



## 第一章

# 阳光心灵——心理健康概论

### 课前探究

(1) 党的二十大报告提出，要重视心理健康和精神卫生。为什么专门强调心理健康和精神卫生？

(2) 心理问题已经成为威胁青少年健康成长不可回避的社会问题。在数字时代，如何借助互联网守护好青少年的心理健康？



微课

什么是心理健康



## 2022 年国民心理健康状况

《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》（以下简称“蓝皮书”）探讨了我国不同人群的心理健康状况、发展趋势及影响因素，并就进一步维护和改善国民心理健康状况提出了一些建议。

蓝皮书基于近 20 万人次的调查，综合分析并呈现了当前我国多个人群的心理健康基本特征。调查发现，管理人员心理健康状况最好，无业及失业人员心理健康状况最差。工作时间的变化、工作倦怠、朋友支持、婚恋关系、运动与午睡均对心理健康存在显著的积极或消极的影响。

其中，从婚恋状态来看，已婚群体的抑郁风险最低；未婚无对象群体的抑郁风险最高，抑郁风险检出率（23.6%）远高于已婚群体（5.7%）。虽然其中也叠加了一些年龄因素的影响，但仍显示了拥有亲密关系的支持对于心理健康的保护作用。

在心理健康的自我评估方面，针对“你认为自己的心理健康状况如何”的 4 个选项——很好、中等、较差、不清楚，调查对象自我评估认为“很好”的占 35.9%，“中等”的占 48.1%，“较差”的占 13.9%，“不清楚”的占 2.1%，前两者之和超过了 80%。

调查结果显示，不同年龄、不同收入群体的心理健康状况差异突出，在本次调查中，抑郁风险检出率为 10.6%，焦虑风险检出率为 15.8%，抑郁和焦虑水平的影响因素高度相似。在成年人人群中，18~24 岁年龄组的抑郁风险检出率达 24.1%，显著高于其他年龄组；25~34 岁年龄组的抑郁风险检出率为 12.3%，也显著高于 35 岁及以上各年龄组。焦虑风险检出率的年龄差异呈现类似趋势。此外，在不同收入群体之间，随着月收入的增加，抑郁风险检出率呈现曲线变化，月收入人民币 2 000 元以下组群体的抑郁风险检出率最高，显著高于其他月收入组。

蓝皮书还分别对青少年、大学生、中小学教师、心理咨询师这 4 类群体的心理健康状况及相关影响因素进行分析。对全国范围内超过 3 万名青少年的调查分析显示，参加调查的青少年中 14.8% 的人存在不同程度的抑郁风险，相比 2020 年有所下降。女生相对男生有更高的抑郁、孤独得分；总体上，抑郁、孤独、手机成瘾得分有随着年级

增长而升高的趋势。

中国科学院心理研究所研究员建议，应进一步完善青少年心理健康筛查和检测机制，着力加强西部地区及农村地区青少年的心理健康工作，加强对高风险群体的心理健康的精准预防和干预工作，进一步保障青少年获得足够的睡眠，增加运动时间，倡导青少年健康使用手机，减少手机成瘾的风险。

我国近年来的心理健康工作在政府的引导下蓬勃发展，随着政府重视程度、公众意识的提高，以及随着心理健康专业队伍的成长与壮大，心理健康工作在组织性、专业性方面都有所提升。心理健康蓝皮书则为国家和社会提供了重要的国民状态指标，对公共政策的制定提供了科学参考。

资料来源：《中科院发布心理健康蓝皮书——成年人群自评心理健康状况总体良好》，载《光明日报》，2023年2月27日。（选入本书时稍有改动）

#### ☆ 主题点评

青少年的身心发展极为迅速，他们在学习如何适应社会环境的过程中容易出现焦虑、抑郁以及暴力等问题。因此，促进青少年心理健康发展，社会环境发挥着重要的作用。只有将青少年的家庭环境、学校环境、社会环境建设好，才有利于青少年身心的健康成长。

# 第一节 心理健康的基础知识

## 目 知识目标

- (1) 了解健康、心理健康的概念。
- (2) 掌握心理健康的标准。
- (3) 了解大学生心理发展的主要任务。

## 目 素质目标

- (1) 深刻理解加强大学生心理健康的意义。
- (2) 树立正确的幸福观、健康观。
- (3) 正确评估自己的心理健康水平。





## 你有容貌焦虑吗？

“早餐吃紫薯、南瓜、鸡肉肠，午餐吃一小碗荞麦面条、少许西蓝花、半截黄瓜，晚餐吃半截玉米、一个鸡蛋、一个橙子……”身高170厘米、体重110斤的奕琨计划在假期减脂，这是她的一日三餐。而这“小心翼翼”的食谱背后隐含的是困扰她10年之久的容貌焦虑。

就读于播音专业的奕琨的颜值可以用“很能打”来形容。小学放学的时候，奕琨是走在最前面、举着班级牌的女孩；中学运动会上，她是方队引导员。这样一个总被推在“舞台中央”的女孩，却被容貌焦虑困扰了长达10年之久，只不过，她的焦虑大多源于自己。

小学三年级时，奕琨翻看妈妈买的时尚杂志，第一次知道什么是“三庭五眼”。她拿着平时用来算数的尺子对着自己的脸比画，“当时发现自己‘五眼’是达标的，但是‘三庭’没有达到黄金标准。”从小被夸“长得漂亮”的奕琨第一次意识到，原来自己好像没有那么完美。

步入中学后，奕琨通过网络看到了更大的世界。也因为信息接收的途径变多，她见到了更多“漂亮的小姐姐”，自此她的容貌焦虑“只增不减”。刚上大一时，好朋友建议“梨形身材”的奕琨少穿牛仔裤，虽然奕琨十分感谢朋友的建议，但这也让她的容貌焦虑又多了一分。

为了减少自己的容貌焦虑，奕琨没少下功夫。“我会用手机的后置镜头自拍，拍完仔细观察哪个地方不好看。等到下次拍照的时候就会想办法规避掉那个问题，比如通过化妆或者控制表情。”除了学会“扬长避短”，健身、健康餐……各种健康的生活方式一样没少，每周三四次的5000米跑，奕琨已经坚持了整整3年。

