

高等职业教育 iPraclclass 新形态教材

高职大学生心理健康教育

主 编 张海婷

副主编 张海崑 郭 岩 唐 帅

李敬原 李铁波

前 言

高等职业教育近年来得到了高速发展，为国家建设培养了大量高素质技能型人才，在社会建设和经济发展中起到了重要作用。但高职学生在各种压力下凸显的心理问题也日趋明显，甚至严重影响他们的学业以及未来发展前景，进而影响社会技能型人才的培养。因此，如何培养学生“自尊自信，理性和平，积极向上”的健康心态，成为新时代对高职教育的新要求。

本书在新冠病毒疫情期间编写完成。这场疫情成为一场波及全球的健康危机，不但考验着每个人的身体免疫力，同时考验着每个人的心理免疫力。特别是高职学生，他们是大学生群体中相对特殊的一个群体，传统价值观和评价体系对高职学生缺少认同，因此造成他们不能正确认识自我价值。纵然他们在动手能力、冒险精神以及创业精神上并不比本科院校学生差，但纵观高考教育体系，高职教育价值被普遍弱化，从而造成部分学生认为职业教育是低层次教育。这在很大层面上造成了学生的自卑心理，从而引发各种心理问题。

面对现有问题，要解决高职学生的心理困惑，传统的理论讲解或知识传授是不够的。尤其在信息量庞杂的网络时代，传统以理论知识讲解为主的心理健康教学已经难以满足当代大学生的心理需求。因此，心理健康教育需要参与、体验、实践多方结合，贴近学生实际需求，突出科学性、实践性、主导性、主体性、发展性、预防性等原则，强调大学生心理健康教育理念的传播和积极心理的培养。

本书以《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的要求为准绳，贯彻以学生为中心的指导思想，在内容安排上，根据学生在大学阶段容易出现的各个成长性主题进行分类，关注大学生自我认识、学业发展、人际交往、情绪管理、职业生涯、情感困惑、生命意义等各个方面的问题，紧扣大学生日常生活中的心理困扰。在呈现形式上，以课前讨论及案例引入主题，以简明的心理学知识点结合具体问题呈现学习内容，并配合心理互动游戏、小测试等丰富课堂活动，帮助学生将课堂讲授与课后实践自然地结合，真正把心理健康的理念与学习内容带入生活中。

编 者
2020年4月

目 录

第一章 关注大学生心理健康	(1)
一、心理健康概述	(2)
二、影响大学生心理健康的因素	(4)
三、大学生常见的不良心理反应	(7)
四、心理问题的自我审查与心理咨询	(8)
第二章 适应大学生活	(15)
一、新生适应反应及其阶段	(16)
二、大学新生常见的适应困扰	(17)
三、新生适应大学生活的对策	(18)
四、有效管理自己的时间	(19)
第三章 塑造健全的自我意识	(22)
一、自我意识概述	(23)
二、大学生自我意识的发展特点	(26)
三、大学生自我意识的偏差及其调适	(29)
四、培养健全自我意识的途径	(32)
第四章 人格发展与心理健康	(39)
一、人格概述	(40)
二、大学生常见人格问题及调适	(48)
三、大学生健康人格的塑造	(50)
第五章 和谐人际关系	(57)
一、大学生人际交往概述	(57)
二、人际关系中的主要心理效应	(59)
三、影响大学生人际交往的因素	(60)
四、建立和谐人际关系	(61)

第六章	学习心理与网络心理	(69)
	一、认识大学的学习	(70)
	二、大学生常见的学习心理困扰	(71)
	三、学习方法与技巧	(73)
	四、大学生网络心理优化	(75)
第七章	做情绪的主人	(80)
	一、情绪概述	(81)
	二、大学生常见的情绪困扰	(83)
	三、情绪的自我管理与调节	(84)
第八章	大学生恋爱心理与性心理	(90)
	一、爱情的含义及相关理论	(91)
	二、培养健康的恋爱心理	(92)
	三、大学生恋爱中常见的问题及调适	(94)
	四、大学生性心理健康	(96)
第九章	压力管理与挫折应对	(109)
	一、压力管理	(109)
	二、大学生常见挫折及反应	(111)
	三、在挫折中成长	(115)
第十章	生命教育与死亡文化	(121)
	一、生命概述	(121)
	二、探寻生命的意义	(123)
	三、向死而生 活在当下	(126)
	四、临终生命关怀	(129)
第十一章	心理危机与危机干预	(133)
	一、心理危机的识别	(134)
	二、大学生自杀心理危机	(136)
	三、危机干预	(138)
	四、心理危机的自我预防	(139)
第十二章	大学生涯规划与生活设计	(147)
	一、大学生职业生涯规划	(148)
	二、职业生涯规划的自我探索	(150)
	三、大学生职业生涯规划设计	(154)
参考文献	(158)

