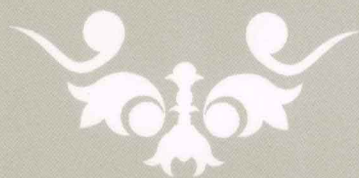


高等院校公共基础课特色教材系列

大学生心理健康

——心灵成长之旅

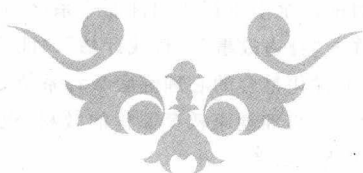
刘 峰 蔡迎春 主编 朱佳隽 赵 杰 副主编



清华大学出版社



高等院校公共基础课特色教材系列



大学生心理健康

——心灵成长之旅

主 编 刘 峰 蔡迎春
副主编 朱佳隽 赵 杰

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书以心理健康知识的基本理论为基础,紧紧围绕大学生成长过程中经常遇到的心理问题,如人际交往、情绪管理、恋爱与性、热爱生命等,进行了科学的分析,提出了应对这些问题的一般原则与具体方法,帮助学生更好地认识自我,能够及时地对可能发生的心理问题进行必要的预防,以期达到消除大学生心理困惑、促进心理健康发展、养成良好心理素质的目的。全书重视实用性而非系统知识的传授,将重点放在简单实用的心理调适方法的讲授和操作上,可操作性强。“身边故事”、“自我评估”、“训练营地”、“思考感悟”四大模块构成了逻辑上环环相扣、内容上彼此衔接、功能上优化整合的心理健康教育系统。

本书既可作为高等院校开设大学生心理健康教育课程的教材,也可以作为大学生心理健康教育的自助读物,适合关注自身心理健康的人群阅读和参考。

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:心灵成长之旅/刘峰,蔡迎春主编.—北京:清华大学出版社,2011.9
(高等院校公共基础课特色教材系列)

ISBN 978-7-302-26614-3

I. ①大… II. ①刘… ②蔡… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 178081 号

责任编辑:王巧珍

责任校对:王荣静

责任印制:何 芊

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

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:北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185×260

印 张:18.75

字 数:467 千字

版 次:2011 年 9 月第 1 版

印 次:2011 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1~6000

定 价:30.00 元

产品编号:043688-01

编写组名单

主 编

刘 峰 蔡迎春

副 主 编

朱佳隽 赵 杰

编写组成员

田志鹏 曲智坤 王 慧 王彦秋 金丽雪

朱润婷 吕 娜

序 言

心理健康是大学生综合素质的基石,是大学生顺利度过大学生活的前提。心理健康水平的提高和心理素质的培养是当代大学生的一门必修课。如何保持健康平衡的心态,从容应对各种挑战,使自己不断走向成熟,需要每一位大学生认真思考和实践。

本书就大学生成长中遇到的具体问题,如人际交往、情绪管理、恋爱与性、热爱生命等,进行了科学的分析,提出了应对这些问题的一般原则与具体方法,考虑了大学生心理健康维护的渐成性、内化性和参与性等要求,以期达到消除大学生心理困惑、促进心理健康发展、养成良好的心理素质的目的。全书重视实用性而非系统知识的传授,将重点放在心理健康知识的理解与运用上,目的在于提高大学生的自我调节和自我成长能力。

本书具有理论性、实践性、可操作性的特点,以心理健康知识的基本理论为基础,紧紧围绕大学生成长过程中经常遇到的心理问题,通过心理健康知识理论和一些简单实用的心理调适方法的讲授和操作,帮助学生更好地认识自我,及时地对可能发生的心理问题进行必要的预防,增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性,提升心理自我教育的能力。本书紧密贴近大学生的实际,符合大学生的心理要求,强调实用性,可操作性强;结构新颖、互动性强;以学生为本,语言简练、亲切活泼,富有亲和力和感染力。

本书编写人员均为多年从事大学生心理健康教育与心理咨询工作的教师,深厚的理论功底和丰富的实践经验,对学生工作的热爱和对大学生心理状态的熟练掌握,使本书从内容到形式都具有独特的特点。本书由刘峰、蔡迎春任主编,朱佳隽、赵杰任副主编,各章作者分别为:第一章,赵杰;第二章,蔡迎春;第三章,朱佳隽;第四章,田志鹏;第五章,王彦秋;第六章,王慧;第七章,曲智坤;第八章,金丽雪;第九章,刘峰、朱润婷;第十章,刘峰、吕娜;第十一章,蔡迎春、吕娜。

