

# 大学生心理健康教育

费安 主编



重庆大学出版社



## 内容提要

本教材以情景性、针对性、实用性为依托,涉及心理健康、人际交往、情绪管理、情感等高职高专学生最迫切需要的知识,共4个项目、17个任务。本教材以“项目”为自然板块,每个项目包含项目小语、任务名称、指导语、案例导入、相关知识、心理测验或心理游戏、心理互动或相关链接、思考与练习、项目作业等方面的内容。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 费安主编. -- 重庆: 重庆大学出版社, 2018.5

高等职业教育旅游类专业系列教材

ISBN 978-7-5689-0840-5

I. ①大… II. ①费… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第252279号

## 大学生心理健康教育

主 编: 费 安

副主编: 李春萍 廖 颜

主 审: 黄绍勇

责任编辑: 沈 静 版式设计: 沈 静

责任校对: 张红梅 责任印制: 赵 晟

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 易树平

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: [fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn) (营销中心)

全国新华书店经销

重庆巍承印务有限公司印刷

\*

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 11.5 字数: 266千

2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

印数: 1—4 000

ISBN 978-7-5689-0840-5 定价: 29.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书  
制作各类出版物及配套用书,违者必究

---

# 前 言

---

开设大学生心理健康教育课程，旨在使学生掌握心理健康的标准，理解学习这门课程的意义，学会应用心理健康的知识，确保学生的身心健康。

本书以情景性、针对性、实用性为依托，涉及心理健康、人际交往、情绪管理、情感等高职高专层次学生最迫切需要的知识，共4个项目、17个任务。

通过大学生心理健康教育课程的学习，增强学生的自信心和耐挫力，培养学生正确的价值观、积极的生活态度、自信的精神、合作的意识、开放的视野、顽强的意志。提升学生的自我认知能力、自我调节能力、人际沟通能力、情绪管理能力与情感掌控能力，全面提高学生的心理素质，为学生全面发展建立良好的个人品质。

本书力图4个淡化，1个注重。

4个淡化：一要淡化心理学理论体系的流变；二要淡化不同流派之间在构筑理论体系时逻辑起点的异同；三要淡化不同流派之间价值观与方法论的异同；四要淡化不同流派之间基本观点的异同。

1个注重：在编写与教学过程中，注重运用心理学知识解决学生在学习与生活中遇到的实际问题的指导作用。

在本门课程的编写与教学中要紧紧抓住3个关键问题。

一是情景性：学生在实际生活中遇到了什么问题；二是针对性：这些问题在心理学中是什么；三是实用性：如何应用心理学知识解决所遇到的问题。

在本书的编写与教学中，要做到4个结合。

一是教材内容与案例分析结合；二是教材内容与情景表演结合；三是教材内容与心理测试、团体训练结合；四是授课内容与学生的心理体验、心理变化、心理成长结合。

本书关注教师在授课过程中及时发现与解决学生心理问题的可行性。通过课程讲授、案例分析、情景表演、心理测试、团体训练等方式，促进学生的心理健康，及时发现学生的心理问题，及时了解学生的心理变化，及时给予一对一的帮助与指导，促进学生的心理成长。



本书的授课教师必须持教师资格证和心理咨询师资格证上岗。

本书由费安拟定编写方案、提纲并统稿。廖颜编写项目1中的任务2~任务5，谭彬编写项目1中的任务1，赵丽霞编写项目2，李春萍编写项目3，方莉编写项目4，李静怡参与编写了其余部分的内容。本书由黄绍勇老师主审。

本书在编写过程中，得到了领导与同行的大力关心与帮助，在此一并致谢。如有疏漏与偏颇，诚望批评指正。

编者  
2018年1月



# 目 录

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>项目1 大学生心理健康</b> ..... | 1   |
| 任务1 大学生心理健康的标准 .....     | 2   |
| 任务2 焦虑与自卑 .....          | 12  |
| 任务3 挫折与疲劳 .....          | 20  |
| 任务4 嫉妒与偏执 .....          | 28  |
| 任务5 失眠与孤独 .....          | 36  |
| 任务6 吸烟与酗酒 .....          | 46  |
| <b>项目2 大学生人际交往</b> ..... | 61  |
| 任务1 交往的基础知识 .....        | 62  |
| 任务2 深度交往的技巧 .....        | 70  |
| 任务3 处理冲突 .....           | 76  |
| 任务4 消除交往障碍 .....         | 83  |
| <b>项目3 大学生情绪管理</b> ..... | 93  |
| 任务1 了解情绪 .....           | 94  |
| 任务2 情商 .....             | 105 |
| 任务3 情绪管理 .....           | 113 |
| <b>项目4 大学生的情感</b> .....  | 133 |
| 任务1 亲情 .....             | 134 |
| 任务2 爱情 .....             | 139 |
| 任务3 爱情观 .....            | 152 |
| 任务4 性心理 .....            | 163 |
| <b>参考文献</b> .....        | 175 |



