



中等职业教育课程改革国家规划新教材  
全国中等职业教育教材审定委员会审定

# 心理健康

Mental  
Health

◎ 主编 俞国良



高等教育出版社

高等教育出版社

中等职业教育德育课课程改革国家规划新教材及配套教学用书书目

职业生涯规划	蒋乃平 主编
职业生涯规划教学参考书 (附光盘)	蒋乃平 杜爱玲 主编
职业生涯规划学习指导 (附光盘)	杜爱玲 主编
职业道德与法律	朱力宇 张伟 主编
职业道德与法律教学参考书 (附光盘)	张伟 主编
职业道德与法律学习指导 (附光盘)	张伟 主编
哲学与人生	王 霁 主编
哲学与人生教学参考书 (附光盘)	张伟 陈 济 主编
哲学与人生学习指导 (附光盘)	张伟 陈 济 主编
心理健康	俞国良 主编
心理健康教学参考书 (附光盘)	俞国良等 主编
心理健康自测与指导	俞国良 主编
心理健康教育案例集	俞国良等 主编

**赠送：**

20 小时网上学习 免费下载各种资源

**增值学习卡**

网址：[sve.hep.com.cn](http://sve.hep.com.cn)

网上学习 / 资源下载 / 权威专家在线答疑

防伪查询号码：106695881280

免费查询 / 甄别盗版 / 赢取大奖

使用说明详见书内“郑重声明”页

明码 6106 8721 7069 6731  
密码

ISBN 978-7-04-027774-6



9 787040 277746 >

定价 17.20元



中等职业教育课程改革国家规划新教材  
全国中等职业教育教材审定委员会审定

内容简介

本书是中等职业学校心理健康课程教材，是根据教育部《中等职业学校德育课教学大纲》和《中等职业学校心理健康教育指导纲要》的要求，结合中等职业学校学生的心理特点，由长期从事心理健康教育的专家、学者编写而成的。本书可作为中等职业学校心理健康教育课程教材，也可供从事心理健康教育的教师参考。

本书共分八章，主要内容包括：心理健康概述、自我认识与自我调适、情绪调节、人际交往、压力管理、职业心理、心理危机干预、心理测验与心理咨询。

本书可作为中等职业学校

心理健康教育课程教材

也可供从事心理健康教育的

教师参考。

# 心理健康

## Mental Health

◎ 主编 俞国良  
◎ 主审 苏彦捷 姚梅林



高等教育出版社

ISBN 7-04-015774-0

## 内 容 简 介

本书根据教育部2008年12月颁布的中等职业学校《心理健康教学大纲》编写,是中等职业教育课程改革国家规划新教材,经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过。

全书包括知识篇、成长篇、生活篇、学习篇和职业篇五个部分,对学生进行心理健康的基本知识、方法和意识的教育,旨在提高全体学生的心理素质,帮助学生正确认识和处理成长、学习、生活和求职就业中遇到的心理与行为问题,促进其身心全面和谐发展。

本书内容丰富、形式新颖、语言活泼、图文并茂,适合中等职业学校学生学习使用。

## 图书在版编目(CIP)数据

心理健康 / 俞国良主编. — 北京: 高等教育出版社, 2009.6  
ISBN 978-7-04-027774-6

I. 心… II. 俞… III. 心理卫生—健康教育—专业学校—教材 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第093802号

策划编辑 刘鑫鑫 责任编辑 刘鑫鑫 封面设计 张申申 版式设计 张楠  
责任绘图 于博 黄炜等 责任校对 杨雪莲 责任印制 毛斯璐

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街4号  
邮政编码 100120  
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司  
印 刷 北京市大天乐印刷有限责任公司

开 本 787×1092 1/16  
印 张 12.5  
字 数 230 000

购书热线 010-58581118  
咨询电话 400-810-0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>  
<http://www.landaco.com.cn>  
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2009年6月第1版  
印 次 2009年6月第1次印刷  
定 价 17.20元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 27774-00

# 中等职业教育课程改革国家规划新教材 出版说明

为贯彻《国务院关于大力发展职业教育的决定》(国发[2005]35号)精神,落实《教育部关于进一步深化中等职业教育教学改革的若干意见》(教职成[2008]8号)关于“加强中等职业教育教材建设,保证教学资源基本质量”的要求,确保新一轮中等职业教育教学改革顺利进行,全面提高教育教学质量,保证高质量教材进课堂,教育部对中等职业学校德育课、文化基础课等必修课程和部分大类专业基础课教材进行了统一规划并组织编写,从2009年秋季学期起,国家规划新教材将陆续提供给全国中等职业学校选用。

