

免费提供  
精品教学资料包  
服务热线: 400-615-1233  
www.huatengedu.com.cn

# 做最好的自己

认知、体验、训练

ZUOZUIHAO DE ZIJI  
RENZHI TIYAN XUNLIAN



选题策划: 师丽华  
责任编辑: 卢尚坤  
封面设计: 黄燕美

ISBN 978-7-5661-2572-9



9 787566 125729 >

定价: 42.00元

高等院校基础课程精品教材  
高等教育信息化改革创新教材

做最好的自己——认知、体验、训练

主编 张燕平 郝艳

哈尔滨工程大学出版社  
Harbin Engineering University Press



高等院校基础课程精品教材  
高等教育信息化改革创新教材

# 做最好的自己

认知、体验、训练

大学生心理健康

主编 张燕平 郝艳



哈尔滨工程大学出版社  
Harbin Engineering University Press



智慧学习平台



高等院校基础课程精品教材  
高等教育信息化改革创新教材

# 做最好的自己



认知、体验、训练

主编 张燕平 郝 艳



哈尔滨工程大学出版社  
Harbin Engineering University Press

## 内容简介

本书共十章,包括树立阳光心态、塑造美丽心灵,健全自我意识、认知真实自我,探寻生命真谛、提升生命价值,探索学习心理、开发学习潜能,提升自我修养、塑造健全人格,管理自我情绪、做情绪的主人,做好压力管理、从容应对挫折,了解人际关系、学会人际交往,端正恋爱动机、树立健康性观念,坚持绿色上网、拒绝沉迷网络等。

本书可作为高等院校心理健康教育的指导教材,也可供相关人员参考。

## 图书在版编目(CIP)数据

做最好的自己:认知、体验、训练/张燕平,郝艳

主编. —哈尔滨:哈尔滨工程大学出版社,2020.7(2023.1重印)

ISBN 978-7-5661-2572-9

I. ①做… II. ①张… ②郝… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第083918号

选题策划 师丽华

责任编辑 卢尚坤

封面设计 黄燕美

---

出版发行 哈尔滨工程大学出版社

社 址 哈尔滨市南岗区南通大街145号

邮政编码 150001

发行电话 0451-82519328

传 真 0451-82519699

经 销 新华书店

印 刷 大厂回族自治县聚鑫印刷有限责任公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 14

字 数 341千字

版 次 2020年7月第1版

印 次 2023年1月第3次印刷

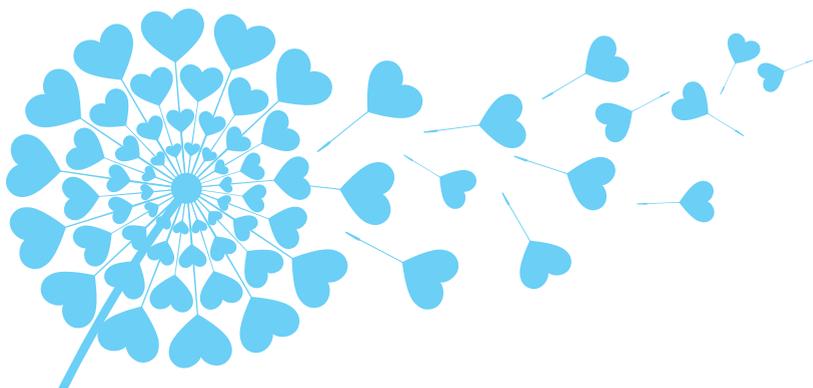
定 价 42.00元

<http://www.hrbeupress.com>

E-mail:heupress@hrbeu.edu.cn

---

服务电话:400-615-1233



# 前言

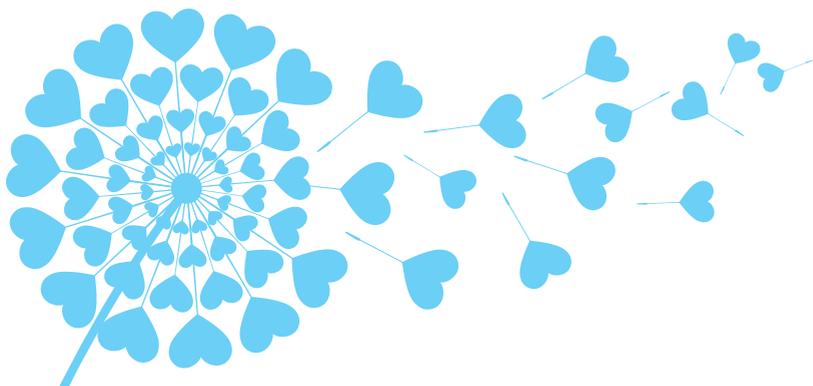
## Preface

在迅速变化的时代，教育改革和社会发展给大学生带来了机遇和挑战，同时也给他们带来了巨大的心灵冲击。随着生活和学习节奏的加快，竞争压力的增大，社会阅历的扩展和思维方式的变更等，大学生在工作、学习、生活、人际关系和自我意识等方面可能出现心理失衡现象。因此，认清客观形势，确立人生目标，认真刻苦学习，脚踏实地实践，培养良好人格，增进心理健康，使自己的生命充满希望和活力，成为每个大学生必须面对的人生挑战。

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。目前，高等院校加强和改进大学生心理健康工作的主要渠道是开设心理健康教育课。为更好地贯彻因材施教的教学原则，更好地实现心理健康教育课程的教学目标，培育学生健康人格，编者在总结多年来从事大学生心理健康教育与咨询工作经验的基础上，借鉴吸纳当前心理健康教育研究的最新成果，编写了本书。

全书共分为十章，内容包括树立阳光心态、塑造美丽心灵，健全自我意识、认知真实自我，探寻生命真谛、提升生命价值，探索学习心理、开发学习潜能，提升自我修养、塑造健全人格，管理自我情绪、做情绪的主人，做好压力管理、从容应对挫折，了解人际关系、学会人际交往，端正恋爱动机、树立健康性观念，坚持绿色上网、拒绝沉迷网络等。这些内容基本上涵盖了大学生在校学习、生活期间面临





