



高职高专“十二五”规划教材

高职学生 心理健康教育与训练

吴雪梅 主 编

黎继红 副主编

GAOZHI
XUESHENG
XINLI JIANKANG
JIAOYU YU
XUNLIAN



化学工业出版社

高职高专“十二五”规划教材

高职学生心理健康 教育与训练

吴雪梅 主编
黎继红 副主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是针对高等职业院校开设心理健康教育课程而编写的心理健康教材。

全书共分十章,分别从心理障碍识别、自我意识、个性发展、职业心理、学习心理、情绪管理、人际关系、恋爱与性心理、挫折与压力、心理危机与生命教育等十个方面揭示了高职学生常见的心理健康问题,分析了产生这些问题的原因,提供了解决问题、优化个性和提高素质的方法和建议。

为体现心理健康课程实用性、活动性、体验性的特点,本书提供了30个心理团体辅导方案用于学生生活活动体验,30个心理测试量表供学生了解自我,30个心理健康案例供学生参考,以及大量心理调适和训练的建议。

本书为高职高专心理健康教育的教材,也可供各学校从事学生管理工作和辅导员工作的有关人员阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

高职学生心理健康教育与训练/吴雪梅主编. —北京:
化学工业出版社, 2012. 6
高职高专“十二五”规划教材
ISBN 978-7-122-14215-3

I. 高… II. 吴… III. 心理健康-健康教育-高等
职业教育-教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 087531 号

责任编辑: 陈有华

文字编辑: 颜克俭

责任校对: 边 涛

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 三河市延风印装厂

787mm×1092mm 1/16 印张13½ 字数324千字 2012年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究



前言

Preface

高等职业教育为社会培养高级技术和专门管理人才，体现了经济发展和社会进步的新要求。社会需要高素质的劳动者，在技术更新迅猛、社会竞争激烈的今天，良好的心理素质成为劳动者必须具备的基本素质，心理健康教育工作的重要性也由此凸显出来。学生心理健康教育已成为高职院校人才培养不可或缺的组成部分。

本书是针对高等职业院校开设心理健康教育课程而编写的心理健康教材。本书以《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅〔2011〕5号）、《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》（教思政厅〔2011〕1号）、《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》（教社政〔2005〕1号）等文件精神为指导，紧密围绕教育部对开设心理健康课程的要求，以高职高专学生身心发展特点为出发点，以提高学生心理素质、发展健康人格为目标，针对高职高专学生在学习生活中常见的心理问题，从多方面、运用多种形式给予心理辅导、教育与训练。

本书共分十章，分别从心理障碍识别、自我意识、个性发展、职业心理、学习心理、情绪管理、人际关系、恋爱与性心理、挫折与压力、心理危机与生命教育等十个方面揭示了高职学生常见的心理健康问题，分析了产生这些问题的原因，提供了解决问题、优化个性和提高素质的方法和建议。

本书遵循心理健康课程实用性、活动性、体验性的原则，既有基本心理健康知识的传授，也有心理健康调适技能的训练。本书每章都分为三节，每节均包含五个板块：第一板块“案例分析”为学生揭示了发生在周围的心理健康现象；第二板块为学生介绍了心理健康的基本知识和心理变化的基本规律；第三板块“测一测”为学生提供了认识和评估自己心理状态的测试工具；第四版块“提高升华”为学生提供了心理健康调适、训练的方法和策略；第五板块“活动体验”为心理健康课堂提供了心理游戏和团辅活动的项目。在每章末设有“资源链接”，为学生推荐了与本章内容相关的书籍和电影，方便学生在课外通过更轻松的方式来学习和认识心理健康，“思考练习”旨在帮助学生反思自己的心理状态和梳理学习后的收获。

