

CENTURY



西南财经大学天府学院公共课程系列教材

21世纪普通高等院校系列规划教材

大学生心理健康教育

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

主 编 黄 琳 常 荣



西南财经大学出版社

中国·成都



西南财经大学天府学院公共课程系列教材

21世纪普通高等院校系列规划教材

大学生心理健康教育

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

主 编 黄 琳 常 荣

参 编 窦温暖 范小庆
罗文 王婉
黄丹 邹琴
孙德红 万成利
荆秀娟 吴颖



西南财经大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/黄琳主编. —成都:西南财经大学出版社,
2015.8

ISBN 978 - 7 - 5504 - 2120 - 2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 185151 号

大学生心理健康教育

主编:黄琳 常荣

责任编辑:李玉斗

助理编辑:李霞湘

封面设计:张姗姗

责任印制:封俊川

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://www.bookcj.com
电子邮件	bookcj@foxmail.com
邮政编码	610074
电 话	028 - 87353785 87352368
照 排	四川胜翔数码印务设计有限公司
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	185mm × 260mm
印 张	15.5
字 数	305 千字
版 次	2015 年 8 月第 1 版
印 次	2015 年 8 月第 1 次印刷
印 数	1—3000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 5504 - 2120 - 2
定 价	29.80 元

1. 版权所有,翻印必究。
2. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。
3. 本书封底无本社数码防伪标志,不得销售。

前言

党的十八大报告明确指出：“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”这说明党和国家对心理健康工作高度重视。大学生心理健康成为教育心理工作者关注的一个焦点。教育部2015年工作要点中也明确要求推进“大学生心理健康素质提升计划”。按照《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《教育部干预加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》的指示，贯彻“心理健康教育要以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节，形成课内与课外、教育与指导、咨询与自主紧密结合的心理健康教育的工作的网络和体系”的精神。在大学里开设心理健康教育的必修课和选修课以及建设心理咨询中心实践基地是非常重要的。特别是在对大学生长期开展心理咨询、心理主题班会、团体辅导活动以及开设“大学生心理健康教育”课程的过程中，我们有机会直接了解大学生的内心世界，有条件尝试创新性地对90后大学生开展以培养大学生关爱心灵、历练心志为目标的心理健康教育实践。本教材的编写以以上理论和实践探索为基础。

同时大学生的心理健康教育问题已成为高校人才培养中的一个重要目标。为此本书的编写主要以普及心理健康知识、为大学生提供心理健康指导为出发点，以大学生如何提升心理健康素质为核心，结合当代大学生的身心特点，以及实际生活中的具体问题编写。本书根据大学生在生活、学习、交往、成长、等方面的主要心理问题，凝练出认识自我、学习心理、情绪管理、人际关系、恋爱与性、网络心理、职业规划、珍爱生命等主题，通过“导入故事”“知识要点”“心理导航”“反思体验”等教育环节，旨在帮助大学生有效解决面临的心理问题，顺利适应大学生活，培育健全心理素质，促进大学生主动发展。

本书既可作为高校开设大学生心理健康教育的教材，也可以作为大学生心理健康教育的自助读物，适合大学生、高校心理健康教师、高等教育管理者及相关工作者阅读。

本书由西南财经大学天府学院心理健康教育中心组织编写。黄琳、常荣任主编，确定本书编写的指导思想和特色定位，负责全书的框架结构的设计，指导具体写作，

进行统稿审稿。

各专题的编写者如下：

专题一 窦温暖、常荣；

专题二 范小庆；

专题三 罗文；

专题四 王婉、黄丹；

专题五 邹琴；

专题六 孙德红；

专题七 万成利；

专题八 荆秀娟；

专题九 吴颖。

大学生心理健康教育是一个不断发展的课题，在该书写作过程中，编者倾尽全力而为，但是由于我们水平有限，难免会有不足之处，我们真诚恳请阅读本书的专家、同学提出宝贵的意见，以便我们不断改进、不断完善。让我们共同为大学生心理健康教育助一臂之力！

编者

2015年7月

目录

专题1 心理学与心理健康

1.1 谁懂你的心

1.2 成长“助长剂”

专题2 认识自己

2.1 我就是我

2.2 我爱我

2.3 破茧成蝶

专题3 学习心理

3.1 我的大学轨迹转向何方

3.2 学习的“发动机”

3.3 打通学习的“任督二脉”

专题4 情绪管理

4.1 情绪“温度计”

