大学生心理健康教育力作

青年人智慧人生成功宝典

大学生心理健康

理论与实务

主编　李先锋

電子工業出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

大学生心理健康理论与实务

李先锋　主　编

苏亚玲　江　文　曹淑英　副主编

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书分为上下两篇。上篇是十个主讲话题，下篇是十篇自主阅读内容。上下篇之间相互独立，又相互衔接，涵盖了大学生关心和关切的内容，旗帜鲜明、干脆利落地改革大学生心理健康学的理论框架，体系的设计全面服从和服务于大学生心理健康的现实需求。全书语言亲切自然，将人生的哲理娓娓道来，细致入理，引人深思。

本书适合作为高等院校大学生心理健康教育课程的教材，也可作为关心自己心理健康、渴求解决心理问题的青年人的自助心理宝典，适合青少年、心理健康专业学习者和工作者、大学生家长等阅读参考。

图书在版编目（CIP）数据

大学生心理健康理论与实务 / 李先锋主编. —北京：电子工业出版社，2009.10

ISBN 978-7-121-09617-4

Ⅰ. 大… Ⅱ. 李… Ⅲ. 大学生—心理卫生—健康教育—教材 Ⅳ. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 176124 号

策划编辑：张贵芹
责任编辑：刘　凡
印　　刷：北京市天竺颖华印刷厂
装　　订：三河市鑫金马印装有限公司
出版发行：电子工业出版社
　　北京市海淀区万寿路 173 信箱　邮编 100036
开　　本：720×1000　1/16　印张：21.5　字数：458 千字
印　　次：2009 年 10 月第 1 次印刷
定　　价：30.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

编 委 会

序　言

中国高等教育从1977年12月那个号称“国家和时代的拐点”的恢复高考制度的时刻至今，经历了从精英教育到大众教育的快速发展——高考录取率由4.7%(1997全国总体比率)扩增为高等教育大发展今天的80%(2009全国平均水平)，大学生日益成为中国青年群体中规模最大的部分。所以，关注大学生的心理健康就是关注青年群体成长、关心社会和谐、构筑国家未来的宏大事业的重要组成部分。同时，大学生来自社会各阶层，每一位大学生的后面都有许多双父母、亲人关注的眼神。所以，献身于大学生的心理健康事业就是在为亿万家庭送去福音、为社会和谐积极奉献。这是一项伟大的事业，值得有理想、有志向、有才华、有激情的一大批心理学工作者投身这片希望的田野。

我的学生李先锋是一位长期从事大学生心理健康事业的心理学者，对大学生心理健康的理论技术主动学习、深入探究、科学创新、综合运用，在二十多年的大学生心理健康教育的实践中，形成和积累了内容丰富、体系新颖、见解独到、效果显著的大学生心理健康的理念、策略、方法、技巧的体系。现在，他和他的专业团队成员完成了这本《大学生心理健康理论与实务》，由电子工业出版社出版，让我为其作序。作为他的老师，我责无旁贷，同时也感到欣慰。

阅读完全书，我感觉这是一本比较特别的大学生心理健康著作，之所以说其特别，体现在这么四个方面：其一，体系特别。体系的设计全面服从和服务于大学生心理健康的现实需求。从头到尾，没有任何一部分是为求体系的完整性而相对多余的内容。其二，内容特别。全书由上、下两部分组成（十个主讲心理话题，十个自主阅读内容），“双十”之间各自独立，又相互衔接，基本涵盖了大学生关心和关切的全部内容，适合于教师讲授和学习者浏览。其三，结构特别。“主讲话题”部分的结构是“标题——引言——本讲提纲——

心理测验——正文——延伸探索——经典启示——趣味赏析——扪心自问”。“自主阅读”部分的结构则是不拘一格，灵活多样。其四，文风特别。在传递心理健康理念的部分，你如同看到一位神圣庄重的布道者；讲授心理科学的思想和策略，你感受到娓娓而谈的细致入微。联系实际的时候你认为作者就像生活在你身边一样熟悉自然；引导你思考的环节，又让你觉察到一个小精灵进入了你心灵的深处。