第一章 关注大学生心理健康

【学习目标】

1. 了解心理与心理健康的概念，掌握心理健康的判定标准。
2. 了解影响大学生心理健康的因素和常见心理问题。
3. 了解判断心理问题的基本方法和心理咨询。

【课前讨论】

新型冠状病毒的肆虐让全世界人民的身心受到了不同程度的冲击，每个人都出现了不同程度的身心反应，谈一谈那时你的身心是一种怎样的状态。

【案例故事1】

芳芳是个活泼开朗的大三女孩儿，所学的专业是医学护理。假期她给自己报了英语训练营，制订了一系列自我提升的学习计划，而且已经提前联系好了实习单位，对未来充满了期待。可是一场突如其来的新型冠状病毒疫情打破了这一切。每天不得不待在家的芳芳对疫情充满了恐惧，不停地刷手机，每当看到新闻里冲锋在前的医护人员，芳芳既感动又害怕。一想到自己所学的专业今后也会面临各种不可预知的病毒，心里就特别地矛盾、紧张和烦躁，动不动就发脾气，连平时最喜欢看的连载科幻小说也没了兴趣，更不用说那些学习计划了。食欲也明显下降，有时一天只吃一顿饭。夜里经常翻来覆去睡不着，脑子里都是关于疫情、实习的事情，甚至有时会偷偷落泪。芳芳怀疑自己得了抑郁症，于是拨通了学校的心理援助热线。

【案例故事2】

小刚是大二的学生，除了性格有些内向，爱好还算广泛，他喜欢打篮球、摄影，还参加了学校的英语社团。可是在大一的一次英语演讲比赛中，因为准备不充分，中途忘了词，当他很囧地站在台上时，看到台下自己暗恋的女孩儿边笑边跟旁边的同学窃窃私语。当时他囧极了，感到自己全身都在颤抖，主持人叫了他两遍他才回过神儿来，他尴尬地说了句“sorry”，就匆匆跑下台。这件事对他打击很大，心情一直都处在低谷，特别害怕上公共课，因为会跟暗恋的女孩在一个阶梯教室上课。起初每到公共课他就找理由请假，由于请假次数多被老师在课堂上点了名，当时他觉得同学们都在背后议论他，晚上他做了一个梦，梦见自己站在舞台上，下面好多人对他指指点点，嘲笑他，醒来后发现出了一身冷汗。从那以后他开始独来独往，很少与人交流。最近他总能隐约听到有人在耳边议论和嘲笑自己，有一次晚自

习他又听见有人在嘲笑自己，忍无可忍下他大喊：“都给我闭嘴！”同学们都被他吓了一跳。之后同样的情况又发生了两次，在辅导员的劝说下，他走进了学校心理咨询中心。

读了以上两个案例故事，你或许觉得芳芳和小刚是自寻烦恼，甚至无法理解。这很正常，因为我们可能看不到也感受不到他们的心灵密码。那么芳芳和小刚目前的心理状态是否到了心理不健康的程度呢？心理健康的判断标准又是什么呢？

【理论与讲解】

一、心理健康概述

健康是人类生存与发展的基本要求之一，也是每一个大学生成人成才的基础。传统观点认为：健康是指人体生理机能正常，没有缺陷和疾病，即“无病就是健康”。随着现代科学技术的进步，现代医学的发展以及大量的医学实践表明：越来越多的疾病并不是由纯粹的生理因素造成的，而是由心理因素造成的。

（一）心理健康的含义

1946年第三届国际心理卫生大会给心理健康下的定义为：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”

心理学家英格里斯（H. B. English）认为：“心理健康是一种持续的心理状况，当事者在各种情况下都能作出良好适应，具有生命的活力，并能充分发展其身心潜能。这是一种积极的丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”

社会学家玻肯（W. W. Bochm）认为：“心理健康就是合乎某一水准的社会行为，一方面为社会所接受，另一方面能为自己带来快乐。”

