

大学生

*Education Course
for College Students' mental-health*

心理健康教育教程

程 刚 方 婷 等 编 著



人 民 出 版 社

大学生心理健康教育教程

程 刚 方 婷 等 编 著

人 民 出 版 社

责任编辑 贺 畅 白 璐
封面设计 杨 瑜

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育教程 / 程刚, 方婷等编著. —北京: 人民出版社, 2012
ISBN 978-7-01-011117-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 179068 号

大学生心理健康教育教程
DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU JIAOCHENG
程刚 方婷 等 编著

人民出版社 出版发行
(北京市朝阳区门内大街 166 号 邮政编码: 100706)

北京东运印刷有限责任公司印刷 新华书店经销
2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷
开本: 787×960 毫米 1/16
字数: 341 千字 印张: 19

ISBN 978-7-01-011117-9 定价: 26.00 元
邮购地址: 100706 北京朝阳门内大街 166 号
人民东方图书销售中心 电话: (010) 65250042 62960802

编 委 会

主 编 程 刚 方 婷
副主编 王剑俊 侯公林 黄 黎
编 委 (按姓氏笔画排序)
王尧骏 卢宁艳 包新春 刘玉丽
阮晶晶 汪小明 张孝凤 张启鹏

序

1994年以来，党和国家出台了一系列关于加强和改进大学生心理健康教育的文件，其中《中共中央、国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》和《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》等文件都明确指出：心理健康状况对一个人素质能力的提高以及人生价值的实现有着至关重要的作用。党的十七大报告也提出思想政治教育工作要注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系。因此，高校应高度重视大学生心理健康咨询和教育工作，为大学生健康成长和全面发展创造良好条件。

我国高校心理健康教育始于20世纪80年代中期，心理健康教育中心作为专门机构，刚开始在教育部直属的重点师范大学尝试设置，接着发展到其他重点大学和一般本科院校，到目前基本遍布全国普通高等学校。据2009年的不完全统计，93.04%的高校拥有独立的心理健康教育机构。随着政府对高校心理健康教育的高度重视和日常心理宣传的普及，心理健康教育的观念日渐深入人心，被大家广泛接受和日益重视，教育条件也不断呈现科学化、现代化，使大学生们可以在更好的氛围中塑造健康心理，提升优良的心理素质。

浙江理工大学程刚与方婷老师请我为本书作序，我甚感高兴。通阅后，深感这本《大学生心理健康教育教程》不仅直接反映出高校对心理健康教育知识普及的重视度，更显示出高校对大学生心理健康状态的深刻了解和对有关工作的积极探索，也反映出了浙江理工大学心理健康教育的多年发展历程和我国高校蓬勃向前的心理健康教育现状。我感觉本书具备以下特点：

1. 形式具有创新性。该书分为理论篇和实践篇，两者相得益彰，更注重大学生心理健康教育在日常工作中的实践性，将高校中来源于实际工作中的团体辅导、心理情景剧等案例融入其中，不失为心理健康教育教材在形式上的一种创新尝试。

2. 内容具有可读性。该书结合大量心理学家名言以及趣味心理学知识，



序

深入浅出地讲解心理健康教育知识，符合当下“90后”大学生的阅读习惯，具有非常强的可读性，正符合了心理健康教育本身应针对目标群体特点采取不同途径方法的教育规律。

3. 案例具有实际性。该书所采用的许多案例、故事、剧本以及图片均为浙江理工大学学生们的创作。这些在学校举办的各种心理情景剧剧本、情商漫画等比赛中产生的优秀作品，既来源于生活，又应用于生活，实为难得。

4. 理念具有前沿性。该书不仅按照教育部对大学生心理健康教育课程要求纳入了相关的教育内容，更结合学校多年对大学生心态的调研实情，融入学校对情商教育的着重考虑，同时也介绍了生命教育、生涯发展教育等心理健康教育中的前沿领域，注重积极心理学对大学生的正面影响，符合国际心理健康教育的发展趋势。

本书作为高校对心理健康教育课程开设的积极探索，值得鼓励。希望编者能不断积累经验，发展自身，由此及彼，充分发挥本书在大学生心理健康教育知识的普及化宣传和科学化发展中的积极作用。也希望广大学子在学习阅读时能悦纳自我，塑造积极心态，保有健康心灵，从而充分展示自己的聪明才智，顺利完成大学学业，以期为社会作出更多的贡献，实现自己的人生价值。

