

高职高专公共基础课“十二五”规划教材

大学生

心理健康教育

◎主 编 冯 涛 黄卫国
◎副主编 林 静 吴清梅 凌常山 潘雪红
◎主 审 蒋平生



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

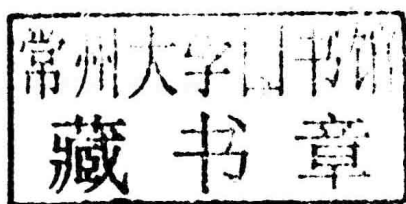
高职高专公共基础课“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

主 编 冯 涛 黄卫国

副主编 林 静 吴清梅 凌常山 潘雪红

主 审 蒋平生



西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书根据教育部办公厅印发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》编写,主要内容为10个项目:心理健康与心理咨询、自我意识与自信培养、人格发展与健全塑造、环境适应与挫折应对、学习心理与潜能开发、生涯规划与能力发展、情绪调节和压力管理、人际交往与沟通互动、恋爱心理与性爱“禁果”、生命危机与幸福心理。每个项目由数个任务组成,每个任务均以“情境描述—尝试探索—知识学习—能力训练—思考澄清”的逻辑顺利进行编排,具体包括“情境任务描述”、“情境任务分析”、“情境任务知识”、“情境任务训练”、“思考、澄清、分享、巩固”等5项基本教学内容。

本书既可作为高职高专院校开设“大学生心理健康教育”课的教材、团体训练手册或辅助读物,同时也适合广大高校学生、高校心理咨询教师、高校教育管理者以及相关工作者阅读和参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/冯涛,黄卫国主编. —西安:西安电子科技大学出版社,2014.9(2014.10重印)

高职高专公共基础课“十二五”规划教材

ISBN 978-7-5606-3478-4

I. ①大… II. ①冯… 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(2014)第 190965 号

策 划 毛红兵

责任编辑 刘玉芳 毛红兵

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西天意印务有限责任公司

版 次 2014年9月第1版 2014年10月第2次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印 张 20.5

字 数 489千字

印 数 3001~5000册

定 价 35.00元

ISBN 978-7-5606-3478-4/B

XDUP 3770001-2

如有印装问题可调换

前 言

随着积极心理学的兴起，人们越来越意识到，心理学的目的并不仅仅在于除去人心理或行为上的问题，而是要帮助人们形成良好的心理品质和行为模式。没有问题的人，并不意味着就能自然而然地形成一种良好的心理品质和行为模式。而且，时代的变迁和社会的发展在给大学生带来机遇和挑战的同时，也给他们的心灵带来了巨大的冲击。因此，高校心理健康教育教学的目标和重心，不言而喻，就是帮助大学生形成良好的心理品质和行为模式。

根据《教育部关于推进高等职业教育改革创新引领职业教育科学发展的若干意见》(教职成[2011]12号)的精神，高职高专的人才培养目标已经调整为“培养高端技能型专门人才”。“大学生心理健康教育”作为高职高专的公共必修课程，也必须以此培养目标为导线，培养大学生保持心理健康的技能。编者在总结三年来课堂教学实践经验的基础上，结合高职高专教学特点和学生的心理与行为特点编写了本书。

本书坚持以高职高专人才培养目标为导向，突出项目化教学的理念，坚持以大学生现在和未来的生活情境为引入点，注重学生心理技能的训练，强调培养学生的自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能。这些技能具体包括：鉴别健康与不健康心理的技能、区分正常与异常心理的技能、识别精神障碍的技能、正确认识自我的技能、客观评价自我的技能、积极悦纳自我的技能、健全人格的技能、环境适应的技能、挫折应对的技能、学习发展的技能、确立目标的技能、时间管理的技能、开发潜能的技能、职业生涯规划的技能、觉察情绪的技能、情绪与压力管理的技能、人际交往的技能、人际沟通的技能、处理爱与被爱的技能、塑造幸福心理的技能等。

《大学生心理健康教育》既是高职高专院校公共课教材，又是大学生增强心理健康素质，提高保持健康心理能力的训练手册。本书根据现代心理学的原理与方法，在保证教材专业性、科学性的基础上，整合教育教学内容，进一步增加应用性，将大学生常见的心理问题作为教学项目，以情境引入、问题驱动、定量理论、训练消化、练习巩固、归纳总结为主线展开内容，旨在促进大学生自我调适和发展，贯彻“助人自助”的教学理念。

