



高等职业教育“十二五”规划教材



大学生

心理健康教育教程

主编 谢丽君 肖 星

DAXUESHENG

XINLIJIANKANGJIAOYUJIAOCHENG



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

21 世纪高等职业教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育教程

主 编	谢丽君	肖 星	
副主编	刘 阳	刘 青	梁 明
参 编	翁丽香	陈少烽	练崇权
	李惠红	郑木溪	



东北师范大学出版社
长 春

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育教程 / 谢丽君, 肖星主编. — 长春:
东北师范大学出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5602-8194-0

I. ①大… II. ①谢… ②肖… 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 (2012) 第 091065 号

☐ 责任编辑: 吴永彤 ☐ 封面设计: 欧阳文明

☐ 责任校对: 于韶辉 ☐ 责任印制: 张 宏

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 010-62501314

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbs@mail.jl.cn

北京市全海印刷厂

2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 185 mm×260 mm 印张: 15.5 字数: 351 千

定价: 32.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

前 言

“大学生心理健康教育”是面向高等学校学生开设的一门公共必修课程。本书根据大学生生理、心理发展特点，应用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动，以达到开发智能，促进学生人格健全、和谐的发展的目的。

通过对本书的学习，使学生能够了解心理发展机制、特点及规律，掌握形成良好心理素质和健全人格的理论与方法；提高自身应用心理学原理解决实际问题的能力，促进身心健康；对促进青年大学生顺利适应大学生活，提高和增强大学生的心理素质，努力推进大学生健康成才，将发挥重要的积极作用。

本书主要内容有概述、大学生自我意识心理、大学生的情绪认识与管理、大学生心理挫折与调试、大学生人际交往心理、大学生健康人格塑造、大学生的学习心理、大学生的恋爱与性心理、大学生常见心理障碍与调适、大学生就业心理等内容。本书在编写中力求资料翔实，说理透彻，个案典型，理论知识介绍深入浅出，心理案例分析发人深省。编者采用一种循循善诱的方法和手段来获得所期望的教育效果，引导大学生正确认识自身心理发展的特点与异常心理，并通过对典型心理案例的深入剖析，帮助大学生逐渐消除心理问题与人格障碍，学会面对大学时代可能出现的多方面心理冲突与矛盾，树立心理健康意识，优化心理品质，增强预防、缓解心理问题和心理调适的能力，培养积极、乐观、向上的态度和较强的社会适应能力，有效地满足学生自我探索的需要。

由于时间紧，任务重，加之编者理论水平和实践经验有限，本教材的不足之处在所难免，诚恳地希望学生能多提宝贵意见，敬请各位同仁和专家批评指正。

编 者

目 录

第一章 新起点，心起航——大学生的心理健康	1
第一节 健康与心理健康概述	1
一、什么是健康	1
二、什么是心理健康	2
三、心理健康的标准	2
四、身体健康与心理健康的关系	4
五、心理健康是连续变化的	5
六、大学生心理健康的标准	6
第二节 大学生常见心理问题及主要原因	9
一、大学生常见的心理问题	9
二、大学生心理不适的原因	11
第三节 大学生心理健康培养	14
一、维护大学生心理健康的策略	14
二、提升大学生心理健康素质的途径和方法	16
思考练习	17
第二章 悦纳自我，幸福自我——大学生自我意识的心理调适	22
第一节 自我意识概述	22
一、自我意识的概念	23
二、自我意识的结构	24
三、大学生自我意识的发展	26
第二节 大学生自我意识在发展中存在的问题	28
一、不合理的自我概念和自我评价	28
二、不恰当地展示自我	29
三、自卑心理	29
四、不良性格带来的问题	30

第三节 大学生自我意识的完善	31
一、健康自我意识的标准	31
二、大学生自我意识的完善	32
第四节 自我和谐	37
一、生活的艰辛与磨难	37
二、探寻内在的肇始	38
三、我是一切的根源	43
四、我心我塑：爱自己、赞成自己	44
五、我快乐、我幸福	47
思考练习	48
 第三章 做情绪的拆弹专家——大学生的情绪认识与管理	51
第一节 情绪概述	51
一、情绪的含义与分类	51
二、大学生的情绪特征	53
第二节 大学生中常见的情绪困扰及调适	55
一、反应过度的焦虑	55
二、折磨自己的抑郁	57
三、难以控制的愤怒	58
四、束缚自己的恐惧	59
五、令人不快的嫉妒	61
第三节 情绪、情商与心理健康	63
一、什么是情商	63
二、情商的作用	63
三、学会提高情商	64
思考练习	71
 第四章 挫折是财富——大学生心理挫折与调适	73
第一节 挫折概述	73
一、什么是挫折	73
二、挫折的作用	76
第二节 大学生常见的挫折心理问题的表现及调适	77
一、挫折的反应及调适	77