另外，本书每一章中的三节内容，分别侧重于本章主题的某一方面，内容相对独立，结构基本完整，方便各学校根据自己的实际情况选择开课学时和内容。

本书的作者都是工作在学生心理健康教育工作一线的教师，具体的编写分工是：第一章和第五章吴雪梅（重庆文理学院），第二章吴康妮（重庆工业职业技术学院），第三章刘涛（四川化工职业技术学院），第四章、第九章和第十章胡梅（重庆城市职业学院），第六章黎继红（重庆化工职业学院），第七章杨喻（重庆工业职业技术学院），第八章胡远芬（重庆水利电力职业技术学院）。本书由主编吴雪梅修改统稿。西南大学刘衍玲副教授为本书的编写提出了很多宝贵的建议，在此对她的帮助表示衷心感谢！

特别感谢教育部学校心理健康教育专家指导委员会委员、西南大学张大均教授，他在百忙之中抽出时间对本书进行了仔细的审阅，提出了重要的、关键的修改建议，为本书的成稿给予巨大的帮助。在此对他表达真挚的敬意和由衷的感谢！

尽管我们竭尽全力想要编好这本书，但由于我们的水平有限，书中难免存在疏漏和不足，恳请各位专家、同行及广大读者批评指正！

编者

2012年3月

目录

Contents

◎ 第一章 高职学生心理健康概述

1

第一节 高职学生的心理健康	2
一、案例分析 我怎么总也提不起精神来	2
二、高职学生心理特点和心理健康	2
三、测一测 自测健康评定量表	4
四、提高升华 如何维护快乐健康的高职生活	7
五、活动体验 热座	8
第二节 常见心理障碍及应对处置方法	9
一、案例分析 小张的烦恼	9
二、各类心理障碍及应对处置方法	9
三、测一测 贝克抑郁清单	13
四、提高升华 健心二十六式	14
五、活动体验 心有千千结	15
第三节 学校心理咨询与辅导	16
一、案例分析 有病的人才接受心理咨询吗	16
二、学校心理咨询与辅导的性质与内容	16
三、测一测 心理咨询态度问卷	18
四、提高升华 对学校心理咨询的认识误区	19
五、活动体验 心灵电波	19
资源链接	20
思考练习	20

◎ 第二章 高职学生的自我意识

21

第一节 高职学生的自我概念	22
一、案例分析 自负的后果	22
二、自我概念的概述	23
三、测一测 自我概念量表	24
四、提高升华 如何客观地认识自我	26
五、活动体验 我很不错	27

第二节 高职学生的自我体验	28
一、案例分析 你在怕什么	28
二、自我情感	28
三、测一测 自卑量表	30
四、提高升华 超越自卑	32
五、活动体验 我是最棒的	33
第三节 高职学生的自我调控	34
一、案例分析 冲动是魔鬼	34
二、自我调控	34
三、测一测 自律量表	37
四、提高升华 如何克服冲动行为	37
五、活动体验 我要像他一样	38
资源链接	39
思考练习	39

◎ 第三章 高职学生的个性发展

40

第一节 个性概述	41
一、案例分析 正确面对挫折，勇于战胜自我	41
二、个性概述	41
三、测一测 菲尔人格测试	43
四、提高升华 健全的个性是个人立身之本	45
五、活动体验 认识你的个性	46
第二节 认识个性的类型	46
一、案例分析 性格内向该怎么办	46
二、个性的类型	47
三、测一测 气质类型测试	49
四、提高升华 不同个性的人适合不同的职业	52
五、活动体验 成功之盾	53
第三节 高职学生个性缺陷及优化	53
一、案例分析 老师，请救赎我的灵魂	53
二、高职学生常见的个性缺陷及优化	54
三、测一测 你的自卑是什么类型的	56
四、提高升华 如何塑造健康的个性	58
五、活动体验 谁和我一样	59
资源链接	60
思考练习	60