虽然我们力图为读者献上一本有价值的心理健康教材,但由于作者水平有限,时间仓促,有疏漏和不妥之处敬请指正。本书在编写过程中,借鉴和吸收了国内外专家、学者的相关资料及研究成果,在此深表感谢。有些出处未能一一列出,还望多多包涵。

编 者
2011年8月

目 录

第一章 心理健康概观：一切从“心”开始	1
第一节 做一个健康的大学生	1
第二节 应对心理困扰	10
第三节 心理健康与幸福人生	18
参考文献	25
第二章 自我心理成长：自知者明	26
第一节 认识自我	26
第二节 接纳自我	34
第三节 完善自我	42
参考文献	48
第三章 情绪心理调节：开启心门	49
第一节 认识情绪	49
第二节 调控情绪	57
第三节 解除情绪困扰	67
参考文献	76
第四章 个性心理完善：成为我想成为的人	78
第一节 破解个性	78
第二节 个性问题	90
第三节 优化个性	100
参考文献	107
第五章 挫折与压力心理应对：扼住命运的咽喉	108
第一节 笑对挫折	108
第二节 直面压力	115
第三节 阳光心态	122
参考文献	129
第六章 交往心理对策：走出孤独的藩篱	130
第一节 人际吸引	130

第二节 人际沟通	138
第三节 人际冲突	150
参考文献	160
第七章 恋爱心理解密：让我欢喜让我忧	161
第一节 爱情花开	161
第二节 健康性爱	169
第三节 提升爱的能力——在爱情中成长	179
参考文献	189
第八章 学习心理调适：打造终身学习的能力	190
第一节 学会学习	190
第二节 时间与目标管理	201
第三节 消除学习困扰	209
参考文献	217
第九章 求职心理秘诀：描绘绚丽的职业画卷	218
第一节 生涯规划	218
第二节 求职心理	227
第三节 职前准备	234
参考文献	241
第十章 网络心理聚焦：做网络的文明使者	242
第一节 结识网络	242
第二节 沉溺网络	249
第三节 走进网络文明	257
参考文献	265
第十一章 人生心理盘点：体验唯一的历程	266
第一节 认识生命的意义	266
第二节 提升生命的质量	274
第三节 珍爱生命的唯一	283
参考文献	291

第一章 心理健康概观：一切从“心”开始

随着社会进步和科技的不断发展,人类的健康水平也在不断提高,人类对健康的认识更加科学,心理健康的观念深入人心。大学阶段正是人生发展的起步阶段,寻求自我的健康发展是大学生最为重要的人生课题之一。大学生的健康发展,需要有良好的心理素质这个重要的前提。因而,一切从“心”开始,关爱心灵是大学生健康发展的必要前提。

第一节 做一个健康的大学生

考上理想的大学,是每一名学生从小就树立的远大理想。进入大学以后,面对着丰富多彩、充满挑战的大学生活,大学生们应该充满激情地去适应、去融入、去挑战、去驾驭,这样的生活,需要我们健康地去面对,那么,做一名身心健康的大学生,是大学生自身的愿望,是社会、学校和家长的期望。

【身边故事】

笑梅是一名师范大学女生。她出生在一个幸福的家庭,可是不幸的是,在她5岁时,父母因意外去世,她和哥哥由并不富裕的亲戚抚养长大。尽管生活很艰辛,可是笑梅一直坚信,这一切困苦只是她生命中的一段过程,从不向困难低头。她独立自主、自强不息、心地善良、学习刻苦。进入大学以后,她越发的努力学习,充实自己,同时,利用业余时间做家教、当促销员勉强维持生活,每天的学习、工作,使她瘦小的身体越发显得单薄,可是,她却总是笑盈盈的,从不叫苦。功夫不负有心人,笑梅在大学学习成绩一直名列前茅,赢得了身边老师和同学的赞赏,获得了“国家级奖学金”,荣获“三好学生”、“立志英才”等荣誉称号,大家都说她是一朵笑颜绽放的梅花。

笑梅是一位家境不幸的大学生,尽管如此,她仍然热爱生活、热爱学习、乐观向上,不因生活的不幸而怨声载道、痛苦沉沦,而是笑傲艰辛、勇敢面对,取得了良好的成绩,这都源于她有良好的的人生态度和健康的心理。大学是一个五彩缤纷的世界,每一名学生都有着各自的成长故事。试问,如果笑梅的心理脆弱不堪,她能否承受人生的风雨磨难?如果她没有良好的心理素质,她能否坚持学习,取得如此优异的成绩?当然是不能的。良好的心理素质、健康的心理状态是我们生活的重要保障,是我们学习的先决条件。

一、心理健康概述

健康是人类永恒的话题。古希腊伟大的思想家苏格拉底曾说过:“健康是人生最为可贵的。”马克思认为“健康是人的第一权利”。与人类的发展历史同步,健康这个概念的内涵也在不断地充实和发展。