古希腊哲学家赫拉克利特曾经说过，如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法应用。这朴实的语言向我们揭示了寓意深刻的哲理：健康虽然不能保证带给你一切，但是，如果没有健康，你将失去一切。随着人类社会的发展，健康已为人们熟知的那一面——生理健康，在丰富的物质资源的保障下，渐渐地不再成为困扰；而健康鲜为人知的另一面——心理健康，却越来越显著地影响着我们对成功人生的追求。

## 任务1 大学生心理健康的标准

### 【指导语】

好的人生，是一个过程，而不是一个状态；它是一个方向，而不是终点。

——罗杰斯

人之幸福，全在于心之幸福。

——歌 德

如果你因为错过太阳而哭泣，那么你也将错过星星。

——泰戈尔

### 【案例导入】

这是一个真实的故事，故事的主人公是英国著名网球明星吉姆·吉尔伯特。当她还是个小女孩的时候，经历过一次意外：

一天，她跟着妈妈去看牙医，这本来是件很小的事情，她以为一会儿就可以跟妈妈回家了。但是我们知道，牙病是会引发心脏病的。可能她的妈妈之前没有检查出来存在这种隐患，结果让小女孩看到了惊人的一幕：她的妈妈竟然死在了牙科的手术椅上！

这个阴影在她的心中一直存在着。也许她没有想到要看心理医生，也许她从没有想过应该根治这个伤痛，她能做的就是回避，回避，永远回避，在牙痛的时候从来不敢去看牙医。

后来她成了著名的球星，过上了富足的生活。有一天她被牙病折磨得实在忍受不了，家人都劝她，就请牙医到家里来吧，咱们不去诊所，这里有你的私人律师、私人医生，还有所有亲人陪着你，你还有什么可怕的呢？于是请来了牙医。意外的事情发生了：正当牙医在一旁整理手术器械，准备手术的时候，一回头，吉姆·吉尔伯特已经死去。当时伦敦的报纸记述这件事情时用了这样一句评价：吉姆·吉尔伯特是被40年来的一个念头杀死的。

一个遗憾能被放大到多大呢？它可以成为你生命中一个阴影，影响到你生命的质量。

### 1.1.1 什么是健康

一般提到健康，人们都会想到身体健康。其实，早在1948年，联合国世界卫生组织（WHO）成立时，已在宪章中把健康定义为：“健康是指在身体上、精神上、社会适应上完全处于良好的状态，而不是单纯的没有疾病或虚弱的状态。”健康并非单纯涉及人的生理状态，还包括心理及社会道德方面的问题，即健康是由生理健康、心理健康、道德健康3个方面构成的整体概念。由此可见，心理健康是健康的重要组成部分。

### 1.1.2 什么是心理健康

人类对心理健康的重视起源较早，只不过以前不叫心理健康，比如在我国古代就将这方面的内容称之为精神调摄。

与身体健康相比，心理健康的标准似乎不容易确定。从质化的角度来看，这个标准即为世界卫生组织提倡的：人的精神、情绪和意识方面有良好状态，包括智力发育正常，情绪稳定乐观，意志坚强，行为规范协调，精力充沛，应变能力较强，能适应环境，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，经常保持充沛的精力，乐于承担责任，人际关系协调，心理年龄与生理年龄相一致。另一方面，从量化的角度来看，有各种各样的心理健康标准，其中，具有参考价值的是马斯洛（Maslow）与密特尔曼（Mittelman）所提出的10项。

美国心理学家马斯洛和密特尔曼认为判断一个人的心理是否健康有10条标准，即：

- ①是否有充分的安全感。
- ②是否对自己有比较充分的了解，并能恰当地评价自己的能力。
- ③自己的生活理想和目标能否切合实际。
- ④能否与周围环境保持良好的接触。
- ⑤能否保持自身人格的完整与和谐。
- ⑥是否具备从经验中学习的能力。
- ⑦能否保持适当和良好的人际关系。
- ⑧能否适度地表达和控制自己的情绪。
- ⑨能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性。
- ⑩能否在社会规范的范围，适度地满足个人的基本需要。

