

公安院校 大学生心理健康教育

李 欧 陈 华 主编
郑友军 审订

GONGAN YUANXIAO
DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU





公安院校 大学生心理健康教育

李 欧 陈 华 主编
郑友军 审订

GONGAN YUANXIAO
DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU



电子科技大学出版社

University of Electronic Science and Technology of China Press

· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

公安院校大学生心理健康教育 / 李欧, 陈华主编
-- 成都: 电子科技大学出版社, 2019.7
ISBN 978-7-5647-7272-7

I. ①公… II. ①李… ②陈… III. ①警察 - 心理健康 - 健康教育 - 中国 - 高等学校 - 教材 IV. ①D631

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第155231号

公安院校大学生心理健康教育

李 欧 陈 华 主编

策划编辑 万晓桐
责任编辑 万晓桐

出版发行 电子科技大学出版社
成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051

主 页 www.uestcp.com.cn

服务电话 028-83203399

邮购电话 028-83201495

印 刷 成都市火炬印务有限公司

成品尺寸 185mm×260mm

印 张 14.5

字 数 317千字

版 次 2019年7月第一版

印 次 2019年7月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5647-7272-7

定 价 40.00元

版权所有 侵权必究

序

心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是高校人才培养体系的重要组成部分，也是高校思想政治工作的主要内容。党和国家高度重视大学生心理健康教育工作，习近平在2016年全国高校思想政治工作会议上强调“要坚持不懈促进高校和谐稳定，培育理性平和的健康心态，加强人文关怀和心理疏导”。2016年12月，国家卫生计生委、中宣部、教育部等22个部门联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》，提出高校要“重视提升大学生的心理调适能力，保持良好的适应能力，重视自杀预防，开展心理危机干预”。2017年12月，中共教育部党组发布《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》，将“心理育人”纳入高校“十大”育人体系。2018年，中共教育部党组出台了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》，从体制机制、队伍建设、条件保障等方面对高校心理健康教育工作进行规划与指导。党和国家对大学生心理健康教育的高度重视和指示精神已经成为全国各高等院校做好大学生心理健康教育工作的强大动力和行动指南。

公安院校是人民警察的摇篮，肩负着培养党和人民忠诚卫士的重要使命，加强公安大学生心理健康教育是贯彻落实全国公安院校思想政治工作会议精神的的重要举措，是切实加强高校思想政治工作体系建设的关键一环，也是培养全面发展的创新型高素质警务人才的现实需要和时代要求。公安院校大学生有着双重身份，既是普通大学生，又是人民警察的预备警官。他们一方面与普通高校大学生一样，要在适应社会、认识自我、建立人际关系等方面取得经验、得到发展；另一方面，由于公安院校培养目标、教育内容和培养要求的特殊性，再加上实施警务化管理，使得公安院校大学生在校园适应、压力应对、能力培养及职业生涯规划等方面与普通高校大学生存在差异。因此，公安院校大学生心理健康教育有着鲜明的自我特色。

长期以来，学校十分重视大学生心理健康教育工作，切实落实国家关于大学生心理健康教育的相关要求，在全面了解和把握学生思想动态、学业状况、心理状况等基础上，尊重学生个体差异，关注学生个性发展和心理健康成长，通过教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预等多元途径，根据不同阶段、不同类别学生面临的诸如适应性差、心理困惑、学业困难等主要问题，进行有针对性的分层分类指导，按照“重预防、全覆盖”的指导思想大力普及心理健康知识，积极开展心理健康指导与服务，开创了公安院校大学生心理健康教育工作新格局，为实现学校“铸造忠诚警魂、培育时代新警、服务公安工作”的办学宗旨做出了突出贡献。

《公安院校大学生心理健康教育》是为公安院校各专业学生必修的《大学生心理健康教育》通识类课程而编写的一本教材。承担教材编写任务的是我院心理学教师团队，该团队教师一直以来坚持以立德树人为根本任务，锐意进取、改革创新，在



人才培养、教学研究、服务社会方面取得了突出的成绩。2012年，应用心理学教学团队被评为四川省优秀教学团队；2014年，警务心理研究团队获批四川省省属高校科研创新团队；2012年，该团队教师主持的《公安民警心理健康素质训练模式研究与实践》获公安部高等教育成果一等奖。本教材是该团队教师在长期面对公安院校大学生推进知识教育、开展宣传活动、强化咨询服务、加强预防干预的过程中，积极探索公安院校大学生心理健康问题及其教育对策，并及时将研究成果转化为教育资源的一项成果。

