务质量和健康保障水平不断提高，健康产业繁荣发展，基本实现健康公平，主要健康指标进入高收入国家行列。到 2050 年，建成与社会主义现代化国家相适应的健康国家。”这标志着“健康中国”已上升为国家战略。该纲要确立了“以促进健康为中心”的大健康观、大卫生观，并设置了若干主要量化指标，使目标任务具体化，工作过程可操作、可衡量、可考核。“健康中国”倡导一种现代的健康生活方式，以消除亚健康，提高身体素质、减少痛苦，做好健康保障、健康管理、健康服务，帮助人们从透支健康、治疗为主的生活方式转向呵护健康、人人健身、预防为主的健康生活方式等为目标。

现代健康观就是一种基于时代发展、社会需求而提出的全面健康理念，是一个综合性的概念，强调以人的健康为中心，关注影响健康的各种因素（包括生理、心理、社会、环境、道德等多个方面），旨在通过综合性的方法和手段，实现个体和社会的全面健康，倡导一种健康、积极、和谐的生活方式。

二、现代健康观的内涵

现代健康观是人们对健康的认识与理解在现代社会中的演变、发展。现代健康观具有丰富的内涵，强调人们要学会管理自己的健康，做自己健康的第一责任人。

（一）身体健康

身体健康是现代健康观的基础和核心，是指人体在生理机能、形态结构、运动能力等方面的良好状态。身体健康不仅要求没有疾病或伤残，还要求具备良好的身体素质和免疫力，以应对日常生活中的各种挑战。身体健康的表现如图 1-1 所示。



图 1-1 身体健康的表现

（二）心理健康

心理健康是个体在认知、情感、意志、人格等方面保持正常的状态，对人的整体健康至关重要，影响着人的情绪、行为、社会适应能力等诸多方面。

心理健康的人拥有正常的认知功能，即个体的大脑能够正常地接收、处理、存储和提取信息，形成正确的认知和判断。心理健康的人拥有稳定与积极的情绪，即个体能够保持适度的情绪反应和情绪调节能力，在面对压力、挫折和困难时能够保持积极向上的心态。心理健康的人拥有坚强的意志力，即个体能够克服各种困难和挑战，实现自己的目标和理想。心理健康的人拥有和谐的人际关系，即个体能够与他人建立良好的人际关系，相互理解、尊重和支持。

（三）社会健康

社会健康是指个体在社会环境中与他人相处、适应社会环境变化的能力以及社会关系的和谐程度。

社会适应能力增强是社会健康的重要标志，要求个体能够适应社会环境的变化和挑战，具备良好的应变能力和适应能力。社会角色的良好扮演是社会健康的重要体现，要求个体能够明确自己在社会中的角色和定位，并承担相应的责任和义务。社会支持的获得是社会健康的重要保障，要求个体能够在需要时获得来自家庭、朋友、同事等社会网络的支持和帮助。

（四）环境健康

环境健康是指人类生存和发展的自然环境和社会环境的健康状况。环境质量直接影响着人们的健康水平。

自然环境的保护是环境健康的重要前提，要求人们尊重自然、保护自然，减少对自然环境的破坏和污染。社会环境的优化是环境健康的重要保障，要求社会为个体提供良好的生活和工作条件，减少社会压力和不公平现象的发生。

（五）道德健康

道德健康是现代健康观中不可或缺的一部分，是个体在道德观念、道德情感和道德行为方面的健康状态。道德健康不仅关系到个体的内心和谐与自我认同，还影响到个体与社会的和谐共处。

树立正确的道德观念，要求个体必须具备正确的道德认知和价值判断能力，能够明辨是非、



善恶、美丑。培养道德情感是道德健康的重要体现，要求个体具备同情心、责任感、正义感等，能够为社会的和谐、稳定贡献力量。道德行为实践是道德健康的最终目的，要求个体能够将道德观念和道德情感转化为具体的行为，通过积极参与社会公益活动、遵守社会公德和职业道德规范等措施，不断提升自己的道德素质和道德水平。



