

大学生心理健康教育

主 编 高 峰 石瑞宝

副主编 李 洁 孙清平

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书旨在贯彻落实中共教育部党组印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》精神,“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,科学规范教学内容”,紧密结合大学生心理健康的实际情况,内容涵盖了大学生的心理健康与咨询、新生适应、自我认识、人格发展、情绪管理、人际关系、恋爱心理、压力与挫折、职业生涯、生命教育等多个方面,既有知识解析,也有生动案例;既提出问题,也提供决策策略;既有理论知识,也有课堂活动。

本书内容翔实,案例丰富,是一本适用性很强的心理健康教育读本,既可作为高校心理健康教育课程的教材,也可供辅导员、班主任等从事学生工作的人员阅读参考,还可以作为高等院校大学生健康成长的自我指导手册。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 高峰, 石瑞宝 主编. —北京: 清华大学出版社, 2020.8

ISBN 978-7-302-56087-6

I. ①大… II. ①高… ②石… 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(2020)第 136994 号

责任编辑: 王 定

封面设计: 周晓亮

版式设计: 思创景点

责任校对: 马遥遥

责任印制: 刘海龙

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175

邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 北京鑫丰华彩印有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×260mm

印 张: 14.75

字 数: 300 千字

版 次: 2020 年 8 月第 1 版

印 次: 2020 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 48.00 元

产品编号: 088341-01

前 言

2017 年，党的十九大报告指出要“加强社会心理服务体系建设”，这就需要每一个社会成员树立正确的人生观、世界观、价值观，提高心理健康水平；同时，加强社会心理服务体系建设，塑造社会成员的健康人格，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态，提高社会文明水平，促进和谐社会建设。2018 年，中共教育部党组关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知中明确指出，心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是高校人才培养体系的重要组成部分，也是高校思想政治工作的主要内容。大学生心理健康教育的指导思想是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。

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，进一步提升心理健康教育的质量，特编写《大学生心理健康教育》。本书是编者根据大学生心理健康教育工作经验，在参考和借鉴相关先进理论成果的基础之上，结合大学生在校期间的实际心理需求，基于理论与实践相结合的编写原则撰写而成。本书共包含 10 章，分别为：①走进心理健康；②拥抱我的大学；③认识自我 积极成长；④绽放人格魅力；⑤我的情绪我做主；⑥做个受欢迎的人；⑦培养爱的艺术；⑧无畏挫折 积极抗压；⑨放飞职业生涯；⑩爱生命 爱自己。每一章均包含本章导读、案例、知识拓展、课堂活动等模块，为教师教学提供了重要参考，也为大学生提升自我心理调适能力创造了有效途径。

本书由山东青年政治学院高峰、石瑞宝任主编，李洁、孙清平任副主编，高峰、石瑞宝负责全书的结构设计和大纲制定，李洁、孙清平负责统稿和内容完善。各章编写分工如下：李洁与赵新燕编写第一章和第七章，吕春苗编写第二章和第五章，王雯雯编写第三章和第十章，陈晨编写第四章和第九章，夏晓丽编写第六章和第八章。

本书在编写过程中参考了许多相关书籍和研究成果，在此对相关作者表示衷心的感谢，同时感谢清华大学出版社的大力支持！

由于编者水平有限，书中难免存在不足，不当之处恳请广大读者批评指正！

编 者

2020 年 4 月

目 录

第一章 走进心理健康	1
第一节 心理与心理健康	1
一、什么是心理	1
二、什么是健康	2
三、什么是心理健康	3
第二节 大学生的心理健康	4
一、大学生心理发展的特点	4
二、大学生心理健康的标准	5
三、影响大学生心理健康的因素	7
第三节 大学生常见心理问题及 心理咨询	9
一、大学生常见的心理问题	9
二、大学生心理咨询	11
第四节 大学生心理健康教育	15
一、大学生心理健康教育的界定	15
二、大学生心理健康教育的目标 和意义	15
课堂活动	16
思考练习	19
第二章 拥抱我的大学	21
第一节 心理适应的基本概念及 理论	21
一、心理适应的基本概念	22
二、与大学生心理适应能力相关的 理论	24

第二节 大学新生适应的内容	25
一、个性心理的转变	26
二、学习方式的转变	28
三、人际交往的转变	30
四、自我认知和评价的转变	31
第三节 大学生适应问题的表现与 对策	32
一、习惯型不适应与调适	33
二、情感型不适应与调适	34
三、压力型不适应与调适	35
四、不满型不适应与调适	37
课堂活动	38
思考练习	40
第三章 认识自我 积极成长	41
第一节 自我意识概述	41
一、什么是自我意识	42
二、自我意识的表现	42
三、自我意识的发生、发展	43
四、自我意识与心理健康	45
第二节 大学生自我意识发展的特点 和常见问题	47
一、大学生自我意识发展的特点	48
二、大学生自我意识发展中的常见问题 及调适	50
第三节 大学生自我意识的完善	52
一、正确地认识自我	52

二、积极地悦纳自我	54
三、有效地控制自我	54
四、不断地超越自我	55
课堂活动	55
思考练习	58
第四章 绽放人格魅力	59
第一节 人格的概述	59
一、人格及其基本特征	60
二、人格的结构	61
三、人格的差异	62
四、影响人格形成的因素	67
第二节 大学生人格发展的基本特征 及异常表现	69
一、大学生人格发展的基本特征	69
二、大学生人格发展的异常表现	70
三、大学生常见的人格异常及调适	71
第三节 塑造健全人格	73
一、健全人格的特征表现	73
二、健全人格的塑造方法	74
课堂活动	76
思考练习	77
第五章 我的情绪我做主	79
第一节 认识情绪	80
一、情绪	80
二、情绪的分类	82
三、情绪的功能	83
四、情绪的表达	86
第二节 大学生的情绪特点	88
一、大学生共同的情绪特点	88
二、不同大学生群体的情绪特点	89
第三节 大学生情绪问题与应对	89