该教材既遵循了普通大学生心理健康教育的一般规律，又体现了公安院校大学生心理健康教育的鲜明特征。

首先，本教材特色鲜明，体现了公安院校大学生的培养目标和要求。公安高等院校在人才培养目标的定位、学生个体素养养成、文化知识学习、严格纪律作风等方面都有明确的规范和要求。因此，与普通高等院校相比，公安院校大学生心理健康教育必须结合培养目标等实际情况，突出自己的特色，符合公安院校大学生的成长要求来开展。本教材正是围绕这一中心思想，根据公安院校大学生的培养目标和要求进行编写的。

其次，本教材针对性强，同公安院校大学生心理发展诉求高度贴合。尽管公安院校大学生同普通高校大学生在心理发展层面存在着诸多的共性，但管理体制、校园环境、交际维度等的差异还是会带来一定的个性，这就要求在开展心理健康教育工作时要充分联系公安院校大学生的现实生活，实事求是，追根溯源。本教材在编写时充分联系了这些现实问题，进行了翔实的探讨与分析。

再次，本教材实用性强，能够使公安院校大学生通过学习得到启迪和升华。心理健康教育的宗旨在于让大学生对自己的心理状态有一个清晰的认知，继而掌握一些行之有效的心理健康知识并能运用到现实生活中去。本教材秉持着这样的理念，在使用效果方面投注了相当的精力，期望阅读教材的学生能够真正有所得、有所获。

在本教材即将出版之际，我希望它能给予公安院校大学生心理健康教育工作更多的指导，我更期望四川警察学院应用心理学团队能够不断锐意进取，致力于公安院校大学生心理健康教育的实践探索，取得更多的成绩和实效。

四川警察学院院长：伊良忠



绪论	1
第一章 公安院校大学生心理健康概述	6
第一节 健康与心理健康	6
第二节 心理健康的影响因素	14
第三节 公安院校大学生常见的心理健康问题	22
第二章 环境适应	32
第一节 生活适应	32
第二节 警务化管理适应	44
第三章 学习心理	53
第一节 学习动机	53
第二节 学习策略	59
第三节 公安院校大学生常见的学习心理问题	71
第四章 人际关系	80
第一节 同伴关系	80
第二节 异性关系	93
第三节 师生关系	99
第五章 自我意识	105
第一节 认识自我	105
第二节 实现自我	117
第六章 情绪管理	130
第一节 识别情绪	130
第二节 管理情绪	142



第七章 意志	160
第一节 自控力	160
第二节 耐挫力	170
第八章 职业生涯规划	180
第一节 职业探索	180
第二节 职业发展	197
第九章 生命教育	206
第一节 生命的意义	206
第二节 生命的价值	212
第三节 人生形态——幸福汉堡	218
参考文献	225

绪 论

加强和改进大学生心理健康教育是全面落实教育规划纲要、促进学生健康成长、培养造就高级专门人才的重要途径，是全面贯彻党的教育方针、建设人力资源强国的重要举措，是全面提高高等教育质量、加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。大学生处于20岁左右，是自我同一性形成的关键期，影响着大学生健全人格的塑造。随着社会的发展，人际关系、就业、经济、情感等问题使高校大学生的心理压力越来越重，大学生的心理健康问题也逐渐变得多样化和复杂化。心理普查发现，部分大学生有心理问题，出现了不良反应和适应障碍，其中强迫、人际敏感、焦虑、抑郁等症状特别突出。改善大学生的心理健康状况，探究大学生心理健康教育工作的理论和方法，是高等教育的迫切任务。因此，开设大学生心理健康教育的相关课程，使大学生理解心理学知识、了解自身，习得有利于自身发展的心理健康调节方法，在一定程度上解决了大学生的心理问题，这对大学生的成长是非常有必要的。