# 目 录

## Contents

|              |                      |             |
|--------------|----------------------|-------------|
| <b>第 1 章</b> | <b>树立阳光心态 塑造美丽心灵</b> | <b>/ 1</b>  |
| 第一节          | 健康的人生从心开始            | / 2         |
| 第二节          | 大学生的心理健康问题           | / 11        |
| 第三节          | 走进心理咨询的世界            | / 15        |
| <b>第 2 章</b> | <b>健全自我意识 认知真实自我</b> | <b>/ 24</b> |
| 第一节          | 自我意识概述               | / 25        |
| 第二节          | 大学生自我意识的偏差           | / 34        |
| 第三节          | 大学生自我意识的完善           | / 37        |
| <b>第 3 章</b> | <b>探寻生命真谛 提升生命价值</b> | <b>/ 47</b> |
| 第一节          | 生命只有一次               | / 48        |
| 第二节          | 感恩每次遇见               | / 54        |
| <b>第 4 章</b> | <b>探索学习心理 开发学习潜能</b> | <b>/ 62</b> |
| 第一节          | 学习是永恒的主题             | / 63        |
| 第二节          | 学习动机与学习心理            | / 71        |
| 第三节          | 大学生学习心理问题及调适         | / 75        |
| <b>第 5 章</b> | <b>提升自我修养 塑造健全人格</b> | <b>/ 90</b> |
| 第一节          | 人格的结构与特征             | / 91        |
| 第二节          | 有关人格的理论学说            | / 95        |
| 第三节          | 大学生人格的发展与完善          | / 100       |

|               |                       |       |
|---------------|-----------------------|-------|
| <b>第 6 章</b>  | <b>管理自我情绪 做情绪的主人</b>  | / 112 |
|               | 第一节 认知与透视情绪           | / 113 |
|               | 第二节 大学生的情绪管理          | / 118 |
| <b>第 7 章</b>  | <b>做好压力管理 从容应对挫折</b>  | / 132 |
|               | 第一节 压力与挫折概述           | / 133 |
|               | 第二节 大学生压力管理           | / 138 |
|               | 第三节 大学生常见挫折及应对        | / 142 |
| <b>第 8 章</b>  | <b>了解人际关系 学会人际交往</b>  | / 154 |
|               | 第一节 人际交往的基础知识         | / 155 |
|               | 第二节 大学生人际关系障碍及调适      | / 163 |
|               | 第三节 大学生人际交往原则与技巧      | / 167 |
| <b>第 9 章</b>  | <b>端正恋爱动机 树立健康性观念</b> | / 177 |
|               | 第一节 大学生的恋爱心理          | / 178 |
|               | 第二节 大学生性心理问题及调适       | / 187 |
| <b>第 10 章</b> | <b>坚持绿色上网 拒绝沉迷网络</b>  | / 200 |
|               | 第一节 正确认识互联网           | / 201 |
|               | 第二节 大学生网络心理障碍及调适      | / 207 |
| 参考文献          |                       | / 218 |

# 第 1 章

## 树立阳光心态 塑造美丽心灵



### 学习导航

- ▶ 掌握健康与心理健康的含义。
- ▶ 了解大学生常见的心理问题。
- ▶ 掌握心理咨询的基础知识。
- ▶ 树立正确的心理咨询观念。



### 心理讲堂

2018年11月29日,中国青少年研究中心和共青团中央国际联络部发布《中国青年发展报告》,该报告是我国第一次以蓝皮书形式发布的青年发展状况研究报告。报告显示,在我国17岁以下儿童青少年中,约3000万人受到各种情绪障碍和行为问题困扰。

2019年2月22日,中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社共同出版了我国第一部“心理健康蓝皮书”——《中国国民心理健康发展报告(2017~2018)》(图1-1、图1-2)。报告显示,有11%~15%的人心理健康状况较差,可能具有轻到中度心理问题;2%~3%的人心理健康状况差,可能具有中度到重度的心理问题。

2019年11月5日,联合国儿童基金会和世界卫生组织发布了一组令人担忧的数据,数据显示:目前全球12亿10~19岁青少年群体中,约20%存在心理健康问题;10~19岁青少年群体遭受的疾病和伤害中,约16%由心理健康问题引发;在中低收入国家,10~19岁青少年中约15%曾有过自杀念头;在15~19岁的青少年群体中,自杀已经成为第二大死亡原因。

《中国国民心理健康发展报告(2017~2018)》调查结果显示,心理健康状况较差的人,他们的社会功能受损不明显,能进行正常的生活,如从表面上看问题则易被忽视,但本人

内心有不适感，也会妨碍能力的正常发挥；如不进行心理辅导，可能自发缓解，也可能发展为更严重的心理问题。这部分人群应是心理健康工作的主要目标人群，如果他们能得到及时的心理辅导，可以有效预防心理疾病，促进心理健康。因此，开展有效的心理健康教育是 21 世纪教育的一个重大任务，是培养 21 世纪合格人才的重要保证。

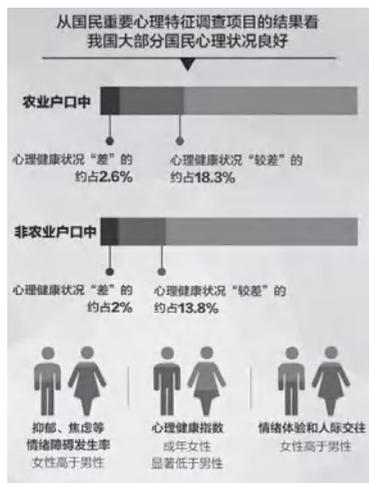


图 1-1 国民心理健康状况



图 1-2 不同年龄段的心理健康状况变化

注：图片来源于《中国国民心理健康发展报告（2017～2018）》

## 第一节 健康的人生从心开始

### 一、健康与心理健康

#### （一）健康的含义

健康是一个不断发展变化着的概念，不同的历史时期，人类对健康的理解不尽相同，但较为科学的观点当属世界卫生组织（WHO）对健康做出的定义。1948 年，世界卫生组织成立，并向全世界发出了有关健康的重新认识，即“健康，不仅仅是没有疾病和身体的虚弱现象，而是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态（complete well-being）”。这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。这种对健康的理解意味着衡量一些人是否健康，必须从生理、心理、社会、行为等因素分析，不仅看他有没有器质性或功能性异常，还要看他有没有主观不适感，有没有社会公认的不健康行为。随着健康内涵的不断发展，1990 年，世界卫生组织进一步丰富了健康的含义，提出健康还应包括道德健康的观点，也就是说健康是指一个人在身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康



四个方面皆健全。

诸多的社会和环境因素都会对人的健康产生重要影响，而健康本身就是一种个人财富或社会财富的代表，它是人生幸福指数的决定因素之一。疾病与健康不是对立的概念，而是彼此相互依存、相互转化的统一体。从疾病最严重的状态到健康最顶峰状态是一个生命的连续过程，它处于经常变化而非绝对静止的状态。实际上，健康和疾病是人体生命过程中两种不同的状态，从健康到疾病是一个由量变到质变的过程，而且健康水平也有不同的等级状态（图 1-3）。

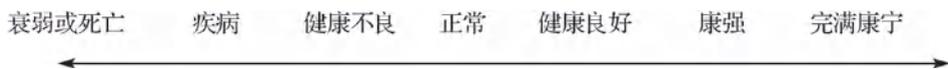


图 1-3 健康与疾病的连续过程

科学的健康观改变了人们传统的没有疾病即健康的观念，使健康的范围扩大到躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康等方面，追求一种更积极的状态、更高层次的身心协调与发展。人是一个生理和心理紧密结合的有机体，精神和躯体在同一个生命系统中共同起着作用。每个人以精神为表现的心理活动和以躯体为载体的生理活动是相互影响、相互转化、相互依存和辩证统一的，不存在无生理活动的心理活动。生理健康是心理健康的基础，心理健康反过来又能促进生理健康，生理和心理两方面的因素都与人的健康有密切的关系。专家们普遍认为，没有一种疾病是纯生物或纯心理的，人的生理与心理的健康问题是互为因果的。也就是说，生理或心理无论哪一方面出现问题，另一方面必定也会受到影响。