4.2 做最好的自己

专题 5 人际交往	95
5.1 大学生人际交往——做一个受欢迎的人	95
5.2 宿舍人际——让相处不那么难	106
5.3 班级人际——让学涯不孤单	114
专题 6 爱情与性	123
6.1 问世间情为何物	123
6.2 如果爱，请深爱	138
6.3 私密之约——性心理健康	146
专题 7 网络心理	153
7.1 你是低头族吗？	153
7.2 不做网络的超级 fans	162
7.3 我们都爱“坏消息”	172
专题 8 我的未来我做主	179
8.1 丈量自我	179
8.2 职业发展规划	195
专题 9 生命教育	212
9.1 生命的绽放	212
9.2 呵护生命之花	220
参考文献	237

专题 1 心理学与心理健康

刚跨入大学的我们以为会有一个轻松的生活方式等待着我们，事实上却面临巨大的压力。近年来，大学生心理健康已经成为全社会关注的焦点之一，因为心理问题而休学、退学的情况屡见不鲜，自杀、杀人等校园暴力或恶性事件不时上演。因此，需重视预防和解决大学生的心理健康问题，提高大学生的心理健康水平。

1.1 谁懂你的心

【导入故事】

小杨，某院校即将升入大二的学生，独生子女。她从小生活优越，父母都是公务员，对她宠爱有加。在大学的前两个学期，小杨学习优秀，但是她却越来越不喜欢大学生活，越来越觉得孤独。她很想和寝室里的其他几个同学搞好关系，但不知道为什么就是没办法融入她们。她和她们没有共同语言，个性、生活习惯、思维方式也不同。每次回到寝室，她只能一个人玩玩电脑，或者看看书，偶尔和室友搭讪几句，总觉得别扭。她和班级里其他同学的关系也不好，每每看着她们在一起高高兴兴地笑啊闹啊，就感觉特别的孤单，很想家，心有余而力不足的她感到非常失落。

在这个案例中，小杨因为从小家庭生活优裕，再加上父母的宠爱，使她形成了一种一切以“自我”为中心的性格，导致她换位思考的能力比较差，再加上生活、学习习惯的不同，难免会和同学发生各种矛盾。

在心理咨询室，老师首先耐心倾听了小杨的烦恼，予以共情，使小杨从内心感

受到被关心、被理解；其次，鼓励小杨认识到人与人之间由于成长经历、家庭背景、个性习惯等方面存在着不同，但这种不同不代表不能融洽相处，因此要学会尊重差异；最后，引导小杨意识到自己的性格缺陷，主动找其他同学交流，并真诚地向同学道歉，同学们也意识到了她们之间的差异，从心理上理解她、帮助她。慢慢地，小杨与她们的关系变得很融洽，大学生生活也因此变得更加快乐！

1.1.1 心理学概述

心理学一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的学科。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思，因为古代的人们认为生命依赖于呼吸，呼吸没有了，生命就停止了。随着科学的发展，心理学的研究对象由灵魂改为心灵。19世纪初，德国哲学家、教育学家赫尔巴特首次提出心理学是一门科学。在1879年，德国著名心理学家冯特在德国莱比锡大学创建了世界上第一个心理学实验室，开始对心理现象进行系统的实验研究。在心理学史上，人们把这一事件看作心理学脱离哲学走上科学发展道路的标志。

心理学是研究心理现象发生发展规律的科学，它既是理论学科，又是应用学科。人的心理现象是最复杂最奇妙的现象，恩格斯曾把它誉为“地球上最美的花朵”。人可以看到五彩缤纷的世界，倾听优美的音乐，记忆异常丰富的知识；能运用自己的思维去探索自然和社会的各种奥秘；人有七情六欲，能通过自主的活动来满足自己的各种需要。总之，人类关于自然和社会的各种知识，在认识世界、改造世界方面所取得的成就，都和人的心理的存在和发展分不开，人的心理主观能动性是极其巨大的。

1.1.2 健康观

“有了健康不等于有了一切，但没有了健康就没有了一切”，这是世界卫生组织前总干事马勒博士的名言。健康是每一个现代人都关心和向往的，因为健康不仅是个人成长发展的前提，而且也是事业成功、生活快乐的条件。随着时代社会的发展，人们的物质生活和精神生活都不断丰富与提高，对自我健康的关注度也越来越高，对“健康”一词的理解也进一步科学化。