一、大学生心理健康教育受到高度重视和广泛关注

大学生心理健康教育工作历来受到党和国家的高度重视，同时也备受全社会的高度关注。

早在1994年，《中共中央关于进一步加强和改进学校德育教育工作的若干意见》就强调要“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力”。2005年，《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》中提出加强和改进大学生心理健康教育，做好心理咨询工作的主要任务是：（1）宣传普及心理健康知识，帮助大学生认识健康心理对成长成才的重要意义；（2）介绍增进心理健康的方法和途径，帮助大学生培养良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，有效开发心理潜能，培养创新精神；（3）解析心理现象，帮助大学生了解常见心理问题产生的主要原因及其表现，以科学的态度对待心理问题。（4）传授心理调适方法，帮助大学生消除心理困惑，增强克服困难、承受挫折的能力，珍爱生命、关心集体，悦纳自己、善待他人。

2011年，根据党中央和国务院指示精神，结合高校大学生心理健康教育工作的实际情况，出台了《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》，该文件从大学生心理健康教育的“体制机制建设、师资队伍建设、教学体系建设、



活动体系建设、心理咨询服务体系建设、心理危机预防与干预体系建设、工作条件建设”七个方面，对大学生的心理健康教育工作的具体做法作了全面的规范，它是一个具有很强实践指导性的文件。随后，颁布了具体的、可操作的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，明确了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的课程性质，以及通过课程教学，使学生在知识、技能和自我认知三个层面应该达到的目标，规定了教学内容、课程设置、教学方法、条件支持和教学评估等。

习近平高度重视心理健康教育工作。其在2016年全国卫生与健康大会上提出，要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。在党的十九大报告中，习近平明确提出要“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。在2016年的全国高校思想政治工作会议上，习近平强调指出要培育理性平和的健康心态，加强人文关怀和心理疏导。2018年，出台了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》（以下简称《纲要》），加强高校心理健康教育服务体系建设，是学习贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想的重要举措，从顶层设计出发为新时代高校学生心理健康教育工作提出了“规定动作”，是高校思政工作着眼新征程谋划新篇章、聚焦新要求落实新任务，打通高校育人最后一公里的具体表现。《纲要》是做好新时代高校学生心理健康教育的顶层设计和系统性、规范性文件，总体思路是，坚持育心与育德相结合、教育与咨询相结合、发展与预防相结合，聚焦人文关怀和心理疏导，着力构建中国特色高校学生心理健康教育服务体系，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质的协调发展。

二、心理健康教育与思想政治教育的关系

公安院校是政治类院校，思想政治教育是公安院校的基础必修课程。大学生思想政治教育是运用哲学思想、政治思想、法律思想、道德思想等意识形态进行的教育，是社会主义意识形态的教育。大学生思想政治教育是将马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观和习近平新时代中国特色社会主义思想作为理论基础，深入进行树立正确的世界观、人生观和价值观教育。大学生思想政治教育与心理健康教育在本质上是一致的，都是意识形态的教育活动，都是指教育者通过一定的活动对大学生施加影响，从而使大学生的思想观念、政治方向、心理活动符合社会发展规律，并能良好适应社会的活动。心理健康教育是高校思政工作的重要组成部分，2017年，中共教育部党组发布《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》，将“心理育人”纳入高校“十大”育人体系。

（一）培养目标的一致性

思想政治教育旨在通过思想教育、政治教育、道德教育，提高大学生的思想觉悟与意识，政治上自觉维护中国共产党的领导，坚定地走中国特色社会主义道路，成为高素质的社会主义人才，具有很强的社会性特征。大学生心理健康教育的目标旨在指导学生学会调节个体情绪，保持浓厚的学习兴趣和求知欲望，保持乐观的情绪和良好的心境，对未来充满信心和希望，适度地表达和控制情绪，具有较强的个体性特点。大学生思想政治教育与健康教育的终极目标是一致的，都是培养身心健康的合格的建设中国特色社会主义建设者与接班人。

（二）理论基础的互相影响

心理健康教育属于心理学范畴，以心理学理论为基础。思想政治教育主要以马克思主义为指导的哲学、伦理学、教育学作为理论基础。虽然二者的理论基础不同，但对于对方而言，有着一定的指导意义。心理健康教育必须坚持辩证唯物主义的立场、观点和方法，在借鉴国内外先进理论成果与经验时，不能照抄照搬，对于不符合我国国情的内容应当摒弃。无论是思想政治教育，还是经常性的思想政治工作，都必须根据大学生的心理活动过程及其发展规律有序地施加教育影响。