#### 【相关链接】

##### 调摄精神术

精神，古人称之为“神”或“心神”。早在两千多年前，《内经》就提出“积精全神”以延年益寿的论述，认为神为一身之主宰，统帅五脏六腑，有神则生，无神则死，神强则健，神弱则病。无数事实说明，心神安适是健康长寿的一个重要因素。

调摄精神术，是通过调节人的精神、意识和思维活动，以保持身心健康、延年益寿的一种养生方法。“仙鹤神清因古老，鸳鸯头白为情多。”古代养生家十分重视精神心理因素在健康长寿方面的作用，认为通过调摄精神可防病延年，并提出了精神养生的具体方法。

### 1.1.3 大学生心理健康的标准

大学生的年龄通常在18~25岁，从发展心理学的角度来看，美国心理学家埃里克森（Erik H.Erikson）把这一阶段称为“成年早期”。大学生在这一阶段有一项特殊的心理成长任务需要完成：获得亲密感，避免孤独感。在实际生活中，我们可用以下几个标准来参考大学生的心理健康水平。

#### 1) 智力正常

智力是指人的观察力、记忆力、想象力、思维力、注意力的综合。智力水平是衡量心理健康与否的基本标准之一。正常的智力是大学生学习、生活的基本心理条件，是大学生胜任学习任务、适应环境、人际交往和谐的心理保证。

#### 2) 情绪调控适度

心理健康的特征之一是情绪稳定。情绪稳定的人通常都善于控制和调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄自己的情绪，情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要，在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达，情绪反应与环境相适应，反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。

#### 3) 自我评价正确

正确的自我评价，即正确认识自己、了解自己，就是对自己的能力、性格和优缺点能作出恰当、客观地评价；就是要有自知之明，既不因为自己在某些方面高于他人而自傲，也不因为某些方面低于他人而自卑。在面对挫折与困境时，能够自我悦纳，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取，这是大学生心理健康的重要条件。

#### 4) 人际关系和谐

和谐的人际关系是心理健康的主要标准之一，是适应大学环境的重要条件，也是事业成功与生活幸福的前提。大学生应认识到培养人际交往能力的重要性，抛弃应试教育灌输的“只要学习好就是好学生”的观念，敢于交往，坦然面对交往中的问题和矛盾。和谐的人际关系可以表现为：既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立完整的人格，不卑不亢；客观地评价他人和自己，善取人之长补己之短；宽以待人，乐于助人；交往的积极态度多于消极态度，交往动机端正。

#### 5) 人格完整

完整健全的人格，是指人格结构中的气质、能力、性格以及理想、信念、需要、动机、兴趣、价值观等能平衡地发展。人格能够作为一种整体的精神风貌完整、协调、和谐地表现出来。思想和行为一致，考虑问题的方式合情合理，对外界刺激不会出现偏激行为或情绪反应，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

## 6) 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定和执行的心理过程。意志健全的人在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定并运用切实且有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪，言而有信，而不是行动盲目，畏惧困难，顽固执拗。

## 7) 社会适应正常

社会适应良好的大学生能够面对现实、接受现实，能主动适应现实，并逐步改造现实。他们对周围的食物和环境能作出客观的评价和深刻的认识，能与现实环境保持良好的接触，既有高于现实的理想和信念，又不会沉湎于不切实际的幻想和奢望中。面对不利的现实环境，既不怨天尤人，也不采取逃避的方式，而是敢于面对现实的挑战。在现实和环境发生改变时，能及时调整心态和行为，使之与新的环境保持一致。

## 8) 心理行为符合年龄特征

行为是心理健康与否的表现。所谓合理的行为，包括以下几个含义：一是指行为与年龄特征相一致，心理健康的大学生应具有与多数同龄人相符的行为，应精力充沛、勤奋好学、反应敏捷、喜欢探索；二是行为方式与社会角色一致，了解自己的社会责任和义务，具有较强的求知欲，保持浓厚的学习兴趣；三是行为方式具有一贯性，即无论对人、对事其行为应具有一贯性；四是理智地控制自己的行为，使其符合社会对自身的要求。