(一) 心理健康概念的提出

远古时代,人们只要有强健的身体能够打猎、充饥、御寒,就能够生存繁衍下来,对于那时的人们来说,健康就是拥有强壮的身体。随着时代的发展,人们对于健康的追求有了进一步的提升,但是只停留在不生病就是健康的层面上,只能借助有无疾病来证明人们是否健康。后来人们发现,即使身体器官没有疾病的征兆,显示人的身体是健康的,但是,人们仍然会有不好的感

觉。进入到 20 世纪中期以后,健康的内涵不断发展,由过去单一的生理健康发展到生理和心理的二维健康。1948 年,世界卫生组织提出了著名的健康三维概念,即“健康不仅是没有疾病,而是身体的、心理的和社会的完美和谐状态”。1989 年世界卫生组织进一步定义了四维健康新概念,即“一个人在身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康四个方面都健全”。这个概念,既考虑到人的自然属性,又考虑到人的社会属性,从而摆脱了人们对健康的片面认识。

世界心理卫生联合会认为,心理健康是指“身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中能彼此谦让;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”。可见,心理健康包含许多明确、具体的情绪情感与行为指标。具体说来,心理健康指的是人的精神、情绪 and 意识方面的良好状态,包括智力发育正常,情绪稳定乐观,意志坚强,行为规范协调,应变能力较强,能适应环境,能从容不迫地应付日常生活中的工作压力,经常保持充沛的精力,乐于承担责任,人际关系协调,心理年龄与生理年龄相一致,能面向未来。心理健康又有广义和狭义之分:狭义的心理健康主要是指无心理障碍等心理问题的状态;广义的心理健康还包括心理调节能力,发展心理效能能力。目前大多数专家认为,真正意义的心理健康不仅仅有平衡的心理状态,同时还应具备积极的心理状态。

(二) 心理健康的特性

人的内心活动不是静止的,心理健康也不是绝对的。我们知道,人的生理活动在没有疾病的情况下一般是稳定的,而心理活动总是不断发展、不断变化的。一个心理健康的人针对同一个事件,在不同的外在环境和不同的内心环境下会有不同的心理体验,因而,我们既不能说心理健康的人永远不会出现心理上的困扰,也不能说心理存在某些问题的人生活中不会有任何健康的表现。也就是说,心理健康是一个相对的概念。如果我们觉得有困扰,那么要通过自我解析找到不适应的问题或者寻求外界帮助来发现问题、解决问题,才能形成一个积极的健康心理,而心理的健康水平需要人们不断地调整和维护。

心理健康根据年龄阶段的不同其含义也会发生变化。按照马斯洛的观点,年龄上未成熟的心理健康,叫做健康的成长,健康成长的概念是从属的,它是“指向自我实现的成长”。心理健康还是一个历史的概念,受时代和社会文化的影响。在一个历史时期被认为是心理健康的人在另一个时期可能是不健康的;在一个国家或民族中是心理健康的人,在另一个国家或民族中可能就是不健康的。所以,判定一个人的状态是否正常,概括起来可以从三个方面进行考察:一是个体的主观感受与其所面临的客观世界能够协调统一,能够正确认识并适应周围的环境,和周围环境没有严重的不协调感觉;二是个体内在的精神活动协调一致,没有太多的矛盾和困惑,精神、心理、内在情感合理,能保持协调一致;三是个体外在的行为、整体的言谈举止能体现出其人格的完整性。

二、大学生心理健康的标准

迄今为止,关于心理健康并没有一个统一的标准,国内外专家、学者大都认同心理健康标准的复杂性,文化差异、社会差异、个体差异均在其中。如何衡量一个人是否心理健康呢?

(一) 判定个体心理健康标准的原则

1. 社会适应标准

以社会中大多数人的常态为参照标准,观察当事人是否适应常态而进行对该人心理是否健康的判断。例如,根据大学生所处的年龄阶段,应该具有独立生活与处理生活中面临的一般事

务的能力,而如果有的大学生不能打理自己的日常学习生活,生活能力低下,就需要对该生引起重视。

2. 统计学标准

依据对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。这个标准经常用于心理学研究,一般而言,我们都要将个体的心理测验结果与常模进行对照,从而判断出心理健康状况。

3. 经验标准

被测试者按照自己的主观感受来判断自己的健康状况,研究人员依据自己的经验对被测试者的心理健康状况进行判定。要重点关注被测试人的主观心理感受,由于遗传因素、环境因素等原因,经验标准更强调其个别差异。相同的事件,不同的当事人有不同的自我体验,从而自我评价也会不同。

