

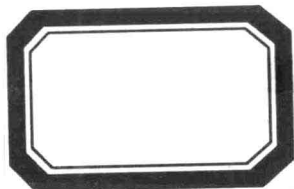
Mental Health

普通高等学校
大学生心理健康
教育读本



大学生心理健康教育

罗桂全 黄金来 主编



高等学校大学生心理健

大学生心理健康教育

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

罗桂全 黄金来 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/罗桂全, 黄金来主编. —北京: 高等教育出版社, 2011. 9 (2012. 10重印)

ISBN 978-7-04-033300-8

I. ①大… II. ①罗…②黄… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等职业教育-教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 173186 号

策划编辑 范 峰 责任编辑 范 峰 尤超英 傅雪林 封面设计 张志奇
版式设计 杜微言 责任校对 殷 然 责任印制 韩 刚

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 北京汇林印务有限公司
开 本 787 mm × 960 mm 1/16
印 张 13.75
字 数 260 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2011 年 9 月第 1 版
印 次 2012 年 10 月第 5 次印刷
定 价 21.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 33300-00

编 委 会

主 审：姜 献 生

主 编：罗 桂 全 黄 金 来

副主编：许慧芳 罗显克 潘堂忠 陈湘桂 周 治
李黎华 马翠凤 伍丽莎 陈花兰 薛 蔚
蔺 薇 庞彤彤

编委会成员：

姜 献 生 罗 桂 全 黄 金 来 许 慧 芳 罗 显 克
潘 堂 忠 陈 湘 桂 周 治 李 黎 华 马 翠 凤
伍 丽 莎 陈 花 兰 薛 蔚 蔺 薇 庞 彤 彤

前 言

现代社会给大学生提供了许多展示自己才华的舞台，也提供了许多发展的机遇，同时也给大学生带来了许多的心理压力。如何培养大学生拥有健康的心态是现代教育的一个重要教学内容。为加强大学生心理健康教育，我国有关部门颁布了一系列文件，如《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》、《教育部、卫生部、共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》、《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）〉的通知》等，要求各高校根据学生心理健康教育的需要，组织实施相应的教育教学活动，保证学生在校期间普遍接受心理健康教育。为了进一步适应当前大学生心理健康教育的需要，我们在多年心理健康教育课程教学实践经验的基础上，组织编写了本书。

本书紧扣心理健康教育主题，旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力和自我调节能力，切实提高心理素质，促进全面发展。本书在编写时注意如下两点：

第一，突出实用性。以培养大学生心理素质为重点构建教材内容体系。例如，结合大学生学习和生活中的常见问题，导入相关案例，指导学生如何解决常见心理问题。

第二，注重案例分析。根据教学要求，每一章都选取了典型个案进行案例分析，使教学更有针对性。

全书由罗桂全、黄金来担任主编，编写分工如下：第一、二、三章，罗桂全；第四章，李黎华；第五章，蔺薇；第六章，周治；第七章，马翠凤；第八章，庞彤彤；第九章，薛薇；第十章，黄春梅；第十一章，伍丽莎、陈花兰；第十二章，黄金来。全书最后由罗桂全、黄金来统稿。

在编写过程中，参阅了国内外许多同类教材和专家学者的相关著作及研究成果，在此谨致诚挚的谢意。由于编者水平有限，书中难免有不妥之处，真诚希望广大学生及同行提出宝贵的意见，以便我们在再版时进一步完善。

编者

2011年6月

目 录

第一讲	心理健康认知	1
	第一节 心理健康概述	1
	第二节 大学生心理健康	4
第二讲	大学生的自我意识与心理健康	15
	第一节 自我意识概述	15
	第二节 大学生自我意识发展中存在的问题	23
	第三节 塑造健全的自我意识	33
第三讲	适应大学新环境	42
	第一节 适应大学新环境	42
	第二节 大学生环境适应中常见的心理问题及成因分析	45
	第三节 大学生环境适应问题的心理调适措施	53
第四讲	学会学习	57
	第一节 大学学习的特点和困难	57
	第二节 大学生学习技巧与能力的培养	64
	第三节 有效利用学习资源	69
第五讲	人际交往与沟通	74
	第一节 人际交往面面观	74
	第二节 大学生交往与沟通的心理机制	78
	第三节 大学生交往与沟通的原则与技巧	80
第六讲	爱情认知	87
	第一节 爱情概述	87
	第二节 大学生的恋爱困惑及调试	90
	第三节 树立正确的爱情观	96
第七讲	学会控制自己的情绪	105
	第一节 情绪解密	105
	第二节 学会管理情绪	108