大健康产业是以优美生态环境为基础，以健康产品制造业为支撑，以健康服务业为核心，促进全民健康的重要支柱产业，具有覆盖领域广、产业链长、辐射带动作用大和集聚效应强等特点，是全球最具增长潜力的战略性新兴产业之一。截至 2023 年，我国大健康产业规模为 14.48 万亿元，预计到 2025 年升至 17.4 万亿元，到 2030 年升至 29.1 万亿元。

三、现代健康观的特点

现代健康观强调健康是一个动态平衡的过程，需要个体在多个层面上保持和谐统一，具有多方面的特点。

（一）全面性与多维性

现代健康观最显著的特点是全面性和多维性。现代健康观不再局限于身体健康这一单一的维度，而是将健康视为一个涵盖身体、心理、社交、精神、道德及环境等多个方面的综合状态，每个维度之间相互关联、相互影响，共同维护了个体的整体健康。这表明人们对健康有了更加深入、全面的认识。

（二）个性化与自我教育

现代健康观更加重视个性化和自我教育（见图 1-2）。随着健康意识的提升，人们越来越愿意主动学习健康知识，积极预防疾病。现代健康观念鼓励个体根据自己的身体状况、生活习惯和心理特点，制订个性化的健康计划。这是因为每个人的身体状况、遗传背景、生活习惯和心理特点都各不相同，有效的健康管理必须充分考虑这些个体差异。

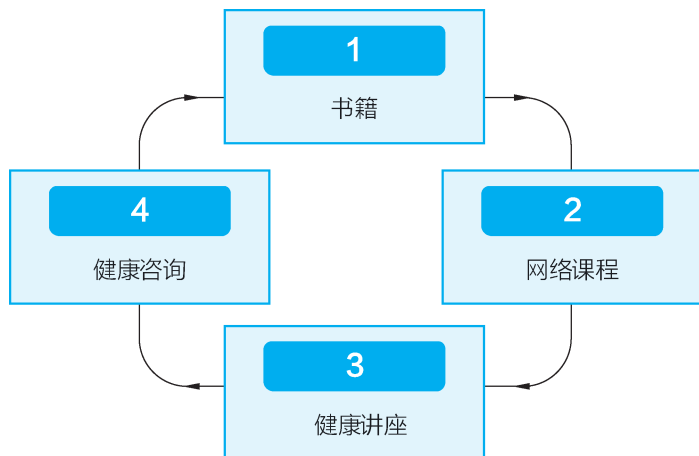


图 1-2 自我教育的资源



（三）预防优先与综合治理

现代健康观强调预防优先的原则，个体通过积极的预防措施可以有效降低疾病的发生率，这要求个体在日常生活中要注重保持卫生、合理饮食、适度运动等健康行为；需要政府、企业、社区和个人等多方共同努力，从政策制定、环境改善、健康教育等多个方面入手，共同创造健康的生活环境。

（四）动态平衡与持续发展

现代健康观所呈现出的动态平衡不仅体现在个体内部各系统之间的协调运作上，还体现在个体与环境之间的相互作用上。随着生活环境和个体状况的不断变化，个体需要不断调整自己的健康策略和生活方式以适应新的环境需求。现代健康观强调持续发展的理念，即健康是一个终身追求的目标，需要个体在不同阶段制订不同的健康计划并持续努力。

（五）社会认同与政策支持

现代健康观得到了广泛的社会认同和政策支持。当今社会，人们对健康问题日益关注，各国政府纷纷出台相关政策以促进国民健康水平的提升。这些政策不仅涉及医疗卫生服务体系的完善，还关联健康教育、环境保护、社会保障等多个领域。此外，社会各界也积极参与健康促进活动，通过宣传健康知识、推广健康生活方式，不断提升国民健康水平。