心理健康的标准是一种理想尺度，它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准，同时也为人们指出了提高心理健康水平的方向。如果每个人在自己现有的基础上做不同程度的努力，都能追求自身心理发展的更高层次，从而不断地发挥自身的潜能。大学生心理健康的基本标准帮助我们有效地学习和生活。如果正常的学习和生活难以维持，那你很有可能已经陷入“心理亚健康”状态，就应该及时予以调整。

### 【相关链接】

#### 心理亚健康

情绪躁动、兴致低落、注意力不易集中、无缘无故地紧张，到医院检查，身体却没什么毛病，这时候你就该想一想，自己是不是陷进“心理亚健康状态”了！

虽然，目前对“亚健康状态”的研究较为深入，但因其表现多种多样，临床诊治标准还欠全面和系统。由于女性生理的特殊性及中年各种因素的影响，亚健康状态，较男性更为突出、普遍。专家通过多年来的临床研究发现，在排除器质性疾病之后，在以下30个项目中有6项者，即可初步认定处于亚健康状态。这30个项目是：

精神紧张，焦虑不安；孤独自卑，忧郁苦闷；注意力分散，思考肤浅；轻易激动，无事自烦；记忆减退，熟人忘名；爱好变淡，欲望骤减；懒于交往，情绪低落；易感乏力，眼易倦怠；精力下降，动作迟缓；头昏脑涨，不易复原；久站头昏，眼睛发花；肢体酥

软，力不从心；体重减轻，体虚力弱；不易进眠，多梦易醒；晨不愿起，昼常瞌睡；局部麻痹，手脚易冷；掌腋多汗，舌燥口干；自感低烧，夜有盗汗；腰酸背痛，此起彼伏；舌生白苔，口臭自生；口舌溃疡，反复发生；味觉不灵，食欲缺乏；发酸暖气，消化不良；便秘，腹部饱胀；易患感冒，唇起疱疹；鼻塞流涕，咽喉疼痛；憋气气急，呼吸紧迫；胸痛胸闷，心区压感；心悸心慌，心律不齐；耳叫耳背，易晕车船。

那么，如何消除心理亚健康状态？有关专家给出了建议。

第一，要重视自己不健康的心理表现，不要逃避或推诿，向自己提出改变现状的要求。

第二，在遭遇挫折或失败的时候，不气馁，不妥协，采用自勉、鼓励、警醒等积极自我暗示方法促使自己采取有效的克服困难的行动。

第三，努力培养心理保健习惯，经常反观自己的内心体验，在日常生活、学习、工作中养成对待他人和事物的积极情感，在行为过程中体会愉快。

第四，不要回避困扰自己的问题，包括属于隐私范围的事件、情感，主动寻求心理学家或心理卫生职员的专业帮助，在他们的指导下采取有效的行动来克服障碍，解决问题，走出心理亚健康状态。

#### 1.1.4 大学生维护心理健康的自我修养法

心态决定着生活的质量。健康的心态是快乐人生的基础，而健康的心态取决于健康的心理素质。健康的心理素质是人的心理过程及个性心理结构中所具有的最佳状态和优秀品质，以及在此基础上所形成的个性。

##### 1) 解密心理素质

以往人们总把事业的成败完全归咎于智力因素，也就是人的聪明程度。起初人们认为，如果一个人非常聪明，就肯定能获得成功，于是有了智力商数（IQ）值，即智商的概念。人们也开始热衷于给自己或他人测量智商的高低。后来，人们逐渐认识到非智力因素对成功的影响甚至超过智力因素。这些非智力因素包括情绪商数（EQ）、逆境商数（AQ）、健康商数（HQ）。人们发现，这些非智力因素不仅关系到事业的成败，而且也与人生的质量关系密切。确实，社会生活节奏的加快，竞争挑战的激烈，因未来的不确定性所产生的心理压力，都时刻影响人的心理素质，而人的心理素质反过来也决定人们能否适应上述生存条件。那么，我们时常挂在嘴上的心理素质都包括哪些内容呢？

①非智力因素。非智力因素包括人的动机需要、兴趣爱好、信念理想、气质性格、人生观、价值观、世界观等因素。合理的信念追求、积极乐观的人生态度等都是构成人们健康心理素质的重要内容。

②智力与能力因素。智力与能力因素与非智力因素有着非常重要的关系，其中，智力因素主要表现为思维。在观察、注意、想象、记忆的基础上，发挥思维的核心作用。能力因素主要是创造力，在组织能力、定向能力、动手操作能力、适应能力的基础上发挥创造能力的作用，体现一个人的健康心理素质。