4. 自身行为标准

每个人在以往的学习生活中形成了比较稳定的行为模式,这个一贯的模式,可以作为对于这个人自身进行判定的正常标准。

5. 医学检测

有些心理障碍是大脑器质性改变和躯体障碍的结果,医学检查能够发现器官的异常变化。根据临床症状、体征和辅助检查结果(如脑电图、脑血流图、X射线、CT等),可以判断被测试者的心理障碍及其原因。

综上所述,心理健康的标准不是绝对的,它只是一个参考系统。很多机构、专家、学者都根据自己的理解,提出了不同的标准。对于心理健康标准的描述,学术界没有普遍模式。不同的人,心理健康可能是以不同的方式表现出来。同一个人在不同的时期,其反映出的心理健康的特点也可能是不同的。

(二) 心理健康的标准

1. 世界卫生组织提出的标准

(1) 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作,而且不感到过分紧张和疲劳;

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔;

(3) 善于休息,睡眠良好;

(4) 应变能力强,能适应外界环境中的各种变化;

(5) 能抵制一般性感冒和传染病;

(6) 体重适当,身材匀称,站立时头、肩、臂位置协调;

(7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎;

(8) 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;

(9) 头发有光泽,无头屑;

(10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。

这十条标准是就一般情况而言的,针对不同年龄的人还有不同的标准。

2. 我国学者阐述的大学生心理健康的标准

(1) 正确认识自我和接纳自我。每个人都有优缺点,一个心理健康的大学生应具备对自我有恰当评价的能力,既能欣赏自己的优点,又能看清自己的缺点并接纳不足,既不会骄傲自满,又不会过度自卑。由此,制订出的目标适合于自己的实际情况,不必过分苛求自我,也不必盲目

与别人比较。善于调整自我,能够保持自我的和谐与统一。

(2) 情绪积极、乐观、稳定,心境良好。大学生应当能够控制好自己的喜怒哀乐,并能够正确地管理自己的情绪,具有较强的情绪调节能力,无论处于顺境或逆境,能够保证自己基本上处于一种积极乐观的情绪状态。

(3) 良好的人际交往能力。心理健康的大学生们,乐于人际交往,在与他人交往的过程中,能够尊重他人,接纳别人与自己的不同,严于律己、宽以待人,能与他人进行较好的沟通与交往,能够保持和谐的人际关系。

(4) 良好的环境适应能力。因为大学生具备一定的知识储备、生活经历以及社会阅历,对周围环境应该具备较强的适应能力,能够接受和适应现实环境,在面对不理想的环境时,能够做到不逃避、不抱怨,能根据现实环境,及时调整个人的需要和愿望,使自己的思想和行为与环境相协调,在各种环境中获得成长和发展,从而掌握本领,成为顺应环境、驾驭环境的人。

(5) 坚强的意志品质。由于现实社会科技飞速发展,人们的基本素质和文化素质在不断提高,社会中存在的竞争非常激烈,大学生应该具有坚强的意志品质,能够正确对待学习、交往、恋爱、择业及生活中出现的各种困难,勇于承受个人成长中遭遇的各种挫折,并在挫折中学习成长,拥有抵抗挫折的能力。

(6) 能保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望。大学是个人积累目标性知识和能力的重要阶段,但是,大学的学习自主性比较大,学习和生活的时间相对自由,大学生都是经过十几年的寒窗苦读,到了这样一个自我教育、自我管理的相对宽松的环境,要有继续学习的愿望和要求,才能充实地度过大学的几年时光。

(7) 拥有完整和谐的人格品质。人格结构包含气质、能力、性格、理想、信念、动机、需要、兴趣等各个方面。大学生应当努力完善自己的人格,使自己的各个方面都能够得到合理而平衡的发展。

(8) 心理行为符合年龄特征。行为举止是内心活动的外在表现,大学生的言行举止应当符合其年龄特点和身份特征。

三、心理健康对大学生成长发展的重要意义

大学生是思想活跃、追求发展、渴望成功的社会群体,心理健康对于大学生的成才与发展有着特别重要的意义。心理健康是大学生健康发展的基础,是大学生适应现代社会所必须具备的素质,是大学生成功发展的保障。没有健康的心理,大学生就难以获得健康的自我发展。

(一) 心理健康是大学生身心健康和个体发展的需要

俄国生理学家巴甫洛夫曾经说过:“一切沉重顽固的焦虑和忧郁足以给各种疾病打开大门。”我们在日常生活中见到的长寿老人,一般都有一种乐观豁达的心态。现代医学研究证明,乐观的人体内会产生抵抗病菌的因子,悲观的人体内会产生各种病菌,正应验了一句俗话:“笑一笑十年少,哭一哭白了头。”