和奕琨一样被容貌焦虑困扰的左卓计划投身于自媒体领域，她对自己的身材有着深度焦虑。她曾花费两个月的生活费，购买了4周量的减肥药。尽管知道减肥药可能对身体产生巨大危害，但对“竹竿腿”和“A4腰”近乎病态的追求，还是让她忍不住下了单。

左卓为了克服自己的身材焦虑，采取了一些健康、合理的瘦身措施。以前看到类似于“你这么胖就不要穿裙子了”“这么重了你还吃啊”等评论，她并没有勇气回复，只是默默地躲在寝室里流眼泪。但在越来越多的朋友的鼓励下，左卓开始慢慢变得自信，视频的文案和内容也在自己的摸索下变得更加丰富出色，得到了许多人的关注与支持。左卓很感激周边的人让她慢慢接纳了自己的不完美，“我还是会继续减肥，但会



采取健康的方式，而且不为了任何人，只为了我自己”。

资料来源：《近六成大学生有容貌焦虑，女生焦虑感更强》，载《中国青年报》，2021年2月25日。（选入本书时稍有改动）

目前，大学生普遍存在一定程度的容貌焦虑。注重自我形象无可厚非，属于正常现象，但人生的重点不能全部放在容貌上，自律的作息、健康的生活方式、得体的衣着和妆容都能提高自己对美的认知，“腹有诗书气自华”是更值得追求的美。



## 心理课堂

大学生由于普遍缺乏社会经验，对于生活、学业中面临的重大困难和特殊情况较容易出现自我难以调节的压力，加上大学生对心理健康问题的关注度和重视度不够，往往容易导致问题加重。时代的发展不仅要求大学生要掌握一定的知识和技能，还要求大学生拥有健康的心理。

### 一、健康的概念

健康是人生幸福指数的决定因素之一，它是一个不断发展变化着的概念。不同的历史时期，社会因素、环境因素等都会对人的健康产生重要影响。有研究表明，在决定健康状况的各类因素中，生活方式和社会环境因素是主要因素。

人类对健康的理解不尽相同。1948年，世界卫生组织成立，对健康进行了定义，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、心理上和社会适应方面的完满状态。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，意味着衡量一个人是否健康，不仅要看其在生理上有没有器质性病变或功能上的异常，还要看其有没有主观不适感，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，即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等方面皆健全，人的机体、心理与社会和环境的适应能力等均处于协调、平衡的状态。

健康与疾病不是对立的观念，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的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。从健康到疾病是一个由量变到质变的过程。健康水平有不同的等级状态（图 1-1）。



图文  
《“健康中国  
2030”规划纲要》

衰弱或死亡      疾病      健康情况不良      正常      健康情况良好      非常健康

图 1-1 健康与疾病的连续过程

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发挥着作用。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，心理健康促进生理健康的发展，生理和心理两方面的因素都与人的健康有密切的关系。研究认为，没有一种疾病是纯生理或纯心理的，生理与心理的健康问题互为因果，无论哪一方面出现问题，另一方面必定会受到影响。

### 知识延伸

“全人”是一种重视个体的整体发展，注重个体和群体之间的和谐发展的教育观。教育学家米勒将“全人”概括为六大要素（图 1-2）。在这些要素之中，起主导作用的是心理，其作用大于智力。米勒认为，教育应该关注人的内心世界，如情感、创造力、想象力、同情心和求知欲，特别应关注人自身的价值。育人既要传授新的知识和新的技术，又要注重学生的内心感受和个性的综合发展，使学生实现身心的和谐发展。

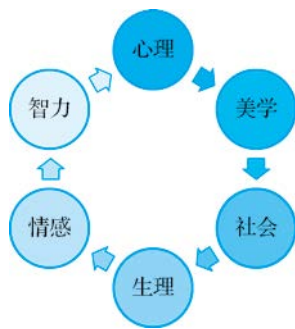


图 1-2 “全人”六大要素

## 二、心理健康的概念

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的角度不同，对心理健康的看法各不相同。

许多学者曾尝试对心理健康进行界定和阐释，但至今未能达成共识，因为心理健康不仅涉及知识方面的内容，也涉及生活方式、价值观念以及人际关系等方面的内容。

1946年，第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：在身体、智能以及情感上与其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。

《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。



图文  
心理健康蓝皮书





《辞海》(第七版)对心理健康做出的解释是:个体良好的心理状态,且自我内部、自我与环境间保持和谐的良好状态。

从上面这些定义可以看出,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。也就是说,在个体成长和发展过程中,心理健康的人能够做到认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化,能够恰当地评价自己,能够应对日常生活中的压力,能够有效率地工作和学习,能够对家庭和社会有所贡献。



### 智慧心语

《黄帝内经·素问》中说:喜伤心,忧伤肺,怒伤肝,思伤脾,恐伤肾。不同的情志变化会对人体活动产生不同影响,当某种情绪持续时间过长时,就会影响健康,甚至会引发一些疾病。

## 三、心理健康的标准

心理健康的标准可以用来衡量一个人理想化的心理功能状态。因确立心理健康标准所遵循的依据不同,学者对心理健康标准的认识存在差异。总体来说,心理健康的标准包括以下几个方面。

### (一) 智力水平正常

智力是一个人观察力、记忆力、想象力、思考力、操作能力的综合表现。智力正常是一个人能正常生活的最基本的心理条件,是衡量其心理健康的重要标准。衡量一个人的智力发展水平时,要将其与同龄人的智力水平进行比较。

### (二) 自我意识正确

自我意识是衡量一个人心理健康的核心标准。它倡导一种积极的自我观念,即能够做到了解自我、接纳自我和完善自我。了解自我是指一个人能够恰当地评价自己,了解自己的优点和缺点,了解自己的能力和性格和爱好等,有一定的自尊心和自信心;接纳自我是指一个人能够体验自我存在的价值,接受自己,不因自己存在某种缺点而自卑;完善自我是指一个人能够不断进取、磨炼与修正自己,并且在这个过程中能够客观地认识到自己的不足。

### (三) 人际关系和谐

人际关系和谐是维持一个人心理健康的重要条件之一。人际关系和谐表现为能够信任、理解和尊重他人,包容他人的过失,看到他人的长处,对他人怀有广泛的爱心;能客观地了解他人的个性、情绪、品质等;能学习他人的优点,能以积极的态度解决问题。在和谐的人际关系中,个体能获得有效的社会支持和社会信息,这对于个体的发展非常有利,也