③心理现状因素。人们在社会生活中，如何自信、自爱、自尊、自律、自强、自立，

如何自我评价、自我认识，以达到正确接纳自我；不断取得心理平衡，提高心理承受能力，以达到良好的心理状态。

④社会适应因素。任何一个人都有双重属性，既属于家庭，又属于社会，社会属性是人们的一个重要特征之一。一个人的社会化程度，决定了他的社会关系以及能动地适应社会环境的水平。在此基础上，学习心理、竞争心理、责任心理、角色心理、事业心理都可能有所提高，从而在生活上、事业上都会自觉地树立敬业意识、合作意识、现代意识、规范意识等适应意识。

## 2) 塑造健康心态

健康的心态不可能是“天上掉馅饼”，需要有意识地锻炼、磨炼、锤炼，需要不断地总结生活、感悟生活，从生活中吸取有价值的东西。

一是学会主动适应环境。客观存在是不以人的意志为转移的，人们只能通过改变自己来适应环境，否则就会被现实撞得头破血流。改变自己意味着缩短了自身与客观存在的差距，意味着矛盾可能会化小、化了，意味着人与自然、环境相融合、相协调了，这是人在自身所生活的这个社会存在的最佳状态。

二是学会消除心理疲劳。有个观点，兴趣是解除心理疲劳的良药。找到自己的兴趣点，干自己喜欢干、愿意干的事，心里就会敞亮得多。即使遇到了不喜欢干的事，既然不能回避也高兴起来吧。因为高兴是干，不高兴也是干，高兴是一天，不高兴也是一天，笑比哭好，何必让自己不高兴呢？懂得了这个道理，快乐生活的大门就会向你敞开。

三是学会保持心理平衡。心理失衡是因为不满足。俗话说“人比人气死人”“比上不足比下有余”。地球上有60多亿人，永远都有比你干得好、过得好的，永远都有比你干得差、过得差的，就看你怎么比，比的方向不同，心态就不同。多与比自己差的比，多以己之长比人之短，心理肯定会平衡。总与比自己强的比，总以己之短比人之长，心理肯定会失衡，这不是阿Q精神胜利法，是生活的哲学。

四是学会培养积极心态。积极的心态有助于营造健康快乐的人生，也是“种瓜得瓜、种豆得豆”的基本哲学问题。心态积极了，其他一切都会变得积极起来，你会自然地与思想积极、干练通达的人交往，你会热烈奔放、主动向上，自己把握着生活的主动权，而诸如萎靡不振、畏畏缩缩、畏首畏尾、畏葸不前之类都将与你无关。

五是学会保持健康情绪。健康情绪来自于健康的思想方法。若能视挫折坎坷为人生必经之路，视一时辉煌为过眼烟云，视喜怒哀乐为生命之绚丽乐章，视生老病死为人生之必然规律而坦然接受生命所赋予的一切，深谙“人生不如意十之八九”之人生哲理，这样的思想情绪必然带来健康快乐的美好人生。

健康心态是快乐人生的钥匙和保证。想拥有健康快乐的人生，就从保持健康心态做起吧。

### 【心理互动】

#### 培养积极情绪 体验幸福人生

很久以前的一天，在美国北弗吉尼亚州，一位老人站在河边等候过河。当时天气很

冷，又没有桥，他只好想办法跟别人共骑一匹马才能到达对岸。等待了一段时间，他终于看到一群骑马的人来了。他让第一个通过，然后第二个、第三个、第四个，以及第五个也顺利通过。最后，仅剩一个骑马的人了。他来的时候，老人看着他，并说：“先生，你能不能让我跟你一起骑马过河呢？”骑马的人不假思索地说：“当然可以，请上来吧！”过河之后，老人滑到地面站好。离去之前，这位骑马人说：“先生，我注意到你让所有其他骑马的人通过，而没有要求他们。但是当我来到你面前时，你立刻要求跟我一起骑马。我不解的是，你为什么不要他们却要求我呢？”