1. 心理健康有助于大学生的生理健康

人的身心是一个统一体,心理问题与生理问题往往是互为条件的。也就是说,身体长期患有疾病可以引发心理问题;长期存在心理问题的人,如果不能得到及时的调适,就会诱发身体的疾病。如果大学生的心理不健康,经常处于紧张、抑郁、悲伤、恐惧或愤怒、焦虑中而不能得到及时的调整,他们的生理健康也会受到相应的损害。我国古代医学名著《黄帝内经》中写道:喜伤心,怒伤肝,思伤脾,忧伤肺,悲伤胃,恐伤肾。现代医学研究证明:人的情绪、心态与身体健康

密不可分。例如，人处在悲哀和恐惧时胃黏膜会变白，胃酸会停止分泌，容易致人消化不良。人处在怨恨和焦虑的时候胃黏膜会充血，胃酸分泌增多，长期处于这种情绪当中容易致人胃溃疡，同时，还会使血压增高，心脏受损，容易致人高血压和心脏病。而愉悦的情绪可以使人体内的激素分泌保持平衡，有助于心理健康。

2. 心理健康有助于大学生更加珍爱生命

生命的本身是充满意义的，心理健康的人总是处在寻找生命意义和目的的过程中，能将自己放到生命的过程中去体验生命的美好，所以，心理健康的人总是能够珍惜和享受生命的过程。他们是开放的，一般都很积极、活跃、好奇和充满热忱；他们珍视每一个机会去学习、去面对新事物并且与别人分享；他们不会对自己、对他人过分苛刻；他们能够欣赏生命里的幽默和玄机，在逆境之中也会泰然处之并积极体验走出困境的实践；他们不是为了活着而活着，因此不会将生命视为一种手段和工具；他们能对抗紧张，能承受压力和挫折，积极安排自己的各种生命活动；他们能发挥自己的聪明才智，使自己的情感和生命融为一体，生活和精神充满生机、富有意义；他们不惧怕死亡，但是不会用毫无意义的死亡来虐待自己的生命以说明自己的绝望、正确、清白以及环境的恶劣、错误和险恶等。

3. 心理健康有助于大学生正确面对自己

人的成长过程，往往是围绕着个体对自身的认同来进行的，“我是谁”、“我是什么样的人”、“我能做什么”这些问题都要在生活中寻找到适当的答案。心理健康的人，能够在生命的过程中找到自己合适的位置，能够找到自我生命历程的出发点，能够正确发现自己的优点和潜力，能够客观地接纳自身的缺点和不足，能够明确自己的生活目标，能够为提升自己的形象而超越自我。“人最强的对手就是自己”，健康的心理，能够使人在生活的挑战面前不退缩、在生存的压力下不恐惧、在恶劣的环境中不气馁，克服掉“自己”这个最大的障碍，客观地审视自己，充分和有效地把握自己，在困难和挫折面前，不会轻易地否定自己甚至逃避现实，相信自己，勇敢面对，从而使自己的生命历程积极精彩，创造出自己最大的生命价值。

4. 心理健康有助于大学生全面发展

大学生处于青少年成长的最重要的阶段，不仅要学习知识、发展智能、增强身体素质，还要为个人的今后全面发展奠定基础。心理健康能够使大学生感受到自身的存在和价值，科学地看待理想和现实，提升自我意识，调节个人情绪，张扬个性自我，正视挫折和压力，扼住命运的咽喉，乐于与人交往，端正恋爱观，重视学习和学习能力的培养，提早进行个人的职业生涯规划，从而更有针对性地确定自己的人生目标，选择个人成长道路，找到自己的发展方向和社会定位，为全面健康发展奠定坚实的基础。

（二）大学生心理健康对于社会的和谐发展有重要意义

社会的发展和变革给人们带来了一些变化，对人们的心理状态尤其是对大学生的心理状态产生了消极的影响。比如，离婚率不断上升、独生子女情结、家庭观念日趋淡薄、不当的管教方式等对大学生的心理健康造成了极其消极的影响；学习课业繁重、就业择业问题导致的竞争激烈和压力增大，使大学生经常处于紧张、忧虑等不良情绪之中；网络盛行，好的、坏的信息尽在其中，负面的信息对大学生的成长产生不利的影响。因此，大学生的心理健康对社会的和谐发展有重要的意义。

1. 大学生的心理健康有利于建设和谐社会

随着我国高等教育的建设步伐加快，大多数青年均从高校走出，这是一个相当大的群体。大学生群体拥有健康的心理，可以优化社会心理环境，这是社会主义精神文明建设的一种动力，