王建中教授

中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会主任委员

2012年5月16日

前 言

当前我国高等教育改革和发展面临的重大任务和时代主旋律就是全面实施和推进大学生素质教育。应该说,良好的心理素质是人的全面素质的重要组成部分,是未来人才素质的一项十分重要的内容。陶行知说过,“健康是生活的出发点,也是教育的出发点。”教育是生命对生命的影响,是心灵与心灵的沟通。既然健康可以教育,幸福可以指引,那么心理健康教育就是为了架起心灵之间的桥梁,疏通驶向健康的幸福大道。作为高校教育工作者应该做一名播撒健康和幸福的园丁,要重视激发学生关注心理健康的自觉性,创新载体,加强教育,为培养健康人才而作出不懈的努力。我校自20世纪90年代始,不断探索加强大学生心理健康教育工作,就是为了培养学生良好的心理素质,提高学生的心理健康水平,真正推动大学生的素质教育。

2011年5月28日,教育部颁布了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,要求进一步发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用,组织实施相应的教育教学活动,保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育,提高大学生心理健康素质。高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。课程旨在使学生明确心理健康的标准及意义,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识,掌握并应用心理健康知识,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力,切实提高心理素质,促进学生全面发展。为了更好地将心理健康教育教学落到实处,同时也将我校多年来开展心理健康教育工作的成果融入其中,切实提高大学生心理健康教育课程教学的针对性和实效性,我们组织编撰了这本心理健康教育教材。

本书作为心理健康教育的普及读本,依据当代大学生的身心特点和课堂教学特点,本着理论性与实践性相结合、知识性与趣味性相结合的原则编写而成。本书共有一个导论和十六章,涵盖了教育部颁发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》相关主题,形式上分为理论篇和实践篇。理论篇中每章都由心灵故事、心灵之窗、心灵鸡汤、心灵游戏和理论知识等



前言

组成，心灵故事为心理案例导入，心灵鸡汤为穿插名言或趣事，心灵游戏为相关主题的心理练习，心灵之窗为文中穿插的理论知识，并将情商教育、生命教育与生涯规划教育内容融入其中，注重以生动活泼的形式将心理健康教育的理论知识寓教于乐，通俗易懂地表达给各位大学生。实践篇中每章都由心灵思考、心理案例、心理情景剧、心灵氧吧、心理测试和团体辅导等组成，所有案例和素材都结合学校开展情商漫画大赛、心理情景剧剧本比赛、心理问题案例征集等心理健康教育的实践经验而得，心理案例以学生个体为样本说明心理问题的产生原因和解决途径，心理测试为结合本章的相关测试，团体辅导提供了结合章节主题的辅导活动方案，心理情景剧是反映了相关心理问题产生、发展和解决过程的剧本，心灵氧吧即结合本章主题可以推荐的书目或电影等有益知识，以帮助大学生们将所学到的理论知识通过这些实践形式应用到实际生活中去，真正做到学有所获，全面提升心理素质。

本书的编著者均为在高等院校长期从事大学生心理健康教育工作的教师，由程刚和方婷负责协调统稿，王剑俊、侯公林和黄黎为书稿完成提供了很大的帮助并作为本书的副主编，导论由方婷完成，第一、第九章由阮晶晶完成，第二、第十章由包新春完成，第三、第十一章由张孝凤完成，第四、第十二章由汪小明完成，第五、第十三章由王尧骏完成，第六、第十四章由刘玉丽完成，第七、第十五章由张启鹏完成，第八、第十六章由卢宁艳完成。由于书中采纳的优秀作品多为学校多年工作中的活动获奖作品积累，作者甚多，难以一一罗列姓名，感谢同学们对学校心理健康教育的投入和付出，另外感谢浦晓黎、黄礼峰以及心理健康教育中心咨询师助理们在后期校稿过程中所作出的贡献，特别感谢浙江省教育厅宣教处对本书的指导和人民出版社的大力支持。本书如果有其闪光之处，一方面是由于在编写过程中得到各方面的帮助和宽容，另一方面也是借鉴和参考了许多国内外知名学者的智慧结晶，在此表示深深的感谢！由于编者水平有限，必然存在不少缺陷，也敬请同行专家、教师、大学生和读者批评指正，以帮助我们不断提高。