老人平静地回答道：“我看他们的眼睛就了解他们并没有爱，而且我自己心中知道，要求共骑一马过河是没有用的。可是我一看到你的眼神，我看到同情、爱与乐于帮助，我知道你会愿意让我跟你一起骑马过河。”这位骑马的人非常谦虚地说：“我非常感谢你说的话，非常感谢。”这个骑马人就这样转身离开。后来他入住白宫，是美国第三任总统，《独立宣言》的起草者，《弗吉尼亚宗教自由法令》的制定者，美国领土的最大扩疆者，美国民主党的鼻祖，弗吉尼亚大学的创始人，他叫托马斯·杰斐逊。他以自己对生活这门艺术颇有建树的理解赢得了世界的赞誉。

## 【心理测验】

### 症状自评量表

症状自评量表是从感觉、情感、思维、意识、行为直到生活习惯、人际关系、饮食睡眠等多种角度来评定一个人是否有某种心理症状及其严重程度如何。

测验的每一个项目均采取五级评分制，具体说明如下：

- 1=无：自觉并无该项症状（问题）。
- 2=轻度：自觉有该问题，但对受检者并无实际影响，或影响轻微。
- 3=中度：自觉有该项症状，对受检者有一定的影响。
- 4=偏重：自觉常有该项症状，对受检者有相当程度的影响。
- 5=严重：自觉该症状的频度和强度都十分严重，对受检者的影响严重。

作为自评量表，这里的“轻、中、重”的具体含义由评者自己体会，不作硬性规定。

测试要求

- 1.独立的、不受任何人影响的自我判断。
- 2.评定时间范围是“现在或最近一周”。
- 3.每次评定一般在20分钟内完成。

指导语

表1.1列出了有些人可能会出现的问题，请仔细阅读每一条，然后根据最近一个星期以来自己的实际感觉，选择最符合你的一种情况，填在测验答卷纸中相应题号的评分栏中。

表1.1 SCL-90（症状自评量表）测验项目

| 题号 | 症状          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-------------|---|---|---|---|---|
| 1  | 头痛。         |   |   |   |   |   |
| 2  | 神经过敏，心中不踏实。 |   |   |   |   |   |

续表

| 题号 | 症状                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-------------------|---|---|---|---|---|
| 3  | 头脑中有不必要的想法或字句盘旋。  |   |   |   |   |   |
| 4  | 头晕或昏倒。            |   |   |   |   |   |
| 5  | 对异性的兴趣减退。         |   |   |   |   |   |
| 6  | 对旁人责备求全。          |   |   |   |   |   |
| 7  | 感到别人能控制你的思想。      |   |   |   |   |   |
| 8  | 责怪别人制造麻烦。         |   |   |   |   |   |
| 9  | 忘性大。              |   |   |   |   |   |
| 10 | 担心自己的衣饰不整齐、仪态不端庄。 |   |   |   |   |   |
| 11 | 容易烦恼和激动。          |   |   |   |   |   |
| 12 | 胸痛。               |   |   |   |   |   |
| 13 | 害怕空旷的场所或街道。       |   |   |   |   |   |
| 14 | 感到自己精力下降,活动减慢。    |   |   |   |   |   |
| 15 | 想结束自己的生命。         |   |   |   |   |   |
| 16 | 听到旁人听不到的声音。       |   |   |   |   |   |
| 17 | 发抖。               |   |   |   |   |   |
| 18 | 感到大多数人都不可信任。      |   |   |   |   |   |
| 19 | 胃口不好。             |   |   |   |   |   |
| 20 | 容易哭泣。             |   |   |   |   |   |
| 21 | 同异性相处时感到害羞不自在。    |   |   |   |   |   |
| 22 | 感到受骗,中了圈套或有人想抓你。  |   |   |   |   |   |
| 23 | 无缘无故地感到害怕。        |   |   |   |   |   |
| 24 | 自己不能控制地大发脾气。      |   |   |   |   |   |
| 25 | 怕单独出门。            |   |   |   |   |   |
| 26 | 经常责怪自己。           |   |   |   |   |   |
| 27 | 腰痛。               |   |   |   |   |   |
| 28 | 感到难以完成任务。         |   |   |   |   |   |
| 29 | 感到孤独。             |   |   |   |   |   |
| 30 | 感到苦闷。             |   |   |   |   |   |
| 31 | 过分担忧。             |   |   |   |   |   |
| 32 | 对事物不感兴趣。          |   |   |   |   |   |
| 33 | 感到害怕。             |   |   |   |   |   |
| 34 | 你的感情容易受到伤害。       |   |   |   |   |   |
| 35 | 旁人能知道你的私下想法。      |   |   |   |   |   |
| 36 | 感到别人不理解你、不同情你。    |   |   |   |   |   |
| 37 | 感到人们对你不友好、不喜欢你。   |   |   |   |   |   |
| 38 | 做事必须做得很慢,以保证做得正确。 |   |   |   |   |   |
| 39 | 心跳得很厉害。           |   |   |   |   |   |
| 40 | 恶心或胃部不舒服。         |   |   |   |   |   |
| 41 | 感到比不上他人。          |   |   |   |   |   |