本书由清远职业技术学院蒋平生主审，冯涛、黄卫国任主编，林静、吴清梅、凌常山、潘雪红任副主编。蒋平生负责全书的框架结构设计并指导具体写作；项目一、八由冯涛编写；项目二、三由黄卫国编写；项目五、六由吴清梅编写；项目九由凌常山编写；项目四由冯涛、凌常山、潘雪红编写；项目七由林静、凌常山编写；项目十由林静、冯涛编写；全书的统稿、审稿由冯涛负责。

本书在编写过程中广泛参考和借鉴了国内外众多专家、学者的研究成果，在此表示由衷的感谢。同时，本书的出版得到了西安电子科技大学出版社领导和编辑的大力支持，在此表达诚挚的谢意。

由于编者水平所限，书中疏漏之处在所难免，恳请专家、同仁、读者批评指正。

编 者
2014 年 4 月

目 录

项目一 心理健康与心理咨询	1
任务1 识别健康心理与不健康心理	1
任务2 区分正常心理与异常心理	12
任务3 精神障碍揭秘	20
任务4 我需要心理咨询吗	30
项目二 自我意识与自信培养	38
任务1 正确认识自我	38
任务2 客观评价自我	48
任务3 积极悦纳自我	55
项目三 人格发展与健全塑造	65
任务1 性格决定命运	65
任务2 神秘的气质	79
任务3 塑造健全人格	87
项目四 环境适应与挫折应对	109
任务1 环境变化我不怕	109
任务2 勇敢战胜挫折	117
项目五 学习心理与潜能开发	131
任务1 学会学习	132
任务2 确立学习目标	143
任务3 做时间的主人	151
任务4 我的潜能我开发	159
项目六 职业规划与能力发展	165
任务1 比拼能力	165
任务2 我的职业生涯规划	178
项目七 情绪调节和压力管理	193
任务1 觉察和识别情绪	193
任务2 压力与情绪	201
任务3 压力管理	207
任务4 控制和管理情绪	215

任务5 抛弃非理性观念	223
项目八 人际交往与沟通互动	231
任务1 我的人际关系和谐吗	231
任务2 良好的第一印象	241
任务3 沟通达人	247
任务4 如何处理人际冲突	257
项目九 恋爱心理与性爱“禁果”	264
任务1 我的“梦中情人”	264
任务2 保鲜我的爱情	274
任务3 走出失恋迷雾	281
任务4 是否将爱情进行到底	288
项目十 生命危机与幸福心理	300
任务1 珍爱生命	300
任务2 识别心理危机	308
任务3 幸福的方法	316
参考文献	322

项目一 心理健康与心理咨询



【项目导言】

心理学的研究对象是人的思想。在这个信息时代,没有学习过心理学的人都不能算是受过完整教育的人,因为在报纸、广播、杂志、电视和互联网上到处都是与心理学有关的信息,而不懂心理学的人无法理解和把握这些信息。在这个社会竞争激烈的时代,不关注自身心理健康的人都不能算是具备良好综合素质的人,因为社会时时刻刻、随时随地都可能对人们进行各种考验和历练,而不关注心理健康的人就无法快速有效地应对这些考验和历练。



【学习目标】

➤ 知识目标

- (1) 认识心理和心理活动的特点与本质。
- (2) 掌握正常与异常心理、健康与不健康心理的差异。
- (3) 掌握大学生心理健康的标准和影响因素。
- (4) 了解常见心理异常的症状和精神障碍。
- (5) 了解心理咨询的概念、功能和意义。
- (6) 了解大学生心理咨询的内容和类型。

➤ 能力目标

- (1) 能识别健康与不健康的心理和行为。
- (2) 能区分正常与异常的心理和行为。
- (3) 能帮助自己和他人正确地应对心理问题。
- (4) 能纠正自己和他人对心理健康与咨询的理解误区。