能使个体更好地适应外界环境。

#### （四）社会适应良好

社会适应能力能够间接地反映一个人的综合素质能力，是一个人融入社会、接纳社会的表现。心理健康的人能够主动认识社会、了解社会，与社会保持良好接触，表现出的思想、行为等能够与社会的进步和发展协调一致。良好的社会适应能力能帮助一个人在职场、家庭和人际关系中得到更多积极的反馈。



#### 互动园地

请用不同的词语（包括成语、歇后语等）描述你对大学生活的初步感受（图1-3），并将填写的结果与同学们分享。

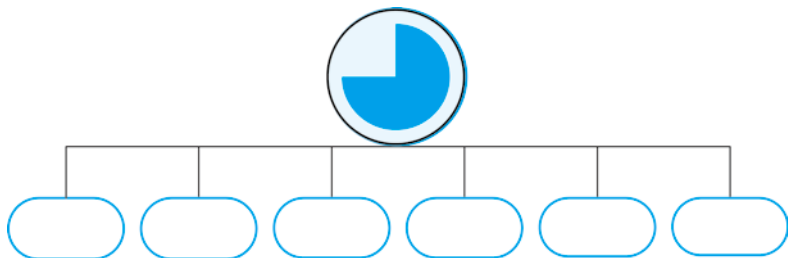


图1-3 我的感受

#### （五）情绪乐观向上

情绪对心理健康起着重要作用。心理健康的人愉快、乐观、开朗、自信、满足等积极情绪占优势，善于从生活中寻找乐趣，对生活充满希望。人不可能在其一生中的每时每刻都处于良好的情绪状态中，但心理健康者能适度地表达和控制自己的情绪，在情绪偶尔出现小幅度的波动时善于加以调节和自控，以保持良好的心境。

#### （六）意志健全

一个人的意志是否健全集中表现在其意志品质上。意志健全的重要标志是行动的自觉性、果断性和顽强性。心理健康的人拥有坚强的意志品质，表现为做事目的明确、自觉性强、积极进取、果断、自制力强，遇到困难和挫折时不气馁，并且其坚强的意志能使个体成功地度过挫折和艰难时期。坚强的意志是个体成功的重要条件之一。

#### （七）人格统一、完整

一个人具有的一定倾向性的心理特征的总和称为人格。人格具有各种特征，表现为气质、能力、性格、理想、信念、动机、兴趣、人生观等方面的平衡发展。这些特征不是孤



立存在的，而是具有一定联系的有机整体，能对人的行为进行调节和控制。心理健康的人思考问题的方式是适中而合理的，待人接物能够采取恰当、灵活的态度，对外界刺激不会有偏激的情绪和行为反应。

### （八）身心特征一致

人的一生需要经历不同的年龄阶段，在每一个年龄阶段都会呈现相对应的心理特征。一个人的心理活动与行为表现会随着年龄的增长而产生变化。如果一个人的认知、情感等基本符合其年龄特征，则是心理健康的表现；如果一个人的心理行为严重偏离自己的生理年龄，则是心理不健康的表现。

## 四、心理健康的意义

### （一）健康的心理有助于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，大学生在德、智、体、技等各方面素质的发展均以心理健康发展为基础，大学生心理健康的水平直接影响其各方面素质的全面提高。大学生只有保持健康的心理状态，才能充分调动自身的潜能，发挥自身的创造性，担当起中华民族伟大复兴的历史责任。

### （二）健康的心理能够帮助大学生不断走向独立和成熟

大学生处于人生发展的关键时期。一方面，大学生在心理上要求逐步摆脱对家长和教师的依赖；另一方面，由于缺乏社会经验，大学生在行动中遇到挫折和失败时极易感到烦恼与困惑。大学生如果能保持健康的心态，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）健康的心理有利于大学生培养健全的人格

健全的人格主要表现为大学生具有正确的自我意识、良好的情绪调控能力、积极适应社会的能力、和谐的人际关系和乐观的生活态度。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来实现的。



## 实践拓展

### 活动一

## 自我健康情况评价

仔细阅读表 1-1 中的相关问题，将思考的结果填入答案区，并对自己的健康情况做出评价。

表 1-1 自我健康情况评价

问 题	答 案
是否进行体育锻炼? 比如, 每周打球几次, 散步几次?	
每天是否有足够的睡眠时间? 超过 8 小时了吗?	
每天中的大部分时间是否都是快乐的?	
是否能正确地面对压抑的状态?	
每天至少吃几种蔬菜, 几种水果, 几种谷物类食物?	
遇到问题时, 是否有朋友和家人可以求助?	
我的评价	
我是否健康? ( ) 理由简述:	

## 活动二

### 积极的自我对话模式

自我对话的内容可以是积极的, 也可以是消极的。进行积极的自我对话, 能够不断引导自我应对困难。

试根据表 1-2 提供的四种模式, 与自我进行一场深度的对话。



## 第二节 大学生心理发展的特点及常见问题

### 目 知识目标

- (1) 了解大学生心理发展的特点。
- (2) 熟悉大学生心理发展的阶段性特点。
- (3) 掌握大学生心理发展过程中常见的问题。

### 目 素质目标

- (1) 深刻理解身心健康是幸福的基础。
- (2) 能够在生活、学习中保持积极的状态。
- (3) 能够积极调适心理，并对美好生活进行正确评价。





## 大学生生活新玩法：为无聊装上想象力的翅膀

周末的晚上，邓晴予和她的室友决定去学校操场看看，最终她们选择和陌生同学围坐在一起玩游戏：你有我无、谁是卧底、狼人杀……以往只能在室内玩的游戏，被搬到了草坪上。以往密闭的空间被打破，开阔的场景拥有更大的感染力。在华南师范大学的操场上，许多同学会组团开展飞盘比赛。邓晴予说：“就像小时候大家一起玩丢沙包，跑来跑去的，非常有意思。”除此之外，还有一些同学在操场上跳“随机舞蹈”。所谓“随机舞蹈”，是最近流行于新一代年轻人中的一种舞蹈活动，指现场随机播放歌曲片段，同学们跳出与歌曲片段对应的舞蹈。