希望阅读本书的大学生们都能“爱自己”，更“爱他人”，做到关爱自身，激活生命，弘扬青春活力，使心理健康知识走向大家的生活领域，走向大家的内心世界。也希望借此书作为献给在成长道路上的年轻人的礼物，能进一步推动大学生心理健康教育工作，真正形成“和谐、关爱、健康、成才”的良好氛围。

程 刚

2012年3月于杭州

目 录

导 论	(1)
第一节 大学生心理健康现状	(1)
第二节 学习本书的注意事项	(6)

第一部分 理论篇

第一章 探索心灵,了解自我——自我意识及人格特征	(15)
第一节 揭开自我意识的面纱	(16)
第二节 走近人格类型的真相	(28)
第二章 掌舵心灵远航之舟——探索大学生的“知情意”	(37)
第一节 构建理性认知	(38)
第二节 做情绪的主人	(44)
第三节 铸造意志品质	(56)
第三章 我的大学,我做主——科学进行大学生涯规划	(63)
第一节 规划人生的路径	(64)
第二节 管理时间的沙漏	(70)
第三节 掌握学习的窍门	(76)
第四章 与人相处的艺术——人际交往与心理健康	(84)
第一节 探索人际关系的奥秘	(85)
第二节 走出人际交往的误区	(90)
第三节 架起人际沟通的桥梁	(100)
第五章 爱是自我成长的过程——大学生的恋爱与性心理	(109)
第一节 寻找爱的真谛	(109)



目 录	第二节	了解性的心理	(121)
	第三节	把握爱与性的尺度	(129)
	第六章	让心灵健康自由飞翔——压力管理与挫折应对	(136)
	第一节	科学管理压力	(137)
	第二节	理性应对挫折	(148)
	第七章	走出迷雾点破纱——正确对待心理问题与心理危机	(161)
	第一节	正确看待心理问题	(162)
	第二节	准确应对心理危机	(174)
	第八章	珍爱生命,追求幸福——探索生命与幸福的意义	(183)
	第一节	探索生命意义	(184)
	第二节	追求幸福人生	(193)

第二部分 实践篇

第九章	“自我意识及人格特征”实践练习	(209)
第一节	心理案例:点亮心灯 认识自我	(209)
第二节	心理测试:气质类型测验(气质 60 问卷)	(210)
第三节	团体辅导:寻找自信,悦纳自我	(213)
第四节	心理情景剧:孤单的身影	(216)
第十章	“探索大学生的‘知情意’”实践练习	(218)
第一节	心理案例:管理情绪 提升情商	(218)
第二节	心理测试:抑郁和焦虑情绪自评量表	(219)
第三节	团体辅导:让我们一起来探索情绪	(222)
第四节	心理情景剧:被上帝咬过的苹果	(224)
第十一章	“科学进行大学生涯规划”实践练习	(228)
第一节	心理案例:如何适应大学的学习环境	(228)
第二节	心理测试:时间管理倾向量表(ATMD)	(229)
第三节	团体辅导:潜能“无限”大	(232)
第四节	心理情景剧:匆匆	(235)



第十二章	“人际交往与心理健康”实践练习	(238)
第一节	心理案例:朋友多了路好走	(238)
第二节	心理测试:人际关系综合诊断量表	(240)
第三节	团体辅导:我想和你交朋友	(242)
第四节	心理情景剧:装在套子里的人	(245)
第十三章	“大学生的恋爱与性心理”实践练习	(249)
第一节	心理案例:恋爱是另一所大学	(249)
第二节	心理测试:爱情心理调查问卷	(250)
第三节	团体辅导:爱的神秘面纱	(252)
第四节	心理情景剧:迷失的爱情	(254)
第十四章	“压力管理与挫折应对”实践练习	(257)
第一节	心理案例:挫折是人生的一种修炼	(257)
第二节	心理测试:大学生人际交往挫折承受力自测问卷	(258)
第三节	团体辅导:阳光总在风雨后	(260)
第四节	心理情景剧:坚持的力量	(263)
第十五章	“正确对待心理问题和心理危机”实践练习	(266)
第一节	心理案例:异常心理不用怕	(266)
第二节	心理测试:90项症状清单(SCL-90)	(267)
第三节	团体辅导:告别网络成瘾	(272)
第四节	心理情景剧:我们都是可以的	(275)
第十六章	“探索生命与幸福的意义”实践练习	(278)
第一节	心理案例:珍惜生命 焕发光彩	(278)
第二节	心理测试:纽芬兰纪念大学幸福度量表(MUNSH)	(279)
第三节	团体辅导:生命之光	(280)
第四节	心理情景剧:灾变之爱	(284)
参考文献		(287)