精神病学专家孟尼格尔（Karl Menniger）认为：“心理健康是指人们对于环境及个体相互之间最有效率以及快乐的适应情况。不只要有效率，也不只要要有满足感，或者能愉快地接受生活的规范，而是需要三者具备，心理健康的人能保持平静的情绪、敏锐的思维、适应社会环境行为的能力和令人愉快的气质。”

我国心理学家叶弈乾认为：“当所有的心理活动过程包括心理操作过程和心理适应过程以及两者的相互作用都处于正常状态时，个体心理才是健康的。”

综上，我们可以这样理解，心理健康不是指对任何事物都能愉快地接受，而是指在对待环境和问题冲突的反应上，能更多地表现出积极的适应倾向。因此，心理健康是一种积极向上、高效且满意的持续心理状态。

（二）界定心理健康标准时应遵循的基本原则

（1）心理活动与外部环境是否具有同一性，即一个人的所思所想、所作所为是否正确地反映外部世界，有无明显差异。

（2）心理过程是否具有完整性和协调性，即人在心理活动中认识、情感、意志三个过

程内容是否完整，是否协调一致。

(3) 个性心理特征是否具有稳定性，即人的个性心理特征在没有重大外部环境改变的前提下，气质、性格、能力等个性特征相对稳定，行为表现出一贯性。

由此可见，在具体界定心理健康标准时，一般应该从环境适应能力、挫折承受能力、情感调控能力、社会交往能力、自我意识水平等方面提出明确的标准。

(三) 大学生心理健康的标准

一般来说，大学生心理健康的标准可以概括为以下几个方面。

(1) 智力正常。一般来说，智商在 80 分以上是人们学习、生活、工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化的心理保证。

(2) 情绪积极稳定。情绪积极稳定的标志是情绪稳定和心情愉快。它具体包括：愉快情绪多于负面情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理地宣泄；情绪反应与环境相适应。

(3) 意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、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明确的目的，能适时地作出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的问题；在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式；能控制情绪和行为，而不是畏惧困难或盲目行动。

(4) 人格完整统一。人格是指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的，个人具有正确的自我意识，能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。

(5) 自我评价正确。正确的自我评价是一个人心理健康的重要条件。人们只有学会积极地自我评价，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以在某些方面低于别人而自卑，才能做到自尊、自强、自制、自爱，从而正视现实，积极进取。

(6) 人际关系和谐。人际关系和谐具体表现为：乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在人际交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善于取长补短；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。

(7) 社会适应正常。个体与客观现实环境保持良好的关系，即个体能正确地认识现实环境，能以有效的办法应对环境中的各种困难，能根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或者改善环境以适应个体的需要，或者改造自我以适应环境。

(8) 心理行为符合年龄特征。不同年龄阶段的人具有不同的心理和行为特征，心理健康的人应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征；反之，就是心理不健康的表现。

需要注意的是，心理不健康不等于有不健康的心理和行为。心理健康和不健康不是截然对立的，它们之间没有绝对的界限。心理不健康是指一种持续的不良状态，不能仅仅根据一段时间、一件事情就简单地得出一个人心理不健康的结论。人的心理健康状态从良好、一

般、有轻度问题到有严重问题，是一个连续的过程。另外，人的心理健康状态不是固定静止的，而是一个动态变化的过程。一个人只有注重心理保健，学会自我调整，及时寻求心理帮助，才能保持良好的心理健康状态。

【课堂活动】

心理健康 VS 心理不健康

目的：帮助同学们了解心理健康的人在面对困难时的具体做法。

形式：分组讨论以下5个情境，如果你是“心理健康”或“心理不健康”的人，你会怎么想、又会做些什么？

- (1) 室友半夜视频跟别人聊天，干扰了自己休息。
- (2) 竞选学生会干部落选了。
- (3) 男朋友/女朋友坦白喜欢上了别人跟你提出分手。
- (4) 在学业上遇到了困难，突然觉得周围人都比自己强。
- (5) 无意中听见别人议论自己。

二、影响大学生心理健康的因素

(一) 产生心理困扰的主要因素

由于大学生的心理发展尚未完全成熟，自我调节和自我控制能力还不强，加上难以适应环境变化，因此在处理学习、工作、社会、友谊、爱情以及个人与集体的关系，个人与社会的关系等复杂问题时，常会出现内心矛盾和冲突，造成心理发展失衡。大学生自我关注和人生目标的定位也较高，因此，面临的心理压力自然要比一般的社会成员大得多，其压力源也广得多。归纳起来，主要有以下几个方面。