一、焦虑的表现及应对	90
二、嫉妒的表现及应对	95
三、愤怒的表现及应对	97
四、抑郁与孤独的表现及应对	99
课堂活动	101
思考练习	102
第六章 做个受欢迎的人	103
第一节 人际关系概述	103
一、人际交往的含义	104
二、大学生的人际交往	107
第二节 大学生人际交往的特点、 影响因素与重要性	109
一、大学生人际交往的特点	109
二、影响大学生人际交往的因素	110
三、大学生人际交往的重要性	113
第三节 大学生人际交往的原则、 误区与技巧	116
一、大学生人际交往的原则	116
二、大学生人际交往的误区	117
三、大学生人际交往的技巧	120
第四节 人际交往中的心理效应	123
一、首因效应	123
二、近因效应	124
三、晕轮效应	125
课堂活动	126
思考练习	129
第七章 培养爱的艺术	131
第一节 爱情概述	131
一、什么是爱情	131
二、爱情产生的生理和心理基础	132
三、爱情的理论	133

四、爱情的特征	136
第二节 大学生恋爱及爱的能力的 培养	137
一、大学生的恋爱心理	137
二、大学生恋爱心理调适	138
三、理解爱情	141
四、爱的能力的培养	142
第三节 大学生的性心理	146
一、什么是性心理	147
二、大学生性心理健康	151
课堂活动	153
思考练习	154
第八章 无畏挫折 积极抗压	155
第一节 挫折概述	156
一、挫折的含义	156
二、大学生常遇到的挫折	157
三、对挫折的反应	159
四、挫折承受力的含义	161
第二节 应对挫折的策略	161
一、端正认识, 直面人生挫折	161
二、修身养性, 提高心理素质	162
三、平心静气, 改善社会关系	163
四、积极奋斗, 改变客观条件	164
第三节 压力概述	165
一、压力的内涵	165
二、压力的作用	167
三、压力反应的阶段	168
第四节 压力管理的策略	169
一、构建自己的社会支持系统	169
二、觉知和调整自己的生理状态	170
三、减轻和消除自己的心理负累	170

四、进行有效的时间管理	171
课堂活动	172
思考练习	175
第九章 放飞职业生涯	177
第一节 大学生择业心理概述	178
一、大学生择业心理的含义	178
二、大学生择业心理倾向存在的 误区	178
三、择业心理素质	180
四、择业心态	182
第二节 大学生择业中的心理问题 及调适方法	183
一、大学生择业中表现出的消极 心态	184
二、大学生择业心理问题自我调适 常用的方法	186
三、大学生择业应遵循的原则	187
第三节 职业生涯规划与发展 理论	188
一、职业生涯规划的含义与特性	188
二、舒伯的职业生涯发展理论	189
三、霍兰德的个性职业匹配理论	191
四、关于生涯规划的其他理论	193
五、职业生涯规划对大学生的 意义	194
六、大学生职业生涯规划的基本 原则	196
七、如何进行职业生涯规划	197
第四节 培养良好的择业心态	199
一、客观评价自我, 树立正确的 职业观	199

二、客观认识竞争,保持良好心态	200
三、树立艰苦创业、立志成才的意识	201
四、做好择业技能准备,增强择业竞争实力	201
课堂活动	202
思考练习	204
第十章 爱生命 爱自己	205
第一节 大学生生命教育	205
一、生命教育的本质	206
二、生命教育的内涵	206
三、生命教育的特征	207
第二节 大学生生命教育的基本原则、目标和主要内容	210

一、生命教育的基本原则	210
二、生命教育的目标	211
三、生命教育的主要内容	213
第三节 大学生生命教育的方法	215
一、学校生命教育	215
二、家庭生命教育	217
三、社会生命教育	219
四、大学生自身教育	220
课堂活动	222
思考练习	224
参考文献	225

第一章

走进心理健康

【本章导读】

随着生活节奏的加快，社会竞争压力越来越大，人们对心理健康的关注度越来越高，高校大学生的心理健康教育也受到社会的高度重视。近年来，教育部门陆续出台了多个关于高校大学生心理健康教育工作要求和意见的文件。党的十九大报告强调，要“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”那么，大学生应如何关注自己的心理状况呢？

第一节 心理与心理健康

随着健康观念的转变，心理健康状况越来越被重视。大学生作为祖国的未来、民族的希望，肩负着祖国未来发展的重任，而良好的心理素质则是实现这一切的基础。因此，加强大学生心理健康教育尤为重要。

一、什么是心理

心理学源于西方哲学，直至 19 世纪末，受生物科学的影响，心理学才开始脱离哲学，逐渐成为一门独立的学科。1879 年，德国心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，正式标志着心理学的独立。

德国著名心理学家赫尔曼·艾宾浩斯曾说：“心理学有一个漫长的过去，但只有一个短暂的历史。”人的生活主要是由人的心理与行为支撑的。心理是指人脑对客观现实主观的、能动的反应，是各类心理现象的总称。各类心理现象如图 1-1 所示。心理学是一门研究人心理现