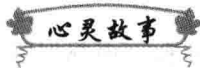
导 论



学习指导

法国著名作家雨果曾经说过：“世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。”心理和生理是构成自然人健康的两个重要方面，它们相互依附，彼此制约，有机统一，缺一不可。保持人的心灵健康是人生中极为重要的课题。学习心理健康以及心理健康教育的有关知识，掌握一些维护心理健康的方法和途径，有助于了解和解析自己的心理发展阶段、心理特点和想法，树立正确的心理健康观念，确保个人心理健康发展，获得幸福人生。

第一节 大学生心理健康现状



心灵故事

安然进入大学后成为班级的一名心理委员，在受过专业培训后，她开始关注班级里同学的性格、想法、情绪等问题，并在老师的指导下开展了“性格面面观”的心理游戏。她发现了一些有趣的现象：从年龄层次上看，班级同学基本上都以19岁为主，18岁和20岁的约各占10%，年龄的差异会带给个体不同的自我定位；从性格分布上看，有60%左右性格较为开朗外向，有40%左右则较为内向，同学们都感到各



图导论-1
一名心理委员的观察日记



自的性格有所不足；从情绪上看，作为刚进校的新生，大家普遍感到兴奋、期待、担忧和郁闷；从兴趣爱好上看，作为年轻人，精力充沛，兴趣广泛，男女生的爱好具有显著差异性；从人际交往上看，男女生刚进校隔阂较大，缺乏人际交往，大家都愿意和别人交朋友，却缺乏主动交友的勇气和技能。安然发现，通过了解班级里不同人的心理，可以更好地有针对性地组织班级活动，更好地形成融洽氛围，更好地去帮助需要关心的同学，同时也更好地了解并发展自我。

大学生是社会的一个特殊群体，广义上是指正在或已经接受大学教育的人，狭义上是指正在大学就读的人。作为社会新技术、新思想的前沿群体，大学生在校读书的目的是要学习相应的文化知识，但是学有所成的基础是身心健康。健康的身体和心理犹如人的两条腿，都很重要。尤其是要保持心理健康，塑造良好的心理品质，才能面向现代化、面向世界、面向未来，实现学习目标，为国家和社会创造出宝贵的财富。但是，由于社会环境和个人成长过程等因素的影响，在大学生中也存在着各种各样的心理问题。是啊，有多少人就有多少颗心，而且每颗心都有自己独特的声音。因此，学习本书就是要让大学生们学会如何去聆听发自内心的声音，如何去了解每个人内心的真实想法，真正让自己的心里充满阳光。

一、大学生心理发展的特点

大学时代是人生中最丰富、最活跃、最绚烂的时期。绝大多数大学生都是18—25岁之间的年轻人，是心理成熟的关键期，在发展心理学中被称为学龄后期。大学生在这个特殊的社会历史时期，需求、性格、观念与心态都具有其显著特点。

一是需求的旺盛性。大学阶段已经处于青年期，生理和心理都得到了迅速的发展，表现出“成人化”趋势。一方面，外表完全是成人的模样，智力达到了发展的旺盛期，拥有了成熟的生殖能力，表现出积极、热情的特征；另一方面，由于社会经验等的缺乏，还没有达到完全的成人化。因此大学生往往表现出以下的特点：情绪强烈而丰富，热情高涨，容易冲动；精力充沛，朝气蓬勃，积极向上，勇往直前，对未来充满憧憬；渴求与人交往，乐于接受竞争，急迫需要人际交往能力的提高；强烈需要归属、爱、尊重与理解。因此大学生对现代化的物质生活、新奇的文化娱乐、提升自我的专业课程等有着高度的需求。