◎ 第四章 高职学生职业生涯规划

61

第一节 高职学生职业生涯规划概述	62
一、案例分析 我的未来在哪里	62

二、高职学生职业生涯规划概述	62
三、测一测 职业规划自测问卷	64
四、提高升华 高职学生职业生涯规划的步骤	65
五、活动体验 我的未来不是梦	66
第二节 高职学生的职业自我认知	66
一、案例分析 王浩的霍兰德职业兴趣测试	66
二、高职学生职业自我认知概述	67
三、测一测 职业能力倾向测试	70
四、提高升华 认识职业自我的方法	71
五、活动体验 生涯拍卖	73
第三节 高职学生求职择业心理障碍及调适	73
一、案例分析 谁决定我的未来	73
二、高职学生择业过程中常见的心理障碍	74
三、测一测 行为能力自我测试	75
四、提高升华 高职学生择业心理的自我调适方法	76
五、活动体验 模拟面试	77
资源链接	78
思考练习	78

◎ 第五章 高职学生学习心理辅导

79

第一节 高职学生的学习动机	80
一、案例分析 失去动力的航船	80
二、高职学生的学习动机	81
三、测一测 学习动机自测问卷	82
四、提高升华 高职学生如何培养和维持学习动机	83
五、活动体验 学习成本计算	84
第二节 高职学生的学习能力	85
一、案例分析 我的学习就像推着巨石上山	85
二、高职学生的学习能力	86
三、测一测 学习技能量表	87
四、提高升华 课外阅读技能训练	88
五、活动体验 成功驱动轮	89
第三节 高职学生的学习策略	90
一、案例分析 晓娟的英语考级准备	90
二、高职学生的学习特点和学习策略	91
三、测一测 学习风格测试问卷	93
四、提高升华 时间管理的四分法	94
五、活动体验 时间馅饼	96
资源链接	96
思考练习	97

◎ 第六章 高职学生的情绪管理

98

第一节 认识情绪	99
一、案例分析 一位男生的情绪危机	99
二、情绪的概述	100
三、测一测 焦虑自评量表	102
四、提高升华 提高情绪智力	103
五、活动体验 心态晴雨表	105
第二节 高职学生的情绪表达与识别	105
一、案例分析 谁知我心	105
二、情绪表达及方法	106
三、测一测 情绪敏感性问卷	107
四、提高升华 情绪保护的盾牌：自我防御机制	110
五、活动体验 快速造句	111
第三节 高职学生的情绪调控	112
一、案例分析 我病了吗	112
二、高职学生的情绪调控	112
三、测一测 情绪特征问卷	113
四、提高升华 高职学生健康情绪的培养	115
五、活动体验 情绪垃圾桶与能源加油站	117
资源链接	117
思考练习	118

◎ 第七章 高职学生的人际关系

119

第一节 高职学生人际关系概述	120
一、案例分析 不善交往的苦恼	120
二、人际关系概述	120
三、测一测 人际关系自测量表	122
四、提高升华 智者的人生四境界	124
五、活动体验 学会赞美——“戴高帽”	125
第二节 高职学生人际交往常见问题及调适	126
一、案例分析 小雨与小娟	126
二、高职学生人际交往中常见的心理问题	126
三、测一测 第一印象测试	129
四、提高升华 人际交往中的自我调适	131
五、活动体验 学会倾听——“对牛弹琴”	132
第三节 高职学生人际交往的原则和技巧	132
一、案例分析 口齿伶俐却遭冷遇	132
二、高职学生人际交往的原则和技巧	133
三、测一测 人际交往能力的自测	137