期望李先锋和他的专业团队继续努力，做出更多更好的业绩，祝福你们。有事业心的人是幸福的，投身于事业的人是光荣的。

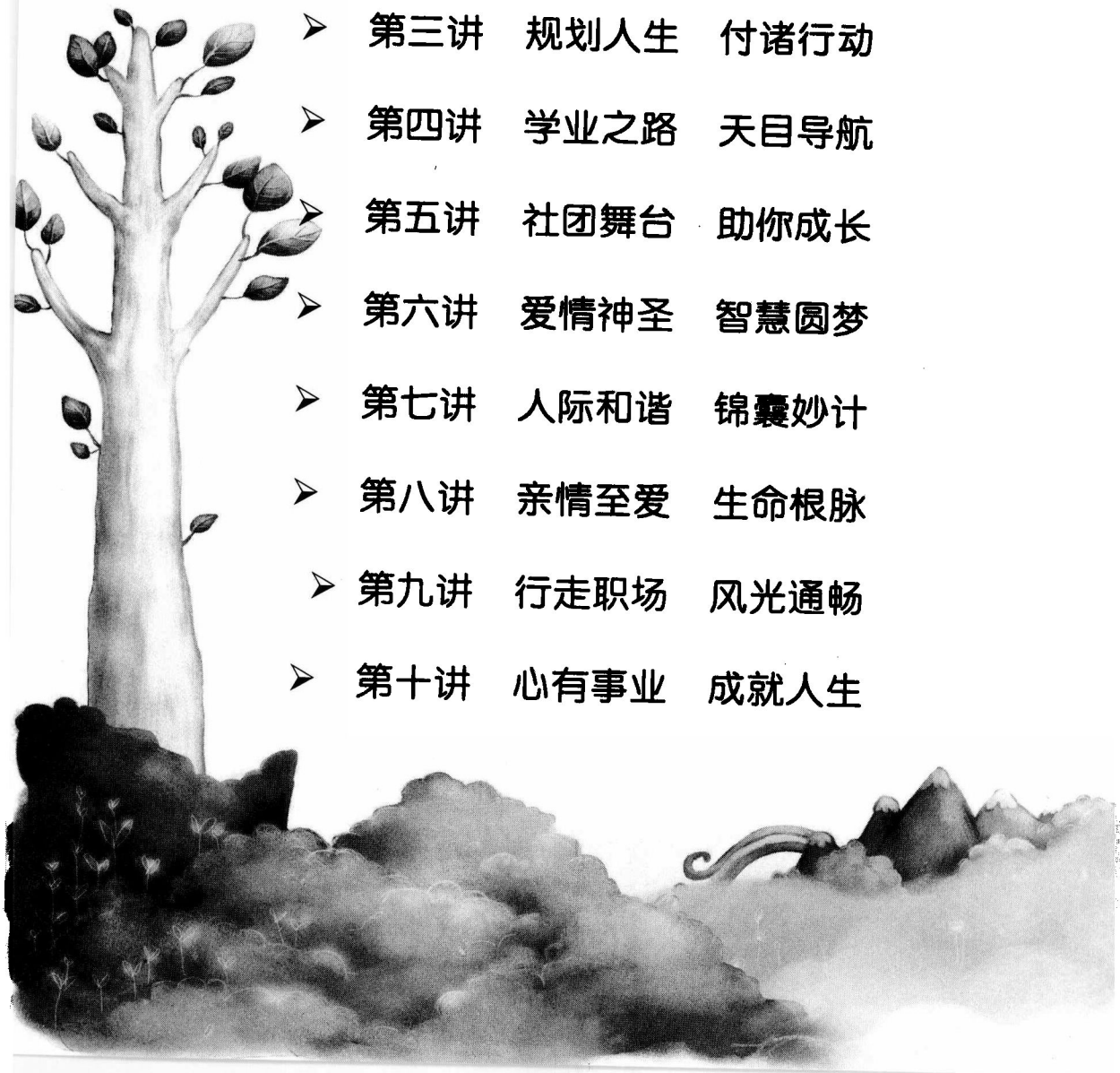
广东省心理学会会长
华南师范大学心理学教授、博士生导师
华南师范大学校长
刘鸣博士

目　录

上　篇

下　篇

上　篇



第一讲　健康人生　从心开始

引　言

中央电视台 CCTV-12 的《心理访谈》节目是中国大陆最具知名度和美誉度的心理健康主题节目。这个节目的经典广告词是——“让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心世界的恐慌；让脸上失去笑容的，不是磨难，而是静谧心灵的缄默。没有谁的心灵永远一尘不染。珍惜自我，拥抱健康。沟通，消除隔膜；交流，敞开心扉；真诚，溶化壁垒。心理访谈，健康人生，从‘心’开始。”