象发生、发展规律的科学，是一门自然科学和社会科学相结合的边缘科学。

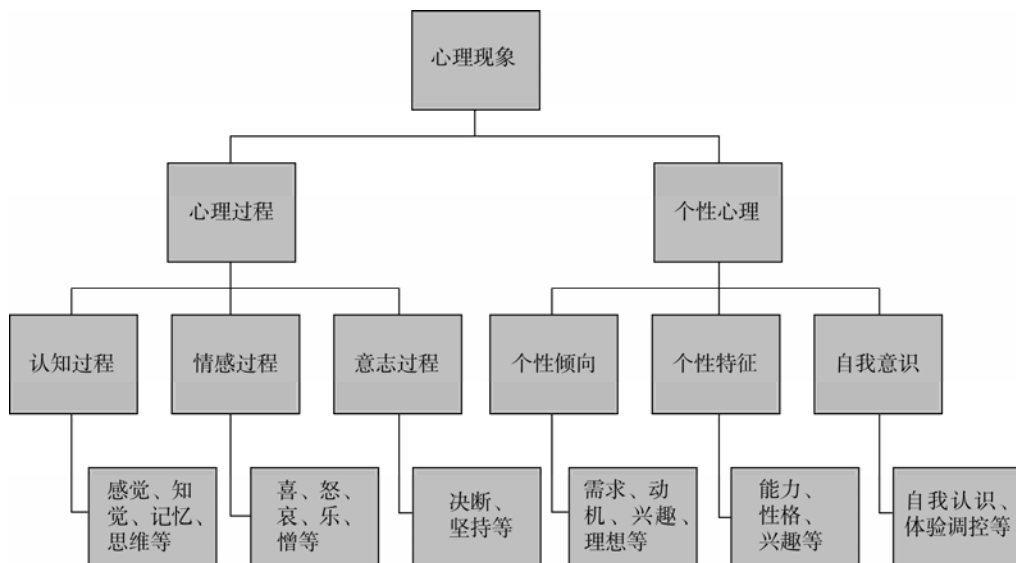


图 1-1 心理现象

二、什么是健康

随着科技的发展，人们普遍面临激烈的社会竞争。快速的生活节奏和前所未有的心理压力对人的身体健康产生了极大影响，临床医学上发现很多生理疾病与病人的心理有关。早在 20 世纪 30 年代，美国健康教育家鲍尔和霍尔就提出过一个较为完整的健康的定义：健康是人们在身体、心情和精神各方面都自觉良好、精力充沛的一种状态。健康的基础在于机体的一切器官组织能正常工作，并能掌握和适应物质、精神环境与健康生活的科学规律。人们还形成了这样一种看法：不把健康看作生活的最终目的，而是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。

1948 年，世界卫生组织在《世界卫生组织宪章》中开宗明义：健康不仅是没有疾病和病态(虚弱现象)，而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。即一个健康的人，不仅其机体功能正常，其心理状态也应是正常的，能适应社会生活。这一定义明确地告诉人们，健康必须与传统的“无病即健康”的生理学健康区分开来。

1978 年，世界卫生组织确定了个体健康的 10 项标准，具体如下。

(1) 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，并且不感到过分紧张。

(2) 处世乐观、态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔。

- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身材均匀，站立时头、臂、臀位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

从这 10 项健康标准可以看出，健康包括生理健康、心理健康和社会适应良好三个方面，表现为个体生理和心理的一种良好的机能状态，也就是生理和心理上没有缺陷与疾病，能充分发挥心理对机体和环境因素的调节能力，保持与环境相适应的、良好的效能状态和动态的相对平衡状态。

三、什么是心理健康

国内外学者曾从不同角度阐述了心理健康的定义与内涵。第三届国际心理卫生大会(1946 年)对心理健康的定义：“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。”

世界心理卫生联合会则将心理健康定义为：身体、智力、情绪十分调和；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，过着有效率的生活。

精神病学家梅尼格尔认为，心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况，不仅要有效率，也不只是要有满足感，或是愉快地接受生活的规范，而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持稳定的情绪、敏锐的观察力、适于社会的行为和愉快的氛围。

心理学家英格里士于 1958 年指出，心理健康是指一种持续的心理状态，当事者在这种状态下能良好地适应，具有生命活力，而且能充分发挥身心潜能，这是一种积极的状态，有利于免于心理疾病。

我国学者王效道则认为，心理健康应具有以下特征：智力水平处于正常值范围内，并能正确反映事物；心理和行为特点与生理年龄基本相符；情绪稳定、积极，与情境相适应；心理与行为协调一致；社会适应，主要是人际关系的心理适应协调；行为反应适度，不过敏，不迟钝，与刺激情境相应；不背离社会规范，能在一定程度上实现个人动机并使合理要求获得满足；自我意识与自我实际基本相符，理想和现实之间的差距不大。

综上所述，所谓心理健康，是指人的心理，即知、情、意活动的内在关系协调，心理的

内容与客观现实保持统一，能促使人体内、外环境平衡以及个体与社会环境相适应，并由此不断地发展健全的人格，提高生活质量，保持旺盛的精力和愉快的情绪。

第二节 大学生的心理健康

大学生正处于青年初期，具有青年期的心理特点，但大学生又不同于一般的青年，他们作为一个特殊的群体，有独特的心理特点和发展需求。了解大学生心理发展的特点，才能够有针对性地提高大学生的心理健康水平，增强大学生的心理素质，帮助大学生树立积极的生活态度，从而为其人生的适应性发展奠定良好的基础。

一、大学生心理发展的特点

大学生的心理发展处于迅速走向成熟而又未完全真正成熟的阶段，因此大学生的心理发展表现出以下明显特征。

(1) 智力发展达到高峰。人的智力构成是多方面的，其中，辨识能力、思维能力和创造能力是智力的支柱。抽象思维的形成、思维独立性的增强是智力发展成熟的重要标志。大学生各项智力因素已达到成熟状态，他们不再满足于现象的罗列和现存状况，而是主动、深入地探究事物的本质规律，充分发挥抽象思维能力和创造力，但是有时也容易出现主观片面、固执己见、脱离现实、怀疑一切等倾向。

(2) 情绪情感日益丰富。大学生的情绪情感的发展已经达到了较高的水平而且接近成熟。大学生朝气蓬勃、勇往直前、珍视友谊、向往美好的爱情，道德感、理智感和美感等高级的社会性情感趋于成熟，并在情绪生活中占主导地位。然而大学生的情感发展并没有真正成熟，仍然存在一些明显的弱点或缺陷，如遇事易激动，情绪不稳定，带有明显的两极性，有时表现出为真理而奋斗的热情，有时又可能表现出为现实状态而心灰意冷。

(3) 自我意识增强。大学生的自我意识和自我教育能力显著增强，理想明确而富有社会意义，性格的发展已进入定型的关键期。同时，由于他们脱离了父母的保护，生活空间扩大，独立感与成人感增强，注意力开始从外部世界转向内心世界，自我控制进入了一个新阶段，表现出一系列新的特点，如更注重自己的穿着打扮，建立了独特的审美观，并成为自我观感的一部分。自尊心、好胜心明显加强，要求得到他人的尊重与理解，往往容易过高估计自己，一旦遇到挫折容易产生自卑感，不能正确认识自己。

(4) 性意识进一步发展。大学生性机能成熟，性意识增强，他们关心异性，渴望与异性交往，希望获得情感满足。由于大学环境自由开放，与异性交往机会很多，许多大学生结交

异性朋友并开始恋爱。还有一些大学生不能正确选择恋爱的时机，过早陷入爱情的漩涡不能自拔，产生了一些负面影响。

二、大学生心理健康的标准

现代社会要求人们具有良好的心理素质，心理健康是大学生成功发展的需要。那么，大学生的心理健康的标准是什么？

【案例 1-1】

小梦是一名大二的女生，最近她因为和舍友发生矛盾而闷闷不乐，上课时也无法集中精力听讲，睡眠也开始出现问题，很难入睡而且入睡后多梦。她认为大家都不喜欢自己，对自己的状况感到很困惑。