四、提高升华 有效的人际交往措施	138
五、活动体验 学会沟通——角色扮演	139
资源链接	139
思考练习	140

◎ 第八章 高职学生恋爱与性心理

141

第一节 两性心理奥秘	142
一、案例分析 未成熟的葡萄	142
二、两性心理概述	142
三、测一测 他对你有兴趣吗	144
四、提高升华 如何避免友情与爱情混淆	145
五、活动体验 你所欣赏的异性特质	146
第二节 高职学生的恋爱心理	147
一、案例分析 痛苦的报复	147
二、高职学生的恋爱心理	147
三、测一测 大学生单相思问卷	151
四、提高升华 如何应对失恋	152
五、活动体验 真爱需要等待	152
第三节 高职学生的性心理与行为	153
一、案例分析 不能承受之痛	153
二、高职学生的性心理与行为	154
三、测一测 大学生恋爱观测试	156
四、提高升华 如何培养健康的性心理	158
五、活动体验 爱的能力	159
资源链接	160
思考练习	160

◎ 第九章 高职学生挫折与压力应对

161

第一节 高职学生的挫折及应对	162
一、案例分析 当分手已成事实	162
二、挫折的概述	162
三、测一测 抗挫折能力自测	165
四、提高升华 挫折的自我调适	166
五、活动体验 人生五部曲	168
第二节 高职学生的压力及压力应对	169
一、案例分析 小雅的困扰	169
二、高职学生的压力概述	169
三、测一测 压力感知自测	171
四、提高升华 压力的自我调适	172
五、活动体验 一杯水的力量	174

第三节 灾难心理与心理自助	174
一、案例分析 李晨的心病	174
二、灾难心理反应	175
三、测一测 创伤后应激障碍自评量表 (PCL-C)	177
四、提高升华 灾后心理自助策略	177
五、活动体验 如果生命只剩下	179
资源链接	179
思考练习	180

◎ 第十章 高职学生的心理危机干预

181

第一节 高职学生的心理危机	182
一、案例分析 爸爸，我想你	182
二、高职学生的心理危机	182
三、测一测 大学生生活事件量表	185
四、提高升华 高职学生心理危机的自我调适	186
五、活动体验 我信任他人吗	187
第二节 高职学生的自杀危机	188
一、案例分析 为什么我找不到好工作	188
二、高职学生自杀危机概述	189
三、测一测 自我伤害意向量表	191
四、提高升华 高职学生自杀的识别与预防	192
五、活动体验 生命线	194
第三节 生命的意义	195
一、案例分析 我要好好活下去	195
二、生命的意义	196
三、测一测 生活目的测验	197
四、提高升华 过有意义的生活	199
五、活动体验 临终遗言	200
资源链接	200
思考练习	201

◎ 参考文献

202



第一章

高职学生心理健康概述

本章学习目标

1. 了解高职学生的心理特点。
2. 了解什么是心理健康以及心理健康的标准，掌握维护心理健康的一般方法。
3. 学会分辨各类心理障碍，掌握处理不同程度心理障碍的方法。
4. 了解学校心理咨询与辅导的性质、范围，掌握寻求心理援助的方法。

健康是个人宝贵的财富。现代社会的健康观念,不仅指身体的健康,也包括心理的健康。心理健康是个人获得成功与快乐的重要保证。一个心理健康的人,能良好地适应各类环境,妥善处理各种人际关系;能充分发挥自己的才能,过有效率的生活;能感受到生活中的快乐和幸福,生命具有活力。心理健康对高职学生具有重要的意义,它是高职学生成长、成熟、成才的基础。高职学生人格的发展和完善离不开心理健康,提高自我满意度、享受美好的学校生活也离不开心理健康;高职学生要顺利完成高职阶段的教育,成长为合格的社会成员,并在未来的事业中获得成功、在生活中获得幸福和满足,都要以良好的心理素质为保证。因此,高职学生应树立心理健康意识,了解必要的心理健康知识,掌握心理调适的方法,努力维护 and 提高自己的心理健康水平。