任务1 识别健康心理与不健康心理



【情境任务描述】

郑同学的女朋友在外地上大学,两人恋爱一年多了,关系一直很好。郑同学是学生会干部,在工作中,认识了一位女同学,对他很好,也知道他有女朋友,所以两人只是一般关系。可是,由于经常在一起工作,相互照顾,彼此也很真诚,郑同学逐渐对她产生了好感,郑同学试探性地向这位女同学表达爱慕,她也没有明确反对。这样一来,郑同学反而陷入了矛盾

的境地,无法自拔。最近跟女朋友通电话,忽然觉得很平淡,没有激情,于是,感到女朋友很陌生,不如身边的这个女孩亲切。所以在电话中也对女朋友很冷淡,但事后又觉得自己这样太不道德,似乎伤害了对方。思想斗争激烈,不知怎么处理。由于这件事,郑同学近来时而失眠,心情不好时注意力不集中,学习、工作效率也比原来低。原来很喜欢和同学聊天,但最近和别人来往时有些烦,但在理智控制下,维持一般同学关系。



【情境任务分析】

- (1) 情境中的郑同学有哪些心理行为表现?
- (2) 郑同学的心理是正常的吗?
- (3) 郑同学的心理是健康的吗?
- (4) 如果你的身上发生类似的情感困惑,你怎么处理?



【情境任务知识】

一、人的心理的本质

(一) 心理是脑的机能

心理是脑的机能,脑是心理活动的器官。没有脑的心理,或者说没有脑的思维是不存在的。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质基础。人的大脑是最为复杂的物质,是物质发展的最高产物。人脑受到损伤,就不能进行正常的心理活动。脑的任何部分受到损伤,都会阻碍与之相应的心理活动。例如,大脑的额叶损坏就会引起智力的降低和性格的破坏,使一个原本温良宁静、有理智的人变成粗野急躁、不能自制的人。

人的心理是心理发展的最高阶段,因为人的大脑是最复杂的物质,是神经系统发展的最高产物。所以,从心理现象的产生和发展过程,也说明了心理是神经系统,特别是大脑活动的结果。神经系统,特别是大脑,是从事心理活动的器官。

(二) 心理是客观现实的反映

健全的大脑给心理现象的产生提供了物质基础,但是,大脑只是从事心理活动的器官,有反映外界事物产生心理的能力,而心理并不是大脑本身所固有的。心理现象是客观事物作用于人的感觉器官,通过大脑活动而产生的。所以,客观现实是心理的源泉和内容。离开客观现实来考察人的心理,心理就变成了无源之水、无本之木。对人来说,客观现实包括自然界,也包括人类社会,还包括人类自己。

20 世纪 20 年代,印度发现了两个狼孩,他们有健全的人的大脑,但是,他们脱离了社会,是在狼群中长大的。他们只具有狼的本性,而不具备人的心理。所以,心理也是社会的产物,离开了人类社会,即使有人的大脑,也不能自发地产生人的心理。

心理的反映不是镜子式的反映,而是能动的反映。因为通过心理活动不仅能认识事物的外部现象,还能认识到事物的本质和事物的内在联系,并用这种认识来指导人的实践活动,改造客观世界。

心理是大脑活动的结果，却不是大脑活动的产品。因为心理是一种主观映像，这种主观映像可以是事物的形象，也可以是概念，甚至可以是体验。它是主观的，而不是物质的。虽然这种映像本身从外部是看不见、摸不着的，但是心理支配人的行为活动，又通过行为活动表现出来。因此，可以通过观察和分析人的行为活动客观地研究人的心理。

综上所述，心理现象既是脑的机能，是人脑对客观现实的主观反映，但是又受到社会的制约，是自然和社会相结合的产物。人的心理具有能动性和主观性两个特点。

二、什么是心理健康

第三届国际心理卫生大会(1946年)曾为心理健康下过一个定义：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上，在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。”该次大会也曾认定心理健康的标志是：“身体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。”