二、大学生挫折心理的调适	79
第三节 大学生挫折承受能力的培养	83
一、应对挫折的心理防御机制	83
二、大学生挫折承受力的培养	87
第四节 魅力自信	93
一、我不行吗	93
二、我与成功的差距到底有多大	94
三、自信造就成功与辉煌	97
四、我心我塑：训练帮你提升自我价值	98
五、我是最好的	102
思考练习	103
第五章 悦纳他人，快乐交往——大学生人际交往心理	104
第一节 人际交往概述	104
一、人际交往的定义	104
二、人际交往的心理功能	104
三、人际沟通概述	105
四、大学生人际交往的类型和特征	107
第二节 大学生的人际交往心理误区与调适	109
一、社交自卑感	109
二、社交嫉妒感	110
三、社交猜疑心理	110
四、社交报复心理	111
五、社交恐惧感	112
六、自我中心	112
第三节 大学生良好人际关系的建立与改善	113
一、克服人际交往障碍	113
二、遵循人际交往的原则	113
三、掌握人际交往的技巧	116
四、主动交往，积极沟通	119
第四节 大学生的网络人际交往与心理健康	121
一、大学生与网络	121
二、网络对大学生人际交往与人际关系的影响	123

三、大学生网络人际交往与人际关系的心理障碍与调适	126
思考练习	131
第六章 人格影响命运——大学生健康人格塑造	132
第一节 人格概述	132
一、什么是人格	133
二、人格的特征	133
三、人格的主要发展阶段	134
四、影响大学生人格形成和发展的因素	134
五、大学生人格的特点	136
第二节 大学生常见的人格发展缺陷	137
一、常见的人格障碍类型	137
二、大学生常见的人格发展缺陷及调节	139
第三节 大学生健康人格的培养与发展	142
一、大学生健全人格的标准	142
二、塑造健全人格的途径	143
思考练习	149
第七章 学海遨游——大学生的学习心理	150
第一节 学习与心理健康	150
一、学习的概述	150
二、大学生学习的特点	152
三、学习对心理健康有重要影响	154
第二节 大学生学习中常见的心理障碍	154
一、学习动机不当	155
二、学习适应不良	156
三、学习疲劳	156
四、学习消极被动	157
五、考试焦虑	157
第三节 培养健康的学习心理	159
一、树立正确的学习观，培养自主学习能力	159
二、端正学习态度，激发学习动机	161
三、掌握科学的学习方法，提高学习效率	162

四、提高注意力，克服考试焦虑	164
思考练习	169
第八章 爱的花园——大学生的恋爱与性心理健康	170
第一节 爱情与恋爱与性	170
一、什么是爱情	171
二、爱情与恋爱	172
三、大学生恋爱心理特征	172
四、大学生恋爱的类型	174
五、性的含义	174
六、大学生性心理的发展历程	175
七、大学生性心理活动及其特征	176
第二节 大学生常见的恋爱与性心理问题	178
一、大学生常见恋爱心理问题	178
二、大学生常见的性心理问题	181
第三节 大学生恋爱和性心理调适	183
一、提升爱与被爱的能力	183
二、树立健康的爱情价值观	184
三、提高恋爱挫折承受能力	184
四、加强大学生性心理教育与性道德培养	185
思考练习	189
第九章 寻找人生航标灯——大学生就业心理	190
第一节 大学生职业生涯规划	190
一、初识职业生涯	190
二、生涯规划，始于大学	190
三、生涯规划的迷思	192
四、影响职业选择的因素	194
第二节 大学生择业的心理问题及调试	195
一、正视社会现实	195
二、客观分析自己的个性	197
三、大学生求职择业心理	200
四、学习运用心理调节的方法进行自我调适	203