一位大一学生选修心理健康课的感受：“很幸运地选上大学生心理健康这门课，一是因为这门课负担不太重，又可以学习一些知识；二是自己刚刚进入大学，对这个陌生的环境有太多的不适应。在大一上学期时，我对宿舍生活很有排斥感，每天睡眠也不好，学习成绩也不理想，弄得自己很郁闷。和同学交往有一些障碍，感觉诸事不顺心。空闲的时候，我静静地想了想，感觉不应该把原因都归咎在同学身上，而是应该从自己身上找问题。所以在选课的时候，我就毅然选了这门大学生心理健康，我想，这总会对我有一些帮助吧！结果超出了我的想象。”

“上了将近一个学期的大学生心理健康课，我发现我受益良多。说实话，在这之前我从未接触过心理健康的知识。我以为健康就是简单的指人体的各个系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛，并呈现出良好劳动效能的状态。”

“通过学习这门课，我知道，这种片面的认识把健康的概念仅仅局限在对躯体的生物学变化的关注上，而忽视了人的心理活动及社会存在对健康的影响。现代社会社会生活方式的变化，加上激烈的社会竞争，对人们的心理产生了巨大的压力，人们在关注身体健康的同时，也应该关注心理健康。我认识到大学生心理健康有巨大的意义。第一，心理健康是大学生实现人生理想和成才目标的前提；第二，心理健康和生理健康是大学生全面发展的基础；第三，心理健康是大学生培养健全人格的基础；第四，心理健康是大学生掌握文化科学知识的必备条件。我相信，当我会调整自己的心理的时候，在接下来的三年里，我的大学生活一定会是充实而愉快的！”

1.1.2.1 健康的内涵与标准

(1) 健康的内涵

长期以来，人们对健康的认识存在着许多片面性。比如，在一些词典中，“健康”通常被简单扼要地定义为“机体处于正常运作状态，没有疾病”。在日常生活中，人们往往只注重锻炼身体，而不重视培养健康的心理，一有头痛脑热就往医院跑，而有了严重心理疾病却自觉或者不自觉地掩盖。这是传统的健康概念。

1978年，世界卫生组织（WHO）和联合国儿童基金会对健康的定义是：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体、精神的健康和社会幸福的完美状态。”

1988年，韦林斯迪（F. D. Wolinsky）在其所著的《健康社会学》一书中提出了“立体健康观”（见表1-1）。

表1-1 健康模型中的8种健康状态

健康状态	类别	心理尺度	医学尺度	社会尺度
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观者	患病	健康	健康
3	社会疾病	健康	健康	患病
4	忧郁症患者	患病	健康	患病
5	身体疾病	健康	患病	健康
6	自我牺牲者	患病	患病	健康
7	自乐者	健康	患病	患病
8	严重疾病	患病	患病	患病

1990年,世界卫生组织(WHO)又重新颁布了健康的定义:一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德的各个方面都健康,才算是完全健康。

从健康观的演变过程,我们可以看出,科学的健康观改变了人们传统的没有疾病即健康的观念,它包含躯体健康、心理健康、社会健康、道德健康等多个方面。健康的标准是追求一种更积极的状况、更高层次的适应和发展,是形成一种身心健康、社会幸福的完满状态。

(2) 健康的标准

人人都很关心自己的健康。健康不是一种十全十美的完好状态,而仅仅是一种良好的状态;健康与疾病之间没有绝对的界限;健康是一种积极的生活方式;健康是一种人与环境和谐的关系;健康不但是一种外显行为,也是一种内部状态;健康是一个动态的过程;健康是人生的第一财富。

世界卫生组织给出健康定义的同时,也给出了健康的十条标准:

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。这一点很好判断,起床后的状态就是标准。如果有同学觉得自己起床后浑身无力、无精打采,就说明你精力不足,应付事情的能力也就弱了。

②处事乐观,态度积极,乐于承担责任。如果有同学总是把事情想得很糟糕,很担心周围的环境会发生什么不好的事情,此时就建议你最好去找心理咨询老师疏导一下。

③善于休息,睡眠良好。睡眠良好的标准是半小时内能自然入眠,成人维持7~8小时睡眠。如果有同学迟迟不能入睡或入睡后很容易惊醒,这就不是一种很好的睡眠状态。

④能适应外界环境的各种变化,应变能力强。如果有同学发现自己身处某种环境中,看什么都不顺眼,或者一有变动就惴惴不安,吃不下睡不着,这就说明应变能力需要得到提高。

⑤能抵抗一般性感冒和传染病。如果经常感冒,就说明抵抗力下降了。抵抗力不仅表现在少生病上,还包括不治自愈的能力。

⑥体重适当,身材匀称,站立时,头、肩、臂的位置协调。不同体型的大量统计材料表明,反映正常体重,可用较为理想和简单的方式——身高和体重的关系。具体计算方法是: $BMI = \text{体重(千克)} / \text{身高(米)}^2$ 。BMI在18.5~24.9属于正常范围,如果超过25就要注意体重了。