武启繁和他的室友们除了在宿舍拍搞笑视频，也经常来操场为大家义务唱歌。“我们非常喜欢操场的氛围，每次来到操场唱歌，围观的同学都会打开手机手电筒，像荧光棒一样挥舞，遇到大家都比较熟悉的歌，经常是全场大合唱。”在武启繁所在的燕山大学操场上，还有同学化身“月老”售卖“脱单盲盒”。“脱单盲盒”的玩法并不复杂，在摊位的桌子上摆放着许多盒子，想要“脱单”的同学只需从盒子里拿走一个微信号，再在盒子里放入自己的微信号即可。

广东外语外贸大学的黄曦莹则牵着自己做的纸板狗，在操场上开起了狗狗运动会。在绕过好几个瓶子做的障碍物后，她的纸板狗还遇到了其他同学做的纸板猪、纸板猫和纸板羊驼。当许多纸板小动物在操场上排成一排时，路过的同学都非常惊讶，有些同学还拿出手机跟“小动物”合影。黄曦莹说：“我正处于大三比较迷茫的阶段，有的时候情绪波动比较大，会莫名其妙地感到烦躁。做纸板狗可以让我转移注意力，也算是另一种形式的放松。”

随着纸板狗的风靡，大学生们已经不满足于单纯地“遛狗”。在陕西职业技术学院的操场上，同学们牵着自己手工做的纸板狗集体走秀，场面甚是壮观。而在陕西西安医学院的操场上，则举办了大学生宠物运动会4×100米“遛狗”混合接力赛。参赛的学生带着自己的纸板狗在操场上飞奔，主人在前飞奔，纸板狗被拖在地上东倒西歪，视频被发布在短视频平台后，网友评论：“宠物能不能拿名次全靠主人。”

资料来源：《大学生生活新玩法：为无聊装上想象力的翅膀》，载《中国青年报》，2022年11月17日。（选入本书时有改动）

对大学生活的这些新玩法，有的人表示支持，认为这是宣泄情绪的出口，是一种乐观的自我调节方式；有的人则持质疑态度，认为这是一种幼稚行为，是情绪不稳定的表现。心理学专家表示，这些新玩法是大学生的一种自我排解情绪的方式，受一定的减压心理和从众心理的影响，其所反映的创新精神值得赞扬。

## 心理课堂

### 一、大学生心理发展的特点

大学生心理发展具有两面性：一方面，大学生具有旺盛的体力、勇往直前的气魄、敢为人先的创新精神等，这些对其整体素质的发展具有极大的促进作用。另一方面，大学生尚未完全成熟，做事情时，容易急于求成；遇到突发情况时，情绪易失控；做决策时，容易自以为是、草率决定，较少考虑现实情境或具体条件，这些对其健康成长都会产生不利影响。

大学生的心理发展具有矛盾性。大学生的自我调节能力较弱，自我调控能力不强，面对巨大的环境变化时难以较快适应，在学习、社交、恋爱等问题上常会出现矛盾冲突，而造成心理发展失衡。这些矛盾反映了理想自我与现实自我的矛盾，独立与依赖的矛盾，交往需要与封闭孤独的矛盾，自尊、自信与怯懦、自卑的矛盾，求知欲强烈与识别力低的矛盾，情感与理智之间的矛盾，积极勇敢与消极退缩的矛盾，等等。

大学生的心理发展具有统一性。无论内心有着怎样不同的感受，有着怎样激烈的矛盾冲突，大学生在某一时间、地点的外在表现总是尽量统一的。在遇到问题时，绝大多数大学生所做的都是消除矛盾冲突，展现自己成熟的一面，如努力改善现实自我，让现实趋近理想；或者修正不切实际的过高标准，使理想趋近现实。



#### 知识延伸

教育部思想政治工作司 2023 年工作要点指出，要进一步加强心理健康教育。全面覆盖、开展高校新生心理测评。构建心理重症危机干预体系，促进校医协同。依托高校学生心理健康教育专家指导委员会力量，在开学季、毕业季等关键节点录制一批心理微课、上线一批暖心贴士、提供一批典型案例。培育建设一批全国高校学生心理健康教育示范校。加强心理健康教育师资队伍建设，鼓励有条件的高校提升教师配备标准。





## 二、影响大学生心理健康的因素

心理健康是一个非常复杂的动态过程。影响心理健康的因素有很多，主要是遗传和环境两个方面，详见表 1-3。

表 1-3 影响心理健康的主要因素

因素	内容
遗传	2022 年 4 月,《自然》杂志发布的遗传研究结果指出,精神分裂症是突触(神经元之间的连接处)的交流中断,并说明了遗传变异如何影响神经发育,以及造成其发育障碍的风险。这进一步证明了精神疾病受遗传因素的影响
环境	家庭的自然结构、人际关系、教养方式等都会对大学生的心理健康产生影响。有研究表明,单亲家庭的学生抑郁程度更高,更易产生自卑心理。《家庭暴力杂志》发布的一项新研究指出,目睹父母之间的暴力行为会增加孩子患抑郁症和其他心理问题的风险;放纵型的教养方式容易产生被宠坏的、自我纵容的孩子
	大学生在学习如何适应社会环境的过程中,面对理想与现实的落差时,容易出现焦虑、抑郁等问题;面对人际关系调节能力的欠缺时,容易产生焦虑、自卑、胆怯等负面情绪  良好的学校环境对大学生个人发展起到一定的积极作用,大学生在学习知识的同时,也能通过多种活动完善其人格。如果学校环境太紧张,可能会造成大学生产生适应障碍,诱发大学生产生学习障碍、焦虑、抑郁等不良心理

## 三、大学生心理问题的表现

大学生的心理问题主要取决于不同个体的生理、心理基础及其生活环境,集中表现在以下六个方面。

### (一) 适应不良

在社会生活中,每个人都会处在一定的位置上,承担一定的社会责任,扮演不同的社会角色。大学生离开长期依赖的父母,离开亲人、朋友,离开熟悉的环境,进入一个陌生的校园,面对一个生疏的群体,开始独立生活,所有的事都需要自己处理,这种状况常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,一些大学生可能会出现失眠、食欲不振、注意力不集中、环境适应困难、烦躁、焦虑不安、头痛、神经衰弱等亚健康状态。