五、顺利度过职场适应期	205
六、角色转换、适应职场的策略	205
七、掌握自己的发展机会	206
八、立志奋斗，走向成功	207
思考练习	210
第十章 珍爱生命与危机干预	211
第一节 生命的意义	211
一、生活链接：精彩的生命	211
二、生命因付出而更有意义	213
三、发现自我的快乐	215
第二节 大学生心理危机的识别与干预	216
一、什么是危机干预	216
二、大学生心理危机的预防	216
三、危机干预与创伤治疗的实施	217
附 热爱生命的小故事	221
思考练习	226

第一章 新起点，心起航 ——大学生的心理健康

第一节 健康与心理健康概述

对于学习心理健康知识，有些人的态度并不积极，典型的观念是“我的心理很健康，我不需要学习”，心理健康知识适合那些“心理有问题的人”。持有这种看法的人并不少，这种普遍性的看法正说明了我们关于心理健康的观念有待改变！

无论是身体健康问题，还是心理健康问题，从医学的角度去看，对症治疗非常重要，但是从公众健康模式来看，预防则是治疗的重要补充。古人就有“防患于未然”的智慧，如果公众能够在身体疾病和心理疾病发生之前，就具有基本的知识，比如说，在发现蛀牙之前就知道饭后漱口、早晚刷牙的基本常识，就可以大大地预防蛀牙，或者说即使出现了蛀牙，也能够及时发现并积极治疗，而不是等到牙齿坏到必须拔掉。

事实上，随着社会的不断发展，文明程度的不断提高，心理健康、心理训练的观念已经渗透到很多方面。例如，运动员、航天飞行员等，都有专业人员帮助他们更好地进行自我调整，更好地采取有效的方法，提高心理素质。对于普通大众来讲，人们的意识也发生了很多变化，人们比过去更加关注心理状态：很多人不仅希望深入了解自己的特点，还希望了解这些特点形成的原因；他们既对情绪产生的原因有兴趣，也对使用何种方式有利于改善自己的情绪状态充满了期待；人们更关注于如何提高人际情感的质量，而不仅仅是有很多普通朋友……

换句话说，人们对自己有了更多探索的愿望和改善的期待，越来越多的人希望通过学习心理学知识，更好地了解自己。人们希望通过心理和行为训练的方式来提高生活质量，提高自己的心理健康水平。

作为心理学受益者的我们，邀请你也来到这条道路上，跟着我们一起去学习，去探索，去成长。

一、什么是健康

没有身体健康，一切都无从谈起。

按照传统的观念和习惯的看法，健康多限于生理健康，主要是指身体发育良好、生理功能正常，而很少考虑心理方面的健康。事实上，人既是生物个体，也是社会个体，人的健康不仅受生物因素的制约，也受心理因素和社会因素的影响。

世界卫生组织（WHO）对健康是这样界定的：健康是一种在身体上、心理上和社会适应方面的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。

也就是说，健康的基本内涵应包括生理健康、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上的一种良好的机能状态，亦即生理和心理上没有缺陷和疾病，能充分发挥心理对肌体和环境因素的调节功能，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。

全面健康包括躯体健康和心理健康两大部分，两者密切相关，缺一不可，无法分割。这是健康概念的精髓。

拓展阅读

健康的 10 条标准（WHO）

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张；
2. 乐观、积极，乐于承担责任，工作效率高；
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. 抗病能力强，能够抵抗一般性的感冒、传染病等；
6. 体重适当，身体均匀，站立时头、肩、臂协调；
7. 眼睛明亮，反应敏锐；
8. 牙齿清洁，无空洞、无痛感、无龋齿、无出血现象，牙龈色泽正常；
9. 头发有光泽，无头屑；
10. 肌肉丰满，皮肤富有弹性，走路、活动感到轻松。

二、什么是心理健康

1946 年，第三届国际心理卫生大会对心理健康作了这样的描述：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，将个人心境发展到最佳状态。具体表现为：

- （1）身体、智力、情感十分协调；
- （2）适应环境，人际关系中彼此能谦让；
- （3）有幸福感；
- （4）在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

所以说，心理健康是指以正常稳定的心理状态和积极有效的心理活动，面对现实的、发展变化着的自然环境、社会环境和自身内在的心理环境，具有良好的调控能力、适应能力，保持切实有效的功能状态。