这其中展现的对“心理健康问题成因的认知解读，认识和对待心理健康的观念定位，解决心理问题的行为策略”得到了从学术界到社会大众的广泛认同。于是，我们的大学生心理健康系列精神大餐不避拾人牙慧之嫌，以“健康人生，从心开始”为题拉开序幕。

本讲提纲

首先让我们来做一个心理测验——《中国人心理健康量表》，了解自己的心理健康状况。然后进入正文，《初识心理健康》为你传递现代心理健康的基本理念。借助延伸探索环节，让大家适度知道一些心理异常的辨别知识——《心理异常常识粗通》。在经典启示中，我们提供一组展示积极的心理健康理念、科学的维护心理健康的策略的独立成篇的文章——《快乐其实很简单》、《坦然之心》、《微笑着，去唱生活的歌谣》。在趣味赏析部分，换一种轻松的语调，继续进行富有经典启示初衷的话题，这由两部分组成：一篇难得的心理美文——《最好的苹果》，外加一组具有“魔鬼词典”的冷幽默风格的健康人生启示录——《忠告和路标》。最后的扪心自问环节，是本讲重点内容回顾和思考话题。

心理测验

中国人心理健康量表

温馨提示：每个题目后都有五个等级供你选择，分别按照程度的高低用 1、2、3、4、5 来表示：1——无；2——偶尔；3——有时；4——经常；5——总是。注意：每个题目后只能选择一个等级，在相应的数字上画圈；每个题目都要回答。

	无	偶尔	有时	经常	总是
1. 我情绪忽高忽低	1	2	3	4	5
2. 做什么事我都感觉很困难	1	2	3	4	5
3. 我喜欢与人争论、抬杠	1	2	3	4	5
4. 我对许多事情心烦	1	2	3	4	5
5. 遇到紧急的事我手发抖	1	2	3	4	5
6. 我怕应付麻烦的事	1	2	3	4	5
7. 我情绪低落	1	2	3	4	5
8. 我感到人们对我不公平	1	2	3	4	5
9. 我觉得大多数人都不可信任	1	2	3	4	5
10. 感到别人对我不友好	1	2	3	4	5
11. 我不能控制自己而发脾气	1	2	3	4	5
12. 我感到前途没有希望	1	2	3	4	5
13. 我喜怒无常	1	2	3	4	5
14. 我要求别人十全十美	1	2	3	4	5
15. 我抱怨自己为什么比不上别人	1	2	3	4	5
16. 我觉得别人想占我的便宜	1	2	3	4	5
17. 我觉得活得很累	1	2	3	4	5
18. 看见房间杂乱无章我就安不下心来	1	2	3	4	5
19. 我着急时，嘴里有味	1	2	3	4	5
20. 我感到有坏事发生	1	2	3	4	5
21. 我觉得疲劳	1	2	3	4	5
22. 我常为一些小事而心情不好	1	2	3	4	5
23. 我不能容忍别人	1	2	3	4	5
24. 别人有成绩我生气	1	2	3	4	5
25. 我的想法与别人不一样	1	2	3	4	5
26. 遇到挫折，我便灰心	1	2	3	4	5
27. 我经常责备自己	1	2	3	4	5
28. 害怕别人注意我的短处	1	2	3	4	5
29. 我一紧张就头痛	1	2	3	4	5
30. 我有想打人或骂人的冲动	1	2	3	4	5
31. 感到别人不理解我，不同情我	1	2	3	4	5
32. 我固执己见	1	2	3	4	5
33. 我对什么事情都无兴趣	1	2	3	4	5