二是个体的独立性。现代大学生活使在校大学生获得了相对自由和开放的环境,产生了强烈的自主自立意识。这个阶段的大学生主动性强,善于独立思考,拥有极强的求知欲和创新意识,自尊心特别强,不仅要求切断个人与父母、家庭在心理联系上的“脐带”,更要构建自己独立的心理世界。也正是由于个体抽象思维能力的高度发展,逻辑辩证能力变得更强,对自己和世界的各方面都产生了自我判断,更要求独立自主,希望自己能够主宰、决定自己的一切,独立地走自己的路,个性发展达到自主化,为将来的社会适应做好准备。

三是观念的多元性。进入 21 世纪以来,大学生们表现出与以往任何一个年代大学生不同的心理面貌。当今社会变化日新月异,多元价值观并存的现象在当代大学生身上表现突出,绝对权威崇拜和一元化的价值信仰与价值评价标准已经不复存在,越来越多的大学生强调自我与社会融合、索取与奉献并重,兼顾国家、集体和个人三者利益的同时又比较注重自我,注重实际。由于当前迅速多变的社会形势,在择业竞争、完善自我、迎接挑战与适应未来的目标驱使下,当代大学生的学习越发注重实用价值,学习行为也呈现出实用化趋势。

四是心态的矛盾性。社会转型与变革的时代背景给当代大学生带来了越来越多的压力,而一定程度上大学生心理尚未完全成熟,心理承受力较低,心理发展过程中存在明显的两面性。虽然当代大学生心理发展的主流是健康向上的,但的确存在着不少例如实用心态、浮躁心态、困惑心态、冷漠心态、悲观心态、逆反心态等消极的负面心态与一定比例的例如精神分裂、强迫症、抑郁症等严重的心理障碍,如何解决这些问题,是当今高等院校心理健康教育工作者必须面对的重要课题。

二、大学生心理健康的标准

人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态,也可以解释为知、情、意等基本心理素质的统一,人格完善协调,社会适应良好。了解大学生心理健康的标准和影响因素,有助于我们有的放矢地改善心态,明确心理健康要达到的目标,积极协调各方因素,确保心态健康。

国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性。由于文化和个体差异,学术界对如何确立大学生心理健康标准并无定论。美国学者坎布斯认为心理健康应该包含四个方面:积极的自我观;恰当地认同他人;面对和接受现实;主观经验丰富,可供取用。美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括七



个方面：自我意识广延；良好的人际关系；情绪上的安全性；知觉客观；具有各种技能，并专注于工作；现实的自我形象；内在统一的人生观。郑日昌则认为心理健康的含义是正视现实，了解自己，善与人处，情绪乐观，自尊自制，乐于工作。还有许多心理学家都对心理健康标准提出了个人的思考。

根据经验标准、社会适应标准、统计学标准以及个体行为标准，参考心理学家对心理健康标准的理解，我们提出当今大学生的心理健康标准主要包含以下内容：

一是能正确认知事物。人对事物的认识能力对心理行为的影响非常巨大。心理健康的大学生能保持自信，采取积极的认知言语信息、智慧技能和认知策略解释情境，全面客观地评价外界刺激以保持正确的认知，避免不良认知和消极观念导致情绪障碍和非适应性行为。

二是能良好管理情绪。人对情绪的协调与控制的水平是心理健康的重要指标。心理健康的大学生，能够体验到积极的、快乐的情绪和焦虑、痛苦等消极的情绪，也能正确对待、良好协调、科学管理，使愉快、乐观、满意等积极情绪状态占优势，合理宣泄悲伤、厌恶、愤怒等消极情绪。

三是能充分协调意志。良好的意志对大学生的心理健康也是很重要的。心理健康的大学生拥有充沛的精力和顽强的毅力，可以用坚韧不拔的意志迎接人生的挑战，确定目标，主动、独立地调节行为，克服困难去实现预期目标。

四是保有健全的人格。健全人格的重要性体现在生活的方方面面。心理健康的大学生心理特征稳定，知识面广，有自己的思想、见解，思考问题的角度合理，行为方式适中，目标坚定，并能为此努力。

五是自我意识恰当。人的自我意识是否恰当，决定了一个人对自我的接纳程度。心理健康的大学生能体验到自己存在的价值，即了解自己、接受自己、悦纳自我、完善自我。有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点，能作出恰当、客观的评价。

六是人际关系和谐。心理健康的大学生具有协作精神和集体意识，能与他人建立良好的人际关系，接受他人，悦纳他人，懂得人与人交往的规律与技巧，能以尊重、信任、友爱、宽容、理解等态度与人相处，能分享、接受并给予爱和友谊。