第一节 高职学生的心理健康

一、案例分析

我怎么怎么也提不起精神来

这是开学后第九周,二年级的小凤感觉自己有点情绪低落。以前在遇到这种情况时她会做一些自己喜欢的事情,比如听音乐,一两天后情绪就变好了。但这次她做什么都没有用,情绪持续低落了两周时间。后来情绪好了两三天,但又不明原由地低落下去。她觉得心里难受、郁闷、压抑,什么事情都提不起精神来。周围的人、遇到的事总令她心烦,寝室同学的说笑更令她心情烦闷。她不愿和人说话,不想见任何人,只希望自己能一个人呆着。她的身体也不时出些小毛病,有时感觉不消化,有时又会无缘无故腹泻,常常感到脖子和背紧张疼痛。虽然每天都想好好学习,但她就是不能投入到学习中,在长吁短叹中艰难挨着日子。



【点评】案例中的小凤所经历的是心理的亚健康状态。所谓亚健康,是介于健康与生病之间的状态,即心理已经偏离健康状态,但又没有达到疾病的标准。心理的亚健康在高职学生群体中较为普遍。一项调查显示,高职学生亚健康人群比例较高,心理健康水平低于全国平均水平,心理障碍检出率为16.38%^①。高职学生已经摆脱了高三沉重的升学压力,按理应生活得轻松、自在,但为何反而会时时陷入低落、消极的情绪之中呢?

二、高职学生心理特点和心理健康

(一) 高职学生的心理特点

从生命的起点开始,人生要经历几个大的发展阶段:0~1岁是乳儿期,1~3岁是婴儿期,3~6岁是幼儿期,6~12岁是儿童期,12~15岁是少年期,15~18岁是青年初期,18~25岁是青年中期,25~35岁是青年晚期,35~60岁是中年期,60岁以上是老年期。如同身体的成长一样,心理也处在不断发展变化之中。每一个发展阶段都有着独特的心理特

① 徐宏俊,丁宇.民办高职院校90后新生心理健康状况调查报告.校园心理,2010(5):291-293.

征,它是这个阶段本质的、典型的特征,是这个阶段的个体所共同具有的特征。高职学生处在青年初期和中期,故具有这个阶段个体共同的一些心理特征。

1. 自我同一性:认识自我

人生的每一阶段都有特定的心理发展任务。在高职阶段,心理发展的一项重要任务就是全面地认识自己,并把自己的各个方面统一起来。个体努力地探究一些关于自我的问题:我是谁?我是什么样的一个人?过去的我是什么样的,将来的我又会是什么样的?我希望自己成为一个什么样的人?我希望将来过什么样的生活?我靠什么在社会中生存?要回答这些问题,就需要对自己有深刻的、全面的、客观的认识。高职学生常常会陷入对自我认识的危机之中,不知道自己到底想要什么,不知道自己未来的方向在哪里,世界如此纷繁复杂、变幻万千,不知该在哪里找到自己的位置。

2. 自我意识高涨

高职阶段,个体非常关注自我。在青春期,个体把目光从别人身上收回来,开始关注自己内在品质和外在表现。关心自己的形象,关心自己的学业,关心自己的性格,“我在别人眼里是什么形象”,“我这样做别人会怎么看我”,“为什么我看见那个乞丐心里会这么难过”……高职学生对自我的认识越丰富、全面、深刻,对自己的态度也就越复杂和矛盾。有时觉得自己很不错,有时又认为自己一无是处;有时爱惜自己,有时又会自暴自弃。高职学生强烈的内心冲突使他们内心常常无法平静。

3. 完善性别角色

进入青春期,个体的性意识萌发,开始以新的眼光审视异性,对异性产生了兴趣。由于缺乏与异性交往的经验,高职学生在与异性交往时会感到紧张、不自在,会为自己异性面前举止失当而懊悔、自责,为自己缺乏男性/女性的魅力而烦恼、自卑。如何按照社会的性别角色标准,扮演好自己男性/女性的角色,是高职学生迫切想要解决的问题。