续表

	无	偶尔	有时	经常	总是
34. 我心里焦躁	1	2	3	4	5
35. 我过人多、车多的路口心里发慌	1	2	3	4	5
36. 遇到紧急的事我尿频	1	2	3	4	5
37. 我心情时好时坏	1	2	3	4	5
38. 我对新事物不习惯	1	2	3	4	5
39. 我感到别人亏待我	1	2	3	4	5
40. 我感到很难与人相处	1	2	3	4	5
41. 我有想摔东西的冲动	1	2	3	4	5
42. 我觉得我出力不讨好	1	2	3	4	5
43. 总觉得别人在背后议论我	1	2	3	4	5
44. 我爱揭别人短处	1	2	3	4	5
45. 我喜怒都表现在脸上	1	2	3	4	5
46. 我常紧张睡不好觉	1	2	3	4	5
47. 我无缘无故感到紧张	1	2	3	4	5
48. 应采取果断行动时，我就犹豫不决	1	2	3	4	5
49. 我不擅与人相处，往往关系紧张	1	2	3	4	5
50. 该做的事做不完我放心不下	1	2	3	4	5
51. 我不分场合地发泄不满	1	2	3	4	5
52. 我控制不住自己的情绪	1	2	3	4	5
53. 当别人看我或议论我时，感到不自在	1	2	3	4	5
54. 别人对我成绩的评价不恰当	1	2	3	4	5
55. 我感到自己没有什么价值	1	2	3	4	5
56. 我总觉得别人在跟我作对	1	2	3	4	5
57. 我情绪波动性大	1	2	3	4	5
58. 我担心别人看不起我	1	2	3	4	5
59. 我感到忧愁	1	2	3	4	5
60. 我心情紧张时，胃就不舒服	1	2	3	4	5
61. 在变化的情况下，我不能灵活处事	1	2	3	4	5
62. 我觉得我的学习或工作的负担重	1	2	3	4	5
63. 我对比我强的人并不服气	1	2	3	4	5
64. 我不能接受别人的意见	1	2	3	4	5

续表

65. 我对亲朋好友忽冷忽热	1	2	3	4	5
66. 我觉得生活没意思	1	2	3	4	5
67. 我担心自己有病	1	2	3	4	5
68. 遇到紧急情况时，我心跳得厉害	1	2	3	4	5
69. 我与陌生人打交道时感到为难	1	2	3	4	5
70. 我心里总觉得有事	1	2	3	4	5
71. 我在公共场合吃东西感觉到不舒服	1	2	3	4	5
72. 我的朋友有钱，我感到不舒服	1	2	3	4	5
73. 我做事想怎么做就怎么做	1	2	3	4	5
74. 我难以完成工作任务或学习任务	1	2	3	4	5
75. 紧张时我手出汗	1	2	3	4	5
76. 我常用刻薄的话刺激人	1	2	3	4	5
77. 不能忍受嘈杂的环境	1	2	3	4	5
78. 我容易激动	1	2	3	4	5
79. 我的感情容易受到别人伤害	1	2	3	4	5
80. 到一个新环境，我不能很快适应	1	2	3	4	5

说明：中国人心理健康量表，共有 80 个评定项目，每一个项目都采用 5 级评分制。

（1）无：自觉无该项问题。

（2）轻度：自觉偶尔有该项问题。

（3）有时：自觉有该项症状，时有发生。

（4）经常：自觉有该项症状，经常发生。

（5）总是：自觉有该项症状，总是存在。

中国人心理健康量表，共有 80 个评定项目，可归类为 10 个因子。各因子所包含的项目如下：

（1）人际关系紧张与敏感：包括 10、14、23、31、49、53、71、79，共 8 项。该因子主要反映受试者人际关系方面的紧张、敏感等。

（2）心理承受力差：包括 2、17、26、40、50、62、74、77，共 8 项。该因子反映受试者做事感觉困难，遇到困难、挫折容易灰心，觉得工作、学习负担重与难以完成，对待环境杂乱脏不能承受等。

（3）适应性差：包括6、18、35、38、48、61、69、80，共8项。该因子反映受试者对事情、环境、人不适应等。

（4）心理不平衡：包括8、15、24、39、42、54、63、72，共8项。该因子反映受试者感到别人对他不公平，抱怨自己赶不上别人，别人有成绩时自己生气，自己出力不讨好，觉得别人亏待自己，对比自己强的人不服气。

（5）情绪失调：包括1、13、22、37、45、52、57、65，共8项。该因子反映受试者情绪不稳定、心情不愉快、控制不住自己情绪等情绪问题。

（6）焦虑：包括4、20、28、34、47、58、67、70，共8项。该因子反映受试者对许多事情心烦、预感有坏事发生、心理烦躁、无缘无故紧张、担心自己有病等焦虑症状。

（7）抑郁：包括7、12、21、27、33、55、59、66，共8项。该因子反映受试者情绪低落、对前途感觉无希望、疲劳、对事情不感兴趣、感到忧愁、觉得生活没意思等抑郁症状。

（8）敌对：包括3、11、30、41、44、51、76、78，共8项。该因子反映受试者喜欢与人争论、不能控制脾气、有摔东西的冲动、爱挑人毛病、爱刺激别人等敌对症状。