⑦反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。同学如果经常使用电脑,就要注意用眼卫生了。

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肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

从这十条标准可以看出,健康包括身体健康、心理健康和社会适应良好等几个

方面，它们相辅相成，缺一不可。严格说，没有一种病是纯粹身体方面的，也没有一种病是纯粹心理方面的，因此我们在考虑自身的健康和疾病时，要注意身心两个方面的表现。只有身心健康的人，才是完美的健康人。

1.1.2.2 心理健康的内涵与标准

(1) 心理健康的内涵

心理健康是一个十分复杂的概念，不同的国家、不同的民族对之有着不同的认识。心理健康受到社会制度、民族风俗、传统习惯、道德观念、宗教信仰等因素的影响。

我国的心理学者认为，心理健康是指一种持续发展的积极的心理状态，在这种状态下的个体才能良好地适应社会，充分发挥身心潜能。也就是说，一个心理健康的人能够保持稳定的情绪、敏锐的大脑，具有适合社会环境的行为和适度的举止。心理健康的人能经得起各种诱惑和烦恼的考验。正如英国哲学家培根所说：“经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算达到最完美的心灵的健康。”

事实上，每个人都处在极度健康和极不健康的两端连线上的某一个点上，而且人的心理健康状态又是动态变化的，它只是反映某人在某一个特定时间内的特定状态。我们所说的心理健康只是指在较长一段时间内持续存在的状态，而不是一时看到的偶然现象。

心理健康的不同等级 根据中外心理健康专家们的研究，大致可将人的心理健康水平分为三个等级。第一，一般常态心理者：表现为心情经常愉快，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。第二，轻度失调心理者：表现出不具有同龄人所应有的愉快，和他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若通过自我调节或专业人士帮助，可恢复常态。第三，严重病态心理者：表现为严重的适应失调，不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗可能恶化，成为精神病患者。

(2) 心理健康的标准

1946年，第三届国际心理卫生大会提出了具体明确的心理健康的四个标志：身体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际交往中能彼此谦让；有主观幸福感；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。

美国心理学家马斯洛和米特尔提出的心理健康的十条标准（1951年）被认为是心理健康的“最经典的标准”。这十条标准为：

- ①充分的安全感；
- ②充分了解自己，并对自己的能力作出恰当的评价；
- ③生活的目标切合实际；
- ④与现实环境保持良好的接触；
- ⑤能保持人格的完整与和谐；
- ⑥具有向经验学习的能力；

- ⑦能保持良好的人际关系；
- ⑧适度的情绪表达与控制能力；
- ⑨在不违背社会规范的前提下，恰当地满足个人的需要；
- ⑩在不违背团体的要求下，能做有限度的个性发挥。

我国心理学家郭念锋教授从以下十个方面提出了评估心理健康的标准：

①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，比如白天精力充沛，适合工作；晚上进入良好的睡眠，以便恢复体力，养精蓄锐。

②意识水平。意识水平的高低，往往以注意力水平的高低作为客观指标。如果一个人不能专注于一件事情，不能专注于思考问题，思想经常开小差，注意力容易涣散，就可能存在心理健康方面的问题了。