(资料来源：作者临床案例)

(一) 大学生心理健康标准介绍

根据大学生的心理特征、大学生特定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如下 8 条。

(1) 能保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望。智力正常是人一切活动的最基本的心理条件，而大学生的智力水平一般较高。学习是大学生活的主要组成部分，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，能够从学习中体验满足与快乐。

(2) 能保持正常的自我意识和自我接纳。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。俗话说，人贵有自知之明。心理健康的学生了解自己，接受自己，自我评价客观，既不妄自尊大而做力所不能及的工作，也不妄自菲薄而放弃一些机会。他们自信、乐观，生活目标与理想切合实际，不苛求自己，能扬长避短。

(3) 能协调与控制情绪，保持良好的心境。情绪影响人的健康，影响人的工作效率，影响人际关系。心理健康的学生能保持愉快、开朗、乐观、满足的心境，对生活 and 未来充满希望。虽然他们也有悲、忧、哀、愁等消极体验，但能主动调节；同时能适度表达和控制情绪，做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

(4) 能保持和谐的人际关系，乐于交往。人际关系状况能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的学生乐于与他人交往，能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处，能分享、接受和给予爱和友谊，与集体保持协调的关系，能与他人同心协力、合作共事，乐于助人。

(5) 能保持完整、统一的人格。人格指人的整体精神面貌。人格完整、统一指人格的构成要素,如气质、能力、性格、理想、信念、人生观等,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。

(6) 能保持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。心理健康的学生在环境改变时能面对现实,对环境做出客观的认识和评价,使个人行为符合新环境的要求;能和社会保持良好的接触,对社会现状有清晰的认识;能及时修正自己的需要和愿望,使自己的思想、行为与社会协调一致。

(7) 心理行为符合年龄特征。人在生命发展的不同年龄阶段,都有相应的心理行为表现。心理健康的人的认识、情感、言行、举止都符合其所处的年龄段。心理健康的学生精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。而过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

(8) 意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题,能在遇到困难和挫折时做出合理的反应,能在行动中控制情绪和言行,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(二) 正确理解和准确运用心理健康的标准

正确理解和准确运用大学生心理健康的标准应注意以下几个问题。

(1) 心理不健康不等于有不健康的心理和行为。心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能画等号。心理不健康是指一种持续的不良状态。偶尔出现一些不健康的心理和行为,并不等于心理不健康,更不等于易患心理疾病。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。

(2) 心理健康与不健康是一种连续状态。心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一处广阔的过渡带。在许多情况下,异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限。

(3) 心理健康的状态是动态变化的。心理健康的状态不是固定不变的,而是动态变化的。随着人的成长、经验的积累与环境的改变,心理健康状况也会有所改变。

(4) 心理健康的标准是一种理想尺度。心理健康的标准不仅提供了衡量心理是否健康的标准,而且指明了提高心理健康水平的方向。每一个人在自己现有的基础上做不同程度的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。

三、影响大学生心理健康的因素

心理健康状态是人与外在环境相互作用的结果，是一个动态发展的过程。心理健康状态受到多方面因素的影响，是多种因素综合作用的结果。影响大学生心理健康的因素主要有以下几个方面。

(一) 个体因素

(1) 生理因素。生理因素是人的心理健康的物质前提和基础，其中包括遗传素质有无明显缺陷、生理发育成熟过程是否正常、健康状况是否良好、有无残疾、大脑有无器质性病变及人生不同阶段的生理变化状况。大学生处于青春期后期，生理的发育还在进行，身高与体形的变化、第二性征的继续加强等都是大学生特有心理问题的生理基础。同时，大学生还不能深刻理解社会道德习俗、法律和纪律的约束。因此，这种心理方面和思想方面的不成熟常常使大学生产生压抑、紧张、恐惧和羞涩的情绪，久而久之会影响其心理发展。

(2) 情绪因素。现代心理学、生理学和医学的研究成果表明，情绪对人的心理健康具有直接的作用，可以说情绪主宰着健康。大学生的情绪处在最动荡和最复杂的时期，情绪特征具有明显的两极性。大学生情感丰富、强烈并且复杂，年轻气盛，情绪多变，控制和调节情绪的能力比较弱，心境易受环境变化的影响，在激情的状态下往往缺乏冷静的思考，容易走向极端；有强烈的交往需求，渴望获得知己和友情，但缺乏交往的主动性，总希望他人主动与自己接近。如果以上矛盾和冲突持续过长，强度过大，必然会破坏心理平衡从而引发各种心理障碍，阻碍个体的发展和成功。

(3) 人格因素。由于每个大学生成长的环境和受教育方式不同，又因家庭遗传因素的差异性，他们的个性千差万别。同样的环境，有的大学生能适应，有的大学生则格格不入；有的大学生能与人合作，有的大学生却喜欢独来独往，这些都与个性有关。个性决定了一个人的心理承受能力，决定了一个人待人接物的方式，决定了一个人的思维方式和行为方式，所以个性对一个人的心理健康的影响特别大。

从大学生的个人素质来看，人格中的不良因素与心理障碍呈正相关关系，一些特殊的人格特征是导致心理问题和心理障碍的内在因素之一。大学生性格方面的缺陷表现为自信心不强、有较强烈的自卑感、人际敏感等。

(4) 心理因素。大学生的心理还不够成熟，处于发展期。若生理与心理的成熟度不一致，很容易导致心理失衡。多数大学生成长环境较为优越，遇到的挫折较少，心理承受能力较低，在新的环境中遇到挫折，很容易产生各种心理问题。

(二) 客观环境因素

(1) 家庭因素。家庭是孩子成长的环境,家长是孩子的第一任老师,是每个孩子成长不可忽视的因素。家庭对于塑造学生个性、养成生活习惯和行为方式都有重要的影响。不和谐的家庭会对孩子的心理健康产生严重的不良影响:不和谐的家庭对于孩子的心理健康是十分不利的,往往使其产生孤僻、冷漠、粗暴的人格特点;如果父母关系紧张或易产生冲突,经常吵架甚至相互敌视,则孩子在人际交往中往往表现出自私、敌视等心理和道德方面的欠缺;家庭教育方式的态度不一致及过度溺爱,会使孩子养成懦弱、虚荣和随心所欲的毛病;冷漠的环境、家长的经常打骂、缺乏人情温暖的家庭,会使孩子迟钝、犹豫不决,会有暴力的倾向。俗话说:“三岁看大,七岁看老”,这有一定道理,也符合弗洛伊德精神分析理论。凡心理问题突出的学生,究其形成原因,总可以从其家庭找到原因。