4. 抽象思维从理论型向经验型方向发展

进入青年期,个体在生理上达到人生的最佳状态,在认识能力上也达到了新的高度。高职学生已经具备了抽象思维能力,抽象思维正从理论型向经验型转变。理论型的抽象思维能对问题进行科学的分析,提出解决问题的途径,通过严格的逻辑推理,找到问题的正确答案。但这种通过严格逻辑进行推理的思维形式,在遇到问题不明确、信息不完整、没有唯一答案的情况时,其局限性就会显现出来。经验型的抽象思维是一种辩证的逻辑思维方式,能根据问题情境,根据现实的各种条件及限制,进行具体的和实用的分析,以有效地解决实际问题。因此,它是一种实用性的思维方式。对高职学生来说,他们虽然已经具备解决单纯理论问题的思维能力,但现实生活中的问题往往错综复杂,这使得他们在面临实际生活问题时常难以从容应对。

(二) 高职学生的心理健康

高职阶段的心理发展和学习生活为高职学生带来了新的奋斗目标和新的挑战,高职学生的心理健康取决于这些内外因素的相互作用。心理健康直接影响着高职学生的生活质量,影响着他们对自我的评价,影响着他们的人际交往,也影响着他们对未来生活的规划。高职学生要判断自己的心理是否处于健康状态,可依据以下七个标准。

(1) 智力正常 智力发育正常;有较强的求知欲和探索知识的兴趣,有不断学习、吸取知识和信息的能力;在生活中能正常发挥智力解决现实问题。

(2) 情绪健康 情感发展完整、充分,情绪稳定。能按照社会的普遍规则表达自己的情

绪,对情绪有自我调节和控制能力。经常能保持愉快、轻松、自信和满足的情绪状态;能从生活、学习中找到乐趣;对未来充满希望。

(3) 意志健全 行为受自己的意志控制,在行动中有较好的计划性、自制力和坚持力;在遇到困难和挫折时能表现出果断性和忍耐力,并能排除无关刺激的干扰。

(4) 人格完整 人格结构完整,具有稳定性、统一性;在不同的情境中表现一致,对自己有客观的认识;人生观、世界观和价值观积极稳定;行为与思想协调。

(5) 人际关系和谐 乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友;交往动机端正;能客观评价自己和他人;交往中能保持独立完整的人格,不卑不亢。

(6) 适应能力强 能较快适应环境的变化,在新的环境中找到自己的定位。能积极看待复杂多变的社会,愿意不断改变自己以跟上社会发展的步伐。能有效地调节自己的需要和愿望,以求自身需要与社会需要的协调一致。

(7) 心理行为符合年龄特征 思想观念、言谈举止符合青年人的年龄特征,不故作幼稚,也不假装老成,符合年龄和身份。



三、测一测

自测健康评定量表

如果你了解自己身心是否健康,请花 20 分钟时间来完成下面的量表。本量表由 48 个问题组成,问的都是你过去四周内的有关情况。每个问题后有一个划分为 10 个刻度的标尺,从 0 到 10 分别代表从非常差到非常好,根据自己的情况,在题后你认为适当的位置以“×”号在标尺上作出标记(请注意每个标尺上只能划上一个“×”号)。

1. 你的视力怎么样?

非常差 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常好

2. 你的听力怎么样?

非常差 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常好

3. 你的食欲怎么样?

非常差 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常好

* 4. 你的胃肠部经常不适(如腹胀、腹泻、便秘等)吗?

从来没有 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 一直有

* 5. 你容易感到累吗?

非常不容易 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常容易

6. 你的睡眠怎么样?

非常差 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常好

* 7. 你的身体有不同程度的疼痛吗?

根本不疼痛 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常疼痛

8. 你自己穿衣服有困难吗?

根本不能 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无任何困难

9. 你自己梳理有困难吗?

根本不能 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无任何困难

10. 你承担日常的家务劳动有困难吗?

根本不能 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无任何困难

11. 你能独自上街购买一般物品吗?