国家规划新教材是根据教育部最新发布的德育课程、文化基础课程和部分大类专业基础课程的教学大纲编写,并经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过的。新教材紧紧围绕中等职业教育的培养目标,遵循职业教育教学规律,从满足经济社会发展对高素质劳动者和技能型人才的需要出发,在课程结构、教学内容、教学方法等方面进行了新的探索与改革创新,对于提高新时期中等职业学校学生的思想道德水平、科学文化素养和职业能力,促进中等职业教育深化教学改革,提高教育教学质量将起到积极的推动作用。

希望各地、各中等职业学校积极推广和选用国家规划新教材,并在使用过程中,注意总结经验,及时提出修改意见和建议,使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司

2009年5月

# 前言

心理健康课程是中等职业学校进行心理健康教育的主渠道。为全面贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和《国务院关于大力发展职业教育的决定》的精神，为中等职业学校提供一套适应时代发展和学生心理发展特点需要的心理健康教材，依据教育部2008年12月颁发的中等职业学校《心理健康教学大纲》，高等教育出版社组织编写了本教材，供中等职业学校学生使用。本教材是中等职业教育课程改革国家规划新教材。

本教材编写坚持“以服务为宗旨，以就业为导向”，在内容上认真做好两个加强：一是加强学生的思想道德教育，二是加强学生的职业技能培养，为学生求职就业做好心理准备。教材力求贴近实际、贴近生活、贴近学生。从学生身心健康发展的规律和中等职业教育培养目标的实际需要出发，体现德育课程综合化和评价综合化的发展趋势，注重活动、体验与调适；强调认知、情感态度观念和运用的统一，心理健康知识普及与心理素质提高和行为养成的统一；突出学生分析问题、解决问题能力的培养，切实增强心理健康教育的针对性、实效性和时代感。

本教材内容主要包括心理健康基本知识和成长、生活、学习及其职业心理素质等方面。即让学生了解心理健康的概念和标准，关注自己生理和心理发展特点，主动进行心理调适，做积极、乐观、善于面对现实的人；使学生学会欣赏自我，积极接纳自我，敢于接受生活的挑战，追求自己的人生价值，直面成长中的心理行为问题；让学生正确认识人际交往和社会适应障碍的成因，理解和谐人际关系、快乐生活的意义，追求健康的生活方式，不断提升自己的生活质量；同时，让学生了解激发学习兴趣和动机的方法，理解终身学习概念的新内涵，坚定学习自信心，体验学习过程中的积极感受，树立终身学习和在实践中学习的理念；特别是让学生了解职业心理素质的重要性，正确对待求职就业与创业中出现的心理与行为问题，勇于面对职业压力与职业倦怠，认同职业角色规范，不懈追求创业和创新，做一个身心健康的高素质职业工作者。教材内容面向全体学生，以课堂教学为主，以心理案例为切入点，进行心理健康知识普及和心理辅导。重点是通过活动让学生主动参与其中，并在活动中进行体验和调适，加深对心理健康的认识，树立心理健康意识，掌握心理调适的方法，并在实践中加以应用，帮助学生正确分析和处理成长、学习、生活和求职就业中遇到的心理与行为问题。教材共分为5个教育专题（篇），即知识篇、成长篇、生活篇、学习篇和职业篇，10个教育主题模块（单元），36个具体的学习课目（课）。每个学习课目包括心灵故事、心海导航、心理体验、成长工作坊、拓展性训练等内容。

本教材建议教学时数为 34 课时，可以按教材的编写次序安排教学内容，也可以根据实际需要把教学内容灵活安排在不同年级中，但应保证修完规定的教学内容和课时。

本教材配套有《心理健康自测与指导》、《心理健康教学参考书》、《心理健康教育案例集》等教辅书，另外，还有资源丰富的网络课程，有利于教学。可登录 <http://sve.hep.com.cn> 上网学习，下载相关资源。具体登录方法可参见书末“郑重声明”页。