## （二）心理健康的含义

心理健康是一个复杂的概念，它涉及医学、心理学、社会学等内容，不同学者由于各自所处的位置和研究角度不同，对心理健康的观点和看法也就不同。这些学者也曾尝试对心理健康进行纷繁复杂的界定和阐释，但至今未能达成共识，正如卡普兰所说：“许多人都试图定义心理健康，但是这是一个混合的领域，难以给予精确的定义，它不仅包含知识体系，也包含生活方式、价值观念以及人际关系的质量。”



1946年，第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为“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”。1948年，世界卫生组织又将心理健康定义为“人们在学习、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态”。20世纪初，英国出版的《简明不列颠百科全书》将心理健康定义为“个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态”。从这些定义可以看出，心理健康的实质是一种良好而持续的心理状态和过程，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，并能有效发挥个人的身心潜能和积极的社会功能。



## 幸福离不开五样东西

### 1. 财富

有钱能提升幸福感，减轻压力水平。经济基础决定上层建筑，财富能给人带来基本的安全感和舒适感；有钱能消除没钱时所面临的各种压力；钱还能带来多种选择，给人自由。当然，金钱和幸福感并不是直线相关的，即当过了一个临界点，更多的钱换不来更多的幸福。

### 2. 亲朋好友

没有人能在与世隔绝的环境中生存下来，远离人群很难幸福。良好的社会关系除了来自亲朋好友之外，也可以来自家庭，应多去接触那些让你感到安心、快乐、温暖的人。

### 3. 健康

健康是幸福最有力的预测指标之一，因为健康状况可以决定生活质量。身体健康的人患抑郁症的风险较低，情绪更积极，哪怕每周运动 10 分钟或每周锻炼一天都能增加幸福感。

### 4. 自由

实现你作为一个人的权利和允许做出选择，可以让人感到快乐，这包括诸多领域，如言论、经济和政治自由。

### 5. 慷慨

慷慨对增强个人幸福感有很大贡献。“付出”比起“得到”，能让人获得更深刻的满足感、愉悦感甚至自豪感。慷慨也与在工作中感到幸福有关，同事间的互相帮忙，能减少职业倦怠；在其他人际中，慷慨也会带来更多满足感，让关系维系更长久。

资料来源：<http://health.people.com.cn/n1/2019/0830/c14739-31326424.html>  
(有改动)

## (三) 心理健康的等级

心理健康是一个相对的概念，它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标，如脉搏、体温等，所以要区别心理是否健康也不那么容易。心理健康相对的参照系是正常，而“正常”这一概念不论对于整体还是个体都是有阶段性的，因为一个人随时可能产生不良心境，所以个体的心理健康也不是一条直线。要区分心理正常与异常尚无一个适用于任何人的任何情境的标准，因为人的心理世界是复杂多变的，即使一个健康的人，也可能有突发性、暂时性的心理异常。因此，每个人随时随地都可能产生心理问



题，心理冲突在当今社会就像感冒、发烧一样不足为奇。一般可将人的心理健康状态分为三个等级。

### 1. 一般常态心理者

表现为经常有愉快的心理体验，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。生活中的大多数人属于一般常态心理者。心理健康教育的目的就是帮助大学生保持正常心态，并不断开发心理潜能，提高心理健康水平。

### 2. 轻度失调心理者

表现为不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若主动调节或通过心理辅导专业人员的帮助，就会消除或缓解，逐步恢复常态。少部分人会在不同的生活阶段出现这样或那样的轻度心理失调情况。对心理轻度失调应该积极地进行调整，一般会很快恢复常态。

### 3. 严重病态心理者

表现为严重的心理适应失调，不能维持正常的生活和工作。如不及时治疗就可能恶化，成为精神病患者。精神病是最严重的心理疾病。这类人只占极少数，一旦发病不仅会给本人带来精神上的痛苦和经济上的损失，还会给家庭、社会造成极大的压力。心理健康教育就是要通过宣传教育，积极预防心理疾病的发生，即使发生了，也能早发现、早治疗，把损失降到最低限度。

## 二、心理健康的标准

关于心理健康的标准，不同的学者有不同的看法。

### （一）心理健康十准则

20世纪50年代初，美国著名心理学家马斯洛（Maslow）和米特尔曼（Mittelman）提出了心理健康的十条标准，受到心理卫生界的普遍重视，被公认为是“最经典的标准”。这十条标准的内容如下：

- （1）是否有充分的安全感。
- （2）是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的行为。
- （3）自己的生活理想和目标能否切合实际。
- （4）能否与周围环境事物保持良好的接触。
- （5）能否保持自我人格的完整与和谐。
- （6）能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地发挥自己的个性。
- (10) 能否在社会规范的范围内适当地满足个人的基本要求。



### 心理大师



图 1-4 亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛

亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛 (Abraham H. Maslow, 1908—1970, 图 1-4), 出生于美国纽约市布鲁克林区, 毕业于威斯康星大学, 1934 年取得博士学位后留校任教。他是美国著名社会心理学家, 第三代心理学的开创者, 曾任美国人格与社会心理学会主席和美国心理学会主席 (1967)。他一生都致力于心理领域的研究, 提出了融合精神分析心理学和行为主义心理学的人本主义心理学和马斯洛需求层次理论, 主要作品有《动机与人格》《存在心理学探索》《人性能达到的境界》《科学心理学》《人的动机理论》等。

## (二) 心理健康八指标

中国学者根据各方面的研究结果提出了有关心理健康的八个指标。

### 1. 了解自我、悦纳自我

一个心理健康的人能认识到自己的存在价值, 既能了解自己, 又能接受自己, 具有自知之明, 对自己的能力、性格、情绪和优缺点能做出恰当、客观的评价, 对自己不会提出苛刻的非分期望与要求; 能对自己的生活目标和理想定得切合实际, 因而对自己总是满意的; 同时, 能努力发展自身的潜能, 对于自己无法补救的缺陷能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自我评价能力, 并且总是对自己不满意, 由于所定的目标和理想不切实际, 主观愿望和客观现实的距离相差太远而总是自责、自卑; 总是要求自己十全十美, 却又总是无法做到完美, 总和自己过不去, 使自己的心理状态永远无法保持平衡, 无法摆脱所面临的心理危机。

### 2. 接受他人, 善与人处

心理健康的人乐于与人交往, 不仅能接受自我, 而且能接受他人、悦纳他人, 能认可他人存在的重要作用; 能为他人所理解, 为他人和集体所接受, 能与他人相互沟通和交往, 其人际关系协调和谐, 既能在与挚友相聚之时共欢乐, 也能在独处沉思之时无孤独之感; 在与他人相处时, 积极的态度 (同情、友善、信任、尊敬等) 总是多于消极的



态度(猜疑、嫉妒、敌视等),因而在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人总是自别于集体,与周围的环境和人们格格不入。