（六）科技与人文融合

现代健康观体现了科技与人文的融合。新的医疗仪器设备、药品和诊疗技术层出不穷，为疾病的诊断和治疗提供了更加精准和有效的手段。当然，科技的发展也带来了一系列新的挑战和问题，如过度医疗、医疗资源的分配不均等。现代健康观强调在利用科技手段促进健康的同时关注人文关怀和伦理道德，确保科技发展的成果能够惠及广大民众并促进社会和谐与进步。



知识延伸

新时代医学正在由“疾病医学”向“健康医学”转变。和人相关的许多数据都与健康有关。健康大数据是反映全民健康状态的宝贵资源，蕴藏着极大的应用价值，可为疾病防治和医学研究提供重要的支撑。健康大数据是信息时代的生产要素，其会深刻改变健康服务模式，全面提升公共卫生应急处置水平，提高医疗健康服务水平，促进医疗资源共享，有利于推动健康事业的高质量发展。尽管我国医疗领域具有数据量大、应用场景丰富的优势，但缺乏高质量数据集，也缺乏复合型专业人才，特别是数据科学家。

四、现代健康观的实践途径

健康不是一成不变的标准，每个人都需要根据自己的实际需求制订适合自己的健康计划。通过不断的努力和实践，人们可以逐步提高自己的健康水平，享受更加充实、幸福和美好的生活。

（一）增强健康意识

个体需要增强健康意识，充分认识健康的重要性，树立“预防为主”的健康观念，关注自

己的身体状况，及时发现并处理健康问题，积极学习和掌握健康知识和技能，提高自己的健康素养。

（二）养成健康的生活习惯

均衡饮食是健康的基础。在日常饮食中，个体需要摄取各种不同类型的食物，以满足身体的需求，如蔬菜、水果、肉类、谷物等都是必不可少的，多样化的食物能为个体提供丰富的营养，有助于个体维持健康的体重，增强免疫力，降低患病风险。同时，个体应避免摄入过多的加工食品、含糖饮料等，这些食物可能会引发肥胖、糖尿病、心血管疾病等。

适度运动对个体健康至关重要。适度运动有助于强化个体的肌肉和骨骼，提高个体的心肺功能，增强个体的抵抗力，降低个体患慢性疾病的风险。每天进行适度锻炼（如散步、跑步、游泳或瑜伽等），能够使个体更加健康、灵活，释放压力，是心理健康的良好调节剂。

保持规律的作息时间，早睡早起，避免熬夜，有助于个体调整生物钟，确保身体在夜晚休息充分，在白天精力充沛。足够的睡眠有助于身体修复，能够提高个体的记忆力、免疫力等。

定期体检是预防疾病、保持健康的重要手段。通过体检，个体可以及时发现并处理健康问题，避免疾病恶化。个体养成定期体检的习惯，不仅是对自己负责，也是对家人负责。



保持健康体重，“吃得好”与“动得巧”缺一不可。“吃得好”重在适量摄入，科学膳食。应树立健康饮食的观念，提倡控制米面薯类等碳水化合物的摄入，但绝不等同于主张不吃晚饭、不吃主食，尤其反对采用催吐、吃药等极端方式减重。具体而言，就是要改变不良饮食习惯，做到饮食多样化、三餐定时定量、少油少盐少糖等。

“动得巧”重在增加消耗，运动发力。无论体重是高还是低，充足的身体活动是保证身心健康的基础，科学的体育运动有助于健身、健心、健美。由于每个人的身体状况、生活环境、运动技能等千差万别，所适合的运动方式、锻炼强度无须统一，遵循的原则是动则有益、多动更好、适度量力、贵在坚持。

（三）学会自我调节

生活中的压力不可避免，但错误的压力管理方式可能会对个体的身心产生负面影响。个体需要学会识别和应对压力，可以通过冥想、放松或与朋友分享问题等方式管理情绪，让内心保持平静、快乐。