本教材主编俞国良(中国人民大学教授、博士生导师、心理研究所所长)是教育部 2008 年《心理健康教学大纲》制定专家组组长；参与编写的有董妍(中国人民大学博士)、侯瑞鹤(中国人民大学博士)、赵军燕(首都师范大学博士)、王永丽(教育部教育管理信息中心博士)、李媛(成都科技大学教授)和仵云霞(昆明教育科学研究院)、郑晓哲(长春职业与成人教育指导中心)、董群朴(北京信息管理学校)、颜苏勤(上海商业学校)、何其华(广西物资学校)、丁卫民(浙江省温岭市职业技术学校)、李勤(青岛艺术学校)、苏重来(成都市工业学校)、贾素萍(山西工业管理学校)、沈文秋(石家庄职教中心)、韩晶(大连综合中等专业学校)、康江梅(福建省泉州华侨职业中专)、杨梅(湖北省宜都职教中心)、王世安(西安工业学校)、许音旋(北京商业学校)等老师。此外，来自全国三十一个省、市、自治区的德育工作委员会心理健康教育研究会的 60 多位骨干教师参加了教材编写的多次讨论。

本教材在编写过程中，广泛参考了国内外相关著作，并多次得到了教育部职成教司有关领导、部分省市教育行政部门负责人和心理学专家的指导，以及高等教育出版社的大力支持。本教材经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过，由苏彦捷教授(北京大学)、姚梅林教授(北京师范大学)任主审，在此一并表示衷心的感谢。由于时间紧、任务重，加上编者水平有限，对书中的不足和纰漏之处，恳请读者批评指正。如有反馈意见，请发邮件至 [zz\\_dzyj@pub.hep.cn](mailto:zz_dzyj@pub.hep.cn)。

编者

2009 年 4 月

# 致同学们

同学们，当我们跨进中等职业学校的大门，就踏上了人生发展的新旅程。

从今天起，我们开始学习一门新课程——心理健康。

《心理健康》教材根据教育部颁布的《心理健康教学大纲》编写，紧紧围绕提升“心理素质”的核心，安排了能够有效帮助我们正确认识和处理成长、学习、生活和求职就业中遇到的心理行为问题，促进身心全面和谐发展的五篇内容，即知识篇、成长篇、生活篇、学习篇和职业篇。

- 知识篇——介绍心理健康基本知识和本课程对健康成长的意义。
- 成长篇——认识自我、悦纳自我，直面成长中的心理困惑与心理问题。
- 生活篇——和谐人际关系，做积极适应社会生活、自信快乐的幸福人。
- 学习篇——激发学习兴趣，学会学习；掌握学习方法，实现有效学习。
- 职业篇——提升职业心理素质，为求职就业与创新创业奠定心理基础。

本教材分为10单元，36课。每课包括“心灵故事”、“心海导航”、“心理体验”、“成长工作坊”、“拓展性训练”和“我的感悟与收获”等栏目。这些栏目反映了同学们在课堂中的学习环节、活动环节和实践应用环节，其重点是活动环节。各栏目要旨如下：

- 心灵故事：用同学们身边的真实案例或故事来直观导入本课学习内容。
- 心海导航：运用心理健康知识和方法对心灵故事进行分析和心理健康指导。
- 心理体验：提出自我体验或心理调适等心理训练的方法、步骤，激起探究。
- 成长工作坊：通过讨论、活动和分享来分析、解决心理困扰与心理问题，促进成长。
- 拓展性训练：全方位的拓展性心理素质训练，最大限度地发挥自己的心理潜能。
- 我的感悟与收获：记录通过学习、活动和实践应用后自己的感悟与收获。

愿同学们通过与本教材的认真对话，在活动中探究，在探究中体验，在体验中调适，在调适中成长，成为适应经济社会发展需要的高素质劳动者和技能型人才。

热情希冀，心理健康真正撑起一片守望幸福的蓝天。

衷心祝愿，心理健康真正成为一个成就人才的摇篮。

虔诚祈祷，心理健康真正成为一项温暖人心的工程！

让我们携手，一起走进“心理健康”的课堂。



# 目 录

## 知识篇

<b>第一单元 心理健康与我</b>	2
第1课 心理健康促成长	2
第2课 心理健康哆咪咪	7
第3课 心理发展你我他	12
第4课 心理调适方法ABC	17

## 成长篇

<b>第二单元 认识自我</b>	24
第5课 天生我材必有用	24
第6课 我的未来不是梦	29
第7课 阳光总在风雨后	34
第8课 给真我一面旗帜	38
<b>第三单元 成长的烦恼</b>	43
第9课 青春的秘密	43
第10课 敏感的话题	48
第11课 做情绪的主人	53
第12课 向快乐出发	57