- 根本不能0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无任何困难
12. 你自己吃饭有困难吗?
- 根本不能0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无任何困难
13. 你弯腰、屈膝有困难吗?
- 根本不能0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无任何困难
14. 你上下楼梯(至少一层楼梯)有困难吗?
- 根本不能0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无任何困难
15. 你步行半里路有困难吗?
- 根本不能0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无任何困难
16. 你步行三里路有困难吗?
- 根本不能0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无任何困难
17. 你参加能量消耗较大的活动(如剧烈的体育锻炼、体力劳动等)有困难吗?
- 根本不能0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无任何困难
18. 与你的同龄人相比,从总体上说,你认为自己的身体健康状况如何?
- 非常差0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常好
19. 你对未来乐观吗?
- 非常乐观0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常不乐观
20. 你对目前的生活状况满意吗?
- 非常不满意0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常满意
21. 你对自己有信心吗?
- 根本没信心0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常有信心
22. 你对自己的日常生活环境感到安全吗?
- 非常不安全0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常安全
23. 你有幸福的感觉吗?
- 从来没有0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 一直有
- * 24. 你感到精神紧张吗?
- 根本不紧张0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常紧张
- * 25. 你感到心情不好、情绪低落吗?
- 从来没有0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 一直有
- * 26. 你会毫无理由地感到害怕吗?
- 从来没有0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 一直有
- * 27. 你对做过的事情经反复确认才放心吗?
- 从来没有0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 一直有
- * 28. 与别人在一起时,你也感到孤独吗?
- 从来没有0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 一直有
- * 29. 你感到坐立不安、心神不定吗?
- 从来没有0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 一直有
- * 30. 你感到空虚无聊或活着没有什么意义吗?
- 从来没有0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 一直有
31. 你的记忆力怎么样?
- 非常差0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常好

32. 你容易集中精力去做一件事吗?

非常不容易 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常容易

33. 你思考问题或处理问题的能力怎么样?

非常差 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常好

34. 从总体上说,你认为自己的心理健康状况如何?

非常差 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常好

35. 对于在生活、学习和工作中发生在自己身上的不愉快事情,你能够妥善地处理好吗?

完全不能 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 完全可以

36. 你能够较快地适应新的生活、学习和工作环境吗?

完全不能 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 完全可以

37. 你如何评价自己在工作、学习和生活中担当的角色?

非常不称职 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常称职

38. 你的家庭生活和睦吗?

非常不和睦 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常和睦

39. 与你关系密切的同事、同学、邻居、亲戚或伙伴多吗?

根本没有 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常多

40. 你有可以与你分享快乐和忧伤的朋友吗?

根本没有 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常多

41. 你与你的朋友或亲戚在一起谈论问题吗?

从来不谈 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 经常交谈

42. 你与亲朋好友经常保持联系(如互相探望、电话问候、通信等)吗?

从不联系 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 一直联系

43. 你经常参加一些社会、集体活动(如党团、学生会、朋友聚会、文体娱乐等)吗?

从不参加 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 一直参加

44. 在你需要帮助的时候,你在很大程度能够依靠家庭吗?

根本不能 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 完全可以

45. 在你需要帮助的时候,你在很大程度能够依靠朋友吗?

根本不能 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 完全可以

46. 在你遇到困难时,你主动地去寻求他人的帮助吗?

从不主动 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常主动

47. 与你的同龄人相比,从总体上说你认为你的社会功能(如人际关系、社会交往等)如何?

非常差 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常好

48. 与你的同龄人相比,从总体上说,你认为你的健康状况如何?

非常差 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常好

【计分与解释】

标*号的题目需先进行反向计分,即0记为10,10记为0;1记为9,9记为1;依此类推。

计分标准为:生理健康方面:1到17题分数相加,分数从0~170,所得分数越高,代表生理健康状况越好;心理健康方面:19到33题分数相加,分数从0~150,所得分数越