1. 社会环境因素

(1) 社会竞争的压力。随着我国社会的变迁，各项改革的深入发展，竞争机制在人才培养和就业制度上的引进等，大学生尤其是高职院校学生面临着各种竞争的压力。例如在经济转轨、社会转型期，大学毕业生由国家统一分配转向人才市场的双向选择，这种毕业分配制度的重大变化，使大学生感受到强烈冲击，加之我国许多单位正在进行人事制度改革，社会的下岗失业人数逐年增多等，大学生感到前途渺茫，这种失落感极易导致大学生产生心理问题。

(2) 信息矛盾引起的认知问题。大学生正值长身体、长知识、学做人时期，正处于世界观、人生观、价值观的形成过程中，可塑性极强。随着网络信息时代的到来，各方面信息纷繁复杂，良莠不齐，而大学生由于思想不完全成熟，缺乏社会经验，智力支持，导致对信息的加工处理能力不强，使理论与现实产生激烈的矛盾冲突。这些冲突如果得不到及时解决，就会产生心理障碍或其他心理问题。

2. 学校环境因素

(1) 生活环境的压力。生活环境的变化是促使整个人心理发生变化的基础。从中学到

大学，令人感触最深的莫过于换了一个环境，开始过独立的但又是集体式的生活。它要求大学生既要做到生活自理，又要有奉献精神。但由于当代大学生绝大多数是独生子女，不少人往往会因缺乏生活自理能力以及过不惯集体生活而感到孤独寂寞、压抑和焦虑。

(2) 学习环境的压力。许多同学考入大学后，会突然失去自信，感到自己一无是处。在学校里，竞争的内容不仅仅局限于学习成绩，还表现在眼界学识、文体特长、社交能力、组织才干等方面。在这种情况下，大学生很容易产生巨大的心理落差，而对自己进行整体否定。学习环境的压力还表现在学习方式、方法的变化方面。以往大部分学生习惯于老师详细讲解和具体辅导，自学能力较差，依赖性强。而在大学，学生获取知识的手段，除了老师的讲授中，自学还占了很大一部分，它需要学生不仅有较强的自学能力、学习自觉性、学习自主性和自制能力，而且还要学会研究性学习，善于发现和提出问题。再加上大学的考试方法比较灵活等，这些变化往往使那些死记硬背、墨守成规、缺乏知识灵活运用能力的大学生遇到较多的挫折，从而感到自卑。

(3) 个人情感的压力。大学生正值青年中期，对性的问题比较敏感。他们渴望与异性交朋友，渴望得到异性的友谊甚至爱情。但由于其生理早熟和心理滞后，缺乏正常的人际交往技巧和交往能力，常为找不到真正知己而苦恼，出现不同程度的人际关系焦虑症。

3. 家庭环境因素

(1) 父母期望值的压力。当今社会，家长的望子成龙心态普遍存在。为了子女的升学问题，许多家长都是煞费苦心，不惜一切代价。这样一种来自父母的强烈期望，一方面可以成为大学生勤奋学习的动力，另一方面也可能适得其反，成为大学生难以承受的心理负担。

(2) 经济困难的压力。目前，高校学生中有 20% 来自经济困难家庭，他们在生活条件方面，在吃穿乃至言谈举止方面都与大城市来的学生有很大差距。他们除了参与学业竞争，还得承受因高额的学费和生活开支而带来的经济方面的压力。不少贫困学生在学习之余不得不靠勤工俭学来维持学习生活。因此，他们所承受的心理负担明显地超过了其他同学，极易导致心理上的不平衡。

4. 自身缺陷因素

有少数大学生因为遗传等因素的影响，在长相、身材等方面存在一些先天的生理缺陷，或者因为身体素质不好，患有疾病，在学习和训练的过程中往往感到力不从心，或者因为自身的个性缺陷，如性格内向、心胸狭窄、孤僻封闭、急躁冲动、固执多疑等，这些因素很容易使大学生产生“我不如人”的心理，久而久之，造成严重心理负荷。这样恶性循环，其心理承受力将越来越差。