## 生活篇

<b>第四单元 学校中的我</b>	64
第13课 愿友谊地久天长	64
第14课 花季莫种相思树	69
第15课 师爱，温暖一生	74
第16课 冲突，让青春失色	79

<b>第五单元 家庭、社会中的我</b>	84
第17课 筑起心灵的防火墙	84
第18课 父爱母爱亲情进行时	89
第19课 滴水藏海，心怀感恩	94

## 学习篇

<b>第六单元 学会学习</b>	100
第20课 学习，我能行	100
第21课 激发学习兴趣和动机	105
第22课 掌握学习方法和策略	110

<b>第七单元 有效学习</b>	116
第23课 学习能力大盘点	116
第24课 积极应对学习压力	122
第25课 学习的新概念	127
第26课 在实践中学习	132

## 职业篇

<b>第八单元 认识职业</b>	138
第27课 职业与我	138
第28课 职业心理素质与我	143
第29课 我的角色，我喜欢	148

<b>第九单元 适应职业</b>	153
第30课 职业压力与职业素养	153
第31课 有规矩才能成方圆	158
第32课 升学与就业适应	163
第33课 职业倦怠与应对	167

<b>第十单元 创业与创新</b>	172
第34课 挫折，职场成功的前奏	172
第35课 创业需要的心理素质	177
第36课 创新，创业的动力	182

## 知识篇



健康的心理，  
让你胸襟更开阔，  
心灵更宁静；

健康的心理，  
让你青春更无悔，  
生活更自信；

健康的心理，  
让你生命更绚丽，  
人生更辉煌！

# 心理健康与我

## 第1课 心理健康促成长

同学们，我们正处在身心发展的转折时期，随着各种环境条件的改变，难免会在自我意识、人际交往、求职就业以及成长、学习和生活等方面产生各种各样的心理困惑或问题。心理健康教育能够促进我们的全面发展，帮助我们了解、认识、调适和充实自己，也可以为我们提供必需的心理援助，使我们更好地适应未来社会和时代发展的需要。

这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败，只要不是一败涂地，你一定会取得胜利的。

——亨·奥斯汀

### 心灵故事

吕晓雯是某中等职业学校一年级学生，因为父母想要男孩，她从小就被寄养在姥姥家，直到上学后，才回到父母身边。她认为父母不喜欢自己，不爱自己，于是对父母很冷淡，尤其是对父亲，就像对待陌生人一样，见面都不会主动说话。她从小比较顽皮，经常逃学，还留过级，初二曾经辍学打工。

在学校里，吕晓雯和同学的关系比较紧张，总感觉别人对自己不好，特别不能容忍别人在背后议论自己。有一次为一点小事，吕晓雯和两名同学大吵起来。当时已是晚上九点多，同学们都来劝说，但她仍然大吵大闹，还扬言要跳楼。无奈之下，生活老师把她安排到自己的宿舍，陪她过了一宿。这样的事情使得同学们对她都敬而远之，没有朋友的她时常感到孤独，为此她也很苦恼。

经班主任介绍，她把自己的痛苦告诉了心理辅导老师。几次辅导后，她明白了，自己从小的经历使她因缺少亲人的关爱而对其他人产生了不信任感，习惯了从自己的角度看问题，主观上感觉别人都对自己不好。以往的生活经历使她习惯用逃避或过激方式来处理矛盾和纠纷，不懂得如何对别人表达自己的感受和要求，不知道怎样与人沟通，虽有愿望，但不知如何行动。在心理辅导老师的指导和鼓励下，吕晓雯在心理健康课上学着和别人沟通，在团体辅导活动中尝试着向别人表达自己的感受和要求，渐渐地，她的脸上有了笑容。