自第三届国际心理卫生大会对心理健康下过定义之后，迄今又有许多作者给心理健康下过定义或制订过标准。中国心理学专家对心理健康的定义如下：

心理健康是指心理活动正常、关系协调、内容与现实一致和人格处在相对稳定的状态。

三、心理健康的标准

郭念锋于1986年在《临床心理学概论》一书中提出评估心理健康水平的十个标准。

(一) 心理活动强度

心理活动强度是指对于精神刺激的抵抗能力。在遭遇精神打击时，不同的人对于同一类精神刺激的反应各不相同。这表明，不同人对于精神刺激的抵抗力是不同的。抵抗力低的人往往反应强烈，并容易遗留后患，可能因为一次精神刺激而导致反应性精神病或癔病；而抵抗力强的人，虽有反应，但不强烈，不会致病。这种抵抗力，或者说心理活动强度，主要和人的认识水平有关。一个人对外部事件有充分理智的认识时，就可以相对地减弱刺激的强度。另外，人的生活经验、固有的性格特征、当时所处的环境条件以及神经系统的类型，也会影响到这种抵抗能力。

(二) 心理活动耐受力

前面说的是对突然的强大精神刺激的抵抗能力。而这种慢性的、长期的精神刺激，可以使耐受力差的人处于痛苦之中，在经历一段时间后，便在这种慢性精神折磨下出现心理异常、个性改变、精神不振，甚至产生严重躯体疾病；但是，也有人虽然被这些不良刺激缠绕，日常也体验到某种程度的痛苦，但最终不会在精神上出现严重问题，有的人，甚至把不断克服这种精神苦恼作为强者的象征，作为检验自身生存价值的指标。有的人，甚至可以在别人无法忍受的逆境中做出光辉成绩。我们把这种经受精神刺激的能力看做衡量心理健康水平的指标，称它为心理活动的耐受力。

(三) 周期节律性

人的心理活动在形式和效率上都有着自己内在的节律性。比如，人的注意力水平，就

有一种自然的起伏。不只是注意状态，人的所有心理过程都有节律性。一般可以用心理活动的效率作指标去探查这种客观节律的变化。有的人白天工作效率不高，但一到晚上就很有效率，有的则相反。如果一个人的心理活动的固有节律经常处在紊乱状态，不管是什么原因造成的，我们都可以说他的心理健康水平下降了。

(四) 意识水平

意识水平的高低，往往以注意力品质的好坏为客观指标。如果一个人不能专注于某种工作，不能专注于思考问题，思想经常“开小差”或者因注意力分散而出现工作上的差错，我们就要警惕他的心理健康问题了。因为注意水平的降低会影响到意识活动的有效水平。思想不能集中的程度越高，心理健康水平就越低，由此而造成的其他后果，如记忆力水平下降等也越严重。

(五) 暗示性

易受暗示的人，往往容易被周围环境的无关因素引起情绪的波动和思维的动摇，有时表现为意志力薄弱。他们的情绪和思维很容易随环境而变化，给精神活动带来不太稳定的特点。当然，受暗示这种特点在每个人身上都或多或少地存在着，但水平和程度差别是较大的，女性比男性较易受暗示。

(六) 康复能力

在人的一生中，谁也不可避免遭受精神创伤，在精神创伤之后，情绪极大波动，行为暂时改变，甚至某些躯体症状都有可能出现。但是，由于人们各自的认识能力和经验不同，从一次打击中恢复过来所需要的时间也会有所不同，恢复的程度也有差别。这种从创伤刺激中恢复到往常水平的能力，称为心理康复能力。康复水平高的人恢复得较快，而且不留什么严重痕迹，每当再次回忆起这次创伤时，他们表现得较为平静，原有的情绪色彩也很平淡。

(七) 心理自控力

情绪的强度、情感的表达、思维的方向和思维过程都是在人的自觉控制下实现的。所谓不随意的情绪、情感和思维，只是相对的。它们都有随意性，只是水平不高以致难以察觉罢了。对情绪、思维和行为的自控程度与人的心理健康水平密切相关。当一个人的身心十分健康时，他的心理活动会十分自如，情感的表达恰如其分，辞令通畅，仪态大方，不过分拘谨，不过分随便，这就是说，我们观察一个人的心理健康水平时，可以从他的自我控制能力如何来进行判断。为此，精神活动的自控能力不失为一个心理健康指标。