三、心理健康的标准

（1）美国心理学家奥尔波特提出了六个标准：

- 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有与他人建立亲密关系的能力。

⑤人生所需要的能力、知识、技能的获得。

⑥具有同情心，对生命充满爱。

(2) 美国学者库布斯认为，心理健康的人具有：

①积极的自我观念，悦纳自己，也为他人悦纳；能体验到存在的价值，能处理好生活中的各种挑战，虽然自己不是总为别人所喜爱，生活也不总是顺利的。

②恰当地认同他人，认可他人的存在和重要性，认同别人但并不依赖或者控制他人。能够与他人分享各种情感和想法，不会因与他人的关系而失去自我。

③能够面对和接受现实。即使现实并不符合自己的理性，也不会失去希望，而是认真寻求各种信息，了解现实，相信自己的力量。

④主观经验丰富。他们对自己、他人、社会环境有清楚的了解，不会迷惑和彷徨。在自己的经验中，有各种有用的信息、知识和技能，它们能够被随时提取出来并帮助解决问题，提高自己行动的效率。

(3) 我国学者聂世贸研究《内经》，总结了九条心理健康标准：

①经常保持乐观心境，“以恬愉为务”，“和喜怒而安居处”。

②不为物欲所累，“志贤而少欲”，“不惧于物”。

③不妄想妄为，“谣邪不能惑其心”，“不妄作”。

④意志坚强，循礼而行，“意志和则精神专直，魂魄不散”。

⑤身心有劳有逸，有规律地生活，“御神有时”，“起居有常”。

⑥心神安宁，“恬淡虚无”，“居处安静”，“静则神藏”。

⑦热爱生活，人际关系好，“乐其俗”，“好利人”。

⑧善于适应环境变化，“婉然从物，或与不争，与时变化”。

⑨涵养性格，陶冶气质，克服自身缺点，“方阴阳而调刚柔”。

古人养生注重内心的宁静和谐，同时强调个人要与社会、自然保持和谐的关系。如果内心不平衡，则要努力调和，以达到平和的心境。

(4) 美国人本主义心理学家马斯洛提出的标准是被最为广泛应用的。

①是否有充分的安全感。

②是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的行为。

③自己的生活理想和目标能否切合实际。

④能否与周围环境、事物保持良好的接触。

⑤能否保持自我人格的完整与和谐。

⑥能否具备从经验中学习的能力。

⑦能否保持适当和良好的人际关系。

⑧能否适度地表达和控制自己的情绪。

⑨能否在集体允许的前提下，有限地发挥自己的个性。

⑩能否在社会允许的范围内，适当地满足个人的基本要求。

四、身体健康与心理健康的关系

你也许非常熟悉身体疾病对于心情的影响。比如有一天，医生认真地告诉病人：非常遗憾，你得了一种难以治愈的疾病，可能要影响你的学习和生活，你每天都会感到身体的痛苦，你会丧失某些身体功能，你每天必须服药，这种药物可能会伴随你的一生……可以猜测，这个人的心情也许会改变，他（她）可能会无法接受这个现实，焦虑、无助。所以，一个长年忍受病痛折磨的人，保持乐观的心态并不容易。

但是，你知道吗？其实，不仅身体健康能够影响心情，心情也可以影响身体健康。《三国演义》中诸葛亮三气周瑜的故事说的就是心理对身体的影响。周瑜智力超凡，但气量狭小，难以容人。诸葛亮抓住了周瑜心理上的致命弱点，巧设计谋，断送了他风华正茂的性命！作品中的精彩片段形象地说明了身体健康与心理健康息息相关，不可分割。

在美国，无论是医师还是心理师，都普遍承认心理、身体、精神和情绪之间存在着错综复杂的关系。美国最近的研究显示，80%在医院就诊的病人所患的疾病与他们所遭受的心理压力有关。研究者发现，心理压力和疾病之间存在着直接的因果关系。心理因素影响的疾病种类几乎无法计算，包括疱疹、痔疮、普通感冒、肠胃疾病、高血压，甚至是癌症。

心理测试

身体症状问卷

下面是与心理因素相关的身体症状列表，请你根据上一周自己的情况，在相应的位置上画圈，看看工作量与身体症状之间是否存在联系。

	多，经常 (上周出现的天数)	严重性 (1=轻微，5=很严重)	持续时间 (1=1 小时，5=全天)
紧张性头痛	01234567	1234	12345
偏头痛	01234567	12345	12345
肌肉紧张（脖子或肩膀）	01234567	12345	12345
肌肉紧张（下背部）	01234567	12345	12345
关节痛	01234567	12345	12345
感冒	01234567	12345	12345
流感	01234567	12345	12345
胃疼	01234567	12345	12345
胃腹部胀气	01234567	12345	12345
腹泻	01234567	12345	12345
便秘	01234567	12345	12345
溃疡	01234567	12345	12345