七是善于适应环境。当今社会是竞争的社会，适应环境是最基本的要求。心理健康的大学生对社会有正确的认识，能客观地评价周围发生的一切，乐于学习和工作，乐于参加集体活动，热爱并积极地投身于现实生活，善于发现生活中的美，能够体验到人生的乐趣。



八是积极面对挫折和压力。如何面对大学生活的挫折和压力，是衡量一个大学生是否心理健康的尺度。心理健康的大学生，能够客观地评价自己在生活中遇到的挫折、打击和困境，敢于面对现实的挑战，在挫折和压力中寻找正面的意义。

三、维护心理健康的注意事项

一是了解心理健康是一个持续积极、整体协调的心理过程。判断一个人的心理健康状况，要从一个长期的过程进行观察，是较长一段时间内持续的状态。心理健康的标准应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。健康的人的心理活动不仅有其持续性、积极性，更有其整体性和协调性。

二是了解拥有正常心理不代表没有心理问题，而要看你如何解决问题。根据郭念峰的描述，心理问题包含有一般心理问题、严重心理问题、神经症和精神类疾病等类别。在人的一生中会遇见许多发展性问题，一个人偶尔出现心理问题是正常的，关键看如何解决这些问题。树立正确的心理健康观念就是正确看待自身存在的问题，培养良好的心理素质。

三是了解心理健康状况是一个文化的、发展的、相对的概念。心理健康是不断变化和发展的，是归属于本国、本社会、本群体的。即心理健康只有在与同年龄段人的心理发展水平的比较中才有效。而人与人之间不仅有个别差异，更有来自于社会文化背景的群体差异，心理健康标准不能简单地绝对化。人们在发展过程中遇见心理问题要正确对待，相信这是一个暂时的现象，应积极追求心理发展的更高层次，结合实际充分发挥自身潜能，达到自我实现。

四是要重视心理的“亚健康状态”，又称“第三状态”。“亚健康状态”是由苏联学者布赫曼提出的，即介于健康与非健康之间的中间状态，是机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化，但尚未达到明显病理性反应的程度。这个状态下生理指标无异常，却可能存在有长期心理冲突、没有目标、少眠疲惫等症状，即虽然不是明确的病态，却严重影响人的心理生活质量，引起人自身的纠结，处理不好则有可能渐进地演变为不健康状态，要给予警惕和关注。积极关注心理健康知识，才能维护好自己的健康心态。



第二节 学习本书的注意事项

心灵故事

王欢总是对自己很不自信，觉得和谁相比自己都很差劲。王欢的高中配有一名心理咨询师，她每次经过心理咨询室就非常想去聊聊，以便更好地探索自我。可是因为学业繁重，人言可畏，她没有勇气去尝试。进入大学后，面对全新的环境，王欢鼓足勇气踏入学校的心理健康教育中心接受咨询。在咨询师的帮助下，她做了心理测试的人格等量表，知道自己属于图导论-2 全面了解自我抑郁质的气质类别，对自己的性格有了更进一步的了解，优点在于对情感有着丰富细腻的体验、善于用文字表达心情，缺点在于平常不太善于表达自我，人际交往能力较弱。在咨询师的鼓励下，她参加了由专业人员带领的团体辅导活动，在活动中认识了不少新朋友，也通过团体辅导中的说话训练，提升自我，磨炼性格。在咨询关系结束的时候，咨询师给王欢借阅了几本关于心理健康教育的书，鼓励她更好地利用专业知识维护自己的心理健康，发展综合能力，塑造完美人格。



维护心理健康有许多途径，可以通过自助和他助的方式积极塑造健康心理。其中了解几种常见的维护心理健康的手段：心理测试、心理咨询和团体辅导的基本概念、功能、内容与类型，可以帮助建立正确的心理健康观念以及自助求助的意识。

一、学习几种常见的心理健康途径

(一) 心理测验

心理测验是一种测量的技术，它是指通过一系列手段，将人的某些心理特征数量化，来衡量个体心理因素水平和个体心理差异的一种科学测量方法。美国心理学家认为，心理测验实际上就是行为样本的客观的、标准化的测量。早在公元6世纪初，南朝人刘勰的著作《新论·专学》中提到了类似现代“分心测验”的思想。“七巧板”在中国古代不仅作为很常见的一种儿童玩具，