(八) 自信心

当一个人面对某种生活事件或工作任务时，首先是估计自己的应付能力。人们在进行这种自我评估时，有两种倾向，一种是估计过高，一种是估计过低。前者是盲目的自信，后者是盲目的不自信。这种自信心的偏差所导致的后果都是不好的。前者由于过高的自我评估，在实际操作中因掉以轻心而导致失败，从而产生失落感或抑郁情绪；后者由于过低评价自己的能力而畏首畏尾，因害怕失败而产生焦虑不安的情绪。为此，一个人是否有恰如其分的自信，是精神健康的一种标准。“自信心”实质上是正确自我认知的能力，这种能力可以在生活实践中逐步提高。但是，如果一个人具有“缺乏自信”的心理倾向，对任何事情都显得畏首畏尾，并且不能在生活实践中不断提高自信心，那么，此人心理健康水平是不高的。

(九) 社会交往

人类的精神活动得以产生和维持,其重要的支柱是充分的社会交往。社会交往的剥夺,必然导致精神崩溃,从而出现种种异常心理。因此,一个人能够正常与人交往,也能标志一个人的心理健康水平。

当一个人毫无理由地与亲友和社会中其他成员断绝来往,或者变得十分冷漠时,这就构成了精神病症状,叫做“接触不良”。如果过分地进行社会交往,与任何素不相识的人也可以“一见如故”,这可能是躁狂状态。在现实生活中,比较多见的是心情抑郁,人处在抑郁状态下,社会交往受阻较为常见。

(十) 环境适应能力

从某种意义上说,心理是适应环境的工具,人为了个体保存和种族延续,为了自我发展和完善,就必须适应环境。因为,一个人从生到死,始终不能脱离自己的生存环境。环境条件是不不断变化的,有时变动很大,这就需要采取主动或被动的措施,使自身与环境达到新的平衡,这一过程就叫适应。主动适应,其内涵是积极地去改变环境;消极适应,其内涵是躲避环境的冲击。有时,生存环境的变化十分剧烈,人对它无能为力,而只能韬晦、忍耐,即进行所谓的“消极适应”。“消极适应”只是形式,其内在意义也含有积极的一面,至少在某一时期或某一阶段上有现实意义。当生活环境条件突然变化时,一个人能否很快地采取各种办法去适应,并依此保持心理平衡,往往标志着一个人心理活动的健康水平。

四、健康心理和不健康心理

(一) 概念的区分

心理正常、心理不正常,心理健康、心理不健康,这是我们日常生活中经常使用的词汇和概念。将这些概念彼此区分清楚,把它们之间的联系梳理通顺,可以使人们更好地识别各种心理状态和活动。

这里说的“心理正常”,是指具备正常功能的心理活动,或者是不包含有精神病症状的心理活动;而这里说的“心理不正常”,也就是“异常心理”,是指有典型精神障碍(俗称“精神病”)症状的心理活动。“正常”和“异常”,是表明和讨论“有精神障碍”或“没有精神障碍”等问题的一对范畴。而“健康”和“不健康”,是另外一对范畴,是在“正常”范围内用来讨论“正常心理”水平的高低和程度如何。可见,“健康”和“不健康”这两个概念包含在“正常”这一概念中。不健康不是有病,不健康和病是两类性质的问题。这几种概念的关系,如图 1-1 所示。

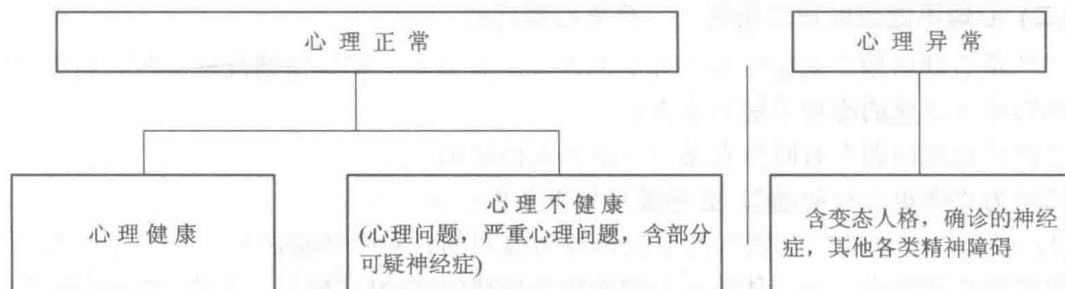


图 1-1 心理正常、心理异常问题的图示

(二) 健康心理和不健康心理的具体内涵

从静态的角度看,健康心理是一种心理状态,它在某一时段内,展现着自身的正常功能。而从发展角度看,健康心理是在常规条件下,个体为应对千变万化的内、外环境,围绕某一群体的心理健康常模,在一定范围内不断上下波动的相对平衡过程。这就是“健康心理”的内涵,它涵盖着一切有利于个体生存发展和稳定生活质量的心理活动。依据上述含义,我们可以从动态角度把“健康心理活动”定义为:健康心理活动是一种处于动态平衡的心理过程。