续表

| 题号 | 症状                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|----------------------|---|---|---|---|---|
| 42 | 肌肉酸痛。                |   |   |   |   |   |
| 43 | 感到有人在监视你、谈论你。        |   |   |   |   |   |
| 44 | 难以入睡。                |   |   |   |   |   |
| 45 | 做事必须反复检查。            |   |   |   |   |   |
| 46 | 难以作出决定。              |   |   |   |   |   |
| 47 | 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车。     |   |   |   |   |   |
| 48 | 呼吸有困难。               |   |   |   |   |   |
| 49 | 一阵阵发冷或发热。            |   |   |   |   |   |
| 50 | 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动。 |   |   |   |   |   |
| 51 | 脑子变空了。               |   |   |   |   |   |
| 52 | 身体发麻或有刺痛感。           |   |   |   |   |   |
| 53 | 喉咙有哽塞感。              |   |   |   |   |   |
| 54 | 感到前途没有希望。            |   |   |   |   |   |
| 55 | 不能集中注意力。             |   |   |   |   |   |
| 56 | 感到身体的某一部分软弱无力。       |   |   |   |   |   |
| 57 | 感到紧张或容易紧张。           |   |   |   |   |   |
| 58 | 感到手或脚发重。             |   |   |   |   |   |
| 59 | 想到死亡的事。              |   |   |   |   |   |
| 60 | 吃得太多。                |   |   |   |   |   |
| 61 | 当别人看着你或谈论你时感到不自在。    |   |   |   |   |   |
| 62 | 有一些属于你自己的看法。         |   |   |   |   |   |
| 63 | 有想打人或伤害他人的冲动。        |   |   |   |   |   |
| 64 | 醒得太早。                |   |   |   |   |   |
| 65 | 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西。   |   |   |   |   |   |
| 66 | 睡得不稳不深。              |   |   |   |   |   |
| 67 | 有想摔坏或破坏东西的冲动。        |   |   |   |   |   |
| 68 | 有一些别人没有的想法或念头。       |   |   |   |   |   |
| 69 | 感到对别人神经过敏。           |   |   |   |   |   |
| 70 | 在商场或电影院等人多的地方感到不自在。  |   |   |   |   |   |
| 71 | 感到任何事情都很困难。          |   |   |   |   |   |
| 72 | 一阵阵恐惧或惊恐。            |   |   |   |   |   |
| 73 | 感到在公共场合吃东西很不舒服。      |   |   |   |   |   |
| 74 | 经常与人争论。              |   |   |   |   |   |
| 75 | 单独一个人时神经很紧张。         |   |   |   |   |   |
| 76 | 别人对你的成绩没有做出恰当的评价。    |   |   |   |   |   |
| 77 | 即使和别人在一起也感到孤单。       |   |   |   |   |   |
| 78 | 感到坐立不安，心神不定。         |   |   |   |   |   |
| 79 | 感到自己没有什么价值。          |   |   |   |   |   |
| 80 | 感到熟悉的東西变陌生或不像真的。     |   |   |   |   |   |

续表

| 题号 | 症状               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|------------------|---|---|---|---|---|
| 81 | 大叫或摔东西。          |   |   |   |   |   |
| 82 | 害怕会在公共场合昏倒。      |   |   |   |   |   |
| 83 | 感到别人想占你便宜。       |   |   |   |   |   |
| 84 | 为一些有关“性”的想法而苦恼。  |   |   |   |   |   |
| 85 | 你认为应该为自己的过错而受惩罚。 |   |   |   |   |   |
| 86 | 感到要赶快把事情做完。      |   |   |   |   |   |
| 87 | 感到自己的身体有严重问题。    |   |   |   |   |   |
| 88 | 从未感到和其他人亲近。      |   |   |   |   |   |
| 89 | 感到自己有罪。          |   |   |   |   |   |
| 90 | 感到自己的脑子有毛病。      |   |   |   |   |   |