③暗示性。易受暗示性的人，往往容易随着周围环境及人物的变化而产生情绪的波动和思维的动摇，表现为意志力薄弱。

④心理活动强度。这是指对于精神刺激的抵抗能力。如果一个人抵抗力强，就不会因为一次强烈的精神刺激而出现过度反应，甚至生病。

⑤心理活动耐受性。这是指人的心理对于现实生活中长期反复出现的精神刺激的抵抗能力。慢性刺激虽然强度不是很大，却较长久，几乎时时刻刻缠绕着人的心灵，使之受到困扰。

⑥心理康复能力。这是指从创伤刺激中恢复到正常水平的能力。生活中，由于每个人的认识能力不同、知识经验不同、生活阅历不同，从打击中恢复过来所需要的时间也不相同。

⑦心理自控力。情绪的强度、情感的表达、思维的方向和过程都是在人的自觉控制下实现的。

⑧自信心。一个人是否有恰当的自信心是心理健康的标准之一。一个有自信心的人，能适度地表达自己，既不拘谨也不放肆，行为举止自然得体。

⑨社会交往。人作为社会群体中的一员，需要与其他人维持一定的交往水平。交往的形式是多种多样的，但都受着一定的社会准则和规范的制约和协调。

⑩环境适应能力。环境就是人的生存环境，包括工作环境、生活环境、人际关系等。

(3) 大学生心理健康的标准

大学生要想判断自己或周围的人是否具有健康的心理，只要从自己日常的行为表现与感受分析，就可以检验出心理是否健康。但是，心理健康的标准随着时代的变迁、文化背景的变化而改变。根据我国大学生的实际情况，大学生的心理健康应具备以下几个标准：

①智力正常。智力是人的观察力、注意力、想象力、思维力和实践活动能力的综合。人类正常生活和社会活动应具备正常的智力，而大学生一般智力水平较高。遗传为智力发展提供了可能性，要使智力发展的可能性变为现实，还需要家庭、社

会与学校教育许多方面的共同作用。表 1-2 揭示了血缘、环境与智力相关的程度。

表 1-2 不同血缘关系者的智力相关

关系	相关系数
1. 无血缘关系又生活在不同环境者	0.00
2. 无血缘关系在同一环境长大者	0.20
3. 养父母与养子女	0.30
4. 亲生父母与亲生子女（生活在一起）	0.50
5. 同胞兄弟姐妹在不同环境长大者	0.35
6. 同胞兄弟姐妹在同一环境长大者	0.50
7. 不同性别的异卵双生子在同一环境长大者	0.50
8. 同性别的异卵双生子在同一环境长大者	0.60
9. 同卵双生子在不同环境长大者	0.75
10. 同卵双生子在同一环境长大者	0.88

②善于调节与控制情绪。情绪影响人的健康，影响人的工作效率，影响人的人际关系。所谓控制情绪，就是要让情绪适度，变消极为积极，喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

③和谐的人际关系。和谐的人际关系是心理健康不可或缺的条件和途径，也是事业成功与生活幸福的前提。

人际关系就是对话 对话产生于对别人说话，且得到别人的回应。这是双向的过程，使两个人或更多人讨论关于他们的事。失去了对话中的某一方，人际关系就会中止。（Reuel Howe）

对话是直接和诚实的，要求异常的勇气，因为它没有防卫的站门。（Poul W. Keller & Chaples T. Brown）

④意志健全。意志是人们自觉地确定目的，并根据目的调节和支配行动，克服困难去实现预定目的的心理过程。意志是人类特有的现象，是人类意识能动性的集中表现。良好的意志力表现在行动具有良好的自觉性、果断性、坚韧性、自制性。盲目、优柔寡断、草率行事、缺乏毅力、办事幼稚、缺乏自制力、放纵、怯懦、缺乏信心和勇气都不是心理健全的表现。

⑤人格完整。人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整指作为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。心理健康的学生所思、所做、所言、所行协调一致，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。如果个体内心冲突矛盾大、不稳定，就不能叫心理健康。

⑥能保持正确的自我意识，接纳自我。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,也不妄自菲薄。

⑦社会适应正常。心理健康的学生在环境改变时能面对现实,根据环境的变化调整自己,使自己的行为符合环境的要求。

⑧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,大学生应该具有与年龄相适应的心理行为特征,过于成熟或过于幼稚都是心理不健康的表现。

幸福的公式 当代的人们更加开放地生活,我们坦言幸福,我们追求幸福。幸福在哪里?当代心理学告诉我们,幸福也是有指数的,总幸福指数是指你的较为稳定的幸福感,而不是暂时的快乐和幸福。看了一个喜剧电影,或者吃了一顿美食,这是暂时的快感;而幸福感是指令你感到持续的、稳定的幸福感觉,它包括你对你的现实生活的总体满意度和你对自己的生命质量的评价,指你对自己生存状态的全面肯定。这个总体幸福取决于三个因素:一是一个人先天的遗传素质,二是环境事件,三是你能控制的心理力量。美国著名心理学家塞利格曼提出了一个幸福的公式:总幸福指数=先天的遗传素质+后天的环境+你能主动控制的心理力量。其英文表达式为: $H=S+C+V$ 。财富和成功不能永葆幸福,而乐天派的情绪才是稳定的。金钱竟然也买不来快乐!