续 表

哮喘发作	01234567	12345	12345
过敏	01234567	12345	12345
嘴部水泡	01234567	12345	12345
眩晕	01234567	12345	12345
心悸	01234567	12345	12345
颞下颌关节功能紊乱	01234567	12345	12345
失眠	01234567	12345	12345
噩梦	01234567	12345	12345
疲惫	01234567	12345	12345
痔疮	01234567	12345	12345
丘疹、痤疮	01234567	12345	12345
痛经	01234567	12345	12345
频繁意外	01234567	12345	12345

其他：请详细说明。

计分说明：超过 30 分表明你可能存在与心理因素有关的健康问题。

五、心理健康是连续变化的

心理健康是一个连续的变化状态，在从最佳的心理健康状态到最差的心理健康状态之间，存在着不同的变化级别，中间逐渐增加的是不适应的行为，如图 1 - 1 所示。

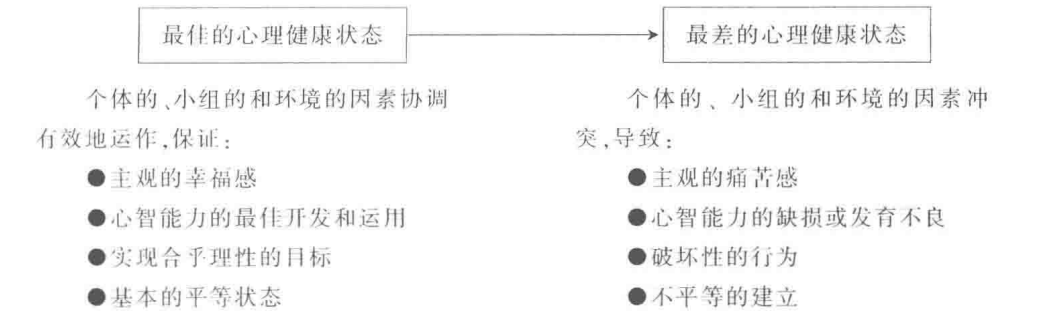


图 1 - 1 心理健康变化状态

在一生当中，每个人都可能遇到各种各样的生活事件，其心理状态也就不可能永远不变。即使平常心理很健康的人，遇到了重要的事情，也会出现紧张、焦虑、失眠、愤怒的状态，还可能出现抑郁、悲观的情绪。

也就是说，心理健康状态是动态变化的，你可以像理解身体健康一样去理解心理健康。我们的身体有时候会很健康，有时候会生病，有时候是一种亚健康的状态。心理也是类似的，有时候我们会感觉心情非常好，有时候会得心理疾病，有时候会处在心理的不适

应状态，也就是虽然没有严重的心理疾病，但是已经感到痛苦、郁闷。比如，无法信任别人、自卑、没有安全感等，这种状态妨碍我们体验到生活的美好，妨碍我们快乐地生活。

很多人都可能出现心理困惑，甚至是较为明显的心理问题。这很常见。很多人也为此而努力自我调节，他们尝试了很多积极的办法，改善了心情。这非常好，是负责任的做法。心理健康是人一生都在努力的方向，如果发觉自己不符合其中的部分标准，也不要太着急，因为发现问题就是走向健康的第一步！

六、大学生心理健康的标准

1. 热爱生活，乐于学习和工作

心理健康的学生珍惜和热爱生活，能够享受人生的乐趣。一个心理功能良好的学生，能够保持良好的学习兴趣和学习能力，能够为自己的未来发展作准备。他们尽力发展潜能，使自己的学习和行为更有成效。

如果你发现自己的学习能力出现了问题，例如记忆力下降、思维迟钝，甚至已经出现考试不及格的现象，那么你一定要仔细分析原因，及时调整，必要的时候可以找一个信赖的人谈一谈。当然，也许你并不喜欢你的专业，你可以重新考虑专业发展方向的调整。在这个过程中，要保证自己通过考试，并且抽出时间，学习你喜欢的东西。

2. 正确的自我意识，接纳自我

自我意识是指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。自我意识是人格的核心，可以说，拥有了健康的自我意识，就奠定了健康人格的基础。