## 心海导航

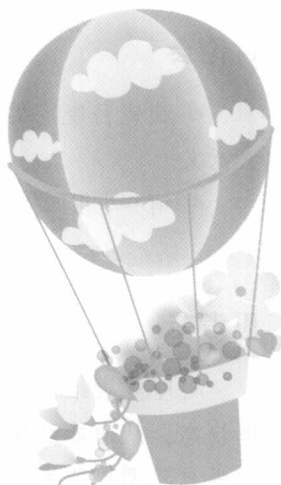
吕晓雯因为学校开展心理健康教育而得到了及时的心理援助，从自我封闭的世界中走了出来。可见，开设心理健康课和开展心理健康教育活动对我们的健康成长非常重要。那么，什么是心理健康教育呢？

心理健康教育，就是根据人们心理活动的规律，采取各种方法与措施，调动一切内外积极因素，维护个体心理健康，培养良好的心理素质，促进其整体素质提高的教育。相对于心理咨询和心理治疗来说，它是一种面向全体学生的预防式教育。就内容来说，心理健康教育包括心理素质培养和心理健康维护。心理健康教育的这两方面内容，反映了个体正常成长和发展的不同层次要求，心理素质培养主要是帮助我们成功、成才，心理健康维护则主要是帮助我们能正常地成长发展，适应社会，成为健康的人。

心理健康教育对我们的健康成长非常重要。我们正处在人生的重要过渡阶段，一方面还保留着儿童的幼稚，另一方面也表现出成人的成熟。这种过渡性让我们的心理发展充满着矛盾和动荡：我们的内心常常感受到躁动与不安，我们的心理容易出现不平衡或不稳定……许多研究表明，青少年时期最容易出现品德不良行为，违法犯罪的比例较高，车祸、溺水、斗殴等意外伤亡率也最高。心理疾病的发病率，从青春期开始逐年增高，青少年时期成为心理疾病发病的高峰阶段。有鉴于此，心理健康这门课程就是要帮助我们了解心理健康的基本知识，树立心理健康意识，掌握心理调适方法；指导我们正确处理各种人际关系，学会合作与竞争，培养职业兴趣，提高应对挫折、求职就业、适应社会的能力；正确认识自我，学会学习、学会有效学习，确立符合自身发展的积极生活目标，培养责任感、义务感和创新精神，养成自信、自律、敬业、乐群的心理品质，提高全体学生的心理健康水平和职业心理素质，真正成为适应经济社会发展需要的高素质劳动者和技能型人才。

### 温馨提示

一切智慧、成就、财富和幸福都始于健康的心理，心理健康是人们未来生存和发展的通行证。





## 心理体验

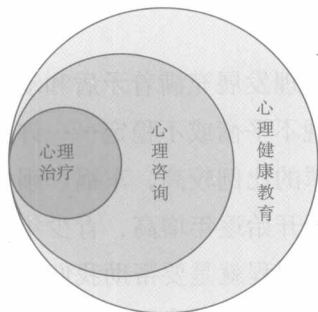
### 讨论会

- 读完吕晓雯的故事，请和同桌同学讨论心理健康教育对我们的成长与发展有什么意义。
- 请和小组同学讨论：希望心理健康这门课程能够帮助我们解决哪些方面的问题？

### 思考苑

心理健康维护是心理健康教育的重要内容。它主要是使我们形成并维持正常的心理状态，从而能适应社会，正常地成长和发展。具体包括三项内容：第一，帮助我们形成自我调控能力，维持正常的心理状态；第二，帮助心理状态不良者及时摆脱这种状态，恢复正常状态；第三，帮助心理不健康者康复，使之恢复健康状态。心理健康和生理健康一样，根据“患病”的严重程度可分为不同的等级，相应的，心理辅导也划分为三个层次。

你知道这三个层次的心理辅导都分别针对哪些人群吗？



请和老师、同学讨论心理健康教育可以采用哪些同学们喜闻乐见的形式。

### 自我剖析

一个木桶由许多木板组成，如果这些木板长短不一，那么这个木桶的最大容量不取决于最长的木板，而取决于最短的那块木板。一个人的成长也包括很多方面，哪个方面出了问题都是不健康的，心理方面也是如此。你知道心理素质都包括哪些方面吗？请和同学一起去图书馆或者上网查一查心理素质都包括哪些方面，自己在哪些方面还应该进一步提高和完善。