### 3. 热爱生活,乐于工作和学习

心理健康的人珍惜和热爱生活,积极投身于生活,并在生活中尽情享受人生的乐趣。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,并从工作的成果中获得满足和激励,把工作看成乐趣而不是负担。他们能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能储存起来,便于随时提取使用,以解决可能遇到的新问题;同时,也能够克服各种困难,使自己的行为更有效率,工作更有成效。

### 4. 适应现实生活

心理健康的人能够面对现实、接受现实,并能够主动地适应现实,进一步地改造现实,而不是逃避现实;能对周围事物和环境做出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触,既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望;对自己的能力有充分的信心,对在生活、学习、工作中遇到的各种困难和挑战能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实,不敢面对现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战,总是抱怨自己“生不逢时”,或者责备社会环境对自己不公,无法适应现实环境。

### 5. 能协调与控制情绪,心境良好

心理健康的人的愉快、乐观、开朗等积极情绪状态总是占据优势的,虽然他们也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验,但一般不会长久。他们能适当地表达和控制自己的情绪,会做到喜不狂、忧不绝,胜不骄、败不馁,谦逊不卑和自尊自重,在社会交往中既不狂妄也不畏缩恐惧,对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求,对于自己能得到的一切感到满意。

### 6. 人格和谐完整

心理健康的人的人格结构(包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面)能平衡发展,人格在人的整体精神面貌中能够完整、协调、和谐地表现出来。心理健康的人思考问题的方式适中、合理,待人接物恰当灵活,对外界刺激不会有偏激的情绪和行为反应,能够与社会的步调合拍,也能与集体融为一体。

### 7. 智力正常

智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力、操作能力的综合表现。智力正常是人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的重要标准。

### 8. 心理行为符合年龄特征

人在不同年龄阶段有不同的心理行为表现,从而形成不同年龄独特的心理行为模式。

心理健康的人应具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，一般就是心理不健康的表现。

一般而言，人们可参照上述标准初步了解自己的心理健康状况。严格意义上的心理健康则要求助于临床心理医生的测查与诊断，不能随意给自己和他人下结论。

### 三、心理亚健康

#### (一) 心理亚健康的含义

健康心理学根据心理测验统计结果、症状分析、个人内心体验等方面来评价人的心理健康水平，用健康与不健康来表达人的心理健康状态，事实上，在健康与不健康之间有一个很大的空间，既非健康又非疾病，“没有心理障碍与疾病，但又感觉心理不健康”，是在环境影响下由遗传和先天条件所决定的心理特征（如性格、喜好、情感、智力、承受力等等）造成的健康问题，是介于心理健康和心理疾病之间的中间状态，这就是心理亚健康，也称第三心理状态。

2018年，《中国城镇居民心理健康白皮书》对当前中国城镇居民心理健康状况调查的结果显示，我国73.6%的人处于心理亚健康状态，存在不同程度心理问题的人有16.1%，而心理健康的人仅占10.3%（图1-5）。

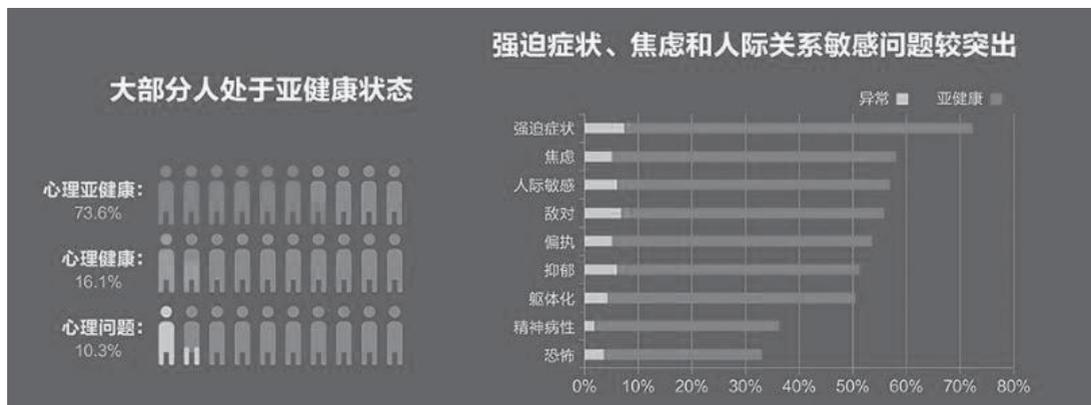


图 1-5 城镇居民总体心理健康状况

注：图片来源于《中国城镇居民心理健康白皮书》

#### (二) 心理亚健康的表现

处于心理亚健康状态的人，虽然各项体检指标均为正常，也无法证明有某种器质性疾病，但与健康人比却又有明显不同，主要表现为6个方面。

##### 1. 焦虑感

心理亚健康状态的人容易心神不定、焦虑万分，生机勃勃的外表下充满无助。对以前很



容易处理的问题现在没有把握，担心马上会大难临头。

### 2. 烦躁感

心理亚健康状态的人容易烦躁不安，坐卧不宁，站着累，坐着也累，听见任何响动都会烦躁，总有吵架的冲动。

### 3. 妒忌心

心理亚健康状态的人容易产生强烈的妒忌心理，对谁都不服，即使当面迫于环境勉强欢笑，背后也会用最恶毒的语言发泄不满。

### 4. 恐惧感

心理亚健康状态的人害怕和同事、朋友、亲人交流，见到上司心跳加速，满脸通红，有些人用猛吃东西安慰自己，也有人用逃避的方式麻痹自己。

### 5. 无用感

记忆力下降非常明显，在关键场合脑子会一瞬间空白，词不达意还抱怨别人不理解，对自己以前非常熟悉的朋友的名字也会忘记，经常下达前后矛盾的指示，缺乏自信，常常觉得自己毫无价值。

### 6. 强迫症

有洁癖倾向，常常反复洗手；做一件事情之后会反复地确认好几遍，出门后经常会返回只是为了确认门是否锁上；做事情必须要按一定的程序来做，否则心理就会很不舒服；等等。

## （三）心理亚健康的自我调适

心理亚健康是一种比较痛苦而又无奈的心理状态，它正在成为现代社会的“隐形杀手”。正如联合国专家预言：“从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”美国《托萨世界报》报道说，今日社会赴医院就诊的病人中，估计有60%的人并无特殊疾病，只不过是感到痛苦而已。

心理亚健康严重地影响着人的心理生活质量，将人的精力引向非建设性的渠道，降低人际吸引，毁坏人的自我感受，降低人的自我满足感，束缚人的创造性。因此，只有正确认知心理亚健康状态，掌握有效的调适方法，才能摆脱心理亚健康，形成健康的心理。

### 1. 面对现实，接受现实

生活总是好坏交替，各种不幸事件也是客观存在的，面对挫折，唯有及时调整心态，正确认识现实、分析现实，并主动地去适应现实，进而去改造现实，而不是一味地逃避现实；应对周围的事物和环境作客观的认识和评价并与现实环境保持良好的接触，保持积极与乐