(二) 大学生心理困扰的主要表现

常见的大学生心理困扰虽然涉及大学生生活的各个方面，但主要表现在以下几个方面。

1. 大学生活适应的心理困扰

这一问题在大一新生中表现最为突出。来到大学后，在自我认知、同学交往、自然环境等各方面都面临着全面的调整和适应的过程。因为目前大学生的自理能力、适应能力和调整

能力普遍较弱，所以，在大学中，环境适应问题广泛存在。有的学生因为思家、恋旧，常常偷偷以泪洗面；有的自我照顾能力较差，之前生活中所有事情都是由父母照顾，一下子要自己料理，什么都不会，什么都做不好，心情烦躁；有的从紧张的高考复习阶段一下子过渡到相对轻松的大学，厌学、彷徨、无所事事；有的失眠、抑郁，在焦灼中混日子；更有的则想休学、退学，打起退堂鼓，如某校一名男生，上学不久就想退学，原因是难以适应集体生活，常常失眠；有的觉得自己低别人一等，丧失自信，产生自卑；有的怀念过去的成就与风光时刻，无法面对新的生活。

2. 学习有关的心理困扰

大学生的主要任务是学习，专业不满意、学习没有动力、学习上的困难与挫折等对大学生的影响是最为显著的。大量的事实表明：学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一。由于大学学习与高中阶段学习存在着很大的不同，所以很多学生存在学习方法、学习态度、学习兴趣、考试焦虑等困扰。“考试一来，我就很害怕，因为我发现自己不会学习，担心考不好，考前一天睡觉都紧张、失眠”；“我对学习没有一点兴趣，就想玩，上课不想听，下课不想复习”……从这些表述中，基本上可以看出他们在学习上的心理问题主要为学习压力大、学习动力不足、考试焦虑等。这些问题是否能很好地得到解决，对大学生的心理健康发展有着重要的影响。

3. 与人际关系有关的心理困扰

受应试教育的影响，多数学生较为封闭，人际交往能力普遍较弱，主要表现为沟通不良、交往恐怖、人际关系失调、人际冲突、孤独无援、缺乏社交的基本态度及技能等。如在交往方面，有的学生因自负而不屑交往，因恐惧而不能交往，从而陷入孤寂封闭的境地。也有的学生虽然主动交往，但在对他人的认识上常带有偏见、误解和过分苛求，对他人在情感上缺乏同情、理解和尊重，对他人的行为比较挑剔，所以人际关系不协调，难以为他人所接受。良好的交往愿望和人际关系不协调的矛盾常常导致大学生内心的冲突而心理失调。如何与周围的同学友好相处，建立和谐的人际关系，是大学生面临的一个重要课题。

4. 与恋爱和性有关的心理困扰

情感问题一直是大学校园的热门话题，也是大学生非常关注的自身问题之一。大学生处于青年中期，生理上趋于成熟，心智上有了一定的发展，对爱情生活有所向往和追求，因此，大学生谈恋爱是一种普遍现象。但是有很多大学生在恋爱中存在情感困惑，主要表现为与异性交往困难、陷入多角关系不能自拔、因单相思而苦恋、失恋的痛苦、对性冲动的不良心理反应、性自慰行为产生的焦虑自责等。特别是失恋，如果处理不好，就容易受到极大伤害而造成心理失调，萎靡不振，精神崩溃，甚至会出现一些极端行为。

5. 与经济有关的心理困扰

大学生来自不同的地区，家庭环境参差不齐，多数学生在大学可以过着衣食无忧、舒适、“潇洒”的日子，但也有一部分学生常常为学费和生活费问题而一筹莫展，室友之间、同学之间盲目攀比，容易产生嫉妒和自卑心理，出现忧郁、烦躁不安等不良情绪，导致学习成绩下降，人际关系冷漠，严重地影响了大学生的学习、生活和身心健康的发展，如不及时

加以引导和解决，还会发展成严重的心理障碍。除此之外，进入大学后，有的学生虚荣心作祟，消费明显升高，又不能总跟家里要钱，不断有大学生陷入“网贷危机”，甚至陷入非法“校园贷”，付出惨痛的代价。

6. 与择业求职有关的心理困扰

经过三到四年的苦读苦练，每一个大学生都希望自己找到一份满意的工作，他们会考虑个人理想、收入多少、社会声望、工作条件、发展前途等因素。但很多大学生缺乏选择的主动性，不了解与自己个性能力相匹配的职业领域，对面试缺乏自信，缺乏走向社会的心理准备，不适应工作环境，这些情况导致大学生在找工作时觉得不随人愿，与自己想象中的境况差距太大，这给临近毕业的学生造成了巨大的心理压力，使他们感到失落、不安、彷徨和焦虑。