（三）教育功能的互动性

心理健康教育与思想政治教育都是做人的工作，而人的心理发展与思想认识是相互作用、相互制约的，这就导致了二者功能的互动性。一方面，心理问题的解决有助于思想政治教育的积极开展。心理健康教育的宗旨是从思想根源上找到大学生产生心理问题的原因，并通过宣传、教育、引导、启发来扫除认识障碍，把他们的认识引导到正确的方向上来，使他们的心理素质得以提升，思想行为积极向上。另一方面，思想政治问题的解决，对心理健康教育目标的实现具有促进作用。思想政治教育着眼于提高大学生的思想政治素质，培养他们崇高的理想、优秀的品德、顽强的意志，从而对大学生良好心理品质的形成起导向作用。

三、公安院校大学生心理健康教育的特殊性

公安院校是培养人民警察和政法人才的摇篮，公安院校的大学生是朝气蓬勃的年轻人，更是肩负国家安全和稳定责任和使命的预备警官。公安院校培养目标、教育对象和内容、警务化管理的特殊性，使得公安院校大学生在校园适应、压力应对、能力培养及职业生涯规划等方面与普通高校大学生存在差异。公安院校大学生心理健康教育的特殊性主要受以下几方面因素的影响。

（一）培养目标的特殊性

公安院校的教育培养目标非常明确，即培养未来的合格的人民警察。作为特殊



的职业，警察面临多方面的考验，是高强度、高压、高风险的职业，在和平年代，警察是因公牺牲人数最多的职业。因此，警察必须拥有较强的心理素质，要有坚韧的意志品质、良好的应急反应能力、较强的心理调适能力。这些素质和能力，不能仅仅依靠警察在实际工作中培养和获得，它本身就是公安院校在培养学生时要完成的一项重要教育内容。作为以培养警察为目标的公安院校，应当特别重视在校大学生的心理健康教育和心理素质训练，保证其培养的人民警察在日后的工作岗位上能够以良好的心理素质和心理调适能力，应对工作中出现的各种状况。

（二）教育内容的特殊性

所有公安院校都是本着“政治建警、政治建校”总体要求，政治意识、政治纪律的培养就是其核心要义。忠诚教育就赋予了公安院校大学生心理健康教育的特殊内涵。在很大程度上，忠诚教育与大学生心理健康教育是相得益彰的。一方面，通过忠诚教育，有利于培养公安院校大学生的健全人格，使其具备顾全大局、不计个人得失、勇于奉献的宽广胸怀和优秀品质，这种人格培养当然会促进在校大学生心理素质的提高；另一方面，忠诚教育的人格塑造过程，也需要各种心理健康教育方式的参与和介入，以行之有效的方式方法影响、锻炼、塑造在校大学生的忠诚品格。因此，公安院校大学生心理健康教育与忠诚教育融合在一起，有力地支持着教育目标的实现。

（三）警务化管理的特殊性

《公安院校警务化管理规定》明确提出“公安院校是培养训练公安民警的重要基地，必须坚持从严治警、从严治校的方针，严格教育、严格管理、严格训练、严格纪律，实行警务化管理。警务化管理是根据《公安机关人民警察内务条令》对公安院校全体人员各种行为的总体规范，其基本任务是通过建立规范的工作、学习、生活秩序，培养公安院校的优良校风，以保证各项教学训练任务的完成”。警务化管理方式对大学生的心理健康影响是双向的。一方面，警务化管理会加强学生的规矩意识、集体意识，锻炼学生的意志，促进学生的心智成熟；统一的集体行动，会增强大学生的人际交往能力和融入群体的能力，在群体中成长、奋斗，增强其归属感、自我调整的能力；较高强度的体能和警务技能训练，会增强大学生的意志力，缓解其心理压力。另一方面，警务化管理的政治性、严格性、统一性、规范性，使部分学生适应起来和坚持下去比较困难，出现一些适应不良、焦虑情绪、抑郁反应等心理问题。由此，警务化管理的特殊要求决定了心理健康教育的内容和方法的特殊性。

四、本书的特色简介

以往大学生心理健康教育教材编写的常见体例是按知识点分为若干章，每一章节的结构基本上是从概念入手，呈现当前的研究现状，提出有关的理论、原则、类

型、特征、方法、策略等等，使得学生学习起来和其他理论课程没有什么区别，显得有些枯燥，难以入脑入心。本书则在体例上做出了全新的改进，在每一节里面采用“听·警院故事”“测·自我水平”“学·理论学说”“做·对策方略”“练·反思践行”五个部分的有机结合。