很显然,在常规条件下,这种动态平衡过程是在主体与内外环境的相互作用中实现的。然而,人类及其个体不是静止的,无论他们自身的状态,还是他们的生存环境都是处在变化之中的。倘若主体自身,或内、外环境发生了激烈的变化,那么,这种动态平衡过程就可能被打破,心理活动就可能远远偏离群体心理的健康常模。这时,心理活动就可能变为另一种相对失衡的状态和过程。

假如,在非常规条件下,当心理活动变得相对失衡,而且对个体生存发展和稳定生活质量起着负面作用,那么,这时的心理活动便称为“不健康心理”状态。“不健康心理活动”涵盖一切偏离常模而丧失常规功能的心理活动。据此,我们给“不健康心理活动”的定义为:不健康心理活动是一种处于动态失衡的心理过程。

至于如何界定“心理健康”和“心理不健康”,虽然尚无量化水平比较理想的方法或工具。但是,人们仍然可以利用现有的工具和手段,尽量把两者分开并划分出不同的水平与等级。

五、心理不健康的分类

(一) 心理不健康的第一类型——一般心理问题

“一般心理问题”是指由现实因素激发,持续时间较短,情绪反应能在理智控制之下,不严重破坏社会功能,情绪反应尚未泛化的心理不健康状态。

诊断为“一般心理问题”,必须满足以下条件:

- (1) 由于现实生活、工作压力、处事失误等因素而产生内心冲突,并因此而体验到不良情绪(如厌烦、后悔、懊丧、自责等)。
- (2) 不良情绪不间断地持续一个月,或不良情绪间断地持续两个月仍不能自行化解。
- (3) 不良情绪反应仍在相当程度的理智控制下,始终能保持行为不失常态,基本维持正常的生活、学习、社会交往,但效率有所下降。
- (4) 没有泛化自始至终,不良情绪的激发因素仅仅局限于最初事件,即便是与最初事件有联系的其他事件,也不会引起此类不良情绪。

(二) 心理不健康的第二类型——严重心理问题

“严重心理问题”是指由相对强烈的现实因素激发,初始情绪反应剧烈、持续时间长、内容充分泛化的心理不健康状态。

“严重心理问题”有时伴有某一方面的人格缺陷。

诊断为“严重心理问题”,必须满足如下条件:

- (1) 引起“严重心理问题”的原因是较为强烈的、对个体威胁较大的现实刺激。不同原因引起的心理障碍,分别体验着不同的痛苦情绪(如悔恨、冤屈、失落、恼怒、悲哀等)。
- (2) 从产生痛苦情绪开始,痛苦情绪间断或不间断地持续时间在两个月以上,半年以下。

(3) 遭受的刺激强度越大, 反应越强烈。多数情况下, 会短暂地失去理性控制; 在后来的持续时间里, 痛苦可逐渐减弱, 但是, 单纯依靠“自然发展”, 却难以解脱; 对生活、工作和社会交往有一定程度的影响。

(4) 痛苦情绪不但能被最初的刺激引起, 而且与最初刺激相类似、相关联的刺激也可以引起此类痛苦, 即反应对象被泛化。

(三) 心理不健康的第三类型——神经症性的心理问题

第三种类型的心理不健康状态, 已接近神经衰弱或神经症, 或者它本身就是神经衰弱或神经症的早期阶段。



【情境任务训练】

一、案例分析

1. 严重心理问题案例

李明, 男性, 20岁, 大学一年级学生。李明家庭条件优越, 父母对其要求很高, 为了将来能出人头地, 父母自其上学起就逼着他上各种各样的补习班, 大大小小的竞赛奖拿了不少, 最终如愿考上重点大学。上大学后, 几乎天天都努力学习专业知识, 可同学们都笑话他是书呆子。两个月前的一天, 他一踏进教室就出现了焦虑、恐惧、心神不安、心慌、全身出冷汗等症状, 请假回家后缓解, 这样的情况后来出现了多次。他告诉妈妈, 自己不想上学了。他妈妈看到这种情况也感到非常紧张, 多次带他到医院检查, 但检查结果都很正常, 并未查出明显的器质性病变。