观，在各种困境中、逆境中看到自己的优势和希望，在顺境中保持清醒的头脑。

### 2. 调整心态，控制情绪

应适当地表达和控制自己的情绪，在社会交往中既不狂妄也不畏缩恐惧，对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会规范允许范围内满足自己的各种需求，保持开朗、乐观。

### 3. 了解自我，悦纳自我

人贵有自知之明，应对自己的能力、性格、情绪和优缺点做出恰当、客观的评价，不提出苛刻的非分期望与要求，切合实际地制定自己的生活目标和理想，努力发展自身潜能，不过分与他人攀比，有意识地全身心投入工作，专注于工作，培养专业兴趣。

### 4. 接受他人，善与人处

从实际出发去认识别人存在的重要性，能与他人相互沟通和交往，保持人际关系协调和谐，在生活小集体中能融为一体，既能在与挚友间相聚之时共欢乐，也能在独处沉思之时而无孤独之感。

### 5. 加强运动，增强体质

运动可以增强人的抵抗力，帮助身体消化吸收，还可以让自己的精力变得充沛，注意力得到集中，释放内在的压力，达到改善心理亚健康状态的效果。

### 6. 充足睡眠，减轻疲劳

压力和睡眠障碍可能形成恶性循环。睡眠不足的人，压力较大，容易出现不满和愤怒情绪，暴饮暴食的概率更大；压力过大，也可能导致睡眠障碍。因此，应保证每天8小时左右的睡眠时间，这将有利于身心疲劳的恢复。



- (1) 重视快乐的价值。
- (2) 诚实待己，怡然自处。
- (3) 不庸人自扰，拒绝杞人忧天。
- (4) 抒发压抑感受，清理消极问题。
- (5) 发展积极乐观的思考模式。
- (6) 掌握此时此刻的时空。
- (7) 确定生活目标，有组织、有计划。
- (8) 降低期望水平，放慢冲刺脚步。
- (9) 追求人生理想，建立亲密关系。



(10) 追求有意义的工作，在工作中发挥创造力。

(11) 尊重自己，亲近别人。

(12) 积极主动，分秒必争。

资料来源：<https://www.psy525.cn/tb/1539-21360.html>（有改动）

## 第二节 大学生的心理健康问题

### 一、大学生常见的心理问题

大学阶段是一个向成熟过渡的阶段。在这一阶段中，大学生的人生观、价值观和世界观还未完全形成，心理状态尚未稳定，易受环境、情绪和社会因素等的影响而产生各种心理问题。

#### （一）环境变化引起的适应不良

从中学进入大学是人生的一个重要转折。在这个转折中，生活环境、人际环境的改变使大学生由于难以适应而产生矛盾和困惑。对于绝大部分新生来说，他们进入一个陌生的校园、生疏的新群体，离开长期依赖的父母以及亲人、朋友和熟悉的环境，今后将开始独立生活，所有的事都要由自己来决定和解决，所有这些都会给大学生带来不同程度的环境应激。当这种应激超过限度时，大学生就会出现失眠、食欲不振、注意力不集中、环境适应更加困难，以及烦躁、严重焦虑不安、头疼、神经衰弱等状况和疾病。

#### （二）学习负担引起的紧张焦虑

对于大学新生来说，学习上的困难与挫折对他们的影响最为显著。大学的学习特点和高中有明显的不同，如学习环境、学习内容、学分制等都不相同。同时，大学生还面临着英语、计算机等级考试和各类职业资格考试的压力。许多学生进入大学后不适应大学的学习方式，学习目标不明确，学习方法不科学，所学专业与自己的兴趣相抵触，这些都可能导致他们的学习成绩严重下滑，而对学习上的挫折不能很好地去面对最终也容易使其产生心理问题。

#### （三）异性交往引起的心理障碍

大学生正处于青春期的中期，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，由于大学生接受青春期教育不够且缺乏正确的引导，不能正确地处理好异性之间的交往和双方的感情问题，很

多大学生在恋爱中存在情感困惑，在恋爱的过程中会出现单相思、感情纠葛和失恋等心理挫折。特别是失恋，如果处理不好，他们就容易受到极大伤害而造成心理失调，萎靡不振，甚至精神崩溃，在短时期内会出现一些极端行为。

#### （四）求职择业引起的心理障碍

高校扩大招生圆了很多青年学子的大学梦，然而随之而来的却是就业的困难。现在大学生就业竞争越来越激烈，很多大学生看不到现实的出路，找不到理想的方向，对前途深感迷茫。在面临压力的时候，有些大学生不懂得如何求助和减压，反而用一些增加压力的方式来解决，从而产生一系列诸如自卑、恐惧、自傲、怀疑等心理障碍。

#### （五）人际关系的困扰

进入大学后，如何与周围的同学友好相处，建立和谐的人际关系，成为大学生面临的又一个重要问题。与中学时代的人际关系不同，大学生的人际交往更为复杂、广泛，也更具社会性。由于每个人待人接物的态度不同、个性特征不同，再加上青春期心理固有的闭锁、羞怯、敏感和冲动，大学生在人际交往过程中不可避免地遇到各种困难，产生人际关系冲突、交往恐惧、沟通不良等心理问题。

#### （六）网络成瘾引起的心理障碍

随着互联网的日益普及，大学生作为网络用户的重要群体，在享受网络带来的种种便利时，也遭遇了令人忧虑的“网络成瘾”问题，大学生中因网络成瘾而引发的心理障碍或社会适应障碍等案例正逐渐增多。网络成瘾导致学生学习成绩下降，行为异常，心理错位。在极端情况下，有些网络成瘾者分不清虚拟世界和现实世界的区别，他们的人际关系和社会生活均受到严重影响，学习、生活都无法正常进行。



#### 心理百科

#### 90秒4问题询问法

自我评估焦虑最快捷的方法是“90秒4问题询问法”，每题答案只有“是”或“否”。

- （1）你认为你是一个容易焦虑或紧张的人吗？
- （2）最近一段时间，你是否比平时更感到焦虑或忐忑不安？
- （3）是否有一些特殊场合或情景更容易使你紧张、焦虑？
- （4）你是否曾经有过突然发生的强烈不适感或心慌、眩晕、感到憋气或呼吸困难等症状？

如果回答“是”的有两项或以上，建议到心理科或精神科做进一步精神检查。

资料来源：<http://health.people.com.cn/n1/2019/0929/c14739-31378593.html>（有改动）



## 二、大学生心理健康的意义

### （一）心理健康可以促进大学生的全面发展

心理健康是大学生全面发展的基本要求。大学生德、智、体各方面素质的发展，是以心理的健康发展为基础的，心理健康的水平直接影响和制约着大学生全面素质的提高。只有保持健康的心理水平，大学生才能充分调动自身的潜能，发挥自身的创造性，从而促进各方面素质的提高。

### （二）心理健康可以促使大学生独立和成熟

大学生处于人生发展的“断乳期”，一方面，他们在心理上要求逐步摆脱对家长和老师的依赖；另一方面，由于缺乏社会经验，他们在行动中遇到挫折和失败时又极易感到烦恼与困惑。如果能保持健康的心态，大学生就能逐步克服自我成长中的矛盾与冲突，顺利地摆脱焦虑、烦恼、抑郁的心理状态，最终走向独立与成熟。