听·警院故事——每一知识节点首先呈现一个警院发生的与心理健康有关的故事，这种故事就在同学身边发生，甚至就可能是同学自己发生的，贴近生活实际，由此引入该节需要学习的主题；

测·自我水平——每一个故事包含一个心理健康知识点，同学们都希望了解自己在这个心理健康知识点上的水平如何，于是便提供一些信效度高的心理健康自评量表，自己测评，然后对照结果解释，充分了解自己；

学·理论学说——在自我测评后，仅有分数解释是不够的，于是同学们就有了有关的心理健康理论学习的需要和主观积极性，此时的理论学习是在求知渴望下进行的，效果不言而喻；

做·对策方略——测评了，学习了，然后呢，该怎么办？老师就给同学们支招了，该怎么应对、该怎么解决、该怎么完善；

练·反思践行——提出问题，解决问题，重在回顾，重在提升。

由此建构的体例，形式活泼，内容多样，学生会自觉自愿地阅读、测评、学习，可以在不知不觉之间就掌握了心理健康的有关知识和自我调节技巧，真正达到学以致用，不断地自我进步、自我完善。

本教材各章编写分工：罗勇（绪论）；陈华（第一章）；李欧（第二章）；靳晓峰（第三章）；肖志华（第四章）；汤芙蓉（第五章）；张佳佳（第六章）；杨眉（第七章）；赵明明（第八章）；李欧（第九章）。本书最后由李欧、郑友军负责统稿、定稿。

第一章 公安院校大学生心理健康概述

健康是人生的第一财富。

古希腊哲学家赫拉克利特说：如果没有健康，智慧就难以表现，文化就无从施展，力量就不能战斗，财富就变成废物，知识也无法利用。

对生活在21世纪的我们来说，“健康”，不仅意味着“身体健康”，更意味着“心理健康”。因为今天我们所处这个时代，是一个高速发展的信息时代，是一个充满挑战的时代。在这个高速运转的时代，人们的生理和心理既享受着空前的满足，也经历着空前的考验。因此，伴随着物质日益丰富、生活日益多元的，是接踵而至的一系列的心理问题和精神障碍，以至于一些看起来身体还不错的“健康人”，却因为心理上“病入膏肓”而丧失了生命的活力。

公安院校大学生因职业指向的明确性和大学生生活的特殊性，在心理健康水平方面与普通高校大学生相比有更高的要求，更需要学习和了解心理健康的基本常识，增强心理健康意识，掌握维护心理健康的技巧和方法，积极应对自己可能面临的各种心理困扰、心理矛盾和冲突，更好地适应公安院校大学生生活，为未来的从警生涯或职业挑战打下坚实的心理基础。

第一节 健康与心理健康

健康的身体乃是灵魂的客厅，有病的身体则是灵魂的禁闭室。

——培根

健康的一半是心理健康。

——WHO

进入公安院校，我们的人生翻开了新的篇章。写好自己的人生故事，是每个迎来人生转折的年轻人都有的愿望。作为天之骄子的大学生，作为一名未来将要肩负打击犯罪、保卫人民的神圣职责的人民警察，健康更是学业优异、事业成功、生活快乐的基础。那么，什么样的人才算一个真正健康的人呢？

听·警院故事

从初入公安大学军训开始，学子们就会感受到与其他普通院校一个很大的不同，那就是公安院校格外重视身体素质的训练。军训时间长、训练强度大自不必说，即便军训结束，操课训练也是家常便饭、是一日生活制度中的必有内容。所

以，每天天不亮就被嘹亮的号声从温暖舒适的被窝里“揪”起来，这种“痛苦”的感受成了公安院校学子们最刻骨铭心的记忆之一。

大一新生小A对这一点倒有心理准备，填报志愿时，他就想到，要想做一名合格的警察，必须具有良好的身体素质，所以平时的训练一定是少不了的。加上他本身爱锻炼，还特别喜欢打篮球，这也是他信心满满报考公安院校的原因之一。但小A没想到的是，在大学待了三个学期以后，他竟然会因为“另一个方面不健康”而难以坚持在学校的学习，不得不休学回家“养病”。究竟怎么回事呢？原来，小A因人际交往和学业方面的原因，罹患了“焦虑症”，严重的焦虑不仅导致他入睡困难，还使他难以坚持学习和训练，经医生检查确诊后，只能休学治疗。