积极的心态是心理健康的重要标志。个体应该学会感恩，珍惜生活中的美好事物，培养自己乐观向上的情绪。面对困难和挑战时，个体需要努力保持冷静和理智，寻找解决问题的方法，而不是沉溺于消极情绪中。

（四）加强社会交往

良好的人际关系是心理健康的重要保障。个体应该积极参与社交活动，扩大社交圈子，与他人和谐相处，学会倾听，了解他人的需求和感受，与他人建立健康的情感交流方式，增强自己的社交能力和幸福感。



心理测评

测试说明：表 1-1 所示的自测健康评定量表共有 48 个问题，可结合最近一个月内自身的情况进行评分。其中，0 表示程度最低，10 表示程度最高。

表 1-1 自测健康评定量表

问 题	评 分
1. 你的视力如何	非常差 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常好
2. 你的听力如何	非常差 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常好
3. 你的食欲如何	非常差 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常好
*4. 你的胃肠部经常不适（如腹胀、拉肚子、便秘等）吗	从来没有 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 一直有
*5. 你容易感到累吗	非常不容易 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常容易
6. 你的睡眠质量如何	非常差 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常好
*7. 你的身体有不同程度的疼痛吗	根本不疼痛 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常疼痛
8. 你自己穿衣服有困难吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 无任何困难
9. 你自己梳理有困难吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 无任何困难
10. 你承担日常的家务劳动有困难吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 无任何困难
11. 你能独自上街购买一般物品吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 无任何困难
12. 你自己吃饭有困难吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 无任何困难
13. 你弯腰、屈膝有困难吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 无任何困难
14. 你上下楼梯（至少一层楼梯）有困难吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 无任何困难
15. 你步行半里路有困难吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 无任何困难
16. 你步行三里路有困难吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 无任何困难
17. 你参加能量消耗较大的活动（如剧烈的体育锻炼、田间体力劳动、搬重物移动等）有困难吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 无任何困难
18. 与同龄人相比，从总体上说，你认为自己的身体健康状况如何	非常差 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常好
19. 你对未来乐观吗	非常乐观 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常不乐观
20. 你对目前的生活状况满意吗	非常不满意 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常满意
21. 你对自己有信心吗	根本没信心 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常有信心
22. 你认为自己的日常生活环境安全吗	根本不安全 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常安全
23. 你有幸福的感觉吗	从来没有 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 一直有
*24. 你感到精神紧张吗	根本不紧张 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常紧张





(续表)

问 题	评 分
*25. 你感到心情不好、情绪低落吗	从来没有 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 一直有
*26. 你会毫无理由地感到害怕吗	从来没有 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 一直有
*27. 你对做过的事情经反复确认才放心吗	从来没有 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 一直有
*28. 与别人在一起时, 你也感到孤独吗	从来没有 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 一直有
*29. 你感到坐立不安、心神不定吗	从来没有 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 一直有
*30. 你感到空虚无聊或活着没有什么意义吗	从来没有 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 一直有
31. 你的记忆力如何	非常差 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常好
32. 你容易集中精力做一件事吗	非常不容易 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常容易
33. 你思考问题或处理问题的能力如何	非常差 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常好
34. 从总体上来看, 你认为自己的心理健康状况如何	非常差 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常好
35. 对于在生活、学习和工作中发生在自己身上的不愉快事情, 你能够妥善地处理好吗	完全不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 完全可以
36. 你能够较快地适应新的生活、学习和工作环境吗	完全不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 完全可以
37. 你如何评价自己在工作、学习和生活中担当的角色	非常不称职 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常称职
38. 你的家庭生活和睦吗	非常不和睦 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常和睦
39. 与你关系密切的同事、同学、邻居、亲戚或伙伴多吗	根本没有 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常多 (10 个以上)
40. 你有可以分享快乐和忧伤的朋友吗	根本没有 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常多
41. 你与朋友或亲戚在一起谈论问题吗	从来不谈 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 经常交谈
42. 你与亲朋好友经常保持联系 (如互相探望、电话问候、通信等) 吗	从不联系 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 经常联系
43. 你经常参加一些社会、集体活动 (如党团、工会、学生会、朋友聚会、体育比赛、文娱等) 吗	从不参加 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 一直参加
44. 在你需要帮助的时候, 你在很大程度上能够依靠家庭吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 完全可以
45. 在你需要帮助的时候, 你在很大程度上能够依靠朋友吗	根本不能 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 完全可以
46. 在遇到困难时, 你主动寻求他人的帮助吗	从不主动 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常主动