### （三）心理健康有利于大学生健全人格的培养

当代大学生健全人格的特点主要表现为：正确的自我意识、良好的情绪调控能力、积极适应社会的能力、和谐的人际关系以及乐观的生活态度。健全的人格是在心理健康的基础上培养出来的，是通过心理健康教育的途径实现的。

## 三、大学生心理问题的解决方法

### （一）自我调整

大学生遭遇心理问题的时候，首先应进行自我调整，要对自己有较为全面深刻的重新认识，可以找知心朋友、老师进行交流，也可以进行一些心理测试来加深对自我的认识。通过自我调节逐渐实现情绪转移，分散注意力，稳定情绪，将不为社会所认可的情绪反应方式和欲望需求导向正常的人生轨道之上。

### （二）寻求心理咨询专业人士的帮助

在维护和促进心理健康的过程中，大学生必要时可以寻求心理咨询专业人士的帮助。大学生可以与专业人士进行交流，按照专业人士的指导，有效地促进个人身心健康。在这个过程中，大学生应做到不回避问题，不拖延时间，勇敢地正视自己面对的困难，以积极的心态摆脱心理问题的困扰。

### （三）学校应积极开展心理健康教育

大学生良好的心理素质的培养、各种心理问题的预防与减少无不得益于成功的心理健康教育。开展心理健康教育是保证其科学性、经济性和有效性的最好办法，根据大学

生中出现的突出心理问题及不同年级学生的具体情况，学校可以通过举办心理健康系列讲座、心理健康活动节等活动，对大学生进行适应性指导。



心理百科

#### 大学生心理健康日

为引导大学生关注自身的心理健康，2000年，“5·25全国大学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕，健康节取“5·25”的谐音“我爱我”，意为关爱自我的心理成长和健康，活动的主题是大学生人际交往和互助问题，口号为“我爱我——走出心灵的孤岛”。此后（2004年），教育部、团中央、全国学联办公室向全国大学生发出倡议，把每年的5月25日确定为全国大学生心理健康日。

大学生心理健康日的核心内容是关爱自我，了解自我，接纳自我，关注自我的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

资料来源：<https://zhuanlan.zhihu.com/p/37276633>（有改动）

#### （四）学校积极开展心理咨询与行为指导

学校开展心理咨询工作是增进学生心理健康，疏导心理障碍，防治心理疾病，优化心理素质的重要途径。心理咨询人员通过个体心理治疗、集体心理治疗及开展各种形式的心理训练，可以给来访者提供心理保健知识，帮助他们克服不合理信念，树立积极的人生态度，正确评价自己，建立自信心，指导学生学会积极的应对方式，找到可行的排忧解难方法，看到自己发展的方向。

#### （五）建立科学的生活方式

生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律，劳逸结合，科学用脑，坚持体育锻炼，少饮酒，不吸烟，讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

#### （六）积极参加业余活动，发展社会交往

建立良好的人际关系，是消除抑郁、焦虑、孤独等消极情绪的重要手段。丰富多彩的业余活动不仅丰富了大学生的生活，而且为大学生的健康发展提供了课堂以外的活动机会，但应注意交往对象的筛选，注意与良师益友等交往。大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，通过参加各种课余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康。通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。发展社会交往可以不断地丰富和激活



人们的内心世界，有利于心理保健。

## 第三节 走进心理咨询的世界

### 一、心理咨询的含义

心理咨询是一种人际帮助活动。咨询必须有两方才能进行，一方是接受帮助的，另一方是提供帮助的。前者为一名或数名有需要帮助的困难或问题的来访者，后者则是受过心理学方面的专门训练、能够给予所需帮助的咨询者。所谓帮助，是指咨询者依据一定的理论，针对来访者的特殊问题，运用一定的方法、技术或创设一定的条件来影响来访者，使后者的困难得到解决或达到某一特定的咨询目标。

心理咨询是一个人际互动过程。互动又叫相互作用，是社会心理学的一个概念，指两个主体相互发生影响的过程。互动的实质是一方对另一方发出影响信息（刺激），另一方对这种影响信息进行认知和评价并做出一定行为（反应），后者的反应又作为反馈信息（刺激）作用于前者的这样一个包含着或简或繁的心理活动的过程。咨询是一种互动，是双向的信息交流而非单向交流。这一特点意味着：不仅咨询者在影响、改变来访者，来访者也在影响、改变咨询者。互动的成功与否，关系着咨询的质量和效果。



微课  
什么是心理咨询



#### 心理大师

西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud，1856—1939，图 1-6），出生于奥地利摩拉维亚（现属捷克），毕业于维也纳大学，是奥地利精神病医生、心理学家，精神分析学派的创始人，其理论的框架和研究方式深深影响了后来的心理学发展。有研究认为，心理咨询是他发明的，他希望找到一种人性的结构，可以解释一切人类心理的现象。

他的代表著作有《性学三论》《梦的解析》《图腾与禁忌》《日常生活的心理病理学》《精神分析引论》等，其中 1899 年出版的《梦的解析》，被认为是精神分析心理学的正式形成。1919 年成立国际精神分析学会，标志着精神分析学派最终形成。1930 年被授予歌德奖。1939 年 9 月 23 日因口腔癌逝于伦敦。

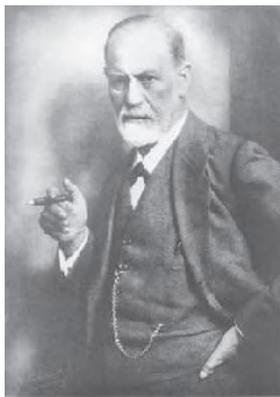


图 1-6 西格蒙德·弗洛伊德



## 二、心理咨询的方法和原则

心理咨询就是运用心理学知识，根据心理学不同派别在心理咨询中加以应用，比如精神分析学派的释梦、暗示、催眠等方法，行为主义学派的系统脱敏，认知心理学派的“ABC理论”，原则是助人自助，心理咨询师要有严格的职业素养。

### （一）心理咨询不是心理治疗

心理咨询与心理治疗的关键差别在于前者是采取发展模式而后者则基本上采取病理模式。在心理咨询中，被咨询人员与来询者是平等的关系，而在心理治疗中，心理医生与来询者的关系基本上是医患关系。

### （二）心理咨询不是生活咨询

心理咨询有着严格的职业要求与训练，以发展来询者的独立思考与决策能力为最终目标。而日常生活咨询基本上是规劝式、说教式的。心理咨询通常需要一个过程，仅通过一两次见面是不能产生其心理咨询效能的。

### （三）心理咨询不是社交谈话

心理咨询是很严肃的思想交流，一定要在正式的心理咨询室内进行，并以保密为首要原则。心理咨询不可以在社交场合中进行，不能视为一般的聊天活动。

### （四）心理咨询不是逻辑分析

咨询是人心灵的沟通，是一种情绪化的过程，要求被咨询人员体验来询者的内心世界，并做出适宜的反应，即以情为基础。倘若被咨询人员面对来询者只是逻辑分析，就不是心理咨询。