心理健康的人对自己有恰当、客观的认知，能体验到自己存在的价值，既不过分自卑，也不过分自恋；不会对自己提出过分苛刻的要求，能够适当满足自己的需要；个人的生活目标比较切合实际，对自己的状态总是比较满意。而且，他们努力发展自身的潜能，对无法做到的事情能坦然接受。

3. 和谐的人际关系，乐于交往

人际关系是大学生心理健康的重要指标，心理健康的人乐于与人交往，能接受他人，悦纳他人，能认可别人存在的意义，能与他人良好地沟通。在与人相处时，友爱、信任、平等积极的态度要多于猜疑、嫉妒、敌视等消极态度，有较强的适应能力和较充足的安全感。他们既能享受与人相聚时的热闹和欢乐，也能体验独处时的宁静，而非孤独感。

这里所说的人际关系和谐，并不是以自我压抑、委曲求全换来的表面和谐，也不是过分迁就他人，过分取悦他人。

4. 接受现实，有良好的环境适应能力

心理健康的人能很快适应大学的新环境，能妥善处理生活、学习上的困难，并且能够积极发展自己。他们总是能够对环境作出客观的认识，与环境保持良好的关系。他们不会逃避现实，也不会沉湎于不切实际的幻想之中。

如果你常常沉浸于幻想之中，总是抱怨别人，责备社会的不公平，怨天尤人，无法适应现实环境，那么你一定要努力找到原因，从而更好地发展自己。

5. 良好的情绪调节能力，心境良好

心理健康的大学生常常处于愉快、乐观、满意等情绪状态中，虽然也会有悲伤、忧愁、愤怒等感受，但一般不会很长久。他们能体验到情绪，并以合适的方式表达情绪，在

与人交往时不卑不亢、自尊自爱。在社会允许的范围内，尽力满足自己的各种需要，对于自己能得到的一切感到满意，常常是开朗和乐观的。

如果你常常感到抑郁、焦虑、压抑等，那么你一定要认真对待自己，想办法让心情好起来。如果你一个人做不到，就一定要找别人帮助你。

6. 人格和谐完整

心理健康的人，有健康的人格结构，其能力、气质、性格能得到良好发展，兴趣、需要能得到满足，行为的动机也是积极健康的，能以积极的、建设性的态度与社会相处，处理问题的方式合情合理，对外界不会有偏颇的认知、情绪和行为反应。

7. 心理行为符合年龄特征

在生命发展的不同年龄段，都有相对应的、不同的心理行为表现，从而形成不同年龄独特的心理行为特征。心理健康的人具有与该年龄段相符的心理行为表现。如果一个人的心理行为经常偏离自己的年龄特征，例如离开父母的大学生，长期强烈地感到如孩子般的无助和痛苦，或者对于朋友的陪伴有着强烈的依赖感等，那么这些都是心理行为不符合年龄的表现。

一般而言，同学们可参照上述标准检视自己的心理健康状况。但是，严格意义上的心理健康则要求助于临床心理学专业人员的测量与诊断，不能随意给自己和他人乱下结论。

心理测试

测测生活质量

请仔细阅读以下问题，凭你的第一感觉回答。请选择与你相符的答案，即使你感到不太确定，也要回答每个问题。评分标准附在题后。

- | | | |
|---|---|-----------------------|
| 是 | 否 | 我不是一个很积极的人。 |
| 是 | 否 | 通常我醒来都会带着对新的一天生活的恐惧。 |
| 是 | 否 | 我似乎有许多遗憾。 |
| 是 | 否 | 我经常嫉妒别人，我厌恶自己的工作。 |
| 是 | 否 | 我不如别人快乐。 |
| 是 | 否 | 我怀揣许多忧虑。 |
| 是 | 否 | 我经常喜怒无常或郁闷。 |
| 是 | 否 | 我担忧或考虑得太多。 |
| 是 | 否 | 我似乎运气不好。 |
| 是 | 否 | 我经常以“如果……就好了”来开始考虑问题。 |
| 是 | 否 | 我没有安全感。 |
| 是 | 否 | 我经常太消极。 |
| 是 | 否 | 过去半年我不止一次有惊恐的时候。 |
| 是 | 否 | 我通常都会感到自己不如别人。 |
| 是 | 否 | 生活是不断地挣扎的过程。 |
| 是 | 否 | 总是有事情让人不能称心如意。 |
| 是 | 否 | 我随时自我怀疑。 |