第八讲	大学生的人格完善	117
第一节	个性心理概述	117
第二节	性格与心理健康	121
第三节	气质与心理健康	127
第四节	个性倾向性与心理健康	130
第五节	个性优化的策略与方法	135
第九讲	挫折教育	143
第一节	挫折概述	143
第二节	挫折的反应及成因	148
第三节	如何应对挫折	152
第十讲	网络与大学生心理健康	157
第一节	网瘾概述	157
第二节	网瘾的成因	160
第三节	网瘾应对	162
第十一讲	珍爱生命	169
第一节	人生的载体——生命	170
第二节	不可承受之重——生命	173
第三节	不可自我消亡——生命	177
第十二讲	心理障碍	187
第一节	心理障碍概述	187
第二节	正确看待心理障碍	200
第三节	心理障碍的防治	205
主要参考文献		209

心理健康认知

一种美好的心情，比十贴良药更能解除心理上的疲劳和痛楚。

——马克思

世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。

——雨果

第一节 心理健康概述

一、心理的概念

心理是指人脑对客观世界的主观反应，可以有条件地区分为心理过程、心理状态和心理特征。感觉、知觉、表象、注意、记忆、想象、思维、情绪、意志等属于心理过程；情绪过程中的激情状态和心境状态等属于心理状态；能力、气质和性格上的特点属于心理特征，是心理比较稳定的方面。人们在活动的时候，通过各种感官认识外部世界事物，通过头脑的活动思考事物的因果关系，并伴随着喜、怒、哀、乐等情感体验等。

二、心理健康的概念

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，并与社会保持同步。

三、心理健康的标准

人的心理活动非常复杂，心理健康和心理不健康之间的差别是相对的，很难找到截然的分界线。并且，由于心理健康与否受许多因素的影响（如环境条件、主观经验、当时心理状态以及不同的社会文化背景等），因此，对于心

理健康与否，心理正常与否，难以找出一个统一、公认的判别标准。但古今中外还是有不少人从不同的角度对此进行了探索，提出了许多有价值的标准。

（一）中国古代心理健康的 9 大标准

重庆师范学院聂世茂教授在研究《内经》后总结出中国古人心目中心理健康的 9 条标准：

- (1) 经常保持乐观心境。
- (2) 不为物欲所累。
- (3) 不妄想妄为。
- (4) 意志坚强，循理而行。
- (5) 身心有劳有逸，有规律地生活。
- (6) 心神宁静。
- (7) 热爱生活，人际关系好。
- (8) 善于适应环境变化。
- (9) 涵养性格，陶冶气质，克服自己的缺点。

（二）西方心理学家的标准

美国心理学家坎布斯认为，一个心理健康、人格健全的人应具备 4 种特质：

- (1) 积极的自我观念。
- (2) 恰当地认同他人。
- (3) 面对和接受现实。
- (4) 主观经验丰富，可供取用。

美国心理学家奥尔波特提出了心理健康的 6 条标准：

- (1) 力争自我的成长。
- (2) 能客观地看待自己。
- (3) 人生观的统一。
- (4) 有与他人建立亲睦关系的能力。
- (5) 人生所需的能力、知识和技能的获得。
- (6) 具有同情心，对生命充满爱。

美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出心理健康的 10 条标准：

- (1) 有足够的自我安全感。
- (2) 能充分了解自己，并能对自己的能力作出适度的评价。
- (3) 生活理想切合实际。
- (4) 不脱离周围现实环境。

- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 善于从经验中学习。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适度地发泄情绪和控制情绪。
- (9) 在不违背集体利益的情况下，能有限度地发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求。