其意义不可低估。健康的心理、良好的心理素质对社会的安定、和谐具有稳压器和润滑剂的作用。心理学工作者研究发现,凡是有心理问题的学生,在集体生活中都普遍表现出冲动、急躁、孤僻、任性和不听话;他们经常表现出自卑、厌世、高傲或狂妄;不善交际、经不起挫折,对任何事情缺乏愿望和兴趣;狭隘猜疑,胆小怕事。如果对心理有问题的学生视而不见或者置之不理,这些人就会产生心存怨气、仇视社会等心理,这些不良心理不仅影响个人的身心健康,也损害人们学习、工作、社会交往等社会功能,对社会造成极大的不稳定,进而影响整个社会的和谐发展。

2. 大学生的心理健康有利于社会的进步

心理健康的人大都具备良好的自我认识能力、自我控制能力、自我调节能力和处理问题的能力,无论是学业的知识储备,还是能力的锻炼,都有很好的掌握本领的能力。尤其是面对社会进步发展“阵痛期”所带来的各种差异、观念冲突等社会问题,都能够冷静客观地思考、分析和判断,敢于面对现实,增强心理承受力,主动适应环境,进行及时有效的自我调节。最重要的是,心理健康的人能够树立正确的人生方向,培养各种积极的兴趣,掌握科学文化知识,为社会的进一步发展、为社会管理体制的不断完善、为经济社会的和谐发展提供了必要的思想保证、精神动力和智力支持,促进社会的进步。

【自我评估】

心理健康测试^①

回答下面 70 个问题,对自己过去和现在的情况,符合提问内容的记 2 分,有点儿符合的记 1 分,不符合的记 0 分,不清楚的也记 0 分。回答时不必过细考虑,要尽快回答。

1. 如果周围有喧嚣声,不能马上睡着。
2. 常常怒气陡生。
3. 梦中所见与平时所想不谋而合。
4. 习惯于与陌生人谈笑自如。
5. 经常精神萎靡。
6. 常常希望好好改变一下生活环境。
7. 不破除以前的规矩。
8. 稍稍等人一会儿就急得不得了。
9. 常常感到头有紧箍感。
10. 看书时对周围很小的声音也会注意到。
11. 不大会有哀伤的心情。
12. 常常思考将来的事情并感到不安。
13. 一整天孤独一人时常心烦意乱。
14. 自以为从不对人说谎。
15. 常常有一着慌便完全失败的情形。
16. 经常担心别人对自己的看法。
17. 经常以为自己的行动受别人支配。
18. 做以自己为主的事情,常常非常活跃,全无倦意。
19. 常常担心发生地震和火灾。

^① 资料来源: <http://wenku.baidu.com/view/de146917866fb84ae45c8d67.html>

20. 希望过与别人不同的生活。
21. 自以为从不怨恨他人。
22. 失败后,总是长时间地保持颓丧的心情。
23. 过度兴奋时常常会突然神志昏迷。
24. 即使最近发生了什么事,也往往毫不在乎。
25. 常常为一点小事而十分激动。
26. 很多时候天气虽好却心情不佳。
27. 工作时,常常想起什么便突然外出。
28. 不希望别人经常提起自己。
29. 常常对别人的微词耿耿于怀。
30. 常常因为心情不好感到身体的某个部位疼痛。
31. 常常会突然忘却以前的打算。
32. 尽管睡眠不足或者连续工作都毫不在乎。
33. 生活没有活力,意志消沉。
34. 工作认真,有时却有荒谬的想法。
35. 自认为从没有浪费时间。
36. 与人约定事情常常犹豫不决。
37. 看什么都不顺眼时常常感到头痛。
38. 常常听见他人听不见的声音。
39. 常常毫无缘由地快活。
40. 一紧张就直冒汗。
41. 比过去更厌恶今天,常常希望最好出些变故。
42. 自以为经常对人说真话。
43. 往往漠视小事而无所长进。
44. 紧张时脸部肌肉常常会抽动。
45. 有时认为周围的人与自己截然不同。
46. 常常会粗心大意地忘记约会。
47. 爱好沉思默想。
48. 一听到有人说起仁义道德的话,就怒气冲冲。
49. 自以为从没有被父母责骂过。
50. 一着急后总是担心时间,频频看表。
51. 尽管不是毛病,常常感到心脏和胸口发闷。
52. 不喜欢与他人一起游玩。
53. 常常兴奋得睡不着觉,总想干些什么。
54. 尽管是微小的失败,却总是归咎于自己的过失。
55. 常常想做别人不愿意做的事情。
56. 习惯于亲切和蔼地与别人相处。
57. 必须在别人面前做事时,心就会激烈地跳动起来。
58. 心情常常随当时的气氛变化很大。
59. 即使是自己发生了重大事情,也不会丧失理智。