### 互动园地

大学生生活丰富多彩,大学生自由支配的时间充裕,每所大学都会为大学生的发展提供

优质的资源，大学生应该充分利用这些优质资源。下面请从学习要求、网络使用及课外活动三个方面，将自己的目标与计划填在图 1-4 中。

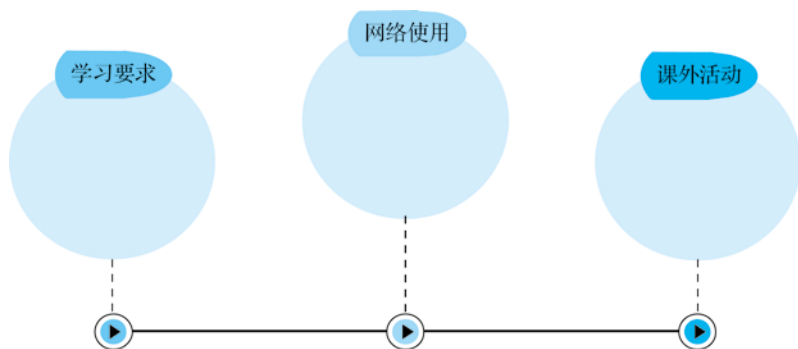


图 1-4 目标与计划

## （二）学习困扰

对大学新生而言，学习困扰问题较为明显，学习不适应现象较为常见。大学教学实施的是一种新的教学管理模式，学习方法更加灵活。有些学生无法从被动式的学习向自觉式的学习转变，往往表现出学习上不知所措，不知道怎样安排自己的学习，并由此产生厌倦和烦闷的情绪，甚至表现出偏激情绪和极端的行为方式。他们找不到学习目标，缺乏学习动力，学习态度消极。这些学习困扰若不能及时得到解决，很容易诱发其他方面的心理问题。

## （三）恋爱与性困扰

大学生在生理上趋于成熟，心智上有了一定的发展，对爱情生活有所向往和追求，大学生在校园谈恋爱已成为一种普遍现象。有一些大学生在恋爱中存在情感困惑，比如，在恋爱的过程中遇到单相思、感情纠葛和失恋等心理挫折。具体表现为与异性交往困难，陷入多角关系不能自拔，以及对性冲动的不良心理反应，对性自慰行为产生的焦虑、自责等。这些恋爱问题与性方面的困扰若得不到良好解决，大学生很容易出现心理失调、萎靡不振等不良状况，在短时期内甚至会出现一些极端行为。

## （四）人际交往困难

进入大学后，学会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。人际交往是大学生成长发展的基本需求，发展良好的人际关系是心理健康的基础。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会遇到各种困难，易产生人际关



系冲突、交往恐惧、沟通不良等心理问题。



### 智慧心语

古语云：“与朋友交，言而有信。”信是中华民族的传统美德。每个人在一生中都会立下许多誓言，能做到知行合一、言出必行是关键。

### （五）求职就业定位不准

目前，国家在择业和就业中引入了双向选择的竞争机制，所有的大学生在择业时都将面临社会的选择，就业岗位要求和标准日益提高。由于一些大学生缺乏足够而必要的就业心理准备，在面对强大的竞争压力时，不能合理制定个人发展规划，无法找准个人条件与社会需求之间的定位，不能树立正确的就业观念，从而出现忧心忡忡、情绪低落、心理焦虑等问题。

### （六）网络成瘾

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的同时，也产生了令人忧虑的“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逐渐增多。网络成瘾易导致大学生学习成绩下降，行为异常，甚至产生心理错位。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，导致人际关系和社会生活均受到严重影响，甚至导致学习、生活无法正常进行。

## 四、大学生心理健康问题的调适

大学生心理健康问题是一个亟待解决的、十分复杂且重要的现实问题。大学生应树立科学的健康观，充分认识心理健康在提高自身综合素质和发挥自身潜能过程中的重要作用，积极寻求帮助，自觉维护自身的心理健康。

### （一）关爱自身心理

“自我关爱指一种能够宽容自己、接纳自己、理解自己的过失和苦难，并坦然接受人无完人这一事实的能力。”<sup>①</sup>大学生要像呵护身体一样关注自己的心理成长，对自身的睡眠、情绪、注意力，以及自身对外界的体验等进行动态观察。当发现心理问题时，大学生应积极进行自我调节，或者找知心朋友、老师进行交流，逐渐实现情绪转移，分散注意力，稳定情绪。

### （二）掌握适宜的减压方法

每个人的压力源都不同。了解自己的压力所在，同时掌握减压的方式方法，是避免疾

<sup>①</sup> 夏翠翠. 高职大学生心理健康教育 [M]. 2 版. 北京: 人民邮电出版社, 2020: 14.

病发生的正确应对方法。减压方法多种多样，情绪宣泄、认知调整、求助心理咨询等都是较好的办法。除此之外，大学生也可以选择基本呼吸运动、深度肌肉放松、蝴蝶拥抱等放松训练来减轻压力、调节心理和躯体的不适反应。

### （三）培养广泛的兴趣和爱好

广泛的兴趣和爱好有助于疏泄各种压力，缓解焦虑情绪。大学生可以广泛地培养自己的兴趣，积极参加有益于身心健康的活动。这样做能够帮助大学生更好地融入集体，有利于大学生培养良好的学习习惯，有利于开阔视野、增长见识。

### （四）保持健康的生活方式

《“十四五”国民健康规划》细化和明确了“十四五”期间落实《“健康中国 2030”规划纲要》的目标和任务，其中之一就是倡导文明健康、绿色环保的生活方式。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、锻炼和休息时间，使生活有规律；学会科学用脑，做到勤用脑、合理用脑、适时用脑，避免因用脑过度而引起神经衰弱或记忆力减退；要保证饮食的营养、均衡。

### （五）加强沟通交流

每个人在人际交往过程中都会不可避免地遇到被误解、受委屈的情况。当遇到类似的情形时，大学生要学会沟通与宽容。一个不会沟通与宽容、只知苛求别人的人，其心理往往处于紧张状态，容易导致神经兴奋、血管收缩、血压升高，心理、生理陷入恶性循环。大学生应学会宽容，严于律己，宽以待人，展现出自己独有的气度和胸襟。