(2) 学校因素。学校是大学生生活和学习的主要场所,学校的环境对大学生的心理状态有着更直接、更深刻的影响。在大学里,来自四面八方的学生汇成一个群体,他们的生活习惯、性格、兴趣有所不同,有些学生很难适应新的人际关系。

此外,中小学教育较注重智育方面,对学生基本社会实践和基本生活能力缺乏必要的培养与磨炼,致使许多大学生缺乏独立生活和自理的能力。虽然大学生对大学这一新的环境既充满新奇与兴奋,又有很多美好的愿望,但随着时间的推移,新鲜感会逐渐消失,一切都会归于平淡,再加上外部约束的减少或对学习内容和学习方法的不习惯,对大学集体生活的不适应,大学生很容易产生对家人的眷恋和依赖感,出现孤独、压抑、空虚等心理障碍。

大学生虽身处较为单纯的校园里,但毕竟生活在复杂的社会中,社会上的难点、热点、疑点都会受到学生的关注,引发其思考。大学生的思想观念和价值目标常受到正在流行的、大众传媒推崇的事物的影响,以及网络文化的影响。随着我国社会主义市场经济的建立,以及改革开放的深入推进,社会处于激烈变革之中,各种社会矛盾对大学生的思想观念、心理和行为都产生了强烈的影响和冲击,使一些大学生产生拜金主义、享乐主义和个人主义的思想,崇尚及时行乐,追求感官刺激,缺乏精神支柱,产生消极厌世的心理,导致身心出现疾病。此外,由于求职就业的问题,许多大学生可能会在短期内面临求职失败,这也会给大学生带来很大的心理压力。

(3) 同伴因素。同伴关系的概念源自儿童心理学,是指年龄相同或相近的儿童之间的一种共同活动并相互协作的关系。良好的同伴关系在儿童发展中具有独特的价值意义,能促进儿童的认知发展并促进其掌握较强的社会技能,对儿童的性格、个性品质、行为都会产生很大的影响。大学生大多数在校园中集体生活,他们的生活方式、学习习惯、人际交

往方式等都会互相影响。

(4) 环境变迁。大学生从中学进入大学，面临的是一个新奇而又陌生的环境。这种环境的变迁使许多大学生面临适应与调整的问题。新入学的大学生对环境的不适应非常明显。全新的学习生活要求大学生学习上自主、生活上自立、思想上自律，而这些与中学完全不同。他们缺乏生活经验，缺少必要的心理准备，环境的变化会给他们适应新生活带来很多困扰。

第三节 大学生常见心理问题及心理咨询

大学生正处于生理发育基本成熟但心理发展相对滞后的特殊时期，其人生观、价值观和世界观均未完全形成。因此，大学生很容易受到各种因素的影响而产生不同的心理健康问题。

一、大学生常见的心理问题

众多心理健康教育工作者经过调查分析发现，我国大学生存在不同程度的心理问题和心理障碍，其心理健康状况不容乐观。从大学生咨询问题的总体情况来看，环境适应问题、情绪问题、人际关系问题、学习问题、恋爱与性问题、求职择业问题等是大学生主要的心理问题。

(1) 环境适应问题。大学生从高中生活过渡到大学生活，其生活环境、学习方式、个人角色等都发生了重大变化，这就要求个体能够在较短的时间内在各方面做出相应的调整 and 改变，以适应环境变化。如果个体不能适应环境，就容易出现环境适应问题。远离家乡，来到陌生的环境，遇到了问题都需要自己独立解决，有些大学生出现适应困难，无法适应学校、城市、集体等生活方式和学习方式的改变，由此而引发了自卑、焦虑、抑郁等心理问题；有些大学生还可能出现厌食、失眠等身体上的不适。

(2) 情绪问题。大学生的情绪问题特别突出，主要原因是当代大学生处于社会转型时期，面临来自社会、家庭等诸多方面的压力，其年龄和心理特点决定了他们的心理正处于多变的高峰期，情绪、情感体验非常强烈、丰富，往往对那些符合自己信念、理想、观点的事件和行为迅速产生热烈的、肯定的情绪反应；反之，则会迅速产生否定的情绪反应。大学生情绪、情感的两极性特别明显。

(3) 人际关系问题。大学生人际关系问题也很普遍，表现为沟通不良、交往恐惧、人际关系失调、孤独、缺乏社交技巧等。造成这一问题的主要原因是，大学生个性差异及缺乏社

会锻炼和经验，在人际交往中往往表现为以自我为中心、自负、目中无人、只强调自己的感受。又因为许多人在大学校园住宿是第一次寄宿，他们不懂得如何处理与同学之间的矛盾，因此各种各样的人际关系问题成为困扰大学生的主要问题之一。

【案例 1-2】

小凯是一名大一的男生，最近被人际交往的问题所困扰。小凯从小性格比较内向，不善于与人交往。在中学时代，大家都只关注学习，认为只要学习好就行，没有想过人际交往的问题。但进入大学后，他发现大学和中学时代完全不一样，大学阶段需要建立自己的人际关系，他希望能多认识一些朋友，却又不知道如何与人交往，有时候在别人面前他紧张的都说不出话来。

(资料来源：作者临床案例)

(4) 学习问题。学习是大学生的主要任务，但大学的学习内容和方法与中学有很大差别，很多大学生一时无法适应。此外，许多学生在大学学习中没有明确的学习目标和动力，他们会感到无所适从。新生步入大学，面临从中学到大学的急剧转折，有些大学生会明显表现出适应障碍。

(5) 恋爱与性问题。大学生正处在青春期后期，情感丰富，向往恋爱，希望得到异性的关注。但若恋爱问题处理不当，极易导致当事人心理痛楚、人格扭曲，甚至引发精神失常、犯罪等问题。而身体发育的自然本能强有力地影响着人的心理发展，促使性心理萌芽。社会上的各种媒体充斥了有关两性知识及爱情的内容，会对大学生产生影响。