【心理导航】

下面的这些问题能帮助你初步了解自己的心理健康状况。请认真阅读,并根据自己的实际情况,选择一个与自己最相符的选项(见表1-3)。

表 1-3 心理健康自我测定量表

题目		积分标准			
编号	内容	常有	偶有	罕有	从无
1	害羞	1	7	8	0
2	为丢脸而烦恼很久	0	6	12	6
3	登高怕从高处跌下	0	5	13	10
4	易伤感	0	5	15	8
5	做事常半途而废	0	4	12	4
6	无故悲欢	0	7	12	9
7	白天常想入非非	3	8	9	0
8	易对娱乐厌倦	0	8	11	6
9	易气馁	0	1	15	8
10	感到事事不如意	0	2	16	6
11	行路故意避见他人	0	3	11	10
12	常喜欢独处	0	2	6	0

专题 1 心理学与心理健康

表1-3(续)

题目		积分标准			
编号	内容	常有	偶有	罕有	从无
13	讨厌别人看你做事, 即使做得很好	0	8	11	9
14	对批评毫不介意	8	5	3	0
15	易改变兴趣	2	4	8	2
16	感到自己有许多不足	0	5	12	15
17	常感到不高兴	0	4	15	5
18	常感到寂寞	0	4	11	5
19	觉得难过、痛苦	0	1	11	16
20	在长辈面前很不自然	0	7	11	10
21	缺乏自信	0	9	11	8
22	工作有预期目标	8	6	0	2
23	做事无主见	0	7	10	11
24	做事有强迫感	0	4	5	3
25	自认运气好	11	7	6	0
26	常有重复思想	0	9	7	4
27	不喜欢进入地道或地下室	0	3	4	12
28	想自杀	0	3	5	13
29	觉得人家故意找茬	0	1	5	6
30	易发火、烦恼	0	5	18	13
31	易对工作厌倦	0	4	11	15
32	迟疑不决	0	10	10	8
33	寻求人家同情	0	1	9	2
34	不宜结交朋友	0	2	9	5
35	因懊丧影响工作	0	4	14	14
36	在许多境遇中感到害怕	1	0	16	7
37	可怜自己	0	0	11	9
38	梦见性的活动	2	3	6	0
39	觉得智力不如人	0	1	8	7
40	为性而烦恼	0	4	9	3
41	遭遇失败	0	4	14	6
42	心神不宁	0	9	13	6
43	为琐事烦恼	0	7	14	7
44	怕死	0	1	2	13
45	自己觉得有罪	0	0	12	4
46	想谋害人	2	3	5	0

结果评定：题目全部答完后，累计得分。男生 65 分以上为正常，10 分以下为心理疾患；女生 45 分以上为正常，25 分以下为心理疾患。

【反思体验】

下面列出的 12 种积极的生活态度可以协助你保持健康，请与自己进行对照，并在生活中努力进行尝试：

- (1) 将转变视为机会，把恐惧感转化为能量、变为非常在乎的态度去把握良机。
- (2) 许下承诺，了解清楚自己人生中要追寻的事物，然后订立目标，全力以赴。
- (3) 坚守承诺，要有恒心追求面对转变的许多可行之计，谨记自己的使命感。
- (4) 知所进退，人生始终有时要勇往直前，有时要放开怀抱。
- (5) 面对逆境，保持信心，相信逆境令人增加斗志，尝试不同方法。
- (6) 乐观进取，凡事往好处想。
- (7) 培养幽默的力量。
- (8) 从错误中学习。
- (9) 保持客观。
- (10) 常做运动，身体健康，态度积极。
- (11) 建立自信，做好准备，掌握基础。
- (12) 主动沟通，乐于助人。

1.2 成长“助长剂”

大学阶段是大学生世界观、人生观、价值观形成的关键时期。在此期间，他们面临很多生理的、心理的和社会的冲突和挑战，经常会遇到学习、交友、恋爱、求职等各方面的困惑和问题。想要成功地克服这些问题，不仅仅需要自身的努力，同时，也需要其他专业人士的帮助。

【导入故事】

小赵，女，出生在一个贫困的家庭。为了维持生计，在她 5 岁时，父母外出打工，她和妹妹跟随年迈的奶奶生活。在她的印象中，她和妹妹从小就受尽周围人的欺负。这时候，奶奶总是含着泪教育她们，要争气。她也确实争气，通过自己的努力，考取了一所重点大学，成为远近皆知的“状元”。但是，小赵并未感到轻松，她很多次都在夜里被噩梦惊醒，心情也变得越来越糟糕，常常感到头晕目眩，上课