## 实践拓展

### 活动三

## 我的焦虑自评

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。焦虑自评量表（表 1-4）包含 20 个项目，分为 4 级评分。请仔细阅读以下内容，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“√”，每道题限选一个答案。

A 表示没有或时间很少；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。



2. 自评题目

表 1-4 焦虑自评量表

姓名		性别				
题目		选项				
		A	B	C	D	
(1)	我觉得比平时容易紧张或着急					
(2)	我无缘无故感到害怕					
(3)	我容易感到烦乱或惊恐					
(4)	我觉得我将要发疯					
( * 5 )	我觉得一切都很好					
(6)	我的手脚发抖、打战					
(7)	我因为头痛、颈痛和背痛而苦恼					
(8)	我觉得容易衰弱和疲乏					
( * 9 )	我觉得心平气和, 并且容易安静地坐着					
(10)	我觉得心脏跳得很快					
(11)	我因为一阵阵头晕而苦恼					
(12)	我曾晕倒, 或觉得将要晕倒					
( * 13 )	我吸气、呼气都感到很容易					
(14)	我的手脚感到麻木和刺痛					
(15)	我因为胃痛和消化不良而感到苦恼					
(16)	我常常要小便					
( * 17 )	我的手脚常常是干燥而温暖的					
(18)	我的脸发红、发热					
( * 19 )	我容易入睡并且一夜睡得很好					
(20)	我常做噩梦					

3. 计分标准

选项 A、B、C、D 的计分标准：正向计分题分别按 1 分、2 分、3 分、4 分计算，反向计分题（标注 \* 的题目）分别按 4 分、3 分、2 分、1 分计算。总分乘以 1.25 后保留整数，即为得分。

我的得分：\_\_\_\_\_。

结果分析：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。

## 活动四

### 网络使用情况自评

随着互联网技术和新媒体的快速发展，网络成为人们日常生活中不可或缺的一部分。网络已融入大学生的生活、学习、交往、娱乐等各个方面，网络化生存已经成为大学生生活的常态。请结合表 1-5 中的相关表述，对自己使用网络的情况进行评估。

表 1-5 网络使用情况自评

问题描述	符 合	偶 尔	不 符 合
(1) 经常上网，即使不上网，脑中也一直浮现与网络有关的事情			
(2) 一旦不能上网，就感到不舒服或不愿意做别的事，而上网之后可以缓解不适			
(3) 为得到满足感而增加上网时间			
(4) 因为上网而对其他活动（爱好、会见朋友等）失去了兴趣			
(5) 多次想停止上网，但总不能控制自己			
(6) 因为上网而不能完成作业，甚至逃学			
(7) 向家长或老师、同学隐瞒自己上网的事实			
(8) 明知上网会导致睡眠不足、上课迟到、与父母争执等负面后果，但还是选择继续上网			
(9) 为了逃避现实，摆脱困境或郁闷、无助、焦虑情绪而上网			
网络使用自我评估：			
培养良好的网络使用习惯：			

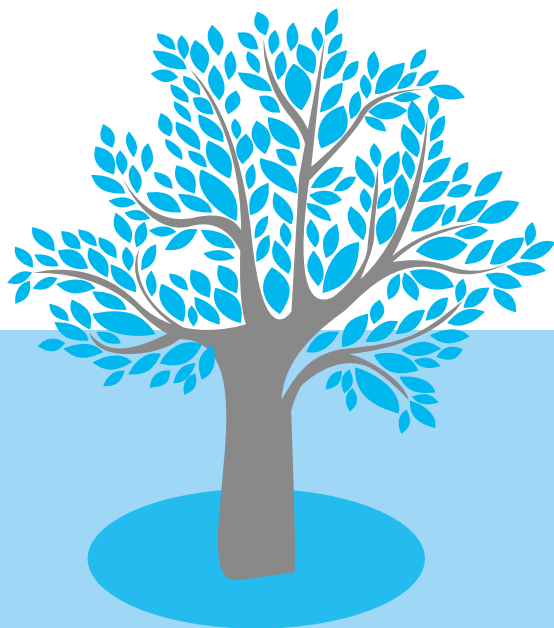
## 第三节 走进心理咨询

### 目 知识目标

- (1) 了解心理咨询的含义、特点。
- (2) 掌握心理咨询的工作对象。
- (3) 掌握心理咨询的主要任务。
- (4) 熟悉心理咨询的具体设置。

### 目 素质目标

- (1) 深刻理解大学生寻求心理咨询的重要意义。
- (2) 树立科学健康观，正确看待心理咨询。
- (3) 能够合理利用心理咨询资源解决心理问题。







## 心理案例

### 连续 8 年心理咨询使近万学生受益

2021 年 12 月 6 日，在哈尔滨理工大学的核酸检测现场，艾菽老师在人群中忙着维持秩序，一些学生热情地上前跟她打招呼，这些学生或是听过她的心理健康课或是参加过她的团体辅导或个体咨询。

十几年前，刚刚入职的艾菽就将职业方向聚焦于大学生心理健康教育，坚持在心理育人方面求得实效，探索心理育人模式，将育心与育德相结合。2017 年 10 月，她的“指尖咨询室”上线，开拓“互联网+心理辅导”的形式对她来说是一种全新的尝试，从起初沿用线下咨询时的传统方法，到后来逐渐摸索出适应线上咨询的快速聚焦学生问题，并给予解决策略，她的“指尖咨询室”渐渐被学生认可，累计服务学生 1 081 人次。

“做学生心理辅导工作，特别是发展性心理咨询是我的专长与爱好，也是我成为他们的人生导师和知心朋友的一种方式，更是我检验育人实效的一种手段。”艾菽说。从独立开展心理咨询至 2021 年年底，她撰写了近 15 万字的《咨询师手记》，咨询时长近千小时，连休产假时都没有停止，受益学生近万人，成功干预心理危机 24 例，挽救了在死亡边缘挣扎的学生，开设的成长性专题团体辅导累计超过 200 小时。主持的辅导员精品工作室育人品牌“心理委员胜任力训练营”培训 4 000 人，打造了一支能力突出的校园心理“预警员”队伍。