### 统计分析指标

SCL—90的统计指标主要有以下各项：

(1) 总分和总均分：总分是90个项目各单项得分相加，最低分为90分，最高分为450分，总分超过160分，可考虑筛查阳性，需进一步检查。总症状指数（也称为总均分，是将总分除以90）的分数在0~0.5分，表明个体自我感觉没有量表中所列的症状；在0.5~1.5分，表明个体感觉有点症状，但发生得不频繁；在1.5~2.5分，表明个体感觉有症状，其严重程度为中等；在2.5~3.5分，表明个体感觉有症状，其严重程度为严重；在3.5~4分，表明个体感觉有症状，且症状的频度和强度都十分严重。中国正常成人SCL—90的因子分常模如表1.2所示。

表1.2 中国正常成人SCL—90的因子分常模

| 项目   | X+SD      | 项目   | X+SD      |
|------|-----------|------|-----------|
| 躯体化  | 1.37+0.48 | 敌对性  | 1.46+0.55 |
| 强迫   | 1.62+0.58 | 恐怖   | 1.23+0.41 |
| 人际关系 | 1.65+0.61 | 偏执   | 1.43+0.57 |
| 抑郁   | 1.50+0.59 | 精神病性 | 1.29+0.42 |
| 焦虑   | 1.39+0.43 |      |           |

注：X表示对应的一项因子分，SD表示常模的标准差。

(资料来源：张明园. 精神科评定量表手册[M]. 长沙：湖南科学技术出版社，1998.)

(2) 阳性项目数：单项分 $\geq 2$ 的项目数。表示个体在多少项目中呈现“有症状”。

(3) 阴性项目数：单项分=1的项目数，表示个体“无症状”的项目数有多少。

(4) 因子分：SCL—90包括9个因子，每一个因子反映出个体某方面的症状情况，通过因子分可以了解症状分布特点。当个体在某一个因子得分大于2时，即超出正常均分，则个体在该方面就很有可能心理健康方面的问题。

各因子名称及所包含项目：

(1) 躯体化：包括题1，4，12，27，40，42，48，49，52，53，56，58共12项，该因子主要反映主观的身体不舒适感。

(2) 强迫症状：包括题3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65共10项，反映临床上的强迫症状群。

(3) 人际关系敏感：包括题6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73共9项，主要指某些个人不自在感和自卑感，尤其是在与他人相比较时更突出。

(4) 抑郁：包括题5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79共13项，反映与临床上抑郁症状群相联系的广泛的概念。

(5) 焦虑：包括题2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86共10项，主要指在临床上明显与焦虑症状相联系的精神症状及体验。

(6) 敌对：包括题11, 24, 63, 67, 74, 81共6项，主要从思维、情感及行为3个方面来反映受检者的敌对表现。

(7) 恐怖：包括题13, 25, 47, 50, 70, 75, 82共7项，它与传统的恐怖状态或广场恐怖所反映的内容基本一致。

(8) 偏执：包括题8, 18, 43, 68, 76, 83共6项，主要指猜疑和关系妄想等。

(9) 精神病性：包括题7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90共10项，其中有幻听、思维播散、被洞悉感等反映精神分裂样症状项目。

(10) 其他：包括题19, 44, 59, 60, 64, 66, 89共7项，主要反映睡眠及饮食情况。

---

## 任务2 焦虑与自卑

---

### 【指导语】

很多时候，我们的状态都是自己选择出来的。你选择害怕，于是你每一天都感到惴惴不安；你选择焦虑，于是你每一天都感到寝食难安；你选择悲伤，于是你每一天都感到心灰意冷。其实，同样的糟糕境遇，也会有人选择用积极的信念去诠释，并最终把逆境转化成成功的条件。

### 1.2.1 焦 虑

#### 【案例导入】

《人民日报》官方微博近日转载的一篇文章里，有这样一个计算式，形象地反映出当前国人的一种心态：怕时间不够用，怕来不及去做自己想做的事，于是拼命往前赶。

2013年年底，一项两千多人参与的调查显示：中国人普遍感到很累，整日疲于奔命，内心焦躁。可以说，人的所有焦虑都来自“害怕来不及”的心态：害怕来不及弄清楚自己想要什么，双鬓已开始发白；害怕来不及确定自己的感情，就被家里“逼婚”了；害怕来不及好好爱孩子，他就已经长大离开你了；害怕来不及功成名就，可能就进了坟墓……