(6) 求职择业问题。求职择业是大学生人生的必经之路，而大学生在寻找人生目标、规划职业生涯的过程中，必然会受到社会、政治、经济、文化等多方面的影响。部分大学生由于涉世不深、经验不足、自我期望值过高、社会适应力较弱等，不可避免地会出现种种困惑和不适应，导致产生心理问题。

(7) 特殊群体学生的心理健康问题。大学中的特殊群体，包括家庭经济困难的学生、单亲家庭的学生、有严重疾病的学生、网络成瘾的学生、学习困难的学生等，这些大学生的心理健康状况应引起高校学生工作者足够的关注。比如，家庭经济困难的学生大多会有自卑的心理状态，还会因此引发更多的问题，如人际关系、学业落后等，在多种压力之下更容易引发焦虑、抑郁等心理问题，这值得高校学生工作者高度关注。

因此，加强大学生心理健康教育工作已迫在眉睫，这不仅关系大学生个体正常学习、生活与成才，还影响我国 21 世纪人才群的总体质量、“科教兴国”战略的实现、我国综合国力的有效提高，甚至影响中华民族的伟大复兴。

二、大学生心理咨询

(一) 什么是心理咨询

心理咨询是运用心理学的原理和方法,帮助求助者发现自身的问题和根源,从而挖掘求助者本身潜在的能力,来改变原有的认知结构和行为模式,以提高对生活的适应性和适应周围环境的能力。

(二) 心理咨询与心理治疗的关系

心理咨询并不等同于心理治疗,两者是不同的两个概念,其差别主要体现在以下两方面。

(1) 工作任务不同。心理咨询的任务主要在于促进成长,强调发展模式,帮助来访者发挥最大的潜力,为正常发展消除障碍。心理治疗的任务主要是弥补来访者过去已形成的损害。

(2) 对象和情境不同。心理咨询来访者多为心理正常的人群,所咨询的问题主要涉及日常生活,心理咨询工作者主要在学校、社区等团体中开展工作。心理治疗的对象是心理异常的病人,心理治疗工作者主要在临床和医疗情境中开展工作。

(三) 心理咨询的错误认识

(1) 心理咨询=思想工作。心理咨询有着严谨的理论基础和诊疗程序,与思想工作有本质的区别。思想工作的目的是说服对方服从,而心理咨询则是运用专门的理论和技巧寻找心理障碍的症结,予以诊断治疗。心理咨询师应持客观、中立的态度。

(2) 心理问题=精神病。精神病是一个医学概念,如精神分裂症、躁郁症等,是最严重的心理疾病。它与一般的心理问题和轻度心理障碍有着很大区别。

(3) 心理咨询=窥视内心。许多来访者不愿或羞于吐露自己的心理活动,认为只要简单说几句,心理咨询师就应该猜出他心中的想法,否则就表明心理咨询师水平不高。心理咨询师并无特异功能,来访者需详尽地提供有关情况,才有助于与心理咨询师找到问题的症结,有利于心理咨询师做出正确的诊断并进行恰当的治疗。

(4) 心理咨询要立竿见影。一些来访者仅咨询一两次,如果没有达到所希望的“豁然开朗”的心境,就大失所望。心理咨询是一个连续的、艰难的改变过程。心理问题与来访者的个性和生活经历有关,若来访者没有强烈的求助、改变的动机,没有恒久的决心,那么心理问题是难以解决的。

(5) 心理咨询能帮助所有心理有问题的人。实际上,心理咨询只能帮助那些想要得到帮助的人。若个体本身没有求助的愿望,则不是服务的对象。此外,心理咨询也不能解决所有的心理问题,精神分裂等异常心理是需要进行药物治疗的。

(6) 来访者与心理咨询师的关系就是被动的医患关系。受多年传统的生物医学模式影响,患者习惯于被动的医患关系,来访者自然而然地把这种模式带进心理咨询,期待心理咨询师解决自己的一切问题。然而,心理咨询师只能起到分析、引导、启发、支持、促进来访者改变心理状态和人格成长的作用。最终起决定作用的还是来访者本人的主观能动意志和为人格成长做出的努力。

(7) 心理咨询就是为当事人解决特定问题。心理咨询提倡来访者认识到自己的问题所在,自己提出问题解决方法,提高自己解决问题的能力。

【知识拓展 1-1】

如何区分心理问题与精神病

在判断已存在严重心理问题的基础上,还需要区分严重心理问题和精神病,若是属于精神病范畴,则需要由具有处方权的心理医生或精神科医生提供专门的治疗,特别是药物治疗。在心理学界与精神病学界中,普遍公认的判断是否患精神病的三个原则如下:

第一,是否出现了幻觉,如幻听、幻视等。

第二,自我认知是否出现问题,能否或是否愿意接受心理或精神治疗。

第三,情感与认知是否倒错混乱,知、情、意是否是统一的,社会功能是否受到严重损害。

判断重点在于对幻觉与情感是否倒错混乱两个方面,应在这两个重要判断的基础上做出是否有自我认知的判断。

(资料来源:郭念锋.心理咨询师(基础知识)[M].北京:民族出版社,2011)

(四) 大学生心理咨询的类型

大学生心理咨询是指心理咨询师运用心理学的原理和方法,对在校大学生的学习、适应、发展、择业、情感等问题给予直接或间接的指导、帮助,并对有关心理障碍或轻微精神疾患进行诊断、矫治的过程。

1. 按照性质划分

按照性质划分,可以将心理咨询划分为发展性咨询、健康性咨询和障碍性咨询。

(1) 发展性咨询。这类咨询的对象是无明显心理冲突、基本适应环境的健康人群。咨询内容主要是对成长中不同阶段出现的心理困惑和心理问题进行辅导。咨询的目的是引导求助者更好地认识自己,扬长避短,充分发挥潜能,提高学习和生活质量。

(2) 健康性咨询。这类咨询的对象往往在现实生活中有各种烦恼和压力,有明显的心理矛盾和冲突,如新生入学后对环境适应不良而焦虑、过度自卑等。咨询的目的是排除心理困扰,减轻心理压力,提高适应能力。