看到这里，你难免会想，我会不会出现小A这种情况呢？那不妨自测一下，看看自己的心理是否健康。

测·自我水平

你的心理健康吗？请仔细阅读以下40道题，并在题项后选择符合你的答案。

题 目	经常是	偶尔	完全没有
1. 平时不知为什么总觉得心慌意乱,坐立不安。			
2. 上床后,怎么也睡不着,即使睡着也容易惊醒。			
3. 经常做噩梦,惊恐不安,早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。			
4. 经常早醒1~2小时,醒后很难再入睡。			
5. 学习常使自己感到非常烦躁,讨厌学习。			
6. 读书看报甚至在课堂上也不能专心一致,往往自己也搞不清在想什么。			
7. 遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。			
8. 感到很多事情不称心,无端发火。			
9. 哪怕是一件小事情,也总是很放不开,整日思索。			
10. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣,郁郁寡欢。			
11. 老师讲课,常常听不懂,有时懂得快忘得也快。			
12. 遇到问题常常举棋不定,迟疑再三。			
13. 经常与人争引发火,过后又后悔不已。			
14. 经常追悔自己做过的,有负疚感。			
15. 一遇到考试,即使有准备也紧张焦虑。			
16. 一遇挫折,便心灰意冷,丧失信心。			
17. 非常害怕失败,行动前总是提心吊胆,畏首畏尾。			
18. 感情脆弱,稍不顺心,就暗自流泪。			



续表

题 目	经常是	偶尔	完全没有
19. 自己瞧不起自己,觉得别人总在嘲笑自己。			
20. 喜欢跟自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。			
21. 感到没有人理解自己,烦闷时别人很难使自己高兴。			
22. 发现别人在窃窃私语,便怀疑是在背后议论自己。			
23. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑,甚至嫉妒。			
24. 缺乏安全感,总觉得别人要加害自己。			
25. 参加春游等集体活动时,总有孤独感。			
26. 害怕见陌生人,人多时说话就脸红。			
27. 在黑夜行走或独自在家有恐惧感。			
28. 一旦离开父母,心里就不踏实。			
29. 经常怀疑自己接触的东西不干净,反复洗手或换衣服,对清洁极端注意。			
30. 担心是否锁门和忘拿东西,反复检查,经常躺在床上又起来确认,或刚一出门又返回检查。			
31. 站在沟边、楼顶、阳台上,有摇摇晃晃要掉下去的感觉。			
32. 对他人的疾病非常敏感,经常打听,生怕自己也身患相同的病。			
33. 对特定的事物、交通工具(如公共汽车)、尖状物、白色墙壁及空旷场所等感到害怕。			
34. 经常怀疑自己发育不良。			
35. 一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。			
36. 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。			
37. 怀疑自己患了严重不治之症,反复看医书或去医院检查。			
38. 有依赖止痛或镇静药的习惯。			
39. 经常有离家出走或脱离集体的想法。			
40. 感到内心痛苦无法解脱,有自伤或自杀意念。			

【评分与评价】

“经常是”，记2分；“偶尔”是，记1分；“完全没有”，记0分，将得分相加，得分越高，说明你的心理健康水平越低。对照以下评价参考：

0~8分：心理非常健康，请你放心。

9~16分：大致还属于健康的范围，但应有所注意，可以找老师或同学聊聊，心情应保持愉快、乐观。

17~30分：你在心理方面有了一些障碍，应采取适当的方法进行调适，或找心理辅导老师帮助你。

31~40分：是黄牌警告，有可能患了某些心理疾病，应找专门的心理医生进行

检查治疗。

41分以上：有较严重的心理障碍，应及时找专门的心理医生治疗。

提示：

该测试仅供自评测试，不能作为诊断依据，如有必要请及时找学校心理咨询中心的老师，或正规医院心理医生，或精神专科门诊医生咨询。

学·理论学说

一、什么是健康

传统意义上的“健康”主要是指“身体”和“生理”上的健康。

身体健康（Physical Health）是指我们的身体作为整体以及各组织、器官所处的一种完全良好的状态，简言之就是指我们人体结构的完整性及其各部分功能的正确性。在医院做检查时医生所说的“器质性病变”就是指身体健康方面的问题。