2. 神经症性心理问题案例

小丽在一次班里举办的圣诞联谊会上, 不知什么原因弄洒了饮料。一位同学对她开玩笑说: “你心虚什么啊, 手抖得这么厉害!” 小丽认为别人都在看自己的笑话, 就借故离开了。两个月前有一次到台上试讲, 老师和同学们在台下听, 小丽感觉手抖得很厉害, 拿不住水杯。小丽认为自己手抖, 多次暗暗告诉自己, 不要让别人看出自己手抖。从此以后小丽就很怕去人多的地方, 尤其是不能在人多场合喝水。为此以各种理由谢绝各种集体活动, 甚至不到食堂吃饭。同学说她清高, 很不理解她的行为。小丽感到自己出现了大问题, 到多家医院做了检查, 但没有发现器质性病变。小丽认为自己有病无法解决, 而别人不能理解自己, 苦恼、痛苦、情绪低落。近来没有胃口, 吃不下饭, 失眠, 已经请了好几天假。

(1) 请根据严重心理问题的相关知识, 列出“严重心理问题”案例中的主人公诊断为严重心理问题的依据是什么?

(2) 从心理症状、病程时间、产生原因和社会功能影响等方面来分析“神经症性心理问题”案例。

(3) 根据所学相关知识, 分析一般心理问题、严重心理问题的诊断依据有哪些异同。

二、自测心理健康状况

症状自评量表(The self-report symptom inventory, Symptom CheckList 90, 简称 SCL-90)

有 90 个评定项目，每个项目分五级评分，包含了比较广泛的精神病症状学内容，从感觉、情感、思维、意识、行为直至生活习惯、人际关系、饮食等均有涉及，能准确刻划被试者的自觉症状，能较好地反映被试者的问题及其严重程度和变化，是当前研究神经症及综合性医院住院病人或心理咨询门诊中应用最多的一种自评量表。

(一) 自评题目

指导语：以下列出了有些人可能会有问题，请仔细地阅读每一条，然后根据最近一星期以内下述情况影响您的实际感觉，在每个问题后标明该题的程度得分。其中，“没有”选 1，“很轻”选 2，“中等”选 3，“偏重”选 4，“严重”选 5					
项 目	没有	很轻	中等	偏重	严重
1. 头痛	1	2	3	4	5
2. 神经过敏，心中不踏实	1	2	3	4	5
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋	1	2	3	4	5
4. 头昏或昏倒	1	2	3	4	5
5. 对异性的兴趣减退	1	2	3	4	5
6. 对旁人责备求全	1	2	3	4	5
7. 感到别人能控制您的思想	1	2	3	4	5
8. 责怪别人制造麻烦	1	2	3	4	5
9. 忘性大	1	2	3	4	5
10. 担心自己的衣饰整齐及仪态的端正	1	2	3	4	5
11. 容易烦恼和激动	1	2	3	4	5
12. 胸痛	1	2	3	4	5
13. 害怕空旷的场所或街道	1	2	3	4	5
14. 感到自己的精力下降，活动减慢	1	2	3	4	5
15. 想结束自己的生命	1	2	3	4	5
16. 听到旁人听不到的声音	1	2	3	4	5
17. 发抖	1	2	3	4	5
18. 感到大多数人都不可信任	1	2	3	4	5
19. 胃口不好	1	2	3	4	5
20. 容易哭泣	1	2	3	4	5
21. 同异性相处时感到害羞不自在	1	2	3	4	5
22. 感到受骗，中了圈套或有人想抓住您	1	2	3	4	5
23. 无缘无故地突然感到害怕	1	2	3	4	5
24. 自己不能控制地大发脾气	1	2	3	4	5
25. 怕单独出门	1	2	3	4	5
26. 经常责怪自己	1	2	3	4	5
27. 腰痛	1	2	3	4	5
28. 感到难以完成任务	1	2	3	4	5