(三) 现代学者的标准

我国台湾学者黄坚厚认为，心理健康有 4 条标准：

- (1) 乐于工作。
- (2) 能与他人建立和谐关系。
- (3) 对自身具有适度的了解。
- (4) 和现实环境有良好的接触。

我国学者郑日昌教授提出了心理健康的 7 条标准：

- (1) 认知活动正常。
- (2) 情绪稳定。
- (3) 意志品质健全。
- (4) 自我意识正确。
- (5) 个性结构完整。
- (6) 人际关系协调。
- (7) 社会适应良好。

我国学者王登峰、张伯源也提出了心理健康的 8 条标准：

- (1) 了解自我，悦纳自我。
- (2) 接受他人，善与人处。
- (3) 正视现实，接受现实。
- (4) 热爱生活，乐于工作。
- (5) 能协调与控制情绪，心境良好。
- (6) 人格完善和谐。
- (7) 智力正常，智商在 80 以上。
- (8) 心理行为符合年龄特征。

不难发现，上面列举的心理健康标准虽然表达方式不完全相同，但在本质上却都是相近的，即都是从环境适应能力、情绪调控能力、社会交往能力、自我意识水平等方面来确定心理健康的标准。一般而言，判断个体心理健康与否，主要从 5 个方面进行：一是经验标准，凭观察者的主观心理感受；二是社会适应标准，以社会中大多数人常态为参照标准；三是统计学标准，依据大量

正常心理特征的测量取得一个常模，把当事人的心理与常模进行比较；四是自身行为标准，以每个人在以往生活中形成的稳定行为模式作为标准；五是医学标准，把心理障碍纳入医学范畴，寻找病理解剖或病理生理变化的依据。

第二节 大学生心理健康

一、大学生心理健康的现状

大学生作为中国社会中文化层次较高的群体，一向被认为是最活跃、最健康的群体之一。如果仅仅从生理健康的角度看，处于青年期，又是经过多次体检而合格入学的大学生身体确实比较健康。但从心理健康的角度来分析这一群体，情况就不容乐观了。大量的研究及调查表明，当前，大学生中有相当一部分人心理上存在一系列不良反应和适应障碍，有的甚至比较严重。2001年，由北京8所高等院校的研究人员组成了北京高校大学生心理素质研究课题组，通过对23所高校6000名在校生的调查测试，结果表明，16.51%的学生存在中度以上的心理问题。17.34%的女生存在心理健康问题这一比例略高于男生（16.07%）。农村学生存在心理健康问题的比例最高，达到了19%。另有一项调查表明，大学生群体中，约有20%的学生心理素质不良，存在不同程度的心理障碍。从各高校心理咨询机构的统计中，也可以发现，近几年，大学生心理障碍的发生率呈上升趋势，表现形式多种多样。

当代大学生心理健康状况呈现出以下4个特点：

1. 大学生心理发展的总体趋势是正常的

人的心理健康状态可分为常态、轻度失调和病态三种。目前，我国大学生的心理健康状态以常态为主，表现为活泼开朗、充满朝气、思维活跃、求知欲强、精力充沛、学习效率、乐观自信、有远大理想等。

2. 大学生心理健康问题带有明显的发展性特征

绝大部分存在一定心理问题的学生处于心理困扰的层次，少部分处于心理障碍层次。大学生的心理问题一般是由学习、生活中的具体事件或压力引起的，如失恋、同学间矛盾、经济压力、学习压力、就业压力等，由此引发的心理不适应，或随着特定事件的解决而自行缓解，或通过向同学与朋友倾诉、老师帮助、心理咨询等也会逐渐恢复到正常状态。

3. 大学生群体并非发生心理问题的“高危人群”