（9）偏执：包括9、16、25、32、43、56、64、73，共8项。该因子反映受试者不信任人、固执己见、总认为别人背后议论自己和与自己作对、不能接受别人意见、我行我素等偏执症状。

（10）躯体化：包括5、19、29、36、46、60、68、75，共8项。该因子反映受试者心理紧张，特别是情绪产生的躯体化不适或症状，如手发抖，尿频，头痛，睡不好觉，胃不舒服，心跳加快等。

操作手册：

1. 评分标准

中国人心理健康量表共包括10个分量表，每个分量表都包括8项。各分量表的因子分的计算方法，是将8个项目的分数加在一起的和除以因子数，即除以8，这就是该分量表的因子分。每一项目采用5等级评分法。每个因子的8项按此标准计分除以8，即为该因子的因子分。

读者在自己填完心理健康量表后，判断自己心理健康状况，10个因子均以2分为简单判断标准分数线。根据10个因子的因子分，以2分为简单判断标准分数线，就可以简单、初步地判断哪些因子存在问题和症状。

初步确定心理问题和症状严重程度的评定分数值：2～2.99分，表示该因子存在轻度心理问题；3～3.99分，表示该因子存在中度心理症状；4～4.99分表示该因子存在严重心理症状。

2. 测验说明

总均分的计算方法是把该量表80项的分数加在一起，再除以80，得出的分数便是受试者心理健康的总均分。

用总均分判定受试者心理健康状况：2～2.99分，为轻度的心理健康问题；3～3.99分，为中等程度的心理健康问题；4～4.99分，为典型的心理健康问题。

初识心理健康

一、现代健康观

什么是健康？在古代，由于知识的局限和观念的滞后，人类对健康的认识水平非常低下——“单一的生物医学模式”，表现为两个方面：其一，对生理状况的简单化定位，“不痛不痒，身健体康”，这是麻痹心理；其二，对精神异常的妖魔化曲解，“鬼神附体，驱灵辟邪”，这是愚昧做法。

1．二维健康观

这种状况随着社会的文明进步和医学的发展普及悄然发生着变化。世界卫生组织在1978年国际初级卫生保健大会上，发表了著名的《阿拉木图宣言》。它对“健康”第一次进行了明确的定义：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”该宣言强调：健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内一项重要的社会性目标。时隔11年后，1989年世界卫生组织又一次深化了健康的概念，认为健康包括躯体健康（physical health）、心理健康（psychological health）、社会适应良好（good social adaptation）和道德健康（ethical health）。这种新的健康观念从“单一的生物医学模式”演变为“生物——心理——社会医学模式”，扩展“心理健康”和“社会适应健康”为健康的有机组成部分。它既考虑到人的自然属性，又考虑到人的社会属性，由此称为“二维健康观”，这充分体现了健康观念的重大进步。

2．三位一体的健康观

进入21世纪，健康问题日益受到广泛关注，呈现“亦喜亦忧”的态势。首先说“喜”从何来。现代医疗科技和临床治疗的进步日新月异，生理疾病的形成机制的研究发展和治疗技术的日益精湛，让我们没有理由不对现代医学护卫大众健康的现实进步和光明前景充满信心。然后谈“忧”为何故。大量从前偶有耳闻、感觉离我们很远的“身心疾病”以及由此引发的焦虑和担忧日渐紧迫地向我们袭来。于是，一种全新的健康理念，从最初的心理健康先知者的带有“心理呓语”色彩的感悟中逐渐形成，这就是“身—心—灵的三位一体”。

“身—心—灵的三位一体”的健康观认为：在我们的身体、心理之上，还有一个居于主导地位的心灵的存在。心灵是在我们个体生而即有的本能取向的基础上，经由成长中的个体社会化逐渐形成的关于信仰和操守的精神体系。它存在于

我们的精神世界，不为外人所知，甚至我们自己都未必清晰地觉察到。心灵以某种价值、理念为指导，并奉为自己的行为准则和活动指南，懂得做什么和不做什么的内心主宰。有心灵的人才谈得上人生价值，能够赋予短暂人生以永恒的意义。心灵的有无，在很大程度上决定着一个人的发展的可能性。没有心灵的人，会失去把握自身命运的力量，其发展的可能性会大大减低。有心灵的人，会调动自身的一切力量，集中到预定的目标上，其知识、能力、内心世界都会得到充实和提高，从而推动个人及社会的发展。心灵健康的人会让自己的生活价值定向明确，个人潜力得到有效开发，乐观积极面对社会，收放自如掌控自己。