- 60. 往往因为极小的愉悦而非常感动。
- 61. 心有所虑时常常情绪消沉。
- 62. 认为社会腐败,不管怎么努力也不会幸福。
- 63. 自认为从没有与人吵过架。
- 64. 失败一次后再做事情时非常担心。
- 65. 常常有堵住嗓子眼的感觉。
- 66. 常常视父母兄弟如路人。
- 67. 常常与初次相见的人愉快交谈。
- 68. 念念不忘过去的失败。
- 69. 常常因为事情进展不如自己想象的那样而怒气冲冲。
- 70. 自认为从没有生过病。

问题号码	类型号码	合计
1. 8、15、22、29、36、43、50、57、64	1	
2. 9、16、23、30、37、44、51、58、65	2	
3. 10、17、24、31、38、45、52、59、66	3	
4. 11、18、25、32、39、46、53、60、67	4	
5. 12、19、26、33、40、47、54、61、68	5	
6. 13、20、27、34、41、48、55、62、69	6	
7. 14、21、28、35、42、49、56、63、70	7	

评语:

- | | | | |
|---------|--------|---------|-------|
| 1—焦躁神经症 | 2—歇斯底里 | 3—精神分裂症 | 4—躁郁症 |
| 5—抑郁症 | 6—神经质 | 7—虚构症 | |

心理症状指数: 18~32 33~47 48~61 62~76 77~90

计分方法:

(1) 按照“心理健康自我评鉴评分表”,根据“类型号码”,将每种类型的分数按照表中所列的题号横向相加起来,分别填入合计栏中。例如,“类型1”个体的得分分别是1题2分,8题1分,15题0分,22题0分,29题1分,36题2分,43题1分,50题2分,57题0分,64题1分,则2+1+0+0+1+2+1+2+0+1=10,这个10分就填在第一类型的合计栏里。其他各种类型也同样横向相加计分,然后填入相应的合计栏。

- (2) 标准分: 1 2 3 4 5
 0~4 5~8 9~12 13~16 17~20

(3) 心理症状指数的计算:将第1项到第6项的症状类型标准分相加再乘3的积即为指数。计算时,除去第7项虚构症。例如,焦躁神经症标准分为2,歇斯底里标准分为3,精神分裂症标准分为2,躁郁症标准分为4,抑郁症标准分为2,神经质标准分为2,合计为15,再乘以3等于45,此即为心理症状指数45。对照评语栏为“稍低”。一般说来,心理症状指数在61以下无重大问题。

结果分析:

心理症状指数 18~32 的人,精神健康,没有什么不良征兆。

(对照评语栏:低)

心理症状指数 33~47 的人,精神健康,但要检查一下某一症状类型的得分是否过高,如果这一症状类型的标准分高于3时,就要再一次地自我检查一下某一心理方面的健康状况,找出

病因再对症治疗。

（对照评语栏：稍低）

心理症状指数 48~61 的人，精神的健康状况一般，说不上健康。要彻底调整自己的健康状况，心理症状指数达到 47 以下。特别要积极找出标准分 4 以上的症状类型的病因，及时治疗。

（对照评语栏：一般）

心理症状指数 62~76 的人，已有些心理疾病的征兆，最好去请专科医生诊断，进行缜密的分析，在做自我评价时，自我检查一下哪一项症状最严重，以便决定和实行治疗的办法，要仔细分析症状严重的原因，并努力解除这个原因。

（对照评语栏：一般）

心理症状指数 77~90 的人，已经患有某种程度的心理疾病，一定要接受专科医生的诊断，安心治疗。尽管自己没什么却被旁人视为乖僻古怪，实际上也不必多么忧心忡忡，心理上的异常大都是自己造成的，所以，首先要接受心理健康的诊断。不管怎样，重要的是早发现、早治疗，真正能够恢复你健康的就是你自己。

【训练营地】

训练一：关爱与温暖

训练目的：采用问答的方法，学会关注他人，体会被别人关注的感觉。

训练方法：5 个人一组，自由提问。一次只能对一个人提一个问题，提问和回答的时间不要过长。每个人都要问到其余 4 人，你想了解的对方的情况都可以问，答者要尽量回答，如果别人问的问题自己实在不想回答，可以明确表示出来。问题尽量不要重复。提问者会关注别人的信息，回答者因被别人提问而感受被关注的感觉。如果还有问题或者想回答问题的人不便公开回答，可以留到自由交谈时再进行问答。