大学生正处于烦恼多、体验深刻的青年期，内心既敏感又脆弱。在面对学业、就业等压力以及人际交往、爱情等成长的烦恼和困扰时，容易角色错位，

产生各种心理问题。但通过科学的调查方法、有代表性的取样的调查结果说明，大学生群体中心理问题的发生率约为 13.8%，这一比例略低于普通人群（15.6%）。

4. 大学生心理健康问题存在年龄差异

在大一阶段，面对新的学习方式、陌生的人际关系、相对宽松的校园环境，许多大学生无所适从，出现人际交往、生活、学习方法等不适应问题。而在大二、大三阶段则面临着情感、交往、学习等问题，心理问题发生率最高。在大四阶段则面临着考研、择业等人生的大课题，许多学生往往在思考未来发展和前途时产生困惑，甚至在重大压力下出现某些失常行为。

近年来，出于对大学生成才的期待和对于大学生心理健康状况的关注，各学科、各界人士纷纷加入对大学生心理问题的调研工作之中，调查报告和研究成果甚多，但对大学生心理问题的评判标准不同，调查大学生心理问题的发生率差异很大，结果从 3%~40% 不等。调查结果出现巨大差异的原因有三：一是对大学生心理问题的认识存在分歧；二是采用的测量工具不同；三是调查者的专业背景和所受的专业训练有别，对调查结果的解读存在误差。但有一种倾向值得重视，就是现实中确实存在把大学生心理不健康的数据扩大的倾向。这种做法不仅造成了大学生人人自危的负面效果，而且由于媒体对大学生消极事件或极端事件的报道和渲染，让大众对大学生产生误解。对此，应看到两个主流：一是心理健康的大学生是主流；二是有些学生由于人际关系、学习、生活环境的压力产生暂时的心理不适应，要求咨询和辅导，有心理健康的需求是主流。



案例导读

另一扇梦想之门

有一个小男孩，从小就有远大的理想——立志要做一个受人瞩目的成功人士。小时候他曾想当一名运动员，然而一场疾病关闭了这扇梦想之门。

后来他对绘画产生了浓厚的兴趣，他画的素描总是栩栩如生。为了在绘画上取得受人瞩目的成功，实现自己的理想，他报考了国内最好的美术学校。他的素描受到著名的威尔斯教授的青睐，因此对他非常关注。可是在色彩的考试中，男孩表现非常糟糕，他好像连画画该使用什么颜色都弄不清楚，威尔斯教授没有录取他，但从中也发现了男孩的一个秘密：他是色盲，根本无法使用颜料作画。落榜的男孩非常伤心，通向理想之门再次关闭。

几周后，威尔斯教授找到了这个酷爱艺术却被艺术拒之门外的颓废男孩，把他带到一个摆满雕像作品的工作室，在这个白色的世界里，摆满了一个个表情生动、栩栩如生的人物雕像。在这儿，威尔斯教授为男孩开启了另一扇艺术梦想之门。

评论：在你的生活中对应着一扇扇门，但并非每一扇门都能打开。只要全面评价自己的优缺点，你才能找到为你敞开的那几扇门。

二、大学生心理健康的标准

大学生心理健康的标准可以概括为7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。学习是大学生活中的主要内容，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，从学习中体验满足与快乐。

2. 能保持正确的自我意识并自我接纳

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。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，也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的一切机会。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。心理健康的学生能经常保持愉快、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，其所思、所想、愿望、目标和行为能够统一。

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，对环境作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

在不同年龄阶段，都有相应的心理行为表现。心理健康的人，其认识、情感、言行、举止应符合其所处的年龄段特征。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、过于幼稚或过于依赖都是心理不健康的表现。

三、正确理解和运用心理健康标准

正确理解并准确运用大学生心理健康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，更不等于已患心理疾病。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个广阔的过渡带。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，只是程度差异。

3. 心理健康状态是动态变化的

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、经验的积累和环境的改变，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。