艾菽用她专业的知识和博大的爱心，温暖着她的学生们，确保学生们保持积极乐观的情绪，让他们以奋进的姿态去完成各项学习任务。

资料来源：《哈理工艾菽：用“心”抗疫 连续 8 年心理咨询使近万学生受益》，载中国日报网，2021 年 12 月 8 日。（选入本书时有改动）

当今社会，竞争日趋激烈，生活节奏日益加快，越来越多的人处于亚健康状态，甚至患上心理疾病。其实，“心灵感冒”与身体感冒一样常见，更何况心理健康的人为了消除负面情绪也会找人倾诉。大学生应科学、客观地看待心理咨询，摒除“病耻感”，主动寻求帮助，实现认知转变。



每个人都会有因烦恼而感到迷惘的时候，心理咨询师能够运用心理学专业知识帮助人们解决情绪和心理问题。

## 一、心理咨询的含义

心理咨询是一种人际帮助活动，咨询必须有双方参加才能进行：一方是接受帮助的，另一方是提供帮助的；前者为一名或数名遇到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、能够给予来访者所需帮助的咨询者。所谓帮助，是指心理咨询师依据一定的理论，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，使来访者的困难得到解决或达到某一特定咨询目标的活动。



微课

什么是心理咨询

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，是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实践一定行为或做出一定反应；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：不仅心理咨询师在影响、改变着来访者，来访者也在影响、改变着心理咨询师。互动的成功与否，关系着咨询的质量和效果。



### 知识延伸

心理咨询与心理治疗在指导理论上类似，但二者在工作任务、对象与情景、工作方式、性质与内容等方面仍存在区别，详见表 1-6。

表 1-6 心理咨询与心理治疗的区别

主要区别	心理咨询	心理治疗
工作任务	促进来访者成长，帮助来访者发挥最大的潜能，为来访者正常发展消除障碍；重在预防	减少病人过去已经形成的损害，解决和改变病人的发展结构障碍
对象与情景	遵循教育的模式，来访者大多心理正常，咨询者多在学校、心理咨询机构等情景中开展工作	来访者多是心理异常的病人，治疗者需要在临床和医疗情景中开展工作
工作方式	咨询者较多地介入来访者的生活，并设计和组织各种团体活动	一对一会谈
性质与内容	具有现实指向的性质，涉及意识问题，多采用认知的途径	涉及内在的人格问题，更多的是与无意识打交道

## 二、心理咨询的特点

心理咨询师不是心理医生，良好的咨询效果的实现需要来访者和心理咨询师的共同努力。心理咨询主要有以下几方面的特点。

### （一）心理性

心理咨询的心理性是指心理咨询解决的是心理问题，非心理的问题不属于心理咨询的范畴。尽管有些时候来访者的问题会涉及经济、道德等其他方面，但心理咨询师主要处理的是涉及心理层面的问题。心理咨询师的主要任务是帮助来访者进行心理调整和心理适应。此外，心理咨询师必须是受过心理学训练的专业人员，他们运用心理学原理和技术帮助咨询者合理认知自己与现实情境，恰当评估自己行为的意义与有效性，促使来访者做出有效选择，从而实现自助的目标。

### （二）助人自助

每个来访者都有希望自己获得心理健康发展的意向和自我解决心理问题的潜力。通过咨询者的帮助，来访者可以获得心理成长，即使在以后碰到类似问题时也能够自主抉择，这是心理咨询的根本目标。要想通过心理咨询的手段解决来访者的心理问题，最终要靠来访者自己。

### （三）过程性

心理咨询是一个循序渐进的助人过程，它一般要经过建立良好的人际关系、通过会谈或心理测验评估来访者的心理问题、与来访者商定咨询目标、选择合适的干预策略和技术、实施干预、评估咨询效果、结束咨询等阶段。

## 三、心理咨询的工作对象

心理咨询的工作对象大致可分为三类：一是精神正常，但遇到了与心理有关的现实问题，并请求帮助的人群；二是精神正常，但心理健康水平较低，产生了心理障碍，导致无法正常学习、工作、生活，并请求帮助的人群；三是特殊对象，即临床治愈或处于潜伏期的精神病患者。需要特别指出的是，精神病患者不是心理咨询的工作对象，他们是精神科医生的工作对象。

第一类人群在现实生活中会遇到许多问题，例如，社会适应问题、择业升学问题、亲子关系问题等，这些问题与该类人群的自我发展密切相关，他们可以向心理咨询师寻求心理学方面的帮助。这种情况属于发展性咨询。

第二类人群由于长期处于内心冲突或困惑之中，较严重者可能会因心理创伤而失去心



视频  
哪些情况可以做  
心理咨询？



理平衡，导致心理健康被不同程度的破坏，出现不同程度的心理障碍，他们可以向心理咨询师寻求帮助。这种情况属于心理健康咨询。

第三类人群中的临床治愈者已经转为心理正常的人，这类人通过心理咨询可以有效防止疾病的复发。对处于潜伏期的精神病患者的心理咨询工作必须做好诊断，且要严格限制在一定条件之内，并明确建议他们寻求精神科医生的帮助。



### 互动园地

#### “我眼中的心理咨询师”3分钟主题演讲活动

- (1) 学生提前查阅资料，撰写发言稿，做演讲准备。
- (2) 以自愿与选拔相结合的原则，挑选出3分钟主题演讲的主持人。
- (3) 主持人根据班级情况与时间限制，撰写主持词。
- (4) 班级同学一起讨论，拟订最终活动方案与学生参与方式，确保每个同学都有发言的机会。
- (5) 将同学对心理咨询师的认知总结在图1-5中。