生理健康（Physiological Health）是指我们的身体在有物质和能量供应的情况下正常发挥其功能的状态。生理健康不同于身体健康，它要求人体的各功能器官在功能“正确”的基础上发挥“正常”的功能。即把人体作为一个整体，要求其各部分的功能活动相互协调、相互制约，从而能在复杂多变的环境中维持正常生命活动的状态。医生在诊断时常说的“××功能紊乱”就是指生理健康方面的问题。

人类进入20世纪，对健康的认识和理解发生了很大的变化，许多人认识到，健康不仅包括“身体”的健康，还应包括“心理”的健康。

1947年，世界卫生组织（WHO）提出，“健康乃是一种躯体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱。”这一定义明确将心理健康提到了与身体健康、生理健康同等的高度。

1990年，WHO对健康又做了新的定义：“一个人在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全”才算健康。

由此可见，从现代遗传学、生理学和心理学的角度，“人体”可分为三个“部分”，即身体、生理和心理部分，亦即健康“三要素”。以此对“健康”做出如下定义：健康指身体、生理和心理所处的一种完全良好的状态，这种状态受各种自然、社会和人文因素的影响。完全的健康只是我们生命活动中一种“最佳”状态，健康是相对的、是随着我们生命活动的变化而变化的。

健康三要素间是相互独立、相互依赖、互相促进、互相影响的。

首先，身体健康是生理健康和心理健康的物质基础；同时，生理健康和心理健康能独立存在或同时反作用于身体健康。

其次，生理健康是心理健康的生理基础，也是身体健康的保障。通常情况下一个身体健康的人，他/她的性情、精神状态等更易于适应这个社会，从而保障他/她的



心理健康。一方面，如果一个人的生理状态良好、新陈代谢正常，则身体健康所需要的物质和能量就有了保障；另一方面，倘若心理健康出现问题也会影响生理健康，所谓“抑郁成疾”即是这个道理。

心理健康是人体健康中最核心、最复杂和最重要的因素，它的基础是身体健康和生理健康，但它又可独立于二者实现自身的“独立”健康状态。在我们生活中出现的“身残志不残”等现象就是这种关系的表现。

二、什么是心理健康

所谓心理健康，就是一种良好的、持续的心理状态与过程，表现为个人具有生命的活力，积极的内心体验，良好的社会适应，能够有效地发挥个人的身心潜力以及作为社会一员的积极的社会功能。

心理健康状况与个人的生活品质和能达到的发展高度息息相关，是获得幸福、成功的人生的基本前提与保障。为了帮助人们正确认识和判断个体的心理健康状况，许多机构、专家和学者还提出了不同的心理健康标准。如1946年国际心理卫生大会提出的心理健康的标志是：

1. 身体、智力以及情感十分协调；
2. 适应环境；
3. 有幸福感；
4. 在工作中能发挥自己的才能，过着有效率的生活。

这四条标准简明扼要，内涵丰富，在生活实践中，常作为人们评价心理健康与否的重要标准。

2011年，中国心理卫生协会组织相关专家，用3年的时间开展了“中国人心理健康标准制定”的课题研究。通过文献调研、专家调查和专家讨论，研究制定了符合中国国情和社会文化的6条中国人心理健康标准：

1. 情绪稳定，有安全感；（评价要素：情绪稳定、情绪控制、情绪积极、安全感。）
2. 认识自我，接纳自我；（评价要素：自我认识、自我接纳。）
3. 自主学习，独立生活；（评价要素：生活能力、学习能力、解决问题能力。）
4. 人际关系和谐良好；（评价要素：人际交往能力、人际满足、接纳他人。）
5. 角色功能协调统一；（评价要素：角色功能、行为符合年龄、行为符合环境、实现个人满足。）
6. 适应环境，应对挫折。（评价要素：接触现实、接受现实、挫折应对。）

从上述标准看，在界定和判断个体心理是否健康方面，不外乎从两个维度考虑：一个是“个体内在各种心理活动是否和谐一致”，另一个是“个体心理与周围环境是否和谐一致”。

这六条标准可作为我国民众评判个体心理健康与否的主要依据。公安院校大学