三、大学生常见的不良心理反应

当困扰出现后，就容易诱发不良心理反应。种种不良心理反应如果得不到及时调整，长期积累就可能产生心理疾病。大学生常见的不良心理反应主要有以下几种。

1. 焦虑

焦虑是指因担心达不到预期目标，有可能丢失有价值的东西，致使自尊、自信受到威胁而紧张不安的情绪状态，其中既有现实性的，也有神经性的，还有属于道德伦理性的。这种状态如果长期高强度地持续，会趋向焦虑性神经症，损害人的身心健康。大学生在学习、择业、交友、恋爱、成才等方面的心理问题，大多有强烈的焦虑反应，甚至形成焦虑性格。

2. 孤独

孤独是指与他人、与社会隔离的自身孤立心态。多数有此种心理反应的大学生，并非主动寻求孤独，而是本来具有接近他人的强烈需要，却又由于某些社会的、环境的因素，被动地产生封闭、防御、回避的倾向，并因此不得不承受孤独的折磨。大学生在人际关系、异性交往中的挫折，既有客观现实的挫折，也有主观想象的挫折，常会导致孤独心理，进而还可能扩延到人生态度中去。

3. 自我拒绝

自我拒绝主要表现为经常自卑，怀疑自己、轻视自己、贬斥自己，甚至憎恨自己。这不同于自我批评，因为它所否定或悔恨的，是不该或不必否定或悔恨的。这种心理会认为自己一无是处，不应有成就，不配受奖励，严重者甚至认为自己不该活在这个世界上。一些大学生往往由于对自我的期望过高，以及思想方法的片面化、绝对化而不同程度地陷入这种心理困境。

4. 他人取向

他人取向是指自我概念受到他人的影响，在与他人的互动、得到的回馈与评价中，日积月累地形成自己对自己的看法。主要表现为为了得到他人的认可、赞许而身不由己，言不由衷地做人行事，使自己的价值取决于他人的评价，时时处处看他人眼色行事。这不同于听取他人的正确意见和向他人学习长处，而是把讨他人喜欢当作自己的首位需要，从而轻易放弃自己的见解，违心地追随他人的意志。长此以往终至产生过敏和强迫心理状态。

5. 抑郁

抑郁情绪是由精神压力、生活挫折、痛苦境遇等一些负面因素引起的一种显著而持久的心境低落，情绪消沉，闷闷不乐，对事物失去兴趣，自我评价低等一些情绪表现。生活中经常听到有人在说“郁闷”“烦躁”“别理我，烦着呢”等语言，实际上都是抑郁情绪的代名词。当前社会竞争日益激烈，几乎每个人都在超负荷运转，很容易产生不同程度的抑郁情绪。

6. 嫉妒

嫉妒是大学生中普遍存在的不良心理反应。嫉妒是因为自己的社会尊重需要未得到满足而产生的不良情绪，是一种企图缩小和消除与他人差距，恢复原有平衡关系的消极手段。表现为看到他人的才华、能力、相貌、衣着、经济条件超过自己时，感到恼怒、痛苦、愤愤不平，当别人遭到不幸和灾难时，则言语上讥讽嘲笑、行动上冷淡疏远，甚至在人后恶语诋毁、中伤，蓄意打击报复。严重的嫉妒感是一种极不健康的心态，使人的心灵扭曲变形，美好的情感被抹杀，是一种情绪障碍。

四、心理问题的自我审查与心理咨询

心理咨询是一种专业性很强的助人工作，它是心理咨询师运用心理学的知识、理论和技巧，通过与来访者的交谈、协商、指导，帮助来访者达到自助为目的的工作。心理咨询与一般的开导、劝慰、帮助有明显的区别。心理咨询可以使人们从一个不同的角度去看待自己和社会，用新的方式去体验和表达他们的思想情感，并产生出全新的思维方式。对于那些心理行为属于正常范围的人，心理咨询所提供的新经验可以使他们排除成长道路上的障碍，更好地发挥个人的才干；对于那些有心理障碍的人，心理咨询可以帮助他们改变不适应社会的思维和行为方式，学会新的适应环境的方式。大学生心理咨询常见的服务形式有个别面询、电话咨询、网络咨询和团体咨询。