续表一

项 目	没有	很轻	中等	偏重	严重
29. 感到孤独	1	2	3	4	5
30. 感到苦闷	1	2	3	4	5
31. 过分担忧	1	2	3	4	5
32. 对事物不感兴趣	1	2	3	4	5
33. 感到害怕	1	2	3	4	5
34. 您的感情容易受到伤害	1	2	3	4	5
35. 旁人能知道您的私下想法	1	2	3	4	5
36. 感到别人不理解您、不同情您	1	2	3	4	5
37. 感到人们对您不友好，不喜欢您	1	2	3	4	5
38. 做事必须做得很慢以保证做得正确	1	2	3	4	5
39. 心跳得很厉害	1	2	3	4	5
40. 恶心或胃部不舒服	1	2	3	4	5
41. 感到比不上他人	1	2	3	4	5
42. 肌肉酸痛	1	2	3	4	5
43. 感到有人在监视您、谈论您	1	2	3	4	5
44. 难以入睡	1	2	3	4	5
45. 做事必须反复检查	1	2	3	4	5
46. 难以作出决定	1	2	3	4	5
47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车	1	2	3	4	5
48. 呼吸有困难	1	2	3	4	5
49. 一阵阵发冷或发热	1	2	3	4	5
50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动	1	2	3	4	5
51. 脑子变空了	1	2	3	4	5
52. 身体发麻或刺痛	1	2	3	4	5
53. 喉咙有梗塞感	1	2	3	4	5
54. 感到前途没有希望	1	2	3	4	5
55. 不能集中注意力	1	2	3	4	5
56. 感到身体的某一部分软弱无力	1	2	3	4	5
57. 感到紧张或容易紧张	1	2	3	4	5
58. 感到手或脚发重	1	2	3	4	5
59. 想到死亡的事	1	2	3	4	5
60. 吃得太多	1	2	3	4	5
61. 当别人看着您或谈论您时感到不自在	1	2	3	4	5
62. 有一些不属于您自己的想法	1	2	3	4	5
63. 有想打人或伤害他人的冲动	1	2	3	4	5

续表二

项 目	没有	很轻	中等	偏重	严重
64. 醒得太早	1	2	3	4	5
65. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西	1	2	3	4	5
66. 睡得不稳、不深	1	2	3	4	5
67. 有想摔坏或破坏东西的冲动	1	2	3	4	5
68. 有一些别人没有的想法或念头	1	2	3	4	5
69. 感到对别人神经过敏	1	2	3	4	5
70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在	1	2	3	4	5
71. 感到任何事情都很困难	1	2	3	4	5
72. 一阵阵恐惧或惊恐	1	2	3	4	5
73. 感到在公共场合吃东西很不舒服	1	2	3	4	5
74. 经常与人争论	1	2	3	4	5
75. 单独一个人时神经很紧张	1	2	3	4	5
76. 别人对您的成绩没有作出恰当的评价	1	2	3	4	5
77. 即使和别人在一起也感到孤单	1	2	3	4	5
78. 感到坐立不安、心神不定	1	2	3	4	5
79. 感到自己没有什么价值	1	2	3	4	5
80. 感到熟悉的东西变成陌生或不像是真的	1	2	3	4	5
81. 大叫或摔东西	1	2	3	4	5
82. 害怕会在公共场合昏倒	1	2	3	4	5
83. 感到别人想占您的便宜	1	2	3	4	5
84. 为一些有关性的想法而很苦恼	1	2	3	4	5
85. 您认为应该因为自己的过错而受到惩罚	1	2	3	4	5
86. 感到要很快把事情做完	1	2	3	4	5
87. 感到自己的身体有严重问题	1	2	3	4	5
88. 从未感到和其他人很亲近	1	2	3	4	5
89. 感到自己有罪	1	2	3	4	5
90. 感到自己的脑子有毛病	1	2	3	4	5

(二) SCL-90 症状自评量表测试结果分析

1. 结果解释

按全国常模结果，总分超过 160 分；或阳性项目数超过 43 项；或任一因子分超过 2 分，可考虑筛查阳性，需进一步检查。具体分数解释：1~2 提示心理健康；2~3 提示亚健康心理状态；3~4 提示有心理健康问题；4~5 提示有严重心理健康问题。