(3) 障碍性咨询。这类咨询的对象往往患有某些心理疾病,如焦虑症、抑郁症、强迫症等影响正常的学习和生活。咨询的目的是帮助有心理障碍的来访者挖掘病源,找到对策,克服心理障碍,恢复心理健康。需要注意的是,心理障碍必须接受系统的心理治疗,配合药物治疗,心理咨询只是辅助手段。

2. 按照咨询对象的人数划分

按照咨询对象的人数划分,可以将心理咨询划分为个体咨询和团体咨询。

(1) 个体咨询。个体咨询是一对一的心理咨询模式,是心理咨询中常用的类型。

(2) 团体咨询。团体咨询是一种在团体情境下提供心理帮助与指导的咨询形式。

3. 按照咨询时间的长短划分

按照咨询时间的长短划分,可以将心理咨询划分为短期心理咨询、中期心理咨询和长期心理咨询。

(1) 短期心理咨询。一般在1~3周内完成,主要是就事论事,心理咨询师将精力和时间集中在解决关键问题上,追求短期疗效,适合处理一般问题。

(2) 中期心理咨询。一般在1~3个月内完成,咨询计划和方案比较完整,追求中期疗效,适合处理较严重的心理问题。

(3) 长期心理咨询。一般3个月以上才能完成,咨询计划和方案完整、详细、标准,希望彻底解决问题,追求长期疗效,适合处理严重心理问题或神经症性的心理问题。

4. 按照心理咨询的形式划分

按照心理咨询的形式划分,可以将心理咨询划分为门诊心理咨询、电话心理咨询、网络心理咨询、现场心理咨询。

(1) 门诊心理咨询。门诊心理咨询是心理咨询中最常见、最主要,也是最有效的形式。来访者直接到心理咨询中心登门求助。门诊心理咨询的针对性强,心理咨询师能针对来访者的具体问题提供有针对性的服务;了解信息全面,心理咨询师不仅可以听到来访者叙述的内容,还可以看到其表情动作、情绪反应等,从而做出准确的判断,及时处理。

(2) 电话心理咨询。电话心理咨询是指心理咨询师和来访者通过电话进行沟通,是一种较方便、迅速的心理咨询方式。电话心理咨询的优势在于咨询双方彼此不认识,来访者心理上更为放松,更能尽心畅诉,适合解决一些来访者不愿意或不好意思当面求助的问题。但是,电话心理咨询也有不利之处,如信息不够全面、咨询师不能通过来访者的肢体语言了解他的内心世界、传递的信息有限。

(3) 网络心理咨询。网络心理咨询的优势在于来访者不必出门,在家中就可以进行心理咨询。网络心理咨询虽然非常便捷,但是很难保证求助者的信息的真实性,毕竟网络世界相

对现实世界更加虚拟、隐蔽，网络交流也难以保证信息充分交流，有些心理咨询的方法很难在网络沟通中应用。

(4) 现场心理咨询。现场心理咨询是指心理咨询师在学校、企业、社区等现场，对来访者提出的各种心理问题、心理困惑给予即时帮助。它的优势在于比较快速、方便，来访者无须到心理咨询室进行预约，可以直接和心理咨询师面对面交流，但是现场心理咨询由于地点和时间的限制，很难保证谈话的私密性，也无法深入交流。

【知识拓展 1-2】

心理咨询的原则

(1) 助人自助的原则：提供心理咨询的过程不是心理咨询师替来访者出主意、想办法的过程，而是在咨询的过程中，使来访者的心理能够得到成长。因此，咨询是“授人以渔”而不是“授人以鱼”。

(2) 保密性的原则：心理咨询师应保守来访者的内心秘密，妥善保管个人信息、测试资料等材料。如果因工作等特殊需要不得不引用咨询事例时，也须对材料进行适当处理，不得公开来访者的真实姓名。

(3) 尊重的原则：尊重并关注来访者的需求和选择权利，允许来访者自主选择继续或中止咨询。对于因咨询而需要了解的情况，应尽量坦诚、客观地说明原因，寻求理解与合作，不得将心理咨询师的主观想法强加给来访者。

(4) 时间限定的原则：心理咨询必须遵守一定的时间限制。咨询时间一般为每次 50 分钟左右，原则上不能随意延长咨询时间或间隔。

(5) 感情限定的原则：心理咨询师应对来访者谈话中涉及的道德问题保持中立，不做评判；对来访者的生活言行也不宜批评和指责，不与来访者建立多重关系。

(6) 重大决定延期的原则：心理咨询期间不要做出退学、转学、离婚等重大决定。此项原则应在咨询开始时予以告知。

(7) 守时性原则：由于心理咨询工作是心理咨询师和来访者双方商定的具有契约性质的双边活动，守时对于心理咨询师来说是必须遵守的原则。咨询活动一定要按计划进行，不能随意更改，该开始就开始，当结束就结束。

(8) 遵守伦理道德规范和法律、法规的原则。

(资料来源：<https://wenku.baidu.com/view/b6b919937c1cfad6195fa7b2.html>)

第四节 大学生心理健康教育

当今大学生面临学业发展、人际关系、职业生涯、恋爱交友等众多现实问题，有的不能适应大学的学习方式，有的不能妥善处理遇到的人际关系问题，有的对未来的发展感到迷茫，有的不知如何解决恋爱情感困惑。因此，大学生的心理健康教育尤为重要。

一、大学生心理健康教育的界定

高等院校的心理健康教育，是指按照规定的心理健康要求，通过对大学生进行心理卫生知识和技能的教育，培养学生良好的心理品质与健全的个性，从而增强其面对未来可能受到的心理冲击的适应力，促进其心理健康的发展。大学生心理健康教育是以完善和提高新一代合格公民健康心理素质为目的，开发大学生心理潜能的教育过程。

大学生心理健康教育要使大学生树立心理健康意识，增强其维护心理健康的自觉性；要使大学生丰富心理卫生知识，提高其自我心理保健能力；要使大学生养成良好的心理卫生习惯，形成优良的心理品质。大学生心理健康教育的内容还包括创造有利于大学生心理健康发展的良好环境，充分重视大学生的主体地位，使其发挥自身调节作用，全面提高其心理健康水平。