什么时候需要接受心理咨询呢？当你有这样的疑问时，可以参考以下表格简单对自己目前的状态做审查。心理问题的自我审查主要分为三类：心理困扰、心理问题和精神类疾病，心理问题的常见表现如表 1-1 所示。

表 1-1 心理问题的常见表现

项目	心理困扰	心理问题	精神类疾病（需要就诊精神科）
常见表现	1. 非常孤独、想找人说话； 2. 学习困难或者注意力无法集中、学习效率低下； 3. 恋爱烦恼； 4. 对未来感到迷惘； 5. 与家庭、老师或同学相处感到烦恼	1. 上网时间控制不住； 2. 有些行为、想法不受控制； 3. 感到恐惧、焦虑，并影响到日常生活； 4. 心里有些只有自己才知道且无法忍受的痛苦； 5. 人际关系总是遭遇莫名其妙的挫折	1. 好几个星期无精打采，没有原因的落泪； 2. 经常产生结束自己生命的念头； 3. 常听见或看见其实并不存在的声音或事物； 4. 经常性的情绪不稳定，像坐过山车一样； 5. 一段时间内生活习惯、饮食作息出现极大的、令人不适的改变

【小贴士】心理求助是强者的行为

(1) 当你遇到很痛苦或影响你的学习和社交功能的心理行为问题时，不要等待，要主动寻求帮助。

(2) 相信会有人愿意帮助你，但是你要将自己真实的困难和痛苦告诉你信任的人。

(3) 如果你的倾诉对象不知道如何帮助你，你可以向学校心理咨询中心求助。

(4) 如果你担心自己的心理行为问题被发现，你可以向心理热线或校外的心理咨询人员寻求帮助。

(5) 解决心理危机通常需要一个过程，可能你要反复多次地约见心理咨询师或心理医生。

(6) 如果医生开药，应按医嘱服用。

(7) 避免使用酒精或毒品麻痹自己的痛苦。

【心理测试】

症状自评量表

症状自评量表 (SCL-90) 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。

(一) 评分标准

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。

(二) 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。

(三) 填写症状自评量表

表 1-2 中列出了有些人可能会出现的问题，请仔细阅读每一条，然后根据最近一星期以来自己的实际感觉，选择最符合你的一种情况，填在相应题号的评分栏中。

表 1-2 症状自评量表

题号	症状	1	2	3	4	5
1	头痛					
2	神经过敏，心中不踏实					
3	头脑中有不必要的想法或字句盘旋					

续表

题号	症状	1	2	3	4	5
4	头晕或昏倒					
5	对异性的兴趣减退					
6	对旁人求全责备					
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及仪态不端庄					
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					

续表

题号	症状	1	2	3	4	5
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					
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					

续表

题号	症状	1	2	3	4	5
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	感到做任何事情都很困难					
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独					
78	感到坐立不安心神不定					
79	感到自己没有什么价值					
80	感到熟悉的东西变陌生或不像真的					
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					

(四) 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（也称总均分，是将总分除以 90）的分数在 0~0.5，表明个体自我感觉没有量表中所列的症状；在 0.5~1.5，表明个体感觉有点症状，但发生得并不频繁；在 1.5~2.5，表明个体感觉有症状，其严重程度为中等；在 2.5~3.5，表明个体感觉有症状，其严重程度为严重；在 3.5~4，表明个体感觉有症状，且症状的频度和强度都十分严重。

2. 阳性项目数：单项分 ≥ 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存在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，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、情感及行为三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，主要是指猜疑和关系妄想等。

(9) 精神病：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。

【心灵影院】

《天堂的孩子》

《天堂的孩子》叙述了哥哥哈里取回为妹妹修理的小鞋子时，不慎把这双妹妹仅有的鞋子丢失了，为了免除父母的惩罚，他与妹妹达成共用一双鞋的暂时协议，为了赢得一双新鞋，哈里参加了全市长跑比赛，可是他得到了新鞋却又磨坏了旧鞋……

这部影片表现了两个普通儿童以一种挣扎的方式实现一个梦想的过程。兄妹俩那纯净的眼神使他们的渴望具有了灼人的力量，当我们在不知不觉中同他们一起在渴望那双鞋子时，有一个念头会突然闪入脑海：我们不都在不同的境况下丢失过不同的“鞋子”吗？我们这样深深地渴望过吗？这样不懈地努力过吗？影片用自然、质朴的真情，让我们在平凡的事件中感悟了生命的哲理，带着我们回到了纯真澄净的世界。