### （五）心理咨询不是交朋觅友

心理咨询是一种特殊的人际关系，它要求被咨询人员与来询者保持一段距离，确立一种十分中立的关系。心理咨询需要有“距离美”，需要区分私人友谊与心理咨询的关系。

### （六）心理咨询不是安慰别人

安慰人不是心理咨询的目标，而实现自我安慰、助人自助才是其目标。心理咨询也不是去替他人分担痛苦，而是让来询者面对困难寻求自救良方。不合时宜和不必要的安慰、劝解应尽量避免。

### （七）心理咨询不是替人除难

助人自助是心理咨询的最终目标，也是其最高境界。如果将心理咨询简单看作替人出谋划策、排忧解难，实在误解了心理咨询的基本精神，这种治标不治本的做法无益于来询者的成长，是心理咨询之大忌。



### 三、心理咨询的意义

心理咨询是解决大学生心理问题、疏导大学生心理障碍、预防和治疗大学生心理疾病的有效途径。对大学生而言，心理咨询的作用主要体现在以下四个方面。

#### （一）帮助大学生完善自身和适应环境中遇到的心理问题

当今大学生面临学习任务重、生活节奏快、人际关系复杂、社会竞争激烈等方面的压力，以及新时期新的价值观念未确定所带来的思想困惑，因此他们在能动适应环境或完善自身时容易出现某些不适应或迷茫现象，例如，表现在学习、环境适应、恋爱、人际交往、择业等方面，若不能及时地自我调整又得不到外界有效的帮助，就会加重这些不适应，乃至引起心理障碍。开展心理咨询工作，可为大学生提供一个倾诉内心淤积的烦恼、苦闷、忧虑、痛苦的场所，帮助其消除、矫正、缓解各种心理问题，调整其异常行为表现，从而促使其个性健康成长与发展。

#### （二）帮助大学生正确地认识自己，引导其发现真实的自我

有的大学生总会对自己感到迷惑不解，不知自己到底是一个什么样的人，遇到问题时总觉得是由于自身之外的因素造成的，通过心理咨询，他们可逐渐客观地认识外部世界，真正认识到自己的需要、态度、价值观、优点和缺点等，从而采取积极有效的方式去解决面对的现实问题，同时也可以根据自己的心理状况设计自己的行为，以获得不断的进步。

#### （三）能及时地发现患有心理疾病的大学生，并有效地对其进行治疗

有的大学生在过重的心理负担下会产生某些心理疾病，甚至出现自杀倾向，心理咨询能够及时地发现这些大学生，并有效地对他们进行心理治疗或送医院治疗，避免病情的恶化或自杀事件的发生。

#### （四）有助于学校开展思想政治教育工作

心理咨询能及时了解大学生的思想动态和心理变化，纠正其某些错误观念，为学校有针对性地开展思想政治教育提供某些信息，因此，心理咨询是新时期高校德育教育的新任务、新内容、新途径。

综上所述，大学生心理咨询不仅为保护大学生的身心健康所必需，而且是塑造他们健全人格、开发潜能的强有力手段。它有助于大学生人格的成熟，使他们能勇于承担自我责任，充分发挥自己的创造力，防治心理疾患，以乐观、昂扬的精神面貌去接受人生的种种挑战。



## 一、名家名著推荐

### (一)《心理学与生活》(图 1-7)

书名:《心理学与生活》(第 19 版)

作者:理查德·格里格(Richard J. Gerrig) 菲利普·津巴多(Philip G. Zimbardo)

出版社:人民邮电出版社

出版时间:2016 年 1 月

书号:ISBN 9787-1154-0936-2

内容简介:《心理学与生活》是一部心理学经典教科书,心理学导论类教材的典范之作,在美国及许多国家的心理学界都有着很高的知名度。美国教育考试服务中心(ETS)将《心理学与生活》推荐为美国研究生入学考试(GRE)心理学专项考试的主要参考书。开创这本书的作者菲利普·津巴多是当今世界首屈一指的心理学家,曾因其卓越的“斯坦福监狱实验”而闻名世界,更因撰写《心理学与生活》和主持电视系列片“探索心理学”而被誉为“当代心理学的声音和面孔”。

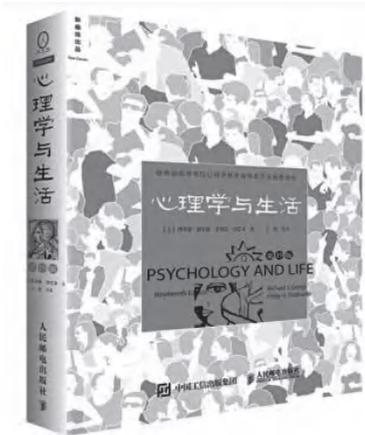


图 1-7 《心理学与生活》封面

### (二)《荣格自传：回忆·梦·思考》(图 1-8)

书名:《荣格自传：回忆·梦·思考》

作者:荣格(C. G. Jung)

出版社:浙江文艺出版社

出版时间:2017 年 7 月



书号: ISBN 9787-5339-4912-9

内容简介:《荣格自传:回忆·梦·思考》是心理学大师荣格在83岁时,回忆自己一生的关键事件而写下的自传,包含了他从青少年时代的经历到成年后的所见所闻;从作为医生所治疗过的症状到作为思考者所经历的梦境和幻觉;从与弗洛伊德相识相知到分道扬镳;从现实中的种种人事到对死后生活的见解等。在书中,荣格打开自己的心扉,以平实的语言跟人们一起探讨他丰富的人生和浩瀚的精神世界。阅读本书,不仅能全面地重新认识荣格,还能一窥心理学发展中重要的历史分歧、走向,以及玄学、伦理学和哲学的诸多重大命题。

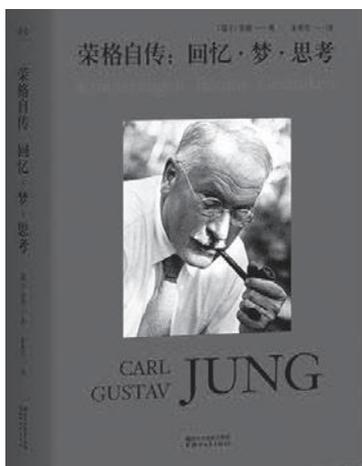


图 1-8 《荣格自传:回忆·梦·思考》封面

## 二、心理测评

### (一) 焦虑自评量表(SAS)

焦虑是一种比较普遍的精神体验,长期存在焦虑反应的人易发展为焦虑症。本量表(表 1-1)包含 20 个项目,分为 4 级评分,请您仔细阅读以下内容,根据最近一星期的情况如实作答。