二、大学生心理健康教育的目标和意义

(一) 大学生心理健康教育的目标

大学生心理健康教育的目标是普及心理健康知识，增强大学生的自我调适能力，帮助大学生解决身心健康发展过程中的心理问题，提高大学生的心理健康水平和综合素质，促进大学生健康成长、全面发展。心理健康教育必须以优化大学生心理素质为起点，以促进大学生的全面主动发展和顺利社会化为归宿。大学生心理健康教育的目标可以归纳为以下三个。

(1) 初级目标：防治心理疾病。大学生心理健康教育的初级目标是防治心理疾病，维护心理健康。这是大学生心理健康教育的特色，也是实现大学生心理健康教育其他目标的基础。当代大学生正处在变革的社会背景之下，又处于人生发展的过渡时期，当他们面临的心理冲突过大、持续时间过长又得不到外界帮助时，就可能引发一系列生理和心理的反应，严重的会导致各种心理疾病，甚至会导致自杀或伤害他人的行为。心理健康教育能及时发现心理问题，并采取相应干预措施，对不良心理现象和行为予以矫正与治疗。

(2) 中级目标：完善心理调节。大学生心理健康教育的中级目标是指导学生深化对自己、他人和社会的了解，掌握自我调节的方法，优化心理素质，提高挫折承受力，增进社会适应能力，进而促进学生整体素质的全面发展。通过性格品质的优化，提高德育的有效性；通过心理调适能力的强化，促进智育的高效化；通过健康心态的培养，促进健康的全面化；通过内在动力的激发，促进自我发展的主动化；通过行为习惯的优化，促进个体的顺利社会化。当代大学生在学习、交友、恋爱、择业等一系列生活事件中常会遇到挫折，由此而产生心理困扰。大学生心理尚未发展成熟，自我调节能力尚不完善，所以挫折引发的情绪波动常常十分强烈，从而影响大学生的正常生活和健康成长。因此，大学生心理健康教育的中级目标显得尤为重要。

(3) 最终目标：促进心理发展。大学生心理健康教育的最终目标是健全个体，适应社会，开发学生的各种潜能，促进心理发展。同时，保持对客观社会积极、主动地适应，实现个性化和社会化的和谐与统一。由于当代大学生自身存在某些弱点和局限，常常会影响他们的适应与发展，阻碍其潜力的发挥。大学生心理健康教育的最终目标就是帮助大学生认清自己的潜力，保持良好的心态和健康的生活方式，全面而充分地健全自己、完善人格。

(二) 大学生心理健康教育的意义

大学生正处在人生发展的重要阶段，面临学习、交友、恋爱、就业、成长等种种问题。他们渴望成才，追求卓越，而良好的心理素质是成才的基础，拥有健康的身心是成人、成才、成功的重要保证。心理健康教育是培养大学生良好心理健康素质的有效方式。

据黄希庭、郑勇等的调查，大学生对心理健康教育的主观评价如下：从心理健康教育中受益最大的是丰富心理健康知识(95%)、了解心理素质的重要性(94%)、提高挫折承受能力(90%)、正确认识自己和他人(90%)、学会情绪调节(88%)和增进人际交往(85%)等。

通过科学的心理健康教育，大学生可以改善和优化自身的认知结构，使他们正确认识自己的情绪和情感，学会情绪调节的方法，保持积极乐观的心态，提高自我认识、自我管理、自我教育的能力。

课堂活动

活动一 心有千千结

活动目标：

(1) 在小组成员互动解结的过程中，感受团队中集体的力量。

- (2) 在解开结的刹那, 体会通过协作共同完成一件任务的喜悦。
- (3) 在活动过程中体会齐心协力及领导与协作的重要性, 牢记团队的作用。
- (4) 体验个人对团队的信任与责任。
- (5) 认识到同伴、朋友、家人之间发生矛盾, 产生分歧是在所难免的。

活动步骤:

(1) 将全班学生分成若干个小组, 每组 10 人, 让每组成员手拉手围站成一个圆圈, 记住与自己左右手相握的人。

(2) 在节奏感较强的背景音乐中, 大家放开手, 随意走动, 音乐一停, 脚步即停, 找到原来与自己左右手相握的人分别握住。

(3) 小组中所有参与者的手都彼此相握, 形成了一个错综复杂的“手链”。在节奏舒缓的背景音乐中, 大家在手不松开的情况下, 用各种方法, 如跨、钻、套、转等, 将交错的“手链”解开形成一个大圆圈。

体验分享:

1. 面对“死结”, 每个同学的态度有何不同?
2. 你所在的小组是胜利了还是失败了? 如果胜利了, 你们是如何解开死结的? 如果失败了, 你有何感想?
3. 在学习和生活中, 你有哪些“死结”? 应如何面对?

活动二 大学生心理健康自测问卷

对以下 40 道题, 如果你的回答是“经常是”, 在题后的括号内标注“√”; “偶尔是”, 在题后的括号内标注“△”; “完全没有”, 在题后的括号内标注“×”。

1. 平时不知为什么总觉得心慌意乱, 坐立不安。 ()
2. 上床后, 怎么也睡不着, 即使睡着也容易被惊醒。 ()
3. 经常做噩梦, 惊恐不安, 早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。 ()
4. 经常睡 1~2 小时后被惊醒, 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. 读书看报甚至在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地沉默寡言。 ()
8. 感到很多事情不称心, 经常无端发火。 ()
9. 哪怕是一件小事情, 也总是很放不开, 整日忧心忡忡。 ()
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. 老师讲课, 常常听不懂, 有时懂得快忘得也快。 ()

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, 有负疚感。 ()
15. 一遇到考试, 即使有准备也紧张焦虑。 ()
16. 一遇挫折, 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, 总觉得别人在嘲笑自己。 ()
20. 喜欢跟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. 常常对别人取得的成绩和荣誉表示怀疑, 甚至嫉妒。 ()
24. 缺乏安全感, 总觉得别人要加害自己。 ()
25. 参加春游等集体活动时, 总有孤独感。 ()
26. 害怕见陌生人, 人多时一说话就脸红。 ()
27. 在黑夜行走或独自在家会有恐惧感。 ()
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. 担心是否锁门和忘记拿东西, 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. 站在沟边、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感。 ()
34. 经常怀疑自己发育不良。 ()
35. 一旦与异性接触就脸红心跳或想入非非。 ()
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, 反复看医书或去医院检查。 ()
38. 有依赖止痛药或镇静药的习惯。 ()
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, 只能自伤或自杀。 ()