5. 满足大学生心理健康的基本标准

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。

四、如何才能获得健康的心理

(一) 积极主动地寻求

曾任世界卫生组织总干事的马勒博士说过：“有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有了一切。”的确，健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提，而健康的一半是心理健康。对于现代社会的人，尤其对于亟待成才的大学生来说，心理健康的意义远远超过躯体健康。这不仅因为随着科学技术、经济水平、医疗条件的发展和改善，躯体疾病在逐渐减少，还因为现代社会对人的心理素质要求更高，每一个想获得成功的人，都必须关心和维持自身的心理健康。

下面的9条可以作为一种指导，鼓励你更加积极地生活，并为你自己和其他人创建一个更加积极的环境。

- 永远不要说关于你不好的事情。找到那些将来采取行动可以改变的不快乐根源。

- 将你的反应、想法和感受同你的朋友、同学、家庭成员以及其他进行比较，从而估计出自己的行为适应性以及你的反应同适宜的社会规范的关系。

- 结交一些朋友，同他们分享感受、快乐和忧虑。努力发展、保持和拓展你的社会支持系统。

- 培养平衡时间的观念，灵活地对待学习、环境的要求和自身需求。

- 永远对成功和快乐充满信心（和他人分享你的积极感受）。清楚地了解自己独特的、与众不同的品质。

- 当感觉对自己的情绪将失去控制时，可以采用离开的办法以避免使你不开心的环境，或者站在另一个人的位置上考虑一下，或者设想一下将来问题得以克服的前景，或者向一个同情者倾诉。

- 失败和挫折有时也是一种财富。正所谓“吃一堑，长一智”，失败和挫折不可怕，可怕的是丧失面对失败和挫折的勇气。

- 如果无法走出心理困境，应及时向有关心理问题咨询机构寻求帮助。

- 可花些时间放松自我、反省自身。学会享受生活的爱好，可进行一些独处的活动，也可做一些做得到并自我能得到享受的活动。

(二) 重新确定目标

大学生要在对自我全面、正确认识与评价的基础上，从自己的实际出发，结合自己的优势，确立新的奋斗目标。绝大多数高中生都把能考上大学定为自己明确的奋斗目标，但考上大学后，原有目标已经实现，而新的目标又尚未确

立，不少大一新生会感到空虚、无聊、茫然、学习无动力、生活无期待，似乎对什么事情都提不起兴趣。只有树立了新的目标，才能有前进的方向和动力，才不致无所事事、无所适从。心理学研究表明，一个人从事某种活动的动力，取决于他们对行动结果的期望值达到目标的可能性。因此，在确立目标的过程中，应遵循由近及远、由低到高、循序渐进的原则，目标应适当、合理，经过努力可以达到。

1. 全面发展，提高素质

对大学生而言，学习固然是大学生活的主要任务，但学习成绩不一定是衡量才能的主要标准。大学生在完成自己专业学习任务的同时，需要加强知识的积累，努力提高和发展自己各方面的能力，注重自身身体素质、心理素质、思想文化素质的提高。追求个性的健全发展，这不仅是大学教育提出的要求，也是适应快速多变的社会发展需要。

2. 接受现实，顺其自然

顺其自然法是要在整个大学适应过程中保持一种自然、宁静、平常的心态，主动直面各阶段出现的得失成败，特别是要坦然接受适应过程中的各种困难问题，不抵制、不反抗、不回避，而是采取积极、乐观的态度对待它，努力克服、解决它，形成协调的生活态度，使自我学习、生活的个体安排与学校的整体进程保持一致。

大学生心理健康自评 (SCL-90)

表 1-1 心理健康自评表

项目	没有	很轻	中等	偏重	严重
分值	0	1	2	3	4
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. 头昏或晕倒	<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. 对旁人责备求全	<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. 忘记性大	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 担心自己衣服的整齐及仪态的端正	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

续表

项目	没有	很轻	中等	偏重	严重
分值	0	1	2	3	4
11. 容易烦恼和激怒	<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. 害怕空旷的场所和街道	<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. 听到旁人听不到的声音	<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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 胃口不好	<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你	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 无缘无故地感到害怕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 自己不能控制地大发脾气	<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. 旁人能知道自己的私下想法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. 感到别人不理解自己, 不同情自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. 感到人们对己不友好, 不喜欢自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>