心理素质包括：\_\_\_\_\_

我应该在哪些方面进一步提高自己：\_\_\_\_\_

## 成长工作坊

## 情境分析

## 情境一：



## 情境二：



科学的心理测试是我们了解自己的一个有用工具，但它需专业心理学工作者对测量结果进行客观的评价和解释，否则，可能会对我们造成消极的影响。例如，互联网上充斥着的各种趣味小测试，“你受人欢迎吗？”“你失恋的几率有多大？”，还有各式各样的网上占卜，等等。处于青春期的我们好奇心较强，测试一下倒没什么，但是许多网站的心理测试结果缺乏科学解释，如果我们对此信以为真，可能会对自己的身心健康造成非常严重的后果。

请想一想，我们该怎样正确利用心理测试？怎样区别哪些心理测试是科学的，哪些是不科学的？

## 集思广益

从呱呱落地开始，人在发育成长过程中，总会受到来自不同方面多种因素的影响。同样，每个同学的心理健康状况也会受到多方面的不同影响。请分小组讨论一下：我们的心理健康状况会受到哪些因素的影响，自己的心理健康受哪些因素的影响最大？

## 影响我心理健康的主要因素

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## 内部因素

1. 生理因素
2. 人格因素
3. 能力因素
4. ……

## 外部因素

1. 家庭因素
2. 学校因素
3. 社会因素
4. ……



## 拓展性训练

### 自我边界与尊重

#### 活动要求:

- (1) 每位同学要专注此时,用心体会当下的内心感受。
- (2) 每组同学扮演陌生人寻找感觉。

#### 活动实施:

全班40人共分成A、B两组,20人一组。

#### 活动过程:

环节一: A小组先做。在3米长、2米宽的范围内,摆放四把椅子。当做活动的“公共汽车”。

第一站,一个同学“上车”,老师问他(她)的感觉。

第二站,再上3个同学,此时四把椅子坐满了人。

第三站,再上4名同学。

第四站,再上6名同学。

第五站,最后再上6名同学。

环节二: B组同学按上述活动步骤与要求做同样的活动。

环节三: 请全体同学思考:

- (1) 你允许陌生人离你最近的距离是多少?
- (2) 回忆一下,你与亲人的最近距离是多少?
- (3) 当别人靠近自己时,你会是什么感觉?

心理健康教育可以通过课堂活动的主渠道帮助我们健康成长。这个活动可以使我们懂得,在人与人交往的过程中,尤其是与熟人或朋友相处时,保持彼此的边界和尊重,是建立和维护良好人际关系的基础。



#### 我的感悟与收获:

---

---

---



## 第2课 心理健康哆咪咪

随着社会发展和人类对自身认识的深化，人们对健康概念的认识不断丰富和完善。现代社会中，健康概念早已超出人们的传统观念，它不仅指生理上的健康，还包括心理和社会适应等方面的完好状态，三者的和谐统一构成了健康的要旨。心理健康的标准是动态的，不同年龄、不同社会文化、不同时代具有不同的标准。

世界上最浩瀚的是海洋。比海洋更浩瀚的是天空。比天空还要浩瀚的是人的心灵。

——雨果



### 心灵故事

“我再说一遍，你能不能把录音机关掉！”

“我今天根本没有开录音机！”

“王嘉瑶你别吵了，今天李东华确实没有开录音机。”

“我们还要休息呢，别吵啦！”

……

自从一个月前，王嘉瑶因为李东华中午听录音机没有睡着午觉后，服装学校301寝室几乎每天中午都会传来这样的争吵声。其实，李东华放录音机的声音并不大，但王嘉瑶还是对李东华放录音机的行为非常反感，有时候简直难以忍受，尤其是每天中午的时候，她总担心有录音机的声音干扰自己，使自己睡不着觉。301寝室的同学都觉得奇怪，李东华根本没有放录音机，为什么王嘉瑶也要吵呢？她是在报复李东华吗？大家也经常劝说王嘉瑶，让她不要对一件小事耿耿于怀。寝室同学都觉得王嘉瑶太小心眼，让大家中午都休息不好。可是，王嘉瑶还是固执地认为，李东华就是在放录音机，已经干扰了自己的学习和休息。而且，最近两天，她在教室里看书的时候也经常担心有人在身后干扰自己，所以只能坐在角落或靠墙的地方，否则无法看书学习。这种强烈的不安全感使王嘉瑶很苦恼。301寝室的同學將情況反映給班主任老師後，老師認為王嘉瑶已经有了心理问题，于是，将她介绍到了学校的心理咨询室。