(续表)

问 题	评 分
47. 与同龄人相比,从总体上来看,你认为自己的社会功能(如人际关系、社会交往等)如何	非常差 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常好
48. 与同龄人相比,从总体上来看,你认为自己的健康状况如何	非常差 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 非常好

结果测评及分析:

自测健康评定量表包含 3 个分量表,分别是自测生理健康评定子量表(第 1~17 题)、自测心理健康评定子量表(第 19~33 题)和自测社会健康评定子量表(第 35~46 题)。其中,对序号前带“*”的题目反向计分。第 18、34、47、48 题分别表示生理健康、心理健康、社会健康、健康总评,不参与量表总分的计算。

反向计分题目的得分等于 10 减去评分,正向计分题目的得分等于评分。将全部得分相加,就得到量表总分。得分越高,说明个体的健康状况越好。





“制订我的个性化健康计划”活动旨在提升学生对自我健康管理的能力和重视，引导学生评估自己当前的健康状况、识别健康改善点，增强学生的行动力和自我效能感。“制订我的个性化健康计划”活动指南见表 1-2。

表 1-2 “制订我的个性化健康计划”活动指南

活动流程	活动内容	活动说明
(1) 进行健康自评	梳理心理测评结果，再次认识自己的健康水平	根据心理测评结果分析自己的健康状况，寻找自己的健康改善点
(2) 制订健康计划	学生根据自己的实际情况，设定若干具体的健康目标，依据 SMART 原则（具体的、可衡量的、可达成的、相关性的、时限性的）制订实现这些目标的行动计划	健康计划表格式不限（手绘、电子版、打印版等均可），可参考附录 1
(3) 组内分享计划	以小组为单位，组员在组内分享自己的计划，组员之间互相提供反馈，给出完善的建议	组员根据他人的反馈和建议修改、调整计划
(4) 实施健康计划	学生根据健康计划展开行动，并记录自己健康计划的执行情况	一个周期的计划结束后，对自己的健康计划执行情况进行总结与评价
总结与评价（记录）		



积极自我对话是一种有效的心理策略，有助于人们以更健康、更主动的方式与自己沟通。这一方法在健康认知方面同样有效。此处要求先熟悉健康对话卡（见图 1-3）的内容，然后结合操作要点进行内省与自我对话，最后将对话中的关键点与感悟写在健康对话卡上。

健康对话卡

呼吸冥想（5 分钟）

在安静的场所，闭上眼睛，深呼吸数次，感受气息在鼻腔中进出的感觉，放松身心，想象自己正站在一片宁静的森林中，阳光透过树叶洒在身上，微风轻拂脸庞，带来无比的舒适和宁静，专注于此刻的自己，进入放松的状态。

自我对话

冥想结束后，真诚地面对自己，在内心与自己进行对话：

“我的优点有哪些？”

“我擅长做些什么？”

“我的精神生活充实吗？”

“我当前面临的主要挑战或困扰是什么？”

“有没有感到压力或焦虑？”

“自己未来会是什么样子？”

“我的短期小目标是什么？”

“我有长期的人生规划吗？是什么样的呢？”

对话感悟



图 1-3 健康对话卡