#### 1. 填表说明

所有题目均共用答案,请在 A、B、C、D 下打“√”,每题限选一个答案。

姓名: \_\_\_\_\_ 性别: 男 女

#### 2. 自评题目

A 表示没有或很少时间;B 表示小部分时间;C 表示相当多时间;D 表示绝大部分或全部时间。

表 1-1 焦虑自评量表 (SAS)

| 题 目                    | 选 项 |   |   |   |
|------------------------|-----|---|---|---|
|                        | A   | B | C | D |
| (1) 我觉得比平时容易紧张或着急      | A   | B | C | D |
| (2) 我无缘无故感到害怕          | A   | B | C | D |
| (3) 我容易心里烦乱或感到惊恐       | A   | B | C | D |
| (4) 我觉得我将要发疯           | A   | B | C | D |
| (*5) 我觉得一切都很好          | A   | B | C | D |
| (6) 我手脚发抖打颤            | A   | B | C | D |
| (7) 我因为头痛、颈痛和背痛而苦恼     | A   | B | C | D |
| (8) 我觉得容易衰弱和疲乏         | A   | B | C | D |
| (*9) 我觉得心平气和, 并且容易安静坐着 | A   | B | C | D |
| (10) 我觉得心跳得很快          | A   | B | C | D |
| (11) 我因为一阵阵头晕而苦恼       | A   | B | C | D |
| (12) 我有晕倒发生, 或觉得要晕倒似的  | A   | B | C | D |
| (*13) 我吸气呼气都感到很容易      | A   | B | C | D |
| (14) 我的手脚麻木和刺痛         | A   | B | C | D |
| (15) 我因为胃痛和消化不良而苦恼     | A   | B | C | D |
| (16) 我常常要小便            | A   | B | C | D |
| (*17) 我的手脚常常是干燥温暖的     | A   | B | C | D |
| (18) 我脸红发热             | A   | B | C | D |
| (*19) 我容易入睡并且一夜睡得很好    | A   | B | C | D |
| (20) 我常做噩梦             | A   | B | C | D |

### 3. 计分标准

正向计分题 A、B、C、D 按 1、2、3、4 计分, 反向计分题 (标注 \* 的题目 5、9、13、17、19) 按 4、3、2、1 计分。总分乘以 1.25 保留整数, 即得标准分。低于 50 分者为正常, 50 ~ 60 分者为轻度焦虑, 61 ~ 70 分者为中度焦虑, 70 分以上者为重度焦虑。

### (二) 抑郁自评量表 (SDS)

本量表 (表 1-2) 包含 19 个项目, 分为 4 级评分, 为保证调查结果的准确性, 请您务必仔细阅读以下内容, 根据最近一星期的情况如实作答。

#### 1. 填表说明

所有题目均共用答案, 请在 A、B、C、D 下打“√”, 每题限选一个答案。



姓名：\_\_\_\_\_

性别：男 女

## 2. 自评题目

选项说明：A表示没有或很少时间；B表示小部分时间；C表示相当多时间；D表示绝大部分或全部时间。

表 1-2 抑郁自评量表 (SDS)

| 题 目                      | 选 项 |   |   |   |
|--------------------------|-----|---|---|---|
|                          | A   | B | C | D |
| (1) 我觉得闷闷不乐, 情绪低沉        | A   | B | C | D |
| (*2) 我觉得一天之中早晨最好         | A   | B | C | D |
| (3) 我一阵阵哭出来或想哭           | A   | B | C | D |
| (4) 我晚上睡眠不好              | A   | B | C | D |
| (*5) 我吃得跟平常一样多           | A   | B | C | D |
| (*6) 我与异性密切接触时和以往一样感到愉快  | A   | B | C | D |
| (7) 我发觉我的体重在下降           | A   | B | C | D |
| (8) 我有便秘的苦恼              | A   | B | C | D |
| (9) 我心跳比平时快              | A   | B | C | D |
| (10) 我无缘无故地感到疲乏          | A   | B | C | D |
| (*11) 我的头脑跟平常一样清楚        | A   | B | C | D |
| (*12) 我觉得经常做的事情并没困难      | A   | B | C | D |
| (13) 我觉得不安而平静不下来         | A   | B | C | D |
| (*14) 我对将来抱有希望           | A   | B | C | D |
| (15) 我比平常容易生气激动          | A   | B | C | D |
| (*16) 我觉得做出决定是容易的        | A   | B | C | D |
| (*17) 我觉得自己是个有用的人, 有人需要我 | A   | B | C | D |
| (*18) 我的生活过得很有意思         | A   | B | C | D |
| (19) 我认为如果我死了别人会生活得更好些   | A   | B | C | D |

## 3. 评分标准

正向计分题 A、B、C、D 按 1、2、3、4 计分, 反向计分题 (标注 \* 的题目 2、5、6、11、12、14、16、17、18) 按 4、3、2、1 计分。总分乘以 1.25 保留整数, 即得标准分。低于 50 分者为正常, 50 ~ 60 分者为轻度焦虑, 61 ~ 70 分者为中度焦虑, 70 分以上者为重度焦虑。

### 三、心理训练

#### (一) 良好习惯的建立与养成

播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。建立良好的习惯对大学生而言具有十分重要的意义。

##### 1. 透视个人行为习惯

分析自己的行为习惯，将结果填入表 1-3 中。

表 1-3 行为习惯采集

| 好 习 惯 |    | 坏 习 惯 |    |
|-------|----|-------|----|
| 学习习惯  | 1. | 学习习惯  | 1. |
|       | 2. |       | 2. |
|       | 3. |       | 3. |
|       | 4. |       | 4. |
|       | 5. |       | 5. |
| 生活习惯  | 1. | 生活习惯  | 1. |
|       | 2. |       | 2. |
|       | 3. |       | 3. |
|       | 4. |       | 4. |
|       | 5. |       | 5. |
| 礼仪习惯  | 1. | 礼仪习惯  | 1. |
|       | 2. |       | 2. |
|       | 3. |       | 3. |
|       | 4. |       | 4. |
|       | 5. |       | 5. |
| 饮食习惯  | 1. | 饮食习惯  | 1. |
|       | 2. |       | 2. |
|       | 3. |       | 3. |
|       | 4. |       | 4. |
|       | 5. |       | 5. |



## 2. 自我评价

根据采集到的信息，对个人的行为习惯进行评价。

## 3. 制订计划

针对个人行为习惯中的不足，制订好习惯养成计划，定期对计划的实施情况进行核查，及时修订计划。每月定期对自己的行为习惯进行一次总结，找出自己进步的地方。

### （二）趣味接龙比赛

#### 1. 进行分组

教师先准备好若干套题目，每套题目上设置5个词语（词语可按照成语、物品、人物、动物、食物等进行分类）。每5人为一组，3男2女，自由组合。5分钟内，猜对题目最多的组获胜。

#### 2. 开展比赛

每组派一名队员抽签选取题目，题目选定后，从第一组开始进行比赛。答题的小组成员上台，交叉站成一列。教师将词语展示给最前面的同学看，该同学要通过动作将所看到词语表演给第二个人，以此类推，最终由最后一人说出答案。第二道题目时，最后一人变为第一号，以此类推。整个过程不能说话，只能通过动作传递信息，其他人不得进行提示。

#### 3. 小组评比

教师统计各小组的最后得分，评选出优胜组，发放小组奖励。