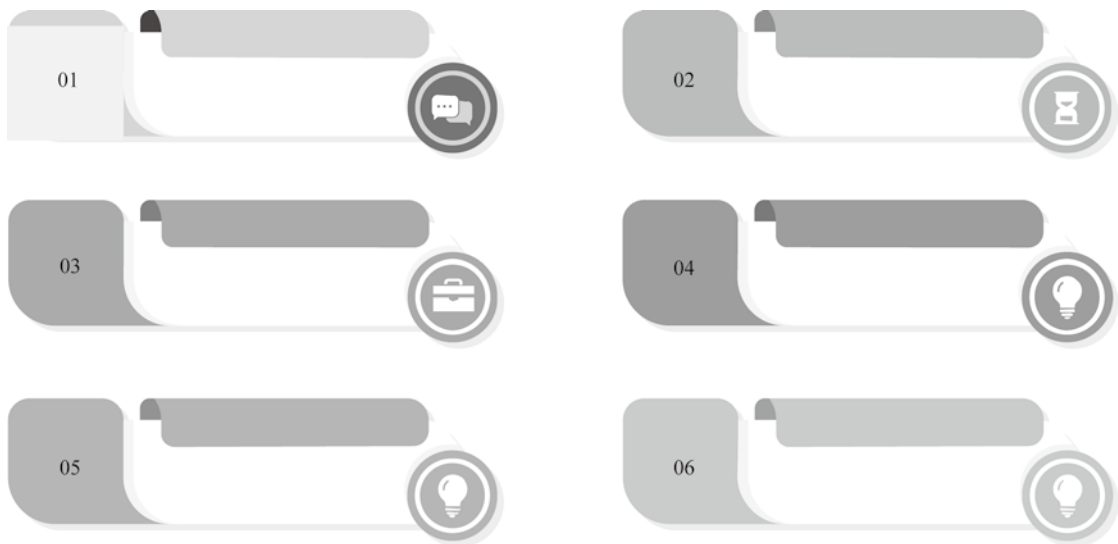


图 1-5 主题演讲总结

## 四、心理咨询师的主要任务

心理咨询师的主要工作对象是健康人群，以及存在心理问题的亚健康人群。心理咨询师进行心理咨询的目的是提高来访者的心理素质，使来访者健康、快乐地生活。心理咨询

师的主要任务可以概括为以下五个方面。

### 1. 帮助来访者正确认知内外部世界

人的内部世界多由以往积累的经验构成，外部世界则是不断变化的。面临困境时，多数人会根据自我需求寻求外部世界的改变，无法客观看待事物本身。心理咨询工作更侧重帮助来访者认知与评估内部世界，理顺内心的情结。

### 2. 帮助来访者正确应对现实

过去的已经无法改变，未来的也有太多变数，唯有把握当下才是生存的真正意义。心理咨询工作重在引导来访者树立面对现实的勇气，使来访者学会以恰当的方式正确应对现实，提高来访者应对现实问题的能力。

### 3. 帮助来访者学会理解他人

心理咨询工作重在引导来访者将自己融入群体之中，并使来访者正确理解自己与他人的关系，以帮助来访者缓解人际冲突、恢复心理健康。

### 4. 帮助来访者正确认知自我

片面的自我认知易使个体对自己做出错误的评估。心理咨询工作重在引导来访者用客观标准衡量自己，学会通过反省全面地了解自己，从而明确自己的前进方向。

### 5. 协助来访者构建合理的行为模式

对受到不合理行为模式困扰的来访者，心理咨询的工作重在协助他们建立一种新的、合理的行为模式，从而使他们满足自身发展的需要，获得成就感、满足感等。



#### 智慧心语

毛姆曾说：“那些活在快乐中的人，无非是选择了快乐的生活方式。”一个人最大的痛苦莫过于自视甚高或妄自菲薄。生活终究是一种选择，我们要选择使自己快乐的生活方式，才能活得舒适。

## 五、心理咨询的具体设置

在心理咨询过程中，咨询师和来访者都需要共同遵守一些规则，包括咨询的时长、频率、地点、预约及保密事项等。



### 1. 时长

心理咨询必须遵守一定的时间限制。来访者心理咨询的时间一般为每次 50 分钟左右，这是基于一个人高度关注的时间限度。除非有特殊情况，心理咨询时间不宜随意延长或间隔。需要注意的是，在实际咨询过程中，由于来访者的情况不同，咨询师采用的咨询技术也不同，心理咨询的时间多少会有些差异，需要灵活应对。

### 2. 频率

心理咨询一般保持每周 1 次的频率，并且咨询师与来访者应在固定的时间段进行会谈。每周 1 次的咨询频率有助于双方从规律中建立信任感和安全感，也能使来访者获得充分的成长空间。

### 3. 地点

心理咨询是很严肃的思想交流过程，一定要在正式的心理咨询室内进行，特定的场景、布置、座位、氛围会给来访者营造一个私密、安全的咨询空间，这样的空间设置能够使来访者更加自由、安全地表达自我。

### 4. 预约

心理咨询应有严格的预约程序，除非有紧急情况，否则心理咨询师不接受临时来访者。设置预约程序，一方面能有效避免心理咨询中心出现人多嘈杂的情况、给来访者造成不安全感；另一方面能促使咨询师和来访者严格遵守预约时间，咨询场地也更有保障。

### 5. 保密

心理咨询师必须确保来访者的个人信息及咨询的相关问题不会被随意谈论，来访者的相关资料不会被带出咨询室之外的任何地方。一般来说，来访者的个人信息以及咨询的内容都不会被透露给心理咨询中心以外的非专业人员。但有几种情况属于保密例外：来访者有伤害自身或他人的严重危险，不具备完全民事行为能力的未成年人等受到性侵犯或虐待，法律规定需要披露的其他情况。心理咨询师需要将这三种保密例外情况告知来访者，并要求其签署知情同意书。



视频  
对心理咨询师什  
么都能说吗？



## 实践拓展

### 活动五

## 走进学校心理咨询室

学校的心理教师一般以心理课程为基础，在课堂中教给学生调整心理问题的方法，少数学生若无法解决心理问题则应预约心理咨询。在学校心理咨询室，心理教师能引导学生看到问题实质，并且尝试从自身寻找力量去解决问题。学校心理咨询室就像一个“分诊台”，能够起到指引和分流的作用。请结合心理咨询的相关知识，从预约学校的心理咨询开始，进行一趟特殊的心理之旅，并完成表 1-7 的填写。

表 1-7 我的心理咨询室之行

流 程	内 容
预约	方式:
前期准备	了解情况:  自我分析:  咨询问题:





表 1-7 (续)

流 程	内 容
正式咨询	咨询室环境：          我的感受：
结束咨询	对我的帮助：
收获：	