心理分析：拥有健康心理的人能够真诚地赞美别人，不虚伪地恭维别人；能够善意地批评别人，不会迁就别人的缺点，而是以合适的方式加以指出并帮助其改善，使别人受到关注而增加信心。

训练二：坦言：我错了

训练目的：体验挫折的感受，端正挫折后的态度。

训练方法：全体同学起立，老师发出口令“一”，同学们就集体向左转；老师发出口令“二”，同学们就集体向右转；老师发出口令“三”，同学们就集体向后转。在老师发出口令以后，谁做错了，就得蹲下，大声说“我错了”！开始时，节奏比较慢，然后越做越快。有人错得不明显，想蒙混过关，大家可以一起重复说：“有人做错了，请承认。”直到那人承认错误蹲下为止。而此时要承认的，除了转错方向的错误，还有掩饰过错的行为，所以要比别人蹲的时间长一些。然后请一直没有转错的同学谈感受：一直不错也很累的。

心理分析：在人的一生中，谁都会遇到不如意的地方，都会犯这样或那样的错误，大家无需掩饰，坦言“我错了”也没有什么，反而会使自己轻松坦荡，关键是我们犯了错、遇到了挫折后态度怎么样，并且如何去改正和克服。

【思考感悟】

1. 大学生心理健康的标准是什么？
2. 请结合实际谈谈大学生心理健康的意义。

第二节 应对心理困扰

心理困扰人人都有,只不过存在的程度有很大的差异,如果这些困扰不能得到及时的解决,就有可能发展为心理问题,甚至会导致心理疾病。因此,在日常生活中,遇到了心理困扰,不要逃避,要及时地解决。

【身边故事】

若兰从小就是一名好学生,她学习刻苦用功,一直以来学习成绩都名列前茅。到了大学,若兰如鱼得水一样,畅游在知识的海洋中,并且确立了明确的学习目标,决心保持一流的学习成绩。由于大学和中学相比,学习内容、教学形式不同,导致学习方法不尽相同,而若兰一直完全沿用中学的学习方法,尽管她十分努力,可是期末考试成绩非常不理想,甚至还出现了不及格的现象,这种成绩对若兰来说简直无法接受,要知道从小到大地成绩都很优秀,从来没有不及格过。知道了成绩以后,若兰大哭一场,想到父母失望的眼神,想到在老师和同学面前无法抬头,想到开学后还要有那么多的课程需要学习,这一切她在心理上无法接受,在精神上无法面对,然后就一个人默默地离开了。后来,经过家长、老师和同学们多方寻找,才将她找回来,然而,她不敢在学校上课,于是办理了休学手续……

风竹是一名男大学生,开朗、活泼,学习优秀、喜欢运动,在运动场上的帅气动作赢得了围观女生的一片喝彩,好多女生喜欢他,可是他一点也不为所动,因为,他已经有一位女友,在外地上大学,两人已经相处五年了,彼此相爱。他就盼望着好好学习,毕业后能够与女友在同一城市找一份工作,两人共同创造美好的未来。就在即将毕业的时候,他突然接到女友的一条分手短信,他试图挽回,可是女友已经毅然决然。这件事宛如晴天霹雳一般,让风竹无法接受但是又不能不接受,在大学的最后一段时日,他每天借酒浇愁,深陷在痛苦之中,不能自拔,他甚至想要放弃自己的生命……

像若兰和风竹这样,在大学期间遇到的学习一时不能适应、恋爱关系破裂等无法面对的一系列问题均属于心理困扰问题。这些困扰在大学期间,在人的生命历程中发生的概率很高,甚至可以说是常有的事,如果处理得当,这对个人的发展一般不会造成太大的影响。其实,遇到心理困扰并不可怕,可怕的是遇到困扰不知道如何求助与自助。

一、辨识心理困扰

在日常生活中,人们往往会有这样一种误解,认为心理问题就是精神疾病。正是基于这种误解,产生了两种不确定的认识。一种是对自己的心理健康状况不重视,认为没有心理问题,就没有必要学习心理健康知识;另外一种则相反,是有了心理问题不积极主动寻求帮助,担心自己被别人认为有精神疾病。这些错误的认识,都不利于大学生的健康成长,因而,重视个人的心理健康状况,懂得相关的心理健康知识是非常重要的。

(一) 心理困扰的含义

心理问题是困扰大学生健康发展的一个重要问题。生活在现实社会中的每一个人都会在某一种程度上存在着这样或者那样的心理问题,也就是说,心理问题是普遍存在的,只是每个人的程度不同罢了。心理问题广义上是指所有心理及行为异常的情形,根据其严重程度,分为心理困扰、心理障碍和心理疾病。