按照“身—心—灵的三位一体”的健康观，一个健康的人应该是：身体健康——饮食起居舒适自然，主题生活和休闲娱乐相映成趣，生理机能处于常态标准以上，生理免疫功能完好；心理健康——自我概念明确，心智反应健全，情绪表达流畅，行为活动自控；心灵健康——信仰纯美稳健，操守内方外圆，人与自然一体，从容淡定处世。

到此为止，我们可以清晰地形成一个关于健康的“认知轮廓”。现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理和心灵三个层次：身体健康是物质基础，心理健康是精神表现，心灵健康是根本保障。在心灵健康的统率作用下，身体健康与心理健康双向互动，良好的心理状态可以使生理功能处于和谐状态，反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题，生理上的缺陷、疾病，特别是痼疾，往往引发烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪，导致各种不正常的心理状态。健康的身体让人产生自信、乐观、主动、担当的良好心理。心灵将身、心两者统一为一体，在心灵的主导下，身、心向心灵认同、向往、追求的方向发生演变和整合。人是身体、心理和心灵三者的共同体，这就是“身—心—灵的三位一体”的健康观。运用这一思想体系，可以描述、阐释、预测和控制与身体、心理相关的健康现象和问题。这一全新的健康观念已经受到主流心理健康学界的积极认同。

二、心理健康的评价体系

什么是心理健康？用什么标准来衡量一个人的心理是否健康？人的心理健康是有标准的，但却不像生理健康“让数据资料说话”那样精准确切、“以标本模型展现”那样具体直观。

我们每一个人都应该掌握卫生保健知识，树立健康信念，自愿采纳有利于身心健康的心理行为和生活方式，从而保障自身健康，同时有益于他人社会。掌握卫生保健知识（知）、树立健康信念（信）、自愿采纳有利于身心健康的心理行为和生活方式（行）这三者之间的关系表现为：知是基础，信是动力，行是目标。知识、信念、行为改变的统一，是消除或减轻影响身心健康的危险因素、预防疾病、促进身心健康和提高生活质量的必由之路。

如何认识和对待心理健康，既是一个基本的理论问题，又是一个重要的现实问题。在不同的评价体系框架内，评价的结论是没有什么可比性的。这是我们对心理健康最常见的误区。综合而言，有四种评价心理健康的评价体系。

1. 自主体验体系

自主体验是个体凭借以自己为认知对象产生的认知评价为基础产生的情绪体验。如果自主体验认为自己有心理问题，这个人的心理健康状况当然不会完全正常。但是，若还能够感觉到自己有心理问题，这个问题一般不会非常严重。如果是认为身边的人都有问题，唯有自己没有问题，那么这个人的问题肯定非常严重。心理基本正常的人，可以察觉到自己的心理活动和自己以前的差别、自己的心理表现和别人的差别等。这种自我评价称为自我认知力，简称自知力。

2. 社会评价体系

在正常情况下，我们依照社会生活的游戏规则适应社会和改造环境。因此，正常人的行为符合社会的准则，根据社会要求和道德规范行事，其行为符合社会常模。如果由于器质的或功能的问题使得个体社会心理行为能力受损，不能按照社会认可的方式行事，我们会认为此人有心理问题。

3. 统计学体系

心理测验通过有代表性的取样、成立常模样本、检测信度、检测效度和方法的标准化，形成心理测评量表，把受测评人的心理测量结果与常模进行比较，获得受测评人的心理健康状况。由于心理测验量表的科学性和适用性的问题，测评的结果和功能尚不宜过度采信和依赖。

4. 专家评价体系

心理健康专家是专门从事心理健康研究和应用工作、具有真才实学的人士。之所以进行这样看似多此一举的强调，是因为现实生活中以学历、职称、官职而言，应该被别人认为是专家的人，或者自以为是专家的人太多了，而真正具有专家实力的人其实非常之少。一位真正的专家，凭借自己扎实的学术历练和实践经验，会成长出一种被称为“直觉智慧”的心理技能——不需要使用心理测验量表、不必要经过长时间的观察，就会对被评价人的心理健康状况，心理问题的特点、成因和解决问题的策略，瞬间完成非常精准的“心理运算”，让局外人感觉到像“X 光机”那样洞察人的心理世界。

三、心理健康的标准

无论依照什么评价体系，心理健康评价结论的获得还是有相近或相似的尺度